ABC CERTIFIED

وڻ ويڄن وَٽ، جي سِڪين تہ سَگهو ٿيين (شاهہ)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

صحت مند ٻار ۽ صحت بخش ماحول

دوا صحت جو متبادل ڪونهي

دوائون دوست بہ دشمن بہ

وڻ ويڄن وٽ، جي سِڪين تہ سُکمو ٿيئن (شاھ)

ماھوار

ويڄ

ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جلد پهريون، نمبر نائون، ڏهون جنوري، فيبروري 1993ع

ملهہ في ڪاپي 10 روپيا
ساليانو چندو هڪ سؤ پنجويهہ روپيا (125 روپيہ)

فهرست

١- اوهان جي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	5
٢- نئين سال جو هاڃيڪار تحفو	ايڊيٽوريل	8
٣- دوا صحت جو متبادل ڪونهي	پروفيسر عبدالغفار بلو	10
۴- دوائون دوست بہ آهن تہ دشمن بہ	ڊاڪٽر اقبال ميمڻ	13
۵- ڇا آءُ اُداس آهيان	ڊاڪٽر عبدالحميد ميمڻ	15
٦- صحتمند ٻار ۽ صحت بخش ماحول	ڊاڪٽر اقبال ميمڻ	17
٧- ٻڪين ۾ پيشاب ڪئين ٿو ٺهي	ڊاڪر آغا جان محمد	19
٨- ڪوليسٽرال ۽ دل جو دؤرو	سريش ڪمار نانگڏيو	21
٩- آسٽيو پوروسس	انور جمالي	23
١٠- ارڙي	ڊاڪٽر چيلا رام	25
١١- بيمار ماڻهو جي سارسنڀال	انيل ڪما گيهاڻي	28
١٢- هسٽيريا	حبيب الرحمٰن گاد	29
١٣- مدي جو بخار	ڊاڪٽر فارق الرحمٰن سومرو	31
١۴- بي هوشي	ڊاڪٽ مير نياز حسين ٽالپر	32
١۵- بي نلي غدودن جو شخصيت تي اثر	خيرالنساءَ جعفري	35
١٦- احساس ڪمتري	سهيل جمال ملاڻو	40
١٧- اوهان پاڻ ڏسو	ترتيب ڊاڪٽر شمس سومرو	42
١٨- صحت سڌ سماءَ	صحت بابت خبرو	43
١٩- ايڊز	سڪندر اعظم سومرو	47

رسالي ۾ ڇپيل لکندڙن جي لکڻين سان ماهوار ويڄ يا ايڊيٽوريل بورڊ جو متفق هئڻ ضروري نہ آهي

هر قسم جي لکپڙهہ لاءِ ايڊيٽر ماهوار ويڄ ڪمرو نمبر 53، بلاڪ A پهرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ باباءِ اردو روڊ، جي پي او باڪس نمبر 568 ڪراچي سان رابطو رکڻ گهرجي، فون : 748606

ڪمپوزنگ ۽ لي آؤٽ
پيس ڪمپوزرس
ڪمرو 11، پنجين ماڙ، آفس ٽاور، رمپا پلازا، بندر روڊ، ڪراچي، سنڌ.

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

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڊيٽر انچيف (اعزازي)
ڊاڪٽر قاضي عبدالشڪور
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ
ايسوسيئيٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر
ڊاڪٽر محمد زمان شيخ
ايڊيٽر/ مئنيجنگ ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر
ايڊيٽوريل بورڊ
اعزازي سيڪريٽري
ڊاڪٽر شمس سومرو (ڪراچي)
اعزازي ميمبر
ڊاڪٽر ممتاز مهر (ڪراچي)
ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)
ڊاڪٽر شرف علي شاھ (ڪراچي)
ڊاڪٽر يار محمد شيخ (لاڙڪاڻو)
ڊاڪٽر عبدالغفور قادري (ڪراچي)
ڊاڪٽر غلام نبي ڏيپر (نوابشاھ)
ڊاڪٽر رفيق سومرو (شڪارپور)
ڊاڪٽر غلام مجتبيٰ ميمڻ (ڪراچي)
ڊاڪٽر خير محمد پيرزادو (ڪراچي)
ڊاڪٽر امان الله منگي (ڪراچي)
باني ٻيلي
امان الله نول
خاص لکپڙهہ لاءِ
محمد اسحاق قل
سرڪيوليشن مينيجر
جريح الله

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

ليکڪن / مواد موڪليندڙن لاءِ مشورا

۱- ماهوار ويج خاص صحت بابت سنڌي ٻولي جو پهريون رسالو آهي.

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

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

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

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

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

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

۸- ترجمو ڪري موڪلينڊڙ لاءِ ضروري آهي تہ هو اصل مضمون (جنهن بہ ٻولي ۾ هجي) ان جي فوٽو اسٽيٽ ڪاپي، اصل ليکڪ جو نالو ۽ رسالي جو نالو ضرور لکي موڪلي.

۹- مضمونن سان شامل تصويرن يا ڊائگرام ڪاري مس يا ڪاري ڇپائي ۾ هجن تہ بهتر آهي.

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

۱۱- سڀئي لکڻيون ايڊيٽوريل بورڊ پاران ڪيل ڇنڊ ڇاڻ يا واڌاري ڪاٽوءَ ڇاپيون وينديون.

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

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

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

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

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

۱۷- سڀئي لکڻيون مئنيجنگ ايڊيٽر ماهوار ويج، جي پي او باڪس نمبر ۵۶۸ ڪراچي جي پتي تي عام ٽپال رستي موڪلڻ گهرجن، يا سڌيءَ طرح ڪمرو نمبر ۵۳ پهرين منزل بلاڪ اي معين اسٽيل مارڪيٽ بابائي اردو روڊ ڪراچي تي هٿو هٿ يا ٻين مواصلاتي ذريعن رستي پهچائڻ گهرجن.

ماهوار ويڇ جو چانڊڪا نمبر

ماهوار ويڇ چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻي جي خوشي ڏياريندڙ ويهين سالگره تي هڪ يادگار ۾ خصوصي سوکڙي شايع ڪرڻ جا انتظام ڪيا آهن تنهنڪري

چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج جا گريجوئيٽ ڊاڪٽر پنهنجا پاسپورٽ سائيز فوٽو، داخلا ۾ ڪاليج ڇڏڻ جون تاريخون ۾ مختصر تعارف اسان کي 15 مارچ کان اڳ ۾ ڏياري موڪلين

جيڪي پڙهندڙ پنهنجي سوکڙي سانڍڻ چاهين- انهن کي گذارش آهي تہ پنهنجي ڪاپي محفوظ ڪرائڻ لاءِ 15 مارچ کان اڳ ۾ ”ماهوار ويڇ“ جي نالي =/15 روپين جو پوسٽل آرڊر هيٺين ائڊريس تي ڏياري موڪلين.

گڏوگڏ چانڊڪا مان ٿيل گريجوئيٽس مبارڪن يا Complimentary پيغام ڇاپرائڻ چاهين تہ ڪواٽر پيج جيترو پيغام ”ماهوار ويڇ“ جي نالي =/300 روپين جو بينڪ يا پوسٽل ڊرافٽ هيٺين ايڊريس تي ١٥ مارچ کان اڳ ۾ ڏياري موڪلين.

ماهوار ويڇ
۱۵۳اي/ا معين اسٽيل مارڪيٽ
جي پي او باڪس نمبر 568 ڪراچي

سنڌي زبان ۾ بهترين ميڊيڪل ڊڪشنري ترتيب ڏيڻ لاءِ ميڊيڪل ڊڪشنري ڪميٽي،سنڌ جي سيني سڄاڻ عالمن، سنڌي ٻوليءَ جي گهڻ گهرن، ڊاڪٽرن ۽ ميڊيڪل جي ڪنهن بہ اسپيشلٽيءَ سان لاڳاپيل ماهر/ نوڙي ميڊيڪل جي تعليم ڏيندڙ استادن/ پروفيسرن کي گذارش ٿي ڪجي تہ هو مهرباني ڪري هن قومي ۽ سائنسي ڪم ۾ اسانجي رهنمائي ڪندي ميڊيڪل جي مختلف اصطلاحن جا سنڌي متبادل اصطلاح يا ترجما هيٺين ائڊريسن تي موڪلي ڏين

ڊاڪٽر شرف علي شاهہ ڪنوينر
سنڌي ميڊيڪل ڊڪشنري ڪميٽي
رمپا پلازا-6 ماڙ ڪمرو نمبر 11
ايم اي جناح روڊ ڪراچي- سنڌ

اوهان جي راءِ ۾

پڙهندڙن جا خط

پنهنجي صحت بابت ڄاڻ رکڻ لاءِ پڙهو

وقت ويجهو ڏٺو، جي سگهين ته سگهو ليبن (شاه)

ماهوار **ويچ** ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

لکپڙهه لاءِ جي پي او باڪس نمبر 568، ڪراچي

ذيابيطس نمبر تي مبارڪباد

ماهوار ”ويچ“ ذيابيطس نمبر مليو، پڙهي خوشي ٿي. اهڙي خطرناڪ بيماري تي مبني مواد ڇپجڻ تي منهنجي طرفان دلي مبارڪباد. خاص طور تي ڊاڪٽر محمد صالح ميمڻ سان ڳالهه ٻولهه ۾ ذيابيطس جي عالمي ڏينهن جو پس منظر پڙهڻ وٽان هو. اميد ته آئنده به اهڙين موذي بيمارين تي مواد ڇپيندا رهندا، ته جيئن هر ماڻهو اهڙي مواد کي پڙهي سمجهه حاصل ڪر سگهي.

ڊاڪٽر محمد اقبال ميمڻ
نصرپور

ويچ بابت تجويزون

ويچ جو تازو شمارو ذيابيطس نمبر ڪڍڻ تي خوشي ٿي. جو ان اهم بيماري تي ناياب معلومات ڏئي ڪري توهان غريب اڻڄاڻ ماروئڙن جي مونجهه دور ڪئي.

ويچ بابت هيٺيون به گذارشون پيش ڪريان ٿو. اميد اٿم غور ڪندا.

١- صحت جي لاءِ جوڙيل ادارن، اسپتالن، رورل هيلٿ سينٽرن ڊاڪٽرن ۽ اسٽاف بابت عوام جون شڪايتون به ويچ ۾ اچڻ گهرجن. جيئن صحت بابت معلومات حاصل ڪرڻ سان گڏ، مريض، پنهنجي مسئلن کي به حل ڪرائي سگهن.

٢- سنڌ جي ميڊيڪل ڪاليجن خاص طور چانڊڪا، ايل ايم سي، پي ايم، سي جي شاگردن لاءِ اعليٰ تعليم بابت معلومات ڏيڻ گهرجي، جيئن شاگرد هن ڇنا پيٽي جي دور ۾ ايم. بي. بي. ايس کي منزل نه سمجهن ۽ اڳتي لاءِ جاکوڙ ڪن. ان لاءِ ايم. بي. بي. ايس ڪانپوءِ مختلف ڊگرين، ۽ ان لاءِ Duration ۽ خرچ ۽ جي اهم معلومات به ڏيڻ گهرجي.

اميد اٿم گذارش تي غور ڪندا
ڊاڪٽر مشتاق شيخ
چانڊڪا- لاڙڪاڻو

جواب:- سائين- توهان جون ٻئي تجويزون تمام بهتر آهن ۽ جلد ئي انهن تي عمل ڪيو ويندو. ان ڏس ۾ توهان ۽ توهان جا دوست به اسان سان تعاون ڪن ته بهتر.

رسالو سٺو آهي پر ننڍڙو آهي

توهان جو ماهوار رسالو (ويچ) ڊسمبر مهيني ۾ مليو. پڙهي ڏاڍي خوشي ٿي رسالو ڏاڍو سٺو هيو. پر ننڍڙو آهي. ڪوشش ڪري رسالي کي وڌائيندا.

ٻيو احوال عرض ته جيڪڏهن حڪيم توهان کي ڪجهه مواد لکي موڪليون ته شايع ڪندا؟

حڪيم اعجاز جعفري
پير تقي شاهه محلا بادهه
ضلع لاڙڪاڻو سنڌ

جواب:- سائين توهانجي تجويز اکين تي پر رسالي وڏي ڪرڻ لاءِ ناڻي جي ضرورت آهي. جيڪو اڃا تائين اسانجي اداري ۾ اڻپورو آهي. دعا ڪريو شال اڳتي هلي پوراءُ ٿئي. باقي حڪيم جي قلم مان نڪتل مواد اگر سائنسي بنيادن تي پورو هوندو ته ضرور شايع ڪبو باقي ٽوٽڪا وغيره ڪونه ٿا ڇاپي سگهجن.

❑ ❑ ❑

ايڊيٽوريل

"نئين سال جو هاڃيڪار تحفو"

ڪيترا ماڻهو نئين سال جي شروعات ڪنهن نه ڪنهن طريقي سان ڪندا آهن. ڪي مبارڪون ڏيندا وٺندا آهن ته ڪي تحفن جي ڏي وٺ ڪندا آهن يا وري سڄي رات پيا نيڪ ٽپا ڏئي وقت گذاريندا آهن. ڪيترا ماڻهو وري ان موقعي کي ڪا به اهميت نه ڏيندي معمول مطابق وقت گذاري ڇڏيندا آهن. پر هن سال جي پهرين ڏينهن تي هڪ اخباري پڌرائي وسيلي پوري قوم کي هڪ اهڙو هاڃيڪار تحفو مليو آهي جيڪو سڌي يا اڻ سڌي طرح هر فرد قبوليو آهي. اهو تحفو آهي **"دوائن جي قيمتن ۾ ڏهه سيڪڙو واڌ"**

اسان جي هن غريب ملڪ ۾ جتي عام ماڻهو لاءِ پيٽ پالڻ ۾ لڳ لڪائڻ وڏو مسئلو آهي، اتي بيمارين جي صحيح روڪٿام نه هئڻ ڪري هر روز لکين ماڻهو ڪيترن ذهني ۽ جسماني اهنجن جو شڪار پيا ٿين. جيڪا بيماري روڪٿام تي ڪجهه روپين خرچ ڪرڻ يا مفت مشورن سان رڪجي سگهي ٿي، ساڳي بيماري انساني وجود ۾ ظاهر ٿيڻ کان پوءِ وڃي ڪڏهن ڪڏهن سون ۽ هزارن روپين جي خرچ تي پهچي، يا اجتماعي طرح ڦهلجندڙ بيمارين جو ڪٿي مثال وٺجي، مليريا جي علاج تي هر سال ڪيترو ناڻو ضايع ٿئي ٿو ۽ ڪيتريون جانيون اجل جو شڪار ٿين ٿيون؛ ڇا مليريا جي ڪنٽرول يعني مڇرن کي ناس ڪرڻ تي هڪ ڀيرو ڪجهه خرچ ڪرڻ سان ڪيترين ئي قيمتي جانين ۽ ناڻي کي نٿو بچائي سگهجي؟ ايترا سوين مثال آهن.

اسان وٽ هڪ پاسي ته روڪٿام تي ڌيان ڏيڻ بجاءِ صرف ۽ صرف علاج تي ڌيان ڏنو پيو وڃي ته ٻئي پاسي وري علاج معالجي لاءِ مهانگين دوائن لکڻ جو هڪ فيشن بڻجي چڪو آهي. ان حد تائين جو ڪيتريون اهڙيون بيماريون جيڪي پاڻمرادو ٺيڪ ٿيڻ جوڳيون (Self Limiting) هونديون آهن، تن لاءِ به ڳريون ڳريون دوائون استعمال ڪرائڻ اسان وٽ ميڊيڪل پريڪٽس جو هڪ غير اصولي معمول بڻجي چڪو آهي. جيتريقدر دوائن جي قيمتن ۾ ڏهه سيڪڙو واڌ جو سوال آهي ته اهو تحفو ڪو نئون نه آهي ڇوته ماضي قريب ۾ به ڪئي ڀيرا ائين ٿي چڪو آهي. پر دوائن جي ملهه وڌائڻ جي اجازت ڏيڻ کان اڳ ۾ اسان جي اختياري وارن کي فقط هڪڙي ڳالهه سوچڻ گهرجي جيڪا سنڌي جي پراڻي چوڻي آهي ته "ڏجي نه ته ڏڪائجي به نه" هڪ پاسي قومي صحت پاليسي ۽ عوام جي صحت جا مسئلا جيڪي سرڪار سڳوري کي نبيرڻا آهن سي مڙئي تواتي تي پيا آهن ته ٻئي پاسي غريب ماڻهو جيڪي پنهنجي وس آهر پيا بيماري بڙي کي منهن ڏين تن کي ايترين ڳرين قيمتن تي دوائن جي پهچ (Supply) ڪيڏي نه هاڃيڪار آهي. هن ملڪ ۾ موٽرن، ٽيڪسين، عياشي ۽ آرام جي شين ۽ وڏن وڏن سرمايه ڪارن جي ڪارخانن لاءِ ته ڪيتريون ئي شيون ٽيڪس فري ٿي سگهن ٿيون پر ڪڏهن مجبور جي ضرورت واري شيءِ کي ٽيڪس فري ڪرڻ لاءِ ڪنهن به نه سوچيو آهي. بيماري مجبوري آهي ۽ دوا ان جي ضرورت آهي. ان سلسلي ۾ اگر حڪومت ئي دوائن تان ٽيڪس گهٽائي ته ڪيترو نه بهتر ٿي پوي. ٻئي پاسي اسان پنهنجي پاڙيسري ملڪن هندستان ۽ ايران جو مثال ڪٿي وٺون جتي انهن ساڳين گهڻ قومي دواساز ڪمپنين جون اهي دوائون ڪيتريون نه سستيون آهن جيڪي اسان وٽ ڳاٽي ٽوڙ قيمتن تي پيون وڪامن. جڏهن اهي ڪمپنيون انهن ملڪن ۾ ساڳيون دوائون سستي ملهه تي وڪڻي سگهن ٿيون ته اسان جي ملڪ ۾ ڪين ڪهڙي مجبوري آهي؟

ان جو جواب به سولو آهي ته اهي ڪمپنيون هر دوا پنيان ان جي وڪري يا "Promotion" تي ڪيترو اجايو خرچ ڪن

ٿيون ۽ هڪ ٻئي سان مقابلي ڪرڻ ۾ تہ وري دوائن لکندڙن کي چور دروازي کان تحفن وغيره پهچائڻ جو سلسلو بہ شروع ٿي چڪو آهي. ڊاڪٽرن وٽ ويندڙ سندن پرچاري نمائندن کي باقاعده اهڙيون لسٽون ڏنيون وڃن ٿيون جن ۾ ڊاڪٽرن کي مختلف درجن ۾ ورهايو ويندو آهي ۽ اهي درجا ڪي ڊاڪٽر جي قابليت جا مريضن جي انگن اکرن مطابق ڪونہ هوندا آهن پر ان لحاظ کان ٺاهيا ويندا آهن تہ ڪير ڊاڪٽر ڪهڙي ڪمپني جون ڪيتريون دوائون لکي ٿو ۽ هر ڪمپني جي الڳ الڳ درجہ بندي هوندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن تہ ڪن ڪمپنين جي انهن ڳجهين لسٽن ۾ اهي پريڪٽس ڪندڙ بہ سئن درجن ۾ شامل هوندا آهن جن وٽ ڪابہ ڊاڪٽري جي سند نہ هوندي آهي. دوائن تي سرعام اسڪيمون بہ اينديون آهن تہ جيڪو ميڊيڪل اسٽور وارو/ ڊاڪٽر هيتري قيمت جون دوائون هيتري وقت ۾ وڪرو ڪرائيندو، ان کي هيترو انعام ملندو. اهو سڀ ڪجهہ ڇا آهي. اسان جي اختياري وارا ان جو ڪو نوٽس ڇو نٿا وٺن. ايتري خاموشي ڇو آهي ....!

ڊاڪٽرن جون هر مهيني سائنسي سيمينارن جي بهاني پيون فائيو اسٽار هوٽلن ۾ مانيون ٿينديون ۽ اسان جا ڪي ڪي ڊاڪٽر سڳورا وري اهي ڪاڏا ڪائي پوءِ اچي پين تي زور ڏيندا. خدارا سوچو تہ! ڇا انهن ڪمپنين کان غريب عوام جون جانيون وڏيڪ ڪارائتيون نہ آهن جن کي ٻارن جي ڪاڏي لاءِ پئسا نہ هجن ۽ انهن جو دوائن تي 5 جي بدران 50 روپيہ خرچ ڪرائجي، اهو ڪٿان جو انصاف آهي!.

ملٽي نيشنل ڪمپنين کان جڏهن دوائن جي ڳرين قيمتن بابت سوال پڇيو ويندو تہ وراڻي ۾ چوندا " اسان ريسرچ تي خرچ ڪريون پيا " هاڻي سوال اهو پيدا ٿئي ٿو تہ ڪهڙي ريسرچ؟ جيڪا ٻاهر ٿئي ٿي ۽ اتان ڪاپي جي شڪل ۾ هتي اچي ٿي يا ڪا لوڪل ريسرچ ٿئي پئي.......! جيڪڏهن ڪا لوڪل ريسرچ ٿي آهي تہ هيتري ساري وقت ۾ ان جا نتيجا ڪٿي آهن. حڪومت ٻاران انهن ادارن کي مقامي ريسرچ لاءِ چونہ ٿو مجبور ڪيو وڃي؟ انهن ڪمپنين کي دوائن جي پروموشن بدران "بيمارين جي اثرائتي روڪٿام" لاءِ صحت جي تعليم ڏيڻ واسطي خرچ ڪرڻ لاءِ چونہ ٿو چيو وڃي؟

آخر ۾ ڪجهہ هيٺيون تجويزون پيش ڪيون وڃن ٿيون اميد تہ اسان جي اختياري وارا، عوام، حڪومت ۽ صحت جي ڀلي خاطر انهن تي باقائدگي سان ويچار ڪري انهن کي ضرور عملي جامو پهرائيندا.

١- دوائن تان ٽيڪس معاف ڪري مارڪيٽ ۾ گهٽ قيمتن تي وڪري ڪرڻ لاءِ ڪمپنين کي مجبور ڪيو وڃي.

٢- دوائن جي پروموشن جي بهاني لکين، ڪروڙين روپيا خرچ ڪري ۽ ساڳا پئسا غريب عوام جي کيسن مان ڪمائڻ واري سازش کي فوراً ختم ڪري صرف دوائن جي تعارف (Introduction) جي اجازت ڏني وڃي.

٣- وڏن وڏن هوٽلن ۾ پروگرام ڪرائڻ تي بندش وجهي سائنسي سيمينار ڪنهن اسپتال جي احاطي اندر سادگي سان ڪرائڻ لاءِ قانون بنايو وڃي.

۴- دوائن جي وڪري تي مختلف قسمن جي اسڪيمن ۽ انعامن کي فوري طور بند ڪرڻ گهرجي.

۵- دوائن جو تعارف هر ڊاڪٽر کي بغير ڪنهن امتياز جي ڏيڻ ۽ وڏيڪ تحفا وغيره ڏيڻ تي بندش وجهڻ گهرجي.

٦- بيمارين جي روڪٿام لاءِ عام ماڻهوءَ کي صحت جي تعليم ڏيڻ واسطي هر ڪمپني کي فنڊ مخصوص ڪرڻ ۽ مقامي ريسرچ ڪرڻ لاءِ زور ڀريو وڃي.

اميد تہ انهن تجويزن تي عمل ڪرڻ سان اسان جو غريب عوام ڪافي ڳرن مسئلن کان ڇوٽڪارو حاصل ڪندو ۽ ملڪ ۾ صحتمند ماحول پيدا ٿيندو.

ـــــــــــ ادارو

دوا صحت جو متبادل ڪونهي

پروفيسر عبدالغفار بلو ——— ڊاڪٽر ايس ايم تنوير احمد
ترجمو: ڊاڪٽر شمس سومرو

(ٻارڙن ۾ دوائن جي سچيتي استعمال بابت هڪ ورڪشاپ ۾ پيش ڪيل مقالو)

دواسازي جي بندوبست ۾ گذريل ٽن چئن ڏهاڪن اندر نهايت تيزيءَ سان نه رڳو انقلابي تبديليون آيون آهن پر ان سان گڏوگڏ ترقي به آئي آهي. ڪوبه شخص دوا سازيءَ جي ميدان ۾ ان جي معجزاتي ڪردار کان انڪار ڪري نٿو سگهي، جيڪو ان سلهه (ٽي بي) رت جي مرضن (ليوڪيمياز) حياتياتي جيوڙن مان پيدا ٿيندڙ مرضن (مائڪرو بيئل انفيڪشنس) ۾ ٻين شديد توڙي ڪنهن مرضن (Acute & chronic Infection) جي علاج ۾ ادا ڪيو آهي. پر ساڳئي وقت صحت جي ميدان ۾ بنيادي صحت جي سارسنڀال جنهن جو بنياد صحت جي سکيا يا ڄاڻ سان آهي، يا ماءُ پي جي صحت بابت تعليم سان آهي، جنهن ڪي لڳ ڀڳ 80 سيڪڙو ٻارڙن جي بيمارين ۾ مسئلي جو صحيح نبيرو ڄاتو وڃي ٿو. انهيءَ تصور ۾ هاڻي عملي طرح وڏيون تبديليون اچي چڪيون آهن.

هر ٻارڙو بيمار ٿيندو آهي. ننڍڙيون ننڍڙيون ٻاراڻيون بيماريون، خاص ڪري جسماني انفيڪشن ته وڌندڙ ٻاراڻي ٿيهءَ جون گهٽي پاڳي بيماريون جهڙوڪ ٿڌ لڳڻ (Common Cold) هيٺين ۽ مٿين ساهواري سرشتي جا لاڳاپا Upper and Lower Respiratory infections شديد قسم جا دست (Acute Diarrhoea) ڪاڌ - خوراڪ جون تڪليفون (Nutritional Problems) گهٽ ڪري پاڻمرادو صحيح ٿي سگهندڙ (Self Li-miting) اهنج هوندا آهن. اهڙي قسم جا لاڳاپا يا اهنج ماءُ پيءُ کي صحت بابت بنيادي صحت جي ڄاڻ ڏيڻ ۽ فيملي ڊاڪٽر جي رهنمائيءَ هدايتن جي ذريعي به ڏور ڪري سگهجن ٿا.

دنيا جي اسرندڙ ملڪن ۾ اٽڪل روءِ ڏهه لک يا وڌيڪ ٻارڙا هر مهيني موت جو ٻڪ ٿين ٿا. پاڪستان ۾ ٻاراڻي موت جو ڳاٽيتو نهايت مٿانهين حد تائين پهتل آهي يعني هڪ هزار پيدا ٿيندڙ جيئرن جاڳندن ٻارڙن مان هڪ سو چار ٻارڙن جو موت مقدر ٿيو پوي. اسٽيٽسٽيڪل انگن اکرن مطابق هرسال ستر لک ٻارڙا وڏين بيمارين مثال طور: دستن، ڇاتيءَ جي شديد قسم جي لاڳاپن (خاص ڪري نمونيا) اڻپوري کاڌ-خوراڪ (مال نيوٽريشن) ۽ پڌائشي ٽڪن وسيلي رڪجي ويندڙ بيمارين ماتا، لاڪڙو، ڪرٽيو، سلهه جهڙي ۾ ٽيٽنس پوليو، ۽ ڊفٿيريا وغيره وگهي مري رهيا آهن.

اهي موت، ڪنهن لا پرواهيءَ يا فقط غربت سببان نه، پرانهيءَ ڪري ٿين ٿا جو ته ماءُ پيءُ کي ٻارڙن جي صحت لاڳاپيل اهنجن جي مناسب ڄاڻ ئي ڪونهي. ٻارڙن جو موت انهيءَ ڪري به وقوع پذير ٿئي ٿو جو ته ڄاڻ جي عام ماڻهن تائين پهچ توڙي پهچ وارن وسيلن (Communi-cation) جي کوٽ آهي.

ٻارڙن جي موت جي ايڏي وڏي ڳاٽيتي جو ٻه ڀاڱي ٽيون حصو گهٽائي سگهجي ٿو جيڪڏهن ماءُ پيءُ توڙي گهراڻي جي سطح تي انهن کي ڄاڻ، اتساهه ۽ سهڪار آڇيو وڃي.

بيمار ٻارڙن جو ستر سيڪڙو يعني هڪ سو بيمار ٻارڙن مان ستر ٻارڙا، جيڪي مختلف سرڪاري اسپتالن جي او پي ڊي ۾ يا خانگي ڊاڪٽر جي ڪلينڪن ۾ علاج لاءِ وڃن ٿا، انهن کي سندن علاج لاءِ ڪنهن به دوا جي نه پر صحت جي پرگهور بابت ٻن ٽن جملن يا هدايتن جي گهرج هوندي آهي. انهيءَ ڏس ۾ بين الاقوامي صحت جي اداري WHO جي ڪيترين ۽ تحقيقاتي ڇنڊڇاڻ ۽ سروي رپورٽن مان اهو پڌرو ٿيو آهي ته بيمارين جي علاج لاءِ لکيون ويندڙ ستر سيڪڙو دوائون، ٻارڙن لاءِ يا ڪنهن به طبي ڪارج جون نه هيون يا ماڳهين انهن لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿيون.

