A COMPREHENSIVE FAMILY HEALTH MAGAZINE

ABC Certified

MONTHLY WAIJ KARACHI

وهن ويجن وَٽ، جي سڪين تہ سڳهو ٽيڻن (شاهہ)

ماهوار

# ويجهہ

ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

Regd. SC No. 1307

June, 2010

Rs 25.00

## پارن ۾ ذيابيطس- هڪ خطرناڪ رجحان

## رت هڪ بيمثال تحفو

## فالج يا اڌرنگ ۽ ان جو علاج

## گُلو گدلو

## ماحوليات

# A COMREHENSIVE FAMILY HEALTH MAGAZINE

# MONTHLY WAIJ KARACHI

ABC CERTIFIED

MEMBER A.P.N.S

مئنيجنگ ايڈيٽر
مسز سرشاد کوکر
مارکيٽنگ ڊائريڪٽر
نواز حميد قل
سرڪيوليشن مئنيجر
عادل مهدي

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

فون: 021-32767812 فيڪس: 021-32767812

e-mail: monthlywaij@gmail.com

جلد-20، شمارو 2 جون 2010

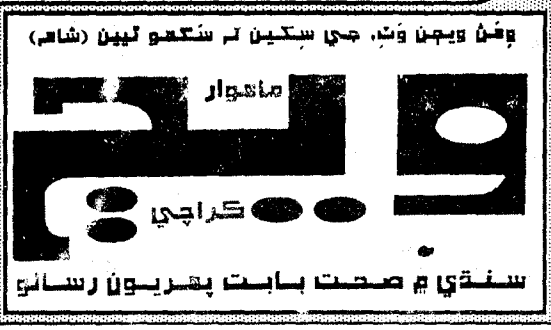


سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڈيٽر
ڊاڪٽر ثناءالله کوکر
0333-2307228
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڈيٽر (اعزازي)
پروفيسر (ڪئپٽن) محمد زمان شيخ
ايسوسيئيٽ ايڈيٽر
ڊاڪٽر نثار علي شاه
ريزيڊنٽ ايڈيٽر (حيدرآباد)
ڊاڪٽر افتخار حسين راهوجو
ايڈيٽوريل بورڊ (اعزازي ميمبر)
پروفيسر ضياءالدين احمد شيخ
پروفيسر خالده سومرو
ڊاڪٽر سليمان شيخ
ڊاڪٽر شرف علي شاه
ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڏاريجو
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) |
| ميرغلام مصطفيٰ راهوجو | (جامشورو) |
| غلام رسول ابڙو | (بگن خان ابڙو) |
| ڊاڪٽر عبدالله سينار | (خانپور) |
| محمد اسلم ميمڻ | (بدين) |
| رسول بخش مغل | (جهلوري) |
| ڊاڪٽر اوڏو داس- آر- زيرو | (اسلام ڪوٽ) |
| ڊاڪٽر لڇمڻ داس راڻي | (ميٽي) |
| بابو جوٽيجو | (رتوديرو) |
| عابد علي چانديو | (ٽنڈوآدم) |

قيمت:-/25 رپيا

سالياڻو چندو چار سؤ رپيا (خاص اشاعتن سوڏو)


## وڇور


| | | | |
|---|---|---|---|
| 1- | اوهانجي راءِ ۾ | پڙهندڙن جا خط | 5 |
| 2- | ويج هيلٿ پروموٽرز فورم | ادارو | 7 |
| 3- | تعليمي ادارا يا قيد خانا | ايڈيٽوريل | 9 |
| 4- | هارن ۾ ذيابيطس هڪ خطرناڪ رجحان | پروفيسر ابهر زمان شيخ | 11 |
| 5- | فالج يا اڌ رنگ ۽ ان جو علاج | ڊاڪٽر علي اڪبر سيال | 15 |
| 6- | نفس روڪي ڏوهاري شخصيت | الطاف القدير ميمڻ | 25 |
| 7- | گلو گدلو | ڊاڪٽر پيرات جون ڪالهيون | 29 |
| 8- | صحت سڌ سماءُ | ويج ريسرچ مانيٽرنگ ڊيسڪ | 32 |
| 9- | ماحوليات | ڊاڪٽر محمد يار کهاوڙ | 36 |
| 10- | هارن ۾ التي ۽ دستن ڪري پيدا ٿيندڙ پاڻي جي ڪوٽ ماپڻ | ڊاڪٽر شمس سومرو | 38 |
| 11- | رت هڪ بيمثال تحفو | ڊاڪٽر زاهد | 42 |
| 12- | چمڙيءَ جا اهجاڻ ۽ علاج جا طريقا | ڊاڪٽر عاشق حسين | 45 |
| 13- | پار ۽ صحت | سنڌيڪار: ممتاز مهر | 51 |
| 14- | ڪجرو، ڪارڻ ۽ حل | نذير احمد لغاري | 52 |
| 15- | ردي ۽ ڪي ورجي استعمال ڪرڻ | رمضان ٻوريو | 55 |



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



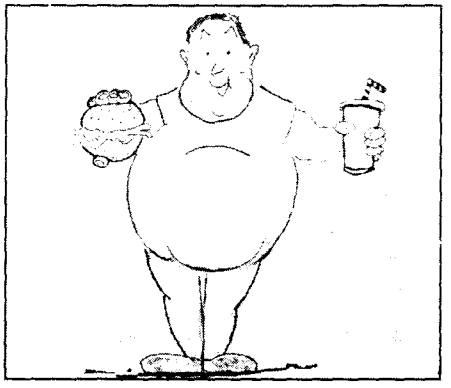
All the Members of Editorial Board, Editors Bureau Chives, representatives, Co-ordinators are honorary and other staff members are working on part time basis


رسالي ۾ ڇپيل لکڻين جي راءِ ۽ اظهار سان ادارو جي اظهار ۽ راءِ سان ماهوار ويج جو سٽيورل ۽ ضروري نه آهي

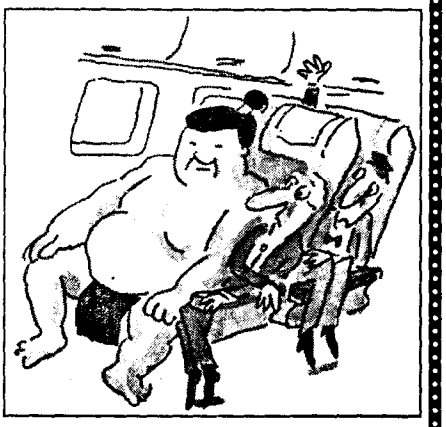

هي رسالو ڊاڪٽر ثناءالله کوکر زيلن پرنٽس رتن تلاءِ ڪراچي مان محمود عالم وٽان ڇپرائي ڪمرو نمبر 53 بلاڪ A، پرين مان معين اسٽيل مارڪيٽ بابا اردو روڊ ڪراچي مان پڌرو ڪيو



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



# خبردار هوشيار! بچو يار



## گيهه/ تيل، پي سٽپ، ڪنڊ، توڙي فاسٽ فوڊ، ٽريل ڪاڏن ۽ مٺن شربتن جو جھجھو استعمال وزن وڌائي خطرناڪ مرض، جھڙوڪ ذيابيطس ھاءِ بلڊ پريشر توڙي دل جي بيمارين جو سبب بڻجي سگھن ٿا.

پنھنجي وزن کي ضابطي ۾ رکڻ لاءِ ھلڪا ۽ متناسب ڪاڏا استعمال ڪريو

# ويج هيلث پروموٽرز فورم

# اوهانجي پنهنجي راءِ

LETTERS TO THE EDTIOR

## پنهنجي پاران

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

### صفائي اڌ ايمان

سائين منهنجا!

اوهانجي نامياري صحت ۽ ماحول جي گدلاڻ متعلق تمام گهڻا مضمون شايع ڪيا آهن ان سان معاشري ۾ ڪيترو فرق آيو آهي سا مونکي خبر نه آهي، پر اسان اڻوجهن کي مختلف بيمارين بابت ڄاڻ ضرور حاصل ٿي آهي انهن صحت جي موضوعن تي به گهٽو ڪري ليڪ صفائي متعلق لکندا رهيا آهن ته ڊائريا هجي توڙي کهڙي به بيماري هجي اڳ ۾ صفائي ضروري آهي ۽ اسلام به اسانکي اُهوئي سيکاري ٿو ته صفائي اڌ ايمان آهي، بلڪ منهنجو چوڻ آهي ته صفائي اڌ نه بلڪ مڪمل ايمان آهي چو ته جيڪڏهن تن ۽ من ۾ صاف نه هوندا ته مالڪ اڳيان سجدو ڪيئن ٿيندو؟ جيتائين وضو نه ڪبو تيستائين نماز به نه آهي.

هاڻي مان هڪ حيرت جوگي ڳالهه ٻڌايان ٿو ته مون ته هميشه اهو ڏٺو ڊاڪٽر ڏاڍا صفائي پسند هوندا آهن، پنهنجي عملي سان گڏ ماسي يا صفائي لاءِ ٻيو عملو ضرور رکندا آهن ۽ خاص طور خوشبوءِ لاءِ فنائل جو ضرور استعمال کندا رهندا آهن پر مونکي تعجب انهيءَ وقت ٿيو جڏهن هڪ ڊاڪٽر جي نجي آفيس گهمڻ ويس اُتي چا ڏسان ته آفيس ۾ ئي ڪچري جا ڍير لڳا پيا آهن. جاءِ جاءِ ڪچريءَ جي بوءَ اُٿي رهي هئي! کاب شئي پنهنجي ڊنگ سان ڪونه هئي! هر شئي ميري ۽ گدلي لڳي پئي هئي، آفيس ته نه پئي محسوس ٿئي جڏ ته ڪڏي مارڪيٽ ۾ ڪنهن ڪُنڊ پاسي ۾ ٻيئو آهيان. بهرحال اُنهيءَ وقت سندس آفيس جو مالڪ يعني جنهن سان ملڻ ويو هوس ڪونه آيو هو سو اُتي ويٺل عملي سان ملاقات ٿي جن ٻڌايو ته اسانجو ڊاڪٽر صفائي لاءِ اسانکي جهليندو آهي ته ڪم وڌيڪ اهميت رکي ٿو، صفائي پوءِ پئي ٿيندي يا صفائي لاءِ ڪا ماسي وغيره رکبي، ڪڏهن کهڙو ته ڪڏهن کهڙو ٻهانو پيو ڪندو آهي، وڌيڪ ٻڌايائين ته جڏهن صفائيءَ لاءِ ڪنهن سامان جي گهرج ڪبي ته هينئر ته ورتو هو ختم ٿي ويو چا، جڏهن ته سال ڪن اڳ ئي سامان ختم ٿي پيو آهي ۽ ڊاڪٽر ٻيو سامان ونڊي ڪونه ڏي، مجبوراً اسانکي به انهيءَ ماحول ۾ گذارڻو پئي ٿو، جنهن سان پنهنجي صحت خراب ٿيڻ جو خطرو رهندو آهي، ڊاڪٽر الائجي ڪيئن پاڻ کي ايڊجيسٽ پيو ڪري، تعجب آهي!!

ويچاري جي دانهن ٻڌي ڏاڍو افسوس ٿيو. جنهنکري ويج ۾ هي خط ڏيئي رهيو آهيان ته اسانکي اهڙن صفائي کان عاري ڊاڪٽرن کي پنهنجو نه ته گهٽ ۾ گهٽ ٻئي عملي جو ته خيال اچي. مون عملي جي ڳالهه ٻڌي چيو ته ڊاڪٽر صفائي پسند هجي يا نه هجي، پر جيڪي ٽيبلن تي پنا وکريا پيا آهن انهن کي ته فنائيل سان ته صاف نه ڪبو ۽ نه ئي انهن کي ماسي ترتيب ڏيئي سگهي ٿي اُهو ته توهانجو ئي ڪم آهي تنهنجي معنيٰ نه ڪا ڪمي گهوٽ ۾، نه ڪا منجهه ڪنوار ٻنهي جا لڇڻ هڪجهڙا رهندا.

اوهان منهنجو هي خط شايع ڪريو ته جيئن اُهو ڊاڪٽر ۽ سندس عملو پڙهن جيڪي صفائي جا مخالف آهن.

راشد انيڙ -پنوعاقل

*جواب: اوهانجو خط جيئن آهي جي بنياد تي فقط انهيءَ ڪري شايع ڪجي ٿو ته اسان ماحول جي گدلاڻ خلاف اوهان سان گڏ آهيون. ڊاڪٽر هجي توڙي ٻيو ڪو ماحول کي خراب ڪندڙن خلاف ضرور لکبو الله سائين اهڙي ڊاڪٽر ۽ سندس عملي کي هدايت ڪندو ته آئينده لاءِ صفائي رکندا. (اداره)*

# ٹولھ گھٹائڻ لاءِ چند مشورا:

1. گيھ، توڙي تيل جو استعمال ٽولھ وڌائڻ لاءِ ھاڃيڪار آھي.
2. ياد رکو تہ ڪن تيل (ڪُڪنگ آئل) ناھيندڙ ڪمپنين طرفان اھا دعويٰ ڪئي ويندي آھي تہ تيل دل جي مريضن لاءِ فائديمند آھي پر تيل سان صرف ڪوليسٽرال ضابطي ۾ رھي ٿو. پر ان سان گڏ رت ۾ ٻيا سڀيا جزا وڌندا رھن ٿا.
3. ڪنڊ ۽ مٺاڻ کان پرھيز ڪريو. ڪوشش ڪري صاف ستڙو سادو پاڻي پيئو.
4. ڪوشش ڪري گوشت جو استعمال گھٽ ڪري ۽ تازن ورين سبزين جو استعمال وڌيڪ ڪريو.
5. تريل ۽ سٽپ وارن کاڌن بدران اوباريل کاڌا استعمال ڪريو.
6. روزانو صبح جو خالي پيٽ گھٽ ۾ گھٽ اڌ ڪلاڪ تيل ھلڻ جي عادت بڻايو.
7. شراب ۽ ٻين ٻُک وڌائيندڙ کاڌن کان پرھيز ڪريو.
8. گھٽ ڪيلريز وارا کاڌا اپنايو گھٽي گوشت، فاسٽ فوڊ، مرغي ۽ ٻين ڳرن کاڌن کان بچو.
9. پنڌ ڪرڻ جي عادت کي اپنايو سواريءَ جو استعمال گھٽ ڪريو!

## ويج ھيلٿ پروموٽرز فورم

# ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

ماهوار ويج جتي پڙهيل لکيل ماڻهن کي صحت جي جاڻ لاءِ کوشان آهي، اتي هن ديس جي ان پڙهه ۽ اڻوجهه ماڻهن کي صحت جي بنيادي سکيا ڏيڻ ۽ بيمارين کان بچاءُ جي وات ڏيکارڻ جو عزم ڪري ٿو.

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

1- ڪوبه اهڙو فرد (عورت يا مرد) جيڪو ماهوار ويج جون لڪيون 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 نه آهن يا وري لکي پڙهي ڪونه ٿا ڄاڻن، تن کي ويج مان حاصل ڪيل صحت جي جاڻ جو پيغام پهچائڻ لاءِ پاڻ پتوڙيندو.

3- ويج هيلٿ پروموٽرز فورم ۾ ڪي به ڊاڪٽر/نرس/(سپينسر) 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 ۽ جاڻ کي وڌايو/تازو ڪيو ويندو.

هن مقصد سان متفق ساڻين کي گذارش آهي ته هيٺيون پارم پري اداري کي هينئن 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/ڌيءَ/زال _____

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

_____
ميمبر جي صحيح

### ذاتي تفصيل

نالو _____ پيءُ/مڙس جو نالو _____

ذات _____ ڏنڏو _____

تعليم _____

ٻيون مصروفيتون _____

ائڊريس _____

_____

_____ _____
ميمبر جي صحيح

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

# يادرکڻ واريون گالهيون

1. سوپاري، ڪٽڪي، پان جو استعمال وات ۽ ڳلي جي ڪينسر توڙي مادي جي السر جو مکيہ 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 بين لاءِ وڌيڪ خطرناڪ ٿي سگهي ٿو.
3. سگريٽ ڇڪڻ جي ڪينسر جو مکيہ سبب آهي.
4. ڪچي ۽ گدلي پاڻي پيئڻ کان پاسو ڪريو. پاڻي هميشہ چاڻي، ٿهڪائي، پيئڻ سان پيٽ جي ڪيترن ئي بيمارين جو ٽڪارو ملندو.
5. يادرکو! 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 ڳري پاڻي جو ان ۾ ڇوڙ. پاڻي ڪي زهريلو بڻائي ٿو تنهنڪري وهندڙ پاڻيءَ کي بہ هميشہ چاڻي ۽ اُوباري استعمال ڪريو.
6. غير ضروري دوائون جو استعمال بہ صحت لاءِ هاڃيڪار ٿي سگهي ٿو. خاص ڪري سُور ٽوڙيندڙ دوائن جي استعمال بدران ڪجهہ وقت آرام ڪريو.

# ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

# تعليمي ادارا يا قيد خانا

گذريل ڪجھ سالن کان وٺي تعليم جي شعبي ۾ جتي خانگي اسڪولن جي پرمار ٿي آهي، اُتي معصوم ٻارن سان ظلم زيادتيون ۽ ڏاڍ جاري آهي. پراڻي تعليمي پاليسي جيڪا سالن کان وٺي رائج آهي تنهن مطابق گرميءَ جي موسم ۾ ٻارن کي گرمي جون موڪلون ڏنيون ويندیون آهن. انهن موڪلن پٺيان هڪ خاص مقصد هوندو آهي ته ڪافي وقت اسڪول ۾ پڙهڻ ڪانپوءِ ٻار ڪجھ وقت گھمي ڦري راند روند ڪري مائٽن جي ويجھو رهي پنهنجي پاڻ کي جسماني ۽ نفسياتي طور تي چُست ۽ چالاڪ بنائين.

افسوس سان لکڻو پوي ٿو ته خانگي شعبي ۾ قائم اسڪولن آهستي آهستي اُهي موڪلون گھٽتائي ڪجھ ڏينهن يا بلڪل ختم ڪري ڇڏيون آهن. جيڪا ٻارن جي ذهني نشونما سان سراسر زيادتي آهي.

ان کانسواءِ ڪيترا اسڪول اهڙا آهن جيڪي بجاءِ مقرر ٿائيم جي اسڪول پڙهائڻ کانسواءِ پنهنجي اسڪولن ۾ ٽيوشن سينٽر ۽ مدرسا قائم ڪيون ويٺا آهن، هتي جڏهن ٻار صبح جو سوير پهچي ٿو ته رات جو سُتل حالت ۾ گھر پهچي ٿو جنهنڪري ٻار کي پنهنجي ذهن استعمال ڪرڻ يا تخليقي سوچن اپنائڻ جو موقعو ئي ڪونہ ٿو ملي. وري ڏسجي ڪجھ اسڪولن جي عمارتن تي نظر وجهي ته انهن ۾ نہ هوا جو گذر آهي نہ صحيح روشني ۽ ٻار ويچارا ظلم جي گرميءَ ۾ بجلي جي خطرناڪ لوڊشيڊنگ جي باوجود ڪلاس جي ڪمرن ۾ پيا هجن ٿا ۽ اُس ڪائڊ کان بہ محروم رهن ٿا جڏهن ته طبي لحاظ سان اُس وٽامن ڊي ناهڻ لاءِ تمام ضروري آهي. تنهنڪري والدين کي ۽ خاص ڪري سرڪار کي ٻارن جي نشونما، سماجي توڙي صحتمند زندگي تي رحم ڪائڊ گھرجي ۽ فيسن جي لالچ ۾ اهڙن طريقن سان هلندڙ اسڪولن کان پاسو ڪن.

اسان جي سرڪار کي گذارش آهي ته اهڙن اسڪولن جي انتظاميہ خلاف ٻارن جي بنيادي حقن واري قانون هيٺ ڪيس داخل ڪري کين جوڳي سزا ڏيئي.

(ادارو)

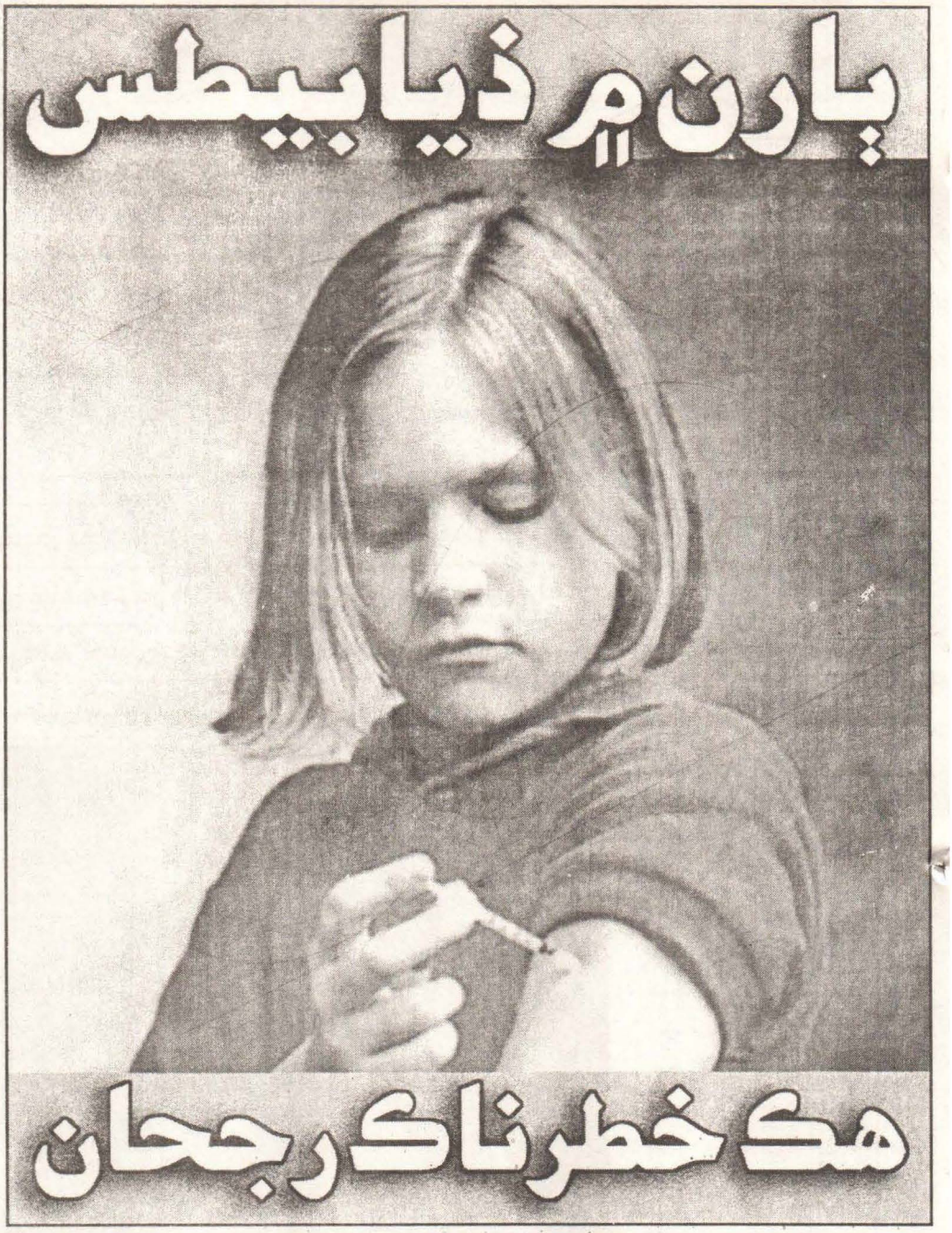
# صحت سنوارڻ لاءِ هدايتون

1. کاڌي کائڻ کان اڳ ۽ نيڪال کان بعد هٿن ڌوئڻ کي پنهنجي باقاعده عادت بڻايو.
2. کاڌو ايترو کائوجيترو کاڌي جي ايندڙ ويلي تائين بُک روکي سگهي. ضرورت کان وڌيڪ کائڻ صحت لاءِ هاڃيڪار آهي.
3. ٿورو ٿورو کائڻ ۽ ضرورت آهر کاڌي جي وچ ۾ هلکي قلکي غذا استعمال ڪرڻ بهتر آهي.
4. غير ضروري سوچن ۽ کاوڙ تي کنٽرول ڪريو. چوته اهي ڊپريشن يا ذهني مونجهارن جو سبب بڻجن ٿا ۽ اهڙي وقت تي جڏهن اجايون سوچون ذهن ۾ اچن پنهنجي پاڻ کي کنهن ڪم ڪار ۾ مصروف ڪري ڇڏيو.
5. ننڊ ڏيارينڊڙ دوائن جو پاڻ مرادو استعمال هرگز نه ڪريو.
6. غير ضروري انجيڪشن کان پرهيز ڪريو ۽ سرنج هميشه ڊسپوزل استعمال ڪريو.
7. غير ضروري گلوڪوس جون ٽيلهيون به نه چاڙهيو چوته ڪڏهن ڪڏهن اهي به صحت لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿين ٿيون.
8. پنهنجي گهر، محلي، ڳوٺ توڙي شهر ۾ صفائي ۽ ماحول جي ستائي جو خاص خيال رکو چوته اهو به صحت لاءِ اهم آهي.

# ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

# ٻارن ۾ ذيابيطس

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



## هڪ خطرناڪ رجحان

**ٻارن** ۾ هونئن ته ٽائپ ون ذيابيطس جو امڪان وڌيڪ هوندو آهي. پر اڄڪلهه ٻارن ۽ بلوغت جي ڄمار جي نوجوانن ۾ ٽائپ 2 عام ڏٺي وڃي ٿي.

هتي مختصراً اهو ٻڌائڻ ضروري آهي ته ٽائپ 1 ذيابيطس شگر جو اهو قسم آهي جنهن ۾ ٻار سنهڙا هوندا آهن. انهن جي خاندان ۾ گهٽو ڪري ذيابيطس جو مرض نه هوندو آهي. انهن ۾ ذيابيطس جون علامتون جلد يعني چند هفتن ۾ ظاهر ٿي پونديون آهن. انهن جو علاج شروعات کان وٺي صرف انسولن جون انجڪشن هونديون آهن ويندي زندگي جي آخري ڏينهن تائين. انهن جو علاج جلد شروع نه ڪرڻ جي صورت ۾ انهن جي پيشاب ۽ رت ۾ ڪيٽون (Ketones) ظاهر ٿي پوندا آهن ۽ جلد انسولن نه ڏيڻ جي صورت ۾ انهن ۾ غشي طاري ٿي ويندي آهي. جنهن کي DKA يعني (DIABETIC KITO-ACIDOSIS) چوندا آهن ۽ بلآخر انهن جو موت واقع ٿي ويندو آهي. ان لاءِ اهڙن مريضن جو انسولن سان ترت علاج انهن جي حياتي بچائڻ جو واحد ذريعو آهي.

ٽائپ 1 ذيابيطس شگر جو اهو قسم آهي جنهن ۾ ٻار سنهڙا هوندا آهن، انهن جي خاندان ۾ گهٽو ڪري ذيابيطس جون علامتون جلد يعني چند هفتن ۾ ظاهر ٿي پوندا آهن. انهن جو علاج شروعات کان وٺي صرف انسولن جون انجڪشن هونديون آهن ويندي زندگي جي آخري ڏينهن تائين. انهن جو علاج جلد شروع نه ڪرڻ جي صورت ۾ انهن جي پشاب ۽ رت ۾ ڪيٽون (Ketones) ظاهر ٿي پوندا آهن ۽ جلد انسولن نه ڏيڻ جي صورت ۾ انهن ۾ غشي طاري ٿي ويندي آهي.

ان جي برعکس ٽائپ 2 ذيابيطس جا مريض وري گھٽو ڪري ٽلها هوندا آهن. انهن جي خاندانن ۾ گھٽو ڪري ذيابيطس جو مرض عام هوندو آهي. انهن جي رت ۽ پيشاب ۾ Ketone نه هوندا آهن. اهي ڪجھ عرصو لائف اسٽائل کي بدلائڻ سان يعني غذائي پرهيز، جسماني ورزش ۽ وزن کي گھٽائڻ سان شگر کي ڪنٽرول ڪري سگھندا آهن. ڪجھ عرصي کانپوءِ انهن کي گورين جي ضرورت پيش ايندي آهي. اول اڌ ڪي پوءِ سڄي، پوءِ ٽي چار آخر ۾ ٻي قسم جون ٽڪيون به گڏ ڏيڻون پونديون آهن. بلآخر اندازاً 10 سالن کانپوءِ تقريباً 50% اهڙن مريضن کي انسولن جي ضرورت پيش ايندي آهي.

ذيابيطس جي ڪل مريض جو 95% ٽائپ2 مرض جو شڪار هوندو آهي ۽ اڪل 5% مريض ٽائپ ون ۾ مبتلا هوندا آهن.

اسان جو اڄوڪو موضوع ٻارن ۾ ٽائپ 2 مريض جي وڌندڙ خطرناڪ رجحان جي باري ۾ آهي. اهي ٻار عموماً ٽلها هوندا آهن. 12 کان 15 سالن جي عمر جي ٽلهن ٻارن ۾ اڇڪلھ اهو مرض تمام گھٽي تناسب ۾ ڏٺو ويو آهي. هڪ تحقيق مطابق 4% ٽلهن ٻارن ۾ ٽائپ 2 ذيابيطس ڏني ويئي آهي، جيڪا انهن ۾ شگر ٽيسٽ ڪرڻ سان تشخيص ٿي. اهي ٻار ۽ سندن والدين ان حقيقت کان بيخبر هئا.

ٻارن ۾ ٽائپ 2 ذيابيطس جو ڪڏهن شڪ ڪجي؟

(1) جڏهن اهي غير ضروري طور تي ٽلها هجن.

(2) جڏهن انهن جي ڪٽنب ۾ شگر جا مريض هجن.

(3) جڏهن انهن جو پيٽ گھٽو ٻاهر نڪتل هجي. يعني کين (Central obesity) هجي.

(4) جڏهن سندن چمڙي خصوصاً ڳچيءَ کي پوئتان ۽ ٽونڊ وٽ (Acanthosis nigricans) هجي. يعني اتان جي چمڙي ڪاري ۽ سخت ۽ ٽلهي ٿي وڃي.

ياد رکڻ گھرجي ته ٽلهن ٻارن ۾ بلوغت (Puberty) جلد ظاهر ٿي پوندي اهي ۽ انهيءَ عمر ۾ انسولن جي رڪاوٽ (Insulin resistance) وڌي ويندي آهي، جيڪا ذيابيطس جو ڪارڻ بڻبي آهي.

اهڙن ٻارن جا والدين به عموماً يا ته ٽلها هوندا آهن، کين ٽائپ 2 ذيابيطس هوندي آهي يا انهن ۾ انسولن جي عمل جي رڪاوٽ هوندي آهي. هڪ ٻي تحقيق مطابق اهڙن ٻارن جي ويجهن عزيزن يعني والدين ۽ ٻاڻ ڀيڻ يا سوٽن، ماسائتن، چاچن، مامن ۾ 60-80 سيڪڙو ٽائپ ون ذيابيطس هوندي آهي. دراصل اهڙن ٻارن جي ويجهي عزيزن جي شگر جي مرض جي لاءِ اسڪريننگ (Screening) ڪجي ته کين شگر جو مرض لاحق ته ناهي يا انهن ۾ IGT يعني (Impaired Glucose Tolerance) ته ناهي يعني اهي (Pre-diabetic) ته ناهن يعني انهن جي شگر خالي پيٽ 100mg% کان 126mg% ۽ نيرن کان ٻن ڪلاڪن کانپوءِ 140mg% کان 200mg% جي وچ ۾ ته ناهي. انهن ۾ شگر جو مڪمل مرض ٽائپ جو خطرو وڌيڪ هوندو آهي ۽ انهن ۾ ڪجھ مونجھارا (Complications) شروع ٿي ويندا آهن.

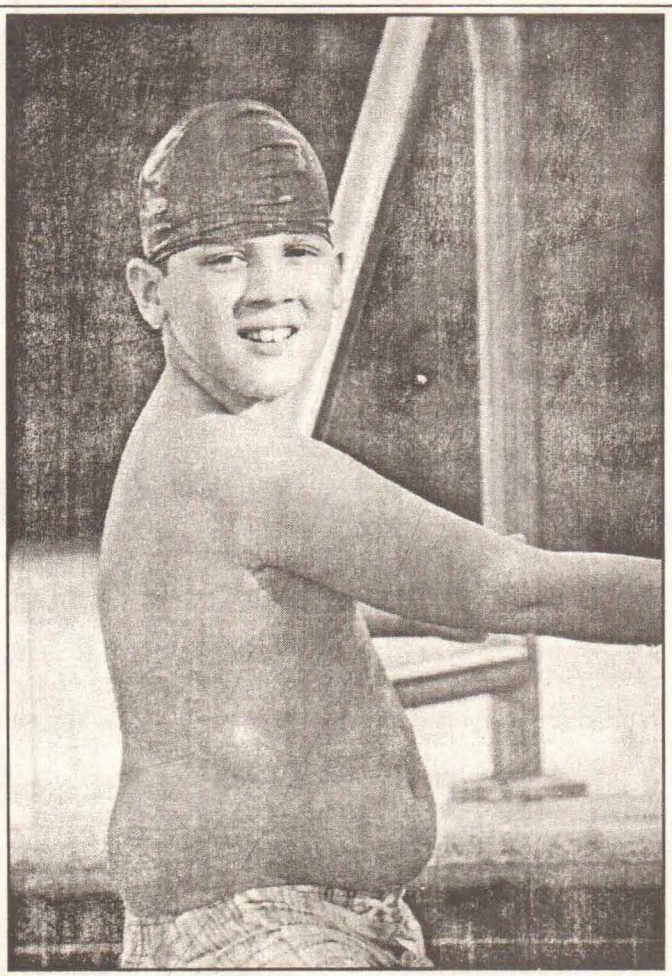
هيٺ ڪجھ اهڙيون علامتون ڏجن ٿيون، جيڪي جيڪڏهن شگر جي مبتلا مرضن ۾ مبتلا ٻار يا نوجوانن ۾ هجن ته کين ٽائپ 2 ذيابيطس آهي نه ڪي ٽائپ ون ذيابيطس.

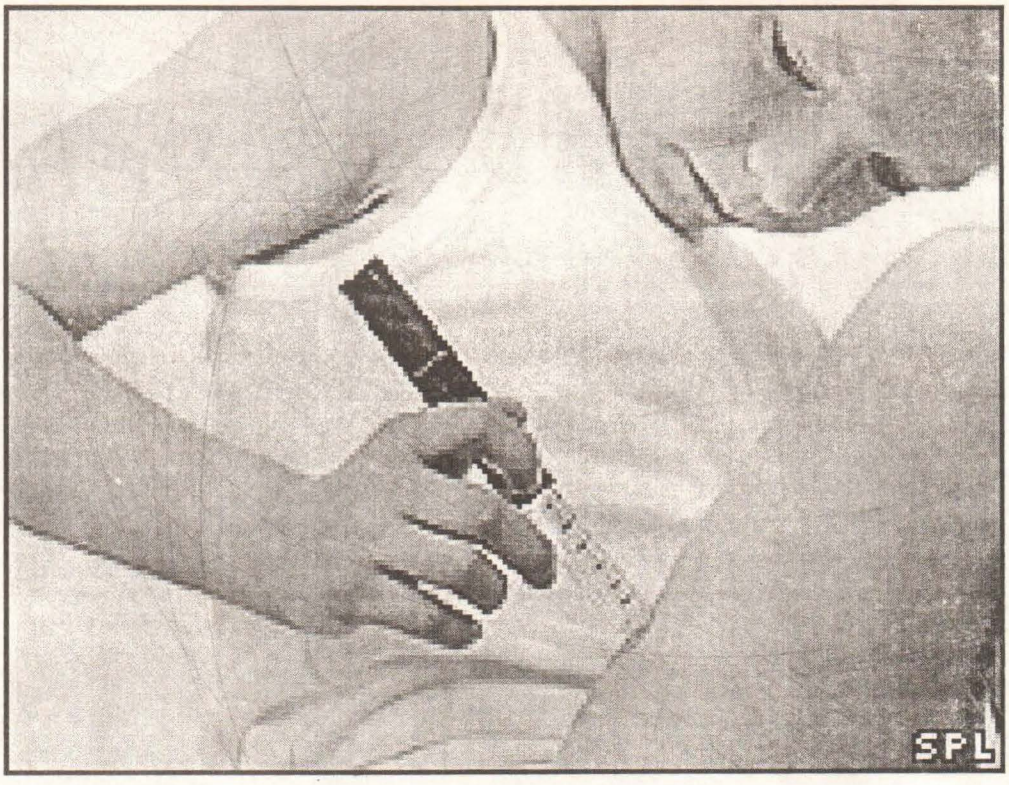
(1) ٽولھ

(2) ذيابيطس تشخيص مهل بلڊپريشر به گڏ هجي.

(3) ذيابيطس جي تشخيص مهل ڪوليسٽرول ۽ LDL-C وڌيڪ هجي.

**ٻارن ۾ ٽائپ 2 مريض جي وڌندڙ خطرناڪ رجحان آهي. اهي ٻار عموما ٽلها هوندا آهن. 12 کان 15 سالن جي عمر ۾ اڇڪلھ ٽلهن ٻارن ۾ اهو مرض تمام گھٽي تناسب ۾ ڏٺو ويو آهي. هڪ تحقيق مطابق 4% ٽلهن ٻارن جي ٽائپ 2 ذيابيطس ڏني ويئي آهي، جيڪا انهن ۾ شگر ٽيسٹ ڪرڻ سان تشخيص ٿي. اهي ٻار ۽ سندن والدين ان حقيقت کان بيخبر هئا.**





(4) خاندان ۾ بين مائٽن کي به شگر هجي.

(5) مٿي ذکر ڪيل جملي جي نشاني يعني اکينٽوسز نائگريڪنس هجي.

(6) جملي ۾ فنگس جو انفيڪشن يعني (Candidiasis)هجي.

(7) نوجوان عورتن ۾ PCOS يعني (Polycystic Ovarian Syndrome) هجي يعني اهي ٽلهيون هجن. انهن جي ماهواري بي تربيت هجي ۽ سندن جهري ۽ بدن تي وار وڌيڪ هجن. (Hirsutism)

(8) انهن کي ٽولهه جي ڪري ساهه جي تڪليف هجي (Sleep Apnoea)

(9) انهن جي ذيابيطس جي شناخت اتفاقي طور ٿي هجي.

(10) ذيابيطس جي تشخيص ٿيڻ کانپوءِ شگر تيزي سان خراب نه ٿي هجي.

(11) پيٽ جي الٽراسائونڊ ۾ انهن جي جيري ۾ چربي چڙهيل (fatty liver) هجي.

