A B C
Certified

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

MONTHLY WAIJ KARACHI

وِڃَڻ ويجهن وَٽ، جي سِڪين ته سَڪهو ٿيين (شاهه)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

JULY 2000 Rs:20

پلاسٽڪ سرجن
پروفيسر شائسته آفندي
جا ويڄ پينل سان ڪليل ويچار

ذهني صحت جي گهٽتائي سبب پيدا ٿيندڙ غير متوازن شخصيتون

خاموشي جي سازش

Anne French
جِلد کے نرم و نازک ہونے کا
ریشمی احساس
این فرینچ بے ضرر طریقے سے پنڈلیوں،
بغل، چہرے اور جسم کے دیگر
حصّوں سے بالوں کو صاف کرتی ہے۔
جی ہاں یہ وہ طریقہ ہے
جو نسوانیت کو برقرار رکھتا ہے!
بالوں کو صاف کرنے والی
این فرینچ میں شامل بے بی آئل اور
جلد کے کنڈیشنر انتہائی سہل طریقہ
سے جِلد کی نچلی ترین سطح میں داخل
ہو جاتے ہیں اور جلد کو نرم و نازک
اور صاف ستھرا رکھتے ہیں۔ استعمال
کے بعد یہ احساس ہوتا ہے کہ جیسے
بال تھے ہی نہیں۔
Anne French
ایسی ریشم سی مُلائم جِلد کہ دیکھنے والا نظر نہ ہٹائے۔
Manhattan Leo Burnett

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

MONTHLY WAIJ KARACHI

ABC CERTIFIED | MEMBER A.P.N.S

فون: 7767812 فيڪس: 7767812

e.mail-waij@cyber.net.pk

جلد- 10، نمبر -3، جولاءِ 2000ع

مئنيجنگ ايڊيٽر
مسز سرشاد کوکر
بزنس ايگزيڪيوٽوز
ثمرينه حسين - طاهره الماس خان
اختر علي عباسي - ايس.ايم.جنيد
سرڪيوليشن مئنيجر
درگاهي خان

بيورو چيف
اسلام آباد- غلام فريد انجم
لاهور- ايم. اسلم ميان
حيدرآباد- نواز الله.اي.حميد
خاص لکپڙهه لاءِ (اعزازي)
سليم حيدري - قادربخش مڪڙو
پرويز حيدر

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناء الله کوکر
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
ڊاڪٽر محمد زمان شيخ
ايڊيٽوريل بورڊ
اعزازي سيڪريٽري
ڊاڪٽر شمس سومرو (ڪراچي)
اعزازي ميمبر
ڊاڪٽر شرف علي شاهه (ڪراچي)
ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)
ڊاڪٽر يار محمد شيخ (ڪراچي)
ڊاڪٽر عبدالغفور قادري (ڪراچي)
ڊاڪٽر غلام نبي ڏيپر (نوابشاهه)
ڊاڪٽر رفيق سومرو (شڪارپور)
ڊاڪٽر غلام مجتبيٰ ميمڻ (ڪراچي)
ڊاڪٽر خير محمد پيرزادو (ڪراچي)
ڊاڪٽر امان الله منگي (سکر)
نمائندا
ڊاڪٽر الطاف حسين سومرو (ڄامشورو)
سڪندر اعظم سومرو (خيرپور ميرس)
احمد مرتضيٰ لالا (گدو)
غلام رسول ابڙو (لگن خان ابڙو)
ڊاڪٽر عبدالله ستار (خانپور)
محمد اسلم ميمڻ (بدين)
بابو ضياءُ احمد جوڻيجو (رتوديرو)
رسول بخش مغل (جهلوري)
ڊاڪٽر اوڌو داس-آر- زيرو (اسلام ڪوٽ)

ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ
ارشد جعفري

Dr. Ali Murtaza Dharejo

وقت ويهن وٽ. جي سکين ته سکمو ليين (شاهه)

ماهوار ويج ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

وچور

-1	اوهانجي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	7
-2	ويج هيلٿ پروموٽرز فورم	ادارو	9
-3	ڪاڏي پيتي جي شين جي چڪاس ڪير ڪندو	ايڊيٽوريل	11
-4	پلاسٽڪ سرجن پروفيسر شائسته آفندي جا ويج پينل سان ويچار	پينل- ڊاڪٽر شمس سومرو ڊاڪٽر ثناءُ الله طاهره الماس خان	13
-5	سگريٽ جون هاڃيڪاريون	مقصود گل	24
-6	ذهني صحت جي گهٽتائي سبب پيدا ٿيندڙ غير متوازن شخصيتون	ڊاڪٽر رفيق سومرو	26
-7	منهنجو عشق	ڊاڪٽر پيرات جون ڳالهيون	29
-8	وڌندڙ آبادي ۽ اسانجو معاشرو	نواز قل	32
-9	خاموشي جي سازش	ايلزبيٿ ريڊ/ اسلم خواجه	41
-10	مائرن جي حفاظت	سڪندر اعظم سومرو	46
-11	اسان بيمار ڇو ٿيون ٿا	عبدالعزيز لاکو	48
-12	جينياتي دوا سازي	ڊاڪٽر شمس سومرو	53

All correspondence should be addressed to The Editor
Monthly "WAIJ" Karachi,
Room No. 53, Block-A, First Floor, Moeen Steel Market,
Baba-e-Urdu Road, G.P.O. Box No. 568, Karachi, Ph: 7767812

قيمت: -/20 رپيا

ساليانو چندو ٻه سئو روپيا
(خاص اشاعتن سوڌو)

رسالي ۾ ڇپيل لکندڙن جي لکڻين ۽ اشتهاري ادارن جي اشتهارن سان ماهوار ويج يا ايڊيٽوريل بورڊ جو متفق هئڻ ضروري نه آهي.

هي رسالو ڊاڪٽر ثنا الله کوکر فيٽرفين پرنٽرس، ڪراچي مان ڇپرائي، ڪمرو نمبر 53، بلاڪ A، پهرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ، ڪراچي مان پڌرو ڪيو.

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

MESSAGES ON WORLD POPULATION DAY

آباديءَ جي عالمي ڏينهن بابت سنيها

سنيهو

"اڄ جو ڏينهن اسان جو هن ڳالهہ ڌانهن ڌيان ڇڪائي ٿو تہ اسين پنهنجن مسئلن جو جائزو وٺون ۽ هن ڳالهہ تي غور ويچار ڪريون تہ پاڪستان اڃا تائين پنهنجي معاشي صورتحال کي بهتر ڇو نہ ڪري سگهيو آهي. پاڪستان بنيادي طور تي زرعي ملڪ هوندي، اڄ بہ پنهنجون کاڌ خوراڪ جون ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ ٻاهرين ملڪن تي ڀاڙيون وينو آهي. پاڻي جا ذخيرا آهستي آهستي گهٽجي رهيا آهن ۽ موجود وسيلن تي بار وڌي رهيو آهي. هنن مسئلن جو بنيادي سبب آباديءَ ۾ تيزي سان ٿيندڙ واڌارو ۽ مقابلي ۾ مالي وسيلن جو سُستي سان وڌڻ آهي. وسيلن ۽ مسئلن ۾ برابري پيدا ڪرڻ جي لاءِ اسان کي آباديءَ ۾ واڌاري کي گهٽ ڪرڻو پوندو.

رفيق احمد تارڙ
صدر
اسلامي جمهوريہ پاڪستان

سنيهو

"آباديءَ ۾ واڌاري سان ترقي جي رفتار متاثر ٿي آهي. آبادي برابر هوندي تہ ملڪ ترقي ڪندو ۽ جيڪڏهن آبادي هڪ حد کان وڌندي تہ ترقي جا نتيجا گهٽجي ويندا. حڪومت جي اهم ترجيحن ۾ بهبود آباديءَ جو پروگرام بہ شامل آهي. اڄ جي ڏينهن اسان کي اهو عهد ڪرڻو آهي تہ هڪ باشعور ۽ ذميوار قوم جي حيثيت سان هن مسئلي کي حل ڪرڻ جي ڀرپور ڪوشش ڪنداسين."

جنرل پرويز مشرف
چيف ايگزيڪيوٽو
اسلامي جموريہ پاڪستان

سنيهو

"١١ جولاءِ تجديد عهد جو ڏينهن آهي. هن ڏينهن جي موقعي تي منهنجو خصوصي نياپو هر پاڪستاني جي لاءِ آهي، جيڪو ملڪ کي مسئلن جي ڏهڻ مان ڪڍڻ ٿو چاهي. ان کي ذاتي حيثيت ۾ پنهنجو ڪردار اداڪرڻو پوندو. جيڪڏهن اسين سڀ گڏجي هن اهم مسئلي مان ملڪ کي ڪيڍڻ جي ڪوشش ڪنداسين تہ اسان جو ملڪ ترقي ۽ ڪامراني سان همڪنار ٿيندو. هن ڏينهن کي ملهائڻ جو مقصد اهوئي آهي تہ آباديءَ جي تيزي سان وڌڻ ڪري ٿيندڙ نقصانن جي باري ۾ ماڻهن کي ڄاڻ ڏيون ۽ اڄ جي ڏينهن هي وچن ڪريون تہ اسان هن ملڪ ۾ آباديءَ ۽ ترقي کي گڏگڏ وٺي هلنداسين.

عبدالمالڪ ڪانسي
وفاقي وزير
صحت ۽ بهبود آبادي

سنيهو

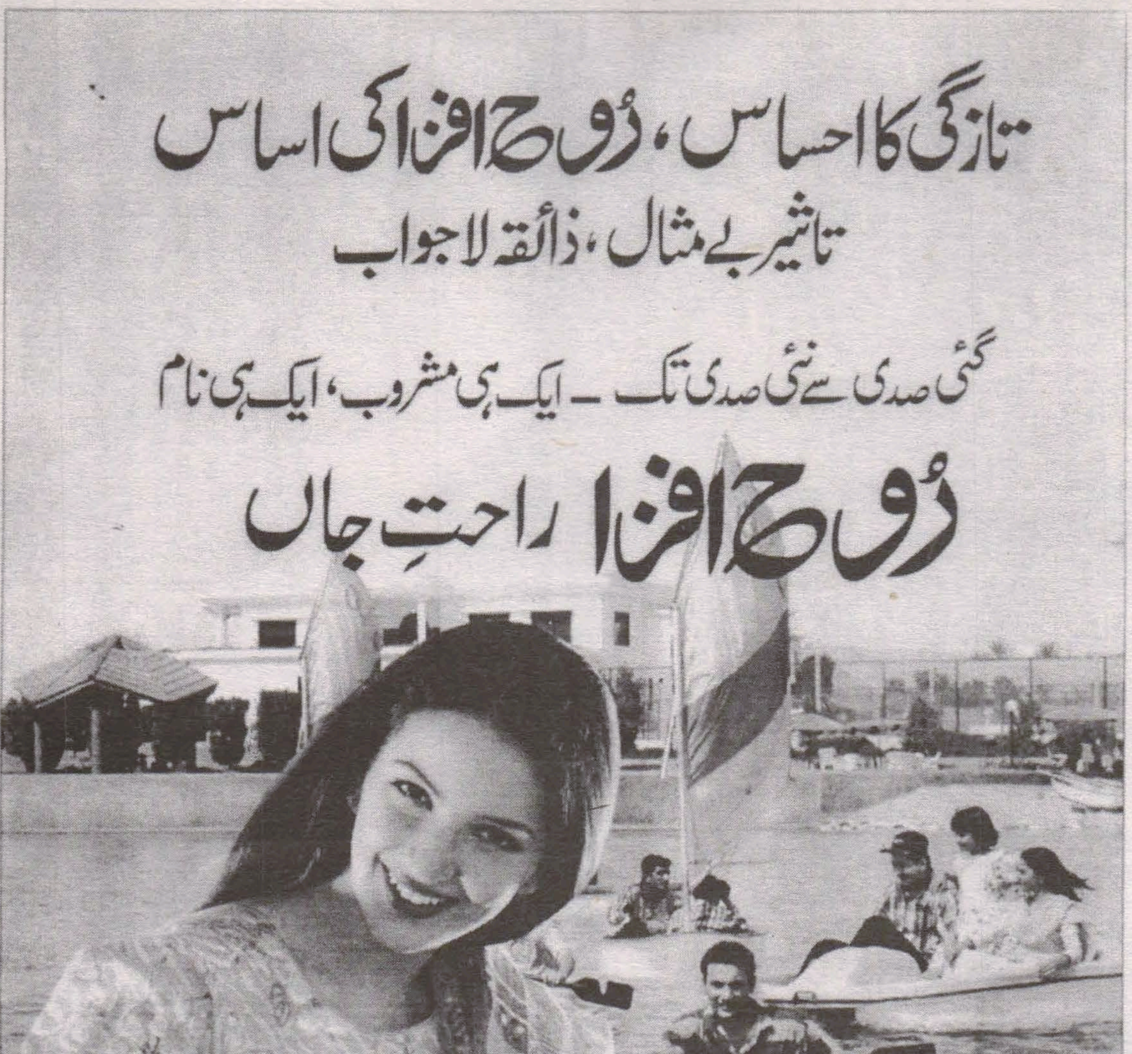
"آزاديءَ جي وقت پاڪستان جي آبادي ٽي ڪروڙ پنجويهہ لک ۽ واڌ جي شرح ١٠٨سيڪڙو ساليانو هئي. جڏهن تہ اڄ ملڪ جي آبادي ١٣ ڪروڙ ٧٥ لک ۽ شرح ٢٠٢ سيڪڙو ساليانو آهي. جنهن جي ڪري اسان اڄ زندگيءَ جي هر شعبي ۾ مسئلن جو شڪار آهيون. جڏهن اسان کي هنن مسئلن تي قابو پائڻو آهي تہ اسان کي پنهنجي آبادي متوازن سطح تي رکڻي پوندي. هن ۾ ڪو شڪ ناهي تہ وزارت بهبود آباديءَ جي طرفان کنيل قدمن جي ڪري بهبود آباد جي پروگرام جي باري ۾ ڄاڻ وڌي آهي ۽ سالياني ڄمر جي شرح بہ گهٽ نظر اچي رهي آهي، پر اسان کي هن طرف گهڻو اڳتي وڃڻو آهي. تان جو ماءُ ۽ ٻار جي حفاظت سان گڏ آباديءَ ۾ واڌاري جي شرح کي برابر رکيو وڃي.

خواجہ اعجاز سرور
سيڪريٽري
وزارت بهبود آبادي

سنيهو

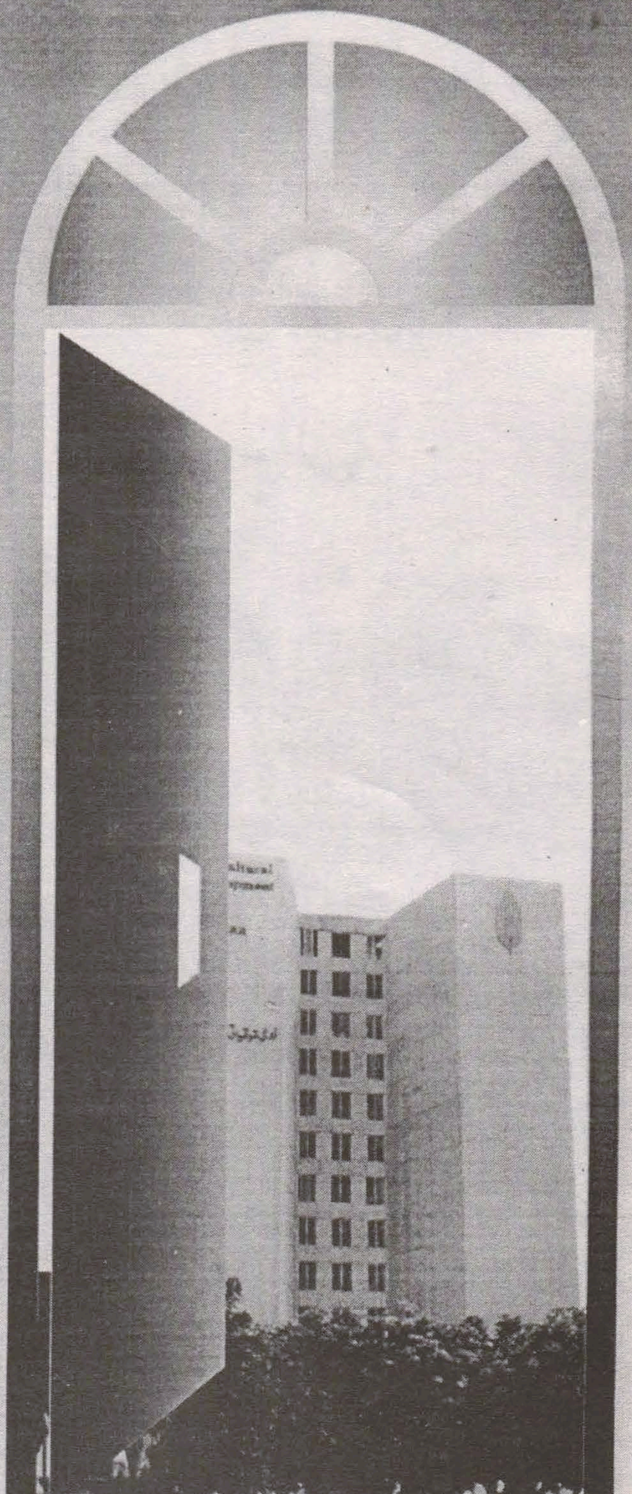
"عورتن کي پنهنجي مرضي موجب زندگي گذارڻ جو حق ڪونهي ڪو. اڄ جي عورت غريب آهي. گهٽ لکيل پڙهيل آهي. عورتن لاءِ صحت جي سهولتن جي بہ اڻ هوند آهي. سياسي حيثيت نہ هئڻ جي برابر آهي. تعليم ۽ صحت جون سهوليتون عورت کي بهتر فيصلي ڪرڻ ۾ آساني پيدا ڪنديون آهن. اڄ جي ڏينهن اسان کي فيصلو ڪرڻو پوندو تہ مرد ۽ عورت جا هڪجهڙا حق آهن. اسان کي پنهنجي عمل سان قانون ۽ روين ۾ تبديلي وٺڻي پوندي. اسان جي رهنمائن تي هي لازم آهي تہ هو هن تبديلي جي لاءِ ماڻهن کي شعور ڏين. مقصد ترتيب ڏين ۽ هن سلسلي ۾ سڀ رڪاوٽون پري ڪن. اڄ جي ڏينهن اسان اهو وچن ڪريون تہ اسين عورتن جي زندگي جي حفاظت ڪنداسين.

ڊاڪٽر نفيس صادق
ايگزيڪيوٽو
اقوام متحده فنڊ واسطي بهبود آبادي



Adarts-HRA-2/2000

دروازہ
کھلا رکھیئے!



زرعی ترقیاتی بینک سے
حاصل کردہ رقم
بروقت واپس نہ کر کے
آپ نہ صرف قانون کی نظر میں
مجرم بن جاتے ہیں بلکہ
خود اور دوسروں کو اس حق سے بھی
محروم کر لیتے ہیں جس کے تحت
آپ زرعی ترقیاتی بینک سے
کھاد، بیج اور زرعی آلات
کے حصول کے لئے
مدد اور رہنمائی
حاصل کرتے ہیں۔

زرعی بینک کا قرضہ بروقت واپس کیجئے
کل آپ کو پھر ضرورت پیش آسکتی ہے

زرعی ترقیاتی بینک پاکستان

E Mail : adbp@isb.paknet.com.pk

اوهان جي راءِ

پڙهندڙن جا خط

پنهنجي پاران

”ويچ“ جي ساٿين، قلمي سهڪار ڪندڙن ۽ مهربان پڙهندڙن کي گذارش ڪجي ٿي تہ ”ويچ“ کي اوهان جي تعميري ۽ صحتمند تنقيد جي ضرورت آهي. ”ويچ“ ۾ بجاءِ تعريفي خط شايع ڪرڻ جي، اسان کي خوشي ٿيندي جيڪڏهن ”ويچ“ جا پڙهندڙ مواد جي مناسب واڪاڻ ڪرڻ سان گڏ، اسان جي خامين ۽ ڪوتاهين ۽ پنهنجي مثبت تجويزن کان بہ اسان کي آگاهہ ڪندا رهن. ”ويچ“ اوهان ۽ اسان سڀني جو رسالو آهي. ان جو مکيہ مقصد عام صحت جي واڌاري ۽ سڌاري بابت ڄاڻ ڏيڻ آهي. اميد تہ ان ڏس ۾ اوهان جو تعاون جاري رهندو.

ادارو

ڏهين سال ڏانهن وک وڌائڻ تي واڌايون

تازو ويچ هٿن ۾ پهتو، پڙهي ڏاڍي خوشي ٿي ”ويچ کي ٩ سال پورا ڪري ڏهين سال ڏانهن وک وڌائڻ تي توهان کي ۽ توهان جي ٻانهن ٻيلي ٽيم کي مون طرفان لک لک مبارڪون هجن.“ سنڌي زبان ۾ ڪافي ادبي ۽ شاعريءَ جا رسالا شايع ٿين ٿا، ليڪن ”ويچ“ هڪ معياري ۽ واحد رسالو آهي، جيڪو صحت بابت سائنسي معلومات پهچائي ٿو. هن ۾ لکندڙ قلمڪار حضرات بہ سٺو لکن ٿا ”سائين مئي ٢٠٠٠ جو ويچ لاجواب آهي.“ ”هن رسالي ۾ منهنجو مضمون شايع ڪرڻ تي توهان جا ٿورا“ اميد تہ هن خاڪسار کي پنهنجي (گلشن ويچ) ۾ جڳهہ ڏيندا رهندا. مئي ٢٠٠٠ واري پرچي ۾ شامل سڀئي مضمون سٺا ۽ معلومات سان ڀرپور آهن. ”باقي هڪ گذارش تہ ويچ جي قيمت مقرر ڪريو“ ڀلي ويچ سادي پني ۾ اچي تہ بہ اسانکي پسند ايندو. توهان جي رسالي ۾ گليمر جو ڪينسر وڌي رهيو آهي. ائين نہ ٿيڻ گهرجي، گليمر هڪ عليحده شيءِ آهي. بهرحال توهاڻ جون ڪوششون گهڻيون آهن. مان هڪ مضمون ”اسان جو تنتي سرشتو ڪيئن ڪم ڪري ٿو.“ موڪلي رهيو آهيان. شايع ٿيڻ جهڙو هجي تہ شايع ڪندا تہ مهرباني ٿيندي باقي ويچ سان سهڪار جاري رهندو ۽ ويچ- ٢٠٠٠ مئي جو ٽائيٽل ڪور نهايت ئي ديده زيب آهي. توهان جي ڪاوشن کي سلام.

سات سلامت،

ارشد لطيف چنہ پاٽائي

سائين- تفصيلي خط لکڻ لاءِ مهرباني توهانجون سهڻيون تجويزون غور هيٺ آهن. باقي رهيو سوال گليمر جو تہ اهو اڄ جي دور جي مجبوري آهي اسان وري هڪ ڀيرو هن پرچي ۾ ان کي ڪٽيون ٿا. اڳتي ڏسون تہ ڇا ٿو ٿئي. توهانجو مضمون اکين تي. ادارو.

ڪُنل رسالا موڪليو

گذارش آهي تہ ڪافي عرصي بعد نامياري رسالي ”ويچ“ جو ماهہ مئي ٢٠٠٠ع جو شمارو موصول ٿيو، جنهن لاءِ دل جي گهراين سان ٿورائتا آهيون. اميد تہ آئينده بہ اهڙيءَ مهربانيءَ کان نہ وساريندا.

توهان جي ذاتي دلچسپي ۽ مهرباني سان ماهوار رسالو ”ويچ“ جي اعزازي ڪاپي پابنديءَ سان موصول ٿيندي هئي. مگر پوءِ اچڻ بند ٿي وئي، اسان ان سلسلي ۾ ڪافي مراسلا بہ عرض رکيا، مگر موٽ نہ ملي، جنهن ڪري افسوس ٿيو تہ اهڙي معلوماتي ۽ فائديمند رسالي کان محروم رهجي وياسين. اوهان جي اجازت ڏيو ۽ اهو ممڪن بہ هجي تہ جيڪي شمارا موصول نہ ٿيا آهن، انهن جي لسٽ خدمت ۾ پيش ڪريون، تہ جيئن اوهان پنهنجيءَ سهولت سان اسان جي کوٽ جو پورائو ڪرڻ فرمايو. اسان کي اوهان ڀليءَ شخصيت مان ڀليءَ موٽ جي اميد آهي. جواب جو انتظار رهندو.

والسلام.

مخلص

(گل محمد نور محمد مغل)

لائبريرين

انسٽيٽيوٽ آف سنڌيالاجي

سائين- توهان لسٽ موڪلي ڏيو، وس آهر هر وقت توهان جي اداري جي خدمت لاءِ تيار آهيون- ادارو.

وساريو نہ نہ!

ڪجهہ مواد موڪليان پيو. اميد تہ ويجهڙ جي اشاعت ۾ شامل ڪندا. نئين

سال جا ٦ مهينا گذري ويا آهن. فقط هڪ ويچ مليو آهي. اٺين وساريو تہ نہ.

اوهانجي رسالي جو منتظر

ڊاڪٽر محمد عبدالحئي ميمڻ

مست علي شاهہ- واڳوڊر

شڪارپور سنڌ

سائين: توهان هر وقت دل تي آهيو. اميد تہ مضمون جلد شايع ٿيندو. ادارو.

ڪجهہ ٿر لاءِ بہ ڪريو

اڄ ڪلهہ ٿر ۾ يعني اسلام ڪوٽ جي آس پاس ڳوٺن ۾ گيسٽرو آهي، انهي لاءِ ڪافي علاج ۽ اپاءُ جاري آهن پر پاڻ واري ويچ ۾ تہ صفا خير لڳو پيو آهي. ڪجهہ ڏڪاري جي ماريل ٿرين لاءِ بہ ڪريو. هن وقت ٿر هوئڻ ڪي پوري دنيا جي ڌيان تي آهي. (ڪجهہ ڪريو جي مناسب سمجهيو تہ ويچ وسيلي ڪو طاقت وارو مضمون ڇاپي موڪليو علاج احتياطي تدبيرون وغيره وغيره).

خير انديش:

اوڌوداس- آر-ڏيرو

اسلام ڪوٽ

سائين! ويچ تہ سدائين احتياطي تدبيرن سان پريل هوندو آهي، جنهن جي شاهدي هر پڙهندڙ ڏئي سگهي ٿو. ٿر جي مخصوص بيمارين تي اسان اڳ بہ ڪيترائي مضمون ڇاپي چڪا آهيو ۽ اميد تہ آئينده بہ ڇاپيندا رهنداسين. ادارو.

گهڻي انتظار ڪانپوءِ ويچ مليو

پوين مهين جا موڪليل توهان جا ويچ رسالا مليا، اسان کي ڪيترن ئي ڏينهن کان انتظار هيو. پڙهي تمام گهڻي خوشي ٿي هن ۾ سڀ موضوع سٺا هئا پر هڪ موضوع مون کي وڻيو "انجيڪشن دوست يا دشمن" ادا اميد تہ آئينده رسالو موڪليندا رهندا ۽ پنهنجي پيٽ کي ڪڏهن نہ وساريندا رسالو اسان جي شهر بدين ۾ ملي ڪونہ ٿو.

فقط توهانجي پيٽ

مس نسيم ميمڻ

پيٽ! خط لکڻ لاءِ مهرباني، نياڻيون تہ وقت ياد رهنديون آهن توهان فڪر نہ ڪريو. ادارو.

ڊاڪٽر پيراٽ جو اصل نالو ڇا آهي؟

آءٌ ٿوراٽتو آهيان، جو اوهان منهنجو مضمون "تندرستي" شايع ڪيو. تازو پرچو نئين گيٽ اپ ۾ تمام وڻيو. باقي سگريٽ تي مضمون پڙهي پڙهي بوريت ٿئي ٿي ۽ ڊاڪٽر پيراٽ جون ڳالهيون پڙهڻ سان مزو ۽ معلومات بہ ملي ٿي، پر اهو ٻڌايو تہ ڊاڪٽر پيراٽ جو اصل نالو ڇاهي؟ ٻيو عرض هي تہ پاڪستان ۾ صحت ۽ سائنس جي موضوع تي اردو ۽ سنڌيءَ ۾ ڪتابن ۽ رسالن جي فهرست، پتو ۽ تعارف بہ شايع ڪريو تہ سٺو ٿيندو.

ٽيون عرض هي تہ اوهان جي اعزازي نمائندا گهريا آهن. انهيءَ لاءِ ڪڊو شهر لاءِ منهنجون خدمتون حاضر آهن.

مهرباني

والسلام

احمد مرتضيٰ "لالا"

گهر نمبر M-14 واپڊا ڪالوني ڪڊو

پوسٽ ڪوڊ: 79200

سائين! ٻيون سڀ ڳالهيون سٺيون ۽ منظور پر ڊاڪٽر پيراٽ جو اصل نالو ڪونہ ٻڌائبو جو تہ سنڌس لکٿيون پڙهي ڪڏهن ڪڏهن ڪي ماڻهو مجرجي پوندا آهن اگر يار ڪي مار ڪارائڻ جي مرضي اٿوَ تہ پوءِ ٻيلي ٻچو. اميد تہ راز کي راز رهڻ ڏيندا. ادارو.

تصويرن بدران مضمون شايع ڪريو

جون مهيني جو رسالو مليو، ان کي پڙهيو، رسالو تمام گهڻو وڻيو ۽ ان جا سيئي مضمون پنهنجو مٽ پاڻ هئا. ياءُ جيڪو اوهان سونهن سينگار جي نالي سان صدف ناز ۽ ياسمين مرزا جون تصويرون شايع ڪيو ٿا، ان کان بهتر آهي تہ اوهان انهن صفحن تي بہ مضمون لکو تہ عوام جو ڀلو ٿئي. باقي هرويرو انهن تصويرن جي ضرورت نہ آهي. وڌيڪ اوهان پاڻ راز جا راڻا آهيو. ۽ ٻيو تہ اوهان اندر رسالي ۾ لکيو آهي تہ اسان کي سنڌ جي سيني شهرن لاءِ نمائندا گهرجن. جيڪي اعزازي طور ڪم ڪن سو جيڪڏهن اوهان سليڪٽ ڪيو تہ آءٌ بہ اعزازي نمائندي طور ڪرڻ لاءِ تيار آهيان. آءٌ فائينل M.B.B.S جو شاگرد آهيان. تعلقہ خانپور ۾ ڪم ڪرڻ لاءِ تيار آهيان. ڪم ڪرڻ ۾ ڪابہ ڪوتاهي نہ ڪبي. مون کي اوهان سائين جن جي جواب جو انتظار رهندو.

باقي خط دير سان لکڻ جي معذرت ٿو ڪريان اميد تہ قبول پوندي. انشاءالله

فقط و السلام

ڊاڪٽر عبدالله سيٺار، خانپور

سائين- توهانجي نمائندگي منظور. باقي فوٽن واري ڳالهہ اسان وٽ اڳ ئي ويچار هيٺ آهي، ڪڏهن ڪڏهن مجبوري خاطر ڪجهہ برداشت بہ ڪرڻو پوندو آهي. جو تہ اهي راز جون ڳالهيون آهن. ادارو.

فورم جو ميمبر بڻايو

مان هڪ فارم ويچ هيلٿ فورم پروموٽرز فورم، موڪلي رهيو آهيان اميد تہ مونکي ميمبر ڪندا تہ احسانمند رهندس.

نياز قبول ڪندا.

ڊاڪٽر غلام سرور "حاذق" جوڻيجو

ڳوٺ نمر شريف ڳڙهي ياسين

حاضر سائين! *ادارو.*

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

ماهوار ويچ جتي پڙهيل لکيل ماڻهن کي صحت جي ڄاڻ لاءِ ڪوشان آهي اتي هن ديس جي اڻ پڙهه ۽ اڻ ڄاڻ ماڻهن کي به صحت جي بنيادي سکيا ڏيڻ ۽ بيمارين کان بچاءَ جي واٽ ڏيکارڻ جو عزم ڪري ٿو.

ان سلسلي ۾ اسان هيٺ ڄاڻايل متن ۽ مقصدن سان "ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم" جي شروعات ڪري رهيا آهيون.

1- ڪوبه اهڙو فرد (عورت يا مرد) جيڪو ماهوار ويچ جون لکيون پڙهي ۽ سمجهي سگهي ٿو سو هن فورم جو ميمبر ٿي سگهي ٿو.

2- اهڙو فرد جيڪو ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جو ميمبر ٿيندو اهو عام ماڻهو جيڪي ويچ کان مانوس نه آهن يا وري لکي پڙهي ڪونه ٿا ڄاڻن، تن کي ويچ مان حاصل ڪيل صحت جي ڄاڻ جو پيغام پهچائڻ لاءِ پاڻ پتوڙيندو.

3- ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم ۾ ڪوبه ڊاڪٽر / نرس / ڊسپينسر / شاگرد يا عام ماڻهو چاهي اهو مرد هجي يا عورت، بنا ڪنهن امتياز ۽ فيس جي ميمبر ٿي سگهي ٿو. اهڙن ميمبرن کي هيٺ ڏنل حلف نامو ۽ ميمبري جو فارم پُري اداري کي موڪلڻو پوندو. سندس ميمبر شپ کي يقيني بڻائڻ لاءِ ماهوار ويچ جي ايندڙ شماري ۾ سندس نالي جو اعلان ڪيو ويندو.

4- ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جي ميمبرن کي ماهوار ويچ ذريعي متحد رکيو ويندو ۽ سندن صحت بابت ڄاڻ کي وڌايو / تازو ڪيو ويندو.

5- فورم جي باقائده منظم ٿيڻ کانپوءِ ميمبرن جي ساليانی گڏجاڻي پڻ سڏائي ويندي.

هن مقصد سان متفق ساٿين کي گذارش آهي ته هيٺيون فارم پُري اداري کي هيٺين ائڊريس تي موڪلين.

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

معرفت ماهوار ويچ : ڪمرو نمبر 53، پهرين ماڙ، بلاڪ-اي، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ، جي. پي. او باڪس نمبر 568، ڪراچي.

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

حلف نامي تي عزم

آءُ ______________________ پٽ / ڌيءُ / زال ______________________

پنهنجي رضا خوشي ۽ هوش حواس سان ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جو / جي ميمبر ٿيان ٿو /ٿي. آءُ ان ڳالهه جو اقرار ٿو / ٿي ڪريان ته بنان ڪنهن غرض، لالچ ۽ وڏائي / نئدائي جي پنهنجي ڄاڻ ۽ وس آهر عام ماڻهو تائين صحت جي پيغام کي عام ڪرڻ لاءِ پاڻ پتوڙيندس / پتوڙينديس.

ميمبر جي صحيح

ذاتي تفصيل

نالو ______________________ پيءُ / مڙس جو نالو ______________________

ذات ______________________ ڌنڌو ______________________

تعليم ______________________

ٻيون مصروفيتون ______________________

ائڊريس: ______________________

____

ميمبر جي صحيح

نوٽ: هن فارم جي فوٽو اسٽيٽ ڪاپي به استعمال ڪري سگهجي ٿي.

هيلٿ پروموٽرز فورم
نون ميمبرن جي
تفصيل

470- ڊاڪٽر لطيف پٽ عبداللطيف چنو پاٽائي، وارڊ نمبر04 غريب آباد محلو دادو.

471- غلام سرور حاذق پٽ مولوي نصيرالله ناصر جوڻيجو، بابو ڪلينڪ نم شريف تعلقو ڳڙهي ياسين ضلع شڪارپور سنڌ.

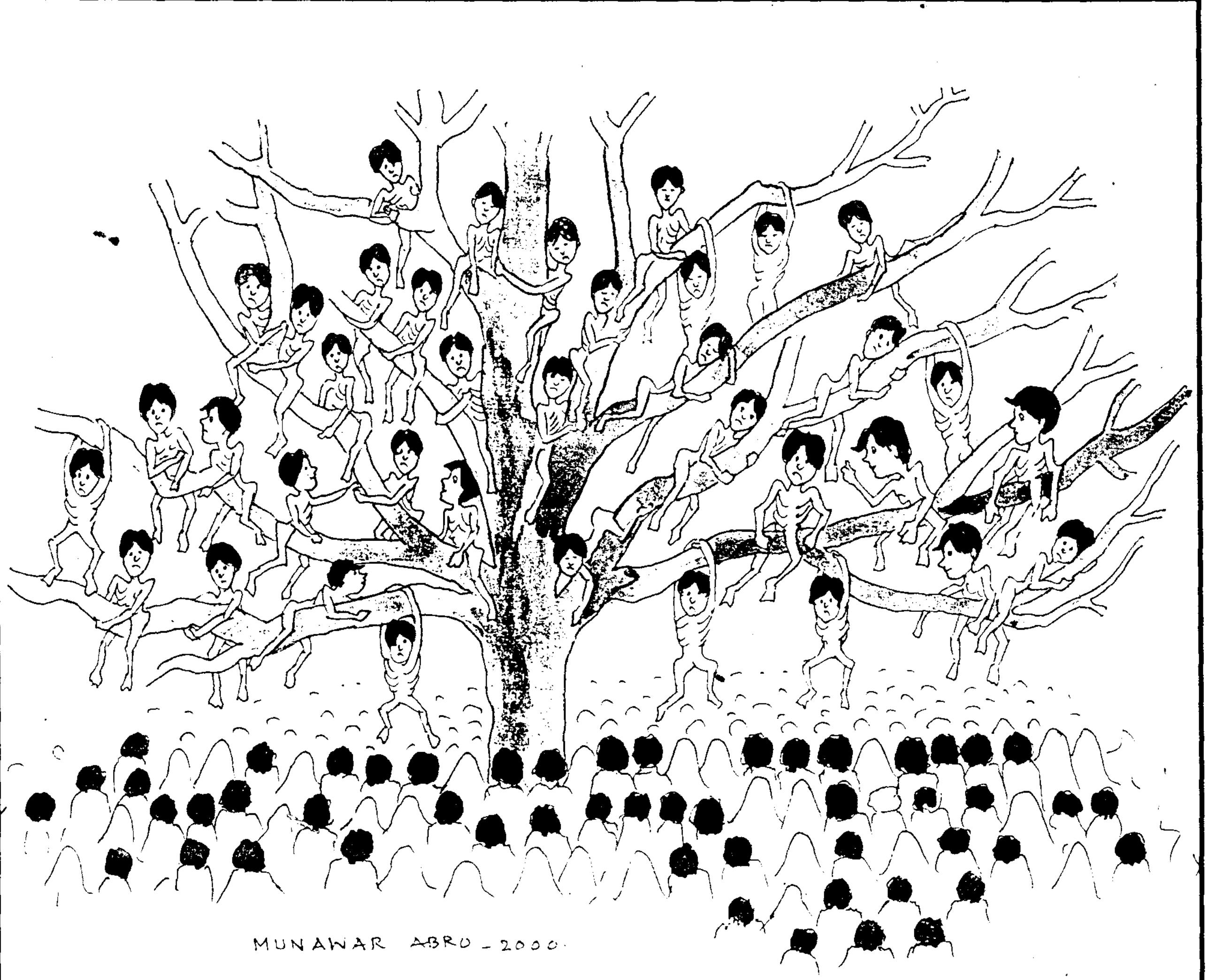
472- رسول بخش پٽ رحمت الله مغل، پوسٽ آفيس جهلوري، تعلقو ضلعو ميرپورخاص سنڌ.

473- امتيازعلي پٽ محمد جعفر چنڙ پوسٽ آفيس سومر چنڙ تعلقو ڪنڊيارو ضلع نوشهروفيروز سنڌ.

474- پرديپ ڪمار پٽ تلوڪچند لوهاڻو پوسٽ آفيس اسلامڪوٽ تعلقو مٺي ضلعو ٿرپارڪر سنڌ.

475- اوڌو داس پٽ راڻو زيرو لوهاڻو، هيرا ميڊيڪل اسٽور لڳ بس اسٽينڊ پوسٽ آفيس اسلام ڪوٽ تعلقو مٺي، ضلع ٿرپارڪر سنڌ.

