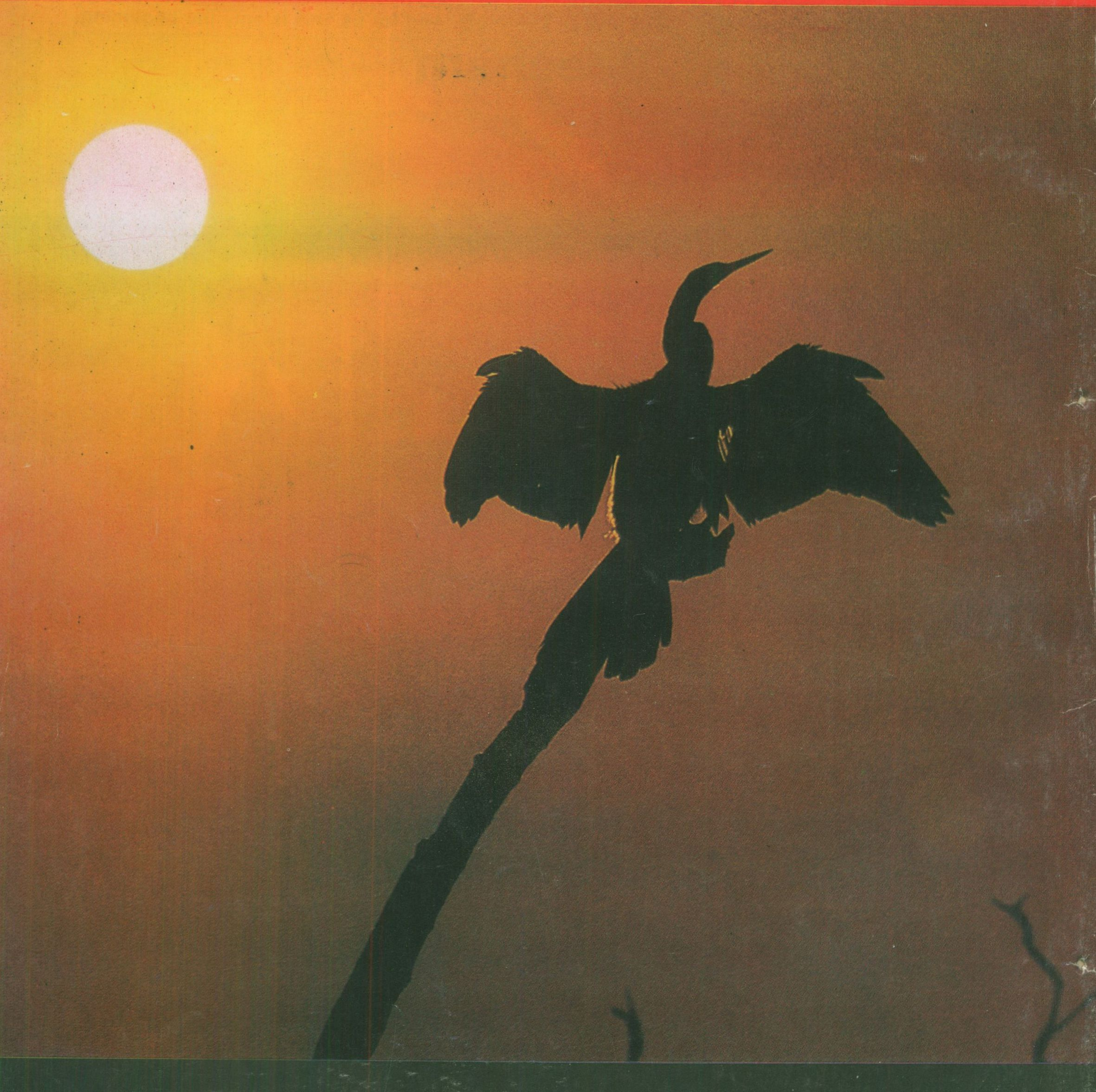
وڻن ويڄن وَٽِ، جي سِڪين تہ سَگهو ٿيين (شاهہ)

ماهوار

ويڄ

ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو



پروفيسر علي محمد انصاري سان ڳالهہ ٻولهہ

وڻُ ويجھن وَٽِ، جي سِڪين ٿہ سَڪھو ٿيين (شاھہ)

ماھوار
ويج
ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پھريون رسالو

ملھہ في ڪاپي ۱۰ روپيہ
ساليانو چندو سئو روپيہ (۱۲ ڪاپين لاءِ)

جلد پھريون نمبر 8، ڊسمبر 1991

فھرست

۱- اوھان جي راءِ ۾	پڙھندڙن جا خط
۲- اسانجي قومي صحت	ايڊيٽوريل
۳- پروفيسر علي محمد انصاري سان انٽرويو	ڳالھہ ٻولھہ :ڊاڪٽر شمس سومرو ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر اسحاق ٿل
۴- ٻار جي صحيح غذا ۽ بيمارين کان بچاءُ	ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ
۵- تر	ڊاڪٽر سڪندر اعظم مھر
۶- اوھان پاڻ ڏسو (ٽورو قبضي جي باري ۾)	مرتب ڊاڪٽر شمس سومرو
۷- ڪانگو وائرس	ڊاڪٽر محمد عالم سومرو
۸- ورزش	اشفاق آذر
۹- ليپس	علي مرتضيٰ ڌاريجو
۱۰- اوھانجي صحت جا مسئلا	صحت ۽ بيمارين بابت سوال جواب
۱۱- آئيندي جا ويج	ٻارن لاءِ
۱۲- صحت سُڌ سماءُ	صحت بابت خبرون

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڊيٽر انچيف (اعزازي)
ڊاڪٽر قاضي عبدالشڪور
ايڊيٽر (اعزازي)
ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ
مئنيجنگ ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر
ايڊيٽوريل بورڊ
اعزازي سيڪريٽري
ڊاڪٽر شمس سومرو (ڪراچي)
اعزازي ميمبر
ڊاڪٽر ممتاز مھر (ڪراچي)
ڊاڪٽرمسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)
ڊاڪٽر شرف علي شاھہ (ڪراچي)
ڊاڪٽر عبدالغفور شاھہ (لاڙڪاڻو)
ڊاڪٽر يار محمد شيخ (سانگھڙ)
ڊاڪٽر عبدالغفور قادري (ڪراچي)
ڊاڪٽر غلام نبي ڏيپر (نوابشاھہ)
ڊاڪٽر محمد اسحاق چنڙ (نوابشاھہ)
ڊاڪٽر رفيق سومرو (شڪارپور)
ڊاڪٽر غلام مجتبيٰ ميمڻ (ڪراچي)
ڊاڪٽر خير محمد پيرزادو (ڪراچي)
ڊاڪٽر امان الله منگي (ڪراچي)
خاص لکپڙھہ لاءِ
محمد اسحاق ٿل
سرڪيوليشن مينيجر
جريح الله

رسالي ۾ ڇپيل لکندڙن جي لکڻين سان ماھوار ويج يا ايڊيٽوريل بورڊ جو متفق ھجڻ ضروري نہ آھي

ليزر گرافڪ ڪمپوزنگ
غلام مصطفيٰ لغاري
مھراڻ ڪمپيوٽر ڪمپوزرس
ڪمرو نمبر 53، بلاڪ A، ٻھرين ماڙ
معين اسٽيل مارڪيٽ باباءِ اردو روڊ
ڪراچي فون: 749954-748606

ھر قسم جي لکپڙھہ لاءِ مئنيجنگ ايڊيٽر
ماھوار ويج ڪمرو نمبر 53، بلاڪ A،
ٻھرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ باباءِ اردو
روڊ، جي پي او باڪس نمبر 568
ڪراچي سان رابطو رکڻ گھرجي،
فون: 748606

ھي رسالو ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر مشھور آفسيٽ پريس، آءِ آءِ چندريگر روڊ، ڪراچي مان ڇپرائي ۽ ڪريسنٽ سائنٽيفڪ، پروفيشنل اينڊ ڪلچرل سروسز جي آڊار تي ، ڪمرو نمبر 53، بلاڪ A، ٻھرين ماڙ ، معين اسٽيل مارڪيٽ باباءِ اردو روڊ ڪراچي مان پڌرو ڪيو

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

ليکڪن / مواد موڪليندڙن لاءِ مشورا

١- ماهوار ويچ خاص صحت بابت سنڌي ٻولي جو پهريون رسالو آهي.

٢- رسالي ۾ صحت سان لاڳاپيل مواد، جهڙوڪ مختلف بيمارين تي مضمون، صحت جا طور طريقا، صحت بابت خبرون، صحت بابت مواد جا ترجما ۽ صحت متعلق ٻيا عمل جهڙوڪ ڪاڏو، خوراڪ، رهڻي ڪهڻي، ورزش، راندين ۽ نفسيات وغيره تي لکيون ڇاپيون وينديون.

٣- ڊاڪٽر ۽ ٻيا ليکڪ\ليکڪائون جيڪي مٿي ڏنل عنوانن تي لکي سگهن ٿا، انهن جي لکڻين کي ڇپائي لاءِ ڀليڪار چئبو.

٤- بيمارين تي لکڻين ۾ بيماريءَ جو تعارف، نمونا، سبب ڦهلجڻ جا طريقا، روڪٿام، علاج جا طريقا ۽ ٻيون ضروري ڳالهيون شامل هجڻ گهرجن. علاج جي طريقي ۾ دوائن جا نالا نه لکڻ گهرجن ڇو ته هي رسالو عام ماڻهوءَ جي پڙهڻ لاءِ هوندو جيڪي دوائن جو غلط استعمال به ڪري سگهن ٿا.

٥- صحت جي طور طريقن، ورزش، ڪاڌي پيتي راندين ۽ رهڻي ڪهڻي جي طريقن تي معياري مواد هر ڇاڻ وارو ۽ ڏاهو ماڻهو موڪلي سگهي ٿو جنهن کي سائنسي روشني ۾ ڇنڊ ڇاڻ بعد شايع ڪيو ويندو.

٦- هن رسالي لاءِ نفسيات بابت مضمونن جي وڌ ۾ وڌ ضرورت آهي پر مضمون جو انداز سائنسي هجڻ گهرجي.

٧- ترجما ڪوشش ڪري سولي ۽ آسان ٻوليءَ ۾ ڪري موڪلڻ گهرجن جنهن ۾ جيڪڏهن ڪنهن به اصطلاح (*Termenology*) جو بدل نه هجي ته اتي ڏنگين ۾ ان (*Termenology*) جي وضاحت يا وصف (*Defination*) آسان ٻولي ۾ سمجهائڻ گهرجي.

٨- ترجمو ڪري موڪليندڙ لاءِ ضروري آهي ته هو اصل مضمون (جنهن به ٻولي ۾ هجي) ان جي فوٽو اسٽيٽ ڪاپي، اصل ليکڪ جو نالو ۽ رسالي جو نالو ضرور لکي موڪلي.

٩- مضمونن سان شامل تصويرن يا ڊائگرام ڪاري مس يا ڪاري ڇپائي ۾ هجن ته بهتر آهي.

١٠- لکڻيون ڪاغذ جي هڪ پاسي صاف سٿري لکڻيءَ ۾ هڪ لائين ڇڏي لکڻ گهرجن.

١١- سڀئي لکڻيون ايڊيٽوريل بورڊ پاران ڪيل ڇنڊ ڇاڻ يا واڌاري ڪانپوءِ ڇاپيون وينديون.

١٢- هر ليکڪ کي ان رسالي جون جنهن ۾ سندس لکڻي شامل هوندي، ٻه اعزازي ڪاپيون موڪليون وينديون.

١٣- صحت بابت خبرون سڄيءَ سنڌ مان ڪوبه سڄڻ موڪلي سگهي ٿو، جنهن ۾ بيمارين بابت اطلاع، شڪايتون، صحيح علاج ملڻ يا نه ملڻ، صفائي جو بندوبست يا ناقص انتظام وغيره شامل هجن.

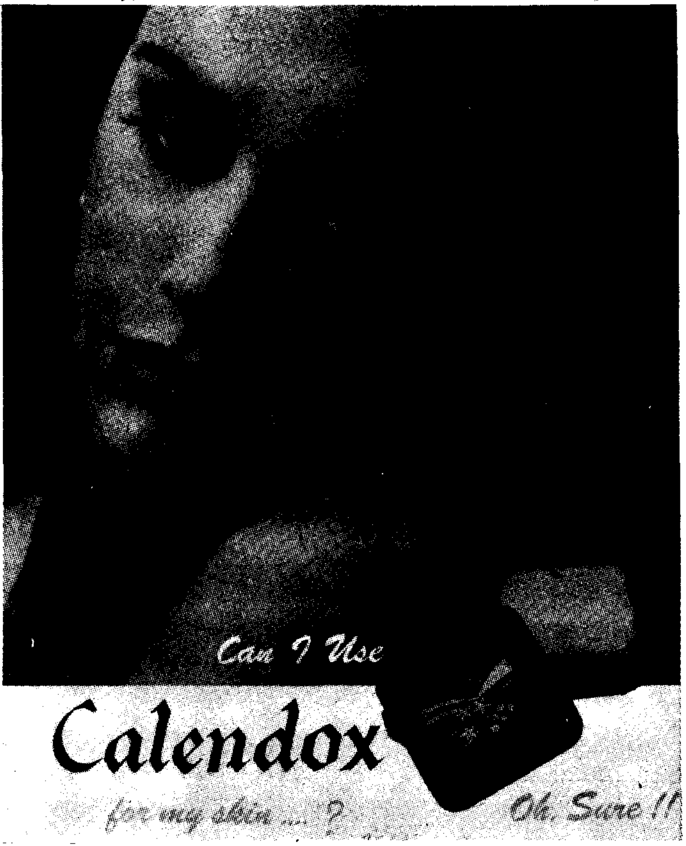
١٤- پڙهندڙن جا خط پڻ هر مهيني شايع ڪيا ويندا جنهن ۾ رسالي ۾ ڇپيل مواد تي تبصرا، تنقيدون، ۽ نبيرا پڻ شامل هوندا. صحت جي مسئلن تي پڻ خط موڪلي سگهجن ٿا.

١٥- پيچيده بيمارين بابت سوالن ۽ جوابن جو هڪ الڳ ڀاڱو هوندو جنهن ۾ هر ماڻهو پنهنجي صحت بابت ڪوبه مسئلو پڇي سگهي ٿو، جنهن جو جواب واسطيدار بيماريءَ جي ماهر ڊاڪٽر کان وٺي ڇاپيو ويندو.

١٦- ميڊيڪل جي شاگردن لاءِ هڪ خاص ڀاڱو هوندو، جنهن ۾ سندن تعليمي ۽ غير نصابي سرگرمين جون خبرون ۽ مضمون شايع ڪيا ويندا.

١٧- سڀئي لکڻيون مئنيجنگ ايڊيٽر ماهوار ويچ، جي پي او باڪس نمبر ٥٦٨ ڪراچي جي پتي تي عام ٽپال رستي موڪلڻ گهرجن، يا سڌيءَ طرح ڪمرو نمبر ٥٣ پهرين منزل بلاڪ اي معين اسٽيل مارڪيٽ بابائي اردو روڊ ڪراچي تي هٿو هٿ يا ٻين مواصلاتي ذريعن رستي پهچائڻ گهرجن.

سونهن، نزاڪت ۽ صحت جي حفاظت ----



ڪيليندوڪس

ميڊيڪيٽڊبار (صابڻ)

ملڪ جي هر ننڍي وڏي ميڊيڪل ۽ جنرل اسٽور تي دستياب

ڪيليندوڪس ميريگولڊ نالي ٻوٽي (MARIGOLD PLANT) جي تازي رس مان تيار ڪيو ويو آهي ڪيليندوڪس صابڻ چهري جي بدنما داغن، زخمن، ڦٽن ڦرڙين ۽ سرديءَ جي موسم ۾ چمڙي جي ڦاٽڻ لاءِ نهايت مفيد آهي.

ڪيليندوڪس هڪ آرام ۽ سڪون پهچائيندڙ جراثيم ختم ڪندڙ ميڊيڪيٽيڊ صابڻ آهي جيڪو هر ماڻهو استعمال ڪري سگهي ٿو. ڪيليندوڪس حساس چمڙيءَ جي لاءِ هڪ نفيس، سونهن ۽ تازگيءَ جو ڀرپور احساس پيدا ڪري ٿو. چهري جي خوبصورتي قائم رکڻ، چمڙيءَ کي نرم ۽ ملائم رکڻ لاءِ ڪيليندوڪس جو روزانه استعمال تمام ضروري آهي.

وڌيڪ معلومات لاءِ:

فارمين ليبارٽريز (پرائيويٽ) لميٽڊ

13-سي، زمزمه ڪمرشل لين-2، فيز- 5، ڊيفينس هائوسنگ اٿارٽي، ڪراچي

فون نمبر 5-578294

اوهان جي راءِ ۾

پڙهندڙن جا خط

مانوارن پروفيسرن کي عرض آهي ته ويڄ ۾ پنهنجا آرٽيڪل ڏين

ويڄ جو پنجون پرچو به ڪافي معياري، با مقصد ۽ عام فهم ٻوليءَ ۾ محسوس ٿيو. شمس الدين نوناري صاحب جو خط بلڪل درست ۽ حقيقت جي ترجماني ڪري پيو، واقعي ٻهراڙيءَ ۾ (QUALIFIED DOCTORS) سان اڻ ڳڻيا پيچيده مسئلا درپيش آهن، هي خط صحت کاتي وارن لاءِ سچ جو آئينو آهي، جنهن تي غور ڪرڻ گهرجي. قاضي عبدالشڪور صاحب جو مضمون "جيراندي کي جس" جي پهرين قسط تمام مختصر هلائي وئي جنهنڪري پڙهندڙن کي (SUSPENCE) رهجي ويو. ايندڙ پرچي واري قسط ٻيهر پهرئين قسط سان ملائي پڙهڻي پوندي نه ته پڙهڻ جو اهو مزو برقرار نه رهندو!.

موڪا يا بواسير (HAEMORRHOIDS) واقعي عام بيماري آهي. ان تي ڊاڪٽر امجد سراج ميمڻ صاحب جو مضمون ڏاڍو لاڀائتو ۽ معلوماتي آهي، ڪوشش ڪري اهڙن مضمونن کي اوليت ڏني وڃي. گذريل پرچي ۾ "موتيو پاڻيءَ" تي محترم ڊاڪٽر واسديو صاحب جي تحرير ڏاڍي جاندار ۽ بيحد ڪامياب هئي. سنڌ اندر مجموعي اسپتالن ۾ خدمتون سرانجام ڏيندڙ مانوارن پروفيسر کي عرض آهي، ته اهي زحمت ڪري ويڄ ذريعي پنهنجا قيمتي آرٽيڪلس ڏين ته جيئن عام ماڻهن جي معلومات وڌي ڪوشش ڪري ترجمو گهٽ هلايو ۽ (NON- MEDICAL) حضرات جي مضمونن کي ثانوي اهميت ڏيو. انهيءَ سان اهو ڇسُ ٿئو ملي. ميڊيڪل جي شاگردن جو الڳ حصو به جلد شروع ڪيو، "صحت سُڌ سماءُ" کي اڃا موُثر بڻايو، ويڄ جو مواد پڻ وڌايو، رسالي کي خوبصورت ۽ مثالي بڻائڻ لاءِ وڌيڪ ڪوششون ونو. اهڙي معياري ۽ غير معمولي ڪاوش تي ايندڙ خرچ لاءِ سنڌ قوم توهان سان ڀرپور ساٿ نڀائيندي. اسان سڀن جون نيڪ تمنائون ۽ همدرديون توهان سان گڏ آهن. شال ويڄ جو سلسلو جاري ساري رهي. آمين.

نثار سوهو ڏوڪري.

توهان جو رسالو مٺي شمع ڏانهن ڪمڻ تو اچي

عرض ته توهان جو رسالو ويڄ پهريون دفعو پڙهي خوشي محسوس ٿي جو توهان هيڏي محنت ڪيو اٿا اسان پاران توهان کي ڪروڙ ساريون مبارڪون قبول هجن.

تر جي ماڻهن ۾ خاص مرض وارو يا (GUINEA WORM) ڏاڍو سٺو لڳو علي مرتضيٰ ڏاريجو صاحب ڏاڍي سٺي محنت ڪئي آهي ڪيس اسان جي پاران لک لک مبارڪون. رسالي ويچ اندر جيراندي ڪي جس، مرڪا يا براسيون ڳٽيي، دستن جي بيماري تي هڪ نظر، پارڙن، ۾ سائي، پٽريون تي سٺي نموني لکيل آهي.

اينڊز ويچ اندر ڳلي جي بيماريءَ ۽ سوجي بابت ڪنهن مشهور ڊاڪٽر کان ان جا حل پڇي شايع ڪندا اسان جي ڳوٺ ۾ ڳلي جي بيماري عام جام آهي.

توهان جو رسالو ويچ مٺي شهر ڏانهن گهٽ ٿو اچي ۽ آخر ۾ دعائون سلام توهان قبول ڪندا ۽ ويچ جي سڄي سنگت کي.

لنڊڙ

عبدالستار وسنداڻي ڪنير
غلام مصطفيٰ وسنداڻي ڪنير
معظم علي وسنداڻي ڪنير
شهر مٺي ٿر کان

سائين منهنجا

اوهان شڪايت ڪئي آهي ته اوهان جي شهر ۾ ويچ گهٽ ٿو اچي. انلاءِ جواب عرض آهي ته ويچ اسانجو ۽ اوهانجو گڏيل رسالو آهي اگر اسان کان ڪنهن شهر ۾ رسالي موڪلڻ ۾ ڪوتاهي ٿي رهي آهي ته اوهان ۽ سڄي سنڌ جي سڄڻن کي عرض آهي ته پنهنجي شهر ۾ رسالي جي ڪنهن ايجنٽ کي اسان سان متعارف ڪرائي ڇڏيو باقي رسالو موڪلڻ اسانجو فرض.

ادارو

آءٌ پاڙو خرچ ڪري گلشن حديد مان ويچ وٺي ايندو آهيان.

مان خط لکڻ جو ڏاڍو سست آهيان، يارن دوستن کي مهينا مهينا خط نه لکي سگهان، پر يقين ڄاڻو ته ويچ لاءِ سُستي نه ڪري سگهيس. آخر خط لکڻو پيو. اردوءَ ۾ ته صحت بابت "همدرد صحت" ۽ ٻيا به رسالا آهن پر سنڌيءَ ۾ اهڙو شاندار رسالو ڪافي عرصي کانپوءِ نظر آيو دل باغ بهار ٿي وئي جڻ ته اسان جي احساس ڪمتري ختم ٿي. هي رسالو جڻ ته بيمارين خلاف جهاد آهي.

رسالي ۾ طب بابت ذهني آزمائش جو سلسلو شروع ڪريو، ڊاڪٽري لطيفا ڏيو. هر مهيني ڪوشش ڪري ڪنهن ماهر ڊاڪٽر جو انٽرويو ڏيو، جيئن ڊاڪٽر ايس ايم رب، پروفيسر ايم اي عالماڻي، سرجن عبدالله گهانگهرو وغيره وغيره.

آئون جيئن ته سوشل سيڪيورٽي ۾ ڪم ڪندو آهيان، مان پاڻ ان لائن ۾ دلچسپي رکان ٿو، پر يقين ڪريو ته هي معياري رسالو اسانجي ڳوٺ جمع حمائتي ۾ نٿو ملي ۽ آئون پاڙو خرچ ڪري گلشن حديد اسٽيل ٽائون مان وٺي ايندو آهيان توهان مهرباني ڪري (HEPATITIS) جي باري ۾ ضرور ڪو مضمون ڏيو ۽ اهو لکو ته ڪهڙيون بيماريون هڪٻئي سان لڳن ٿيون ۽ ڪهڙيون نٿيون لڳن، اهو پڙهي خوشي مان خون وڌي ويو جو سائين علي محمد انصاري صاحب جن اداري جو سرواڻ ٿيڻ قبول ڪيو آهي. هاڻي ته هي رسالو به انشاءَ الله بين الاقوامي خبرون ڏيندو. هن رسالي ۾ ڪنهن معياري مضمون سان به ٽي رنگين تصويرون ضرور ڏيو. "ڏهرو ٿيڻ" يا سنهو ٿيڻ تي مضمون ضروري ڏيو مان پاڻ به ڏهرو آهيان اهو مضمون پڙهي ٿلهو ٿي پوندس.

محمد صديق حمائتي،
ڳوٺ جمع حمائتي
لانڍي ڪراچي نمبر ٣٢ (سنڌ)

ويچ نٿي ويندي محمد اسحاق قل وٺ ڏنو، سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو ڏسي ڏاڍي خوشي ٿي. مونکي ويچ ۾ بيمارين جا ۽ انجي وقتي تدبيرن بابت سٺي معلومات حاصل ٿي. ان ڪري بيمارين جي روڪٿام لاءِ هي رسالو ڪارآمد نظر آيو.

سنڌي ادب هجي يا صحت جو رسالو انجي ڪهڙي قدر نه ملڻ جي شڪايت عام هوندي آهي جنهنڪري ان رسالي جي اهميت گهٽجي ويندي آهي. پوسٽ ذريعي رسالي موڪلڻ جي انتظام تي خاص ڌيان ڏجو.

دعاگو غلام حيدر ميمڻ
اسسٽنٽ پروفيسر گورنمينٽ ڊگري
ڪورنگي سائنس/ ڪامرس
ڪاليج ڪراچي

ايڊيٽوريل

اسانجي قومي صحت

اسانجي قومي صحت جي مسئلن ۽ علاج معالجي جي سهولتن تي سالن کان ٺوس ڪاغذي ڪارروايون ٿي رهيون آهن. ڪڏهن اهي مسئلا اعليٰ عملدارن جي ميٽنگين ۾ پيا پيش ٿيندا ته ڪڏهن وري قومي سيمينارن ۾ پيا ڳائبا پر ايتري وقت ۾ اجا تائين انهن جو ڪو به ڪڙ تيل ڪونه نڪتو آهي.

عالمي صحت واري اداري سال ٢٠٠٠ تائين "سڄي دنيا جي مڙني ماڻهن لاءِ صحت" جو عزم ڪيو آهي. پر اسانوٽ جيئن وقت گذرندو وڃي ٿو تيئن معاملو وڃي پيو پوئتي پوندو! هاڻي خبر ناهي ته رهيل 9 سالن ۾ اسان اهي سڀ ڪوتاهيون ڪيئن پوريون ڪنداسون. اسانجي ننڍي ڳوٺ کان وٺي وڏن شهرن تائين صحت جا جيڪي حال آهن اهي ڪنهن کان به ڳجها نه آهن. اسان وٽ ته اجا تائين ٻار جي پيدائش به صحت جي اصولن مطابق شروع ڪونه ٿي آهي. ڪيتريون مائرون حمل دوران صحيح پرگهور پائن ٿيون؟ ڪيترا ٻار پيدائش مهل صحتمند ماحول ۾ اک کولين ٿا؟ ۽ اڳتي هلي ضرورتن مطابق کاڌ ۽ خوراڪ حاصل ڪن ٿا. ان ڳالهه جو تدارڪ ته ٺهيو پر اڄ ڏينهن تائين ڪنهن سرڪاري/ نيم سرڪاري يا صحت سان لاڳاپيل ٻين ادارن شايد مڪمل جائزو (SURVEY) به ڪونه ورتو آهي. اهو ڪنهن جو فرض آهي سرڪار، ڊاڪٽر، سماجي تنظيمون يا ڪو ٻيو.........!

اسان وٽ ٻارن کي ته دوائن کان وڌيڪ کاڌ خوراڪ جي ضرورت آهي سا به ڪيترن هنڌن تي پوري ڪونه ٿي ٿي سگهي ۽ نتيجي ۾ ڪيترا ٻار نهل، ڪمزور ۽ MALNEUTRITION جو شڪار ٿيا وڃن.

هاڻي اچو ته عام ڦهلجندڙ بيمارين تي نظر ڦيرايون ته انهن جي روڪٿام ڪيتري قدر اثرائتي آهي. ڪڏهن ڪڏهن ڪي ٻار بچاءُ جي ٽڪن لڳڻ جي باوجود به انهن موذي مرضن جو شڪار ٿي پون ٿا. ان جو ڪهڙو سبب ٿي سگهي ٿو؟. ويڪسينس جي اڻپوري حفاظت يعني انهن کي صحيح ٿڌڪار نه ملڻ، لڳائڻ واري اسٽاف جو صحيح تربيت آفته نه هجڻ، يا سندن لاپرواهي يا ڪو ٻيو...............!

انڪانسواءِ ٻيون اهڙيون بيماريون جيڪي ننڍن توڙي وڏن ۾ گڏيل ڏٺيون وڃن ٿيون يا اهڙيون بيماريون جيڪي ڪنهن مريض جو تاحيات ساٿ ڏين ٿيون، انهن جو علاج به ته هر ڪنهن جي وس ۾ ڪونهي؛ اسانوٽ زندگي بچائڻ وارين دوائن (LIFE SAVING DRUGS) جون ڳاٽي ٽوڙ قيمتون پرڻ ڪنهن جي وس ۾ آهي؟. سرڪاري ادارن يا اسپتالن ۾ علاج ڪرائيندڙ هر مريض کي اها شڪايت هوندي آهي ته اسپتال مان دوائون ڪونه ٿيون ملن. سرڪار جي هر سال اها دعويٰ هوندي آهي ته صحت

لاءِ بجيٽ ۾ هيترا پئسا رکيا ويا آهن؛ تہ پوءِ آخر اهي پئسا ڪٿي استعمال ٿين ٿا؟. وري دوا ساز ادارن کان پڇڻ تي اهو ٻڌڻ ۾ ايندو آهي تہ دوائن جي ڳري قيمت جا سبب سرڪاري ٽيڪسون آهن. انهن سيني مسئلن جو ڪهڙو حل ٿي سگهي ٿو؟ ڇا انهن سيني ادارن لاءِ ڪو گڏيل عمل ڪونہ ٿو ٿي سگهي. صحت ۽ علاج تہ هر ملڪ جي سرڪار جي ذميواري ۾ شامل هئڻ ضروري آهي.

انهن سيني مسئلن جو حل اهو ئي ٿي سگهي ٿو تہ قومي صحت پاليسي ۾ صحت، بيماري، بيمارين جي روڪٿام ۽ علاج کي مڪمل طور سرڪاري سطح تي سنڀاليو وڃي. صحت لاءِ ڪم ڪندڙ عملي جون گهرجون صحيح نموني پوريون ڪيون وڃن تہ جيئن هو بغير لالچ جي ايمانداريءَ سان پنهنجا فرض نڀائي سگهن يا وري صحت سان لاڳاپيل سڀ ادارا،اسپتالون، ڪلينڪس ۽ دواساز ادارن تان سرڪاري ٽيڪس ختم ڪري انهن لاءِ هر ماڻهوءَ کي سستو علاج ڏيڻ لازمي قرار ڏنو وڃي.

ڪجهہ ويج بابت

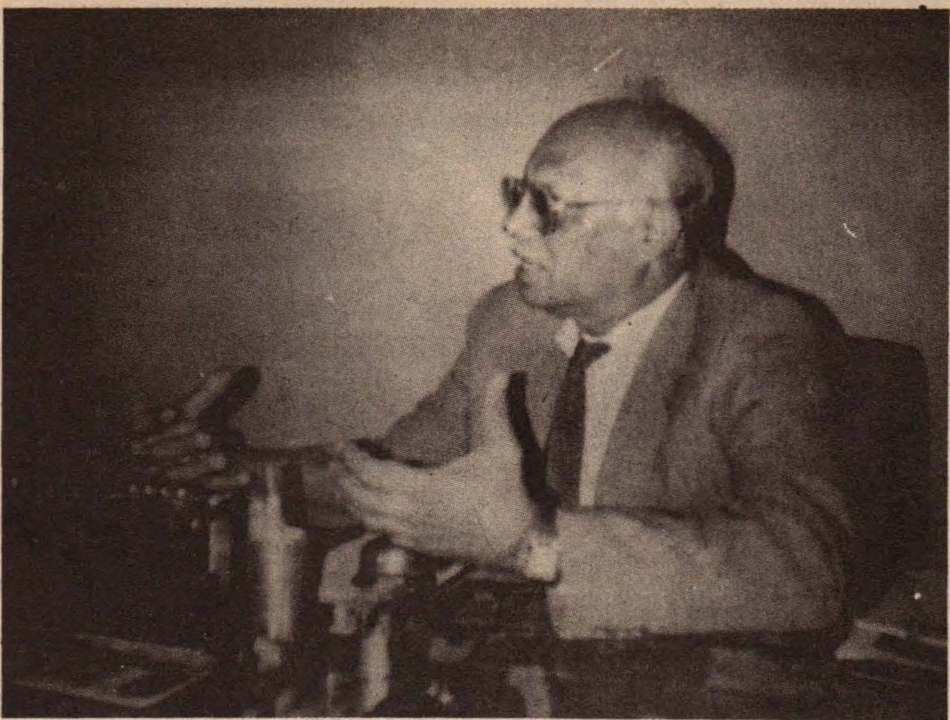
ويج جي هن پرچي ۾ اسان محترم ڊاڪٽر قاضي عبدالشڪور جو مضمون "جيرانڊي کي جس جي ٻي قسط ڪن مجبورين سبب ڪونہ ڏئي سگهيا آهيون اميد تہ پڙهندڙن کي جلدي ايندڙ پرچن ۾ ان اثرائتي مضمون جون ٻيون قسطون پڙهائينداسين.

ويج لاءِ ليک موڪليندڙ ڪن ليکڪ دوستن خط موڪلي مياروں ڏنيون آهن تہ سند ڻ مضمون شايع ڇو ڪونہ ڪيو ويو آهي. اهڙن مهربانن جي خدمت ۾ عرض آهي تہ سندن ليک ضرور شايع ٿيندا؛ ليڪن واري سان، ڇو تہ انهن جي ليک کان اول پهتل ليک اڳ ۾ شايع ٿيندا. انڪري ڪين ڪجهہ انتظار ڪرڻو پوندو. هوئن بہ اسانجي ليکڪن لاءِ ڏنل مشورن ۾ اها ڳالهہ واضح آهي تہ هر ليک پهچڻ کانپوءِ واسطيدار بيماري جي اسپيشلسٽ کان چيڪ ٿي، ايڊيٽوريل بورڊ جي منظوري کانپوءِ شايع ٿيندو، انڪري ان سڄي مرحلي ۾ بہ ڪجهہ وقت لڳي ٿو. بهرحال سيني ليکڪ دوستن کي عرض آهي تہ هو پنهنجا ليک گهٽي کان گهٽي تعداد ۾ موڪليندا رهن. جيئن تہ اسان جلدئي ويج جا صفحا وڌائڻ وارا آهيون، جنهن بعد اها شڪايت ڪنهن کي نہ رهندي.

ويج جي ساليانی خريدارن جي خدمت ۾ عرض آهي تہ اهي پنهنجي خريداري ڪوپن سان گڏ صرف بئنڪ ڊرافٽ يا ڪراس چيڪ موڪلين ڪنهن بہ فرد کي اگر ڪير نقد پئسا ڏيندو تہ ان جي ذميواري اداري تي نہ هوندي.اسان هر اشاعت پنهنجي هر خريدار کي ٽپال رستي موڪليندا آهيون اگر ڪنهن کي ٽپال کاتي يا ڪنهن ٻي ڪوتاهي سبب رسالو ڪونہ ٿو پهچي تہ ان خريدار کي فوراً اداري کي اطلاع ڏيڻ گهرجي.

ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوکر

مئنيجنگ ايڊيٽر



طبي سائنس جي تاريخ

پروفيسر علي محمد انصاري

سان انٽرويو

ڳالهه ٻولهه ۾ شريڪ : ڊاڪٽر شمس سومرو، ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر ۽ محمد اسحاق ڦل

قديم توڙي جديد طب جي خدمتن جي حوالي سان طبي تاريخ جو ذڪر ٿيندو آهي ته ڪڏهن احساس ڪمتري، ته ڪڏهن تاريخ کان اٽڪاٽائي ، ڪڏهن ڪرسي وڃڻ جو خوف ته ڪڏهن هوا ۾ تنگيل هٽ ڌوڪين نظرين جي آڙ ۾ اسان جا عالم ۽ فاضل يونان کان چين، روم کان مصر انگلينڊ کان آمريڪا، اٽلي کان فرانس، دنيا جي سموري طبي تاريخ جا حوالا ڪٽي ويهندا آهن پر هنن کان وسري ويندو آهي ته هن ڌرتيءَ جي طبي وجود تاريخ توڙي جاگرافيائي ڇاڻ ۾ سنڌ جو نالو، حوالو صدين جي ڇاڻ تي پکڙيل حوالو آهي، پر جيڪڏهن سچائيءَ لنوائڻ جهڙي نه به رهي ته سنڌ جي فضيلتن کي هند يا ڀارت ورت جي ڪچڙيءَ ۾ ملائي سچ ۽ علم جي روشني تي ڪارو رکڻ جي ڪوشش ڪئي ويندي آهي. جڏهن ته تاريخ ۾ "سنڌ" ۽ "هند" ٻه الڳ الڳ حقيقتون رهيون آهن. "هنديان را اصطلاح هند مدح، سنديان را اصطلاح سند مدح: سنڌين کي سنڌي ٻولي سونهين ته هندستانين کي هندي ٻولي سونهين ٿي". اهو رومي چوي ٿو.پر روميءَ جا جاهل ۽ نقلي پوئلڳ اڄ به هند ۽ سنڌ ۾ ڪوبه فرق سمجهي نه سگهيا آهن. تاريخ، خاص ڪري طبي سائنس جي تاريخ بابت معتبر عالمن مان پروفيسر علي محمد انصاري جو نالو ان ڪري به "سنڌ" ليکيو وڃي ٿو جو پاڻ صرف تاريخ جا عالم ئي نه پر قديم طبي محرڪات جا پارکو هجڻ سان گڏ انهن تاريخي طبي علامتن تي به گهري نظر رکن ٿا .مختلف سائنسي ليڪچرن خاص ڪري "البيروني يادگار ليڪچر"، سندن وسيع عالمانه مطالعي ۽ ذهني ڪشادگيءَ جا ثبوت آهن جن ۾ ڀهريون ڀيرو پاڻ سنڌ جي تاريخي فضيلتن جي ڇاڻ سان گڏ انهن طبي خدمتن جو به احاطو ڪيو اٿن جن جي بنياد تي اڄوڪي جديد طبي سائنس جي شاندار عمارت بيٺي آهي اسان کي ان عالم جو، جيڪو قديم ۽ جديد طبي سائنسي علمن تي دسترس رکي ٿو، انٽرويو ڪندي خوشي محسوس ٿي رهي آهي.

ادارو

پروفيسر علي محمد انصاري جو هي انٽرويو اسان اڄ کان ٣ مهينا اڳ ان وقت رڪارڊ ڪيو هو جڏهن پاڻ ڊائريڪٽر جنرل هيلٿ سروسز حڪومت پاڪستان جي عهدي تي هئا. ڪجهه اڻٽر مجبورين سبب اسان هن انٽرويو کي بروقت شايع نه ڪري سگهيا سين. جيئن ته انصاري صاحب هن وقت پنهنجي ان عهدي تان رٽائر ٿي چڪا آهن تنهن هوندي به اوهان جي ڄاڻ لاءِ اسان اهو انٽرويو جيئن جو تيئن شايع ڪري رهيا آهيون.

شخصيت پچار

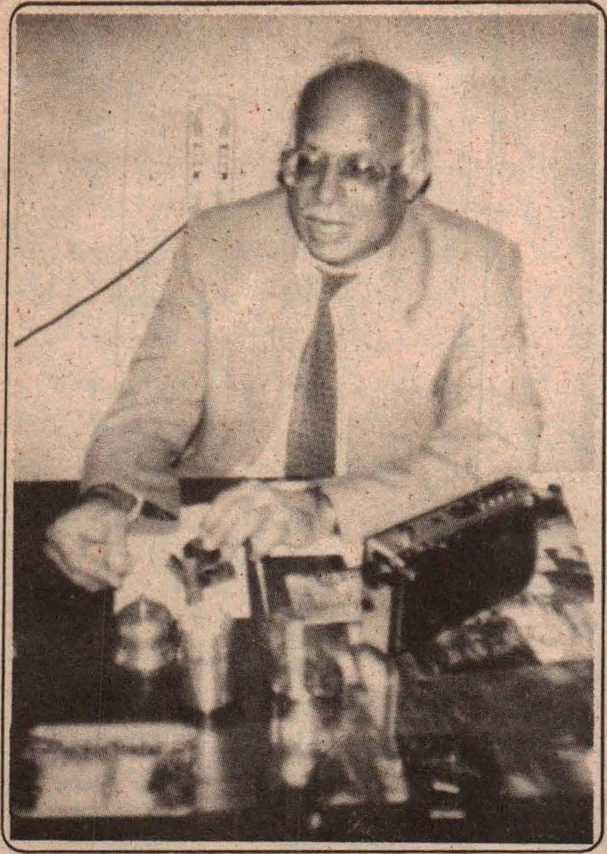
- ڄم جي تاريخ ۽ هنڌ: سيپٽمبر 1928ع - مٽياري سنڌ
- پرائمري تعليم - ڪراچي سنڌ
- مئٽرڪ- سنڌ مدرسه الاسلام ڪراچي 1944ع
- انٽر- ڊي . جي. سائنس ڪاليج 1946ع (اول نمبر آيو)
- ايم.بي..بي.ايس- ڊاوُ ميڊيڪل ڪاليج ڪراچي 1951ع

سن وار پوسٽ گريجوئيٽ لياقتون

- ايل. آر. سي. پي.، ايل.آر.سي.ايس 1955ع
- ايف .آر. سي. ايس- 1956ع
- سي. ايڇ. ايم-1957ع
- ايم.سي.ايڇ (آرٿو)- 1960ع
- ايف.سي.پي.ايس -1966ع
- ايف.آر.سي.پي. -1990ع
- 1952ع ۾ ايل.ايم.سي. ڄامشورو ۾ آر.ايم.او جي حيثيت سان شروعات ڪيائون
- 1962ع ۾ ساڳئي هنڌ پروفيسر مقرر ڪيا ويا.
- 1973ع ۾ سي.ايم.سي. لاڙڪاڻي ڏانهن بدلي ڪري پهريون پروجيڪٽ ڊائريڪٽر مقرر ڪيو ويو.
- ساڳئي سال کان 1977ع تائين سنڌ سرڪار جي انتظامي ڪاروبار ۾ صحت کاتي جي سيڪريٽري طور شامل ڪيا ويا.
- 1977ع کان 1979ع تائين ڊي.ايم.سي ۾ تدريسي خدمت ڪيائون
- 1983-84ع ۾ ڊي.ايم.سي ۾ پرنسپل مقرر ڪيا ويا.
- " 1988ع کان 1991 جي آخر تائين وفاقي حڪومت ۾ ڊائريڪٽر جنرل هيلٿ جي عهدي تي رهيا.

علمي خدمتون

- ڪيترن کان ٻاهر سيمينارن ۽ سمپوزيمس ۾ شرڪت ڪري چڪا آهن
- سنڌ سائنس سوسائٽي پاران ڄامشوري، ڪراچي، نوابشاهه ۾ "يادگار البيروني ليڪچر" ڏئي چڪا آهن
- هن وقت طبي سائنس تي هڪ مستند ڪتاب (HISTORY OF MEDICINE) "سُتيءَ ڄاڻ جي تاريخ" لکي ترتيب ڏئي رهيا آهن.



- هن تصنيفن ۾ سنڌن ڪتاب (GUIDE FOR PHYSICIANS) "طبيبن جو رهبر" ذڪر جوڳا آهن.

ذاتي زندگي:

- ٻه شاديون ڪيائون، سنڌن ٻي شادي جڳ مشهور زنانين بيمارين جي ماهر مشهور رضيه لطيف انصاري (مرحومه) سان 1966ع ۾ ٿي.

اولاد

- پهرئين گهر واريءَ مان 5 پٽ، 2 نياڻيون.
- ٻيءَ گهر واريءَ مان 3 پٽ، هڪ نياڻي.
- جن مان 3 ٻار انجنيئر ۽ 4 ٻار ڊاڪٽر آهين ۽ والدين جي فني وارثت سانڍڻ جي اهليت پيدا ڪرڻ ۾ رڌل آهين.

انٽرويو

شمس سومرو: سائين اسان هي سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو "ويڄ" جاري ڪيو آهي ته جيئن عام ماڻهن ۾ جاڳرتا پيدا ڪجي خاص طور تي طبي معاملن ۾. هن جو خاص مقصد بنيادي طبي ڄاڻ ڏيڻ آهي ۽ انسان گڏوگڏ جيڪي ميڊيڪل اسٽوڊنٽس آهن اهي پنهنجو پاڻکي اپڊيٽ (UPDATE) نه ٿا ڪري سگهن انهن لاءِ اهڙو مواد سنڌي ۾ هجي ته وڌيڪ بهتر ٿيندو. ٻيو ته عام ماڻهو ۾ صحت لاءِ سجاڳي ۽ ڄاڻ وڌي.

جواب:- انهيءَ جي باري ۾ اسان کان کهڙي مدد ٿي سگهي

ٿي؟ اسان وٽ ڪجهه مٽيريل آهي جيڪو وقتاً بوقتاً هڪڙو تہ جيڪو آهي سو اردوءَ ۾ اسان ڇاهيون ٿا جيئن مثال جي طور تي يونيسيف وارن ڪجهہ مٽيريل ڇاهيو آهي، اهو اسان وٽ اردوءَ ۾ موجود آهي اهو جيڪڏهن توهان سنڌيءَ ۾ ڇاهي سگهو تہ انهيءَ سان فائدو ٿيندو.

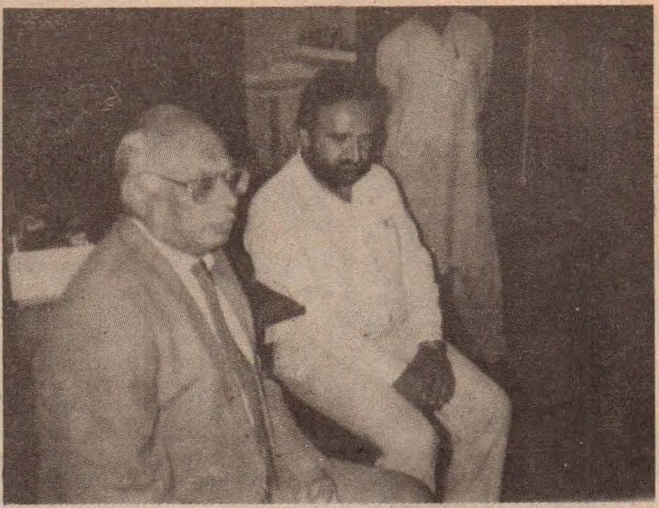
شمس سومرو: ڊائريڪٽر جنرل جي حيثيت سان توهان جي اختياري جي دائري (JURISDICTION) ۾ جيڪي فرض ۽ ذميواريون اچن ٿيون انهن جي باري ۾ ڪجهہ ٻڌائيندا؟

جواب: دراصل ڊائريڪٽر جنرل هيلٿ جيڪو اسلام آباد ۾ آهي ان جون جيڪي ذميواريون آهن سي زياده تر اهي آهن تہ اسان وٽ هڪڙو تہ جيڪو آهي سو ڊرگس جي مينوفيڪچرنگ جي جيڪا لائسننگ آهي ۽ انهي جي جيڪا مين پاليسي آهي اها فيڊرل گورنمينٽ جو حصو آهي پيو. اهو آهي تہ صحت پاليسي جيڪا بہ قومي بنيادن تي ٺهي ٿي سا اسان وٽ ٺهي ٿي، انهيءَ ۾ ڪوآرڊينيشن (CO - ORDINATION) ۽ صوبائي حڪومتن جو ڳانڍاپو اچي وڃي ٿو. ٻيون تہ جيڪي انٽرنيشنل ايجنسيز آهن جيئن يونيسيف آهي (WHO) آهي تہ انهن سان گڏجي ورڪ ڪرڻ آهي، ڪوآرڊينيشن آهي سو اسان ڪندا رهندا آهيون فيڊرل گورنمينٽ ۾ منسٽر، سيڪريٽري پوءِ ڊائريڪٽر جنرل آهي. انهي کان سواءِ مينٽل هيلٿ يا مينٽل لاز (MENTAL LAWS) جيڪي آهن سي بہ فيڊرل گورنمينٽ جي ترجيحن ۾ اچن ٿا باقي پريوينٽو هيلٿ ڪيئر يا ٻيا ورٽيڪل هيلٿ پروگرامس جيڪي آهن مثال جي طور تي ويڪسين پروڊڪشن آهي، سا، اسان جي (N.I.H.) ۾ آهي ۽ ڪجهہ انسٽيٽيوشن اهڙا آهن جيئن وڏا وڏا انسٽيٽيوشن جن ۾ فيڊرل گورنمينٽ سرونٽس جي ٽريٽمينٽ اسان جي ذمي آهي ۽ تنهن ڪانپوءِ انهيءَ سان گڏوگڏ وفاقي سرڪار جون اسپتالون آهن جيئن مثال جي طور تي هتي جناح اسپتال آهي لاهور ۾ شيخ زيد اسپتال آهي ساڳئي طرح اسلام آباد ۾ پاڪستان انسٽيٽيوٽ آف ميڊيڪل سائنسز آهن ۽ انهيءَ جي اسپتال آهي ۽ فيڊرل گورنمينٽ جا هاسپيٽلس آهن يا ايئرپورٽ ۽ سي پورٽ تي جيڪي بہ ڊاڪٽرس هوندا آهن اهي سڀ اسان جي (JURISDICATION) ۾

اچي وڃن ٿا، پر تنهن هوندي بہ گهٽ ۾ گهٽ حد تائين صحت جو ڪم صوبائي آهي ان سان اسان جي ڪوآرڊينيشن الله سائين جي مهربانيءَ سان سٺي آهي ڇا جي ڪري جو هيئنر بہ توهان ڏٺو تہ ويجهڙائي ۾ جيڪو اسان ٻاهر وياسين تڏهن بہ انهيءَ ۾ اهو هو تہ اسان صوبائي حڪومتن جي صحت جي وزيرن ۽ وفاقي وزير سان سڀ گڏ وياسين جيڪي ڪجهہ وقت اڳ اسان ايران ۾ ويا هيا سين ۽ اتي وڃي پرائمري هيلٿ ڪيئر ڏسي آيا سين اسان جي پاڻ ۾ ڪوآرڊينيشن خدا جي مهربانيءَ سان تمام سٺي آهي ۽ جيڪي پروگرامس خاص طرح سان اسان هن وقت امپليمينٽ ڪيون پيا مثال جي طور تي ايڪسپينڊيڊ اميونائيزيشن پروگرام (E.P.I) جيڪو آهي جنهن ۾ ڇهن بيمارين جي خلاف ٽڪا لڳن ٿا انهيءَ سڄي پروگرام کي اسان ڪوآرڊينيٽ ۽ سپروائيز ڪيون ٿا. انهيءَ سان گڏ ننڍين ٻارن ۾ ڊائريا (DIARRHOES) جي ڪنٽرول جو پروگرام يا ڦڦڙن جي بيماري ٽئي ٻي جيئن نمونيا آهي تہ ان لاءِ بہ پروگرام آهي ٻيو تہ اسان جو ليپروسي لاءِ پروگرام آهي ٽيوبرڪلوسز جو پروگرام آهي تہ اهي سڀ پروگرام جيڪي ورٽيڪل آهن اهي سڀ اسان وٽ ڪوآرڊينيٽ يا ڪنٽرول ٿين ٿا. هاڻي اسان جيڪي جنرل پاليسيون ٺاهيون ٿا انهن ۾ اسان صوبائي وزيرن يا وڏي وزيرن يا جيڪي پلاننگ جا جيڪي سيلز آهن صوبائي ۽ اسان جي فيڊرل گورنمينٽ جا جيڪي سيلز آهن انهن سان ڪوآرڊينيٽ ڪري ۽ پوءِ ڪم ڪريون ٿا. اسان اها ڪوشش ڪريون پيا تہ ڪيئن وڌيڪ کان وڌيڪ ماڻهن کي انهيءَ ڳالهہ کان آگاهہ ڪري سگهون تہ جيڪڏهن اسان بيماريءَ جي روڪٿام ۾ حصو وٺنداسين تہ اها وڌيڪ بهتر آهي. صحت هڪڙي نعمت آهي.

شمس سومرو: توهان چانڊڪا ۾ بہ رهيا آهيون اسان اهي ڳالهيون ٻڌندا هئا سين تہ چانڊڪا کي ڪافي فنڊس ملڻ وارا هيا ۽ انجو يونيورسٽي ٿيڻ جو امڪان هيو پوءِ اهو سڄو پروجيڪٽ ڪينسل ٿي ويو ان جو سبب ڇا آهي؟

جواب: حقيقت اها آهي تہ چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج انڪري شروع ڪيو ويو تہ سنڌ ۾ جيڪڏهن ڏٺو وڃي تہ صحت جون سهولتون ان

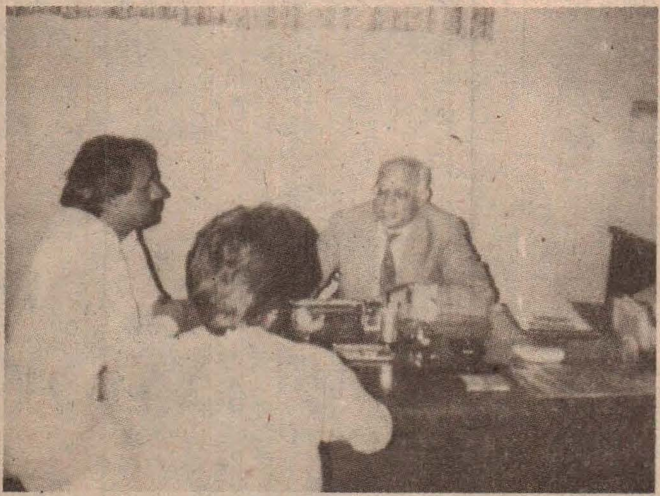


وقت اٿيوريون هيون سي جيڪب آباد کان وٺي وچولي تائين پوري سنڌ ۾ نہ هيون. جيڪڏهن ڏٺو وڃي تہ پوري سنڌ ۾ صرف حيدرآباد ۽ ڪراچي ۾ ئي هيون ۽ حيدرآباد ۽ ڪراچي جي وچ ۾ هڪڙو هاءِ وي هيو ۽ جيڪو سو ميلن جي پنڌ تي هيو هر ڪنهن ماڻهوءَ کي پنهنجي ننڍي يا وڏي يا ڪنهن آپريشن يا علاج ڪرائڻ لاءِ جيڪب آباد کان ڪراچيءَ اچڻو پوندو هيو پوءِ مسافر خانن ۾ يا ڊاڪٽرن وٽ ڪڏهن بسترو آهي ڪڏهن ناهي، اهي تڪليفون برداشت ڪرڻيون پئي پيون ڪيتريون اهڙيون جانيون جيڪي بچي پئي سگهيون سي ضايع پئي ٿيون ڇا ڪاڻ تہ توهان پاڻ ڏٺو آهي تہ نہ تہ ڪي اسان وٽ اهڙيون سهولتون موجود آهن جنهن تي يڪدم يا فوري پهچي سگهجي گهٽو ڪري اهو ئي ٿيو پئي. مريض جڏهن سخت تڪليف ۾ هئا تڏهن ئي اهي پهچي سگهيا ٿي نہ تہ گهٽو ڪري اتي جو اتي اڌورو علاج ٿيندو هيو. انهي خيال کان خاص طرح سان لاڙڪاڻو يا نوابشاهہ اهي ڪاليج انهي جي ڪري ٺاهيا ويا تہ اتي ٽيچنگ اسپتالون بہ هونديون اتي اسپيشلسٽ بہ هوندا اهي اتي مريض کي ڏسي سگهندا سکر جي وڏي اسپتال هئي اسان جو اهو بہ خيال هيو تہ اتي ڪاليج کولجي يا شڪارپور ۾ اسان ڪاليج کوليون تہ انهيءَ جي باري ۾ اسان ڪيترن ڊاڪٽرن کي اتي موڪليو انهن سروي ڪئي سکر جي اسپتال سول اسپتال هئي ۽ سکر کي اهو بہ فائدو هيو تہ سکر جا يا آس پاس جا جيڪي ماڻهو هيا، بهالپور ميڊيڪل ڪاليج انهن کي ويجهو پئي پيو درياهہ جو هيءُ پاسو ۽ ان جي رهواسين کي ڪابہ اهڙي شئي ويجهي ڪانہ هئي هيو تہ شڪارپور ۾ بہ اسان ڳولا ڪئي پر اتي خود ڊاڪٽر صاحب شڪارپور جو هيو "ڊاڪٽر صفدر صاحب" انهيءَ جو اهو خيال هيو تہ شڪارپور ۾ اهو انتظام ڪونہ ٿي سگهندو پوءِ اسان اهو ڪاليج لاڙڪاڻي ۾ قائم ڪرڻ جو خيال ڪيو. شروع ۾ تہ اسان جو ضرور اهو خيال هيو تہ وڏي اسپتال ٿيندي انهيءَ جا ٽيچرز وغيره اسان کي وڌيڪ ملندا پر هڪڙي ڳالهہ اسان کي مڃڻي پوندي تہ اسان جي سڄي ايجوڪيشن چاهي ابتدائي هجي يا يونيورسٽي ليول جي هجي يا ڪاليجز جي هجي اسان جي تعليم جيترو (SUFFER) ڪيو آهي اهو حد کان وڌيڪ ڪيو آهي. سچي ڳالهہ اها آهي تہ نہ انهي ۾ مائٽن کا دلچسپي ورتي آهي نہ انهيءَ باري ۾ استادن ايتري دلچسپي ورتي آهي نہ وري ساڳئي طرح سان اسان جا شاگرد انهيءَ طرف مائل ٿيا آهن. هر ڪو ائين سمجهي ٿو تہ هي جيڪي ڳالهيون آهن انهن سان نہ، پر ڪي ٻيا طريقا آهن جن سان ڪم ٿي سگهن ٿا انهيءَ جي ڪري اسانجو توجهہ انهيءَ طرف گهٽ ويو آهي جيڪو مان سمجهان ٿو جيڪڏهن ذاتي طرح ڏٺو وڃي تہ اسان جو نقصان آهي.

شمس سومرو: سائين قطع ڪلامي معاف! جيڪڏهن اسان تعليم جي انهي بگاڙي تي سوچيون تہ انهيءَ جا ٻيا بہ ڪيئي سبب آهن، جيئن هي بہ هڪڙو سبب ٿي سگهي ٿو تہ انهيءَ وقت ۾ جيئن چانڊڪا جو اهو پروجيڪٽ آيو هيو، تہ انهيءَ ئي وقت نوابشاهہ ميڊيڪل ڪاليج ۽ گڏوگڏ سنڌ ميڊيڪل ڪاليج قائم ڪرڻ جو بہ اعلان ٿيو تہ جيڪي (EFFORTS) ۽ (CONCENTRATION) هڪڙي شئي تي ٿيڻي هئي سي انهيءَ جي بجاءِ فنڊس هيڏي هوڏي (DISPERS) ٿي ورهائجي ويا ڪن ماڻهن جي چوڻي تہ اهي فنڊس ايوب ميڊيڪل ڪاليج تائين بہ استعمال ٿيا. تہ هاڻي جيڪا ڪجهہ (IMPLIMENTATION) ٿئي ٿي، اها جيڪڏهن ائين پکڙجي وڃي تہ، ظاهري ڳالهہ آهي تہ تعليم جو اسٽينڊرڊ تہ تباهہ ٿيندو نہ؟

جواب: سائين انهيءَ جي باري ۾ اهو چوندس تہ اسان هيئنر تازو ايران مان ٿي آيا آهيون. ايران ۾ هنن اٺن ڏهن سالن جي جنگ لڙي آهي تنهن کانپوءِ انهيءَ ۾ زلزلا آيا آهن جنهن ۾ ماڻهن جو نقصان ٿيو آهي پر تنهن هوندي بہ انهن جي ڪوشش اها رهي آهي تہ وڏيون بلڊنگون يا سهڻيون بلڊنگون يا وڏي کا ايڪوئپمنيٽ، جيڪا ڪاسٽلي هجي انهيءَ تي ايترو ڀروسو نہ ڪيو اٿن، جيترو انسانن تي محنت ڪئي اٿن ۽ انهن کي ٺاهيو اٿن.

ڏسو نہ سائين جيڪڏهن بهترين مشين هجي پر ماڻهو جيڪو انهيءَ تي ڪم ڪرڻ وارو آهي انهيءَ ۾ اوترو جذبو ناهي تہ انهيءَ ۾ اها ڳالهہ آهي، هو ڇا بہ ڪري تہ انهيءَ ۾ ڪجهہ بہ ڪونہ ٿيندو نيٺ آهستي آهستي اها مشين زبون ٿي ويندي.



مثال جي طور تي ان ۾ اسان اهو سمجهون ٿا تہ ڪاليجن ڪي جيڪڏهن بهترين بلڊنگون آهن تہ انهيءَ سان ڪجهہ ڪونہ ٿو ٿئي مان توهان کي يقين ٿو ڏياريان تہ ايمانداري جي ڳالهہ اها آهي تہ اسان تہ اهو زمانو بہ ڏٺو جڏهن پاڪستان نهيو هو تہ جنهن ڊائو ميڊيڪل ڪاليج ۾ اسان پڙهيا هياسين سو (N. J. V) هاءِ اسڪول جي پراڻي بلڊنگ ۾ هيو جيڪا ڪرڻ جهڙي هئي اسان انهيءَ ۾ پڙهيا سين. سول اسپتال هئي جنهن ۾ ڪجهہ بہ ڪونہ هيو لياقت ميڊيڪل ڪاليج جي شروع جو زمانو جيڪو ڏٺو وڃي تہ اسپتال جي پراڻي بلڊنگ هئي بہ چار بلڊنگون، جبڪي هيون سي اسڪول جون ڇڏيل هيون ڇا هيو تہ هڪڙو جذبو هيو پڙهڻ جو، پڙهائڻ جو، ماسترن ۾ بہ شاگردن ۾ بہ ۽ توهان کي ۽ اسان کي انهيءَ ڳالهہ کي ڏسي افسوس بہ ٿئي ٿو توهان ڏسو پارٽيشن کان پهرين جيڪي بهترين اسڪول هيا يا جتان شاگرد پهريون نمبر ڪڍندا هيا يا تہ سا هتي جي ايريا هوندي هئي خاص طرح سان شڪارپور يا لاڙڪاڻي جا اسڪول جيڪي پهريون پهريون نمر ڪڍندا هيا سڄي يونيورسٽي ۾ ۽ اتان جيڪي ڇوڪرا پڙهي ايندا هيا انهن کي (FACILITIES) بلڪل گهٽ هيون ڇا هيو تہ هڪڙو جذبو هيو. هڪڙي ڳالهہ شمس العلماءُ دائود پوٽي لاءِ چوندا هيا مون پاڻ زندگي ۾ مون ان کان پڇيو تہ هو گاسليٽ جي بتين تي پڙهيا. هاڻي جيڪڏهن اسان ڪٿي اهو چئون تہ هينئر اهو زمانو ناهي هينئر جيڪو زمانو آهي سو بجلين جو آهي تہ اهو بلڪل صحيح آهي اسان اهو ڪونہ ٿا چئون تہ هينئر بہ ڇوڪرا گاسليٽ جي بتين تي ويهي پڙهن. پر سوال اهو آهي تہ جيڪي (FACILITIES) آهن انهن کي (UTILISE) ڪيو وڃي ۽ جيڪي گهٽ آهن انهن لاءِ ڪوشش ڪئي وڃي ۽ بيشڪ آءٌ توهان جي ڳالهہ مڃيان ٿو تہ جيڪڏهن اتي (FACILITIES) ڪجهہ گهٽ آهن تہ اهي موجود ڪيون وڃن توهان ڏسو تہ اسان جا پنهنجا وڏا وڏا ڊاڪٽر جيڪي آهن سي سڀ ڳوٺن مان آيا آهن جيڪڏهن انهن مان چند پنهنجو ٿورو وقت ڪڍي ڇيو نہ تہ بہ جيڪڏهن مهيني ۾ ہ ڏينهن بہ وڃي انهن پنهنجي ايرياز کي ڏين يا جن اسڪولن ۾ هو شروع ۾ پڙهيا هيا، انهن اسڪولن ۾ ٿورڙي بہ خدمت ڪن تہ ڪيتري نہ انهن شاگردن ۾ همت ٿيندي. انهيءَ باري ۾ حقيقت ۾ شاگردن کي ڏوهہ ڏيڻ غلط آهي. جيڪڏهن گهٽ ۾ گهٽ اچي مونکان پڇندا تہ مان تہ چوان ٿو تہ پهريون ڏوهہ اسانجي مائٽن جو آهي يا اسان جا مائٽ نا واقف آهن. جيڪڏهن ڪو ماستر اتفاق سان ڪٿي چئي بہ ٿو تہ بابا هي تنهنجو پٽ پڙهي ڪونہ ٿو تہ انهيءَ تي ڌيان ڪونہ ڏيندا، تہ اها ڳالهہ ٺهندي ٿي تڏهن جڏهن اسان جا مائٽ اسان جا استاد اسان جا شاگرد پاڻ ۾ جذبو پيدا ڪندا ۽ جذبي سان ڪم ڪندا تعليم تيستائين ڪڏهن بہ بهتر نہ ٿيندي جيستائين اسان سڀ گڏجي انهيءَ ڳالهہ ۾ حصو نہ وٺون.

شمس سومرو: سائين توهان بحيثيت سرجن، بحيثيت استاد جي وڏي عرصي تائين خدمت ڪندا رهيا آهيو تنهن ڪري توهان کي تعليمي اسٽرڪچر يا طبي گهاڙيٽي جي مڪمل ڄاڻ آهي اسان کي اهو فخر بہ آهي ۽ خوشي بہ آهي توهان انهيءَ پنهنجي پيشي دوران ۽ ڪم دوران ڪيترا ماهر پيدا ڪيا. اسان اهو ڄاڻڻ چاهيندا سين، جيئن هڪ انگريز فلاسافر برٽرينڊ رسل چيو هئو تہ: - ”ارسطو چوي ٿو تہ عورت کي ٻٽيهہ ڏند نہ ٿيندا آهن پر هو جيڪڏهن وري تڪليف ڪري پنهنجي ئي گهر واري جو وات کولي ڏسي ها تہ ڪيس خبر پئجي وڃي ها تہ مائي کي ٻٽيهہ ڏند ٿيندا آهن يا ڪونہ ٿيندا آهن“. مطلب پريڪٽيڪل ورڪ ناهي تہ توهان انهيءَ جي باري ۾ ڇا ٿا سمجهو تہ جيڪا اسان وٽ تحقيقات جي کوٽ آهي يا اوريجنل ورڪس جيڪي بہ آهن انهن جي اڻهوند آهي، جيئن هينئر ڳالهہ پئي ٿي تہ جيڪو بيسڪ اسٽرڪچر هجي ٿو، اهو نہ آهي. سو انهيءَ سلسلي ۾ اسان وٽ ڪو ڪم ٿيو ئي ڪونهي ڪو، انهيءَ جو ڪو سبب؟

جواب: تحقيق! ڏسو نہ سائين اها بلڪل صحيح ڳالهہ آهي اسان هينئر جڏهن ايران ۾ وياسين تڏهن بہ اتي انهن اها ڳالهہ اسانکي ٻڌائي ۽ ڏيکاري تہ ڪابہ قوم تيستائين ترقي ڪانہ ٿي ڪري سگهي جيستائين انهيءَ وٽ تحقيق ۽ تدريس جو انتظام نہ هجي ۽ ڪابہ انسٽيٽيوشن تيستائين بچي نٿي سگهي جيستائين تحقيق جو سامان انهن کي نہ ڏنو وڃي يا انهن جا جيڪي شاگرد آهن انهن کي ڪنهن

اسان هيئنر جڏهن ايران ۾ وياسين تڏهن به اتي انهن اها ڳالهه اسانکي ٻڌائي ۽ ڏيکاري ته ڪابه قوم تيستائين ترقي ڪانه ٿي ڪري سگهي جيستائين انهيءَ وٽ تحقيق ۽ تدريس جو انتظام نه هجي ۽ ڪابه انسٽيٽيوشن تيستائين ٻچي نٿي سگهي جيستائين تحقيق جو سامان انهن کي نه ڏنو وڃي

ڪر سان نه لڳايو وڃي مثال جي طور تي آءُ حيدرآباد ۾ ايل. ايم. سي. ۾ پرنسپل هيس مونکي ڪن اچي چيو ته سائين شاگرد ڪاپي ٿا ڪن. هڪڙو سبجيڪٽ ڪميونٽي ميڊيسن جيڪو منهنجو ڪون هيو هئو بهرحال مان انهن کي چيو بابا ڏسون ٿا. مون هڪڙو سوال ڏنو جيڪو روايتي سوالن ڪان ٿورڙو هٽيل، پر عام ڄاڻ جو سوال هئو سڀني ڇوڪرن جن ڪميونٽي ميڊيسن کي سبجيڪٽ ڪري پڙهيو ٿي نه هئو سي پيپر مان هٿ ڪڍي ويهي رهيا، جي پيپر آئوٽ آف ڪورس آيو آهي اسين پيپر نه ڪنداسين پر ساڳئي هند اسان آڏو اهڙا مثال به آيا جيئن ١٩٧٦ جي ٻوڏن ۾ ڏسڻ ۾ آيو هڪڙي هند ڪيمپ لڳائي وئي هئي توهان کي ياد هوندو ته پاڻي باگڙجي ڪان وٺي نڪرڻ شروع ٿيو هو انهيءَ وقت تمام وڏو ڪاٽ لڳو هو انهي بند ٽٽڻ ڪانپوءِ پاڻي ئي پاڻي هو. مونسان گڏ فيڊرل منسٽر به هيو جيڪو انهيءَ زماني ۾ شيخ رشيد صاحب هيو تنهن چيو ته آءُ پاڻ حالتون ڏسڻ ٿو گهران سو اسان گاڏين ۾ آياسين جڏهن اتي آيا سين ته اتي چار شاگرد به هيا ۽ شاگرد اتي رستي تي هڪڙي هوٽل هئي اتي فرسٽ ايڊ جي پوسٽ لڳائي ويٺا هئا ۽ شاگرد ٻيڙي ۾ اتان پاسي ۾ ڳوٺ هيو اتان آيا هئا. اسان جي منسٽر صاحب انهن کان پڇا ڪئي ته هنن وٽ ڪو ڪاڌي پيتي جو يا ٻيو ڪو انتظام آهي ته اتي جيڪي ڪنا ٿيا هئا انهن چيو "ته سائين ڪاڌي جو ڪو انتظام ڪونهي اسان کي ته ڪٿي ڇڏيو پر هي جيڪي ملاٽڪ آهن (اسان جا ڊاڪٽر جيڪي شاگرد هيا فائنل ييئر جا) جن ڏينهن رات اسان سان ڪر ڪيو آهي انهن لاءِ ٿي ڪو ڪاڌو ڪونهي هنن ويچارن کي به پنهنجا بسڪوٽ ساڻ آهن" اسان کي اها خبر هئي ته مانجهند جي هيٺان وري رستو ڪٿجي پيو سو اسان سان گڏ جيڪي شاگرد ٻيڙيءَ مان لٿا هئا اسان هنن کي اهو چيو ته بابا هاڻي توهان جيڪڏهن اسان سان هلڻ گهرو جيڪڏهن توهان پنهنجي مائٽن مٽن ڏي وڃڻ چاهيو ٿا ته اسان توهان کي وٺي هلون هنن چيو ته سائين اسان ڪونه هلنداسين اسان انهن کي چيو ته بابا رستو هيٺان ڪٽجي ويندو توهان اتي رهجي ويندا هنن چيو ته اسين هنن ماڻهن سان مرنداسين به جيئنداسين به ڇاڪاڻ ته اتي هڪڙي مائي آهي جنهن ويچاري کي سائي جي بيماري آهي روزانو انهي

کي انجيڪشن لڳي ٿي هيئر ان جي طبيعت بهتر ٿي آهي سو اسان وڃون ٿا انهي کي ڏسڻ آهي.

