ABC Certified

A COMPREHENSIVE FAMILY HEALTH MAGAZINE

HEALTH - ENVIRONMENT - POPULATION WELFARE

MONTHLY WAIJ KARACHI

وڃڻ ويجهن وٽ، جي سگهين نه سگهو ٿيين (شاهه)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

August 2004 RS. 20.00

پاڪستان ۾ هارمون جون عام بيماريون (ياڱو چوٿون)

دونهين جو زهر

برسات جون بهارون

ايسٽروجن جا استعمال

ڊاڪٽر پيرات جون ڳالهيون

گرين اسٽار

زندگيءَ جي هر دور ۾ اوهان سان گڏ

ڪنڊوم

ساٿي ۽ ٽچ

انجيڪشن

فيمي جيڪٽ، نووا جيڪٽ ۽ ميجسٽرون

ايمرجنسي ڪونٽراسيپشن

اي سي

حمل روڪڻ واريون گوريون

نووا ۽ نوواٽري

انٽرايوٽرين ڊيوائس

ملٽي لوڊ

ايس ٽي آءِ

ڪليئر 7

ملٽي وٽامن

وائٽاليٽ

ڪلين ڊيليوري ڪٽ

greenstar Social Marketing

قابلِ اعتماد فيملي هيلٿ

A COMPREHENSIVE FAMILY HEALTH MAGAZINE

MONTHLY WAIJ KARACHI

ABC CERTIFIED

MEMBER A.P.N.S

فون: 7767812 فيڪس : 7767812

e-mail: waij khi@yahoo.com

جلد-14، شمارو-4، آگسٽ 2004

مئنيجنگ ايڊيٽر
مسز سرشاد کوکر
مارڪيٽنگ ايگزيڪيوٽو
سڪندر علي ميمڻ
اڪبر بلوچ
سرڪيوليشن مئنيجر

اسلام آباد بيورو چيف
غلام فريد انجم
موبائل: 0300-5128734
لاهور بيورو چيف
عاطيه قيوم
موبائل: 0320-4831124
ڪوآرڊينيٽرس (اعزازي)
عبدالله غازي، پرويز حيدر

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناءَ الله ڪوکر
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
پروفيسر محمد زمان شيخ
ايسوسيئيٽ ايڊيٽر
ڊاڪٽر افتخار حسين "تاج" راهوجو
ايڊيٽوريل بورڊ (اعزازي ميمبر)
پروفيسر شائسته آفندي (ڪراچي)
پروفيسر ضياءالدين احمد شيخ (ڪراچي)
پروفيسر خالده سومرو (ڪراچي)
ڊاڪٽر سليمان شيخ (ڪراچي)
ڊاڪٽر شرف علي شاهه (ڪراچي)
پروفيسر نذير احمد سولنگي (ڪراچي)
ڊاڪٽر علي اڪبر سيال (ڪراچي)
ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)
ڊاڪٽر عبدالغفور قادري (ڪراچي)
ڊاڪٽر غلام نبي ڏيپر (نوابشاهه)
ڊاڪٽر رفيق سومرو (شڪارپور)
نمائندا (اعزازي)
ايم- مختيار مهر (سکر)
ڊاڪٽر امان الله جهتيال (گهوٽڪي)
امام بخش هڪڙو (شڪارپور)
ارشد لطيف چنو (دادو)
سڪندر اعظم سومرو (خيرپور ميرس)
احمد مرتضيٰ لالا (گڊو)
غلام رسول ابڙو (بگن خان ابڙو)
ڊاڪٽر عبدالله سيتار (خانپور)
محمد اسلم ميمڻ (بدين)
بابو ضياءُ احمد جوڻيجو (رتوديرو)
رسول بخش مغل (جهلوري)
ڊاڪٽر اوڌو داس-آر- زيرو (اسلام ڪوٽ)

قيمت: -/20 رپيا
ساليانو چندو ٽي سئو رپيا
(خاص اشاعتن سوڌو)

وچور

-1	اوهانجي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	5
-2	ويج هيلٿ پروموٽرز فورم	ادارو	7
-3	آزادي وارين خوشين جي موقعي تي اسانجي گذارش تي بہ ڌيان ڏيو	ايڊيٽوريل	9
-4	پاڪستان ۾ هارمون جون عام بيماريون (قسط-4)	پروفيسر ايم زمان شيخ	11
-5	ڏونهين جو زهر	علي مرتضيٰ ڌاريجو	15
-6	بيمارين کان بچاءَ جا ٽڪا	ڊاڪٽر جاويد قاضي	21
-7	تيزابي مينهن	انجنيئر عبدالمالڪ ميمڻ	25
-8	پوليو پچار	ڊاڪٽر شمس سومرو (مرحوم)	28
-9	ويج ميڊيا واچ	ڊاڪٽر افتخار حسين راهوجو	34
-10	علاج جا اڻ لڀ ۽ نوان طريقا	ڊاڪٽر پيرات جون ڳالهيون	35
-11	پرسڪون ننڊ ۽ ڪونگهرا	ڊاڪٽر عبدالحئي ميمڻ	36
-12	برسات جون بهارون	ڊاڪٽر افتخار حسين راهوجو	38
-13	دل انساني جسم جو پمپ	ڊاڪٽر اورنگزيب راهوجو	42
-14	لااولاد والدين جا ٽا سوچين	ڊاڪٽر نثار علي شاهه	47
-15	ايسٽروجن جا استعمال	ڊاڪٽر اشفاق علي ٽالپر	50
-16	انجيڪشن دوست يا دشمن	مترجم: زاهد ڌاريجو	54
-17	ويج انفرميشن سيل	ڊاڪٽر افتخار حسين راهوجو	61

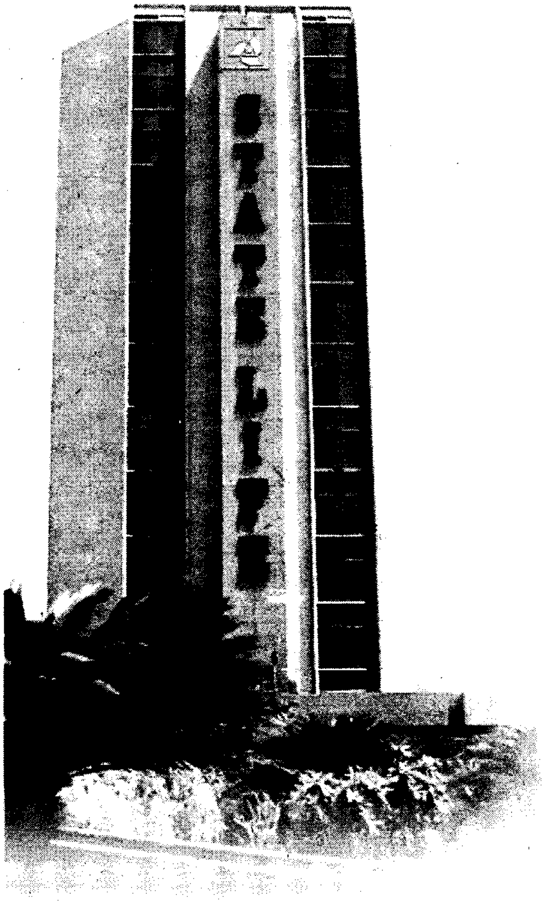
All correspondence should be addressed to the Editor
Monthly "WAIJ" Karachi
Suite-53, Block-A, 1st Floor Moeen Steel Market Baba-e-Urdu Road Karachi
Tel # 021-7767812, Fax # 021-7767812

All the Members of Editorial Board, Editors, Bureau Chieves, Field representatives, Co-ordinators are honarary and other staff members are working on part time basis

رسالي ۾ڇپيل لکندڙن جي راين ۽ اشتهاري ادارن جي اشتهارن سان ماهوار ويج يا ايڊيٽوريل بورڊ جو متفق هئڻ ضروري نہ

هي رسالو ڊاڪٽر ثناءَ الله ڪوکر فيئر فين 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.



الحمدلله

اسٽيٽ لائف

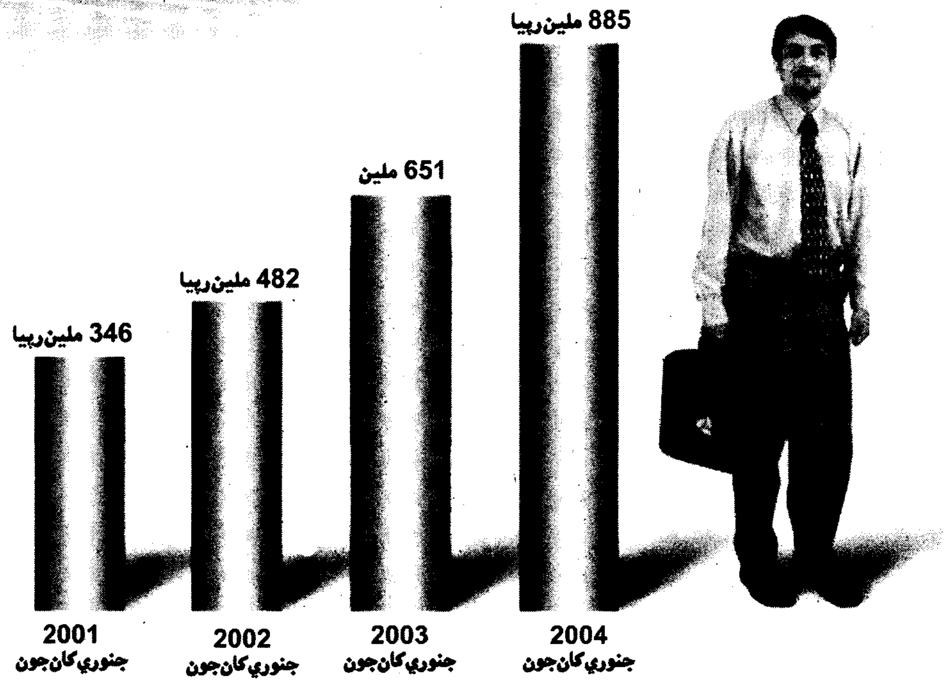
جي نئين ڪاروبار ۾ 2004 جي پهرين ڇهه ماهي ۾

36% رڪارڊ اضافو

هن اعليٰ ڪارڪردگي تي

مارڪيٽنگ فورس کي خــراج تحسين

اها عظيم الشان ڪاميابي اسانجي مارڪيٽنگ فورس جي سچي لڳاءُ
اڻٿڪ محنت جي بدولت ممڪن ٿي جيڪا حياتي واري بيمي جي ذريعي
قومي خوشحالي ۾ اضافي جي لاءِ ملڪ جي ڪنڊ ڪڙڇ ۾ مصروف عمل آهي



اسٽيٽ لائف جي ويمه پاليسي - هڪ تابنده روايت نسل در نسل

اسٽيٽ لائف

انشورنس ڪارپوريشن آف پاڪستان

PID (K) 184/04

ARGUS

LETTERS TO THE EDITOR

اوهان جي راءِ ۾ پڙهندڙن جا خط

پنهنجي پاران

"ويچ" جي ساٿين، قلمي سهڪار ڪندڙن ۽ مهربان پڙهندڙن کي گذارش ڪجي ٿه "ويچ" ۾ بجاءِ تعريفي خط شايع ڪرڻ جي اسان کي خوشي ٿيندي جيڪڏهن "ويچ" جا پڙهندڙ مواد جي مناسب واڪاڻ ڪرڻ سان گڏ اسان جي خاسين ۽ڪوتاهين ۽ پنهنجي مثبت تجويزن کان ٻه اسان کي آگاهه ڪندا رهن. "ويچ" اوهان ۽ اسان سيني جو رسالو آهي، ان جو مکيه مقصد عام صحت جي واڌاري ۽ سڌاري بابت ڄاڻ ڏيڻ آهي. اميد ته ان ڏس ۾ اوهان جو تعاون جاري رهندو.

ادارو

وٽرنريءَ جامضمون ڏيندا

مان سنڌ هوميوپيٿڪ ميڊيڪل ڪاليج حيدرآباد جو شاگرد آهيان. جنوري 2004 کان توهان جي ماهنامي جو پڙهندڙ آهيان، پر خط لکڻ جي زحمت پهريون دفعو ڪري رهيو آهيان.

ماهوار ويچ، اسان جي سنڌي ۾ صحت تي نڪرندڙ هڪ رسالو نه هڪ ماهوار ڊاڪٽر آهي. هن رسالي ذريعي اسان کي ڪافي ڄاڻ ملي. هر مضمون پنهنجو مٽ پاڻ آهي. جون جي مهيني واري رسالي جا ڇتي ڳئون جي بيماري ڇا آهي، ڊاڪٽر انور عالم هاليپوٽو صاحب جو انٽرويو ۽ بيمارن جي پرگهور لهڻ وارا مضمون ڪافي پسند آيا. ڇتي ڳئون وارو مضمون وٽنري سان تعلق رکي ٿو، اها بيٺي خوشي جي ڳالهه آهي جو اسان جي سنڌي رسالو، نه صرف اسان کي اسان جي صحت بابت پر اسان جي پالتو جانورن جي صحت بابت ٻه ڄاڻ ڏئي پيو. اسان توهان کي گذارش ڪنداسين ته هر مهيني توهان وٽرنري تي ڪونه ڪو مضمون ڏيندا ڪيو.

مونکي فيبروري ۽ اپريل جا رسالا بڪ اسٽالز تان نه ملي سگهيا، تنهن ڪري مان اهي ٻئي رسال توهان وٽان گهرائڻ چاهيان ٿو. مون کي انهن رسالن جي قيمت ٻڌائيندا. ان سان گڏ مان توهان کي ڇهه ماهي خريداري فارم (آگسٽ کان ڊسمبر جي رسالن) لاءِ موڪلي رهيو آهيان ۽ ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جو ميمبر ٿيڻ جو ٻه خواهشمند آهيان.

طارق عبدالله پرهياڙ

سنڌ هيوميوپيٿڪ

ميڊيڪل ڪاليج حيدرآباد سنڌ

جواب: ادا رسالي جو مواد پسند ڪرڻ تي مهرباني، وٽرنريءَ تي مضمون وقت بوقت ڏيندا رهندا آهيون. باقي اوهان جي خريداريءَ جو فارم ملي ويو آهي. انشاءَالله رسالو اوهان وٽ پهچندو. هيلٿ پروموٽرز لاءِ اوهان جو فارم تسليم ڪيو ويو آهي، اوهان جو نالو ۽ نمبر ايندڙ شماري ۾ شايع ٿيندو. ادارو

ٽائيٽل خوبصورت هئو

مان ويچ جو مستقل پڙهندڙ آهيان. ويچ هن پيري نئين شيپ ۾ مليو، ڇمر روڪ وارو مضمون، ٽي بي اڇا انساني جانين جي زيان جو سبب، زناني عضون جي ڪينسر کان خبردار رهو، ٻارن جو هبڪڻ بهتر مضمون هئا.

علي محمد پنهور (سکر)

جواب: ادا مضمون پسند ڪرڻ ۽ ٽائيٽل جي ساراهه ڪرڻ تي ٿورائتا آهيون. ادارو

ڪارٽون سٺو لڳو

سائين هن پيري جو ويچ هٿن ۾ آهي سڀ مضمون ڀلا هئا پر ڪارٽون ڏاڍو وڻيو اميد ته آئينده ٻه ڪارٽون ذريعي معاشري جي لڪيل حقيقتن کي کوليندا رهندا.

(محمد نديم اعوان- نوابشاهه)

جواب:- ادا ڪوشش ڪنداسين ته هر دفعي ڪارٽون ۽ بهتر مواد ڏئي سگهون اميد ته سهڪار جاري رکندا- ادارو

آبادي تي مضمون نه هئا

هن پيري جو شمارو پاپوليشن اسپيشل طور اچي ويو آهي. ٽائيٽل ٻه ٺهڪندڙ آهي پر آبادي جي لحاظ کان مضمونن جي کوٽ آهي، صرف هڪڙو مضمون وڌندڙ ابادي، گهٽجندڙ وسيلا آهي ان ڪري آئينده ڪوشش ڪريو ته جنهن موضوع

تي اسپيشل شمارو ڪڍو ٿا، گهٽ ۾ گهٽ ٻه ٽي مضمون ته ان تي هجڻ گهرجن. ۽ ڪارٽون به آبادي تي هجڻ گهرجي ها.

وسيم نوناري- لاڙڪاڻو

جواب: ادا اوهان جي شڪايت بجا آهي اوهان هڪ ڀيرو رسالي کي وري کولي پڙهو ته هن شماري ۾ آبادي سان گڏوگڏ فيملي پلاننگ تي ٻيا به مضمون هئا. آئينده انشاءالله ڪوشش ڪبي ته موقعي تي مناسبت سان اجا گهڻو مواد ڏجي- ادارو

ويچ لاءِ انتظار رهندو

ماهوار ويچ پياري ماما جان ڪان مليو. پڙهي تمام گهڻي خوشي ٿي ۽ مان پنهنجي گهر وارن کي به پڙهي ٻڌايو ۽ پاڙي وارن کي به ڏنو ۽ مان هي سمورو رسالو تمام گهڻي شوق و دل و جان سان پڙهيم. هي لاجواب رسالو آهي. هن رسالي ۾ مواد تمام گهڻو سٺو آهي. ۽ ڊاڪٽر شمس سومري جون يادون اهي ڏينهن اهي راتيون، ڊاڪٽر پيراڻ ۽ گرمين ۾ وارن جي حفاظت ڪيئن ڪجي بهترين هئا. هي رسالو صحت جي سجاڳي آڻيندڙ تمام سٺو رسالو آهي. آخر ۾ ڊاڪٽر انور عالم هاليپوٽي جن جون تمام گهڻيون مهرباني، لک ٿورا ۽ هن رسالي ۾ هر هڪ انٽرويوز تمام سٺا ۽ بهترين آهن. ۽ اسان جون دعائون هن رسالي سان هميشه گڏ آهن. انشاءالله اڄان اڳي به ڪاميابي ماڻيندو- آمين.

عابده پروين ميمڻ- سانگهڙ

پيڻ: خط لکڻ لاءِ مهرباني اميد ته اڳتي به ويچ پڙهنديون رهندو.

سلام پاڪستان

وطن واسين کي 57- هون
جشن آزادي مبارڪ

پاران
محمد آصف سومرو
ايگزيڪيوٽو انجنيئر
فيڊر ڊويزن حيدرآباد

ويڄ هليٿ پروموٽرز فورم

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

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

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

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

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

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

5- فورم جي باقاعده منظور ٿيڻ کان پوءِ ميمبرن جي ساليانی گڏجاڻي پڻ سڏائي ويندي.

هر مقصد سان متفق سائين کي گذارش آهي ته هيٺيون فارم ڀري اداري کي هيٺين ائڊريس تي موڪلين.

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم

معرفت ماهوار ويڄ، ڪمرو نمبر 53، پهرين ماڙ، بلاڪ-اي، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ، ڪراچي

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم

حلف نامي تي عزم

آئون ______________________ پٽ/ڌيءُ/زال ______________________

پنهنجي رضا خوشي ۽ هوش حواس سان ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم جو/جي ميمبر ٿيان ٿو/ٿي. آئون ان ڳالهه جو اقرار ٿو/ٿي ڪريان ته بنا ڪنهن غرض، لالچ ۽ وڏائي/ننڍائي 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.

TSC
THE STONE CENTER

اسٹون سینٹر

گردے مثانے اور پتے کی پتھریوں کا علاج

جدید ترین مشینوں کے ذریعہ ماہر ڈاکٹروں کی زیرِ نگرانی

گردے، گردے کی نالی (Ureter) اور مثانے کی پتھریوں کا علاج

بغیر آپریشن لیتھوٹرپسی کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔

پتے کی پتھری کا لیپروسکوپ کیمرے کے ذریعے آپریشن کا انتظام ہے۔

وقت کم سے کم اخراجات نہایت مناسب۔

اوقات کار:

پیر تا جمعہ صبح 10 بجے تا 9 بجے شام ہفتہ صبح 10 بجے تا 2 بجے دوپہر

ماہر ڈاکٹروں سے معائنہ اور مشورہ مفت

ایڈریس: کمرہ نمبر 7 میزنائن فلور، تاج میڈیکل کمپلیکس ایم اے جناح روڈ کراچی۔

فون نمبر: 7780114 موبائل نمبر: 0300-2673988

ايڊيٽوريل

آزادي وارين خوشين جي موقعي تي اسانجي گذارش تي به ڌيان ڏيو

ڪيترين بيمارين اهڙيون آهن جن جي علاج لاءِ استعمال ٿيندڙ دوائن ۾ بيماين کان بچاءَ لاءِ استعمال ٿيندڙ وئڪسين لاءِ ٿڌاڻ (Cold Chain) برقرار رکڻ تمام ضروري هوندي آهي. خاص ڪري ذيابيطس جي مريضن لاءِ استعمال ٿيندڙ انسولن (Insulin) هڪ اهڙي دوا آهي جنهن جي جيڪڏهن ٿڌاڻ برقرار نه رکي وئي ته ان جو اثر گهٽجي ويندو آهي ۽ ان سبب لکين ذيابيطس جا شڪار انسان جن جي بيماري / زندگي جو دارو مدار انسولن تي آهي، اهي پنهنجي زندگي جا قيمتي ڏينهن وڃائي سگهن ٿا. ان ڪانسواءِ ٻيا ڪيترا اهڙا مرض جن جي دوائن ڪي پڻ لاڳيتي ٿڌاڻ جي گهرج هوندي آهي يا وري مرضن کان بچاءَ لاءِ استعمال ٿيندڙ وئڪسين ڪي به اگر لاڳيتي ٿڌاڻ نه ملي ته اهي به پنهنجو اثر وڃائي ويهنديون آهن.

اسانجي ملڪ ۾ اهڙي قسم جي دوائن / وئڪسين جي سپلاءِ ٻن طريقن سان ٿيندي آهي هڪ ته دواساز ڪمپنيون پاڻ اهي دوائون سپلاءِ ڪنديون آهن جن جي ٿڌاڻ گهٽي ياڳي برقرار رکي ويندي آهي ۽ ٻيو وري اهي دوائون ايجنسين / ڊيلرز جي معرفت وڪرو ٿينديون آهن ۽ جتان گهٽي ياڳي ميڊيڪل اسٽورن وارا خريد ڪري کڻي ويندا آهن ۽ ڊيلر کان وٺي ميڊيڪل اسٽور تائين انهن جي لاءِ ڪنهن به قسم جي ٿڌاڻ جو انتظام نه هوندو آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن ته اهي دوائون اهڙن ميڊيڪل اسٽورن تان وڪرو ٿينديون آهن، جتي ڪنهن به قسم جي Cold Chain نه هوندي آهي يعني نه ته انهن اسٽورن ۾ ڪو ريفريجريٽر هوندو آهي ۽ نه ئي ٻي ڪا ٿڌاڻ، خاص ڪري اهڙا ميڊيڪل اسٽور جيڪي ننڍن شهرن ۾ هوندا آهن ۽ اتي ڪوبه ڊيلر وغيره نه هوندو آهي، اهي پري پري جي شهرن مان ڊيلرن وٽان اهڙيون دوائون خريد ڪري بغير ڪنهن Cold Chain جي پنهنجي اسٽور تائين کڻي ايندا آهن. اجا جي وڌيڪ تحقيق ڪبي ته ڪيترن ڊيلرن وٽ پڻ ٿڌاڻ جو ڪوبه انتظام ڪونه هوندو آهي ۽ اتي اهڙي قسم جون دوائون عام قسم جي شيلف ۾ رکيل هونديون آهن.

ان ڏس ۾ اسان سنڌ جي وڏي وزير، وزير صحت، فيڊرل سيڪريٽري هيلٿ، ڊائريڪٽر جنرل هيلٿ، تمام ايگزيڪيوٽو ڊسٽرڪٽ آفيسرز هيلٿ ۽ ڊرگ انسپيڪٽرن کي گذارش ڪنداسون ته انساني صحت خاطر مٿين سلسلي جي باقائده تحقيقات ڪرائي وڃي ۽ دوائن جي ٿڌاڻ (Cold Chain) برقرا رکڻ لاءِ جوڳا اپاءَ ورتا وڃن.

- ادارو

صافی

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

پریکٹیکل کرکے دیکھیں!

ہمدرد کی صافی
خون کرے صاف اس طرح
داغ دھبّے، کیل مہاسے سب صاف
نرم و ملائم جِلد، کِھلی کِھلی رنگت

Blitz DDB

صرف 30 روپے

مقدار میں زیادہ، فی ملی لیٹر قیمت میں کم

Hamdard

Noorani

پاڪستان ۾ هارمون جون عام بيماريون

پروفيسر ايم زمان شيخ
ايف سي پي ايس، ايم آر سي پي (برطانيا)، ايف آر سي پي، ايم. ايس. سي
(ذيابيطس ۽ هارمون امراض، گلاسگو يونيورسٽي)

ڪشنگ سنڊروم (Cushing Syndrome)

(قسط نمبر 4)

(ايسٽروائڊ هارمون جي جسم ۾ زيادتي)

هاروي ڪشنگ (Harvey Cushing) پهريون ڀيرو 1912ع ۾ هن بيماريءَ جو ذڪر ڪيو، جنهن جي نالي جي مناسبت سان هن مرض کي ڪشنگ سنڊروم سڏيو وڃي ٿو.

هن بيماريءَ ۾ ڪارٽيسول (Cortisol) نالي هارمون جو رت ۾ مقدار تمام وڌي ويندو آهي. اهو هارمون جيڪو عام حالتن ۾ جسم جي فنڪشن جي لاءِ تمام ضروري هوندو آهي، خاص ڪري خوف، خطري، ايمرجنسي، مارڪٽ، جهيڙي، جهڳڙي ۽ ڳڻتي فڪر، ٽينشن ۽ فڪرات ۾ تمام اهم ڪم سرانجام ڏيندو آهي. انهن حالتن ۾ چند لمحن ۾ ان جو اخراج جسم ۾ وڌي ويندو آهي ۽ ماڻهو ذهني ۽ جسماني طور انهن خطرناڪ موقعن کي منهن ڏيڻ لاءِ هڪدم تيار ٿي ويندو آهي. مثلن مٿان ڪنهن خطرناڪ شئي کي پنهنجي طرف ايندو ڏسي ته سيڪنڊن اندر هڪ اڻڄاتل طاقت تحت اتان ڀڄي ويندو آهي. اها اڻڄاتل طاقت هن کي اهو هارمون Cortisol مهيا ڪندو آهي. ان سان گڏ ٻيا هارمون مثلن Adrenaline وغيره به جسم ۾ خارج ٿيندا آهن جيڪي گڏجي اهڙين حالتن ۾ هڪ اهم ڪردار ادا ڪندا آهن. پر Cortisol هارمون جي سطح رت ۾ نارمل کان گهڻو وڌيڪ گهڻي مدت تائين رهي ته ان جا انتهائي مضر اثرات سموري جسم تي ظاهر ٿي وڃن ٿا. اهي ظاهري جسماني تبديليون به آڻن ٿا، جيڪي ڪن صورتن ۾ ايڏيون ته Typical ٿين ٿيون جو اهڙي مريضن کي خصوصن عورتن کي هڪ نظر وجهڻ سان ئي هن مرض جي تشخيص ڪري سگهجي ٿي. جسم جي اندروني عضون تي پڻ ان جا خراب اثرات نڪرندا آهن، جن جو ذڪر هيٺ ايندو.

ڪارٽيسول هارمون اسان جي جسم ۾ ٻه ايڊرنيل غدود (Adrenal Glands) خارج ڪندا آهن. اهي غدود پيٽ ۾ ٻنهي ٻڪين جي مٿان هلالي چنڊ جي شڪل جا ٿين ٿا. اهي ٻئي Adrenal غدود وري Pituitary غدود جي ڪنٽرول ۾ هوندا آهن Pituitary غدود وري دماغ جي وچ ۾ هڪ تمام محفوظ جڳهه تي هوندو آهي جيڪا چئني طرف هڏين سان گهيريل هوندي آهي. پٽيوٽري غدود هڪ هارمون (Adreno -Cortico -Trophin) (ACTH) Hormone) خارج ڪندو آهي، جيڪو ٻنهي ايڊرنيل غدودن مان ڪارٽيسول هارمون پيدا ڪندو آهي. جيڪو سنئون سڌو رت ۾ وڃي پنهنجا اثرات ڏيکاريندو آهي. Pituitary غدود وري دماغ جي هڪ اڃا مٿاهين حصي يعني هائپوٿيلامس (Hypothalamus) جي ڪنٽرول ۾ هوندو آهي جيڪو CRH (Cortico -Trophin-Releasing Hormone) خارج ڪندو آهي. CRH، ACTH کي متحرڪ ڪندو آهي ۽ ACTH وري ڪارٽيسول هارمون خارج ڪندو آهي.

نارمل حالتن ۾ جڏهن Cortisol جي سطح رت ۾ ضرورت کان وڌي ويندي آهي ته آٽوميٽڪ طور تي CRH ۽ ACTH جي اخراج کي روڪيندو آهي ۽ نتيجي طور Cortisol جي سطح گهٽجي نارمل سطح تي اچي ويندي آهي. ڏينهن ۾ 24 ڪلاڪ اهو آٽوميٽڪ سسٽم ڪم ڪندو رهندو آهي ۽ ٽئي هارمون هڪ ٻئي جي ليول کي ڪنٽرول ۾ رکندا آهن.

Cushing Syndrome جي ان آٽوميٽڪ سسٽم ۾ گڙٻڙ ٿي ويندي آهي. يا ته Pituitary غدود ۾ يا وري ٻنهين Adrenal غدودن مان هڪ ۾ ٽيومر پيدا ٿي ويندو آهي. (جيڪو ڪن ورلي حالتن ۾ ڪينسر به ٿي سگهي ٿو) اهو ٽيومر ان آٽوميٽڪ سلسلي جنهن کي (Feed Back Loop) چوندا آهن، ان کي مڃڻ کان انڪار ڪندو آهي، اهي هارمون هڪ ٻئي جي ليول کي ڪنٽرول ۾ نه رکي سگهندا آهن ۽ ٽيومر (رسولي) مان Cortisol ويندو آهي خارج ٿيندو. ڪڏهن ڪڏهن ACTH، Pituitary جي

هن بيماريءَ ۾ ڪارٽيسول (Cortisol) نالي هارمون جو رت ۾ مقدار تمام وڌي ويندو آهي. اهو هارمون جيڪو عام حالتن ۾ جسم جي فنڪشن جي لاءِ تمام ضروري هوندو آهي، خاص ڪري خوف، خطري، ايمرجنسي، مارڪٽ، جهيڙي، جهڳڙي ۽ ڳڻتي فڪر، ٽينشن ۽ فڪرات ۾ تمام اهم ڪم سرانجام ڏيندو آهي. انهن حالتن ۾ چند لمحن ۾ ان جو اخراج جسم ۾ وڌي ويندو آهي ۽ ماڻهو ذهني ۽ جسماني طور انهن خطرناڪ موقعن کي منهن ڏيڻ لاءِ هڪدم تيار ٿي ويندو آهي.

اسان جي ملڪ ۾ جتي هاجيڪار دوائن کي ميڊيڪل اسٽور وٽان خريد ڪرڻ ۾ ڪابہ رڪاوٽ ناهي. اتي گهٽائي حڪيم ۽ عطائي ڊاڪٽر اها دوا استعمال ڪرائيندا آهن. خصوصن سنڌن جي سور ۽ دمي جي مريضن ۾ اهي Steroidsڪان ترياق جو ڪم وٺندا آهن. Steroidجو وڏو ڊوز ٽڪين ذريعي يا انجڪيشن جي ذريعي وٺڻ سان وقتي طور تي هر قسم جي سنڌن جو سور ۽ دم يا سهڪو ختم ٿي ويندو آهي. مريض تمام خوش تہ حڪيم يا ڊاڪٽر صاحب جادو جي دوا ڏني ۽ هڪ ئي خوراڪ ۾ سموريون تڪليفون ختم. پر اهو سڀ ڏوڪو هوندو آهي چو تہ هڪ تہ ان اسٽيرائڊ ڪارائڻ سان جسم جي هر عضوي کي نقصان پهچي ٿو.

بجاءِ بين جاين تان بہ نڪرندو آهي. مثلن ڦڦڙن جي ڪينسر مان. ان صورتحال کي Ectopic ACTH Syndrome سڏبو آهي.

پر Cushing Syndrome جو سڀ کان وڏو ڪارڻ Cortisol يا ان سان ملندڙ جلندڙ Steroid ٻاهران ڏيڻ آهي. خصوصن اسان جي ملڪ ۾ جتي هاجيڪار دوائن کي ميڊيڪل اسٽور وٽان خريد ڪرڻ ۾ ڪابہ رڪاوٽ ناهي. اتي گهٽائي حڪيم ۽ عطائي ڊاڪٽر اها دوا استعمال ڪرائيندا آهن. خصوصن سنڌن جي سور ۽ دمي جي مريضن ۾ اهي Steroidsڪان ترياق جو ڪم وٺندا آهن. Steroidجو وڏو ڊوز ٽڪين ذريعي يا انجڪيشن جي ذريعي وٺڻ سان وقتي طور تي هر قسم جي سنڌن جو سور ۽ دم يا سهڪو ختم ٿي ويندو آهي. مريض تمام خوش تہ حڪيم يا ڊاڪٽر صاحب جادو جي دوا ڏني ۽ هڪ ئي خوراڪ ۾ سموريون تڪليفون ختم. پر اهو سڀ ڏوڪو هوندو آهي چو تہ هڪ تہ ان اسٽيرائڊ ڪارائڻ سان جسم جي هر عضوي کي نقصان پهچي ٿو. جنهن جو ذڪر هيٺ ڪيو ويندو. ٻيو تہ جڏهن بہ اسٽيرائڊ مريض کي ڪارائڻ بند ڪبا تہ اها پراڻي بيماري اچا بہ شدت سان وري ظاهر ٿي پوندي آهي.

علامتون: هنن مريضن جو وزن ويندو آهي وڌندو ۽ اهي ٿلها ٿيڻ لڳندا آهن. ان اثر جو فائدو وٺندي گهٽائي حڪيم Steroids کي ڪمزور ۽ ڏبرن مريضن کي موٽو ڪرڻ لاءِ استعمال ڪندا آهن. مريض خوش تہ منهن پرجي گول ٿي ويندو آهي ۽ وزن وڌي ويو آهي پر ان ويچاري کي ان وقت Steroids جي هاجيڪار اثرات جي خبر نہ هوندي آهي. ان موٽاپي جون وري ڪجھ خاص نشانيون هونديون آهن. يعني پيٽ، منهن ۽ ڳچي جو پويون حصو ويندو آهي موٽو ٿيندو. ۽ انهن تي چربي چڙهي ويندي آهي. پر ڇنگهون ۽ ٻانهون

سنهيون ن ٿينديون وينديون آهن. چو تہ Steroids لحميات (Protein) کي ٽوڙيندا آهن. منهن ايڏو تہ پرجي گول ٿي ويندو آهي جو ان کي Moon shaped يعني چوڏهين جي چنڊ چهري جو نالو ڏنو ويو آهي. منهن مان رت چلڪندي آهي يعني اهو ڳاڙهو سرخ هوندو آهي. غريب مريض ويچارو ڏوکي ۾ ان کي سٺي صحتمند نشاني سمجهندو آهي.

جهنگن ۽ ٻانهن ۾ ڪمزوري ٿي ويندي آهي ۽ اهڙو مريض وارن کي ڦڻي ڏيڻ مهل يا اوڪڙو ويهي بغير ڪنهن سهاري جي اٿي ويهڻ ۾ تڪليف ۽ ڪمزوري محسوس ڪندو آهي. جنهن کي Proximal Myopathy چئبو آهي. چمڙي خاص ڪري هٿن ۽ ٻانهن جي سنهڙي نرم پاپڙ وانگر ٿي ويندي آهي ۽ انهن تي رت ٿوري بہ ڌڪ لڳڻ سان چمي ويندي آهي. جنهن کي Bruises چوندا آهن پيٽ ٻاهر نڪري ايندو آهي ۽ پيٽ جي هيٺين حصي تي گلابي لائنون (Pink Striae) نظر اينديون آهن. چمڙي جا ڦٽ ۽ ڌڪ تمام آهستي آهستي پرجندا آهن. عورتن ۾ وري خاص ڪري مهاسا موهيڙا، چهري ۽ بدن تي مردن وانگر وار پيدا ٿي ويندا آهن. جنهن کي Hirsutism چئبو آهي. عورتن ۾ يا تہ ماهواري بي ترتيب ٿي ويندي

مريضن جو وزن ويندو آهي وڌندو ۽ اهي ٿلها ٿيڻ لڳندا آهن. ان اثر جو فائدو وٺندي گهٽائي حڪيم Steroidsکي ڪمزور ۽ ڏبرن مريضن کي موٽو ڪرڻ لاءِ استعمال ڪندا آهن. مريض خوش تہ منهن پرجي گول ٿي ويندو آهي ۽ وزن وڌي ويو آهي پر ان ويچاري کي ان وقت Steroidsجي هاجيڪار اثرات جي خبر نہ هوندي آهي. ان موٽاپي جون وري ڪجھ خاص نشانيون هونديون آهن. يعني پيٽ، منهن ۽ ڳچي جو پويون حصو ويندو آهي موٽو ٿيندو. ۽ انهن تي چربي چڙهي ويندي آهي. پر ڇنگهون ۽ ٻانهون سنهيون ٿينديون وينديون آهن. چو تہ Steroids لحميات (Protein) کي ٽوڙيندا آهن. منهن ايڏو تہ پرجي گول ٿي ويندو آهي جو ان کي Moon shaped يعني چوڏهين جي چنڊ چهري جو نالو ڏنو ويو آهي. منهن مان رت چلڪندي آهي يعني اهو ڳاڙهو سرخ هوندو آهي. غريب مريض ويچارو ڏوکي ۾ ان کي سٺي صحتمند نشاني سمجهندو آهي.

هارمون جي سطح رت ۾ نارمل کان گهٽ وڌيڪ گهڻي مدت تائين رهي ته ان جا انتهائي مضر اثرات سموري جسم تي ظاهر ٿي وڃن ٿا. اهي ظاهري جسماني تبديليون به آڻن ٿا. جيڪي ڪن صورتن ۾ ايڏيون ته Typical ٿين ٿيون جو اهڙي مريضن کي خصوصن عورتن کي هڪ نظر وجهڻ سان ئي هن مرض جي تشخيص ڪري سگهجي ٿي. جسم جي اندروني عضون تي پڻ ان جا خراب اثرات نڪرندا آهن.

وري موروگوئي بند ٿي ويندو آهي.

مريض کي سڄي بدن خصوصن پٺي جي ڪنڊي ۾ سور پيدا ٿي پوندو آهي، جيڪو هڏين جي پريري پڻ (Osteo Porosis) جي ڪري هوندو آهي. معدي ۾ تيزابيت ۽ ڦٽ (Peptic Ulcer) ٿي پوندو آهي جنهن جي ڪري پيٽ جي مٿين حصي ۾ سور ۽ بدهضمي ٿي پوندي آهي. بلڊ پريشر ۽ شگر جا مرض به لاحق ٿي سگهن ٿا. انتهائي حالت ۾ ذهني ڪيفيت ۾ ڊپريشن ٿي سگهي ٿو ۽ مريض چرين جهڙيون حرڪتون (Psychosis) ڪري سگهي ٿو. Cushing Syndrome کي شديد ڊپريشن عام موٽاپي، شراب نوشي جي ڪثرت ۽ عورتن ۾ PCOS جهڙين بيمارين جو ڏوکو ٿي سگهي ٿو.

تشخيص ۽ ٽيسٽون:

سڀ کان اول ۽ سڀ کان ضروري هڪ سولي ٽيسٽ آهي، جنهن ۾ 24 ڪلاڪن جي گڏ ڪيل پيشاب جي سيمپل ۾ فري ماپيندا آهن. جيڪا نارمل کان گهڻي وڌيل هوندي آهي. (ظاهري طور (ڪشنگ سنڊورم هجي پر 24 ڪلاڪن ۾ فري ڪارٽيسول گهٽ هجي ته ان جو مطلب وري اهو هوندو آهي ته مريض ٻاهران اسٽيرائڊ ڪنهن حڪيم، عطائي ڊاڪٽر يا ميڊيڪل اسٽور واري کان وٺي رهيو آهي.

عام ماڻهن ۾ صبح جو 9 بجي رت ۾ Cortisol شام کان ٻيڻو هوندو آهي. ڪشنگ سنڊورم ۾ وري شام واري Cortisol تقريبن صبح جي Cortisol جي برابر ٿي ويندو آهي. Dexamethasone Suppression Test عام ماڻهو ۾ جيڪڏهن DXM هلڪي وزن ۾ يعني هر 6 ڪلاڪ ڪانپوءِ 0.5 ملي گرام ڏبو آهي ته Cortisol جو اخراج جسم ۾ گهٽجي ويندو آهي. پر ڪشنگ سنڊورم ۾ ايئن نه ٿي سگهندو آهي ۽ Cortisol جو وڌيل اخراج جاري رهندو آهي ۽ رت ۾ اهو وڌيل رهندو آهي.

هڪ دفعو پڪ ٿئي ته پيون ٽيسٽون ان جو سبب ڳولڻ جي لاءِ ڪرائيبون آهن. ايڊرينل غدود جو MRI ٽيومر جي نشاندهي ڪري سگهي ٿو. ياد رهي ته MRI، هن صورتحال ۾ C.T Scen کان بهتر نتيجو ڏيندو آهي. Adrenal Adenoma جيڪي گهڻا خطرناڪ نه هوندا آهن. گهڻو ڪري هڪ Adrenal غدود ۾ هوندا آهن. پر ڪينسر گهڻو ڪري ٻنهي Adrenal غدودن ۾ هوندا آهن. اهي Adrenal جي آسپاس جي Tissues تي ڦهلجي ويندا آهن ۽ ڪل ٽيومر جو 10 سيڪڙو هوندا آهن. ACTH هارمون تمام گهٽ هوندو آهي. Dexametha sone جو وڏو دوز (6mg x 2 hrly) ڏيڻ سان به Cortisol بجاءِ گهٽ ٿيڻ جي وڌيل رهي ٿو.

Pituitary جو ٽيومر:

اندروني Adrenal جي بيمارين جو هي سڀ کان عام ڪارڻ آهي. (پهرين نمبر تي Cushing Syndrome جو سبب ٻاهران واپرايل Cortisol آهن.

هن ۾ Serum ACTH وڌيل رهندو آهي. جيڪڏهن گهٽ وزن (0.5mg) ۾ Dexameth asone ۾ ڏبي ته Cortisol ڏبجي گهٽ نه ٿي سگهندو. پر جيڪڏهن Dexamethasone وڌيڪ دوز (2mg) ۾ ڏبي ته Cortisol گهٽجي ويندو آهي.

Pituitary جو MRI ڪرائڻ سان ٽيومر جي نشاندهي عموما ٿي ويندي آهي، اهو جيڪڏهن سائز ۾ 1 سينٽي ميٽر کان گهٽ هوندو ته ان کي Micro Adenoma - چئبو آهي.

هر حال ۾ مريضن کان ورتل دوائن جي تفصيل پڇجي جيئن خبر پوي ته Steroid جون گوريون کائڻ سان ته Cushing Syndrome ڪونه ٿيو آهي، جنهن کي IatrogenicCushing Syndrome چوندا آهن.

علاج: Metyrapone ڪنهن زماني ۾ علاج لاءِ ڏيندا هئا پر هن سان معدي ۽ آنڊن جي تڪليفن ۾ گهڻو اضافو ٿي ويندو هو. Amino Glutetlhamide جا اگرا نتيجا تمام گهڻا آهن ۽ اهو ايڊرينل ۽ ٿائراڊ غدود ٻنهي لاءِ هاجيڪار آهي.

Cushing گهڻي ڀاڱي Syndrome جو علاج جراحي آهي. Tumour کي ڪڍڻو پوندو آهي. آپريشن ڪانپوءِ ڪجهه مهينا Steroid کائڻا پوندا آهن. جيستائين ٻئي Adrenat gland ۾ ساهه پئي ته هو Cortisol پيدا ڪرڻ شروع ڪري.

جهنگن ۽ ٻانهن ۾ ڪمزوري ٿي ويندي آهي ۽ اهڙو مريض وارن کي ڦڻي ڏيڻ مهل يا اوڪڙو ويهي بغير ڪنهن سهاري جي اٿي ويهڻ ۾ تڪليف ۽ ڪمزوري محسوس ڪندو آهي. جنهن کي Proximal Myopathy چئبو آهي. چمڙي خاص ڪري هٿن ۽ ٻانهن جي سنهڙي نرم پاپڙ وانگر ٿي ويندي آهي ۽ انهن تي رت توري به ڌڪ لڳڻ سان جمي ويندي آهي. جنهن کي Bruises چوندا آهن پيٽ ٻاهر نڪري ايندو آهي ۽ پيٽ جي هيٺين حصي تي گلابي لائنون (Pink Striae) نظر اينديون آهن. چمڙي جا ڦٽ ۽ ڌڪ تمام آهستي آهستي ڀرجندا آهن. عورتن ۾ وري خاص ڪري مهاسا موهيڙا، چهري ۽ بدن تي مردن وانگر وار پيدا ٿي ويندا آهن. جنهن کي Hirsutism چئبو آهي.

