ABC Certified

A COMPREHENSIVE FAMILY HEALTH MAGAZINE

MONTHLY WAIJ KARACHI

Regd. SC No. 1307

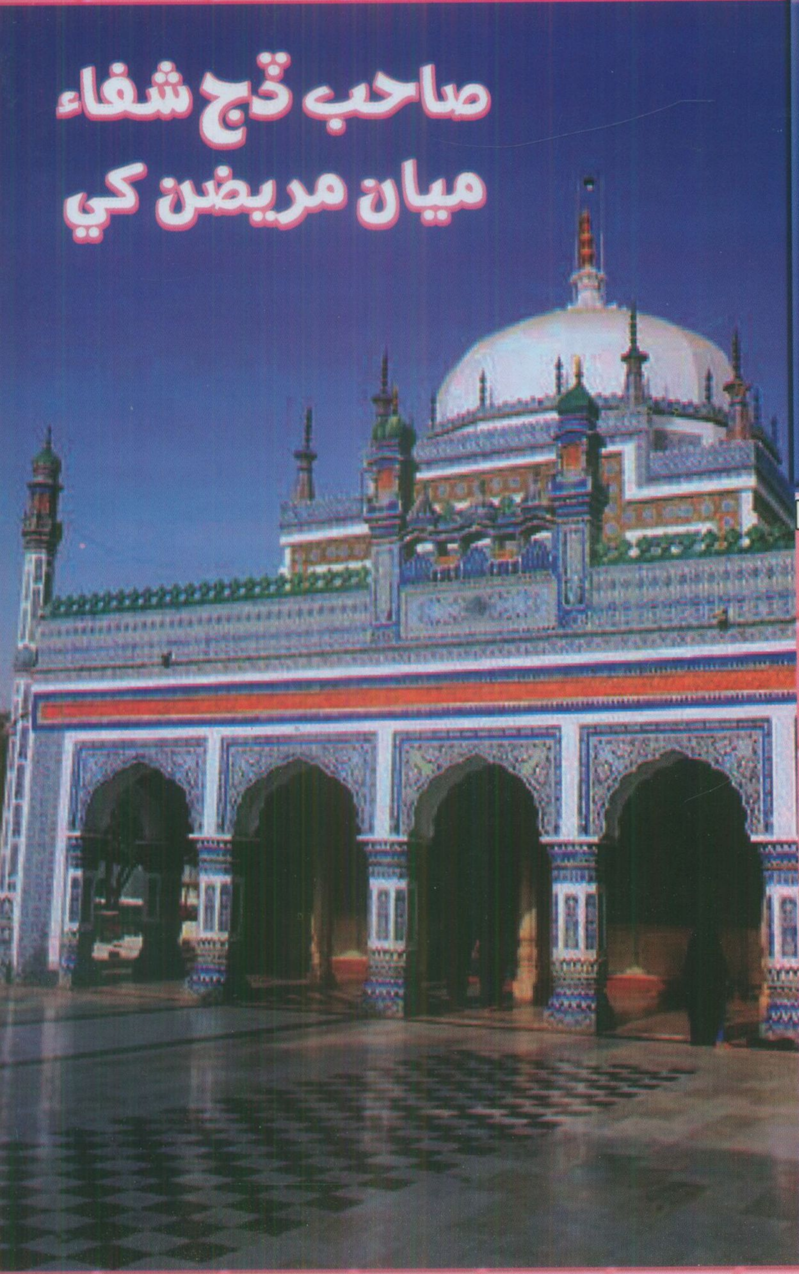
وهَن ويڄن وَٽِ، جي سِڪين ته سَکو ٿيين (شاهه)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

February 2009

Rs 25.00



صاحب ڏج شفاء ميان مريضن کي

ڊيابيٽس بابت غلط فهميون

ڊيابيٽس بابت نيون ڪوجنائون

بيمارين کان بچاءُ لاءِ ٽُڪا

دماغ جا ڪرشماتي معجزا

A COMREHENSIVE FAMILY HEALTH MAGAZINE

MONTHLY WAIJ KARACHI

ABC CERTIFIED

MEMBER A.P.N.S

فون: 021-2767812 فيکس: 021-2767812

e-mail: monthlywaij@gmail.com

جلد-18، شمارو 10 فيبروري 2009

مئنيجنگ ايڊيٽر
مسز سرشاد کوکر
مارکيٽنگ ڊائريڪٽر
ارشد علي بلوچ
سرکيوليشن مئنيجر
سکندر علي ميمڻ

اسلام آباد بيورو
غلام فريد انجم
0321-5008865
لاهور بيورو چيف
عافيه مرزا
0321-4244331
ڪوآرڊينيٽرس (اعزازي)
نذير ڪاڪا- نواز حميد قل

وڃن ويهن وٽ، جي سکين ۽ سکهو لين (شاھ)

ماهوار
ويڄ
ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

وچور

-1	اوهانجي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	7
-2	ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم	ادارو	9
-3	ڏکويلن کي پيا ڏکيائين!	ايڊيٽوريل	11
-4	. ذيابيطس جي باري ۾ چند غلط فهميون	پروفيسر ايم زمان شيخ	13
-5	ذيابيطس بابت نيون کوجنائون	ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو	15
-6	دماغ جا ڪرشماتي معجزا	ڊاڪٽر علي اڪبر ٻند	19
-7	لباس کهڙو پائڻ گهرجي	مولانا محمد يوسف اصلاحي	21
-8	بيمارين کان بچاءُ لاءِ ٽڪا	ڊاڪٽر جاويد احمد قاضي	25
-9	ويلنٽائن گوريون	ڊاڪٽر پيرات جون ڳالهيون	29
-10	مائرون ڪيئن ٿيون مرن؟	ڊاڪٽر سيد شيرشاهه	32
-11	صحت سڏ سماءُ	ويڄ انٽرنيشنل هيلٿ ريسرچ	35
-12	اپڻي گهوٽ تہ نشہ ٿيوي		39
-13	ڪاڏو چو ڪائون، ڇا ڪائون	ڊاڪٽر محمد عبدالحئي ميمڻ	41
-14	عادت جي انساني زندگيءَ ۾ اهميت	محمد علي	43
-15	گدلاڻ جي يرقان ۾ مبتلا سمنڊ		46
-16	فيملي ڊاڪٽر ڪيئن چونڊجي؟	ڊاڪٽر ثناءالله ڪوکر	49
-17	طبي تپاسن ذريعي ڪاروبار	سنڌيڪار: افتخار راهوجو	51
-18	انسان جي چمار سان گڏ بدلجندڙ نقش ابيل	سارنگ سمون	56

All correspondence should be addressed to the Editor

Monthly "WAIJ" Karachi

Suite-53, Block-A, 1st Floor Men Steel Market Baba-e-Urdu Road G.P.Box No. 491
Karachi
Tel # 021-2767812 Fax # 021-2767812

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

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناءالله ڪوکر
0333-2307228
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
پروفيسر (ڪئپٽن) محمد زمان شيخ
ايسوسيئيٽ ايڊيٽر
ڊاڪٽر نثار علي شاه
ريزيڊنٽ ايڊيٽر (حيدرآباد)
ڊاڪٽر افتخار حسين راهوجو
ايڊيٽوريل بورڊ (اعزازي ميمبر)
پروفيسر ضياءالدين احمد شيخ
پروفيسر خالده سومرو
ڊاڪٽر سليمان شيخ
ڊاڪٽر شرف علي شاهه
ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو
پروفيسر نذير احمد سولنگي
ڊاڪٽر علي اڪبر سيال
ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ
ڊاڪٽر عبدالغفور قادري
ڊاڪٽر غلام نبي ڏيپر
نمائندا (اعزازي)
ممتاز علي جتوئي (حيدرآباد)
ڊاڪٽر امان الله جهتيال (گهوٽڪي)
ڊاڪٽر عبدالحئي ميمڻ (شڪارپور)
ارشد لطيف چنو (دادو)
سڪندر اعظم سومرو (خيرپور ميرس)
مير غلام مصطفيٰ راهوجو (ڄامشورو)
غلام رسول ابڙو (بگن خان ابڙو)
ڊاڪٽر عبدالله سينار (خانپور)
محمد اسلم ميمڻ (بدين)
بابو ضياءُ احمد جوڻيجو (رتوديرو)
ڊاڪٽر اوڌو داس- آر- زيرو (اسلام ڪوٽ)
ڊاڪٽر لڇمڻ داس راٺي . (مٺي)
بابو جوڻيجو (رتوديرو)

قيمت: -/25 رپيا

ساليانو چندو چار سؤ رپيا (خاص اشاعتن سوڌو)

رسالي ۾ ڇپيل لکندڙن جي راين ۽ اشتهاري ادارن جي اشتهارن سان ماهوار ويڄ يا ايڊيٽوريل بورڊ جو متفق هجڻ ضروري نہ آهي

هي رسالو ڊاڪٽر ثناءالله ڪوکر زيلن پرنٽس رتن تلاءُ ڪراچي مان محمود عالم وٽان ڇپرائي، ڪمرو نمبر53، 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 ايچ پنهور انسٽيٽيوٽ آف سنڌ اسٽڊيز، ڄامشورو.

ایمرجنسی میں کام آئے!

ایمرجنسی کی صورت میں پریشانی ہوتی ہی ہے لیکن
فیملی پلاننگ ایمرجنسی کی صورت میں یہ پریشانی ہے صرف تھوڑی دیر کی!
اگر فیملی پلاننگ ایمرجنسی کو صرف 24 گھنٹے گزرے ہوں تو استعمال کیجئے
سبز ستارہ کی ای سی پی گولیاں جو فیملی پلاننگ ایمرجنسی کا محفوظ اور مؤثر ترین حل ہیں۔
مزید معلومات یا مشورے کے لئے مفت کال کیجئے۔

LOWE & RAUF

اپيل

سنڌي ٻولي جي سائنسي ليکڪن، ڊاڪٽرن، اديبن ۽ سنڌيڪارن کي اپيل ٿي ڪجي تہ ماهوار ويچ لاءِ پنهنجو مواد هيٺين ائڊريس تي پوسٽ ذريعي ڏياري موڪلين.

ماهوار ويچ

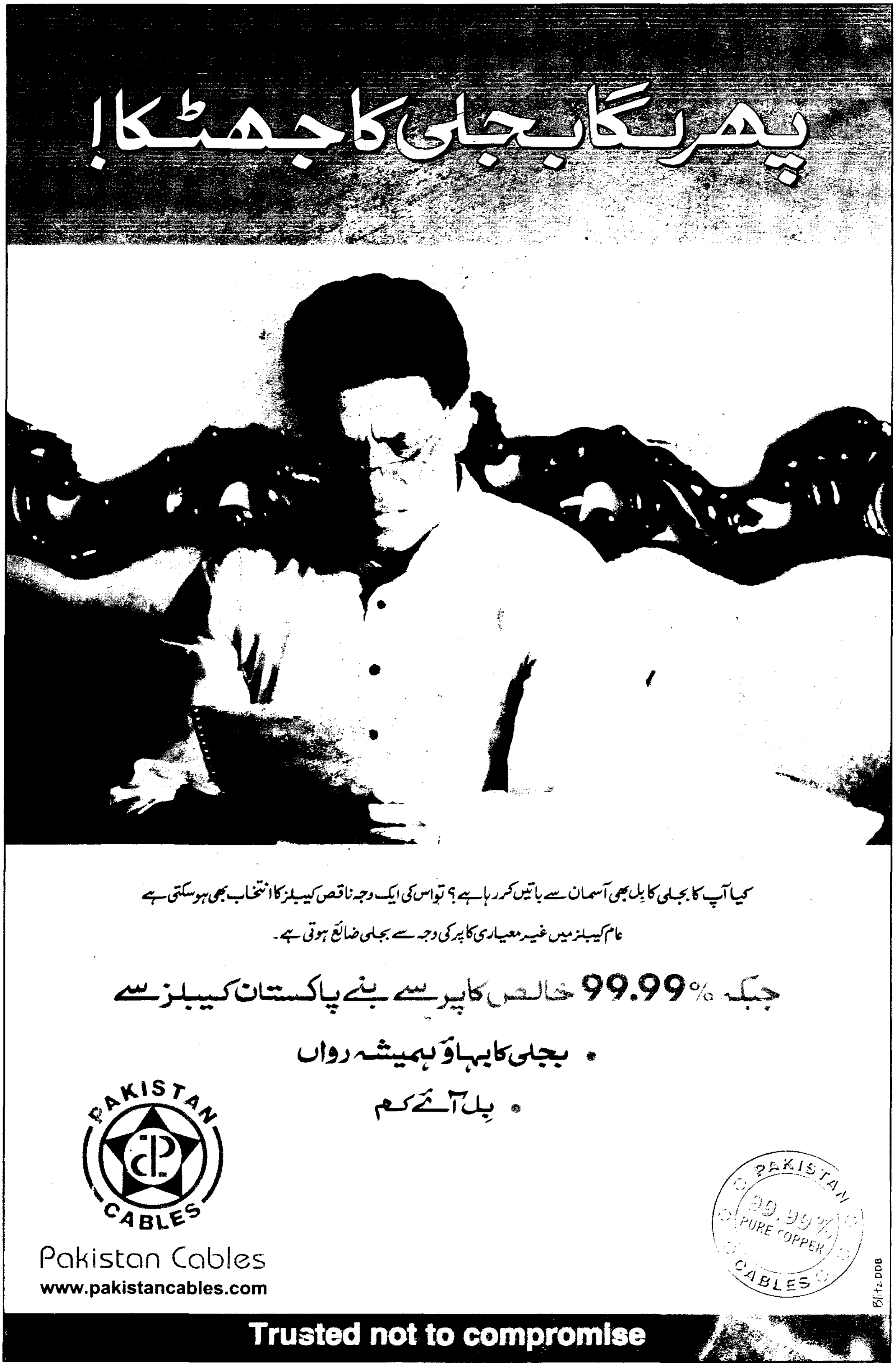
53-اي، پهرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ، جي پي او باڪس نمبر 491، ڪراچي

ڏيان طلب

ويچ جا اهڙا مهربان ساليانہ خريدار جن جي ائڊريس تبديل ٿي ويئي هجي، يا ڪنهن بہ سبب ڪري رسالو نہ ملندو هجي سي مهرباني ڪري هيٺين ائڊريس تي خط ذريعي پنهنجي ائڊريس ڏياري موڪلين. ڪين پهرين ادا ڪيل فيس جي بدلي رسالو اماڻيو ويندو.

سرڪيوليشن مئنيجر ماهوار ويچ

53-اي، پهرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ، جي پي او باڪس نمبر 491، ڪراچي



پھر لگا بجلی کا جھٹکا!
کیا آپ کا بجلی کا بِل بھی آسمان سے باتیں کر رہا ہے؟ تو اس کی ایک وجہ ناقص کیبلز کا انتخاب بھی ہو سکتی ہے
عام کیبلز میں غیر معیاری کاپر کی وجہ سے بجلی ضائع ہوتی ہے۔
جبکہ %99.99 خالص کاپر سے بنے پاکستان کیبلز سے
• بجلی کا بہاؤ ہمیشہ رواں
• بِل آئے کم
PAKISTAN CABLES
Pakistan Cables
www.pakistancables.com
PAKISTAN 99.99% PURE COPPER CABLES
Blitz DDB
Trusted not to compromise

اوهان جي ٽپال ۾

پڙهندڙن جا خط

LETTERS TO THE EDTIOR

پنهنجي پاران

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

مضمونن سان گڏ ننڍا ٽوٽڪا بہ وٺيا!

ويج تہ هميشہ ڪارائتا مضمون شايع ڪندا رهيو آهي پر هينئر تازو ننڍا ٽوٽڪا بہ شامل ڪري سونهن کي وڌيڪ وڌايو اٿس، هونئن تہ هجڻ بہ ائين گهرجي جتي وڏا وڏا مضمون شايع ٿين اتي وري ننڍا ڪي ٽوٽڪا يا مضمون بہ شايع ٿيڻ گهرجن. جيئن صحت جا سونهري اصول، وڏن جا قول، حوالي جا احوال وغيره بہ هجن تہ نواڻ ضرور محسوس ٿيندي.

مجاهد حسين- سکر

جواب: اوهان جهڙن مهربانن لاءِ ئي جاکوڙيون پيا، جتي ضرورت محسوس ٿي اتي مضمونن سان گڏ ٽوٽڪا بہ شامل ڪيا ويندا. (ادارو).

نشيدار شين خلاف مهم هلايو

سائين ويج اسان لاءِ نہ صرف هڪ ميگزين آهي پر رهنما بہ آهي، اوهان وٽ اينترو سارو ادارو آهي، اوهان جي ڄاڻ سڃاڻ بہ گهڻي هوندي پنهنجي وس آهر مهم هلايو، سيمينار ڪرايو، ورڪشاپ ڪرايو، سڄاڳي آڻڻ لاءِ پمفليٽ شايع ڪرايو ۽ هن موتمار زهر يعني نشيدار شين کان نوجوانن کي ضرور بچايو. اسان پنهنجي ڳوٺ ۾ پنهنجي وس آهر ڪوششون ونون پيا، هر ممڪن ڪوشش ڪري روڊ رستن تي ننڍا پوسٽر بہ لڳايا آهن جن ۾ پان، سوپاري، گهٽڪن ۽ سگريٽن جا نقصان لکيا آهن. انهن کي پڙهي ٿورا ڪي گهٽا بہ ان عادت مان نجات حاصل ڪري سگهيا تہ اسان سمجهنداسين تہ وڏو ڪم ڪيوسين. اوهان بہ ڪي اهڙي ڪوششون وٺو تہ جيئن ايندڙ نسل مڪمل طور تہ بہ تہ گهٽي پاڳي رڪجي وڃن. خيرجي ڪم ۾ هٿ وندايو. ڪريم بخش- ڪائوڙ

جواب: اسان کي خوشي آهي تہ اسان جي سوچ ڪٿي ڪي نوجوان ميدان ۾ لٿا آهن. اسان هميشہ نشيدارن شين خلاف مضمون شايع ڪيا آهن اميد تہ ضرور سڄاڳي ايندي. (ادارو)

نئين سال جي ٽائيٽل جو سوال ڏاڍو وٽيو

سائين سچ ٿا چئو جيئن پوءِ تيئن ٻڪ ماڻهن ۾ وڌندي پئي وڃي ۽ ماڻهو چا چا نہ پيا ڪن هن پيٽ خاطر. ڪي چوريون چڪرايون تہ وري ڦرون تہ ڪي وري ڦٽ پاڻن تي ويهي ماني ڳيچي جي انتظار ۾ ويٺل آهن انهيءَ سلسلي ۾ اسان ڪيتري قدر مخلص ٿيا آهيون يا جيڪي ڪا مدد ڪري سگهن ٿا اِهي ڇا ڪري سگهيا آهن. سوال پنهنجي جاءِ تي اجا تائين بيٺل آهي. واقعي ويج سڀني لاءِ سوچي ٿو پوءِ ڪٿي بڪايل هجن يا صحت جا ماريل، ويج سڀني لاءِ آهي. ويج واقعي ويج آهي.

محسن علي- ڄامشورو

جواب: تعريف ڪرڻ لاءِ مهرباني، پر تعريف سان گڏوگڏ اسانجي جيڪڏهن ڪوتاهين تي بہ نظر رکو تہ اسانکي وڏي خوشي ٿيندي. جيستائين عام ماڻهن جو تعلق آهي تہ اسان سڀني لاءِ لکنداسين. (ادارو).

تہ ڇا پيرات ايڏو شرارتي هئو!

آءُ بہ ڊاڪٽر پيرات جي زماني دوران چانڊڪا ميڊيڪل جو شاگرد رهي چڪو آهيان، اسان کيس ڏاڍو شريف، همدرد ۽ سوشل ورڪر سمجهندا هئاسين. هو بظاهر تہ ڪڏهن اهڙو لڳو ئي ڪونہ پر جنوري 2009 واري ويج ۾ سندس ڪالم پڙهي خبر پئي تہ لڪل رستم هو.

ڊاڪٽر سهراب علي- ڪراچي

جواب: سائين اها توهانجي ڪمزوري هئي جو توهان کيس سڃاڻي نہ سگهيا، باقي هو اڄ بہ خاموش شرارتي آهي. ڪاٿي توهان سان بہ اهڙي ويڌن تہ ڪونہ ٿي هئي؟ (ادارو)

KOLSON
KOLSON Bravo!
Milk cookies with chocolate
مزے کی صرف ایک بات!
brand

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

ماهوار ويچ جتي پڙهيل لکيل ماڻهن کي صحت جي ڄاڻ لاءِ ڪوشان آهي، اتي هن ديس جي اڻ پڙهه ۽ اڻ ڄاڻ ماڻهن کي صحت جي بنيادي سکيا ڏيڻ ۽ بيمارين کان بچاءَ جي واٽ ڏيکارڻ جو عزم ڪري ٿو.
ان سلسلي ۾ هيٺ ڄاڻايل متن ۽ مقصدن سان "ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم" جو وجود رد عمل ۾ آندو ويو.

1- ڪوبه اهڙو فرد (عورت يا مرد) جيڪو ماهوار ويچ جون لکڻيون پڙهي ۽ سمجهي سگهي ٿو سو هن فورم جو ميمبر ٿي سگهي ٿو.
2- اهڙو فرد جيڪو ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جو ميمبر ٿيندو اهو عام ماڻهو جيڪي ويچ کان مانوس نه آهن يا وري لکي پڙهي ڪونه ٿا ڄاڻن، تن کي ويچ مان حاصل ڪيل صحت جي ڄاڻ جو پيغام پهچائڻ لاءِ پاڻ پتوڙيندو.
3- ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم ۾ ڪي به ڊاڪٽر/نرس/ڊسپينسر/شاگرد يا عام ماڻهو چاهي اهو مرد هجي يا عورت، بنا ڪنهن امتيازي مت ڀيد جي ميمبر ٿي سگهي ٿو. اهڙن ميمبرن کي هيٺ ڏنل حلف نامو ۽ ميمبري فارم پُري اداري کي موڪلڻو پوندو، سندس ميمبرشپ کي يقيني بنائڻ لاءِ ماهوار ويچ جي ايندڙ شماري ۾ سندس نالي جو اعلان ڪيو ويندو.
4- ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جي ميمبرن کي ماهوار ويچ ذريعي متحد رکيو ويندو ۽ سندن صحت بابت ڄاڻ کي وڌايو/تازو ڪيو ويندو.

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

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

معرفت ماهوار ويچ، ڪمرو نمبر 53، پهرين ماڙ بلاڪ-اي، معين اسٽيل مارڪيٽ باباءِ اردو روڊ، جي پي او باڪس نمبر 491، ڪراچي.

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

حلف نامي تي عزم

آئون ______________ پٽ/ڌيءُ/زال ______________

پنهنجي رضا خوشي ۽ هوش حواس سان ويچ 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 ماڻهن 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: هر فارم جي فوٽو اسٽيٽ ڪاپي به استعمال ڪري سگهجي ٿي.

آفيس آف دي ڊسٽرڪٽ آفيسر ايجوڪيشن شڪارپور

ٽينڊر گهرائجن ٿا

پيرا رولس 2004 تحت اهليت رکندڙ دلچسپي رکندڙ ٺيڪيدارن/فرمن/پارٽين کان هيٺ ڄاڻايل ڪمن لاءِ مهربند ٽينڊر گهرائجن ٿا.

ايس نمبر/ ADP NO	اسڪيم/هنڌ جو نالو	تعلقو	ڪٿيل لاڳت	مدو
1160	**پراونشنل اي ڊي پي اسڪيمون** موجود سيڪنڊري ۽ هائر سيڪنڊري اسڪولن ۾ ڪلاس رومن جو واڌارو، ليبس ۽ لائبريرين جي تعمير. 08-2007 پروگرام موجود سيڪنڊري ۽ هائر سيڪنڊري اسڪولن ۾ اضافي ڪلاس رومن جي تعمير.			
.1	جي بي ايڇ ايس ايس سلطان ڪوٽ (2 ڪلاس روم) يو سي سلطان ڪوٽ	شڪارپور	0.750	8 مهينا
.2	جي بي ايڇ ايس:I شڪارپور سٽي (2 ڪلاس روم) ايم سي 5	شڪارپور	0.750	8 مهينا
.3	جي بي ايڇ ايس:II شڪارپور سٽي (2 ڪلاس روم) ايم سي 6	شڪارپور	0.750	8 مهينا
.4	جي جي ايڇ ايس شڪارپور سٽي (2 ڪلاس روم) ايم سي 2	شڪارپور	0.750	8 مهينا
.5	جي بي ايڇ ايس شڪارپور سٽي (2 ڪلاس روم) ايم سي 1	شڪارپور	0.750	8 مهينا
	موجود سيڪنڊري ۽ هائر سيڪنڊري اسڪولن ۾ سائنس ليب جي تعمير			
.6	جي بي ايڇ ايس سلطان ڪوٽ يو سي سلطان ڪوٽ	شڪارپور	0.750	8 مهينا
.7	جي جي ايڇ ايس شڪارپور ايڇ سي 2	شڪارپور	0.750	8 مهينا
.8	جي بي ايڇ ايس نمبر:I شڪارپور ايم سي-2	شڪارپور	0.750	8 مهينا
.9	جي بي ايڇ ايس نمبر:II شڪارپور ايم سي-6	شڪارپور	0.750	8 مهينا
	موجود سيڪنڊري ۽ هائر سيڪنڊري اسڪولن ۾ لائبريري جي تعمير.			
.10	جي بي ايڇ ايس اسلاميہ ايم سي-7	شڪارپور	0.725	8 مهينا
.11	جي بي ايڇ ايس شڪارپور سٽي ايم سي-1	شڪارپور	0.725	8 مهينا
.12	جي بي ايڇ ايس سلطان ڪوٽ ايم سي-1 يو سي سلطان ڪوٽ	شڪارپور	0.725	8 مهينا
.13	جي بي ايڇ ايس حاجي فتح محمد استو.	شڪارپور	0.725	8 مهينا
.14	جي بي ايڇ ايس قاضي حبيب الله	شڪارپور	0.725	8 مهينا
	موجود سيڪنڊري ۽ هائر سيڪنڊري اسڪولن ۾ ڪمپيوٽر ليب جي تعمير			
.15	جي جي ايڇ ايس شڪارپور ايم سي-2	شڪارپور	0.725	8 مهينا
.16	جي بي ايڇ ايس شڪارپور سٽي	شڪارپور	0.725	8 مهينا
.17	جي بي ايڇ ايس نمبر:1 شڪارپور ايم سي-5	شڪارپور	0.725	8 مهينا
.18	جي بي ايڇ ايس سلطان ڪوٽ، يو سي سلطان ڪوٽ	شڪارپور	0.725	8 مهينا
1137	**سنڌ ۾ موجود مڊل اسڪولن ۾ ڪمپيوٽر تعليم متعارف ڪرائڻ پروگرام 09-2008**			
.19	جي بي ايم ايس بيڊ يو سي ڪرڻ	شڪارپور	0.725	8 مهينا
.20	جي جي ايم ايس ڪوٽ اختر محمد شيخ يو سي-06	شڪارپور	0.725	8 مهينا
1047	**شڪارپور ۾ موجود ڊگري ڪاليج ۾ پوسٽ گريجوئيٽ ڪلاسن کي متعارف ڪرائڻ**			
.21	ڪينٽين جي تعمير.	شڪارپور	1.850	12 مهينا
.22	چوديواري جي تعمير.	شڪارپور	0.550	8 مهينا
.23	بيت الخلا بلاڪ جي تعمير.	شڪارپور	0.500	8 مهينا
.24	چوڪيدار رهائشگاهہ جي تعمير	شڪارپور	0.600	8 مهينا
1136	**پرائمري اسڪولن کي مڊل اسڪولن ۾ اپ گريڊ ڪرڻ (08-2007 پروگرام)**			
.25	جي بي پي ايس شاهنواز پنهور يو سي شبيرآباد	خيرپور	1.800	18 مهينا
.26	جي بي پي ايس محمد صالح پهوڙ يو سي رحيم آباد	خيرپور	1.800	18 مهينا
.27	جي بي پي ايس ڪرم پهوڙ يو سي رحيم آباد	خيرپور	1.800	18 مهينا

شرط ۽ ضابطا

1. ڪورا ٽينڊر آفيس ڊسٽرڪٽ ايجوڪيشن ورڪس شڪارپور مان 2009-03-11 تي 3:00 وڳي منجهند تائين هر هڪ ڪم آڏو ڄاڻايل ٽينڊر في ادا ڪرڻ تي جاري ڪيا ويندا ۽ 2009-03-12 تي 2:00 وڳي منجهند جو واپس وصول ڪري ساڳئي ڏينهن 3:00 وڳي منجهند جو هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس ۾ ايگزيڪيوٽو ڊسٽرڪٽ آفيسر ورڪس اينڊ سروسز شڪارپور ۽ ٺيڪيدار يا انهن جي نمائندن جي روبرو کوليا ويندا. جيڪڏهن هيٺ صحيح ڪندڙ هيڊڪوارٽر کان ٻاهر ويل هوندو تہ ٽينڊر تي کوليا ويندا.
2. i) سوڻي رقم ڪال ڊپازٽ جي صورت ۾ ٽينڊرن سان شامل ڪرڻي پوندي. ii) ٽينڊر في پيرا رولس تحت اوڳاڙي ويندي.
3. تفصيلي تصريحات ۽ ٻيا تفصيل ڪنهن بہ ڪم واري ڏينهن آفيس وقت دوران هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس ۾ ڏسي سگهجن ٿا.
4. نامڪمل شرطي ٽينڊر قبول نہ ڪيا ويندا.
5. پروڪيورنگ ايجنسي پيراجي لاڳاپيل پرووزن تحت ڪوبہ يا سمورا واڪ رد ڪري سگهجي ٿي، ٻيون پيرو ٽينڊر 2009-03-18 تي جاري ڪري 2009-03-19 تي کوليا ويندا.

ڊسٽرڪٽ آفيسر
ايجوڪيشن ورڪس شڪارپور

INF/KRY No. 638/09

ڏکويلن کي پيا ڏکائين!

پراڻي زماني کان وٺي اڄ ڏينهن تائين اسان وٽ اِهو سلسلو جاري آهي ته اسپتالن ۾ مريضن سان ملاقاتن جي وقت تي پينو فقير ايتري ئي تعداد ۾ اسپتالن ۾ گهري ايندا آهن جيترا مريضن سان ملاقاتي ۽ اِهي پيا مريضن کي هر طرح جون دعائون ڏيندا آهن سندس دعائن کي ٻڌي مريض توڙي ملاقاتي مجبور ٿي پوندا آهن ته شل ان جي دعا اگهامي ۽ اسانجو مريض ٺيڪ ٿي وڃي، سندن پنڻ جو ۽ سڏائڻ هڻڻ جو هڪ مخصوص انداز هوندو آهي جيڪو چڱي ڀلي پڙهيل لکيل ماڻهو کي به انهيءَ ڳالهه تي مجبور ڪري وجهندو آهي ته کين ڪجهه نه ڪجهه خيرات ڏين.

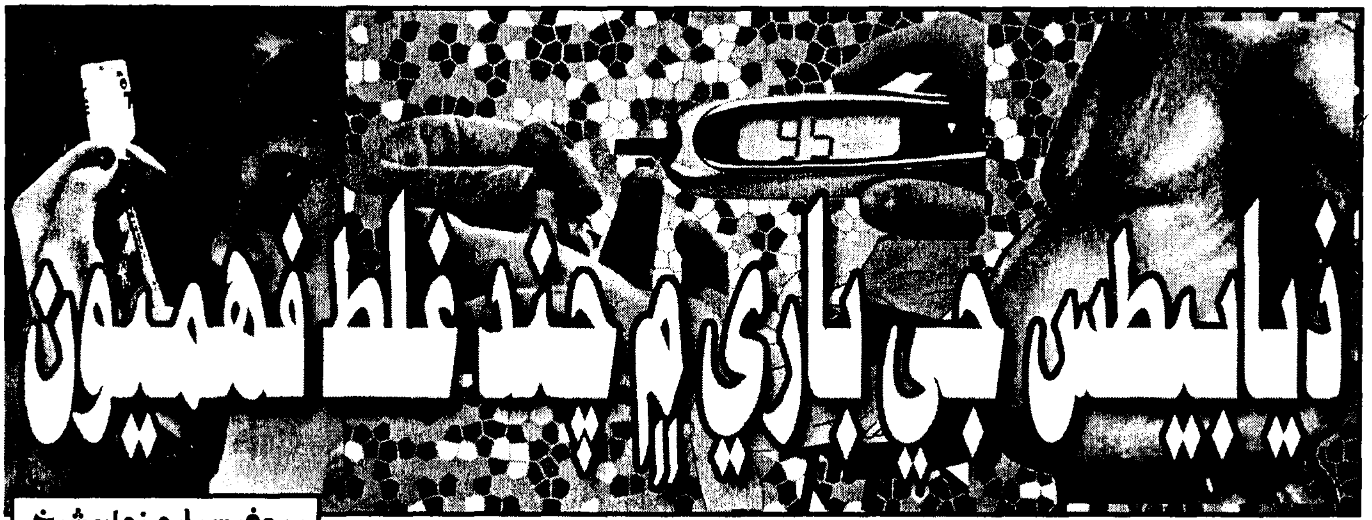
شاه سائين چواڻي ته ”تڏهن ڦڪيون فرق ڪن. جڏهن امر ٿئي انهن کي“ اِها ڳالهه برحق آهي ۽ اسان ماڻهن جو اهو پڪو يقين آهي ته شفاء خدا سائين پاران ملندي آهي، پر الله به ڏسي ٿو ته ڪير ڪيترو مجبور هوندو آهي ۽ ڪنهنجي من ۾ ڪيتري سچائي هوندي آهي، مريض ويچارا جيڪي اڳ ۾ ئي لاچار هوندا آهن ۽ ڪن وٽ ته دوا خريد ڪرڻ جا پئسا به نه هوندا آهن تڏهن به اِهي ماڻهو پينن جي صدا تي مجبور ٿي ڪجهه نه ڪجهه کين ڏيندا آهن.

ٻي پاسي اِهي پينو کي حقيقي فقير نه هوندا آهن پر ڪمرشل فقير هوندا آهن سندن اِهو هڪ وڏو ڪاروبار هوندو آهي، انهن جا باقاعدي ٽولا ٺهيل هوندا آهن جن جا وري مک هوندا آهن جيڪي شام جي وقت گڏ ٿي حساب ڪتاب ڪري پنهنجي مُک کي به ڀتو ڏيندا آهن ته پاڻ به ڪٽيندا آهن. سندس مک کين پنڻ لاءِ اسپتالون ۽ روڊ رستا ورهائي ڏيندا آهن ۽ هڪ منظم طريقي سان اِهو پنڻ جو سلسلو جاري هوندو آهي. تنهنڪري اهڙن ڪمرشل فقيرن جي ڪا به دُعا ڪانه اگهامي سگهي ٿي. ان سلسلي ۾ پبلڪ کي هوشيار رهڻ گهرجي.

اسپتالن جي انتظاميه کي به ان سلسلي ۾ جوڳا قدم کڻڻ گهرجن ته حڪومت کي به اهڙن شريف ڏاڙيلن لاءِ ڪو قانون جوڙي کين ڪنهن صحيح ڪم تي لڳائڻ گهرجي. (ادارو)

نئون
ليمن
ميڪس
NEW
ULTRA
Lemon
Max
Power Cleaner
Home Cleaning Made Ea
DISHWASH LIQUID
With real lemon juice
Cleaning Made Easy
ساؤ ڪم مڪرو ليمي جي طاقت سان پريل

MISCONCEPTS ABOUT DIABETES



ذيابيطس جي باري ۾ چند غلط فهميون

پروفيسر ايم زمان شيخ،
ايم بي بي ايس (سنڌ)،
ايف سي پي ايس،
ايم آر سي پي (UK)،
ايف آر سي پي،
ايم ايس سي (گلاسگو يونيورسٽي)،
(ڊايابيٽس ۽ انڊوڪرونولوجي)
پروفيسر آف ميڊيسن، ڊاؤ يونيورسٽي
ڊائريڪٽر، نيشنل انسٽيٽيوٽ آف
ڊايابيٽس اينڊ انڊوڪرونولوجي
ڪراچي

ذيابيطس نہ صرف پاڪستان ۾ بلڪ پوري دنيا ۾ نهايت عام بيماري آهي. پاڪستان ۾ اندازاً 10 في سيڪڙو بالغ آبادي ذيابيطس جو شڪار آهي ۽ تقريباً ايترا ئي ماڻهو (Pre-diabetic) آهن. هن صورتحال کي (IGT) يا (Impaired Glucose Tolerance) چوندا آهن. يعني انهن کي ظاهري شڪر جو مرض تہ نہ هوندو آهي پر سندن رت ۾ گلوڪوز جي سطح نارمل کان وڌيڪ هوندي آهي ۽ مستقبل قريب ۾ انهن کي شڪر جو مرض ٿيڻ جو وڌيڪ خطرو آهي.

WHO (عالمي اداره صحت) جي اندازي مطابق سن 2000 ۾ پاڪستان دنيا ۾ شڪر جي مريضن جي آباديءَ جي لحاظ کان 8 نمبر تي هو پر سن 2025 ۾ اهو وڌي نمبر 4 تي اچي ويندو. ان جي باوجود اسان جي عوام ۾ شڪر جي بيمارين جي ڄاڻ تمام گهٽ آهي ۽ گهڻيون ئي غلط فهميون آهن. انهن مان چند غلط فهميون ۽ انهن جي اصليت هيٺ ڏجن ٿيون.

ذيابيطس جي مرض جي باري ۾ غلط فهميون

1- غلط فهمي:

"منهنجي رت ۾ گلوڪوز صرف ٿورو ئي وڌيل هوندو آهي، ڪڏهن ڪڏهن 200 تي پهنچندو آهي، ان لاءِ مڙئي خير آهي.

اصليت: رت ۾ شڪر سختي سان ڪنٽرول ڪجي، شڪر جي مريضن جي شڪر نيراني 110mg% کان گهٽ ۽ نيرن ختم ڪرڻ جي ٻن ڪلاڪن ڪانپوءِ 140mg% يا وڌ ۾ وڌ 160mg% کان گهٽ هجڻ گهرجي، نہ تہ مونجهارن ٿيڻ جو خطرو وڌي ويندو آهي ۽ اسان کي خبر آهي تہ اهي مونجهارا تمام خطرناڪ ٿيندا آهن، مثلاً اکين جي بينائي هميشہ جي لاءِ ختم ٿي وڃڻ، گردن جو ناڪاره ٿيڻ، اڌ رنگو ٿيڻ ۽ دل جو دورو پوڻ، هٿن پيرن ۾ شديد ساڙو، پيرن ۾ گنگرين جنهنجي ڪري پير يا ڄنگهہ کي ڪٽڻو پوندو آهي.

2- غلط فهمي:

"ٽائپ-1 ذيابيطس جي مريض ۾ جيئن تہ ڀهرين ڏينهن کان وٺي انسولين لڳندي آهي، ان سبب ڪري اها وڌيڪ خطرناڪ بيماري آهي، بنسبت ٽائپ-2 ذيابيطس جي مريض ۾، جن ۾ شروع ۾ گوريون ڪافي سالن تائين فائدو ڪنديون آهن."

اصليت: بلڪل نہ. ٽائپ-1 ۽ ٽائپ-2 ٻئي خطرناڪ بيماريون آهن، جنهن شڪر کي ڪنٽرول نہ ڪيو تہ ٻنهي جا مونجهارا ساڳيا آهن، ان لاءِ ٻنهي بيمارين ۾ شڪر کي سختي سان نارمل رکجي.

رت ۾ شگر سختي سان ڪنٽرول ڪجي، نہ تہ مونجهارن ٿيڻ جو خطرو وڌي ويندو آهي ۽ اسان کي خبر آهي تہ اهي مونجهارا تمام خطرناڪ ٿيندا آهن، مثلاً اکين جي بينائي هميشہ جي لاءِ ختم ٿي وڃڻ، گُردن جو ناڪاره ٿيڻ، اڌ رنگو ٿيڻ ۽ دل جو دورو پوڻ، هٿن پيرن ۾ شديد ساڙو، پيرن ۾ گنگرين جنهنجي ڪري پير يا ڄنگهہ کي ڪٽڻو پوندو آهي.

3- غلط فهمي:

"مونکي خبر پوندي آهي ته منهنجي شگر وڌيڪ آهي. مثلاً ان مهل مونکي پيشاب گهڻا ايندا آهن يا زبان شڪي ويندي آهي يا ڪمزوري محسوس ٿيندي آهي ان لاءِ مونکي شگر ٽيسٽ ڪرڻ جي ضرورت نه هوندي آهي."

اصليت: غلط.

