ماهوار سلسلو
مئگزين

ايم.ڪي هيلٿ

حيدرآباد

Publication of M.K foundation Hyderabad

Regt: No: 6651/12-13

شمارو: پنجون / مارچ 2014ع

"پروفيسر ڊاڪٽر فردوس ممتاز" جو
خاص انٽرويو

منشيات جي استعمال جا سماج تي اثر
(خاص مضمون)

- غريب ملڪن جي ٻارن ۾ مٺائي جي پٿري
- نئين ڄاول ٻار ۾ دل جي سوراخ جي بيماري
- انساني زندگي ۾ تحت الشعور جا ڪارناما
- نون پرڻيل جوڙن ۾ حمل ضايع ٿيڻ ۾ ٻيو گهڻو ڪجهه

ماهوار سلسلو

ايم.ڪي هيلٿ مئگزين

حيدرآباد

Publication of M.K foundation Hyderabad Regt: No: 6651/12-13 شمارو: پنجون/ مارچ 2014ع

سنڌاءُ

1	ايڊيٽوريل - مثبت رويو صحت جو ضامن آهي	ادارو	2
2	اوهان جا خط		3
3	منشيات جي استعمال جا سماج تي اثر (خاص مضمون)	ڊاڪٽر شاهنواز ايم.ڪي دل	4
4	انٽرويو "پروفيسر ڊاڪٽر فردوس ممتاز"	انٽرويو پينل (علي اظهار، آغا ظفر)	8
5	ڪاڏي جي تيمت	پروفيسر ڊاڪٽر ذوالفقار لغاري	13
6	غريب ملڪن جي ٻارن ۾ مٽاني جي پٿري	ڊاڪٽر پمر لال لاڪاٽي	15
7	ننڍن ڄاول ٻار ۾ دل جي سوراخ جي بيماري	ڊاڪٽر آفتاب ملاح	17
8	انساني زندگي ۾ تحت الشعور جا ڪارناما	علي اظهار	19
9	نون پرٽيل جوڙن ۾ حمل ضايع ٿيڻ	ڊاڪٽر عنبرين شاهنواز دل	22
10	پاڻيءَ ۾ ماورائي صلاحيت	مشتاق گبول	24
11	ايم.ڪي اسپتال ڪيمپ رپورٽ	ادارو	26
12	پيشاب جي نظام ۾ رڪاوٽ سبب بيماريون پيدا ٿيڻ	سرجن علي بخش جتوئي	27
13	ED ۽ اُن جو علاج	ڊاڪٽر شفيق الرحمن عمراڻي	31
14	صحت ۽ سائنس (خبرون ۽ رپورٽون)	آغا ظفر	35
15	جيري جو سڪڙ يا سروسس (Cirrhosis) ڇا آهي؟	علي مرتضيٰ ڌاريجو	36
16	ڀاڄ مرادو دوائون کائڻ جا نقصان	اصغر علي جوڻيجو	39

رابطي لاءِ

آفيس: بنگلو نمبر 88 الرحيم ولاز ڄامشورو روڊ حيدرآباد
mkhealthmag@gmail.com, www.mkfoundationhyd.com
فون نمبر: 0222106230 , 0334-2628860
فيڪس نمبر: 0222106231

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

رسالو ايم.ڪي فائونڊيشن طرفان اين.ڪي هارون پرنٽرس حيدرآباد مان ڇپائي پڌرو ڪيو ويو.

قيمت: 40 روپيا

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

اعزازي سرپرست اعليٰ:
پروفيسر ڊاڪٽر نورمحمد ميمڻ

اعزازي سرپرست :
پروفيسر ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو
محمد هاشم دل

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

مينيجنگ ايڊيٽر:
غلام مرتضيٰ ايم. ڪي دل

ايڊيٽر:
آغا ظفر

اعزازي ايڊيٽوريل بورڊ:
ڊاڪٽر عنبرين شاهنواز دل
سرجن ڊاڪٽر زبير يوسفاڻي
سرجن ڊاڪٽر جبين زبير يوسفاڻي

سب ايڊيٽر:
نريش ڪمار پي. آر لاٽي
ڊاڪٽر عبدالقادر آفتاب قريشي
ڊاڪٽر بابو سنجي

ليگل ايڊوائيزر:
ايڊوڪيٽ اياز علي تنيو

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

ڪمپوزنگ ۽ ڊزائن:
احمد الدين راڄپر

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

مثبت رويو صحت جو ضامن آهي

ايم. ڪي هيلٿ مئگزين جو ڇپجڻ جو ٻيو ۽ آخري مقصد عام ماڻهوءَ کي صحت ۽ صفائي متعلق آگاهي ڏيڻ آهي. جنهن سان هو پنهنجي ۽ پنهنجي ڪٽنب توڙي معاشري کي صحتمند رکڻ ۾ مددگار ثابت ٿي سگهي. جيستائين صحت جو تعلق آهي. اها صفائي سان جڙيل هجي ٿي. صفائيءَ مان مراد هرگز هرگز اها ناهي ته گهر جي چند ڪوڪ يا گهٽيءَ مان گند ڪچرو هٽائڻ. بلڪ، صفائيءَ مان مراد اها به آهي ته دل ۽ دماغ جي پاڪيزگي ۽ پاڪيزگيءَ جو مطلب آهي مثبت رويا ۽ سٺا رجحان. دل ۽ دماغ ۾ سٺا رجحان هوندا ته انسان پاڻ سان گڏ گڏ، پاڻ سان جڙيل ماڻهن توڙي ذميوارين طرف فرضن جي ادائگيءَ لاءِ ڀرپور ڪوشش ۽ جذبو رکندو. ۽ اهڙن روئين ۽ جذبن ۾ سڀ کان پهريون محبت آهي. ماڻهو پاڻ سان محبت ڪندو ته پنهنجي ذات کي ملندڙ چئلنجن سان مقابلي جي سگهه پيدا ٿيندي، پاڻ تي ڀاڙيندڙ ۽ پاڙيسرين جي چڱائي لاءِ فڪرمند ٿيندو. جيڪڏهن هر ماڻهو اهڙي ريت ئي سوچيندو ۽ عمل ڪندو ته سڄي معاشري ۾ صحتمند سرگرمين ۽ رجحان پيدا ٿيندا. صحتمند رجحان هوندا ۽ ذميواري جو احساس اجاگر ٿيندو ته گهر، گهٽي پاڙو ۽ شهر صحتمند هوندو ۽ صاف سٿرو هوندو ۽ هڪ اهڙو ماحول جڙندو جنهن ۾ بيمارين کي شڪست ملندي. گهٽ ۾ گهٽ وائرل ڊزيز يعني وبائي بيماريون ته اسري نه سگهنديون.

اسانجو ٻيو مقصد انهن وبجن، طبيبن، ڊاڪٽرن ۽ صحت سان جڙيل ماڻهن تائين جديد تحقيقن آڏار علاج متعلق ٿيندڙ نئين ڪوجنائن جي نتيجن کي پهچائڻ جو آهي جيڪي ڳوٺن، ٻهراڙين ۽ ننڍين شهرن ۾ مريضن جي خدمت توڙي بيمارين جي ابتدائي علاج ۾ رڌل آهن.

مٿين ٻنهي مقصدن جي حاصلات لاءِ ادارو هن رسالي ۾ اهڙن ئي مضمونن جي چونڊ ڪري، شايع ڪندو رهي ٿو. اسان پنهنجي مقصدن ۾ ڪيتري قدر ڪامياب وڃي سگهيا آهيون. انهيءَ جو اندازو ته پڙهندڙ ئي بهتر طور لڳائي سگهن ٿا، جنهن جي ڄاڻ اسان کي تڏهن ئي ٿي سگهي ٿي جڏهن پڙهندڙن جي راءِ اسان تائين پهچي.

اوهان جي راءِ، خطن، اي ميل، فيس بڪ يا ايس ايم ايس ذريعي پهچي سگهي ٿي. اوهان جي راءِ جي اوسيئڙي ۾ ايم. ڪي مئگزين جو سمورو سٿ.

ادارو

اوهان جا خط

محترم ايڊيٽر صاحب

اسلام عليڪم

ايم. ڪي هيلٿ مئگزين جو شمارو چوٿون ايڊيشن جنوري، فيبروري منهنجي هٿن ۾ آهي. سچ پچ ته هن رسالي جي ذريعي سان اوهان ۽ اوهان جي پوري ٽيم نه صرف جس لهڻي پر صد آفرين چئجي ته به گهٽ آهي ڇو ته هن رسالي جي هر مضمون ۾ طبي ڄاڻ جو هڪ بيش بها قيمتي سرمايو موجود آهي.

منهنجي خيال ۾ ته هيءَ سنڌيءَ جو پهريون باقاعده طبي مئگزين آهي جڏهن هي رسالو مون پڙهيو ته مون کي پنهنجو پاڻ تي هڪ طرح جو ترس پئي آيو ته مئگزين جا اڳيان شمارا منهنجي نظر کان ڇو نه گذريا. مارڪيٽ ۾ جانچ ڪرڻ باوجود رسالي جون ڪاپيون هٿ نه آيون اُن مان اندازو ٿئي ٿو ته هي رسالو هٿوهٿ وڪامي ويندو هوندو. جنهن مان سندس مقبوليت جو اندازو لڳائي سگهجي ٿو. منهنجي گذارش آهي ته هن سلسلي کي جاري رکيو اچو جو اُن ۾ سنڌ ۽ سنڌ وارن جي خدمت جو اهڃاڻ ظاهر آهي.

وڌيڪ گذارش ته مون کي رسالي جو باقاعده خريدار ميمبر ڪيو وڃي ته جيئن وقت سر رسالو حاصل ٿي سگهي.

وسلام

اوهان جو مخلص

عبيد عباسي مورو

جناب ايڊيٽر ايم. ڪي هيلٿ مئگزين

اسلام عليڪم

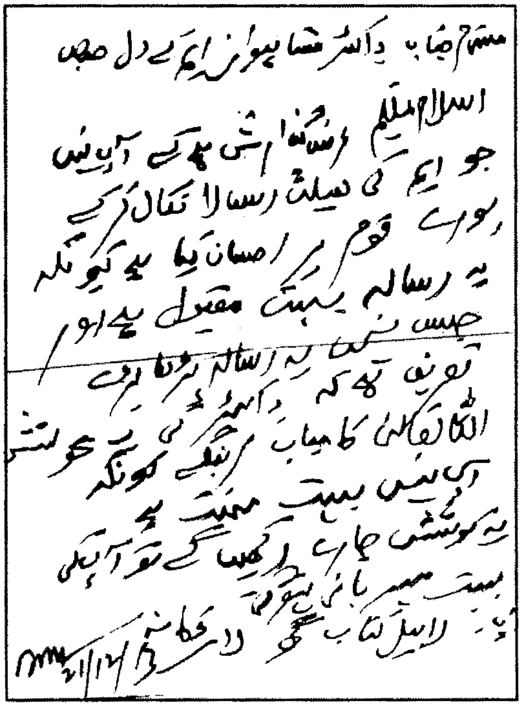
جيئن ته منهنجو تعلق ميڊيڪل جي فيلڊ سان آهي ۽ هڪ ڊاڪٽر جي حيثيت سان اهو چوندي مون کي ڪو به عار محسوس نه ٿو ٿئي ته اوهان جو رسالو نه رڳو عوام کي ڄاڻ مهيا ڪري رهيو آهي پر ڪيترائي اهڙا موضوع ۽ اُنهن تي ڀرپور مضمون پڙهڻ کان پوءِ چئي سگهجي ٿو ته هڪ ڊاڪٽر جي لاءِ به هن رسالي ۾ ڪوڙ سارو اهڙو مواد موجود آهي جيڪو اُن کي سندس مريضن کي بهتر طور تي تپاسڻ ۽ علاج ۾ مددگار ثابت ٿي سگهي ٿو.

جيئن اوهان جي جنوري، فيبروري جي شماري ۾ ڊاڪٽر شاهنواز ايم. ڪي دل جو گڏيل جنس بابت ڀرپور مضمون پڙهڻ لاءِ مليو پروفيسر ڊاڪٽر جان محمد ميمڻ جو انٽرويو به ڏاڍو لاڀائتو محسوس ٿيم. اهڙي خوبصورت انٽرويو ڪرڻ تي علي اظهار يعني اوهان ايڊيٽر صاحب کي منهنجي طرفان واڌايون هجن. اميد ته هي رسالو ائين ئي هميشه شايع ٿيندو رهندو ۽ ماڻهن کي معلومات فراهم ڪندو رهندو.

اوهان جو پنهنجو

ڊاڪٽر محمد يعقوب مبيجو

سڏوجا اسٽاپ


محترم صاحب ڈاکٹر شاہنواز ایم کے دل صاحب
اسلام علیکم انشاء اللہ ... آپ نیں
جو ایم کے ہیلتھ رسالا نکال کر
رہے ہو قوم پر احسان کیا ہے کیونکہ
یہ رسالہ بہت مقبول ہے اور
جس ... یہ رسالہ پڑھا ہے
تعریف ہے کہ ...
اللہ تعالی کامیاب کرینگے کیونکہ
آپ نیں بہت محنت ہے
یہ کوشش جاری رکھیں گے تو آپکی
بہت مہربانی ہوگی
رابیل کتاب گھر ... ڈاکٹر ...
21/12/13

رابيل ڪتاب گهر لاڙڪاڻو طرفان موڪليل خط

منشيات جي استعمال جا سماج تي اثر

ڊاڪٽر شاهنواز ايم.ڪي دل

جنهن سماج جو نوجوان بيروزگاري ۽ واندڪائي جي پوسٽ ۾ گهتجي ٿو اُتي جي نوجوان جي بدقسمتي چئجي يا معاشرتي گڏيل غيرذميواري جو اُن کي هڪڙو ئي رستو نظر اچي ٿو جيڪو آهي نشي جو استعمال. اسان جي سماج جو نوجوان نشو ڇو ٿو ڪري؟ ۽ نشي جهڙي خطرناڪ مرض کان ڪيئن بچاءُ ڪجي؟ نوجوانن کي ڪهڙا رجحان منشيات ۾ مبتلا ڪن ٿا؟ هن مضمون ۾ انهن سڀني سوالن جا جواب تحقيقي حوالن سان جامع نموني سان ڏنا ويا آهن. (ادارو)

انسان پنهنجي شروعاتي دؤر کان وٺي اڄ تائين ڪنهن ڳولا ۾ سرگردان رهيو آهي. اها ڳولا پلي حاصلات لاءِ هجي يا تفريح لاءِ هجي. انهي ڳولا کي جستجو دؤران آيل ٿڪاوٽ ۽ دٻاءُ ختم ڪرڻ لاءِ هو انيڪ طريقا استعمال ڪندو رهيو آهي. اهو سهارو نند جو به ٿي سگهي ٿو ته نشي جو به ٿي سگهي ٿو. اڄ اسان جنهن ترقي يافته سائينسي عالمي ڳوٺ ۾ رهون پيا انهي جي ترقي جي تيز رفتار ۾ پاڻ کي شامل ڪرڻ لاءِ شروعاتي طور محنت ۽ پيا گهڻائي طريقا استعمال ڪندا آهيون. ۽ پوءِ ذهني دٻاءُ جو شڪار ٿيڻ شروع ٿيندا آهيون. اچو ته اڄ اسان اِن ڳالهه جو تجزيو ڪريون ٿا ته ماڻهو منشيات (نشي) جا عادي ڇو ٿين ٿا انهيءَ جون علامتون ڪهڙيون آهن. ڪهڙيون شيون نشي آور آهن. اسان سڀ کان پهرين صحت جي عالمي اداري طرفان ڏنل وصف بيان ڪريون ٿا ته منشيات جو واهپو هڪ اهڙي ڪيفيت جو نالو آهي جنهن ۾ هر هر گهڻي مقدار ۾ انسان ۽ سماج جي لاءِ هاڃيڪار دوا جيڪا قدرتي طور پيدا ٿيندڙ هجي يا وري هٿ سان ڪميائي تبديليون آڻي ٺاهي وئي هجي انهي جي روز روز جي استعمال سان طلب ۽ عادت وجود ۾ اچي انهي کي منشيات جو واهپو يا استعمال چئبو آهي.

ڪجهه ماڻهو نشئي آور شين کي تفريحي مقصدن لاءِ يا شوق ۾ استعمال ڪندا آهن يا ڪڏهن ڪو ڊاڪٽر سور وغيره لاءِ ڪا دوا لکي ڏيندو آهي ته انهي ۾ نشي جا رجحان هوندا آهن پوءِ انهي نشي آور شيءِ جي ڪري جيڪا لذت ۽ سڪون ملندو آهي انهيءَ کي حاصل ڪرڻ لاءِ ماڻهو انهي جا اگرا يا خراب نتيجا وساري ويهندو آهي. انهن واهپي ڪندڙن مان ڪيترن ماڻهن کي گهريلو ڪم واري جڳهه، ڪاروبار، باهمي تعلقن دوران، مسئلا پئدا ٿيندا آهن جنهن جي نتيجي ۾ اهي شرمندا ٿي اڪيلائپ ۽ بي يارومددگاري جو شڪار پڻ ٿي ويندا آهن. انهن کي اها ڳالهه سمجهه ۾ نه ايندي آهي ته مدد موجود آهي پر حد درجي جي مايوسي سندن سنائي طرف اچڻ ۾ روڪاوٽ بڻجندي آهي. اسان جي سماج ۾ پيدا ٿيل اڻ برابري، معاشي ۽ سماجي مسئلن جي ڪري ڪيترائي ماڻهو فراريت لاءِ نشي جي واهپي جو شڪار بڻجي ويندا آهن. گهڻو ڪري ماڻهو ڪيترن ئي نوس سببن جي ڪري منشيات (نشو) استعمال ڪندا آهن. جهڙوڪ، شروع شروع ۾ دوستن جي ڪري چاڪاڻ ته اهي پهريائين استعمال ڪندڙ هوندا آهن ۽ ٻين کي تجسس پيدا ٿيندو آهي ته ڇو نه اهي پڻ انهيءَ مان لذت وٺن. ڪجهه رانديگر وري پنهنجي ڪسرتي طاقت وڌائڻ لاءِ يا مقابلي دؤران پيدا ٿيندڙ خوف يا تشويش کي گهٽائڻ لاءِ نشو استعمال ڪندا آهن. گهڻا وري گهريلو ناچاقين، يا گهريلو مسئلن جي ڪري نشي جي عادت ۾ مبتلا ٿي ويندا آهن. اسان جي روزاني جي ڪلينڪ تي ڪيترا اهڙا مريض ايندا آهن جن کي فراريت گهربل هوندي آهي. نشي جو واهپو ڪندڙ هر ماڻهو انهيءَ جو عادي هر گز ڪونه ٿيندو آهي پر گهڻا تڻا انهي جا عادي ٿي ويندا آهن. انهيءَ بابت عالمي طور تي ڪيل تحقيق جو اپياس ڪيو ويو ته اهو ثابت ٿيو ته جيئن ڪجهه بيماريون ڪجهه ماڻهن جي صحت تي تيزي سان اثر ڪنديون آهن ۽ ساڳي بيماري وري ڪجهه ماڻهن تي آهستگي سان اثر ڪندي آهي ائين ئي نشي جي واهپي ۽ عادي ٿيڻ واري رجحان ۾ هڪ ماڻهو کان ٻي ماڻهو ۾ فرق هوندو آهي. انهي جا ڪيترائي سبب ۽ محرڪ هوندا آهن جهڙوڪ: انسان جا جينياتي جُزا، ذهني صحت: خاندان جا رويا، ماحولياتي اثر ۽ سماجي جوڙجڪ ڪجهه اهڙا خطرناڪ عنصر پڻ آهن جيڪي نشي جي واهپي کانپوءِ عادي ٿيڻ ۾ واڌارو ڪندا آهن مثال طور اهڙا ماڻهو جن جي خاندان ۾ نشو ڪندڙ موجود هجن. اهي جن جي پالڪپڻ ۾

جسماني يا جنسي تشدد، نظر اندازي يا ٻيا ڪي ايذائيندڙ تجربا ٿيا هجن. اُهي جن کي مايوسي يا ڊپريشن ۽ تشويش واري بيماري هجي يا اهي ماڻهو جيڪي شروعاتي طور نشو ٿوري مقدار ۾ شوق يا تفريحي لاءِ استعمال ڪندا آهن. يا وري اِهي ماڻهو جيڪي سگريٽ ۽ حقي ذريعي تماڪ جو استعمال ڪندا آهن يا ڪنهن ننڍي وڏي آپريشن يا سور لاهڻ لاءِ آفيم جي مرڪب مان ٺهيل سور ختم ڪندڙ انجيڪشن هڻندا هجن. اسان جڏهن نشي جي واهپي ۽ عادي ٿيڻ بابت سڄي دنيا ۾ ٿيل کوجنا تي نظر وجهون ٿا ته ڪئين نشي جي واهپي ۽ دماغ ۾ ٻڌايو ويو آهي ته انهيءَ مهل اهو جواب ملي ٿو ته نشي جو واهپو ۽ عادت هڪ اهڙو منجهيل سُٽ آهي جيڪو خبط يا جنون طور نشي آور شين جي استعمال سان واسطو رکي ٿو. سڀ نشي آور شيون جيتوڻيڪ مختلف جسماني اثر ڇڏين ٿيون، پر سموريون هڪ اهڙي عام ڪيفيت ڇڏين ٿيون جنهن ۾ هر هر استعمال ڪرڻ سان دماغ جي عمل يا ڪم ڪارين ۾ فرق اچي وڃي ٿو. اهي ماڻهو جيڪي شوق طور نشي آور دوا يا نشي جو استعمال ڪندا آهن ته هڪ ڪيميائي مادو جنهن کي ڊوپامين چئبو آهي انهي جو مقدار رت ۾ وڌي ويندو آهي، جيڪو خوشي يا هيجان جي ڪيفيت کي اڀاريندو آهي. اسان جو دماغ انهي ڪيفيت کي ياد ڪري ڇڏي ٿو. پوءِ جڏهن اهو اثر ختم ٿيندو آهي ته پوءِ اهو ٻيهر انهي جي طلب ۽ اثر حاصل ڪرڻ لاءِ ساڳي شي جو هر هر استعمال ڪري ٿو. اهڙيءَ ريت هر هر نشي جي طلب ٿئي ٿي. جيڪڏهن ڪو نشي آور شين جو عادي ٿي وڃي ٿو ته پوءِ اها نشي آور شيءِ جي اهميت وڌي وڃي ٿي ۽ اُها زندگيءَ لاءِ اهم ترين شيءِ بڻجي وڃي ٿي. بلڪل ائين جيئن کائڻ ۽ پيئڻ واري عادت هوندي آهي. دماغ ۾ ايندڙ تبديليون اسان جي سوچڻ جي صلاحيتن ۾ دخل انداز ٿين ٿيون يا سٺي فيصلي جي قوت، پنهنجي روين تي قابو آڻڻ ۽ نشي آور شين جي استعمال بنا ٺيڪ محسوس ڪرڻ واري صلاحيت ۾ دخل اندازي پڻ ڪن ٿيون. اسان نشي آور شيءِ پوءِ اها کهڙي به هجي جا اهڙي نموني عادي ٿيندا ويندا آهيون ۽ پوءِ انهي کي خاندان، دوستن، ذاتي خوشي، ذاتي صحت، ۽ ڌنڌي يا ڪاروبار کان وڌيڪ اهميت ڏيندا آهيون. جيڪي ماڻهو نشي جا عادي هوندا آهن انهن ۾ نشي جي طلب ايتري ته مضبوط هوندي آهي جو اهي دماغي طور اهڙا انيڪ طريقا ڳولهي وٺندا آهن جن سان اهي پنهنجي عادت جا انڪاري ٿي ويندا آهن ۽ اهڙيءَ ريت اسان کي ٺهيل گهڙيل عقلي دليل ڏيئي انهي نشي جي واهپي واري عادت کي صحيح ثابت ڪندا آهن. انهن کي انهي ڳالهه جو فڪر به نه هوندو آهي ته اهي ڪيتري گهٽ خاصيت ۽ معيار واري يا ٻئين يا ٽئين درجي جي نشي آور شيءِ استعمال ڪري رهيا آهن ۽ انهي گهٽ معيار واري شيءِ جي ڪري انهن جي صحت کي ڪيترو نقصان پهچندو. اهي ماڻهو جيڪي نشي آور شيون استعمال ڪندا آهن اُهي اُهو سڀ ڪرڻ تي مجبور هوندا آهن ڇو جو اهي انهي جي استعمال سان وڌيڪ بهتر محسوس ڪندا آهن، يا وري انهي جي استعمال کي خراب نه سمجهندا آهن.

ڪيترن ئي ماڻهن جو اڀياس ڪيو ويو ته خبر پئي ته روزاني زندگيءَ ۾ استعمال ٿيندڙ نشي آور شين جي غلط واهپي ۽ عادي ٿيڻ جي وچ ۾ هڪ ننڍي ديوار هوندي آهي. عادي ٿيڻ وارو مسئلو چوري چوري يا آهستگي سان اسان ۾ داخل ٿي ويندو آهي. ائين جيئن وقت گذرڻ سان نشي آور شين جو واهپو وڌندو آهي. ائين ئي جيئن اسان دوستن سان ويهي گڏجي سگريٽ جا سُوٽا هڻندا آهيون يا جوش ڏياريندڙ دوا ڪنهن محفل ۾ ڪو وڏو ڪرتب ڏيکارڻ لاءِ استعمال ڪندا آهيون. يا ٻاهرين ملڪن ۾ نوجوان محفل ۾ جوش ۽ هيجان طاري ڪرڻ لاءِ ڪوڪين جو استعمال ڪندا آهن اهو سڀ ڪجهه شروعات ۾ ته ڪڏهن ڪڏهن ڪيو ويندو آهي، پر آهستي آهستي هفتي کانپوءِ، پوءِ وري روزانه استعمال ڪيو ويندو آهي ائين انهي نشي آور شين جو استعمال اسان لاءِ لازمي ٿي ويندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن ائين پڻ ٿيندو آهي ته جيڪڏهن اها نشي آور شيءِ اسان جي ڪا اهم ضرورت پوري ڪندي آهي ته پوءِ اسان انهي تي وڌيڪ تيزي سان اعتبار ڪندا آهيون مثال طور توهان اها نشي آور شيءِ انهيءَ مهل استعمال ڪندا آهيو جڏهن توهان شديد تشويش، پريشاني، ذهني دٻاءَ ۾ هوندا آهيو يا جڏهن مايوسي هوندي آهي پوءِ انهي جي استعمال سان پاڻ کي وڌيڪ توانو ۽ چست

محسوس ڪندا آهيو. يا وري سماجي محفلن ۾ پاڻ کي پر اعتماد ڪرڻ لاءِ پڻ نشي آور شيون استعمال ڪندا آهيو. جيتوڻيڪ عام زندگي ۾ توهان حضور شرم هوندا آهيو. ڪڏهن ڪڏهن ڊاڪٽر جي نسخي مطابق ورتل سڪون واريون دوائون جيڪي توهان انهي مهل شروع ڪندا آهيو جڏهن توهان حراس جي بيماريءَ سبب شديد خوف ۾ مبتلا هوندا آهيو جيستائين ڪي بيا نيڪ صحتمند طريقا توهان کي انهي خوف واري صورتحال مان باهر ڪين تيستائين مريض نشي آور دوائون استعمال ڪندو آهي پوءِ نشي آور شيون اسان تي حاوي ٿي وينديون آهن. ڇاڪاڻ ته نشو اسان جي جسماني ۽ نفسياتي ضرورت ۽ طلب بڻجي پوندو آهي. اسان ڪم تي يا اسڪول دير سان ويندا آهيون. ۽ ڪم جون صلاحيتون لڳاتار گهٽجي وينديون آهن اسان خانداني يا سماجي ذميوارين کان پري ڀڄڻ شروع ڪندا آهيون ۽ نشي ڇڏڻ واري صلاحيت پڻ گهٽجي ويندي آهي. عام طور تي ڪجهه فرضي ڳالهيون منشيات جي استعمال ڪندڙن بابت گهڙي ناهي سماج ۾ ڦهلايون ويون آهن ته نشو ڇڏڻ ۾ قوت ارادي جو وڏو عمل دخل آهي. اسان مرضي سان نشي جي عادت ڇڏي سگهون ٿا ائين هرگز ناهي نشي جي استعمال سبب دماغ ۾ انيڪ تبديليون اچي وينديون آهن. جن جي ڪري تمام گهڻي مضبوط طلب ۽ هر هر استعمال ڪرڻ جو جنون پيدا ٿيندو آهي. انهي ڪري دماغ ۾ پيدا ٿيندڙ تبديلون نشي ڇڏڻ واري رجحان کي ڌڪيو ڪري ڇڏينديون آهن. توڙي جو اسان مڪمل قوت ارادي جو استعمال ڪريون. بيو اهو ته نشي جي عادت هڪ بيماري آهي. انهي لاءِ ڪجهه نٿو ڪري سگهجي. ائين ضرور آهي ته نشي جي واهپي ۽ عادي ٿيڻ جي علاج ۽ بحالي جو علم رکندڙ يا ماهر انهي کي دماغ سان ڳانڍاپو ظاهر ڪن ٿا. پر انهي جو مطلب اهو هرگز ناهي ته اسان کي بي يارو مددگار آهيون ۽ نشي جي عادت ۾ ٿي مري کپي ويندا سين. نشي جي استعمال سبب تبديليون قابل علاج آهن انهي کي صحيح علاج سان واپس بحال ڪري سائجي نيڪ جڳهه تي آڻي سگهجي ٿو. ائين پڻ چيو ويندو آهي ته نشو ڇڏڻ جبل سان مٿو هڻڻ برابر آهي. ائين هرگز ناهي ڇاڪاڻ ته نشي جو علاج ۽ بحالي ممڪن آهي جيترو جلدي نشي جو عادي علاج لاءِ ايندو اوترو جلدي نيڪ ٿيندو ۽ ڇڏڻ جا امڪان وڌيڪ هوندا جيترو ڊگهي عرصي تائين نشي جي واهپو ڪبو اوترو ئي عادت مضبوط ۽ پختي ٿيندي ويندي ۽ علاج ۾ ڏکيائي پيش ايندي آهي. انهي لاءِ هر نشي ڪندڙ کي چيو ويندو آهي. علاج لاءِ دير نه ڪيو اِن کان اڳ ۾ جو نشي وارو سڀ ڪجهه وڃائي ويهي. گهڻا ماڻهو اهو پڻ چوندا آهن ته توهان نشي واري کي زوري نشو نٿا ڇڏرائي سگهو جيستائين اهو پاڻ مدد لاءِ نه پڪاري ائين هرگز ڪونهي. ڪجهه نشي استعمال ڪندڙن کي خاندان جا فرد يا قانون لاڳو ڪندڙ ادارن جا ماڻهو يا عوامي ماڻهو زبردستي علاج لاءِ وٺي ايندا آهن. پيا وري اهي جيڪي پاڻ علاج لاءِ ايندا آهن يقينن ٻنهي کي هڪ جيترو فائدو ٿيندو آهي. اِن ڏس ۾ اهو پڻ چيو ويندو آهي ته عادي ماڻهوءَ جو علاج ناممڪن آهي. نشي جي عادت مان ڇوٽڪارو علاج ۽ بحالي هڪ ڊگهو ۽ ٿڪائيندڙ عمل آهي انهي ۾ مريض ڪڏهن ڪڏهن ٻيهر نشو استعمال ڪري ٿو انهي جو مقصد اهو ناهي ته علاج ۾ ناڪامي ٿي آهي. ٿيندو ڇا آهي ته جڏهن ڪو ماڻهو نشو ڇڏڻ لاءِ ايندو آهي ته انهي کي باڙ تنگ ڪندي آهي جڏهن طلب ختم ٿيندي آهي ته ٻيهر ضرورت نه پوندي انهي باڙ کي گهٽ ڪرڻ لاءِ دوائون موجود آهن.