قائد اعظم نے فرمایا:

میں پاکستان کے عوام کو پیغام دینا چاہتا ہوں کہ اپنے اندر جوش اور ولولہ
پیدا کیجئے ہمت اور اُمید کے ساتھ اپنا کام جاری رکھیئے اور کسی طرح مایوس نہ ہوئیے۔
ہماری تاریخ و تہذیب ایک شاندار حیثیت رکھتی ہے ہمیں اپنا یہ قول یاد رکھنا چاہیے۔

ایمان۔ اتحاد۔ تنظیم

31 اگست 1947 ریڈیو پاکستان

TOWN MUNICIPAL ADMINISTRATION ★ GULSHAN-E-IQBAL TOWN ★

ناظم و نائب ناظم گلشن اقبال ٹاؤن۔

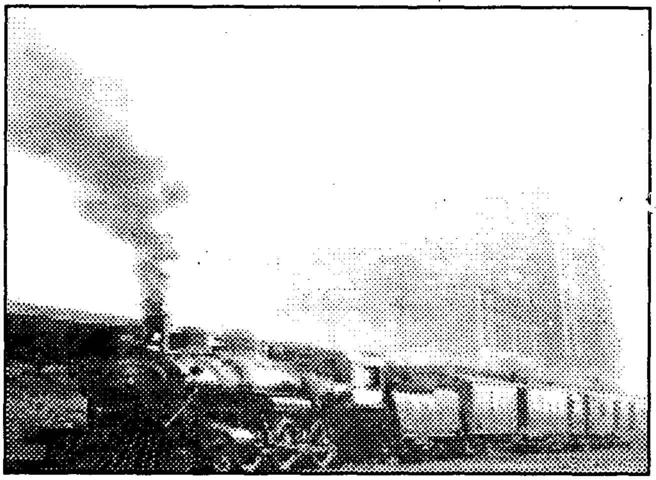
ZAKCOM

دونهين جو زهر

علي مرتضيٰ ڌاريجو

ڪيڏا نه سنا ۽ سکيا هيا اهي ڏينهن ۽ ڪيترا سادا ۽ سچا هيا صنعتي دور کان اڳ جا انسان جڏهن گهرن جو گند ڪچرو ۽ ٻهر دٻن ۾ گڏ ڪري ساڙي ختم ڪري ڇڏيو هئو. ان زماني ۾ گند ڪچري ۾ جا هوندو هيو، گهٽي پاڳي پنا، پائو، پنن جون نهيل شيون، ڪاٺ ۽ ڪاٺيءَ جون نهيل شيون ۽ شيشي جا ٽڪرا جنهن جي ساڙڻ ٻارڻ سان اسان جي وائي منڊل/ هوائي تهه (Atmosphere) تي به ڪو خاص اگرو اثر پيدا نه ٿيندو هيو.

جڏهن ته اڄ جي دور ۾ الائي ته ڪيترن قسمن جو گند ڪچرو پيدا ٿئي ٿو جنهن ۾ مختلف قسمن جي پلاسٽڪ، زهريلا ڌاتو، دوائون، ڪيميائي مادا ۽ اهڙيون ٻيون ڪيتريون مصنوعي شيون شامل هجن ٿيون. انهن کي جڏهن باهه ڏئي ساڙيو وڃي ٿو ته، منجهائن ڪيترن قسمن جون زهريليون شيون خارج ٿين ٿيون جن ۾ ڪي ڪينسر پيدا ڪندڙ ته ڪي سخت زهريليون ۽ زندگي لاءِ هاڃيڪار ٿين ٿيون. نه رڳو ايترو پر ڪيتريون اهڙيون شيون جيڪي ڏسڻ ۾ ساديون ۽ اڻ زهريليون لڳن ٿيون اهي به نه رڳو ماحول لاءِ سخت نقصانڪار ته صحت لاءِ زهريليون ثابت ٿين ٿيون. اهوئي سبب آهي جو اڄڪلهه دنيا جي اسريل ملڪن ۾ اهڙي قسم جي گند ڪچري کي ساڙڻ ۽ ٻارڻ کي غيرقانوني قرار ڏنو ويو آهي.



پاڪستان ۾ هن قسم جي گند ڪچري کي صحيح طرح سان ضايع ڪري ڇڏڻ هڪ وڏو مسئلو آهي، ڇاڪاڻ ته، گذريل 50 سالن دوران آدمشماريءَ ۾ ٿيندڙ واڌ، شهرن جي وڌڻ ۽ ڦهلجڻ ڪانسواءِ صنعتي دنيا ۾ ايترو ته اضافو ٿيو آهي جو اسان دنيا جي ٻي ڪنهن به علائقي جي پيٽ ۾ ٻي انتها گند ڪچرو پيدا ڪري رهيا آهيون. رڳو ڪراچي شهر ۾ روزانو اندازاً 6 هزار ٽن گند ڪچرو پيدا ٿئي ٿي جنهن کي نيڪال ڪرڻ لاءِ ميونسپالٽيءَ جي چڱي ڀلي رقم خرچ ٿي وڃي ٿي. هڪ ٻئي اندازي مطابق لاهور ۾ روزانو 3 هزار 6 سؤ ٽن گند ڪچرو پيدا ٿئي ٿو، جڏهن ته ميونسپالٽي وٽ رڳو 2 هزار 3 سؤ ٽن گند ڪچري جي نيڪال ڪرڻ جي گنجائش موجود آهي، جنهن جو اهو مقصد ٿيو ته باقي 13 سئو ٽن گند ڪچرو روزانو ائين جو ائين ڪليل جاين تي ٻچندو رهي ٿو. اسان وٽ هڪ مسئلو هي به آهي ته اهڙو گند ڪچرو جيڪو ميڙيو ۽ گڏ ڪيو وڃي ٿو ان جي نيڪال ڪرڻ لاءِ مناسب ۽ موزون جاءِ ۽ طريقو ڪونهي

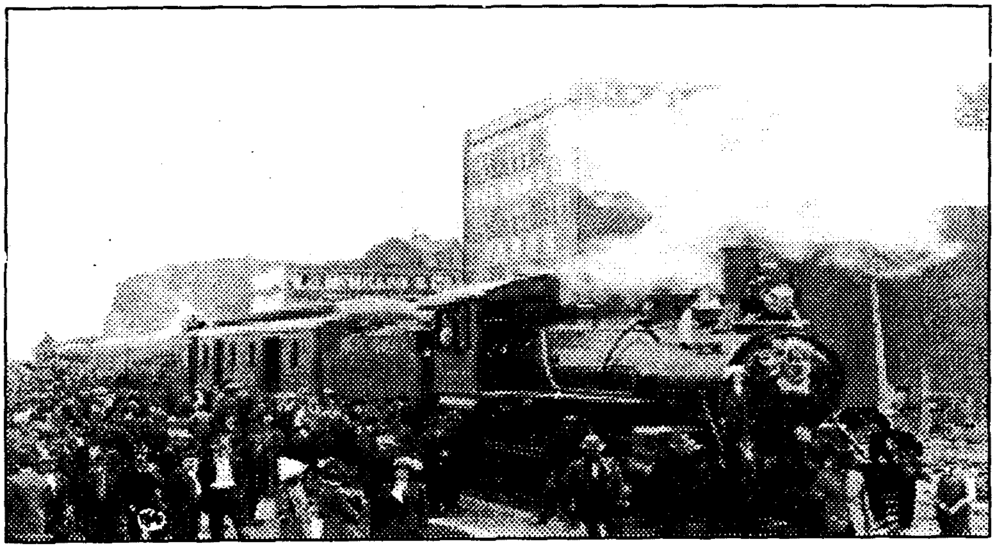
اسان وٽ شهري علائقن ۾ گڏ ٿيندڙ گند ڪچري کي نيڪال ڪرڻ جو هڪ عام ۽ سستو طريقو هي به آهي ته شهر جي مختلف ڪليل ۽ ويران هنڌن تي گڏ ٿيندڙ اهڙي گند جي ڍير کي باهه ڏئي ڇڏيندا آهيون جنهن سبب اهو آهستي آهستي ٻرندو، سڙندو ۽ لڳاتار دونهون ۽ ڌپ خارج ڪندو رهندو آهي، جيئن ته اهڙو دونهون ۽ ڌپ ڍير ۾ موجود مختلف قسمن جي مادن سبب پيدا ٿيندي آهي، تنهنڪري ان سبب صحت جا ڪيترائي مسئلا ۽ تڪليفون پيدا ٿيڻ شروع ٿين ٿيون. ڪيترن ئي سائنسي کوجنائن کانپوءِ خبر پيئي آهي ته پاڪستان جي ڪيترن شهرن ۾ گند ۽ غلاظت جي سطح جي حد وڌ ۾ وڌ مقرر ڪيل حد کان گهٽي وڌي ويل آهي. ڪليل جاين تي مختلف قسمن جي گند ڪچري ساڙڻ سبب منجهائنس ڪي انتهائي خطرناڪ قسمن جون زهريليون گئسون خارج ٿين ٿيون، جيڪي انسانن لاءِ موتمار سمجهيون وڃن ٿيون. اهڙي هنڌ جي آسپاس ۾ رهندڙ انسان ڀوءِ چاهي اهي اڻ پڙهيل هجن يا لکيل پڙهيل ان قسم جي زهريلي هوا ۾ ساهه کڻڻ لاءِ مجبور آهن.

دنيا جي اهڙن ڪيترن ملڪن جهڙوڪ جرمني سويڊن ۽ انگلينڊ ۾ ڪيل تحقيق مان خبر پئي آهي ته اهي فرد جيڪي انسي نريٽر ته ،ڪم ڪن ٿا يا اهي آباديون جيڪي انسي نريٽرن جي ويجهو رهن ٿيون تن کي عام ماڻهن جي پيٽ ۾ نر ڳو ساهه جون تڪليفون سرس ٿين ٿيون ته اهي هڪ قسم جي ورلي ٿيندڙ ڪينسر جيڪا جيري کي متاثر، دمن ۾ ڪينسري ڳوڙهيون، ٻالڪپڻي ۾ ٿيندڙ رت جي ڪينسر، اعصابي/ تنتي تڪليفن، اينڊو ڪرائين غدود ۽ هارمونن جي ڪم کي به ڊانوانڊول ڪري ڇڏڻ ڪانسواءِ انسان جي پيدائشي صحت کي به متاثر ڪري ڇڏين ٿا.

جنهن سبب اهڙو سڄو گند ڪچرو شهرن کان ٻاهر کليل جاين تي ڦٽو ۽ ڳڏ ڪيو وڃي ٿو.

اسان وٽ شهري علائقن ۾ گڏ ٿيندڙ گند ڪچري کي نيڪال ڪرڻ جو هڪ عام ۽ سستو طريقو هي به آهي ته شهر جي مختلف کليل ۽ ويران هنڌن تي گڏ ٿيندڙ اهڙي گند جي ڍير کي باهه ڏئي ڇڏيندا آهيون جنهن سبب اهو آهستي آهستي ٻرندو، سڙندو ۽ لڳاتار دونهون ۽ ڌپ خارج ڪندو رهندو آهي، جيئن ته اهڙو دونهون ۽ ڌپ ڍير ۾ موجود مختلف قسمن جي مادن سبب پيدا ٿيندي آهي، تنهنڪري ان سبب صحت جا ڪيترائي مسئلا ۽ تڪليفون پيدا ٿيڻ شروع ٿين ٿيون. ڪيترن ئي سائنسي ڪوجنائن کانپوءِ خبر پيئي آهي ته پاڪستان جي ڪيترن شهرن ۾ گند ۽ غلاظت جي سطح جي حد وڌ ۾ وڌ مقرر ڪيل حد کان گهٽي وڌي ويل آهي. کليل جاين تي مختلف قسمن جي گند ڪچري ساڙڻ سبب منجهانئس کي انتهائي خطرناڪ قسمن جون زهريليون گئسون خارج ٿين ٿيون، جيڪي انسانن لاءِ موتمار سمجهيون وڃن ٿيون. اهڙي هنڌ جي آسپاس ۾ رهندڙ انسان پوءِ چاهي اهي اڻ پڙهيل هجن يا لکيل پڙهيل ان قسم جي زهريلي هوا ۾ ساهه کڻڻ لاءِ مجبور آهن.

زهريلي هوا ۾ لاڳيتو ساهه کڻڻ سبب نه رڳو انسان صحت جي پيچيده مسئلن ۾ مبتلا ٿين ٿا ته ايندڙ نسل به ان جي زهريلين



اثرن کان آجو رهي نٿو سگهي. هڪ افسوسناڪ ڳالهه هي به آهي ته اسان جي ملڪ ۾ ڪٿي به اهڙو ڪو طريقو يا ذريعو موجود ناهي جنهن رستي پيدا ٿيندڙ هن قسم جي نهريءَ غلاظت جو جوڳو بندوبست ڪري سگهي، جنهن جي هن وقت شديد ضرورت محسوس ڪئي وڃي ٿي. جڏهن ته دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ نهري غلاظت کي نيڪال ڪرڻ جا ڪيترائي طريقا مروج آهن. اهڙن طريقن ۾ هڪڙو عام طريقو انسي نريٽر (Incinerator) جي استعمال ڪرڻ جو آهي. هڪ اهڙو گند جنهن ۾ مختلف قسمن جو ڪچرو موجود هجي، جهڙوڪ پلاسٽڪ، ڪاٺي، اخبارون ۽ ٻيو ڪجهه تنهن کي ساڙڻ ۽ ٻارڻ سان وايو منڊل ڪانسواءِ صحت لاءِ به ڪيترائي زهريلا مادا خارج ٿين ٿا، جهڙوڪ تيزابي هوا، ڳورا ڌاتو ۽ ڊاءِ آڪسن وغيره. اهڙيون سڀ زهريليون شيون نه رڳو اسانجي ماحول جو هڪ حصو ٿي وڃن ٿيون ته اهي ڪاڌ خوراڪ ۾ به شامل ٿي وڃن ٿيون. جيڪي اسان روزانو واپرائيندا رهون ٿا. ٻين لفظن ۾ کليل جاين تي گڏ ٿيندڙ گند ڪچرو ۽ ان جي ساڙڻ سان هن ذرتيءَ تي موجود هر قسم جي زندگي متاثر ٿئي ٿي ۽ ٿي رهي آهي.

دنيا جي اهڙن ڪيترن ملڪن جهڙوڪ جرمني، سويڊن ۽

اهڙين کليل جاين تي گند جي ڍيرن جي ٻرندي رهڻ سان خارج ٿيندڙ دز ۽ خاڪ ڪانسواءِ اهڙا ٻيا سنها ذرڙا اکين ۽ نڙيءَ جي سوزش ڪانسواءِ ڦڦڙن کي ناڪاره، ساهه سرشتي جي هوائي نلين کي تباهه ڦڦڙائين ڪينسر ۽ نظر کي متاثر ڪري وجهن ٿيون جڏهن ته دم جا مريض ان سبب سختيءَ سان متاثر ٿين ٿا. تلهي ليکي ائين چئي سگهجي ٿو ته گند جي کليل هنڌن تي ٻرڻ سان پيدا ٿيندڙ غلاظت ڪينسر پيدا ڪرڻ جو سبب بڻجي ٿي ته منجهانئس ڪيترن خطرناڪ ڌاتن جا دونها به ٻخارن جي صورت ۾ خارج ٿين ٿا.

ڊاءِ آڪسن ۽ فيوران ٻين ڳورن ڌاتن ۽ بينزين شامل مرڪبن سان ملي پيچيده ڪيميائي مڪسچر پيدا ڪن ٿا. جن جو اثر جين(Gene) ۾ تبديلين ۽ نقص پيدا ڪرڻ آهي.

انگلينڊ ۾ ڪيل تحقيق مان خبر پئي آهي ته اهي فرد جيڪي انسي نريٽر تي ڪم ڪن ٿا يا اهي آباديون جيڪي انسي نريٽرن جي ويجهو رهن ٿيون تن کي عام ماڻهن جي پيٽ ۾ نه رڳو ساهه جون تڪليفون سرس ٿين ٿيون ته اهي هڪ قسم جي ورلي ٿيندڙ ڪينسر جيڪا جيري کي متاثر، دمن ۾ ڪينسري ڳوڙهيون، ٻالڪپڻي ۾ ٿيندڙ رت جي ڪينسر، اعصابي/ تنتي تڪليفن، اينڊو ڪرائين غدود ۽ هارمونن جي ڪم کي به ڊانوانڊول ڪري ڇڏڻ ڪانسواءِ انسان جي پيدائشي صحت کي به متاثر ڪري ڇڏين ٿا.

اهڙين ڪليل جاين تي گند جي ڍيرن جي ٻرندي رهڻ سان خارج ٿيندڙ دز ۽ خاڪ ڪانسواءِ اهڙا ٻيا سنها ذرڙا اکين ۽ نڙيءَ جي سوزش ڪانسواءِ ڦڦڙن کي ناڪاره، ساهه سرشتي جي هوائي نلين کي تباهه، ڦڦڙائين ڪينسر ۽ نظر کي متاثر ڪري وجهن ٿيون. جڏهن ته، دم جا مريض ان سبب سختيءَ سان متاثر ٿين ٿا. ٿلهي ليکي ائين چئي سگهجي ٿو ته، گند جي ڪليل هنڌن تي ٻرڻ سان پيدا ٿيندڙ غلاظت ڪينسر پيدا ڪرڻ جو سبب بڻجي ٿي ته منجهائنس ڪيترن خطرناڪ ڌاتن جا دونها به ٻخارن جي صورت ۾ خارج ٿين ٿا.

نهري غلاظت جي سڙڻ يا ساڙڻ سبب منجهائنس اهو گند به ڦوڪ طور پيدا ٿئي ٿو، جيڪو عام طور تي پيٽرو ڪيميڪل صنعتن مان خارج ٿئي ٿو ۽ اهو ڪاسميٽڪس ۾، صفائي جي مرڪبن طور ۽ ٻين ڪيترن لحاظن کان عام جام استعمال ڪيو وڃي ٿو. هتي اسان اهڙن رڳو ٽن مرڪبن جو ذڪر ڪنداسين جيڪي بيحد موتمار اثر رکندڙ ٿين ۽ اهي آهن: ڊاءِ آڪسن، پالي سائيڪلڪ ائرومیٽڪ هٽبرو ڪاربان ۽ پالي ڪلوري نيٽيڊ باءِ فينائيل.

انهن سڀني ۾ وڌ ۾ وڌ خطرناڪ پالي وينائيل ڪلورائيڊ يا پي وي سي آهي جنهن مان ڊاءِ آڪسن خارج ٿئي ٿو. پي وي سي پلاسٽڪ جو هڪ عام قسم آهي، جنهن جو وَر وَر استعمال ڪري، ڪاسميٽڪس، سرنجن، دوائن ۽ کاڌي پيتي جي شين رکڻ ۽ وجهڻ لاءِ استعمال ڪئي وڃي ٿي. پلاسٽڪي مواد کي ٽيسٽائين مضر نه سمجهيو ويندو آهي جيسٽائين ڪ انکي باهه نه ٿي لڳي. جڏهن ته ڪيترن قسمن جي اهڙي به پلاسٽڪ آهي جنهن کي سولائي سان باهه لڳي نه ٿي سگهي پر جي لڳي پوي ته اڻ پوري سڙندي رهڻ سبب جهجهو دونهون پيدا ڪري ٿي. پي وي سي جي ٻرڻ سان منجهائنس خاص طور تي خارج ٿيندڙ مکيه گئسون آهن. ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ، ڪاربان مونو آڪسائيڊ ۽ هٽبروجن ڪلورائيڊ. جڏهن ته انهن گئسن ڪانسواءِ منجهائنس ٻيون به ڪيتريون گئسون ۽ زهريلا مادا خارج ٿي سگهن ٿا جنهن جو وڏيڪ مدار سڙڻ جي عمل ۽ اهڙيءَ پلاسٽڪ ۾ موجود ٻئي ڪيتري وکر تي آهي، جيڪي عام طور تي سيني قسم جي پلاسٽڪ ۾ موجود ٿين ٿا. جڏهن پي وي سي اڻ پوري سڙي ٿي تڏهن منجهائنس ڊاءِ آڪسن ۽ فيوران پيدا ٿي سگهن ٿا خاص طور تي تڏهن جڏهن اها اڻپوري آڪسيجن سبب اڻ پوري يا گهٽ درجي تي ٻرندي/ سڙندي رهي. اصل ۾ ڊاءِ آڪسن اصطلاح آهي.

ٽن مختلف قسمن جي ڪيميائي مادن جو جيڪي آهن: حقي ڊاءِ آڪسن (dioxin)، فيوران (furans) ۽ پالي ڪلورينٽ باءِ فينائيل (Poly- chlorinat + Biphenyils).ڊاءِ آڪسن جو وڌ ۾ وڌ زهريلو ۽ خطرناڪ قسم آهي. 2، 3، 7، 8 ٽيٽراڪلورو ڊاءِ بين زو- ڊاءِ آڪسن (2,3,7,8 tetraclorodia benzo- dioxin) جنهن کي عام طور تي مصنوعي طور تي تيار ڪيل وڌ ۾ وڌ زهريلو مادو سڏيو وڃي ٿو. تابڪار غلاظت ڪانپوءِ هيءَ ئي وڌ ۾ وڌ زهريلو مادو آهي، ايتري قدر هن قسم جي ڊاءِ آڪسن جا رڳو 3 آئونس، ڏهن لکن انسانن کي موت جي ننڊ سمهارڻ لاءِ ڪافي آهن. جڏهن نياگرا فالس جي علائقي ۾ ڊاءِ آڪسن جي غلاظت موجود هجڻ جي خبر پيئي ته اتان سڄي آباديءَ کي هميشه لاءِ لڏائي اهو علائقو سيل ڪيو ويو، جڏهن ته پلاسٽڪ ۽ پنو جهجهي مقدار ۾ سڙندو رهي تڏهن به ڊاءِ آڪسن پيدا ٿي زمين ۾ جذب ٿيندي رهي ٿي. هڪ انسي نريٽر جي پيٽ ۾ جڏهن اهڙو مواد زميني مٿاڇري تي ٻرندو رهي ته منجهائنس پيدا ٿيندڙ ڊاءِ آڪسن جي ڳوڙهائپ 7 هزار دفعا وڌيڪ هجي ٿو.

ڊاءِ آڪسن ۽ فيوران ٻين ڳورن ڌاتن ۽ بينزين شامل مرڪبن سان ملي پيچيده ڪيميائي مڪسچر پيدا ڪن ٿا. جن جو اثر جين (Gene) ۾ تبديلين ۽ نقص پيدا ڪرڻ آهي.

جڏهن اهڙي گند ڪچري جي ڍيرن تي چوپايو مال چرندو رهي ته انهن جي کير ۽ اهڙي کير مان نهندڙ مکڻ ۾ ڊاءِ آڪسن جو

شيهو اسانجي ڪيميائي صفت ۾ وڌ ۾ وڌ استعمال ٿيندڙ هڪ عام زهر آهي. عام طور تي ٽيوب لائيٽ، بجلي جي ڪن ٻين شين ڪانسواءِ موٽر گاڏين جي بيٽرين ۾ استعمال ٿئي ٿو. ڏندن جي علاج لاءِ به ڪن شين سان ملائي ڪتب آڻجي ٿو. اسپتال جي غلاظتن ۾ جهجهي مقدار ۾ موجود هجڻ سبب انتهائي خطرناڪ سمجهيو وڃي ٿو. شيهو هڪ عام ۽ مشهور زهر آهي جيڪو مرڪزي تنتي سرشتي، دل جي بيمارين، ٻڪين جي تباهيءَ، نظر جي ڪمزوريءَ ۽ (Mutlple Sclerosis) جو ڪارڻ بڻجي ٿو.

وڌيڪ مقدار موجود هجي ٿو. ڪيترن اڀياس مان خبر پيئي آهي اهڙي ڪير ۽ مکڻ واپرائڻ سبب ڦڦڙن، چمڙي، آنڊي ۽ مثاني جي ڪينسر ٿيڻ جو خطرو ڪيترائي دفعا وڌي وڃي ٿو. نهريءَ غلاظت کي کليل هنڌ تي ساڙڻ ۽ ٻارڻ سان منجهانئس موجود هاڃيڪار ڌاتو ٻخارن جي صورت ۾ وائي منڊل ۾ داخل ٿي وڃن ٿا. اهڙن ڌاتن جي زهريلن اثرن سبب ڪيترين ئي بيمارين ٿي پون ٿيون. جهڙوڪ: چمڙيءَ جي گينگرين ۽ چمڙيءَ جي ڪينسر. جيتوڻيڪ اهڙا ڪيترا ئي ڌاتو آهن جيڪي صحت لاءِ هاڃيڪار ۽ زهريلا سمجهيا وڃن ٿا پر تنهن هوندي به اسان هتي رڳو چند انهن ڌاتن جو ذڪر ڪنداسين جن ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت آهي ۽ اهي آهن: پارو (Mercury)، ڪئڊميم (cad-mium)، نڪل (nickle)، شيهو ۽ سنکيو (Lead and Ar-senic) ڪروميم (chromian) ۽ الومينيم.

شيهو:

شيهو اسانجي ڪيميائي صفت ۾ وڌ ۾ وڌ استعمال ٿيندڙ هڪ عام زهر آهي. عام طور تي ٽيوب لائيٽ، بجلي جي ڪن ٻين شين ڪانسواءِ موٽر گاڏين جي بيٽرين ۾ استعمال ٿئي ٿو. ڏندن جي علاج لاءِ به ڪن شين سان ملائي ڪتب آڻجي ٿو. اسپتال جي غلاظتن ۾ جهجهي مقدار ۾ موجود هجڻ سبب انتهائي خطرناڪ سمجهيو وڃي ٿو. شيهو هڪ عام ۽ مشهور زهر آهي، جيڪو مرڪزي تنتي سرشتي، دل جي بيمارين، بڪين جي تباهيءَ، نظر جي ڪمزوريءَ ۽ (Mutlple Sclerosis) جو ڪارڻ بڻجي ٿو.

ڪئڊميم:

ڪئڊميم عام طور تي بيٽرين ۽ رنگن ۾ ڪم اچي ٿو. پيٽ ۾ سرنڊ پار ۽ مرڪزي تنتي سرشتي کي متاثر ڪري وجهي ٿو. جڏهن ڪئڊميم سان گهڻو لاڳاپي ۾ رهجي ته، ڦڦڙائين ۾ ڪينسر ۽ ڪيترين اڪينسريائي بيماري پيدا ڪري ٿو.

نڪل:

عام طور تي بيٽرين ۽ رنگت ۾ ڪتب اچي ٿو. مختلف قسم جي ائلرجي وڌائي ٿو. اکين ۽ چمڙيءَ جي سوزش پيدا ڪري ٿو ته بڪين ۽ جيري کي دائمي نقصان پهچائي ٿو. ان آرگئنڪ نڪل جي حالت ۾ ڪينسر جو خطرو رهي ٿو.

شيهو ۽ سنکيو: سيني قسمن جي پيٽرولي ٻارڻ ڪانسواءِ رنگ بيٽرين ۾ ڪتب اچي ٿو. جڏهن شيهي ۽ سنکئي جو گڏيل استعمال ڪيو وڃي ته دماغ کي دائمي نقصان پهچائي. ذهانت گهٽائي ۽ ٻارن جي اوسر کي متاثر ڪري وجهي ٿو.

ڪروميم:

جڏهن ميگزاوئلنٽ ڪروميم جو حد کان وڌيڪ متاثر ٿجي ته ناسن جي اندرئين تهن، ڪانسواءِ چمڙيءَ ۾ ڦڦڙن جي ڪينسر پيدا ڪري ٿو.

اليومينيم:

اليومينيم تقريبن پيڪنگ طور ڪيترن ئي شين ۾ استعمال ڪئي وڃي ته، جڏهن اليومينيم جو حد کان وڌيڪ متاثر ٿجي ته دماغي سيلن کي ٽوڙي انهن کي ڳارڻ شروع ڪري ٿي.

جيتوڻيڪ اسان گند ڪچري کان مڪمل طور تي نجات حاصل ڪري نه ٿا سگهون پر تنهن هوندي به ايترو ڪري سگهون ٿا ته ان جي ماحول ۽ وائي منڊل تي پيدا ٿيندڙ زهريلين ۽ اگرن اثرن کي وڌ ۾ وڌ گهٽائڻ جي ڪوشش ڪريون، جنهن ۾ هڪ ننڍڙي ڪوشش اها به ٿي سگهي ٿي ته گهٽ ۾ گهٽ گند ڪچرو پيدا ڪريون ۽ انجو به معقول طريقي سان نيڪال ڪريون.

☆☆☆☆☆☆☆☆

ٽينڊرگهرائڻ لاءِ نوٽيس

هاءِ ويز ڊپارٽمينٽ جي پري ڪواليفائيڊ ڪٽيلنڊر سال 2004 لاءِ داخلا/ تجديد ٺيڪيدارن کان هيٺ ڄاڻايل ڪمن لاءِ بي -1 فارمن تي مهربند ٽينڊرگهرائجن ٿا.

ايس نمبر	ڪم جو نالو	ڪئيل رقم	سوئي رقم	ٽيڊرفي	مدو
1.	نئون ڳوٺ کان جاڙو ڪلهوڙو تائين روڊ جي تعمير، هيل 5/5-2/0 مسونري اسٽرڪچر سميت.	8.50 (ملين)	0.170 (ملين)	10000	10 مهينا

1. ڪم جا تفصيل ڏسڻ ۽ ڪورا ٽينڊر فارم هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس مان ٽينڊر في (نه ورڻ جوڳي) ڪال ڊپازٽ جي صورت ۾ ايگزيڪيوٽو انجنيئر پراونشل هاءِ ويز ڊويزن دادو جي نالي ادا ڪرڻ تي 10-9-2004 تي جاري ڪيا ويندا.
2. بنا سوئي رقم ٽينڊرن تي غور نه ڪيو ويندو.
3. ٽينڊر 13-9-2004 تي 12:00 وڳي صبح جو واپس وصول ڪيا ويندا، جيڪي ساڳئي ڏينهن سپرنٽينڊنٽ انجنيئر، پراونشل هاءِ وي سرڪل حيدرآباد، ايگزيڪيوٽو انجنيئر پراونشل هاءِ وي ڊويزن دادو ۽ ڊويزنل اڪائونٽس آفيسر تي جوڙيل ڪاميٽي جي روبرو ٺيڪيدارن يا سندن بااختيار نمائندن جي آڏو کوليا ويندا. جيڪڏهن ڪاميٽي موجود نه هوندي ته ٻئي ڪم واري ڏينهن کوليا ويندا.
4. مجاز اختياري بنا ڪو سبب ڄاڻائڻ جي ڪوبه يا سمورا ٽينڊر رد ڪري سگهي ٿي.
5 شرطي ٽينڊرن تي غور نه ڪيو ويندو.

نوٽ: جيڪڏهن ڪنهن سبب جي ڪري ڪم نيڪال نه ٿي سگهيا/ رد ڪيا ويندا ته ساڳين ڪمن جا ٽينڊر 17-9-2004 تي جاري ڪري 20-9-2004 تي کوليا ويندا.

ايگزيڪيوٽو انجنيئر
پراونشل هاءِ وي ڊويزن
دادو

INF/KRY-2007/04

ٽائون ميونسپل ايڊمنسٽريشن

بن قاسم ڪراچي

جي طرفان سڀني وطن واسين کي جشن آزادي مبارڪ

پيغام

پاڪستان 20 لک کان وڌيڪ شهيدن جي قربانين جي ڪري وجود ۾ آيو، انهن قربانين جو قدر ڪندي پاڪستان جي ترقي لاءِ ڏينهن رات هڪ ڪري محنت ڪرڻ گهرجي تہ جيئن پاڪستان مستقبل ۾ اچڻ وارين چئلينجن کي منهن ڏئي سگهي ۽ هڪ مضبوط قوم بڻجي دنيا جي سامهون اچي.

عاشق علي ڄاموٽ
ناظم

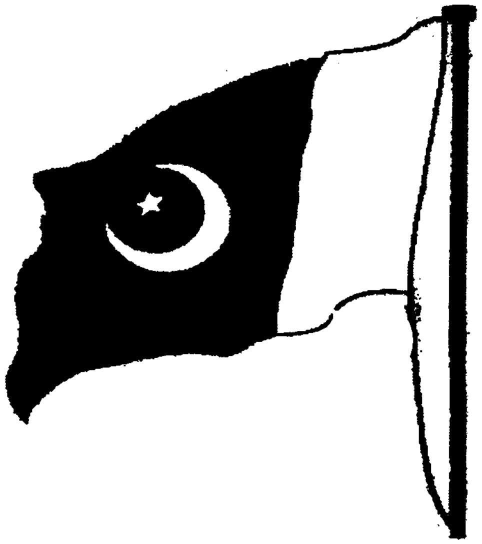
طارق عزيز بلوچ
نائب ناظم

مسرور ميمڻ
ٽائون ميونسپل آفيسر

اطلاعات ۽ تعلقات عامہ کاتو بن قاسم ٽائون ڪراچي

پاڪستاني قوم کي جشنِ آزادي مبارڪ

شهري حڪومت جي نئين نظام جي 3- سالا دور ۾ ناظم احمد قاسم پاريڪ جي قيادت ۾ جمشيد ٽائون جي عوام کي بنيادي شهري سهولتن جي فراهمي لاءِ انقلابي قدم کنيا آهن.
جشن آزادي جي مبارڪ موقعي تي عوام جي چونڊيل قيادت واعدو ٿي ڪري ته عوامي خدمت جي سفر کي نه صرف جاري رکيو ويندو، بلڪ خدمت جي معيار کي بلند کان بلند ڪيو ويندو



احمد قاسم پاريڪ
ناظم جمشيد ٽائون

جشن آزادي ..... سادگيءَ سان ملهايو

بنيادي سهولتون فراهم ڪرڻ اسان جي ذميواري آهي ۽ انهن سهولتن جي حفاظت ڪرڻ توهان جو فرض آهي

ناظم جمشيد ٽائون
احمد قاسم پاريڪ
نائب ناظم جمشيد ٽائون
اشتاق احمد مجاهد

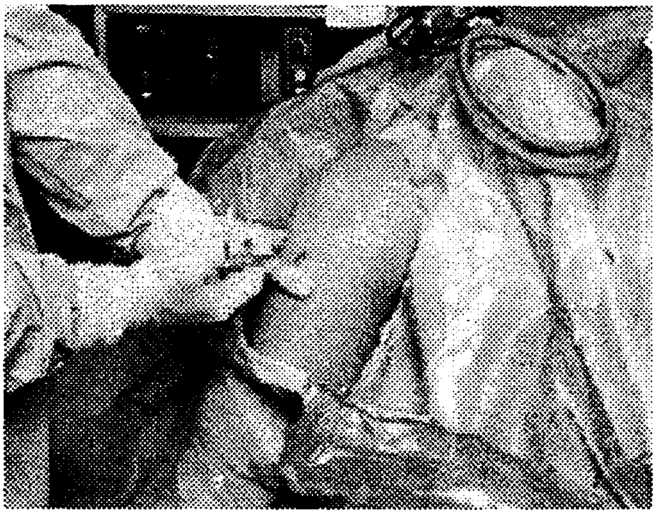
ميونسپل ايڊمنسٽريشن جمشيد ٽائون
سٽي ڊسٽرڪٽ گورنمينٽ ڪراچي

بيمارين کان بچاءَ جا ٽڪا

ڊاڪٽر جاويد احمد قاضي

بيماريءَ کان بچاءَ جي ٽڪن کي سمجهڻ لاءِ اهو ضروري آهي ته اسان کي جسم جي مدافعتي نظام جي باري ۾ بنيادي ڄاڻ هجي، جنهن تحت هي ٽڪا ڪم ڪن ٿا. اسان جو جسم جن به عضون مان ٺهيل آهي، اهي مختلف نظامن تحت ڪم ڪن ٿا. انهن مان هڪ آهي، جسم جي بچاءَ وارو نظام، ائين جيئن ڪنهن ملڪ لاءِ بچاءَ وارو کاتو اهم آهي، تيئن اسان جي جسم لاءِ بچاءَ وارو سرشتو هڪ اهم ترين سرشتو آهي، جيڪو اسان جي جسم کي بيمارين جي حملي کان بچائي ٿو. بيماريءَ جي مدي کي گهٽائي ٿو، يا ان جي شدت کي گهٽائي ٿو، يا ڪٿي چئجي ته هاجيڪار بيمارين کان بچائي ٿو.

هن نظام جو دارومدار گهڻو ڪري غدودن يا رت جي اڇن جزن تي آهي. اهي رت جا اڇا جزا بيماري جي حالت ۾ جسم ۾ داخل ٿيندڙ بيماريءَ جي جيوڙن سان بلڪل ائين وڙهن ٿا، جيئن فوجي ڪنهن دشمن سان وڙهندا آهن. اهي بچاءَ وارا ٽڪا مخصوص بيمارين خلاف رت ۾ مختلف (Antibodies) اينٽي باڊيز فراهم ڪن ٿا، جيڪي انهن بيمارين خلاف جسم ۾ مدافعت پئدا ڪن ٿيون، ۽ هاجيڪار بيمارين جي حملي کي روڪڻ ۾ مدد ڪن ٿيون.



ٻارن ۾ خاص طور تي ڇهن بيمارين کان بچاءَ جا ٽڪا لڳايا ڃن ٿا، جيڪي هيٺ ڄاڻايل آهن:

0 سلهه

☆ پوليو

☆ خناق

☆ تشنج يا جهٽڪن جي بيماري

☆ وڏي کنگهه

☆ ارڙي

انهن کان علاوه به ڪجهه بيمارين جا ٽڪا موجود آهن، جيڪي استعمال ۾ آڻي سگهجن ٿا، جنهن ۾:

ڳلن جي سوزش (Mumps)

ڪالرا ۽ مدي جو بخار (Cholera and Typhiod)

جگر جي سوزش (Viral Hepatitis)

ريبيز (Rabies)

ربيلا (ٻئي قسم جي ارڙي) (Rubella)

ماتا جي خاتمي ڪانپوءِ ان جو ٽڪو لازمي ڪورس مان خارج ڪيو ويو آهي، ڪجهه رپورٽون ظاهر ڪن ٿيون ته گذريل سالن ۾ هڪ ٻه ڪيس ننڍي ماتا جو وچ يورپ، آفريڪا ۽ بنگلاديش ۾ ظاهر ٿيو هو، پر ان جي باوجود ان بيماريءَ جي ڦهلجڻ جو ڪو وڏو خطرو ڪونه آهي.

هن دور جي نئين بيماري جيڪا انتهائي خطرناڪ آهي، ان جو ٽڪو ڳولهڻ لاءِ ڪوششون هلي رهيون آهن پر ان سلسلي ۾ اڃا تائين ڪو ڪارائتو ٽڪو تيار ٿي نه سگهيو آهي. اها آهي ايڊز.

ٽڪن لڳرائڻ لاءِ اهم اصول

1. ٻار جي ماءُ کي ٻار ڄمڻ کان اڳ ٻه ٽڪا (Tetanus Toxoid) يا لڳرائڻ گهرجن.

2. ٻار جي پيدا ٿيڻ کان فورن پوءِ (G.C.B) بي سي جي جو ٽڪو لڳائڻ گهرجي هي ٽڪو سلهه کان بچاءُ ڪري ٿو.

3. (T.P.T+Polio) پوليو ۽ ڊي پي ٽي جي ٻن ٽڪن جي وچ ۾ وقفو ڇهن هفتن کان اٺن هفتن تائين هئڻ گهرجي، ان کان وڌيڪ وقت ضايع ٿيڻ جي صورت ۾، سيئي ٽڪا نئين سر لڳڻ گهرجن.

4. 9 مهينن جي عمر ۾ ارڙي جو ٽڪو لڳرائڻ گهرجي

6- 5 سالن تائين ٽڪن جو

هن نظام جو دارومدار گهڻو ڪري غدودن يا رت جي اڇن جزن تي آهي. اهي رت جا اڇا جزا بيماري جي حالت ۾ جسم ۾ داخل ٿيندڙ بيماريءَ جي جيوڙن سان بلڪل ائين وڙهن ٿا. جيئن فوجي ڪنهن دشمن سان وڙهندا آهن. اهي بچاءَ وارا ٽڪا مخصوص بيمارين خلاف رت ۾ مختلف (Antibodies) اينٽي باڊيز فراهم ڪن ٿا. جيڪي انهن بيمارين خلاف جسم ۾ مدافعت پئدا ڪن ٿيون ۽ هاجيڪار بيمارين جي حملي کي روڪڻ ۾ مدد ڪن ٿيون.

كورس مكمل ٿيڻ گهرجي، پر جي ٽڪا ڪنهن سبب جي ڪري لڳي نہ سگهيا آهن، تہ ڪنهن بہ وقت شروع ڪري سگهجن ٿا. ۽ ساڳئي وقفي ڪانپوءِ لڳائي سگهجن ٿا. پر 6 سالن کان وڏي عمر جي ٻار کي ڊي پي ٽي جي عيوض (T.D) ڊي ٽي جو ٽڪو لڳايو وڃي ٿو.

4- 9 مهينن جي عمر ۾ ارڙي جو ٽڪو لڳرائڻ گهرجي

5. انهن ٻارن کي ٽڪا هڻڻ گهرجن، جيڪي بيمار نہ هجن، عام رواجي نزلي يا معمولي دستن جي صورت ۾ ٽڪن کان گسائڻ نہ گهرجي، ۽ وقت ضايع ڪرڻ نہ گهرجي، ٽڪا هڻائي ڇڏڻ گهرجن.

7. ڪالرا ۽ مدي جي تپ لاءِ ٽڪو رواجي صورت ۾ لڳائڻ نہ گهرجي، پر ضرورت پٽاندڙ استعمال ڪرڻ گهرجي.

ٽڪن جي باري ۾ تفصيل:

بي سي جي: هي پيدائشي ٽڪو يا سلهہ کان بچاءَ جو ٽڪو آهي، بي سي جي، مخفف آهي (Baci-licalamet Guarin) بيسلاءِ ڪيلاميت گئارن جو، جيڪو جيوڙي جي نالي مان ورتل آهي، هي ٽڪو زنده جيوڙن مان تيار ڪيو وڃي ٿو، جيڪي بيماري پيدا ڪرڻ جي صلاحيت نہ ٿا

هي ٽڪو ڪاٻي ڏوري مٿان ڪلهي جي ڪنڊ وٽ چمڙيءَ اندر مٿاڇرو لڳايو وڃي ٿو. ڪجهہ هفتن ڪانپوءِ ٽڪي واري جاءِ تي هڪ ڳوڙهي نهي پوي ٿي، جيڪا پڇي پوي ٿي ۽ آهستي آهستي خشڪ ٿي وڃي ٿي ۽ هڪ نشان ڇڏي وڃي ٿي، اهو عمل ٽن مهينن تائين مڪمل ٿي وڃي ٿو. ٽڪي جي پڇڻ واري عمل دوران ان هنڌ تي ڪنهن بہ قسم جي اينٽيسيپٽڪ دوا يا ڪريم نہ لڳائڻ گهرجي. صرف گرم پاڻيءَ سان ڌوئي خشڪ ڪرڻ گهرجي.

رکن، صرف بچاءَ لاءِ اينٽي باڊي ٺاهڻ ۾ مدد ڏين ٿا. هي ٽڪو ٻن شڪلين ۾ ملي ٿو.

الف: پاڻياٺ وارو ٽڪو.ب: ڇميل ۽ خشڪ ٿيل ٽڪو. هن ٽڪي ۾ بيماريءَ کان بچاءَ پيدا ڪرڻ جي صلاحيت 80 سيڪڙو آهي ۽ سندس اثر جسم ۾ 15 سالن تائين برقرار رهي ٿو. هي ٽڪو ڪاٻي ڏوري مٿان ڪلهي جي ڪنڊ وٽ چمڙيءَ اندر مٿاڇرو لڳايو وڃي ٿو. ڪجهہ هفتن ڪانپوءِ ٽڪي واري جاءِ تي هڪ ڳوڙهي نهي پوي ٿي، جيڪا پڇي پوي ٿي، ۽ آهستي آهستي خشڪ ٿي وڃي ٿي ۽ هڪ نشان ڇڏي وڃي ٿي، اهو عمل ٽن مهينن تائين مڪمل ٿي وڃي ٿو. ٽڪي جي پڇڻ واري عمل دوران ان هنڌ تي ڪنهن بہ قسم جي اينٽيسيپٽڪ دوا يا ڪريم نہ لڳائڻ گهرجي. صرف گرم پاڻيءَ سان ڌوئي خشڪ ڪرڻ گهرجي.