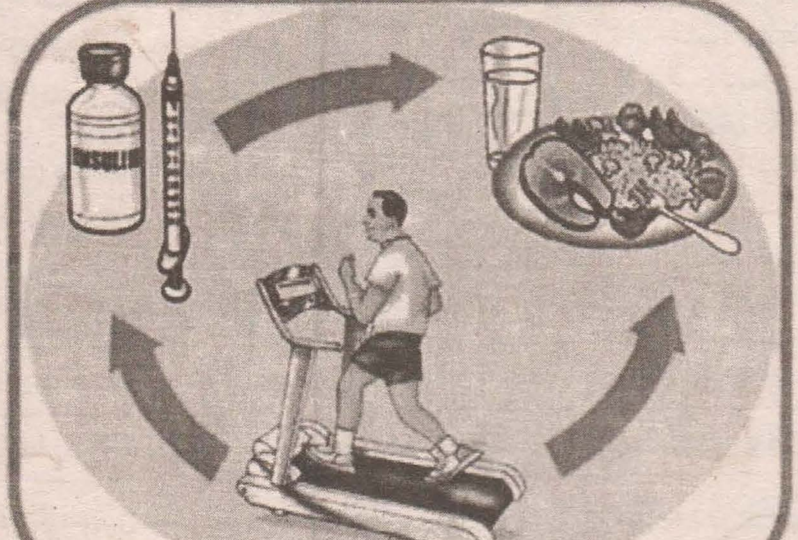
ڪڏهن به پنهنجي علامتن تي نه وڃجي. شروع ۾ ٿي سگهي ٿو ته اهي صحيح هجن. پر وقت گذرڻ سان گڏ اهي علامتون ختم ٿي وينديون آهن. بلڪ ڪن ٻين سببن جي ڪري اهي علامتون ظاهر ٿي پونديون آهن. ان لاءِ ڪڏهن به پنهنجي علامتن ۽ نشانين تي ڀروسو نه ڪجي پر پابنديءَ سان شگر چيڪ ڪرائيندو رهجي. ۽ جڏهن به ڊاڪٽر سان اپائنٽمينٽ هجي، اهو رڪارڊ ضرور کڻي وڃجي.

4- غلط فهمي:

"جڏهن به رت ۾ شگر گهٽجي ويندي آهي، مونکي خبر پئجي ويندي آهي ۽ مان هڪدم روح افزا جو شربت پي ڇڏيندو آهيان."

اصليت: اها به وڏي غلط فهمي آهي. رت ۾ شگر گهٽ ٿيڻ جون ڪجهه مخصوص علامتون ٿينديون آهن. مثلاً دل تيز تيز ڌڙڪڻ، پگهر اچڻ، گهٻراهٽ ٿيڻ، هٿ ڏڪڻ، سخت بک لڳڻ، گهڻي سستي يا غنودگي طاري ٿيڻ. پر ظاهر آهي ته اهي علامتون ٻين گهڻن ئي بيمارين جي ڪري يا ڪن گورين جي سائڊ افيڪٽ جي ڪري پڻ ٿينديون آهن. ان لاءِ اهو انتهائي ضروري آهي ته جڏهن به اها ڪيفيت ٿئي ته هڪدم اول شگر چيڪ ڪجي ۽ ثابت ڪجي ۽ ته واقعي شگر 80mg% يا ڪان گهٽ آهي ۽ پوءِ هڪدم ڪجهه مٺو کائي ڇڏجي.

ڪجهه مريض ڪي ته مٺو کائڻ جو بهانو ڪيندو آهي ۽ جڏهن به ڪا هڪ به مٺي ذڪر ڪيل علامت پاڻ ۾ نوٽ ڪندا آهن ته هڪدم انب کڻي کائي ڇڏيندا آهن. اهو انتهائي غلط آهي. ٿيو ته جيڪڏهن واقعي شگر تمام گهٽ ٿي هجي يعني (Hypoglycemia) ٿيو هجي ته اها ڳالهه پنهنجي ڊاڪٽر کي ضرور ٻڌائجي. اهو تمام ضروري آهي ته (Hypoglycemia) جو پورو رڪارڊ رکجي، ٽائيم نوٽ ڪجي، اڳ ۾ ورتل دوا يا انسولن يا کيل ورزش يا کاڌو نوٽ ڪجي ۽ ڊاڪٽر کي تفصيل ڏجن جيئن هو گورين يا انسولين جو وزن بدلائي سگهي.



5- غلط فهمي:

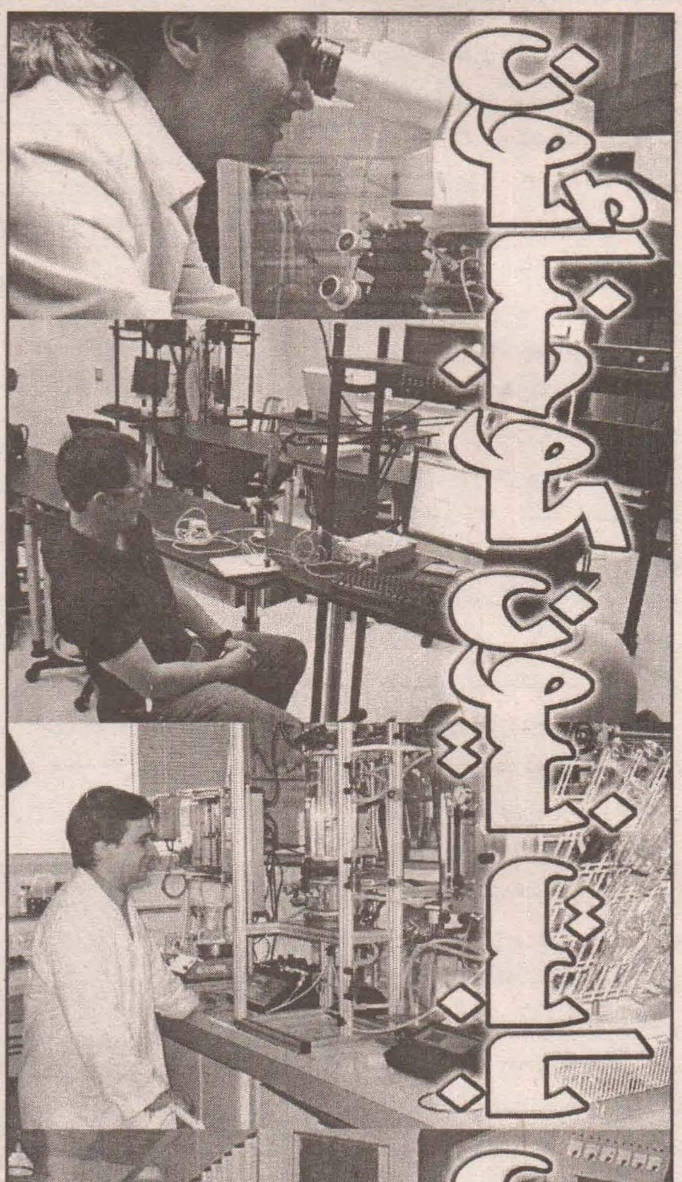
"شگر جي بيماري جي ڪري مونکي مرداڻي ڪمزوري ٿي وئي آهي، مان ڪنهن ڪي منهن ڏيکارڻ جي قابل نه رهيو آهيان. اهو لاعلاج مرض آهي."

اصليت: مرداڻي ڪمزوري شگر جي مريض ۾ خاص ڪري ڪجهه سالن جي شگر کان پوءِ تمام عام آهي. ڪڏهن اها ڪن گورين جي نتيجي ۾ ٿي سگهي ٿي ۽ ان جا ٻيا به ڪارڻ ٿي سگهن ٿا.

اصل ۾ اهي مريض شروع ۾ ئي شگر جو صحيح علاج نٿا ڪرائين ۽ اشتهاري عطائي ڊاڪٽرن ڏي وڃي، پنهنجي صحت ۽ پئسي جو زيان ڪن ٿا. ان بيماري جو علاج سائنسي طور تي موجود آهي. توهان ڊاڪٽر سان اڪيلي ۾ اپائنٽمنٽ وٺو ڪجهه ٽيسٽون لازماً ڪرائڻيون پونديون ۽ ان جو علاج به ميسر آهي. مرداڻي ڪمزوريءَ جي علاج جون ڪجهه دوائون دل جي ۽ هاءِ بلڊپريشر جي مريضن جي لاءِ موزون نه هونديون آهن. بلڪ خطرناڪ آهن. ان لاءِ هر دوا پنهنجي ڊاڪٽر جي مشوري سان استعمال ڪيو. (هلنڊڙ)

نوٽ: ايندڙ شماري ۾ غذا، دوائن، ليبارٽري ٽيسٽن ۽ انسولن جي غلط فهمين جي باري ۾ روشني وجهنداسين.

رت ۾ شگر گهٽ ٿيڻ جون ڪجهه مخصوص علامتون ٿينديون آهن، مثلاً دل تيز تيز ڌڙڪڻ، پگهر اچڻ، گهٻراهٽ ٿيڻ، هٿ ڏڪڻ، سخت بک لڳڻ، گهڻي سستي يا غنودگي طاري ٿيڻ، پر ظاهر آهي ته اهي علامتون ٻين ۽ گهڻن ئي بيمارين جي ڪري يا ڪن گورين جي سائڊ افيڪٽ جي ڪري پڻ ٿينديون آهن. ان لاءِ اهو انتهائي ضروري آهي ته جڏهن به اها ڪيفيت ٿئي ته هڪدم اول شگر چيڪ ڪجي، ثابت ڪجي ته واقعي شگر 80mg% يا ڪان گهٽ آهي ۽ پوءِ هڪدم ڪجهه مٺو کائي ڇڏجي.



ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو

ذيابيطس

جي عام طور تي اصطلاحاً معنيٰ ڊائبٽيز ميلائيٽس (Diabetes mellitus) قسم جي ورتي وڃي ٿي يعني تہ اهڙي حالت جڏهن پيشاب گهڻو منو ايندو هجي. (Glycosuria). جڏهن تہ ورلي، ڪي پيون بہ اهڙيون حالتون ٿين ٿيون جنکي ذيابيطس سڏي سگهجي ٿو ۽ انهن ۾ هڪ وڏ ۾ وڏ عام آهي. ڊائبٽيز انسپيڊس (Diabetes insipidus) جنهن ۾ رڳو پيشاب منو نڪتو هجي تہ اهڙي حالت بڪيءَ (Nephrogenic diabetes insipidus) يا پٽيوٽري غدود (Central Nephrogenic diabetes insipidus) جي تباهي سبب بہ پيدا ٿي سگهي ٿي.

جيڪي فرد بلڊشگر/رت جي ڪنڊ کي اثرائتي طرح سان ضابطي ۾ رکن ٿا تن ۾ ذيابيطس سبب تمام گهٽ پيچيدگيون ٿين ٿيون ۽ گهٽا گنڀير مسئلا بہ پيدا نٿا ٿين، پر تنهن هوندي بہ ڪين ذيابيطس بابت تعليم ۽ مڪمل ڄاڻ ڏيڻ جي ضرورت ٿئي ٿي. صحت سان لاڳاپيل اهڙا ڪيترا بيشمار مسئلا جهڙوڪ: تماڪ ڇڪڻ، ڪولسترال جي سطح متاهين هجڻ، ٿلهائپ، هاءِ بلڊپريشر ۽ ورزش نہ ڪندي رهڻ سبب ذيابيطس جا نقصانڪار اثر تيز ٿي سگهن ٿا. هڪ اڀياس مطابق جن عورتن جو بلڊپريشر وڌيل رهي ٿو تنکي ذيابيطس ٿيڻ جا ٽيڻ تي وڌيڪ موقعا ٿي سگهن ٿا.

جڏهن بلڊ گلوڪوس ليول گهڻي عرصي ڪانوني وڌيل رهي تڏهن رت نلين کي نقصان پهچي سگهي ٿي (Angiopathy). جيئن تہ رت نلين جي استر ۾ موجود اينڊوٿيليئل سيلن (Endothelial cells) جو مدار نڪتو هجي ان سبب اهي عام رواجي حالت جي ابتڙ گهڻي مقدار ۾ گلوڪوس حاصل ڪندا رهن ٿا اهي اڳتي هلي وري بہ عام رواجي حالت جي ابتڙ پنهنجن متاڇرن تي وڌيڪ گلائيڪوپروٽين ٺاهين ٿا، جنهن سبب انهن جو بنيادي تهہ وڌيڪ ٿلهو ۽ گهٽو ڪمزور ٿي وڃي ٿو ذيابيطس جي حوالي سان پيدا ٿيندڙ اهڙن مسئلن ۽ تڪليفن کي مئڪرو وئسڪيولر ۽ مائڪرو وئسڪيولر ڊيزيز/بيمارين جي نالي سان سڏجي ٿو جوان حالت ۾ ننڍڙيون رت نليون تباھ ٿي وڃن ٿيون.

يونيورسٽي آف نارٿ ڪئرولائينا جا سائنسدان اهڙن تجربن ڪرڻ ۾ ڪامياب ويا آهن جن رستي هاڻ، انساني چمڙيءَ جي سيلن کي اهڙي سيلن ۾ تبديل ڪري سگهبو جيڪي انسولن پيدا ڪري سگهندا انسولن هارمون ذيابيطس جي علاج لاءِ ڪم اچي ٿو جنهن سبب هڪ ڏينهن اهڙو بہ ايندو جڏهن ذيابيطس ۾ مبتلا لکين انسانن لاءِ نہ رڳو نوان علاج متعارف ڪرائي سگهبا پر سندن ڪامياب ۽ مڪمل علاج بہ ڪري سگهبو.

هن قسم جي تحقيق ۾ انساني چمڙي جي سيلن کي پلوريپوٽينٽ (Pluripotent) اسٽيم سيلن يعني اهڙن سيلن ۾ تبديل ڪري سگهبو جيڪي ڪنهن بہ قسم جا ڳپ (Foetus) يا جوان سيل پيدا ڪري سگهندا ۽ پوءِ انهن کي پنهنجي مقصد لاءِ استعمال ڪري سگهبو هن حالت ۾ اهي انسولن پيدا ڪري سگهندا.

يونيورسٽي آف نارٿ ڪئرولائينا جا سائنسدان اهڙن تجربن ڪرڻ ۾ ڪامياب ويا آهن جن رستي هاڻ انساني چمڙيءَ جي سيلن کي اهڙي سيلن ۾ تبديل ڪري سگهبو جيڪي انسولين پيدا ڪري سگهندا. انسولين هارمون ذيابيطس جي علاج لاءِ ڪم اچي ٿو، جنهن سبب هڪ ڏينهن اهڙو به ايندو جڏهن ذيابيطس ۾ مبتلا لکين انسانن لاءِ نه رڳو نوان علاج متعارف ڪرائي سگهبا پر سندن مڪمل ڪامياب علاج به ڪري سگهبو.

سائنسي تجربن مان اهو به ڏٺو ويو آهي ته سيلن کي پلوريپوٽينٽ حالت ۾ واپس آڻي سگهجي ٿو. انهن کي واپس ڪنهن به حالت ۾ آڻڻ لاءِ ڊفائينڊ فيڪٽر (Defined factor) استعمال ڪري سگهجن ٿا. ڊفائينڊ فيڪٽر اهڙين مخصوص پروٽينن کي سڏجي ٿو جيڪي سيل جي ڦڙت جينن (Genes) تي ضابطو رکن ٿيون. هن طريقي جو متعارف ڪرائيندڙ جاپان جي ڪيوٽو يونيورسٽي جو پروفيسر شنينا ياماناڪا آهي.

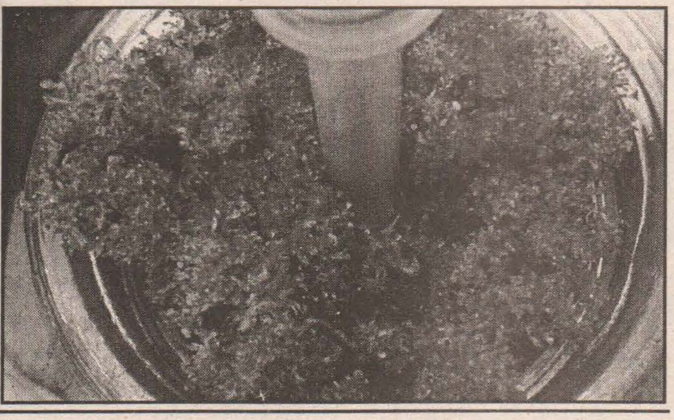
بهرحال، اهو پهريون سائنسي اپياس آهي جنهن ۾ ٻڌايو ويو آهي ته سيلن کان پنهنجيءَ مرضيءَ سان انسولين خارج ڪندڙن جو ڪم ورتي سگهجي ٿو.

هن وقت اندازاً 24 ملين آمريڪي ذيابيطس ۾ مبتلا آهن. يعني هڪ اهڙيءَ بيماريءَ ۾ جيڪا تڏهن پيدا ٿئي ٿي جڏهن جسم صحيح طرح سان انسولين پيدا ڪري نٿو سگهي. جنهن سبب سمورن اهڙن مريضن کي جيڪي ٽائيپ-1 ذيابيطس ۾ مبتلا ٿين ٿا ۽ اها ذيابيطس جي ٻنهي قسمن مان وڌيڪ سنگين ٿئي ٿي، ان لاءِ کين روزانو انسولين جي انجيڪشن هڻائڻي/هڻڻي پوي ٿي ته جيئن رت ۾ کنڊ جي سطح قائم رکي سگهجي.

ذيابيطس جي علاج لاءِ اهڙا به تجربا ڪيا ويا آهن جن هيٺ ذيابيطس جي مريضن جي جسم ۾ انسولين پيدا ڪندڙ بيٽا سيل، پيوند ڪيا ويندا. هن وقت تائين اهڙن تجربن مان خاطر خواه نتيجا مليا آهن. جڏهن ته هن قسم جي ديرپا علاج ۾ ڪيترن ئي تڪليفن سان منهن ڏيڻو پوي ٿو. جهڙوڪ: اهڙن فردن جي تلاش ڪرڻ جن جا عضوا مريض جي عضون سان ميل ڪائيندڙ هجن ۽ مريض جي اميون سرشستي/قدرتي بچاءَ سرشتي کي ان لائق بڻائڻ ته اهو، اهڙيءَ پيوند کي پنهنجو ڪري سگهي.

مصالحن ۽ جڙين ٻوٽين (Medicinal Plants) ۾ اينٽي آڪسيڊنٽ (Antioxidants) جام ٿين ٿا. ان سلسلي ۾ يونيورسٽي آف جارجيا جي سائنسدانن جو اهو به چوڻ آهي ته، اهي بلڊشگر/رت جي کنڊ جي وڌيڪ سطح سبب تشوئن کي تباهه ٿيڻ ۽ سوزش ٿيڻ کان به گهٽائين ٿا. 24 قسمن جي جڙين ٻوٽين ۽ مصالحن جي ست جي سائنسي ڇنڊڇاڻ ڪرڻ مان سائنسدانن کي خبر پيئي آهي ته منجهن نه رڳو جهجها اينٽي آڪسيڊنٽ مرڪب جنکي فينول (Phenol) سڏجي ٿو موجود ٿين ٿا ته فينول ۽ انهن مرڪبن جي پيدائش روڪڻ ۾ لاڳاپو به ڏٺو ويو آهي جيڪي ذيابيطس ۽ ڪراڙپ سبب اهڙيون تباهيون پيدا ڪن ٿا.

جيئن ته مصالحن ۽ جڙين ٻوٽين ۾ تمام گهٽ ڪئلريون ۽ اهي نسبتاً سستيون به ٿين ٿيون ته ساڳئي وقت منجهن ڪاڏن ۾ جهجها اينٽي آڪسيڊنٽ ۽ سوزش روڪيندڙ اثر به پيدا ڪن ٿا. ان سلسلي ۾ سائنسدانن جو وڌيڪ اهو به چوڻ آهي ته، جڏهن رت ۾ کنڊ جي سطح وڌيڪ هجي ٿي ته تڏهن اهڙي حالت ۾ پروٽين گلائيڪيشن (Protein glycation) پيدا ٿئي ٿي جنهن سبب کنڊ، پروٽين سان ڳنڍجي آخر ۾ اي جي اِي (Advanced glycation products) مادن ۾ متجي وڃي ٿي. اهي مادا اميون سرشتي کي ڦڙت ڪري سوزش پيدا ۽ تشوئن کي تباهه ڪن ٿا جنهن سبب ڪراڙپ ۽ ذيابيطس ٿئي ٿي.



سائنسدانن کي عام جڙين ٻوٽين ۽ مصالحن ۾ موجود فينول ۽ فينول جي اي جي اِي مادن کي روڪڻ لاءِ مضبوط ۽ سڌو سنئون لاڳاپو نظر آيو آهي. ڪن قسمن جا گرم مصالحا جهڙوڪ خشڪ لونگ ۽ دالچينيءَ ۾ فينول جو ترتيبوار مقدار 30 ۽ 18 سيڪڙو ڏٺو ويو آهي جڏهن ته جڙين ٻوٽين جهڙوڪ نازبو (Oregano) ۽ گل مريم (Sage) ۾ ترتيبوار 8 ۽ 6 سيڪڙو فينال ڏٺي ويئي آهي. انهن جي پيٽ ۾ نيرا ٻيرون (blue barries) جن ۾ اينٽي آڪسيڊنٽ جون خاصيتون هجڻ سبب جام استعمال ڪجن ٿا تن ۾ سڪل هجڻ جي حالت ۾ 6 سيڪڙو فينال موجود ٿئي ٿو.

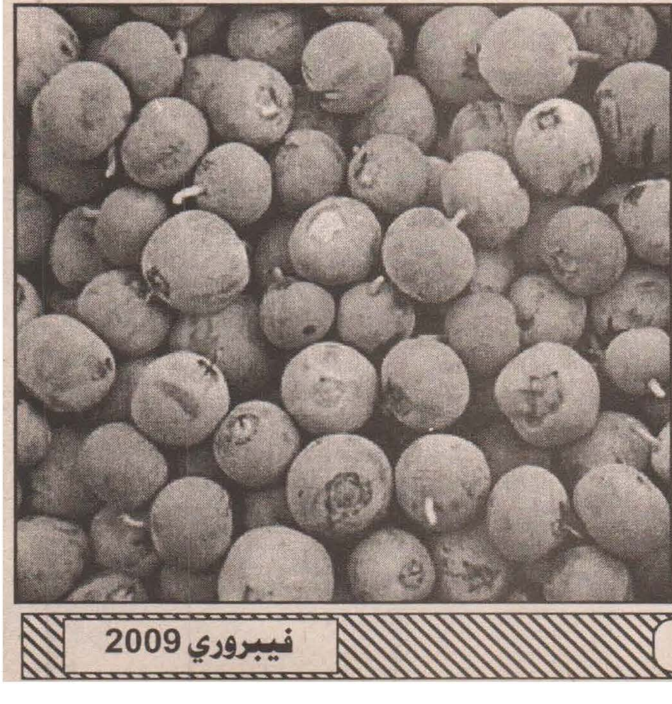
سائنسدانن کي عام جڙين ٻوٽين (Medicinal Plants) ۽ مصالحن ۾ موجود فينول ۽ فينول جي اي جي اِي مادن کي روڪڻ لاءِ مضبوط ۽ سڌو سنئون لاڳاپو نظر آيو آهي. ڪن قسمن جا گرم مصالحا جهڙوڪ: خشڪ لونگ ۽ دالچينيءَ ۾ فينول جو ترتيبوار مقدار 30 ۽ 18 سيڪڙو ڏٺو ويو آهي. جڏهن ته جڙين ٻوٽين جهڙوڪ: نازبو (Oregano) ۽ گل مريم (Sage) ۾ ترتيبوار 8 ۽ 6 سيڪڙو فينول ڏٺي ويئي آهي. انهن جي ڀيٽ ۾ نيرا پيرون (blue barries) جن ۾ اينٽي آڪسيڊنٽ جون خاصيتون هجڻ سبب جام استعمال ڪجن ٿا تن ۾ سڪل هجڻ جي حالت ۾ 6 سيڪڙو فينول موجود ٿئي ٿو ان سلسلي ۾ فارميسيءَ جي ڪن سائنسدان جو چوڻ آهي ته جسم مختلف قسمن جا فينول مختلف طرحن سان جذب ڪري ٿو ته انهن جي عمل ڪرڻ جا انداز به مختلف ٿين ٿا تنهنڪري ممڪن ٿي سگهي ٿو ته مختلف قسمن جا مصالحا وڌ ۾ وڌ فائدو پهچائيندڙ هجن.

جيڪڏهن توهان

مختلف قسمن جي گرم مصالحن ۽ سبزين جو پنهنجي کاڌن ۾ ججهو استعمال ڪندا رهو ته ائين کاڌي جون ڪئلريون وڌائڻ کانسواءِ پنهنجين غذائن جي طبي فائدن ۾ ٻيڻو يا ٽيڻو اضافو ڪري سگهو ٿا. ڇو ته رت جي ڪنڊ کي ضابطي ۾ رکڻ ۽ اي جي اِي مادن جي پيدا نه ٿيڻ سبب (دل ۽ شريانين جي سرشتي) ڪارڊيو ويسڪولر تباهي پيدا نٿي ٿئي جنهنجو سنئون سڌو واسطو ذيابيطس ۽ ڪراڙپ سان آهي. سائنسدانن مطابق رت ۾ ججهي ڪنڊ ڪنهن حد تائين دل جي بيماري پيدا ڪري ٿي، اهو هن سبب ته، اي جي اِي مادا رت ۽ رت نلين جي استرن ۾ پيدا ٿين ٿا. اي جي اِي مادن سبب ائٿيرو اسڪيلروسس- جيڪا ڪولسٽرال جا ڍڳ پيدا ڪري ٿي وڌيڪ گنڀير ٿي وڃي ٿي.

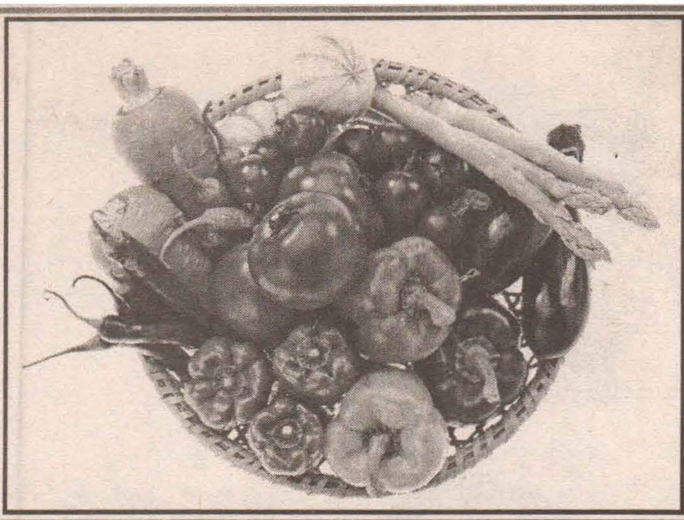
گرم مصالحن جي

فائدن جا هن وقت تائين جانورن تي جيڪي به تجربا ڪيا ويا آهن، تن مان اها خبر پئي آهي ته دالچيني ۽ دالچينيءَ مان حاصل ٿيندڙ وکر گهٽ ۾ گهٽ ڪوئين ۾ رت جي ڪنڊ کي گهٽائين ٿا. ان سلسلي ۾ هڪ دلچسپ ڳالهه هيءَ به ڏٺي ويئي آهي ته دالچيني رت جي ڪنڊ گهٽائڻ لاءِ مختلف سطحن تي ڪم ڪري ٿي جهڙوڪ کاڌي کائڻ کانپوءِ معدي کي آهستي آهستي خالي ڪرڻ سان رت ۾ هڪدم ڪنڊ وڌڻ کان روڪي ٿي ۽ انسولن جي تاثير کي وڌائي ٿي ته ساڳئي وقت اينٽي آڪسيڊنٽن جي اثر کي به وڌائي ٿي. هن وقت تائين گرم مصالحن ۽ جڙين ٻوٽين تي ڪيل تجربن جي آڌار تي سائنسدانن جو اهو به خيال آهي ته اهڙا تجربا جانورن تي به ساڳيو اثر ڏيکاريندا ڇاڪاڻ ته انسان گذريل ڪيترن ڏهاڪن کان مصالحا ۽ جڙيون ٻوٽيون استعمال ڪندو رهيو آهي ۽ جيتوڻيڪ اهي دوائن سان گڏ به استعمال ڪيا وڃن ٿا. عام طور تي انهن جا، ڪي به اگرا اثر ظاهر نه ٿيا آهن. عام طور تي کاڌي پيتي ۾



رت جي ڪنڊ کي ضابطي ۾ رکڻ ۽ اي جي اِي مادن جي پيدا نه ٿيڻ سبب ڪارڊيو ويسڪولر تباهي پيدا نٿي ٿئي جنهنجو سنئون سڌو واسطو ذيابيطس ۽ ڪراڙپ سان آهي. سائنسدانن مطابق رت ۾ ججهي ڪنڊ ڪنهن حد تائين دل جي بيماري پيدا ڪري ٿي، اهو هن سبب ته، اي جي اِي مادا رت ۽ رت نلين جي استرن ۾ پيدا ٿين ٿا. اي جي اِي مادن سبب ايٿرو اسڪيلروسس جيڪا ڪولسٽرال جا ڍڳ پيدا ڪري ٿي وڌيڪ گنڀير ٿي وڃي ٿي.

استعمال ٿيندڙ جڙين ٻوٽين ۽
مصالحن کي سلامتيءَ وارو
سمجهيو وڃي ٿو ۽ انهن جي
ڪيتري دور کان وٺي ڪاڌي رستي
چڪاس به ٿيندي رهي آهي. جنهن
جو ان کان وڌيڪ ٻيو ڪهڙو ثبوت
ٿي سگهي ٿو ته مصالحا ۽ جڙيون
ٻوٽيون اضافي ڪاڌي طور استعمال
ڪيا وڃن ٿا جو انهن ۾ صحت
بخش فائدا موجود آهن.
ان سلسلي ۾

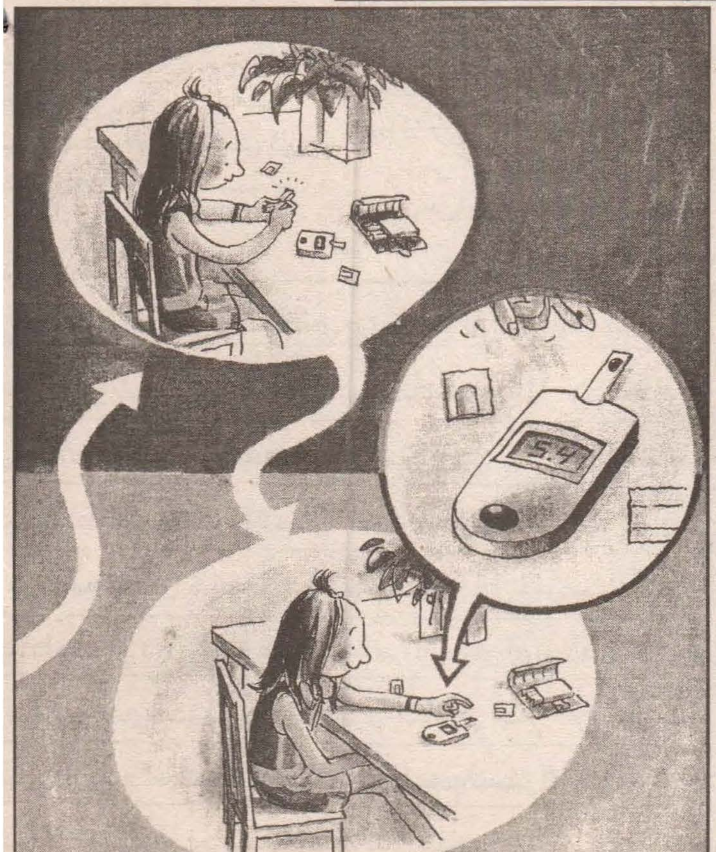


پئي آهي ته گلوڪاگان ڪانسواءِ
لبلبي جا الفا سيل گلوڪامئٽ پڻ
خارج ڪن ٿا. اهو هڪ اهڙو
نيوروٽرانسميٽر آهي جيڪو
گلوڪوگان کي خارج ٿيڻ ۾
سهائتا ڪري ٿو.
سائنسدانن مطابق،
گلوڪامئٽ هڪ اهڙي مثبت
اشاري طور ڪم ڪندي الفا سيلن
کي آماده ڪري ٿو ته اهي گهٽيون
گلوڪاگان رطوبتون خارج ڪن ته
جيئن گلوڪوس جي سطح کي
بلڪل گهٽجي وڃڻ کان روڪي
سگهجي. ائين ٿيڻ سان
هائپوگلائيسيميا واري حالت پيدا
نه ٿي ٿئي جنهن ۾ رت جي کنڊ
گنڀير حد تائين گهٽجي وڃي ٿي.
نئين کوجنا جي بنياد تي
اها خبر رکي سگهجي ٿي ته انفا سيل
ذيابيطس جي حالت ۾ اهڙو ڪم ڇو
نٿا ڪن ته جيئن هائپوگلائيسيميا
پيدا ٿي نه سگهي.

سائنسدانن جو اهو به چوڻ آهي ته عام طور تي ڪيترن ماڻهن کي روزانو ايترو ميووءَ مختلف قسمن جو سايون ڀاڄيون به نصيب ٿي نٿيون سگهن، جيتريون واپرائڻ جي صلاح ڏني ويندي آهي پر ان بجاءِ ڪاڌي ۾ لوڻ ملائي انکي سوادي ڪيو وڃي ٿو، جنهن سان فينال جهڙا فائديمند وڪر ته حاصل نٿا ٿين پر رهندو لوڻ، بلڊپريشر وڌائڻ جو سبب بڻجي ٿو تنهنڪري سندن صلاح آهي ته عام ماڻهن کي کاڌن ۾ مختلف قسمن جا مصالحن ۽ جڙين ٻوٽين جو جام استعمال ڪرڻ گهرجي ته جيئن اهڙن کاڌن جو غذائي معيار وڌي سگهي.

سائنسدانن جو اهو به چوڻ آهي ته
عام طور تي ڪيترن ماڻهن کي
روزانو ايترو ميووءَ مختلف قسمن
جو سايون ڀاڄيون به نصيب ٿي
نٿيون سگهن. جيتريون واپرائڻ جي
صلاح ڏني ويندي آهي پر ان بجاءِ
ڪاڌي ۾ لوڻ ملائي انکي سوادي
ڪيو وڃي ٿو جنهن سان فينول
جهڙا فائديمند وڪر ته حاصل نٿا ٿين
پر رهندو لوڻ، بلڊپريشر وڌائڻ جو
سبب بڻجي ٿو تنهنڪري سندن
صلاح آهي ته عام ماڻهن کي کاڌن
۾ مختلف قسمن جي مصالحن ۽
جڙين ٻوٽين جو جام استعمال ڪرڻ
گهرجي ته جيئن اهڙن کاڌن جو
غذائي معيار وڌي سگهي. ڪيترن
سالن جي تجربن ڪانپوءِ هاڻ
سائنسدانن اهو به ڳولهي لڌو آهي ته
جسم، رت جي کنڊ کي ڪيئن
هلائي/قائم رکي ٿو جيڪا هڪ
تمام اهم کوجنا آهي.

رت ۾ موجود، کنڊ جي
سڄي ڀنڊار کي روان دوان رکڻ لاءِ
لب لبه ۾ ٻن قسمن جا سيل،
هارمون پيدا ڪن ٿا جن جي خاص
اهميت آهي اهي آهن بيٽا (beta)
سيل جيڪي انسولن پيدا ڪن ٿا ۽
الفا (alpha) جيڪي گلوڪوگان
(Glucagon) خارج ڪن ٿا.
انسولن، سيلن کي اهڙي
چوڪ ڏئي ٿي ته اهي رت جو
گلوڪوس جذب ڪن جڏهن ته
گلوڪوگان رت ۾ وڌيڪ گلوڪوس
جي پيداوار ڪرائي ٿو اهي ٻئي
انسولن ۽ گلوڪاگان ذيابيطس
مرض ۾ مبتلا مريض جي رت ۾
خارج ٿي وڃن ٿا.
جڏهن ته گهٽي وقت
تائين اها خبر پئجي نه سگهي هئي
ته جسم گلوڪاگان جو صحيح
مقدار ڪيئن ٿو قائم رکي. ان
سلسلي ۾ تازين کوجنائن مان خبر



دماغ جا ڪرشماتي معجزا

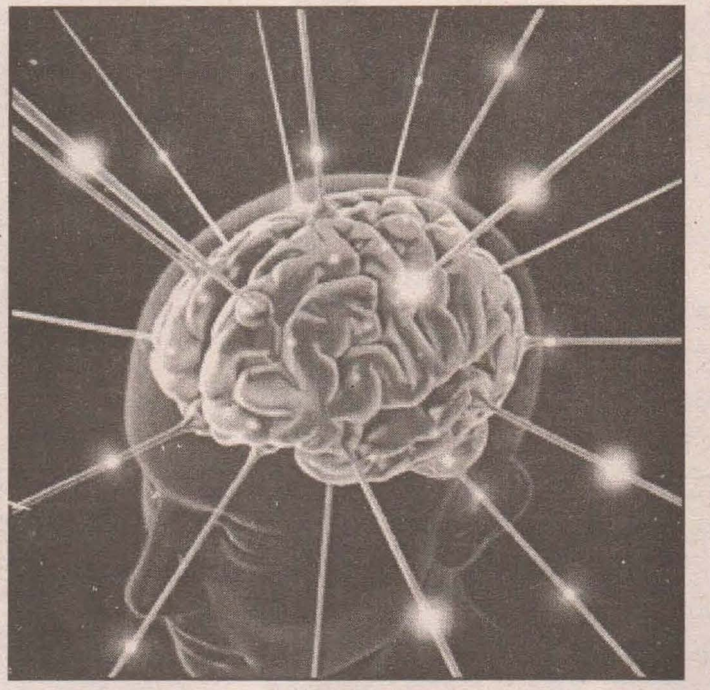
ڊاڪٽر علي اڪبر ڍنڍ

انساني دماغ هڪ اهڙو قدرت جو تحفو آهي جنهن ڪري انسان کي اشرف المخلوقات سڏيو ويو آهي. دماغ مان انسان جون سوچون، تحقيقون، ايجادات، نوان خيالات نڪرن ٿا جنهن جي ڪري ئي هيءَ دنيا توهان کي ايڏي ترقي ڪندي نظراچي ٿي. قرآن پاڪ ۾ ارشاد آهي ته "جيڪو انسان دماغ کان ڪم نٿو وٺي اهو جانورن کان بدتر آهي." ان لاءِ ئي هر ماڻهو جو فرض بڻجي ٿو ته هو پنهنجي دماغ کي بهتر نموني سان هلائي ۽ سوچي ۽ ان کان بهتر ڪم وٺي.

جيڪڏهن دماغ کان اسان بهتر نموني ڪم نه وٺون ته پوءِ ٻين جانورن وانگر به اسان به هڪ جانور ئي هجون ها سواءِ کائڻ پيئڻ، نسل وڌائڻ جي ۽ دشمن سان ويڙهه ڪرڻ کان سواءِ ٻيو ڪجهه به نه ڪري سگهون ها. ڇا لاءِ ته اهي مٿي ذڪر ڪيل خصوصيتون سيني جانورن ۾ موجود آهن ۽ انهن ۾ به اهوئي دماغ آهي پر هو ان کان ڪم ئي ايترو وٺن ٿا.

هاڻي پنهنجي چوڌاري نظر ڦيرائي ڏسو ته اسان جي هيڏي ساري قوم انهن مٿين ذڪر ڪيل خصوصيتن کانسواءِ ٻيو ڪهڙو ڪم دماغ کان وٺي ٿي اهو سڀ اسان لاءِ سوچڻ جو مقام آهي.

دماغ ڪيئن ڪم ڪري ٿو ۽ ان جا ڪهڙا حصا آهن؟



دماغ هڪ اهڙو مرڪز آهي جنهن جي قبضي هيٺ جسم جو هر حصو آهي ۽ اهو حصو دماغ جي حڪم کان سواءِ ڪجهه به نٿو ڪري سگهي مثال طور دل جي ڌڙڪڻ ڪي به دماغ ئي ڪنٽرول ڪري ٿو. اکيون جيڪو ڏسن ٿيون سي به دماغ جي ضابطي هيٺ آهن قدرت جو ڪمال ته ڏسو دماغ جو وزن ته اٽڪل 1400 گرام يعني ڏيڍ سير آهي پر هو جسم جو چوٿائي حصي جيترو (25٪) رت هڪ منٽ ۾ ڪٽي ٿو ان لاءِ ته دل مان سڌو نڪرندڙ ٻه شاه شريانيون دماغ ڏانهن سڌو ڳچيءَ کان ٿينديون پهچن ٿيون.

دماغ جا ڪجهه حصا اهڙا آهن جن جو ڪم صرف سوچڻ آهي جيئن (frontal lobe). انهيءَ حصي ۾ چڱائي واريون ڳالهيون به سوچي سگهجن ٿيون ته وري شيطاني ۽ بدي واريون سوچون به. هي دماغ جو حصو نرڙ جي هيٺيان آهي. اهڙي طرح قرآن پاڪ ۾ لکيل اهي ته "اسان برن ڪمن ڪرڻ وارن کي نرڙ جي وارن کان ڇڪي دوزخ ۾ داخل ڪنداسين." اهو ان لاءِ ته نرڙ جي هڏي هيٺان ئي دماغ جي سوچڻ وارو حصو اهي جيڪو انسان کان سنا ڪم به ڪرائي ٿو ته وري خراب ڪم به.

دماغ جي هن حصي ۾ اگر خرابي ٿئي جهڙوڪ: دماغ جو ڳوڙهو (Brain Tumor) يا ان کي رت صحيح مقدار ۾ نه پهچي ته ان مريض ۾ يا خاموشي اچي ويندي يا وري هر ڪنهن سان ڀيو وڙهندو. معاشري جي مڃيل اصولن جي ڀڃڪڙي ڪندو ۽ ڪنهن به فيصلي ڪرڻ جي سندس ۾ قوت نه رهندي ۽ نه ئي وري صحيح نموني ڳالهائي ٻولهائي سگهندو ائين سمجهو ته هو انسان جي روپ ۾ هڪ جانور هوندو.