عام طور تي ڪجهه فرضي ڳالهيون منشيات جي استعمال ڪندڙن بابت گهڙي ناهي سماج ۾ ڦهلايون ويون آهن ته نشو ڇڏڻ ۾ قوت ارادي وڏو عمل دخل آهي. اسان مرضي سان نشي جي عادت ڇڏي سگهون ٿا ائين هرگز ناهي نشي جي استعمال سبب دماغ ۾ انيڪ تبديليون اچي وينديون آهن. جن جي ڪري تمام گهڻي مضبوط طلب ۽ هر هر استعمال ڪرڻ جو جنون پيدا ٿيندو آهي. انهي ڪري دماغ ۾ پيدا ٿيندڙ تبديلون نشي ڇڏڻ واري رجحان کي ڌڪيو ڪري ڇڏينديون آهن. توڙي جو اسان مڪمل قوت ارادي جو استعمال ڪريون. بيو اهو ته نشي جي عادت هڪ بيماري آهي، انهي لاءِ ڪجهه نٿو ڪري سگهجي. ائين ضرور آهي ته نشي جي واهپي ۽ عادي ٿيڻ جي علاج ۽ بحالي جو علم رکندڙ يا ماهر انهي کي دماغ سان ڳانڍاپو ظاهر ڪن ٿا. پر انهي جو مطلب اهو هرگز ناهي ته اسان کي بي يارو مددگار آهيون ۽ نشي جي عادت ۾ ٿي مري کپي ويندا سين.

نشئي ماڻهن جون ڪجهه عام علامتون:

نشي استعمال ڪرڻ وارن ماڻهن جون علامتون ۽ اهڃاڻ تقريباً هڪجهڙا هوندا آهن پلي پوءِ اهي مختلف قسم جا نشا استعمال چو نه ڪندا هجن. انهن جون اکيون ڳاڙهيون، خراب ميرا ڪپڙا هوندا آهن ۽ اهي چورين ۾ ملوث يا قرض يا گهڻي اوڌر وٺندڙ هوندا آهن. پنهنجي صحت جو خيال نه ڪرڻ اڪيلائپ ۾ رهڻ گهر ۾ جهيڙو

ڪرڻ ٻاهر جي ماڻهن سان جهيڙو ڪرڻ. جسم. يا ڪپڙن مان گندگي واري ڌپ اچڻ، ڏڪڻي، چال ڍال ۾ فرق، ڳالهائڻ ۾ تبديلي ڪم يا اسڪول مان غير حاضر رهڻ. شڪ گمان ڪرڻ حادثن ۾ مبتلا ٿيڻ، اجائي ڪاوڙ ڪرڻ شخصيت ۾ غير معمولي تبديلي اچڻ ڪانسواءِ طبيعت ۾ اجائي تيزي اچڻ. آهستي ڳالهائڻ يا وري زور زور سان ڳالهائڻ، اتساهه ۾ گهٽتائي بيمار ٿڪل ٿڪل نظر اچڻ خوفزده، تشويش ۽ شڪ ڪرڻ، بنا ڪنهن سبب جي تعلق ختم ڪرڻ، گهر ڀاتين جو احترام نه ڪرڻ. وزن جو تيزيءَ سان گهٽجڻ. روئڻ. ننڊ نه ڪرڻ يا وري گهٽي ننڊ ڪرڻ. يا نشي سبب ٻين جسماني بيمارين ۾ مبتلا ٿيڻ شامل آهن.

اسان جي ملڪ ۾ تقريباً 58 سيڪڙو ماڻهو نشي جي عادت ۾ مبتلا آهن. اڄ ڪلهه نشو گهرن اوطاقن گهٽين کان نڪري اهه ڪولن ۾ پهچي چڪو آهي. اسان ٻهرين آفيم چرس شراب ڀنگ وغيره کان واقف هياسين پوءِ هيروئن جو استعمال سامهون آيو هاڻي وري الميو اهو آهي ته ڪرسٽل نالي نشي سماج جي نوجوانن کي تباهه ڪري ڇڏيو آهي. ڪرسٽل نشي آور شين جو ميلاپ آهي ۽ ان کي ڇڏڻ تمام ڏکيو هوندو آهي. اهڙين جاين تي اڪثر ڪري اسان کي سماج جو ناراض نسل دوهين جا گولا ناهيندي نظر اچي ٿو. انهيءَ ڪانسواءِ نشي آور گوريون ۽ شيون پڻ گهٽي مقدار ۾ استعمال ڪيون وڃن ٿيون گڏوگڏ صمد بانڊ يا پيٽرول سونگهڻ وارو نشو پڻ اڄ ڪلهه عام ٿيندو پيو وڃي.

منشيات فروش ته هڪ مافيه آهي پر اهي شيون جيڪي عام ميڊيڪل اسٽور تان ملن ٿيون انهي جي روڪ ٿام ناممڪن نظر اچي ٿي. ڪنگهه جي مختلف شربتن ۾ پڻ نشي آور خاصيت موجود هوندي آهي. اسان سمورن باشعور ماڻهن جو اهو فرض آهي ته هن موذي علت کان پنهنجي معاشري کي بچايون.

★★★

نئون سال، نيون اميدون، سنڌ جي عوام جي پنهنجي اخبار اوهان جي معيار تي پوري لهندڙ
Email: dailyagwan@gmail.com
روزاني
اڳواڻ
اوهان جي مسئلن جي حل لاءِ جاکوڙ ڪندڙ
حيدرآباد ۽ لاڙڪاڻي مان هڪ ئي وقت شايع ٿي رهي آهي.
صبح سوير سنڌ جي بڪ اسٽالن يا هاڪرن وٽان گهرايو
(ڪاپي نه ملڻ تي فون ڪريو)

Weekly "QASIMABAD TIMES" Hyderabad
Regd: 5602
هفتيوار
قاسم آباد ٽائمز
حيدرآباد
هر سومر تي شايع ٿيندڙ عوام جي ترجمان اخبار.
اٺن صفحن تي مشتمل رنگين اخبار
هفتيوار
قاسم آباد ٽائيمز
حيدرآباد

ڀهريون ڀيرو گهر ويٺي ڇپائي جو هر ڪم ڪرايو
جهڙوڪ ڪتاب، رسالا، پفليٽ، پوسٽر، بِل بڪ، رسيد بڪ بروشر، شادي ڪارڊ، وزيٽنگ ڪارڊ، اسٽيڪر وغيره.
۽
جديد ڪورين شيٽ تي پينا فليڪس پڻ ناهي ڏنا وڃن ٿا.
مناسب اگهه، اعليٰ معيار جي ضمانت سان هڪ دفعو ضرور آزمايو.
ايم. ڪي پرنٽرس اينڊ پبلشرس
رابطي لاءِ: بنگلو نمبر بي 88 الرحيم ولاز جامشورو روڊ حيدرآباد فون: 03133080527

انٽرويو

پروفيسر ڊاڪٽر فردوس ممتاز

گائنوڪالاجسٽ لياقت ميڊيڪل يونيورسٽي ڄامشورو

انٽرويو پينل : علي اظهار ۽ آغا ظفر

تعارف: پروفيسر ڊاڪٽر فردوس ممتاز 1977ع ۾ لياقت ميڊيڪل ڪاليج ڄامشورو مان ايم.بي.بي. ايس ڪيئي. هن وقت انڊس ميڊيڪل ڪاليج ۾ پروفيسر ۽ هيڊ آف ڊيپارٽمينٽ طور پنهنجون خدمتون سرانجام ڏئي رهي آهي. اِن کان اڳ ۾ هُوءَ لياقت يونيورسٽي اينڊ هيلٿ سائنسز ۾ پروفيسر طور ڪم ڪندي رهي آهي. پاڻ 9 سالن تائين سوشل سيڪيورٽي ۾ پڻ ڪم ڪنديون رهيون آهن. سندن شمار حيدرآباد جي مڃيل گائناڪولجسٽ ۾ ٿئي ٿو. (ادارو)

ادارو: MCH يا ماءُ ۽ ٻار جي صحت ڇا آهي؟

- هي ۾ ميٽرنل اينڊ چائلڊ هيلٿ ڪيئر آهي. جنهن ۾ ماءُ ۽ ٻار جي صحت کي ڏٺو ويندو آهي. ماءُ سان گڏ اسان کي ٻار جي صحت جو به خيال رکڻو پوندو آهي. ياد رکڻ گهرجي ته جڏهن به ڪا عورت حامله هوندي آهي ته اُها رڳو هڪ عورت نه هوندي آهي، پر هُن جي اندر هڪ ٻي زندگي به هوندي آهي. جنهن کي اسين ٻار چوندا آهيون. اُن ڪري اسان کي ٻنهي جي صحت جو خيال رکڻو پوندو آهي يعني عورت جو به ۽ ٻار جو به.

ادارو: ڇا ريپراڊڪٽو هيلٿ رڳو حامله عورتن سان واسطو رکي ٿي؟

- ياد رکڻ گهرجي ته ريپراڊڪٽو هيلٿ عورت جي حامله هجڻ سان تعلق نه ٿي رکي. جيڪڏهن عورت جو ريپراڊڪٽو سسٽم ٺيڪ آهي ۽ اُن کي ڪا بيماري ڪونه آهي، ته اُن کي شاديءَ کان پوءِ حمل به ٿي ويندو ۽ حمل دوران ڪو مسئلو به ڪونه ٿيندو. پر جيڪڏهن ڪنهن عورت جو ريپراڊڪٽو سسٽم ٺيڪ ڪونه آهي، ته پوءِ اڳتي هلي شاديءَ کانپوءِ ڪيس حمل ٿيڻ ۾ رڪاوٽ ٿي سگهي ٿي، يا وري حمل ٿيڻ کان پوءِ ٻيا مسئلا سامهون اچي سگهن ٿا. گڏوگڏ شاديءَ کانپوءِ يا شاديءَ کان اڳ اُن عورت جي صحت تي پڻ اثر ٿي سگهي ٿو.

ادارو: اُهي ڪهڙيون بيماريون آهن جيڪي شادي شده ۽ غير شادي شده عورتن ۾ عام آهن ۽ گهٽي قدر اوهان وٽ رپورٽ ٿين ٿيون؟

- اڄ ڪلهه ڏٺو ويو آهي ته ميڊيا، اخبارون، مئگزين ۽ ٻين ابلاغ جي ذريعن ۾ ليڪوريا کي تمام وڏي بيماري بڻائن ٿا. جڏهن ته عورتن اندر ليڪوريا هڪڙي عام بيماري آهي. اُن جي باري ۾ شادي شده ۽ غير شادي شده عورتن کي به ڄاڻ نه آهي. اسان وٽ گهٽي پاڳي جيڪي عورتون اچن ٿيون، اُنهن کي ٻار ڪو نه ٿو ٿئي، اُنهن جو سڌو سنئون تعلق گائني سان آهي. ۽ چيڪ اپ ڪرڻ کانپوءِ خبر پوندي آهي ته انهن کي ليڪوريا هوندي آهي. مٿي جن اخبارن ۽ رسالن جو ذڪر ڪيو ويو آهي، اُهي ته اِن ليڪوريا جي وضاحت به ڪونه ڪري سگهندا آهن ته اها جسم جي نارمل فزيالاجي آهي.

ادارو: نارمل يا عام ڪيئن؟

- مثال ڇوڪري وڏي ٿيندي ويندي ته ننڍي هوندي جا اهڙا مسئلا به وڌي ويندا. اُن لاءِ وڌ ۾ وڌ اهو چيو ويندو آهي. ته اڄ بيماريون توهان جون ته رڳو پاڻيءَ جي ڪري آهن. مثال طور: توهان جي پنيءَ ۾ سور به پاڻيءَ جي ڪري ٿو ٿئي. اُن ڪانسواءِ عورتن جي ٻين بيمارين ۾ مهيني جو خرابيون به شامل آهن. اڄ ڪلهه اسان جو رجحان جيڪو گهر کان ٻاهر هوٽلن تي ماني کائڻ جو آهي. اُن جي ڪري عوتن جو وزن وڌي رهيو آهي. غير شادي شده عورتن ۾ ان معاملي ۾ وزن وڌي ويو آهي، اُن سان گڏوگڏ ڪوڙ ساريون ٻيون پيچيدگيون پڻ عورتن اندر اچي رهيون آهن. جيڪڏهن ڪنهن غير شادي شده عورت سان اهڙا مسئلا آهن ته پوءِ اڳتي هلي شادي کانپوءِ حمل ٿيڻ ۾ رڪاوٽون اچن ٿيون ۽ سنڍپڻ وارا مسئلا وڌن ٿا.

ادارو: عورتن اندر هارمونس جي گهٽ وڌائيءَ Distrubance جي ڪري ڪهڙا مسئلا ٿي سگهن ٿا؟

- جيڪڏهن ڪنهن عورت جي جسم ۾ هارمونس جو سرشتو صحيح ڪم نٿو ڪري ته "Obesity" ٿي سگهي ٿي. مهيني اچڻ ۾ مسئلا ٿي سگهن ٿا. منهن تي ڏاڙهي ٿي پون ٿا. ڪل سٽيي ٿي پوي ٿي. اهڙن مسئلن کان بچڻ جو واحد رستو اُهو آهي ته پنهنجي غذا جو خيال رکڻ گهرجي. خاص طور تي اسين جيڪي ٻاهر کاڌا کائيندا آهيون. اُهي نه کائڻ گهرجن. اُن سان گڏوگڏ اُن کي طبي طور تي به دوائون وغيره کائي ختم ڪري سگهجي ٿو. پر جيڪڏهن دوائن سان به مسئلو حل نٿو ٿئي ته اڄ ڪلهه ڪوڙ سارا ليزر سينٽر کلي ويا آهن. جتي اُنهن جو علاج ٿي

سگھي ٿو. پر جيڪڏهن پوءِ بہ فائدو نٿو ٿئي تہ هارمونز واريون گوريون کائيبيون آهن. جيڪي سال کان ٻن سالن تائين کائڻيون پونديون آهن.

ادارو: عورتن ۾ ٻار نہ ٿيڻ جا ڪهڙا سبب هوندا آهن؟ ۽ ڇا ان مرض جو علاج ممڪن آهي؟

جيڪڏهن ٻار نٿو ٿئي تہ اُن جو ذميوار اسان رڳو عورت کي نٿا ڪري سگھون. اُن جو ذميوار مرد بہ آهي ۽ اوترو ئي ذميوار آهي. جيتري عورت هوندي آهي. جديد سائنسي ۽ طبي آگاهيءَ جي ڪري اڄ ڪلهہ اهو رجحان وڌي رهيو آهي تہ مرد بہ پنهنجي ٻارن ڄڻڻ وارن جزن Siemens جي چڪاس ڪرائن ٿا: جيتوڻيڪ اِن کان اڳ مِرِان عمل کي غلط سمجھيو ويندو هو پر هاڻي ڪوڙ سارا مرد اهو چوندا آهن تہ اول اسان جا جزا چڪاسيو پوءِ اسان جي زالن جا. جيڪڏهن ڪنهن مرد ۾ ٻار پيدا ڪرڻ وارن جزن جي گھٽتائي آهي تہ هاڻي انهن جو علاج بہ ممڪن آهي. اُن ڪانپوءِ جيڪڏهن عورت ۾ سنڍپڻ جي بيماري آهي تہ اُن جا چار سبب هوندا آهن. يا تہ انهن جي Ovulations نہ ٿيندي آهي، يا وري انهن ۾ هارمونز جي گھٽتائي هوندي آهي. اُن ڪانپوءِ ٽيوبل بلاڪيج بہ سنڍپڻ جو هڪ سبب آهي، جڏهن تہ چوٿون سبب انفيڪشن بہ ٿي سگھي ٿو.

ادارو: ٻهراڙين جا اهي ماڻهو جيڪي سنڍپڻ واري مرض ۾ مبتلا هوندا آهن ڇا اُهي بہ شهر ۾ رهندڙ ماڻهن وانگر آسانيءَ سان پنهنجا اولاد وارا جزا چڪاس ڪرائيندا آهن يا نہ؟

- هاڻي اهو عام ڏٺو ويو آهي تہ شهرن ۾ رهندڙ ماڻهن وانگر ٻهراڙيءَ جا ماڻهو بہ آسانيءَ سان پنهنجي اولاد وارا جزا چيڪ ڪرائيندا آهن. جيتوڻيڪ ڪڏهن ڪجھہ ٿوري انگ ۾ ماڻهو اهڙا بہ هوندا آهن. جيڪي اِن عمل لاءِ راضي ڪونہ ٿيندا آهن. ڇو تہ هو سمجھندا آهن تہ اها سندن شان جي گھٽتائي آهي. اهڙن ڪيسن ۾ جيڪڏهن اڳ ۾ انهن کي ڪو ٻار آهي تہ پوءِ مردن جي اولاد وارن جزن جي چڪاس ضروري ڪونہ هوندي آهي، پر جيڪڏهن اڳ ۾ ڪو اولاد بہ ڪونہ آهي ۽ عورت بہ بلڪل ٺيڪ آهي تہ پوءِ اسين چونداسين تہ علاج تڏهن ئي شروع ٿي سگھندو جڏهن مرد جي اولاد وارن جزن جي چڪاس ٿيندي. اُن کان پوءِ اڄ ڪلهہ اسان وٽ ليپرو اسڪوپيءَ جي سهولت اچي چڪي آهي. ليپرو اسڪوپي اصل ۾ ليزر جو هڪ قسم آهي، جنهن ۾ 12 انچن جو هڪ ننڍو سوراخ ڪري انهن منجهان ٽيوب پاس ڪري هيٺان دوا يعني ڏاءِ وجھي مشين تي ڏسندا آهيون. جيڪڏهن اها دوا ڏاءِ ٽيوبن مان ٻاهر نڪري ويندي آهي تہ ان جو مطلب هوندو آهي تہ ٻئي ٽيوب کليل آهن. ۽ عورت ۾ هرشيءِ نارمل آهي ۽ عورت کي ڪابہ بيماري ڪونہ آهي. جيڪڏهن اووليشن ڏسٽي، هجي تہ اُها بہ اسان ليپرو اسڪوپيءَ وسيلي ڏسي سگھون ٿا، پر جي نہ تہ اسان بلڊ ٽيسٽ ڪرائي اهو ڏسي سگھون ٿا تہ عورت اندر Ovilation ٿي آهي يا نہ. ۽ پوءِ اسان اُن کي ڪجھہ دوائون بہ ڏينداسين. جيڪي ڪيس Ovilation ۾ مدد ڏينديون. اُن ڪانپوءِ مرد جي اولاد وارن جزن جي چڪاس ڪرائينداسين جيڪڏهن اهي بہ نارمل آهن تہ انشاءَ الله 3 مهينن اندر علاج دوران ئي ٻار ٿي ويندو.

ادارو: اڳين وقتن ۾ عورتون نارمل ڊليوريءَ کي ترجيح ڏينديون هيون ۽ اُن وقت نارمل ڊليوريون ٿينديون بہ هيون. اڄ ڪلهہ آپريشن ذريعي ٻار ڪڍڻ جو رواج وڌي رهيو آهي اُن جا ڪهڙا سبب آهن ۽ آپريشن ذريعي ٻار پيدا ٿيڻ سان ڪهڙا نقصان ٿي سگھن ٿا؟.

- اڳئين زماني ۾ عورتون نارمل ڊيليوري ڪرائينديون هيون ۽ اُن دوران ٻارن جو بہ موت ٿي ويندو هو ۽ عورتون بہ مري وينديون هيون، پر ڪو پڇڻ وارو ڪونہ هوندو هو ۽ گھٽو ڪري ائين ٿيندو هو جو عورتون 8، 9 ٻار ڄڻينديون. اُن ڪانسواءِ اُن زماني ۾ ڇوڪرين کي بہ ايڏي گھٽي خبر ڪونہ هوندي هئي، پر هاڻي ڇوڪريون سور کائڻ لاءِ تيار ڪونہ آهن. اول تہ 8 کان 10 ٻار بہ ڄڻيا هئا ۽ وڌ ۾ وڌ 10 ٻار هوندا هئا. اُن کان گھٽ ڪونہ هوندا هئا ۽ پوءِ اُن ۾ جيڪڏهن 4 ٻار مري بہ ويا، تڏهن بہ باقي ٻار جيئرا رهندا هئا ۽ خاندان رهندو هو. پر هاڻي ڪير بہ 8 يا 10 ٻار ڪرڻ لاءِ تيار ڪونہ آهي. اسان وٽ جيڪو اڄ ڪلهہ رواج آهي سو 3 کان 4 ٻارن تائين آهي. ٻاهرين ملڪن ۾ تہ اڃان بہ ماڻهو رڳو ٻہ ٻار ڄڻيندا آهن. اُن ڪري جيڪڏهن اُهي بہ ٻار آپريشن ذريعي ٿي وڃن اُن ۾ ڪهڙو حرج آهي. پر اڄ ڪلهہ سڄي دنيا ۾ وري نارمل ڊليوريءَ وارو رجحان وڌي رهيو آهي ۽ عورتون بہ چاهينديون آهن تہ ٻار نارمل ڊليوريءَ رستي ڄمي. اُن جو هڪ وڏو سبب اهو بہ آهي تہ اتي سهولتون تمام گھٽيون آهن. انهن وٽ مانيٽرنگ جو سسٽم آهي، پر اسان وٽ سواءِ هڪ ٻن

اسپتالن جي، ڪٿي به ڪو مانيٽرنگ جو سسٽم ڪونه آهي. اِن نظام ۾ سڀني ڳالهه اها آهي ته جيڪڏهن عورت کي ڪجهه ٿي ويو ته اُن جا مائٽ ۽ مڙس اهو پڇڻ جو حق رکندا آهن ته اسان توهان کي هن وقت تائين پنهنجو مريض ڏيکاريو هو جيڪڏهن ڪو خطرو هو ته توهان اسان کي اڳ ۾ ٻڌائي ڇڏيو ها، ته اسان آپريشن ڪرائي ڇڏيون ها. اِن ڪري هاڻي اِهو وڌيڪ حساس معاملو بڻجي چڪو آهي. آپريشن ذريعي جيڪڏهن ڪا عورت ڊليوري ڪرائي ٿي ته اها 5 ٻار به ڄڻي سگهي ٿي، پر شرط اهو آهي ته هر ٻار جي وچ ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٻن اڍائي سالن جو وقفو هجڻ ضروري آهي. جيئن عورت جي اوز به پنهنجي جاءِ تي واپس اچي وڃي ۽ ماءُ ٻار کي سٺي نموني سان کير به پياري سگهي. رهيو سوال آپريشن دوران Complication يا مسئلن جي وڌڻ جو ته اهو گهڻو ڪري انسٿيسيا جي ڪري ٿيندا آهن. جيڪڏهن آپريشن دوران ڪو ماهر نشو ڏيندڙ ڊاڪٽر موجود نه آهي، تڏهن به عورتن جو موت واقع ٿي ويندو آهي. اُن سان گڏوگڏ رت جو گهڻو وهي وڃڻ. پڻ اهڙي قسم جي موت جو سبب ٿي سگهي ٿو. هاڻي جيڪڏهن اسين ٻنهي ۾ فرق ڏسون ٿا ته اسان کي خبر پئي ٿي ته نارمل ڊليوريءَ جي بنسبت آپريشن واري ڊليوريءَ ۾ مسئلا وڌيڪ ٿين ٿا. اُن ڪانسواءِ آپريشن واري طريقي ۾ هاڻي جيڪو مسئلو وڌي رهيو آهي، اهو اُهو آهي ته جيڪڏهن اسين وڌيڪ آپريشن ڪريون ٿا ته اوري هيٺ اچي وڃي ٿي ۽ اهو مسئلو ايتري حد تائين وڌي وڃي ٿو جو اسان کيس ٻچيداني ڪڍڻي پوي ٿي.

ادارو: توهان جي خيال ۾ انهن سڀني مسئلن کان بچڻ لاءِ عورت کي ڪهڙا احتياط ڪرڻ گهرجن، جيئن اهي پيچيدگيون نه ٿين؟

- اِن معاملي ۾ عورت ڪنهن به قسم جا ڪي به احتياط ڪو نه ٿي وٺي سگهي. ڇو ته جيڪڏهن ٻار مٿي آهي ته عورت ڪجهه به نٿي ڪري سگهي، جيڪڏهن ٻار ابتو آهي ته عورت ڪجهه به نٿي ڪري سگهي. اهڙي معاملي ۾ اسان اهو ڏسندا آهيون ته جيڪڏهن هڪڙو آپريشن اڳ ۾ ٿيل آهي ۽ اسان چاهيون ٿا ته ٻيو ٻار نارمل ڊليوريءَ سان ٿئي ته اسين دوائون ڏئي اها ڪوشش ڪندا آهيون ته اُن ۾ هيموگلوبن جي گهٽتائي نه ٿئي، شگر نه ٿئي، ٻار جو وزن نارمل هجي ۽ اُن ڪانپوءِ اهم شيءِ اها آهي ته ماءُ جي هڏي صحيح هجي ۽ ٻار جي پوزيشن نارمل هجي ۽ هو ابتو نه هجي ۽ ياد رکڻ گهرجي ته نارمل ٻار جو مطلب اهو آهي ته ٻار جو مٿو هيٺ هجي ۽ هڏيءَ کي Cross ڪري اچي.

ادارو: هن وقت اسان وٽ Ultrus يا ٻچيرڻ جون عام بيماريون ڪهڙيون آهن، اُنهن بيمارين جا سبب ڪهڙا آهن ۽ علاج ڪهڙا آهن؟

- هن وقت اسان وٽ في الحال جيڪي عورتون اچن ٿيون، انهن ۾ گهڻي قدر مينسس يا ماهواريءَ جو مسئلو گهڻو هوندو آهي. اِن بيماريءَ ۾ گهڻو ڪري ائين ٿيندو آهي ته ماهوري گهٽي ايندي آهي يا وري جلدي جلدي ايندي آهي. اُن جو سبب گهڻو ڪري اهو هوندو آهي ته جيڪڏهن عورت جي عمر 40 يا 45 سالن کان مٿي آهي ته اُن ۾ هارمونل تبديليون ٿين ٿيون، خاص طور تي تڏهن، جڏهن مهينو بند ٿيڻ وارو هوندو آهي. اُن کان سواءِ ٻيو جيڪو عام مسئلو هوندو آهي، اُهو رسولي ٿيڻ هوندو آهي. اهڙيون رسوليون ننڍيون به هونديون آهن ۽ وڏيون به. پر ضروري ناهي ته اسين انهن جو آپريشن ڪريون. ڇو ته اهو ممڪن آهي ته اُهي رسوليون دوائن ذريعي ختم ٿي وڃن. اُن ڪانپوءِ Sist ۽ اور جو مسئلو ٿيندو آهي ۽ اهو مسئلو گهڻو ڪري شادي شده عورتن ۾ ٿيندو آهي ۽ گهڻو ڪري حمل ڪانپوءِ يا وري مهيني دوران به اهو مسئلو ٿي سگهي ٿو. اهڙين عورتن جي حوالي سان الٽرا سائونڊ وارا اهو لکي موڪليندا آهن ته Sist ٿي وئي آهي. پاڻي واري Sist ٿي آهي ۽ اِن جو آپريشن ڪرائڻو پوندو نه ته ڦاٽي پوندو.

ادارو: جن عورتن جي Utras يا ٻچيداني ڪڍي ويندي آهي ته ڇا انهن عورتن ۾ ڪي جسماني يا نفسياتي مسئلا ٿي سگهن ٿا.؟

- قدرتي طور تي جيڪڏهن ڪنهن اهڙي عورت جو Utras يا ٻچيداني نڪري وڃي جيڪا نوجوان هجي يا وچٿري عمر ۾ هجي ته هڪ عورت جي حيثيت سان کيس اُن شيءِ جي ڪمي ته محسوس ٿيندي، ڇو ته هر

عورت جو خواب ماءُ بڻجڻ جو هوندو آهي. اُن سان گڏوگڏ شاديءَ کانپوءِ بہ سندس گهريلو زندگيءَ ۾ مسئلا پيدا ٿين ٿا، گڏوگڏ اِن حال ۾ سندس وزن پڻ وڌي وڃي ٿو هارمونز جا مسئلا بہ ٿين ٿا، پنيءَ ۾ سور بہ رهي ٿو. ڇو تہ اهڙين ڪيسن ۾ گهڻو ڪري نفسياتي مسئلا وڌي ويندا آهن. اُن کانسواءِ اصل مسئلو اهو بہ ٿئي ٿو تہ جيڪڏهن ننڍي عمر ۾ عورتن جي ٻچيداني ڪڍجي ٿي تہ انهن جي مينسز ۾ پڻ مسئلا پيدا ٿيندا آهن. اهڙن حالتن ۾ انهن کي ننڊ بہ ڪونہ ايندي آهي، گرمي وڌيڪ لڳندي آهي، ياداشت ٿوري گهٽجي ويندي آهي. ان سان گڏوگڏ هڏين جو مسئلو پڻ ٿي ويندو آهي. ساهہ ۾ مونجهہ بہ ٿي سگهي.

ادارو: عورتن ۾ مہ ٖواري جو مسئلو ڇاتيءَ جي ڪئنسر ڪري بہ ٿئي ٿو؟

- عورتن ۾ ماهواريءَ جو مسئلو جيئن مان اڳ ۾ ٻڌائي چڪي آهيان تہ هارمونز وغيره جي ڪري ۽ ٻين سببن جي ڪري بہ ٿي سگهي ٿو پر هڪ سبب ڪئنسر بہ ٿي سگهي ٿو. مون هِن کان اڳ ۾ ڪئنسر واري سبب تي ان ڪري بہ ڪونہ ڳالهايو هو جو ضروري ناهي تہ سڀني عورتن کي ڪئنسر هجي، پر پوءِ بہ اسان اِن سبب کي نظر ۾ ضرور رکندا آهيون. جيڪڏهن عورت کي ماهواري گهٽي ٿي اچي تہ گهٽي مقدار ۾ ماهواري ٻن قسمن جي هوندي آهي، هڪ تہ پهريان 10 ڏينهن جيڪي هوندا آهن، انهن ۾ گهٽي ايندي آهي. جڏهن تہ ٻئي قسم جي ماهواري ائين هوندي آهي جو 8 ڏينهن اچي وري 15 هين ڏينهن ايندي آهي. هڪڙو قسم وري اهڙو هوندو آهي، جو ماهواري پٺي هلندي آهي يا وري ڪڏهن ايندي آهي تہ ڪڏهن ڪونہ ايندي آهي. انهن سڀني قسمن جا الڳ الڳ سبب هوندا آهن ۽ انهن جي علاج جا الڳ الڳ طريقا آهن.

ادارو: عورتن ۾ تہ خانداني منصوبہ بندي ٿيندي آهي ڇا مردن ۾ بہ خانداني منصوبابنديءَ جا طريقا موجود آهن؟

- مردن ۾ منصوبہ بنديءَ جو سڀ کان وڏو ۽ سنو جيڪو طريقو آهي اهو ڪنڊم آهي. مرد جيتوڻيڪ گوريون ڪونہ کائيندا آهن، ميڊيڪل سائنس اِن پاسي بہ ڪم ڪري رهي آهي پر اڃان تائين اُن ۾ ڪا بہ ڪاميابي حاصل ٿي ڪونہ سگهي آهي. اسان وٽ پاڪستان ۾ تمام گهٽ مرد اهڙا آهن جيڪي منصوبا بندي ڪندا آهن ڇو تہ اسان وٽ مرد نہ چاهيندا آهن تہ اسان جون مايون گوريون کائن ۽ انهن کي ڪو مسئلو ٿئي ۽ هو رڳو ڪنڊم ئي استعمال ڪندا آهن. خاص طور تي جيڪڏهن هو پڙهيل لکيل آهن پر جيڪي ماٺهو پڙهيل لکيل ڪونہ آهن اُهي ڪنڊم بہ استعمال ڪونہ ڪندا آهن. پوءِ اُن لاءِ مجبورن اسان کي عورتن کي يا تہ گوريون ڏيڻيون پونديون آهن جيڪي هنن کي روزانو هڪ گوري کائڻي پوندي آهي. ان کانسواءِ سيون بہ هونديون آهن جيڪي ٻن يا ٽن مهينن ۾ لڳنديون آهن پر اِنهن جو نقصان اهو هوندو آهي تہ انهن جي ڪري ڪنهن کي مهينو مستقل ايندو آهي تہ ڪنهن کي وري مهينو بند ٿي ويندو آهي. هاڻي اسان وٽ پاڪستان ۾ مهيني واري سئي بہ لڳندي آهي ۽ پوءِ انهن جا مينسز بہ بند ڪونہ ٿيندا آهن. ان کانسواءِ ڇلو بہ وجهندا آهن. اُن ڇلي جا نقصان بہ هوندا آهن تہ فائدا بہ ڇلي جو وڏو فائدو اهو هوندو آهي تہ عورت کي مهينو بلڪل صحيح وقت تي اچي ويندو آهي. اُن کانسواءِ ٻين ڪوڙ سارن مسئلن کي روڪيندو آهي پر ڪجهہ اهڙيون بيماريون هونديون آهن جن ۾ اسان عورتن اندر اهو ڇلو ڪونہ وجهندا آهيون. مثال طور: بريسٽ ڪينسر، بلڊ پريشر، جگر جون بيماريون يا وري جيڪڏهن اُن عورت جو رت نسن ۾ ڄميل هجي. يا وري جيڪڏهن ڪا عورت آپريشن ذريعي ٻار ڄڻيندي هجي تہ اُن کي بہ ڇلو ڪونہ وجهندا آهن.

