A COMPREHENSIVE FAMILY HEALTH MAGAZINE

ABC Certified

ويڄ جي 20 هين
سال ڏانهن وک

MONTHLY WAIJ KARACHI

وِهن ويڄن وَٽ، جي سِڪين ته سَگهو ٿيين (شاهه)

ماهوار
ويڄ
ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

Regd. SC No. 1307

May, 2010

Rs 25.00

19 years of success

ڳاٽي (ڪنڌ) جو
سور ۽ علاج

سگريٽ ۽ صحت

مائرن جو عالمي ڏينهن

A COMREHENSIVE FAMILY HEALTH MAGAZINE

MONTHLY WAIJ KARACHI

ABC CERTIFIED

MEMBER A.P.N.S

فون: 021-32767812 فيڪس: 021-32767812

e-mail: monthlywaij@gmail.com

جلد-20، شمارو 1 مئي 2010

مئنيجنگ ايڊيٽر
مسز سرشاد ڪوڪر
مارڪيٽنگ ڊائريڪٽر
نواز حميد ڦل
سرڪيوليشن مئنيجر
عادل مهدي

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

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

قيمت: -/25 رپيا

وڦن ويهڻ وٽ، جي سگهين ٿا سگهو ٿيڻ (شاهه)

ماهوار ويج ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

وچور

-1	اوهانجي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	5
-2	ويج هيلٿ پروموٽرز فورم	ادارو	7
-3	صحت جا عالمي ڏينهن	ايڊيٽوريل	9
-4	ڳاٽي (ڪنڌ) جو سور ۽ علاج	ڊاڪٽر علي اڪبر پنڌ	11
-5	جتي ويج نه طبيب	ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو	14
-6	الرجي واري بيماريون	ڊاڪٽر عاشق ميمڻ	21
-7	سگريٽ ۽ صحت	اير اي حئي ميمڻ	26
-8	ذهني مرضن جو تاريخي پس منظر	ڊاڪٽر عبدالرشيد لاڪو	30
-9	صحت سنڌ سماءَ	ويج مانيٽرنگ ڊيسڪ	35
-10	ٻڪيون	سنڌيڪار: نواز ڦل	41
-11	ڀاڻي وسيلي ڦهلجندڙ خطرناڪ بيماريون	ڊاڪٽر شمس سومرو	46
-12	زندگي، صحت ۽ بيماري	ماستر علي اڪبر چنو	49
-13	غسل ڪرڻ جو مسنون طريقو	مولانا محمد يوسف اصلاحي	53
-14	اکين جي حفاظت ڪيئن ڪجي؟	ڊاڪٽر رفيق احمد سومرو	54

All correspondence should be addressed to the Editor
Monthly "WAIJ" Karachi
Suite-53, Block-A, 1st Floor Men Steel Market Baba-e-Urdu Road G.P.Box No. 491
Karachi
Tel # 021-2767812 Fax # 021-2767812

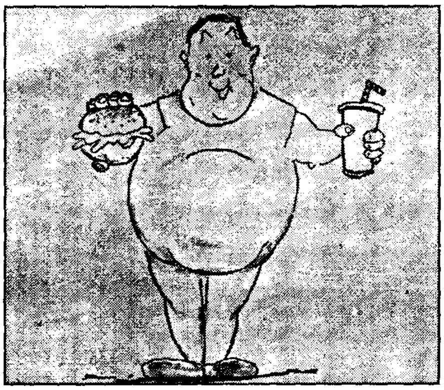
All the Members of Editorial Board, Editors Bureau Chives, representatives, Co-ordinators are honorary and other staff members are working on part time basis

ساليانو چندو چار سؤ رپيا (خاص اشاعتن سوڌو)

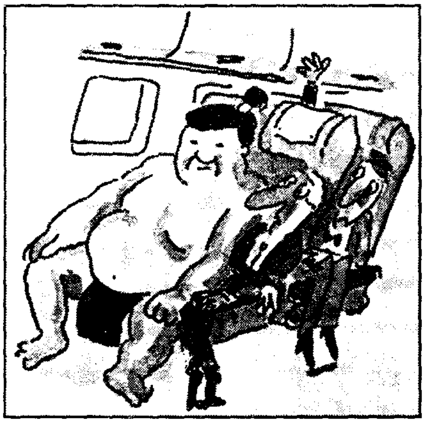
رسالي ۾ ڇپيل لکندڙن جي راين ۽ اشتهاري ادارن جي اشتهارن سان ماهوار ويج يا ايڊيٽوريل بورڊ جو متفق هجڻ ضروري نه آهي

هي رسالو ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر زيلن پرنٽس رتن تلاءُ ڪراچي مان محمود عالم وٽان ڇپرائي، ڪمرو نمبر53، بلاڪ A، پهرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ، ڪراچي مان پڌرو ڪيو

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



خبردار
هوشيار!
بچو يار



گيهه/ تيل، پي سٽيپ، کنډ، ٿوڙي فاسٽ فوڊ، ترپل کاڌن ۽ مٺن شربتن جو جهجهو استعمال وزن وڌائي خطرناڪ مرض، جهڙوڪ ذيابيطس هاءِ بلڊپريشر توڙي دل جي بيمارين جو سبب بڻجي سگهن ٿا.

پنهنجي وزن کي ضابطي ۾ رکڻ لاءِ هلڪا ۽ متناسب کاڌا استعمال ڪريو

ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

LETTERS TO THE EDTIOR

پڙهندڙن جا خط

پنهنجي پاران

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

ايڊز تي مضمون آڻيو

ويڄ هميشہ بيمارين کان بچاءُ ۽ احتياطي اپائن بابت مضون شايع ڪندي رهي آهي، ڪيترن ئي وڏين بيمارين تي خاص نمبر بہ شايع ڪيا ويا آهن. تازو ئي ايڊز جي بيماري سڄي دنيا ۾ ڪيترائي ماڻهو ڳڙڪي ويئي آهي، هاڻ پاڪستان بہ اچي پهتي آهي ۽ اسانجي پاڙيسري ملڪ جيڪو ان مرض ۾ اڳ ئي مبتلا هئو تنهن ۾ بہ ڪيترائي موت واقع ٿيا آهن. هينئر ضرورت ان ڳالهہ جي آهي تہ ان بابت ٿوري گهڻي نہ پر چڱي خاصي ڄاڻ مهيا ڪجي، ڇو تہ شهري علائقن لاءِ تہ پوسٽر ۽ پمفليٽ بہ شايع ٿيندا آهن ۽ خاص مهمون بہ هلايون وينديون آهن پر اڪثر ٻهراڙي وارن علائقن کي وساريون ويندو آهي جنهن ۾ اسان انهن ابوجهہ ماڻهن کي جيڪي اهڙين سهولتن کان وانجهيل آهن، تن ۾ اوهان جي مئگزين واري معلومات فراهم ڪرڻ پنهنجو فرض سمجهندا آهيون. اوهان جيڪا بہ معلومات شايع ڪندا آهيون اسان پنهنجي وس آهر ڪنڊ ڪڙڇ ۾ پکيڙڻ جي ڪوشش ڪندا آهيون تہ عوام کي وڌ ۾ وڌ فائدو پهچي ۽ انسانيت جي خدمت ٿئي. اميد تہ سوائن فلو تي بہ اهڙو ئي ڪو ڪارائتو مضمون آڻيو جنهن ۾ ٻهراڙين وارن کي ڪو لاڀ پهچي.

جان محمد لغاري- ميرپورخاص

جواب: ادا ڏاڍي خوشي ٿي تہ اسانجي مئگزين جي مدد سان اوهان ابوجهہ ماڻهن جي خدمت ۾ رڌل آهيو. اوهان جس لهو. اسانجي بہ ڪوشش رهندي تہ اوهانکي هن موتمار بيماري متعلق جيتري معلومات گڏ ٿئي اوهان تائين پهچايون. (ادارو).

ڏاڍي دير ڪئي يار ايندي ايندي

ادا ڀاءُ ويڄ جي ٿوري گهڻي دير سوير جي اسانکي ڄاڻ آهي تہ هن مهانگائي واري دور ۾ هي ناميارو رسالو بند ڪرڻ بدران پنهنجي همت سان هلائيندا پيا اچو جڏهن تہ ڪيترائي رسالا مارڪيٽ ۾ آيا بہ ۽ بند بہ ٿي ويا آهن، پر اوهان دير سوير هلائيندا پيا اچو. پر جڏهن گهڻي دير ٿي ويئي تہ فڪر ڪائيندي ويئي تہ ڇا وري پنهنجي دوست توڙي همدرد رسالي کي ٻيهر ڏسي سگهنداسين يا نہ. ٻين ٻولين ۾ تہ ڪوڙ سارا صحت بابت رسالا نڪرن ٿا پر صحت بابت اسان فقط هڪ ئي مئگزين ڏٺو آهي جنهن جو نالو آهي ويڄ. خدا شال هميشہ ان کي جاري ۽ ساري رکي.

دعاگو: جعفر احمد- خيرپور ناٿن شاهہ

جواب: اوهانجي ڳڻتي ساراهڻ جوڳي آهي. (ادارو).

خاص نمبر پلي شايع ڪيو پر نئين معلومات ڏيڻ بند نہ ڪيو

سائين مون ڏٺو آهي تہ جڏهن تہ ڪو خاص نمبر شايع ڪيو ويندو آهي تہ هلندڙ سلسلن کي معطل ڪيو ويندو آهي، ائين الائجي ڇو ٿيندو آهي خاص نمبرن سان گڏ گهٽ ۾ گهٽ هلندڙ سلسلا بند نہ ڪريو مثال طور صحت سڌ سماءُ جيڪو نت نئين معلومات فراهم ڪري پيو سو هن شماري ۾ نظر ڪونہ آيو. ائين ڪرڻ سان سنڌي ماڻهو نئين ڪوڄنا کان رُڪجي وڃي ٿو. ڪجهہ خيال رکو.

محمد انور- ٽنڊوالهيار

جواب: هر ڀيري ائين نہ ٿيندو انشاءَ الله (ادارو).

ضرورت پوڻ
تي هميشہ نئين
سرنج استعمال ڪريو.
صحتمندي جو رازاهو آ تہ ...
غير ضروري انجيڪشن ڪڏهن بہ نہ

هيپاٽائٽس
ڪان پاڪ سنڌ

احتياط ... علاج کان بهتر

ڪنهن مستند ليبارٽري مان چڪاس ٿيل رت لڳرايو
آلوده رت بيماري لڳائي... صاف رت زندگي بچائي

وار ڪترائيندي يا شيو ڪرائيندي
وقت نئين بليڊ جو استعمال...
صحت رکي بحال

نڪ، ڪن ٽوپرائڻ وقت نئين
سئيءَ جو استعمال...
صحت رکي بحال

جنسي تعلق فقط جيون
ساٿيءَ تائين محدود رکو
قربت ۾ حفاظت...
خوشين جي ضمانت

جسم تي تصوير نهرائڻ کان
پاسو ڪريو
صاف جسم، صحت لاجواب

هيپاٽائٽس
خطرناڪ... پر قابل علاج

ڏندن جي علاج لاءِ جراثيم کان پاڪ اوزارن جو
استعمال ... صحت رکي بحال

الحمد الله سموري سنڌ ۾ جنوري 2009 کان هيپاٽائٽس جي مريضن جي تپاس . ويڪسينيشن ۽ علاج مفت فراهم ڪيو پيو وڃي. هيپاٽائٽس ڪنٽرول پروگرام جي تحت سموري صوبي ۾ 36 سينٽر باقاعده ڪم ڪري رهيا آهن. هن پروگرام جي تحت هيپيٽائٽس 44 هزار هيپاٽائٽس سي ۽ بي جي مريضن جو علاج ڪيو ويو آهي. 7 لک نون جاول ٻارڙن کي هيپاٽائٽس بي کان بچاءَ لاءِ 24 ڪلاڪن جي اندر ٽڪا لڳايا ويا آهن. سادا ٽي لک اسڪولي ٻارن کي هيپاٽائٽس بي جا ٽڪا لڳايا ويا آهن. ميرپور خاص ۽ لاڙڪاڻي ۾ هيپاٽائٽس جي تپاس لاءِ جديد PCR ليبارٽريز قائم ڪيون ويون آهن.

عوامي حڪومت جو عزم... هيپاٽائٽس جو خاتمو اسان جو مشن

پراونشل پروگرام مينيجر، هيپاٽائٽس کان
بچاءُ ۽ ڪنٽرول پروگرام، صحت کاتو، حڪومت سنڌ
ٽول فري نمبر: 0800-14727

INF/(K)/1897/10

ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

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

ان سلسلي ۾ هيٺ ڄاڻايل متن ۽ مقصدن سان "ويج هيلٿ پروموٽرز فورم" جو وجود رد عمل ۾ آندو ويو.

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

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

3- ويج هيلٿ پروموٽرز فورم ۾ ڪي بہ ڊاڪٽر نرس/ڊسپينسر/ شاگرد يا عام ماڻهو چاهي اهو مرد هجي يا عورت. بنا ڪنهن امتيازي مت پيد جي ميمبر ٿي سگهي ٿو. اهڙن ميمبرن کي هيٺ ڏنل حلف نامو ۽ ميمبري فارم پري اداري کي موڪلڻو پوندو. سندس ميمبرشپ کي يقيني بنائڻ لاءِ ماهوار ويج جي ايندڙ شماري ۾ سندس نالي جو اعلان ڪيو ويندو.

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

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

ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

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

- -

ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

حلف نامي تي عزم

آئون ______________ پٽ/ڌيءُ/زال ______________

پنهنجي رضا خوشي ۽ هوش حواس سان ويج هيلٿ پروموٽرز فورم جو/جي ميمبر ٿيان ٿو/ٿي. آئون ان ڳالهہ جو اقرار ٿو/ٿي ڪريان تہ بنا ڪنهن غرض، لالچ ۽ وڏائي/نندائي جي پنهنجي ڄاڻ ۽ وس آهر عام ماڻهن تائين صحت جي پيغام کي عام ڪرڻ لاءِ پاڻ پتوڙيندس/پتڙيندس.

ميمبر جي صحيح ______________

ذاتي تفصيل

نالو ______________ پيءُ/مڙس جو نالو ______________

ذات ______________ ڌنڌو ______________

تعليم ______________

ٻيون مصروفيتون ______________

ائڊريس ______________

____

______________ ميمبر جي صحيح ______________

نوٽ: هر فارم جي فوٽو اسٽيٽ ڪاپي بہ استعمال ڪري سگهجي ٿي.

شوں کو سلام!

NBP اپنے تمام محنت کش ملازمین کو خراج تحسین پیش کرتا ہے اور تنخواہوں اور دیگر مراعات میں اضافے کا حالیہ اعلان اس بات کا عملی ثبوت ہے کہ ہم اپنے مخلص ملازمین کی ترقی اور کامیابی پر یقین رکھتے ہیں۔ ہمیں محنتی اور جفاکش عورتوں اور مردوں پر مشتمل اپنی افرادی قوت پر مکمل اعتماد ہے اور ہمیں یقین ہے کہ ہم متحد ہو کر پاکستان کو دنیا کا عظیم ترین ملک بنائینگے۔

مثالی بصیرت - عالمگیر اعتماد -

www.nbp.com.pk

NBP

نیشنل بینک آف پاکستان

PID(K) 3006

صحت جا عالمي ڏينهن

هن مهيني صحت جي عالمي ڏينهن جو ميلو متو رهيو، خاص ڪري مائرن جو عالمي ڏينهن، هيپاٽائٽس جو عالمي ڏينهن، تيليسميا جو عالمي ڏينهن، سگريٽ ڇڏڻ جو عالمي ڏينهن، هاءِ بلڊپريشر کان بچاءَ جو عالمي ڏينهن وغيره وغيره. اگر غور ڪجي ته اسان وٽ اهي عالمي ڏينهن اخبارن ۾ اشتهار ڏيئي، بينر لڳائي، واڪ ڪري صرف ڏيکاءَ لاءِ ملهايا پيا وڃن.

سڀ کان پهرئين مائرن جي عالمي ڏينهن تي اچون ته هر عورت ان ڏينهن کان ماءُ جو درجو حاصل ڪري ٿي جنهن ڏينهن سندس ٻيپرڻ ۾ ٻچ سنجري ٿو. اصولي طور تي ٿيڻ ائين کپي ته هر عورت خاص ڪري نئين مان ٿيندڙ ماءُ کي هن ڏينهن تي سهولتون ميسر ڪرڻ ۽ صحت جي تعليم ڏيڻ گهرجي پر اسان وٽ صرف نوجوان توڙي وچولي عمر جا ماڻهو پنهنجي ماءُ سان پيار جو اظهار ڪري هي ڏينهن ملهائيندا آهن. اگر ڏٺو وڃي ته اسان وٽ مائرون گهٽي ياڳي ماءُ ٿيڻ کان اڳ ۾ ئي ويم جي صحيح سهولتن نه هئڻ ڪري پنهنجا ٻار وڃائي ويهن ٿيون ته ڪيترين ٻُک جو شڪار ٿي پنهنجي جان جوکي ۾ وجهن ٿيون، اهڙي ڏينهن تي انهن مائرن لاءِ ڪنهن به غور نه ڪيو هن ترقي يافته دور ۾ به اسانجون مائرون رڪشائن، فٽپاٿن ۽ گهرن ۾ ٻار ڄڻين ٿيون ۽ سندن ڪا پرگهور ڪونه ٿي لڌي وڃي، ملڪ ۾ هر سال هزارين ليڊي ڊاڪٽر پڙهي نڪرن ٿيون پر اڄ ڏينهن تائين ڪيترا شهر، ڳوٺ ماءُ ۽ ٻار جي صحت کان وانجهيل آهن.

وري اچو هيپاٽائيٽس جي عالمي ڏينهن تي ته ان ڏينهن تي به ساڳيو طريقو اختيار ڪيو ويو ، هئڻ ائين کپندو هو ته ان ڏينهن تي پبلڪ ۽ خاص طور تي اسپتالن ۾ داخل مريضن، جيلن جي قيدين، اسڪول جي ٻارن ۽ هر ڪميونٽي ۾ فردن جي خون جي ڇنڊڇاڻ (Screening) ڪري هيپاٽائيٽس جا مريض ڳولهي انهن کي اِها سڌ ڏني وڃي ته هو ان کي وڌيڪ ڦهلائڻ کان روڪڻ لاءِ کهڙيون تدبيرون اختيار ڪن، ڇو ته لکين ماڻهو اهڙا به آهن جن کي تيستائين تائين بيمارين جي خبر ڪانه ٿي پوي جيسين مرض شدت اختيار ڪري کين اسپتالن ۾ داخل ٿيڻ لاءِ مجبور نٿو ڪري.

وري اچجي سگريٽ روڪ ڏينهن تي ته به ساڳيا حال، سالن جا سال گذري ويا رڳو سگريٽ جي پاڪيٽن تي اهو لکيو ٿو وڃي ته سگريٽ مضر صحت آهي جڏهن ته پبلڪ جي عام ميڙاڪن ۾ توڙي سرڪاري آفيسن ۾ سگريٽن جو واهپو هر ماڻهو چڱي ريت ڄاڻي ٿو پوءِ اهڙي نقصانڪار شئي تي بندش ڇو نٿي وڌي وڃي.

ويج جو 20 هين ڏاڪي تي چڙهڻ

ويج هن مهيني خير سان 19 سال پورا ڪري 20هين ڏاڪي تي وک رکي آهي ۽ اهڙي ريت پنهنجي Teenage خير خوبي سان گذاري ذهني طور تي مضبوط ٿي چڪو آهي. اسان پنهنجي پڙهندڙن جا ٿورائتا آهيون جن هر حال ۾ اسان کي صحيح موٽ ڏني ۽ اميد آهي ته اڳتي به پنهنجو سهڪار جاري رکندا.

(ادارو)

يادر رکڻ واريون ڳالهيون

1. سوپاري، گٽکي، پان جو استعمال وات ۽ ڳلي جي ڪينسر توڙي مادي جي السر جو مکيه ڪارڻ آهن.
2. سگريٽ ۽ هر قسم جي تماڪ نوشي کان پرهيز ڪريو. سگريٽ جتي پيئڻ واري جي صحت لاءِ نقصانڪار آهي ان کان وڌيڪ سگريٽ استعمال ڪرڻ وات مان نڪتل دونهون ٻين لاءِ وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو.
3. سگريٽ ڦڦڙن جي ڪينسر جو مکيه سبب آهي.
4. ڪچي ۽ گدلي پاڻي پيئڻ کان پاسو ڪريو. پاڻي هميشه ڇاڻي، ٺهڪائي، پيئڻ سان پيٽ جي ڪيترن ئي بيمارين ڇوٽڪارو ملندو.
5. ياد رکو! وهندڙ پاڻي پاڪ ضرور آهي پر اسان وٽ ماحول جي گدلاڻ جهڙوڪ جانورن جو پاڻي ۾ ويهڻ، شهر جي گٽرن جي پاڻي جو واهن ۾ نيڪال توڙي ڪارخانن جي گري پاڻي جو ان ۾ ڇوڙ، پاڻي کي زهريلو بڻائي ٿو تنهنڪري وهندڙ پاڻيءَ کي به هميشه ڇاڻي ۽ اُوباري استعمال ڪريو.
6. غير ضروري دوائون جو استعمال به صحت لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿي سگهي ٿو. خاص ڪري سُور توڙيندڙ دوائن جي استعمال بدران ڪجهه وقت آرام ڪريو.

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

CERVICAL SPONDYLOSIS

ڳاٽي يا ڪنڌ جو سور عام طور تي ڏٺو ويو آهي ته هر ڪنهن ماڻهو کي ڪڏهن نه ڪڏهن زندگيءَ ۾ ضرور پيو هوندو. اها هڪ عام تڪليف آهي جنهن کـــــي سمجهڻ ۽ ان جو جلدي تدارڪ ڪرڻ سان وڏين بيمارين کان بچي سگهجي ٿو.

پهريائين ته ڳاٽي جي بناوت کي سمجهڻ گهرجي. انسان جو ڳاٽو ستن هڏين يا مهرن (Vertebrae) جو ٺهيل آهي جيڪي پاڻ ۾ هڪ رٻڙ جهڙي ٽڪيءَ (Intervertebral Disc) ذريعي ڳنڍيل آهن جن جي ڪري ئي اسان جي ڪنڌ ۾ لچڪ آهي ۽ ڪنڌ کي هر طرف ڦيرائي سگهجي ٿو انهن هڏين يا مهرن جي وچ مان وري مغزي ڏوري گذري ٿي جيڪا تمام نازڪ ۽ دماغ جو اهم حصو آهي. ان مغزي ڏوريءَ مان تنتون نڪري مهرن جي سوراخن مان ٿينديون ٻانهن ۽ هٿن تـــي ضابطو رکن ٿيون ۽ اهڙي طرح سان اسان پنهنجي هٿن کان صحيح نموني سان ڪم وٺي سگهون ٿا. مهرن يا هڏين کي قدرت، توازن ۾ رکڻ لاءِ وري گوشت جون مشڪون (Muscles) ڳاٽي جي چوڌاري رکيون آهن ته جيئن ڳاٽو صحيح نموني هميشه توازن ۾ رهي.

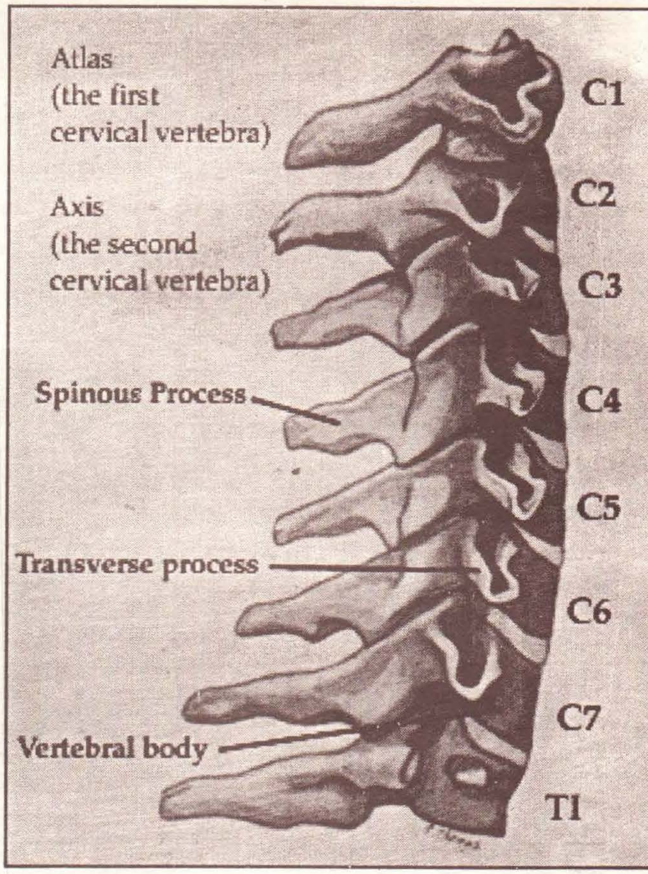
هاڻي جيڪڏهن هتي ذڪر ڪيل مهرن، رٻڙ واري ٽڪي، مغزي ڏوري تنتن يا وري گوشت جي مشڪن ۾ ڪا خرابي ٿئي ته ڳاٽي ۾ سور ٿئي ٿو

پهريائين اسان کي عام ۽ هلڪي نموني واري ڳاٽي جي سور متعلق بحث ڪنداسين. اهو سور اڪثر ڪري اولو سولو سمهڻ، ڳاٽي کي وڏا وهاڻا ڏيڻ گهڻي وقت تائين نند ڪرڻ يا وري ڳاٽي کي هلڪي سٽ اچڻ ڪري ٿيندو آهي. ان ۾ ٿيندو ائين آهي ته ڳاٽي واريون گوشت جون مشڪون ڇڪجي وينديون آهن ائين سمجهو جهڙوڪ گوشت ۾ ڳيڙي (Spasm) پئجي وڃي. هن تڪليف ۾ مريض ڪنڌ کي گهڻو چوري پوري نه سگهندو آهي. هن لاءِ هلڪي ڳاٽي جي مالش ۽ ڪجهه سور جون دوائن سان گڏو گڏ گوشت کي ڍلو ڪرڻ واريون دوائون

ڳاٽي (ڪنڌ) جو سور ۽ علاج

ڊاڪٽر علي اڪبر پنڌ

انسان جو ڳاٽو ستن هڏين يا مهرن (Vertebrae) جو ٺهيل آهي جيڪي پاڻ ۾ هڪ رٻڙ جهڙي ٽڪيءَ (Intervertebral Disc) ذريعي ڳنڍيل آهن جن جي ڪري ئي اسان جي ڪنڌ ۾ لچڪ آهي ۽ ڪنڌ کي هر طرف ڦيرائي سگهجي ٿو. انهن هڏين يا مهرن جي وچ مان وري مغزي ڏوري گذري ٿي جيڪا تمام نازڪ ۽ دماغ جو اهم حصو آهي. ان مغزي ڏوريءَ مان تنتون نڪري مهرن جي سوراخن مان ٿينديون ٻانهن ۽ هٿن تي ضابطو رکن ٿيون ۽ اهڙي طرح سان اسان پنهنجي هٿن کان صحيح نموني سان ڪم وٺي سگهون ٿا. مهرن يا هڏين کي قدرت، توازن ۾ رکڻ لاءِ وري گوشت جون مشڪون (Muscles) ڳاٽي جي چوڌاري رکيون آهن ته جيئن ڳاٽو صحيح نموني هميشه توازن ۾ رهي.

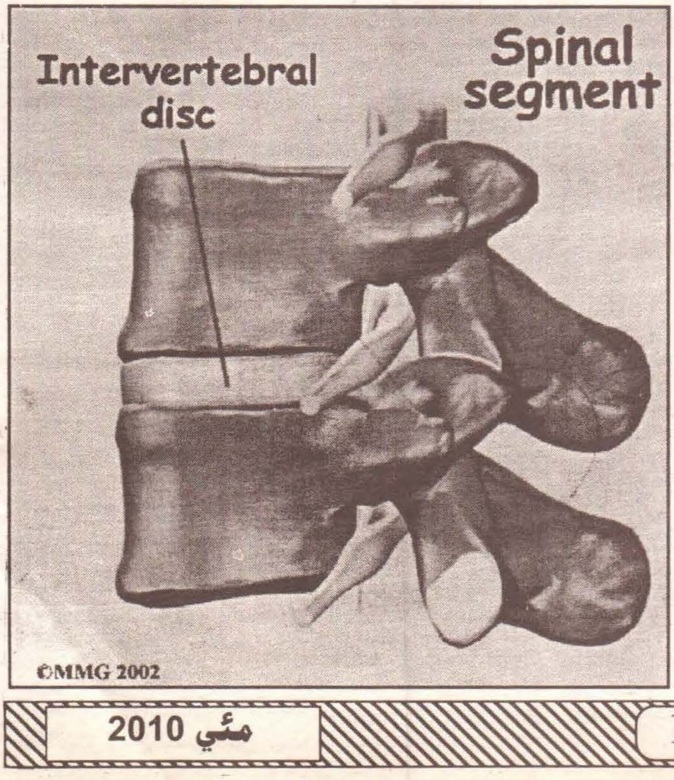


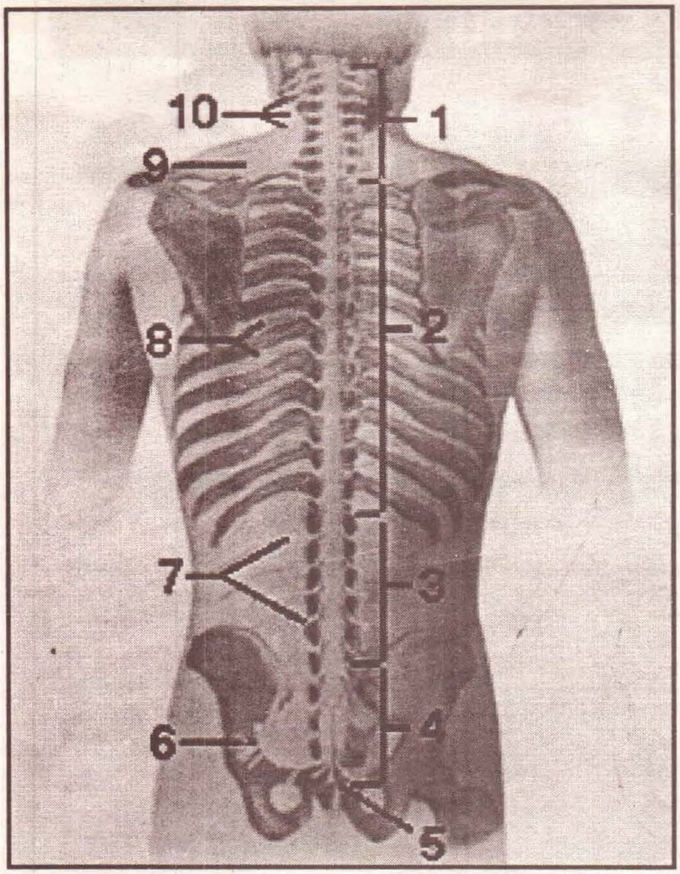
(Muscles Relaxants) استعمال ڪجن ته فرحت اچي ويندي.

ٻئي نمبر تي عام ڳاتي جي تڪليف آهي رهڙ واري ٽڪي (Intervertebral disc) جو پنهنجي جاءِ تائين ڪسڪي وڃڻ (Discprolapse). ان جي ڪسڪڻ سان جيڪا تنت مغزي ڏوري مان نڪري مهري جي سوراخ مان ٿيندي ٻانهن ڏي وڃي ٿي ان تي بندش پئجي وڃي ٿي ۽ اهڙي طرح مريضن کي ڳاتي جي سور سان گڏوگڏ ٻانهن ۾ به سور محسوس ٿيندو آهي ۽ آڱريون يا آڱوٺو ننڊ پئجڻ شروع ٿي ويندو آهي، اگر ان جو بروقت علاج نه ڪجي ته ته ٻانهن مارجي، ڪمزور ٿي ويندي ۽ مريض هميشه لاءِ معذور ٿي پوندو. هن بيماريءَ جوخ خاص ڪارڻ مٿي تي وزن کڻڻ، اوچائي تان ڪرڻ سان گڏوگڏ الٽو سلٽو سمهڻ سان به تڪليف ٿي پوندي آهي. هن جي تشخيص بلڪل آسان آهي. هڪ ته مريض کي ڳاتي ۾ سور سان گڏوگڏ ڪنڌ جي ڦٽي (Scapula) ۽ ٻانهن ۾ سور هوندو، عام X-Ray ۾ اها ٽڪي پنهنجي جاءِ تان ڪسڪيل نظر ايندي پر سو فيصد جاچ MRI) (Scan مان ٿي پوندي آهي ته اها ٽڪي ڪيتري مقدار ۾ ڪسڪيل آهي ۽ تنت کي ڪهڙي جڳهه تي بندش ڪري ٿي. هن جو علاج ڦهريائين دوائن ۽ مالش سان ڪبو آهي، پر جيڪڏهن 15 ڏينهن اندر ان مان فائدو نه ٿئي ته پوءِ آپريشن ذريعي رڳ کي آزاد ڪبو آهي ۽ ان سان گڏوگڏ ڪسڪيل رهڙ واري ٽڪي کي به ڪٽي ڪڍي ڇڏبو آهي.

ٽئين نمبر تي عام بيماري جيڪا اڪثر ڪري 50 سالن جي ڄمار کان بعد ۾ ٿيندي آهي، ان ۾ ڳاتي جي هڏين ۾ عمر جي ڪري ٽٽڻ ۽ ڀرڻ (Degeneration) جو عمل شروع ٿي ويندو آهي. اهڙي طرح مغزي ڏوري جيڪا هڏين جي وچ مان گذري ٿي ان جو رستو رڪجي پوي ٿو (Cervical Spondylosis) ۽ ان مٿان دٻاءُ اچڻ ڪري اها پنهنجو ڪم آهستي آهستي ڇڏي ويندي آهي. (Cervical Spondylotic Myelopathy) هن ۾ مريض کي ڦهريائين هٿن ۾ ڪمزوري شروع ٿيندي ۽ بعد ۾ ڄنگهن ۾ سختي اچڻ شروع ٿي ويندي آهي ۽ مريض جون ڄنگهون ان جي ضابطي کان نڪرنديون ونديون آهن ٿوري به

عام ڳاتي جي تڪليف آهي رهڙ واري ٽڪي (Intervertebral disc) جو پنهنجي جاءِ تائين ڪسڪي وڃڻ (Discprolapse). ان جي ڪسڪڻ سان جيڪا تنت مغزي ڏوري مان نڪري مهري جي سوراخ مان ٿيندي ٻانهن ڏي وڃي ٿي ان تي بندش پئجي وڃي ٿي ۽ اهڙي طرح مريضن کي ڳاتي جي سور سان گڏوگڏ ٻانهن ۾ به سور محسوس ٿيندو آهي ۽ آڱريون يا آڱوٺو ننڊ پئجڻ شروع ٿي ويندو آهي، اگر ان جو بروقت علاج نه ڪجي ته ته ٻانهن مارجي، ڪمزور ٿي ويندي ۽ مريض هميشه لاءِ معذور ٿي پوندو.





هٿ لڳائڻ سان جنگهن مان چرڪ نڪري ويندا آهن.

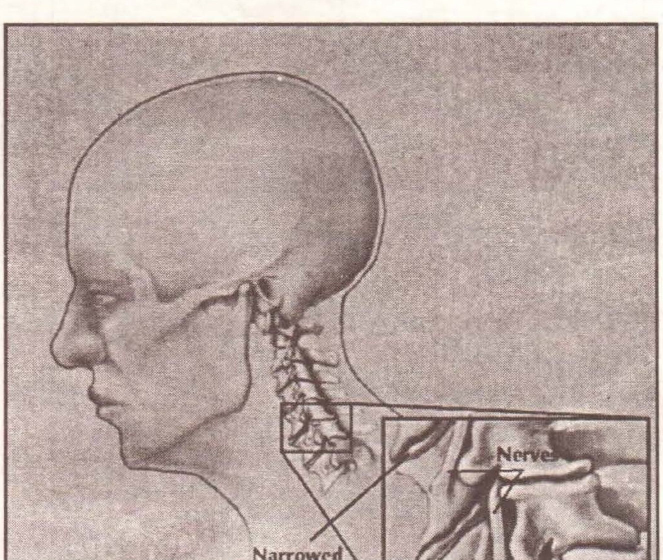
هن بيماريءَ جي تشخيص به (MRI Scan) ذريعي بهتر نموني سان ٿي سگهي ٿي. هن جو علاج صرف آپريشن ئي آهي جنهن ذريعي مغزي ڏوريءَ جي رستي کي ويڪرو ڪيو ويندو آهي ۽ ان تان دٻاءُ پڻ هٽايو ويندو آهي. (Laminotomy/Wid laminectomy). اها ڳالهه ياد رکڻ کپي ته هيءَ بيماري جلدي جلدي هڪ طبقي کان ٻئي طبقي ۾ داخل ٿيندي آهي. ان لاءِ ضروري آهي ته مريض جو جلدي علاج ڪرائجي ورنه هميشه لاءِ هو معذور پٽي جو شڪار ٿي ويندو.

چوٿين نمبر تي ڳاٽي ۾ سور ان وقت پوندو آهي جڏهن مهرن ۾ سوج پيدا ٿئي ۽ ان جو مکيه ڪارڻ ٽي بي (T.B) جي بيماري آهي (Tuberculosis spondylitis) هن ۾ مريضن کي ڳاٽي جو سور سان گڏوگڏ هلڪو بخار وزن ۾ روز بروز گهٽتائي جو اچڻ ۽ بعد ۾ وري جنگهن ٻانهن جو ڪمزور ٿي پوڻ شامل آهي.

هن بيماريءَ جي سڃاڻپ نهايت ئي آسان آهي. عام (X-Ray) ۽ رت جي چڪاس مان سڄي معلومات پئجي ويندو آهي. اگر مريض جلد پهچي وڃي ته صرف ڳاٽي تي پتولڳائي ٽي بي (T.B) جون دوائون شروع ڪجن ته مريض جلدئي شفاياب ٿي پوندو پر جيڪڏهن دير ٿي وڃي ته پوءِ آپريشن ذريعي ٽي بي (T.B) واري سڙيل هڏي کي ڪڍي ان جي جاءِ تي نئين هڏي لڳائبي آهي ۽ مريض کي ٻه مهينا آرام ڪرائبو آهي ۽ ان سان گڏوگڏ ٽي بي واريون دوائون به هلائبيون آهن.

پنجين نمبر تي اگر مغزي ڏوري يا رڳن ۾ وائرسز جي ڪري سوج اچي وڃي تڏهن به ڳاٽي ۾ سور ۽ جنگهن جي ڪمزوري ٿي پوندي آهي اگر مغزي ڏوري ۾ ڳوڙهو (Tumour) ٿئي تڏهن به ساڳيون مٿي ذڪر ڪيل تڪليفون ظاهر ٿي پونديون آهن. انهن جي سڃاڻپ (MRI Scan) ذريعي ئي ممڪن آهي. اگر سوج آهي ته دوائون استعمال ڪبيون آهن پر جيڪڏهن ڳوڙهو (Tumour) آهي ته ان کي آپريشن ذريعي ڪيو ويندو آهي.