ڊي پي ٽي: (T.P.T) هي ٽڪو خناق، وڏي کنگهہ، تشنج يا جهٽڪن جي بيماريءَ جو گڏيل ٽڪو ٿئي ٿو. لفظ ڊي پي ٽي مخفف آهي ڊپٿيريا، پرٽيوسس (وڏي کنگهہ) ۽ ٽٽينس جو، هن ٽڪي ۾ خناق ۽ ٽٽينس جا ڇٽيل ۽ صاف ٿيل جيوڙا ٿين ٿا، ۽ وڏي کنگهہ جا بي اثر جيوڙا ٿين ٿا، جيڪي بيماري پئدا ڪرڻ جي سگهہ نہ ٿا رکن، هن بيماريءَ جي لاءِ اهم احتياط اهو آهي، تہ اهو انهن ٻارن ۾ نہ ٿو لڳايو وڃي، جيڪي پيدائشي طور تي دماغي مرض ۾ مبتلا آهن يا انهن کي جهٽڪن جي بيماري آهي، يا کين (Epilepsy) مرگهيءَ جا دورا پوندا آهن. وڏي کنگهہ جي ٽڪي جا هاڃيڪار اثر بہ آهن، جنهن ۾ الٽي، بدن تي سوڄ، دماغ جو بخار اچي وڃن ٿا. اهي خراب اثر ٽڪي لڳڻ جي ويهن منٽن کان ٽن ڏينهن اندر پيدا ٿي سگهن ٿا ۽ ٽڪي جي ٻهرين ٻئي يا ٽين خوراڪ ڪانپوءِ ڪنهن بہ وقت ٿي سگهن ٿا. ليڪن اهي ايترا عام نہ آهن 3000-6000 ٻارن مان ڪنهن هڪ ٻار کي اهي تڪليفون ٿي سگهن ٿيون.

جيڪڏهن اتفاق سان گهر ۾ ڪنهن ٻار کي وڏي کنگهہ ٿي پوي تہ ڪهڙا اپاءَ وٺڻ گهرجن؟

☆ ٻار کي فورن ٻين ٻارن کان پري رکڻ گهرجي.

☆ ٻين ٻارن کي وڏي کنگهہ جو واڌو ٽڪو (بوسٽر ڊوز) لڳائڻ گهرجي.

☆ بيمار ٻار کي ٽڪو نہ هڻڻ گهرجي پر ان جو ماهر ڊاڪٽر کان علاج ڪرائڻ گهرجي.

خناق: خناق اڄڪلهہ عام بيماري نہ آهي، پر ان جي باوجود ان بيماري جو ٽڪو ڪارائتو آهي، ۽ ٻار کي ڇهن کان پنجن سالن لاءِ بيماريءَ کان بچائي ٿو، ان لاءِ هن ٽڪي لاءِ واڌو ٽڪو (بوسٽر ڊوز) ضروري آهي، نہ تہ هي ٽڪو واڌو ٽڪي (بوسٽر ڊوز) کانسواءِ ڪارآمد ٿي نہ ٿو سگهي، ان ٻار کي جنهن کي واڌو ٽڪو (بوسٽر ڊوز) ڏنل نہ آهي، ان ۾ بيماريءَ جا امڪان ايترائي آهن، جيترا ڪنهن اهڙي ٻار ۾ جنهن کي ٽڪا لڳل نہ هجن.

جهٽڪن جي بيماري يا

ڪنهن بہ زخم جي حالت ۾ يا روڊ جي حادثن ۾ خاص طرح سان اوهان (A .T .S) اي ٽي ايس جو نالو اڪثر ٻڌو هوندو، ان لاءِ تہ مٽيءَ ۾ ٽٽينس جا جيوڙا گهڻي مقدار ۾ ٿيندا آهن ۽ اهڙن ماڻهن کي اي ٽي ايس جو ٽڪو ان لاءِ لڳايو ويندو آهي تہ انهن کي ممڪن ٽٽينس يا جهٽڪن جي بيماريءَ کان بچايو وڃي. ڇاڪاڻ تہ اهڙن حادثن ۾ جنهن ۾ ڪليل زخم ٿي پوندا آهن، ٽٽينس جي جيوڙن جو جسم ۾ داخل ٿيڻ جو امڪان وڏي ويندو آهي. اي ٽي ايس جو ٽڪو (Horse Serum) هارس سيرم گهوڙي جي رت مان ٺاهيو ويندو آهي، جيڪو رت کي ڇاڻي ان جي ست مان ٺاهيو ويندو آهي. هي ٽڪو ان مدافعتي ٽڪي کان مختلف هوندو آهي جيڪو اسان رواجي ٽڪن جي ڪورس ۾ استعمال ڪندا آهيون. هي ٽڪو انسان جي جسم ۾ (Passive Immunity) پيسوا ميونٽي فوري مدافعت فراهم ڪندو آهي، زخم جي گهڻي خراب ٿيڻ جي صورت ۾ اسان ٻنهي قسمن جا ٽڪا استعمال ڪندا آهيون. ياد رکڻ گهرجي تہ روڊ تي حادثن جي صورت ۾ اي ٽي ايس جو ٽڪو 24 ڪلاڪن اندر مريض کي لڳڻ گهرجي.

(Tetanus) ٽيٽنس: هيءَ انتهائي خطرناڪ بيماري آهي، پر ان جي باوجود ان بيماريءَ جو ٽڪو 100 سيڪڙو ڪارائتو ۽ اثرائتو آهي ۽ اوترو ئي خراب اثرن کان پاڪ به آهي. هن ٽڪي لاءِ به بوسٽر ڊوز ضروري آهن. پهريان ٽي ٽڪا جيڪي ڇهن ڇهن هفتن جي وقفي ڪانپوءِ لڳايا وڃن ٿا. انهن جي پنجن سالن ڪانپوءِ بوسٽر ڊوز لڳائڻ گهرجي. ڪجهه بيمارين ڪانپوءِ جسم ۾ دائمي قوت مدافعت پيدا ٿي پوندي آهي پر ٽيٽنس ۾ ائين نه ٿو ٿئي. ڪنهن به زخم جي حالت ۾ يا روڊ جي حادثن ۾ خاص طرح سان اوهان (A.T.S) اي ٽي ايس جو نالو اڪثر ٻڌو هوندو. ان لاءِ ته مٽيءَ ۾ ٽيٽنس جا جيوڙا گهڻي مقدار ۾ ٿيندا آهن ۽ اهڙن ماڻهن کي اي ٽي ايس جو ٽڪو ان لاءِ لڳايو ويندو آهي ته انهن کي ممڪن ٽيٽنس يا جهٽڪن جي بيماريءَ کان بچايو وڃي. ڇاڪاڻ ته اهڙن حادثن ۾ جنهن ۾ کليل زخم ٿي پوندا آهن. ٽيٽنس جي جيوڙن جو جسم ۾ داخل ٿيڻ جو امڪان وڌي ويندو آهي. اي ٽي ايس جو ٽڪو (Horse Serum) هارس سيرم گهوڙي جي رت مان ناهيو ويندو آهي، جيڪو رت کي ڇاڻي ان جي ست مان ناهيو ويندو آهي. هي ٽڪو ان مدافعتي ٽڪي کان مختلف هوندو آهي، جيڪو اسان رواجي ٽڪن جي ڪورس ۾ استعمال ڪندا آهيون. هي ٽڪو انسان جي جسم ۾ (Passive Immunity) پيسوا ميونٽي فوري مدافعت فراهم ڪندو آهي، زخم جي گهڻي خراب ٿيڻ جي صورت ۾ اسان ٻنهي قسمن جا ٽڪا استعمال ڪندا آهيون. ياد رکڻ گهرجي ته روڊ تي حادثن جي صورت ۾ اي ٽي ايس جو ٽڪو 24 ڪلاڪن اندر مريض کي لڳڻ گهرجي.

پوليو: (Polio) هن بيماريءَ جو پورو نالو (Polio Myelitis) پوليو مائيلائٽس آهي، اها انتهائي خطرناڪ بيماري آهي، هن بيماري کان بچاءَ لاءِ ٽڪو بيحد ضروري آهي، ڇاڪاڻ ته اڄ تائين هن بيماريءَ جو علاج لڀي نه سگهيو آهي. پوليو جيوڙو يا وائرس جيڪو بيماري جو ڪارڻ آهي، دماغ جي مغزي ڏوريءَ جي مخصوص گهرڙن تي اثر انداز ٿيندو آهي، جنهن ڪري جسم تي آهستي آهستي فالج ڪرندو آهي، اهو فالج سيني ۽ پيٽ جي مشڪن تي اثر انداز ٿيندو آهي، جيڪي ساهه کڻن جي عمل ۾ حصو وٺنديون آهن. ان صورت ۾ مريض ساهه نه کڻي سگهندو آهي ۽ موت جو شڪار ٿي ويندو آهي، ٻي صورت ۾ پوليو جي ڪري ڄنگهون ٻانهون وغيره سڪي پونديون آهن. ۽ مريض هميشه جي لاءِ محتاج ٿي پوندو آهي.

هن بيماريءَ کان بچاءَ لاءِ ٽڪو ٻن نمونن ۾ ملي ٿو. هڪ سئيءَ ذريعي ڏنو وڃي ٿو. هن ۾ پوليو جا مئل جيوڙا ڪتب آندا وڃن ٿا. ٻيو پوليو جو قطرن وارو ٽڪو آهي. هن ۾ پوليو جا زنده جيوڙا ڪتب آندا وڃن ٿا. هي جيوڙا بيماريءَ پيدا ڪرڻ جي سگهه نه ٿا رکن، صرف مدافعتي قوت پيدا ڪرڻ جي صلاحيت رکن ٿا، جيڪڏهن 70 سيڪڙو ۽ 80 سيڪڙو آبادي ۾ هي ٽڪو استعمال ڪيو وڃي ته هي بيماري پنهنجو پاڻ ختم ٿي ويندي. هن ٽڪي استعمال ڪرڻ سان ٻارن ۾ پوليو جي بيماري نه ٿي ٿئي. اهڙو ڪو، ڪيس ٿيو به آهي ته اهو پنجاهه لکن ٻارن مان ورلي ڪو هڪڙو.

ميزلس ارڙي يا خسرو: (Measeles) هيءَ هڪ خطرناڪ بيماري آهي، اڳاٽي وقت ۾ هن بيماريءَ وگهي ڪيئي جانيون ضايع ٿي وينديون هيون يا هن بيماريءَ جي ٿيڻ ڪانپوءِ ڪيترين ئي پيچيدگيون ظاهر ٿينديون هيون. جيئن ارڙي بعد ڦڦڙن جي نمونيا ارڙي بعد دماغي بخار مينجائيٽس، (Post Measeles Meningitis)ارڙي بعد پيچش جي بيماري، پراڻي لڪل يا دبيل سلهه ۾ اڀار. ارڙيءَ لاءِ ٽڪو (Schwarts Vaccine) شوارز ويڪسين خشڪ صورت ۾ ڳار سان ڳڏ ملندو آهي. جنهن ۾ ارڙيءَ جا ٻي اثر جيوڙا هوندا آهن. جيڪي قوت مدافعت پيدا ڪندا آهن.

هي ٽڪو به خراب اثرن کان پاڪ آهي، ان جي باوجود اهڙن مريضن کي نه لڳايو ويندو آهي، جن کي الرجيءَ جي بيماري هجي، ڪڪڙ جي آنن کان الرجي هجي، سلهه هجي يا (Bleeding Disorders) بليڊنگ ڊس آرڊرس، خون جي بيجا وهڻ جون بيماريون هجن. اڪثر ماڻهن جو خيال آهي ته ارڙيءَ جي ٽڪي لڳڻ ڪانپوءِ ٻارن ۾ بيماري بلڪل نه ٿي ٿئي، پر حقيقت ۾ ائين نه آهي. هي ٽڪو ٻارن کي شروعاتي عمر ۾ بيماريءَ جي خطري کان بچائي ٿو. اڳتي هلي جيڪڏهن ٽڪي لڳل ٻار کي ارڙي نڪري به ٿي ته اها خطرناڪ قسم جي نه ٿي ٿئي ۽ انهن ۾ ڪنهن به قسم جون پيچيدگيون نه ٿيون ٿين، هن ٽڪي جا معمولي اگرا اثر آهن. جهڙوڪ هلڪو بخار، معمولي ڪنگهه، بدن تي سرڻو ۽ 5 يا 4 سيڪڙو ٻارن ۾ اکين جي سوزش به ٿئي ٿي، اهڙو ٻار ڪنهن به طرح بيماريءَ ڦهلائڻ جو سبب نه ٿو بڻجي ۽ نه ئي تڪليفون هڪ ٻن ڏينهن ۾ بنان ڪنهن علاج جي ٺيڪ ٿي وڃن ٿيون.

هن ٽڪي جي لاءِ بهتر تائير آهي، نون مهينن کان هڪ سال، پر ان جي باوجود اهو ٽڪو ڇئن پنجن سالن تائين لڳايو ويندو آهي. جيڪڏهن ڪنهن ٻار کي ارڙي اپرنڊ هجي ته ان صورت ۾ ٻار کي ٽڪو هٽي

اڪثر ماڻهن جو خيال آهي ته ارڙيءَ جي ٽڪي لڳڻ ڪانپوءِ ٻارن ۾ بيماري بلڪل نه ٿي ٿئي، پر حقيقت ۾ ائين نه آهي. هي ٽڪو ٻارن کي شروعاتي عمر ۾ بيماريءَ جي خطري کان بچائي ٿو. اڳتي هلي جيڪڏهن ٽڪي لڳل ٻار کي ارڙي نڪري به ٿي ته اها خطرناڪ قسم جي نه ٿي ٿئي ۽ انهن ۾ ڪنهن به قسم جون پيچيدگيون نه ٿيون ٿين، هن ٽڪي جا معمولي اگرا اثر آهن. جهڙوڪ هلڪو بخار، معمولي ڪنگهه، بدن تي سرڻو ۽ 5 يا 4 سيڪڙو ٻارن ۾ اکين جي سوزش به ٿئي ٿي، اهڙو ٻار ڪنهن به طرح بيماريءَ ڦهلائڻ جو سبب نه ٿو بڻجي ۽ نه ئي تڪليفون هڪ ٻن ڏينهن ۾ بنان ڪنهن علاج جي ٺيڪ ٿي وڃن ٿيون.

سگهجي ٿو، ان صورت ۾ ٽڪو جيترو جلد هڻجي اوترو بهتر ٿيندو.

ريبيز (Rabies) چتي

ڪتي جي چڪ ڪانپوءِ اسان جيڪو ٽڪو هڻائيندا آهيون، ان کي (A.R.V) اي آر وي چئبو آهي. عمومن سڀ ڪتا چتا ڪونہ ٿيندا آهن، ان جي باوجود اسان ڪتي جي چڪ پاتل ماڻهن کي ٽڪو ضرور هڻندا آهيون، ان لاءِ اصول هن ريت آهن:

1. جيڪڏهن اها خاطري هجي تہ ڪتو چتو آهي تہ پوءِ مريض کي فورن پيٽ جي مشڪن ۾ 14 سيون ترتيب وارو روزانو لائڻ گهرجن.

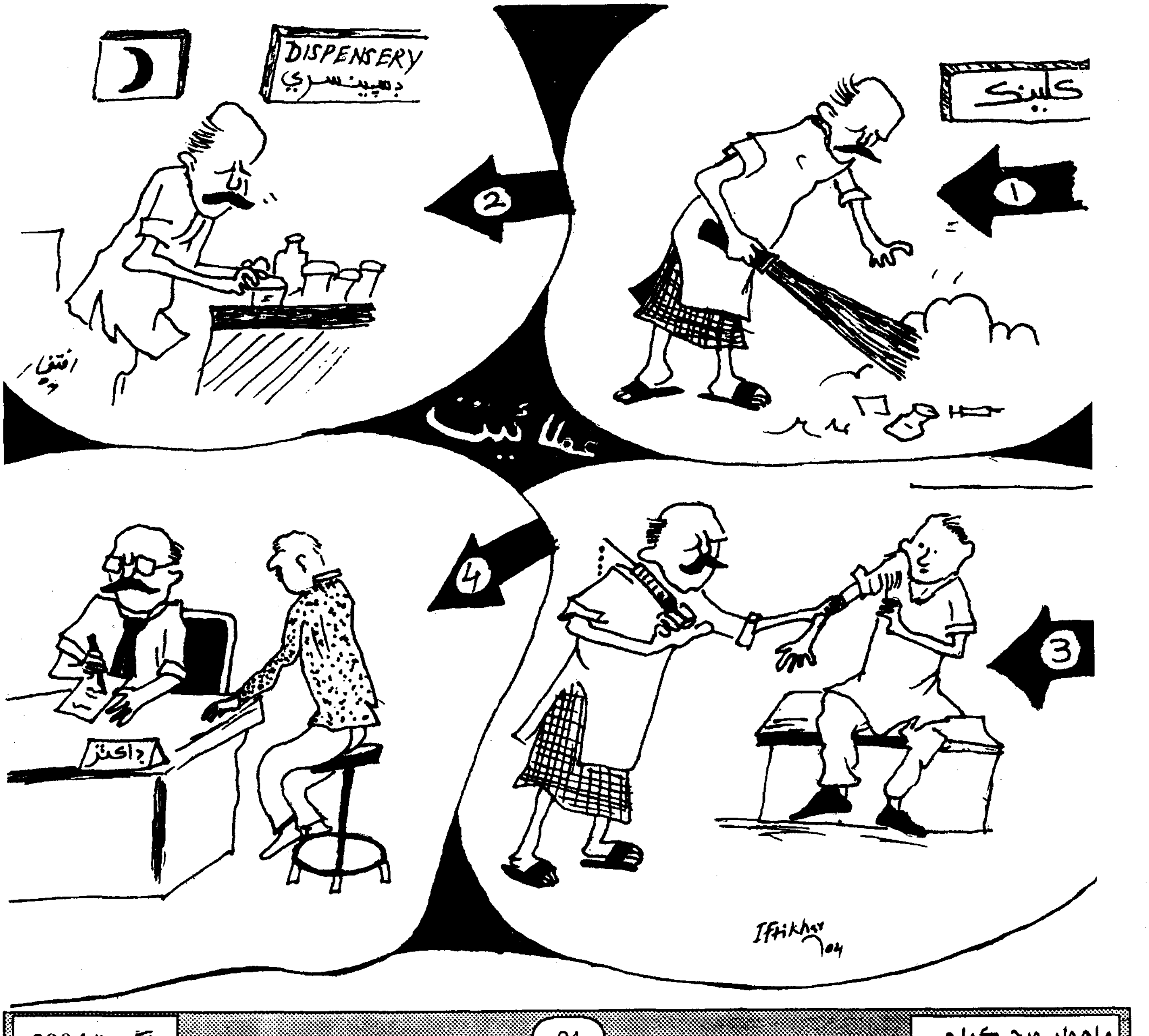
2. جيڪڏهن اها پڪ نہ هجي تہ ڪتو چتو آهي تہ ڪتي کي ڳولهي ان کي ڪڙي چوڪسيءَ ۾ رکجي، جيڪڏهن ڪتي ۾ چتي ٿيڻ جون علامتون نظر اچن، جهڙوڪ جن جي ڇپ جو ٻاهر نڪرڻ، گف وهڻ ۽ ڏاڙهڻ تہ مريض کي فورن ٽڪا هڻائڻ گهرجن، اهڙو ڪتو عمومن چتي ٿيڻ ڪانپوءِ هڪ هفتي اندر مري وڃي ٿو.

3. جيڪڏهن ڪتو اٺن ڏينهن تائين جيئرو رهي ٿو ۽ نہ ڪي علامتون ظاهر ڪري ٿو تہ پوءِ مريض کي ڪو خطرو ڪونهي ۽ ٽڪن هڻڻ جي ضرورت بہ پيش نہ ٿي اچي.

4. جيڪڏهن ڪتو چڪ پائڻ ڪانپوءِ هٿ نہ چڙهي ۽ غائب ٿي وڃي تہ ان صورت ۾ بچاءُ جا ٽڪا مريض کي لائڻ ضروري ٿيو پون.

گهريلو پالتو ڪتا جن کي اي آر وي جا ٽڪا لڳل هجن، ان جي چڪ پائڻ جي صورت ۾ ٽڪن جي ضرورت نہ ٿي پوي.

ٽي آءِ بي، (B.A.T Vaci-cine) هي ٽڪو ڪالرا ۽ مدي جي تپ جو گڏيل ٽڪو ٿيندو آهي، هي ٽڪو ان صورت ۾ ڏنو ويندو آهي، جڏهن ڪنهن علائقي ۾ هي بيماري ڦهليل هجي ۽ ان جي وبائي ڦهلاءُ جو امڪان هجي، هي ٽڪو عمر جي لحاظ کان مقدار ۾ ننڍن ٻارن کي گهٽ ۽ وڏن ٻارن کي وڌيڪ هنيو وڃي ٿو. مرض جي بچاءَ لاءِ هي ٽڪا ٽن خوراڪن ۾ چئن هفتن جي اندر ڏنا وڃن ٿا.

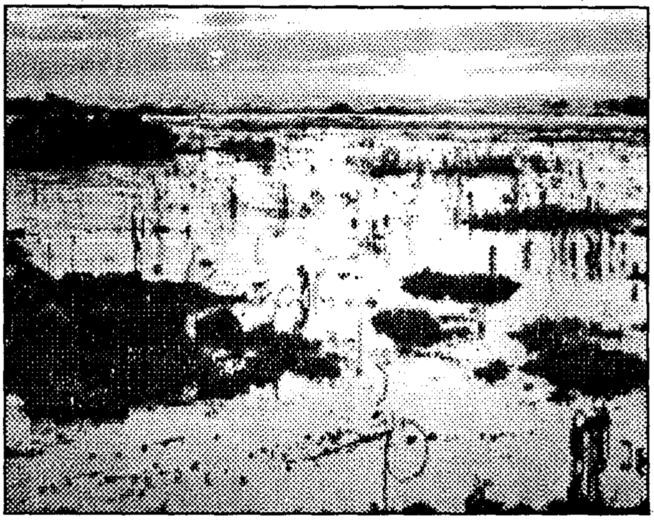


تيزابي مينهن

انجنيئر عبدالمالڪ ميمڻ

مينهن، برسات يا بارش بابت نه فقط اسين وڏا پر ٻار به ڄاڻن ٿا ته آسمان جي ڪڪرن مان ڦڙن جي شڪل ۾ وسندڙ پاڻيءَ کي مينهن چئبو آهي، پر جيڪڏهن انهيءَ پاڻيءَ ۾ تيزابي خاصيتون گهڻيون هجن ته اهڙي مينهن کي تيزابي مينهن (Acid Rain) چئبو آهي. هاڻي اچو ته ڏسون ته اهو مينهن جي شڪل ۾ وسندڙ تيزاب ڪٿان ٿو پيدا ٿئي، ڪٿي ٿو وسي ۽ ان مان ڪهڙا نقصان ٿين ٿا.

اسانکي ڄاڻ آهي ته قدرتي ٻارڻ (Fossil Fuels) جهڙوڪ ڪوئلو، گئس ۽ پيٽرول يا ڊيزل ۾ ڪاربان، گندرف يا سلفر، هائيڊروجن ۽ نائٽروجن وغيره مکيه جزا ٿين ٿا. اهي ٻارڻ (Fuels) مختلف ڪارخانن جهڙوڪ پاڻ، ڪنڊ، سيمنٽ ۽ بجلي گهرن وغيره ۾ استعمال ٿين ٿا. جڏهن انهن ٻارڻن (Fuels) کي ٻاريو وڃي ٿو ته هوا جي آڪسيجن سان ملي انهن مان ڪاربان جون آڪسائيڊس (Cox) يعني ڪاربان مونو آڪسائيڊ ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ، نائٽروجن جون آڪسائيڊس (Nox) ۽ سلفر جون آڪسائيڊس (Sox) جهڙيون تيزابي گئسون نڪرن ٿيون، جيڪي ڪارخانن جي چمنيءَ مان خارج ٿي هوائي گدلاڻ جو سبب بڻجن ٿيون.



ڄاڻ گهرجي ته سڀئي پاڻياڻيون (Liquids) خاصيتن جي لحاظ کان ٻن قسمن جون ٿينديون آهن يعني تيزاب (Acids) اساس (Bases)

پاڻياڻين جي تيزابيت يا الڪليت کي pHاسڪيل يا پيماني تي پرکيو ويندو آهي. pH اسڪيل ٻڙيءَ کان چوڏهن تائين ٿيندو آهي، جنهن ۾ 7 کان هيٺ pH رکندڙ پاڻياڻين ۾ تيزابي ۽ 7 کان مٿي pH وارين پاڻياڻين ۾ اساسي خاصيتون هونديون آهن.

7 pH واريون پاڻياڻيون معتدل (Neutral) يعني نه تيزاب ۽ نه ئي اساس هونديون آهن. 7 کان جيترو گهٽ pH هوندي اوتروئي اهو طاقتور تيزاب هوندو آهي. ساڳيءَ ريت 7 کان جيترو وڌيڪ pH هوندي اوتروئي اهو طاقتور اساس ٿيندو آهي. عام حالتن ۾ جيئن ته هوا ۾ زهريلين گئسون گهٽ مقدار ۾ ٿين ٿيون تنهنڪري انهن جي مينهن ۾ شامل ٿيڻ سان مينهن ۾ به تيزابي خاصيتون پيدا ٿين ٿيون ۽ عام طور تي مينهن جي پاڻيءَ جي 5.6pH هوندي آهي. اسان کي خبر آهي ته هوا ۾ مختلف گئسن کانسواءِ پاڻيءَ جا بخار ۽ گهم پڻ موجود هوندي آهي. تنهنڪري ڪارخانن مان خارج ٿيل تيزابي گئسون هوا ۾ موجود آبي بخارن ۽ مينهن جي پاڻيءَ سان ملي مختلف تيزاب جهڙوڪ ڪاربانڪ ايسڊ (CO3 ,H2) نائٽرڪ ايسڊ (HNO) يا شوري جو تيزاب ۽ سلفيورڪ ايسڊ (CO4 ,H2) يا گندرف جو تيزاب ٺاهين ٿيون. هنن مان ڪاربانڪ ايسڊ ڪمزور تيزاب آهي، باقي شوري ۽ گندرف جا تيزاب طاقتور تيزاب آهن. اهي تيزابي ذرڙا هوا جي زور تي وايو منڊل ۾ هڪ هنڌان ٻئي هنڌ سفر ڪندا رهن ٿا.

اهڙا علائقا جتان جي هوا ۾ زهريلين گئسن جو گهٽو مقدار موجود رهي ٿو، اتي وسندڙ مينهن ۾ انهن گئسن جي شامل ٿيڻ تي گندرف ۽ شوري جا طاقتور تيزاب نهي، مينهن سان گڏجي ڌرتيءَ تي وسڻ لڳن ٿا.

عام حالتن ۾ جيئن ته هوا ۾ زهريلين گئسون گهٽ مقدار ۾ ٿين ٿيون تنهنڪري انهن جي مينهن ۾ شامل ٿيڻ سان مينهن ۾ به تيزابي خاصيتون پيدا ٿين ٿيون ۽ عام طور تي مينهن جي پاڻيءَ جي 5.6pH هوندي آهي. اسان کي خبر آهي ته هوا ۾ مختلف گئسن کانسواءِ پاڻيءَ جا بخار ۽ گهم پڻ موجود هوندي آهي. تنهنڪري ڪارخانن مان خارج ٿيل تيزابي گئسون هوا ۾ موجود آبي بخارن ۽ مينهن جي پاڻيءَ سان ملي مختلف تيزاب جهڙوڪ ڪاربانڪ ايسڊ (CO3 ,H2) نائٽرڪ ايسڊ (HNO) يا شوري جو تيزاب ۽ سلفيورڪ ايسڊ (CO4 ,H2) يا گندرف جو تيزاب ٺاهين ٿيون. هنن مان ڪاربانڪ ايسڊ ڪمزور تيزاب آهي باقي شوري ۽ گندرف جا تيزاب طاقتور تيزاب آهن. اهي تيزابي ذرڙا هوا جي زور تي وايو منڊل ۾ هڪ هنڌان ٻئي هنڌ سفر ڪندا رهن ٿا.

زهريليون گئسون خارج ڪندڙ ڪارخانن جي آسپاس وارو ماحول تيزابي مينهن جو شڪار نه بڻجي ڇو ته هوا جو وهڪرو تيزابي گئسن کي پاڻ سان گڏ ميلن جا ميل کنيو هلندو وتي ٿو. تنهنڪري تيزابي مينهن اصل بنيادي ماڳ يعني ڪارخانن واري هنڌ کان گهٽ ۾ گهٽ پندرهن ۽ وڌ ۾ وڌ سوين ڪلوميٽرن جي مفاصلي تي وسڪارو ڪري ٿو. هڪ ملڪ جي ڪارخانن مان خارج ٿيل خطرناڪ گئسون ڪيترن ئي پرپاسي وارن ملڪن ۾ تيزابي مينهن جو سبب بڻجن ٿيون. تيزابي مينهن سبب زرعي زمين فصل پيدا ڪرڻ جهڙي نٿي رهي. ڇاڪاڻ ته زمين ۾ موجود نائٽروجن، اليومينم ۽ ٻيا معدني مادا تيزاب سبب سڙيو خاڪ ٿيو وڃن. تنهنڪري زمين غير آباد ٿي پوي ٿي. فصلن جي وڌڻ ويجهڻ جو ماحول به تيزاب سبب تباهه ٿي وڃي ٿو. پاڻيءَ جا جانور تيزابي مينهن سبب مري وڃن ٿا. مڇيون ۽ ٻيا آبي جانور تيزابي پاڻيءَ سبب يا خوراڪ زهريلي ٿيڻ سبب جيئرا نٿا رهي سگهن.

اهڙي مينهن جي 4,pH کان به گهٽ يعني تيزابيت گهٽي ٿئي ٿي. هن گهٽي تيزابي اثر واري مينهن کي تيزابي مينهن (Acid Rain) چئبو آهي. تيزابي مينهن جو ڪارڻ صرف اهي تيزابي گئسون ئي ناهن پر هنن گئسن کانسواءِ ڪارخانن مان نڪرندڙ دونهين ۾ شامل زهريلا مادا (Effluents) جهڙوڪ ڪوئلي تي هلندڙ پاور هائوس ۽ تيل صاف ڪرڻ جي ڪارخانن (Oil Refinaries) مان نڪرندڙ دونهين ۾ سلفر يا گندرف جا جزا پڻ مينهن سان ملي تيزابي مينهن وسائين ٿا.

زهريليون گئسون خارج ڪندڙ ڪارخانن جي آسپاس وارو ماحول تيزابي مينهن جو شڪار نٿو بڻجي ڇو ته هوا جو وهڪرو تيزابي گئسن کي پاڻ سان گڏ ميلن جا ميل کنيو هلندو وتي ٿو. تنهنڪري تيزابي مينهن اصل بنيادي ماڳ يعني ڪارخانن واري هنڌ کان گهٽ ۾ گهٽ پندرهن ۽ وڌ ۾ وڌ سوين ڪلوميٽرن جي مفاصلي تي وسڪارو ڪري ٿو. هڪ ملڪ جي ڪارخانن مان خارج ٿيل خطرناڪ گئسون ڪيترن ئي پرپاسي وارن ملڪن ۾ تيزابي مينهن جو سبب بڻجن ٿيون. تيزابي مينهن سبب زرعي زمين فصل پيدا ڪرڻ جهڙي نٿي رهي، ڇاڪاڻ ته زمين ۾ موجود نائٽروجن، اليومينم ۽ ٻيا معدني مادا تيزاب سبب سڙيو خاڪ ٿيو وڃن. تنهنڪري زمين غيرآباد ٿي پوي ٿي. فصلن جي وڌڻ ويجهڻ جو ماحول به تيزاب سبب تباهه ٿي وڃي ٿو. پاڻيءَ جا جانور تيزابي مينهن سبب مري وڃن ٿا. مڇيون ۽ ٻيا آبي جانور تيزابي پاڻيءَ سبب يا خوراڪ زهريلي ٿيڻ سبب جيئرا نٿا رهي سگهن. جيئن ته آبي ٻوٽا تيزابي اثر تي سڙي وڃن ٿا ۽ آبي ٻوٽن تي بيشمار آبي مخلوق جي کاڌ خوراڪ جو دارومدار هوندو آهي. تنهن ڪري آبي ايڪوسسٽم کي به وڏو نقصان رسي ٿو. انساني زندگيءَ تي به تيزابي مينهن جا ڪيترائي هاڃيڪار اثر آهن. ذاتن جون نهيل شيون ڪٽ لڳڻ سبب ڳري وڃن ٿيون. ساهه کڻڻ ۾ تيزابي بخار انساني جسم ۾ داخل ٿي مختلف بيمارين جو ڪارڻ بڻجن ٿا. ماربل، سنگ مرمر ۽ ٻين قيمتي پٿرن جون عاليشان عمارتون تيزابي مينهن پوڻ تي پنهنجي سونهن سوپيا وڃائي ويهن ٿيون. عمارتن جو رنگ دوينهن لوساٽيل ٿيو پوي. مشهور ڳالهه آهي ته هندستان جي شهر آگري ۾ مغل بادشاهه شاهجهان جو پنهنجي پياري زال ممتاز محل جي قبر تي اڃي سنگ مرمر سان اڏايل محبت جو يادگار "تاج محل" پنهنجي رنگ وڃائي رهيو آهي، ڇاڪاڻ ته ان جي ويجهو تيل صاف ڪرڻ جو هڪ ڪارخانو لڳل آهي.

ڪراچيءَ جي گهميل آبهوا ۽ اتان جي ڪارخانن جو دونهون ۽ موٽر گاڏين جي گهڻ کي ڏسندي اهو چوڻ غلط نه ٿيندو ته قائداعظم محمد علي جناح جو اڇو مقبرو به تيزابي مينهن سبب پنهنجو رنگ روپ شايد قائم نه رکي سگهي.

آمريڪا ۽ يورپ جا سڌريل ملڪ ڪارخانيدارن کي قانون ذريعي انهيءَ ڳالهه جو پابند بڻائين ٿا ته سندن ڪارخانن مان نڪرندڙ دونهين ۾ زهريلين گئسن جو مقدار مقرر محدود حد کان وڌيڪ نه هوندو. اسان جي ملڪ پاڪستان ۾ به اهڙي حدبنديءَ جو قانون جوڙيو ويو آهي پر جيئن ته اسين بدقسمتيءَ سان ورلڊ بئنڪ جي قرض تي پيا هلون، تنهنڪري ورلڊ بئنڪ جي حڪم تي سنڌ ماحولي تحفظ واري کاتي (SEPA) پاران (آگسٽ 1995ع ۾) اهو اعلان ڪيو ويو آهي ته سنڌ ۾ پاور هائوسن لڳائڻ تي اها سهولت ڏني ويندي ته هو هوا ۾ مقرر حد کان گهڻو رئيڪ زهريليون گئسون خارج ڪري سگهن ٿا. جنهنڪري ظاهر آهي ته تيزابي مينهن ۾ واڌ اچي ويندي ۽ اسان جي سنڌ جون زمينون غير آباد ٿيڻ سان گڏ هتان جي رهواسين کي ساهه ۽ چمڙيءَ جي ڪيترين ئي بيمارين سان منهن ڏيڻو پوندو. اهڙيون زهريليون گئسون خارج ڪندڙ پاور هائوس بجلي ناهي اسان جي گهرن، بازارين ۽ رستن کي ته روشن ڪندا پر انساني زندگيءَ جو ڏيئو پنهنجي لاٽ جهڪي ڪندو ويندو.

ڪراچيءَ جي گهميل آبهوا ۽ اتان جي ڪارخانن جو دونهون ۽ موٽر گاڏين جي گهڻ کي ڏسندي اهو چوڻ غلط نه ٿيندو ته قائداعظم محمد علي جناح جو اڇو مقبرو به تيزابي مينهن سبب پنهنجو رنگ روپ شايد قائم نه رکي سگهي.

جشن آزادي مبارڪ جشن آزادي مبارڪ جشن آزادي مبارڪ جشن آزادي مبارڪ جشن آزادي مبارڪ

جشن آزادي مبارڪ

اچو!

14 AUGUST

آزادي واري ڏينهن جي خوشي جي موقعي تي عهد ڪريون ٿا تہ ملڪ ۽ قوم لاءِ نيڪ نيتي ۽ ايمانداري سان ڪم ڪنداسين تہ جيئن پاڪستان ترقي طرف هلندو رهي ۽ عوام خوشحال هجي.

اسين **لياقت آباد ٽائون** جي رهواسين جي طرفان وطن واسين کي 57 هين آزادي واري ڏينهن تي مبارڪباد پيش ڪليون ٿا.

ڊاڪٽر پرويز محمود
ناظم

شهاب الدين
نائب ناظم

ٽائون ميونسپل ايڊمنسٽريشن
لياقت آباد ٽائون

جشن آزادي مبارڪ جشن آزادي مبارڪ جشن آزادي مبارڪ جشن آزادي مبارڪ جشن آزادي مبارڪ

ALL ABOUT POLIO

Shams Corner

پوليو پچار

ڊاڪٽر شمس سومري جي حياتي دوران شايع ٿيل مضمون سندس ياد ۾ وري شايع ڪجي ٿو

پوليو بابت انساني ڳڻتي جو سبب:

پوليو بنيادي طرح ابهر- ٿهيءَ (Infancy) کان ٻاراڻي اوستا (Childhood) جي بيماري آهي، پر ان جا بالغ ٿهي (Adulthood) ۾ به ٿي سگهڻ جا امڪان هوندا آهن.

پوليو جو حملو ٿيڻ ڪانپوءِ بيماريءَ کان متاثر ٿيل ماڻهو دائمي عيب توڙي معذوريءَ جو شڪار ٿي سگهي ٿو. ڪنهن به سماج جو آئيندو توڙي سيڙپ دراصل ٻار ئي هوندو آهي، جنهن جو ذهني، روحاني، جسماني توڙي نفسياتي طور تي صحتمند رهڻ ان ڪري به ضروري آهي جو ٻار مستقبل جي سماجي اوسر جو وارث ۽ پرجهلو ٿئي ٿو. سڄي دنيا، ماتا تي عالمي طور تي ضابطو حاصل ڪرڻ ڪانپوءِ، ترقيءَ جي ڏاڪي تي پير پائيندڙ- پٺتي پيل قومون ۽ ملڪ مستقبل جي سماجي اوسر، ترقيءَ توڙي حاصلات کي يقيني ڪرڻ لاءِ انسان ذات لاءِ تمام وڏي وبائي چيلينج پوليو سان مهاڏو ڏئي ان جو مڪمل خاتمو ڪرڻ سان مستقبل جي ضمانت حاصل ڪرڻ جوڳا ٿي سگهن ٿا.

عالمگير سطح تي ڪيل هڪ مطالعي مان اها ڄاڻ ملي ٿي ته غربت، گدلاڻ، وايو منڊل ويڙهو (P.P.E Spiral) يعني Poverty Population Environment Spiral جتي جتي مٿي ترقي ڪندي ته اهي ملڪ، قومون توڙي معاشرا مجموعي طرح سياسي، سماجي طرح به غير يقينيءَ جو شڪار رهندا ۽ ڪڏهن به ترقيءَ جي ڏگ تي گامزن ٿي نه سگهندا. ان ويڙهي ۾ ٻين بيمارين سان گڏ پوليو به اهم جڳهه والاري ٿو.

1982ع تائين سڄي دنيا ۾ اٽڪل **60.000** ٻارڙا پوليو جي موذي مرض جو شڪار ٿيڻ جي رپورٽ ملي يا ڪيس ٿيڻ بابت معلومات ڏني وئي. هڪ ڏهاڪي دوران مسلسل ڪوشش ۽ لڳاتار اميونائيزيشن جي ڪري 1992ع تائين اهو انگ گهٽجي 500 .14 ٻارڙن تائين پهتو جن ۾ اهو انگ شامل ڪونه هئو جن جي ڪنهن سبب جي ڪري ڄاڻ ملي نه سگهي.

انهن لکين ٻارڙن ۾ ايندڙ نسل کي محفوظ رکڻ لاءِ 1990ع ڌاري ٻارڙن بابت عالمي سربراهي ڪانفرنس ۾ سڄي دنيا جي سربراهن اهو عهد ڪيو ته هو سن 2000ع تائين زمين جي روءِ تان پوليو کي ختم ڪري رهندا.

هڪ اندازي مطابق پاڪستان ۾ 15 سالن جي ڄمار تائين ٻارڙن جي آبادي پاڪستان جي ڪل آباديءَ جو اٽڪل روءِ 45 سيڪڙو ڪٿي وئي. ايڏي وڏي انگ مٿان معذوري ۽ لاچاريءَ واري ڏنگيندڙ صورتحال پوليو جي ننگي تلوار وانگر ٽنگي بيٺي هئي.

ان سموري صورتحال جو هڪڙو ئي غير. نڪراري جواب هئو ته پنهنجي مستقبل کي لاچاريءَ ۽ بيوسي مان ڪڍڻ لاءِ دنيا جي قومن سان گڏ اسين به

پوليو جو حملو ٿيڻ ڪانپوءِ بيماريءَ کان متاثر ٿيل ماڻهو دائمي عيب توڙي معذوريءَ جو شڪار ٿي سگهي ٿو. ڪنهن به سماج جو آئيندو توڙي سيڙپ دراصل ٻار ئي هوندو آهي، جنهن جو ذهني روحاني، جسماني توڙي نفسياتي طور تي صحتمند رهڻ ان ڪري به ضروري آهي جو ٻار مستقبل جي سماجي اوسر جو وارث ۽ پرجهلو ٿئي ٿو. سڄي دنيا، ماتا تي عالمي طور تي ضابطو حاصل ڪرڻ ڪانپوءِ، ترقيءَ جي ڏاڪي تي پير پائيندڙ پٺتي پيل قومون ۽ ملڪ ايندڙ مستقبل جي سماجي اوسر، ترقيءَ توڙي حاصلات کي يقيني ڪرڻ لاءِ انسان ذات لاءِ تمام وڏي وبائي چيلينج پوليو سان مهاڏو ڏئي ان جو مڪمل خاتمو ڪرڻ سان مستقبل جي ضمانت حاصل ڪرڻ جوڳا ٿي سگهن ٿا.

هڪ لاڳاپي يا روڳ طور، هي بيماري هاجيڪار ۽ لکي لکي جهڻ هٽندڙ بيماري آهي، جيڪا سڌريل ملڪن منجهان حفاظتي اپاءُ وٺڻ ڪري اڄ ڪلهه بي اثر ۽ اٽلپ ٿي وئي آهي، پر پوئتي پيل ملڪن ۾ صحت بابت جديد ڄاڻ ۽ سهولتن جي کوٽ سبب اجا سوڌو هڪ عام توڙي وبائي بيماري آهي.

پوليو کي تڙي ڪڍڻ لاءِ مڪمل تياري ڪريون.

پڪ ڏٺي ان صورتحال لاءِ ڪيڏي نہ فڪر جوڳي سٽ رچي اهي.

"اگهن مڙي اڄ- ڪيو سڏ صحت ڪي"

بهتر زندگيءَ لاءِ ايئن بہ مشهور آهي.

"وبا کي تڙڻ (وبا پکڙجڻ کانپوءِ) علاج کان بهتر آهي."

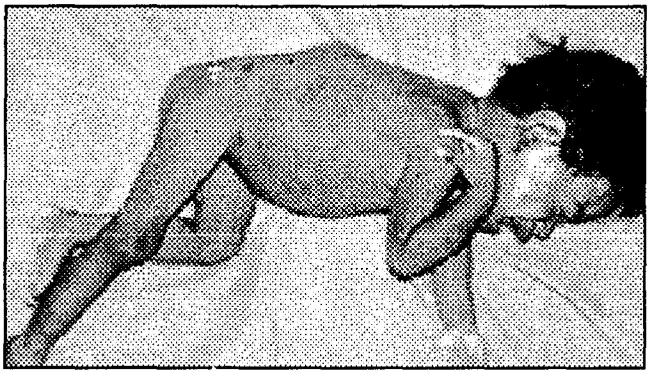
Prevention is better than cure.

پوليو ڇا آهي؟

هن کان اڳ ڪنهن زماني ۾ هن بيماريءَ کي ٻاراڻو سرسام (Infantile Paralysis) چيو ويندو هئو، جيڪو ٻاراڻي اوستا ۾ نہ هئڻ برابر آهي. (2) طبي اصطلاح ۾ هن بيماري کي انٽيريئر پوليو مائيلائيٽس (Anterior Polio Myelitis) اجا بہ سادن لفظن ۾ پوليو (Polio) چيو ويندو آهي.

هڪ لاڳاپي يا روڳ طور، هيءَ بيماري هاجيڪار ۽ لکي لکي جهڻ هٽندڙ بيماري آهي، جيڪا سڌريل ملڪن منجهان حفاظتي اپاءُ وٺڻ ڪري اڄ ڪلهه بي اثر ۽ اٽلپ ٿي وئي آهي، پر پوئتي پيل ملڪن ۾ صحت بابت جديد ڄاڻ ۽ سهولتن جي کوٽ سبب اجا سوڌو هڪ عام توڙي وبائي بيماري آهي.

پوليو بيماريءَ جو بنيادي ڪارڻ پوليو وائرس (Polio Virus) آهي، پوليو هاضمي واري سرشتي، خاص ڪري آنڊن واري حصي رستي ۽ وات رستي پکڙبو آهي. پر هڪ بيماريءَ طور ان جا هاجيڪار اثر مغزي ڏوريءَ جي اڳياڙي وارن سڱ گهرڙن- انٽيريئر هارن سيلس (Anterior Horn Cells) ۽ مغزي ڏڙ



(Brain Stem) تي پوندا آهن. اهوئي سبب آهي جو هن بيماريءَ جو نالو انٽيريئر پوليو مائلائيٽس رکيو ويو آهي. مغزي ڏڙ يعني برين اسٽيم جي متاثر ٿيڻ ڪري هن بيماريءَ کي پوليو انڪيفلائيٽس (Encephalitis-Polio) چيو ويندو آهي.