دارو: عورتن کي حمل دوران ڊاڪٽر ڏي ڪڏهن ڪڏهن ۽

ڪيترا دفعا وڃڻ گهرجي؟

- جيڪڏهن بلڪل نارمل حمل آهي ته اُن جي دوران عورت کي ڊاڪٽر ڏانهن 4 کان 5 دفعا وڃڻ گهرجي. پهريون دفعو پهرين ٽه ماهيءَ ۾ ٻيو دفعو ٻي ٽماهي ۾ ۽ ٽيون دفعو ٽين ٽه ماهيءَ ۾ پر جيڪڏهن توهانجي حمل ۾ ڪو مسئلو آهي ته اُن کان پهريان به دفعا ته عام طور تي ڊاڪٽر ڏي اچبو آهي پر آخري ٽماهيءَ ۾ اسان اُن حامله عورت جي وزٽ وڌائي ڇڏيندا آهيون ۽ ايئن به ٿي سگهي ٿو ته اسين ڪيس مهيني ۾ 2 دفعا به گهرائي ڇڏيندا آهيون.

ادارو: اسان وٽ بلوغت کان اڳ ۾ جن ڇوڪرن جون شاديون ٿين ٿيون انهن کي ٻار پيدا ڪرڻ يا حمل ۾ ڪهڙا مسئلا درپيش اچن ٿا.

- اسان وٽ ننڍي عمر ۾ 16، 15 يا 14 سالن جي عمر ۾ به شاديون ٿين ٿيون. اهڙن ڇوڪرين کي اڳتي هلي حمل دوران، رت جي گهٽتائي بلڊپريشر ۽ هڏي جو مسئلو ٿئي ٿو ڇو ته اِن عمر جي ڇوڪرين ۾ اجان هڏي پوريءَ ريت نهيل ئي ڪونه هوندو آهي. پوءِ جڏهن ڳوٺن ۾ اهڙين ڇوڪرين جي ڊليوري ٿيندي آهي ته اها ڇوڪري سور کائي کائي جڏهن ٻار ڄڻيندي آهي ۽ اِن دوران جيتري به دير ٿئي ٿي ته ٻار قاتل هوندو آهي اهو اُن ڇوڪريءَ جي سڄي زندگيءَ کي برباد ڪري ڇڏيندو آهي ڇو ته انهن جو هڏي اجان مڪمل طور نهيل ئي ڪونه هوندي آهي.

ادارو: اڄ ڪلهه ڳوٺن ۾ حڪومتي سطح تي ڇا داين جي تربيت ڪئي وڃي ٿي جيئن هو ڪاميابيءَ سان ويم ڪرائي سگهن ۽ ڪو نقصان نه ٿئي؟

- اڄ ڪلهه ڳوٺن ۾ گورنمينٽ پاران داين ۽ ايل ايڇ ويز کي ٽريننگ ڏني پئي وڃي اُن سان گڏوگڏ نارمل ڊليوريءَ واري ڪٽ به ڏني پئي وڃي ۽ انفيڪشن کان بچائڻ جا طور طريقا به سمجهائي پئي. اُن کانسواءِ انهن کي اهو به ٻڌايو پيو وڃي ته جيڪڏهن پهريون ٻار آهي ته اُن ۾ هٿ ڪونه وجهڻو آهي. جيڪڏهن عورت کي بلڊپريشر آهي ته به اُن ۾ هٿ ڪونهي وجهڻو جيڪڏهن ٻار وڏو ٿي ويو آهي ته به اُن ۾ هٿ ڪونه وجهڻو ۽ جيڪڏهن ويم جا سور حد کان وڌي ويا آهن ته اُن ڪيس کي ڪنهن وڏي اسپتال ۾ موڪلڻو آهي. اهو سڀ ڪجهه هاڻي داين کي چڱيءَ ريت سمجهايو ويو آهي.

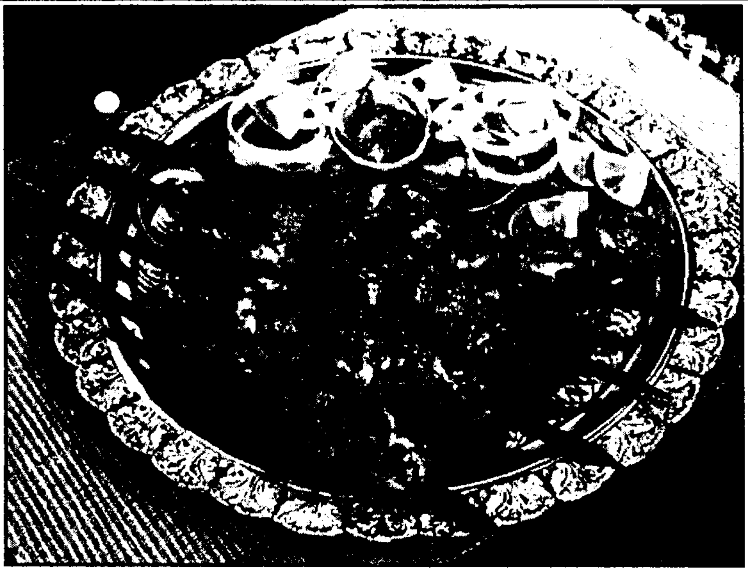
ادارو: هڪ زناني بيمارين جي پروفيسر ڊاڪٽر جي حيثيت سان اوهان اسانجي پڙهندڙن لاءِ ڪهڙو پيغام ڏيندؤ؟

- منهنجو عورتن لاءِ اُهو پيغام آهي ته جيڪڏهن هو حمل سان ٿي وڃن ٿيون ته هنن کي هڪڙو دفعو ڊاڪٽر کي ڏيکارڻ گهرجي، الٽراسائونڊ ڪرائي ڏسڻو آهي ته حمل وڌي پيو يا نه ۽ 22 هفتن ۾ هڪڙو الٽراسائونڊ ضرور ڪرائڻ گهرجي جنهن ۾ اسان ڏسندا آهيون ته ٻار کي ڪو نقص ته ڪونه آهي. جيڪڏهن ٻار ۾ ڪو نقص هجي ته حمل کي اتي ئي ختم ڪرڻ گهرجي اِن کان اڳ جو ٻار وڏو ٿي وڃي ۽ اڳتي هلي ڪي ٻيا مسئلا پيدا ٿين. اُن کانپوءِ پنهنجو بلڊ گروپ چيڪ ڪرائڻو آهي ڇو ته جيڪڏهن عورت جو رت نيگيٽو آهي ۽ مڙس جي رت جو گروپ پازيٽو آهي ته ائين نه ٿئي جو وري ڪو مسئلو ٿي، وڃي. اُن کانسواءِ بلڊ شگر، هيمو گلوبن ۽ يورين ڊي آر جون ٽيسٽون ڪرائڻ گهرجن اُن کان پوءِ پلي هوءَ ڇهن مهينن کانپوءِ ڊاڪٽر ڏي وڃي پر اهو ضروري آهي ته شروعات ۾ هن کي اهي ٽيسٽون وغيره ضرور ڪرائڻ گهرجن.

❊❊❊

ڪاڌي جي قيمت

ڊاڪٽر پروفيسر ذوالفقار لغاري



ڪاڌو ڪائڻ انسان جي بنيادي ضرورت آهي ۽ ڪاڌو جيترو متوازن، سٺو هوندو اوترو ئي انساني صحت لاءِ فائديمند هوندو پر سٺي ڪاڌي مان عام طور مراد اهو لذيذ ۽ مزيدار ڪاڌو ورتي وڃي ٿي جيڪو چسڪيدار ۽ مختلف مصالحه ملائي پچائي تيار ڪيو وڃي.

اسان جي معاشري ۾ خاص طور وڏين- ننڍين هوٽلن تي ملندڙ ڪباب، تڪ، حليم-برياني، ڪڙاهي گوشت وغيره کي مانٺو سٺو ڪاڌو سمجهندا آهن. يا وري شادي ۽ خوشيءَ جي ٻين موقعن تي پرتعيش ڪاڌن کي مانٺو سٺو ڪاڌو تصور ڪندا آهن. ظاهر آهي اهڙو سٺو ڪائڻ پيئڻ هڪ لگزري آهي ۽ هن سٺي ڪاڌي جي هڪ قيمت به ڏيڻي پوندي آهي. اڪثر ڪري جڏهن اسان ڪنهن هوٽل تي ڪڙاهي گوشت، دال پوري يا باربي ڪيو ڪائڻ ڪائيوءِ قيمت معلوم ڪندا آهيون جيڪا قيمت اسان ادا ڪري خوشي خوشي واپس ايندا آهيون. پر حقيقت ۾ هوٽل تي ڪاڌي عيوض ڏنل اهو معاوضو انهيءَ ڪاڌي جي حقيقي قيمت ڪانهي. حقيقي قيمت ته اها آهي جيڪا انهيءَ ڪاڌي جي بدلي اسان جي صحت کي رسندڙ فائدي يا نقصان جي صورت ۾ ادا ڪرڻي پوي ٿي. اگر اسان بل معلوم ڪريون ۽ اسان کي جواب ملي اوهان جو موت ته ڇا اسان اهڙو ڪاڌو ڪائڻ پسند ڪنداسين؟ جواب آهي نه هرگز نه...

دنيا ۾ ڊگهي ۾ ڊگهي زندگي گذاريندڙ مانٺو يونان جي ايٿس جبل ۾ رهن ٿا. آخر اهي حيرت انگيز طور تي ايڏي وڏي ڄمار ڇو ٿا جيئن؟. انهي سوال جو جواب انهن جي ڪائڻ پيئڻ سان لاڳاپيل آهي اهي مانٺو گوشت نه ٿا ڪائن ۽ صرف ڀاڄيون ۽ ميوات تي گذارو ڪن ٿا. اهڙي ريت تبت جي پهاڙن ۾ رهندڙ ٻڌ ڌرم جا مانٺو به گوشت نه ٿا واپرائين ۽ اهي به ڊگهي زندگي گذارين ٿا. هاڻي سوال اڀري ٿو ته آخر گوشت ۾ اهڙو ڇا آهي. جيڪو حياتيءَ کي ڇيهو رسائي سگهي ٿو. جواب آهي جڏهن گوشت کي تمام گهڻي تپش تي پچايو وڃي ٿو ته هڪڙا هاڃيڪار ڪيميڪلز نهن ٿا جن کي هيٽروگلائيسيمينز Hetroglicemenes چيو وڃي ٿو. اهي ڪيميڪلز جيئري ۾ وڃي ڪينسر پيدا ڪندڙ ڪيميائي مادن ۾ تبديل ٿي سگهن ٿا. جتان اهي جسم جي مختلف حصن ۾ وڃي ڪينسر پيدا ڪري سگهن ٿا. جيڪڏهن اسان پنهنجا ڪاڌا ڏسون ته اِهي هميشہ اِنتهائي گهڻي تپش تي پچايا وڃن ٿا. جيئن ڪڙاهي گوشت ۽ باربي ڪيو گوشت.

ڪينسر جو صرف اِهو سبب ئي نه آهي پر ٻيا به ڪيترائي سبب آهن ۽ اِهي به ڪنهن نه ڪنهن طرح يا اسان جي ڪائڻ پيئڻ سان لاڳاپيل آهن يا وري نشہ آور شين کي استعمال ڪرڻ سان.

اِها ڳالهه ڪنهن کان به لِڪل نه آهي ته ڪاڌي ۾ رنگن جو استعمال به ٿيندو آهي جيڪو پنهنجي مرضي سان ڪاڌي جي شين کي سٺو ڏيکارڻ لاءِ يا وري ملاوت جي صورت ۾ جهڙوڪ ڳاڙهن مرچن ۾ ڪاٺ جو ٻورو، ڪٽڪ جو ڇلڪو وغيره ملائي انهيءَ ۾ رنگ ملايو وڃي ٿو. يا وري مختلف قسم جي ڪاڌن خاص طور مٺي ڪاڌي ۽ مٺائين ۾ رنگ عام جام ملايو وڃي ٿو. اِهي رنگ جنهن جي ڪا ڇڪاس نه ٿي ڪئي وڃي اسان جي ڊي اين اي DNA کي گدلو Mutate ٿا ڪن عام حالتن ۾ اِها Mutation صحيح نه ٿي سگهندي آهي جنهن سان به ڪينسر ٿي سگهي ٿو. ملاوت مان ياد آيو اڄڪلهه ته سڀني شين ۾ ملاوت آهي ادرڪ جو وزن وڌائڻ لاءِ هاڃيڪار ڪيميڪلز جو استعمال، بناسپتي گيهه ۽ ڪوڪنگ آئل ۾ جانورن جي چربي جيڪا تمام گهڻي تپش تي تيل ۽ گيهه ۾ تبديل ڪئي ويندي آهي. سولي سنڌي ۾ ائين ڪٿي چئجي ته جيڪا شيءِ به اسان کائون ٿا اُها ڪينسر ڪري سگهي ٿي ها ته اِهي ڪينسر آهن جيڪي ڪائڻ پيئڻ سان ٿين ٿا ڪافي ٻيا به سبب ڄاڻايا ويا. جهڙوڪ ٿولهه جي ڪري ڪينسر جا وڌيڪ امڪان ٿي سگهن ٿا ڇو ته گهڻو ڪري، مانٺو ٿلها به گهڻي ڪائڻ پيئڻ ۽ آرام ده زندگي جي ڪري ٿين ٿا.

ڪائڻ پيئڻ جي شين ۾ ايترا (Carcinogen) ڪينسر پيدا ڪندڙ ڪيميڪل نه هوندا آهن جيترو اُنهن ڪاڌن کي گهڻو تيز تپش تي پچائڻ جي ڪري انهي ۾ ٿيندڙ ڪيميائي تبديلين جي ڪري

ٽيندا آهن. هتي هيءَ ڳالهه نوٽ ڪرڻ جهڙي آهي تہ تيز تپش مان مراد ججهي باهہ يا گهڻي دير رڌڻ جي نہ آهي. پر گهڻي ڊگري فارن هائيٽ يا گهڻي ڊگري سينٽي گريڊ جي آهي، يا الٽرا هيٽ ٽريٽمنٽ آهي. جيئن تيل يا گيهہ کي پروسيس ڪرڻ وقت مشينن ۽ بوائلرن ۾ الٽرا هيٽ ٽريٽمنٽ ڏئي صاف ڪيو ويندو آهي. 200 يا ان کان بہ وڌيڪ ڊگري تي. پر پاڻي کي ڪيترو بہ ٻڙڪايو وڃي سندس ٻڙڪڻ جي پوائنٽ اها ئي 100 ڊگري رهندي، تنهنڪري پاڻيءَ ۾ پچندڙ شيون هاڃيڪار نہ ٿينديون آهن. ان کان علاوه ڪاڏي ۾ موجود زهريلا مادا ايترا نقصان ده ناهن هوندا جيترا نشہ آور شين ۾ هوندا آهن اِنهن ۾ سڀني کان وڌيڪ ڪينسر ڪندڙ سگريٽ آهي. سگريٽ ۾ 60 قسم جا Carcinogen هوندا آهن جنهن کي پولي گلائيڪو هائيڊروڪاربان چئبو آهي اهي ڪيميڪلز DNA کي Mutate ڪري ڪينسر پيدا ڪري سگهن ٿا.

ڪائڻ پيئڻ سان ٿيندڙ ڪينسر جو تعداد گهٽ آهي پر تماڪ جي استعمال سان ڪينسر جو تعداد تمام گهڻو آهي. سگريٽ ڇڪڻ سان ٿيندڙ ڪينسر جي خلاف مختلف ملڪن تمام سخت پاليسيون ٺاهيون آهن، اگر توهان UK برطانيہ يا ٻئي ڪنهن ترقي يافتہ ملڪ جي سپر اسٽور تي وڃو تہ wine شراب تہ آرام سان وٺي سگهو ٿا پر سگريٽ جو الڳ ڪائونٽر آهي جتي اوهان کان اوهان جي عمر معلوم ڪبي ۽ پوءِ وڪرو ڪبو. سگريٽ ڇڪڻ وارن جي عمر شراب پيئڻ وارن کان وڌيڪ رکيل آهي پر افسوس جو پاڪستان ۾ هر جڳهہ تي اوهان کي سگريٽ ملي ٿا وڃن. اِئين چئي سگهجي ٿو تہ وِک وِک تي ڪينسر وڪرو ٿي رهيو آهي. هن وقت پاڪستان ۽ خاص طور تي سنڌ ۾ جنهن رفتار سان وات ۽ گلي جو ڪينسر وڌي رهيو آهي اِهڙي ريت چئي سگهجي ٿو تہ آدمشماري جي نسبت سان "سنڌ" دنيا ۾ وات جو ڪينسر پيدا ڪندڙ بدقسمتي سان پهريون نمبر آهي. اسان وٽ پان، گٽڪو مين پوڙي جڳهہ جڳهہ تي دستياب آهي جنهن سان ڪينسر وڌي رهيو آهي. اِنهن سڀني شين تي پابندي بہ آهي تنهن هوندي بہ اِنهن جو وڪرو هر جڳهہ تي ٿي رهيو آهي. جنهن رفتار سان اِهو ڪينسر وڌي رهيو آهي اِنهي رفتار سان اڄ کان 10 سال پوءِ شايد سنڌ ۾ رهندڙ هر پندرهين ماڻهو کي وات جو ڪينسر هجي.

شراب سان بہ مختلف ڪينسر ٿي سگهن ٿا. اسان جي معاشري ۾ شراب جو استعمال بہ ڪنهن کان لِڪل نہ آهي ۽ هر علائقي ۾ "ٺرو" ٺهي ۽ وڪامجي ٿو. بذات خود شراب ۾ Carcinogen نہ هوندا آهن پر شراب جهڙي طريقي سان جگر ۽ معدي کي تباهہ ڪري ٿو هِن سان جسم کي ڪينسر جهڙي مرضن لاءِ تيار ڪري ٿو ڇڏيہ حيرت جي ڳالهہ آهي تہ شراب جيڪو گهٽ خطرناڪ آهي انهي تي وڌيڪ سختي ۽ تماڪ جيڪو وڌيڪ خراب آهي اِنهيءَ تي ڪابہ سختي نہ آهي. ڪيتري نہ حيرت جهڙي ڳالهہ آهي تہ:

ڪارسينو جين سان ٿيندڙ ڪينسر جا اسان پاڻ ذميوار ۽ قصور وار آهيون. هي بہ هڪ حقيقت آهي. اگر اسان احتياط ڪريون تہ ڪينسر جي مرضن ۾ 90سيڪڙو گهٽتائي اچي سگهي ٿي.

ڪجهہ قسم جي ڪينسرن ۾ اسان جو عمل دخل نہ آهي جهڙوڪ موروثي ڪينسر يا وائرس سان ٿيندڙ ڪينسر جهڙوڪ Hepatitis ڪامڻ سان يا وري (radiation) تابڪاري سان ٿيندڙ ڪينسر پر اهڙي قسم جي ٿيندڙ ڪينسر جو تعداد گهٽ آهي.

ڪائڻ پيئڻ جي شين ۾ ايترا (Carcinogen) ڪينسر پيدا ڪندڙ ڪيميڪل نہ هوندا آهن جيترو اُنهن کاڌن کي گهڻو تيز تپش تي پچائڻ جي ڪري انهي ۾ ٿيندڙ ڪيميائي تبديلين جي ڪري ٿيندا آهن. هتي هيءَ ڳالهہ نوٽ ڪرڻ جهڙي آهي تہ تيز تپش مان مراد ججهي باهہ يا گهڻي دير رڌڻ جي نہ آهي. پر گهڻي ڊگري فارن هائيٽ يا گهڻي ڊگري سينٽي گريڊ جي آهي، يا الٽرا هيٽ ٽريٽمنٽ آهي. جيئن تيل يا گيهہ کي پروسيس ڪرڻ وقت مشينن ۽ بوائلرن ۾ الٽرا هيٽ ٽريٽمنٽ ڏئي صاف ڪيو ويندو آهي. 200 يا ان کان بہ وڌيڪ ڊگري تي. پر پاڻي کي ڪيترو بہ ٻڙڪايو وڃي سندس ٻڙڪڻ جي پوائنٽ اها ئي 100 ڊگري رهندي، تنهنڪري پاڻيءَ ۾ پچندڙ شيون هاڃيڪار نہ ٿينديون آهن

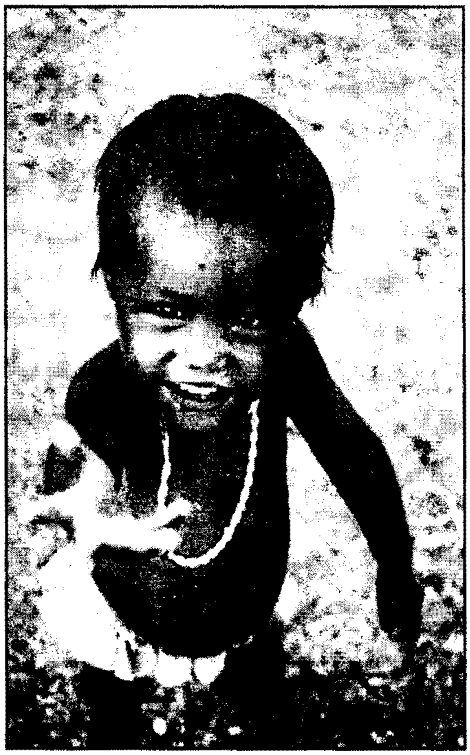
اسان کائڻ پيئڻ ۾ احتياط ۽ نشہ آور شين کان پري رهي ڪري ڪينسر کان بچي سگهون ٿا. قدرت جي ڏِنل نعمتن ۾ هڪ هڪ اِهڙي نعمت آهي جنهن سان نہ رڳو ڪينسر گهٽجي سگهجي ٿو بلڪہ اِنهن جي کائڻ سان ڪينسر اسان کي ڪافي ميل پري هليو وڃي ٿو. ۽ هڪ ڪينسر جي علاج متعلق ڪيموٿراپي جهڙو ڪم ڏئي ٿي. هڪ ڪانسواءِ Green tea يا عام چانهہ بہ مددگار ٿي سگهي ٿي. چانهن ۾ موجود Poly Phenol ڪينسر کان بچائن ٿا. اِنهن ڪانسواءِ تازه فروٽس، ميوات (ميوو) ويجيٽيبلس، سايون ڀاڄيون Salad سلاد، خاص طور چڪندر وغيره بہ ڪينسر کان بچائڻ جا ذريعا آهن.

کائڻ پيئڻ جي قيمت ڪجهہ بہ هجي پر اها اسان جي حياتي ۽ صحت جي خرابيءَ کان گهٽ هجڻ گهرجي. بس ياد رکو 90 سيڪڙو ڪينسر گهٽجي سگهن ٿا اگر اسان صرف کاڌي پيتي جون شيون کائڻ ۽ نشہ آور شين ۾ احتياط ڪريون.

❋❋❋

غريب ملڪن جي ٻارن ۾ مثاني جي پٿري

ڊاڪٽر پمر لال لڪاٽي



مثاني جي پٿري جو هڪ اهڙو قسم به آهي جيڪو رڳو غريب ملڪن جي ٻارن ۾ ٿيندو آهي. اهڙي قسم جي ٻارن ۾ نه ئي ڪو پيدائشي نقص (Metabolic disorder) هوندو آهي نه ئي وري ڪو خانداني يا نه ئي وري ڪو مثاني جو نقص هوندو آهي. نقص رڳو اسان جي معاشري ۾ مائٽن جو هوندو آهي جيڪي ٻار کي صحيح غذا، صحت ۽ پاڻي نه ڏئي سگهندا آهن. مثال طور: 18 صدي ۾ اها مثاني جي پٿري برطانيه جي ٻارن ۾ عام هئي جيئن اڄڪلهه اسان جي ملڪ ۾ آهي ۽ اسپتال ۾ ٿيندڙ ٻارن جي آپريشنن مان 80 سيڪڙو ٻارن جا آپريشن مثاني جي پٿري جا ٿيندا هئا. پر اتي هاڻي اڄڪلهه هڪ به اهڙي قسم جي مثاني جي پٿري جو آپريشن نه ٿو ٿئي. اهڙي نموني ٻين به ڪيترن ملڪن مان اها پٿري ختم ٿي چڪي آهي. پر اڃا اهڙي قسم جي مثاني جي پٿري پوئتي پيلن ملڪن ۾ 21 صدي ۾ به عام آهي. جنهن ۾ اسان جو ملڪ پاڪستان، انڊيا آفريڪا وغيره اچن ٿا. اسان جي ملڪ ۾ ٿرپارڪر، ڪاڇو لاڙ ۽ بلوچستان جي پوئتي پيل علائقن ۾ اها پٿري عام آهي. مان مٺي ۾ چار سال جي نوڪري دوران ٻارن جي آپريشنن ۾ 95 سيڪڙو ٻارن جا آپريشن مثاني جي پٿري جا ڪري چڪو آهيان.

علامتون ۽ اهڃاڻ: (Signs & Symptoms)

- اها مثاني جي پٿري خاص طور تي رڳو ٻارن ۾ هڪ کان 10 سال جي عمر ۾ ٿئي ٿي.
- هڪ کان پنج سال جي ٻارن ۾ 50 کان 60 سيڪڙو ٿئي ٿي.
- ڇوڪرن ۽ ڇوڪرين ٻنهي ٻارن ۾ ٿئي ٿي پر وڌيڪ ڇوڪرن ۾ ٿئي ٿي.
- ٻار پيشاب ڪرڻ وقت رڙيون ڪندو ۽ پيشاب جي نالي جي چمڙي کي ڇهنيندو ته اها خاص مثاني جي پٿري جي نشاني آهي. ماءُ انهي نشاني جي باري ۾ ڊاڪٽر کي وڌيڪ وضاحت سان ٻڌائي سگهي ٿي.
- ٻار جي پيشاب جو رنگ تبديل ٿيڻ، ڪڏهن ڪڏهن رت يا گند به اچي سگهي ٿو.
- ٻار کي تمام تيز ڏکئي سان بخار به ٿي سگهي ٿو.
- اڪثر ٻارن جي بي چين، سست رهڻ، طبيعت نه سڌرڻ ۽ وزن نه وڌڻ جو هڪ ڪارڻ مثاني جي پٿري به آهي.
- ٻار جو اوچتو پيشاب بند به ٿي سگهي ٿو ڇاڪاڻ جو ننڍي پٿري پيشاب جي نالي ۾ ڦاسي پوندي آهي.
- (Rectal Prolapse): ڪاڪوس جي جاءِ ٻاهر نڪرڻ به مثاني جي پٿري جي ڪري ٿي سگهي ٿو. ڇاڪاڻ جو پيشاب ڪرڻ وقت ٻار تمام گهڻو ڪنجهندو ۽ زور لڳائيندو آهي.
- لاپرواهه مائٽن جي ٻارن جا ڪڏهن ڪڏهن گردا به خراب ٿي پوندا آهن. ڇاڪاڻ جو مثاني جي پٿري بار بار گردن ۾ پڪريز (Infection) ڪرائيندي آهي. ۽ اهو عمل بار بار ۽ گهڻي وقت تائين رهڻ سان گردا خراب ٿي پوندا آهن.

مثاني جي پٿري جا ڪارڻ يا سبب:

ٻارن ۾ مثاني جي پٿريءَ جو ڪو خاص سبب نه هوندو آهي پر ٻارن ۾ هيٺين جي حالتن جي ڪري پٿري ٿيندي آهي.

(Malnourishment) غذا جي ڪمي: اهڙن غريب ۽ پوئتي پيل علائقن جا ٻار جن جي ڪاڌي ۾ رڳي ماني، يا ماني ۽ لسي، يا ماني ۽ چانهن شامل هوندي آهي جيئن ضلع ٿرپارڪر ۾ آهي.

- ڪاڌي ۾ ميون ۽ سبزين جو بلڪل نه يا تمام گهٽ استعمال.
- ڪاڌي ۾ گوشت، مڇي، بيضن ۽ کير جو بلڪل نه هجڻ يا تمام گهٽ هجڻ (Low protein diet) جيئن ٿرپارڪر جي ٻهراڙي جي 90 سيڪڙو ٻارن گوشت ڪڏهن چکيو ئي ناهي.

- ٻڪري جي کير جو استعمال.
- ٻڪري جي کير پيارڻ ۾ دير سان کاڌ خوراڪ ڏيڻ (Late start of wening)
- سماجي وهم وسوسا ته مينهن جو کير ڳرو آهي يا ٻار کي ٻوڙ وغيره نه کارائجي.
- ٻار کي هر هر دست، الٽيون يا ان جو صحيح علاج نه ڪرائڻ.
- پاڻي جي اڻاٺ، ٻارن کي ضرورت مطابق پاڻي نه پيارڻ ۽ صاف سٿرو پاڻي نه هجڻ. ٻار جو معدو تمام ننڍو هوندو آهي ۽ ٻار کي ٽڪڙو ٽڪڙو اڌ ڪلاڪ يا ڪلاڪ اندر وقفي وقفي سان پاڻي پيارڻو هوندو آهي. پر اڪثر ڏٺو ويو آهي ته جيستائين ٻار اڃ جي ڪري رڙيون نه ڪندو پاڻي نه پيارينداً.
- ٻهراڙين ۾ اڪثر عورتون پنين ۾ ڪم ڪنديون آهن پاڻ سان گڏ تمام گهٽي اس ۾ ٻار کي به گڏ ڪٺي وينديون آهن ۽ ٻار ۾ پاڻي ۽ نمڪيات جي ڪمي ٿيو پوي.
- ٻار جي بار بار ڇاتي خراب ٿيڻ ۽ صحت نه سڌرڻ.

علاج: Treatment

توهان جو ٻار ڪمزور هجي، هر هر پيشاب ۾ تڪليف ٿئي يا مٿي بيان ڪيل علامت مان ڪا به هجي ته ڊاڪٽر سان مشورو ڪجي ۽ صرف هڪ الٽراسائونڊ يا X-ray KUB مان مثاني جي پٿري جي خبر پئجي ويندي.

تمام ننڍي پٿري پيشاب جي نالي ذريعي نڪري سگهي ٿي. جي نه ته آپريشن ئي علاج آهي.

آپريشن جا طريقا:

- Cysto litho clast
- Percutenous cystolitholepacy
- Open cystolithotrmy.
- Eswl.

:Cystolithoclast

هن ۾ ٻار جي مثاني ۾ ننڍي پٿر کي مشين جي ذريعي پورا پورا ڪري ڪڍيو ويندو آهي. هڪ ڏينهن جي آپريشن کانپوءِ شام جو ٻار گهر هليو ويندو آهي.

:Percutanous Cystolitho Lapacy

هن ۾ پيٽ جي هيٺئين حصي ۾ مثاني اندر سوراخ ڪري مشين ذريعي پٿري ٽوڙي ڪڍي ويندي آهي.

:Open Cystolithotomy .3

هن ۾ چيرو ڏيئي مثانو کولي پٿري ڪڍي ويندي آهي. مٿيان ٽئي طريقا پٿري جي سائيز جي حساب سان ڪيا ويندا آهن ۽ سڀئي ڪارآمد آهن. ڪهڙي به طريقي سان پر پٿري جو آپريشن ضروري آهي ڇاڪاڻ جو پٿري جي ڪري ٻار کي نه رڳو تڪليف هوندي آهي پر صحت ڪونه سڌرندي ۽ گردا به خراب ٿي سگهن ٿا.

پٿري کان بچڻ جا طريقا:

اهو واحد ۽ اهڙي مثاني جي پٿري جو قسم آهي جنهن مان بلڪل پنهنجي ٻارن کي بچائي سگهي ٿو.