هاڻي سوال هي آهي ته ڳالهه انهي کي ڏسڻ آهي ته هڪڙو ته انسانيت جي خدمت ڪندي انهن کي جذبو پيدا ٿيو ته اسان ڪو ڪم ڪيو آهي الله به مهرباني ڪئي آهي ته اسان جي ڪوشش سان ڪنهن انسان جي جان بچي ٿي نتيجو هنن کي نظر آيو ٻي جيڪا ڳالهه هنن کي نظر آئي سا اها هئي ته اسان به ڪنهن ڪم جا آهيون پنهنجي هٿن سان هنر جيڪو سکيو آهي سو اسان ڪم آڻي سگهون ٿا توهان جيڪا ڳالهه ڪئي سا صحيح آهي ته اسان وٽ پريڪٽيڪل ڪم جي ڪوٽ آهي. ڪم انهي جي ڪري ڪونه ٿو ٿئي ڇاڄي ڪري جو اسان جا شاگرد ڪٿي به وڃي ڪنهن سيڪٽر تي ڪنهن تعلقي اسپتال ۾ وڃي ڪرنٽا ڪن جنهن سان هنن کي خبر پئي هي ته ڇا آهي، ڪجهه علاج ڪن. اسان به جڏهن شروع جو زمانو هيو تڏهن ڪيمپن ۾ ويندا هيا سين ۽ اتي وڃي سکياسين سو هيئنر به ضرورت اها آهي. ايران ۾ به شاگردن کي موڪلين ٿا مهينو مهينو انهن سينٽرس ۾ جتي هو محنت ڪن ٿا پوءِ انهن کي خبر پوي ٿي پوءِ جڏهن هو اچن ٿا ته استادن کان پڇن ٿا ته سائين اسان هيءَ ڳالهه ڏٺي ٻڌايو ته ڀلا انهي جو ڇا آهي اها ڪيئن ٿئي ٿي ته انهيءَ ئي طريقي سان انهن جو علم ۽ هنر وڌي ٿو.

شمس سومرو: سائين انهي تحقيق جي باري ۾ اسان سڄڻ صاحب سان به ڳالهه ٻولهه ڪئي (اڳيئن انٽرويو ۾ شايد توهان پڙهيو هوندو)، ته انهيءَ ۾ اسان هڪڙو سوال ڪيو هو تحقيق جي باري ۾، انهن توهان جي حوالي سان ٻڌايو هو ته مختلف دوا ساز فارماسوٽيڪل ڪمپنيون آهن جيڪي ڪجهه فنڊ ڏين ٿيون انهيءَ سلسلي ۾ توهان اسان کي تفصيل ٻڌايو ته اهو فنڊ توهان ڪهڙي قسم جي تحقيقات تي استعمال ڪيو ٿا؟

جواب: اهو اڃان استعمال ڪونه ٿيو آهي، هڪڙو سيڪڙو شروع ۾ ٻهريان ڏيندا هيا جنهن ۾ اٽڪل ٽي ڪروڙ روپيا ڪٺا ٿيا آهن. انهيءَ جي لاءِ اسان جي هڪڙي ڪميٽي هيئنر ويٺي آهي، ڪوشش آهي ته

اهو فنڊ رليز ٿئي ته پوءِ خاص طرح سان ميڊيسن تي تحقيق شروع ڪئي وڃي انهي جي باقاعدي هڪڙي ڪميٽي ٺهيل آهي.

شمس سومرو: ته اسانجي چوڻ جو مقصد اهو آهي ته جيڪي فارماسوٽيڪل ڪمپنيون آهن، اهي جيئن اسانجي پاڪستان ۾ ٻيا ڪافي ٽريڊس يا ڪمپنيون آهن، انهن وانگر، جيڪي خاص ڪري اٿليٽڪس يا گيمز جي رانديگرن يا مشهور شخصيتن کي اسپانسر ڪن ٿيون، انهن ۾ توهان ڏسندا ته ٿورو گهڻو به جيڪو اسٽار پليئر آهي ته انهي کي انهي جا ڪافي فائدا ۽ رعايتون ملن ٿيون، ڪجهه ٻئنڪرون آهن يا اسان جا جيڪي نيشنل ادارا آهن، هتي خاص ڪري ڪو استاد يا اسان جو ڪو پروفيشنل ڊاڪٽر آهي جيڪو (SHINE) ڪري ٿو پنهنجي اڪيڊمڪ ڪيريئر ۾ يا پروفيشنل ڪيرئير ۾ ۽ اهو ڪنهن به قسم جي تحقيقات جي شروعات ڪرڻ چاهي ٿو ان جو ذهن ان پاسي آهي يا ڪو ڪم هن ڪيو ته انهي جو ان کي ڪو به پريوليج يا فائدو ناهي، ڇا فارماسوٽيڪل ڪمپنيز جي معرفت اهو نه ٿو ٿي سگهي؟

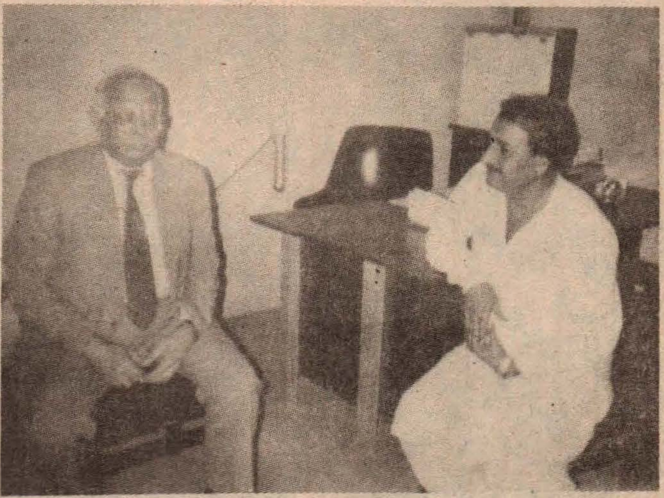
جواب: ڇو نه ٿو ٿي سگهي منهنجو پنهنجو اهو خيال آهي ته اها هڪ تمام سٺي تجويز به آهي ۽ اسان انهيءَ جي باري ۾ وڏيڪ ڪوشش به ڪنداسين حقيقت ته اها آهي ته اهي جيڪي فارماسوٽيڪل ڪمپنين وارا آهن اهي رڳو دعوتون ڏيندا وتن ماڻهن کي، ته انهي کان ته سٺو آهي ته اهي، جيڪي شاگرد آهن يا تحقيق ڪندڙ شاگرد آهن انهن کي همت افزائي ڪن انهن کي هو ڪنهن نه ڪنهن قسم جو فنڊ مهيا ڪن انهن ڊپارٽمنٽس کي مهيا ڪن ته جيئن اتي ڪانه ڪا تحقيق ٿي سگهي. ريسرچ کان سواءِ ڪابه انسٽيٽيوشن بهتر ٿي نه سگهندي تنهن جي ڪري اها تمام سٺي صلاح (SUGGESTION) آهي. تنهن کان علاوه پاڪستان ميڊيڪل ريسرچ ڪائونسل هر ڪاليج ۾ پنهنجو سيل ڪوليو آهي جنهن ۾ جيڪو تحقيق ڪرڻ گهري ٿو ۽ جيڪڏهن اهڙو ڪو مضمون آهي جنهن تي هو تحقيق ڪرڻ گهرن ٿا ته پوءِ انهي جي باري ۾ اهي خود به هيلپ ڪري رهيا آهن اهي جيڪي تمام سٺا شاگرد هجن تن کي سائنس ۽ ٽيڪنالاجيءَ مان اسڪالرشپس ۽ (P. H. D.) جون سهوليتون به تحقيق لاءِ ملن ٿيون.

شمس سومرو: سائين گلوبل ۲۰۰۰ جيڪو پروگرام آهي سنڌ ۾ ان هيٺ گني ورم تي ڪم ٿئي ٿو پيو يعني اتي صرف اهو ئي ڪم ٿئي ٿو جيڪي رليوينٽ ايرياز آهن انهن ۾ وڃي تحقيق ٿئي ٿي، پر ان منهن يا پڪڙنلڙ وبا بابت ڪا مخصوص سکيا- تربيت ڏني وڃي جيئن ماڻهن کي ايجوڪيٽ ڪري يا ٻاهرين ملڪن مان ميڊيڪوز پڙهي اچن سکي اچن ته ٻيون جيڪي بيماريون آهن سي ڪهڙي نموني سان ڪنٽرول ٿي سگهن ٿيون؟

جواب: اصل ۾ ڏسو ته انهيءَ ۾ هڪڙي ڳالهه جيڪا آهي سا ڏاڍي عجيب آهي توهان ڏاڍو هڪڙو سٺو سوال پڇيو آهي خدا جي مهرباني سان هڪڙي ڳالهه ته تمام سٺي ٿي آهي ته گني ورم انفيڪشن تي ڪنٽرول ٿي ويو آهي ڇاڪاڻ هنن ماڻهن به ڪجهه محنت ڪئي اسان جي ڊاڪٽرن به محنت ڪري انهيءَ کي ڪنٽرول ڪيو آهي ۽ اسان اميد ٿا ڪريون ته انشاءَ الله هن سال جي ئي آخر ۾ بلڪل زيرو پرسنٽيج ٿي ويندي. يعني هنن ڇهن مهينن کان اسان کي ڪو به ڪيس ڪونه مليو آهي پر ساڳئي طرح سان توهان جيئن چيو ۽ اسان جي به ڪوشش آهي ته جئين ليپروسيءَ بابت جرمن ڊاڪٽر فائو آيو آهي انهيءَ لاءِ ڪوشش هلي رهي آهي انشاالله ٻن ٽن سالن ۾ اها بيماري به ختم ٿي ويندي. هاڻي هيٺر اسان جي جيڪا اميد آهي سا اها آهي ته پوليو بابت جيڪڏهن اسان وٽ مهم زوردار نموني سان هلي ۽ توهان جهڙا جذبي وارا جن کي خدا صلاحيت به ڏني آهي، اهي جيڪڏهن ڪوشش ڪن پنهنجي ڳوٺن ۾ اميونائيزيشن ڪرائين ته پوءِ ۹۵-۱۹۹۴ع ۾ پوليو به ختم ٿي سگهي ٿو ۽ پوءِ پوليو بلڪل ڪونه ٿيندو. اڄ ئي مون ٽي چار ڪيس پوليو جا ڏٺا آهن ٻارڙا آهن جيڪي ڪٿان ڪٿان پري کان آيا آهن ته مونکي پاڻ شرم ٿو ٿئي اهو ڇو ائين ٿيو آهي. جوان ڇوڪريون آهن جيڪي هلي ڦري نه ٿيون سگهن، ڇو ڀلا؟، حالانڪ شروع ۾ جيڪڏهن انهن کي ڪجهه قطرا پوليو ڊراپس پيارين ها ته اها بيماري نه ٿئي ها.

> گني ورم انفيڪشن تي ڪنٽرول ٿي ويو آهي ڇاڪاڻ هنن ماڻهن به ڪجهه محنت ڪئي اسان جي ڊاڪٽرن به محنت ڪري انهيءَ کي ڪنٽرول ڪيو آهي ۽ اسان اميد ٿا ڪريون ته انشاءَ الله هن سال جي ئي آخر ۾ بلڪل زيرو پرسنٽيج ٿي ويندي.

ڊاڪٽر ثناءالله: سائين انهيءَ سان گڏ سوال اهو آهي ته مان به جنرل پريڪٽس ۾ آهيان مون ڪجهه اهڙا ڪيس به ڏٺا آهن جيڪي پوليو ويڪسينيشن جي باوجود پوليو جو شڪار ٿيا آهن ته انهي جا



ڪهڙا سبب ٿي سگهن ٿا؟ ويڪسين ۾ ڪا اهڙي ڪوٽ آهي يا پراپر ڊوز ناهي؟

جواب: ٻه ڳالهيون آهن هڪڙو ته انهيءَ ۾ اهو آهي ته ڊراپ آئوٽ ٿا ٿيا وڃن هڪڙو يا ٻه ڊوز ته وٺن ٿا پر ٽي ڊوز پورا نه ٿا وٺن، ٻي ڳالهه جيڪا آهي سا اها آهي ته پوليو ٽن ڊوزن وٺڻ کان پوءِ به جيڪڏهن انهن کي ٿيو ته اهو ايترو سخت نه رهندو جيترو هوڻ پوليو ٿئي ٿو، جيڪو صفا سڄي بدن کي ڪمزور ڪري ڇڏي، ٽين ڳالهه اها آهي ته پوليو جي جيڪا ويڪسين آهي ان جي پرزرويشن جي ضرورت آهي. ڇاڪاڻ ته ڪولڊ چين جيڪا آهي سا (MAINTAIN) رهي. اهي سڀ ڳالهيون اهو ئي سوال پيدا ڪن ٿيون ته ڪيتري جذبي سان اسان جا ماڻهو ڪم ڪن ٿا ۽ اسان جي ڪيتري سپرويزن آهي. يعني اسان وٽ ڪم ڪرڻ وارا ماڻهو به آهن اسان وٽ گهٽي مقدار ۾ ماڻهو ويچارا ڪم به ڪن ٿا پر سوال اهو آهي ته انهن تي نظر داري رکڻ ۽ انهن ۾ ڏسڻ ته ڪهڙي ڳالهه جي گهٽتائي آهي يا انهي جي باري ۾ مثال جي طور تي توهان يا مون ڪا انهن تي نڪته چيني ڪئي ته نڪته چيني ڪي خالي انهيءَ خيال سان نه ڏٺو وڃي ته چو ٿو هرويرو چئي. ائين ڪو نهي سوال اهو آهي ته اهي ڳالهيون ڪرڻ ضروري آهن ۽ اهو اسان جو فرض آهي، ائين جيڪڏهن اسان نه ڪنداسين ته پاڻ کي سڌاري نه سگهنداسين.

> هيپاٽائٽس بي جا خاص ڪري اسان وٽ ڪافي ڪيس رپورٽ ٿيا آهن ڳوٺن ۾ يا ڪافي سينٽرن ۾ جتي به جيڪي ويڪسينيشن ڪيا ٿا وڃن سي گلاس سرنجز يا امپراپر اسٽرلائيزيشن سان ڪيا وڃن ٿا پيا، ڊسپوزيبل سرنجز جو استعمال ۵ سيڪڙو به مشڪل آهي سو سائين ڳوٺن ۾ ته ڊسپوزيبل سرنجز بلڪل تمام استعمال گهٽ ٿيون ٿين؟

ثناءالله: سائين ويڪسينس جي سپلاءِ جو (SOURCE) هوندو آهي جيڪي اسلام آباد مان ڪن ٿا. اهي ريفريجريشن ڳوٺن تائين ڪيئن (MAINTAIN) ڪن ٿا پيا؟

جواب: هڪڙي ڪولڊ چين آهي جيڪا مٿان هلي ٿي اها چين هيٺن آهي ته جتي جتي وڏا سينٽرس آهن جيڪي دوائون اتان ڪڻن ٿا مثلاً (D.H.O) آهن ته انهن وٽ فرج آهي انهيءَ کان پوءِ انهن جا ڪولڊ باڪسز آهن اهي ڪولڊ باڪسز رورل هيلٿ سينٽر يا تعلقي هاسپيٽل مان انهيءَ ڏينهن تي ڏنا وڃن ٿا جنهن ڏينهن تي ويڪسينيشن ڪرڻي آهي. ضرورت انهيءَ ڳالهه جي آهي ته جيڪڏهن اسان جو هر ڪو ماڻهو جيڪو ڳوٺ جو وڏو مڙس هجي يا چڱو مڙس هجي يا ڊاڪٽر آهي اهو اها ڪوشش ڪري، انهن کي چئي ته اسان جيڪي ٻه ننڍا وڏا ٻار آڻيون تن کي ضرور ٽڪا لڳڻ گهرجن. پوءِ خاص طرح سان فائدو ٿئي، علاج جڏهن هڪڙي سال کان ننڍي عمر جي ٻارن جو آهي ته اهي سڀ ويڪسينيٽيڊ ٿي وڃن ته انهن کي آگاهه ڪرڻ، سيني کي گڏ ڪرڻ انهن سيني زالن کي، ڪا وڏي ليڊي گڏ ڪري، انهي کي هڪڙي ئي ڏينهن تي ويڪسينيشن ڪرائي ته وڌيڪ بهتر ٿئي ٿو.

ثناءالله: هڪڙو سوال انهيءَ ۾ بيو اضافي آهي ته هيپاٽائٽس بي جا خاص ڪري اسان وٽ ڪافي ڪيس رپورٽ ٿيا آهن ڳوٺن ۾ يا ڪافي سينٽرن ۾ جتي به جيڪي ويڪسينيشن ڪيا ٿا وڃن سي گلاس سرنجز يا امپراپر اسٽرلائيزيشن سان ڪيا وڃن ٿا پيا، ڊسپوزيبل سرنجز جو استعمال ۵ سيڪڙو به مشڪل آهي ته اها ويڪسينيشن بجاءِ گلاس سرنجز جي ڊسپوزيبل سرنجز سان چو نه ٿيڻ گهرجي؟

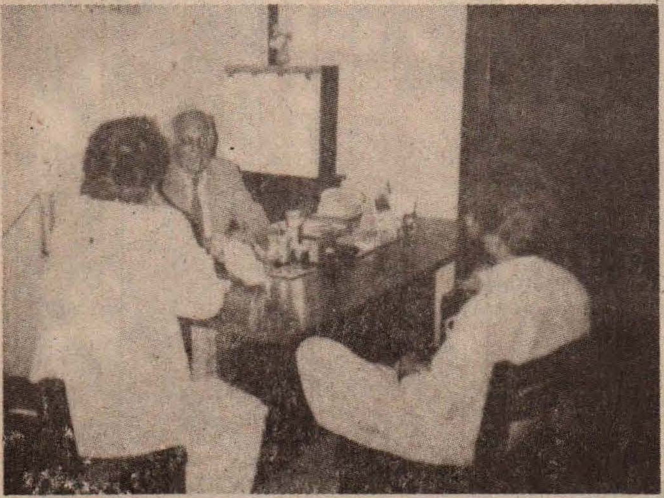
جواب: هينئر ته ڊسپوزيبل سرنجز سان آهي، اسان هن وقت انهن کي ڊسپوزيبل سرنجز ڏيون ٿا جيڪڏهن هو نه ٿا ڪن ڊسپوزيبل سرنجز سان ته انهيءَ جو مطلب اهو آهي ته هو اهي ڊسپوزيبل سرنجز بچائي رکن ٿا ۽ گلاس سرنجز استعمال ڪن ٿا.

ڊاڪٽر ثناءالله: سائين ڳوٺن ۾ ته ڊسپوزيبل سرنجز تمام استعمال گهٽ ٿيون ٿين؟

جواب: جيڪڏهن ائين آهي ته اها وڏي ڪوتاهي آهي ۽ انهي تي نظرداري هجڻ گهرجي، چو ته اسان اجان تائين انهن کي ڊسپوزيبل سرنجز ڪتان نه ڪٽان هٽ ڪري ڏيون ٿا.

ڊاڪٽر ثناءالله: انهيءَ ڳالهه لاءِ گورنمينٽ طرفان ڪو ايڪشن..........! جيڪڏهن رپورٽنگ ٿئي ٿي؟

جواب: ڏسو نه اها جيڪا توهان ڳالهه ڪئي بلڪل هڪ بجا آهي حقيقت آهي بيو ته انهيءَ جي لاءِ اهو آهي ته مون جيڪڻ توهان کي



ٻڌايو ته اهو پراونشل معاملو آهي، ڇو ته ويڪسينيشن جو پروگرام پراونس ۾ آهي. هاڻي انهيءَ جي ڪري اسان نيشن پاليسي ۾ هڪڙي اها ڳالهه به سوچيون پيا ته جيئن ڊسٽرڪٽ جي ليول تي هڪڙي هيلٿ ڪميٽي هجي، جنهن هيلٿ ڪميٽي ۾ جيڪي به واسطيدار ماڻهو آهن يا اهي انهي ۾ حصو وٺن ڊاڪٽر جيڪي جنرل پريڪٽس ۾ آهن، سي به سڀ ملي پاڻ ۾ گڏجي ڏسن، جيئن نظرداري بهتر ٿي سگهي. انهيءَ کان سواءِ هاڻي هڪڙي ڳالهه جيئن پاڻ مون توهان کي چيو ته اسان مشهد ۾ وياسين اسان کي انهن ڊاڪٽرن ٻڌايو ته صبح جو اتان جو ميئر اٿي صفائي بابت صبح جو فجر جي نماز کان به اڳ نڪري ٿو صفائي به ڏسي ٿو. هتي توهان کي هڪڙو به جانور نظر نه ايندو نه وري ڪو ڪتي ڪتو نظر ايندو نه گڏهه ، نه گهوڙو نظر ايندو انهن حدن ۾ توهان کي ڪوبه جانور نظر نه ايندو نه ٻڪري نظر ايندي نه ڳئون نظر ايندي ڇا هي ته ايترو ته شهر صاف آهي جو اتان جي بيماري يڪدم گهٽجي وئي آهي. هاڻي اسان وٽ توهان خود پاڻ ٻڌايو ته ڪهڙيون حالتون آهن مان جڏهن به ڳوٺن ۾ ويندو هيس ته ڇوندا هيا ته سائين اينٽي ريبز ويڪسين ڪانهي. ڪتن جي لاءِ ڇو ته اسان ڏسندا هيا سين ته ڳوٺ مان اهڙو ماڻهو نڪرندو ئي نه هيو ته جيڪو جي پٺيان ڪتن جو ميڙ هوندو اسان ڇوندا هيا سين ته انهن ڪتن کي ماري ڇو نه ٿا ڇڏين.

اسان مشهد ۾ وياسين اسان کي انهن ڊاڪٽرن ٻڌايو ته صبح جو اتان جو ميئر اٿي صفائي بابت صبح جو فجر جي نماز کان به اڳ نڪري ٿو صفائي به ڏسي ٿو. هتي توهان کي هڪڙو به جانور نظر نه ايندو نه وري ڪو ڪتي ڪتو نظر ايندو نه گڏهه، نه گهوڙو نظر ايندو انهن حدن ۾ توهان کي ڪوبه جانور نظر نه ايندو نه ٻڪري نظر ايندي نه ڳئون نظر ايندي

ويڪسين جو جيڪو ٿورو گهڻو پئسو خرچ ٿئي ٿو سو ڏيڻو ٿو پوي آءٌ اوهان کي يقين ٿو ڏياريان ته ويڪسين جي گهٽتائي هينئر بلڪل ڪانهي ڇو ته ويڪسين جي پراڊڪشن هتي اسان وٽ ڏينهن رات هلي پئي.

ثناءالله: سائين اينٽي ريبيز جي حوالي سان ٻي هڪڙي ڳالهه ياد آئي ته جيئن سارين جي موسم هوندي آهي ته انهي ۾ ان ڪري نانگ گهڻا ٿيندا آهن عام شڪايت آهي ته ننڍين ننڍين اسپتالن ۾ يونٽن ۾ (A. S. V) جي به کوٽ آهي ته انهيءَ تي توهان ڪجهه روشني وجهي سگهندا؟

جواب: مان عرض ڪريان ويڪسين جي پراڊڪشن هينئر اسان وٽ تمام سٺي نموني ۾ اسٽينڊرڊ سان (N.I.H.) ۾ ٿئي ٿي اسٽينڊرڊ اهو آهي جيڪو (W. H. O.) جو اسٽينڊرڊ آهي (W. H. O) جا ماڻهو اتي ويٺا آهن جيڪي اتي چيڪ پيا ڪن ته، ڪٿي ڪنهن به ويڪسين ۾ جيڪڏهن ڪا به گهٽتائي هجي ته اسان پوري ڪري سگهون. ڳالهه اها آهي ته انهي ويڪسين جو جيڪو ٿورو گهڻو پئسو خرچ ٿئي ٿو سو ڏيڻو ٿو پوي هاڻي سوال آهي ته ايتري گهڻي ويڪسين جي قيمت به ڪانهي جيڪي به چار روپيه ويڪسين جي قيمت آهي ته اها ته انهن کي ڏيڻ کپي ۽ اها ويڪسين گهرائن پر آءٌ اوهان کي يقين ٿو ڏياريان ته ويڪسين جي گهٽتائي هينئر بلڪل ڪانهي ڇو ته ويڪسين جي پراڊڪشن هتي اسان وٽ ڏينهن رات هلي پئي.

ڊاڪٽر ثناءالله: اهي شايد هيٺين عملدارن جون ڪوتاهيون ٿي سگهن ٿيون جنهن ۾ اسان جا ٿي سگهي ٿو صحت جا ماڻهو به هجن لاڙڪاڻي ۾ خبر پئي ته ڪجهه اسٽورن تي اهي ويڪسينس ڳري اگهن تي وڪامن پيون ۽ اسپتالن ۾ موجود ناهن ته انهيءَ لاءِ گورنمينٽ ڪو چيڪ اپ رکي سگهي ٿي؟

جواب: منهنجو پنهنجو خيال آهي ته بيشڪ هئڻ کپي ۽ تمام ضروري آهي ڇاڪاڻ ته اسان وٽ ويڪسينس سڀ موجود آهن ۽ جيڪڏهن ڪوبه ويڪسينس گهرائڻ ٿو گهري ته سڀ موڪلي سگهجن ٿيون انهن جي پئسي جو به گورنمينٽ وٽ پيو حساب ڪتاب هلندو آهي.

شمس سومرو: سائين هاڻي هڪڙو ٻيو به بنيادي سوال اهو آهي ته اسانوٽ اسٽڊيز (ٻاهرين اعليٰ تعليم) جي لاءِ ٻاهر جيڪي به ماڻهو يا ڪينڊيڊيٽس آهن ته انهيءَ لاءِ تازو هڪ اخباري پڌرائي موجب خاص ڪري سنڌ جي ڪوٽا اٽيوري ته پنهنجي جاءِ تي پر نه هجڻ جي برابر آهي ۽ ذري گهٽ ٧٧ کان پوءِ اهو سلسلو عمل ۾ آيو انهيءَ سلسلي ۾ توهان ڪجهه ڪوششون ورتيون آهن؟

جواب: مان سمجهان ٿو ته سائين هن سال ۾ اسان تمام گهڻي ڪوشش ڪئي آهي ۽ هي پهريون ئي سال آهي جنهن ۾ اسان تمام

گهٽي حد ڪان وڏيڪ اها ڪوشش ڪئي آهي تہ هر صوبي جون جيڪي پنهنجون سيٽون آهن، سي انهن کي ملن مثال جي طور تي اسان جو سنڌ جي اندرئين علائقن جو ١٨ سيڪڙو آهي ۽ شهر جو ١١ سيڪڙو آهي. ساڳئي طرح سان ٻين صوبن جو بہ فيڊرل ڪوٽا ۾ پرسنٽيج آهي اسان ڏسون ٿا تہ اهي سڀ سيٽون ملن. هاڻي سوال رڳو ٻن ڳالهين جو ٿو ٿئي تہ اسان وٽ جيڪي وڏيڪ اسڪالرشپس آهن خاص طرح سان هيلٿ ڊپارٽمينٽ ۾ سي آهن سبجيڪٽس ڪميونٽي ميڊيسن ۾ يا آهن ايڊمنسٽريشن ۾ يا وري اميونائيزيشن جا پروگرامس آهن (E. P. I.) آهي پيو جيڪو ربيز آهي تہ انهن ڳالهين ۾ جيڪي پروگرامس اچن ٿا تہ انهن ۾ اسان وٽ اسڪالرشپس آهن ۽ انهيءَ ۾ هن سال اسان ڪيئي شاگرد موڪليا آهن ڪيئي اهڙا بہ آهن جيڪي ٻڌي اوهان کي خوشي ٿيندي تہ اسلام آباد ۾ اسان جي سنڌ جي رورل جا چڱا خاصا شاگرد اتي اچي هينئر ڪم پيا ڪن انهن مان اسان موڪليا آهن.

لاڙڪاڻي ۾ خبر پئي تہ ڪجهہ اسٽورن تي اهي ويڪسينس ڀڳري اڱهن تي وڪامن پيون ۽ اسپتالن ۾ موجود ناهن تہ انهيءَ لاءِ گورنمينٽ ڪو چيڪ اپ رکي سگهي ٿي؟

ڊاڪٽر ثناءالله: سائين قطع ڪلامي معاف تہ انهن سيٽن لاءِ عام اشتهار تمام گهٽ ڏنا پيا وڃن جيڪي ڳوٺن ۾ ڊاڪٽرس آهن سروس ڪن ٿا پيا خدمت ڪن ٿا انهن کي تہ انهن شين جي خبر ئي ڪانہ ٿي پوي؟

جواب: دراصل ڇاهي تہ پراونس کي رڪمنڊيشن ڪرڻي پئي ٿي اسان پنهنجي طرفان ڪو فيصلو ڪري نہ ٿا سگهون ايتري حد تائين جو هينئر پنجاب جي هڪڙي ڊاڪٽر کي اسان پنهنجي طرفان موڪلي ڏنو، پنجاب گورنمينٽ انهيءَ تي سخت اعتراض ڪيو انهن چيو تہ ائين ڇو ٿيو انهي کي توهان ڇو موڪليو انهي کي اسان پنجاب وارا سليڪٽ ڪري پوءِ موڪليون ها مان اهو سمجهان ٿو تہ اها تمام ضروري ڳالهہ آهي ڇو تہ وقت بدلجن ٿا ڪو ماڻهو اڄ آهي سڀاڻي ڪو پيو اچي تہ اسان جي ڪوٽا برقرار رهي ۽ انهيءَ جو اسان فائدو وٺون.

ڊاڪٽر ثناءالله: انهيءَ ۾ توهان پنهنجو ذاتي انٽريسٽ وٺي خاص ڪري جڏهن بہ اهڙيون سيٽون اچن تڏهن انهن جو اشتهار ڪرايو ڳوٺن ۾ جيڪي ڊاڪٽر رهن ٿا، تہ انهن لاءِ بہ هڪڙو موقعو پيدا ٿيندو ٻي ڳالهہ تہ جيڪي پرائيويٽ سيڪٽر ۾ ڊاڪٽر ڪم ڪن ٿا يا جنرل پريڪٽس ۾ ڪم ڪن ٿا تہ انهن لاءِ ڪجهہ اهڙا موقعا آهن تہ جيئن اهي بہ وڃي سگهن؟

جواب: اهي بہ وڃي سگهن ٿا پرائيويٽ سيڪٽر کي هونئن بہ انڪريج ڪيو پيو وڃي ۽ پرائيويٽ سيڪٽر کي خاص طرح سان اسان وٽ جيڪو ڪجهہ آهي سو ڳوٺن ۾ ڪوبہ ڪم يا ڪا اهڙي شئي جيڪا بہ ڪن ٿا تہ اسان جي تمام گهڻي اها ڪوشش آهي تہ پرائيويٽ سيڪٽر کي اسان مدد ڪيون انهيءَ مدد جي لاءِ هڪڙو سلسلو اهو شروع ٿيو آهي تہ جيڪڏهن ڪا اسپتال ناهن ٿا جيڪا خاص طرح سان ميونسپل لمٽ ڪان ٻورو ٻاهر هجي تہ انهيءَ کي ٽيون حصو پنهنجو هجي ٻيو حصو صوبائي حڪومت ڏيندي ۽ ٽيون حصو ان کي فيڊرل گورنمينٽ سپورٽ ڪندي ۽ پوءِ اها اسپتال جيڪا آهي سا خاص طرح سان مان سمجهان ٿو تہ جيڪڏهن سنڌ ۾ هڪڙي ٻہ چار ائين ٺهي وڃي خاص طرح سان جيڪڏهن عورتن ۾ ٻارن جي علاج لاءِ اسپتالون ٺهن تہ انهيءَ ۾ تمام گهڻي هيلپ ٿي سگهي ٿي. اهي اسپتالون انهن ڳوٺن ۾ يا انهيءَ جاءِ تي هجن جتي جا ماڻهو ويچارا گهڻو هيڏي هوڏي اچي وڃي نہ ٿا سگهن انهيءَ جي ڪري مان سمجهان ٿو تہ اها ضروري ڳالهہ آهي تہ انهيءَ ڳالهہ کي ڪنيو وڃي.