هن مضمون لکڻ جو مقصد اهو آهي ته ڪنڌ يا ڳاٽي جي سور کي معمولي نه سمجهڻ گهرجي اگر ڪنهن کي تڪليف آهي ته جلد ئي تجربيڪار (Qualified) دماغي ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ ضروري آهي ۽ هڪ ڳالهه جو خاص ڌيان رکڻ کپي ته مالشين يا عطائي ڊاڪٽرن کان ڳاٽي کي زور وغيره يا ست نه ڪيرائجي ورنه بيماري وڌي وڃڻ سان گڏوگڏ زندگيءَ کي به خطرو ٿي سگهي ٿو



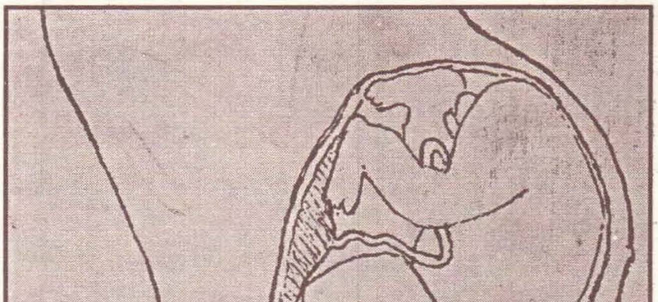
هن بيماريءَ جي تشخيص به (MRI Scan) ذريعي بهتر نموني سان ٿي سگهي ٿي. هن جو علاج صرف آپريشن ئي آهي جنهن ذريعي مغزي ڏوريءَ جي رستي کي ويڪرو ڪيو ويندو آهي ۽ ان تان دٻاءُ پڻ هٽايو ويندو آهي. (Laminotomy/Wid laminectomy). اها ڳالهه ياد رکڻ کپي ته هيءَ بيماري جلدي جلدي هڪ طبقي کان ٻئي طبقي ۾ داخل ٿيندي آهي. ان لاءِ ضروري آهي ته مريض جو جلدي علاج ڪرائجي ورنه هميشه لاءِ هو معذور پٽي جو شڪار ٿي ويندو.

جتي ويڄ نه طبيب

ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڏاريجو

مائرن جي ڏينهن جي موقعي تي ماهرن جي صحت جي حوالي سان اسان محترم ڊاڪٽر علي مرتضيٰ جو هي ترجمو ڪيل مضمون شايع ڪري رهيا آهيون. ڊاڪٽر صاحب انگريزي ۾ لکيل "Where there is no Doctor" جيڪو دنيا جي تقريباً 100 ٻولين ۾ ترجمو ٿي چڪو آهي، تنهنجو سنڌي ۾ ترجمو جتي ويڄ نه طبيب جي نالي سان ڪيو آهي. هي ڪتاب عالمي صحت تي پنهنجي قسم جو منفرد ڪتاب آهي، جنهن جو هڪ باب اسان هتي مائرن لاءِ پيش ڪري رهيا آهيون. اسان وٽ ڄاڻ جي غربت جي ڪري ڪيترين ئي مائرون خاص ڪري ننڍي ڄمار ۾ پرڻيل ڇوڪريون اڪثر طبي مسئلن جو شڪار رهنديون آهن. اميد آهي ته اُهي پينرون هن مضمون مان لاڀ حاصل ڪنديون. (ادارو)

حمل Pregnancy



حمل جون نشانيون:

هيٺيون سڀ نشانيون عام رواجي آهن:

اهڙيءَ عورت کي ماهواريءَ جو نه اچڻ (عام طور تي حمل جي پهرئين نشاني)

اُبڙ ٿي پوڻ (اوڪارا ۽ الٽي اچڻ جو احساس خاص طور تي صبح جو). اها ڳالهه حمل جي ٻئي ۽ ٽئين مهيني ۾ بدتر ٿي وڃي ٿي.

ممڪن آهي ته هر هر پيشاب اچن.

پيٽ وڏو ٿيندو وڃڻ

ڇاتيون وڏيون ۽ ڏکيئون ٿي پوڻ

چانوا (منهن، ڇاتين ۽ پيٽ تي ڳهرن نشانن جو پيدا ٿيڻ).

آخر ۾، حمل جي پنجين مهيني دوران ٻار جو ڦيرڻ ۾ چرڻ پرڻ.

ماءُ جي پيٽ ۾ 9 مهيني دوران، عام طور تي ٻار هن حالت ۾ هجي ٿو.

حمل دوران صحتمند ڪيئن رهجي

سڀ کان اهم ڳالهه

گهڻو کائڻ آهي ته جيئن وزن وڌندو رهي، خاص طور تي جيڪڏهن توهان سنهڙا آهيو ساڳيئي وقت چڱو چوکو کائڻ به ضروري آهي، جو ته جسم کي اهڙن کاڌن جي ضرورت ٿئي ٿي جن ۾ پروٽين، وٽامنون ۽ معدنيات خاص طور تي فولاد جهجهو هجي

آيوڊين وارو لوڻ استعمال ڪريو ته جيئن ٻار جي زنده ڄمڻ جا وڌيڪ موقعا پيدا ٿي سگهن، بنسبت سندس معذور ڄمڻ جي. (پيرن جي سوڄ ۽ اهڙن ٻين مسئلن کي گهٽائڻ لاءِ لوڻ گهڻو استعمل ڪرڻ نه گهرجي)

پاڪي صاف سٿرو رکڻ. باقاعدگيءَ سان وهجندا رهو يا پنهنجو پاڪي صاف سٿرو رکو ۽ روزانو ڏندڻ به ڪيو.

حمل جي آخري مهيني ۾. بهتر آهي ته فرج ڪي نه ته ڌوش ڪجي ۽ نه ئي جماع، ته جيئن اُور ڦاٽي نه پوي ۽ نه ئي انفيڪشن ٿي سگهي.

جيترو قدر ممڪن ٿي سگهي دوائون بنهه استعمال نه ڪجن. ڇو ته ڪي دوائون، واڌ ڪندڙ ٻار کي نقصان پهچائي سگهن ٿيون. رڳو اهي دوائون واپرائجن جيڪي هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر ڏسيون هجن. (جيڪڏهن هيلٿ ورڪر توهانکي ڪي دوائون تجويز ڪري رهيو آهي ۽ توهان سمجهو ٿا ته پيٽ سان آهيو ته ڪيس اهڙي ڳالهه ضرور ٻڌائجي). جڏهن ضرورت محسوس ڪجي ته ڪڏهن ڪڏهن ائسيٽامينوفين يا ائنٽاسڊ استعمال ڪري سگهجي ٿي. وٽامنن ۽ فولاد جون گوريون عام طور تي فائديمند ثابت ٿين ٿيون ۽ ڪو به نقصان نٿيون پهچائين، بشرطيڪ اهي صحيح وزن ۾ واپريون وڃن.

حمل دوران تماڪ ڇڪڻ ۽ شراب واپرائڻ کان پرهيز ڪجي. ڇو ته تماڪ ۽ شراب جو استعمال ماءُ ۽ واڌ ڪندڙ ٻار لاءِ نقصانڪار ٿئي ٿو.

جن ٻارن کي ارڙي، خاص طور تي جرمن ميزل هجي، تن کان پري رهجي ڪم ڪار ۽ ڪسرت به ڪبي رهجي پر گهڻي ٿڪجڻ کان پاسو ڪجي.

زهريلين شين ۽ ڪيميائي مادن کان پري

عام طور تي حمل جي ٻئي يا ٽئين مهيني دوران صبح جي وقت اوڪارا ۽ الٽيون شديد ٿي وڃن ٿيون. ان لاءِ سمهڻ کان اڳ ۽ اٿڻ کانپوءِ صبح جو جيڪڏهن ڪا سڪل شئي جهڙوڪ: سڪل بسڪوٽ يا سڪل ماني کائجي ته فائدو ٿئي ٿو. هر ويلي تي گهڻو کاڌو نه کائڻ بجاءِ ٿورو ٿورو ڪري هر هر کائجي. سٽين کاڌن کائڻ کان پرهيز ڪجي. ڦودني جي چاءِ پيئڻ سان به فائدو ٿئي ٿو. شديد حالتن ۾ سمهڻ کان اڳ۾ صبح جو اٿڻ سان اٿنتي هستامن ونجي.

رهجي. اهي واڌ ڪندڙ ٻار کي نقصان پهچائي سگهن ٿا. جتي ڪنهن به قسم جي جيت مار دوائن يا ڪارخانن جي ڪيميائي مادن جو استعمال ٿيندو هجي اهڙن هنڌن کان پاسيرو رهجي. دوا جي ڪنهن به قسم جي دٻن ۽ شيشين ۾ ڪاڏي پيتي جون شيون وجهي نه رکجن. ڪيميائي مادن کي سنگهي ڏسڻ جي ڪوشش نه ڪجي.

حمل دوران پيدا ٿيندڙ معمولي مسئلا:

1.**اوڪارا يا الٽي:** عام طور تي حمل جي ٻئي يا ٽئين مهيني دوران صبح جي وقت اوڪارا ۽ الٽيون شديد ٿي وڃن ٿيون. ان لاءِ سمهڻ کان اڳ ۽ اٿڻ کانپوءِ صبح جو جيڪڏهن ڪا سڪل شئي جهڙوڪ: سڪل بسڪوٽ يا سڪل ماني کائجي ته فائدو ٿئي ٿو. هر ويلي تي گهڻو کاڌو نه کائڻ بجاءِ ٿورو ٿورو ڪري هر هر کائجي. سٽين کاڌن کائڻ کان پرهيز ڪجي. ڦودني جي چاءِ پيئڻ سان به فائدو ٿئي ٿو. شديد حالتن ۾ سمهڻ کان اڳ۾ صبح جو اٿڻ سان اٿنتي هستامن ونجي.

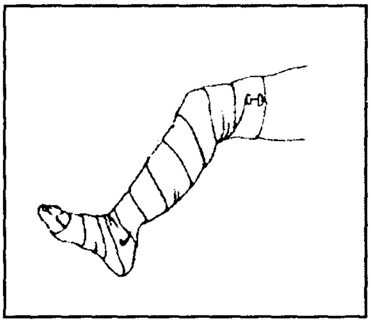
2. **معدي جو ساڙو يا سيني جي جلن** (تيزابي بدهاضمو ۽ اگاري) ڪنهن به هڪ وقت کاڌي جو ٿورڙو مقدار کائجي ۽ پاڻي جام پيئبو رهجي. تيزابيت ختم ڪندڙ دوائون. خاص طور تي جن ۾ ڪئلشم ڪاربونيٽ ٿئي کائڻ سان فائدو ٿئي ٿو. ڪنهن سخت ڪنمنڙي چوسڻ سان به فائدو ٿئي ٿو. ڪوشش ڪري سمهڻ وقت مٿو ۽ ڇاتي مٿي ڪري سمهجي ان لاءِ وهاڻا يا رلهي استعمال ڪري سگهجي ٿي.

3.**پيرن جي سوڄ:** ڏينهن جو مختلف وقتن تي آرام ڪجي ۽ ان لاءِ پير مٿي ڪري ڇڏجن. لوڻ گهٽ واپرائجي ۽ چهرين شين کائڻ کان پرهيز ڪجي. جڏهن پير گهڻا ۽ ان سان گڏ هٿن ۽ منهن تي به سوڄ ٿي هجي ته طبي مدد حاصل ڪجي. عام طور تي پيرن جي سوڄ حمل جي آخري مهينن دوران، ٻار جي گهيرڻ تي دٻاءُ پوڻ سبب پيدا ٿئي ٿي ۽ اهڙين عورتن ۾ شديد ٿي وڃي ٿي جن ۾ رت جي کوٽ هجي ٿي يا اهي اوڻو کاڌو کائيندڙ هجن ٿيون. تنهنڪري طاقتور کاڌا جام کائڻ گهرجن.

4.**چيلهه جي هيٺئين حصي جو سور:** حمل دوران اهڙو سور عام ٿئي ٿو. ڪسرت ڪرڻ، اٿڻ ۽ ويهڻ دوران چيلهه سڌي رکڻ سان گهٽائي سگهجي ٿو(ص. 174(

5.رت جي کوٽ ۽ اڻپوري خوراڪ: ٻهراڙين جون گهڻيون عورتون، گورهاري ٿيڻ کان اڳ ئي رت جي کوٽ جو شڪار ۽ حمل دوران ان جو وڌيڪ شڪار ٿين ٿيون. هڪ صحتمند ٻار جي پيدا ٿيڻ لاءِ ضروري آهي ته اهڙي عورت چڱو چوکو کائيندي رهي. جيڪڏهن هوءَ گهٽي پيلي ۽ ڪمزور يا منجهس رت جي کوٽ ۽ اڻپوري خوراڪ جون نشانيون ظاهر ٿي رهيون آهن ته اهڙيءَ عورت کي پروٽين ۽ فولاد وارا کاڌا. جهڙوڪ: ڦريون، مڳيرا، مرغي، کير، چڻن آٽا، گوشت، مڇي ۽ گهرن ساون پنن واريون ڀاڄيون جام کائڻ ۽ فولاد جون گوريون به واپرائڻ گهرجن. خاص طور تي جيڪڏهن ڪيس طاقتور کاڌو نصيب ٿي نٿو سگهي. اهڙن کاڌن رستي سندس رت وڌندي ۽ وير کانپوءِ خطرناڪ قسم جي ٿيندڙ رت هير کان به بچي پوندي. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته فولاد جون اهي گوريون ڏجنس جن ۾ ڪجهه فولڪ ائسڊ ۽ وٽامن سي به ٿئي ٿي (وٽامن سيءَ جي هجڻ سان جسم فولاد جو بهتر استعمال ڪري سگهي ٿو)

6.**سڄيل نسون** (varicose veins): حمل دوران نسن جو سڄي پوڻ هڪ عام ڳالهه آهي. جنهن جو سبب ٻار جي وزن جو دٻاءُ آهي. جنهن سبب ٽنگن واريون نسون سڄي پون ٿيون. تنهنڪري جيترو قدر ممڪن ٿي سگهي وينل حالت ۾ پير، وڏ ۾ وڏ مٿي ڪري ڇڏجن جيڪڏهن توهانجون نسون سڄي گهڻيون وڏيون يا ڏکيون ٿي پون ته انهن کي ڪنهن لچڪدار پٽيءَ سان ائين ٻڌي ڇڏجي جيئن هت ڏيکاريل آهي، يا لچڪدار جورابا پائي ڇڏجن. رات جو پٽيون ۽ جورابا

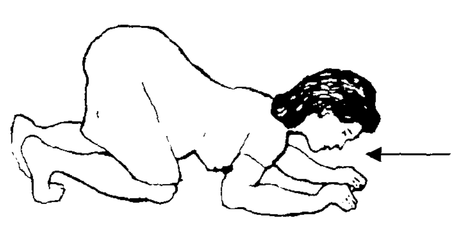


لاهي ڇڏجن.

7.**موڪا:** موڪا به اصل ۾ مقعد جون سڄيل نسون آهن جيڪي ٻار جي گهيرڻ تي پوندڙ وزن سبب پيدا ٿين ٿا.

انهن سب پيدا ٿيندڙ سور کي گهٽائڻ لاءِ ائين ڪروندڙا ٿيو جيئن هت ڏيکاريل آهي يا گرم پاڻيءَ جي ٽب ۾ ويهو

8.**قبضي:** قبضي ختم ڪرڻ لاءِ جهجهو پاڻي پيئجي، اهڙو ميوو ۽ کاڌو جام کائجي جنهن ۾ قدرتي ٽاندورو ٿئي ٿو. جهڙوڪ:



لاهوري گجر يا اهڙو اٽو جنهن ۾ ڇاڻ گهٽ ٿئي ٿو گهڻي کسرت به کجي، طاقتور قبض کشا نه وٺجي.

حمل دوران خطري جون نشانيون:

.1جيڪڏهن ڪنهن عورت کي حمل دوران رت هير / رت وهڻ شروع ٿئي، پوءِ پلي ته اها ٿورڙي به ڇو نه هجي، ته اها هڪ خطرناڪ نشاني آهي. ممڪن آهي ته کيس ڇڪي ايندي هجي يا ٻار ڳيرڻ کان ٻاهر ڪنهن ٻئي هنڌ واڌ ڪندو هجي اهڙيءَ عورت کي سندس چمڙي پيلي ٿئي ٿي. جيڪڏهن علاج نه ڪيو وڃي ته هوءَ ويم دوران گهڻي رت وهڻ سبب مري سگهي ٿي. رت جي شديد پوٽائيءَ رڳو سٺي کاڌ خوراڪ ڏيڻ سان وقت اندر بهتر ڪري نٿي سگهجي، انلاءِ هيلٿ ورڪر سان ملي ڪانئس فولاد جون گوريون وٺجن ممڪن ٿي سگهي ته کيس اسپتال ۾ ويم ڪرڻ گهرجي، جو ممڪن آهي ته کيس رت ڏيڻ جي ضرورت پوي.

.3سوج: جڏهن هٿن، پيرن ۽ منهن تي هجي، مٿي جو سگهي ٿي ته ڪنهن دائي يا هيلٿ ورڪر کان چڪاسرائجي.

حمل جي زهر جي علاج لاءِ هڪ عورت کي هيٺيان اپاءَ وٺڻ گهرجن:

ڪٽ تي آرام سان ليٽيل رهجي.

جهجهي پروٽين پر گهٽ لوڻ وارا کاڌا کائجن. ڇهرين شين کان پرهيز ڪجي.

جيڪڏهن سندس حالت ۾ ترت بهتري اچي نه سگهي، ڏسڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي، منهن تي وڏيڪ سوج ٿي وڃي يا ٿورڙو لوڻ استعمال ڪجي (پر ڪجي ضرور.(

ايچ آءِ وي/ ائڊس /HIV) AIDS(۾ حمل:

جيڪڏهن ڪا عورت ائڊس جي وائرس (ايچ آءِ وي) ۾ مبتلا آهي ته هوءَ اهو وائرس پنهنجي ٻار کي جيڪو سندس ڳيرڻ ۾ آهي يا ويم دوران کيس منتقل ڪري سگهي ٿي. ٻار کي ائڊس جي وائرس کان بچائڻ لاءِ نيوي راپائين (nevirapine) دوا استعمال ڪري سگهجي ٿي، جيڪا هڪ سستي دوا آهي ۽ دنيا

جڏهن هٿن، پيرن ۽ منهن تي هجي، مٿي جو سور، ڦيري ۽ ورلي نظر به صحيح نه پوي ته اهي حمل جي زهرجڻ / ٽاڪسيميا جون نشانيون آهن. ان جون ٻيون خاص نشانيون وزن جو اوچتو وڌي وڃڻ، وڌيل بلڊ پريشر ۽ پيشاب ۾ گهڻي پروٽين جو خارج ٿيڻ آهي. تنهنڪري ممڪن ٿي سگهي ته ڪنهن دائي يا هيلٿ ورڪر کان چڪاسرائجي.

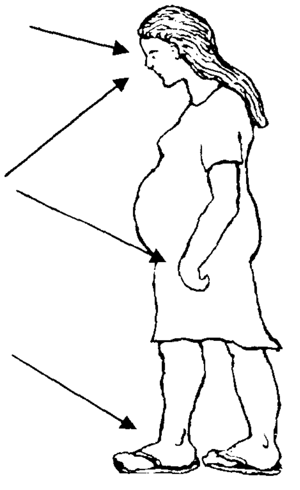
سانت سان سمهاري ڇڏجي ۽ ڪنهن کي هيلٿ ورڪر وٽي اچڻ لاءِ موڪلجي.

حمل جي آخر ۾ (6 مهينن کانپوءِ) رت وهڻ جو مقصد اوُر جو پيدائشي لنگهه (placenta previa) کي بند ڪري ڇڏڻ آهي. اهڙين حالتن ۾ جيڪڏهن ڪنهن ماهر جي مدد حاصل ٿي نٿي سگهي ته عورت گهڻي رت وهڻ سبب جلد مري سگهي ٿي. اهڙين حالتن ۾ نه ته فرج جي تپاس ڪجي ۽ نه ئي منجهس ڪا شئي وجهجي، پر کيس هڪدم اسپتال پهچائڻ جي ڪوشش ڪجي.

.2رت جي سخت پوٽائي: اهڙي عورت ڪمزور، ساٿي ۽ سور، ڦيري ۽ ورلي نظر به صحيح نه پوي ته اهي حمل جي زهرجڻ / ٽاڪسيميا جون نشانيون آهن. ان جون ٻيون خاص نشانيون وزن جو اوچتو وڌي وڃڻ، وڌيل بلڊ پريشر ۽ پيشاب ۾ گهڻي پروٽين جو خارج ٿيڻ آهي. تنهنڪري ممڪن ٿي ڪيس ڳيڙيون پون ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي! سندس زندگي خطري ۾ آهي!

حمل جي زهر کي گهٽائڻ لاءِ: طاقتور کاڌا کائجن، پروٽين وارا کاڌا ضرور واپرائجن ۽

حمل جي آخري ٽن مهينن دوران:



جيڪڏهن توهانکي مٿي ۾ سور ۽ ڏسڻ ۾ تڪليف ٿي رهي آهي

ۀ

جيڪڏهن توهانجي منهن ۽ هٿن تي سوج ٿيڻ شروع ٿي آهي ته ممڪن آهي ته توهان حمل جي زهر م مبتلا ٿي رهيا آهيو. هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو!

جيڪڏهن رڳو پيرن تي سوج ٿي رهي آهي، ته اهو سنگين مسئلو ٿي نٿو سگهي. ساڳئي وقت زهرجڻ جي ٻين نشانين ڏانهن ڌيان ڏيو رهجي. لوڻ گهٽ استعمال ڪجي

جي ڪن ملڪن ۾ مفت ملي ٿي.

اهڙيءَ ڳورهاريءَ عورت کي ويم جي سورن شروع ٿيڻ سان نيوي راپائين جا 200 م گ کائڻ گهرجن. پر جي ماءُ نيوي راپائين نه کاڌي آهي ته ٻار جي ڄمڻ کانپوءِ جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي کيس پهرئين 7 ڪلاڪن دوران نيوي راپائين جا 6 م گ (2 م گ في ڪلوگرام جي حساب سان) پيارجن.

حمل دوران تپاس

Prenatal care

ڪيترا هيلٿ سينٽر ۽ دايون، ڳورهارين عورتن کي همٿائيندڙيون رهن ٿيون ته اهي ويم ڪرڻ کان اڳ پنهنجي لاڳيتو تپاس ڪرائينديون ۽ صحت جي ضرورتن بابت پڇا ڳاڇا ڪرڻ لاءِ اينديون رهن. جيڪڏهن توهان پيٽ سان آهيو ۽ توهانکي اهڙين تپاسن ڪرائڻ جي سهوليت آهي ته

توهانکي ڪيترين اهڙين ڳالهين جي ڄاڻ پوندي جن رستي مسئلا پيدا ٿي نہ سگهندا ۽ صحتمند ٻار ڄمندو.

جيڪڏهن توهان دائي آهيو تہ توهان ٿيندڙ ماءُ (۽ پيدا ٿيندڙ ٻار) جي سندس ويم ڪرڻ کان اڳ ۾ تپاسو ڪري يا وٽس وڃي وڏي خدمت ڪري سگهو ٿا. بهتر سمجهيو وڃي ٿو تہ حمل جي پهرئين 6 مهينن دوران هر ماهہ، حمل جي 7 ۽ 8 مهيني ۾ ٻہ ٻہ دفعا ۽ حمل جي آخري مهيني دوران هر هفتي وڃي ڪانئس حال احوال وٺجي.

هتي ڪن اهڙين ضروري ڳالهين جو ذڪر ڪجي ٿو جيڪي حمل دوران ڪرڻ گهرجن:

.1خيالن جي ڏي وٺ

ماءُ کان سندس مسئلن ۽ ضرورتن بابت پڇا ڳاڇا ڪجي. ڪانئس پڇجي تہ اڳ ۾ ڪيترا پيرا حمل ٿيو آهي، آخري ٻار ڪڏهن ڄائو آهي ۽ ڪيس حمل يا ويم دوران ڪو مسئلو/ مسئلا پيدا تہ نہ ٿيا هيا. ڪيس ٻڌائجي تہ هوءَ پاڻ ڪي ۽ پنهنجي ٻار کي ڪيئن صحتمند رکي سگهي ٿي، جنهن ۾ هيٺيون ڳالهيون اچي وڃن ٿيون:

صحيح کاڌو کائڻ.

ڪيس همٿائجي تہ هوءَ اهڙا طاقتور کاڌا جام کائي جن ۾ پروٽين، وٽامن، فولاد ۽ ڪئلشم گهڻو ٿئي ٿو.

سٺي صحت ۽ صفائي رکڻ

دوائن جي گهٽ ۾ گهٽ يا بنهہ نہ استعمال ڪرڻ جا فائدا

سگريٽ نہ ڇڪڻ.

شراب نہ پيئڻ ۽ نشيدار شين نہ استعمال ڪرڻ جا فائدا

ورزش ۽ آرام ڪرڻ

نئين چاول

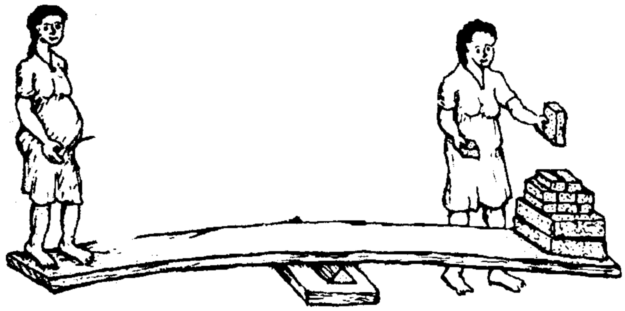
ٻار کي ٽيٽنس جي بيماريءَ کان بچاءَ جي وئڪسين ڪرائڻ. (پهريون دفعو 6، 7 ۽ 8 مهيني ڏجي) جيڪڏهن اڳ ۾ ٽيٽنس جي وئڪسين لڳي چڪي آهي تہ 7 مهيني ڪيس بوسٽر لڳرائجي)

2. کاڌخوراڪ

ڇا ماءُ کي ڏسڻ سان لڳي ٿو تہ هوءَ چڱوچوکو کائيندڙ آهي؟ ڇا هوءَ رت جي پوٽائيءَ جو تہ شڪار ناهي؟ جيڪڏهن اهڙيون ڳالهيون آهن تہ ڪيس سٺي کاڌي کائڻ جا طريقا ٻڌائجن. ممڪن ٿي سگهي تہ ڪيس فولاد جون گوريون حاصل ڪرڻ گهرجن، اهي ٻہ اهڙيون جن ۾ فولاد سان گڏ فولڪ ائسڊ ۽ وٽامن سي ٻہ ٿئي ٿي. ڪيس اها ڳالهہ بہ سمجهائجي تہ هوءَ اديڙن ۽ اگاريءَ لاءِ کهڙا اپاءَ وٺي سگهي ٿي.

ڇا سندس وزن عام رواجي طرح سان وڌي رهيو آهي؟ ممڪن ٿي سگهي تہ هر مهيني جڏهن وٽس وڃجي تہ سندس وزن بہ ڪجي. عام رواجي طور تي حمل جي 9 مهينن تائين 8 کان 10 ڪلوگرامن تائين سندس وزن وڌڻ گهرجي. پر جي سندس وزن وڌڻ بند ٿي ويو آهي تہ اها هڪ خراب ڳالهہ آهي. حمل جي آخري مهينن دوران وزن جو وڌي وڃڻ خطرناڪ نشاني آهي. جيڪڏهن وزن ڪرڻ جي مشين نہ هجي تہ ڪيس ڏسي اندازو ڪجي.

يا وزن ڪرڻ لاءِ هڪ سادي تارازي تيار ڪجي:



سرون يا اهڙي ڪا ٻي شئي جنهن جي وزن جي خبر هجي

3. معمولي مسئلا:

ماءُ کان پڇجي تہ ڪيس حمل جو اهڙو ڪو عام مسئلو تہ پيدا نہ ٿيو آهي. ڪيس ٻڌائجي تہ اهي مسئلا ايترا گنڀير نتا ٿين جن لاءِ پريشان ٿجي. ان لاءِ جيڪي صلاحون ڏئي سگهجن ٿيون اهي ڏجن.

4. خطري جون نشانيون ۽ خاص خطرو

خطري جي نشانين جي تپاس ڪريو. هر دفعي ماءُ جي نبض تپاسيو. جنهن مان توهانکي سندس عام رواجي نبض جي خبر پوندي ۽ اڳتي جيڪڏهن ڪيس ڪو مسئلو پيدا ٿيندو تہ اهو حل ڪري سگهبو (مثال طور ٽاڪسيميا سبب پيدا ٿيندڙ سڪتو يا شديد رت وهڻ جيڪڏهن توهان وٽ بلڊ پريشر ماپڻو آهي تہ سندس بلڊپريشر جاچيو تہ سندس وزن بہ ڏسو خاص طور تي هيٺين خطرناڪ نشانين ڌانهن ڌيان ڏيو:

- وزن جو اوچتو وڌي وڃڻ
- هٿن ۽ پيرن جي سوج
- بلڊ پريشر ۾ گهڻو واڌارو
- رت جي شديد ڪوٽ

رت هيٺ حمل جي زهرجڻ جون نشانيون

ڪن داين وٽ پيشاب جي پروٽين يا شگر ماپڻ لاءِ "ڊپ اسٽڪ" موجود ٿئي ٿي، پيشاب ۾ گهڻي پروٽين، ٽاڪسيميا تہ گهڻي شگر ذيابيطس هجڻ جي نشاني ٿي سگهي ٿي

اهڙين خطرناڪ نشانين مان جيڪڏهن ڪا بہ ڏسڻ ۾ اچي تہ اهڙيءَ عورت کي جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي. ساڳئي وقت خاص خطرن وارين نشانين تي بہ اک رکجي (ص. 256). جيڪڏهن اهڙي ڪا نشاني موجود هجي تڏهن

ڇا ماءُ کي ڏسڻ سان لڳي ٿو تہ هوءَ چڱو چوکو کائيندڙ آهي؟ ڇا هوءَ رت جي پوٽائيءَ جو تہ شڪار ناهي؟ جيڪڏهن اهڙيون ڳالهيون آهن تہ ڪيس سٺي کاڌي کائڻ جا طريقا ٻڌائجن. ممڪن ٿي سگهي تہ ڪيس فولاد جون گوريون حاصل ڪرڻ گهرجن، اهي ٻہ اهڙيون جن ۾ فولاد سان گڏ فولڪ ائسڊ ۽ وٽامن سي ٻہ ٿئي ٿي. ڪيس اها ڳالهہ بہ سمجهائجي تہ هوءَ اديڙن ۽ اگاريءَ لاءِ کهڙا اپاءَ وٺي سگهي ٿي.

- وزن جو اوچتو وڌي وڃڻ
- هٿن ۽ پيرن جي سوڄ
- بلڊ پريشر ۾ گهٽ و واڌارو
- رت جي شديد کوٽ (ص. 124)
- رت هير (ص. 249)

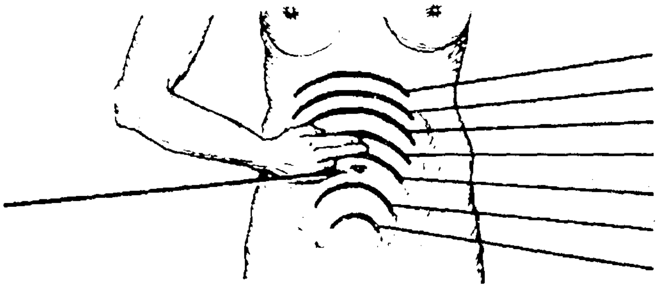
حمل جي زهرجڻ جون نشانيون (ص. 249).

ماءُ جي سلامتي، سندس ويم اسپتال ۾ ڪرڻ ۾ آهي.

5. ٻيڙڻ ۾ ٻار جي واڌ ۽ ٻيهڪ

هر دفعي، جڏهن بہ ماءُ توهان سان ملڻ اچي تہ سندس گهٽي وڌي يا تڪڙي واڌ ڪندي محسوس ٿئي تہ ان جو مقصد جاڙا ٻار ٿي سگهن ٿا. يا ممڪن آهي تہ منجهس عام رواجي حالتن جي ابتڙ گهٽو پاڻي هجي، اهڙين حالتن ۾ ٻار ڪي ڇهي محسوس ڪري ٿئي تہ ماءُ ڪي هڪدم ويم ڪان اڳ ڊاڪٽر وٽ وڃڻ گهرجي. جو ممڪن آهي تہ آپريشن ڪرڻي پوي. ويم جي ويجهي اچڻ ڪان اڳ ٻار جي ٻيهڪ جاچڻ لاءِ.

6. ٻار جي دل ٿو (فيٽواسڪوپ پنهنجو ناهجي: پڪل مٽيءَ يا پاڻي جو سنو ٿئي ٿو) جيڪڏهن حمل جي آخري مهيني دوران، دن جي هيٺان ٻار جي دل جو دهڪو وڌو ٻڌڻ ۾ اچي تہ ان جو مطلب، ٻار جي منڊي



عام طور تي هر مهيني، ٻيڙڻ 2 آڱريون مٿي تي وڃي ٿي.

عام طور تي حمل جي ½- 4 مهيني، ٻيڙڻ، دن جي سطح تي هجي ٿي.

ٻيڙڻ ڪي ڇهي تپاسجي يا ڪيس اهڙي ڳالهہ پاڻ ڪرڻ لاءِ سمجهائجي.

عام طور تي هر مهيني، ٻيڙڻ 2 آڱريون مٿي تي وڃي ٿي.

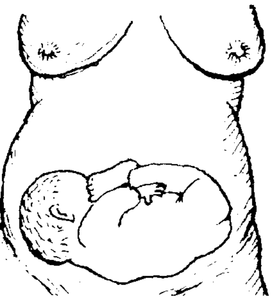
عام طور تي حمل جي - 4 مهيني، ٻيڙڻ، دن جي سطح تي هجي ٿي.

هر مهيني لکي ڇڏجي تہ ٻيڙڻ، دن ڪان ڪيترين آڱرين جي وٿيءَ تي آهي. جيڪڏهن ٻيڙڻ سگهڻ ڏکيو ٿي پوي ٿو. ٻيڙڻ ۾ گهٽو پاڻي معنيٰ ويم دوران گهٽي رت وهڻ جو خطرو تہ ان سان ٻار ۾ ڪو عيب / بيڊولائپ بہ ٿي سگهي ٿي.

ٻيڙڻ ۾ ٻار جي ٻيهڪ بہ جاچڻ جي ڪوشش ڪجي. جيڪڏهن سندس ٻيهڪ پاسي ۾ محسوس

جو دهڪو ۽ چرپر جاچڻ

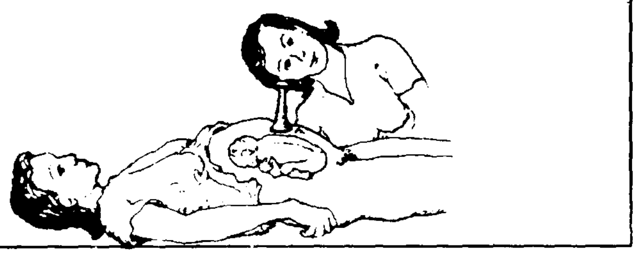
حمل جي 5 مهينن ڪانپوءِ ٻار جي دل جو دهڪو ٻڌجي ۽ سندس چرپر جاچجي. پيٽ تي ڪن رکي دهڪي ٻڌڻ جي ڪوشش ڪري ڏسجي، پر ممڪن آهي تہ دهڪو ڏکيو ٻڌڻ ۾ اچي. ان بجاءِ جيڪڏهن فيٽواسڪوپ (fetoscope)استعمال ڪجي تہ دهڪو سولائيءَ سان ٻڌي سگهجي



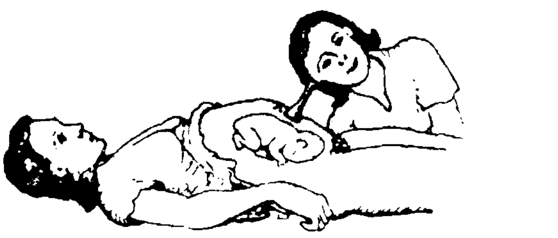
هيٺ آهي ۽ ٻار منڊيءَ پر ڇمندو.

پر جي دل جو دهڪو دن جي مٿان ۽ وڌو ٻڌڻ ۾ اچي تہ ان جو

جيڪڏهن حمل جي آخري مهيني دوران، دن جي هيٺان ٻار جي دل جو دهڪو وڌو ٻڌڻ ۾ اچي تہ ان جو مطلب، ٻار جي منڊي هيٺ آهي ۽ ٻار منڊيءَ پر ڇمندو.



پر جي دل جو دهڪو دن جي مٿان ۽ وڌو ٻڌڻ ۾ اچي تہ ان جو مطلب ٻار جي منڊي مٿي آهي ۽ ڇتڙن پر ڇمي سگهي ٿو.



جيڪڏهن ڪنهن به سبب توهان سمجهندا هجو ته ويم جي سورن دوران ڪي اهڙا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا جن سان توهان منهن ڏئي نه سگهندو ته ماءُ کي هيلٿ سينٽر يا اسپتال نيئجي، ته جيئن هوءَ اٿي ويم ڪري سگهي. اها ڳالهه به يقيني بڻائجي ته جيئن ويم جي سورن شروع ٿيڻ کان اڳ هوءَ اسپتال پهچي چڪي هجي.

مطلب ٻار جي منڊي مٿي آهي ۽ ڇتڙن پر جمي سگهي ٿو.

ڪنهن وڏي فرد جي پيٽ ۾ ، ابهم ٻار جي دل ڀيڻ تي وڌيڪ تيزيءَ سان ڌڪي ٿي. جيڪڏهن توهانجي واچ ۾ سيڪنڊن وارو ڪانٽو آهي ته ان رستي ٻار جي دل جو ڌڪو ڳڻي جي ڄڻڻ وقت ڪيس سورَ ڪيترو وقت هليا ۽ ڪو مسئلو نه پيدا نه ٿيو هو. شايد ته توهانکي ڪيس اهو به سمجهائڻو پوي ته هر دفعي جي ماني کائڻ ڪانپوءِ ڪيس روزانو به دفعا، هڪ هڪ ڪلاڪ تائين ليٽي آرام ڪرڻ گهرجي. ڪيس اهو به ٻڌائجي ته اهي ڪهڙا طريقا آهن جن پنهنجي سگهه بچائي، سور گهٽائي ۽ ويم جا سور تيز ڪري سگهي ٿي.

جيڪڏهن ڪنهن به سبب توهان سمجهندا هجو ته ويم جي سورن دوران ڪي اهڙا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا جن سان توهان منهن ڏئي نه سگهندو ته ماءُ کي هيلٿ سينٽر يا اسپتال نيئجي، ته

ماهواري 10 مئي تي شروع ٿي هئي ته:

10 مئي مان 3 مهينا ڪٽڻ سان 10 فيبروري ٿيندي ان ۾ 7 ڏينهن ملائڻ سان تاريخ 17 فيبروري ٿيندي جنهن جو اهو مقصد ٿيو ته ٻار 17 فيبروريءَ جي لڳ ڀڳ پيدا ٿيندو.

8. رڪارڊ رکڻ

هر مهيني جي ڳالهين پيٽڻ سان توهان اهو ٻڌائي سگهندو ته سندس واڌارو ڪيئن ٿي رهيو آهي. توهان اهڙو هڪ سادي قسم جو رڪارڊ رکي سگهو ٿا. ايندڙ صفحي تي اهڙي رڪارڊ شيٽ جو

ماءُ پنهنجي ويم جي تاريخ ڪيئن ٿي ڪٿي سگهي:

آخري ماهواري شروع ٿيڻ جي ڏينهن کان 3 مهينا ڪٽي منجهس 7 ڏينهن ملائي ڇڏجن مثال طور: جيڪڏهن آخري ماهواري 10 مئي تي شروع ٿي هئي ته:

10 مئي مان 3 مهينا ڪٽڻ سان 10 فيبروري ٿيندي

ان ۾ 7 ڏينهن ملائڻ سان تاريخ 17 فيبروري ٿيندي

جنهن جو اهو مقصد ٿيو ته ٻار 17 فيبروريءَ جي لڳ ڀڳ پيدا ٿيندو.

ڏسجي. هڪ منٽ ۾ 120 کان 160 دفعن تائين ڌڙڪڻ عام رواجي آهي. پر جي 120 دفعن کان گهٽ هجي ته معنيٰ ڪا گڙٻڙ آهي (يا ممڪن آهي ته توهان ڌڙڪو صحيح طرح سان نه ڳڻيو آهي يا ماءُ جي دل جو ڳڻيو آهي. ماءُ جي نبض چيڪ ڪري ڏسو). عام طور تي ٻار جي دل جو ڌڪو ڏکيو ٻڌڻ ۾ اچي ٿو ۽ ان لاءِ مهارت کپي.