- ٻار جي کاڌي جو شروع کان خيال رکو. جيئن ٻار 6 کان 8 مهينن جو ٿئي سڀ ڪجهه جيڪو ماءُ کائي اُهو کيس کارايو.
- چيو وڃي ٿو مينهن جو کير يا ڍڳيءَ جو کير ٻار لاءِ بادي ۽ ٻڪري جو کير بهتر آهي اهو بلڪل غلط خيال آهي. ٻار کي سڀئي کير پياريو.
- ٻارن جي کاڌي ۾ گوشت، مڇي، بيضا هجڻ ضروري آهن
- جيترو ٿي سگهي ٻارن کي کاڌي ۾ ميوات ضرور ڏيو خاص ڪري پيلي رنگ جا ميوا جهڙوڪ: نارنگي، پپيتو صوف، ليما جيڪي پٿري روڪڻ لاءِ بهتر آهن.
- ٻار کي هر هر صاف سٿرو پاڻي پياريو ۽ ماءُ کي گهرجي ته ٻار جي پيشاب تي نظر رکي، پيلي ۽ گهاٽي رنگ جو پيشاب ٻار ۾ پاڻيءَ جي گهٽتائي جي نشاني آهي ۽ پٿري ٺهڻ جو اهوئي خاص سبب آهي. پاڻي ايترو پياريو جو پاڻي ۽ پيشاب جو رنگ هڪ جهڙو هجي ۽ ائين ڪرڻ سان پٿري ٺهڻ جا امڪان بلڪل گهٽ هوندا.
- ٻار کي هر هر دست الٽيون ٿين ته مڪمل علاج ڪرائجي پاڻي ۽ نمڪيات جي ڪوٽ پوري ڪجي.
- ڪنهن سبب جي ڪري ٻار جو وزن نه ٿو وڌي بک نه ٿي لڳي موڳو سست آهي ته ڊاڪٽر کان مشورو ضرور وٺو ۽ علاج ڪرايو.
- سراسري طور تي ٻار جو وزن ڪرايو . ياد رکڻ گهرجي ته عمر جي حساب سان وزن وڌڻ ضروري آهي، نه وڌڻ جي صورت ۾ ڊاڪٽر سان رابطو ڪريو. ڇاڪاڻ وزن جو گهٽ هجڻ مثاني جي پٿريءَ وارن ٻارن ۾ هڪ اهم جز (Factor) هوندو آهي.

****

نون ڄاول ٻارن ۾ دل جي سُوراخ جي بيماري

ڊاڪٽر آفتاب ملاح

جڏهن به ڪو نئون ٻار ڄمي ٿو ته پوءِ ڀلي اُهو ڪنهن ڳوٺ ۾ ڪنهن دائي ذريعي ڄمي يا ڪنهن هاسپيٽل ۾ ته سڀ کان پهرين ٻار ۾ دل جي بيماريءَ جي جيڪا نشاني هوندي آهي اُها آهي ته ٻار جيئن ئي روئيندو ته اُهو (Bluish)يعني نيرو ٿيندو ويندو آهي. جيڪڏهن اُهو ٻار ڪنهن سٺي اسپتال ۾ ڄمي ٿو ته جيئن ئي اُهو نيرو ٿيڻ لڳندو ته اُتي جي نرس پنهنجي ڊاڪٽر کي ٻڌائي ته ٻار روئڻ کان پوءِ نيرو ٿي وڃي ٿو. اصل ۾ اِها نشاني ٻڌائي ٿي ته اُن نئين ڄاول ٻار جي دل ۾ سُوراخ آهي. جنهن کي اسين ايٽريل سيپٽم ڊيفيڪٽ يعني (ASD) چوندا آهيون. ٻار کي روئيندي ڏسي ٻار جي روئڻ جو انداز ۽ اُن کي نيرو ٿيندي ڏسي اُتي موجود دل جو فزيشن ٻار جي چڪاس ڪندو آهي. چڪاس کانپوءِ ڊاڪٽر ٻار جي اي سي جي ۽ ايڪو ڪارڊيو گرافي واري رپورٽ ڪرائيندو آهي. ايڪو ڪارڊيو گرافي منجهان خبر پوندي آهي ته ڇا واقعي اُن نئين ڄاول ٻار جي دل ۾ سوراخ آهي؟ اُن کانسواءِ نون ڄاول ٻارن ۾ دل جي هڪ ٻي تڪليف پڻ ٿيندي آهي جنهن کي پيٽنٽ ڊڪٽنس آرٽيريوسِس (PDA) چئبو آهي. جيڪڏهن اُهو ٻار ڪنهن ٻارن جي وارڊ ۾ داخل آهي ته اُهي ڪارڊيو سرجن سان لهه وچڙ ۾ اچن ته اُن نئين ڄاول ٻار کي جيڪا پي ڊي اي يعني پيٽنٽ ڊڪٽس آرٽيريوسِس آهي، اُن کي ڪنهن ڌاڳي سان ٻڌي ڇڏين جيئن اُهو رت ضايع ٿي ڦڦڙن ۾ نه وڃي ۽ واپس دل واري پاسي ٿي وڃي. اِن سڄي عمل کي پي ڊي اي لائيگيشن چئبو آهي. جيڪڏهن اِهو ممڪن نه ٿو ٿي سگهي ۽ ٻار وڏو ٿي وڃي ٿو ته اُن سان گڏوگڏ ٻيون جيڪي تڪليفون ظاهر ٿين ٿيون اُنهن ۾ ٻار کي سهڪو ٿيڻ ۽ ٻار جو نيرو ٿيڻ شامل آهن. اهڙن ٻارن لاءِ هاڻي ڪراچيءَ ۾ نيشنل انسٽيٽيوٽ آف ڪارڊيو ويسڪيولر ڊزيز جي نالي سان جناح هاسپيٽل ۾ هڪڙو يونٽ جوڙيو ويو آهي جتي پروفيسر نجمه پٽيل جيڪا ٻارن جي فزيشن آهي ۽ پاڻ ئي ايڪو ۽ ڪارڊيو ڪندي آهي اُن کانسواءِ اُتي ئي سهيل خان بنگش جي نالي سان پيڊس ڪارڊڪس سرجن موجود آهي جيڪو اُنهن نون ڄاول ٻارن جي ڪارڊڪ سرجري ڪري ٿو جيتوڻيڪ هڪ کان ٻه سيڪڙو ناڪامي جو ريشيو اُتي به آهي پر پوءِ به اهڙن آپريشنن جي نتيجي ۾ 98 سيڪڙو ٻار عام حالت ۾ زندگي گذارڻ جي لائق ٿين ٿا. اُهي نوان ڄاول ٻار جن کي سهڪو ٿئي ٿو ۽ اُهي نيرا ٿي وڃن ٿا اُنهن کي ڪنهن ٻارن جي فزيشن کي ڏيکارڻ کان پوءِ ڪارڊڪ سرجن سان رابطو ڪرڻ گهرجي ته جيئن اُنهن جو وقت سِر علاج ممڪن ٿي سگهي.

اُن کانسواءِ نون ڄاول ٻارن ۾ هڪڙا ٻار اهڙا به ٿين ٿا جيڪي يا ته گهرا گلابي يا وري گهري نيري رنگ جا ٿيندا آهن اِن بيماريءَ کي ٽريٽولوجي آف فيلينٽس چئبو آهي. اِن بيماريءَ ۾ ٻار جي جسم جي اندر قدرتي طور تي جيڪي به شريانون آهن اُنهن جو سرشتو بلڪل اُبتو هوندو آهي. ڇو ته جيڪو رت اُنهن کي دل ڏانهن کڻي وڃڻ کپي اُهو رت ڦڦڙن ڏانهن کڻي وينديون آهن اُتي هڪڙو VSD يعني وينٽيڪيولر سيپٽم ڊيفيڪٽ موجود هوندو آهي جيڪو دل جو سُوراخ هوندو آهي

علامتون ۽ اهڃاڻ:

هن بيماريءَ جون نشانيون اهي آهن ته انهن جي هٿن ۽ پيرن جا ننهن ٿلها هوندا ڀلي پوءِ اُهو هڪ مهيني جو هجي هڪ ڏينهن جو هجي يا 15 سالن جو آهي. ان کانسواءِ هڪ ٻي نشاني به اهڙن ٻارن ۾ ٿي سگهي ٿي جنهن کي انگريزيءَ ۾ مارفن سينڊروم چئبو آهي

جنهن جو مطلب آهي تہ سندس آڱريون پينديءَ وانگر ڏگهيون ۽ سنهيون هونديون آهن هٿن ۽ پيرن جون ۽ عام طور تي اهو ماڻهو عام طور تي 8 يا 9 نوڙن جو ڏگهو ٿي سگهي ٿو. اها بيماري عام طور تي ٽرائٽرالجي آف فيلٽس سان ڳنڍيل هوندي آهي. اِن بيماري يعني ٽريٽرالجي آف فيلٽس ۾ دل اندر VSD موجود هوندا يعني Ventricullar Septum Defect اِن بيماريءَ ۾ پلمونري آرٽريز کي ڪارڊيو سرجن آپريشن ذريعي ٺيڪ ڪندو آهي جنهن جو پورو نالو ٽريٽرالجي آف فيلٽس ٽاف. اِن آپريشن کي T.C يعني Total Correction چئبو آهي. اِهڙن آپريشنن جي سهولت اسان جي حيدرآباد شهر ۾ بہ موجود آهي جيڪا 10 کان 20 سالن جي ٻارن لاءِ آهي. تازو ئي ڊسمبر جي 17 تاريخ اهڙي قسم جو پهريون ڪامياب آپريشن ٿيو آهي اهڙي قسم جي سرجري کي 10_20 سالن کان پروفيسر راحيل حسين جي سربراهيءَ ۾ ٿئي ٿي پر جيڪڏهن ٻار جي عمر 10 سالن کان گهٽ آهي تہ ان کي ٻارن جي فزيشن ميهر نجمہ پٽيل نيشنل انسٽيٽيوٽ آف ڪارڊيو ويسڪيولر ڊزيز ۾ داخل ڪري معائنو ڪندي آهي جنهن جي سرجري پروفيسر سهيل خان بنگش ڪندو آهي. حيدرآباد ۾ اِن سهولت کي سال کن ٿي چڪو آهي.

ٻارن ۾ دل جي بيمارين جا سبب:

ٻارن ۾ دل جون بيماريون گهڻو ڪري خانداني يا موروثي هونديون آهن. عام طور تي اسان پنهنجي شهر ۾ رهون يا ڳوٺ ۾ ڪوشش ڪندا آهيون تہ پنهنجي سوٽن ۽ ماساتن سان شادي ڪيون. اصل ۾ اسان جي ماڻٽن يا انهن ويجهن رشتن ۾ ڪٿي نہ ڪٿي اهي بيماريون لڪيل هونديون آهن يا وري اڳ ۾ خاندان ۾ ڪنهن کي ٿيل هونديون آهن پوءِ جڏهن اسين اهڙي قسم جون شاديون ڪندا آهيون تہ جيئن ئي پهريون يا ٻيو ٻار ٿيندو آهي تہ اُن ۾ اُها ساڳي دل جي تڪليف ظاهر ٿيندي آهي.

۽ اُن جو علاج آپريشن ئي هوندو آهي. اِن ڏس ۾ جن ماڻهن سان اهڙا مسئلا ٿي چڪا هوندا آهن انهن کي اِها هدايت ڪبي آهي تہ اوهان جا جيڪي بہ ٻيا مٽ مائٽ آهن انهن کي اوهان پاڻ گذارش ڪيو تہ اُهي پنهنجي سوٽ ۽ ماساتن سان شاديون نہ ڪن ڇو تہ دل ۾ سوراخ وارين بيمارين جو گهڻي قدر اهو ئي سبب هوندو آهي. اُن ڪانپوءِ جيئن ڪو نارمل ٻار ڪجهہ وڏو ٿئي ٿو تہ قدرت طرفان سندس دل جو وال سوڙهو ٿي پئي ٿو جنهن کي مائيٽرل اسٽينوسس چئبو آهي جيڪڏهن جمڻ ڪانپوءِ اهو والو سڪڙجي وڃي ٿو تہ اهو ڪنجائيٽل ڊزيز ۾ ڪو نہ ٿو اچي ڇو تہ اهو قدرتي طور تي ٿئي ٿو. اِن بيماريءَ کي VHD ويلولر هرٽ ڊزيز سڏبو آهي. اهڙي قسم جي دل جي بيماري جي صورت ۾ ٿيندي آهي جنهن ۾ ٻار کي ڪجهہ ئي مهينن ۾ مدي جو بخار ٿيندو آهي ۽ پوءِ بخار ٺيڪ ڪانپوءِ قدرتي طور تي دل جو وال سوڙهو ٿيڻ شروع ٿيندو آهي جنهن کي Mitral Stenosis يا Arotic Stenosis چئبو آهي.

****

نوٽ

ايم. ڪي هيلٿ مئگزين جي سالياني فيس 500 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 شمارو آساني سان اوهان جي ڏنل گهر جي ائڊريس تي پهچائي سگهجي.

ائڊريس: آفيس: بنگلو نمبر 88 الرحيم ولاز ڄامشورو روڊ حيدرآباد

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

انساني زندگيءَ ۾ تحت الشعور جا ڪارناما

علي اظهار

انسان جنهن کي قدرت پاران اشرف المخلوقات جو درجو مليو آهي سو رڳو پنهنجي سوچيندڙ دماغ جي ڪري ئي آهي. انسان جي ڀيٽ ۾ ٻي مخلوق جهڙوڪ نباتات ۽ ٻيا حيوان رڳو هڪ مڪمل دماغ نه هجڻ جي ڪري (Automata) واري سرشتي جي زمري ۾ اچن ٿا. ڇو ته اُهي ڄمڻ کان وٺي مرڻ تائين قدرت پاران طئه ڪيل اصولن تي ئي زندگي گذارين ٿا. اُن جي ابتڙ انسان قدرت پاران جوڙيل ڪوڙ سارين شين کي پنهنجي مرضيءَ سان اُٿل پُٿل ڪري زندگي گذاري ٿو.

انساني دماغ جنهن جي ڪري انسان کي سواءِ موت جي تقريباً سڀني شين سان وڙهڻ جو فن اچي ٿو اُن جي بناوت پڻ ايتري ته پيچيده آهي جو ميڊيڪل سائنس جو هڪڙو پورو حصو اڃان تائين دماغ جي اڻ ڄاتل ڪمن ۽ صلاحيتن بابت تحقيق ڪري رهيو آهي. ميڊيڪل سائنس مطابق هڪڙي انساني دماغ ۾ تقريباً ڪربن جي تعداد ۾ جيو گهرڙا هوندا آهن جن جا مختلف گروپ ۽ هر گروپ جو پنهنجو الڳ الڳ ڪم آهي. ٿلهي ليکي دماغ جي اِنهن سڀني جيو گهرڙن (Cells) جو ظاهري رد عمل جو پتو انساني روين منجهان پوي ٿو. مثال طور: جيڪڏهن ڪنهن ماڻهوءَ کي ڪو اوچتو اهڙو اڻ ڏٺو خوف ورائي وڃي جنهن جو بظاهر ڪو به وجود نه هجي يا سندس روين ۾ اوچتي تبديلي اچي ۽ هُو خطرناڪ تشدد تي لهي اچي جنهن جي ڪري سندس اوسي پاسي جو سماج متاثر ٿئي ته اسين چوندا آهيون ته سندس دماغ جي (Neurons) اندر ڪجهه ڪيميائي تبديليون ٿيون آهن جن جا سبب مختلف ٿي سگهن ٿا.

انساني دماغ جنهن جي ڪري انسان کي سواءِ موت جي تقريباً سڀني شين سان وڙهڻ جو فن اچي ٿو اُن جي بناوت پڻ ايتري ته پيچيده آهي جو ميڊيڪل سائنس جو هڪڙو پورو حصو اڃان تائين دماغ جي اڻ ڄاتل ڪمن ۽ صلاحيتن بابت تحقيق ڪري رهيو آهي. ميڊيڪل سائنس مطابق هڪڙي انساني دماغ ۾ تقريباً ڪربن جي تعداد ۾ جيو گهرڙا هوندا آهن جن جا مختلف گروپ ۽ هر گروپ جو پنهنجو الڳ الڳ ڪم آهي. ٿلهي ليکي دماغ جي اِنهن سڀني جيو گهرڙن (Cells) جو ظاهري رد عمل جو پتو انساني روين منجهان پوي ٿو. مثال طور: جيڪڏهن ڪنهن ماڻهوءَ کي ڪو اوچتو اهڙو اڻ ڏٺو خوف ورائي وڃي جنهن جو بظاهر ڪو به وجود نه هجي يا سندس روين ۾ اوچتي تبديلي اچي ۽ هُو خطرناڪ تشدد تي لهي اچي جنهن جي ڪري سندس اوسي پاسي جو سماج متاثر ٿئي ته اسين چوندا آهيون ته سندس دماغ جي (Neurons) اندر ڪجهه ڪيميائي تبديليون ٿيون آهن جن جا سبب مختلف ٿي سگهن ٿا.

جيڪڏهن انساني دماغ جي بناوت کي ڏسجي ته اسين ڪنهن به انسان جي دماغ کي ٽن حصن ۾ ورهائيندا آهيون يعني:

- شعور
- تحت الشعور
- لاشعور

شعور دماغ جي ڪم جو اُهو حصو آهي جنهن ۾ ظاهري طور تي پنهنجن پنجن حواسن سان اسين اُهي شيون ڇُهندا، چکندا، ڏسندا، سُنگهندا ۽ ٻُڌندا آهيون جيڪي اسان جي سامهون هونديون آهن. جيڪڏهن ڪمپيوٽر واري سرشتي تحت اِن سڄي عمل کي ڀيٽيون ته اِهو بلڪل ائين آهي جيئن ٻاهران حاصل ٿيندڙ ڊيٽا تحت الشعور ۽ لاشعور ڏانهن منتقل ڪئي وڃي. روزاني زندگيءَ ۾ پنهنجي حواسن اڳيان رونما ٿيندڙ سڀ لقاءَ اسان جي دماغ جي باقي ٻين حصن يعني تحت الشعور ۽ لاشعور ڏانهن اُماڻيا ويندا آهن. لاشعور کي اسان اهڙو اسٽور روم چئي سگهون ٿا جنهن ۾ روزاني زندگيءَ ۾ هلندڙ لمحن دوران ڪوڙ سارين شين ۽ واقعا گڏ ٿيندا ويندا آهن. جيڪي ظاهري طور تي اڪثر اسان کي ياد ڪونه پوندا آهن. اِهو ئي سبب آهي جو ڪڏهن ڪڏهن اسان ڪجهه پراڻيون ڳالهيون يا ڪي اهم واقعا جيڪي اسان ياد ڪرڻ چاهيندا آهيون اُهي پنهنجي لاشعور منجهان ڳولي ڪڍندا آهيون. بلڪل ائين جيئن اوهان کي ضرورت وقت ڪا اهم شيءِ کپي جيڪا اوهان في الحال پنهنجي اسٽور ۾ اُڇلي ڇڏي هجي. اسٽور جو دروازو کولي ڪاٺ ڪباڙي منجهان اوهان اُها شيءِ ڳولي وٺندا آهيو.

انساني دماغ جي ٽن حصن منجهان تحت الشعور، شعور کان پوءِ اُهو اهم ترين حصو آهي جيڪو اوهان سان هر وقت ڳنڍيل رهي

ٿو. تحت الشعور ۾ شعور جا ڳانڍاپو اِئين آهي جڻ اوهان پنهنجي ڪمري ۾ ڪو اهم ڪتاب پڙهندا هجو ۽ ڪمري جي روشن دان ۾ ڪا جهرڪي مسلسل چُون چُون ڪندي هُجي. اوهان جو ڪتاب پڙهڻ وارو عمل اوهان جو شعور آهي جڏهن ته جهرڪيءَ جي چُون چُون تحت الشعور جو هلندڙ ڪم. اُردوءَ جي خوبصورت شاعر گلزار جو هڪڙو شعر اِن سڄي عمل جي ترجماني ڪري ٿو ته

بازیگر جھولتے ہی رہتے ہیں
ذہن خالی کبھی نہیں ہوتا۔

اِهو به تحت الشعور جو ڪمال آهي ته جيڪڏهن اسان مان ڪو ماڻهو ڪو به ڪم نه ڪري پوءِ به هُو سوچيندو ضرور رهي ٿو جنهن مان ثابت ٿئي ٿو ته دماغ جو اِهو حصو تحت الشعور هر وقت پنهنجو ڪم ڪندو رهي ٿو ايتري قدر جو اسان مان ڪجهه ماڻهن جو خيال آهي ته اسين جيڪو خواب ڏسون ٿا اُهو به تحت الشعور جي ئي ڪارنامن منجهان هڪڙو آهي يعني جن ڪمن جي ڪامينٽري سڄي ڏينهن ۾ تحت الشعور ڪندو رهي ٿو ۽ اُهي ڪم اسين عملي طور تي نه ٿا ڪيون ته خواب واري ڪيفيت ۾ اسين ڏسندا آهيون ته اسين اُنهن ڪمن کي سرانجام ڏئي رهيا آهيون.

تحت الشعور جي ڪمن ۽ ڪارنامن کي جيڪڏهن غور سان ڏسبو ته اسان کي محسوس ٿيندو ته انساني زندگيءَ ۾ ڪاميابي ۽ ناڪامي، خوشي ۽ غم ڏک ۽ سک، ملال ۽ مسرت وارين ڪيفيتن ۾ تحت الشعور جو وڏو هٿ هوندو آهي. شعور ۽ تحت الشعور ۾ جيڪو نمايان فرق آهي اُهو اِهو آهي ته شعور واري ڪيفيت ۾ اسين شين ۽ واقعن جي خراب يا سُٺي هجڻ بابت فيصلو ڪري سگهندا آهيون پر تحت الشعور وٽ اهڙي قسم جي ڇنڊ ڇاڻ ڪرڻ جو ڪو به سرشتو ڪونهي. تحت الشعور کي اسان جي شعور پاران جيڪي واقعا، خيال، انومان، انديشا ۽ سوچون ملنديون آهن اُنهن کي هُو جيئن جو تيئن پاڻ وٽ جمع ڪندو رهندو آهي. جيڪڏهن اسان جي سوچ مثبت آهي ته تحت الشعور وٽ به اُهو مثبت ٿي هوندو آهي پر جيڪڏهن اُها سوچ منفي هُجي ته تحت الشعور به اُن کي منفي سوچ طور ئي پاڻ وٽ رکي ٿو ۽ پوءِ مليل ڇاڻ کي وڏو ۽ پختو ڪري واپس شعور ڏانهن اُماڻي ٿو. جيڪڏهن اوهان پنهنجي تحت الشعور کي ڪي مثبت پيغام ڏنا هوندا ته تحت الشعور اوهان کي داخلي قوت جي صورت ۾ نئون عزم حوصلو ۽ سگهه ڏيندو آهي پر جيڪڏهن اوهان پنهنجي تحت الشعور کي منفي يا مايوس ڪندڙ پيغام پهچايا هوندا ته هُو اوهان کي اوهان جي مايوسي ٻيڻي ڪري واپس ڏيندو آهي. تحت الشعور جي اِن سڄي ڪم کي هيٺ ڏنل ٻن مثالن سان وڌيڪ واضح ڪري سگهجي ٿو.

مثال نمبر پهريون: اوهان جو ظاهري قد اڪثر ڪري 5 فوٽ 6 انچ يا 6 فوٽ هوندو آهي پر اڪثر ڪري اوهان جو پاڇو ڪڏهن ڪڏهن تمام وڏو يا وري تمام ننڍو هوندو آهي. سائنسي سببن تحت جيتوڻيڪ اِهو پاڇو سج جي طرف تي دارومدار رکي ٿو پر اسين اِن جو مثال اِن ڪري ڏيون ٿا جو اوهان جو پاڇو اوهان جي جسم جو رد عمل هوندو آهي.

مثال نمبر ٻيو: تحت الشعور کي جيڪڏهن اسين ڪنهن پٽ جي مثال سان ڀيٽيون ته تحت الشعور هڪ اهڙي پٽ هوندي آهي جنهن تي اوهان جيڪي به بال اُڇلايو ٿا اُهي هُوءَ جذب ڪري گڏ ڪندي ويندي آهي. ۽ ڪجهه وقت کان پوءِ اُنهن سڀني بالن کي گڏ ڪري هڪ وڏو بال ٺاهي اوهان ڏانهن پوري طاقت سان اُڇلائيندي آهي جيڪڏهن اُهي بال خوشيءَ جا، ڪاميابيءَ جا، اُميد جا ۽ همت جا هوندا آهن ته اوهان جي لاءِ تحت الشعور هڪڙي طاقت بڻجي ويندو آهي. پر جيڪڏهن اُهي بال نا اُميدي، مايوسي ۽ پريشاني جا هوندا ته تحت الشعور وٽان واپسيءَ ۾ اوهان کي جيڪو ڪجهه ملندو اُهو اوهان کي ذهني ۽ جسماني طور ڏاهي وجهندو ۽ اوهان جي اندر جيڪڏهن زندگيءَ جي ڪا روشني هوندي به ته اُن کي وسائي ڇڏيندو.

مٿي ڏنل ٻه مثال ڏيڻ جو مقصد اِهو آهي ته اوهان پنهنجو پاڻ سان جيڪا گفتگو ڪندا رهو ٿا اُها ڪهڙي قسم جي آهي. اِن گفتگو کي اسين خود ڪلامي يا پنهنجو پاڻ سان ڳالهائڻ به چوندا آهيون.

پنهنجو پاڻ سان ڳالهائڻ:

جيئن اسين مٿي ٻڌائي چُڪا آهيون ته تحت الشعور اوهان جي شعور سان هر وقت گڏ رهي ٿو جيئن ڪتاب پڙهڻ دوران جهرڪيءَ جي ٻولڻ وارو مثال ڏنو ويو هو. ضروري ناهي ته اسين هر وقت ڪو نه ڪو ڪم ئي ڪندا رهون يا اڪثر ڪري اسين ڪم ڪندي به ڪجهه نه ڪجهه سوچيندا ئي رهندا آهيون اِهو سوچڻ اسان جي پنهنجي وس ۾ هوندو آهي جيڪو اُن هلندڙ وقت جي حالتن تي دارومدار رکندو آهي اِن سڄي عمل کي اسين پنهنجو پاڻ سان ڳالهائڻ چوندا آهيون جيڪو ٻن قسمن جو هوندو آهي. يا مثبت يا وري منفي يا ناڪاري.

پنهنجو پاڻ سان مثبت ڳالهائڻ:

جيڪڏهن زندگيءَ جي ڪنهن مرحلي ۾ اوهين پريشان هوندا آهيو يا ڪٿي مُنجهي پوندا آهيو ته اوهان پنهنجو پاڻ کي ڪُجهه تڪڙا پيغام ڏيڻ لڳندا آهيو. جيڪي مثبت هُجڻ جي صورت ۾ هينيان هوندا آهن.

- مان پريشان ڪونه آهيان.
- مون کي گهڻي تڪليف ڪونه آهي.
- مان اجان گهڻو بيمار ڪونه ٿيو آهيان.
- مان اِهو ڪم ڪري سگهان ٿو.
- اِن مسئلي کي سمجهڻ سولو آهي.

- مان ڪٿينديس.
- حالتون هڪ ڏينهن منهنجي حق ۾ ٿينديون. وغيره وغيره.

اهڙي قسم جا پيغام ڏيڻ سان تحت الشعور پاران اوهان کي جيڪو حوصلو ۽ همت ملندي آهي اُن جي مدد سان هلندڙ ڏکين حالتن مان هڪ ته توهان نڪري ويندا آهيو ٻيو ته اوهان سچ پچ اُنهن مشڪل حالتن مٿان حاوي ٿي ويندا آهيو. اهڙي قسم جا مثبت پيغام اڪثر ڪري صحتمند سوچ ۽ مثبت رُخن ڏانهن رهندڙ لاڙن جي ڪري پيدا ٿيندا آهن. اسان منجهان تمام گهڻا ماڻهو اهڙا هوندا آهن جيڪي پنهنجي تحت الشعور کي مثبت پيغامن ذريعي پنهنجي حق ۾ ڪم ڪرائيندا آهن.

پنهنجو پاڻ سان منفي ڳالهائڻ:

جيڪي ماڻهو پنهنجي دماغ کان صحتمند ڪم نه وٺي سگهندا آهن يا وري خراب حالتن هيٺ پنهنجي همٿ ۽ حوصلو وڃائي ويهندا آهن يا وري جلدي پنهنجي مقصد تي پهچڻ لاءِ چور رستا ڳوليندا رهندا آهن اُهي اڪثر ڪري پنهنجي تحت الشعور کي خراب حالتن ۾ منفي پيغام ڏيندا رهندا آهن. اهڙن ماڻهن ۾ رانديگر، شاگرد، عاشق، بيمار ۽ روزاني زندگيءَ جي ڪاروبار سان سلهاڙيل ڪيترن ئي قسمن جا ماڻهو هوندا آهن. جيڪي حالتن جو مقابلو نه ڪري سگهڻ جي ڪري اڪيلا ٿي پوندا آهن ۽ پنهنجي تحت الشعور جي توپ ۾ بارود ڀريندا رهندا آهن جيڪو نيٺ ڪين چڪنا چور ڪري وجهندو آهي. اهڙا ماڻهو اڪثر ڪري پنهنجي تحت الشعور کي هيٺيان پيغام ڏيندا آهن.

- مان دُنيا جو ناڪام ترين شخص آهيان.
- مان ڪڏهن به ڪامياب ٿي نه سگهندس.
- سڀ ماڻهو مون کان نفرت ڪن ٿا.
- مان اڪيلو آهيان.
- ڪير به منهنجي مدد ڪونه ڪندو.
- مون کي ڪجهه به نٿو اچي.
- مان هارائي ويندس.
- مان ٿڪجي پوندس.
- مان ڪونه کٽي سگهندس.
- منهنجو مقابلي وارو رانديگر وڌيڪ طاقتور آهي.
- مان ناپاس ٿي ويندس.
- منهنجي يادگيري ڪمزور آهي.
- مون کي ڪنهن خاص مضمون تي مهارت حاصل ڪونه آهي يا مون کي اُهو سمجهه ئي نه ٿو اچي.
- مان ڪنهن جي به محبت جي قابل ناهيان.
- مان پنهنجي منزل ڪڏهن به ماڻي نه سگهندس.
- مان مري ويندس.
- مان ٺيڪ ٿي ڪونه سگهندس.
- جيڪڏهن مان اِهو ڪاروبار ڪيان ته مون کي نقصان ٿيندو.
- مون کي ڪاروبار جا گُر معلوم ڪونه آهن. وغيره وغيره.

اسان پاران تحت الشعور کي ملندڙ مٿيان منفي پيغام گهڻو ڪري اسان جي غير صحتمند سماج، پريشان ڪن حالتن ۽ ناڪاري سوچ جو نتيجو هوندا آهن. جن جي ڪري اهڙا پيغام تحت الشعور کي موڪليندڙ ماڻهو اڪثر ڪري ناڪامياب به ٿيندا آهن، هارائي به ويندا آهن ۽ ڪاروبار ۾ پڻ نقصان ڪائيندا آهن. اسان جي چوڌاري تحت الشعور کي اهڙي قسم جا منفي پيغام موڪليندڙ ماڻهن جي گهڻائي آهي. جنهن جي ڪري اڄ جو سماج پريشان ۽ ناڪاميءَ طرف وڌي رهيو آهي. اسان وٽ دماغي بيمارين جي زمري ۾ جيڪي مريض اچن ٿا اُهي گهڻو ڪري اهڙن منفي پيغامن وارا هوندا آهن جيڪي اڳتي هلي پنهنجو اعتماد وڃائي ذهني مرضن ۾ مبتلا ٿي ويندا آهن. ۽ پاڻ سان گڏوگڏ پنهنجي گهر ڀاتين، دوستن ۽ محبت ڪندڙن لاءِ پڻ تڪليف جو سبب بڻجندا آهن.

مٿي ڏنل تحت الشعور جي ڪارنامن ۽ اثرن ٻڌائڻ جو مقصد اسان کي پنهنجي زندگيءَ کي بهتر بنائڻ آهي چو ته اسان جي زندگي اسان جي سوچ سان واڳيل هوندي آهي ۽ جيڪڏهن اسين پنهنجي سوچ کي هاڪاري ۽ مثبت رکندا آهيون ته اسان جي چوڌاري هاڪاريت ۽ سُٺائي جنم وٺندي پر جيڪڏهن اسين ناڪاري يا منفي سوچ رکندڙ هونداسين ته اُن سوچ جو سڌو سنئون اثر اسان جي زندگيءَ تي پوندو. دماغ جي جنهن حصي بابت اسين تفصيل سان ڳالهائي چُڪا آهيون ۽ جنهن کي اسان تحت الشعور چئون ٿا اُهو اصل ۾ اهڙو گهوڙو هوندو آهي جيڪو جيڪڏهن توهان جي اختيار ۾ نه هوندو ته اوهان کي ڪنهن اُونهي کڏ ۾ ڪيرائي وجهندو پر جيڪڏهن اوهان اُن گهوڙي کي پنهنجي ضابطي هيٺ رکندؤ ته پوءِ اِهو ئي سڌيو گهوڙو اوهان کي زندگيءَ جي خوبصورت وادين جو سير ڪرائيندو جتي سڪون هوندو آهي محبت هوندي آهي آرام هوندو آهي ۽ محفوظ هجڻ جو هڪڙو گهرو احساس. اُن ڪري جيڪڏهن اوهان جي سوچ منفيت ڏانهن لاڙو رکي ٿي ته اُن کي مثبت پيغام ڏيو. ائين ڪرڻ سان نه رڳو توهان جي زندگي آسان ۽ سهڻي ٿي پوندي پر اوهان جي ڀر پاسي ۾ رهندڙ ٻيا ڪيترائي ماڻهو پڻ شڪ ۽ سڪون جي زندگي گذاريندا.