(12) تشخيص مهل ۽ عموماً انهن جي پيشاب ۾ Ketones نه هجن.

ڪجهه ڊاڪٽر ٻارن ۾ ٽائپ ون ۽ ٽائپ 2 ذيابيطس جو فرق ڏسڻ لاءِ ۽ پڪ ڪرڻ لاءِ اهڙن مريضن جي رت ۾ انسولن جي ليول يا (C-peptide) ليول ڪرائيندا آهن. سندن خيال هوندو آهي ته جينوٽيڪ اهي هارمون شيردان (لبلبي) (Pencreas) جي (B-cells) بيتاجيو گهرڙن مان نڪرندا آهن ان لاءِ اهي ٽائپ ون ذيابيطس ۾ گهٽ هوندا آهن يا بلڪل نه هوندا ۽ ٽائپ 2 ذيابيطس ۾ يا ته نارمل هوندا آهن يا نارمل کان به وڌيڪ هوندا آهن. چوته اهڙن مريضن ۾ انسولن جي عمل ۾ رڪاوٽ جي ڪري بيتاجيو گهرڙن مان انهن جي پيداوار وڌي ويندي آهي. حالانڪه حقيقت ۾ ائين هميشه نه ٿيندو آهي. ڇاڪاڻ ته ٽائپ ون ذيابيطس جي مريضن جي لبلبه ذيابيطس جي شروع ٿيڻ جي ٻن سالن تائين انسولن خارج ڪندو رهندو آهي. جيڪا اهڙن مريضن جي رت ۾ ظاهر ٿيندي رهندي آهي.

ان جي برعڪس ٽائپ 2 جي مريضن ۾ به لبلبه جا بيتا جيوگهرڙا تقريباً 50% شروع کان ئي ڪم نه ڪندا آهن ۽ آهستي آهستي انهن جي انسولن خارج ڪرڻ جي صلاحيت به گهٽ ٿيندي ويندي آهي. ٻيو ته جيڪڏهن اهڙن مريضن جي رت ۾ يا ته شگر تمام گهٽي هجي يعني (Glucotoxicity) هجي يا وري سندن رت ۾ سٽيج ۽ فري فيٽي ايسڊ (Free Fatty Acids) گهٽا هجن. يعني (Lipo toxicity) هجي ته اهي حالتون به بيتا جيو گهرڙن جي عمل کي گهٽو گهٽائيندیون آهن ۽ نتيجي طور تي انسولن جي جي پيداوار گهٽي گهٽجي ويندي آهي. ان جي ڪري

**ٽائپ 2 جي مريضن ۾ به لبلبه جا بيتا جيوگهرڙا تقريبا 50% شروع کان ئي ڪم نه ڪندا آهن ۽ آهستي آهستي انهن جي انسولن خارج ڪرڻ جي صلاحيت به گهٽ ٿيندي ويندي آهي. ٻيو ته جيڪڏهن اهڙن مريضن جي رت ۾ يا ته شگر تمام گهٽي هجي يعني (Glucotoxicity) هجي يا وري سندن رت ۾ سٽيج ۽ فري فيٽي ايسڊ (Free Fatty Acids) گهٽا هجن. يعني (Lipo toxicity) هجي ته اهي حالتون به بيتا جيو گهرڙن جي عمل کي گهٽو گهٽائيندیون آهن ۽ نتيجي طور تي انسولن جي جي پيداوار گهٽي گهٽجي ويندي آهي. ان جي ڪري رت ۾ انسولن يا (C-peptide) ليول کي ٻنهي قسمن جي ذيابيطس جي تشخيص کي ڪنفرم ڪرڻ لاءِ استعمال نه ڪجي.**

رت ۾ انسولن يا (C-peptide) ليول کي ٻڌي قسمن جي ذيابيطس جي تشخيص کي ڪنفرم ڪرڻ لاءِ استعمال نه ڪجي.

اهڙن بارن ۾ يعني جيڪي وزن ۾ ٿلها آهن ۽ کين ٽائپ 2 ذيابيطس آهي انهن جي لاءِ هيٺيون ڳالهين ذهن ۾ رکجن.

(1) انهن ۾ شگر وقفي وقفي سان ٽيسٽ ڪندي رهجي خصوصاً گهر ۾ (Glucometer) جي مدد سان ۽ ان جو رڪارڊ رکجي.

(2) پنهنجي ڊاڪٽر سان هر 2 کان 8 هفتن جي وقفي سان معائنو ضرور ڪرائجي خصوصاً وزن کي گهٽائڻ ۽ شگر کي ڪنٽرول ۾ رکڻ جي لحاظ سان.

(3) هر 6 مهيني ۾ HBAIC يا (Glycosylated Hb) ڪرائيندو رهجي.

(4) هر سال رت ۾ سٽي يعني Total cholesterol, HDL-C, LDL-c, Triglycerides وغيره ۽ گردن جا ٽيسٽ يعني (Urine for micro Albuminuria), (Blood urea, serum creatinine) اکين جو چيڪ اپ سالانه ڪرائيندو رهجي.

(5) هر وقت تي بلڊپريشر ۽ وزن ضرور چيڪ ڪرائجي.

هڪ تحقيق ۾ اهڙن بارن جي دل نارمل کان وڌيڪ سائز جي هوندي آهي يعني انهن ۾ (Left ventricular hypertrophy (LVH) هوندي آهي.

انهن کي دل جي دوري (Heart attack) ۽ دل جي فيل ٿيڻ (Heart failure) جا خطرا وڌيڪ هوندا آهن.

هتي هڪ اهم ڳالهه نوٽ ڪرڻ جهڙي آهي. ذيابيطس جا مونجهارا جنهن جي لاءِ اهو مريض انتهائي خطرناڪ ليڪيو ويندو آهي، مثلاً اکين جي بينائي هميشه جي لاءِ ختم ٿيڻ. گردن جو فيل ٿيڻ، اڌ رنگو ۽ دل جو دورو پوڻ، پيرن ۾ گنگرين ٿيڻ جنهن جي ڪري پير يا جنگهه ڪٽي پوندي آهي ۽ هٿن ۽ پيرن ۾ شديد ساڙو ۽ سور اهي سموريون پيچيدگيون گهٽو ڪري شگر جي مريض جي تشخيص جي 10 ۽ 20 سالن جي اندر ظاهر ٿيندين آهن.

هاڻي جيڪڏهن شگر جو مرض 40 سالن جي ڄمار ۾ شروع ٿيو نه اهي سموريون (Complications) 50، 60 سالن ۾ شروع ٿيندين، پر اهو ساڳيو موڏي مرض 12، 15 سالن جي بارن ۾ شروع ٿيو ته اهي سمورا مونجهارا 25، 30 سالن جي عمر ۾ ظاهر ٿيندا آهن ۽ اها عمر اها آهي جنهن ۾ پرپور جواني هوندي آهي، ۽ اها بهترين عمر آهي، جنهن ۾ انسان پنهنجي لاءِ پنهنجي ڪنب جي لاءِ پنهنجي ملڪ جي لاءِ ڪجهه ڪرڻ جي بهترين پوزيشن ۾ هوندو آهي، نتيجي ۾ سندس روزگار تي ڪاپاري ڏڪ لڳندو آهي جيڪو هڪ وڏو نقصان آهي.

## علاج

سموري ڪنب کي ان علاج ۾ شامل ڪجي سيني جي لائف استائل يعني طرز زندگي کي بدلائڻ جي ڪوشش ڪجي. سمورو گهر گهٽ سٽي، گهٽ مٺاڻ استعمال ڪري، پاڇين ۽ دالين جو استعمال وڌائي ۽ وزن گهٽائي. بارن کي 24 ڪلاڪن ۾ وڌ ۾ وڌ ٻه ڪلاڪ يا ان کان گهٽ TV يا ڪمپيوٽر تي ويهارجي.

اهڙن بارن جي لاءِ Metformin بهترين دوا آهي جيڪا شگر ۽ وزن ٻئي گهٽائي ٿي اها 10 سالن جي ڄمار کان ڏئي سگهجي ٿي ۽ 1000mg صبح شام تائين ڏئي سگهجي ٿي. سلفونليوريا گروپ جون دوائون بارن ۾ مناسب ناهن، اهي انهن ۾ شديد شگر جي گهٽتائي (Hypoglycemia) ڪري سگهن ٿيون ۽ بارن ۾ انهن تي گهٽي تحقيق به ڪونه ٿي آهي. Acarbose جا به سائڊ افڪيٽ بارن ۾ گهٽا آهن، يعني پيٽ ۾ گيس ۽ دست.

## وزن گهٽائڻ جون گوريون

(1) Orlistat: 12 سالن کان وڏي ڄمار جي بارن ۾ ڏئي سگهجي ٿي ۽ آمريڪا جي FDA اداري ان کي ان مقصد لاءِ منظور ڪيو آهي. اها دوا 30% سٽي واري کاڌي کي 30% تائين جذب ٿيڻ کان روڪي ٿي، پر ان سان گڏ ڪجهه وٽامن جيڪي سٽي ۾ حل ٿيندڙ آهن. (Fat soluble vitamins) يعني وٽامن A, D, E, K ۽ وٽامن B12 جيڪا پاڻي ۾ حل ٿيندي آهي، سلپمينيٽ جي طور تي ضرور ڏجن.

(2) (Sibutramine):
اها بک کي گهٽتائي ٿي ۽ نتيجي طور وزن گهٽ ٿئي ٿو. اها دماغ جي خلين ۾ Adrenaline ۽ Serotonin جي Re-uptake کي گهٽتائي ٿي.

اها 16 سالن کانپوءِ ڏئي سگهجي ٿي. رت ۾ سٽي يعني ڪوليسٽرول گهٽائڻ جون دوائون يعني (Statins): 8-10 سالن کانپوءِ ڏئي سگهجن ٿيون.

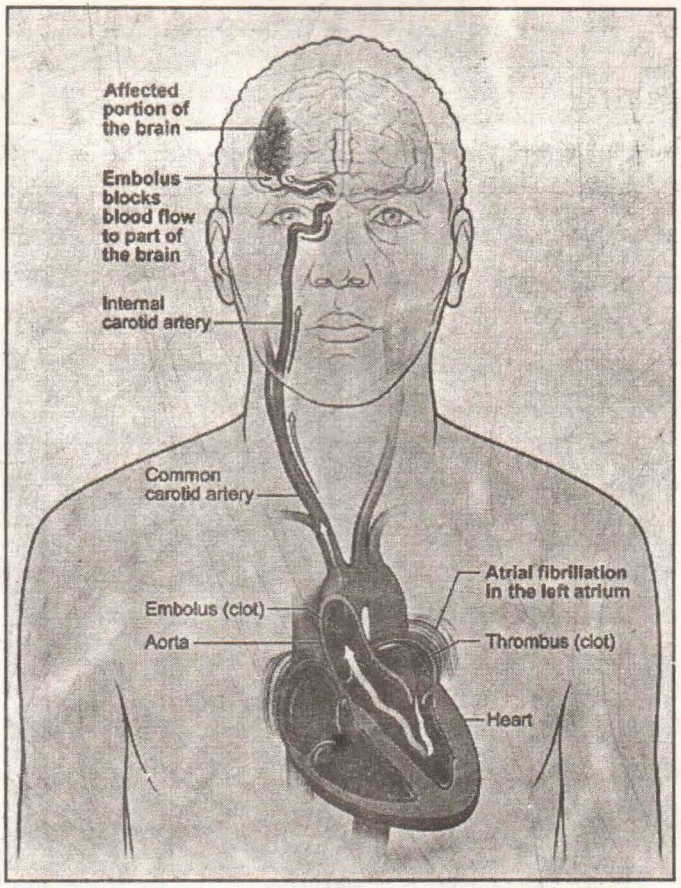
مختصراً انهن بارن ۾ جن ۾ ٽولهه ۽ ٽائپ 2 ذيابيطس آهي، سموري خاندان کي گڏجي پنهنجي طرز زندگي بهتر بنائڻ گهرجي، اهڙن بارن جي وزن گهٽائڻ جي خصوصي ڪوشش ڪجي، انهن کي احساس ڪمتري ۾ مبتلا نه ٿيڻ ڏجي ۽ پنهنجي ڊاڪٽر جي مشوري سان مناسب دوائن ذريعي مڪمل علاج ڪرائجي.

ياد رکجي ته بارن ۾ ٽولهه ئي ذيابيطس ٽائپ 2 جو باعث بڻجي ٿي، ان لاءِ بار اهو صحتمند آهي، جيڪو سنهڙو پر چست آهي. ٽلهو بار هڪ بيمار بار آهي، جنهن ۾ مٽي ذڪر ڪيل مونجهارا ٿيڻ جا خطرا آهن. ان لاءِ بارن جي خوراڪ تي نظر رکجي ۽ انهن کي جسماني ورزش لاءِ همٿائجي.



# فالج يا دماغ جو حملو ۽ علاج

ڈاڪٽر علي اڪبر بنڊ




**فالج** جنهن کي عام زبان ۾ اڌ رنگ ٻه چوندا آهن. وڏي عمر توڙي نندي عمر جي ماڻهن ۾ دماغ جي هڪ عام بيماري آهي. هي موت جي ٽن وڏن سببن مان به هڪ کارڻ آهي، جن ۾ پهرئين نمبر تي دل جون بيماريون، ٻئين نمبر تي کينسر ۽ ٽئين نمبر تي فالج آهي.

اکثر کري هي بيماري نومبر کان وٽي مارچ مهيني تائين پنهنجي عروج تي هوندي آهي، چا لاءِ جو سردي ۽ جي موسم ۾ دماغ تي تمام گهڻو زور بار پئجي ويندو آهي. سال ۾ اگر ٽلهي ليکي حساب کيو وڃي ته هڪ لک ماڻهن جي ميڙ ۾ هڪ سئو پنجانوي ماڻهن تي فالج جو حملو ٿي سگهي ٿو.

اچو ڏسون ته ان جو کارڻ ڇا آهي؟

هي بيماري دماغ ڏانهن رت کڻي ويندڙ شريابين جي بند ٿي وڃڻ کري يا شريانين جي ڦاٽي پوڻ کري ٿئي ٿي.

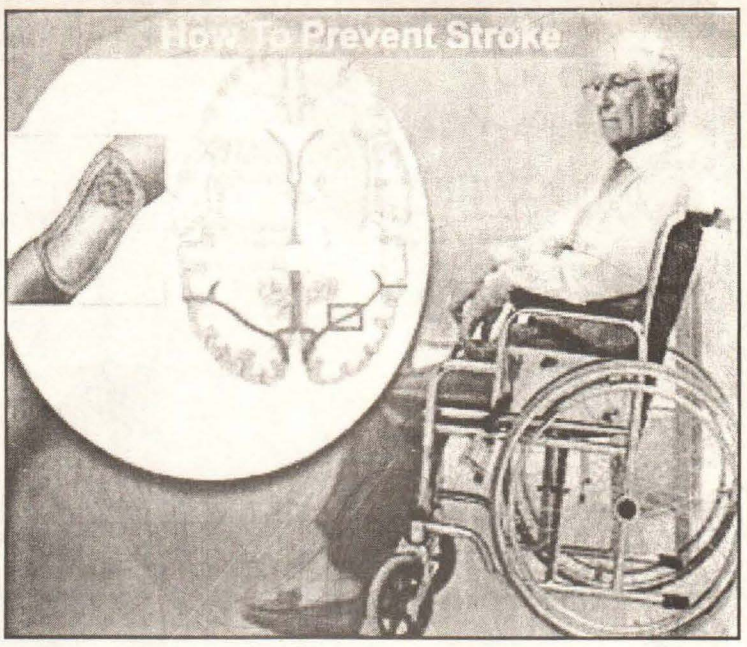
هاڻي ڏسجي ته دماغ جون شريانيون بند ڇو ٿين ٿيون. ان جا کهڙا نتيجا نڪرن ٿا ۽ کهڙن ماڻهن ۾ هي بيماري ٿئي ٿي.

هي بيماري اکثر کري هاءِ بلڊپريشر جي مريضن، مني پيشاب جي مريضن، دل جي بيمارين ۾ ورتل مريضن يا اهڙا ماڻهو جن جو وزن وڌيڪ هجي ٿو يا تمام گهڻي چربيءَ وارين شين جا واپرائيندڙ يا وري شراب ۽ سگريٽ نوشي کندڙن ۾ هن بيماري ٿيڻ جا امکان تمام گهڻا موجود هوندا آهن. عورتن ۾ جم روڪ جي دوائن استعمال کرڻ سان به هن بيماري ٿيڻ جو انديشو وڌي وڃي ٿو.

هر بيماري جي شروع ۾ مريضن کي چڪر اچڻ شروع ٿيندا آهن. ان بعد اکين آڏو پردو کسکندي نظر ايندو (Ameurosis Fagas) ۽ بعد ۾ هڪ ٻانهن يا ڇنهه ٽڙڪڻ يا سن ٿيڻ شروع ٿيندي.

اگر ان وقت مريض کي بهروقت طبي امداد ملي وڃي ته مريض فالج کان بچي ويندو پر اگر ڇهه کان اٺ ڪلاڪ گذري وڃن ته پوءِ پوري طرح منهن جي هڪ پاسي کان وٽي ٻانهن ۽ ڇنگهه ڪمزور ٿيو پوي ۽ اگر ساڃو پاسو ونجي وڃي ته زبان به بند ٿي ويندي ۽ مريضن ڳالهائڻ ٻولهائڻ کان به لاچار ٿي پوندو.

هي بيماري اکثر کري هاءِ بلڊپريشر جي مريضن، مني پيشاب جي مريضن، دل جي بيمارين ۾ ورتل مريضن يا اهڙا ماڻهو جن جو وزن وڌيڪ هجي ٿو يا تمام گهڻي چربيءَ وارين شين جا واپرائيندڙ يا وري شراب ۽ سگريٽ نوشي کندڙن ۾ هن بيماري ٿيڻ جا امکان تمام گهڻا موجود هوندا آهن. عورتن ۾ جم روڪ جي دوائن استعمال کرڻ سان به هن بيماري ٿيڻ جو انديشو وڌي وڃي ٿو.




هن بيماري جي شروعات عام طور تي ائين ٿئي ٿي ته جڏهن مريض تازو وهنجي، ٻاهر نڪري پکي يا ايئرڪنڊيشنر جي شريانيون خون پهچائين ٿيون. اهو حصو مرڻ شروع ٿي وڃي ٿو ۽ پنهنجو ڪم آهستي آهستي چڏيندو ويندو ۽ اهڙي طرح مٿي شروع ٿيڻ سان مرض تي قابو پائي سگهجي ٿو. تنهن ڪري هن مريض جي جاڻ وڌائڻ لاءِ دل جي دوري (Heart Attack) وانگر هن بيماري جو نالو به تبديل ڪري دماغ تي شديد حملو (Brian Attack) رکيو ويو آهي.

اسان جي ٻهراڙين ۾ علم جي جاڻ نه هجڻ ڪري اهڙن مريضن کي وري ڪبوتر يا پاريهل کارائن ۽ چالیهه ڏينهن تائين هڪ ڪمري ۾ بند ڪري چڏين ٿا، ان مان فائدو ته ڪجهه به نه آهي، بلڪ التو نقصان ئي نقصان آهي چا لاءِ ان وقت مريض کي تازي هوا، خوراڪ ۽ ورزش ۽ صفائي جي ضرورت هوندي آهي.

**هن بيماري کان بچڻ لاءِ ضروري آهي ته ماٺهو هلکي ڦلکي غذا استعمال ڪري، ورزش ڪري، وزن کي ضابطي ۾ رکي شراب ۽ سگريٽ نوشيءَ کان پرهيز ڪري ۽ سٽيين کاڌن کان سخت پرهيز ڪرڻ کپي. اگر مٺا پيشاب يا بلڊپريشر جو مرض لاحق آهي ته ان لاءِ پرهيز سان گڏ ان جون دوائون به مسلسل استعمال ڪبيون رهجن. اگر عمر چاليهه سال کان وڌيڪ آهي ته هڪ ٽڪي اسپرين جي اگر روزانه استعمال ڪجي ته مرض کان محفوظ رهي سگهجي ٿو چوته اڄڪلهه سڄي دنيا جي ڊاڪٽرن جو گڏيل فيصلو آهي ته اسپرين رت کي چڀو ڪري ٿي ۽ ان لاءِ رت جي جمڻ جا گهٽ امڪان ٿين ٿا سو اگر هڪ ٽڪي روزانه عام ماٺهو به استعمال ڪري ته ان ۾ ڪو نقصان نه آهي بلڪ فائدا گهٽا آهن.**

هاڻي اهو ڏسون ته هن مرض جي مڪمل حملي ٿيڻ بعد ڪهڙا نشانيون مريض ۾ ظاهر ٿيڻ لڳندیون. ان لاءِ ضروري آهي ته رت کي چڀو ڪرڻ وارين دوائن جو اگر فوري استعمال ڪجي ته هن موذي مرض کان جان بچي سگهي ٿي. ان لاءِ صحت وارن شعبن ۾ ترقي ڪندڙ ملڪن جهڙوڪ آمريڪا ۽ برطانيه ۾ هن مرض لاءِ (Brian Attack) هنگامي وارڊ وجود ۾ اچي ويا آهن جتي مريض جي بروقت پهچائڻ سان ٽيسٽون ٿي وڃن ٿيون ۽ جلد ئي دوائون شروع ٿيڻ سان مرض تي قابو پائي سگهجي ٿو. تنهن ڪري هن مريض جي جاڻ وڌائڻ لاءِ دل جي دوري (Heart Attack) وانگر هن بيماري جو نالو به تبديل ڪري دماغ تي شديد حملو (Brian Attack) رکيو ويو آهي.

اسان جي ٻهراڙين ۾ علم جي جاڻ نه هجڻ ڪري اهڙن مريضن کي وري ڪبوتر يا پاريهل کارائن ۽ چاليهه ڏينهن تائين هڪ ڪمري ۾ بند ڪري چڏين ٿا، ان مان فائدو ته ڪجهه به نه آهي، بلڪ التو نقصان ئي نقصان آهي چا لاءِ ان وقت مريض کي تازي هوا، خوراڪ ۽ ورزش ۽ صفائي جي ضرورت هوندي آهي.

هي مرض جڏهن مڪمل طور تي حملو ڪري ته پوءِ مريض کي ٽيڪ ٽيڻ لاءِ ڇهن مهينن کان وٺي ٻه سال جو عرصو درڪار ٿئي ٿو سو به اگر بهتر قسم جون دوائون، خوراڪ ۽ ورزش جو استعمال ڪجي ته.

هن بيماري کان بچائڻ لاءِ ضروري آهي ته ماٺهو هلکي ڦلکي غذا استعمال ڪري، ورزش ڪري، وزن کي ضابطي ۾ رکي شراب ۽ سگريٽ نوشيءَ کان پرهيز ڪري ۽ سٽيين کاڌن کان سخت پرهيز ڪرڻ کپي. اگر مٺا پيشاب يا بلڊپريشر جو مرض به لاحق آهي ته ان لاءِ پرهيز سان گڏ ان جون دوائون به مسلسل استعمال ڪبيون رهجن.

اگر عمر چاليهه سال کان وڌيڪ آهي ته هڪ ٽڪي اسپرين جي اگر روزانه استعمال ڪجي ته مرض کان محفوظ رهي سگهجي ٿو چوته اڄڪلهه سڄي دنيا جي ڊاڪٽرن جو گڏيل فيصلو آهي ته اسپرين رت کي چڀو ڪري ٿي ۽ ان لاءِ رت جي جمڻ جا گهٽ امڪان ٿين ٿا سو اگر هڪ ٽڪي روزانه عام ماٺهو به استعمال ڪري ته ان ۾ ڪو نقصان نه آهي بلڪ فائدا گهٽا آهن.

هاڻي اهو ڏسون ته هن مرض جي مڪمل حملي ٿيڻ بعد ڪهڙا نشانيون مريض ۾ ظاهر ٿيڻ لڳندیون. ان لاءِ ضروري آهي ته رت کي چڀو ڪرڻ وارين دوائن جو اگر فوري استعمال ڪجي ته هن موذي مرض کان جان بچي سگهي ٿي. ان لاءِ صحت وارن شعبن ۾ ترقي ڪندڙ ملڪن جهڙوڪ آمريڪا ۽ برطانيه ۾ هن مرض لاءِ (Brian Attack) هنگامي وارڊ وجود ۾ اچي ويا آهن جتي مريض جي بروقت پهچائڻ سان ٽيسٽون ٿي وڃن ٿيون ۽ جلد ئي دوائون شروع ٿيڻ سان مرض تي قابو پائي سگهجي ٿو. تنهن ڪري هن مريض جي جاڻ وڌائڻ لاءِ دل جي دوري (Heart Attack) وانگر هن بيماري جو نالو به تبديل ڪري دماغ تي شديد حملو (Brian Attack) رکيو ويو آهي.

اسان جي ٻهراڙين ۾ علم جي جاڻ نه هجڻ ڪري اهڙن مريضن کي وري ڪبوتر يا پاريهل کارائن ۽ چاليهه ڏينهن تائين هڪ ڪمري ۾ بند ڪري چڏين ٿا، ان مان فائدو ته ڪجهه به نه آهي، بلڪ التو نقصان ئي نقصان آهي چا لاءِ ان وقت مريض کي تازي هوا، خوراڪ ۽ ورزش ۽ صفائي جي ضرورت هوندي آهي.

هي مرض جڏهن مڪمل طور تي حملو ڪري ته پوءِ مريض کي ٽيڪ ٽيڻ لاءِ ڇهن مهينن کان وٺي ٻه سال جو عرصو درڪار ٿئي ٿو سو به اگر بهتر قسم جون دوائون، خوراڪ ۽ ورزش جو استعمال ڪجي ته.

هن بيماري کان بچائڻ لاءِ ضروري آهي ته ماٺهو هلکي ڦلکي غذا استعمال ڪري، ورزش ڪري، وزن کي ضابطي ۾ رکي شراب ۽ سگريٽ نوشيءَ کان پرهيز ڪري ۽ سٽيين کاڌن کان سخت پرهيز ڪرڻ کپي. اگر مٺا پيشاب يا بلڊپريشر جو مرض به لاحق آهي ته ان لاءِ پرهيز سان گڏ ان جون دوائون به مسلسل استعمال ڪبيون رهجن.

اگر عمر چاليهه سال کان وڌيڪ آهي ته هڪ ٽڪي اسپرين جي اگر روزانه استعمال ڪجي ته مرض کان محفوظ رهي سگهجي ٿو چوته اڄڪلهه سڄي دنيا جي ڊاڪٽرن جو گڏيل فيصلو آهي ته اسپرين رت کي چڀو ڪري ٿي ۽ ان لاءِ رت جي جمڻ جا گهٽ امڪان ٿين ٿا سو اگر هڪ ٽڪي روزانه عام ماٺهو به استعمال ڪري ته ان ۾ ڪو نقصان نه آهي بلڪ فائدا گهٽا آهن.

**بلڈپريشر جي مريض ۾ صبح جو سوير رت جو دٻاءُ وڌيل هوندو آهي ۽ اگر انهن کي قبضي جي شڪايت هجي ته اڃان به بلڈپريشر چڙهي ويندو ۽ دماغ جي رڳ ڦاٽي پوي ٿي، جيڪا پراڻي بلڈپريشر جي مرض هٿ ڪري اڳ ۾ ئي ڪمزور هوندي آهي، جڏهن رت نلي ڦاٽي پوي ته مريض کي ائين لڳندو آهي ته دماغ ۾ شديد ڌماڪو ٿيو هجي، ان کان پوءِ سخت قسم جو مٿي جو سور پوڻ شروع ٿئي ٿو ۽ دورا پڻ ٿيندا آهن هن حالت ۾ مريض کي جلد از جلد وڏي اسپتال پهچائجي جتي سي ٽي اسڪين جي سهولت موجود هجي، اهڙي حالت ۾ اگر جلد تشخيص سان گڏ آپريشن ڪري رت جو ڳوڙهو ڪڍيو وڃي ته ۽ ڦاٽل شريان بند ڪجي ته مريض جلد ئي صحتمند ٿي پوندو، پر اگر ڏهن ڪان ٻارنهن ڪلاڪ گذري وڃن ته پوءِ فائدي جا امڪان گهٽ ٿي وڃن ٿا.**

هاڻي ڏسون ته دماغ جو ٻئي فالج جو قسر جنهن ۾ رت جي شريان ڦاٽي ٿي اهو ڪيئن ٿئي ٿو؟

ان ۾ مريض جا عزيز اهو ٻڌائيندا ته همراهه صبح جو سوير نماز لاءِ اٿيو ۽ باٿ روم ويو. واپس وريو ته سخت قسم جو مٿي جو سور جي دانهن ڪيائين ان بعد الٽي آيس ۽ بيهوش ٿي ڪري پيو. پوءِ دورا شروع ٿي ويا ۽ ان بعد همراهه جو هڪ پاسو ڪم نه ٿو ڪري ۽ بيهوش لڳو پيو آهي.

هن حالت ۾ ٿيندو ائين آهي ته بلڈپريشر جي مريض ۾ صبح جو سوير رت جو دٻاءُ وڌيل هوندو آهي ۽ اگر انهن کي قبضي جي شڪايت هجي ته اڃان به بلڈپريشر چڙهي ويندو ۽ دماغ جي رڳ ڦاٽي پوي ٿي، جيڪا پراڻي بلڈپريشر جي مرض هٿ ڪري اڳ ۾ ئي ڪمزور هوندي آهي، جڏهن رت ڦاٽي پوي ته مريض کي ائين لڳندو آهي ته دماغ ۾ شديد ڌماڪو ٿيو هجي، ان کان پوءِ سخت قسم جو مٿي جو سور پوڻ شروع ٿئي ٿو ۽ دورا پڻ ٿيندا آهن هن حالوت ۾ مريض کي جلد از جلد وڏي اسپتال پهچائجي جتي سي ٽي اسڪين جي سهولت موجود هجي، حالت ۾ اگر جلد تشخيص سان گڏ آپريشن ڪري رت جو ڳوڙهو ڪڍيو وڃي ۽ ڦاٽل شريان بند ڪجي ته مريض جلد ئي صحتمند ٿي پوندو، پر اگر ڏهن ڪان ٻارنهن ڪلاڪ گذري وڃن ته پوءِ فائدي جا امڪان گهٽ ٿي وڃن ٿا.

اڇڪلهه ته پنجاب جي هر ضلعي اسپتال ۾ سي ٽي اسڪين جي سهولت سرڪاري طور تي ميسر آهي پر اسان جي سنڌ ۾ ته وڏين ٽيچنگ اسپتالن ۾ به اها سهولت موجود نه آهي سواءِ هڪ ٻن جي، بهرحال خانگي شعبي ۾ اهي مشينون موجود آهن پر ان فوٽو جي قيمت ايتري ته مهانگي آهي جو عام غريب جي وس جي ڳالهه ئي نه آهي.

هن مضمون لکڻ جو مقصد اهو آهي ته هن بيماري متعلق عام ماڻهن کي ڄاڻ ڏجي، چوجو اڇڪلهه موسم جي لحاظ کان هن بيماري ٿيڻ جا گهٽا امڪان موجود آهن. ٻيو ته عطائي ڊاڪٽرن ۽ حڪيمن جي ور چڙهيڻ کان بچي ۽ غلط علاج نه ڪرائجي ۽ مريض کي بروقت وڏي اسپتال پهچائجي جتي هن مرض متعلق اوزار، دوائون ۽ ڊاڪٽر ميسر هجن. هن لاءِ سرڪار کي به عرض آهي ته خاص طور تي وڏين سرڪاري اسپتالن ۾ ته سي ٽي اسڪين (دماغ جي فوٽو) واري مشين جو هجڻ لازمي بڻائي جو غريب به پنهنجي مريض جو بهتر نموني سان علاج ڪرائي سگهن.



# جتي ويچ نہ طبيب

پاڳو 2

سنڌيڪار ـ ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڏاريجو

## اهي شيون جيڪي ويہ ڪرڻ کان اڳ هڪ ماءُ کي تيار رکڻ گهرجن

هر ڳورهاريءَ عورت کي ستين مهيني هيٺين شين جو بندوبست ڪري چڏڻ گهرجي:

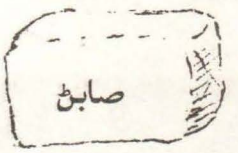
صاف ڪپڙن جا ٽڪرا گهٽي مقدار ۾



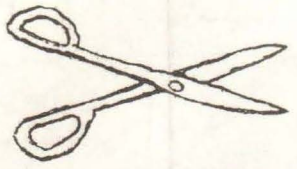
هڪ نئون بليڊ (تيستائين نہ ڪولجي جيستائي ناڙي ڪٽڻ جو وقت نہ اچي)




جيو مار / اينٽي سيپٽڪ صابڻ (يا ڪو ٻيو صابڻ)




جيڪڏهن نئون بليڊ ملي نہ سگهي تہ ڪا صاف ستري ڪينچي جيڪا ڪٽيل ڪسيل نہ هجي. ناڙي ڪٽڻ کان اڳ اوبارجي.



هٿن ۽ ننهن کي صاف ڪندڙ برش.

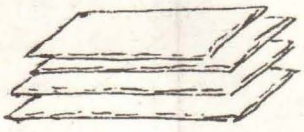


هڪ ملي ڊوئڙ ڪانپوءِ مکڻ لاءِ اسپرٽ




هر ڳورهاريءَ عورت کي ستين مهيني هيٺين شين جو بندوبست ڪري چڏڻ گهرجي:

هارجي دن کي ڌوئڻ لاءِ استرلائيزڊ/جيوڻن کان پاڪ صاف ڪپڙي جي ٽڪريا اهڙا کي ٻيا



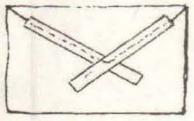
ناڙي ٻڌڻ لاءِ ڪنهن صاف ڪپڙي مان ناهيل ٻہ پٽيون



صاف ڪپهہ

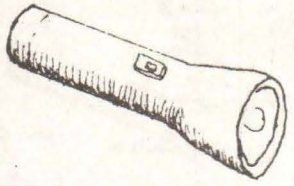



ڪپڙي ٽڪر ۽ پٽيون، پني جي لفافي ۾ وجهي آوِن ۾ گرم ڪجن يا استري ڪري چڏجن.

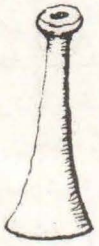


# سدائين سني تياري کيل دائي يا ويم کرائيندڙ لاءِ وڌيڪ گهربل شيون

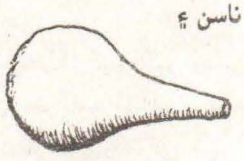
ٽارچ



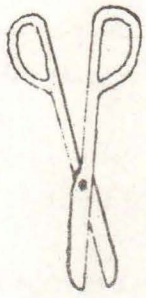
فيٽواسکوپ يا فيٽل اسٽيٿواسکوپ، جنهن رستي ماءُ جي پيٽ ۾ موجود ٻار جي دل جو دڪو ٻڌي سگهجي.



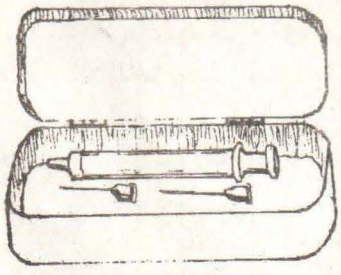
سکشن بلب، جنهن رستي ٻار جي ناسن ۽ وات مان بلغم ڌوڻي سگهجي.



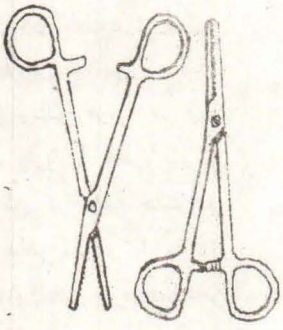
مڊين چهنبن واري کينچي، جنهن رستي ٻار جي مڪمل ڄمڻ کان اڳ، ناڙو ڪٽجي ٿو (سخت هنگامي حالتن ۾).



ڊسپوزبل سرنج ۽ نيڊلس



ٻه ڪلئمپ (هيموسٽٽس) جيڪي ناڙي يا ويم سيب ٽيندڙ نسن جي رت بند ڪرائڻ لاءِ استعمال ۾ اچن.

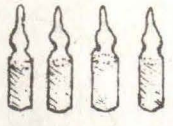


ربڙ يا پلاسٽڪ جا استرلائيزڊ جا دستانا

ويم دوران ٻار ڄمڻ، ماءُ کي تپاسڻ، گرپ نالي ۽ جي ڦاٽي پوڻ جي صورت ۾ ان کي سنڀ ۽ اوڙ کي جهلڻ ۽ تپاسڻ لاءِ استعمال ڪجن ٿا.



اِنٽرونوائين انجيڪشن جا ڪيترا ائمپيول



ٻه وڏا پيالا، جن مان هڪ هٿن ڌوئڻ ۽ پيو اوڙ رکڻ ۽ تپاسڻ لاءِ ڪم اچي ٿو.



گرپ نالي ۽ کي سنڀ لاءِ استرلائيز ٽيل سئي ۽ سڳو






ٻار جي اکين کي ڪنهن به قسم جي خطرناڪ انفيڪشن ٽيڻ کان بچائڻ لاءِ 1% سلور نائٽريٽ جا ڦڙا، ٽيٽرا سائيڪلن يا ارٿرو مائيسن اکين جي ملم

## ويم جي تياري

ويم يا ٻار جو جمڻ هڪ قدرتي عمل آهي. جيڪڏهن ماءُ صحتمند ۽ هر هڪ ڳالهه سڀي طرح سان ٺي رهي آهي ته ٻار، ڪنهن جي به مدد کانسواءِ پاڻ جمي ٿو. **هڪ عام رواجي طرح سان ٿيندڙ ويم ۾، دائيءَ کي جيترو گهٽ ۾ گهٽ ڪر ڪرڻو پوي ٿو اوترو هر هڪ ڳالهه پنهنجي سر سڀيءَ طرح سان ٿيندي رهي ٿي.**

ويم ۾ ڪي تڪليفون به پيدا ٿي سگهن ٿيون ته ورلي، ماءُ ۽ ٻار جي زندگيءَ کي خطرو به ٿي سگهي ٿو جيڪڏهن ڪنهن به سبب سمجهيو ويندو هجي ته ويم **تڪليف وارو يا خطرناڪ ٿي سگهي ٿو ته اهڙين حالتن ۾ ڪنهن ماهر دائيءَ يا ڪنهن تجربيڪار ڊاڪٽر جو موجود هجڻ ضروري ٿئي ٿو**

**احتياط:** جيڪڏهن توهانکي ويم وقت بخار، ڪنگهه، نڙيءَ جو سور/ سوزش يا چمڙيءَ تي ڪي ڦٽ يا انفيڪشن آهي ته اهڙين حالتن ۾ بهتر آهي ته ڪوبه ويم ڪرائي.