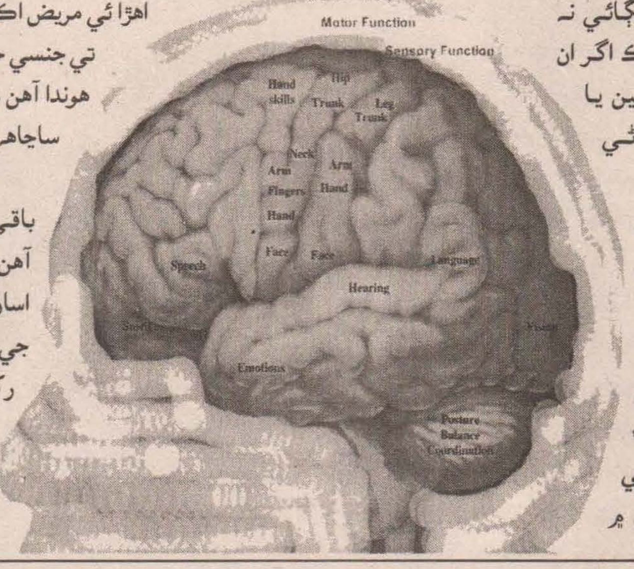
دماغ جو ٻيو حصو جنهن کي طب جي زبان ۾ (Parietal lobe) چئبو آهي، سو وري اسان کي صحيح نموني سان هر جڳهه کي ڳولهي لهڻ حساب ڪتاب ڪرڻ ۽ ڪپڙا وغيره پائڻ ۽ شين کي هٿ سان ڇهي سڃاڻڻ ۾ مدد

دماغ جا ڪجهه حصا اهڙا آهن جن جو ڪم صرف سوچڻ آهي جيئن (frontal lobe). انهيءَ حصي ۾ چڱائي واريون ڳالهيون به سوچي سگهجن ٿيون ته وري شيطاني ۽ بدي واريون سوچون به. هي دماغ جو حصو نرڙ جي هيٺيان آهي. اهڙي طرح قرآن پاڪ ۾ لکيل اهي ته "اسان برن ڪمن ڪرڻ وارن کي نرڙ جي وارن کان ڇڪي دوزخ ۾ داخل ڪنداسين." اهو ان لاءِ ته نرڙ جي هڏي هيٺان ئي دماغ جي سوچڻ وارو حصو اهي جيڪو انسان کان سنا ڪم به ڪرائي ٿو ته وري خراب ڪم به.

ڪندو آهي. اگر ان ۾ خرابي ٿئي ته مريض حساب ڪتاب ۾ غلطيون ڪندو پنهنجي گهر جي ائڊريس ٿي پلجي ويندو وتند پرايا در کڙڪائيندو. اگر عورت آهي ته ان کي اچانڪ پنهنجو بورچيخاني جو رستوئي وسري ويندو. مطلب ته مريض کي پنهنجي علائقي جي جاگرافي ئي وسري ويندي.

شين کي هٿ لڳائي نه سڃاڻي سگهندو. جهڙوڪ اگر ان کي اکيون ٻوٽرائي هٿ ۾ پين يا واچ ڏبي ته نه سڃاڻي سگهندو.

دماغ جو ٽيون حصو جنهن کي (Temporal lobe) چئبو آهي ان جو ڪم آهي يادگيريءَ کي محفوظ رکڻ، ٻڌڻ ۽ سمجهڻ ۽ سنگهڻ جي عمل ۾ مدد ڪرڻ اگر ان ۾ خرابي اچي وڃي ته مريض کي اها خبر نه پوندي ته هو ڪٿي آهي، يا وري اگر گهر ۾ وينو هوندو ته هر هر پيو پڇندو ته هي ڪهڙي جاءِ آهي مان ته هتي پهريون دفعو آيو آهيان. بار بار ڳالهه سمجهائي به نه سمجهندو ۽ ڪڏهن چوندو ته بهترين خوشبوئن پيون اچن ته ڪڏهن وري چوندو ته ڪمري ۾ تمام گهڻي ڪا بدبودار شيءِ پيل آهي.



دماغ جو چوٿون حصو جنهن کي (Occipital lobe) چئبو آهي ان جو ڪم آهي اکين ۾ ٿهيل عڪس کي سمجهڻ. اگر ان ۾ خرابي ٿئي ته مريض صحيح اکين هوندي به ڏسي نه سگهندو يا وري اکين آڏو عجيب ۽ غريب منظر پيو ڏسندو.

دماغ جو هڪ خاص حصو جنهن کي (Limbic lobe) چئبو آهي، اهو وري احساسات، خوشيون غميون، جنسي خواهشون، کائڻ، پيئڻ ۽ جسم جي گرميءَ جي درجي تي ضابطو رکڻ وغيره کي ڪنٽرول ڪندو آهي. مطلب ته انسان يا جانور جون جيڪي بنيادي ضرورتون آهن اهي سڀ ٿي ان حصي جي ضابطي اندر آهن هي دماغ جو تمام پراڻو حصو آهي، جيڪو قديم زماني کان وٺي هر انسان ۾ موجود آهي. ان ۾ خرابي ٿئي ته مريض پنهنجي احساسات (Emotions) تي ضابطو نه رکي سگهندو ۽ يا ته تمام گهڻو کاڌو کائيندو يا وري بنهه ڪجهه به نه کائيندو. جنسي خواهش جي تمام گهٽائي ٿي ويندس يا وري بلڪل ئي جنسي طور تي مفلوج هوندو. اهڙا ئي مريض اڪثر ڪري عورتن تي جنسي حملن جا ذميوار هوندا آهن ۽ انهن ۾ ڪا به ساڃاهه نه هوندي آهي.

دماغ جي باقي به حصا اهڙا آهن جن مان هڪ اسان جي هلڻ چلڻ جي توازن کي برقرار رکي ٿو جنهن کي (Cerebellum) چئبو آهي ۽ ٻيو وري اسان جي ساهه دل کي ضابطي ۾ رکي ٿو جنهن کي (Brain Stem) يا "دماغ جي پاڙ" چئبو آهي.

ڪجهه سال اڳ آمريڪا جي سيني سائنسدانن گڏجي هڪ اهڙي (Robot) ناهڻ جي ڪوشش ڪئي. ان ۾ دماغ جو هر حصو رکيو ويو ۽ ان کي مڪمل انسان بنائڻ جي ڪوشش ڪئي ويئي. ان ڪمپيوٽرائيزڊ انسان ۾ هر قسم جو فائيل محفوظ ڪيو ويو.

جڏهن ان کي مڪمل آزاد ڇڏيو ويو ته ان ۾ هڪ شيءِ جي خامي نظر آئي جيڪا هئي احساسات (Emotions) جو نه هجڻ. احساس ٿي قدرت جي طرفان انسان کي ڏنل اهڙو تحفو آهي جنهن جي ذريعي هو ٻين جي جذبات ۽ احساسات تي نظر رکي ٿي فيصلا ڪري ٿو ان جو مثال توهان کي هن طرح ٻڌائجي ته ان ۾ روبوٽ انسان کي چيو ويو ته توهان هر بيماري جي علاج متعلق بجيٽ ٺاهي ڏيو. ته ڪهڙي بيماري تي ڪيترو خرچ ڪجي ته ان سڀ کان وڏيڪ پيٽ شوگر ۽ بلڊپريشر جي بيمارين تي رکي ڇا لاءِ جو اهي تمام گهڻو عام آهن پر دراصل ان ۾ اهو احسس ٿي نه هئو ته اڄڪلهه ايڊز ۽ ڪينسر جيڪي انسان جي وجود لاءِ وڏو خطرو بڻيل آهي تن لاءِ ته ان تمام گهٽ ۾ گهٽ بجيٽ رکي، پر هئڻ ته ائين گهربو هو ته ان لاءِ گهڻي بجيٽ رکجي ها ته جيئن ان تي گهڻي ۾ گهڻي تحقيق ٿي سگهي.

مقصد ته دماغ جو انسان ۾ هجڻ، قدرت جي طرفان انسان ذات تي هڪ عظيم احسان آهي هاڻي اسان سيني تي اهو فرض بڻجي ٿو ته اسان ان جي حفاظت ڪريون ۽ ان کان بهتر ڪان بهتر نموني سان ڪم وٺون سوچيون ۽ سمجهون.

ڪجهه سال اڳ آمريڪا جي سيني سائنسدانن گڏجي هڪ اهڙي (Robot) ناهڻ جي ڪوشش ڪئي. ان ۾ دماغ جو هر حصو رکيو ويو ۽ ان کي مڪمل انسان بنائڻ جي ڪوشش ڪئي ويئي. ان ڪمپيوٽرائيزڊ انسان ۾ هر قسم جو فائيل محفوظ ڪيو ويو، جڏهن ان کي مڪمل آزاد ڇڏيو ويو ته ان ۾ هڪ شيءِ جي خامي نظر آئي جيڪا هئي احساسات (Emotions) جو نه هجڻ. احساس ٿي قدرت جي طرفان انسان کي ڏنل اهڙو تحفو آهي جنهن جي ذريعي هو ٻين جي جذبات ۽ احساسات تي نظر رکي ٿي فيصلا ڪري ٿو

مولانا محمد يوسف اصلاحي

انجنيئر عبدالمالڪ ميمڻ

لباس اهڙو پاڪ آهي جيڪو شرم، حيا، غيرت ۽ شرافت ۽ جسم جي ستر پوشي ۽ حفاظت جي گهرج پوري ڪري، جنهن سونهن ۽ سوڀيا ۽ تهذيب ۽ اخلاق جون گهرجون پورون ٿين. قرآن شريف ۾ الله تعاليٰ پنهنجي هن نعمت کي بيان ڪندي فرمايو آهي:

يا نبي آدم قد انزلنا عليڪم لباسا يواري سواتڪم وريشاء (الاعراف)

"اي آدم جي اولاد! اسان توهان مٿان لباس نازل ڪيو آهي جو توهان جي شرم جوڳن حصن کي ڍڪي ٿو ۽ توهان لاءِ زينت ۽ حفاظت جو ذريعو به آهي."

*جيوٽيڪ لباس جو مقصد زينت، سينگار ۽ موسمي اثر کان حفاظت ڪرڻ اهي، پر اولين مقصد شرم جوڳن حصن جي ستر پوشي آهي. الله تعاليٰ شرم ۽ حيا انسان جي فطرت ۾ رکيو آهي. اهوئي سبب آهي جو جڏهن حضرت آدم عليه السلام ۽ بي بي حوا کان جنت جو لباس لهي ويو ته اهي جنت جي وڻن جي پنن سان پنهنجا جسم ڍڪڻ لڳا. تنهنڪري لباس ۾ هن مقصد کان سڀ کان مٿانهون چاٽو ۽ اهڙو لباس چونڊيو جنهن سان ستر پوشيءَ جو مقصد چڱي طرح پورو ٿئي. گڏوگڏ انهيءَ ڳالهه جو به خيال رکو ته لباس موسم جي اثر کان جسم کي بچائي ۽ اوهان جي سونهن ۽ وقار ۾ پڻ واڌارو آڻي. ائين نه ٿئي جو لباس پهري اوهان مسخرا يا عجويا بڻيا گهمندا وتو ۽ پاڻ تي خلق کلايو.

لباس پهرڻ وقت هيءَ ڳالهه ياد رکو ته اها نعمت الله پاڪ فقط انسان کي بخشي آهي. ٻي سڀ مخلوق انهيءَ کان محروم آهي. الله سائين جي هن خاص نوازش ۽ انعام تي سندس شڪر ادا ڪريو ۽ ههڙي انعام ملڻ کان پوءِ ڪڏهن به خدا جي نافرماني ۽ ناشڪري وارا ڪم نه ڪريو. لباس خدا تعاليٰ جي نشانين مان هڪ زبردست نشاني آهي.

بهترين لباس تقويٰ جو لباس آهي. تقويٰ جي لباس مان مراد باطني پاڪائي به آهي ۽ ظاهري پرهيزگاري پڻ. يعني اهڙو لباس پهريو جيڪو شريعت جي نظر ۾ پرهيزگار وارو لباس آهي، جنهن سان هَٺُ ۽ وڏائي جو اظهار نٿو ٿئي، جيڪو نه عورتن لاءِ مردن جهڙو هجي ۽ نه مردن لاءِ عورتن جهڙو. اهڙو لباس پهريو، جنهن کي ڏسڻ سان محسوس ٿئي ته پهرڻ وارو ڪو خدا ترس ۽ ڀلو انسان آهي عورتون لباس ۾ شريعت جي مقرر ڪيل حدن جو خيال ڪن ۽ مرد به اهڙن حدن کي نه اورانگهن.

*نئون لباس پهريو ته ڪپڙي جو نالو وٺي خوشيءَ جو اظهار ڪريو ته الله پاڪ پنهنجي فضل ۽ ڪرم سان هي ڪپڙا عنايت ڪيا ۽ پوءِ شڪر جي جذبي سان سرشار ٿيهيءَ پڙهو. جيڪا رسول پاڪ ﷺ جن به پڙهندا هئا.

اللهم لڪ الحمد انت ڪسوتنيه اسئلڪ خيره وخير ماضنع له واعوذ بڪ من شره وشرما ضنع له.

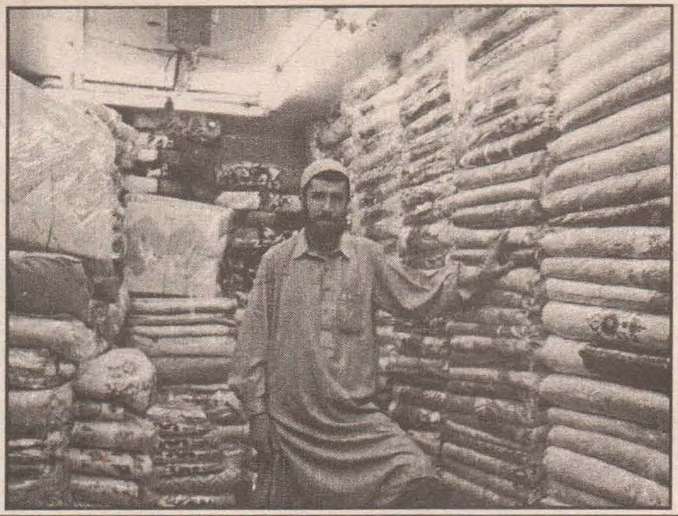
(ابودائود)

(الله سائين تنهنجو شڪر آ جو تو مون کي هي لباس پهرايو. مان توکان هن جي خير جو گهرجائو آهيان ۽

عورتون اهڙو لباس نه پهرين جن مان بدن ڏيکارجي ۽ اهڙو چست لباس نه پهرين جنهن سان جسم ۾ وڏيڪ ڪشش پيدا ٿئي ۽ بدن جا حصا چٽيءَ طرح نظر اچن ۽ هو ڪپڙا ڍڪي به اگهاڙيون لڳن. اهڙين بي حيا عورتن لاءِ نبي پاڪ ﷺ جن سخت عبرتناڪ سزا ٻڌائي آهي: "اهي عورتون دوزخي آهن، جيڪي ڪپڙا پهري به اگهاڙيون رهن ٿيون ۽ ٻين کي هر ڪائن ٿيون ۽ پاڻ به ٻين تي هر ڪن ٿيون. سندس ڳاٽ ناز وچان اٺن جي ٿوهن جيان ٿيڏا آهن. اهي عورتون نه جنت ۾ وينديون ۽ نه جنت جي خوشبوءِ ماڻي سگهنديون. جيتوڻيڪ جنت جي خوشبوءِ تمام پري کان ايندي آهي."(رياض الصالحين).

مان پاڻ کي تنهنجي پناهہ ۾ ڏيان ٿو هن لباس جي شرڪان ۽ هن جي خراب مقصد کان جنهن لاءِ ٺاهيو ويو آهي.)

* حضرت عمر رضہ جو بيان آهي تہ رسول الله ﷺ جن فرمايو تہ، "جيڪو ماڻهو نوان ڪپڙا پهري ۽ جيڪڏهن گنجائش سمجهي تہ پنهنجا پراڻا ڪپڙا ڪنهن غريب کي خيرات ڏئي ڇڏي ۽ نوان ڪپڙا پهرڻ وقت هيءَ دعا



۾ ساڳي جنگهہ ۾ پوءِ کابي جنگهہ ۾ پايو. رسول پاڪ ﷺ جن هڪ ڀيري هڪ جهنگ ۾ جورابا پائي رهيا هئا، هڪڙي جورابي پائڻ کان پوءِ جڏهن ٻئي جوارادو فرمايائون تہ هڪ ڪانءُ لامارو ڏئي اهو جورابو کڻي ويو ۽ گهڻو مٿي وڃي اهو هيٺ ڪيريائين. جورابو جڏهن زمين تي اچي ڪريو تہ ڏک لڳڻ سبب منجهائنس هڪ نانگ نڪري اچي ٻاهر پيو اهو ڏسي پاڻ

ڪپڙن پهرڻ وقت ساڄي پاسي جو خيال رکو. قميص، ڪرتو، ڪوٽ وغيره پهرڻ مل اڳ ۾ ساڄي ٻانهن ۽ کابي ٻانهن پايو. ساڳيءَ طرح جڏهن شلوار وغيره پايو تہ اڳ ۾ ساڄي جنگهہ ۽ پوءِ کابي جنگهہ ۾ پايو. رسول پاڪ ﷺ جن هڪ ڀيري هڪ جهنگ ۾ جورابا پائي رهيا هئا، هڪڙي جورابي پائڻ کان پوءِ جڏهن ٻئي جو ارادو فرمايائون تہ هڪ ڪانءُ لامارو ڏئي اهو جورابو کڻي ويو ۽ گهڻو مٿي وڃي اهو هيٺ ڪيريائين. جورابو جڏهن زمين تي اچي ڪريو تہ ڏک لڳڻ سبب منجهائنس هڪ نانگ نڪري اچي ٻاهر پيو. اهو ڏسي پاڻ ڪريم جن خدا جو شڪر ادا ڪيوءِ ارشاد فرمايو تہ، "هر مسلمان لاءِ ضروري آهي تہ جڏهن جورابا پائي تہ اڳ ۾ ضرور ڇنڊي." (طبراني)

پڙهي:

الحمد لله الذي ڪساني ماواري بہ عورتي واتجمل بہ في حياتي.

(سڀ ساراهہ انهيءَ الله لاءِ آهي، جنهن مون کي هي ڪپڙا ڍڪايا، جنهن سان مان پنهنجي سترپوشي ڪريان ٿو ۽ جيڪي هن زندگيءَ ۾ مون لاءِ حسن ۽ جمال جو ذريعو پڻ آهن).

"جيڪو شخص نئون لباس پهرڻ وقت هيءَ دعا پڙهندو، الله پاڪ تنهن کي زندگيءَ ۾ بہ ۽ موت کان پوءِ بہ پنهنجي حفاظت ۽ نگرانيءَ ۾ رکندو." (ترمذي)

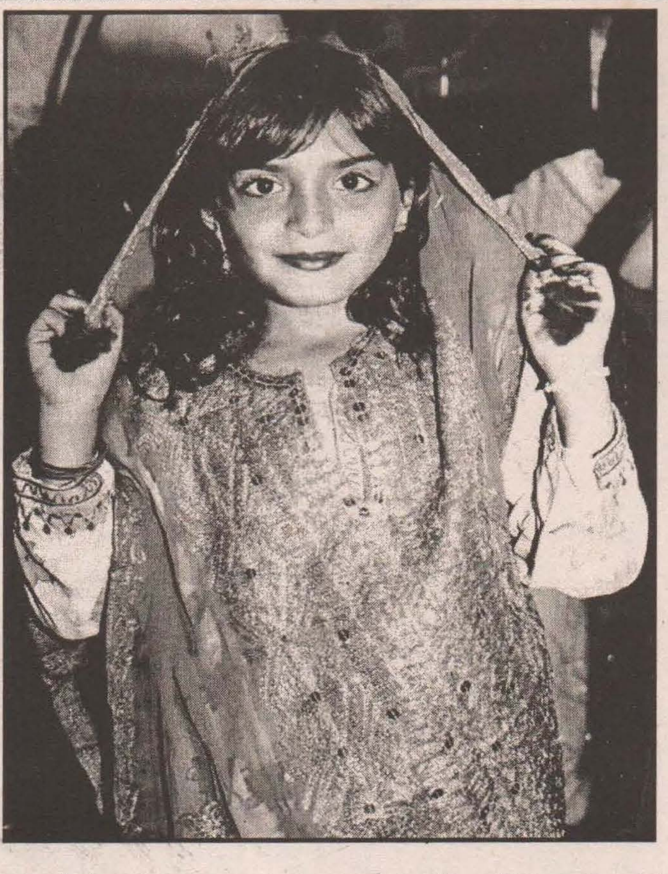
ڪپڙن پهرڻ وقت ساڄي پاسي جو خيال رکو قميص، ڪرتو، ڪوٽ وغيره پهرڻ مل اڳ ۾ ساڄي ٻانهن ۽ کابي ٻانهن پايو. ساڳيءَ طرح جڏهن شلوار وغيره پايو تہ اڳ

ڪريم ﷺ جن خدا جو شڪر ادا ڪيوءِ ارشاد فرمايو تہ، "هر مسلمان لاءِ ضروري آهي تہ جڏهن جورابا پائي تہ اڳ ۾ ضرور ڇنڊي." (طبراني)

لباس ۾ اڇي رنگ جو لباس مڙدن لاءِ وڌيڪ وڻندڙ آهي. نبي ڪريم ﷺ جن جو ارشاد آهي تہ، "اڇا ڪپڙا پهريندا ڪريو اهو بهترين لباس آهي. حياتيءَ ۾ اڇا ڪپڙا پهرڻ گهرجن ۽ اڇي ڪپڙن ۾ ئي مُردن کي دفن ڪرڻ گهرجي." (ترمذي)

پاڻ سڳورن ﷺ هي پڻ فرمايو تہ، "اڇا ڪپڙا ڪندا ڪريو ڇاڪاڻ تہ اڇو ڪپڙو زياده صاف رهي ٿو ۽ انهيءَ ۾ ئي پنهنجي مُردن کي دفنائيندا ڪريو."

سلوار، پاجامو ۽ گوڊ وغيره پيڏين کان مٿي ٻڌو. جيڪي ماڻهو غرور ۽ تڪبر وچان پنهنجي سلوار يا گوڊ پيرن تائين لڙڪائين ٿا اهي نبي ڪريم ﷺ جن جي نظر ۾ ناڪام ۽ نامراد آهن ۽ سخت عذاب جا حقدار آهن. رسول الله ﷺ جن جو ارشاد آهي، "پيڏين کان مٿي، سلوار يا گوڊ ٻڌڻ سان ماڻهو هر قسم جي ظاهري ۽ باطني غلاظتن کان محفوظ ٿي وڃي ٿو." هن جو مطلب هي آهي ته جڏهن ڪپڙو هيٺ لڙڪندو ته رستي جي گندگي لڳڻ سبب ميرو ۽ خراب ٿيندو ۽ پاڪ صاف نه رهي سگهندو. ان کان سواءِ اها ڳالهه تڪبر ۽ وڏائيءَ کي ظاهر ڪري ٿي جيڪا باطني طور گندگي آهي پر جيڪڏهن اهي فائدا يا مصلحتون نه به هجن، تڏهن به مومن لاءِ قرآن جو هي حڪم ڪافي هجڻ گهرجي ته، "نبي ﷺ جي زندگيءَ ۾ توهان جي لاءِ بهترين نمونو آهي." (قرآن) هن ڏس ۾ رسول پاڪ ﷺ - جن جي هيءَ حديث ياد رکڻ گهرجي ته، مومن جي گوڊ اڌ پنين تائين هئڻ گهرجي ۽ هيٺ پيڏين تائين هئڻ ۾ به ڪو حرج ناهي پر پيڏين کان هيٺ گوڊ جو جيترو حصو لڙڪندو اهو باهه ۾ سڙندو ۽ جيڪو ماڻهو غرور ۽ وڏائي ۾ پنهنجي ڪپڙن کي پيڏين کان هيٺ لڙڪائيندو ، قيامت ڏينهن خدا انهيءَ ڏانهن نظر ڪري به نه ڏسندو."



ريشمي ڪپڙا نه پهريو.

اهو عورتن جو لباس آهي ۽ نبي ڪريم ﷺ جن عورتن جهڙو لباس پهرڻ ۽ شڪل ناهڻ کان سختيءَ سان منع فرمايو آهي. حضرت عمر رضه فرمائي ٿو ته "نبي پاڪ ﷺ جو ارشاد آهي، "ريشمي لباس نه پهريو جيڪو دنيا ۾ اهڙو لباس پهريندو اهو آخرت ۾ نه پهري سگهندو. (بخاري مسلم)

عورتون اهڙو لباس نه پهرين جن مان بدن ڏيکارجي ۽ نه اهڙو چست لباس پهرين جنهن سان جسم ۾ وڌيڪ ڪشش پيدا ٿئي ۽ بدن جا حصا چٽيءَ طرح نظر اچن ۽ هو ڪپڙا ڍڪي به اگهاڙيون لڳن. اهڙين بي حيا عورتن لاءِ نبي پاڪ ﷺ جن سخت عبرتناڪ سزا ٻڌائي آهي: "اهي عورتون دوزخي آهن. جيڪي ڪپڙا پهري به اگهاڙيون رهن ٿيون ۽ ٻين کي هرڪائن ٿيون ۽ پاڻ به ٻين تي هرکن ٿيون. سندس ڳاٽ ناز وچان ائن جي ڏوهن جيان ٽيڏا آهن. اهي عورتون نه جنت ۾ وينديون ۽ جنت جي خوشبوءِ ماڻي سگهنديون. جيتوڻيڪ جنت جي خوشبوءِ تمام پري کان ايندي آهي." (رياض الصالحين).

گوڊ يا سلوار وغيره پيڻڻ

ڪان پوءِ به اهڙي طرح ليٽڻ يا ويهڻ کان بچو جنهن ۾ جسم جي اگهاڙي ٿيڻ يا چٽيءَ ٿيڻ جو شڪ هجي. نبي پاڪ ﷺ جو ارشاد آهي ته، "هڪ پادر پائي نه گهمندا ڪريو ۽ گوڏا اڀو ڪري اوڪڙو نه ويهو ۽ ڪابي هٿ نه ڪائو ۽ چادر سڄي جسم کي ائين نه ويڙهيو جو ڪم ڪار ۾ يا نماز پڙهڻ ۾ هٿ نه ڪڍي سگهو سڌو سمهي، جنگهه جنگهه تي نه چاڙهيو جوائين ڪرڻ سان به اوگهڙ جو خطرو آهي."

عورتن کي ڪپي ته رئو ويڙهي هلن ۽ پنهنجي مٿي ۽ سيني کي ڍڪي ڇڏين. اهڙو سنهڙو رئو نه ويڙهين. جنهن مان مٿي جا وار ڏيکارجن. رئي جو مقصد ئي اهو آهي ته انهيءَ سان عورت جي سونهن کي لڪائي محفوظ ڪجي. قرآن شريف ۾ الله تعاليٰ جو حڪم آهي، وليضربن بخمرهن علي جيبو بهن.

(۽ پنهنجن سينن تي پنهنجي رئن جا پلئه وجهيو رهن).

هميشه سادو، باوقار ۽ مذهب لباس پهريو ۽ لباس تي هميشه وچولو خرچ ڪريو. لباس ۾ عيش پسندي ۽ ضرورت کان وڌيڪ نزاڪت کان پاسو ڪيو. نبي ڪريم جن جو ارشاد آهي ته، "عيش پسندي کان پري رهو، ڇاڪاڻ ته خدا جا پيارا ٻانها عيش پرست نه هوندا آهن." (مشڪوات) هنڪان علاوه نبي پاڪ جن هي پڻ فرمايو آهي ته، "جنهن شخص سونديءَ ۽ طاقت هوندي، رڳو نهٺائي ۽ عاجزي خاطر لباس ۾ سادگي اختيار ڪئي ته خدا کيس شرافت ۽ بزرگيءَ واري لباس سان سينگاريندو." (ابوداءود) اصحابي سڳورا رضه هڪ ڏينهن ويٺا ڳالهيون ڪري رهيا هئا ته پاڻ ڪريم جن فرمايو ته، "لباس جي سادگي ايمان جي نشانين مان هڪ نشاني آهي."

لباس هميشہ پنهنجي طاقت ۽ حيثيت مطابق پهريو. ڪيترا ماڻهو قاتل، پراڻا ۽ چتين لڳل ڪپڙا پائي پيلو منهن ڪيون هلندا وتندا آهن ۽ انهيءَ کي ديناري سمجهندا آهن نہ فقط ايترو پر انهن ماڻهن کي دنيادار سمجهندا آهن، جيڪي صاف سٿرا ڪپڙا پهري پاڻ کي نيڪ ناڪ رکن ٿا. ديناريءَ جو اهو تصور سراسر غلط آهي. حقيقت ۾ دينداري ۽ الله لوڪيءَ جو دارومدار نہ قاتل ۽ پراڻن تي ڪپڙن تي آهي ۽ نہ ڪي قيمتي لباس تي، پر ديناري جو اصل مدار ماڻهوءَ جي نيت ۽ صحيح سوچ مٿان آهي. مومن کي هر حال ۾ اعتدال تي قائم رهڻو آهي، نہ پراڻا ڪپڙا پائي، وار کولي پريشان يا روئڻهارڪو بڻجي ۽ نہ ٺي زرق برق جا چلڪٽا لباس پائي وڏائي ۽ تڪبر ڪري.

هڪ ڀيري رسول الله ﷺ جن وٽ سنهي مصري ململ آئي. پاڻ سڳورن ﷺ انهيءَ مان ٽڪر ڦاڙي وحيہ ڪلبيءَ رضہ کي ڏنو ۽ فرمايو، "هن مان هڪ حصو ڦاڙي تون پنهنجو ڪرتو ٺاهہ ۽ ٻيو زال کي رئي ٺاهڻ لاءِ ڏج. کيس چئج تہ هن جي هيٺان ڪوبہ ڪپڙو جوڙي تہ جيئن جسم جي بناوت اندران نہ جهلڪي." (ابودائود).

لباس هميشہ پنهنجي طاقت ۽ حيثيت مطابق پهريو. ڪيترا ماڻهو قاتل، پراڻا ۽ چتين لڳل ڪپڙا پائي پيلو منهن ڪيون هلندا وتندا آهن ۽ انهيءَ کي ديناري سمجهندا آهن نہ فقط ايترو پر انهن ماڻهن دنيادار سمجهندا آهن، جيڪي صاف سٿرا ڪپڙا پهري پاڻ کي نيڪ ناڪ رکن ٿا. ديناريءَ جو اهو تصور سراسر غلط آهي. حقيقت ۾ دينداري ۽ الله لوڪيءَ جو دارومدار نہ قاتل ۽ پراڻن تي ڪپڙن تي آهي ۽ نہ ڪي قيمتي لباس تي، پر ديناري جو اصل مدار ماڻهوءَ جي نيت ۽ صحيح سوچ مٿان آهي. مومن کي هر حال ۾ اعتدال تي قائم رهڻو آهي، نہ پراڻا ڪپڙا پائي، وار کولي پريشان يا روئڻهارڪو بڻجي ۽ نہ ٺي زرق برق جا چلڪٽا لباس پائي وڏائي ۽ تڪبر ڪري.

حضرت ابو الاحوص رہ جو پيءُ پنهنجو هڪ واقعو بيان ڪري ٿو. تہ هڪڙي ڀيري مان نبي ڪريم ﷺ جن وٽ حاضر ٿيس. انهيءَ وقت منهنجي جسم تي تمام گندا ۽ معمولي ڪپڙا پهريل هئا. پاڻ سڳورن ﷺ پڇيو تہ، "ڇا تون وٽ مال ۽ دولت ڪونهي؟" مون عرض ڪيو، "آهي سائين" وري پڇيائون، "ڪهڙي قسم جو مال اٿئي؟" مون چيو تہ الله پاڪ مونکي سڀ ڪجهہ ڏنو آهي، اٺ، ڳئون، ٻڪريون، گهوڙا ۽ غلام مطلب تہ ڪيچ آهن. پاڻ ﷺ فرمايائون، "جڏهن توکي الله تعاليٰ سڀ ڪجهہ ڏنو اهي تہ پوءِ سندس فضل ۽ احسان جو اثر تنهنجي جسم تي ظاهر هئڻ گهرجي." (ترمذي)

حضرت عبدالله ابن عمر رضہ پڇيو تہ، يا رسول الله ﷺ ڇا اهو تڪبر ۽ غرور آهي، جو مان نفيس ۽ عمدا ڪپڙا پهريان؟ پاڻ سڳورن ﷺ فرمايو تہ. "نہ! بلڪہ اها تہ خوبصورتي آهي ۽ خدا انهيءَ خوبصورتيءَ کي پسند ڪري ٿو." (ابن ماجہ)

رسول پاڪ ﷺ جن هي بہ فرمايو تہ. "نماز ۾ ٻئي ڪپڙا پهريندا ڪريو (مڪمل لباس ڍڪيندا ڪريو) الله تعاليٰ وڏيڪ حقدار آهي تہ ماڻهو سندس دربار ۾ ٺهي سنبري وڃن." رسول پاڪ ﷺ جن فرمايو تہ. "جنهن جي دل ۾ ذري جيترو بہ غرور هوندو، اهو جنت ۾ نہ ويندو." هڪ ماڻهوءَ چيو تہ هر شخص اهو چاهي ٿو تہ سندس لباس عمدو هجي، سندس جوتا عمدا هجن. نبي پاڪ ﷺ جن فرمايو تہ. "خدا خود صاحب جمال آهي ۽ جمال (سونهن) کي پسند ڪندو آهي. غرور تہ دراصل اهو آهي تہ ماڻهو حق کان بي نياز ٿئي ۽ ماڻهن کي حقير ذليل ڄاڻي." (مسلم)

هميشه سادو، باوقار ۽ مهذب لباس پهريو ۽ لباس تي هميشه وچولو خرچ ڪريو. لباس ۾ عيش پسندي ۽ ضرورت کان وڌيڪ نزاڪت کان پاسو ڪيو. نبي ڪريم ﷺ جن جو ارشاد آهي تہ. "عيش پسندي کان پري رهو، ڇاڪاڻ تہ خدا جا پيارا ٻانها عيش پرست نہ هوندا آهن." (مشڪوات) هنڪان علاوه نبي پاڪ ﷺ جن هي پڻ فرمايو آهي تہ. "جنهن شخص سرنديءَ ۽ طاقت هوندي، رڳو نهٺائي ۽ عاجزي خاطر لباس ۾ سادگي اختيار ڪئي تہ خدا کيس شرافت ۽ بزرگيءَ واري لباس سان سينگاريندو." (ابودائود) اصحابي سڳورا رضہ هڪ ڏينهن ويٺا ڳالهيون ڪري رهيا هئا تہ پاڻ ڪريم ﷺ جن فرمايو تہ. "لباس جي سادگي ايمان جي نشانين مان هڪ نشاني آهي."

خدا جي هن نعمت جو شڪر ادا ڪرڻ لاءِ انهن نادار شخصن کي بہ ڍڪايو، جن وٽ انگ ڍڪڻ لاءِ ڪينهي. نبي پاڪ ﷺ جن جو ارشاد آهي تہ. "جيڪو شخص ڪنهن مسلمان کي ڪپڙا پهرائي، سندس انگ ڪڍيندو تہ قيامت جي ڏينهن خدا تعاليٰ کيس جنت جو سائو لباس پهرائيندو." (ابودائود)

پاڻ سڳورن ﷺ هي بہ فرمايو تہ. "ڪنهن مسلمان پنهنجي مسلمان ڀاءُ کي ڪپڙا ڍڪايا تہ جيسائين اهي پهريندڙ جي لڳن تي رهندا تيستائين پهرائيندڙ کي خدا پنهنجي نگراني ۽ حفاظت ۾ رکندو." (ترمذي)

بيمارين کان بچاءَ لاءِ ٽڪا

ڊاڪٽر جاويد احمد قاضي

بيماريءَ کان بچاءَ جي ٽڪن کي سمجهڻ لاءِ اهو ضروري آهي تہ اسان کي جسم جي مدافعتي نظام جي باري ۾ بنيادي ڄاڻ هجي، جنهن تحت هي ٽڪا ڪم ڪن ٿا. اسان جو جسم جن بہ 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 ڪٽي ڇڏجي ٿو تہ 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 کان روڪڻ ۾ مدد ڪن ٿيون.

پهريائين ٻارن ۾ خاص طور تي ڇهن بيمارين کان بچاءَ جا ٽڪا لڳايا ويندا هئا، جيڪي هيٺ ڄاڻايل آهن:

- سلهہ
- پوليو
- خناق
- تشنج يا جهٽڪن جي بيماري
- وڏي کنگهہ
- ارڙي
- جڏهن تہ اڄڪلهہ ان ۾ هيپاٽائيٽس بي جا ٽڪا بہ شامل ڪيا ويا آهن.

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

ڳلن جي سوزش (Mumps)

ڪالرا ۽ مدي جو بخار (Cholra and Typhiod)

ريبيز (Rabies)

ربيلا (ٻئي قسم جي ارڙي)

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

هن ڏهاڪي جي نئين بيماري جيڪا انتهائي خطرناڪ آهي، ان جو ٽڪو ڳولهڻ لاءِ ڪوشش هلي رهيو آهن پر ان سلسلي ۾ اڃا تائين ڪو ڪارائتو ٽڪو تيار ٿي نہ سگهيو آهي. اها آهي ايڊز.

ٽڪن لڳرائڻ لاءِ اهم اصول:

1. ٻار جي ماءُ کي ٻار ڄمر کان اڳ بہ ٽڪا (Tetanus Toxoid) ٽي ٽي جا لڳرائڻ گهرجن.

2. (D.P.T) ٻار جي پيدا ٿيڻ کان فوراً پوءِ (B.C.G) بي سي جي جو ٽڪو لڳائڻ گهرجي هي ٽڪو سلهہ کان بچاءَ ڪري ٿو.

(Polio+D.P.T) .3

پوليو ۽ ڊي پي ٽي جي ٻن ٽڪن جي وچ ۾ وقفو ڇهن هفتن کان اٺن هفتن هئڻ گهرجي، ان کان وڌيڪ وقت ضايع ٿيڻ جي صورت ۾، سيئي نئين سر لڳڻ گهرجي.

4. 5.6 سالن تائين ٽڪن جو ڪورس مڪمل ٿيڻ گهرجي، پر جي ٽڪا ڪنهن سبب جي ڪري لڳي نہ سگهيا آهن، تہ ڪنهن بہ وقت شروع ڪري سگهجن ٿا ۽ ساڳئي وقفي کان پوءِ لڳائي سگهجن ٿا، پر 6 سالن کان وڏي عمر جي ٻار کي ڊي پي ٽي جي عيوض (D.T) ڊي ٽي جو ٽڪو لڳايو وڃي ٿو.

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 calamet Guarin) بيسلاءِ ڪيلاميٽ گئارن جو، جيڪو جيوڙي جي نالي مان ورتل اهي، هي ٽڪو زنده جيوڙن مان تيار ڪيو ڪند وٽ چمڙيءَ اندر متاڇرو لڳايو وڃي ٿو، ڪجهہ هفتن کان پوءِ ٽڪي واري جاءِ تي هڪ ڳوڙهي ٺهي پوي ٿي، جيڪا پچي پوي ٿي، ٽڪو ٽئي ٿو لفظ ڊي پي ٽي مخفف آهي ڊپٿيريا، پرٽيوسس (وڏي ڪنگهہ) ۽ ٽيٽينس جو. هن ٽڪي ۾ خناق ۽ ٽيٽينس جا ڇٽيل ۽

هيءَ انتهائي خطرناڪ بيماري آهي، پر ان جي باوجود ان بيماريءَ جو ٽڪو 100% ڪارائتو ۽ اثرائتو آهي ۽ اوتروئي خراب اثرن کان پاڪ بہ آهي، هن ٽڪي لاءِ بہ بوسٽر ڊوز ضروري آهن. پهريان ٽي ٽڪا جيڪي ڇهن ڇهن هفتن جي وقفي کان پوءِ لڳايا وڃن ٿا، انهن جي پنجن سالن کان پوءِ بوسٽر ڊوز لڳائڻ گهرجي، ڪجهہ بيمارين کان پوءِ جسم ۾ دائمي قوت مدافعت پيدا ٿي پوندي آهي پر ٽيٽينس ۾ ائين نٿو ٿئي. 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 ۾ ٽيٽينس جا جيوڙا گهڻي مقدار ۾ ٿيندا آهن

گهرجي، ٽڪا هٽائي ڇڏڻ گهرجي.

6. 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 بچاءُ جو ٽڪو آهي، بي سي جي، مخفف آهي (Bacili وڃي ٿو جيڪي بيماري پيدا ڪرڻ جي صلاحيت نٿا رکن، صرف بچاءَ لاءِ اينٽي باڊي ٺاهڻ ۾ مدد ڏين ٿا. هي ٽڪو ٻن شڪلين ۾ ملي ٿو.

الف: پاڻياٺ وارو ٽڪو.

ب: جميل ۽ خشڪل

ٿيل ٽڪو هن ٽڪي ۾ بيماريءَ کان بچاءَ پيدا ڪرڻ جي صلاحيت 80% آهي ۽ سندس اثر جسم ۾ 15 سالن تائين برقرار رهي ٿو. هي ٽڪو کاٻي ڏوري مٿان ڪلهي جي ۽ آهستي آهستي خشڪ ٿي وڃي ٿي ۽ هڪ نشان ڇڏي وڃي ٿي، اهو عمل ٽن مهينن تائين مڪمل ٿي وڃي ٿو. ٽڪي جي پچڻ واري عمل دوران ان هنڌ تي ڪنهن بہ قسم جي اينٽيسيپٽڪ دوا يا ڪريم نہ لڳائڻ گهرجي، صرف گرم پاڻيءَ سان ذوئي خشڪ ڪرڻ گهرجي.