476- شمس الحق پٽ شاهه محمدجمالي، بنگلو نمبر اي 263 گلستان سجاد ڄامشورو روڊ حيدرآباد سنڌ.



ڌرتي تي وڌندڙ آبادي جو مستقبل

ايڊيٽوريل

ڪاڌي پيتي جي شين جي چڪاس ڪير ڪندو

پاڪستان جي قيام کي 53 سال گذري چڪا آهن، ۽ ان عرصي ۾ قوم جي ڪاڌي پيتي جو ڇا حال رهيو آهي ان جي ڪنهن کي بہ ڳڻتي ڪونهي. اسان جي ملڪ ۾ ڪاڌي پيتي جي شين ٺاهڻ ۽ وڪري ڪرڻ واريون اڻ ڳڻيون ڪمپنيون موجود آهن انهن ۾ مختلف قسمن جا پيڪ کاڌا، مشروبات، مٺايون ۽ منرل واٽر وغيره شامل آهن، انهن مان ڪيترين ئي پيڪ ٿيل کاڌن ۽ مشروبات تي تہ ان جي ختم ٿيڻ واري مدت يا Expiry date بہ لکيل ڪونہ هوندي آهي. ڪيترن پيڪ ٿيل کاڌي جي شين خريد ڪرڻ کانپوءِ ان جي اصل حالت جي خبر تہ تڏهن وڃي پوندي آهي جڏهن ان کي کولڻ کان پوءِ بدبوءِ ايندي آهي يا رنگ مٽيل هوندو آهي. مارڪيٽ ۾ وڪامندڙ منرل واٽر جي حالت اها آهي تہ ڪڏهن ڪڏهن ان مان بہ عجيب قسم جي بدبوءِ توڙي اڻ وڻندڙ ذائقو محسوس ٿيندو، ڪڏهن بہ انهن جي ڪا اهڙي چڪاس ڪونہ ڪئي وئي آهي تہ انهن پيڪ ٿيل کاڌن توڙي مشروبات جي مٿان جيڪي ڪجهہ لکيل آهي اهي سڀ شيون سلامتي سان انهن ۾ موجود آهن يا نہ.

اسان وٽ اڪثر کاڌي پيتي ٺاهڻ/پيڪ ڪرڻ وارا ادارا پنهنجو پاڻ کي ڪنهن نہ ڪنهن بين الاقوامي اداري سان منسوب ڏيکاريندا آهن، پر ڇا انهن جي ڪوالٽي هر پيري اتان چيڪ ٿي ايندي آهي يا اهو عوام سان سراسري ڌوڪو هوندو آهي، ان جو جوابدار ڪير آهي، اهي بين الاقوامي ادارا يا انهن کي انهن ادارن سان منسوب هئڻ جي ليبل لڳائڻ جي اجازت ڏيڻ وارا. ڪيترين کاڌي جي شين ۾ ئي مختلف قسمن جي وٽامنس توڙي معدنيات جو ذڪر ڪيل هوندو آهي، پر اڄ ڏينهن تائين خبر نہ آهي تہ اهي شيون انهن ۾ موجود هونديون بہ آهن يا نہ؟

اسان هتي آمريڪا جي مشهور اداري فوڊ اينڊ ڊرگ ايڊمنسٽريشن F.D.A جو ذڪر ڪندي اها ڳالهہ ڪنداسون تہ اتان جي هر دوا توڙي کاڌي تي F.D.A وٽان منظوري جو ٺپو لڳل هوندو آهي ۽ اتان جو عوام اهڙين شين تي اعتماد ڪري خريد ڪندو آهي تہ ڇا اسان وٽ F.D.A جي طرز جو ڪو ادارو جوڙي ڪونہ ٿو سگهجي. جيڪو دوائن سان گڏ کاڌي پيتي جي هر شئي جي ڪوالٽي جي پڻ نگراني ڪري ڇو تہ کاڌو پيتو هر لحاظ کان صحت جو اهم مسئلو آهي. پر کاڌي پيتي جي معاملي ۾ خبر نہ آهي اسان ڇو انهن کان ڏاڍا پٺتي پيل آهيون.

اسان هونئن تہ يورپ ۽ آمريڪا کان ڏاڍا متاثر رهندا آهيون، شال نہ اتي ڪو اهڙو عمل ٿئي پوءِ دير نہ ڪنداسون.

اسان اختياري وارن کي اهو عرض ڪنداسين تہ کاڌي پيتي واري ڳنڀير مسئلي کي غور هيٺ رکندي ڪو اهڙو ادارو ضرور جوڙين جيڪو کاڌي پيتي جي هر شيءِ جي چڪاس ۽ ان تي ضابطو رکي تہ جيئن عام ماڻهو صاف سٿرا ۽ تازا توانا کاڌا کائي سگهي.

”ادارو“

الحمدللہ ترقی کی طرف ایک اور قدم

بولان بینک ٹریولرز چیکس
سہولت کا منفرد معیار، سفر با وقار

... ملک بھر میں فوری انفرادی خدمت!

کاروبار ہو یا سفر، آپ چاہے کہیں بھی جائیں ہمیشہ بولان بینک ٹریولرز چیکس اپنے ساتھ رکھیں۔ بولان بینک کی تمام شاخوں پر ہمارا دوستانہ اور خوش اخلاق عملہ ہمہ وقت آپکی خدمت میں مصروف رہتا ہے۔ ہم آپ کو فوری انفرادی خدمت فراہم کرتے ہیں۔ اس لئے بولان بینک ٹریولرز چیکس کیش کرانا صرف چند منٹوں کی بات ہے۔

خصوصیات:
زیادہ تحفظ اور سہولت۔

- ۵۰ ہزار روپے، ۲۵ ہزار روپے اور ۱۰ ہزار روپے کی مالیت میں دستیاب۔
- ملک بھر میں تمام بڑے صنعتی و تجارتی شہروں سمیت بولان بینک کی کسی بھی شاخ سے کیش کروانے کی سہولت۔
- خریدنے اور کیش کرانے پر بینک چارجز کی چھوٹ۔
- مدتِ استعمال پر کوئی پابندی نہیں۔
- گمشدگی کی صورت میں بولان بینک کی کسی بھی قریبی شاخ میں اطلاع دینے پر رقم کی یقینی واپسی۔

بولان بینک ٹریولرز چیکس۔

بولان بینک لمیٹڈ
Bolan Bank Limited

AN INTERVIEW WITH PLASTIC SURGEON

پروفيسر شائستہ آفندي سنڌ جي مشهور علمي گهراڻي سان تعلق رکي ٿي، هوءَ سائين حسن علي آفندي جي پڙ پوٽي آهي. سنڌس جنم سنڌ جي گادي واري هنڌ ڪراچيءَ ۾ ٿيو ۽ اتان ئي ڊائو ميڊيڪل ڪاليج مان ڊاڪٽري جي بنيادي سند ايم بي بي ايس حاصل ڪئي ۽ پوءِ لنڊن مان اعليٰ تعليم حاصل ڪئي. هن پنهنجي طبي پيشي ۾ ڏينهن رات جي اڻ ٿڪ محنت ڪري هڪ اعليٰ مقام حاصل ڪيو. هن 1983 ۾ ڊائوميڊيڪل ڪاليج ۾ اسسٽنٽ پروفيسر طور ڪم شروع ڪيو ۽ 1992 کان پروفيسر جي حيثيت سان ڪم ڪري رهي آهي.

پلاسٽڪ سرجن

پروفيسر شائستہ آفندي

جا ويچ پينل سان کليل ويچار

ويچ پينل ۾ شامل

ڊاڪٽر شمس سومرو

ڊاڪٽر ثناءالله ڪوڪر

طاهره الماس خان

— قلمبندي —

اسحاق قل

ويچ: پلاسٽڪ سرجري اهڙو شعبو آهي جنهن بابت عام ماڻهو ٿي نہ پر گهڻو ڪري لکيو پڙهيو ماڻهو بہ ان بابت واجبي معلومات کان وڌيڪ ڄاڻ نٿو رکي، اوهان عام پڙهندڙن جي فائدي لاءِ، سڀ کان اڳ ۾ اسان کي پنهنجي مهارت واري هن اهم ۽ جديد شعبي بابت ٿوري ڄاڻ ڏيو.

ميڊم: اسان جي هن شعبي پلاسٽڪ سرجري جا بنيادي طرح بہ حصا يا ڀاڱا آهن. هڪڙو حصو ٺاهہ ٺوهہ يا زيبائش وارو عمل آهي جنهن کي ڪنسٽرڪٽو (Constructive) حصو چئجي ٿو ۽ ٻيو عمل ڪاسميٽڪ سرجريءَ (Cosmetic Surgery) جو عمل آهي، جنهن کي عام زبان ۾ جسماني سونهن ۾ واڌارو آڻڻ چئي سگهجي ٿو. پر اسان جو

سرجريءَ جو هي شعبو جنهن ۾ وقت سان گڏ طبي سائنس ۽ پريڪٽس جي ڪري روزانو سڌارا ايندا رهن ٿا ان ۾ ملڪي ۽ ڏيهي ضرورتن کي آڏو رکندي هن سائنسي موضوع سان لاڳاپيل ٻيا به اهم يا ضروري طبي عمل آهن، جن جو واري واري سان ذڪر ٿيندو، جيئن جيئن هي گفتگو اڳتي وڌندي.

ڳالهين کي اڳتي وڌائڻ کان اڳ ۾، مان توهان کي ٻڌائڻ پسند ڪنديس ته جيئن اوهان به محسوس ڪيو آهي يا هوندو ته پنهنجي پيشه ورانه عمل ۾ رات ڏينهن مصروف رهڻ ڪري آءٌ صاف روزاني يا عام فهم زبان ۾ پنهنجي هي گفتگو جاري رکي نٿي سگهان، ڪٿي ڪٿي اوهان کي انگريزي ۾ گذارو ڪرڻو پوندو.

ويچ: ميڊم ميڊيڪل سائنس جو سمورو مواد ظاهر آهي انگريزي ۾ آهي، تنهنڪري اٽر (Inevitable) هئڻ جي باوجود، اوهين وس آهر سنڌي ۾ ئي جواب ڏئي سگهو ته پڙهندڙن لاءِ معلوماتي ۽ فائديمند ٿيندو. اسين پنهنجي ليکي ڪوشش ڪنداسين ته گفتگو کي سنڌيءَ ۾ پڙهندڙن تائين پهچائي سگهون.

ميڊم: سڄو جذبو آهي.

ويچ- ميڊم! اهي ڪهڙا سبب يا حالتون آهن جڏهن مريض يا ڪنهن ماڻهو کي پلاسٽڪ سرجن سان رجوع ڪرڻ ضروري ٿي پوي ٿو؟

ميڊم: پيدائشي طرح وڏيل چپ (Lip-cleft) تارونءَ تائين چيريل چپ (cleft palate) پيشاب واري نالي جو نقص، چمڙيءَ جي رنگ وارن غدودن Pigments ۾ نقص يا تڪليف، رت نلين ۾ ڪو نقص يا خرابي، هڏين جي ڪنسٽرڪشن، سڙيل چمڙيءَ جي علاج (Burns) جي، حالت ۾ ٿلهي ليکي، انهن جي آپريشن يا شروعاتي علاج کان وٺي ان جي مينيجمينٽ تائين مريض پلاسٽڪ سرجري ڊپارٽمينٽ سان رجوع ڪندا آهن يا انهن کي ريفر ڪيو ويندو آهي.

ويچ- ميڊم! ان جي ترت ضرورت يا اهميت ڪهڙي آهي؟

ميڊم: مون اوهان کي ٻڌايو هئو ته بيسڪلي Basically پلاسٽڪ سرجريءَ جو وڏي ۾ وڏو ۽ اهم عمل عنصر (Element) ڪنسٽرڪشن يا ري ڪنسٽرڪشن آهي. مثال طور ڪليفٽ پليٽ آهي. ان جو علاج ٢١ سالن تائين ٿيندو آهي. هر مرحلي ۾ ان تڪليف ۾ سارسنڀال، بندوبست، تياري ۽ علاج گڏوگڏ هلندا آهن. جيڪڏهن علاج نه ڪيو وڃي ته جسماني سونهن ٿي نه، مريض جي پيدائشي نقص جا اثر جسماني حالتن کان سواءِ انساني نفسيات تي به پوندا. ان ڪري علاج، طبي مشورو ۽ مينيجمينٽ ضروري ٿيو پوي.

ويچ: اوهان مرحلن جي ڳالهه ڪئي، مرحلن مان اوهان جو ڪهڙو مطلب آهي.

ميڊم: ييس- مرحلا.......
جيئن روڊ ايڪسيڊنٽ آهي يا ڪو به شديد ڏک (Acute Trauma) آهي اوهان کي خبر آهي ته علاج جي نيم مطابق

اسان جي طبي سائنس جي نصاب ۾ هن شعبي جي بنيادي ڄاڻ، سکيا، توڙي پريڪٽس به شامل نه رهي آهي. اوهان کي اهو ٻڌي خوشي ٿيندي ته مون مسلسل لکپڙهه ۽ ڪوششون ڪري هي شعبو ڪراچي يونيورسٽيءَ ذريعي ميڊيڪل جي نصاب ۾ نه فقط شامل ڪرايو آهي پر ان کي نصابي سطح تي تسليم ڪرايو آهي.

According to protocol پهرين تہ مريض او پي ڊي يا ڪيزيوئلٽي ۾ ويندو تہ اسان جي طبي سائنس جي نصاب ۾ هن شعبي جي بنيادي ڄاڻ، سکيا، توڙي ڪراچي يونيورسٽيءَ ذريعي ميڊيڪل جي نصاب ۾ نہ فقط شامل ڪرايو آهي پر ان کي نصابي سطح تي تسليم ڪرايو آهي. تنهنڪري اڳ ۾ جيا ٿيندو هئو جو سنديافتہ ڊاڪٽرن کان ويندي نرسنگ اسٽاف تائين ڪنهن کي بہ هن شعبي ۾ بنيادي تجربو ڪونہ هوندو هئو ان کي ٻين لفظن ۾ هڪ ڏار مهارت سمجهي خود طبي سائنس جا ماڻهو بہ ٿهندا نظر ايندا هئا. پر هن شعبي جي قبول ڪرائڻ ڪانپوءِ، ان جي بنيادي ڄاڻ، تربيت ۽ سکيا جو بندوبست ڪيو ويو آهي، جنهن ڪري شروع کان ئي يعني چوٿين سال کان، هاڻي شاگرد هي سبجيڪٽ پڙهندا ۽ ان ۾ تربيت ۽ سکيا وٺندا. جنهن ڪري اڳي جي ڀيٽ ۾ هاڻي اهڙا مرض يا ڪيس وڌيڪ خراب ۽ پيچيده ٿيڻ کان اڳ ۾ اسان وٽ ايندا ۽

اسان ڏيهي ۽ ملڪي سطح تي پلاسٽڪ سرجري جي ڪور اشوز، اهم اهنجن جي موجوده صورتحال ۽ حيثيت (Status) معلوم ڪرڻ لاءِ پوري رٿابندي هيٺ ڪجهہ ڊيٽابيس معلومات لاءِ سڄي ملڪ جي ڊاڪٽرن، سرڪاري ۽ پرائيويٽ اسپتالن، ڪلينڪس، طبي ماهرن کان انگ اکر گهرائڻ لاءِ لکپڙهہ شروع ڪئي آهي. مون کي افسوس سان چوڻو پوي ٿو تہ توڙي جو ان جي موٽ ڏاڍي مايوس ڪندڙ آهي، پر اسان جون ڪوششون رڳو اتي بيهي نہ رهيون آهن. اسان پنهنجي شعبي وسيلي سرڪاري توڙي پرائيويٽ پريڪٽيشنز جي لاءِ هتي ۽ ڪراچيءَ کان ٻاهر اندرين علائقن ۾ ننڍا وڏا تربيتي ڪورس، سيمينار وغيره ڪرائي هيٺين سطح تائين بنيادي تجربو ۽ معلومات پهچائڻ جي ڪوشش ڪئي آهي

آهي جتي واسطيدار سرجن يا ڊاڪٽر ان کي تپاسيندو آهي ۽ علاج ڪندو آهي، ان ڪانپوءِ ري ڪنسٽرڪشن جي لاءِ اهو اسان وٽ ايندو آهي. ساڳي طرح ٽٽن جي ڪينسر واريون مريضائيون آهن اهي بہ تپاس ۽ علاج جي اهڙن مرحلن مان ٿينديون اسان وٽ علاج لاءِ اچن ٿيون. اسان وٽ انهي لحاظ کان ڏٺو وڃي تہ فقط واسطيدار مرض جي ڳاهہ ٺوهہ ئي نہ پر پورو پورو فالو اپ بہ آهي.

ويچ: پر ميڊم! انهن مرحلن، نيمن، عام زبان ۾ خاص طور طريقن جي عام ماڻهن کي تفصيلي ڄاڻ آهي ئي ڪونہ.

ميڊم: اوهان اصولي طرح صحيح آهيو. آءُ انهي ۾ اهو بہ واڌارو ڪنديس ڇو

پريڪٽس بہ شامل نہ رهي آهي. اوهان کي اهو ٻڌي خوشي ٿيندي تہ مون مسلسل لکپڙهہ ۽ ڪوششون ڪري هي شعبو

انهن کي وڌيڪ فائدو ملي سگهندو.

ويچ: ميڊم! جيتوڻيڪ اها بہ هڪ ساراهڻ جوڳي اچيومنٽ آهي تہ اوهان ذاتي

ڪوششون ورتي پلاسٽڪ سرجريءَ جي علم کي نصابي ميدان ۾ تسليم ڪرايو آهي، انهيءَ مان اوهان جو علمي قدبت ظاهر ٿئي ٿو. پر سوال وري به اهو بچي ٿو ته ميڊيڪل سائنس جي شروعاتي ڏاکي جي ڊاڪٽرن، اسان جو مطلب آهي ته پرائمري ليول يا گراس روٽ ليول. هيٺين سطح تائين هن علم جي واقفيت پيدا ڪرڻ لاءِ اوهان ڇا ڪري رهيون آهيو؟

ميڊم: ها انهيءَ لاءِ به، اسان نه رڳو ڪنداسين، پر ڪيو آهي ۽ ڪري رهيا آهيون.

ويڄ: مثال طور.

ميڊم: اسان ڏيهي ۽ ملڪي سطح تي پلاسٽڪ سرجري جي ڪور اشوز، اهم اهنجن جي موجوده صورتحال ۽ حيثيت (Status) معلوم ڪرڻ لاءِ پوري رٿابندي هيٺ ڪجهه ڊيٽابيس معلومات لاءِ سڄي ملڪ جي ڊاڪٽرن، سرڪاري ۽ پرائيويٽ اسپتالن، ڪلينڪس، طبي ماهرن کان انگ اکر گهرائڻ لاءِ لکپڙهه شروع ڪئي آهي. مون کي افسوس سان چوڻو پوي ٿو ته توڙي جو ان جي موٽ ڏاڍي مايوس ڪندڙ آهي، پر اسان جون ڪوششون رڳو اتي بيهي نه رهيون آهن. اسان پنهنجي شعبي وسيلي سرڪاري توڙي پرائيويٽ پريڪٽيشنرز جي لاءِ هتي ۽ ڪراچيءَ کان ٻاهر اندرين علائقن ۾ ننڍا وڏا تربيتي ڪورس، سيمينار وغيره ڪرائي هيٺين سطح تائين بنيادي تجربو ۽ معلومات پهچائڻ جي ڪوشش ڪئي آهي. اوهان کي خبر هجڻ گهرجي ته اسان وٽ ڪنهن زماني ۾ فقط هڪ سرجن هئو، جيڪو به جو ته هي شعبو سنڌس هٿ وس هئو، تنهنڪري، سنڌس پلاسٽڪ سرجريءَ سان چڙو واسطو هئو. منهنجي هتي اچڻ ڪري ۽ مون کي پگهار، عهدي ۽ شهرت يا رتبي جي ڳڻتيءَ کان سواءِ، منهنجي پروفيشنل ذميواري، خدمت جي ڪارڻ اهو سڀ ڪجهه ڪرڻو ضروري هئو، جنهن جي اسان جي ماڻهن، خاص ڪري ٻهراڙين جي ٻي وسيلن ماڻهن کي ترت ۽ اشد ضرورت هئي، تنهنڪري اسان نه رڳو ڊاڪٽرن، نرسن ۽ پيراميڊيڪس جي تربيت ڏانهن ڌيان ڏنو پر ساڳئي وقت پنهنجي اثر رسوخ جي مدد سان هن شعبي ۾ اعليٰ تعليم لاءِ واجهائيندڙ سرجن لاءِ سرپرستي ۽ مدد جو دڳ (Sponsorship) کوليو، هي اسڪيم Sponsorship ماڻي بند ٿي وئي آهي، پر ان اسڪيم دوران اسان ڪيترن ماهرن کي ٻاهر موڪلڻ، اعليٰ تعليم، تربيت سکيا ۽ تجربو ڏيارڻ ۾ چڙهو ڪامياب ٿي نه پر هن خدمت کي وسيع بنيادن تي اڳتي وڌائڻ ۾ ڪامياب ٿي سگهيا آهيون، اڄڪلهه لياقت نيشنل، بقائي، جناح، عباسي شهيد اسپتال، چانڊڪا ۾ اسان پاران اهي ئي اعليٰ تعليم

معصوم ۽ ٻي سمجهه ٻارڙن تي ٽڪا پنجا ڪرڻ بدران، پهرين واسطيدار ڊاڪٽر سان رجوع ڪرڻ گهرجي، نه ڪي ان حالت ۾جڏهن مرض بنهه خراب حالت ۾ داخل ٿي چڪو هجي، جو علاج جو نتيجو ٻڙي نڪرڻ جو انديشو هجي.

لاءِ Sponsor ٿيل ماهر ڪم ڪري رهيا آهن.

Let me define this هن شعبي کي وصفايو وڃي ته ٿورن لفظن ۾ اهوئي چئي ٿو سگهجي ته طبي خدمتن ۾ هي به هڪ خاص قسم جي جديد فني ۽ طبي سهوليت آهي جنهن طرف ائبنارمل (Abnormal) کان نارمل (Normal) يا اڻ سڌائي کان سڌائي سنوائي ڏانهن آهي. جيڪا جوڙ جڙاوت Construction، ٻيهر جوڙ Recontruction ۽ تياري يا بندوبست Management ڪرڻ. پلاسٽڪ سرجري جي علم جي دائري ۾ اچي ٿي. هاڻي توهان ٻيا سوال پڇو.

ويڄ- ميڊم! هيم اينجيوما- رت جو ڳُڙ- جيڪو ٻاراڻي وهيءَ ۾ ابهم ٻارڙن يا ننڍڙن ٻارڙن ۾ عام ڏٺو ويندو آهي. ان لاءِ ماءُ پيءُ کي ڪهڙا ڪهڙا اپاءُ اختيار ڪرڻ کپن ۽ هن قسم جي اهنجن ۾ شروعاتي طور تي ٻار ۾ ڪهڙي قسم جون علامتون يا نشانيون هونديون آهن ۽ اهو ته اهڙي صورت ۾ ڊاڪٽر جو ڪهڙو رول وڏيڪ اهميت رکي ٿو؟

ميڊم: رتائون ڳُڙ -Haeman gioma جيڪي پنهنجي نالي مان ئي پڌرو آهي، اصل ۾ رت واهڻي نالين (vessels) جي ائبنارملٽي آهي. شروع ۾ اهو تمام ننڍڙو نشان تي پڌرو ٿيندو آهي. ان لاءِ اتندي ئي سرجيڪل عمل جي ضرورت نٿي پوي. فقط نشان واري هنڌ تي داب ڏيڻ Pressure يا هلڪي مالش Massage سان ان کي صحيح ڪري سگهجي ٿو. پر اهڙي حالت ۾ جيڪڏهن سرجيڪل مداخلت Surgical interference ٿيندي ته فائدي بجاءِ هاڃيڪار اثر پوڻ. جهڙوڪ نظر جي خرابي جو انديشو رهندو آهي، تنهنڪري طبي طور ڊاڪٽر جو انهي ۾ فقط اهو رول آهي ته اهو مائٽن کي تسلي ڏئي، جنهن کي اسين Reassurance چوندا آهيون، ماءُ پيءُ جي صحيح مدد ۽ رهنمائي ڪري، جئين مالش ۽ داب ڏيڻ. پر ڪن حالتن ۾ آپريشن جو ڪرائڻ اٽر هجي تڏهن به مائٽن کي تسلي سان گڏ سمجهائڻ کپي ته اهو ابهم اوستا (Infancy) ۾ نه پر ٿوري وڏڙي عمر ۾ ٿيندو، ڇو ته هن قسم جي آپريشنز ۾ بلڊ گروپ ۽ ٽشوز جي ڪراس ميچنگ جهڙيون لازمي گهرجون پوريون ڪرڻ ضروري آهي. باقي تڪليف آهر علاج ڪري سگهجي ٿو هڪ سٺي يا عام قسم جي ٻارن جي ماهر ڊاڪٽر سان گڏ عام ڊاڪٽر پڻ ساڳي لائين تي هن تڪليف جو علاج ڪري سگهي ٿو. ان شرط سان ته ان ۾ ڪنهن به جلد بازي، ڏڪيبازي ۽ غير طبي تجربي کان پاسو ڪيو وڃي.

ويڄ: هيم اينجيوما جي پيچيدن ڪيسن تي ڪجهه وڌيڪ روشني وجهو.

ميڊم: اهڙي قسم جا ڪيس، اصل ۾ تجربي جي اڻهوند ڪري پيچيدي صورت اختيار ڪري ويندا آهن. جڏهن علاج ڪندڙ کي علاج جي عملي ڄاڻ نه هجي ۽ نه ئي ان مرض کي ٺيڪ ڪرڻ جو تجربو هجي، فقط ٻڌ سڌ ۽ ڪتابي معلومات هجي ته نتيجو صاف ظاهر آهي. ان جو هڪ رستو آهي ته واسطيدار ڊاڪٽرن کي هن فيلڊ ۾ عملي تجربو رکندڙ ماهر سان ڪنهن به وسيلي مثلاً فون رستي يا روبرو ملي معلومات حاصل ڪرڻ گهرجي. ٻيو اهم مسئلو اهو آهي ته اهڙن مريضن سان گڏ ايندڙ، گهڻو ڪري ماءُ پي، جن مان گهڻائي اڻ پڙهيل ماڻهن جي هوندي آهي، واسطيدار ڊاڪٽر جي مشوري تي عمل ته عمل جي ماڳ، پورو ڌيان به ڪونه ڏيندا آهن. رڳو ٻڌل ڳالهين تي ڳنڍ ٻڌي ويهي رهندا آهن. سڌي سنئين ڳالهه آهي ته ٽوڻن ٽوٽڪن مان ڪهڙو

اسان جو معاشرو خيالي اٿسٽن، وهمن ۽ وسوسن جو شڪار رهيو آهي. پيدائشي نقص جهڙوڪ ڇيريل چپ يا اهڙن ٻين جسماني اڻپوري جوڙجڪ بابت اهو عام ڇيو ويندو آهي ته ڳورهاري سج يا چنڊ گرهڻ ۾ ڪاٽيءَ سان ڪجهه وڍيو هوندو ان ڪري.........

فائدو ٿي سگهي ٿو سواءِ اهنج وڌائيندڙ پيچيدگين Complications جي. اهڙي قسم جا ماڻهو صحت ۽ زندگيءَ سان ڪيڏي رهيا آهيون هڪ ابهم ۽ معصوم ٻار کي ڪهڙي خبر ته هن سان جيڪو ڪجهه ٿي رهيو آهي يا ڪيو پيو وڃي سو ڇا آهي ۽ ڪيئن آهي؟ چوڻ جو مقصد اهو آهي ته معصوم ۽ بي سمجهه ٻارڙن تي ٽڪا پنجا آزمائڻ بدران، ڀهرين واسطيدار ڊاڪٽر سان رجوع ڪرڻ گهرجي، نه ڪي ان حالت ۾جڏهن مرض بنهه خراب حالت ۾ داخل ٿي چڪو هجي، جو علاج جو نتيجو ٻڙي نڪرڻ جو انديشو هجي.

ويچ- ميڊم! اسان جو معاشرو خيالي انسٽن، وهمن ۽ وسوسن جو شڪار رهيو آهي. پيدائشي نقصن جهڙوڪ چيريل چپ يا اهڙن ٻين جسماني اڌوري جوڙجڪ بابت اهو عام چيو ويندو آهي ته ٻورهاري سج يا چنڊ گرهڻ ۾ ڪاتيءَ سان ڪجهه وڍيو هوندو ان ڪري.........

ميڊم: توهان پاڻ ميڊيڪل سائنس پڙهي نڪتا آهيو. وڏي ڳالهه اها ته اوهان جي هٿ ۾ ڄاڻ ۽ شعوري تربيت وارو قلم آهي جنهن جي مس شهيد جي رت کان به وڌيڪ سگهاري آهي. جو ته اوهان معاشري جي اک ۽ ڪن ٿي نه پر ان جي ٻڌي يا سمجهه جي سنوار ۽ واڌاري جو ڪم ڪريو ٿا. اوهان کي پنهنجي قلم جي سگهه سان غير علمي ۽ غير عقلي وهمن جي تندن کي ڪپڻ گهرجي. اسلام ۾ به انهن ڳالهين جي ترجيتري به گنجائش ڪونهي.

جيئن مون اوهان کي اڳ ۾ ٻڌايو هئو ته هتي اسان پنهنجي ڊپارٽمينٽ پاران

ڪليفٽ پيليٽس يا لپس جي هڪ رجسٽري جوڙي آهي ته جيئن مختلف انگن اکرن، ڪارڻن ۽ حقيقتن جو رڪارڊ گڏ ڪري، هن قسم جي مطالعي کي وسيع بنياد ڏئي سگهجن. اصل ۾ منهنجو ارادو نيشنل رجسٽري ناهڻ جو آهي، پر اسان وٽ هڪبئي سان عملي سهڪار جي کوٽ ان ڪم ۾ وڏي رڪاوٽ ثابت ٿي آهي. بهرحال اسان جي ڊپارٽمينٽل رجسٽريءَ ۾ اها اسٽيٽسٽيڪل آرڊر ۾ موجود آهي. آءٌ اميد ته جلد ئي اها ڄاڻ ڇپائي اوهان ڏانهن به اماڻيندس. اسان وٽ هر سال لڳ ڀڳ ٽي چار سؤ مريض ڪلفيٽ لپس جا ايندا آهن. اسان انهي حوالي سان هن ايليمينٽ کي اهميت نه ڏني آهي، پر داخل ٿيندڙ مريضن جي واسطيدار ماڻهن ماءُ پيءُ يا عزيزن، قريبن جي پاران ٻڌايل زباني ڳالهين ۾ اهو ايليمينٽ عام هوندو آهي جهڙوڪ اهو ٻڌايو ويندو آهي ته فلاڻي ٻنيءَ گاهه پئي ڪيو. سج گرهڻ ڪري اسان ڪيس جهليو هئو. اسان جو ان ۾ ڪو به يقين ڪونهي، پر مريضن جي ريليٽوز جو انهيءَ ڳالهه تي زور هوندو آهي ته اهي ڪارڻ پوري طرح ڊاڪيومينٽيڊ آهن.

ويچ- گهر جو گهر ۾ يا مائٽياڻين شادين جو انهن بيمارين يا نقصن تي ڪو اثر.

ميڊم: اسان جي ڊاڪيومينٽيشن مطابق انٽرميريئيجز جو انهن نقصن يا بيمارين ۾ ڪو خاص ڪردار ڪونهي. اسان ته اهو ڏٺو آهي اهڙا مثال ڪِولي ڪِولي يعني ريئر Rare آهن. اسان پنهنجي هڪ ڪراس سيڪشن اسٽڊي ۾ جيڪا گلشن اقبال واري علائقي ۾ ڪئي وئي هئي، اتي ڏهن پندرهن هزارنجي آبادي رکندڙ ايراضي ۾ مشڪل سان ڪوهڪ اڌ ڪيس هئو ته بي ڳالهه پر ان مان گهر جو گهر ۾ شاديءَ جي ڪري مثال لهڻ جو ڪو به اشارو (Clue) نه مليو. هاجينيٽڪلي (Genetically) اهو ممڪن آهي، جو ته ان ۾ موروثيت يا اِد(Heridity) ڳڻي سگهجي، پر ان ۾ انٽرميريئيجز جو مثال Incident يا

مون اوهان کي اڳ ۾ ٻڌايو هئو ته هتي اسان پنهنجي ڊپارٽمينٽ پاران ڪليفٽ پيليٽس يا لپس جي هڪ رجسٽري جوڙي آهي ته جيئن مختلف انگن اکرن، ڪارڻن ۽ حقيقتن جو رڪارڊ گڏ ڪري، هن قسم جي مطالعي کي وسيع بنياد ڏئي سگهجن. اصل ۾ منهنجو ارادو نيشنل رجسٽري ناهڻ جو آهي، پر اسان وٽ هڪبئي سان عملي سهڪار جي کوٽ ان ڪم ۾ وڏي رڪاوٽ ثابت ٿي آهي. بهرحال اسان جي ڊپارٽمينٽل رجسٽريءَ ۾ اها اسٽيٽسٽيڪل آرڊر ۾ موجود آهي. آءٌ اميد ته جلد ئي اها ڄاڻ ڇپائي اوهان ڏانهن به اماڻيندس.

Contribution ڪونهي ڪو.

آءُ يقيناً انهي ڳالهه تي وڌيڪ زور ڏيندس ته ڪليفٽ لپس جي پيٽ ۾ ڪلفٽ پليٽس جي اهنجن ۽ سارسنڀال تي زور ڏنو وڃي ته بهتر آهن.

ويڇ: ڇا اها خاص ڌيان جوڳي ڳالهه آهي؟

ميڊم: يقيناً ائين ئي آهي. چيريل هڏي وارن ٻارن ۾ انهن ڳالهين ڌانهن ڌيان نه ڏيڻ ڪري، ڇاتي ۽ هاضمي جي سرشتن ۾ وقت کان اڳ ۾ ڪيترائي اهنج آزار پيدا ٿيڻ جا بنيادي ڪارڻ صحيح سارسنڀال ۽ تربيت جي کوٽ ڪري آهن.

ويڇ: اهي ڪهڙا ڪهڙا اپاءُ آهن.

ميڊم: گهڻي ڀاڱي اهو ڏٺو ويو آهي ته اهڙن ٻارڙن ۾ مائرون ٻارن کي کير ڏيڻ ۾ تڪليف محسوس ڪنديون آهن رائيٽ اينگل بريسٽ فيڊنگ ڪنديون آهن، جنهن ڪري ماءُ جو کير ٻار جي پيٽ قوت بدران ٻاهر وهي ويندو آهي. يا نپل وڏي هئڻ ڪري ٻارڙن کي کير ڏنو ويندو آهي. اهو صحيح نه آهي. صحيح طريقو اهو آهي ته ماءُ پنهنجي ٿڻ جو کير هٿ سان ڏهي يا ايڪسپريس ڪري سوڙهي ڪنهن يعني ۴۵ ڏکرين جي نسبت سان ڪنهن ڊراپر وسيلي ٻارڙي جي وات ۾ ڄهجي ته اهو

پهرين ٽن مهينن ۾ (داخلا ڪانپوءِ) چيريل چپ ٺيڪ ڪريو هڪ سال ۾ پيليٽس صحيح ڪيو ۽ سورهن سالن تائين نڪ فائينل ڪيو، انهي وچ ۾ جيڪڏهن ٻيو ڪو مسئلو ظاهر ٿئي ته انجو فالواپ ڪندا اچو.

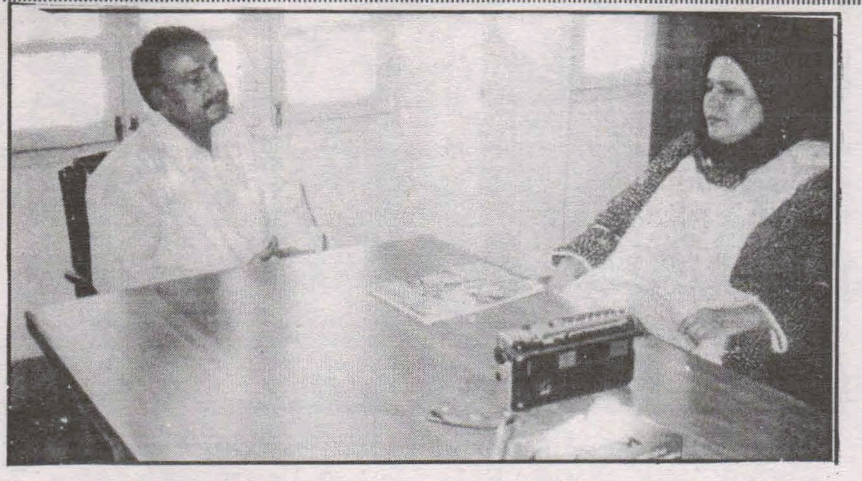
آساني سان ٻار جي نڙيءَ ۾ داخل ٿي ويندو ٻار ۾ ٻي ڪابه تڪليف پيدا نه ٿيندي.

ويڇ: ميڊم! ڪليفٽپيليٽس جي آپريشن يا سرجري لاءِ بهتر عمر جي حد ڪهڙي آهي؟

ميڊم: You know, we are bound to International protocol. اسان کي عالمي قائدي موجب هلڻو پوي ٿو. يعني پهرين ٽن مهينن ۾ (داخلا ڪانپوءِ) چيريل چپ ٺيڪ ڪريو هڪ سال ۾ پيليٽس صحيح ڪيو ۽ سورهن سالن تائين نڪ فائينل ڪيو، انهي وچ ۾ جيڪڏهن ٻيو ڪو مسئلو ظاهر ٿئي ته انجو فالواپ ڪندا اچو.

دلچسپ امر اهو آهي ته ان جي باوجود ته اسان وٽ گهڻي ڀاڱي اندرين علائقن جا بالغ مريض ايندا آهن ان هوندي به جو انهن ڪيسن ۾ I.P انٽرنيشنل پروٽوڪول مطابق شروعاتي مرحلن مان نه گذرڻ جي باوجود انهن جا پروفائيل جسماني بيهڪ ٺيڪ هوندي آهي. اسان اهو به ڏٺو آهي ته فائبروسزيا اوجائيون تندون خراب ٿي وينديون آهن پر اهڙن مريضن يا ڪيسن ڪي ماءُ پيءُ ۽ معاشرو ٿورو به سهڪار ۽ سهارو ڏئي، هرويرو ان کي ٽوڪ، چٿر جو نشانو ڪرڻ کان پاسو ڪري، سندن همت وڌائي ۽ ڪين سندس نقص جو احساس ٿيڻ نه ڏئي ته دنيا ڀلي هيٺ مٿي ٿي وڃي پر انهن کي ڪوبه لهر لوڏو اچي نٿو سگهي؛ پر جيڪڏهن انهن جا ماءُ پيءُ ئي انهن کي ٽرپل ڪندا ته مريض ڪاڏي ويندو، جيڪي اڳ ۾ ئي ذهني طرح پيچ ڏاهه جو شڪار آهن. توهان اندازو ڪري سگهو ٿا ته هڪ ڳوٺاڻي عورت اسان وٽ سٺ پنجهٺ سالن جي عمر ۾ آپريشن لاءِ آئي. هن کي ڪابه ڳڻتي ڪانه هئي، هو دنيا جي انهن خوشنصيب عورتن مان هڪ هئي، جنهن کي هر قسم جي خوشي حاصل هئي، ڇو ته هن ۾ اهو احساس پيدا نه ڪيو ويو هئو هن کي نفسياتي طرح هريرو چيڙيو يا تنگ نه ڪيو ويو هئو. هن جو هتي ڪامياب آپريشن ٿيو. هوءَ اجڪلهه اڳي کان وڌيڪ پرجوش حياتي گذاري رهي هوندي. اهڙا ڪيترائي مثال آهن. اسان جي او پي ڊي ۾ روزانو اهڙا مريض ايندا آهن جن جي عمر ۱۸، ۱۹ سالن جي وچ ۾ هوندي آهي. اسان کي خبر آهي انهي ۾ هنن

اسان جي او پي ڊي ۾ روزانو اهڙا مريض ايندا آهن جن جي عمر ۱۸، ۱۹ سالن جي وچ ۾ هوندي آهي. اسان کي خبر آهي انهي ۾ هنن جو ڏوهه ڪونهي. اسان انهن کي داخل ڪندا آهيون، سندن علاج ڪندا آهيون ۽ ڪين سهٺي قبولڻ جوڳي صورت ۾ زندگي ڏانهن واپس موڪليندا آهيون.



