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

ماهوار

ويڄ

ڪراچي

ABC CERTIFIED

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

وِڻن ويڄن وَٽِ، جي سِڪين تہ سَگھو ٿيين (شاھ)

ماهوار ويج ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

مُلھہ في ڪاپي 10 روپيا
ساليانو چندو هڪ سؤ پنجويھہ روپيا (125 روپيہ)

جلد ٽيون، نمبر ٻيو 1993

فهرست

١- اوهان جي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	5
٢- ايڊيٽوريل		9
٣- الٽرا سائونڊ وسيلي بيمارين جي ڳولها	ڊاڪٽر ڪشور ڪمار ڪتري	11
٤-ننڊ ۾ هلڻ	خيرالنساءِ جعفري	14
٥- صحت سڀن لاءِ، 2000ع تائين	ڊاڪٽر خليل الله شيخ	18
٦-عام معلومات	علي مرتضيٰ ڌاريجو	21
٧-مٽي جو سور	ڊاڪٽر محمد عالم سومرو	22
٨- ٻارن ۾ آلٽي ۽ دستن ڪري پيدا ٿيندڙ پاڻيءَ جي کوٽ ماپڻ	ڊاڪٽر شمس سومرو	27
٩- ڇا ناقص ڄمندڙ اولاد جي ذميوار رڳو ماءُ آهي؟	علي مرتضيٰ ڌاريجو	31
١٠- ڇتيڙ	ڊاڪٽر فاروق الرحمٰن سومرو	34
١١- تولھہ گھٽايو صحت بچايو	ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر	36
١٢- ننڊ	ڊاڪٽر عبدالحميد ميمڻ	39
١٣- جيوت جي عمل ۾ ٽامي جي ڳنڍيل امائينو تيزابي جزن جي اهميت	ڊاڪٽر نياز احمد مگريو	41
١٤- صحت سڌ سماءُ		46

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 يارمحمد 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 لکپڙھہ لاءِ
سليم حيدري
محمد اسحاق ٿل
سرڪيوليشن مئنيجر
جريح الله

رسالي ۾ ڇپيل لکندڙن جي لکڻين سان ماهوار ويج يا ايڊيٽورل بورڊ جو متفق هئڻ ضروري نہ آهي.

هر قسم جي لکپڙھہ لاءِ ايڊيٽر ماهوار ويج 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 آئوٽ
انور علي مهر (بابو)
فون: 2425717
رائل ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ سينٽر
ڪمرو نمبر31، ائين ماڙ، آرڪي اسڪوائر (ايڪسٽينشن) نيو چالي، ڪراچي.

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

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

ليکڪن / مواد موڪليندڙن لاءِ مشورا

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

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

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

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

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

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

٧- 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.

٨- ترجمو ڪري موڪليندڙ 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.

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

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

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

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

١٣- 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.

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

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

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

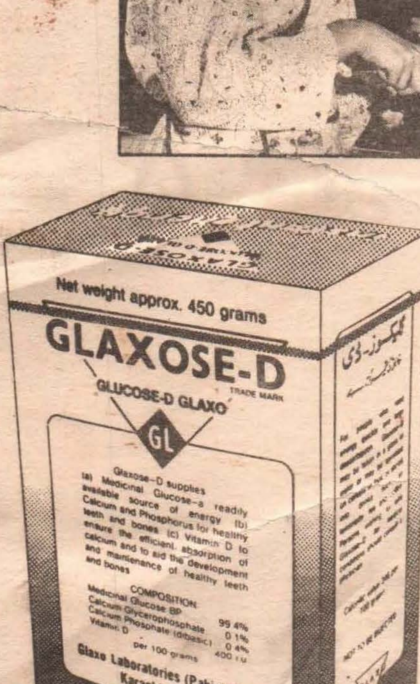
١٧- سڀئي لکڻيون مئنيجنگ ايڊيٽر ماهوار ويچ، جي پي او باڪس نمبر ٥٦٨ ڪراچي جي پتي تي عام ٽپال رستي موڪلڻ گهرجن، يا سڌيءَ طرح ڪمرو نمبر ٥٣ پهرين منزل بلاڪ اي معين اسٽيل مارڪيٽ بابائي اردو روڊ ڪراچي تي هٿو هٿ يا ٻين مواصلاتي ذريعن رستي پهچائڻ گهرجن.

روز مرّہ کے کام کاج سے آپ کی توانائی میں کمی آجاتی ہے

گلیکسوز۔ ڈی

توانائی کی تعمیر کرتا ہے

روز مرہ کے کام کاج سے آپ کی توانائی میں کمی آجاتی ہے۔ توانائی کی تعمیر کے لیئے گلیکسوز۔ ڈی لیجئے۔
گلیکسوز۔ڈی میں گلوکوز، کیلشیم اور وٹامن ڈی شامل ہیں۔ ایک بڑا چمچ گلیکسوز۔ڈی چائے، کافی، پھلوں کے رس، لسّی، دودھ یا سادے پانی میں مِلا کر پیجئے۔ گلیکسوز۔ ڈی توانائی کی تعمیر کرتا ہے۔
ذیابیطس کے مریض گلوکوز استعمال نہ کریں۔



توانائی کی تعمیر کے لیئے آپ کا آزمودہ
گلیکسوز۔ ڈی

XO.10-90-UD

R-LINTAS

ایم سی بی خوشحالی بچت اکاؤنٹ

آج کی بچت کل کی خوشحالی

ایک یقینی مستقبل کی شروعات زیادہ محفوظ، مستحکم اور منافع بخش ایم سی بی خوشحالی بچت اکاؤنٹ سے کیجئے۔

آج ایم سی بی خوشحالی بچت اکاؤنٹ کا بیج بوئیں۔ کل خوشحالی کی سدا بہار فصل کاٹیں۔

کسی عام اکاؤنٹ میں عمومی فوائد کی بنیاد پر سرمایہ منجمد نہ کریں۔ اپنی بچت کو ایم سی بی خوشحالی بچت اکاؤنٹ میں جمع کرائیں۔ جہاں مارکیٹ کے اتار چڑھاؤ اور اقتصادی حالات کی غیر یقینی کے باوجود آپ کا سرمایہ تیزی سے پھلتا پھولتا ہے۔

سال بہ سال۔ آپ کی بچت زیادہ پھل دار

ایک پھل دار درخت کی طرح ایم سی بی خوشحالی بچت اکاؤنٹ زیادہ سے زیادہ منافع دیتا ہے۔ آپ کی بچت پر ۸ فیصد* سالانہ منافع آپ کے بہتر مستقبل کی ضمانت ہے۔

ہر چھ ماہ بعد آپ کے اوسطاً یومیہ بیلنس پر منافع کی ادائیگی۔

آپ کے مزید فائدے کے لئے ہم آپکے اوسطاً یومیہ بیلنس پر مقررہ شرح کے مطابق منافع ہر چھ ماہ بعد ادا کریں گے جب کہ عام روایتی سیونگ اکاؤنٹس میں کم از کم ماہانہ بیلنس پر منافع دیا جاتا ہے۔ لہٰذا ایم سی بی خوشحالی بچت اکاؤنٹ میں آپ کا منافع تیزی سے بڑھتا ہے۔

خوشحالی بچت اکاؤنٹ سے یوٹیلٹی بلز کی ادائیگی کو اور بھی آسان بنائیں

پاکستان میں پہلی بار خوشحالی بچت اکاؤنٹ کے ذریعے (بجلی، گیس اور ٹیلی فون) کی فوری ادائیگی۔ انتظار کی زحمت نہ قطار کا مسئلہ۔

بچت۔ منافع اور سہولت

خوشحالی بچت اکاؤنٹ

MCB

مسلم کمرشل بینک لمیٹڈ

اچھی بینکاری/ بہترین بینکاری

* برائے ختم شدہ سال دسمبر ۱۹۹۲ء

اوهان جي راءِ ۾

پڙهندڙن جا خط

هڪ اهڙو خط جنهن جو پن سالن کان انتظار هئو.

ويچ جو تازو پرچو چانڊڪا نمبر سچو پڙهيو اٿم. اوهان جي محنت کي سلام هجي. چانڊڪا متعلق اسان کي بلڪل گهٽ ڄاڻ هئي اوهان جي هن ڪوشش سبب اسان کي هن اداري جي ويهن سالن جي جدوجهد جي خبر پئي آهي.

اها به خوشي ٿي اٿم ته ڪاليج کي P.M.D.C وارن تسليم ڪيو آهي ۽ هاڻي پوسٽ گريجوئيٽ ادارو بڻيو آهي.

سڀ کان وڏي ڳالهه ته هن سال آخري سال جو امتحان ڏيندڙ ڊاڪٽر ڪاپي ڪانسواءِ پاس ٿيندا ۽ مقرر وقت اندر ايم.بي.بي.ايس مڪمل ڪندا. اها ڪيڏي نه خوشيءَ جي ڳالهه آهي ۽ سچ ته اسان جي مايوس ذهن ۾ چانڊڪا وارن جي قدم اميد جي لاٽ روشن ڪئي آهي.

هاڻي جڏهن تشدد واري سياست جي ڀوت جو واسو چانڊڪا تان لٿو آهي ته منهنجي خيال ۾ هن اداري جي واڌاري ۾ ڪا وڏي رڪاوٽ نه رهي آهي. اوهان جو مخزن پڙهي دل چوي ٿي ته چانڊڪا تجربي تي ڪجهه وڌيڪ لکجي.

هڪ ڳالهه لکڻ لاءِ معافي ٿو گهران. اوهان سنڌي ٻوليءَ ۾ انگريزي ۽ اردو اکرن کي بنا ضروري ڦور استعمال ٿا ڪريو، ان تي ڌيان ڏيو.

مثال طور: اپر سنڌ کي اتر سنڌ لکي سگهجي ٿو. "اپنايو" کي پنهنجو ڪيو لکي سگهجي ٿو. روڪٿام - جو اکر سنڌيءَ ۾ بچاءُ آهي.

ويچ جو مقصد سنڌيءَ ۾ فني اکر ايجاد ڪرڻ ۽ ٺاهڻ هئڻ گهرجي اهو ڪمال ڪونهي ته عام اکر به اردو مان ڪٿي مضمون لکجن ان طرف ڌيان ڏيندا ته وڌيڪ بهتر.