7. ماءُ کي ويم لاءِ تيار ڪرڻ

جيئن جيئن ماءُ جي ويم ڪرڻ جا ڏينهن ويجها ايندا وڃن تيئن تيئن ڪيس جلد جلد تپاسبو رهجي. جيڪڏهن ڪيس ٻيا ٻار هجن ته ڪانئس پڇجي ته انهن رستي ويم سولو ۽ گهٽ تڪليف وارو ٿي سگهي ٿو. اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته توهانکي گهرڻ ۽ آهستي آهستي ساهه کڻڻ جي ڳالهه عملي طور سيکارڻي پوي ته جيئن ويم جي سورن دوران هوءَ ائين ساهه کڻي سگهي. ڪيس اها ڳالهه به سمجهائجي ته ڳيپرڻ جي ڪوئجڻ دوران ۽ ڪوئجڻ جي وچواري عرصي ۾ پرسڪون رهي هوءَ جيئن هوءَ اٿي ويم ڪري سگهي. اها ڳالهه به يقيني بڻائجي ته جيئن ويم جي سورن شروع ٿيڻ کان اڳ هوءَ اسپتال پهچي چڪي هجي.

ماءُ پنهنجي ويم جي تاريخ ڪيئن ٿي ڪٿي سگهي:

آخري ماهواري شروع ٿيڻ جي ڏينهن کان 3 مهينا ڪٽي منجهس 7 ڏينهن ملائي ڇڏجن مثال طور: جيڪڏهن آخري هڪ نمونو ڏنو ويو آهي، جنهن ۾ توهان مناسب سمجهو ته ڪا تبديلي به ڪري سگهو ٿا. ان لاءِ وڏي شيٽ بهتر ٿئي ٿي. ائين هر هڪ ماءُ پنهنجو رڪارڊ رکي سگهي ٿي ۽ جڏهن به پاڻ چڪاسرائڻ لاءِ اچي تڏهن اهو به کڻي اچي.

جيئن جيئن ماءُ جي ويم ڪرڻ جا ڏينهن ويجها ايندا وڃن تيئن تيئن ڪيس جلد جلد تپاسبو رهجي. جيڪڏهن ڪيس ٻيا ٻار هجن ته ڪانئس پڇجي ته انهن جي ڄڻڻ وقت ڪيس سور ڪيترو وقت هليا ۽ ڪو مسئلو ته پيدا نه ٿيو هو. شايد ته توهانکي ڪيس اهو به سمجهائڻو پوي ته هر دفعي جي ماني کائڻ کانپوءِ ڪيس روزانو به دفعا، هڪ هڪ ڪلاڪ تائين ليٽي آرام ڪرڻ گهرجي.

ويم کان اڳ پرگهور لهڻ جو فارم

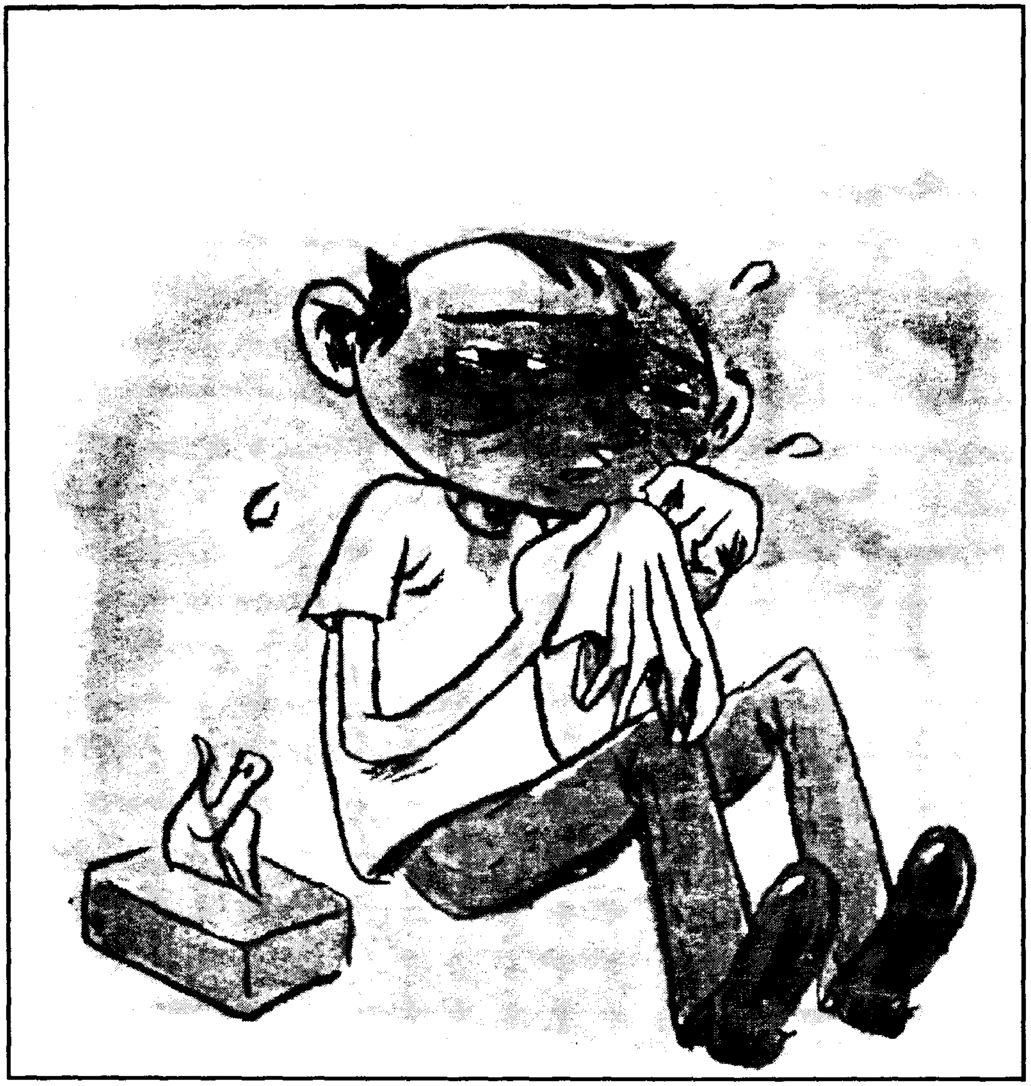
نالو ________ عمر ________ ٻارن جو تعداد ________ عمريون ________ آخري ويم جي تاريخ ________

آخري ماهواري جي تاريخ ________ ويم جي متوقع تاريخ ________ اڳم کيل ويمن دوران مسئلو ________

مهينو	ڊيڪارڊ جي تاريخ	عام طور تي ڇا ٿو ٿئي	عام تندرستي هلڪا ڦلڪا مسئلا	رت جي ڪوٽ ڪيتري گهٽي	خطري جون نشانيون	سوج ڪهڙي هنڌ ۽ ڪيتري	نبض	گرمي پد ٽيمپريچر	وزن اندازاً رستي	بلڊ پريشر	پيشاب ۾ پروٽين	پيشاب ۾ شگر	ڳيپرڻ ۾ ٻار جي ٻيهڪ	ڳيپرڻ جي سائيز، دن کان ڪيتريون آڱريون مٿي (+) يا هيٺ (-)
1		سانائي												
2		اوڪارا ۽ اُبڙ												
3														
4		ڳيپرڻ دن جي سطح سان												0
5		ٻار جي دل جو ڌڙڪڻ ۽												ٽيٽنس جي ونڪسس
6		پهريون هفتو چرڻ پرڻ												پهرئين
7 پهريون هفتو		پيرن تي ڪجهه سوج												ٻئي يا بوسٽر
ٻيون هفتو		قبضي												
8 پهريون هفتو		چار اوڳرائي اڱاري												ٽيون
ٻيون هفتو		نسون سجي پون												
9 پهريون هفتو		ساهه جي لڪائي												
ٻيو هفتو		هر هر پيشاب ڪرڻ												
ٽيون هفتو														
چوٿون هفتو		ٻار جو پيٽ جي هيٺين												
		حصي ۾ چرڻ پرڻ												
وير														

هي ڪالم انهن عورتن لاءِ شامل ڪيا ويا آهن جن وٽ هيءَ معلومات حاصل ڪرڻ جي سهولت موجود آهي

الرجي ٿيڻ واريون بيماريون



ڊاڪٽر
عاشق ميمڻ

الرجي ڪنهن به عام شيءِ جي خلاف انساني بت جو ناپسنديدگيءَ وارو رد عمل آهي. هڪ شئي هڪ ماڻهو لاءِ مفيد آهي پر ٻئي لاءِ هاڃيڪار آهي. ساڳي ريت هڪ شئي جو هڪ ماڻهوءَ تي ڪو اثر ڪونهي پر ٻيو شخص ساڳي شيءَ جي خلاف الرجي وارو شديد رد عمل ڏيکاري ٿو ۽ بعضي مري به وڃي ٿو. ائين به ٿيندو آهي ته ڪو شخص هڪ شيء سان سالن کان وٺي لهه وچڙ ۾ آهي پر هڪ ڏينهن ڪيس ساڳي شيءِ کان الرجي ٿيو پوي.

ناپسنديدگيءَ واري ان رد عمل کي "زود حساسيت" يا "بيش حساسيت" چئبو آهي. يوناني طب جا حڪيم ان کي "گرم سرد" يا "سرد گرم" جو ٽڪراءُ چوندا آهن.

الرجي جا اهڃاڻ- خارش، سوڄ ۽ جسماني بي آرامي آهن. الرجي بت جي مختلف سرشتن ۾ مختلف رد عمل ظاهر ڪري ٿي، ساهه واري سرشتي ۾، دم يا سهڪو، الرجيائي نزلو يا همي ڪاهي (Hay fever) هاضمي واري سرشتي ۾ دست، الٽيون ۽

الرجي جا اهڃاڻ- خارش، سوڄ ۽ جسماني بي آرامي آهن. الرجي بت جي مختلف سرشتن ۾ مختلف رد عمل ظاهر ڪري ٿي، ساهه واري سرشتي ۾، دم يا سهڪو، الرجيائي نزلو يا همي ڪاهي (Hay fever) هاضمي واري سرشتي ۾ دست، الٽيون ۽ پيٽ جو ويلو؛ ۽ چمڙيءَ ۾- چاپاڪو، الرجيائي ٿوٿر ۽ ملو.

ڪن ماڻهن جو سياءُ تي حساس ٿيندو آهي، ان ڪري اهي ويچارا الرجيءَ جو شڪار ٿيندا رهندا آهن. ڪن خاندانن ۾ اهو موروثي اثر ٿيندو آهي ۽ انهن ۾ اهو تيزو ملندو آهي ته گهر جي هڪ هڪ ڀاتيءَ کي ڇاپاڪو هوندو ته ٻئي کي سهڪو ۽ ٿين ڪي وري ملو هوندو.

پيٽ جو ويلو ۽ چمڙيءَ ۾ - ڇاپاڪو الرجيائي ٿوٽر ۽ ملو.

جيڪي مادا الرجي پيدا ڪندا آهن انهن کي "الرجن" (Allergen) چئبو آهي. اهي انساني رت ۾ شامل ٿي هڪ "هستامين" (Histamine) نالي مادو پيدا ڪندا آهن جيڪو الرجي وارا اهڃاڻ ظاهر ڪندو آهي.

ڪن ماڻهن جو سياءُ تي حساس ٿيندو آهي. ان ڪري اهي ويچارا الرجيءَ جو شڪار ٿيندا رهندا آهن. ڪن خاندانن ۾ اهو موروثي اثر ٿيندو آهي ۽ انهن ۾ اهو تيزو ملندو آهي ته گهر جي هڪ هڪ ڀاتيءَ کي ڇاپاڪو هوندو ته ٻئي کي سهڪو ۽ ٿين ڪي وري ملو هوندو.

الرجي ڪندڙ مادا

سنگهڻ واريون شيون

هوا يا بهاري جي دز- گاڏين، ڪارخانن جو عام دونهون، هوا ۾ گلن جو اڏريل ٻورو، سڪل ڇيڻو، جانورن جا سنهڙا وار، ڪنب، ان ۽ ريشم جون تندون، مختلف خوشبودار ۽ بدبوءِ دار شيون.

کائڻ واريون شيون

ڪڪڙ، کير، پنير، گوشت، مڇي، بيضا، خمير، داليون، ٽماٽو، واڱڻ، انب، ڪيلو، نارنگي، ڪارڪ، ڊاک، پستا بادامين، چاڪليٽ.

ڇهاءُ واريون شيون

ڪپڙا، ڪپڙن جا رنگ، زب، هُڪ، بڪل، الاسٽڪ، نڪ جا ٻٽڻ، ريشم، پشم، ململ، جورابن ۽ وارن جي چاريءَ جي نائلان، جوتن جو چمڙو، رٻڙ، پلاسٽڪ، ڪونئر ۽ ڏامڻ.

سينگار جو سامان: گهه گهنا، نڪل ۽ ڪروم جا زيور، خضاب، نيل پالش، پگهرمار شيون، وار صفا شيون، صابڻ، مختلف خوشبويون.

گهريلو شيون: صرف جهڙا پائوڊر، ٿانون ڌوئڻ لاءِ هٿن جا رٻڙ وارا دستانا

ٻوٽا: لالان، نرگس، آبي نرگس ۽ داودي جا گل، انناس، Clematis- Primula، زهريلي عشق ٻيچان، .Crow foot Nettle Celery ۽ گلاب جو گل.

جانور: "جيلي" مڇي، پتنگ (Moths) ڪتي جي گگ.

جيت، جيوڙا ۽ جيتامڙا

جيوڙاتي، سينوراتي ۽ وائرسي بيماريون ڏندن جي ماڪوڙي ڪليون، پيشاني جيوڙائپ، پيٽ جا ڪينئان، جوئون، مچرن، منگهڻ، مارڻ جي دوا، ڊينيو ۽ ماڪيءَ جي مک جا چڪ، ڏنگ.

سيون ۽ سانا

- مختلف ٽڪا ۽ سانا، پئنسلين ۽ A.T.S وغيره جون سيون.

بيماريون

سائي، قبضي، مليريا، نقرس، تحجرالمفاصل، حمل، ماهواريءَ ڪان اڳ جا اهڃاڻ، سرطان، ٿائرائڊ غدود جي خرابي.

طبعي گماشتا

ڏڪ، وڍ، اس، ٿڌ، ٿڌو پاڻي، داب، ايڪس ڪرڻا، نامعلوم.

مختلف پيشا ۽ الرجي

گهريلو عورتون، ڌابي بورچي ۽ ٿانو ڌوئيندڙ پاڻي، صابڻ، مني ڪار، سرف جهڙا پائوڊر.

نانوائي ۽ حلوائي: اٽو، ڪنڊ، لوڻ، مني ڪار، خمير، مرچ مسالا.

حجام ۽ سينگار ڪندڙ

قئنچيون ۽ برش، ڏاڙهي ڪوڙڻ جو سامان، سينگار جو سامان، صابڻ وارن جي ٽانڪ يا شيمپو، خضاب، نيل پالش

رازا: واري، چُن، سيمينٽ، پلستر.

رنگريز: ڪپڙا، چمڙ، رنگ، تيزاب.

ڊاڪٽر، حڪيم، ڏندن جا ڊاڪٽر، جانورن جا ڊاڪٽر، نرسون، ڪيمسٽ ۽ فوٽو گرافر: رٻڙ ۽ پلاسٽڪ واريون شيون. پلاسٽڪ

آف پيرس، ايڪس ڪرٽا دوائون، Lysol, Formalin, Codeine, Morphine, Penicillin, Quinine, Iodine, Sulphonamide ۽ سنڪيو وغيره.

پينٽر: رنگ، تارپيز جو تيل، ڪاغذ، برش ۽ سندا ٻيا اوزار.

واڍا: ڪاٺ، رنگ، وارنش، ٿنيڙ، ڪاٺ جو ٻورو، تيل ربگ مال ۽ سندا ٻيا اوزار.

ٻت جا حصا ۽ الرجي

مٿو: خضاب وارن جا ٽاڪ ۽ شيمپو، ڪلپون ۽ لاڪيٽ، وارن جون ڪريمون ۽ تيل.

منهن: صابڻ، ڪريم، پائوڊر، خوشبو، ڏاڙهي، ڪوڙن جو سامان، عينڪ جو فريم، ننهن جي پالش.

نرڙ: وارن ٻڌڻ جي جاري، ٽوپلي جو پگهر وارو پٽو

اکيون: اکين جا ڍپ ۽ ملمون، سينگار جو سامان، وارن لاءِ اسپري ۽ شيمپو، ڪنٽيڪٽ لينس لاءِ محلول.

ڪن: واليون، ٻڌڻ جا اوزار، عينڪ جون ڪمانيون، خوشبويون، خضاب.

چپ: لپ اسٽڪ، ڏندن جو پائوڊر يا پيسٽ سگريٽ يا ان جو هولڊر، پائپ، ڪاڏا، نارنگي، ليمون پتائي گجر وغيره نيل پالش.

وات: ڏاتوءَ واريون شيون، نقلي پٽي، ڏندن جو پائوڊر يا پيسٽ، گرڙن واري دوا، ڪتمنا، چيوگم، ڪاڏا.

ڳچي: ڳهه ڳنا، گلوبند، نڪل واريون شيون، اُن يا فر جا ڪالر، نيهن جي پالش.

هٿ: صابڻ، سرف جهڙا پائوڊر، تيل، پيٽرول، سيمينٽ، ربڙ جا دستانا، پلاسٽڪ جي انڊپين، گاڏيءَ جو اسٽيرنگ وهيل.

ڪرائيون: آستين جا ڪف، واچن جا پٽا.

ٻانهن: دز، ٻوٽا.

ڪڇون: سينگار جو سامان، ڪپڙا، پگهر روڪ ۽ ڏپ روڪ دوائون يا پائوڊر.

ڌڙ: ڪپڙا، رنگ، هڪ ڪڙيون ۽ بڪل ڪڇن جي الاسٽڪ.

سوهاري: صابڻ، فرينج ليدر، مرداڻي يا زناني انگ ڪي لڳايل دوا.

فرج: صابڻ اسپريل، دوش، فرينچ ليدر خانداني منصوبابندي جون دوائون، ٽوائلٽ جو خوشبودار ڪاغذ، رنگين

پهريائين چمڙيءَ تي ماڪوڙين جي هلڻ جهڙو احساس ٿيندو آهي. بت تي ننڍا وڏا، هڪ يا هڪ کان وڌيڪ ڏٿر دبڙ تي پوندا آهن. انهن ۾ سخت خارش هوندي آهي جنهن سان گڏ جهيٽو تپ به ٿي پوندو آهي. تازو چاپاڪو ڪجهه ڪلاڪ يا ڪجهه ڏينهن تائين رهندو آهي. چاپاڪو بت جي ڪنهن به حصي تي ٿي سگهي ٿو پر ٽنگون ٻانهن، سترون ۽ چيلهه وڌيڪ متاثر ٿيندا آهن. ڪاڌي واري شيءِ جي پاپاڪي ۾ الٽيون، پيٽ جو سور ۽ دست به ٿي پوندا آهن.

ان کي سنڌي ۾ "سرٽو" طب ۾ "شريُ" وئدڪ ۾ "شت پت" اردو ۾ "پتي" يا "پتي" يا "پتي اُڇلنا" انگريزي ۾ "Nettle Rash" يا "Hives" بہ چوندا آهن.

ڪارڻ

الرجي ڪندڙ مادا جن جي لسٽ هن باب ۾ ڏنل آهي، ان مان ڪنهن بہ شيءِ جي واپرائڻ يا لهہ وچڙ ۾ اچڻ سان چاپاڪو ٿي سگهي ٿو.

اهڃاڻ

پهريائين چمڙيءَ تي ماڪوڙين جي هلڻ جهڙو احساس ٿيندو آهي. بت تي ننڍا وڏا،هڪ يا هڪ کان وڌيڪ ڏٽر دبڙ ٿي پوندا آهن. انهن ۾ سخت خارش هوندي آهي جنهن سان گڏ جهيٽو تپ بہ ٿي ٿيندا آهن. ڪاڏي واري شيءِ جي چاپاڪي ۾ الٽيون، پيٽ جو سور ۽ دست بہ ٿي پوندا آهن.

رهڙ وارو چاپاڪو

Dermograhism

اهو چمڙيءَ کي زور سان مهٽڻ يا رهڙ ڏيڻ ڪري ٿيندو آهي جيڪو ڪجهہ منٽن تائين قائم رهندو آهي. ان جا ڪارڻ- جيوڙائپ، جذباتي چڪتاڻ، دوا جو ريئڪش ۽ ڪپڙن جي رگڙ آهي. ان جو علاج رڳو مريض کي تسلي ڏيڻ آهي.

داب وارو چاپاڪو

Pressure Urticaria

اهو تمام گهٽي داب سببان ٽن چئن ڪلاڪن اندر ظاهر ٿي هڪ ٻن ڏينهن ۾ ختم ٿي ويندو آهي. اهو هلڻ سان پيرن ۾، ۽ ويهڻ

پهريائين چمڙيءَ تي ماڪوڙين جي هلڻ جهڙو احساس ٿيندو آهي. بت تي ننڍا وڏا،هڪ يا هڪ کان وڌيڪ ڏٽر دبڙ ٿي پوندا آهن. انهن ۾ سخت خارش هوندي آهي جنهن سان گڏ جهيٽو تپ بہ ٿي پوندو آهي. تازو چاپاڪو ڪجهہ ڪلاڪ يا ڪجهہ ڏينهن تائين رهندو آهي. چاپاڪو بت جي ڪنهن بہ حصي تي ٿي سگهي ٿو پر تنگون ٻانهن، سٿرون ۽ چيلهہ وڌيڪ متاثر ٿيندا آهن. ڪاڏي واري شيءِ جي چاپاڪي ۾ الٽيون، پيٽ جو سور ۽ دست بہ ٿي پوندا آهن.

سوڙها، ڪچا، نڪ جا هُڪ، ڪڙيون، زب ۽ بڪل.

تنگون: ڪپڙا ۽ جوراب.

پير: جوتا ۽ جوراب.

الرجيائي رد عمل

Anaphylactic Reaction

بعضي بت ۾ ڪنهن دوا جي داخل ٿيڻ ڪانپوءِ هڪدم موتمار رد عمل ٿيندو آهي جنهن کي الرجيائي رد عمل چوندا آهن. اهو ٽُڪن يا سائي، پئنسلين ۽ ٻين جيوڙا مار دوائن جي واپرائڻ ڪانسواءِ ڪاڏي کائڻ ڪري بہ ٿيندو آهي.

اهڃاڻ

بي آرامي ڪانسواءِ مريضن کي سوج ۽ چاپاڪو ٿي پوندو آهي. نڙي گهٽجڻ ڪري سندس رنگ ڪارو نيرو ٿي ويندو آهي. ڇاتيءَ ۾ ڪرڪي ۽ ڪنگهہ ڪانسواءِ هن کي تپ بہ وٺي ويندو آهي. مريض صدمي جي حالت ۾ پهچي ويندو آهي، سندس ماڻڪيون ڦنڊي وينديون آهن ۽ هو چڙيون هڻڻ لڳنديو آهي. پنجن ڏهن منٽن جي اندر سندس موت بہ ٿي سگهي ٿو.

چاپاڪو

URTICARIA

-پوندو آهي. تازو چاپاڪو ڪجهہ ڪلاڪ يا ڪجهہ ڏينهن تائين رهندو آهي. چاپاڪو بت جي ڪنهن بہ حصي تي ٿي سگهي ٿو پر تنگون ٻانهن، سٿرون ۽ چيلهہ وڌيڪ متاثر

سان ٻنڌڻ تي ٿي پوندو آهي.

اُس وارو چاپاڪو

Solar Urticaria

اُس يا هٽرادو روشني لڳڻ ڪري چاپاڪو ڪجهہ منٽن ۾

ظاهر ٿي ڪلاڪ کن ۾ ميسارجي ويندو آهي. سبب نامعلوم آهي.

ٿڌوارو چاپاڪو

Cold Uritcaria

اهو ٻار ڪي ڇمڻ کان هدڪم پوڻ ٿيندو آهي. وڏن کي به اهو نندڙي وارو اثر هوندو آهي. اهڙن مريضن کي ٿڌي پاڻيءَ کان پاسو ڪرڻ کپي.

گرميءَ وارو چاپاڪو

Heat Uritcaria

اهو بت جي ڪنهن حصي کي ڪوسي ڪرڻ سان ٿيندو آهي.

پاڻي وارو چاپاڪو

Aquagenic Uritcaria

اهو ٿڌي يا ڪوسي پاڻي لڳڻ ڪري ٿيندو آهي.

پگهر وارو چاپاڪو

Cholinergic Uritcaria

پگهر ڪانپوءِ چاپاڪو ظاهر ٿيندو آهي جنهن جي خارش ڪجهه منٽن کان وٺي ڪلاڪ تائين هوندو آهي.

ٿوتر وارو چاپاڪو

Angioneurotic Edema (Giant Hives or Uritcaria)

اهو چاپاڪي جو خطرناڪ قسم آهي، جيڪو چمڙيءَ جي هيٺين ماس کي متاثر ڪندو آهي. چپ، ڇپر کنن جون پاپڙيون، چپ، جنسي انگ سڄي پوندا آهن ۾ تڪلي ٿيندي آهي. چاپاڪو بار بار پيو ٿيندو آهي. پيشاب ۾ ساڙو به هوندو آهي. ويهه سيڪڙو مرض اڏوت چمار کان اڳ ساهه-نلي جي تڪليف ڪري مري ويندا آهن.

پڇاڻي

تازو چاپاو ڪو ڪجهه ڏينهن هلي ختم ٿي ويندو آهي پر پراڻي بيماري ڪيترن سالن تائين قائم رهندي آهي.

علاج

چاپاڪي جي ڪارڻ لاءِ پهريائين ڪاڏن- مڇي، جهينگن وغيره ۾ شڪ ڪجي، پيٽ جي ڪينئن لاءِ ڪاڪوس چڪاس ڪرائجي.

پوءِ فاسد مادن کي خارج ڪرڻ لاءِ مريض کي هيرڻ جي تيل (Castor oil) جو جلاب ڏجي.

الرجي وارن کاڌن ۾ پين گرم کاڌن کان پرهيز ڪجي.

بار بار ٿيندڙ چاپاڪي يا ٻي الرجي لاءِ هڪ قسم جي جاسوسي ڪرڻي پوندي آهي. بعضي خود مريض کي خبر ڪانه هوندي آهي ته اهو ڪهڙو الرجي ڪندڙ مادو آهي جو ڪيس آزاري رهيو آهي. ان لاءِ مريض جو پيشو، سندس مشغلن گهريلو ڪمن ڪارين، ڪپڙن لٽڻ سينگار جي سامان ۽ پوئين سير سفر بابت معلومات حاصل ڪرڻ کپي.

جن مادن ۾ شڪ هجي ته اهي الرجي پيدا ڪن ٿا ته ان جي ثابتي لاءِ مختلف حساسيت واريون ٽيسٽون (Hypersenivity Tests) آهن.

(الف) چمڙي ۾ سُئي واري ٽيسٽ: ٻانهن جي ترِيءَ واري مٿيري جي چمڙيءَ اندر دوا جي 1/2cc کي داخل ڪبو آهي. جي 5-20 منٽن اندر اها جاءِ ڳاڙهي ٿي وڃي ته معنيٰ دوا الرجي ڪندي.

(ب) اک جي اندر ڦڙي واري ٽيسٽ: چيرجي اندرين پاسي دوا جو هڪ ڦڙو وجگبو آهي. جي اک ڳاڙهي ٿي وڃي ته معنيٰ دوا استعمال نه ڪجي.

(ب) ڄَڀي واري ٽيسٽ: مشڪوڪ دوا يا ڪيمائي مادي کي 48 ڪلاڪن تائين چمڙيءَ تي سلوفين سان ٻڌي ڇڏبو آهي. جي ان جاءِ تي داڻا، ڦوڪڻيون ۽ ڏڌر ٿي پيا ته معنيٰ مريض ان شيءِ کان حساس آهي. اها ڇهاءُ واري ملي لاءِ بهترين ٽيسٽ آهي.

(پ) رهڙ واري ٽيسٽ: چمڙيءَ کي هلڪي رهڙ ڏئي ان تي الرجي وارو مادو لڳائبو آهي، جي ڏڌر ٿيو ته معنيٰ ٽيسٽ الرجي جي حق ۾ آهي.

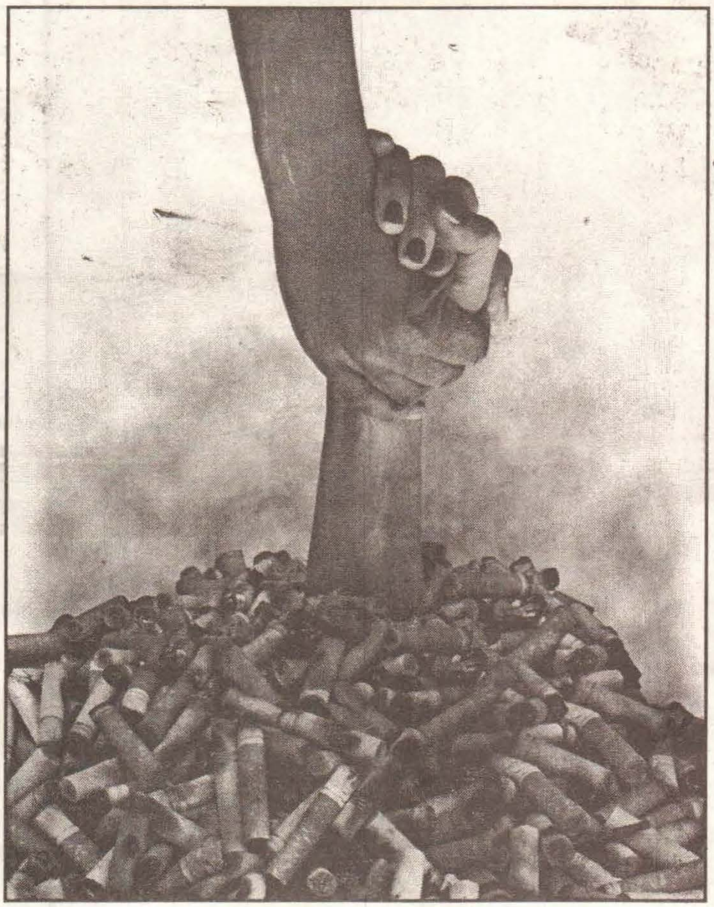
انهن ٽيسٽن ۾ هيٺيان اپاءَ وٺڻ ضروري آهن. استعمال ٿيندڙ الرجي واري مادي جي ٻيهر ڇهاءَ کان بچجي... صابڻ يا صرف نه استعمال ڪجي..... ربڙ جا دستانا استعمال ڪجن..... بوسرائيندڙ الرجي واري مادي کي گهٽي پاڻيءَ سان ڌوئي صاف ڪري ڇڏجي.

علاج لاءِ ڪنهن چمڙيءَ جي ماهر سان رابطو ڪجي.

سگريٽ ۽ صحت

ڊاڪٽر ايم.اي حئي ميمڻ - شڪارپور

اڄڪلهه جي جديد دنيا ۾ صحت سان لاڳاپيل مسئلن مان سگريٽ پيئڻ به هڪ اهم مسئلو بڻجي رهيو آهي. صحت جي عالمي اداري پاران ٻڌايو ويو آهي ته سگريٽ پيئڻ ڪري بيشمار فرد ڦڦڙن جي ڪينسر سبب 65 سالن جي عمر کان اڳ موت جي منهن ۾ هليا ويا. وڏيڪ رپورٽ ۾ چيو ويو ته آمريڪا ۾ روزانو 3000 نوجوان جيڪي اڃا اسڪول وڃڻ واري عمر ۾ هوندا آهن، سگريٽ پيئڻ جي بدعادت جو شڪار ٿين ٿا.



سگريٽ پيئندڙن جا غلط نظريا:

سگريٽ پيئندڙن کان جڏهن پڇيو ويو ته توهان سگريٽ ڇو ٿا پيئو؟ انهن ٻڌايو ته آرام ۽ اطمينان حاصل ڪرڻ لاءِ اهو صرف انهن لاءِ چوڻ صحيح ثابت ٿيندو جيڪي نڪوٽين جا عادي آهن جڏهن سگريٽ جو عادي ماڻهو سگريٽ پيئندو ته سگريٽ هن جي ان تڪليف کي ختم ڪندو جيڪا تڪليف هن کي گذريل ڪجهه ڪلاڪن ۾ سگريٽ نه پيئڻ جي ڪري ٿي هئي. اهي نفسياتي اثر آهن جيڪي گهٽو ڪري ذهني دٻاءَ، چڙاچڙاهٽ جي صورت ۾ ظاهر ٿين ٿا ۽ هڪ سگريٽ انهن جي مسئلن ۾ دخل اندازي ڪري انهن کي اطمينان ڏئي ٿو. ڇاڪاڻ ته سگريٽ پيئندڙ نٿو ڄاڻي ته سگريٽ نه پيئندڙ کي اهي تڪليفون ٿين ٿيون يا نه. ڇاڪاڻ ته هو اڳ ۾ ئي مطمئن نه هوندا آهن.

وڌيڪ اهو به چيو ويندو آهي ته سگريٽ جسم تي نشي جا اثر ڇڏي ٿو اها حقيقت آهي، ڇو ته سگريٽ خون جي دوري ۽ دل جي رفتار کي وڌائي ٿو ۽ ڦڦڙن ۾ اهڙي حرڪت پيدا ڪري ٿو ته هو ساهه کڻڻ واري نالي کي سنهڙو ڪن.

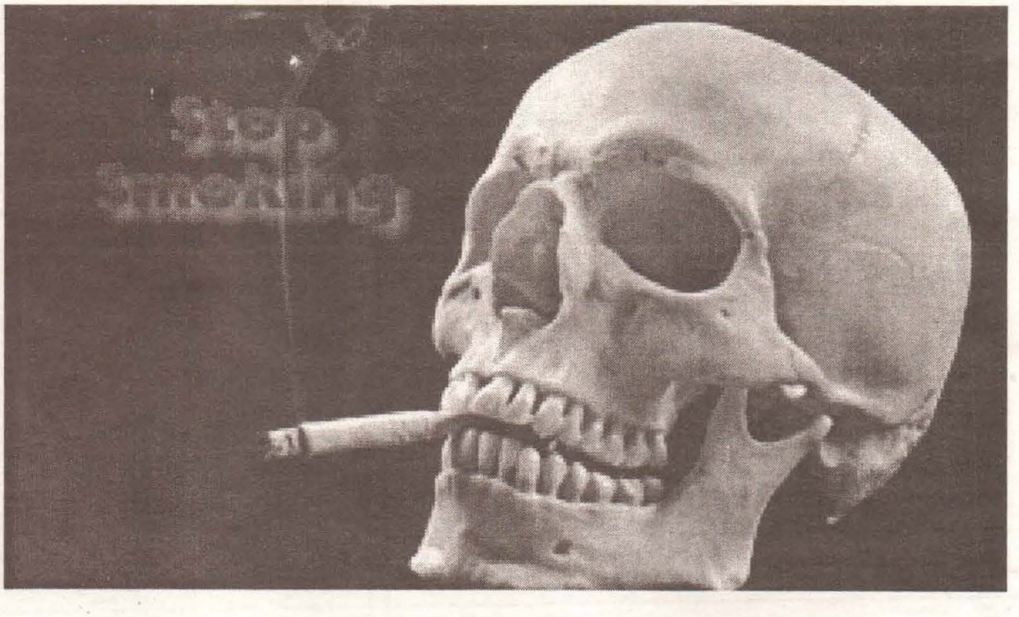
اهو به ڏٺو ويو آهي ته سگريٽ پيئڻ وارو هڪ مرد خطرناڪ بيمارين جو جلد شڪار ٿئي ٿو اهو به ان ڪري جو عورتون گهٽ يا هلڪا سگريٽ استعمال ڪنديون آهن پر جيڪڏهن مرد ۽ عورت هڪ ڏينهن ۾ هڪ جيترا سگريٽ پيئن ته پوءِ عورت بيمارين ۾ جلد مبتلا ٿيندي ڇاڪاڻ ته هن جي ننڍي سائيز جي ساهه جي نلي ۾ گهٽي نڪوٽين جي استعمال ڪري هن جي جسم ۾ ڪينسريائي اثر جلد پيدا ٿيندا.

سگريٽ ۾ ڇا ڇا آهي؟

جڏهن سگريٽ جو عادي ماڻهو سگريٽ پيئندو ته سگريٽ هن جي ان تڪليف کي ختم ڪندو جيڪا تڪليف هن کي گذريل ڪجهه ڪلاڪن ۾ سگريٽ نه پيئڻ جي ڪري ٿي هئي. اهي نفسياتي اثر آهن جيڪي گهٽو ڪري ذهني دٻاءَ، چڙاچڙاهٽ جي صورت ۾ ظاهر ٿين ٿا ۽ هڪ سگريٽ انهن جي مسئلن ۾ دخل اندازي ڪري انهن کي اطمينان ڏئي ٿو، ڇاڪاڻ ته سگريٽ پيئندڙ نٿو ڄاڻي ته سگريٽ نه پيئندڙ کي اهي تڪليفون ٿين ٿيون يا نه، ڇاڪاڻ ته هو اڳ ۾ ئي مطمئن نه هوندا آهن.

سگريٽ پيئندڙ جي دل جيڪا اڳ ۾ ئي گهٽي آڪسيجن گهري ٿي حقيقت ۾ گهٽ آڪسيجن حاصل ڪري سگهي ٿي. اهو اجا اهڙن ماڻهن لاءِ وڌيڪ خطرناڪ آهي جن کي دل ۽ ڦڦڙن جي بيماري آهي. ساڳئي گيس سگريٽ پيئندڙ ۾ ساهه جي بيماري ۽ استمنا Stamina جي گهٽتائي جو سبب ٿئي ٿي. هن (ڪاربان مونو آڪسائيڊ) گيس جي ڪري رت جي شريانين ۾ چربي (Fat) جمي پوي ٿي ۽ اهي سوڙهيون ٿي وڃن ٿيون ۽ نتيجي ۾ دل جي دوري پوڻ جا امڪان (Chances) وڌيو وڃن.

هاڻي اچو ته ڏسون ته هڪ ننڍڙي سگريٽ ۾ حقيقت ۾ ڇا آهي؟ جيڪو ايڏيون مختلف بيماريون پيدا ڪري ٿو. ڊاڪٽر ميڪ لين مطابق "سگريٽ جڏهن پيتو ويندو آهي ته 4 هزارن کان مٿي



مختلف ڪيميڪل انساني جسم ۾ داخل ٿين ٿا" جيڪي هيٺيان آهن.

1. ٽار (Tar):

اهو مختلف ڪيمڪلس جو گروپ آهي جنهن ۾ ڪينسرپيدا ڪندڙ بينزو پائرين (Benzopyrene) نائٽروزامائين (Nitrozamine)، بيٽانيفٿائل امائين B-Napthylamine ڪيڊميم Cadmium ۽ نڪل Nickle جهڙا ڪيمڪل آهن. ٽار هڪ ناسي چمڪندڙ شي آهي جيڪا سگريٽ پيئندڙ جي جسم ۾ جمع ٿئي ٿي.

2. نڪوٽين. Nicotine

نڪوٽين تماڪ ۾ گهڻي اهميت واري شي آهي اها رت ۾ جلد جذب ٿي وڃي ٿي ۽ اها دماغ تائين به جلد پهچي وڃي ٿي. ان جا اثر مختلف ماڻهن تي مختلف هوندا آهن. گهڻو ڪري نڪوٽين پهريائين ته دماغ کي متحرڪ رکي ٿي ۽ ماڻهو پاڻ کي قوّت ۽ تڪڙوڪم ڪرڻ وارو محسوس ڪري ٿو پر بعد ۾ دماغ جي سوچ واري انداز کي ختم ڪري ٿي. نڪوٽين ايڊري نلين Adrenaline پيدا ڪري ٿي جيڪا دل جي رفتار کي وڌائي ٿي ۽ دل سخت ڪم ڪري ٿي جنهن جي ڪري دل جو دٻاءُ وڌي ٿو جنهن ڪري دل کي وڌيڪ آڪسيجن Oxygen گهرجي ٿي ته جيئن هو رت کي جسم جي مختلف حصن ڏانهن موڪلڻ جو ڪم جاري رکي سگهي. نڪوٽين جي ڪري رت جي شريانين/رڳن ۾ جلد جمي ٻه وڃي ٿو جنهن ڪري دل جي دوري پوڻ جا امڪان (Chances) وڌيو وڃن.