جو ڏوهه ڪونهي. اسان انهن کي داخل ڪندا آهيون، سندن علاج ڪندا آهيون ۽ ڪين سهڻي قبولڻ جوڳي صورت ۾ زندگي ڏانهن واپس موڪليندا آهيون.

ويهه: ميڊم! پاڪستان ۾ ڪاسميٽڪ سرجريءَ لاءِ ڪيترا مرڪز آهن يا ڪهڙين حالتن ۾ اهڙي قسم جي سرجري ضروري آهي؟ ڇا ڪاسميٽڪ سرجري لاءِ ملڪ کان ٻاهر وڃڻ ضروري آهي يا اهڙو علاج جو بندوبست هتي به ٿي سگهي ٿو.

ميڊم: ضروري قسم جي ڪاسميٽڪ سرجري Essential Cos-metic Surgery هتي ٿي سگهي ٿي، جنهن ۾ لڙڪيل ٿڻ Large Breast، اکين جون تڪليفون، لڙڪيل پيٽ جي کل وغيره ان قسم جي سرجري جا ڪيس ٿين ٿا، جن جي ڪري مختلف تڪليفون پيدا ٿينديون آهن جنهنڪري انهن کي درست ڪرڻ لازمي ٿي پوندو آهي، جو ته هي هڪ فنائتي ڪرت Work of Art آهي تنهنڪري ان ۾ واسطيدار فيلڊ ۾ ڇاتو سرجن جي چونڊ لازمي آهي، ٻي صورت ۾ نتيجو صحيح نه نڪرندو.

ويهه: ميڊم! چوندا آهن ته جڏهن سهوليت پيدا ٿيندي آهي ته هر ڪو سوڙ پاڻ ڏانهن سيريندو آهي، ڇا اوهان جي شعبي ۾ ايڏي وڏي رش کي منهن ڏيڻ جي گنجائش آهي؟

ميڊم: اسان جي شعبي ۾ پنهنجي صوبي سنڌ کان سواءِ بلوچستان، هيٺين پنجاب، وينڊي افغانستان ۽ ايران کان به مريض ايندا آهن. گڏوگڏ توهان کي اهو به ٻڌائيندي هلان ته سرڪاري فنڊز جي کوٽ ڪري اهو سڀ ڪجهه، سهوليت جي صورت ۾ موجود ڪرڻ ناممڪن آهي. وس پڄندي اسان پنهنجي گنجائش جيترو معيار برقرار رکيو آهي، جنهن جي پورت اسان ڊونرس وسيلي پوري ڪيون ٿا، ڪنهن به اداري يا شعبي کي منظم رکڻ لاءِ رٿابندي لازمي آهي ۽ سڀ کان بهتر اصول اهو آهي ته سوڙ آهر پير ڊگهيرجن، اسان پنهنجي گنجائش کان ٻاهر رش کي سهي ۽ معيار کي برقرار رکي نٿا سگهون، اها حقيقت آهي، بهرحال الله اسان کي موڪليو آهي ته هڪ مشن يا مقصد ڏئي. ڇوڙي ڪائي مري وڃڻ کان بهتر آهي ته ڪجهه فيض ڪجهه خدمت ۽ ڪجهه مثال ڏجي.

ضرورت انهي ڳالهه جي آهي ته سهوليت کي پکيڙيو انهي لاءِ اسان اسپاسنپرشپس وٺي بقائي، لياقت نيشنل، چانڊڪا، عباسي شهيد اسپتالن ۾ ماهرن جي ضرورت پوري ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي سين، نه رڳو اهو پر سينئر سرجنس لاءِ ورڪشاپ ڪرايا آهن، نرسن لاءِ تربيتي ڪورس رکيا آهن، هاڻي فيڊرل منسٽري پاران اسان وٽ سکيا لاءِ نرسون ايندیون آهن، جنهن ڪري هاڻي رڳو اسان وٽ رش ڪانه ٿيندي ۽ نه ڪو سڄي پاڪستان جي مريضن کي اسان هڪ ئي هنڌ منهن ڏئي سگهنداسين. اهوممڪن ئي ناهي.

ويهه: ميڊم! اسان جڏهن سهولت جي ڳالهه ڪريون ٿا ته انهي مان مراد سهولت جي نالي ۾ فقط چوديواري ناهي. پر هڪ ئي چوديواريءَ اندر اهڙو بندوبست آهي جنهن سان واسطيدار مريض کي شفا ۽ سهارو حاصل ٿي سگهي،. ظاهر آهي اهو هر هنڌ ته موجود ڪونهي، سواءِ ڪنهن هڪ اڌ اداري جي، جيڪو وڏن شهرن ۾ ئي هوندو آهي.

ميڊم: صحيح آهي، بيسڪ هيلٿ يونٽس جي تجربي مان اڻين ئي پڌرو ٿئي ٿو، جيئن اوهان آبزرو (Observe) ڪيو آهي. انهيءَ ئي صورتحال کي آڏو رکي اسان مختلف سطحن تي تربيتي پروگرام رکيا آهن. نصاب کي تسليم ڪرائي سکيا جو حصو ڪيو آهي. جيئن جيئن اسان وٽ صحيح تجربي ۽ سکيا ورتل ماڻهن جو تعداد وڌندو ويندو ته سهولت جو معيار وڌندو ۽ ڪم جي دٻاءَ ۾ گهٽتائي ايندي، بهرحال ڦيرو هوريان هوريان ايندو.

ويهه: اوهان جي ڊپارٽمينٽ ڪانسواءِ ملڪ ۾ پلاسٽڪ سرجريءَ جي لاءِ پروسي جوڳا ۽ ڪامياب سينٽر ڪهڙا

اسان جي شعبي ۾ پنهنجي صوبي سنڌ کان سواءِ بلوچستان، هيٺين پنجاب، وينڊي افغانستان ۽ ايران کان به مريض ايندا آهن. گڏوگڏ توهان کي اهو به ٻڌائيندي هلان ته سرڪاري فنڊز جي کوٽ ڪري اهو سڀ ڪجهه، سهوليت جي صورت ۾ موجود ڪرڻ ناممڪن آهي. تنهن هوندي وس پڄندي اسان پنهنجي گنجائش جيترو معيار برقرار رکيو آهي

آهن.

ميڊم: برنس، سڙي پوڻ جي علاج ۽ پلاسٽڪ سرجريءَ جو سڄي ملڪ ۾ هي اسانجو ادارو اڪيلو سينٽر آهي.

اسان رڳو اڄا ڪوٽ پائي هرويرو جي جي حضوري ۾ رائونڊن ۾ يقين نٿا رکون. اسين پنهنجي ڪم سان پنهنجي پيشي سان ۽ پنهنجي فرض سان لڳاءُ رکون ٿا. ڪنهن کي وٺي نہ وٺي پر منهنجي خيال ۾ رڳو رائونڊجي نالي ۾ هرويرو جا لامارا ڏيڻ کان بهتر آهي تہ اسين ايمانداريءَ سان پنهنجو فرض نباهيون، ماڻهن جو علاج ڪريون.

ويچ: اوهان وٽ ڪيترا بسترا آهن؟

ميڊم: هن وقت اسان وٽ ١٠ آءِ سي يو بيڊس آهن، ١٠ مرداني وارڊ ۽ ١٠ زناني وارڊ ۾ بيڊ آهن. اسان وٽ في الحال ٻارڙن لاءِ الڳ بيڊس ناهن جو سڄي اسپتال ۾ ننڍن ٻارڙن لاءِ آءِ سي يو ئي ڪونهي. ان سلسلي ۾ اسان جا اهڙا مريض نيشنل انسٽيٽيوٽ آف چائلڊ هيلٿ N.I.C.H ۾ داخل ٿيندا آهن، جتي انهن کي اسان پاران علاج ۽ سارسنڀال ملندا آهي.

ويچ: ميڊم تازو ڪلفٽن ۾ روڊ حادثي ۾ سڙي پيل عورتن ۽ ٻارڙن جو واقعو ٿيو. ميڊيا ان واقعي ڪانپوءِ انساني جانين جي ايڏي وڏي نقصان بابت ڪجهہ سوال اٿاريا آهن، ڇا توهان ان واقعي ڪانپوءِ وارڊ ۾ ٿيندڙ حالتن تي ڪجهہ روشني وجهڻ پسند ڪنديئو؟ خاص طرح جيڪو مجموعي تاثر ۽ ماڻهن ۾ جيئڻ تاءُ ايريو آهي، ان بابت اوهان جو ڪهڙو خيال آهي؟

ميڊم: پريس ۾ جيڪو ڪجهہ آيو آهي يا جنهن ان کي اينگهائي ڪري پيش ڪرڻ جي ڪوشش نظر آئي آهي، مون کي ان ۾ ويسٽيڊ انٽريسٽ کان سواءِ، ٻيو ڪجهہ بہ نظر نٿو اچي. هي هڪ روڊ ايڪسيڊنٽ هئو، اصولي نيم موجب اهو ڪيوئلٽي جو ڪيس هئو، جنهن کي باءِ پاس ڪري، سڄو بار اسان جي وارڊ تي اڇلايو ويو، جنهن ۾ اڳ ۾ ئي ڪنهن وڌيڪ داخلا جي گنجائش نہ هئي. مون کي سمجهہ ۾ نٿو اچي تہ ائين جو ڪيو ويو ۽ غير واسطيدار ماڻهن بنا ڪنهن سنجيدگي ۽ ذميواري جي احساس جي پريس کي ابتا سبتا بيان ڇو ڏنا.

ويچ: اهو چيو ٿو وڃي تہ اوهان وٽ صحيح سهوليتون موجود نہ آهن، ڊاڪٽرن غفلت کان ڪم ورتو ۽ علاج ۾ لاپرواهيءَ جو مظاهرو ٿيو آهي؟

ميڊم: اهو سڀ غلط آهي، انهن سڀني حالتن جي باوجود تہ اسان وٽ ڪا بہ گنجائش نہ هئي. اسان جي اسٽاف، ڊاڪٽرن توڙي عملي مريضن کي ڏسڻ يا ايندڙ اجائي خلق جي مداخلت جي باوجود ۽ انتظامي مداخلت هوندي بہ، جيڪا اهڙي صورت ۾ نہ هئڻ گهرجي، پنهنجي ڊيوٽي سرانجام ڏني ۽ نهايت بردباري ۽ ذميواري سان سرانجام ڏني آهي.

اسان جو ڊپارٽمينٽ ملڪ توڙي پرڏيهہ ۾ مڃيل ۽ ساراهيل ڊپارٽمينٽ آهي (ميڊم اسان کي ڊاڪيومينٽس ڏيکاريندي چوي ٿي) آءُ توهان کي ڊاڪيومينٽيڊ بيڪ گرائونڊ ٻڌائي ۽ ڏيکاري سگهان ٿي. ١٩٩٦ ۾ هڪ فرانسيسي ٽيم برنس وارڊجي معائني ڪانپوءِ اسان ڏانهن لکيو.

The Best functioning unit is the Burns ward at civil hospital Karachi.

سول اسپتال ڪراچي جو سڀ کان بهترين يونٽ (هتان جو) برنس وارڊ آهي.

آمريڪن وومينس ايسوسيئيشن جو چوڻ آهي تہ اسان جو برنس وارڊ Role Model Department آهي.

جرمن وومينس ايسوسيئيشن ۽ روٽيرينس جو رايو آهي تہ اسان جو ادارو رول ماڊل ڊپارٽمينٽ آهي.

اسان رڳو اڄا ڪوٽ پائي هرويرو جي جي حضوري ۾ رائونڊ ۾ يقين نٿا رکون. اسين پنهنجي ڪم سان پنهنجي پيشي سان ۽ پنهنجي فرض سان لڳاءُ رکون ٿا. ڪنهن کي وٺي نہ وٺي پر منهنجي خيال ۾ رڳو رائونڊجي نالي ۾ هرويرو جا لامارا ڏيڻ کان بهتر آهي تہ اسين پنهنجي ايمانداريءَ سان پنهنجو فرض نباهيون، ماڻهن جو علاج ڪريون. پريس ڇا چوي ٿي، نٿي چوي اسان جي مٿي جو سور ناهي.

ويچ: پر ميڊم! هڪ ڳالهہ پڇيان سڄي گهراڻي جو صفايو؟

ميڊم: مون اوهان کي ٻڌايو تہ، تہ هي بنيادي طرح هڪ روڊ ايڪسيڊنٽ هئو. اصل پروٽوڪول مطابق انهن کي ڪيوئلٽي ۾ اچڻ ۽ داخل ڪرڻ گهربو هئو، جتي جنرل سرجن، نيورو سرجن، آرٿوپيڊيشن ۽ ڪيوئلٽي ميڊيڪل آفيسر هوندا آهن تہ جيئن ڪنهن امرجنسي ۾ گڏيل اپاءَ وٺي علاج جو خاطر خواه بندوبست ڪري سگهجي. ان ڏينهن اسان جو وارڊ پوري طرح ڀريل هئو، اهو اطلاع ميڊيڪل سپرنٽينڊنٽ MS، ۽ ساڳئي وقت ڪيوئلٽي وارن کي بہ اڳواٽ ڏنو ويو هئو تہ اسان وٽ وڌيڪ مريضن جي گنجائش بنهہ ڪونهي ڪا، تنهن هوندي بہ نہ رڳو اهو تہ ان پروٽوڪول کي نظرانداز ڪري، ڪيوئلٽي کي باءِ پاس ڪري، مريض اسان ڏانهن اماڻيا ويا، پر ڏنو وڃي تہ حادثي واري جاءِ کي ويجهو اسپتالن، جناح اسپتال، NICH وغيره کي ڇڏي سڄو بار اسان مٿان وڌو ويو. حالت اها هئي جو اسان کي واڌو بسترا لڳائي آءِ سي يو داخل مريضن کي ٻين وارڊن ۾ اماڻي، هنگامي بنيادن تي بندوبست ڪرڻو پيو، صرف انساني جانيون بچائڻ لاءِ، آءِ سي يو ۾ رش ۽ ٻيهہ جي ڪري وارڊن جي جراثيمن کان پاڪ رهڻ واري حالت رهي نہ سگهي ۽ رهي بہ نٿي سگهي، خاص ڪري تڏهن جڏهن انتظاميہ هٺ وٺي بنهہ ضروري اپائن کي نظرانداز ڪري، بهرحال قصو ڊگهو ٿي ويندو. اوهان پاڻ اندازو لڳائي سگهو ٿا.

پلاسٽڪ سرجري وارڊ ۾ داخل ڪجهه مريض

ويچ: ميڊم ڇا حادثي ۾ متاثر ٿيندڙ ماڻهن جي حالت ايتري ڀيانڪ هئي؟

ميڊم: مون کي ٻڌائيندي افسوس ٿو ٿئي. اصل ۾ مان اڃا سوڌو اها ڳالهه سمجهي نه سگهي آهيان ته هڪ پڪنڪ لاءِ يا تفريح لاءِ ويندڙ سوزوڪي جي لوهي دروازي يا جهنگلي کي ٻاهران تالو ڏيڻ جي ڪهڙي ضرورت هئي، جنهن ان بدنصيب گاڏي ۾ گنجائش کان وڌيڪ ٻارڙن ۽ عورتن کي واڙي بند ڪيو ويو هئو. آءُ اهو ـه سمجهي نه سگهي آهيان ته گاڏي اٿلڻ ڪري ڪيئن ٻارڙن ۽ عورتن جا بدن پيٽرول ۾ وهنجي ويا، پر مردن جي ننهن کي به لهس نه آئي. ٻيو ته ٺهيو پر ان حادثي جو سڀ کان افسوسناڪ پهلو اهو به نظر آيو ته هڪ پاسي پيٽرول جي باهه ۾ معصوم ٻارڙا ٽڇڪي سڙي رهيا هجن، دانهون ڪوڪون ۽ ڪيهون ڪري رهيا هجن، عورتون رڳهي مدد لاءِ ٻاڪاري رهيون هجن ۽ انهن جا مرد آرام سان رستي جي ٻي پر ويهي واٺهڙن جي مدد لاءِ واجهائي رهيا هجن، انهي کان وڌيڪ صدمي واري ڳالهه اها ته ايڏي دردناڪ حادثي کانپوءِ معاوضي، ايجيٽيشن ۽ اهڙي قسم جون پوليٽيڪلائيزڊ ٽيون....... منهنجو ذهن ڪم نٿو ڪري. اخبارن کي ڇاهي، انهن ٺي سڙيل جسمن بدران نازڪ جسماني عضون جي فوٽوگرافيءَ سان دلچسپي هوندي آهي ۽ هن پنهنجو هوئي ڪردار ادا پئي ڪيو..... مون کي شرم ٿو اچي ته مان ڪهڙي زبان سان اوهان کي حالتون بيان ڪري ٻڌايان.... نياڻين، عورتن ۽ ٻارڙن کي باهه اهڙي طرح وڪوڙي وئي هئي جو انهن ۾ جسم سڙڻ جو تناسب نهايت ڀيانڪ هئو، ڇو ته اهي تالن ۾ واڙيل هئا تنهنڪري ساهه جي گهٽ، ٻوسٽ هن جي جيئري رهڻ جي آسري (Survival) کي ڏکيو ڪري ڇڏيو هئو.

هتي اهي مريض بنا ڪنهن اڳواٽ اطلاع جي آندا ويا. اسان وٽ، هن اسپتال

مون کي ڀڏائيندي افسوس ٿو ٿئي. اصل ۾ مان ايا سوڌو اها ڳالهه سمجهي نه سگهي آهيان ته هڪ پڪنڪ لاءِ يا تفريح لاءِ ويندڙ سوزوڪي جي لوهي دروازي ياجهنگلي کي ٻاهران تالو ڏيڻ جي ڪهڙي ضرورت هئي، جنن ان بدنصيب گاڏي ۾ گنجائش کان وڌيڪ ٻارڙن ۽ عورتن کي بند ڪيو ويو هئو. آءٌ اهو به سمجهي نه سگهي آهيان ته گاڏي اٿلڻ ڪري ڪيئن ٻارڙن ۽ عورتن جا بدن پيٽرول ۾ وهنجي ويا، پر مردن جي ننهن کي به لهس نه آئي. ٻيو ته ٺهيو پر ان حادثي جو سڀ کان افسوسناڪ پهلو اهو به نظر آيو ته هڪ پاسي پيٽرول جي باهه ۾ معصوم ٻارڙا ٽڪڪي سڙي رهيا هجن، دانهون ڪوڪون ۽ ڪيهون ڪري رهيا هجن، عورتون رڙهي مدد لاءِ ٻاڪاري رهيون هجن ۽ انهن جا مرد آرام سان رستي جي ٻي پر بيهي واٺهڙن لاءِ واجهائي رهيا هجن، انهي کان وڌيڪ صدمي واري ڳالهه اها ته ايڏي دردناڪ حادثي کانپوءِ معاوضي، ايجيٽيشن ۽ اهڙي قسم جون پوليٽيڪلائيزڊ شيون........

۾ ١٦٠٠ بسترن سان لڳ ڀڳ ٦٥ يونٽ ڪم ڪري رهيا آهن، جتي گهٽ ڪري ته سيئي ميڊيڪل جا سند ماٺيل ڊاڪٽر آهن، پوءِ اهو الزام خبر ناهي ڪيئن هنيو ويو ته ڪو ڊاڪٽر ئي نه هئو. فرض ڪجي ته اسان وٽ ڪو ڊاڪٽر نه هئو. پر ايترا سارا ڊاڪٽر ڪاڏي ويا؟ هي هڪ ڊاڪٽرن کي سکيا ڏيندڙ مڪمل اسپتال آهي، جتي هائوس آفيسر، رجسٽرار، ايڊمنسٽريٽر (جيڪو به ڊاڪٽر آهي) ڪيوئلٽي ميڊيڪل آفيسر ڪهڙا ڊاڪٽر ناهن ته پوءِ ايڊمنسٽريٽر اهو ڪيئن چئي سگهي ٿو ته هتي ڊاڪٽر نه هئو. ڀلا جي نه هؤ ته پاڻ ته هئو نه؟ ڪيوئلٽي ۾ ٥٠ بسترا آهن. پر توهان زميني سهوليت ڪيوئلٽي کي ڇڏي ٻين ماڙ تي هڪ خطرناڪ حادثي جا مريض، انهن جا اڳيان پويان مائٽ، رونشي وارا رستي جا ماٺهو، پريس جا فوٽوگرافر، رپورٽرجن عورتن جي ننگن جسمن جن تي پورا ڪپڙا به نه هئا ۽ جن جوتن سوڌو مريضن جي بسترن تي پير رکي واري واري سان فوٽو پٽي ڪڍيا، جتي گدلي فضا جو هڪ ڪک به سٺو نه ويندو هجي، سڀ ڪجهه اندر وٺي اچو ۽ پوءِ ائڊمنسٽريٽر بنجي اجايون سجايون غير ذميواري واريون بيان بازيون ڪيو. ڇا اها آهي ايڊمنسٽريشن؟ توهان اندازو ڪيو ته اهڙي صورت ۾ ڇا ٿي سگهي ٿو. سواءِ هٿن ملڻ ۽ افسوس جي.

توهان سمورو پروٽوڪول وساري گدلا ڪپڙا پائي اندر اچو، اندر برفون، واٽر ڪولر، پان جو ٽڪون، مانيون، بيماريون ڪنيو اچو، ماڻهو رات جو هڪ ٻين ٻين بجي تائين مريضن جي بسترن تي ويٺا هجن. اها به ڪا تميز آهي.

اهو سڄو سارو تماشو ڊپارٽمينٽ کي نشانو ڪرڻ لاءِ ڪيو ويو آهي ته جيئن ايندڙ وقت ۾ اسان ڊپارٽمينٽ جي سڌاري، واڌاري ۽ ترقيءَ لاءِ جيڪي منظوريون ورتيون آهن، سي روڪائي ختم ڪري سگهجن.

آءٌ اوهان جي رسالي ذريعي اپيل ڪنديس ته عورتن ۽ ٻارڙن سان جتي به جيڪو ۽ جيترو به امتيازي سلوڪ ٿي رهيو آهي، خدارا پريس، دانشور، انهن تي گهري نظر رکن. پهرين هتي اسان جي تڪليفن ۽ مسئلن کي ڏسن، پوءِ پوري اسپتال کي ڏسن. چار آڱريون سيني وٽ آهن ۽ انهن جو نشانو اسين پاڻ ئي هوندا آهيون.

ويچ: مئڊم سڙڻ جي اها ڪهڙي ۽ ڪيتريقدر حالت هوندي آهي جنهن ۾ مريض کي اسپتال داخل ڪرائڻ ضروري هوندو آهي؟

ميڊم: اهو تمام سٺو سوال آهي، جنهن جوجواب ضرور ڇپجڻ گهرجي. ان جو دارومدار مريض جي سڙڻ واري جڳهه ۽ ان جي ان ڳالهه تي هوندو آهي ته جسم جو ڪيترو حصو سڙيو آهي. جيڪڏهن صرف هڪ يا ٻه سيڪڙو جسم سڙيو آهي ۽ ڪنهن خطري واري جاءِ يعني ساهه کڻڻ واري سرشتي وغيره وٽان نه سڙيو ته اهڙي مريض کي گهر ۾ ئي علاج ڏيئي سگهجي ٿو، پر جي اهو وات واري جڳهه يا اهڙي ڪنهن نازڪ جاءِ تي سڙيو آهي ته پوءِ مريض کي اسپتال داخل ڪرائڻ گهرجي. اصولي طور تي وڏي ماڻهو ۾ ٢٠ سيڪڙو ۽ ٻار ۾ ١٠ سيڪڙو يا ان کان وڌيڪ اگر سڙيل جسم هجي ته ان کي لازمي طور اسپتال داخل ڪرائڻ گهرجي.

آءٌ اوهان جي رسالي ذريعي اپيل ڪنديس ته عورتن ۽ ٻارڙن سان جتي به جيڪو ۽ جيترو به امتيازي سلوڪ ٿي رهيو آهي، خدارا پريس، دانشور، انهن تي گهري نظر رکن. پهرين هتي اسان جي تڪليفن ۽ مسئلن کي ڏسن، پوءِ پوري اسپتال کي ڏسن. چار آڱريون سيني وٽ آهن ۽ انهن جو نشانو اسين پاڻ ئي هوندا آهيون.

منظوم اپيل

مقصود گل

سگريٽ جون هاڃيڪاريون

بيشڪ خدا جي هٿ ۾ سڄو انتظام آ،
چرخو چلي ٿو خوب سندس ئي نظام آ.
اڻ ڪٿ، اپار، اڻ ڳڻيا، احسان جنهن ڪيا،
اشرف، اتم، عظيم هي انسان جنهن ڪيا.

—O—

ساذات پاڪ آهه سدا الم يزل ٻٽي،
بي مثل لازوال، اهو بي بدل ڏٽي.
تورا هزار چو نه سندس ڳائجن پيا،
ور ور وچور واهه جو ورجائجن پيا.

—O—

هر ڪنهن کي رزق ٿو ڏئي، پروردگار آ،
رازق، رحيم، روز رسان ڪردگار آ.
آهي عقل عطا ڪري احسان جنهن ڪيو،
مخلوق ۾ مٿي ڪري ۽ مانُ ڪنهن ڪيو.

—O—

هر دم سچيت سوچ سان هلجي سنڀالجي.
وچ ۾ بُري ڀلي جي وٺي ڪاٽ وارجي.
سگريٽ ساڻ وات ۾ بدبوءِ ٿي رهي،
سا ذائقي جي حس کي ٿي بي اثر ڪري،

—O—

هر ڪنهن عمل کان اڳ ۾ سڌيري سان سوچجي
جيڪو عقل ڏي فيصلو سوچي اهو ڪجي.
ڏڪ ڏڪ وڌي ٿي دل جي وڌي داٻ خون جو،
هر دم رهي ٿو مسئلو ذهني سڪون جو.

—O—

سگريٽ ساڻ جي تا رکن دوست دوستي،
سي پاڻ پنهنجو پاڻ سان ڪن تا پيا دشمني.
سُستي، شگر ۽ وات جون بيماريون وڌن،
ڦڦڙن تي سوچ ٿي ٿئي، ڪمزور ٿڌ ٿين.

—O—

ڪيسن ۾ هر گهڙيءَ اهي نانگ تا رکن.
پنهنجي صحت، جي پاڻ اهي ٻاڙ تا ٻٽن
گهٽجي وڃي ٿي يار نگاهن جي روشني،
ڳاڙهن جزن جي خون ۾ واقع ٿئي ڪمي.

—O—

سوچي ڏسن ته پنهنجو جلائن پيا جهڳو.
اهڙو فضول فعل انهن کان ئي آ پڳو
سهڪو وڌي ٿو ساهه ڏکيو ٿو کڄڻ لڳي.
سسٽم سڄو اندر جو پچڻ ۽ پرڻ لڳي.

—O—

سگريٽ مان ته ڪجهه به اسان کي نٿو ملي،
دز، ڏوڙ، خاڪ، ڇار نشو ٿو رڳو ملي.
سگريٽ جون اچا به گهٽيون مهربانيون،
کهڙيون ڳڻيڌايان سندس ڪج ادائيون.

—O—

بدبوءِ، باه، ڏوڏ، دونهون درد ٿو ملي،
سگريٽ سان زهر ٿو اندر ۾ پيو اوتجي،
ڪي تا چون ته دردم تسڪين ٿو ڏئي،
پر سوچيو سگريٽ رڳو خون ٿو پيئي.

—O—

سگريٽ ۾ جا آهه نڪوتين زهر آ،
سا شوق سان پيئون تا نسورو ئي قهر آ.
ڪج ڪج سان زهر جون ۾ شامل ٿئي پيو،
سگريٽ نانگ، ساهه پيئڻ ٿي پئي پيو.

—O—

سگريٽ ۾ جي اڻ ڳڻيان آهن مليل زهر،
ڦڦڙن، اکين، ڳلي تي ۽ دل تي تا ڪن آهي اثر.
هر هڪ نشي جي ٻاڙ آسگريٽ سوچجو.
سيئي نشا تماڪ مان سپجن تا دوستو.

سگريٽ يا ڪٽي هجن هي پَن جو بيڙيون،
ساڳي زهر جون تن ۾ آهن ٿريون رکيون.

—O—

سگريٽ آ بروءِ برائي بُري بلا،
سگريٽ جڏ تہ ڏي ٿو سموري بدن کي باھہ.

—O—

ڪپڙن کي، دل کي باھہ، هٿن ۾ لڱن کي باھہ،
سگريٽ جڏ تہ ڏي ٿو سموري بدن کي باھہ.

—O—

ڪوشش ڪيون تہ يارانهيءَ باھہ کان بچون،
سگريٽ نوش سان نہ ڪڏهن دوستي رکون.

—O—

ماچيس جون تيليون سڙيل سگريٽ جا ٽڪر،
اڇلي ڪري ٿو ڍير ۾ دونهين سندا ڪکر.

—O—

سگريٽ جي پين ٿا وڌائن ٿا گندگي،
ماحول ۾ رڳو سي ورهائن ٿا گندگي.

ماحول، گهر، وطن جي هن گدلاڻ کان بچو،
ميرو ڪري ٿي من تنهن ميراڻ کان بچو.

—O—

سگريٽ نوش دوست کان پاسو ڪرڻ کپي،
ان دوستي مان روڳ سوا ڪجھ نٿو ملي.

—O—

هر دم رکج پناھہ ۾ پروردگار تون،
صدقي رسول پاڪ جي ايڪردگار تون.

—O—

جيڪا بہ آھہ زندگي سقري سٺي هجي.
محتاج ڪاٻ ڪونہ ڪڏهن زندگي هجي.

—O—

گل پيار جا ڪٽي پيا هر هر ورهائجن
نغما وفا جا پنهنجي وطن ۾ پيا ڳائجن.

نئين نسل کي تماڪُ واپرائڻ
۽ ان جي تباهين ڪارين کان بچايو
ننڍا ٻار هميشه وڏن جو نقل ڪن ٿا
تَماڪُ نوشي:-
• دل جي بيمارين جو سبب بڻجي ٿو.
• ڪينسر جهڙو موذي مرض بہ ٿي سگهي ٿو.
• نظر جي ڪمزوريءَ جو سبب پڻ بڻجي ٿو.
• ساھ ۽ ڦڦڙن جون بيماريون پڻ ٿي سگهن ٿيون.

ان سان گڏوگڏ ۽ دولت جو اجايو زيان بہ ٿئي ٿو.
اميد تہ توهان اهڙي بري عادت کان پاسو ڪندا ۽
پنهنجي نئين نسل کي هن ذهر (نڪوٽين) کان بچائيندا.

ذهني صحت جي گھٽتائي سبب پيدا ٿيندڙ غير متوازن شخصيتون

هر انسان جي ڳالهائڻ جو انداز ۽ گفتگو جا الفاظ، جذباتي اظهار، خيالاتي سوچن جو انداز ماڻهن سان اٿڻ ويهڻ ۾ پسند ۽ ناپسند، همدرديءَ جو جذبو ۽ پنهنجي باري ۾ ذاتي خيالات، تقريباً هر انسان جي هر خوبي ۽ خاميءَ کان مختلف هوندا آهن.

اهي سڀ شيون هُن جي قدرتي ذهن، تعليم ۽ ماحول جي تربيت، پنهنجي ذاتي دلچسپي اردگرد جي ماضي ۽ حال ۾ ٿيندڙ حالات ۽ واقعات تي مشتمل هونديون آهن مختصر طور تي ڪٿي چئجي ته هن جي ذهني صحت تي دارومدار رکن ٿيون.

پر اڪثر ڏٺو ويو آهي ته جيڪڏهن ڪنهن به هڪ ماڻهو لاءِ جيڪڏهن ڪافي مختلف ماڻهن جي راءِ ورتي وڃي جيڪي ان شخص کي چڱي طرح سڃاڻندا هجن ته تقريباً ساڳئي طرح جو بيان ملندو ۽ سَرسَري طور تي اندازو ٿي ويندو ته اهو شخص ڪهڙي طبعيت جو مالڪ آهي يا ڪهڙي شخصيت يا طبعيت اٿس ڪامياب

ليکڪ: ڊاڪٽر رفيق احمد سومرو- شڪارپور سنڌ

به آهي يا نه. ذهني طور صحتمند آهي يا نه. هن مضمون ۾ ذهني صحت جي گھٽتائي سبب پيدا ٿيندڙ غير متوازن شخصيتن بابت احوال ڏنو ويو آهي. ذهني صحت جي کوٽ يا گھٽتائي جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا ۽ اڪثر طور تي حالات ۽ واقعات جو دخل به هوندو آهي. غير متوازن يا غير صحتمند شخصيتن جا تقريباً ڏهه قسم آهن. اچو ته ڏسون ته ڪهڙيون ڪهڙيون خوبيون ۽ خاميون پاڻ ۾ ملي ڪري الڳ الڳ شخصيت بنائن ٿيون، جيڪي هن جي ڪاميابي جي راهه ۾ رڪاوٽ بڻجن ٿيون. هن مضمون جو تعلق علاج جي طريقن سان نه پر صحت جي سکيا يا Health Education سان آهي. ڪامياب ٿيڻ لاءِ ذهني صحت جو هجڻ تمام ضروري آهي.

بيمار شخصيتن جا هي ڏهه قسم آهن.

Type of Personality
1- Asthemic Personality
2- Inadequate Personality
3- Cyclothymic Personality
4- Hysterical Personality
5- Paranoid Personality
6- Obsessive Compulsine Personality
7- Explosive Personality
8- Passive Aggressive Personality
9- Antiscocial Personality
10- Schizoid Personality

اڪثر ڏٺو ويو آهي ته جيڪڏهن ڪنهن به هڪ ماڻهو لاءِ جيڪڏهن ڪافي مختلف ماڻهن جي راءِ ورتي وڃي جيڪي ان شخص کي چڱي طرح سڃاڻندا هجن ته تقريباً ساڳئي طرح جو بيان ملندو ۽ سَرسَري طور تي اندازو ٿي ويندو ته اهو شخص ڪهڙي طبعيت جو مالڪ آهي

هاڻي ترتيب وار هر هڪ شخص جو ٿورو احوال ڏجي ٿو.

(١) اعصابي طاقت جي کوٽ واري ڪمزور ذهن شخصيت
Asthemic Personality

قدرتي اعصابي ڪمزور سبب هي ماڻهو ذهني طور ڪمزور هوندو آهي. هن ۾ ايتري صلاحيت نه هوندي آهي ته هو پنهنجي ڪم ڪار ڪندو رهي. هو اعصابي ڪمزوري سبب جَلدي جَلدي ٿڪجي پوندو آهي. هن کي هر وقت ڪنهن نه ڪنهن حملي جو خطرو رهندو آهي. هو سوچيندو آهي ته ڪٿي هو متاثر ته نه ٿيندو. هن جون اميدون به گهٽ هونديون آهن ۽ جهيڙو جهڳڙو به گهٽ ڪندو آهي. يعني پنهنجي ذهني ۽ جسماني ڪمزوريءَ سبب ٻين جي آڏو ڪونه ايندو آهي. بس پنهنجي ڪم سان ڪم رکندو آهي پر پنهنجا ڪم ڪاريون تڪڙ سان نه ڪري سگهندو آهي. هن کي هميشه تحفظ جي ضمانت جي ڳولا هوندي آهي.

(٢) اعتماد جي کوٽ واري منجهيل ۽ غير متوازن شخصيت
Inadequate Personality

هي ماڻهو عام رواجي زندگي گذارڻ ۾ ناڪام رهندو آهي. حالانڪ هن ۾ ذهني صلاحيتن جي کوٽ نه هوندي آهي، پر هن ۾ خود اعتمادي جي کوٽ هوندي آهي. جنهن جي ڪري هو پنهنجي مسئلن جا حل نه ڪڍي سگهندو آهي. هو حد کان وڌيڪ ٻين تي دارومدار رکندو آهي، چاهي

آهي ادارا هجن يا شخص، هو ڏسڻ ۾ ذهني طور بلڪل نيڪ ناڪ هوندو آهي پر شايد عقيدن ۽ اصولن جي صحيح ۽ غلط سمجهڻ جي ڪشمڪش ۾ مبتلا رهندو آهي ۽ انهيءَ منجهيل حالتن ڪان ڇوٽڪارو حاصل نه ڪري سگهندو آهي. جنهن ڪري ظاهر ظهور ناڪام ٿي پوندو آهي، پر پاڻ کي ڪامياب بنائڻ لاءِ گهڻو فڪرمند نه هوندو آهي. هن جي ناڪام زندگيءَ جو سبب هن جي ذات ۾ خود اعتمادي جي کوٽ هوندي آهي.

(٣) ڦرندڙ گهرندڙ شخصيت
Cyclothymic Personality

هن ماڻهوءَ جا خيال ڪڏهن ڪهڙا ته ڪڏهن ڪهڙا، ڪڏهن تولو ته ڪڏهن ماسو، ڪڏهن خوش ته ڪڏهن بيزار، هن جي طبعيت ۾ هڪ جهڙائي ۽ مستقل مزاجي نه هجڻ برابر هوندي آهي. هن ماڻهوءَ جي طبعيت جي ڦرڻ گهرڻ سان ٻاهرين دنياجو ڪوبه خاص سبب يا واسطو نه هوندو آهي مگر اهو سڀ ڪجهه هن جي پنهنجي ذهن جي ڪمزوريءَ باعث هوندو آهي. هن ۾ برداشت جي قوت -Tol erance جي گهٽتائي سبب موڊ Mood هيٺ مٿي ٿيندي آهي ۽ بظاهر ڪوبه سبب نه هوندو آهي. هن جي شخصيت ظاهر ڪري ٿي ته هن کي ذهن ۽ جذبات تي ڪنٽرول نه آهي ۽ قوت برداشت جي گهٽتائي هن جي شخصيت ۾ موجود آهي.

(٤) نابالغ ۽ ڏوري واري طبعيت يا شخصيت
Hysterical Personality

هن ماڻهوءَ جي هلت چلت جوانداز ۽ طبعيت اڻ وڻندڙ ۽ ٻاراڻي هوندي آهي. ائين محسوس ٿيندو آهي هو ذهني طور نابالغ، بي سمجهه ۽ ضدي آهي ۽ ڪنهن به ڳالهه تي ٽڪي نٿو بيهي. هن ۾ بردباري ۽ صبر جي گهٽتائي آهي هو اڻ وڻندڙ ڳالهه يا ماحول کي برداشت نٿو ڪري سگهي ۽ فوراً سخت بيزاري جو مظاهرو ڪندو آهي. هو غير ارادي طور تي هر شيءِ ۾ جنس Sex ڳولهيندو آهي ۽ جنسي لاڙن -Sex ulization جي طرف مائل هوندو آهي. هو ماڻهن سان تعلقات رکڻ ۾ ڪامياب نه هوندو آهي ۽ هن ۾ صحيح فيصلي ڪرڻ جي صلاحيت نه هوندي آهي ۽ گهڻو ڪري ٻين تي ڀاڙيندو آهي پاڻ تجربن مان نه سکندو آهي.

جيئن ته هن ۾ خود اعتمادي جي کوٽ، برداشت جي گهٽتائي ۽ ماحول ڏي بي توجهي هوندي آهي ان ڪري غلط نتيجا نڪرندا آهن ۽ هو ڪامياب زندگيءَ گذارڻ جي ڪوشش ڪرڻ جي باوجود ڪامياب نه ٿي سگهندو آهي.