فني اکر سولا ۽ سمجهڻ جوڳا هئڻ گهرجن. اسان جي ٻوليءَ ۾ ڪيترا سٺا اکر موجود آهن پر ان هوندي به لکندڙ انهن لاءِ اردوءَ جا اکر استعمال ڪرڻ سٺو سمجهن ٿا يا وري ڪين سنڌي اکر معلوم ئي نه آهن.

مثال طور جيوڙو BACTERIA جيو گهرڙو CELL سونجرائي ALLERGY اڏام جيوڙو VIRUS آڪسيجڻ OXIDATION خمير ENZYME پڪريز INFECTION وغيره وغيره مون ۷۲ - ۷۴ ۾ ان موضوع تي ٿورو ڪم ڪيو هو. ان سلسلي ۾ ٻه سؤ ڪن فني مهاورا سنڌالاجيءَ قبول ڪيا هئا. آئون انشاءَ الله اها لسٽ هٿ ڪري اوهان کي موڪليندس.

پنهنجي سنگت کي گهڻا سلام چوندا.

ڊاڪٽر سليمان شيخ

اسلام آباد

جواب:

مانوارا سائين ڊاڪٽر سليمان صاحب!

اوهان جي خط ڏسڻ سان ائين لڳو ته هاڻي ويچ کي نئين واٽ ملي آهي ۽ اسان جي هن ڪم جي به ڪنهن سار سنڀال لڌي آهي. توهان جون موڪليل تجويزون اسان لاءِ روشن راهه رکن ٿيون ۽ اميد ته انهن تي هلي ضرور منزل ماڻينداسين. اسان وٽ ٻولي

جي لحاظ کان ڪجھ ڪچايون ضرور آهن، انهيءَ جو ڪارڻ رڳو اهو آهي تہ لکندڙ گهڻي ڀاڱي صرف ڊاڪٽر آهن ۽ ٻولي جا ماهر اسان کان ڪجھ وٿي تي آهن. اگر اهي وٿيون اڻيون گهٽ ٿينديون ويون تہ اميد آهي آئينده اهي شڪايتون ڀڻ گهٽ ٿينديون وينديون. چانڊڪا نمبر کي ساراهڻ لاءِ مهرباني - توهان جيڪو لکڻ لاءِ جذبو ڏيکاريو آهي اسان ان کي ڀليڪار چئون ٿا ۽ اميد ڪريون ٿا تہ ويڄ جو ايندڙ ڪو بہ پرچو اوهان جي لکڻي کان خالي نہ هوندو - مهاورن جي لسٽ جيترو جلد موڪليندا اوترا ٿورا. هڪ ڀيرو وري ويڄ جي اداري ۽ پڙهندڙن پاران اوهان جي مضمون لاءِ عرض.

(ادارو)

ويڄ ڪنهن انسٽيٽيوٽ کان گهٽ نہ آهي

ايل.ايم.سي جي هڪ شاگرد جو تفصيلي خط

"ويڄ" پڙهڻ جو سلسلو ان وقت کان قائم آهي جڏهن ان جو پهريون پرچو هڪ محترم استاد، سَر محمد رحيم بلوچ جي همٿائڻ تي پڙهيو هيم. ان وقت اسان جي فرسٽ ايئر ايم.بي.بي.ايس جا ڪلاسز شروع ٿيڻ ۾ ڪجھ دير هئي ۽ هاڻي جڏهن مان ايل.اي.سي ۾ سيڪنڊ ايئر جو شاگرد آهيان ۽ پنهنجن Subjects کي صحيح نموني سمجهڻ ۽ Concept ڪليئر ڪرائڻ ۾ "ويڄ" جو بہ ڪافي حصو سمجهان ٿو. سو مان ٿورائتو آهيان ...... نہ صرف "ويڄ" جو بلڪہ هڪ سُٺي استاد جو (جنهن مون کي ويڄ سان متعارف ڪرايو) ۽ توهان جو بہ - آخر ويڄ کي اسان تائين پهچائڻ ۾ اوهان جو بہ تہ هٿ آهي. اوهان جيڪي ڪشالا ڪڍي اسان کي، جيڪا شئي ڏيئي رهيا آهيو اها يقين ڪريو تہ ڪنهن Institution کان قطعي گهٽ نہ آهي. ها، سنڌيءَ زبان جو پهريون صحت جو مڪمل رسالو آهي ۽ انهي رسالي کي اسان تائين پهچائڻ ۾ ۽ اوهان جي سموري سٺ جون ڪوششون ساراهڻ جوڳيون آهن. حال ۾ ئي "چانڊڪا نمبر" پڙهيم اها هڪ سُٺي تبديلي هئي. ايل ايم سي جي شاگرد هي حيثيت سان چانڊڪا جي تعليمي معيار يا پڙهائي وغيره کان بلڪل نا واقف هيس پر ويڄ چڱي واقفيت ڏني. پنهي مقدس ادارن جي پيٽ ڪندو ويس ۽ "ويڄ" ۾ اونهائيءَ تائين ٻڏندو ويس. سُٺن استادن جي سُٺن ۽ پُر عزم خيالن ۽ شاگرد دوستن جي پنهنجي اداري سان محبت ۽ بهتر ماحول پيدا ڪرڻ ۾ سندن حصي ڪافي متاثر ڪيو. ڪاش اسان جي سيني تعليمي ادارن جا شاگرد ۽ استاد پنهنجيون ذميواريون محسوس ڪن ۽ ايمانداريءَ سان انهن کي پورو ڪن تہ هڪ نئين دور جي ابتدا ٿئي.

جيئن توهان سي ايم سي جي پرنسپل سان انٽرويو ڪندي هڪڙي سوال ۾ چيو هيو تہ "چانڊڪا هن علائقي ۾ ڪم ڪندڙ ڊاڪٽرن جي Mother Institute آهي. بلڪل ٺيڪ ٿي ايل ايم سي بہ انهن سيني جي مدر انسٽيٽيوٽ آهي جيڪي ان ۾ پڙهي رهيا آهن.... پڙهائي رهيا آهن يا ايل ايم سي مان پڙهي نڪري مختلف شعبن ۾ خدمتون سر انجام ڏئي رهيا آهن. جن ۾ خود سي ايم سي جو پرنسپل صاحب، سَر نور احمد بلوچ صاحب ۽ ٻيا ڪوڙ سارا آهن. اهي ايل ايم سي جا ئي گريجوئيٽس آهن. سو ايل ايم سي ۽ سي ايم سي هڪٻئي کان قطعي الڳ نہ آهن انهن جو پاڻ ۾ هڪ اڻ ٽٽ رشتو آهي. بلڪل اهڙي ئي طرح اسان شاگرد بہ هڪ ٻئي کان الڳ نہ ٿا ٿي سگهون.

جهڙي طرح اوهان هڪ خوبصورت چانڊڪا نمبر ڪڍڻ جي ڪامياب ڪوشش ڪئي آهي تهڙيءَ طرح ايل ايم سي نمبر، يا پي ايم سي، نمبر بہ جلد نڪرڻ کپي. جو اهو سلسلو هڪ خوبصورت چٽاڀيٽي جي شروعات ڪندو. جنهنجي هيٺر انهن ٽنهي ادارن کي ضرورت آهي. جيڪڏهن اسان جا شاگرد ۽ استاد پنهنجي Conduct ۾ معمولي تبديلي آڻين تہ انهن ادارن جي ڊگري فارن ۾ مڃرائڻ هڪ معمولي ڳالهہ آهي. اسان جي Students ۾ ڪافي Talent آهي پر هو ان کي اجاگر ڪرڻ نہ ٿا ڄاڻن. جيڪڏهن استاد ڪين هن سلسلي ۾ رهنمائي ڪن تہ گهڻو ڪجھ سٺو ٿي سگهي ٿو.

ايل ايم سي ۾ هاڻي تعليمي ماحول ڪافي بهتر ٿي ويو آهي. استاد ڏاڍو سٺو پڙهائين ٿا - ڪلاس باقاعدگي سان هلن پيا - امتحانن ۾ ڪاپيءَ يا ٻيا غلط ذريعا استعمال ڪرڻ کي ڪافي حد تائين ڪنٽرول ڪيو ويو آهي. پر افسوس جي ڳالهہ آهي تہ اسان جا ڪجھ شاگرد پنهنجي شفيق پرنسپل سان تعاون نٿا ڪن ۽ سندس ڪافي مثبت ڪوششن آڏو رڪاوٽ بڻجن ٿا جيڪي هو سندن ئي مستقبل جي بهتري لاءِ ڪري رهيو آهي.

"ويڄ" بهترين کان بهترين ٿيندو پيو وڃي - هن ۾ ڪجھ سلسلا مستقل رکيا وڃن تہ سٺو ٿيندو جهڙوڪ صحت جا مسئلا، (جنهن ۾ پڙهندڙن جي درپيش صحت جي مسئلن کي حل ڪيو وڃي) ۽ ٻيو ميڊيڪل ۾ ٿيندڙ نت نين ڪوجنائن کي

ھ ويج ۾ باقاعدگي سان جڳھ ڏني وڃي. مختلف بيمارين کي Diagnos ڪرڻ لاءِ جيڪي نوان طريقا يا اوزار متعارف ڪرايا وڃن ٿا انهن بابت ٻه ڀاڻ ڏيو. مثلاً سي - ٽي اسڪيننگ (C.T Scan) جيڪو هاڻ پاڪستان ۾ ٻه رائج ٿيو آهي ۽ ان جي استعمال ڪافي سهوليتون ڏنيون آهن. جڏهن ته X.Ray هڪ نقصانده طريقو ثابت ٿي چڪو آهي ۽ اهو موذي ڪينسر جو سبب به بڻجي ٿو.