خاص خطرن جون نشانيون جنهن سبب ڪنهن ڊاڪٽر يا ڏاهي دائيءَ جو ويم ڪرائڻ ضروري ٿي پوي ٿو. ممڪن ٿي سگهي ته اهڙو ويم اسپتال ۾ ڪرائجي:

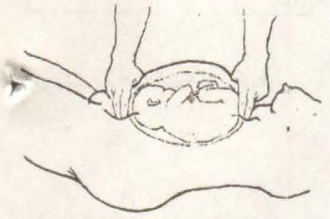
- جيڪڏهن متوقع تاريخ کان 3 هفتا اڳ، ويم جا سور پيدا ٿيڻ شروع ٿين.
- جيڪڏهن اهڙيءَ عورت کي ويم کان اڳ ۾ رت اچڻ شروع ٿئي.
- جيڪڏهن ويم جي زهر جون نشانيون ظاهر ٿين.
- جيڪڏهن عورت ڪنهن شديد يا پراڻي بيماري ۾ ورتل آهي.
- جيڪڏهن عورت رت جي شديد پوٽائيءَ جو شڪار آهي يا جڏهن سندس رت، عام رواجي طرح سان جمي نٿي سگهي (جڏهن ڪيس کي ڏک لڳندو يا چير ايندو هجي).
- جيڪڏهن عورت 15 سالن کان ننڍي، 40 سالن کان وڏي يا 35 سالن کان مٿي عمر جي ۽ اهو سندس پهريون ويم آهي.
- جيڪڏهن ڪيس اڳ ۾ 5 يا 6 ٻار جمي چڪا آهن.
- جيڪڏهن اهڙي عورت خاص طور تي ننڍي قدبت جي ۽ سندس ڊونگري سوڙهي آهي.
- جيڪڏهن ڪيس اڳين ويمن ۾ ڪو ڪنپيئر مسئلو ٿيو يا تمام گهٽي رت وهي آهي.
- جيڪڏهن ڪيس ذيابيطس يا دل جي تڪليف آهي.
- جيڪڏهن ڪيس چن آهي.
- جيڪڏهن محسوس ٿيندو هجي ته ڪيس جاڙا ٻار آهن
- جيڪڏهن محسوس ٿيندو هجي ته، ڀيئرٽ ۾ ٻار جي بيهڪ عام رواجي ناهي.
- جيڪڏهن اؤر قاتي پوي ۽ ان جي چند ڪلاڪن اندر ويم شروع ٿي نه سگهي (ڪيس بخار به هجي ته اهڙو خطرو گهٽو وڌي وڃي ٿو).

جيڪڏهن 9 مهينن گذرڻ کانپوءِ به 2 هفتن اندر ٻار جمي نه سگهي.

**اهو ڏسڻ ته ٻار صحيح حالت ۾ آهي**

اهو ڏسڻ لاءِ ته، ٻار جي منڊي هيٺ آهي جيڪا ٻار جي جمڻ جي عام طور تي بيهڪ هجي ٿي، سندس منڊيءَ کي هينئين طرح سان ڇهي محسوس ڪجي:

آڱوٺي ۽ ٻن آڱرين جي مدد سان، نهائينءَ جي هڏيءَ جي بلڪل مٿان هيٺ ڏهائي ڏسجي. ٻئي هٿ جي مدد سان ڀيئرٽ جو مٿيون حصو ڇهي ڏسو.

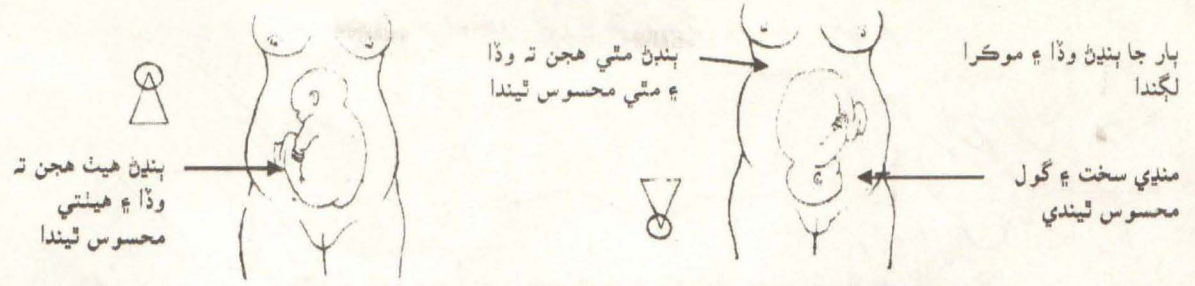


## اهڙا ويم جن سبب وڌ ۾ وڌ مسئلا پيدا ٿيڻ جا امڪان ٿين ٿا:

پهريون ويم ۽ گهٽا ٻار جڻڻ کانپوءِ آخري ويم





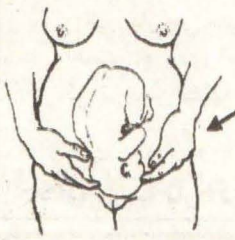



2. هار جي جسر کي پهريائين هڪ هٿ ۽ پوءِ ٻئي سان آهستگيءَ سان ڏکي ڏسجي.



جيڪڏهن هار جي هندڙن کي آهستگيءَ سان پاسن ۾ سورجي ته هار جو سڄو جسر پڌ ڦرڻ لڳندو.

پر جي سندس مندي، کي آهستگيءَ سان پاسن ۾ ڏکيو وجي ته اهو ڳچيءَ وٽان ورندو پر پلي ڦري نه سگهندي.



پر جي هار اڃان تائين مٿي ڪيپرڻ ۾ آهي ته ۽ توهان سندس مندي، کي ٽوروڻ ڦيرائي سگهو ٿا. پر اهو اڳ ۾ هيٺ (جنڊ جي مرحلي ۾) اچي ويو آهي ته اهڙي، حالت ۾ ڪيس ڦيرائي نٿو سگهجي.

عورت جو پهريون هار ورلي، ويڙ جي سورن شروع ٿيڻ کان 2 هفتا اڳ جنڊ جي مرحلي ۾ داخل ٿئي ٿو. جڏهن ته پوءِ ٿيندڙ هار (ويڙ) ان حالت ۾ تيستائين نٿا اچن جيستائين ويڙ جا سور شروع نه ٿين.

جڏهن هار جي مندي هيٺ هجي تڏهن ويڙ سولو ٿئي ٿو.

**پر جڏهن مٿي هجي تڏهن ويڙ وڌيڪ تڪليف سان ٿي سگهي ٿو** (breach birth) **تنهنڪري اهڙي، ماڻ لاءِ بهتر ٿئي ٿو ته هوءِ ويڙ اسپتال يا اسپتال جي ويجهو ڪري.**

**جيڪڏهن هار پاسيرو آهي ته اهڙي، ماڻ کي ويڙ اسپتال ۾ ڪرڻ گهرجي. چاڪاڻ ته اهڙي، ماڻ ۽ سندس هار خطري ۾ آهن**

## ويڙ ويجهي هجڻ جون نشانيون

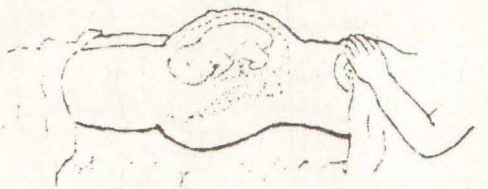
- عام طور تي ويڙ جا سور شروع ٿيڻ کان ڪجهه ڏينهن اڳ، هار ڪيپرڻ ۾ هيٺ لهي اچي ٿو جنهن سبب ماڻ کي ساهه کڻڻ ۾ سولائي ۽ پيشاب ڪرڻ جي هر هر ضرورت محسوس ٿئي ٿي. چاڪاڻ ته هار جو مٿاني تي دٻاءُ وڌندو رهي ٿو (پهرئين ويڙ دوران اهي نشانيون، ويڙ کان 4 هفتا اڳ به شروع ٿي سگهن ٿيون).
- ويڙ شروع ٿيڻ کان ٿورڙو، 2 يا 3 ڏينهن اڳ به اهڙو ڪجهه لعابي مادو خارج ٿي سگهي ٿو ورلي اهو رت هٿرو به هجي ٿو جيڪا هڪ عام رواجي گهاله آهي.
- اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته ڪيپرڻ جي ڪوءَ (ڪيپرڻ جو اوچتو پيڪوڙجڻ) يا ويڙ جا سور، ويڙ کان ڪيترائي ڏينهن اڳ شروع ٿين. شروعات ۾ اهڙين ڪوئن جي وچوارو وقت عام طور تي گهٽو ڊگهو ڪيترن منٽن کان ڪيترن ڪلاڪن تائين هلي سگهي ٿو. جڏهن اهڙي ڪوءَ سگهاري، لاڳيتو ۽ جلد جلد پيدا ٿئي ته معنيٰ ويڙ شروع ٿي رهيو آهي.

ڪن عورتن ۾ ويڙ کان کي هفتا اڳ، عملي ڪوءَ به پيدا ٿئي ٿي جيڪا هڪ عام رواجي گهاله آهي، ته ورلي ڪنهن عورت کي ڪوڙا سور به ٿي سگهن ٿا. ائين تڏهن ٿئي ٿو جڏهن ڪوءَ سگهاڻپ سان ۽ جلد جلد پيدا ٿئي ٿي ۽ پوءِ ڪيترن ڪلاڪن يا ڏينهن تائين تيستائين هلي ختم ٿي وڃي ٿي. جيستائين واقعي ويڙ جا سور شروع نٿا ٿين. ورلي گهمڻ، گرم پاڻيءَ سان وهنجڻ يا آرام ڪرڻ سان ويڙ جا ڪوڙا سور ختم ٿي وڃن ٿا يا جيڪڏهن واقعي اصل آهن ته شروع ٿي وڃن ٿا. ڪوڙا هجڻ جي حالت ۾ به ڪوءَ سبب ڪيپرڻ هار پيدا ڪرڻ لاءِ تيار ٿي وڃي ٿي

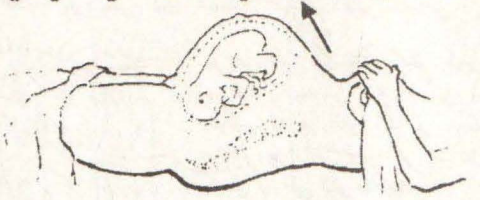
اوڙ جيڪا ڪيپرڻ ۾ هار کي سانديل رکي ٿي. عام طور تي ويڙ جي سورن شروع ٿيڻ کانپوءِ پاڻيءَ جي چوليءَ سان قاتي پوي ٿي. جيڪڏهن کوئن شروع ٿيڻ کان اڳ ئي پاڻي وهڻ شروع ٿئي ته ان جو عام طور تي مطلب ويڙ جي

ويم جا سور ڪپيرڊ جي ڪوءَ يا پيڪوڙ سبب پيدا ٿين ٿا

ڪوئن جي وچ ۾ ڪپيرڊ هن نموني ڏلي ٿي وڃي ٿي



ڪوئن دوران، ڪپيرڊ سينڊجي، هن وانگي مٽي ٿي وڃي ٿي.



ڪوءَ سبب ٻار، گرپ نالي ۾ ڏکجي وڏيڪ هيٺ لهي اچي ٿو، جنهن سبب ڪپيرڊ جو منهن يعني ڳچ ڪلڻ شروع ٿئي ٿو ۽ هر ڪوءَ سان اهو وڏيڪ ڪلندي وڃي ٿي.

- **اوڙ** جيڪا ڪپيرڊ ۾ ٻار کي سانديل رکي ٿي، عام طور تي ويم جي سورن شروع ٿيڻ کانپوءِ پاڻيءَ جي چولي‌ءَ سان ڦاٽي پوي ٿي. جيڪڏهن کوئن شروع ٿيڻ کان اڳ۾ ئي پاڻي وهڻ شروع ٿئي ته ان جو عام طور تي مطلب ويم جي شروعات آهي. پاڻي خارج ٿيڻ کانپوءِ اهڙيءَ ماءُ کي پاڻکي بلڪل صاف ستڙو رکڻ گهرجي. اڳتي پوئتي گهمڻ سان ويم جا سور تيز ٿي وڃن ٿا. ڪنهن به قسم جي انفيڪشن ٿيڻ کان بچڻ لاءِ نه ته جنسي لاڳاپو رکجي، نه پاڻيءَ ۾ ويهجي ۽ نه ئي ڊوش ڪجي. جيڪڏهن 12 ڪلاڪن اندر ويم جا سور شروع ٿي نه سگهن ته طبي مدد حاصل ڪجي.

شروعات آهي. پاڻي خارج ٿيڻ کانپوءِ اهڙيءَ ماءُ کي پاڻکي بلڪل صاف ستڙو رکڻ گهرجي. اڳتي پوئتي گهمڻ سان ويم جا سور تيز ٿي وڃن ٿا. ڪنهن به قسم جي انفيڪشن ٿيڻ کان بچڻ لاءِ نه ته جنسي لاڳاپو رکجي، نه پاڻيءَ ۾ ويهجي ۽ نه ئي ڊوش ڪجي. جيڪڏهن 12 ڪلاڪن اندر ويم جا سور شروع ٿي نه سگهن ته طبي مدد حاصل ڪجي.

ويم جا مرحلا - The stages of labor

ويم جا سور ٽن مرحلن ۾ پورا ٿين ٿا:

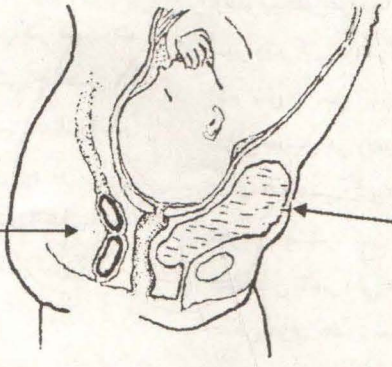
- پهريون مرحلو ڪپيرڊ جي سخت ڪوئن کان وٺي ٽيستائين هلي ٿو جيستائين ٻار گرپ ناليءَ ۾ نٿواچي.
- ٻيو مرحلو، ٻار جو گرپ ناليءَ مان خارج ٿي جمڻ تائين هلي ٿو.

ٽيون مرحلو ٻار جي جمڻ کان وٺي اوڙ جي خارج ٿيڻ تائين هلي ٿو.

**ويم جو پهريون مرحلو:** جيڪڏهن ماءُ جو پهريون ويم آهي ته عام طور تي 10 کان 20 ڪلاڪ يا ان کان به وڌيڪ، نه ته باقي ويمن ۾ 7 کان 10 ڪلاڪ هلي ٿو. ويم جو اهو مرحلو گهٽ وڌ ٻه ٽي سگهي ٿو.

ويم جي پهرئين مرحلي ۾، ماءُ کي ٻار جڻڻ ۾ تڪڙ نه ڪرڻ گهرجي. چوته قدرتاً هي مرحلو آهستي مڪمل ٿئي ٿو جنهن سبب ماءُ پريشان ٿيڻ لڳي ٿي. اهڙين حالتن ۾ ڪيس دلجاءِ ڏجي ۽ ٻڌائجي ته عام طور تي ٻيون عورتون به ائين ئي سوچين ٿيون.

جيستائين ٻار گرپ ناليءَ ۾ لهڻ شروع نٿو ڪري، ڪيس ٻار کي ڏکڻ بجاءِ تيستائين برداشت ڪرڻ گهرجي جيستائين ٻار گرپ ناليءَ ۾ پاڻ لهڻ شروع نٿو ڪري، جڏهن هيٺ لهندي محسوس ڪجي تڏهن ڪيس هيٺ ڏکڻ گهرجي.




جيڪڏهن مثانو پريل ۽ پيٽان وينل نه هجبو ته ٻار پيدا ٿيڻ وقت، ٻار جي خارج ٿيڻ جو لنگهه بند ٿي ويندو.

ماءُ کي پنهنجو مثانو خالي ڪري ۽ پيٽ ۽ ٻيڙيان بہ ويهي ڇڏڻ گهرجي.

**ويڑ جي پهرئين مرحلي دوران دائيءَ يا ويڑ ۾ سهائتا ڪندڙ کي هيٺيون ڳالهيون ڪرڻ گهرجن:**

- وياڪجندڙ جو پيٽ، جنسي عضوا، ٻنڊڙ ۽ ٽنگون صابڻ ۽ گرم پاڻيءَ سان چڱيءَ طرح سان ڌوئڻ گهرجن. سندس بستر و صاف ۽ روشن جاءِ تي هجي، تہ جيئن هر شئي چٽيءَ طرح سان ڏسي سگهجي.
- بستري تي صاف سٿريون چادرون يا اخبارون وڇائي ڇڏجن ۽ ڇڏهن گندیون يا آلیون ٽي وڃن تہ ٻڌائي ڇڏجن.

ناڙي ڪٽڻ لاءِ هڪ نئون، اڻ ڪليل بليڊ تيار رکجي يا ڪينچيءَ کي 15 منٽن تائين اوبارين پاڻيءَ ۾ ڏيکي رکجي.

دائي کي، وياڪجندڙ جي پيٽ کي نہ تہ آڏ ۽ نہ ئي زور ڏيڻ گهرجي. ماءُ کي بہ اهڙي ڳالهہ نہ ڪرڻ لاءِ چئجي تہ هوءِ هيٺ زور لڳائي.

جيڪڏهن ماءُ ڏنل يا گهٽي تڪليف ۾ هجي تہ ڪيس هر دفعي جي پوندڙ ڪوءِ دوران آهستي آهستي لاڪيتا ۽ هر ڪوءِ جي وچ ۾ عام رواجي طرح سان ساهہ ڪڍڻ لاءِ چئجي. ائين ڪرڻ سان سندس سور تي ضابطو رهندو ۽ مطمئن رهندي. ڪيس آڻت ڏجي تہ سخت سورن جو پوڻ هڪ عام رواجي ڳالهہ آهي ۽ انهن سان پار کي باهر ڏڪجڻ ۾ مدد ملي ٿي.

**ويڑ جي ٻئي مرحلي ۾ پار ڄمي ٿو** ورلي هي مرحلو اوڙ جي ڦاڙڻ سان شروع ٿئي ٿو. عام طور تي پهرئين مرحلي جي پيٽ ۾ سولو ٿئي ٿو ۽ گهٽي پاڳي 2 ڪلاڪن کان وڌيڪ وقت نٿو هلي. ڪوئن دوران وياڪجندڙ پنهنجي مڪمل طاقت سان هيٺ ٽيلهيندي رهي ٿي. ڪوئن دوران ممڪن آهي تہ ساڻي ۽ ننداکڙي لڳندي هجي. اها هڪ عام رواجي ڳالهہ آهي.

هيٺ زور لڳائڻ لاءِ، اهڙيءَ ماءُ کي هڪ ڏڪو ساهہ ڪٽي پوءِ پنهنجين پيٽ جي مشڪن سان ايترو وڌو زور لڳائڻ گهرجي جڏ تہ هوءِ پيٽان ويهندي هجي. جيڪڏهن اوڙ ڦاڙڻ ڪانپوءِ بہ پار آهستي آهستي باهر اچي تہ ڪيس پنهنجا گوڏا ائين ورائي ڇڏڻ گهرجن جيئن مورت ۾ ڏيکاريل آهي.

جڏهن پيدائشي لنگهہ موڪرو ٿيڻ ۽ پار جو مٿو ظاهر ٿيڻ لڳي تڏهن دائيءَ يا سهائتا ڏيندڙ کي گهرجي تہ پار جي پيدائش لاءِ هر شئي تيار رکي. هن وقت ماءُ کي گهٽو زور بنهہ لڳائڻ نہ گهرجي، تہ جيئن پار جو مٿو وڌيڪ آهستگيءَ سان باهر اچي سگهي. ائين ڪرڻ سان پيدائشي لنگهہ جي ڦاڙڻ / ڏرڻ جو بچاءُ ٿئي ٿو.

عام رواجي طرح سان ٽيندڙ ويڑ ۾ دائيءَ کي ماءُ جي جسم ۾ پنهنجي آگر يا هٿ وجهڻ جي ضرورت نٿي ٿئي. ويڑ ڪانپوءِ ماءُ کي ٽيندڙ ڪيترين خطرناڪ قسمن جي انفيڪشنن ٽيڻ جو سبب اهڙي آگر يا هٿ هجي ٿو.

پار جي مٿي باهر نڪرڻ وقت، دائي ان کي ٽيڪ ڏئي سگهي ٿي، جڏهن تہ ڪيس ڪنهن بہ حالت ۾ باهر ڇڪڻ نہ گهرجي.

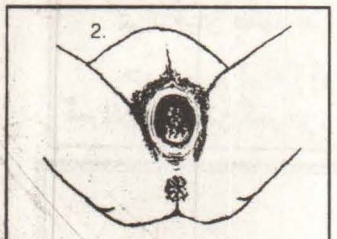
جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ پار ڇٽائڻ وقت دستانا پائڻ گهرجن تہ جيئن ماءُ، پار ۽ دائيءَ جي صحت سلامت رهي سگهي. اڳ جي پيٽ ۾ هاڻ، ان جي وڌيڪ ضرورت محسوس ڪئي وڃي ٿي.

ويڑ جون ٽيون مرحلو تڏهن شروع ٿئي ٿو جڏهن پار جمي چڪو هوندو آهي ۽ اهو تيستائين هلي ٿو جيستائين اوڙ باهر نہ ٿي اچي. عام طور تي اوڙ پار جي جمڻ کانپوءِ 5 منٽن کان هڪ ڪلاڪ اندر پنهنجو پاڻ نڪري اچي ٿي. تيستائين پار جو خيال ڪجي. جيڪڏهن گهٽي رت وهي رهي آهي يا هڪ ڪلاڪ تائين اوڙ باهر نڪري نٿي سگهي تہ، طبي مدد حاصل ڪجي.

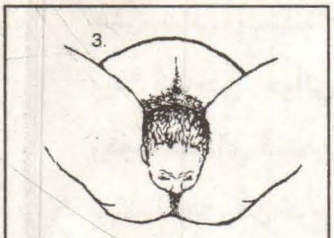
**عام طور تي اڳيڙ هن طرح سان پار جي منڊي جمي ٿي:**




هن وقت سخت زور ڏجي




هن وقت سخت زور نہ لڳائجي. هلڪا گهٽا ٽڪرا ساهہ ڪڍجن، ائين ڪرڻ سان پيدائشي لنگهہ جي ڦاڙڻ کان بچاءُ ملي ٿو




عام طور تي منڊيءَ اڳيڙ، هيٺ منهن سان نڪري ٿي. جيڪڏهن پار کي منهن ۽ ناسن ۾ ڪرمي هجي تہ اها هڪدم صاف ڪري ڇڏجي




پوءِ پار جي منڊي ڪنهن هڪ پاسي ڦري وڃي ٿي تہ جيئن ڪلها باهر نڪري سگهن.

اوکڑو ويهندي



ٻنيءَ ۾ ٽيڪ ڏيئي اوکڑو ويهندي



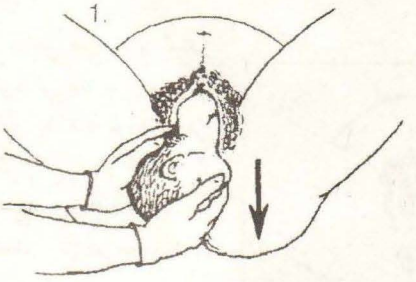
گوڏن ۾ ويهندي



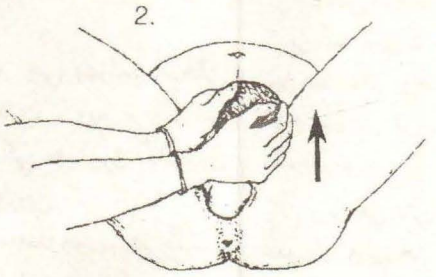
يا هيٺ سمهندي



منديِ اڇڻ ڪانپوءِ جيڪڏهن ڪلها ڦاسي پون:




ڏائي، ٻار جي منڊيءَ کي پنهنجن هٿن ۾ جهلي، ان کي آهستي ۽ وڏي احتياط سان ٻوڙڻو هيٺ ڪري سگهي ٿي ته جيئن ڪلها ٻاهر نڪري سگهن.




پوءِ هوءَ منڊي ٻوڙڻي مٺيري ڪري سگهي ٿي ته جيئن ٻيو ڪلهو به نڪري سگهي.

اهڙو زور رڳو ۽ رڳو ماءُ کي لڳائڻ گهرجي. ڏائيءَ کي ڪنهن به صورت ۾ **نه ته منڊيءَ کي ڇڪڻ يا ٻار جي ڳچيءَ کي ڦيرائڻ يا ورائڻ گهرجي.** ڇاڪاڻ ته، ائين ڪرڻ سان ٻار کي نقصان پهچي سگهي ٿو.

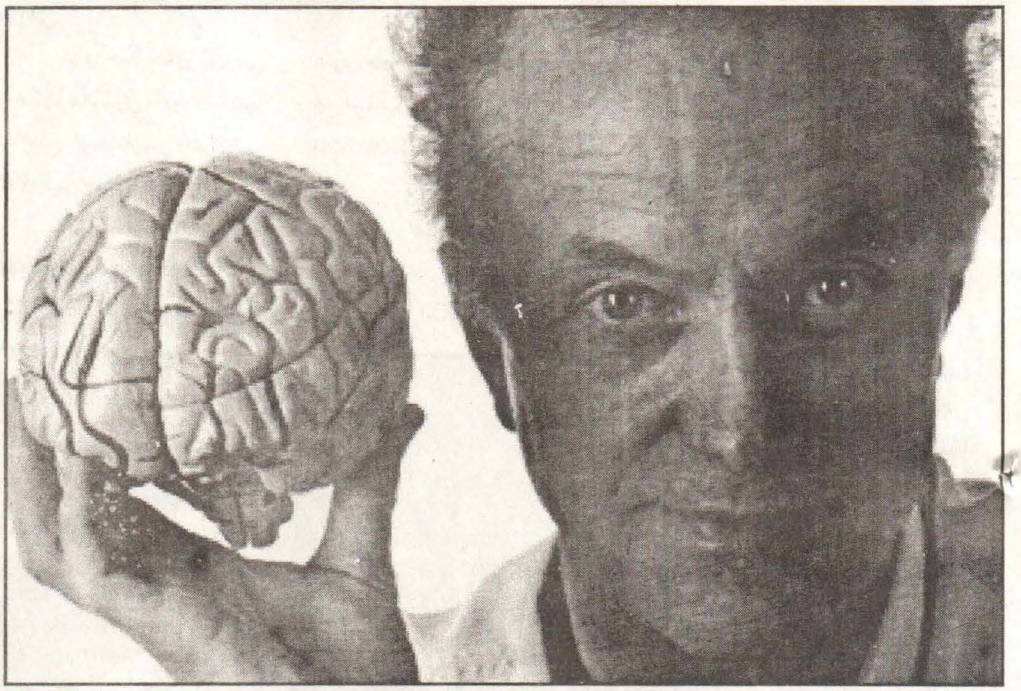
# حوالي ءَ جا احوال

حواليءَ گذريل ڪجھ سالن کان ونيِ پنهنجي سنڊوءَ جي تقليد ڪندي چانھ پيئڻ بند ڪري ڇڏي هئي، سندس سنڊوءَ جو چوڻ آهي، جيئن ته چانھ نشو ڪري ٿي ۽ نشو حرام آهي، تنهنجي ڪري چانھ نہ پيئڻ گهرجي. حوالي سندس اثر ۾ اچي چانھ پيئڻ بند ڪري ڇڏي ۽ ڪافي وقت تائين چانھ جو انڪاري رهيو. هڪڙي ڏينهن هڪ چانھ جو موالي حواليءَ سان مليو ۽ چيائين ته چائنا ۾ ماڻهو چانھ ڏاڍي پيئندا آهن. هُن خرچ ڪري چائنا جي چانھ جا مختلف نمونا هڪ ڊپارٽمينٽل استور تان خريد ڪري حواليءَ کي تحفي طور ڏنا. حوالي چائنا جي چانھ جا نمونا ڏسي پريشان ٿي ويو. نيٺ هڪڙي ڏينهن گهر وارن کي چيائين ته اڄ ڏاڍي سردي آهي تنهنجي ڪري اڏ ڪوپ چانھ جو پيئندس. حواليءَ جي حوالڻ جيڪا پڙ چانھ جي موالڻ آهي اُهو ٻڌي ڏاڍو خوش ٿي ۽ حوالي کي گرما گرم کير پتي چانھ جو ڪوپ ٺاهي پيش ڪيائين. حوالي چانھ جون چُسڪون پريندي سبحان الله، سبحان الله ڪندو رهيو ۽ وري ٻي ڏينهن تي گهر ۾ چانھ جي فرمائش ڪيائين. گهر ۾ چانھ پيئندي پيئندي هن ٻاهر ٻه چانھ جا چسڪا ونڊ شروع ڪيا، هڪڙي ڏينهن هڪ دوست چيس ته اڙي حوالي تو وري چانھ شروع ڪئي، جنهن کي وراڻائين ته يار ماڻهوءَ چون ٿا ته مونکي وڏائي آهي ۽ وڏائي تڪبر ۾ شامل ٿئي ٿي، تنهنڪري مون پنهنجو تڪبر ٽوڙيندي چانھ پيئڻ شروع ڪئي.

هاڻي حواليءَ چانھ جو ٺاهوکو موالي ٿي ويو آهي ۽ جتي ويندو آهي اُتي چانھ ئي گهرندو آهي.

# نفس روڳي ڏوهاري شخصيت

تحرير: الطاف القدس ميمڻ ايڊووڪيٽ



**انسان** جي ذهن ۽ روين تي نگاهه رکندڙ ماهرن وٽ Psychopathy يعني سماج مخالف نفسي روڳ جو اصطلاح ڪافي ويچار جوڳي بحث جو موضوع بڻيل آهي.

سماجي نظرين تي چٽي اک رکندڙ ڪجهه ماهر معاشري جي ڳوڙهائپ پٽاندر هن اصطلاح جي بجاءِ Sociopathy يعني سماج روڳي ڪردار جي اصطلاح کي وڌيڪ ترجيح ڏيندي نظر اچي رهيا آهن.

ليڪن هڪ اهم بنيادي فرق جيڪو اسانکي نفسيات جي ڪتابن ۾ ملي ٿو سو اهو آهي ته سماج روڳي شخصيتون Sociopaths يا سماج مخالف شخصيتون Antisocial personalities ڪنهن حد تائين قابل علاج سمجهيون وڃن ٿيون. جڏهن ته نفس روڳي شخصيتون يعني Psychopaths ڏوهارين جي نفسيات جي زبان ۾ ناقابل علاج سمجهيون ويون آهن.

نفس روڳي يعني Psychopaths سڀ جو سڀ ڏوهاري هجن اهو به ضروري ناهي ڇاڪاڻ جو ڏوهاري ڪنهن نه ڪنهن نظم ۽ ضبط جي دائري Code of Conduct ۾ رهي ڪري ڏوهه ڪن ٿا جڏهن ته نفس روڳي پنهنجي طبعيت ۾ ڦرٽا گهرٽا ڏنا ويا آهن.

حقيقي نفس روڳي Psychopath ڪنهن به شخص يا ڪنهن به شئي جو ٿورائتو نه هوندو آهي ۽ نه ئي وري ٿورائپ واري اک سان ڏسندو آهي.

Psychopaths کي معاشري ۾ طاقت رکندڙ ماڻهن کان گهٽ پري رکي سگهجي ٿو جو ڪنهن شخصيتن ۾ گهٽ فرق موجود هجن تا چوجو گهٽي ياگي ڪنهن ۾ مناسب شئي کي مصنوعي انداز ۾ يا جعلي بنائڻ واري ڪم کي خوبي سان سرانجام ڏيڻ جي صلاحيت موجود هوندي آهي.

درحقيقت ڪجهه ته ڏاڍا پرڪشش، من موهيندڙ ۽ ڪمال ذهنيت رکندڙ هوندا آهن.

سائيڪوپيٿ شخصيتن جي اصليت متعلق اسان وٽ مواد تمام گهٽ موجود آهي ليڪن ڪجهه پرک جا معيار اهڙا

نفس روڳي يعني Psychopaths سڀ جو سڀ ڏوهاري هجن اهو به ضروري ناهي ڇاڪاڻ جو ڏوهاري ڪنهن نه ڪنهن نظم ۽ ضابط جي دائري Code of Conduct ۾ رهي ڪري ڏوهه ڪن ٿا جڏهن ته نفس روڳي پنهنجي طبعيت ۾ ڦرٽا گهرٽا ڏنا ويا آهن. حقيقي نفس روڳي Psychopath ڪنهن به شخص يا ڪنهن به شئي جو ٿورائتو نه هوندو آهي ۽ نه ئي وري ٿورائپ واري اک سان ڏسندو آهي.

**اصل ۾ نفس روڳي شخصيتن کي محض سماج مخالف شخصيتن جي اوسر واري پس منظر ۾ نٽو سمجهي سگهجي. اهي سادي لفظن ۾ ائين چئون ٿا ته اخلاقي آدرشن ۽ اصولن جا ظاهر ۾ ته عملبردار ۽ تبليغ ڪندڙ هوندا آهن ليڪن عملي طور تي آدرشن کي ميسارينڊرِ معاشري جا ڪريل فرد (Depraved Members of Society) هوندا آهن جيڪي پنهنجي وجود جي اڻ برابري ۽ تخريب کي معاشري ۾ ظلم ۽ ڏاڍ جي ذريعي ظاهر ڪندا رهندا آهن.**

رڪارڊ تي موجود آهن جو ڪين ڪجهه نه ڪجهه پرکي سگهجي ٿو.

اولهه جي ماهرن جي نظر ۾ سماج مخالف شخصيتن جيان نفس روڳي شخصيات ۾ لاذات يا ماورائي شعور يعني "SuperEgo" جي موجودگي تمام گهٽ ڏسي سگهجي ٿي ۽ هي ته هو پنهنجي حقيقي خواهشن، ارمانن ۽ جذبن جي اظهار کان به قاصر هوندا آهن جيڪي خيال ڪيو وڃي ٿو ته سندن "Id" يعني لاشعور مان جنم وٺن ٿا.

اهڙي قسم جا ماڻهو تمام گهٽو محتاط هوندا آهن ۽ بقول ڪليڪلي (Cleckley) پنهنجي مٿان تقدس جو لباس يا چهرو Mask of Sanity اوڍهي گهمندا آهن.

اصل ۾ نفس روڳي شخصيتن کي محض سماج مخالف شخصيتن جي اوسر واري پس منظر ۾ نٽو سمجهي سگهجي. اهي سادي لفظن ۾ ائين چئون ته اخلاقي آدرشن ۽ اصولن جا ظاهر ۾ ته عملبردار ۽ تبليغ ڪندڙ هوندا آهن ليڪن عملي طور تي آدرشن کي ميسارينڊرِ معاشري جا ڪريل فرد (Depraved Members of Society) هوندا آهن جيڪي پنهنجي وجود جي اڻ برابري ۽ تخريب کي معاشري ۾ ظلم ۽ ڏاڍ جي ذريعي ظاهر ڪندا رهندا آهن.

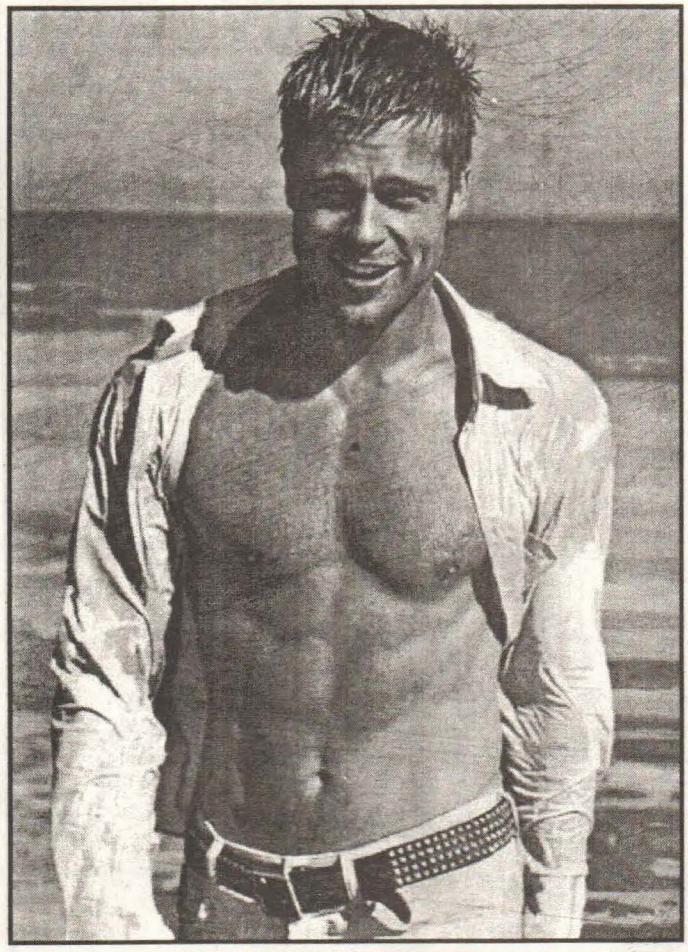
اهي نه رڪجڻ جوڳا ۽ اهڙا ناقابل علاج شڪاري هوندا آهن جنهن جو شڪار رٽيل منصوبن تحت بامقصد ۽ وري غير جذباتي هوندو آهي.

عام خيال ڪيو ٿو وڃي ته اهڙا ماڻهو معاشري لاءِ عذاب بڻيا رهندا آهن. ايستائين جو وڃي پنجاهه ورهين جي ڄمار تي رسن.

اهڙن شخصيتن جي غير جذباتيت Emotion less ness جو پرتو اڻ لاڳاپيل احساس، بي خوفي ۽ ڪنهن به رٽيل منصوبي، واقعي يا حادثي ڪرڻ کانپوءِ ان کان ذهني طور تي الڳ ٿلڳ ٿي وڃڻ آهي.

احساس ۽ جذبن کان عاري معاشري جا اهڙا فرد پريشانين ۽ مايوسين Anxiety & Depression کان به آزاد ڏٺا ويا آهن.

اها حقيقت يقينن مشاهدي ۾ آئي آهي ته اهڙا ڏوهاري ذهن اينگزائٽي ۽ ڊپريشن



ڪي ويجهو نٿا اچڻ ڏين ليڪن انجو سپ کان وڏو سبب انهن جو حقيقي احساسن ۽ جذبن کان عاري هجڻ ڪري يعني بي حسي آهي.

اصل ۾ انساني وجود ۾ خود نفس اماره يعني حيواني قوتن سان گڏ منفي قوتن جو موجود هجڻ به علم وارن مٿان هڪ پڌري حقيقت آهي جنهن کي وري اڄ جي اولهه جي نفسيات جو ماهر سمجهڻ ۽ سمجهائڻ کان قاصر نظر ٿو اچي.