(٥) وهمي ۽ شڪي مزاج شخصيت
Paranoid Personality

هن ماڻهوءَ ۾ ڪافي وقت ڪان ڳڻتي ۽ فڪر ڪرڻ جي عادت رهندي ايندي آهي ۽ هو ٻين ۾ شڪ ڪندو ته ڪٿي ڪوئي هن جي خلاف يا مخالفت ۾ ته نه آهي. هو ڪڏهن ڪڏهن بي سمجهيءَ جهڙا ڪم به ڪري وٺندو آهي. هو ڪم پهريائين ڪندو آهي ۽ سوچيندو بعد ۾ آهي. هن ۾ ڪل مڪ رهڻ جي گهٽتائي هوندي آهي. هو اڪثر دوستن، مٽن مائٽن ۽ ٻين ملڻ جلڻ وارن تي الزام تراشي ڪندو رهندو آهي. هن کي هر وقت پنهنجا حقوق ياد هوندا آهن. هو پنهنجي ذات جي اهميت محسوس ڪندو آهي. هن کي اڪثر قانوني چاره جوئي ڪرڻ جي عادت به هوندي آهي. هن ۾ همٿ جي گهٽتائي هوندي آهي ان ڪري پنهنجا حق نه وٺي سگهندو آهي. هو زماني جي رفتار جو مقابلو ڪرڻ چاهيندو آهي، پر ناموافق حالات سان مقابلو نه ڪري سگهندو آهي. ان ڪري پوئتي رهجي ويندو آهي.

(٦) خبطي ۽ وهمي شخصيت -Ob sessive Compulsine Personality

هن شخص کي گهڻي وقت ڪان پنهنجي Standard معيار متعلق خيال ۽ بي چيني رهندي آهي. هو پنهنجي شخصيت جو تمام گهڻو خيال رکندو ايندو آهي. هو اڪثر ڪري تنها رهڻ جي ڪوشش ڪندو آهي، ڇاڪاڻ ته ماڻهن سان ملڻ جلڻ ۾ ڪوفت ۽ بيزاري محسوس ڪندو آهي. هن کي پنهنجي Mental Tension يا بار محسوس ٿيندو آهي. هو پنهنجي پاڻ کي بي فڪر آرام ده ۽ هلڪو ڦلڪو ڪرڻ (Relax) ۾ ناڪام رهندو آهي. هن جي طبعيت ۾ مايوسي به هوندي آهي. هو هر وقت ائين پيو محسوس ڪندو آهي ته ڪاشيءِ يا طاقت هن کي پنهنجي ڪم ڪرڻ ڪان روڪي ٿي ۽ هن لاءِ مونجهارو پيدا ڪري ٿي. هن کي اهڙو/وهم هوندو آهي، جيڪو هن کي سمجهه ۾ ايندو آهي ۽ نه وري هن جي ڪنٽرول ۾ رهندو آهي. هو هر وقت بيچين ۽ ڪشيدگيءَ جو شڪار رهندو آهي. هو ڪڏهن ڪڏهن مايوسيءَ -Depres sion جي طرف به مڙي پوندو آهي.

(٧) ڄهبڙاڪ يا ويڙهاڪو شخصيت
Explosive Personality

هي ماڻهو هر ننڍي توڙي وڏي ڳالهه تي تمام گهڻو غضو ۽ ڪاوڙ

هو ڪم پهريائين ڪندو آهي ۽ سوچيندو بعد ۾ آهي. هن ۾ ڪل مڪ رهڻ جي گهٽتائي هوندي آهي. هو اڪثر دوستن، مٽن مائٽن ۽ ٻين ملڻ جلڻ وارن تي الزام تراشي ڪندو رهندو آهي. هن کي هر وقت پنهنجا حقوق ياد هوندا آهن. هو پنهنجي ذات جي اهميت محسوس ڪندو آهي. هن کي اڪثر قانوني چاره جوئي ڪرڻ جي عادت به هوندي آهي. هن ۾ همٿ جي گهٽتائي هوندي آهي ان ڪري پنهنجا حق نه وٺي سگهندو آهي. هو زماني جي رفتار جو مقابلو ڪرڻ چاهيندو آهي، پر ناموافق حالات سان مقابلو نه ڪري سگهندو آهي. ان ڪري پوئتي رهجي ويندو آهي.

ڏيڪاريندو آهي ۽ ماڻهن سان وڙهي پوندو آهي. هن کي پنهنجو پاڻ تي ڪنٽرول نہ هوندو آهي، هن جي طبعيت ۾ اڪثر غضو ۽ ڪاوڙ رهندي آهي ۽ چڙچڙو پيو ظاهر ڪندو رهندو آهي. اهڙي ماڻهوءَ سان ڪوبہ ٿورڙو مذاق ڪندو يا غلطي ڪيندو يا حجت ونندو تہ يڪدم چڙي پوندو. بس هن کي هر ڳالهہ تي جهيڙو ئي ڪرڻو هوندو آهي. ماڻهو هن کان بيزار هوندا آهن.

(۸) جهيڙاڳو ۽ شيطان صفت شخصيت
Passive Aggressive Personality

هي ماڻهو ٻين جي راهہ ۾ ڪم ڪار ۾ روڙا اٽڪائيندو آهي. هن کي دل ۾ حسد، ساڙ ۽ نفرت هوندي آهي. هو ٻين جا ٺهيل ڪم ڊاهيندو آهي. افراتفري پيدا ڪندو آهي هو پنهنجي آفيسر جي حڪم هلائڻ کي بہ برو سمجهندو آهي ۽ وڙهي پوندو آهي. هو جهيڙو پاڻ شروع ڪندو آهي، پوءِ وري ٻي جي ڳچيءَ ۾ پوندو آهي تہ جهيڙو هن شروع ڪيو آهي. هو برن نتيجن جو ذميوار ٻين کي ڄاڻيندو آهي. هو هميشہ ٻين جي لاءِ مصيبت بڻجندو آهي. ٻيا هن مان تنگ هوندا آهن ۽ دل ۾ برو محسوس ڪندا آهن هن جو ڪم ئي ٻين کي عذاب ۾ وجهڻ آهي.

(۹) سماج دشمن شخصيت
تخريبڪار، چور، ڌاڙيل، ڌوهي شخصيت Antiscocial Personality

هي ماڻهو قانون شڪن، رنجائيندڙ، ڦريندڙ ڪائيندڙ، ظلم ڪندڙ نڳ، بداخلاق، چور، ڌاڙيل، ڌوهي، ٻين جو مال ۽ حق غصب ڪندڙ هوندو آهي. هن ياران ڪڏهن جيل يا ڪورٽ جو بہ چڪر هنيو ويندو آهي. هن ۾ خودغرضي، حسد، لالچ، ڪوڙ ۽ سڀ خراب عادتون ٿي سگهن ٿيون. صحيح هلڻ ۽ ٻين سان عزت سان هلڻ هن کي پسند نہ هوندو آهي. هو ڏک ۽ پريشاني کي برداشت ڪرڻ نہ چاهيندو آهي. هو ڪنهن سان سچو يا وفادار نہ هوندو آهي. ٻين کي هن تي ڀروسو نہ ڪرڻ گهرجي. هو دوستي رکڻ جي قابل نہ آهي، پراڻي عادت سبب ملڪيت ڦٻائڻ ۽ جهيڙا جهڳڙا ڪرڻ ۽ قانون شڪني هن جو پسنديده عمل آهي.

(۱۰) چريائپ، دل شڪستہ شخصيت
Schizoid Personality

هي ماڻهو سماجي طور ۽ معاشرتي طور تي مختلف هوندو آهي هو ٻين سان ملڻ جلڻ ۾ تڪليف محسوس ڪندو آهي ان کي تمام ٿورڙا دوست هوندا آهن. هو گهڻو ڪري ٻين کان الڳ ٿلڳ رهڻ ۾ خوشي محسوس ڪندو آهي ۽ هن ۾ Consentration power هڪ هنڌ ذهن ٽڪائي ويهڻ جي صلاحيت نہ هوندي آهي. هو هر ڳالهہ کي رازداريءَ ۾ رکندو رهندو آهي. هن ماڻهوءَ کي ايتري توانائي -Ener gy بہ نہ هوندي آهي جو پنهنجو هر ڪم ڪار جلدي جلدي ڦڙتي سان ڪري سگهي هو ڪنهن ذهني عارضي مان گذري چڪو هوندو آهي ۽ شديد صدمي سهڻ ڪري متاثر ٿي پوندو آهي. هن کي آرام جي ضرورت هوندي آهي.

توهان جڏهن هي سمورو معلوماتي مضمون پڙهي پورو ڪريو تہ پوءِ پنهنجي پسند يا ناپسند ماڻهوءَ بابت جائزو وٺي ڏسو تہ توهان جو ان جي متعلق ڪهڙو خيال آهي. هو ذهني طور صحتمند آهي يا نہ. جيڪڏهن چڱين ڳالهين کان خراب ڳالهيون وڌيڪ هجن تہ ان صورت ۾ ڪنهن نفسياتي ماهر Psycologist سان ملڻ جي صلاح ڏيڻ گهرجي.

علاج بابت اهو ماهر پاڻ ئي صلاح مشورو ڏيندو تہ جيئن باقي رهيل زندگي ڪامياب طريقي سان گذاري سگهجي، ڇاڪاڻ تہ زندگيءَ ۾ ڪاميابيءَ سان مزو آهي. زنده بہ رهجي ۽ ناڪام بہ رهجي تہ پوءِ سوچڻ گهرجي تہ غلطي ڪٿي آهي. پنهنجي صحت جي خرابي آهي يا ماحول جي خرابي آهي جنهن کي درست ڪري ڪامياب ٿي سگهجي ٿو.

منهنجو عشق

ڊاڪٽر پيرانڻ جون ڳالهيون

هڪ ڀيري هڪ ڇوڪريءَ مون سان حجت ڪري سوال پڇيو ته تو ڪڏهن عشق ڪيو آهي. سوال ٻهريائين ته ڏاڍو ڏکيو لڳوءِ ڪجهه ڪاوڙ به آئي ڇو ته ڇوڪريءَ جي عمر مون کان گهٽي ننڍي هئيءِ ان نسبت سان ڪيس اهڙو سوال پڇڻ ڪونه گهربو هو، پر پوءِ همٿ ڪري هاڪاري جواب ڏيندي ڇيومانس ته، ڪيو آهي. پر پيار مون سان ڏاڍيون جٺيون ڪيون آهن. پڇيائين ته ڪيئن، ڇيومانس انهي پيار جي ڪري آءُ ذيابيطس جي مرض ۾ مبتلا ٿيس، بلڊپريشر وڪوڙي ويو، وزن وڌي ويوءِ نيٺ معاملو دل جي مرض تائين پهتو. ڇوڪري پيار جي اها ڪهاڻي ٻڌير ڏاڍو پريشان ٿيءِ نيٺ پڇڻ لڳي ته اها ڪير بدنصيب هئي، جنهن جي ڪري تون ايترين مصيبتن ۾ ڦاٿين، ڇيومانس بدنصيب نه چويس، هن جو اڄ به مون سان ساٿ آهي ان سان ئي منهنجو جيئڻ آهي ان کي ڪڏهن به ڏکيو نٿو رکي سگهان. پڇيائين ته توسان اهڙيون حالتون ڪيائين پوءِ به تون ڏکيو نٿو رکي سگهينس، بليڪ ميل ڪندي اٿئي چاوراٿيم ائين ئي سمجهه اگر مون کيس ڏکيو رکيو ته منهنجو جيئڻ حرام ٿي سگهي ٿو. ڇوڪري پريشان ٿي وئي ته تو جهڙو ماڻهو به بليڪ ميل ٿي سگهي ٿو، ڇيو مانس صرف مان نه پر ان هٿان دنيا جو هر ماڻهو بليڪ ميل ٿي سگهي ٿو، پوءِ ڪير گهٽ ڪير وڌ. بس مون کان غلطي اها ٿي وئي جو مون کيس گهڻو مٿي تي چاڙهي ڇڏيوءِ نتيجي ۾ اهي ڏينهن ڏسڻا پيا. بس منهنجي سڄي دنيا جي ماڻهن کي اپيل آهي ته انهيءَ کي ايترو مٿي تي نه چاڙهين جو ڪين مون وانگر ڏکيا ڏينهن ڏسڻا پون. ڇوڪري پريشان ٿي هٿ ٻڌا ته هاڻي ڪٽي نالو ٻڌاءِ.......! مون هڪدم پنهنجي پيٽ تي هٿ رکيو ته هي آهي اهو ظالم جنهن مونکي اهڙا ڏينهن ڏيکاريا.

ها واقعي گهڻي کائڻ سان پيٽ ته خوشْ رهي ٿو؛ پر اهي سڀ بيماريون جنم وٺي سگهن ٿيون، ان ڪري هر وقت وچ ٿرو کائجي پيٽ کي نه ته بالڪل خالي رکجيءِ نه بالڪل ڀريل سائنس صفا اهڙي روش هجي جهڙي اڄوڪي دور ۾ ڪنهن گرل فرينڊ سان.

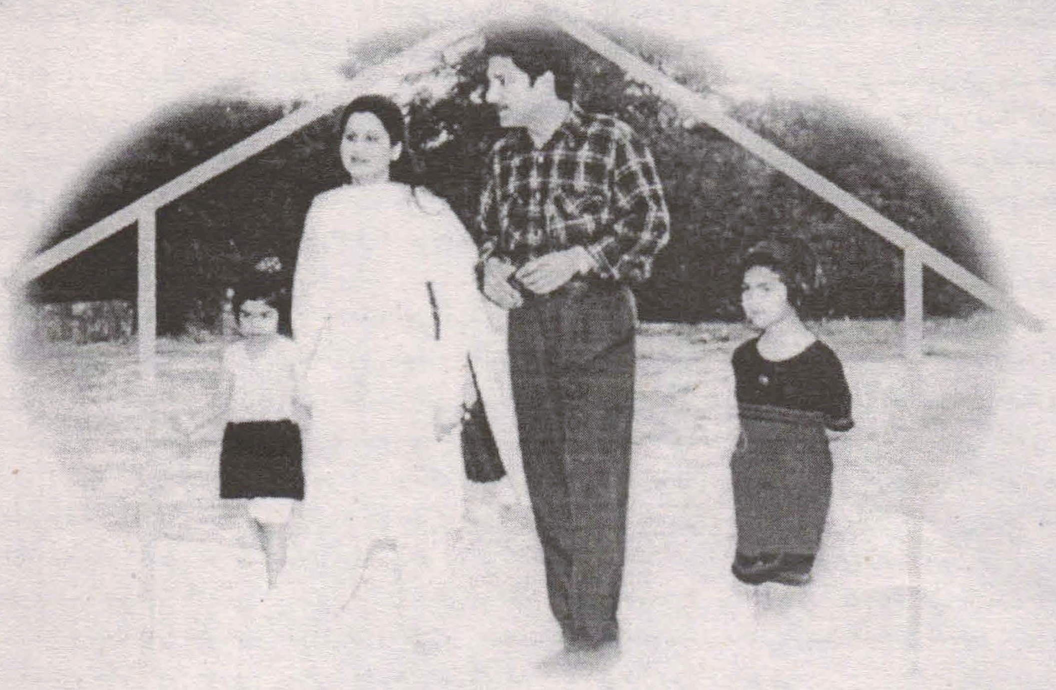
کاڌي پيتي ۾ هر شيءِ کائجي پر ٿوري ٿوري ڪري، ڪجهه گوشت ڪجهه مڇي، ڪڏهن سبزي ته ڪڏهن دال پر ڪوشش ڪري سبزين تي وڌيڪ گذران ڪرڻ گهرجي ڇو ته اهي پيٽ کي ڀري به ڇڏين ٿيون ءِ ڳرو به ڪونه ٿيون ڪن بالڪل اهڙي ريت جيئن پنهنجي حقيقي زال جو ڪيسي تي بار نه هجي.

کاڌي پيتي جي وقتن جي وچ ۾ ٿورو ٿورو پڻ کائڻ گهرجي جنهن ۾ سلاد، بسڪٽ ءِ گهٽ مٺا مشروب. انهن جي روش پيٽ سان ائين هوندي جيترو ننڍڙن ٻارن کي ڪيسي مان خرچي ڪڍي ڏيڻ.

مطلب ته جيئن زندگيءَ ۾ پراين ماين سان ياري دوستي رکڻ کان بچي ڪري پنهنجي زال ءِ ٻارن تي گذران ڪرڻ بهتر آهي ائين پيٽ کي به ڳرن کاڌن کان بچائي ڪيس هلڪين ڦلڪين شين سان ڀرڻ گهرجي.

11 جولائی
عالمی یوم آبادی

چھوٹا سا گھرانہ
خوشیوں کا خزانہ



چھوٹا خاندان ہی خوشحال زندگی کی بنیاد ہے ۔ اپنا کنبہ چھوٹا رکھیے
تاکہ آپ اپنی ہر ذمہ داری باسانی پوری کر سکیں ۔

یعنی آپ بھی خوش بچے بھی خوش

مشورے کے لئے اپنے قریبی فلاحی مرکز تشریف لائیں ۔

وزارت بہبود آبادی

حکومت پاکستان

200 YEARS
ESTABLISHED 1794
عطیۂ خداوندی کی حفاظت
دو صدیوں سے ہماری روایت
قدیم روایت کے امین
بینائی کی حفاظت، آنکھوں کی صحت وصفائی اور خوبصورتی کے لئے سُرمہ کا استعمال ایک قدیم روایت ہے۔ طبِ مشرق میں سُرمے کو خاص طبّی اہمیت حاصِل ہے۔ عہدِ حاضر میں بھی سُرمے کی افادیت مُسلّمہ ہے۔ مختلف جڑی بُوٹیوں، مروارید وجواہرات کی آمیزش سے تیّار کردہ ہاشمی سُرمے دو صدیوں کی تحقیق وتجربے کا نچوڑ اور اعلیٰ معیار کے حامِل ہونے کے باعث آج بھی ہر خاص وعام میں یکساں مقبول ہیں۔
HASHMI SURMA SPECIAL
ہاشمی سُرمہ
انمول بصارت، سب کے لئے
HASHMI SURMA
Mohammad Hashim Tajir Surma
Eidgah M.A. Jinnah Road, GPO 692, Karachi, Pakistan.
Tel: (021) 7727860 - 7726928 Fax: 092 - 21 - 7725939
E-mail: a.hashmi@cyber.net.pk
ESTABLISHED 1794
CONSULTATION TIMING: MORNING 11 AM TO 1PM EVENING 5 PM TO 6 PM

POPULATION GROWTH & OUR SOCIETY

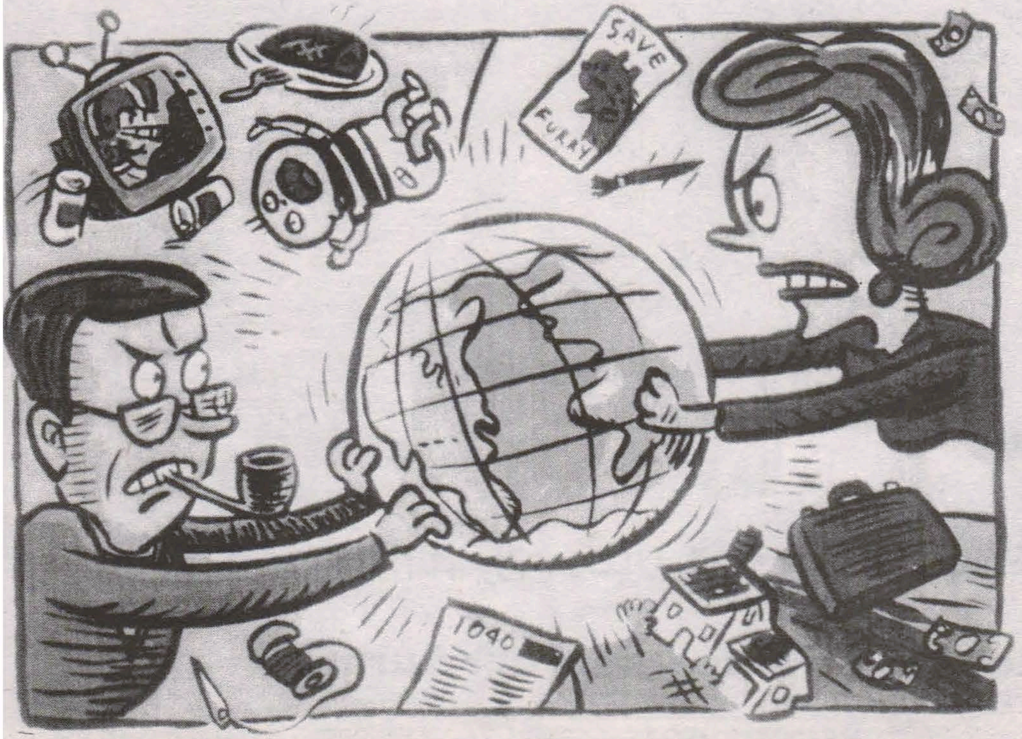
وڌندڙ آبادي ۽ اسان جو معاشرو

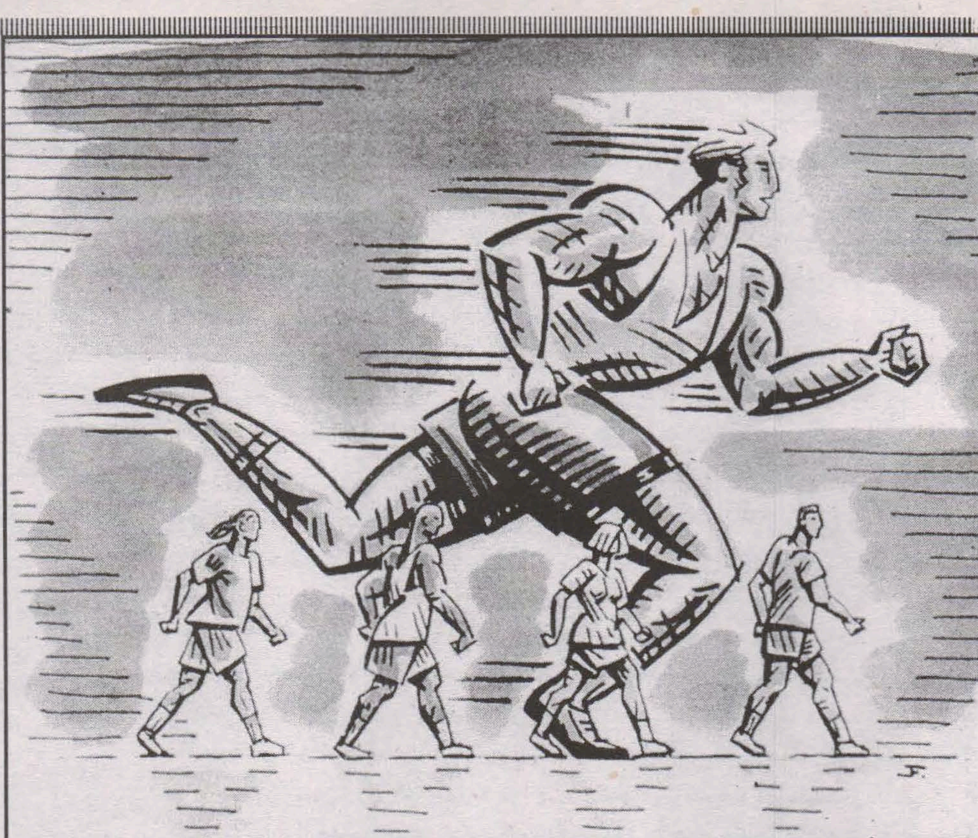
نواز قل

ڪجهہ وقت اڳ جي ڳالهہ آهي، مان ڪراچي کان ڳوٺ پهتس تہ امڙ وٽ هڪڙي سندس پيڻ يعني منهنجي ماسي بہ آيل هئي. هن کان اڳ مون ڪيس ڪڏهن ڪونہ ڏٺو هو. خير ان ڏينهن تہ ڏٺو مانس. شام جو ماسي وڃڻ لاءِ تيار ٿي تہ مون کي بہ دعوت ڏنائين. مون ساڻس ٻئي ڏينهن پهچڻ جو واعدو ڪيو. ماسي رواني ٿي وئي. خير سان رات گذري ٻئي ڏينهن سج اڀرندي سان ماسي جي گهر پهتس. ماسي ۽ ماسڙ مليا. ٿوري دير کان پوءِ ٻارڙن جي هڪ ڊگهي قطار نهي وئي جيڪي سڀ مون سان ملڻ آيا هئا. مان بہ هٿ ملائيندو ويس، انهن مان ڪجهہ ڇوڪرا هئا تہ ڪجهہ ڇوڪريون. مون سوچيو تہ شايد هي ٻار مڪس آهن يعني ڇئن پنجن ماسين جا. پر حيرت ان وقت ٿي ۽ ٿي سگهي ٿو تہ توهان کي بہ حيرت لڳي تہ اهي ٻار سڀ منهنجي هڪ عدد ماسي جا هئا. مان پريشان ۽ حيران ٿي سوچڻ لڳس تہ ڪيترا ٿيندا. مون کي پريشان ڏسي شايد ماسڙ سمجهي ويو ڇيائين سوچين ڇا ٿو اهي ٻار سورنهن کن ٿيندا. مون ڪانئس نالا پڇيا، ماسڙ ٽن کان وڌيڪ ٻارن جا نالا ڪونہ ٻڌائي سگهيو ۽ چيائين تہ انهن جي ماءُ کي خبر هوندي، مون ماسي ڏانهن ڏٺو جيڪا رڌ پچاءُ ۾ رُڌل هئي. ٿوري دير ڪانپوءِ ٻارن جو گوڙ شروع ٿيو ٻار پاڻ ۾ ماني تي وڙهي رهيا هئا. ٻارن جي شور سان گڏوگڏ ماسي بہ شروع ٿي وئي. ڏسندي ئي ڏسندي ماسڙ جو وات بہ کليو پوءِ تہ ٻنهي جي ڏي وٺ شروع ٿي وئي. ٿوري ديرکان پوءِ ماسڙ تہ ٻاهر هليو ويو، پر ماسي بنا بريڪ ڳالهائيندي رهي ۽ ٻارن جي مرمت بہ ڪندي رهي. مان وري سندن گهر جو جائزو وٺڻ شروع ڪيو. هڪڙو ڪمرو، ان ۾ بہ ڪتون ۽ ٿورڙو سامان معنيٰ گهر زندگي جي هر آسائش کان آزاد. ماسي نيٺ ڳالهائڻ ۾ بريڪ هنيو تہ منهنجي موجودگي جو خيال آيس، چوڻ لڳي ابا ڇا ڪيان، انهن تہ زندگي ئي زهر ڪري ڇڏي آهي، ڇورا نہ ڪم جا نہ ڪار جا. مئو ماريو روز گهر آڻي پنجاهہ روپيا، مان ڪٿان پورت ڪنديس. ڇيومانس تہ ماسي ٻار ڪيترا اٿئي. ڇيائين ابا سورنهن اٿم ۽..... مان ماسي ڏانهن تڪيو، جيڪا شرمائڻ لڳي. مان سمجهي ويس تہ ماسي پيٽ سان آهي. معنيٰ تہ هي انگ ڪجهہ مهينن ڪانپوءِ سترنهن کي پهچندو.

مون کي هن گهر جون حالتون ۽ وڌندڙ آبادي کي ڏسندي ڪجهہ دلچسپي وڌي ۽ مون سوچيو تہ ڇو نہ هڪ اهڙي گهر جو حال احوال معلوم ڪجي جنهن جي آمدني ۵۰ روپيہ هجي ۽ گهر ۾ رهندڙ ڀاتين جو انگ ۱۸ هجي.

مون ماسيءَ کان سندس زندگي جو حال احوال وٺڻ شروع ڪيو. ماسي پنهنجو حال احوال ٻڌائڻ شروع ڪيو. ”ابا منهنجي شادي تيرنهن سالن جي عمر ۾ ٿي هئي. ان وقت مان ننڍي هيس، ڪا سمجهہ





ڪونه هئي، پر وقت هر ڪنهن کي وڏو ڪري ڇڏيندو آهي. سال ڪان پوءِ ٻارن جو سلسلو شروع ٿي ويو. منهنجي سهري وٽ ٻه ايڪڙ زمين هئي ۽ ان ۾ ٻارنهن ڀائر حصيدار هئا. ڏئي وٺي اسان کي گهرجو ٽڪرو هٿ آيو، جتي گهر ٺاهيوسين. ٻن ٽن ٻارن تائين ته وقت سٺو گذرندو رهيو. پر ضرورتن وڌڻ ڪري مون به مڙس کي گهرجي ضرورتن بابت چوڻ شروع ڪيو. جنهن سان گهر ۾ جهيڙا جهڳڙا شروع ٿيا ۽ آخر منهنجي مڙس انهن مان جان ڇڏائڻ لاءِ اوتاري جو وچي پاسو ورتو. پهريان ڀنگ پيئندو هيو. پوءِ آهستي آهستي سلفي پيئڻ شروع ڪيائين، جنهن کان وڌيو ته چرس پيئڻ لڳو ۽ هاڻي هيروئن پئي پيو. هينئر ته ڪائنس ڪو ڪم به ڪونه ٿو پڄي. ادي سوياري رحم کائي کيس هوٽل تي بيهاريو آهي. اهي به پئسا ادو مون کي ڏيندو آهي، نه ته اهي به مئو ماريو نشي ۾ وڃي وڃائي اچي. مان به شروع ۾ ڪم ڪندي هيس پر هاڻي مون کان به ڪو ڪم نٿو پڄي، سستي ٿئي ٿي. مٿي ۾ سور پوي ٿو. عضوا ڏکڻ لڳن ٿا. نه ڪو ٻار پڙهيا نه ئي ڪو هنر سکيا سڄو ڏينهن لوفرائپ ڪندا وتن ٿا."

ماسي خاموش ٿي وئي. مان سوچڻ لڳس ته انهن سورنهن ٻارن جو مستقبل ڇا ٿيندو؟ جيڪي نه پڙهيا آهن نه ڪو هنر اٿن نه ئي ڪا ملڪيت.

مون ماسي کي چيو ته توهان جي گهرجون حالتون خراب آهن. نه ڪو آمدني جو ذريعو اٿوَ، نه ئي ڪو ٻارن کي پڙهايو اٿوَ، نه ئي ڪو هنر اٿن نه وري ڪا خانداني ملڪيت ئي اٿن جو سياڻي ان تي گذر سفر ڪن. توهان هاڻي ٻار بند ڪرائي ڇڏيو. ڇوڻ لڳي ته اهو وري ٻاربند ڪيئن ٿيندا آهن؟ مون کيس چيو ته فيملي پلاننگ وارن جون اسپتالون آهن، جتي توهان جو ڪو خرچ نه ايندو. پڇڻ لڳي ته اهي وري ڪير ٿيندا آهن؟ مون کيس سمجهائڻ شروع ڪيو. گهڻي دير ڪان پوءِ کيس ڳالهه سمجهه ۾ آئي ته چوڻ لڳي نه بابا نه! وڃين پون ڪڏ ۾. اهي ته مئا ماريا يهودين جا مسواڙي آهن. انهن جي چوڻ تي ٿا ٻار ختم ڪرائين ته جيئن مسلمان وڌن نه، ۽ اهي ٿورا هجن ۽ اسين گهٽا ٿي مٿن حڪمراني ڪيون. مان وائڙو ٿي ويس. مون ڪائنس پڇيو ته ماسي اهوتوکي ڪنهن ٻڌايو آهي ته چوڻ لڳي ته مسجد وارو مولوي عطنو، جيڪو جمعي مبارڪ تي واعظ ڪندو آهي، اهو چوي پيو. مون ماسي کي گهڻي سمجهائڻ جي ڪوشش ڪئي، پر ماسي آخر تائين ڪونه مڃيو. مان ڪائنس موڪلائي پنهنجي گهر روانو ٿيس ۽ سوچيندو رهيس ته هن ماسي ۽ ماسڙ جو ڇا ٿيندو جيڪي سورنهن ٻار ڄڻي چڪا آهن ۽ سترهون ٻار ڄمڻ وارو اٿن ۽ اجان ماسي جي عمر ٣٦ سال آهي، جيڪا ٿي سگهي ٿو ته اجا به ٻار ڄڻي.

هيءَ ڪهاڻي صرف منهنجي ماسي جي نه پر معاشري ۾ ڪيترن ئي فردن جي آهي، جيڪي تعليم نه هجڻ ۽ ڪو روزگار جو وسيلو نه هجڻ ڪري

آزادي وقت انهن علائقن جي آبادي جيڪي اڄ پاڪستان سان شامل آهن، ٽي ڪروڙ ٢٥ لک هئي. ان وقت خانداني منصوبا بندي تي عمل ڪرڻ جي شرح ١ء٩ هئي. هر سال ملڪ ۾ ٣٠ لک ١٠ هزار فردن جو واڌارو ٿئي ٿو. آبادي ۾ واڌاري جي شرح ٣ء٢ سيڪڙو کي ڏسندي چئي سگهجي ٿو ته ٣٠ سالن ۾ ملڪ جي آبادي ٻيڻي ٿي ويندي.

پريشان آهن. اسين جڏهن پنهنجي وايومنڊل ۾ نظر ڦيرائيندا سين تہ پاڪستان جي ٧٩٦٠٩٨ چورس ڪلوميٽرن ۾ آباد ١٣ ڪروڙ ٦ لک فردن مان ۴۵ سيڪڙو توهان کي اٽيڙهيل ملندا.

اڃو تہ انهن سببن تي ٿوري نظر وجهون جيڪي آباديءَ کي وڌائي رهيا آهن ۽ انهن ڳالهين تي بہ غور ڪريون جيڪي آبادي کي روڪڻ لاءِ اسان لاءِ ڪارآمد ثابت ٿي سگهن ٿيون ۽ انهن قدمن تي بہ ٿوري نظر ڦيرايون جيڪي حڪومت ۽ مختلف سماجي ڀلائي جي تنظيمن طرفان کنيا ويا آهن.

پاڪستان جي آبادي جا انگ اکر

١٩٩٨ع جي ماڻهن جي ڳڻپ مان پتو پوي ٿو تہ آبادي ۾ واڌاري جي شرح ۾ گهٽتائي آئي آهي، نتيجن پٽاندر پاڪستان جي آبادي ١٣ ڪروڙ ٦ لک آهي. پنٽي نظر وجهندا سين تہ ١٩۴٧ع کان پوءِ آبادي ۾ چوڻو واڌارو آيو آهي. ١٩٨١ کان ١٩٩٨ جي وچ ۾ جيتوڻيڪ آبادي ۾ ۵۵ سيڪڙو واڌارو ٿيو آهي. تنهن هوندي بہ آبادي ۾ واڌاري جي شرح ٢٠٣ سيڪڙو تائين اچي وئي آهي. هن وقت پاڪستان آبادي جي لحاظ کان دنيا جو ستون وڏو ملڪ آهي. آزادي وقت انهن علائقن جي آبادي جيڪي اڄ پاڪستان سان شامل آهن، ٽي ڪروڙ ٢۵ لک هئي. ان وقت خانداني منصوبا بندي تي عمل ڪرڻ جي شرح ٩٠١ هئي. هر سال ملڪ ۾ ٣٠ لک ١٠ هزار فردن جو واڌارو ٿئي ٿو. آبادي ۾ واڌاري جي شرح ٢٠٣ سيڪڙو کي ڏسندي چئي سگهجي ٿو تہ ٣٠ سالن ۾ ملڪ جي آبادي ٻيڻي ٿي ويندي.

پاڪستان ۾ هر سال اٽڪل ٣٠ لک ۵٠ هزار ٻار ڄنم وٺن ٿا. سڄي دنيا جي آبادي ۾ روزانو ۴٠ هزار نئون ڄنم وٺندڙ ٻار لاڏاڻو ڪري وڃن ٿا. جن جو سال ۾ انگ ١۴۴٠٠٠٠ يعني هڪ ڪروڙ چوئيتاليهہ لک ٿئي ٿو.

پاڪستان جي آبادي جو ٢٨ سيڪڙو عوام غربت کان بہ گهٽ زندگي گذاري ٿو، جن جي گهر ۾ ڪا ورلي چلهہ ٻري ٿي نہ تہ اڪثر ملئي جلئي تي گذران ڪن ٿا. هنن وٽ رهڻ لاءِ گهر بہ ناهن، هي هِتي هُتي تنبو هڻي زندگي بسر ڪن ٿا.

پاڪستان ۾ ٣٠ سيڪڙو آبادي کي پيئڻ جو صاف ۽ مٺو پاڻي ميسر ناهي، هي ڪڏن، ڍنڍن ۽ واهن جو پاڻي استعمال ڪن ٿا. جيڪو هو ٻري ٻري کان ٻري ايندا آهن، جيڪو مينهن پوڻ جي صورت ۾ انهن کي ملندو آهي. مينهن نہ پوڻ جي صورت ۾ هنن لاءِ پاڻي وڏو مسئلو ٿي وڃي ٿو. جيئن هن سال سوڪهڙيءَ ۽ ڏڪار منهن ڪڍيو.

پاڪستان جي اٽڪل ۵٠ سيڪڙو آباديءَ هڪ ڪمري جي گهر ۾ رهي ٿي ۽ هر گهر ۾ اٽڪل ٧ ڀاتي رهن ٿا. ملڪ ۾ آبادي جو ٣٢ سيڪڙو شهرن ۾ رهي ٿو. شهرن جي آبادي ٣٠۵ سيڪڙو جي حساب سان وڌي رهي آهي، جنهن جو سبب روزگار جي فراهمي، تعليم حاصل ڪرڻ جا موقعا، بجلي، گئس، فون جي سهولت ۽ ٻيون مختلف سهوليتون آهن، جن جي ڪري ٻهراڙين مان لڏ پلاڻ جو رجحان وڌي رهيو آهي، نوجوان تعليم حاصل ڪرڻ کان پوءِ شهر ۾ رهائش کي ترجيح ڏين ٿا، ڪين اتي سرڪاري نوڪري نہ تہ پرائيويٽ روزگار ملي وڃي ٿو. شهرن ۾ مڪاني ماڻهن جي آبادي گهٽ رهائش پذير آهي، پر اتي گهڻي آبادي ٻاهران آيل فردن جي آهي. باقي لوڪل ماڻهو اڄ بہ ٻهراڙي ۾ رهائش پذير آهن، جن جو دارومدار زراعت تي آهي، جيڪا بہ ١٩۴٧ جي مقابلي ۾ پوکائي جي لائق ١٠١ مان گهٽجي ڪري ٠۵ رهجي وئي آهي.

پاڪستان جي ڪل رقبي جي ۴ سيڪڙي حصي تي ٻيلا آهن، باقي ٩٦ سيڪڙو حصو بيابان، جبل، ڏنڌن ۽ پوکائي لائق زمين تي مشتمل آهي. هن ئي حصي تي شهر ۽ ڳوٺ بہ آباد آهن، جتان جي آبادي کي پاڻي جي نيڪال جي سهوليت صرف ١۴ سيڪڙو آبادي کي آهي، يعني ٨٦ سيڪڙي آبادي کي هيءَ سهوليت ميسر ناهي ۽ ٨٦ سيڪڙو آبادي کي بجلي جي بہ سهوليت ميسر ناهي. پاڪستان ۾ ١٦۴٠ فردن تي هڪ ڊاڪٽر ۴١١٧ فردن تي هڪ نرس ۽ ١۴٩٦ فردن جي لاءِ اسپتال ۾ هڪ بستري جي سهوليت موجود آهي. هيءَ تہ انگ اکر سڄي پاڪستان جي آبادي جا آهن، پر جڏهن شهرن جي اسپتالن تي نظر وجهندا سين تہ اتي مريضن کان وڌيڪ ڊاڪٽر ۽ نرسون ملنديون. هڪ رپورٽ موجب سول اسپتال ڪراچي ۾ هڪ بستري تي هڪ ڊاڪٽر ۽ ٻن نرسن جي سهوليت موجود آهي پر ٻهراڙين ۾ اڄ

هن دور ۾ ڊاڪٽرن جي بي رخي ۽ لاپرواهي جو زنده مثال ڊاڪٽر پيرات آهي جيڪو دل جي تڪليف جي ڪري NICVD ۾ داخل ٿيو. جتان جي ڊاڪٽرن ڪيس بہ نظرانداز ڪري ڇڏيو. جنهن جو ذڪر ڊاڪٽر صاحب ويڄ جي مئي واري شماري جي ڪالم ۾ ڪيو آهي. ڊاڪٽر صاحب تہ هڪ مشهور شخصيت آهي. جيڪي ڊاڪٽر هن جهڙي فرد کي بہ نظرانداز ڪري سگهن ٿا تہ انهن جو رويو عام ماڻهن سان ڇا هوندو. اهو توهان پاڻ بہ سوچي سگهو ٿا تہ پوءِ هن روئي ۽ بي رخي ڪري عوام ڪيئن نہ نااهل ۽ ڄٽ حڪيمن ۽ ڊاڪٽرن جي ور چڙهندو. هنن اڌ حڪيمن جي ئي هٿان عوام لڄي آخر هن دنيا مان ئي لاڏاڻو ڪري وڃي ٿو.