سرسامجڻ (Paralysis) جو عمل تڪڙو هوندو آهي. پر طبي بنيادن تي بيماريءَ جو نسري پڌرو ٿيڻ وارو مدو (Incubation Period) 7 کان 15 ڏينهن پر ڪن حالتن ۾ 20 کان 35 ڏينهن بہ ٿي سگهي ٿو.

تڪليف پيدا ٿيڻ واريون نشانيون (Symptoms).

بخار، الٽيون، پيٽ جي سور بعضي بعضي پيشاب جهل لڳن ۾ ياجوڙ (Tenderness)، ساٽائي، ٽڪ، بي چيني (Meningeal Irritation) ساهه کڻڻ ۾ تڪليف (Dysponea) ڪنڌ لڙي پوڻ (Neck Drop) خاص خاص نشانيون هونديون آهن.

شروعاتي حالت ۾ بيماريءَ جو حملو نهايت تڪليف ڏيندڙ هوندو آهي سور جون سٽون جسم جي سَنڌ سَنڌ ۾ ڦرنديون گهرنديون محسوس ٿينديون آهن. لوئر موٽرنيوران جي ڏکجي پوڻ (Lower Motor Neuron Lesion) جنهن ۾ جسم جي حصي کي نقصان (Sensoryloss) شامل نہ هوندو آهي، پڻ هن بيماري جي ڪري ٿيندو آهي.

بيماري ٿيڻ ڪانپوءِ هن بيماريءَ مان مڪمل طور تي ڇٽڻ يا شفاياب ٿيڻ ڏکيو آهي، جو تہ تنتي سرشتي سان ڳنڍ واسطيدار مشڪون بيماريءَ جي اثر سبب دائمي طرح سسي وينديون آهن ۽ سڄي عمر مشڪن يا جسم جو اهو متاثر ٿيل حصو ڪيرو (Impaired) رهندو آهي. خاص ڪري جيڪڏهن ساهه کڻڻ واري سرشتي جون مشڪون متاثر ٿي پيون هجن تہ مستقل طور تي هٿراڌو ساهه کڻائڻ (Permanent Artificial Ventilation) جي ضرورت پوندي آهي، تہ جيئن انساني زندگيءَ کي جيئرو رکي سگهجي.

پس منظر (Back Ground):

بيڪٽريا (Bacteria) کان بہ ننڍڙن اڻ لکن روڳي جيون جي وجود جو سڀ کان پهرين مظاهرو لوفلر (Leoffler) ۽ فروش (Frosch) 1898ع ڌاري پيش ڪيو. هنن پنهنجن تجربن جي آڌار تي اهو معلوم ڪري ورتو هئو تہ پيرن (Feet) ۽ وات (Mouth) جون بيماريون پاڻيٺ (Fluid) ۾ منتقل (Transmit) ڪري سگهجن ٿيون.

سگهوئي اها ڳالهه پڌري پئي سامهون آئي تہ ڪجهہ روڳي بيماريون (Infectious Diseases) اهڙن اڻ لکن جيوڙن جي ڪري بہ ٿين ٿيون، جيڪي

بخار، الٽيون، پيٽ جي سور بعضي بعضي پيشاب جهل لڳن ۾ ياجوڙ (Tenderness)، ساٽائي، ٽڪ، بي چيني (Meningeal Irritation) ساهه کڻڻ ۾ تڪليف (Dysponea) ڪنڌ لڙي پوڻ (Neck Drop) خاص خاص نشانيون هونديون آهن.

وچٽري آبهوا وارن ملڪن ۾ گرمين جي پڇاڙيءَ ۾، توڙي خزان واري سرءُ جي موسم ۾، هيءَ بيماري هڪ وبا طور منهن ڪڍندي آهي جڏهن تہ گرم آبهوا وارن ملڪن ۾ هي بيماري سڄو سال رهي سگهي ٿي.

خوردبيني (Light Microscope) ذريعي ئي نظر اچي سگهن ٿا. اهڙا جيو سنهڙين ڇاڻين (Filters) مان بہ پار ٿي سگهن ٿا. جنهن ڪري انهن کي ڇاڻيون اڪري ويندڙ جيو (Filterable Virus) نالو ڏنو ويو. تان جو 1909ع ڌاري لئنڊ سٽائينر (Landsteiner) ۽ لئيڊلا (Laidlaw) پوليو بيماريءَ جا روڳي سبب (Aetiology) ڳولي لڌا.

جيئن اسين اڳ ۾ ڄاڻائي آيا آهيون تہ پوليو، ٻاراڻي اوستا جي نهايت شديد قسم جي روڳي بيماري آهي، جنهن ڪري مغزي ڏوريءَ جا تنتي گهرڙا (Nerve Cells) متاثر ٿيندا آهن. هن بيماريءَ بابت تفصيلي بيان هائيني (Heine) 1804ع ڌاري ۽ ميڊن (Midin) 1890ع ڌاري پڌرو ڪيو. اهوئي سبب آهي جو هن بيماريءَ کي هائيني- ميڊن واري بيماري (Heine Medin Disease) بہ سڏيو ويندو آهي. جڏهن تہ لئنڊ سٽائينر ۽ پوپر (Popper Landsteiner) 1908-9ع ڌاري هڪ تجربي طور هڪ باندر ۾ هن بيماريءَ کي ٻيهر سنجرائي ڏيکارڻ (Repro-duce) جو مظاهرو ڪيو.

سن 1955 ۾ جوناس سالڪ ۽ ستت ئي پوءِ 1961ع ۾ البرٽ سٻن (Albert Sabin) پوليو کان بچاءُ جو توڙ پوليو ويڪسينس جي صورت ۾ ڳولي لڌو.

پوليو وائرس(Polio Virus):

هن بيماريءَ جو مکيہ ڪارڻ اڻ لکن ننڍڙن وائرس جي نسل منجهان هڪ وائرس آهي، جنهن کي پوليو وائرس چوندا آهن نسلي طرح هن وائرس جو لاڳاپو "پائيڪورنا (Picorna Virus) وائرس" جي نسل سان آهي، جنهن کي اڻ- لکن جسمن جي تپاس ۽ ڪوڇنا وارن طريقن (Ultrafiltera-tion Methods) جي ذريعي ئي تپاسي سگهبو آهي.

اليڪٽران خوردبين ۾ هن وائرس جي سائيز 27 مائڪرو مائڪران تائين ڪٿي وئي آهي، جڏهن تہ گهٽ ۾ گهٽ سائيز ۾ هن جو جُسو 8 کان 12 مائڪرو مائڪران ڪٿيو ويو آهي.

هي وائرس بيڪٽريائي ڇاڻين منجهان آسانيءَ سان اڪري ويندو آهي ۽ اوجائين ڪلچر (Tissues Culture) جنهن ۾ گهٽي ڳاڱي بڪين جا اوجا (Kidney Tissues) يا انساني اور (Human Amion) ڪتب ايندا آهن وڌي يا نسري سگهندو آهي (Growth).

پوليو وائرس جا ٽي قسم هوندا آهن:

(1) ٽائيپ ون يا برن هلڊي.
(Type I or Brun Hilde)
(2) ٽائيپ ٽو يا لينسنگ.
(Type 2 or Lansing)
(3) ٽائيپ ٿري يا ليئون
(Types3 or Leon)

جدين تحقيق مطابق ٽئي قسم هن بيماريءَ جو ڪارڻ ٿيندا آهن. جڏهن هن کان اڳ اهو ڄاتو ويندو هئو تہ صرف ٽائيپ ون وائرس بيماريءَ جو ڪارڻ ليکيو ويندو هئو.

هن وائرس جي اهم خوبين جي تپاس مان معلوم ٿئي ٿو تہ (الف) هي وائرس سخت ٿڌ يعني ڄمڻ پد (Freezing) توڙي سوڪهڙي يا خشڪي وارين حالتن ۾ بہ جيئرو رهي سگهي ٿو ۽ انهن حالتن جو مقابلو ڪندي پاڻ کي بچائي سگهي ٿو. (ب) 0.5ءَ فينول جي مزاحمت ڪري سگهي ٿو (ت) ۾ 45 C(ڊگري سينٽي- گريڊ) گرمي پد ۾ پاڻ بچائي نٿو سگهي، ۽ (ٿ) ساڳيءَ ريت آڪسيجن ناهيندڙ عنصرن (Oxidizing Agents) ۾ ناس ٿي ويندو آهي. (ٿ) تنتي اوجن (Nerve Tissues) کي ٻڙي ڊگري سينٽي گريڊ تي 50 سيڪڙو گليسرين ۾ هن وائرس کي ورهين تائين سانڍي (Preserve) سگهجي ٿو.

بيماري جي پکيڙ ۽ نسرڻ
(Spread and Pathogenesis)

پوليو جيئن اسين اڳ ۾ بہ ڏسي آيا آهيون تہ ٻاراڻي اوستا ۾ ٿيندڙ روڳ (Infection) آهي. جيڪو اتفاقي روڳ (Sporadi-cally) طور ۽ هڪ وچڙندڙ وبا (Epidemically) طور بہ پڌرو ٿيندو آهي. انساني لاڳاپو (Hu-man Association) هن بيماريءَ جو مکيہ وسيلو آهي.

وچٽري آبهوا وارن ملڪن ۾ گرمين جي پڇاڙيءَ ۾، توڙي خزان واري سرءُ جي موسم ۾، هيءَ بيماري هڪ وبا طور منهن ڪڍندي آهي جڏهن تہ گرم آبهوا وارن ملڪن ۾ هي بيماري سڄو سال رهي سگهي ٿي.

جيتوڻيڪ ماضيءَ کان وٺي هي بيماري ٿورن ڄاول ٻارڙن يا ابهم ٿهي (Infancy) توڙي ٻاراڻي اوستا (Childhood) جي بيماري رهي آهي، پر ويجهڙائي ۾ پوليو جي ڪجهہ وبائن جي

هن بيماريءَ جي ڪوڄنا ۾ مصروف طبي مهارت رکندڙن جو اهو رايو آهي تہ پوليو جي جسم ۾ داخل ٿيڻ جو مکيو دڳ (Rout of Entry) هاضمي واري سرشتي جو دڳ (Oro- Feacal) آهي. جو تہ بيمار توڙي بيماري پاليندڙ جي ڪاڪوس (Faeces) ۾ وائرس کي موجود ڏٺو ويو آهي. هن وائرس جي واڌ ويجهہ بہ آنڊن ۾ ٿئي ٿي اتان وري جسم جي ٻين حصن ڏانهن ڦهلجي ٿو. نئين تحقيق جي آڌار تي طبي ماهر هاڻي انهيءَ ڳالهہ تي متفق آهن تہ هن بيماري جي پکيڙ جو ذريعو انسان آهي جڏهن تہ جسم ۾ انجي پکيڙ جو دڳ اوروفيڪل پاٿ (Oro-Feacal Path) آهي.

عام طبي طريقن سان هن بيماريءَ جي طبي سڃاڻپ ڏکي آهي. ايستائين جو تجربيگاهن وسيلي بيماريءَ جي تپاس (Laboratory Methods) بيماريءَ جي خاطر خواهه سڃاڻپ يا تشخيص ۾ به ڪا خاص مدد نٿا ڪن. تنهن هوندي به وبائي حالتن ۾ بيماريءَ جي ڪوڇنا طور تنتي اوجن (NerveTissues) مان آٽوپسي (Autopsy) وسيلي يا ڪاڪوس جي تجربيگاهه ۾ چڪاس وسيلي يا نڙيءَ جي سدن جي صفائي ڪري حاصل ڪيل مواد جي ڪلچر (Culture) وسيلي وائرس جو ڪوج ڳولهي لهڻ جا طريقا اهميت رکن ٿا.

پکڙجڻ دوران هن بيماريءَ ساماڻل ٿيڻ (Adulthood) جي ڪيترن ئي نوجوانن کي به متاثر ڪيو آهي.

هڪ اندازي موجب ستر ڪان اسيءَ واري ڏاڪي ۾ اهو ڏٺو ويو آهي ته هن بيماريءَ کان متاثر ٿيندڙ ماڻهن جو ٿورڙو تعداد سوسامي اثرن (Paralytic Symptoms) هيٺ آيو آهي، جن منجهان پڌريون ٿيندڙ حقيقتون، جن سرسامجڻ (Paralysis) واري عمل تي اثر ڪيو هجي، انهن مان خود وائرس جي مخصوص نوع (Strain) جي حالت ۾ (وائرس جو پنهنجو حياتياتي ڪردار (Biological Character) ۽ بيماريءَ هيٺ ايندڙ مريض (Host) جي جينياتي جوڙجڪ (Genetic Constitution)، گروپه يا حمل (Pregnaney)، توڙي ٻيا غدودي سبب (Endocrine Factors)، نڙيءَ جو روڳ (Throat Infection)، تمام گهڻي سرگرمي (Over-Exertion)، پيٽ يا هاضمي واري سرشتي جا روڳ (Intestinal Infections)، جراحي يا سرجري جي ڪري پهتل نقصان (Surgical Trauma) مثال طور ڪلين جي آپريشن (Tonsillectomy) وغيره. سرسامجڻ جا ٻئي درجي جا شريڪ اثر ليکي سگهجن ٿا.

بيماري پکڙجڻ جو ميڪينزم:

هن بيماريءَ جي ڪوڇنا ۾ مصروف طبي مهارت رکندڙن جو اهو رايو آهي ته پوليو جي جسم ۾ داخل ٿيڻ جو مکيو دڳ (Rout of Entry) هاضمي واري سرشتي جو دڳ (Oro-Feacal) آهي. جو ته بيمار توڙي بيماري پاليندڙ جي ڪاڪوس (Faeces) ۾ وائرس کي موجود ڏٺو ويو آهي. هن وائرس جي واڌ ويجهه به آنڊن ۾ ٿئي ٿي اتان وري جسم جي ٻين حصن ڏانهن ڦهلجي ٿو. نئين تحقيق جي آڌار تي طبي ماهر هاڻي انهيءَ ڳالهه تي متفق آهن ته هن بيماري جي پکيڙ جو ذريعو انسان آهي جڏهن ته جسم ۾ انجي پکيڙ جو دڳ اوروفيڪل پاٿ (Oro-Feacal Path) آهي.

هڪ طبي مشاهدي مطابق انساني بيماريءَ جي صورت ۾ پوليو جي حملي وقت هڪ عام قسم جي اوجي ۾ داخل ٿي. پوليو وائرس کي رت ۾ پکيڙي (Viraemia) ڇڏيندي هجي ۽ پوءِ وائرس ڪنهن خاص هنڌ تي گهر ڪري (Localized) مرڪزي تنتي سرشتي کي نقصان رسائيندو هجي. ڇو جو واسطيدار مشڪن جي سرسامجڻ ۽ پڙيسز ۾ مبتلا ٿيڻ ڪانپوءِ ئي اسان کي سڌ پوي ٿي ته بيمار ٿيل ماڻهوءَ جا تنتي گهرڙا (Nerve Cells) متاثر ٿيا آهن.

هن بيماريءَ وگهي موتن جو ڳاڻيٽو اٽڪل روءِ 10 سيڪڙو يا ان جي لڳ ڀڳ آهي جنهن جو اهم سبب ساهه کڻڻ واري سرشتي ۽ دل واري سرشتي کي ضابطي ۾ رکڻ وارا دماغي مرڪز ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندا آهن.

بيماريءَ مان اٿڻ (Recovery) جي صورت ۾ واسطيدار مشڪون سڪي (Impair) وينديون آهن جنهن ڪري بيمار دائمي طرح ڪنهن نه ڪنهن مشڪائين عيب جو شڪار ٿي پوندو آهي يا معذور ٿي پوندو آهي.

پاڻمرادو بچاءُ (Immunity):

پوليو ٿيڻ ڪانپوءِ چڱڀلائي جي صورت ۾ جسم ۾ اندروني طور تي نهايت ئي عمدو قدرتي بچاءُ وارو پاڻمرادو سرشتو جنم پذير ٿيندو آهي، جنهنڪري ان ڪانپوءِ جسم تي بيماريءَ جي حملن جو زور گهٽجي ويندو آهي اهڙي قسم جي بيماريءَ سان پاڻمرادي مزاحمتي يا مقابلي جي قوت جو بنيادي ڪارڻ جسماني پاڻيٺ ۾ وائرس دشمن جزن اينٽي باڊيز (Anti -Bodies) جي موجودگي هوندو آهي جيڪي جسم جي سڄي نظام ۾ داخل

مريض جي دل يا ساهه کڻڻ واري سرشتي ۾ پيچيدگي پيدا ٿيڻ جي صورت ۾ مناسب دوائن سان مريض جو بروقت علاج ضروري آهي ۽ ضرورت آهر ڪنهن به هنگامي صورتحال جو ترت متبادل اختيار ڪرڻ ضروري آهي. جهڙوڪ ساهه ۾ مونجهه جي صورت ۾ هٿراڌو طريقي سان ساهه جي بحالي وغيره. پوليو جي مريض کي جسم ۾ سخت سور پوندو آهي جنهن کي گرم پاڻي جي ٽڪور يا سيڪ سان ختم ڪرڻ گهرجي يا هلڪي/ تيز بخار جي حالت ۾ بخار ۽ سور لاهيندڙ ڪا به مناسب اينلجيسڪ دوا استعمال ڪرائي سگهجي ٿي پر ڪنهن به صورت ۾ مريض کي آرام ڏيندڙ نشي واريون دوائون خاص ڪري آفيمي اثر رکندڙ دوائن (Opiates) کان پاسو ڪرايو وڃي.

تي انهي وائرس جي ايندڙ حملن جو مقابلو ڪندا آهن. جيڪو اڳوات جسم تي حملو ڪري چڪو آهي.

بيماري جي طبي سڃاڻپ (Diagnosis)،

عام طبي طريقن سان هن بيماريءَ جي طبي سڃاڻپ ڏکي آهي. ايستائين جو تجربيگاهن وسيلي بيماريءَ جي تپاس (La-boratory Methods) بيماريءَ جي خاطر خواهه سڃاڻپ يا تشخيص ۾ به ڪا خاص مدد نٿا ڪن. تنهن هوندي به وبائي حالتن ۾ بيماريءَ جي ڪوڃنا طور تنتي اوجن (NerveTissues) مان آٽوپسي (Autopsy) وسيلي يا ڪاڪوس جي تجربيگاهه ۾ چڪاس وسيلي يا نڙيءَ جي سدن جي صفائي ڪري حاصل ڪيل مواد جي ڪلچر (Culture) وسيلي وائرس جو کوج ڳولهي لهڻ جا طريقا اهميت رکن ٿا.

تنتي سرشتي جو پاڻيٺ (Cerebro Spinal- Fluid CSF) جي تپاس ۾ وائرس جي موجودگي ته ڏسي نٿي سگهجي. پر بيماريءَ جي موجودگيءَ سبب يقيني طرح طبي ڪيميائي تبديليون. جهڙوڪ: سڱ ڳهرڻ جي واڌ سان گڏوگڏ پروٽين جزن جي گهٽائي بيماري جي موجودگي جو ڏس ڏئي سگهي ٿي. اهڙي حالت ۾ ان پاڻيٺ ۾ شگر ۽ ڪلورائيڊ جزا ساڳئي (نارمل) مقدار ۾ رهندا آهن.

پوليو کان بچاءَ جا اپاءَ (Prophylaxis)

پوليو کان بچاءَ جو سڀ کان ڪارگر ۽ بهتر طريقو جسم ۾ پاڻمرادو بچاءَ واري سگهه پيدا ڪرڻ آهن. جنهن کي بچاءَ جو متحرڪ طريقو (Active Por-phylaxis) چوندا آهن.

عام طرح اهو ڏٺو ويو آهي ته اسان وٽ انساني معذوريءَ جو مطلب اهو آهي ته ان فرد يا پارڙي کي ،خدا جو ساسي، چئي اسين درگاهن، رستن ۽ گهٽين ۾ پنڻ لاءِ ڇڏي ڏيندا آهيون انهي سان اسين سڌريل دنيا ۾ پنهنجي انسانيت ڏانهن جوابدارين کان لاپرواهي ظاهر ڪندي هٿ وٺي پنهنجو پاڻ کي ڪنورءَ ظالم سماج ۾ بدلائي رهيا آهيون. بيو ته پارڙن توڙي معذور وڏڙن کي خيرات گهرڻ لاءِ ڇيڪ ڇڏي ڏيڻ جو مطلب اهو آهي ته انهن بيمارين کي بنان ڪنهن علاج يا خاتمي جي هٿ وٺي اسين وڌيڪ پکڙڻ ۾ مدد ڪريون ٿا.

متحرڪ بچاءَ ٻن طريقن سان ڪري سگهجي ٿو،

1- سيبن ويڪسين ذريعي، جيڪا ڦڙن ذريعي پياري ويندي آهي.

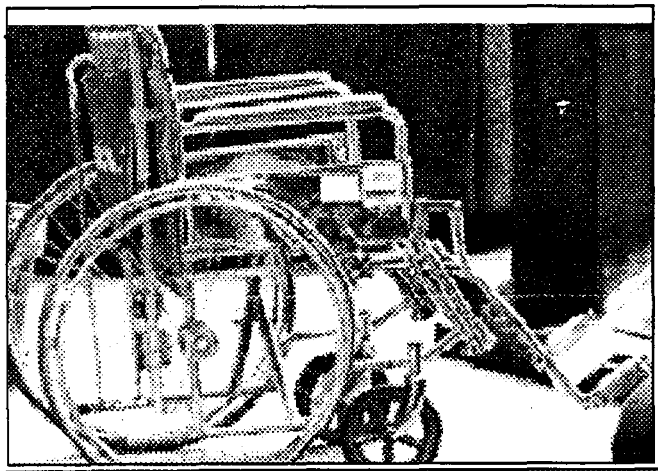
2- سالڪ ويڪسين ذريعي، جيڪا انجيڪسن ذريعي جسم ۾ داخل ڪبي آهي جيئن ته اينٽي بايوٽڪ حساسيت (Anti-biotic Sensitivity) پيدا ٿيڻ ڪري سالڪ پوليو ويڪسين جو اثر ختم ٿي ويندو آهي تنهن ڪري اڄ ڪلهه ويڪسين جي اثر کي نظر ۾ رکندي سيبن ويڪسين جو ڦڙن وارو استعمال ڪيو ويندو آهي، جيڪا وڌيڪ ڄڻادار اثر ڪري وائرس کي بي اثر ڪري ڇڏي ٿي.

عام طرح پوليو ويڪسين (سيبن) جون ٽي خوراڪون جسم کي اميونائيز ڪري ڇڏينديون آهن.

البرٽ سيبن، جنهن اورل پوليو ويڪسين (O.P.V) ڳولهي پڌري ڪئي، جيڪا اڄ ڪلهه سڄي دنيا ۾ استعمال ڪئي پئي وڃي.

انهي ڏس ۾ به چار ڳالهيون ضرور ڌيان ۾ هئڻ ڳهرجن ويڪسين. پوليو جي وبا طور پکڙجڻ وقت هيٺين حالتن ۾ استعمال نه ڪرڻ گهرجي (الف) جيڪڏهن مريض ۾ تمام گهٽي نستائي نظر اچي (ب) جيڪڏهن مريض تمام گهڻو ٿڪل هجي (ت) مريض ۾ سرسام جهڙيون علامتون نظر اينديون هجن (ٿ) مريض کي ڪرٽيو وڌي ڪنگهه، خناق جي تڪليف جي (ٺ) ويڪسين تي ڇاٽايل مدو ختم ٿي چڪو هجي يا ان کي صحيح طريقي سان سانڍي نه رکيو/ آندو ويو هجي.

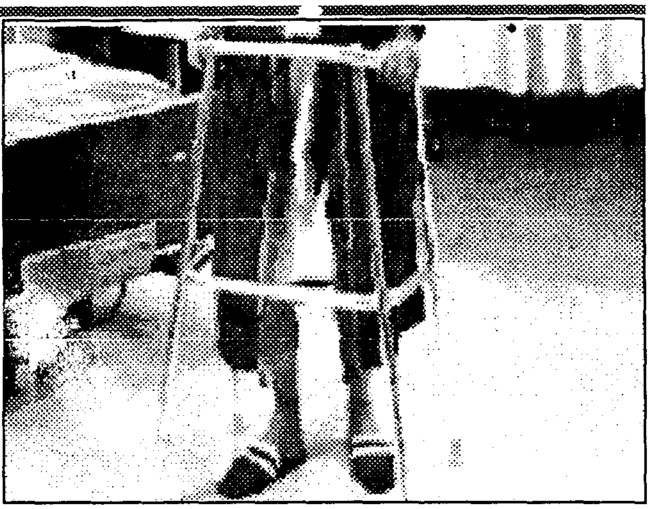
پوليو ٿيڻ ڪانپوءِ ويڪسين جي واهپي ڪانسواءِ خاص طرح سان مريض جي مڪمل آرام جو خيال رکڻ ضروري آهي جو ته اهڙو مريض مرض جي اثر ڪري بي چيني محسوس ڪندو آهي، بي ارامي‌ءَ سبب سندس تڪليف ۾ پيچيدگي پيدا ٿي سگهي ٿي.



مريض جي دل يا ساهه کڻڻ واري سرشتي ۾ پيچيدگي پيدا ٿيڻ جي صورت ۾ مناسب دوائن سان مريض جو بروقت علاج ضروري آهي ۽ ضرورت آهر ڪنهن به هنگامي صورتحال جو ترت متبادل اختيار ڪرڻ ضروري آهي. جهڙوڪ ساهه ۾ مونجهه جي صورت ۾ هٿراڌو طريقي سان ساهه جي بحالي وغيره.

پوليو جي مريض کي جسم ۾ سخت سور پوندو آهي جنهن کي گرم پاڻي جي ٽڪور يا سيڪ سان ختم ڪرڻ گهرجي يا هلڪي/ تيز بخار جي حالت ۾ بخار ۽ سور لاهيندڙ ڪابه مناسب اينلجيسڪ دوا استعمال ڪرائي سگهجي ٿي پر ڪنهن به صورت ۾ مريض کي آرام ڏيندڙ نشي واريون دوائون خاص ڪري آفيمي اثر رکندڙ دوائن (Opiates) کان پاسو ڪرايو وڃي. ان سان مريض

جي زندگيءَ کي خطرو هوندو آهي جنهن ۾ مستقل بيهوشي (Coma) يا موت بہ واقع ٿي سگهي ٿو.



پوليو جي ڪري معذور ٿيل مريض جي ڀيهر بحالي (Rehablitation)،

جڏهن پوليو کي دنيا مان ٽڙي ڪڍڻ لاءِ 1988ع ۾ پروگرام شروع ڪيو ويو هئو تنهن وقت تائين سڄي دنيا جي اٽڪل هڪ ڪروڙ ماڻهن تي پوليو سببان ٽورو يا گهٽو معذوري جو اثر موجود هئو.

انهن امڪانن ۽ انگن اکرن کي نظر ۾ رکندي ڪيترن ئي ملڪن ۾ ڇڙهو پوليو جي ڪري معذور ٿيندڙ ٻارڙن جي ڀيهر بحاليءَ جون خدمتون ۽ مرڪز قائم ٿي چڪا آهن جتي بيماريءَ جي مڪمل ڪوجنا سان گڏ معذور ٻارڙن جي ڀيهر بحالي جي طريقن تي عملي اپاءُ وٺي معذور ٻارڙن ۾ زندگي ڏانهن حقيقي موٽ جا اقدام ڪيا وڃن ٿا تہ جيئن اهي معذور ٻارڙا اڪيلا، ذهني دٻاءَ جو شڪار ٿي مڪمل طرح ناڪاره نہ ٿي وڃن.

معذوريءَ کان ڀيهر بحاليءَ جو مطلب اهو آهي تہ ٻارڙن جي نارمل اوسر ۽ واڌ سان گڏوگڏ سندن سماجي لاڳاپو پڻ جيئن جو تيئن رهي جنهن لاءِ ضروري آهي تہ انهن جسماني نقصن کان ٻارڙن کي بچائي سگهجي جن جي ڪري هو معذوريءَ جو شڪار ٿين ٿا. معذوري جي صورت ۾ انهن کي آسان چرپر ڪري سگهڻ جا وسيلا مهيا ڪري ڏنا وڃن، جنهن ۾ سندن اسڪول ۾ پڙهائي جو جاري رهڻ، ۽ اهڙن ٻارڙن جو سندن آسپاس ۾ موجود ٻارڙن سان وهنوار ويچار جاري رهڻ توڙي اهڙين سمورين ذهني، تعليمي، سماجي سرگرمين ۾ نارمل ٻار جي حيثيت سان ڀهرو وٺڻ شامل آهي، جنهن سان هو پاڻ کي پنهنجي گهراڻي ۽ لاڳاپن سماج جو هڪ اهم فرد تصور ڪرڻ لڳي نہ رڳو اهو پر اهي ساڳيا ٻارڙا جڏهن وڏي بالغ ٿين تہ انهن کي اهي ساڳيائي موقعا ملي سگهن جيئن هڪ عام نارمل فرد کي ملن ٿا. مثال طور هو شادي ڪري سگهي، پنهنجي ڪٽنب کي تاتڻ، سنڀالڻ ۽ ساڻن گڏجي هلڻ واري عمل ۾ ڪين ڪجهہ ڏئي سگهي ۽ پنهنجي ويجهڙي سماجي نظام جي سيني سرگرمين ۾ بنا ڪنهن رنڊ روڪ جي حصو وٺي پاڻ ملهائي سگهي.

هنسجي وارين خدمتن جي اهميت ۽ ڪردار،

هنسجي جي بحاليءَ جي حوالي سان واسطو رکندڙ خدمتن جي جوابداري اها آهي تہ جيئن اهي مريض جي ڀيهر بحاليءَ جي عمل ۾ مدد ڪن. جيئن:

1- ٻارڙن ۾ پيدا ٿيندڙ نقص کان بچاءُ ڪري سگهجي.

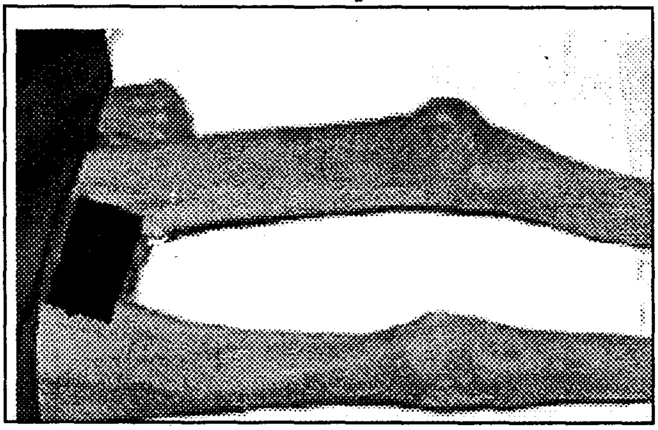
2- نارمل واڌ کي هٿي ملي سگهي.

3- ضروري شين جي فراهمي، جنهن سان معذور ٻار هر قسم جي چرپر پاڻمرادو آسان سان ڪري سگهي. مثال طور گهوڙين (بيساکين) جي موجودگي وغيره.

اسان جي ڄاڻ جي غربت ۾ ورتل علائقن ۾ هر ڪنهن گهراڻي لاءِ بيمارين خاص ڪري پوليو جي ڪري پيدا ٿيندڙ معذورن جي ڄاڻ ۽ ان کان بچاءَ جي اپائن جي خبر هئڻ تمام ضروري آهي.

عام طرح اهو ڏٺو ويو آهي تہ اسان وٽ انساني معذوريءَ جو مطلب اهو آهي تہ ان فرد يا ٻارڙي کي "خدا جو ساسي" چئي اسين درگاهن، رستن ۽ گهٽين ۾ پنڻ لاءِ ڇڏي ڏيندا آهيون انهي سان اسين سڌريل دنيا ۾ پنهنجي انسانيت ڏانهن جوابدارين کان لاپرواهي ظاهر ڪندي هٿ وٺي پنهنجون پاڻ کي ڪنور ۽ ظالم سماج ۾ بدلائي رهيا آهيون. ٻيو تہ ٻارڙن توڙي معذور وڏڙن کي خيرات گهرڻ لاءِ ڇيڪ ڇڏي ڏيڻ جو مطلب اهو آهي تہ انهن بيمارين کي بنان ڪنهن علاج يا خاتمي جي هٿ وٺي اسين وڌيڪ پکڙڻ ۾ مدد ڪريون ٿا.

انهيءَ ڪري ضروري آهي تہ اسان جي هر ڪنهن گهراڻي جي هر فرد، خاص ڪري مائرن کي اها ڄاڻ ڏني وڃي تہ جيئن اهي پنهنجن جگرگوشن جي صحتمند واڌ ۽ اوسر لاءِ موجود وسيلن مان فائدو حاصل ڪندي سماج کي ڪارگر وجود ڏيڻ ۾ پنهنجو انساني ڪردار سهٽي نموني ادا ڪري سگهي. خاص ڪري سرسامي حالتن ۾ ٻارڙن جي جسماني چرپر کي برقرار رکڻ يا برقرار رهڻ ۾ مدد ڪرڻ تمام اهم آهي ڪنهن جو لولو يا لنگڙو هئڻ نہ تہ ڪو ڏوهہ آهي ۽ نہ ڪو ايڏو وڏو عيب آهي جو ماڻهو کي پنهنجي ئي انساني برادري مان ڪيي ٻاهر اڇلي ڇڏجي. اهڙي چرپر گهوڙين وسيلي آساني سان ٿي سگهي ٿي ۽ زندگي جا اهم توڙي ضروري ڪم ڪري سگهجن ٿا جيڪي اسان جي روزاني وهنوار جو حصو آهن.



WAIJ MEDIA WATCH

ويج ميڊيا واچ

سهيڙيندڙ ۽ سنڌيڪار: ڊاڪٽر اشتيا[illegible] [illegible]وجو

صحت ۽ ان سان متعلق مختلف ميڊيا تي شايع ۽ نشر ٿيندڙ خبرن ۽ رپورٽن جي ڪليڪشن

(1) باهه جو خطرناڪ ترين حادثو:

1571ع ۾ سيڪ آف ماسڪو رشيا دوران اٽڪل 200000 ماڻهو سڙي ويا، اهو حادثو تڏهن پيش آيو جڏهن انويڊنگ ٽارگيٽس تي فائر شروع ڪيا ويا ان جي نتيجي ۾ باهه لڳي وئي.
(گنيز بوڪ آف ورلڊ رڪارڊز 2001)

(2) موجوده دور جي سڀ کان وڏي جنگي اسپتال:

انٽرنيشنل ڪميٽي آف ريڊڪراس هاسپيٽل لوپيڊنگ (ڪينيا) دنيا جي وڏي ۾ وڏي جنگي اسپتال آهي جتي 560 بسترن جي گنجائش آهي، اها 1987 ۾ قائم ڪئي وئي. ان وقت ان ۾ صرف 40 بسترا هئا. سوڊان جي گهرو عرصو هلندڙ سول وار دوران جن ۾ 1500 مريضن کي ڌاريون ٽنگون يا ٻانهون لڳايون ويون. ان اسپتال ۾ اٽڪل 17000 ڌڪي يا مريض زير علاج رهي چڪا آهن.
(گنيز بوڪ آف ورلڊ رڪارڊز 2001)

(3) گڏيل خانداني نظام جا فائدا ۽ نقصان:

پنجاب يونيورسٽي ۾ ڪيل سروي رپورٽ موجب گڏيل خانداني نظام ٻارن لاءِ جيترو فائديمند آهي، عورتن لاءِ اوترو ئي نقصانده آهي. تفصيل مطابق اڪيلي گهر ۾ پرورش ونندڙ ٻارن جي مقابلي ۾ گڏيل خاندان ۾ پرورش ونندڙ ٻار گهڻا باصلاحيت هجن ٿا. تحقيقي رپورٽ ۾ چيو ويو آهي ته گڏيل خانداني نظام ۾ ٻارن کي والدين کان علاوه خاندان جي ٻين ماڻهن جي مڪمل توجه به حاصل هجي ٿي جڏهن ته اڪيلي گهر سان تعلق رکندڙ ٻار والدين جي توجه کان به محروم رهجي وڃن ٿا. جنهن ڪري سندن تعليمي ڪارڪردگي متاثر ٿئي ٿي، سروي ۾ عام گهراڻي جي اڪيلي ۽ گڏيل خاندان سان تعلق رکندڙ 120 تعليم يافته مائرن ۽ انهن جي 6 کان 11 سالن تائين جي ٻارن شرڪت ڪئي جيڪي گڏريل 10 سالن کان شهر ۾ زندگي گذاري رهيا آهن، سروي ۾ ٻڌايو ويو ته گڏيل خاندان ۾ رهندڙ 12 سيڪڙو عورتون نفسياتي مرضن ۽ 3 سيڪڙو ڊپريشن جو شڪار آهن.
(همدرد صحت)

> **گڏيل خانداني نظام ٻارن لاءِ جيترو فائديمند آهي، عورتن لاءِ اوترو ئي نقصانده آهي. تفصيل مطابق اڪيلي گهر ۾ پرورش ونندڙ ٻارن جي مقابلي ۾ گڏيل خاندان ۾ پرورش ونندڙ ٻار گهڻا باصلاحيت هجن ٿا.**

(4) رهڙن ۽ ڌڪ جو وٽامني علاج:

وٽامن "ڪي" تي مشتمل ڪريم روزمره زندگيءَ ۾ لڳڻ وارن بند زخمن ۽ رهڙن جو بهترين علاج ثابت ٿي رهي آهي. اها ڪريم خاص طور تي پوڙهائپ ۾ لڳڻ وارن ڌڪن ۽ رهڙن لاءِ گهڻي موثر ثابت ٿي آهي، ڪاسميٽڪل ريسرچ انسٽيٽيوٽ، نيويارڪ جي ڊاڪٽر ميلون ايل ايلنس مطابق تجرباتي طور هن ڪريم کي لڳائڻ سان جسم جون رهنديون (رهڙون) ۽ بند زخم جا نيرا داغ وڏيڪ تيزيءَ سان غائب ٿي ويا ان وٽامن کي عام طور پلاسٽڪ سرجري کان اول مريضن کي ڪارايو ويندو آهي، جيئن رهنديون ۽ خراشن جا نشان باقي نه رهن. پر هاڻي تحقيق مان ثابت ٿيو آهي ته کائڻ بجاءِ چمڙيءَ تي لڳائڻ سان به اهي نتيجا حاصل ڪري سگهجن ٿا. ڊاڪٽر ايلسن جي خيال ۾ اها وٽامن چمڙي کان ٻاهر نيرا نشان يعني جمع ٿيندڙ رت کي ڳاري رت ۾ واپس جذب ڪري ٿي. ان جي خيال ۾ اها وٽامني ڪريم پوڙهن جي چمڙيءَ تي ٺهڻ وارن نيرن داغن لاءِ مفيد ثابت ٿي سگهي ٿي. ان کان علاوه هن جي لڳائڻ سان ڇهري جا گهنج به ختم ٿي سگهن ٿا پر ان مقصد لاءِ ان جو علاج مهانگو ثابت ٿيندو ڇو جو پوڙها پوري جسم تي ان لاءِ ڪريم لڳائڻ چاهن ته تمام گهڻي ڪريم درڪار هوندي، اها ڪريم صرف لڳائڻ لاءِ آهي ان کي کائڻ نه گهرجي، آمريڪا ۾ اها هاڻي ڊاڪٽر جي نسخي تي ملي سگهي ٿي.
(همدرد صحت)

(5) گهٽ آباديءَ وارو ملڪ:

دنيا ۾ سڀ کان گهٽ آباديءَ وارو خود مختيار ملڪ ويٽيڪن سٽي آهي جتي جولاءِ 1999ع ۾ ڪل آبادي 870 هئي
(گنيز بوڪ آف ورلڊ رڪارڊز 2001)

علاج جا الڙ ليپ ۽ نوان طريقا

ڊاڪٽر پيرات جون ڳالهيون

توهان سنڌي سيٽلائيٽ چينل ڪي ٽي اين تي هلندڙ مشهور پيار جي ڪهاڻي (Love Story) بالي ته ڏٺي هوندي. بالي ڪير هئي، ڇا ڪيائين، ڪيئن ڪيائين ۽ ڇو ڪيائين ان جو ته هتي ڪو به ذڪر ڪرڻ جي ڪا ضرورت ڪونهي ڇو ته اهو ڪي ٽي اين وارن جو چيپٽر آهي پر اڄ مان توهان کي بالا پاءُ جو تعارف، ان جي نئين ڪرجنائن ۽ علاج جي طريقن بابت ضرور ٻڌائيندس.

بالا پاءُ ڪراچي جو مشهور Quackآهي سندس علم بابت ته ڪيس به ڄاڻ ڪونهي ته هن ڪيترو پڙهيو آهي پر علاج جا اهڙا اهڙا طريقا ايجاد ڪيا اٿس جو ڪڏهن ڪڏهن انهن بابت سوچي هو پاڻ به پريشان ٿي ويندو هوندو. هن پنهنجي غير علمي طبي پريڪٽس (-Quack cry) جي شروعات هڪ ننڍي ڪلينڪ سان ڪئي جتي هن پنهنجي پائرن ڪي به ٽريند ڪرڻ شروع ڪري ڏنو. ٽريننگ ڪانپوءِ هندس ڪي پائر به Quack بڻجي ويا ته ڪي وري جراح بڻجي ويا. انهن -Surgery Cen treاوجي ڪوليا جتي ڦٽ ڦرڙي کان وٺي ڪينسر تائين جو علاج ٿيڻ لڳو. بالا پاءُ آهستي آهستي عروج تي اچي ويو ۽ هن پائرن کي روزگار ڏيارڻ ڪانسواءِ سڄي علائقي ۾ ڪلنڪن جو ڄار وڇائي ڇڏيو. جتي ڪجهه ڪلنڪن تي ته وڏس ايم. بي بي. ايس ڊاڪٽر به نوڪريون ڪرڻ لڳا پر ڪواليفائيڊ ڊاڪٽر بالا پاءُ جي ڪلنڪن تي گهڻو وقت نه گهاري سگهندا هئا ڇو ته سندس تيار ڪيل طريقه علاج پڙهيل لکيل ڊاڪٽرن کي ڊيڇاري ڇڏيندو هئو.

ٻالا پاءُ جي نيٽ ورڪ ۾ ڪجهه دوايون ۽ LHVs به شامل آهن مجيڪي وري ٻارن ڪيرائڻ جون ڏاڍيون ماهر آهن هو هر اهڙي قسم جي اينڊڙ مائي کي پيٽ جي سور ۽ گردي جي سور جي مريضه ڏيکاري پنهنجي نرسنگ هوم ۾ داخل ڪري ڪين ڊرپ لڳائي ان ۾ Abortion ڪرائڻ واريون سيون/ دوائون وجهي ڇڏينديون آهن ۽ انّ تي گهڻي پاڳي نئون سنجريل ٻار اچي ڦهڪو ڪندو آهي ۽ پوءِ وري بالا پاءُ پنهنجي نيٽ ورڪ ذريعي ان مائي کي شادي شده ڄاڻائي ڪنهن نه ڪنهن ليڊي ڊاڪٽر حوالي ڪري ڇڏيندو آهي. بالا پاءُ جي پريڪٽس ۾ ڪمائي جو دارو مدار گهڻين ئي ڳالهين تي ٻڌل آهي سندس مکيه ڪلنڪ پرسان هڪ ميڊيڪل اسٽور به آهي جتان مريضن کان مهانگيون انجيڪشن خريد ڪرائي پوءِ انهن کي پنهنجي ڪلنڪ تان ڪا هلڪي ٻسلڪي سئي هڻي ۽ مهانگي انجيڪشن اسٽور تي واپس موڪلي ويندي آهي. ان طريقه علاج ڪانسواءِ ڊرپن (I/V Infusions) جو سلسلو به عام جام هلندو آهي. سندس ڪلنڪ 24 ڪلاڪ هلندي آهي ۽ رات جي ٽائيم ۾ اگر ڪوئي ڏند جي سور وارو به پهچندو آهي ته ان کي به ليٽائي ڊرپ هڻبي آهي. هڪ ڀيري هڪ مريض کي ڪنهن بهاني ڊرپ لڳائي وئي، ان جي پرسان هڪ بسترو خالي پيو هو بالا پاءُ ان مريض سان گڏ آيل شخص (Attendent) کي چيو ته تون هن بستري تي ليٽي پئو ڇو ته ويٺي ويٺي ٿڪجي پوندين ۽ اهڙي طرح اهو Attendent جڏهن ليٽيو ته ٿوري دير ڪانپوءِ هڪ ڊسپينسر ٻي ڊرپ تيار ڪري کڻي آيو ۽ ان نيڪ ناڪ شخص کي چيو ته تون به ڊرپ لڳرائي ڇڏ ته ڪمزوري ختم ٿي وينديئي ۽ ايئن ان نارمل ماڻهو کي به ڊرپ لڳائي، -/200 رپيا وصول ڪيا ويا. بالا پاءُ Inj Flagyl لڳائڻ جو به ڏاڍو شوقين آهي پر ان جو ڪارخانو سندس ڪلنڪ ۾ آهي هو ڇا ڪندو آهي ته فليجل جي خالي بوتلن ۾ گلوڪوس جي ٿيلهين مان گلوڪوس ڀري ان ۾ ڪجهه ڦڙا انجيڪشن بي ڪمپليڪس جا وجهي ڇڏيندو آهي ۽ اهڙي طرح اهو گلوڪوس هلڪي پيلي رنگ جو ٿي Flagylجهڙو لڳندو آهي پوءِ اهاٺسئي بالا پاءُ ڪنهن نه ڪنهن مريض کي لڳائي ڪانئس سؤ يا ڏيڍ سؤ رپيا وصول ڪري ڇڏيندو آهي. هڪ ڀيري بالا پاءُ جي ڪلنڪ ۾ پره ڦٽي جو هڪ مريض آيو Flagyl ۽ ڊرپون وغيره سڀ ختم ٿي چڪيون هيون. بالا پاءُ مريضن کي چيو ته سمهي ۽ پٽ ڏانهن نهاريندا رهو، نه ته فائدو ڪونه ٿيندو. مريض پٽ ڏانهن نهاريندو رهيو ۽ بالا پاءُ ڪيس Flagyl جي خالي بوتل چاڙهي ڇڏي. 15 منٽن ڪانپوءِ چيائينس بوتل خالي ٿي وئي، توهان اٿي سگهو ٿا.