منهنجي مطابق اهڙي شخصيت فطري طور پيدا ڪونه ٿي ٿئي بلڪ معاشي، معاشرتي ۽ خود انسان جي ذات جو عدل ۽ توازن ۾ نه رهڻ اهڙين شخصيتن جي پيدائش جو باعث ٿو بڻجي ۽ پوءِ جڏهن اهڙين شخصيتن جو حيواني وجود منفي قوتن جي مدد سان انساني روح تي غالب اچي ٿو وڃي ته اهي خطرناڪ ۽ بي لنام جانورن جهڙو روپ ڌاري انساني معاشري جي ڀيڻ ڀاهه ۽ تخريب ۾ لڳي ٿيون وڃن.

هيو ته اهڙا ڪريل فرد جيڪڏهن پنهنجي وجود جي آواز يعني ضمير جي ملامت ۽ قانوني سزائن کانپوءِ توبا تائب نٿا ٿين ته سندن منفي ڪردار ۽ ڪرتوت مرڻ کانپوءِ سندن ئي ذات مٿان عذاب جي صورت وٺي نمودار ضرور ٿين ٿا ۽ جنهن جو واقع هئڻ اصل ۾ مجيل سائنسي اصول هر عمل جو مخالف ۽ برابر عمل جي ئي هڪ شڪل آهي.



يا ڪٽي ائين چئجي تہ هي اها ڪارڻهن آهي جيڪا اهڙا منفي فرد پنهنجي وجود مان منفي سرگرمين ذريعي پيدا ڪن ٿا جيڪا پوءِ معاشري ۾ تہ ڏڪيڙ پيدا ڪري ٿي پر سندن وجود کي بہ اهڙو ڪارو ڪري ٿي جو هو احساس ۽ جذبن کان ئي محروم ٿي وڃن ٿا.

بهرحال سندن ذهني لاڙن ۽ روين منجهان ڏيڏهي وارو ورتاءُ، ڏيک جي حوالي سان اڻ اجهامندڙ اڄ ۽ ٻين کي ايذاءُ ڏئي خوش ٿيڻ واري خصلت پڻ شامل آهي.

بي خوفي Fearless ness سندن مرڪزي خاصيت يعني Prototypical characteristic هوندي اهي.

اهڙين شخصيتن کي اهڙين تيز رفتار گاڏين جي مثل سمجهي سگهجي ٿو جن لاءِ اسپيڊ بريڪر تمام گهٽ ڪارائتا ثابت ٿيندا آهن.

Certain Organic brain disorders and Hormonal Imbalances يعني مخصوص ڪيميائي مادن جي اڻ برابري ۽ مخصوص نامياتي و دماغي خرابيون سائيڪو پيٿ شخصيتن جي دماغي حالت ۾ ايجا بہ تيزي آڻين ٿيون.

نفس روگي شخصيتن يعني Psychopaths ۾ هيٺين قسم جون خصلتون ڏسي سگهجن ٿيون.

I. شاندار ڪشش ۽ ڪمال ذهنيت

II. اعصابي ڪمزورين، گهبراٽ، نفسي جسماني علامتن يعني Psychosomatic Symptoms جي غير موجودگي

III. وهم، وسوسن ۽ ٻين بي عقلائپ وارين نشانين جي غير موجودگي.

IV. اڻ پروسي جوڳا (وقت جي پابندي نہ ڪندڙ) خلوص ۽ سچائي کان عاري.

V. عادي ڪوڙ ڳالهائيندڙ يا Pathological lying

ائين ڪٽي چئجي تہ ڪوڙ ڳالهائڻ سندن فطرت ثانيہ جو حصو هجي ٿو.

VI. سماج مخالف رويا (ذاتي حوالي سان من موجي ۽ ڦرٽا گهرٽا)

VII. شرم، حياءَ ۽ ڪهل جو فقدان

VIII. حقيقي انداز ۾ فيصلي ڪرڻ جي صلاحيت کان محروم ۽ تجربن مان سبق نہ پرائيندڙ.

IX. خودپسندي جا مريض ۽ محبت ڪرڻ جي صلاحيت جو فقدان (Pathological Egocentricity & incapacity for love).

X. متاثر ڪندڙ واقعن تي بہ حقيقي ڳوڙها ڳاڙهڻ کان عاجز.

XI. پنهنجي وجود ۾ جهاتي پائي اصلاح ڪرڻ جي صلاحيت جو فقدان (Lack of Self-insight).

XII. ذاتي ناتن رشتن ۽ لوڪ لاڄاپن ڏانهن غير ذميداري جو مظاهرو ڪندڙ.

XIII. ڪڌهن ڪڌهن عجيب حرڪتون ڪندڙ.

XIV. خودڪشيءَ ڏانهن لاڙا ڪندڙ (پرگهٽ ڪندڙ)

XV. جنسي زندگي بي ضابطين جو شڪار.

XVI. زندگيءَ جي مستقل منصوبن تي عمل ڪرڻ ۾ ناڪام.

**نفسيات جي ماهرن مطابق بدنظمي جو شڪار نفس روگي شخصيتون مجرمن جي جلدي ويندڙ آهن. سندن مجرمن جي وچ ۾ مرڪهيءَ جي دوري سان مشابهت رکندڙ هوندو آهي. جنسي حوالي کان اهڙيون شخصيتون ڏاڍيون ڪمزور واقع ٿين ٿيون. يعني هر وقت جنسي مزن ماڻڻ جو خيال پوٺ جيان سندن دماغ تي سوار هوندو آهي. سندن ذات ۾ منفي سرگرمين جي باوجود احساس نيڪ ناڪ ڏسي سگهجي ٿو.**

ماهرين پاران سائيڪو پيٿز جي مٿي ذڪر ڪيل علامتن ۽ نشانين جي اختلاف جي بنيادن تي درجه بندي پڻ ڪئي وئي آهي.

ڪليڪي سائيڪو پيٿس جي پرائي ورهاست يعني ابتدائي ۽ ثانوي کي برقرار رکيو آهي ليڪن هتي اسين ڪجهه بين قسمن تي به غور ڪنداسين.

### (i) بدنظمي جو شڪار نفس روڳي شخصيات. (Distempered Psychopaths)

نفسيات جي ماهرن مطابق بدنظمي جو شڪار نفس روڳي شخصيتون مڇرجي جلدي ويندين آهن. سندن مڇرجي وڃڻ



مرگهيءَ جي دوري سان مشابهت رکندڙ هوندو آهي.

جنسي حوالي کان اهڙيون شخصيتون ڏاڍيون ڪمزور واقع ٿين ٿيون.

يعني هر وقت جنسي مزن ماڻڻ جو خيال پوت جيان سندن دماغ تي سوار هوندو آهي.

سندن ذات ۾ منفي سرگرمين جي ڀاڙ جو احساس ٿيڪ ٿاڪ ڏسي سگهجي ٿو.

جيئن نشي آور شين ڏانهن چڪ يا ڀاڙ (Drug addiction) چوري ڏانهن من اچل Kleptomania ۽ ناجائز تعلقات ۾ پوڻ Illicit Indulgence وغيره.

### (ii) پرڪشش نفس روڳي شخصيتون (Charismatic Psychopaths)

اهڙي قسم جون شخصيتون من موهيندڙ، ڪشش ڪندڙ ۽ متوجه ڪندڙ يا حيرت ۾ وجهڻ واري ڪوڙ هڻڻ واريون قوتون رکندڙ هونديون آهن.

عام طور تي ڪنهن نه ڪنهن قسم جي ذهانت کين تحفي ۾ ملیل هوندي آهي.

جيڪا کين هين جي زندگين سان کيڏڻ لاءِ ڪارائتي ثابت ٿيندي آهي.

هن قسم جا سائيڪوپيٿ عمومن گهڻ ڳالهائڻا ۽ تيز ٿيندا آهن ۽ هين کي قائل ڪرڻ جي ابليسي قوت رکندڙ هوندا آهن. ايتريقدر جو هين جي زندگين کي پنهنجي مرضي جي تابع ڪري چڏيندا آهن ۽ پوءِ جيئن چاهيندا آهن تيئن کين استعمال ڪندا آهن.

مذهبي، سياسي ۽ لساني فرقن ۽ ڏڙن جا رهنما ان قسم ۾ اچن ٿا اگر اهي انساني زندگين کي پنهنجي ذاتي مفاد لاءِ استعمال ڪري موت جي وادي ۾ اچلائي چڏين.

### (iii) ابتدائي نفس روڳي شخصيتون: Primary Psychopaths:

هن قسم جون شخصيتون سزائن. خوف ۽ خدشن اعصابي جڪ يعني stress وغيره کي تمام گهٽ موٽ ڏيندين آهن.

هوهر وقت پنهنجي سماج مخالف حرڪتن کي روڪڻ لاءِ ڪوششون ڪنديون رهنديون آهن ان لاءِ نه ته انهن جو ضمير کين ملامت ٿو ڪري پر ان لاءِ ته مقصد کي حاصل ڪرڻ لاءِ ائين ضروري ۽ مناسب آهي ته ائين ڪيو وڃي.

هن قسم جون شخصيتون زندگيءَ جي ڪنهن به رٽا يا منصوبي جي باقاعده پيروي ناهن ڪنديون ۽ ائين لڳندو آهي ته اهي ڪنهن به حقيقي جذبي Genuine Emotion کي عمل ۾ آڻڻ کان قاصر هونديون آهن.

### (iv) ثانوي نفس روڳي شخصيتون: Secondary Psychopaths

هن قسم جون شخصيتون جيءَ کي نقصان رسائيندڙ سرگرمين ۾ پوڻ لاءِ هر وقت تيار رهنديون آهن.

ليڪن اسٽريس ۽ گهبراهٽ جو جلد شڪار ٿيندڙ آهن.

عام ماڻهن جي مقابلي ۾ اسٽريس جو گهٽو اظهار ڪنديون آهن.

جرات رکندڙ مهم جُو شخصيتون به چئي ٿو سگهجي. انهن کي جيڪي زندگيءَ جي ابتدائي حصي کان ئي پنهنجي گهڙيل اصولن تحت کيڏڻ شروع ڪن ٿيون.

ڪنهن منع ٿيل شيءَ ڏانهن جيئن جيئن سندن ايگنزائٽي وڌندي ويندي آهي.

تيئن تيئن ان کي پهچڻ يا حاصل ڪرڻ ڏانهن چڪبيون ويندين آهن.

لوپ، لالچ، طمع حرص سندن خيالن ۽ ارادن جاڇڻ ڪ اصل محرڪ نظر ايندا آهن يا ڪٽي ائين چئون ته سندن وجود لوپ، لالچ، طمع ۽ حرص جي ديويءَ آڏو هر وقت گوڏا ڪوڙيندي نظر ايندو آهي. جنهن جي رضا لاءِ اهڙيون شخصيتون ڪجهه به ڪري سگهن ٿيون. ايتريقدر جو پنهنجي ذات کي به قربان ڪري سگهن ٿيون.

# گلو گدلو

## ڊاڪٽر پيراڻ جون ڳالهيون

ننڍي هوندي پرائمري اسڪول جي نصاب ۾ هڪ سبق پڙهندا هئاسين جنهن ۾ گلو گدلي جو ذڪر هوندو هئو ۽ گلو گدلي کي سدائين ميرا ڪپڙا پاتل ۽ گدلو ڏيکاريو ويندو هو. ننڍي لاءِ ته اسان هڪڙو گلو گدلو ڏسين پر هاڻي غور ٿا ڪريون ته دنيا ۾ هڪ نه پر هزارين گلو گدلا موجود آهن. گدلاڻ صرف ميرن ڪپڙن جو نالو نه. پر جيڪو به فرد ڪنهن به قسم جي گدلاڻ ڦهلائي ٿو اُهو اسانجي نظر ۾ گلو گدلو آهي. اسانجي ملڪ ۾ ۽ ان ڳٺيا گلو گدلا موجود آهن جن جا ڪجهه مثال توهانکي ڏيڻا ٿا.

سڀ کان پهرئين اچو جهاز ران ڪمپنين جي مالڪن تي جن جا جهاز ٽنن جي حساب سان سمنڊ ۾ تيل ۽ ٻي گدلاڻ ڦهلائي سامونڊي پاڻيءَ کي گدلو ڪن ٿا اُهي سامونڊي گلو گدلا آهن.

وري اچئون وڏن وڏن ڪارخانن ۽ مل مالڪن تي جن جي ملين مان نڪرندڙ دونهون ۽ گدلو پاڻي ماحول کي گدلو ڪري ٿو. اُهي زميني ۽ هوائي گلو گدلا آهن.

ايا جيڪڏهن روڊن تي نظر وجهبي ته گاڏين مان نڪرندڙ دونهين ۽ گوڙ مان ائين محسوس ٿيندو ته جيئن شهر ئي گلو گدلن جا آهن. جيسين تائين هوائي جهازن جي ڪمپنين طرفان جهازن اڏامڻ ۽ لهڻ دوران گوڙ ٻڌجي ٿو ته خبر پوندي انهن جهازن جي ڪمپنين جا سيئي ڪارندا گلو گدلا آهن.

وري اچئون بجلي وارن تي ته اُهي جتان جتان بجلي جون تارون لنگهن ٿيون اُتان وڻ ڪٽي ناس ڪري پنهنجي بجلي جو ته بچاءُ ڪن ٿا پر ماحول کي ايڏو خراب ڪن ٿا جو لڳي ٿو ته وڏي ۾ وڏا گلو گدلا آهن ئي اُهي.

هاڻي ٿوري انتظاميه تي به نظر وجهون جيڪي ڊاڙيلن ۽ چورن جي آڙ ۾ ٻيلا ڪٽي ماحول کي گدلو ڪن ٿا اُنهن لاءِ پڙهندڙ پاڻ سوچين ته سندس نالو ڇا هئڻ گهرجي؟

جتي وڏا وڏا ڏيمر ناهي. برساتي پاڻي گڏ ڪري ۽ سمنڊ کي مٺي پاڻي کان محروم رکي سامونڊي پاڻي کي زمين ۾ سمي اچڻ جو موقعو ڏنو وڃي ته اهڙا فرد زير زمين گلو گدلا چورائيندا.

مطلب ته دنيا ۾ گلو گدلن جي کوٽ نه آهي، پر ننڍي هوندي اسانجي نظرن ۾ بدنام ڪيچارو هڪڙو ئي گلو گدلو هوندو هو.

جيڪڏهن نظر وجهنداسين صحت ۽ تعليم جي شعبي جي ته اُتي هر ماڻهو گلو گدلو نظر ايندو. ڊاڪٽرن کي ڏسو ته ڪيترا پيا سرنجن ذريعي بيمارين ڦهيلائيندا. ڪي وري غير ضروري دوائون لکي مريضن جا ڪيسا گدلا ڪندا ته ڪيترا استعمال ٿيل سامان کي صحيح نموني سان ردي ڪري (waste disposal) نه اچلائڻ ڪري پيا گدلاڻ ڦهلائيندا. وري جي اسڪولن تي نظر وجهنداسين ته خاص ڪري خانگي شعبي جي ڪيترن ئي اسڪول جي ڪلاسن جي ڪمرن ۾ نه هوا جو گذر هوندو ۽ نه روشني پوء. ٻار ويچارا پيا قيدين جيان لوڙيندا. ڪائن ڪير پڇڻ وارو وارو ٻه ڪونه هوندو.

خير سان ڪنهن اخبار جي دفتر ۾ ته وڃي ڏسو جتي ايڊيٽوريل اسٽاف ۽ ٽيبلن هيٺان ڊيرپنن جا ۽ سگريٽن جا ٽوٽا جام نظر ايندا اهي وري پنهنجي قسم جا نرالا گلو گدلا آهن.

سرڪاري دفترن ۾ وڃجي ته وڏن وڏن عهدن تي فائز آفيسرن کان وٺي ڪلارڪن ويندي پٽيوالن تائين سگريٽ جا سوٽا لڳا پيا هوندا ۽ هر سگريٽ پيئندڙ جي وات مان نڪرندڙ دونهون (Second hand smoke) بيمارين جي گدلاڻ پيو پيدا ڪندو.

اسانجو هڪ يار جيڪو ڏاڍو صفائي پسند هوندو هو. تنهن جڏهن کان نيڪي جي راهه اختيار ڪري نماز پڙهڻ شروع ڪئي ته صفائي جو دشمن بڻجي ويو سندس چوڻ مطابق ته صفائي سان ڪپڙا خراب ٿيندا ۽ نماز ڪونه ٿيندي. هن الائي ڇو صفائي ۽ ايمان واري اسلامي روايت کي وساري باقي نماز سان پنهنجي ۽ ايمان کي برقرار رکيو آهي. اميد ته ڪيس اسلام جي مڪمل اصولن تي عمل ڪندي صفائي جو خيال ڪرڻو پوندو.

سرڪاري دفترن ۾ وڃجي ته وڏن وڏن عهدن تي فائز آفيسرن کان وٺي ڪلارڪن ويندي

پٽيوالن تائين سگريٽ جا سوٽا لڳا پيا هوندا ۽ هر سگريٽ پيئندڙ جي وات مان

نڪرندڙ دونهون (Second hand smoke) بيمارين جي گدلاڻ پيو پيدا ڪندو.

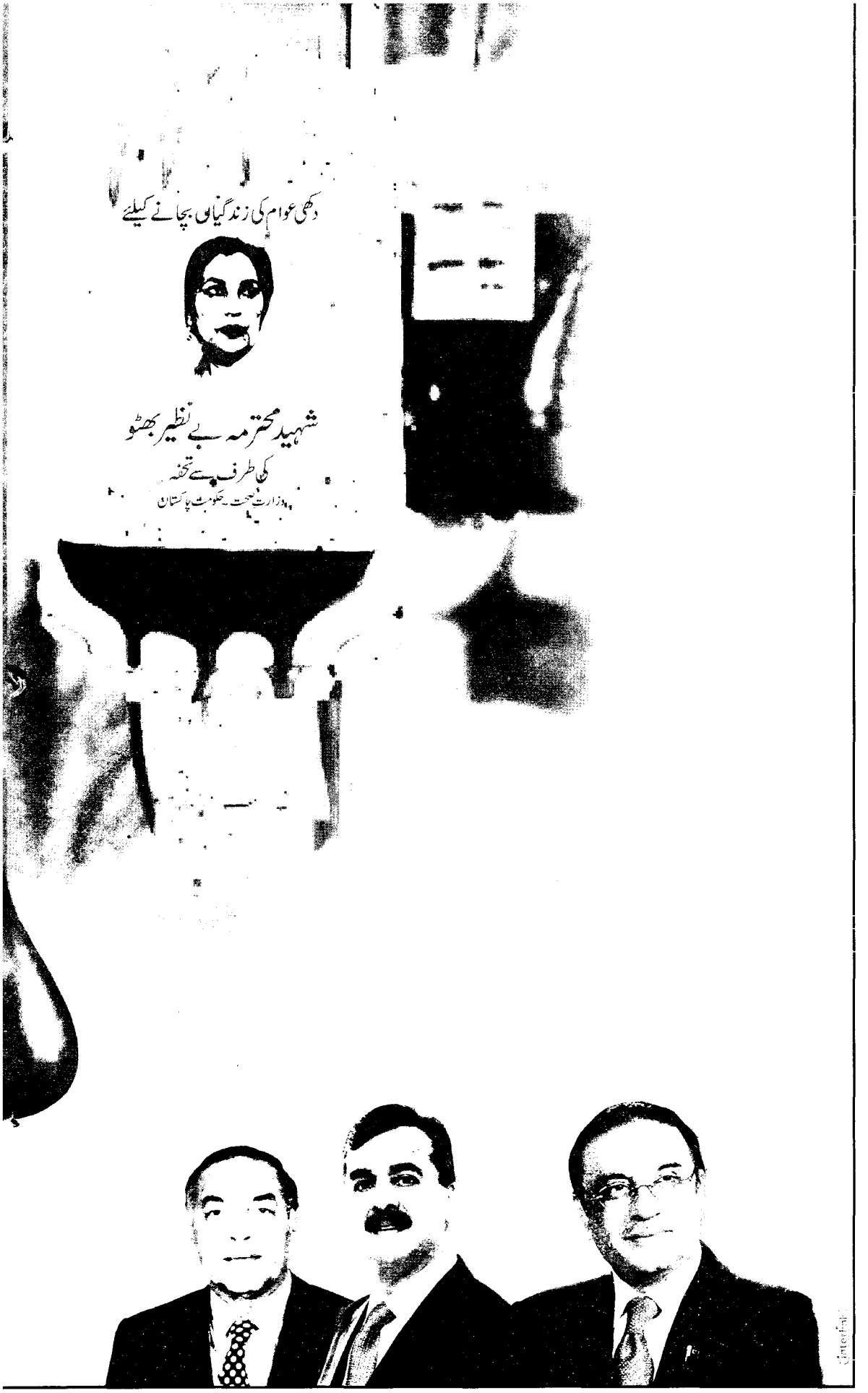
دکھی عوام کی زندگیاں بچانے کیلئے



شہید محترمہ بے نظیر بھٹو

کی طرف سے تحفہ

وزارت صحت، حکومت پاکستان



# خون کے عطیات
# قوم کی حیات

آئیں شہید محترمہ بے نظیر بھٹو

خون کے عطیات



کی قومی مہم

21 جون 2010

PC

وزیراعظم کارپوروگرام

وزارت صحت

PIDI 2106.10 05 M COH-4th




# جلد صحتمند ٽيٽ جو نسخو، پريشاني کان بچو



ميرتقي ميرچيو هو ته

ميرغم خواري ۾ ميري سعي

فرماين گي ڪيا

زخم ڪي پرني تلڪ ناخن نه بڙهه

آئين گي ڪيا

شاعر جي ڳالهه ڏار آهي، انهن کي پنهنجي زخمن سان گهرو لاڳاپو هوندو آهي. پر عام انسان اهو چاهيندو آهي ته ان جا زخم جلد ٺيڪ ٿي وڃن سائنسدانن گهٽي عرصي کان ڪو اهڙو طريقو ڳولهڻ جي ڪوشش ۾ رهيا آهن جنهن سان زخم گهٽ ۾ گهٽ وقت ۾ پرهي وڃن ته جيئن متاثر ٽيل شخص پنهنجي زندگي معمول مطابق جلد گذارڻ جي قابل ٿي سگهي.

ماهرن کي پنهنجي تحقيق دوران اها جاڻ پئي ته جيڪي فرد پنهنجي زخمن جي باري ۾ پريشان نٿا رهن ۽ پرسڪون رهن ٿا، انهن جا زخم پريشاني ۾ مبتلا فردن جي نسبت جلد پرهي وڃن ٿا.

ان سلسلي ۾ ٽينڊڙ تجربن مان اها ڳالهه ظاهر ڪري ٿي ته پريشاني ۽ دٻاءُ ۾ مبتلا فرد جي نسبت فڪر کان آزاد ۽ پرسڪون رهڻ وارا فرد اڌ وقت ۾ صحتمند ٿي وڃن ٿا.

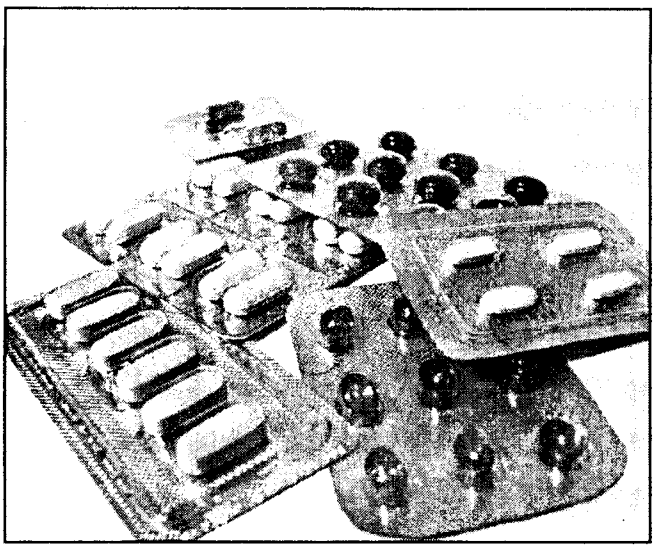
سائسندانن پنهنجي هن تحقيق جي تصديق لاءِ جلد صحتمند رضاڪارن جي چونڊ ڪئي ۽ هڪ سوالنامي ذريعي اِهو سوال ڪيو ويو ته انهن کي پنهنجي روزمره زندگي ۾ ڪيتري دٻاءُ ۽ پريشانين کي منهن ڏيڻو پوي ٿو. ان کان پوءِ هڪ ئي انداز سان هڪ ننڍو زخم لڳايو ويو.

ماهرن جو چوڻ هو ته پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي ڪيفيت ۾ انهن جي اندر هڪ خاص هارمون ڪورٽيسول (Cortisol) پيدا ٿئي ٿو، جنهن جو زخم ٺيڪ ٿيڻ جي رفتار سان گهرو تعلق آهي، جسم ۾ ان هارمون جي جيترو وڌيڪ مقدار هوندي، زخم پرجڻ جي رفتار ايتري ئي گهٽ ٿيندي.

ڪنگز ڪاليج لنڊن جو پروفيسر جان وائن مين، جنهن تازو ئي چلٽن هام (Cheltenham) سائنس فيسٽيول ۾ پنهنجي ان تحقيق تي مقالو پيش ڪيو هو، چوي ٿو ته مريض جي ذهني دٻاءُ ۽ پريشاني جو نفسياتي طريقن سان گهٽ هجڻ زخم پرجڻ جي رفتار اضافو ڪري سگهجي ٿو.

ان جو چوڻ آهي ته ان تحقيق سان اهو به ظاهر ٿيو آهي ته حادثاتي طور تي رسندڙ زخمن کان علاوه، جيڪي ماڻهو سرجري جي عمل مان گذرن ٿا ۽ جن مختلف طبي مسئلن سبب زخمن کي منهن ڏنو آهي، ان جا زخم جلد پرڻ لاءِ ضروري آهي ته انهن جي ذهني دٻاءُ ۽ چڪتائ ۾ گهٽتائي آڻي ان جي جلد صحتيابي ۾ مدد ڪئي وڃي، جڏهن ته پريشاني جي ڪيفيت ۾ دوائون وڌيڪ موثر ناهن رهنديون.

# نقلي دوا سچاٽپ ڪرڻ وارو اوزار



ڪجھ وقت اڳ جنيوا ۾ منعقد ٿيڻ واري ورلڊ هيلٿ اسيمبلي ۾ جعلي دوائن جي خطرن جي موضوع تي ڳالھ ٻولھ ٿي. صحت جي عالمي اداري خبردار ڪيو آھي تہ انٽرنيٽ تي خريد ٿيندڙ اڌ کان وڌيڪ دوائون نقلي ٿي سگھن ٿيون. آمريڪي ماھرن جو چوڻ آھي تہ ان سنگين مسئلي جو واحد حل نہ آھي.

گذريل سال نائيجريا ۾ 84 ڪيرپياڪ ٻار ملاوٽ ٿيل دوا پيئڻ سان فوت ٿي ويا. محفوظ دوائن جي دستيابي ڪي يقيني بنائڻ لاءِ ڪم ڪرڻ واري تنظيم فارماسوٽيڪل سڪيورٽي انسٽيٽيوٽ مطابق گذريل سال جعلي دوائن جي استعمال سان بيمارين ۾ فوتين جا 2000 کان وڌيڪ واقعا ٿيا. اھي انگ 2008ع جي مقابلي ۾ بہ سيڪڙو وڌيڪ آھن.

دوائن جي تياري ۾ انھن جو وڪرو امير ۽ غريب ٻنھي ملڪن لاءِ ھڪ وڏندڙ مسئلو آھي. صحت جي عالمي اداري مطابق وڪري لاءِ پيش ٿيندڙ جعلي دوائن ۾ سڀني کان وڌيڪ ھامونز، سٽيراونيڊز ۽ ڪينسر جي روڪٿام جي دوائون شامل آھن. جڏھن پنتي پيل ملڪن خاص طور تي آفريڪا ۾ ملييريا، تپ دق ۽ ايڇ آءِ وي ايڊز جھڙي وڇڙندڙ بيمارين جي علاج لاءِ جيڪي دوائون خريد ڪيون ويون انھن ۾ گھٽو ڪري نقلي ھيون.

اشيفي گوگو صارفين کي جعلي مصنوعات کان بچائڻ لاءِ ڪم ڪرڻ واري ھڪ ڪمپني جو سربراھ آھي. ان جو چوڻ آھي تہ نائيجريا جي حڪومت ان جي ڪمپني جي متعارف ڪيل موبائيل فون ٽيڪنالاجي ذريعي ان خطري جو مقابلو ڪري رھي آھي. ھو چوي ٿو تہ ان جي ڪمپني ھڪ اھڙي ٽيڪنالاجي تيار ڪئي آھي جنھن جي مدد سان صارفين کي دوائون خريد ڪرڻ وقت خبر پئجي سگھي ٿي تہ دوائون اصلي آھن يا نقلي.

لاٽري جي ٽڪيٽ جھڙو

تقريباً ھر دوا تي ھڪ اسڪريچ پينل ھوندو آھي جنھن کي کرچڻ سان ان جي ھيٺ لڪيل ان دوا جو مخصوص نمبر ظاھر ٿي ويندو آھي خريدار ان نمبر کي ٽيڪسٽ ميسيج ۾ موڪلي ٿو ۽ ان کي فوراً ئي ان دوا جي اصلي يا نقلي ٿيڻ جي باري ۾ جوابي پيغام ملي وڃي ٿو.

صحت جي عالمي اداري جي مطابق جيڪڏھن جعلي دوائون سڄي دنيا ۾ وڪرو ٿي رھيون آھن، تنھن ھوندي بہ امير ملڪ ان تي نظر رکڻ ۽ ان جي وڪرو روڪڻ ۾ وڏيڪ ڪامياب رھندا آھن.

# الزائمر ۽ مرگھي جي علاج ۾ اھم اڳيرائي

سائنسدانن دماغ ۾ موجود ھڪ اھڙي ڪيمياوي مادي جي دريافت جي دعويٰ ڪئي آھي جيڪا انساني خيالن جي شدت ۽ رفتار کي ڪنٽرول ڪري ٿو ۽ ان ۾ توازن قائم رکڻ ۾ مدد ڏئي ٿو. ان ڪيميائي مادي کي "واليم ڪنٽرول" جو نالو ڏنو ويو آھي ۽ ماھرن جو چوڻ آھي تہ اِھا دريافت الزائمر ۽ مرگھي جي علاج ۾ ھڪ اھم پيش رفت آھي.

سائنسدانن پنھنجي تحقيق ۾ اھم پروٽين جو پتو لڳايو آھي جيڪو اھڙي صورت ۾ جڏھن دماغ تمام تيزي سان ڪم ڪري رھيو ھوندو آھي، ان جي رفتار ۾ گھٽتائي آڻي ٿو ۽ دماغ جي فعاليت سست پوي ٿي تہ ھو ان ۾ اضافو ڪري ٿو.

ماھرن جو يقين آھي تہ ان دريافت کان پوءِ ھو ڪا اھڙي دوا ٺاھڻ ۾ ڪامياب ٿي ويندا، جنھن سان دماغ ۾ موجود ان مخصوص انزائم کي جنھن جو نالو جي ايس ڪي ٽري آھي، ھدف ٺاھي يادداشت جي خرابي ۽ مرگھي جي علامتن کي قابو ڪرڻ ۾ مدد ڏيئي سگھن.



رسالي نيچر نيورو سائنس ۾ شايع ٿيندڙ رپورٽ ۾ ٻڌايو ويو آھي تہ طبي شعبي جي ان انتھائي اھم دريافت جو سھرو يونيورسٽي آف ايڊن برگ جي ڊاڪٽر مائيڪ ڪوسن جي سر تي آھي.

ڊاڪٽر ڪوسن جي قيادت ھيٺ سائنسدانن جي ھڪ ٽيم پنھنجي

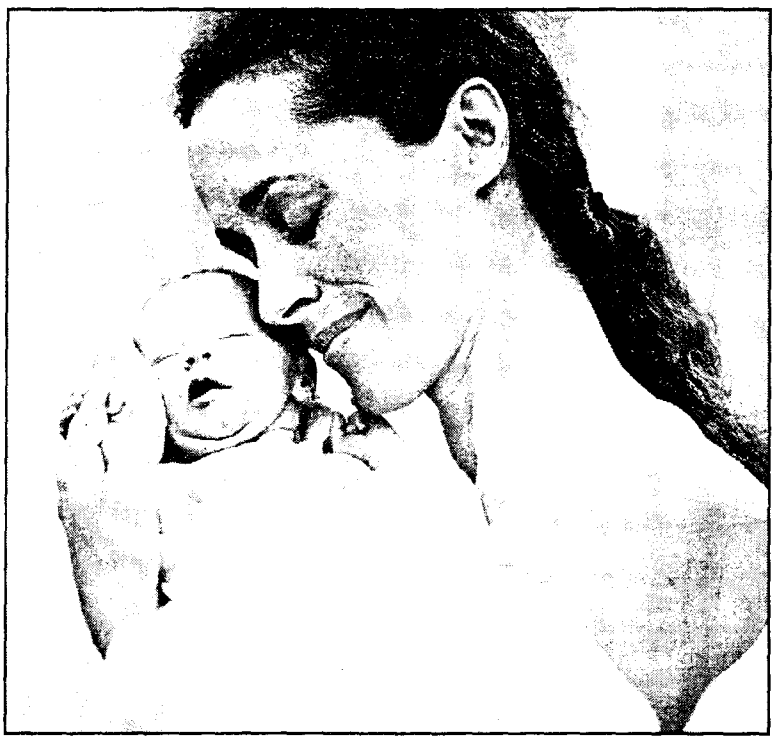
تحقيق دوران اهو ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪئي آهي ته اهڙي لمحن ۾ ، جڏهن دماغ جي فعاليت پنهنجي عروج تي هوندي آهي. ان جا خلا هڪ ٻئي سان ڳهڙي ريت ربط ڪندا آهن ۽ ڪيئن نيون شيون ياداشت جو حصو ٿيندڙيون آهن يا اهو ته مرڪزي دوري جي صورت ۾ ، جڏهن دماغي اعصاب ۾ گهٽ وڌيڪ برقي لهرون پيدا ٿين ٿيون ته ڄاڻايل حصو ڳهڙي تبديلين مان گذري ٿو.

انهن معلوم ڪيو آهي ته انزائم جي ايس ڪي ٽري، دماغ جي خلين جي وچ ۾ ڪيميائي پيغامات جي ترسيل ۾ گهٽتائي آئي دماغ جي فعاليت کي معمول تي آڻڻ ۾ مدد ڏيئي ٿو.

ماهرن جو چوڻ آهي ته اهم ترين معلومات حاصل ڪرڻ ڪانپوءِ هو ڪا اهڙي دوا ناهڻ ۾ ڪامياب ٿي سگهن ٿا جيڪي "جي ايس جي ٽري" انزائم جي اثرن کي روڪي سگهن، جنهن سان الزائمر جي مريضن جي يادداشت جو بهتر ۽ مرض جي شدت گهٽ ڪرڻ ۾ مدد ملي ٿي. ماهرن جو چوڻ آهي ته الزائمر جيان هو مرگهي جي دورن جي شدت گهٽ ڪرڻ واري دوا ناهڻ ۾ ڪاميابي حاصل ڪري ويندا.

ڊاڪٽر مائيڪ ڪوسن جو چوڻ آهي ته اسانکي ان تحقيق مان معلوم ٿيو آهي ته انزائم جي ايس ڪي ٽري دماغ جي انتهائي فعاليت جي لمحن ۾ ان جي ڪارڪردگي کي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. تنهنڪري ان انزائم تي عمل ڪرڻ واري دوا جي تياري سان، دماغي عارضي ۾ مبتلا ماڻهن جي زندگين ۾ مثبت تبديلي آئي سگهجي ٿي.

## هڪ سال جي گهٽ عمر جي ٻارن کي ماکي کارائڻ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو: طبي ماهر



پاڪستان سميت دنيا جي ڪيترن ئي معاشرن ۾ ڪيرپياڪ ۽ گهٽ عمر جي ٻارن کي ماکي کارائڻ جو رواج آهي. جڏهن ته ان روايتي رسم جي ابتڙ. ماهرن جو چوڻ آهي ته هڪ سال جي گهٽ عمر جي ٻارن لاءِ ماکي ڪڏهن ڪڏهن زهر ثابت ٿي سگهي ٿي.

ٽيليگراف ۾ شايع ٿيندڙ هڪ رپورٽ ۾ ٻڌايو ويو آهي ته طبي سائنسدانن مطابق ننڍين ٻارن جو معدو گهٽو نازڪ ۽ ڪمزور هوندو آهي ۽ هو جراثيمن جو هڪ آسان هدف بڻجي سگهي ٿو. ماکي ۾ اڪثر هڪ مخصوص جراثيم موجود هوندو آهي جيڪو ٻارن ۾ بوٽلزم نالي مرض جو سبب بڻجندو آهي.

ماهرن جو چوڻ آهي ته هڪ سال کان وڌيڪ عمر جي ٻارن کي ماکي ڏيڻ ۾ ڪو حرج ناهي جڏهن ته ان کان گهٽ عمر جي ٻارن جو هاضمي جو سرشتو ڪمزور هوندو آهي.

ان مرض جي علامتن ۾ قبض، نند، ڪيرپيئڻ ۽ ڏکيائي ۽ نقاهت شامل آهن.

غذائيت جي ماهر سيم مائنل جو چوڻ آهي ته پنهنجي عمر جي شروعاتي ڇهه مهينن جي ٻار کي فقط ماءُ جو کير يا ٻارن لاءِ ڏنل جو مخصوص فارمولي جو کير ڏيڻ گهرجي ۽ ڪنگهه وغيره جي صورت ۾ ان تي ماکي آزمائڻ کان بچڻ گهرجي. ڇو ته ان سان اڪثر سنگين نتيجا ٻه نڪري سگهن ٿا.

ان جو چوڻ آهي ته جڏهن ننڍا ٻار ٺوس کاڌو کائڻ شروع ڪندا آهن ته ٻه انهن کي ماکي ڏيڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي ڇو ته ماکي تمام گهٽي منهي هوندي آهي ۽ ٻارن جي کائڻ پيئڻ جي شين ۾ ڪنڊ جي وڌيڪ مقدار جو مطلب آهي ته انهن جي ڏندن کي نقصان پهچائڻ.