شمس سومرو: سائين منهنجي خيال ۾ ڪو بہ سال ڪن اڳ ۾ (٨٨ ۽ ٩٠ جي وچ ۾) (P. M. D. C.) انهن ڊاڪٽرن لاءِ جيڪي ٻهراڙين ۾ ڪم ڪري سگهن هڪ اسڪيم اناؤنس ڪئي هئي انهي اسڪيم اناؤنس ٿيڻ کانپوءِ انهيءَ اسڪيم جي باري ۾ ڪا بہ ڳالهہ ٻڌلهہ ڪانہ ٿي تہ اهو ڪهڙي قسم جو سلسلو هيو؟ يا وڏيڪ عمل ۾ اچڻ جهڙو آهي يا انهي کي ڊراپ ڪري ڇڏيو ويو آهي؟

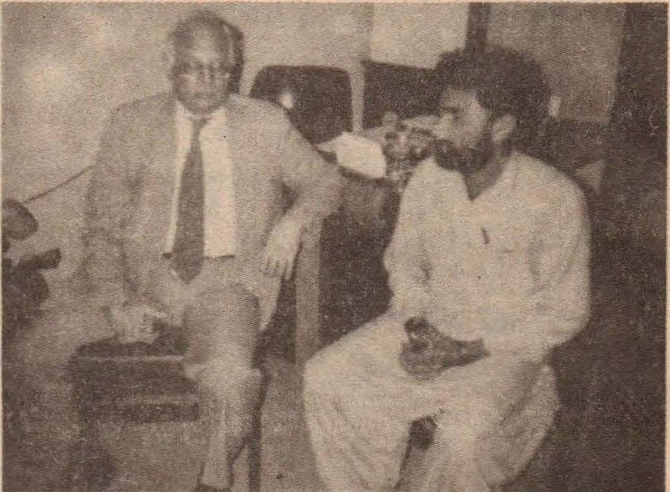
جواب: مونکي انهيءَ جي باري ۾ سچي ڳالهہ تہ خبر ڪانهي ڇو تہ هينئر ڪٽي (P. M. D. C.) جو چيئرمين آءٌ آهيان، پر مونکي اها خبر ڪانهي پر هينئر توهان بہ ٻڌو هوندو تہ پاليسيءَ ۾ انهن اهو ڪيو آهي تہ جيڪي سروس ۾ ويندا انهن کي ١٠٠٠ روپيا مرد ڊاڪٽر کي ۽ ١٢٠٠ روپيا ليڊي ڊاڪٽر کي ڏنا ويندا ۽ ٻيو تہ پرائيويٽ پريڪٽس جو بہ انهن کي وڏيڪ اضافو ڏنو ويندو جيئن اهي ڊاڪٽر ٻهراڙين ۾ وڃن، ٻي ڳالهہ تہ اسپتال ۾ ٻاهر وڃي جيڪڏهن ڪم ڪن ٿا تہ انهن جو اهو پريڪٽيڪل ايڪسپيرنس ڪائونٽ ڪيو ويندو ۽ انهن جو اهو پريڪٽيڪل ايڪسپيرنس جيڪڏهن ڪا بہ اهڙي پوسٽ آهي يا (QUALIFICATION) آهي تہ انهيءَ ۾ اهو ڪائونٽ ڪيو

ويندو. باقي جيڪا مان اسپتالن جي باري ۾ ڳالهه ڪئي سا جيڪڏهن خاص طرح سان ٻهراڙين ۾ اهڙين اسپتالن لاءِ اسان جا ڊاڪٽر همت ڪن هڪڙي ته هن وقت خدا جي وڏي مهرباني اها آهي ۽ خوشي جي ڳالهه آهي ته هن وقت اسان جي هر ڳوٺ ۾ ڪونه ڪو (M.B.B.S) ڊاڪٽر ضرور آهي حالانڪه انهيءَ ڳالهه تي پهريان وڏا اعتراض ٿيا وڏيون ڳالهيون ٿيون، توهان کي خبر آهي؛ پر اسان کي انهيءَ ڳالهه جي خوشي آهي، ته جيتوڻيڪ ڊاڪٽر جتي به ويو آهي ته هن جيڪڏهن ٻيو نه ڪيو آهي ته ايترو ڀلو ضرور ڪيو اٿس جو هڪڙو ته پنهنجي مٽن مائٽن کي پڙهايو اٿس ۽ ٻي ڳالهه ته جيڪا به هن کان خدمت ٿي سگهي آهي سا هن ڪئي آهي تنهن ڪري اسان جي انهن سينيئر ڊاڪٽرن، جيڪي ڳوٺن ۾ آهن انهن کي کپي ته اهي ڪوشش ڪن ۽ خود رهبري ڪن، خاص طرح سان هينئر ته اهو زمانو آيو آهي جو اوهين خود ڏسو پيا ته جيڪڏهن جوان ڊاڪٽر آهن ۽ هو پڙهيل به آهن انهن کي معاشري ۾ خبر به آهي، ته اهي ٿورو اڳتي وڌي هڪ قسم جي محنت ڪن ته هڪ قسم جي ڪميونٽي ليڊرشپ جيڪا ٿئي ٿي، انهيءَ ۾ وڏو هٿ ونڊائي سگهن ٿا.

ثناءُالله: سائين ٻيو هڪڙو سوال آهي جيڪو عام ڊاڪٽر جي طرفان ڪيو پيو وڃي ته سمال بزنس فنانس ڪارپوريشن ڪن ڊاڪٽرن کي قرض ڏنا هيا انهيءَ نتيجي ۾ انهن کي گورنمينٽ سروس به جونيجي صاحب جي دور ۾ ڪانه ملي ۽ پريڪٽس خاص ڪري ميڊيڪل پريڪٽس اهڙي آهي جنهن ۾ ڪٿي ارننگ جو جواز آهي ڪٿي ناهي ۽ ڪي ڊاڪٽر اهو قرض اڃان تائين لاهي نه سگهيا آهن ۽ انهي جو انٽريسٽ تقريباً انهيءَ (لون) قرض جي برابر ٿي ويو آهي. انهيءَ لاءِ گورنمينٽ وٽ اهڙي ڪا تجويز ڪانهي جو انهيءَ قرض تي جيڪي انٽريسٽ لڳندا ٿا وڃن انهي کي معاف ڪرائي سگهجي چو ته ڪجهه قرضن تان انٽريسٽ ته معاف ٿين پيا ته انهيءَ لاءِ انهن ڊاڪٽرن سان گورنمينٽ جو ڪهڙو ورتاءُ ٿي سگهي ٿو؟

جواب: مونکي انهي پاليسي جي ڪا خبر ڪانهي نه ڪو وري ڪا اهڙي ڳالهه هن کان اڳ ۾ ڪنهن به ڊاڪٽر يا ڪنهن ڪئي هجي

ثناءُالله: اهو سائين ڏاڍو ڪامن پرابلم آهي؟



جواب: اهو آهي ته توهان اها هڪڙي پوائنٽ ريز ڪئي آهي البت ايترو ضرور آهي ته هن وقت ڪجهه فنانشل ڪنسٽريسنز آهن پر تنهن هوندي به توهان هڪڙي ڳالهه هن دفعي ڪئي آهي ته اسان ان باري ۾ ٻيا ڳاچا ڪنداسين.

انهن سيٺن لاءِ عام اشتهار تمام گهڻا پيا وڃن جيڪي ڪولن ۾ ڊاڪٽرس آهن سروس ڪن ٿا پيا خدمت ڪن ٿا انهن کي ته انهن شين جي خبر ئي ڪانه ٿي پوي؟

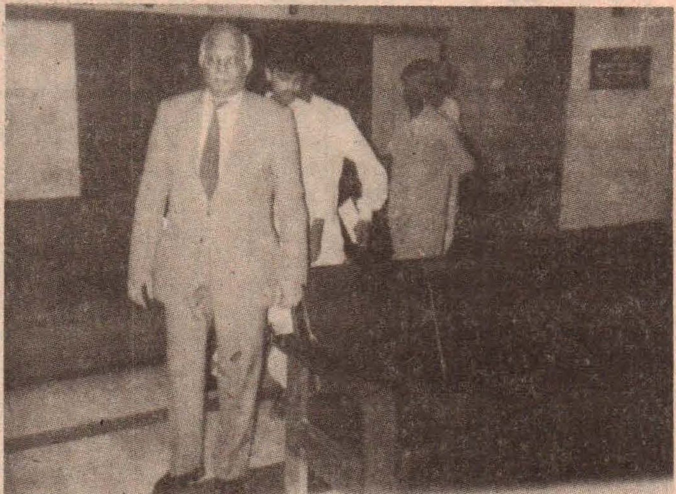
شمس سومرو: سائين توهان ٿورو اڳ ۾ هڪڙي ڳالهه ڪئي ته اسان وٽ ماحوليات تي گندگي (ENVIROMENTAL POLUTION) تمام گهڻي آهي ۽ انهيءَ انوائرمينٽل پوليوشن ۾ وڏو حصو گهڻو ڪري وڏن شهرن ۾ رکيل انهن ڪيميڪل جي گودامن جو آهي جيڪي عجيب ڳالهه ته شهرن جي گهٽيل علائقن ۾ قائم ڪيا ويا آهن. هندستان جي شهر ڀوپال ۾ هيڏو سارو حادثو ٿيو اهڙي طرح سان هتي لياريءَ جهڙي هڪڙي ننڍڙي ۽ گهٽيل علائقي ۾ جتي اسان ڏسون ٿا ته فارماسوٽيڪلس جا هيڏا سارا گودام آهن، جن ۾ موتمار ڪيميڪلس هجن ٿا جن جي لاءِ اهڙو ڪو حفاظت جو هٿيڪو بندوبست به ڪونهي ڪو يا انهن لاءِ ڪي اهڙي اپاءُ نه ورتا ويا آهن، ته هيڏي ساري وڏي آباديءَ کي ڪنهن حادثي جي صورت ۾ بچائي سگهجي ته انهيءَ سلسلي ۾ ڪجهه گورنمينٽ انهي جي بچاءَ جي اڳوات اپاءُ ڪيا آهن؟

جواب: حقيقت ۾ توهان جيڪا ڳالهه ڪئي سا بلڪل ٺيڪ آهي، پر اهو به اچي ٿو انهيءَ صوبائي حصي ۾ ته جتي به ڪنهن گودام يا دوڪان جي پرميشن ڏني وڃي ٿي ته اها پرميشن صوبائي حڪومت ڏئي ٿي. البت ايترو اهو ضرور آهي ته اڃ تائين ڪنهن به انهي طرف توجهه ڪونه ڏنو آهي. اسان جيڪڏهن صوبائي حڪومتن ڏي خاص طرح سان جڪي انڊسٽريز يا انهن جيڪي ميونسپالٽيز جا آهن انهن کي اطلاع ڏنو وڃي ته انساني زندگيءَ سان ڪيڏ آهي؛ انهي کي هتي جاءِ نه ڏني وڃي ته پوءِ انهن ميونسپالٽيز وغيره کي به ڪم ڪرڻ کپي. هينئر منهنجو خيال آهي ته هن وڏي شهر ۾ خاص طرح سان اها وڏي ڪوشش آهي ته ٺئين طرح سان جڏهن اليڪشن ٿينديون لوڪل باڊيز جون ته انهيءَ ۾ لوڪل باڊيز کي ڪجهه هيئيڻ ليول تي پاورس ڏيندا ته پوءِ انهيءَ صورت ۾ انهن کي چيو وڃي ته هٽين چو ٿو ٿئي، مثال جي طور تي مان توهان کي ٻڌايان ته هيءَ ڪلينڪ اسان جڏهن ٺاهڻ جي ڪوشش پئي ڪئي ته اسان کي نه صرف ميونسپالٽيءَ کان اجازت وٺڻي پئي پر اسان

ڪي هتي جي سيني ماڻهن کان اجازت وٺڻي پئي انهن لکي ڏنو ۽ تنهن کان پوءِ اها اجازت ملي.

شمس سومرو: سائين توهان سنڌ سائنس سوسائٽي جي بنياد وجهندڙن مان آهيو ۽ اتي توهان البيروني ليڪچر به ڏنا توهان اسان جي ذهنن کي ڪافي منور ڪيو. اها ساڳي سنڌ سائنس سوسائٽي جيسيتائين تنبن ۾ ڪم ڪري رهي هئي؟ تيسيتائين وجود ۾ هئي جڏهن انهي جي عمارت نهي ته تڏهن انهي تي ڪا ٻي ايجنسي اچي قبضو ڪري ويهي رهي ۽ سائنس سوسائٽي جا ماڻهو ٿي اسلام آباد هليا ويا ۽ سوسائٽي جو وجود نه رهيو انهيءَ سلسلي ۾ توهان پنهنجو اثر رسوخ ڪم آڻي نٿا سگهو؟

جواب: اهو ٻڌي مونکي ڏاڍو افسوس ٿيو آهي سچي ڳالهه ته اها آهي ته جيڪا توهان چئي آهي ته واقعي جيڪڏهن اها حقيقت آهي ته ڏاڍي ڏک جهڙي ڳالهه آهي اها سچي ڳالهه آهي ته اسان شروع ۾ انهيءَ ۾ ڪجهه حصو ورتو ۽ اهو ڏک آهي ته انهيءَ جي باري ۾ اسان وڌيڪ معلومات نه رکي آهي. مان توهان کي پنهنجي طرفان تمام شرمندگيءَ سان اهو چوان ٿو ته انهيءَ جي باري ۾ جيڪي ڪجهه ٿي سگهيو ته آءٌ ڪندس. مونکي اهو ٻڌي ڏاڍو ڏک به ٿيو آهي ته سنڌ سائنس سوسائٽي ۾ هن وقت اها ايڪٽوٽي ڪانهي جيڪا هجڻ کپي، ائين به ڪونهي ته اسان وٽ سائنسدان ڪونهن سائنسدان ڪافي آهن، انهن کي وري منٽ ميڙ ڪري آندو وڃي. تنهن ڪانپوءِ وڏي ڳالهه اها آهي ته اسان وٽ جيڪو نوجوان طبقو آهي، ان ۾ ڪافي شعور آهي مونکي واقعي اهو ٻڌي ڏاڍو افسوس، ٿيو آهي، ويجهڙائيءَ ۾ ئي ڊاڪٽر تنوير عباسي صاحب مونوٽ آيو هو مان انهيءَ سان ڪافي دير تائين انهيءَ تي ڳالهه ٻولهه ڪندو رهيس، ٻئي به هيوا سان انهي تي ڳالهه ٻولهه ڪندا رهندا آهيون گهٽ ۾ گهٽ اسانجي دل ۾ اهو آهي، ته نوجوان طبقو جيڪو انهيءَ جي باري ۾ جيترو اڳتي وڌي سگهي ته وڌيڪ بهتر، چاڪاڻ ته هاڻي اسان پوڙها ٿيا آهيون ته گهٽ ۾ ٻين اهڙن کي تيار ڪيون انهن



کي به اڳتي وک وڌائڻ گهرجي. گهٽ ۾ گهٽ توهان جهڙن نوجوانن کي ڏسي اميد ٿئي ٿي ته ملڪ اجا گدڙن ڪاڏو ناهي. اهي اسانجي لاءِ وڏي خوشي آهي ۽ اسانکي انهي باري ۾ ضرور ڪم ڪرڻ گهرجي.

شمس سومرو: سائين هاڻي توهان سنڌ جي تاريخ خاص ڪري طبي تاريخ تي ڪافي تحقيق ڪئي آهي ۽ پنهنجي ڪنهن سيمينار ۾ توهان اسان کي اهو به ٻڌايو هو ته، جيڪي موهن جي دڙي جا ماڻهو آهن انهن جون جيڪي اسانکي هڏيون مليون آهن ته انهن ۾ به جيڪو آهي سو سنڌن جي سور- آرٿرئيٽس (ARTHRITIS) تڪليف ٿي هئي. موجوده وقت جون جيڪي سائنسي تحقيقات آهن يا رت جي گروپنگ يا مختلف ٽيسٽن مان خبر پئي ٿي ته انسان ڪيئن ترقي ڪري ٿو ۽ ڪيئن تباهه ٿين ٿا ته ڇا موهن جي دڙي جي باري ۾ هيل تائين جيڪي به ڪوتائيون ٿيون آهن ته ڇا اتي ڪو سيلاب آيو هوندو گهريلو ويڙهه ٿي هوندي يا انهي سان گڏ اهو به سوچي نٿو سگهجي ته اتي ڪا وبا (EPIDEMIC) بيماري ٿي هجي جنهن جي ڪري پوري آبادي جيڪا آهي سا تباهه ٿي هجي؟

جواب: حقيقت ۾ اتي جيڪي هڏيون مليون آهن انهن تي زخمن جا نشان آهن انهن مان نظراچي ٿو ته ڪا اهڙي ويڙهه ٿي هوندي يا انهن جو ڪو اهڙو پاڻ ۾ ڪجهه فساد ٿيو هجي يا ڪا اهڙي ٻي قوم آئي آهي جنهن اهو فساد ڪيو آهي يا ٻي ڳالهه اها آهي ته ٻيون شيون جيڪي مليون آهن جيئن ڪٽڪ ملي آهي يا پاٽي آهي (خير پاٽي ته ڪوهن مان ڪونه مليو) پر واري جيڪا ملي آهي انهيءَ ۾ ڪا اهڙي شئي هٿ ڪانه آئي آهي. اهو انديشو ضرور ڪرڻ کپي ۽ انهي جي باري ۾ وڌيڪ تحقيقات ڪرڻ کپي. هڪڙي عجيب ڳالهه جيڪا آهي سا اها آهي ته نيون جيڪي هيئنر معلوماتون حاصل ٿيون آهن انهي جي باري ۾ اهو پتو ته پيو آهي ته ڪوٽڏيجي جيڪا آهي ۵۰۰ سال ان کان به پراڻي آهي تنهن ڪانسواءِ هيئنر بلوچستان ۾ رئيساڻين جي زمينن مان جيڪا نئين تحقيقات ملي آهي اها آهي ته اها هزار سال کن پراڻي آهي انهي جو مطلب اهو ٿيو ته اهي جيڪي تهذيبي نشانيون هيون سي انهن جو پاڻ ۾ ويجهڙو سهنڌ يا لاڳاپو آهي. انهن مان رئيساڻين جي زمين مان هاڻي کوٽائي پئي ٿئي ته انهي جو اجان پورو پتو ڪونه پيو آهي ۽ پوريون شيون نه مليو آهن. منهنجو البت انهن ڳالهين ۾ شوق آهي ۽ مان چاهيان پيو ته انهي جي باري ۾ ڪجهه لکان سو مان ڪجهه مواد هٿ ڪيو آهي انهي جي باري ۾ منهنجو خيال آهي ته صرف سنڌ جي نه پر پوري طبي تاريخ کان اوائل تائين لکان پهرين انگريزي ۾ پوءِ سنڌيءَ ۾ انهي جي باري ۾ مون ڪافي مواد هٿ ڪيو آهي منهنجي خيال ۾ اڌو ڪابرو ڪتاب ٿي به ويو آهي دعا ڪريو ته انشاءالله جيڪڏهن زندگي هوندي ته ضرور مڪمل ٿيندو.

ٻار جي صحيح غذا ۽ بيمارين کان بچاءُ

ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ
ايم.ڊي.، ايف.آر.سي.پي.(ڪئناڊا).،
ايف.اي.پي.(يو ايس اي)
ايسوسيئيٽ پروفيسر پيڊيائٽرڪس
ڊائو ميڊيڪل ڪاليج ۽ سول اسپتال، ڪراچي

ٻار جي صحيح نشونما (جسماني ۽ دماغي واڌاري) لاءِ درست ۽ متوازن غذا لازمي آهي. پاڪستان ۾ غذا جي گهٽتائي پنجن سالن کان گهٽ عمر جي ستر في سيڪڙو ٻارن کي اثر انداز ڪري ٿي، انهن مان صرف ويهه سيڪڙو ايترا ته متاثر هوندا آهن جو رڳو ڏٺي سڃاڻي سگهجن ٿا. باقي اهڙا ٻار صرف تور ڪرڻ سان پرکي، سگهجن ٿا. ٻارن ۾ اها غذا جي گهٽتائي بدقسمتي سان ان ڪري وڌيڪ ڏٺي وڃي ٿي جو گهڻي قدر اسان جي ملڪ ۾ متوازن غذا جي باري ۾ صحيح اندازو ئي ڪونهي، ٻار کي کڏهن، ڪيتري، کهڙي ۽ ڪيئن غذا کارائجي، اها ڄاڻ نه هئڻ جي برابر آهي. ويتر جديد دور وارن ٻارن لاءِ شين جو استعمال تمام وڌي ويو آهي، جيڪي غذائيت جي رهيل کهيل حال کي ختم ڪريو ڇڏين. ٻار جي غذا جي شروعات در حقيقت ٿيڻ واريءَ ماءُ جي اميد واري کان اڳ ان جي صحت ۽ غذائي حالت تي مدار رکي ٿي يعني هڪ نياڻي جي متوازن ۽ سٺي غذا سندس صحتمندي ۽ متوقع ٻار جي بهتر پيدائشي وزن جي ضمانت ڏي ٿي. اسان جي گهرن ۾ بدقسمتي سان زائفائن ۽ نياڻين جي کاڌي تي ڪوبه ڌيان نه ڏريو ويندو آهي ۽ گهڻي قدر مردن ۽ ڇوڪرن جي پيٽ ۾ گهٽ سٺي ۽ بچت مال کارائبو آهي.

گهرن ۾ عورتن ۽ نياڻين جي سٺي کاڌي کي ترجيح ڏيڻ سان گهرو صحت جا مسئلا گهٽجن ٿا. ٻئي پاسي ڪم ڪار کي منهن ڏيڻ جي سگهه وڌي ٿي. ٻار جي غذا جو ٻيو ذريعو حامله عورت جي غذا ۾ آهي هڪ حامله عورت حقيقت ۾ ٻه ڪم ڪري رهي آهي. هڪ ته روز

> **هڪ نياڻي جي متوازن ۽ سٺي غذا سندس صحتمندي ۽ متوقع ٻار جي بهتر پيدائشي وزن جي ضمانت ڏي ٿي اسان جي گهرن ۾ بدقسمتي سان زائفائن ۽ نياڻين جي کاڌي تي ڪوبه ڌيان نه ڏريو ويندو آهي ۽ گهڻي قدر مردن ۽ ڇوڪرن جي پيٽ ۾ گهٽ سٺي ۽ بچت مال کارائبو آهي**

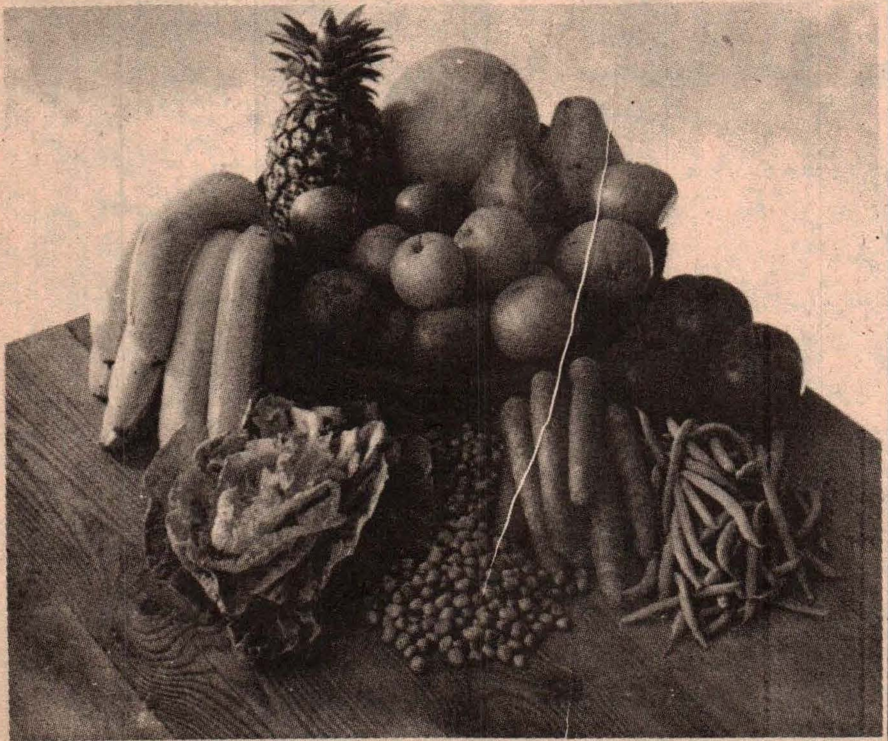
مرهه جي گهرو ڪم ڪار کي منهن ڏيڻ ۽ ٻئي طرف وڌندڙ ويجهندڙ زندگي جي لاءِ غذائيت مهيا ڪرڻ. انهيءَ واڌو ڪم جو احساس رکي اميد واريءَ جي صورت ۾ حامله عورت جي غذا تي ڌيان ڏيڻ ضروري آهي. غذا جي هر شئي مثلاً ٻاجيون، ميوا، لسي، ڏهي، کير بيضا، ڪڪڙ دال، گوشت، مڇي ۽ ڪڻڪ مان ٺورو گهڻو هنتي ۾ واري ڦيري کارائڻ ڪري ضروري مقدر ۾ نشاستو حياتيات ۽ چربيءَ کانسواءِ مختلف وٽامن ۽ معدني جزا ملن ٿا، جيڪي ماءُ جي صحت ۽ ٻار جي سٺي واڌ لاءِ کهربل آهن. عام طرح زندگي ۾ ابتڙ وهندڙ گنگا وارو حال ڏٺو ويو آهي. بيمارن، حامله عورتن ۽ ٿڃ پياريندڙ عورتن کي ڪري يا رک ڪرائي ويندي آهي. نتيجاً ضرورت وارن غذائي جزن ۾ اچا به وڌيڪ گهٽتائي اچيو وڃي. بيارين جا مختلف روپ روز بروز ظاهر ٿيڻ شروع ٿيو وڃن، ڪم ڪرڻ جي سگهه بتدريج ختم ٿيندي ويندي ۽ ايندڙ ٻار جي واڌ ويجهه ۾ گهٽتائي اچيو وڃي جنهن ڪري پيدائشي وزن به گهٽ ٿئي ٿو. پيدائش وقت ٻار جو وزن ماءُ جي صحت ۽ غذا جو آئينيدار آهي.

ٻار جي هن دنيا ۾ وارد ٿيڻ تي قدرت هڪ مڪمل غذا ماءُ جي ٿڃ جي روپ ۾ مهيا ڪري ٿي. شروع وارن ڇهن مهينن جي انتهائي خاص ۽ تيز واڌ لاءِ قدرت انسان جي عقلمندي ۽ فهم تي ڪونه ڇاڏيو آهي. جديد سائنسي دور ڏينهون ڏينهن وڌيڪ ثبوت مهيا ڪري رهيو آهي ته ماءُ جي کير ۾ اها هر شئي ۽ وڌيڪ جزا

ستي، ڏڪو، گرائيپ واٽر، نونهال ۽ ٽڪي جهڙيون شيون نه رڳو غير ضروري آهن پر حقيقت ۾ گهٽ ئي ٻارن جي مسئلن جو بنياد ٿين ٿيون.

موجود آهن جيڪي ٻار جي واڌ ويجهه لاءِ ضروري آهن. شروع جي ڇهن مهينن تائين ٻي ڪنهن به غذا يا دوا جي ضرورت نه آهي. پر پاڻي جي به کهرج نه آهي. ستي، ڏڪو، گرائيپ واٽر، نونهال ۽ ٽڪي جهڙيون شيون نه رڳو غير ضروري آهن پر حقيقت ۾ گهٽ ئي ٻارن جي مسئلن جو بنياد ٿين ٿيون. تنهن جي افاديت ۽ سلسلي جاري رکڻ لاءِ قسمن جي نشاندهي گذريل شماري ۾ توهان آڏو پيش ڪري چڪا آهيون. انهن تي عمل ڪرڻ جي صورت ۾ نه ڪوٽ پيدا ٿيندي ۽ نه ڪمزوري، ڇهن مهينن جي عمر کانپوءِ ٻار کي تنهن کانسواءِ ٻي نرم غذا شروع ڪرڻ کپي. آهستي آهستي ٻار کي وڏن جي غذا تي هيرائڻ جي سلسلي کي (WEANING) چوندا آهن. اهو سلسلو مڪمل ڪرڻ تائين ماءُ جو کير گڏوگڏ رکڻ کپي ۽ انهيءَ ڪري دين ۾ ان جو مدو ٻن سالن تائين رکيو ويو آهي. ٻار جي نرم غذا شروع ۾ سادي ۽ جلد هضم جزن تي مشتمل هئڻ کپي. مثال طور چانور، ڏارو، جَوَ، سوجي، صابو دانا، کچڙي، ڪيلو، صوف، (سنڌي) ڳاڙهي گجر، پٽاٽا ۽ ٻين ميون جارس ڀاڄيون وغيره. اها غذا بلڪل رٻ جيان ۽ لسي (يعني بغير داڻ داڻ جي) هئڻ ضروري آهي ۽ ٻار کي ڏينهن ۾ ٽي چار ڀيرا گهٽ ۾ گهٽ آزمائڻ کپي. شروع ۾ ٻار ڪائڻ کان لنوائيندا جب سان وات مان ڪڍندا ۽ ماءُ جي کير لاءِ واجهائيندا. جيستائين وري وري ڪوشش سان ڪين ٻي غذا جو ذائقو وٺي وڃي. ٿورو گهڻو ۽ بار بار ڏيڻ سان نت نيون غذائيت جون شيون ٻار کي وٺڻ شروع ٿي وينديون ۽ هو آهستي آهستي غذا جي مختلف ذائقن سان مانوس ٿيندو ويندو. مٿان تنهن بار بار جاري رکڻ سان غذائيت جون باقي ضرورتون ۽ ماءُ جو قرب به ملندو رهندس. نئين غذا شروع ڪرڻ تي ٻار کي ڪاڪوس ۾ واڌ ۽ نرمي ايندي آهي، جنهن کي دست سمجهي غذا بند نه ڪرڻ کپي. عموماً اهو ڏٺو ويو آهي ته ٻار جي نئين غذا جي ٽڪڻ يا گهٽ رغبت ڏيکارڻ تي هي سلسلو بند ڪيو ويندو آهي. در حقيقت ته شروع ئي ڪون ڪندا آهن ڇاڪاڻ جو کير هڪ مڪمل غذا سمجهي باقي شيون وندر يا ذائقي لاءِ ڏيندا آهن جيڪو غلط آهي.

ڇهن مهينن جي عمر کانپوءِ بيضو گوشت، مڇي، ڪڪڙ ۽ باقي مختلف ڀاڄيون وغيره ڏيڻ شروع ڪرڻ کپن. ٻار جي ذائقي ۽ چاهڻ مطابق غذا يا ته ٽڪي، مٺي يا هلڪي مرچ مصالحي واري هئڻ کپي، پر تقريباً اٺن، ڏهن مهينن جي عمر تائين غذا کي اهڙي نموني کهوٽي پٽڙي ڪرڻ کپي جو ان ۾ داڻ داڻ نه رهي. ٻارن کي ڏند عام طرح ڇهن مهينن جي عمر کان ظاهر ٿيڻ شروع ٿي ويندا آهن پر ڏاڙهون سورهن مهينن جي عمر کانپوءِ ظاهر ٿينديون آهن. ڏاڙهن جي ظاهر ٿيڻ تائين جيڪي ڏند آهن اهي غور ڪرڻ تي احساس ٿيندو ته صرف



ڪُترڻ جي لائق آهن ۽ چٻڻ جو سلسلو نامڪمل آهي. ان مان اهو ثابت ٿو ٿئي تہ ١٨ ڪان ٢٠ مهينن جي عمر تائين ڪتريل شئي ٻار ڳھندو ۽ نتيجاً هاضمي وارو عمل نامڪمل رهي ٿو. انڪري ڪاڌل غذا اصل روپ ۾ ڪاڪرس ۾ نروار ٿيندي ۽ طاقت نہ ڏيندي.

ڏهن مهينن جي عمر ڪان وٺي ارڙهن مهينن جي عمر تائين هر قسم جي غذا گهٽ ۾ گهٽ چار، ڇهہ ڀيرا ڪارائڻ ڪپي پر ان جي موافقت (CONSISTENCY) ڪجهہ داڻيدار ڇڏڻ کپي، ان جي ڪري ٻار کي ڪاڌي جو وات ۾ مذو وٺڻ جو موقعو ملندو ۽ چٻڻ جي ضرورت بہ نہ رهندي (چٻڻ جي قوت اڃان نامڪمل آهي).

ٿڃ اڃا بہ ضرورت جي باقي شين جي خلا پوري ڪري ٿي، ارڙهن مهينن جي عمر ڪانپوءِ عموماً ٻار هر ذائقي ۽ مختلف ڪاڌي جي شين جو عادي آهي. چٻڻ جي قوت مسلسل وڌندي رهندي آهي ۽ هاڻي هو وڏن جي غذا وڏن وانگر کائڻ جي لياقت رکي ٿو. ماءُ جي ٿڃ جي گهرج آهستي آهستي گهٽجندي ويندي، تان جو سلسلو وڏن وانگر ٿي ويندو. کير ٻن سالن جي عمر کان اڳ منو ڪرڻ کپي. جيسيتائين ٿڃ جي روپ ۾ کير آهي تيسيتائين ٻي قسم جي کنهن بہ کير جي ضرورت نہ آهي. ڇاڪاڻ جو جيترو وڌيڪ کير جي روپ ۾ غذا هوندي اوترو ٻار ٻي غذا گهٽ واپرائيندو ۽ سلسلو نامڪمل رهندو. هٽ جو کير بہ هميشہ ڪاڙهي ۽ ملائي سان پيارڻ کپي،

آخر ۾ ڪجهہ اهڙين شين جي ذڪر جي ضرورت آهي جيڪي مهانگيون بہ آهن، غذائي لحاظ کان تقريباً بيڪار بہ آهن، پر عموماً طاقت واريون ليکيبون آهن مثلاً هر قسم جا بسڪوٽ، ڪيڪ، پيسٽري، پاپا، چيغم، پڙيون، ڪنٽا، چاڪليٽ، چپس وغيره اهڙيون شيون ٻک بہ ماريو ڇڏين ۽ غذائي لحاظ کان ڪاٻہ مدد نہ ٿيون ڪن، ان ڪري انهن جو استعمال بند تہ بهتر.

زندگي جي حقيقتن جا

ڏهہ اولين پيغام

١- ٻارن جي پيدائش ۾ ٻن سالن جي وقفي، ١٨ سالن کان گهٽ عمر ۾ ماءُ نہ ٿيڻ ۽ حمل جي تعداد چار تائين محدود ڪرڻ سان ماءُ ۽ ٻار جي صحت گهڻي حد تائين بهتر بنائي سگهجي ٿي.

٢- حمل جي پيچيدگين کان بچڻ لاءِ سڀني حاملہ عورتن کي ليڊي ڊاڪٽر يا هيلٿ وزيٽر وٽ وڃڻ گهرجي ۽ سڀ ويم ماهر جي نگراني ۾ ڪرايا وڃن.

٣- پهرين چند مهينن ۾ ماءُ جو کير ئي ٻار لاءِ بهتر کاڌو پيتو آهي البتہ جڏهن ٻار ڇهن ڇهن مهينن جو ٿئي تہ ان کي ٻئي نرم غذا شروع ڪجي.

٤- ٽن سالن کان گهٽ عمر جي ٻارن جي غذائي ضرورت خصوصي اهميت جي حامل آهي انهن کي ڏينهن ۾ پنج ڇهہ دفعا کاڌي جي ضرورت هوندي آهي ۽ انهن جي کاڌي کي اُٻاريل سبزين ۽ ٿوري سٿ سان وڌيڪ فائديمند ڪري سگهجي ٿو.

٥- دستن جي بيمارين ۾ ٻارن جي جسم مان تمام گهڻو پاڻي نڪري وڃي جنهن جي ڪري ٻار جي زندگي خطري ۾ پئجي وڃي. ان ڪري دستن ۾ جيترو بہ پاڻي ضايع ٿئي ان کي مناسب پيئڻ جي شئي سان پورو ڪرڻ کپي مثلاً ماءُ جي ٿڃ، رب يا لوڻ ميليل پاڻي (نمڪول، او آر ايس) - جيڪڏهن طبيعت وڌيڪ خراب محسوس ٿئي تہ هڪدم ڊاڪٽر يا هيلٿ وزيٽر ڏي وٺي وڃجي دستن جي بيماري ۾ مبتلا ٻار کي کاڌي جي بہ ضرورت هوندي آهي جيئن تہ هو جلد صحتمند ٿي سگهي. ان ڪري سندس کاڌو معمولات جي مطابق جاري رکجي.