جيتوڻيڪ اها حقيقت پنهنجي جاءِ تي نهايت اهم آهي ته ماءُ پيءُ پنهنجن ٻارڙن جي تڪڙي چڱڀلائيءَ ڪاڻ ڊاڪٽر تي دٻاءُ وجهندا آهن ته ڪنهن به صورت ۾ هو سندن ٻارڙي لاءِ ڪانه ڪا دوا ضرور لکي، ويندي پاڻمرادو ٺيڪ ٿي ويندڙ ننڍڙين ننڍڙين ڳالهين لاءِ به هن موجب "هر مرض جو علاج گوري آهي" جو ته انهن ۾ سندن ويساهه هوندو آهي. دوا وسيلي علاج اسان جي سماج ۾ تندرستيءَ جي پرگهور لهڻ جي برابر ڄاتو وڃي ٿو. انهيءَ کان ٿورڙو اڳتي ڏنو وڃي ته تازي ۽ نئين ڄاڻ توڙي دوا بابت وڌيڪ معلومات جو وسيلو ڪنهن نه ڪنهن دواساز اداري يا صنعت جو عيوضي يا سيلز ريپريزينٽيٽو، جيڪو پريڪٽس ڪندڙ ڊاڪٽرن وٽ حاضري ڀري ٿو، هوندو آهي. سچي ملڪ ۾ دوائن لکڻ يا نسخي ڏيڻ جو طور طريقو لڳ ڀڳ هڪجهڙو آهي. عام طرح غلط نموني واهپي ۾ دوائون اينٽي بايوٽڪ

جن ۾ خاص ڪري سيني مرضن تي پوندڙ براڊ اسپيڪٽرم اينٽي بايوٽڪ هوندي يون آهن. اينٽي بايوٽڪس ڪانپوءِ سگهه ڏياريندڙ دوائون- ٽانڪس، وٽامنس، بک وڌائيندڙ دوائون (ايپيٽائيزرس) گرائيپ واٽر ۽ سور ۾رو لاهيندڙ اينٽي پائيريٽڪس تمام گهڻيون استعمال ٿين ٿيون.

ڊبليو ايڇ او توڙي دستن بابت قومي پاليسي (NDP) دستن يا جلابن جي علاج بابت نهايت چٽا آهن تہ دستن ٿيڻ جي صورت ۾ اينٽي بايوٽڪس جو ڪردار انتهائي محدود اثر وارو (سوبہ رتاون جلابن يا بيڪٽيريل انفيڪشن جي حالت ۾) آهي ۽ دست بند ڪندڙ اينٽي ڊائريل دوائون تہ ماڳهين علاج جي ابتڙ (Contraindicated) آهن.

عام رواجي ساهہ جي سرشتي وارا لاڳاپا (RTI) ٻارڙن ۾ گهڻي ڀاڱي ٿيندا رهندا آهن، جن مان اسي سيڪڙو لاڳاپا تہ مٿيئن ساهہ واري سرشتي وارا لاڳاپا (URTI) هوندا آهن، جن لاءِ ڪنهن بہ قسم جي اينٽي بايوٽڪ جي ڪا گهرج ئي ڪونہ هوندي آهي چو تہ گهڻي ڀاڱي اهي الرجڪ نوعيت ڪري ٿيندا ۽ پاڻمرادو هفتي ڏهين ڏينهن ڇڏي ويندا آهن) ساڳي صورت بک وڌائڻ وارين دوائن جي آهي. بک پيدا ڪرڻ لاءِ بک وڌائڻ جي دوائن (ايپيٽائيزرس) جو هن عمل ۾ ڪوبہ ٽڪو يا پنجو آهي ئي ڪونہ. ڏئي ونئي اٿپوري ڪاڌ خوراڪ - مال نيوٽرميشن جي حالت ۾ وٽامنس جي محدود وقت لاءِ ضرورت پوي ٿي- پر اسان وٽ دوائن جا ڪارا پريل.

اڪارج (غلط نموني واهپي ۾ ايندڙ) دوائون
Missuse of Drugs

١- اينٽي بايوٽڪس (Antibiotics) يا جيو مار دوائون
٢- اينٽي ڊائيريلس (Antidiarrhoeals) يا دست روڪ دوائون
٣- ايپيٽائيٽ اسٽيمولنٽس (Appitite Stimulants) يا بک وڌائيندڙ دوائون
٤- ملٽي وٽامنس (Multi Vitammins)
٥- برين ٽانڪس (Brain tonics)

پاڪستان ۾ دواساز صنعت ڪي ١٠ بلين روپين جو ناٿو ڏيندڙ مارڪيٽ آهي. پاڪستان ۾ 207 دوائون ٺاهيندڙ ڪارخانا آهن، جن مان 29 ڪارخانا گهڻ قومي (ملٽي نيشنل) ادارا آهن. ڪيترائي گهڻ قومي ادارا پاڪستان کي هڪ ٻارڙن کي غرق ڪندڙ ميدان ڀائيندي، هن ملڪ جي ابهم زندگين کي تجرباتي جانور سمجهن ٿا. اها هڪ حقيقت آهي تہ 12000 کان وڌيڪ مختلف دوائون سال 1992ع ۾ رجسٽر ڪيون ويون آهن، جن مان ڪيتريون ئي دوائون نہ رڳو ڪنهن بہ ڪم جون ئي نہ پر هاڃيڪار دوائون آهن. پاڪستان ۾ رجسٽر ٿيل اهڙين گهڻين دوائن مان ڪابہ دوا پنهنجي اصل ملڪ ۾ نہ تہ رجسٽر ٿيل آهي نہ ڪو انهن ملڪن جي مارڪيٽ ۾ وڪامي ٿي. ان حقيقت هوندي بہ تہ ڊبليو ايڇ او فقط 250 لازمي دوائن جي سفارش ڪري ٿو ۽ اسان جو قومي فارمولري جو ادارو فقط 350 دوائن جي اجازت ڏئي ٿو.

ڪڙيون حقيقتون
(Bitter Facts)

- پاڪستان ۾ دواسازيءَ جو مارڪيٽ 10 بلين رپيا
- دواسازي کي هتي ونرائڻ تي ڪم ايندڙ سيڙپ 150 کان 200 ملين رپيا
- دوائون ٺاهيندڙ ڪارخانا 207 يونٽ
- ملٽي نيشنل ڪارخانا 29 يونٽ
- WHO پاران سفارش ٿيل لازمي دوائن جو تعداد 250 دوائون
- نيشنل فارمولري وٽان منظور ٿيل دوائن جو ڳاڻيٽو 350 دوائون
- رجسٽر ٿيل دوائون 1200 کان مٿي
- دوا ساز صنعتن پاران هر سال دوائن جي وڪري کي هٿي ڏيارڻ لاءِ هر هڪ فزيشن تي ٿيندڙ سيڙپ 10,000 رپيا

پاڪستان ۾ 1989ع ۾ دوائن تي 10 بلين رپين جي سيڙپ ٿي، جنهن مان 75% مارڪيٽ مان ڪمايل ناڻي جي حصيداري ملٽي نيشنل ڪمپنين جي حصي ۾ آئي. هڪ اندازي مطابق پاڪستان ۾ هر سال اٽڪل 25% دوائن جو مارڪيٽ وڌي رهيو آهي، پر ايڏي ساري منافعي جي بدران هو اسان جي بيمارين ۾ وڪوڙيل غريب ٻارڙن کي، فقط فينسي ۽ مهانگيون دوائون ڏئي رهيا آهن.

انهن انگن اکرن کي ڏسندي صورتحال خطري جي گهنٽي وڄائيندي نظر اچي ٿي ۽ ڪنهن ترت اپاءَ اختيار ڪرڻ لاءِ پڪاري ٿي، جنهن لاءِ اڪيچار سرڪاري ايجنسين جهڙوڪ پاڪستان سرڪار جي صحت واري وزارت، غيرسرڪاري تنظيمون اين جي اوز (NGO'S) ايلوپيٿي سان لاڳاپيل سمورين تنظيمون، حڪيمن ۽ هوميوپيٿيءَ سان لاڳاپيل تنظيمون ۽ دواساز صنعت کي ڌيان ڏيڻ گهرجي.

سرڪاري ادارن جو ڪردار

ڪيترين ئي سرڪاري پاليسين ۾ ڪوڙ سارا تضاد آهن جنهن جو بنيادي ڪارڻ مختلف سرڪاري شعبن ۾ پاڻ ۾ سهنڌي جو نہ هئڻ (ڪنهن حد تائين اٺوٽٽ بہ چئي سگهجي ٿو). مثال طور: دستن ۽ جلابن بابت قومي پاليسي چوي ٿي تہ اينٽي ڊائيريل دائون ڪنٽراانڊيڪيٽيڊ آهن، جڏهن تہ رجسٽريشن بورڊ اڪيچار اينٽي ڊائيريل دوائون رجسٽر ڪندو ٿو وڃي، ۽ صحت وارو کاتو انهن ادارن کي سهوليتن

متان سهوليتون ڏيندو تو وڃي.

دوائون رجسٽر ڪرڻ واري ڪميٽيءَ جو ڪردار

دوائون رجسٽر ڪرڻ واري ڪميٽي دوائن جي ءِ مارڪيٽ ۾ پهچائڻ وارو مجيل بااختيار ادارو آهي. 12000 دوائن جي ايڏي وڏي ڳڻپ جون دوائون رجسٽر ڪرڻ ۾ ڪابہ عقلمنديءَ جي ڳالهہ ڪونهي. سوبہ انهيءَ صورت ۾ جڏهن نيشنل فارمولري بورڊ فقط 350 دوائن کي هلائڻ جي اجازت ڏئي ٿو. تنهنڪري ٿيڻ اهو گهربو هئو، اجا بہ ٿيڻ گهرجي تہ سمورين رجسٽر ٿيل دوائن جي ڀيهر ڇنڊڇاڻ ڪري فقط انهن دوائن کي رهڻ ڏنو وڃي، جيڪي واقعي اثرائتيون، محفوظ آسانيءَ سان خريد ڪرڻ جهڙيون ڊبليو ايچ او جي سفارش ڪيل رهنما اصولن تي نهڪندڙ دوائون هجن. ڊبليو ايچ او مارڪيٽنگ ڪوڊ ان باري ۾ نهايت چٽو آهي، جيڪو ڪوڙ ساريون دوا ٺاهيندڙ ڪمپنيون ليکي ۾ ئي نٿيون آڻين.

ماس ميڊيا جو ڪردار

انهيءَ سلسلي ۾ ماس ميڊيا ·ريڊيو، ٽي-وي، اخبارون ءِ رسالا) جو ڪردار نهايت ڪارائتو ٿئي ٿو، اها نهايت ڌيان جوڳي ڳالهہ آهي تہ وچڙندڙ بيمارين لاءِ ٽڪا لڳائڻ وارو توسيعي پروگرام جي ڪاميابي يا جلابن جي ڪنٽرول جهڙن پروگرامن جي ڪاميابيءَ جو دارومدار ماس ميڊيا جي سهڪار ءِ شرڪت سان مشروط آهي.

امود ۾ دوا جي مشهور کهاٽي ان سلسلي ۾ هڪ بهترمثال آهي، جڏهن يا رڪشائر ٽيليويزن پنهنجي اسڪرين تان هن قسم جي اينٽي ڊائيريل جا پاڪستان جي ٻارڙن تي موتمار اثرن بابت فلم ڏيکاري، جنهن اڳتي هلي هن ذڪر ڪيل دوا ءِ ٻين اينٽي موٽيلٽي دوائن تي بندش وجهرائي ڇڏي.

غيرسرڪاري تنظيمن NGOS جو ڪردار:

غيرسرڪاري تنظيمن ءِ ٻين پيشہ ورانہ ايسوسيئيشن جيئن پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن، هوميوپيٿيءِ حڪمت جي قومي ڪائونسل جهڙن ادارن جو ڪردار هن سلسلي ۾ ڪارائتو ءِ اثرائتو ڪردار ٿي سگهي ٿو.

پاڪستان ۾ ٻارڙن جي ايسوسيئيشن (پاڪستان پيڊياٽرڪ ايسوسيئيشن (P.P.D) ءِ ان جا جهونا توڙي پراڻا ميمبر هن سلسلي ۾ صحت واري وزارت جي سهڪار سان اٽيڪ ڪوشش ۾ رڌل آهين تہ جيئن نہ رڳو ٻارڙن ۾ موت جي ڳاٽيٽي کي گهٽائي سگهجي پر ان سان گڏو گڏ دوائن جي منطقي پر اهڙي استعمال کي هٿي ملي جو ضرورت آهر هر شخص کي ضروري علاج ملي سگهي.

اسان اهڙيون رهنمائي هدايتون پڌريون ڪري ڇڏيون آهن جيڪي ڊبليو ايچ او جي دستن، نمونيا، اٿپوري کاڌ خوراڪ بابت سفارشن سان سهمت آهن.

* * *

دوائون دوست بہ آهن تہ دشمن بہ

ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ
ايسوسيئيٽ پروفيسر ڊائو ميڊيڪل ڪاليج/ سول اسپتال ڪراچي

بيماري هر جيئندي جاڳندي جيوت لاءِ معمول زندگي آهي، پر بيماريءَ جا انداز ضرور مختلف آهن. عمر، موسم ۽ ماحول بيماري جي نتيجن تي اثر انداز ٿيندڙ عنصر آهن. بيمارين مان وري خصوصاً ٻارن ۾ صحت جي خرابي، ڪجهہ چرڪ ۽ ڪجهہ پيار مان دوا لاءِ جلد ڊوڙائي ٿي. اسان جي ماروئن ڪي تعليم جي گهٽتائي ۽ وسيلن جي تنگيءَ ڪري مختلف بيمارين ۾ فرق ڪرڻ ۽ دوا جي استعمال جي طريقن ۾ فرق جهڙن مسئلن ۾ نسبتاً وڌيڪ منجهيل هئڻ فطري ڳالهہ آهي. اهو عمل صرف اسان وٽ نہ آهي. اهو مسئلو خصوصاً مڙني ترقي پذير ملڪن ۾ وڌيڪ ڏنو وڃي ٿو. هر ضروري ۽ سٺي شيءِ وانگر دوا بہ هڪ پاسي تہ ڀلائي واري شيءِ آهي تہ ٻئي پاسي ان جو تمام گهڻو يا گهٽ استعمال يا بي وقت استعمال نقصان ده بہ ٿئي ٿو، خصوصاً ٻارن ۾ ان جا خراب اثر وڌيڪ واضح ٿي اچن ٿا ڇاڪاڻ جو ٻارن جو مزاج نازڪ آهي ۽ ٻي پر انهن جي لاءِ مناسب مقدار ۾ دوا ڏيڻ لاءِ بهتر تربيت ۽ ڄاڻ جي ضرورت آهي. ڪنهن بہ قسم جي دوا واپرائڻ کان اڳ ڪجهہ سوال ضرور اورڻ ڪپن.

(۱) ڇا تڪليف ايتري آهي جو دوا جو استعمال اشد ضروري آهي؟

۲- ڇا دوا جو "ان" بيماريءَ ۾ استعمال اڳ ٿيل آهي ۽ اها سود مند ثابت ٿيل آهي؟

۳- ڇا دوا جو خاص اثر ان بيماري جي اصل سبب ڪي بہ ڪيدي ٿو؟

۴- ڇا دوا جي استعمال سان بيماري جي شدت ۽ مدت ۾ فرق ايندو؟

۵- ڇا دوا جي غير ضروري اثرن کان واقف ڪاري آهي؟ ۽ ان جا اهڃاڻ ڇا آهن؟

٦- ڇا دوا جي استعمال ڪرڻ لاءِ ان جي ڏاهڻ جي ترتيب واضح آهي؟

۷ - دوا جو مقدار ۽ رفتار ۽ مدت چڱي طرح ڄاتل آهي؟

۸ - سٺي اثر لاءِ دوا جو مهانگو هئڻ ضروري نہ آهي؟

۹- جلد جلد دوا جي خوراڪ ڦيرائڻ سان بيماري جلد ختم نہ ٿيندي آهي؟

۱۰- ڇا دوا جي صلاح ڪنهن حقيقي ڄاڻو ماڻهوءَ ڏني آهي؟

۱۱- ڇا دوا ۾ صرف اهي جز آهن جن جي ضرورت آهي. غير ضروري جز تہ نہ آهن؟

۱۳- سٺي ۽ واتون ڪاڌل دوا جي اثر ۾ گهڻو ڪري ڪو بہ فرق نہ آهي. يعني تہ سٺي سان نہ تہ جلد فرق پوندو ۽ نہ ئي پيئڻ واري دوا جو اثر آهستي يا گهٽ ٿئي ٿو.

۱۳- صحيح يا مناسب اثر لاءِ دوا جو نيڪ انتخاب ضروري آهي ۽ عمل لاءِ ڪجهہ وقت درڪار آهي.

بدقسمتي سان پاڪستان ۾ تقريباً چوڏهن هزار دوائون رجسٽرڊ آهن جڏهن تہ صحت جي عالمي اداري جي مطابق ڪل 250 دوائون ۽ نيشنل فارمولري جي مطابق 350 جي ضرورت آهي.

غير ضروري دوائون ۽ دوائن جي خراب اثر جي لاءِ دستن جي بيماري هڪ عام مثال ڪري اوهان جي آڏو ڪجهہ بيان پيش ڪجي ٿو.

دستن جي شڪايت هڪ عام شڪايت آهي. دستن وگهي اجل جو شڪار ٿيندڙ ٻار جن جو ساليانہ تعداد 4,00,000 (پنجن سالن کان ننڍا ٻار) ليکيو وڃي ٿو ان جو ڪارڻ پاڻي ۽ لوڻيات جي گهٽتائي آهي. ان ڪري دستن جي بيماري ۾ زندگي جو ضامن نمڪول ڪي ليکيو وڃي ٿو. ان سان گڏ ڪمزوري جو سد باب نرم ۽ جلد هضم غذا بار بار ڏيڻ سان نہ ڪمزوري ٿيندي نہ خشڪي. جيئن تہ دستن جي شڪايت عموماً ٻن کان پنجن

> هاڻي هيترين قسمن جي دوائن جو مثال سامهون آهي سي سائنسي طور غير ضروري ثابت ٿي چڪيون آهن ۽ درحقيقت دشمن بہ ثابت ٿي چڪيون آهن پر تنهن هوندي بہ ڪيترائي ڊاڪٽر صاحبان، دوست دوا وارا ۽ پيا روزانہ هزارين رپين جي خرچ سان زهر جون شيشيون ٻارڙن کي پيئاريندا وتن. هر ڪا دوا دشمن بہ نہ آهي. بخار لاءِ، سور لاءِ ۽ اينٽي بايوٽڪ دوائون صحيح وقت ۽ صحيح خوراڪ ۾ مددگار بہ رهن ٿيون.

ڏينهن تائين محدود شڪايت آهي ۽ ان جو عام سبب بنا ڪنهن خاص دوا جي خود ئي ڇڏيو وڃي تنهن ڪري مشاهدي پختي انداز ۾ ثابت ڪري ڇڏيو آهي ته عام دستن جي شڪايت ۾ نمڪول ، غذا ۽ بار بار ماءُ جي کير سان موت جو ڪڪر لنگهيو هليو وڃي. پوءِ ان حقيقت جي باوجود ايتريون دستن جون دوائون ڇو ؟

پيٽ جي چال کي جهل ڏيڻ واريون دوائون آفري ڪري ڇڏين ۽ گڏ غنودگي به. پيٽ جو اڦار ته هر ڪنهن ڏٺو آهي ته ڪافي ڪان وڌيڪ مسئلا پيدا ڪري ٿو. جهڙوڪ الٽيون ۽ پيٽ جي بند ٿيڻ سبب اهڙا ڪافي ٻار گذاريو وڃن. غنودگي ٻار جي اڃ کي جهڪو ڪريو ڇڏي جنهن ڪري ٻار حساب ڪان گهٽ نمڪول ڪتب ڪندا ۽ نتيجاً خشڪي وڌي وڃي ٿي ۽ پوءِ خشڪي هاڃو ڪريو ڇڏي. ساڳئي نموني پيٽ سور جون دوائون به پيٽ روڪ ۽ غنودگي طاري ڪن ٿيون. الٽين جون دوائون نه رڳو الٽين روڪڻ ۾ ناڪام رهن ٿيون پر گڏوگڏ ننڊ به لاڳو ڪن ٿيون. دستن روڪڻ جون پيون دوائون (Kaolin Pectin mixture) به نه رڳو حقيقتاً دستن

دوا صحيح انداز ۾ مقرر مدي تائين استعمال ڪري بهتر ڪان بهتر فائدو حاصل ڪندا ۽ نقصان کي گهٽائيندا. هر ڪنهن جي صلاح تي هر قسم جي دوا ڦڪڻ ڪنهن به لحاظ ڪان سمجهداريءَ جو عمل نه آهي. ڇاڪاڻ جو سڄڻو! دوائون دوست به آهن ته دشمن به.

روڪڻ ۾ ناڪام ڏٺيون ويون آهن، پر حقيقت ۾ ننڍن ٻارن ۾ دست وڃائڻ ۾ ٻانهه ٻيلي ٿينديون آهن. عموماً دستن جي بيماري جي ٻار کي اهي سڀ دوائون واپرائيندي ڏٺو ويو آهي. جراثيم ڪش (Antibiotic) دوائون به بي شمار استعمال ڪيون وينديون آهن. سوريءَ ڪان سواءِ عموماً انهن دوائن جو استعمال هڪ پيرو وري به دستن کي گهٽائڻ ۾ ڪابه مدد ڪونه ٿا ڪن پر در حقيقت عموماً دستن کي وڌائڻ جو سبب بڻجن ٿيون. هاڻي هيترين قسمن جي دوائن جو مثال سامهون آهي سڀ سائنسي طور غير ضروري ثابت ٿي چڪيون آهن ۽ درحقيقت دشمن به ثابت ٿي چڪيون آهن پر تنهن هوندي به ڪيترائي ڊاڪٽر صاحبان، دوست دوا وارا ۽ ٻيا روزانه هزارين رپين جي خرچ سان زهر جون شيشيون ٻارڙن کي پياريندا وتن. هر ڪا دوا دشمن به نه آهي. بخار لاءِ، سور لاءِ ۽ اينٽي بايوٽڪ دوائون صحيح وقت ۽ صحيح خوراڪ ۾ مددگار به رهن ٿيون. اسان جا سڄڻ به تڪليف جي پريشاني ۽ جهٽ فائدي جي تلاش ۾ ڪجهه ته دوا جا وڌيڪ شوقين ٿي ويا آهن. مٿين بيان ڪان پوءِ اميد ته هر دوست دوا صرف تڏهن واپرائيندو جڏهن لائق ماڻهو جي صلاح تي صرف صحيح شڪايت لاءِ مطابقت رکندڙ دوا، وڌ ۾ وڌ فائدي واري ۽ يقيناً گهٽ ۾ گهٽ نقصان ۽ خرچ واري هوندي دوا صحيح انداز ۾ مقرر مدي تائين استعمال ڪري بهتر ڪان بهتر فائدو حاصل ڪندا ۽ نقصان کي گهٽائيندا. هر ڪنهن جي صلاح تي هر قسم جي دوا ڦڪڻ ڪنهن به لحاظ ڪان سمجهداريءَ جو عمل نه آهي. ڇاڪاڻ جو سڄڻو! دوائون دوست به آهن ته دشمن به.

(ڊاڪٽر اقبال ميمڻ پاڪستان پيڊيا ٽرڪس ايسوسيئيشن سنڌ جو سيڪريٽري به آهي)

ساموندي لوڻ جي گهرج پوري ڪرڻ لاءِ هر وقت حاضر

منظور اينڊ برادرس

پلاٽ نمبر 4/ 205 الفلاح روڊ بهار ڪالوني ڪراچي - 53

پروپرائيٽر منظور احمد شيخ

فون آفيس: 740989
گهر: 7513008

ڇا آءٌ اداس آهيان؟

ڊاڪٽر عبدالحميد ميمڻ

ايم، بي، بي،ايس، ايم. سي. سي. ايس

ماهر نفسيات ۽ دماغي امراض پرگڙي هائوس حيدرآباد

اداسي، مايوسي يا غمگيني ڇا آهي؟ اداسي ۽ مايوسي گناهه آهي، ڇا اهو انسان جي وس ۾ آهي ته هو اداس ۽ غمگين نه رهي! اچو ته انهن سوالن جا جواب ڳولهيون.

وچولي درجي جي اداسي يا مايوسي (ڊپريشن) ۾ هيٺيون ٽي ڳالهيون هونديون.

١- اداس، غمگين ۽ ڏکيارو مزاج ۽ روئڻهار ڪو منهن

٢- ڪنهن به شي مان مزور نه اچڻ ۽ خوشي جو ختم ٿيڻ

٣- گهٽ شڪتي ۽ طاقت محسوس ڪرڻ ۽ سستي ٿيڻ

انهن ٽن ڳالهين جي ڪري ڪم جي صلاحيت گهٽجيو وڃي.

اسان هڪ اهڙي بيماريءَ بابت ڳالهائي رهيا آهيون جيڪا هر هر ٿئي ٿي پر ڪڏهن ڪڏهن خود ڪشي ڪندڙ مريضن ڪي هڪ دفعو، جو ته سندن موت، وري اداسي جي بيماريءَ کي اٿلڻ کان روڪيو ڇڏي. پر هن وقت اهي طريقا ۽ دوائون آهن جن سان نه صرف هن بيماري کان نجات حاصل ڪري سگهجي ٿي، پر انجي روڪٿام به ممڪن آهي.

اداسي جي بيماري آهستي آهستي شروع ٿئي ٿي، جڏهن ڪنهن کي ڪا نفسياتي چوٽ پهچي ٿي. مثلاً ڪنهن عزيز، پياري شخص جو وڇوڙو (موت وغيره)، بي انصافي، بي اطميناني يا اقتصادي يا معاشرتي ڏک (مثلاً جيل ۾ يا ڌاڙيلن وٽ وغيره)

اداسي جي بيماري آهستي آهستي شروع ٿئي ٿي، جڏهن ڪنهن کي ڪا نفسياتي چوٽ پهچي ٿي. مثلاً ڪنهن عزيز، پياري شخص جو وڇوڙو (موت وغيره)، بي انصافي، بي اطميناني يا اقتصادي يا معاشرتي ڏک (مثلاً جيل ۾ يا ڌاڙيلن وٽ وغيره) جيڪڏهن اسان شدت واري اداسي جي ڳالهه ڪريون ته ان ۾ اسانکي چار ڳالهيون ملنديون.

جيڪڏهن اسان شدت واري اداسي جي ڳالهه ڪريون ته ان ۾ اسانکي چار ڳالهيون ملنديون.

١- منفي خيالات، نااميدي واريون سوچون ۽ گذريل وقت لاءِ گناهگار هجڻ جي سوچ (ملزم ٺهرائڻ پاڻکي.)

٢- ڏک، غمگيني حد درجي جي جهڙوڪ سڄي دنيا جو درد سندس سيني ۾ پيل آهي.

٣- خودڪشي ۽ آپگهات وارا خيالات يا ڪيل ناڪام ڪوششون. اهڙا ماڻهو هن دنيا ۾ پنهنجو رهڻ اجايو ۽ بيڪار سمجهن ٿا ۽ پاڻ کي بي ملهي شيءِ سمجهي اهڙو قدم کڻن ٿا.

٤- دل پرجي اچڻ، ٿوري ٿوري ڳالهه تي روئي ڏيڻ يا هر هر روئڻ.

مثال:- صفوران ٤٠ سالن جي خوش باش عورت جنهن جا ٻه ٻار آهن. پوين ٻن مهين کان پاڻ کي اداس ۽ غمگين محسوس ڪري ٿي. مٿس هر وقت ٿڪ ۽ سستي طاري رهندي آهي. هوءَ رات جو ٻين ٻجي اٿي پوندي آهي وري کيس ننڊ ناهي ايندي. سندس حالت رحم جوڳي آهي. هوءَ روئيندي رهندي آهي. پاڻ کي ملزم ۽ گنهگار سمجهندي آهي. هوءَ ڊنل آهي ته ڪو خوفناڪ واقعو پيش اچڻ وارو آهي. هوءَ ان متعلق بي وس آهي. هو سمجهندي آهي ته سندس مستقبل اونداهو آهي، زنده رهڻ بي فائدي آهي، هوءَ پنهنجي زندگي ختم ڪرڻ متعلق سوچيندي آهي. هڪ دفعو خودڪشي جي ڪوشش به ڪري چڪي آهي سندس گهر وارا هن جو رويو سمجهي نٿا سگهن ۽ شڪجن ٿا ته مٿس ڪنهن جادو ڪيو ويو آهي. صفوران کي اداسي يا مايوسي (Depression) جي بيماري آهي. جنهن لاءِ ڪنهن به سبب جو هجڻ ضروري نه آهي. مڪمل علاج سان هوءَ بلڪل ٺيڪ ٿي سگهي ٿي.

هي بيماري مريض لاءِ ڏاڍي تڪليف ده ۽ منجهائيندڙ ضرور آهي پر ان جي صحيح تشخيص ۽ علاج هڪ وڏو انعام آهي. ڊپريشن ۾ مٿين ڳالهين سان گڏوگڏ ٻڪ

جو گهٽجڻ، ننڊ جو ڦٽڻ، مزو ۽ دلچسپي گهٽجڻ، شڪتي ۽ قوت گهٽ محسوس ڪرڻ، تور(وزن) گهٽجڻ، قبضي ٿيڻ، جنسي خواهشن جي ڪمي وغيره شامل آهن.

ڪڏهن ڪڏهن جسماني تڪليفون، جن جو ڪنهن خاص سرشتي سان لاڳاپو نه هجي، جن جي علاج جو خاطر خواه نتيجو نه نڪري ته "اداسي" جون نشانيون آهن مثلاً گهڻي عرصي تائين بدن جو سور، مٿي جو سور، هاضمو خراب، ڪمزوري، چڪرن جي شڪايت، چڙوچڙو، بي چيني وغيره، پر مريض اداس يا غمگين محسوس نه ٿئي پر انهن مٿين نشانين ۽ تڪليفن جو مسلسل رهڻ ته ڊپريشن جي علامت آهي جنهن کي لڪل ڊپريشن (Masked Depression) جئبو آهي.

علاج:- نفسياتي طريقه علاج (Psychotherapy) هي طريقو به ايترو ئي فائديمند آهي جيترو ڪي دوائون. هن قسم جا مريض دوائن، نفسياتي طريقه ۽ ٻين طريقن سان آخرڪار ضرور تندرستي ماڻين ٿا. مريضن کي مسلسل همٿائڻ" تشريح ڪرڻ، يقين ڏيارڻ، مريض کي غور سان ٻڌڻ ۽ صحيح صلاح ڏيڻ وغيره شامل آهي.