مون کي هڪڙيءَ ڳالھ جي جيڪا تمام گهڻي پريشاني آهي سان اسان جي ماڻهن ۾ وڌندڙ سگريٽ نوشي جو رجحان آهي. افسوس ته اهو آهي جو عام ماڻهو ته ڇڏيو پر ڊاڪٽر ۽ ڊاڪٽري پڙهندڙ شاگرد خود به خود سگريٽ واپرائين ٿا ايل ايم سي ۾ مون ڪافي ڊاڪٽرن ۽ شاگردن کي سگريٽ جا ڪَش هڻندي ڏٺو آهي. حالانڪ سائنٽفڪ نقطہ نظر سان هاڻ اها ڳالھ سو فيصد سچي ثابت ٿي چڪي آهي ته سگريٽ لا تعداد بيمارين جي جڙ آهي جنهن ۾ ڪينسر ۽ ٽي. بي به شامل آهن. اسان جا شاگرد اهو به نه ٿا سوچين ته هو سگريٽ استعمال ڪرڻ سان مستقبل ۾ ڊاڪٽر ٿيڻ کان اڳ خطرناڪ بيمارين جا مريض بنجي سگهن ٿا. هو ايل ايم سي جي ڪامن روم ۾ لائبرريءَ جي باٿ روم ۾، پارڪ، ڪينٽين ۽ بس ۾ سگريٽ پيئڻ جو ڪو به موقعو هٿان نه ٿا ڇڏين گهڻا شاگرد ته ايل ايم سي ۾ اچڻ کان پوءِ ئي سگريٽ پيئڻ شروع ڪن ٿا (ان جي خبر سندن والدين کي نه هوندي آهي هو ته بي فڪر ٿي پنهنجي پُٽ جي ڊاڪٽر ٿيڻ جي سُندر سپنن ۾ گم ٿي ويندا آهن) ٻي طرف عام ماڻهن ۾ ڪيترائي اهڙا آهن جيڪي پنهنجن معصوم ٻارڙن کي تعليم ڏيارڻ جي حيثيت نه ٿا رکن انهن وٽ ته ٻارڙن جي ڪتابن ۽ فين لاءِ پيسا نه هوندا آهن پر هر روز 30. 40 سگريٽ پيئڻ لاءِ خبر ناهي ڪٿان پئيسا اچي ويندا آهن-؟ ان کان سواءِ هو انهي ڳالھ کان بي خبر ٿا رهن ته سندن سگريٽ نوشي معصوم ٻارڙن جي نازڪ عضون کي ڪيڏو نه نقصان پيئي پهچائي.

آئون ويج لاءِ ڪجھ مضمون موڪلڻ چاهيان ٿو. تياريءَ هيٺ آهن. هڪڙو لوڪيميا جي باري ۾ ۽ ٻيو ائڊز جي باري ۾ - موڪلي ڏيان...؟؟

دارُون لَئہ ڪارُون، آئون نہ ڪنديءَ ويڄ سِين،
ٻَڪي ڏيندا ٻاجھ جي، نهاري نارُون،
جن جڙن سيڻ لهن سارون، تن ڪان ڏکنديون ڏور ٿئي.

اوهان جو

ڊاڪٽر ديارام ڪولهي

سيڪنڊ ايئر ايل.ايم. سي ڄامشورو

جواب:

مانوارا سائين ديارام صاحب!

اوهان جي تفصيلي خط لکڻ لاءِ مهرباني اسان ڪوشش ڪري توهان جو سڄو خط شايع ڪري رهيا آهيون فقط هڪ ٻن اهڙين ڳالهين کي ڪاٽيو اٿسون جيڪي ڪن ڌرين يا شخصيتن جي وچ ۾ متضاد هيون.

اوهان چانڊڪا ڪانپوءِ ايل ايم سي ۽ پي.ايم.سي بابت نمبرن شايع ڪرڻ لاءِ حڪم ڪيو آهي، اهو اسان جي پروگرام ۾ اڳواٽ شامل آهي ۽ هر سال سنڌ جي هڪ نه هڪ ميڊيڪل ڪاليج تي نمبر ڪڍندا رهنداسين جڏهن ايل ايم سي جو نمبر ڪڍيو سون ته، تڏهن توهان جهڙي دوست جي مدد جي ضرورت ضرور پوندي ۽ اوهان کي گذارش آهي ته جڏهن اسان ويج ۾ ايل ايم سي بابت نمبر ڪڍڻ لاءِ اعلان ڪريون ته اسان سان رابطو ضرور ڪجو.

اوهان نين ڪوجنائن بابت لکيو آهي اهو عمل به جلد ئي اوهان ڏسندا. باقي توهان جون ڳالهيون پڙهندڙن لاءِ حاضر آهن. اوهان اگر ماهوار ويج لاءِ ايل ايم سي ۾ نمائنده طور ڪم ڪرڻ گهرو ته اداري سان لکپڙھ ڪري سگهو ٿا.مضمون ضرور موڪليو، ضرور ڇپبا.

(ادارو)

اُميد نہ مايوس نہ ڪندوُ

ماهوار "ويج" شروع کان مطالعي هيٺ آهي سنڌي ۾ اهڙي طبي رسالي ڪڍڻ تي اوهان جي سموري "ويج ست" کي لک لک واڌايون هجن.

سائين منهنجا!

مون کي به "ويج" پڙهي ٿورو لکڻ جو اتساھ جاڳيو آهي.

ان سلسلي جي ڪري آءُ پنهنجي ڪچي ڦڪي "ڪاوش" توهان جي نظر ڪري رهيو آهيان ۽ اُميد ٿو ڪريان ته ان ڪاوش جون غلطيون وغيره درست ڪري ڪنهن ويجهي اشاعت ۾ جڳھ ڏيندا.

ادا سائين: اسان مان ئي ڊاڪٽر سليمان شيخ ۽ ڊاڪٽر علي محمد انصاري پيدا ٿيندا. ان ڪري توهان تي اهو فرض ٿو عائد ٿئي ته نون پڙهندڙن ۽ لکندڙن جي همت افزائي ڪريو ته جيئن اسان مستقبل ۾ اڃان وڌيڪ ڪوجنا ۽ جاکوڙ ڪري مضمون لکي موڪليون.

اُميد ته پنهنجي ڀاءُ کي مايوس نه ڪندا.

اوهان جي سات جو ساٿي

ڊاڪٽر امان الله جهتيال

عرفان ڪلينڪ

حسين ٻيلي روڊ گهوٽڪي سکر

جواب:

سائين منهنجا اوهان جو خط حاضر آهي باقي توهان جو مضمون ايندڙ پرچي ۾ شايع ڪيو ويندو اميد ته آئينده به اهڙا مضمون اچا وڌيڪ محنت ۽ ڪا وش سان لکندا رهندا.

(ادارو)

آفيس آف دي ايگزيڪيوٽو انجنيئر سٽي ڪلفٽن ڊويزن (ايس.اي) ڪي. ڊبليو اينڊ ايس. بي

نمبر: اي.اي. سي.ڊي. ڪلفٽن / سيو/ اڪائونٽس/ 1 / 92-93 / 144 تاريخ: 5-6-93

گئلپ ٽينڊرس

ڪي. ڊبليو اينڊ ايس.بي وٽان مجيل ٺيڪيدارن کان هيٺين ڪمن لاءِ مهر بند ٽينڊر گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	ڪم جو تفصيل	ڪٿيل رقم	سوٽي رقم	ٽينڊرجو ملهه	مدو
1	مينسفيلڊ اسٽريٽ ايس ڪوارٽرس وٽ 15 ڊاءِ جي آن سروس ايبل سيوريج لائين جي ريپلينسمنٽ	190210/= روپيا	3804/= روپيا	200/= روپيا	هڪ مهينو

ٽينڊر جا ڪاغذ ايگزيڪيوٽو انجنيئر سٽي ڊويزن -1 (ايس .اي ڊبليو ڪلفٽن. ڪي. ڊبليو اينڊ ايس. بي، ڊينسو هال، ايس .اي (سائوٿ) سيوريج، ڪي. ڊبليو اينڊ ايس. بي صدر ڪوآپريٽو مارڪيٽ صدر ۽ سي.اي (سيوريج) ڪي ڊبليو اينڊ ايس. بي. ايم. آر ڪياني روڊ. واٽر هائوس) جي آفيس مان مٿي ڄاڻايل رقم (ناقابل واپسي) جي ادائگي تي صبح 9 لڳي کان منجهند 12 لڳي جي وچ واري وقت ڪنهن به ڪم واري ڏينهن تي، سواءِ ٽينڊر کلڻ واري ڏينهن جي حاصل ڪري سگهجن ٿا.

ٽينڊر جي ڪاغذن سان گڏ 2 سيڪڙو سوٽي رقم مٿي ڄاڻايل ملهه مطابق ڪنهن به مجيل بئينڪ مان پي آرڊر جي صورت ۾ شامل هئڻ گهرجي.

ٽينڊر سپرنٽنڊنٽ انجنيئر (سائوٿ) سيوريج صدر ڪو آپريٽو مارڪيٽ صدر ڪراچي جي آفيس ۾ 19-6-93 تي منجهند جو ڏيڍ وڳي اهڙن ٺيڪيدارن جي موجودگي ۾ کوليا ويندا، جيڪي اتي موجود هئڻ جي خواهش رکندا هوندا.

ڪي ڊبليو اينڊ ايس بورڊ ڪنهن به ٽينڊر کي مڃڻ يا رد ڪرڻ جو بنا ڪنهن سبب ٻڌڻ جي حق محفوظ رکي ٿو.

انفرميشن / ڪراچي 3083

ڪي. ڊبليو اينڊ ايس. بي 93 / 102

ايڊيٽوريل

اخباري اطلاع موجب سنڌ جا ڪافي شهر ۽ ڳوٺ التي، دَست ۽ پيٽ جي ٻين بيمارين جي وبا ۾ ورڙهجي ويا آهن. ۽ اسپتالون اهڙن مريضن سان ٽُٻ لڳيون پيون آهن، ڪٿي ڪٿي ته اسپتالن ۾ مريضن جي علاج جي گنجائش ئي ڪو نه ٿي هجي ۽ مريض ويچارا الله جو آسرو ڪري گهرن ڏانهن موٽي پيا وڃن.