❋❋❋❋

نون پرٽيل جوڙن ۾ حمل جو ضايع ٿيڻ

ڊاڪٽر عنبرين شاهنواز دل

دنيا جي خوبصورتي جو مرڪز ٻار ٿي رهيا آهن. ٻار جن جي هڪ مُرڪ اوهان کان سڄي ڏينهن جا ٿڪ ۽ ڏک ڏولاوا وساري ڇڏيندي آهي. سماجي سرشتي ۾ شاديءَ جو مقصد جتي هڪ خاندان کي وڌائڻ هوندو آهي ساڳي وقت اُن شاديءَ جو مقصد پنهنجو نسل وڌائڻ ۽ صحتمند اولاد حاصل ڪرڻ پڻ هوندو آهي جنهن جي لاءِ نه رڳو سُٺو گهر جو ماحول سُٺي کاڌ خوراڪ ضروري آهي پر هڪ مضبوط سماجي سرشتو پڻ لازمي حيثيت رکي ٿو. اهو انساني نفسيات جو هڪ حصو آهي ته شاديءَ کان پوءِ هر عورت قدرتي طور تي ماءُ بڻجڻ جي خواهش رکندي آهي. ۽ جنهن مهيني عورت کي حمل ٿئي ٿو پر ڪڏهن ڪڏهن ڪوڙ سارن سببن جي ڪري اهو ڳُجهه ڏينهن کان پوءِ ضايع ٿي وڃي ٿو. ڪو زمانو هو جو نون پرٽيل جوڙن ۾ حمل ضايع ٿيڻ جا ڪيس تمام گهٽ يا بلڪل نه جي برابر هوندا هئا. پر اڄ ڪلهه اسپتالن ۽ عام ڪلينڪن ۾ ليڊي ڊاڪٽرن وٽ اڪثر ڪري ڏهن منجهان ڇهه عورتون حمل ضايع ٿيڻ واري صورتحال مان گذري رهيون هونديون آهن جڏهن ته ڪوڙ ساريون عورتون ويم کان پوءِ جيڪي ٻار ڄڻينديون آهن اُهي پڻ ڪمزور هوندا آهن ۽ اُنهن ۾ قوت مدافعت پڻ تمام گهٽ هوندي آهي جن کي سنڀالڻ ۽ اُنهن جي پرورش ڪرڻ پڻ هڪ وڏو مسئلو هوندو آهي.

نون پرٽيل جوڙن ۾ حمل جي ضايع ٿيڻ جا جيڪي سبب هوندا آهن اُنهن مان هڪ

- کاڌ خوراڪ جي گهٽتائي يا غير معياري کاڌو
- حمل دوران ڇا کائڻ گهرجي ۽ ڇا نه کائڻ گهرجي اُن ڄاڻ جي کوٽ
- جسماني ڦُرپر بابت صحيح ڄاڻ نه هئڻ
- گهر جي ماحول ۾ ڪنهن وڏي يا تجربيڪار عورت جو نه هئڻ.
- کاڌ ۽ خوراڪ جي شين ۾ مختلف قسم جا ڪيميائي جُزا جيڪي حمل کي ڪيرائڻ جو سبب بڻجن.
- ذهني دٻاءُ ۾ رهڻ ڪهڙي.

1. کاڌ خوراڪ جي گهٽتائي يا غير معياري کاڌو:

حمل کان پوءِ عورتن کي اڪثر ڪري وڌيڪ کاڌي جي ضرورت پوي ٿي جيئن هو پنهنجي ۽ پنهنجي ٻار جي زندگي ۽ صحت کي بچائي سگهي. اڪثر ڪري غريب گهرانن ۾ اهڙيون حالتون پيدا ٿينديون آهن جو ڳورهيارين عورتن کي اُها غذا ملي نه سگهندي آهي جيڪا سندن ضرورت هوندي آهي ۽ نتيجي ۾ سندن حمل ضايع ٿي ويندو آهي يا وري ٻار ڪمزور پيدا ٿيندا آهن. جڏهن ته شهرن ۾ اُهي عورتون جيڪي ٻاهر آفيسن وغيره ۾ ڪم ڪنديون آهن اُنهن ۾ پڻ وقت تي کاڌو نه کائڻ يا تيز يا تکو کاڌو يعني فاسٽ فوڊ کائڻ جي ڪري پڻ اهڙا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا ڇو ته ٻاهرين دڪانن تان ملندڙ کاڌو معياري ۽ صحت جي اصولن مطابق ڪونه هوندو آهي. اِن ڏس ۾ ضروري آهي ته حمل واريون عورتون پنهنجي کاڌي جو تمام گهڻو خيال رکن ڇو ته حمل ضايع ٿيڻ جو اهو وڏي ۾ وڏو سبب ٿي سگهي ٿو.

2. حمل دوران ڇا کائڻ گهرجي ۽ ڇا نه کائڻ گهرجي اُن ڄاڻ جي کوٽ:

اڪثر ڪري نون پرٽيل ڪنوارن کي جن کي حمل هوندو آهي اُنهن کي اِها خبر نه هوندي آهي ته حمل جي شروعاتي ڏينهن دوران ڇا کائڻ گهرجي ۽ ڇا نه کائڻ گهرجي.؟ مثال طور: حمل جي شروعاتي ڏينهن ۾ ڊاڪٽرن پاران سخت منع ڪئي ويندي آهي ته فولاد يا فولاد واريون شيون نه کائڻ گهرجن ڇو ته فولاد جي زيادتي حمل جي ضايع ٿيڻ جو وڏو سبب هوندي آهي.اِن ڏس ۾ خاص طور تي اهڙا ميوا جن ۾ فولاد جي گهٽتائي هجي جهڙوڪ صوف وغيره گهٽ کائڻ گهرجي. اِن ڏس ۾ ضروري آهي ته جيئن حمل جي خبر پئي ته ڪنهن ليڊي ڊاڪٽر کان مشورو ڪجي ڇو ته اوهان جي ننڍڙي غلطي اوهان جي

اڪثر ڪري نون پرٽيل ڪنوارن کي جن کي حمل هوندو آهي اُنهن کي اِها خبر نه هوندي آهي ته حمل جي شروعاتي ڏينهن دوران ڇا کائڻ گهرجي ۽ ڇا نه کائڻ گهرجي.؟ مثال طور: حمل جي شروعاتي ڏينهن ۾ ڊاڪٽرن پاران سخت منع ڪئي ويندي آهي ته فولاد يا فولاد واريون شيون نه کائڻ گهرجن ڇو ته فولاد جي زيادتي حمل جي ضايع ٿيڻ جو وڏو سبب هوندي آهي.اِن ڏس ۾ خاص طور تي اهڙا ميوا جن ۾ فولاد جي گهٽتائي هجي جهڙوڪ صوف وغيره گهٽ کائڻ گهرجي. اِن ڏس ۾ ضروري آهي ته جيئن حمل جي خبر پئي ته ڪنهن ليڊي ڊاڪٽر کان مشورو ڪجي ڇو ته اوهان جي ننڍڙي غلطي اوهان جي لاءِ خطرناڪ ٿي سگهي ٿي.

لاءِ خطرناڪ ٿي سگهي ٿي.

3. جسماني ڇُرپُر بابت صحيح ڄاڻ نہ هجڻ:

حمل ظاهر ٿيڻ کانپوءِ گهٽ ڪري حمل واري عورت کي گهُرجي تہ هُو گهٽي وزن کڻڻ وارا ڪم نہ ڪري جهڙوڪ بار کڻڻ وغيره. اسان جي ڳوٺن ۾ اڪثر ڪري اهڙي ڄاڻ نہ هجڻ جي سبب عورتون حمل ٿيڻ کان پوءِ بہ ساڳي قسم جا ڪم ڪار ڪنديون رهن ٿيون. جڏهن تہ شهرن ۾ رهندڙ عورتون جيڪي گهڻو ڪري فليٽن ۾ رهن ٿيون اُنهن کي ڏينهن ۾ هڪ کان وڌيڪ دفعا ڏاڪڻيون لهڻيون ۽ چڙهڻيون پون ٿيون. ياد رکڻ گهرجي تہ حمل ضايع ٿيڻ جو هڪ وڏو سبب حامل عورت جي غير ضروري جسماني ڇُرپر پڻ آهي. اُن لاءِ جيڪڏهن گهر ۾ ڪا تجربي ڪار وڏي عمر واري سوڙهي مائي هجي تہ کيس گهرجي تہ هوءَ حامل عورت کي اِنهن ڳالهين بابت چڱيءَ ريت سمجهائي.

4. گهر جي ماحول ۾ ڪنهن وڏي يا تجربيڪار عورت جو نہ هئڻ:

جيئن اسين مٿي ذڪر ڪري آيا آهيون تہ گهر ۾ ڪنهن تجربيڪار عورت جي نہ هجڻ ڪري حامل عورتون جن کي اِها خبر نہ هوندي آهي تہ حمل ظاهر ٿيڻ کان پوءِ ڇا ڪائڻ گهرجي ڇا نہ ڪائڻ گهرجي، ڪيئن اٿڻ کپي ڪيئن ويهڻ کپي؟ اڪثر طور تي پنهنجو حمل ضايع ڪري ويهنديون آهن. ڪو زمانو هو جڏهن اسان جي سماج ۾ ويڙهن يا وڏن گهرن جو سرشتو موجود هو اُن وقت اُن ماحول ۾ ڪوڙ ساريون عورتون موجود هونديون هيون جن کي اِها چڱيءَ ريت ڄاڻ هوندي هئي ۽ جيڪي باقاعدي حمل وارين عورتن کي سمجهائينديون هُيون. جڏهن کان اسان جا ويڙها ۽ وڏا گهر ٽُٽا آهن تڏهن کان اسان هاڻي مختلف نمونن سان اڪيلي يا الڳ گهر ۾ رهون ٿا جيڪي پلي شهر ۾ هجن توڙي ڳوٺن ۾ ۽ اڳي وارو گڏيل ڪٽنب وارو تصور تقريباً ختم ٿيندو پيو وڃي. اِن ڏس ۾ جيڪڏهن اوهان شهر توڙي ڳوٺ ۾ پنهنجي ڪٽنب کان الڳ رهو ٿا تہ حمل ظاهر ٿيڻ کان پوءِ ضروري آهي تہ ڪنهن تجربيڪار عورت کي حمل واري عورت سان گڏ رکو.

5. کاڌ ۽ خوراڪ جي شين ۾ مختلف قسم جا ڪيميائي جُزا جيڪي حمل کي ڪيرائڻ جو سبب بڻجن:

وقت گذرڻ سان گڏوگڏ جتي حالتون بدليون آهن اُتي شين خاص طور تي کاڌ خوراڪ وارين شين جي معيار تي پڻ اثر پيو آهي. ڪو زمانو هو جو ڳوٺن ۾ کير مکڻ ۽ ڀاڄيون وغيره صحتمند ۽ صاف سٿريون ملنديون هُيون. پر هاڻي اُهي سڀ شيون اهڙيون خالص نہ رهيون آهن جيڪي اڳ ۾ هيون. ڪنهن بہ حمل واري عورت لاءِ شروعاتي ڏينهن ۾ کير پيئڻ تمام ضروري هوندو آهي پر بدقسمتيءَ سان اسان وٽ هاڻي اُهي کير يا کير مان ٺهيل مختلف شيون اڻ لڀ آهن جيڪي مختلف هاڃيڪار ڪيميائي جُزن کان پاڪ هيون. اڪثر ڏٺو ويو آهي تہ مينهن جي واڻن ۾ مينهون ڏهڻ کان اڳ ۾ مينهن آڪسي ٽوسن انجيڪشن لڳائي ويندي آهي جيئن هُو جلدي ۽ گهڻو کير ڏئي. ياد رکڻ گهرجي تہ آڪسي ٽوسن يا اهڙي قسم جون ٻيون سيون عام طور تي ويم جي وقت لڳايون وينديون آهن جيئن عورت کي ويم ۾ آساني ٿئي ۽ ٻار بغير ڪنهن تڪليف جي ڄمي. اهڙو کير پيئڻ جي صورت ۾ جنهن ۾ آڪسي ٽوسن موجود هجي اڪثر طور تي ڏٺو ويو آهي تہ عورتن جا حمل ضايع ٿي ويندا آهن. اُن لاءِ ضروري آهي تہ جيڪڏهن اوهان حمل جي شروعاتن ڏينهن ۾ کير استعمال ڪيو ٿا تران ڳالهہ جي پڪ ڪيو تہ اُن ۾ ڪنهن بہ قسم جو ڪيميڪل مليل ڪونہ آهي. پر جيڪڏهن ائين ممڪن نہ هجي تہ پنهنجي ڊاڪٽر جي مشوري سان کير استعمال ڪيو.

6. ذهني دٻاءُ ۽ رهڻي ڪهڻي:

اسان جي ٻهراڙيءَ جي سماج ۾ گهڻو ڪري ڇوڪرين ۽ ڇوڪرن جون شاديون ننڍي عمر ۾ ٿي وينديون آهن ۽ پوءِ اهي جلدي حامل ٿي وينديون آهن اهو هڪ اهڙو وقت هوندو آهي جنهن ۾ انهي ڇوڪري جو ڪردار هڪ البيلي لاڏ ڪوڏ واري ڌيءَ مان بدلجي هڪ زال جو روپ ڌاري چڪو هوندو آهي نئون گهر، نئون ماحول نوان رشتا ۽ رشتن جا نوان نالا ۽ انهن رشتن جون گهرجون هڪ دٻاءُ جي صورت ۾ موجود هونديون آهن پوءِ اهي ڇوڪريون جيڪي حساس طبيعت جون مالڪ هونديون آهن اهي نئين ماحول ۾ ملي جلي نہ رهي سگهنديون آهن هڪ پاسي اهي حامل ٿي وينديون آهن ٻي طرف انهن تي ٻٽو ذهني دٻاءُ وڌي ويندو آهي اسان جي سماج ۾ ڌيءَ کان وڌيڪ پٽ جي زال تي تنقيد وڌيڪ ڪئي ويندي آهي. ٻي پاسي شهري سماج ۾ شاديون گهڻو ڪري وڏيل عمر ۾ ٿينديون آهن. انهي وڏي عمر ۾ ٻار جلدي ڄڻڻ وارو دٻاءُ وڌيڪ هوندو آهي اهي ڪارڻ سڀ ملي جلي نون شادي شده جوڙن ۾ حمل ضايع ٿيڻ جو سبب بنجندا آهن.

اسان جي سماج ۾ جڏهن نون پرڻيل جوڙن کي پهريون حمل ٿيندو آهي تہ انهن کي گهرجي تہ اهي پنهنجي ڪنهن بہ ويجهي ليڊي ڊاڪٽر جي رهنمائي ۾ اچن تہ جيئن ڪنهن بہ مرحلي تي اٿندڙ مسئلن کي بروقت حمل ڪري سگهجي.

نون پرڻيل جوڙن ۾ حمل جي ضايع ٿيڻ جا مٿي ڏنل سڀ سبب ٿي سگهن ٿا. اِهڙن نون پرڻيل عورتن کي گهرجي تہ جيئن ئي سندن حمل ظاهر ٿئي تہ هو پنهنجي ڊاڪٽر سان رابطو ڪن ۽ سندس هدايت مطابق احتياطي اُپاءَ وٺن.

❊❊❊❊

پاڻيءَ ۾ ماورائي صلاحيت

ترجمو: مشتاق گبول

پاڻي ڌرتيءَ جي گولي تي موجود اُهو انمول عنصر (Element) آهي جنهن تي نامياتي زندگيءَ جو دارومدار آهي پاڻي الله تعاليٰ جي طرفان عطا ڪيل هڪ اهڙي نعمت آهي، جنهن ۾ قدرت بيشمار فائدا سمايا آهن. سائنسدانن جڏهن پاڻيءَ تي سوچيو ته پاڻيءَ جا ترڪيبي جُزا ۽ بيشمار خاصيتون آڏو اچڻ شروع ٿي ويون. مثال طور اِن جي اندر هائيڊروجن ۽ آڪسيجن ائٽمن جا مقدار اُن جون حالتون، پاڻيءَ جا فائديمند اثر، انساني جسم ۾ پاڻيءَ جو مقدار پاڻيءَ مان بجليءَ جو ٺهڻ، پاڻيءَ جو جمع ٿيڻ ۽ پاڻيءَ جو پگهرڻ وغيره وغيره. جيئن جيئن سائنسدانن جي تحقيق ۽ جستجو اڳيان وڌي نت نوان نقتا سامهون ايندا رهيا ڪجهه عرصو پهريان سائنسدانن پاڻيءَ جي هڪ انوکي ۽ معجزاتي صلاحيت جو پتو لڳايو ۽ اُن تي تجربا ڪري هي ثابت ڪري ڇڏيو ته پاڻي شعور ((Water has Memory) رکندو آهي. ۽ اُن ۾ ياداشت آهي سائنسدان (Morden chaplew Seveda) جي هڪ تحقيقي مڪالي تي ڊاڪٽر ڊيوڊ سيرڊا لکي ٿو ته پاڻيءَ جي اندر هن ڪائنات جي پري پري وارن ڪنڊن کان رابطو ڪرڻ جي صلاحيت موجود ٿي سگهي ٿي. سائنسدانن جي نظريي مطابق جيڪو پهريون عنصر وجود ۾ آيو اُهو هائيڊروجن آهي هي عنصر ڪائنات ۾ هر جڳهه موجود آهي. سمورا ستارا ۽ سج هائيڊروجن گئس جي هيليم ۾ تبديل ٿيڻ جي ڪري روشن آهن ڪائنات ۾ موجود ملين بلين ستارا، سيارا، ((Big Bang کان پوءِ وجود ۾ آيا بگ بينگ جي تقريباً ٻارنهن تيرهن ملين سالن کان پوءِ زمين تي نامياتي زندگي (Organic Life) جو آغاز ٿيو. سائنسدانن جو چوڻ آهي ته ڪائنات جي هر ذري ۾ (چاهي اُهو انسان حيوان، پکي، وڻ ٽڻ، گل ٻوٽا، ڇو نه هجن) آڪسيجن ڪنهن نه ڪنهن شڪل ۾ موجود آهي پاڻي هر هڪ جي اهم ضرورت آهي چاهي اُهو مڇر ئي ڇو نه هجي چاهي اُهو هاٿي چاهي پکي ماڪوڙا ڇو نه هجن. سائنسدانن پاڻيءَ جي خفيه صلاحيت ((Water has Memory کي پرکڻ جي لاءِ مختلف تجربا ڪيا اُنهن پاڻيءَ جي ڄميل قطرن (Freezing Drops) مختلف نمونا ورتا ۽ اُنهن قطرن کي (Photo spectrometer) جاچيو ۽ پاڻيءَ تي ڪيل مختلف تجربا مثال طور: (پاڻي کي چيل سُٺا خراب لفظ ميوزڪ ۽ جذبات وغيره) جي اثرن جائزو ورتو ته حيرت انگيز نتيجا سامهون آيا. مثال طور: هڪ تجربي ۾ ٽي گلاس پاڻيءَ ۾ چانور وجهي رکيا ويا پهرين گلاس ۾ پاڻيءَ کي (Thank you) چيو ويو. ٻئي گلاس ۾ پاڻيءَ کي (Idiot) ٽئي گلاس جي پاڻيءَ کي نظر انداز ڪيو ويو . هي عمل تقريباً هڪ مهيني تائين ورجايو ويو. ڪجهه ڏينهن کان پوءِ پهرين گلاس ۾ چانورن جا ٻوٽا ڦٽي نڪتا، ٻئي گلاس ۾ موجود چانور ڪارا ٿي ويا ۽ بدبوءِ پيدا ٿي وئي، جڏهن ته ٽئين گلاس جنهن کي نظرانداز ڪيو ويو هو اُهو سينور جي ويو.

پاڻيءَ جي قطرن جو Photo Graphic تجزيو ڪرڻ سان هي ڳالهه سامهون آئي ته پاڻي جا قطرا مختلف ڪيفيتن ۽ جذبن جو اثر قبول ڪندا آهن ۽ اُن جي مالڪيولر هيئيت/صورت ۾ تبديلي اچي ويندي آهي. مثال طور مثبت جذبا ۽ احساس (ميوزڪ، دعا ۽ تعريفي لفظ) جي اثر هيٺ ماليڪيول خوبصورت جيوميٽريڪل شڪل اختيار ڪري وٺندا آهن. ۽ منفي جذبن ۽ ڪيفيتن جي اثر سبب ماليڪيولز بگڙيل ۽ (Irregular) ساخت جي صورت ۾ ظاهر ٿيندا آهن. مختلف مذهبن ۾ پاڪ پاڻي يا دم ڪيل پاڻي جا ماليڪيولز به خوبصورت آرڪيٽيڪچر جي صورت ۾ سامهون آيا. اهڙو پاڻي جنهن جا ماليڪيول خوبصورت (Symmetry) يا جيوميٽريڪل شڪل اختيار ڪري وٺن اهڙي پاڻي کي (Structured water) چوندا آهن. (Structured water) صحتمند اثرن جو حامل آهي جيڪو پيچيده بيمارين جي علاج ۾ اڪثير جي حيثيت رکندو آهي.

پي ايڇ ڊي ڊاڪٽر ثمينه آمر عظيمي پنهنجي هڪ تحقيقي مقالي ۾ لکن ٿيون ته پاڻيءَ ۾ موجود (Quantum Mechanical dipole moment) مختلف رنگن جي فريڪوئنسي کي جذب ڪري چارجز کي (Quantize) ڪري ڇڏيندو آهي. ۽ (Charge quantization) جو عمل مختلف شڪلن جي Colonies ۾ ظاهر ٿئي ٿو. هي جيوميٽريڪل شڪل (Pentagon) (پنج ڳوني يا زاوين

واري) (Hexagon) (ڇهن طرفي يا ڇهن زاوين واري) Heptagon (ست طرفن يا زاوين واري) (Nanagon) (نون طرفن يا زاوين واري) شڪل ۾ ٿينديون آهن. اِنهن شڪلن کي هائيڊريشن Sphere جو نانءُ ڏنو ويو آهي.اِنهن شڪلن جي مدد سان رنگ پاڻيءَ ۾ جذب ٿي اُنهن جي اندر چارج کي محفوظ ڪري ڇڏيندا آهن رنگ ۽ روشني جي حصول تي تيار ٿيل پاڻي اسان جي جسم ۾ منتقل ٿي صحتمنديءَ جو ضامن بڻجي ٿو. (ڪتاب: رنگ اور روشني سي علاج تصنيف: خواجہ شمس الدين عظيمي)

"ناسا" سج جي آواز سائونڊ فريڪوئنسي کي ريڪارڊ ڪيو آهي. سائنسدانن جو چوڻ آهي ته سج جو آواز جڏهن زمين تي پهچندو آهي ته پاڻ سان گڏ معلومات ۽ توانائي کڻي پاڻيءَ تي اهڙي آرڪيٽيڪچر جي صورت ۾ ثبت ٿي ويندو آهي جو اگر اُن الفابيٽيڪل شڪلين ۽ علامت کي سمجهڻ چاهيون ته سولائي سان سمجهي سگهون ٿا. سورج جي اثرن جي حامل پاڻيءَ کان جيڪا معلومات حاصل ٿئي اُها ٽائيم منٽ، ڏينهن ۽ ڪلاڪن جي باري ۾ آهي. مثال طور: پاڻيءَ جي ماليڪيول جي جيوميٽريڪل اسٽريڪچر ۾ موجود چوويهه ڪلاڪن کي ٻارنهن لڪيرن، ٻارنهن ڪلاڪن کي ڏينهن ۽ ٻارنهن ڪلاڪن کي رات طور ظاهر ڪندا آهن.

روسي سائنسدان اليگزينڊر جاسڪي 1930ع ۾ هڪ ڪتاب ۾ لکيو آهي ته پاڻيءَ ۾ موجود بيڪٽريا جي حرڪت ۾ بي ترتيبي اُن وقت پيدا ٿي وئي، جنهن وقت سج کان طاقتور شعائون (Solar Flare)نڪتيون. سج جي روشني 8.3 منٽ بعد (Solar Flare) جو نڪرڻ يعني جنهن لمحي اُهي شعائون نڪتيون، بيڪٽريا اُنهيءَ ئي لمحي بغير ڪنهن دير جي هي اثر قبول ڪيا. اُن جو مطلب هي ٿيو ته ڪائنات جي ٻن اهم عنصرن (Having Hydrogen) پاڻ ۾ رابطو قائم ڪيو. سوال هي آهي ته اُها ڪهڙي تيز رفتار ايجنسي آهي جنهن جي ذريعي ڪائنات جي لکين نوري سالن جي فاصلي تي موجود ٻن عنصرن زمان ۽ مڪان جي نفي ڪري ڇڏي ۽ هڪ ٻئي سان رشتو جوڙي ڇڏيو. سائنسدان (Max plank) جو چوڻ آهي حقيقت ۾ مادو ڪائي شيءِ ناهي سموريون مادي شيون توانائي جي ڪري وجود ۾ آيون آهن جن کي توانائي ائٽم جي ننڍي سولر سسٽم ۾ گڏ رکندي آهي. اِنهيءَ توانائي جي پٺيان اعليٰ شعور ۽ بهترين ذهن موجود آهي ۽ اِهو ئي ذهن سمورين مادي شين جو خالق آهي.

بيان ڪيل معلومات جي روشنيءَ ۾ هي ڳالهه واضح ٿي وڃي ٿي ته پاڻي ۽ سج ۽ اُن جي وچ ۾ موجود عنصرن جو پاڻ ۾ ڪهڙو رشتو آهي ۽ ڪهڙي طرح هي پاڻ ۾ رابطو قائم ڪري وٺندا آهن. جيڪڏهن پاڻي ۽ سج جي (Quantum Level) تي تجزيو ڪيو وڃي ته هي ڳالهه سمجهه ۾ ايندي ته ٻئي عنصر هڪ گڏيل ڪاريان بيلٽ تي قائم آهن ۽ ڪاريان مان خارج ٿيندڙ شعاع فوٽان ئي اُها تيز رفتار ايجنسي آهي جنهن جي ذريعي اُنهن عنصرن ۽ ڪائنات ۾ موجود هر ذري جي وچ ۾ معلومات جي ڏي وٺ ٿيندي رهندي آهي. ٻين لفظن ۾ پاڻي ۽ سج شعور رکن ٿا ۽ اُن جي اندر به روح (لاشعور) موجود آهي. جنهن جي ڪري هي مخلوق نه صرف هڪ ٻئي کي ڄاڻي ٿي پر هڪ ٻئي سان گفتگو يعني ڳالهه ٻولهه به ڪندي رهي ٿي. رنگ ۽ نور جي نظريي جي مطالعي مان هي حقيقت ظاهر ٿئي ٿي ته ڪائنات جي شروعات تجليءَ کان شروع ٿئي ٿي ۽ اُها اهڙي طرح گردش ڪندي رهي ٿي جيڪا محدود ترين شين جي مرڪز مان به گذري ٿي. شئي جي محدود ترين مرڪز مان مراد آهي ته ڪائنات ۾ جيترا به ذرا آهن هر ذري ۾ تجلي گردش ڪري رهي آهي.

ڪهڪشاني نظام ۽ اسان جي وچ ۾ وڏو مضبوط رشتو آهي اسان جي ذهن ۾ جيڪي خيالات ايندا آهن، اُهي ٻن نظامن ۽ اُن جي آبادين کان اسان کي موصول ٿيندا آهن. اُهي خيالات، روشنيءَ جي ذريعي اسان تائين پهچندا آهن. روشنيءَ جون نديون وڏيون شعائون خيالن جا بيشمار نمونا کڻي اينديون آهن، اُنهن ئي نمونن کي اسان پنهنجي زبان ۾ وهم، خيال تصور ۽ سوچ ويچار جو نالو ڏيندا آهيون.

****

سائنسدانن پاڻيءَ جي هڪ انوکي ۽ معجزاتي صلاحيت جو پتو لڳايو ۽ اُن تي تجربا ڪري هي ثابت ڪري ڇڏيو ته پاڻي شعور (Water has Memory)رکندو آهي. ۽ اُن ۾ يادداشت آهي.

سائنسدانن پاڻيءَ جي خفيه صلاحيت (Water has Memory)کي پرکڻ جي لاءِ مختلف تجربا ڪيا اُنهن پاڻيءَ جي جميل قطرن (Freezing Drops) جا مختلف نمونا ورتا ۽ اُنهن قطرن کي (Photo spectrometer) ذريعي جاچيو ۽ پاڻيءَ تي ڪيل مختلف تجربا مثال طور: (پاڻي کي ڇيل شڻا خراب لفظ ميوزڪ ۽ جذبات وغيره) جي اثرن جو جائزو ورتو ته حيرت انگيز نتيجا سامهون آيا. مثال طور: هڪ تجربي ۾ ٽي گلاس پاڻيءَ ۾ چانور وجهي رکيا ويا پهرين گلاس ۾ پاڻيءَ کي (Thank you)چيو ويو. ٻئي گلاس ۾ پاڻيءَ کي (Idiot) ٽئين گلاس جي پاڻيءَ کي نظر انداز ڪيو ويو. هي عمل تقريباً هڪ مهيني تائين ورجايو ويو. ڪجهه ڏينهن کان پوءِ پهرين گلاس ۾ چانورن جا ٻوٽا ڦٽي نڪتا، ٻئي گلاس ۾ موجود چانور ڪارا ٿي ويا ۽ بدبوءِ پيدا ٿي وئي. جڏهن ته ٽئين گلاس جنهن کي نظر انداز ڪيو ويو هو اُهو سينور جي ويو.

ٻين لفظن ۾ پاڻي ۽ سج شعور رکن ٿا ۽ اُن جي اندر به روح (لاشعور) موجود آهي. جنهن جي ڪري هي مخلوق نه صرف هڪ ٻئي کي ڄاڻي ٿي پر هڪ ٻئي سان گفتگو يعني ڳالهه ٻولهه به ڪندي رهي ٿي.

ايم. ڪي فائونڊيشن پاران ايم. ڪي اسپتال ۾ مختلف بيمارين جي مفت ڪيمپ

ادارو

ايم. ڪي فائونڊيشن حيدرآباد طرفان ايم. ڪي اسپتال حيدرآباد ۾ 9 جنوري 2014ع بروز خميس تي مختلف بيمارين جي طبي ڪيمپ لڳائي وئي، جنهن ۾ مريضن کي مفت چيڪ اپ سان گڏوگڏ مفت دوائون پڻ ڏنيون ويون. ايم. ڪي فائونڊيشن پاران ايم. ڪي اسپتال حيدرآباد ۾ هڪ ڏينهن واري هن مفت ڪيمپ ۾ دماغي بيمارين جي ماهر ڊاڪٽر شاهنواز دل، عورتن جي بيمارين جي ماهر ڊاڪٽر عنبرين دل، هڏن ۽ سنڌن جي بيمارين جي ماهر ڊاڪٽر عتيق الرحمان، جنرل سرجن ڊاڪٽر الطاف ٽالپر، گڙدن جي بيمارين جي ماهر ڊاڪٽر ڀڳوان داس ۽ ڊاڪٽر پورن ڪمار ۽ جنرل فزيشن ڊاڪٽر تاراچند ديوراجاڻي مريضن جو مفت علاج ڪيو. ۽ آيل مريضن کي اسپتال پاران مفت دوائون پڻ ڏنيون ويون. هن ڪيمپ ۾ سڄي سنڌ منجهان 160 مريضن هن ڪيمپ مان فائدو ورتو. هن ڪيمپ جي انتظام جا فرض انصر رضا سرانجام ڏنا. ياد رهي ته ايم. ڪي فائونڊيشن وقت بوقت اهڙي قسم جون ڪيمپون غريب ۽ بي پهچ ماڻهن جي سهولت لاءِ لڳائيندي رهي آهي. انهي مفت ڪئمپ جي ماهوار سلسلي جي ڪڙي طور هاڻي مختلف ضلعن ۾ فيبروري جي مهيني ۾ ڪئمپون لڳايون وينديون. انهي ڪئمپ جي مڪمل ٿيڻ مهل ايم. ڪي فائونڊيشن ۽ ايم. ڪي اسپتال جي چيئرمين ڊاڪٽر شاهنواز ايم. ڪي دل پنهنجي اختتامي خطاب ۾ آيل سمورن ڊاڪٽرن ۽ مختلف دوائن جي ڪمپنين جي نمائندن جو شڪريو ادا ڪيو ۽ اميد ڪئي ته اهي دوست ضلع بدين ۾ ٿيندڙ ڪئمپ ۾ به ائين ڀرپور سهڪار ڪندا. انهي وقت ايم. ڪي فائونڊيشن جي جنرل سيڪريٽري نريش ڪمار آرلاڻي، علي اظهار احمد رفيع دل ۽ ٻين پڻ خطاب ڪيو.