اداسي ۽ غمگيني ختم ڪرڻ جون دوائون

(Anti Depressent Drugs) هنن دوائن جو صحيح مقدار، مقرر وقت لاءِ باقائدي استعمال ڪرڻو پوي ٿو.

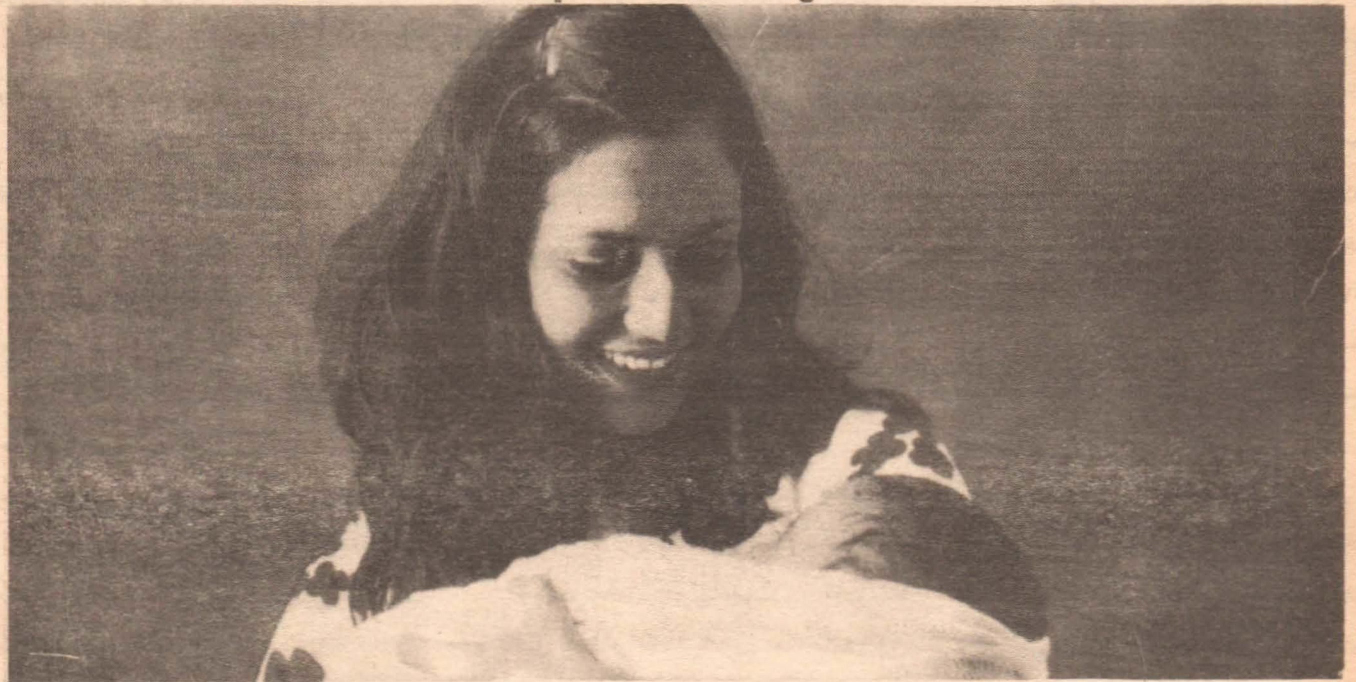
ڪڏهن ڪڏهن (Lithium) جو استعمال به ڪبو آهي. هي به هڪ دوا آهي.

ڪڏهن ڪڏهن، هڪ کان وڌيڪ دوائون به استعمال ڪبيون آهن.

ڪن مريضن کي بجلي جي مشين ذريعي E.C.T (Electro-convulsive therpy) ڏيڻي پوندي آهي. هيءَ هڪ بي خطره اطمينان وارو طريقو آهي جنهن سان مريض کي ڪا به تڪليف نٿي پهچي. هي علاج خاص ڪري خودڪشي جا خيالات رکندڙ مريض لاءِ ڪارآمد آهي ۽ انهي علاج سان اهي خيالات ختم ٿي ويندا آهن.

ڪڏهن ڪڏهن دوائن سان گڏوگڏ سائڪوٿراپي ۽ E.C.T به ڏيڻي پوندي آهي.

ڪڏهن ڪڏهن جسماني تڪليفون، جن جو ڪنهن خاص سرشتي سان لاڳاپو نه هجي، جن جي علاج جو خاطر خواه نتيجو نه نڪري ته "اداسي" جون نشانيون آهن مثلن گهڻي عرصي تائين بدن جو سور، مٿي جو سور، هاضمو خراب، ڪمزوري، چڪرن جي شڪايت، چڙوچڙو، بي چيني وغيره، پر مريض اداس يا غمگين محسوس نه ٿئي پر انهن مٿين نشانين ۽ تڪليفن جو مسلسل رهڻ ته ڊپريشن جي علامت آهي جنهن کي لڪل ڊپريشن (Masked Depression) چئبو آهي.



صحت مند ٻار ۽ صحت بخش ماحول

ٻارن جي عالمي صحت واري ڏينهن ١٩٩٢ جو يادداشت نامو

ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ: اسوسيئيٽ پروفيسر (پيڊياٽرڪس) ڊائو ميڊيڪل ڪاليج سول اسپتال ڪراچي

هر سال ٻارن جو ڏينهن صحت جي لحاظ کان ڪنهن نه ڪنهن موضوع جي ڄاڻ، ۽ سجاڳي پيدا ڪرڻ واسطي وقف ڪيو ويندو آهي. اهڙي ريت هن سال "ماحول" (Enviornment) کي موضوع بڻايو ويو آهي. ٻارن جو عالمي ڏينهن هن سال ٢٠ نومبر تي ملهايو ويو. اهو ڏينهن ٣٩ سالن کان وٺي هر سال ملهايو ويندو آهي. پر تاريخون ضرور بدلبيون رهيون آهن.

گذريل ٽن سالن کان اهو ڏينهن ٢٠ نومبر تي ملهايو وڃي ٿو ڇاڪاڻ جو ان ڏينهن تي ١٩٨٩ع ۾ قومن جي گڏيل اداري (U.N) جي جنرل اسيمبلي ٻارن جي حقن تي معاهدي جي منظوري ڏني هئي. جيئن ته ٻارن جي ڏينهن ملهائڻ جو مقصد صحت بابت تعليم ڏيڻ ۽ سجاڳي پيدا ڪرڻ آهي. انڪري عام پلي جي مقصد سان موضوع به رکيا ويندا آهن هن سال ۽ هن لکٽي جو موضوع آهي، " ماحول جي صفائي"، جيڪو صحت جي بهتري سان سڌو سنئون واسطو رکي ٿو. ماحول ۾ شامل ڪيتريون اهڙيون شيون آهن جنکي صحت ته ڇا، زندگي کان جدا نٿو ڪري سگهجي، جيئن، پاڻي، گندگي، هوا، وڻ ٽڻ، ۽ مختلف مادن جي سازڻ سا پيدا ٿيندڙ گئسز/ هوائون. هر سال ترقي ڪندڙ ملڪن ۾ پنجن سالن کان گهٽ عمر جا ڏيڍ ڪروڙ ٻار اجل جو شڪار ٿين ٿا جن مان چاليهه لک دستن جي بيماري ڪري، دستن جو عموماً سبب پاڻي ۽ ۽ غذا جي گندگي آهي. پنجاهه لک ٻار جهٽڪي، ڪاري کنگهه، ارڙي ۽ ساهه جي بيمارين وگهي گذاريو وڃن ۽ ان جو سبب ساهه کڻڻ واري هوا ۾ انهن بيمارين جي جيوڙن جي ڀرمار آهي. ڏهه لک ڪن ٻار مليريا جي وگهي لاڏاڻو ڪريو وڃن جنهن جو سبب مڇر آهن مڇرن جي واڌ ويجهه به ماحول جي خرابين (بيٺل پاڻي) ڪري آهي. دنيا ۾ ٨٣ سيڪڙو ٻار ترقي ڪندڙ ملڪن ۾ رهن ٿا. انهن ملڪن ۾ ماحول جي خرابي تيزي سان وڌندڙ آهي. پوک ڪرڻ واري زمين ڏينهون ڏينهن گهٽجندي پئي وڃي، جنهن جا سبب تيزي سان وڌندڙ آبادي، سم ۽ ڪلر وغيره آهن ته ٻي طرف وڻڪاري به تيزي سان گهٽجندڙ آهي. ڇاڪاڻ جو هڪ ته نون وڻن پوکڻ ۽ انهن جي سنڀال تي ڪوبه ڌيان ڏيڻ وارو ڪونهي ته ٻئي پاسي اڳواٽ پيدا ٿيل وڻ ٽڻ ۽ ٻيلا تيزي سان ڪاٽيا پيا وڃن ان جو سبب ڪڏهن ته بي ڌياني آهي پر گهڻو ڪري سماجي سببن ڪري! يا وري گهريلو ڪم ڪار ۽ تعمير لاءِ ڪاٺين جي استعمال ڪري به وڻ ڪاٽيا وڃن ٿا. وڻڪاري ڇانو ڏئي ٿي، هوا کي صاف رکڻ ۾ مدد ڪري ٿي ۽ زمين جي مٽين ٿهن کي وهي يا اڏي وڃڻ کان بچائي ٿي.

زندگي جي چال تيز ٿي وئي آهي. گهٽ وقت ۾ گهڻو ۽ سهل سفر لاءِ ڏينهون ڏينهن اسان وٽ بسن، لارين، ٽرڪن، ڪارن، رڪشائن جو تعداد تيزي سان وڌندڙ آهي. انهن جي وڌندڙ تعداد ۽ انهن جي مشينن جي اڻپوري سار صحت مند ماحول جي لاءِ وڏو ناسور ٿيندو وڃي وڌيڪ تعداد سبب وڌيل دونهون ۽ زهريلا مادا، ۽ وڌيڪ خراب مشينون ته وري وڌيڪ آواز جي آلودگي ۽ وڌيڪ دونهون ۽ زهريلا مادا، گڏوگڏ روڊ تي حادثا به وڌيڪ ۽ گوڙ به وڌيڪ.

گذريل ٽن سالن کان اهو ڏينهن ٢٠ نومبر تي ملهايو وڃي ٿو ڇاڪاڻ جو ان ڏينهن تي ١٩٨٩ع ۾ قومن جي گڏيل اداري (U.N) جي جنرل اسيمبلي ٻارن جي حقن تي معاهدي جي منظوري ڏني هئي.

اوزون Ozone نالي هڪ تهه اسانجي ڌرتي ڪي چوڌاري غلاف وانگي ويڙهيل آهي جيڪو سج جي ترورن جو چمڙيءَ تي خراب اثر کي گهٽائي ٿو. وڌندڙ دونهون ۽ زهريلا ماده انکي تيزي سان گهٽائيندا رهن ٿا نتيجتاً ان قدرتي بچاءَ واري غلاف ۾ وڌندڙ تنگ رفتاً بہ رفتاً بيمارين کي وڌائيندا وڃن پيا. انهن ڄاڻايل خرابين کي دور ڪرڻ ۾ قوم جو هر هڪ فرد حصو وٺي سگهي ٿو. صاف پاڻي هٿ ڪرڻ ۽ انکي صاف انداز ۾ رکي استعمال ڪرڻ اسان سڀني جو فرض آهي. پيئڻ ۽ غذا لاءِ استعمال ٿيندڙ پاڻي جتان ڪٽجي اهو کوهہ يا تلاءُ نہ جانورن سان ونڊجي ۽ نہ وري ٻين گهريلو ضرورتن لاءِ استعمال ڪجي جي صاف پاڻي مهيا نہ آهي يا ان ۾ گندگي جي ملاوٽ جو انديشو آهي. تہ ممڪن حد تائين سٺي نموني اُبريل پاڻي پيئڻ لاءِ واپرائڻ کپي. انساني گندگي، ڪچرو، پيشاب، پائخانو وغيره جو هر هنڌ تي پکڙيل هجڻ بہ بدبوءِ مکين ۽ بيمارين کي جنم ڏئي ٿو. جتي (جوڪ عموماً درست آهي) انگريزي انداز ۾ ٺهيل لئٽرينز نہ آهن اتي سيپٽڪ ٽينڪس، مخصوص علائقن جو استعمال، ۽ اهڙن هنڌن جو استعمال ڪرڻ گهرجي جتان عموماً ڪنهن جو لنگهہ نہ هجي. اهڙن هنڌن تي واڙو يا گهير ضروري آهي ڇاڪاڻ تہ جو ٻار يا جانور اتان لنگهندي وري "سون" گهر کڻي ايندا. ڪچري کي جڳهہ جڳهہ اڇلائڻ جي بجاءِ هڪ هنڌ تي جمع ڪرڻ ۽ روزانہ گندگي ساڙڻ، اتي دوائن جي ڇنڪار ۽ خشڪ رکڻ مسئلن کي گهٽائڻ ۾ مدد ڏئي ٿو. گندگي جي ڏس ۾ هڪ خاص مسئلو اسان کي خصوصاً ٻهراڙيءَ ۾ رهندڙ سڄڻن لاءِ آهي. اسان هميشہ کان پالتو جانور ۽ پکي گهرن اندر پاليندڙ آهيون جنهن جي ڪري خصوصاً سهولتون پائيون ٿا. (گهوڙا، گڏهہ، اٺ، ٻڪريون ، مينهون، ڪڪڙ، ڪبوتر وغيره) ۾ اهو ڪڏهن بہ نہ ٿا سوچيون تہ جڏهن انهن جانورن کي گهر اندر بغير ڪنهن روڪ ٽوڪ جي اڱڻ پڌرن ۽ ورانڊن ۾ ڇڏيندا آهيون. تہ انهن جي "پاڪ" پيشاب، ڪاڪوس، ونون وغيره وقتن فوقتاً وڏن ننڍن جي هٿن يا قدمن ذريعي يا هوا جي آلودگيءَ سان وري ماحول کي بيمارين جي جيوڙن سان ڀريو ڇڏي ۽ اسان ڏينهون ڏينهن وڃون هاڃي ۾ پربا. گنديون ناليون جيڪي رهائشي علائقن مان گذرن ٿيون ڍڪيل هئڻ گهرجن. جتي ٿي سگهي اتي ڏينهون ڏينهن وڻڪاري ڪجي ۽ بيٺل وڻ ٻوٽن کي بنا سبب "شهيد" نہ ڪيو وڃي.

"ماحول" مان مراد رڳو مٿي ڄاڻايل ماحولياتي شيون نہ آهن. ماحول درحقيقت گهرجي اندر وارو ماحول بہ آهي ۽ اسان جي پاڙن، ڳوٺن ۽ شهرن جي انساني قدرن جي لحاظن کي بہ ماحول ۾ شامل ڪجي ٿو اهو "ماحول جو رخ وري ذهني نشو نما تعليم ۽ سٺين ۽ برين عادتن وغيره تي دخل رکن ٿا.

اميد تہ مٿي ڄاڻايل ڳالهين جي ڪري پڙهندڙ ۽ انهن جي دوستن ۽ مٽن مائٽن تائين "ماحول جو صحت سان رشتو واضح ٿي ويو هوندو. اجتماعي طور نتيجو تڏهن ايندو جڏهن هر فرد پنهنجو ممڪن حد تائين فرض نڀائيندو ۽ ائين اسان انشاء الله بهتر صحت ۽ چمڪدار مستقبل جا حقدار ٿينداسين.

گهريلو گند ڪچري تي ساڙڻ يا مٽي ۾ پورڻ سان بيمارين تي روڪي سگهجي ٿو

جراثيم مکين سان پکڙجندا آهن ۽ مکيون ڪائڻ پيئڻ جي پاروتين شين، ميوات ۽ گندين جڳهين تي بيضا لاهينديون آهن. هر گهر ۾ هڪ ڪڏ هئڻ ضروري آهي جنهن ۾ انهي گندگي کي پوري ڇڏجي يا وري ڪنهن بند دٻي ۾ اڇلائي ۽ مناسب وقت تي اُن کي ساڙي ڇڏجي.

بڪين (گُردن) ۾ پيشاب ڪيئن ٿو ٺهي

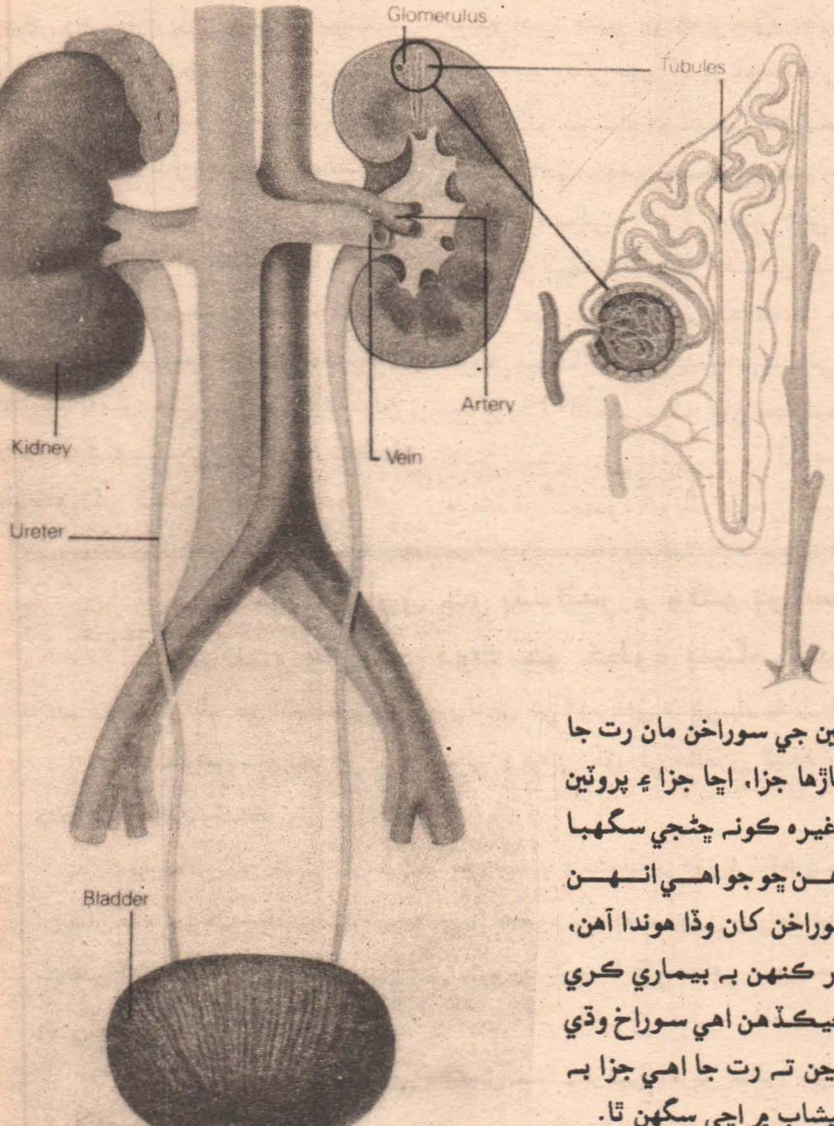
ڊاڪٽر آغا جان محمد - شڪارپور

انساني جسم ۾ گڏ ٿيندڙ بيڪار مواد جو پيشاب جي ذريعي خارج ٿيڻ حياتيءَ لاءِ ايترو ئي ضروري آهي جيترو ڪاڌو کائڻ. انسان جي جسم ۾ پيشاب ٺهڻ وارو عمل ڪجهه هن ريت آهي.

انساني جسم جي پيشاب واري سرشتي ۾ هيٺيان عضوا اچي وڃن ٿا.

1- ٻه ٻُڪيون يا گردا (Kidneys) 2- يوريٽر (Ureters). 3- هڪ مثانو (Urinary Bladder) 4- پيشاب نلي (Urethera)

ماڻهوءَ جي ٻُڪي ڇنونر / انهن جي شڪل جهڙي ناسي رنگ جي ٿئي ٿي، هر ٻڪي سراسري طور 12 سينٽي ميٽر ڊگهي، 6 سينٽي ميٽر ويڪري ۽ 3 سينٽي ميٽر ٿلهي ٿئي ٿي. ٻڪيون پيٽ ۾ ڪرنگهي جي ٻنهي پاسن کان بيٺل ٿين ٿيون، ساڄي ٻڪي کاٻيءَ کان ٿوري هلڪي ۽ هيٺ ٿيندي آهي. ٻڪيءَ جي ڪرنگهي واري پاسي کان هڪ کُپ (Hilum) ٿيندو آهي جنهن منجهان رت جون نليون، يوريٽر ۽ تنتون لنگهنديون آهن. ٻنهي ٻڪين ۾ اٽڪل ويهه لک ننڍڙا يونٽ (Nephron) هوندا آهن، جن ۾ پيشاب ٺهندو آهي هر يونٽ (نيفران) ۾ پنجاهه وار نلين (Capillaries) جا جهڳٽا هوندا آهن جن کي گلوميرولس (Glomerulus) چئبو آهي. انهن وار نلين جي پتين ۾ چاڻي وانگر سنها سوراخ هوندا آهن. جڏهن سڄي جسم مان زهريلو ۽ بيڪار مواد رت ۾ گڏ ٿيندو آهي تڏهن اها رت وار نلين واري جهڳٽي مان لنگهندي آهي ۽ گهڻي دٻاءُ سبب وار نلين جي سوراخن مان



نلين جي سوراخن مان رت جا ڳاڙها جزا، اڇا جزا ۽ پروٽين وغيره ڪونه ڇڻجي سگهبا آهن ڇو جو اهي انهن سوراخن کان وڏا هوندا آهن، پر ڪنهن نه بيماري ڪري جيڪڏهن اهي سوراخ وڏي وڃن ته رت جا اهي جزا به پيشاب ۾ اچي سگهن ٿا.

وار نلين مان ڇڻجي آيل مواد ۾ پاڻي تمام گهڻي مقدار ۾ هوندو آهي، جيڪڏهن اهو سڀ پاڻي پيشاب

ڇڻي يوريٽر جي ذريعي اچي مثاني ۾ گڏ ٿيندي آهي. رت جڏهن ڇڻبي آهي ته وار

جي صورت ۾ نيڪال ٿي وڃي ته جسم ۾ پاڻي جي سخت ڪوٽ ٿي پوي ۽ پيشاب به تمام گهڻا اچن ان حالت کي گهڻ پيشابي (Polyurea) چئبو آهي.

پر عام حالتن ۾ ائين ڪونه ٿيندو آهي، ڇنجي آيل مواد مان 95 کان 99 سيڪڙو پاڻي واپس پين وار نلين ۾ جهجي ويندو آهي 24 ڪلاڪن ۾ اٽڪل 170 لٽر اهڙو مواد ڇنجي اچي ٿو جنهن مان 168 ڊهائي 5 لٽر واپس جهجي وڃي ٿو ۽ باقي ڏيڍ لٽر پيشاب جي صورت اختيار ڪري ٿو. پاڻيءَ سان گڏ گلوڪوز واپس نه جهجي وڃي ۽ پيشاب ۾ نڪرندو رهي ته ان حالت کي رينل گلائڪو سوريا (Renal Glyco surea) سڏبو آهي. ان حالت ۾ مٺا پيشاب ايندا آهن. مٺن پيشابن جو هڪ ٻيو سبب به ٿئي ٿو. جڏهن شيردان (Pancreas) مان نڪرندڙ رطوبت انسولن (Insulin) گهٽجي وڃي ٿي جيڪا گلوڪوز کي ڪپائڻ ۾ مدد ڪندي آهي ته گلوڪوز رت ۾ گهڻي مقدار ۾ گڏ ٿي ويندو اهڙي طرح پيشاب ۾ ظاهر ٿيندو ان حالت کي ذيابيطس (Diabetes Mellitus) يا مٺا پيشاب به سڏبو آهي.

اهڙي طرح پيشاب بڪين مان ننهي ٽيپي ٽيپي جي صورت ۾ يوريٽر جي ذريعي مثاني ۾ اچي گڏ ٿيندو آهي. يوريٽرن جو ڪم رڳو پيشاب جي ڦڙن کي بڪين کان مثاني تائين پهچائڻ آهي. هر يوريٽر اٽڪل 25 سينٽي ميٽر ڊگهو ٿيندو آهي. جنهن جو هڪ ڇيڙو بڪيءَ سان ۽ ٻيو مثاني سان ڳنڍيل هوندو آهي.

مثانو گوشت جو ٿيلهي نما عضو ٿيندو آهي. جڏهن جهجهي مقدار ۾ پيشاب مثاني ۾ گڏ ٿي ويندو آهي ته اسان کي پيشاب لڳڻ جو احساس ٿيندو آهي ۽ اهو پيشاب نلي (Urethra) جي ذريعي نيڪال ڪيو ويندو آهي مثاني ۾ وڌ ۾ وڌ 800 ملي ليٽر کان هڪ ليٽر تائين پيشاب ماپي سگهي ٿو ان کان مٿي جيڪڏهن گڏ ٿيندو ته اهو پائمرادو وهي ويندو.

پيشاب جو اثر تيزابي ان ڪري ٿيندو آهي جو منجهس تيزاب ۽ لوڻ موجود هوندا آهن. جانور جو گوشت ۽ سٽيا ڪاڌا وغيره کائڻ سان پيشاب ۾ تيزابيت پيدا ٿئي ٿي، جڏهن ته ميوا ۽ ڀاڄيون گهٽ تيزابيت پيدا ڪن ٿيون. هيٺيون شيون عام طور تي پيشاب ۾ موجود هونديون آهن.

1- پاڻي، 2- لوڻ. 3- نائٽروجن. 4- يوريا. 5- امونيا 6- يورڪ ايسڊ. 7- وٽامن 8- هارمون 9- فاسفيٽ. 10- گندرف. 11- پوٽيشيم 12- ڪئلشيم 13- آيوڊين. مٿين شين سان گڏ جيڪڏهن هيٺيون شيون به موجود هجن ته اهي ڪنهن بيماري جي علامت ٿي سگهن ٿيون.

1- لحميات (Proteins) 2- کنڊ (Glucose) 3- ڪيٽون باڊيز 4- رت 5- گند 6- پٽري وغيره.

انهن سيني شين جي خبر پيشاب جي معائني ڪرائڻ سان ٿي پئجي سگهي ٿي.

جيڪڏهن ٻن ٻارن جي پيدائش ۾ وقفو ٻن سالن کان گهٽ آهي ته ننڍي ٻار جي موت جو خطرو پنجاهه سيڪڙو وڌي وڃي ٿو

ماءُ ۽ ٻار جي تندرستي جي لاءِ والدين کي لازم آهي ته ٻئي ٻار پيدا ڪرڻ لاءِ گهٽ ۾ گهٽ ٻه سال انتظار ڪن.

گهٽ وقفي سان پيدا ٿيل ٻار جسماني ۽ ذهني طور تي ڪمزور ٿيندا آهن بنسبت انهن ٻارن جي جن جي پيدائش ۾ ٻن سالن کان وڌيڪ وٿي هوندي آهي

ٻن سالن کان گهٽ عمر جي ٻار جي صحت ۽ نشونما ۾ درپيش خطرن ۾ ٻئي ٻار جو جلدي پيدا ٿيڻ بشامل آهي. ان سان ماءُ جو کير جلدي بند ٿيو وڃي ۽ معصوم ٻار لاءِ ضروري خوراڪ تيار ڪرڻ جو وقت گهٽ ٿيو وڃي ۽ اهو به ممڪن آهن ته وڏي ٻار جي بيماري دوران پوري توجه نه ڏئي سگهي جنهن جي ڪري سندس نشونما تي خراب اثر پئجي سگهي ٿو.

حمل ۽ وير کانپوءِ ماءُ کي مڪمل صحتمند ٿيڻ لاءِ ٻن سالن جو عرصو درڪار آهي پر جيڪڏهن انهيءَ دوران ٻيهر حمل ۽ وير ٿي وڃي ته ماءُ جي صحت کي خطرو وڌي وڃي ٿو.

جيڪڏهن مڪمل صحتمند ٿيڻ کان اڳ ئي عورت حمل سان ٿي پوي ته اهڙي صورت ۾ ٻار مقرر وقت کان اڳ ۽ وزن ۾ گهٽ ٿيڻ جو امڪان آهي. اهڙن ٻارن جي بهتر نشونما جا امڪان گهٽ آهن.

ڪولسٽرول ۽ دل جو دورو(Heart attck)

هريش ڪمار نانگڏيو

ٽيون سال ايم-بي-ايس چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو

[دل جو دورو (Heart attack) ۽ شريانين جي سختي (Athero Sclerosis) جو هڪ خاص سبب ڪولسٽرول جي مقدار جو وڌي وڃڻ پڻ آهي. انساني جسم پنهنجي ضروريات جي مطابق ڪولسٽرول پيدا ڪندو آهي. جيڪڏهن اسان ڪولسٽرول واريون شيون گهڻي مقدار ۾ استعمال ڪنداسين ته اهو ڪولسٽرول جيڪو هڪ ڇربيءَ جو قسم آهي دل جي شريانين جي اندرين تهه تي ڄمي ويندو آهي. اهڙي طرح شريانين جو رستو سوڙهو ٿي ويندو آهي ۽ سندن لنڪ ختم ٿي ويندي آهي جيڪا دل جي دوري (Heart attack) جو سبب بڻجندي آهي]

ڪولسٽرول جي لفظ کان اڄ جي دؤر جو هر ماڻهو واقف آهي. مختلف اشتهارن ذريعي، ريڊيو ۽ ٽيليويزن ذريعي هر ماڻهو کي ان ڳالهه کان آگاهه ڪيو ويو آهي ته ڪولسٽرول واريون شيون، جن ۾ ڪولسٽرول گهڻي مقدار ۾ آهي گهٽ استعمال ڪريو. گاڏي وغيره ۾ به ڪولسٽرول کان پاڪ تيل استعمال ڪريو. جو ته ڪولسٽرول جو نارمل مقدار کان وڌي وڃڻ ڪري دل جون بيماريون (Coronary heart disease) جنم وٺن ٿيون.

ڪولسٽرول ڇا آهي؟ ڇو ٿو وڌي وڃي؟ اسان کي ڪهڙين شين مان گهڻي مقدار ۾ حاصل ٿئي ٿو؟ انهن سڀني سوالن کي هيٺ واضح ڪجي ٿو.