سوچڻ جهڙي ڳالهه اها آهي ته اُهي وبائي بيماريون اُلٽي دستن جي شڪل ۾ هجن يا ڪنهن ٻئي نموني جون، بنا ڪنهن روڪ ٽوڪ جي پنهنجي مرضي سان اسان جي ملڪ ۾ ڦهلجي وينديون آهن، جڏهن ته بيماري جي ڦهلجڻ جا سبب به سڀني سامهون ائين چٽا آهن جيئن اڇي ڪپڙي تي ڪارو ڇُٽو. اُلٽي دست هن سڄي ديس جي ڪيترن ئي شهرن کي وڪوڙي ويا، سرڪار توڙي صحت سان واسطو رکندڙ فرد انهي جي ڪارڻ جي چڱي طرح ڄاڻ هوندي به عام ماڻهوءَ کي اهو سمجهائي ڪو نه سگهيا يا وري سمجهائڻ جي ڪوشش ئي ڪو نه ڪيائون ته صرف پاڻي ۽ ڪاڌي جي صفائي انهيءَ مصيبت کي روڪڻ ۾ وڏو ڪردار ادا ڪري سگهي ٿي، هونءَ ته ميونسپل وارا سدائين پيا ناڪا، چنگيون پيا ٽيڪس وصول ڪندا پر جڏهن ڪا وبائي صورتحال ايندي ته ان جا ڪارڪن اينتري تڪليف نه ڪندا ته شهر جو ڪٿي چڪر لڳائين ته ڇا، چڱو ۽ ڇا منو پيو وهي واپري. جيڪا سندن ذميواري به آهي ته اخلاقي فرض به.

اخبارون، ريڊيو ۽ ٽيليويزن هوندئن ته الاجي ڇا ڇا پيا ڇاپيندا ۽ نشر ڪندا پر بيمارين جي وبائي صورتحال ۾ ڪڏهن به ڪنهن پنهنجي اخبار ۾ چڱي جڳهه ڏئي يا ريڊيو ٽي.وي تي گهڻو وقت ڏئي عام ماڻهوءَ کي بيمارين کان بچاءَ جي ڄاڻ ڏيڻ جي ڪوشش مشڪل ڪئي هوندي. اگر ڪنهن ڪئي به آهي ته اها اٽي ۾ لوڻ برابر. ڇا انساني زندگيءَ کي بچائڻ کان وڌيڪ اسان جي ماس ميڊيا تي هلندڙ پيا موضوع وڌيڪ اهم آهن...؟

افسوس......!

اچو ته گڏجي عهد ڪريون ته انساني صحت اسان منجهان هر هڪ لاءِ سڀ کان پهرين حيثيت رکندي ۽ اسان منجهان هر هڪ ڄڻو، خاص ڪري بيمارين کان بچاءَ جي طريقن کي سمجهڻ ۽ ٻين کي سمجهائڻ جي ڪوشش ڪندو. اهو فقط ڊاڪٽر يا طب سان لاڳاپيل ماڻهن جو ئي ڪم نه آهي، پر هر سٺي سوچ رکندڙ ۽ سلجهيل ذهن جو فرض آهي ته هو هردم انساني جان کي جوکي ۾ پوڻ کان بچائي ۽ جڏهن هر ماڻهو ان جهاد ۾ شامل ٿي ويندو تڏهن هڪ ڏينهن اهڙو اچي ويندو ته اهڙي خبر ڪير نه ٻڌندو ته فلاڻو ماڻهو وبائي بيماري سبب اجل جو شڪار ٿيو.

بيمارين کان بچاءُ جا ته رهيا اهي حال، پر اڄ ڪلهه بيماري جو علاج به وڃي پيو مسئلو بڻبو. اڃان (6) ڇهه مهينا به نه گذريا آهن جو سرڪار پاران دوا ساز ڪمپنين کي دوائن جي قيمت ۾ (10) ڏهه سيڪڙو واڌ آڻڻ جي اجازت ڏني وئي هئي ته وري تازي آيل بجيٽ ۾ ڪين (20) ويهه سيڪڙو تائين قيمتن وڌائڻ جي موڪل ملي وئي آهي، هاڻي مسئلو اهو ٿو پيدا ٿئي ته هڪ پاسي بيمارين کان بچاءُ بابت ڪم ٻڙي، ٻئي پاسي وري علاج ايڏو مهانگو ته اهڙي ٻن پڙن واري چڪي ۾ پيسجندڙ قوم جو مستقبل ڪهڙو صحتمند رهندو ۽ اسان "سال 2000ع تائين صحت سڀن لاءِ" واري بين الاقوامي پيماني تي ڪئين پورا ايندا سين.

(ادارو)

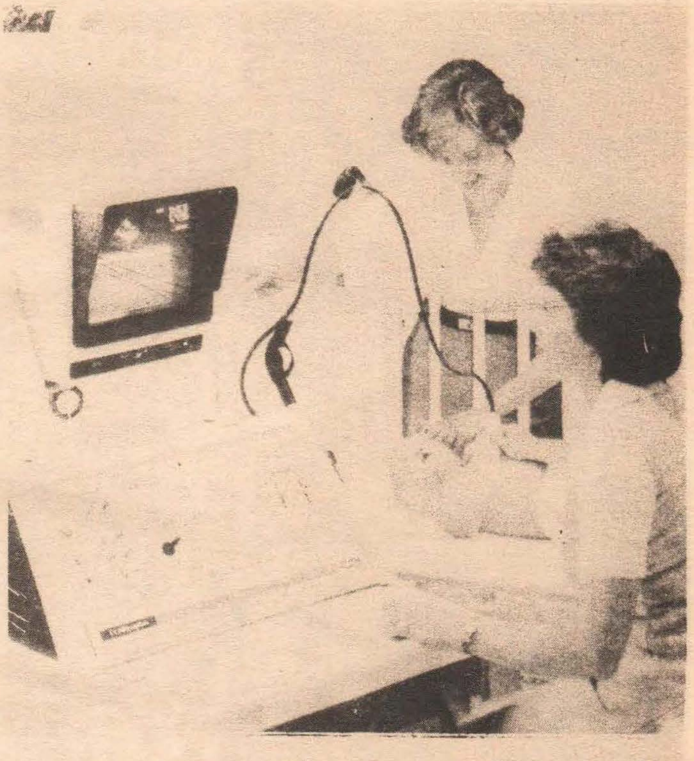
Adarts- HRA- 5/92

الٽرا سائونڊ وسيلي بيمارين جي ڳولها

ڊاڪٽر ڪشور ڪمار ڪتري
ايم.بي.بي.ايس، ايم.اي.آءِ.ايم (يو.ايس.اي) ميڊيڪل آفيسر سول اسپتال شڪارپور

انسان جنهن کي رب العزت اشرف المخلوقات بنايو آهي، ان جي هر وقت اها ڪوشش رهي آهي تہ هو پنهنجي ماحول ۽ چوڌاري وسندڙ شين جي اصليت کي جاچيندو ۽ پروڙيندو رهيو آهي ۽ اها ئي علم حاصل ڪرڻ ۽ سائنس جي ترقي جي راهہ آهي. هن هڪ طرف پنهنجي علم جي مدد سان چنڊ تي قدم رکيا آهن تہ ٻئي طرف ان مان ملندڙ وسيع معلومات کي انسان ذات جي بهتري ۽ ڀلائي لاءِ استعمال ڪيو آهي ۽ ڪيترن ئي نون مشاهدن مان فائدو وٺندي انسان ۽ انساني ڇڳيلائي لاءِ تحفظ ۽ سهولت جون راهون کوليون آهن.

اهڙن جديد راهن مان هڪ نئون طريقو الٽرا سائونڊ جو بہ آهي جنهن جي وسيلي ڪيترين ئي بيمارين کي سڃاڻڻ ۾ ڪافي مدد ملي رهي آهي. هن طريقي ۾ وقت ۽ پئسي جي بچت کان علاوه غير ضروري آپريشن ۽ جن ڏکين طريقن سان اڳ چڪاس وغيره ڪئي ويندي هئي، ڪان



ڪري سگهي ٿو ۽ ٻڌي سگهي ٿو. الٽرا سائونڊ مشين هڪ ننڍي ٽي. وي هڪ ننڍو ٽائيپ رائيٽر ۽ هڪ ٽارچ جهڙي اوزار Detector تي مشتمل آهي هن جي اندر Electronoic سسٽم ڪم ڪري ٿو.

ڪافي بچاءُ ٿيو آهي ۽ هن وقت ڪافي مريضن کي بيمارين بابت درست معلومات ڪنهن به قسم جي تڪليف بغير ملي رهي آهي.

ڊٽيڪٽريا (ڳولهي لهڻ وارو اوزار) اڪثر ڪري 3.5 ۽ 5 ميگا هرٽز جا استعمال ڪيا ويندا آهن. الٽرا سائونڊ مشين ۾

الٽرا سائونڊ مشين هڪ ننڍي ٽي. وي هڪ ننڍو ٽائيپ رائيٽر ۽ هڪ ٽارچ جهڙي اوزار Detector تي مشتمل آهي هن جي اندر Electronoic سسٽم ڪم ڪري ٿو.

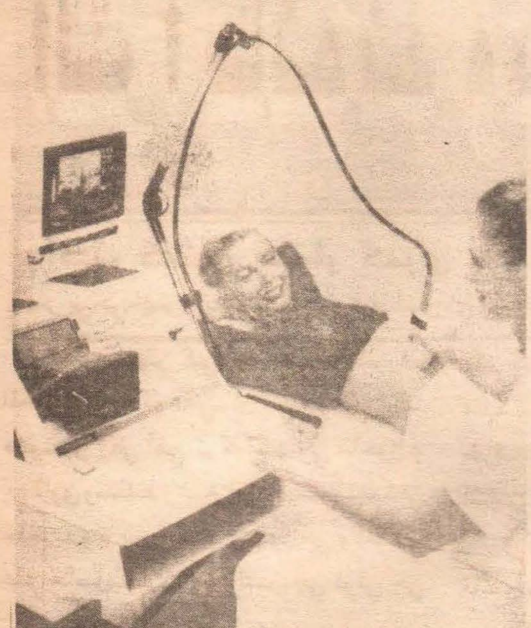
آواز جا ڪيئي قسم آهن. عام رواجي آواز ان کي چئجي ٿو جيڪو انساني ڪن ٻڌي سگهي ٿو پر ان ڪان باريڪ آواز جنهن جي لرزش (Frequensy) تمام تکي هجي ٿي اهو انسان جو ڪن نٿو ٻڌي سگهي پر جانورن ۾ ڪتي جو ڪن ٻڌي سگهي ٿو. اهڙي باريڪ ۽ تيز آواز کي الٽرا سائونڊ چئجي ٿو. هن جي (Frequency) هڪ ملين هرٽز ڪان 15 ملين هرٽز هوندي آهي جڏهن ته انساني ڪن فقط 2 هزار هرٽز تائين ڪم