3. ڪاربان مونو آڪسائيڊ:

اها هڪ زهريلي گئس آهي جيڪا 15 سيڪڙو ان آڪسيجن جي جاءِ والاري ٿي جيڪا خون ۾ خون جا ڳاڙها جزا کڻي ٿي. ان ڪري سگريٽ پيئندڙ جي دل جيڪا اڳ ۾ ئي گهڻي آڪسيجن گهري ٿي حقيقت ۾ گهٽ آڪسيجن حاصل ڪري سگهي ٿي. اهو اجا اهڙن ماڻهن لاءِ وڌيڪ خطرناڪ آهي جن کي دل ۽ ڦڦڙن جي بيماري آهي. ساڳئي گيس سگريٽ پيئندڙ ۾ ساهه جي بيماري ۽ استمنا Stamina جي گهٽتائي جو سبب ٿئي ٿي. هن (ڪاربان مونو آڪسائيڊ) گيس جي ڪري رت جي شريانين ۾ چربي (Fat) جمي پوي ٿي ۽ اهي سوڙهيون ٿي وڃن ٿيون ۽ نتيجي ۾ دل جي دوري پوڻ جا امڪان (Chances) وڌيو وڃن.

4. ٻيا ڇيندڙ جزا:

مثلاً گئسون جيئن هائڊروجن سلفائيڊ، امونيا هائڊروجن سائنائيڊ، فارملنڊي هائيڊ اهي گئسون نڪ، ڪن ۽ ڳلي تي خراب اثر ڪن ٿيون ۽ ڦڦڙن جي اندرين حصي کي نقصان پهچائي اندرين نالي کي سوڙهو ڪن ٿيون جنهن ڪري سگريٽ پيئندڙ کي سلهه ۽ ڳلي جي سوزش جهڙيون بيماريون ٿين ٿيون.

سگريٽ جي دونهين ڇڪڻ جا طريقا:

1. سڌو طريقو: هن طريقي ۾ سگريٽ جو دونهون سڌو سنئون سگريٽ پيئندڙ جي ڦڦڙن ۾ وڃي ٿو ۽ هن ۾ 4 هزار مختلف ڪيمڪل هوندا آهن.

2. اڻ سڌو طريقو: هن طريقي سان دونهون سگريٽ نه پيئندڙ جي ڦڦڙن ۾ اندر داخل ٿئي

تو سگريٽ پيئندڙ ماڻهو سگريٽ جي دونهون هوا ۾ اڇلائين ٿا جنهن ۾ 4 هزار ڪيميڪل هوندا آهن. پر هن ۾ 3 دفعا وڌيڪ ٽار، 5 دفعا وڌيڪ ڪاربن مونو اڪسائيڊ ۽ ٻيا ڪيميڪل هوندا آهن.

75 سيڪڙو دونهون اڻ سڌو ۽ 25 سيڪڙو دونهون سڌي طريقي وارو هوندو آهي. سگريٽ پيئندڙ پنهنجو اڌ دونهون ٻاهر اڇلائي ٿو جيڪو دونهون سگريٽ نه پيئندڙ به هوا جي ذريعي پنهنجي اندر داخل ڪن ٿا. ان جو مطلب ته 75 سيڪڙو دونهون سگريٽ نه پيئندڙ ڪڍي رهيا آهن.

اهو به ڏٺو ويو آهي ته سگريٽ پيئندڙ جي سگريٽ نه پيئندڙ زال کي ڦڦڙن جو ڪينسر جلد ٿئي ٿو ان عورت جي مقابلي ۾ جيڪا سگريٽ نه پيئندڙ زال آهي.

سگريٽ کي ڇڏڻ جا طريقا:

سگريٽ کي ترڪ ڪرڻ جا ڪيترائي طريقا آهن ۽ ان ۾ ڪوبه آسان نه آهي پر صحيح رهنمائي ۽ پنهنجي خواهش تي توهان سگريٽ ڇڏي سگهو ٿا.

1. هڪدم ڇڏڻ: ٻين لفظن ۾ ڪٿي توهان اڄ پنهنجا مقرر سگريٽ وٺو پر ٻئي ڏينهن هڪ به سگريٽ نه وٺو اهو ڏٺو ويو ته گهڻا سگريٽ پيئندڙ اها ڳالهه پسند ڪن ٿا ته هڪدم سگريٽ بند ڪجي، بجاءِ ان جي جو روز روز پاڻ کي ذهني تڪليف ڏني وڃي.

2. سگريٽ گهٽائڻ: هن طريقي ۾ توهان پنهنجي پيئڻ وارن سگريٽن کي گهٽيو مثلاً 30 سگريٽ روزانو. هاڻي توهان ست ڏينهن ڏيو ته ستن ڏينهن ڪانپوءِ سگريٽ پيئڻ بند پهرين ڏينهن توهان 30 سگريٽ وٺو ٻئي ڏينهن تي 25 سگريٽ، ٽئين ڏينهن تي 20 سگريٽ استعمال ڪيو چوٿين ڏينهن 15 ۽ پنجين ڏينهن 10 سگريٽ وٺو ۽ آخر ستين ڏينهن توهان ڪوبه سگريٽ استعمال نه ڪندا. ڊاڪٽر سين (Sann) مطابق ته ماڻهو ان دوران نڪوريٽ وٺي جيڪو نڪوٽين چيونگ گم آهي. نڪوريٽ (Nicoratte) جو استعمال سگريٽ ڇڏڻ ڪانپوءِ وارن پيدا ٿيندڙ اثرن کي گهٽائي ٿو.

3. پوئتي ڪرڻ: هن طريقي ۾ توهان پنهنجي سگريٽ پيئڻ واري وقت کي پوئتي ڪريو، مثلاً پهرين ڏينهن توهان پهريون سگريٽ 9:00 وڳي ورتو، ساڳي سگريٽ کي توهان ٻئي ڏينهن تي 11:00 وڳي استعمال ڪريو ٽئين ڏينهن تي 1:00 وڳي. اهڙي طرح توهان سگريٽ پيئڻ جي وقفي کي وڌائيندا وڃو تان جو سگريٽ پيئڻ جو وقت توهان کي نه ملي.

4. گڏيل پروگرام جو طريقو: ڪي سگريٽ پيئندڙ گروپ جي شڪل ۾ سگريٽ پيئڻ جي عادت کي ختم ڪندا آهن ڇو ته انهن ۾ ايتري ارادي جي مضبوطي ڪونه هوندي آهي ان ڪري هو گروپ ٺاهي اهڙي ڪوشش ڪندا آهن.

بهرحال ڪوبه طريقو هجي توهان سگريٽ کي ختم ڪرڻ جي تاريخ مقرر ڪيو ۽ پوءِ ان تي مضبوطي سان ڪاربند رهو.

سگريٽ ڇڏڻ جا جسم تي اثر:

سگريٽ پيئندڙ سگريٽ ڇڏڻ ڪانپوءِ پنهنجي جسم تي ڪجھ اثر محسوس ڪندا آهن، ڇاڪاڻ ته هو نڪوٽين جا عادي هوندا آهن. اهڙا اثر ٻن هفتن اندر ختم ٿي ويندا. جنهن جو مطلب آهي ته سندن جسم صحتمندي واري رستي تي هلي رهيو آهي. هي ڪجھ نشانيون آهن.

1. سگريٽ ڇڏيندڙ ماڻهو پنهنجي جسم تي ننڍڙيون ڇهنڊڙيون ۽ پنهنجي ڄنگهن ۽ ٻانهن کي بيحس محسوس ڪندا آهن. اها نشاني آهي ته انهن جي جسم ۾ رت جو دورو تيز هلي رهيو آهي ۽ دل جون سوڙهيون شريانيون هاڻي ويڪريون ٿي رهيون آهن. جڏهن اهي مڪمل صحتمند ٿي ويندا ته اهي ڇهنڊڙيون ۽ بيحسي پاڻمرادو ختم ٿي ويندي.

توهان پنهنجي پيئڻ وارن سگريٽن کي گهٽيو مثلاً 30 سگريٽ روزانو، هاڻي توهان ست ڏينهن ڏيو ته ستن ڏينهن ڪانپوءِ سگريٽ پيئڻ بند پهرين ڏينهن توهان 30 سگريٽ وٺو، ٻئي ڏينهن تي 25 سگريٽ، ٽئين ڏينهن تي 20 سگريٽ استعمال ڪيو چوٿين ڏينهن 15 ۽ پنجين ڏينهن 10 سگريٽ وٺو ۽ آخر ستين ڏينهن توهان ڪوبه سگريٽ استعمال نه ڪندا. ڊاڪٽر سين (Sann) مطابق ته ماڻهو ان دوران نڪوريٽ وٺي جيڪو نڪوٽين چيونگ گم آهي، نڪوريٽ (Nicoratte) جو استعمال سگريٽ ڇڏڻ ڪانپوءِ وارن پيدا ٿيندڙ اثرن کي گهٽائي ٿو.

سگريٽ پيئڻ جا گهڻ وقتي اثر	سگريٽ پيئڻ جا گهٽ وقتي اثر
• ڦڦڙن جو ڪينسر • دل جو دورو • بڪي جو سرطان • دل ۽ دماغ جي شريانين جو سوڙهو ٿيڻ • وات، نڪ ۽ ڳلي جو ڪينسر • دائمي کنگهه • کل جو خشڪ ۽ بي رنگو ٿي وڃڻ. • پيٽ جو السر	• ڀهريائين دماغي قوت وڌائي ٿو پر پوءِ گهٽائي ٿو. • ساهه جي نالي سوڙهي ٿئي ٿي. • اکيون، وات ۽ ڳلو خشڪ ٿيو وڃي. • جسم ڏانهن ويندڙ خون جي رفتار گهٽائي ٿو. • جسماني کل جو گرمي پد گهٽائي ٿو. • آڪسيجن جو مقدار جسم ڏانهن گهٽائي ٿو. • رت جي نالين کي سوڙهو ڪري ٿو. • هڪ سگريٽ 5 کان 7 منٽ زندگي کي گهٽ ڪري ٿو.

2. ڪجهه ماڻهن اهو ٻڌايو ته سگريٽ جي عادت ڇڏڻ کانپوءِ انهن کي چڪر اچڻ شروع ٿيا. اهوان ڪري ته هاڻي انهن جي دماغ تائين صاف آڪسيجن پهچي رهي آهي ۽ ڪاربان مونو آڪسائيڊ گهٽجي رهي هئي. انهن جي دماغ کي 2 هفتا لڳندا ته هو صاف ۽ سني آڪسيجن حاصل ڪري پنهنجا عام ڪم ڪري سگهندا.

3. سگريٽ ڇڏڻ کانپوءِ ٿي سگهي ٿو ته کنگهه ٿي پوي اهو انڪري جو سيليا جيڪي هوا جي نالين ۾ سست ٿي ويا هيا اهي هاڻي ٺي وري ڪم ڪرڻ لڳا. پر هاڻي اهي مقرر رفتار کان وڌيڪ ڪم ڪن ٿا، ته جيئن اهي ڦڦڙن جي نالين تان گند، دونهون، مثلاً سنهڙا جيوڙا ۽ ٽار کي صاف ڪن، جڏهن ساهه جي نالين مان هوا گذرڻ جو رستو صاف ٿي ويندو ته کنگهه ختم ٿي ويندي.

سگريٽ جي طلب کي ڪيئن منهن ڏجي:-

ماڻهن گهڻو ڪري سگريٽ ٽن سببن ڪري پيئندا آهن.

1. نشي کي پورو ڪرڻ لاءِ
2. عادت کي پورو ڪرڻ لاءِ
3. ذهني طلب کي پورو ڪرڻ لاءِ

1. نشي جي عادت کي پورو رکڻ لاءِ:

جيڪڏهن توهان سگريٽ جا عادي آهيو ته پوءِ ڀهريان ڪجهه ڏينهن توهان کي ڏکيا لڳندا. ان وقت توهان اهو سوچيو ته سگريٽ ڇڏڻ کانپوءِ توهان ڪيترو ته خوش گذاريندا. توهان کي گهڻي طاقت ملندي، ساهه آساني سان کڻي سگهندا ۽ توهان جي کنگهه به ختم ٿي ويندي، توهان جي سوچ جي قوت وڌندي ۽ ذائقو به توهان سنو ۽ جلد محسوس ڪندا. اهڙي موقعي تي توهان کي گهڻي واپرايو ته جيئن نڪوٽين توهان جي جسم مان ٻاهر نڪري. فروٽ ۽ تازيون ڀاجيون کائو ته جيئن توهان جو جسم وزن وڌي سگهي. چانهه ۽ ڪافي کي گهٽايو اهوان ڪري ته هڪ عادت کي ختم ڪرڻ کانپوءِ توهان کي ٻي عادت نه پئجي وڃي.

2. عادت کي پورو رکڻ لاءِ:

اهو ضروري اهي ته اهي سڀ شيون جيڪي سگريٽ ۽ توهان جي عادت متعلق اهن اهي ختم ٿيڻ گهرجن. جيڪڏهن توهان پنهنجي آگرين کي سگريٽ کان خالي محسوس ڪيو ٿا ته توهان پينسل يا پيپر ڪلپ وغيره کڻو.

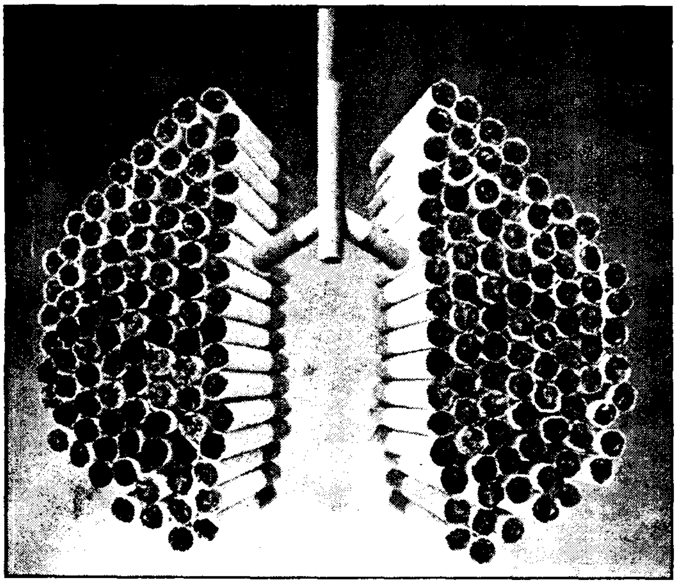
جيڪڏهن توهان ماني کائڻ کانپوءِ سگريٽ پيئڻ جا عادي آهيو ته پوءِ توهان ماني کائڻ کانپوءِ گهر کان ٻاهر نڪري ٿوري واڪ ڪيو.

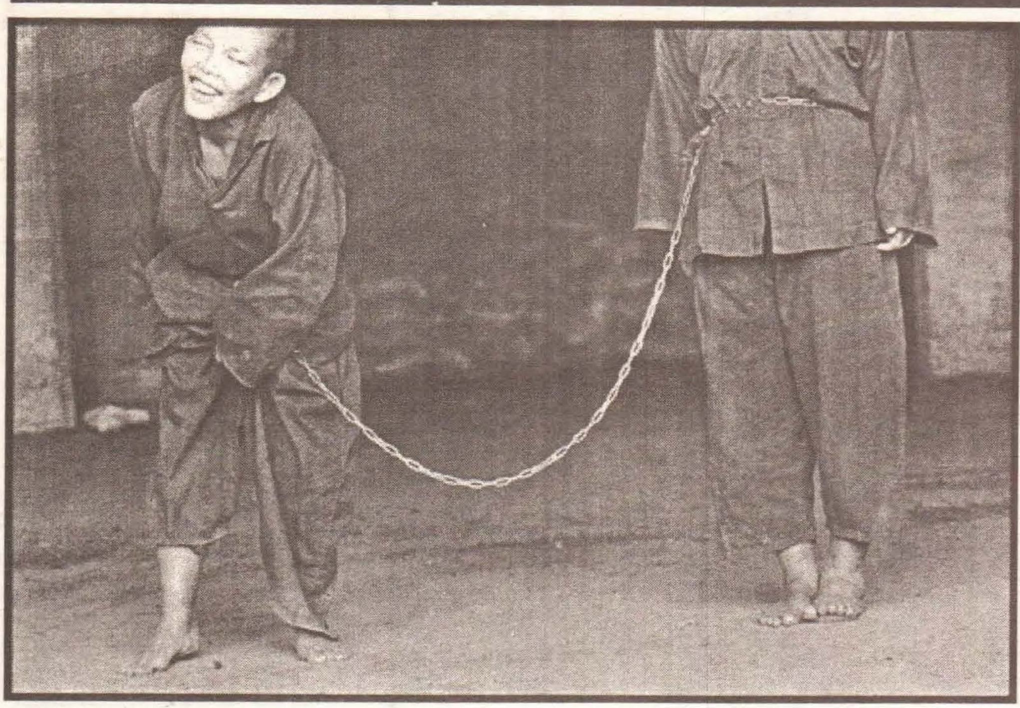
3. ذهني طلب کي پورو ڪرڻ لاءِ:

جيڪڏهن توهان جو ذهن توهان کي سگريٽ پيئڻ لاءِ چوي ٿو ته توهان سگريٽ پيئڻ جا نقصان پنهنجي ذهن ۾ آڻيو مثلاً ڦڦڙن جو ڪينسر، دل جو دورو، پراڻي کنگهه، ساهه کڻڻ ۾ مونجهائي جيڪڏهن اڃا گهڻي طلب ٿي ته پوءِ توهان ڏکيا ساهه کڻو، ڪلهن ۽ ڪنڌ تي مالش ڪريو يا ڪن دوستن ڏي وڃو جيڪي سگريٽ نه پيئندا هجن.

جيڪڏهن توهان سگريٽ ان وقت وٺندا آهيو جڏهن توهان ڪاوڙ ۾ هجو يا ڊپريشن ۾ ته سوچيو ڇا سگريٽ توهان جا مسئلا حل ڪندو.

جيڪڏهن توهان جو ذهن توهان کي سگريٽ پيئڻ لاءِ چوي ٿو ته توهان سگريٽ پيئڻ جا نقصان پنهنجي ذهن ۾ آڻيو مثلا ڦڦڙن جو ڪينسر، دل جو دورو، پراڻي کنگهه، ساهه کڻڻ ۾ مونجهائي جيڪڏهن اڃا گهڻي طلب ٿي ته پوءِ توهان ڏکيا ساهه کڻو، ڪلهن ۽ ڪنڌ تي مالش ڪريو يا ڪن دوستن ڏي وڃو جيڪي سگريٽ نه پيئندا هجن.





ذهني مريضن جو تاريخي پس منظر

ڊاڪٽر عبدالرشيد لاکو،
نوابشاهه

اسان مان اڪثر ماڻهو جڏهن ڪنهن ماڻهوءَ کي ابتو سبتو ڳالهائيندي يا چال چلت هلندي ڏسندا آهن ته نه فقط پريشان ٿيندا آهن، پر ڪنهن حد تائين نفرت ۽ ڪاوڙ جو اظهار پڻ ڪندا آهن. ذهني مريضن ۽ مرضن بابت اسان جو خيال اڃا تائين حقيقت پسندانه نه ٿي سگهيو آهي ۽ نه ئي اسان ان طرف ڪا توجهه ڏيڻ جي ڪوشش ڪئي آهي. اسان جو رويو اڃا تائين انتهائي ظالماڻو ۽ خراب رهيو آهي ۽ هلندو اچي ٿو. اسان مريض جي مدد ڪرڻ ۽ همدرديءَ جا ٻه ٻول ڳالهائڻ ته پري رهيو، هن کي پاڻ جهڙو انسان مڃڻ لاءِ تيار نه ٿيندا آهيون. حالانڪ هو به اسان جهڙو ئي انسان آهي. مثلاً: دماغي مريض جيڪڏهن ڪو عزيز، دوست يا پاڙي وارو آهي ته ڏهن به اسان اهو وساري ويهندا آهيون ته بيماري کان اڳ اهو اسان وانگر چاق چڱو ڀلو ۽ نارمل زندگي گذاري رهيو هو. هاڻي جڏهن ذهني مريض ٿي پيو آهي ته ضرور ائين ڪرڻ ۽ ڳالهائڻ ۾ هن جو وس ڪونهي، هو بي وس ۽ لاچار آهي. اسان جڏهن ڪنهن سجاڻو ماڻهوءَ جو ذهني مريض ٿيڻ جو ٻڌندا آهيون ته هڪدم شش و پنج ۾ مبتلا ٿي ويندا آهيون. جڏهن ته دل، جگر ۽ ڦڦڙن جي بيمارين جا مريض اڪثر ڪري روز پيا ڏسون. جهڙي طرح دل، ڦڦر ۽ گردا وغيره اسان جا عضوا آهن، تهڙي طرح دماغ به هڪ

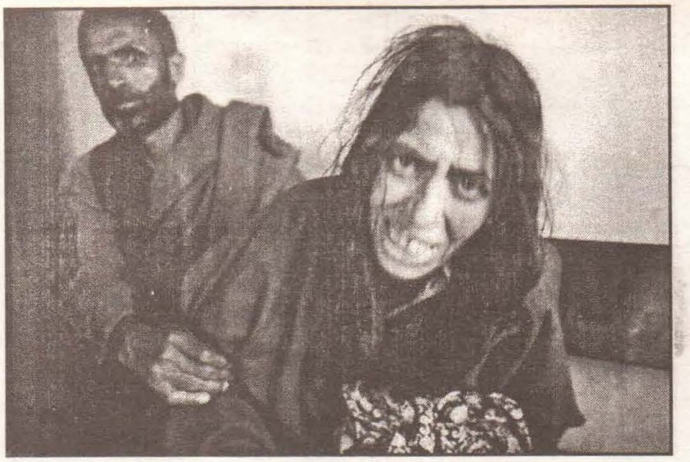
ذهني بيمارين جي تاريخ اوتري پراڻي آهي جيتري خود انسان جي. قديم زماني ۾ ذهني مريض بابت ان وقت جي ڏاهن جو خيال هوندو هو ته، مريض تي ڪنهن بد روح يا جن ديرو ڄمايو آهي. انهيءَ ڪري اهڙن بدنصيب مريضن کي تمام ظالماڻي ۽ اندوهناڪ علاج جي حوالي ڪيو ويندو هو، جنهن جو تصور ڪرڻ سان لڱ ڪانڊارجي وڃن ٿا. قديم زماني جي ڪجهه قبيلن جي ماڻهن جو خيال هو ته، ذهني مريضن تي جن قبضو ڪيو آهي. جيڪڏهن جن سٺو يا شريف آهي ته اهڙو ماڻهو ولي، بزرگ ۽ شفا ڏيندڙ ٿي پوي ٿو. جيڪڏهن جن برو يا خراب هوندو ته اهڙن بدقسمت مريض جي جسم مان اهو جن يا بدروح ڪڍڻ لاءِ مٿي ۾ سوراخ ڪيو ويندو هو.

عضوو آهي ۽ جهڙي طرح ٻيا عضوا بيمار ٿي سگهن ٿا. تهڙيءَ طرح دماغ بہ بيمار ٿي سگهي ٿو. ان ۾ حيران ۽ پريشان ٿيڻ جي ڪهڙي ڳالهہ آهي؟ صرف صبر و تحمل ۽ بردباريءَ جي ضرورت آهي

ذهني بيمارين جي تاريخ اوتري پراڻي آهي جيتري خود انسان جي. قديم زماني ۾ ذهني مريض بابت ان وقت جي ڏاهن جو خيال هوندو هو تہ، مريض تي ڪنهن بد روح يا جن ديرو ڄمايو آهي. انهيءَ ڪري اهڙن بدنصيب مريضن کي تمام ظالماڻي ۽ اندوهناڪ علاج جي حوالي ڪيو ويندو هو، جنهن جو تصور ڪرڻ سان لڱ ڪانڊارجي وڃن ٿا. قديم زماني جي ڪجهہ قبيلن جي ماڻهن جو خيال هو تہ، ذهني مريضن تي جن قبضو ڪيو آهي. جيڪڏهن جن سٺو يا شريف آهي تہ اهڙو ماڻهو ولي، بزرگ ۽ شفا ڏيندڙ ٿي پوي ٿو. جيڪڏهن جن برو يا خراب هوندو تہ اهڙن بدقسمت مريض جي جسم مان اهو جن يا بدروح ڪڍڻ لاءِ مٿي ۾ سوراخ ڪيو ويندو هو. جيل جهڙي جڳهہ ۾ ٻڌي ڇڏي ڏنو ويندو هو. زهر ذريعي ماريو ويندو هو يا جيئري باهہ جي آڙاهہ جي حوالي ڪيو ويندو هو. هن وقت اهڙي صورتحال تہ ڪانهي پر حالتون ايتريون بہ تسلي بخش ٿي نہ سگهيون آهن جو چئي سگهجي تہ هاڻي ذهني مريضن سان سٺو ورتاءُ ڪيو وڃي ٿو. گهڻو پري وڃڻ جي ضرورت ڪهڙي آهي. اڄ کان فقط پنجاهہ سال اڳ جرمنيءَ جي نازي فوجين جي هٽان ملڪ جي 80000 (اسي هزار) ذهني مريضن کي بي گناهہ گولين سان اڏايو ويو. اهو انساني درندگيءَ جو اهم مثال آهي.

1920ع ۽ 1930ع جي ڏهاڪن دوران ذهني مريضن کي جيل جهڙين اسپتالن ۾ رکيو ويندو هو جن کي "ذهني مريضن جي پناه گاه" (Mental asylum) چيو ويندو هو ۽ اهي مٿن مائٽن ۽ ساٿين جي اڻنگي رويي سبب سالن جا سال اتي گذاريندا هئا. اڪثر مريض تہ سڄي ڄمار ئي اتي گذاري ڇڏيندا هئا. اهو سن 1938ع جو واقعو آهي تہ ذهني مريضن جو قانون پاس ٿيو جنهن کي Mental health Act of 1938 ڪوٺجي ٿو. جنهن موجب اهڙن مريضن کي سندن خواهش موجب آزاد ڪيو ويندو هو ۽ واپس پنهنجي گهر پيڙو ڪيو ويندو هو.

هونئن تہ ذهني بيمارين جي تاريخ اوترو ئي پراڻي آهي، جيتري خود انسان جي، پر انساني تاريخ جو پهريون ذهني ديوانگيءَ جو ڪيس 1500 قبل مسيح ۾ معلوم ٿيو. ميلامپوس نالي هڪ شخص، جيڪو يوناني هو. تنهن ڪجهہ ديوانين عورتن جو علاج ڪيو ۽ قديم يونان ۾ وڏي شهرت حاصل ڪئي. هن "ٽائيرين" جي بادشاهہ جي ڌيءَ جو پڻ علاج ڪيو. هي آفيم نما هڪ نشي آور شيءِ ڏيندو هو. جيڪا عورتن کي مستيءَ ۾ نچڻ ۽ جهومڻ تي مجبور ڪندي هئي. آخر تڪجي بيهوش ٿي ڪري پونديون هيون ۽ واپس پنهنجي اصلي حالت ۾ يعني نيڪ ناڪ ٿي وينديون هيون.



دنيا جو پهريون ڊاڪٽر بقراط (Hippocrates) جيڪو يونان ۾ 460 ق-م ڄائو هو. پهريون پيرو اهو خيال ڏنو تہ "چريائپ يا ديوانگي دماغ مان شروع ٿئي ٿي." اهو دماغ ئي آهي، جنهن جي وسيلي سان سوچيون ٿا، ڏسون ٿا، سمجهون ٿا ۽ سٺي ۽ خراب ۾ تميز ڪريون ٿا. اهو دماغ ئي آهي، جنهن جي ڪري اسان چريا ٿيون ٿا، مستيءَ ۾ اچون ٿا، ڊپ ۽ خوشيءَ جو اظهار ڪريون ٿا، سرور ۽ راحت محسوس ڪريون ٿا ۽ آرام ڪريون ٿا. بقراط دماغي بيمارين جا ڪيترائي قسم بيان ڪيا، جن ۾ ماليخولينا (Melancholia) ۽ هسٽريا (Hysteria) شامل آهن. بقراط جي خيال موجب هسٽريا نوجوان عورتن ۾ ٿيندي آهي، ڇاڪاڻ تہ عورت جو رحم گردش ڪرڻ لڳندو آهي ۽ انهيءَ جو علاج فقط انهيءَ ڇوڪريءَ جي شادي يا حمل ٿيڻ آهي. (جديد نفسيات ۾ هسٽريا کي (Conversion reaction) سڏجي ٿو ۽ عورتن کان علاوه مردن ۾ پڻ ٿي سگهي ٿي ۽ انهيءَ جو علاج شادي نہ پر مڪمل علاج آهي). بقراط ڪجهہ ذهني مريضن جو علاج جڙي ٻوٽين وسيلي ٻڌايو آهي. هڪ جڙي ٻوٽي نالي ميندرا گورا آهي، جيڪا نهايت طاقتور نشو ڏياريندڙ آهي ۽ پهريائين مريضن کي فريب حس

هونئن تہ ذهني بيمارين جي تاريخ اوترو ئي پراڻي آهي، جيتري خود انسان جي، پر انساني تاريخ جو پهريون ذهني ديوانگيءَ جو ڪيس 1500 قبل مسيح ۾ معلوم ٿيو. ميلامپوس نالي هڪ شخص، جيڪو يوناني هو، تنهن ڪجهہ ديوانين عورتن جو علاج ڪيو ۽ قديم يونان ۾ وڏي شهرت حاصل ڪئي. هن "ٽائيرين" جي بادشاهہ جي ڌيءَ جو پڻ علاج ڪيو. هي آفيم نما هڪ نشي آور شيءِ ڏيندو هو، جيڪا عورتن کي مستيءَ ۾ نچڻ ۽ جهومڻ تي مجبور ڪندي هئي. آخر تڪجي بيهوش ٿي ڪري پونديون هيون ۽ واپس پنهنجي اصلي حالت ۾ يعني نيڪ ناڪ ٿي وينديون هيون.

ذهني مريض جي تاريخ جي وچين عرصي دوران مذهبي ۽ سياسي تبديلين سبب چريا ماڻهو هڪ دفعو ٻيهر تشدد جو نشانو بڻيا ۽ انهيءَ خيال وري جنم ورتو ته چريو ۽ شيطان جي قبضي ۾ اچين ويو آهي ۽ شيطان کان مارڻ جو واحد طريقو هي آهي ته پاڳل مريضن کي ختم ڪيو وڃي. اهڙي ماڻهوءَ کي "شيطان ماڻهو" سڏيو ويندو هو ۽ جيئرو باهه ۾ اڇلايو ويندو هو، جنهن ڪري مريضن جو ڀيانڪ موت ٿي پوندو هو. اهڙو ورتاءُ يورپ ۽ آمريڪا ۾ جاري رهيو. انهيءَ جو اهم مثال فرانس جي آزاديءَ جي مجاهد "جون آف آرڪ" جو آهي، جنهن چيو ٿي ته هوءَ بهشت مان آواز ٻڌي ٿي (شايد شيزو فرينيا جي مريضن ٿي پئي هئي) ۽ ملائڪن سان ڳالهيون ڪري ٿي. هن کي ڏائڻ سمجهي جيئري ئي باهه جي حوالي ڪيو ويندو هو.

(Hallucination) ڏياربنديون هيون ۽ پوءِ مريض ڏکي ننڊ سمهي پوندو هو. بقراط سٺي غذا، دماغ/ مٿي جي مالش ڏکوئيندڙ ۽ قدرتي منظر (سمنڊ ۽ سرسبز علائقو) ۽ خوبصورت تصويرن ڏسڻ تي به زور ڏنو.

ڏهين صدي عيسوي جي عرصي دوران پاڳلن کي ٻارن سان تشبيهه ڏني ويندي هئي، ڇاڪاڻ ته هو ٻاراڻيون حرڪتون ڪندا هئا. يا وري عام ماڻهن کي مريضن سان سٺو ورتاءُ ڪرڻ، ڪاڏو ۽ اجهو ڏيڻ لاءِ همٿائيندا هئا. ذهني مريضن کي درگاهن ۽ ٻين پاڪ جڳهين تي وٺي ويندا هئا ۽ حج (عيسائين جو) ڪرائيندا هئا جيئن انهن جو ذهني توازن واپس موٽي اچي.

انهيءَ کان علاوه ٿڌي سياري ۾ ٿڌي برف جهڙي پاڻيءَ ۾ غوطا ڏياريا ويندا هئا. ايستائين جو مريض جو ذري گهٽ موت واقع ٿي پوڻ جو امڪان ٿي پوندو هو. جسم کي چير ڏيئي رت وهايو ويندو هو ته جيئن صدمي جي نتيجي ۾ هن دماغ وري صحيح سالم ٿي پوي!

ذهني مريض جي تاريخ جي وچين عرصي دوران مذهبي ۽ سياسي تبديلين سبب چريا ماڻهو هڪ دفعو ٻيهر تشدد جو نشانو بڻيا ۽ انهيءَ خيال وري جنم ورتو ته چريو شيطان جي قبضي ۾ اچي ويو آهي ۽ شيطان کي مارڻ جو واحد طريقو هي آهي ته پاڳل مريضن کي ختم ڪيو وڃي. اهڙي ماڻهوءَ کي "شيطان ماڻهو" سڏيو ويندو هو ۽ جيئرو باهه ۾ اڇلايو ويندو هو. جنهن ڪري مريضن جو ڀيانڪ موت ٿي پوندو هو. اهڙو ورتاءُ يورپ ۽ آمريڪا ۾ جاري رهيو. انهيءَ جو اهم مثال فرانس جي آزاديءَ جي مجاهد "جون آف آرڪ" جو آهي. جنهن چيو ٿي ته هوءَ بهشت مان آواز ٻڌي ٿي (شايد شيزو فرينيا جي مريضن ٿي پئي هئي) ۽ ملائڪن سان ڳالهيون ڪري ٿي. هن کي ڏائڻ سمجهي جيئري ئي باهه جي حوالي ڪيو ويندو هو.

اهو سنه 1682ع جو واقعو آهي ته فرانس جي بادشاهه "لوئيس چوڏهون" ذهني مريض کي موت جي سزا تي عمل ختم ڪرايو ۽ ذهني مريضن جي اجهي (Mental Asylum) ۾ پناهه ڏيڻ جو رواج وڌو.

سن 1570ع دوران سئٽزرلينڊ جي ٻيٿالاجسٽ نالي "فيلڪس پليٽر" ديوانگي کي ڇهن وڏن عنوانن ۾ ورهايو:

يعني:

(1) ايمبيسلٽاس (Imbecilities) يعني ڄائي ڄم کان ذهني طور پٺتي پيل.

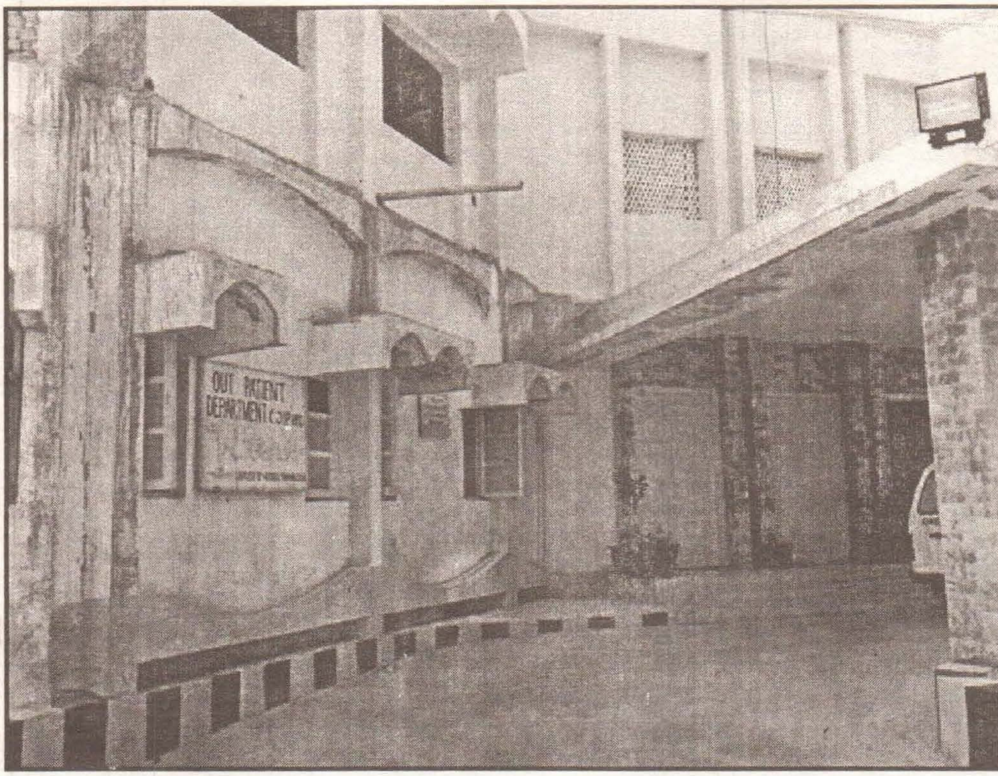
(2) ڪنسٽرنيٽو (Consternatio) جنهن ۾ گردن توڙ بخار ۽ مختلف ويهڪ جا انداز رکندڙ مريضن (Catatonic) اهڙا مريض ڪجهه ڪلاڪن کان ڪجهه ڏينهن تائين بنا ڪاڏي پيتي جي، ميڻ جي مجسمي وانگر هڪڙي جاءِ ۽ حالت ۾ رهندا آهن ۽ شيزوفرينيا جي اهم نشاني آهي.

(3) ايليئنٽو (Aliento) جنهن ۾ پوڙهن ۽ ڪرڙوڙ ماڻهن جي دماغي بيماري

ڊومنشيا پيار ۽ نفرت، ماليخوليا، هائپوڪونڊياسس جنهن ۾ مريض پنهنجي بيماريءَ جي ڪري هر وقت تشويش جو شڪار رهندو آهي. روح يا جن جو قبضو (Possesion by devil) غير معمولي چالاڪ ڳالهائو ۽ جان جوکي ۾ وجهندڙ مرض.

(4) ڊفيٽيگيشو (Defatigatio) جنهن ۾ مريض جي ننڊ ختم ٿئي ٿي (Insomnia) جيڪا شيطان يا خدا جي طرف کان هجي ٿي (ان وقت جي خيال موجب) انهيءَ ڪري هن اهڙن مريضن جو علاج فقط زنجيرن سان ٻڌڻ تجويز ڪيو. فرانس جي انقلاب کانپوءِ هڪ ڊاڪٽر نالي فلف پنل (1828-1758ع) جنهن کي پاڳل ماڻهن سان بيحد دلچسپي هوندي هئي، حڪم ڪيو ته اهڙن مريضن کي زنجيرن ۽ ڪڙن کان آجو رکيو وڃي. هو پنهنجي دماغي مريضن جو مڪمل رڪارڊ رکندو هو ۽ دنيا جو پهريون ماهر نفسيات تصور ڪيو وڃي ٿو.