ڪولسٽرول هڪ ڇربيءَ جو قسم آهي، جيڪو روز مره جي ڪاڌي کائڻ سان اسان جو جسم پنهنجي، ضرورت مطابق پيدا ڪري ٿو. اهو پراڻو زمانو هيو جو انسان کي چاليهه سالن کان اول دل جو دورو نه پوندو هيو. پر هن دؤر ۾ ته ڪهڙي به عمر ۾ دل جو دؤرو پئجي سگهي ٿو. اڳئين زماني جا ماڻهون سچا گيهه، مکڻ (جن ۾ ڪولسٽرول جهجهي انداز ۾ موجود آهي) گهڻو استعمال ڪندا هيا. تنهن جي باوجود به آهي دل جي دؤري جهڙين بيمارين کان آزاد ۽ اڻ واقف هئا. تنهن جو خاص سبب اهو هو ته اهي انسان اڄ جي انسان کان گهڻا محنتي هيا. ميلن جا ميل پيادو سفر ڪندا هئا. جسماني ڪم گهڻو ڪندا هئا. اڄ جي ڪمپيوٽر دؤر جو انسان هڪ هنڌ ويهي هزارين ميل چند ڪلاڪن ۾ طئي ٿو ڪري، هر ڪم لاءِ مشين ايجاد ٿي وئي آهي. جيڪا هزارين ماڻهن جو ڪم اڪيلي سر سرانجام ڏئي ٿي، سائنسي دؤر جيترو انسان کي سهوليتن سان نوازيو آهي، انسان ويچارو اوترو ئي عمر جي لحاظ کان، جسماني ۽ نفسياتي لحاظ کان گهڻو ڪمزور ٿي ويو آهي.

آمريڪا ۽ يورپ ۾ پنجاهه سيڪڙو موت جو سبب ڪولسٽرول جو وڌي وڃڻ آهي، جنهن جي ڪري شريانين جي سختي (Athero Sclerosis) ٿئي ٿي جيڪا اڳتي هلي دل جي دؤري (Heart attack) جو سبب بڻجي ٿي.

ڪولسٽرول جو گهڻو مقدار اسان کي ڇربي ۽ چڪنائي وارين شين جهڙوڪ، وڏو گوشت، ملائي وارو کير، مکڻ، جهينگا، مغز، انڊي جي زردي وغيره مان حاصل ٿئي ٿو. جيڪي شخص روزمره واري زندگيءَ ۾ انهن شين جو گهڻو استعمال ڪن ٿا انهن جي جسم ۾ ڪولسٽرول جو مقدار وڌي سگهي ٿو.

ڪنهن به شيءِ جي گهڻائي انسان لاءِ نقصان جو باعث بڻجندي آهي. فطرتي طور ڇنجي يا ڪٿي قدرتي طور انسان کي اهڙو ناهيو ويو آهي جوا نسان نه ته گهڻي گرمي برداشت ڪري سگهي ۽ نه وري گهڻي سردي. هر شيءِ آيا موسم هجي يا ڪاڌو انسان کي نارمل مقدار ۾ گهرجي ٿو. جيڪڏهن ڪاڌو به اسان گهرج کان وڌيڪ کائينداسون ته اهو به ڪنهن نه ڪنهن بيماريءَ کي جنم ڏئي سگهي ٿو. اهڙي طرح ڪولسٽرول واريون شيون به جيڪڏهن اسان گهڻي مقدار ۾ استعمال ڪنداسون ته اهي به دل جي دوري کان علاوه ٻين ڪيترين ئي بيمارين کي جنم ڏئي سگهن ٿيون.

ڪولسٽرول جو مقدار ڇو ٿو وڌي وڃي؟

مٿي اهو ذڪر ڪيو ويو آهي ته ڇربي ۽ چڪنائي وارين شين جي گهڻي استعمال سان ڪولسٽرول جو مقدار وڌي وڃي ٿو، ان کان علاوه ٻيا به سبب ٿي سگهن ٿا، جيڪي هيٺ بيان ڪجن ٿا.

١- ڪولسٽرول جي مقدار جو واسطو موروثيت (HEREEDITARY) سان به آهي، جيڪڏهن والد يا والده کي

ڪابہ ڪولسٽرول جي بيماري آهي تہ انهي جو اثر اولاد تي بہ ٿي سگهي ٿو.

۲- ٿائرائڊ هارمون (Thyroid Hormone) جي گهٽتائي ڪري بہ ڪولسٽرول جو مقدار وڌي وڃي ٿو جنهن کي هائپو ٿائرائڊزم (Hypothyroidism) چئبو آهي.

۳- ذيابيطس (Diabetes mellitus) يعني مٺن پيشابن جي ڪري بہ ڪولسٽرول جو مقدار وڌي وڃي ٿو.

۴- اسيٽروجن (Estrogen) هڪ قسم جي رطوبت (Hormonc) آهي جيڪا عورتن ۾ گهڻي مقدار ۾ نهندي آهي، جيڪا ڪولسٽرول جي مقدار کي گهٽائيندي آهي.

۵- اينڊروجن (Androgn) بہ هڪ قسم جي رطوبت (Hormone) آهي جيڪا مردن ۾ گهڻي مقدار ۾ نهندي آهي، جيڪا اسيٽروجن جي بلڪل ابتڙ آهي يعني ڪولسٽرول، جي مقدار کي وڌائيندي آهي.

مٿين ٻنهي رطوبتن (Hormones) مان صاف ظاهر آهي تہ بنسبت عورتن جي مردن ۾ ننڍي عمر ۾ ئي ڪولسٽرول جي مقدار وڌي وڃڻ ڪري دل جي دوري (Heart attack) جا واقعا گهڻا ٿين ٿا.

دل جو دورو (Heart attack)

دل اهو واحد عضوو آهي جيڪو ماءُ جي پيٽ ۾ ئي ڪم ڪرڻ شروع ڪندو آهي ۽ مرڻ گهڙيءَ تائين لڳاتار بنا ڪنهن وقفي جي ڪم ڪندو رهندو آهي. نارمل ماڻهو جي دل هڪ منٽ ۾ اٽڪل ٻاهتر دفعا سسندي ۽ ڦهلجندي يعني ڌڙڪندي آهي. دل جي انهي سسڻ ۽ ڦهلجڻ ڪري رت پوري جسم ۾ گردش ڪندو رهندو آهي، جنهن جي ڪري رت پوري جسم جي هر هڪ عضوي کي پهچندو رهندو آهي. انساني جسم جو هي عضوو هڪ ڏينهن ۾ اٽڪل 160 مٽن ڪان وٺي 225 مٽن تائين رت کي گردش ڏيندو آهي.

دل جي دوري جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا، جن مان ڪجهہ هيٺ ڏجن ٿا.

۱- رت ۾ ڪولسٽرول جي مقدار جو وڌي وڃڻ (Hypercholesterolemia)

۲- مٺا پيشاب (Diabetes Mellitus)

۳- سگريٽ جو گهڻو استعمال ڪرڻ (Smoking)

۴- بلڊ پريشر جو وڌي وڃڻ (Hypertension OR High blood Pressure)

۵- وزن جو وڌي وڃڻ (Over weight)

انساني جسم پنهنجي ضرورت مطابق ڪولسٽرول پيدا ڪندو آهي، جيڪڏهن اسان جو کاڌو، اسان جي خوراڪ ڪولسٽرول وارين شين سان ڀريو هوندو تہ اهو کاڌي ۾ شامل ڪولسٽرول رت ۾ شامل ٿي ويندو آهي. ڪولسٽرول جيڪو هڪ چربيءَ جو قسم آهي شريانين جي اندرين پاسي گڏ ٿيندو هڪ تهہ جي شڪل اختيار ڪندو آهي. اهڙي طرح نہ رڳو ڪولسٽرول، جي تهہ جمي وڃڻ سان شريانين جو رستو سوڙهو ٿي پوندو آهي، پر ان سان گڏو گڏ شريانين جي لچڪ بہ ختم ٿي ويندي آهي.

جيڪڏهن ڪولسٽرول جو تهہ دل جي شريانين (Coronary arteries) ۾ نهي ٿو تہ اهو دل جي دوري (Heartattack) جو سبب بڻجي ٿو.

ڪولسٽرول جي وڌيڪ مقدار کي گهٽائڻ جا ٻہ بهترين طريقا هي آهن:-

۱- خوراڪ ۾ ڪولسٽرول، جي شين جو گهٽ استعمال ڪرڻ:-

روز مره جي خوراڪ ۾ اهي شيون هئڻ گهرجن جن ۾ ڪولسٽرول جو گهڻو مقدار شامل نہ هجي. مٿي ٻڌايو ويو آهي تہ جن شين ۾ ڪولسٽرول جهجهي انداز ۾ ٿئي ٿو انهن کي روز مره جو معمول نہ بڻائڻ گهرجي. يعني روز مره جو معمول گوشت بجاءِ سبزيون هئڻ گهرجن. کير بہ جي استعمال ڪجي تہ پهريائين ان مان ملائي ڪڍي ڇڏجي جو تہ ملائيءَ ۾ ڪولسٽرول جو گهڻو مقدار ٿئي ٿو.

۲- ورزش ذريعي ڪولسٽرول جو مقدار گهٽائڻ:-

روز مره جي زندگي ۾ ورزش کي شامل ڪرڻ سان ڪيترين ئي بيمارين کي ختم ڪري سگهجي ٿو. صبح جي ٽائيم تي کليل ميدان ۾ يا خاص ڪري باغات ۾ ورزش ڪرڻ سان اسان پنهنجي دل، دماغ ۽ جسم کي ايتري تہ آڪسيجن مهيا ڪري سگهون ٿا جيڪا ٻئي ڪنهن ورزش سان حاصل نہ ٿي ٿئي.

ورزش ڪرڻ سان رت ۾ وڌيل چربي (Cholesterol) آهستي آهستي ختم ٿيندي ٿي وڃي.

ورزش ڪرڻ سان جسم جو هر هڪ عضوو چرپر ۾ اچي ٿو، جنهن ڪري جسم جي هر عضوي کي مڪمل طرح رت ۽ آڪسيجن گهربل انداز ۾ ملندي رهي ٿي. ورزش ڪرڻ سان رت ۾ وڌيل چربي (Cholesterol) آهستي آهستي ختم ٿيندي ٿي وڃي. ورزش ڪرڻ سان جسماني ٿڪاوٽ ختم ٿي وڃي ٿي جنهن ڪري ماڻهو هر وقت پاڻ کي تندرست ۽ توانو محسوس ڪري ٿو.

■ ■ ■

آسٽيوپوروسس OSTEOPOROSIS

هڏن جو پورو ٿيڻ يا هڏن جو ڀُرڻ يا هڏن جو ڳرڻ

انور جمالي شاگرد ٽيون سال
ايم . بي . بي . ايس ڪمرو
نمبر -43 المهراڻ هاسٽل
ايل-ايم-سي ڄامشورو

Introduction تعارف

هي لفظ يوناني ٻولي جو آهي آسٽيو (Osteo) = هڏو+ پوروسس (Porosis) جي معني آهي (Passage) وهڪ. هن بيماري ۾ هڏي جي پيچ ڍاهه جو عمل تيز هوندو آهي ۽ هڏي جي ٺهڻ جي رفتار گهٽ هوندي آهي (بنسبت هڏي جي ڍهڻ جي) ٿورن لفظن ۾ ڪٿي ائين چئجي ته هي اها هڏي جي بيماري آهي جنهن ۾ هڏو وغيره معمولي طور تي سنهو ٿي ويندو آهي. هي هڪ عام مرض آهي جيڪو وڏي عمر وارن ۾ عام جام ٿيندو آهي. بنيادي طور هي بيماري هڏي جي پيچ ڍاهه (Metabolism) جو نقص آهي جنهن ۾ هڏي جي جسامت ۾ آهستي آهستي ڪوٽ ايندي آهي ۽ هڏو سنهو ۽ پورو ٿيڻ شروع ٿي ويندو آهي. عام طور تي هڏي جي جسامت ۾ جيڪا ڪمي ايندي آهي سا وڏي عمر جي ڪري ايندي آهي پر اها جسامتي ڪوٽ ڪنهن مرض جي ڪري به اچي سگهي ٿي سو پيري ۽ مرض جي ڪري هڏي جو ڪمزور ٿيڻ جو فرق ڏاڍو ڏکي طرح معلوم ٿيندو آهي آسٽيو پوروسس ۾ هڏي جي جسامت گهٽجڻ سان گڏوگڏ سور به ٿيندو آهي ۽ هڏو معمولي ڌڪ لڳڻ جي ڪري ڀڃي پوندو آهي ۽ ماڻهو هلڻ جي قابل نه رهندو آهي.

آسٽيوپوروسس جا ٻه درجا هوندا آهن.

١- پرائمري آسٽيو پوروسس
Primary Osteoporosis

٢- سيڪنڊري آسٽيو پوروسس
Secondary Osteoporosis

يونائيٽيڊ اسٽيٽس آف آمريڪا (U.S.A) ۾ هر سال تقريباً 15 ملين انسان هن بيماري کان متاثر ٿين ٿا. جيئن ته انسان کي خبر آهي ته انسان جي هڏي جي جسامت ٺهڻ ۾ ڪيلشم ۽ فاسفورس جو وڏو ڪردار آهي ۽ هڪ صحت مند انسان ۾ جيترو ڪيلشيم ۽ فاسفورس هڏي مان نڪري رت ۾ ايندو ايترو ئي وري رت مان نڪري هڏي ۾ ايندو آهي جيئن ته هڏو هڪ جاندار ٽانڊورو آهي جنهن ۾ عام طور تي پيچ ڍاهه ٿيندي رهي ٿي اهي سيل جيڪي هڏي کي ٺاهين ٿا انهن کي Osteoblast سڏبو آهي ۽ اهي سيل يا جيو گهرڙا جيڪي هڏي کي ڍاهين انهن کي Osteoclast چئبو آهي.

سبب (Causes)

جينيٽڪ هن مرض جي اصل سبب جي خبر چڱي طرح ظاهر نه آهي پر ان هوندي به هي مرض هيٺين ڳالهين جي ڪري ٿي سگهي ٿو هي مرض ننڍن ٻارن ۽ جوانن ۾ پڻ ٿي سگهي ٿو.

1- وراثتي نقص (Genetic Defect) جي ڪري هي مرض والدين ۽ عزيزن کان ورثي ۾ ملي سگهي ٿو.

2- نر ۽ مادي جي جنسي رطوبتن (Male and female Sex Harmones) جي گهٽتائي جي ڪري هي مرض ٿي سگهي ٿو پر هي مرض مردن جي ڀيٽ ۾ عورتن ۾ زياده هوندو آهي.

3- جيڪڏهن انسان جسماني ورزش نه ڪندو سڄو وقت هڪ ئي جاءِ تي پيل هوندو ۽ انسان جو مشڪون (Muscles) به جيڪڏهن ڪم نه ڪنديون تڏهن به هي مرض سنجري سگهي ٿو.

4- ڪئلسيٽونن Calcitonin رطوبت ۽ عورت جي جنسي رطوبت Estrogen Harmone جي گڏيل کوٽ جي ڪري به هي مرض ٿي سگهي ٿو.

5- جڏهن انسان جي عمر تقريبا 75 سالن کان وڌي وڃي تڏهن ان مرض جي سنجرڻ جو انديشو تمام گهڻو هوندو آهي.

6- ان ڪانسواءِ انسان جي جسم ۾ ٻيون ڪيتريون ئي ڪيميائي شيون آهن جن جي گهٽجڻ ۽ وڌڻ جي ڪري به هي مرض سنجري سگهي ٿو ۽ هي مرض هاضمي جي سرشتي جي بيمارين (GIT disordrs) غدودن جي بيمارين (Endocrine disorders) هڏي جي مک (Bone marrow) جي بيمارين، ڳنڍيندڙ ٽانڊورن (Connective Tissue) جي بيمارين ۽ ٻين ڳالهين جي ڪري به ٿيندو آهي.

Palace of Occurance هنڌ

هي مرض جسم جي هڏن ۾ ڪنهن به

هنن تي سگهي ٿو پر اڪثر ڪري ڪرنگهي وارن هڏن (Vertebral Bones)، ران واري هڏي جي ڳچي (Femoral neck) ۽ هٿن جي هڏن جهڙوڪ ميٽاڪارپل هڏن (Metacarpal Bones) ۾ عام جام ٿيندو آهي هن مرض ۾ هڏا عام جام ٽٽندا آهن.

علامتون ۽ سجاڻپ
Clinical featlures & Diagnosis

هن مرض جي سجاڻپ ٽن سببن جي ڪري تمام ڏکي آهي.

1- اهو مرض بنا ڪنهن نشاني جي وڌندو رهي ٿو، جيسين تائين هڏن کي تمام گهڻو ڪمزور نہ ڪري.

2- اسان جي وطن ۾ ايا تائين اهڙو ڪو آسان طريقو موجود نہ آهي جنهن جي ذريعي هن مرض جي حد (Severity) جي خبر پوي (نوٽ:- جيتوڻيڪ هن مرض جي سجاڻپ لاءِ طريقا ترقي يافتہ ملڪن ۾ موجود آهن پر اهي ڏکيا مهانگا ۽ تڪليف ڏيندڙ آهن)

3- هن مرض کي هڏن جي ٻين مرض سان ڀيٽ ڪري سڃاڻڻ ڏاڍو ڏکيو آهي.

4- هن مرض کي ايڪسري (X-ray) جي ذريعي ڪنهن حد تائين سڃاڻي سگهجي ٿو.

عورتن ۾ حيض بند ٿيڻ کانپوءِ (Post Menopause) ۾ هڏن جي ڪمزوري جي ايستائين خبر نہ پوندي آهي جيستائين .

1- هڪ تہ پٺن ۾ سور پوي.

2- قد بت جو مارجي وڃڻ (جسم جو ۽ هڏن جو سنهو ٿيڻ)

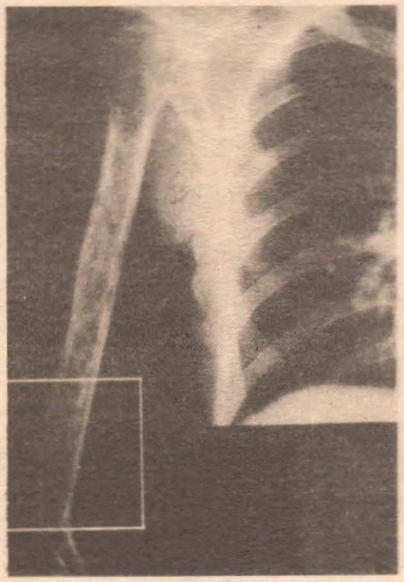
3- تمام گهڻا هڏا ڀڃڻ (بلڪل ايئن جيئن اڏوهي ڪاٺ کائي ڀڃندي آهي)

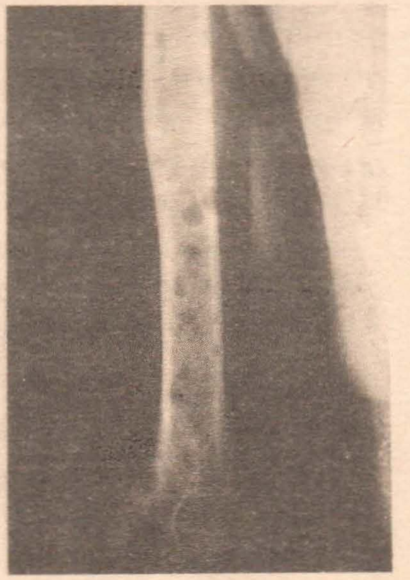
علاج Treatment

هن مرض جو علاج ان جي سبب ۽ بيماري جي حد کي مدنظر رکي ڪبو آهي. جيئن تہ هن بيماري ۾ هڏو پنهنجي جسامت وڃائيندو آهي ان ڪري ان کي روڪجي تہ جيئن وڌيڪ نقصان نہ ٿئي. اسان وٽ خاص طور تي جيئن تہ هي مرض عورتن ۾ جام هوندو آهي ۽ خاص طور تي هيض بند ٿيڻ واري عمر کان پوءِ ٿيندو آهي جن ۾ عورت جي جنسي رطوبت (Estrogen Harmone) جي کوٽ ٿيندي آهي ان ڪري 0.625 کان 1.25 ملي گرام ايسٽرون سلفيٽ Estrone Sulphate روزانہ استعمال ڪجي ۽ ان سان گڏو گڏ پروگيسٽن Progestin پڻ استعمال ڪجي تہ جيئن ٻچي داني ۾ اينڊو ميٽريم Endometrium جي ڪينسر کان بچي سگهجي.

ان ڪانسواءِ جي هي مرض ڪيلشم جي کوٽ جي ڪري پيدا ٿئي تہ ڪاڏي سان هڪ کان ڏيڍ (1 کان 1.5) گرام ڪيلشم جو استعمال ڪجي جيڪو هڏي ۾ ڪيلشم جي ٿيندڙ کوٽ کي روڪي سگهڻ لاءِ ڪافي آهي. ۽ ڪيلشم سان گڏو گڏ وٽامن ڊي ۾ استعمال ڪجي پر ان کي احتياط سان استعمال ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن جسم ۾ ڪيلشم حد کان وڌي ويو تہ اهو ٻيون بيماريون پيدا ڪري سگهي ٿو.

- ڪيلسيٽونن جي استعمال سان هڏي جو ڀُرڻ رڪجي سگهي ٿو.
- سوڊيم فلورائيڊ جي ڪيلشم سان گڏائي ڏبو تہ هڏو ٺاهيندڙ جيو گهرڙا (Osteoblast Cells) پنهنجي رفتار تيز ڪندا
- هر قسم جي علاج جي نتيجي لاءِ اهو ضروري آهي تہ اسان مريض جو قد ۽ جسامت (هڏن جي) خبرداري سان جاچيندا رهون. ■





نوٽ: جيڪڏهن ڪو شخص بدقسمتي سان هن مرض جو شڪار آهي تہ اهو ڊاڪٽر جي ڏنل علاج تي عمل ڪري، ڇاڪاڻ تہ علاج سبب معلوم ڪرڻ کانپوءِ ڪبو آهي ۽ سبب جي خبر صرف سنئي ڊاڪٽر کي ئي معلوم هوندي. ڪمپائونڊرن ۽ اڻ پڙهہ نالي ماتر ڊاڪٽري جي دعويٰ ڪندڙن کان پرهيز ڪجي نہ تہ ٻيا مسئلا پيدا ٿيندا.

ارڙي MEASLES

ڊاڪٽر چيلارام - بي - شيولاڻي خيرپور ميرس

اسانجي ملڪ ۾ جتي مليريا، نزلو زڪام، سلهه، دستن الٽين جي بيماري، ڪلين جي سوڄ، پوليو، وڏي ڪنگهه، تشنج جي بيماري عام آهي، اتي ارڙي جي بيماري به پنهنجو پڻ ڏيکاري ٿي. جنهن کي ميڊيڪل سائنس ۾ MEASLES جي نالي سان سڏيو ويندو آهي

ڪارڻ

هن بيماري جو ڪارڻ هڪ خاص قسم جا وائرس ٿيندا آهن. جن کي آر- اين- اي ميزلس وائرس چئبو آهي. هي بيماري خاص ڪري سياري ۽ بهار جي موسم ۾ عام هوندي آهي. هيءَ هڪ وچڙندڙ بيماري آهي، جيڪا نچن ۽ ڪنگهڻ ذريعي هڪ مريض کان ٻئي تندرست ٻار کي پڻ هن مرض ۾ مبتلا ڪري ٿي جنهن کي اسين ڊراپليٽ اسپري (Droplet Spray) چوندا آهيون. هي بيماري پنجن سالن کان گهٽ عمر وارن معصوم گلڙن کي لپيٽ ۾ آڻي ٿي.

علامتون يا اهڃاڻ

ارڙيءَ جي علامتن کي ٻن حصن ۾ ورهايو ويو آهي (١) مرض جي شروعات واري حالت (٢) مرض جي اوج واري حالت.

(١) مرض جي شروعات واري حالت: هن حالت ۾ ٻار کي نزلي زڪام، بخار ۽ سڪي ڪنگهه جي عام شڪايت هوندي آهي، مريض جو اکيون ڳاڙهيون ٿي وينديون آهن ۽ اکين مان پاڻي پڻ وهندو آهي ۽ انهيءَ سان گڏ وات جي اندر هڪ قسم جي ڳاڙهاڻ ٿيندي آهي، جنهن تي اڇي قسم جا داڻا نڪرندا آهن جنهن کي ڪاپلڪس اسپاٽ (Kopliks Spot) چوندا آهن. اهي داڻا ارڙي جي خاص نشاني آهن. اها حالت ٽن کان پنجن ڏينهن تائين هلندي آهي.

(٢) مرض جي اوج واري حالت:- هن حالت ۾ مريض کي بخار ١٠٤ کان ١٠٥°F ڊگري تائين پهچي ويندو آهي ۽ انهيءَ سان گڏوگڏ داڻا به جسم تي نڪرڻ شروع ٿيندا آهن. پهريائين داڻا ڪن جي پٺيان ۽ پوءِ پني ڀانهن، چنگهن ۽ جسم تي نڪرڻ شروع ٿيندا آهن. ڪڏهن ڪڏهن وات ۽ نڪ مان رت اچڻ به شروع ٿيندي آهي.

ضروري آهي ته ٩ مهينن جي عمر جي پورن بعد ارڙيءَ جو ٽڪو ترتيبي ٽڪن جي مرڪز مان لڳرايو وڃي ۽ هڪ ئي ٽڪو هن بيماري جي بچاءَ لاءِ سڄي عمر لاءِ ڪافي آهي.

ارڙيءَ جي بيماري دوران ٻار ڪڏهن

ڪڏهن ٻين خطرناڪ بيمارين ۾ بہ وچڙجي ويندو آهي. ڇاڪاڻ تہ ٻار جي جسم ۾ بيمارين جي جراثيمن سان مقابلي ڪرڻ جي قوت يا قوتِ مدافعت گهٽ هوندي آهي. انڪري ٻار ڪي ٽي بي، دستن الٽين جي بيماري، وزن ۾ گهٽتائي، ڪن جو وهڻ، ڳلي ۾ سوڄ ۽ نمونيا، دماغ تي سوڄ ۽ ٻين بيمارين جي ٿيڻ جو انديشو رهي ٿو.

علاج

جيئن تہ هي بيماري وائرس جيوڙي ڪري ٿئي ٿي. انڪري هن بيماريءَ جو ڪوبہ خاص علاج ڪونہ آهي؛ باقي بيماريءَ جي جوش کي گهٽائڻ لاءِ کنگهہ ۽ بخار گهٽ ڪرڻ واريون دوائون ڊاڪٽر جي مشوري سان استعمال ڪرڻ گهرجن،

دنيا ڇهن موذي مرضن کي ختم ڪرڻ لاءِ پاڻ پتوڙي رهي آهي جن ۾ سلهہ- خناق، پوليو، وڏي کنگهہ- تشنج ۽ ارڙي شامل آهي. هنن خطرناڪ بيمارين کي ختم ڪرڻ لاءِ سرڪاري اسپتالن ۽ ٽڪن جي مرڪزن ۾ ٽڪا هنيا وڃن ٿا. تنهنڪري اسان سڀني تي اِهو فرض عائد ٿئي ٿو تہ مستقبل جي روشن ستارن کي انهن موذي مرضن کان بچايون. اڪثر ڪري اسان جي ڪافي پائرن ۽ ڀينرن کي اها ڄاڻ بہ نہ هوندي آهي تہ ارڙيءَ جي بچاءَ جو ٽڪو ڪڏهن لڳائڻ گهرجي ۽ گهٽا دفعا هڻايو وڃي؟ انهن پائرن ۽ ڀينرن کي ڄاڻ ڏين لاءِ گذارش ڪندس تہ ارڙي جو ٽڪو ٻار کي نون مهينن جي عمر ۾ هنيو ويندو آهي ڇو تہ ڄمڻ کان ٻار جي نون مهينن جي عمر تائين قدرتي طور تي هن بيماري جي خلاف بچاءَ جي قوت ماءُ طرفان مليل هوندي آهي. جيڪا ٻار جي نون مهينن جي عمر ۾ پهچڻ تي ختم ٿي ويندي آهي. انڪري ضروري آهي تہ ٩ مهينن جي عمر جي فورن بعد ارڙيءَ جو ٽڪو قريبي ٽڪن جي مرڪز مان لڳرايو وڃي ۽ هڪ ئي ٽڪو هن بيماري جي بچاءَ لاءِ سڄي عمر لاءِ ڪافي آهي. اسان جي ڪلينڪ تي ڪافي اهڙا مريض ايندا آهن جيڪي اِهي سوال ڪندا آهن تہ اسان ٻارن کي ارڙيءَ جي بچاءَ جو ٽڪو بہ هڻايو آهي ۽ پوءِ بہ ارڙي نڪتي باقي ٽڪن هڻائڻ مان فائدو ڇا؟

انهيءَ سوال جي جواب ۾ عرض ڪندس تہ ارڙي نڪرڻ جو پهريون سبب اهو ٿي سگهي ٿو تہ جنهن علائقي ۾ ٻار رهي ٿو اتي ارڙيءَ جي وبا ٽڪن لڳڻ کان اڳ ۾ ئي پکڙيل هجي ۽ ٻار کي ٽڪن لڳڻ کان اڳ ۾ ئي جسم ۾ ارڙيءَ جا جراثيم داخل ٿي چڪا هجن ۽ بيماري اڃان ظاهر نہ ٿي هجي، ان حالت ۾ ٻارن کي احتياطي ٽڪا لڳن تڏهن بہ ارڙي نڪري ايندي.