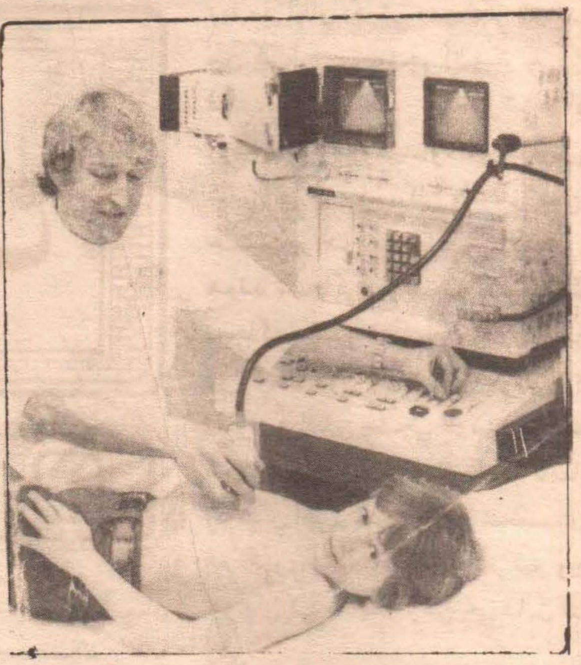
هٽراڊو طريقي سان الٽرا سائونڊ يا آواز پيدا ڪري مريض جي جسم جي مٿان گذاربو آهي. اهو آواز جسم جي مختلف حصن کي ڇهي ڪري جڏهن واپس موٽندو آهي ته وري ان Detector ۾ جذب ٿي ويندو آهي ۽ اتان وري مشين جي ڪمپيوٽر ۾ پهچندو آهي جتان وري ننڍي ٽي وي جي اسڪرين تي پاڇو ٺهندو آهي ۽ ان پاڇي مان اسان مختلف

بيمارين جي تفصيل بابت ويچار ڪيون ٿا.

آواز جا ڪيئي قسم آهن. عام رواجي آواز ان کي چئجي ٿو جيڪو انساني ڪن ٻڌي سگهي ٿو پر ان ڪان باريڪ آواز جنهن جي لرزش (Frequensy) تمام تکي هجي ٿي اهو انسان جو ڪن نٿو ٻڌي سگهي پر جانورن ۾ ڪتي جو ڪن ٻڌي سگهي ٿو. اهڙي باريڪ ۽ تيز آواز کي الٽرا سائونڊ چئجي ٿو. هن جي (Frequency) هڪ ملين هرٽز ڪان 15 ملين هرٽز هوندي آهي جڏهن ته انساني ڪن فقط 2 هزار هرٽز تائين ڪم ڪري سگهي ٿو ۽ ٻڌي سگهي ٿو.

الٽرا سائونڊ چڪاس جا ڪجهه قسم ٿيندا آهن جهڙوڪ:





طرف بابت معلومات حاصل ڪري سگهجي ٿي. دل جي الٽرا سائونڊ چڪاس کي Echo-Cardiography چئبو آهي. هن جي ذريعي اهو معلوم ڪبو آهي ته دل جي خانن جي سائيز صحيح آهي يا وڌي ويئي آهي دل جي اندر لڳل جيڪي Valve آهن اهي صحيح ڪم ڪن ٿا يا نه ۽ دل جي ٻاهران ڪا خرابي ته نه آهي.

پوي نه ڪي ان ڪي گهٽو وقت انتظار ڪرڻو پوي. الٽراسائونڊ جي چڪاس خاص طور تي پيٽ وارين حامله عورتن لاءِ سٺي آهي هن وسيلي اها خبر پئجي سگهي ٿي ته ٻار صحيح حالت ۾ آهي يا نه.

عام طور تي A- Mod اکين جي خرابين کي چڪاس ڪرڻ لاءِ، M-Mod دل جي بيمارين کي معلوم ڪرڻ لاءِ B- Mod ڪنهن به پيٽ جي اندروني بيماري کي معلوم ڪرڻ لاءِ ڪيو ويندو آهي. ان ڪان علاوه هڪ نئون طريقو Droppler جو آهي جنهن جي ذريعي جسم ۾ رت جي نلين ۾ خون جي وهڪري جي رفتار ۽ طرف بابت معلومات حاصل ڪري سگهجي ٿي.

هن وقت جيري جي بيمارين پتي جي بيمارين بڪي جي بيمارين مرداڻي غدود (Prostate gland) جي چڪاس ۾ ڊاڪٽر هن مشين ڪان ڪم وٺي رهيا آهن.

1. A- Mod
2. B- Mod
3. M- Mode
4. Droppler Shift

B- Mode الٽرا سائونڊ جا ٻه قسم آهن.

هڪ متحرڪ ۽ ٻيو غير متحرڪ.

Real Time Machiene مشين ۾ عضون جي چرپر آساني سان ڏسي سگهجي ٿي هي مشينون وڌيڪ ڪار آمد آهن ۽ سائيز وغيره ۾ به ننڍيون ٿين ٿيون. هن وقت ڪافي سرڪاري اسپتالن ۾ خاص طور تي سول اسپتالن ۾ هي سهوليت موجود آهي جنهن مان هر ڊاڪٽر يا مريض کي فائدو وٺڻ گهرجي.

عام طور تي A- Mod اکين جي خرابين کي چڪاس ڪرڻ لاءِ، M-Mod دل جي بيمارين کي معلوم ڪرڻ لاءِ B- Mod ڪنهن به پيٽ جي اندروني بيماري کي معلوم ڪرڻ لاءِ ڪيو ويندو آهي. ان ڪان علاوه هڪ نئون طريقو Droppler جو آهي.

ڪافي سرڪاري اسپتالن ۾ خاص طور تي سول اسپتالن ۾ هي سهوليت موجود آهي جنهن مان هر ڊاڪٽر يا مريض کي فائدو وٺڻ گهرجي. هنن مشينن جي ڪم ڪار جو طريقو تمام آسان آهي ۽ مريض کي نڪي جلاب ڏيڻو پوي نه ڪي ان کي گهٽو وقت انتظار ڪرڻو پوي. الٽراسائونڊ جي چڪاس خاص طور تي پيٽ وارين حامله عورتن لاءِ سٺي آهي هن وسيلي اها خبر پئجي سگهي ٿي ته ٻار صحيح حالت ۾ آهي يا نه.

جنهن جي ذريعي جسم ۾ رت جي نلين ۾ خون جي وهڪري جي رفتار ۽

هنن مشينن جي ڪم ڪار جو طريقو تمام آسان آهي ۽ مريض کي نڪي جلاب ڏيڻو

ننڊ ۾ هلڻ

خيرالنساءِ جعفري

ننڊ ۾ هلڻ هڪ خفيف قسم جي ذهني بيماري آهي، جنهن کي نفسياتي اصطلاح ۾ "سومنبولزم" (Somnabolism) چئبو آهي. هن مرض جي نوعيت ذري گهٽ خواب وانگر ٿيندي آهي. خوابن وانگر ننڊ ۾ هلڻ جا ڪارڻ به دٻيل امنگون، ڏوهه جو احساس، اڌورا آدما ۽ گذريل تلخ يادون هوندا آهن.

خواب ۽ ننڊ ۾ هلڻ ۾ فرق فقط اهو آهي ته پهرينءَ حالت ۾ ذهن جو احساسي پهلو غائب هوندو آهي ۽ پوئين حالت ۾ ڪرداري پهلو. خواب هڪ عام ذهني عمل آهي ۽ ننڊ ۾ هلڻ خاص ڪري ڪرداري خامي خرابي تاثرات پيهر شعوري سطح تي آڻي سگهجن ٿا. پر ننڊ ۾ هلڻ جو ڪو به احساس ۽ تاثر ياد نه ٿو رهي.

ننڊ ۾ هلڻ جنهن کي نفسياتي طور تي اڌ چريائيءَ جي نشاني سمجهيو وڃي ٿو، "شخصي ورهاڱي" جو سبب سمجهيو وڃي ٿو. "شخصي ورهاڱي" جو تصور اسين "جيني" (Janet) نالي ماهر نفسيات جي نهر جي تنگيءَ واري مثال سان پيش ڪري سگهون ٿا. جهڙيءَ طرح نهر ۾ پاڻيءَ جو وهڪرو ضبط ۽ تسلسل سان جاري رهي ٿو ۽ نهر ۾ جيڪڏهن ڪا تنگي اچي وڃي ته پاڻي قدرتي طور تي ڪنارا پلٽيندو يا ڪو ٻيو رخ اختيار ڪندو، جنهن جي نتيجي ۾ بنيادي نهر مان هڪ ٻي شاخ نڪري ايندي. ساڳيءَ طرح انساني ذهن ۽ ان جون ڪيفيتون به ضبط ۽ تسلسل جي اصول تي جاري رهن ٿيون.

خواب ۽ ننڊ ۾ هلڻ ۾ فرق فقط اهو آهي ته پهرينءَ حالت ۾ ذهن جو احساسي پهلو غائب هوندو آهي ۽ پوئين حالت ۾ ڪرداري پهلو.

جيڪڏهن انهن ڪيفيتن ۾ ڪو انتشار برپا ٿي پوي، ڪنهن نراسائيءَ جو احساس پيدا ٿئي يا ڪو جنسي جهٽڪو لڳي ته اهڙين صورتن ۾ دٻيل جذبا پنهنجي اظهار جي هڪ نئين شڪل اختيار ڪندا آهن. اهڙي هڪ ئي شخصيت مختلف حصن ۾ ورهائجي وڃي ٿي، جن مان هڪ ته ظاهري روپ هوندو آهي، جنهن سان معاشري کي منهن ڏيڻو پوي ٿو ۽ ان جو اندريون روپ، جيڪو بغاوت تي ياڙي اندر ئي اندر پيو اڇلون کائيندو آهي. ظاهري روپ ۾ اچان اڪ ئي مس لڳي ته اندرئين من کي اچي پنهنجي اظهار جي اڻ تڻ لڳندي ۽ پوءِ اندر جي آواز تي ظاهريُ روپ به اٿي کڙو ٿيندو. اهو ظاهري روپ شعور جي احساس کان محروم هجڻ جي حالت ۾ اهڙا ڪم ڪرڻ لڳندو، جو هوند سجاڳيءَ ۾ به نه ڪري. جڏهن سجاڳ ٿيندو ته ڪيس ڪا به ڪل نه پوندي ته مون ڇا ڪيو ۽ ڇو ڪيو؟ ٻين اکرن ۾ ائين چئجي ته ننڊ ۾ هلڻ لا شعوري ڇڪتاڻ جو هڪ غلط ۽ نامناسب رد عمل آهي، جنهن ڪري شخصيت مان هم گيري ۽ هڪجهڙائي ختم ٿيو وڃي ۽ هو پاڻ تي ضابطو رکڻ جي قابل نه ٿو رهي.