٦- حفاظتي ٽڪا اهڙين ڇهين ٿي بيمارين کان محفوظ رکن ٿا. جيڪي ٻار جي ڪمزوري نشونما، معذوري ۽ موت جو سبب بڻجي سگهن ٿيون. اهڙا تمام حفاظتي ٽڪا عمر جي پهرين سال ۾ هڻائڻ کپن. هر ٻار پيدا ڪرڻ واري عورت کي تشنج (جهنگلي جي بيماري) جي خلاف ٽڪا ضرور هڻائڻ کپن.

٧- ڪنگهہ ۽ زڪام اڪثر پاڻيهي ٺيڪ ٿي ويندا آهن پر جيڪڏهن ٻار تيز تيز ساهہ کڻي ۽ هن کي بخار هجي تہ هڪدم ڊاڪٽر ڏي کڻي وڃجي.

٨- اڪثر بيماريون وات وسيلي جراثيم داخل ٿيڻ جي ڪري ڦهلجنديون آهن، ان کان بچاءُ جي لاءِ رفع حاجت کان فارغ ٿيڻ ڪانپوءِ کاڌي جي شين کي هٿ لائڻ کان اڳ هٿ صابڻ سان چڱي طرح ڌوئڻ کپن کاڌي پيتي جي شين کي ڍڪي رکڻ ۽ پاڻي کي اُٻاري پيئڻ کپي.

٩- بيماري ٻار جي نشونما کي متاثر ڪري ٿي ان ڪري بيماري کان پوءِ ٻار کي هڪ هفتي تائين وڌيڪ غذا ڏجي جيئن تہ هو پنهنجي وڌندڙ ضرورتن کي پورو ڪري سگهي.

١٠- ٻار جي پيدا ٿيڻ کان وٺي ٽن سالن جي عمر تائين هر مهيني ٻار جو وزن ۾ اضافو نہ ٿئي تہ ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ گهرجي.

ترُ

(MELANOMA)

ڊاڪٽر سڪندر اعظم مهر
ايم.بي.بي.ايس (سنڌ)، ڊي.ڊي.ايس (انگلينڊ)
ماهر چمڙي، ننهن ۽ وار، ڪمرو نمبر ١٧، فلور ٦ رمپا پلازا
ايم اي جناح روڊ ڪراچي

ترُ قديم زماني کان روايتي شاعريءَ ۾ سخن جو موضوع پئي رهيو آهي، ڪنهن ان جي عيوض بخارا ۽ سمرقند ڪي گهوريو آهي تہ ڪنهن وري سنڌ ڪي محبوب جي تر تان قربان ڪيو آهي. جنهن وقت ايران ۾ شاعر ۽ شهنشاهہ وقت، تر جي قدر و منزلت ۽ قرباني جي حد بنديءَ تي بحث ۾ مصروف هئا، ان ئي دور ۾ ايلين آمريڪا ۾ ۽ ميسن برطانيہ ۾ رنگدار جيو گهرڙي (MELONACYTE) جي اصليت تي غور ويچار ڪرڻ ۾ مصروف هئا، سائنسي ادب ۾ تر جو ذڪر "جان هنٽر" جي وقت کان ملي ٿو. تر ۾ خصوصًا سرطاني تر سرطان جي سيني قسمن ۾ وڌيڪ پُراسرار آهي نہ صرف اسان هن جي طرزعمل مطابق ڪا اڳڪٿي ڪري سگهون بلڪ اهو بہ ٿا چئي سگهون تہ هڪ سرطاني تر ڪنهن پئي سرطاني تر واري ساڳي روش اختيار ڪندو يا نہ؟

عام طور هر انسان ۾ ٻن کان وڌيڪ ويهن تائين بي ضرر (BENIGN) تر موجود هوندا آهن. اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ تر ڪارن ماڻهن ۾ گهٽ ۽ اڇن ۾ وڌيڪ نظر ايندا آهن. پر سرطاني تر تمام اڻ لڀ آهن، نہ صرف انسانن ۾ پر جانورن ۾ پڻ سرطاني تر ڏٺو ويو آهي اهو بہ چيو وڃي ٿو تہ اڇو گهوڙو جيڪڏهن تمام وڏي ڄمار جو ٿي وڃي تہ پوءِ اهو پڪ سرطاني تر ۾ مرندو. سرطاني تر انهن چند سرطانن مان آهي، جيڪي ٻاهر نظر اچن ٿا. پر ان هوندي بہ هن مان بچڻ جا امڪان تمام گهٽ آهن.

سرطاني تر اهڙين جاين تي ٿيندو آهي، جتي اڳ ئي رنگدار جيوڙا موجود هوندا آهن. مثلاً چمڙي، اک جو اندريون ڪارو تهہ (CHOROID) مغزي پڙدا ۽ مغز جو ڪارو ڀاڱو (SUBSTENTIA NIGERA) سرطاني تر معدي يا آنڊن ۾ ڪڏهن بہ نظر نہ آيو آهي. اڄ مان چمڙي جي تر تي روشني وجهندس. جنهن متعلق گذريل پنجويهن سالن ۾ تمام گهڻي تحقيق ٿي آهي.

رنگدار جيو ٽمرڙي (MELANOCYTE) جي اصليت:-

گذريل صديءَ جي آخر ۾ ان متعلق بحث تي چڪو آهي. ان متعلق ٻہ نظريا ڪافي وزن دار آهن.

١-ايلين جو خيال آهي تہ رنگدار جيو گهرڙا شروعات کان چمڙيءَ جي مٿين تهہ (EPIDERMIS) ۾ موجود آهن، ۽ اهي اصل ۾ ٻاهرئين تهہ جي جيو گهرڙن (EPITHELIAL CELLS) سان تعلق رکن ٿا. چمڙيءَ جي بناوٽ ۾ جيو گهرڙن جا ٻہ مکيہ حصا ٿين ٿا. مٿيون تهہ يعني (EPIDERMIS) ۽ اندريون تهہ يعني (DERMIS) رنگدار جيو-گهرڙا مٿين تهہ جي تر ۾ مالپگهين جيو گهرڙن جي وچ ۾ پکڙيل ٿين ٿا. اهي جيو گهرڙا آهستي آهستي اندرئين تهہ ۾ گهڙڻ شروع ڪن ٿا ۽ آخرڪار مٿين تهہ کان بلڪل ٽٽي پنهنجو الڳ گروهہ ناهي هيٺين تهہ ۾ رهجي وڃن ٿا. ان ريت تر ٺهي پوي ٿو.

٢-ميسن جو نظريو ان جي خلاف آهي. هن جو خيال آهي تہ تر ٻئي اصليت وارو ٿئي ٿو.

(الف) جيئن ايلين جو خيال آهي.

(ب) اهي رنگدار جيو گهرڙا جڏهن هيٺين تهہ ۾ پهچن ٿا تہ اتان گذرندا تنتن جي "شوان" تنتي جيوگهرڙن کي اپارين ٿا ۽ ان کانپوءِ انهن تنتي جيو گهرڙن سان گڏجي "تر" جوڙين ٿا. هن وقت دنيا ۾ ايلين جو نظريو وڌيڪ وزندار مڃيو وڃي ٿو.

تر جي ورڇ
(CLASSIFICATION)

تر ٻن حصن ۾ ورهيا وڃن ٿا.

١- بي ضرر ٢- سرطاني

١- بي ضرر تر:

هن جا پنج قسم آهن.

(الف) اندرئين تهه وارو (INTRA DERMAL)

(ب) ميلاپي (JUNCTIONAL)

(ث) مرڪب (COMPOUND)

(د) ٻاراڻو (JUVENILE)

(ي) لسڻ (BLUENEVUS)

الف:- اندرئين تهه وارو تر:- هيءَ هر جڳهه تي موجود ٿي سگهي ٿو پر ٽن جڳهين تي هيءَ ڪنهن به حالت ۾ نٿو ٿي سگهي. جيئن ته هٿ جي ترِي، پير جو ترو ۽ جنسي عضوا. هيءَ تر چربيءَ جي تهه تائين پهچي سگهي ٿو. هيءَ تر هڪ ملي ميٽر کان چند سينٽيميٽرن جي پکيڙ ۾ هوندو آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن هن تر ۾ وار به هوندا آهن. هن کي جراحيءَ وسيلي ڪڍڻ ۾ ڪوبه نقصان ڪونهي. اڳيون نظريو ته هن تر سان هٿ چراند ڪرڻ سان سرطاني تبديليون اچي سگهن ٿيون، بلڪل غلط آهي. آرائشي سببن ڪري ان کي ڪڍي سگهجي ٿو.

ب:- ميلاپي تر:- هيءَ تر چمڙيءَ جي مٿين تهه جي تَر ۾ ٿيندو آهي ۽ ان کان پوءِ مٿين تهه جي سيني قطارن ۾ پهچي وڃي ٿو. هيءَ تر پسگردائي ۾ پکڙجي ٿو ۽ وچ ۾ خالي جايون ڇڏي ويندو آهي. هيءَ تر ارتقائي طور نا بالغ آهي ۽ بلڪل پورالو آهي ۽ ڪنهن به وقت سرطاني صورت اختيار ڪري سگهي ٿو. ان سرطاني حالت ۾ هنن جيوگهرڙن جو رنگ وڌيڪ گهرو ٿي ٿو وڃي ۽ مرڪز وڏي ٿو وڃي. رت جا "رطوبتي اڇا اجزا" (LYMPHOCYTES) اتي موجود ٿين ٿا ۽ رنگدار جيوگهرڙا ويجهڻ جون نشانيون ڏيکارين ٿا. سرطاني تر کان بچڻ لاءِ اپاءُ طور، هي تر جراحيءَ وسيلي ڪڍائڻ گهرجن. سرطان جي سڄي تاريخ ۾ صرف هيءَ هڪ مثال آهي، جنهن ۾ جراحيءَ وسيلي سرطان کي نهايت ڪامياب طريقي سان روڪي سگهجي ٿو.

ث:- مرڪب تر: هن ۾ ٻئي ذڪر ڪيل يعني اندرين تهه وارا ۽ ميلاپي حصا موجود ٿين ٿا. اهو ڏاڍو مشڪل آهي ته طبي تپاس وسيلي هن تر ۽ اندرئين تهه واري تر کي الڳ ڪري سگهجي. ٻارن ۾ ٩٨ سيڪڙو تر مرڪب قسم جا ٿين ٿا ۽ وڏن ۾ ١٢ سيڪڙو تر هن قسم سان واسطيدار آهن. هنن ترن مان به ڪجهه سرطاني صورت اختيار ڪري سگهن ٿا. جڏهن به سرطان ٿئي ٿو ته ميلاپي ڀاڱي واري تر مان ٿئي ٿو.

د:- ٻاراڻو تر: هيءَ تر بالغ ٿيڻ کان اڳ ظاهر ٿئي ٿو ۽ باريڪ بين هينان هن ۾ ۽ سرطاني تر ۾ تمام ٿورو فرق نظر ايندو آهي پر ٻنهي جي طرز عمل ۾ ڏينهن رات جو فرق آهي. هيءَ هميشه بي ضرر رهي ٿو، ۽ بلوغت کانپوءِ هنن جيوگهرڙن جو عمل به ماٺو ٿيو وڃي. هن تر ۾ ٽن قسمن جا جيوگهرڙا موجود هوندا آهن.

١- بيضوي جيوگهرڙا (FUSIFORM CELLS)

٢-ديو جيوگهرڙا (GIANT CELLS)

٣-سطحي جيوگهرڙا (EPITHELOID CELLS)

هنن جي خاص جڳهه منهن آهي، چيو وڃي ٿو ته ٻارن ۾ ڪا اهڙي ڪيميائي رطوبت موجود آهي، جيڪا هنن ترن کي روڪيو ڇڏي. هن قسم جا تر ڪڏهن به سرطاني صورت اختيار نه ڪندا آهن.

ي:- لسڻ:- هي ٻار کي پيدائش کان موجود هوندو آهي. هي عام طور منهن، هٿ جي ٻُني، پير جي پُٺ، ۽ ڏڏين تي نظر ايندو آهي. هن جو رنگ گهري آسماني کان وٺي ڪاري تائين ٿي سگهي ٿو. هي تمام لسو، سڌو ۽ وارن کان سواءِ ٿئي ٿو. هي سڄي عمر بي ضرر رهي ٿو.

٢- سرطاني تر:

هيءَ تر سطحي رنگدار جيوگهرڙن EPITHELIAL MELANOCYTES مان اسري ٿو ۽ اتي اچي خود ميسن به مجبور ٿي ميڇي ٿو ته سرطاني ترن ۾ "شوان" تنتي گهرڙن جو ڪوبه هٿ ڪونهي. هن جون خاص خصوصيتون هي آهن:

- چمڙي جي مختلف تهن ۾ پکڙجڻ
- جيوگهرڙن جون شڪليون بدلجڻ CELLULAR PLEOMORPHISM
- مرڪز جي واڌ اچڻ
- مرڪز ۾ ويجهه جون نشانيون
- رتوبتي اڇن جزن (LYMPHOCYTES) جو پکڙجڻ

باريڪ بين هيٺ هنن ترن جي سڃاڻپ نهايت مشڪل

مسئلو آهي. اگر ۾ موجود ٽر ۾ سرطاني تبديليون اچڻ ڪانپوءِ هيٺيون نشانيون ٿين ٿيون.

١- ٽر جي چوڌاري هڪ رنگدار گهيرو ٺهي وڃي ٿو

٢- ٽر جي پکيڙ ۾ واڌ اچي ٿي ۽ سطح کان وڌيڪ اڀريل نظر اچي ٿو

٣- ٽر جي رنگ ۾ گهرائي اچي ٿي.

هي نشانيون ڪافي مهينن کان ظاهر ٿين ٿيون ۽ ڪڏهن ڪڏهن ته مريض هڪ ٻن سالن ڪانپوءِ ئي هنن تبديلين جو ذڪر پنهنجي ڊاڪٽر سان ڪندو آهي.

٥- آخر ۾ جڏهن چمڙي جي مٿين تهه ۾ به ٽر پکڙڻ لڳي ٿو ته پوءِ ترمان رت جو سيمو (OOZE) ٿئي ٿو ڪڙي پڌجي وڃي ٿو ۽ ڪنهن معمولي ڌڪ لڳڻ سان رت وهڻ لڳي ٿو. ڪجهه سرطاني ٽر گوپيءَ جهڙا ٿين ٿا. هي تمام ٿاڪشان ۽ ڪارا ٿين ٿا

١-امڪان ۽ سبب

جاگرافيائي سبب:

سرطاني ٽر جو آفريڪا جي ڪجهه حصن ۾، سري لنڪا، جاوا ۽ آسٽريليا ۾ سڀ کان وڌيڪ امڪان آهي. گذريل ويهن سالن ۾ انگلينڊ ۾ به هن ٽر جو امڪان وڌي ويو آهي. انگلينڊ ۾ اگر ڏهن لکن پويان هڪ کي سرطاني ٽر هوندو هو ۽ هاڻي اهو تناسب وڌي ٽي ٿيو آهي. پاڪستان ۽ هندستان ۾ تمام گهٽ امڪان آهي. ڊينمارڪ ۾ شهري عورتن ۾ ٻهراڙيءَ جي عورت کان وڌيڪ امڪان آهي. آسٽريليا ۾ هي مرض تمام تيزي سان وڌي رهيو آهي ۽ اڄڪلهه هر ڏهن لکن پويان ١٦ ماڻهن کي سرطاني ٽر ٿين ٿا.

٢- نسلي سبب : شيدن (نيگروز) ۾ هيءُ مرض گهٽ ٿئي ٿو. سفيد فام جيڪي گرم ملڪن ۾ رهن ٿا، انهن ۾ ٿڌن ملڪن ۾ رهندڙ سفيد فامن جي مقابلي ۾ سرطاني ٽر جا وڌيڪ امڪان آهن. آمريڪا ۾ جيڪي شيدي رهن ٿا. انهن ۾ امڪان گهٽ آهي، بنسبت سندن پاڙن جي جيڪي آمريڪا ۾ رهن ٿا. اهو ڏيکاري ٿو ته نسل کان وڌيڪ ماحول يا وايو منڊل (ENVIORMENT) وڌيڪ اثر ڏيکاري ٿو. ڪارن ماڻهن کي هن بيماريءَ خلاف قدرت طرفان بچاءُ مليل آهي.

٣- اوبهاوراثت: تمام گهٽ اثر رکي ٿي. ٻه ڪي خاندان رڪارڊ تي اهڙا به آهن جن ۾ ٻن ٽن پاڙين کي اها بيماري ٿي آهي.

٤- عمر: سرطاني ٽر بلوغت کان اگ نظر ڪونه ايندو آهي، سڀ کان وڌيڪ امڪان ٣٥ کان ٥٠ سالن جي عمر ۾ ٿئي ٿو، وري ٦٥ سالن کان وڌيڪ عمر وارن ۾ امڪان آهي.

٥- جنس: سرطاني ٽر بنسبت مردن جي زالن ۾ وڌيڪ آهي. فرانس جي ريڪارڊ مطابق هڪ ڏهائي چار (١.٣) عورتن ۾ ۽ اسيڪڙو مردن ۾ آهي. برسٽل جي ريڪارڊ مطابق ٽي ڏهائي ٥ زالن ۾ ۽ اسيڪڙو مردن ۾ آهي. تازي اندازي مطابق عورت جي ٽنگن ۾ امڪان وڌندڙ آهي.

٦- جاءِ (SITE) سرطان جو امڪان هن ريت آهي. ٽنگ ۽ پير ۾ ٢٤ سيڪڙو، منهن ٣٢ سيڪڙو، باقي بدن ١٣ سيڪڙو.

٧- روشني: سرطاني ٽر جو ٻنهي جنسن ۾ ڳلن تي ۽ زالن جي اگهاڙين ٽنگن ۾ امڪان وڌيڪ آهي. اها ڳالهه ثابت ٿي ڪري ته سج جي ڪرڻن جو هن بيماريءَ ۾ ڪافي دخل آهي. ٻيا مثال هي آهن.

- سفيد فام جيڪي گرم ملڪن ۾ رهندڙ آهن، انهن ۾ گهڻا امڪان آهن.
- شيدي جيڪي آمريڪا ۾ رهن ٿا، انهن ۾ گهٽ امڪان آهن.
- سڀ کان وڌيڪ امڪان ڪينس لينڊ آسٽريليا ۾ آهي جتي سفيد فام گرم آب وهوا ۾ رهن ٿا.

٨-ڌڪ (TRAUMA) اهو ڏٺو ويو آهي ته شيدين ۾ جيڪي پيرين اگهاڙا گهمن ٿا، انهن ۾ پيرن ۽ ٽنگن تي هن بيماريءَ جي ٿيڻ جا امڪان آهن. اهي شيدي جيڪي شهرن ۾ رهن ٿا ۽ پير ڍڪين ٿا، انهن ۾ بيماريءَ جو امڪان گهٽجي ويو آهي. شيدين ۾ پير جي وچئين حصي تي سرطاني ٽر جا وڌيڪ امڪان آهن. ڇاڪاڻ جو اتي بچاءُ واري ٿلهي چمڙي ڪانهي.

٩- ڪيميائي رطوبتون (HARMONES) جيئن اگ چيل آهي ته ڪيميائي رطوبتن جو رنگدار جيو گهرڙن تي ڪافي اثر رسوخ آهي. ٻيا ڪيترا اهڙا مثال به موجود آهن جن مان ان اندازي کي وڌيڪ تقويت ملي ٿي. مثال طور بالغ ٿيڻ کان اگ ٻارن ۾ سرطاني ٽر ڪونه ٿيندو آهي. بلوغت جي وقت تي ٻارن جي ٽرن جي پکيڙ ۽ تعداد وڌي

ويندو آهي ۽ رنگ وڌيڪ گهرو ٿي ويندو آهي . حمل جي پوين ڏينهن ۾ بدن جي ڪيترن حصن تي ڪاري رنگت وڌي ويندي آهي مثال طور ٿڃَ جي پڙ AEROLA ٿرن، پيٽ ۽ ڪڇ جي وچيئن ليڪ جي رنگت گهري ٿيندي آهي، حمل ڪانپوءِ اها رنگت گهٽجي ويندي آهي، سفيد فام ڪدڙن کي سج جي روشنيءَ سبب رنگ جي تبديلي ڪانه ٿيندي آهي ايڊيسن بيماري ۾ مٿي ڄاڻايل حصن ۾ رنگت وڌي ويندي آهي.

ڪارٽيزون (CARTISONE) ڏيڻ سان اها رنگت گهٽجي وڃي ٿي. اهي سڀ ڳالهيون ثابت ڪن ٿيون ته ڪيميائي رطوبتن جو رنگدار جيو گهرڙي تي تمام گهڻو اثر آهي. ٻارن ۾ سرطاني تر نه ٿيڻ سان اهو انو مان نڪتو آهي ته شايد ٻالڪ اوستا ۾ ڪا خاص قسم جي ڪيميائي رطوبت جسم ۾ موجود آهي، جيڪا سرطاني تر کان بچائي ٿي. ان مان اها به اميد ٿي وئي آهي ته اڳتي هلي ان ڪيميائي رطوبت جو پتو لڳائي، ان کي سرطاني تر جي علاج لاءِ ڪتب آڻي سگهبو.

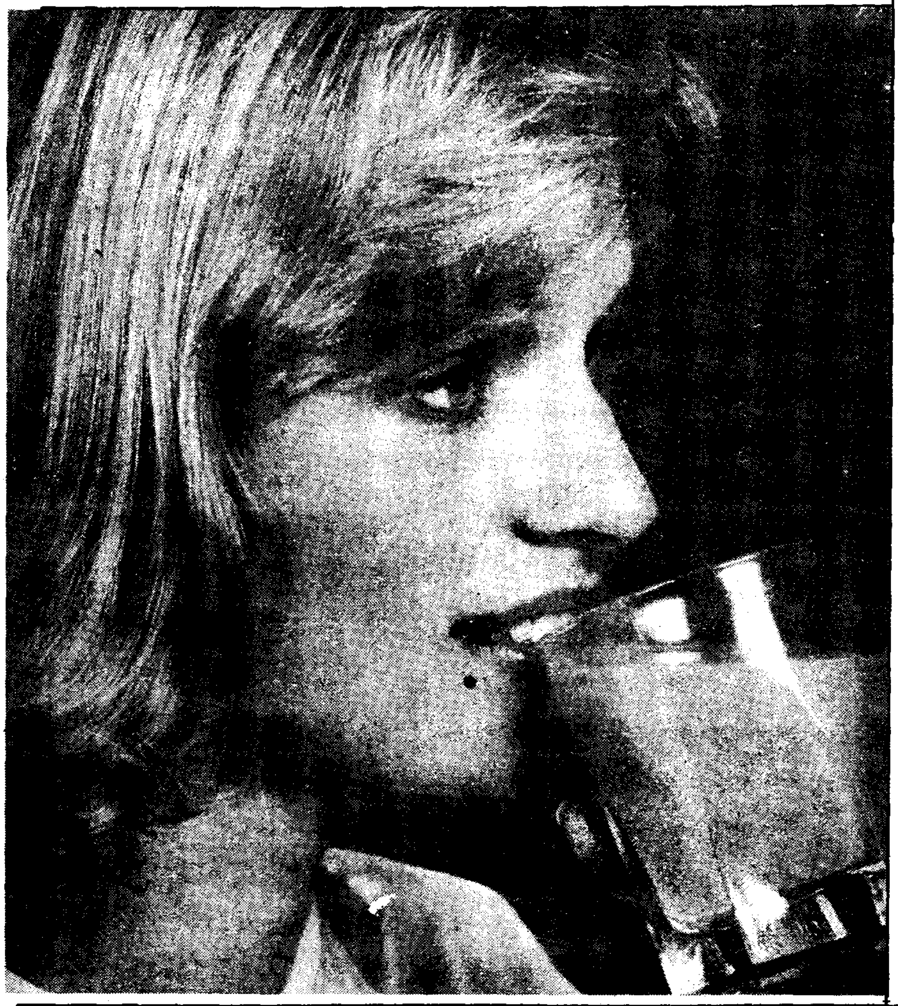
١٠- اڳ ۾ موجود تر: جيئن مٿي ڄاڻايل آهي ته ميلاپي ۽ مرڪب تر تبديل ٿي سرطاني تر جي شڪل اختيار ڪن ٿا.

ترن جو علاج ۽ اُپاءُ

جيڪڏهن ترن ۾ ڪابه تڪليف نه آهي ۽ انهن ۾ ڪابه تبديلي نٿي اچي ته پريشان نه ٿجي ۽ انهن جو ڪوبه علاج ڪرنهي. پر جيڪڏهن آرائشي مسئلي لاءِ انهن کي ڪڍرائي ڇڏجي ته ان سان ڪوبه نقصان نه آهي. ان سان گڏ انهن کي گهٽڻي اُس کان بچائڻ گهرجي. پر جيڪڏهن اهي گهٽي تعداد ۾ هجن يا انهن ۾ ڪجهه تبديليون محسوس ٿين ته ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ گهرجي. ڇو ته اهي تبديليون سرطاني تبديلين جي نشاني آهي. انهن ترن کي جراحيءَ وسيلي ڪڍرائي ڇڏجي ته بهتر رهندو. هيٺين ترن کي فوراً ڪڍرائي ڇڏجي.

١- سيني ننڍا پيدائشي تر (CONGENITAL MELANOMAS) جيڪي تر آسانيءَ سان ڪڍرائي سگهجن ٿا

٢- اهي تر جيڪي بالغن ۾ هجن ۽ انهن جي پکيڙ ۾ واڌارو اچي، يا اُهي سطح ڪان وڌيڪ اڀريل نظر اچن، يا رنگ تبديل (هلڪو يا گهاٽو) ٿئي، يا وري معمولي ڌڪ لڳڻ سان رت وهي، يا انهن ۾ سور ٿئي يا جلن ٿئي، يا انهن ۾ خارش ٿئي، يا انهن ۾ چوڌاري هڪ رنگدار ٿي وڃڻ، يا اهڙا تر جيڪي اهڙي جڳهه تي هجن جتي هر بار انهن کي نقصان رسي مثلاً ڏاڙهي ڪوڙڻ واري جڳهه، ته انهن کي جلدي جراحيءَ وسيلي ڪڍرائي ڇڏجي ۽ ان جي ٽڪرن کي ڪنهن سٺي ليبارٽريءَ ۾ گهرڙي ٽپاس (HISTOLOGICAL EXAM:) وسيلي چڪاس ڪرائجي.



اوهان پاڻ ڏسو

ترتيب
ڊاڪٽر شمس سومرو

ٿورو قبضي جي باري ۾

چوندا آهن: "هر بيماري جي پاڙ قبضي (CONSTIPATION) آهي" پر ائين نه آهي!

هڪ صحت مند ماڻهو ۾ ڪاڪوس ڪرڻ جون جدا جدا عادتون هونديون آهن ڪي شخص روزانو "جهنگ جو خيال" (BOWEL MOVEMENT) ڪان واندو ٿيڻ سان پاڻ کي چڱو ڀلو محسوس ڪندا آهن.

ڪي شخص هر ٻئي ڏينهن يا ٽيئن ڏينهن "جهنگ جو خيال" ڪندا آهن.

ڪي شخص ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو ته ڪي ٻه ڀيرا، ۽ ڪي ته ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا، ٻه "جهنگ جو خيال" ڪندا آهن.

تنهنڪري اهڙن ماڻهن جي وسيع حد آهي جنهن ۾ هڪڙا ماڻهو چڱا ڀلا ۽ ساڳئي گهراڻي جا پيا ماڻهو انهن ٽي حالتن هيٺ اڪها يا نارمل نٺا رهن.

اچو ڏسون ته "قبضي" ڇا آهي؟

قبضي مختلف عنصري حالتن جو ميلاپ يا ڪمبينيشن آهي.

۱- ڦوڳ يا ڪاڪوس جي مواد جي سختي سببان ٿيندڙ قبضيءَ جي تڪليف.

۲- ڦوڳ يا ڪاڪوس جي مواد جو تڪليف سان نيڪال

۳- يا عام حالتن جي پيٽ ۾ ڪاڪوس جي خيال جو تڪڙو نه اچڻ - دير سان فارغ ٿيڻ

تنهنڪري

"قبضي" مان مراد آهي: "وقتي ڪاڪوس جي عادت": يعني ڏينهن ۾ ڪنهن وقت به ڪاڪوس آيو ته آيو نه ته خير آ. يا، "دائمي قبضي جي حالت" (CHRONIC CONSTIPATION) ۾ انهن سڀني حالتن جو بنيادي ڪارڻ آهي "جلاب" يا جلاب جهڙيون دوائون (LAXATIVE OR PURGATIVE) ۽ اينيما (ENEMA) وغيره

جيڪڏهن

توهان قبضي جي ڪري پريشان آهيو ۽ جنهنڪري اڪثر توهان حڪيمن، سُتين ۽ ڦڪين لاءِ واجهائيندا رهو ٿا، ته فقط هيٺيون ڳالهيون ڌيان ۾ رکو ۽ بس، قبضي ختم.

کاڌا:-

جديد کاڌن ۾ اڪوات ٿهيل، دٻن ۾ بند کاڌن، مٺاين، پيسٽرين، آچارن جي ڪري اسان جي کاڌن ۽ کاڌي جي شين ۾ موجود "تاندورن" (FIBER) جو مقدار اٽي ۾ لوڻ برابر وڃي رهيو آهي. جڏهن ته تاندورن جي گهٽتائي وارن کاڌن ۽ شين سان هاضمو درست ۽ بڪ ۾ واڌ اچي ٿي. تنهنڪري تاندورن يا ڦوڳ وارين شين ۽ کاڌن کي ترجيح ڏني وڃي.

پاڻي: ڇا توهان ڏينهن ۾ ڇهن کان اٺ گلاس پاڻي پيئو ٿا. جيڪڏهن پاڻي يا پاڻي وارين شين جو مقدار گهٽ آهي ته ياد رکو ته پاڻيءَ جي کوٽ جساني ڦوڳ کي سخت ڪري ڇڏيندي ۽ نتيجي طور قبضي ٿيڻ لازمي آهي.

وقت جي پابندي

گهڻو ڪري ساٿهو

پنهنجي ڪاڪوس جي حاجت لاءِ هڪڙو خاص وقت، (گهڻو ڪري صبح جو سويلو پهرا) مقرر ڪري ڇڏيندا آهن. اهڙن ماڻهن ۽ انهن مان خاص ڪري ٻارڙن ۾ وقت يا ٽائيم جي اهڙي پابندي کين اسڪول يا ڪلاس هلندي، راند ڪندي، حاج پوري ڪرڻ نه ڏيندي آهي.

اهڙي حالت ۾

ڪاڪوس جي حاجت محسوس ٿيڻ جي باوجود به حاج پوري ٿي نه سگهڻ ڪري جيڪو دٻاءُ ، ڇڪ ۽ ضرورت اهڙو اثر ۽ حالتون ڇڏي ٿو جنهن سان نيڪال جي حاج پوري ڪرڻ لاءِ جيڪي اشارا ايندا رهن ٿا اهي ان دٻاءُ ۽ ڇڪ سببان بي اثر ٿي ويندا آهن ۽ نتيجي طور وڏي آندي جي تروڙ وٽ ڪڏ ٿيندڙ ڦوگ يا ڪاڪوس وارو مواد سخت (ڳنڍ) ٿيو وڃي ۽ قبضيءَ جو سبب ٿيو پوي.

جلاب-ڏانو خراب:

غير موزون کاڌ خوراڪ وانگر سڏريل زماني جي هڪڙي بي خرابي، جيڪا پنهنجي پنهنجي زماني ۾ يوناني، رومي، مصري ۽ پين وقتن جي تهذيبن جا ماڻهو عام جام اختيار ڪرڻ لڳا. سا هئي قبض ڪشائي لاءِ "جلاب" جو عام واهپو. هنن جو اهو "ويساهه" هئو ته موسمي حالتن جي ڦير گهير سان جلاب جو واهپو صحت لاءِ فائديمند آهي. پر هاڻي جديد تحقيق جي آڌار تي اهو ثابت ٿيو آهي ته جلاب يا قبض ڪشا دوائن جو اجايو واهپو فائدي بدران هاڃيڪار آهي. جلاب ڏيڻ يا وٺڻ ڪري جسم جو اخراجي نظام ڍانوان ڍول ٿيو پوي. قبضي جو هڪڙو ٻيو ڪارڻ ڪن مشڪاون تاجي پيٺن (MUSCULAR STRUCTURES) ۽ اخراجي سرشتي ۾ ريڪٽل ريفليڪس جي تباهي پڻ آهي. اهو ڏٺو ويو آهي ته ضرورت آهر حاجت لاءِ تيار نه ٿيڻ ڪري ڪاڪوس جو خيال اهڙي نموني اڻ لکو ٿيو پوي جو ضرورت ويلي اخراج جي خواهش ختم ٿيو وڃي ۽ نتيجي ۾ "قبضي" ٿيو پوي. عام قبضي گهڻو ڪري انهن ٿي حالتن ۾ غم پذير ٿيندي آهي.

ڪسرت (EXCERCISE) جي اڻ هوند سببان قبضي ٿئي ٿي. تنهنڪري ڊوڙڻ، تکڙو تکڙو پنڌ ڪرڻ، سائيڪل جي ڪسرت ڪرڻ، ترڻ، يا ٽينس ۽ والي بال واري راند ڪڏڻ سان نه صرف قبضي دور ٿئي ٿي پر ان سان گڏوگڏ دل جو نظام، رتائين دوري جو نظام ۽ هاضمي جو نظام صحيح نموني ڪم ڪري ٿو.

هاڻي ڇا ڪجي؟

جيتوڻيڪ قبضي بابت اوهان کي کهائي علاج يا نسخا سُجهندا هوندا، انهن سان ممڪن آهي توهان کي ڪو عارضي فائدو ملي وڃي.

پر دائمي علاج اهو نه آهي

پهرين ته اوهين گذريل وقت کي وساري ڇڏيو. پراڻيون عادتون وساري ڇڏيو. وساري ڇڏيو ته توهان حاجت لاءِ ويندؤ ۽ حاجت نه ٿيندي. ان سلسلي ۾ ڪو وڏو قدم کڻڻ چاهيو ٿا ته

ياد رکو:

سڀ کان اهم ڳالهه اها آهي ته اهي سموريون حالتون، ڪيفيتون، تڪليفون ۽ علامتون ذهن نشين ڪرڻيون آهين جيڪي ايندڙ پيري ترتيبوار توهان پنهنجي ڊاڪٽر کي ٻڌائيندؤ.

ڇو ته: توهان جو ڊاڪٽر ئي اهو فيصلو ڪري سگهي ٿو ته توهان جي اهنج جو ڪارڻ اصل ۾ ڪهڙو آهي.

ٻيو ته اوهان پاڻ پنهنجا ويچ ٿيو ته بهتر-

پر ڪيئن؟ اهو هيئن .