سن 1792ع ڌاري چانهه ۽ ڪافي ٺاهيندڙ ڪارخاني جي مالڪ وليم ٽيوڪ ذهني بيمار ماڻهن جي فلاح و بهبود واسطي هڪ تنظيم ٺاهي. چئن سالن کانپوءِ هن چند دوستن جي مدد سان "ذهني مريضن سان انساني ورتاءُ" (Human Care of Mentally ill) نالي هڪ تنظيم جو بنياد وڌو، جتي ٽيهارو کن ذهني مريضن کي سٺي خوراڪ، سٺي پوشاڪ ۽ اجهو مهيا ڪيو ۽ محبت ۽ شفقت سان هنن کي پنهنجو خيال رکڻ لاءِ همٿايو ويندو هو ته پنهنجي سنڀال ڪيئن ڪبي آهي. هن قسم جي تنظيم سچي "يورپ ۾ انقلابي تبديلي برپا ڪئي ۽ سڄي يورپ ۾



مريضن سان سهڻو ورتاءُ جو دور شروع ٿي ويو، پر اڃا به ڪن ڪن انتهائي ڪسمپرسي جي حالت ۾ هوندا هئا. اهڙي طرح جهڙي طرح انسان جو شرم کان ڪنڌ جهڪي وڃي. سياري ۾ ٿڌي برف جهڙي

برطانيه جو بادشاهه جارج ٽيون انهن ڏينهن ۾ ذهني مريض ٿي پيو ۽ تقريبن پنج پيرا هن کي مڪمل ديوانگيءَ جي دور مان گذرڻو پيو. آخر ۾ سن 1820ع ۾ هن جو موت چريائپ جي حالت ۾ ٿيو. بادشاهه جو اهڙي حالت ۾ موت يورپين کي اهو سوچڻ تي مجبور ڪيو ته پاڳلپن سوسائٽي جي اهم ۽ معزز ماڻهن کي به گرفت ۾ وٺي سگهي ٿو، جنهن ڪري هڪ دفعو ٻيهر ماڻهن کي ذهني مريضن لاءِ همدرديءَ وارو رويو رکڻ جي ضرورت محسوس ٿي ۽ آهستي آهستي ذهني مريضن جي اسپتالن ۾ نرم رويو متعارف ڪرايو ويندو پر مريضن جي علاج معالجي طرف ڪا به پيش رفت ڪا نه ٿي.

هنڌن تي ذهني مريضن کي اذيت ۾ رکڻ جو رجحان برقرار رهيو. ان وقت برطانيه جي لنڊن جي بيلام رائل هاسپيٽل ذهني مريضن جي مشهور اسپتال هئي جتي تماشبينن کي ٽڪيٽ تي چرين ماڻهن جو سير ڪرايو ويندو هو. جتي هو لوهه جي پيرن ۾ زنجيرن سان جڪڙيل

حيدرآباد جي راڻي باغ ۾ جانورن جو سير ڪرايو وڃي ٿو. هنن جي حالت انتهائي خراب هوندي هئي. ليڙون ٽيل ڪپڙا پهريل مريض روشني/گرمي/هوا کان بغير ڇٽ جهڙن ٿانون ۾ ماني ڏيو، ميرن ۽ گدلن هٿن سان کائيندا هئا. جنهن منظر کي ڏسندي هڪ حساس

پاڻي ۾ ٻوڙڻ واري علاج (Cold water shock treatment) به انهي اونداهي دور جي پيداوار آهي جيڪا اوڻهين صدي تائين هلندي آئي. جنهن ۾ ذهني مريضن جو اکيون ۽ وات ٻڌي برف جهڙي پاڻي ۾ زبردستي ايتري وقت رکيو ويندو هو جو ذري گهٽ مرڻ کي پهچي

ويندا هئا ۽ ۽ بيهوش مريض ڪجهه ڏينهن تائي بنا کاڌي ۽ هل هگنامي جي بي ست ٿيو ستا پيا هوندا هئا ۽ انهيءَ کي "پاڻي واري علاج" جي ڪاميابي ڪونيو ويندو هو!

برطانيه جو بادشاهه جارج ٽيون انهن ڏينهن ۾ ذهني مريض ٿي پيو ۽ تقريبن پنج پيرا هن کي مڪمل ديوانگيءَ جي دور مان گذرڻو پيو. آخر ۾ سن 1820ع ۾ هن جو موت چريائپ جي حالت ۾ ٿيو. بادشاهه جو اهڙي حالت ۾ موت يورپين کي اهو سوچڻ تي مجبور ڪيو ته پاڳلپن سوسائٽي جي اهم ۽ معزز ماڻهن کي به گرفت ۾ وٺي سگهي ٿو جنهن ڪري هڪ دفعو ٻيهر ماڻهن کي ذهني مريضن لاءِ همدرديءَ وارو رويو رکڻ جي ضرورت محسوس ٿي ۽ آهستي آهستي ذهني مريضن جي اسپتالن ۾ نرم رويو متعارف ڪرايو ويندو پر مريضن جي علاج معالجي طرف ڪابه پيش رفت ڪانه ٿي.

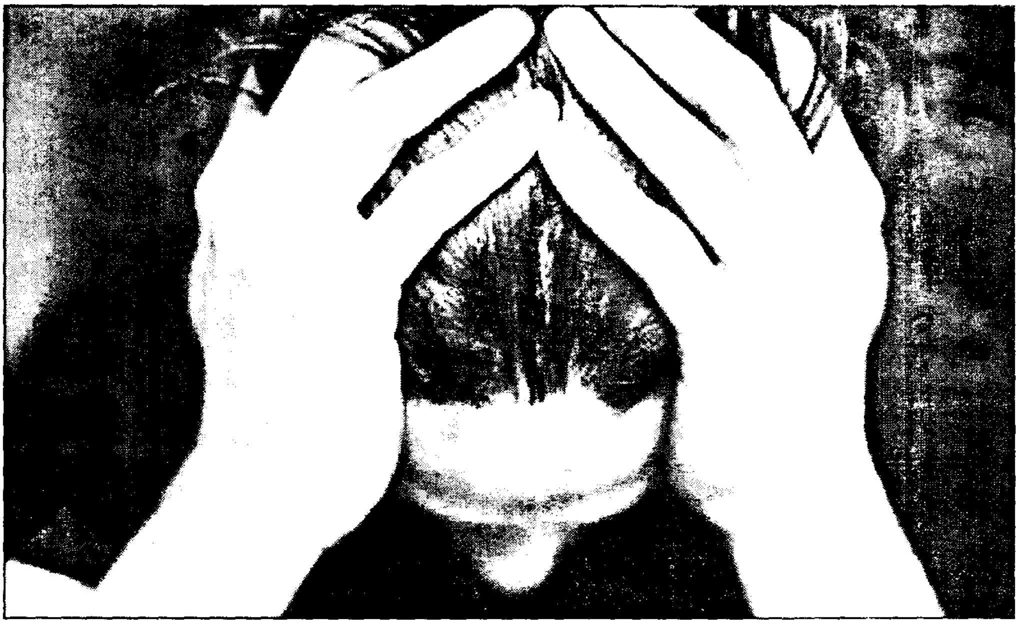
سن 1900ع ۾ سگمنڊ فرائڊ نالي هڪ ماهر نفسيات "خوابن جو تشريح" (Interpretation of Dreams) ويانا (آسٽريا) مان ڇپرائي ۽ نفسيات جي دنيا ۾ انقلاب برپا ڪيو. فرائڊ ڪي نفسيات جو ابو" ڪونجي ٿو. فرائڊ چوي ٿو ته "انساني رويو شعور، لاشعور ۽ تحت شعور جي مرهون منت آهي. ٻالڪپڻ جا تجربا شخصيت جي تعمير ۾ اهم حيثيت رکن ٿا ۽ ذهني مرض نفسياتي جنگ جو نتيجو ٿين ٿا." جيتوڻيڪ موجوده دور جا نفسيات جا ماهر ڊاڪٽر فرائڊ جي نظرئي سان اختلاف رکن ٿا پر اڃا تائين علم نفسيات ۾ فرائڊ جو وڏو اثر ۽ حيثيت اهي. فرائڊ اندازو لڳايو ته دماغي/ ذهني بيمارين مختلف ڪيميائي مادن جي ردوبدل جي ڪري ٿين ٿيون.

سن 1930ع کان اڳ پوٽاشم برومائيڊ (Potasum Bromide) نالي دوا بيمار ماڻهو کي خاموش ڪرڻ لاءِ ڏني ويندي اهي. 1930ع کان پوءِ باربيچورٽس وسيع بنيادن تي واهپي ۾ اچڻ لڳا. سن 1950ع ڌاري پهرين سڪون آور دوا (Tranquilizer) متعارف ڪئي ويئي ۽ انهيءَ ڪنپوءِ موڊ کي هڪڙي سطح تي آڻڻ ۽ سڪون ڏيندڙ ڪافي دوائون مارڪيٽ ۾ اچڻ لڳيون جن جي استعمال ڪرڻ سان ذهني مريض نارمل حياتي گذارڻ جي قابل ٿين لڳا.

ڪجهه سائڪياٽرسٽ بجليءَ وسيلي علاج (E.C.T) ڪندا آهن. جيڪ بيماري جي شديد هڻڻ يا دوائن جي ذريعي نيڪ نه ٿيڻ جي حالت ۾ ڪئي ويندي آهي. هن طريقي ۾ اليڪٽرڪ وائرن جا چيڙا ٻنهي لونڌڙين تي رکي ڪجهه سيڪنڊن تائين بجلي جو شاڪ ڏنو ويندو آهي ۽ مريضن ڪجهه دفعن جي علاج کانپوءِ نيڪ ٿي ويند آهي. اهو علاج سن 1938ع کان مروج آهي.

1960-70ع وارن ڏهاڪن دوران دماغ جي بناوت ۽ ڪم تي زبردست کوجنا ڪئي ويئي ۽ دماغي بيمارين دوران دماغ جي ڪيميائي تبديلين جو اپياس ڪيو ويو ۽ ڪيترين دوائون مارڪيٽ ۾ آيون. اڄ ڪلهه سائيڪياٽرسٽ ٻن گروپن ۾ ورهايل ڏسجن ٿا. پهرين گروپ جو چوڻ آهي ته سڀئي ذهني بيماريون دماغ جي ڪيميائي رطوبتن جي ردوبدل جي ڪري پيدا ٿين ٿيون. جڏهن ته ٻئي گروپ جو چوڻ آهي ته ماحولياتي اثرجي ڪري اندروني ڪشمڪش پيدا ٿئي ٿي جيڪا بيماري جي پيدا ٿيڻ جي جوابدار آهي. ٻئي گروپ پنهنجي پنهنجي جاءِ تي صحيح آهن. جديد نظريو پڻ ائين ئي چئي ٿو.

يورپ ۽ آمريڪا ۾ اڄڪلهه هزارين ماهر نفسيات آهن ۽ نفسيات جي تعليم ڏينهون ڏينهن زور وٺي رهي آهي. البت اسان وٽ صورتحال بلڪل مختلف آهي. هڪ ته نفسيات جي تعليم نه هئڻ جي برابر آهي ۽ ماهر نفسيات جو تعداد آڱرين تي ڳڻڻ جيترو آهي. انهيءَ جو ڪارڻ ڊاڪٽرن جو نفسيات طرف رجحان نه هئڻ جي برابر آهي ۽ ٻيو ته ذهني مريضن جي مائٽن جو ڊاڪٽرن ڏانهن رويو انتهائي حوصلہ شڪن آهي. خاص ڪري ٻهراڙي جا ماڻهو ذهني مريضن کي "جن ڀوت" يا "حساب" سمجهي پيرن فقيرن جي درگاهن ۽ تعويذن، سڳن ڦيڻن ۽ ٽڙڪو ڊاڪٽرن وٽ وڃي اجايو پريشان ٿين ٿا. اسان جي ملڪ ۾ ماهر نفسيات ڊاڪٽرن جي سخت اڻاٺ آهي. وڏين وڏين اسپتالن ۾ ٻين شعبن جا ڊاڪٽر عام جام ملن ٿا. پر ماهر نفسيات ڳوليا نٿا لڀن. وڏين وڏين اسپتالن ۾ پروفيسرن جون جايون خالي پيون هونديون آهن ۽ يونٽ کي اسسٽنٽ پروفيسر يا ان کان گهٽ تجربي وارا ماهر نفسيات ڊاڪٽر هلائي رهيا آهن. ضلعي سطح تي سائيڪياٽرسٽ به پورا ڪونهن. انهيءَ ڪري حڪومت کي تجويز ڏجي ٿي ته نفسيات جي تعليم کي عام ڪيو وڃي ته جيئن گهٽي کان گهڻا ماهر نفسيات پيدا ٿين ته جيئن عام ماڻهو به فائدو حاصل ڪن.



جنڪ کاڌو ڪائڻ جي عادت نشي جھڙي آهي: نئين تحقيق

هڪ تازي ڪيل آمريڪي مطالعاتي جائزي مان ظاهر ٿيو آهي ته ماڻهو "جنڪ فوڊ/ فاسٽ فوڊ ڪائڻ جا اهڙي ئي ريت عادي ٿي سگهن ٿا جھڙي ريت نشي ڪرڻ وارا ڪوڪين ۽ هيروئن جھڙن نشن جا عادي ٿين هجن ٿا.

فلوريڊا جي سڪرپس انسٽيٽيوٽ (Scripps Institute) جي سائنسدانن پاران ڪوئن تي ٽن سالن تائين ڪيل هڪ تحقيق مان معلوم ٿيو ته ڪاڌي پيتي جي شين ۾ روغني شين جو استعمال، وڌيڪ مقدار ۾ خوراڪ ڪائڻ جو عادي بڻائي سگهي ٿو، جنهن جو نتيجو ٿولھ جي شڪل ۾ ظاهر ٿئي ٿو.

هن مطالعاتي جائزي ۾ ڪوئن تي ٽن گروپن ۾ ورهايو ويو آهي ۽ انهن کي ساڳي خوراڪ ڏني ويئي جيڪا ماڻهو ڪائيندا آهن.

هڪ گروپ کي صحت بخش متوازن خوراڪ ڏني ويئي، ٻي گروپ کي محدود مقدار ۾ "جنڪ فوڊ" ڏنو ويو جڏهن ته

ٽئين گروپ کي پنير ڪيڪ، سيڪيل گوشت ۽ چڪني سوڌو غير صحت بخش کاڌا بنا روڪ ٽوڪ ڏنا ويا.

ماهرن جو چوڻ آهي ته ٽئين گروپ ۾ شامل ڪوئا جلد ئي ٿلها ٿي ويا ۽ ان جي دماغ جي ڪيمسٽري تبديل ٿي ويئي.

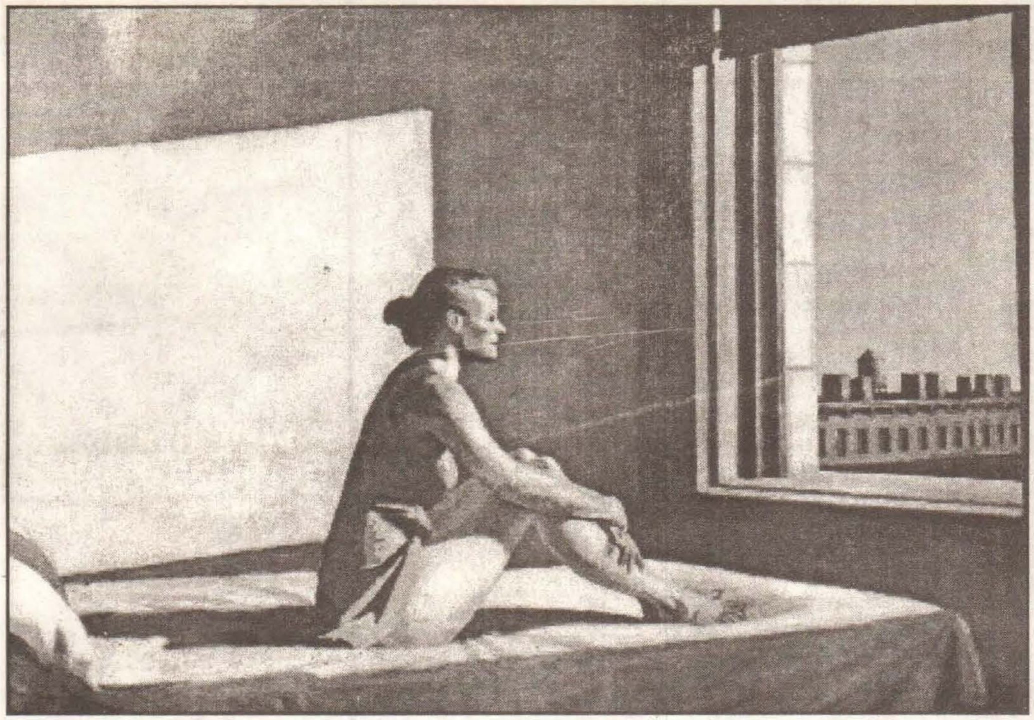
جڏهن سائنسدانن ڪوئن جي فرحت جي احساس سان متعلق دماغ جي حصن کي متحرڪ ڪيو ته انهن کي خبر پيئي ته ڪوئن کي جنڪ فوڊ/فاسٽ فوڊ تائين بنا روڪ ٽوڪ پهچ حاصل هئي، انهن کي فرحت جو ساڳيو احساس ڏيارڻ لاءِ انهن ڪوئن جي نسبت انهن کي صحت بخش خوراڪ ڪاڌي ٿئي، دماغ جي متعلق حصن کي وڌيڪ متحرڪ ڪرڻ جي ضرورت پيش آئي.

ڪوئن جي دماغ ۾ اهڙي قسم جون تبديليون ان وقت به پيدا ٿيون جڏهن انهن کي نشي واريون دوائون ڏنيون ويون.

ان تحقيقي ٽيم جي سربراهه ڊاڪٽر پال ڪيني جو چوڻ آهي ته ٻئي قسم جي عادت ڇڏرائڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ طريقو به ٿولھ جي علاج لاءِ فائدو ڏيئي سگهي ٿو.

هن جائزي جي رپورٽ رسالي نيچر جي ويب سائيٽ تي شايع ٿي آهي.

نوجوانن ۾ گهٽ ننڊ جو علاج- نيري رنگ جي روشني



ڪيترن ئي مطالعاتي جائزن مان ظاهر ٿيو آهي ته نوجوان ايترو وقت نٿا سمهن جيترو انهن جي ضرورت هوندي آهي، جنهن جي نتيجي ۾ انهن جي تعليم ۽ صحت ٻئي متاثر ٿين ٿا. هڪ نئين تحقيق مان معلوم ٿيو آهي ته روشني جي مقدار ۽ ان جا ڪيترائي رنگ ننڊ کي بهتر ڪرڻ ۾ مفيد ڪردار ادا ڪري سگهن ٿا.

نوجوانن تي ٿيل هڪ مطالعاتي جائزي ۾ ان جي سمهڻ جي عادت سان گڏوگڏ ان حوالي سان به تحقيق ڪئي ويئي ته پيلي رنگ جي روشني انهن جي سمهڻ جي وقتن کي متاثر ڪري ٿي.

اِها تحقيق ماريانا فگائرو (Mariana Figueiro) جي قيادت ۾ نيويارڪ جي رينسليئر (Rensselaer) پولي ٽيڪنڪ انسٽيٽيوٽ جي لائٽنگ ريسرچ سينٽر ۾ ڪئي ويئي.

ماريا جو چوڻ آهي هي حقيقت آهي ته نوجوانن لاءِ صبح جي وقت اٿڻ ڏاڍو مشڪل هوندو آهي ۽ اها شئي اسڪولن جي ڪارڪردگي کي متاثر ڪري سگهي ٿي.

ڪجهه ماءُ پيءُ پنهنجي ٻارن کي رات جي وقت ۾ سمهڻ لاءِ دوائون ڏيندا آهن پر پنهنجي تحقيق ذريعي اهو ڄاڻڻ چاهيان ٿي ته ڇا ان سلسلي ۾ ڪو وڏيڪ بهتر قدرتي متبادل موجود آهي.

هو چوي ٿي ته جڏهن ان سوال جو جواب حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ڪري رهيا هئاسين ته ڇا نوجوانن کي ننڊ جي ڪا دوا يا گوري بنا انهن کي جلد سمهارڻ ۽ صبح اٿڻ وقت وڌيڪ تازو توانو محسوس ڪرڻ جي سلسلي ۾ روشني جو استعمال ڪري سگهجي ٿو؟

تحقيقي جائزن مان ظاهر ٿيو ته تقريباً 13 سال جي عمر ۾ سمهڻ جي انداز ۾ نمايان تبديلي شروع ٿي ويندي آهي، ان وقت جسم اندر موجود وقت جو اندازو لڳائڻ وارو قدرتي نظام يا بايولاجيڪل ڪلاڪ نئين سري سان سيٽ ٿي ويندو آهي ۽ ننڊ آڻڻ ۾ مدد ڏيارڻ لاءِ هارمون ميلاٽونن (melatonin) ڏينهن کان پوءِ جي حصي ۾ پيدا ٿيندو آهي ۽ روشني ان مخصوص هارمون کي متاثر ڪندي آهي.

ماريانا چوي ٿي ته ان مطالعاتي جائزي جو مقصد نوجوانن کي جلد سمهڻ طرف مائل ڪرڻ لاءِ روشني جي استعمال سان ان جي ننڊ جي مرحلن ۽ انداز تي روشني جي اثرن کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪرڻو هو.

ان جائزي مان انهن کي خبر پئي ته جيڪڏهن نوجوان وڌيڪ وقت صبح جي روشني ۾ رهن، خاص طور تي نيري رنگ جي شعائن ۾، ته انهن جي سمهڻ جو پراڻو سرشتو يا انهن جو باڊي ڪلاڪ بحال ٿي سگهي ٿو ۽ انهن کي هڪ ڀيرو ٻيهر ننڊ پنهنجي پراڻي وقت تي اچي سگهي ٿي. هو چون ٿا ته نيري رنگ جي روشني جا شعاءَ نوجوانن جي اندروني جسماني نظام جي رفتار کي ڏينهن ۽ رات جي قدرتي وقتن کان هڪ ڀيرو ٻيهر هڪجهڙو ڪرڻ ۾ مدد ڏين ٿا.

انهن کي اها به خبر پئي ته صبح جي قدرتي روشني نه ملڻ جي صورت ۾ عام طور تي شاگرد رات جو دير سان سمهن ٿا. جائزي مان اِهو به معلوم ٿيو آهي ته منجهند جي اُس ان سلسلي ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿي.

انهن جو چوڻ هو ته ان جائزي مان صرف اِهو ظاهر ناهي ٿيو ته صبح جي روشني نوجوانن کي پنهنجي ننڊ جي پراڻي وقتن تي سمهڻ ۾ مدد جي لاءِ اهم آهي بلڪه ان سلسلي ۾ رات جو ڪمري ۾ ٻارڻ واري روشني ۾ گهٽتائي به اهميت رکي ٿي.

ماريانا چوي ٿي ته نوجوانن کي گهرجي ته هو منجهند جي وقت نيري شعائن کي روڪڻ لاءِ پيلي رنگ جي شيشن وارا چشما استعمال ڪن.

سمهڻ جي دوائن متعلق آمريڪي اداري American Academy of Sleep Medicine جو چوڻ آهي ته نوجوانن کي هر رات 9 ڪلاڪ ننڊ جي ضرورت هوندي آهي پر گهڻا نوجوان صرف ست يا ان کان به گهٽ وقت سمهن ٿا، جنهن جي نتيجي ۾ انهن جي اسڪول جي ڪارڪردگي، مزاج، روين ۽ صحت تي اگرا اثر پون ٿا.

جائزن مان اهو به ظاهر ٿيو آهي ته ننڊ جي گهٽتائي ٿولهه،

ها، بلڊپريشر ۽ ٻين بيمارين جو سبب بہ ٿي سگهي ٿي.

ماريانا چوي ٿي تہ اسڪول جي شاگردن لاءِ صبح جي روشني جي مقدار ۾ اضافو ڪري انهن جي سمهڻ جي چڱي عادت پيدا ڪرڻ ۾ اسڪول اهم ڪردار ادا ڪري سگهن ٿا ۽ هوان طرح يا تہ ڪلاس جي ڪمرن کي وڌيڪ روشن بڻايو وڃي يا صبح جي وقت انهن ڪلاسن کان ٻاهر ڪليل جاءِ تي ڪجهہ وقت گذارڻ جي سهولت ڏني وڃي.

عورتن کي ننڊ جي وڌيڪ ضرورت هوندي آهي: جديد طبي تحقيق

طبي ماهرن چيو آهي تہ مردن جي پيٽ ۾ عورتن کي ننڊ جي وڌيڪ ضرورت هوندي آهي، عورت کي مرد جي پيٽ ۾ 20 منٽن کان هڪ ڪلاڪ تائين وڌيڪ سمهڻ گهرجي. برطانوي طبي ماهرن هڪ تازي دماغي تحقيق ۾ ننڊ کي مانيٽر ڪرڻ واري اوزار جي مدد سان دماغ جي ان حصي کي ڏٺو جيڪو ننڊ دوران جسماني صلاحيتن کي اجاگر ڪندو آهي.

جسماني سطح تي تيز ترين زندگي يا مشينري هلائڻ ۾ مصروف مردن کي پڻ وڌيڪ ننڊ جي ضرورت هوندي آهي.

مردن جي پيٽ ۾

ماهرن موجب مردن جي پيٽ ۾ عورتن جو اهو حصو وڌيڪ حساس هوندو آهي ان ڪري عورتن کي وڌيڪ ننڊ جي ضرورت هوندي آهي. سليپ ريسرچ سينٽر ايٽ لڪسمبرگ يونيورسٽي آف يو ڪي جي پروفيسر جم ٻارني پنهنجي تحقيق ۾ ٻڌايو آهي تہ عورتن جي دماغ جو اهو حصو ڪيترن ئي لحاظن کان مردن کان مختلف نظر آيو.

ماهرن وڌيڪ لکيو آهي تہ جن مردن کي ڏکيا فيصلا ڪرڻا پوندا آهن انهن کي پڻ وڌيڪ ننڊ جي ضرورت هوندي آهي اهڙي طرح

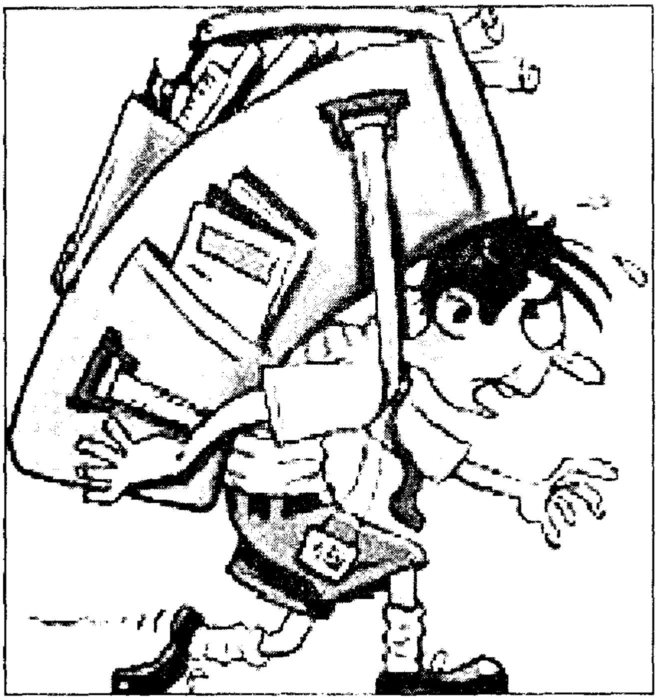
ننڊ جي ڪوٽ جا مريض ڊپ وارا خواب گهڻ ڏسندا آهن: جديد تحقيق

طبي ماهرن موجب ننڊ جي ڪوٽ جي بيماري وارا ماڻهو ڊپ وارا خواب گهڻ ڏسندا آهن جڏهن تہ گهري ۽ پرسڪون ننڊ ڪندڙ ماڻهو خوشگوار ۽ ڊپ وارا خواب وڌيڪ ڏسندا آهن. يونيورسٽي آف ڪوليڊو ڊوميڊيڪ اسڪول "سليپ ڊس آرڊر سينٽر آف سائوٿ ونگ" ۾ ٿيندڙ ان تحقيق کي اداري جي پرنسپل پروفيسر ڊاڪٽر جم پيجل مڪمل ڪيو. هن چيو تہ ننڊ جي ڪوٽ جي شديد بيماري انسان جي تخليقي سوچڻ ۽ تجربن کان علاوه ذهن ۾ بيهر يادداشت ڪرڻ جي قوت کي متاثر ڪري ڇڏيندي آهي. تحقيق موجب ننڊ دوران جڏهن ڊپ وارو خواب شروع ٿيندو آهي تہ بند اکين اندر اک جي پتلي ۾ تيزي سان حرڪت شروع ٿيندي آهي، ساهہ جي رفتار ۾ گهٽتائي ٿيندي آهي جنهن سبب ماڻهو خوفزده پڻ ٿي ويندا آهن. 393 مريضن تي ٿيندڙ ان تحقيق کي 2 سالن جي عرصي ۾ مڪمل ڪيو ويو.

سگريٽ ڇڪيندڙ عورتن جا ٻار پيدائشي طور تي بلڊ پريشر جا مريض هوندا آهن: جديد تحقيق

طبي ماهرن چيو آهي تہ حمل دوران سگريٽ ڇڪيندڙ عورتن جي ٻارن کي ننڍپڻ ۾ ئي بلڊ پريشر جي بيماري ٿي ويندي آهي. سوئيڊن مان شايع ٿيندڙ ميگزين ۾ آمريڪن هارٽ ايسوسيئيشن جي شايع ٿيل تحقيق ۾ ٻڌايو ويو آهي تہ سگريٽ نوشي ڪندڙ عورت وٽ پيدا ٿيندڙ ٻارن جي زندگي شروعاتي ڇهن هفتن ۾ خطري ۾ هوندي آهي.

جڏهن تہ ڪيترائي ٻار هڪ سال تائين ان بيماري جي وڪڙ ۾ رهندا آهن. اهڙن ٻارن جو ننڊ دوران بلڊ پريشر وڌي ويندو آهي جنهن سبب اهي بي چين ٿي ويندا آهن ۽ ايتري عمر جي ٻارن ۾ ان بيماري جي سڃاڻپ سالن تائين نٿي سگهندي اهي ڪيترن ئي بيمارين ۾ مبتلا ٿي. فوت ٿي ويندا آهن. سگريٽ نوشي جا اثر جڏهن ماءُ مان ٻار ۾ منتقل ٿيندا آهن تہ سيني کان اڳ ۾ ٻار جي رت ۾ غير حقيقي تبديليون اچڻ شروع ٿينديون آهن. جنهن سبب ٻار کي بلڊ پريشر جي بيماري ٿي ويندي آهي.



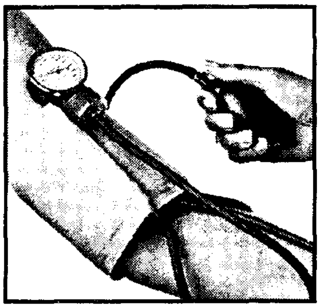
ڪتابن جو بار ۽ ڏکيون تعليمي سرگرميون ننڍن ٻارن کي ذهني طور متاثر ڪري سگهن ٿيون: جديد طبي تحقيق

طبي ماهرن چيو آهي ته چئاپيٽي واري تعليمي نظام سبب ننڍن ٻارن جي ذهنن تي خراب اثر پئجي رهيا آهن. اسڪولن ۾ تعليم جي معيار کي بلند ڪرڻ لاءِ نون ڪتابن جو اضافو ٻارن کي ذهني طور تي خوفزده ڪري ڇڏيندو آهي ۽ انهن جي دل پڙهائي کان ڪچڻ لڳندي آهي. عالمي سطح تي چين ۾ سيني کان وڏيڪ ٻار چائينز ايجوڪيشن سسٽم جو شڪار ٿي رهيا آهن. رسالي "ڪرڪائيوز آف ڊيزيزان چائلڊ هڊ" ۾ طبي ماهرن پنهنجي رپورٽ ۾ لکيو آهي ته چين ۾ هر ٽن مان هڪ ٻار پرائمري اسڪول جي سطح تي جسماني ۽ ذهني دٻاءَ جو شڪار آهي. طبي ماهرن خبردار ڪيو آهي ته اهڙن ٻارن جي زندگي جواني يا پوڙهائپ ۾ بي آرامي ۾ تبديل ٿي سگهي ٿي ۽ وڏي عمر ۾ وڃي انهن کي ذهني مسئلن جو شڪار ٿيڻو پوندو آهي. ذهني ۽ جسماني دٻاءَ وارن ٻارن ۾ مٿي ۽ پيٽ جي سور جي شڪايت عام آهي جنهن کي والدين ۽ استاد اڪثر بهاني بازي قرار ڏئي نظر انداز ڪري ڇڏيندا آهن ۽ ان سبب هر 4 مان 3 ٻارن کي مار پڻ کائڻي پوندي آهي. ان تحقيق ۾ 2 هزار کان وڌيڪ ٻارن جو تجزيو ڪيو ويو جن جي عمر 12 سالن کان گهٽ هئي. انهن ٻارن تي تجربن دوران جڏهن ڪتابن ۽ ٻين تعليمي سرگرمين جو بار گهٽ ڪيو ويو ته ٻارن جي ذهني ۽ جسماني واڌ ويجهه ۾ 45 سيڪڙو تائين بهتري آئي. طبي ماهرن سڄي دنيا ۾ چئاپيٽي واري تعليمي نظام کي ننڍن ٻارن لاءِ انتهائي نقصانڪار قرار ڏنو آهي.

برطانوي ماهرن ڪينسر جي گهرڙن جي سگهه ختم ڪرڻ جي طريقي جو پتو لڳائي ورتو

طبي ماهرن علاج دوران ڪينسر جي گهرڙن جي سگهه کي ختم ڪرڻ جي طريقي جو پتو لڳائي ورتو آهي. ان اڳڀرائي سان ڪينسر ۾ استعمال ٿيندڙ علاج جي طريقي ڪيموٿراپي کي وڌيڪ اثرائتو بڻائي سگهبو ۽ اڳ ۾ کان وڌيڪ بهتر علاج جون سهولتون ملي وينديون. برطانوي ماهرن ڪينسر ريسرچ يوڪي چيرٽي جي انتظام هيٺ ٿيندڙ ان تحقيق ۾ پروٽين جي ڍانچي جي ساخت جو جائزو ورتو جيڪو ڪينسر جي دفاعي نظام کي هٿي ڏيندو آهي. ان ڍانچي واري نظام کي طبي ٻولي ۾ "ايف اي اين سي ايل" جو نالو ڏنو ويو آهي جيڪو ڪينسر جي گهرڙن جي مدد ڪندو آهي ۽ ڊي اين اي جي مرمت جي ڪم ۾ رڪاوٽ وجهندو آهي جنهن سان ڪيموٿراپي بي اثر ٿيڻ لڳندي آهي. لنڊن ڪينسر ريسرچ جي ڊاڪٽر هيلين والڊن پنهنجي ان تحقيق ۾ ٻڌايو ته اسان ان ڍانچي اندر ڪم ڪندڙ انهن گهرڙن جو پتو لڳايو آهي جيڪي متحرڪ ٿي ويندا آهن. جيڪڏهن ان جي چرپر کي بند ڪيو وڃي ته ڪيموٿراپي جي علاج جي طريقي کي وڌيڪ اثرائتو بڻائي سگهجي ٿو. ان تحقيق ۾ ايٽمي طريقو استعمال ڪري انهن گهرڙن جون تصويرون ڪڍيون ويون.

بين الاقوامي "وڏيل رت داٻ جو ڏينهن" معياري ماپ 140-90 يا 120-80؟

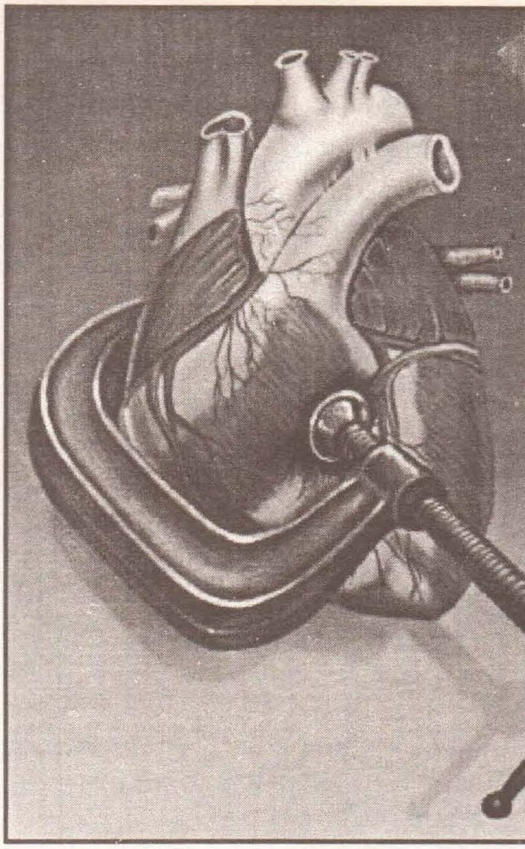


وڏيل رت داٻ يعني هاءِ بلڊپريشر تي تحقيق سان لاڳاپيل ماهرن جو چوڻ آهي ته هي عام تاثر درست ناهي ته بلڊپريشر 140-90 کان مٿي هجڻ گهرجي يا ان حد تائين وڌيڪ رت جو درجو ٺيڪ آهي.

صحت جي عالمي اداري جي تجويز مطابق وڏيل رت داٻ جي معياري ماپ 120-80 کان وڌي وڃي ته هاءِ بلڊپريشر جي دائري ۾ مڃيو ويندو.

طبي ماهرن مطابق وڏيل رت داٻ جا مونجهارا دل، گردا ۽ فالج جا ايذائيندڙ مرضن جا ابتدائي اثر آهن ۽ صحت جو عالمي اداري مطابق پاڪستان سوڌو سڄي دنيا ۾ ڏيڍ ارب ماڻهو هائپر ٽينشن ۾ ير وڪوڙيل آهن، جن ۾ ساليانو 70 لک ماڻهو موت جي ننڊ سمهن ٿا.

هائپر ٽينشن يعني وڏيل رت داٻ جو مرض جنهن کي عام ماڻهو هاءِ بلڊ پريشر جي نالي سان سڃاڻين ٿا، اُن کان بچاءَ جي تدبيرن



۾ مريضن کي ان بيماري جي تباهڪاري اثرن کان باخبر ڪرڻ ۾ احتياطي طريقا ٻڌائڻ لاءِ سڄي دنيا جيان پاڪستان ۾ به هر سال هر سال 17 مئي تي بين الاقوامي رت داب جو ڏينهن ملهايو ويندو آهي.

هن ڏينهن جي حوالي سان وڌيل رت داب ۽ دل جي مرضن جي فلاحي علاج مرڪز انبس اسپتال ۾ دل جي مرض جي ماهر ڊاڪٽر عبدالباري ميديا کي ٻڌايو ته سڄي پاڪستان ۾ 95 سيڪڙو متاثر فرد پنهنجي بيماري کان اڻواقف آهن.

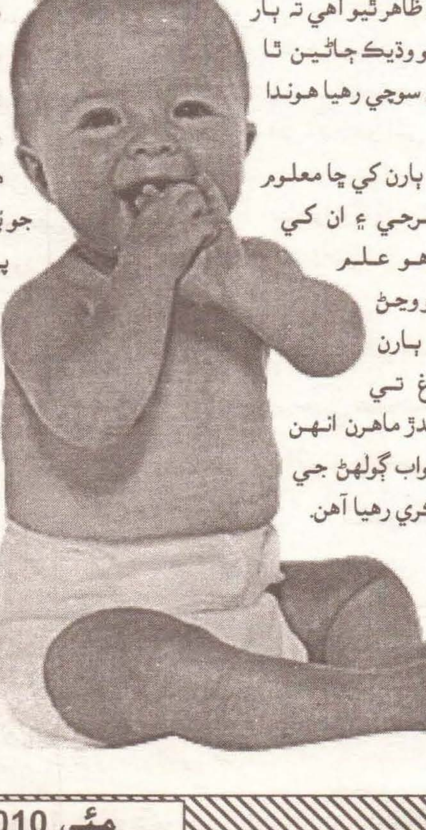
بالغ آبادي ۾ عورتن جو تناسب وڌيڪ آهي، جڏهن ته ٻارن ۾ هي مرض دل مان نڪرندڙ رڳ ۾ پيدائشي تنگي سبب ٿي سگهي ٿو جيڪو علاج جوڳو آهي.