ٻارن جي مرضن جي هڪ ماهر ڊاڪٽر ڪيٽي گرانٽ جو چوڻ آهي ته جڏهن ته گهٽ عمر جي ٻارن ۾ هوٽلزم جي بيماري گهٽ ٿيندي آهي پر اهو مرض تمام خطرناڪ آهي. ان سان عضوا ڪمزور ٿي ويندا آهن ۽ ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي ۽ گهٽو ڪري ٻارن کي اسپتال کڻي وڃڻ جي ضرورت پوندي آهي. هو چوي ٿي ته جيتوڻيڪ ماکي سان هر ٻار کي اهو مرض ناهي ٿيندو، پر جيئن ته ان سان انفيڪشن جو امڪان موجود هوندو آهي، ان لاءِ هڪ سال کان گهٽ عمر ٻارن کي ڪنهن ٻه حالت ۾ ماکي نه ڏيڻ گهرجي.

جڏهن ننڍا ٻار ٺوس کاڌو کائڻ شروع ڪندا آهن ته ٻه انهن کي ماکي ڏيڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي ڇو ته ماکي تمام گهٽي منهي هوندي آهي ۽ ٻارن جي کائڻ پيئڻ جي شين ۾ ڪنڊ جي وڌيڪ مقدار جو مطلب آهي ته انهن جي ڏندن کي نقصان پهچائڻ.

# دٻن ۾ بندخوراڪ صحت لاءِ نقصان ڏيندڙ آهي: نئين تحقيق



دٻن ۾ بند خوراڪ يا ڪينڊ فوڊز ترقي يافته ملڪن ۾ گھڻي عرصي کان عام استعمال ڪئي پئي وڃي ۽ گذريل ڪجھ عرصي ۾ پاڪستان سڌو ترقي پذير ملڪن ۾ دٻن ۾ بند خوراڪ جو استعمال وڌي رهيو آهي. پر تازو ئي آمريڪا ۾ ٿيندڙ هڪ تحقيق مان معلوم ٿيو آهي ته دٻن ۾ بند خوراڪ ۾ هڪ اهڙي ڪيميڪل، جي وڏي مقدار موجود هوندي آهي جيڪا صحت کي نقصان ڏيئي سگھي ٿي.

بي پي اي يا بيسفنول اي نامي هي ڪيميڪل ڪينز ۽ دٻن ۾ لڳل حفاظتي ڪوٽنگ ۾ استعمال ٿيل هوندو آهي.

سلور لائننگ نامي هن نئين تحقيق ۾ شامل 50 مان 46 دٻن ۾ بي پي اي وڏي مقدار ۾ موجود هئي. هي ڪيميڪل دٻن جي ٻاڦي کي ڏگھي عرصي تائين محفوظ رکڻ لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي ۽ خوراڪ جي صنعت سان لاڳاپيل فرد ان کي صحت لاءِ محفوظ قرار ڏين ٿا.

پرعام مفاد جي هڪ آمريڪي تحقيقي اداري جي ڊائريڪٽر ليزهڪوڪ ان سان اختلاف ڪري ٿي. هوءَ چوي ٿي ته ان ڪيميڪل جا اثر هارن تي پيدائش کان اڳ به ٿي سگھن ٿا. ان جو چوڻ آهي ته دٻن جي ڪاڌن جي عام مقدار مان هڪ نوجوان ڳورهاري عورت جي جسم ۾ بي پي اي جي ايتري مقدار جذب ٿي سگھي ٿي، جنهن جا نتيجا ليبارٽري ٽيسٽ ۾ خطرن جي نشاندهي ڪري سگھن.

بيمارين جي روڪٿام لاءِ آمريڪي اداري مطابق 93 سيڪڙو آمريڪين جي جسم ۾ بي پي اي موجود آهي. ان کان علاوه هي ڪميڪيل پلاسٽڪ ۽ هارن جي شين ۾ به موجود هوندو آهي.

نينسي بيورمنير جو تعلق چاتي جي ڪينسر فنڊ سان آهي، هو چوي ٿي ته صرف چاتي جي ڪينسر ئي نه بلڪ اسان پروسٽيٽ ڪينسر، ذيابيطس، ٿولهه، معذوري ۽ ٻين دماغي مرضن جي حوالي سان به اسان فڪرمند آهيون.

ايلزٽ ڪرو ڪينٽڪي انوائر منٽل فائونڊيشن جي ڊائريڪٽر آهي، هوءَ چوي ٿي ته ماءُ پيءُ کي شين ۾ موجود ان ڪيميڪلز جي باري ۾ نٿا ڄاڻن ته هو هارن کي نقصان پهچائي رهيا آهن.

ان سلسلي ۾ ٿيندڙ تحقيق ۾ 19 رياستن مان مڇي، پاڇيون، ميوا ۽ ڪولڊ ڊرنڪس جا ڏها ٽيسٽ ڪيا ويا. ٻه سال اڳ آمريڪي ڪانگريس ۾ پلاسٽڪ جي ڊٻن ۾ بي پي اي جي موجودگي جي خطرن تي ٿيندڙ تحقيق جو جائزو ورتو ويو هو. اڄ ڇهه آمريڪي رياستن ۾ هارن جي ڪيرجي بوتلن ۽ ڪجھ ٻين شين ۾ بي پي اي جي استعمال تي پابندي آهي.

سينيٽر ڊانيان فان ستائن، بي پي اي تي مڪمل طور تي پابندي لڳائڻ لاءِ هڪ قانون متعارف ڪرائي رهي آهي هوءَ چوي ٿي ته دٻن جي خوراڪ ناهڻ واريون ڪافي ڪمپنيون اهڙي پابندي جي مخالفت ڪري رهيون آهن.

گروسري مينوفيڪچررز ايسوسيئيشن ان پابندي جو مخالف هڪ لابي گروپ آهي، جنهن تازو ئي چيو هو ته بي پي اي صحت لاءِ نقصان ڏيندڙ نه آهي. ۽ گذريل 30 سالن کان ڪاڌي پيتي جي شين کي محفوظ رکڻ لاءِ استعمال ڪيو پيو وڃي ۽ اهو ته ان نئين تحقيق سان ڪا نئين ڳالهه سامهون ناهي آئي.

جيتوٽيڪ نيشنل ورڪ گروفارسيفٽ مارڪيٽ جو چوڻ آهي ته فوڊ انڊسٽري کي ڪاڌي جي شين ۾ زهريلو ڪيميلز جو استعمال ڪرڻ گھرجي، جڏهن ماڻهن کي تازو ڪاڌي ۽ پلاسٽڪ جي محفوظ شين جو استعمال ڪرائڻ گھرجي.

**سلور لائننگ نامي هن نئين تحقيق ۾ شامل 50 مان 46 دٻن ۾ بي پي اي وڏي مقدار ۾ موجود هئي. هي ڪيميڪل دٻن جي ڪاڌي جو ڏگھي عرصي تائين محفوظ رکڻ لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي ۽ خوراڪ جي صنعت سان لاڳاپيل فرد ان کي صحت لاءِ محفوظ قرار ڏين ٿا.**

# ماحوليات

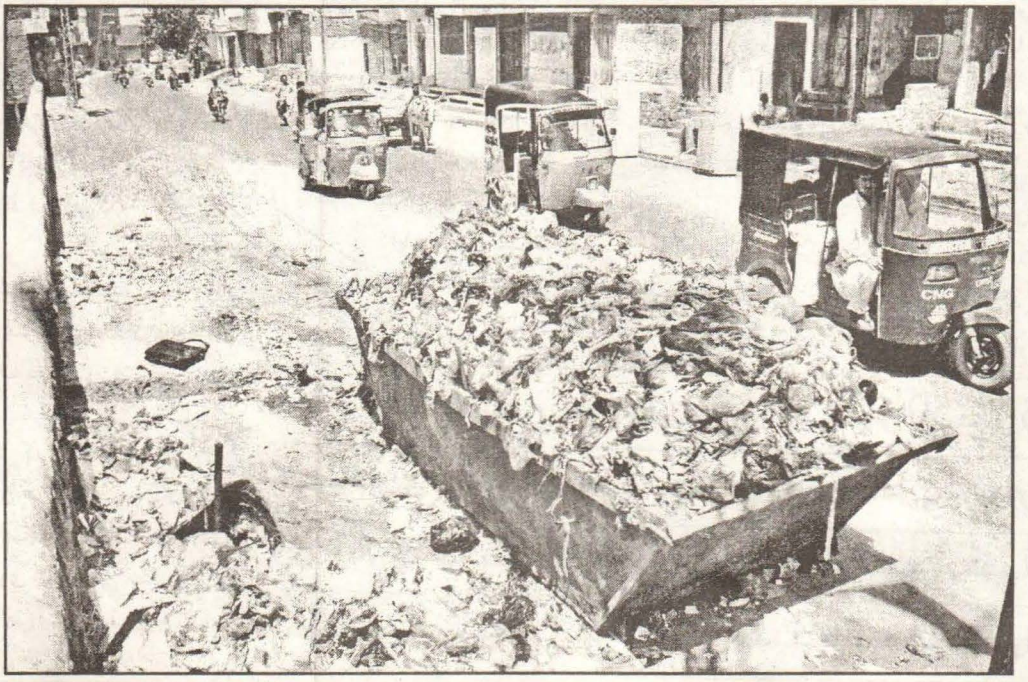
ڊاڪٽر محمد يار کاوڙ

جيئن ته مختلف سڌ ڏيندڙ ذريعن تان گدلاڻ متعلق ڪافي ڪجهه چيو پيو وڃي ۽ حڪومت پڻ گدلاڻ ڪي گهٽتائڻ ۾ دلچسپي رکي ٿي.

ٿئي ٿي. اها انسان جي ماحول تي اثر انداز ٿئي ٿي، جنهن ۾ اسين سڀ رهون ٿا. ڪم ڪيون ٿا ۽ واندڪائيءَ وقت آرام ڪيون ٿا.

هاڻي گدلاڻ ڏانهن وڌندڙ ڏيان شايد اهو ٻيو تاثر ڏئي ته گذريل 30-40 سالن دوران قدرتي فضا ۾ اوچتي تبديلي آئي آهي. اهو شايد صحيح نه آهي. گدلاڻ ته ان وقت کان شروع ٿي هوندي جڏهن کان انسان قدرتي وسيلا پنهنجي فائدي لاءِ استعمال ڪرڻ شروع ڪيا. جڏهن کان انسان ننڍين وستين ۾ آباد ٿيڻ شروع ڪيو تڏهن کان پنهنجي اوجهي ۾ ڪاڏي پيتي لاءِ وٽن ڪي ويڙ ۽ پوکڻ شروع ڪيو هوندو ۽ باهه جي استعمال سان گدلاڻ جو پيدا ٿيڻ پڻ شروع ٿي ويو هوندو. پر جيئن جيئن ماڻهو انهن وسدين ۾ وڌندا ويا. تيئن تيئن مختلف هنر ظاهر ٿيا. اتي وڌندڙ آدمشماري ۽ انهن جي جانورن جي غلاظت کي ختم/ضايع ڪرڻ جو مسئلو پيدا ٿيو جنهن اسان جي گهٽين، پاڻي ۽ فضا کي گدلو ڪيو. تائيفائيڊ ۽ ڪالرا جهڙيون بيماريون تيرهين صدي کان پاڻيءَ جي گدلاڻ ۽ غلاظتن کي چگي طرح ضايع نه ڪرڻ سبب رهيون آهن.

هاڻي گدلاڻ ڏانهن وڌندڙ ڏيان شايد اهو ٻيو تاثر ڏئي ته گذريل 30-40 سالن دوران قدرتي فضا ۾ اوچتي تبديلي آئي آهي. اهو شايد صحيح نه آهي. گدلاڻ ته ان وقت کان شروع ٿي هوندي جڏهن کان انسان قدرتي وسيلا پنهنجي فائدي لاءِ استعمال ڪرڻ شروع ڪيا، جڏهن کان انسان ننڍين وستين ۾ آباد ٿيڻ شروع ڪيو، تڏهن کان پنهنجي اوجهي ۾ ڪاڏي پيتي لاءِ وٽن ڪي ويڙ ۽ پوکڻ شروع ڪيو هوندو ۽ باهه جي استعمال سان گدلاڻ جو پيدا ٿيڻ پڻ شروع ٿي ويو هوندو، پر جيئن جيئن ماڻهو انهن وسدين ۾ وڌندا ويا. تيئن تيئن مختلف هنر ظاهر ٿيا. ات وڌندڙ آدمشماري ۽ انهن جي جانورن جي غلاظت کي ختم/ضايع ڪرڻ جو مسئلو پيدا ٿيو جنهن اسان جي گهٽين، پاڻي ۽ فضا کي گدلو ڪيو. تائيفائيڊ ۽ ڪالرا جهڙيون بيماريون تيرهين صدي کان پاڻيءَ جي گدلاڻ ۽ غلاظتن کي چگي طرح ضايع نه ڪرڻ سبب رهيون آهن.



تنهنڪري هيءَ مضمون لکيو ويو آهي ته گدلاڻ ڇا آهي ۽ ان جا ڪهڙا سبب آهن. اها انسان تي ڪيتري حد تائين اثر انداز ٿي سگهي ٿي.

1960ع تائين فضا جي گدلاڻ قومي ۽ بين الاقوامي مسئلو ڪونه ڇاتو پئي ويو. اڄ فضا جي گدلاڻ جي مسئلي بابت ڪيترا ماڻهو ڄاڻن ۽ سمجهن ٿا ته اهو مسئلو ختم ڪونه ٿيندو پر ڏينهن ڏينهن وڌندو ويندو. عام طرح اهو سمجهيو وڃي ٿو ته گدلاڻ قدرتي فضا کي خراب ڪري ٿي. جيڪا درياهن، سمنڊ جي ڪنارن، ڪاڏي ۽ هوا ۾ ملاوٽ جي صورت ۾ ظاهر

زمين ۽ پاڻي جي گدلاڻ سان هوا جي گدلاڻ پڻ تڏهن کان شروع ٿي جڏهن کان انسان کاڌي پچائڻ ۽ پاڻ کي گرم رکڻ لاءِ باهه جو استعمال کيو. ان بعد کوئلي جو استعمال عام ٿيو. جنهن دونهين جي گدلاڻ پيدا ڪئي هينئر هرندڙ گئس جي استعمال سان ان ۾ ڪجهه گهٽتائي آئي آهي، پر گذريل ٻن صدين دوران صنعت تيزي سان وڌي آهي، جنهنڪري مختلف گئسون فضا ۾ خارج ٿين ٿيون. ان سان گڏ ڪاربن ۽ گاڏين جو وڌندڙ تعداد هوا جي گدلاڻ کي وڌائي ٿو.

آواز جي گدلاڻ تڏهن شروع ٿي جڏهن انسان مشين جو استعمال شروع ڪيو. جيئن جيئن صنعتي مشينون وڌنديون ويون تيئن انهن چار ديواري اندر ڪم ڪرڻ جي فضا ۾ آواز جي گدلاڻ ڦهلائي اها ڪيترين فيڪٽرين ۽ ملين ۾ هفتي ۾ ڇهه ڏينهن مزوري ڪرڻ وارن لاءِ رهي ٿي. فيڪٽرين کان ٻاهر وري آواز جي گدلاڻ ڪارين، گاڏين، رڪشائن، ريل ۽ هوائي جهازن جي استعمال سبب رهي ٿي. ويهين صدي جي پهرين اڌ دوران فضا ۾ آواز ڪافي وڌيو. پر ان کي گدلاڻ نه پئي سمجهيو ويو. جيتوڻيڪ صنعتي دائري ۾ ۽ ان کان ٻاهر آواز کي اڄ وڌندڙ محسوس ڪيو ويندو هو، هينئر ته آواز گهرن. آرام ڪرڻ، ٻارن جي کيڏڻ وغيره جي جاين تائين پهچي رهيو آهي ڪيترائي بجلي جي هلندڙ گهرو اوزار ڪافي آواز پيدا ڪندڙ آهن، ڪيترن گهرن جي پس منظر ۾ موسيقي هلندي رهي ٿي. آواز جو قسم ۽ آواز جي شدت جيڪا ڪن برداشت ڪري سگهن، متضاد آهي. چاڪاڻ ته مختلف ماڻهن جو رد عمل مختلف آوازن لاءِ مختلف ٿئي ٿو پر اهو قبول ڪيو وڃي ٿو ته جيڪو آواز انسان جي ٻڌڻ ۽ ان جي رد عمل تي اثر ڪري ان کي آواز جي گدلاڻ سمجهجي.

تقريباً 150 سالن ۾ جا گدلاڻ وڌي آهي ان جا ڪيترائي سبب آهن مثال طور ان دوران آدمشماريءَ ۾ بي انتها واڌارو آيو آهي، جسمن سبب وڌيڪ گهرن، روزمره جي استعمال جي شين، وڌيڪ گاڏين ۽ وڌيڪ رستين جي ضرورت پئي آهي ته صنعتي پيداوار ۽ توانائي جي استعمال ۾ واڌارو آندو آهي، جنهن جي نتيجي ۾ وڌندڙ گند ڪچري کي فضا ۾ ختم ڪرڻو پوي ٿو. هن صدي ۾ ٽيندڙ صنعتن ۾ ترقي سبب وري نين ٽيڪنالاجين کي جنم ڏنو آهي، جي مختلف قسمن جو ڪچرو پيدا ڪن ٿيون، جيڪو سلامتي سان ضايع ڪرڻ ئي مسئلو بڻجو پوي.

حڪومتن جا مختلف سياسي، سماجي ۽ اقتصادي پروگرام پڻ گدلاڻ پيدا ڪن ٿا. اهي پروگرام ملڪ جي اقتصادي واڌاري جي بنياد تي رکيا ويندا آهن ته جيئن ماڻهن جي زندگي جو معيار بهتر ٿئي صنعت جي هر شعبي کي زور ونڊايو ويندو آهي ته پيداوار وڌي. ان وڌيڪ پيداوار سان گڏ جلدي تبديل ٿيندڙ صنعتي شين جو استعمال ٽيل سامان ۽ ڦٽي ڪيل گند ڪچري کي فضا ۾ ضايع ڪرڻ جو مسئلو پڻ وڌي ٿو.

اها ترقي صرف گدلاڻ جي وڌائڻ جو سبب نه آهي، پر ان کان وڌيڪ گدلاڻ ان تي مدار رکي ٿي ته ڪچرو ڪهڙي طريقي سان فضا ۾ ختم ڪيو وڃي ٿو. ڪچري کي ختم ڪرڻجو ڪم آدمشماري جو هر طبقو ڪري ٿو. جنهن ۾ نجي ۽ قومي صنعتي ادارا، علائقائي ادارا ۽ انفرادي ماڻهو شامل آهن، انهن جو رويو ته ڪچري کي ڪهڙي طريقي سان ضايع ڪجي. اهم ٿئي ٿو. ڇو جو ان جو تعلق گدلاڻ نه پيدا ٿيڻ سان آهي صنعتي علائقن ۾ شايد گدلاڻ کي ان کري قبول ڪيو وڃي ٿو ته اهو اڻ ٽر آهي گدلاڻ تي ضابطو رکڻ، انن کي روڪڻ ۽ ڪچري کي چگي طرح ختم ڪرڻ تي ڪافي ناڻو خرچ اچي ٿو.

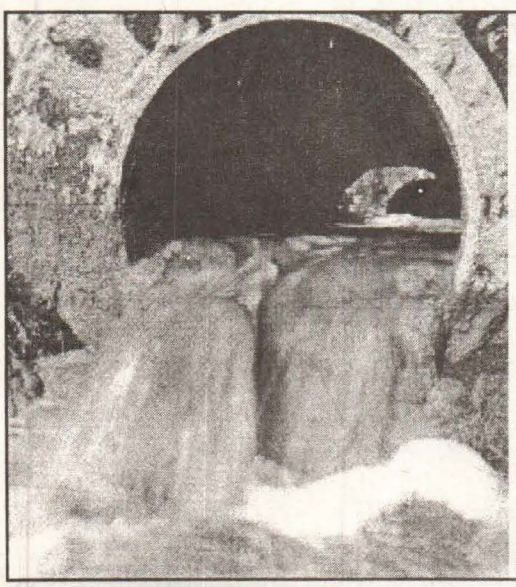
صنعتن وارا اهو سمجهن ٿا ته ان تي ناڻو خرچ ڪرڻ غير منافع بخش آهي ۽ ان کي گهٽ ۾ گهٽ رکيو وڃي، هاڻي گدلاڻ ڏانهن قومي رويو تبديل ٿي رهيو آهي ۽ هڪ ٻئي پٺيان حڪومتون پڻ ان ڏانهن توجهه ڏئي رهيون آهن. اخبارن، ريڊيو ۽ ٽيليويزن تان گدلاڻ تي لڳاتار بحث عام ماڻهن ۾ سجاڳي پيدا ڪئي آهي ته فضا جي گدلاڻ جا ڪهڙا سنگين اثر ٿي سگهن ٿا.

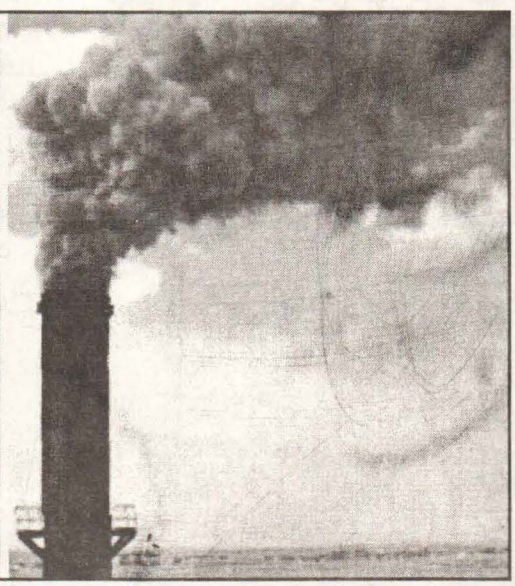
عام طرح گدلاڻ ان کي سمجهيو وڃي ٿو. جيڪا قدرتي فضا، جنهن ۾ انسانذات رهي ٿي، تنهن کي خراب ڪري يا نقصان پهچائي، گدلاڻ جي انهن نقصانن کي هيٺين چئن طبقن ۾ ورهائي سگهجي ٿو.

1- جيڪا انساني صحت تي اثرانداز ٿئي ٿي جيئن هوا، پاڻي ۽ کاڌي ۾ خاص ڪيمياڻي مادا ۽ جڏهن انهن ۾ ريڊيو ايڪٽوٽي (Radio Activity) شامل ٿي وڃي.

2- قدرتي فضا کي نقصان پهچائي، جنهن ۾ پوک، جانور، زمين ۽ پاڻي اچي وڃن ٿا.

3- فضا جي سڪون ۽ خوبين کي نقصان پهچائي، جيئن دونهين، ڪيمياڻي ٻاڦون، دز، آواز ۽ ڪچرو وغيره.





# بارن ۾ الٽي ۽ دستن کري پيدا ٿيندڙ پاڻي ۽ جي کوٽ ماپڻ

ڈاڪٽر
شمس سومرو

هاراڻي اوستا ۾ دستن ۽ الٽين جي کري پيدا ٿيندڙ پاڻي (جسماني پاڻيٺ) جي کوٽ يا سوکڙي (Dehydration) جي ڪَٽ ڪرڻ

## عام طرح

هار- پاڻي، کاڌي يا موسم جي تبديلي جي کري دست ڪندا آهن، جيڪي گهڻو ڪري ازخود بند ٿي ويندا آهن.

## جيڪڏهن

* اوهان هار کي پنهنجي ٽج وقتائتي گهٽ ۾ گهٽ بن بن ڪلاڪن جي وٽي۽ سان ڏيو ٿيون.
* اوهان پاڻ به سگهه ڏيندڙ ۽ ٽج پيدا ڪندڙ کاڌا کير، مناسب سٽپ، گوشت، پاڄيون، ميوات، دالين، ٽج ۽ هار جي گهربل ضرورتن مطابق واپرايو ٿيون ۽ جسماني طرح صحتمند آهيون.
* اوهان پنهنجي هار کي صحتمندي جي سمورن اصولن مطابق: جسر، ارهه، ڪپڙن ۽ ٽج پياڪ هار کي صاف ۽ اجو اجرو رکندي، ڪيس ٽج ڏارايو ٿيون.
* هار کي کير، پاڻي، ستي (دوا) "هند يا نپل يا بوتل وسيلي پيارڻ بدران چمچي سان پياريو ٿيون.
* ڇٽن مهينن يا ان کان وڏي عمر جي هار کي اوهين نرم يا پاڻيانا کاڌا، سايون پاڄيون، صابو داڻو ۽ کير جي ملائي، کيلو، دالين، پتاتا، ننڍو گوشت، مڇي (چپٽي۽ سان مهٽي) کارائيندين اچو ٿيون.
* اتفاقي جلابن جي صورت ۾ اوهين دوائن ۽ ستين جي پاڻمرادي استعمال بدران پنهنجي هارڙي کي وقتائتو "نمڪول يا او آر ايس" پياريو ٿيون

## تہ

* 80 سيڪڙو امڪان آهن تہ توهان جو هارڙو جسماني پاڻيٺ جي کوٽ، ڪمزوري، دستن ۽ الٽين جو شڪار نہ ٿئي ۽ سندس واڌ ويجهه ۽ ذهانت ۾ رڪاوٽ پيدا نہ ٿئي.

جيڪڏهن توهان جو هارڙو دستن ۽ الٽيون ڪري ٿوتہ هن چارٽ جي مدد سان اوهان سندس جسماني پاڻيٺ جي کوٽ معلوم ڪري سگهو ٿيون.

| مشاهدو ۽ پاڻمرادي تپاس | جسماني پاڻيٺ جي کوٽ جي حد ۽ نشانيون | | |
|---|---|---|---|
| | ڪابہ | هلڪي کان وچٽري کوٽ ۾ | شديد کوٽ ۾ |
| **پچوتہ** | | | |
| * دست، ڪهڙي نموني جا آهن، ڪيترا آهن. | * ڏينهن ۾ ڇٽن پيرن کان دست گهٽ اچن ٿا. | * ڏينهن ۾ ڇٽن کان ڏهہ پيرا دست اچن ٿا. | * ڏينهن ۾ ڏهن کان وڌيڪ، پيرا هر هر دست اچن ٿا. |
| * اُج- ڪيئن لڳي ٿي؟ | * عام رواجي اج آهي. | * عام رواجي اُج کان وڌيڪ هر هر پاڻي جي ضرورت پوي ٿي. | * پاڻي پيئڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي. |
| | | | * وات سڪي ٽوٽ وڃي ٿو. |
| | | | * زبان ۽ چپ سڪل نظر اچن ٿا. |

| مشاهدو ۽ پاتمرادي تپاس | جسماني پاڻيٺ جي ڪوٽ جي حد ۽ نشانيون | | |
|---|---|---|---|
| | ڪابہ | هلڪي کان وڃڻري ڪوٽ ۾ | شديد ڪوٽ ۾ |
| * اکين هيٺيان آهن؟ | * ڪجهہ نہ ٿورڙيون. اکيون ٽين ٽيون يا اوڪارا اچن ٿا | * ٿورڙيون اکيون هجن ٿيون. | * هر هر اکيون ٽين ٽيون.<br>* اکين جي گهٽي هجڻ ڪري ساهي نہ ٽي هجي. |
| * پيشاب ڪيئن اچي ٿو؟ | * عام رواجي نموني اچي ٿو. | * ٿورو ٿورو ۽ ميرانجهڙو پيشاب اچي ٿو. | * پيشاب جهل ٽئي ٽي.<br>* چهن چهن ڪلاڪن جي وٿي ۾ پيشاب جو خيال ٽئي ٿو.<br>* گهٽو ڪري پيشاب ٽيپو ٽيپو ٿي اچي ٿو. |
| **ڏسو تہ** | | | |
| * دستن واري ٻار جي حالت ڪهڙي آهي؟ | * ٻار گهمڻ ڦرڻ جهڙو، چگو، پلو ۽ ڦڙت (Alert) آهي. | * چيڙاڪ، موڪو، ساڻو ۽ ڪمزور آهي. | * هلندي هلندي ٽيڙ ڪائي ڪري پوي ٿو.<br>* هر هر ستو رهي ٿو<br>* سامت (هوش) ۾ ناهي. |
| * اکيون- ڪيئن اٿس؟ | * بلڪل صحيح (جٽيون) اکيون اٿس. | * اکيون ٿورڙيون ڏارا ڏئي ويون اٿس. | * اکيون ڏار ڏئي ويون اٿس ۽ وسامي ويون اٿس.<br>* هر هر اکيون ڏاري (پوري) چڏي ٿو. |
| * ڳوڙها (اکين ۾ پاڻي) ڪيترو اٿس؟ | * موجود آهيس | * گهٽ نظر اچن ٿا. | * بلڪل نظر نٿو اچي |
| * زبان ۽ وات ۾ رطوبت اٿس يا نہ؟ | * آلاڻ موجود آهي | * زبان ۽ وات سڪل آهيس. | * زبان- وات ۽ چپ خشڪ هوندا آهن. |
| * ساهہ ڪٽڻ جو طريقو | * عام رواجي ساهہ ڪٽڻ ۾ ڪابہ تڪليف نہ. | * عام رواجي ساهہ ڪان ٿورو تيز ساهہ ڪٽڻ (تڪڙا تڪڙا ڊگها ساهہ ڪٽڻ) | * سهڪو (اپساهي)<br>* ساهہ ڪٽڻ ۾ تڪليف تمام ڊگها ساهہ ڪٽڻ |
| **ڇهي هٽ لائي ڏسو تہ** | | | |
| * (پيٽ جي چمڙي جي تپاس. ان سلسلي ۾ وڌيڪ بهتر نموني صحيح فيصلو ڪرڻ ۾ مدد ڏيندي آهي). | * چمڙي ڇپٽيءَ ۾ مٽي ڪٽي چڏڻ سان جلد ئي ساڳئي حالت ۾ اچي ويندي آهي. | * چمڙيءَ ڇپٽي ۾ مٽي ڪٽڻ سان پوري طرح ڪجي اچي ٽي، پر پن يا ٽن سيڪنڊن ۾ ساڳي حالت ۾ اچي ويندي آهي. | * چمڙي ڇپٽيءَ ۾ مٽي ڪٽڻ سان چيڇڙي وانگر ڪجي ايندي آهي ۽ پن يا ٽن سيڪنڊن ڪان بہ وڌيڪ وقت ۾ پنهنجي اصلي حالت ۾ ايندي آهي. |
| * نبض جي رفتار | * عام رواجي (90 ڪان 100 ڏڪ في منٽ) | * عام رواجي رفتار وڌيڪ (100 ڏڪ في منٽ يا ان ڪان ٿورو وڌيڪ) | * ڪمزور- پر تيز رفتار. ڪڌهن ڪڌهن اڻ لکي (گهٽ محسوس ٽيڻ واري) (140 ڏڪ في منٽ يا ان ڪان بہ وڌيڪ) |
| * نرو (Fontenale)<br>* (ابهر ۽ ننڍڙن ٻارن ۾) | * عام رواجي سنئون سڌو | * هيٺ لٽل (تارو ۾ ڪڌ) | * تمام گهري (پري ڪان نظر ايندڙ) ڪڌ |

| مشاهدو ۽ پاتمرادي تپاس | جسماني پاڻيٽ جي ڪوٽ جي حد ۽ نشانيون | | |
|---|---|---|---|
| | ڪابه | هلڪي کان وڇٽري ڪوٽ ۾ | شديد ڪوٽ ۾ |
| * پرجو وزن | * اصلي وزن کان گهٽ 5 سيڪڙو اصل وزن ۾ لاٽ. | * اصلي وزن ۾ 5 سيڪڙو کان 10 سيڪڙو وزن ۾ لاٽ. | * اصلي وزن ۾ 10 سيڪڙو کان به وڌيڪ لاٽ. |
| **فيصلو**<br>* (اوهان جي هٿ ۾ آهي) | * هار جي جسم ۾ مٿي جائنايل هر هڪ نشاني عام رواجي (نارمل) آهي.<br>**تنهنڪري**<br>* هار بلڪل ٺيڪ آهي خطري کان باهر ۽ محفوظ آهي. | * جيڪڏهن مٿي جائنايل نشانين مان ڪي به به يا ان کان وڌيڪ نشانيون جتي۽ طرح نظر اچن ٿيون.<br>**ته پوءِ**<br>* اوهان جو هار هلڪي يا وڇٽري پاڻي جي ڪوٽ جو شڪار آهي. | * جيڪڏهن مٿي جائنايل نشانين مان ڪي به به يا ان کان وڌيڪ نشانيون جتي۽ نمونو نظر اچن ٿيون.<br>**ته پوءِ**<br>* اوهان جو هار شديد پاڻي جي ڪوٽ جو شڪار آهي. |
| * ڇا ڪرڻ گهرجي؟ | * اوهان جو علاج نمڪول نرم غذا ۽ صحيح پرگهور وسيلي گهر ۾ ڪريو. | * اوهان پنهنجي هار جو علاج جاري رکو ۽ ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو. | * اوهان پنهنجي هار ڪي بنا ڪنهن دير جي ڊاڪٽر وٽ ڪٽي وجو. اهڙي حالت ۾ هار جو اسپتال ۾ داخل ڪرائڻ نهايت ضروري آهي. |

## نمڪول تيار ڪرڻ جو طريقو

نمڪول عام طرح شهر، ڳوٺ، واهڻ تائين پهچي ويو آهي ۽ دوائن جي اسٽورن، دڪانن تان سستي اگهه ۾ وڏ ۾ پنج روپيا في پڙي يا پيڪيٽ جي قيمت آهيس. ٺهيل صورت ۾ 24 ڪلاڪ واپرائڻ جهڙو رهي ٿو ۽ هر هنڌ ملي سگهي ٿو.

* نمڪول تيار ڪرڻ لاءِ اڳ ۾ تازو اوباري ٿڏو ڪيل صاف پاڻي ڪنهن ٽانوَ ۾ ڪڍو.

* نمڪول جي پڙي ڪنهن هڪ ڪنڊ وٽان کولي، هڪ سير پاڻي ۾ ملائجي ۽ ان کي چمچي سان آهستي آهستي پاڻي ۾ گاريو. جيئن سمورو نمڪول وارو پائوڈر گري وڃي.

* پاڻي ملايل نمڪول کي ڪڏهن به باهه تي رکي نه ڪاڙهيو.

* نمڪول واري پاڻي ۾ ڪابه دوا، ڪنڊ، لوڻ وغيره نه ملايو.

* بچي پيل نمڪول وارو پاڻي صاف بوتل ۾ ڊڪي ريفريجريٽر يا ڪنهن ٺڏي جاءِ تي، جتي ان کي اُس يا باهه جو ٽَوَ نه اچي، سانڊي رکو.

* نمڪول چمچي سان پيارڻ ضروري آهي. بوتل سان پيارڻ ۾ التيون ۽ دست وڌيڪ ٿيڻ جو خطرو آهي. اهڙو ٺاهيل نمڪول 24 ڪلاڪن اندر استعمال ڪريو. جيڪڏهن پاڻي ايترا به بچي پوي ته هاري ڇڏيو ۽ نئين پڙيءَ وارو تازو نمڪول جو پاڻي ايندڙ 24 ڪلاڪن لاءِ ٺاهي رکو.

* سڄي پڙي هڪ ئي وقت لاءِ ٺاهڻ ضروري آهي. اڌ يا چوٿون حصو ڪري استعمال ڪرڻ غلط آهي.

* جيڪڏهن بازاري يا اسٽورن وارو نمڪول اوهان جي پهچ کان باهر آهي ته اهو توهان پاڻ گهر ۾ هٿرادو نمونو ٺاهي استعمال ڪرايو.

## هٿرادو نمڪول يا لوٽائو گار ٺاهڻ جو طريقو

* پاڻي کي اُباري ٺڏو ڪري هڪ گلاس صاف پاڻي ۾ به چمچا ڪنڊ جا ۽ چپٽي لوڻ جي ملايو.

* اهڙي پاڻي کي وڌيڪ اثرائتو ڪرڻ لاءِ ان ۾ جيڪڏهن موسم آهي ۽ ليمون موجود هجي ته هڪ عدد ليمون نچوڙي ڇڏيو.

* توهانجو هٿرادو نمڪول تيار آهي.

## نمڪول جي استعمال جو طريقو ۽ گهر ويني

## ٻارڙن جي دستن جو علاج

* ٻارڙن کي نمڪول يا هٿرادو ٺهيل لوڻ وارو گار يا جيڪڏهن اهو به ملي نه سگهي ته هار کي گهٽي ۾ گهٽو پاڻي پيارجي ته جيئن ان جي جسم ۾ پاڻي ۽ لوڻ جي ڪوٽ ڪري خشڪي (Dehydration) نه ٿي پوي.

* دستن وارن ٻارڙن کي جيڪڏهن اهي ٽڇ پياڪ آهن ته کين هر هر ٽڇ پياري وڃي. جيڪا سندن دوا به آهي ۽ غذا به آهي.

* صحتمند توڙي دستن وارن ڇهن مهينن يا ان کان وڌي عمر جي ٻارن کي نرم غذائون، ڪچڙي، ڏونڙو، رڌل داليون، جون جي رب، صابو دائن واري کيرائي (ملائي)، نندڙو گوشت ڳريل، مڇي، نرم

ڪيل ڪيلو ٽوري ٽوري مقدار ۾ چمڪي سان يا چپٽي سان مهٽي هر هر ڏيئون وڃن. (ڪاڏي ڪرائڻ کان اڳ ۾ ماءُ کي پنهنجي هٿ صابڻ سان ڌوئي صاف ڪرڻ گهرجن).

* ٻارن کي ڪنهن قسم جي دستن بند ڪرڻ واري دوا يا ستي پاڻمرادو استورن. دڪانن يا نيم حڪيم کان وٺي نه ڏيڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان جيڪڏهن ٻار جو پيٽ بند ٿي ويو تہ پيٽ ايامجي سگهي ٿو ۽ سندس زندگي خطري ۾ پئجي سگهي ٿي.

* ٻار جيڪڏهن مٽيون ڪير واپرائيندڙ آهي تہ ان ۾ تمام گهٽو پاڻي نہ ملايو وڃي. چڌو ٽيل ڪير ٻارن جا جلاب بہ وڌائيندو ۽ ڪمزوري بہ پيدا ڪندو.

* گهاٽي ڪيرجي حالت ۾ ان جي نسبت بہ پٽيون ڪير ۽ هڪ پتي پاڻي رکي وڃي.

* ٻار کي ڪير، پاڻي يا ٻيون پاڻيٽ واريون شيون چمچي ذريعي ڏيڻ گهرجن.

* نپل يا بوتل جو استعمال ٻارن جو پيٽ ۽ ڏند خراب ڪن ٿيون.

* ٻارن کي ٽن ويلن بدران هر هر ڪاڏو ڪرائجي تہ جيئن هنن جو ڪاڏي ڏانهن شوق وڌي. ڪاڏو ڪرائڻ ڏانهن ٻار جو لاڙو منجهس هير (Habit) ۽ چس (Taste) پيدا ڪندو آهي. جنهن ڪري ٻار جي صحت ۽ واڌ (Growth) سڏرندي آهي.