هن وقت اسان وٽ تعليم جي حد وڏن جي ڪري آبادي ۾ گهٽتائي رونما ٿيڻ شروع ٿي آهي، جنهن جو سبب ڇاڻ جو ملڻ ۽ فيلڊ ورڪرز آهن. هن مان اهو اندازو لڳائي سگهجي ٿو تہ عام ذريعن وسيلي جيڪڏهن معلومات ڪي عوام تائين پهچايو وڃي تہ ان جا سٺا نتيجا نڪرندا.اسان وٽ بدقسمتي سان پراجيڪٽ صرف فائلن تائين محدود رهن ٿا. انهن جا فنڊس بہ فائلن ڪان ٻاهر

بہ بيسڪ هيلٿ سينٽرن ۾ ڊاڪٽر موجود ناهن. جيڪي ڊسپينسرن جي رحم ڪرم تي هلن ٿا، اتي تربيت ورتل دايون بہ موجود ناهن. اڄ بہ ٻهراڙي جا ماڻهو اسپتالن جي عملي جي بي رخي ۽ لاپرواهي جي ڪري اڏ حڪيمن ۽ داين جي ور چڙهن ٿا، ۽ ان جي پڇاڙي آخرڪار موت تي ٿئي ٿي.

هن دور ۾ ڊاڪٽرن جي بي رخي ۽ لاپرواهي جو زند، مثال ڊاڪٽر پيراڻ آهي. جيڪو دل جي تڪليف جي ڪري NICVD ۾ داخل ٿيو، جتان جي ڊاڪٽرن ڪيس بہ نظرانداز ڪري ڇڏيو. جنهن جو ذڪر ڊاڪٽر صاحب ويچ جي مئي واري شماري جي ڪالم ۾ڪيو آهي. ڊاڪٽر صاحب تہ هڪ مشهور شخصيت آهي. جيڪي ڊاڪٽر هن جهڙي فرد ڪي بہ نظرانداز ڪري سگهن ٿا تہ انهن جو رويو عام ماڻهن سان ڇا هوندو. اهو توهان پاڻ بہ سوچي سگهو ٿا تہ پوءِ هن روئي ۽ بي رخي ڪري عوام ڪيئن نہ نااهل ۽ ڇٽ حڪيمن ۽ ڊاڪٽرن جي ور چڙهندو. هنن اڏ حڪيمن ۽ ڪوئيڪس ڊاڪٽرن جي ڪري هٿان عوام لتجي آخر هن دنيا مان ئي لاڏاڻو ڪري وڃي ٿو.

هن وقت سڄي پاڪستان ۾ ڪوئيڪس، حڪيمن ۽ ڊاڪٽرن جي ڦرمار لڳي پئي آهي. توهان اخبارن توڙي رسالن ڪي ڏسندا تہ ڪيترن ئي قابل توجهہ بيمارين جي گارنٽي سان علاج ڪرڻ جا اشتهار ڏسڻ ۾ ايندا ۽ حقيقت ۾ انهن وٽ هنن بيمارين جو ڪوبہ علاج ناهي.

پاڪستان ۾ هر سال اٽڪل ۲۸ هزار مائرون حمل دوران ۽ ٻار ڄمڻ وقت موت جي منهن ۾ هليون وڃن ٿيون. هنن

ڪونہ نڪري سگهندا آهن.

موتن جو وڏو سبب اڻ ڄاڻ داين هٿان ويم ڪرائڻ آهي.

عوام ڪي آبادي جي پلاننگ لاءِ ڄڪڻ ۽ آماده ڪرڻ

عوام ڪي آبادي جي پلاننگ لاءِ ڄڪڻ ۽ ڪين آبادي ۾ گهٽتائي آڻڻ لاءِ ذهني طور تي آماده ڪرڻ لاءِ اهڙن پروگرامن ڪي ترتيب ڏيڻو پوندو، جن سان عوام ڪي وڌندڙ آبادي جي ڪري پيدا ٿيندڙ مسئلن ۽ انجي حل بابت ڄاڻ ملي. هونئن بہ فيملي پلاننگ ڪاتي طرفان مختلف ذريعن وسيلي معلومات ڏني وڃي ٿي، ان معلوماتي ذريعن ۾ ترقي ۽ نواڻ بہ آئي آهي. اهوئي سبب آهي جو مختلف تنظيمن طرفان ڪرايل سروي اهو ثابت ڪيو آهي تہ ملڪ جي ۹۷% آبادي گهٽ ۾ گهٽ ڄم روڪ جي هڪ طريقي ڪان ڄاڻو ضرور آهي. تنهن هوندي بہ فيملي پلاننگ جي طريقن تي عمل جي شرح ۳۹% آهي. عورتن جي هڪ وڏي اڪثريت ۳۹% ٽئين ٻار جي ڄم ڪان پوءِ وڌيڪ ٻارن ڄڻڻ جي خواهشمند ناهي. ڄاڻ ۽ عمل ڪرڻ ۾ هن وٿي جا سبب نامناسب خدمتون، معاشرتي ۽ ثقافتي رڪاوٽون ۽ پٽ جي ڄمڻ جي تمنا وغيره شامل آهن. انهن ئي سبب جي ڪري غير گهربل حمل ٿين ٿا.

اسان وٽ ٻهراڙين ۾ ڄاڻ پهچائڻ جو ذريعو ريڊيو ئي آهي. پاڪستان ۾ ۵۵% ماڻهو ريڊيو ٻڌن ٿا ۽ ۵۰% ماڻهو ٽي وي ڏسن ٿا. ٻهراڙين جي غريب عوام وٽ ريڊيو ضرور آهي. ان لاءِ ريڊيو تي فيملي پلاننگ بابت صرف اشتهار نہ پر ڄاڻ پريا پروگرام ترتيب ڏنا وڃن، جيڪي دلچسپين سان بہ ڀرپور هجڻ ڪپن.

هن وقت اسان وٽ تعليم جي حد وڏن جي ڪري آبادي ۾ گهٽتائي رونما ٿيڻ شروع ٿي آهي، جنهن جو سبب ڄاڻ جو ملڻ ۽ فيلڊ ورڪرز آهن. هن مان اهو اندازو لڳائي سگهجي ٿو تہ عام ذريعن وسيلي جيڪڏهن معلومات ڪي عوام تائين پهچايو وڃي تہ ان جا سٺا نتيجا نڪرندا.اسان وٽ بدقسمتي سان پراجيڪٽ صرف فائلن تائين محدود رهن ٿا. انهن جا فنڊس بہ فائلن ڪان ٻاهر ڪونہ نڪري سگهندا آهن. جيڪڏهن ڪنهن بہ ڪم ڪي سيريس ونجي تہ ان جا سٺا نتيجا نڪرندا آهن. پاڪستان ۾هڪ اندازي موجب اخبارن ۽ رسالن جو ڪل تعداد ۲۵۲۸ آهي، جنهن ۾ ۲۷۱ روزانيون اخبارون آهن. پاڪستان ۾ ۵۰% ماڻهو ٽي وي ڏسن ٿا، ۵۵% ماڻهو ريڊيو ٻڌن ٿا، جڏهن تہ ۳۴% اخبارون پڙهن ٿا. هاڻي هن مان اندازو لڳائجي تہ اٽڪل ٦ ڪروڙ ۵۳ لک ماڻهو ٽيليويزن ڏسن ٿا. ۷ ڪروڙ ۱۸ لک ۱۵ هزار ماڻهو ريڊيو ٻڌن ٿا ۽ ۴ ڪروڙ ۴۴ لک ماڻهو اخبارون پڙهن ٿا.

حڪومت هاءِ اسڪولن جي نصاب ۾ آبادي جي تعليم ڪي مضمون طور رکيو آهي، جنهن جي لاءِ استادن ڪي باقاعدي تربيت ڏني وڃي ٿي. هن مان اسان ڪي لاڀ ڪجهہ دير سان ملندو. جو تہ اسان وٽ فيصلا وڏن جي هٿ ۾ هوندا آهن، جيڪو ڪجهہ اهي چاهيندا آهن اهوئي ٿيندو آهي، پر پوءِ بہ اسين اميد ڪري سگهون ٿا. عوام تائين ڄاڻ پهچائڻ ۾ تعليم واري وزارت، آبادي جي پلائي واري وزارت، صحت واري وزارت ۽ غير سرڪاري تنظيمون آبادي جي پلائي لاءِ سرگرم عمل آهن.

آبادي جي پلاٽي جو پروگرام

سڄي دنيا ۾ هر سال اٽڪل ٥ لک عورتون ٻار ڄڻڻ جي دوران موت جي ور چڙهي وڃن ٿيون. معنيٰ تہ هر هڪ منٽ کان پوءِ هڪ عورت جو موت. ٩٩ سيڪڙو موت پوئتي پيل ملڪن ۾ ٿين ٿا. بهتر خوراڪ ڄم بابت ڪجهہ بنيادي احتياط ۽ ٻار جي پيدائش کان پوءِ ڄم روڪ طريقن جون خدمتون ميسر ڪري اسين انهن موتن تي قابو پائي سگهون ٿا.

ICPD جوحمل واسطي منصوبو ان قدم جي وڪالت ڪري ٿو،جنهن ۾ عورتن جي ويم کان پوءِ جي صحت جا مسئلا ، ويم کان اڳ ۽ پوءِجي صحت جي سهوليت، سنڌپڻ جو علاج غير محفوظ حمل جو خاتمو، جنسي مرض ۽ آر.ٽي.آءِجي خلاف تحفظ ۽ علاج جي سهولت حفاظتي ٽڪا، ڇاتي جي ڪينسر جي تشخيص ۽ ويم واري صحت جي مڪمل ڄاڻ تائين رسائي، عملن ۾ شامل آهن.

پاڪستان ۾ آبادي جي پلاٽي واري پروگرام کي اهم ترجيح حاصل آهي ۽ ان کي معاشرتي ترقي جي پروگرامن جو حصو بڻايو ويو آهي ۽ ويم واري صحت جي خدمتن کي عورتن جو بنيادي حق مڃيو ويو آهي. تنهن هوندي بہ پاڪستان ۾ هر سال ٢٨ هزار عورتون حمل دوران موت جي ور چڙهي وڃن ٿيون. جيڪڏهن عورتون ٣٥ سالن جي عمر کانپوءِ ڳورهاريون نہ ٿين تہ ويم دوران ٥٥ سيڪڙو موت روڪي سگهجن ٿا. ويم دوران موت جي شرح هر هڪ لک تي ٣٥٠ کان ٥٠٠ تائين آهي. اسان وٽ ڳورهارين عورتن کي حفاظتي ٽڪن لڳائڻ جي شرح ٥٧ سيڪڙو آهي ۽ ٢٧ سيڪڙو تربيت يافتہ ڪارڪن ملڪ ۾ ٻارن جي پيدائش ۾ مدد ڏين ٿا.

> **ڇوڪرين کي اسان وٽ بوجهہ تصور ڪيو ٿو وڃي ۽ انهن مان گهڻائي کي مناسب کاڌ خوراڪ، صحت ۽ تعليم جي سهولتن کان محروم رکيو ٿو وڃي. عالمي طور تي اها حقيقت مڃيل آهي تہ ماءُ ڪٽنب جي سربراهہ آهي ۽ ٻارن جي تعليم ۽ پرورش انهيءَ جي ذمي آهي. هڪ تعليم ورتل ماءُ ئي پنهنجي ٻار جي بهترين طور تي پرورش ڪري سگهي ٿي.**

آبادي ۾ واڌارو ۽ تعليم

پاڪستان جي آئين ۾ هر شهري کي تعليم پرائڻ ان جو بنيادي حق ڏنو ويو آهي. تنهن هوندي بہ وڌندڙ آبادي تعليم جي شعبي تي بري طرح اثرانداز ٿي رهي آهي. هن وڌندڙ آبادي۾ معاشي مسئلن جي ڪري غريب ٻار اسڪول ۾ داخلا نٿا وٺي سگهن.

هڪ اندازي موجب هن وقت سڄي دنيا ۾ اڻپڙهيلن جو تعداد ٩٠٠ ملين آهي. صرف اسان وٽ پاڪستان جا ٧٧% ٻار پرائمري ۾ داخل ٿين ٿا. انهن مان ٢٥% ٻارمس وڃي پرائمري پاس ٿا ڪن. ان جا سبب ڪهڙا آهن. اگر اسين انهن تي نظر وجهنداسين تہ خاندان جو معاشي طور تي پٺتي هجڻ ۽ تعليم کان پوءِ روزگار جو نہ ملڻ بہ وڏا سبب آهن. پاڪستان جي بجيٽ جو گهٽ ۾ گهٽ انگ (٢.٢) تعليم تي خرچ ٿئي ٿو. هن وقت پاڪستان سڄي دنيا جي اڻپڙهيلن ملڪن جي ١٦٧ انگ ۾ ١٤٢هون نمبر آهي. توهان پاڻ سوچيو تہ جنهن ملڪ جي بجيٽ جو گهٽ ۾ گهٽ حصو تعليم تي خرچ ٿئي تہ اتي تعليم ڪهڙي ترقي ڪندي. معاشي طور تي پٺتي پيل ڪٽنب اڄ بہ تعليم جهڙي عياشي کان محروم آهن.

هڪ سروي موجب پاڪستان ۾ صرف ١٥٠٠ ڪتاب گهر آهن، جن مان ٥٠% تعليمي ادارن سان سلهاڙيل آهن، جڏهن تہ ٢٥% عوامي ڪتاب گهر آهن ۽ ٢٥% مختلف ادارن جا آهن، جڏهن اسين هن صورتحال کي ڏسون ٿا تہ اسان کي سواءِ افسوس جي ٻيو ڪجهہ بہ نٿو ڪرڻو پوي.جڏهن تہ اسان کي ملڪ مان جهالت کي تڙي ڪڍڻ ۽ ماڻهن ۾ تعليمي شعور آڻڻ لاءِ٥٠ هزار اسڪولن جي ضرورت آهي. هن وقت پاڪستان ۾ مڊل ۽ هاءِ اسڪولن جو انگ ٢٤٠٠٠آهي. يونيورسٽين جو انگ ٣٥ آهي. پاڪستان ٺهڻ وقت پرائمري اسڪولن جو انگ ٨٤١٣ هيو ۽ هن وقت ١٦٤٠٠٠ آهي. نئي پاليسي تحت ملڪ ۾ ٤٥ هزار نوان پرائمري اسڪول ٢٠ هزار مسجد اسڪول ۽ ٥٧ هزار نان فارمل اسڪول کوليا ويندا.

آبادي ۽ عورتن جو مقام

تعليم، صحت ۽ روزگار جا موجود موقعا ملڪ ۾ وڌندڙ آبادي کي پورو نٿا ڪري سگهن. آبادي سان گڏوگڏ علائقائي رسم رواج بہ عورت جي اڪثريت کي اٽڪل زندگي جي سيني شعبن ۾ بهترين موقعا حاصل ڪرڻ کان پٺتي رکيو آهي.

هڪ سروي موجب تہ پاڪستان ۾ ٢٣% ٻار اسڪول نٿا وڃي سگهن انهن ۾ اڪثريت ڇوڪرين جي آهي. عورتن ۾ اڻپڙهيل هجڻ جي شرح ٣٣% سيڪڙو آهي. ويم وقت صرف ٢٩% عورتون صحت ۽ علاج جي سهوليت حاصل ڪري سگهن ٿيون، جڏهن تہ ٧١% عورتون صحت ۽ علاج جون سهوليتون حاصل نہ ٿيون ڪري سگهن. جڏهن اسين هن سروي تي نظر ٿا وجهون تہ اسان کي عورت جيڪا ٻارن جي پرورش ٿي ڪري، انهن کي عظيم کان عظيم بڻائڻ لاءِ ڪوشان آهي. ان جي بري حالت ڏسڻ ۾ اچي ٿي. هوندي بہ اسان وقت عورت کي فيصلي ڪرڻ جو ڪوبہ حق ناهي.

عورتون آبادي جو اڌ حصو آهن. انگ اکرن موجب ١٠٠ عورتن تي ١٠٨

مردن جو تناسب آهي ۽ حيران ڪندڙ ڳالهہ اها آهي تہ اڌ آبادي جو انگ رکندڙ عورتن کي ترقي جي سرگرمين ۾ شامل نٿو ڪيو وڃي. اسلام ۾ عورتن جا برابري جا حق آهن ۽ پاڪستان جو آئين بہ هن ڳالهہ جي ضمانت ڏئي ٿو. هن مان ظاهر آهي تہ عورتن کي بہ مردن جي برابر سهوليتون ملڻ گهرجن. مگر اسان عورتن کي آئين جي موجب منصفاڻا ۽ برابري وارا حق ڏيڻ ۾ ناڪام رهيا آهيون.

هڪ سروي موجب پاڪستان ۾ ٣٩% عورتون ٽيون ٻار ڄڻڻ کانپوءِ وڌيڪ ٻار پيدا ڪرڻ جي حق ۾ ناهن، پر ڳورهاري صحت جي سهوليتن جي اڻاٺ سبب بار بار ڄمر جي مرحلن مان گذرڻ تي مجبور ٿو ڪري جنهن ڪري پاڪستان ۾ ويم دوران موتن جو انگ ساليانو ٢٨ هزار آهي ۽ ويم جو تناسب ٥٠ سيڪڙو آهي. ترقي ڪيل ملڪن جي ڀيٽ۾ ترقي ڪندڙ ملڪن ۾ ڄمر ۽ ويم جي موتن جو تناسب وڌيڪ آهي، جيڪو هر هڪ لک تي ٣٤ ٿئي ٿو. هنن موتن جا سبب اسان ڀهريان بہ بيان ڪري چڪا آهيون تہ تعليم جو نہ هجڻ، معاشي سبب، غير تربيت يافتہ دايون، اسپتالن ۾ ڊاڪٽرن جي لاپرواهي ۽ صحت جون ڀيون سهوليتون، صفائي ۽ کاڌ خوراڪ جو صحيح نہ ملڻ ئي انهن موتن کي مريض ڏانهن آڻي ٿو.

اسان جڏهن عورتن جي تعليمي حيثيت تي نظر وجهنداسين تہ پاڪستان ۾ ڇوڪرين جا تعليمي ادارا ڇوڪرن جي تعليمي ادارن جي ڀيٽ ۾ ٣٠ سيڪڙو گهٽ آهن، ڇوڪرين کي اسان وٽ بوجهہ تصور ڪيو ٿو وڃي ۽ انهن مان گهڻائي کي مناسب کاڌ خوراڪ، صحت ۽ تعليم جي سهولتن کان محروم رکيو ٿو وڃي. عالمي طور تي اها حقيقت مڃيل آهي تہ ماءُ ڪٽنب جي سربراهہ آهي ۽ ٻارن جي تعليم ۽ پرورش انهيءَ جي ذمي آهي. هڪ تعليم ورتل ماءُ ئي پنهنجي ٻار جي بهترين طور تي پرورش ڪري سگهي ٿي. هيءَ بہ حقيقت آهي تہ هڪ پڙهيل لکيل ماءُ آبادي ۽ وسيلن ۾ برابري رکڻ ۾ ٻانهن ٻيلي ثابت ٿئي ٿي ۽ ڪٽنب جي زندگي جي معيار کي بهتر کان بهتر ڪرڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪري سگهي ٿي.

هڪ اندازو آهي تہ هن صدي جي شروع ٽيڻ سان اسڪول نہ ويندڙ ٻارن جو تعداد ١٨ کان ٢٠ ملين ٿي ويو آهي. جن ۾ گهڻائي ڇوڪرين جي آهي. هيءَ تہ هو هڪ تعليمي اندازو. پر جڏهن اسين عورت جي معاشي حيثيت تي نظر ڦيرائينداسين تہ خبر پوي ٿي تہ ليبر فورس ۾ عورتن جي شموليت٢۴ سيڪڙو آهي، جڏهن تہ زرعي مزدوري يعني هارپي ۾ عورتن جي اڪثريت اڌ کان بہ وڌيڪ آهي. جيڪڏهن انهن جي معاشي شموليت نظر نٿي اچي يا نظرانداز ڪئي ٿي وڃي. جڏهن بہ ڏسبو تہ مصيبت بہ عورت تي ايندي آهي. هڪ سروي موجب جنگن، سوڪهڙي ۽ ٻين قدرتي آفتن ۾ عورتون مردن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ متاثرٿين ٿيون.

نئين نهي ۽ آبادي

١٢ آڪٽوبر١٩٩٩ع تي دنيا جي آبادي ٦ ارب ٿي وئي آهي. هر سال ٧٨ ملين فردن جي آبادي جو واڌارو ٿئي ٿو. آبادي ۾ هي واڌارو ٩٥% پٺتي پيل ملڪن ۾ ٿئي ٿو، جتي هر نئين ايندڙ ٻار لاءِ مستقبل جي ڪابہ ضمانت ناهي. دنيا جي ٦ ارب فردن ۾ هڪ ارب فردن جو تعداد ٢٠ سالن کان گهٽ عمر وارن جو آهي. هن کان ڀهريان دنيا ۾ ڪڏهن بہ ايتري وڏي انگ ۾ نوجوانن ۽ نابالغ فردن جي آبادي ڏسڻ ۾ ناهي آئي. هي نئون نسل هاڻي پنهنجي ويم واري عمر جي دور ۾ داخل ٿي رهيو آهي. نوجوانن جو ايڏو وڏو انگ هن امر جي طرف نشاندگي ڪري ٿو تہ س٢٠٥٠ع تائين آبادي ۾ واڌاري جي رفتار وڌندي. تنهن ڪري هن ڳالهہ جي ضرورت آهي تہ انهن نوجوانن تائين رابطو ڪري، ويم واري صحت جي سهولتن تائين انهن جي پهچ ڪي، انهن جي معاشرتي ۽ ثقافتي نقطي نظر جي روشني ۾ ممڪن بڻايو وڃي. اڄ جي نوجوانن کي تعليم ۽ روزگارجا موقعا مهيا ڪري، اسين پنهنجي نوجوان نسل کي ننڍو ڪٽنب رکڻ تي آماده ڪري سگهون ٿا.

هڪ سروي رپورٽ موجب دنيا جي اڌ کان وڌيڪ آبادي نوجوانن ۽ نابالغ فردن تي ٻڌل آهي. ترقي ڪندڙن ملڪن ۾ نوجوانن ۽ نابالغن جي انگ اڪرن ۾ روزانو واڌارو ٿي رهيو آهي. پاڪستان ۾ ١٥ سال کان گهٽ عمر وارن فردن جي آبادي، سڄي آبادي جو ۴٣% آهي. پاڪستان ۾ نوجوانن جي آبادي نہ صرف بي روزگاري جو شڪار آهي، بلڪہ پنهنجي خاندان تي گذارو ڪري رهي آهي، ائين خاندان جي هڪ فرد کي انن ياتين جو بوجهہ کڻڻو پوي ٿو. پاڪستان ۾ گڏيل موثر ماڻهن جي طاقت جو انگ ٢٨% آهي. پاڪستان ۾ شادي جي عمر قانون موجب عورتن ۾ ١٦ سال آهي، جڏهن تہ مردن ۾ ١٨ سال آهي، پر اسان وٽ ان کان گهٽ عمر ۾ بہ شاديون ٿي رهيون آهن. پاڪستان جي آبادي ۾ هر سال ٣٠ لکن کان وڌيڪ فردن جو واڌارو ٿي رهيو آهي. نوجوانن جي اڪثريت اڻپڙهيل ڇوڪرين ۽ عورتن تي ٻڌل آهي. نوجوانن جي بي روزگاري

> **شهري آبادي وڌندي وڌندي صنعتي علائقن تائين پهچي وئي آهي. ۽ ماڻهن لاءِ صحت جا مسئلا وڌي رهيا آهن. پلاسٽڪ جون ٿيلهيون ماحولياتي گدلاڻ کي وڌائي رهيون آهن ۽ هر طرف پکڙيل نظر اچي رهيون آهن. ڪجهہ وقت اڳ حڪومت پاران ٿيلهين تي پابندي لڳائي وئي هئي، پر ان تي عمل ٢ سيڪڙو آبادي مس ڪري رهي آهي.**

لاقانونيت جي واقعن کي جنم ڏئي رهي آهي.

ماحول ۽ آبادي

آبادي ۾ واڌاري ۽ ماحولياتي اثرن جو پاڻ ۾ گهرو واسطو آهي. جيتري قدر ماڻهو گهٽ هوندا، اوتري قدر وسيلن جي گهٽ استعمال جي ڪري ماحول گدلو ٿيندو. دنيا جي ٨٠ سيڪڙو وسيلن جو استعمال صرف ٢٠ سيڪڙو ترقي ڪيل ملڪن ۾ امير دنيا جا ماڻهو ڪن ٿا. ٽئين دنيا ۾ ٢٠ سيڪڙو وسيلن مان مستفيد ٿيڻ وارن جي مقابلي ۾ ٨٠ سيڪڙو محروم رهڻ وارا ماڻهو آهن.

وڌندڙ آبادي۽ ماحول کي گدلاڻ سان گڏوگڏ صاف پاڻي جي گهٽتائي، ٻيلن جي ذخيرن ۾ گهٽتائي ۽ اوزون تهه ۾ ڪمزوري ڪري موسمن ۾ تغير پيدا ڪيو آهي. ٻيئن گدلاڻن ۾ سمنڊ واري گدلاڻ، شور جي گدلاڻ ۽ زمين جي وسيلن ۾ گهٽتائي وغيره شامل آهن. انهن نقصانن سان گڏوگڏ ماحول جي گدلاڻ قدرت جي حسن ۽ فطرت جي دلڪش منظرن ۾ به گهٽتائي آڻي ڇڏي آهي. اڄ دنيا جي آبادي جي اڌ آبادي شهرن ۾ آباد آهي، جنهن جي ڪري ٽريفڪ جا مسئلا، زرعي زمين ۾ گهٽتائي، گندگي ۽ پاڻي جي نيڪال جهڙيون پريشانيون وڌي ويون آهن.

پاڪستان ڌرتي جي ٠٧٦ سيڪڙو حصي تي آباد آهي، جتي ڪل آبادي جو ٢٠٢ سيڪڙو آباد آهي. ملڪ جي سڄي پکيڙ جي صرف٤ سيڪڙو حصي تي ٻيلا موجود آهن ۽ آبادي جي لحاظ کان پاڪستان ستين نمبر تي آهي. پکيڙ جي حساب کان پاڪستان جو ٣٤ هون نمبر آهي ۽ چورس آمدني جي اعتبار کان ١٠٢ نمبر ملڪ آهي. پاڪستان جي ٺهڻ وقت پاڪستان جي آبادي ٣٥٠٥ ملين هئي، جيڪا اڄ ١٣٥ ملين تي وڃي آهي.

هڪ سروي رپورٽ موجب گذريل ٢٥ سالن ۾ پاڪستان جي هارپي لائق ايراضي ۾ ٢٧ سيڪڙو واڌارو ٿيو آهي، جڏهن ته آبادي ۾ ٩٨ سيڪڙو واڌارو ٿيو آهي. ملڪ ۾ انفرادي ايراضي جي ملڪيت ۾ گهٽتائي آئي آهي. ايندڙ ٣٠ سالن ۾ شهري آبادي ٻيڻي ٿي ويندي، آبادي ۾ واڌاري سان گڏ صاف پاڻي جي موجودگي ۾ گهٽتائي واقع ٿي آهي. ملڪ ۾ ٢٠٥ سيڪڙو جي حساب سان ٻيلن ۾ گهٽتائي آئي آهي. صرف ٥٠ سيڪڙو آبادي کي سيوريج جي سهوليت ميسر آهي. جڏهن ته بقايا ٥٠ سيڪڙو آبادي گدلاڻ ڦهلائڻ جو سبب ٿي رهي آهي، جنهن جي ڪري بيماريون ڦهلجي رهيون آهن. پاڪستان ۾ موٽر گاڏين جي انگ ۾ ٤٠٥ سيڪڙو واڌارو ٿي رهيو آهي. اسان وٽ ٧٠ سيڪڙو موٽر گاڏيون پنهنجي عمر پوري ڪري چڪيون آهن. پاڪستان ۾ هلڻ واريون گاڏيون آمريڪا ۾ هلڻ وارين سيني گاڏين جي مقابلي ۾ فضا ۾ وڌيڪ زهريلا مادا ڇڏين ٿيون. شهري آبادي وڌندي وڌندي صنعتي علائقن تائين پهچي وئي آهي. ۽ ماڻهن لاءِ صحت جا مسئلا وڌي رهيا آهن. پلاسٽڪ جون ٿيلهيون ماحولياتي گدلاڻ کي وڌائي رهيون آهن ۽ هر طرف پکڙيل نظر اچي رهيون آهن. ڪجهه وقت اڳ حڪومت پاران پلاسٽڪ جي ٿيلهين تي پابندي لڳائي وئي هئي، پر ان تي عمل ٢ سيڪڙو آبادي مس ڪري رهي آهي.

پائيدار ترقي ۽ آبادي

آبادي ۽ ترقي جي موضوع تي سڏايل ICPD ڪانفرنس آبادي ۽ ترقي جي گڏيل ترقي تي زور ڏنو آهي. دنيا جا ملڪ هاڻي هن ڳالهه کي تسليم ڪرڻ لڳا آهن ته پائيدار ترقي جو آبادي جي چر پر سان گهاٽو واسطو آهي. تيز رفتاري سان وڌندڙ آبادي ۽ بلند شرح پيدائش ترقي جي راهه ۾ وڏي رڪاوٽ آهي ۽ ان جي ڪري غربت جو چڪر ختم نه ٿيندو ۽ سونهري مستقبل جون اميدون ساهه ڇڏي وينديون. آبادي ۽ پائيدار ترقي جي رستي ۾ اهم ڳالهه آبادي ۾ گهٽتائي يا روڪڻ تي ناهي بلڪ عورتن کي اهڙو سازگار ماحول مهيا ڪرڻ تي آهي جتي آزاد انتخاب ۽ مڪمل خدمتون مهيا ٿيڻ جي صورت ۾ اهي پنهنجي خواهشن موجب گهٽ ٻار پيدا ڪري سگهن.

انتخاب ۽ اختيار جو مطلب خانداني منصوبه بندي جي سهولت، خدمتون ۽ ڄاڻ تائين پهچ آهي. هي انتخاب هڪ ننڍڙي ڪٽنب جي قيام جي ضمانت ڏئي سگهي ٿو. اهڙو ڪٽنب جنهن جي فردن جي صحت تائين پهچ تعليم ۽ روزگار جي موقعن تائين ٿي سگهي. آبادي ۾ گهٽتائي غربت ۾ گهٽتائي ڪندي آهي، جيڪو موثر معاشرتي ترقي جو نياپو آهي. پائيدار ترقي جي حصول لاءِ منصفائي ۽ صاف معاشرتي ترقي ضروري آهي. غربت ۾ خاتمي سان اسين آبادي کي گهربل انگ اکرن تائين آڻڻ جي ضمانت ڏيون ٿا. عورتن کي ويم واري صحت جون سهوليتون مهيا ڪري اسين آبادي ۽ وسيلن ۾ قابل عمل توازن پيدا ڪري سگهون ٿا. جيڪو پائيدار ترقي جو پهريون شرط آهي. وسيلن جي ڀرپور استعمال ۽ عورتن جي ويم واري حقن جي آزادي ، پائيدار ترقي جي خوابن کي تعبير ڪري سگهي ٿو.

هڪ رپورٽ موجب ترقي ڪندڙن ملڪن ۾ هن وقت ٨٠ ڪروڙ فرد بيروزگار آهن، هي تعداد ترقي ڪندڙ ملڪن جي ڪل محنت ڪندڙن جي تعداد کان وڌيڪ آهي. وسيلن ۽ سرمائي جي نامناسب ورهاست امير ۽ غريب جي وچ ۾ مفاصلو پيدا ڪري ڇڏيو آهي. هن جو هڪ نتيجو هي آهي ته امير امير تر ٿيندو وڃي ٿو ۽ غريب غريب تر. ترقي ڪندڙ ملڪن ۾ هر پنجون شخص صحت جي جديد سولهتن کان محروم آهي. هڪ پاڱي چار آبادي وٽ رهائش ڪونهي ڪا. هڪ پاڱي چار وٽ پيئڻ جو صاف پاڻي ميسر ناهي ۽ ٦٠ سيڪڙو آبادي گدلاڻ جي نيڪال جي سهولت کا محروم آهي. غريب ملڪ خاص ڪري آفريڪا ۾ کاڌ خوراڪ جي گهٽتائي جي شڪار ٻارن جي شرح ٥% کان وڌي ٢٠% تي وڃي آهي. پرائمري جي سطح تي اسڪولن ۾ داخلا جي شرح ٧٩% کان گهٽجي ٦٧% تي اچي وئي آهي. پاڪستان ۾ آبادي جون خاصيتون هن ڳالهه جي

نشاندگي ڪن ٿيون تہ پائيدار ترقي جي منزل تي پهچڻ لاءِ عورتن جو بااختيار هجڻ، وسيلن جو موثر استعمال، موثر فيملي پلاننگ ۽ ننڍي ڪٽنب جي فروغ جهڙا قدم ڪٿا لازمي آهن. پاڪستان جي آبادي ۾ هر سال ٣٠ لک فردن جو واڌارو ٿي رهيو آهي. ايندڙ ٣٠ سالن ۾ پاڪستان جي آبادي ٻيڻي ٿي ويندي. عورتن جي پورهاري واري نسبت ١٥.٠١ ڪان وڌيڪ آهي. اٽيڙهيلن جي شرح گهٽ ۾ گهٽ ٣٣ سيڪڙو آهي. آبادي جي وڌڻ جي رفتار ۾ گهٽتائي، ويم واري صحت جي خدمتن ۾ اضافو، عورتن جي تعليم ۾ اضافو ۽ غربت جي خاتمي جهڙا عمل پائيدار ترقي لاءِ بنيادي قدم آهن.جيڪي لازمي طور تي ڪٿا پوندا.

غير سرڪاري ادارا ۽ آبادي

آزادي کان هڪدم پوءِ غير سرڪاري تنظيمن تعليم ۽ سماجي ڀلائي جي ڪم جو آغاز ڪري ڇڏيو هيو. ١٩٥٠ع جي ڍاڪي ۾ هڪ غير سرڪاري تنظيم آبادي جي ڀلائي جو ڪم شروع ڪيو.١٩٨٠ع کا پوءِ غير سرڪاري تنظيمن گهڻو منظم ٿي ڪري آبادي جي ڀلائي لاءِ ڪم ڪرڻ شروع ڪيو. معاشرتي ترقي جي پروگرامن جي تڪميل لاءِ انهن تنظيمن کي حڪومت ۽ ٻين مالياتي ادارن جو تعاون حاصل ٿيو آهي.

حڪومت پاڪستان انهن غير سرڪاري تنظيمن سان خانداني منصوبہ بندي ۽ ويم واري صحت جي پروگرامن ۾ تعاون جي لاءِ ڪوشان آهي. هن مقصد جي لاءِ وزارت بهبودآبادي ۽ نيشنل ٽرسٽ فار پاپوليشن ويلفيئر NATPOW سرگرم عمل آهن. غير سرڪاري تنظيمن جي تعاون جو هڪ زنده مثال حڪومت ۽ انهن ادارن جو ملي ڪري آبادي جي ڀلائي جي هدف کي پورو ڪرڻ جي ذميواري ۾ هڪ ٻئي سان سهڪار آهي. غير سرڪاري تنظيمن جي پيش قدمي، ماهرانہ صلاحيت ۽ پنهنجي محدود دائري ڪار جي بنا تي جديد طريقن سان ڪم ڪرڻ جي اهليت رکن ٿيون. ان جي لاءِ اهي تقليد جي لاءِ ماڊل پيش ڪن ٿيون. پاڪستان ۾ غير سرڪاري تنظيمن آبادي جي ڀلائي جي پروگرامن جي فروغ جي لاءِ اهم ڪردار ادا ڪيو آهي ۽ ڪميونٽي جي ترقي لاءِ انهن جو ڪردار خاص اهميت وارو آهي.

پاڪستان ۾ ٥٠٠ کان وڌيڪ غير سرڪاري تنظيمون ويم واري صحت جي پروگرامن ۾ شريڪ ڪار آهن. انهن کان سواءِ ڪيترين ئي تنظيمون جنسي بيمارين ۽ ايڊز جي خاتمي لاءِ ڪم ڪري رهيون آهن. انهن ادارن جي خدمتن کي ساراهيندي حڪومت پاڪستان NATPOW جي وسيلي وڌيڪ سن ٢٠٠٠ تائين ٧٠٠ غير سرڪاري تنظيمن کي شريڪ سفر بڻائڻ جو منصوبو ٺاهيو هيو.

هڪ رپورٽ موجب پاڪستان ۾ ٥ هزار کان وڌيڪ وڌيون غير سرڪاري تنظيون ۽ علائقائي سطح تي سماجي تنظيمون ڪم ڪري رهيون آهن. ملڪ ۾ غير سرڪاري تنظيمون حڪومت جي آبادي جي ڀلائي جي سلسلي ۾ مقرر ڪيل حدف جو ٢٠٪ پورو ڪري رهيون آهن. آبادي ۽ ترقي جي عالمي ڪانفرنس ICPD ۾ ٤٠٠٠ اين جي اوز شرڪت ڪئي هئي. ملڪ ۾ فيملي پلاننگ بابت ڄاڻ جي شرح ٩٠٪ سالينو کان وڌيڪ آهي. هن ۾ غير سرڪاري تنظيمن جو وڏو هٿ آهي. پاڪستان ۾ بهبود آبادي جي پروگرام جي ابتدا هڪ غير سرڪاري تنظيم ڪئي هئي.

آبادي ۾ واڌارو ۽ ايڊز

حڪومت پاڪستان ايڊز جي مرض جي خطرن کان پوري طرح آگاه آهي. ١٩٨٦ع ۾ ايڊز جي پهرين مريض جي نشاندگي کان پوءِ هن بيماري کان تحفظ ۽ روڪٿام جي لاءِ مختلف قدم کنيا ويا آهن. هن وقت کان وٺي ڪري ٣٠ جون ١٩٩٨ع تائين HIV جا ١٣٢٧ ۽ ايڊز جا ١٥٤ ڪيس درج ٿيا آهن. جڏهن تہ نيشنل ايڊز پروگرام جي تحت ايڊز جا ٢.٠٢٩ ملين ڪيس ٽيسٽ ٿيا آهن. هن تجربي کان پوءِ HIV جي متاثر ٿيلن جو تعداد سڄي ملڪ ۾ ٥٠ کان ٨٠ هزار ٿي سگهي ٿو.