جذباتي ڪشمڪش هجي يا آدماتي ڇڪتاڻ، ڏوهه جو احساس هجي يا جنسي ولوڙ، هر صورت کان بچڻ لاءِ انسان جو من بچاءَ جون رٿون رٿيندو ٿو رهي. پر جڏهن مونجهارا ۽ ناڪاميون حد کان ٽپيون وڃن، تڏهن انسان خودڪشيءَ جو رستو اختيار ڪري ٿو يا وري ذهني توازن وڃايو ويهي، انهن ٻنهي انتهائي حالتن کان بچائڻ لاءِ ذهن هڪ ٽين دفائي صورت ٿو رٿي. "خواب خرامي" دنيا مان بيزار ٿي خودڪشي ڪرڻ يا پريشانين ۾ ڦاسجي چريو ٿيڻ کان بچايو ڇڏي. خواب خراميءَ ۾ جذباتي ڇڪ، جنسي تانگهه، گذريل يادون، ڏوهن جو احساس، اندر جون تانگهون، من جون ريسون ۽ ڇڪون ته فطري امر آهن. ڪي ورلي ماڻهو هوندا

جن من جي هر ڪا منزل ماڻي هوندي. ڪي ڏک سک لنگهي وڃيو پار پون. ته ڪي ڪمزور رستي ۾ ئي ماندا ٿيو همت هاريو وڃهن. ننڊ ۾ هلڻ وارن جا به سبب اهڙائي آهن. جڏهن ڪو جذبو سندن اندر ۾ بيدار ٿئي ٿو ته ان کي ختم ڪرڻ ڏکيو ٿيو پوي.

هڪ ئي شخصيت مختلف حصن ۾ ورهائجيو وڃي ٿي، جن مان هڪ ته ظاهري روپ هوندو آهي، جنهن سان معاشري کي منهن ڏيڻو پوي ٿو ۽ ان جو اندريون روپ، جيڪو بغاوت تي پاڙي اندر ئي اندر پيو اڇلون ڪائيندو آهي........

ڪيترين ئي مجبورين ۽ لاچارين، ماحول جون رنڊڪون ۽ سماجي بندشون اڳيان اچڻ سان ماڻهو منجهيو پوي. اهڙي ڏکئي وقت ۾ لا شعور اهي سڀ يادون ۽ ڏک سور پنهنجي اندر سمايو ڇڏي ۽ وقتي طور تي شعور جي پردي تان ڪنهن حد تائين محروميت ۽ نراسائي جو بار گهٽجيو وڃي پوءِ بظاهر ته چڱيلائي هوندي به لاشعوراندر ئي اندر پيو اڇلون ڪائيندو. ڪڏهن خواب پيا ڏسبا، ڪڏهن قلم پيو ڦڙڪندو ۽ زبان پئي اٽڪندي ته ڪڏهن وري ننڊ ۾ پيو هلبو ۽ دورا پيا پوندا.

"جيوٽ" نالي ماهر نفسيات جي راءِ مطابق "خواب خرامي" شخصيت مان جدا ٿيل جذبن جي اظهار جي صورت آهي. هن ان جي وضاحت هن ريت ڪئي آهي ته "دٻيل يادون شعور جي دٻ کان نستيون ٿيو پون ۽ جڏهن ئي ٿوري اک لڳي ٿي تيئن اٿيو ڪڙيون ٿين. ليڊي مئڪبٿ جو قصو خواب خرامي ۾ احساس جرم کي لڪائڻ جو حقيقي ثبوت آهي، جنهن مطابق ليڊي مئڪبٿ، بادشاهه کان مارائي پنهنجي دوست کي هٿ تي ڪري، پر ان ڏوهه جو احساس سندس پٺ نه ٿو ڇڏي. نتيجي طور هوءَ رات جو ننڊ مان اٿي ٿي ۽ پنهنجا هٿ ڏسي وڦلي ٿي ته سندس هٿن تي خون جا داغ آهن جيڪي ڌوپي به نه ٿا سگهن. ليڊي مئڪبٿ ننڊ ۾ هلندي ۽ وڦلندي ئي پنهنجا سڀئي راز ظاهر ڪيا ۽ اهڙيءَ حالت ۾ ئي خودڪشي ڪري ڇوٽڪارو حاصل ڪيائين.

ڪن حالتن ۾ سخت ناقابل برداشت حالتن کان جند ڇڏائڻ لاءِ يادداشت ختم ٿيو وڃي، انسان پنهنجي واقفيت وساريو ڇڏي ۽ ان نيم شعوريءَ واري حالت ۾ ئي فرار اختيار ڪري هڪ نئين زندگي گذاري ٿو. ذهن جي هن بيماريءَ کي "فيوج" (Fuge) چئبو آهي. اهڙي ڪي پيهر شعور ۾ اچڻ کان سواءِ "فيوج" واري حالت جو ڪو به پتو نه هوندو. عام طور اهو خيال ڪيو ويندو آهي ته خواب خرامي جوانيءَ جي شروعات ۾ ظاهر ٿيندي آهي ۽ ڪن حالتن ۾ فقط هڪ يا به دفعا دورا پوڻ کان پوءِ مريض ٺيڪ ٿي ويندو آهي. نفسيات جي ڪن ماهرن وري هن بيماريءَ جو ڪارڻ جنسي دٻاءُ ٻڌايو آهي. سندن وضاحت مطابق اوائلي جنسي جهٽڪا فرد جي شخصيت کي ٻن حصن ۾ ورهايو ڇڏين. ٻار ۾ اوائلي جنسي اڌمن جو سختيءَ سان دٻجي وڃڻ، مائٽن جو دٻ ۽ معاشري جي ڌڪار اهي سبب گڏجي، سندس جنسي تانگهه کي لا شعور ۾ دفنايو ڇڏين. پوءِ بالغ ٿيڻ وقت دٻيل اڌمن ۽ نئين سر هلچل پيدا ٿئي ٿي جنهن ڪري ڪچي تعمير (Weak ego Per-sonalities) وارا ٻار نون جنسي جذبن کان گهبرائجيو "سومنا بولزم" واري بيماريءَ ۾ مبتلا ٿيو وڃن.

خواب خراميءَ جي ان سبب جي وضاحت ميسلو (Maslow) پنهنجي ڪتاب "غير رواجي طرز جا اصول" (Principles Of Abnormality) ۾ هن مثال سان ڪئي آهي: هڪ 13 سال ڇوڪرو ننڊ ۾ هلڻ جو شڪار ٿي پيو. ٻار سمهندي سمهندي اٿي مائٽن جي ڪمري ڏانهن ويندو هو. جڏهن مائٽ ڪيس سجاڳ ڪري پڇندا هئا ته ڪيس ڇا کپي ته ٻار ششدر ٿي لاجواب ٿي پوندو هو ۽ باقي رات آرام سان سمهندي گذارڻ لڳندو هو."

هن ٻار جي ذهني ڇنڊ ڇاڻ ڪرڻ تي خبر پيئي ته ٻار کي پنهنجي ماءُ سان فطري طور ڏاڍو پيار هو. سندس پيءُ سخت جابر هو جنهنڪري ٻار کي پورو پيار نه ملي سگهيو. پيار کان انهيءَ محروميءَ سبب ٻار ۾ خود لذتيءَ جو جذبو پيدا ٿي ويو، جنهن ڪري ڪيس، سخت سزائون ۽ دٻ ڏنا ويا. نتيجي طور ٻار ۾ دٻ، هراس، غصو، نفرت ۽ محروميت گهر ڪري وئي. جنهن مان خبر پئي ته هن ٻار کي پيءُ لاءِ سخت ڌڪار هئي. "خود لذتي" کي دٻائڻ لاءِ ٻار پاڻ ۾ ان جي ابتڙ تمام چڱيون عادتون پيدا ڪيون. هو سخت پرهيزگار ۽ متقي به ٿيو، پر جوانيءَ ۾ رسڻ شرط هن بيماريءَ ڪيس ورائي ورتو ۽ پراڻي دٻيل مواد پيهر سر کنيو.

چانڊوڪي ۽ خواب خرامي:

نفسيات جي ڪن ماهرن جي راءِ آهي ته

چنڊ جي روشني به هن بيماريءَ جو ڪارڻ بڻجي ٿي. "لئنڊس ۽ بولس (Landis & Bolles) پنهنجي ڪتاب" ايبنارمل سائيڪالاجي" (Abnormal Psychology) ۾ هن بيماريءَ جو ذڪر ڪندي چنڊ کان متاثر ٿيندڙ شخصيت جو حوالو ڏنو آهي. جيتوڻيڪ هن مذڪوره ڪتاب ۾ مڪمل وضاحت ڪو نه ڪئي آهي، البته ايترو اندازو لڳايو آهي ته چنڊ جي تاريخن ۽ ان جي اڀرڻ جو تعلق هن بيماريءَ سان ٿي سگهي ٿو. سندن راءِ مطابق جهڙيءَ طرح چنڊ جي ڪشش سامونڊي ڇولين کي مٿي اڀرڻ تي آماده ڪري ٿي تهڙيءَ ريت انسان به ان مقناطيسيت کان آجو نه ٿو رهي سگهي.