## ٻار کي نمڪول ڪيئن پيارجي؟

جنهن وقت ٻار دست يا الٽي ڪري تہ مٿي ڏنل ٽيبل مطابق هر هڪ دست واري وقت کيس عمر جي حساب سان وڌيڪ نمڪول ڏجي.

ان کان علاوه ٻار جي گهرڻ تي جيترو نمڪول پيارجي نہ بهتر رهندو.

(جيڪڏهن نمڪول پيارينديٻارن جي اکين جون پنبٽيون سڄي پون يا پيٽ ڦوڪجي پوي تہ نمڪول هڪ دم پيارڻ بند ڪريو ۽ ڈاڪٽر سان مشورو ڪريو).

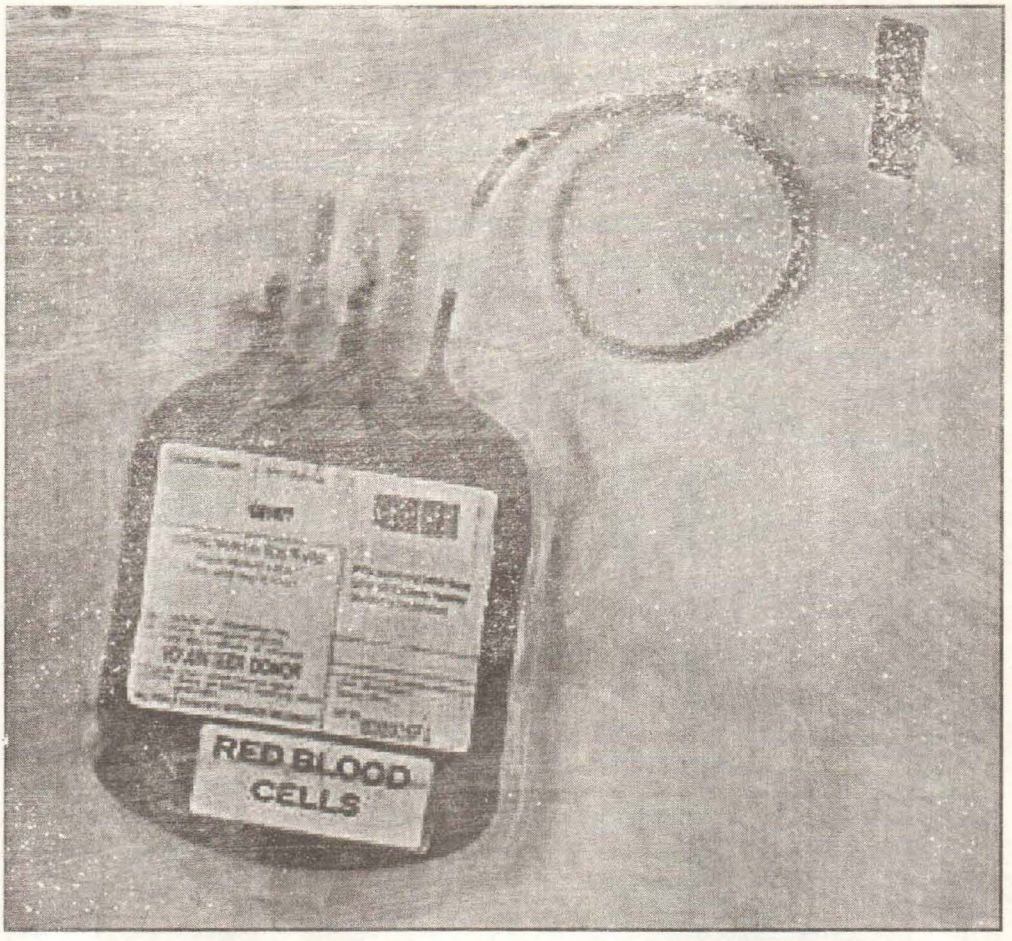
ڈاڪٽر وٽ ڪڏهن وڃجي؟

جاٽايل چارٽ مطابق دستن جي وڇڙين ۽ شديد علامتن (نشانين) مان کي بہ بہ يا ٻن کان وڌيڪ نشانيون چٽي طرح ظاهر هجن. خاص ڪري پيشاب. جهل-پاڻي واپرائڻ ۾ تڪليف. لڳاتار الٽيون. بيهوشي واري ڪيفيت يا پيٽ جي چمڙيءَ جو ڏرو ٿي وڃڻ يا بخار سوري (پيچش) هٽن پيرن جو سيٽجي وڃڻ اهڙيون حالتون آهن جن ۾ ڈاڪٹر جو مشورو يا اسپتال ۾ ٻار جي داخلا نهايت ضروري آهي.



ڈاڪٽر زاهد

# رت هڪ بيمثال تحفو




**رت (خون) ڇا آهي ؟**

رت (خون) قدرت جو هڪ ناياب تحفو آهي. هن جو ڪو مثال ناهي. خون جيڪو اسان جي جسم ۾ هر وقت گردش ڪندو رهندو آهي. هڏين ۾ موجود گودا (Bone marrow) خون پيدا ڪرڻ جو ڪارنامو سرانجام ڏيندا آهن.

**رت (خون) جي بناوٽ**

خون مختلف جزن تي مشتمل آهي، جيئن پلازما، پليٽيليٽس ڳاڙها ذرا ۽ اڇا ذرا هوندا آهن. خون جو گهڻو حصو پلازما تي مشتمل هوندو آهي. جڏهن ته پلازما ۾ 90 سيڪڙو پاڻي ۽ تي مشتمل هوندو آهي. هي ۽ اهوئي مادو آهي جنهن ۾ خون جا تمام جزا موجود هوندا آهن. هي تمام گهڻي اهم نڪميات ۽ پروٽين تي مشتمل هوندو آهي جيڪو جسم جي گهرڻن کي روزمره جي نشونما ۽ ٽوڙ جو توازن رکندو آهي. پوءِ پليٽيليٽس ٿيندا آهن. جنهن جي طبعي زندگي ڏهن کان ٻارنهن ڏينهن تائين هوندي آهي. ان کان پوءِ هي خودبخود ڪٽ جي عمل ۾ اچي ويندا آهن ۽ انهن جي جاءِ تي نوان پليٽيلسٽس پيدا ٿيندا آهن. هي بيضي جي شڪل وانگر ذرا هوندا آهن. جيڪي زخم کي جلدي پرڻ ۾ مدد ڏيندا آهن. پوءِ آر بي سي يا ڳاڙها ذرا باقي ذرن جي نسبت جي تعداد خون ۾ سڀ کان وڌيڪ هوندي آهي. ان ۾ موجود ڳاڙهي

خون مختلف جزن تي مشتمل آهي، جيئن پلازما، پليٽيليٽس ڳاڙها ذرا ۽ اڇا ذرا هوندا آهن، خون جو گهڻو حصو پلازما تي مشتمل هوندو آهي. جڏهن ته پلازما ۾ 90 سيڪڙو پاڻي ۽ تي مشتمل هوندو آهي. هي ۽ اهوئي مادو آهي جنهن ۾ خون جا تمام جزا موجود هوندا آهن. هي تمام گهڻي اهم نڪميات ۽ پروٽين تي مشتمل هوندو آهي جيڪو جسم جي گهرڻن کي روزمره جي نشونما ۽ ٽوڙ جو توازن رکندو آهي، پوءِ پليٽيليٽس ٿيندا آهن. جنهن جي طبعي زندگي ڏهن کان ٻارنهن ڏينهن تائين هوندي آهي. ان کان پوءِ هي خودبخود ڪٽ جي عمل ۾ اچي ويندا آهن ۽ انهن جي جاءِ تي نوان پليٽيلسٽس پيدا ٿيندا آهن. هي بيضي جي شڪل وانگر ذرا هوندا آهن. جيڪي زخم کي جلدي پرڻ ۾ مدد ڏيندا آهن،

**خون جو هر گروپ نيگٽو ۽ ٽيندو آهي (-) ۽ پازيٽو (+) ۽ ٽيندو آهي. ڪنهن حادثي ۾ شديد خون جي گهٽتائيء جي صورت ۾ خون وٺڻ جي ضرورت پيش ايندي آهي. اصول جي طور تي خون ڏيڻ وارو ۽ خون وٺڻ واري جي خون جو گروپ هڪ جهڙو هجڻ گهرجي. پر هڪ جهڙو خون نه ملڻ جي صورت ۾ (او) گروپ وارو خون هر ڪنهن کي ڏئي سگهجي ٿو. انهيء وانگر اي بي خون جي هي تشخص هر ڪنهن کان خون وٺي سگهي ٿو.**

رنگ جو مادو هيموگلوبين جسر ۾ آڪسيجن پهچائڻ جو ڪم سرانجام ڏيندو آهي. مردن ۾ عورتن جي نسبت هي ذرا گهٽا هوندا آهن. ان کانسواءِ ڊبليو بي سي اچا ذرا جيڪي 10 کان 12 ڪلاڪ تائين قائم رهندا آهن. انهن ذرن جو ڪم جسر ۾ پيدا ٿيل غير (Antigen) جي خلاف جنگ ڪندا آهن ۽ انهن کي ختم ڪرڻ جو ڪم انجام ڏيندا آهن.

## عطيہ خون چا آهي ؟

هيءَ هڪ اهڙو عمل آهي، جنهن ۾ صحتمند شخص رضاڪارانہ طور تي ڪنهن ضرورتمند انسان جي جان بچائڻ لاءِ پنهنجو خون ڏيندو آهي. مٿي بيان ڪيل حادثي جي علاوه اهڙيون ڪيتريون حالتون پيدا ٿينديون آهن جنهن ۾ عطيہ خون جي ضرورت پيش اچي سگهي ٿي. اڄا تائين سائنس ايتري ترقي نه ڪئي آهي جو منصوعي طور تي خون تيار ڪري سگهجي، جنهن جي ڪري ضرورت جي وقت هڪ انسان کي خون جي عطيہ جي لاءِ ٻي انسان تي انحصار ڪرڻو پوندو آهي.

## ڪير خون ڏئي سگهي ٿو:

ڪوبہ صحتمند مرد يا عورت 18 کان 65 سالن جي عمر تائين خون ڏئي سگهي ٿو. خون جو عطيو وٺڻ کان پهريائين ڊاڪٽر اها تشخيص ڪري ونڊندا آهن تہ خون ڏيڻ واري کي ڪڏهن اينيميا (هيموگلوبين جي گهٽتائيء جو شڪار ٿيڻ) ڪينسر، ملياريا، هيپاٽائيٽس وغيره ڪنهن قسم جي دل جي تڪليف يا ايڊز تہ نہ ٿئي آهي. حمل واريون عورتون خون جو عطيہ نٿيون ڏئي سگهن يا جنهن ماڻهوءَ جي بلڊپريشر باربر لائين يا گهٽ هجي. ٻي آءِ ڊي ۽ ايڇ آءِ وي جي جيڪنگ تمام ضروري آهي.

## خون جا قسم:

انساني خون جا چار اهم گروپ هوندا آهن. اي بي او. اي پي.

خون جو هر گروپ نيگٽو ۽ ٽيندو آهي (-) ۽ پازيٽو (+) ۽ ٽيندو آهي. ڪنهن حادثي ۾ شديد



خون جي گهٽتائيء جي صورت ۾ خون وٺڻ جي ضرورت پيش ايندي آهي. اصول جي طور تي خون ڏيڻ وارو ۽ خون وٺڻ واري جي خون جو گروپ هڪ جهڙو هجڻ گهرجي. پر هڪ جهڙو خون نہ ملڻ جي صورت ۾ (او) گروپ وارو خون هر ڪنهن کي ڏئي سگهجي ٿو. انهيءَ وانگر اي بي خون جي هي تشخص هر ڪنهن کان خون وٺي سگهي ٿو.

خون جي ڪنهن بہ گروپ ۾ نيگيٽو قسم نايابخون ۾ شامل هوندا آهن. سڀ کان گهٽ ملندڙ (Baro) گروپ او نگيٽو آهي،

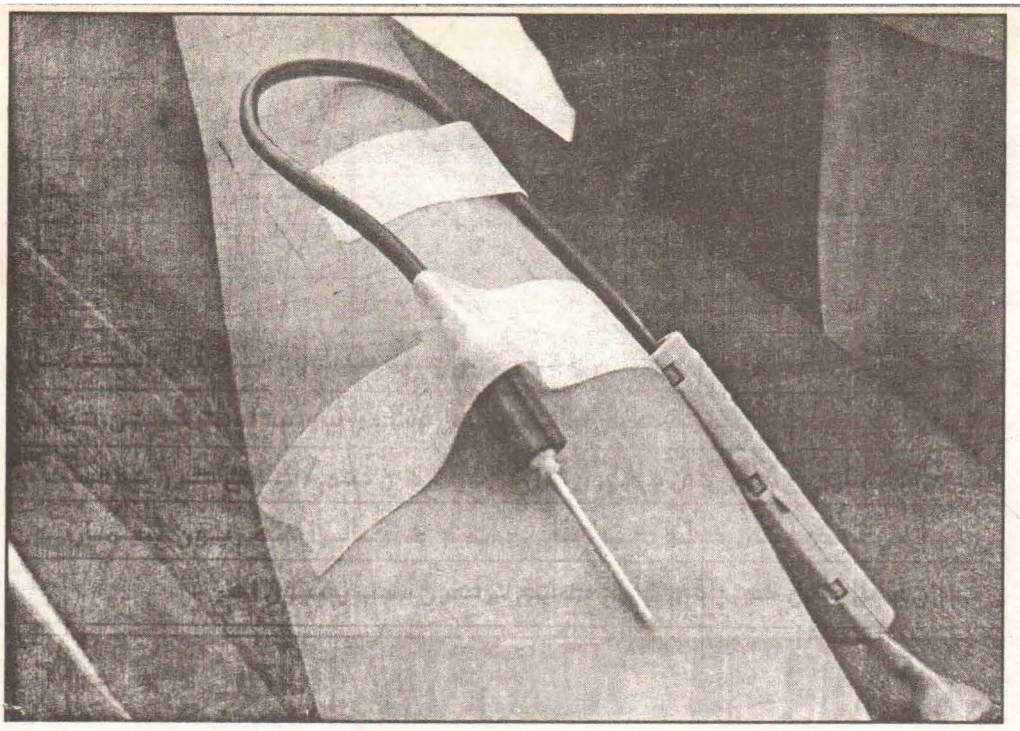
## عطيہ خون جا قسم:

## مڪمل عطيو خون:

Whole Blood Donation

هن قسم جو عطيو هڪ صحتمند انسان سال ۾ ٻہ کان ٽي دفعا ڏئي سگهجي ٿو. خون وٺڻ کان پهريائين طبي معائنو ڪيو ويندو آهي. عطيہ ڏيڻ وارو جو خون ٽيسٽ ڪيو ويندو آهي. بلڊپريشر، نبض بہ چيڪ ڪئي ويندي آهي. خون ڏيڻ وارو ماڻهو آرام واري انداز ۾ ليٽي پوندو آهي. هن جي ٻانهن ۾ وڏي "شريان" کان انجيڪشن جي ذريعي 500 ملي ليٽر خون هڪ پلاسٽڪ بيگ ۾ منتقل ڪيو ويندو آهي.

هن پوري عمل ۾ 45 منٽ لڳي سگهن ٿا. خون ڏيڻ



واري کي جوس وغيره ۽ پياريو وڃي ۽ هڪ ڪلاڪ آرام. خون جو عطيو ڏيڻ لاءِ گهٽ ۾ گهٽ 120 ڏينهن جو وقفو ضرورت آهي.

## جزوي عطيو خون

(Aphaeresis)

خون جي نايابگروپ واري ماڻهن کان هن قسم جو عطيو سال ۾ ٻه کان وڌيڪ دفعا خون وٺي سگهي ٿو شرط اها آهي ته انهن ماڻهن دوران مڪمل خون جو عطيو نه ڏنو هجي. جزوي عطئي مان خون جا صرف ضروري جزا محفوظ ڪيا ويندا آهن، جڏهن ته باقي خون جسم کي واپس ڏنو ويندو آهي. ٻانهن جي ڪارائي جي وڏي شريان مان انجيڪشن جي ذريعي 500 ملي ليٽر خون وٺي هڪ محفوظ مشين مان گذاريو ويندو آهي.

جنهن سان اهي جزا چڪيا ويندا آهن، جيڪي گهربل هجن. مثال طور تي پلازما پليٽ ليٽ يا اڇا ذرا باقي خون مشين جي ذريعي ٽيوب جي ذريعي بي ٻانهن ۾ داخل ڪيو ويندو آهي. اهو خون چاٽڻ جو عمل 6 کان 8 دفعا ڇاڻايو ويندو آهي، جنهن ۾ اڌائي ڪلاڪ لڳي سگهن ٿا. ان انداز ۾ خون حاصل ڪيل خون کنهن ضرورتمند مريض کي ڏنو وڃي ته رد عمل جي طور تي مريض جي پنهنجي خون ۾ (مضر اثرات) يا نقصان ظاهر ٿي سگهن ٿا. جڏهن ته جزوي عطيو خون جي ذريعي هڪ ئي ماڻهو مان حاصل ڪيل خون مان هنن ڳالهين جو شڪ نه هوندو آهي.

## عطيو خون جا فائدا ۽ نقصان

### فائدا

1) عطيو خون جي ذريعي فاضل خون خارج ٿي ويندو اهي. ان صورت ۾ جسم ۾ نئون تازو خون ٺهندو آهي.

2) باقاعدگيءَ سان خون جو عطيو ڏيڻ واري ماڻهوءَ ۾ دل جي درري جو سيڪڙو/تناسب گهٽ ٿي ويندو آهي.

3) خون جو عطيو ڏيڻ وارو جسماني طور تي صحتمند ۽ خوش خوش تندرستي محسوس ڪندو آهي.

4) خدمت خلق سان عطيو ڏيڻ وارو نفسياتي طور تي اطمينان محسوس ڪندو آهي.

5) نون ڳاڙهن جزن جي ٺهڻ جو عمل تيز ٿي ويندو آهي.

عطيه خون جو کوڙ نقصان نه آهي شرط اهو آهي ته:

1) باقاعده، طبي معائني کان پوءِ خون ڏنو وڃي ۽ ورتو وڃي.

2) هڪ وقت ۾ 500 ملي ميٽر کان وڌيڪ خون جو عطيو نه ڏنو وڃي.

3) خون ڏيڻ کان پوءِ 10 کان 15 منٽ آرام ڪيو وڃي.

4) عطيو خون کان پوءِ فروٽ جوس يا متوازن غذا جو استعمال ڪيو وڃي.

## عطيه خون سان ڳنڍجڻ واريون بيماريون:

جيڪڏهن ملیريا يا سوزڪ جي بيماري جا جراثيم خون ۾ هجن ته ٽن ڏينهن تائين خون جو ذخيرو رکڻ سان هي جراثيم پنهنجي موت پاڻ مرندا آهن. هن ڳالهه جو خيال رکڻ گهرجي ته خون ڏيڻ وارو هنن بيمارين ۾ مبتلا نه هجي. هيپاٽائيٽس بي. سي، ايڊز جهڙن بيمارين جي مڪمل ٽيڪسٽن کان پوءِ تشخيص ڪئي ويندي آهي. هنن ٽيسٽن ۾ وقت ۽ پئسو کپندو آهي. انهي ۾ حڪومت هن ڳالهه جو احتمام ڪيو آهي ته انهن ٽيسٽن کان سواءِ خون نه ڏنو ويندو نه ورتو ويندو.

عطيه خون مان ڳنڍجڻ وارين بيمارين کان بچاءَ ڪجي:

همبشه ٽيسٽ شده خون استعمال ڪجي. خون جي متعلق تمام تحقيقات پوري ڪري پوءِ عطيه خون قبول ڪجي.

هن ڳالهه جو خيال رکڻ گهرجي ته خون ڏيڻ وارو هنن بيمارين ۾ مبتلا نه هجي. هيپاٽائيٽس بي. سي، ايڊز جهڙن بيمارين جي مڪمل ٽيڪسٽن کان پوءِ تشخيص ڪئي ويندي آهي. هنن ٽيسٽن ۾ وقت ۽ پئسو کپندو آهي. انهي ۾ حڪومت هن ڳالهه جو احتمام ڪيو آهي ته انهن ٽيسٽن کان سواءِ خون نه ڏنو ويندو نه ورتو ويندو.

# چمڙيءَ جا اهيجاڻ ۽ علاج جا طريقا

ڈاڪٽر عاشق حسين

چمڙي مختلف ڏاڻن، داغن ۽ نشانن وسيلي پنهنجا اهجاڻ ظاهر ڪندي آهي. اهي ٻن قسمن جا آهن:

**اوائلي** Primary

اهي نارمل چمڙيءَ تي پهريون پيرو ظاهر ٿيندا آهن.

**دٻڪ** Macules (spot):

دٻڪ چمڙيءَ تي اڻ-اُپريل داغ ٿيندا آهن، جن جو رنگ آسپاس جي چمڙيءَ کان مختلف هوندو آهي. هي مختلف شڪلين، رنگن ۽ سائزن جا هوندا آهن. مثال: چانيون (ڪارا نشان)، برص (اڇا داغ)، اُرڙي (ڳاڙهي ٻُرٻُر).

**چٽا** Patches:

وڏي سائيز وارن دٻڪن کي چٽا چئبو آهي. مثال: ڪيرڻاريون.

**داڻا** Papules:

اهي هڪ سينٽي ميٽر کان گهٽ وارا چمڙيءَ جا اڀار ٿيندا آهن. اهي گول، بيضوي يا مخروطي؛ مٽاچري ۾ سنوان يا ڇگهه پيل؛ رنگ ۾ ڪارا، ناسي، پيلا، گلابي ۽ واڱڻائي ٿيندا آهن. مثال: Lichen planus.

**ڍوٽا** Nodules of Tubercles:

ڍوٽا داڻن کان وڏا، وڏيڪ نهرا، چمڙي جا گول اڀاريل ڳنڍيون ٿيندڙ آهن. مثال: هسا ۽ آتشڪي داڻا.

**ڳوڙها** Tumours:

اهي چمريءَ جا سخت توڙي نرم، ننڍڙا توڙي وڏا ڳوڙها ۽ ڳوڙهيون آهن. مثال: چمريءَ جو سرطان.

**دٻڙ يا ڏڏر**

Weals or pomphii:

چمڙي تي ٿوٿر جي ان تي عارضي ۽ سنوان اُڀار ٿي پوندا آهن جن ۾ اڪثر خارس هوندي آهي. دٻڙن جو وچ اڇو ۽ ڪنارين ڳاڙهيون ٿيندڙ آهن. مثال: چاپاڪو، ڇهبڪ جو نشان، جيتن جا چڪ.

**ڦوڪٽيون** Vesicles:

اهي ننڍا ڦوڪٽا ٿيندا آهن، جيڪي سائز ۾ سينٽي ميٽر کان گهٽ ۽ انهن ۾ پاڻي يرڻ هوندو آهي. مثال: لاڪڙو، هرپيز ۽ جيتن جا چڪ.

**ڦوڪٽا** Bullae, Blisters, Blebs:

چمڙيءَ تي وڏا ڦوڪٽا، ڦلوڪٽا، ڦوڦندا ٿي پوندا آهن جن ۾ پاڻي، رت يا ڦٽ جي رس پريل هوندي آهي. مثال: پيفي گس ولگيرس.

**پون۽- داڻا** Pustules:

چمڙيءَ جا اهي داڻا جن ۾ گند يا پون۽ ٿيندي آهي. اهي موهيڙن ۾ سٽي جي غدود چوڌاري؛ حجامي ٻاجوڙي ۾ وار جي پاڙ-ڳوٽري چوڌاري ۽ وارن جي ڏاڻن ۾ چمڙيءَ جي اونهائي ۾ ٿيندا آهن.

**ثانوي** Secondary

اهي اوائلي ڏاڻن مٿان ظاهر ٿيندا آهن، رهڻ، وڌڻ، ڏڪ، ڦٽ يا جيوڙائپ ڪانپوءِ ثانوي داڻا نمودار ٿيندا آهن. ڦوڪٽن ڪانپوءِ ثانوي داڻا نمودار ٿيندا آهن. ڦوڪٽو ڦِسي چلر يا ڪڙي ۾ بدلجي وڃي ٿو. ڏوٽو ڦاٽي السر ۾ تبديل ٿي وڃي ٿو ۽ چٽڻ ڪانپوءِ نشان ڇڏي وڃي ٿو.

**چلر** Scales or Squamae:

چمڙيءَ جي مٿين تهه جو تونڊ ڏار تي ڪرندو آهي تہ ان کي چلر يا چلٽو چئبو آهي. چنبل ۾ سڪل چلر ۽ پٽي ۾ سٽيا چلر ٿيندا آهن.

**ڪڙيون** Crust or scab:

ڦڙين مان سمي نڪتل رس، رت يا پون۽ جمي ۽ ڇهٽي پوڻ



ڪري ڦٽ تي ڪڙي يا ڪرو ٻڌجي ويندو آهي.

### ڏر Fissures or Rhagades:

چمڙيءَ سخت ۽ خشڪ ٿي ٽڙي ڦاٽي پوندي آهي ۽ ڏار، چير يا ڦوٽ پئجي ويندا آهن. ڏار هٿن پيرن جي ترين، چاتين هينان ۽ ڏونٽين جي ٽڪين تي ٿيندا آهن.

### ڪاڏ Erosion:

چمڙي متاثر جڳهه تي ڳري ڪاڄي ويندي آهي. مثال: پيمفي گس ولگيرس.

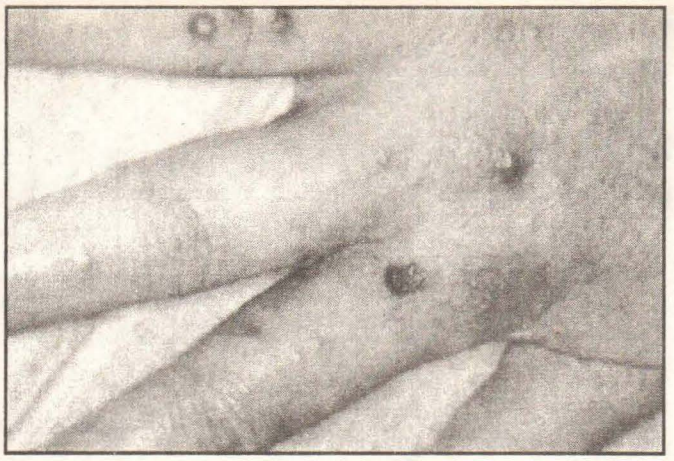
### ناسوري ڦٽ Ulcer:

جڏهين چمڙيءَ جو متاڻري ڳري اتي هر وقت چمڪندڙ نازڪ حصن، منهن، ڳچي، جنسي انگن تي هلڪي طاقت واريون دوائون لڳائجن. ٻارن جي حساس چمڙيءَ تي اڏ يا چوٽين طاقت واريون دوائون هٽجن.

گهٽين دوائن بدران ٽوريون دوائون استعمال ڪجن. دوا کي فائدي يا اثر ڏيکارڻ کان اڳ نه بدلائجي.

مريض کي خبرداري سان دوا جي استعمال جو طريقو ٻڌائجي. ائين نه ٿئي جو هو لڳائڻ واري دوا کي پي ڇڏي.

چمڙي جي علاج جو سونهري اصول آهي ته سڪل بيمارين لاءِ سٽيبون ۽ نرم ڪندڙ دوائون ۽ آلين بيمارين لاءِ اٽيبون ۽



### چلر - چلر Exfoliations:

هن ڪيفيت ۾ ساري چمڙي چلر چلر ٿي چٽجڻ لڳندي آهي مثال: Exfoliative اختيار ڪندي آهي. مثال: اڪيٽيوسس ولگيرس.

### عام اصول

"Primum non nocere" معنيٰ هر علاج ۾ پهرئين نقصان نه رسائجي.

**تيز تڪين سور ڪندڙ ۽ سُجل، رسدار ۽ آلين، پوسرائيندڙ ۽ خارش ڪندڙ ڦوڦينڊن وارين بيمارين لاءِ نارينڊڙ، اڻ پوسرائيندڙ ۽ سڪائيندڙ دوائون لڳائجن، پراٽين، سڪل ۽ ڏريل چلر چلر ۽ ڪل. ٽلهي ٽيل بيمارين لاءِ، نرم ڪندڙ ۽ سٽيبون دوائون استعمال ڪجن.**

ڪليل ڦٽ تي پوي ان کي السر چئبو آهي.

### ڦٽ جو نشان Scars or Cicatrices:

ڦٽ چٽڻ کان پوءِ چمڙيءَ تي مٽاڻري تي سڏا، ڏنگا يا وروڪڙ ناهيندي آهي.

### ڪار - موهيڙا Comedoes or Black heads:

موهيڙن جي چوٽيءَ تي هڪ ڪارو نديڙو ٽهڪو ٿي پوندو آهي جنهن کي اسين موهيڙن جا ڪارا چانور چوندا آهن.

### رهڙون Excoriations:

خارس جي تڪليف ۾ گهٽي ڪنهه ڪنهان ڪري چمڙيءَ تي ننهن جا ننهنڙ، رهڙون يا رهٽن جا سڏا ليڪا ٿي پوندا آهن.

Dermatitis.

### سخت چمڙي Hyperkeratosis:

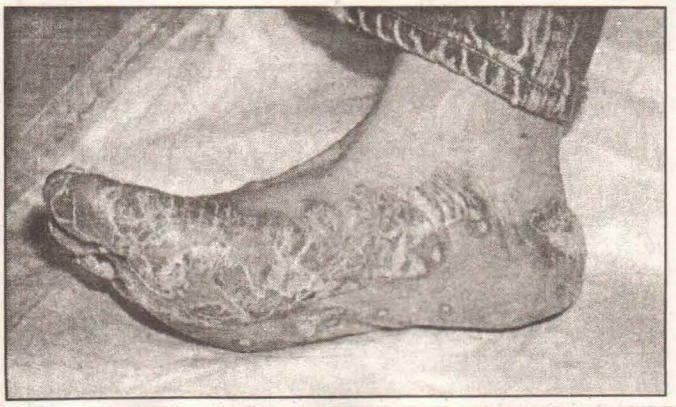
چمڙي سخت ٿي ان جاءِ تي ٽلهي ٿي پوندي آهي. مثال: پراٽو ملو.

### مڇي جهڙي چمڙي Icthyosis:

چمڙي سڪي ٽوٽ تي مڇي جي چلرن جهڙي شڪل رڳو مرض نه پر مريض جو به علاج ڪجي. بيماريءَ جا ڪارڻ دور ڪري پوءِ دوا ڪجي.

گهٻرايل يا حساس مريضن، پراٽن يا خطرناڪ بيمارين وارن مريضن کي تسلي ۽ دلاسو ڏنو وڃي.

بيماريءَ جي شروعات يا تيز تکي تڪليف ۾، تشخيص جي شڪي حالت ۾، ۽ بٽ جي

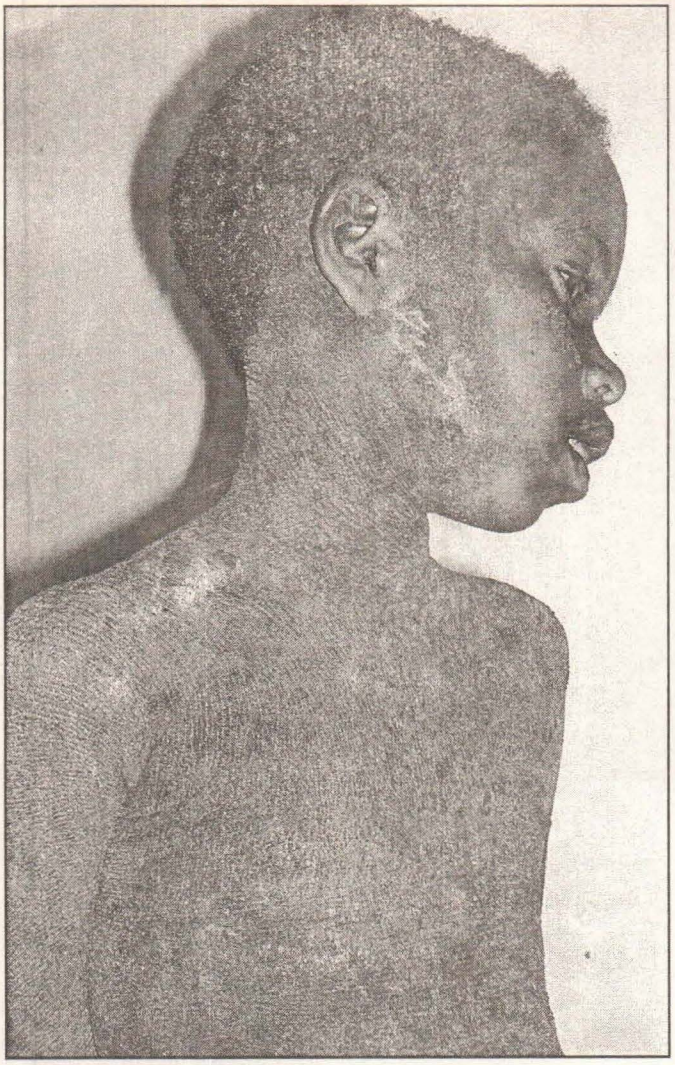


سڪائيندڙ دوائون لڳائجن.

تيز تڪين سور ڪندڙ ۽ سُجل، رسدار ۽ آلين، پوسرائيندڙ ۽ خارش ڪندڙ ڦوڦينڊن وارين بيمارين لاءِ نارينڊڙ، اڻ پوسرائيندڙ ۽ سڪائيندڙ دوائون لڳائجن، پراٽين، سڪل ۽ ڏريل چلر چلر ۽ ڪل. ٽلهي ٽيل بيمارين لاءِ، نرم ڪندڙ ۽ سٽيبون دوائون استعمال ڪجن.

**چمڙيءَ تي اهي دوائون نه لڳائجن جو اهي چمڙيءَ ۾ الرجي پيدا ڪن ٿيون:**

Sulphonamides,
Penicillin,
Furazolidine,
Neoycin,
Antitistamines &



Local Anaesthetics.

جيوڙاتي، سينواتي ۽ وائرسي بيمارين ۾ ڪار ٿي سون دوائون نه استعمال ڪجن.

ساري بت تي پکڙيل جلدي بيمارين لاءِ دوائن کي برکي، لوشن يا پاٽيات جي شڪل ۾ لڳائجي.

ساري بت تي پکڙيل جلدي بيمارين لاءِ دوا کي برکي، لوشن يا پاٽيات جي شڪل ۾ لڳائجي.

نئين دوا جي استعمال کان اڳ پوئين دوا کي صاف ڪرڻ لاءِ پاڻيءَ صابڻ بدران هيٺين دوائن سان صفائي ڪجي. 1% Cetavlon يا هئڊروجن پر آڪسائيڊ، يا بورڪ ائسڊ جو محلول.

**تيز سورائتي بيمارين پرسان پلستر نه هٽجي.**

چمڙيءَ جي سرطان جو ٿورو به شڪ ٿئي ته هڪدم ڊاڪٽر سان صلاح ڪري ليبارٽري مان تپاس ڪرائجي.

**(الف) باهرين علاج**

باهرين يا مٿيري علاج لاءِ چمڙي جي متاثر جڳهن تي مختلف شڪل وارين دوائون لڳائيبيون آهن.

**ٽوپ** Baths

هي چمڙيءَ جي مرڻ گر، گند ۽ پونءِ، چلرن ۽ ڪڙين کي ڏوئي صاف ڪري دور ڪرڻ لاءِ ڪم ايندا آهن. مثال: ڊاسر (Tar) گندرف (Sulphur) ۽ سهاڳو (Borax) ٽوپ.

**آليون پٽيون يا پها** - Wet Dressing

اهي ڊاٽن، ڪپڙين ۽ هراڙي جي سور گهٽائڻ لاءِ، خارس کي ٺارڻ لاءِ، گند پونءِ صاف ڪرڻ لاءِ، چلرن کي پچائي دور ڪرڻ لاءِ استعمال ٿيندين آهن. ڪپڙي کي دوا ۾ پچائي متاثر جڳهه تي پٽي يا پٽي کانسواءِ رکبو آهي. مثال: 3% Boric acid Solutien.

**لپري يا پوٽس**

Poultice

اها ڪٽڻ ڪپڙين جي چلرن ۽ ڪڙين کي نرم ڪري دور ڪرڻ لاءِ استعمال ٿيندي آهي. مثال: Boric acid Poultice

**پورو يا ٻرڪو** Powder

اهي ڪپڙين کي سڪائڻ، خارس کي گهٽائڻ ۽ پوسراڻ کي ٺارڻ لاءِ استعمال ڪبا آهن. اهي ڪچن، نرن، چاتين هيڻان ۽ پهن جي وٽين ۾ ٻرڪبا يا مکبا آهن. مثال: Boric acid Powder

محلول Lotion

محلول يا لوشن، پاڻي ۽ الڪوحل يا گلسيرين ۾ دوائن جا ڳارا هوندا آهن. اهي خارس وارين ۽ رسدار خارين ۾ سور ڪندڙ ۽ سوٽل چمڙي کي ٺارڻ لاءِ مکبا آهن. مثال: Calamine Lotion

مڪ Liniment هي محلول ۽ ملم جي وڄ واري شيءِ آهن جنهن ۾ دوا پاڻي ۽ تيل جي مڪسچر ۾ گڏيل هوندي آهي. هن ۾ اهو فائدو آهي ته مڪ محلول جيان ڪونه ٿوسڪي ۽ ملم کان وڌيڪ سولائي سان دور ڪري سگهجي ٿو. مثال: Calamine Liniment

**ملم** Ointment

سٽيي مادي ۾ گڏيل دوا کي ملم چئبو آهي. هي چمڙيءَ جي خشڪ خرابين ۾ استعمال ٿيندي آهي. ملم سڪل ڪپڙين کي نرم ڪري ٿي، ان کي طبعي تحفظ ڏئي ٿي، گند ڪچري ۽ رس کي جذب ڪري ٿي، دوا جي پيهي وڃڻ ۾ مدد ڪري ٿي، چلرن ۽ ڪڙين کي نرم ڪري دورو ڪري ٿي. ملم کي وارن وارين جاين ۽ رسدار آلين جڳهين تي نه لڳائجي. مثال: Antibiotic Ointment

**ليپ** Paste

ليپ، ملم ۽ ٻرڪي جو ميلاپ آهي، اهو ملم کان وڌيڪ گهاٽو ۽ خشڪ هوندو آهي. اهو ڪٽ ڪپڙين جي رس کي جذب ڪري سڪائي ۽ ٺاري ٿو ڪوڪٽن جي زور کي گهٽ ڪري ٿو. مثال: Lassar Paste.