ٻيو سبب هيءَ بہ آهي جيڪو والدين کي ڄاڻڻ گهرجي تہ ارڙي هڪ وچڙندڙ مرض آهي. جيڪڏهن ٻار پنهنجي ماءُ پيءُ سان گڏ ڪنهن ٻئي علائقي ۾ ويجي ٿو، جتي هي مرض اڳ ۾ ئي پکڙيل آهي اها بيماري مختلف طريقن سان جسم ۾ داخل ٿي وڃي ٿي جنهن ڪانپوءِ ارڙي ٽڪي لڳڻ بعد ۾ ظاهر ٿئي ٿي. جنهن کي ارڙي جي بچاءَ وارو ٽڪو بہ نٿو روڪي سگهي، جنهن ڪان سندن والدين پريشان ٿيو وڃن، پر ان ۾ ٽڪي جو تہ ڪوبہ قصور نہ آهي پر ان جو سبب بيماريءَ جو اڳ ۾ ئي جسم ۾ موجود هجڻ آهي.

ٽيون سبب اِهو بہ آهي تہ ٻار کي جنهن ويڪسين سان ٽڪو لڳايو ويو هجي شايد اهو نيڪ نہ هجي يا ان جو معياد گذري ويو هجي يا گرمي جي مناسب درجي تي ان کي نہ رکيو ويو هجي، جنهنڪري ان جو اثر ختم ٿي وڃي ٿو ۽ ٻار کي اها ويڪسين ارڙي جي بيماريءَ کان محفوظ نٿي ڪري سگهي،

احتياط

مان انهن نيم حڪيمن ۽ غير سند يافتہ ڊاڪٽرن کي بہ گذارش ڪندم تہ هو معصوم ٻارن ۽ ابوجهہ ماڻهن جي زندگيءَ سان نہ کيڏن آخر اوهان ڪن معصومن جا والدين هوندا. جيڪڏهن ڪير اوهان جي ٻارن جي زندگي سان کيڏي يا ٺڳي ڪري تہ اوهان جي دل تي ڇا گذرندو اهو فيصلو اوهان پاڻ ڪيو!

ٻارن جو ماحول صاف سٿرو رکڻ گهرجي، گهرجي صفائي ۽ گهرجي ٻاتين جي صحت جو وڏ ۾ وڏ خيال رکڻ گهرجي. بيمار ٿيڻ جي صورت ۾ ڊاڪٽرن سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي بلڪ لاپرواهي نه ڪرڻ گهرجي ارڙيءَ ۾ مبتلا ٻار کي صاف سٿري بستري تي سمهارڻ گهرجي ۽ ان جي مٿان سهڻي چادر وجهڻ گهرجي، پر اهڙي نموني سان ڍڪڻ گهرجي جيئن ٻار سولائي سان ساهه کڻي سگهي ۽ ٻار کي تڪليف نه ٿئي.

۳- مريض ٻار کي هلڪي غذا کائڻ لاءِ ڏيڻ گهرجي.

خدارا! انسانيت جي ناتي انهن مجبور ۽ بي وس ماڻهن کي صحت جون بنيادي سهولتون ميسر ڪيو جيڪو اوهان جو فرض به آهي ۽ ان سان گڏوگڏ اوهان جي ذميواري پڻ!

۴- تندرست ٻارن کي بيمار ٻار کان پري رکڻ گهرجي. جيڪڏهن تندرست ٻار اُن مريض ٻار سان کائيندو پيئندو يا سمهندو ته اُهو به ان مرض ۾ مبتلا ٿي سگهي ٿو. مريض ٻار جا کائڻ پيئڻ جا ٿانو جدا رکڻ گهرجن.

صحت کاتي وارن کي به کپي ته هُو عام ماڻهن کي ٽڪن لڳرائڻ جي فائدن متعلق ٻڌائڻ. ٻارن کي مدي خارج ٽڪن هڻڻ کان نه هڻڻ بهتر آهي ۽ انهي ڳالهه جو خيال ۽ تاڪيد ڪن پنهنجي عملي کي ته جيڪي هو ويڪسين معصوم ٻارن کي هڻي رهيا آهن اُها ويڪسين گرمي جي پوري درجي تي رکيل به آهي يا نه! جيڪڏهن ٽڪن لڳڻ سان موتمار بيمارين تي ڪنٽرول ٿيندو ته ان سان حڪومت، والدين ۽ مسڪرائيندڙ ٻارن جي ڀلائي آهي.

اسان جي مشاهدي ۾ اِها ڳالهه به آئي آهي ته ڪافي نيم حڪيمن ۽ غير سند يافته ڊاڪٽرن وٽ جيڪڏهن ڪي والدين پنهنجي ٻارن کي بخار جي حالت ۾ کڻي ويندا آهن ته هُو والدين کي ڦرڻ جي لحاظ کان هڪدم چوندا آهن ته هن کي ارڙي نڪتي آهي ۽ مان ڪيس ٺار ڏيان ٿو جلدي ٺيڪ ٿيندو ۽ هن جو پيو ڪوبه انگريزي دوائن جو علاج نه ڪرايو. ويچارا سادا ۽ اڻڀوجهه ماڻهو انهن نڳن جي چوڻ ۾ اچي ويندا آهن ۽ اُڪثي هلي هو پنهنجي گلن جهڙو ٻارڙن کي ڪنهن وڏي مرض ۾ مبتلا ڪري ڇڏيندا آهن. مان خاص ڪري ڳوٺاڻن ماڻهن کي عرض ڪندس ته دنيا طب جي لحاظ سان ڪافي ترقي ڪئي آهي ۽ اهڙو ڪوبه مرض نه آهي جنهن جو علاج نه هجي. تنهنڪري هو انهن نيم حڪيمن ۽ غير سند يافته ڊاڪٽرن جي چڪر ۾ نه ڦاسن بلڪ ڪنهن ماهر ڊاڪٽر سان ملي بيماريءَ جي شناس ڪرائن.

مان انهن نيم حڪيمن ۽ غير سند يافته ڊاڪٽرن کي به گذارش ڪندم ته هو معصوم ٻارن ۽ اڻڀوجهه ماڻهن جي زندگيءَ سان نه کيڏن آخر اوهان به ڪن معصومن جا والدين هوندا. جيڪڏهن ڪير اوهان جي ٻارن جي زندگي سان کيڏي يا ٺڳي ڪري ته اوهان جي دل تي ڇا گذرندو اهو فيصلو اوهان پاڻ ڪيو!

ايئرڪنڊيشن ۽ وڏن بنگلن ۾ ويٺل صحت جي اعليٰ عملدارن کي به گذارش ڪندم ته هو ايئر ڪنڊيشن ۽ وڏن وڏن بنگلن کان ٻاهر نڪري ڳوٺن ۽ ننڍن شهرن جو به دؤرو ڪن جتي ڳوٺاڻن کي ملم پٽي لاءِ ڪپهه ۽ مٿي جي سور لاءِ اسپرو جي گوري به نه ملي رهي آهي ۽ پنهنجي دل تي هٿ رکي ڏسن ته واقعي ڳوٺاڻن ۽ شهرين کي صحت جون بنيادي سهولتون ڏنيون پيون وڃن يا نه! يا صرف خانه پري ڪئي پئي وڃي اهو انڪري ته نئيا عملدار وڏن ڪامورن جون فرمائشون پوريون ڪري رهيا آهن، تنهنڪري انهن تي ڪوبه قدم نٿو کنيو وڃي ۽ هي کاتو پَٽ ڊيوٽي تي اچن يا نه مرضي جا مالڪ آهن. ملڪ جي اندر ٻين کاتن ۾ ته خانه پوري ڪئي وڃي ٿي پر هاڻي صحت جي کاتي مان به خدمت ۽ انسانيت جو جذبو موڪلائي ويو آهي. خدارا! انسانيت جي ناتي انهن مجبور ۽ بي وس ماڻهن کي صحت جون بنيادي سهولتون ميسر ڪيو جيڪو اوهان جو فرض به آهي ۽ ان سان گڏوگڏ اوهان جي ذميواري پڻ!

■ ■ ■

بيمار ماڻهو جي سار سنڀال

انيل ڪمار ايس ڪيهاڻي
هاسٽل نمبر ٻه، ڪمرو نمبر ايڪونجاهه فرسٽ پروفيشنل
ايم بي بي ايس چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو (سنڌ)

بيمار ماڻهو جي سار سنڀال لاءِ هيٺين ڳالهين کي ڌيان ۾ رکڻ گهرجي.

١- سنڌس ڪوٺي يا ڪمرو Room
٢- سنڌس کاڌو Food
٣- ٽهل ٽڪور Nursing

١- ڪوٺي يا ڪمرو (Room)

بيمار جي ڪوٺي يا ڪمرو ڌار هجي ته بهتر يا سنڌس کٽ (پلنگ) گوڙ کان پري رکڻ گهرجي، ڪوٺي هوادار ۽ منجهس اس جو گذر هجي. بيمار جو بسترو ڏينهن ۾ ٻه دفعا مٽائڻ گهرجي يا اس ۾ گرم ڪجي ته جيئن بيماري جا جيوڙا جيڪي بستري تي هوندا آهن سي ناس ٿي وڃن. ڪوٺي ۾ هڪ ننڍو ڪبٽ (Cupboard) هجي جنهن ۾ جيڪي دوائون هجن تن تي چٽڪيون هجن، پيئڻ ۽ کائڻ واريون دوائون، لڳائڻ جي دوائن کان ڌار رکڻ گهرجن ۽ دوايون ٻارن کان پري رکڻ گهرجن. بيمار سان پيار سان ڳالهائڻ گهرجي.

٢- **کاڌو Food** کاڌي لاءِ بيمار کان گهڙي گهڙي نه پڇجي، جيڪي شيون ڊاڪٽر ٻڌائي تن کانسواءِ ٻيون شيون نه کارائڻ گهرجن. جلد هضم ۽ ٿڌو کاڌو ڏجيس. طاقت ڏيندڙ کاڌو جهڙوڪ فروٽ ۽ فروٽ جون رسون وغيره. کاڌي کي خراب ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ ڍڪي رکجي. کاڌي کائڻ جا ٿانو مريض لاءِ جدا هئڻ گهرجن.

٣- ٽهل ٽڪور (Nursing)

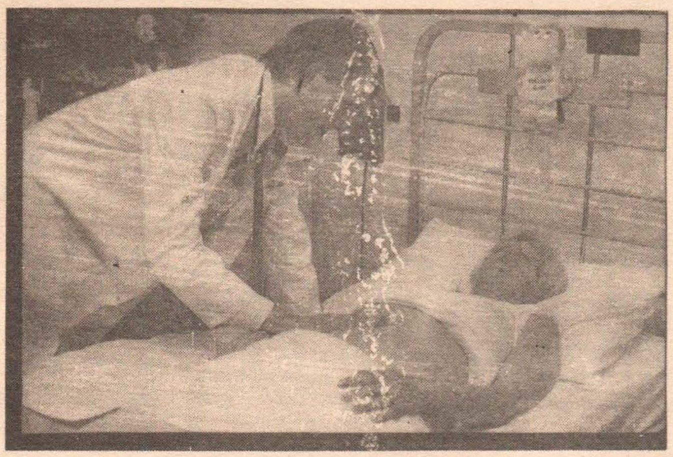
مريض جو خدمتگار شيرين زبان ۽ اجو اجرو هئڻ گهرجي، دوائون ڊاڪٽر جي چوڻ مطابق پوري وقت تي مريض کي ڏيڻ گهرجن، جيڪڏهن ٽائيم تي مريض کي دوا نه ملندي ۽ اڳ يا پوءِ ملندي ته مريض دوا مان پورو فائدو نه وٺي سگهندو. مريض جي تپ (Temperature) جاچڻ لاءِ هڪ ٿرماميٽر (Clinical thermometer) موجود هئڻ گهرجي.

بيمار جي منهن تي مايوسي نه ڏيکارڻ گهرجي. ٽوال گرم پاڻي ۾ پسائي مريض جا لڱ صاف ڪرڻ گهرجن.

● ٽهل ٽڪور ڪري هٿ صابڻ سان ڌوئي ڇڏڻ گهرجن.
● اڪثر ڪري اهو ڏٺو ويو آهي ته گهر جي وڏڙن کي ڪا بيماري ٿي پوندي آهي ۽ جيڪي ٻار انهن سان گڏ سمهندا، کائيندا ۽ پيئندا آهن ته اها بيماري جلدي ۾ انهن ٻارن ڏانهن منتقل ٿي ويندي آهي. تنهن ڪري ٻارن کي مريض سان گڏ سمهڻ، کائڻ، پيئڻ نه ڏجي ۽ ٻارن کي اهڙي نموني تاڪيد ڪجي جو مريض احساس ڪمتري جو شڪار نه ٿئي.

عام طرح اهو ڏٺو ويو آهي ته مريض ٿڪون فرش تي اڇلائيندو آهي. ۽ بيماريون انهي رستي به گهر جي ڀاتين ڏانهن ڦهلجنديون آهن. سو مريض کي ٿڪون ڪنهن ٺوڪري ۾ اڇلائڻ گهرجن ۽ اها ٺوڪري بار بار صاف ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن گهر ۾ ڪير بيمار ٿي پوي ته ڪوشش ڪري ان کي جيترو جلد ٿي سگهي ڊاڪٽر کي ڏيکارجي ۽ ان ۾ هڪ ذري جيتري سستي به مريض جي جان کي خطرو پهچائي سگهي ٿي ۽ جيڪڏهن خدا نه ڪري توهانجي گهر ۾ ڪو بيمار ٿي پيو آهي ته پوءِ اهو اوهانجو فرض بڻجي ٿو ته توهان مٿين ڳالهين تي عمل ڪري بيماري کي وڌيڪ ڦهلجڻ نه ڏيو ۽ مريض کي جلد از جلد ۾ صحتمند ٿيڻ ۾ مدد ڪيو.

* * *



هسٽيريا

سبب ۽ نشانيون

حبيب الرحمٰن گاد

هسٽيريا هڪ اهڙو مرض آهي جنهن ۾ ڪو شخص ڪِنتي، غم ۽ فڪر تي قابو پائڻ لاءِ ذهني ۽ جسماني علامتون اختيار ڪندو آهي، هسٽيريا خواهشن کي لاشعوري طور تي لڪائڻ سبب ٿيندي آهي. جنهن کي (ڊپريشن) چوندا آهن. ڊپريشن هڪ اهڙو دفاعي عمل آهي جنهن جي وسيلي ڪوئي ماڻهو پنهنجي خطرناڪ تڪليف وارن خيالن ۽ خواهشن کي لاشعوري طور تي لڪائي ڇڏيندو آهي، يا پنهنجي ذهن يا شعور ۾ اچڻ کان روڪي ڇڏيندو آهي. هيءَ هڪ وڏو دفاعي عمل آهي، جنهن کي ڪو ماڻهو پنهنجي خطرناڪ تڪليف وارن تجربن ۽ اڻ پوري ٿيل آرزوئن جي اثر کان بچڻ لاءِ استعمال ڪندو آهي.

هسٽيريا جا سبب نفسياتي هوندا آهن، پهرئين مرحلي ۾ ڪو شخص علامتون ظاهر ڪندو آهي، ۽ ٻئي مرحلي ۾ ماڻهن جي همدردي، مدد ۽ توجه جو طلبگار هوندو آهي. عام حالت ۾ تمام خيالن ۽ خواهشن کي لاشعور ۾ روڪي سگهجي ٿو. پر هسٽيريا ۾ شعور اندر داخل ٿي وڃن ٿا.

پراڻي زماني ۾ هسٽيريا کي عورتن جي بيماري سمجهيو ويندو هو، ۽ تصور ڪيو ويندو هو ته هيءَ بيماري رحم جي خرابيءَ جي ڪري ٿئي ٿي ۽ ان کي صرف عورتن سان مخصوص ڪيو ويندو هو. پر هاڻي اهو خيال بدلجي چڪو آهي. ان خرابيءَ جو سبب دماغ آهي، ۽ هي ڪنهن کي به ٿي سگهي ٿي. اڄ ڪلهه هسٽيريا هڪ "اعصابي رد عمل آهي" هي هڪ اهڙو عمل آهي جنهن ۾ ڪو شخص پنهنجي سوچ کي طبعي علامتن ۾ تبديل ڪندو آهي. جڏهن اهي علامتون نروس سسٽم (Nervous System) يا (Sensory) ۽ (Motor) ذريعي سان ظاهر ٿين ته انهن کي (Hysterical conversion neurosis) چيو ويندو آهي.

جسماني عضون جون علامتون:

الٽيون ٿيڻ، مٽي جو سور ٿيڻ، قبضي ٿيڻ، ساهه کڻڻ ۾ تڪليف وغيره.

هسٽيريا ۽ مرگهي ۾ فرق

هسٽيريا

١- هسٽيريا جو دورو ان وقت نه پوندو آهي، جڏهن ڪو شخص اڪيلو هجي. ان لاءِ ته ان جو مريض همدردي ۽ مدد جو خواهشمند هوندو آهي.

> اڄ ڪلهه هسٽيريا هڪ "اعصابي رد عمل آهي" هي هڪ اهڙو عمل آهي جنهن ۾ ڪو شخص پنهنجي سوچ کي طبعي علامتن ۾ تبديل ڪندو آهي.

٢- دوري جي وقت مريض جا هٿ خاص طريقي سان مڙي ويندا آهن.

٣- جڏهن مريض زمين تي ڪرندا آهن ته سهاري جي تلاش ۾ هوندا آهن. چاڪاڻ ته اهي پنهنجي دوري جي ڪيفيت کان آگاهه هوندا آهن.

٤- انهن جي دوري جو وقفو خاصو وڏو ٿيندو آهي.

٥- دوري کان بعد مريض گم، سم رهندو آهي.

٦- هسٽيريا جي دوري جي وجه نفسياتي هوندي آهي.

مرگهي

١- مرگهي ۾ دورو خاص جڳهن مثلاً: باهه جي ويجهو، روڊ تي، بس ۾ ڪٿي به ٿي سگهي ٿو.

٢- دوري جي دوران زبان ڏندن جي وچ ۾ اچڻ.

٣- اهي زمين تي سڌو ڪرندا آهن چاڪاڻ ته هي پنهنجي دوري جي ڪيفيت کان آگاهه نه هوندا آهن.

٤- دوري جو وقت ڪافي گهٽ ٿيندو آهي.

٥- دوري جي وقت منهن مان جهگ يا گگ وهڻ شروع ٿيندي آهي.

٦- دورو ننڊ دران به پئجي سگهندو آهي هي دماغي خلين کي تمام گهڻو حرڪت ۾ آڻيندا آهن.

(هسٽيريا جا مختلف منتشر خيال)

هسٽيريا جي هن قسم ۾ سوچ مختلف حصن ۾ ورهائجي وڃي ٿي.

٢- ياداشت هلي وڃڻ ٢- پنهنجو پاڻ لڪڻ ۽ ڳالهائڻ ٣- مختلف شخصيتون ٿيڻ

۴- ننڊ ۾ هلڻ، ڦرڻ شامل آهن.

۱- ياداشت هلي وڃڻ :- هن سبب ڪري ڪوبہ ماڻهو پنهنجي ذاتي شناخت وساري ويهندو آهي ۽ روڄڻ، رستن تي آواره گردي ڪندو رهندو آهي. انکي اها خبر نہ هوندي آهي تہ ڪير آهي، ڪاٿي رهندو آهي، شادي شده آهي يا ڪنوارو آهي. اها حالت ڪجهہ ڪلاڪ، ڪجهہ ڏينهن، هفتن ۽ مهينن تائين بہ ٿي سگهي ٿي. ياداشت هلي وڃڻ جو هڪ سبب دماغي ڌڪ بہ آهي جو ڪنهن سفر ۾ حادثي جي وجہ سان پيش آيو هجي. پر زياده تر وجوهات نفسياتي هونديون آهن. مثلاً: گهريلو جهڳڙا، معاشي مسئلا، جنسي ۽ معاشرتي پريشانيون.

۲- پنهنجو پاڻ سان ڳالهائڻ ۽ لکڻ:

هن بيماري جي مريضن جي حيراني جي ڳالهہ اها آهي تہ ڪي ماڻهو ويهندي، ويهندي لکندا آهن پنهنجو پاڻ سان ڳالهائڻ شروع ٿي ويندا آهن. ڪجهہ معاملن ۾ ماڻهو جو هٿ غيرارادي طور تي هلندو آهي يا مصوري ڪرڻ لڳندو آهي. ۽ گهڻا اهو محسوس ڪندا آهن تہ هو ڳالهائي رهيا

هن بيماري جي مريضن جي حيراني جي ڳالهہ اها آهي تہ ڪي ماڻهو ويهندي، ويهندي لکندا آهن پنهنجو پاڻ سان ڳالهائڻ شروع ٿي ويندا آهن. ڪجهہ معاملن ۾ ماڻهو جو هٿ غيرارادي طور تي هلندو آهي يا مصوري ڪرڻ لڳندو آهي. ۽ گهڻا اهو محسوس ڪندا آهن تہ هو ڳالهائي رهيا آهن.

آهن. توهان ڪيترن ئي ماڻهن کي ننڊ ۾ ڳالهائيندي ڏٺو هوندو، پر هي سجاڳي جي حالت ۾ پنهنجو پاڻ سان ڳالهائيندا آهن.

۳- مختلف شخصيتون ٿيڻ:-

هيءَ خاصيت انهن ۾ ڏٺي ويئي آهي جيڪي ننڊ ۾ ڳالهائيندا ۽ هلندا آهن. انهن ماڻهن جون بہ شخيصتون ٿينديون آهن، ٻئي هڪ ٻئي کان آزاد هونديون آهن.

۴- ننڊ ۾ هلڻ:- توهان اڪثر اهو ٻڌو هوندو يا ڏٺو هوندو تہ ٻار ۽ وڏا ماڻهو ننڊ ۾ هلندا آهن، ۽ اوهان انهن جي وجہ معلوم ڪرڻ چاهيندا هوندا تہ هي ماڻهو ننڊ ۾ ڇو گهمندا آهن.

علامتون:- مريض نارمل حالت۾ ننڊ ڪرڻ لاءِ سمهندو آهي ۽ ننڊ پئجي ويندو آهي. پر رات جي ڪنهن وقت گهڻو ڪري اڌ رات کان پوءِ ننڊ جي حالت ۾ اٿندو آهي، جوتا پائيندو آهي، ڪمري جو در کوليندو آهي يا گهر کان ٻاهر نڪري ويندو آهي. ننڊ ۾ هلڻ جي دوران ان جون اکيون پوري طرح کليل هونديون آهن. اگر مريض کي ڪجهہ چيو وڃي تہ اهو ٻڌندو آهي، پر جيڪڏهن ان کي چئجي تہ هنڌ تي سمهي پئو تہ اهو سمهي پوندو آهي. مريض کي لوڏڻ سان يا هٿ لائڻ سان سجاڳي اچي ويندي آهي ۽ حيران ٿي ويندو آهي تہ هو غير متوقع جڳهہ تي ڪيئن پهچي ويو. مريض جو ننڊ ۾ هلڻ جو وقت تقريباً ۱۵ منٽ کان وٺي اڌ ڪلاڪ تائين ٿي سگهي ٿو. ننڊ ۾ هلڻ جي بيماري دراصل خيالن، خواهشن کي لڪائڻ جي وجہ سان ٿيندي آهي، ان کان علاوه گهڻو ذهن تي بوجهہ فڪر، پريشاني، خوف، شرمندگي وغيره ان جا سبب آهن.

لاڙڪاڻي ۾
(ائيرڪنڊيشنڊ)
ڊان ٽيلرز
سال 1993ع جي نت نين ڊزائينن سان ڀرپور
جينٽس اسپيشلسٽ
رائل ڪمپليڪس
رائل روڊ لاڙڪاڻو فون نمبر: 22200

مدي جو بخار Typhoid Fever

ڊاڪٽر فاروق الرحمان سومرو
لاڙڪاڻو ليپروسي ڪنٽرول سينٽر ويجهو اتا ترڪ ٽاور لاڙڪاڻو

هن کي مدي جو بخار انهيءَ ڪري چون ٿا جو هن جي چڙهڻ جو وقت (مدو) مقرر ٿئي ٿو. جيڪو ٢١ ڏينهن کان ٤٢ ڏينهن به ٿي سگهي ٿو. پر عام حالت ۾ صرف ٢١ ڏينهن ٿي ٿيندو آهي.

علامات:- جيئن ته هي بخار جراثيم جي ڪري ٿئي ٿو تنهن ڪري جڏهن هي خون ۾ سرايت ڪري ٿو ته شروعات ۾ سستي، پيٽ ۾ سور، مٿي ۾ سور ۽ بک جو گهٽ لڳڻ به ٿيندو آهي، نيٺ بدن ۾ سور وڌي ٿو ۽ بيون علامتون پڻ شدت اختيار ڪن ٿيون. هن بخار جا ٽي درجا ٿين ٿا. هر درجو تقريباً هڪ هفتو هلي ٿو.

پهريون هفتو:- بخار وڌندو رهي ٿو، البت صبح جي وقت ڪجهه گهٽتائي اچي ٿي، پر شام جو اڪثر 104 درجا بخار ٿئي ٿو، پيٽ ۾ سور، وات ۾ بدبو، زبان سفيد ۽ زبان جي چوٽي سرخ ٿئي ٿي. اڪثر پهرين هفتي ۾ قبض رهي ٿي، بدن تي هلڪا ڳاڙها نشان (Rose Spots) ٿين ٿا، رات جو گهٽي بخار سبب ۽ وقل به ٿئي ٿي.

ٻيو هفتو:- شروعات ۾ بخار رات ۾ وڌيڪ تي 105 ڊگريس تائين پهچي ٿو، پر صبح جو ڪافي گهٽجي وڃي ٿو، پيٽ ۾ شديد سور ۽ پيٽ ڦوڪيل ڏسبو آهي ۽ هلڪي پيلي رنگ جا بدبوءِ دار دست ٿين ٿا. جنهن ڪانپوءِ وري آنڊي جي چلچڻ ڪري خون به ملي اچي ٿو. جيڪڏهن علامتون شديد هجن ته انجام هفتي جي آخر ۾ خطرناڪ ٿي سگهي ٿو يا چوڏهين ڏينهن سيني علامتن ۾ گهٽتائي شروع ٿئي ٿي. ڳچيءَ ۽ سيني تي سفيد موتين جهڙا سنهڙا داڻا ڏسبا.

ٽيون هفتو:- جيتوڻيڪ هن هفتي علامتون سيئي گهٽجي وڃن ٿيون، يعني بخار تمام گهٽ ٿئي ٿو، بدن ۾ سور وغيره به گهٽجيو وڃي، پر مريض سخت ڪمزوري محسوس ڪري ٿو، هن وقت غذا جي خاص پرهيز رکجي نه ته آنڊي جي وڌيڪ چلجي ڦاٽڻ جو انديشو ٿي سگهي ٿو. هن هفتي جي آخر ۾ بخار لهي وڃي ٿو، سفيد داڻا به هيٺ پيٽ تائين لهي اچن ٿا. ڪمزوري شديد ٿئي ٿي. بخار جي آخري هفتي ۾ پيشاب ۾ البيومن (Albumin) خارج ٿئي ٿي. آخر ۾ جيتوڻيڪ بخار ختم ٿيو وڃي، پر دستن جي ڪري ۽ غذا جي نه کائڻ ڪري مريض ڪافي ڪمزور ٿيو پوي. ڪمزوري بخار کان پوءِ ٻه ٻه ٽي هفتا باقي رهي ٿي.

ڪارڻ:- هن مرض جو اصل سبب ته هڪ قسم جو جراثيم سالمو نيلا ٽائي فوسا (Salmonile Typhosa) ٿئي ٿو، جيڪو خوردبين ذريعي ڏسڻ ۾ اچي ٿو. هي جراثيم خون ۾ داخل ٿي پنهنجو زهريلو تاثير جسم ۾ پيدا ڪري ٿو. هن جو گهڻو اثر آنڊن تي ٿئي ٿو. پر جگر، تري، پتو به هن جي اثر کان آجا نٿا رهن ۽ اهي جراثيم جڏهن پيشاب ۽ ڪاڪوس ۾ خارج ٿين ٿا ته وڌيڪ ماڻهن ۾ پکڙجي وڃن ٿا. غذا جي بي احتياطي خاص ڪري سرءُ موسم هن لاءِ ڪافي مددگار ثابت ٿئي ٿي. ڪڏهن وبائي صورت اختيار ڪري ٿو. جوانن ۾ پوڙهن جي نسبت هي بخار وڌيڪ ٿئي ٿو. انهي کان سواءِ ناقص غذا، عام ڪمزوري، رنج ۽ غم به هن جا سبب آهن.

علاج:- بيماري جي شروع ٿيڻ سان ڪنهن ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ ضروري آهي ۽ ان پاران تجويز ڪيل دوائون باقاعدگيءَ سان کائڻ گهرجن ۽ ان سان گڏوگڏ آرام ۽ صفائي جو خاص خيال رکڻ گهرجي. مرچ مصالحن وارن ۽ سخت ڪاڌن کان پرهيز ڪجي ته بهتر ٿيندو.

هن مرض جو اصل سبب ته هڪ قسم جو جراثيم سالمو نيلا ٽائي فوسا (Salmonile Typhosa) ٿئي ٿو، جيڪو خوردبين ذريعي ڏسڻ ۾ اچي ٿو. هي جراثيم خون ۾ داخل ٿي پنهنجو زهريلو تاثير جسم ۾ پيدا ڪري ٿو. هن جو گهڻو اثر آنڊن تي ٿئي ٿو. پر جگر، تري، پتو به هن جي اثر کان آجا نٿا رهن ۽ اهي جراثيم جڏهن پيشاب ۽ ڪاڪوس ۾ خارج ٿين ٿا ته وڌيڪ ماڻهن ۾ پکڙجي وڃن ٿا.

بي هوشي ANAESTHESIA

ڊاڪٽر مير نياز حسين ٽالپر
ميڊيڪل آفيسر اينسٿيزيالوجي پيپلز ميڊيڪل ڪاليج اسپتال نواب شاهه

هي هڪ اهڙو هنر آهي، جيڪو جيڪڏهن نه هجي ته جيڪر جراحي (SURGERY) ڪرڻ تمام مشڪل ٿي پوي ۽ مريض بيماري واري تڪليف جي بجاءِ آپريشن جي سور ۽ تڪليف ۾ ئي خدا کي پيارو ٿي وڃي.