پيشاب جي نظام ۾ رڪاوٽ سبب بيماريون پيدا ٿيڻ

(Obstructive Uropathy)

ڊاڪٽر سرجن علي بخش جتوئي

پيشاب جي وهڪري ۾ رڪاوٽ سبب پيشاب جي نظام ۾ بيماريءَ جهڙيون تبديليون پيدا ٿينديون پر جي اجان به ان جو تدارڪ نه ٿيو ته پوءِ گردن جي نظام ۾ اهڙيون تبديليون اينديون، جيڪي پيشاب جي ٻاهر خارج ڪرڻ جي ڪارڪردگي کي گهڻو نقصان پهچائي سگهن ٿيون ۽ مريض سخت بيمار ٿيندو. جنهن جي موت جو سبب گردن جي نظام جي بيماري (Renal Disease) ڪري ٿي سگهي ٿو. اهڙيون نقصان ڪندڙ رڪاوٽون، موروثي (Congenital) يا حاصل ڪيل (Acquired Lesions) ڪنهن به هنڌ تي سگهن ٿيون. مثلن گردائي ڪيفڙي (Renal Calyx) کان وٺي هيٺ پيشاب جي ٻاهرين سوراخ تائين (External Meatus) تي سگهي ٿي. اهڙي رڪاوٽ هڪ پاسي يا ٻنهي پاسن کان ڪنهن به هنڌ تي سگهي ٿي. رڪاوٽ واري هنڌ کان مٿين حصي (Proximal) وارين مشڪن جي واڌ يا ٿولهه (Muscular Hypertrophy) ٿي سگهي ٿي، پر جي رڪاوٽ تي مٿيون عمل ضرورت آهر پورو حاوي پئجي نه سگهي ته پوءِ متاثر حصن جو هرجاڻون تي ڪمزوري ۽ ويڪرائي ٿيندي جيئن وقت گذرندو ته گردي جي ماس ۾ گهٽتائي (Atrophy of Ranal Tissue) شروع ٿيندي، جنهن ڪري پيشاب گڏ ٿيندو رهندو (Stasis) بيٺل پيشاب ۾ ڳريل (Disoloved) سادنيات وري گڏ ٿي يا جُڙي (Precipitation) پٿري ٺاهيندا يا ان ۾ جراثيمن جي پليتي جو انديشو رهندو جنهن سبب گردي جو ماس (Renal Parenchyma) تباهه ٿي ويندو. جيڪو خطرناڪ عمل آهي.

شديد رڪاوٽ ۾ رڪاوٽ جون علامتون جهٽ ظاهر ٿينديون آهن پر جهونهي رڪاوٽ ۾ خاموش ۽ ڳجهو (Silent) نقصان ٿيندو رهندو. ڊگهي عرصي واري رڪاوٽ ۾ جڏهن جراثيمن جو پڪريز (Infection) ٿيندو يا وري پيشاب جي شديد رڪاوٽ پيدا ٿيندي. تيستائين گردي جي نظام جي تباهي ڪافي وڌيل هوندي آهي. هي گهڻو ڪري ٻارڙن ۾ هوندي آهي. وڏي عمر وارن مريضن ۾ رڳو منجهيل علامتون (Vague Symptoms) پيدا ٿينديون آهن. پر جي ٻنهي پاسي جي پيشابي نظام ۾ رڪاوٽ آهي ته پوءِ رت ۾ سيرم ڪريٽينن (Serum Creatanine) ۽ يوريا نائٽروجن (Urea Nitrogen) جي ليول وڌيل هوندي ۽ ٻنهي پاسي کهنا (Advanced) پاٿياٽ گردا ٿيل هوندا، خاص ڪري ٻارن ۾.

شديد رڪاوٽ ۾ رڪاوٽ جون علامتون جهٽ ظاهر ٿينديون آهن پر ڪهني رڪاوٽ ۾ ۽ ڳجهو (Silent) نقصان ٿي سگهي ٿو. ڊگهي عرصي واري رڪاوٽ ۾ جڏهن جراثيمن جو پڪريز (Infection) ٿيندو يا وري پيشاب جي شديد رڪاوٽ پيدا ٿيندي. تيستائين گردي جي نظام جي تباهي ڪافي وڌيل هوندي آهي. هي گهڻو ڪري ٻارڙن ۾ هوندي آهي. وڏي عمر وارن مريضن ۾ رڳو منجهيل يا اڻ چٽيون علامتون (Vague Symptoms) پيدا ٿينديون آهن. پر جي ٻنهي پاسي جي پيشابي نظام ۾ رڪاوٽ آهي ته پوءِ رت ۾ سيرم ڪريٽينن (Serum Creatanine) ۽ يوريا نائٽروجن (Urea Nitrogen) جي ليول وڌيل هوندي ۽ ٻنهي پاسي کهنا (Advanced) پاٿياٽ گردا ٿيل هوندا، خاص ڪري ٻارن ۾.

اهو تمام ضروري آهي ته پيشابي نظام ۾ ڪنهن به قسم جي بيقائدگي ڏسجي ته ان جو مڪمل جانچ لهي. ٻين عام ٽيسٽن سان گڏ ائسوٽوپ اسڪينگ هنر (Isotope Scanning Technics) ڪم آڻجي جڏهن به گردي يا پيشاب جي نظام ۾ بيمارين جي شروعات يا شڪ هجي ته مٿين هنر سان جاڻ لهي سگهجي ٿي.

اهو تمام ضروري آهي ته پيشابي نظام ۾ ڪنهن به قسم جي بيقائدگي ڏسجي ته ان جو مڪمل جانچ لهي. ٻين عام ٽيسٽن سان گڏ ائسوٽوپ اسڪينگ هنر (Isotope Scanning Technics) ڪم آڻجي جڏهن به گردي يا پيشاب جي نظام ۾ بيمارين جي شروعات يا شڪ هجي ته مٿين هنر سان جاڻ لهي سگهجي ٿي. رڪاوٽ جي علاج ڪرڻ ڪانسواءِ دوائون ڏيڻ بيڪار ۽ اجايون ثابت ٿينديون.

پيشاب جي نظام جي جاچ جوچ:
Investigation of a Urinary Case

وچور:

ٿي خاص علامتون هونديون آهن. جن جو پيشاب جي نظام سان تعلق هوندو آهي، مثلن: سور، پيشاب جو هر اچڻ ۽ رت

مليل (Heamaturia)

(1) سور (Pain):

مريض کان پڇجي تہ ڪهڙي طريقي سان سور (Onest) ٿئي ٿو؟ ٿيڻ جو طريقو (اوچتو يا آهستي ٿئي ٿو). جڳهہ، پکيڙ (Radiation) ۽ قسم پڇجي.

خاصيت (Character): ڇا چاڪون وانگر، چيرڻ (Stabbing) ساڙڻ (Burning) يا ڏکڻ جهڙو.

ختم ٿيڻ جو طريقو: (Mode of Termination) ائين جيئن شروع ٿيو هو؟ ڇا ورزش ڪرڻ يا لُڏڻ سان سور وڌي ٿو؟

پڪريز وارو سور آهستي وڌندو ۽ لاڳيتو (Persistant) هوندو ورزش ڪرڻ سان فرق نہ پوندو پر پيشاب جي نظام جي ڪهڙي حصي جو پڪريز آهي. پٿري جو سور مروڙ سان ۽ اوچتو ائين ئي لهي ويندو جيئن ٿيو هيو پر ورزش ڪرڻ سان وڌي ويندو.

(A) **گردي جو سور** (Renal Pain):

عمومن ڍيل تڪليف وانگر، گهڻو ڪري پويان ڪک ۾ يعني ڪاسٽور ورٽيبرل ڪنڊ ۾ پر پيٽ جي مٿين ۽ ٻاهرين چوٿائي ۾ بہ ٿيندو آهي. سور پويان ڪک ۾ لاڳيتو ڏکندڙ ٿيندو. هي گردائي پيالي يا گردي جي پوش يعني ڪيپسول جي ڇڪجڻ سبب ٿيندو آهي.

(B) **گردي يا گردائي نلي جو مروڙ سان سور:**

(Renal or Ureteric Colic): گردائي پيالي ۽ گردائي نلي ۾ شديد سور هنن جي زبردست ڳنڍڙي (Spasmodic) يا سوس سبب ٿيندو آهي. زبردست سسٽو عمل يا ڇڪجي سوس (Violent contraction) اُنهيءَ ڪري ٿيندي جيئن پٿري يا رت جو دڳ (Blood Clot) ڏڪجي هيٺ لهي يا ٻاهر نڪري. مروڙ سان سور ڪُک (Loin) کان لهي نري (Groin)، آنوري يا وري سٽر جي اندرين حصي ڏانهن (Radiate) پکڙبو آهي.

سور جيناٽئو فيمرل تنت (Genito - Femoral Nerve) ۽ 1 . 2 جي پکيڙ يا ورهاست جي مطابق محسوس ٿيندو آهي. رڪاوٽ ڪندڙ مادو جيئن مثاني هيٺ لهي ايندو. يا پوئتي گردائي پيالي ۾ سوراخ کان هٽي ويندو (گردائي پيالي ۽ نلي جي ميلاپ يا تنگ کان هٽي ويندو) اهڙي طرح مروڙ وارو سور (Colicky pain) اوچتو ختم ٿي ويندو جيئن ٿيو هو.

(C) **يوريٽر جو مروڙ سان سور** (URETERIC COLIC):

يوريٽر جو سور ڪُک (Loin) کان ولي ڇڏي (groin) تائين پکڙندو. جيڪا بہ پٿري يوريٽر ۾ هوندي ان جو بنياد گردو هوندو آهي. جڏهن گردائي نلي ۾ گهڙندي تہ پٿريءَ جي شڪل گول يا لوٽيري هوندي جڏهن يوريٽر ۾ ڦاسي ٻيهندي تہ ڊگهي ۽ وڏي ٿي کجور جي ڏوڏي جهڙي ٿيندي آهي.

علامتون:

جڏهن نلي ۾ پٿري گهڙندي تہ هر هر مروڙ سان سور (Uretric Colic) جا حملا ٿيندا جيڪي ڊگهي يا ٿوري وقت جي وقفن سان پوندا جيستائين مثاني ۾ خارج نہ ٿيندي يا يوريٽر ۾ ڦاسي ٻيهندي پنجن جڳهن تي يوريٽر ۾ اڏاوتي سوڙهہ آهي. جتي پٿري رڪندي

1. نلي جي مٿين حصي ۾ پٿري ڦاسڻ سبب جيڪي علامتون ٿينديون سي سب پيالي ۽ نلي جي جوڙ (PALVI-URETERIC JUNCTION) وٽ پٿري ڦاسڻ جهڙيون هونديون.
2. پٿري جڏهن يوريٽر جي هيٺين ٽئين حصي ۾ (Lower Third) ڦاسندي تہ سور گردي جي ليول کان ڪجهہ هيٺ محسوس ٿيندو ۽ سور جي پکيڙ جيناٽئو-فيمورل تنت جي ٻن شاخن (Genitor-Femoral Nerve) جي ورهاست ڏانهن ٿيندي

(الف) مرد جي آنورن ۾ ۽ عورت جي فرج ڪناري وٽ.

(ب) ران (Thigh) جي اڳيان مٿاڇري تي ٻنهي جنسن ۾ ٿيندو.

(ت) ڪريمسٽر مشڪ جي ڪشش يا ڇڪ ڪري آنورو مٿي ڪجي ٻيهندو ۽ ڪجهہ ڏينهن سور ڪرائيندو.

(3) پٿري جڏهن مثاني جي مشڪائين حصي (intramural portion) ۾ گهڙندي تہ سور رڙهي اچي آلت جي چوٽي ۾ پوندو ۽ پيشاب ڪرڻ ۾ تڪليف ٻنهي جنسن ۾ ٿيندي 90 سيڪڙو مريضن ۾ پٿري خود بخود مثاني ۾ لهندي يا نڪري ويندي.

(4) جڏهن پٿري ڦاسندي تہ مروڙ تي سور جا حملا ختم ٿي ڳجهو سور رهندو (Dul ache)، گهڻو ڪري پٿري پوريٽر ۾ پڏي جي ڪناري (Pelvic Brim) واري حصي وٽ رڪندي آهي ۽ مريض کي سور عمومن هڏي جي کٻ (Tliac Fossa) ۾ محسوس ٿيندو. لوڏن يا هلڻ تي سور وڌندو ۽ آرام ڪرڻ سان ڇڏي ويندو. اهڙي سور جي شدت لاهن گاهن سان هوندي پر مريض پٺيءَ ۾ تڪليف جي (Backache) شڪايت ڪندو جيڪا پوئتي دٻاءَ ڪري گردائي پيالي جي ٻمجڻ سبب ٿيندي ڪڏهن سور ختم بہ ٿي ويندو آهي اهڙي حالت ۾ يوريٽر ۾ جُڙتو گودو (False Diverticulum) ٺهي پوندو جنهن ۾ پٿري ٽڪندي آهي. جڏهن سخت سور ڏينهن بہ لاڳيتو رهي ۽ آهستي ڇڏي وڃي پوءِ سمجهجي تہ پٿريءَ بلڪل ٻنجو ڏنو آهي. ٻن هفتن کان پوءِ (I.V.P) رنگت سان لوٽو ڪرائجي ۽ ڏسجي تہ جي گردو ڪم نٿو ڪري تہ اهڙي حالت ۾ پٿري ڪيڻ گهرجي نہ تہ گردو مڪمل تباهہ (Distruction) ٿي ويندو.

(ث) مثاني جو سور (Vesical pain)

نهائين جي مٿان هلڪي بيچيني (Discomfort) کان

وٺي شديد اسٽرنگيوري (Intense Strangury) سان پيشاب اچي. اسٽرنگيوري معنيٰ سخت تڪليف ڏيندڙ سور جيڪو آلت جي چوٽي ڏانهن پکڙي (Referred to Tip of Penis) جنهن سان گڏ پيشاب ڪرڻ جي سخت حاجت ٿئي، ۽ مريض زور ڏئي پيشاب ڪري، جنهن ۾ ڪجهه ڦڙا يا رت سان رليل ٿورڙي مقدار ۾ پيشاب ايندو هن کي اسٽرنگيوري (Slow and Painful Discharge of Urine) چئبو آهي.

(ج) مثاني جي غدود جو سور (Prostatic Pain):

پائخاني جي جاءِ ۾ ۽ ان جي آڏو (Perineum) واري حصي ۾ پرتي يا بار محسوس ٿيندو. پرينيم ۾ ڌوڻ (Throbhing) وانگر سور ٿئي ته پروسٽيٽ ۾ پونءِ جو ڳوڙهو سمجهڻ گهرجي.

(هـ) پيشابي نلي جو سور (Urethral pain):

نليءَ ۾ سور گرم پاڻي وانگر (Scalding) سڙندڙ محسوس ٿيندو آهي.

(2) هر هر پيشاب اچڻ (Frequency):

هي گهڻو ڪري مثاني مان پيشاب جو مڪمل خارج نه ٿيڻ (Incomplete emptying) ڪري ٿيندو آهي.

پيشاب ڪرڻ ۽ وهڪري ۾ تڪليف:

(Difficulty in Micturation And Stream)

جيئن عمر وڌي ٿيندي ويندي تيئن آهستي آهستي پيشاب جي ڌارا ڪمزور (Feeble) ٿيندي ويندي. مثاني جي وڌيل غدود ڪري پيشاب شروع ڪرڻ ۾ دير، ڌارا جيڪا گهوهو ڪري نڪرندي اها هيٺ لڙڪي ڪرندي. مريض ٻڌائيندو ته زور ڏئي پيشاب ڪرڻ سان ڌارا ۾ واڌار يا سڌارو اچي ٿو ته سمجهجي ته پيشاب جي نلي ۾ سوڙهه آهي (Urethral structure) يا ائين ڪرڻ سان پيشاب جي ڌار رهندو گهٽجي يا سنهي ٿئي ٿي ته پوءِ اهو وڌيل پروسٽيٽ (Enlarged prostat) سبب ٿيندي آهي. انهيءَ ڪري جو غدود نلي ۾ چپ ۽ سوڙهه رهندو وڌائي ڇڏيندو آهي، ، هندڙ پيشاب اوچتو رڪجي وڃي ۽ پاسو بدلائڻ سان وري شروع ٿئي ته هي مثاني ۾ پٿري يا پئپيلوما (Papilloma) يعني ٻير ڳوڙهي سبب ٿيندو.

ننڍو ٻار پيشاب جي آخر ۾ اوچتو رڙيون ڪري ۽ نليءَ ۾ هٿ وجهي ڇڪيندو يا مهٽيندو هجي ته هن مان يقينن سمجهجي ته ٻار کي مثاني ۾ پٿري آهي. اهو به پڇجي ته ڪڏهن پٿري جهڙي سنهي داڻ پيشاب ۾ ته نه نڪتي آهي؟

پيشاب جي بندش يا رڪاوٽ (Retention):

ٻن قسمن جي ٿيندي آهي، شديد يا ڪهني،

مثاني جي خالي ٿيڻ وقت شديد رڪاوٽ، عمومن نلي ۾ شديد پڪريز يا نلي جي سوڙهه (Stricture) سبب تڪليف سخت ٿيندي جو مريض نجات لاءِ مسلسل رڙيون ڪندو ۽ ٻاڏائيندو رهندو پيو مثاني جي ڪهني رڪاوٽ غدود جي واڌ يا سرطان جي بيماري سبب ٿيندي آهي، هن ۾ مريض تڪليف جو اظهار نه ڪندو جيتوڻيڪ مثانو ڏن تائين ڀريل هوندس.

پيشاب جو ٿوتل نه ٺهڻ (Anuria) يا دٻجڻ (Suppression) OR

اهڙي حالت ۾ گردا پيشاب نيڪال (Not Excreted) نه ڪندا ۽ مثانو خالي هوندو آهي.

هن جا هيٺيان سبب هوندا آهن:

(الف) گردي کان اڳيان جا سبب (Pre – renal)

(ب) گردي جا سبب (Ranal)

(ت) گردي کان پويان جا سبب (Post – Renal)

(الف) گرڙدي کان اڳيان جا (Pre – Renal) سبب:

ڪنهن سبب چيڙيل جسم Crush Syndrome پيا مختلف سبب ؛ ٿي سگهن ٿا، مثلن (a) حادثي سبب شاڪ (Traumatic Shock) يا ٽري وڃڻ، حادثي جي حالت ۾ رت وهي وڏيڪ ضايع ٿئي يا تمام گهٽ بلڊ پريشر (Severe hypotension) سبب رت جو وهڪرو گردن ۾ (Renal Blood flow) تمام گهٽجي وڃي، جنهن ڪري گول ڇاڻين مان رت ڇاڻڻ واري طاقت (Filteration Rate) يا چُستي متاثر ٿئي يا ناڪافي رهي اهڙي حالت ۾ گردن ۾ پيشاب ٺهي نه سگهندو جنهن سبب مثانو خالي هوندو.

حادثي سبب شاڪ Traumatic Shock ڪنهن به سبب ڪري رت جو تمام گهڻو ضايع ٿيڻ (Sever Haemorrhage) اسپائينل شاڪ، جسم جي گهڻي حصي جو سڙي پوڻ (Severe Burns)، جسم مان گهڻو پاڻي ضايع ٿيڻ، مثلن گهڻي الٽي، گهڻو پگهر نڪرڻ ۽ گهڻا دست ۽ دل جو ناڪاره ٿيڻ (Cardiac failure) اهڙي حالت ۾ رت جي وهڪري جو داٻ گهٽجي ويندو. جنهن سبب گردن جي گول ڇاڻين (Glomeruli) مان ڇڻڻ (Filteration) جي صلاحيت -ٿي ويندي آهي.

(ب) گردن جا سبب (Renal):

مثلن: جهجهين رسولين سان گردو (Polycystic)، گردي ۾ سلهه (T.B) جي بيماري آخري مرحلي ۾ (Last Stage)، مريض ۾ ناسازيا اڻ ٺهندڙ رت وجهڻ (Incompatible Blood Transfusion)

(ت) گردي کان پويان جا سبب (Post Renal):

مثلن: گردائي نلين ۾ پٿري جي بندش سبب پيشاب بند ٿي وڃڻ (Calculus anuria) يا اتفاق سان گردائي نلين جي هيٺين حصي کي آپريشن وقت ڌاڳي سان ڳنڍ اچي وڃي. اهو ٻچيداني جو آپريشن ڪري (Hysterectomy) ٻاهر ڪيڻ وقت ٿي سگهي ٿو.

پيشاب ۾ رت اچڻ (Haematuria):

يوريٽر ۾ مروڙ يا وٽ سان سور (Ureteral colic) جي حملي کان پوءِ پيشاب ۾ ڪجهه ڪلاڪن يا ڏينهن لاءِ رت ايندي آهي. ڪڏهن ته ايتري ٿورڙي ايندي جو مائڪرو اسڪوپ ۾ نظر ايندي. اهڙي نموني رت اچڻ پٿريءَ جو شڪ ڪرڻ گهرجي.

پيشاب نلي مان گند يا پونءِ نڪرڻ:
(Discharge from Urethra):

نلي ۽ پرميل جي شديد پڪريز (Acute Gonoecoccal Urethritis): هن ۾ گندي بدبوءِ دار پتري پونءِ (Purulent) وانگر ريشو وهندو آهي. پيشاب نلي ۾ پرميل جي ڪهني پڪريز يا غدود جي ڪهني پڪريز ۾ پيلاڻ تي لڳ دار گهاٽو ريشو (Gleet) خاص ڪري صبح جو پيشاب نلي جي ٻاهرين سوراخ (External Meatus) تي هوندي آهي.

پيشاب جو بي اختيار يا پاڻمرادو وهڻ (Incontinence)
هي ٽن قسمن جو ٿيندو آهي.

وهڪ تي حقيقي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ بيوسي:
(True incontinence):
جڏهن پيشاب ٽمندو رهي، ۽ مثانو خالي هجي.

غلط بيوس يا بي اختيار وهڪرو
(False Incontinence):
ڀريل مثاني مان پيشاب اُٿليو پوي ٽمي (Overflow Incontinence)

پاڻهين هلندڙ يا ازخود مثانو:
(Automatic Bladder):

هن ۾ مثانو پاڻهين يا ازخود وقفن ۾ وقت به وقت پيو خالي ٿيندو رهي.

سوڄ (Swelling):

تي سگهي ته مريض ڪک ۾ پويان (Loin) ڳوڙهي سان اچي. عام طريقي سان وچور وٺڻ وقت اهو به پڇجي ته گهٽي انداز ۾ پيشاب اچڻ کانپوءِ سوڄ مقدار ۾ فورن گهٽجي ويندي آهي؟ اهڙي گهٽجندڙ ۽ وڌندڙ سوڄ پاڻياٺي گردي (Intermittent Hydronephrosis) جي علامت آهي.

وچولي عمر جو مريض جڏهن سواءِ سور جي ڳوڙهي سان اچي ته اهو گهٽي پاڻي هئپرنيفروما سرطان Hypernephroma جو ٿي سگهي ٿو. پنجن (5) سالن جي اندر عمر واري ٻار کي سواءِ سور جي وڏي مقدار ۾ وڌيل گردو هجي ۽ پيشاب ۾ رت نه به هُجيس ته هي وليمس ڳوڙهي (Wilm's tumour) جي علامت آهي. چاليهه سالن کان مٿي عمر جي مريض ۾ ٻنهي گردن ۾ ڳوڙها هجن ته هي گردن جي ججهه رسولي (Polycystic Kidney) بيماري چئبي آهي، پر جيئن ته هن ۾ هڪ گردي جي سائيز ٻئي کان وڌيل هوندي آهي. تنهن سبب بيماري جي سڃاڻپ ۾ ڪڏهن ڪڏهن مونجهارو ٿيندو آهي.

گردن جو ناڪام يا فيل ٿيڻ (Renal Failure):
هن جون هيٺيون علامتون ٿينديون آهن، مثلن:

مٿي ۾ سور، ڳهَر (Drowsiness) ننڊ نه اچڻ، اُڄ، هڏڪيون، الٽيون، پيٽ جو ڦوڪجي پوڻ يا پيٽ تي اوڦارو پاڻمرادو پئن ۽ جسم ۾ ڳيڙين وانگر جهٽڪا (Convulsion) وغيره.

ماضي جي وچور:

مريض کان پڇا ڪجي ته اڳ ۾ ڪڏهن پيشاب جي تڪليف ٿي اٿوَ؟ اهو به پڇجي ته ماضي ۾ پرميل (Gonorrhea) بادفرنگ (Syphilis) يا سلهه جي بيماري ٿي اٿوَ؟

جسماني معائنو (Physical Examination):

سراسري معائنو:

جسم جي رت ۾ يوريا ۽ ٻين موادن جي گڏ ٿيڻ ڪري زهرات (Uraemia) جون علامتون ڏسجن. جنهن ۾ زبان خشڪ (آگر لڳائي ڏسجي) ۽ پوري (Fur) سان ڍڪيل هوندي. مريض گهٽو ڪري موگو (Drowsy) يا ڪافي وللندو پيو (Delirious) ڪڏهن ڪڏهن ساهه کڻڻ ۾ سراسراهٽ (Hissing) ۽ وقفن ۾ گهٽا يا تڪڙا گهرو ساهه کڻي، وري روڪي ڇڏيندو. هن کي Cheyne Stokes نموني جهڙو ساهه کڻڻ چئبو آهي. جڏهن مريض جي طبيعت سخت خراب ٿيندي ۽ آخري مرحلي تي پهچندو ته بيهوشي (Coma) طاري ٿيندس يا مرگهي وانگر (Convulsion) جهٽڪن جي ڪيفيت کي رسندو. ("ٽيڪسٽ بُڪ آف يورولوجي" مان ڪنيل)

***

ED ۽ اُن جو علاج

ڊاڪٽر شفيق الرحمٰن عمراڻي

ED ميڊيڪل سائينس جي لفظ Erectile Dysfunction جو مخفف آهي جنهن جو مطلب مردن اندر جنسي انتشار جناءَ ۾ ڪمي يا بلڪل به جناءَ نه هجڻ آهي. هن وقت اِهو مسئلو سڄي دنيا ۾ آهي ۽ سڄي دنيا جا پنجاهه سيڪڙو مرد ڪنهن نه ڪنهن نموني اِن بيماريءَ جو شڪار آهن. ڏٺو اهو ويو آهي ته اڪثر مرد جن ۾ نوجوانن جي شرح وڌيڪ آهي اِن مسئلي جي سمجهه نه هجڻ جي ڪري نفسياتي پيچيدگين ۾ پوندا آهن جيڪي خودڪشيءَ جي خيالن (Suicidal Thoughts) تائين وڃي پهچندا آهن. برصغير جو مشهور مصنف علامہ نياز فتح پوري پنهنجي ڪتاب "شهوانيات يا ترغيباتِ جنسي" ۾ لکي ٿو ته هر ماڻهو هڪ ئي وقت ٽي عمريون گذاريندو آهي هڪڙي ذهني، ٻي جسماني ۽ ٽين جنسي عمر. اِن لحاظ کان جنسي عمر به انسان جي لاءِ اوتري ئي اهم آهي جيتري ذهني ۽ جسماني. ED کان متاثر مردن جو جيڪڏهن باقاعدي علاج نه ٿئي ته نه رڳو سندن زندگي تباهه ٿيندي آهي پر اُن جا اثر سموري گهر ۽ خاندان تي پوندا آهن. ميساچوسٽس يونيورسٽي جي هڪ تحقيق مطابق مرد اڪثر ڪري چاليهن سالن جي عمر ۾ اِن مسئلي جو شڪار ٿيندا آهن. هڪ اندازي مطابق 18.30 ملين فرد هن وقت ED واري مسئلي جو شڪار آهن.

ED ۽ خواهش جي کوٽ:

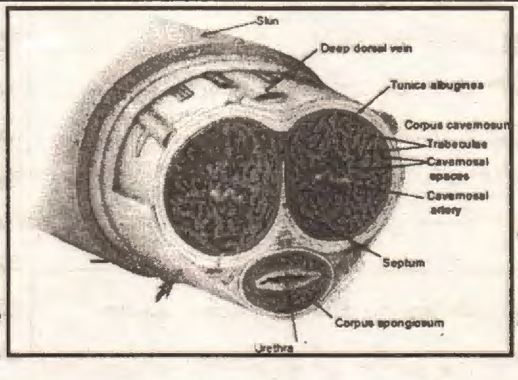
مردانگي جنسي نا اهليت جون مختلف صورتون ٿي سگهن ٿيون جنهن ۾ خواهش جي گهٽتائي ۽ جلد ڇٽي پوڻ پر ED خاص طور تي جناءَ حاصل ڪرڻ ۽ اُن کي برقرار رکڻ جهڙن مسئلن سان لاڳاپيل آهي. ED ۾ اڪثر ڪري جنسي خواهش هجڻ باوجود جناءَ جو عمل نه هجڻ جو سبب طبعي به هوندو آهي.

ED جو علامتون:

عضوه تناصل جو مباشرت جي لاءِ تيار نه ٿيڻ.
انتهائي مختصر تنتي ڇڪ جيڪا جلدي ختم ٿي وڃي.
تنتي ڇڪ حاصل ڪرڻ ۾ مڪمل ناڪامي.
تنتي ڇڪ حاصل ڪرڻ ۾ پنجهتر سيڪڙو ناڪامي به ED تصور ڪئي ويندي

ED جا متاثر فرد:

اڪثر ڪري عمر جو وڌي وڃڻ ED ۽ جنسي نا اهليت جو سبب بڻجندو آهي. ميساچوسٽس جي تحقيق مطابق 70 سال وارن ماڻهن جي بنسبت چاليهه سالن وارن ماڻهن ۾ ED جي شرح چاليهه سيڪڙو گهٽ ٿئي ٿي. اهڙيءَ ريت چاليهن کان ستر سالن جي عمر ۾ اضافي ٿيڻ سان ED جي شرح ۾ پنجن کان 15 سيڪڙو اضافو ٿئي ٿو پر عمر وڌڻ جو مطلب هر گز اِهو ناهي ته وڏندڙ عمر جنسي عمر جي خاتمي جي علامت هجي. ED ڪنهن به عمر ۾ ٿي سگهي ٿي ۽ قابل علاج به آهي.



ED جو سبب:

عضوي تناصل مباشرت لاءِ اُن وقت تيار ٿيندو آهي جڏهن عضوه تناصل جا ٻه خانا جن کي Courpora Caversona چئبو آهي رت سان پرجي ويندا آهن. اهڙي عمل جي ڪري عضوي ۾ سختي اچي ويندي آهي ۽ هُو ڦلجي ويندو آهي. اِهو عمل ائين آهي جيئن ڪنهن ڦوڪڻي ۾ هوا پري ڇڏجي. اِن عمل جو محرڪ دماغ ۽ جينيٽل نرو هوندي آهي. جيڪڏهن اِن عمل دوران رت جي فراهميءَ ۾ ڪا به روڪ ٿي پوي ته اُهو ED جو سبب بڻجي پوندي آهي.