ورلڊ هائپر ٽيشن ڊي جي حوالي سان پاڪستان ڪارڊيڪ سوسائٽي ۽ دل جي مرضن جي قومي تحقيقي اداري جي اهتمام هيٺ سمپوزيم ۾ طبي ماهرن ڄاڻ ڏني آهي ته ميٽابولڪ سينڊروم جسم جي مختلف نقصان ڏيندڙ ڪيفيت جي مجموعي جو نالو آهي ۽ ان ۾ وڌيل رت داب رت ۾ چربي جي گهٽائي شامل آهي. تنهنڪري عوام طبي ماهرن جي ٻڌايل احتياطي اپائن تي پابندي ڪن ۽ حڪومت عوامي سجاڳي ۾ اضافي جا قدم تيز ڪري.

صحت ڪاتو چوندو رهيو آهي ته اهڙا مرض جيڪي هڪ فرد کان ٻي ڏانهن منتقل نٿا ٿين پر جيڪڏهن ڪو ان ۾ مبتلا ٿي وڃي ته مريض جي ڪٽنب ۽ صحت ڪاتي تي مالي بوجهه وڌي ويندو آهي، ان کان بچاءَ جا طريقا وڌ کان وڌ فراهم ڪرڻ لاءِ ملڪي سطح تي قدم کيا پيا وڃن جڏهن ته وڏن مرڪزن تي طبي سهولتون ميسر آهن.

طبي ماهرن هائپر ٽينشن جي عالمي ڏهاڙي جي موقعي تي چيو هو ته ماٿر فرد دوا ۾ بيقاعدگي نه ڪن ته حياتي وڃائيندڙ نقصانن کان بچي سگهن ٿا، جڏهن ته عام پاڪستاني ڪاڏن مٿان لوڻ جو استعمال ۾ گيهه وارا کاڌا ڇڏي باقاعده ورزش جي طريقا اختيار ڪري هائپر ٽينشن ۾ مبتلا ٿيڻ کان محفوظ رهي سگهن ٿا.

ٻولي سکڻ جو عمل ماءُ جي پيٽ کان ئي شروع ٿي وڃي ٿو: نئين تحقيق



ننڍن ٻارڙن جي باري ۾ اڪثر اهو سمجهيو ويندو آهي ته ان جي علم ۾ ڄاڻ جو دائره گهٽو محدود هوندو آهي، پر هڪ نئين تحقيق مان ظاهر ٿيو آهي ته ٻار ان کان گهڻو وڌيڪ ڄاڻين ٿا جيترو اسان سوچي رهيا هوندا آهيون.

ٻارن کي ڇا معلوم هجڻ گهرجي ۽ ان کي ڪڏهن اهو علم فراهم ڪيو وڃڻ گهرجي؟ ٻارن جي دماغ تي تحقيق ڪندڙ ماهرن انهن سوالن جا جواب ڳولهڻ جي ڪوشش ڪري رهيا آهن.

نارٿ ويسٽرن يونيورسٽي جي ماهرن ڪي تازو ئي هڪ تحقيق مان خبر پئي آهي ته ٻار ڳالهائڻ جي عمر تائين پهچڻ کان اڳ ئي لفظن کي سڃاڻڻ ۽ انهن مختلف شين سان ڳنڍڻ شروع ڪري ڇڏيندا آهن.

ساڍن ڇهن مهينن جي عمر تائين پهچڻ تائين جيتوڻيڪ ٻار ڳالهائڻ شروع نٿا ڪن، پر ان کي ماءُ جيڪو ڪجهه چوي ٿي، هو ان تي پنهنجو رد عمل ظاهر ڪري سگهن ٿا.

نارٿ ويسٽرن يونيورسٽي جي مطالعاتي جائزي ۾ ٻي تحقيقات مان اها خبر پئي آهي ته ماءُ پيءُ لاءِ سڀ کان بهتر عمل اهو آهي ته پنهنجو ننڍن ننڍن ٻارڙن سان گهڻي کان گهڻو ڳالهائين.

ماهرين جو چوڻ آهي ته ٻارن ۾ ٻولي متعلق مهارتون ان وقت کان پيدا ٿيڻ شروع ٿيڻ گهرجن، جڏهن هو ماءُ جي پيٽ ۾ هجن ٿا. ڪيمبرل، ان وقت يونيورسٽي ۾ پڙهي رهي هئي، جڏهن ان جو پٽ فن ان جي پيٽ ۾ هئو هو چوي ٿي ته ان وقت لا اسڪول جي آخري سيمسٽر ۾ هئي. منهنجو پٽ شايد ان لاءِ وڪيل بڻجي وڃي ڇو ته ان وقت ٻـ هو

منهنجو پيٽ ۾ پروفيسر جو ليڪچر ٻڌي رهيو هو.

پروفيسر ڪيٽي هيرش پاسڪ (Kathy Hirsh Pasik). ٽمپل يونيورسٽي فلاڊيلفيا ۾ ننڍن ٻارن جي ٻولي متعلق شعبي جي سربراهه آهي. هو چوي ٿي ته اسانجو خيال آهي ته ٻارن جي دماغ ۾ ٻولي متعلق سرگرمي ان وقت کان ئي شروع ٿي وڃي ٿي جڏهن هو پنهنجي ماءُ جي پيٽ ۾ پرورش وٺي رهيو هو، چوته هو پنهنجي ماءُ جو آواز ٻڌي رهيو هو.

ماهر چون ٿا ته ٻولي متعلق ٻارن تي وڌيڪ اثر ان وقت پوي ٿو جڏهن هو گانو ٻڌي رهيا هئا. ڪيٽي هيرش پاسڪ چوي ٿي ته ان دور ۾ انهن جيڪي ٻول ٻڌا هئا، ان ۾ وڌيڪ انهن مان ڪجهه انهن کي ياد رهجي ويا آهن. جڏهن ان وقت ياد اچڻ لڳندا آهن جڏهن هو ٻولي جي ڪلاس پڙهي رهيا هئا.

ماهرن چون ٿا ته ڳالهائڻ کان اڳ ۾ لفظن کي سمجهڻ جو عمل شروع ٿي ويندو آهي. جڏهن ڪو لفظ ڪيرپياڪ ٻارن جي ڪن ۾ پوي ٿو ته هو ان کي دماغ جي هڪ مخصوص ڪوڊ جي شڪل ۾ محفوظ ٿي وڃي ٿو پوءِ دماغ ڪيترن ئي تجربن مان گذرڻ کانپوءِ ان ڪوڊ کو جوڙاري پرياسي جي شين سان گڏ هڪ تعلق قائم ڪري ٿو ان کانپوءِ ڳالهائڻ جو مرحلو شروع ٿئي ٿو.

ماهرين جو چوڻ آهي ته ٻار 11 يا 12 مهينن جي عمر ۾ سادا لفظ ڳالهائڻ قابل ٿي ويندا آهن ۽ آهستي آهستي ٻه ٽي لفظن کي ملائي ڳالهائيندا آهن. جيستوٽيڪ ٽن سالن جي عمر تيئن ڪانپوءِ هو مڪمل جملا ڳالهائڻ ۽ پنهنجو مطلب بيان ڪرڻ جي قابل ٿي ويندا آهن.

هڪ ٻي جائزي مان اهو ٻه ظاهر ٿيو آهي ته جيڪي ٻار پنهنجي ننڍپڻ ۾ وڌيڪ ڳالهائيندا آهن انهن جو آئي ڪيو اسڪور وڌيڪ هوندو آهي ۽ جنهنڪري اسڪول ۾ وڃي وڌيڪ نمبر حاصل ڪندا آهن.

ماءُ جو ننڍو قد ٻار جي صحت تي اگرا اثر وجهي سگهي ٿو: نئين تحقيق

آمريڪن ميڊيڪل ايسوسيئيشن جي رسالي ۾ شايع ٿيڻ واري هڪ تازي تحقيق ۾ ٻڌايو ويو آهي ته ننڍپڻ ۾ خوراڪ جي گهٽتائي رهڻ واري عورتن جي ٻار صحت جي مسئلن ۾ مبتلا رهندا آهن. اها تحقيق هارورڊ انسٽيٽيوٽ جي ماهرن پنتي پيل ملڪن ۾ ڪئي هئي. ان جي ريسرچ مان ظاهر ٿيو آهي ته بنسبت ننڍي قد جي عورتن کي ٻارن ۾ گهٽ ۾ فوت ٿيڻ جا امڪان نمايان طور تي وڌيڪ هئا. بنسبت انهن ٻارن جن کي مائرون ننڍپڻ ۾ غذائي گهٽتائي جو شڪار نه هيون ۽ جن جو قد ڊگهو هو.

هارورڊ اسڪول آف پبلڪ هيلٿ جي ڊاڪٽر ايس وي سبرا منين ان مطالعاتي جائزي جو سربراهه آهي. هو چوي ٿو ته ان تحقيق مان معلوم ٿيو آهي ته ننڍپڻ ۾ خوراڪ نه صرف نباتي جي جسماني نشوونما، ان جي قد، وزن ۽ ان جي صحت ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو، بلڪه ان جي ايندڙ نسل کي جسماني نشوونما، قدوقامت ۽ صحت ۽ متوقع عمر تي به ان جا اثر پون ٿا.

ان تحقيق ۾ ماهرن 1991ع ۽ 2008ع وچ ۾ 54 پنتي پيل ملڪن جي صحت متعلق انگ اکرن جو جائزو ورتو.

پارٽ جي حوالي سان ان مطالعاتي جائزي مان ظاهر ٿيو آهي ته ننڍي قد جي مائرن جي ٻارن ۾ وزن ۽ رت جي گهٽتائي سبب گهٽ عمر ۾ فوت ٿيڻ جا امڪان، ڊگهي قد جي مائرن جي ٻارن جي نسبت 70 سيڪڙو تائين وڌيڪ هوندا آهن. ان جائزي مان اها ڳالهه به سامهون آئي آهي ته ماءُ جي خراب صحت ان جي اچڻ واري نسل ۾ منتقل ٿي ويندي آهي.

ان تحقيق ۾ ماءُ جي قد ۽ ٻار جي صحت جي وچ ۾ تعلق ۾ جلد موت جي خطري ۽ وزن ۽ رت جي گهٽتائي کي به نظر ۾ رکيو ويو آهي.

بُڪيون

ڊاڪٽر اسلم سيد

سنڌيڪار: نواز ڦل

اسانجي جسم ۾ گهڻو مقدار پاڻي جو آهي، جنهن ۾ ڪيمائي مادن جي ڪري گدلاڻ ٿيندي رهي ٿي. ان کانسواءِ کاڌي جي ڪري به غلاظت ٿيندي آهي. جسم جي اندر ماحول کي صاف رکڻ بڪين جو ڪم آهي جيڪي ضروري جزن جي جسم ۾ جذب ٿيڻ کانپوءِ غير ضروري مادو ٻاهر ڪڍي ڇڏينديون آهن. بڪيون به ننڍا ننڍا عضوا آهن، جيڪي پيٽ جي پٺيان ڪک ۾ ڪرنگهي واري هڏي جي ٻنهي پاسين موجود آهن. هي شڪل ۾ ماهه جي وڏي داڻي وانگر، پر ماپ ۾ بار ۾ بيدي کان به وڏيون يعني لڳ پڳ ساڍن چئن انچن جون هونديون آهن. جڏهن ته وزن ۾ پاءُ کان گهٽ هونديون آهن. ڪم جي نسبت سان انهن ۾ رت جو هڪڙو وڏيل هوندو آهي. يعني پنهنجي ماپ جي لحاظ کان ٻين عضون جي ڀيٽ ۾ رت جو وهڪرو تقريبن ڏهوڻو هوندو آهي، جنهن جي ڪري رت جي پهچ صحيح، ضرورت مطابق ۽ هموار رهندي آهي. بڪين جي بناوت انتهائي پيچيده ۽ ڏکي هوندي آهي. ٻنهي بڪين ۾ ويهه لک نلڪيون هونديون آهن، جن جي گڏيل ڊيگهه اسي (80) ميل ٿي ويندي. اهڙي طرح هي پنهنجو نازڪ ۽ معياري ڪم چڱي نموني سرانجام ڏين ٿيون.

جڏهن رت بڪين ۾ رت واهڻين وسيلي داخل ٿيندو آهي ته اهو رت واهڻين مان نڪرندڙ سنهڙين سنهڙين ڇڄي دار واهڻين ۾ گردش ڪندو آهي. اتي ئي رت ڇڻبو آهي. پوءِ اڳتي نلڪين جي ڊگهي سلسلي مان گذرندو آهي. هيءَ دلچسپ ڳالهه آهي ته رت جي ڇڻڻ کانپوءِ رت جو 180 ليٽر پاڻي نلڪين ۾ واپس ايندو آهي، جيڪو سڄي جو سڄو رت ۾ جذب ٿي ويندو آهي. باقي ڏيڍ ليٽر پاڻي پيشاب بڻجي ٻاهر نڪرندو آهي. هن ڳالهه مان بڪين جي ڪم جو اندازو ٿي وڃي ٿو ته ڪيتري قدر پاڻي جذب ڪري رت ۾ واپس موڪلينديون آهن. هنن نلڪين مان گزرڻ وقت ضروري مادا جذب ڪري واپس رت ۾ اماڻيا ويندا آهن ۽ غير ضروري مادا توڙي گدلو پاڻي بڪين جي انهن ٻنهي نالين ۾ ويندو آهي، جيڪي بڪين مان هيٺ لهنديون آهن. هن مرحلي ۾ پيشاب جي نهن جو مرحلو مڪمل ٿيندو آهي، انهن ٻنهي نالين سان پيشاب هيٺ مثاني ۾ پهچندو آهي. مثانو پيشاب گڏ ڪرڻ جي ٿيلهي آهي، بلڪل اهڙي طرح جيئن پراڻي گهرن ۾ گدلو پاڻي نالين جي رستي کڏ ۾ گڏ ٿيندو آهي، جيڪڏهن مثالو نه هجي ها ته پيشاب لاڳيتو ايندو رهي ها. مثانو پيٽ ۾ دن جي هيٺان هوندو آهي، جتي تقريبن هڪ ليٽر پاڻي گڏ ٿيڻ جي گنجائش هوندي آهي، جيڪو بعد ۾ هڪ نلي وسيلي ٻاهر نڪرندو آهي. هن پيشاب واري نالي جي رستي کي ٽونٽي انگر هڪ والو قابو ۾ رکندو اهي. اها ٽونٽي صرف ان وقت کلندي آهي، جڏهن پيشاب گڏ ٿي وڃي ۽ ان جي ٻاهر نڪرڻ جي خواهش ٿئي. مردن ۾ هن نلڪي جو رستو مرداڻي ۽ غدود مان نڪرندو آهي جيڪو پوڙهائپ ۾ وڏي توڙي سڄي هن نلڪي کي پيچائي پيشاب جي رستي ۾

بڪين جو اصل ڪم ۽ ذميواري هي آهي ته رت کي پاڪ ۽ صاف ڪري هر گدلاڻ کان محفوظ رکن، جيئن جسم گدلي مادن جي ڪري خراب نه ٿئي. ان ڪري رت جو هر ڦڙو ڏينهن ۾ ڪيترائي ڀيرا بڪين مان گذرندو آهي ۽ بڪين جي معائني ۾ ايندو آهي. اهڙي طرح رت به صاف رهندو آهي ۽ ڪيميائي مادن ۾ هڪ جيترائي برقرار رهندي آهي. جيڪڏهن ڪنهن ڪيميائي مادي جو مقدار وڌي وڃي ته ان کي بڪيون ٻاهر ڪڍي ڇڏينديون آهن. اهڙي طرح بڪيون هڪ ماهر ڪيميادان جيان مستقل نگهباني ڪنديون آهن ته هڪ محافظ وانگر حفاظت به.

هيءَ اسان لاءِ خوش قسمتي آهي جو قدرت اسان کي ٻه ٻڪيون ڏنيون آهن، جيڪي اسان جي ضرورت کان گهٽيون آهن ۽ خالق جي سخاوت جو نشان به، جيڪڏهن هڪ ٻه ٻڪي هوندي ته ٻڪين جو ڪم برقرار رهندو. توهان اڪثر ماڻهن لاءِ ٻڌو ۽ ڏٺو هوندو ڪنهن خرابي ڪري انهن جي هڪ ٻڪي ڪڍي ويئي، پوءِ به هو پنهنجي زندگي معمول مطابق گذاري رهيا هوندا آهن. شرط هي آهي ته اسان پنهنجي ٻڪين جي سارسنڀال صحيح طريقي سان ڪريون ۽ انهن کي خراب ٿيڻ کان بچايون. هي قدرت جو ڏنل تحفو آهي، هنن کي دنيا جو گند ڪچري کان بچايون. ٻڪين جي خرابي اوچتو آسماني بلا تي نازل ڪونه ٿيندي آهي. ان جو سبب اسان جون ڪم ڪاريون آهن، جيڪي طرز زندگي جي خرابين تي مشتمل آهن. انهن سببن تي جيڪڏهن صحيح وقت تي ڌيان ڏنو وڃي ته گهٽ خطري واري انجام کان بچي سگهون ٿا.

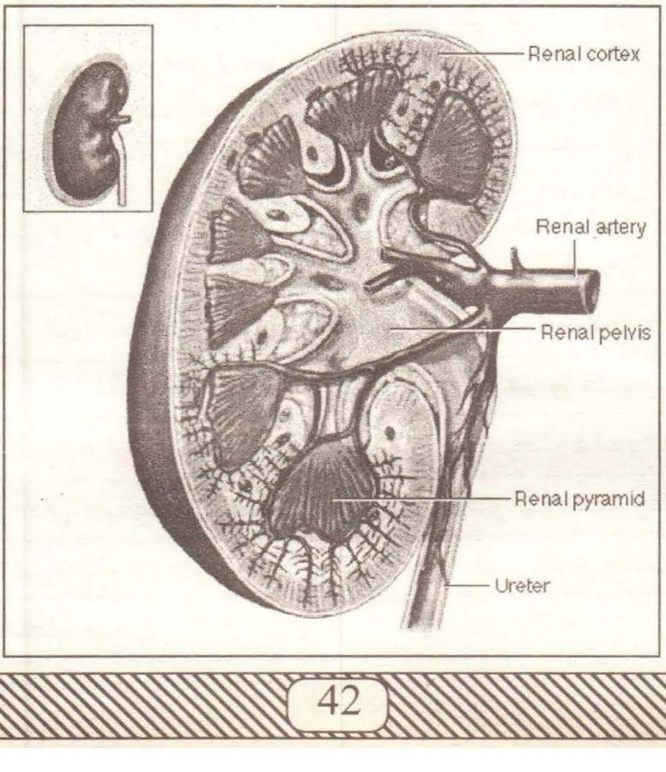
رڪاوٽ ڪندو آهي ۽ بيمار اها ئي شڪايت ڪندو آهي ته پيشاب سان مثانو ڀريل آهي، پر پيشاب اچي ڪونه ٿو.

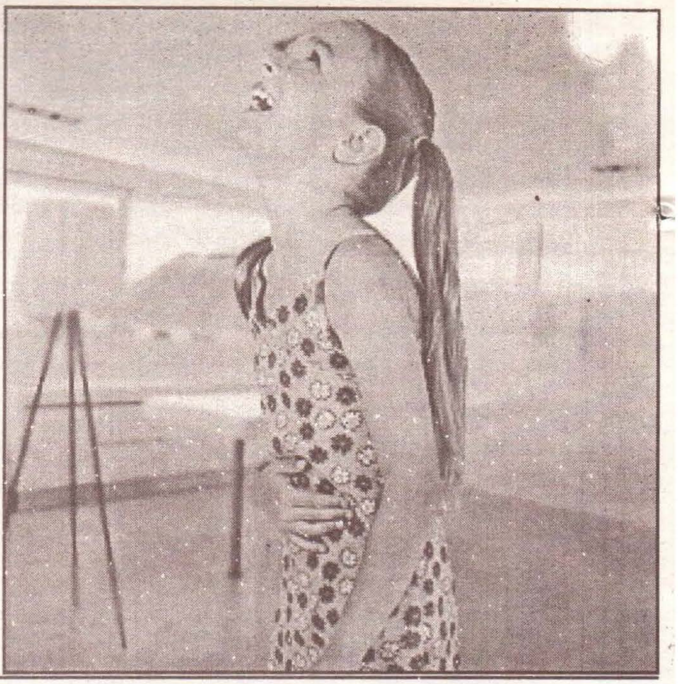
ٻڪين ۾ پيشاب ڏينهن رات ٺهندو رهندو آهي ۽ اهو سلسلو ڪڏهن به بند ناهي ٿيندو. پيشاب مثالي ۾ گڏ ٿيندو رهندو آهي. پيشاب ڏينهن جو گهڻو ٺهندو آهي. ان ڪري پيشاب رات جي ڀيٽ ۾ ڏينهن جو گهڻو ايندو آهي، ڪيترن ئي بيمارين ۾ جن ۾ ٻڪين جو ڪم ڪرڻ گهٽ ٿي ويندو آهي. تن ۾ رات ۽ ڏينهن جو فرق ختم ٿي ويندو آهي، جيڪڏهن رات جو پيشاب لاءِ گهڙي گهڙي اٿڻو پوي ته ڊاڪٽر سان صلاح مشورو ڪريو. ٿي سگهي ٿو ته اها مرداڻي نالي جي ڪمزوري هجي يا ٻڪين جي خرابي جي شروعات، ٻڪين جي خرابي، ٻڪين کان وٺي مثالي ۽ ان جي ٽونٽي تائين ٿي سگهي ٿي، جيئن ته هي پيشاب جو رستو به آهي ۽ پيشاب گڏ ٿيڻ جي ٿيلهي به. ان لاءِ پيشاب جي معائني سان ٻڪين جي خرابي جو اندازو ٿي ويندو آهي.

ٻڪين جو اصل ڪم ۽ ذميواري هي آهي ته رت کي پاڪ ۽ صاف ڪري هر گدلاڻ کان محفوظ رکن، جيئن جسم گدلي مادن جي ڪري خراب نه ٿئي. ان ڪري رت جو هر ڦڙو ڏينهن ۾ ڪيترائي ڀيرا ٻڪين مان گذرندو آهي ۽ ٻڪين جي معائني ۾ ايندو آهي. اهڙي طرح رت به صاف رهندو آهي ۽ ڪيميائي مادن ۾ هڪ جيترائي برقرار رهندي آهي. جيڪڏهن ڪنهن ڪيمائي مادي جو مقدار وڌي وڃي ته ان کي ٻڪيون ٻاهر ڪڍي ڇڏينديون آهن. اهڙي طرح ٻڪيون هڪ ماهر ڪيميادان جيان مستقل نگهباني ڪنديون آهن ته هڪ محافظ وانگر حفاظت به.

هيءَ اسان لاءِ خوش قسمتي آهي جو قدرت اسان کي ٻه ٻڪيون ڏنيون آهن، جيڪي اسان جي ضرورت کان گهٽيون آهن ۽ خالق جي سخاوت جو نشان به، جيڪڏهن هڪ ٻه ٻڪي ته ٻڪين جو ڪم برقرار رهندو ٻڪ مني ٻڪي به ڪم سرانجام ڏئي سگهي ٿي. توهان اڪثر ماڻهن لاءِ ٻڌو ۽ ڏٺو هوندو ڪنهن خرابي ڪري انهن جي هڪ ٻڪي ڪڍي ويئي، پوءِ به هو پنهنجي زندگي معمول مطابق گذاري رهيا هوندا آهن. شرط هي آهي ته اسان پنهنجي ٻڪين جي سارسنڀال صحيح طريقي سان ڪريون ۽ انهن کي خراب ٿيڻ کان بچايون. هي قدرت جو ڏنل تحفو آهي، هنن کي دنيا جو گند ڪچري کان بچايون. ٻڪين جي خرابي اوچتو آسماني بلا تي نازل ڪونه ٿيندي آهي. ان جو سبب اسان جون ڪم ڪاريون آهن، جيڪي طرز زندگي جي خرابين تي مشتمل آهن. انهن سببن تي جيڪڏهن صحيح وقت تي ڌيان ڏنو وڃي ته گهٽي خطري واري انجام کان بچي سگهون ٿا. اسان جي محدود وسيلن جي ڪري اهو گهڻو ضروري آهي ته انهن سببن ۽ وسيلن کي روڪيو وڃي، جيڪي ٻڪين جي خرابي جو سبب آهن يا ٿي سگهن ٿا ۽ اهو مشڪل به ناهي.

ٻڪين جي خرابي جو سڀ کان عام ۽ قابل علاج سبب رت جو وڌيل داٻ آهي. هيءُ بدقسمتي ڪانسواءِ ٻيو ڪجهه ناهي،جو جنهن مرض جو علاج ممڪن هجي، ان کي ڇڏي ڏجي ۽ اهو چپ چاپ قاتل وانگر ٻڪين جو خانو خراب ڪندو رهي. وڌيڪ رت داٻ سان ٻڪين جي بيڪار ٿيڻ لازمي آهي. وڌيڪ رت داٻ جي ڪري ٻڪين کي رت سان سيراب ۽ شاداب ڪرڻ واريون لاتعداد رڳون

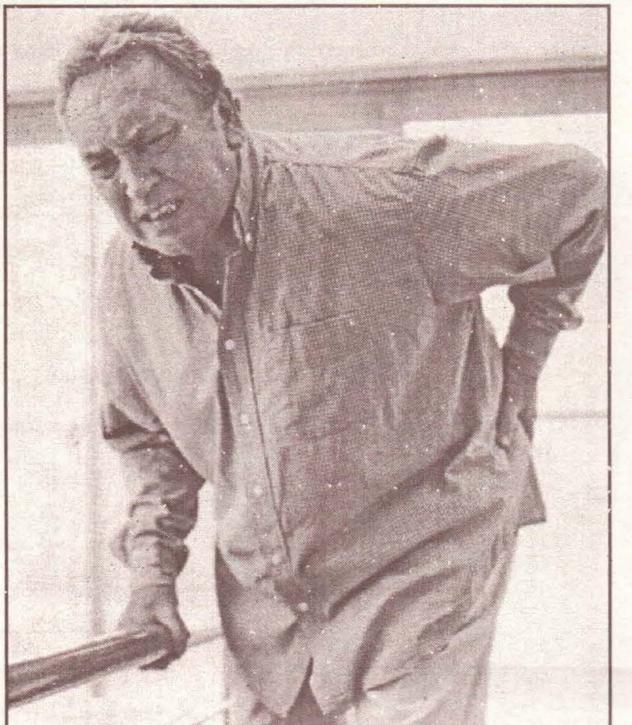




گهرجي تہ توهان وڏيل رت داٻ جو
علاج ڪنهن جلدي تڪليف لاءِ پر
توهان جو ڊاڪٽر جو اهو مقصد هئڻ
گهرجي تہ ايندڙ زماني ۾ وڏيل رت
داٻ جي ڪري جيڪا تڪليف ٿيڻ
واري آهي، ان جو سدباب ٿي وڃي،
نہ تہ جيڪڏهن بڪيون هڪ ڀيرو
خراب ٿيون تہ وري علاج جي قابل
نہ رهنديون. بڪين جي خرابي جو
ٻيو سبب روڳ يا انفيڪشن آهي،
جيڪو بڪين ۾ خرابي پيدا ڪري
ان ۾ سوج يا سور پيدا ڪندو آهي.
خاص طور تي ان جو هر هر ٿيڻ
آخرڪار بڪين کي ناڪاره ڪري
ڇڏيندو آهي ۽ بڪيون صرف پوڻ
جون ٿيلهيون نهي وينديون آهن. هن
تڪليف ۾ پيشاب ۾ ساڙو ٿيندو
آهي، هلڪي ڏڪڻي سان گڏ بخار
ايندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن تہ بخار
ايتري قدر زور سان ايندو آهي، جو
مليريا جو شڪ ٿيڻ لڳندو آهي،
چيلهہ ۽ پنيءَ ۾ سور ٿيندو آهي.
خاص طور تي سور جو سلسلو چيلهہ
کان شروع ٿي اڳئين ۽ پوئين طرف
ايندو آهي. هونئن تہ هيءَ بيماري هر
هڪ کي ٿي سگهي ٿي، پر مائرن ۽
هرعمر جي ماين ۾ عام هوندي
آهي. بڪين جي خرابي جو ڳيجڻ
ڪانپوءِ گهٽو امڪان هوندو آهي.
جڏهن بہ هيءَ بيماري ٿيندي آهي تہ

سور گهٽائڻ وارين دوائن جي گهڻي استعمال ڪرڻ ڪري بہ بڪيون خراب ٿينديون آهن. هن حقيقت جو سي ڪان اڳ سور گهٽائڻ واري دوا فنستين ۾ مشاهدو ڪيو ويو، پر هاڻي هن ڳالهہ جو اندازو ٿي چڪو آهي تہ ٻيون سور ڇڏائڻ وارين دوائون مثلاً اسپرين ۽ پيراسٽامول بہ هيءَ خرابي پيدا ڪن ٿيون. بلڪ ڪنهن بہ سور ڇڏائڻ واري دوا جو گهڻو استعمال بڪين لاءِ موزون نہ آهي، پنهنجي ڊاڪٽر کان اها ڳالهہ جو پڇو تہ، هنن دوائن سان بڪيون خراب ٿينديون آهن

بيڪار ٿي وينديون آهن ۽ بڪين
جي حالت اهڙي ٿي ويندي آهي
جهڙي طرح هڪ قتل باغ جي.
بيمار ڊاڪٽر وٽ ان وقت پهچندو
آهي جڏهن ٻئي بڪيون بيڪار ٿي
وينديون آهن. هي ڳالهہ ياد رکڻ
گهرجي تہ وڏيل رت داٻ جو علاج
ان وقت تائين ڪامياب رهندو آهي،
جيستائين وڏيل رت داٻ جون
دوائون بيمار کي ڪارائتيون رهيون
آهن. ان لاءِ بيمار کي مشورو ڏبو
آهي تہ وڏيل رت داٻ جو علاج ان
وقت موثر سمجهيو ويندو آهي،
جڏهن رت داٻ ماپڻ واري اوزار تي
رت داٻ درست اچي، نہ ڪي بيمار
جي ان احساس تي تہ مان ٺيڪ
آهيان. ٿي سگهي ٿو تہ بيمار جو
هي احساس ٺيڪ نہ هجي. ان جي
ڪري جيڪي ماڻهو وڏيڪ رت
داٻ جون گوريون صرف ان وقت
کائيندا آهن. جڏهن هو سمجهندا
آهن تہ سندن رت داٻ وڌيل آهي، تہ
اهو هو غلط ڪندا آهن. رت داٻ کي
گهٽائڻ واريون گوريون هر وقت
کائيبيون رهجن ۽ هر هر وڏيل رت
داٻ چيڪ ڪرائبو رهجي. رت داٻ
کي وڌائڻ ۾ هاڻي لوڻ جو ڏوهہ ثابت
ٿي چڪو آهي. ان لاءِ هي ضروري
آهي تہ ننڍپڻ ۾ لوڻ گهٽ کائڻ جي
عادت وڌي وڃي جيڪو لوڻ قدرتي
طور اسان کي غذا ۾ ملي ٿو. اهو
اسان جي ضرورتن لاءِ ڪافي آهي.
وڏيل رت داٻ جي دلچسپ ڳالهہ اها
آهي تہ شروع ۾ هن جي ڪابہ خاص
نشاني نہ هوندي آهي ۽ بيمار
سمجهندا آهن تہ جڏهن اسان کي
ڪابہ تڪليف نہ آهي تہ پوءِ دوائون
چو کائون. هيءَ ڳالهہ ياد رکڻ



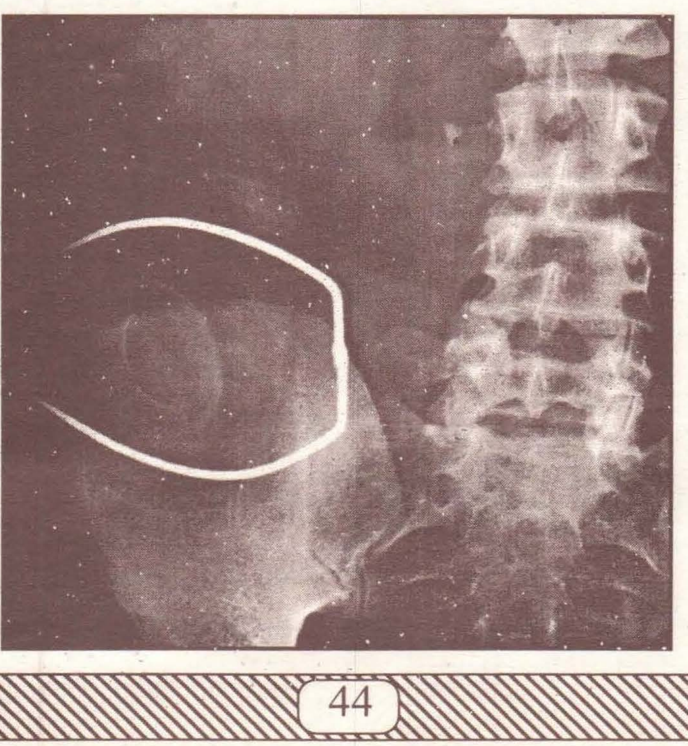
بڪين جي خرابي جو ٽيون ۽ اهم سبب بڪين جي اندر پٿرن جو ٺهڻ آهي. هيءَ شڪايت گرم ۽ واريا سين علائقن ۾ اڪثريت سان هوندي آهي. هن جو خاص سبب ننڍپڻ ۾ پاڻي گهٽ پيئڻ جي عادت هوندي آهي. هن جي روڪٿام به اهائي آهي ۽ علاج به ته شروع ۾ ئي اڄ کان وڌيڪ پاڻي پيئڻ جي عادت پاڻ ۾ وجهڻ گهرجي. جڏهن ڪا بڪين ۾ خرابي آهي ته انهن بڪين ۾ پٿرين ٺهڻ جا وڌيڪ امڪان هوندا آهن.

بڪين جي ڪجهه حصي کي خراب ڪري ڇڏيندي آهي، مردن ۾ هن خرابي جي داخل ٿيڻ جو سبب پيشاب جي نلي اندر سرائي وجهڻ آهي، جيڪا ڪڏهن ڪڏهن ان وقت وڌي ويندي آهي، جڏهن پيشاب جي بندش ٿي ويندي آهي. هن ڳالهه طرف ڌيان رکڻ ضروري آهي ته اندر سرائي وجهڻ جو فيصلو سوچي سمجهي ڪرڻ گهرجي. بڪين جي خرابي جو ٽيون ۽ اهم سبب بڪين جي اندر پٿرن جو ٺهڻ آهي. هيءَ شڪايت گرم ۽ واريا سين علائقن ۾ اڪثريت سان هوندي آهي. هن جو خاص سبب ننڍپڻ ۾ پاڻي گهٽ پيئڻ جي عادت هوندي آهي. هن جي روڪٿام به اهائي آهي ۽ علاج به ته شروع ۾ ئي اڄ کان وڌيڪ پاڻي پيئڻ جي عادت پاڻ ۾ وجهڻ گهرجي. جڏهن ڪا بڪين ۾ خرابي آهي ته انهن بڪين ۾ پٿرين ٺهڻ جا وڌيڪ امڪان هوندا آهن. ان کان حفاظت لاءِ اهو ضروري آهي ته خراب بڪين جو وقت سر علاج ڪرائڻ گهرجي جيستائين ڊاڪٽر تجويز ڪري ته ان وقت تائين دوا کائڻ کپي، جيڪا ڪڏهن ڪڏهن گهٽي عرصي تائين استعمال ڪرڻي پوندي آهي.

سور گهٽائڻ وارين دوائن جي گهڻي استعمال ڪرڻ ڪري به بڪيون خراب ٿينديون آهن. هن حقيقت جو سڀ کان اڳ سور گهٽائڻ واري دوا فنيٽين ۾ مشاهدو ڪيو ويو. پر هاڻي هن ڳالهه جو اندازو ٿي چڪو آهي ته ٻيون سور ڇڏائڻ وارين دوائون مثلاً اسپرين ۽ پيراسٽامول به هيءَ خرابي پيدا ڪن ٿيون. بلڪ ڪنهن به سور ڇڏائڻ واري دوا جو گهڻو استعمال بڪين لاءِ موزون نه آهي. ان ڳالهه جو پتو ته هنن دوائن سان بڪيون خراب ٿينديون آهن. نهايت دلچسپ طريقي سان پيو. فرانس جي هڪ دواخاني جي ڊاڪٽر اندازو لڳايو ته هن دواخاني ۾ بڪين جي خرابي جا جيڪي به مريض اچن ٿا، انهن جي گهڻائي خاص ڳوٺ وارن جي آهي ۽ ٻين ڳوٺن جي رهواسين ۾ اها بيماري ايتري عام ناهي، وڌيڪ تفتيش تي اهو پتو پيو ته هن ڳوٺ جا رهواسي مٽي جي سور جن گورين "اي پي سي" منائي وانگر ڪائيندا آهن. هن ۾ شامل دوا فينسيٽن هن ڏوهه ۾ ڏوهي ثابت هي ۽ ان ئي وقت ڪانپوءِ سور ڇڏائڻ واريون گوريون بڪين جي خرابي سبب ٿيون. اهو ياد رکڻ کپي ته اي پي سي ۾ فينسٽن جا جزا به شامل آهن.

بڪين جي خرابي جو هڪ اهم سبب خاص طور تي ٻارن گلي، نڪ ۽ ڪن جي سوڄ به آهي. هنن جڳهين جي خرابي جي ڪري جسم ۾ حساسيت پيدا ٿي ويندي آهي، جنهن جي نتيجي ۾ تيزابي مادو پيدا ٿي آخرڪار بڪين جو خانو خراب ڪري ڇڏيندو آهي، جيئن ته هيءَ خرابي ٻارن ۾ عام هوندي آهي، ان لاءِ هن تي خاص ڌيان رکڻ گهرجي. هيءَ سوڄ جن جيوڙن جي ڪري ٿيندي آهي، انهن جو تعلق اسٽريپ قبيلي سان هوندو آهي ۽ پينسلين انهن لاءِ قاتل آهي، جنهن جو استعمال انهن جي ستياناس ڪرڻ لاءِ ڪافي آهي، پر هن جو استعمال ڊاڪٽر جي مشوري سان ڪيو وڃي. پراڻي مليريا به بڪين جي خرابي جو سبب هوندي آهي. ذيابيطس به بڪين کي ڪافي نقصان پهچائيندي آهي، جنهن جو قابو ۾ رکڻ به لازمي آهي. وزني مادن يعني سون، چاندي وغيره جن مان اسان وٽ ڪشتا وغيره ٺاهيا ويندا آهن، اهي به بڪين کي خراب ڪرڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪندا آهن. اهڙي طرح عطائي نسخن کان احتياط ڪرڻ کپي. نقرس جو علاج مناسب نه هوندو آهي ان ۾ بڪين جي خرابي جو سبب ٿي سگهي ٿو. ريڊيم سان جڏهن اندريون علاج ڪيو وڃي يا بغير ضرورت ايڪسري ڪرايا وڃن ته انهن سان به به بڪيون خراب ٿي سگهن ٿيون. ان لاءِ بغير ضرورت ايڪسري معائنو نه ڪرائڻ کپي. ڪيترن ئي ماين ۾ ڳپ جي آخري ٽه ماهي ۾ ڇڪي به ايندي آهي، جنهن ڪري به بڪين کي نقصان پهچي سگهي ٿو ۽ اهڙين عورتن جو اسپتال ۾ ڊاڪٽر جي نگراني ۾ علاج ڪرائڻ لازمي آهي، جيئن آئينده وقت ۾ بڪيون صحيح رهن. بڪين جي خرابي جو هڪ ٻيو ڪارڻ سلفا گروپ، جينٽامائسين اسٽريپٽو مائسن ۽ ٽيٽراسائيڪلين جي اينٽي بايوٽڪ دوائن جو استعمال پڻ اهي.