ڊي پي ٽي: (D.P.T)

هي ٽڪو خناق، وڏي ڪنگهہ، تشنج يا جهٽڪن جي بيماريءَ جو گڏيل صاف ٿيل جيوڙا ٿين ٿا، ۽ وڏي ڪنگهہ جا بي اثر جيوڙا ٿين ٿا، جيڪي بيماري پيدا ڪرڻ جي سگهہ نٿا 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 ڪين (Epilepsy) مرگهيءَ جا دورا پوندا آهن. وڏي ڪنگهہ 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 ٻئين يا ٽئين خوراڪ کان پوءِ ڪنهن به وقت ٿي سگهن ٿا، ليڪن اهي ايترا عام نه آهن6000-3000 ٻارن مان ڪنهن هڪ ٻار کي اهي تڪليفون ٿي سگهن ٿيون.

جيڪڏهن اتفاق سان گهر ۾ ڪنهن ٻار کي وڏي ڪنگهه ٿي پوي ته ڪهڙا اپاءَ وٺڻ گهرجي؟

- ٻار کي فوراً ٻين ٻارن کان پري رکڻ گهرجي.
- ٻين ٻارن کي وڏي ڪنگهه جو واڌو ٽڪو نه هڻڻ گهرجي پر ان جو ماهر ڊاڪٽر کان علاج ڪرائڻ گهرجي.

خناق:

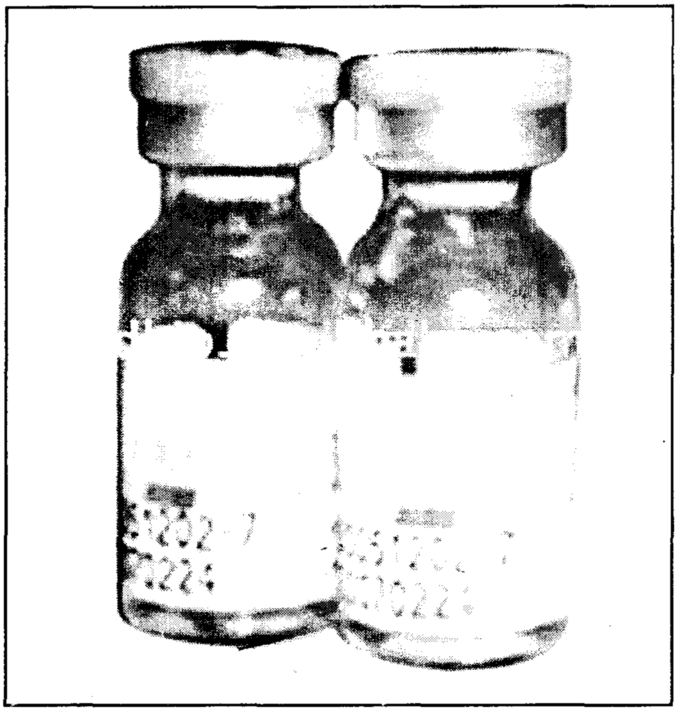
خناق اڄڪلهه عام بيماري نه آهي، پر ان جي باوجود ان بيماريءَ جو ٽڪو ڪارائتو آهي، ۽ ٻار کي ڇهن کان پنجن سالن لاءِ بيماريءَ کان بچائي ٿو، ان لاءِ هن ٽڪي لاءِ واڌو ٽڪو (بوسٽر ڊوز) ضروري آهي، نه ته هي ٽڪو واڌو ٽڪي (بوسٽر ڊوز) کان سواءِ ڪارآمد ٿي نٿو سگهي، ان ٻار کي جنهن کي واڌو ٽڪو (بوسٽر ڊوز) ڏنل نه آهي،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

جهٽڪن جي بيماري يا (Tetanus)ٽٽينس:

هيءَ انتهائي خطرناڪ بيماري آهي، پر ان جي باوجود ان بيماريءَ جو ٽڪو 100% ڪارائتو ۽ اثرائتو آهي ۽ اوتروئي خراب اثرن کان پاڪ به آهي، هن ٽڪي لاءِ به بوسٽر ڊوز ضروري آهن. پهريان ٽي ٽڪا جيڪي ڇهن ڇهن هفتن جي وقفي کان پوءِ لڳايا وڃن ٿا، انهن جي پنجن سالن کان پوءِ بوسٽر ڊوز لڳائڻ گهرجي، ڪجهه بيمارين کان پوءِ جسم ۾ دائمي قوت مدافعت پيدا ٿي پوندي آهي پر ٽٽينس ۾ ائين نٿو 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 ۾ ٽٽينس جا جيوڙا گهڻي مقدار ۾ ٿيندا آهن ۽ اهڙن ماڻهن کي اي ٽي ايس جو ٽڪو ان لاءِ لڳايو ويندو آهي ته انهن کي ممڪن ٽٽينس يا جهٽڪن جي بيماريءَ کان بچايو وڃي، ڇاڪاڻ ته 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 (House Seruim) 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 جي رواجي ٽڪن جي ڪورس ۾ استعمال ڪندا آهيون، هي ٽڪو انسان جي جسم ۾ (Passive immunity) پيسواميونٽي 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 ۾ (A.T.S) اي ٽي ايس جو ٽڪو 24 ڪلاڪن اندر مريض کي لڳڻ گهرجي.

پوليو:(Polio)

هن بيماريءَ جو پورو نالو (Polio mylitis) 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 ليي نه سگهيو آهي. پوليو جيوڙو يا وائرس جيڪو بيماري جو ڪارڻ آهي، دماغ جي مغذي ڏوريءَ جي مخصوص گهرڙن تي اثرانداز ٿيندو آهي، جنهنڪري جسم تي آهستي آهستي فالج ڪرندو آهي، اهو فالج سيني ۽ پيٽ جي مشڪن تي اثرانداز ٿيندو آهي، جيڪي ساهه کڻڻ جي عمل ۾ حصو وٺنديون آهن، ان صورت ۾ مريض ساهه نه کڻي سگهندو آهي ۽ موت جو شڪار ٿي ويندو آهي، ٻي صورت ۾ پوليو ڪري ڄنگهون ٻانهون وغيره سڪي پونديون آهن ۽ مريض هميشه جي لاءِ محتاج ٿي پوندو آهي.

هي بيماريءَ کان بچاءِ لاءِ ٽڪو ٻن نمونن مان 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 جي زنده جيوڙا ڪتب آندا وڃن ٿا. هي جيوڙا بيماري پئدا ڪرڻ جي سگهه نٿا رکن، صرف مدافعتي قوت پئدا ڪرڻ جي صلاحيت رکن ٿا. جيڪڏهن 70%-80% آبادي ۾ هي ٽڪو استعمال ڪيو وڃي ته هي بيماري پنهنجو پاڻ ختم ٿي ويندي، هن ٽڪي استعمال ڪرڻ سان ٻارن ۾ پوليو جي بيماري نٿي ٿئي، اهڙو ڪو ڪيس ٿيو به آهي ته اهو پنجاه لکن ٻارن مان ورلي ڪو هڪڙو.

ميزلس ارڙي يا خسرو:

(Measles) هيءَ هڪ خطرناڪ بيماري آهي، اڳاٽي وقت ۾ هن بيماريءَ وگهي ڪيئي جانيون ضايع ٿي وينديون هيون يا هن بيماريءَ جي ٿيڻ کان پوءِ ڪيتريون ئي پيچيدگيون ظاهر ٿينديون هيون، جيئن ارڙي بعد ڦڦڙن جي نمونيا (Post Measles Meningitis) ارڙي بعد دماغي بخار مينجائيٽس، ارڙي بعد پيچيس جي بيماري، پراڻي لکل يا ڍيل سلهه ۾ اپار، ارڙيءَ لاءِ ٽڪو (Schwarts

(vaccine شوارزوڪيسين خشڪ صورت ۾ ڳار سان ڳڏ ملندو آهي، جنهن ۾ ارڙيءَ جا بي 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 لاتو 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 کان پوءِ 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 نٿي ٿئي ۽ انهن ۾ ڪنهن به قسم جون پيچيدگيون

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 نٿي ٿئي ۽ انهن ۾ ڪنهن به قسم جون پيچيدگيون نٿيون ٿين، هن ٽڪي جا معمولي برا اثر آهن، جهڙوڪ هلڪو بخار، معمولي ڪنگهه، بدن تي سرڻو 5٪ - 4٪ ٻارن ۾ اکين جي سوزش به ٿئي ٿي، اهڙو ٻار ڪنهن به طرح بيماريءَ ڦهلائڻ جو سبب نٿو بڻجي ۽ اهي تڪليفون هڪ ٻن ڏينهن ۾ بنان ڪنهن علاج جي ٺيڪ ٿي وڃن ٿيون.

نٿيون ٿين، هن ٽڪي جا معمولي برا اثر آهن، جهڙوڪ هلڪو بخار، معمولي ڪنگهه، بدن تي سرڻو %4- %5 ٻارن ۾ اکين جي سوزش به ٿئي ٿي، اهڙو ٻار ڪنهن به طرح بيماريءَ ڦهلائڻ جو سبب نٿو بڻجي ۽ اهي تڪليفون هڪ ٻن ڏينهن ۾ بنان ڪنهن علاج جي ٺيڪ ٿي وڃن ٿيون.

هن ٽڪي جي لاءِ بهتر ٽائيم آهي، نون مهينن کان هڪ سال، پر ان جي باوجود اهو ٽڪو ڇئن پنجن سالن تائين لڳايو ويندو آهي، جيڪڏهن ڪنهن ٻار کي ارڙي اپرنڊڙ هجي ته ان صورت ۾ ٻار کي ٽڪو هڻي سگهجي ٿو، ان صورت ۾ ٽڪو جيترو جلد هڻجي اوترو بهتر ٿيندو.

ريبيز:

(Rabies)

ڇتي ڪتي جي چڪ کان پوءِ اسان جيڪو ٽڪو هڻائيندا آهيون، ان کي (A.R.V) اي آر وي چئبو آهي، عموماً سڀ ڪتا ڇتا ڪونه 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 ته ڪتو ڇتو آهي ته پوءِ مريض کي فوراً سيون ترتيب وار هڻڻ گهرجن.

2. جيڪڏهن اها پڪ نه هجي ته ڪتو ڇتو آهي ته ڪتي کي ٻولهي ان کي ڪڙي چوڪسيءَ ۾ رکجي. جيڪڏهن ڪتي ۾ ڇتي ٿيڻ جون علامتون نظر اچن، جهڙوڪ هن جي جڀ جو ٻاهر نڪرڻ، ڳڦ وهڻ ۽ ڏاڙهڻ ته مريض کي فوراً ٽڪا هڻڻ گهرجن، اهڙو ڪتو عموماً ڇتي ٿيڻ کان پوءِ هڪ هفتي اندر مري وڃي ٿو.

3. جيڪڏهن ڪتو ائين ڏهن ڏينهن تائين جيئرو رهي ٿو ۽ نه ڪي علامتون ظاهر ڪري ٿو ته پوءِ مريض کي ڪو خطرو ڪونهي ۽ ٽڪن هڻڻ جي ضرورت به پيش نه اچي.

4. جيڪڏهن ڪتو چڪ پائڻ کان پوءِ هٿ نه چڙهي ۽ غائب ٿي وڃي ته ان صورت ۾ بچاءَ جا ٽڪا مريض کي لڳائڻ ضروري ٿيو پون.

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

ٽي اي بي: (T.A.B Vaccine)

هي ٽڪو ڪالرا ۽ مدي جي تپ جو ڳڏيل ٽڪو ٿيندو آهي، هي ٽڪو ان صورت ۾ ڏنو ويندو آهي جڏهن ڪنهن علائقي ۾ هي بيماري پکڙيل 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 ۾ ڇئن هفتن جي اندر ڏنا وڃن ٿا.

ويلنٽائن گوريون

ڊاڪٽر پيرات جون ڳالهيون

3 سال اڳ 14 فيبروري تي ڪوئٽا جي ٿڌي هوا ڪراچي پهتل هئي، ۽ سردي پنهنجي اوج تي هئي، مان سرديءَ جو ڏاڍو ستايل آهيان ان ڪري ان ڏينهن تي گرم ڪوٽ پائي ۽ اجرڪ جي ٻٽ هٽي ڪلينڪ تي پهتس، مونکان اڳ ۾ هڪ ڇوڪري جيڪا دم سبب سهڪي رهي هئي ۽ نڪ مان پاڻي ٽيڻيون ڪري پاڻي وهي رهيو هوس تنهن مونکي ڏسي ڪمپائونڊر کان پڇيو ته ڊاڪٽر ڪڏهن ايندو، ڪمپائونڊر چيس ته هي ڊاڪٽر آيو آهي ڇوڪريءَ چيو شڪل مان ته الڻ فقير ٿو لڳي. مونکان به کل نڪري ويئي ۽ ٻٽ کولي اجرڪ ڪلهي تي رکيم وري چيائين ڇڻ تازو گاهه ڪري آيو آهي. مون چيومانس گاهه ڪيان يا ڳاٽو هجان پر آهيان ڊاڪٽر. سندس سهڪڻ جو انداز ڏسي پڇيومانس ته سهڪو ٿيو اٿئي ڇا؟ چيائين واهه! گاهه وارو ڊاڪٽر ته مرض پري کان سڃاڻي ويو مونکي چيائين ها ڇاڇا اِهائي ڳالهه آهي. مونکي اڪثر مريض کي ڇاڇا چون ته ڪي ماما پر هڪ پيري هڪ مائي جيڪا عمر ۾ مونکان به وڏي لڳي پئي تنهن مونکي نانا ڪري سڏيو هو. مريض جي هر ڳالهه برداشت ڪرڻي پوندي آهي مون ان ڪري چپ ڪئي تنهن تي چيائين ته نانا چيو مانڻن ته به چڙئين ڪونه. چيومانس ٺيٽ ته نانو ٿيندس. منهنجا وار جواني کان ئي اڇا ٿي ويا هئا ۽ منهنجي ننڍي ڌي منهنجي وچي عمر دوران مونکي چيو هو ته بابا تنهنجا اڇا وار ڏسي مونکي الٽي ٿي اچي، جنهن تي منهنجي زال چيو ته ٻار جي دل رک ڪٽي وارن کي رنگ ڪر. چيومانس پنهنجو هٿ سان اڌ منهن ڪارو ڪونه ڪندس باقي جي توکي ڪرڻو آهي ته پنهنجي هٿن سان ڪر. وري چيومانس پوءِ ماڻهن کي اِها ڳالهه ضرور ٻڌائيندس ته منهنجو اڌ مُنهن زال ڪارو ڪيو آهي. هڪ پيري اِها ڳالهه پنهنجي هڪ اهڙي دوست کي پئي ٻڌايم جيڪو ڪارو رنگ استعمال ڪندو هو ۽ مُنهن ۾ گهنج ظاهر ٿيڻ جي باوجود سندس چهري تي ڏاڙهي ۽ مڇين جا وار ائين لڳندا هئا جيئن ٻڙ جي وڻ ۾ هوائي پاڙون (Adventitious roots) لڙڪنديون آهن.

خير ڳالهه آئي ويئي مون پنهنجي توجهه آيل مريض ڇوڪريءَ ڏانهن ڏني ۽ اسٽيٿواسڪوپ ڪٽي سندس سيني پٺيان رکي ڪري سيني جا آواز ٻڌم ائين لڳو جڻ ته موسيقار سازن سوڏو سندس سيني اندر ويٺل هو.

چيومانس پٽ هي ته الرجي جي ڪري سهڪو ٿيو آهي تون اهڙيون شيون چوٽي واپرائين جنهن سان الرجي ٿئي ۽ بيماري ڪن ڪڍي. ڇوڪري وراڻيو ها مونکي ميڪ اپ کان الرجي آهي جڏهن به تيز ميڪ اپ ڪندي آهيان ته اهوئي حال ٿيندو آهي، چيومانس ته اهڙو سون ئي گهوريو جيڪو ڪن ڇني، چيائين ڪڏهن ڪڏهن ڪنن ڇنائڻ ۾ به مزو ايندو آهي چيومانس پوءِ اها مزيدار ڳالهه مونکي به ٻڌائي ته شايد مونکي به مزو اچي وڃي چيائين پوڙها توکي هن عمر ۾ مزي جي ڇولڳي آهي؟ اِهي جوانن جا ڪم جوان ڄاڻن تون مات ڪري ويهي گوريون لک ته جلدي گهر پهچان، دير پئي ٿئي. مون ساڻس ضد ڪيو ته ڳالهه نه ٻڌائيندينءَ ته دوا به ڪونه ملنديءَ پل بي ڊاڪٽر وٽ وڃ ته وري وڌيڪ وقت ضايع ٿئي.

ڇوڪريءَ چيو خبر ڪانه اٿئي اڄ ويلنٽائن ڊي آهي ۽ ان ڏينهن تي پياري ساٿي سان ملي خوشي ملهائبي آهي مون چيومانس ان ڏينهن تي سينٽ ويلنٽائن ڦاهي چڙهي ويو هو ۽ توهان سندس موت تي خوشيون پيا ملهايو. چيائين هو اسان جي خوشين خاطرئي ڦاهي چڙهيو هو. چيومانس پوءِ به ڪنهنجي موت تي خوشي ملهائڻ نه گهرجي چيائين نهيوهاڻ ليڪچر بند ڪر سڄي دنيا پئي ملهائي باقي اچي مون ڏوهه ڪيو چيومانس ته دنيا ته الائي ڇا ڇا ڪندي آهي پوءِ اٿئي همت سڀ ڪجهه ڪرڻ جي ان ڪري ڇوڪريءَ چپ ٿي ويئي.

مون سندس بلڊپريشر چيڪ ڪيو جيڪو ڪافي گهٽيل هو. تنهنڪري جلدي ۾ ڪيس مرض جي علاج لاءِ ايمرجنسي ۾ انجيڪشن لڳرايم جڏهن ڪيس ڪجهه آرام مليو ته پوءِ وري الرجي تي ڳالهائڻ شروع ڪيم، چيومانس علاج کان پرهيز وڌيڪ بهتر آهي پر جي هرويرو ڪونه ٿي مڙين ته پوءِ ميڪ اپ ڪرڻ کان اڳ ۾ ڪا الرجي لاءِ ۽ سهڪي لاءِ دوا کائي ڇڏيندي ڪر. چيائين ته گوريون ته کائيندي آهيان پڇيومانس ته ڪهڙيون گوريون کائيندي آهين وراڻيائين ته **ويلنٽائن گوريون کائيندي آهيان.** پڇيومانس ويلنٽائن گوريون به ايندڙيون آهن ڇا چيائين نه نه پلجي ويس وينٽولين گوريون کائيندي آهيان.

آفيس آف دي تعلقه ناظم تعلقه ميونسپل ائڊمنسٽريشن مٽياري، ضلعو مٽياري

نمبر ٽي ايم اي/اين آءِ ٽي/67 سال 2009 تاريخ 17-02-2009

ٽينڊر نوٽيس

تعلقه ميونسپل ائڊمنسٽريشن جي سال 09-2008 لاءِ منظور ٿيل ٺيڪيدارن کان بي-I ۽ بي-II فارمن تي مهر بند ٽينڊر گهرائجن ٿا.

سيريل نمبر	ڪم جو نالو	ڪُل لاڳت	سوٽي رقم	ٽينڊر في	مدو
1.	مٽياري باءِ پاس تي اقليتي قبرستان جي واٽر ٽينڪ جي تعمير.	100000	2000	200	3 مهينا
2.	ڳوٺ مريد سوهو جي سرفيس ڊرين جي تعمير.	200000	4000	400	3 مهينا
3.	ڳوٺ رسول بخش ڪوسو يو سي تاجپور جي ڪلورٽ جي تعمير.	100000	2000	200	3 مهينا
4.	ڳوٺ شهمير جي وسي يو سي سيڪاٽ جي سي سي بلاڪ جي تعمير.	300000	6000	600	3 مهينا
5.	ڳوٺ ڪوٽ شهاب الدين شاهه جي سي سي بلاڪ جي تعمير.	200000	4000	400	3 مهينا
6.	جي آءِ پائيپ ٽي ايم اي مٽياري جي فراهمي.	500000	10000	1000	3 مهينا
7.	مٽياري تعلقي جي سرفيس ڊرين ۽ سي سي بلاڪ جي تعمير.	300000	6000	600	3 مهينا
8.	ٽي ايم اي مٽياري جي لاءِ هينڊ پمپس جي فراهمي.	900000	18000	1800	3 مهينا
9.	اڏيرو لعل ڳوٺ يو سي اڏيرو لعل (وي ڊي اي) جي پمپ هائوس جي مرمت ۽ سارسنيال اليڪٽرڪ موٽرز ۽ پمپ اوزار وغيره.	400000	8000	800	3 مهينا
10.	تعلقو مٽياري جي لاءِ سلائي مشينن جي فراهمي.	1000000	20000	2000	3 مهينا
11.	سيد ڏنو پير قبرستان جي چوديواري جي مرمت.	200000	4000	400	3 مهينا
12.	يو سي مٽياري جي لاءِ هينڊ پمپ جي فراهمي.	700000	14000	1400	3 مهينا
13.	يو سي پائو خان پناڻ جي هينڊ پمپس جي سپلاءِ.	500000	10000	1000	3 مهينا
14.	حسن علي عباسي کان مدرسي مظهرالحق يو سي نصرپور جي سي سي بلاڪ جي تعمير.	250000	5000	500	3 مهينا
15.	پير احمد شاهه اوطارا کان درگاهه شاهه عنايت شاهه نصرپور جي سي سي بلاڪ جي تعمير.	250000	5000	500	3 مهينا
16.	يو سي فقير نوح هوٿياڻي جي اقليتن لاءِ هينڊ پمپس جي فراهمي.	500000	10000	1000	3 مهينا
17.	يو سي فقير نوح هوٿياڻي جي لاءِ هينڊ پمپس جي فراهمي.	500000	10000	1000	3 مهينا
18.	درگاهه روڊ کان علي شير راجپوت گهر يو سي (اڏيرو لعل ڳوٺ) جي مٽي جي پرائي/ فرشبندي ۽ سرفيس ڊرين.	500000	10000	1000	3 مهينا
19.	درگاهه روڊ کان گهر محمد بخش شيخ ڳوٺ اڏيرو لعل يو سي اڏيرو لعل جي مٽي جي پرائي/ فرشبندي ۽ سرفيس ڊرين.	100000	2000	200	3 مهينا
20.	يو سي اڏيرو لعل ڳوٺ لاءِ هينڊ پمپ جي فراهمي.	400000	8000	800	3 مهينا
21.	ڳوٺ وهاب شاهه يو سي اڏيرو لعل جي سي سي بلاڪ جي تعمير.	500000	10000	1000	3 مهينا
22.	يو سي سيڪاٽ جي لاءِ هينڊ پمپس جي فراهمي.	300000	6000	600	3 مهينا
23.	گل محمد مهر يو سي سيڪاٽ جي سي سي بلاڪ جي تعمير.	200000	4000	400	3 مهينا
24.	يو سي تاجپور جي هينڊ پمپس جي فراهمي.	350000	7000	700	3 مهينا
25.	يو سي تاجپور جي مختلف ڳوٺن لاءِ آر سي سي پائيپ ڏيڻ.	150000	3000	300	3 مهينا
26.	اڏيرو لعل اسٽيشن لاءِ هينڊ پمپس جي فراهمي.	500000	10000	1000	3 مهينا
27.	ڳوٺ تاجپور يو سي تاجپور جي سرفيس ڊرين جي تعمير.	250000	5000	500	3 مهينا
28.	يو سي تاجپور لاءِ هينڊ پمپ جي فراهمي.	250000	5000	500	3 مهينا
29.	ڳوٺ مجنون منگواڻو يو سي (ايس اي ايس جي وسي) جي سي سي بلاڪ جي تعمير.	200000	4000	400	3 مهينا
30.	ڳوٺ عارب ساهووال يو سي (ايس اي ايس جي وسي) جي سي سي بلاڪ جي تعمير.	200000	4000	400	3 مهينا
31.	ڳوٺ نور محمد ڪوسو ديهه آرني يو سي (ايس اي ايس جي وسي) جي سي سي بلاڪ جي تعمير.	100000	2000	200	3 مهينا
32.	يو سي مٽياري جي لاءِ هينڊ پمپس جي فراهمي (مقرر سيٽ).	500000	10000	1000	3 مهينا
	ايم پي اي پروگرام				
33.	ڳوٺ عمر ڏاهري جي فرشبندي جي تعمير (ايم پي اي پروگرام).	100000	2000	200	3 مهينا

ٽينڊر دستاويز ۽ ڪورا ٽينڊر فارم تعلقه آفيسر (انفرااسٽرڪچر اينڊ سروسز) تعلقه ميونسپل ائڊمنسٽريشن مٽياري وٽان ٽينڊر في (ناقابل واپسي) ادا ڪرڻ سان تاريخ 11-03-2009 تائين سوٽي رقم بحق تعلقه ناظم ٽي ايم اي مٽياري جي ادا ڪرڻ سان حاصل ڪري سگهجن ٿا.

ٽينڊر واپس تاريخ 12-03-2009 تائين ورتا ۽ ساڳئي ڏينهن تي موجود ٺيڪيدارن يا سندن مجاز نمائندن جي روبرو منجهند 12:00 وڳي تائين کوليا ويندا.

بيا شرط ۽ ضابطا تعلقه آفيس (انفرااسٽرڪچر اينڊ سروسز) ٽي ايم اي مٽياري وٽان ڪنهن به ڪم ڪار واري ڏينهن تي آفيس وقت دوران حاصل ڪري سگهجن ٿا.

شرط ۽ ضابطا:

1. شرطيه ٽينڊر قبول نه ڪيا ويندا.
2. ڪال ڊپازٽ کانسواءِ ٽينڊر تي غور نه ڪيو ويندو.
3. جيڪڏهن هيڊ صحيح ڪنڊڙ هيڊ ڪوارٽر کان ٻاهر هوندو ته ٽينڊر ٻئي ڪم واري ڏينهن تي صبح 11:00 وڳي تائين کوليا ويندا. جيڪڏهن ٽينڊر ڪنهن سبب ڪري ڄاڻايل تاريخ تي جاري نه ٿي سگهيا ته اهي ٻيهر تاريخ 14-03-2009 تي منجهند 12:00 وڳي تائين جاري ڪيا ۽ 16-03-2009 تي منجهند 2:00 وڳي تائين کوليا ويندا.
4. مجاز اختياري اهو حق محفوظ رکي ٿي ته هو ڪو به هڪ يا سمورا ٽينڊر بنا ڪنهن سبب ڄاڻائڻ جي رد يا منظور ڪري سگهي ٿي.
5. ادائگي فنڊن جي دستيابي تي ڪئي ويندي.

پارٽ-II

دڪانن لاءِ عام نيلام جو نوٽيس

ٽي ايم اي مٽياري، دڪانن جو عام نيلام ڊپازٽ/مسواڙ بنياد تي تعلقه ناظم ٽي ايم اي مٽياري جي سربراهي ۾ موجود نيلام ڪاميٽي ميمبرن اڳيان هيڊ صحيح ڪنڊڙ جي آفيس ۾ ڪيو ويندو. عام نيلام پهريون ڀيرو 16-03-2009 تي، ٻيون ڀيرو 18-03-2009 تي ٽيون ڀيرو 20-03-2009 تي لوڪل گورنمينٽ جي نيلام پاليسي تحت هيٺ ڄاڻايل شرطن ۽ ضابطن تي (ماڊل رينٽ ايگريمينٽ) سان ڪيو ويندو.

نمبر شمار	تفصيل	آفيس ڊپازٽ/ رينٽ/رقم/واڪ	ڪال ڊپازٽ	حصي وٺڻ جي في
1.	ٽي ايم اي آفيس لڳ 4 عدد دڪان.	1. ڊپازٽ 500000 رپيا (هر هڪ دڪان لاءِ). 2. مسواڙ (ماهوار) 1000 رپيا (هر هڪ دڪان لاءِ).	50000	2000 رپيا (ناقابل واپسي)
2.	واٽر سپلاءِ اسڪيم مٽياري لڳ 18 عدد دڪان.	1. ڊپازٽ 300000 رپيا (هر هڪ دڪان لاءِ). 2. مسواڙ (ماهوار) 800 رپيا (هر هڪ دڪان لاءِ).	30000	1000 رپيا (ناقابل واپسي)

شرط ۽ ضابطا (پارٽ-II)

1. شرطيه آڇون قبول نه ڪيون وينديون.
2. نيلام مٿي ڄاڻايل تاريخ تي نيلام ڪاميٽي ۽ خواهشمند حصي وٺندڙن/ٺيڪيدارن يا سندن مجاز نمائندن اڳيان ڪيو ويندو.
3. باقيدارن کي نيلام ۾ حصي وٺڻ لاءِ اجازت نه هوندي. (ڪليئرنس سرٽيفڪيٽ گهربل).
4. واڪ ڏيندڙ 10% آڇيل رقم حصي وٺڻ جي في طور (ناقابل واپسي) هر هڪ اڳيان ڄاڻايل ڪال ڊپازٽ/ڊماند ڊرافٽ واڪ شروع ٿيڻ کان اڳ پهچڻ گهرجن.
5. ڪامياب واڪ ڏيندڙ منظور ٿيل آڇون تعلقه ناظم ٽي ايم اي مٽياري پاران منظور ٿيل پهرين قسط 50 % واڪ رقم جي ڊپازٽ/ واڪ ملهه واڪ جي منظور ٿيڻ کان 03 ڏينهن اندر باقي رهيل 40 % ڊپازٽ دڪان جي قبضي حاصل ڪرڻ کان اڳ ماڊل ايگريمينٽ 0.02 % نان- جوڊيشل اسٽامپ پيپر ڏيڻو پوندو.
6. ٽي ايم اي مٽياري اختياريون اهو حق محفوظ رکن ٿيون ته هو ڪو به هڪ يا سمورا واڪ / آڇون نيلام کان اڳ يا دوران رد يا منظور ڪري سگهن ٿيون.
7. جيڪڏهن ڪامياب واڪ ڏيندڙ مقرر وقت اندر رهيل رقم جمع ڪرائڻ ۾ ناڪام رهيا ته ڪال ڊپازٽ يا ٻي رقم ضبط ڪئي ويندي.
8. اين ٽي اين سرٽيفڪيٽ ۽ بينڪ گارنٽي 0.5 ملين جي ڪنهن به بينڪ مان جاري ڪيل شامل ڪرڻي آهي.
9. بيا شرط ۽ ضابطا آفيس آف تعلقه آفيسر (ريگيوليشن) ٽي ايم اي مٽياري وٽان ڪنهن به ڪم ڪار واري ڏينهن تي نيلام کان اڳ آفيس وقت دوران ڏسي سگهجن ٿا.

هيڊ صحيح ڪنڊڙ جي هيڊ ڪوارٽر کان ٻاهر هئڻ يا ڪنهن ايمرجنسي جي صورت ۾ ٻي ڪم واري ڏينهن تي منجهند 1:00 وڳي تائين نيلام ڪيو ويندو. جيڪڏهن ساڳئي ڏينهن تي نيلام نه ٿي سگهيو ته اهو ٻيهر 21-03-2009 تي ڪيو ويندو

تعلقه ناظم
تعلقه ميونسپل ائڊمنسٽريشن، مٽياري.

INF-KRY NO.695/2009

MATERNAL MORTILITY

مائرون ڪيئن ٿيون مرن؟

ڊاڪٽر سيد شيرشاهه

ماءُ ٻڌجندڙ عورت جي املهه زندگي، اڻڄاڻائي، غفلت ۽ جهالت سبب کهڙيءَ ريت موت جو کاڄ ٿي ٻڄي اهو ڏسڻ لاءِ ڪنهن اسپتال ۾ ٻه چار ڏينهن گذارڻ ڪافي ٿيندو. ڊاڪٽر جي حيثيت سان آءٌ اڪثر انهيءَ انساني زندگي ڳڙڪائيندڙ تجربي ۽ مشاهدي مان لنگهان ٿو ۽ ڪڏهن ڪڏهن پنهنجي ڊاڪٽرن ۽ طبي عملي جي سمورين ڪوشش جي باوجود جوان عورتن کي موت هٿان ڦرڻ ۾ ناڪام ٿو رهان. جيڪي انتهائي خراب حالت ۾ ڪڏهن ڪڏهن آخري مرحلن ۾ اسپتال آنديون وينديون آهن. انهن اياڻين عورتن مان ڪيترين کي بچائي سگهجي ٿو پر لاپرواهي غير ضروري دير ۽ شعور جي کوٽ سبب اهي عورتون ماري موت جو شڪار ٿيون ٿين.

پڙهندڙن کي اهڙن پنجن واقعن بابت ٻڌائڻ ٿو چاهيان جن ۾ ماءُ ٻڌجندڙ عورتون تمام گهٽي پيڙا سان يا ته موت جو کاڄ ٻڻيون يا سڄي حياتيءَ لاءِ عذابن جو شڪار ٿيون.

21 سالن جي نجمه 39 هفتن جي پيٽ سان هئي ۽ سندس بلڊپريشر 190/120 جي خطرناڪ حد تي پهتل هو. فيملي فزيشن ڪيس هڪدم سول اسپتال ڪراچي منتقل ڪرڻ لاءِ چيو. جنهن ايمبولينس ۾ نجمه کي اسپتال نيو پئي ويو سا ڏهين محرم جي جلوس سبب قائداعظم جي مزار ڪان اڳتي وڌي نه سگهي. جلوس ڪان نڪرڻ ۾ انکي اڍائي ڪلاڪ لڳا. سول اسپتال پهچڻ تائين نجمه کي جهٽڪن جا ٿي دورا پئجي چڪا هئا. حادثاتي شعبي جي ڊاڪٽر پاڻ کو پلو بندوبست ڪرڻ بدران زناني بيمارين جي ڊاڪٽرياڻي کي گهرايو جيڪا ويهن منٽن ڪان پوءِ پهتي نجمه سندس اچڻ ڪان اڳيئي ڪنور دنيا ڪان موڪلائي چڪي هئي.

ذميوار ڪير هو؟

نجمه جي بي وقتي ۽ افسوسناڪ موت جا هيءَ سڀ ذميوار آهن.

ڊفيملي ڊاڪٽر: جنهن بلڊ ريشر گهٽائڻ جي ڪا دوا ڏيڻ بدران نجمه کي سول اسپتال ڪٽي وڃڻ جو مشورو ڏنو. ڪيس خبر هئڻ کپندي هئي ته عاشوري سبب سول اسپتال وڃڻ جو رستو بند آهي.

ايمبولينس ڊرائيور: جيڪو غير ترتيب يافتا هئڻ ڪري وقت سر اسپتال پهچڻ جي اهميت ۽ نزاڪت ڪان اڻواقف هو. ڪيس گهربو هو ته سول اسپتال جو رستو بند ملڻ تي هجوم مان رستو ڪڍڻ بدران ڪنهن اهڙي اسپتال جو رخ ڪري ها جنهن جو رستو صاف ملي ها.

جلوس جا منتظم: جن کي ايمبولينس ۽ زندگي ۽ موت سان ڦيٽ ڪائيندڙ مريض جي حالت جو احساس نه هو پاڪستان ۽ ٻين اسرندڙ ملڪن ۾ اهڙا هاجا ٿيندا رهن ٿا ۽ ٿيندا به رهندا چاڪاڻ جو

21 سالن جي نجمه 39 هفتن جي پيٽ سان هئي ۽ سندس بلڊپريشر 190/120 جي خطرناڪ حد تي پهتل هو. فيملي فزيشن ڪيس هڪدم سول اسپتال ڪراچي منتقل ڪرڻ لاءِ چيو. جنهن ايمبولينس ۾ نجمه کي اسپتال نيو پئي ويو سا ڏهين محرم جي جلوس سبب قائداعظم جي مزار ڪان اڳتي وڌي نه سگهي. جلوس ڪان نڪرڻ ۾ انکي اڍائي ڪلاڪ لڳا. سول اسپتال پهچڻ تائين نجمه کي جهٽڪن جا ٿي دورا پئجي چڪا هئا. حادثاتي شعبي جي ڊاڪٽر پاڻ کو پلو بندوبست ڪرڻ بدران زناني بيمارين جي ڊاڪٽرياڻي کي گهرايو جيڪا ويهن منٽن ڪان پوءِ پهتي نجمه سندس اچڻ ڪان اڳيئي ڪنور دنيا ڪان موڪلائي چڪي هئي.

هتي انساني جان جي ڪا اهميت ناهي.

ٽريفڪ پوليس: جيڪا صدر، وزيراعظم يا وڏي وزير جي گاڏيءَ لاءِ رستو ڪڍڻ جي ته هر ڪوشش ڪري ٿي پر ايمبيولينس لاءِ رستو ڪڍڻ ۾ سدائين لاپرواهي جو مظاهرو ڪري ٿي.

حادثاتي شعبي جو ڊاڪٽرُ جيڪو هر زناني بيماري لاءِ ڊاڪٽرياڻي گهرائڻ پنهنجو فرض ٿو

ٿيڻ ڪانپوءِ ٻار روڪ واسطي ڪٽنبي رٿابنديءَ جي ڊاڪٽرياڻيءَ ڇلو (IUCD) فٽ ڪيو پر ان انجي ٽن مهينن ڪانپوءِ هوءَ وري ڳورهاري ٿي پئي. حمل جو پتو پوڻ تي هوءَ ڪٽنبي رٿابندي جي ڪلينڪ وئي جتي ڊاڪٽرياڻي ڇلو ته ڪڍي ڇڏيو پر حمل بابت ڪا هدايت نه ڪيائين.

نذيران جو مڙس هڪ فيڪٽريءَ ۾ ڪم ڪندو هو جتان ملندڙ انتهائي معمولي اجوري ۾

پشاور رهواسڻ پنجن ڏيئرن جي ماءُ جنهن نيٺ پٽ ڄڻيو هو. جڏهن دائيءَ اها خوشخبري سندس مڙس کي ٻڌائي ته هن هڪدم سندس هٿ جي ترئيءَ تي هزار رپيا ۽ پاڻ خوشيءَ جي اظهار طور هوائي فائرنگ ڪرڻ لاءِ گهر کان ٻاهر نڪتو. دائي گهر جي هر فرد کي خوشخبري ٻڌائڻ ۽ انعام وصول ڪرڻ ۾ جنبجي وئي. هوڏانهن عزت گل جي وڏي ڌيءَ ڏٺو ته سندس ماءُ جي چوڌاري رت جو ڍبو پيو ٺهي. ڪيس هڪ ويجهي ڪلينڪ پهچايو ويو جتي ان وقت (اسر جو ٽين وڳي) ڪو ڊاڪٽر موجود نه هو ۽ هوءَ گهٽو وقت انهيءَ نازڪ حال ۾ پئي رهي نيٺ ڪيس ليڊي ريڊنگ اسپتال پهچايو ويو جتي پهچندي ئي پساهه ڏنائين.

سمجهي ۽ پنهنجي سر ڪا ابتدائي طبي امداد ڏيڻ بدران واسطيدار وارڊ ۾ فون ڪري پنهنجي ليکي پنهنجي ذميواريءَ کان آجو ٿي ويو.

ڊاڪٽرياڻي: جنهن ڪنهن ڳالهه ڪري حادثاتي شعبي ۾ دير لڳائي ۽ انجو احساس نه ڪيائين ته ان سان مريض مائي مري به سگهي ٿي.

اهو ظاهري طور ته معمولي طبي مسئلو هو پر ڪيترن ئي ماڻهن جي غير ذميواريءَ سبب هڪ ماءُ ٻڄندڙ عورت موت جي ياڪر ۾ پرجي وئي. سوچيو ته اهو ان عورت جو نياڱ هو يا هن معاشري جو نياڱ.

گجرات جي رهواسڻ 29 سالن جي نذيران جنهن کي پنج ٻار

سندن ڪٽنب جو انتهائي تنگدست گذارو ٿي پيو.

نذيران حمل ختم ڪرائڻ لاءِ ڪنهن غير تربيت يافتا دائي سان لهه وچڙ ۾ آئي. نتيجي ۾ ڪيس ٽن ڏينهن کان پوءِ عزيز ڀٽي شهيد اسپتال آندو ويو ته سندس بخار 106 ڊگرين تائين پهتل هو. نبض ڳولهي نٿي لڌي. بلڊ پريشر تمام گهٽو هو ۽ جسم مان بدبودار رطوبت خارج پئي ٿي.

ڪٽنب جي ڪنهن به فرد کي ڳالهه جو پتو نه هو. ڇهن ڪلاڪن تائين ساهه جي بحالي وارين ڪوششن جي باوجود موت جو بک ٿي وئي. سندس ٻچيدانيءَ ۾ سوراخ ٿي ويو هو ۽ رت ۾ زهر پکڙجي چڪو هو اهي سندس موت جا سبب هئا.

ذميوار ڪير؟

ڪٽنبي رٿابندي واري ڪلينڪ: جتان جي عملي نذيرن کي مناسب مشورو نہ ڏنو ۽ ڪيس پنهنجي حالت تي ڇڏي ڏنو.

جنهن ٻار ڪيرائڻ جي ڪوشش ۾ ٻچيداني ۾ سوراخ ڪري وڌو. معاشرو: جنهن ۾ عورت کي ايترو ڪريل درجو ڏنو ويو آهي جو هوءَ پنهنجي حمل ۽ انجي مسئلن کي اڪيلي سر پوڻ تي مجبور آهي.