جناءَ ۾ گهٽتائي جا سبب:

دائمي بيماري:

دائمي بيماري ۽ ED ۾ تعلق ذيابطيس يا شگر جي مريضن ۾ انتهائي اهم ۽ خطرناڪ آهي. اڪثر ڏٺو ويو آهي ته هر ٻن شگر جي مريضن منجهان هڪڙو ED کان متاثر هوندو آهي. پر بلڊ پريشر کي ضابطي ۾ رکي اِن خطري کي گهٽائي سگهجي ٿو. اُن کانسواءِ دل جون بيماريون، شريانن جو سخت ٿي وڃڻ، گُردن جون بيماريون يا ٻيون اُهي بيماريون جن ۾ نس جي سخت چيمبرن ۾ رت جي فراهمي کي نه رڳو ڪمزور ڪندا آهن پر پوري جسم اندر دماغي تحريڪ ۾ پڻ بگاڙ يا ڪمزوري جو سبب بڻبا آهن.

زندگي گذارڻ جو طريقو يا Life Style:

زندگي گذارڻ جو اهڙو طريقو جيڪو رت جي دوري کي گهٽ ڪرڻ جو سبب بڻجي ED جو سبب ٿي سگهي ٿو. سگريٽ ۽ شراب پيئڻ سان گڏوگڏ غلط دوائن جي استعمال سان به نه رڳو رت جون ناليون متاثر ٿينديون آهن پر عضوه تناصل کي به گهٽ رت ملندو آهي. سگريٽ پيئڻ جي ڪري (Atherosclerosis) جهڙن مادن جي رت ۾ جمي وڃڻ جي ڪري شريانن اندر نقص خاص طور تي

جنتاءَ ۾ گھٽتائي ٿي سگھي ٿي. سگريٽ پيئندڙ مرد سگريٽ نہ پيئندڙ مردن جي بنسبت اِن مسئلي جو وڌيڪ شڪار ٿيندا آهن. اُن کانسواءِ وزن جو وڌي وڃڻ ۽ ورزش جي ڪمي پڻ ED جا اهم سبب آهن. تحقيق مان خبر پوي ٿي تہ باقاعدگي سان ورزش ڪندڙ مردن کي ED کان تمام گھٽ خطرو هوندو آهي.

سرجري:

پروسٽيٽ، مثاني جي ڪينسر جي سرجري ۽ BPH پڻ عضوہ تناسل جي ويجھين رت جي نالين کي نقصان پهچائڻ جو وڏو سبب ٿي سگھن ٿيون. ڪجهه ڪيسن ۾ رت جي خاص نالين جي مڪمل طور تي بند ٿي وڃڻ جي ڪري جنتاءَ جو مسئلو پيش اچي سگھي ٿو. پر ڪجهه ڪيسن ۾ وري نالين اندر عارضي رڪاوٽ ٿيڻ جي صورت ۾ ڇهن کان 18 مهينن اندر ED جي بحالي ممڪن آهي.

دوائن جو استعمال:

مردن ۾ انتشار يا جنتاءَ جا مسئلا بلڊ پريشر، اينٽي ڊپريشن ۽ ننڊ ڏياريندڙ دوائن جي خراب اثر سبب بہ ممڪن آهن. جيڪڏهن ڪنهن ماڻهوءَ ڪنهن علاج دوران ڪجهه خاص دوائن جي ڪري جنتاءَ واري عمل ۾ رڪاوٽ محسوس ٿئي تہ ڪيس گھرجي تہ هو پنهنجي ڊاڪٽر کي اِن حوالي سان آگاهہ ڪري جيئن هو ڪيس صحيح دوا ڏئي سگھي.

نفسياتي سبب:

جيتوڻيڪ وڏي عمر جي ماڻهن ۾ ED ڪنهن طبعي نقص جي ڪري بہ ٿي سگھي ٿي پر 10 کان 20 سيڪڙو مردن ۾ اِن جو سبب نفسياتي بہ ٿي سگھي ٿو. نفسيات جي ماهرن مطابق ڊپريشن، اعتماد جي گھٽتائي ۽ ٽينشن پڻ اِن عمل کي متاثر ڪري سگھي ٿو جيڪو جنتاءَ ۾ معاونت ڪندو آهي. اهڙا عنصر ڪنهن طبعي نقص جي ڪري ٿيندڙ ED کي وڌيڪ خراب حالت ڏانهن وٺي ويندا آهن.

ED ۽ سائيڪل هلائڻ:

تحقيق مطابق اهڙا ماڻهو جيڪي سائيڪل هلائڻ جا وڌيڪ شوقين هوندا آهن اُهي ٻيون رانديون ڪندڙ مردن جي بنسبت ED جو وڌيڪ شڪار ٿيندا آهن. اِن جو سبب سائيڪل جي گدين جي اهڙي جوڙجڪ آهي جيڪي اُنهن مٿان وڌيڪ ويهڻ جي ڪري (Perineum) تي دٻاءُ وجھندي آهي. ۽ اِهو دٻاءُ اهڙين شريانن ۽ اعصابن کي متاثر ڪري سگھي ٿو جيڪي جنتاءَ ۾ پنهنجو ڪردار ادا ڪن ٿا آهن.

ED جي تشخيص۔ طبعي يا جسماني چڪاس:

اِن مرض جي تشخيص لاءِ اوهان جو ڊاڪٽر نہ رڳو اُن جي علامتن متعلق سوال پڇندو پر جسماني چڪاس پڻ ڪندو جنهن ۾ ساٿس پڻ تعاون ڪرڻ گھرجي. ائين ڪرڻ سان هُو رت جي وهڪري وارين جاين ۽ جينيٽل ايريا جي بہ چڪاس ڪري سگھندو جيڪو اِن مرض جو سبب بڻجي ٿو.

ليبارٽري ٽيسٽ ذريعي تشخيص:

مرداڻي جنسي مسئلن جي تشخيص ۾ مختلف ليبارٽرين جون ٽيسٽون پڻ مددگار ثابت ٿي سگھن ٿيون. مثال طور ٽيسٽو سيٽرون جي مقدار ذريعي هارمون جو توازن معلوم ڪري سگھجي ٿو. جيئن خبر پئجي سگھي تہ ڪٿي اِن توازن جي بگاڙ جي ڪري تہ خواهش ۾ ڪمي ڪونہ آئي آهي. اُن کان سواءِ رت جي گھرڙن جو تعداد، ڪوليسٽرول ليول ۽ جگر جي ٽيسٽ پڻ ED جي تشخيص ۾ پڻ معاون ثابت ٿي سگھي ٿي.

ڪجهه ڪيسن ۾ ED وڌيڪ خطرناڪ بيمارين جي اڳڪٿي بہ ٿي سگھي ٿي. 2010ع جي هڪ رپورٽ مطابق ED هارٽ اٽيڪ، هارٽ اسٽروڪ ۽ دل جي ٻين مرضن ۾ ٿيندڙ موت جي علامت بہ ثابت ٿي سگھي ٿي تحقيق ڪندڙن جو چوڻ آهي تہ ED يعني Erectile Dysfunction کان متاثر ٿيل ماڻهن جي دل جي ڪيفيت جو جائزو وٺڻ پڻ ضروري آهي. جيتوڻيڪ اِن ڳالهہ جو مطلب اِهو هرگز ڪونهي تہ اِن جي ڪري متاثر ٿيل مرد کي دل جي بيماري ٿي سگھي ٿي يا وري دل جي مريض کي ED جي تڪليف ٿي سگھي ٿي پر پوءِ بہ مريضن کي اِن متعلق باخبر رهڻ ضروري آهي.

ڇا ED دل جي مرضن جي علامت ٿي سگھي ٿي؟:

ڪجهه ڪيسن ۾ ED وڌيڪ خطرناڪ بيمارين جي اڳڪٿي بہ ٿي سگھي ٿي. 2010ع جي هڪ رپورٽ مطابق ED هارٽ اٽيڪ، هارٽ اسٽروڪ ۽ دل جي ٻين مرضن ۾ ٿيندڙ موت جي علامت بہ ثابت ٿي سگھي ٿي تحقيق ڪندڙن جو چوڻ آهي تہ ED يعني **Erectile Dysfunction** کان متاثر ٿيل ماڻهن جي دل جي ڪيفيت جو جائزو وٺڻ پڻ ضروري آهي. جيتوڻيڪ اِن ڳالهہ جو مطلب اِهو هرگز ڪونهي تہ اِن جي ڪري متاثر ٿيل مرد کي دل جي بيماري ٿي سگھي ٿي يا وري دل جي مريض کي ED جي تڪليف ٿي سگھي ٿي پر پوءِ بہ مريضن کي اِن متعلق باخبر رهڻ ضروري آهي.

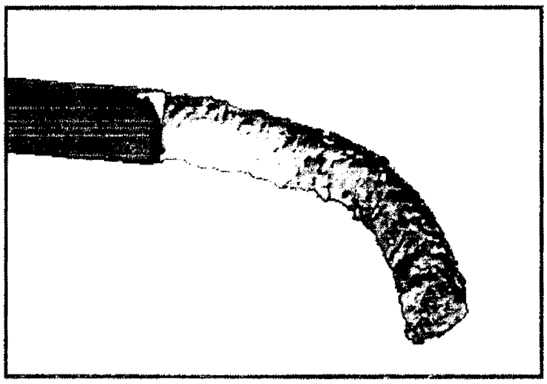
ED جو علاج۔ ۽ زندگي گذارڻ جي طريقي ۾ تبديليءَ جو ڳانڍاپو:

ED کان متاثر ٿيندڙ ڪوڙ سارا مرد پنهنجي زندگي گذارڻ واري طريقي ۾ تبديلي آڻي پنهنجي جنسي آسودگيءَ ۾ بهتري آڻي چُڪا

آهن. اِن ڏس ۾ سگريٽ جي عادت کي ختم ڪري وزن ۾ مناسب گهٽتائي آڻي ۽ ورزش ذريعي رت جي وهڪري کي بهتر بڻائي سگهجي ٿو. جيڪڏهن اوهان کي شڪ هجي تہ توهان جي ڊاڪٽر جي تجويز ڪيل دوائن جي ڪري اِهو مسئلو پيدا ٿي رهيو آهي تہ ڊاڪٽر سان مشورو ڪري پنهنجي خوراڪ جي مقدار ۾ تبديلي آڻي يا دوا کي بدلائي سگهجي ٿو.

دوائن جي ذريعي علاج:

ممڪن آهي تہ توهان وياگرا بابت ٻڌو هجي پر **ED** کان بچڻ لاءِ اِهو اڪيلو رستو ڪونهي. اهڙي قسم جون ڪوڙ ساريون ٻيون دوائون پڻ جِنَاءَ کي بحال ڪرڻ واري مسئلي کي منهن ڏيڻ لاءِ مارڪيٽ ۾ موجود آهن. اهڙيون دوائون عضوہ تناصل جي تنتي سرشتي کي بحال رکڻ واري عمل دوران رت جي فراهمي ۾ واڌاري جو سبب بڻجنديون آهن. ياد رکڻ گهرجي تہ اهڙيون دوائون رڳو مباشرت ڪرڻ کان هڪ ڪلاڪ اڳ ۾ استعمال ڪرڻ گهرجن. ۽ هڪ ڏينهن ۾ هڪ دفعي کان وڌيڪ استعمال نہ ڪرڻ گهرجن. اِن ڏس ۾ وڌيڪ بهتر آهي تہ پنهنجي ڊاڪٽر جي هدايتن مطابق اهڙيون دوائون استعمال ڪرڻ گهرجن.



انجيڪشن ذريعي علاج:

جيتوڻيڪ **ED** جي علاج لاءِ دوائن جو استعمال مناسب آهي پر ڪجهہ مرد پنهنجي عضوہ تناصل جيٰ تنتي سرشتي کي بحال رکڻ لاءِ سڌو سنئون انجيڪشن جي ذريعي دوا هڻندا آهن. اِن مرض جون مستند دوائون اصل ۾ رت جي نالين کي کولينديون آهن. جنهن جي ڪري رت جو وهڪرو وڌي ويندو آهي. اُن کان سواءِ ٻيو طريقو **Urethra** ۾ **Medicated Pillet** داخل ڪرڻ آهي ۽ اهڙيءَ طرح ڏهن منٽن اندر عضوہ تناصل جماع لاءِ تيار ٿي ويندو آهي.

ويڪيوم ڊيوائسز يعني پمپن ذريعن علاج:

ED جي علاج جي طريقن ۾ هڪڙو طريقو پمپن جي استعمال جو بہ آهي. اِن طريقي ۾ عضوي کي هڪ سيلينڊر اندر رکي پمپ ذريعي هوا پيدا ڪئي ويندي آهي. ۽ اهڙي ريت سئلينڊر ۾ پيل عضوي جي چوڌاري هڪڙي خلا پئدا ٿي پوندي آهي. جنهن جي دٻاءَ جي سبب عضوي جي نسن ۾ رت پرجي ويندو آهي ۽ اهڙي ريت عضوو جماع لاءِ تيار ٿي ويندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن اُن جي پاڙ ۾ هڪڙو ڇلو بہ چاڙهيو ويندو آهي جنهن جي ڪري عضوہ تناصل ۾ رت جي موجودگي برقرار رهندي آهي.

آپريشن جي ذريعي علاج:

جيڪڏهن **ED** ڪنهن شريان ۾ پيدا ٿيل رڪاوٽ جي ڪري آهي تہ آپريشن ذريعي اُها رڪاوٽ ختم ڪري خون جي وهڪري کي وري ممڪن بڻائي سگهجي ٿو. ياد رکڻ گهرجي تہ وڏي عمر جي مردن ۾ آپريشن جي اِها تجويز نہ ڏيڻ گهرجي ڇو تہ اُنهن ۾ وڏي عمر جي ڪري نالين سوڙهيون هونديون آهن.

سائيڪو ٿراپي ذريعي علاج:

جيتوڻيڪ **ED** جا سبب طبعي بہ هجن تڏهن بہ اِن سلسلي ۾ سائيڪو ٿراپي فائديمند ٿي سگهي ٿي. اِن ڏس ۾ سائيڪو ٿراپسٽ زال ۽ مڙس ٻنهي کي اهڙن طريقن بابت ٻڌائيندو آهي جيڪي **ED** کي گهٽائڻ ۽ جنسي عمل کي بهتر بنائڻ ۾ معاون پيدا ٿي سگهندا آهن.

لاڳاپيل ٻيون ٿراپيون:

اِن سلسلي ۾ سپليمينٽ استعمال ڪرڻ کان اڳ پنهنجي ڊاڪٽر کان مشورو ڪرڻ گهرجي. ڇو تہ اُنهن ۾ ڏهن کان وڌيڪ جُزا شامل هوندا آهن جيڪي ڪنهن ٻي پريشاني جو سبب بنجي سگهن ٿا. اِن ڏس ۾ ايشين جنسنگ ۽ جنڪو بلوبا جيتوڻيڪ مشهور تہ آهن پر اُنهن تي اڃان تائين ڪا سُٺي تحقيق ٿي نہ سگهي آهي. ڪجهہ مرد (**DHEA**) سپليمينٽ بہ عضوي کي تيار ڪرڻ لاءِ استعمال ڪندا آهن پر ڊاڪٽرن جي خيال مطابق ڊگهي عرصي تائين اِن جو استعمال صحت لاءِ سٺو ڪونہ آهي.

ED جي خطرن کي گهٽ ڪرڻ:

- ورزش جيڪا مناسب وزن کي قائم رکي.
- سگريٽ پيئڻ جي عادت کي ختم ڪرڻ.
- شراب نوشي کان پرهيز ڪرڻ.
- پنهنجي شگر کي ڪنٽرول ۾ رکڻ.

پنهنجي گهر واري سان ڳالهہ ٻولهہ ڪرڻ:

جيتوڻيڪ **ED** واري ڪيفيت دوران توهان جي ڪاوڙ ۽ شرمندگي هڪڙو فطري عمل آهي. پر اِهو نہ وسارڻ گهرجي تہ اِن ساڳي ئي ڪيفيت منجهان اوهان جو ساٿي بہ گذري رهيو آهي. اِن سلسلي ۾ پنهنجي گهر واري سان اِن مسئلي بابت کُلي ڳالهائڻ گهرجي جيئن ڪيس اوهان جي مسئلي جي خبر پئجي سگهي ۽ هوءَ اِئين نہ سمجهي تہ توهان کي سندس جذبن جو ڪو احساس ڪونہ آهي.

***

صحت سائنس خبرون ۽ رپورٽون

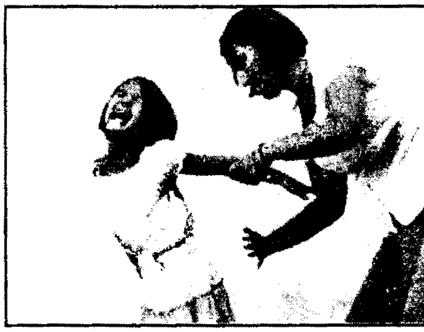
انجيڪشن کان ڇوٽڪارو

ماهرن مطابق وقت کان پهريان پيدا ٿيندڙ ٻارن کي ابتدائي ڪلاڪن ۾ يرقان ٿيڻ جو خطرو وڌيڪ هوندو آهي. هي بيماري گهٽو ڪري رت ۾ ملندڙ هڪ مادي بائيلروبن جي مقدار جي ڪري ٿيندي آهي، جيڪو جيڪڏهن گهٽو هُجي ته چمڙيءَ جو رنگ پيلو ٿيڻ لڳندو آهي. ڊاڪٽرن مطابق 60 سيڪڙو ٻارن کي "پيليا" (سائي- يرقان) هوندو آهي. جنهن جي ٽيسٽ جي لاءِ پيدائش کانپوءِ ڊاڪٽر ٻارن جي پيرن جي آڱرين مان رت ڪڍندا آهن. جيڪو ٻارن جي لاءِ تڪليف ڏيندڙ عمل آهي. هاڻي جرمني جي ڪمپني ڊريگر جي ايم 105 نالي هڪ اهڙو اوزار ايجاد ڪيو آهي جيڪو ننڍي ۽ ڪير ٻيڪ ٻارن کي انجيڪشن هڻي رت ڪڍڻ کانسواءِ چمڙيءَ تي تحقيق ڪري سگهي ٿو. هي اوزار هڪ ڊجيٽل ٿرماميٽر جهڙو آهي. جنهن کي ٻار جي مٿي يا پاسيراٽين تي رکيو ويندو آهي. جنهن کانپوءِ نتيجا انهي وقت ان جي اسڪرين تي نظر اچي ويندا آهن. هن اوزار مان حاصل ٿيندڙ معلومات ڪمپيوٽر تي يا ٻار جي صحت واري فائيل ۾ داخل ڪري سگهجي ٿي.

ٻه لک عورتون حمل جي پيچيدگين جون شڪار

پاڪستان پاپوليشن ڪونسل جي هڪ سروي رپورٽ مطابق سنڌ ۾ گذريل سالن جي پيٽ ۾ هِن سال حمل ضايع ٿيڻ جي ڪيسن جي تعداد ۾ اضافو ڏسڻ ۾ اچي رهيو آهي. هلندڙ سال جيڪي عورتون حمل ضايع ٿيڻ وارين پيچيدگين جون شڪار ٿيون، انهن جو تعداد هڪ لک 74 هزار کان وڌيڪ آهي. حمل ضايع ٿيڻ کانپوءِ پيچيدگين جي ايترن گهڻن ڪيسن جو سامهون اچڻ هڪ تشويش ناڪ ڳالهه آهي. هلندڙ سال هيئنر تائين حمل ضايع ٿيڻ کانپوءِ پيچيدگين جي ڪري 15 سيڪڙو عورتون پنهنجي زندگي وڃائي ويٺيون آهن. حمل ضايع ٿيڻ طبي پيچيدگين ۾ اضافي جو وڏو سبب صحت جي مناسب سهولتن جي کوٽ ۽ غير ارادي حمل ۽ فيملي پلاننگ جي مناسب اصولن تي نه هلڻ ٻڌايو وڃي ٿو. رپورٽ مطابق ٻارن جي پيدائش جي دؤران هر سال 14 هزار ۽ روزاني جي حساب سان 35 عورتون روز زندگي وڃائي ويهنديون آهن.

بدڪلامي ۽ مار موچڙو ٻارن جي صحت جي لاءِ سنگين خطرو



هڪ نئين تحقيق مطابق ٻارن کي دڙڪا دابا ڏيڻ ۽ ڏاڍيان ڳالهائڻ سان انهن جي شخصيت تي خراب اثر پون ٿا. اهڙا ٻار ڊپريشن جو آساني سان شڪار ٿي سگهن ٿا. انهي تحقيق تي ڪم ڪرڻ واري اوهائيو بولنگ گرين يونيورسٽي ۾ نفسيات جي پروفيسر اينٽ ماهوني آهي. ان جي ڪيل تحقيق مان خبر پئي آهي ته جهڙي انداز ۾ ماءُ پيءُ ٻارن سان ڳالهائيندا آهن. اهڙي ئي انداز جا ٻارن تي نمايان اثر مرتب ٿي سگهن ٿا. جيڪڏهن ماءُ پيءُ ٻارن کي دڙڪا دابا ڏين، ڏاڍيان ڳالهائن يا ٻارن تي هٿ کڻن اهڙي عمل سان ٻارن جي نفسيات تي خراب اثر پئجي سگهن ٿا." تحقيق مان خبر پئي ته اهڙا ٻار گهٽي قدر ذهني دٻاءُ، ذهني بيمارين يا روين جي تبديلي جا شڪار ٿي سگهن ٿا. جن جون مائرون يا ته انهن سان تيز ڳالهائينديون ۽ دڙڪا دابا ڏينديون آهن يا وري انهن کي مارڪُٽ ڪنديون آهن. جيڪڏهن ٻارن کي پيءُ طرفان به اهڙي رويي کي مُنهن ڏيڻو پئي ٿو ته ٻارن ۾ ڊپريشن ۾ وڌيڪ اضافو ٿي وڃي ٿو.
ان تحقيق ۾ اها ڳالهه سامهون آئي آهي ته اهڙا ٻار ذهني طور تي گهڻو بيمار ٿي سگهن ٿا ۽ عام زندگي ۾ انهن ٻارن جا رويا ٻين ٻارن کان مختلف ۽ ناڪاري ٿي سگهن ٿا. تحقيق ۾ شامل اهڙا ٻار اضطراب، ڊپريشن يا وري اهڙن روين جا شڪار هئا ۽ انهن کي اصول ٽوڙڻ ۾ تسڪين ملندي هئي.

ماءُ سان قربت وارا ٻار گهڻا خوشحال

ننڍپڻ ۾ ماءُ جي پاند سان چنبڙيل ٻارن جي ٻاري ۾ هارورڊ يونيورسٽي ۾ ٿيندڙ هڪ تحقيق مطابق ننڍپڻ ۾ پنهنجن مائرن سان جذباتي لڳاءُ رکڻ وارا ٻار وڏا ٿي پنهنجي تي تمام سٺي ڪارڪردگيءَ جو مظاهرو ڪندا آهن. قسمت اُنهن تي مهربان رهندي آهي. اُنهن ٻارن جي پيٽ ۾ جن ٻارن کي پنهنجن مائرن کان گهٽي قربت ناهي ملندي. تحقيق جي سربراهه پروفيسر جارج ويلينٽ جو چوڻ آهي ته ننڍپڻ کان جوانيءَ تائين اسان جي شخصيت ۾ ڪي ئي تبديليون رونما ٿينديون آهن پر ننڍپڻ جو هڪ عنصر اهڙو به آهي جيڪو جيئڻ جو ٽيئن برقرار رهندو آهي ۽ اڳتي هلي ڪري اسان جي بالغ زندگيءَ تي

اثر انداز ٿيندو آهي. انهيءَ کان سواءِ ماءُ ۽ پٽ جو مضبوط ويجهڙائي وارو تعلق پوڙهپڻ ۾ ڊيمينشيا يا ويسر ٿيڻ واري مرض کي پڻ روڪيندو آهي.

جيري جو سڪڻ يا سروسس (Cirrhosis) ڇا آهي؟

ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڏاريجو

جگر / جيرو جسم جو هڪ تمام ضروري عضوو آهي، جنهن کانسواءِ انسان زنده رهي نه ٿو سگهي. جيري جو وزن تقريباً 3 پائونڊ يا ڏيڍ ڪلو گرام ٿئي ٿو. جيرو پيٽ ۾ مٿئين ساڄي پاسي، پاسيرين جي هيٺان ٿئي ٿو.

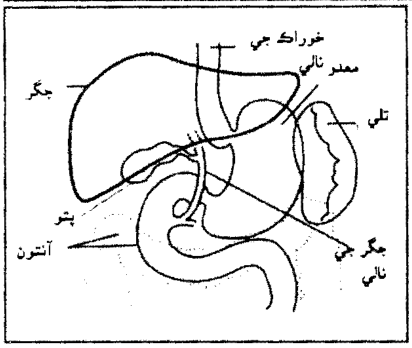
جڏهن جيرو اهڙين بيمارين جو شڪار ٿي پوي جيڪي ڏگهي عرصي تائين هلن (جهڙوڪ: هيپٽائيٽس سي ۽ هيپٽائيٽس بي وغيره) ته اهي جيري کي هميشه لاءِ نقصان پهچائين ٿيون. اهڙي حالت کي جيري جو سڪڻ يا سروسس (Cirrhosis) سڏجي ٿو. دائمي طور تي نقصان پهچڻ سبب جيري جون رت نليون به سڪي وڃن ٿيون. جنهن سبب آنڊن مان جيري ۽ جيري مان دل ڏانهن رت جي گردش گهٽجي وڃي ٿي ۽ آنڊن ۽ تليءَ (Spleen) ۾ تمام گهڻي رت گڏ ٿيڻ شروع ٿئي ٿي. جيري کي دائمي نقصان پهچڻ سبب جيري جو ڪم به سخت متاثر ٿئي ٿو جنهن سبب جيرو (1) رت ۾ گڏ ٿيندڙ زهريلن مادن جي صفائي ڪري نه ٿو سگهي (2) پروٽين ٺاهي نه ٿو سگهي ۽ (3) ڪاڏي جو ذخيرو ڪري نه ٿو سگهي.

جيري جي سروسس ۽ پاڪستان

هڪ اندازي مطابق، پاڪستان ۾ هيپٽائيٽس بيءَ ۽ هيپٽائيٽس سيءَ جي مريضن جو تعداد هڪ ڪروڙ سٺ لک آهي. انهن مان 30 سيڪڙو (55 لک) سروسس ۾ مبتلا آهن. جڏهن ته، پنجاهه سالن کان وڏي عمر جي فردن ۾ سروسس 50 سيڪڙي کان به وڌيڪ آهي. هڪ ڪاٿي موجب هر سال تقريباً هڪ لک کان وڌيڪ فرد، جيري جي سروسس سبب فوت ٿي وڃن ٿا، جنهن جو مکيه ڪارڻ هيپٽائيٽس بي ۽ سي آهي.

سروسس جي بيماريءَ سبب هر سال لکين فرد اسپتالن ۾ داخل ٿين ٿا، دوائن تي ڪروڙين روپيا خرچ ڪن ٿا ۽ ڪم ڪار ڪرڻ لائق نه ٿا رهن. رڳو آمريڪا ۾ هر سال 25000 فرد سروسس سبب مري وڃن ٿا. جڏهن ته، پاڪستان ۾ جگر جي بيمارين ۾ مرندڙن جو انگ، آمريڪا کان 5 کان 6 هوڻ تي وڌيڪ آهي.

جيري جي سڪڻ يا سروسس ٿيڻ جا ڪد ڪارڻ آهن:



پاڪستان ۾ سروسس ٿيڻ جو مکيه ڪارڻ هيپٽائيٽس بي ۽ سي آهي. جڏهن ته، آمريڪا ۽ سريلنڪا ۾ ان جو وڏو سبب گهڻو شراب پيئڻ آهي. سروسس ٿيڻ جا وڌيڪ ڪارڻ آهن: جيري ۾ چرٻيءَ جو گڏ ٿيندو رهڻ، پتي جي نليءَ جو ڏگهي عرصي تائين بند رهڻ (Biliary tree obstruction) ۽ ڪي موروثي بيماريون جهڙوڪ: ولسنس ڊزيز (Wilson's disease).

جگر جي سوزش جا مختلف درجا

سروسس جون ڪهڙيون نشانيون آهن؟

عام طور تي، شروعات ۾ سروسس جون رڳو ڪجهه نشانيون ظاهر ٿين ٿيون. اهڙين نشانين پيدا ٿيڻ جو سبب جگر ۾ ٻن قسمن جون تبديليون اچڻ آهن.

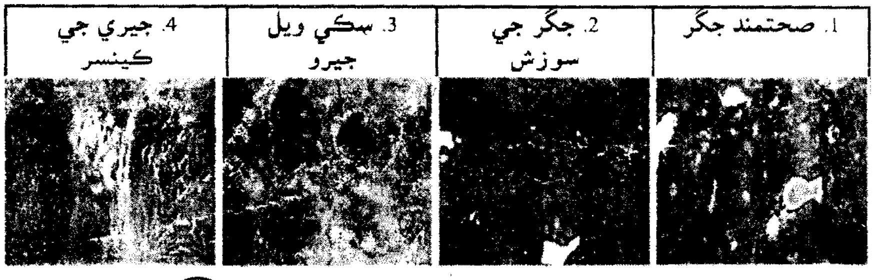
(1) جيري جي سيلن / ماس ۾ گهٽتائي اچڻ سبب، جيري جي ڪم ۾ گهٽجي وڃڻ

(2) جيري جي ناقص ٿيڻ سبب، رت جي دوري ۾ گهٽتائي ٿيڻ

سروسس ۾ مبتلا فرد شروعات ۾ ڪمزوري ۽ ٿڪ محسوس ڪري ٿو ڪجهه وقت ڪانپوءِ بک گهٽ لڳيس ٿي، اوڪارا ٿي پونس ٿا ۽ وزن گهٽجي وڃيس ٿو منهن جي رنگ جو ڪارا ٿيڻ به سروسس جي هڪ نشاني آهي. خاص طور تي عورتون اها نشاني لد محسوس ڪن ٿيون. پيرن جي سوڄ به سروسس جي نشاني ٿي سگهي ٿي.

سروسس جي پراڻي ٿيڻ سان جيري جو ڪم به آهستي آهستي گهٽجي وڃي ٿو. جيئن ته جيري جو ڪم پروٽين ٺاهڻ به آهي، تنهنڪري پروٽين جي کوٽ سبب ٽنگن تي سوڄ (edema) ۽ جلندر (Ascites= پيٽ ۾ پاڻي پرجڻ) سميت رت جي ڄمڻ جي خاصيت به گهٽجي وڃي ٿي. هٿن پيرن جي چمڙي هيٺان رت جا نشان ظاهر ٿين ٿا، ڏندن مان به رت وهندو رهي ٿو. سروسس جي آخر ۾ سائي / يرقان ٿي پوي ٿو. سائي سان گڏ خارش به ٿي سگهي ٿي.

سروسس جي مريضن ۾ پتي جي پٿري ٿيڻ به هڪ عام ڳالهه آهي. سروسس سبب، جيري جي سڪڻ ۽ ناقص ٿيڻ سبب آنڊن رستي جذب



ٿيندڙ زهريلا مادا صاف ٿيڻ بنا، رت ۾ گردش ڪندا رهن ٿا. اهڙن زهريلن مادن سبب غش ٿيڻ (Encephalopathy)، ويسر ۽ سڃاڻپ نہ ڪري سگهڻ جا دورا بہ پئجي سگهن ٿا. سروسس جي شروعاتي نشانين ۾ پنهنجو پاڻکي نظرانداز ڪندو رهڻ، يادگيرو / حافظو گهٽجي وڃڻ، مسئلن تي ڌيان نہ ڏيڻ، ڏينهن جو سمهڻ ۽ رات جو جاڳڻ شامل آهن. رت جون الٽيون يا ڪارو ڪاڪوس اچڻ ان جي خطرناڪ نشاني آهي. ان جو سبب معدي (Stomach) ۽ لئڪيءَ (Esophagus) جي هيٺين حصي ۾ رت جو جيري ڏانهن وڃي نہ سگهڻ سبب نئين ۽ تمام نازڪ شريانن جو نهڻ ۽ ڦاٽڻ آهي. اهڙين نئين ۽ نازڪ شريانن کي ايسوفئگيئل وئريسز (Esophageal varices) سڏجي ٿو. جڏهن تہ جيري ڏانهن رت جي وهڪ ۾ روڪ کي پورٽل هائپرٽينشن (Portal hypertension) ڪوٺجي ٿو. وئريسيز جي ڦاٽڻ سبب رت جون الٽيون ٿي پون ٿيون جنهنکي ايسوفئگيئل وئريسل بليڊس (Esophageal Varicel Bleeds) سڏجي ٿو. ان سبب 30 کان 40 سيڪڙو فرد موت جو شڪار ٿي وڃن ٿا. جڏهن تہ وقت سر اسپتال پهچڻ ۽ اينڊو اسڪوپي ڪرائڻ سان اهڙي فرد کي مرڻ کان بچائي سگهجي ٿو.