اسان جي معاشري ۾ عام ماڻهن کي جيڪي گهٽ پڙهيل لکيل هوندا آهن، يا وري ڪن ڪن پڙهيل ماڻهن کي جن جو طب جي علم سان گهٽ واسطو هوندو آهي، طب جي هن نهايت اهم شعبي جي باري ۾ ڪا صحيح خبر نه هوندي آهي.

ان ڪري محسوس ٿيو ته Anaesthesia يا بي هوشيءَ جي باري ۾ ڪجهه لکجي. Anaesthesia هڪ تمام وڏو علم آهي جنهن تي جيڪڏهن ڪيترو به ويهي لکجي ته به گهٽ آهي. هن جا ڪيترائي طريقا (Techniques) آهن هتي اسان صرف انهن طريقن جي باري ۾ لکنداسين جيڪي اسان وٽ عام طور استعمال ٿين ٿا.

(1) Local Anaesthesia جسم جي ننڍي حصي کي سُن ڪرڻ.

(2) Regional Analgesia جسم جي وڏي حصي (Region) کي سُن ڪرڻ.

(3) Spinal Analgesia ڪرنگهي ۾ سُئي هڻي جسم جي هيٺين حصي کي سُن ڪرڻ.

(4) General Anaesthesia مريض کي مڪمل بي هوش ڪرڻ.

مٿين بي هوشي جي طريقن Tech-niques جي استعمال جو فيصلو هنن ٽن ڳالهين کي مدِنظر رکي ڪيو ويندو آهي.

(1) مريض جي حالت Condition of the Patient

(2) بيماريءَ جي نوعيت Type of disease

(3) آپريشن جي نوعيت Type of Operation

انهيءَ ڪري ئي بي هوشي واري ڊاڪٽر (Anaesthetist) کان اڳ ۾ مريض جي Fitness جو سرٽيفڪيٽ ورتو ويندو آهي ۽ پوءِ ئي مريض جو نالو آپريشن ٿيڻ وارن مريضن جي لسٽ ۾ رکيو ويندو آهي.

Local anaesthesia (1)

جسم جي ننڍي حصي کي سن ڪرڻ

هن طريقي ۾ جسم جي محدود حصي کي سُن ڪيو ويندو آهي. هي طريقو تڏهن لاڳو ٿيندو آهي جڏهن مريض ڪنهن ٻئي طريقي سان سُن ڪرڻ يا مڪمل بي هوشي ڪرڻ جي لائق نه هوندو آهي. يا وري تمام ننڍڙو آپريشن ڪرڻو هوندو آهي جيئن پونءِ وهائڻ آهي يا ڪل مان ڪا ڳوڙهي Swelling ڪڍڻ آهي، يا وري ڪو خراب ٿيل هٿ يا پير جو ننهن (Nail) ڪڍڻو هجي.

هن طريقي ۾ جنهن حصي (Area) تي Operate ڪرڻو هوندو آهي ان جي چوڌاري سُن ڪرڻ واري دوا عام سُئي (Syringe) جي ذريعي هڻي ويندي آهي، پوءِ ان دوا جي اثر جي نتيجي ۾ دماغ ڏانهن سور جو پيغام کڻي ويندڙ تنتون (Nerves) بلاڪ ٿي وينديون آهن. اهڙيءَ طرح مريض کي سور محسوس نه ٿيندو آهي. هن طريقي ۾ استعمال ٿيندڙ دوائن جا ڪجهه نالا هي آهن Prilocaine, Bupiv-acaine. cinchocaine Lignocaine وغيره عام طور اسان وٽ ان مقصد لاءِ Lignocaine جيڪا بازار ۾ Xylocaine جي نالي سان ملي ٿي استعمال هيٺ آهي.

Regional Analgesia (2)

جسم جي وڏي حصي کي سن ڪرڻ

هن طريقي ۾ جسم جي هڪ وڏي حصي (Region) کي سُن ڪيو ويندو آهي. يعني انهيءَ حصي کي Supply ڪرڻ واري وڏي تنت (NERVE) کي Block ڪيو ويندو آهي.

جيئن جيڪڏهن ٻانهن (Arm) جو آپريشن ڪرڻو هجي ته اسان ٻانهن کي Supply ڪرڻ واري تنتن جي ڇڳي يعني Brachial Plexis کي Block ڪنداسين. ان کي Block ڪرڻ لاءِ ساڳي ئي Local anaesthesia واري دوا استعمال ڪئي ويندي آهي.

يا اگر ٽنگ جو آپريشن ڪرڻو هجي ته (Femoral Nerve) يا ٽنگ جي وڏي تنت کي Block ڪيو ويندو آهي.

مٿين ٻنهي طريقن جو فائدو اهو آهي ته مريض جي جسم جا ٻيا سرشتا مثلاً

(Respiratory System) يا ساهه جو سرشتو، دل ۽ شريانين جو سرشتو (Cardiovascular System) استعمال ٿيل دوا جي اثر کان يا ته محفوظ رهندا آهن يا وري تمام گهٽ متاثر ٿيندا آهن.

Spinal Analgesia (3)

ڪرنگهي ۾ سُئي هڻي جسم جي مخصوص حصي (گهڻو ڪري هيٺين حصي) کي سُن ڪرڻ.

هن طريقي ۾ سُن ڪرڻ واري دوا هڪ خاص قسم جي سُئي (جنهن کي Spinal needle چئبو آهي) جي وسيلي ڪرنگهي ۾ موجود مغزي ڏوري (Spinal cord) جي مٿان ويڙهيل پردي مان ٽپائي ڪئي ويندي آهي. اهڙيءَ طرح اِها دوا مغزي ڏوري (Spinal Cord) ۽ ان جي مٿان ويڙهيل پردي (Duramatter) جي وچ ۾ موجود دماغي پاڻي (Cerebrospinal fluid) ۾ شامل ٿي ويندي آهي ۽ جسم جو حصو جيڪو مغزي ڏوريءَ جي انهيءَ حصي کان Supply حاصل ڪندو آهي، سن ۽ نستو ٿي ويندو آهي.

هيءَ سُئي ڪرنگهي ۾ هڪ خاص Level تي هڻي ويندي آهي. ۽ مريض کي مخصوص پوزيشن Position ۾ پاسيرو ليٽائي هڻي ويندي آهي. هن Position ۾ مريض جون ڄنگهون پڪوڙي پيٽ سان لڳائي رکبيون آهن ۽ ڪاڏي سيني سان لڳائي ڇڏبي آهي.

ڪڏهن ڪڏهن مريض کي ويهاري به هيءَ سُئي هڻي ويندي آهي.

هن طريقي ۾ عام ماڻهو آپريشن ڪرائڻ کان گهبرائيندا آهن ۽ چوندا آهن ته سوئي جو سُور تمام گهڻو ٿيندو. ليڪن ائين نه آهي. هي طريقو تمام Safe ۽ گهٽ تڪليفده آهي.

دوا دماغي پاڻي ۾ داخل ٿيڻ کان پوءِ ڏهن پندرهن منٽن جي اندر پنهنجو اثر ڪندي آهي ۽ پوءِ آپريشن شروع ڪيو ويندو آهي. هن طريقي سان ڇن جو آپريشن Herrniorhophy، بواسير يا موڪن جو آپريشن وغيره ڪيو ويندو آهي.

هي طريقو Techinque سورهن سالن کان وڌيڪ عمر وارن مريضن ۾ apply ٿيندو آهي.

General Anaesthesia (4)

مريض کي مڪمل بي هوش ڪرڻ

Mr.Arther Eames Guedel مڪمل بي هوشي يعني General Anaesthesia کي ڇئن ڏاڪن (Stages) ۾ ورهايو آهي.

اهي ڏاڪا عام ماڻهو ڪين سمجهي سگهندو انهيءَ ڪري مڪمل بي هوشيءَ کي ٽن Steps ۾ ورهائي سادگيءَ سان بيان ڪجي ٿو.

(1) Induction يا آغاز يا شروعات وارو ڏاڪو

(2) Maintanance يا قائم رکڻ يا هلائڻ وارو ڏاڪو

(3) Recovery يا ٻيهر هوش ۾ آڻڻ وارو ڏاڪو

(1) بي هوشيءَ جي ابتدا ڪرڻ هڪ اهم ڪم آهي. اسان وٽ شروعات گهڻو ڪري Pentothol نالي هڪ انجيڪشن رڳ ۾ هڻي ڪئي ويندي آهي. ان انجيڪشن لڳڻ کان پوءِ مريض کي هڪ منٽ جي اندر ننڊ اچي ويندي آهي ۽ اهو اثر فقط ڪجهه منٽن تائين هلندو آهي. پوءِ انهيءَ ننڊ واري ڪيفيت کي جاري رکڻ لاءِ سنگهائڻ واري دوا آڪسيجن O_2 سان گڏ مريض جي ساهه ۾ شامل ڪئي ويندي آهي.

جيڪڏهن ننڍو آپريشن ٿيڻو هوندو آهي ته پوءِ سُنگهائڻ واري دوا هڪ خاص قسم جي Facemask ذريعي ڏني ويندي آهي. ۽ جيڪڏهن وڏو آپريشن ٿيڻو هوندو آهي ته پوءِ هڪ ٻيو انجڪشن (Succinyl) نالي رڳ ۾ هڻي ويندي آهي ۽ مريض جون سڀئي مُشڪون (Muscles) نستيون (Paralyse) ٿي وينديون آهن ۽ ساهه کڻڻ واري نلڪي Trachea جو منهن (Glottis) پڻ کُلي پوندو آهي، پوءِ ان ساهه واري نلڪي Trachea ۾ هڪ ٽيوب (Endotracheal) وجهي ان جي ذريعي مريض کي آڪسيجن ۽ سنگهائڻ واري دوا (Inhalational anaesthesia) ڏني ويندي آهي. انهيءَ ڏاڪي کي Maintanance يعني سار سنڀال وارو ڏاڪو چئبو آهي.

انهيءَ جي دوران مريض کي Analgesics يعني سُور لاهڻ جون دوائون پڻ Ingection جي ذريعي ڏنيون وينديون آهن.

جن ۾ Pethidin يا Sosegon وغيره اڄڪلهه گهڻو استعمال ٿين ٿيون. ڪڏهن ڪڏهن (N_2O) نائٽرس آڪسائيڊ نالي سنگهائڻ واري هڪ گئس به ساهه کڻڻ لاءِ آڪسيجن سان گڏ ڏني ويندي آهجي، ان جو ڪم به سُور لاهڻ آهي.

Inhalationalagents سنگهائڻ وارين بي هوشيءَ جي دوائن ۾ Ether، Chloroform، Isoffurame، Enflu-

rane، ۽ Halothine وغيره شامل آهن. انهن مان Halothine نالي دوا گهٽ ڪري استعمال ٿئي ٿي. ۽ تقريباً هر مريض کي آڪسيجن سان گڏ ڏني ويندي آهي، جيڪا بي هوشيءَ واري حالت کي برقرار رکندي آهي.

مٿي بيان ڪيل طريقن جي دوران مريض جي ساهه کڻڻ جي صلاحيت برقرار رهندي آهي، ڪجهه آپريشن اهڙا هوندا آهن جن ۾ مريض جي سيني مُشڪن کي ستو Paralyse ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي. جيئين Surgeon کي آپريشن ڪرڻ ۾ سهولت ٿئي. (گهڻو ڪري پيٽ جي آپريشن ۾)

ان مقصد لاءِ Tracrim يا Pavulon وغيره جون سيون ڏنيون وينديون آهن. انهيءَ انجڪشن لڳڻ کان پوءِ مريض جو پورو جسم نِستو Paralyse ٿي ويندو آهي ۽ سندس ساهه کڻڻ جي صلاحيت بہ ختم ٿي ويندي آهي. ان دوران مريض کي ساه کڻائڻ واري مشين Ventilator يا Respirator ذريعي ساه کڻايو ويندو آهي.

جڏهن آپريشن ختم ٿيندو آهي، تڏهن وري مريض کي Prostiguine نالي هڪ سئي رڳ ۾ هڻئي ويندي آهي. ان کان پوءِ مريض جون مشڪون Muscles وري Normal حالت ۾ اچي وينديون آهن ۽ سندس ساه کڻڻ جي صلاحيت بہ واپس اچي ويندي آهي.

ان کان پوءِ مريض جي ڳلي کي Suction Tube ذريعي بلڪل صاف ڪري، ساهه جي نلڪيءَ ۾ وڌل ٽيوب (Endo trcheal Tube) ڪڍيو ويندو آهي. پوءِ ڪيس خالص آڪسيجن جي ذريعي پندرهن ويهن منٽن تائين ساه کڻايو ويندو آهي. انهيءَ کي Recovery Period چئبو آهي.

جڏهن مريض هوش ۾ اچي ويندو آهي، يعني نالي وٺڻ سان جواب ڏيندو آهي يا اکيون کوليندو آهي ۽ ٽنگون، ٻاهون هلائي سگهندو آهي تہ پوءِ ڪيس وارڊ ۾ موڪليو ويندو آهي.

آپريشن جي دوران سمورو ٽائم Anaesthetist يعني بي هوشيءَ وارو ڊاڪٽر مريض جي نبض بلڊ پريشر، دل جي حالت ۽ آڪسيجن ليول Level وغيره کي Maintain ڪندو رهندو آهي. يعني سمورو جسم جو ڪنٽرول سندس هٿ هيٺ هوندو آهي.

پڙهندڙن لاءِ ڪجهه مفيد مشورا

1- جيڪڏهن مريض ڪنهن مسئلي جي ڪري Anaesthesia لاءِ Unfit هجي تہ، جلد بازيءَ کان ڪم نہ وٺڻ کپي ۽ انهيءَ
جلد بازيءَ کان ڪم نہ وٺڻ کپي ۽ انهيءَ
مسئلي جو علاج ڪرڻ کپي جيئن مريض Fit ٿي وڃي.

2- جيڪڏهن آپريشن لاءِ رت Blood جي ضرورت پوي تہ هميشہ پنهنجي ماڻهو (Donar) کان رت حاصل ڪرڻ کپي ۽ ڪاروباري ماڻهن کان رت نہ وٺڻ کپي.

3- اگر ڪڏهن ڪنهن دوا کان ڪو Reaction وغيره ٿيو هجي تہ اهو ڊاڪٽر کي ٻڌائڻ کپي.

4- عام حالت ۾ اگر ڪا تڪليف يا بيماري وغيره ٿئي تہ ان جو مڪمل علاج ڪرائڻ کپي جيئن تڪليف وڌي نہ وڃي. ۽ ڪا Disability نہ ٿئي. جو ڪڏهن بہ زندگيءَ ۾ خدانخواستہ آپريشن ڪرائڻو پوي تہ ڪو مسئلو نہ ٿئي.

5- سگريٽ، بيڙي، پان وغيره نہ واپرائڻ گهرجي جيئن جسم انهن جي خراب اثرن کان محفوظ رهي ۽ ماڻهو هميشہ Fit رهي.

6- لباس ۽ غذا جو وڌ ۾ وڌ خيال رکڻ گهرجي.

7- روزانو ورزش ڪرڻ بہ صحت لاءِ تمام ضروري آهي.

❒ ❒ ❒

بي نلي غدودن جو شخصيت تي اثر

خير النساء جعفري

"اسين پوري شدت سان پنهنجي بي نلي غدودن جي رحم وڪرم تي آهيون."

ڪتاب نفسيات جي مصنف "من" جي مٿين لفظن جي اهميت جو اندازو سڀ ڪان پهرين "برمن لوئس" لڳايو، جنهن THE GLANDS REGULATING PERSONALITY (شخصيت ڪي منظم ڪندڙ غدود) جي نالي سان پنهنجي تصنيف ۾ ڪن غدودن جي آفاديت کي واضح ڪندي ڄاڻايو آهي ته : "چريائپ هجي يا اعصاب جو انتشار، جرم وبغاوت هجي يا ذکن جا ڏيل، اهڙيون سيئي شڪايتون هنن ننڍڙن غدودن جي ٺي ڪارستانيءَ جو نتيجو آهن."

برمن لوئس جي خيال پٽاندڙ شخصيت جي منظم يا منتشر هجڻ ۾ "ري نالي" يا "بي نلي غدودن" کي وڏي اهميت آهي. هنن ننڍڙن غدودن کي ري نالي يا بي نلي (DUCTLESS) ان ڪري ڪوٺيو ويندو آهي جو هنن غدودن جون رسون يعني هارمون (HARMONES) سڌي طرح رت سان گڏجي جسم ۾ ڦرنديون، ڇاڻٽ ڇوڻٽ جو ڪم ڪنديون ٿيون رهن. انجي برعڪس نلي دار غدود متحرڪ ٿيڻ واري حالت ۾ پنهنجي رطوبت ٻاهر خارج ڪن ٿا. مثال طور ڳوڙهن وارا غدود "ٽيئر ڳلانڊس" (TEAR GLANDS) يا پڪ وارا غدود "سيليوري گلئينڊس" (SALIVERY GLANDS) ۽ بي نلي غدود "اينڊوڪرائين گلئينڊس" (ENDOCRINE GLANDS) جون رطوبتون فرد جي سڄي شخصيت، ان جي هائي، قدبت، ذهانت، مزاج ۽ جنسي زندگي کي متاثر ڪن ٿيون.

> "چريائپ مجي يا اعصاب جو انتشار، جرم وبغاوت مجي يا ذڪن جا ڏيل، امڙيون سيئي شڪايتون منن ننڍڙن غدودن جي ٺي ڪارستانيءَ جو نتيجو آمن."

گهڻو ڪري سيني ري نلي غدردن جون رطوبتون هڪ ٻئي تي اثر انداز ٿي شخصيت جي توازن کي برقرار رکن ٿيون ۽ جيڪڏهن اهي رطوبتون مقرره مقدار کان گهٽ يا وڌ انداز ۾ خارج ٿين ته شخصيت ۾ سخت ناخوشگوار تبديلين جو امڪان رهي ٿو، جنهن ڪري فرد جي سڄي زندگي، ان جي ذهانت ۽ جسامت، معاشرتي ۽ جنسي زندگي ان لاءِ هڪ وبال ٿيو پوي ۽ ان جو وجود معاشري لاءِ هڪ قسم جو بار بڻجو وڃي. مٿي ذڪر ڪيل غدودن جي جدا جدا اهميت جو هيٺ ذڪر ڪجي ٿو.

ا- ٿائرائڊ (THYROID)

هي غدود ٻن ڀاڱن ۾ ورهايل آهي ان جو هر هڪ ڀاڱو نڙگهٽ جي ٻنهين پاسن ۾ هوندو آهي. هن غدود جو سادو پر اهم ڪم بدن جي اندروني ڪارخاني ۾ زندگيءَ جي حرڪت کي يعني جسم جي اندروني ڪيماوي تبديلين (METABOLISM) کي منظم ڪرڻ آهي. هر جاندار کي پنهنجي اندروني مشينريءَ کي سلامتي سان هلائڻ لاءِ ڪنهن نه ڪنهن صورت ۾ "ڪاڌ" يا "ٻاڻ" جي ضروورت پوي ٿي. انساني جسم جي ڪاڌ جي خبر گيري ڪرڻ هن ننڍڙي غدود (جنهن جو وزن هڪ آئونس کان به گهٽ ٿيندو) جو ڪم آهي. ان جي رطوبت "ٿائراڪسن" (THYROXIN) هائيڊوررجن، نائيٽروجن، ڪاربان ۽ آڪسيجن جو مرڪب آهي ۽ ان جو اهم ڪم ساهه کڻڻ واري نظام سان

واسطو رکندو آهي. هن رطوبت جي گهٽتائي ساهه کڻڻ ۾ سست رفتاريءَ جو ڪارڻ بڻجي ٿي.

ان ڪانسواءِ گهڻي گهٽتائي واري حالت ۾ فرد موڳو، مائٽو، بي خيالو، ڍيڍو ۽ وائڙو ٿي پوندو آهي. ان جي برعڪس، هن رطوبت جي وڌي وڃڻ واري حالت ۾ ماڻهو سنهو، چست، تڙوڪڙو ۽ هوشيار رهندو آهي. البته ضرورت کان وڌيڪ واري حالت ۾ ساهه کڻڻ ۾ تيزي ۽ بي ربطي، فڪرات، بي چيني ۽ بي آرامي پيدا ٿيو پوي. "ٿائراڪسن" جو بيو ڪم زندگي جي حرارت کي برقرار رکڻ ۾ بدني بافتن کي ڪنڊ بطور ڪاڌ رسائڻ آهي، جنهن ڪري جسم ۾ قوت ۽ توانائي سان گڏ مناسب مقدار ۾ گرمي به برقرار رهي ٿي. ننڍپڻ ۾ هن رطوبت جي گهٽتائي (HYPO-THYRODISM) ٻار جي جسم ۾ ڪردار جي نشونما ۾ رڪاوٽ جو سبب بڻجي ٿي جنهنڪري سندس قد وڌڻ روڪجيو وڃي ۽ ذهانت به گهٽجيو وڃي. انهيءَ بيماريءَ کي "ڪريٽنزم" (CPATINISM) چيو ويندو آهي. وڏي عمر ۾ هن رطوبت جي ختم ٿي وڃڻ واري حالت ۾ "ميڪسوڊيما" (MYXEDEMA) نالي بيماري ٿيو پوي، جنهن ڪري فرد مان هوشياري ۽ جوش و خروش ختم ٿي ويندو آهي ۽ ڪاهلي پيدا ٿيڻ سان گڏ ياداشت به ڪمزور ٿي ويندي آهي.

۲- پئراٿائرائڊس

(PARATHYROIDS):- هي تمام ننڍڙا اجسام ٿائرائڊ جي پر ۾ واقع آهن. هنن جو ڪم بدن ۾ ڪئلشم ۽ فاسفورس جي توازن کي برقرار رکڻ آهي. هنن غدودن کي بدن مان هٽائي ڇڏڻ جي صورت ۾ جسم اندر تنتن جون تحريڪي صلاحيتون گهڻو وڌيو وڃن، جنهن ڪري بدن ۾ اجايون ۽ بي ربط حرڪتون يعني نسن جي ڇڪ، بي سبب ڪل ۽ خوشي، غم ۽ غصو، جوش ۽ ولولو وڌيو وڃي. ان مان ثابت ٿئي ٿو ته ڪئلشم جا ذرڙا (CALCIUM LOUS) تنتن جي حرڪت کي ڪنٽرول ڪن ٿا. تنهنڪري فرد ۾ اهڙي قسم جي نقص کي هٽائڻ لاءِ پئراٿرمن (PARATHROMONE) رطوبت شين جي ذريعي ڏبي آهي. ان جي برعڪس هن رس جي وڌي وڃڻ واري حالت ۾ بدن ۾ ڪئلشم مٽابولزم (CALCIUM METABOLISM) وڌايو وڃي، جنهنڪري ڪئلشم ڪاڌ طور استعمال ٿيڻ جي بدران رت جي نلين ۾ وڃيو گڏ ٿئي ۽ ڪئلشم جي صحيح طور تي استعمال نه ٿيڻ سبب هڏا به ڪمزور ٿيو پون.

۳- پائنيل غدود

(PINEAL GLANDS) :- هي ننڍڙو غدود دماغ جي ٻن اڌ گولن جي عين مرڪز ۾ واقع آهي. اڄ تائين هن غدود جو ڪو به سڌيءَ ريت فعل معلوم ٿي نه سگهيو آهي. ڪافي عرصو اڳ ڊڪارٽس (DECRATES) هن کي "روح جي گادي" جي نالي سان ڪوٺيو هو، پر هاڻي هن غدود جي باري ۾ راءِ آهي ته هن غدود جو ڪم جنسي نشونما ۽ ان سان لاڳو جنسي تبديلين کي وقت کان پهرين پيدا ٿيڻ کان روڪڻ آهي.

۴- پينڪريز

(PANCREASE) :- هن غدود جي چوڌاري ننڍن ننڍن خلين جو هڪ ميڙ (SMALL-CELLS OF LANGARHANS) هوندو آهي جنهن مان انسولن (INSULIN) نالي هڪ اهم رطوبت نڪرندي آهي، جنهن کي ڪردار جي تشڪيل ۾ گهڻي اهميت آهي. هن جو اهم ڪم بدن ۾ ڪنڊ جي توازن کي بطور "ڪاڌ" برقرار رکڻو آهي. هن رطوبت جي ڪري ئي خلين جي ديوارن کي ايتري قوت حاصل ٿئي ٿي جو هو پاڻ ۾ رت سان شامل ڪنڊ گڏ ڪري ٻين خلين تائين به رسائي سگهن. هن رطوبت جو جگر تي به اهم اثر آهي. هن جي ڪري ئي جگر ۾ ڪنڊ جو ذخيرو رهي ٿو ۽ ضرورت وقت خصوصاً دماغ جي ڪيميائي تبديلين ۾ ڪم اچي ٿو. بدن جي هر فعليت ۾ عام طور ۽ دماغ ۾ خاص طور ڪنڊ جو ڪافي مقدار استعمال ٿئي ٿو. جيئن ته انسولن جو اهم ڪم ڪنڊ کي "ڪاڌ" يا "ٻارڻ" (FUEL) طور استعمال ڪرڻ آهي ان ڪري هن رس جي ڪميءَ ڪري جسم ۾ ڪنڊ چڱي طرح جذب نه ٿيندي آهي. جنهن سبب ڪنڊ رت جي نلين ۾ وڃيو گڏ ٿئي جتان وري پيشاب جي ذريعي خارج ٿيندي آهي. هن بيماريءَ کي "ذيابيطس" (DIABETES) چئبو آهي. ان جي ابتڙ هن رطوبت جي

وڌي وڃڻ واري حالت ۾ ڪنڌ جو جسم ۾ گهٽي ڪان گهڻو "ڪاڌ" يا "ڪپ" ٿئي ٿو. پين اکرن ۾ ائين چئجي ته "شگر متابولزم" (SUGAR METABOLISM) وڌيو وڃي جنهنڪري جسم جي اندروني ڪيمياوي تبديلين ۾ تحريڪ، جوش ۽ گرمي جي حد کان وڌيڪ گهٽائي ٿيو پوي. ان جي نتيجي ۾ نفسياتي طور تي فرد تمام جلد باز ۽ تڪڙو ٿيو پوي ۽ هو اعصابي ڇڪ (TENSION) ۽ جوش ۽ ابهار (EXCITMENT) محسوس ڪري ٿو.

جگر جا فعل:- جگر جا جسم جي اندروني مشينريءَ ڪي هلائڻ ۾ ٽي فعل آهن.

١- هي ڪنڌ جي گلوڪوس جي شڪل ۾ ذخيره اندوزي ڪري ٿو ۽ ضرورت وقت اها ڪنڌ جسم ڪي رت جي ذريعي واپس ٿو ڪري.

٢- بدن مان پيشاب جي ذريعي بيڪار اجزاء ڪي خارج ڪري ٿو.

٣- هن حبي ڪري رت جو دپاءُ گهٽجي ٿو ۽ هن مان رت ناهڻ وارو مادو (ANTI-ANEMIC - SUBSTANCE) خارج ٿئي ٿو.

٥- ائڊرينل غدود

(ADRENALS):- هي غدود ٻنهي پاسن کان بڪين (KIDNEYS) جي مٿان واقع آهن. هر هڪ غدود ٻن قسمن جي مادي جو مرڪب آهي.

١- ائڊرينل ميڊولا (ADRENAL MEDULA)

٢- ائڊرينل ڪورٽڪس (ADRENAL CORTEX) هنن ٻنهي مرڪبن مان جدا جدا قسمن جون رطوبتون خارج ٿين ٿيون. ائڊرينل ڪورٽڪس مان ڪارٽن (CORTIN) نالي رطوبت نڪري ٿي، جنهن ۾ پيون ڪيترين ئي رطوبتون شامل آهن. هن رطوبت جو اهم ڪم "لوڻ" ۽ "پاڻي" وارن معدنيات کي جسم ۾ ڪم آڻڻ آهي. جيئن ته جسم کي پنهنجي ڪارڪردگي لاءِ ڪيترن ئي معدني جزن جي ضرورت پوي ٿي تنهنڪري انهن معدنيات مان "پاڻي" ۽ "لوڻ" جي کوٽ واڌ يا پوررائي هن غدود جي ان جصي جو ڪم آهي. هن جي ناقص ٿيڻ واري حالت ۾ جسم ۾ پاڻي ۽ لوڻ جي کوٽ ٿيو پوي. جيئن ته لوڻ جو مناسب مقدار تنتن جي حرڪت يا جاڳي لاءِ تمام ضروري آهي ان ڪري لوڻ جي کوٽ شديد حالت ۾ موت جو سبب به بنجي ٿي. هن رس جي وڌي وڃڻ واري حالت ۾ ننڍپڻ ۾ ئي ڇوڪرا جنسي طور بالغ ۽ ڇهري يا ڏاڙهي ۾ مردانه خصوصيتون مثلاً آواز ڳرو ۽ ڇهري يا ڏاڙهي تي وار وغيره پيدا ٿيو پون.

هن غدود جي ٻئي حصي "ائڊرينل مڊيولا" مان ائڊرينلين نالي رطوبت خارج ٿيندي آهي، جنهن جا فرد جي شخصيت تي نمايان اثرات ٿين ٿا.

١- هيءَ رطوبت رت ۾ ڪنڌ جي مقدار کي بدن جي تقاضا مطابق وڌائي گهٽائي ٿي. هن جي ڪري ئي ڪنڌ جسم جي پين خلين ۾ دورو ڪري عضون جي ڪارڪردگيءَ کي نيئن سر اُپاري ٿي.

٢- هيءَ رطوبت نه صرف اندروني ڪيمياوي تبديلين ۽ تحريڪن کي ڪنڌ ۾ جذب ڪري اُپاري ٿي بلڪ رت جي لهرن کي انهي قابل ٿي بڻائي ته اُهي پاڻ ۾ وڌ کان وڌ آڪسيجن جذب ڪن ته جيئن رت جا ڳاڙها جزا وڌيڪ ٿهن.