جسم جو رت جيڪڏهن گهٽي مقصدار ۾ وهي وڃي، خاص ڪري وچين عمر جي ماڻهن ۾، رت جي الٽي جو اچڻ ۽ نارين ۾ ويم توڙي ڳپ دوران اچڻ به بڪين کي نقصان پهچائي سگهي ٿو. هن صورت ۾ رت جي وهي وڃڻ جي



پورائي ٿئي رت لڳرائي ڪرائڻ ڪپي. جيڪڏهن جسم مان الٽين يا دستن وسيلي پاڻي ۽ لوڻيات جي گهٽائي ٿي وڃي ته اها به ٻڪين جي خرابي جو سبب ٿئي ٿي. هن نقصان کان پهرئين انهن جي تلافي ڪرڻ گهرجي. لوڻ ۽ پاڻي جي ضايع ٿيڻ جو پيو به وڏو سبب آهي. جيڪو عام ته ناهي پر اهم ضرور آهي. اهو آهي جسم جي سڙڻ جي ڪري پاڻي ۽ لوڻ جي گهٽتائي ٿيندي ائين نه آهي جو سڙيل جڳهه مان پاڻي ۽ لوڻ مسلسل ڳڙندو رهندو آهي. هن جي به وقت تي پورائي ڪرڻ لازمي آهي. جيڪڏهن پيشاب اچڻ ۾ پٿرين يا مرداڻي غدودن جي ڪري رڪاوٽ ٿئي ته پيشاب جو دٻاءُ ٻڪين تي پوندو آهي جيڪي متاثر ٿينديون ۽ ڦهلجي خراب ٿي ٿي وينديون. ان جي ڪري جيڪڏهن پيشاب ۾ خرابي ٿئي ته ڊاڪٽرن سان مشورو ڪرڻ گهرجي. مرداڻي غدودن جي مرضن جو تدارڪ ضروري آهي.

آخر ۾ هيءَ ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته ٻڪين جي خرابي جو اهم سبب گهٽ پاڻي پيئڻ به آهي. جنهن جي ڪري پيشاب گهاٽي تيل وانگر تيز رنگ جو ٿيندو آهي. تڏهن خطرو وڌي ويندو آهي. پيشاب ۾ ساڙو ٿيندو آهي. آخر ۾ روڳ توڙي پٿرين جي نهڻ جو امڪان هوندو آهي. پاڻي اڄ کان وڌيڪ پيئڻ کپي. جيڪو ڏهن ٻارهن گلاسن کان وڌيڪ هجڻ کپي ته جيئن پاڻي جي وهڪري ۾ ٻڪين وسيلي ڦوڳ ۽ پيو گندو مادو ٻاهر نڪرندو رهي. هن سان ٻڪين جي صفائي ائين ٿيندي آهي. جيئن توهان جي گهر جي صفائي ڏوپڻ ڪانپوءِ ٿيندي آهي. ۽ ٻڪين جي پٿرين کان به تحفظ ملندو آهي

آفيس آف دي ميڊيڪل سپرنٽينڊنٽ/سول سرجن سروسز اسپتال حيدرآباد

ٽينڊر نوٽيس 2009-2010

حڪومت پاران مقرر ڪيل اهليت معيارن تي پورو لهندڙ سني ساک وارن مينوفيڪچررز، مجاز واڪ ڊيلرز، فارين پرنسپالز يا سندن مجاز نمائندن/ڊسٽريبيوٽرن کان سروسز هاسپيٽل حيدرآباد جي انتظامي ضابطي تحت سروسز هاسپيٽل حيدرآباد ۽ ٽن ڊسپينسريز (ڊينٽل ڪلينڪ) ۾ هلندڙ سال 2009-2010 جي مختص بجيٽ مان مشينري/ ايڪيوپمينٽ/فرنيچر ۽ فڪسچر جي فراهمي لاءِ ٻن لفافن واري طريقيڪار يعني ٽيڪنيڪل پروپوزل ۽ فنانشل پروپوزل ذريعي ڊاڪ ذريعي مهربند واڪ گهرائجن ٿا.

ٽينڊر انڪوائري جو هڪ مڪمل سيٽ هن آفيس، ايم اينڊ آءِ سيل آف هيلٿ ڊپارٽمينٽ، حڪومت سنڌ بلاڪ 24 شاهراهه لياقت ڪراچي ۽ ڊائريڪٽر جنرل هيلٿ سروسز سنڌ ايٽ حيدرآباد وٽان لکت ۾ درخواست عيوض هر ٽينڊر ۾ جاڏايل ناقابل واپسي في جي نقد ادائيگي تي خريد ڪري سگهجن ٿا. واڪ لازمي ريٽ 21-05-2010 تي منجهند 1:00 وڳي تائين پهچڻ گهرجن. جيڪي ڪلئي عام واڪ ڊيلرن يا موجودگيءَ جي خواهشمند سندن مجاز نمائندن جي موجودگيءَ ۾ ساڳئي ڏينهن ميڊيڪل سپرنٽينڊنٽ/سول سرجن سروسز هاسپيٽل حيدرآباد جي آفيس ۾ کوليا ويندا. پرچيزر/پروڪيورنگ ايجنسي مقدارن کي وڌائڻ/گهٽائڻ ۽/يا ٽينڊر انڪوائري مان ڪنهن آئٽم کي ختم ڪرڻ جو حق پڻ محفوظ رکي ٿي.

استورز جو تفصيل	کلڻ جي تاريخ	گهربل تعداد	ٽينڊر جي قيمت
ٽينڊر نمبر جي ڊي ايل 01 پلانٽ ۽ مشينري 2009-2010	21-05-2010		
1. ڊينٽل يونٽ مڪمل ساڻ چيئر.		01	
2. ايف.سي.جي مشين.		01	1000 رپيا
3. الٽرا سائونڊ مشين.		01	
ٽينڊر نمبر ٽري ڊسپينسري: 01 (اي) فرنيچر ۽ فڪسچر 2009-2010	21-05-2010		
1. آفيس ٽيبل.		14	
2. روالونگ چيئر.		16	
3. آفيس چيئر.		70	100 رپيا
4. آئرن الماري آفيس ٽائيپ.		12	
5. مريضن جي معائني لاءِ اسٽيل اسٽول.		23	
ٽينڊر نمبر ايس ايڇ واءِ ڊي 01 (ايم) 2009-2010 (مشينري/ ايڪيوپمينٽ).	21-05-2010		
1. آفٿلمو اسڪوپ.		01	
2. رفريڪشن باڪس.		01	100 رپيا
3. اي.اين.ٽي.سيٽ.		01	
ٽينڊر نمبر ايس ايڇ واءِ ڊي 01 (اي) (فرنيچر ۽ فڪسچر) 2009-2010	21-05-2010		
1. آفيس ٽيبل.		14	
2. روالونگ چيئر.		04	100 رپيا
3 آفيس چيئر.		20	
4. آئرن الماري آفيس ٽائيپ.		04	

ضروري

1. ٽينڊر 06-05-2010 کان هن آفيس، ڊائريڪٽوريٽ جنرل، هيلٿ سروسز سنڌ ايٽ حيدرآباد ۽ ايڊيشنل سيڪريٽري (PM & I Cell) هيلٿ ڊپارٽمينٽ جي آفيس بلاڪ-24 شاهراهه لياقت ڪراچي وٽان رکرو ڪيا ويندا.
2. واڪ لازمي ريٽ پاڪستاني رپين ۾ هئڻ گهرجن.
3. جيڪڏهن حڪومت اڻڄاتي سببن ڪري عام موڪل جو اعلان ٿي ڪري ته ٽينڊر ورندڙ ڪم ڪار واري ڏينهن تي کوليا ويندا.
4. سمورا ڪوٽيشن سرڪاري ٽيڪسن سميت جيڪڏهن لاڳو هجي ته جي ايس ٽي سميت هئڻ گهرجن.

ميڊيڪل سپرنٽينڊنٽ/سول سرجن

سروسز هاسپيٽل حيدرآباد

INF/KRY.No:1645/2010

پاڻي وسيلي ٿيندڙ خطرناڪ بيماريون

ڊاڪٽر شمس سومرو

هڪ عام چوڻي آهي تہ جيئن انسان فطرت کي پوئتي ڌڪي رهيو آهي. تئين فطرت انسان کي پوئتي ڌڪي ٿي. ڪنهن حد تائين انهيءَ ۾ ڪوبہ وڌاءُ ڪونهي. انسان بنيادي فطري تقاضائن کي پٺي ڏيندي، جنهن بي رحميءَ سان پنهنجي ماحول کي تباهہ ڪري رهيو آهي، ان جي رد عمل توڙي موٽ ۾ فطرت انسان جيءَ دڳ کي پيچيدو ڪري رهي آهي.

جيتوڻيڪ قدرتي طور تي پاڻي ۾ مختلف قسمن جا جيو بيڪٽريا، فنگس، وائرس وغيره موجود هوندا آهن پر انهن ۾ بيماري پيدا ڪرڻ واري صلاحيت خاص ڪري اهڙي قسم جي پاڻيءَ ۾ وڌيڪ هوندي آهي، جنهن ۾ هنن روڳي جيوڙن جي موجودگي غلاظت يا گدلاڻ جي صورت ۾ موجود هوندي آهي. ڏينهون ڏينهن تيزيءَ سان وڌندڙ انساني آبادي فطري وسيلن جي کوٽ جو سبب ٿي رهي آهي، جنهن ۾ سڀ کان اهم مسئلو پاڻيءَ جي کوٽ بہ آهي. پاڻيءَ جي کوٽ ۽ خاص ڪري وسيلن جي اڻهوند جي ڪري صاف پاڻي بہ نيڪال وارين گندگين سان ملي هاجيڪار ٿيو پوي. جنهن سبب بيمارين کي پکڙجڻ جو موقعو ملي ٿو.

وڏن شهرن ۾ گدلي پاڻي جي ڪري اهو ڏنو ويو آهي تہ اڪثر بيماريون هڪ وبا جي صورت اختيار ڪري وينديون آهن.

انهن حالتن ۾ جڏهن عام ماڻهن کي اها صلاح ڏني ويندي آهي تہ پاڻي ٽهڪائي استعمال ڪيو وڃي تہ اڻ پڙهيل ماڻهن کان وڌيڪ پڙهيل ڳڙهيل ماڻهو اهو دليل ڏيندا نظر ايندا آهن تہ پوءِ سائين ماڻهوءَ ۾ قدرتي بچاءُ ڪيئن پيدا ٿيندو؟ هنن جو مطلب اهو هوندو آهي تہ پاڻي جي غلاظتن تي پاڻ هيرائڻ ڪري قدرتي بچاءُ يا جسم ۾ سهپ ۽ سگهہ پيدا ٿيندي آهي، جيڪو هڪ غير سائنسي غلط تصور آهي. اهڙي دليل بازيءَ کان پاسو ڪرڻ گهرجي.

جيتوڻيڪ قدرتي طور تي پاڻي ۾ مختلف قسمن جا جيو بيڪٽريا، فنگس، وائرس وغيره موجود هوندا آهن پر انهن ۾ بيماري پيدا ڪرڻ واري صلاحيت خاص ڪري اهڙي قسم جي پاڻيءَ ۾ وڌيڪ هوندي آهي، جنهن ۾ هنن روڳي جيوڙن جي موجودگي غلاظت يا گدلاڻ جي صورت ۾ موجود هوندي آهي. ڏينهون ڏينهن تيزيءَ سان وڌندڙ انساني آبادي فطري وسيلن جي کوٽ جو سبب ٿي رهي آهي، جنهن ۾ سڀ کان اهم مسئلو پاڻيءَ جي کوٽ بہ آهي. پاڻيءَ جي کوٽ ۽ خاص ڪري وسيلن جي اڻهوند جي ڪري صاف پاڻي بہ نيڪال وارين گندگين سان ملي هاجيڪار ٿيو پوي. جنهن سبب بيمارين کي پکڙجڻ جو موقعو ملي ٿو.

> مدي جو تپ ڪنهن به جمار ۾ ٿي سگهي ٿو، سواءِ ابهم اوستا جي. ابهم اوستا (Infancy) عمر جي اها حد آهي، جيڪا ٻار جي ڄمڻ واري ڏينهن کان ڇهرين مهيني تائين ليکي ويندي آهي. هي بيماري ٻارڙن جي پيٽ ۾ وڏي عمر يا بالغ اوستا (Adulthood) ۾ وڌيڪ شديد نموني ٿيندي آهي. جڏهن ته پيرا ٽائيفائيڊ عام طور تي مدي جي تپ کان ڪنهن حد تائين شدت جي لحاظ کان هلڪي بيماري ليکي ويندي آهي. پاڻي جي گدلاڻ کان سواءِ هي بيماري کير توڙي کاڌي جي گدلاڻ سبب به ٿي سگهي ٿي. بيماري جو مدو لڳ ڀڳ پندرنهن ڏينهن يا ٻه هفتا هوندو آهي.

پاڻيءَ وسيلي گهڻو ڪري پيٽ جون بيماريون جهڙوڪ مدي جو بخار يا ٽائيفائيڊ ۽ پيراٽائيفائيڊ ـــ جگر جون بيماريون وائرل هيپٽائيٽس. آنڊن جون بيماريون گيسٽرو انٽرائيٽس. دست، جيو پيچش وغيره ٿينديون آهن.

مدي جو بخار (Typhoid) ۽ پيراٽائيفائيڊ (Para Typhoid):

مدي جو تپ ڪنهن به جمار ۾ ٿي سگهي ٿو. سواءِ ابهم اوستا جي. ابهم اوستا (Infancy) عمر جي اها حد آهي، جيڪا ٻار جي ڄمڻ واري ڏينهن کان ڇهرين مهيني تائين ليکي ويندي آهي. هي بيماري ٻارڙن جي پيٽ ۾ وڏي عمر يا بالغ اوستا (Adulthood) ۾ وڌيڪ شديد نموني ٿيندي آهي. جڏهن ته پيرا ٽائيفائيڊ عام طور تي مدي جي تپ کان ڪنهن حد تائين شدت جي لحاظ کان هلڪي بيماري ليکي ويندي آهي. پاڻي جي گدلاڻ کان سواءِ هي بيماري کير توڙي کاڌي جي گدلاڻ سبب به ٿي سگهي ٿي. بيماري جو مدو لڳ ڀڳ پندرنهن ڏينهن يا ٻه هفتا هوندو آهي.

اهڃاڻ ۽ ڪيفيتون:

تيز بخار جيڪو ساندهه هوندو آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن بخار سان گڏ الٽي به ٿي پوندي آهي. ڪن حالتن ۾ بخار ايندو آهي پر الٽي نه هوندي آهي. پيٽڙو ڪاڪوس ۽ پيٽ جو سور خاص ڪري پيٽ تي هٿ لائڻ سان سور جو احساس (Tenderness) ٿيندو آهي. خاطر خواهه علاج نه ٿيڻ ڪري اڪيچار پيچيدگيون ٿي سگهن ٿيون جن ۾ معدي جو ڦٽ. ڪن حالتن ۾ معدي جو ڦٽ جيڪو وڏي سوراخ (Perforation) جي شڪل اختيار ڪري سگهي ٿو ۽ پيٽان رت اچڻ ڪولي ڪولي ٿيندڙ پيچيدگيون آهن.

سڃاڻپ:

گهڻي ڀاڱي طبي بنيادن تي ۽ مريض جي رت جي ڪلچر ۽ وڊال ٽيسٽ (Widal Test) وسيلي ڪئي ويندي آهي.

وائرل هيپاٽائيٽس اي
(Viral Hepatitis-A):

جگر جي سوڄ جيڪا (اي) ٽائپ وائرس جي ذريعي ٿيندي آهي. تنهن ڪري طبي اصطلاح ۾ هن بيماري کي وائرل هيپاٽائيٽس اي (Viral Hepatitis Type A) به چيو ويندو آهي. هي بيماري گهڻي ڀاڱي گدلي پاڻيءَ جي ڪري يا کاڌي ۾ ڪرڻيءَ جي اثر (Faecal Contamination of Food) ڪري ٿيندي آهي.

طبي اهڃاڻ:

جگر جي متاثر ٿيڻ واري عام نشاني سائي (Jaundice) جي ظاهر ٿيڻ کان 4 يا 5 ڏينهن اڳ ۾ مريض موڳو رهندو آهي ۽ جسماني طرح بيمار نظر ايندو آهي جنهن دوران بک جو نه لڳڻ اهم طبي علامت آهي. بخار، الٽيون ۽ نستائي سان گڏ پيٽ جو سور اهم نشانيون آهن. مريض کي گهرو پيلو پيشاب ايندو آهي. جگر وڏي ويندو آهي ۽ هٿ لائڻ سان سور ڪندو آهي.

آخرڪار سائي ظاهر ٿيڻ سان مريض پاڻ کي آجو محسوس ڪندو آهي پر گهڻين حالتن ۾ سائي ظاهر نه ٿيندي آهي.

طبي طرح هن بيماريءَ جي سڃاڻپ ايل ايف ٽي (لور فنڪشن ٽيسٽ) اينٽي باڊي ٽائيٽر فار اي جيڪو اهڙن مريضن ۾ وڌيڪ هوندو آهي. وسيلي ڪئي ويندي آهي.

هن بيماريءَ جو علاج علامتن کان چوڪناري طور ڪيو ويندو آهي. هي بيماري پاڻمرادو ختم ٿيندڙ بيماري آهي پر علامتن کي نہ پرکيندي جيڪڏهن پيچيدگين کي بي علاج ڇڏيو وڃي تہ هاڃيڪار ثابت ٿي سگهي ٿي. جنهن ۾ جگر جو ناڪارا ٿي وڃڻ جا امڪان هوندا آهن.

گيسٽرو انٽرائيٽس (Gastroentritis):

عام زبان ۾ هن بيماري کي گيسٽرو بہ چيو ويندو آهي. هن بيماري جي اهم سببن منجهان گدلو پاڻي بنيادي ڪارڻ ليکيو ويندو آهي. بيماري پيدا ڪندڙ جيون ۾ وائرس — خاص ڪري روٽا وائرس (ٻارڙن ۾) بيڪٽيريا. ڪالرا، اي ڪولاءِ ۽ شگيلا پيراسائيٽس —— خاص ڪري بيماري پيدا ڪندڙ ليکيا وڃن ٿا.

اهڃاڻ:

وائرل گيسٽرو انٽرائيٽس جي حالت ۾ پاڻي جهڙا دست. الٽيون (ڪن حالتن ۾ نہ بہ ٿي سگهن ٿيون) بخار ۽ پيٽ جو سور وغيره.

هي بيماري پاڻمرادو صحيح ٿي سگهي ٿي. تنهن ڪري دستن/الٽين بند ڪرڻ واريون يا اينٽي بايوٽڪ دوائون هن بيماريءَ جو علاج نہ آهن. ڪن حالتن ۾ اهڙيون دوائون ڏيڻ سان مرض اجا بہ اينگهہ ڪندو آهي. هن جو علاج مريض جي خاص ڪري ننڍڙن ٻارڙن جي حالت ۾ جسم ۾ پاڻيٺ جي کوٽ جو پورائو ڪرڻ ۽ بهتر سار سنڀال ۽ صفائي آهي. جنهن ۾ نمڪول يا او آر ايس يا لوڻ ۽ کنڊ ۾ نهيل پاڻيءَ جو واهپو نهايت اهم بچاءُ آهي.

بيڪٽريل گيسٽرو انٽرائيٽس جي حالت ۾ مريض جون ڪيفيتون اهڃاڻ ۽ سار سنڀال جو اصول وائرل گيسٽرو انٽرائيٽس وانگر ٿيندو آهي پر علاج ڪجهہ مختلف هوندو آهي.

ڪالرا:

هن جي جيو جو حملو اوچتو هوندو آهي جنهن سبب شديد الٽيون ۽ چانورن جي پاڻيءَ جهڙا دست ٿي پوندا آهن. جنهن ڪري هن بيماري تي اوترو ئي تيزي سان ضابطو پائڻ ضروري آهي. خاص ڪري پاڻي جي پيدا ٿيندڙ کوٽ کي ڏيان ۾ رکڻ ضروري آهي. انهيءَ کانسواءِ ٽيٽرا سائيڪلين جو واهپو بيماري کي پکيڙڻ کان بچائي سگهي ٿو.

شگيلوسز:

شگيلا جيو (بيڪٽريا) جي ڪري ٿيندڙ بيماري آهي جنهن ڪري دستن سان گڏ مک ۽ رت اچڻ، ڪاڪوس جو پٽڙو هجڻ ۽ بخار ٿيڻ هن بيماري جون خاص نشانيون آهن. جيئن ڪي هن کي دستن جي ٻين قسمن کان نيارو ڪن ٿيون. جنهن ڪري هن بيماريءَ جي علاج ۾ اينٽي بايوٽڪس جو استعمال ضروري آهي.

اميبڪ ڊسينٽري/ پيچش:

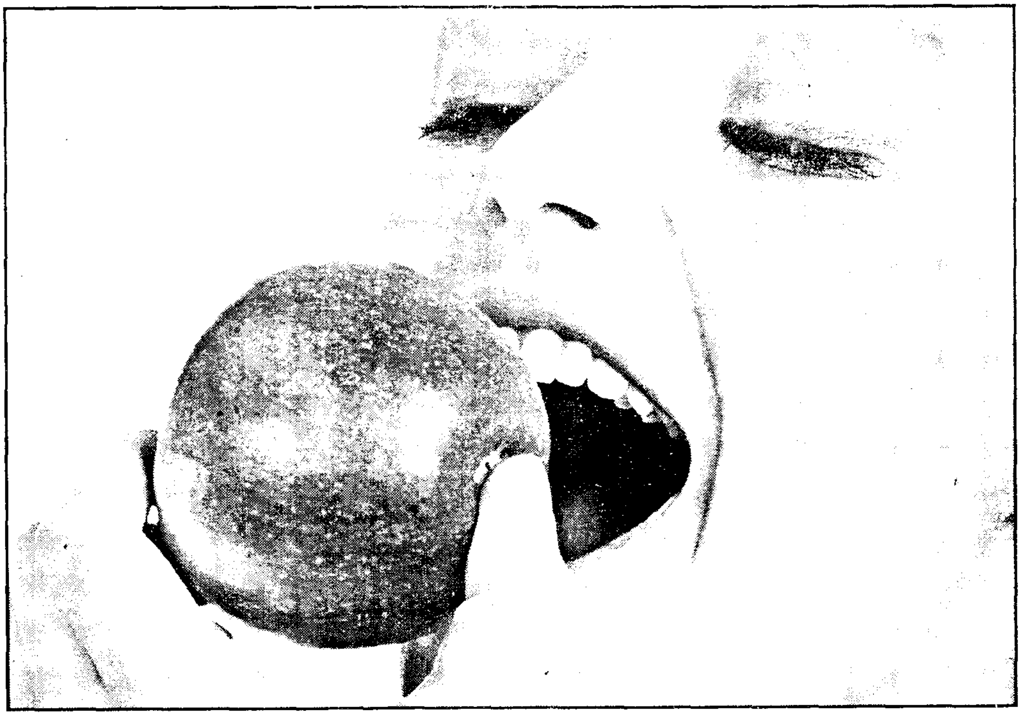
ڪن حالتن ۾ شديد بيماريءَ جو رخ وٺندڙ بيماري آهي. ڪاڪوس ۾ مک ۽ رت شامل هوندو آهي. ڪن حالتن ۾ جيارڊياسس جيو جي موجودگيءَ سبب ڪاڪوس ڦنڊيل ڏيرو، ڦڪي رنگ جي پٽڙي راڦ وانگر نظر ايندو آهي ۽ پيٽ ۾ وڪڙ پوندا آهن.

بچاءُ يا اپاءُ:

اهو ڄاڻندي بہ تہ اسين ڏيرو، گدلو ۽ روڳي پاڻي استعمال ڪريون ٿا اسان لاءِ اهو ضروري آهي تہ اسين پيئڻ جو پاڻي گهٽ ۾ گهٽ 15 منٽن تائين ٽهڪايون ۽ پوءِ اُٿريل پاڻي واپرايون. فلٽر ٿيل پاڻي يا ڪيميائي جزن رستي صاف ٿيل پاڻي بہ هڪ مطالعي ذريعي معلوم ٿيو آهي تہ مڪمل طور تي صاف ۽ صحتمند پاڻي نہ هوندو آهي تنهن ڪري اهو ضروري آهي تہ عام ماڻهن ۾ صحت جي توجهہ سان هڪ فرد، ڪٽنب تہ ڇا سڄو علائقو پيٽ جي آزار کان بچي سگهي ٿو — تہ پوءِ اچ ئي ڇو نہ؟

زندگي، صحت ۽ بيماري

ماستر علي اڪبر
نوتاڻي چنو



جيئن ته ظاهري معنيٰ ۽ مفهوم جي اعتبار سان زندگي مؤنث واحد لفظ آهي، ۽ هر اُن شيءِ کي زندگي چيو ويندو آهي. جيڪا خود ساخته چرپر ۽ حرڪت ڪري سگهي، جنهن جو واسطو ۽ ناتو سڌيءَ ريت زمين سان يا اڻ سڌي ريت زمين جي ڪنهن بئي عنصر سان هجي.

پر حقيقت ۾ پروڙي ۽ پرکي ڏسجي ته زندگي نه مذڪر آهي ۽ نه ئي مؤنث. نه واحد آهي نه ئي جمع. نه انسان آهي نه ئي حيوان، نه وڻ آهي نه ئي ٻوٽو. نه افسانو آهي نه ئي حقيقت. نه خوشي آهي نه ئي غم. نه وسيع آهي نه ئي تنگ. نه سخت آهي نه ئي نرم ۽ نه صحت آهي نه ئي بيماري. پر زندگي هڪ اهڙيءَ مرڪب ۽ وچٽري جنس جو نالو آهي، جنهن ۾ آبي، خاڪي، بادي ۽ آتشي عنصر گردش ڪندا رهن ۽ اها مڪمل چرپر ۽ حرڪت جي صلاحيت رکي وقت جي دائري ۾ رهي پاڻ کي جنسن، حالتن ۽ روپن ۾ تبديل ڪندي رهي.

سائنسي زبان ۾ زندگي هڪ اهڙي مشين کي چيو ويندو آهي جنهن ۾ مڪمل خودڪار ۽ آٽوميٽڪ سسٽم هجي اها پنهنجي محور تي محدود مدت تائين سفر ڪري سگهي، جنهن کي هلائڻ ۽ بيهارڻ "Start and Stop" صرف قدرت الهائيءَ جي وس هجي. ظاهر آهي ته ايڏي وڏي زندگي جنهن جو پرو نڪو پاند هتي ذڪر ڪرڻ ممڪن ناهي، تنهن ڪري اسان انساني زندگي ان جي صحت ۽ بيماريءَ تي ڪجهه روشني وجهنداسين. جيڪا سڀني زندگين جو بنياد ۽ اعليٰ ۽ عظيم زندگي آهي. جنهن جي فائدي ۽ واڌاري لاءِ ٻيون زندگيون يا مشينون ايجاد ٿينديون رهيون.

جيئن مٿي ڄاڻايل آهي ته زندگيءَ جي ڪا به هڪ حالت ۽ روپ ناهي ان جي سفر يا گردش جو سلسلو مقرره مدت تائين تبديل ٿيندو رهي ٿو. تنهنڪري "اشرف الحيات" يعني انساني زندگي آٽوميٽڪ مشين سان مشابهت رکي ٿي. جيڪا مقصود سفر تي گامزن آهي. جنهن جي هن دنيا ۾ آخري منزل موت آهي. انساني زندگيءَ کي موت واريءَ منزل تائين پهچڻ لاءِ تقريبن 60 کان 90 ورهين جو عرصو لڳي سگهي ٿو. جيئن ته انسان کي "اشرف المخلوقات" جو درجو مليل آهي. ان کي الله تعاليٰ به عقل ۽ سمجهه جي صلاحيت ڏني آهي. تنهن ڪري ڪيس ضرور دل ۽ دماغ جي اوزارن کان ڪم وٺڻ گهرجي ته 60 يا 90 سالن جو وقت ڪو ٿورو عرصو ناهي. اها ڪا ننڍي منزل ناهي، اهو سفر ڪو آسان سفر ناهي. انهيءَ منزل ڏانهن ويندڙ رستو ڪو "سپرهاءِ وي" ناهي پوءِ ضرور انهيءَ رستي ۾ لاهيون، چاڙهيون به هونديون ته ڪڏا کوٻا به هوندا. شهر ۽ بازاريون به هونديون ته وسيل ۽ ويران واديون به هونديون. خوشيءَ ۾ ٽپندي ڪُڏندي ته ڏکن ۽ سورن ۾ سڙندي جاندار به نظر ايندا. صبر، شڪر ۽ فڪر ۾ منهن مونن ۾ وجهي هُو، "هو، حقُ حقُ" ڪندي، ته موج، مستي ۽ مڪر ۾ منهن مٿي ڪنيو "شو شو، ناحقُ ناحقُ" ڪندي انسان به نظر

ايندا، پوءِ دارومدار انهيءَ مسافر تي آهي. وٽيس ته اڪيون ڪولي هرهڪ بستيءَ ۽ وستيءَ مان عبرت وٺي صبر ۽ شڪر جو دامن جهلي مهمان ۽ مسافر جا حق ادا ڪندو وڃي، وٽيس ته اڪيون ٻوٽي گهوڙا گهوڙا ڪندو ڦريندو، ڪائيندو ٻين جا حق لتاڙيندو وڃي منزل مقصود تائين پهچي. اِها منزل "K-2" جبل جي چوٽي ته ناهي جو سنسان لڳي پيئي هوندي. انهيءَ منزل تي ويٺل هڪ ميزبان آهي، جيڪو ان زندگيءَ جي گاڏيءَ جو مالڪ ۽ خالق پڻ آهي سو ضرور انسان کان ان قيمتي گاڏيءَ جي سار سنڀال ۽ نفعي توڙي نقصان بابت پڇا ڳاڇا ڪندو، تنهن ڪري انسان کي انهيءَ زندگيءَ جي گاڏي کي تمام احتياط سان هلائڻ گهرجي.

حاصل مطلب ته زندگي هڪ تمام قيمتي سرمايو ۽ پياري شيءِ آهي جيڪا قدرت طرفان هڪ قيمتي عطيو آهي. جنهن جي هر هڪ پل ۽ پساهه جو خدا جي اڳيان جواب ڏيڻو پوندو ته اي اشرف المخلوقات توهان زندگيءَ جي هن قيمتي موڙيءَ مان ڇا حاصل ڪيو ۽ ٻيءَ مخلوق کي ڪيترو نفعو رسايو.

جڏهن ته صحت ۽ بيماري توڙي ڏک ۽ سک زندگيءَ جا تمام ويجها مائٽ مٽ آهن جيڪا سفر جي لاهين چاڙهين سان گڏ ساٿس اڳيان پٺيان هلندا رهن ٿا. جن جو زندگيءَ کي پنهنجي محور تي سيهارڻ لاءِ ضروري پڻ آهي. نه ته توهان پاڻ سمجهي سگهو ٿا ته جي انساني زندگي سدائين صحتمند ۽ سگهاري هجي ته پوءِ انسان کي زندگيءَ جو اصل مقصد وسري ويندو ۽ انسان قدرت جون سڀ مقرر ڪيل حدون لتاڙي مورڳو زندگيءَ جو مالڪ ٿي ويهي حڪم هلائيندو.

ٻئي پاسي وري ڏسجي ته جي انسان سدائين بيمارين ۽ ڏکن ۾ مبتلا هجي ته گهوڙا گهوڙا ڪري نه صرف پنهنجو الهه تلهه ڪڍندو پر پوري معاشري کي ٻي حال ۽ بيڪار بنائي صبر ۽ شڪر جون سڀ حدون لتاڙي قدرت واري تي تهمتون ۽ الزام هڻي دنيا جي هر شيءِ کي وات پيو وجهندو.

اهڙي ڪئي جڳجي ته ڏک ۽ سک زندگيءَ جي سونهن آهن جيڪي ان کي پنهنجي دائري ۾ رهڻ تي مجبور ڪن ٿا ته انسان کي هڪ پل جي صحت ۽ خوشي تي ملي ته خبر ناهي ڇا ٿو سوچي ۽ سمجهي سو وري سدائين سگهارو ۽ خوش رهي بش "Bush" بڻجڻ ۾ دير به نه ڪندو. جڏهن الله تعاليٰ زندگي، صحت ۽ بيماريءَ جو رشتو هڪ ٻئي سان ڳنڍيو آهي يعني انهن کي هڪ ٻئي کي لازم ملزوم ڪيو آهي ته ڪنهن کي طاقت آهي جو انهن کي جدا ڪري سگهي. يقينن اِهائي هڪ سٺي منصوبه بندي آهي جيڪا قدرت واري قاعدن ۽ ضابطن سان ترتيب ڏيئي اَشرف المخلوقات جي دائري اختيار ۾ ڏني آهي. انسان کي به پنهنجي زندگيءَ جي سفر جي صحيح منصوبه بندي ناهي صحت جي اصولن تي ڪاربند رهڻ جي ڪوشش ضرور ڪرڻ گهرجي. جيئن ته انسان جي اُداري عقل موجب زندگي آٽوميٽڪ انجڻ آهي، جيڪا پنهنجي سفر ڏانهن هلندي رهي ٿي، جنهن جي منزل هن دنيا ۾ موت آهي. موت کي روڪڻ انسان "Human" جي اختيار کان ٻاهر آهي اهو پنهنجي مدت پوري ٿيڻ تي رڪجي نه ٿو سگهي پر انجي تڪليفنَ " پيچيدگين کي انسان ضرور آسان ڪري سگهي ٿو جيئن اهو سفر طئي ڪري منزل مقصود تائين سلامتيءَ سان پهچي سگهجي. حقيقت ۾ زندگي هر جاندار کي پياري هوندي آهي ۽ ان سان محبت ڪرڻ هڪ فطرتي عمل پڻ آهي پر صحت کانسواءِ زندگي نه رڳو بيڪار لڳي ٿي جڏهن ته هڪ بوجهه ثابت ٿيندي

جيئن ته هن مادي زندگيءَ جو صحيح لطف اهوئي حاصل ڪندو، جيڪو تندرست ۽ توانو هجي. تندرستيءَ کي برقرار رکڻ لاءِ ڪن اصولن ۽ قاعدن تي عمل ڪرڻ پڻ ضروري آهي. انجي ابتڙ ڪجهه عادتون ۽ صحبتون اهڙيون هونديون آهن، جيڪي زندگيءَ کي زهر بنائڻ ۽ تندرستيءَ کي بگاڙڻ کانسواءِ ٻيو ڪجهه نفعو ناهن ڏيئي سگهنديون، ڇو ته انسان کي عقل ۽ سمجهه جو مادو مليل آهي، جنهن ڪري ان کي مڪمل ضابطه حيات "Life Style" جا قانون ۽ قاعدا سمجهايا ويا آهن، جن تي عمل ڪرڻ سان ئي انسانيت جي دائري ۾ رهي سگهجي ٿو.

هن مادي زندگيءَ جو صحيح لطف اهوئي حاصل ڪندو، جيڪو تندرست ۽ توانو هجي. تندرستيءَ کي برقرار رکڻ لاءِ ڪن اصولن ۽ قاعدن تي عمل ڪرڻ پڻ ضروري آهي. انجي ابتڙ ڪجھ عادتون ۽ صحبتون اهڙيون هونديون آهن، جيڪي زندگيءَ کي زهر بنائڻ ۽ تندرستيءَ کي بگاڙڻ کانسواءِ بيو ڪجھ نفعو ناهن ڏيئي سگھنديون، ڇو تہ انسان کي عقل ۽ سمجھ جو مادو مليل آهي، جنهن ڪري ان کي مڪمل ضابطہ حيات "Life Style" جا قانون ۽ قاعدا سمجھايا ويا آهن، جن تي عمل ڪرڻ سان ئي انسانيت جي دائري ۾ رهي سگھجي ٿو.

آهي. هڪ بيمار جسم لڳاتار تڪليف ۽ اذيت ۾ هوندو آهي ۽ زندگي کي بي سود ۽ بيڪار سمجھندو آهي پر بين لاءِ بہ مثال بڻيل هوندو آهي. انهن مان بہ زندگيءَ جون خوشيون کسڻ جو ڪارڻ ٿيندو آهي. بيمار ماڻھو معاشي طرح سان نہ رڳو پنهنجي ڪٽنب لاءِ پر پوري معاشري لاءِ هڪ بار ثابت ٿيندو آهي، جيڪو نيٺ ملڪي سماج ۽ پوريءَ قوم لاءِ مسئلن جو مرڪز بڻيل هوندو آهي. ڇو تہ انجي علاج، سار سنڀال، ڪپڙي، لٽي ۽ کائڻ پيئڻ جو بندوبست بين کي ڪرڻو پوندو آهي.

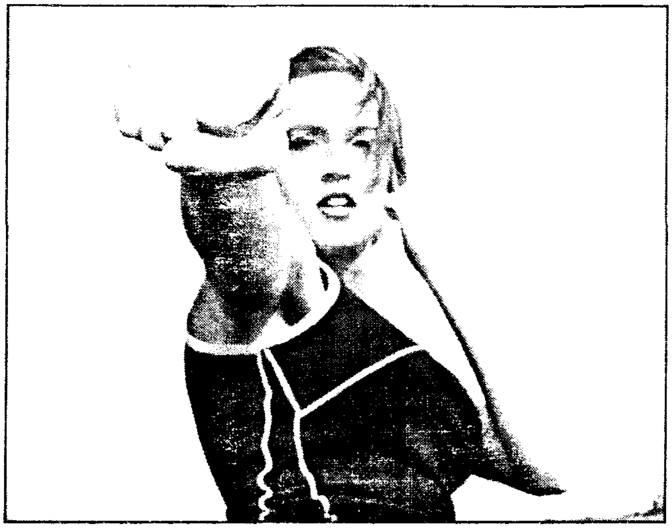
انهن ڳالهين کان وڌيڪ تہ هڪ بيمار ماڻھو جيئن تہ مرضن جو مرڪز هوندو آهي. جنهن ڪري هو گھر ۽ پوري معاشري جي بين فردن لاءِ هڪ وڏو خطرو ٿي سگھي ٿو. ڇو تہ ان کن جراثيمي پوٽ بين کي لڳڻ جو هر وقت انديشو هوندو آهي. مثال طور گھڻو ڪري ڏٺو ويو آهي تہ گھر جي هڪڙي شخص کي جيڪڏهن "ٽي بي" T.B جي بيماري آهي تہ آهستي آهستي سڄو گھر "ٽي بي"T.B جي بيماريءَ ۾ ورتجي ويندو آهي. جيتوڻيڪ اهڙي خاندان جو ٻي ٻيءَ کان پيڇو ڇڏائڻ تمام مشڪل ٿي پوندو آهي. اهڙي صورتحال انهيءَ لاءِ بہ خراب هوندي آهي جو "ٽي بي" T.B هڪ وچڙندڙ مرض آهي، ان کي مناسب احتياط ذريعي بين ماڻھن تائين پهچڻ کان روڪي سگھجي ٿو. جڏهن تہ ائين اهي ئي ماڻھو ڪري سگھندا جن کي اهو معلوم هجي تہ وچڙندڙ "Infection" بيمارين کي ڪيئن روڪي سگھجي ٿو. اسان جو عوام علم صحت ۽ حفظان صحت جي

اصولن کان اڻڄاڻ هوندو آهي. تنهن ڪري اهي اهڙيون تدبيرون ناهن اختيار ڪري سگھندا ۽ ڇوتدار مرضن کان ناحق نقصان کٽندا آهن. جيڪي آسانيءَ سان روڪي سگھڻ وارا مرض آهن.

جيئن تہ هن مادي زندگيءَ جو صحيح لطف اهوئي حاصل ڪندو، جيڪو تندرست ۽ توانو هجي. تندرستيءَ کي برقرار رکڻ لاءِ ڪن اصولن ۽ قاعدن تي عمل ڪرڻ پڻ ضروري آهي. انجي ابتڙ ڪجھ عادتون ۽ صحبتون اهڙيون هونديون آهن. جيڪي زندگيءَ کي زهر بنائڻ ۽ تندرستيءَ کي بگاڙڻ کانسواءِ بيو ڪجھ نفعو ناهن ڏيئي سگھنديون. ڇو تہ انسان کي عقل ۽ سمجھ جو مادو مليل آهي. جنهن ڪري ان کي مڪمل ضابطہ حيات "Life Style" جا قانون ۽ قاعدا سمجھايا ويا آهن. جن تي عمل ڪرڻ سان ئي انسانيت جي دائري ۾ رهي سگھجي ٿو.