آبادي جي ڀلائي واري وزارت صحت جي ڪارڪنن کي جنسي مرض ۽ آر آءِ ٽي جي باري ۾ خاص تربيت ڏني رهي آهي.جيئن اهي پنهنجي مريضن کي هن جي باري ۾ مطلع ڪري سگهن ۽ ضروري مدد ڪري سگهن. صحت جي خدمتن ۾ جديد سهولتن ۽ آبادي ۽ ترقي جي ڪانفرنس جي حڪمتن کي عملي جامو پهرائڻ جي خاطر جنسي مرضن، ايڊز، ايچ آءِ وي ۽ آر ٽي آءِ کي ويم واري صحت جي مڪمل خدمتن جو حصو بڻايو ويو آهي.

ايڊز ۽ ان بابت ٻين بيمارين جي باري ۾ ڄاڻ ڦهلائڻ جي لاءِ هڪ جامع حڪمت عملي واضح ڪئي وئي آهي. ان جي تحت صحت سماءُ ذريعي، ضلعي رابطن جي هيٺ ۽ بااثر فردن کي ايڊز جي تعليم بابت سڏايل ١٠١ ضلعي اجلاس جي ذريعي ڄاڻ ڏني وئي. ايڊز بابت ڄاڻ جي هن تحريڪ جي نتيجي ۾ هن جي باري ۾ معلومات جيڪا ٩٢-١٩٩١ ۾ ٻڙي جي برابري هئي هاڻي ٩٦ سيڪڙو تائين پهچي وئي آهي. ايڊز کان متاثر ماڻهن جي نشاندگي،حفاظتي تدبيرن، ملڪ ڀر ۾ ايڊز جي خلاف تحفظ ۽ تشخيص جي ٣٩ مرڪزن جو قيام ۽ ايڊز کان متاثر ٿيڻ وارن فردن بابت تحقيق جهڙن سرگرمين جو آغاز ٿي چڪو آهي. رت جو عطيو ڏيڻ کان پهريان رت جي ٽيسٽ ڪرائڻ لاءِ پاليسي واضح ڪئي وئي آهي. جيئن خون جي وسيلي منتقل ٿيڻ واريون بيماريون، ايڊز، جگر جون بيماريون مليريا ۽ ٻين وچڙندڙ بيمارين جي روڪ ٿام ٿي سگهي. انهن قدمن ۾ قانوني بل جي تياري بہ شامل آهي، جنهن جي تحت سرڪاري ۽ غير سرڪاري سطح تي رت جي منتقلي کان پهريان هن جي ٽيسٽ کي قانوني پابندي جي تحت لازمي ڪرائڻ شامل آهي ۽ خون جي منتقلي جي واضح ڪيل معيار جي پابندي ۽ خون جي محفوظ منتقلي بابت تربيت فراهم ڪرڻ بہ شامل آهي. ايڊز کان تحفظ جي لاءِ قومي پروگرام کي

اقوام متحده جو ايڊز پروگرام، عالمي صحت جو ادارو، JICA ۽ NORD جهڙا عالمي ادارا تعاون ڪري رهيا آهن.

شهرن ڏانهن لڏ پلاڻ

آبادي ۾ گهٽتائي سان گڏ آمدني ۾ گهٽتائي ۽ غربت جي واڌاري ماڻهن کي اهڙي جڳهه تي لڏ پلاڻ لاءِ مجبور ڪيو آهي جتي ڪين بهترين روزگار جا موقعا، معاشي مسئلن جو خاتمو ۽ تعليم جي سهولت، صحت جي سهولت بهترين معاشرتي ۽ تمدني ماحول ۽ بهترين رهائش ميسر هجي. وڌندڙ آباديءَ شهري آبادي ۾ به تيز تر اضافو ڪيو آهي. هن واڌاري شهرن ۾ رهائش، تعليم، صحت، ٽرانسپورٽ، صاف پاڻي، پاڻي جو نيڪال ۽ ماحول جي گدلاڻ جهڙا مسئلا پيدا ڪيا آهن. اهڙي طرح شهري آبادي ۾ واڌاري سان گڏ روزگار جو بحران، قيمتن ۾ واڌارو ۽ ڪچي آبادين جي تعداد ۾ به واڌارو ٿيو آهي. اڄ ملڪ جي آبادي ۾ ساليانو واڌارو ٢٠٣ سيڪڙو آهي جڏهن ته شهري آبادي ۾ واڌارو ۴ سيڪڙو ساليانو آهي. هن جي ڪري ملڪي سرمائي جي هڪ وڏي رقم شهرن جي ترقي ۽ ٻين ضرورتن جي پورائي ۽ سهولتن جي فراهمي تي خرچ ٿي رهي آهي.

١٩٨١ع ۾ شهري آبادي جي شرح ٢٨٠٣ سيڪڙو هئي، جيڪا ١٩٩٨ع ۾ وڌي ڪري ٣٢٠۴ سيڪڙو تي وئي هئي. پاڪستان ۾ هر ٽيون فرد ڪنهن وڏي شهر يا وڏي ڳوٺ جو رهاڪو آهي. اڄ ملڪ ۾ ٢٣ وڏا شهر آهن، جن جي گڏيل آبادي ٢ ڪروڙ کان وڌيڪ آهي. ملڪ جي ٥٠ سيڪڙو آبادي هڪ ڪمري جي گهرن ۾ رهي ٿي. گهر ۾ تقريباً ٧ فرد رهن ٿا. ٧٦% گهرن ۾ غسل خانا ناهن ۽ ٦٠% کان وڌيڪ ماڻهن کي پاڻي جي نيڪال جي سهولت ناهي. ڪراچي پاڪستان جو سڀ کان وڏو شهر آهي. جنهن جي آبادي ٩٢ لک آهي. شهري آبادي ۾ واڌاري سان پوکائي جي قابل زمين ۾ گهٽتائي اچي رهي آهي. دنيا ۾ ١٢ ڪروڙ فرد پنهنجي اباڻي وطن کان پري مهاجراڻي زندگي بسر ڪري رهيا آهن. ڪجهه سالن کانپوءِ اڌ آبادي شهرن ۾ رهائش پذير هوندي. دنيا جي ٦٠ سيڪڙو آبادي سمنڊ جي ويجهو يا ساحل کان ١٠٠ ميلن جي مفاصلي جي اندر رهائشي آهي. دنياجا پنجويهه وڏا شهر ساموندي ڪنارن تي واقع آهن.

> **ملڪ جي ٥٠ سيڪڙو آبادي هڪ ڪمري جي گهرن ۾ رهي ٿي. گهر ۾ تقريباً ٧ فرد رهن ٿا. ٧٦% گهرن ۾ غسل خانا ناهن ۽ ٦٠% کان وڌيڪ ماڻهن کي پاڻي جي نيڪال جي سهولت ناهي.**

آبادي جي پلاننگ لاءِ مالي وسيلا

ويم واري صحت جي خدمتن جي فراهمي لاءِ گهڻي سرمايي جي ضرورت ٿيندي آهي. خانداني منصوبابندي ۽ ويم واري صحت جي سرگرمين ۾ هزارين ڊاڪٽر، معاشرتي ماهر، سٺ سماءِ جا ماهر ۽ فيلڊ ورڪرس گهربل هوندا آهن. ١٩٩۴ع جي ICPD ڪانفرنس ۾ طئه ٿيو هيو ته ترقي ڪندڙ ملڪ، ويم واري صحت جي خدمتن جي مد ۾ قومي خام پيداوار جو ڪجهه حصو مخصوص ڪن. جيڪا رقم ٧٠٥ ملين آمريڪي ڊالر ٿئي ٿي. گڏيل قومن جو آبادي جي پلاننگ لاءِ فنڊز جو ادارو خصوصي طور تي نظر رکيو اچي ٿو ته ترقي ڪيل ملڪ به پنهنجي وعدي جي مطابق رقم ادا ڪن ته جيئن ويم واري صحت جا پروگرام بغير ڪنهن رڪاوٽ جي هلندا رهن.

حڪومت پاڪستان آبادي جي پلاننگ جي پروگرامن تي گهڻي رقم خرچ ڪري رهي آهي ۽ ان سان گڏوگڏ ٻيا عالمي ادارا UNFPA، DFID، عالمي بئنڪ AUSAID ۽ ايشين ترقياتي بئنڪ وغيره به مختلف معاهدن جي هيٺ حڪومت پاڪستان کي فني ۽ مالي امداد فراهم ڪري رهي آهي. ان ڪانسواءِ سوشل مارڪيٽنگ پاڪستان ۽ ڪي سوشل مارڪيٽنگ به آبادي جي پلاننگ جي سرگرمين تي ڪم ڪرڻ وارا ادارا آهن. تنهن هوندي به ترقي ڪيل ملڪن جي پاران هن شعبي ۾ گهڻو ڪجهه ڪرڻو باقي آهي. جيڪو انهن ICPD هيٺ قبول ڪيو آهي. ذاتي طور تي به پاڪستان ۾ ويم واري صحت جي چيلنج کي قبول ڪندي ڪم جي ابتدا ڪئي وئي آهي. وقت جي اهم ضرورت آهي ته حڪومت پاڪستان سان گڏوگڏ ٻيا پرائيويٽ ادارا به سهڪار ڪن ته جيئن صحت جون خدمتون هر ان فرد تائين پهچي سگهن جيڪو ان جو خواهشمند آهي.

اڄ پاڪستان ۾ به گهڻائي ماڻهو ويم واري صحت جي خدمتن مان فائدو وٺڻ چاهن ٿا، پر خدمتن جي اڻهوند آبادي جي هڪ وڏي حصي کي انهن جي هن گهرج کان محروم رکيو پئي اچي. حڪومت پاڪستان جا ڪيترائي منصوبا، آبادي جي پلاننگ تي غير ملڪي ادارن، پبلڪ ۽ پرائيويٽ شعبن ۽ غير سرڪاري تنظيمن جي محور تي هلي رهيا آهن.

حوالا:

(١) اضافه آبادي اور قومي ترقي (تعليم آباديات سيل، وزارت تعليم حڪومت پاڪستان).

(٢) Pakistan Fartility & Family Planning Survey, 1998 NIPS

(٣) State of the Word Popula-tion 1999 UNFPA

(۴) قومي مردم شماري 1998ع

(۵) Fertility & Family Planning Surey, 1998 NIPS

(٦) State of the Word Children 1999 UNICEF

(٧) آبادي اور ماحوليات (شعبه علم آباديات، وزارت تعليم، حڪومت پاڪستان)

(٨) ICPD Plan of Action

(٩) UNFPA Report of Population

(١٠) National AIDS Programme

A SILENT SCANDAL

خاموشيءَ جي سازش

ايلزبيٿ ريڊ
ترجمو: اسلم خواجه

انساني فطرت ۾ غلطي ڪرڻ جي ڪمزوري، اها صورتحال پيدا ٿي ڪري جنهن ڪي خاموشيءَ جي سازش سڏيو ويندو آهي.

تعارف

ايلزبيٿ ريڊ، گڏيل قومن جي ترقياتي پروگرام (UNDP) نيويارڪ ۾ ايچ آءِ وي ۽ ترقياتي پروگرام جي ڊائريڪٽر آهي. ان اداري ۾ نوڪريءَ کان اڳ هُن آسٽريليا واسطي ايچ آءِ وي/ايڊز قومي پاليسي جوڙي. ڪيس ايشيا، بحرالڪاهل جي ملڪن، وچ اوير ۽ آفريڪا ۾ ترقياتي سهائتا مهيا ڪرڻ جو وسيع تجربو آهي.

ايچ آءِ وي جي وبا پنهنجي اندر ۾ تباهي ۽ درمان ٻنهي جي سگهه رکي ٿي. انهن مان جيڪا به سگهه ڇانئجي وئي ته ان سان اسان ڪي پنهنجي ذاتي ۽ معاشري جي صلاحيتن جو ڪاٿو ٿيندو. ان بيماريءَ ۾ زال مڙس ڪي هڪ ٻئي کان ڌار ڪرڻ جي صلاحيت آهي، اها مائٽن ۽ ٻارن کي ڌار ڪري ڇڏيندي آهي. اها هڪ فرد کي ٻئي خلاف ڪريو ڇڏي، هڪٻئي کان لاتعلق ڪري ڇڏيو ۽ بيعزتي ۽ غيرانساني روين کي هٿي ڏئي ٿي. اها غربت جي شدت کي وڌائيندي ۽ شاهوڪارن کي غريب ڪندي آهي، اها سگهارين ۽ ڪمزور قومن ۽ فردن کي پنهنجي ڄار ۾ ڦاسائي ٿي. هاڻ جيئن جيئن ان وبا جي اصل صورتحال سامهون پئي اچي، متاثر ٿيل ڪٽنبن ۽ آبادين ۾ ان جي تباهي جا اثر ظاهر ٿي رهيا آهن. ان بابت مختلف رد عمل سامهون ٿا اچن، ڪٿي ان جي موجودگيءَ کان انڪار ڪيو ٿو وڃي ته ڪٿي وري ڪن ٿار ٿي ڪجي. ان وبا بابت ذاتي ڄاڻ، ان جي اثرن ۽ ذاتي تجربي ۽ آئيندي بابت پوائٽي تاثر سبب ڳڻتي ۽ ان جي تڪڙي ازالي جو احساس پئدا ٿيو آهي.

انساني فطرت ۾ غلطي ڪرڻ جي جيڪا ڪمزوري موجود آهي، تنهنڪري اها صورتحال پئدا ٿي پوندي آهي، جنهن کي 'خاموشيءَ جي سازش' سڏيو ويو آهي. احساسن ۽ خدشن تي ڍيان نٿو ڏريو وڃي. اسان جا پيارا بيمار ٿيو پون ۽ اسين خاموش ٿا رهون. مستقبل جو خيال ڪرڻ بنا ٻار پئدا پيا ٿين. انهيءَ پيڙا ڀري صورتحال ۾، زالون ۽ مڙس هڪٻئي لاءِ اوپرا بڻجيو وڃن. ڪٽنب هڪٻئي سان پنهنجا ڏک نٿا ونڊين، ٻار هڪ اٽڃاتل ڊپ جو شڪار ٿا ٿين. جڏهن ماڻهو اهڙي خاموشيءَ جي گهيري ۾ هجن ته جنسي آڌما، هڪ سانت ناتڪ، جي شڪ ۾ پنهنجو اظهار ڪن ٿا. مائٽ پنهنجي ٻارن سان ڳالهيون سلڻ نٿا چاهين. ساٿي ڪم جي مستقبل بابت ڳالهه ٻولهه نٿا ڪن.

سياسي اڳواڻن کي ڳالهائڻ جو حوصلو نٿو ٿئي. ان وبا جو تباهيءَ ڀريون طاقتون اهڙي ئي رازداريءَ سان وڌن ويجهن ٿيون ۽ "عوامي پاليسيون جيڪي ڊپ، لڄ، ڏوهه جي احساس ۽ رازداري کي هٿي ڏين ٿيون، وبا جو ساٿي بڻجيو وڃن."

جڏهن وائرس ڪنهن معاشري يا ڪٽنب ۾ داخل ٿئي ٿو ته هڪ شڪست نه اچي سگهندڙ صورتحال جنم وٺندي آهي. روزانو ڇهه هزار يا ان کان به وڌيڪ ماڻهو بيماريءَ جو شڪار ٿا ٿين. پيار ۽ مزي سبب ڪين احساس ئي نٿو ٿئي ته ڪا اوچي تبديلي اچي چڪي آهي. زندگي هٿن مان نڪري ٿي وڃي ۽ اهي ماڻهو وائرس ٻين تائين پکيڙيندا ٿا وتن، جن ۾ سندن ڪٽنب جا ڀاتي به شامل هوندا آهن. ان ريت بالغ فردن جي موت جو سبب بڻجندڙ جنگين جي اُبتڙ هن صورتحال جا سڄي ڪٽنب تي اثر پون ٿا. ٻئي زال مڙس ۽ هڪ يا وڌيڪ ننڍا ٻار انفڪيشن جو شڪار ٿين ٿا. هو ڪنهن شڪ کان سواءِ حياتي گهاريندا ٿا رهن، تان جو منجهائڻ هڪ جيڪو اڪثر ٻار هوندو آهي، بيمار ٿيو پوي. پيڙا جي شروعات اُن مهل ٿيندي آهي جڏهن ايچ آءِ وي يا ايڊز جي تشخيص ٿئي ٿي.

ان وبا جي ٻن جذباتي صدمن مان هڪ پيڙا آهي. پاڻ- تذليل، ڏک ۽ تڪليف ختم نه ٿيندڙ آزار آهن. ڇا آءٌ به بيمار

جڏهن وائرس ڪنهن معاشري يا ڪٽنب ۾ داخل ٿئي ٿو ته هڪ شڪست نه اچي سگهندڙ صورتحال جنم وٺندي آهي. روزانو ڇهه هزار يا ان کان به وڌيڪ ماڻهو بيماريءَ جو شڪار ٿا ٿين. پيار ۽ مزي سبب ڪين احساس ئي نٿو ٿئي ته ڪا اوچي تبديلي اچي چڪي آهي. زندگي هٿن مان نڪري ٿي وڃي ۽ اهي ماڻهو وائرس ٻين تائين پکيڙيندا ٿا وتن، جن ۾ سندن ڪٽنب جا ڀاتي به شامل هوندا آهن.

آهيان؟ ڇا مري ويندس؟ ڇا منهنجا ماءُ پيءُ مرڻ کنديءَ تي آهن؟ ڇا مون تي ڏوهه مڙهيو ويندو؟ هربرٽ ڊينيل لکي ٿو: "ان وبا جو پهريون وار شديد اخلاقي پيڙا جو تجربو ٿئي ٿو."

آسرندڙ ملڪن ۾ ماڻهن کي انفڪيشن جو شڪار ٿيڻ بابت پتو ٿي اوڏي مهل ٿو لڳي جڏهن هو بيماريءَ جي پڇاڙڪي مرحلي تي رسي چڪا هوندا آهن. تڏهن وقت ئي نه هوندو آهي جو شين کي سهيڙي سگهجي، خدا ۽ پنهنجي پيارن سان سلامتيءَ واري صورت پيدا ڪري سگهجي، پنهنجي ٻارن ۽ ساٿين تائين ڄاڻ ۽ هُنر پهچائي سگهجي يا متاثر ٿيلن جي آئيندي لاءِ ڪا رٿابندي جوڙي سگهجي. وائرس سميت جيئرو رهڻ سکڻ لاءِ مُهلت ئي نٿي ملي.

اهو ڄاڻي ته سندس ماءُ پيءُ بيمار آهن، ٻار پاڻ کي ڊنل ۽ غير محفوظ محسوس ڪن ٿا. سندن ڇا ٿيندو؟ موت ڪانئڻ هڪ اهڙو فرد کسيو وڃي جنهن سان هو محبت ڪن ٿا. پوءِ ڀيو ۽ پوءِ ٿيون. ماءُ پيءُ جي بيماري ڪين اهڙي پيڙا جو ڪاڄ تي بڻائي جو هو جيئڻ جي سَتَ وڃايو ويهن. هو پيڙا سميت جيئرو رهي نٿا سگهن. ماءُ پيءُ جي موت سبب، ٻار اڪثر ڳڙجي رهڻ ۽ ٻچي پوڻ ۾ ڏکيائي محسوس ڪن ٿا. جيڪڏهن ڪو سندن سارسنڀال ۽ مدد نه ڪري ته مايوس ٿي ويندا آهن. بازارن ۾ وارداتون ڪرڻ شروع ڪندا آهن. ڦرلٽ ۽ جنسي بي ضابطگين ۾ ڦاسي پوندا آهن.

دنيا ۾ اهڙن علائقن جو ڳاڻيٽو وڌندو پيو وڃي، جتي اهو ڀاڳ ڪن ايڪڙ ٻيڪڙ نه پر انيڪ ڪٽنبن جي تقدير پيو بڻجي ۽ ڪجهه علائقن ۾ ته ڇهن مان هڪ ڪٽنب جو اِهو حال آهي. جيڪڏهن اهو ناقابل برداشت مرض ان ريت پکڙبو رهيو ته، قومن جي زندگيءَ کي ئي خطرو لاحق ٿي ويندو.

پر ان وبا جي مرڪز ۾ ئي، ڇٽائڻ جي سگهه به موجود آهي. اميد جي روشني، ٽهڪ جو آواز ۽ پيار جو پڙلاءُ به موجود آهي. اهو ٻيو جذباتي پاسو آهي. پيغمبراڻي اهميت جو اهڃاڻ. ان ۾ صلاحيت آهي ته اها ماڻهن جي بهترين صلاحيتن کي سامهون آڻي. اها انساني فطرت ۽ ناتن بابت گهري نظر پيدا ڪري ٿي. ان وبا کي سمجهڻ ۽ ان بابت رد عمل ظاهر ڪرڻ لاءِ اسان کي روزمره زندگي ۽ انساني فطرت جون سموريون پيچيدگيون، تضاد ۽ انساني ناتن جي اظهارن ۽ تهن کي سمجهڻ جي ضرورت آهي.

هيءَ وبا ماڻهن کي للڪاري ٿي ته هو پاڻ ۾ ان کان محفوظ رهڻ جي خواهش پيدا ڪن ۽ ٻين کي ائين ڪرڻ تي راضي ڪن. اها تندرست ۽ بيمار ٻنهي قسمن جي ماڻهن ۾ جيئرو رهڻ جي خواهش پيدا ڪري ٿي. "مون کي ايچ آءِ وي آهي ۽ آءٌ جيئرو آهيان." هربرٽ ڊينيل پنهنجي اڄ ۽ سڀاڻي جو آدرياءُ ان ريت ٿو ڪري.

غير روايتي طور تي شايد ماڻهو ان جي قابو ۾ اچي ويا آهن. هو هڪ ٻئي سان ڳالهه ٻولهه شروع ٿا ڪن، ٻنا هٻڪ جي ڳالهائين ٿا. تنظيمون ۽ گروهه جوڙين ٿا ته جيئن هڪ مختلف زندگي ۽ هڪ مختلف آئيندي جا سپنا ڏسي سگهن. هو سانت ٽوڙڻ جي شروعات ڪن ٿا.

اهڙي وبا جي موجودگيءَ ۾ رهڻ جڻ هڪ للڪار قبولڻ آهي. آهي. نڪ ڊيوڪيمپو ۽ جومار فيلرس چون ٿا، "اسين نااميد ماڻهو ناهيون. اسين بچي ويندڙن واري قوم آهيون جيڪي بربادي ۽ تباهيءَ جو سٽيو گرهه نٿا ٻڌجڻ." اها ئي وصف آهي جيڪا اميد کي مان تي ڏي ۽ ٽهڪ ڏيڻ جي اجازت ٿي ڏي. اها اهڙي صلاحيت آهي جيڪا پيڙا جي زماني ۾ مقابلو ڪرڻ ۾ پنهنجو پاڻ کي حالتن آهر لهڪائڻ جي سگهه ٿي ڏي.

پر اها ان کان وڌيڪ ڪجهه آهي. اها تبديل ڪرڻ واري سگهه آهي جيڪا تصوير ۾ لڪيل آهي ۽ جيڪا جيئڻ آهي کي جيئڻ هئڻ گهرجي ۾ بدلائڻ جا امڪان پيدا ٿي ڪري. اها سگهه سانت ۽ ڊپ کي مڃڻ کان انڪار يا اڃا ائين چئجي ته سموري انساني رد عمل کي تبديل ڪري هڪ وابستگي ۽ تعلق پيدا ٿي ڪري. سوچڻ سمجهڻ جي صلاحيت، پنهنجي ذات ۽ ٻين لاءِ هڪ وسعت ٿي پيدا ڪري. دنيا ۽ ان جي ٻي انت آئيندي کي وشالتا ٿي بخشي. اها مفلوج ڪندڙ خاموشيءَ کي ڪمزور ٿي ڪري. حقيقت تصور مان جنم وٺندي آهي ۽ تصور پيدا ڪرڻ جي اها پراسرار صلاحيت روح ۾ جنم وٺندي آهي.

ان ڪري انهيءَ وبا جي سمورين پيڙائن جي باوجود جتي به ماڻهو هڪ ٻئي جو خيال ٿا رکن، اميد پيدا ٿئي ٿي. اهڙي ڪٽنب سان پنهنجائپ ۽ پاڙيسريءَ لاءِ ڳُٽي ڊپ جي جاءِ والارين ٿا. جتي هڪ ماڻهو اڳتي وڌي ٻئي جي مدد ڪرڻ ٿو لڳي اتي اميد جا ترورا ٿا پسجن. اها اميد غير حقيقي ناهي، اها مقابلي جي صلاحيت ۽ جيئري رهڻ جي سَتَ جي انڪشاف ۽ ڳوهيل آهي ۽ ان جذبي ۽ قوت سان ٽمٽار آهي، جيڪا جيئرو رهڻ تي هرڪائي ٿي. اِها تصور ڪرڻ جي صلاحيت ۾ ڳوهيل آهي ۽ اها ئي واحد شيءِ آهي جيڪا ماڻهن کي ان نقصان ۽ ختم نه ٿيندڙ پيڙا مان ڪڍي ويندي. "اميد جيون جي عمارت جو بنيادي پٿر آهي."

هن لکڻيءَ جي سڀ کان پرجوش گهر اها آهي ته ان وبا بابت اخلاقي ضابطو جوڙيو وڃي. اهڙا اخلاقي اصول ٺاهيا وڃن جيڪي اسان جي سوچ ۽ رد عمل جي سرواڻي ڪن، پر اهڙي اخلاقيات نه، جيڪا الزام تراشي، ٻين جي اصلاح يا ياڄ سان تعلق رکندڙ هجي.

اڪثر پهريون ردعمل اهو هوندو آهي ته اهڙي مريض کي ڌار ڪيو وڃي. ان ريت کيس سزا ڏني وڃي. اصل ۾ اُن وقت هو پاڻ اُڄ محسوس پيدا ڪندا آهن. هن لکڻيءَ ۾ فرضن سان وابستگي، هڪ ٻئي جو خيال ڪرڻ، متحد ٿيڻ تعلق برادري ۽ مدد جي تصورن کي سامهون آندو ويو آهي. اسان کي روايتي ثقافتي قدرن ۾ "ٽلنگن" جهڙي قدر کي جيئرو رکڻ گهرجي، جيڪا ڪنهن به آباديءَ ۾ تعلق ۽

شموليت تي زور ڏني پيري ۽ "ڊامانيا" جي روح موجب آبادين ۾ ايڪتا ۽ هڪٻئي سان ڳنڍجڻ واري احساس کي هٿي ڏني ڏي. "اسان کي گهوٽالي ۽ تباهي جي ٻوليءَ کان پري ٿيڻ کپي جيڪا ايچ آءِ وي بابت مباحثن ۾ داخل ٿي چڪي آهي. هڪ اهڙي ٻولي اختيار ڪرڻ جي ضرورت آهي جيڪا نراسائي بدران اميد جا ڇٽ جوڙي." ۽ اوماري هاروناڪوڪول چوي ٿي، "ايچ آءِ وي اجتماعي بيماري آهي."

اسان کي اهڙي لغت جي گهرج آهي جيڪا ذميواري، ارادي ۽ جتني ضروري هجي اُتي "قتل" جي گهر ڪري. "انيڪ عورتون جن پنهنجي مڙسن کان سواءِ ڪنهن ٻئي سان جنسي ناتو رکيو، سي پنهنجي مڙسن جي رويي سبب وائرس جو شڪار ٿي رهيون آهن." اهڙو قانوني نظام جيڪو عورتن کي قانوني امداد فراهم نٿو ڪري، يا بيمارن کي سزا ڏيڻ جي ڳالهہ ٿو ڪري، کي تبديل ڪرڻ جي ضرورت آهي. حڪومتن کي سندن بي عملي جي سزا ملڻ گهرجي. ان اخلاقي ضابطي ۾ مذهبي ادارن ۽ وڪيلن کي شامل ڪرڻ گهرجي، پر اهو ڪم مڪمل طور تي متن نہ ڇڏڻ گهرجي. ان ۾ هر شخص شامل آهي ۽ هر ڪنهن کي پوتاميل لاءِ موجود هئڻ گهرجي.

ان واسطي جن اصولن جي ڳولا ڪئي پئي وڃي سي ان روايتي اخلاقي لغت ۾ موجود ناهن جيڪا انساني حقن ۽ انصاف جي ڳالهہ ٿي ڪري. اهي اصول تہ تعلق، پنهنجائپ، ايڪي، برادري ۽ اعتماد جهڙن. اخلاقي تصورن سان سلهاڙيل آهن. اهي اهڙا اطلاع آهن جيڪي انسانن جي پاڻ ۾ ناتن بابت آهن ۽ ڪنهن هڪ فرد سان لاڳاپيل ناهن. ان ڪري انهن اصولن ۾ هڪ ٻئي تي انحصار جو اخلاقي تصور مرڪزي حيثيت اختيار ڪندي نظر ٿو اچي. "جديد معاشرن ۾ ڪڏهن بہ اهڙو وقت نہ آيو آهي، جڏهن پنهنجي بقا لاءِ انسانن جو هڪ ٻئي تي انحصار ايتري قدر اهميت حاصل ڪري ويو هجي."

"انيڪ عورتون جن پنهنجي مڙسن کان سواءِ ڪنهن ٻئي سان جنسي ناتو رکيو، سي پنهنجي مڙسن جي رويي سبب وائرس جو شڪار ٿي رهيون آهن."

پاڻ ۾ تعلق ۽ شرڪت جي ان اخلاقي ضابطي ۾ حقن، ذميوارين ۽ سماجي انصاف واسطي تمام گهڻي گنجائش موجود آهي، هن لکڻي ۾ ايچ آءِ وي ۽ ايڊز جي قومي پروگرامن ۾ اهڙن اصولن ۾ اهڙي ٻوليءَ جي اڻهوند تي افسوس جو اظهار ڪيو ويو آهي. مثال طور، شاملانت راج پيشي وراڻي اخلاقيات جي هڪ وڏي خاميءَ جو ذڪر ٿي ڪري تہ هڪ ڊاڪٽر هڪ عورت کي سندس ايچ آءِ ويءَ جو شڪار ٿيڻ بابت تہ نہ ٻڌايو پر هڪ اخباري خاطو کي ان بابت ٻڌائيندي ويرم ئي نہ لڳايائين. "هيٺيءَ ۾ مردن جي تربيت تي زور نہ ڏيڻ سبب، صحت جي حفاظت وارين پاليسين ۾ مردن کي ذميوارين کان آجو قرار ڏنو ٿو وڃي، جڏهن تہ انهيءَ ويساهہ کي هٿي ڏني وڃي تہ ايچ آءِ وي عورتن جي بيماري آهي."

"اهو انساني حقن جو معاملو آهي. اهڙا قانون تبديل ٿيڻ گهرجن ۽ انهن حقن جي پنيرائي وارا نوان قانون جوڙڻ گهرجن."

حقن ۽ انصاف جي انهن تصورن کي باهمي امداد ۽ انحصار جي اخلاقيات ۾ شامل ڪرڻ گهرجي. باهمي انحصار جي اخلاقيات ۾ شامل ڪرڻ گهرجي. باهمي انحصار جون ڪيتريون ئي صورتون بيان ڪيون ويون آهن ۽ انهن مان هر ڪنهن جو ذڪر ڪيو ويو آهي. ان مان پهريون آهي مردن ۽ عورتن جو هڪ ٻئي تي انحصار. عورت اڪيلي سر وائرس ختم ڪرڻ جو ڪم نٿي ڪري سگهي ۽ نہ ئي هوءَ ان وائرس جا انفرادي، سماجي ۽ معاشي بار اڪيلي سر ڪٽي سگهي ٿي. اهي عادتون ۽ رويا جن جي آڌار تي عورت کي هيٺو سمجهيو ويندو آهي، تبديل ڪرڻا پوندا. زال جي وراثت، مڙس جي گذاري وڃڻ ڪانپوءِ مڪليت ڦرجي وڃڻ، ڪين غير فطري جنسي عمل جو نشانو بنائڻ، پيدا ٿيندڙ ڇوڪرين کي ماري ڇڏڻ، شادي يا ان کان سواءِ زوري ڏاڍائي ڪرڻ، ڏاج سميت ڪيترائي اهڙا معاملا آهن. جن ۾ مردن کي شامل ڪرڻ انتهائي ضروري آهي. مردن ۽ عورتن ۾ مقابلي بدران عمل ۾ سهڪار تي ڌيان ڏيڻ سان اهو ڪم ٿي سگهي ٿو. اهڙا واقعا سامهون اچڻ شروع ٿيا آهن. جن موجب زال مڙس جي ناتن ۾ تبديلي ٿي اچي ۽ نوجوان عورتون، حفاظت جي ضمانت کانسواءِ جنسي ناتا قائم ڪرڻ کان انڪار ٿيون ڪن پر اجا ٿائين اهي واقعا تمام ٿورا آهن. اڪثر

عورت اڪيلي سر وائرس ختم ڪرڻ جو ڪم نٿي ڪري سگهي ۽ نہ ئي هوءَ ان وائرس جا انفرادي، سماجي ۽ معاشي بار اڪيلي سر ڪٽي سگهي ٿي. اهي عادتون ۽ رويا جن جي آڌار تي عورت کي هيٺو سمجهيو ويندو آهي، تبديل ڪرڻا پوندا. زال جي وراثت، مڙس جي گذاري وڃڻ ڪانپوءِ مڪليت ڦرجي وڃڻ، ڪين غير فطري جنسي عمل جو نشانو بنائڻ، پيدا ٿيندڙ ڇوڪرين کي ماري ڇڏڻ، شادي يا ان کان سواءِ زوري ڏاڍائي ڪرڻ، ڏاج سميت ڪيترائي اهڙا معاملا آهن، جن ۾ مردن کي شامل ڪرڻ انتهائي ضروري آهي.

عورتون محسوس ٿيون ڪن تہ هو پنهنجي ۽ ٻارن جي حفاظت اوستائين نٿيون ڪري سگهن جيستائين مرد ۽ عورت هڪ

> معاشري جي توانائين، خوراڪ، غور فڪر تي صرف ٿيندڙ وقت، صلاح مشوري جي فراهمي ٽرانسپورٽ جي ميسري، محنت، فنڊ ۽ ٻار جن جي سارسنڀال لڏي ٿي وڃي، سميت سمورن وسيلن کي هٿي ملڻ گهرجي. اهي وسيلا لامحدود ناهن پر ان وبا هٿان ختم پيا ٿين.

ٻئي جي احترام ۽ اعتبار جي بنياد تي ناتا نٿا جوڙين ۽ جيستائين هو آداسي ۽ پيڙا، سارسنڀال ۽ صلاح مشوري جو بار پاڻ ۾ نٿا ورهائين، ان وبا تي قابو پائڻ ممڪن ناهي.

بيماريءَ جي متاثر ٿيلن ۽ انهن ماڻهن وچ ۾ جيڪي اڃا تائين سڌو سنئون متاثر ٿيل ناهن، باهمي انحصار هڪ ٻي صورت آهي. بيمار ۽ سندن ويجها عزيز، سڀ ڪان وڌيڪ اثرائتو ڪم ڪندڙ ۽ تبديليءَ جا نمائندا آهن، جن کي ان وبا اڳتي ڪري چڙيو آهي. هو اسان کي ان حقيقت جون جهلڪيون ٿا ڏيکارين تہ ڪهڙي ريت اهو هاجو انسان کي وڌيڪ بااختيار ٿو بڻائي. سندن طرفان آواز اٿارڻ کان سواءِ ماڻهن کي پتو ئي نٿو لڳي سگهي تہ ڪيتري حد تائين وائرس سندن ڪٽنبن ۽ آبادين ۾ داخل ٿي چڪو آهي ۽ ماڻهن جي زندگين تي ان جا ڪهڙا اثر پئجي رهيا آهن. متاثر ٿيل فرد اسان کي ٻڌائين ٿا تہ هو ڪهڙي ريت انهيءَ وبا سان بي ڊپا ٿي باعزت طريقي سان جيئرا رهي سگهن ٿا. هو ماڻهن کي اهو سمجهڻ ۾ مدد ڪري رهيا آهن تہ وائرس جي انهيءَ دور ۾ هو ڪهڙي ريت جنسي خواهش ۽ جنسي جذبن جو اظهار ڪن. بيمار ماڻهو، جيڪي هاڻ وڏي تعداد ۾ آهن، شايد اهو سگهارو ترين ذريعو آهن، جيڪو قومن وٽ موجود آهي، پر جيڪڏهن ڪين ڳالهائڻ جي صورت ۾ توهين، ڌڪار يا مت ڀيد واري سلوڪ جو نشانو بڻايو ويو ۽ ڪين ٻي واهرو ڇڏيو ويو تہ هو لڪيل ۽ خاموش ٿي رهندا. ان وبا جي آسيب هيٺان هو ۽ اسين

هڪ ٻئي سان ٽڪراءُ ۾ نٿا اچي سگهون، جيئن هربرٽ ڊينيل چٽن لفظن ۾ چوي ٿو تہ، اسين سمورا انهيءَ وبا کان متاثر ٿيل آهيون، ڀوءِ ڀل سڌي طرح يا اڻسڌي طرح، ڇاڪاڻ جو اسين سڀئي انهيءَ جي اندر پيا رهون.

هڪٻئي تي انحصار جو ٽيون روپ هاڻوڪي ۽ ايندڙ نسل وچ ۾ آهي. سولن لفظن ۾ اهو چئي سگهجي ٿو تہ هاڻوڪو نسل ايندڙ نسل کي جيون جو تحفو ڏيڻ لاءِ قرضي آهي. ان ڪري جو اسان ان کي تخليق ڪيو آهي. ان هوندي بہ جيئن نورين ڪليبا ڄاڻائي ٿي تہ، ان نسل جا اڪثر مرد ئي آهن، جيڪي ڪيڏي ڪيڏي مهل انتهائي ظالماڻي انداز سان نئين نسل جي ڇوڪرين ۽ نوجوان عورتن کي بيمار ڪري رهيا آهن. اسان کي نئين نسل آڏو هڪ ٻيو قرض بہ چڪائڻو آهي ۽ اهو جيئري رهڻ جوڳي زندگيءَ جي فراهمي آهي. ان واسطي ان نسل جي لڄ ۽ خاموشيءَ کي ڀاسيرو رکڻو پوندو تہ جيئن مائٽ پنهنجي ٻارن کي ڄاڻائي سگهن تہ اها بيماري ڪيئن لڳندي ڪيئن وڃڙندڙ آهي. ڪين هر ممڪن مدد ڏيڻ گهرجي جنهن وسيلي هو وڏ کان وڏ عرصو جيئرو رهي سگهن، پنهنجي ٻارن جي پالنا ڪري سگهن ۽ ڪانئن پنهنجي سارسنڀال ڪرائي سگهن. ايندڙ نسل کي ان نسل جي ميسارجي ويندڙن يعني پنهنجي ماءُ پيءُ جي وٿي ڀرڻ لاءِ گهڻو ڪجهہ ڪرڻو پوندو.

چوٿين قسم جو مثال حڪومتن ۽ آبادين وچ ۾ هڪ ٻئي تي انحصار آهي. هر هنڌ وائرس پکڙجي ٿو ۽ فرد ۽ آباديون پنهنجو رد عمل ظاهر ڪن ٿيون سندن ردعمل اسان کي حوصلو ٿو ڏياري تہ ان وبا تي ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو ۽ ڪهڙي ريت ڏاهپ ۽ پڪي ارادي سان اِهو سيڪجهہ ڪرڻ ممڪن آهي. پر ردعمل ظاهر ڪرڻ جي ذميواري رڳو فردن، ڪٽنبن ۽ آبادين تي ئي نٿي لاڳو ٿئي، حڪومتن کي بہ گهرجي تہ اهي مناسب ماحول پيدا ڪن، خاص طور تي مناسب اخلاقي، قانوني ۽ انساني حقن جي تحفظ وارو ماحول پيدا ڪن جنهن ۾ رد عمل جو وڏي واکي اظهار ڪري سگهجي. حڪومتون خاطري ڏيارين تہ ضروري شيون ۽ خدمتون جهڙوڪ ڪنڊوم، رضاڪاراڻي صلاح، چڪاس جون سهولتون وغيره سولائي سان ۽ مناسب اگهن تي فراهم ٿينديون.