٣- هن رس جي ڪري آنڊن جون مشڪون وڌيڪ نرم ۽ آسوديون ٿين ٿيون ۽ رت جي نلين ۾ تنگي اچي ٿي جنهنڪري رت پين نلين ۾ پهچي گهرجائو مشڪن کي آڪسيجن ۽ پارڻ مهيا ڪري ٿو. ڊاڪٽر گهڻو ڪري رت جي وهڻ کي بند ڪرڻ لاءِ هن رطوبت جون سيون استعمال ڪندا آهن. هن رطوبت جي ڪري رت جو دورو وڌندو آهي ۽ رت جون نليون سسنديون آهن. ان سبب ئي هيجان پيدا ڪندڙ حالات ۾ هن غدود جي ضرورت وڌيو وڃي.

هن رس کي سين جي ذريعي جسم ۾ داخل ڪرڻ سان ڏپ، خوف، غصي ۽ ڪاوڙ جا آثار اُپرندا آهن پر هن رطوبت جي گهٽائي قوت ۽ توانائي عطار ڪري ٿي. جنسي فعليت ۾ تيزيءَ سان گڏ فرد جلدبان تڪڙو ۽ مضبوط حواس جو مالڪ بنجيو وڃي. هن رطوبت جي گهٽتائي فرد جي جنسي خواهشات جي گهٽتائي ۽ قوت ضبط جي ڪمي پيدا ٿئي ٿي پر شديد حالتن ۾ ته دم ڪشي، ڏڏن ند ۽ ڇاپاڪي جي صورت ظاهر ٿئي ٿي.

٦- نسلي غدود

(GONDAS) نسلي غدود کي "پيدائش" سان ملحق هجڻ باعث هن کي نسلي دار غدودن (DUCT GLANDS) ۾ شامل ڪيو ويندو هو، پر هاڻي تحقيقات مان ثابت ٿيو آهي ته هن جو ڪم صرف نسل افزائي نه بلڪ پيون جنسي خصوصيتون پيدا ڪرڻ به هن ئي غدود جو ڪم آهي. فرد جي جنسي غدود کي "ٽيسٽز" (TESTES) يعني خصيا چئبو آهي. هن غدود ۾ ٻن قسمن جا خليا ٿين ٿا جن کي "انٽرسٽيشل" (INTER STITIAL) ڪري ڪوٺبو آهي هنن خلين جو ڪم مرد جي جنسي جيوڙن "اسپرميٽوزا" (SPERMATOZOA)جي بقا ۽ واڌ ارو آهي. هنن مان ٻن قسمن جون رطوبتون خارج ٿين ٿيون.

١- "انڊروٽن" (ANDROTIN) جنهنجو ڪم جنسي فعليت ۾ تحريڪ ۽ گرمي پيدا ڪرڻ آهي. ان ڪانسواءِ پيون مردانه خصوصيتون مثلاً آواز ڳرو ٿيڻ، ڏاڙهي وڌڻ وغيره به هن رطوبت جو نتيجو آهي.

٢- "ٽيسٽوسٽيرون" (TESTOSTERONE)جيڪا انڊروٽن جي فعليت کي منظم ۽ ڪنٽرول ڪنديآهي.

عورتن جي جنسي غدودن کي بيجٽيون يا "اووريز" (OVERIES) ۽ "ڪارپس ليوٽر" (CORPUS-LUTEUM) ڪري ڪوٺبو آهي. اووري ۾ نسلي جيوڙا (OVUM) ٿيندا آهن. ڪارپس ليوٽر هڪ قسم جو زردي مائل مادو هوندو آهي، جيڪو اووم (OVUM) کي تيار ڪري خارج ڪندو آهي. اووري مان "اوئيسٽروجن" (OESTROGEN) نالي هڪ رطوبت نڪرندي آهي جيڪا عورت ۾ جنسي تحرڪ، جوش ۽ گرمي پيدا ڪري ٿي. ان ڪانسواءِ پيون امتيازي جنسي خوبيون مثلاً کير پيدا ڪرڻ وارن غدودن جي نشونما، حمل جو ٽڪاءُ، ماهواري جو اخراج (MENSES) وغيره ، هن ئي رطوبت جو نتيجو ٿين ٿيون. ڪارپس ليوٽر مان " پروگيسٽرون" (PROGESTRONE) رطوبت نڪرندي آهي، جيڪا ٻچ داني ۾ کي ان قابل بنائيندي آهي ته ان ۾ حمل رهي سگهي. حمل ٿيڻ کانپوءِ هي مادو سسي ويندو آهي.

پٽيوٽرن جو ڪم رت جي وهڻ کي بند ڪرڻ، رت جي نلين کي سُسائڻ ۽ مشڪن کي حرڪت ۾ آڻڻ آهي.

٧- پٽيوٽري

(PITUTARY) هن غدود کي سيني بي نلي غدودن ۾ اهم سمجهيو ويندو آهي. هن جا ٽي ڀاڱا آهن.

١- انٽيريئر لوب (ANTERIOR LOBE)،

٢- پوسٽيرئر لوب (POSTERIOR LBOE)

٣- پارس انٽرميڊيا (PARS INTERMEDIA)

پوسٽيرئر لوب مان "پٽيوٽرن" (PITUITRIN) رطوبت خارج ٿيندي آهي جيڪا "آڪسيٽوسن" (OXYTSCIN) ۽ "ويسوپريسن" (VASSO PRESSION) جو مرڪب آهي. پٽيوٽرن جو ڪم رت جي وهڻ کي بند ڪرڻ، رت جي نلين کي سُسائڻ ۽ مشڪن کي حرڪت ۾ آڻڻ آهي. ان ڪانسواءِ ويسوپريسن جو اهم ۽ جدا ڳانڍ ڪم دل جي دوري کي برقرار رکڻ آهي. "انٽرميڊين" (INTER MEDIAN) نالي رطوبت وري پارس ميڊيا مان خارج ٿيندي آهي. هن جو ڪم پيشاب جي اخراج تي ڪنٽرول ڪرڻ آهي. پٽيوٽري غدود جو افضل ۽ اهم حصو "انٽيرئر لوب" آهي، جنهنجو جسم جي واڌ ۽ هڏن جي نشونما تي اڻ مٽ اثر ٿئي ٿو. عمر جي اوائلي دور ۾ هن جي رطوبت وڌي وڃڻ يا گهٽجي وڃڻ سان قد يا تمام ڊگهو ٿيو پوي يا ٻن فوٽن کان وڌيڪ نه وڌندو آهي، جنهنکي "جيجانٽزم" (GIGANTISUM) يعني قد جو حد کان وڌي وڃڻ ۽ "ڊوارفزم" (DWARFISM) يعني قد جو حد کان زياده ننڍو هئڻ سڏبو آهي. بلوغت کانپوءِ جيڪڏهن هن حصي

جي رطوبت وڌي وڃي تہ قد متاثر ٿيڻ ڪانسواءِ صرف چهري جا نقش وڏا ۽ بي ڊولا ٿي پوندا آهن. هن حصي جي هڪ اهم رطوبت "گوناڊٽراپڪ" (GONADTROPIC) جسم ۾ نسلي غدود کي جلدي ۽ وڌيڪ متحرڪ ڪيو ڇڏي. هن رس کي تجرباتي طور تازن ڄاول ڪٺن جي جسم ۾ سين جي ذريعي داخل ڪجي تہ اهي ڪٺا جنسي طور بالغ ٿيو وڃن. هن حصي جي هڪ ٻي رطوبت "پروليڪٽن" (PROLACTIN) آهي. جيڪا ماديءَ (FEMALE) ۾ کير ڏيڻ وارن غدودن جي نشونما سان لاڳو آهي. هڪ ٻي رطوبت "ٿائروٽراپڪ" (THYROTROPIC) ٿائرائيڊ غدود جي فعليت کي متاثر ڪندي آهي، جنهنجو تعلق ڪيمياوي تبديلين (METABOLIC RATE) سان آهي. هن حصي جي "ائڊرينوٽراپڪ" (ADRENOTRAPIC) رس ائڊرينل غدود کي متحرڪ ڪندي آهي. ان ڪانسواءِ هي غدود پنڪريز جي انهن ننڍن خلين کي بہ وڌائي ٿو جن مان انسولن رطوبت خارج ٿيندي آهي. الغرض تہ هن حصي جي سيني رطوبتن جو سيني بي نلي غدودن تي اڻ ٽر اثر پوي ٿو. هن غدود جو دماغ جي رڳ ۾ مقيم هئڻ ڪري هي دماغ جي فعليت کي بہ منظم ڪري ٿو. هن جي ڪري ئي دماغ جي "سيريبرل" (CEREBRAL) حصي ۾ رت جو دورو ٿئي ٿو جنهنڪري اعصابي تحريڪ ٿين سر وقوع پذير ٿئي ٿي. ان کان سواءِ سٽينگر (STENGER) جو چوڻ آهي تہ هن جي رطوبت جي گهٽتائي فرد جي جسماني نشونما ۾ رڪاوٽ پيدا ڪري ٿي. نفسياتي طور تي هن رطوبت جي گهٽتائي فرد کي ٿيڻو، سست، منجهيل، وائڙو ۽ ڊڄو بڻايو ڇڏي.

متي ذڪر ڪيل سيني غدودن جي رستن يا رطوبتن جي مناسب مقدار ۾ خارج ٿيڻ سان شخصيت عام معيار مطابق پروان چڙهي ٿي. ٻي حالت ۾ هنن جي گهٽتائي شخصي بدنظمي جو ڪارڻ بڻجي ٿي جنهن ڪري فرد ۾ اعصابي ڇڪتاڻ ۽ عام ڪمزوري پيدا ٿيڻ سبب انجي عام ڪارڪردگي سخت متاثر ٿئي ٿي، جنهنجي نتيجي ۾ هن جو ڪردار عام معيار کان هٽي نقصانڪار ثابت ٿئي ٿو.

١٩٣٥ع ۾ "فري مين" نالي هڪ ماهر ١٤٠٠ ذهني مريضن جي غدودن تي آزمائش ڪئي. پنهنجي تجربن ۽ تحقيق سان ثابت ٿيو تہ اڪثر مريضن جا بي نلي غدود ناقص هئا. غدودن جي خرابي ڪن حالتن ۾ سڌيءَ طرح ذهني بيمارين جي شڪل ۾ ۽ ڪڏهين عام ڪرداري خامين جي شڪل ۾ اڻ سڌي طرح ضرور ظاهر ٿئي ٿي.

١٩٣٥ع ۾ "فري مين" نالي هڪ ماهر ١٤٠٠ذهني مريضن جي غدودن تي آزمائش ڪئي پنهنجي تجربن ۽ تحقيق سان ثابت ٿيو تہ اڪثر مريض جا بي نلي غدود ناقص هئا. غدودن جي خرابي ڪن حالتن ۾ سڌيءَ طرح ذهني بيمارين جي شڪل ۾ ۽ ڪڏهين عام ڪرداري خامين جي شڪل ۾ اڻ سڌي طرح ضرور ظاهر ٿئي ٿي.

احساسِ ڪمتري

(نفسيات)

سهيل جمال ملاڻو ـــــ شڪارپور

انهيءَ ڳالهہ ۾ ڪو شڪ ڪونهي تہ دنيا جا سيئي انسان ساڳيا حواس (SENSES) رکن ٿا. جنهن ڪي نڪ، زبان، ڪن، چمڙي، هٿ پير سڏجي ٿو. انهن سيني عضون جو سيني انسانن ۾ بنيادي طور ڪم بہ ساڳيو آهي، مگر دنيا جا الڳ الڳ ماڻهو انهن حواسن (SENSES) مان جدا جدا قسم جو ڪم وٺڻ جي صلاحيت رکن ٿا. جيڪڏهن آفريڪا جو جهنگلي سنگهڻ جي شڪتي رکي ٿو تہ هو انهيءَ شڪتيءَ کي شڪار ڳولهڻ ۾ صرف ڪري ٿو. مگر هڪ يورپ جو سائنسدان انهيءَ شڪتي (ABILITY) کي گئسن جي سنگهڻ ۽ انهيءَ مان فائدي وٺڻ جي ڪوشش ڪري ٿو. اهڙي ئي نموني سان جنهن چيز کي ٻين ملڪن ۾ عزت جي نگاهہ سان ڏٺو وڃي ٿو، سا اسان جي معاشري ۾ برائي ٿي سگهي ٿي. جيڪا ڳالهہ اسان سوچڻ بہ گناهہ سمجهون، اها ساڳي اتي ثواب ۾ شامل آهي. اهڙي نموني انهن جي عام استعمال ٿيندڙ شين جو اثر جنهن نموني اسان جي عام زندگيءَ تي پوي ٿو، سو بہ انهن تي پوندڙ اثر کان بلڪل نرالو آهي.

اسان جا ڪي دوست ڪي اصول اپنائڻ ۾ يڪدم پرڏيهي مفڪر يا مصنف جو حوالو ڏئي پاڻ ۽ پنهنجي ماحول ۾ تبديلي آڻڻ لاءِ سرگردان هوندا آهن، انهن لاءِ عرض آهي تہ اسان جي ماحول ۽ "انهن جي ماحول ۾ رات ۽ ڏينهن جو فرق آهي.

منهنجي هن چوڻ جو مقصد اهو آهي تہ هڪ چيز انهن وٽ احساس برتري پيدا ڪري ٿي، مگر اهائي چيز اسان ۾ احساسِ ڪمتري جو سبب بڻجي ٿي.

مثال اسان جي سامهون آهي. جيڪڏهن يورپ ۾ پيءُ پنهنجي ڌيءُ يا ننهہ کي ٻين سان نچندي خوشي محسوس ڪندو آهي تہ هوءَ محفل جي جان آهي ۽ اها جان هن جي سماجي عزت کي وڌائي هن ۾ احساس برتري جو سبب بڻجي ٿي. مگر اها ساڳي ڳالهہ اسان ۾ ابتي آهي ڪٿي تہ پنهنجي حقيقي زال کي بہ سرِ بازار وٺي وڃڻ پنهنجي منهن تي شرم جي "لالائي" آڻڻ جو سبب بڻجي ٿو ۽ اها "لالائي" ڪنهن حد تائين احساسِ ڪمتري ۾ وجهي ڇڏيندي آهي.

منهنجي هن لکڻ جو مقصد اهو آهي تہ اسان جي ماحول ۾ جيڪي احساسِ ڪمتري پيدا ٿيڻ جا سبب آهن. اهي انهن کان بلڪل الڳ آهن جيڪي يورپ ۽ ٻين ملڪن جي ماهرِ نفسيات پنهنجي ڪتابن ۾ ڏيندا آهن.

سبب

احساس ڪمتري پيدا ٿيڻ جو پهريون سبب آهي. "ٻار جي تربيت ۽ سندس ماحول"، اسان کي خبر آهي تہ جڏهن ٻار پيدا ٿئي ٿو تہ هو پاڻ کي دنيا جي ڪمزور ترين مخلوق محسوس ڪري ٿو ۽ جيئن سندس تجربو ۽ مشاهدو وڌيڪ ٿيندو وڃي ٿو تيئن منجهس پاڻ کي گهٽ ۽ ٻين کي وڏيڪ سمجهڻ جو مادو وڃي ٿو وڌندو. ڪٿي اهو مڃجي ٿو تہ ٻار کي جيڪي ڪجهہ اسين ٻڌايون يا سمجهايون ٿا اهو سمجهي وڃي ٿو. مگر هو پاڻ ڪرڻ کان معذور آهي. هن کي جنهن چيز جي ضرورت هوندي انهيءَ تائين پهچي نٿو سگهي. انهيءَ سبب ڪري ٻار ۾ جيڪو احساس ٿئي ٿو سو آهي، ڪمتريءَ ۽ ڪمزوريءَ جو. انهيءَ ڪمتريءَ کي گهٽائڻ ۽ ختم ڪرڻ جي ڪوشش ۾ هميشہ ٻار پنهنجي ماءُ پيءُ جي ڪاپي ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو آهي.

اتي جيڪڏهن انهيءَ ٻار جي سٺي تربيت ڪانہ ٿي ٿئي تہ اهو ٻار احساسِ ڪمتري جو شڪار ٿيو وڃي. انهيءَ تربيت کان سواءِ اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ جيڪڏهن گهر ۾ سڀ کان ننڍو ٻار وڏو بہ آهي تہ اهو احساس ڪمتري جو شڪار ٿيو وڃي. اهو ان ڪري جو ننڍي ٻار جي هئڻ جي ناتي هن کي سڄي گهر ۾ سڀ کان وڌيڪ محبت ڪئي وڃي ٿي. مگر ٿوري وڏي عمر ٿيڻ تي ڪيس اها ساڳي محبت ملي ڪونہ ٿي سگهي. مگر هو اها حاصل ڪرڻ جي جدوجهد ڪري ٿو پوءِ جيڪڏهن اهو ساڳيو محبت حاصل ڪرڻ ۾ ناڪام رهيو تہ گهٽو ڪري اهو بلڪل بيڪار، ڪمزور پست همت ثابت ٿئي ٿو. اهڙي قسم جو ٻار وڏي هوندي تائين ساڳي عادت ڪئيو اچي.

احساس ڪمتري پيدا ٿيڻ جو ٻيو سبب آهي:

اهي ٻار جيڪي پاڻ کي ناجائز سمجهن ٿا يا بلڪل ڪمزور آهن، سي هميشہ پاڻ کي بي سهارو ۽ نفرت ڪيل سمجهي احساس ڪمتري ۾ مبتلا ٿيو وڃن.

اسان انهن ٻارن ۾ حد کان وڌيڪ احساس ڪمتري ڏسون ٿا جيڪي طلاق شده والدين جا ٻار آهن. جن کي پنهنجي ناقدري جو احساس هميشہ مجروح ڪندو رهي ٿو.

احساس ڪمتري جو چوٿون وڏو سبب آهي:

ڏسو صفحو 44

وڻن ويڄن وٽ، جي سڪين ته سگهو ٿيڻ (شاهه)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

* جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا ته

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

ته پوءِ

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

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

خريداري جو فارم

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

نالو (ذات سان گڏ) ______________________

ائڊريس ______________________

____

____

شامل چيڪ / بئنڪ ڊرافٽ جو نمبر ______________________

صحيح ______________ تاريخ ______________

اوهان پاڻ ڏسو

مرتب - - - - - - -
ڊاڪٽر شمس سمرو

۱۲ سوال پنهنجي ڊاڪٽر کان ضرور پڇو

دوائون بيمارين کان ڇوٽڪارو ڏين ٿيون يا تڪليف ڏيندڙ علامتن (Symptoms) ۾ آساني پيدا ڪن ٿيون. تنهن هوندي بہ هر وقت ۽ هر ڪنهن تڪليف لاءِ دوا ضروري ڪونهي. نہ ڪو تندرستي ماڻ لاءِ دوا جو کائڻ هرويرو ضروري امر آهي. دوائون توهان کي نقصان بہ پهچائي سگهن ٿيون، خاص ڪري تڏهن، جڏهن توهان ڪا غلط دوا يا گهڻين دوائن جي لپ کائي بي فڪرا ٿي سمهي پئو.

ڊاڪٽر رڳو دوائون لکڻ جي مشين نہ پر توهان جو دوست بہ آهي. تنهنڪري دوا لکرائڻ يا وٺڻ کان اڳ ڪانئس ضرور پڇو.

(؟) ● دوا جو نالو ڇا آهي ۽ انجا اثرائتا جزا ڪهڙا آهن؟

(؟) ● آئون پيٽ سان آهيان يا ٻار کي ٿڃ پياريندڙ ماءُ آهيان- اهڙي حالت ۾ ڇا مون کي دوا واپرائڻ گهرجي.؟

(؟) ● هيءَ دوا ڪهڙو عمل / اثر ڪندي- ڇا انهيءَ جي واپرائڻ سان مونکي پنهنجي تڪليف مان ڇوٽڪارو ۽ شفا ملندي؟

؟) ● مون کي هيءَ دوا ڪهڙي وقت ۽ ڪيئن واپرائڻ گهرجي؟

(؟) ● مون کي اها ڄاڻ ڪيئن ٿئي تہ دوا مان فائدو آهي؟ مون کي تڏهن ڇا ڪرڻ گهرجي جڏهن دوا ڪو اثر نہ ڪري.

(؟) ● مون کي ڪيتري وقت تائين هن دوا کي استعمال ۾ رکڻ گهرجي؟ ڇا مون کي پنهنجي دوا ترت بند ڪري ڇڏڻ گهرجي جڏهن مان سمجهان مون کي شفا ملي آهي؟

(؟) ● عام طرح هن دوا جا هاجيڪار اثر (Side effects) ڪهڙا آهن. ڇا هن دوا جا ڪي اهڙا بہ گنڀير هاجيڪار اثر آهن؟ مون کي اهڙين حالتن ۾ ڇا ڪرڻ کپي جڏهن مون تي اهڙا هاجيڪار اثر پوڻ لڳن؟

(؟) ● جيڪڏهن آءُ دوا هڪڙو وقت يا گهڻي وقت تائين کائڻ وساري ڇڏيان تڏهن مون کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

(؟) ● هن دوا سان گڏ مان ٻيون دوائون بہ واپرايان؟ ڇا هيءَ دوا کائي مون کي سائيڪل، موٽر يا ڪابہ مشينري هلائڻ کپي؟

(؟) ● ڇا هيءَ دوا واپرائڻ سان مون کي هن دوا جي عادت ٿي پوندي؟

(؟) ● جيڪڏهن مان هيءَ دوا کائڻ ڇڏي ڏيان تہ ان جا مون تي ڪهڙا ڪهڙا اثر ٿيندا؟

(؟) ● دوا جي استعمال ڪانسواءِ (منهنجي تڪليف جا) ٻيا ڪهڙا ڪهڙا طريقا ۽ اپاءَ ٿي سگهن ٿا؟

صحت سڌ سماءَ

ڪاليج آف فزيشنس ۽ سرجنس پاڪستان ۾ منعقد ٿيندڙ ٻارڙن جي علاج ۾ دوائن جي منطقي ڪارج ۽ ماس- ميڊيا جي ڪردار بابت قومي ورڪشاپ

ڪراچي ٦-٧ فيبروري ١٩٩٣ع

پاڪستان پيڊياٽرڪس ايسوسيئيشن، هيلٿ ايڪشن انٽرنيشنل ۽ پاڪستان دي نيٽ ورڪ ايسوسيئيشن فار رئشنل يوز آف ميڊيڪيشن اِن پاڪستان جي گڏيل سهڪار ۽ رٿابنديءَ هيٺ

موضوع جي سڃاڻپ (Introduction)

پاڪستان ۾ دوائن جي غيرمنطقي ۽ هاڃيڪار استعمال، خاص ڪري ٻارڙن ۾ ان جو واهپو خطري جي نشان تائين پهچي ويو آهي. اهڙيون دوائون جن جو استعمال خاص مهارت سان واسطو رکي ٿو يا اهي نهايت طاقتور هاڃيڪار اثر رکن ٿيون، ڏاڍي آسانيءَ سان هرڪائونٽر تان ملي رهيون آهن. اها هڪ نهايت ڪئوڙي ۽ تلخ حقيقت آهي تہ چوٿيءَ جون اسان جي ملڪ ۾ ڪم ڪندڙ ١٢ گهڻ قومي (ملٽي نيشنل) ڪمپنيون لڳ ڀڳ هڪ سال ۾ ١۴ ڪروڙ روپين کان بہ مٿي پئسو صرف دوائن جي کپت کي هٿي ڏيڻ تي خرچ ڪري رهيون آهن. جيڪو دواساز ادارن جي طئي ڪيل اخلاقي اصولن جي برخلاف ۽ ابتڙ آهي. ائين لڳي ٿو تہ هو پاڪستان کي ٻارڙن جي جيئري پورڻ جو سٿو هنڌ ڀائين ٿا ۽ پاڪستاني ٻارڙا هنن آڏو ڄڻڪ تجرباتي جانور آهن. سچائي اها آهي تہ 1992ع تائين پاڪستان ۾ اٽڪل 14000 مختلف قسمن جون دوائون رجسٽر ڪرايون ويون آهن، ان جي باوجود تہ ڊبليو ايچ او 250 ضروري دوائن جي سفارش ڪئي آهي ۽ نيشنل فارمولري پاران 350 دوائن جي اجازت آهي.

هڪ نهايت گنڀير ڳالهہ اها بہ آهي تہ ماءُ پيءُ دوائن جي حقيقي استعمال کان اڻواقف آهن ۽ ۽ ڊاڪٽرن وٽ ايترو وقت ڪونهي جو انهن کي صحيح ڄاڻ ڏئي سگهن. جڏهن ماس ميڊيا (ريڊيو-ٽي وي، اخبارون ۽ رسالا) برقي ڄاڻ ۾ ايترا محو آهن جو ڪانئن انهن چپ چپات ۾ واقع ٿيندڙ موتن کي وائکو ڪرڻ پڄي ئي نٿو. جيتوڻيڪ ٻارڙن جي تندرستي ۽ چڱيلائي ڊرامائي نموني بهتر ٿي سگهي ٿي، جيڪڏهن سمورن ڪٽنبن کي وقتائتي ڄاڻ ۽ ٻارڙن جي صحت کي هٿي ڏيارڻ جو سهڪار ملي وڃي.

ڪيترين تحقيقاتي رپورٽن ۽ سرويز ۾ جيڪي ڊبليو-ايچ-او ذريعي ڪرايون ويون آهن، اهو ڏٺو ويو آهي تہ گهٽي ۾ پاڳي سٽر سيڪڙو ٻارڙن لاءِ تجويز ڪيل دوائن جا نسخا ڪنهن بہ طبي ڪارج کي ادا نٿا ڪن.

اسين پوري ويساهہ سان چئون ٿا تہ دوائون هر حالت ۾

- پنهنجي حقيقي طبي ضرورت کي پورو ڪن، جيڪو سندن ضروري ڪارج هجي، جنهن سان اهي ڪنهن خاص صحت جي اهنج يا مرض کي ڇٽائي ۽ سڌاري سگهن.
- اهي طبي اصولن مطابق اثرائتيون هجن. ۽ اهي اهڙو ئي اثر ڏيکارين جنهن جي دعوىٰ ڪئي وڃي ٿي.
- اهي سٿو اگهہ رکن. اهو ائين جو، اهي دوائون گهٽ قيمت واريون هجن (جئين هرشخص وٺي سگهي) ۽ ساڳئي وقت ايترو ئي بهتر طبي فائدو ڏيندڙ هجن جو انهن کي ٻين قيمتي دوائن تي ترجيح ڏئي سگهجي.
- اهي پوري پني انداز ۾ مهيا ڪيون وڃن، جيئن ڪنهن بہ وقت انهن جي کوٽ نہ پوي ۽ انهن تي چٽي نموني سندن بهتر ۽ وڌ ۾ وڌ استعمال بابت سموري ڄاڻ ڏنل هجي.
- اهي هر وقت وڪري لاءِ موجود هجن ۽ وٺي سگهڻ جهڙيون هجن.

اسين اهو ويساهہ رکون ٿا تہ هر ٻارڙن جي بيمارين جو ماهر توڙي ڊاڪٽر هر حالت ۾

- بين الاقوامي صحت جي اداري (WHO) جي دستن، ڇاتيءَ جي شديد اهنجن ۽ کاڌ-خوراڪ جي اڻپورائي کي

درست رکڻ بابت ڏنل هدايتن جي پوئواري ڪري.

پروگرام جو مقصد

Task of Programme

ميڊيا سان لاڳاپيل ماڻهن آڏو سيڃاٽپ ڪرائڻ.

١) ٻارڙن ۾ غيرمنطقي دوائن جي استعمال کي هڪ قومي ۽ عالمي مسئلي طور آگاهي ڏيڻ.

٢) پاڪستان جون طبي علاج سان لاڳاپيل پاليسيون جيڪي دستن، ساهواري سرشتي جون شديد تڪليفون، ۽ ٻارڙن جي ٻين طبي مسئلن سان واسطيدار مامرن بابت ڄاڻ آڏو رکڻ.

٣) دواساز صنعتن پاران مارڪيٽنگ ڪوڊ جي ڀڃڪڙين کي وائکو ڪرڻ.

٤) اهڙي رٿابندي ڪرڻ، جنهن سان اسين ڄاڻ جي پهچ وارا ميدان (ماس فيلڊ) ۾ صحت بابت ڄاڻ وارا پيغام شامل ڪرائي سگهون.

ورڪشاپ جا اهم مول متن

• اهڙن اپائن کي هٿي ڏيڻ جنهن سان ٻارڙن جي جياپي وارن مسئلن سان لاڳاپيل قومي طبي علاج جي پاليسين تي عمل درآمد ٿي سگهي.

• اهڙين دست بند ڪندڙ، ٻڪ وڌائيندڙ ذهني سگهه پيدا ڪندڙ ۽ ٻيون اڪارج ٻارڙن جي دوائن کي بند ڪرائڻ جن مان فائدي بدران نقصان پلئه پئجي رهيو آهي.

• اهڙي فارموليشن کي هٿي ڏيڻ، اختيار ڪرڻ ۽ عمل درآمد ڪرائڻ، جيئن نيشنل ڊرگ پاليسين ۾ چيل آهي. ان سلسلي ۾ اسين ڊبليو ايچ او جي لازمي دوائن واري تصور سان سهمت آهيون.

• دوائون واپرائيندڙ ماڻهن ۾ دوائن جي صحيح استعمال جي همت افزائي ڪرڻ اهڙو عمل تڏهن حاصل ٿي سگهي ٿو جڏهن دوائون تجويز ڪندڙ ۽ دوائون واپرائيندڙ ماڻهن جي وچ ۾ ضروري ڄاڻ ۽ واڌارو ايندو- جنهن تي عمل درآمد لاءِ واسطيدار مسلسل سکيا ۽ ڄاڻ کي اوسر ملي سگهي.