بالا پاءُ پنهنجي ڪلنڪ تان هڪڙا مخصوص قسم جا ڪيپسول پڻ ڏيندو آهي جن ۾ ڪارٽيزون جون گوريون گهوٽي وجهندو آهي ۽ مريض هڪ ٻن ڏينهن ۾ ٺيڪ ٿي ويندا آهن.

بالا پاءُ جا رابطا وڏن وڏن ڊاڪٽرن سان پڻ آهن ڇو ته هو انهن کي به مريض ريفر ڪري موڪليندو آهي، خاص ڪري علائقي جي هڪ ٽرسٽي اسپتال ته بالا پاءُ جي ريفر ڪيل مريض کي اوليت ڏيندي آهي ۽ بالا پاءُ انهن کان ڪميشن به وٺندو آهي.

☆☆☆☆☆☆☆☆

پرسڪون ننڊ ۽ ڪونگهرا

ڊاڪٽر محمد عبدالحئي ميمڻ

انساني جسم جي بيٽريءَ کي چارج ڪرڻ لاءِ الله تعاليٰ جسم ۾ ننڊ جو خودڪار نظام لڳائي ڇڏيو آهي. ننڊ جو هي خودڪار نظام دماغ جي هائپوٿيلامس Hypothalamus مان ڪنٽرول ٿيندو آهي. پر اهائي ننڊ ڪڏهن ڪڏهن پرسان سمهيل ۽ ويٺل ماڻهن لاءِ تڪليف جو سبب بڻجي وڃي ٿي. جيڪڏهن اهڙو ماڻهو ننڊ ۾ ڪونگهرا لڳائيندو هجي.

ڊاڪٽري لحاظ کان ڏٺو وڃي تہ ڪونگهرا حقيقت ۾ شور جا اهي آواز آهن جيڪي ننڊ دوران منهن ۽ نڪ جي پوئين حصي ۾ هوا جي اچ وڃ ۾ رڪاوٽ سبب پيدا ٿين ٿا. نڪ جو پويون نرم حصو جيڪو گلي سان ڳنڍيل هوندو آهي. هوا جي اچ وڃ ڪري دٻاءُ ۾ اچي سگهي ٿو. ان ڪري ساهہ کڻڻ وقت هوا جيڪڏهن ان دٻيل حصي مان گذرندي تہ هي آواز شور پيدا ڪندو. ڪونگهرا هڻڻ يا نہ هڻڻ هڪ غير اداري عمل آهي. ان تي ڪنهن جو ڪوبہ اختيار نہ آهي، پر جيڪڏهن اها عادت گهٽجي وڌي وڃي تہ پوءِ بيماري بڻجي ويندي آهي ۽ ان سان ساهہ کڻڻ ۾ ڪجهہ لمحن جي رڪاوٽ پيدا ٿيڻ شروع ٿي وڃي ٿي. جيڪڏهن اها رڪاوٽ ستن، اٺن ڪلاڪن جي ننڊ ۾ ڏيهہ يا ان کان وڌيڪ دفعا ٿئي تہ ان کي ڊاڪٽري زبان ۾ سليپ اپينا سنڊروم (Sleep Apnea Syndrome) يا ننڊ دوران ساهہ رڪجڻ جي بيماري چيو ويندو آهي. سولن لفظن ۾ ڪونگهرن جي عادت، هن بيماريءَ طرف پهريون وڌندڙ قدم آهي.

وڌي وڃڻ. هي مسئلو گهڻو ڪري ٿلهن ماڻهن ۽ انهن ماڻهن ۾ وڌيڪ ٿي سگهي ٿو، جن جي ڳچي موڪري هجي.

اهڙن مريضن ۾ هيٺيون علامتون ٿي سگهن ٿيون. اهڙا ماڻهو رات جو ننڊ مان بار بار

ڪونگهرا يا سليپ اپينيا سنڊروم جا سبب نڪ، گلي يا زبان متعلق ٿي سگهن ٿا مثلن: نڪ DNS جي وڌيل هڏي نڪ جو وڌيڪ گوشت Nasal Polyp، گلي ۾ ڪَلين Tonsilsجو وڌي وڃڻ، ڳلي ۾ غدودن جو وڌي وڃڻ، زبان جو

اٿي وهندا آهن جو انهن کي ساهہ ۾ رڪاوٽ ٿيندي آهي. ان ڪري انهن جي ننڊ مڪمل نہ ٿي ٿئي ۽ انهن کي ڏينهن جو ننڊ ايندي آهي. ڪيترا دفعا تہ هي ماڻهو ويٺي ويٺي سمهي پوندا آهن، جنهن ڪري انهن جي ڪم ڪرڻ جي صلاحيت متاثر ٿيندي آهي ۽

ننڊ پوري نہ هئڻ سبب اهڙن ماڻهن جي پوري شخصيت متاثر ٿيڻ شروع ٿي ويندي آهي. جو تہ جنهن جي رات بي سڪون هجي ان جو ڏينهن بہ بي سڪون رهندو آهي. طبيعت ۾ غصو، ڪاوڙ، چڙ چڙاهٽ ۽ مايوسي اچي ويندي آهي، جيڪا آخرڪار نفسياتي بيمارين جو سبب بڻجي ٿي. جديد تحقيق مان ثابت ٿيو آهي تہ جيڪڏهن اها ڪيفيت گهڻو عرصو هلي تہ ماڻهوءَ جي يادداشت بہ ڪمزور ٿي ويندي آهي.

دل جا مرض تہ اهڙن ماڻهن ۾ عام هوندا آهن. پر ان سان گڏوگڏ مرداڻي ڪمزوري بہ پيدا ٿي ويندي آهي. مٿو ڳورو ڳورو محسوس ٿيندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن ڏينهن جو اهڙي طرح ننڊ جو اچڻ خطرناڪ بہ ٿي سگهي ٿو، جيڪڏهن مريض ڪا گاڏي هلائيندو هجي. پر هتي اهو بہ ياد رکڻ گهرجي تہ ڏينهن ۾ ننڊ اچڻ جا بيا بہ گهڻا سبب ٿي سگهن ٿا. مثلن ڊپريشن، ننڊ جون ڳوريون کائڻ، شوگر جي وڌي وڃڻ ڪري، جسم ۾ خون جي ڪمي يعني انيميا Anae-mia يا ٿائراڊ غدود Thyroid Glandڪي هارمون جي گهٽتائي. جيڪڏهن ٻار ننڊ ۾ ڪونگهرا هڻندا هجن تہ هو بستري ۾ ئي پيشاب ڪري ڇڏين ٿا.

ڪونگهرا هڻڻ وارن ماڻهن لاءِ عام احتياطي تدبيرون هيٺ

ڊاڪٽري لحاظ کان ڏٺو وڃي تہ ڪونگهرا حقيقت ۾ شور جا اهي آواز آهن جيڪي ننڊ دوران منهن ۽ نڪ جي پوئين حصي ۾ هوا جي اچ وڃ ۾ رڪاوٽ سبب پيدا ٿين ٿا. نڪ جو پويون نرم حصو جيڪو گلي سان ڳنڍيل هوندو آهي، هوا جي اچ وڃ ڪري دٻاءُ ۾ اچي سگهي ٿو. ان ڪري ساهہ کڻڻ وقت هوا جيڪڏهن ان دٻيل حصي مان گذرندي تہ هي آواز شور پيدا ڪندو.

ڪونگهرا يا سليپ اپينيا سنڊروم جا سبب نڪ، گلي يا زبان متعلق ٿي سگهن ٿا. مثلن، نڪ DNS جي وڏيل هڏي، نڪ جو وڌيڪ گوشت Nasal Polyp، گلي ۾ ڪلين Tonsils جو وڏي وڃڻ ڳلي ۾ غدودن جو وڏي وڃڻ زبان جو وڏي وڃڻ. هي مسئلو گهٽو ڪري ٿلهن ماڻهن ۽ انهن ماڻهن ۾ وڌيڪ ٿي سگهي ٿو، جن جي ڳچي موڪري هجي.

ڏجن ٿيون تہ جيئن هو ڪونگهرن ڪانپوءِ ٽينڊڙ بيماري ساهہ جي رڪاوٽ کان بچي سگهن.

(1) جيڪڏهن وزن گهٽو آهي تہ ان ۾ ڪمي ڪيو. ڊاڪٽر جي مشوري سان متوازن غذا Bal-anced Dietجو استعمال شروع ڪيو ۽ آرام يا ننڊ واريون گوريون کائڻ بلڪل بند ڪريو.

(2) سگريٽ پيئڻ بلڪل بند ڪيو يا گهٽ ۾ گهٽ سمهڻ کان ٻہ ڪلاڪ اڳ تائين سگريٽ نہ پيئو.

ڪوشش ڪيو تہ هڪ پاسي تي سمهو ۽ وهاڻو بستري کان گهٽ ۾ گهٽ 5 انچ مٿي هجي.

مٿين ڪوشش سان جيڪڏهن مرض ۾ ڪمي نہ ٿئي تہ ڪنهن ٻہ نڪ، ڪن ۽ ڳلي جي سرجن سان مشورو ڪيو. هو ان سلسلي ۾ يا تہ توهان کي ڪنهن اوزار Deviceجي استعمال لاءِ چوندو يا جيڪڏهن ضروري هوندو تہ آپريشن لاءِ چوندو. هيءَ ڳالهہ بهرحال قابل علاج آهي. بس مرض ڏوري توجهہ گهري ٿو. علاج ڪانپوءِ توهان هميشہ لاءِ هن مرض مان نجات حاصل ڪري وٺندا، جيڪا نہ صرف توهان لاءِ پر ٻين لاءِ بہ زحمت جو باعث آهي: در حقيقت رات جي پرسڪون ننڊ ئي صحتمند زندگيءَ جي ضامن آهي.

آفيس آف دي ڊسٽرڪٽ آفيسر روڊز اينڊ ٽرانسپورٽ بدين

نمبر TC/G-55/736/2004

بدين تاريخ 30/7/2004

آچون گهرائجن ٿيون

Date of (Issue of Invitation) 30-7-2004

World Bank Loan Credit No: 3050

World Bank Loan/Cridit Name:DERA PROGRAMME

حڪومت پاڪستان انٽرنيشنل ڊيولپمينٽ ايسوسيئيشن / عالمي بئنڪ کان ترقياتي ڪمن لاءِ قرض / فنڊ حاصل ڪيو آهي، جنهن جو ڪجهہ حصو صحيح طور تي خرچ ڪرڻ لاءِ اهليت رکندڙ ٺيڪيدارن کان هيٺ ڄاڻايل ڪمن جي لاءِ آچون گهرائجن ٿيون.

نمبر	اسڪيم / ڪم جو نالو	ڪٿيل رقم (ملين ۾)	سوٿي رقم (ملين ۾)	ٽينڊر في	ڪم جو مدو
.1	جرڪي شاخ کان شاهہ مير تائين روڊ جي تعمير ميل 0/1-0/0	3.073	0.0615	0.005	3 مهينا
.2	ڪوسڪي آرٽلري چڪ روڊ کان ڳوٺ گل محمد جڻ تائين روڊ جي تعمير ميل 2/1-0/0	4.200	0.0840	0.010	3 مهينا
.3	چنگي کان ڳوٺ يوسف خان جانگ تائين روڊ جي تعمير ميل 0/1-0/0 (فيز-1)	3.220	0.644	0.005	3 مهينا

1. عالمي بئنڪ جي قومي مقابلي جي طريقہ ڪار تحت آچون سيني ٺيڪيدارن جي سامهون کوليون وينديون.

2. حڪومت سنڌ جي عبوضي طور ڊسٽرڪٽ آفيسر روڊز ۽ ٽرانسپورٽ بدين طرفان ڊپارٽمينٽ هاءِ وي / ورڪس اينڊ سروسز جي پريڪوالفائيڊ ۽ اهليت رکندڙ ٺيڪيدارن کان فارم [illegible] آچون گهرائجن ٿيون. ٺيڪيدارن لاءِ مالي سال 2004 جو تجديد سرٽيفڪيٽ ڪارڪردگي سرٽيفڪيٽ ۽ بئنڪ گارنٽي سرٽيفڪيٽ (هر ڪم جي قيمت جي 10 سيڪڙو جي برابر) گڏ هئڻ لازمي آهي.

3- واڪ جا ڪاغذات ۽ ٻيو ڪاپيون تاريخ 2004-8-14 کان تاريخ 2004-9-13 تائين ڪم جي دوران لکت ۾ درخواست ۽ ڪم جي سامهون ڏنل رقم (ناقابل واپسي) جمع ڪرائڻ تي هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس مان خريد ڪري سگهجن ٿا. تاريخ 2004-9-14 تي منجهند 1:00 وڳي تائين آچون هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس ۾ واپس وصول ڪيون وينديون ۽ ساڳي ڏينهن منجهند 2:00 وڳي تائين خواهشمند ٺيڪيدارن جي موجودگيءَ ۾ کوليون وينديون. دلچسپي رکندڙ ٺيڪيدار وڌيڪ معلومات ساڳي ايڊريس / جڳهہ وٽان حاصل ڪري سگهن ٿا.

4- هر ڪم جي سامهون ڏنل آچ جي رقم جي 2 سيڪڙو سيڪيورٽي ڊپازٽ، هر آچ سان گڏ جمع ڪرائڻ لازمي آهي. آچون کلڻ جي تاريخ کانپوءِ (90) نوي ڏينهن تائين واڪ جو مدو مقرر ڪيو ويو آهي.

5. هر ٺيڪيدار لاءِ لازمي آهي تہ هو واڪ جي ڪاغذات ۾ ڄاڻايل ڪواليفڪيشن جي مڪمل معلومات جمع ڪرائن تہ جيئن ان جي ڪواليفڪيشن مان اندازو لڳائي سگهجي تہ آچ ڏيندڙ ڪم ڪرڻ جو اهل آهي.

6. آچون ڄاڻايل اسر جي اڳهن مطابق پوڻ گهرجن (نہ ڪي سيڪڙي جي گڏيل شيڊيول جي حساب مطابق) ۽ اڳهہ ۽ رقمون (پڻ ٺيڪيدارن کي رپين ۾ هر هڪ اسر اڳيان تعداد جي حساب سان ڄاڻايل گهرجن. ان سان گڏ رقم ٻہ لکڻ گهرجي) جيڪو ٺيڪيدار اهڙا تفصيل نہ ڏيندو ان کي واڪ مان خارج ڪري سگهجي ٿو.

7. ٺيڪيدارن کي گهرجي تہ اهي پنهنجون اچون، بهتر ۽ حتمي رقمن واريون ڏين، ڇاڪاڻ تہ انهن تي ڪابہ سوديبازي جي توقع نہ آهي.

8. جيئن واڪ جي ڪاغذن ۾ ڄاڻايو ويو آهي تہ ڪوبہ ٺيڪيدار جيڪو ڪرپشن ۽ فراڊ ۾ ملوث ڄاتو ويو (سازش ۽ گهوٻين سميت) ان کي يا تہ بلڪل يا ڪجهہ عرصي لاءِ جنهن ۾ عالمي بئنڪ جي مالي مدد سان هلندڙ ڪمن باتب نااهل قرار ڏنو ويندو.

9. ڪابہ شرطيہ آچ قبول نہ ڪئي ويندي.

10- مٿي ڄاڻايل اين آءِ ٽي مان جيڪڏهن ٽينڊر کي مناسب موٽ نہ ملڻ جي صورت ۾ ساڳيا ٽينڊر تاريخ 2004-9-17 تائين جاري ڪيا ويندا ۽ تاريخ 2004-9-18 تائين وصو. ڪيا ويندا ۽ ساڳي ڏينهن کوليا ويندا. ٽينڊر جا ٻيا سڀ شرط ۽ ضابطا ساڳيا ئي رهندا.

11- مجاز اختياري بنا ڪو سبب ڄاڻائڻ جي ڪابہ يا سڀ آچون رد ڪرڻ جو حق محفوظ رکي ٿي.

ڊسٽرڪٽ آفيسر

روڊز اينڊ ٽرانسپورٽ بدين

INF/KRY: 1948/04

DISEASES AFTER RAIN

برسات جون بهارون

سنڌيڪار: ڊاڪٽر افتخار راهوجو

برسات جو موسم ڪڪرن ڇائجڻ، بوندا باندي ۽ ميون جي بادشاهه انب جو مزو وٺڻ جو موسم آهي، هر شيءِ جي واڌ ويجهه هن موسم ۾ عروج تي هجي ٿي، پٽرن ۾ به پن نڪري ايندا آهن ۽ ڪجهه ڏينهن رکيل شين تي سينور لڳي وڃي ٿو. اهوئي حال بيمارين جو به هجي ٿو. خاص ڪري جراثيم سان ٿيندڙ بيماريون انفيڪشنز تمام گهڻو ڦهلجن ٿا. پاڻي گدلو ٿيڻ سان پيٽ جون بيماريون خاص ڪري ڪالرا (هيضه)، مچر گهڻا ٿيڻ ڪري مليريا، پگهر گهڻا ٿيڻ ڪري چمڙيءَ جون بيماريون ڪافي نمايان ٿين ٿيون. انهن سڀني تڪليفن جو بهترين علاج انهن کان بچاءُ آهي ۽ بچاءَ جو سڀ کان سٺو طريقو صفائي جو خاص اهتمام ڪرڻ ۾ آهي پنهنجي رهڻي ڪهڻي ۽ کاڌي پيتي ۾ جيڪڏهن اسان صفائي جو خاص ڌيان رکنداسين ته برسات جي انهن بيمارين کان محفوظ رهي سگهون ٿا جيڪي جيڪڏهو لڳي پون ته ان موسم جي' سموري رومانيت غار ٿي وڃي.

هونئن ته هن موسم ۾ عام ٿيندڙ بيمارين جي تعداد ڪافي گهڻي آهي ۽ ان ڪري ان کي "گندو موسم" به چيو ويندو آهي، پر پيٽ جي بيمارين خاص ڪري ڪالرا (هيضه) ۽ بيمارين ۾ مليريا ۽ چمڙي جا انفيڪشن نسبتن گهڻا ڏسڻ ۾ اچن ٿا.

پيٽ جون بيماريون:

پيٽ ۾ سور، دل ڪچي ٿيڻ، اوڪارا ۽ پاخانه هن موسم ۾ ڪافي ماڻهن کي بيماريءَ ۾ مبتلا ڪن ٿا، گند ڪچرو ۽ غلاظت ڪي جڏهن زمين جي سطح کان سٺي نموني صاف نه ڪيو وڃي ته اهو بن ذريعن سان بيماري ڦهلائي ٿو. اول ته ان ڪچري تي ويهندڙ مکيون ۽ ٻيو ان ڪچري تي پوندڙ برسات جي پاڻي جي ذريعي. مکيون گند ڪچري ۽ هر قسم جي غلاظت تان اٿي کاڌي پيتي جي شين تي ويهن ٿيون ۽ انهن ۾ جراثيم منتقل ڪرڻ جو سبب بڻجڻ ٿيون، جراثيمن سان آلوده اهي شيون جڏهن اسان کائڻ پيئڻ لاءِ استعمال ڪيون ٿا ته بيمار ٿيون ٿا. برسات جو پاڻي جڏهن ان گند ڪچري تي ڪري ٿو ته جراثيم ۽ ٻيون نقصانده شيون پاڻ سان گڏ زمين جي هيٺين سطح تائين کڻي وڃي ٿو. اهڙي طرح زير زمين پاڻي آلوده ٿي وڃي ٿو ۽ جڏهن اسان ان کي ٽيوب ويل وغيره جي ذريعي ڪڍي استعمال ڪيون ٿا ۽ ان پاڻيءَ سان گڏ جراثيم ۽ ٻين بيمارين جو سبب بڻجندڙ جزا به معدي ۾ وڃن ٿا ۽ بيماري جو سبب بڻجن ٿا.

پيٽ ۾ سور: هونئن ته پيٽ ۾ سور جي شڪايت جو تعلق ڪنهن خاص موسم سان ناهي پر برسات جي موسم ۾ اها تڪليف گهڻي ڏسڻ ۾ اچي ٿي گهڻو ڪري ان جو سبب آلوده پاڻي ۽ خوراڪ جو استعمال هجي ٿو. اڪثر وري معاملو صرف پيٽ سور تائين ناهي هوندو، بلڪ ان سان گڏ الٽيون ۽ پاخانه به ٿي پون ٿا پر ڪڏهن ڪڏهن صرف پيٽ ۾ سور رهي ٿو ۽ ڳالهه ان کان مٿي نٿي وڌي، پيٽ جي عام سور لاءِ هلڪي غذا، ڪنڊ ۽ لوڻ مليل شربت يا شڪنجبين، ۽ گهڻو سور هجي ته سور ختم ڪندڙ گوريون استعمال ڪيون وڃن. پر تمام گهڻو سور هجي ته ڊاڪٽر کان صلاح مشورو ڪرڻ بهتر ٿيندو. ڇو جو شديد سور خطرناڪ حالتن مثلن اپنڊڪس، گردي جو سور يا معدي ۽ آنڊي جي السر جو سور به ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن گڏ الٽيون ۽ پاخانه به هجن ته پيٽ ۾ سور انهن بيمارين جي هڪ علامت طور موجود هجي ٿو. اهڙي صورت ۾ اصل تڪليف جي علاج تي ڌيان ڏيڻ گهرجي ان جي ختم ٿيڻ سان پيٽ ۾ سور به ٺيڪ ٿي وڃي ٿو.

الٽي ۽ اوڪارا: جيئن ته اسان وٽ مکيون ۽ غلاظت تمام عام آهي ان ڪري کائڻ پيئڻ جي شين جو آلوده هجڻ به عام آهي ۽ ان آلودگي سان ٿيندڙ تڪليفن ۾ هڪڙي الٽي ۽ اوڪاره يا دل خراب ٿيڻ به آهي. اهي ٻئي ڪيفيتون اصل ۾ بيماريون ناهن بلڪ بيمارين جون علامتون آهن. اهي پيٽ جي خرابي (دست)، معدي جي خرابي (Gastritis) ۽

پاڻي گدلو ٿيڻ سان پيٽ جون بيماريون خاص ڪري ڪالرا (هيضه)، مچر گهڻا ٿيڻ ڪري مليريا پگهر گهڻا ٿيڻ ڪري چمڙيءَ جون بيماريون ڪافي نمايان ٿين ٿيون. انهن سڀني تڪليفن جو بهترين علاج انهن کان بچاءُ آهي ۽ بچاءَ جو سڀ کان سٺو طريقو صفائي جو خاص اهتمام ڪرڻ ۾ آهي پنهنجي رهڻي ڪهڻي ۽ کاڌي پيتي ۾ جيڪڏهن اسان صفائي جو خاص ڌيان رکنداسين ته برسات جي انهن بيمارين کان محفوظ رهي سگهون ٿا جيڪي جيڪڏهن لڳي پون ته ان موسم جي سموري رومانيت غار ٿي وڃي.

جيئن ته اسان وٽ مکيون ۽ غلاظت تمام عام آهي ان ڪري ڪائڻ پيئڻ جي شين جو آلوده هجڻ به عام آهي ۽ ان آلودگي سان ٿيندڙ تڪليفن ۾ هڪڙي التي ۽ اوڪارن يا دل خراب ٿيڻ به آهي. اهي ٻئي ڪيفيتون اصل ۾ بيماريون ناهن بلڪ بيمارين جون علامتون آهن. اهي پيٽ جي خرابي (دست)، معدي جي خرابي (Gastritis) ۽ جگر جي بيماري (Hepatitis) جهڙين بيمارين کان علاوه گهڻ ٿيندڙ بيمارين جون علامتون به ٿي سگهن ٿيون. التي ۽ اوڪاره جو علاج اصل ۾ ٿيندڙ بيماريءَ جو علاج آهي ان سان گڏوگڏ ڪائڻ پيئڻ جي شين جو ٿوري مقدار ۾ بار بار ڪائڻ مناسب آهي ان ڪري جو هڪ ئي دفعو گهڻو ڪائڻ پيئڻ سان معدي تي هڪدم بار پوندو ۽ هو ڪاڌو پيتو هضم ڪرڻ بجاءِ واپس التي ڪري ڇڏي ٿو.

جگر جي بيماري (Hepatitis) جهڙين بيمارين کان علاوه گهڻ ٿيندڙ بيمارين جون علامتون به ٿي سگهن ٿيون. التي ۽ اوڪارن جو علاج اصل ۾ ٿيندڙ بيماريءَ جو علاج آهي ان سان گڏوگڏ ڪائڻ پيئڻ جي شين جو ٿوري مقدار ۾ بار بار ڪائڻ مناسب آهي ان ڪري جو هڪ ئي دفعو گهڻو ڪائڻ پيئڻ سان معدي تي هڪدم بار پوندو ۽ هو ڪاڌو پيتو هضم ڪرڻ بجاءِ واپس التي ڪري ڇڏي ٿو.

پاخانا/دست لڳڻ:

پيٽ پڪڙي وري وري باٿ روم ڏانهن ڀڄندي يا ننڍن ٻارن کي وري وري پاخاني سان ڪپڙا خراب ڪندي هن موسم ۾ اڪثر ڏٺو وڃي ٿو. پاخانن جي بيماري جو وڏو سبب گندگي ۽ غلاظت ئي آهي، ڪائڻ جي شين ۽ پيئڻ جي پاڻي ٻنهي سان اها تڪليف ٿي سگهي ٿي. تمام پڙا پاخانه يا وري وري پاخانو اچڻ دستن جي بيماري ڪوٺجي ٿو. برسات جي موسم ۾ هڪ خوف اهو به هوندو آهي ته ڪنهن کي ٿيندڙ دست ڪالرا (هيضه) ته ناهن. ڪالرا هڪ اهڙي بيماري آهي جنهن جي شروعات برصغير کان ٿي، خاص ڪري بنگال جي صوبي ۾ ان سان لکن جي تعداد ۾ موت ٿيا. اتان ئي اها بيماريءَ اتان سفر ڪرڻ وارن ذريعي دنيا جي ٻين حصن تائين پهتي. هن موسم ۾ ٿيندڙ دستن کي عام طور ڪالرا (هيضه) سمجهيو ويندو آهي پر حقيقت اها آهي ته ڪل ٿيندڙ دستن مان تمام گهٽ اصل ۾ ڪالرا هوندا آهن. دست يا پاخاني جي بيماري ڪنهن ۾ گهٽي تعداد ۾ ٿيندڙ پاخانن کي چٽي سگهجي ٿو. جڏهن ته ڪالرا ۾ پاخانه تمام پڙا، تمام وڏا ۽ پاڻيءَ يا چانورن جي پاڻيءَ وانگر ٿين ٿا. ڪالرا جي بيماري جسم ۾ نمڪيات جي تناسب ۾ ايترو جلد تبديلي ڪري ٿي جو هڪ ئي پاخاني ۾ مريض نيم مرده ٿيو پوي ۽ ٻن ٽن پاخانن ڪانپوءِ جيڪڏهن پاڻي ۽ نمڪيات کي جسم ۾ داخل نه ڪيو وڃي ته اها ڪوٽ شديد ٿي وڃي ٿي ۽ مريض شاڪ (شديد ڪمزوري) ۾ هليو وڃي ٿو.

ڪالرا هڪ خطرناڪ بيماري آهي جيڪا ڪلاڪن اندر ڪنهن جي جان وٺي سگهي ٿي ان ڪري جيئن ئي اهو شڪ ٿئي ته پاخانه بلڪل پاڻي يا چانورن جي پاڻيءَ وانگر (Water Stools Rice) آهن ۽ اهي ڪالرا ڪري ٿي سگهن ٿا ته جلد ڊاڪٽر ڏانهن رجوع ڪجي جيئن جيڪڏهن مريض کي ڊرپ جي ضرورت هجي ته جلد لڳائجي، اهڙي طرح اگر پاخانه ڪالرا وارا ناهن ۽ التيون به نٿيون ٿين ته پوءِ پريشانيءَ جي ڪا به ڳالهه ناهي. مريض کي نمڪول جو پاڻي يا سنڪجبين وري پيئارجي ۽ هلڪي غذا جو استعمال به جاري رکڻ گهرجي. اهڙي صورت ۾ بلاوجه ڊرپ لڳرائڻ جي ڪا به ضرورت ناهي. عام دست يا ڪالرا کان بچڻ لاءِ پنهنجي گهر ۽ آسپاس جي جاين کي صاف سٿرو رکو ۽ پاڻي اوٻاري پيئو.

مليريا: برسات جي موسم ۾ برسات جو پاڻي ڪيترين جاين تي جمع ٿي وڃي ٿو. اگر اهو پاڻي گهڻن ڏينهن تائين بيٺل رهي ته ان تي مکيون ۽ خاص طور تي مڇر جمع ٿي وڃن ٿا. ان کان علاوه محلي ۽ گهٽين جي نالين ۽ ننڍن وڏن نالن ۽ کڏن جي سطح تي به مڇر گهڻي تعداد ۾ رهن ٿا ۽ پلجن ٿا. اهي مڇر ڏينهن ۾ به پر رات ۾ خاص طور ان پاڻي جي آس پاس رهندڙن کي وڃي ڏنگين ٿا. اهي جيڪڏهن ڪنهن اهڙي

ڪالرا هڪ خطرناڪ بيماري آهي جيڪا ڪلاڪن اندر ڪنهن جي جان وٺي سگهي ٿي ان ڪري جيئن ئي اهو شڪ ٿئي ته پاخانه بلڪل پاڻي يا چانورن جي پاڻيءَ وانگر (Water Stools Rice) آهن ۽ اهي ڪالرا ڪري ٿي سگهن ٿا ته جلد ڊاڪٽر ڏانهن رجوع ڪجي جيئن جيڪڏهن مريض کي ڊرپ جي ضرورت هجي ته جلد لڳائجي، اهڙي طرح اگر پاخانه ڪالرا وارا ناهن ۽ التيون به نٿيون ٿين ته پوءِ پريشانيءَ جي ڪا به ڳالهه ناهي مريض کي نمڪول جو پاڻي يا سنڪجبين وري پيئارجي ۽ هلڪي غذا جو استعمال به جاري رکڻ گهرجي. اهڙي صورت ۾ بلاوجه ڊرپ لڳرائڻ جي ڪا به ضرورت ناهي. عام دست يا ڪالرا کان بچڻ لاءِ پنهنجي گهر ۽ آسپاس جي جاين کي صاف سٿرو رکو ۽ پاڻي اوٻاري پيئو.

ماڻهوءَ کي چڪ هڻن جنهن کي مليريا جي بيماري هجي ان جي رت سان گڏ مليريا جا جراثيم (پلازمو ڊيرا) بہ مڇر جي جسم ۾ هليا وڃن ٿا جڏهن تہ مڇر ڪنهن نئين ماڻهو کي چڪ پائن ٿا تہ انهن جسم ۾ موجود پلازموڊيم ان نئين فرد جي جسم ۾ داخل ٿي وڃن ٿا ۽ ان ۾ مليريا ٿيڻ جو سبب بڻجن ٿا.

مليريا جو بهترين علاج اهو آهي تہ ان کان بچيو وڃي. پنهنجي گهر ۽ آس پاس گندي پاڻي کي جمع ٿيڻ نہ ڏجي. جيڪڏهن پاڻي جمع ٿيڻ جي مسئلي کان ڇوٽڪارو ممڪن نہ هجي تہ ان پاڻيءَ تي گاسليٽ هاريندا رهو، جيئن ان تي مڇر پرورش نہ وٺي سگهن. گهر اندر بہ اهڙين لڪيل جاين يا ڪٻاڙي سان ڀريل جاين جتي عام مڇر گهر ناهي وٺن ٿا انهن جي صفائي ڪندا رهو. ڪٻاڙي ڪچري کي جمع ٿيڻ نہ ڏيو بلڪ وقت سان گڏ ضايع ڪندا رهو ۽ ڪڏهن ڪڏهن اهڙين جاين تي بہ اسپري ڪندا رهو.

مليريا جي علامتن ۾ سڀ کان اول هڪدم ۽ تمام تيز بخار آهي عام طرح سيءَ سان بخار اچي ٿو. بخار ڪافي بلند درجي تي پهچي واپس اچي ٿو ۽ ڪجهہ وقفي ڪانپوءِ وري اچي ٿو. ان سان گڏ عام طور مٿي ۽ چيلهہ ۾ سور بہ ٿئي ٿو ۽ بيحد ڪمزوريءَ جو احساس ٿئي ٿو. بخار کان علاوه ٻين عام بخارن جي عام علامتن جيئن ڳلي ۾ سور، ڪنگهہ، نزلو، دست، پيٽ ۾ سور وغيره نہ ٿين (پيٽ ۾ سور ۽ الٽي جي شڪايت ڪڏهن ڪڏهن مليريا ۾ ٿي سگهي ٿي.

ڊاڪٽر بہ معائنو ڪرڻ ڪانپوءِ اهو ٻڌائي ٿو تہ بخار کان علاوه ڪجهہ ڪونهي ان تڪليف ۾ دوا ضرور استعمال ڪرڻ گهرجي، سڀ کان موثر ۽ مفيد دوا اڄ بہ ڪلورو ڪوئين آهي پر ڪافي علائقن ۾ اهڙو مليريا ڏسڻ ۾ اچي ٿو جو صرف ڪلوروڪوئين سان ٺيڪ نٿو ٿئي، اهڙين حالتن ۾ ڪجهہ دوائن تي مشتمل Combination يا مليريا جون نيون دوائون استعمال ڪرائجن.

اهو جراثيم چمڙي ۾ رهي ٿو ۽ چمڙي ذريعي هڪ کان ٻئي ڏانهن منتقل ٿئي ٿو. هٿن، پيرن جي آڱرين جي اندروني حصن، بغلن، رانن جي اندر ۽ پيٽ جي هيٺين حصي کي گهڻو متاثر ڪندڙ هن جراثيم جي ڪري ننڍا ننڍا ڳاڙها داڻا ٿي پون ٿا جن ۾ شديد خارش هجي

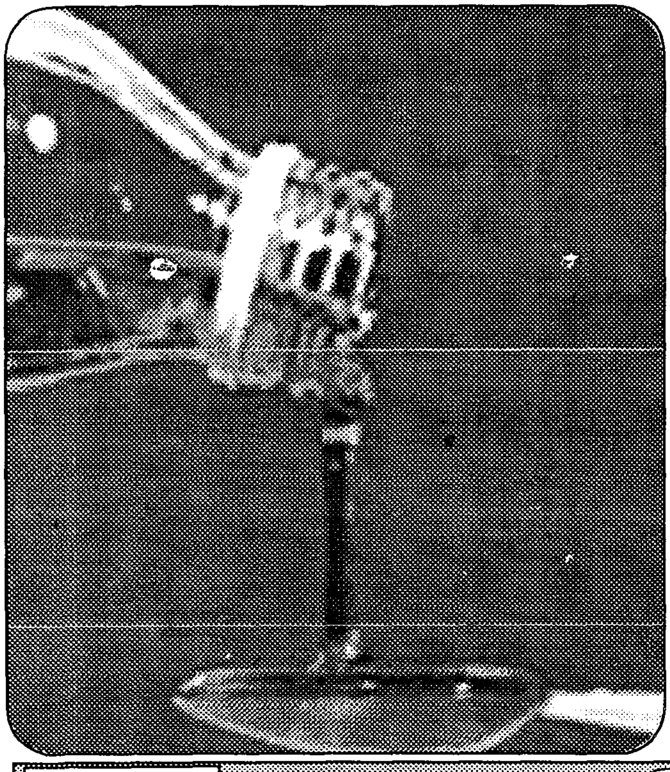
چمڙي جون بيماريون:

چمڙي اسان جي جسم تي هڪ حفاظتي غلاف آهي ماحول ۾ عام طور لڏا ويندڙ نقصانده عنصر ان جي ڪري جسم جي اندر داخل نٿا ٿين ۽ اسان بيماري کان محفوظ رهون ٿا. انهن عنصرن ۾ جراثيم، الرجي ڪندڙ جزا ۽ مختلف ڪيميائي مرڪب شامل آهن. چمڙي ذريعي اهو بچاءُ تڏهن ممڪن آهي جڏهن اها پوري جسم تي موجود هجي جيڪڏهن اها ڪنهن بہ جاءِ تان ڪٽيل يا ڦاٽل يا ان تي هلڪو زخم بہ اچي تہ بيماري ڪندڙ جزن کي اتان جسم اندر داخلا جو موقعو ملي وڃي ٿو. اهڙي صورت ۾ عام طور چمڙي ئي سڀ کان اڳ متاثر ٿئي ٿي يا سمجهوتہ چمڙي پاڻ اها مشڪل برداشت ڪري اندروني عضون کي بچائڻ جي ڪوشش ڪري ٿي.

برسات جي موسم ۾ گهر گهٽي هجي ٿي، جنهن ڪري پگهر بہ گهڻا اچن ٿا ۽ ماحول جي موزونيت ڪري جراثيم تيزيءَ سان وڌن ويجهن ٿا خاص طور جسم جا اهي حصا جتي هوا گهٽ لڳي ٿي جيئن بغل يا رانن جي اندر جي جاءِ ڳچي جو حصو ۽ پير جي آڱرين جي وچين جاءِ ۾ جراثيم جي پرورش وٺڻ ۽ بيماري ڪرڻ جا امڪان گهڻا هجن ٿا. اهڙي طرح اهي جڳهيون جتي وار گهڻا آهن يا جتي چمڙي ۾ سٽپ پيدا ڪندڙ غدود (Sebaceoes glads) گهڻا آهن اتي بہ انهن جراثيمن جي گهر ناهڻ ۽ انفيڪشن ڪرڻ جا ڪافي امڪان هجن ٿا.

برسات جي موسم ۾ چمڙي جا بہ مسئلا گهڻا نظر اچن ٿا. هڪ جراثيمن ڪري چمڙيءَ تي داڻا (Skin Infection) ۽ ٻي متعدي خارش جنهن کي Scabies چئجي ٿو.

چمڙي تي داڻا: چمڙيءَ تي زخم، صفائي جو خيال نہ رکڻ، گهٽي ڪمزوري، ذيابيطس، اهڙا ڪاسميٽڪس استعمال ڪرڻ جيڪي چمڙي جي مسامن کي بند ڪري ڇڏيندا هجن، رهڙ لڳڻ، ڪيميائي مادن جو جسم تي لڳندو رهڻ، اسٽيرائيڊز جو استعمال ۽ چمڙي جي ڪنهن تڪليف لاءِ ڪول تار جو استعمال وغيره، جهڙن عملن



جي نتيجي ۾ سامهون اچن ٿا. گهڻو ڪري اهي ٻارن جي مٿي، ٻانهن ۽ ٽنگن ۽ وڏي عمر جي ماڻهن ۾ شيو واري جاءِ ۽ اکين جي پنبڙين تي نمودار ٿين ٿا. جيڪڏهن اهي داڻا ٿوري گهرائي ۾ ٿي پون ته انهن ۾ ڪافي سور ٿئي ٿو، پر آخر ۾ ڦاٽي پون ٿا ۽ انهن ۾ گند وانگر مواد نڪري ٿو ان سان گڏ ئي سور به ختم ٿيو وڃي، ان جو علاج اهو آهي جو چمڙي جي سٺائي صفائي جو خاص خيال رکيو وڃي، جيئن داڻا نڪرن ئي نه، جيڪڏهن نڪرن ته متاثره چمڙي کي صابڻ ۽ پاڻي سان سٺي نموني صاف رکيو وڃي ۽ ان تي گرم پاڻي ۾ پيگل ڪپڙي جي ٽڪور ڪئي وڃي جيئن گند نڪرڻ ۾ آساني ٿئي. داڻن يا زخم تي دوا هڻڻ يا کائڻ واري دوا استعمال ڪرڻ جو فيصلو ڊاڪٽر کي ڪرڻ گهرجي.

چمڙي جي خارش

(Scabies): به تمام موسمن جو مسئلو آهي، پر برسات جي موسم ۾ گهڻو وڌي وڃي ٿو اهو هڪ جراثيم Sarcoptes Sca- bies سان ٿيڻ واري تڪليف آهي، جيڪا انسان جي جان کي عذاب ۾ وجهي ڇڏي ٿي. اهو جراثيم چمڙي ۾ رهي ٿو ۽ چمڙي ذريعي هڪ کان ٻئي ڏانهن منتقل ٿئي ٿو. هٿن، پيرن جي آڱرين جي اندروني حصن، بغلن، رانن جي اندر ۽ پيٽ جي هيٺئين حصي کي گهڻو متاثر ڪندڙ هن جراثيم جي ڪري ننڍا ننڍا ڳاڙها داڻا نهي پون ٿا جن ۾ شديد خارش هجي ٿي. هونئن ته ڏينهن ۾ به خارش هجي ٿي پر رات جو خارش وڌي وڃي ٿي. ٻارن جي داڻن ۾ گند به پئجي وڃي ٿو ان ڪري ڪريم ۽ لوشن جي صورت ۾ دوا دستياب آهي. گهڻي اهم ڳالهه اها آهي ته دوا وهنجي گردن کان هيٺ تمام جسم تي لڳائجي ۽ بعد ۾ غير استعمال شده ڪپڙا پهريا وڃن ۽ بيماريءَ دوران جيڪي ڪپڙا، ٽوال، بستري جون چادرون وغيره استعمال ڪيل هجن انهن کي هڪ دفعو گرم پاڻي ۾ ڌوتو وڃي.

سلام پاڪستان

ستونجاهون آزادي جو ڏينهن

مليريا جي روڪٿام ڪريو زندگي بچايو

ٿورا:

ڊائريڪٽوريٽ آف مليريا ڪنٽرولر پروگرام سنڌ حيدرآباد

انفرميشن/ ڪي آر واءِ - نمبر 1955

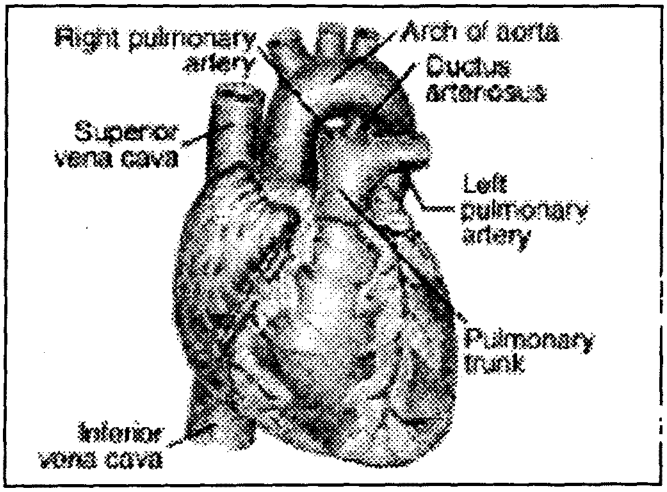
دل انساني جسم جو پمپ

ڊاڪٽر اورنگزيب راهوجو- اسرا يونيورسٽي حيدرآباد

(صحتمند دل صحتمند جسم جي ضمانت)

تعارف Introduction

اسان اڪثر ماڻهن کي اهو چوندي ڏسندا آهيون، ته دل چيو سو اوهان ڏانهن هليو آيس، منهنجي دل هينئر ماني کائڻ لاءِ نٿي ڪري، منهنجي توسان دل آهي وغيره. پر حقيقت اها ناهي اهي سڀ جملا محاوراتي ۽ مفروضي تي ٻڌل آهن، اهو ڪم صرف دماغ جو آهي، دل ته صرف مٺ بند جي سائيز جيترو مشقائون پورو ڳوٺرو آهي، جنهن جو ڪم صرف ۽ صرف جسم ۾ موجود رت کي پمپ ڪرڻ آهي ۽ ان ڪري ئي رت سڄي جسم ۾ گردش ڪري ٿو دل کي جسم جو سڀ کان محنتي عضوو چئي سگهجي ٿو ڇو جو هڪ انساني دل سراسري زندگيءَ ۾ 3 ڪروڙ دفعا مسلسل ڌڙ ڪندي رهي ٿي انهن ڌڙ ڪنن جي وچ ۾ سيڪنڊ جي تمام ننڍي حصي لاءِ اها آرام ڪري ٿي جيئن ته اوهان کي خبر آهي انساني جسم ڪروڙين جيو گهرڙن جو ٺهيل آهي ۽ انهن جيو گهرڙن کي زنده رهڻ ۽ پنهنجو ڪم ڪرڻ لاءِ آڪسيجن ۽ سڄي چار ۾ رت پهچائڻ لاءِ ضروري آهي ته ان کي پريشر سان اوڏانهن ڌڪيو وڃي ۽ اهو ڪم دل ڪري ٿي ان سڄي عمل ۾ دل هڪ موٽر وانگر ڪم ڪري ٿي



خوراڪ جي ضرورت هوندي آهي ۽ انهن جيوگهرڙن کي اها خوراڪ ۽ آڪسيجن رت ذريعي ملندي آهي ۽ رت کي جسم جي هر هڪ حصي ۽ ڪنڊ پهچائڻ لاءِ جسم ۾ رڳن جو جار وڇايل آهي ۽ ان جنهن جي ڪري رت سڄي (چار) جسم ۾ پهچي ٿو.