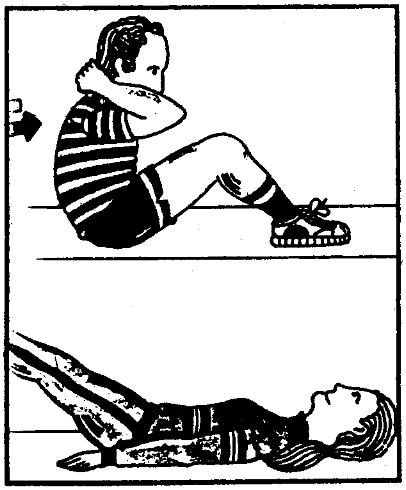
- قبضي کان جان ڇڏائڻ لاءِ اوهان

ڪي ڪجھ وقت کپي.

- قبضي کان جان ڇڏائڻ لاءِ اوهان کي رٿا بندي ڪرڻ گھرجي
- قبضي کان جان ڇڏائڻ لاءِ اوهان کي کاڌي خوراڪ ۽ ڏينهن وار سرگرمين ۾ تبديلي آڻڻي پوندي

پوءِ ڇو نه اهو اڄ کان ئي شروع ڪجي؟

سڀ کان اڳ ۾ هڪڙو ٽائيم يا وقت مقرر ڪرڻو آهي ته هڪڙي مقرر ٽيل ٽائيم آهر توهان کي پنهنجي حاج کان فارغ ٿيڻو آهي پر اهڙي نموني جو فراغت ۾ ڪابه جلد بازي ٿيڻ نه گھرجي (نه ته وري اوهان کي قبضي ٿي سگھي ٿي) تنهنڪري جيڪڏهن ٿورو وقت وڌيڪ لڳي ٿو ته پلي پر توهان هرويرو جا زور نه ڏيو. مهرباني ڪري تڪڙ نه ڪيو. ڪاڪوس کي پنهنجي دڳ تي اچي، نڪري وڃڻ ڏيو. ائين روزانو هڪڙو ٽائيم ٺاهيو.



ڪاڪوس جي بنا رنڊڪ گذر يا اخراج جو سڀ کان بهترين طريقو آهي ته مناسب نيرن يا ناشتو ڪجي. جنهن سان آنڊن ۾ چرپر ٿيندي ۽ نيڪال وارو ٿوڳ يا ڪاڪوس ۾ هيٺ سرڪندو.

ڪڏهن ڪاڪوس جي حاجت (URGE) نه وساريو.

حاجت جي ضرورت کي پاسيرو رکڻ يا نظر انداز ڪرڻ يا اجائي دير ڪرڻ ۽ ان کان ننائڻ ڪري توهان قبضي کي پاڻمرادو دعوت ٿا ڏيو. تنهنڪري سڀ کان اهم ڳالهه اها آهي ته اوهان پنهنجن جسماني اشارن کي سمجهڻ شروع ڪيو ۽ محسوس ڪريو.

کاڌو پيتو

قبضي وارن ماڻهن لاءِ ڪهڙي خوراڪ هئڻ ضروري آهي، سڀ کان اهم سوال آهي.

قبضي وارن ماڻهن لاءِ تندن يا تاندورن (FIBER) واري خوراڪ جهڙوڪ گھٽي ٿوڳ وارين شين، ميوائن وغيره تمام ضروري آهن.

قبضيءَ وارن ماڻهن کي رس وارين شين گهڻيون واپرائڻ گهرجن

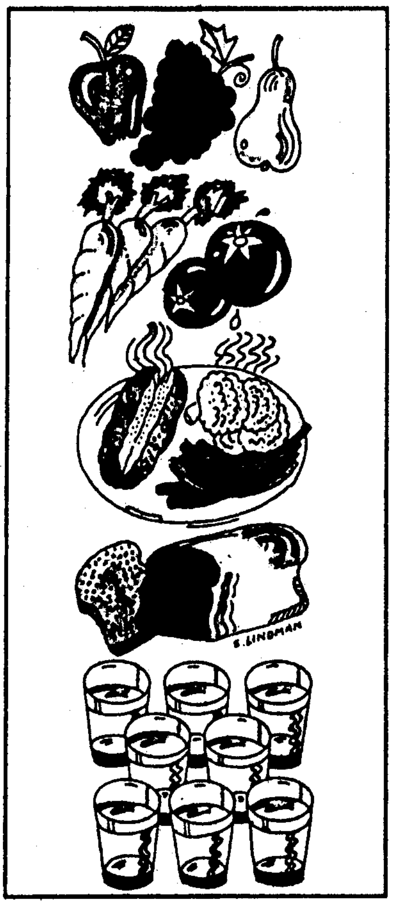
قبضي وارن ماڻهن لاءِ قبض ڪشا ڪاڏا ، ڪيل مکڻ وغيره واپرائڻ ضروري آهي.

خاص ڪري

تازا ۽ اڻ رڌل ميوا جهڙوڪ: زيتون، صوف، انگور وغيره تازا ۽ رڌل ميوا جهڙوڪ صوف جي رس يا صوف جو مربو، تازيون ڪچيون يا سايون ڀاڄيون، گجرون، ٽماٽا، گوبيون، پالڪ، وغيره وغيره

رڌل ڀاڄيون : پٽاٽا، پين ڦريون وغيره

ڀڄن وارين شيون جهڙوڪ، جَون جي ڪش، ڪٽڪ جو اٽو (ڇاڻ وارو) انهن ڪاڌن سان



گڏ، ميون ۽ ڀاڄين مان ڪڍيل رس واپرائڻ به نهايت ضروري آهي.

اهو پڻ ياد رکڻ گهرجي ته ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ ڇهن کان اٺ گلاس پاڻي پيئڻ تمام ضروري آهي.

- ماني جا وقت مقرر ڪريو ۽ پوءِ مقرر وقت تي ماني ضرور کائو
- ماني آهستي آهستي چٻاڙيو ۽ آرام سان کائي اٿو

ڪسرت

پيٽ وارين مشڪن کي سهڪارو ڪرڻ لاءِ پنڌ ڪرڻ- سائيڪل هلائڻ واري ڪسرت نهايت آسان ۽ ڪارائتي ڪسرت آهي.

هيٺ ڄاڻايل اٺ ويهه جي ڪسرت يا جنگهون اپيون ڪرڻ واري ڪسرت به نهايت ڪارائتي ورزش آهي.

ڪانگو وائرس

ڊاڪٽر محمد عالم سومرو
ايم.بي.،بي.ايس.،ڊي.ٽي.سي.ڊي.
سنڌ ايمپلائيز سوشل سڪيورٽي اسپتال، حيدرآباد

١- وائرس جون خاصيتون:-

وائرس اُهي جراثيم آهن، جيڪي عام اک سان نظر نہ ٿا اچن. اُنهن کي ڏسڻ لاءِ خاص خوردبينيون (MICROSCOPES) ضروري آهن، جيڪي اُنهن کي هزارين دفعا وڏو (ENLARGE) ڪري خاص شيشن (LENSES) ذريعي عام اک سان ڏسڻ جي قابل بنائن ٿيون. وائرس زنده خلين (CELLS) ۾ خوارڪ حاصل ڪري وڏي وڏي تعداد ۾ پهچي انهن لاءِ نقصان ڪار ٿي سگهن ٿا. پر ڪن حالتن ۾ جڏهن انهن کي وڌڻ ۽ ويجهڻ جا موقعا نہ ملن، تہ وائرس قلمي شڪل (CRYSTALS) ۾ اچي هزارين سالن تائين برقرار رهي سگهن ٿا ۽ وري موقعو ملڻ تي پنهنجا اثر ظاهر ڪرڻ لڳن ٿا. وائرس فلٽر پني (FILTER PAPER) مان بہ ڇڻي وڃن ٿا ۽ دز وغيره سان گڏ هوا ۾ هڪ هنڌ کان ٻئي هنڌ تائين وڃي سگهن ٿا. وائرس، انسان، جانور، جيت جڻي ۾ رهي ۽ اُنهن کي نقصان پهچائي بہ سگهن ٿا ۽ ڪافي عرصي تائين بنا نقصان پهچائڻ جي لڪل حالت ۾ بہ رهي سگهن ٿا. وائرس جي داخل ٿيڻ ڪانپوءِ جسم اُن وائرس جي خلاف مدافعت جي قوت (IMMUNITY) پيدا ڪري ٿو، جيڪا اُن کي اهڙي وائرس جي آئنده حملي (ATTACK) کان بچائي ٿي. مثال طور ڪنهن کي جيڪڏهن ماتا جو مرض (SMALL POX) ٿيو تہ وري آئنده عمر ۾ اُن کي وري ماتا نہ نڪرندي، اُن ڪري مختلف مرضن کان بچاءُ جا ٽڪا (VACCINES)، جيڪي بہ دراصل اُن مرض جي بيڪار ڪيل (ATTENUATED) وائرس مان ٺهيل هوندا آهن، لڳايا ويندا آهن، تہ جيئن جسم ۾ قوت مدافعت (IMMUNITY) پيدا ٿئي. مثال طور اُرڙي جو ٽڪو، ماتا جو ٽُڪو، ڇتي ڪُتي جي چڪ جو ٽڪو.

٢- وائرس جا قسم:

بناوت، ڪيميائي خاصيتن، وڌڻ جي نمونن، خوردبينيءَ ۾ نظر اچڻ جي طريقن ، ۽ مدافعت پيدا ڪرڻ جي مختلف خوبين جي بنياد وغيره هيٺ وائرس کي هيٺين قسمن ۾ ورهايو ويو آهي.

اي: PSITTACOSIS - L.G.V

١- PSITTACOSIS

هيءَ بيماري ڪهٽو ڪري ٿڙن تي اثر ڪري ٿي.

2 - LYMPHOGRANULOMA - VENERUM

هيءَ بيماري انساني تناسل ۽ جنسي عضون تي اثر ڪري ٿي.

3 - TRACHOMA

اکين تي اثر ڪري ٿي.

بي: POXVIRUSES

1 - وڏي ماتا - SMALL POX

هن ۾ ڇالا ۽ داڻا ٿيو پون.

سي: ADENOVIRUSES

هي وات ٿڙن ۽ اکين تي اثر ڪن ٿا.

جي: MYXOVIRUSES

١- INFLUENZA VIRUSES

نزلو زڪام ڪري ٿو

٢- MUMPS VIRUSES

ڪِهٽ يا ڳلڦڙا

اي: ENTERO VIRUSES

١- پوليو POLIO VIRUSES

2- COXSACKIE VIRUSES

هي بہ دماغ تي اثر ڪن ٿا

3 - ECHO VIRUSES

٣- هي دستن، ٿڙن ۽ دماغ جون بيماريون پيدا ڪن ٿا.

ايف: متفرقہ

MISCELLANESUS

١- اُرڙي MEASLES

٢- RABIES

چتي ڪُتي جي چڪ جي بيماري **وائرس ڪيئن وچڙن ٿا.**

١- ويڪٽر (VECTOR) :- مثال طور مڇر، منگهڻ، جوئون، ڪي خاص مکيون، جيت وغيره هي ڪن جانورن يا انسانن مان رت چوسي جڏهن ٻئي جانور يا انسان کي چَڪُ پائن ٿا تہ وائرس بہ هڪ هنڌان ٻئي هنڌ تائين منتقل ڪن ٿا. مثال طور: پيلو بخار (YELLOW FEVER)، ڊينگو (DENGU FEVER) وغيره.

٢- ننڍڙن ذرن ۽ دز وسيلي (DROPLET):- ڪنگهڻ مهل يا ڇِڪُن ڏيڻ سان وائرس دز سان ملي هوا ۾ رهي ٿو ۽ اُن ماحول ۾ ٻئي ماڻهوءَ يا جانور جي ساهہ کڻڻ مهل ٻئي تائين پهچيو وڃي. مثال طور انفلوئنزا (نزلو ، زڪام)

٣- پاڻي، کاڌي وغيره ۾ وائرس شامل ٿي ٻئي ماڻهو ۾ وڃي بيماري پيدا ڪري ٿو: مثال طور، يرقان، دستن جون بيماريون، گردن توڙ بخار (MENINGITIS) وغيره

٤- ڪانگو وائرس جي مرض جون نشانيون:- ڪانگو وائرس تي اهو نالو اِن ڪري پيو جو اهو مرض ڏکڻ آفريڪا ۽ آفريڪا جي ملڪن ۾ تمام گهڻو هيو، جن جا نالا هي آهن. ڪوستاريڪا، نڪاراگوا، گوئٽي مالا، ميڪسيڪو، صحارا، ڪانگو، روڊيشيا، يوگنڊا، ڪينيا، اريٽيريا وغيره. انهن ملڪن ۾ پيلا بہ گهڻا آهن، مڇر ۽ ٻيا جيت جڻيا گهڻا ٿين ٿا ۽ آبهوا بہ گرم آهي. هي مرض ويڪٽر يعني مڇر يا ٻين زهريلين جيتن جي چڪ پائڻ سان هڪ ماڻهوءَ مان ٻئي ماڻهوءَ ۾ پکڙجي ٿو. خاص مڇر جو قسم (AEDES) خاندان سان تعلق رکي ٿو، جهڙوڪ (AEDES HEBRIDEUS, AEDES ALBOPICLUS, AEDES EGYPTI) وغيره.

هن مرض کي پيلو بخار (YELLOW FEVER) رت آڻيندڙ بخار (HAEMORRHAGIC FEVER) ڊينگو بخار (DENGU FEVER) وغيره بہ چيو ويندو آهي. هن مرض جون تشخيصي علامتون (CLINICAL MANIFESTATIONS) هيٺين ٽن قسمن ۾ ورهائي سگهجن ٿيون.

الف: انفلوئنزا يا زڪام وانگر جون حالتون، جن ۾ هلڪو بخار، بدن جو سور وغيره ٿئي ٿو. هي حالت اٽڪل پنج ڇهہ ڏينهن رهي ٿي.

ب: وائرس جو رت جي وسيلي سڄي جسم ۾ ڦهلجڻ ڪري جگر، دماغ، گرده، آنڊن ۽ ٻين عضون تي اثر ڪرڻ، جنهنڪري بخار جو تيز ٿي وڃڻ، سيءُ لڳڻ، دل ڪچي ٿيڻ، الٽيون اچڻ، مٿي جو سور، نبض جو تيز ٿيڻ (پر بخار جي واڌ جي مقابلي ۾ نبض جي رفتار گهٽ ٿئي ٿي)، يرقان يا ساءي ٿيڻ، الٽين ۽ دستن ۾ رت اچڻ وغيره. هن وقت تائين مريض هوش ۾ ۽ خبردار (ALERT) رهي ٿو.

ت: اعصابي نظام ۽ دماغ تي اثر ٿيڻ، دورا پوڻ، گردن توڙ بخار ٿيڻ، غشي ۽ بيهوشي طاري ٿيڻ، عضون جو سُن ٿي وڃڻ يا ڪر ڪرڻ ڇڏي ڏيڻ، اکين، ڪنن يا ٻين عضون تي اثر ٿي وڃڻ. پيشاب ۾ رت اچڻ ۽ پيشاب جو گهٽجي وڃڻ. گهڻو ڪري پنجاهہ في سيڪڙو مريض هن مرض مان نہ بچي سگهندا آهن.

٥- علاج:

هن مرض جو ڪو بہ خاص علاج ناهي. صرف مريض کي مرض کي منهن ڏيڻ لاءِ مختلف سات ۽ مدد ڪري سگهجي ٿي.

٦- مرض کان بچاءُ جا طريقا:-

١- ويڪٽر کي ختم ڪرڻ :- يعني مڇرن (خاص ڪري AEDES قسم جي مڇرن) کان ڇوٽڪارو- ان سلسلي ۾ صفائي تي ڌيان، پاڻي جا ڍُبا ۽ ڪني پاڻي جا تلاءُ، پوسل ختم ڪئي وڃي.

٢- هوائي جهازن يا سامونڊي جهازن ذريعي بہ موذي مڇر هڪ ملڪ مان ٻئي ملڪ تائين پکڙجن ٿا، تنهنڪري جهازن جي صفائي ۽ ڪيميائي دوائن سان ڌُئارڻ جو انتظام رکڻ گهرجي.

٣- ڏکڻ آمريڪا ۽ آفريڪا جهڙن مُلڪن ۽ موذي مرض ۾ مبتلا ٿيل علائقن مان ايندڙ ٻين هنڌن ڏانهن ماڻهن جي اچڻ وڃڻ تي نظر رکڻ.

٤- ماڻهن کي هن مرض جا ٽُڪا هڻڻ.

ورزش

ڪيترين ئي بيمارين جو علاج

اشفاق آذر

عام چوڻي آهي تہ صحتمند دماغ، صحتمند جسم ۾ ئي هوندو آهي تنهنڪري جيستائين جسم نهل ۽ ڪمزور هوندو، دماغ صحتمند ٿي نہ سگهندو.

ورزش سان ڪيترين ئي هاڃيڪار بيماريون ختم ٿي وڃن ٿيون جيڪي ڪڏهن ڪڏهن تہ انسان جي موت جو سبب بہ بڻجيو پون.

بلڊ پريشر جي شڪايت ڪافي ماڻهن کي رهندي آهي هاء بلڊ پريشر خاص ڪري غذا ۽ ورزش جي توازن جي نہ هجڻ سان ٿيندو آهي. ان لاء مناسب غذا ۽ موزون جسماني ورزش سان ئي ان جو علاج ڪرڻ گهرجي. ورزش سان هڪ پاسي تہ اوهانجي وزن ۾ ڪمي ٿئي ٿي ۽ ٻئي پاسي وري رت جي جزن جي ڪارڪردگي بهتر ٿئي ٿي.

ايروبڪ يا هلڪي ورزش سان اوهان کي هيٺيان فائدا رسندا.

١- اوهان جو هاء بلڊ پريشر معمول تي اچي ويندو.

٢- جسم جي واڌ چربي گهٽجي ويندي.

٣- رت جي جُزن ۾ توازن پيدا ٿيندو.

٤- خون جي اندر اُن چربيءَ جو مقدار گهٽجي ويندو جيڪا "دل جي دوري" جو اصل سبب بڻجي ٿي.

٥- ٿڪ ۽ ڪمزوريءَ خلاف بچاءُ جي سگهہ پيدا ٿيندي.

٦- تماڪ واپرائڻ جي خواهش ۾ ڪمي اچي ويندي.

ورزش اوهان جي جسم مان فاضل چربي کي ڳاري ڇڏي ٿي. اها چربي ڪيترين ئي بيمارين خاص ڪري دل ۽ گردي جي خرابي جو سبب ٿئي ٿي. ورزش جي ڪري سڀ کان وڌ جن عضوون کي فائدو رسندو آهي اهي دل جا عضوا آهن. تحقيق مان اهو ثابت ٿيو آهي تہ باقائدگي سان ورزش ڪرڻ سان دل جي دوري پوڻ جا امڪان ختم ٿي وڃن ٿا. دل ۽ شريانين جي ڪم ڪرڻ جي صلاحيت ۾ اضافو ٿئي ٿو، در ۾ مضبوطي پيدا ٿئي ٿي ۽ شريانين ۾ ڪوليسٽرال جو مقدار معمول تي اچي وڃي ٿو. طب جا ماهرين اجان ان ڳالهہ تي متفق آهن تہ هڪ سو ملي ليٽر (١٠٠م.ل) رت ۾ ٢٠٠ يا ٢٢٠ گرام ڪوليسٽرال عام رواجي مقدار تصور ڪيو ويندو آهي.

هلڪين ورزشن جي نتيجي ۾ جسم ۾ گهٽي مقدار ۾ آڪسيجن داخل ٿئي ٿي، اها آڪسيجن خلين جي بجلي گهرن جي تعداد ۾ اضافو ڪري ۽ انهن کي سگهہ پهچائي ٿي. جنهنڪري جسم جي توانائي ۾ اضافو ٿئي ٿو ۽ ٿڪ ۽ ڪمزوري ۾ ڪمي اچي وڃي ٿي.

تجربن سان اها ڳالهہ ثابت ٿي آهي تہ هڪ عام ماڻهو کي ننڊ جي گهرج گهڻي هوندي آهي. پر اهي ماڻهو جيڪي هفتي ۾ گهٽ ۾ گهٽ ويهہ ميل تڪڙو تڪڙو پنڌ ڪن ٿا يا آهستي آهستي ڊوڙن ٿا، انهن کي ننڊ گهٽ اچي ٿي. حقيقت ۾ جي اوهان گهٽ ۾ گهٽ اڌ ڪلاڪ تيز هلڻ جي عادت کي پنهنجو ڪيو تہ اوهان جسماني ۽ ذهني اعتبار کان اڳ کان وڌيڪ تندرست ٿي ويندا.

اها ڳالهہ مشاهدي ۾ آئي آهي تہ جيڪي ماڻهو باقائدگي سان هلڪي ورزش ڪندا آهن، انهن ۾ تماڪ واپرائڻ جي خواهش آهستي آهستي گهٽجي ويندي آهي، ايتري تائين جو هو تماڪ واپرائڻ بلڪل ڇڏي ڏيندا آهن.

روزانو ورزش سان اوهان جي مزاج ۽ صحت ۾ بهتري پيدا ٿئي ٿي. ڊپريشن ۽ ذهني دٻاءَ کي گهٽائڻ لاء کليل ۽ تازي هوا ۾ ورزش ڪرڻ بهترين علاج آهي.

طب جاڻ مطابق ان ڳالهہ تي سڀئي طبي ماهر متفق آهن تہ باقائدگي سان ورزش عمر جي اضافي جو سبب بڻجي ٿي.

ليوپس (Lupus)

علي مرتضيٰ ڏاريجو

ليوپس (LUPUS) اصل ۾ هي اصطلاح چمڙيءَ جي انهن مڪاني روڳن ۽ تڪليفن لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي جيڪي چمڙيءَ جي مختلف مرضن سبب پيدا ٿي پون ٿيون. شروعات ۾ هي اصطلاح رڳو ليوپس ولگئرس (LUPUS VULGARIS) لاءِ ڪتب ايندو هو، جڏهن ته هاڻ ليوپس ارٿيمٽوسس (LUPUS ERYTHEMATOSUS) لاءِ پڻ استعمال ڪيو وڃي ٿو. ليوپس جي صحيح حالت واضح ڪرڻ لاءِ مڪمل اصطلاح استعمال ڪيو ويندو آهي. جهڙوڪ، ليوپس ولگئرس جيڪو چمڙيءَ جو هڪ قسم جو ڪوڙهه آهي ۽ (٢) ليوپس ارٿيمٽوسس هڪ عام قسم جو اهڙو مرض آهي جيڪو ڪنهن بعضوي تي سگهي ٿو (رڳو چمڙيءَ جا زخم به ٿي سگهن ٿا) ته ان سبب رت- واهڻ ۽ تنتون به متاثر ٿي سگهن ٿيون.

جيئن ته ليوپس سبب پيدا ٿيندڙ نشانيون گهٽيءَ حد تائين، گهٽ وڌ ٿي سگهن ٿيون تنهنڪري ليوپس جي تشخيص مشڪل سان ڪري سگهبي آهي پر جڏهن ليوپس جي هجڻ جو شڪ هجي تڏهن ان جي پڪ ڪرڻ لاءِ ڪيتريون ئي تپاسون ڪيون وڃن ٿيون جنهن ۾ متاثر ٿيل چمڙيءَ جي بايوپسي، ڪن مخصوص پروٽينن جاچڻ لاءِ پيشاب جي چڪاس، رت ۾ مختلف سيلس (L.E. CELLS) ۽ ٻين جزن جي جاچ لاءِ رت جو تپاسون شامل ڪيون وينديون آهن.

ليوپس جي ڪارڻن جي صحيح سُڌ پئجي نه سگهي آهي پر سمجهيو ويندو آهي ته ، وائرس، ڪي روڳي جزا، ائلرجيز ۽ جنسي هارمونن جي تناسب يا اهڙن مڙني ڳالهين جي گڏيل سببن ڪري هي مرض ٿي سگهي ٿو. اهڙو ڪوبه علاج موجود ناهي جنهن وسيلي ليوپس جي مرض کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري سگهجي البت، علاج رستي هن مرض تي ڪنهن حد تائين ڪنٽرول ڪري ۽ تڪليف کي گهٽائي سگهجي ٿو. ان لاءِ عام طور تي اهڙن مريضن کي سج جي روشنائي کان پاسيرو رکڻ، مريض جي عام صحت سلامت رکڻ، جذباتي ۽ جسماني طور تي مريض کي ٺيڪ ٺاڪ رکڻ کانسواءِ ڪيس انفيڪشنن کان به بچائڻ شامل هوندو آهي. هتي ليوپس جي هڪ مريض جو قصو بيان ڪيو ويو آهي، پڙهي ڏسو ته اهڙا مريض زندگيءَ ۾ ڪيڏا نه متزل رهن ٿا.

(مترجم)

مسز جانسن يوني؟ هن عورت جون اکيون کليون، ڪجهه گهڙيون ٽمڪيون ۽ پوءِ آهستي آهستي منهنجو پيڇو ڪرڻ لڳيون. اهتيٰ جڏهن منهنجيون اکيون سان مليون ته انهن سان اٽڪي بيهي رهيون. مسز جانسن گذريل ٻن مهينن کان لاڳيتو بي ستي هڪ مڙهه جيان ان بيڊ تي پيل آهي. ايتري قدر جو هن، ان سڄي عرصي دوران پنهنجي آگر يا پير ته نه چوريو آهي پر ڪو هڪ اکر به نه ڳالهايو آهي. سندس منهن مان لڳي رهيو آهي ته هوءَ ڪڏهن مشڪي ته ڇا، پر حيرت جو اظهار به نه ڪيو آهي. سندس باقي سڄيءَ دنيا سان واسطو رڳو سندس اکين رستي آهي جيڪي پڻ ائين لڳي رهيون آهن، ڄڻ ته بي نياز ڪنهن ڏورانهين ماحول جو مشاهدو ڪنديون هجن. انهن اکين ۾

جهاتي پائڻ سان توهانکي پوڻ، پيڙا، حراس ۽ ٿياڳ پريل ملندو. پنهنجي پيٽ گذر ڪرڻ لاءِ مان ريومٽالاجي (RHEUMATOLOGY) ڊويزن ۾ ڪم ڪري رهي هيس. ان عرصي دوران مان اهو ويساهه ڪرڻ لڳي هيس ته، مسز جانسن اسان اسپتال وارن مان ناراض آهي مونکي اها به پڪ هئي ته هوءَ ان مان به خوش نه هئي ته ڪو اسان هرروز سندس ڪمري ۾ ويندا رهون ۽ ڪائنس ڪي به سوال نه پڇون. جيڪي اسان، ڪائنس پڇڻ لاءِ مجبور هوندا هيا سين جهڙوڪ: "توکي ننڊ ڪيئن ٿي اچي"؟ ۽ "ڇا تون ڪا تڪليف محسوس ڪري رهي آهين". سوالن پڇڻ لاءِ اسين هميشه سندس منهن جي پرساڻ ٿي اهي سوال رڙيون ڪري پڇندا هياسين، ڇڻ ته هوءَ ٻوڙي هجي، جڏهن ته جيتري قدر اسانجي ڄاڻ جو تعلق آهي ته، هوءَ ٻڌڻ جي معاملي ۾ بلڪل ٺيڪ ٺاڪ هئي. آخر مجبور ٿي جڏهن وٽائنس ڪو به جواب هٿ حاصل نه ٿيندو هو ته، اهوئي چوندا هياسين "ڇا ته سهڻو سهو آهي" ۽ پوءِ اهو ئي رانديڪو هٿن ۾ کڻي ڏسندا هيا سين جيڪو سندس ڪو دوست، مسز جانسن لاءِ بيڊ جي مٿان ڇڏي ويو هو. جيئن ته هوءَ بالغ ماڻهن جيان ڳالهائي نه سگهندي هئي، تنهنڪري اسين هن ٣٠ سالن جي ڄمار واريءَ عورت سان ائين گفتگو ڪندا هيا سين

ڄڻ ته ڪو ننڍڙو ٻارڙو هجي.

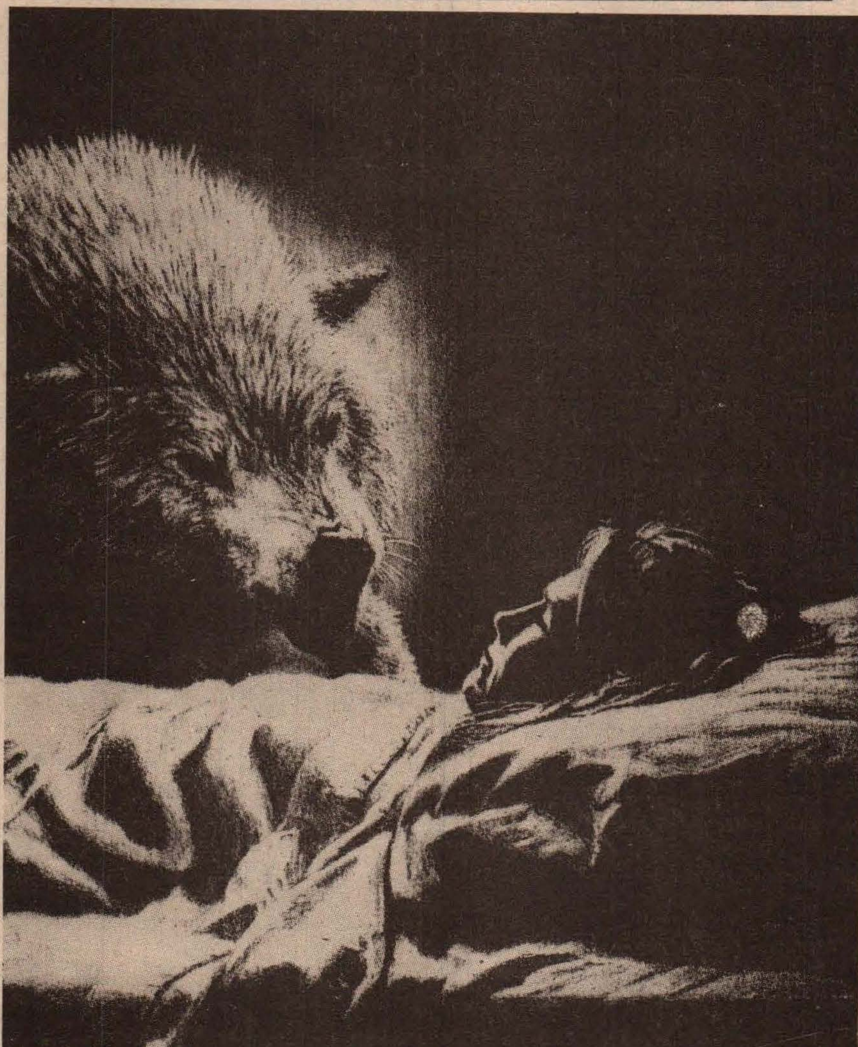
مسز جانسن ۽ ان جهڙا ٻيا به ڪيترائي نوجوان مريض جيڪي ريومٽالاجي فلور تي پيل هوندا هيا، سي سڀ گنڀير قسم جي سسٽمڪ ليوپس ارٿيمٽوسس (LUPUS ERYTHEMATOSUS-SYSTEMIC) جو شڪار هيا، جنهن کي عام طور تي ايس ايل اي (.S. L. E) يا رڳو ليوپس به سڏيو ويندو آهي. مسز جانسن جي ليوپس، سڀ کان پهريائين ڪئٽاٽونڪ سائيڪوسس (PSYCHOSIS CATATONIC) جي عجيب صورت ۾ ظاهر ٿي. (ڪئٽاٽونيا اصل ۾ يوناني ٻوليءَ جو اصطلاح آهي. جنهن جي اصطلاحي لفظي معنيٰ آهي مشڪن جو سخت ٿي وڃڻ. عام طور تي ڪئٽاٽونڪ شائيزوفرينيا جي روڳ ۾ اها حالت پيدا ٿي پوندي آهي جنهن سبب مريض هڪ حالت ۾ سڪ ٿي ويندو آهي ۽ چري پري نه سگهندو آهي، اها حالت ڏکهي عرصي تائين قائم رهي). جنهن جي علاج طور اسان رڳو اينترو ڪري ٿي سگهيا سين ته، جيسيتائين ڪيس هٿراڏو طريقن سان ڪارايو ۽ سندس جسم ۾ پاڻيٺ داخل نه ڪئي وڃي، تيسيتائين شايد ته، سندس اهڙي گنڀيرائپ ۾ گهٽتائي پيدا نه ٿئي. اهڙين بيمارين جهڙوڪ: ليوپس جي علاج لاءِ ڊاڪٽر کي صبر کان ڪم وٺڻو پوندو آهي جو هو رڳو مشاهدو ڪندڙ ٿي رهجي ويندو

آهي ۽ قدرت جي انوکن ڪارنامن تي عجب کائڻ لڳندو آهي.

ليوپس هڪ قسم جي آٽو اميون (AUTO-IMMUNE) بيماري آهي جيڪا انساني جسم جي ڪنهن به حصي يا عضوي کي روڳي بڻائي سگهي ٿي جهڙوڪ: چمڙي جو ڌپڙ ڌپڙ ٿي وڃڻ، بخار ٿي پوڻ، سنڌن جو سور ۽ بڪين جا اهڙا روڳ جيڪي آهستي آهستي بدتر ٿيندا وڃن، هن بيماريءَ جا عام ڪرتوت آهن. انڪانسواءِ هن بيماريءَ ۾ ڦڦڙن، دل، رت ۽ رت نلين به مبتلا ٿي سگهن ٿيون ته، ورلي جيئن مسز جانسن سان ٿيو آهي مرڪزي نتني سرشتو به مبتلا ٿي سگهي ٿو. ليوپس جي شڪار مريضن ۾ جيڪا ڳالهه وڌ ۾ وڌ عام ڏٺي ويئي آهي، اها هيءَ ته، سنڌن پنهنجو ئي اميون سرشتو هر لحاظ کان اهڙيون انيڪ قسمن جون گمراهه اينٽي باڊيون ٺاهڻ شروع ڪندو آهي جيڪي پنهنجن ئي عام رواجي صحت مند سيلن تي حملا ڪنديون آهن، نه رڳو ايترو پرسيلن ۾ اندر جيڪي ڊي اين اي (.D.N.A) موجود ٿين، اهي به سندن شڪار ٿيڻ لڳندا آهن ڄڻ ته اهي سڀ سيل جسم جا پنهنجا نه پر ڪي ٻاهريان، ڌاريا هجن. ان تباهيءَ جو نتيجو اهو نڪرندو آهي ته، يا ته اينٽي باڊيون صحت مند سيل تباهه ڪنديون آهن يا جيڪڏهن اهڙو حملو گهٽ شدت وارو هجي ته ڪا سوزش پيدا ٿي پوندي آهي.