ڪائنات جو هر ذرو زمين جي پستين کان وٺي آسمان جي بلندين تائين هڪ ئي مادي ذريعي ڳنڍيل آهي، اهي معدني قوتون جيڪي زمان و مڪان ۾ ڳهيريل آهن، سي ئي انسان ۾ به موجود آهن. جڏهن چنڊ جي روشني پاڻيءَ ۾ معدنيات کي انتشار ۾ آڻي اڀاري ٿي ته انسان ۾ به ڪيميائي تبديليون ان چانڊوڪيءَ کان متاثر ٿي نمايان ڇو نه ٿين؟ خود انسان اندر ڪافي انداز ۾ مقناطيسيت موجود هوندي آهي. سائنس ثابت ڪيو آهي ته روشنيءَ ۾ به اهي ئي لهرون موجود آهن جيڪي انساني خيالن ۾ آهن. ٻنهي جو ساڳيو مواد هڪ ئي اصول تي ڪم ٿو ڪري.

ليڊي مئڪبٿ جو قصو خواب خرامي ۾ احساس جرم ڪي لڪائڻ جو حقيقي ثبوت آهي، جنهن مطابق ليڊي مئڪبٿ، بادشاهه کان مارائي پنهنجي دوست کي هٿ ٺي ڪري، پر ان ڏوهه جو احساس سندس پٺ نه ٿو ڇڏي. نتيجي طور هوءَ رات جو ننڊ مان اٿي ٿي ۽ پنهنجا هٿ ڌسي وٺي ٿي ته سندس هٿن تي خون جا داغ آهن جيڪي ڌوپي به نه ٿا سگهن.

ليڊي مئڪبٿ ننڊ ۾ هلندي ۽ ڳالهائيندي ئي پنهنجا سڀئي راز ظاهر ڪيا ۽ اهڙيءَ حالت ۾ ئي خودڪشي ڪري ڇوٽڪارو حاصل ڪيائين.

تنهن ڪري جيڪڏهن چنڊ جي روشني انسان کي چرڀر تي مجبور به ڪري ته اها حيرت جي ڳالهه نه ٿيندي. هڪ ماهر نفسيات جا لفظ آهن ته: "ڪشش حيوانيءَ جون لهرون به خيالي لهرن وانگيان ماحول تي اثر انداز ٿين ٿيون."

جڏهن اسان سوچيون ٿا ته اسان جي دماغ مان ايٿريڪل لهرون شعاع نور وانگر نڪريو ٻين جي دلين ۾ پون. جيڪڏهن فڪر ۽ خيال جو عمل نا هموار ۽ نا پختو آهي ته دماغ مان ڪمزور شعاع نڪري فضا ۾ منتشر ٿي ويندا ۽ جيڪڏهن تخيل يعني سوچڻ جي عمل ۾ پختگي، استحڪام ۽ استقامت آهي ته خيال هڪ تيز رفتار راڪيٽ وانگر پنهنجي نشاني تي وڃي ٽڪراءُ ڪندو. منفي خيالات جهڙوڪ خوف، غصو، غم، بغض، حسد، نفرت، تعصب، ڪينو، انتقام، دنيا کان بيزاري، احساس ڪمتري، حقارت، عداوت، خباثت ۽ غيبت وبائي مرض وانگر آهن جيڪي نه صرف عامل جي ذهني ڪشش ۽ حيواني مقناطيسيت کي تباهه ڪريو ڇڏين بلڪه ٻين کي به ملال، افسردگي ۽ بيزاريءَ ۾ مبتلا ڪريو وجهن. خيالات مادي جي ئي ترقي يافته شڪل آهي. انگريزيءَ ۾ قول آهي ته "خيالات به شين وانگيان اهميت رکن ٿا."

ڪائنات ۾ فقط هڪ ئي مادو آهي. هن مادي جي ترتيب سان خيال به وجود ۾ اچن ٿا ته شيون به، فرق رڳو اهو آهي ته شيون جاءِ والارين ٿيون ۽ ڪين جسم هوندو آهي، جڏهن ته خيالاتي پيڪر نظر نه ٿا اچي. جڏهن اسين سوچون ٿا ته فضا ۾ سنهين سنهين لهرن جو هڪ ڄار وڇائجيو وڃي. اهو ضروري آهي ۽ نه ممڪن، ته اسان اکين سان انهن کي ڏسي به سگهون. البته صاحب وجدان ان کي محسوس ڪري سگهن ٿا. جهڙي طرح چقمق لوهه کي پاڻ ڏانهن ڇڪي ٿو ۽ ان جون لهرون ڏسڻ ۾ نه ٿيون اچن، خيالات جي لهرن جو طريقه ڪار به اهو ئي آهي. مثبت خيال، به اختيار اسان کي پاڻ ڏانهن مائل ڪريو وجهن. اُميد، يقين، اعتماد، محبت، خلوص، مسرت ۽ زنده دليءَ جهڙن لطيف جذبن جي عظمت ۽ حرمت کان ڀلا ڪنهن کي انڪار ٿي سگهي ٿو! ان جي برعڪس منفي خيال برقي ڪرنٽ جيان ڌڪو ڏئي روحاني ۽ نفسياتي طور تي مجروح

خواب خراميءَ ۾ جذباتي ڇڪ، جنسي تانگهه، ڪُذريل يادون، ذوهن جو احساس، اندر جون تانگهون، من جون ريسون ۽ ڇڪون ته فطري امر آهن.

ڪريو وجهن. اهڙن شخصن سان ملي وحشت ۽ بيزاري ٿيندي آهي.
مٿي وضاحت مان اها ڳالهه ظاهر ٿئي

وجي. آهي چنڊ جي روشنيءَ جي اثرن کان پاڻ بچائي نه سگهندا ۽ پتلي وانگر ڇڪجي هلڻ تي مجبور ٿي ويندا. بهرحال

چنڊ جي تاريخن ۾ ان جي اپرڻ جو تعلق هن بيماريءَ سان ٿي سگهي ٿو. سندن راءِ مطابق جهڙيءَ طرح چنڊ جي ڪشش سامونڊي ڇولين کي مٿي اڀرڻ تي آماده ڪري ٿي تهڙيءَ ريت انسان به ان مقناطيسيت کان اڇو نه ٿو رهي سگهي.

ٿي ته مثبت ۽ منفي خيالن جو اثر به چقمق جي اصول تي ٿئي ٿو. تنهن ڪري اهڙا ذهن جيڪي قوت ڪشش کان نادر ٿيو پون ۽ جن ۾ قوت مدافعت گهٽجيو

مٿي بيان ڪيل دليل اهڙو آهي، جنهن کي سائنسي وصف ته آهي پر ان جو مشاهدو سڌيءَ طرح تجرباتي روشنيءَ ۾ پرکڻ آهي.

علاج: گهڻو ڪري هي مرض ڪجهه دورن پوڻ کان پوءِ پاڻ ئي ختم ٿي ويندو آهي پر ڪن شديد حالتن ۾ مريضن کي (Psyclo-Analysis Therapy) ڏني ويندي آهي. جنهن ۾ سندس (Free Association Test) ورتا ويندا آهن، خوابن جي تخيل ڪئي ويندي آهي، ڪيس هسٽريءَ کي اٿلايو ويندو آهي يا پوءِ (Hypnosis) (نوميت) طاري ڪري مريضن کي صلاحون يا رٿون ڏنيون وينديون آهن.

Reference

1. Eysenk H.J. "Hand book of Abnormal Psychology Pitnar publishing - Kent England.

2. Melvin Zax - "The study of Abnormal behaviour - Mac millan, New York.

3. D. Cooper "The language of Madness Penguin book Ltd. London.

4. J.F Brown "The Psycho dynamics of Abnormal Behaviour" Mc Graw Hill New York, London.

5. Aronld H. Buss "Psycho pthology" John Wiley - New York.

صحت سڀني لاءِ سن 2000ع تائين

HEALTH FOR ALL BY THE YEAR 2000

ڊاڪٽر خليل الله شيخ

"Attainment by all the people of the world by the year 2000 of a level of health that will permit them to lead a socially and economically productive life." (W.H.O)

اسان جي هيءَ اڄوڪي دنيا ترقي يافتہ (مثلاً آمريڪا، برطانيہ ، فرانس) ۽ ترقي پذير(جهڙوڪ هندوستان، پاڪستان، بنگلاديش) علائقن ۾ ورهايل آهي. هن ورهاست جو بنياد مناسب آمدني، خوراڪ، تعليم، صفائي، روزگار جي موقعن، پيئڻ جوڳي پاڻيءَ ۽ صحت جي سهوليت جي فراهميءَ تي ٻڌل آهي. ترقي يافتہ ملڪن جي عوام جي گهڻائيءَ ۽ ترقي پذير ملڪن جي چند خاص مراعات يافتہ طبقن کي صحت جي بحاليءَ جون هي شيون ميسر آهن، جنهن جي ابتڙ ترقي پذير ملڪن جي صرف ڏهہ کان ويهہ سيڪڙو عوام جي پهچ صحت جي سهوليتن تائين آهي. هتي ٻار جي پيدائش کان پهرين سال جي اندر موت جي شرح 6 کان 25 سيڪڙو آهي ۽ حياتيءَ جي شرح ترقي يافتہ ملڪن جي مقابلي ۾ 30 سيڪڙو گهٽ آهي.

ترقي پذير ملڪن ۾ موجود صحت جون صحولتون عوام جي توقعات مطابق آباديءَ ۽ ايراضيءَ جي لحاظ کان هڪ طرف گهڻو گهٽ تہ ڪٿي وري انهن جي غيرضروري گهڻائي آهي. ڪيترن ئي اهڙن ملڪن ۾ خاص طرح ٻهراڙين جي آباديءَ جو چڱو خاصو انگ صحت جي سهوليتن کان محروم پئي رهيو آهي. صحت کي بنيادي انساني حق مڃيو تہ وڃي ٿو پر هي حق لکين عوام جي غربت ۽ بيماريءَ جي شيطاني چڪر ۾ پنهنجي اهميت وڃائي ويهي ٿو. صحت ۽ صحت جي سهوليتن ۾ هي فرق مختلف ترقي پذير ملڪن جي وچ ۾ يا ساڳي ملڪ جي مختلف علائقن ۽ عوام ۾ (صحت تي وڏندڙ خرچ جي باوجود) هڪ جيترو ئي نمايا پئي رهيو آهي.