اهڙي طرح ائين چئي سگهجي ٿو ته رت جي فراهمي وارو نظام (Circulatory System) هڪ اهڙي پائپ لائن آهي جيڪا رسد جو اهو ڪم سرانجام ڏئي ٿي ۽ دل ان جو موٽر آهي، جيڪو رت کي نه صرف هڪ پاسي کان جمع ڪري ٻئي کان ٻاهر موڪلي ٿو بلڪ رت کي دٻاءُ (Pressure) بخشي ٿو جيڪو جسم ۾ رت جي وهڪري لاءِ تمام ضروري آهي ڇو جو رت به ٻين پاڻين وانگر داب جي مٿئين سطح کان هيٺين سطح ڏانهن وهي ٿو. ۽ جسم ۾ رسد جي وسيلي طور ڪم ڪري ٿو جنهن وسيلي شيون هڪ جاءِ کان ٻي جاءِ تائين پهچن ٿيون.

واڌ ويجهه Development

ماءُ جي حامله ٿيڻ جي ٽئين هفتي ئي ٻار جي دل ان وقت ڌڙڪڻ شروع ڪري ٿي جڏهن ماءُ کي پنهنجي حامله ٿيڻ جي خبر يا پڪ به نه هوندي آهي، چيو وڃي ٿو ته اهو انساني جسم ۾ سڀ کان پهريان ڪم شروع ڪندڙ عضوو آهي، ان وقت ڳپ يا ڪچو ٻار (Embryo) صرف ڪجهه ملي ميٽر ڊگهو ٿيندو آهي يعني هڪ انچ يا ان کان به ڪجهه گهٽ دل ايترو جلد ڪم ڇو ٿي ڪري ان جو سبب اهو آهي ته رت جي فراهميءَ وارو سرشتو (Circulatory System) جسم ۾ رت جي رسد Transport جو ڪم ڪري

دل ته صرف مٺ بند جي سائيز جيترو مشقائون پورو ڳوٺرو آهي جنهن جو ڪم صرف ۽ صرف جسم ۾ موجود رت کي پمپ ڪرڻ آهي ۽ ان ڪري ئي رت سڄي جسم ۾ گردش ڪري ٿو دل کي جسم جو سڀ کان محنتي عضوو چئي سگهجي ٿو ڇو جو هڪ انساني دل سراسري زندگيءَ ۾ 3 ڪروڙ دفعا مسلسل ڌڙ ڪندي رهي ٿي انهن ڌڙ ڪنن جي وچ ۾ سيڪنڊ جي تمام ننڍي حصي لاءِ اها آرام ڪري ٿي جيئن ته اوهان کي خبر آهي انساني جسم ڪروڙين جيو گهرڙن جو ٺهيل آهي ۽ انهن جيو گهرڙن کي زنده رهڻ ۽ پنهنجو ڪم ڪرڻ لاءِ آڪسيجن ۽ خوراڪ جي ضرورت هوندي آهي ۽ انهن جيوگهرڙن کي اها خوراڪ ۽ آڪسيجن رت ذريعي ملندي آهي ۽ رت کي جسم جي هر هڪ حصي ۽ ڪنڊ پهچائڻ لاءِ جسم ۾ رڳن جو جار وڇايل آهي ۽ ان سڄي چار ۾ رت پهچائڻ لاءِ ضروري آهي ته ان کي پريشر سان اوڏانهن ڌڪيو وڃي

انسان جي دل ماءُ جي پيٽ ۾ نهڻ کان وٺي ماڻهوءَ جي مرڻ تائين مسلسل ڌڙڪندي رهي ٿي ۽ اهڙي هر ڌڙڪن ۾ هوءَ هڪ دفعو سسي ۽ هڪ دفعو ڦنڊي ٿي ۽ ان سسڻ ۽ ڦنڊڻ کي ئي ڌڙڪڻ يا پمپ چئجي.

تو ۽ انساني ٻڳ (ڪچو ٻار) (Embryo) لاءِ ماءُ جي ٻچيدانيءَ (Uterus) ۾ خوراڪ طور تمام گهڻ مقدار ۾ يوڪ (Yolk) موجود هوندو آهي. ان لاءِ ضروري آهي ته رت جي فراهميءَ وارو نظام نهي جيڪو ماءُ جي رت جي فراهمي واري نظام مان خوراڪ، آڪسيجن وغيره کڻي ۽ سڄي ايمبريو Em-bryo کي پهچائي جيڪا ان جي بقا ۽ واڌ ويجهه لاءِ ضروري آهي.

دل جي ويهڪ (Placing):

دل سيني ۾ اڳيان کان ڇاتيءَ جي هڏي (Sternum) ۽ پويان کان ڪرنگهي جي هڏي (Vertebral Column) جي وچ ۾ وچ کان ٿورو کابي پاسي ٻنهي ڦڦڙن جي وچ ۾ ٿورو کابي ڦڦڙ جي پاڪر ۾ اندر رکيل آهي، جيڪا پنهنجي بنياد (Base) کان وڏين رت نلين (Great Blood Vessel) سان اٽڪيل آهي نه ته بي طرح اها پيري ڪاڊيئر (دل کي ويڙهيل ٻاهرين حفاظتي تهه يا جهلي) -Pericar dium ۾ آزاد آهي.

بناوت (StruCture):

دل هڪ مخروطي (Pyramidal) شڪل جهڙو خالي (ڪوکلو) مشڪائون عضوو آهي، جيڪو هڪ ٻيٽي تهه واري پردي Double Walled Mem-brane ۾ ويڙهيل آهي جنهن کي پيري ڪارڊيئل سيڪ (Pari Car-dial Sac) چئجي، ان جو ٻاهرين تهه (Parietal Pleura) سخت ۽ ريشي دار (Fibrous) هوندو آهي جيڪو ڦڦڙن کي دل کان الڳ ڪندڙ تاندوري (Tissue) سان مليل آهي، ٻيو اندريون تهه (Viscral Pleura) آهي جيڪو دل جي چوڌاري آهي انهن ٻنهي تهن جي وچ ۾ هڪ پاڻيات (Pleural Fluid) ٿئي ٿي جيڪا دل جي سسڻ ۽ ڦنڊڻ مهل ٻنهي تهن کي پاڻ ۾ گسڻ کان بچائي ٿي.

انساني دل ۾ چار خانا آهن ٻه ساڄي اڌ ۾ ۽ ٻه کاٻي اڌ ۾ ساڄي پاسي مٿئين خاني کي (Right Atrium) ۽ هيٺئين خاني کي (Right Ventricle) چئبو آهي، جڏهن ته کاٻي پاسي مٿئين خاني کي (Left Atrium) tricle) چئبو آهي.

دل جو ڪم (Function):

انسان جي دل ماءُ جي پيٽ ۾ نهڻ کان وٺي ماڻهوءَ جي مرڻ تائين مسلسل ڌڙڪندي رهي ٿي ۽ اهڙي هر ڌڙڪن ۾ هوءَ هڪ دفعو سُسي ۽ هڪ دفعو ڦنڊي ٿي ۽ ان سسڻ ۽ ڦنڊڻ کي ئي ڌڙڪڻ يا پمپ چئجي.

دل کي ڪم جي حساب سان ٻن حصن ساڄي اڌ ۽ کاٻي اڌ ۾ ورهائي سگهجي ٿو دل جي ساڄي اڌ ۾ خراب يعني ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ مليل رت جڏهن ته کاٻي اڌ ۾ صاف يعني آڪسيجن مليل رت هوندو آهي رت کي دل کان ٻاهر کڻي ويندڙ نلين کي شريان Artery ۽ دل ۾ واپس کڻي ايندڙ نلين کي نس (Vein) چئبو آهي، جسم جا جيوگهرڙا جڏهن رت مان آڪسيجن ۽ ٻيا جزا حاصل ڪندا آهن ته ڪڏوگڏ انهن جي استعمال سان پيدا ٿيندڙ بيڪار جزا ۽ ڪاربان ڊاءِ ڪندا آهن اهڙي طرح ان ڏي وٺ جي عمل ڪانپوءِ جڏهن رت نسن ذريعي دل ڏانهن ويندو آهي ته ان ۾ نه صرف آڪسيجن جو مقدار گهٽ هوندو آهي بلڪ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ جهڙي مقدار ۾ موجود هوندي آهي جنهن ڪري ان کي اسان خراب رت چئون ٿا. اهو خراب رت آخر ۾ هڪ وڏي شاهه نس ۾ پوي ٿو اها شاهه نس دل جي ساڄي اڌ جي مٿئين خاني (Right Atrium) ۾ کلي ٿي اتان وري اهو رت هڪ سوراخ ذريعي ساڄي - جي هيٺئين خاني (Right Ventricle) ۾ لهي ٿو. هيٺئين خاني مان وري پلمونري شريان Pulmonary Artery. رت کي ڦڦڙن ڏانهن کڻي اچي ٿي. ڦڦڙن ۾ رت صاف ٿئي ٿو يعني ان ۾ آڪسيجن ملائي ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊکي خارج ڪئي ٿي وڃي، اهڙي طرح اهو صاف رت وري پلمونري نس (Pulmonary)

آرام جي حالت ۾ هڪ صحتمند، بالغ انسان جي دل هڪ منٽ ۾ 70 کان 90 دفعا ڌڙڪندي آهي ۽ مختلف ذهني يا جسماني حالتن ۾ ان جي ڌڙڪڻ جي رفتار وڌي ٿي جيئن: ڪاوڙ، ڊپ، خوشي، بخار، حمل، شرم ۽ ورزش وغيره جي دوران دل جو ڌڙڪڻ ڪيترائي دفعا وڌي وڃي ٿو. اهڙي طرح مختلف عمر جي حساب سان به اها گهٽ وڌ ٿي سگهي ٿي. جيئن هڪ نئين ڄاول ٻار ۾ هڪ منٽ ۾ انجي ڌڙڪڻ جي رفتار 130 کان 150 دفعا ٿئي ٿي، اهڙي طرح وڏي عمر جي ماڻهن ۾ به ان جي ڌڙڪڻ جي رفتار نوجوانن جي حساب سان وڌيڪ ٿئي ٿي.

آرام جي حالت ۾ هڪ صحتمند، بالغ انسان جي دل هڪ منٽ ۾ 70 کان 90 دفعا ڌڙڪندي آهي ۽ مختلف ذهني يا جسماني حالتن ۾ ان جي ڌڙڪڻ جي رفتار وڌي ٿي جيئن، ڪاوڙ، ڏپ، خوشي، بخار، حمل، شرم ۽ ورزش وغيره جي دوران دل جو ڌڙڪڻ ڪيترائي دفعا وڌي وڃي ٿو. اهڙي طرح مختلف عمر جي حساب سان به اها گهٽ وڌ ٿي سگهي ٿي.

(Vein) ذريعي دل جي کابي اڌ جي مٿئين خاني (Left Atrium) ۾ پوي ٿو جتان وري هڪ سوراخ ذريعي اهو صاف رت کابي اڌ جي هيٺئين خاني (Left Ventricle) ۾ لهي ٿو جتان وري اهو رت دل جي سسڻ ڪري پريشر سان شاهه رڳ Aorta ذريعي سڄي جسم ۾ ڦهلجي وري جسم کي خوراڪ ۽ آڪسيجن پهچائي ٿو اهڙي طرح اهو هڪ گول چڪر پورو ٿئي ٿو ۽ ساڳيو ئي رت بار بار سڄي جسم ۾ گردش ڪري ٿو. ۽ اهو عمل هر ڌڙڪن سان ٿئي ٿو جنهن مهل دل ڍنڍي ٿي (آرام واري حالت) ان وقت رت صرف ٻاهران دل ۾ ايندو آهي ۽ دل رت سان ڀرجي وڃي ٿي ساڄي پاسي خراب رت شاهه نس ذريعي جسم مان مٿئين خاني ۾ ۽ اتان پوءِ هيٺئين خاني ۾ وڃي ٿو جڏهن ته ساڳئي ئي وقت کابي پاسي صاف رت پلمونري نس ذريعي ڦڦڙن مان مٿئين خاني ۾ ۽ اتان پوءِ هيٺئين خاني ۾ اچي ٿو ۽ دل جا ٻئي خانا ڀرجي وڃن ٿا. ان کانپوءِ جڏهن دل سسي ٿي ته رت پريشر سان ٻاهر نڪري ٿو. ساڄي پاسي جي هيٺئين خاني مان خراب رت پلمونري شريان ذريعي ڦڦڙن ۾ وڃي ٿو ۽ ساڳئي وقت کابي پاسي جي هيٺئين خاني مان صاف رت شاهه رڳ ذريعي سڄي جسم ۾ وڃي ٿو.

اهي ٻئي عمل دل جي هر ڌڙڪن سان ٿين ٿا. دل جي ساڄي توڙي کابي پاسي هيٺئين ۽ مٿئين خانن جي وچ ۾ موجود سوراخن ۾ وال (Heart Valve) لڳل هوندا آهن. جيڪي دل سسڻ مهل رت کي واپس مٿئين خاني ۾ وڃڻ کان بچائيندا آهن ڇو جو انهن والن جون ڪتون هيٺئين طرف هونديون آهن ۽ جڏهن رت پريشر سان هيٺاهون کان مٿي وڃڻ چاهيندو ته انهن ڪتن کي به مٿي ڪندو جنهن ڪري اهي ڪتون پاڻ ۾ ملي ان وال کي بند ڪري ڇڏين ٿيون ۽ دل سسڻ سان رت صرف دل کان ٻاهر وڃي ٿو.

دل جي هن موٽر واري ڪم Pumping Action جي ڪري ئي اهو ممڪن آهي جو جسم ۾ رت جي ذريعي خوراڪ (Nutri-tion) آڪسيجن وٽامنس (Vita-mins) هارمون (Hormone) رت ڄمائڻ وارا جزا (Gloting Factor) جسم ۾ دفاع جا جزا (Antibodies) پاڻي ۽ معدنيات Electrolytes پهچن ٿا ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ گرمي (Heat) ۽ ٻيا ڪوڙ ڪيميائي جزا جيئن يوريا (Urea) يورڪ ايسڊ (Uric Asid) ڪريٽنين (Cretinine) وغيره جسم مان خارج ٿين ٿا.

آرام جي حالت ۾ هڪ صحتمند، بالغ انسان جي دل هڪ منٽ ۾ 70 کان 90 دفعا ڌڙڪندي آهي ۽ مختلف ذهني يا جسماني حالتن ۾ ان جي ڌڙڪڻ جي رفتار وڌي ٿي جيئن: ڪاوڙ، ڏپ، خوشي، بخار، حمل، شرم ۽ ورزش وغيره جي دوران دل جو ڌڙڪڻ ڪيترائي دفعا وڌي وڃي ٿو. اهڙي طرح مختلف عمر جي حساب سان به اها گهٽ وڌ ٿي سگھي ٿي. جيئن هڪ نئين ڄاول ٻار ۾ هڪ منٽ ۾ انجي ڌڙڪڻ جي رفتار 130 کان 150 دفعا ٿئي ٿي، اهڙي طرح وڏي عمر جي ماڻهن ۾ به ان جي ڌڙڪڻ جي رفتار نوجوانن جي حساب سان وڌيڪ ٿئي ٿي.

دل پنهنجي هر ڌڙڪن سان 80 ملي ليٽر رت پمپ ڪري ٿي اهڙي طرح هڪ منٽ ۾ دل مان اٽڪل 5 لٽر رت جسم ۾ پهچي ۽ واپس اچي ٿو. جيڪو هڪ صحتمند انسان جي جسم جو مقدار به آهي اهڙي طرح سڄي جسم جو رت هڪ منٽ ۾ سڄي جسم ۾ ڦيرو ڪري ٿو. دل انساني جسم جو هڪ تمام اهم عضوو آهي ان کي صحيح رکڻ جي لاءِ روزانو هلڪي ورزش ڪرڻ گهرجي ۽ گهٽين سٽپين شين، منائين واپرائڻ ۽ سگريٽ نوشيءَ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي پاڻ کي خوش رکڻ جي ڪوشش ڪجي ۽ اجائي پريشانين کي ذهن تي سوار نه ڪجي.

ياد رکو صحتمند دل ئي اوهانجي صحتمند جسم جي ضمانت آهي ۽ دل جو هڪ منٽ لاءِ به ڪم ڇڏي ڏيڻ ماڻهو لاءِ زندگيءَ جي آخري گهڙي ثابت ٿئي ٿي ان ڪري پنهنجي دل جي حفاظت ڪريو سگريٽ کان پرهيز ڪريو.

☆☆☆☆☆☆☆

ياد رکو صحتمند دل ئي اوهانجي صحتمند جسم جي ضمانت آهي ۽ دل جو هڪ منٽ لاءِ به ڪم ڇڏي ڏيڻ ماڻهو لاءِ زندگيءَ جي آخري گهڙي ثابت ٿئي ٿي ان ڪري پنهنجي دل جي حفاظت ڪريو سگريٽ کان پرهيز ڪريو.

يوم آزادي مبارڪ

نئين بلدياتي نظام جي

ٽين سالگره مبارڪ

پاڪستان پائنده باد

چا اسين مهذب شهري هجڻ جي حيثيت سان فرض بجا آڻي رهيا آهيون
پنهنجو فرض سڃاڻو ۽ قائد جي شهر جو حق ادا ڪيو.

يقينن پاڪستان جي سڀ کان وڏي شهر جو حق اهو آهي ته ان کي نه رڳو نفرتن کان پاڪ ڪجي پر گندگي ۽ غلاظت کان به پاڪ رکيو وڃي.

* گند ڪچرو ٻاهر گهٽيءَ ۾ نه اڇلايو * ديوارن تي چاڪنگ نه ڪريو * وڻن ۽ ٻوٽن کي نقصان نه پهچايو * رستن تي غلاظت ۽ گندگي نه اڇلايو * ناجائز قبضي کان پرهيز ڪيو.

3 سال ڪارڪردگي تي هڪ نظر

* بلاڪ 18- ۾ باغ سمن ماڊل پارڪ جو قيام جيڪو ڪراچي جي سڀني ٽائونن ۾ منفرد اهميت رکي ٿو *بيوٽيفيڪيشن پروگرام تحت ڪريم آباد، طاهر ولا، يو بي ايل، سهراب ڳوٺ، گلشن شميم، واٽر پمپ، مڪا چوڪ تي فلائي برج * جمالياتي زوق کي اجاگر ڪرڻ جي سلسلي ۾ خوبصورت ۽ دلڪش ڦوهارا * پارڪس، گرين بيلٽس، آءِ لينڊ جي واڌ ويجهه جي سلسلي ۾ ڪوششون، رستن جي ڪنارن ۽ وچ ۾ خوبصورت آءِ لينڊ، منصوره گرائونڊ، سنگم گرائونڊ، ايچ اي ايف گرائونڊ تي فلڊ لائيٽن لڳائڻ جو ڪم، افغاني گرائونڊ، ٽي گرائونڊ، جناح گرائونڊ تي لائيٽنگ سسٽم جي درستگي، يو بي ايل ڪمپليڪس کان ڪيفي پيالا تائين ڪراس پول لائيٽنون رات جو دلڪش منظر پيش ڪن ٿيون. ڪچين آبادين ۾ ترقياتي ڪم ۽ پاڻيءَ جي نيڪال لاءِ موثر اقدامات * ڪليل برساتي نالن تي گرين آءِ لينڊ جي تبديلي * گلبرگ ٽائون جي يونين ڪائونسلن عزيز آباد، ڪريم آباد، عائشه منزل، انچولي، نصيرآباد، ياسين آباد، واٽر پمپ، شفيق مل، ڪالوني ۾ ترقياتي ڪم منفرد اهميت وارو آهي. * گلبرگ ٽائون جي مرڪزي شاهراهن اندروني گلين ۽ رستن تي يونين ڪائونسل جي ناظمن جي تعاون سان 5,30,80,038 رپيا خرچ ڪيا ويا * خاص انتظامن تحت ڏينهن جو به دفعا هر علائقي جي صفائي جو انتظام * نئين بلدياتي نظام جا شروعاتي ڏکيا مرحلا توهان جي تعاون سان حل ٿيا.

توهان شاهد رهجو نئين بلدياتي قيادت 14- آگسٽ 2001 تي قسم کنيو هو، ان قسم جي پاسداري ڪندي اسان عوام جي خدمت بغير ڪنهن لالچ جي ڪئي.

اڄو جشن آزادي ۽ بلدياتي نظام جي ٽئين سال جي پوري ٿيڻ تي ان عزم جو ورجاءُ ڪريون ته پنهنجي ۽ پنهنجي ٻارن جي بهتر مستقبل لاءِ گلبرگ ٽائون جي روشن رستن لاءِ ..... هڪ صحت مند معاشري جي تعمير لاءِ اسان جو ساٿ ڏيو.

توهان سڀني جي تعاون سان ئي گلبرگ ٽائون کي خوبصورت، منفرد ۽ مثالي ٽائون بڻائي سگهجي ٿو.

فاروق نعمت الله
ناظم - گلبرگ ٽائون

قدم ـــــ قدم تي اوهان سان گڏ ـــــ گلبرگ ٽائون ڪراچي

14- آگسٽ 2004 - آزاديءَ جو ڏينهن

آزاديءَ جو ڏينهن ملهائڻ لاءِ اسين پوري قوم سان گڏ آهيون. هي ڏينهن ان عزم جي ياد ڏياري ٿو جيڪو 23 مارچ 1940ع تي ڪيو ويو هو.

ان ڏينهن قائداعظم محمد علي جناح جي سربراهي ۾ 14 آگسٽ 1947 تي پاڪستان حاصل ٿيو.

وقت جي تقاضا آهي تہ اسين پنهنجا سمورا وسيلا ڪتب آڻي ترقياتي منصوبن کي ڪامياب بڻايون، جن لاءِ عوام جا نمائندا ڪوشش ۾ آهن.

پاڪستان جي آزاديءَ واري ڏينهن اسين عهد ٿا ڪريون تہ اسين پاڪستان جي ترقي ۽ تعمير ۾ڀرپور شرڪت ڪنداسين.

پاران

غلام مرتضيٰ بلوچ
ناظم
گڏاپ ٽائون

عبدالستار جوکيو
نائب ناظم
گڏاپ ٽائون

حاجي غلام شبير جتوئي
ٽائون ايڊمنسٽريشن آفيسر
گڏاپ ٽائون

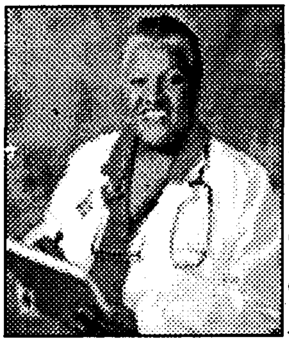
ٽائون ميونسپل ايڊمنسٽريشن گڏاپ -18

لاولاد والدين ڇا ٿا سوچين

ڊاڪٽر نثار علي شاهه

اولاد قدرت طرفان هڪ انمول نعمت آهي پر اولاد صالح ناهي ته هڪ عجيب عذاب آهي جنهن جو اظهار به نٿو ڪري سگهجي. بهرحال هن دنيا ۾ انسان جو جمڻ ته هڪ نعمت آهي پر اهو ساڳيو انسان وري پاڻ به ڪنهن کي جنم ڏئي ته اهڙو احساس سُپر نعمت آهي. دنيا ۾ ڪوبه ماڻهو ٻار نه ڄڻي سگهي ته ان جهڙو خاموش ڪائيندڙ ڪو عذاب ناهي. ماڻهن کي ان جي ڄاڻ ناهي. خاص ڪري عورت اهڙي عذاب مان زياده گذري ٿي ڇاڪاڻ ته هوءَ فطري طور تخليقي فرد آهي. ٻار نه ٿيڻ ڪري عورت جيڪو تخليقي عذاب ڀوڳي ٿي انجو احساس صرف عورت ئي سمجهي سگهي ٿي. اهوئي سبب آهي جو جيڪي جوڙا ٻارن جي نعمت کان محروم آهن اهي اڪثر بيحد حساس ۽ سماجي يا سوشل ميل ميلاپ کان پري رهندا آهن. شادي جي ڪجهه سالن بعد تائين انهن تي شديد اثرات نه پوندا آهن پر پوءِ جيئن جيئن وقت گذرندو ويندو، هو مختلف نفسياتي مسئلن مان گذرڻ شروع ڪندا آهن جيڪو برداشت کان ٻاهر ٿيندو ويندو آهي. ڪن ماڻهن کي ايڏو اولاد هوندو آهي جو بيزار هوندا آهن ته ڪي وري باقاعدي سڪندا رهن ٿا ته رڳو هڪ ٻ ٿا ته رڳو هڪ ٻار به ڄمي اولاد هجڻ ۽ نه هجڻ جا ڪوڙ طبي پس منظر آهن. پر سڀ کان اڀريل مسئلو اولاد جو نه هجڻ سماجي ۽ نفسياتي آهي. پبلڪ ۾ انجو اميج هميشه اهوئي رهيو آهي ته انجو سڄو سارو قصور عورت ڏي ٿو وڃي. اهڙا ڪوڙ سماجي داغ (Stigmas) ويچاري عورت مٿان لڳايا وڃن ٿا. ايستائين جو ٻي شادي ۽ ٽين شادي به ڪئي ٿي وڃي. مردن کي به اهو هڪ بهترين بهانو ملي ٿو وڃي. پر اهو پراڻو دور هئو، جڏهن هر ڏوهه عورت مٿان ڏنو ويندو هئو. هاڻي ميڊيڪل سائنس ترقي ڪري وئي آهي. سنڍپڻ جا مڪمل سبب ڳولي لڌا ويا آهن.

جديد ريسرچ مان پتو پيو آهي ته رڳو عورتون سنڍپڻي جون ذميوار ناهن، مرد به انجو شڪار ٿي سگهن ٿا بلڪ 40 سيڪڙو Male Infertitlity يعني مرداڻو سنڍپڻو ڏنو ويو آهي. اهو ڪڏهن به نه ڏنو ويو آهي ته ڪنهن عورت اولاد نه ٿيڻ ڪري ٻي شادي ڪئي هجي. اهو ايڏو وڏو جنسي تضاد اسان جي معاشري ۾ ڇو آهي؟! ۽ آخر ڪڏهن ختم ٿيندو.....! اڄ جي جديد دور ۾ سنڍپڻي



جو علاج به ڪيو ٿو وڃي. ڪراچيءَ ۾ ان جا ٻه ٽي اعليٰ درجي جا سينٽر کُلي چڪا آهن جيڪي باقاعدي رپورٽون ڪرائي ۽ پوءِ سائينٽيفڪ طبي علاج ڪن ٿا. جيئن Acimc(آسٽريلين ڪنسيپٽ انفرٽلٽي ميڊيڪل سينٽر)، ۽ Concept Birds Medical Centre وغيره جهڙا ادارا ڪم ڪري رهيا آهن. ڪن ماڻهن جا Spermsصحيح معنيٰ ۾ فرٽلائيز نه ڪري سگهندا آهن. انهن جي شڪتي عمر گذرڻ سان گهٽبي وڃي ٿي پر اهو ضروري ناهي ته هو Ova سان ملڻ جي قابل ناهن. Ova زنانه بيضا ٿين ٿا جيڪي جڏهن نڪرن ٿا ته ان کي اوويُوليشن چئبو اهي. اهي فيلو پين نالين ذريعي ٻچيدان ۾ پهچن ٿا. نالين ۾ ڪنهن به قسم جي رڪاوٽ هجڻ ڪري Ovaٻچيداني تائين پهچڻ کان محروم ٿي وڃن ٿا جنهن ڪري ٻار نه ٿي سگهندو آهي. ان جا ڪوڙ ٻيا سبب به ٿي سگهن ٿا جيئن هارمونس ۽ ڄائي ڄم جا نقص وغيره. مردن ۾ عام سبب مرداڻن جُزن (Sperms) جو ڳاڻاٽو آهي جيڪي نارمل سطح تي 20 کان 80 ملين تائين ٿين ٿا. جيڪڏهن اسپرم گهٽ آهن ته ان کي Oligo Spermiaچئبو آهي. ان ۾ ٻار جو ٿيڻ ئي مشڪل ٿي پوندو آهي. پر جيڪڏهن Spermsٿيڻ ئي بند ٿي وڃن ته ان کي Azo Spermiaچئبو آهي. هن ۾ اولاد جو ٿيڻ ناممڪن آهي اهڙي نموني

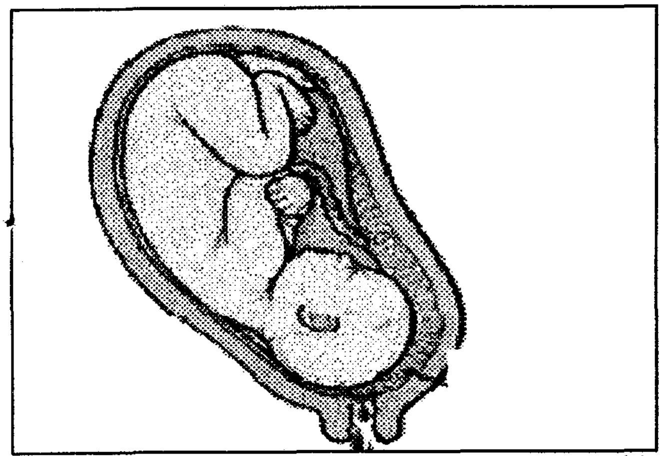
اهو پراڻو دور هئو. جڏهن هر ڏوهه عورت مٿان ڏنو ويندو هئو. هاڻي ميڊيڪل سائنس ترقي ڪري وئي آهي. سنڍپڻ جا مڪمل سبب ڳولي لڌا ويا آهن. جديد ريسرچ مان پتو پيو آهي ته رڳو عورتون سنڍپڻي جون ذميوا ناهن. مرد به انجو شڪار ٿي سگهن ٿا بلڪ 40 سيڪڙو Male Infertitlity يعني مرداڻو سنڍپڻو ڏنو ويو آهي. اهو ڪڏهن به نه ڏنو ويو آهي ته ڪنهن عورت اولاد نه ٿيڻ ڪري ٻي شادي ڪئي هجي. اهو ايڏو وڏو جنسي تضاد اسان جي معاشري ۾ ڇو آهي؟! ۽ آخر ڪڏهن ختم ٿيندو.....!

جيڪڏهن اولاد نہ ٿو ٿئي ۽ فزيڪلي توهان فٽ آهيو تہ هرگز مايوس نہ ٿيو. پنهنجو پاڻ کي مطمئن رکڻ جي ڪوشش ڪيو. ان لاءِ جديد نموني علاج ڪرائڻ جي ڪوشش ڪريو. ڏُکي بازي يا Quackery نقصان ڪرائي سگهي ٿي. حڪيمن جي ڪُشتن وغيره ۾ ڪي Toxic عنصر ٿي سگهن ٿا جيڪي مرداڻي اسپرم ڪائونٽ کي فائدي بجاءِ نقصان ڏيئي سگهن ٿا. پورو آرام ۽ متوازن غذا اپڻ اسپرم ڪائونٽ وڌائڻ ۾ اهم رول ادا ڪن ٿا.

اسپرم جو نہ صرف ڪائونٽ اهم آهي بلڪ انهن جي ڦُڙتائي ۽ موٽلٽي بہ اوتري ئي اهم آهي. مردن ۾ سيڪسوئل ڊس آرڊر جي بہ اهميت هوندي آهي. ان ڪان علاوه مردن ۾ خصيا Testes جيڪڏهن صحيح طور ڊولپ ناهن تہ ان کي Hypogonadism چئبو آهي چاڪاڻ تہ اسپرم جو ڪارخانو Semniferous نليون هونديون آهن. اتان ٽيسٽو اسٽيرون Testosterone هارمون نهندو آهي. ٻيا هارمون پٽيوٽري غدود مان FSH ۽ H.L خارج ٿيندا آهن. هي هيو مختصر جائزو تہ اولاد نہ ٿيڻ جا ڪهڙا سبب ٿي سگهن ٿا. مردن ۾ سماجي رتبو زياده هجڻ ڪري هر وقت مردانگي هجڻ ۽ نہ هجڻ جو ڀُوت سوار هوندو آهي. هو پنهنجو پاڻ کي وڏو معتبر ۽ مڙس ماڻهو سمجهندو آهي. اولاد نہ ٿيڻ سان هن جي مردانگي چئلينج ٿي پوندي آهي جنهن ڪري اڪثر مرد (Males) پنهنجو چيڪ اپ ڪرائڻ کان لنوائيندا آهن چاڪاڻ تہ اڄڪلهہ جديد طبي دور ۾ انيڪ ٽيڪنڪ ايجاد ٿي چڪيون آهن ۽ مرد ڊڄندو آهي تہ ڪٿي هن جي ڪچي نہ ٿئي. بهرحال فرٽلٽي لاءِ چيڪ اپ ٻنهي جو ٿيڻ گهرجي. مردن توڙي عورتن جي جيڪڏهن اولاد نہ ٿيڻ جو سبب ڪو مڪينيڪل يا بايولاجيڪل آهي تہ ان جي ختم ٿيڻ بعد ڪهڙي بہ عمر ۾ اولاد ٿيڻ جا مواقع آهن. اهڙو مثال تازو ڪراچيءَ Acims ۾ هڪ شخص جو 28 سالن بعد اولاد ٿيو آهي. هن سان اسپرم ڪائونٽ جو مسئلو هئو. علاج بعد هن کي اولاد ٿي ويو. ان جي لاءِ تحقيقات بعد پتو پيو آهي تہ 90 سيڪڙو علاج ممڪن آهي. ۽ ان لاءِ پبلڪ Awareness تمام ضروري آهي. اڪثر بي اولاد ماڻهو غير سند يافتہ ڊاڪٽرن جي وَرِ چڙهي وڃن ٿا ۽ پوءِ اجا بہ زيادہ مايوس ٿين ٿا. ان ڪان علاوه حڪيمن پيرن ۽ فقيرن ڏي بہ وڃن ٿا ۽ پنهنجو عقيدو ۽ پئسو خراب ڪن ٿا. اولاد نہ ٿيڻ جو سبب ماحوليات بہ آهي جنهن ۾ پوليوشن، زرعي دوائن (Pesticide) جو بي انتها استعمال ۽ انجا زهريلا اثرات، سگريٽ نوشي ۽ شراب جا انتهائي اگرا نتيجا نڪرن ٿا. ان ڪان علاوه ننڍي هوندي (ڪچي عمر ۾) ڪو ڀيانڪ جنسي حملو ٿيل هجي (ريپ وغيره) خاص طور ڇوڪرين ۾ يا وري ڪو ڪرانڪ انفيڪشن وغيره ٿيو هجي. حقيقت ۾ انفرٽلٽي خود بہ هڪ ڪرانڪ بيماري آهي جيڪو هڪ سماجي عذاب آهي، ان ڪري ڪافي عورتون تہ ڊپريشن جو شڪار بنجي وڃن ٿيون.

ڪراچي ۾ انساني (Human) فرٽلائيزيشن جا نوان نوان مرڪز کلي ويا آهن، جن ذريعي تحقيقات سان گڏوگڏ علاج بہ ٿئي پيو. ٻي ٽيسٽ ٽيوب وارو تجربو هاڻي ڇڻ پراڻو ٿي ويو آهي جنهن کي ICSI (Intra eyto Plasmic Spermic Injection) چئبو آهي. شروع ۾ ان تي ڏاڍو گوڙ ڪيو ويو ۽ مذهب کي ملوث ڪيو ويو. پاڪستان ۾ پهرين ٽيسٽ ٽيوب بي بي "مهڪ" پيدا ٿي. ايڏي وڏي تجربي ڪانپوءِ انتهاپسند ڪٽر مذهبي ماڻهن بہ ماٺ ڪٽي ڪئي ۽ بي اولاد ماڻهن جي ڇڻ الله ٻڌي. اهڙي نموني اٽڪل 400 ٻار (Babies) لا اولاد جوڙن کي ملي چڪا آهن، جنهن جو ڪريڊٽ ڪنسيپٽ ميڊيڪل سينٽر ڏي وڃي ٿو، جيڪو 1998 ۾ شروع ڪيو ويو، جنهن هيومن اسپرم کي فريز ڪرڻ جي جديد ٽيڪنالوجي متعارف ڪرائي.

نئي سر فريز ٽيڪنالوجيءَ ڪافي تحقيقاتي ڪم بعد ٻڌايو تہ انفر ٽلٽي (خاص طور مردن ۾) هارمون جي گڙٻڙ، ڪرانڪ بيماريون، Pelvic Infl-)PID (lamatory Disease انفيڪشن ريپروڊڪٽو ايناٽامي ٽراما ۽ رڪاوٽ سان گڏ ڪجهہ سيڪسوئل مسائل پڻ عارضي يا مستقل لا اولادي ڪرائي سگهن ٿا. جيڪڏهن اولاد نہ ٿو ٿئي ۽ فزيڪلي توهان فٽ آهيو تہ هرگز مايوس نہ ٿيو. پنهنجو پاڻ کي مطمئن رکڻ جي ڪوشش ڪيو. ان لاءِ جديد نموني علاج ڪرائڻ جي ڪوشش ڪريو. ڏکي بازي يا Quackery نقصان ڪرائي سگهي ٿي. حڪيمن جي ڪشتن وغيره ۾ ڪي Toxic عنصر ٿي سگهن ٿا جيڪي مرداڻي اسپرم ڪائونٽ کي فائدي بجاءِ نقصان ڏيئي سگهن ٿا. پورو آرام ۽ متوازن غذا پڻ اسپرم ڪائونٽ وڌائڻ ۾ اهم رول ادا ڪن ٿا. ان ڪري اولاد ڏيارڻ وارن غير طبي ٺڳن ڪان بچڻ گهرجي. جيئن ڪي نام نهاد مذهبي اڳواڻ گوڏي مان پٽ ڏياريندا آهن يعني اولاد ۾ بہ پٽ اعليٰ مقام ٿو رکي. اهڙن طلسمي پيرن بہ گوڏي مان



ڪڏهن ڏيءُ نہ ڏني آهي. اهڙي نموني ڪجهہ وري ڏنتا Occupations اهڙا ٿين ٿا جن ۾ مردن کي نقصان ٿيندو آهي جيئن هاري ناري ڪيميڪل فرٽلائيزر ۽ سينٿيٽڪ Pesticides جي گهڻي استعمال ڪري اسپرم ڪائونٽ ۾ نقص اچي وڃن ٿا ۽ دماغي جيو گهرڙن (Brain Cells) تي اثرات ڪري هارمون جي ليول ۾ ڪافي فرق اچي ٿو. مردن ۾ الڪوحل، ڪيفين ۽ نڪوٽين پڻ لا اولاد ڪرائين ٿيون. هونئن تہ ميجارٽي انهن عورتن جي آهي جيڪي ننڍي عمر ۾ شادي ڪن ٿيون. انهن ۾ MMR زيادہ لڳل هجي ٿو. جيڪي عورتون وڏي عمر يعني 35-34 سالن جي عمر ۾ شادي ڪن ٿيون اهي اڪثر لا اولاد ٿين ٿيون يعني 7 جوڙن مان هڪ جي فرٽلٽي ٿئي ٿي. نارمل صحتمند جوڙن ۾ 50 سيڪڙو اولاد شادي بعد پهرين ٽن مهينن ۾ ٿي وڃي ٿو. 75 سيڪڙو جوڙا پهرين 6 مهينن ۾ اولادي ٿي وڃن ٿا ۽ 85 سيڪڙو جوڙا هڪ سال کان پهرين صاحب اولاد ٿي وڃن ٿا. اهڙي نموني اٽڪل 15 کان 20 سيڪڙو اهڙيون عورتون آهن جيڪي هڪ سال ۾ بہ پيٽ سان نٿيون ٿين. انهن مان اڪثر جوڙن جو اولاد نہ ٿيڻ جو اصل سبب فرٽلائيزيشن ۽ سيڪس جي ڄاڻ نہ هجڻ آهي. ڇاڪاڻ تہ جهڙي نموني جانور ۾ لڳ (Copulation) جي سيزن ٿئي ٿي، اهڙي نموني عورتن ۾ بہ Ovulation جو هڪ خاص پيرڊ ٿئي ٿو. جيئن مينهن (Buffalow) ڏڪ ڪندي آهي تہ ميهار سمجهي ويندو آهي تہ هنجي مينهن کي لڳ (Sex) جي ضرورت آهي. اولاد نہ ٿيڻ جا عورتن ۾ ڪيئن سبب آهن. دنبيون عورتون (Obese) اڪثر اولاد نہ هجڻ جي شڪايت ڪن ٿيون ڇاڪاڻ تہ اوور ويٽ هجڻ ڪري Overy ۾ Cysts ٿيڻ جا زيادہ مواقع ٿين ٿا ۽ مرد Vestibule ۾ ئي ڊسچارج ٿئي ٿو. ان کان علاوہ Stress جو اثر مردن جي ڀيٽ ۾ عورتن تي زيادہ ٿئي ٿو. ڇوڪريون ذهني دٻاءُ ڪري هارمون ۽ فيلو پين ٽيوب دٻجي وڃڻ جهڙن خطرن کي منهن ڏين ٿيون جنهن ڪري انفرٽلٽي تي ڊائريڪٽ اثر ٿئي ٿو. عورتن ۾ Emotional ريئيڪشن ڏاڍا ٿين ٿا. انهن تي سماجي دٻاءُ گهڻو هجي ٿو، ان ڪري هر وقت هوءَ هڪ قسم جي Insecurity جو شڪار رهي ٿي. اولاد نہ ٿيڻ جي حالت ۾ مرد پهرين انڪار ڪندو رهندو ۽ پوءِ هٿيار ڦٽي ڪري ٻي شاديءَ لاءِ تيار ٿي ويندو آهي. جڏهن تہ عورت ٻٽي عذاب مان لنگهندي آهي. هڪ تہ تخليقي عذاب ۽ پنهنجو پاڻ کي اڌورو سمجهڻ ۽ ٻيو سوشل پريشر جنهن تحت هن کي ڊپريشن جا اٽيڪ پوندا آهن. ماڻهن جون ڳالهيون ۽ منفي ريمارڪس ٻڌي ٻڌي هنجو جيئڻ جنجال ٿي ويندو آهي. هن کي ڪجهہ وڃائجي وڃڻ جو احساس اندران ئي اندران ڪوڪلو ڪندو رهندو آهي. اهڙي حالت ۾ جيڪڏهن مڙس بہ هنجو ساٿ ڇڏي وڃي تہ پوءِ هنجي عجيب نفسياتي حالت ٿي وڃي ٿي. اهڙين حالتن ۾ لا اولاد جوڙن جي سوشل سپورٽ ٿيڻ گهرجي. ان لاءِ عورتن جا پيڪا ئي ڪافي رول ادا ڪري سگهن ٿا باقي سندس ساهرا تہ هنجي زندگي ئي تباهہ ڪرڻ جي ڪِدِ هوندا آهن. اهڙين عورتن جو ماڻهن سان ميل جول تمام گهٽجي وڃي ٿو ۽ آخر سوشل آئوٽ ڪاسٽ بنجي وڃن ٿيون. اهڙن جوڙن جا دوست ۽ رشتيدار ڪافي ڪجهہ مدد ڪري سگهن ٿا. اهڙن جوڙن جي ازدواجي زندگي مختلف ميڊيڪل ٽيسٽن ڪانپوءِ آهستي آهستي اجڙندي ويندي آهي. زال ۽ مڙس جو پاڻ ۾ اختلاف پيدا ٿيڻ ڪري سندن فئملي لائيف برباد ٿي وڃي ٿي. هر وقت هڪ ٻئي تي ڪاوڙ ۽ غصو هنن کي نفسياتي مريض بنائي ٿو ڇڏي، جنهن پوءِ هڪٻئي کان جدائي جي واٽ وٺن ٿا ۽ معاملو طلاق تائين پهچي ٿو. طلاق هڪ بدنما داغ آهي. جنهن جي ڪارنهن صرف عورت جي نرڙ تي ئي لڳندي آهي، اهو بہ هڪ خطرناڪ جنسي تضاد آهي. مردن ۾ جيڪڏهن سيڪس ناهي ۽ هو اولاد پيدا نٿو ڪري سگهي تہ اهڙن مردن کي ڪدڙو چيو ويندو آهي.ڪدڙي جو مقصد بي همٿ يا اهو ماڻهو جيڪو مڙس ماڻهو نہ هجي يعني مڙس ماڻهوءَ جي اها جاگيردارانہ وصف آهي جنهن ۾ زيادہ Virility هجي. پر اصل ۾ مڙس ماڻهو ان کي ٿو چئجي جيڪو بهادر هجي ۽ قول و فعل ۾ تضاد نہ هجي، ۽ حق ۽ سچ لاءِ

بغير فرق جي وڙهي. گهڻي سيڪس ڪري ماڻهو مڙس ، اٿهو نہ هوندو آهي. بلڪ اعلي ڪيريڪٽر هجڻ لازمي آهي. هڪ سال تائين ڪنهن کي ٻار نہ ٿئي تہ پوءِ زال ۽ مڙس کي هيٺين ٽيسٽن مان گذرڻو پوندو.