تنهنڪري ليوپس جا شڪار مريض جڻ ته اهڙن جسمن جا رهاڪو ٿين، جيڪي سندن ئي خلاف تباهيون پيدا ڪن ٿا. ليوپس جون ڪهري ڪارروايون به مختلف ۽ ڀيانڪ قسمن جون ٿين. مثال طور، مسسز جانسن جي پر واري ڪمري ۾ هڪڙي اهڙي ڏنل لا گرئجوئنٽ داخل آهي جنهن جو پاءُ اڳ ۾ ليوپس جي مرض سبب موت جو شڪار ٿي چڪو آهي (جنهن مان لڳي ٿو ته هي مرض موروثي به ٿي سگهي ٿو) هڪ مهينو اڳ، هوءَ جڏهن ننڊ مان سجاڳ ٿي هئي ته سندس هڪ پير سور سبب ڦاٽي رهيو هيو، ڇاڪاڻ ته هڪ شريان ۾ سوزش ٿي پيئي هيس جنهن سبب رت جو دورو متاثر ٿي پيو هوس. ڪجهه هفتن ڪانپوءِ سندس آڱرين ۾ ڦوڪٽا ٿي پيا هيا ۽ پوءِ اهي نيراڻ مائل مان ڪارا ٿي ويا هيا جنهنڪري شايد ته سندس اهي آڱريون ڪٽيون وينديون. سندس بستري جي ڀرسان هڪ سترنهن سالن جي اسڪول جي نوجوان ناري داخل آهي، جيڪا سدائين مشڪندي رهندي آهي جنهن مان ائين لڳندو آهي ته هوءَ مشڪن جي راڻي آهي. ليوپس جي لهس سبب سندس بڪيون تباهه ٿي ويون آهن ۽ هاڻ هوءَ ڊائليسس جي تيارين ۾ آهي. هيٺ انٽينسوڪيئر يونٽ ۾ هڪ اهڙو نوجوان مرد ماڻهو داخل آهي جنهن جا ليوپس سبب دل، ڦڦڙ ۽

ليوپس اصل ۾ لئٽن ٻوليءَ جو لفظ آهي جنهن جي معنيٰ آهي "بگهڙ". شايد ته هن بيماريءَ کي ليوپس جو نالو انگريز ڏنو ويو آهي جو ١٩ صديءَ جا ڊاڪٽر پائيندا هيا ته، ليوپس سبب چمڙيءَ تي جيڪي عام نشان پيدا ٿي پون ٿا اهي اهڙا آهن جهڙا بگهڙ جي چڪ پائڻ ڪانپوءِ ٿي پوندا آهن. هڪ ٻئي لحاظ کان اهو نالو انگريز به موزون سمجهيو وڃي ٿو جو ليوپس هڪ فريبي مرض آهي جيڪو سالن تائين چپ ۾ رهي ٿو ته ورلي اوچتو ظاهر ٿي ڀيانڪ قسم جون تباهيون پيدا ڪري وجهي ٿو



بڪيون هڪ ئي وقت متاثر ٿي ويا آهن.

مسز جانسن ليوپس جي جنهن قسم جو شڪار آهي اهو هڪ لحاظ کان انوکو به آهي ڇاڪاڻ ته ان سبب سندس مغز شڪار ٿيو آهي رڳو ١٠ سيڪڙو کان ٢٠ سيڪڙو ليوپس جا مريض اهڙا ٿين جيڪي اعصابي (NEUROLOGICAL) مرضن ۾ شڪار ٿين، جنهن سبب کين اوچتو شديد حملو ٿيندڙ آهي ۽ اسٽروڪ جهڙي اڌرنگي جو شڪار ٿي پوندا آهن جيڪو مهينن تائين هلندڙ آهي ۽ انڪانپوءِ اهو يا ته گهٽجي ويندو آهي يا ڪٽنائونا جي صورت اختيار ڪندو آهي. جيئن مسز جانسن سان ٿيو آهي. هڪ دفعو اڳ ۾ ١٩٨٦ع ۾ به مسز جانسن کي ليوپس جو حملو ٿيو هو، انوقت هوءِ هڪ بئنڪ ۾ ڪم ڪندي هئي. تڏهن سندس حالت اهڙي ٿي ويئي هئي جو هوءِ گهٽ ۾ گهٽ ڳالهائي ٿي سگهي جيڪا پوءِ ايتري ڳنڀير ٿي ويئي هيس جو هوءِ رڳو هڪڙو اکر ڳالهائي پنهنجي منشا بيان ڪري سگهندي هئي.

اهڙيءَ حالت سبب کيس اسپتال ۾ داخل ڪيو ويو جتي سندس حالت ايتري گهٽي بگڙي ويئي جو هوءِ آهستي آهستي ڳالهائڻ ٻولهائڻ بجاءِ ٺپ ٿي ويئي جو ڪنهن به ڳالهه جو ڪوبه جواب ڏئي نه ٿي سگهي. علاج طور کيس ايسٽروائڊ جا وڏا ڊوز ڏيڻ شروع ڪيا ويا ته جيئن سندس سوزش ڪي گهٽائي سگهجي، پر ان جو مڙيوئي ڪو فائدو ٿيو. انڪانپوءِ هڪ ٻي دوا ائزاٿيوپرين (AZATHIOPRINE) جو واڌارو ڪيو ويو، ان دوا جو ڪم اسٽيروائڊ دوائن جي اثرن کي وڌائڻ هوندو آهي، پر ان سان ڪو فائدو نه ٿيو. ٻن مهينن کانپوءِ جيئن حيران ڪن حالتن ۾ هوءِ ڪٽنائونيا جو شڪار ٿي هئي، تهڙيءَ طرح سان هوءِ ان حالت کان آجي ٿي ويئي. هوءِ ان لائق ٿي ويئي جو اسپتال مان گهر هلي ويئي پر نوڪري تي چڙهي نه سگهي. هوءِ ان قابل هئي ته نوڪري ڪري سگهي ها پر هن ائين نه ڪيو ڇاڪاڻ ته، ليوپس جا اهڙا اوچتا حملا عام طور ٿي ٿيندا رهندا آهن، جنهنڪري مريض زندگيءَ ۾ سدائين ۽ چٺو رهندو آهي.

ليوپس اصل ۾ لئٽن ٻوليءَ جو لفظ آهي جنهن جي معنيٰ آهي "بگهڙ". شايد ته هن بيماريءَ کي ليوپس جو نالو انڪري ڏنو ويو آهي جو ١٩ صديءَ جا ڊاڪٽر پائيندا هيا ته، ليوپس سبب چمڙيءَ تي جيڪي عام نشان پيدا ٿي پون ٿا اهي اهڙا آهن جهڙا بگهڙ جي چڪ پائڻ کانپوءِ ٿي پوندا آهن. هڪ ٻئي لحاظ کان اهو نالو انڪري به موزون سمجهيو وڃي ٿو جو ليوپس هڪ فريبي مرض آهي جيڪو سالن تائين چپ ۾ رهي ٿو ته ورلي اوچتو ظاهر ٿي ڀيانڪ قسم جون تباهيون پيدا ڪري وجهي ٿو. انڪانپوءِ وري گم ٿي وڃي ٿي ۽ ايندڙ حملي جي تياري ڪري ٿو. جنهن جي اڳواٽ ڄاڻ پئجي نه سگهندي آهي ته اهو وري ڪڏهن ٿيندو.

پر سال اڳ مسز جانسن کي ليوپس جو پهريون حملو ٿيو هو جڏهن ته هاڻ کيس هڪ ٻيرو وري اسپتال آندو ويو هو. هوءِ آهستي آهستي وري سڪرات جهڙيءَ خاموشيءَ جو شڪار ٿي ويئي هئي. جڏهن ته هوءِ باقاعدگيءَ ۽ مڪمل طرح سان ساهه کڻي رهي هئي. سندس دل به بهترين طرح سان ڌڙڪي رهي هئي جڏهن ته سندس مغز ۾ ڪو اهڙو خلل ضرور هيو جيڪو کيس پيڙا ڏئي رهيو هو. هوءِ هر ڏينهن، هر رات رڳو آسمان کي گهوريندي رهندي هئي. پهرين مهيني ۾ جڏهن کيس اسپتال ۾ داخل ڪيو ويو هو ته هوءِ نه ته ڳالهائي سگهندي هئي ۽ نه ئي ڪنهن چهنڊڙيءَ وغيره جي موٽ ڏيندي هئي.

اهڙي حالت ۾ مان جڏهن به سندس ڪمري ۾ گهڙندي هيس ته کيس ڏسڻ سان مونکي ڏڪڻي وٺي ويندي هئي. سوچيندي هيس ته ڪيڏو نه سٺو ٿئي جيڪڏهن هوءِ ٻڌي سگهي، محسوس ڪري سگهي ۽ هڪ عام رواجي انسان جيان سوچي به سگهي پر اهو ٿي نه ٿي سگهيو جو سندس هڪ نيوران (NEURON) جو ٻئي نيوران سان واسطو ٽٽي چڪو هو جيڪي کيس اهڙيون ڳالهيون

ڪرائي تي سگهيا. ڪيس ڏسڻ سان مونکي هڪڙو ٻيو مريض ياد اچي ويندو هو جيڪو شايد تہ دنيا جو وڏ ۾ وڏ غمگين انسان هيو. اهو نوجوان نہ رڳو غمگين هيو پر دماغي ٽيومر جو شڪار پڻ ۽ ٽيومر بہ دماغ ۾ اهڙي هنڌ تي هيس جنهن سندس ڪميونيڪيشن سينٽر کي متاثر ڪري ڇڏيو هو، ان بجاء هو رڳو ان قابل رهيو هيو تہ ڪي بہ انگ اچاري سگهي. ڪيس اداس ڏسندي آءٌ ڪائنس پڇندي هيس تہ، "ڪهڙي ڳالهہ آهي"؟ "ڇا توکي ڪٿي سور محسوس ٿي رهيو آهي"؟ ۽ پوءِ اميد ڪندي هيس تہ ڪيس جنهن حصي ۾ سور آهي هو ان ڏانهن اشارو ڪندو يا اتي پنهنجي آڱر رکندو، پر ان بجاء هو پنهنجا چپ پيڪوڙي ڇڏيندو هو ۽ ان ڪانپوءِ سندس منهن جي ٻاوَن مان ائين محسوس ٿيندو هو تہ هو ڪنهن اونهيءَ سوچ ۾ غرق ٿي ويو آهي. اٽڪل هڪ ٻن منٽن ڪانپوءِ هو ڳالهائڻ جي ڪوشش ڪندو هو، پر هو جيڪي ڪجهہ چئي سگهندو هو اهي هوندا هيا "چار" يا "ڏهہ" يا "ٽي" ۽ انڪانپوءِ هو روڄ ڪندو هو.

مان سوچڻ لڳس ڇا ائين تہ ناهي تہ، مسز جانسن سان بہ ساڳئي ويڌن آهي. هوءَ ڇا سوچي رهي آهي؟ ائين بہ محسوس نہ ٿي رهيو آهي تہ هوءَ ڪا، ڀيانڪ احساسن جو شڪار ٿي رهي آهي. اهڙا مريض جيڪي وسوسائي هجن يا ڪي آواز ٻڌندا هجن سي بہ عام طور تي صحيح طرح سان اظهار ڪري نہ سگهندا آهن. پر تنهن هوندي بہ سندن اظهار جاندار هوندا آهن ۽ سندن اکيون حيراني، پريشان ۾ ڪمري جي چئوگرد ڦرنديون رهنديون آهن تہ جيئن ڪين انهن ڳالهين جي موٽ ملي سگهي جن لاء اهي تڪينديون رهن ٿيون. مسز جانسن اهڙيءَ ڪنهن بہ ڳالهہ کي مڃڻ لاء تيار نہ هئي. هوءَ انهين رڙين ۽ ٻوڪرڻ جو جواب نہ ڏئي رهي هئي جيڪي سندس ڪن جي ويجهو ڪيا ٿي ويا. جڏهن ڊاڪٽر سندس ٻي جان هٿ ڪٽي سندس پنٽيل تارن مٿان جهلي ڇڏي ڏنو تہ هن ان جي بہ ڪاموٽ نہ ڏني، جنهنڪري اهو هٿ سنئون سڌو اچي سندس منهن تي ڪريو. نيورالاجسٽ ان قسم جون تپاسون ڪري اهو ڏسڻ چاهيندا آهن تہ ڪنهن مريض ۾ اڪوٽو شعور ڪيتريءَ حالت ۾ موجود آهي. جڏهن تہ مسز جانسن اهڙين تپاسن جي بہ ڪا موٽ نہ ڏني هئي.

اڃان تائين ڪنهن کي بہ اها سڌ پئجي نہ سگهي تہ آخر اهي ڪهڙا ڪارڻ آهن جنهن سبب مرڪزي تنتي سرشتي ۾ ليوپس جو روڳ ٿي پوي ٿو. ڪي ڀائيندا آهن تہ ان جو ڪارڻ مغز جي رت واهڻ جي سوزش آهي جنهن سبب ننڍا ننڍا اسٽروڪ پيدا ٿين ٿا ۽ اهي مغز جي ٽشوئن کي تباهہ ڪري ڇڏين ٿا. ڪن جو ويساهہ آهي تہ اهي ڪمراهہ اينٽي باڊيون آهن جيڪي پنهنجي ئي جسم جي مغز کي تباهہ ڪن ٿيون. جڏهن تہ اسان کي اها سُڌ هئي تہ مسز جانسن جو مغز اميونالاجيڪلي محصور ٿي چڪو هيو. ڇو تہ ڪيترين قسمن جون اينٽي باڊيون جيڪي ليوپس مرض جي تشخيص لاء مارڪر (نشاندهي ڪندڙ) طور استعمال ڪيون وينديون آهن، جنهن ۾ اينٽي ڊي اين اي (ANTI- D.N.A.) اينٽي باڊيون بہ اچي وڃن ٿيون اهي تعداد جي لحاظ کان بيشمار هيون. سندس دماغ جي جڏهن، برقي چستي جي ڇڪاس ڪئي ويئي تہ ان مان اهو ئي ظاهر ٿيو تہ مغز جي چستي تمام گهٽي قدر گهٽجي ويئي آهي جو اهڙيون لهرون تمام هيٺيون هيون. جڏهن تہ اهڙيون ٻيون تپاسون جهڙوڪ: دماغ جي اسڪين ۽ اسپائينل ٽئپ اعتبار ۾ نہ اچڻ جي حد تائين نارمل يا عام رواجي هيون.

هڪ دفعو وري مسز جانسن جو علاج شروع ڪيو ويو ۽ انلاء ڪيس ٻيهر ساڳيون دوائون ڏنيون ويون. دوائون ڏيڻ ڪانپوءِ (يا ٿي سگهي ٿو تہ اهو دوائن جي ڪري نہ بہ هجي)، ڇهن مهينن بعد محسوس ڪيم تہ هوءَ آهستي آهستي سرت ۾ اچي رهي آهي. نرس هڪ صبح جو مونکي ٻڌايو تہ ، "مان جيئن ئي سندس ڪمري ۾ داخل ٿيس تہ هن مونڏانهن نهارڻ شروع ڪيو". اهو

سچ بہ هيو جو اسين پٺي جڏهن سنڌس ڪمري ۾ داخل ٿيوسين تہ هن اوچي ڳاٽ، اکيون ڦيرائي اسان ڏانهن تڪڻ شروع ڪيو.

نرس جي ائڊيز جن ڪيس ليوپس جي اڳين حملي دوران سنڌس پرگهور لڌي هئي ۽ ڪيس هڪ زندهہ انسان ۾ تبديل ٿيندي ڏٺو هو،سي سنڌس سڌرندڙ صحت ڏسي ڏاڍو خوش ٿي رهيون هيون. اهي سنڌس ساهڙيون ٿي ويون هيون، ڪيس پنيءَ تي ٿڌڙا ڪڍي رهيون هيون جيڪا گذريل ٻن مهينن کان بيڊ تي پيل هئي. پهرئين هفتي دوران تہ هنن ڪيس رکيو اهو پٺي سيکاريو تہ ڪاڌو کيئن کائجي. جيتوڻيڪ هوءَ اجان تائين خلائن ۾ گهوريندي ٿي رهي پر تنهن هوندي بہ شيون چباڙي ۽ ڳهي ٿي سگهي. اسان سنڌس فيڊنگ ٽيوب ۽ انٽراوينس ڪنيڪشن ڌار ڪري ڇڏيا جو اهي ڪيس انفيڪشن پيدا ڪرڻ جو هڪ مکيہ ذريعو ثابت ٿي، سگهيا ٿي. هوءَ اجان تائين جيتوڻيڪ خاموش ۽ بي آواز هئي پر تنهن هوندي بہ سنڌس حالت مان، سنڌس وجود جي هجڻ جو احساس ٿي رهيو هو جڏهن مان يا ڪا ٻي ڊاڪٽرياڻي ڪمري ۾ وجي ڪيس گوري ڪرائڻ چاهيندي هئي تہ ، اسين بلڪل چپ رهندا هيا سين. پر جڏهن سنڌس ماءُ يا پيءُ سنڌس بستري جي ويجهو ايندين هيون يا جڏهن ڪا نرس ڪيس ٿڌڙا ڪڍندي هئي، جنهن سان هوءَ گهري ٿي ويئي هئي تہ ، هوءَ انهن کان ڪوري وٺي خوشيءَ سان ڪائي ڇڏيندي هئي ۽ مان در جي ڀيڪر ۾ بيهي اهو تماشو ڏسي کلي ويهندي هيس.

هڪ صبح جو ڏٺم تہ ڪيٽريون نرسون ۽ انهن جون ساهڙيون وڏيءَ نرس جي ڪمري ۾ گڏ ٿيل هيون، جن سان گڏ نوان ڪپڙا اوڊيل مسز جانسن ويٺي هئي. هنن سنڌس وار ٻاهي سينڊ ڪئي هئي ۽ ٺئين جتي پيرن ۾ پارائي هئي، ائين هو ڪيس بستري تان اٿاري ويل چيئر رستي اوسيتائين آڻڻ ۾ ڪامياب ٿي ويون هيون. مان جيئن ئي سنڌن ويجهو ويس تہ ڏٺم، مسز جانسن جي ڪڇ ۾ ڪو ڪتاب پيو هو جيڪو هوءَ دلچسپيءَ سان ڏسي رهي هئي. سنڌس هڪ ساهڙي هڪ اڌ منٽ ڪانپوءِ رسالي جو اهو پنو اٿلائي رهي هئي ۽ ائين مسز جانسن انهن عورتن جا لباس ڏسي رهي هئي جيڪي ڪين اوڊيل هيا. رکي رکي هو ڪائنس ڪي سوال پڇي رهيون هيون جهڙوڪ "اني هيءَ ڪهڙي نہ سٺي ڊريس آهي- آهي نہ؟" تہ جيئن منجهس ڳالهائڻ جو اُتساهہ پيدا ٿئي. مان جيئن ئي سنڌس پرساڻ پهتس تہ ، مسز جانسن رسالي تان نگاهون هٽائي، مونڏانهن تڪڻ شروع ڪيو.

پٺي هفتي تائين سنڌس، دنيا سان لڳ لاڳاپا اجان بہ وڌي ويا. هوءَ هر صبح جو پسار ڪرڻ نڪرندي هئي تہ هر پاسي کان هڪ نرس سائنس گڏ هوندي هئي. جنهن مان هڪ سنڌس اڳ جو تہ پٺي پنيان جي وزن برقرار رکڻ جو خيال ڪندي هيس. هوءَ جڏهن ننڍڙي هال ۾ ايندي هئي تہ سنڌس ساراهہ ڪئي ويندي هئي ڪيس جڏهن ڪا شئي تحفي طور ڏني ويندي هئي تہ هوءَ ڪڏهن ڪڏهن اها وٺڻ لاءِ پنهنجو هٿ وڌائڻ جي ڪوشش بہ ڪندي هئي. هڪ ڏينهن اها اونهاري جي شام هئي جڏهن مسز جانسن ڳالهايو. ڊاڪٽر ڪائنس ڪي رسمي سوال پڇي رهيا هيا جهڙوڪ: تون هاڻ ڪيئن محسوس ڪري رهين آهين؟ ڇا تو نيرن ڪئي آهي؟ ڊاڪٽر پاڻي رهيا هيا تہ هوءَ نہ ڳالهائي سگهندي، جيئن هميشه سوالن پڇڻ ڪانپوءِ ٿيندو رهندو هو. انهن ڏهاڙن ۾ مونکي هڪ پٺي وارڊ ۾ بدلي ڪيو ويو هو ۽ جيئن مونکي ٻڌايو ويو هو تہ، هوءَ اجان تائين آسمان ڏانهن گهوري رهي هئي. پر هن دفعي هن ڳالهايو هو. چيو هيائين، "موسمي جي رس گهٽي ٿڌي آهي". جڏهن تہ هن انڪانپوءِ وري ڪڏهن بہ نہ ڳالهايو.

اها ڳالهہ سمجهہ ۾ نٿي اچي تہ اهي ڪهڙيون ڳالهيون هيون جو ان ڪانپوءِ هن وري ڪڏهن بہ نہ ڳالهايو. هوءَ هميشه لاءِ ماٺ ٿي ويئي. مان پريشان هيس، ان عجيب واقعي بابت مون هڪ ريوهٽالاجسٽ سان بحث ڪيو.

جنهن جي جواب ۾ هن هڪ پٺي ليوپس مريض جو قصو

ٻڌايو جنهن سان هن مرض جي پيچيدگي ۽ اسرارن جي ڄاڻ پوي ٿي. مسز جانسن جي داخل ٿيڻ کان ڪجهہ سال اڳ هڪ مريضہ کي هن اسپتال ۾ آندو ويو هيو. جيڪا پڻ بلڪل خاموش ۽ ڪيترن مهينن کان ڪئٽاٽونڪ حالت ۾ هئي جنهن جي پرگهور هڪ اميريڪن ريومٽالاجسٽ لهي رهيو هو. هو جڏهن بہ ان مريضہ جي بيڊ تي ايندو هو تہ سائنس ڊاڪٽرن، شاگردن ۽ نرسن جي هڪ ٽيم ساڻ هوندي هئي. هو رائونڊ دوران پُٽيٽو چپس جي هڪ بئگ سان ڪٽي هلندو هو. هڪ ڀيري هو ان مريضہ کي ڏسڻ تہ آيو پر هميشه جيان هو جيڪا پٽيٽو چپس جي بئگ ڪٽي ايندو هو، هن ڀيري وساري آيو هيو. مان محسوس ڪريان ٿي تہ اسانکي اها ڄاڻ نہ هوندي آهي، تہ اهڙن مريضن سان ڪيئن پيش اچجي، جيڪي ڪئٽاٽونڪ حالت ۾ هوندا آهن. ان بجاءِ اسين اهڙن مريضن کان ڇسا سوال پڇندا آهيون جهڙا اسين مسز جانسن کان پڇي رهيا هياسين. جڏهن هن اميريڪن ڊاڪٽر پنهنجي مريضہ ڏانهن منهن ڦيرائي کائنس پڇيو تہ، "ڇا اسين تهنجي لاءِ ڪجهہ ڪري سگهون ٿا."

"پٽيٽو چپس ڪٿي آهن"؟ مريضہ کائنس اتاولیءَ مان پڇيو هيو. جڏهن تہ ان مريضہ ڪيترن مهينن کانوڻي هٿ تہ ڇا پر ڪا آگر بہ نہ چوري هئي، ان لحاظ کان سندس ڳالهائڻ جو سوال ئي پيدا نہ ٿي ٿيو. ظاهراً هن اها ننڍڙي ڳالهہ بہ محسوس ڪري ورتي هئي تہ، هن ڀيري ڊاڪٽر

ليپس جا ڪي مريض
امڙا بہ آهن جن ۾
ليوپس جون مائيون
نشانيون ظاهر ٿين
ٿيون. هو هڪ مجبور
۽ امڙي دنيا ۾ رهن
ٿا جيڪا ڪين امو دپ
ڏياريندي رهي ٿي
تہ ڪنهن نہ ڪنهن
وقت تي بڪهڙ پنهنجي
منحوس منهن سان
ڪين ڪائي وجهندو.

چپس بنا آيو آهي. جنهن مان ظاهر ٿي رهيو هو تہ ڪيس اسپتال جي ماحول جي چڱيءَ طرح سُڌ آهي. تنهنڪري مجبوراً اسانکي اها ڳالهہ رد ڪرڻي پوي ٿي تہ اهي ڪي (HALUCINATION) جو نتيجو آهن جنهن سبب مريض اهڙي روڳ جو شڪار ٿين ٿا. مونکي پورو پورو ويساهہ آهي تہ اهي ٻئي واقعا ٿيا هوندا. ڇو تہ هڪ گهڙيءَ لاءِ انهن مريضن ۽ اسانجي دنيا جا دروازا هڪ دفعو کليا هيا ۽ پوءِ وري اڻ ڄاتل عرصي لاءِ بند ٿي ويا هيا.

ليوپس جا ڪي مريض

امڙا بہ آهن جن ۾ ليوپس جون مائيون نشانيون ظاهر ٿين ٿيون. ڪين امڙا دورا ڪجهہ دفعا پون ٿا ۽ اهي پوءِ بہ هڪ عام رواجي صحت مند زندگي گذارين ٿا. جڏهن تہ ڪن کي ليوپس ڳڙڪائي ڇڏي ٿي. بهرحال، ٿلهي ليکي ليوپس لاءِ اهو ئي چئي سگهجي ٿو تہ اها آهستي آهستي وڌندڙ ۽ اٿلي پوندڙ هڪ بيماري آهي. امڙو مريض رينل فيليوئر يا ڪئٽوٽونيا جي سٽ کان تہ بچي سگهي ٿو پر ساڳئي وقت هو، وقت گذرڻ سان گڏوگڏ پنهنجن پيرن هيٺان ڌرتي کسڪندي محسوس ڪري ٿو، جيڪا هڪ ڀيانڪ ڳالهہ هوندي آهي. هو هڪ مجبور ۽ امڙي دنيا ۾ رهن ٿا جيڪا کين امو دپ ڏياريندي رهي ٿي تہ ڪنهن نہ ڪنهن وقت تي بکهڙ پنهنجي منحوس منهن سان کين ڪائي وجهندو.

اوهان جي صحت جا مسئلا

هن پاڱي ۾ اوهان پنهنجي صحت بابت ماهر ڊاڪٽرن کان مشورا حاصل ڪري سگهو ٿا.
صحيح مشوري حاصل ڪرڻ لاءِ مرض جو مڪمل تفصيل لکڻ بهتر آهي.

ادارو

نوٽ: ”اوهانجي صحت جا مسئلا“ پاڱي ۾ پڇيل هر سوال ۽ ان جي جواب مان ڪيترائي ماڻهو جيڪي لاڳاپيل مرض ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا، فائدو حاصل ڪري سگهن ٿا.

ڪن مهربانن خط لکي ۽ اسان کان پوسٽ ذريعي جواب گهريو آهي. اسان پوسٽ ذريعي جواب ڏيڻ کان معذرت ڪريون ٿا باقي سندن خط سان گڏ انهن جو نالو ڪونه ڇپينداسين ۽ اهڙي طرح انهن جي ڳالهه به پردي ۾ رهي ايندي ۽ سندن خط مان هر ماڻهو فائدو حاصل ڪري سگهندو آئنده به اسان جو اهو سلسلو هلندو رهندو.

ادارو

زبيده
ميرپورخاص، سنڌ

سوال : منهنجي عمر ٢٦ سال آهي شادي شده آهيان، ٣ ٻار آهن مسئلو هي آهي ته، منهنجو ڳلو گذريل ١٥ سالن کان خراب آهي. ١٩٨٠ع ۾ آپريشن ايل ايم سي ايڇ حيدرآباد مان ڪرائي (TONSILS) ڪڍائي ڇڏيا اٿم، پر ان جي باوجود به ڳلي ۾ تڪليف ٿيندي اچي. مختلف ڊاڪٽرن کي ڏيکاريو اٿم. مختلف دوائون استعمال ڪيون آهن، جن ۾ ايريٿروسن (گوريون)، ايريبران (گوريون)، پينسلين انجيڪشن شامل آهن. وقتي طور فائدو ٿيو وڃي.

ڊاڪٽر جي چوڻ تي (PENICILLIN) نيٽ جون ٢٠ ڪن انجيڪشن لڳاتار هڻايم (١٩٨٣ع)، جنهن مان سال ڏيڍ ڪن فائدو ٿيو پر وري تڪليف ٿي پئي، ١٩٨٨ع ۾ وري (PENIDURE) سُئيون هڻايم. سال ڪن لاءِ فائدو ٿيو. هاڻي وري ساڳي تڪليف آهي هاڻي (SEPTRAN-DS) کائيندي رهندي آهيان وقتي فائدو ٿئي ٿو. (INJ - PENIDURE) لڳرائڻ جي ڪري ٿڃ سُڪيو ٿي وڃي. ان ڪري لڳرائڻ بند ڪيون اٿم. ڏکڻ جي هوا ۾ ٻاهر سمهڻ سان ڳلو هڪدم خراب ٿيو پوي. ڇاتي بند ۽ زڪام لڳيو پوي. ڳلي جي تڪليف مون کي آزار ۾ وجهي ڇڏيو آهي گذريل ٽن چئن سالن کان وات پچڻ به شروع ٿي ويو آهي، وات ۾ ڇاڻا، ڇالا ٿي پوندا آهن کائڻ پيئڻ مشڪل ٿيو پوي، ان لاءِ هيٺيون دوائون استعمال ڪيون اٿم.

گوريون وٽامن سي، سيموجل ملم، گليسرين، وغيره پر فائدو نٿو ٿئي، ماکي ۽ ليمي کي ملائي وات ۾ جهليو اٿم، هوميوپيٿڪ جون دوائون به استعمال ڪيم، پر ڪجهه ڪونه ٿيو هاڻي (NILSTAT DROPS) واپرايان پئي. ان جون ٻه، ٽي شيشيون لڳاتار پيئڻ سان ١٠- ١٥ ڏينهن آرام ملي ٿو پر وري اڇا ڇالا شروع ٿيو وڃن.

حيرت جي ڳالهه آهي دوران حمل وات ڪونه پچندو آهي مهرباني ڪري مون کي پنهنجي مرضن بابت مناسب مشورو ڏيندا. نوٽ:

ڪنهن به قسم جو نشو نه ڪندي آهيان.

جواب:

محترمه زبيده ميرپورخاص

السلام عليڪم:

توهان جي ڳلي واري شڪايت احوال مطابق، الرجي جو مسئلو محسوس ٿو ٿئي، جنهن ۾ عموماً ڳلي سان گڏوگڏ، نڪ بند ٿيڻ، ڇنڇون اچڻ وغيره جي به شڪايت هوندي آهي. انهن تڪليفن کي گهر ۾ واپرايل سگريٽ، بيڙي يا حقي جو دونهون وڌائيندو آهي، چاهي اها عادت اوهان ۾ نه به هجي. انٽيبايوٽڪ (پينسلين ، سيپٽران وغيره) جو استعمال اجايو محسوس ٿو ٿئي بلڪه ان جي ڪري منهن ۾ ڇاڇ ٿيڻ جو به انديشو رهي ٿو.

منهن ۾ بار بار ڇاڇ جو سبب غالباً (HERPES) وائرس آهي پر رت ۾ ڪجهه دفاعي جزن جي گهٽتائي، يا هاضمي ۾ گڙٻڙ به ڪرائي سگهي ٿي. وائرس لاءِ هاڻي ڪجهه دوائون به اچي ويون آهن پر ٻيا سبب پروڙڻ کپن. انٽيبايوٽڪ بند ڪريو، ۽ هڪ سٺي اسپيشلسٽ سان رجوع ڪرڻ ۾ اميد ته مسئلن کان ڇوٽڪاري ۾ مدد ملندي.

ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ
پيٽ، جيري ۽ آنڊن جي مرضن جو ماهر، تاج ميڊيڪل ڪامپلڪس بندر روڊ ڪراچي.

خط لکندڙ جي اسرار تي سندس نالو شايع ڪرڻ ٿو ڪجي

آءٌ توهان جو رسالو پڙهندو آهيان تمام سٺو لڳو آهي جيڪو ڪالم توهان ڪڍيو آهي. "اوهان جي صحت جا مسئلا" اهو تمام سٺو آهي ان ۾ سوالن جو اضافو ڪريو ته بهتر رهندو.

ڊاڪٽر صاحب

هونءَ ته اهي عام بيماريون هونديون آهن جن کي وري وري دهرايو ويندو آهي. ٽي وي تي، اخبارن ۾، رسالن ۾، ريڊيو تي، اشتهارن وغيره ۾.

پر ....

ڪي اهڙيون بيماريون به هونديون جيڪي اڪثر عام آهن پر ان جو ذڪر ڪٿي به نه ڪيو ويندو آهي. نتيجي ۾ ان بيماريءَ جي واڌ ٿيندي ويندي آهي. اهڙي ئي هڪ بيماري شايد مونکي به هجي. ان لاءِ مان هي تفصيل سان خط لکي اوهان کان مڪمل جواب وٺان ٿو توهان ڪنهن ماهر ڊاڪٽر کان ان بيماري جي باري ۾ پڇا ڪري ٻڌائيندا.

ڊاڪٽر صاحب

منهنجي عمر ۱۸ سال ۽ ڇهه مهينا ٿيندي، مان هڪ غير شادي شده آهيان، منهنجي جيڪا بيماري آهي، اها اٽڪل سال کن کان آهي. جيئن ته مان اڳ ۾ لکي چڪو آهيان ته اهڙين بيمارين (شايد جنسي) جي باري ۾ گهٽ ٻڌايو ويو آهي. نتيجي ۾ مونکي خبر نه پئجي سگهي ته مونکي اها بيماري آهي. پر جيئن ته هاڻ ڪجهه اخبارن ۽ رسالن ۾ پڙهندو آهيان ۽ ڪجهه خبر پئجي چڪي آهي ته اها مونکي بيماري آهي. تڏهن توهان ڏانهن رجوع ڪيان ٿو. مون ڪنهن ڊاڪٽر يا حڪيم کي اجان ڪونه ڏيکاريو آهي. اسان جا والدين به انهن بيمارين جي باري ۾ شرم کان اسان کي ڪونه ٿا ٻڌائين. انهن لاءِ توهان کان انهي بيماريءَ جي باري ۾ پڇي رهيو آهيان جيڪا مونکي آهي. مان ان بيماري جي باري ۾ ڏاڍو پريشان آهيان.

منهنجي عمر ۱۸ سال ڇهه مهينا آهي. غيره شادي شده آهيان. ڪنهن ڊاڪٽر يا حڪيم کي ڪونه ڏيکاريو آهي. سال کن ٿيو آهي هن بيماري کي . بيماري ڪجهه هن طرح آهي ته پيشاب جي نالي مان هڪ خارجي مادو (پاڻياٺ وانگر) نڪرندو آهي ڪڏهن ڪڏهن ته رات جو ننڊ ۾ به اهو مادو نڪري ويندو آهي. هلڪي اڇي رنگ جو آهي. ان بيماري مونکي ڏاڍو پريشان ڪيو آهي ان ڪري مان توهان کان اهو سوال پڇي رهيو آهيان اميد ته توهان ان بيماريءَ جو ضرور حل، پرهيز ۽ علاج ٻڌائيندا تفصيل سان ان بيماري جي ڪري ڪابي ڪڏهن ڪڏهن ساڄي ٽنگ ۾ سور به ٿيندو آهي جيئن تہ جنسي بيمارين

جي باري ۾ گهڻ پڏايو ويندو آهي.
ان ڪري توهان انهن جنسي
بيمارين جي باري ۾ پڏايو جيڪي
شادي کان پهرين ٿينديون آهن ۽
انهن جنسي بيمارين جي باري ۾ به
تفصيل سان لکي موڪليندا
جيڪي شادي کانپوءِ ٿين ٿيون.
جيترو جلد ٿي سگهي ته
ن بيماري جو حل موڪليندا آءٌ
ڏاڍو پريشان آهيان. ڪجهه پڇڻ
چاهيو ته ڀلي پڇي سگهو ٿا ان
بيماري جي باري ۾

جناب ....!