معاشري جي توانائين، خوراڪ، غور فڪر تي صرف ٿيندڙ وقت، صلاح مشوري جي فراهمي ٽرانسپورٽ جي ميسري، محنت، فنڊ ۽ ٻار جن جي سارسنڀال لڏي ٿي وڃي، سميت سمورن وسيلن کي هٿي ملڻ گهرجي. اهي وسيلا لامحدود ناهن پر ان وبا هٿان ختم پيا ٿين. اهي وسيلا عام طو تي جوڳا ناهن هوندا. هر ڪميونٽي ۽ ان جي تنظيمن کي پتو آهي تہ ڪين پنهنجي جدوجهد جاري رکڻ لاءِ ڪهڙن اضافي وسيلن جي گهرج آهي. ڪين اهو اختيار ملڻ گهرجي تہ هو ٻين جي سامهون انهن وسيلن جو ذڪر ڪري سگهن، اهي چونڊي سگهن، اهي ڪتب آڻي سگهن ۽ ان استعمال بابت خود احتسابي مان لنگهن.

سماجي تنظيمن ۽ حڪومتن وچ ۾ هڪ اهڙي سماجي ناهہ جي گهرج آهي، جنهن ۾ سندن قوتن، حقن ۽ ذميوارين کي ڏار ڏار ڄاتو وڃي ۽ اهڙا طريقا ڳولهي لهي سگهجن جيڪي منجهن ربط ڪري سگهن. هڪ ٻئي جي تجربن ۽ مشاهدن مان لاڀ پرائي سگهن ۽ گڏجي ڪم ڪري سگهن. باقاعدي يا بي قاعدي طور تي ٿيندڙ اهو سماجي ناهہ هڪ ٻئي جي احترام ۽ اعتبار تي قائم هئڻ گهرجي. ممڪن آهي تہ اهو ڪم سولو نہ هجي، پر اهو ٿيڻ ضرور گهرجي.

هڪ ٻئي تي انحصار جي پنجين شڪل قومن جي وچ ۾ باهمي انحصار آهي. وائرس پکڙجڻ جو طريقو يعني ڪهڙيون قومون ۽ فرد متاثر ٿين ٿا ۽ ڪيترو جلدي متاثر ٿين ٿا. قومن وچ ۾ سماجي ۽ معاشي اڻ برابري ۽ شاهوڪار ۽ غريب جو فرق هڪ ئي شيءِ آهي. اهو وقت ڪڏهن ايندو جڏهن دنيا انهيءَ حقيقت کي مڃيندي؟ ان وبا هتان مختلف قومن جي معاشي ۽ سماجي گهوٽالي جو شڪار ٿيڻ وارن امڪانن کي هاڻ بهتر انداز ۾ سمجهيو پيو وڃي. ڪجهه قومون مڪمل تباهيءَ جي ڪناري تي پهچي پيون سگهن. ڇا عالمي برادري ان تي ڌيان ڏريندي؟ يا وري عالمي برادري نفسياتي مدد ۾ وقت لڳائيندي؟ ڇا اها تعليم، صحت، ٽيڪنالوجي ۽ ٽيڪنيڪي سهڪار ۾ سيڙپڪاري ڪندي ته جيئن اهي قومون تباهه ٿيڻ کان محفوظ رهن؟ ڇا عالمي سطح تي اهڙا سماجي حفاظتي چار وچايا ويندا ته جيئن وبا هتان بي عمل ٿيندڙ قومن جي بقا ممڪن ٿي سگهي؟

ترقياتي مدد جي هاڻوڪي سرشتي سبب اهو وقت ويجهو پيو اچي، جڏهن دنيا هڪ حفاظتي حصار جوڙي وٺندي. هيل تائين ان نظام ۾ اهڙي قسم جي پورائي لاءِ گهربل صلاحيت جي شديد اڻهوند آهي. اها فوري ضرورتون پوريون ڪرڻ ۾ ناڪام رهي آهي. تعليم، صحت يا روزگار جا موقعا پيدا ڪرڻ تي تمام ٿورڙي سيڙپ ڪئي پئي وڃي. جيڪڏهن پرڏيهي مدد کي عالمي سماجي حفاظتي حصار بنائڻ جو ذريعو بنائڻو آهي ته ان کي ضرورت پٽاندر تمام گهٽي لچڪدار اصول تي هلڻو پوندو.

هڪٻئي تي انحصار جي سمورن قسمن ۾ به انتهائون موجود آهن. ڪمزور ۽ طاقتور، حاوي ۽ دٻيل مرڪزي حيثيت واري ۽ پاسيرو ڌڪيا ويندڙ- عورتن، متاثر ٿيلن ايندڙ نسلن، آبادين ۽ عورتن، متاثر ٿيلن، ايندڙ نسلن، آبادين ۽ ڪمزور قومن جو امتيازي نشان بي اختياري آهي. ڪين پنهنجي تقدير تي ڪو اختيار ناهي. منجهن مجموعي تنظيم جي اڻهوند آهي ۽ هو سوديبازيءَ جي حيثيت ۾ ناهن. هيءُ اهو عدم توازن آهن جنهن ۾ هو جيئرا آهن. نئين قسم جا ناتا پيدا ڪرڻ ۽ انهن هڪٻئي تي انحصار ڪندڙ گروهن وچ ۾ نون سماجي رابطن واسطي، سماج ۾ بنيادي تبديليءَ جي ضرورت آهي. اهڙي تبديلي جيڪا بحث مباحثي ۾ حاوي ٿيڻ جو حق ڏي ٿي، ڳالهائڻ، نمائندگي ڪرڻ ۽ نوان سماجي ناتن جي سندرتائن تي اختيار حاصل ڪرڻ جو حق ڏي ٿي.

بي اختيارن کي وڏي واڪي ڳالهائڻو پوندو. ڪين پنهنجي حقن ته ڇا پر پنهنجي زندگين لاءِ ڳالهه ٻولهه ۽ سوديبازي ڪرڻي پوندي. ائين به ناهي ته عورتن ۽ نوجوان ڇوڪرين کي پتو ناهي ته ساڻن ڇا پيو ٿئي ۽ هو انفيڪشن جو شڪار ٿيڻ کان ڊڄن ٿيون. اصل ۾ هو پنهنجي اندر ۾ ڪجهه ڪرڻ جو حوصلو نٿيون ڏسن. "ڪير آهي جيڪو انهن عورتن ۽ زالن جون دانهون ٻڌي؟ اسانجن معاشرن ۾ سندن آواز اڪثر ٻڌائي نٿا وڃن."

بيمار ٿيندڙن کي هنڌ ۽ وقت جي ضرورت آهي ته جيئن هڪ ٻئي کي ڄاڻائي سگهن ته هو بيمار آهن پر ان سان گڏوگڏ ڪين پنهنجي ڪٽنب سان به حال اورڻ جي ضرورت آهي. متاثر ٿيلن جي برادريءَ ۾ هر فرد شامل آهي. ڪمزور هجي يا سگهارو، ڪوبه اڪيلي سر ان وبا کان بچي نڪري نٿو سگهي. جيڪڏهن دنيا کي وراهڻو ناهي ته پوءِ سياسي اڳواڻن کي اهڙيون حالتون پيدا ڪرڻيون پونديون جن ۾ ماڻهو پنهنجي سر پاڻ فيصلو ڪن، نه ڪي مٿن فيصلا مڙهيا وڃن.

ان وبا جا نقصان ۽ پيڙائون اڪثر ماڻهن لاءِ اڳيئي برداشت کان ٻاهر آهن، پر ان ۾ به ڪجهه مثبت پهلو موجود آهن. هر گهوٽالي ۾ بيوسيءَ واري احساس جو هڪ وقت ايندو آهي ۽ بار برداشت ڪرڻ بدران بار ورهائي ڪٽڻ جي خواهش پيدا ٿيندي آهي. هيءُ وقت سچائي جي بيان جو وقت آهي. پيڙا پري سانت جي انت ۽ هڪ ٻئي جي ويجهي اچڻ جي شروعات ڪرڻ وارو وقت، هيءُ صورتحال گڏجڻ جو بنياد فراهم ڪري ٿي.

ان ڪري ڳالهائڻ ئي درمان جو بنياد آهي ۽ وبا سان مقابلي جي بنيادي حڪمت عملي، پر اها حڪمت عملي ٻئي ڪٿي پيدا ٿئي ٿي، مثال طور، لائبيريا ۾ جڏهن جنگ جي تباهين جي شڪار عورتن کي ڳالهائڻ جو امڪان نظر آيو ته ڳالهه ٻولهه جي فن هنن واسطي پنهنجي پيارن جو ماتم ڪرڻ کي ممڪن بنايو. هنن چيو ته اٿو ۽ لٿو ملڻ نه ملڻ هنن لاءِ قطعي اهم ناهي. اها ڳالهه ٻولهه ئي هئي جنهن جي ڪري سندن اندر ۾ جيئري رهڻ جي سٽ پيدا ٿي. ماڻهو انهن مسئلن تي ڳالهائڻ جو اختيار حاصل ڪرڻ چاهين ٿا، بيمار ٿيڻ کان بچڻ جون ڳالهيون، بيمار ٿيڻ جي ڊپ جون ڳالهيون، پيار ڪرڻ ۽ ڪنهن بيمار سان جنسي لڳ ڪرڻ جون ڳالهيون ۽ موت جي خوف جون ڳالهيون، پر هو نٿا ڄاڻن ته هو ڪجهه ڪٿي ۽ ڪيئن ڪري سگهن ٿا.

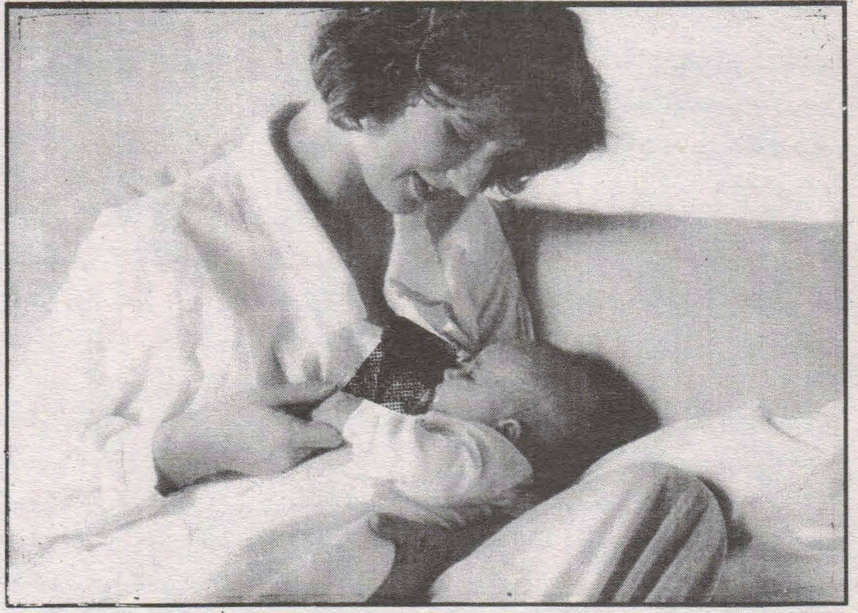
بهرحال سچائي بيان ڪرڻ وارو عمل، ڏکيو ۽ پيڙا ڀريو ٿيندو آهي. خاموشيءَ ڏانهن موت اٽر آهي ۽ خاص طور تي جڏهن بيان ڪرڻ سان خواري ڏکار ۽ عزت نفس کان انڪار ملندو هجي، خاموشي ۽ پيڙا ڏانهن ماڻهن ۽ قومن جي موت هر هر ٿي سگهي ٿي. ڳالهه ٻولهه ۽ ڏک جو اشتراڪ ٻيهي سگهي ٿو، پر پيڙا ۽ نقصان ختم نٿا ٿي سگهن. اهي وڌندا ويندا ۽ ان حد تائين گڏجي ويندا جو انهن کي خاموشيءَ سان برداشت ڪرڻ هڪ پيرو ناممڪن ٿي پوندو.

اتحاد، اميد ۽ ان وبا جي زخمن جو :رمان نازڪ شيون آهن. انهن کي احتياط سان، حفاظت سان ۽ حوصلي سان بحال رکي سگهجي ٿو. انهن واسطي پناهه گاهون ناهيون پونديون، جتي ماڻهو ويهي ڳالهه ٻولهه ڪري سگهن، آرام ڪري سگهن، سپنا ڏسي سگهن، سوچي سگهن ۽ بهشت تائين پهچڻ جو رستو ڳولهي سگهن.

(نبض جي ٿورن سان)

مائرن جي حفاظت

سڪندر اعظم سومرو- خيرپورميرس



ماءُ خدا جي نعمتن مان هڪ عظيم نعمت آهي، جيڪا خدا پاڪ جي طرفان هڪ عظيم تحفو آهي ۽ پڻ ان جي قدمن هيٺيان جنت کي رکيو ويو ته جيئن ان جي خدمت ڪري جنت جهڙي نعمت کي حاصل ڪري سگهجي پر افسوس سان چوڻو ٿو پوي ته موجوده معاشري ۾ ماءُ جي ڪابہ اهميت نہ آهي انهن جي صحت، کاڌ خوراڪ جو بندوبست نہ هجڻ برابر آهي.

پاڪستان جي تقريباً ۱۴۰ ملين آبادي مان ۴۷ سيڪڙو عورتن تي مشتمل آهي، ان مان اٽڪل ۳۰ ملين (۲۲ سيڪڙو) ٻار پيدا ڪرڻ جي عمر ۱۵ کان ۴۹ سالن ۾ آهن انهن جي اڪثريت گهٽ خوراڪ ملندڙ ۽ اڻ پڙهيل آهي. عورتن ۾ مجموعي تعليم جو تناسب ۲۱ سيڪڙو آهي. جڏهن تہ مردن ۾ ۴۶% آهي. اهو تناسب ٻهراڙيءَ جي علائقن ۾ اڃا بہ گهٽ آهي.

عام طرح تي عورتن جي صحت ڪا سٺي نہ آهي پر ان ۾ مائرن جي صحت وڌيڪ خراب آهي ۵۷% سيڪڙو کان وڌيڪ اميدواريون ۽ کير پياريندڙ عورتون خون جي گهٽتائي (اينيميا) جو شڪار آهن. ڳورهاري عورتن جو ٽيون حصو ۽ کير پياريندڙن جو اڌ تجويز ڪيل ڪيلريز کان ۷۰ سيڪڙو گهٽ ڪيلريز (توانائي جو ايڪو) استعمال ڪن ٿيون. مجموعي طور ٻار ڄڻڻ جو تناسب ۵۰۴ ٻار في عورت آهي. ڄم روڪ جا طريقا اپنائيندڙن جو تعداد (سي پي آر) صرف ۱۷۰۵ سيڪڙو آهي. هر سال پاڪستان ۾ ۵ ملين ڄم ٿين ٿا ۽ تقريبن ۲۵ سيڪڙو نوان ڄاول ٻار گهٽ وزن سان پيدا ٿين ٿا. صحت جون سهوليتون ناڪافي هجڻ سبب ۷۰ سيڪڙو عورتون ڄم کان پهريائين جي سنڀال حاصل نٿيون ڪري سگهن ۽ چوٿين حصي کان بہ گهٽ عورتن کي ٽيٽينس (جهٽڪن جي بيماري) جا ٽڪا لڳل آهن. ۸۵ سيڪڙو کان بہ وڌيڪ ويم گهرن ۾ ٿين ٿا، جتي اٽڪل ۲۵۰۰۰ کان ۳۰۰۰۰ عورتون ويم دوران مري وڃن ٿيون ۽ باقي تقريباً ۴۰۰۰۰۰ کان ۵۰۰۰۰۰ عورتون ڊاڪ جي پراڻي انفيڪشن، ۽ السر وغيره جهڙين بيمارين ۾ مبتلا ٿيو وڃن، مطلب تہ ويم دوران هر ۲۰ منٽن کانپوءِ هڪ ماءُ جو موت ٿئي ٿو. مائرن جي موت جي اهم سببن ۾ حمل دوران خرابين، ويم يا ان کان پوءِ جو وقت ۽ حمل ڪيرائڻ دوران آهي.

سوسائٽي فار آبسٽيٽريشن اينڊ گائناڪالاجسٽس طرفان سڄي ملڪ جي اسپتالن جو سروي ڪيو ويو جنهن مان ۳۴۰۶ موت حمل دوران ٿيا، رت جي زيان سبب ۲۱ سيڪڙو موت ٿيا، ان کانپوءِ رت داٻ جي بيمارين سبب ۱۸۰۶ سيڪڙو، زخم خراب ٿي وڃڻ سبب ۱۳۰۳ سيڪڙو ۽ ويم ۾ رڪاوٽن سبب ۸۰۷ سيڪڙو موت ٿين ٿا ۽ حمل ڪيرائڻ سبب ۱۱ سيڪڙو موت ٿين ٿا.

اسين هينئر ۲۱صدي ۾ داخل ٿيا آهيون پوءِ بہ اهڙي صورتحال اسان جي ڪيل واعدن ۽ علاج ۽ بچاءُ جي هنيل نعرن جا بکيا اڊيڙڻ لاءِ ڪافي آهي. خدا طرفان ڏنل تحفي ۽ حياتي جي بقا کي قائم ڪندڙ خدا طرفان تخليق جي ڪم کي سرانجام ڏيندڙ هستيءَ کي پنهنجي ئي غفلتن سبب ماري رهيا آهيون.

مائرن جي ايڏي وڏي موت کي روڪڻ لاءِ لائحہ عمل اسان جي پهچ لائق آهي. انهي مسئلي کي قابو ڪرڻ لاءِ هڪ اهم قدم آهي تہ حمل متعلق مسئلن جي سببن، حالتن ۽ خطري جي نشانين جو شعور عوام ۾ پيدا ڪيو وڃي.

مائرن کي موت کان ڪيئن بچائجي انهن حالتن جي ڇنڊ ڇاڻ ڪرڻ ضرورت آهي، انهن مان ڪجهہ حالتون اهڙيون آهن، جنهن سبب موتمار خرابيون وڌن ٿيون.

(۱) ننڍي عمرجي شادي؛

اڪثر معاشري ۾ نياڻين جي ننڍي عمر ۾ شادي ڪرائي وڃي ٿي، جنهن جو جسم ٻار پيدا ڪرڻ جهڙو نه هوندو آهي، آهي موت کي ويجهو ٿين ٿين. شادي ڪرڻ وقت گهٽ ۾ گهٽ عمر ۱۸ سال هجڻ گهرجي.

(۲) حمل جو ضايع ڪرائڻ: هڪ عورت جي اڻ گهربل حمل کي غير محفوظ طريقي سان ضايع ڪرائڻ موت جو اهم ڪارڻ آهي.

(۳) ٻهريون حمل: اڪثر عورتن جو ٻهريون حمل ئي موت جو سبب بڻجي ٿو، ڇاڪاڻ ته انهن جي ڏاڪ جا هڏا سوڙها ٿين ٿا ۽ ان کان علاوه ٽن کان وڌيڪ حمل واريون عورتون پڻ موت جو شڪار ٿين ٿيون.

(۴) خوراڪ جي کمي: اڪثر نياڻين کي ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ گهٽ حيثيت ڏني ويندي آهي، انهن کي گهٽ خوراڪ ڏني ويندي آهي جڏهن اهي جوان ٿين ٿيون ته اڪثر ڪري خاندان ۾ ڪين آخر ۾ ڪائڻ لاءِ ملي ٿو. ان ڪري ڪيتريون ئي عورتون گهٽ خوراڪ جو شڪار رهن ٿيون، جنهن سبب ڪري موت جو ڪاچ ٿيو وڃن.

(۵) رت جي گهٽتائي: هڪ اندازي مطابق پاڪستان ۾ اڌ کان مٿي موت رت جي گهٽتائي سبب ٿين ٿا.

خطري واريون نشانيون:

خطري واري نشانين جو شعور پيدا ڪيو وڃي ته جڏهن اهڙيون علامتون ظاهر ٿين ته هڪدم ڪنهن ويجهي طبي مرڪز ۾ پهچايو وڃي. طبي مرڪز جي ڄاڻ هجڻ لازمي آهي، جتي محفوظ ۽ صحيح طريقي سان حمل ڪرايو وڃي ٿو ۽ اتي سموريون سهوليتون موجود هجن. خطري واريون هي پنج علامتون آهن. (۱) رت گهٽي اچڻ، (۲) مٿي ۾ سخت سور ۽ الٽيون، (۳) سخت بخار، (۴) ويم جو وقت ۱۲ ڪلاڪن کان وڌي وڃڻ، (۵) هلچل (هٽ پير هڻڻ).

عورت جي ويم دوران موت جا ڀيا به ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا، پر اصل ڪارڻ عورت کي معاشري ۾ ڪا به حيثيت نه ڏيڻ آهي. جيستائين اسان ماءُ کي هن معاشري جي اصل مقام نه ڏياريندا سين جيئن ته نسل جي بقا ماءُ جي ڪري ئي آهي ان لاءِ ماءُ کي ان جو جائز حق ڏيڻ ئي هن جي حفاظت جو پهريون قدم آهي. ان لاءِ ماءُ کي بچائڻ لاءِ هنگامي بنيادن تي ڪوششون ونڻيون پونديون، ان جي جوڙجڪ ڪرڻ لاءِ شعور پيدا ڪرڻ. مثال طور جيڪڏهن خطري جي علامت پيدا ٿئي ته هڪدم صحت جي سهولتن واري مرڪز تائين پهچائڻ، ان لاءِ سواري جو اڳواٽ انتظام ڪرڻ، ان لاءِ ڪجهه رقم اڳواٽ ئي سيڙائي رکجي، ڇاڪاڻ ته اڪثر موت رقم نه هجڻ ڪري ٿيندڙ دير سبب به ٿين ٿا. ڀيٽ واري عورت جي سنڀال ڪرڻ گهرجي. ڪيتريون ئي عورتون گهر ۾ جهيڙن ۽ زيادتين جو شڪار رهن ٿيون ۽ آهي مختلف قسمن سان امتيازي سلوڪ برداشت ڪن ٿيون، ان ڪري معاشري ۾ عورتن جي مقام وڌائڻ لاءِ قدم کڻڻ سان عورتن جي مرڻ وارن ڪيترن ئي سببن کي منهن ڏئي سگهجي ٿو.

هيٺيان پيغام ياد رکڻ سان مائرن کي بچائي سگهجي ٿو. (۱) خطري جي علامتن کان خبردار رهو (۲) ڪنهن هنگامي صورتحال لاءِ تيار رهو مثال طور سواري ۽ رقم جو اڳواٽ بندوبست ڪري رکڻ (۳) تڪڙا ٿيو، تڪڙا قدم زندگيون بچائي سگهن ٿيون. (۴) خون جي ضايع ٿيڻ جي صورت ۾ خون جو بندوبست ڪرائڻ لاءِ ڪميونٽي ۽ سوشل ورڪر اهم ڪردار ادا ڪري سگهن ٿا. (۵) عوامي تعليم جي قدمن کي همٿائڻ، ڏيان رکندڙ ۽ مددگار مڙس ۽ خاندان جي تصور کي همٿايو وڃي ته شادي هڪ حصيداري آهي. (۶) اسپتالن ۾ تربيت يافته ۽ مناسب دوائن ۽ سامان جي موجودگيءَ لاءِ ڪوشش ڪئي وڃي. (۷) حمل دوران ماءُ جي سنڀال، مناسب خوراڪ ۽ آرام جو خيال رکيو وڃي، (۸) آڳاٺين ۽ مدي خارج روايتن کي ختم ڪرڻ گهرجي. (۹) ڦيٿن، ٽوٽڪن ۽ مقامي طور تي استعمال ٿيندڙ دوائن تي نه ڀاڙڻ گهرجي، ڇاڪاڻ ته دير ڪرڻ سان مائرن کي موت جي ويجهو ڪرڻ آهي. ماءُ کي بچائڻ لاءِ انهن کي تعليم ڏياري انهن کي بچائي سگهجي ٿو. جيئن ته ماءُ خاندان جي اهم فرد جي حيثيت رکي ٿي ان انهن کي بچائي اسان نسل جي بقاجي ضمانت ڏئي سگهون ٿا نه ته مائرن جي موت انسانيت جو موت آهي.

اڪثر نياڻين کي ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ گهٽ حيثيت ڏني ويندي آهي، انهن کي گهٽ خوراڪ ڏني ويندي آهي جڏهن اهي جوان ٿين ٿيون ته اڪثر ڪري خاندان ۾ ڪين آخر ۾ ڪائڻ لاءِ ملي ٿو. ان ڪري ڪيتريون ئي عورتون گهٽ خوراڪ جو شڪار رهن ٿيون، جنهن سبب ڪري موت جو ڪاچ ٿيو وڃن.

عورت جي ويم دوران موت جا ڀيا به ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا، پر اصل ڪارڻ عورت کي معاشري ۾ ڪا به حيثيت نه ڏيڻ آهي. جيستائين اسان ماءُ کي هن معاشري جي اصل مقام نه ڏياريندا سين جيئن ته نسل جي بقا ماءُ جي ڪري ئي آهي ان لاءِ ماءُ کي ان جو جائز حق ڏيڻ ئي هن جي حفاظت جو پهريون قدم آهي.

STORY OF DISEASES

اسان بيمار ڇو ٿيون ٿا

عبدالعزيز لاڪو- نوابشاهہ، سنڌ

بيمار ٿيڻ هڪ وڏي تڪليف واري صورتحال آهي. اڪثر اسان سڀئي ان حالت کان واقف آهيون. بيماريءَ دوران انسان ڪيترو بي وسي ۽ بيچيني محسوس ڪندو آهي!. يقينن بيمار ٿيڻ ڪوبہ نٿو چاهي، پر ائين ممڪن بہ ناهي تہ ڪو بہ ڪڏهن بہ بيمار نہ ٿئي. جيستائين قدرتي آفتن جو تعلق آهي ان کي اسان هرگز (Challange) نٿا ڪري سگهون. قدرت جي طرفان جيڪڏهن ڪابہ اتفاقي بيماري اچي وڃي تہ انسان واقعي مجبور ۽ بي وس ٿي وڃي ٿو، پر هميشہ ائين ڪونہ ٿو ٿئي. اڪثر اسانجي تڪليفن جا ذميوار اسان پاڻ ئي هوندا آهيون، اسانجي صحت جي مسئلن کان لاپرواهي اسان جي صحتمند زندگيءَ ۾ سڀ کان وڏي رڪاوٽ آهي. دراصل اسان هن طرف ڌيان ئي ڪونہ ٿا ڏيون. زندگي کي بهتر بنائڻ لاءِ صحت جو سٺو هجڻ ڪيڏو نہ ضروري آهي، ڇا سبب آهي جو آمريڪي باشندن جي سراسري عمر ٨٥ (پنجاسي) سالن تائين پهچي چُڪي آهي. جڏهن تہ اسان جي سراسري عمر ٥٢ (ٻاونجهہ) سال آهي. اهي چند سال بہ ماڻهو ڪيترن ئي بيمارين ۽ تڪليفن ۾ گذارين ٿا.

ڪڏهن توهان کي ڪنهنجو حال پڇڻ لاءِ اسپتال وڃڻ جو اتفاق ٿيو هوندو تہ توهان غور ڪيو هوندو تہ ڪمرو ۽ وارڊ تہ پنهنجي جڳهہ تي، پر ورانڊي تائين مريض سان ڀريل هوندا آهن.

اسان جي هتي صحت جو ڪرنڊڙ معيار اسان کي هي سوچڻ تي مجبور ڪري ٿو تہ اهي ڪهڙا سبب آهن جن جي ڪري اسان هن تڪليف واري صورتحال کي منهن ڏيئي رهيا آهيون. عام طور تي صحت مان مراد صرف جسماني صحت ورتي وڃي ٿي. جڏهن تہ حقيقت هي آهي تہ سٺي صحت جو دارومدار نہ صرف جسماني صحت (تندرستي) ۾ آهي پر ان جو تعلق سڌو سنئون جذباتي ۽ روحاني صحت سان بہ آهي. جسماني صحت کان تہ اسان سٺي طرح واقف آهيون، هاڻي اچو تہ ڏسون تہ هي جذباتي، ذهني ۽ روحاني صحت ڇا آهي؟

جذباتي صحت:

انسان کي قدرت جيڪا سوچڻ سمجهڻ ۽ ڪجهہ محسوس ڪرڻ جي صلاحيت ڏني آهي ان جي ڪري هو پنهنجي جذبات تي انحصار ڪري ٿو. اسان هن پهلوءَ کي نظرانداز نٿا ڪري سگهون تہ ماءُ جي ڪُک کان عمر جي آخري حصي تائين هر انسان کي جذبات جو گهرو اثر ٿيندو آهي. خاص طور تي معصوم ٻارن لاءِ تہ جذبات ئي سڀ ڪجهہ هوندا آهن.

> **هڪ سچو**
> **واقعو اسان سيني کي هي سوچڻ تي مجبور ڪري ڇڏيندو تہ ڪڏهن اسان هن نازڪ پهلوءَ کي نظرانداز تہ ڪونہ ڪري رهيا آهيون**

هڪ سچو واقعو اسان سيني کي هي سوچڻ تي مجبور ڪري ڇڏيندو تہ ڪڏهن اسان هن نازڪ پهلوءَ کي نظرانداز تہ ڪونہ ڪري رهيا آهيون. آمريڪا ۾ زندگي جي رفتار تيز هئڻ جي باعث ماڻهن کي ڪيترا ڪم گڏ ڪرڻا پوندا آهن. اهڙي حالات سان واسطو هڪ عورت کي ٻار پيدا ٿيو تہ هن وقت هوءَ تعليم حاصل ڪري رهي هئي. ازدواجي زندگي جي ذميوارين کي بہ پوري ڪرڻ جي ڪوشش ٻار جي جذبات تي پوري طرح توجہ (ڌيان) نہ ڏيئي سگهي. ماءُ هئڻ جي ناطي هوءَ ٻار جي خوراڪ، لباس ۽ ٻين شين کي ڌيان ۾ رکندي هئي، پر هوءَ هن ڳالهہ کان بي خبر هئي تہ خوراڪ کان وڌيڪ بہ ڪجهہ آهي جيڪو ٻار جي پرورش لاءِ ضروري آهي. ٻار ڇهہ مهينن جو ٿيو تہ سخت بيمار ٿي پيو. هو ٻهرين ئي ڪمزور هو ڊاڪٽرن سبب ڄاڻڻ جي گهڻي ڪوشش ڪئي پر ٻار جو جسم، جواب ڏيندو ويو ۽ ڪوبہ سبب سمجهہ ۾ ڪونہ آيو ٿي. ٻار انتهائي نازڪ حالت ۾ هو. ماءُ شيشي جي دريءَ پرسان بيهي رهي ۽ ڏسي رهي هئي تہ هن کي ٻار سان لڳاءُ جو احساس ٿيو جيڪو ٻهرين هن کي ڪڏهن ڪونہ ٿيو هو. هوءَ ٻار وٽ هلي ويئي. ۽ ٻار جو ننڍڙو هٿ پڪڙي ڪلاڪن جا ڪلاڪ هن جي پرسان ويٺي رهي ۽ هن سان (ٻار سان) ڳالهيون ڪرڻ لڳي. ٻار مضبوطيءَ سان ماءُ جي آڱر پڪڙي رکي ۽ گهريءَ ننڊ ۾ هليو ويو. ڪجهہ ڪلاڪن ڪانپوءِ ٻار جي طبعيت سڌرڻ شروع ٿيڻ لڳي. اڄ اهو ئي ٻار آمريڪا جي (Basket Ball Team) جو هڪ ڪامياب رانديگر آهي. توهان غور ڪيۡ هوندو تہ ڪم ڪرڻ جي دوران جيڪڏهن ڪوبہ توهان جي تعريف ڪري تہ هڪدم ڪم ڪرڻ جي رفتار ۽ معيار سڀ ڪجهہ بهتر ٿي وڃي ٿو. ان جي ابتڙ جيڪڏهن ڪوبہ تنقيد ڪري تہ ڪم ڪرڻ ۾ گهڻي مشڪل ٿئي ٿي. توهان خوامخواہ ٿڪاوٽ محسوس ڪرڻ لڳندا، نتيجو مزاج ۾ ڪاوڙ اچي ويندي ۽ آهستي آهستي هن سيني شين جو روز مره زندگيءَ ۾ هتي جهڙن هزارن مثالن سان اسانجو

واسطو پوندو آهي. غور ڪرڻ سان هي اندازو بخوبي لڳائي سگهون ٿا تہ ڪهڙي طرح جذبات جو اثر اسانجي صحت تي پوي ٿو.

ذهني صحت:

هن جي مثال ائين وٺو تہ آمريڪا ۽ ٻين ترقي يافتہ ملڪن ۾ هڪ اوزار آهي جيڪو ڳالهائيندڙ کي پڪڙڻ لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي. عام طور تي اسان اهو سمجهون ٿا تہ ڪوڙ ڳالهائڻ انهيءَ لاءِ خراب آهي تہ ٻين کي نقصان پهچندو آهي. جڏهن تہ توهان کي ڇاٽي خوشي محسوس ٿيندي تہ Lie Detector هي اوزار هن اصول تي ناهيو ويو آهي تہ ڪوڙ ڳالهائڻ سان گڏ ماڻهوءَ جي اندر جذباتي ۽ ذهني هلچل ٿيندي آهي ۽ هڪ خاص اوزار سان ماڻهوءَ جي پريشانيءَ جو اندازو لڳائي سگهجي ٿو. جيڪو ماڻهو ڪوڙ ڳالهائي رهيو هوندو تہ هت طرح هن جو ڪوڙ پڪڙي سگهجي ٿو.

غور ڪريو تہ ڪهڙي طرح انسان جي پريشاني هن جي جسماني صحت تي اثرانداز ٿئي ٿي، اڪثر ڪري اهو ڏٺو ويو آهي تہ امتحان جي دوران ماڻهن کي پيٽ خراب ٿيڻ جي شڪايت رهي ٿي، ذهني پريشاني جي ڪري ماڻهو جسماني طور تي بيمار ٿي وڃن ٿا. هي صرف ٻارن سان ٿي ناهي بلڪ چڱي عمر جي ماڻهن سان بہ ٿئي ٿو. نوڪري جي لاءِ انٽريو (Interview) ڏيڻ وڃي رهيا آهن تہ طبعيت سخت خراب ٿي پئي. هن جو اهو سبب آهي تہ ذهني پريشاني سڌو سنئون جسم تي اثرانداز ٿئي ٿي. اهڙي طرح منفي سوچ جو اسان جي صحت تي تمام برو اثر ٿئي ٿو. جڏهن ڪا بہ (Negative) سوچ (خيال) ذهن ۾ اچي ٿو، ان جو تعلق توهان جي ذات سان هجي يا ملڪي حالت سان فوراً ذهن مان ڪڍي ڇڏجي. منفي سوچ اسان جي صحت کي بري طرح متاثر ڪري ٿي.

روحاني صحت:

هاڻي روحاني صحت جي طرف اچو جيڪي ماڻهو خدا جي ويجهو هوندا آهن اهي پُرسڪون زندگي گذاريندا آهن. زندگي جي هيٺ مٿاڻين انهن تي اثرانداز ڪانہ ٿي ڪري جڏهن تہ توهان ڏٺو هوندو تہ روحاني طور تي ڪمزور ماڻهو هر وقت پريشاني ۾ پيئو جو شڪار رهندا آهن. ڪنهن لمحي انهن کي سڪون نصيب نٿو ٿئي. ان جو سبب هي آهي تہ اهڙا ماڻهو جذباتي طور ڪمزور هوندا آهن. تڪليف ۾ پنهنجي پاڻ کي تمام گهڻو اڪيلو محسوس ڪندا آهن ۽ انهن تڪليفن جو انهن جي صحت تي سڌو سنئون اثر ٿيندو آهي. توهان ڏٺو هوندو تہ ڪجهہ ماڻهن کي ڏسي اهو محسوس ٿيندو آهي تہ نوراني چهري مان ڪجهہ نڪرين ٿو.

روحاني صحت جذباتي صحت جو باعث بڻجي ٿي اهو انسان هشاش بشاش ۽ تندرست و توانو ڏسڻ ۾ اچي ٿو. دراصل پُرسڪون چهرو اندر جي سڪون جي عڪاسي ڪري ٿو. هڪ اهڙو ماڻهو جيڪو جذباتي ۽ ذهني طور تي پُرسڪون هجي اهو جسماني طور تي تي پُرسڪون ڏسڻ ۾ ايندو.

اسانجي حضور صہ پاڪ ڪان وڌيڪ ڪنهن جو مثال ٿي سگهي ٿو. جيڪو هشاش بشاش شخصيت جو مالڪ هو. سادي خوراڪ جو شوقين گهٽ ڪائڻ وارن مان. تنهنڪري اهو ظاهر ٿيو تہ سٺي صحت جي لاءِ اسانجي جسماني، جذباتي، ذهني ۽ روحاني تندرستي ڳهربل آهي.

هي اوزار هن اصول تي ناهيو ويو آهي تہ ڪوڙ ڳالهائڻ سان گڏ ماڻهوءَ جي اندر جذباتي ۽ ذهني هلچل ٿيندي آهي ۽ هڪ خاص اوزار سان ماڻهوءَ جي پريشانيءَ جو اندازو لڳائي سگهجي ٿو، جيڪو ماڻهو ڪوڙ ڳالهائي رهيو هوندو تہ هت طرح هن جو ڪوڙ پڪڙي سگهجي ٿو.

جسماني صحت لاءِ ضروري هدايتون

- سادي خوراڪ کائو.
- سنت رسول زندگيءِ جو شعار بنايو.
- پنهنجي پاڻ کي مصروف ڪريو.
- رات جو جلدي سمهڻ ۽ صبح جو جلدي اٿڻ جي عادت وجهو.
- کاڌو کائڻ کانپوءِ جلدي نہ سمهو بلڪ پنهنجي پاڻ کي مصروف رکو، حديث شريف ۾ آهي تہ هر کاڌي کانپوءِ گهٽ ۾ گهٽ چاليهہ قدم هلو.

جذباتي ۽ ذهني صحت لاءِ هدايتون

- مسڪرائڻ جي عادت وجهو.
- ٻين جي غلطين کي نظرانداز ڪريو.
- جيترو ممڪن ٿي سگهي ماڻهن جي مدد ڪريو.
- معاف ڪرڻ جي عادت وجهو.
- ٻارن سان پيار ۽ بزرگن جو احترام ڪريو.
- پنهنجي پاڻ کي هر ان عادت کان روڪيو جيڪا احساس شرمساري ۽ احساس ڪمتري جو باعث بڻجي سگهي.

روحاني صحت لاءِ هدايتون

- ڏينهن جي شروعات خدا جي نالي سان ڪريو ۽ گهٽ ۾ گهٽ اڌ ڪلاڪ بلڪل اڪيلائي ۾ خدا جي حضور ۾ گذاريو.
- جيڪو ڪم توهان ڪريو هن کي ديانتداريءَ ۽ دل لڳي سان ڪريو.
- ڪنهن جي دل نہ ڏکايو.
- پنهنجي گفتگو ۾ خدا ۽ رسول صہ کي شامل رکو.
- نماز ۽ روزي جي پابندي ڪريو، ياد رکو تہ خدا تعاليٰ کي توهان جي ضرورت ناهي بلڪ هن جي برعڪس توهان کي پنهنجي روحاني صحت لاءِ هن جي مدد جي ضرورت درڪار آهي.
- الله تعاليٰ جيڪي نعمتون ڏنيون آهن، انهن جو هر لمحي شڪر ادا ڪريو.

عامرؔز ڪلونجي آئل

هر گهر جي ضرورت

جسماني ۽ دماغي صحت جي لاءِ

ماکي، چانهه، جوس يا کير سان گڏ هن جو هڪڙو چمچو پيئڻ پنهنجو روز جو معمول بڻائي ڇڏيو ۽ پنهنجي بدن جي چستي، ڦرتي، تندرستي ۽ توانائي جي فرق کي محسوس ڪريو. سؤ سيڪڙو خالص، ملاوٽ کان پاڪ، نه مضر صحت، ضمني اثرن کان محفوظ توهان جي روزاني جي ضرورت. هڪڙو چمچو جيڪو دهي اندرموجود آهي ۽ 10 کان 15 قطرن جي برابر آهي.