(1) فرٽلٽي ٽيسٽون:- (2) مڪمل فيملي هسٽري، جسماني چڪاس، (3) عورتن ۾ هارمون ليول جيئن سيرم پروجسٽرون، L .H (ليوٽنائيزنگ هارمون) ۽ FSH (فوليڪل اسٽيميو ليٽنگ هارمون)، (4) Laparoscopy. - هن لاءِ اسپتال ٿيڻ لازمي آهي. هن ۾ فيلو پين ٽيوب. جيداني ڪائونٽ ڏسبو آهي ۽ ان جي موٽلٽي چيڪ ڪبي ۽ اسپرم اينٽي باڊيز ڏسبا آهن. (8) PCT- پوسٽ ڪوئٽل ٽيسٽ- هن ۾ اسپرم جي چرپر ۽ Vitality ڏسبي آهي. (9) انڊائريڪٽ اميونو بيڊ ٽيسٽ- هن ۾ اينٽي باڊيز چيڪ ڪبيون آهن. انفرٽلٽيءَ جو علاج ڏورو مهانگو ضرور آهي.

علاج: علاج جي شروع ٿيڻ کان پهرين مڪمل رپورٽون ڪرائڻ ضروري آهن. جيڪي ڪنهن ماهر ڊاڪٽر جي نگراني ۾ ٿيڻ گهرجن ۽ ان بعد علاج بہ آسان ٿي سگهي ٿو.

ايسٽروجن جا استعمال

سنڌيڪار: ڊاڪٽر اشفاق علي ٽالپر

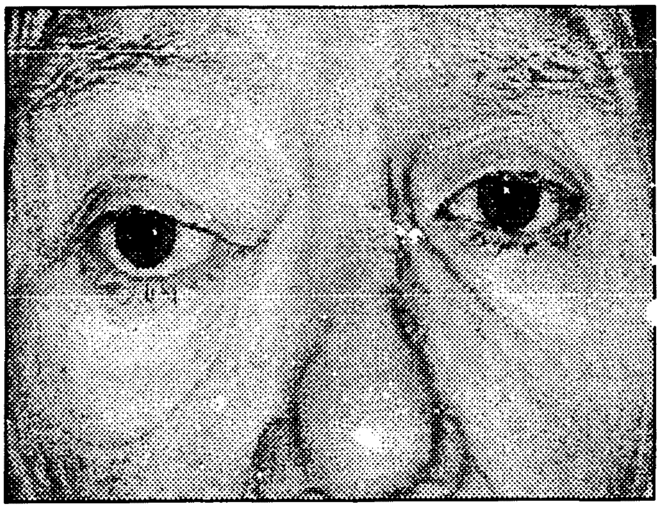
ايسٽروجن (Estrogen) هڪ جنسي هارمون آهي جيڪو زناني آنيداني (Ovary) ۾ ٺهندو آهي ۽ ڪجهه حد تائين Adrenal Cortex ۽ خصين ۾ به ٺهندو آهي. انجا ٻنهي جنسن ۾ ڪيترائي اهم ڪردار هوندا آهن. انسان ظاهر جنسي عضون جهڙوڪ ارهه (Breast) وغيره جي جوڙجڪ لاءِ ذميوار هوندو آهي. هن جو واتان کائڻ وارين دوائن ۾ به شمار ٿئي ٿو. ايسٽروجن جا جتي تمام ڪارائتا استعمال آهن، اتي ڪجهه اگرا اثر به هوندا آهن. ايسٽروجن جو استعمال ڊاڪٽر جي مشوري سان ڪرڻ گهرجي. ڊاڪٽر طرفان ايسٽروجن جو جيترو وزن لاءِ تجويز ٿيل هجي ان کان وڌيڪ هرگز نہ وٺجي ۽ جيتري وقت لاءِ تجويز ٿيل هجي ان کان وڌيڪ وقت استعمال نہ ڪجي. جيڪڏهن ايسٽروجن جو استعمال وڌيڪ وزن جو هوندو يا وڌيڪ وقت تائين پنهنجي مرضي سان وٺبو تہ تمام گهڻو نقصان ٿيندو. انهي ڪري بهتر اهو آهي تہ پنهنجي ڊاڪٽر جي مشوري سان تمام گهٽ ۽ موزون وزن محدود تائير تائين وٺجي تہ ڪوبہ نقصان نہ ٿيندو.

ايسٽروجن جا استعمال

Uses of Estrogen

الف: سنڌجڻ جون علامتون (Menopause). هر هڪ عورت ۾ 45 سالن کان وٺي 55 سالن واري چمار ڪانپوءِ ايسٽروجن گهٽ ٺهڻ لڳندو آهي. اهڙي عمر کي مينوپاز عمر چئجي يا وري ڪن عورتن ۾ ننڍي عمر ۾ ڪنهن خرابي جي ڪري آني داني کي آپريشن ڪري ڪڍيو ويندو آهي، جنهن کي سرجيڪل مينوپاز چئجي.

جڏهن ايسٽروجن جو مقدار جسم ۾ گهٽبو آهي، تڏهن ڪن عورتن ۾ ڪجهه علامتون پيدا ٿي پونديون آهن. مثلن چهري ڳچي يا ڇاتي تي تپش محسوس ڪرڻ. پوري جسم ۾ تپش محسوس ٿيڻ. تپش ڪانپوءِ وري



تمام گهڻو پگهر اچڻ لڳندو آهي. انهن حالتن ۾ هتراڊو ناهيل ايسٽروجن ڪجهه وقت لاءِ ڏني ويندي آهي جيئن فقط جسم ۾ انجي گهٽتائي کي پورو ڪري سگهجي. گهڻين عورتن ۾ اهي تڪليفون نہ ٿينديون آهن. ڪي عورتون ڪجهه وقت لاءِ هلڪي ڦلڪي تڪليف محسوس ڪنديون آهن انهن کي ايسٽروجن ڏيڻ جي ضرورت نہ هوندي آهي. باقي ڪجهه عورتون تمام گهڻي تڪليف محسوس ڪنديون آهن. انهن کي ايسٽروجن ڪجهه وقت لاءِ ڏني ويندي آهي. گهڻي پاڳي عورتن ۾ ايسٽروجن وڌ ۾ وڌ ڇهن مهينن تائين ڏني ويندي آهي.

ب: عورتن ۾ هڏن جي ڪمزوري کان بچاءَ لاءِ

(To Prevent britte bone)

1- چاليهن سالن کانپوءِ يا سنڌجڻ (Menopause) کانپوءِ ڪن عورتن ۾ هڏن جي ڪمزوري (Osteoporosis) پيدا ٿي پوندي آهي، جنهن ۾ هڏا سنها ۽ ڪمزور ٿيندا ۽ ڀڄڻ لڳندا آهن. گهڻو ڪري پٺي جون هڏيون، چيلهه جو هڏو، هٿن ۽ پيرن جا هڏا ڪمزور ٿي ٿي پوندا آهن. انهن کي روڪڻ لاءِ سنڌجڻ (Menopause) کانپوءِ اگر ايسٽروجن ڏيڻ شروع ڪجي تہ ان سان هڏن جي ڪمزوري ۾ گهٽتائي ايندي ۽ هڏا ٽٽڻ کان بہ بچندا.

2- ان سان گڏ اهي کاڌا استعمال ڪجن جن ۾ ڪيلشم

جڏهن ايسٽروجن جو مقدار جسم ۾ گهٽبو آهي، تڏهن ڪن عورتن ۾ ڪجهه علامتون پيدا ٿي پونديون آهن. مثلن چهري ڳچي يا ڇاتي تي تپش محسوس ڪرڻ. پوري جسم ۾ تپش محسوس ٿيڻ. تپش ڪانپوءِ وري تمام گهڻو پگهر اچڻ لڳندو آهي. انهن حالتن ۾ هتراڊو ناهيل ايسٽروجن ڪجهه وقت لاءِ ڏني ويندي آهي جيئن فقط جسم ۾ انجي گهٽتائي کي پورو ڪري سگهجي. گهڻين عورتن ۾ اهي تڪليفون نہ ٿينديون آهن. ڪي عورتون ڪجهه وقت لاءِ هلڪي ڦلڪي تڪليف محسوس ڪنديون آهن انهن کي ايسٽروجن ڏيڻ جي ضرورت نہ هوندي آهي.

جو مقدار وڌيڪ هجي. جيئن کير ۽ کير مان ٺهيل شيون، ڪيلشم جا ٽانڪ (روزانه ڪيلشم 1000 ملي گرام کان 1500 ملي گرام تائين وٺي سگهجي ٿي) استعمال ڪرڻ گهرجن. ان سان گڏ ڪجهه ورزش جا قسم جن سان هڏن جي ڪمزوري کي گهٽائي سگهجي ٿو. جيئن ته مٿي ذڪر ڪيل آهي ته ايسٽروجن جي استعمال مان ڪجهه نقصان به آهن. تنهن ڪري ايسٽروجن جو استعمال هڏن جي ڪمزوري (Osteoporosis). ۾ انهي صورت ۾ استعمال ڪرائجي جڏهن اهو صاف ظاهر ٿئي ته صرف ايسٽروجن جي گهٽتائي جي ڪري هڏن جي ڪمزوري (Osteoporosis) پيدا ٿي آهي.

3- هڏن جي ڪمزوري انهن عورتن ۾ پيدا ٿيندي آهي جيڪي اڇي چمڙي (White Race)، سنهي جسم ۽ سگريٽ ڇڪيندڙ هونديون آهن.

4- ننڍي عمر ۾ جن عورتن جي آني داني (Ovary) آپريشن ڪري ڪڍيل هجي انهن کي هڏن جي ڪمزوري کان بچائڻ لاءِ ايسٽروجن استعمال ڪرائڻ گهرجي.

5- بي قاعدي ماهواري، جيڪا هارمون جي بي ترتيبي سان خارج ٿيڻ جي ڪري پيدا ٿئي. ان جي علاج لاءِ ايسٽروجن استعمال ڪرائبي آهي.

حمل دوران اگر ايسٽروجن جو استعمال ڪرايو ويو ته ٻار تي تمام خراب اثر پوندا. جيڪڏهن پيٽ ۾ ٻار ڇوڪرو آهي ته ايسٽروجن جي استعمال سان ان جي پيشاب جي سرشتي Urinery System ۾ پيچيدگيون پيدا ٿينديون. اگر پيٽ ۾ ٻار ڇوڪري آهي ته ايسٽروجن جي استعمال سان هن ۾ زناني عضوي جو ڪينسر (Cancer of Vagina) يا ٻچيداني جو ڪينسر (Cancer of Cer-vix) بالغ ٿيڻ جي عمر يا ويهن سالن سان ظاهر ٿيندو.

6- عورتن جي مخصوص جڳهه جي بيماري (Atrophic Vaginitis) جنهن ۾ عورتن جي ماهواري اچڻ واري جاءِ تي خارش، ساڙي سان گڏ خشڪي به ٿي پوندي آهي انهن تڪليفن ۾

به ايسٽروجن استعمال ڪرائبي آهي.

7- ڪن قسمن جي ڪينسر جي علاج لاءِ به ايسٽروجن استعمال ڪرائبي آهي.

ڪهڙين حالتن ۾ ايسٽروجن جو استعمال ممنوع هوندو آهي.

(When Estrogens Should Not Be Used)

ايسٽروجن جو استعمال جن صورتن ۾ صحيح نه هوندو آهي اگر ايسٽروجن استعمال ڪرائي وئي ته تمام گهڻو نقصان ٿي سگهي ٿو. اهي حالتون هيٺ تفصيل سان ڏجن ٿيون.

1. حمل دوران
(During Pregnancy)

حمل دوران اگر ايسٽروجن جو استعمال ڪرايو ويو ته ٻار تي تمام خراب اثر پوندا. جيڪڏهن پيٽ ۾ ٻار ڇوڪرو آهي ته ايسٽروجن جي استعمال سان ان جي پيشاب جي سرشتي Urinery System ۾ پيچيدگيون پيدا ٿينديون. اگر پيٽ ۾ ٻار ڇوڪري آهي ته ايسٽروجن جي استعمال سان هن ۾ زناني عضوي جو ڪينسر (Cancer of Vagina) يا ٻچيداني جو ڪينسر (Canc-er of Cervix) بالغ ٿيڻ جي عمر يا ويهن سالن سان ظاهر ٿيندو.

2. کير پيارڻ دوران
(During Breast Feeding)

گهڻيون دوائون ماءُ جي کير ۾ خارج ٿينديون آهن. اگر ماءُ ڪا دوا وٺندڙ آهي ته کير ذريعي دوا ٻار ۾ داخل ٿيندي ۽ ٻار تي خراب اثر ڪري سگهي ٿي.

ايسٽروجن جو استعمال به کير پيارينڙ ماءُ لاءِ تڏهن ڪجي جڏهن تمام ضروري هجي.

3. دل جون بيماريون ۽ رت جو دورو

جيڪڏهن ڪا دل جي يا رت جي دوري ۾ تڪليف آهي ته ايسٽروجن جو استعمال پنهنجي معالج جي مشوري کانسواءِ هرگز نه ڪجي. اهي مريض جن کي Abnormal Blood Clotting جي شڪايت آهي. ايسٽروجن جي استعمال کان پرهيز ڪن. هن ۾ اهي مريض جن جون ٽنگن ۾ ويڇهڙائي ۾ رت دڳ (Throm-bophlebitis) جي ڪري متاثر ٿيون هجن يا اهو ٽنگن ۾ جمع ٿيل رت جو دڳ رڳن ذريعي جسم جي ٻئي ڪنهن حصي ۾ پهچي ڪنهن عضوي کي متاثر Thrombophlebitis Disor-der ڪري ته اهي مريض ايسٽروجن جي استعمال کان پرهيز ڪن.

4. بار بار خون پوڻ
(Undiagnosed Vaginal Bleeding)

جيڪڏهن بار بار خون پوڻ

گهڻن تجربن ڪرڻ سان خبر پئي آهي ته عام موزون وزن ۾ ايسٽروجن وٺڻ سان اُرهه جي ڪينسر ۾ مبتلا نٿو ٿي سگهجي پر وڌيڪ وزن ۾ گهڻي وقت تائين ايسٽروجن وٺڻ سان ڪجهه عورتون اُرهه جي ڪينسر ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿيون. اگر توهان ايسٽروجن وٺندڙ آهيو ته پنهنجي اُرهه جي پاڻ چڪاس ڪنديون رهو. اگر ڪٿي ڪا واڌ، سوڄ يا سور محسوس ٿئي ته فورن پنهنجي معالج کان چڪاس ڪرايو ته بهتر رهندو.

جي شڪايت آهي ته انهي صورت ۾ ايسٽروجن استعمال نه ڪرڻ گهرجي. ان تڪليف ۾ پنهنجي معالج سان مشورو ڪجي، اگر ڊاڪٽر ايسٽروجن جو استعمال تجويز ڪري ته پوءِ ڪرڻ گهرجي.

5. جيڪڏهن ڪو ڪينسر هجي:

ته پوءِ ايسٽروجن وٺڻ سان ان ۾ جلدي واڌ اچڻ جو خطرو هوندو آهي. انهي ڪري ايسٽروجن جو استعمال ڪينسر واري مريض کي نه ڪرڻ گهرجي. اها رسولي (Cancer)، ٻچيداني (Uteres) يا آرھ (Breast) ۾ هجي ته ڪن حالتن ۾ آرھ جي رسولي (Breast Cancer) ۾ ايسٽروجن جو استعمال ڪرايو ويندو آهي.

ٻي اثرائپ:

سنيجڻ (Menopause) جي شروع ٿيڻ سان ڪي عورتون ڪجهه وقت لاءِ ڊپريشن ۽ ذهني فڪر ۾ مبتلا ٿي وينديون آهن. اهڙين حالتن ۾ اهو تصور نه ڪجي ته ايسٽروجن وٺڻ سان تڪليفون ختم ٿي وينديون.

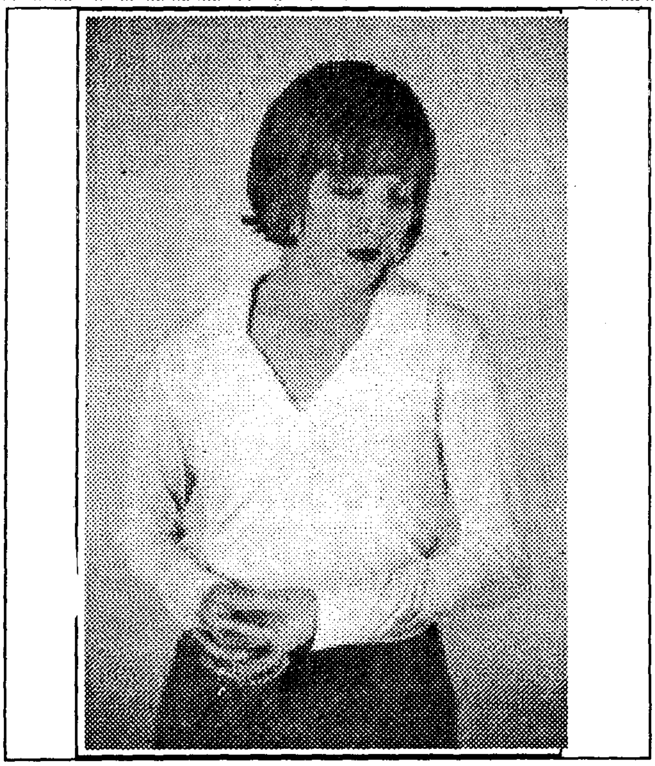
توهان اهو به ٻڌو هوندو ته سنيجڻ (Menopause) ڪانپوءِ اگر ايسٽروجن لڳاتار گهڻن سالن تائين ڏني وڃي ته ان سان چمڙي نرم ۽ ملائم رهندي ۽ عورت پنهنجو پاڻ کي جوان محسوس ڪندي.

ايتري گهڻي عرصي تائين ايسٽروجن ڏيڻ سان تمام گهڻا نقصان ٿيندا.

ايسٽروجن جا خطرا:

(Dangers of Estrogen)

1. ٻچيداني جو ڪينسر



(Cancer of the Uteres)

گهڻي وقت تائين لڳاتار وزن وٺڻ سان ٻچيداني/ ڳپيرڻ جي ڪينسر ۾ مبتلا ٿي سگهجي ٿو.

تحقيق ڪرڻ سان خبر پئي آهي ته جيترو جلدي ايسٽروجن وٺڻ بند ڪبي ته اوترو گهٽو ڪينسر کان بچي سگهجي ٿو.

هڪ ٻئي تحقيق ۾ خبر پئي آهي ته ايسٽروجن وٺڻ بند ڪرڻ ڪانپوءِ ڏهن سالن اندر ڪينسر ۾ مبتلا ٿي سگهجي ٿو. انهي ڪري اهو ضروري آهي ته جيترو ٿي سگهي گهٽ ۾ گهٽ ۾ موزون وزن گهٽ ۾ گهٽ وقت تائين ونجي ته ڪينسر جهڙي موذي مرض کان بچي سگهجي ٿو.

اهي عورتون وڏي نقصان ۾ آهن جيڪي ايسٽروجن وٺن ٿيون ۽ ان سان گڏ هو ٿلهيون آهن يا مٺي پيشاب يا وڌيل بلڊ پريشر جي مرض ۾ مبتلا آهن پر جيڪڏهن ٻچيداني آپريشن ڪري ڪڍيل (Hysterectomy) آهي ته پوءِ اهي ٻچيداني جي ڪينسر کان محفوظ آهن.

2. آرھ جو ڪينسر

(Cancer of Breast)

گهڻن تجربن ڪرڻ سان خبر پئي آهي ته عام موزون وزن ۾ ايسٽروجن وٺڻ سان آرھ جي ڪينسر ۾ مبتلا نٿو ٿي سگهجي پر وڌيڪ وزن ۾ گهڻي وقت تائين ايسٽروجن وٺن سان ڪجهه عورتون آرھ جي ڪينسر ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿيون. اگر توهان ايسٽروجن وٺندر آهيو ته پنهنجي آرھ جي پاڻ چڪاس ڪنديون رهو، اگر ڪٿي ڪا واڌ، سوڄ يا سور محسوس ٿئي ته فورن پنهنجي معالج کان چڪاس ڪرايو ته بهتر رهندو.

3. پتي جي بيماري

(Gall Bladder Disease)

جيڪي عورتون سنيجڻ Menopause ڪانپوءِ ايسٽروجن جو استعمال ڪن ٿيون، اهي گهڻي ڀاڱي پتي جي بيمارين ۾ مبتلا ٿينديون آهن. بنسبت انهن جي جيڪي ايسٽروجن نه وٺنديون آهن.

4. رت جي دوري ۾ رت دڳ جو نهڻ

(Abnormal Blood Cloting)

ايسٽروجن وٺڻ سان رت جي نالين ۾ رت دڳ (Blood Clots) نهڻ جو وڌيڪ خطرو رهندو آهي انهي رت دڳ (Blood Clot) جي ڪري فالج، دل جو دورو (Heart Attack)، ڦڦڙن جو ناڪاره Pulmonary embolus ٿيڻ ٿي سگهي ٿو. هي اهڙيون بيماريون آهن جن سان موت واقع ٿي سگهي ٿو.

5. دل جون بيماريون

(Heart Diseases)

ايسٽروجن وڌيل وزن ۾ مردن کي ڏيڻ سان مرد دل جي مختلف بيمارين ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا. پر عورتون گهٽ مبتلا ٿينديون آهن، انهي نقصان کي روڪڻ لاءِ اهو ضروري آهي ته ڊاڪٽر جيڪو وزن ڏين ان کان وڌيڪ وزن وٺڻ نه گهرجي.

6. ڪيلشم جو رت ۾ وڌڻ

(Excess of Calcium in the Blood)

ايسٽروجن وٺندڙ عورتون جيڪي آرھ جي ڪينسر (Breast Cancer) يا هڏن جي ڪينسر (Bone Cancer) ۾ مبتلا آهن انهن جي رت ۾ ڪيلشم خطرناڪ حد تائين وڌي سگهي ٿو.

بيون تڪليفون ۽ اگرا اثر

(Side Effects)

ايسٽروجن وٺڻ سان جيڪي پيچيدگيون ٿينديون آهن اهي تفصيل سان مٿي بيان ڪيون ويون آهن باقي تڪليفون هيٺ بيان ڪجن ٿيون.

☆ ڪجھ اگرا اثر: اوڪارا(Nausea)، الٽي (Vomiting)، سور(Pain)، مروڙ (Cramps)، سوڄ (Swelling)، يا پيٽ ۾ سور سختي (Tenderness in the abdomen)

☆ چمڙي جو پيلو ٿيڻ يا اکيون سفيد ٿيڻ.

☆ ارھ ۾ سور سختي يا ارھ Breast Tenderness جو وڌڻ Enlargement of Breast.

☆ ٻچيداني ۾ بغير نقصان واري رسولي جو وڏو ٿيڻ.

☆ بيقاعدگي سان ماهواري اچڻ يا هلڪو هلڪو خون پوڻ.

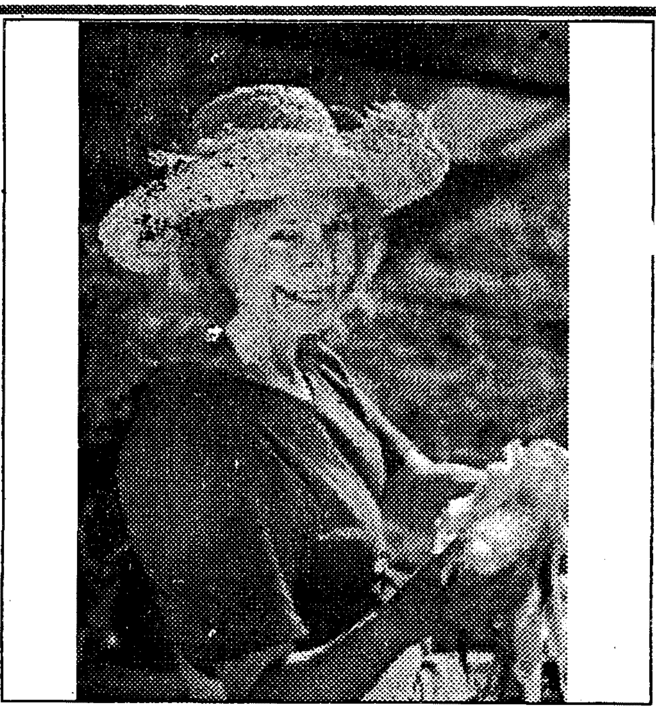
☆ ٻچيداني جي خارج ٿيندڙ رطوبت جو غير متوازن ٿيڻ.

☆ جسم تي سوڄ ٿيڻ (Retention of Excess Fluid)

ان سان گڏ ٻين بيمارين جو وڌڻ جيئن سهڪو (Asthma)، مرگهي Epilapsy، اڌ مٿي جو سور (Migraine)، دل جون بيماريون (Heart Diseases) يا بڪين جي خراب (Kidney Diseases).

☆ ڪارا چٽا چمڙي تي داغ ٿيڻ، خصوصن منهن تي ڪارا داغ ظاهر ٿيڻ، چمڙي جو ڳاڙهو ٿيڻ يا چمڙي تي داڻا ظاهر ٿين.

Worsening of Porphyria



☆مٿي جو سور (Heaache)، اڌ مٿي جو سور (Migraine)، چڪر اچڻ (Dizzines)، بيهوشي جھڙو ٿيڻ (Faintness) ۽ نظر تي اثر ٿيڻ.

0 غير ارادي طور پٺن ۾ ڇڪ ٿيڻ

Involuntary Muscle Spasm

☆ وارن جو ڇڻڻ، يا گنجو ٿيڻ.

☆ وزن جو وڌڻ يا وزن جو گهٽجڻ.

☆ جنسي قوت ۾ تبديلي اچڻ.

☆ رت ۾ شوگر جي تبديلي اچڻ.

ايسٽروجن جي استعمال ڪري نقصانن کان بچڻ لاءِ

Reducing Risks of Estrogen use

جيڪڏهن توهان ايسٽروجن وٺڻ جو فيصلو ڪيو آهي ته علاج دوران هينين ڳالهين جو خيال رکڻ گهرجي.

1. تاثير مطابق ڊاڪٽر سان مشورو

ايسٽروجن جي علاج دوران هر هڪ مريض لاءِ اهو ضروري آهي ته ڊاڪٽر جي ڏنل تاثير مطابق چڪاس ڪرائڻ گهرجي. ان سان گڏ گهٽ ۾ گهٽ سال ۾ هڪ دفعو پوري جسم جو مڪمل معائنو ڪرائجي. خصوصي توجهه بلڊ پريشر، ارھ، پيٽ ۽ زناني مخصوص عضون تي ڏيڻ گهرجي. ان سان گڏ ٻچيداني مان گوشت جا ذرڙا Pap Smearوٺي انهن جو تجربيگاهه ۾ چڪاس ڪرائجي.

2. جيڪڏهن خاندان جي وڏن ۾ اڳ ارھ جو ڪينسر ٿيو هجي يا ارھ ۾ ڳنڍ (Breast nodule) يا ارھ جي فوٽو ۾ ڪا به خرابي (Abnormal Mammogram) هجي ته پوءِ جلدي پنهنجي معالج سان مشورو ڪرڻ گهرجي.

هينين تڪليفن مان ڪا به تڪليف ٿيڻ جي صورت ۾ جلدي پنهنجي ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي.

☆غيرمتوقع خون جو اچڻ.

☆ ٽنگن يا ڇاتي ۾ سور، ساهه ۾ تڪليف، بلغم ۾ خون اچڻ سان اهو سمجهڻ گهرجي ته رت دڳ (Blood Clots) ٽنگن جي رڳن ۾، دل يا ڦڦڙن ۾ موجود آهي.

0 گهڻو مٿي جو سور، چڪر اچڻ، بيهوشي جا دورا پوڻ، نظر تي اثر ٿيڻ. اهي نشانيون ٻڌائين ٿيون ته رت دڳ دماغ يا اک تي اثر انداز ٿيو آهي.

☆ ارھ ۾ سوڄ.

☆ چمڙي جو پيلو ٿيڻ يا اکيون اڇيون ٿيڻ.

☆ سور، سوڄ يا پيٽ ۾ سور.

ڪجھ ڊاڪٽر ايسٽروجن سان گڏ پروجسٽن (Progestin) ڪرائيندا آهن. انهن عورتن کي جن ۾ ٻچيداني Uterusموجود هوندي آهي. ان لاءِ اهو ممڪن نه آهي ته پروجسٽن ڏيڻ سان ٻچيداني جي ڪينسر کان بچي سگهجي ٿو.

اگر توهان جو ڊاڪٽر ايسٽروجن دوا توهان لاءِ تجويز ڪري ته صرف ۽ صرف توهان ئي هي دوا کائي سگهو ٿا. ٻئي ڪنهن کي هرگز نه کارائيندا.

ايسٽروجن واريون دوائون ۽ ٻيون جيڪي دوائون گهر ۾ موجود آهن ته اهي ٻارن جي پهچ کان پري رکو.

اگر توهان جو ڊاڪٽر ايسٽروجن دوا توهان لاءِ تجويز ڪري ته صرف ۽ صرف توهان ئي هي دوا کائي سگهو ٿا. ٻئي ڪنهن کي هرگز نه کارائيندا.

انجيڪشن دوست يا دشمن؟

مترجم زاهد ڏاريجو

عام طور تي اهوئي سمجهيو ويندو آهي ته بيماريءَ جي حالت ۾ جيڪڏهن انجيڪشن هڻائي وڃي ته اها گورين ۽ شربت جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ اثر ڏيکاري ٿي. اهو به هڪ عام مشاهدو آهي ته اسپتالن يا طبي مرڪزن ۾ جتي ڊاڪٽر معمولي تڪليف جي حالت ۾ مريضن کي انجيڪشن/سئي هڻائڻ جي صلاح ڏيئي انجو غلط استعمال ڪندا آهن. اتي مريض پاڻ به ڊاڪٽر کي کين انجيڪشن هڻڻ لاءِ چوندا آهن. اهڙين حالتن ۾ ورلي جيڪڏهن مريضن کي سئي نه هڻئي وڃي ته مريض مطمئن ناهي ٿيندو. ان سلسلي ۾ محمد عارف بٽ، ايسوسيئيٽ ايڊيٽر؛ صارفين اور صحت؛ جيڪا دلچسپ معلومات گڏ ڪئي آهي. اها توهانجي معلومات لاءِ پيش ڪجي ٿي.

انجيڪشن (سئي) ڇا آهي؟

سرنج جي سئي رستي، جسم ۾ دوا پهچائڻ واري عمل کي انجيڪشن هڻڻ سڏيو ويندو آهي. عام رواجي حالتن ۾ ڪنهن مريض کي انجيڪشن هڻڻ ضروري ناهي سمجهي ويندي، جڏهن هروڀرو يا غير ضروري طور تي انجيڪشن هنئي وڃي ته اها مريض لاءِ نقصانڪار ثابت ٿي سگهندي آهي. انجيڪشن هڻڻ هڪ مهارت جو ڪم آهي ۽ اهڙي مهارت حاصل ڪرڻ لاءِ خاص سکيا ڏني ويندي آهي. انجيڪشن هڻڻ لاءِ جسم جي صحيح هنڌ جي چونڊ ڪرڻ ۽ انجيڪشن اصول مطابق هڻڻ به اهڙيون بنيادي ڳالهيون آهن جن جي اختيار ڪرڻ سان ئي انجيڪشن رستي لڳندڙ ۽ جسم ۾ پهچندڙ دوا مؤثر ثابت ٿي سگهي ٿي. انجيڪشن غلط طريقي سان هڻڻ سبب انجا ڪهڙا نقصان پيدا ٿي سگهن ٿا، اهو سمجهڻ کان اڳ ضروري آهي ته، طبي علاج ۾ انجيڪشن هڻڻ جي ضرورت ڇو ٿي محسوس ڪئي وڃي ۽ انجا ڪهڙا فائدا آهن، تن جو ذڪر ڪجي.

انجيڪشن تڏهن هڻڻ گهرجي

☆ جڏهن دوا ڪنهن اهڙي قسم جي هجي جيڪا انجيڪشن کانسواءِ ڪنهن به ٻيءَ صورت ۾ ڏئي نه سگهبي هجي. ڪيتريون اهڙيون دوائون جيڪي جڏهن گورين يا شربت جي صورت ۾ ڏنيون وينديون آهن ته اهي سؤ سيڪڙو بي اثر ثابت ٿينديون آهن. خاص طور تي انسولين دوا جيڪي رڳو ذيابيطس جي مريضن کي ڏني ويندي آهي جڏهن گورين جي صورت ۾ ورتي وڃي ته مڪمل طور تي ضايع ٿي وڃي ٿي.

☆ مريض ذهني يا جسماني طور تي اهڙيءَ حالت ۾ هجي جڏهن علاج جو ٻيو ڪو طريقو اختيار ڪري نه سگهجي يا ڏکيو ٿي پيو هجي جهڙوڪ جڏهن مريض سخت زخمي يا بيهوش ٿي ويو هجي.

☆ اهو ضروري ٿي پيو هجي ته دوا مريضن تي پنهنجو ترت اثر ڏيکاري ۽ ائين عام طور تي هنگامي حالتن ۾ ڪيو ويندو آهي.

☆ مريض دوا ڪائڻ يا پيئڻ جي حالت ۾ معدي جي خرابيءَ يا الٽيءَ وغيره جي شڪايت محسوس ڪري.

☆ آپريشن ڪرڻ لاءِ جسم جي ڪنهن حصي کي سن ڪرڻ ضروري هجي.

☆ جسم جي ڪنهن خاص حصي تي، دوا جو اثر پيدا ڪرڻو هجي.

انجيڪشن مقبول ڇو آهي؟

عام ماڻهو انجيڪشن هڻائڻ وڌيڪ پسند ڪري ٿو. سڄيءَ دنيا خاص طور تي غير ترقي يافته ملڪن ۾ انجيڪشن هڻڻ ڪانپوءِ انجي طلسمي اثرن پيدا ٿيڻ ۽ بيمارين کي ختم ڪرڻ جي اثرن جو ذڪر ڪيو ۽ ان تي انڌو اعتماد ڪيو ويندو آهي. اهي ڳالهيون، انهن حقيقتن جو ثبوت آهن ته انجيڪشن جي تصور کي عوام جي ذهن ۾ ويهارڻ جي ڪوشش ڪئي ويندي آهي. انجيڪشن ناهيندڙ ڪمپنين کي بي حساب فائدو ٿئي ٿو اتي علاج ڪندڙ کي به، جڏهن ته انجيڪشن جي مقبول هجڻ جو ڪجهه سچ به آهي، اهو ڪيئن؟ انجو هتي ٿورڙو ذڪر ڪنداسين ان سسلي ۾ ايچ وي وائيٽ انجيڪشن جي مقبول ٿيڻ جو جيڪو دڪر ڪيو آهي اهو

جڏهن دوا ڪنهن اهڙي قسم جي هجي جيڪا انجيڪشن کانسواءِ ڪنهن به ٻيءَ صورت ۾ ڏئي نه سگهبي هجي. ڪيتريون اهڙيون دوائون جيڪي جڏهن گورين يا شربت جي صورت ۾ ڏنيون وينديون آهن ته اهي سؤ سيڪڙو بي اثر ثابت ٿينديون آهن. خاص طور تي انسولين دوا جيڪي رڳو ذيابيطس جي مريضن کي ڏني ويندي آهي جڏهن گورين جي صورت ۾ ورتي وڃي ته مڪمل طور تي ضايع ٿي وڃي ٿي.

سرنجن جا قسم

هر هر استعمال ٿيندڙ

هن قسم جي سرنج شيشي جي ٺهيل ٿئي ٿي ۽ اسان وٽ عام طور تي اهي ئي استعمال ڪيون وينديون آهن. هڪ دفعي جي استعمال ڪانپوءِ سئي ۽ سرنج کي صاف ڪري وري استعمال ڪيو ويندو آهي. جيتوڻيڪ وڏن شهرن ۽ طبي مرڪزن ۾ هاڻ انجي استعمال ۾ گهٽتائي اچي وئي آهي ۽ ان بجاءِ هاڻ هڪ دفعو استعمال ٿيندڙ يا ڊسپوزئبل سرنج استعمال ڪئي وڃي ٿي پر تنهن هوندي به ٻهراڙين ۾ ۽ اهڙن ٻين پٺتي پيل علائقن ۾ اڃا به شيشي واري سرنج جي استعمال جو رواج آهي، جيڪو انتهائي غلط آهي.

هڪ دفعو استعمال ٿيندڙ

هن قسم جي سرنج/ سئي پلاسٽڪ جي ٺهيل ٿئي جيڪا هڪ دفعي جي استعمال ڪرڻ ڪانپوءِ ضايع ڪري ڇڏبي آهي. هن قسم جون سيون خاص مشينن رستي بيمارين جي جيوڙن کان پاڪ ڪري، هوابند لفافن ۾ سيل ڪري ڇڏبيون آهن جيڪي بيمارين جي جيوڙن کان مڪمل طور تي آجيون ٿين، بشرطيڪ اهي رڳو هڪ ئي دفعو استعمال ڪجن. پر افسوسناڪ ڳالهه هيءَ آهي ته هڪ دفعي ~ ي استعمال ڪرڻ ڪانپوءِ چالبازي ڪري، اهي ٻيهر سيل ڪري بازار ۾ وڪرو ڪيون وينديون آهن. اهڙيون ڪنيون سرنجون جيڪي بيمارين جي جيوڙن سان ڀريل ٿيو هجن، ڪيترن قسمن جي بيمارين پکيڙڻ جو سبب بڻجن ٿيون. هڪ تحقيق مطابق اسانجي ملڪ ۾ اهڙين استعمال ٿيل ناقص خطرناڪ سرنجن جو هڪ چڱو تعداد وڪرو ٿيندو رهي ٿو. بازار ۾ اهڙي هڪ دفعو استعمال نئين سرنج جي قيمت ٻن کان ستن روپين تائين آهي.

هڪ دفعي جي استعمال ڪانپوءِ پنهنجو پاڻ ضايع ٿي ويندڙ

هڪ دفعي استعمال ٿيڻ ڪانپوءِ پنهنجو پاڻ ضايع ٿي ويندڙ سرنجن کي اسان ملڪ ۾ متعارف ٿئي ڪو گهڻو عرصو ناهي ٿيو. هن قسم جون سرنجون اهڙيءَ طرح سان ٺهيون وڃن ٿيون جو اهي هڪ کان وڌيڪ دفعا ڪتب آڻي نٿيون سگهجن پر بيڪار ٿي وڃن ٿيون. جنهن سبب اهو امڪان باقي نٿو رهي ته هڪ دفعي جي استعمال ڪانپوءِ اهي پيڪ ڪري وري بازار ۾ وڪرو ڪيون وينديون. تنهنڪري دلجاءِ سان خريد ڪري سگهجن ٿيون ته اهي ڪنهن به قسم جي جيوڙن کان پاڪ صاف آهن. پاڪستان ۾ هن قسم جي سرنج اڃا مروج ناهي ٿي. سرنجن رستي پکڙجندڙ بيمارين خلاف هيءَ سرنج هڪ اپاءُ ۽ هٿيار آهي پر جيئن ته اها مهانگي آهي تنهن ڪري پاڪستان جهڙي غريب ملڪ جي ماڻهن جي گهڻائي اها خريد ڪري نٿي سگهي.

دلچسپ آهي. هو هڪ هنڌ لکي ٿو ته، انجيڪشن جي عالمي سطح تي مشهور ۽ مقبول ٿيڻ جي شروعات ويهين صديءَ جي ٻئي ۽ ٽئين ڏهاڪي ۾ تڏهن ٿي جڏهن ياز (yaws)، باد فرنگ جهڙي ٿيندڙ هڪ بيماري) ۾ مبتلا اهڙن لکين فردن جي جسمن تي، ڦرڙيون پيدا ٿي پيون هيون، جن کي ختم ڪرڻ لاءِ جڏهن کين سالوارسن (Salvarsan) دوا جون سيون هنيون ويون ته انهن معجزاتي اثر ڏيکاريو جو 14 کان به گهٽ ڏينهن ۾ سندن ڦرڙيون ۽ زخم ٺيڪ ٿي ويا. ان واقعي ڪانپوءِ عام ماڻهن جي ذهن ۾ انجيڪشن بابت اڻ مٽ يادون رهجي ويون. اهڙو هڪڙو ٻيو واقعو، ٻي عالمگير جنگ ڪانپوءِ تڏهن ٿيو جڏهن پينسلن جي انجيڪشن، ليشمئنياسس (Leishmaniasis) جي بيماري سبب پيدا ٿيندڙ ڦٽن کي سڪائڻ ۾ جادوءَ جهڙو اثر ڏيکاريو جو انجيڪشن رستي علاج ڪرڻ سان اهڙو مريض هڪ يا وڌ ۾ وڌ ٻن هفتن ۾ خوش ٿي ويندو.

انهن ڳالهين ڪانپوءِ اهو سمجهيو ٿي ويو ته شايد اهوئي واحد طريقو آهي جنهن رستي هر بيماريءَ کي منهن ڏئي سگهجي ٿو. پاڪستان ڪانسواءِ سڄيءَ دنيا جا انسان، اڄ به ماتا جي لاءِ انجيڪشن جي ترت اثرن کي ياد ڪندا رهن ٿا ته ڪيئن نه انجيڪشن رستي سڄيءَ دنيا مان ماتا جي روڳي جيوڙن کي ختم ڪيو ويو، جنهن سبب اڄ اسان اعتماد سان اها ڳالهه ڪندا آهيون ته ماضيءَ جي هڪ خطرناڪ ۽ وڏي بيماريءَ کي ڪيئن نه منهن ڏئي سگهياسين. انجيڪشن جي برتريءَ واري ان تصور کي اهڙن سڀني فردن، حد کان وڌيڪ انداز ۾ پيش ڪيو، جنهن کي ڪنهن نه طريقي سان مالي فائدو پهچي ٿي سگهيو، جن ۾ دوائون ٺاهيندڙ ڪمپنيون ۽ طب جي دنيا سان واسطو رکندڙ به شامل آهن. ائين آهستي آهستي جڏهن انجيڪشن جو انڌاڌنڌ ۽ غلط استعمال ٿيڻ لڳو ته انجا هاڃيڪار ۽ موتمار اثر به پيدا ٿيڻ شروع ٿيا.

انجيڪشن بابت غلط فهميون

عام طور تي اهوئي سمجهيو ۽ ويساهه ڪيو ويندو آهي ته، گورين ۽ شربت جي ڀيٽ ۾ انجيڪشن وڌيڪ تيزي سان ۽ موثر انداز ۾ بيمارين جي جيوڙن تي حملو ڪري انهن کي ماري ڇڏي ٿي انڪري انجيڪشن جو

استعمال ڪرڻ هر لحاظ کان بهتر آهي.

1. هڪ مريض ٻين قسمن جي دوائن جي ڀيٽ ۾ انجيڪشن کي رڳو ان سبب اهميت ڏني جو سندن خيال موجب ته انجيڪشن رستي نه رڳو هر قسم جي دوا ڏني سگهجي ٿي پر ائين ڪرڻ سان دوا سنئين سڌي رت ۾ شامل ٿي وڃڻ سبب ترت اثر ڏيکاري ٿي.

اهو هڪ بلڪل غلط خيال آهي، ڇو ته هر قسم جي دوا انجيڪشن رستي ڏئي نٿي سگهجي ۽ نه ئي ڪڏهن ڏيڻ گهرجي.

2. ڪيترن ماڻهن جي اها سوچ هوندي آهي ته جيڪڏهن انجيڪشن واري دوا گورين جي صورت ۾ يا وات رستي استعمال ڪئي وڃي ته انجو اثر بلڪل گهٽجي وڃي ٿو. اهوئي سبب آهي جو ڪيترا ماڻهو طاقت حاصل ڪرڻ لاءِ هرويرو سيون هڻائيندا آهن.

اها به هڪ وڏي غلط فهمي آهي جو ضروري ناهي ته. وات رستي استعمال ٿيندڙ دوا جو اثر انجيڪشن جي ڀيٽ ۾ گهٽ هجي.

3. اهو به هڪ خيال پيش ڪيو ويندو آهي ته. انجيڪشن جي تيز اثر هجڻ سبب اها گرم پڻ آهي ۽ پانيو ويندو آهي ته. انجيڪشن رستي جسم ۾ داخل ٿيندڙ دوا سبب جسم ۾ رت جي گردش تيز ٿي وڃي ٿي ۽ جيتري طاقتور دوا جي سئي هڻائبي، اها رت جي گردش ۾ اوتري تيزي ۽ گرمي پيدا ڪندي.