**ڪريم** Cream

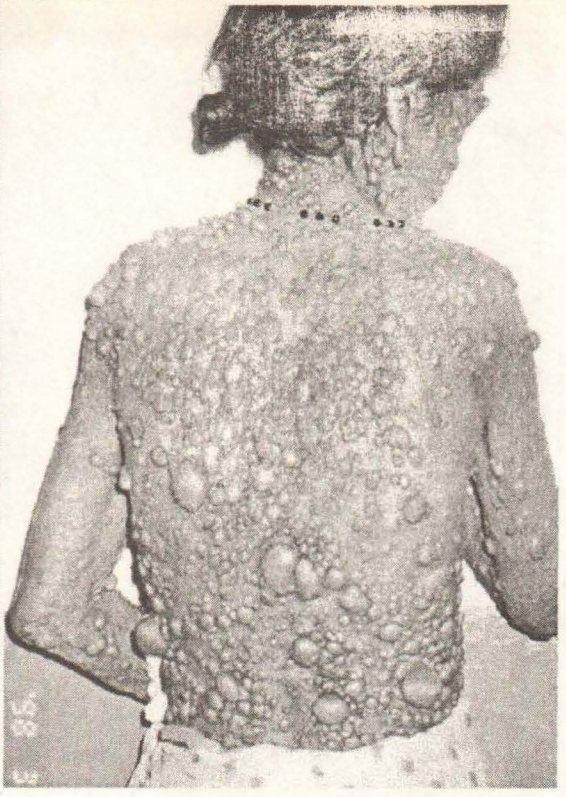
ڪريم ملم کان وڌيڪ پٽڙي ۽ نرم ٿيندي آهي. اهي رسدار خرابين ۾ لڳائبيون آهن ۽ انهن جو استعمال وارن وارين جاين تي ٿيندو آهي. مثال: Betrovate Cream

**روغن** Paint

اهي پاڻي يا الڪوحل ۾ دوائن جا رنگين محلول آهن جيڪي ڪچن، نرن، چاتي هيٺ، سيبٽ، پهن جي وٽين ۾ لڳائبا آهن. مثال: Carbofushin paint

**(ب) اندريون علاج**

**جيوڙا مار - دوائون** Antibitics





اهي جيوڙائپ وارين بيمارين، ڦٽن ڦرڙين، ہراڙي، امپي ٽيگو ۽ ڏڏري وغيره لاءِ سُئي ڪئپسول، گوري، شربت، ڦڙن، ملهم، ڪريم، ہرڪي يا اسپري جي شڪل ۾ استعمال ٿيندا آهن. مثال:

Penicilline, Erythrocin, Tetracycline

**سينور - مار دوائون**

Fungicides

اهي سينوارتي بيمارين- ڏڏ، چٽي، ڪينڊي، ڊياسس ۽ ايڪٽينوماءِ ڪوسس ۾ استعمال ڪبيون آهن. مثال:

Miconazole, Nystatin, Grisefulvtn وغيره.

**وائرس - مار دوائون**

Anti-Virals

اهي وائرسي بيمارين، نملهم، ساده، نملهم منطقيه ۾ استعمال ٿيندڙيون آهن. مثال: Ribavarin

**الرجي مار دوائون**

Anti-Histaminics

اهي الرجي وارين ڪيفيتن، خارس، چاپاڪي وغيره ۾ واپرائيبون آهن. هنن دوائن جي استعمال سان ڳهر ٿيندي آهي، ان ڪري اهي ڊرائيورن، پائلٽن، چوڪيدارن ۽ مشين جي پرزن ۾ ڪم ڪندڙ مزورن کي ڏيبون آهن. تنهن ڪانسواءِ اهي مرگهي ۽ حمل جي شروعات ۾ ڪونه استعمال ڪرائيبون آهن. مثال:

Pheniramin

**ڪارٽي سون دوائون**

Corticosteroids

انهن دوائن جو خاص استعمال خارس ۽ الرجي کي ختم ڪندو آهي پر اهي سوج به گهٽائن ٿيون. اهي تمام تيز ۽ اثرائتيون دوائون آهن، پر اهي ہ- ڏاري تلوار جيان فائدو ۽ نقصان ٻئي رسائن ٿيون. اڇڪلهه انهن جو چمڙي جي هر بيماري لاءِ انڌو استعمال ٿي رهيو آهي جيڪو غلط ۽ خطرناڪ آهي. اهي ڊاڪٽر جي مشوري ڪانسواءِ ڪڏهن به استعمال نه ڪجن.

اهي هنن بيمارين ۾ استعمال ڪبيون آهن:

1- پڪل ڦٽ، 2- وڇڙندڙ خارس، 3- سينوارتي بيماريون، 4- ذيابيطس شڪري، 5- نملهم سده ۽ نملهم منطقيه، 6- چمڙي جي سلهه، 7- معدي جو السر، 8- گردي جي پراڻي سوج، 9- دل جي ڪمزوري، 10- پيريءَ ۾ سنڌن جو سور، 11- سوپاريءَ جي سوج.

**ڪارٽي سون دوائن جو نقصان.**

1- ڦٽ جي ڇٽڻ ۾ دير ڪرائڻ، 2- چمڙي کي ڳارڻ، 3- چمڙي ۾ رت جا ڇٽا ڪرڻ، 4- اڇا يا ڪارا داغ ڪرڻ، 5- پگهر وڌائڻ، 6- بت تي بوجرائڻ پيدا ڪرڻ، 7- منهن ۽ ڇاتيءَ تي موهيڙا ڪرڻ، 8- مقعد چوڌاري پوسراڻ ڪرڻ وغيره.

**ڪارٽي سون جي استعمال جو طريقو**

اهي دوائون ڊاڪٽر جي نگراني هيٺ شروع ڪجن. دوا بند ڪرڻ کان اڳ ان جو مقدار بتدريج گهٽ ڪري پوءِ دوا کي مڪمل بند ڪجي. دوا جي وزن جا ہ طريقا آهن:

1- ٿوري عرصي لاءِ

Tab Deltacortil (Prednisolone) 5mg

پهرائين تي ڏينهن هڪ صبح+ هڪ منجهند + هڪ شام.

ٻيا تي ڏينهن- هڪ صبح+ هڪ شام.

ٽيان تي ڏينهن هڪ صبح

**انهن دوائن جو خاص استعمال خارس ۽ الرجي کي ختم ڪرڻو آهي پر اهي سوج به گهٽائن ٿيون. اهي تمام تيز ۽ اثرائتيون دوائون آهن، پر اهي ہ- ڏاري تلوار جيان فائدو ۽ نقصان ٻئي رسائن ٿيون. اڇڪلهه انهن جو چمڙي جي هر بيماري لاءِ انڌو استعمال ٿي رهيو آهي جيڪو غلط ۽ خطرناڪ آهي. اهي ڊاڪٽر جي مشوري ڪانسواءِ ڪڏهن به استعمال نه ڪجن.**

4- گھٽي عرصي لاءِ

Tab. Deltacortil, 5mg.

هڪ ڏينهن ڇڏي ٻئي ڏينهن صبح جو اٺين ٻجي. هڪ ڏينهن جو ٻيٽو وزن هڪ ئي مهل ڏئي ڇڏجي.

ڪارٽي سون دوائون سئي، گوري، ملم، ڪريم، لوشن، تنڪچر ڪانسواءِ ٻن طريقن سان ٻه ڏجن ٿيون.

مثال:

Inj. Tab. Decadron.
(Decamethazone)
Betnovate
(Betamethasone)
Ointment, Cream, Lotion.
Kenacort (Triamcinolone)
Tincture.

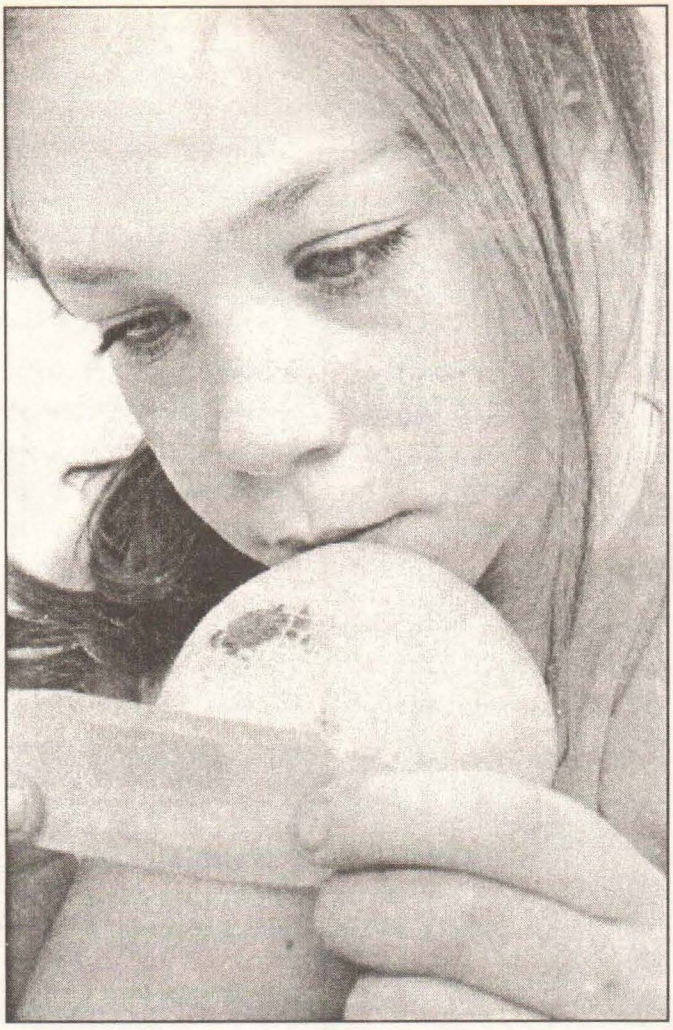
1- ڳوٽريءَ وارو طريقو Occluslon therapy: متاثر جڳهه کي ملم يا ڪريم ٿڦي ان کي سيلوفين جي گول ڳوٽري پرائي ڇڏبي آهي ۽ ان جي ٻنهي ڇيڙن کي ربڙ جي ڇلن يا ٽيپ سان بند ڪري ڇڏبو آهي. اها ڳوٽري چوويهه ڪلاڪ ٻڌل ڇڏي ڏبي آهي. هن طريقي سان دوا چمڙيءَ ۾ گهٽي جذب ٿيندي آهي. هي طريقو چنبل ۽ پراڻي ملي لاءِ استعمال ٿيندو آهي.

2- داڻي اندر سُئي Intralesional: داڻي يا داغ جي چمڙيءَ هيٺيان دوا کي سُئي وسيلي داخل ڪبو آهي. هي طريقو پراڻي ملي، چنبل، ڳنڍيدار موهيڙن ۽ وار جري لاءِ استعمال ٿيندو آهي. پر هن طريقي ۾ هي نقصان آهن.

1- ان جاءِ جي چمڙي ڳرڻ، گهٽو سور ٿيڻ، 3- ان جاءِ تان گهٽو رت وهڻ.

مثال:

Ing. Kenacort



## سانت ڏيندڙ دوائون

Sedatives

هي پريشاني ۽ ڇڪتي کي دور ڪرڻ "نفس- جسمي" بيمارين لاءِ استعمال ٿيندیون آهن. اهي خارس به گهٽائن ٿيون.

مثال: Diazepam, Phenobarb

## سور - مار دوائون

Analgesics

هي مٿي جي سور، بت جي سور، مشڪن، تنتن، ۽ سنڌن جي سور، تپ لاءِ استعمال ٿيندیون آهن.

مثال:

Mefenamic acid, Aspirin

## وٽامن Vitamins

انسان جي جسم لاءِ پروٽين، مناڻ ۽ چربي کانسواءِ وٽامن ۽ معدنيات به لازمي ضرورت جي حيثيت رکن ٿيون. وٽامن A جو لوشن موهيڙن کي به لڳائبو آهي.

## وٽامن B ڪمپليڪس

وٽامن، B، B6، B12 تنتي سور ۽ سوج لاءِ استعمال ٿيندیون آهن. Riboflavin جي ڪوٽ ڪري واڇون، چپن ۽ آنوارا پڇي پوندا آهن. وٽامن B6 به چيز ۽ ڇپ جي سوج لاءِ ڪم ايندي آهي.

## ڌاتو يا سميات

Metals

توتيو (Copper sulphate)، سنکيو (Arsenic)، پارو (Mercury) ڪنهن زماني ۾ بطور گند مار استعمال ٿيندا هئا پر هاڻي سندن زهريلن اثرن ڪري اهي متروڪ ٿي ويا آهن.

## هارموني علاج

Endocrine Therapy

رطوبتي غدودن جي هارمونن کي به علاج طور استعمال ڪيو وڃي ٿو. خاندائي رڪاوٽ واريون گوريون موهيڙن ۾ استعمال ٿين ٿيون. Adrenaline چاپاڪي ۾ استعمال ٿيندي آهي. ڪارٽي سون دوائون بابت اوهان اڳ پڙهي چڪا آهيو.

## ڪئنسر - مار دوائون

Cytotoxics

اهي چمڙيءَ جي ڪئنسر ۽ وائرسي بيمارين ۾ استعمال ٿيندیون آهن ۽ ڪئنسر جي ماهر جي نگراني هيٺ واپرائبيون آهن.

## ڪارٽ وڌائيندڙ ۽ گهٽائيندڙ دوائون

Melanizing and Demelanizing Agents

اهي چمڙي جي اڇن داغن ۾ ڪارٽ وڌائيندیون آهن ۽ ٻيون ڪارن داغن ۾ ڪارٽ گهٽائيندیون آهن.

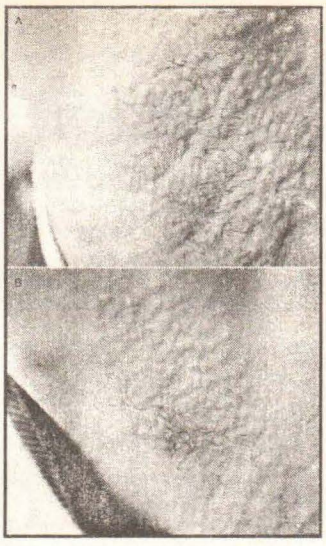
مثال: ڪارٽ وڌائيندڙ Ammoidine, Oxsoralen

ڪارٽ گهٽائيندڙ Monobenzone

## (ب) علاج جا خاص طريقا

ڦٽ- واڱڻائي ڪرٽا Ultraviolet Rays

اهي ڦٽن، ڏکن، سڙيل ڦٽڻ کي چٽائڻ لاءِ موهيڙن، چنبل ۽ وار جري ۾ استعمال ڪيا ويندا



آهن. اهو علاج ڪنهن ماهر ڪان ڪرائبو آهي.

اهي قوّتون جي سلهه ۾ اُس ڪان حساس بيمارين لاءِ ممنوع آهن.

**تابڪاري اثرن ڪري ان جو استعمال متروڪ ٿيندو پيووجي چوجوان ڪري رت جي سرطان ۽ ٽائرائڊ غدود جي سرطان هڏن جا واقعا ٿيا آهن. اهي موهيڙن، پراٽي ملي، گهٽي پگهر، قرڙين، مقعدي، خارس ٻڪي، سٽيت، چمڙيءَ جي سرطان لاءِ استعمال ٿيندا آهن. اهو علاج ب ماهر ڪان ڪرائبو آهي.**

## ايڪس- ڪرٽا

X-Rays

تابڪاري اثرن ڪري ان جو استعمال متروڪ ٿيندو پيووجي چوجوان ڪري رت جي سرطان ۽ ٽائرائڊ غدود جي سرطان هڏن جا واقعا ٿيا آهن. اهي موهيڙن، پراٽي ملي، گهٽي پگهر، قرڙين، مقعدي، خارس ٻڪي، سٽيت، چمڙيءَ جي سرطان لاءِ استعمال ٿيندا آهن. اهو علاج ب ماهر ڪان ڪرائبو آهي.

## گرنز ڪرٽا - Grenz Rays

اهي طاقت ۾ ايڪس- ڪرٽن ڪان گهٽ آهن. تنهنڪري انهن جي بنسبت هاڻي هي استعمال ٿيندا آهن. اهي چنبل ۽ لچن پلينس جهڙين بيمارين لاءِ ڪارائتا آهي

## ريڊيم Radium

ريڊيم مان الفا، بيٽا، گاما ڪرٽا ڦٽندا آهن، انهن جو استعمال ب ايڪس- ڪرٽن جيان ساڳيو آهي. اهي هسن، ڪيلائڊ روڊنٽ، السر، چمڙيءَ جي سرطان ۾ مستعمل آهن.

## "پنهنجو رت پاڻ" علاج Autohemotherapy

هي طريقو الرجي وارين خرابين خاص ڪري چاپاڪي ۾ استعمال ڪبو آهي. مريض جو پنهنجو رت 7c.c نس مان ڪڍي

ترن، هسن، ڳنڍين ڳوڙهين ۽ چمڙيءَ جي سرطان ڪي بجلي جي ڏنيٽيءَ سان ساڙي سڪائي ناس ڪري ڇڏبو اهي.

## ڳڻڻ Cryotherapy

ڪيمائي مادن سان، چانين، هسن ڳنڍين ڳوڙهين، موهيڙن، ڪيلائڊ ۽ چمڙي جي سرطان ڪي ڳڻي ختم ڪري ڇڏبو آهي.

1. Carbondioxide Snow

اها تيليءَ وسيلي هسن ۽ پيريءَ وارن سخت چمڙيءَ کي لڳائبي آهي. ٻيو طريقو آهي ته اها پراٽن موهيڙن ۽ ڳاڙهي لوپس کي گاري جيان ٽڦي ڇڏبي آهي.

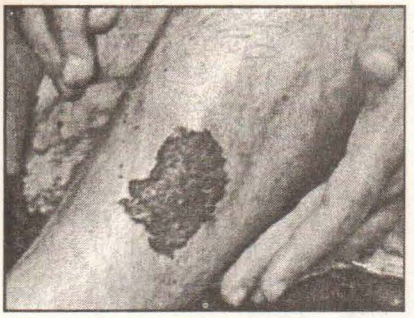
2. Liquid Nitrogen

تيليءَ کي ڪپهه جو ٻڙو ويڑهي ان کي دوا ۾ ٻوڙائي هسي کي پنجن ڏهن منٽن تائين لڳائبو آهي.

## دوا وسيلي چلر جيان لاهڻ

Chemical Peeling

ڪيمياڻي مادن کي داڻن ۽ ڳوڙهن ڳنڍين تي هڻي ساڙي



اپڙيءَ جيان لاهبو آهي. دوائون: Phenol يا Silver Nitrate

## ڪورٽ Excision

هسيءَ ڳوڙهي ڳنڍي يا سرطان کي چاڪونءَ سان ڪوري ڪپي ڏار ڪبو آهي.

هسي يا ڪُکري کي Curette سان پاڙان ڪرڙي ڪوري ڪڍيو آهي.

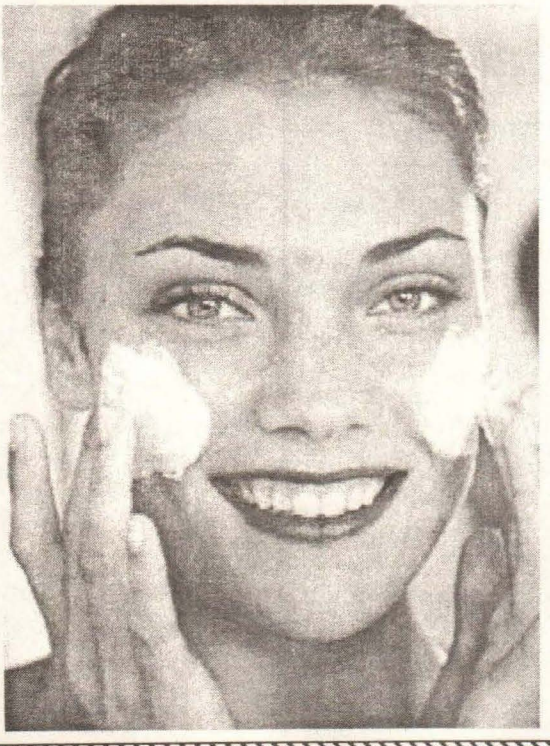
## چلڻ Surgical Paring

ڪيس ئي ڏڻ تي هڻبو آهي. هفتي ۾ هڪ ۽ جملي ڇهه سيشن.

داڻي اندر سئي وارو علاج Intralesional Therapy

داڻي يا قرڙيءَ جي چمڙي هيٺيان دوا کي سئي وسيلي داخل ڪبو آهي. موهيڙن، لچن پلينس ۽ ڳاڙهي لوپس ۾ ڪارٽي سون دوائون ۽ چمڙيءَ جي سرطان لاءِ ڪئنسر مار دوائون استعمال ڪبيون آهن.

بجليءَ سان ڏنيٽ Electrocautery & Diathermy



# پار ۽ صحت

سنڌيڪار: ممتاز مهر



## پار ۽ سيٽي غذا

هارن لاءِ متوازن سٽيي غذا ضروري آهي، تازو نيويارڪ جي هڪ اسپتال ۾ ان موضوع جي حوالي سان ڪيل خانج دوران معلوم ٿيو ته اسپتال ۾ داخل جن هارن کي جڏهن هڪ عرصي دوران تمام گهڻ سٽيو وارو کاڌو ڏنو ويو تڏهن ڏٺو ويو ته يا ته انهن جي واڌ رُکي ويئي يا انهن جي جسماني قوت گهٽجي ويئي، ان کانسواءِ اهي وٽامن جي ڪميءَ جو شڪار ٿيا، خاص طور "Zinc" جهڙي معدني ضرورت جيڪا جسماني واڌ لاءِ ضروري آهي، گهٽتائيءَ جو شڪار ٿيا.

### اڇلهه گهٽائي والدين،

پنهنجي هار جي کاڌي ۾ سٽ جي مقدار بابت گهٽاونو رکندا آهن، خاص طرح ڪوليسٽرول (Cholesterol) بابت، ان کارڻ جو سندن خاندان ۾ ڪي پاتي دل جي بيماري (Cardiovascular disease) ۾ ورتل هوندا آهن.

بهرحال ڪنهن هار جي کاڌي ۾ جيڪڏهن سٽ جو مقدار گهٽو گهٽ هوندو آهي تڏهن هو هيٺ قوت بخش غذائي جزن (Nutrients) جي ڪميءَ جو به شڪار ٿي ويندو آهي جيڪي "نيوٽرنٽس" سندس جسماني ۽ دماغي اوسر لاءِ ضروري هوندا آهن. ياد رهي ته سٽ جي گهٽن ٿي لازمي "نيوٽرنٽس" کي حل ڪرڻ جي خاصيت هوندي آهي.

### ليڪن ان جو اهو مطلب

به نه وٺڻ گهرجي ته هار کي هروپرو مکڻ کارائڻ شروع ڪجي، پر ته اسانجي معاشري ۾ استعمال ٿيندڙ ڪيترائي هارائا کاڌا اڳ ۾ ئي سٽ سان پرپور هوندا آهن، تنهنڪري اوهان پنهنجي هار کي گهٽ يا وڌ سٽيب واري کاڌي تي رکڻ واري پروگرام تي عمل ڪرڻ کان اڳ پنهنجي ڊاڪٽر يا هارن جي غذائي ماهر (Pediatric nutritionist) سان صلاح مشورو ڪريو.

### مڪيون شيون ۽ کاڌا

ان ۾ ڪو شڪ ناهي ته گهٽي مڪاڻ کائڻ سان ڏندن کي نقصان پهچندو آهي، جديد کوجنا مان معلوم ٿيو آهي ته هڪ وقت ساڳي مقدار واري مڪاڻ کائڻ جي پيٽ ۾ ساڳي مقدار واري مڪاڻ جيڪڏهن وقفي وقفي سان پر لڳاتار واپرائجي تي ته پوءِ اها وڌيڪ نقصان پهچائي ٿي.

سو بهتر آهي ته جيڪڏهن اوهان يا اوهانجو هار ڪنفيڪشنري يا بسڪوٽ کائڻ جو شوق رکندا هجو (يا ڪا ٻي مٺي شيءِ کائڻ جو شوق هجي) ته پوءِ مانيءَ کائڻ کانپوءِ اهو شوق پورو ڪريو. ان وقت اوهان جي بڪ گهٽي گهٽ هوندي آهي ۽ اوهان گهٽ مٺي شئي کائيندا جنهن ڪري ڏندن کي نقصان گهٽ رسندو.

### ڏندن جي سار سنيال

ماهر ٻڌائين ٿا ته ڏند جي ٻُرڻ (Tooth decay) کي پوري طرح روڪي سگهجي ٿو جيڪڏهن هيٺ ڄاڻايل ڪن سادين هدايتن تي عمل ڪيو وڃي.

پنهنجي هار ۾ عمر جي شروعات ۾ ئي باقاعدگيءَ سان ڏندن کي برش ڪرڻ جي عادت وجهو. ياد رکو ته جيسين تائين توهان جو هار لڳ ڀڳ ستن سالن جي عمر کي پهچي، تيستائين ڏندن کي چگي طرح سان برش ذريعي صاف ڪرڻ لاءِ ڪيس اوهانجي مدد ۽ نظرداريءَ جي ضرورت پوندي.

ڏندن کي خراب ٿيڻ (ٻُرڻ) کان روڪڻ ۾ فلورائيڊ (Fluoride) مدد ڏيندي آهي تنهنڪري استعمال لاءِ ڪنهن فلورائيڊ ٽوٿ پيسٽ جي چونڊ ڪندا، پر جيسين تائين توهان جو هار ڏندن کي برش ڪرڻ دوران ٽڪ ۽ ٽوٿ پيسٽ کي ڳيهڻ کان باز اچڻ واري عادت پيدا نه ڪري تيستائين ڪيس فقط سمهڻ کان اڳ ۾ ٽوٿ پيسٽ سان ڏندن کي برش ڪرڻ جي اجازت ڏيو ۽ ڏينهن جي ٻين وقتن ۾ هو فقط سادي پاڻي سان ڏندن کي صاف ڪندو رهي.

### پنهنجي هار کي ڏندن

جي چڪاس لاءِ باقاعدگي سان ڊينٽسٽ وٽ وٺي ويندا ڪريو. ڪن اسڪولن ۾ اهو ذميواريءَ وارو ڪم اسڪول وارا پاڻ ڪندا آهن، جيڪر توهان پاڻ پنهنجي ڏندن جي چڪاس لاءِ ڊينٽسٽ وٽ وڃڻ مهل پنهنجي هار کي به ساڻ وٺي ويندا ڪريو ته پوءِ هوانهيءَ ذميداري واري ڪم جي واقفيت پڻ حاصل ڪندو ويندو.

ڪيرائيا ڏند (First teeth) اهميت وارا هوندا آهن ۽ انهن جي سنيال ڪرڻ لازمي آهي، ٻُرڻ (Decay) سبب جيڪڏهن هار جو هڪ ڏند يا به ڏند ڪڍجن ٿا ته پوءِ ممڪن آهي ته هن جي وات جي نموني ۾ فرق اچي وڃي ۽ ممڪن آهي ته نون ڏندن جي اچڻ مهل آهي ڪا رڪاوٽ وجهن.



# ڪچرو، ڪارڻ ۽ حل

نذير احمد لغاري

"ڪچرو" عام طور تي اهڙن شين کي سڏجي ٿو جيڪي اسان روزمره جي استعمال ڪرڻ کانپوءِ باقي جيڪي بچي پوندين آهن. پوءِ چاهي اهي استعمال لائق رهيون هجن يا نہ ۽ اهي اسان جڏهن وڌيڪ استعمال ڪرڻ نہ چاهيندا آهيون تڏهن ڦٽي ڪري چڏيندا آهيون. اهڙو سامان پنهنجي لاءِ استعمال ڪيو اهو تہ ٺيو سجايو، باقي اجايو ۽ اهو اسانجي آمدني جو اضافي خرچ پڻ ٿيو. هاڻ، هن جديد دؤر ۾ وڌ کان وڌ اها ڪوشش پئي ڪئي وڃي تہ جيئن بچيل ۽ ڦٽي ڪيل شين کي ڪنهن نہ ڪنهن طريقي سان استعمال ۾ آڻي سگهجي جنهن مان ڪيترائي فائدا آهن. جهڙوڪ ائين ڪرڻ سان ماحول صاف رهندو، آمدني ٿيندي، جتي اهڙيون شيون ۽ گند ڦتو ڪيو وڃي ٿو اها جاءِ بچي پوندي ۽ وڌيڪ گندي نہ ٿيندي ۽ وڌيڪ بهتر نموني سان استعمال ۾ آڻي سگهبي. ان کانسواءِ ٻيا بہ ڪيترائي ننڍا وڏا فائدا ٿي سگهن ٿا.

## ڪچري جا ذريعا:

ڪچري يا گند پيدا ٿيڻ جا، تي اهم يا وڏا ذريعا آهن جنهن جي اچان بہ وڌيڪ قسمن ۾ ورهائي سگهجي ٿو.

### 1- شهري علائقا:

رهائشي ۽ ڪاروباري علائقا، ڪليل ميدان، رستا، ۽ تفريحي علائقن مان ملندڙ ڪچري کي شهري ڪچرو سڏجي ٿو.

### 2- ڪارخانا:

هر ڪارخاني ۽ ڪارخاني جي مشينن جي هلڻ ڪانپوءِ مال جي جيڪا بہ بچت سچت يا ڦوڳ وغيره پيدا ٿئي ٿو انکي ڪارخانن جو گند يا ڪچرو سڏجي ٿو. جنهن ۾ ڪيمائي مادا بہ شامل ٿين جيڪي خطرناڪ پڻ هوندا آهن.

### 3- اسپتالون:

اسپتالن جي گند ڪچري جو عام طور تي شمار شهري گند ۾ ڪيو وڃي ٿو پر جيئن تہ اهو خطرناڪ هجي ٿو ان سبب انجو الڳ شمار ڪيو وڃي ٿو.

## ڪچري جا قسم:

ڦٽي ڪيل گند يا ڪچري جا اوترائي قسم ٿي سگهن ٿا جيترن قسمن جون شيون اسان پنهنجي روز مره جي زندگي ۾ استعمال ڪيون ٿا. جهڙوڪ: پاڇيون، ميوا، پاڻا، ردي ڪاغذ، پلاسٽڪ جون ٿيلهيون، لوهہ جا ٽڪرا، شيشو ڪاٺ ۽ ڪاڇ جو ٻورو، وڻن ۽ ٻوٽن جا پن ۽ ڏاندين ۽ ڏار جيڪي وڃي ڦٽي ڪيا ويندا آهن، جاين ۽ عمارتن جو اهو تعميراتي سامان جيڪو ائين ئي ڏير ڪري چڏبو آهي، دڪانن ۽ بازارن جو سامان جيڪو بنا سوچ سمجهہ جي رستن تي ڦٽي ڪيو ويندو آهي، استعمال بعد دوائن جون شيشون، سرنجون، بوتلون ۽ مرهم پٽي وارو گند بنا هيڪ جي باهر اڇلائڻ وغيره.

جڏهن اهي سڀ شيون مختلف علائقن مان گڏ ٿي ڪٺي ڪنهن هڪ جاءِ تي گڏ ڪجن تہ اتي گند جا وڏا وڏا ڍير ٿي ٿا وڃن جنهن ۾ مختلف قسمن جو گند ۽ غلاظت هڻڻ ڪري مختلف قسم جا ڪيمائي عمل شروع ٿين ٿا ۽ انهن مان آهستي آهستي مختلف

ڦٽي ڪيل گند يا ڪچري جي اوترائي قسم ٿي سگهن ٿا جيترن قسمن جون شيون اسان پنهنجي روز مره جي زندگي ۾ استعمال ڪيون ٿا. جهڙوڪ: پاڇيون، ميوا، پاڻا، ردي ڪاغذ، پلاسٽڪ جون ٿيلهيون، لوهہ جا ٽڪرا، شيشو ڪاٺ ۽ ڪاڇ جو ٻورو، وڻن ۽ ٻوٽن جا پن ۽ ڏاندين ۽ ڏار جيڪي وڃي ڦٽي ڪيا ويندا آهن، جاين ۽ عمارتن جو اهو تعميراتي سامان جيڪو ائين ئي ڏير ڪري چڏبو آهي، دڪانن ۽ بازارن جو سامان جيڪو بنا سوچ سمجهہ جي رستن تي ڦٽي ڪيو ويندو آهي، استعمال بعد دوائن جون شيشون، سرنجون، بوتلون ۽ مرهم پٽي وارو گند بنا هيڪ جي باهر اڇلائڻ وغيره.

هن جديد دوَر ۾ "ريسائيلنگ" جو فن يعني شين کي وري استعمال ڪرڻ جا طريقا متعارف ڪرايا ويا آهن ته انکي ڦرائي هڪ شئي کي ناڪاره ڪري ڦٽي ڪرڻ کان بهتر آهي ته انکي ڦيرائي گهيرائي ڪنهن استعمال جي لائق بڻائجي. مثال طور؛ ڪاغذ جيڪو گهيرائي ڪنهن استعمال جي لائق بڻائجي. مثال طور؛ ڪاغذ جيڪو استعمال ڪانپوءِ ردي۽ جي توکري ۾ ڦٽي ڪجي ٿو اهو پيءُ توکري کان ٽيندو وڃي ڪنهن نه ڪنهن گند جي ڍير تي پوي ٿو. پوءِ يا ته اتي سڙي ڳري يا باهه جي نظر ٿي وڃي ٿو، پر جي اڃان به بچي وڃي ٿو ته پوءِ اهو ڪاغذ جو ٽڪرو پاڻ سان گڏ ڪجهه وڌيڪ ڪچري ۾ بيمارين جا جيوڙا ڪٽي هوا رستي پاڻي جي تلاش ۾ ۽ اسانجي گهرن تائين پهچي بيماري۽ جو سبب بڻجي ٿو

مرڪب نهن ٿا، انهن مرڪبن مان خطرناڪ قسمن جا جراثيم پيدا ٿيڻ شروع ٿي وڃن ٿا ۽ ويجهڙ ڪانپوءِ هوا ۽ بارش جي پاڻيءَ يا هوڏ جي وهڪري يا صفائي ڪندڙ عملي رستي آسپاس جي علائقن تائين انهن جا جراثيم پهچندا آخرڪار اسان لاءِ موت جو سبب يا گهٽ ۾ گهٽ ڪنهن دائمي بيماري جو سبب بڻجي سگهن ٿا.

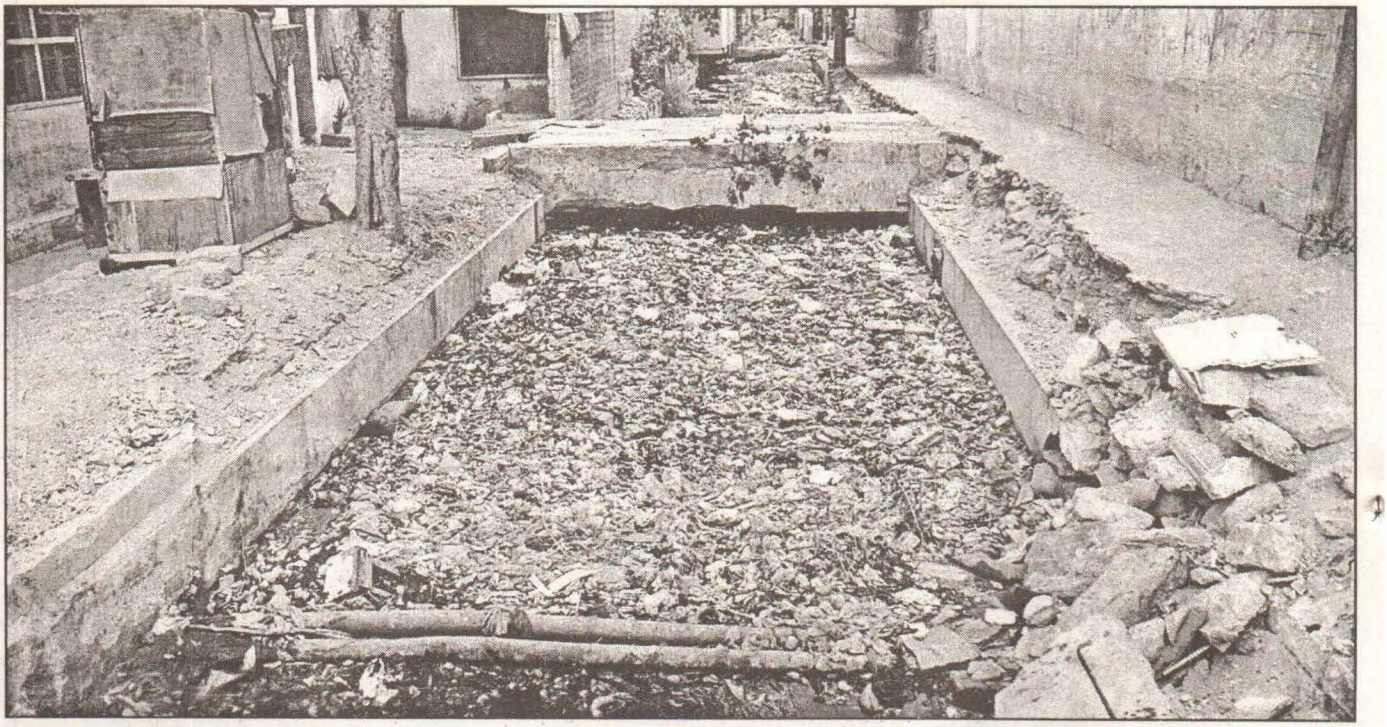
اهو ساڳيو گند ڪچرو جيڪو اسان لاءِ لاغرصيءَ سان ڦٽي ڪرڻ ڪانپوءِ بي اونا ٿي ويهي رهون ٿا، اهو واپس اسان تائين پاڻي ۽ هوا رستي وڌيڪ خطرناڪ صورت ۾ پهچي وڃي ٿو.

### گند کان نجات جو حل:

ڏنو وڃي ته، اسان گندگيءَ مان ڪڍهن به نجات حاصل نٿا ڪري سگهون. جو ته گند، ڪچرو اسانجي زندگيءَ ۾ شامل آهي، جڏهن ته انکي پنهنجي لاءِ خطرناڪ ۽ موذي بڻجن کان روڪڻ لاءِ موثر اپاءُ وٺي سگهون ٿا. جيترو اسان گند ڪچري کي ڦٽي ڪري ڦٽڻ جي ڪوشش ڪنداسون، اوترو ئي ان ۾ ڦاسندا ويندا سون.