عزت گل، پشاور رهواسڻ پنجن ڏيئرن جي ماءُ جنهن نيٺ پٽ ڄڻيو هو. جڏهن دائيءَ اها خوشخبري سنڌس مڙس کي ٻڌائي تہ هن هڪدم سنڌس هٿ جي ترپءَ تي هزار رپيا ۽ پاڻ خوشيءَ جي اظهار طور هوائي فائرنگ ڪرڻ لاءِ گهر کان ٻاهر نڪتو. دائي گهر جي هر فرد کي خوشخبري ٻڌائڻ ۽ انعام وصول ڪرڻ ۾ جنبجي وئي. هوڏانهن عزت گل جي وڏي ڌيءَ ڏٺو تہ سنڌس ماءُ جي ڇوڏاري رت جو دٻو پيو نهي. ڪيس هڪ ويجهي ڪلينڪ پهچايو ويو جتي ان وقت (اسر جو ٽين وڳي) ڪو ڊاڪٽر موجود نہ هو ۽ هوءَ گهڙو وقت انهيءَ نازڪ حال ۾ پئي رهي نيٺ ڪيس ليڊي ريڊنگ اسپتال پهچايو ويو جتي پهچندي ئي پساهہ ڏنائين.

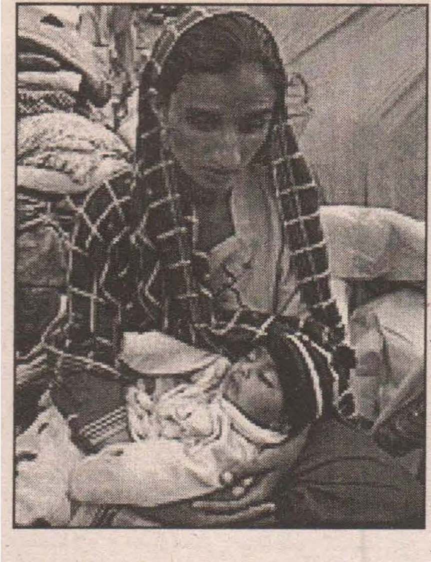
راويتون: جن پٽاندر پٽ کي ڌيءَ تي ترجيح ڏني ٿي وڃي. پٽ جي خواهش ۾ جمي ٿو تہ اهو سڄي ڪٽنب جي اکين جو نور ٿو بڻجي ۽ سنڌس ماءُ ساڳي اونداهي غار ۾ ڌڪجيو وڃي.

دائي: جنهن کي مناسب تربيت نہ هئڻ سبب حمل ۽ ويم جي پيچيدگين جي ڄاڻ نہ هئي.

پرائيوٽ ڪلينڪ: جتي ڪڏهن بہ ايمرجنسيءَ ۾ ڊاڪٽر نہ ملندو آهي.

عورت جي حيثيت: جنهن جي گهٽ حيثيت سبب عورت کي اها اهميت ڪڏهن بہ نہ آهي، جنهن جي هوءَ انساني طور، ماءُ طور هڪ نسل وڌائيندڙ طور حقدار آهي.

19 سالن جي در بيبي پوري حمل سان هئي. ڪيس اسپتال رسايو ويو سنڌس رت ۾ ڳاڙهي مادي (هيموگلوبين) جو تناسب تي سيڪڙو وڃي بچيو هو جڏهن تہ نبض 144 في منٽ جي حساب سان هلي رهي هئي. اسپتال ۾ ڪو بہ سينئر ڊاڪٽر نہ هو. نارمل طريقي سان سنڌس ٻار ڄائو پر ان کان پوءِ هڪدم پوءِ ماءُ گذاري وئي.



اهو سنڌس ٻهريون ويم هو جنهن دوران هوءَ زندگي وڃائي ويٺي.

ذميوار ڪير؟

ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ جي زحمت نہ ڪئي، جيڪڏهن ڊاڪٽر جي مشوري سان رت جي چڪاس ٿئي ها تہ پڪ سان در بيبيءَ جو هيموگلوبين ٺيڪ ڪرڻ لاءِ دوا ڏجي ها ۽ هوءَ رت جي ڪوٽ جو شڪار نہ ٿئي ها.

اسپتال: جتي بنيادي طبي سهولتون موجود نہ هيون. مريض جي نازڪ حالت جي باوجود نہ ڪيس رت چاڙهيو ويو نہ وري ڪنهن قسم جي ضروري جان بچائيندڙ ڪا طبي امداد ڏني وئي.

جي ها، اسانجي ملڪ ۾ اهڙيون ڪيتريون ئي اسپتالون آهن جتي رڳو اسپتال جو بورڊ لڳل هوندو آهي.

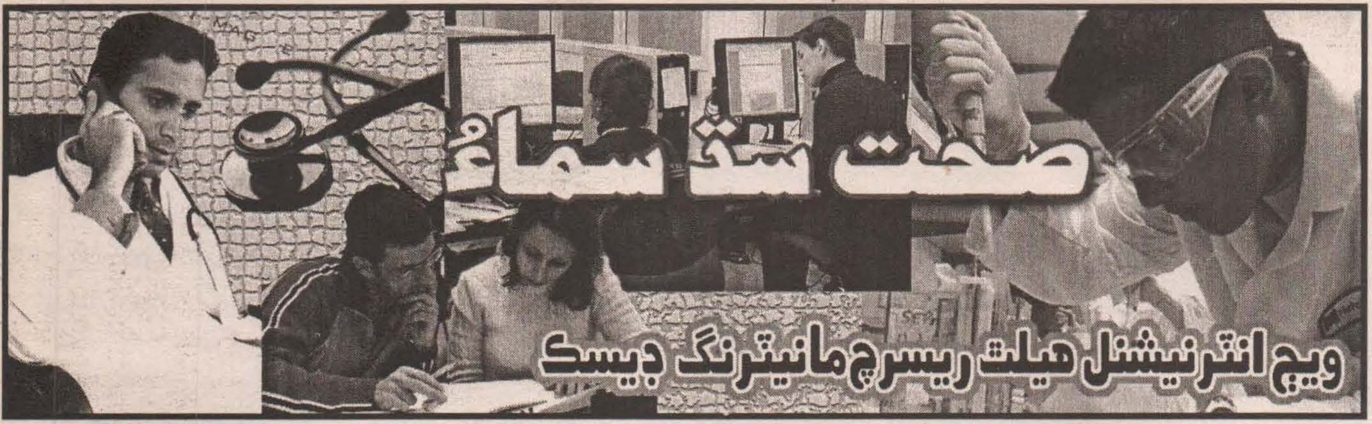
19 سالن جي شهربانو نئي ڪان هڪ ڳوٺ ۾ ٽن ڏينهن تائين ويم جي سورن ڪان پوءِ هڪ ڏڳي گاڏيءَ تي ليتائي سول اسپتال نئي آندي وئي، اتي ڪو ڊاڪٽر موجود نہ هو. ڪيس ڪا طبي امداد نہ ڏني وئي. بس ذريعي ڪيس ڪراچي آندو ويو. جڏهن اسپتال پهتي تہ صدمي جي ڪيفيت ۾ هئي. ڪيس مئل ٻار ڄائو سنڌس قاتل ٻچيدانيءَ کي سبيو ويو سنڌس جسم ۾ زهر پکڙجي چڪو هو انڪري ڪيس 28 ڏينهن اسپتال ۾ رهڻو پيو. ڪيس فسٽيولا ٿي پيو هو جنهن جو ڪوشش جي باوجود علاج نہ ٿي سگهيو. بدنصيبي اها تہ مڙس ڪيس اسپتال ڇڏي ويو. هوءَ هڪبئي پويان ملندڙ صدمن تي چري ٿي پئي. سنڌس ماءُ پيءُ بہ ڪيس ان حالت ۾ قبولڻ تي تيار نہ هئا ۽ ڪيس نفسياتي اسپتال ۾ داخل ڪرائي ويا.

هن سالن ڪان پوءِ هو ٻيهر سول اسپتال آئي. ڪيس ڪا جنسي بيماري ٿي پئي هئي. پيٽ جو دوزخ ڀرڻ لاءِ هوءَ جسم فروشي ڪرڻ لڳي. سنڌس ڄمار 21 سال هئي.

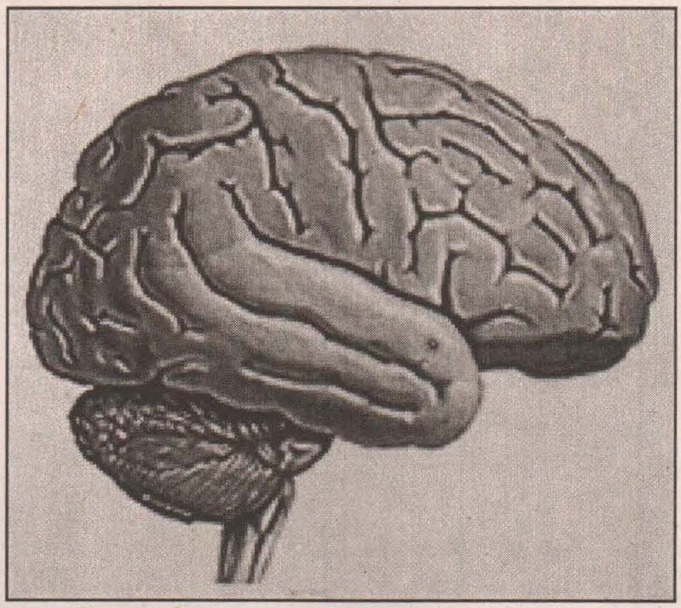
ذميوار ڪير؟

نہ تہ ان ڳوٺ ۾ ڪا ڊسپينسري هئي جتي شهربانو ٽن ڏينهن تائين سور ۾ تڙپندي رهي ۽ نہ ئي ڪيس اڳ ۾ نئي آڻي ڪنهن ڊاڪٽر کي ڏيکارڻ جي تڪليف ڪئي وئي. سنڌس ڳوٺ ڪان شهر تائين ڪا بس نٿي هلي انڪري ٽن ڏينهن ڪان پوءِ ڪيس ڏڳي گاڏيءَ جي سفر جي پيڙا سهڻي پئي.

نئي جنرل اسپتال ۾ ڊاڪٽر جي غير موجودگي مجرماڻي غفلت هئي. شهربانو مئي تہ نہ پر سنڌس حياتي موت ڪان بدتر آهي. ان سوال جو جواب ڪير ڏيندو تہ اسان جي معاشري ۾ ڪيتريون عورتون سماجي ڪنورتا ۽ طبي سهولتن جي اڻهوند ڪري موت جو ڪاج بڻبيون؟ شايد اسان جا اڄ نہ تہ سڀاڻي ان تي غور لاءِ وقت ڪڍي سگهن!



صحيح اندازي لڳائڻ جو تعلق لاشعور ۾ موجود معلومات سان آهي



ميڊيڪل نيوز ٽوڊي ۾ يادگيري تي ڪيل تحقيق بابت شايع ٿيل هڪ رپورٽ مطابق خبر پوي ٿي ته روز مره جي زندگي ۾ ڪرڻ وارا فيصلا گهڻو ڪري اندازي جي بنياد تي نه هوندا آهن بلڪه ان بابت اهو چيو ويو آهي ته اِهي انساني لاشعور ۾ اڳواٽ ئي موجود هوندا آهن. تازو آمريڪا جي نارٿ ويسٽرن يونيورسٽي جي هڪ جائزي مطابق اهڙا شاهد مليا آهن، جنهن مان اهو ظاهر ٿيندو آهي ته اهڙا فيصلا ڪڏهن ڪڏهن محض اندازا نه هوندا آهن ماهرن انهن يادگيرن ڪي جن تائين شعوري طور تي رسائي ناهي ٿي سگهندي حيرت انگيز درستگي جي نشاندهي لاءِ مطالعي جي جديد ٽيڪنالاجي استعمال ڪئي آهي.

ان سلسلي ۾ ڪيل هڪ خصوصي ٽيسٽ دوران انهن ماڻهن جا اندازا ڪيترائي يا ان کان وڌيڪ زياده صحيح ثابت ٿيا جيترا ان وقت ٿيڻا هئا جڏهن تجربي ۾ شريڪ ماڻهن جو خيال هو ته هنن شعوري طور تي سڀ ڪجهه ياد ڪيو آهي.

نارٿ ويسٽرن يونيورسٽي جي ماهر پروفيسر ڪرن پيلر جو چوڻ آهي ته اسان حقيقي طور تي ان کان گهڻو وڌيڪ ڄاڻ رکندا آهيون، جيترو اسانجو خيال آهي ته اسان روز مره جي حالات ۾ ڄاڻئون ٿا. هن جو چوڻ آهي ته مثال جي طور تي ڪنهن ڏوهي جو چهرو سڃاڻڻ يا امتحان ۾ صحيح جواب ڏيڻ وقت لاشعوري يادون پنهنجو ڪردار ادا ڪنديون آهن.

پروفيسر پيلر جو چوڻ آهي ته ان مطالعي جي ڪاميابي ڏيارڻ واري صحيح اندازي لڳائڻ ڪي سندن يادن سان ڳنڍيو ويو آهي ۽ اهو چيو ويو آهي ته ماڻهن ڪي پنهنجي چوگرد مختلف قسم جي معلومات لاءِ پنهنجو ذهن کليل رکڻ گهرجي.

يادگيري جي ٽيسٽ جي پهرين حصي جي جائزي ۾ شامل ماڻهن کي ڪمپيوٽر جي اسڪرين تي رنگين تصويرون ڏيکاريون ويون ۽ انهن مان اڌ تصويرن کي ياد ڪرڻ لاءِ حصي ونڊڙن انهن تي ڀرپور توجهه ڏنو. هر تصوير ڪي ڏسڻ لاءِ هنن ڪجهه انگ مثلن 3، 8 يا 4 ٻڌا ان لاءِ ضروري هو ته ان انگ ڪي ٽيسٽ جي اڳئين مرحلي تائين ذهن ۾ رکن جڏهن انهن کي اهو ٻڌائڻو هجي ته آيا اهي انگ اڪي هئا يا ٻڏي. ٽيسٽ جي هر مرحلي تي انهن کي هڪ نئون نمبر ٻڌڻو هو ۽ انگن ٻڌڻ جي مرحلي ڪي مڪمل ڪرڻ کانپوءِ هڪ بٽڻ دٻائڻو هو.

ٻين لفظن ۾ اِهي اڌ تصويرن کي ياد ڪرڻ تي پنهنجو ڌيان هڪ هنڌ رکي ٿي سگهيا. پر ٻين شين کي ياد رکڻ لاءِ انهن کي ڪيترين ئي رڪاوٽون ڏسڻيون پيون. ٿوري دير کانپوءِ انهن کي سڃاڻپ لاءِ هڪ ٽيسٽ ۾ انهن سان ملندڙ جلندڙ تصويرن جا جوڙا ڏيکاريا ويا.

ان تجربي سان هڪ حيرت انگيز ڳالهه سامهون آئي ته تجربي ۾ شامل انهن پراڻين تصويرن کي درستگي سان سڃاتو جن کي ڏسڻ وقت انهن کي رڪاوٽون سامهون آيون هيون بنسبت انهن تصويرن جي جن کي هنن پوري توجهه سان ڏنو ۽ ياد ڪيو هو. پروفيسر پيلر جو چوڻ آهي ته انهن جا جواب ان وقت زياده صحيح هئا جڏهن هنن جي دعويٰ هوندي هئي ته اِهي اندازو لڳائي رهيا آهن بنسبت ان وقت جي جڏهن هو چوندا هئا انهن کي اها تصوير ڪجهه ڄاتل سڃاتل لڳي رهي آهي.

پروفيسر پيلر جو چوڻ آهي ته حافظي جي ٽيسٽ دوران ڌيان هٽي وڃڻ سان عام طور تي شين کي ياد رکڻ ڏکيو ٿي ويندو آهي. پر اسانجي تحقيقي مان اِهو ظاهر ٿيو ته جڏهن ماڻهو زياده ڌيان نه ڏيندا تڏهن به انهن جي ڏسڻ وارو نظام تمام سٺي نموني شين کي محفوظ ڪري وٺندو آهي.

پيلر جو چوڻ آهي ته انهن نتيجن مان ظاهر ٿئي ٿو ته جڏهن ماڻهو ڪا شئي ياد رکڻ جي ڪوشش ڪندا آهن ته اِهي ان کان وڌيڪ معلومات پنهنجي ذهن ۾ محفوظ ڪري سگهن ٿا.

پيلر ان جائزي سان هن نتيجي تي پهتو ته اسانکي پنهنجي شعوري حافظي تي ئي دارومدار نه رکڻ گهرجي ان جو چوڻ آهي ته اسانکي پنهنجي الهامي ۽ تخليقي صلاحيت کي به وڌائڻ گهرجي.

جسم ۾ ٿولهه وڌائيندڙ گهرڙا

هڪ نئين سائنسي تحقيق مطابق بکن ڪاٽڻ يا ڊائٽنگ ذريعي انساني جسم ۾ ٿولهه وڌائيندڙ گهرڙا گهٽ نه ٿا گهٽجن.

سوئيڊن ۾ ڪيرولنڪسا انسٽيٽيوٽ جي سائنسدانن جو چوڻ آهي ته ٿولهه وڌائيندڙ گهرڙن جو تعداد بلوغت دوران طي ٿيندو آهي جيڪي بعد ۾ تبديل ناهن ٿيندا.

سائنسي رسالي نيچر ۾ شايع ٿيندڙ هڪ رپورٽ مطابق سائنسندانن اهڙن ماڻهن تي تحقيق ڪئي جن جو وزن ته ڪافي گهٽ ٿي ويو هو پر گهرڙن جي تعداد ۾ ڪا به ڪوٽ نه آئي هئي. ان تحقيق مطابق اگر ڪوئي ماڻهو ٿولهه گهٽائڻ لاءِ ڊائٽنگ ڪري تڏهن به اهڙن گهرڙن جو تعداد نه گهٽبو هوڏانهن برطانيه جي هڪ ماهر صحت جو چوڻ آهي ته تندرست رهڻ لاءِ کاڌو کائڻ ۽ ورزش ڪرڻ ضروري آهي.

تازن سالن ۾ مغربي ملڪن جي سائنسدانن ٿولهه جي حل تلاش ڪرڻ ۾ تمام گهڻي تحقيق مطابق ڪئي آهي ان دوران اڊيپوڪانٽ نالي هڪ گهرڙي تي ڌيان ڏنو ويو جيڪو اسانجي چيلهه ۽ پيٽ جي ٿولهه جو سبب بڻجي ٿو.

تنهن هوندي اِهو به ڏٺو ويو آهي ته جيئن جيئن اسان ٿلها ٿيندا آهيون ان سان گڏ اڊيپوڪانٽ نالي گهرڙو به وڌندو ويندو آهي پر سائنسدان ان نتيجي تي نه پهچي نه سگهيا آهن ته ٿولهه جو سبب ان گهرڙي ڪري ٿئي ٿو يا ان سان گڏ هن گهرڙي جي تعداد ۾ به مٽ سٽ ٿئي ٿي. پر جيڪڏهن هن گهرڙي جي تعداد ۾ تبديلي اچي به اٿي ته شايد اهو چئي سگهجي ٿو ته وزن گهٽائڻ سان اڊيپوڪانٽ جي تعداد ۾ گهٽتائي ڪري سگهجي ٿي. برطانيه ۾ يونيورسٽي آف ليور پل جي ڊاڪٽر پال ٽريننگ چيو آهي ته ٿولهه جي باري ۾ هن تحقيق سان هڪ بنياد لڌو آهي. هن چيو ته سنو ٿيندو ته اسان انهن گهرڙن کي گهٽائي ٿولهه گهٽائي سگهون. پر ان طريقيڪار سان گڏ ورزش ۽ ڊائٽنگ به ضروري آهن.

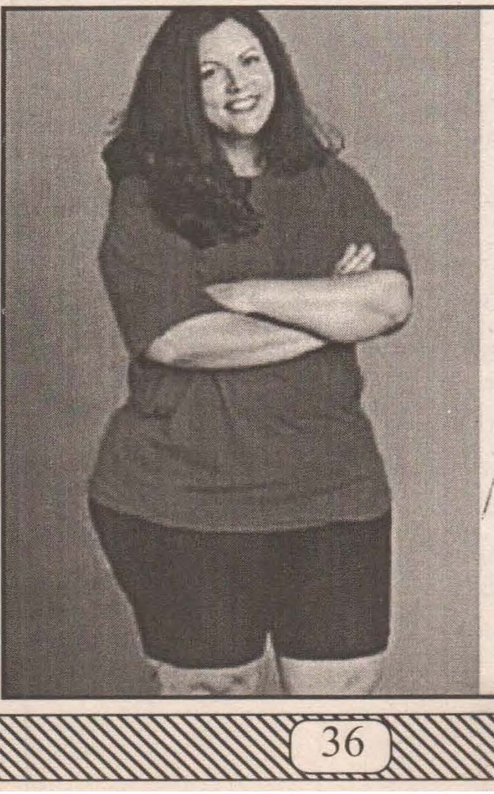
صحت لاءِ ڪيتري چربي فائديمند آهي؟

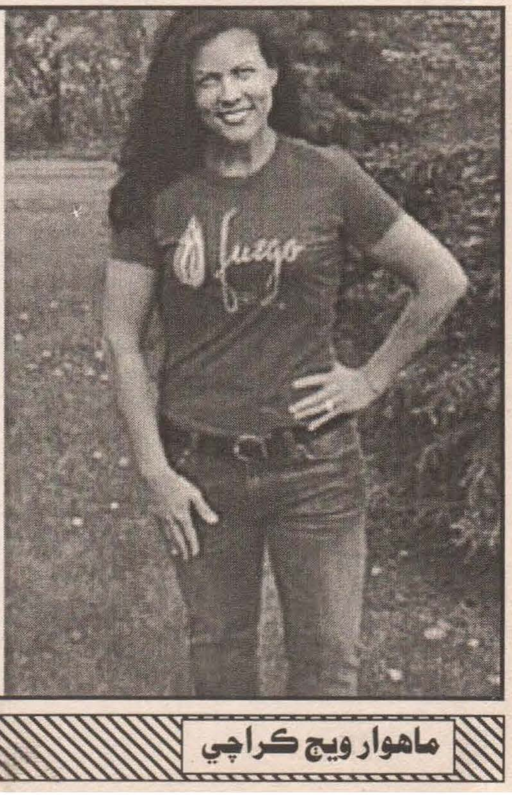
چربي انساني غذا جو هڪ اهم جزو آهي پر گهڻو ڪري ماڻهو اِها ضرورت کان وڌيڪ کائيندا آهن. خاص ڪري سيچوريٽيڊ چربي جيڪا اڻ ڳرندڙ ۽ صحت لاءِ نقصان ڏيندڙ آهي ۽ ان سان ڪولسٽرال پڻ وڌي ويندو آهي جيڪا دل جي رت وهائين کي پڻ بند ڪري سگهي ٿي.

رت ۾ گهڻو زياده ڪولسٽرال دل جي بيماري جو هڪ وڏو سبب آهي. هر ڪنهن کي صحتمند کاڌي ۾ چربي کائڻ گهرجي، سٺي چربي ۾ اوميگا-3، فيٽي ايسڊ ۽ اوميگا-6 هوندا آهن اوميگا-3 فيٽي ايسڊ مڇي جي تيل ۾ اوميگا-6 زيتون ۽ ڪيترن ئي سبزين ۾ هوندا آهن.

اِهي فيٽس اسانجي رت وهائين کي صحتمند رکندا آهن ۽ فائديمند ڪولسٽرال ايچ ڊي ايل (هاءِ ڊينسٽي ليپوپروٽين) کي رت ۾ وڌائيندا آهن.

بيڪار قسم جي چربي سيچوريٽيڊ فيٽس هونديون آهن هي اِها سخت چربي هوندي آهي جيڪا جانورن مان حاصل ڪيل شين يعني ڳاڙهي گوشت، مکڻ ۽ پنير ۾ هوندي آهي. ان کان علاوه بيڪار چربي مارجرين، بسڪوٽ، ڪيڪ ۽ مانيز ۾ به هوندي آهي، چو ته انهن کي هڪ ڪيميائي عمل ذريعي سخت ڪيو ويندو آهي. رت ۾ ايل ڊي ايل (لو ڊينسٽي ليپوپروٽينس) ڪولسٽرال وڌائيندا آهن.





بالغ مرد ۽ عورت ۾ 11 سيڪڙي کان وڌيڪ توانائي سيچوريٽيٽ فيٽ سان نہ اچڻ گھرجي. ان جو مطلب اهو ٿيو تہ هڪ ڏينهن ۾ هڪ عام مرد کي 30 گرام کان وڌيڪ ۽ هڪ عام عورت کي 20 گرام کان وڌيڪ سيچوريٽيٽ فيٽ نہ کائڻ گھرجي.

اهڙي طرح 5 کان 10 سالن جي عمر واري ٻارن کي هڪ ڏينهن ۾ 20 گرام کان وڌيڪ سيچوريٽيٽ فيٽ کائڻ گھرجي.

ورزش نہ ڪرڻ وارن لاءِ دوا

آمريڪي سائنسدان هڪ اهڙي دوا تيار ڪرڻ لاءِ آتا آهن جنهن جي استعمال سان جسماني ورزش نہ ڪرڻ وارا ماڻهو بہ ورزش ڪرڻ جا ڪجھ فائدا حاصل ڪري سگھندا.a

جرنل سيل جي مطابق آمريڪي تحقيقڪارن وٽ هن وقت بہ اهڙيون دوائون يا فٽنيس پلس آهن جن جي استعمال سان امڪاني حدن تائين نہ صرف مشڪن کي مضبوط ڪري ۽ طاقت ۾ اضافو ڪري سگھجي ٿو بلڪ هي گوري چربي ڳارڻ ۾ بہ مددگار ثابت ٿي سگھي ٿي.

انهن گورين جي تجربن لاءِ ڪوئن کي استعمال ڪيو ويو. جنهن مان ڏسڻ ۾ آيو تہ ڪوئن جي ڊوڙڻ جي رفتار ۾ چوئيتاليهہ سيڪڙو اضافو ٿيو ۽ انهي تجربي جي بنياد تي چئي سگھجي ٿو تہ ڪنهن تربيت جي بغير انسان کي پچڻ جي صلاحيت ۾ بہ ايترو ئي فائدو ٿيندو.

انهن گورين جي تياري کي غير متفق سمجھيو وڃي ٿو چو تہ خيال آهي تہ راندين جي دنيا ۾ انهن جو غلط استعمال ڪيو وڃي. تنهن هوندي بہ ان تحقيق ۾ شامل مرڪزي سائنسدان ڪيليفورنيا جي سالڪ انسٽيٽيوٽ جي پروفيسر رونالڊ ايونس جو چوڻ آهي تہ انهن هڪ اهڙو ٽيسٽ بہ ايجاد ڪيو آهي جن سان رانديگرن جي رت ۽ پيشاب جي نمونن مان هن دوا جي استعمال جي خبر پئي سگھجي.

پروفيسر رولنڊ ايون جو اهو بہ چوڻ آهي تہ انهن دوائن کي مشڪن خراب ڪرڻ واري بيمارين يا ذيابيطس ۾ مبتلا ڪرڻ واري بيمارين ۾ ورزش ڪرڻ جا فائدا ملي سگھن ٿا.

هڪ ٻي دوا جنهن کي AICAR ۽ GW1516 جي نالن سان سڃاتو ويندو آهي، ممڪن طور تي هڪ اهڙي جين تي اثرانداز ٿين ٿيون جيڪي مشڪن کي ضابطي ڪرڻ ۽ انهن جي ڪم ڪرڻ جي صلاحيت تي ڪنٽرول ڪن ٿيون. PPAR-Delta نالي جين ٻين ڪيترن ئي جينن کي ڪنٽرول ڪرڻ جي صلاحيت بہ رکي ٿي. ۽ ان کي ڪنٽرول ڪرڻ سان جسم جي نظام تي چٽا اثر پئجي سگھجن ٿا. تجربن جي دوران ڪوئن ۾ بہ ان چين ۾ تبديلي جي نتيجي ۾ مشڪن جي نشونما سامهون آئي.

پروفيسر رونالڊ ايونس مطابق يقينن هڪ ڏينهن اهڙو ايندو جنهن ڏينهن اهي ٻئي دوائون عام ماڻهن جي استعمال ۾ ايندو يون. جيڪي ماڻهو باقاعدگي سان ورزش ڪن ٿا انهن لاءِ بہ اها دوا ڪارڪردگي وڌائڻ ۾ ڪارگر ثابت ٿي سگھي ٿي ۽ اهڙا ماڻهو جيڪي ورزش نہ ڪندا آهن ۽ اهي هن دوا جي استعمال ڪرڻ سان ڪجھ ورزش جا فائدا حاصل ڪري سگھندا.

ورزش تماڪ ڇڏڻ ۾ مدد ڏيئي سگھي ٿي

انساني دماغ تي ڪيل هڪ نئين تحقيق مان اهو ظاهر ٿيو آهي تہ ورزش سگريٽ ڇڏڻ لاءِ تمام گھڻي مددگار ثابت ٿي سگھي ٿي. اها تحقيق يونيورسٽي آف ايڪسيٽر جي ماهرن ڪئي آهي جيڪا سائڪو فارمالاجي رسالي ۾ شايع ٿي. هن تحقيق کان پهريائين اها ڳالهہ سامهون آئي آهي تہ ورزش جي نتيجي ۾ دماغ کي استعمال ڪرڻ جي تبديلي سان سگريٽ پيئڻ جي خواهش گھٽ ٿي سگھي ٿي.

هن جائزي مان انڳالهہ جي تائيد ٿئي ٿي تہ ورزش سان نڪوٽين ۽ ٻين نشيوار شين جي ڇڏڻ ۾ مدد ملي ٿي. ان تحقيق سان انهن پراڻن جائزن جي بہ تائيد ٿئي ٿي تہ جن مان اهو ظاهر ٿيو آهي تہ صرف وچولي درجي جي ورزش سان نڪوٽين پيئڻ جي خواهش ۾ واضح گھٽتائي ٿي سگھي ٿي. ان تحقيق ۾ باقاعدگي سان سگريٽ پيئندڙ ڏهن فردن کان 15 ڪلاڪن تائين سگريٽ نہ پيئڻ ڪانپوءِ ڏهن منٽن تائين مناسب رفتار سان سائيڪل هلائڻ لاءِ چيو ويو ۽ ان کان پوءِ سندن ايف.ايم.آر.آئي. اسڪين ڪيو ويو. ان دوران انهن کي 60 تصويرون ڏيکاريون ويون جن مان ڪجھ تصويرون اهڙيون هيون جن ۾ سگريٽ موجود هيا جن کي ڏسي ڪري گھڻي پاڳي سگريٽ ڇڪڻ جي دل وري سگريٽ پيئڻ لاءِ ٿي رهي هئي.

تجربي جي ٻي مرحلي ۾ اهي تصويرون وري ان گروپ کي بعد ۾ ڏيکاريون ويون. جڏهن انهن کا ورزش نہ ڪئي هئي ۽ انهن کي هن ٽيسٽ مان گذاريو ويو. تحقيق جي ٻنهي مرحلن جي دوران تماڪ واپرائيندڙن کي نڪوٽين جي خواهش جي بابت ٻڌائڻ لاءِ بہ چيو ويو. جائزي ۾ شامل فردن جي دماغ جي اسڪين مان ظاهر ٿيو تہ ٻنهي تجربن ۾ دماغ ۾ مختلف قسمن جون تبديليون آيون جڏهن تجربي ۾ شريڪ چيڪن بغير ورزش ڪرڻ جي تصويرون ڏنيون تہ انهن جي دماغ جي انهن حصن ۾ جيڪي ڏسڻ واري توجهہ جي عمل سان ڳنڍيل هئا، سرگرمي ۾ واضح واڌارو ڏٺو ويو جڏهن تہ ورزش ڪانپوءِ چيڪن ٻڌايو تہ انهن ورزش کان بعد تصويرون ڏنيون تہ انهن کي سگريٽ جي طلب ايتري وڌيڪ نہ ٿي جيتري ان وقت ٿي هئي جڏهن انهن ورزش کان سواءِ اهي تصويرون ڏٺيون هيون.

تحقيق ڪندڙن کي صحيح طريقي سان اهو معلوم نہ ٿي سگھيو تہ ورزش ڪرڻ سان دماغ ۾ سرگرميون ڇو تبديل ٿيون. تنهن هوندي هڪ خيال اهو بہ آهي تہ ورزش سان ممڪنہ حد تائين دماغ جي هڪ خاص قسم جي معدي ڊوماپين پيدا ڪرڻ سان انسان جو موڊ خوشگوار ٿي وڃي ٿو جنهن سان ڪيس سگريٽ جي طلب گھٽ ٿي وڃي ٿي. جنهن جي طلب پڻ خوشيءَ سان ٿئي ٿو.

هن کان پهرئين ايڪسيٽر يونيورسٽي جي هڪ تحقيق مان اهو ظاهر ٿيو تہ ورزش سان نڪوٽين جي خواهش ۾ گھٽتائي اچي سگھي ٿي.

ڪيترن ئي مطالعن جي نتيجي ۾ اهو ظاهر ٿيو تہ تماڪ جي چيڪن ۾ ورزش ڪانپوءِ سگريٽ

جي طلب ۾ گهٽتائي آئي. اهو پهريون موقعو آهي ته سگريٽ ڇڪڻ ۾ ورزش جي حوالي سان دماغ ۾ ٿيندڙن تبديلين جو جائزو ورتو ويو.

هن رسرچ جي تحقيقڪارن جو چوڻ آهي ته هن جائزي مان ان سلسلي ۾ وڌيڪ شاهد ملندا ته ورزش سان تماڪ ڇڏڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي.

عالمي گرمي پد ۾ واڌاري جي رفتار توقع کان وڌيڪ تيز آهي - سائنسدان

هڪ ممتاز سائنسدان خبردار ڪيو آهي ته عالمي گرمي پد ۾ اضافي جي رفتار ان کان وڌيڪ تيز آهي. جيڪو اندازو سائنسدانن پهرين لڳايو هو. آبهوا جي تبديلين جي باري ۾ اقوام متحده جي بين الحڪومتي ڪاميٽي جي رڪن ڪرسٽوفر فيلڊ چيو آهي ته دنيا کي مستقبل ۾ آبهوا ۾ تبديلين سان جنهن صورتحال کي منهن ڏيڻو پوندو اها هڪ مختلف حالت هوندي.

جنهن تي سائنسدانن هاڻي تائين سنجيدگي سان غور ڪيو آهي. اها ڳالهه شڪاگو ۾ سائنسدانن جي هڪ اجلاس ۾ ٻڌائي وئي.

فيلڊ جو چوڻ آهي ته سال 2000 کانپوءِ گرين هائوس گيسن نڪرڻ ۾ جنهن رفتار سان اضافو ٿيو آهي اها ان رفتار کان وڌيڪ تيز آهي جنهن جي سائنسدانن کي اميد هئي.

هوا ۾ انهن گيسن کي عام طور تي عالمي گرمي پد ۾ اضافي جو سبب سمجهيو وڃي ٿو فيلڊ اهو به چيو ته انهن گيسن جي اخراج ۾ واڌاري جو سبب ڪان وڏو سبب ترقي پذير ملڪن ۾ ڪوئلي جو ٿيندڙ وڌيڪ استعمال آهي.

ننڍي کنڊ ۾ دل جي بيمارين ۾ واڌارو

سائنسدانن جو چوڻ آهي ته هڪ جيوم تبديلي سان ننڍي کنڊ ۾ رهندڙ ماڻهن کي دل جي بيمارين ۾ واڌاري جو خطرو وڌي ويو آهي اها تحقيق ويلڪم ٽرسٽ سنگير انسٽيٽيوٽ جي سائنسدانن ڪئي جيڪا حيدرآباد دکن ۽ انگلينڊ ۾ تحقيق مطابق جين ۾ اها تبديلي چار سيڪڙي فردن ۾ ڏٺي وئي.

دل جي بيمارين جا گهڻائي سبب ٿين ٿا. جن ۾ زندگي جي طور طريقن کانسواءِ انهن چيزن جو به عمل دخل هوندو آهي. جيڪي انسان کي والدين کان ورثي ۾ ملنديون آهن پر هن جين ۽ ان ۾ تبديلي کي گهڻو اهم ڪري مڃيو وڃي ٿو چو ته اها آبادي جي هڪ وڏي حصي کي متاثر ڪري رهي آهي. جنهن جو خطرناڪ اثر ٿيندو آهي. هڪ پيرو هن جين کان متاثر شخص عمر جواڌ ٽپي ته اها دل جي مرض ۾ ڦاسڻ جي امڪانن کي 90 سيڪڙي تائين پهچائي ڇڏي ٿي. ان کان علاوه اها ڳالهه به غور هيٺ آهي ته هن جين ۾ تبديلي جو عمل صرف هڪ خاص علائقي تائين محدود آهي.

هن تحقيق سان واسطو رکندڙ ڪرسٽالرسنتا چوي ٿو ته اسان ڪيترن ئي ملڪن ۾ تحقيق ڪئي آهي. هندستان، پاڪستان، سريلنڪا ۾ هرجڳهه متاثر ماڻهن جو ڳاڻاٽو تقريبا برابر آهي. اترا هن علائقن جي پيٽ ۾ ڏاکڻي حصي ۾ ٿورو وڌيڪ آهي ۽ اتر اوپر جهڙا ڪجهه علائقا اهڙا آهن جتي اها بلڪل نه آهي. پر مجموعي طور تي چار سيڪڙو ماڻهو ان کان متاثر ٿيندا آهن.

هن خطي ۾ دل جون بيماريون تيزي سان وڌي رهيون آهن. هڪ اندازي مطابق سال 2010 تائين دل جي بيمارين جا 60 سيڪڙو ڪيس هندستان ۾ هوندا. جنهن جو سبب زندگي جا طور طريقا، خراب غذا، ورزش نه ڪرڻ ۽ سگريٽ ڇڪڻ ٻڌائي وڃي ٿي ۽ هاڻي هن لسٽ ۾ جينيائي نقص به شامل ٿي ويو آهي. ماهرن مطابق هڪ اهڙي ٽيسٽ ڪرڻ جي ڪوشش تيار ڪئي ماڻهو اهو معلوم ڪري سگهن ته انهن جي جينيائي نظام ۾ هي جين شامل ته نه آهي.

ليپ ٽاپ مردن ۾ ٻار پيدا ڪرڻ جي صلاحيت ۾ گهٽتائي آڻي سگهي ٿو

آمريڪي سائنسدانن

خبردار ڪيو آهي ته ليپ ٽاپ يا جهولي ۾ رکيل ڪمپيوٽر مردن ۾ ٻار پيدا ڪرڻ جي صلاحيت تي اثر وجهي سگهي ٿي.

هيومن پروڊڪشن نالي رسالي ۾ شايع ٿيل هڪ اسٽڊي ۾ چيو ويو آهي ته ڊگهي عرصي تائين رانن تي ليپ ٽاپ رکي ڪم ڪرڻ وارن جي خصين جو گرمي پد وڌي وڃي ٿو جنهن جي نتيجي ۾ ٻار پيدا ڪرڻ وارن جزن (Sperms) جي پيداوار ۾ گهٽتائي ٿي سگهي ٿي.

دي اسٽيٽ يونيورسٽي آف نيويارڪ ۾ سائنسدانن اندازو لڳايو آهي ته اگر ڪوئي شخص روزانو هڪ ڪلاڪ تائين پنهنجي رانن تي ليپ ٽاپ رکي ڪم ڪري ته ان جي خصين جو گرمي پد تقريبا ٽيڻو ٿي وڃي ٿو.

دي اسٽيٽ يونيورسٽي آف نيويارڪ تحقيق ٽيم جي اعليٰ رڪن ڊاڪٽر پيفن شنڪن جو چوڻ آهي ته جسم کي نارمل اسپرم جي پيداوار ۽ ترقي لاءِ خصين جي هڪ مناسب گرمي پد جي ضرورت هوندي آهي.

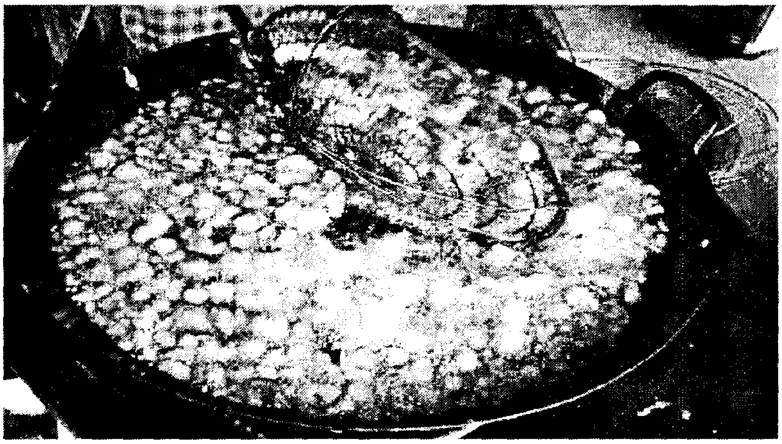
ان چيو ته اسان اهو نٿا چئي سگهون ته گرمي پد ڪيتري رفتار سان ۽ ڪيتري دير تائين پيدائشي گهرڙا پيدا ڪرڻ جي عمل تي اثرانداز ٿي سگهن ٿا. ان کان اڳ تحقيق مان معلوم ٿيو ته خصين کي گرمي پد ۾ هڪ ڊگري جي واڌاري سان اسپرم جي پيداوار ۾ 40 سيڪڙو گهٽتائي ٿي سگهي ٿي.

برٽش فرنٽرنري جي ڊاڪٽر ايلن فينسي جو چوڻ آهي ته اها ڪيتري ڳڻتي جوڳي ڳالهه آهي ته صرف اڌ ڪلاڪ تائين ليپ ٽاپ پنهنجي ران تي رکڻ سان خصيا ڪيتري حد تائين متاثر ٿين ٿا. ان ڪري جيڪي مرد ليپ ٽاپ استعمال ڪن ٿا انهن کي احتياط رکڻ گهرجي.