جواب: پيشاب جي
نلڪي مان اڇي رنگ جي مادي جو
نڪرڻ ڪڏهن ته انفيڪشن جي
ڪري هوندو آهي ته ڪن حالتن ۾
بلوغت کانپوءِ جسم ۾ پيدا ٿيندڙ
هارمون جي اثر هيٺ ٿيندو آهي.
بلوغت جي صورت ۾ ان جو ڪو
علاج نه ڪبو آهي، ڇاڪاڻ جو اهو
نظام جو هڪ عام انداز آهي. ٻي
پاسي علاج جي ضرورت لاءِ توهان
کي صلاح اها آهي ته اوهان شهر ۾
ليبارٽري وڃي ان مادي جي ٽيسٽ
ڪرايو. (GRAM STAIN) ۽ ڊي
آر ۽ ان رپورٽ سان اوهان شهر ۾
اسپيشلسٽ کي ڏيکاريو. ڊاڪٽر
پير نور احمد يا ڊاڪٽر عنايت
بلوچ (نوابشاهه ميڊيڪل ڪاليج ۾
طب پڙهائيندا آهن) ان ڏس ۾
اوهان جي مدد ڪري سگهن ٿا.

ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ
ايسوسيئيٽ پروفيسر ڊو ميڊيڪل
ڪاليج ڪراچي

نذير حسين نظاماڻي ڳوٺ غلام
محمد لغاري تعلقو شهدادپور

سوال: عرض ته اوهان جو رسالو
ويچ هڪ شفيق دوست کان پڙهڻ
لاءِ مليو جنهن ۾ "اوهان جي صحت
جا مسئلا" ڪالم پڙهيم اونداهي ۾
هڪ روشني جي ڪرڻ نظر آيم
اميد ته مايوس نه ڪندا.
منهنجو نالو نظير حسين
ذات نظاماڻي ڳوٺ غلام محمد
لغاري تعلقو شهدادپور آهي منهنجي
عمر ٢٦ سال ۽ مان شادي شده
آهيان، ٻه ٻار آهن. منهنجي گهر
واري جي عمر مون کان ٨ سال
وڏيڪ آهي، مون کي هڪ
تڪليف تقريبن ٩،٨ سالن کان
آهن جنهن کي آئون اڄ تائين
سمجهي نه سگهيو آهيان ۽ نه اُن
عجيب بيماري جو ڪنهن ڊاڪٽر
سان مشورو ڪيو آهي. اُن جو سبب
صرف اهو آهي ته اُن تڪليف کي
آئون ڪنهن کي به سمجهائي نه
سگهندو آهيان ڇو جو مون کي به
ڪجهه سمجهه ۾ نه ٿو اچي، ٻن
ٽن دوستن سان ۽ گهر جي ڀاتين
کي اِن متعلق ٻڌايم، پر هو به نٿا
سمجهي سگهن. آئون ڪوشش ٿو
ڪريان ته آئون پنهنجي تڪليف
وڌ ۾ وڌ اوهان کي سمجهائي سگهان.
اصل ۾ هي آهي ته
اڪثر ٣، ٥ يا ٨ ڏينهن کانپوءِ
جڏهن آئون رات جو سمهڻ جي
ڪوشش ڪندو آهيان، اُنهان مون
کي ننڊ نه آئي هوندي آهي ته
لونڊڙين واري جاءِ تي هڪ تيز
قسم جا آواز جيڪي ڪن بند
ٿيڻ کانپوءِ محسوس ٿيندا آهن،
بلڪل اهڙا آواز لکن جي تعداد ۾
منهنجي دماغ ۾ تمام ڏاڍي آواز
سان منهنجي دماغ ۾ لهي ويندا آهن
منهنجو هر عضوو ڪم ڪرڻ
ڇڏي ڏيندو آهي ،پنهنجي پاڻ کي
ڪنهن تمام وڏي اوچائي تان تمام
گهڻي رفتار ۾ هيٺ لهندو محسوس
ڪندو آهيان، اُن دوران منهنجو
دماغ بلڪل ٺيڪ ڪم ڪندو
آهي، اگر اُن دوري دوران ڪو گهر
جو ڀاتي ڳالهائيندو آهي ته آئون
اُهو سڀ ڪجهه سمجهندو آهيان ۽
اُن دوري ختم ٿيڻ کانپوءِ اُن گهر
جي ڀاتي جا چيل لفظ بلڪل ياد
هوندا اٿم ۽ اگر پڇندو آهيان ته
اوهان هي چيو پي ته هو چوندا آهن،
هَا! اسان اِهوئي ڪجهه چيو آهي.
ٻيو ته دوري دوران آئون پنهنجون
ٽنگون ٻانهون يا پاسي ورائڻ جي
ڪوشش ڪندو آهيان پر ڪجهه
به نه ڪري سگهندو آهيان. ۽ اِهو
به محسوس پيو ڪندو آهيان ته
دورو ٿيو اٿم، جنهن لاءِ آئون صرف
ڪلمون شريف ورجائيندو رهندو
آهيان جنهن جو آواز ٻي ڪي ٻڌڻ ۾
نه ايندو آهي، آئون پنهنجي سمجهه
مطابق تمام وڏي آواز ۾ ڪلمون
پڙهندو آهيان ۽ ڪنهن کي سڏ به
ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو آهيان
جيڪو تمام وڏي آواز ۾ سڏ
ڪندو آهيان، پر ٻاهر آواز نه
نڪرندو آهي، اُن دوري دوران
آئون محسوس ڪندو آهيان ته
منهنجو ساهه کڻڻ جو عمل رڪجي
ويندو آهي، دوري ۾ ٽائيم ٣ منٽن

کان ۵ منٽ اندازي موجب هوندو آهي دورو ڪڏهن ڪڏهن اڻ ساڳي رات ۾ ٻي دفعا به ٿيندو آهي جڏهن دورو بلڪل ختم ٿي ويندو آهي ۽ جيڪا ختم ٿيڻ جي پوائنٽ هوندي آهي جنهن ۾ شايد سيڪنڊ لڳندا هجن ته آئون ساهه کڻڻ شروع ڪندو آهيان. آئون اڻ وقت ٿي محسوس ڪندو آهيان ته اڳ آئون ساهه کڻڻ وارو عمل دهرائڻي ڪونه رهيو هوس ۽ هاڻ شروع ڪيو اٿم اهو دورو جيستائين ياد آهي ڏينهن جو سمهڻ سان ڪڏهن به نه ٿيو آهي. اهو دورو مون کي شادي کان اڳ ٿيندڙ آهي ۽ اهو سڀ ڪجهه حقيقت ۾ مون کي ٿيندو آهي منهنجو وهم بلڪل نه آهي.

هاڻ اوهان زندگي جي پيغامبرن کي عرض آهي ته ميڊيڪل سائنس جي روشني ۾ هن عجيب مرض جي لاءِ مون کي ڪو مفيد مشورو يا علاج تجويز ڪري ڏيو ته آئون اوهان جو تا زندگي ته دل سان شڪر گذار رهندس اوهان جي جواب جو منتظر

نوٽ: هڪ ڳالهه وساري ويس دوري کانپوءِ ڪجهه منٽن لاءِ ائين محسوس ڪندو آهيان ته جيئن ڪنهن منهنجو سڄو ست نپوڙي ڇڏيو هجي.

جواب:

جناب نظير حسين نظاماڻي صاحب توهان جي خط لکڻ جي مهرباني. اوهان جي حقيقت هڪ دوري واري ڪيفيت جي آئيني دار آهي توهان اهو نه لکيو آهي ته ان دوران ٻين ماڻهن کي اوهان ڇا ڪندي نظر ايندا آهيو، يعني ڪه هو اوهان کي ڪهڙي ڪيفيت ۾ ڏسندا آهن؟ بهر صورت منهنجي نظر ۾ اوهان جي تشخيص ۾ (E.E.G) (اي اي جي) جو ٽيسٽ پڻ ضروري آهي. ياد رکو ته مرض جي صحيح شناخت لاءِ صحيح ۽ مڪمل احوال سان گڏ ڊاڪٽر جو معائنو اشد ضروري آهي ۽ ڪڏهن ڪن حالتن ۾ ڪجهه ٽيسٽون به ڪرڻيون پونديون آهن . توهان جي تڪليف منهنجي راءِ ۾ علاج جوڳي آهي توهان کي کپي ته توهان پنهنجي مرض جي تشخيص لاءِ حيدرآباد ۾ ڊاڪٽر انور ميمڻ يا ڊاڪٽر نور محمد ميمڻ (ٻئي شخصيتون لياقت ميڊيڪل ڪاليج ۾ طب پڙهائين ٿا) يا ڪراچيءَ ۾ پروفيسر محمد شفيع قريشي، پروفيسر عظيم عالماڻي، يا پروفيسر الاهي بخش سومرو (سڀ ڊو ميڊيڪل ڪاليج ۾ علم طب جي تربيت ڏيندا آهن) مان ڪنهن به هڪ سان رجوع ڪري تشخيص مڪمل ڪرايو ۽ علاج ڪرايو. ان سلسلي ۾ جي اوهان کي ڪنهن وڌيڪ مدد جي ضرورت هوندي ته ضرور ڪوشش ڪنداسين. ضرورت محسوس ڪريو ته وري به ريج معرفت ملو يا خط لکو

ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ

رت BLOOD

رت بابت ڪجهه اهم ڳالهيون

سراج احمد ميمڻ

١- رت تي کوجنا ڪرڻ وارو پهريون سائنسدان وليم هاروي هيو.
٢- رت هيموگلوبين جي ڪري ڳاڙهو هوندو آهي.
٣- رت ۾ تقريباً ١١ سيڪڙو پاڻي هوندو آهي.
٤- وليم هاروي کان اڳ هڪ مسلمان سائنسدان (ابنِ نفيس) ٻڌايو ته رت جسم ۾ گردش ڪري ٿو.
٥- رت جسم ۾ تقريباً ٧ ميل في ڪلاڪ جي رفتار سان گردش ڪري ٿو.
٦- رت ۾ ٽن قسمن جا جزا (CELLS) ٿين ٿا، ڳاڙها جزا (R.B.C)، اڇا جزا (W.B.C.) ۽ پليٽيليٽس (PLATELETS)
٧- اڇا جزا (W.B.C)جسم ۾ موجود جراثيمن جو مقابلو ڪن ٿا.
٨ - مختلف انساني جسمن ۾ گهٽ ۾ گهٽ وڌ قسمن جو رت ٿئي ٿو اي، بي، اي بي، ۽ او (A.B, A B, O)
٩- رت جي صفائي ڪرڻ لاءِ انساني جسم ۾ بڪيون آهن، جن جو تعداد ٻه هوندو آهي.
١٠- رت ۾ ڳاڙهن جزن بابت "انٽون فان ليووين ليوڪ" ٻڌايو.
١١- رت ۾ اڇن جزن ڊبليو بي سي (W.B.C) بابت ري مچني ڪاف ٻڌايو.

آئيندي جا وينج
(ٻارن لاءِ)

اسان جا ننڍڙا ساٿيو!

توهان پاڻ ۾ ڊوڙ ضرور پجائيندا هوندؤ، "اک ٻوٽ، لڪ لڪوٽي، ونجهه وٽي، ڪوڏي ڪوڏي، پيچ ڊڪ جي شرط" سڀ توهان جون پياريون پياريون رانديون صرف رانديون يا وندر ناهن، پر چڱيلائي ۽ سٺي صحت، تندرستي سان دوستي آهي. ڀلائي ۽ چڱائي کي سڏ آهي. خوشي ۽ مسرت کي دعوت آهي. توهان ڪڏهن شاهه عبداللطيف ڀٽائي رح جو اهو بيت پڙهو آهي" "اگهن مڙئي اڄ ڪيو سَڏُ صحت ڪي". ايندڙ مهيني اهو سڄو بيت ڳولهي ياد ڪجو. ڏسون ڪير ٿو اهو عاليشان بيت "شاهه جي رسالي" مان ڳولهي هٿڪري، ياد ڪري ۽ اينڊڙ مهيني پنهنجي رسالي "ريج" کي موڪلي ڏئي؟

توهان کي خبر آهي ته توهان جي ڊڪ ڊوڙ سموري دنيا ۽ انسان ذات لاءِ سٺي صحت ۽ بيمارين کان ڇوٽڪاري جي ضمانت آهي. تڏهن ته دنيا جي هر مشهور ملڪ، شهر، ٿوڙي ميلي ۾ اڄ ڪلهه ميراٿن ڊوڙ، جو رواج وڌندو ٿو وڃي، جنهن ۾ هر عمر جو ماڻهو، ٻار ۽ ٻُڍو، ١٨ سالن جو نوجوان توڙي ٨٠ سالن جو جهور پوڙهو ماڻهو، مطلب ته سڀ ماڻهو ميلن جا ميل "ميراٿن ڊوڙ" ۾ ڀرو وٺندا آهن. انعام کٽندا آهن. وڏي ڳالهه ته سٺي صحت لاءِ هڪ سٺي عادت جو پيهر هڪ "ٺوس بنياد" رکندا آهن. هوءِ ٿن خود انساني زندگي هڪ لڳاتار ۽ بنان ساهيءَ واري ميراٿن ڊوڙ آهي.

اڄ توهان لاءِ پروفيسر چچ مچ، هڪ نئين ويچار جوڳي ڳالهه ڪٿي آيو آهي. اچو ته ڏسون وري اڄ ڇا ٿيو؟

قربن مان توهان جو ڊاڪٽر پيراٽ

الاڄمَري مَ شال! ڪاٽنڪ مڏڙي

پروفيسر چچ مچ

مونکي ڪهڙي خبر ته ڪل مان زل ٿي پوندي. بهرحال اهوئي ٿيو جيڪو اڄ نه ته سياڻ ڪنهن نه ڪنهن سان ٿيڻو هئو.

"ارشد جي ٽنگ ڀڄي پئي".

جمعي جو ڏينهن هئو ٻار راندا ۽ راندڪائي سدائين ڪانه ڪا وندر کهرندي آهي. متارو ۽ راسل جيئن ننڊ مان اٿيا ته نيرن مهل به نظر نه آيا سندن ماءُ کين سڏي سڏي ٿڪي پر هو شايد ماءُ جي سڏ کان به پري وڃي چڪا هئا. راسل ۽ متاري ۾ هاڻي روزانو ورزش ڪرڻ جي عادت پختي ٿي وئي آهي تنهنڪري مون سوچيو ته اڄ جمعي جو ڏينهن آهي، موڪل جي ڪري متان ٿورو پريرو پنهنجن هڪ جيڏن دوستن سان نڪري ويا هجن. اڇا مان نيرن ڪري مارڪيٽ مان سيڊو سامان وٺڻ نڪتو هئس ته راسل، متارو، پرهه ۽ پنهون سهڪندا پاڻ ڏانهن ايندا ڏٺم. بيهي رهيس.

ٻار جڏهن ويجهو پهتا ته ڊوڙڻ ڪري کين ايساهي ٿي رهي هئي. ڪجهه ڪجهه پريشان به نظر اچي رهيا هئا. "سر! هائيڪ" آخر پنهون جي زبان سندس ساٿ ڏنو.

"ها پٽ! ڇئو ڇا ٿيو؟"

مون سندس ڪلهي تي پنهنجائپ وارو هٿ رکندي پڇيو. "سر! هائيڪ- ارشد" پنهون، پنهنجي ڪلهي کي پاسيرو ڪندي منهنجي هٿ کي پنهنجي ڪلهي تان لاهي ڇڏيو. جڏهن ٻارن کي تمام گهڻي جلدي هجي راسل ۽ پرهه منهنجي

هڻن ۾ ٻئي هٿ وجهي اوڏانهن ڪهلڻ شروع ڪيو جتان هو ڊوڙندا آيا هئا.

"بابا! ڇا ٿيو هائيڪ تي!، ڪهڙي هائيڪ؟" پر پوءِ اهو محسوس ڪندي ته هنن کي جلدي هئي، پڪ هو ڏکي ڊوڙ تي نڪتا هوندا ۽ ڪنهن ٻار کي ڌڪ لڳو هوندو. "چڱو ٿورو ترسو ته مان فرسٽ ايڊ واري پيٽي کڻي اچان.

بس اِجهو ٿا هلون". مون کين آٿت ڏيندي چيو. مون خريداري واري ٿيلهي گهر رکي. پنهنجي ننڍڙي گاڏي ڪڍي، ٻارن کي ويهاري سندن ڏسيل هنڌ تي پهتس. ارشد واريءَ جي هڪڙي دڙي تي سڌو سنئون پيو هئو. سندس ٻيا دوست کيس دلداري ڏئي رهيا هئا. راسل ۽ متاري لهڻ شرط فرسٽ ايڊ واري پيٽي کنيو آيا. "پر ارشد کي ٿيو ڇا؟" مون ارشد ڏانهن ڏسندي ٻارن کان پڇيو.

"اسان پاڻ ۾ شرط رکي هئي ته پنهنجي پاڙي واريءَ ڪهڙي ٻير ڪان واريءَ جي ٽبي (دڙي) تائين هائيڪنگ ڪنداسين. پوءِ جيڪو کٽي". متاري ورندي ڏني.

"اڇا - پوءِ"

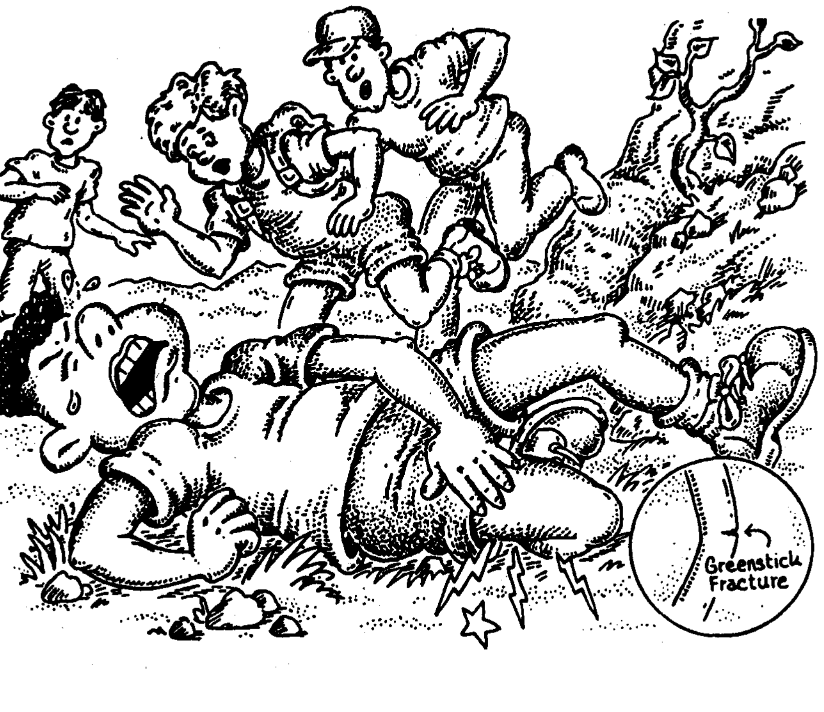
"ارشد هيسيتائين ته سڀني کان اڳيرو هئو پر ٽبي تان هيٺ لهندي پير وچڙي ويس ۽ دانهن ڪري ڪري پيو ۽ ليٽڙڻ لڳو" پرهه مونکي وڌيڪ ڄاڻ ڏيندي چيو.

"بابا - تي سگهي ٿو- ارشد جي ٽنگ ڀڄي پئي هجي" راسل ٿوري همدرديءَ واري پريشاني ظاهر ڪندي چيو.

"يار اها ڳالهه هئي ته مون کي ٻه ٻڌائين ها ته مان ٻه جاڪر پائي توهان سان گڏ هائيڪنگ ڪيان ها. ڊوڙ ڀلي تون کٽين ها کهڻ ۾ کهڻ ٽافيون ته پاڻ ۾ ورهائي کٽون ها" مون دلداريءَ لاءِ ارشد سان ٿورو ڀوڳ ڪندي سندس ٻيٺي ٿيل ٽنگ جو معائنو ڪيو. پر سور ۽ تڪليف جي ڪري "آ ——— آ" هڪ ڏکي رڙ ڪانسواءِ ارشد منهنجي ڀوڳ جي ورندي ڏئي نه سگهيو.

مون پاڻ سان ڊنو ڊپ ڪري اڳواٽ ئي ڀڳل عضوي کي سڌي ٽيڪ ڏيڻ واري پٽي "اسپلنٽر" آندي هئي، سا مون سندس ڌڪيل جاءِ هيٺان رکي مٿان عارضي نموني پٽو ويڙهي ڇڏيو. پوءِ ڪمبل مان هڪڙو اسٽريچر ٺاهي، اسان آهستي آهستي ارشد کي گاڏي جي پوئين ڪشادي سيٽ تي سڌو ليٽائي

ڇڏيو. پنهون، متارو، راسل ۽ پرهه گاڏي جي فرش تي ارشد ڏانهن منهن ڪري ويٺا ته جيئن کيس ڪو اجايو سجايو لوڏو نه اچي يا ڪنهن تڪليف ۾ هو سندس مدد ڪري سگهن. آهستي آهستي آرام سان گاڏي هلائي اسان ارشد کي سول اسپتال جي ايمرجنسي وارڊ تائين پهچايو جتي موجود طبي ڪارڪنن ارشد کي اسپتال جي اسٽريچر ۾ کڻي اندر اسپتال ۾ آندو. ضروري داخلائن ۽ شروعاتي طبي معائني کانپوءِ ارشد لاءِ سڌت ئي ايڪسري جو ننڍو موبائيل يونٽ آندو ويو. سائنس جتي انسان لاءِ ٻيون سهولتون پيدا ڪري ڇڏيون آهن. اتي انسان ذات جي ڀلائي ۽ ڇوٽڪاريءَ لاءِ طبي ميدان ۾ ٻه اڻ ڳڻيون سهوليتون موجود ڪري ڇڏيون



آهن. انهن ۾ ايڪسري جا اهڙا يونٽ وجود ۾ اچي ويا آهن جو اڄڪلھ ڪنهن اٿر هنگامي حالت ۾ ڪنهن تمام اڳهي ۽ نه چري سگهندڙ مريض جو گهر ويني ايڪسري به ڪري سگهجي ٿو. اهڙن يونٽن کي جن کي آساني سان هڪ هنڌان ٻئي هنڌ آڻي تئي سگهجي اهڙي يونٽ کي "موبائيل ايڪسري يونٽ" چوندا آهن. ايڪسري مان خبر پئي ته ارشد کي "گرين اسٽڪ فريڪچر" ٿيو آهي جنهن کي عام زبان ۾ "ڇَڇِي جهڙي هڏ ڀُرڻ" چئي سگهجي ٿو. هن قسم جو فريڪچر يا هڏ- ڀُرڻ هڏي ٻچڻ جو اهڙو قسم هوندو آهي جنهن ۾ ڏڪيل هڏي يا هڏو ڪنهن آلي ڪاٺيءَ جي ڇهبڪ يا سنهڙيَ ڇڇِي، وانگر ڀيٽو ٿي ويندو آهي. توهان ڏٺو هوندو هڪڙو ڇهبڪ يا ڇهوَ جڏهن موڙيو آهي ته اهو گولائيءَ ۾ مڙي ڀيٽو ٿي ويندو آهي ۽ ٻن حصن ۾ ٽٽڻ کان اڳ ۾ ان جي ڪنهن هڪ حصي ۾ ڏار پوڻ شروع ٿيندا آهن. ڇاڪاڻ جو ننڍڙي ٻهيءَ جي ٻارن جون هڏيون خاص ڪري ڏکياريون هڏيون، جيئن ٻانهن جون هڏيون ٽنگن جون هڏيون وغيره ڪرنٽريون (نرم) ۽ لچڪندڙ هونديون آهن. اهوئي سبب هئو جو ارشد جي هڪڙي ٽنگ جو پني وارو حصو پير وڇڙڻ سبب سنڌس ران جي هيٺان اچي ويو جنهن ڪري سنڌس ران وارو هڏو ڇهي وانگر ڦري ڀيٽو ٿي ويو ۽ کيس گرين اسٽڪ فريڪچر ٿي پيو. پر گرين اسٽڪ فريڪچر عام طرح ستت ٺي درست ٿي ويندا آهن. سو جڏهن اسان ايڪسري ڏٺو ته مون هڪدم ارشد جي همت وڌائڻ لاءِ کيس هنياري ڏني. "تنهنجي ڏڪيل ٽنگ بلڪل صحيح ٿي ويندي. بس ٻه- ٽن هفتن جي ڳالھ آهي- پوءِ پلي تون ڊوڙون پائ". ايڪسري کانپوءِ ارشد جي ٽٽل ٽنگ واري حصي تي پلاسٽر آف پئرس جو پٽو چاڙهيو ويو. اهو انهي لاءِ چاڙهيو ويندو آهي ته جيئن ٽٽل هڏي يا هڏين کي آرام ملي ۽ اهي چر پر ڪري نه سگهن ته جيئن انهن ۾ وڌيڪ پيچ ڏاهہ يا ڪا ٻئي قسم جي پيچيدگي پيدا نه ٿئي ۽ ڏڪيل هڏي يا هڏيون جلد صحتمند ٿي وڃن.

ننڍڙن ٻارن جون هڏيون

تمام جلد صحتياب ٿيڻ لڳنديون آهن تنهنڪري پٽي چڙهڻ يا ڪنهن طبي امداد کان اڳ ۾ ئي ارشد جي ڏڪيل هڏيءَ ۾ صحتمندي وارو عمل شروع ٿي ويو هئو. جڏهن به ڪا هڏي يا جسم جو هڏو ٽٽندو يا ضربجي پوندو آهي ته قدرتي طرح جسم ۾ ستت ئي صحتمندي ۽ ڇاڪائي جو هنگامي عمل شروع ٿي ويندو آهي. انهيءَ عمل دوران پگل هنڌ وٽ ميڻ جهڙو هڪ مادو يا مواد ڪڏ ٿيڻ شروع ٿيندو آهي جنهن کي ڇنائيندڙ ميڻ يا هيلنگ ڪٽلس (HEALING CALLUS) چوندا آهن. اهو ميڻ يا ڪٽلس هڏين جي ٽٽل حصن يا ڇيڙن کي پاڻ ۾ ڳنڍي ڇڏيندو آهي. ٿورڙن ئي ڏينهن اندر ڪٽلس ان ٽٽل حصي جو چوگرد هڪ "اوڇائين ريهہ يا ٽشو ليئر جوڙي ڇڏيندو آهي، جيئن ڪنهن ٽٽل ٿانو تي ٽاڪر يا ريهہ ڏني آهي. اها ريهہ يا مواد اهڙي قدرتي ڍنگ ۾ تبديل ٿي ويندي آهي جنهن سان هڏي يا هڏو هڪ هنڌ سُک (مضبوط) ٿي ويندو آهي ۽ پوءِ آهستي آهستي ڪٽلس سخت ۽ هڪ ڪرو ٿيندو ٿيندو اهڙي هڏي جي شڪل اختيار ڪندو آهي جهڙو ٽٽڻ کان اڳ ۾ هئو. جڻ ٽٽوئي نه هئو.

ارشد جي ٽنگ تي

اسان انهيءَ ڪري پٽو چاڙهي ڇڏيو ته جيسيتائين ٽٽل هڏي چڱي طرح صحيح سالم نه ٿئي تيسين ان کي ڪابہ تڪليف نه پهچي. اسپتال جي نرس ارشد کي سمجهايو: "پيارا ارشد! هاڻي تون هن پٽي تي پاڻي نه هارجانءِ ۽ جڏهن به ٿوڪي ڇهنڊڙيون ۽ سيون لڳنديون محسوس ٿين ته ڪنهن ڇهنب واريءَ شئي سان انهيءَ کي کنهڻ شروع نه ڪجان. بس ٿورن ڏينهن ۾ تون پنهنجن دوستن سان پيهر کڏندو نظر ايندين. هاڻي اچ مان تنهنجو منهن ڌوئان ۽ رات جي دوا کائي سمهي پئُ".

ارشد جي طبيعت

ڏينهن ڏينهن بهتر ٿي رهي آهي پر سنڌس وارڊ جي مريضن جي ٻسي زندگيءَ ۾ ٽهڪن جي ٿئين دنيا آباد ٿي وئي آهي. نرسون، ڊاڪٽر يا مريض جڏهن به بيزار ٿي ويندا آهن ته ڪنهن نه ڪنهن بهاني ارشد واري بيڊ تي اچي کيس ڪو چرچو، کل ڀوڳ جو ٽوٽڪو يا لطيفو ٻڌائڻ لاءِ چوندا آهن ۽ ٿوري ئي دير ۾ وارڊ مان ڪنجهڻ ۽ ڪرڪڻ جي آوازن بدران ٽهڪ ٻڌڻ ۾ ايندا آهن.

صحت سنڀال

سهيڙيندڙ: اسحاق ڦل

"ٽالڪم پائوڊر ٻارن لاءِ خطرناڪ؟"

طب جي ماهرن خبردار ڪيو آهي ته والدين کي پنهنجن ٻارن کي وهنجارڻ کانپوءِ خوشبودار پائوڊر (ٽالڪم پوڊر) لڳائڻ، کان پاسو ڪرڻ گهرجي. ڇا لاءِ ته ٻار کي پائوڊر لڳائڻ وقت ڪجهه پائوڊر ان جي ساهه کڻڻ ذريعي ٻار جي ڦڦڙن ۾ داخل ٿي سگهي ٿو جنهن ڪري ٻارن کي ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي. جيڪا ڪڏهن ڪڏهن موت جو سبب ٿيو پوي.

برٽش ميڊيڪل جرنل مطابق ٧٠ سيڪڙو برطانيه جون عورتون پنهنجن ٻارن کي وهنجارڻ کانپوءِ ٽالڪم پائوڊر جو روزانه استعمال ڪنديون هيون جن مان ٨ ٻار اهڙي طرح موت جو شڪار ٿيا آهن. ان کانپوءِ هڪ ٣ مهينن جو ٻار پائوڊر جي استعمال ڪرڻ سان ساهه جي سخت تڪليف ۾ مبتلا ٿي پيو جنهن کي اسپتال جي انتهائي نگهداشت واري شعبي ۾ داخل ڪيو ويو. هن ٻار جا ڦڦڙ سسي ويا هئا ۽ ٻار ڇهن ڏينهن تائين انتهائي نگهداشت واري ڪمري ۾ گذاريا؛ ڇهن مهينن کانپوءِ به ان ٻار کي ساهه جي سرشتي ۾ تڪليف ٿي رهي هئي.

لنڊن ۾ اٽڪل ٥٦ ٻارن جا ڪيس اتان جي نيشنل پوائزن انفرميشن سروس کي رپورٽ ڪيا ويا. ان کانپوءِ اتان جي طبي ماهرن جي هڪ ٽيم ڪجهه تجربن کانپوءِ عوام کي مشورو ڏنو ته ٻار جي چمڙي کي نرم ۽ ملائم رکڻ لاءِ ڪريم استعمال ڪئي وڃي ۽ ٻئي طرف پائوڊر تيار ڪرڻ وارن ادارن کي چيو ويو آهي ته پائوڊر جي دٻي مٿان "ٻارن لاءِ خطرناڪ" ليبل لڳايو وڃي ۽ پائوڊر جي دٻن تي اهڙا ڍڪڻ لڳايا وڃن جن کي ٻار آساني سان کولي نه سگهن.

> "صاف ۽ شفاف پاڻي ٻارن کي موذي مرضن کان بچائي ٿو"

صحت کي برقرار رکڻ ۽ ٻارن کي بيماريءَ کان بچائڻ لاءِ صاف ۽ شفاف پاڻيءَ جو استعمال ضروري آهي. اهڙو اظهار لاهور ۾ ٿيندڙ "ڇهين قومي ورڪشاپ" جي موقعي تي ڊاڪٽر ايم.اي.صوفيءَ پنهنجي افتتاحي تقرير دوران ڪيو. هن چيو ته ملڪ جي ٻهراڙين وارن علائقن ۾ رهندڙ ١٢ سيڪڙو آدمشماريءَ کي صاف پاڻي ملي ٿو ۽ باقي آدمشماريءَ صاف پاڻي واپرائڻ کان محروم آهي. هن وڌيڪ چيو ته هڪ سروي مطابق پاڻيءَ جا نلڪا جيڪي ٻهراڙيءَ وارن علائقن ۾ موجود آهن انهن مان اڪثر نلڪن مان جيوڙن جو نيڪال ٿيندو ٿو رهي. جنهن ڪري اتان جا ماڻهو ۽ ٻار مختلف بيمارين جو شڪار ٿيندا ٿا رهن. جهڙوڪ سرحد صوبي جي جابلو علائقن ۽ آزاد ڪشمير جي اترين ڀاڱي ۾ صاف پاڻي نه هئڻ ڪري اتان جا ماڻهو پيٽ جي بيمارين، ذهني بيمارين، ٻوڙائپ ۽ وقت کان اڳ ٻارن جي پيدائش وارن مرضن ۾ مبتلا ٿيو وڃن. هن وڌيڪ زور ڏيندي چيو ته ماڻهن کي کپي ته هو صاف ۽ شفاف پاڻي واپرائن ۽ پنهنجي علائقن ۾ صفائيءَ ۽ سترائيءَ لاءِ اپاءُ وٺن.

ماهوار ويڄ ڪراچي

* جيڪڏهن اوهان چاهيون ٿا ته

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

ته پوءِ

- اڄ ئي ماهوار ويڄ جي ساليانې خريداري جو ڪوپن ڀري موڪليو
- ڪوپن سان گڏ ساليانې خريداري جو چندو هڪ سئو روپيه/ ڇهه ماهي خريداري جو چندو پنجاهه روپيه، بئنڪ ڊرافٽ/ چيڪ ذريعي موڪليو.
- بئنڪ ڊرافٽ / چيڪ "ماهوار ويڄ" (*Monthly WAIJ*) جي نالي ۾ ٺهيل هجي
- ڪوپن ۽ بئنڪ ڊرافٽ/ چيڪ هيٺين پتي تي عام پوسٽ واري لفافي ذريعي موڪليو

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

خريداري جو فارم

منهنجو نالوماهوار ويڄ جي ساليانې/ ڇهه ماهي خريدارن جي لسٽ ۾ شامل ڪيو وڃي. مان ساليانو/ ڇهه ماهي چندي جو چيڪ / بئنڪ ڊرافٽ هن فارم سان گڏ موڪلي رهيو آهيان.

نالو (ذات سان گڏ) ______________________________

ائڊريس ______________________________

____

____

شامل چيڪ / بئنڪ ڊرافٽ جو نمبر ______________________

صحيح ______________ تاريخ ______________

FIBERAD®

from ABBOTT

—a blend of Isphagol and Wheat Bran

The easy and effective way to prevent constipation

Prevent constipation the natural way. Take two teaspoonfuls of Fiberad everyday.

An imbalanced diet is one of the major causes of constipation. Take two spoonfuls of Fiberad a day to keep constipation away.

A PRODUCT OF GENERAL HEALTH CARE DIVISION
ABBOTT LABORATORIES (PAKISTAN) LTD
LANDHI, KARACHI.

CAUTION :
Keep all medicines out of the reach of children. If symptoms persist, consult a doctor.