4. عام طور تي اهو به پانيو ويندو آهي ته.گندي سئي واري انجيڪشن هڻڻ سان ڳوڙهي ٿي پوي ٿي جيڪا اڳتي هلي پڇي وهڻ لڳي ٿي. اهڙيون ڳوڙهين سان اها به هڪ دلچسپ ڳالهه منسوب ڪئي ويندي آهي ته اها، انجيڪشن جي موثر ٿيڻ جي نشاني آهي. ان سلسلي ۾ ڪيترن گهڻن ماڻهن جو اهو به خيال هوندو آهي ته ان انجيڪشن، بيماريءَ جي زهر کي رت مان چوسي هڪ هنڌ گڏ ڪري ڇڏيو آهي ۽ اصل ۾ اها ڳوڙهي ٻيو ڪجهه به نه پر هڪ هنڌ گڏ ٿي ويل يا زهريلو مادو آهي. ظاهر آهي ته اها ڳالهه به غلط ۽ هرويرو يا غير ضروري طور تي انجيڪشن هڻندڙن جي ڪيل ۽ ڦهلايل آهي ته جيئن سندن ڪوتاهي ۽ بي احتياطي سبب پيدا ٿيندڙ انهيءَ ڳوڙهي لاءِ ڪين ذميوار نه سمجهيو وڃي. جڏهن ته اصل ۾، ڳوڙهيءَ جي پيدا ٿيڻ جو سبب اهو انفيڪشن آهي جيڪو مريض کي گندي سئي هڻڻ سبب پيدا ٿئي ٿو. انجو اهو مطلب به ٿي سگهي ٿو ته. اهڙي ڪنيءَ ۾ گنديءَ سئي رستي مريض جي جسم ۾ ڪنهن ٻيءَ بيماريءَ جا جيوڙا داخل ٿي چڪا آهن ۽ اهڙي بيماري ايڊس يا هيپاٽائيٽس بي به ٿي سگهي ٿي.

5. جيئن عام ماڻهن جي ذهن ۾ انجيڪشن ۾ گرميءَ جي هجڻ جو تصور موجود آهي تيئن سور جو تصور به آهي، جو هو سمجهن ٿا ته هڪ طاقتور انجيڪشن جيئن گرم اثر پيدا ڪري ٿي ته اها ساڳئي وقت سور به پيدا ڪري ٿي. ائين پانيو ويندو آهي ته جيتري انجيڪشن جلد اثر ڏيکاريندڙ هوندي اها اوتري طاقتور هجڻ سان گڏ اوترو جسم ۾ سور به پيدا ڪندي. اهوئي سبب آهي جو، ان ۾ ڪنهن به لحاظ کان انجيڪشن هڻندڙ جو ڏوهه تسليم نه ڪيو ويندو آهي جيڪو اصل ۾ سئي هڻڻ وقت اهڙيءَ ڪوتاهيءَ جو ذميوار آهي جنهن سبب سور پيدا ٿئي ٿو.

ان ڪانسواءِ عام ماڻهن جي ذهن ۾، انجيڪشن بابت جيڪي خال خيال ويٺل آهن تن ۾ ڪيترا اهڙا به آهن جيڪي غير ضروري طور تي انجيڪشن هڻندڙن مشهور ۽ عام ڪيا آهن ته جيئن انجيڪشن هڻڻ سبب پيدا ٿيندڙ بيمارين ۽ تڪليفن کان هو پاڻ کي آجو رکي سگهن.

ڪنين سئين سبب پکڙجندڙ بيماريون

گندين ۽ ڪنين سرنجن جي استعمال سبب مليريا، هيپاٽائيٽس بي ۽ سيءَ ڪانسواءِ ٻيون به ڪيترين وچڙندڙ بيماريون پکڙجي سگهن ٿيون، جن ۾ ايڊس جهڙي لاعلاج بيماري به ٿي، سگهي ٿي. ڪيتريون بيماريون ته جلد ظاهر ٿي پونديون آهن پر هيپاٽائيٽس بي ۽ ايڊس جهڙيون موتمار بيماريون ڪيترن مهينن ۽ سالن کانپوءِ پنهنجيون نشانيون ۽ اثر ظاهر ڪن ٿيون.

ائين مختلف قسمن جي بيمارين جا جيوڙا ڪنين سئين رستي هڪ انسان کان ٻئي انسان تائين پهچندا رهن ٿا. جڏهن ڪنهن هڪ مريض کي انجيڪشن هنئي وڃي ٿي ته انجي بيماريءَ جا جيوڙا، رت، رستي سئي سان چنبڙي پون ٿا، پوءِ جيڪڏهن ان سئي کي سئيءَ طرح سان صاف نه ڪيو وڃي ته اهي، ان سئي رستي ٻئي انسان جي رت سان ملي وڃن ٿا.

ٻارن ۾ پکڙجندڙ بيماريون

هڪ اهڙي ڪني سئي جنهن

ڪيترن گهڻن ماڻهن جو اهو به خيال هوندو آهي ته ان انجيڪشن بيماريءَ جي زهر کي رت مان چوسي هڪ هنڌ گڏ ڪري ڇڏيو آهي ۽ اصل ۾ اها ڳوڙهي ٻيو ڪجهه به نه پر هڪ هنڌ گڏ ٿي ويل يا زهريلو مادو آهي. ظاهر آهي ته اها ڳالهه به غلط ۽ هرويرو يا غير ضروري طور تي انجيڪشن هڻندڙن جي ڪيل ۽ ڦهلايل آهي ته جيئن سندن ڪوتاهي ۽ بيءُ احتياطي سبب پيدا ٿيندڙ انهيءَ ڳوڙهي لاءِ ڪين ذميوار نه سمجهيو وڃي. جڏهن ته اصل ۾ ڳوڙهيءَ جي پيدا ٿيڻ جو سبب اهو انفيڪشن آهي جيڪو مريض کي گندي سئي هڻڻ سبب پيدا ٿئي ٿو. انجو اهو مطلب به ٿي سگهي ٿو ته اهڙي ڪنيءَ ۾ گنديءَ سئي رستي مريضن جي جسم ۾ ڪنهن ٻيءَ بيماريءَ جا جيوڙا داخل ٿي چڪا آهن ۽ اهڙي بيماري ايڊس يا هيپاٽائيٽس بي به ٿي سگهي ٿي.

تي بيمارين جا جيوڙا موجود هجن، وڏن جي پيٽ ۾ ٻارن کي وڌيڪ ۽ سنگين خطرن ۾ مبتلا ڪري سگهي ٿي.

شروعاتي سالن ۾ ٻارن کي ڊائريا/ دستن جي بيماري ٿيڻ جو خطرو رهي ٿو. ان بيماريءَ جو سستي ۾ سستو ۽ موثر علاج ڪين پيئڻ لاءِ لوڻيو پاڻياٺ ڏيڻ آهي ته جيئن منجهن جسم ۾ لوڻ ۽ پاڻيءَ جي کوٽ جي پورائي ٿي سگهي. هڪ اڀياس مطابق، اسانجي طبي مرڪزن ۾، هن قسم جي شڪار اڌ کان مٿي بيمار ٻارن کي نمڪول يا ڪو مشروب ڏيڻ بجاءِ انجيڪشن هنئي ويندي آهي.

روائتي حڪمت ۽ انجيڪشن

انجيڪشن جي بيماري خلاف علاج ۽ اثر بابت اسانجو اعتقاد ۽ ايمان ايترو ته مضبوط ٿي چڪو آهي جو هاڻي ته، علاج جي ديسي ۽ روائتي طريقن ۾ به انجو استعمال ٿيڻ لڳو آهي ۽ حڪيم به انجيڪشن جو استعمال ڪندا رهن ٿا. ڪيترائي جعلي ۽ بيمارين لاءِ ٽوٽڪا ڏيندڙ ۽ جادو رستي علاج ڪندڙ پير فقير به انجيڪشن جو سهارو وٺي رهيا آهن، نه رڳو ايترو پر اها به خبر پئي آهي ته، ڪيترن اهڙن هنڌن تي، جتي مختلف قسمن جي معجون ۽ تعويذن وغيره رستي بيمارين جو علاج ڪيو وڃي ٿو، اتي انجيڪشن ۾ دم ڪيل تعويذ جو پاڻي سئي رستي مريض جي جسم ۾ داخل ڪيو وڃي ٿو جو سندن عقيدو آهي ته، اهڙي طرح سان دم ڪيل پاڻي جو تاثير ڪيترائي دفعا وڌي وڃي ٿي، جڏهن ته پيئڻ سان اهڙو پاڻي گهٽو دير سان اثر ڏيکاري ٿو.

يوناني طب جي ماهر حڪيم ان سلسلي ۾ انجيڪشن جي استعمال ڪرڻ جو سبب ڇاڻائيندي ٻڌايو ته، هو ميڊيڪل سائنس جي جديد تحقيق ۽ اوزارن جو فائدو وٺندي يوناني طب جي دائري ۾ انجي تاثير جي قوت کي وڌائڻ چاهي ٿو. جڏهن ته اها هڪ انتهائي تشويشناڪ صورتحال آهي. هڪ اڀياس مان اهو به ڏٺو ويو آهي ته، اسانجين ٻهراڙين جي 80 سيڪڙي کان مٿي آبادي، اڄ به ميڊيڪل سائنس بجاءِ حڪمت ۽ هوميوپيٿي تي وڌيڪ اعتماد ڪندڙ آهي. جڏهن ته ماڻهن جو .هڙو اعتقاد صورتحال کي وڌيڪ سنگين ڪري ڇڏي ٿو ۽ اهڙن علائقن ۾ اهڙن معالجن جو هڪ وڏو انگ غير سند ۽ غير تربيت يافته آهي. هڪ ميڊيڪل سائنس جو شاگرد ٻيو نه ته گهٽ ۾ گهٽ، انجيڪشن جي درست استعمال ڪرڻ جي طور طريقن بابت توهانکي بنيادي ڳالهيون ٻڌائي سگهي ٿو ۽ ڪيس وڌيڪ سکيا ڏيڻ به سولي ٿي پوي ٿي، جڏهن ته روائتي علاج ڪندڙ ماهرن کي اهڙي سکيا حاصل ڪرڻ لاءِ بنيادي ڄاڻ ڏيڻ جي ضرورت پوي ٿي جيڪو ميڊيڪل سائنس جي هڪ شاگرد جي پيٽ ۾ سندس لاءِ وڌيڪ ڏکيو عمل ٿي سگهي ٿو.

ذهن نشين ڪرڻ جون ڳالهيون

پاڪستان جهڙي گرم ملڪ ۾ جتي غربت، لکيل پڙهيل ماڻهن جي گهٽتائي ۽ وسيلن جي کوٽ جهڙا شديد مسئلا موجود هجن اتي بيمارين جي پکڙجڻ جون موزون ۽ موافق حالتون موجود آهن. صحت جي معاملي ۾ ڪهڙي به بي احتياطي هڪدم پنهنجا اثر ظاهر ڪري وجهي ٿي. وڌيڪ افسوسناڪ ڳالهه هيءَ به آهي ته، ماڻهن جي وڏي اڪثريت صحت جي بنيادي اصولن کان يا ته بلڪل اڻ واقف يا وٽن اهڙي ڄاڻ نه هجڻ برابر آهي. اهڙي تشويشناڪ صورتحال ۾ هتي انجيڪشن جي غلط استعمال خلاف تمام وڏي پيماني تي ۽ ڀرپور انداز ۾ مهم هلائڻ جي ضرورت آهي. هتي ان ڏس ۾ ڪجهه اهڙيون ڳالهيون ذهن نشين ڪرڻ لاءِ پيش ڪجن ٿيون جيڪي ڌيان طلب آهن.

علاج ڪندڙن ۽ صحت جي ڪارڪنن لاءِ

1. ان ڳالهه جو رڪارڊ رکڻ گهرجي ته ڪنهن، ڪڏهن ۽ ڪهڙي مريض کي ڪهڙي انجيڪشن هنئي ته ساڳئي وقت اهو رڪارڊ به رکڻ گهرجي ته، ڪهڙيءَ انجيڪشن، هڻڻ ڪانپوءِ ان مريض کي جسم تي ڳوڙهي ۽ ڪيس ٻيون تڪليفون ٿي پيون.

2. غير ضروري حالتن ۾ ڪڏهن به انجيڪشن نه هڻڻ گهرجي پر جيڪڏهن هڻڻ ضروري ٿي پوي ته ڊاڪٽر جي خاص هدايت ڪانپوءِ هڻڻ گهرجي.

مريضن لاءِ

1. ڪوشش ڪجي ته جيئن انجيڪشن ڪانسواءِ علاج ٿي سگهي ۽ انجيڪشن هڻائڻ جي ضرورت نه پوي، انجيڪشن رڳو تڏهن هڻائڻ گهرجي جڏهن ڊاڪٽر ضروري سمجهندو هجي.

2. ڪنهن به اهڙي طبي مرڪز يا اسپتال مان انجيڪشن نه هڻائجي جتي توهانکي سيون يا سرنجون سنيءَ طرح سانديل يا پيڪ ٿيل ڏسڻ ۾ نه اچن پر هتي خانن، ٿيلهين يا معالج جي کيسي ۾ پيل هجن.

3. ڇمڙيءَ ۾ انجيڪشن لڳڻ ڪانپوءِ جيڪڏهن سوزش يا

انجيڪشن جي بيماري خلاف علاج ۽ اثر بابت اسانجو اعتقاد ۽ ايمان ايترو ته مضبوط ٿي چڪو آهي جو هاڻي ته، علاج جي ديسي ۽ روائتي طريقن ۾ به انجو استعمال ٿيڻ لڳو آهي ۽ حڪيم به انجيڪشن جو استعمال ڪندا رهن ٿا. ڪيترائي جعلي ۽ بيمارين لاءِ ٽوٽڪا ڏيندڙ ۽ جادو رستي علاج ڪندڙ پير فقير به انجيڪشن جو سهارو وٺي رهيا آهن، نه رڳو ايترو پر اها به خبر پئي آهي ته، ڪيترن اهڙن هنڌن تي، جتي مختلف قسمن جي معجون ۽ تعويذن وغيره رستي بيمارين جو علاج ڪيو وڃي ٿو، اتي انجيڪشن ۾ دم ڪيل تعويذ جو پاڻي سئي رستي مريض جي جسم ۾ داخل ڪيو وڃي ٿو جو سندن عقيدو آهي ته، اهڙي طرح سان دم ڪيل پاڻي جو تاثير ڪيترائي دفعا وڌي وڃي ٿي، جڏهن ته پيئڻ سان اهڙو پاڻي گهٽو دير سان اثر ڏيکاري ٿو.

ساڳيو محسوس ٿيندو هجي يا انفيڪشن ٿيڻ جون ڪي به علامتون ظاهر ٿينديون هجن ته هڪدم ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي، پوءِ جنهن به توهانکي اهڙي ڪني انجيڪشن هنئي آهي انجي شڪايت واسطيدار آفيسر وٽ داخل ڪرائجي.

والدين لاءِ

جڏهن غير ضروري انجيڪشن هنئي وڃي ته اها ٻارن لاءِ وڌيڪ موتمار ثابت ٿي سگهي ٿي، ان لاءِ مائرن کي گهرجي ته:

☆ ٻارن کي عام بيمارين جي حالت ۾ انجيڪشن نه هڻائن، غير معمولي حالت ڪانسواءِ، ٻارن کي انجيڪشن رڳو تڏهن هڻڻ ضروري سمجهي ويندي آهي جڏهن کين وئڪسين ڏني ويندي هجي.

☆ ٻارن کي ٻاهر واري کير بجاءِ پنهنجي ٿڃ پيارڻ گهرجي ۽ مقرر عمر دوران ٿي کين بيمارين جا بجاءِ جا ڦڙا پيارڻ/ ٽڪا هڻائڻ گهرجن.

☆ جڏهن ٻار بيمار ٿي پوندا هجن تڏهن انجيڪشن ۽ گورين جي پيٽ ۾ سندن لاءِ شربت وڌيڪ موثر ثابت ٿي سگهندا آهن.

اڄڪلهه دنيا جي سيني ترقي يافته ملڪن ۾ انجيڪشن جي غلط استعمال خلاف زور شور سان وٽ پڪڙ هلي رهي آهي ته ساڳئي وقت غير ترقي يافته ملڪن ۾ به سجاڳيءَ جي اهڙي لهر اڀري رهي آهي. پاڪستان ۾ خاص طور تي غير سرڪاري تنظيمون، ان سلسلي ۾ ڪم ڪري رهيون آهن. هتي خاص طور تي ٻهراڙين ۾ لکيل پڙهيل فردن جو انگ ايترو گهٽ آهي جو کين صحت جي بنيادي اصولن بابت آگاهه ڪرڻ لاءِ وسيع پيماني تي مهم هلائڻ جي ضرورت آهي ۽ ٻيو ته سرڪاري سرپرستي ڪانسواءِ غير سرڪاري تنظيمن جون اهڙيون ڪوششون موثر ثابت ٿي نه سگهنديون، چو ته بازار ۾ ضروري دوائن جي کوٽ، غير مستند ۽ مهانگين دوائن جي وڪري جهڙن مسئلن لاءِ سرڪار ئي قدم کڻي ۽ بندش هڻي سگهي ٿو.

ساڳئي وقت اهو به ضروري ٿو سمجهيو وڃي ته ڊاڪٽرن کي پنهنجي پيشي جي لحاظ کان اخلاقي ذميوارين جو احساس به ڏياريو وڃي ته جيئن هو عام مريضن جي ذهنن ۾ موجود غلط فهميون ختم ڪرڻ جون ڪوشش ڪن. اهو به ضروري ٿو سمجهيو وڃي ته، دوائن جون اهي ڪمپنيون ۽ اهي ڊاڪٽر جيڪي انجيڪشن بابت ان قسم جون غلط فهميون پيدا ڪن ٿا يا پنهنجي فائدي ۾ انجيڪشن جا فائدا وڌائي پيش ڪن ٿا تن جي خلاف سرڪاري سطح تي قانوني ڪارروائي ڪرڻ جو به انتظام هجي. پاڪستان ۾ خاص طور تي هڪ وڌيڪ مسئلو ڊاڪٽر جي سفارش ڪانسواءِ دوائن جو بي قاعده وڪرو آهي جنهن سبب توهان ڪنهن به قسم جي انجيڪشن دوائن جي ڪنهن به دڪان تان وٺي سگهو ٿا. پنهنجو علاج پاڻ ڪرڻ جي عادت سبب ڪيترا ماڻهو پاڻ انجيڪشن وٺي پاڻکي هڻي ڇڏيندا آهن ۽ ظاهر آهي ته اهڙي سلسلي کي ڪرڻ لاءِ سرڪار ئي مناسب قدم کڻي سگهي ٿي. اهو ضروري ٿو سمجهيو وڃي ته، انهن فردن خلاف ڪارروائي ڪئي وڃي، جيڪي استعمال ٿيل انجيڪشن ڌوئي پوئي ٻيهر پيڪ ڪري بازار ۾ وڪرو ڪندا رهن ٿا. انهن خلاف نه رڳو سخت قانون هجن ته قانونن تي عمل ڪرڻ جو به بندوبست هئڻ گهرجي، چو ته سرڪار، قانون ته تيار ڪيا آهن پر ضرورت هن ڳالهه جي آهي ته هڪ اهڙو نظام تيار ڪيو وڃي جنهن تحت انهن تي موثر طريقي سان عمل ٿي سگهي.

انجيڪشن هڻڻ جا طريقا

چمڙي هيٺان
(Subcutaneous)

هن قسم ۾ سئي، چمڙيءَ جي مٿين تهه هيٺان هنئي ويندي آهي، انجيڪشن هڻڻ جي طريقي سان عام طور تي دوا جو معمولي مقدار جسم ۾ داخل ڪيو ويندو آهي ۽ اهو پنهنجي ترت اثر ڏيکاريندو آهي. مقرر مقدار ۾ دوا ڏيڻ بجاءِ جڏهن انجو وزن گهٽ وڌ ڪيو وڃي ته اهو ورلي مريضن لاءِ سنگين صورتحال پيدا ڪري وجهندو آهي. ذيابيطس جي مريضن کي انسولن هڻڻ لاءِ انجيڪشن جو اهو طريقو اختيار ڪيو ويندو آهي.

مشڪ ۾ (Intra'miscular)

هن طريقي ۾ سئي مشڪ اندر هنئي ويندي آهي. چمڙي هيٺيان لڳندڙ انجيڪشن جي پيٽ ۾ مشڪ ۾ لڳندڙ ترت اثر به دير تائين رهندڙ ٿئي، چو ته چمڙي جي هيٺان وارين رت نلين جي پيٽ ۾ مشڪن ۾ رت جي وهڪ تيز هجڻ سبب دوا جلد سڄي جسم ۾ پکڙجي ويندي آهي. مشڪ ۾ انجيڪشن هڻڻ سان اتي دوا جو چڻ ته هڪ ذخيرو ٿي ويندو آهي، جتان پوءِ اها آهستي آهستي رت سان ملندي رهندي آهي.

چمڙي جي اندرئين تهن ۾
(Intradermal)

بيماريءَ جي سڃاڻپ لاءِ چمڙي جي اندرئين تهن ۾ انجيڪشن هنئي ويندي آهي جنهن لاءِ هر هڪ ٻانهن تي هڪ هڪ نشان ڪيو ويندو آهي. انهن مان هڪ سڃاڻپ لاءِ ته ٻيو انجي پيدا ٿيندڙ اثرن تي ضابطو رکڻ لاءِ هوندو آهي. مختلف قسمن جي ائلرجي وغيره جي سڃاڻپ ڪرڻ لاءِ هن قسم جي انجيڪشن هنئي ويندي آهي.

رڳ ۾

عام طور تي رڳ ۾ انجيڪشن نه هنئي ويندي آهي، انجيڪشن هڻڻ لاءِ جسم جي ڪنهن به ظاهر ٿيندڙ رڳ رستي دوا سنئين سڌي رت ۾ داخل ڪئي ويندي آهي، جيڪا تمام تيزيءَ سان سڄي جسم ۾ پهچي پنهنجو اثر ڏيکاريندي آهي. هن قسم جي انجيڪشن تيز اثر ڏيکاريندڙ سمجهي ويندي آهي، جنهن جو استعمال رڳو اهڙين حالتن ۾ ڪيو ويندو آهي جڏهن دوا جو جلد اثر حاصل ڪرڻو هجي. انجو عام طريقو ڊرپ لڳائڻ به آهي جنهن جو اسانجي ملڪ ۾ غير ضروري طور تي گهڻو رواج پئجي چڪو آهي جنهن سبب ورلي مريض ڪيترين سنگين پيچيدگين جو شڪار ٿي پوندو آهي.

(صحت ۽ ماحول جي ٽورن سان)

وطن واسين کي 57 هين
جشن آزادي مبارڪ

آزادي جو ڏينهن زنده قومن لاءِ عيد سعيد وانگي آهي. هي وطن اسان جي پوئنيرن جي بي بها قربانين جو نتيجو آهي. آزادي واري ڏينهن جو هر ايرندڙ سج اسان کي اهو احساس ٿو ڏياري تہ اسين هڪ مملڪت جا آزاد شهري آهيون ۽ آزاد قوم جي آزاد فرد جي حيثيت سان اسان تي جيڪا ذميواري عائد ٿئي ٿي ان سلسلي ۾ اسان جو فرض آهي تہ اها پوري ڪريون. هي وطن اسان جو آهي. اسان کي گهرجي تہ پنهنجي گهر، پنهنجي شهر ۽ پنهنجي ٽائون کي سرسبز، شاداب ۽ امن جو گهوارو بڻايون.

پاران

ذوالفقار يونس - ناظم ڪياماڙي ٽائون

علي محمد - نائب ناظم ڪياماڙي ٽائون

امير علي اُنڙ - ٽائون ميونسپل آفيسر

ٽائون ميونسپل ايڊمنسٽريشن ڪياماڙي

وطن عزيز ۾ ترقي ۽ خوشحالي کي يقيني بڻايو

پاڪستان جي ترقي عالم اسلام جي ترقي آهي
وطن واسين کي آزاديءَ جي 57 هين سالگره مبارڪ

پاران

محمد شاهد
ناظم

ڊاڪٽر بخت رحيم شاهه
نائب ناظم

برڪت احمد رضوي
ٽائون ميونسپل آفيسر

ٽائون ميونسپل ايڊمنسٽريشن- لانڍي ڪراچي

WAIJ INFORMATION CELL

ويج انفارميشن سيل

ڊاڪٽر افتخار راهوجو

اوهان جي ذهن ۾ اُٿندڙ سوين سوالن ۽ مونجهارن جا حل ۽ حقيقتون سائنسي روشنيءَ ۾

(1) ڇا قبضي سيني بيمارين جي جڙ آهي:

اڄڪلهه جي دؤر ۾ اهو صرف هڪڙو محاورتي جملو ٿي رهجي ويو آهي جيڪو جديد ميڊيڪل سائنس جي نظر ۾ بي بنياد آهي پر حڪيم ۽ عطائي ڊاڪٽر اڄ به ان جملي سان پنهنجي حڪمت چمڪائن ٿا ۽ ماڻهن کي بيوقوف بڻائين ٿا. موجوده دؤر جي ڪجهه خطرناڪ ۽ جان ليوا بيمارين کي ئي وٺو، جن ۾ شگر، بلڊ پريشر، هارٽ اٽيڪ، ڪينسر، دم ۽ ٻيون جراثيمي بيماريون انهن مان ڪنهن جو به سڌو سنئون قبضيءَ سان واسطو ڪونهي، حالانڪ قبضي هڪ خراب حالت آهي جنهن جا ڪوڙ خراب اثر انساني جسم ۽ صحت تي پون ٿا پر قبضي خود ڪا بيماري ناهي بلڪ ڪنهن ٻي بيماريءَ جي علامت طور ظاهر ٿئي ٿي، گهڻو وقت پراڻي قبضي رهڻ ڪري بواسير، پاخاني واري جاءِ تي ڦٽ ڦرڙيون ٿيڻ، پيرن جي سوڄ، پيٽ ۾ سور، پيشاب جا قطرا ڪرڻ، ٽنگن جي نسن جو سڄي وڃڻ، هرنيا يا ٻين جهڙيون حالتون پيدا ٿي سگهن ٿيون پر اهي حالتون تمام ٿوريون آهن ۽ ٻين خطرناڪ ۽ جان ليوا بيمارين جي مقابلي ۾ معمولي آهن پر تنهن هوندي به قبضي کي معمولي نه سمجهڻ گهرجي ۽ ان جو باقاعده علاج ڪنهن مستند ڊاڪٽر کان ڪرائجي ۽ ڪوڙن حڪيمن ۽ عطائي ڊاڪٽرن جي فريب ۾ اچڻ کان بچجي

(2) گرم ۽ ٿڌا کاڌا ڇا آهن:

هڪ دوست کي جڏهن مون انبو کائڻ لاءِ ڏنو ته هن اهو چئي کائڻ کان انڪار ڪيو ته انبو گرم آهي، مون ڪيس چيو ته ٺيڪ آهي فرج ۾ رکون ٿا جڏهن ٿڌو ٿئي ته کائج. هن وراڻيو ته ائين ناهي بلڪ اهو پيٽ ۾ وڃي گرمي ڪندو جو اهو بنيادي طور گرم آهي. ٻئي ڀيري هڪ دوست بيمار ٿي پيو ته سيني اوڙي پاڙي وارن ڪيس چيو ته تو اونهاري ۾ ايتري گرميءَ ۾ انبو کاڌو آهي اجا به بيمار نه ٿيندي. اهڙيون ڳالهيون ٻڌي ڪل به ايندي آهي ۽ افسوس به ٿيندو آهي ڇو جو ماڻهن جا اهڙا عقيدا ختم ڪرڻ کان اسان پاڻ کي بيوس سمجهندا آهيون بهرحال پوءِ به پنهنجي وس آهر ڪوشش ڪيون پيا. اصل ۾ حقيقت اها آهي ته ڪوبه کاڌو يا دوا گرم يا ٿڌي ناهي هوندي. فرض ڪيو ته ڪا شيءَ ٿڌي يا گرم آهي به ته به معدي ۾ پهچڻ کانپوءِ انجو گرمي پد ايترو ئي ٿي وڃي ٿو جيترو جسم جو گرمي پد آهي يعني جيڪڏهن اوهان برف به کائيندا ته به ڪجهه دير کانپوءِ نه صرف اهو پاڻي ٿي ويندو بلڪ ان جو گرمي پد معدي جي گرمي پد جيترو ٿي ويندو، اهڙي طرح اوهان کابه گرمي شيءِ يعني گرم چانهه وغيره پيئندو ته اها ٿوري دير حلق کي ضرور گرم لڳندي پر معدي ۾ وڃڻ کانپوءِ ان جو گرمي پد به معدي جيترو ٿي وڃي ٿو. يعني پيٽ ۾ وڃڻ کانپوءِ هر شيءَ هڪ جيتري ئي گرم هجي ٿي يعني ڪنهن کاڌي جو گرم يا ٿڌو هجڻ جو معاملو ته ختم ٿيو، هاڻي اچون ان ڳالهه تي ته اهي عقيدا آخر پيدا ڪيئن ٿيا ته اصل ۾ ڪجهه کاڌا يا دوائون خاص ڪري اينٽي بايوٽڪس اهڙيون آهن جيڪي معدي ۾ وڃڻ کانپوءِ معدي ۾ ايسڊ يا تيزاب جي سيڪريشن وڌائن ٿيون، جنهنڪري اڳاري يا معدي تي ٿورو جلن يا بار محسوس ٿئي ٿو ان ڪري اسان انهن کي گرم چئون ٿا ۽ انهن کان لنوائيون ٿا. حالانڪ ضروري ناهي ته اهي هر دفعه ائين ڪرائين، ٻيو ته خوراڪ جي اصل نيچر کانسواءِ ان ۾ کاڌي جي رڌڻ جو طريقو به اهميت رکي ٿو، جيئن انبو جيڪڏهن توي تي تري يا فراءِ ڪري کائجي يا خاص ڪري بصر ۾ ساڙي ڳاڙهو ڪري کائجي ته اڳاري ۽ گرمائش پيدا ڪري ٿو پر هاف فراءِ ڪري بغير مکيل مانيءَ سان کائڻ سان ان مان کابه تڪليف نٿي ٿئي. اهڙي طرح گهڻن مرچ مصالحن وارا کاڌا جيئن ڪڙهائيءَ برياني به اها تڪليف ڪن ٿيون پر جيڪڏهن انهن ئي کاڌن کي ٻئي طريقي سان رڌ جي ته محفوظ آهن يعني گرم اصل ۾ اهي ناهن بلڪ انهن جي استعمال جو طريقو آهي ٻيو ته انهن ۾ ڪجهه عادتون اهم آهن جيئن ماني کانپوءِ گهڻو پاڻي پيئڻ ۽ ماني کانپوءِ سمهي پئي ليٽي پوڻ ٽيڪ لڳائڻ جيڪڏهن انهن شين جو ڌيان رکجي ته اهي گرم سمجهيا ويندڙ کاڌا به اوهان کي ايتري تڪليف نه ڏيندا.

☆☆☆☆☆☆☆

پاڪستان جي حفاظت ڪريو
پاڪستان سان محبت ڪريو

وطن واسين کي آزاديءَ جو ڏينهن مبارڪ

شفيق الرحمان عثماني
ناظم- نيو ڪراچي ٽائون

ٽائون ميونسپل ايڊمنسٽريشن- نارٿ ڪراچي

صفائي نصف ايمان آهي

صدر ٽائون جي طرفان سيني وطن واسين کي آزادي جو ڏينهن مبارڪ

عوام جي خدمت اسان جو نصب العين آهي

محمد فاروق ميمڻ فاريہ

ناظم صدر ٽائون

محمد وزير رهبر

نائب ناظم صدر ٽائون

خالد محمود

ٽي ايم او صدر ٽائون

ٽائون ميونسپل ايڊمنسٽريشن- صدر ڪراچي

پاڪستان جي حفاظت ڪريو
پاڪستان سان محبت ڪريو

وطن واسين کي آزاديءَ جو ڏينهن مبارڪ

فصيح الدين صديقي
ناظم- نارٿ ناظم آباد

سعيد اختر
ٽي ايم او- نارٿ ناظم آباد

خان مسعود
نائب ناظم-نارٿ ناظم آباد

ٽائون ميونسپل ايڊمنسٽريشن- نارٿ ناظم آباد

نفسياتي مرضن جو علاج

ڊاڪٽر انور عالم هاليپوٽو

ايم. بي. بي. ايس، ايم آر سي سائڪ (يو ڪي)
ڊپ سائڪ (لنڊن)
مڊ ايسٽ ميڊيڪل سينٽر
ڪهڪشان ڪلفٽن ڪراچي
اڱارو ۽ خميس شام 00-3 کان 00-5 وڳين تائين
سومر، اربع ۽ جمعو شام 30-6 کان 00-9 وڳين تائين

اڳواٽ وقت وٺڻ لاءِ

فون: 021-5377395

پاڪستان جي حفاظت ڪريو
پاڪستان سان محبت ڪريو

وطن واسين کي آزاديءَ
جو ڏينهن مبارڪ

نويد السلام
ناظم- ملير ٽائون

محمد وسيم مرزا
نائب ناظم- منير ٽائون

علي انور گدارو
ٽي ايم او- ملير ٽائون

ٽائون ميونسپل ايڊمنسٽريشن- ملير

پاڪستان جي حفاظت ڪريو
پاڪستان سان محبت ڪريو

وطن واسين کي آزاديءَ جو ڏينهن مبارڪ

حاجي مشتاق

ناظم- شاهه فيصل ٽائون

محمد اسلام الله صديقي
نائب ناظم-شاهه فيصل ٽائون

سيد علي ظفر زيدي
ٽي ايم او- شاهه فيصل ٽائون

ٽائون ميونسپل ايڊمنسٽريشن- شاهه فيصل ٽائون

آفيس آف دي تعلقہ ميونسپل ايڊمنسٽريشن
حيدرآباد (آر)

نمبر- ٽي ايم اي /139/ 2004 تاريخ 2004-8-21

آڪشن نوٽيس

گورنمينٽ جي ليٽر نمبر SO-III/4-391/2004/4953 تاريخ 2004-8-10 ۾ شامل هدايتن هيٺ سال 05-2004 لاءِ چونگي مال جي پڙي هٽڙيءَ جو نيلام، تعلقہ ميونسپل ائڊمنسٽريشن (رورل) جي آفيس واقع گرائونڊ فلور ڊسٽرڪٽ ڪائونسل بلڊنگ حيدرآباد ۾ سرڪاري واڪ -/53,50,000 روپين جي ماليت سان 2004-9-06 تي (پهريون پيرو) 2004-09-07 تي (ٻيو پيرو) ۽ 2004-09-08 تي (ٽيون پيرو) صبح جو 30-11وڳين ڪيو ويندو.

حصي وٺندڙن کي سرڪاري واڪ جي ڏهہ سيڪڙو برابر رقم بئنڪ ڊرافٽ جي صورت ۾ سڪيورٽي ڊپازٽ طور جمع ڪرائڻي هوندي.

حصي وٺندڙن کي اهڙو موثر سرٽيفڪيٽ پيش ڪرڻو هوندو تہ هو ڪڏهن بہ ڪائونسل يا ڪنهن ٻئي محڪمي وٽ ڊفالٽر نہ آهي.

تعلقہ ڪائونسل حيدرآباد (رورل) ڪنهن بہ هڪ يا سيني واڪن کي رد ڪرڻ جا مڃڻ جو حق بنان ڪنهن سبب ٻڌڻ جي محفوظ رکي ٿي.

ٻيا شرط ۽ ضابطا تعلقہ ميونسپل ائڊمنسٽريشن حيدرآباد (رورل) جي آفيس ۾ ڪنهن بہ ڪم واري ڏينهن تي ڏسي سگهجن ٿا.

تعلقہ ناظم
تعلقہ ميونسپل ائڊمنسٽريشن
حيدرآباد (رورل)

انفرميشن- ڪراچي نمبر 04/2040

وڻن ويهن وٽ، جي سڪين تہ سُکُهو تيين (شاھ)

ماهوار **ويڄ** ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا تہ:

- صحت جي سجاڳي آڻيندڙ سنڌي ٻولي جو هي نرالو رسالو ماهوار ”ويڄ“ باقاعدگي سان اوهان جي هٿن ۾ هر مهيني پهچي.
- ٻوليءَ جي واڌاري ۽ ارتقا ۾ اوهان جو حصو شامل هجي.
- سنڌي ٻوليءَ ۾ جديد طبي اصطلاح پنهنجي جاءِ وٺندا رهن تہ پوءِ
- اڄ ئي ماهوار ”ويڄ“ جي سالياني خريداري جو ڪوپن ڀري موڪليو.
- ڪوپن سان گڏ سالياني خريداري جو چندو -/300 رپيا /ڇهہ ماهي خريداري جو چندو -/150 رپيا بئنڪ ڊرافٽ/چيڪ/مني آرڊر ذريعي موڪليو.
- سالياني خريداري جو چندو موڪلي اوهان ماهوار ويڄ پنهنجي دوستن ۽ پيارن کي سڄي سال لاءِ تحفي طور بہ موڪلي سگهو ٿا. اسان توهان جي دوست/عزيز کي رسالي موڪلڻ سان گڏ اهو اطلاع ڪنداسين تہ رسالو ڪنهن جي پاران تحفو ٿيل آهي.
- ڪوپن ۽ بئنڪ ڊرافٽ هيٺين پتي تي موڪليو.

سرڪيوليشن مئنيجر ماهوار ويڄ ڪمرو نمبر 53 پهرين ماڙ بلاڪ اي، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ ڪراچي

نوٽ: سالياني فيءَ جي بدلي رسالي جا 2 +12 پرچا موڪليا ويندا.

خريداري جو فارم

منهنجو/منهنجي دوست/عزيز جو نالو ماهوار ”ويڄ“ جي سالياني/ڇهہ ماهي خريدارن جي سٽ ۾ شامل ڪيو وڃي. مان ساليانو/ڇهہ 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/چيڪ/مني آرڊر نمبر ________________ ________

صحيح ________________ تاريخ ________________

Send all you want, anywhere in Pakistan. Also to the UAE and Great Britain.

TCS Red Box makes it so simple, convenient and cost-effective to send all you want, to your loved ones, anywhere in Pakistan, UAE and Great Britain.

Be it toys, clothes, shoes, gifts, samples or anything you fancy, Red Box delivers it all.

Share your love with TCS Red Box.

Just take your gifts to the nearest TCS Express Centre and we will take care of everything...including the box.

RED BOX PAKISTAN — **Next-day Delivery**

WEIGHT	WITHIN CITY (Rs.)	SAME ZONE (Rs.)	DIFFERENT ZONE (Rs.)
2kg	100/-	145/-	175/-
	Each additional kg Rs. 30/- exclusive of 15% sales tax	Each additional kg Rs. 50/- exclusive of 15% sales tax	Each additional kg Rs.80/- exclusive of 15% sales tax
5kg	185/-	245/-	375/-
10kg	235/-	345/-	595/-
	Each additional kg Rs. 20/- exclusive of 15% sales tax	Each additional kg Rs. 30/- exclusive of 15% sales tax	Each additional kg Rs. 50/- exclusive of 15% sales tax
25kg	345/-	595/-	1075/-

RED BOX UAE — Each additional kg Rs. 200

WEIGHT	(Rs.)	WEIGHT	(Rs.)
10kg	2,500	25kg	5,000

RED BOX Great Britain — Each additional kg Rs. 300

WEIGHT	(Rs.)	WEIGHT	(Rs.)
10kg	4,750	25kg	7,950

All prices are inclusive of GST

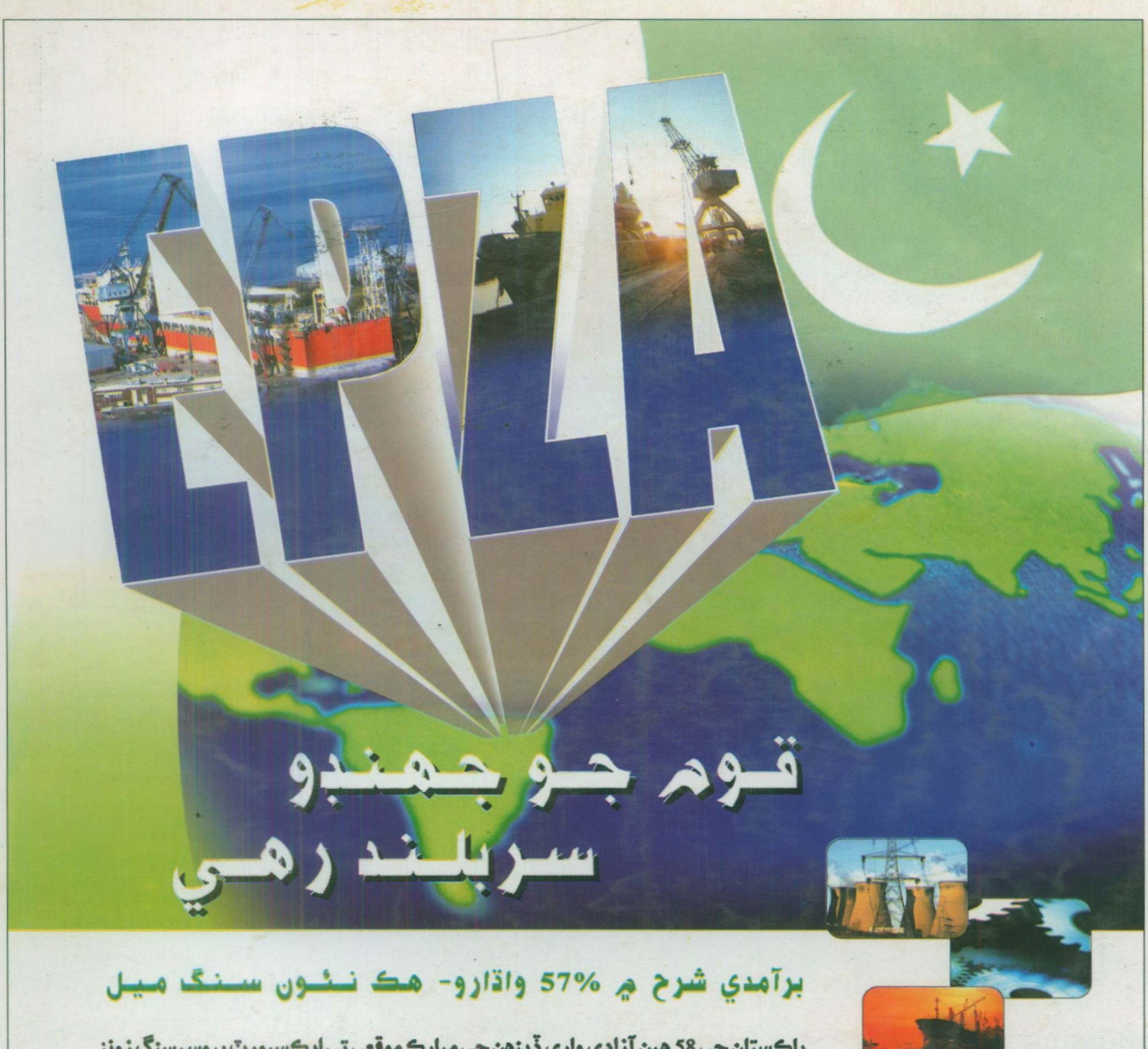
- Next day delivery within Pakistan
- Shortest possible time to the UAE and Great Britain
- Online Tracking System
- A comprehensive network of 204 Express Centres across Pakistan
- Booking and deliveries in all major cities in Pakistan

TCS RED BOX PARCEL SERVICE

• Quick • Convenient • Cost Effective

www.tcs.com.pk
call 111-123-456

Delivers Worldwide TCS®



برآمدي شرح ۾ 57% واڌارو- هڪ نئون سنگ ميل

پاڪستان جي 58 هين آزادي واري ڏينهن جي مبارڪ موقعي تي ايڪسپورٽ پروسيسنگ زونز اٿارٽي وڏ ۾ وڌ خوشين سان ملڪي برآمدات ۾ شاندار ڪاميابين جو اعلان ڪري ٿي- EPZA جي ذريعي 04-2003 جي برآمدات ۾ گذريل سال جي وڌي برآمدي نمو (29%) جي مقابلي ۾ 57% واڌارو ٿيو آهي.

پاڪستان جي مختلف مقامات ڪي سرمايه ڪاري جي لاءِ پرڪشش ڪرڻ لاءِ وڏيڪ ايڪسپورٽ زون ٺاهيا وڃن ٿا.

EPZA جي تحت ڪنڪٽ روڊ شوز جي ڪاميابي جيڪا برطانيه ۾ لنڊن، گلاسڪو ۽ برمنگهم ۾ ترتيبوار 21، 23 ۽ 25 جولاءِ 2004 تي منعقد ٿيا هئا. پاڪستان جي مستقبل تي بين الاقوامي تجارتي برادري جي موجوده اعتماد جو اظهار آهي.

قومي جهنڊي بلند رکڻ لاءِ سرگرم عمل - ايڪسپورٽ پروسيسنگ زونز اٿارٽي

Export Processing Zones Authority
Landhi Industrial Area, Mehran Highway, Landhi Karachi. 75150 (Pakistan)
UAN: 111-777-222 Tel: (92-21) 5082001, 5082002 Fax: (92-21) 5082009, 5082005
E-mail: info@epza.gov.pk Web Site: http://www.epza.gov.pk

Export Processing Zones Authority
Gateway to Business Success in Asia

PID-321
ORIENT McCANN