ستر سالن جي مائي آسان پنهنجن لکيل پڙهيل ۽ فرمانبردار پٽن جو فخر سان ذڪر ڪندي آهي. هوءَ چوندي آهي ته سندس پٽن مطابق ته هاڻ ڪيس آرام ڪرڻ گهرجي. جڏهن ته مائي آسان سمجهي ٿي ته هر روز دڪان مان ٿيندڙ ٻن ٽن سون جي آمدني ڪيس پنهنجي ڪارآمد هجڻ جو احساس ڏياريندي رهي ٿي.

مهاڻن جي هن وسنديءَ ۾ جتي هر پاسي مايوسي ۽ نااميدي پنهنجا پر پکيڙيون بيٺي آهي، اتي ڪٿي ڪٿي اميد جو ڪو ڪرڻو به نظر اچي ٿو. مثال طور: مڇي مارڻ جي صنعت سان وابسته پريشان حال ۽ مايوس حاجي سفيان سرڪار مان نااميد نظر اچي ٿو. سندس خيال آهي ته، جيڪڏهن سرڪار آسان قسطن تي قرض ڏئي ته هو وري ان لائق ٿي ويندا ته سمنڊ مان ڪجهه نه ڪجهه حاصل ڪري سگهن. اتي سندس گهرواري حليمه حاجياڻي پنهنجيون پريشانيون هڪ گهريءَ مشڪ ۾ لڪائيندي پنهنجي ڪپڙي جي ڪاروبار مان چڱو ڪمائي ٿي. سندس چوڻ آهي ته، پنهنجي مڙس ۽ ڇوڪرن جي بيروزگاري منهنجي لاءِ وڏي پريشاني آهي جو سمنڊ ۾ ڏهه ڏهه ڏينهن گذارڻ ڪانپوءِ به رڳو چند ڪلوگرام مڇي ڦاسائي سگهجي ٿي. اهو چوندي هوءَ ان ڳالهه جو به شڪر ڪري ٿي ته هن ڏهه سال اڳ بئنڪ ڪان جيڪي 25 هزار روپيا وٺي پنهنجو ڪاروبار شروع ڪيو هو. اڄ ان مان هوءَ ڇهن ٻارن، ماءُ ۽ مڙس جو پيٽ پالي ۽ گهر هلائي ٿي. حليمه جڏهن اهو ڪم شروع ڪيو هو تڏهن ڪيس ڪنهن به قسم جي مالي پريشاني ڪونه هئي. البت ڪم ڪرڻ، ان رواج جو حصو هو جنهن هيٺ هوءَ پنهنجين وڏن کي سمنڊ جو رخ ڪندي ۽ باقاعدي مهاڻپ جو ڪم ڪندي ڏسندي هئي. حاجياڻي پنهنجي ڪاروبار جي سلسلي ۾ ڪوئٽه، پشاور ۽ سوات تائين به وڃي ٿي جتان ڪپڙو آڻي مناسب نفعي تي مقامي ماڻهن ۾ وڪڻي ٿي. اڄ سندس خاندان جيتوڻيڪ ڳوٺ جي ٻين ماڻهن جيان ڪنهن حد تائين متاثر پڻ آهي پر تنهن هوندي به سندن حالت ڳوٺ جي ٻين ڪيترن رهواسين کان گهڻي مختلف آهي جو سندن گهر پڪو ۽ ڪيترين سهولتن ۽ شين سان ڀريل آهي. ڇوڪريون پاڻ جي پيٽ ۾ گهڻو پڙهيون آهن ۽ هاڻ گهر ۾ ويهي ڀرت ۽ ٽوپي جو ڪم ڪن ٿيون. ان مثال مان اها ڳالهه به محسوس ٿئي ٿي ته، اهي مهاڻا جيڪي، سمنڊ مان روزگار حاصل ڪرڻ ڪانسواءِ انهيءَ اميد تي زنده آهن ته اڄ نه ته سڀاڻ اها صورتحال ضرور بدلبي، اهي شايد ته پنهنجو وقت وڃائي رهيا آهن.

مهاڻن جي هن وسندي ۾ هاڻ طبقاتي فرق به وڌي رهيو آهي ۽ انهن مان هر اهو ماڻهو جيڪو صاحب حيثيت سمجهيو وڃي ٿو، منجهنس پنهنجيءَ حيثيت ۾



فضيلت جو احساس به آهي. اهڙيءَ ئي وسنديءَ ۾ رهندڙ سترسالن جي مائي آسان به آهي جيڪا پنهنجن لڪيل پڙهيل ۽ فرمانبردار پٽن جو فخر سان ذڪر ڪندي آهي. هوءَ چوندي آهي ته سندس پٽن مطابق ته هاڻ ڪيس آرام ڪرڻ گهرجي. جڏهن ته مائي آسان سمجهي ٿي ته هر روز دڪان مان ٿيندڙ ٿن تن سون جي آمدني ڪيس پنهنجي ڪارآمد هجڻ جو احساس ڏياريندي رهي ٿي.

انهيءَ علائقي ۾ آسيه هڪ غير معمولي سرگرم بزنس وومئن طور اڀري رهي آهي، جنهن پڻ بئنڪ کان قرض وٺي پکوڙن جو دڪان کوليو آهي. اڳ ۾ اهو دڪان سندس گهر جي هڪ ڪنڊ ۾ هيو ۽ هاڻ وچ بازار ۾ آهي. آسيه اڄ ٻن دڪانن جي مالڪ آهي جيڪي اڄ ڳوٺ جي عورتن لاءِ ميل ملاقات ڪرڻ جو مرڪز به آهن. اهي ٻئي دڪان جن مان هوءَ هر مهيني 10 کان 15 هزار روپين جيترو ڪمائي ٿي، اهي آسيه جي بيوه پيڻ انجي ٽن ٻارن ته سندس ڏيئرن لاءِ هڪ وڏو سهارو پڻ آهي.

"اهو ڪم ڏکيو ۽ محنت طلب آهي پر مان شوق سان ڪندي رهان ٿي ۽ منهنجون ڌيئر به منهنجو هٿ ونڊائينديون رهن ٿيون." آسيه ٻڌائي ٿي ته. اهو ئي سبب آهي جو هوءَ پنهنجو ڪاروبار وڌائڻ لاءِ سرگرم لڳي پئي آهي. هوءَ فرج قسطن تي وٺي چڪي اهي ته پکوڙن سان گڏ قلفي به سندس دڪان جي سڃاڻپ ٿيندي پئي وڃي ۽ هاڻ اميد اٿيس ته هوءَ جلد ئي پنهنجو هڪ هوٽل کولڻ ۾ ڪامياب ٿيندي ڇاڪاڻ ته. هاڻ ٻين ڪيترن ڳوٺن جا ماڻهو به سندس دڪان تي ايندا رهن ٿا.

اهي عورتون جيڪي فش ميل جي پراسنگ پلانٽ سان لاڳاپيل يا جهينگن صاف ڪرڻ جو معمولي معاوضي تي ڪم ڪندڙ هيون اهي هاڻ "جهينگن مارڻ تي پابندي هجڻ سبب پريشان آهن. جنهن سبب اهي بيروزگار هجڻ ڪري يا شهر ڏانهن وڃي رهيون آهن يا گهريلو ڪم ڪاريون ڪري مناسب روزي ڪمائي رهيون آهن.

هتان جون عورتون پنهنجي روائتي فن يعني پرت ۽ سيبي جي ڪم مان به فائدو حاصل ڪرڻ چاهين ٿيون. زليخان جي ماءُ، پنهنجي ڌيءَ کي شهر ۾ موجود بوٽيڪ مان آرڊر وٺڻ لاءِ اڪيلو نئي موڪلي سگهي ان ڪري هوءَ پاڻ شهر اچڻ چاهي ٿي. سندس مهاڻو مڙس ڇهه سال هندستاني جيل جون هوائون کائي جڏهن موٽيو آهي ته. سمنڊ مان ڪافي مايوس آهي. جنهن سبب سڀ زليخا جي ماءُ کي ئي ڪرڻو پوي ٿو

مهاڻيون اهو وقت به ياد ڪن ٿيون جڏهن ڳوٺ جي مقامي ڪائونسل معاشي طور تي مضبوط هوندي هئي، مڇيءَ جي وڌن وڌن نيڪن سبب گهڻو محصول ملندو هو جيڪو اجاين ڳالهين تي زيان ڪرڻ بجاءِ گهڻي ڀاڱي فلاحي ڪمن تي ئي خرچ ڪيو ويندو جيڪي ٻين ملڪن جي حدن ۾ مڇي قاسائڻ سبب پڪڙجي پوندا هئا تن جي ڪٽنبن جي مالي مدد به ڪئي ويندي هئي پر اڄ اهو ممڪن ناهي، جنهن سبب ماڻهو پنهنجي مدد پاڻ ڪريو جي فلسفي تي ڪم ڪندي نظر اچن ٿا.

اها صورتحال يقيناً بدلائي سگهجي ٿي ۽ عورتن مان ان ڳالهه جو اندازو ٿئي ٿو ته شايد اهي ئي ان ڪم ۾ اڳرائي ڪن. ڇو ته روايتي طور تي مهاڻيون ئي رهيون آهن جيڪي ماضيءَ ۾ سمنڊ ڏانهن رخ ڪرڻ جي همت ڪنديون هيون ۽ سندس اولاد کي مائرن جي نالي سان ئي سڃاتو ويندو هو.

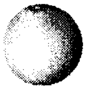
(صحت ۽ ماحول جي ٿورن سان)

"اهو ڪم ڏکيو ۽ محنت طلب آهي پر مان شوق سان ڪندي رهان ٿي ۽ منهنجون ڌيئر به منهنجو هٿ ونڊائينديون رهن ٿيون." آسيه ٻڌائي ٿي ته، اهو ئي سبب آهي جو هوءَ پنهنجو ڪاروبار وڌائڻ لاءِ سرگرم لڳي پئي آهي. هوءَ فرج قسطن تي وٺي چڪي اهي ته پکوڙن سان گڏ قلفي به سندس دڪان جي سڃاڻپ ٿيندي پئي وڃي ۽ هاڻ اميد اٿيس ته هوءَ جلد ئي پنهنجو هڪ هوٽل کولڻ ۾ ڪامياب ٿيندي ڇاڪاڻ ته، هاڻ ٻين ڪيترن ڳوٺن جا ماڻهو به سندس دڪان تي ايندا رهن ٿا.

ALL ABOUT DIET

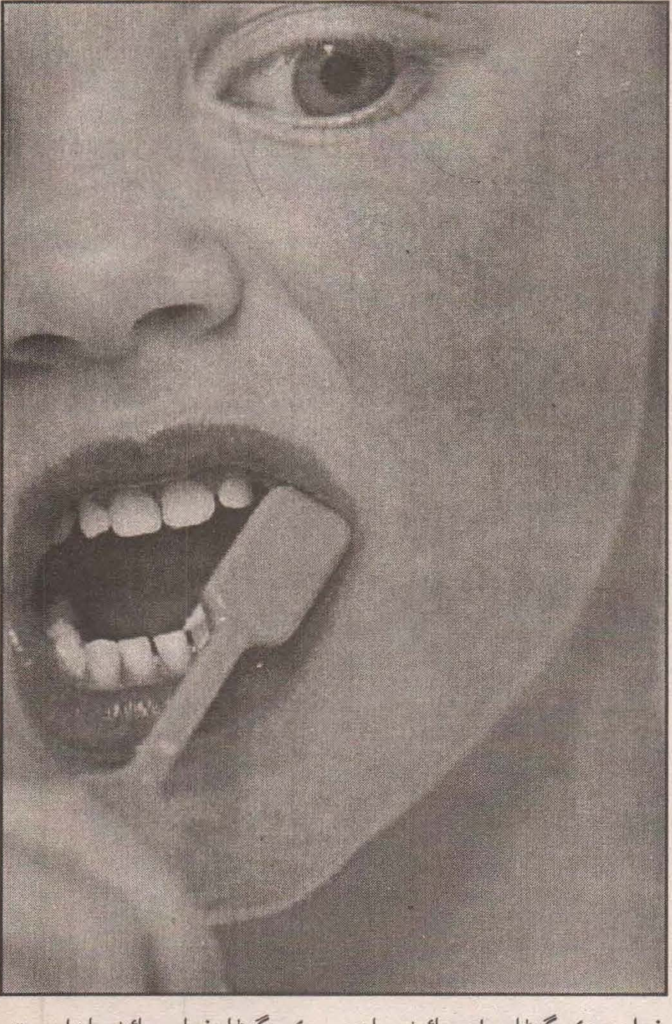
الله تعاليٰ اسان لاءِ هزارين قسمن جو ڪاڌو خوراڪ پيدا ڪيو. انهن مان اڪثر اسان لاءِ فائديمند آهن وري انهن مان ڪا شئي اسان گهٽ کائون يا بلڪل ئي نه کائڻ ائين چئي ته اها مونکي نٿي وڻي حالانڪ ان فروٽ، ڀاڄي يا گوشت ۽ مڇيءَ ۾ اسان جي صحت لاءِ تمام ڪارائتا جزا موجود آهن. جن مان اسان فائدو وٺي سگهون ٿا. انهن جي نه کائڻ سان اسان جي صحت تي ناڪاري اثر بلڪل ظاهر ٿيندو، اهائي نه آخري عمر ۾ چوته الله تعاليٰ ڪا به شئي غير ضروري پيدا نه فرمائي آهي. اسان جيڪي ڪجهه کائون ٿا، ڀاڄي، ميوا، گوشت يا مڇي انهن جا فائدا، اهي ڪيتري تعداد ۾ کائڻ گهرجن يا انهن ڀاڄي ميون ۾ ڪهڙا ڪهڙا ضروري جزا موجود آهن. انهن ۾ اسان جي صحت لاءِ فائديمند وٽامنز آهن. انهن سڀني جو تفصيلي اسان هيٺ ڏنل چارٽ ۾ ڏسنداسين. وٽامنز ۽ منرلز اسان سڀني ٻارن توڙي وڏن مردن ۽ عورتن لاءِ تمام ضروري آهن.

وٽامن	فائدو ۽ تحقيق	ڪنهن ۾ موجود آهي	ڪيتري کائجي
وٽامن A	هي وٽامن نظر جي ڪمزوريءَ ۾ تمام وڏي فائديمند آهي، حد کان وڌيڪ هن وٽامن جو استعمال هڏن کي خراب ڪندو آهي.	ڳاڙهي گجر، انب	31 سالن کان وڏا مرد 3 هزار/ انٽرنيشنل يونٽ ۽ عورتون 2333 آءِ يو
وٽامن B	وٽامن جو هي قسم رت ۾ Homcysteine جي سطح کي گهٽائڻ جي صلاحيت رکي ٿو. هيموسٽين هڪ اهڙو ڪميائي مادو آهي جيڪو رڳن (رت جي نالين) کي نقصان پهچائي ٿو.	ٿلهو گوشت، مڇي مرغي، ڪيلو، هندائو، گرمو	31 کان 50 سالن جا مرد ۽ عورتون 1.3 مليگرام روزانو. 51 سالن کان مٿي مرد 1.7 ۽ عورتون 1.5 ملي گرام
وٽامن B12	وڏي عمر جي ماڻهن ۾ حافظي، کير، ڏهي، پنير جي ڪمزوريءَ ۾ هيءَ وٽامن تمام بهتر فائدو ڏئي ٿي	کير، ڏهي، پنير	31 سالن کان وڏي عمر جا مرد ۽ عورتون 2.4 مائڪروگرام روزانو استعمال ڪن
وٽامن C	تحقيق ۽ تجربي مان ثابت ٿيو آهي ته نارنگي، مالٽو، گوبي بند آهي ته هن وٽامن سان ڇاتي ۽ گوبي ۽ اسٽرابريءَ ۾ وٽامن معدي جي ڪينسر جو گهٽ ٿي وڃي ٿو اهو به ثابت ٿيو آهي ته هن جي استعمال سان موتيو پائي Cataract جو خطرو گهٽجيو وڃي.	نارنگي، مالٽو، گوبي، بند گوبي ۽ اسٽرابريءَ ۾ وٽامن C تمام گهڻي مقدار ۾ موجود هوندو آهي	31سال عمر کان وڏا مرد 90 ملي گرام، عورتون 75 ملي گرام ۽ سگريٽ پيئڻ وارا 125 ملي گرام هي وٽامن وٺن.

وٽامن	فائدو ۽ تحقيق	ڪنهن ۾ موجود آهي	ڪيتري کائجي
وٽامن D	ڪيلشيم سان گڏ ڪائڻ سان، ڪير، ڏهي، مڇي ٽٽل هڏو تيزيءَ سان پرجهي ويندو آهي، هن وٽامن جي استعمال سان وڏي آنڊي ۽ ڇاتيءَ جي ڪينسر جا چانسز گهٽجي وڃن ٿا.	ڪير، ڏهي، مڇي ۽ مارجرين	31 ڪان 50 جا ماڻهو 200 آءِ يو، 51 سالن ڪان مٿي مرد ۽ عورتون 400 انٽرنيشنل يونٽ استعمال ڪن
وٽامن E	وٽامن E انهن ماليڪيولز کي بي اثر بڻائي ٿو جيڪي انساني خلين کي نقصان پهچائين ٿا. هيءَ ڳالهه به ظاهر ٿي آهي ته هيءَ وٽامن پراسٽيٽ جي ڪينسر ۽ پوڙهائپ ۾ ويسرجي مرض کي گهٽائي ٿي.	مڪئي جي تيل، سائي ڀاڄي ۽ خشڪ ميون مان وٽامن E ملي ويندي	31سالن کان مٿي عمرجا مرد ۽ عورتون 22 انٽرنيشنل يونٽ واپرائين.
وٽامن K	وٽامن K کي رت جمائي رکڻ جي صلاحيت لاءِ تمام گهڻو ضروري آهي، هڏن جو تحفظ هيءَ وٽامن ڪندي، هڏا مضبوط ٿين ٿا ۽ جنگهه جي هڏن جي ٽٽڻ جو امڪان گهٽ ٿئي ٿو.	سائي ڀاڄي جيئن پالڪ، گوبي، ڪير، انڊو، ڏهي، جيرو تري	31سالن کان مٿي مرد 20 مائڪرو گرام عورتون 90 مائڪروگرام روزانو استعمال ڪن
ڪيلشيم 	ڪليشيم هڏن لاءِ حد کان وڌيڪ ضروري آهي. هن جي گهٽتي ۽ مسلسل استعمال سان پراسٽيٽ ڪينسر ٿي سگهي ٿو	ڪير، ڏهي، گوبي، نارنگيءَ جو جوس	31کان 50 سال جا مرد ۽ عورتون 100 ملي گرام، 51 سال کان مٿي 200 ملي گرام
ميگنيشم	تحقيق مان ثابت ٿيو آهي ته ميگيشم دل لاءِ ڏاڍو ڪارائتو آهي. بلڊپريشر (رت داب) کي وڌڻ نٿو ڏئي.	گوبي، پاڪ، داليون، خشڪ ميوا، پوسي مليل اٽو	31 سالن کان مٿي مرد 240 ملي گرام ۽ عورتون 320 ملي گرام روزانو
فولڪ ايسڊ	ڪائڻ جو هي اهم جزو ٻارن ۾ پيدا ٿيندڙ پيدائشي نقص کي روڪي ٿو. نوجوان ڇوڪرين ۽ شادي شده عورتن کي فولڪ ايسڊ وٺڻ ضروري ٿيو پوي.	اناج، ڦريون، مٽر، پالڪ، گوبي ۽ نارنگي	31 سالن کان مٿي مرد ۽ عورتون 90 ملي گرام ۽ پيٽ واري عورتن کي 600 ملي گرام روزانو
پوٽاشيم	هيءَ ڳالهه ثابت آهي ته منرلز جو استعمال بلڊپريشر کي وڌائي نٿو. تحقيق مان ثابت ٿيو آهي ته پوٽاشيم ۽ ميگنيشيم جو استعمال هڏن ۽ منرلز جو مقدار وڌائي ٿو	ننڍو گوشت، مڇي، مرغي، ڪير، ڪيلو، ٽماٽو، انجير، وڏو گوشت	31 سال کان مٿي جا مرد ۽ عورتون 4700 ملي گرام روزانو
سوڊيم	هن جو گهڻو استعمال بلڊپريشر کي وڌائيندو آهي. هاءِ بلڊپريشر وارا مريض سوڊيم (لوڻ بلڪل استعمال نه ڪن).	لوڻ، دٻي بند خوراڪ ۾ سوڊيم گهڻو هوندو آهي پر ڪوشش ڪجي ته تازي خوراڪ واپرائجي	31 کان 50 سالن جا مرد 8 ملي گرام، 31 کان 50 سالن جون جورتون 18 ملي گرام روزانو
زنڪ	نئين تحقيق مان خبر پئي آهي ته زنڪ جو خاص طريقي سان استعمال وڏي عمر جي نشانين کي گهٽائي ٿو	هر قسم جو گوشت، خاص ڪري سامونڊي ڪڪڪ	11سالن کان مٿي عمر ۾ 11 ملي گرام، عورتون 8 ملي گرام روزانو
سلينيم	سيني قسمن جي ڪينسر کان بچائي ٿو. خاص ڪري پراسٽيٽ ڪينسر وارا سلينيم جي سپليمينٽ به استعمال ڪن.	سامونڊي خوراڪ، داليون ۽ اناج	31 سالن کان مٿي مرد ۽ عورتون 55 مائڪروگرام روزانو

عادتن جي انساني زندگيءَ اهميت

محمد علي



سنڌي ۾ هڪ چوڻي مشهور آهي ته اڇو ٻڌجي ڪاري سان جي رنگ نه مٽائي ته عادت ضرور مٽائي. ان مان ظاهر ٿيو ته عادتون مٽجنديون رهنديون آهن ۽ عادت (Habit is Second Nature) يعنيٰ عادت کي فطرت يا طبيعت ثانيه به چئي سگهجي ٿو.

جيڪڏهن ڏٺو وڃي ته انسان جي هلت چلت (Behavior) جو بنياد ٻن لاڙن يا جبلتن تي مجموعي طور مشتمل هوندو آهي. هڪ فطرتي جبلت ۽ ٻيو فعل. ڪم يا عمل جيڪو هتي اسين روزمره جي زندگيءَ ۾ ڪريون ٿا.

جبلت اهو عمل آهي جيڪو ازخود پاڻمرادو (Automatically) ٿيندي رهي ٿي ۽ ان تي اسان جو وس يا ضابطو بلڪل ڪونه ٿو هلي پر عادت اهو عمل آهي جيڪو اسان هٿ پرايون ٿا. يعنيٰ جبلت فطرت جي قانون تحت ۽ عادت ماحول جي طرفان ڏنل يا سيکاريل هوندي آهي.

هڪ انگريزي نفسياتدان Wood Worth مطابق ته:

”عادت هڪ مشقي فعل (Repeated Action) آهي. غير مشقي فعلن جي ابتڙ عادت چست چالاڪ آسان ۽ اڪثر ڪري نيم شعوري (Semiconscious) هوندي آهي.“ يعنيٰ اهو عمل يا فعل جيڪو گهڻا ڀيرا ورجائڻ سان جسماني ۽ ذهني سرشتي ۾ اهڙي لچڪ يا وهڪ پيدا ٿي پوندي آهي، جو بار بار پاڻمرادو ساڳيو نمونو پيو ٿيندو، جنهن کي عادت چئجي ٿو.

مطلب ته انسان جيڪي ڪجهه ڪري ٿو سو جبلت تحت يا عادت تحت هوندو آهي يا وري ڪو ڪم گهڻا دفعا ورجائڻ سان ايترو ته آسان ٿي وڃي جو اسان جي توجهه ۽ خيال کان سواءِ پاڻمرادو يا پنهنجو پاڻ سرانجام ٿيندو رهي ته ان کي عادت سڏيو وڃي ٿو. مثالطور: روزانو مقرر وقت تي جاڳڻ، معمول مطابق زندگي جا ڪم ۽ ڪاريون ڪرڻ، ڪاڌا پيئڻ، سگريٽ ۽ چانهه

”عادت هڪ مشقي فعل (Repeated Action) آهي. غير مشقي فعلن جي ابتڙ عادت چست چالاڪ آسان ۽ اڪثر ڪري نيم شعوري (Semiconscious) هوندي آهي.“ يعنيٰ اهو عمل يا فعل جيڪو گهڻا ڀيرا ورجائڻ سان جسماني ۽ تنتي سرشتي ۾ اهڙي لچڪ يا وهڪ پيدا ٿي پوندي آهي، جو بار بار پاڻمرادو ساڳيو نمونو پيو ٿيندو، جنهن کي عادت چئجي ٿو. مطلب ته انسان جيڪي ڪجهه ڪري ٿو سو جبلت تحت يا عادت تحت هوندو آهي يا وري ڪو ڪم گهڻا دفعا ورجائڻ سان ايترو ته آسان ٿي وڃي جو اسان جي توجهه ۽ خيال کان سواءِ پاڻمرادو يا پنهنجو پاڻ سرانجام ٿيندو رهي ته ان کي عادت سڏيو وڃي ٿو.

پيئڻ وغيره. سڀ عادتون آهن يا اسين سائيڪل يا موٽر ڪار هلايون ٿا، پاڻي ۾ ترڻ سکون ٿا يا ڪو ڪم وغيره انهي کي ٻه عادت چيو وڃي ٿو. چوڻ عادت هڪ سکيا جو عمل Acquired Learned) (Tendencyآهي. عادت کي جسماني ضرورت جو نالو پڻ ڏنو ويو آهي پر جڏهن ته جبلت پاڻمرادو ڪم ڪندي آهي.

مثال طور ڪو شخص گهري ننڊ ۾ ستل آهي، جيڪڏهن توهان آهستگي سان پير ۾ سئي جي چهنب هڻدؤ ته سندس پير اتان پاڻ ئي گسڪي ويندو، ظاهر ٿيو ته اهو عمل جبلت جي تحت ڪيائين. حالانڪ هو گهري ننڊ ۾ هو ۽ ننڊ مان اُٿڻ ڪانپوءِ به ان کي ڪا اهڙي خبر ڪانه هوندي.

خاصيتون

(Characteristics):

عادت هڪ سنکيا وارو عمل آهي. جيڪو پوري غير ارادي Autonomous ۽ ميڪانتي (Mechanical)بڻجي ويندو آهي.

عادتي عمل ۾ بلڪل هڪ جهڙائي هوندي آهي. مثلا هڪ ئي انداز سان اُٿڻ ويهڻ، کائڻ پيئڻ، هلڻ ڳالهائڻ سمهڻ وغيره.

عادتي فعل بلڪل پورو هوندو آهي ان ۾ ڪا به گهٽ وڌائي نه هوندي آهي.

نفسياتي طور عادت ۾ ڪانه ڪا نفسياتي ڪيفيت موجود هوندي آهي، جيئن ڪو چانهه، سگريٽ نشو يا پان کائڻ وغيره ڪانپوءِ سکون محسوس ڪندو آهي.

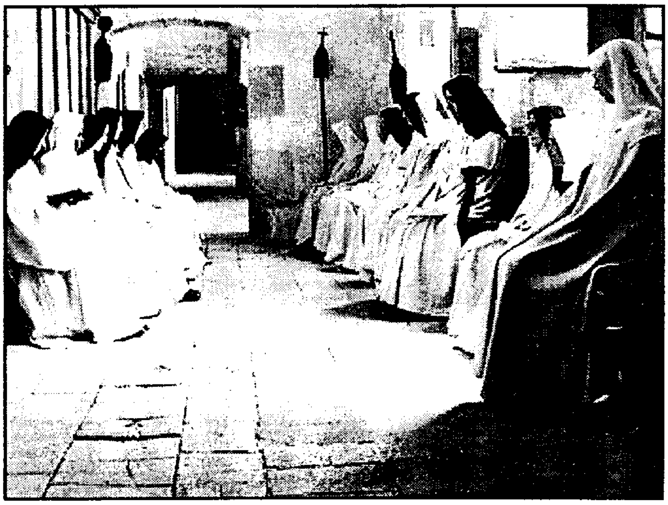
عادت ۾ هڪ قسم جو زور يا جبر ڏنو ويندو آهي. جڏهن اسين ان فعل جا عادي ٿي ويندا

آهيون ته ان کي پوري ڪرڻ تي مجبور ٿي ويندا آهيون.

عادت کي آساني سان ڇڏي نٿو سگهجي. جيئن چانهه، سگريٽ يا پان جهڙيون عادتون به آساني سان ڇڏي نٿون سگهجن.

Formation of Habits

نفسياتي لحاظ کان اهو ڏنو ويو آهي ته ٻار جي پيدا ٿيڻ سان ئي ان ۾ عادت جو عنصر پئجي وڃي ٿو. جيئن هو پهريائين ڳالهائي نه سگهندو آهي ته پنهنجي ڪنهن به گهرج يا ضرورت کي پوري ڪرڻ لاءِ بار بار حرڪت ڪندو. جيئن ئي ان جي گهرج پوري ٿيندي ته هو پنهنجي ان حرڪت کي عادت جي روپ ۾ بدلائي ڇڏيندو آهي يا فرض ڪريو ته ڪنهن شخص کي پنهنجي واچ يا چپ چٻي ڪرڻ جي عادت آهي جيڪڏهن ان کي اها خبر شروع ۾ پوي ته اها ُمنهنجي عادت آهي ته هو انهيءَ وقت ۾ ان تي



ضابطو آڻي ها يا ان عمل کي نه ورجائي ها.

عادتن جا قسم

Kinds of Habits

عادتن جا ڪيترائي قسم آهن. جهڙوڪ:

حسي يا ادراڪي عادتون

(Sensory or Perceptional Habits):

هيءَ هڪ اهڙي قسم جي عادت آهي، جنهن جي ذريعي اسين دنيا جي معلومات ۽ ڄاڻ حاصل ڪريون ٿا ۽ جهڙي نموني اهي شيون اها معلومات ۽ ڄاڻ اسان وٽ پهچي ٿي جنهن کي تجربو چئون ٿا ان ۾ حس ادارڪ جو ئي خاص عمل دخل آهي.

2. جرڪي عادتون

(Motor Habits):

هن قسم جي عادت ۾ اسين پنهنجي عضون کان مختلف ڪم وٺون ٿا ۽ ڪجهه وقت کان پوءِ اسان جا عضوا ان ڪم ڪرڻ جا عادي ٿي ويندا آهن. جيئن سائيڪل هلائڻ، ترڻ، گهوڙي سواري ڪرڻ وقت هٿن جو استعمال ۽ ٽائيپنگ ڪرڻ وقت آڱرين جو.

3. شعوري عادتون:

هي عادت جو هڪ اهڙو قسم آهي، جنهن کي ڪو به انسان ترقي ڪرڻ لا". اڳتي وڌڻ لاءِ ڄاڻ واڻي سوچي سمجهي عمل سرانجام ڏئي ٿو مثلا ڪوڙ يا سچ ڳالهائڻ جيتوڻيڪ ان عمل جي خبر به هوندي آهي.

4. لاشعوري عادتون:

اهڙي قسم جون عادتون جن جي ڪا خبر نه هجي يعنيٰ اهي عمل يا فعل ذهن ۾ نه هجن. شعور ۾ نه هجن. جيستائين هيو ڪو ان عمل بابت ٻڌائي جيئن پنهنجي

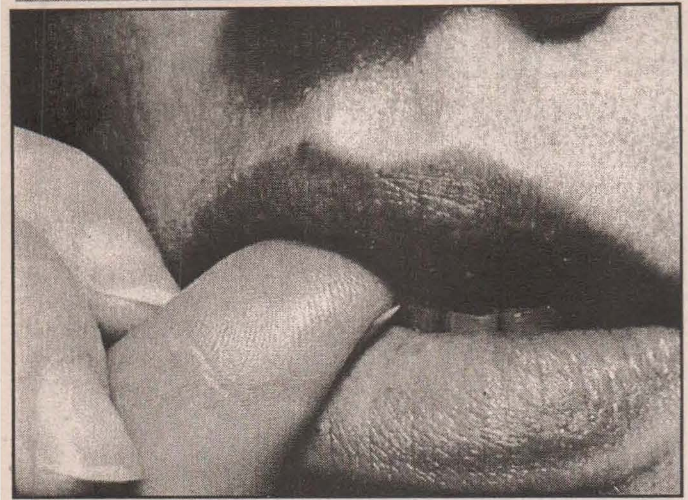
ليکي هٽ يا پير هڻڻ يا وات يا ڪنڌ هڻڻ، چبر ڪرڻ يا اکيون هر هر هڻڻ يا چنيڻ وغيره.

عادتن مان فائدا:

عادتن مان وڏي ۾ وڏو فائدو اهو آهي ته اسين پنهنجو ڪم آساني ۽ تمام تيزيءَ سان ڪري سگهون ٿا ۽ وقت پڻ بچي ٿو عادت جي ڪري ئي ذهني ۽ جسماني قوت به بچي ٿي چوته جيڪڏهن هڪ ڪم هر هر ڪرڻ سان سولائي پيدا نه ٿئي ها ته ان ڪم ڪرڻ لاءِ هر وقت جدا جدا محنت ڪرڻي پوي ها ۽ وقت جو وڏو زيان ٿئي ها ۽ اڪثر ڪري گهڻا ڪم اسين عادتن تي پاڙي (Nature)ثانوي فطرت پڻ چيو ويندو آهي.

عادتن مان نقصان:

انهي ۾ ڪوبه شڪ نه آهي ته بهترين عادت اها آهي ته توهان ۾ ڪابه عادت نه هجي ۽ اهو هڪ ماهر نفسيات جو قول آهي چوته عادتون انهيءَ صورت ۾ تمام خراب ثابت ٿين ٿيون جڏهن انهن ڪانسواءِ اسين ڪو خاص ڪم ڪري نه سگهون. يعنيٰ جنهن ڪان سواءِ اهو ڪم يا عمل ٿي نه سگهي. يا ڪرڻ ۾ مشڪل پيدا ٿئي ۽ ان ڪم جا غلام ٿي پئون ۽ اها به تمام خراب ڳالهه آهي جو عادتن جي ڪري اسين غيرانساني حد ته

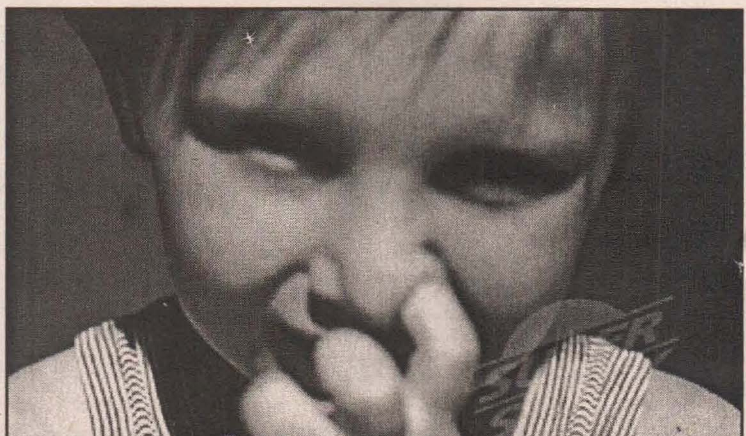


هليووڃي ٿو. جيئن ته هر ڪم جا به پهلو آهن. هڪ سٺو ۽ هڪ خراب عادتن ڪان هڪڙو فرد متاثر نٿو ٿئي. اهڙي طرح سان جسماني توڙي

عادت ڪجهه وقت لاءِ ته ڇڏي سگهو ٿا پر وري ٿوري عرصي ڪان پوءِ توهان شروع ڪري سگهو ٿا ۽ ڪندؤ به. تنهن ڪري مستقل ارادي

عادتن مان وڏي ۾ وڏو فائدو اهو آهي ته اسين پنهنجو ڪم آساني ۽ تمام تيزيءَ سان ڪري سگهون ٿا ۽ وقت پڻ بچي ٿو. عادت جي ڪري ئي ذهني ۽ جسماني قوت به بچي ٿي چوته جيڪڏهن هڪ ڪم هر هر ڪرڻ سان سولائي پيدا نه ٿئي ها ته ان ڪم ڪرڻ لاءِ هر وقت جدا جدا محنت ڪرڻي پوي ها ۽ وقت جو وڏو زيان ٿئي ها ۽ اڪثر ڪري گهڻا ڪم اسين عادتن تي پاڙي ڇڏيندا آهيون جنهن جي ڪري اسين اهي ڪم بي ڌپا ۽ بي خوف ٿي ڪندا آهيون ۽ ان جي ڪري ئي ته عادت ڪي (Second Nature)ثانوي فطرت پڻ چيو ويندو آهي.

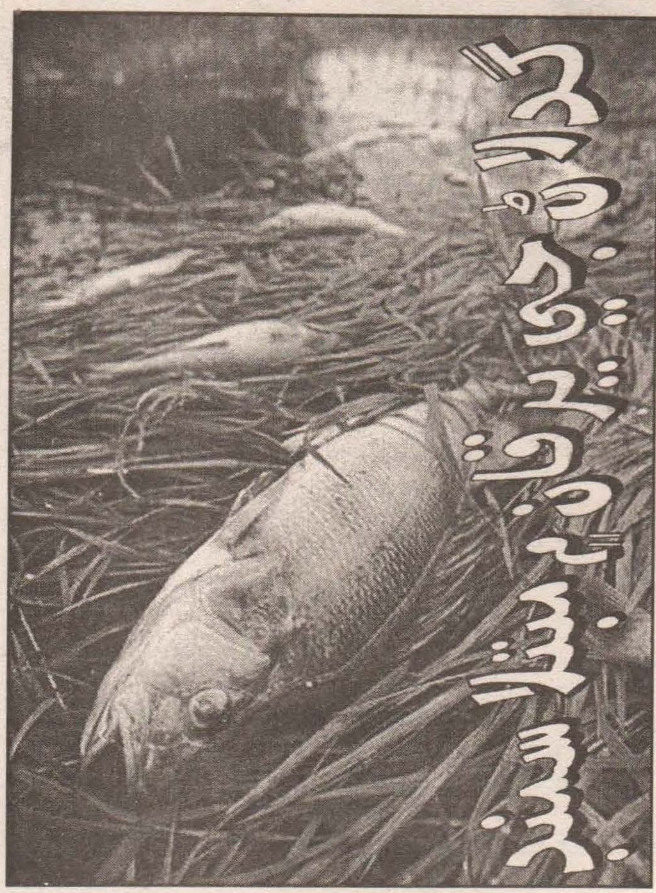
ڇڏيندا آهيون جنهن جي ڪري اسين اهي ڪم بي ڌپا ۽ بي خوف ٿي ڪندا آهيون ۽ ان جي ڪري ئي ته عادت ڪي (Second مشيني ماڻهو ٿي پئون ۽ اهو به ڏٺو ويو آهي ته عادتن جي ڪري انسان مان + قوت ارادو- ۽ ان جي پختگي ۽ برداشت يعنيٰ سهپ جو مادو به ذهني نقصان پڻ ٿئي ٿو سٺيون عادتون هميشہ سٺي ڪردار ڪي تشڪيل ڏينديون آهن ۽ خراب عادتون هميشہ خراب ڪردار ڪي تشڪيل ڏينديون آهن. ان ڪري عادتن ڪي سٺو خادم ۽ خراب آقا به چئي سگهجي ٿو.



عادتون ڪيئن دور ڪجن:

عادتن ڪي دور ڪرڻ يا عادتن ڪي ڇڏڻ تمام سؤلو آهي. بشرطيڪ توهان ۾ مستقل ارادي هجي جيڪڏهن توهان ۾ ارادي جي مضبوطي ۽ پختگي نه آهي ته توهان اها جو هجڻ ۽ ٿيڻ لازمي آهي. عادتون ڪڏهن به هڪدم نه ڇڏجن پر آهستي آهستي ڇڏجن چوته هڪدم ڇڏي ڏيڻ سان توهان جي جسم ۽ ذهن تي اثر پئجي سگهن ٿا. ڪجهه عادتن ڪي ڇڏڻ جي لاءِ ان جي متبادل عادت جي ضرورت به پئجي سگهي ٿي. جيئن چانهه يا ڪافي وغيره يا شراب ڪي ڇڏڻ لاءِ جوس وغيره جو استعمال ڪرڻ.

ڪجهه نفسياتدانن مطابق هپناٽزم (Hypnotism) ۽ تحليل نفسي (Psycho Analysis) ذريعي به عادت ڪي ڇڏي سگهجي ٿو.



پاڪستان جي سامونڊي ڪناري سان مڇيءَ مارڻ جي ڪاروبار ۾. ڪراچي ڊويزن کي هڪ خاص اهميت آهي. چاڪاڻ ته، هتي مڇي مارڻ جو ڪم هڪ باقاعده صنعت جي شڪل اختيار ڪري چڪو آهي. ايتري قدر جو بلوچستان جي مرندڙ مڇيءَ جو ڪاروبار به گهٽجو ڪري هتي ئي ڪيو وڃي ٿو. هڪ محتاط اندازي مطابق ته، مهاڻپ جي ڌنڌي سان تقريباً ٻه لک فرد لاڳاپيل آهن پر افسوس هن ڳالهه جو آهي ته، پئسي جي لالچ، مڇيءَ مارڻ سبب اڄ اهو نفعي بخش ڌنڌو سخت خطري ۾ آهي. پاڪستان، هر سال مڇيءَ جي ڪاروبار مان 200 ملين ڊالر جيترو پرڏيهي ناڻو ڪمائي ٿو پر گذريل پنجن سالن کان ان انگ ۾ لاڳيتو گهٽتائي اچي رهي آهي. ماهرن جي راءِ آهي ته، پيداوار ۾ تقريباً 70 کان 80 سيڪڙي تائين گهٽتائي ٿي رهي آهي، جنهن جو سبب سامونڊي غلاظت، حد کان وڌيڪ مڇي مارڻ ۽ آبادي جي بي حساب واڌ آهي.