انسان، حيوان تہ ناهي جيڪو بي لغام "Open" ۽ بي وقت بہ کائي تہ بنا حساب. ڪتاب جي بہ کائي پيئي. يعني انهن لاءِ قدرت طرفان ضابطہ حيات جي پابندي ڪانهي، جنهن ڪري اهي بيهوش و حواس ٿي پنهنجي زندگيءَ جي اصولن ۽ قاعدن کان غافل رهندا آهن. غير مهذبانا حرڪتون ڪندي انهن کي ڪا بہ حياءُ لڄ محسوس ناهي ٿيندي ڇو تہ اهي جائز ۽ ناجائز توڙي حرام ۽ حلال کي سڃاڻڻ جي صلاحيت کان قدرت طرفان محروم ڪيا ويا آهن. انجي برعڪس انسان وري ان منجھہ مان ۽ مرتبي وارو مسلمان مڪمل ضابطہ حيات جا قرآن ۽ ڪتاب ڪڇ ۾ ڪري پاڻ بہ پڙهي ۽ بين کي بہ پڙهائي. وري انهن قانونن تي عمل نہ ڪري ۽ ضابطہ حيات جي اصولن ۽ قاعدن جي ڀڃڪڙي ڪري، جيئن دنيا ۾ اڄ وهي واپري "Customs" هلي چلي پيو. سو پاڻ کي ڪيئن ٿو انسان پوءِ مسلمان تصور ڪري انسانيت جي اعليٰ مقام ۽ منصب جي دعوا ٿو ڪري پوءِ اسان صرف اهي انسان ٿي سگھون ٿا جيڪي هزارين ۽ سوين سال پهريان اهڙين ڪڌين حرڪتن جي ڪري انسانيت جي دائري مان خارج ڪيا ويا هئا جڏهن انهن قدرت جي قاعدن ۽ قانونن جي ڀڃڪڙي ڪئي تہ الله تعاليٰ بہ انهن کي مت ۽ مام ڪسي اهڙي وبا "Epidemic" موڪلي، جنهن ڪري اهي انساني صورت ۽ سيرت مٽائي گھڻي تعداد ۾ مرڻ لڳا ۽ هاڻي انهن جو نسل اڄوڪي انسان لاءِ صرف عبرت طور موجود آهي.

حاصل مطلب تہ اهڙو ويڌن انهن پنهنجو پاڻ سان ڪيو ۽ پنهنجي نسل ڪشي ڪرڻ سان گڏوگڏ پنهنجي زندگي ۽ صحت وڃائي اهڙيءَ خراب وبا جي ور چڙهيا جيڪا ڪين ماري ماري وري بہ ماريندي رهي. اڄوڪو انسان "Modern Human" جڏهن ضابطہ حيات جي قانون جي پيل ڪري پاڻ کي سماجي جانور سمجھي هڪڙي پاسي مڪمل



صحت جو بلند آواز نعرو پيو هڻي ته بئي پاسي روزانو هزارين انسان اهڙين بيمارين جي ڪري مري مات ٿي رهيا آهن. جن جو گهڻو عرصو نہ پر صرف پنجاهہ "50" سال پهريان نالو ۽ نشان بہ نہ هو. جڏهن تہ سڄي صورتحال انسان جي سامهون آئيني جيان صاف وشفاف نظر اچي رهي آهي پوءِ بہ نابين وانگي ڌڪا ٿاپا پيو کائي تہ آخر هي موضي مرض ڪيئن ۽ ڪٿان پنهنجون پاڙون تيزيءَ سان پکيڙي رهيا آهن.

اسان پنهنجي مشيني دماغ ذريعي گهڻائي مرض سڃاڻي، انهن لاءِ دوا درمل ۽ ڦڪي ستي جوڙي بہ آهي. تنهن هوندي بہ ڪيس ناڪامي ئي نصيب ٿي رهي آهي. انهيءَ سڄي صورتحال جو بنيادي ڪارڻ اهوئي آهي تہ جڏهن انسان قدرت جي جوڙيل قانون ۽ آئين ۾ ڦيرڦار ڪري ضابطہ حيات جي اصولن ۽ قاعدن جي پيڪڙي ڪئي آهي. تڏهن خالق مخلوق ڏمرجي ڪائنات مٿ ڪسي اهڙن مرضن ۾ مبتلا ڪري ڇڏيو آهي جيڪي هاڻي ناسور جي شڪل اختيار ڪري چڪا آهن. جن کي ختم ڪرڻ لاءِ انسان کي وڏن ۽ جديد اوزارن جي نہ پر عقل ۽ ذهانت جي ضرورت آهي. ڪيس قدرتي آئين ۽ قانون جو قدر ڪري بيهر بحال ڪرڻو پوندو ۽ مڪمل ضابطہ حيات جي قانون ۽ قاعدن جي پابندي ڪري حيواني حرڪتون ڇڏڻيون پونديون ۽ زندگيءَ جي گاڏي ۽ جو بريڪ ۽ اسٽيئرنگ سنڀالي مقصد واري سفر ڏانهن اهڙي ريت هلائڻي پوندي جو سلامتيءَ سان ڌڪيا سکيا لڪ لنگهي پنهنجي حقيقي منزل تائين پهچي پار ٿئي بئي پاسي وري ڏسجي تہ اها گاڏي ڪ اليومينيم يا اسٽيل جي ٺهيل ناهي جو جيڪڏهن ڪو پرزو ناڪارہ ٿي وڃي تہ انجي جاءِ تي ڪو نئون پرزو فٽ ڪيو وڃي. تڏهن لازمي تيل پاڻيءَ کان وٺي پارٽ ۽ پرزي تائين شروع کان ئي حفاظت ڪرڻي پوندي. جيئن اها پڳي ٿئي کان بچي بين تي بار نہ بنجي.

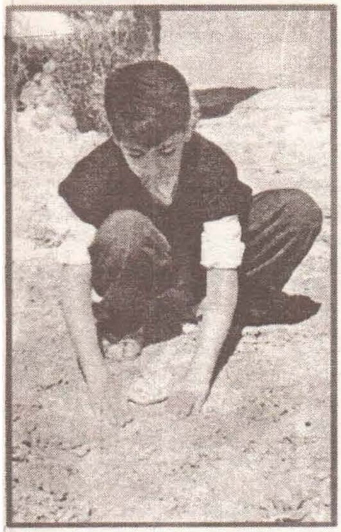
تلهي ليکي انسان کي الله تعاليٰ جي مڪمل ڪيل آئين جو احترام ڪري شاڪر ۽ ذاڪر بانهون ٿي. زندگيءَ جي سفر دوران حفظان صحت جي اصولن ۽ قاعدن تي ڪاربند رهڻو پوندو. جيئن پاڻ کي هترادو آندل آفتن کان بچائڻ سان گڏوگڏ پنهنجي مائٽن متن. محلي وارن. معاشري ۽ ملڪ وارن توڙي پوري ماڻدائ کي بچائي هڪ پاڪ صاف معاشرو قائم ڪري سگهجي ۽ پنهنجي جيءَ سان گڏ سڄي جهان کي خوش رکي پنهنجي روزمره زندگيءَ جا اصول معمول مطابق ترتيب ڏيئي اڌ طبيب ٿي سگهي ٿو. پوءِ يقينن رب تعاليٰ بہ راضي ٿي زندگيءَ جي گاڏيءَ کي هلندي هلندي اهڙيءَ آسوديءَ منزل تي آڻي اچانڪ بيهاريندو جنهن منزل جو نالو جنت ٿي سگهي ٿو انجي بجاءِ جيڪڏهن خدا تعاليٰ جي آئين کي مشڪل ۽ ناپسنديده ڄاڻي انسان پنهنجي اٽڪلي ۽ پسنديده قانون کي جوڙي فرحت بخش زندگي گذارڻ جي ڪوشش ڪئي آهي تہ ڪيس نتيجي ۾ الله تعاليٰ ناراض ٿي اهڙا موضي مرض بخشي ڇڏيا آهن. جيڪي خود انسان جي جسم ۾ پلجي ڪيس اهڙو موت مارڻ تي مجبور ڪن ٿا. جيڪو هن دنيا ۾ دانهون ڪوڪون ڪري انسان کي ايندو ۽ نيٺ جهنم جو حقدار ٺهرائيندو. پوءِ ضرور هڪ پاسي اسان ۽ توهان کي اهڙي ڪني موت کان بچاڻ لڳندي تہ ٻئي پاسي نہ صرف رشتيدار پر اوسي پاسي ۽ پوري معاشري وارن کي ڪراهت پيئي ايندي. تنهن ڪري انسان کي اهڙن موضي مرضن ۽ اهڙي مثال بڇيل موت کان پروردگار جي آڏو سربسجود ٿي نہ صرف بچڻ جي دعا ڪرڻ گهرجي پر ضابطہ حيات جي قاعدن ۽ اصولن تي عمل ڪرڻ گهرجي. زندگيءَ ۽ صحت جا قاعدا ۽ اصول اسان کي روزي ۾ سمايل نظر ايندا جنهن ۾ مان پائيان ٿو تہ پروردگار ضابطہ حيات جو پورو آئين جوڙي ڇڏيو آهي. جيڪو انسان جي نفس ۽ پيٽ بہ اهم ادارا آهن. انهن کي ڪنٽرول ڪرڻ سان انسان موضي مرض توڙي بين آفتن کان بچي سگهي ٿو.

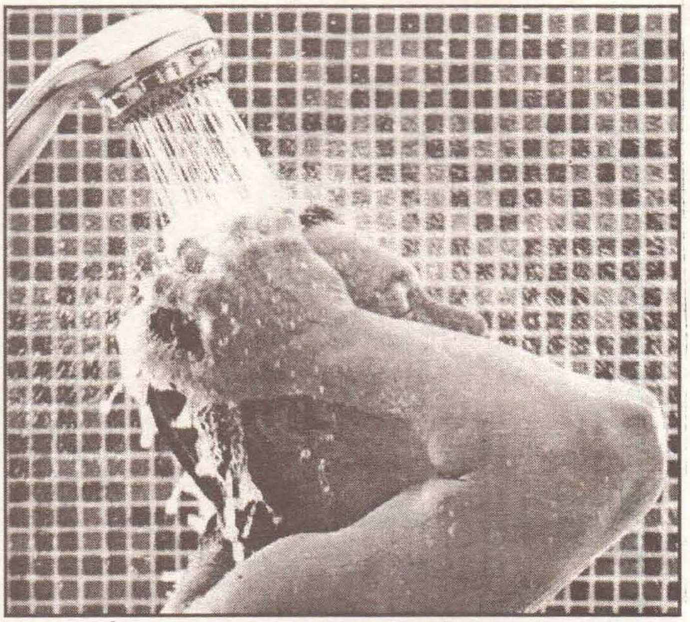
اسان پنهنجي مشيني دماغ ذريعي گهڻائي مرض سڃاڻي، انهن لاءِ دوا درمل ۽ ڦڪي ستي جوڙي بہ آهي. تنهن هوندي بہ ڪيس ناڪامي ئي نصيب ٿي رهي آهي. انهيءَ سڄي صورتحال جو بنيادي ڪارڻ اهوئي آهي تہ جڏهن انسان قدرت جي جوڙيل قانون ۽ آئين ۾ ڦيرڦار ڪري ضابطہ حيات جي اصولن ۽ قاعدن جي پيڪڙي ڪئي آهي. تڏهن خالق مخلوق ڏمرجي ڪائنات مٿ ڪسي اهڙن مرضن ۾ مبتلا ڪري ڇڏيو آهي جيڪي هاڻي ناسور جي شڪل اختيار ڪري چڪا آهن، جن کي ختم ڪرڻ لاءِ انسان کي وڏن ۽ جديد اوزارن جي نہ پر عقل ۽ ذهانت جي ضرورت آهي. ڪيس قدرتي آئين ۽ قانون جو قدر ڪري بيهر بحال ڪرڻو پوندو ۽ مڪمل ضابطہ حيات جي قانون ۽ قاعدن جي پابندي ڪري حيواني حرڪتون ڇڏڻيون پونديون ۽ زندگيءَ جي گاڏيءَ جو بريڪ ۽ اسٽيئرنگ سنڀالي مقصد واري سفر ڏانهن اهڙي ريت هلائڻي پوندي جو سلامتيءَ سان ڌڪيا سکيا لڪ لنگهي پنهنجي حقيقي منزل تائين پهچي پار ٿئي

غسل ڪرڻ جو مسنون طريقو

مولانا محمد يوسف اصلاحي

انجنيئر عبدالمالڪ ميمڻ





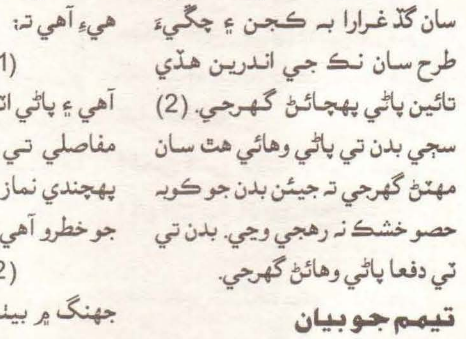
(1) سڀ کان پهريون استنجو ڪرڻ گهرجي. (2) مسنون طريقي سان وضو ڪجي. (3) جيڪڏهن روزو نه هجي ته گرڙيءَ سان گڏ غرارا به ڪجن ۽ چڱيءَ طرح سان نڪ جي اندرين هڏي تائين پاڻي پهچائڻ گهرجي. (2) سڄي بدن تي پاڻي وهائي هٿ سان مهٽڻ گهرجي ته جيئن بدن جو ڪوبه حصو خشڪ نه رهجي وڃي. بدن تي ٽي دفعا پاڻي وهائڻ گهرجي.

تيمم جو بيان

جيڪڏهن وضو يا غسل ڪرڻ لاءِ پاڻي نه هجي ته تيمم ڪرڻ گهرجي. تيمم، وضو ۽ غسل ٻنهي جو بدل آهي. پاڻي نه هئڻ جي معنيٰ هيءَ آهي ته:

(1) نماز جو وقت ٿي ويو آهي ۽ پاڻي اٽڪل سوا ميل جي مفاصلي تي آهي. پاڻيءَ تائين پهچندي نماز جو وقت نڪري وڃڻ جو خطرو آهي.

(2) ماڻهو ڪنهن اهڙي جهنگ ۾ بيٺو آهي جتي ڪيس خبر ڪانهي ته پاڻي ڪٿي آهي.



(3) کوه آهي پر ان مان پاڻي ڪڍڻ لاءِ ڪوتانوَ ۽ رسو وغيره ڪونهي.

(4) پاڻي ملهه تي ملي ٿو ۽ خريد ڪرڻ جي طاقت ڪونهي.

هن کانسواءِ هيٺين حالتن ۾ به تيمم ڪري سگهجي ٿو.

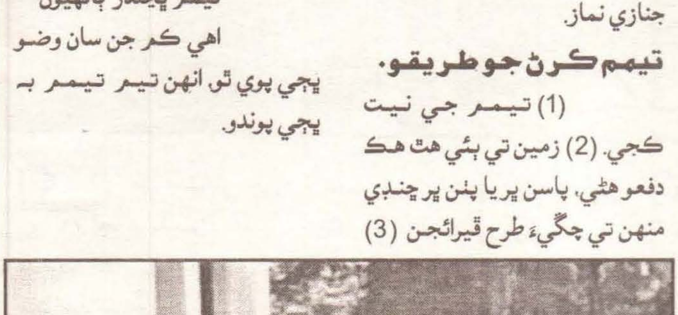
(1) پاڻي موجود آهي پر بيماريءَ سبب استعمال نٿو ڪري سگهجي.

(2) سخت سردي آهي ۽ هن ڳالهه جو انديشو آهي ته جيڪڏهن پاڻي استعمال ڪبو ته زندگيءَ خطري ۾ پئجي سگهي ٿي.

(3) اهڙي نماز فوت ٿيڻ جو خطرو آهي جنهنجو ٻيو ڪو بدل ڪونهي. جيئن عيد جون نمازون ۽ غير وليءَ يعني وارث لاءِ جنازي نماز.

تيمم ڪرڻ جو طريقو.

(1) تيمم جي نيت ڪجي. (2) زمين تي ٻئي هٿ هڪ دفعو هڻي، پاسن پر يا پٺن پر ڇنڊي منهن تي چڱيءَ طرح ڦيرائجن (3)



وري ٻيهر زمين تي هٿ هڻي ڇنڊي ساڄو هٿ کاٻي ٻانهن تي ٺونٺ تائين ۽ کاٻو هٿ ساڄي ٻانهن تي ٺونٺ تائين ڦيرائجي. اهڙيءَ طرح تيمم ٿي ويندو.

جن شين تي تيمم ڪرڻ جائز آهي.

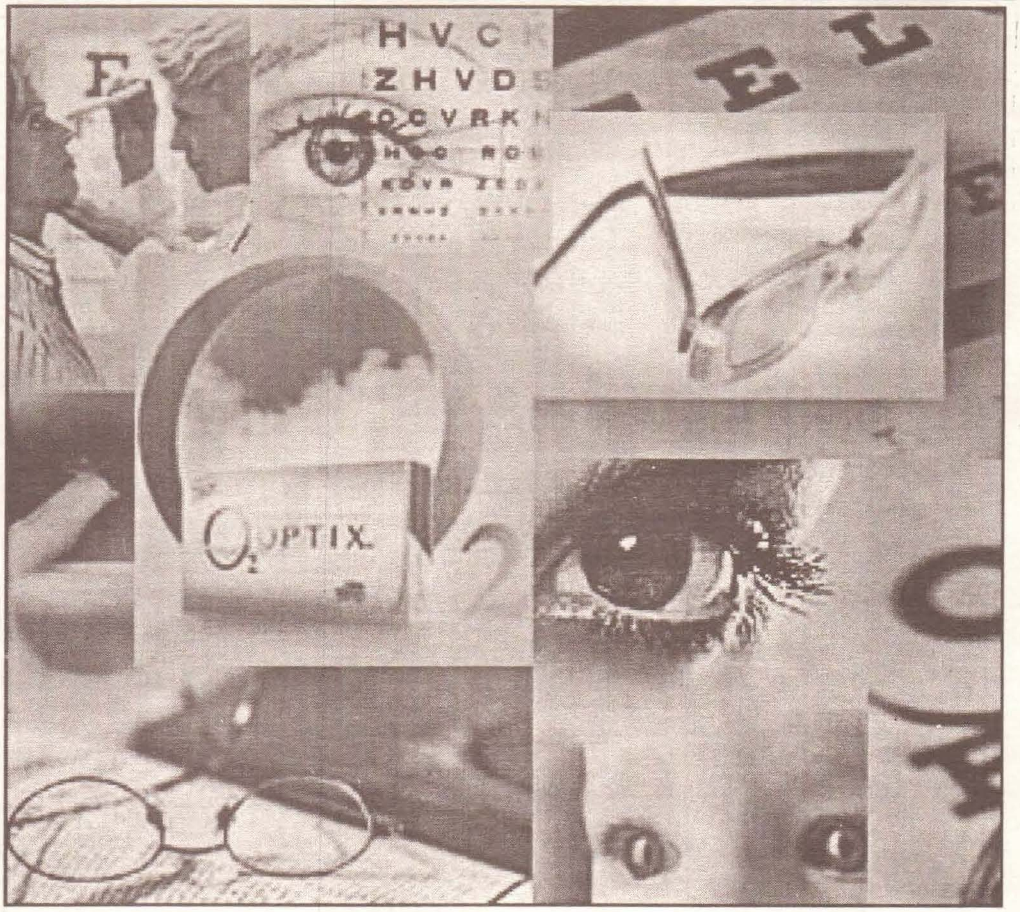
(1) مٽي (2) پٿر (3) چونو ۽ چوني جون ٺهيل سڀ شيون.

تيمم ڀڄندڙ ڳالهيون

اهي ڪم جن سان وضو ڀڄي پوي ٿو انهن تي تيمم به ڀڄي پوندو.

اکين جي حفاظت ڪيئن ڪجي؟

ڊاڪٽر رفيق احمد سومرو



اکين جي بيماري جي علم کي Ophthalmology چئبو آهي. هر وڏي شهر جي اسپتال ۾ اکين جا ماهر ڊاڪٽر Ophthalmologist ڪيترائي اکين جي بيمارين جا ڪيس روزانه ڏسندا رهن ٿا. ان کان علاوه هر سال ڪافي ڳوٺن ۽ شهرن ۾ خانگي تنظيمون اکين جي علاج جون ڪيمپون لڳائن ٿيون ۽ انهن ۾ ڪيترا سو آپريشن ڪيا وڃن ٿا. اهڙي طرح ڪافي ماڻهو معذور ۽ لاچار ٿيڻ کان بچي وڃن ٿا. بينائي جي اهميت نابين ماڻهو کي آهي، جنهن جي لاءِ هي دنيا قبر جي مثل آهي هو پنهنجي من پسند شين ۽ صورتن کي ڏسڻ کان محروم آهي. هو بي ڪنهن جي ڪم نه اچڻ کان علاوه، پنهنجي ڪم ڪار لاءِ به محتاج آهي.

اکيون دماغ جو دريون آهن، حقيقت شناسي ۾ سندن مثال نٿو ملي مگر اهڙي املهه عضوي جي جيڪڏهن صحيح سارسنڀال نه ڪئي وجي ته وقت کان اڳ ۾ انهن جي ڪارڪردگي متاثر ٿئي ٿي ۽ لاچاري ۽ معذوري کي جنم ڏئي ٿي. اهڙي تڪري ۽ بي اصولي زندگيءَ گذارڻ جي روش مان کهڙو فائدو جو نه منزل نصيب ٿئي ۽ نه دل جو سک چين ملي. الٽو اکين جي خرابي پيدا ٿي پوي ان ڪري اهو ضروري آهي ته جتي اسين پنهنجي ٻين عضون جو خيال ڪيون ٿا، اتي اکين جي حفاظت به ڪيون.

اچو ته ڏسون هن سلسلي ۾ موجوده سائنس ڇا ٿي چوي.

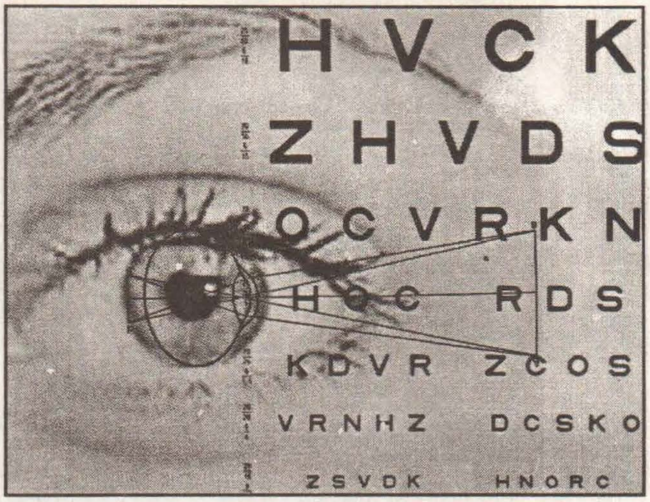
اکين جي بچاءَ جي علم کي Preventive Ophthalmology چئبو آهي.

ڪافي اهڙيون چوٽون (ڌڪ) ۽ زخم گندگي جا سبب، جيڪي اکين کي خراب ڪن ٿا.

اکين کي ڌڪ لڳڻ کان اڳواٽ بچاءُ ڪرڻ:

هڪ اندازي مطابق هن وقت تائين 10 لک ماڻهو آمريڪا ۾ اکين جي مٿان ڌڪ لڳڻ جو شڪار ٿيا آهن ۽ انهن مان 75 سيڪڙو هڪ اک ضايع ڪري چڪا

اکيون دماغ جو دريون آهن، حقيقت شناسي ۾ سندن مثال نٿو ملي مگر اهڙي املهه عضوي جي جيڪڏهن صحيح سارسنڀال نه ڪئي وجي ته وقت کان اڳ ۾ انهن جي ڪارڪردگي متاثر ٿئي ٿي ۽ لاچاري ۽ معذوري کي جنم ڏئي ٿي. اهڙي تڪري ۽ بي اصولي زندگيءَ گذارڻ جي روش مان کهڙو فائدو جو نه منزل نصيب ٿئي ۽ نه دل جو سک چين ملي. الٽو اکين جي خرابي پيدا ٿي پوي ان ڪري اهو ضروري آهي ته جتي اسين پنهنجي ٻين عضون جو خيال ڪيون ٿا، اتي اکين جي حفاظت به ڪيون.



آهن. هر سال ڏيڊ لک ماڻهو اکين جي تڪليفن ۾ مبتلا ٿين ٿا. پر انهي خطرناڪ صورتحال کان بلڪل آسانيءَ سان بچي سگهن ٿا بشرطيڪ اهي ڪم ڪار جي دوران پنهنجي اکين جي بچاءَ بابت سوچن ۽ احتياطي تدابير اختيار ڪن.

ڌنڌي جي دوران اکين تي ڌڪ يا چوٽون

Occupational Injuries

پيهڻ واريون Grinding ۽ سوراخ ڪرڻ Drilling صنعتون پنهنجن ڪارخانن جي ماحول ۾ ننڍا ننڍا ذرات هوا ۾ تيزي سان اڇلنديون رهن ٿيون اهي تيز گردش ڪندڙ ذرات اک جي اڳين حصي سان ٽڪرائجي ڪيس نقصان ڏين ٿا ان کان علاوه بارود مان اڏامندڙ ڌاتو جا ٽڪرا ۽ ميزائل جا حصا اکين کي چيري ڇڏين ٿا. تيزاب ۽ الڪلي استعمال ڪندڙ ڪارخانا به اکين جي لاءِ نقصانڪار آهن. انهن کان علاوه ڪافي اکين جو چوٽون تيز اوزارن جي ڌڪن سبب لڳن ٿيون جنهن ۾ پيچڪش وغيره جهڙا چهنبدار اوزار شامل آهن. اکين جي بيمارين جو علاج جيترو جلد ٿي سگهي اوتروئي بهتر ٿيندو. ان صورتحال مان فائدو وڌ ۾ وڌ ٿيندو.

بغير ڌنڌي واريون چوٽون

Non Occupational Injuries

ڪار جي اڳيون وارو شيشو Wind Screen جيڪڏهن حادثي ۾ ڀڄي پوي ٿو ته شيشي جا ٽڪرا اکين ۾ پئجي سگهن ٿا. انهن کان لاءِ اهو ضروري آهي ته ڊرائيور ۽ پرواري سيٽ تي ويٺل ماڻهو بليٽ يا پٽو پائي ويهي ته جيئن Wind Screen سان نه ٽڪرائجي. Ice Hockey برفاني هاڪي ۽ رڪيٽ بال جي راندين ۾ اکين تي ڌڪ لڳندا آهن. اهڙن ڌڪن کان بچاءَ لاءِ اکين تي چشمو پائڻ گهرجي. گرميءَ جي موسم ۾ عام سوڊا واٽر جون بوتلون ڦاٽي پونديون آهن يا انهن جا ڪارڪ ۽ ڍڪڻ زور سان اڏامي ڪري اکين تي لڳي ويندا آهن. ننڍن ٻارن ۾ چهنبدار پينسلون، قينچون ۽ هوائي بندوقون Airguns وغيره جا اکين مٿان ڌڪ لڳندا آهن انهن کان علاوه Fire Arms بندوق، پستول وغره جي جهيڙن ۾ اکين تي ڌڪ لڳن ٿا. ويلڊنگ وغيره ۾ اکين جي مٿان شعاون وسيلي زخم يا چوٽ لڳي ٿي. U.V. Light الٽراوايوليٽ روشني ۾ اکين جي نقصان پهچي ٿو ۽ اکين ۾ موتيو پاڻي ٿئي ٿو جيڪو خطرناڪ آهي.

Solar Eclipse Retiitis

سج گرهڻ وقت روشني جي شعاعن ۾ غير معمولي قسم جي گرمي هوندي آهي اها گرمي اک جي لينس ذريعي اندر فوڪس ٿي ڪري اک جي پردي کي ائين جلائي ٿي جيئن آتشي شيشو ڪاغذ کي جلائيندو آهي. ان ڪري سورج گرهڻ وقت سج کي هرگز چتائي نه ڏسجي

اک کي لڳندڙ گندگي کان بچاءَ

Prevention of Acquired Ocular Infection

اکين جو گندگي کان بچاءُ ڪجي ته جيئن ڪوبه جراثيم اک ۾ داخل نه ٿئي ۽ اک جي پردن کي نقصان نه پهچي اک ۾ داخل ٿيندڙ جراثيم اک جي اندر جمع ٿي ڪري وڌڻ شروع ڪن ٿا. ان ڪري گندن هٿن يا ڪپڙن سان اکين کي اگهڻ بدران صاف پاڻي سان ڌوئڻ گهرجي.

ڪانٽيڪٽ لينس پائڻ

Contact Lens Wearing

اکين جي اڳين پردي جي مٿان واري سطح تي جيڪڏهن رگڙ اچي ٿي ته ان تي ناهموار سطح پيدا ٿي پوي ٿي ۽ ان ناهموار سطح تي جراثيم جمع ٿيڻ شروع ٿين ٿا ۽ آهسته آهسته اک جي اڳين پردي ۾ خرابي ڪن ٿا. جيڪي مريض هن قسم جا لينس استعمال ڪن ٿا انهن کي پنهنجي اکين جو بچاءُ جا طريقا سکڻ گهرجن.

ٻار اٿي اک جي خرابي

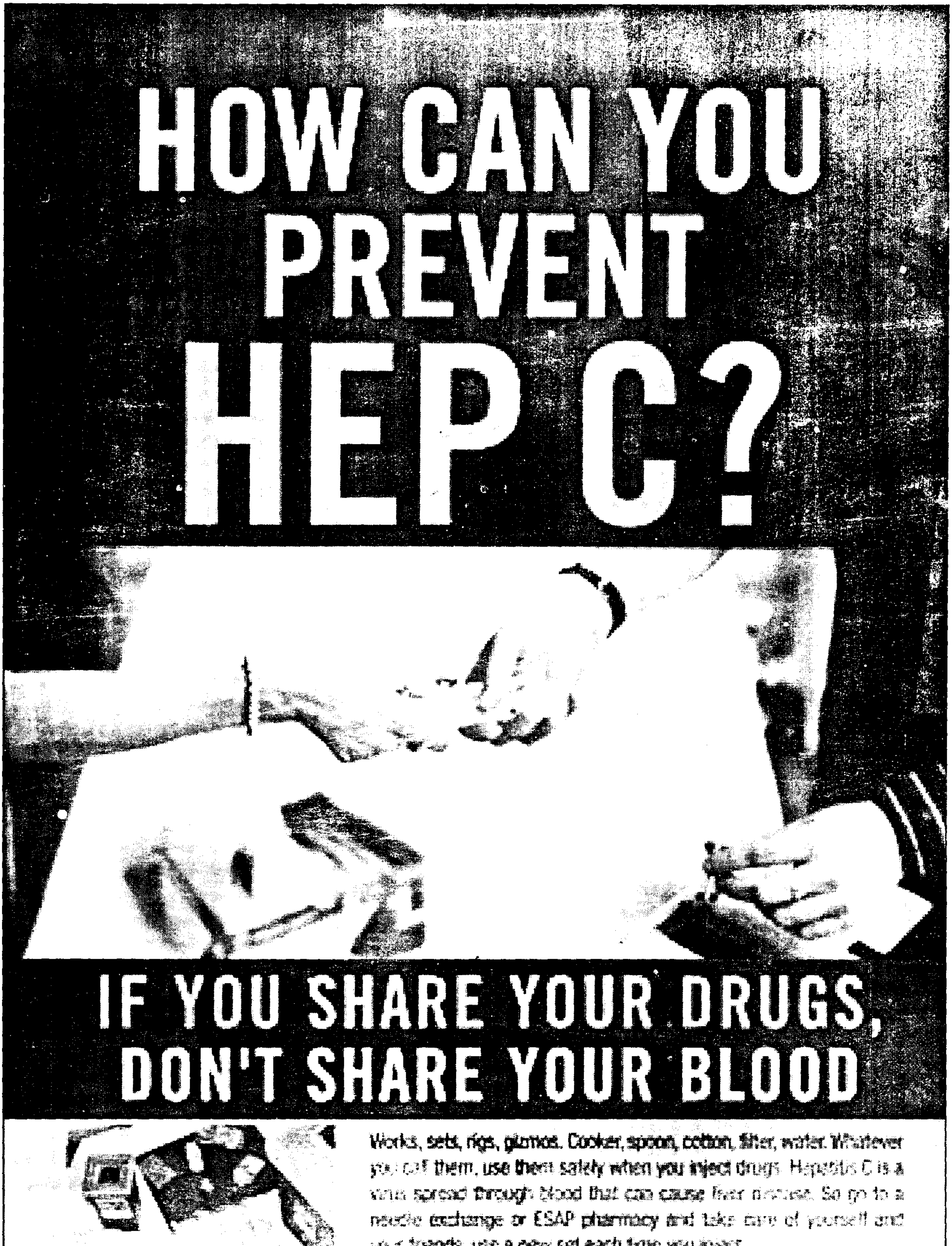
Neonatal Conjunctivitis

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي جنسي بيماري Gonorrhea يا Syphilis آهي ته ان عورت جي نئين ڄاول ٻار کي پيدائش دوران هن بيماري جا جراثيم اکين تي لڳي سگهن ٿا ۽ اکين کي متاثر ڪن ٿا. اهڙن مريضن ۾ ٻارن جي اکين جو خاص ۽ بروقت خيال رکڻ گهرجي ته جيئن وڌيڪ تڪليف نه وڌي.

اکين جي چڪاس

Eye Examination

اکين جا ماهر ڊاڪٽر پنهنجي ڪلينڪ ۾ مريض جي اک جي چڪاس ڪرڻ لاءِ ڪتب ايندڙ اوزار نه ته بار بار صاف ڪندا آهن ۽ نه وري Sterilize ڪندا انهن جي اک جي پريشر ماپ ڪندڙ اوزار جو آزادانه هر مريض جي اک تي استعمال ڪافي بيماريون ڦهلائي ٿو. ان طريقي سان Aids جهڙو مرض به ڪافي پکڙيو آهي. ڊاڪٽرن کي ان پاسي ڌيان ڏيڻ گهرجي.


HOW CAN YOU
PREVENT
HEP C?
IF YOU SHARE YOUR DRUGS,
DON'T SHARE YOUR BLOOD
Works, sets, rigs, gizmos. Cooker, spoon, cotton, filter, water. Whatever you call them, use them safely when you inject drugs. Hepatitis C is a virus spread through blood that can cause liver disease. So go to a needle exchange or ESAP pharmacy and take care of yourself and your friends: use a new set each time you inject.

ٿولهہ گهٽائڻ لاءِ چند مشورا:

1. گيهہ، توڙي تيل جو استعمال ٿولهہ وڌائڻ لاءِ هاڃيڪار آهي
2. ياد رکو تہ ڪن تيل (ڪُڪنگ آئل) ٺاهيندڙ ڪمپنين طرفان اها دعويٰ ڪئي ويندي آهي تہ تيل دل جي مريضن لاءِ فائديمند آهي پر تيل سان صرف ڪوليسٽرال ضابطي ۾ رهي ٿو. پر ان سان گڏ رت ۾ ٻيا سٽيا جزا وڌندا رهن ٿا.
3. ڪڏهن ۽ مٺاڻ کان پرهيز ڪريو، ڪوشش ڪري صاف سٿرو سادو پاڻي پيئو.
4. ڪوشش ڪري گوشت جو استعمال گهٽ ڪري ۽ تاندورن وارين سبزين جو استعمال وڌيڪ ڪريو.
5. نريل ۽ سٽيپ وارن کاڌن بدران اوٻاريل کاڌا استعمال ڪريو.
6. روزانو صبح جو خالي پيٽ گهٽ ۾ گهٽ اڌ ڪلاڪ تيل هلڻ جي عادت بڻايو.
7. شراب ۽ ٻين ٻُک وڌائيندڙ کاڌن کان پرهيز ڪريو.
8. گهٽ ڪيلريز وارا کاڌا اپنايو گهٽي گوشت، فاسٽ فوڊ، مرغي ۽ ٻين ڳرن کاڌن کان بچو.
9. پنڌ ڪرڻ جي عادت ڪي اپنايو سواريءَ جو استعمال گهٽ ڪريو!

ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

The Largest Circulated Sindhi Monthly of Pakistan

MONTHLY WAIJ KARACHI

A Comprehensive Family Health Magazine

وڻن ويڻن وٽ. ڪي سڪين ته سڪمو ٿيين (شاهه)

ماهوار ويج ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا ته:

- صحت جي سڄاڳي آڻيندڙ سنڌي ٻولي جو هي نرالو رسالو ماهوار "ويج" باقاعدگي سان اوهانجي هٿن ۾ هر مهيني پهچي.
- ٻوليءَ جي واڌاري ۽ ارتقا ۾ اوهان جو حصو شامل هجي.
- سنڌي ٻوليءَ ۾ جديد طبي اصطلاح پنهنجي جاءِ وٺندا رهن ته پوءِ
- اڄ ئي ماهوار ويج" جي ساليانى خريداري جو ڪوپن ڀري موڪليو.
- ڪوپن سان گڏ ساليانى خريداري جو چندو -/400 رپيا/ڇهه ماهي خريداري جو چندو -/200 رپيا بئنڪ ڊرافٽ مني آرڊر ذريعي موڪليو.
- ساليانى خريداري جو چندو موڪلي اوهان ماهوار ويج پنهنجي دوستن ۽ پيارن کي سڄي سال لاءِ تحفي طور به موڪلي سگهو ٿا. اسان توهان جي ڊرافٽ/عزيز کي رسالي موڪلڻ سان گڏ اهو اطلاع ڪنداسين ته رسالو ڪنهن جي پاران تحفو ٿيل آهي.
- ڪوپن ۽ بئنڪ ڊرافٽ هيٺين پتي تي موڪليو.

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

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

خريداري جو فارم

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

نالو (ذات سان گڏ) : ______________________________

ائڊريس ______________________________

____

شامل بئنڪ ڊرافٽ/مني آرڊر نمبر ______________________________

صحيح ______________ تاريخ ______________

پهرين مئي
محنت ڪشن جو عالمي ڏينهن
اسانجو عهد
اسانجي جدوجهد
ڪارڪنن جي
فلاح ۽ بهبود
ڪارڪنن جي فلاح ۽ بهبود لاءِ ورڪرز ويلفيئر فنڊ جون اسڪيمون
تعليم
73242 شاگرد ۽ شاگرديائيون فنڊ جي 116 اسڪولن ۾ مئٽرڪ تائين مفت تعليم حاصل ڪري رهيا آهن
سمورن اسڪولن ۾ مئٽرڪ ٽيڪ پروگرام جو اجراءَ
صحت
محنت ڪشن لاءِ صحت جي 83 اسڪيمن جي تڪميل.
وظيفا
8000 ٻارن کي ساليانو تعليمي وظيفن جي ادائگي جنهن ۾ ڪاليج/يونيورسٽي ليول تي سمورن خرچن جي فراهمي شامل آهي.
خصوصي بهبود
فوتي ورڪرز جي اهل خانه لاءِ 3 لک رپين جي ڊيٿ گرانٽ
ڌيءَ جي شادي لاءِ 70 هزار رپين جي خصوصي گرانٽ
هائوسنگ سيڪٽر
59573 گهرن ۽ فليٽس جن ۾ مزدور رهن ٿا
9249 گهر ۽ فليٽس زير تعمير آهن
فني تربيت:
فني تربيت جي ادارن ۾ هر سال 1790 شاگردن لاءِ ڊپلومه ۽ شارٽ ڪورسز
ورڪرز ويلفيئر فنڊ
Workers Welfare Fund
وزارت محنت ۽ افرادي قوت،
حڪومتِ پاڪستان