هن جديد دوَر ۾ "ريسائيلنگ" جو فن يعني شين کي وري استعمال ڪرڻ جا طريقا متعارف ڪرايا ويا آهن ته انکي ڦرائي هڪ شئي کي ناڪاره ڪري ڦٽي ڪرڻ کان بهتر آهي ته انکي ڦيرائي گهيرائي ڪنهن استعمال جي لائق بڻائجي. مثال طور؛ ڪاغذ جيڪو گهيرائي ڪنهن استعمال جي لائق بڻائجي. مثال طور؛ ڪاغذ جيڪو استعمال ڪانپوءِ ردي۽ جي توکري۽ ۾ ڦٽي ڪجي ٿو اهو پيءُ توکري کان ٽيندو وڃي ڪنهن نه ڪنهن گند جي ڍير تي پوي ٿو. پوءِ يا ته اتي سڙي ڳري يا باهه جي نظر ٿي وڃي ٿو، پر جي اڃان به بچي وڃي ٿو ته پوءِ اهو ڪاغذ جو ٽڪرو پاڻ سان گڏ ڪجهه وڌيڪ ڪچري ۾ بيمارين جا جيوڙا ڪٽي هوا رستي پاڻي جي تلاش ۾ ۽ اسانجي گهرن تائين پهچي بيماري۽ جو سبب بڻجي ٿو. پر جي ان ڪاغذ جي ٽڪري کي ڦٽي ڪرڻ کان اڳ انجي استعمال بابت سوچ ويچار ڪجي ته تمام گهٽي جنجهت کان بچي سگهجي ٿو.

اهو ته هيو هڪ نندڙو مثال ڪاغذ جي ٽڪري جو پر جيئن ته گند ڪچري ۾ تمام گهٽيون شيون شامل هجن ٿيون



جيڪي گهٽ نقصانڪار هئڻ باوجود ڪچري جي ڍير ۾ شامل ٿيڻ سبب وڌيڪ خطرناڪ بڻجي سگهن ٿيون.

جيئن ته ماحوليات سان گڏ سماجي ڪمن جي تنظيمن سان به واسطو رهيو آهي ان لاءِ منهنجي ذهن ۾ ڪجهه تجويزون آهن جيڪي يقيناً اوهانجي ذهن ۾ به هوندیون، اهي هت هڪ دفعو وري ذهن نشين ڪرائجن ٿيون.

ترقي يافته ملڪن ۾ ماحول جي گدلاڻ جي مسئلن کي حل ڪرڻ لاءِ ريسائيڪلنگ ۽ ريپراسسنگ (re-processing) جا طريقا آزمايا پيا وڃن، پر اسان جهڙا ترقي پذير ملڪ ان حوالي سان اڃان گهٽا پوئتي آهن. ان جو سبب هي آهي ته اسانوٽ قرباني جو جذبو ۽ سوچ تمام گهٽ يعني نه هئڻ برابر آهي، ان سبب رڳو هر اهو ڪم ڪرڻ جي ڪوشش ڪندا آهيون جنهن مان ٽُڪر ذرڙو ملي. انهن ڳالهين کي نظر ۾ رکندي جيڪڏهن اسانجا سڃاڻ ماڻهو گڏجي ويهي سوچ ويچار ڪري ڪجهه اهڙيون تنظيمون يا ادارا ٺاهن جيڪي گند ڪچري مان استعمال جون مختلف شيون ڪڍي انهن جي ڪارخانن ۾ خام مال جي صورت ۾ پهچائڻ ته اُهي ڪارخانن مان نئين نموني سان ٺهي ٻيهر استعمال لائق بڻجي سگهن ٿيون.

ساڳئي وقت جيئن ته، اسانجي ملڪ ۾ بيروزگاري عروج تي آهي ان لاءِ ڪوبه مفت ۾ ڪم ڪرڻ نه چاهيندو پر جيڪڏهن هڪ ماحولي يا سماجي تنظيم ٺاهي انجون هر علائقي ۾ شاخون قائم ڪجن ۽ ميمبر سازي عام ڪجي ۽ انهن ڪارخانن جو ڪم علائقي ۾ سماجي ڪمن سان گڏ ماحول جي اٿوٽنڊڙ ڪمن ڏانهن به ڌيان هجي، جهڙوڪ پنهنجن ڪارڪنن رستي ردي ڪاغذ ۽ پاٽا ميڙن جو ڪم ڪري ۽ پنهنجن ڪارڪنن کان اهو ردي مال وٺي ڪاغذ جي ڪارخانن تائين پهچائي ۽ وڪرو ڪري ته ان سان ڪارڪنن ۾ ڪم ڪرڻ جي دلچسپي وڌندي ۽ آمدني به ٿيندي. اهڙي طريقي سان هڪ ته بيروزگاري ختم ٿيندي، ماحول صاف رهندو ۽ صحت به سٺي رهندي ٻيو خوشحال به ايندي. ان سڃي عمل سان سماجي ۽ معاشي انقلاب ايندو ۽ ڪي قدر مثبت تبديلين جو امڪان پيدا ٿيندو.

ساڳئي طرح سان ردي۽ جو ٻيو سامان مثلاً: لوهه، شيشو ڪاٺ، عمارتن جو بچيل سامان، پلاسٽڪ، ڳريل سڙيل پاڇيون ۽ پن غيره جي لاءِ به الڳ الڳ يا گڏ ڪم ڪري سگهجي ٿو.

گند ڪچري ۾ ڪجهه اهڙيون شيون به ٿين جيڪي سڙي ۽ ڳري وڃن ٿيون انهن شين ۾ خاص طور پاڇيون، ميوا، وٽن جا پن، ڪاٺ جو ٻورو، گهرن ۽ هوٽلن جو بچيل ۽ اوپر ڪاڌو، جيڪڏهن سائنسي طرح سان زمين ۾ پوري چڏيو ته ڪجهه عرصي ڪانپوءِ اهو سڙي ڳري ختم ٿي مٽيءَ سان ملي ويندو ۽ اهڙي مٽي پاڻ طور تمام ڪارائتي ثابت ٿيندي، پر ان بجاءِ جي اهو ساڳيو ڪاڌو ٻاهر گڏ ٿي گند جي ڍير ۾ شامل ٿيو ته بدبو ۽ بيماري جو سبب بڻجي ويندو. جاين ٺهرائڻ ڪانپوءِ جيڪو سامان بچندو آهي اهو ائين خالي ميدانن يا پلاٽن ۽ رستن تي پيل هجڻ سان آهستي آهستي انجو معيار ختم ٿيندو ويندو ۽ گهر اڳيان گندگيءَ جو



سبب به بڻبو رهندو آهي، ان لاءِ بهتر طريقو آهي ته، انکي ٿوري گهڻي اگهه ۾ وڪرو ڪري چڏجي ته به ڪجهه منافعو ٿي پوندو پر جي پهچ وارو ماڻهو آهي ته پوءِ ان بچيل سامان کي ڪنهن گڏ يا هيٺاهين واري جاءِ ۾ وجهي پراڻا ڪرائي چڏڻ سان سندس گهر ۽ رستو صاف ۽ سٿرو لڳندو. شهرن يا گهرن جو گند ڪچرو ته وري ته هيڏانهن هوڏانهن ڪري سگهجي ٿو پر اسپتالن جو گند ڪچرو تمام گهڻو خطرناڪ آهي جو ان ۾ مختلف قسمن جي دوائن، ڪيمائي مرڪبن ۽ مختلف قسمن جي مريضن جي بيمارين جا جيوڙا به شامل ٿي وڃڻ ڪري تمام خطرناڪ ٿئي ٿو ان لاءِ انکي سائنسي طرح سان ختم ڪرڻ وقت جي ضرورت آهي.

عام طور تي اهو به ڏٺو ويو آهي ته، گند ڪچري جي ڍير کي باهه ڏيئي ساڙيو ويندو آهي جيڪو جيترو به خطرناڪ سمجهجي گهٽ آهي، چو ته، گند ڪچري ۾ مختلف شيون ۽ مختلف قسمن جا ڪيميائي مادا ٿين ٿا، اهي شيون جيڪڏهن باهه ۾ سڙيون ته انهن مان مختلف قسمن جون گئسون خارج ٿيندیون جيڪي ساهه نليءَ ذريعي انسانن ۽ حيوانن جي جسم ۾ داخل ٿي مختلف قسمن جا خطرناڪ ۽ موذي مرض پيدا ڪرڻ جو سبب بڻجي سگهنديون جهڙوڪ ڪينسر، دمو، چمڙي ۽ اکين جون بيماريون وغيره. ان کانسواءِ اهي زهريلون، گئسون نون جمندڙ هارن ۾ دائمي معذوري جو سبب پڻ ٿين ٿيون. ان لاءِ ڪنهن به صورت ۾ گند ڪچري کي ساڙڻ نه گهرجي پر ان لاءِ ڪي مؤثر قدم کڻي هي سائنسي طرح سان ضايع ڪري چڏجن.

# ردي ءَ کي وري استعمال ڪرڻ

مترجم: رمضان شورو

دنيا ۾ روزانو لکين ٽن گند ڪچرو پيدا ٿئي ۽ اهو پوءِ خارج ڪيو وڃي ٿو جيڪو ماحولياتي گدلاڻ جو سبب بنجي ڌرتي لاءِ کوڙهه جيان ثابت ٿئي ٿو. دنيا ۾ ڪيترن ملڪن وٽ ته گند ڪچهري خارج ڪرڻ جيتري به جڳهنهاهي. ان صورتحال ۾ اها ڳالهه ڏاڍي خوش آئند آهي ته هاڻي گهڻن ملڪن ۾ (ڪراچي، سنڌ سميت) گند ڪچهري ۽ خارج ٿيندڙ مختلف شين کي وري استعمال جي لائق بنائي يعني ريسائيڪلنگ (recycling) ڪري سگهجي ۽ هاڻ اهو ڪم صنعت جي شڪل اختيار ڪندو ٿو وڃي. چوته گند ڪچرو ڪا بيڪار شئي ناهي. جو ان ۾ ڪيترين اهڙين شين هجن ٿيون. جنهن سبب اهي مختلف قسمن جون فئڪٽرين هٿوهٽ خريد ڪن ٿيون. جڏهن ته. باقي بچيل مٽي ۽ ڪن کي زرعي پاڻ ۽ زمين جي پرا طور استعمال ڪري سگهجي ٿو. ائين ريسائڪلنگ ذريعي تمام گهٽي توانائي ۽ پئسو ڪمائي سگهجي ٿو.

ريسائيڪلنگ جي تاريخ ايتري پراڻي ناهي. ماهرن جي رپورتن مطابق ته. بيڪار شين کي وري استعمال ۾ آڻڻ يعني ريسائڪلنگ ڪرڻ جو شعور ستر واري ڏهاڪي ۾ تڏهن پيو. جڏهن تيل سان گڏوگڏ روز مره جي زندگيءَ ۾ ڪم ايندڙ شين جون قيمتون وڌي ويون ۽ وري پيدا ٿي نه سگهندڙ وسيلن جي ڪوٽ ٿيڻ سان گڏوگڏ دنيا ۾ ماحولي مسئلا وڌيا. پيٽرول ۽ مختلف قسمن جي پارڻ جون قيمت وڌڻ سبب صنعتڪارن جي اهڙين صنعتن ۾ دلچسپي وڌي وئي. جن رستي ناڪاره ۽ ردي ٿيل ڪن شين کي پيهر استعمال لائق بڻايو ٿي ويو هيو.

اڄ جي صنعتي دؤر ۾ اهڙو تمام گهٽو ڪن ڪچرو اچلايو وڃي ٿو. جنهن ۾ لوهه، شيشي، ربڙ، پلاسٽڪ، پلاسٽڪ جون ٿيلهيون ڪپڙي جا ٽڪرا ۽ ڪاغذ ڪان سواءِ مختلف ڌاتن جا ٽڪرا شامل آهن. جيڪي ڪيترائي سال گذرڻ باوجود ڪري نه سگهندا آهن ۽ ماحول ۾ جيئن جو تيئن پيا هوندا آهن. جيئن ته اهڙين شين جون خاتمو ڪرڻ ڏکيو بلڪ ناممڪن آهي. انڪري اهڙي ڪن ڪچري کي ختم ڪرڻ، هر ملڪ لاءِ مسئلو بنجي چڪو آهي. خاص طور تي ڪيميائي شين، پلاسٽڪ، ربڙ وغيره جو وڌندڙ مقدار سانجي ماحول کي ڏينهن ڏينهن وڌيڪ متاثر ڪري رهيو آهي.

شين کي پيهر استعمال لائق بنائڻ جا ڪيترائي فائدا آهن جهڙوڪ ائين ڪرڻ سان وري پيدا ٿي نه سگهجندڙ (non-renewable) وسيلا ۽ وڌي تعداد ۾ توانائي بچائي سگهجي ٿي. گهٽين شين جي وڌندڙ قيمتن تي ضابطو رکي سگهجي ٿو. وڌندڙ ماحولياتي گدلاڻ کي روڪي ۽ هزارين ماڻهن لاءِ روزگار مهيا ڪري سگهجي ٿو.

جيئن ته، موجوده دؤر ۾ قدرتي وسيلا تيزي سان ختم ٿي رهيا آهن، انڪري استعمال کان پوءِ بيڪار قرار ڏنل شين کي وري استعمال لائق بنائڻ، وقت جي ضرورت بنجي چڪي آهي. توانائيءَ جي آيل بحران ۾ گهٽتائي به اهڙين شين جي استعمال سان آڻي سگهجي ٿي. ماهرن مطابق ته، مستقبل ۾ اهي ئي قومون ۽ ملڪ ترقي ڪري سگهندا، جن وٽ ناڪاره شين ۽ گند ڪچري کي وري استعمال لائق بنائڻ جي ٽيڪنالاجي هوندي. جوائين ڪرڻ سان هو ڪافي ڪجو مال ۽ توانائي بچائي سگهندا جهڙوڪ: استعمال ٿيل اليومينيم ٻيهر استعمال ڪرڻ سان نئين سر باڪسائيٽ جهڙي ڪچي ڌاتوءَ مان ناهڻ جي پيٽ ۾ 96 سيڪڙو تائين توانائي بچائي سگهجي ٿي. ان کانسواءِ باڪسائيٽ جي بچت به ٿيندي. ساڳئي طرح سان پراڻي ۽ ناڪاره ٿيل ٽامي کي وري استعمال ڪرڻ سان 47 سيڪڙو ردي اخبارن/ڪاغذن کي وري استعمال ڪرڻ سان 23 سيڪڑو ۽ رد ڪيل

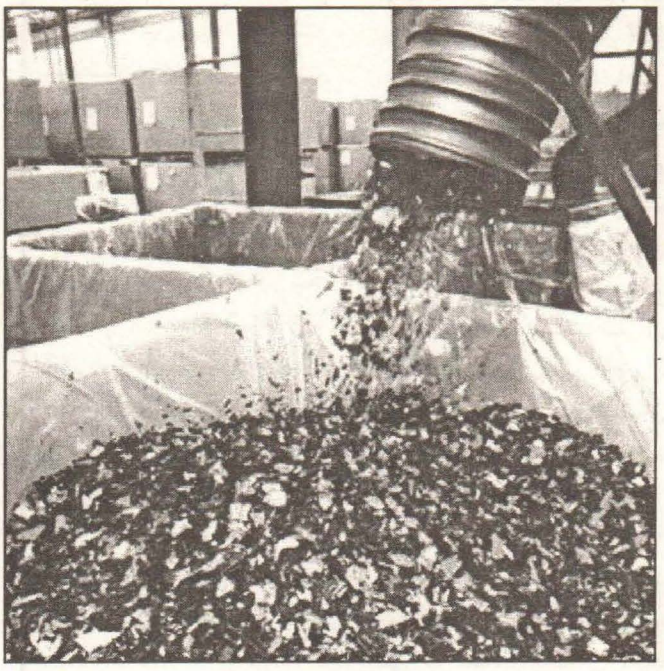
ريسائيڪلنگ جي تاريخ ايتري پراڻي ناهي، ماهرن جي رپورٽن مطابق ته، بيڪار شين کي وري استعمال ۾ آڻڻ يعني ريسائڪلنگ ڪرڻ جو شعور ستر واري ڏهاڪي ۾ تڏهن پيو، جڏهن تيل سان گڏوگڏ روز مره جي زندگيءَ ۾ ڪم ايندڙ شين جون قيمتون وڌي ويون ۽ وري پيدا ٿي نه سگهندڙ وسيلن جيڪوٽ ٿيڻ سان گڏوگڏ دنيا ۾ ماحولي مسئلا وڌيا. پيٽرول ۽ مختلف قسمن جي پارڻ جون قيمت وڌڻ سبب صنعتڪارن جي اهڙين صنعتن ۾ دلچسپي وڌي وئي، جن رستي ناڪاره ۽ ردي ٿيل ڪن شين کي پيهر استعمال لائق بڻايو ٿي ويو

**شين کي وري استعمال لائق بنائڻ سان، کنهن حد تائين توانائيءَ جي بچت کري ٿو ان سان ماحول جي گدلاڻ کي به گهٽي حد تائين گهٽائي سگهجي ٿو. مثال طور ته، نئين سر اسٽيل ناهڻ سان هوائي گدلاڻ کي 85 سيڪڙو ۽ پاڻيءَ جي گدلاڻ کي 76 سيڪڙو گهٽائي سگهجي ٿو. ساڳئي طرح سان ڪاغذ ناهڻ سان هوائي گدلاڻ کي 74 سيڪڙو ته پاڻيءَ جي گدلاڻ کي 35 سيڪڙي تائين گهٽائي سگهجي ٿو.**

شيشي کي وري استعمال لائق بنائڻ سان 8 سيڪڙو توانائي بچائي سگهجي ٿي. جڏهن ته ڪاغذ ۽ اخبارن جي ريسائيڪلنگ سان هزارين ٽن، ڪاٺ ۽ ٻُهه جي بچت الڳ ٿيندي.

شين کي وري استعمال لائق بنائڻ سان، کنهن حد تائين توانائيءَ جي بچت کري ته ان سان ماحول جي گدلاڻ کي به گهٽي حد تائين گهٽائي سگهجي ٿو. مثال طور ته، نئين سر اسٽيل ناهڻ سان هوائي گدلاڻ کي 85 سيڪڙو ۽ پاڻيءَ جي گدلاڻ کي 76 سيڪڙو گهٽائي سگهجي ٿو. ساڳئي طرح سان ڪاغذ ناهڻ سان هوائي گدلاڻ کي 74 سيڪڙي ته پاڻيءَ جي گدلاڻ کي 35 سيڪڙي تائين گهٽائي سگهجي ٿو.

هيءُ پيڪنگ (packing) جو دؤر آهي ۽ گذريل ڪجهه سالن کان اهو اڃان به زور وٺي رهيو آهي. شئي پلي ٽُڪو به نه لهي پر سڀ پيڪنگ انکي ملهائتو کري چڏي ٿي. بازار مان جڏهن ڪا به شئي خريد ڪجي ٿي ته اها ڪاغذ، پلاسٽڪ يا مختلف ڏاتن مان ٺهيل ڏبن ۾ پيڪ ٿيل ملي ٿي ۽ ضروري شئي ڪيڏ ڪانپوءِ باقي پيڪنگ اڇلائي چڏجي ٿي، جڏهن ته اها وري به آساني سان استعمال کري سگهجي ٿي. اسان پنهنجي گهر جي ٻاهران گڏ ٿيل گند ڪچري کي ڏسنداسين ته اتي اهڙيون ڪوڙ شيون (ڪاغذ، پلاسٽڪ، شيشو، مختلف ڏاتن ۽ ڪاٺ جا ٽڪرا) نظر ايندیون، جيڪي سنئيون سڏيون يا ٻيءُ ڪنهن شئي ۾ بدلائي استعمال کري سگهجن ٿيون. ايتري قدر جو اسانجي رڌڻي/چلهه واري رک به هاڻ ڪيترن ترقي يافته ملڪن ۾ هڪ تمام اهم صنعتي شئي بنجي چُڪي آهي. هڪ ماهرانه رپورٽمطابق، هر سال سڄي دنيا ٽي ڪروڙ مئٽرڪ ٽن ڪوئلي جي رک پيدا ٿئي ٿي، جنهن مان صرف 10 سيڪڙو رک مختلف ڪمن لاءِ ٻيهر استعمال ڪئي وڃي ٿي. جڏهن ته باقي ضايع ٿي وڃي ٿي، جيڪا ۽ آمريڪا ڪانسواءِ اهڙن ڪن ٻين ملڪن ۾ رک سيمينٽ جو بهترين متبادل ثابت ٿي آهي جنهنجو سمينٽ جيان عمارتن ۽ گهرن، روڊن ۽ ٻين تعميري ترقياتي ڪمن ۾ استعمال ڪيو وڃي ٿو. ائين جن ملڪن وٽ سيمنٽ ناهڻ جي پٽرجي سهولت نه هئي يا ٻين ملڪن مان گهرائيندا هيا، اهي هاڻ پنهنجو پئسو بچائي رهيا آهن. نه رڳو ايترو پر اڇلهه ماحوليات جي دنيا ۾ پڻ رک تمام اهم ثابت ٿي رهي آهي. خاص کري تيل جي وهڻ کري ٿيندڙ سامونڊي گدلاڻ کي ختم ڪرڻ لاءِ رک کان وڌيڪ ٻي ڪابه شئي



ناهي، چوته رک پاڻيءَ ۾ موجود تيل کي جذب کري چڏي ٿي. ان ڪانسواءِ رک کي زرعي پاڻ ۾ شامل کري زمين جي زرخيزي وڌائڻ ۽ مختلف ٽانون جي صنعت ۽ سيراملڪن ۾ به استعمال ڪيو پيو وڃي.

صنعتي لحاظ کان جهان دنيا جو سڀ کان وڏو ملڪ اهي، جتي هر قسم جي ڪچي مال جي وڏي ضرورت پوي ٿي ۽ جهان پنهنجي ان مسئلي جو حل "ريسائيڪلنگ" ۾ ڳولي ورتو آهي. جهان ريسائيڪلنگ باقاعده صنعت جي حيثيت اختيار کري چُڪي آهي موجود انگن اکرن مطابق 1974 ۾ جهان ناڪاره ۽ پراڻين شين جو 16 سيڪڙو ۽ 1978 ۾ 50 سيڪڙو ريسائيڪل ڪندو هو 1980 ۾ گهريلو ڪن ڪچرو 43 سيڪڙو گند ڪچرو وري استعمال جيلائق بنايو ويو. جيڪو جيڪو هڪ عالمي رڪارڊ آهي، جڏهن ته 1980 ۾ گهريلو ڪن ڪچرو 43 مئٽرڪ رڪارڊ ڪيو ويو جنهن مان 65 سيڪڙي ڪچري کي ساڙي ان مان بجلي ۽ توانائي حاصل ۽ باقي بچيل ڪن ڪچري رستي زمين جي پراڻي ڪئي وئي، جيڪو پڻ پنهنجي جاءِ تي هڪ عالمي رڪارڊ آهي. هن وقت صورتحال هيءُ آهي ته جهان ٻين ملڪن مان ناڪاره ۽ پُراڻين شين گهرائي انهن مان نيون شيون ناهي پرڏيهي واپار رستي ناٽوکمائي رهيو آهي.

جهان ۾ رسائيڪلنگ جو هڪ مرڪز "جهان صفائي سينٽر" قائم ڪيو ويو آهي، جتي ريسائيڪلنگ جي باقاعده تعليم ڏني وجي ٿي. هن سينٽر ۾ اهڙيون مشينون لڳايون ويون آهن، جيڪي مقناطيسي ۽ هوائي داب/قوت

رستي ڪچري مان مختلف قسمن جون شيون الڳ الڳ ڪرڻ جي صلاحيت رکن ٿيون، جن جي چندڇاڻ ڪرڻ ڪانپوءِ اهي سينٽر جي مختلف حصن ڏانهن اماڻيون وڃن ٿيون. جڏهن ته باقي ڪن ڪچري مان پاڻ يا توانائي حاصل ڪئي وڃي ٿي. غذائي جنس جي ڪچري مان جانورن لاءِ ڏارو يا چارو ڪاڪ مان پارڻ ۽ ردي اخبارن يا ڪاغذ مان نئون ڪاغذ يا مختلف شين جي پئڪنگ لاءِ پئڪيٽ تيار ڪيا وڃن ٿا.

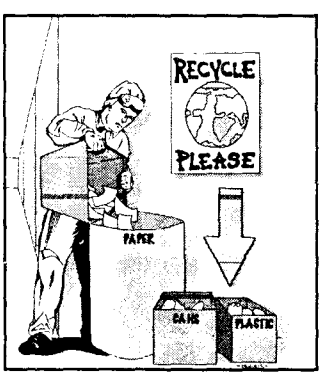
جپان ڪانپوءِ آمريڪا ردي ۽ ناڪاره شين کي وري استعمال لائق بنائيندڙ وڏي ۾ وڏو ملڪ آهي جتي پڻ ريسائيڪلنگ جا ڪيترائي ادارا ڪم ڪري رهيا آهن. هڪ رپورٽ مطابق اُتي ڪاغذ ناهڻ جا 8 اهڙا ڪارخانا آهن، جيڪي صرف ردي ڪاغذ کي ريسائيڪل ڪن ٿا. آمريڪا ۾ 90 سيڪڙو بيڪار گاڏين جي لوهه کي وري استعمال لائق بنايو وڃي پيو. ڪيليفورنيا رياست ۾ ته اهڙا ڪيتائي پاور پلانٽ آهن، جن جي هلائڻ لاءِ گاڏين جا پُراڻا ٽائر ساڙي توانائي حاصل ڪئي ويندي آهي يا انهن مان رٻڙ جون ٻيون شيون ساڙي ناهيون ويندیون آهن. آمريڪا جي ئي رياست لاس اينجلس ۾ نائيلون جي پُراڻن ڪپڙن کي ڳاري ان مان راندين جا بال ناهيا ويندا آهن. پورٽ لئنڊ رياست ۾ پراڻن ڪپڙن، پلاسٽڪ جي ٿيلهين، ربڙ ۽ ٻئي ڪن ڪچري کي ڳاري ان مان اعليٰ قسم جا بوٽ ناهيا ويندا آهن. هالينڊ جي شهر، جسٽر ۾ موجود ويسٽ ٽريٽمينٽ فئڪٽري هر سال هڪ ملين ٽن جي لڳ ڀڳ گند ڪچرو گڏ ڪري ۽ ان مان هڪ لک پنجويهه هزار ٽن اعليٰ قسم جو پاڻ، ويهه هزار ٽن ڪاغذ، ٽي هزار ٽن لوهه، ڇهه هزار ٽن پلاسٽڪ ۽ 70 هزارن ٽنن جي لڳ ڀڳ ٻيو سامان تيار ڪري ٿي. چين، برطانيا، جرمني، سوئيڊن وغيره ۾ به رسائيڪلنگ تي وڏو ڪم ٿي رهيو آهي. جپان، ڏکڻ ڪوريا ۽ چين، ناڪاره شين کي وري استعمال لائق بنائڻ لاءِ اهڙا پلانٽ لڳايا آهن جن رستي ڪن ڪچري سان گڏ انساني غلاظتن کي به ڪارآمد ڪيو وڃي ٿو. جپان، ڪوريا، چين ۾ مختلف جاين تي اهڙا باغ ۽ ڪيت آباد ڪيا ويا آهن، جنکي انسانن جي خارج ٿيندڙ غلاظتن ذريعي زرخيز ۽ سيران ڪيو وڃي ٿو ۽ انجو هڪ بهترين نادل شنگهائي ۾ آهي، تجي ايتري تعداد ۾ ميوو ۽ سبزيون بهترين مادل شنگهائي ۾ آهي، جتي ايتري تعداد ۾ ميوو ۽ سبزيون ٽين ٽيون جو اهي بين شهرن ڏانهن به موڪليون وڃن ٿيون.

ڊنمارڪ، چين، جرمني، برطانيه، هالينڊ ۽ سويڊن وغيره ۾ گند مان نهرين شيون الڳ ڪري، باقي رهيل ڪن ڪچري کي ساڙي ڏڏ ڪان بجلي ۽ گرمائش، پارڻ لاءِ گئس ۽ فئڪٽرين لاءِ توانائي حاصل ڪئي ويندي آهي. جنهن سانوڏي تعداد ۾ ڪوئلي ۽ ڪائين ۽ گئس جي بچت ٿئي ٿي.

انهن ترقي يافته ملڪن ڪانسواءِ ڪيترين ئي ترقي پذير ملڪن جهڙوڪ: انڊيا، پاڪستان، سريلنڪا، بنگلاديش وغيره ۾ ڪيترين، ئي ناڪاره شين کي وري استعمال لائق بنايو وڃي پيو. انڊيا ان معاملي ۾ بين اسرندڙ ملڪن کان گهڻو اڳتي اهي جو انڊيا ۾ بين ناڪاره شين کي ريسائيڪل ڪرڻ ڪانسواءِ جانورن جيهڙن مان به مختلف شيون جهڙوڪ، عورتن لاءِ زيور ۽ پاڻ ناهيوويندو آهي. انڊيا جي شهر ڪلڪتي ۾ ته سالن کان گٽرن، گندي پاڻي ۽ انساني غلاظتن جي صفائيءَ جو ڪم هلي رهيو آهي. هڪناري رپورٽ مطابق اتي، اهڙي پاڻيٽ واري گند ڪچري جي صفائي ڪري ان مان مڇيءَ جو هڪ اهڙو تلاءُ ناهيو ويو آهي، جنهن مان روزانو ويهه هزار ڪلوگرام مڇي حاصل ڪئي وڃي ٿي. اسانجي ملڪ پاڪستان ۾ به ڪيترين ئي فئڪٽرين ۾ ناڪاره شين (ردي ڪاغذ لوهه ۽ شيشي وغيره) کي رسائيڪل ڪيو وڃي ٿو. ملڪ جي وڏي ۾ وڏيي شهر ڪراچي جي مختلف فئڪٽرين ۾ ناڪاره شين کي بيهر استعمال لائق بنايو وڃي ٿو. ڪراچيءَ ۾ ئي گل بهانو تنظيم "صفائيءَ ۾ ڪمائي" جو ڪم ڪري رهي آهي، جيڪا شهر جي مختلف علائقن مان ردي ڪاغذ، لوهه، پلاسٽڪ، شيشو، گهريلو ۽ شهري ڪن ڪچرو گڏ ڪري لاڳاپيل فئڪٽرين کي مهيا ڪندي آهي، جنهن مان نئون ڪاغذ، پلاسٽڪ جون نئيون ٽيلهيون جانورن لاءِ چارو ۽ پاڻ وغيره ناهيو ويندو آهي. جڏهن ته، اسانجي ملڪ ۾ جپان، آمريڪا ۽ بين اسريل ملڪن وانگر ريسائيڪلنگ ايجان صنعتجي حيثيت حاصل ڪري نه سگهي آهي، جنهن سبب پاڪستان ۾ اربين روپين جي مالڪيت جو گند ڪچرو سڙي ڳري ماحولي گدلاڻ جو سبب بنجي رهيو آهي.

ڪنهن چيو آهي ته ايندڙ صدي، رسائيڪلنگ جي صدي هوندي چو ته، مختلف وسيلن جا ذخيرا اسين هن ئي صديءَ ۾ پورا ڪري چڏينداسين.

ريسائيڪلنگ سان هڪ طرف ماحولي صفائي ٿئي ٿي ته ٻئي طرف جهجهو پئسو ڪمائي ۽ روز بروز وڌندڙ انساني آبادي جون ضرورتون پوريون ڪري سگهجن ٿيون، ائين اسان پنهنجي ماحول کي خوبصورت به بنائي سگهون ٿا. جڏهن ته مسئلو آهي صرف سنجيده ٿيڻ جو.




**صنعتي لحاظ کان جپان دنيا جو سپ کان وڏو ملڪ آهي، جتي هر قسم جي ڪچي مال جي وڏي ضرورت پوي ٿي ۽ جپان پنهنجي ان مسئلي جو حل "ريسائيڪلنگ" ۾ ڳولي ورتو آهي. جپان ريسائيڪلنگ باقاعده صنعت جي حيثيت اختيار ڪري چُڪي آهي موجود انگن اکرن مطابق 1974 ۾ جپان ناڪاره ۽ پراڻين شين جو 16 سيڪڙو ۽ 1978 ۾ 50 سيڪڙو ريسائيڪل ڪندو هو. 1980 ۾ گهريلو ڪن ڪچرو 43 سيڪڙو گند ڪچرو وري استعمال جيلائق بنايو ويو، جيڪو جيڪو هڪ عالمي رڪارڊ آهي، جڏهن ته 1980 ۾ گهريلو ڪن ڪچرو 43 مئٽرڪ رڪارڊ ڪيو ويو جنهن مان 65 سيڪڙي ڪچري کي ساڙي ان مان بجلي ۽ توانائي حاصل ۽ باقي بچيل ڪن ڪچري رستي زمين جي پراڻي کڻي وئي،**

The Largest Circulated Sindhi Monthly of Pakistan

# MONTHLY WAIJ KARACHI

A Comprehensive Family Health Magazine

وڏن ويهن وٽ، هي سڀني کان سٺو ٽيون (شاهر)

ماهوار وڃ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

## جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا ته:

- ◊ صحت جي سجاڳي آٽيندڙ 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 ونندا رهن ته پوءِ
- ◊ اڄ ئي ماهوار ويج" جي سالياني خريداري جو ڪوپن پري موڪليو.
- ◊ ڪوپن سان گڏ سالياني خريداري جو چندو -/400 رپيا/ڇهه ماهي خريداري جو چندو -/200 رپيا بئنڪ ڊرافٽ مني آرڊر ذريعي موڪليو.
- ◊ سالياني خريداري جو چندو موڪلي اوهان ماهوار ويج پنهنجي دوستن ۽ پيارن کي سڄي سال لاءِ تحفي طور بہ 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: سالياني في جي بدلي رسالي جي 2+12 پرچا موڪليا ويندا.**

# خريداري جو فارم

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

نالو (ذات سان گڏ) : _____

ائڊريس _____

_____

شامل بئنڪ ڊرافٽ/مني آرڊر نمبر _____

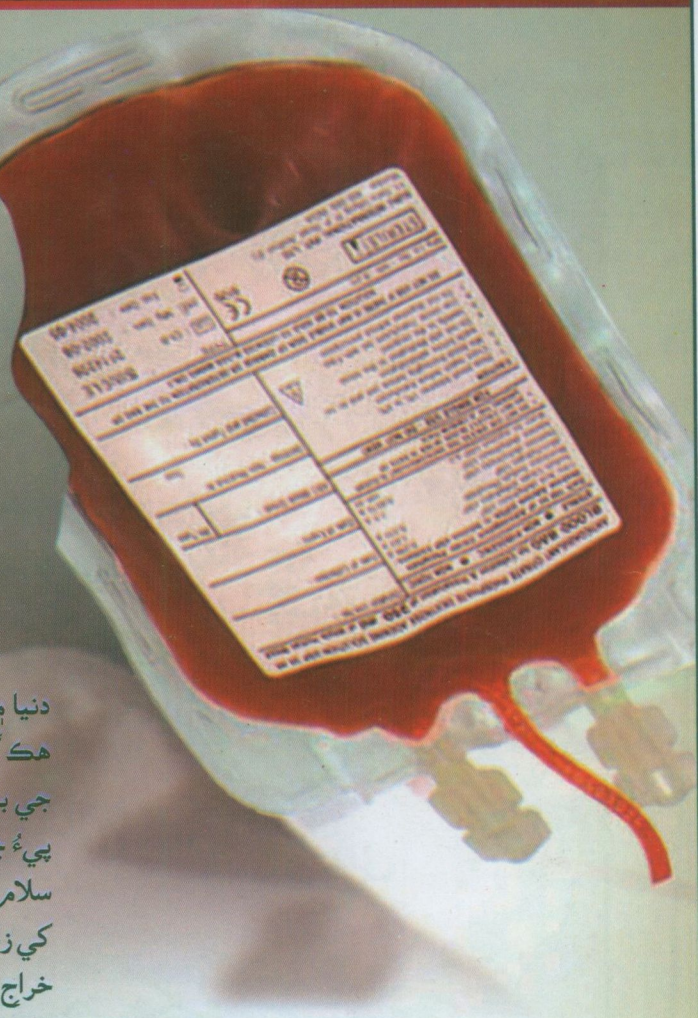
صحيح _____ تاريخ _____



# ڦڙو

# ڦڙو

## زندگيءَ جو تحفو



دنيا ۾ هر لمحي ڪنهن نہ ڪنهن کي رت جي عطئي جي ضرورت هوندي آهي. اها هڪ ڳورهاري ماءُ ٻہ ٽي سگهي ٽي، حادثي جو شڪار شخص ٻہ، اينيميا کان زندگي جي بازي هارجندڙ ڏيءَ ٻہ يا پوءِ ڊينگي بخار سان وڙهندڙ پٽ ٻہ. يا پوءِ شايد هڪ پيءُ جنهن جي دل جو آپريشن ٿيڻ وارو هجي.
سلام آهي انهن رت جي عطيو ڏيندڙن کي جن رضاڪاراڻہ طور تي ان جهڙن مريضن کي زندگي جو تحفو ڏنو. انهيءَ لاءِ ورلڊ ڊونر ڊي جو مقصد رت جا عطيا ڏيندڙن کي خراج تحسين پيش ڪرڻ آهي.

## نئين دنيا لاءِ
## نئون رت

ورلڊ ڊونر ڊي ملهائيندي، صحت کاتو حڪومتِ سنڌ سمورن اهلِ وطن خاص طور تي نوجوانن کي پُرجوش اپيل ڪري ٿو تہ رت جي گهرج کي نظر انداز نہ ڪن ۽ رت جا عطيا ڏين. بلاشبہ رت جو عطيا زندگيون بچائين ٿا. ڪنهن جي زندگي موٽايو. اهو ئي رت عطيو ڪرڻ جي خوبصورتي آهي.

- جيڪڏهن اوهان صحتمند ۽ 18 کان 65 سالن جي عمر جي وچ ۾ آهيو، تہ سال ۾ 3 ڀيرا رت ڏئي سگهو ٿا.
- رت جو عطيو جسم ۽ جان تي سنا اثر وجهي ٿو ۽ ان سان هر گز کو نقصان ناهي ٿيندو.

WORLD BLOOD DONOR DAY

"Celebrating the gift of blood"


**ڈاڪٽر زاهد حسن انصاري**

صوبائي پروگرام مئنيجر/سيڪريٽري

**صوبائي سيڪريٽريٽ**

**سنڌ بلڊ ٽرانسفيوزن اٿارٽي**

**صحت کاتو، حڪومتِ سنڌ**

اربن هيلٿ سينٽر چنيسر گوٺ، ويجهو ڪالا پل، ڪراچي

فون: 021-35380883، فيڪس: 021-35380889


INF/KRY/2214/10