سروسس جي سڃاڻپ ڪيئن ٿي ڪئي وڃي؟

بيماريءَ جي نشانين ۽ جسم جي مختلف عضون جي بناوت ۽ ڪم ڪار ۾ تبديلي مان توهانجي ڊاڪٽر کي اهڙي خبر پئجي ويجي ٿي. جڏهن تہ رت جي ڪن تپاسن ۽ پيٽ جو الٽرا سائونڊ تمام گهڻو فائديمند ٿئي ٿو. ورلي، سروسس جي پڪ لاءِ جيري جي بايوپسي (Biopsy) ڪرڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

سروسس جو ڪهڙو علاج آهي؟

سروسس جيئن تہ لاڳيتو وڌندڙ بيماري آهي تنهنڪري علاج جو مقصد ان وڌندڙ بيماري کي روڪڻ يا گهٽائڻ آهي تہ جيئن ان سبب پيدا ٿيندڙ پيچيدگيون پيدا ٿي نہ سگهن يا گهٽ ۾ گهٽ پيدا

جلندر جي علاج لاءِ، سڀ کان پهريائين لوڻ جو استعمال گهٽائي ڇڏجي ۽ ٻئي مرحلي ۾ ڊاڪٽر پيشاب جالارا ڪرائيندڙ (Diuretic) دوائون ڏئي ٿو. پاڻيءَ جو استعمال تڏهن گهٽ ڪرڻ گهرجي جڏهن رت ۾ سوڊيم / لوڻ جو مقدار (Na=<125Meq/L) کان وڌيڪ هجي تہ پيشاب ڪرائيندڙ دوائن جو استعمال بند ڪري ڇڏجي. جيڪڏهن مريض کي پيشاب ڪرائيندڙ دوائن جي اگرن اثرن جون نشانيون ظاهر ٿينديون هجن تہ بهتر علاج، پيٽ مان سئي رستي ٽن کان پنجن لٽرن تائين پاڻي ڪيرائڻ آهي (Large Volume Paracentas). اگرن اثر جي نشانين ختم ٿي وڃڻ کانپوءِ وري پيشاب ڪرائيندڙ دوائن جو استعمال شروع ڪري سگهجي ٿو. عام طور تي اهو بہ غلط سمجهيو ويندو آهي تہ هڪ دفعو پيٽ مان پاڻي ڪيرائڻ سان انجي عادت پئجي وڃي ٿي ۽ پوءِ هر هر پيٽ مان پاڻي ڪيرائڻو پوي ٿو ۽ پيشاب ڪرائيندڙ دوائون بہ اثر نہ ٿيون ڪن.

ٿين. گهڻي شراب پيئندڙ فرد کي ٿيندڙ سروسس مان، شراب ڇڏڻ سان تمام گهڻو فائدو ٿئي ٿو. جڏهن تہ هيپٽائيٽس سيءَ ۽ بيءَ جي مريضن کي گهڻو فائدو ٿي نہ ٿو سگهي. انڪانسواءِ سروسس ۾ مبتلا سڀ مريض، هيپٽائيٽس بي ۽ سي جون دوائون بہ برداشت ڪري نہ ٿا سگهن. سروسس جي بيماريءَ سبب جگر گهڻو حساس ۽ نازڪ ٿي وڃي ٿو. تنهنڪري سروسس ۾ مبتلا فردن کي گهرجي تہ اهي، سروسس جو علاج رڳو ۽ رڳو ڪنهن قابل ڊاڪٽر کان ڪرائين. اشتهاري ۽ سو سيڪڙو فائدي جي دعويدار ڳوٺاڻن ۽ حڪيمن کان پاڻ بچائين. هيٺ، نيم سروسس ۾ مبتلا فردن جي عام علاج ۽ انهن جي پيچيدگين جي علاج بابت ٻڌايو ويو آهي.

سروسس جي علاج بابت خاص ڳالهيون:

سروسس ۾ مبتلا مريض، ڪيترن سالن تائين صحتمند زندگي گذاري سگهي ٿو. جنهن جو وڏيڪ مدار سٺي کاڌي کائڻ، اشتهاري ۽ خطرناڪ دوائن کان بچڻ تي بہ آهي. سروسس وارن مريضن جا هٿ ۽ پير، عام طور تي، عام ماڻهن جي ڀيٽ ۾ گرم رهن ٿا. اهڙا سوين مريض محسوس ڪندا آهن تہ کين بخار آهي جڏهن تہ ٿرماميٽر رستي تپاسڻ سان کين بخار نہ هوندو آهي. ياد رکڻ گهرجي تہ بخار جي دوا تڏهن وٺڻ گهرجي جڏهن ٿرماميٽر بخار 100o کان مٿي ٻڌائي. سروسس جا مريض بخار يا سور لاءِ پيراسيٽامول جون گوريون کائي سگهن ٿا. ان لاءِ روزانو پيراسيٽامول جون ٻن کان وڌيڪ گوريون (هڪ گرام روزانو) استعمال نہ ڪرڻ گهرجن.

سروسس جي مريضن کي ننڊ جون دوائون (Benzodiazepine) استعمال نہ ڪرڻ گهرجن. جڏهن تہ پنهنجي ڊاڪٽر جي صلاح سان گهٽ عرصو اثر ڪندڙ دوا (Midazolam) گهٽ وزن ۾ کائي سگهن ٿا.

کاڌي جي ڪري يا پرهيز ڪرڻ نہ ٿي پوي. سڀڪجهہ کائي سگهجي ٿو. طاقتور کاڌا جهڙوڪ: ڳڻ، مڇي، آنا، پلاءِ، اڦراٽو وغيره

کائڻ ضروري ٿين ٿا. جيڪڏهن جلندر ٿي پوي يا پير سڄي پون ته کاڌي ۾ لوڻ گهٽائي ڇڏجي. لوڻ بجاءِ سواد لاءِ ليمون يا گدامڙي استعمال ڪري سگهجي ٿي. مرچ مصالحن کان پرهيز ڪرڻي نه ٿي پوي. جيڪڏهن هر هر غشي جا دورا پوندا هجن ته اهڙي حالت ۾ .گوشت، مرغي ۽ آنن جو هفتي ۾ 2 _ 3 دفعا استعمال ڪري سگهجي ٿو. اسانجي مشاهدي مطابق، پاڪستان ۾ ناسمجهه حڪيم ۽ ڊاڪٽر مريضن کي هروبرو پرهيز ڪرائين ٿا جنهن سبب سنڌن هڏا ڪمزور (Osteomalecia and Osteoporosis) ٿي وڃن ٿا ۽ وٽامن اي (A) جيڪا عام طور تي سٽيپ ۾ ٿئي ٿي، ان جي استعمال نه ڪرڻ سبب سنڌن اکين اڳيان اونده ۽ ڏسڻ جي

پيٽ ۾ پاڻي پرجڻ Ascites

صلاحيت به ختم ٿي سگهي ٿي.

نڪهير جي حالت ۾ ڏسٽي آگر سان ناس کي زور سان 15 منٽن تائين بند ڪري ڇڏجي.

جلندر جو علاج (Ascites)

جلندر جي علاج لاءِ سڀ کان پهريائين لوڻ جو استعمال گهٽائي ڇڏجي ۽ ٻئي مرحلي ۾ ڊاڪٽر پيشاب جالارا ڪرائيندڙ (Diuretic) دوائون ڏئي ٿو. پاڻيءَ جو استعمال تڏهن گهٽ ڪرڻ گهرجي جڏهن رت ۾ سوڊيم / لوڻ جو مقدار (Na-<125Meq/L) کان وڌيڪ هجي ته پيشاب ڪرائيندڙ دوائن جو استعمال بند ڪري ڇڏجي. جيڪڏهن مريض کي پيشاب ڪرائيندڙ دوائن جي اگرن اثرن جون نشانيون ظاهر ٿينديون هجن ته بهتر علاج، پيٽ مان سئي رستي ٽن کان پنجن لٽرن تائين پاڻي ڪيرائڻ آهي (Large Volume Paracentas). اگرن اثر جي نشانيون ختم ٿي وڃڻ کانپوءِ وري پيشاب ڪرائيندڙ دوائن جو استعمال شروع ڪري سگهجي ٿو. عام طور تي اهو به غلط سمجهيو ويندو آهي ته هڪ دفعو پيٽ مان پاڻي ڪيرائڻ سان انجي عادت پئجي وڃي ٿي ۽ پوءِ هر هر

غشي جي دوري دوران سڪڙيل جيري جو مريض

پيٽ مان پاڻي ڪيرائڻو پوي ٿو ۽ پيشاب ڪرائيندڙ دوائون به اثر نه ٿيون ڪن. اها ڳالهه رڳو ڪنهن حد تائين درست آهي. جو ته عام طور تي، پيشاب ڪرائيندڙ دوائن جا اگرا اثر، تڏهن ظاهر ٿين ٿا جڏهن جگر جي بيماري پراڻي ٿي وڃي ٿي يا آخري مرحلي ۾ هجي ٿي. جيڪڏهن پيشاب ڪرائيندڙ دوائن جي اگرن اثرن باوجود، دوائون ورتيون وڃن ته ان سبب بڪين جي خراب ٿيڻ ۽ مرڻ جو امڪان ٿي سگهي ٿو. جڏهن ته دوا بند ڪري، هر هفتي پيٽ مان پاڻي ڪيرائڻ سان زندگي بهتر ۽ ڪنهن حد تائين ڊگهي ٿي سگهي ٿي.

آمريڪا ۽ ٻين ڪيترن ملڪن ۾ علاج جو اهو طريقو عام آهي.

پر اسانجي ملڪ جي ناسمجهه حڪيمن ۽ ڊاڪٽرن جي اڻ ڄاڻائي سبب مريض ڊنل رهن ٿا.

غشيءَ جا دورا، انجو علاج ۽ بچاءُ (Hepatic Encephalopathy)

جيري جي گهٽ ڪم ڪرڻ ۽ رت ۾ موجود زهريلن مادن جي صفائي نه ٿيڻ سبب سروسس جي مريضن کي غشيءَ جا دورا پون ٿا. جڏهن ته سروسس جي سيني مريضن کي غشيءَ جا دورا نه ٿا پون، پر ان جا ڪي ٻيا سبب ٿين ٿا جهڙوڪ: جسم ۾ لوڻن جي گهٽ وڌائي، جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ، پيشاب ڪرائيندڙ دوائن جو وڌيڪ استعمال، پيٽ يا سيني جو ڪو انفيڪشن يا بيماري، رت جون الٽيون يا ڊگهي عرصي تائين رهندڙ قبضي. غشيءَ جي علاج جو مدار ان جي سببن ۽ قبض ڪشا دوائن لئڪٽيولوس (Lactulose) جي استعمال تي ٿئي ٿو. رڳو غشيءَ جي دوري دوران، مريض جي کاڌي ۾ پروٽين (Protein) جو استعمال گهٽايو وڃي ٿو. جيڪڏهن غشيءَ جا دورا هر هر پوندڙ هجن ته ڊاڪٽر سدائين لئڪٽيولوس جي استعمال ڪندي رهڻ جي صلاح ڏئي ٿو. لئڪٽيولوس جو مناسب وزن اهو آهي جنهن سان ڏينهن ۾ هڪ يا ٻه پيرا پيٽان وهي سگهجي ٿو. عام طور تي روزانو رات جو مريض کي هڪ دفعو 30 ملي لٽر

لئڪٽيولوس جو وزن يا هڪ يا ٻه دفعو پيٽان ويهاري ٿو. جڏهن ته ڪن مريضن کي ان لاءِ ٻه يا ٽي وزن ڪاڻا پون ٿا.

رت جون الٽيون (Vericeal Bleeding)

سروسس ۾ رت جي الٽين ٿيڻ جو مکيه سبب لڪيءَ ۾ رت جي نئين شريانن جو ٺهڻ ۽ ڦاٽڻ آهي. جنهنکي بليڊنگ ايسوفئگئيل وئريسز (Bleeding Esophageal Varices) سڏجي ٿو. ان حالت جي خبر رت جي الٽين، ڪاري ڪاڪوس (ڪرفتيءَ) يا رت جي ڪوٽ رستي پوي ٿي. بدقسمتيءَ سان، اندازاً 30 کان 40 سيڪڙو فرد، پهرئين دفعي سان ئي هن پيچيدگيءَ جي پيدا ٿيڻ سان فوت ٿي وڃن ٿا. جڏهن ته بروقت اسپتال پهچڻ ۽ اينڊو اسڪوپيءَ جي علاج رستي سندن زندگي بچائي سگهجي ٿي ۽ ڊگهي حياتي ماڻي سگهن ٿا. گُردن جو ڪم نه ڪرڻ، عمر 50 سالن کان وڌيڪ هجڻ، سروسس سان گڏ دل ۽ ڦڦڙن جي بيماري جو هجڻ ۽ سروسس جو آخري مرحلو (Child_'C') هجڻ اهڙا پهلو آهن، جن تي رت جي الٽين کانپوءِ زندگي ۽ موت جو مدار ٿئي ٿو. رت جي الٽين جي لاءِ دنيا ۾ آخري ۽ سٺو علاج بئنڊ لئگئشن (Endoscopic Variceal Band Ligation=EVBL) آهي.

علاج جو هي طريقو پاڪستان جي ڪيترن اسپتالن ۾ عام آهي. هن علاج دوران رت جي شريانن تي ربڙ جا ڇلا (ربڙ بئنڊ) چاڙهيا وڃن ٿا. جنهن سان شريانون آهستي آهستي سسي گم ٿي وڃن ٿيون. 6 مهينن يا سال کانپوءِ شريانون وري پيدا ٿين ٿيون، ڇاڪاڻ ته پنهنجيءَ جاءِ تي سروسس جو عمل ٿيندو رهي ٿو تنهنڪري هر ڇهن مهينن يا سال کانپوءِ اينڊو اسڪوپيءَ رستي ڏسڻو پوندو ته، جيڪڏهن وئريسس (Varices) پيدا ٿيون آهن ته وري ربڙ بئنڊ لڳائڻا پوندا آهن. ڊاڪٽر صاحبان، رت جون الٽيون روڪڻ لاءِ پروپرانولول = انڊيرال (Propranolol=Inderal) جون گوريون استعمال ڪرائيندا آهن جنهن سان پورٽل هائپرٽينشن گهٽجي وڃي ٿو. جڏهن ته اهي دوائون، رڳو 30 کان 40 سيڪڙو مريض لاءِ ڪارائتيون ثابت ٿين ٿيون.

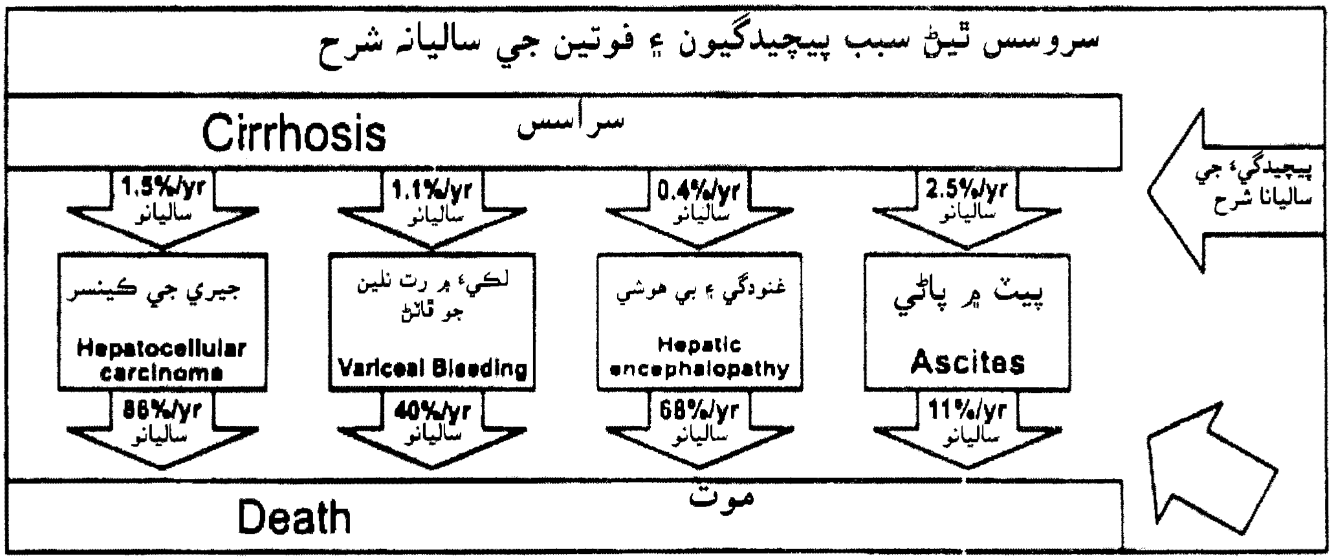
جيري جي ڪينسر

بدقسمتيءَ سان، سروسس جي هڪ اهم ۽ مايوس ڪندڙ پيچيدگي جگر جي ڪينسر (HCC) آهي. اسانجي ملڪ ۾ جيري جي ڪينسر ٿيڻ جو سڀ کان وڏو ۽ مکيه سبب هيپٽائيٽس بي ۽ سيءَ سبب ٿيندڙ سروسس آهي. سروسس کانسواءِ جيري جي ڪينسر تمام گهٽ ٿئي ٿي. سروسس جي حالت ۾ جيري جي ڪينسر جي جلد ڄاڻ پوڻ سان علاج ۾ سٺو فائدو ٿئي ٿو. سروسس جي مريضن جي اکين جو پيلو ٿيڻ، سدائين بخار رهڻ، وزن گهٽجڻ، بک گهٽي گهٽجي وڃڻ، جگر وٽ سور محسوس ڪرڻ ۽ سروسس جي مريضن ۾ خارش جو پيدا ٿيڻ ڪينسر هجڻ جون نشانيون ٿي سگهن ٿيون.

ڪينسر کان هوشيار رهڻ جو بهترين طريقو هر ڇهين مهيني الٽراسائونڊ ڪرائڻ ۽ رت ۾ الفا فيٽو پروٽين (Alpha_ fetoprotein) جي مقدار تي مدار رکي ٿو. ان لاءِ ڪن فردن جي سي ٽي (CT) اسڪئن به ڪرائڻي پوي ٿي.

جگر جي ڪينسر (HCC) جي علاج جو مدار ڪينسر جي واڌ، وگهر ۽ سروسس جي درجي (Child's Class) تي ٿئي ٿي. جگر جي ڪينسر جي تشخيص کانپوءِ عام طور تي اهڙو فرد 6 هفتن کان هڪ سال تائين زنده رهي سگهي ٿو.

آخر ۾ اها ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته، سروسس جا مريض هڪ سٺي ۽ بهتر زندگي گذاري سگهن ٿا. بشرطيڪ اهي کاڌي ۾ هرو ڀرو پرهيز نه ڪن، اشتهاري اخباري ۽ سو سيڪڙو شرطيه علاج ڪندڙن حڪيمن ۽ ڪوڙن کان پاڻ بچائين.



پاڻ مرادو دوائون کائڻ جا نقصان

اصغر علي جوڻيجو

دوا جو بنيادي تصور جيتوڻيڪ علاج يا مرض کي ختم ڪرڻ آهي پر ڪن حالتن ۾ ساڳيون دوائون جيڪي اسان کي فائدو ڏينديون ۽ اسان جي صحت کي تندرستيءَ ڏانهن وٺي وينديون آهن اُنهن جو اثر بلڪل اُبتو ٿئي ٿو. اسان وٽ گهڻو ڪري آگاهي نه هجڻ ڪري ڪوڙ سارا ماڻهون پنهنجي مرضيءَ سان ميڊيڪل اسٽورن تان دوائون وٺي پاڻ ئي پنهنجو علاج ڪندا آهن. ڪن حالتن ۾ اهو سڄو عمل اِن ڪري به ڪيو ويندو آهي جو پيسن جي نه هجڻ يا اڻ هوند واري صورتحال ۾ ماڻهو ڪنهن ماهر ڊاڪٽر ڏي وڃڻ بجاءِ پڌ سڌ تي دوائون پڇي استعمال ڪن ٿا، جنهن جي ڪري دوا جو مثبت اثر ٿيڻ بجاءِ ابتو نقصان ٿئي ٿو. سڌريل ملڪن ۾ دوا، ائين عام جام ۽ آسانيءَ سان ڪونه ملندي آهي نه ئي وري اُتان جي ميڊيڪل اسٽور وارا ڪو ڊاڪٽر جي نسخي کان سواءِ دوا ڏئي سگهڻ جا مجاز هوندا آهن، ڇو ته اُنهن ملڪن جي قانون ۾ دوا سواءِ ڊاڪٽر جي نسخي کان پنهنجي مرضيءَ تي نه ٿي وٺي سگهجي.

پاڻ مرادو دوائون کائڻ واري عادت اسان جي سماج ۾ ايتري ته گهٽي ٿي پئي آهي جو هر ماڻهو پنهنجو ڊاڪٽر پاڻ آهي جنهن جي نتيجي ۾ هڪ بيماري جي تڪليف ختم ٿيڻ سان گڏوگڏ الائي ڪيتريون بيماريون انسان جي جسم سان لڳيو وڃن. ڇو ته ڪوڙ ساريون تڪليفون اهڙيون هونديون آهن جيڪي ڪنهن وڏي مرض جي علامت هونديون آهن يا وري ائين ڪٿي ڇئجي ته بظاهر اسين جنهن تڪليف جي ڪري پاڻ مرادو اُهي دوائون کائيندا آهيون ضروري ناهي ته اُن جو سبب اُهو ئي هجي جيڪو اسان سمجهي رهيا هوندا آهيون. اسان وٽ اڪثر ڪري پاڻ مرادو ڄِن مرضن جون دوائون کاڌيون وڃن ٿيون اُهي هيٺيون آهن.

> پاڻ مرادو دوائون کائڻ واري عادت اسان جي سماج ۾ ايتري ته گهٽي ٿي پئي آهي جو هر ماڻهو پنهنجو ڊاڪٽر پاڻ آهي جنهن جي نتيجي ۾ هڪ بيماري جي تڪليف ختم ٿيڻ سان گڏوگڏ الائي ڪيتريون بيماريون انسان جي جسم سان لڳيو وڃن. ڇو ته ڪوڙ ساريون تڪليفون اهڙيون هونديون آهن جيڪي ڪنهن وڏي مرض جي علامت هونديون آهن يا وري ائين ڪٿيَ ڇئجي ته بظاهر اسين جنهن تڪليف جي ڪري پاڻ مرادو اُهي دوائون کائيندا آهيون ضروري ناهي ته اُن جو سبب اُهو ئي هجي جيڪو اسان سمجهي رهيا هوندا آهيون.

بلڊ پريشر :

بلڊ پريشر جيتوڻيڪ هڪ خطرناڪ مرض آهي جنهن کي جيڪڏهن صحيح نموني سان علاج نه ڪرائجي ته ماڻهو پنهنجي زندگي به وڃائي سگهي ٿو پر اڪثر ڪري ڪوڙ سارا ماڻهو بلڊ پريشر جي ظاهري علامتن کانپوءِ پاڻ مرادو ڊسپرين يا پُڌ سُڌ تي ڪي ٻيون دوائون کائي وٺندا آهن. اِن ڏس ۾ مٿي جو سُور پڻ هڪ علامت هوندي آهي جنهن جي لاءِ اڪثر ڪري مٿي جي سُور جون هڪ کان وڌيڪ گوريون کاڌيون وڃن ٿيون. ياد رکڻ گهرجي ته هر دوا جو هڪڙو خاص مقدار هجي ٿو جيڪو هڪ وقت ۾ ئي کائي سگهجي ٿو ۽ وڌيڪ مقدار ۾ کائڻ جي ڪري نقصان ٿي سگهن ٿا.

مٿي جو سُور:

مٿي جو سُور اسان وٽ اهڙو مرض آهي جيڪو ڪڏهن به اِن لائق نه سمجهيو ويو آهي جنهن کي ڪنهن مستند ڊاڪٽر کي ڏيکاريو وڃي. اُن جي لاءِ اڪثر ڪري جيڪا به مٿي جي سُور جي حوالي سان گوري ملندي آهي ته کائي وٺبي آهي جنهن جي ڪري بظاهر ڪجهه وقت کانپوءِ اُهو مٿي جو سُور ته لهي وڃي ٿو پر اندر ئي اندر ڪيترائي ٻيا مرض پلجندا رهن ٿا. اُن ڪري اِهو ضروري آهي ته ڪنهن به اهڙي جسماني تڪليف واري علامت کان پوءِ ڪنهن ڊاڪٽر جي مشوري کان پوءِ مٿي جي سُور جو علاج ڪجي.

گهٻراهٽ يا ننڊ نه اچڻ:

اڪثر ڪري اسان وٽ سماجي مايوسي واري ڪيفيت ۾ اِهو ڏٺو ويو آهي ته هر ٻيو ماڻهو ننڊ ڪرڻ لاءِ ننڊ جون گوريون وٺي ٿو. اِهي ننڊ جون گوريون اڪثر طور تي گهٻراهٽ واري ڪيفيت ۾ پڻ ورتيون وينديون آهن جنهن جو واسطو سڌو سنئون نفسياتي مرض سان هوندو آهي. جنهن جو علاج هڪڙو مستند نفسيات وارو ڊاڪٽر ئي ڪري سگهي ٿو. اِن ڏس ۾ اهڙن نوجوانن جو انگ تمام وڏو آهي جيڪي بيروزگاري يا ڪنهن ٽينشن جي ڪري ننڊ جون گوريون استعمال ڪن ٿا. اسان جي سماج اندر هن وقت هڪ ٻيو سماج

پلجي رهيو آهي جنهن کي نشي جي عادتن وارو سماج بہ چئي سگهجي ٿو جيڪو ننڊ جي گوريءَ کان شروع ٿي خطرناڪ ترين انجيڪشنن ۽ هيروئن تائين پهچي ٿو. اڪثر ڪري ڏٺو ويو آهي تہ گهوٽن اندر ننڊ ڏياريندڙ گورين نہ رڳو رات جو استعمال ٿين ٿيون پر ڏينهن جو بہ ماڻهو اهڙي قسم جون دوائون کائي گذارين ٿا ۽ نتيجي ۾ هڪڙو اهڙي سماج وجود ۾ اچي ٿو جتي چڙ ڪاوڙ بي اعتمادي ۽ بي سڪوني هوندي آهي. ننڊ ڏياريندڙ گورين گهڻي مقدار ۾ کائڻ جو هڪڙو وڏو نقصان اهو بہ ٿي سگهي ٿو تہ جيڪڏهن اهڙي مريضن جو ڪو آپريشن ٿئي تہ انسٿيسيا جي بي هوشيءَ وارو عمل ڪارگر نٿو رهي.

پيٽ جو سُور:

پيٽ جو سُور جيتوڻيڪ پاڻ بہ هڪ بيماري سمجهيو وڃي ٿو پر اصل ۾ پيٽ جو سُور ڪنهن بہ اهڙي ڳجهي بيماريءَ جي علامت هوندو آهي جنهن کي ڪنهن ڊاڪٽر کي ڏيکارڻ کان پوءِ ئي خبر پوندي آهي. اسان منجهان ڪوڙ سارا ماڻهو جيڪي وقت بوقت يا ويل اوويل پيٽ جي سُور جو شڪار رهندا آهن اُهي اڪثر ڪري پنهنجي طور تي يا وري ڪنهن ميڊيڪل اسٽور تان رُڳو پيٽ جي سُور جي گوري چئي دوا وٺندا آهن. جنهن جي ڪري ڪوڙ سارا مسئلا وڌي ويندا آهن ۽ نتيجي ۾ جڏهن حالت خراب ٿيندي آهي تہ پوءِ ڪنهن مستند ڊاڪٽر تائين وڃبو آهي. اِن ڏس ۾ اسان کي گهُرجي تہ جيڪڏهن اڪثر ڪري پيٽ جي سُور جي شڪايت رهي ٿي تہ ڪنهن ڊاڪٽر کان باقاعدي طبي معائنو ڪرائجي ۽ اُن پيٽ جي سُور جو اصل سبب ڄاڻجي جيئن مڪمل طور تي اِن تڪليف جو صحيح علاج ٿي سگهي. جڏهن تہ پنهنجي طور تي پيٽ جي سُور لاءِ دوائون وٺي کائڻ کان پاسو ڪجي.

دستن جو ٽيڙ:

دست ٽيڙ جو ڪٽي ڪو بہ سبب هجي پر دستن ٽيڙ کانپوءِ جسم مان خارج ٿيندڙ پاڻي ۽ نمڪيات جي کوٽ سبب اڪثر ڪري ماڻهو خاص طور تي ٻار ڪمزوري يا ٻين مختلف بيمارين جو شڪار ٿيندا آهن. اِها ڳالهہ فطري آهي تہ جڏهن بہ ڪنهن ماءُ پيءُ جو ٻچو بيمار ٿيندو آهي تہ هُو پنهنجا حوصلا سنڀالي نہ سگهندو آهي. دستن جي معاملي بہ اڪثر ڪري مختلف ميڊيڪل اسٽورن تان غير مستند ماڻهن جي هٿان دستن جي دوا ورتي ويندي آهي جيڪو طريقو نہ رُڳو غلط پر زندگي ڪسيندڙ بہ ٿي سگهي ٿو. جن گهرن ۾ ٻار هوندا آهن ۽ اُنهن جي پالنا ٿي هُوندي آهي يا اُهي ٿورا گهڻا پڙهيا لکيا آهن تہ اُنهن کي چڱي ريت خبر هوندي آهي تہ دست ٽيڙ کانپوءِ وڏو هجي يا ننڍو يڪدم جسم مان خارج ٿيل پاڻياٺ کي وري بحال ڪبو آهي. اِن ڏس ۾ او آر ايس پياري ويندي آهي جيڪا جسم جي خارج ٿيل نمڪيات ۽ پاڻياٺ کي بحال ڪندي رهندي آهي. ڪجهہ گهرن ۾ تہ او آر ايس پنهنجي هٿ جي بہ ٺاهي ويندي آهي. هاڻي معاملو رُڳو او آر ايس پيارڻ تي ختم ڪونہ ٿو ٿئي. ياد رکڻ گهرجي تہ او آر ايس جسم جي نمڪيات ۽ پاڻياٺ جي بحالي دستن جو علاج ڪونہ آهي. اِها تہ اُها پهرين تدبير يعني (first Aid) هوندي آهي جنهن جي وچ ۾ مريض کي ڪنهن مستند ڊاڪٽر تائين پهچائجي. اِن ڏس ۾ قطعي طور تي اِها غلطي نہ ڪجي جو ڪنهن بہ غير مستند ماڻهو يا دڪان تان دستن جي ڪابہ گوري پنهنجي طور تي مريض کي نہ کارائڻ گهرجي. ۽ جيستائين ڊاڪٽر تائين پهچجي هر دست کانپوءِ او. آر. ايس وارو پاڻي پيارڻ گهرجي.

❋❋❋❋

When you need a higher care
& when you need a higher cardiac care
Hiomega™
Ultra Purified omega-3 soft gel
EPA 500mg, DHA 250mg
کیونکہ یہ معاملہ دل
کی صحت کا ہے!
Hiomega (Omega-3)
Appetite Enhancer
Liverup™
Anorexia has the highest mortality rate among all psychological disorders.
Liverup Syrup
Liver Tonic & Appetite Stimulant
20 Tablet
Liverup
Edwin Pharma
Working for Excellence
Serlin
(Sertraline HCl 50mg & 100mg Tablets)
No.1 Anti~Depressent
Indicated for mood and anxiety disorders
* Major depressive disorder
* Post traumatic stress disorder
* Obsessive compulsive disorder
* Panic disorder
* Social phobia (Social Anxiety Disorder)
Serlin (Sertraline HCl) 50mg 30 Tablets
Serlin (Sertraline HCl) 100mg 20 Tablets
Globally Trusted Antipsychotic
More Than 24 Million Patients
Bipolar Disorder Schizophrenia
In 84 Countries
Amprexa
(Olanzapine) 5mg & 10mg Tablets
● First Atypical Antipsychotic approved for long-term treatment of Schizophrenia & the treatment of Acute Bipolar Mania.
● Effectively controls Positive Symptoms and Negative Symptoms.
● Better extrapyramidal safety profile.
● Once daily with or without meals.
Amprexa (Olanzapine) 5mg 10 Tablets
Amprexa 10mg 10 Tablets