غلاظت جيڪا بنهي يعني صنعتي ۽ گهريلو قسمن جي آهي، سنڌ جي سامونڊي ڪنارن کان پنهنجو حصو ڪجهه وڌيڪ حاصل ڪري رهي آهي. ان سلسلي ۾ انسٽيٽيوٽ آف اوشنوگرافي جي ڊائريڪٽر، ڊاڪٽر شاهد امجد جو چوڻ آهي ته، ڪورنگيءَ جي صنعتي زون ۾ موجود 6000 جي لڳ ڀڳ مختلف قسمن جا ڪارخانا پنهنجو سڄو سارو گند ۽ غلاظتون سمنڊ ۾ وهائي ڇڏين ٿا. ائين مجموعي طور تي هر روز 25 کان 28 ڪروڙ گئلن (40 سيڪڙو گهريلو ۽ 60 سيڪڙو صنعتي) گندو ۽ غليظ نيڪال سمنڊ جي صاف پاڻيءَ سان شامل ٿي، انکي غليظ ڪندو رهي ٿو

ڪورنگيءَ جي صنعتي علائقي ۾ اهڙا پاور پلانٽ به آهن جيڪي مشين کي ٿڌي رکڻ لاءِ ڪورنگي ڪريڪ جي سمنڊ جوئي پاڻي استعمال ڪن ٿا جيڪا ڳالهه سمنڊ جي مٿاڇري تي ترندڙ خوردبيني جاندارن لاءِ خطرناڪ آهي. پاور پلانٽن جو استعمال ٿيل پاڻي وري جڏهن واپس سمنڊ ۾ نيڪال ڪيو وڃي ٿو ته، ان سبب سمنڊ جي پاڻيءَ جو گرمي پد وڌي وڃي ٿو، جيڪو سامونڊي جانورن جي موت جو پروانو ثابت ٿئي ٿو. ان کانسواءِ هن علائقي جي ويجهڙائي ۾ موجود پورٽ قاسم پاور اسٽيشن ۽ پاڪستان اسٽيل مل جو ڪولنگ سرشتو ڪلورينيٽيڊ هجڻ سبب جڏهن اهو پاڻي خارج ڪن ٿا ته منجهس ڪلورين جو تمام گهڻو مقدار شامل هجڻ سبب اهڙو پاڻي پڻ سامونڊي جاندارن لاءِ هڪ وڏو خطرو هجي ٿو

مختلف قسمن جون مڇيون ۽ جهينگا جيڪي تجارتي لحاظ کان اهميت وارا ۽ پنهنجي زندگيءَ جا شروعاتي ڏينهن ڪريڪ ۾ ئي گذارين ٿا، جڏهن ته مٿي بيان ڪيل صنعتون پنهنجو ڪلورين وارو گرم ۽ ڪنو پاڻي به اتي ئي وهائي ڇڏين ٿيون. پاڪستان اسٽيل مل مان خارج ٿيندڙ ڪلورين گاڏڙ ڪني پاڻيءَ سمنڊ جي هڪ حصي کي ريڊ زون ۾ تبديل ڪري ڇڏيو آهي. ان کانسواءِ پورٽ قاسم تي لنگر انداز ٿيندڙ جهازن مان سمنڊ تيل ۽ بندرگاهه مان وهندڙ غلاظت سبب سمنڊ جو هڪ وڌيڪ حصو خاص طور تي اهو جتي جهنگ موجود آهن ڪاراتجي

پاڪستان اسٽيل مل مان خارج ٿيندڙ ڪلورين گاڏڙ ڪني پاڻيءَ سمنڊ جي هڪ حصي کي ريڊ زون ۾ تبديل ڪري ڇڏيو آهي. ان کانسواءِ پورٽ قاسم تي لنگر انداز ٿيندڙ جهازن مان سمنڊ تيل ۽ بندرگاهه مان وهندڙ غلاظت سبب سمنڊ جو هڪ وڌيڪ حصو خاص طور تي اهو جتي جهنگ موجود آهن ڪاراتجي چڪو آهي. ڪورنگيءَ جي صنعتي علائقي ۾ موجود تقريباً 19 ٽينريز يعني چمڙي رنگڻ جي ڪارخانن کي به آبي جاندارن لاءِ هڪ وڏو خطرو سمجهيو وڃي ٿو. چمڙي رنگڻ جا اهي ڪارخانا بنا ڪنهن اپاءَ جي سوين ٽن ڪروميم سالٽ ۽ اهڙو ئي زهريلو لوڻ سمنڊ ۾ وهائيندا رهن ٿا.

چڪو آهي. ڪورنگيءَ جي صنعتي علائقي ۾ موجود تقريباً 19 ٽينريز يعني چمڙي رنگڻ جي ڪارخانن کي به آبي جاندارن لاءِ هڪ وڏو خطرو سمجهيو وڃي ٿو چمڙي رنگڻ جا اهي ڪارخانا بنا ڪنهن اپاءَ جي سوين ٽن ڪروميم سالٽ ۽ اهڙو ٻيو زهريلو لوڻ سمنڊ ۾ وهائيندا رهن ٿا.

ڊاءِ آڪسائيڊ ۽ اهڙا ٻيا ڪيميائي جزا آهستي آهستي اسانجي سامونڊي دولت کي تباهه ڪري اسانجي غذائي زنجير يا فوڊ چئن جو هڪ حصو بڻجي رهيا آهن. انهيءَ فوڊ چئن جي شروعات نباتات کان ٿئي ٿي جيڪا مڇيءَ جي ٻچن لاءِ خوراڪ بڻجي ٿي.

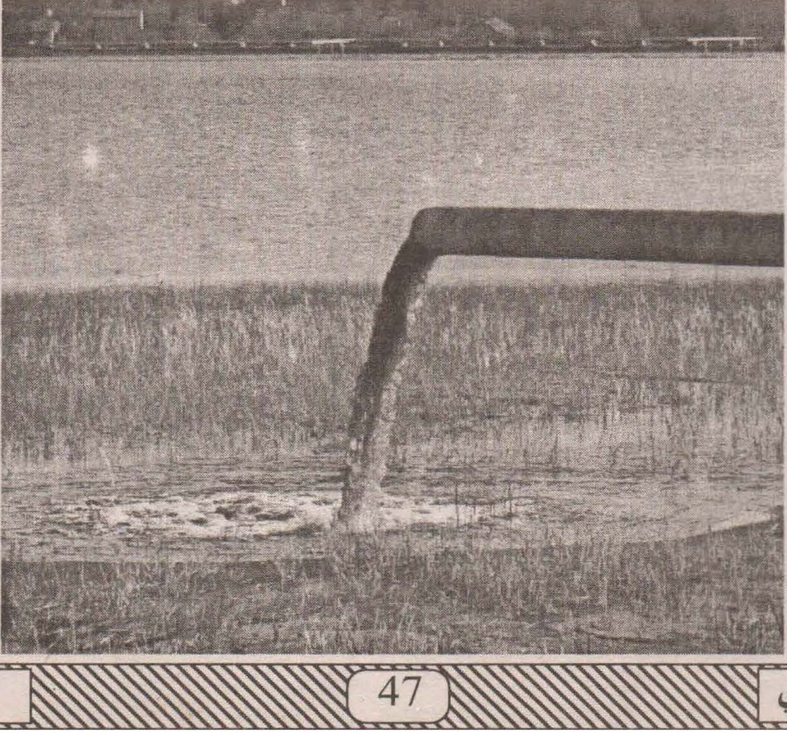
ٿئي ٿو ڳالهه جي به وضاحت ضروري ٿي سمجهي وڃي ته مڇين جي جنمي غدودن تي ٿئي ٿو. جڏهن ته مڇين جي ٻچن تي انهن جو گهرو اثر پوي ٿو هتي. ان ڳالهه جي به وضاحت ضروري ٿي سمجهي وڃي ته مڇين جا اهي قسم جيڪي سمنڊ جي گهرائي ۾ رهن ٿا اهي غلاظتن جو نسبتاً گهٽ شڪار ٿين ٿا. جڏهن ته مٿاڇري واريون مڇيون. سمنڊ ۾ وهندڙ تيل ۽ ڪيميائي جزا پنهنجي جسم ۾ جذب ڪري ڇڏين ٿيون. جيڪي اڳتي هلي جڏهن انسان واپرائي ٿو ته هو به اهڙن زهريلن اثرن جو شڪار ٿي وڃي ٿو.

سامونڊي مڇين لاءِ هڪ وڏو خطرو لانڍي جا واڙا (پينس ڪالونيون) ۽ آسپاس وارا ڪوس گهر به آهن جن جو سڄو سارو گند ڪچرو ۽ غلامت بنا ڪنهن جهل پڪ ۽ سوچ ويچار جي سمنڊ جي حوالي ڪيو وڃي ٿو. ماحول جي ماهرن مطابق اهڙو گند

ڊاءِ آڪسائيڊ ۽ اهڙا ٻيا ڪيميائي جزا آهستي آهستي اسانجي سامونڊي دولت کي تباهه ڪري اسانجي غذائي زنجير يا فوڊ چئن جو هڪ حصو بڻجي رهيا آهن. انهيءَ فوڊ چئن جي شروعات نباتات کان ٿئي ٿي جيڪا مڇيءَ جي ٻچن لاءِ خوراڪ بڻجي ٿي. وڏي مڇي، مڇين جا ٻچا ڪائي ٿي جيڪا انساني غذا جو هڪ اهم جزو آهي. ائين جڏهن جيٽ مار ڪيميائي جزا ۽ اهڙا ٻيا زهريلا ڪيميائي مرڪب فوڊ چئن جي ڪنهن به ڪڙيءَ ۾ شامل ٿي وڃن ٿا ته اڳتي هلي اهو انسان ٿئي اهي جيڪو سڌيءَ يا اڻ سڌيءَ طرح سان انهن جي نقصانڪار ۽ هاڃيڪار اثرن جو شڪار ٿيندو رهي ٿو.

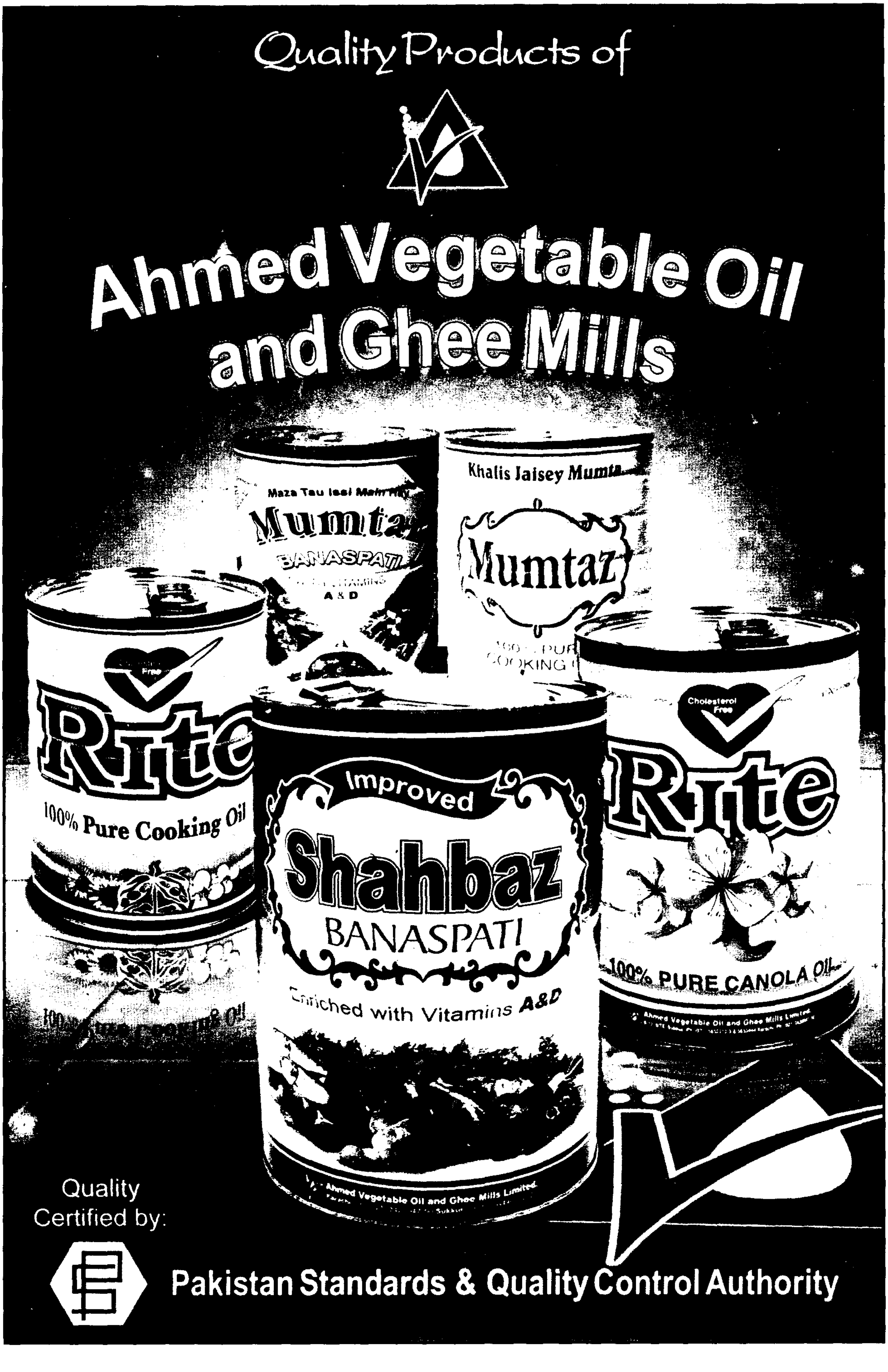
وڏي مڇي، مڇين جا ٻچا ڪائي ٿي جيڪا انساني غذا جو هڪ اهم جزو آهي. ائين جڏهن جيٽ مار ڪيميائي جزا ۽ اهڙا ٻيا زهريلا ڪيميائي مرڪب فوڊ چئن جي ڪنهن به ڪڙيءَ ۾ شامل ٿي وڃن ٿا ته اڳتي هلي اهو انسان ٿئي اهي جيڪو سڌيءَ يا اڻ سڌيءَ طرح سان انهن جي نقصانڪار ۽ هاڃيڪار اثرن جو شڪار ٿيندو رهي ٿو.

اهو به سمجهيو وڃي ٿو ته سمنڊ ۾ موجود اهڙن ڪيميائي مادن جو سنئون سڌو اثر مڇين جي جنمي غدودن تي



ڪچرو ڪنهن حد تائين ته سامونڊي نباتات لاءِ ڪاڌ خوراڪ جو ڪم ڏئي سگهي ٿو پر جڏهن مسلسل ۽ بي حساب انداز ۾ نيڪال ڪيو وڃي ٿو ته اهو سامونڊي نباتات ۽ حيوانات لاءِ هاڻ هڪ وڏو خطرو بڻجي ظاهر ٿي رهيو آهي. مڇيون، جيڪي زنده رهڻ لاءِ آڪسيجن حاصل ڪندڙ ۽ صاف پاڻيءَ تي ڀاڙيندڙ آهن اهي هاڻ تمام تيزيءَ سان اهڙيءَ نعمت کان محروم ٿي رهيون آهن.

(صحت ۽ ماحول جي ٿورن سان)


Quality Products of
Ahmed Vegetable Oil and Ghee Mills
Mumtaz
BANASPATI
Mumtaz
Rite
100% Pure Cooking Oil
Cholesterol Free
Rite
100% PURE CANOLA OIL
Improved
Shahbaz
BANASPATI
with Vitamins A&D
Quality Certified by:
Pakistan Standards & Quality Control Authority

HOW TO CHOSE A FAMILY DOCTOR

فيملي ڊاڪٽر ڪيئن چونڊجي؟

ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر

ڪيترن ڪٽنبن جي اِها خواهش هوندي آهي ته سندس خاندان لاءِ هڪڙوئي ڊاڪٽر هجي جيڪو سندن گهر ڀاتين جي طبعيت ۽ علاج معالجي کان چڱي طرح واقف هجي ۽ وقت سر سندن سارسنڀال لهي اهڙا ڊاڪٽر جيڪي فيملي ميڊيسن ۾ ماهر هجن يا تقريبا هر مرض جو علاج ۽ ابتدائي طبي امداد ڏيئي سگهن يا وري ڳوڙهي مرض واري مريض کي ڪنهن سني ماهر ڊاڪٽر کي ڏيکارڻ جو مشورو ڏين تن کي فيملي ڊاڪٽر چئبو آهي.

اهڙي ڊاڪٽر کي مريض جي سماجي معاملن، نفسياتي پهلوئن ۽ معاشي حالتن کان چڱي طرح واقف هئڻ گهرجي. اهڙي ڊاڪٽر لاءِ لازمي آهي ته هن پنهنجي ايم بي بي ايس جي تعليم مڪمل ڪرڻ ڪانپوءِ ميڊيسن سرجري ٻارڙن جي بيمارين، اک، ڪن، نڪ، ڳلوءِ زناني بيمارين ۾ ڪجهه ٽريننگ حاصل ڪئي هجي ۽ تجربو رکندڙ هجي.

فيملي ڊاڪٽر کي گهرجي ته هو خاندان جي هر فرد کي چڱي طرح سڃاڻي سندن ميڊيڪل هسٽري بابت ڄاڻ رکي ۽ علاج معالجي ۾ استعمال ٿيندڙ دوائن جو رڪارڊ رکي، جيئن ڪيس خبر هجي ته ڪهڙي فرد کي ڪهڙي دوا سان ريئيڪشن ٿي سگهي ٿو يا انفڪيشن جي صورت ۾ ڪيس ڪهڙي اينٽي بايوٽڪ وڌيڪ فائدو ڏيئي سگهي ٿي ۽ مريض جو بلڊپريشر ڪيترو رهندڙ آهي ڪيس دل يا دماغ جي يا رت جون ڪي بيماريون ته نه آهن؟

فيملي ڊاڪٽر اهڙو نه هجي جيڪو صرف دوا ڏيئي ۽ نوٽن ڇاپڻ جي مشين بڻيل هجي، پر ڪيس مريضن کي صحت جي تعليم ۽ تربيت به ڏيڻ گهرجي ڇو ته سني علاج سان گڏ مرض کان بچڻ جي سني تعليم ۽ تربيت به ضروري هوندي آهي اهڙا به ڊاڪٽر هوندا آهن جن وٽ ڪڏهن ڪو ٻار دست الٽي جي شڪايت سان ويو يا وڏو مريض ويو ته ڪيس هڪدم دوا يا ڊرپ تجويز ڪري نمتائي ڇڏيندا آهن پر صحت ۽ صفائي جا بنيادي اصول ڪونه سمجهائيندا آهن جيئن هڪ ننڍو ٻار بوتل پياڪ آهي ۽ بوتل جي ڪير ڪيتري به صفائي رکي پر ان جي نپل کي مک کان بچائي نٿو سگهجي، جنهن جي اسان کي ڄاڻ آهي ته مک جي پيرن ۾ ڪيتري غلاظت هجي ٿي، دستن سان گڏ اگر مريض ڪجهه پاڻي پيئندو رهي ۽ ٻي پاسي دوائون به کائيندو رهي ته ڪچي پاڻي ۾ موجود جراثيم دستن کي بار بار اٿلائيندا رهندا ته فيملي ڊاڪٽر جي ڊيوٽي ۾ اِها ڳالهه به شامل آهي ته هو مريض کي علاج معالجي سان گڏوگڏ صحت سڪيا ۽ رهڻي ڪهڻي جي تربيت به ڏيئي.

توهان اهڙو فيملي ڊاڪٽر ڪيئن ڳولهيندو جيڪو توهانجي خاندان لاءِ سٺو هجي؟ ان جو اندازو توهانکي ائين لڳائڻو آهي ته جيڪو ڊاڪٽر توهانسان همدردي سان پيش اچي، غير ضروري دوائون تجويز نه ڪري ۽ غير ضروري ليبارٽري ٽيسٽون وغيره به نه ڪرائي، ڪيس وقت سر ايمرجنسي ۾ علاج جي سني ڄاڻ هجي، ائين نه ٿئي ته هڪ ڊاڪٽر وٽ مريض رات جو پارهين وڳي پيٽ يا مٿي جي سور سان وڃي ته چويس ته هي ٽيسٽون ڪرائي اچ، پوءِ سڀاڻي علاج ٿيندو! اوهان پنهنجي فيملي ڊاڪٽر کان اِهو به پڇي پڪ ڪريو ته هو جيڪي دوائون استعمال ڪري ٿو اِهي قانوني ۽ طبي طور تي بند ٿيل ته نه آهن، سندن سائيڊ افيڪٽ

فيملي ڊاڪٽر اهڙو نه هجي جيڪو صرف دوا ڏيئي ۽ نوٽن ڇاپڻ جي مشين بڻيل هجي، پر ڪيس مريضن کي صحت جي تعليم ۽ تربيت به ڏيڻ گهرجي ڇو ته سني علاج سان گڏ مرض کان بچڻ جي سني تعليم ۽ تربيت به ضروري هوندي آهي اهڙا به ڊاڪٽر هوندا آهن جن وٽ ڪڏهن ڪو ٻار دست الٽي جي شڪايت سان ويو يا وڏو مريض ويو ته ڪيس هڪدم دوا يا ڊرپ تجويز ڪري نمتائي ڇڏيندا آهن پر صحت ۽ صفائي جا بنيادي اصول ڪونه سمجهائيندا آهن جيئن هڪ ننڍو ٻار بوتل پياڪ آهي ۽ بوتل جي ڪير ڪيتري به صفائي رکي پر ان جي نپل کي مک کان بچائي نٿو سگهجي،

ڪهڙا آهن ۽ وقت سر اگر ڪو ري- ايڪشن ٿي پوي، تہ ان لاءِ ڪهڙو تدارڪ ڪرڻ گهرجي. ان کان سواءِ هيٺين ڳالهين جو بہ خيال رکڻ گهرجي.

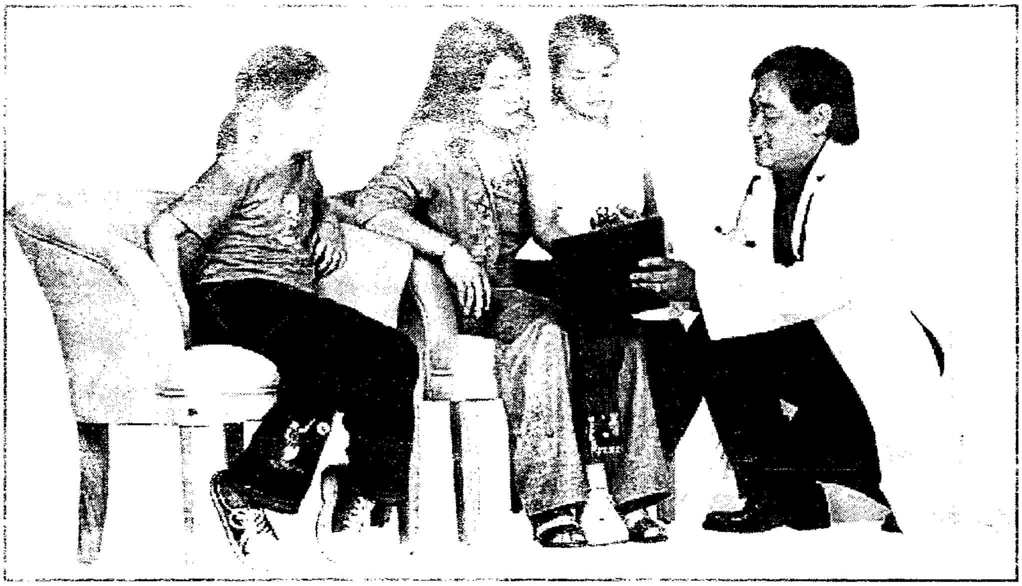
- ڇا ڊاڪٽر وٽ ايترو اسٽاف آهي جيڪو اوبر سوبر توهانجي پرگهور لهڻ لاءِ گهراجي سگهي.
- ڇا ڊاڪٽر وٽ ايترو وقت هجي ٿو. جو هو ڪنهن سخت اگهي مريض کي ڏسڻ لاءِ توهانجي گهراجي سگهي.
- ڇا ڊاڪٽر ايمرجنسي ۾ مجبوري جي صورت ۾ پنهنجو ڪو متبادل ڊاڪٽر ڪلينڪ تي موڪلي ٿو
- ڇا ڊاڪٽر پنهنجي ڪلينڪ ۾ هر مريض لاءِ نئين سرنج (Disposable syringe) استعمال ڪري ٿو
- ڇا ڊاڪٽر انجيڪشن لاءِ استعمال ٿيندڙ دوائون الڳ الڳ سيرنجن ۾ استعمال ڪري ٿو ۽ جانورن لاءِ استعمال ٿيندڙ ملٽي ڊوز وائل نہ اوهانجي هٿن تي لڳندڙ رت جيڪا ايڊز، هيپاٽائٽس بي ۽ سي
- ڇا ڊاڪٽر وٽ ايمرجنسي ۾ استعمال ٿيندڙ هر دوا

توهان اهڙو فيملي ڊاڪٽر ڪيئن ڳولهيندو جيڪو توهانجي خاندان لاءِ سٺو هجي؟ ان جو اندازو توهانکي ائين لڳائڻو آهي تہ جيڪو ڊاڪٽر توهانسان همدردي سان پيش اچي، غير ضروري دوائون تجويز نہ ڪري ۽ غير ضروري ليبارٽري ٽيسٽون وغيره بہ نہ ڪرائي، ڪيس وقت سر ايمرجنسي ۾ علاج جي سٺي ڄاڻ هجي. ائين نہ ٿئي تہ هڪ ڊاڪٽر وٽ مريض رات جو ٻارهين وڳي پيٽ يا مٿي جي سور سان وڃي تہ ڇيس تہ هي ٽيسٽون ڪرائي اچ، پوءِ سياڻي علاج ٿيندو!.

توهانجي ڪا مدد ڪري سگهي ٿو.

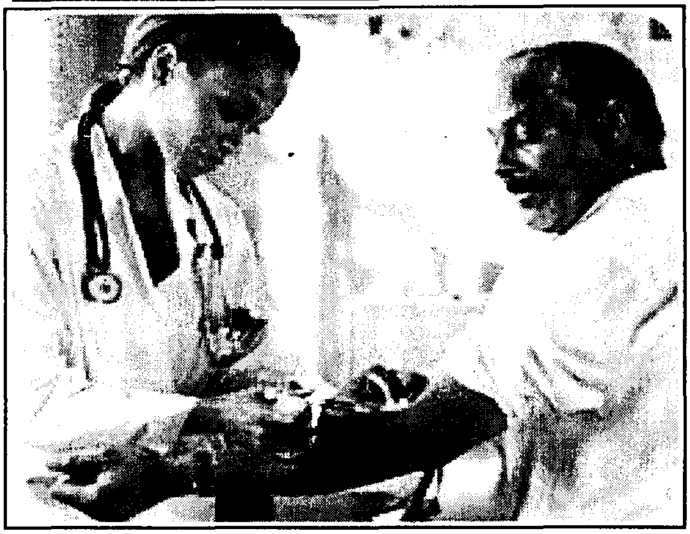
- ڇا ڊاڪٽر مقرر وقت تي پنهنجي ڪلينڪ تي پهچي ٿو يا سندس استعمال ٿو ڪري
- ڇا ڊاڪٽر جي ڪلينڪ ۾ ڪمدار مرهم پٽي دوران پٽي ڪندڙ دستانا (Gloves) استعمال ڪري ٿو جنهن جهڙن موسمي مرضن جو سبب بڻجي ٿي هڪ مريض تي استعمال ڪيل هٿن سان ٻي مريض ڏانهن جراثيم منتقل نہ ٿي ڪري
- ڇا ڊاڪٽر وٽ ايمرجنسي ۾ استعمال ٿيندڙ هر دوا موجود هجي ٿي.
- ڇا ڊاڪٽر وٽ عورتن جي پرگهور لاءِ زنانو اسٽاف موجود هجي ٿو؟
- ڇا ڊاڪٽر جو عملو ۽ ڊاڪٽر اوهان سان بااخلاق نموني پيش اچن ٿا؟
- ڇا ڊاڪٽر جي تعليم گهٽ ۾ گهٽ ايم بي بي ايس يا ان جي برابر آهي
- ڇا ڊاڪٽر پنهنجي ڄاڻ وڌائڻ لاءِ مختلف ميڊيڪل جرنلز پڙهندو رهي ٿو ۽ اهڙي قسم جا تربيتي پروگرام اٽينڊ ڪندو رهي ٿو.

نوٽ: ايندڙ شماري ۾ اسپيشلسٽ ڊاڪٽر جي چونڊ لاءِ مضمون شايع ٿيندو (اداره)



طبي ٽيسٽن ذريعي ڪاروبار

سنڌيڪار: افتخار راهوجو



ليبارٽري ٽيسٽ، ايڪس ري، الٽراسائونڊ، اي سي جي، سي ٽي اسڪين ايم آر آءِ ۽ اهڙيون ٻيون بي شمار قسم جون ٽيسٽون اهڙيون آهن جن جي نالن،خرچن ۽ نتيجن سان مريض جو واسطو پوي ٿو، ڪجھ ماڻهن کي انهن جي مقصد ۽ فائدن جي ڄاڻ پوي ٿي، جڏهن ته گهڻن لاءِ اهي ڪنهن ڪاغذ جي ٽڪر يا تصوير جي وڏي نيگيٽو کان وڌيڪ ناهن ۽ انهن جي ذهن ۾ اهو سوال رهجي ويندو آهي ته جيڪا ٽيسٽ انهن کي ٻڌائي وئي آهي اها اصل ۾ ڪهڙي بلا آهي.

ٽيسٽ...ضرورت ڪھڙي آھي؟

ڪو مريض جڏهن ڪنهن تڪليف ۾ مبتلا ٿي ڊاڪٽر وٽ وڃي ٿو ته ڊاڪٽر جو ڪم آهي ان جي مرض جي تشخيص ڪري ان جو علاج ڪري. تشخيص ڪرڻ جا بالترتيب ٽي مرحلا آهن.

(1) هسٽري (مريض جي زباني، ان جون شڪايتون ۽ مسئلا ٻڌڻ)

(2)جسماني معائنو (مريض جي ٻڌايل علامتن جي حوالي سان تعلق رکندڙ عضون يا نظام جو معائنو)

(3) ليبارٽري ٽيسٽ (معائني کان پوءِ جيڪڏهن ڪو ٽيسٽ ضروري آهي ته اهو ڪرائڻ)

تشخيص جي منزل تي پهچڻ لاءِ انهن ٽنهي ڏاڪڻ کي ترتيب وار پار ڪرڻو پوندو آهي، انهن مان آخري ڏاڪڻ يعني ليبارٽري ٽيسٽ کي اسان لازمي بجاءِ مشروط مرحلو به چئي سگهون ٿا يعني اڪثر ان ڪانسواءِ به تشخيص ٿي ويندي آهي. جڏهن ته اهڙيون بيماريون به آهن جن ۾ ٽيسٽ ڪرائڻ ڪانسواءِ ڪو چارو ناهي هوندو.

مثال ڪو شخص ڊاڪٽر کي ٻڌائي ٿو ته کيس ٻن ڏينهن کان بخار آهي، بدن ۾ پيڙهه ۽ ڇڪڻ کان گڏ نڪ وهي ٿو ڊاڪٽر ٿرماميٽر سان ان جو بخار چيڪ ڪري ٿو ۽ " ٽارچ سان نڪ ۽ گلو چيڪ ڪري ٿو اسٽيٿواسڪوپ سان ڇاتي ٻڌي ٿو ۽ ان نتيجي تي پهچي ٿو ته هن کي نزلي زڪام يا فلو جو حملو ٿيو آهي، ان صورت ۾ هو ڪنهن ٽيسٽ جي ضرورت محسوس نٿو ڪري ۽ دوا لکي مريض کي فارغ ڪري ٿو پر هڪ ٻيو مريض اهڙو اچي ٿو جيڪو چوي ٿو ته کيس بخار سان گڏ اکين ۾ پيلاڻ ۽ اوڪاره اچن ٿا ۽ ساڄي پاسيريءَ هيٺان سور به ٿئي ٿو ته اهو مريض جيري جي مختلف مسئلن جيئن هيپاٽائيٽس ، پتي جي پٿري ۽ چند ٻين بيمارين مان ڪنهن ۾ به مبتلا ٿي سگهي ٿو ۽ ڪنهن به آخري نتيجي تي پهچڻ لاءِ مختلف ٽيسٽ ڪرائڻ ضروري آهن.

هتي اهو ٻڌائڻ به ضروري آهي ته هي ٽئي مرحلا پنهنجي پنهنجي جاءِ تي اهم آهن پر مريض جي هسٽري ۽ جسماني

مثال ڪو شخص ڊاڪٽر کي ٻڌائي ٿو ته کيس ٻن ڏينهن کان بخار آهي، بدن ۾ پيڙهه ۽ ڇڪڻ کان گڏ نڪ وهي ٿو. ڊاڪٽر ٿرماميٽر سان ان جو بخار چيڪ ڪري ٿو ۽ "ٽارچ سان نڪ ۽ گلو چيڪ ڪري ٿو. اسٽيٿواسڪوپ سان ڇاتي ٻڌي ٿو ۽ ان نتيجي تي پهچي ٿو ته هن کي نزلي زڪام يا فلو جو حملو ٿيو آهي، ان صورت ۾ هو ڪنهن ٽيسٽ جي ضرورت محسوس نٿو ڪري ۽ دوا لکي مريض کي فارغ ڪري ٿو. پر هڪ ٻيو مريض اهڙو اچي ٿو جيڪو چوي ٿو ته کيس بخار سان گڏ اکين ۾ پيلاڻ ۽ اوڪاره اچن ٿا ۽ ساڄي پاسيريءَ هيٺان سور به ٿئي ٿو ته اهو مريض جيري جي مختلف مسئلن جيئن هيپاٽائيٽس ، پتي جي پٿري ۽ چند ٻين بيمارين مان ڪنهن ۾ به مبتلا ٿي سگهي ٿو ۽ ڪنهن به آخري نتيجي تي پهچڻ لاءِ مختلف ٽيسٽ ڪرائڻ ضروري آهن.

معائني کي اوليت حاصل آهي، ان ڪري جو جڏهن ڪو مريض پنهنجون شڪايتون ٻڌائيندو آهي مثلن بخار، سور، الٽي وغيره تہ ان سان ڪيترين ئي بيمارين ذهن ۾ ايندين آهن. ڊاڪٽرانهن متعلق سوال پڇي متوقع بيمارين جي لسٽ کي مختصر ڪندو آهي، ان ڪانپوءِ جسماني معائنو ڪندو آهي جنهن سان لسٽ مان ڪجهہ ٻيون بيماريون بہ خارج ٿي ويندين آهن ۽ فهرست اڃا بہ مختصر ٿي ويندي آهي. ان ڪان پوءِ بہ جيڪڏهن هو آخري نتيجي تي نہ پهچي تہ ٽيسٽن جو سهارو ورتو ويندو آهي.

ٽيسٽ جي اهميت کي نظرانداز ڪري ان کي جسماني سور جي ڪا دوا لکي ڏئي ٿو تہ ٿي سگهي ٿو تہ هو غلط ڪري رهيو هجي ڇو جو ڪاٻي ٻانهن ۾ سور دل جي دوري ڪري بہ ٿي سگهي ٿو. اهڙي مريض جي اي سي جي ضرور ڪرائجي.

تشخيص ڪان علاوه بہ هينين صورتن ۾ ليبارٽري ٽيسٽن جي ضرورت هوندي آهي.

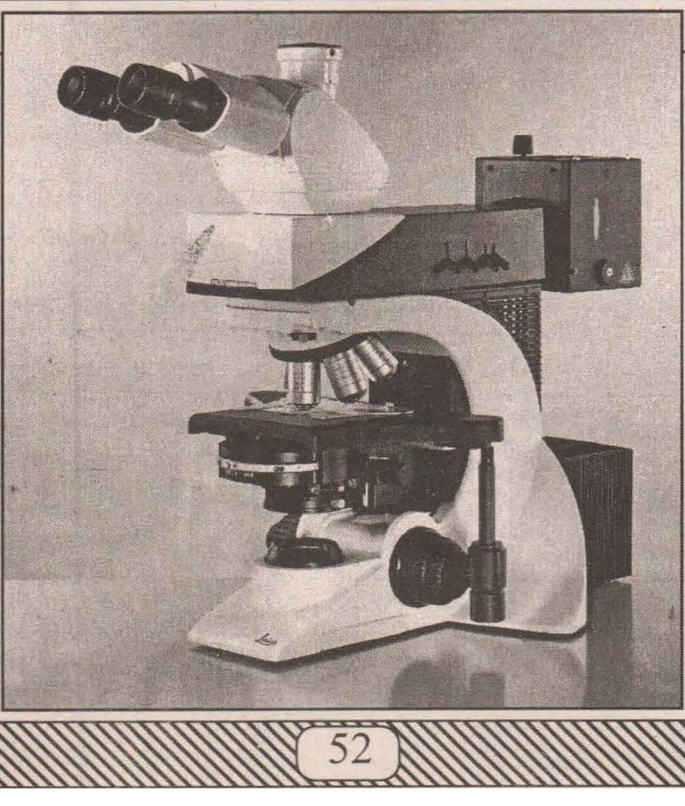
(1) بيماري ۾ آهستي آهستي بهتري معلوم ڪرڻ لاءِ:

هن کي فالو اپ چوندا آهن. ڪي ٽيسٽون علاج لاءِ هلندڙ دوا جو اثر ڏسڻ لاءِ ڪيون ويندين آهن. جيئن جوڙن جي سور جي تڪليف ۾ رت جي هڪ ٽيسٽ ESR وڌي ويندو آهي، اسپرين يا بروفن جهڙي ڪا دوا شروع ڪرڻ ڪانپوءِ وقفي وقفي سان اها ٽيسٽ ڪرائڻي پوندي آهي. جيئن جيئن

مثال ڪو شخص ڊاڪٽر کي ٻڌائي ٿو تہ ڪيس ٻن ڏينهن ڪان بخار آهي، بدن ۾ پيڙهہ ۽ ڇڪن ڪان گڏ نڪ وهي ٿو. ڊاڪٽر ٿرماميٽر سان ان جو بخار چيڪ ڪري ٿو ۽ "ٽارچ سان نڪ ۽ گلو چيڪ ڪري ٿو. اسٽيٿواسڪوپ سان ڇاتي ٻڌي ٿو ۽ ان نتيجي تي پهچي ٿو تہ هن کي نزلي زڪام يا فلو جو حملو ٿيو آهي، ان صورت ۾ هو ڪنهن ٽيسٽ جي ضرورت محسوس نٿو ڪري ۽ دوا لکي مريض کي فارغ ڪري ٿو. پر هڪ ٻيو مريض اهڙو اچي ٿو جيڪو چوي ٿو تہ ڪيس بخار سان گڏ اکين ۾ پيلاڻ ۽ اوڪاره اچن ٿا ۽ ساڄي پاسيري ۽ هيٺان سور بہ ٿئي ٿو تہ اهو مريض جيري جي مختلف مسئلن جيئن هيپاٽائيٽس، پتي جي پٿري ۽ چند ٻين بيمارين مان ڪنهن ۾ بہ مبتلا ٿي سگهي ٿو ۽ ڪنهن بہ آخري نتيجي تي پهچڻ لاءِ مختلف ٽيسٽ ڪرائڻ ضروري آهن.

جيڪڏهن مڪمل هسٽري ۽ معائني ڪانسواءِ ئي ٽيسٽون ڪرائجن تہ اهو اوندهہ ۾ تير هلائڻ برابر ٿيندو ۽ اهو تير اڪثر بيڪار وڃي ٿو.

پر جتي اسان هسٽري ۽ معائني جي اوليت کي مڃون ٿا اتي اهو ٻڌائڻ بہ ضروري آهي تہ جتي ليبارٽري ٽيسٽ جي ضرورت آهي اتي محض پنهنجي علم ۽ تجربي تي ڀاڙڻ بہ خطرناڪ ٿي سگهي ٿو. مثلن جيڪڏهن ڪو شخص ڪاٻي ڪلهي ۽ ٻانهن ۾ سور جي شڪايت سان اچي ٿو ۽ ڊاڪٽر



مريض بهتر ٿيندو ESR گهٽ ٿيندو ويندو ۽ دوا جو مقدار بہ ان حساب سان گهٽائبو وڃبو. اهڙي طرح رت ۾ ڪوٽ جي شڪار مريض کي فولاد واريون دوائون شروع ڪرڻ ڪانپو"ڪجهہ عرصي ڪان پوءِ هيموگلوبن چيڪ ڪرائبو آهي تہ اهو بهتر ٿيو يا نہ.

حوالي لاءِ:

ڪن بيمارين جي مدت ڊگهي ۽ اثر شديد هوندو آهي ۽ بعد ۾ ٻين عضون تي اثر ٿيڻ جو امڪان هوندو آهي. جيئن SLE بنيادي طور جيري جي بيماري ناهي پر جيڪڏهن تشخيص ٿي وڃي تہ

هڪ دفعو جيري جي ٽيسٽ LFTs ڪرائي مريض جي رڪارڊ ۾ رکي ڇڏجن جيئن بيماريءَ دوران جيڪڏهن ڪو جيري جو مسئلو ٿئي ته خبر پوي ته شروع ۾ مريض جو جيرو ٺيڪ هو يا نه. يعني جيري جي تڪليف SLE جي دوران واقع ٿي يا اڳ هئي.