عامرؔز ڪلونجي آئل زيت الجته السودا عامرؔز دوا لڪل الامرض ماعدا الموت (الحديث)

حديث: نبي ڪريم ﷺ جن ڪلونجي جي باري ۾ فرمايو ته هيءَ موت کانسواءِ هر مرض جو علاج آهي.“ پاڻ ﷺ جن فرمايو ته ڪاري داڻي (ڪلونجي) ۾ موت کانسواءِ هر مرض جي شفا آهي. عزيز ساٿيو اسان کي ٻيو ڪجهه ناهي ڪرڻو سواءِ هن جي ته عامر ڪلونجي آئل استعمال ڪريون. جيڪو اسرارن جو احاطو ڪندي آهي. عامرز ڪلونجي آئل جي تجربي مان پتو ٿو پوي ته هن ۾ فاسفيٽ لوها ۽ ڪاربوهائيڊريٽ سان گڏوگڏ اينٽي بايوٽڪ جزا به شامل آهن. جيڪي جيوڙن کي ماري ڇڏين ٿا. ڪيمائي تجربي مان هيءَ ڳالهه ثابت ٿي آهي ته هن ۾ ڪيروٽين به شامل آهي. جيڪا جگر ۾ پهچي وٽامن اي ۾ تبديل ٿي ويندي آهي. هيءَ وٽامن ڪينسر جي دفاعي ڪوشش جي لاءِ موثر ٿيندي آهي. ٻين تجربن مان اهو به ثابت ٿيو آهي ته هن ۾ موثر جنسي هارمون، ڪيف آور جزا، پيشاب آور جزا، هاضم انزائمز، اينٽ ايسڊ، سڪون آور جزا ۽ ٻيا مفيد مرڪب شامل آهن.

ڪلونجي جو پسمنظر ڪلونجي جي باري ۾ دريافت ڪيو ويو آهي ته ڪلونجي دفاعي قوت ۾ تحرڪ پيدا ڪري بيمارين جي خلاف قوت مدافعت ۾ اضافو ڪندي آهي. ڪلونجي آئل جو مستقل استعمال بيمارين کان بچاءَ جي لاءِ حفظ ماتقدم پيدا ڪندو آهي. اهي فرد جيڪي مستقبل صحت جا خواهشمند آهن، انهن کي عامرز

ڪلونجي آئل جو پنهنجي ناشتي يا منجهند ۾ يا رات جي ماني ۾ يا رات جو استعمال ضرور ڪرڻ کپي. تيل جو معمولي مقدار ماکي سان گڏ ملائڻ سان نهايت پُراثر ٿي ويندو آهي، ان کانسواءِ انهن جو متبادل هي آهي ته عامرز ڪلونجي آئل، ڦودني جي جوشاندي سان گڏ. عامرز ڪلونجي آئل نارنگي جي جوس سان گڏ يا چانهه جي هڪ ڪوپ سان گڏ پيئڻ گهرجي.

عامرؔز ڪلونجي آئل کي ديرپا صحت جي لاءِ مستقل ساٿي بڻائي ڇڏيو، جيڪو ان جي سيني سرارن جو احاطو ڪري ٿو. جيئن حضور ﷺ جن فرمايو ته ”ڪلونجي سيني مرضن لاءِ شفا آهي. پاڻ ﷺ جن سچ فرمايو آهي ۽ پاڻ جن جون ڳالهيون خيالي ناهن پر اهي الله جي طرفان الهام ڪيون ويندڙيون هيون.

عامرؔز ڪلونجي آئل هيٺين بيمارين لاءِ مفيد آهي

● وار ڪرڻ ● بي خوابي ● مٿو ڇڪرائڻ ● ڪن جو سور ● خشڪي ۽ ڳنج پن ● مٿي جو سور ● اسپيڪور (چمڙي جي بيماري) ● ڏندن جو سور ● ڳلي ۽ ساهه جي نالي جي سوڄ ● رطوبت خارج ڪرڻ وارن غدودن جي خرابي ● ڦرڙي ● مهاسا ● هر قسم جي چمڙي جون بيماريون ● مسا ڪوڙهه ۽ جزام ● خوش نما رنگ ۽ روپ ۽ دلڪش چهري جي لاءِ ● تنل هڏي جي زخم کي جلدي ڀرڻ لاءِ ● رهيوميٽڪ ● ذيابيطس رت داب ● رت ۾ ڪوليسٽرول جي گهٽتائي لاءِ ● پٿري جي ڳارڻ ۽ خارج ڪرڻ لاءِ ● پيشاب ۾ ساڙو ● جگر جو ساڙو ● مثاني جي پٿري ● تلي جو وڌي وڃڻ ● تمام قسمن جون بيماريون ● خون جي حرارت ۽ گردش جي نظام لاءِ ● قولنج ● چيلهه جو سور ● هيضو ● معدي ۽ آنڊن جي گيس ● انهن کانسواءِ جن بيمارين ۾ عامرز ڪلونجي آئل موثر آهي انهن ۾ تيزابيت ● دل جي رڳن جي تنگي اڪين جا مرض ۽ ٻيا جيوڙا شامل آهن ● مثاني جي غدودن ۾ ساڙو سپ ساهر ● السر ● جنسي ڪمزوري ● عام ٿڪن ● سستي ۽ ڪاهلي ۾ به ڪلونجي اڪسير آهي ● دماغي صلاحيت ۽ حافظي کي وڌائيندي آهي.

صحتمندي ۽ شفايابي جي نيڪ خواهشن سان گڏ

هوشيار جعلسازن کان بچڻ جي لاءِ اسان جي رجسٽرڊ ٽريڊ مارڪ جو خيال رکڻ نه وساريو، نه ته جعلي مصنوعات جا اسين ذميوار نه هونداسين.

الشفا هوميو، سڪندر پور، پشاور
ملت دواخانه گهنٽه گهر، پشاور
وحيد هوميو اسٽور، سڪندر پوره، پشاور
مسلم پنسار اسٽور، قصه خواني بازار پشاور
نديم ميڊيسن ڪمپني، اندر لڪي گيٽ بنون
خالد دواخانه، صرافه بازار ايبٽ آباد
محمدي هوميو اسٽور ڪوچه غلام مصطفيٰ ڪوهاٽ
الياس پنسار اسٽور، ظفر روڊ مانسهره
حڪيم جميل دارالشفا مينا بازار مينگوره سوات
ڪريم فارميسي ايئرپور روڊ مينگوره سوات
عوامي دواخانه امين بازار مظفرآباد

احسن محمود ميڊيڪل اسٽور، ميان محمد روڊ ميرپور
المدينه جنرل اسٽور، سي ايچ ايم روڊ راولاڪوٽ
همدرد دواخانه، ميان محمد چوڪ ميرپور
بادشاهه دي هٽي ڍوڪ ڪبا، راولپنڊي
سٽي هوميو اسٽور اقبال مارڪيٽ اقال روڊ راولپنڊي
سٽي ورگ اسٽور بئنڪ روڊ صدر راولپنڊي
مرڪز ادويات، بوهڙ بازار، راولپنڊي
شاهي طبي دواخانه، بوهڙ بازار راولپنڊي
دي واٽسن ڪيمسٽ مري روڊ+سپر مارڪيٽ اسلام آباد
ديال صدر راولپنڊي 111-555-222
سي والٽ ڪيمسٽ، ڪميٽي چوڪ راولپنڊي

سوات پنسار اسٽور، آبپاره اسلام آباد
دارالشفاء بسال روڊ ٽرڪ اڏا سعيد پلازه اٽڪ
علي هوميو اسٽور، اڇرا موڙ لاهور
جرمن هوميو اسٽور، اردو بازار گوجرانوالا
شاهي طبي دواخانه، بئنڪ اسڪوائر گوجرانوالا
سليم پنسار اسٽور، 18- الفيصل بازار حافظ آباد
بوسال پنسار اسٽور صدر بازار منڊي بهاؤالدين
ديسي خوانه، مين بازار کاريال

گم لڪ هوميو اسٽور، ريلوي روڊ سيالڪوٽ
شمس هوميو، بالمقابل بوهاري مسجد لاهور
ايچ بشير اينڊ سنز، لوهاري لاهور
لطيف ڪيمسٽ چاندني چوڪ راولپنڊي
ايس نبي بخش اينڊ سنز مسلم بازار گجرات
نثار ميڊيڪل اسٽور، ريلوي روڊ سيالڪوٽ
حيّ القيوم جنرل اسٽور، اسپتال روڊ چڪوا

راحدي دواخانه، راجه شفيع مارڪيٽ چڪوال
همدرد دواخانه، مين بازار جهلم
قديمي چنيوٽي دواخانه ڪچهري روڊ سرگوڌا
يوسف دواخانه، شهيد روڊ جهنگ
ميڊيسن ڪارنر، فواره چوڪ، جهنگ
پاڪ هيوميو اسٽور، چنيوٽ بازار فيصل آباد
شاهي طبي دواخانه چنيوٽ بازار فيصل آباد
حبيب دواخانه ڪچهري روڊ، ملتان

خان ميڊيڪل هال، گهنٽه گهر چوڪ، ملتان
ملتان هوميو اسٽور، ڪچهري روڊ ملتان
مشتاق دواخانه پاڪ گيٽ ملتان
رمضان پنساري، فواره چوڪ چيچه وطني
گجوي دواخانه، شاهي بازار بهاولپور
اپنا دواخانه، سامهون ريل بازار صادق آباد
ابن سينا اسٽور، گهنٽه گهر بازار ڏيره غازي خان
حافظ دواخانه بانو مارڪيٽ ڪلان بازار ڏيرا اسماعيل خان

قومي دواخانه، نيو صادق بازار رحيم يار خان
المراد هوميو اسٽور، هاءِ اسٽريٽ ساهيوال
ميان هوميو اسٽور، ڪربلا روڊ لياقت چوڪ ساهيوال
جرمن هوميو اسٽور، بانو بازار رحيم يار خان
پراچه اسٽور 100 فٽ روڊ اعظم بستي ڪراچي
خواجه اسٽور، ريجهو ايمپريس مارڪيٽ ڪراچي
صدرميڊيڪل اسٽور، گهڙيالي بلڊنگ صدرڪراچي
ماريه دواخانه الرحيم شاپنگ سينٽر سينٽر پوليس لائن حيدرآباد
جي ڪي هوميو اسٽور، اسٽيڊيم روڊ بهاولپور
اظهر برادر پنسار، ڪراچي ڪمپني اسلام آباد

ڊسٽري بيوٽر بادشاهه دي، هٽي ڍوڪ ڪبا راولپنڊي ● شاهي طبي دواخانه، چنيوٽ بازار فيصل آباد فون 639725 ● ملت دواخانه، گهنٽا گهر پشاور - فون 2565226

ڪاروباري رابطي ۽ وي پي جي لاءِ عامر انٽرنيشنل پوسٽ بڪس نمبر 16507 ڪراچي 75660

ہر قریبی پوسٹ آفس آپ کی بچت کا محافظ

ملک بھر میں آپ کے اپنے ہزاروں پوسٹ آفسز
آپ کی بچت پر بہترین منافع کی ادائیگی کے لئے ہمہ وقت تیار

ڈیفنس سیونگز سرٹیفکیٹس

- اوسط شرح منافع %27.1 (مدت پوری ہونے پر)
- یہ سرٹیفکیٹس دس سال کے لئے جاری کئے جاتے ہیں لیکن خریداری کے ایک ماہ بعد کسی بھی وقت کیش کروائے جا سکتے ہیں۔
- یہ سرٹیفکیٹس پانچ سو روپے کی مالیت سے دس لاکھ روپے کی مالیت میں دستیاب ہیں۔

ریگولر انکم سرٹیفکیٹس

- ایک لاکھ کی مالیت پر 1040 روپے ماہانہ منافع۔
- %10 ودہولڈنگ ٹیکس سے مشروط
- پانچ سالہ ریگولر اسکیم۔
- یہ سرٹیفکیٹس پچاس ہزار روپے کی مالیت سے ایک کروڑ روپے کی مالیت میں دستیاب ہیں۔

اسپیشل سیونگز سرٹیفکیٹس (رجسٹرڈ)

- شرح منافع پہلی پانچ ششماہیوں کے لئے %11 اور آخری ششماہی کے لئے %12 سالانہ۔ منافع کی ادائیگی ہر چھ ماہ بعد۔
- تین سالہ ریگولر اسکیم۔
- یہ سرٹیفکیٹس دس روپے کی مالیت سے دس لاکھ روپے کی مالیت میں دستیاب ہیں۔

اسپیشل سیونگز اکاؤنٹ

- شرح منافع پہلی پانچ ششماہیوں کے لئے %11 اور آخری ششماہی کے لئے %12 سالانہ۔ منافع کی ادائیگی ہر چھ ماہ بعد۔
- یہ اکاؤنٹ تین سال کے لئے کھولا جاتا ہے لیکن رقم ایک ماہ بعد واپس لی جا سکتی ہے۔
- اکاؤنٹ صرف -/500 سو روپے سے کھولا جا سکتا ہے۔

پوسٹ آفس سیونگز اکاؤنٹ

- شرح منافع %7 سالانہ۔
- سرمایہ کاری کی کوئی حد مقرر نہیں۔
- اکاؤنٹ کی کسی بھی ڈاکخانے میں آسان منتقلی۔

ماہانہ آمدنی اکاؤنٹ

- اس اکاؤنٹ میں 72 ماہ تک لگاتار 100 روپے تا 5000 روپے ماہانہ جمع کروایئے اور 72 ماہ مکمل ہونے کے بعد اکاؤنٹ بند ہونے تک ہر ماہ جمع کرائی جانے والی رقم کے برابر ماہانہ آمدنی ہمیشہ کے لئے حاصل کریں۔

مزید معلومات کے لئے قریبی پوسٹ آفس سے رجوع کیجئے

پاکستان پوسٹ آفس

حکومت پاکستان (وزارتِ مواصلات)

MPL

ٻارن جو ويچ

پوئين پرچي ۾ ڏنل تصوير کي رڱڻ وارن جو نتيجو

پهريون نمبر: **نقاش اختر قاضي- لاڙڪاڻو** ٻيو نمبر: **احسان علي سومرو- نوابشاهه**

ٽيون نمبر: (الف) **سنيها سچل وڏو- لياري ڪراچي** (ب) **عادل مهدي جعفري- ملير ڪراچي**

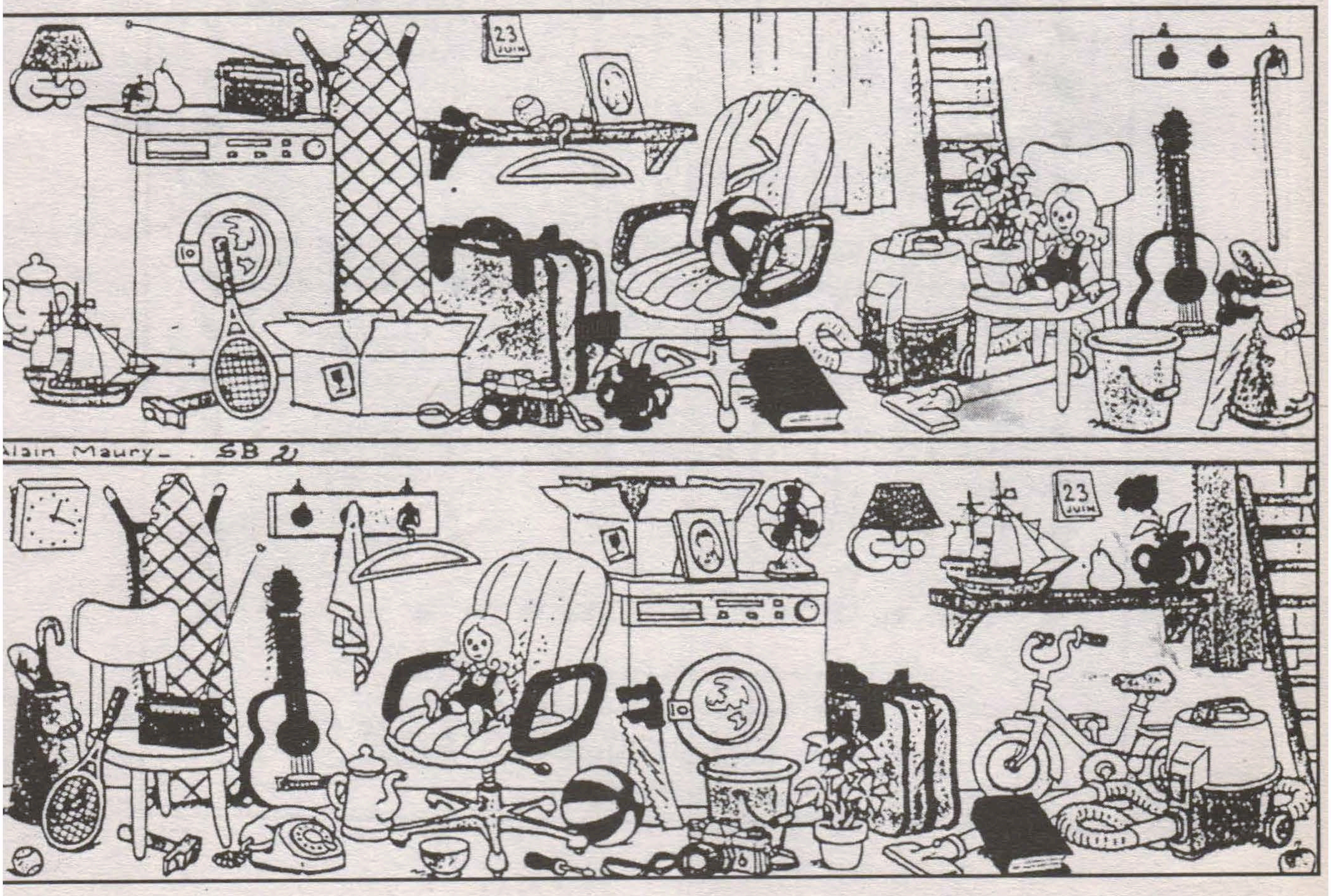
ويچ ۾ ڏنل هن تصوير واري صفحي کي الڳ ڪري، رنگ ڪرڻ بعد اداري کي موڪليو صحيح رنگ ڪندڙ پهرين ٽن نمبرن وارن ٻارن کي ويچ جو ايندڙ پرچو مفت موڪليو ويندو.

نالو ____________________

ائڊريس ____________________

____

____



PHARMACO GENOMICS

جيناتي دوا سازي

ڊاڪٽر شمس سومرو

طبي سائنس ۾ انقلابي آثارن جي ڪهاڻي

اوهان هلندڙ مهيني دوران سڄي دنيا جي ميڊيا تي هڪ بريڪنگ نيوز- نئين خبر جو هل پڌو هوندو ته انسان حياتياتي جوڙ جي ٻولي پڙهي ورتي آهي جنهن کي جينوم ڊي ڪوڊنگ Genome Decoding جو نالو ڏنو ويو آهي.

اصل ۾ اڄ کان پنجاهه سال اڳ ۾ڏهن واٽسن Watson ۽ ڪرڪ Krick جي گڏيل تحقيق سان جيوگهرڙن ۾ ڊي اين اي DNA جي جوڙجڪ معلوم ڪري سائنس جي دنيا ۾ ان جي واقفيت پڌري ڪئي ته سيل جي مطالعي سان گڏ هڪ نئين سائنسي شعبي جينيٽڪس Ge-netics جا بنياد ڪڄڻ شروع ٿي ويا.

1990 ۾ ٽرانسميٽرز ۽ جينيٽڪ ميوٽيشن جي ميدان ۾ ڌيان جوڳي ڪامياب پيش رفت ڪانپوءِ، دنيا جي مشهور سائنسدانن کي هڪ هنڌ گڏ ڪري ڊي اين اي DNA جو نقشو جوڙڻ جو منصوبو تيار ڪيو ويو جنهن کي "انساني جينوم جو منصوبو Human Genome project جو نالو ڏنو ويو. انهن ئي ڏينهن ۾ راڪ ويل ميري لينڊ ۾ خانگي طور تي ساڳئي منصوبي تي سائنسدانن جو ٻيو گروپ الڳ نموني ڪم شروع ڪري چڪو هئو ۽ هن گروپ جي سائنسدانن سرڪاري طرح رٿيل منصوبي ڪان اڳ ۾ پنهنجو ڪم مڪمل ڪري ورتو. جنهن کي آئن اسٽائن جي کوجنا ۽ ڊسپرين جي ايجاد ڪان وڌيڪ تاريخ ساز ڪم جو ڪارڻ ڄاتو وڃي ٿو.

جينومڪس جي ميدان ۾ ان قسم جي پيش رفت دوا سازي جي طور طريقن ۽ ٽيڪنيڪ ۾ انقلابي تبديلي جا آثار پيدا ڪري وڌا آهن، جنهن ڪري ويجهڙي مستقبل ۾ علاج ۽ بيماريءَ جي سڃاڻپ لاءِ ڪيترائي طريقا ۽ وسيلا بدلجي ويندا.

فارماڪو جينومڪس ڇا آهي؟

طبي سائنس جي هي نئين شاخ دوا سازي يعني فارماڪولاجي ۽ جينومڪس جي گڏيل کوجنا جو نالو آهي يعني ايندڙ زماني ۾ طبي سائنس جي آڌار تي جينوم جو چيد ڪري جيناتي ڇنڊڇاڻ وسيلي انهن حياتياتي تبديلين جي پروڙ سان گڏ اهو پڻ معلوم ڪرڻ جي کوجنا ڪئي ويندي ته ڪهڙي دوا آزمائش هيٺ ماڻهو يا مريض لاءِ اثرائتي ثابت ٿي سگهي ٿي.

اهڙي قسم جي ڄاڻ لاءِ سنگل نيوڪليو ٻولي فارمز SNPS يا اسپنس تي کوجنا هلي رهي آهي. جنهن جي مدد سان اسپنس ڪيٽالاگ جوڙي اهڙي چپ Chip يا اليڪٽراني چيت تيار ڪئي ويندي جنهن جو امڪاني خاڪو اهو جڙي ٿو ته بيماري ۾ ورتل مريضن جي رت جو نمونو کڻي، ان مان ڊي اين اي ڌار ڪري چاٺايل چپ تي هٿي چڪاسيو ويندو. ورتل ڊي اين اي اهڙي اسپنس سان ڇهڻي پوندا، جن سان هو ميلاپ ڪري سگهندا. پوءِ تيز رفتار اسڪينرز جي مدد سان اسپنس چپ جي ڇنڊڇاڻ ڪري اهو معلوم ڪري سگهبو ته تپاس هيٺ مرض واري مريض جي جسم ۾ واسطيدار دوا کڻڻ يا دوا جو اثر وٺڻ جي ڪيتري صلاحيت آهي. اهڙي ريت دوا جو اثر نه وٺندڙ جي نشاندهي ڪندڙ جزن جو ساڳي ٽيڪنيڪ جي مدد سان جائزو وٺي، اصل دوا جي باري ۾ خاطريءَ جوڳي معلومات ۽ علاج تجويز ڪري سگهبو.

انهيءَ سان نه رڳو دوائن ۽ علاج جي ضرورت ڪان وڌيڪ اينگهه ۽ مهانگائي جي امڪانن ۾ گهٽتائي پيدا ٿيندي، پر خود دوا ناهيندڙ صنعتي ادارن لاءِ پڻ سستيون، معياري ۽ ڪارگر دوائون ناهڻ سولو ٿي پوندو.

ساڳي طرح اهو به امڪان آهي ته اسان جي سڃاڻپ ڪارڊن وانگر جينوم ڪارڊ به وجود ۾ آڻي سگهجي، جنهن ۾ واسطيدار فرد جي ڊي اين اي جي مڪمل ڊيٽابيس شامل هجي ۽ فقط آڱر جي هڪ اشاري سان مريض جي آڳاٽي، موجوده ۽ ايندڙ ڪيفيتن جي مڪمل ڄاڻ لهي، تڏي تي درپيش ڪنهن موتمار هاجي ڪان مريض کي بچائي سگهبو. پر انهي وسيلي ڪريڊٽ ڪارڊ جي طرز تي ساڳئي ڪارڊ کي واهپي ۾ پڻ آڻي سگهجي.

> جينومڪس جي ميدان ۾ ان قسم جي پيش رفت دوا سازي جي طور طريقن ۽ ٽيڪنيڪ ۾ انقلابي تبديلي جا آثار پيدا ڪري وڌا آهن، جنهن ڪري ويجهڙي مستقبل ۾ علاج ۽ بيماريءَ جي سڃاڻپ لاءِ ڪيترائي طريقا ۽ وسيلا بدلجي ويندا.

SNYHA PUBLICATION - Karachi

A Trusted Name of Awareness

شاهہ عبداللطيف ڀٽائي سينچري ڊائري

- اوهان شاهہ عبداللطيف ڀٽائي جي فڪر کي سمجهڻ چاهيو ٿا.
- اوهان سر زمين سنڌ جي تهذيب، ۽ تاريخ جو مطالعو ڪرڻ چاهيو ٿا.
- اوهان سر زمين سنڌ جي قدرن، روايتن ۽ عملي اونهائيءَ کي پروڙڻ چاهيو ٿا.
- اوهان ايڪويهين صديءَ جي تقاضائن سان تعلق پيدا ڪرڻ چاهيو ٿا.
- اوهان شاهہ لطيف جي شاعريءَ کي منظرن تصويرن ۽ عڪسن ذريعي ڏسڻ چاهيو ٿا.
- اوهان شاهہ لطيف جي رهبريءَ کي سنڌي، انگريزي، اردو ۽ آرٽ جي زبانن ۾ مشاهدي جا متمني آهيو تہ:

شاهہ عبداللطيف ڀٽائي سينچري ڊائريءَ جو مطالعو ضرور ڪريو.

عطيو: (Ordinary) 300.00 (Executive) 500.00

ايڊريس:

فليٽ نمبر 9 بلاڪ: Q، گرائونڊ فلور، الاعظم اسڪوائر ڪراچي. 75950

شاندار محلِ وقوع پر

انتہائی کم قیمت میں گراؤنڈ فلور کی دکان حاصل کریں!

آپ کے سنہری خوابوں کی سنہری تعبیر

SONERI
Apartment
& SHOPPING MALL

60%
تعمیراتی کام مکمل

گلستانِ جوہر اور ایئرپورٹ بائی پاس کی تعمیر کی خوشی میں ایوی ایشن اور ایئرلائن ملازمین کیلئے

خوشخبری

3، 4 اور 5 کمروں کے سپر لگژری اپارٹمنٹس اور جدید کشادہ دکانیں

فیملی کے ہمراہ سائٹ پر آنے والوں کیلئے سنہری بلڈرز کا خصوصی تحفہ

"مفت"

فلیٹ کی بکنگ:

9500 سے

ماہانہ قسط **2000** روپے

دکان کا قبضہ اپنی مرضی کے شیڈول پر ایک سال یا دو سال میں حاصل کریں!

ایوی ایشن اور ایئرلائن ملازمین کے لئے بکنگ پر ناقابلِ یقین اسپیشل ڈسکاؤنٹ

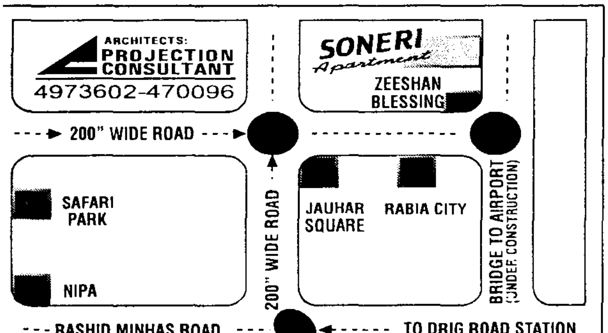
جلدی آئیے!

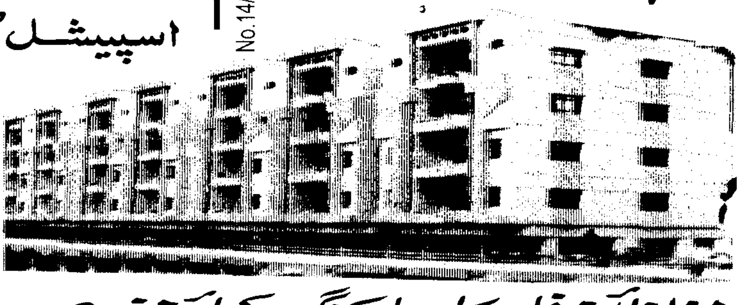
ماڈل فلیٹ کا معائنہ کیجیے اپنی مرضی کے شیڈول پر بکنگ کرائیے اور قبضہ کی تاریخ کا تعین بھی خود کیجیے۔

نمایاں خصوصیات:

- کاروباری لحاظ سے منفرد
- گنجان آباد علاقوں سے ملحق
- معیاری تعمیر، پُرکشش ڈیزائن
- حساس سیکورٹی سسٹم
- جدید کشادہ دکانیں
- گلیزڈ فلورنگ
- قابلِ رشک انٹیریئر
- بہترین محلِ وقوع

No.14/J/SBCH/Comm.Plot-1/B1-12/1250





میزانائن فلور کار پارکنگ کیلئے مخصوص

بکنگ اور تفصیلات کیلئے: سنہری اپارٹمنٹس

بس روٹ: سفاری کوچ، گلستان کوچ
X-24, G-10, G-11, G-19

Ph: 8112496-8122489

ويڄ ڊسڪائونٽ ڪوپن

پڙهندڙ هنن صفحن تي ڇاپيل خاص دڪاندارن جا ڪوپن ڪينچي سان ڪٽي ڪوپن ۾ لکيل تاريخ واري معياد اندر انهن وٽان مقرر ڪيل رعايت حاصل ڪري سگهن ٿا.

لاڙڪاڻي جي مرڪزي علائقي ۾

هر قسم جي بيڪري ۽ جنرل اسٽور وارين شين جو مرڪز

ثناء بيڪرز (ايئرڪنڊيشنڊ)

پاڪستان چوڪ لاڙڪاڻو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000 تائين هر گراهڪ کي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي سلوار، قميص، پينٽ شرٽ ۽ ويسڪيٽ جي سلائي جو اعليٰ مرڪز

ريئلائنس ٽيلرز

شاپ نمبر 11-16 پرگڙي پلازا سامهون جنرل پوسٽ آفيس لاڙڪاڻو پرپرائٽر: احمد علي حيدري

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000 تائين هر گراهڪ کي هر قسم جي سلائي تي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي ڏندن جي بيمارين جو علاج تسلي بخش

ڊاڪٽر بشير احمد ڏهراج

چيزل ڊينٽل ڪلينڪ

106 اي سليم سينٽر يونيورسٽي روڊ گلشن اقبال ڪراچي

فون: 465179-4985393

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000 تائين هر مريض کي هر قسم جي علاج تي 10 سيڪڙو (10%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

خون، پيشاب، بلغم، پائخاني وغيره جي هر قسم جي معياري ٽيسٽ جو مرڪز

نيشنل پيٿالاجيڪل ليباريٽري

نزد الحبيب هوٽل بئريج روڊ سکر

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000 تائين هر قسم جي ٽيسٽ ڪرائڻ تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

سياسي- ادبي ۽ مذهبي ڪتابن جو مرڪز

سنڌي بوڪ اسٽور

نئون ديرو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000 تائين هر گراهڪ کي هر قسم جي ڪتابن تي 25 سيڪڙو (25%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي ڌنڌي وارا دوست توجهه ڏين

هر قسم جي دڪاندارن، هوٽل، ميڊيڪل اسٽور، پيٿالاجي ليباريٽري ۽ ٻين ڌنڌي وارن لاءِ ويڄ ڊسڪائونٽ ڪوپن اسڪيم ۾ مفت شموليت" اوهان هن اسڪيم مان فائدو حاصل ڪري پنهنجو ڪاروبار وڌائي سگهو ٿا.

لکپڙهه لاءِ:

مئنيجنگ ايڊيٽر ماهوار ويڄ، جي. پي. او باڪس نمبر 568 ڪراچي.

هر قسم جي سنن ڪاڏن سان گڏ چانهن ۽ ٿڌي جو
بهترين انتظام

ذوالفقار ريسٽورنٽ

الله آباد محلو موهن جو دڙو روڊ، لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000
تائين هر قسم جي کاڌي تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

شلوار قميص جي بهترين سلائي جو واحد مرڪز

پرنڪ اسٽيچ

جينٽس اسپيشلسٽ

ايئرپورٽ روڊ خالق ڪالوني لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000
تائين 20 سيڪڙو رعايت حاصل ڪريو.

پروپرائيٽر: **فدا حسين عباسي**

هر ڪمپني جي تيار ڪيل يوناني دوا تي
پندرهن سيڪڙو (15%) رعايت

صديقي دواخانہ

حڪيم ذوالفقار علي شاهي بازار
لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000
تائين پندرهن سيڪڙو (15%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

10% Special Discount

FAROOQ KITAB GHAR

Shop No: 32, 33 Urdu Bazzar Karachi

Deals in:
Medical Engneering, Computer and Commerce Books

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000 تائين هر قسم
جي ڪتابن جي خريداري تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

سياسي، سماجي رسالا، اخبارون ۽ هر قسم جي
اسٽيشنري جو مرڪز

رابيل بوڪ اسٽال

سامهون المنظر سئنيما لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000
تائين هر قسم جي ڪتابن تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

ڏامون مل جنرل اسٽور

ميونسپل روڊ

رتوديرو

اسان ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000
تائين پنهنجي هر گراهڪ کي واٽر ڪولر، هاٽ پاٽ ۽ ٻين شين تي
(10%) رعايت ڏينداسين.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

سٺو لباس، سٺي سلائي باصلاحيت
شخصيت جي سڃاڻپ

فائيو اسٽار ٽيلرز

جينٽس اسپيشلسٽ

لڳ سادات مسجد ريشم گلي، لاڙڪاڻو فون 42672
ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 آگسٽ 2000
تائين هر قسم جي سلائي تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي معياري دوائن، جنرل ائٽم، ڪتابن ۽ اسٽيشنري لاءِ
هڪ ڀيرو ضرور تشريف آڻيو
ويچ جي ڪوپن تي 31 آگسٽ 2000 تائين (10%)
اسپيشل ڊسڪائونٽ حاصل ڪريو

داتا ڪارپوريشن

پروپرائٽر: پرشوتم ڪمار ۽ گنگارام پوتراڻي
ميڊيڪل، جنرل ۽ ڪتاب گهر
پراڻو هالا ناڪو ڪاري موري حيدرآباد
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

وڻ ويڄن وٽ. جي سڪين ته سکڻو ٿيين (شاهه)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا ته:

- صحت جي سجاڳي آڻيندڙ سنڌي ٻولي جو هي نرالو رسالو ماهوار "ويڄ" باقاعدگيءَ سان اوهانجي هٿ ۾ هر مهيني پهچي ۽ سنڌي جو هي نرالو رسالو بنا ڪنهن مالي بحران جي هلندو رهي.
- ٻولي جي واڌاري ۽ ارتقا ۾ اوهانجو حصو شامل هجي.

ته پوءِ:

- اڄ ئي ماهوار "ويڄ" جي ساليانيءَ خريداري جو ڪوپن ڀري موڪليو.
- ڪوپن سان گڏ ساليانيءَ خريداري جو چندو =/300 روپيا/ ڇهه ماهي خريداري جو چندو =/150 رپيا بئنڪ ڊرافٽ ذريعي موڪليو
- ساليانيءَ خريداري جو چندو موڪلي اوهان ماهوار ويڄ پنهنجي دوستن ۽ پيارن کي سڄي سال لاءِ تحفي طور به موڪلي سگهو ٿا. اسان توهانجي دوست/عزيز کي رسالي موڪلڻ سان گڏ اهو اطلاع ڪنداسين ته رسالو ڪنهن جي پاران تحفو ٿيل آهي.
- ڪوپن ۽ بئنڪ ڊرافٽ هيٺين پتي تي عام پوسٽ واري لفافي ذريعي موڪليو.

سرڪيوليشن مئنيجر ماهوار ويڄ، جي.پي.او باڪس نمبر 568 ڪراچي

نوٽ: چيڪ ۽ مني آرڊر قابل قبول نه هوندو، پر ڪراچي جي ڪنهن به بئنڪ جو چيڪ قبولڻ جوڳو هوندو.
هر سالياني فيءَ جي بدلي رسالي جا 2+12 پرچا موڪليا ويندا.

خريداري جو فارم

منهنجو/منهنجي دوست/ عزيز جو نالو ماهوار "ويڄ" جي ساليانيءَ / ڇهه ماهي خريدارن جي لسٽ ۾ شامل ڪيو وڃي. مان ساليانو/ ڇهه ماهي چندي جو بئنڪ ڊرافٽ ۽ پنهنجا / پنهنجي دوست/عزيز جا تفصيل هن فارم ۾ شامل ڪري موڪليان پيو.

نالو (ذات سان گڏ): ______________________

ائڊريس: ______________________

____

____

شامل بئنڪ ڊرافٽ نمبر ______________________

صحيح ______________________ تاريخ ______________________

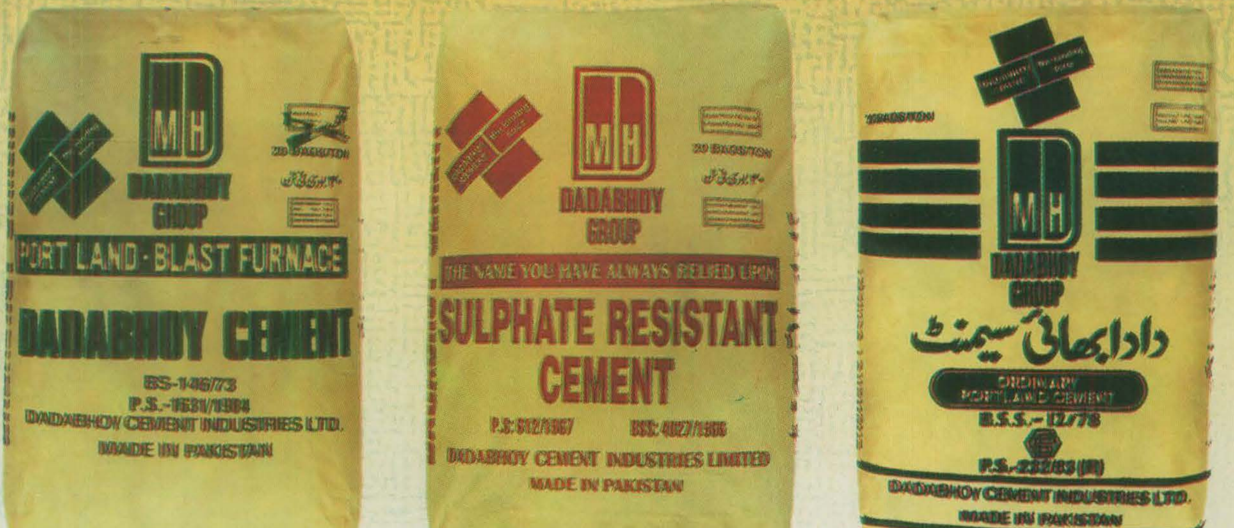
Dettol Soap's Latest Style
New Superior Action
Dettol® Soap Dettol protects
Four Fold Benefits. . .
Beautiful New Packaging
New Improved Formulation
New Convenient Sizes
New Affordable Price
Effective Germ Elimination - Longer Protection
Reckitt & Colman Pakistan
Dettol Protects

Build to last

With strength and durability.
With trust and confidence.
With Dadabhoy Cement.

DADABHOY
GROUP

THE FOUNDATION OF TRUST



Portland Blast Cement | **Sulphate Resistant Cement** | **Ordinary Portland Cement**

DADABHOY CEMENT INDUSTRIES LTD.