آرگنائيزنگ ڪميٽي

چيئرمئن پروفيسر اي جي بلو

وائيس چيئرمن - پروفيسر طارق ٻٽا

سيڪريٽري- ڊاڪٽر ايس ايچ تنوير احمد

ڪوآرڊينيٽر- ڊاڪٽر ظفر مرزا

ايگزيڪيوٽو ميمبرس

پروفيسر اخلاق النبي خان- پروفيسر امين ثريا ڊاڪٽر جنرل سي اير انور- ڊاڪٽر ليفٽيننٽ جنرل اير. اي اختر ڊاڪٽر تسليم اختر ڊاڪٽر افروز رمضان- مسٽر اسلم اظهر ڊاڪٽر اقبال ميمڻ

ميمبرس

ڊاڪٽر شاهد ميمڻ- ڊاڪٽر محمد اشرف ڊاڪٽر نند لال- ڊاڪٽر مرتضيٰ ڊاڪٽر آغا شهاب

بقايا: احساس ڪمتري

”ٻار جي مٿان هميشه جو بيجا رعب ۽ ٽوڪڻ ۽ لاپرواهي“. حد کان وڌيڪ سختي ٻار جي نشو نما ۾ رڪاوٽ جو سبب بڻجي ٿي. انهيءَ جو مطلب اهو نه آهي ته ٻار کي ڪنهن غلط ڳالهائڻ کان نه روڪجي، مگر هر وقت ٽوڪڻ ۽ سختي بيڪار آهي. ڪنهن حالت ۾ ڪي والدين پنهنجي ٻارن کي پنهنجي خواهش مطابق ڏسڻ چاهيندا آهن ۽ انهيءَ خواهش پوري ڪرائڻ لاءِ انهن جي مٿان ٻارن جي مرضي بغير اها ڳالهه مڙهڻ جي ڪوشش ڪندا آهن. پوءِ انهيءَ ۾ چا ٿو ٿئي، ٻار کي هر وقت ناڪامي، هر هڪ قدم تي والدين جي ملامت، انهن جي ڪاوڙ ۽ انهن جي دلشڪستي رويي سان منهن ڏيڻو پوي ٿو. انهن سببن ڪري ٻار ڪوڙ ڳالهائڻ ۽ ٻين کي دوکي ڏيڻ تي هري وڃي ٿو خود ٻين کي گهٽ سمجهي ٿو.

انهن سببن کان سواءِ ڪي ٻيا سبب پڻ آهن جيڪي اڄ سڏيءَ طرح موجوده ماحول ۾ احساسِ ڪمتريءَ کي نشو نما ڏيڻ ۾ مدد ڏئي رهيا آهن. جهڙوڪ پيسي جي غير متوازن ورهاست ۽ عدم مساوات، جنهن جو ثبوت غربت ۽ امير جي احساسن ۾ آهي. ڏينهون ڏينهن غريب احساسِ ڪمتريءَ جي پالي سان شڪار ٿيندو رهي ٿو. احساس ڪمتري پيدا ٿيڻ جو سبب اڄ سڏيءَ طرح تعليم جو نه هجڻ به آهي.

احساس ڪمتري کي دور ڪرڻ لاءِ تدبيرون

1- تعليم جي نصاب ۾ اهڙا پهلو شامل ڪيا وڃن، جيڪي آسان کان آسان مضمونن سان ٻارن ۾ رغبت ۽ دلچسپي پيدا ڪري سگهن. ان کان سواءِ انهن ۾ معاشرتي فني تربيت کي خاص دخل هجي.

2- والدين پنهنجي رويي ۽ ڪردار جو اصلاح ڪن.

3- ٻارن کي سٺن ٻاڙيسرين ۽ با اخلاق دوستن سان ڪيڏڻ ڪڏڻ جو موقعو ڏيڻ کپي، جيڪڏهن ڪم ظرف ۽ بد اخلاق ٻارن سان انهن جي دوستي هوندي ته سندن ذهن ۾ سٺا تاثرات (IMPRESSIONS) هوندا، يا جسماني ڪمزورين جا اصل سبب معلوم ڪري، انهن جو نفسياتي علاج ڪرڻ گهرجي. اهڙين ڳالهين جي اصلي سببن جو جائزو وٺي، مناسب ۽ مؤثر قدم سوچڻ گهرجن.

4- جيتريقدر ٿي سگهي والدين ۽ استاد هڪ ٻئي سان تعاون ڪري ٻارن جي هر قسم جي خرابيءَ ۽ جرائم پسنديءَ ۽ احساس ڪمتري جي عداوتن کي ختم ڪن، ته جيئن اهي معاشري لاءِ زحمت بدران رحمت بڻجي سگهن ۽ بهترين مفيد شهري بڻجڻ جو ثبوت ڏئي سگهن

❐ ❐ ❐

سنڌ سمال انڊسٽريز ڪارپوريشن
٣١٠- اي. ايم. پريڊي اسٽريٽ، صدر ڪراچي
ٽينڊر گهرائڻ جو اطلاع

هيٺيان ڪم سرانجام ڏيڻ لاءِ ڪارپوريشن جي انلسٽ ٿيل ٺيڪيدارن کان مهربند بي-١ ٽينڊر گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪٽيل لاڳت	سوڙي رقم	مدو تڪميل	ٽينڊر في (ناقابل واپسي)
١-	سومرن - جو - پار ۾ ڪارپيٽ ٽريننگ سينٽر جي چوڌاري ڪمپائونڊ وال جي تعمير.	٦٥٠٠٠ رپيا	١٣٠٠رپيا	٢ مهينا	١٥٠ رپيا
٢-	ڪارپيٽ ٽريننگ سينٽر، ننگرپارڪر جي چوڌاري ڪمپائونڊ وال جي تعمير ۽ بيروني ترقي.	٦٠٠٠٠	١٢٠٠	٣ مهينا	١٥٠
٣-	لائيٽ انجنيئرنگ سروس سينٽر، ڪراچي ۾ آٽو ڊيزل ورڪشاپ لاءِ آر. سي.سي ڪلورٽ جي تعمير.	٥٠٠٠٠	١٠٠٠	٢ مهينا	١٠٠
٤-	ڪارپيٽ ٽريننگ سينٽر، ننگر پارڪر ۾ اندروني اليڪٽريفڪيشن.	٤٥٠٠٠	٩٠٠	٢ مهينا	١٠٠
٥-	ٽيڪنيڪل ٽريننگ سينٽر، بلڙي شاهه ڪريم لاءِ آر سي سي سليب ڪلورٽ جي تعمير.	١٢٠٠٠	٢٤٠	١ مهينو	١٠٠

الف) ٽينڊر دستاويز هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس مان ٢١-٢-١٩٩٣ع تائين ڪنهن به ڪم واري ڏينهن تي حاصل ڪري سگهجن ٿا.

ب) سوڙيءَ جي رقم ”انجنيئرنگ سيل ايس ايس آءِ سي هيڊ آفيس“ جي حق ۾ ڪيڊايل پي آرڊر جي شڪل ۾، ٽينڊر جاري ٿيڻ کان اڳ ڪارپوريشن وٽ جمع ڪرائي ويندي. سوڙيءَ جي رقم ڪانسواءِ ٽينڊر جاري نه ڪيو ويندو.

ج) ٽينڊر ٢٢-٢-١٩٩٣ع تي منجهند ٠٠-١ وڳي تائين واپس ورتا ويندا ۽ ساڳي ڏينهن تي هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس ۾ اهڙن ٺيڪيدارن جي موجودگيءَ ۾ کوليا ويندا، جيڪي اتي حاضر رهڻ جا خواهشمند هوندا.

د) ڪوبه رعايتي مدو نه ڏنو ويندو ۽ منجهند ٠٠-١ وڳي ڪانپوءِ ڪوبه ٽينڊر قبول نه ڪيو ويندو. ٺيڪيدارن کي درخواست ٿي ڪجي ته وقت جو خيال رکن.

ه) ڪارپوريشن ڪوبه سبب ٻڌائڻ کانسواءِ ڪنهن به يا سڀني ٽينڊرن کي منظور يا رد ڪرڻ جو حق محفوظ رکي ٿي.

صحيح
ڊائريڪٽر (ٽيڪنيڪل)

نمبر: ايس ايس آءِ سي/ پي آر - 93/01/7
انفرميشن / ڪراچي - 353

ايڊز

Acquired Immunodeficiency Syndrome

سڪندر اعظم سومرو - خيرپور ميرس

دريافت:- ڊسمبر 1981ع ۾ انگلينڊ ۾ اهڙن مريضن جي شناخت ڪئي وئي جن جي جسم ۾ Infections جا گهرا اثر موجود هيا ۽ انهن جي جسم جو مدافعتي نظام (Immune System) ختم ٿي چڪو هيو. ان بعد گهڻي ئي تجربن بعد اِها ڳالهه ظاهر ٿي ته هي حالت خود هڪ الڳ مرض آهي جنهن ۾ جسم جو مدافعتي نظام بيڪار ٿي وڃي ٿو ان لاءِ هن جو نالو ئي Aids يعني Acquired inm-muno-deficiency Syndrome رکيو ويو.

ايڊز جي ڪيفيت:- ايڊز جيئن ته وائرس جي ڪري ٿيندو آهي هن وائرس جو نالو (Hiv) يعني (Human Immuno deficiency Virus) آهي، جيڪو انسان جي خون جي سفيد گهرڙي (W.B.C) ۾ رهندو آهي هن ۾ (RNA) يعني (Ribo nucleic Acid) موجود هوندو آهي جيڪو گهرڙن ۾ داخل ٿيڻ بعد لحميات پيدا ڪرڻ لڳندو آهي هي اتي وڌندو رهندو آهي ۽ ان مان ايترا وائرس ٿي ويندا آهن جو هو هڪ سيل کي ٽوڙي ٻئي ۾ داخل ٿي ويندا آهن. جيئن ته W.B.C يا سفيد گهرڙا انساني جسم جي مدافعتي نظام کي برقرار رکندا آهن ان ڪري (Hiv) وائرس جي داخل ٿيڻ سان ئي مدافعتي نظام ڪمزور ٿي ويندو آهي ۽ ان جي وڌڻ سان ئي مدافعتي نظام ختم ٿي ويندو آهي. شروع شروع ۾ ايچ آئي وي (HIV) وائرس جي خبر ئي نه پوندي آهي ان جون نشانيون سواءِ معمولي بخار جي ظاهر نه ٿينديون آهن جيئن ته هن جون پيچيدگيون وڌنديون وينديون آهن ته معالجين کي يقين ٿي ويندو آهي ته مريض ايڊز جهڙي موذي مرض ۾ مبتلا ٿي ويو آهي.

ايڊز جي مرض متعلق هي خيال ڪيو ويندو آهي ته هي آفريقه جي جهنگلي باندرن جي جسم سان حادثاتي طور انسانن ۾ منتقل ٿي ويو بعد ۾ افريقه کان آمريڪا ۽ پوءِ پوري دنيا ۾ ڦهلجي ويو. ايچ آئي وي وائرس جي زندگي سڀ کان وڌيڪ انساني خون ۽ انساني مني ۾ محفوظ رهندي آهي مگر هي پنهنجو وجود انساني اک جي رطوبت، پيشاب ۽ ٿڪ ۾ برقرار رکي ٿو. مطلب ته ايڊز جو مرض جنسي عمل سان وڌيڪ ڦهلجي ٿو ايتري تائين جو مريض جي پگهر سان به ايڊز جو مرض پکڙجي ٿو.

ايڊز جو مرض جلد ئي ايترو ڦهلجي ويو جو پوري دنيا ۾ هن مرض ۾ لکين انسان مبتلا ٿي ويا رڳو 1987ع تائين ئي آمريڪه ۾ پنجاهه هزار انسان هن مرض جو شڪار ٿيا جڏهن ته 129 ملڪن ۾ 1989ع تائين ڪُل ستر هزار مريض معلوم ٿي سگهيا.

نيويارڪ ۾ منشيات جي عادي مريضن مان اسي سيڪڙي ۾ هي وائرس موجود معلوم ٿيا.

مريضن جي علاج ۽ خدمت ڪرڻ واري 2400 عملي مان صرف هڪ ڄڻو هن مرض جو شڪار ٿيو.

CDC امراض تي ڪنٽرول ڪڻ واري مرڪز جي اندازي مطابق هن وقت آمريڪا پندرهن لک کان ويهه لک ماڻهو هن مرض ۾ مبتلا ٿي ويا آهن.

علاج: هن وقت تائين هن موذي مرض جي صرف هڪ دوا (AZT) (Azidothymidine) ئي تيار ڪئي وئي آهي. جيڪا ايچ آئي وي وائرس کي رت ۾ ڦهلجڻ جي رفتار کي روڪي ٿي. جڏهن ته ڪنهن ٻئي مناسب دوا جي تياري لاءِ تحقيق شروع آهي.

بچاءُ:- هن مرض کي وڌيڪ ڦهلجڻ کان روڪڻ لاءِ اپاءُ وٺڻ ضروري آهي ته جيئن هن بيماري جا وائرس انساني خون ۾ منتقل نه ٿين.

1- ايڊز جي مريض جي پگهر، ٿڪ، پيشاب وغيره کان پاڻ کي بچائجي.

2- ڪاڌو گڏ ڪائڻ کان پرهيز ڪجي.

3- هم بستري کان پرهيز ڪجي.

4- سوئمنگ پول ۾ گڏ وهنجڻ کان پرهيز ڪجي.

5- هڪ ٻئي جي ڪپڙي استعمال کان پرهيز ڪجي خاص ڪري جوراب، رومال، ٽوپي وغيره)

اهڙي طرح سان احتياط ڪري اسان هن موذي مرض کان بچي سگهون ٿا.

■ ■ ■

هيپيٽائيٽس بي (B)
بابت چند حقيقتون

- هيپٽائيٽس بي (B) هڪ موتمار بيماري آهي، جيڪا هيپٽائيٽس بي وائرس (HBV) سبب ڦهلجي ٿي.
- سڄي دنيا ۾ اندازاً 2000 ملين انسان هن مرض ۾ وچڙيل آهن.
- هيپٽائيٽس بي (B) ائڊز جهڙي موذي مرض کان به هڪ سئو دفعا وڌيڪ روڳ واري آهي.
- هيپٽائيٽس بي (B) سڄي دنيا ۾ هر سال هڪ کان به ملين انسانن جي موت جي ذميوار آهي.

هي بيماري رت (Blood) مرداڻي نطفي (Semen)، ڳوڙهن (Tears) ۽ ٻين جسماني پاڻيٺن وسيلي هڪ انسان مان ٻئي انسان ۾ منتقل ٿئي ٿي.

پاڪستان ۾ ڏهن ماڻهن مان هڪ ڄڻو هيپٽائيٽس بي (B) جو ڪيريئر آهي (ڪيريئر جو مطلب اهو انسان جيڪو ٻئي انسان کي بيماري منتقل ڪري)

- پاڪستان ۾ جگر جي ڪينسر وارن مريضن مان 62 سيڪڙو مريض، هيپٽائيٽس بي (B) ۾ مبتلاً هجڻ سبب پيڙجن ٿا.

هيپٽائيٽس بي (B) ۾ مبتلا ٿيڻ کانپوءِ ان جو ڪوبه علاج نه آهي.

- هيپٽائيٽس بي (B) جي مرض کي صرف ۽ صرف ان جي روڪٿام وارين سين (Vaccination) سان ئي روڪي سگهجي ٿو.

پنهنجي پاڻ کي ۽ پنهنجي ٻارن کي هيپٽائيٽس بي (B) جي هاڃن کان بچايو، اڄ ئي ان جي روڪٿام واريون سُيون (Vaccination) لڳرايو.

پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن پاران
ماڻهن ۾ صحت جي سجاڳي آڻڻ جو پيغام

ماهوار ويچ جو چانڊڪا نمبر

ماهوار ويچ چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻي جي خوشي ڏياريندڙ ويهين سالگره تي هڪ يادگار ۽ خصوصي سوڪڙي شايع ڪرڻ جا انتظام ڪيا آهن تنهنڪري

چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج جا گريجوئيٽ ڊاڪٽر پنهنجا پاسپورٽ سائيز فوٽو، داخلا ۽ ڪاليج ڇڏڻ جون تاريخون ۽ مختصر تعارف اسان کي 15 مارچ کان اڳ ۾ ڏياري موڪلين

جيڪي پڙهندڙ پنهنجي سوڪڙي سانڍڻ چاهين- انهن کي گذارش آهي ته پنهنجي ڪاپي محفوظ ڪرائڻ لاءِ 15 مارچ کان اڳ ۾ "ماهوار ويچ" جي نالي =/15 روپين جو پوسٽل آرڊر هيٺين ائڊريس تي ڏياري موڪلين.

گڏوگڏ چانڊڪا مان ٿيل گريجوئيٽس مبارڪن يا Complimentary پيغام ڇپرائڻ چاهين ته ڪواٽر پيج جيترو پيغام "ماهوار ويچ" جي نالي =/300 روپين جو بينڪ يا پوسٽل ڊرافٽ هيٺين ايڊريس تي ١٥ مارچ کان اڳ ۾ ڏياري موڪلين.

ماهوار ويچ
٥٣اي/١ معين اسٽيل مارڪيٽ
جي پي او باڪس نمبر 568 ڪراچي

سنڌي زبان ۾ بهترين ميڊيڪل ڊڪشنري ترتيب ڏيڻ لاءِ ميڊيڪل ڊڪشنري ڪميٽي،سنڌ جي سيني سڃاڻ عالمن، سنڌي ٻوليءَ جي ڳهڻ ڳهرن، ڊاڪٽرن ۽ ميڊيڪل جي ڪنهن به اسپيشلٽيءَ سان لاڳاپيل ماهر/ توڙي ميڊيڪل جي تعليم ڏيندڙ استادن/ پروفيسرن کي گذارش ٿي ڪجي ته هو مهرباني ڪري هن قومي ۽ سائنسي ڪم ۾ اسانجي رهنمائي ڪندي ميڊيڪل جي مختلف اصطلاحن جا سنڌي متبادل اصطلاح يا ترجما هيٺين ائڊريسن تي موڪلي ڏين

ڊاڪٽر شرف علي شاهه ڪنوينر
سنڌي ميڊيڪل ڊڪشنري ڪميٽي
رمپا پلازا-6 ماڙ ڪمرو نمبر 11
ايم اي جناح روڊ ڪراچي- سنڌ

فرانس جي مشهور ڪمپني بومس جي سالها سال تجربي ۽ تحقيق جو نچوڙ.......

نهايت طاقتور شربت!!

ٽوني ٽرين فورٽ سيرپ TONITRINE Forte Syrup

"جسماني ۽ ذهني ٿڪاوٽ دور ڪري ٿو صحت ۽ توانائي بحال ڪري ٿو"

طاقت ڏيندڙ!

بُک لڳائيندڙ!

دل ۽ دماغ کي خوش ڪندڙ!

- ٽوني ٽرين فورٽ سيرپ ٻڍاپي جي اثر کي ختم ڪري ٿو.
- جسم کي چاڪ چوبند ۽ صحتمند بنائي ٿو.
- بيماريءَ کان پوءِ واري ڪمزوري کي ختم ڪري ٿو.
- ٽوني ٽرين فورٽ سيرپ بُک لڳائڻ جو موثر ذريعو آهي.

طريقہ استعمال: ٽوني ٽرين فورٽ جا ٻہ چمچا ڪاڏي کان پهريائين پاڻي، شربت ۽ کير ۾ ملائي وٺي سگهجن ٿا.

فارمين ليبارٽريز (پرائيويٽ) لميٽڊ

فون نمبر 95- 578294 فيڪس 532446 - 21 - 92 ٽيليڪس 24620 YRIMP

صابڻ جو صابڻ

ڪيلنڊوڪس

علاج جو علاج

* خوبصورتيءَ جي دنيا ۾ خوبصورت دريافت * سونهن ۽ نزاڪت جو احساس!!

موسم جي تبديلي يا بيمارين جي حملي جي صورت ۾ چمڙي مختلف بيمارين جو شڪار ٿي ويندي آهي. جنهن ۾ چمڙي جي خشڪي، ڦاٽڻ، خارش ۽ داغ وغيره قابل ذڪر آهن.

عام صابڻ مٽي ٻڌايل چمڙيءَ جي خرابين ۾ اضافي جو سبب بنجن ٿا. جڏهن ته ڪيلنڊوڪس (ميڊيڪيٽڊ بار) صابڻ ئي نہ پر علاج بہ آهي.

ڇاڪاڻ ته ڪيلنڊوڪس ۾ شامل ڪيلنڊولا هڪ طاقتور جراثيم روڪيندڙ (Anti-Septic) آهي. ان ڪري ان جو مسلسل استعمال هر موسم ۾ چمڙيءَ جي بيمارين کان محفوظ رهڻ جو موثر ذريعو آهي. ڪيلنڊوڪس چمڙي جي ڦاٽڻ، ڪنجڻ ۽ خراشن کي ختم ڪرڻ ۾ بہ مدد ڏئي ٿو. ڪيلنڊوڪس جي تياريءَ ۾ سوپ اسٽون (Soap Stone) ۽ چربي استعمال نہ ڪئي وئي آهي جنهن ڪري ڪيلنڊوڪس عام صابڻ جي مقابلي ۾ نرم ۽ نازڪ چمڙي لاءِ وڌيڪ فائديمند آهي. ڪيلنڊوڪس هڪ صابڻ ئي نہ پر چمڙيءَ جي حفاظت جو ٻيو نالو آهي. ويجيٽيبل آئل شامل هجڻ جي ڪري ڪيلنڊوڪس چمڙي کي نرم ۽ ملائم رکي ٿو ۽ سڪون ۽ آرام جو احساس پڻ ڏياري ٿو. انهيءَ ڪري ڪيلنڊوڪس خشڪ موسم ۾ بہ چمڙيءَ کي ڦٽجڻ ۽ ڦاٽڻ کان بچائي ٿو. چهري جي خوبصورتي ۽ تازگي برقرار رکي ٿو. چمڙي جي رنگ کي صاف ڪرڻ ۾ پڻ مدد ڏئي ٿو.

ڪيلنڊوڪس هٿن، پيرن ڦاٽڻ (Chilblains) ۾ بہ نهايت فائديمند آهي.

ڪيلنڊوڪس چربيءَ کان پاڪ هجڻ ڪري هڪ حلال صابڻ پڻ آهي.

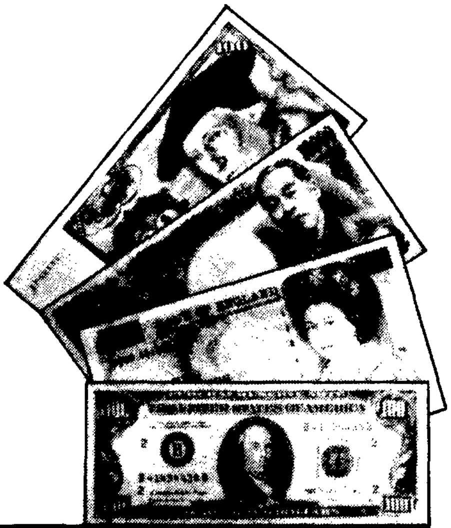
هڪ ڀيرو آزمائش
روز روز جي فرمائش

هر ميڊيڪل ۽ جنرل اسٽور
تي دستياب آهي

وڌيڪ معلومات لاءِ:

فارمين ليبارٽريز (پرائيويٽ) لميٽڊ

فون نمبر 95- 578294 فيڪس 532446 - 21 - 92 ٽيليڪس 24620 YRIMP



اب

مقیم اور غیر مقیم پاکستانیوں، فرموں اور کمپنیوں کو

فارن کرنسی اکاؤنٹس

کھولنے کی مکمل آزادی ہے

اہم خصوصیات :-

اہلیت : مقیم اور غیر مقیم پاکستانی، فرمیں، کمپنیاں، غیر ملکی افراد اور غیر ملکی کمپنیاں۔

کرنسی : امریکی ڈالر، پونڈ اسٹرلنگ، جرمن مارک اور جاپانی ین۔

ڈیپازٹس : بیرونِ ملک سے موصول ہونے والی رقومات، ٹریولرز چیکس، فارن کرنسی نوٹس اور فارن ایکسچینج بیئرر سرٹیفکیٹس سے حاصل کردہ زرِ مبادلہ۔

منتقلی/ترسیل : دنیا کے کسی بھی حصے میں رقومات کی آزادانہ اور بلا بندش منتقلی/ترسیل' فارن کرنسی نوٹ اور ٹریولرز چیکس بھی جاری کئے جاسکتے ہیں۔

بندشوں سے مستثنیٰ : فارن ایکسچینج کنٹرول سے آزاد، حصولِ رقم کا ذریعہ ظاہر کرنے کی ضرورت نہیں۔ انکم ٹیکس، ویلتھ ٹیکس اور زکواۃ کی کٹوتی سے مستثنیٰ۔

قرضے : ان کھاتوں کے عوض پاکستانی روپے میں قرضے کی سہولت۔

منافع : بین الاقوامی مالیاتی مراکز کے مقابلے میں زیادہ شرح منافع جو بلحاظِ مدت ۶۲۵۰ فیصدی سے ۷۵۰۰ فیصدی سالانہ تک ہوسکتا ہے۔

فارن کرنسی اکاؤنٹ کھولیئے۔ چند قدم پر ہماری برانچ موجود ہے

حبیب بینک لمیٹڈ

پُرخلوص خدمت کی نصف صدی

پاکستان میں ہماری مجاز شاخیں

سندھ

سینٹرل برانچ، کراچی
بہادرآباد، کراچی
نرسری، کراچی
اسٹیٹ لائف برانچ، کراچی
صدر برانچ، کراچی
سیف ڈپوزٹ والٹ، کراچی
ایس۔ آئی۔ ٹی۔ ای، کراچی
کارپوریٹ برانچ، کراچی
اسٹیشن روڈ۔ حیدرآباد
فیریئر روڈ، سکھر

پنجاب

دی مال، لاہور
باداملی باغ، لاہور
سرکلر روڈ، لاہور
ایل۔ ڈی۔ اے برانچ، لاہور
مین مارکیٹ گلبرگ، لاہور
پینوراما سینٹر، لاہور
شاہ عالم مارکیٹ، لاہور
بالمقابل ہائی کورٹ، لاہور
برانڈرتھ روڈ۔ لاہور
واپڈا ہاؤس، لاہور
سٹی برانچ، اٹک
پی اے سی کامرا، ضلع اٹک
فرید گیٹ، بہاول پور
مین برانچ، ڈیرہ غازی خان
مین بازار کالان، ڈیرہ اسماعیل خان
سرکلر روڈ، فیصل آباد
ڈی گراؤنڈ برانچ، فیصل آباد
بینک اسکوائر، گوجرانوالہ
جی۔ ٹی روڈ۔ گوجرانوالہ
سرکلر روڈ، گجرات
مین بازار، ہری پور
سی۔ ڈی۔ اے سوک سینٹر، اسلام آباد
اسلامک یونیورسٹی، اسلام آباد
کارپوریٹ برانچ، اسلام آباد
پی ٹی وی ہیڈکوارٹرز، اسلام آباد
۱/۹ انڈسٹریل ایریا۔ اسلام آباد
شہید روڈ، جھنگ صدر
رام دین بازار، جہلم
ریلوے روڈ، قصور
حسین آگاہی ملتان
کارپوریٹ برانچ، ملتان
کینٹ برانچ، ملتان
بینک روڈ، مردان
بینک اسکوائر، مینگورہ
منڈی روڈ، اوکاڑہ
شاہی روڈ، رحیم یار خان
سٹی برانچ، راولپنڈی
کینٹ برانچ، راولپنڈی
ایس۔ ڈی۔ دی برانچ، راولپنڈی
سٹی برانچ، سیالکوٹ
ایف۔ ایم۔ الہٰی بلڈنگ، سیالکوٹ
ایس۔ آئی۔ ٹی۔ ای برانچ، سیالکوٹ
ٹرنک بازار، سیالکوٹ
جناح چوک، ساہی وال
کچہری بازار، سرگودھا
پی۔ او۔ ایف، واہ کینٹ
مین بازار، وزیرآباد

سرحد

سٹی برانچ، پشاور
کینٹ برانچ، پشاور
تہکال بالا، پشاور
مین بازار، میرپور (آزاد کشمیر)

بلوچستان

کمپلیکس برانچ، کوئٹہ
جناح روڈ، کوئٹہ

PID (Islamabad)

manhattan/BBDO

هر گهر جي ضرورت
پوري گهرائي جي حفاظت

راڪسينول
ROXENOL
THE PROTECTION YOU NEED

راڪسينول ڇا آهي؟

راڪسينول هڪ طاقتور ۽ بي ضرر دوا آهي جيڪا بغير ڪنهن جوکي جي، چمڙي کي ڪيٽرن ۽ جيوڙن کان نجات ڏياري ٿي.

استعمال

هڪ وڏو چمچو پاڻي جي بالٽي ۾ ملائي وهنجڻ سان توهان جو جسم ڪيٽرن ۽ جيوڙن کان پاڪ ۽ صاف ٿي ويندو.

شيو ڪرڻ لاءِ

چند قطرا راڪسينول شيو واري پاڻي ۾ ملائي استعمال ڪرڻ سان چمڙي کي چير وغيره اچڻ جي حالت ۾ اها جڳهه جيوڙن کان پاڪ رهندي ۽ زخم خراب ٿيڻ جو خطرو گهٽجي ويندو.

وات جي صفائي

چند قطرا راڪسينول هلڪي گرم پاڻي جي گلاس ۾ ملائي وات جي صفائي لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو.

اسپتالن ۾

اسپتالن ۾ استعمال ٿيندڙ سامان ۽ ٿرماميٽر وغيره کي پڻ راڪسينول سان جيوڙن کان صاف ڪري سگهجي ٿو.

احتياط
هي دوا صرف چمڙي جي مٿان استعمال ڪرڻ گهرجي
ٻارڙن جي پهچ / وس کان پري رکڻ گهرجي.

زخم هجي يا ڦٽ، يا لڳي جيت جڻي جو چڪ
راڪسينول
جو هڪ چانهه وارو چمچو پاڻي جي گلاس ۾ ملائي ڦٽ صاف ڪرڻ يا ڌوئڻ سان چمڙي جي بهتر حفاظت ڪري سگهجي ٿي.

تيار ڪندڙ:
ڪراچي فارماسيوٽيڪل ليبارٽريز ڪراچي