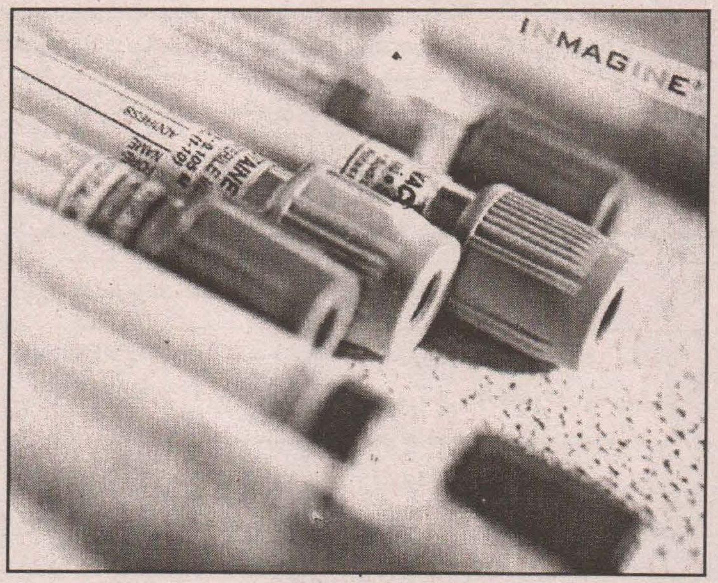
اهڙي طرح ڪي دوائون مختلف عضون لاءِ خراب اثر رکن ٿيون پر پنهنجي خاص بيماري لاءِ ضروري آهن جيئن ٽي بيءَ جي دوا جيري تي ۽ مرگهيءَ جي دوا جيري ۽ رت جي ذرن تي ۽ ڪي اينٽي بايوٽڪس گردن تي خراب اثر ڇڏين ٿيون. اهڙيون دوائون شروع ڪرڻ وقت عضون جي ڪم ڪرڻ جي صلاحيت جي ٽيسٽ هڪ دفعو ڪرائڻ گهرجي جيئن مستقبل ۾ حوالي طور ڪم اچن. اهڙي طرح علاج دوران به هر دوا جي حساب سان خاص مدت ڪانپوءِ اهي ٽيسٽون ورجايون وينديون آهن. جيئن دوا جا اگرا اثر جاچي سگهجن.

(3) تعليمي ۽ تحقياتي لحاظ کان: هڪ خاص آباديءَ ۾ مختلف بيمارين جي شرح ڪيتري آهي. اهو ڏسڻ لاءِ به ڪي ٽيسٽون ڪرائبيون آهن. جيئن هيپاٽائٽيس بي جي شرح اسانجي ملڪ ۾ اٽڪل 10 سيڪڙو آهي. بلوغت جي دور مان گذرڻ وارين پاڪستاني ڇوڪرين ۾ عام طرح رت جي کوٽ ڏٺي وئي آهي. اترين علائقن ۾ شديد مليريا جي شرح گهٽي آهي. اهي سڀ حقيقتون وڏي پيماني تي ماڻهن جي ٽيسٽ ڪرائڻ ڪانپوءِ ئي معلوم ٿيون آهن. وڏي پيماني تي جيڪي بيماريون يا مسئلا ڏٺا وڃن ٿا اهي پوري آباديءَ لاءِ ڪو قدم کڻڻ لاءِ اشارو هوندا آهن ۽ اهڙن ڪمن جو فيصلو ائين وڏي پيماني

مختلف ٽيسٽن ۾ جيڪي ڪيميائي شيون استعمال ٿين ٿيون انهن جو هڪ مقرر وقت هوندو آهي جنهن کان پوءِ استعمال نه ڪبيون آهن پر ڪاروباري ذهنيت وارو ماڻهو مدو پورو ٿيل شين کي ضايع ڪرڻ کي وڏو نقصان ٿو سمجهي ۽ ڪڏهن انهن جو استعمال پوءِ به جاري رکيو ويندو آهي چاهي ٽيسٽن جي رزلٽ ۾ زمين آسمان جو فرق اچي.

تي ٽيسٽون ڪرائڻ کان پوءِ ئي ڪري سگهجي ٿو. عام طور تي تعليمي لحاظا کان اهي ٽيسٽون مريض جي اجازت سان ڪيون وينديون آهن "انهن جو خرچ به مريض کي برداشت ڪرڻو نه پوندو آهي.

ٽيسٽ... ضرورت کان



علاوه ڇو؟

بنا ضرورت ڪرايا ويندڙ ٽيسٽ ٻن قسمن جا هوندا آهن. هڪ اهو جن ۾ ٽيسٽ ٻڌائڻ واري جي نيت تشخيص ۾ مدد وٺڻ هوندي آهي ٻيو اهو جنهن ۾ ٽيسٽ ٻڌائڻ واري (ڊاڪٽر) جي نيت ڪجهه ٻي هوندي آهي.

پهرئين قسم ۾ ٽيسٽ ٻڌائڻ واري جي لاعلمي يا اڻ ڄاڻائپ جو هٿ هوندو آهي جيئن

ڪو ٻار ڊاڪٽر وٽ ان شڪايت سان آندو وڃي ته ان جو قد ننڍو ڏي ۽ ان کي گروٿ هارمون ٽيسٽ ڪرائڻ لاءِ چيو وڃي جنهنجو ڪو به فائدو نه ٿيندو. ان ڪري جو اهڙن ٻارن جي هسٽري، ان جي خاندان جي هسٽري، ٻار جو جسماني معائنو ۽ خاندان جي باقي ماڻهن جو معائنو سڀ کان وڌيڪ اهم آهي، ان ڪانپوءِ جيڪڏهن ڪنهن ٽيسٽ جي ضرورت سڀ کان اول ٿيندي به ه اهو ايڪسري ذريعي Bone Age يا هڏيءَ جي عمر معلوم ڪرڻ آهي، گروٿ هارمون جهڙي مهانگي ٽيسٽ ان ٻار لاءِ اجائي آهي.

ٻئي قسم جي بنا ضروت ٽيسٽن ۾ وڏو عنصر مالي فائدي جو آهي اهڙيون ڪيئي پرائيويٽ اسپتالون ۽ ڪلينڪون آهن جن ۾ ليبارٽري موجود آهي انهن جاين تي ليبارٽري لاءِ خاص ڪري ٽيسٽون ڪيون وينديون آهن جيئن ليبارٽري به پئسا ڪمائيندڙ ڪاروبار جي شڪل ۾ هلندي رهي، ڪيئي پرائيويٽ ليبارٽريون ٽيسٽ موڪلڻ وارن لاءِ ٽيسٽ جي معاوضي مان حصو رکنديون آهن.

اهڙي طرح ڪي ٽيسٽون مريضن جي تسليءَ لاءِ ڪرايون وينديون آهن. ڳوٺن مان ۽ شهرن مان به اڻ پڙهيل ماڻهو ڊاڪٽر وٽ وڃي پنهنجي بيماري ٻڌائيندا آهن ۽ ڊاڪٽر جي فيصلي کان اڳ ئي ارادو ظاهر ڪندا آهن ته هو پنهنجو رت يا پيشاب ٽيسٽ ڪرائڻ چاهين ٿا. ڊاڪٽر سوچيندو آهي ته اجايو 10 منٽ هن کي سمجهائڻ ۾ برباد ٿيندا ته هن کي ٽيسٽ جي ضرورت ناهي ۽ ان جي باوجود به ٿي ٿو سگهي مريض ڪنهن ٻئي وٽ ٽيسٽ ڪرائڻ لاءِ پهچي وڃي ان ڪري سنو آهي ته مان ئي لکي ڏيانس، اهڙي طرح مريض جي تسليءَ لاءِ هڪ اڌ ٽيسٽون لکيون وڃن ٿيون.

مريض جو حق:

(1) ان جون صرف اهي ٽيسٽون ڪرائجن جن جي واقعي ضرورت هجي يعني دوائن جي صحيح استعمال جي طرز تي تشخيص لاءِ تحقيق جي صحيح انداز کي به هٿي ڏجي.

(2) سرڪاري اسپتال ۾ داخل مريض لاءِ ڪوشش ڪئي وڃي ته ان جون گهٽي کان گهٽيون ٽيسٽون اسپتال ۾ ئي ٿين. عام طور تي غريب ماڻهوئي سرڪاري اسپتال ۾ اچن ٿا پر ڊاڪٽر جي فيس واري جيڪا رقم سرڪاري اسپتال ۾ هنن کي بچي ٿي تنهن کان ٻيڻو خرچ هنن کان ٽيسٽن تي ڪرايو ٿو وڃي.

(3) پرائيويٽ اسپتالن ۽ ڪلينڪن مان ٽيسٽون موڪلڻ مهل به مريض جي مالي حيثيت جو خيال ڪيو وڃي.

(4) جيڪي ٽيسٽون مريض کي ٻڌايون وڃن ضروري آهي ته ان جو مقصد ۽ فائدو به مختصرن مريض کي ٻڌائجي ۽ انهن جي متعلق مريض جي سوالن جو جواب ڏيڻ جي به ڪوشش ڪجي.

چندخرابيون:

1- ليبارٽرين جي ڪم ۾ اڌ پڙهيل ماڻهو (Quacks) تمام گهڻا ٿي ويا آهن. هڪ ماڻهو ڪنهن سرڪاري يا پرائيويٽ ليبارٽريءَ ۾ ڪجهه دير ڪم ڪرڻ کانپوءِ پنهنجي ليبارٽري کولي ٿو، چاهي ان کي R/E-CP-CBC وغيره جي مطلب جي خبر نه هجي هو هر ڪم کي منافعي جي حوالي سان ڏسي ٿو. ٽيسٽ چاهي، ان جو فائدو ڪهڙو آهي، ان جو طريقو چاهي، ان جي غلط رزلٽ سان هڪ انساني جان تي ڪهڙو اثر پوندو ان سان ڪاروبار ڪرڻ واري جو ڪو مطلب ناهي.

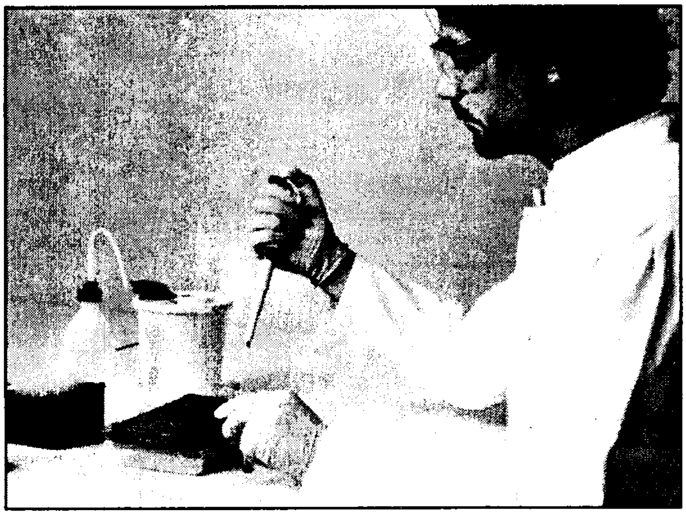
مختلف ٽيسٽن ۾ جيڪي ڪيميائي شيون استعمال ٿين ٿيون انهن جو هڪ مقرر وقت هوندو آهي جنهن کان پوءِ استعمال نه ڪبيون آهن پر ڪاروباري ذهنيت وارو ماڻهو مدو پورو ٿيل شين کي ضايع ڪرڻ کي وڏو نقصان ٿو سمجهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن انهن جو استعمال پوءِ به جاري رکيو ويندو آهي چاهي ٽيسٽن جي رزلٽ ۾ زمين آسمان جو فرق اچي.

اهڙي ليبارٽرين جي سيني رپورٽن تي (Not valid for court) يعني اها ڪورٽ ۾ پيش نٿي ڪري سگهجي" لکيل هودو آهي. اهڙي طرح ڪن رپورٽن سان گڏ هيئن به لکيل هجي ٿو ته جيڪڏهن رپورٽ مريض جي (Clinical Condition) يا حالت سان مطابقت نٿي رکي ته رپورٽ واپس موڪليو اسان ٻيهر ٽيسٽ ڪنداسين. ان طرح جون ٻئي ڪيئي خرابيون آهن جن سان وقفي وقفي سان ماڻهن جو واسطو پوي ٿو.

اهڙي ليبارٽرين جي سيني رپورٽن تي (Not valid for court) يعني اها ڪورٽ ۾ پيش نٿي ڪري سگهجي" لکيل هودو آهي. اهڙي طرح ڪن رپورٽن سان گڏ هيئن به لکيل هجي ٿو ته جيڪڏهن رپورٽ مريض جي (Clinical Condition) يا حالت سان مطابقت نٿي رکي ته رپورٽ واپس موڪليو اسان ٻيهر ٽيسٽ ڪنداسين. ان طرح جون ٻئي ڪيئي خرابيون آهن جن سان وقفي وقفي سان ماڻهن جو واسطو پوي ٿو.

(2) مريض ۽ ان جي ٽيسٽ جي نمونن کي ليبارٽري ۾ محض هڪ بي جان ڪاروباري شيءِ وانگر سمجهيو وڃي ٿو. بلڪل ائين جيئن ڪيمسٽ يا اسٽور واري وٽ هوندو آهي. يعني هڪ مرندڙ مريض کي لکيل دوائن جي پرچي ۽ هڪ نئين چاول ٻار (جيڪو خوشي جو سبب آهي) لاءِ لکيل سامان ڪيمسٽ يا اسٽور واري لاءِ ساڳي حيثيت رکن ٿا. ٻنهي کي واري واري سان گڏي پلاسٽڪ بيگ ۾ وڌو ويندو ۽ بل ادا ٿيڻ کانپوءِ گراهڪ جي حوالي ڪيو ويدو. مرندڙ ماڻهو جي سامان واري سان ڪا همدردي يا رعايت جو امڪان ڪونهي، اهڙي طرح ليبارٽري ۾ انتهائي سنيال واري شعبي آءِ سي يو ۾ داخل مريض جي سيمپل ۽ عام مريض جي سيمپل وچ ۾ ڪو فرق نه رکيو ويندو. ان جي برعڪس جنهن وارڊ ۾ مريض جي حالت خراب هجي اتي موجود سخت ۾ سخت دل واري ماڻهوءَ کي به همدردي پيدا ٿي پوي ٿي، اتي ليبارٽرين ۾ ڪم ڪندڙن کي به انهن اخلاقي قدرن جي پابندي ڪرڻ گهرجي.

(3) پيشاب، رت يا ڪنهن به شئي جو جڏهن نمونو ورتو ويندو آهي ته مختلف ٽيسٽن لاءِ انهن کي محفوظ ڪرڻ جو طريقو به مخلف هوندو آهي. اڻ سکيا ماڻهو ان سلسلي ۾ نه ته ڄاڻ رکن ٿا ۽ نه ئي عمل ڪري سگهن ٿا. نتيجو غير تسلي بخش رزلٽن جي صورت ۾ نڪري ٿو انهن ۾ هڪ اهم خرابي ٻارن جو بلڊ سيمپل وٺڻ مهل ٿئيٽي اهي جايون جتي ٻارن جي علاج جون سهولتون موجود آهن جيئن ٻارن جو وارڊ يا ٻارن جي او پي ڊي، اتي جيڪڏهن ڪو ڊاڪٽر ٻار لاءِ ٽيسٽ لکي ڏئي ٿو ته نرس يا ڊاڪٽر ٻار جو رت ڪڍي سرنج ۾ والدين کي ڏئي ٿو جنهن سان ڪو مسئلو نٿو ٿئي پر جيڪڏهن ٽيسٽ لکرائي والدين ٻار کڻي سڌا ليبارٽري هليا وڃن ته اتي ڪم ڪندڙ ايترا هوشيار ناهن هوندا، اهي هٿ يا ٻانهن جي رڳ مان رت ڪڍڻ بجاءِ ڳچيءَ يا رانن جي مٿئين حصي ۾ موجود وڏين رڳن مان رت



ڪڏن تا، انهن پنهنجي جڳهين جو سهارو تڏهن ورتو آهي جڏهن ٽيسٽ تمام ضروري هجي ۽ هٿن ۾ ٻانهن ۾ پيرن مان رت نه ڪڍي سگهجي، محض پنهنجي ڪاروبار لاءِ ٻارن جي زندگي سان ڪيڏڻ خطرناڪ آهي.

(4) ليبارٽري ٽيسٽن جي هڪ ٻي خرابي انهن جو غلط استعمال به آهي، اهو اڪثر ڪري ڏٺو ويو آهي ته ڪير پيئنڊڙ ننڍن ٻارن جي بيماريءَ جو الزام ماءُ جي ڪير تي ڏنو ويندو آهي ۽ اهو ثابت ڪرڻ لاءِ ته ماءُ جي ڪير ۾ زهر آهي. ڪير ليبارٽري ٽيسٽ لاءِ موڪليو ويندو آهي،ماءُ جي ڪير ۾ ٻار کي بيمارين کان بچائڻ لاءِ مدافعتي گهرڙا (Macrophage) ڪافي تعداد ۾ هوندا آهن. ليبارٽري جي خوردبين انهن کي پيپ داڻن (pus cells) طور سڃاڻي ٿي،جنهن ڪري ماءُ جي ڪير ۾ پيپ ثابت ڪري ڪير ڇڏايو ويندو آهي. ڳوٺن ۾ نيم حڪيم قسم جا ماڻهو ڪو ننڍڙو ڪيڙو ڪٽي ان تي ڪير ڪيرائيندا آهن. ان سان ڪيڙي جي بي حرڪت ٿيڻ يا مرڻ مان ماءُ جي ڪير ۾ زهر ثابت ڪندا آهن. جيڪو سراسر جهالت آهن. ڪيڙو ساهه منجهڻ سان به مري سگهي ٿو. ڪي حڪيم پاڻ کي يرقان جو ماهر ظاهر ڪندا آهن. جن جا دعويٰ روزانو اوهان اخبارن ۾ ڏسندا هوندا ته انهن جي علاج سان هيپاٽائيٽس بي جا مريض ٺيڪ ٿي ويا ۽ هيپاٽائيٽس بي وائرس رت ۾ موجود هو اهو نيگيٽو ٿي ويو. ثبوت طور هو ليبارٽري جون رپورٽون به پيش ڪندا آهن. اهو به ٽيسٽن جو هڪ غلط استعمال آهي. هيپاٽائيٽس بي هڪ مفهوم ۾ لاعلاج مرض آهي پر اها حقيقت آهي ته اٽڪل 60 کان 70 سيڪڙو ماڻهو هن وائرس ۾ مبتلا ٿيڻ کانپوءِ پاڻ ئي ٺيڪ ٿي ويندا آهن ۽ رت ۾ موجود وائرس مان ڪين نجات ملي ويندي آهي ۽ انهن جي ٽيسٽ نيگيٽو ٿي ويندي آهي. اها اصل ۾ جسم جي بچاءُ واري طاقت هوندي آهي جيڪا بيماري جو عرصو پورو ڪرڻ کانپوءِ وائرس کي جسم مان ختم ڪري ٿي ان ۾ ڪنهن حڪيم جي علاج جو ڪوبه ڪمال ناهي، ائين به اهو ليبارٽري ٽيسٽ جو هڪ غلط استعمال آهي.

(ڪرڻ جا ڪم)

حڪومت: 1- ليبارٽرين ۾ غير تربيت يافته ماڻهن کي ڪڍيو وڃي صرف ماهر ماڻهن کي ليبارٽرين کولڻ ۽ هلائڻ جي اجازت هجي.

2- سرڪاري اسپتال ۾ موجود ليبارٽرين جي ڪم کي يقيني بڻائجي.

3- پرائيويٽ ليبارٽرين ۾ ٽيسٽ، ايڪسري، اي سي جي ۽ ٻين شين جي اگهن کي مقرر ڪيو وڃي، جنهن کان مٿي پئسا وٺڻ جي اجازت نه هجي.

ڊاڪٽر:

1- سڀ کان اهم ڪم ڊاڪٽر جو آهي، ڊاڪٽرن کي دوائن جي جائز ۽ صحيح استعمال وانگر ٽيسٽن جو به جائز ۽ ضرورت مطابق استعمال ڪرڻ گهرجي. ٽريننگ دوران ميڊيڪل جي استادن کي پنهنجي شاگردن کي اها ڳالهه سيکارڻ گهرجي ته ڪهڙي طرح پنهنجي ڪم جي مهارت ذريعي هو مريض جي هسٽري ۽ معائني سان چڱي خاصي معلومات حاصل ڪري سگهن ٿا جيئن ليبارٽرين تي تمام گهٽ ڀاڙجي. ڊاڪٽرن کي پنهنجي پريڪٽس دوران پاڻ کي به اها مهارت حاصل ڪرڻ جي گهٽي کان گهٽي ڪوشش ڪرڻ گهرجي.

2- سرڪاري اسپتالن ۾ موجود ٽيسٽ جي سهولتن جو نه صرف گهٽي کان گهٽو استعمال ڪرڻ گهرجي، بلڪ ڪوشش ڪجي ته اهي سهولتون بنا رڪاوٽ جاري رهن.

مريض:

1- پنهنجو پاڻ ٽيسٽ ڪرائڻ کان مڪمل پرهيز ڪيو، پاڻ مرادو ڪرايل الٽراسائونڊ، ايڪس ري، رت ۽ پيشاب جون ٽيسٽون پيسي جي زيان ڪانسواءِ ڪجهه ناهن.

2- ڊاڪٽر کي ٽيسٽ ڪرائڻ لاءِ زور نه ڀريو. جيڪڏهن ڊاڪٽر پاڻ کي ٽيسٽون تجويز ڪري ته صرف اهي ڪرايو هڪ تحقيق مطابق مريض جي هسٽري ۽ معائني کان پوءِ ڊاڪٽر جيڪا راءِ قائم ڪندو آهي 90 سيڪڙو مريضن ۾ ٽيسٽن کانپوءِ به اها راءِ برقرار رهندي آهي.

3- ڊاڪٽر جيڪا ٽيسٽ لکي ڏئي ان جي باري ۾ ان کان پڇو ته اها ڇا آهي ۽ ان جو ڪهڙو فائدو ٿيندو، معلومات حاصل ڪرڻ مريض جو حق آهي انکي استعمال ڪيو.

ليبارٽريون

1- سرڪاري ليبارٽريون پنهنجو ڪم ديانتداريءَ سان سرانجام ڏين.

2- پرائيويٽ ليبارٽريون پنهنجا اگهه قابل برداشت رکن.

3- ٽيسٽ موڪلڻ وارن لاءِ ڪميشن جي عادت ختم ڪجي.

4- ليبارٽري ۾ ايندڙ مريض يا ٽيسٽ جي سيمپل کي محض منافعي بخش ڪاروبار جو ذريعو نه سمجهو بلڪ انساني بنيادن تي ڪم ڪيو.

(نيٽ ورڪ جي ٿورن سان)

ليبارٽري ٽيسٽن جي هڪ ٻي خرابي انهن جو غلط استعمال به آهي، اهو اڪثر ڪري ڏٺو ويو آهي ته ڪير پيئنڊڙ ننڍن ٻارن جي بيماريءَ جو الزام ماءُ جي ڪير تي ڏنو ويندو آهي ۽ اهو ثابت ڪرڻ لاءِ ته ماءُ جي ڪير ۾ زهر آهي. ڪير ليبارٽري ٽيسٽ لاءِ موڪليو ويندو آهي ،ماءُ جي ڪير ۾ ٻار کي بيمارين کان بچائڻ لاءِ مدافعتي گهرڙا (Macrophage) ڪافي تعداد ۾ هوندا آهن. ليبارٽري جي خوردبين انهن کي پيپ داڻن (pus cells) طور سڃاڻي ٿي ،جنهن ڪري ماءُ جي ڪير ۾ پيپ ثابت ڪري ڪير ڇڏايو ويندو آهي. ڳوٺن ۾ نيم حڪيم قسم جا ماڻهو ڪو ننڍڙو ڪيڙو ڪٽي ان تي ڪير ڪيرائيندا آهن. ان سان ڪيڙي جي بي حرڪت ٿيڻ يا مرڻ مان ماءُ جي ڪير ۾ زهر ثابت ڪندا آهن، جيڪو سراسر جهالت آهن، ڪيڙو ساهه منجهڻ سان به مري سگهي ٿو.

CHANGES WITH AGEING

انسان جي ڄمار سان گڏ بدلجندڙ نقطئه نظر

سارنگ سمون

ڇا اوهان ان ڳالهہ کان واقف آهيو تہ توهان جي زندگي بہ هڪ ٻوٽي يا جانور جي زندگي وانگر نہ رڳو جسماني پر نفسياتي لحاظ کان بہ هڪ مقرر ڪيل انداز ۾ گذرندي آهي. انسان زندگي جا پهريان 12 کان 13 سال مائٽن جي ماتحت رهي گذاري ٿو. ان کان پوءِ 12، 13 کان 18 ۽ 20 ورهين جي ڄمار تائين جي وچولي دؤر ۾ هڪ انفراديت حاصل ڪرڻ لاءِ جدوجهد ڪري ٿو، پنهنجن خيالن ۽ نقطئہ نظر ۾ خودمختياري گهري ٿو ۽ پنهنجي شخصيت ۽ خيالن کي ڇٽي نموني پيش ڪرڻ جي ڪوشش ڪري ٿو. اهو دؤر انسان جي زندگي جو سڀ کان وڌيڪ ڏکيو ۽ ڏنگو هوندو آهي. تجربن تي پهچڻ لاءِ رد عمل جي اظهار ۾ تمام گهڻي شدت ۽ اونهائي ملندي آهي. رد عمل جي ايتري شدت ۽ اونهائي زندگي جي ڪنهن ٻي دؤر ۾ نٿي ڏٺي وڃي. اهو دؤر غير معمولي طور تي بامعنيٰ ۽ نفسياتي طور تي شخصيت جي عملي اظهار جون واٽون هموار ڪندو آهي. ان لحاظ کان اهو هڪ اهم دؤر هوندو آهي. ان کان پوءِ عمر جو 18، 20 کان 25 ۽ 30 ورهين تائين جو عرصو غير معمولي جسماني ۽ ذهني جاکوڙ ۽ ڪوششن جو دؤر هوندو آهي. ان دؤر ۾ محبت ۽ جنسي رازن بابت جاچ ڪئي ويندي آهي. گڏوگڏ مستقبل ٺاهڻ ۽ زندگي ۾ ڪو مقام حاصل ڪرڻ لاءِ سخت محنت ۽ جاکوڙ ڪئي ويندي آهي. انهي ئي دؤر ۾ شادي ڪئي ويندي آهي ۽ ان سان گڏوگڏ هڪ ڪٽنب جي شروعات ڪئي ويندي آهي. هڪ گهر جي بنياد رکي ويندي آهي، ساڳي ريت اهو دؤر سخت محنت ۽ تعميري سرگرمين جو دؤر هوندو آهي.

30ورهين جي ڄمار ويجهو انسان ۾ ڪاميابي جو احساس پيدا ٿيندو آهي، جنهن سان سندس طبيعت ۾ سڪون ۽ خود اعتمادي پيدا ٿيندي آهي پر زندگي مان لچڪ ختم ٿيندي ويندي آهي. 30 ورهين جي ڄمار ويجهو ويجهو جيڪي ذميواريون قبول ڪيون ويندیون آهن، لهي گهڻيون مشڪل ۽ سخت هونديون آهن. گهڻي هوشياري ۽ چالاڪي سان ڪم وٺڻو پوندو آهي. انهيءَ عمر ۾ پهچي تجربن، تحقيق ۽ جاکوڙ جي گنجائش گهٽ ٿي ويندي آهي. 30 کان 40 ورهين جي ڄمار جي وچ ۾ ڪيريئر ۽ گهرو ذميوارين ۾ لڳاتار واڌارو ٿيندو ويندو آهي. گهٽ ۾ گهٽ 35 کان 40 ورهين جي ڄمار جي وچ ۾ ڪيريئر ۽ گهرو ذميوارين ۾ لڳاتار واڌارو ٿيندو ويندو آهي. گهٽو ڪري 35 کان 40 ورهين جي ڄمار دوران انسان جي آمدني، تحفظ، مرتبي ۽ حيثيت جو ذڪر جوڳو ۽ نمايان واڌارو ٿيندو آهي. ان دؤر ۾ ذهني ۽ نفسياتي نقطئہ نظر ۽ ضرورتن ۾ هم آهنگي پيدا ٿيندي آهي تہ جيئن هڪ محفوظ پرسڪون زندگي جي بنياد وجهي سگهجي، اهو دؤر مستحڪم ۽ لاپائتين سرگرمين وارو دؤر هوندو آهي.

45کان 50 ورهين جي ڄمار دوران نفسياتي جدوجهد جي هڪ نئي دؤر جي شروعات ٿيندي آهي، ٻار جوان ٿيندا ويندا آهن ۽ خودمختياري ڏانهن سندن وکون وڌنديون وينديون آهن. شادي جو تصور رڳو ڳالهين ٻولين جي حد تائين باقي وڃي رهندو آهي. نقطئہ

30ورهين جي ڄمار ويجهو انسان ۾ ڪاميابي جو احساس پيدا ٿيندو آهي، جنهن سان سندس طبيعت ۾ سڪون ۽ خود اعتمادي پيدا ٿيندي آهي پر زندگي مان لچڪ ختم ٿيندي ويندي آهي. 30 ورهين جي ڄمار ويجهو ويجهو جيڪي ذميواريون قبول ڪيون وينديون آهن، اهي گهڻيون مشڪل ۽ سخت هونديون آهن. گهڻي هوشياري ۽ چالاڪي سان ڪم وٺڻو پوندو آهي. انهيءَ عمر ۾ پهچي تجربن، تحقيق ۽ جاکوڙ جي گنجائش گهٽ ٿي ويندي آهي. 30 کان 40 ورهين جي ڄمار جي وچ ۾ ڪيريئر ۽ گهرو ذميوارين ۾ لڳاتار واڌارو ٿيندو ويندو آهي. گهٽو ڪري 35 کان 40 ورهين جي ڄمار جي وچ ۾ ڪيريئر ۽ گهرو ذميوارين ۾ لڳاتار واڌارو ٿيندو ويندو آهي.

نظر ۾ گهڻي حقيقت پسندي اچي ويندي آهي ۽ اها ڳالهه چڱي ريت مڃي ويندي آهي ته جواني ۽ نوجوان جي خوابن جو پورائو تمام گهڻو ڏکيو آهي. انهيءَ دؤر ۾ ڪنهن حد تائين ذميوارين ۽ جدوجهد ۾ تنزل ۽ زوال پيدا ٿيڻ شروع ٿي ويندو آهي. شادي شده زندگي ۾ توازن درست ڪيو ويندو آهي. شادي شده زندگي جو اهو هڪ خطرناڪ دؤر هوندو آهي، ڇاڪاڻ ته ٻارن جي خودمختيار هئڻ ڪان پوءِ هڪ قسم جو جذباتي خال پيدا ٿي ويندو آهي. انهي لاءِ انهن ۾ يڪسانيت ۽ بي رنگي اچي ويندي آهي. ڪيريئر جي معاملن ۾ هڪ قسم جي ناڪامي جو احساس پيدا ٿيندو آهي. اهو احساس پڻ ٿيندو آهي ته ڪوشش، جاکوڙ، ترقي ۽ عروج وارو دؤر گذري چڪو آهي.

50کان 60 سالن جي ڄمار وارو دؤر گهڻو ڪري پرسڪون، مطمئن ۽ خوشين سان ڀريل هوندو آهي ڇاڪاڻ ته ان دؤر ۾ زندگي کي ان جي اصل صورت ۾ قبول ڪيو ويندو آهي ۽ اها ڳالهه مڃي ويندي آهي ته ساڳئي طبيعت وارو ۽ پرسڪون ماحول گهڻو ڪجهه ڏئي سگهي ٿو. جيتوڻيڪ خانداني ذميواري ۾ گهٽتائي اچي ويندي آهي ۽ پنهنجي رجحانن موجب عمل ڪرڻ جي آزادي هوندي آهي. 30 کان 50 سالن جي دؤر جي ڀيٽ ۾ هاڻ مستقبل جي فڪر تمام گهڻي گهٽ هوندي آهي. ان وقت دلچسپ سوشل زندگي جي واڌ ويجهه جا موقعا ملندا آهن. سفر، مشغلن ۽ ٻيون سرگرميون جيڪي بحيثيت مجموعي معاشري لاءِ ڪارائتيون ثابت ٿينديون آهن. انهن کي اپنائڻ سان نقطئه نظر ۾ به وسعت پيدا ٿيندي ويندي آهي.

60کان 65 ورهين جي ڄمار وارو دؤر جسماني ۽ دماغي ٻنهي لحاظ کان ذڪر جوڳو ڏنو ويندو آهي ڇاڪاڻ ته معمولي معمولي ڪمن ۾ به هاڻ گهڻو وقت لڳي ويندو آهي. هر ڪم ڪرڻ کان پهرين چڱي ريت غور ۽ فڪر ڪيو ويندو آهي. ان وقت ويجهو ويجهو ذميواريون ختم ٿي چڪيون هونديون آهن. زندگي سادي سودي هوندي گذاري ويندي آهي ۽ عام لاڙو اهو هوندو آهي ته خرچ پڪا گهٽ کان گهٽ ڪيا وڃن ۽ ٻين کان هر قسم جي مدد به گهري ويندي آهي. اهو عمل 65 سالن جي ڄمار تائين پنهنجي عروج تي پهچي ويندو آهي. ان عمر تي پهچي قوت ۽ اقتدار کي برقرار رکڻ جي آخري ڪوشش ڪئي ويندي آهي يا پوءِ خوشي سان رٽائرمينٽ کي قبول ڪيو ويندو آهي. قوت ۽ اقتدار کي قربان ڪرڻ ڏکيو آهي ۽ اهڙي ريت ايترو گهڻو سڪون ۽ اطمينان حاصل ٿي ويندو آهي، جيڪو زندگي جي ڪنهن ٻي دؤر ۾ حاصل ناهي ٿيندو.

65جي ڄمار کان پوءِ زندگي گهڻي محدود ٿي ويندي آهي ڇاڪاڻ ته وقت، ڪاروبار، مٽ مائٽ، دوست ۽ هر قسم جون سرگرميون آخرڪار پڇاڙي تي پهچائي ڇڏيندو آهي، جيڪي ابتدائي زندگي ۾ تمام گهڻي اهميت رکنديون هيون. انهن ڳالهين جي ڪري "Generation Gap" جو سختي سان احساس ٿيندو آهي. انهيءَ لاءِ ته ان ڄمار تائين پهچندي پهچندي زندگي ۾ سماجي ۽ ٻيون بي شمار تبديليون واقع ٿي چڪيون هونديون آهن. بهرحال جسماني ۽ دماغي صحت جو زوال ان قسم جي صورتحال کي آساني سان قبولڻ تي راضي ڪري ونندو آهي.

علم نجوم اهو سيکاري ٿو ته نفسياتي طور تي انسان جي زندگي ۾ ٻه اهم دؤر ايندا آهن. هڪ ته 28 ورهين جي ڄمار ۾ ايندو آهي ۽ ٻيو 56 ورهين جي ڄمار ۾. اهي دؤر زحل جي پيدائش جي قوت جي پوزيشن تي ٻه پيرا پهچڻ جي نتيجي ۾ پيدا ٿيندا آهن. 28 سالن کان پوءِ اهو پنهنجي نقطي تي واپس وري ايندو آهي تنهن ڪري انسان جي زندگي ۾ پيدائش جي وقت زحل جنهن حالت ۾ هو، 28 سالن کان پوءِ زحل نيڪ ساڳئي مقام تي ايندو آهي، تنهن ڪري اهي ٻئي دؤر زندگي جا وقت آهن. جڏهن گهرجن، مطلبن ۽ مقصدن کي ٻيهر لاپائتي انداز ۾ پرکيو ويندو آهي. مذهبي ۽ فلسفياڻين قدرن موجب غور ويچار ڪيو ويندو آهي ۽ انسان تجربا حاصل ڪندو رهندو آهي.

(sarangsamoo@hotmail.com)

حوالي جا حوال

حوالي جي دماغ تي اچا تائين چائنا ڇانيل آهي. ڪيس ڪنهن دوست چائنا مان تحفي طور آندل پنڊي ڪيس گفٽ ڪئي جيڪا هئي ته پلاسٽڪ جي، پر ڏاڍي خوبصورت هئي، حوالي هر وقت ان پنڊي تي ماني رکي کائيندو هو جيڪڏهن گهروارا ڪنهن ٻي پنڊي تي ماني ڏين ته بک هڙتال جو اعلان ڪري ڇڏيندو هو.

هڪ ڀيري حوالي جي نِنڍڙي اُها پنڊي هلڪي باهه ٻرندڙ چُلهي تي غلطي سان رکي ڇڏي جڏهن ته حوالي به چُلهه جي ڀرسان ويٺل هو. پر هن ڪنهن نه ڪنهن طريقي سان پنڊي کي هٽائڻ جي ڪوشش ڪونه ڪئي پر وڏي واڪي رڙيون ڪندو رهيو ته چائنا – پنڊي – باهه، چائنا- پنڊي- باهه. پاڙي وارا سندس رڙيون ٻڌي اچي در تي گڏ ٿيس هنن سمجهيو ته شايد پنڊي ۾ چائنا تي ڪنهن واپاري يا اداري کي باهه لڳي ويئي آهي ۽ حوالي اُها خبر تي وي تي ڏسي رڙيون ڪري پاڙيوارن کي ٻڌائي ٿو. جڏهن حوالي جي گهران سندس پٽ نڪتو ۽ پڇيائونس ته ڇا ٿيو آهي تڏهن هن حقيقت ٻڌايو. جڏهن حوالي کي پاڙي وارن معيار ڏني ته چيائين يار ٻيو ڪجهه پلي سڙي ها. پر گهٽ ۾ گهٽ چائنا جي پنڊي تي نه سڙي ها.

The Largest Circulated Sindhi Monthly of Pakistan

MONTHLY WAIJ KARACHI

A Comprehensive Family Health Magazine

وڻن ويھن وٽ، جي سڪين ته سگهو تيين (شاھ)

ماھوار ويج ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پھريون رسالو

جيڪڏھن اوھان چاھيو ٿا تہ:

◊ صحت جي سجاڳي آڻيندڙ سنڌي ٻولي جو ھي نرالو رسالو ماھوار ”ويج“ باقاعدگي سان اوھانجي ھٿن ۾ ھر مھيني پھچي.

◊ ٻوليءَ جي واڌاري ۽ ارتقا ۾ اوھان جو حصو شامل ھجي.

◊ سنڌي ٻوليءَ ۾ جديد طبي اصطلاح پنھنجي جاءِ وٺندا رھن تہ پوءِ

◊ اڄ ئي ماھوار ويج“ جي ساليانيءَ خريداري جو ڪوپن پري موڪليو.

◊ ڪوپن سان گڏ ساليانيءَ خريداري جو چندو -/400 رپيا/ڇھہ ماھي خريداري جو چندو -/200 رپيا بئنڪ ڊرافٽ مني آرڊر ذريعي موڪليو.

◊ ساليانيءَ خريداري جو چندو موڪلي اوھان ماھوار ويج پنھنجي دوستن ۽ پيارن کي سڄي سال لاءِ تحفي طور بہ موڪلي سگھو ٿا. اسان توھان جي ڊرافٽ/عزيز کي رسالي موڪلڻ سان گڏ اھو اطلاع ڪنداسين تہ رسالو ڪنھن جي پاران تحفو تيل آھي.

◊ ڪوپن ۽ بئنڪ ڊرافٽ ھيٺين پتي تي موڪليو.

سرڪيوليشن مئنيجر ماھوار ويج ڪمرو نمبر 53 پھرين ماڙ، بلاڪ اي، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ ڪراچي

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

خريداري جو فارم

منھنجو/منھنجي دوست/عزيز جو نالو ماھوار ”ويج“ جي ساليانيءَ/ڇھہ ماھي خريدارن جي سٽ ۾ شامل ڪيو وڃي. مان ساليانو/ڇھہ ماھي چندي جو بئنڪ ڊرافٽ ۽ پنھنجا/پنھنجي دوست/عزيز جا تفصيل ھن فارم ۾ شامل ڪري موڪليان پيو.

نالو (ذات سان گڏ) : ______________________________

ائڊريس ______________________________

____

شامل بئنڪ ڊرافٽ/مني آرڊر نمبر ______________________________

صحيح ______________ تاريخ ______________

KARACHI ● TOYOTA CENTRAL MOTORS UAN: 111-786-122 ● TOYOTA DEFENCE MOTORS PHONE: (021) 5386022-27 ● TOYOTA EASTERN MOTORS PHONE: (021) 4614077 ● TOYOTA SOCIETY MOTORS UAN: 111-786-113 ● TOYOTA SOUTHERN MOTORS PHONE: (021) 5053182-6 ● TOYOTA UNIVERSITY MOTORS PHONE: (021) 4941747 ● TOYOTA WESTERN MOTORS PHONE: (021) 2564531-3 HYDERABAD ● TOYOTA HYDERABAD MOTORS PHONE: (022) 3885121-5 QUETTA ● TOYOTA ZARGHOON MOTORS PHONE: (081) 444440-1

Customer Assistance Centre
INDUS MOTOR COMPANY LIMITED
Toll Free: 0800 11123
customer.relations@toyota-indus.com

INDUS MOTOR COMPANY LIMITED
www.toyota-indus.com