> **صحت کي بنيادي انساني حق مڃيو تہ وڃي ٿو پر هي حق لکين عوام جي غربت ۽ بيماريءَ جي شيطاني چڪر ۾ پنهنجي اهميت وڃائي ويهي ٿو**

مٿي بيان ڪيل پس منظر پٽاندڙ، ورلڊ هيلٿ اسيمبليءَ (W.H.A) جي ٽيهين گڏجاڻي (مئي 1970 ۾ هي ٺهراءَ پاس ڪيو ويو تہ "سڀني حڪومتن ۽ عالمي اداره صحت(ورلڊ هيلٿ آرگنائيزيشن W.H.O) جو هي هدف هجي تہ هن صديءَ جي باقي رهيل ڏهاڪن ۾ سن 2000ع تائين دنيا جي سمورن انسانن جي صحت ۾ اهڙو تہ سڌارو آڻجي تہ جيئن هو سماجي ۽ معاشي طرح ڪامياب زندگي گذاري سگهن." هي آهي صحت سڀني لاءِ سن 2000ع تائين يا Health for all by the year 2000.

هن هدف يا مقصد جا ٻہ رخ آهن:

1. دنيا جي سموريءَ آباديءَ جي صحت کي هر ممڪن حد تائين مٿانهين سطح تي آڻڻ تہ جيئن..........

2. هو پنهنجي روزمره جي سماجي ۽ معاشي زندگيءَ ۾ ڪاميابي ماڻي سگهن. لهذا صحت سڀني لاءِ جو مطلب هي ٿيو تہ صحت جي سهوليتن جو استعمال هر شهريءَ جي پهچ ۾ هجي. هي تڏهن ئي ممڪن ٿي سگهي ٿو جڏهن صحت جي فراهميءَ ۾ ايندڙ سموريون رڪاوٽون (جهڙوڪ بک، بيروزگاري، جهالت، بيماري، گندي پاڻيءَ جو مناسب نيڪال، اڻپورا گهر وغيره) مناسب نموني

"سيني حڪومتن ۽ عالمي اداره صحت (ورلڊ هيلٿ آرگنائيزيشن W.H.O) جو هي هدف هجي ته هن صديءَ جي باقي رهيل ڏهاڪن ۾ سن 2000ع تائين دنيا جي سمورن انسانن جي صحت ۾ اهڙو ته سڌارو آڻجي ته جيئن هو سماجي ۽ معاشي طرح ڪامياب زندگي گذاري سگهن."

دور ڪيون وڃن.

صحت سين لاءِ هڪ جامع تصور آهي. جنهن ۾ زراعت، صنعت و حرفت، تعليم ۽ مواصلات وغيره به ايترائي اهم آهن جيترو علم صحت ۽ علم طب. هن تصور جو بنيادي اصول آهي صحت جي هڪ جهڙائي يعني سموري عوام کي بهتر صحت ماڻڻ جو موقعو مهيا ڪرڻ. بهرحال صحت سين لاءِ جو هي مقصد هرگز نه آهي ته سن 2000ع تائين ڊاڪٽر ۽ نرسون دنيا جي سمورن ماڻهن کي سندن مرضن لاءِ طبي امداد ڏيندا ۽ نه ئي هي مطلب ته سن 2000ع تائين سڀ انسان خوش چڱا ڀلا ٿي ويندا ۽ ڪو بيمار باقي ڪو نه رهندو. بلڪه ان جو مقصد آهي ته سن 2000ع تائين سموري دنيا ۾ ملڪي ۽ علاقائي سطح تي موجود صحت سنڀال جي وسيلن جي آباديءَ جي هر طبقي ۾ هڪ جهڙي ورهاست ۽ فراهمي ۽ گڏوگڏ ملڪي ۽ علاقائي سطح تي عوام جي سماجي ۽ معاشي ترقي.

صحت سين لاءِ ڪئين حاصل ڪجي؟

مٿين مسئلن تي بحث ڪندي عالمي اداره صحت(W.H.O) ۽ يونيسيف (UNICEF) جي گڏيل بين الاقوامي ڪانفرنس (الما آتا- 1978) ۾ 134 ملڪن جي حڪومتن ۽ ڪيترين ئي رضاڪار تنظيمن صحت سنڀال جي هڪ انقلابي تجويز پيش ڪئي. هن تجويز هيٺ ترقي پذير ۽ ترقي يافته ملڪن ۾ صحت جي سهولتن جي اڻ برابريءَ تي ڳڻتيءَ جو اظهار ڪندي اقوام متحده جي صحت سين لاءِ واري مقصد حاصل ڪرڻ لاءِ بنيادي يا اولين صحت سنڀال (Primary Health Care) کي ذريعو بڻائڻ تي اتفاق ڪيو ويو.

P.H.C = Essential health care based on practical, ScienficallySound and Socially acceptable methods and technology made universally accessible to individuals and families in the community through their full participation and at a cost that the community and the country can afford to maintain at every stage of their development in the spirit of self determination. (W.H.O)

بنيادي صحت سنڀال يا Primary health care جو نسبتاً هڪ نئون ذريعو آهي جنهن ۾ آباديءَ جي صحت سڌاري لاءِ صحت جي چند بنيادي ۽ ضروري جزن کي هڪ ٻئي سان جوڙيو ويو آهي. جنهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ هيٺيان اٺ (8) ضروري جزا اچي وڃن ٿا.

1. عوام تائين صحت جي عام مسئلن ۽ انهن جي حل ۽ بچاءَ متعلق ڄاڻ پهچائڻ.
2. عوام لاءِ مناسب خوراڪ جي فراهمي.
3. صاف پاڻي موجود ڪري ڏيڻ ۽ بنيادي صفائيءَ جوڳو انتظام.
4. ماءُ ۽ ٻار جي صحت سنڀال (آباديءَ ۾ واڌ تي ڪنٽرول سميت).
5. عام بيمارين ۽ ڌڪن ڦٽن جو مناسب علاج.
6. وچڙندڙ بيمارين خلاف بچاءَ جا ٽڪا.
7. عام وبائي بيمارين کان بچاءَ ۽ انهن تي ڪنٽرول.
8. عوام لاءِ ضروري دوائن جي فراهمي.

هن فهرست ۾ مقامي ضرورتن مطابق

لهذا صحت سيني لاءِ جو مطلب هي ٿيو تہ صحت جي سهوليتن جو استعمال هر شهريءَ جي پهچ ۾ هجي. هي تڏهن ئي ممڪن ٿي سگهي ٿو جڏهن صحت جي فراهميءَ ۾ ايندڙ سموريون رڪاوٽون (جهڙوڪ بک، بيروزگاري، جهالت، بيماري، گندي پاڻيءَ جو مناسب نيڪال، اڻپورا گهر وغيره) مناسب نموني دور ڪيون وڃن.

گهاٽ واڌ ڪري سگهجي ٿي، جهڙوڪ: عمر رسيده پوڙهن جي خاص سار و سنڀال، دماغي مريضن جو علاج، نشي دار شيون واپرائيندڙن جو علاج ۽ بحالي وغيره. پرائمري هيلٿ ڪيئر جو بنياد جن بنيادي اصولن تي ٻڌل آهي تن ۾ سماجي هڪ جهڙائي، قومي سطح تي سهوليتن جي فراهمي، خود انحصاري، مختلف کاتن جو پاڻ ۾ تعاون ۽ عوام جو بنيادي صحت سنڀال جي هر سطح (رٿابنديءَ کان ويندي عمل تائين) تي جوڳو ڀرو وٺڻ شامل آهي.

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

ڊاڪٽر شرف علي شاهہ

ڪنوينر

سنڌي ميڊيڪل ڊڪشنري ڪميٽي

رمپا پلازا - ڇهين ماڙ ڪمرو نمبر - 11

ايم. اي جناح روڊ، ڪراچي. سنڌ

عام معلومات

علي مرتضيٰ ڌاريجو

ڇا توهان ٻڌائي سگهو ٿا؟

1. شايد ئي ڪو اهڙو فرد هجي جنهن وٽ سال ۾ هڪ اڌ دفعو ڪوريزا (Coryza) مهمان نه ٿيو هجي. ڪيترن ماڻهن وٽ ته ڪوريزا وري وري ايندو رهي ٿو. ڇا توهان ٻڌائي سگهو ٿا ته اسين ڪنهن جي ڳالهه ڪري رهيا آهيون؟
2. پليسبوز (Placebos) ڇا آهن يا ڪير آهن؟
3. ٽائيڊل واليوم (Tidal Volume) ڇا آهي؟
4. ڪهڙي بيماريءَ کي ڪوچ جي بيماري (Koch's) سڏيو ويندو آهي ۽ ڇو؟
5. نڪٽوپيا (Nyctopia) ڇا آهي؟
6. اسان سڀني کي خبر آهي ته ڪنڊن ۾ وڏي ۾ وڏو ڪنڊ ايشيا آهي پر توهان کي ڄاڻ آهي ته يوٿنيشيا (Euthanasia) ڇا آهي؟
7. هن وقت سڄي دنيا ايڊس جهڙي هاڃيڪار ۽ موت مار مرض کان ڊنل آهي پر ڇا توهان کي سڌ آهي ته ايڊيز ايجپٽاءِ (Aedes egypti) ڇا آهي؟
8. اسان سڀني کي خبر آهي ته اسان جي واڌ ۽ اوسر لاءِ وٽامنون تمام ضروري آهن ڇا توهان ٻڌائي سگهو ٿا ته وٽامن سيءَ جو سائنسي نالو ڇا آهي؟
9. جيڪڏهن توهان مرد ماڻهو آهيو ته هڪ نه هڪ ڏينهن (Alopecia) جو شڪار ٿي سگهو ٿا! ڇا توهان ٻڌائي سگهو ٿا ته اسان ڇا بابت ڳالهه ڪري رهيا آهيون؟

جواب

1. عام ليس بخار کي سائنسي ٻوليءَ ۾ ڪوريزا سڏجي ٿو.
2. پلئسبوز هڪ قسم جون سڪٽيون دوائون آهن جيڪي نفسياتي طور تي فردن کي ڪارايون وينديون آهن. جيڪي هرو ڀرو پاڻ کي مريض پائيندا آهن. جڏهن ته اهي نه ته بيمار هوندا آهن ۽ نه ئي ڪن مرضن جو شڪار.
3. عام رواجي طور تي ساهه اندر کڻڻ ۽ ٻاهر ڪڍڻ لاءِ هوا جو جيڪو مقدار واپرايو وڃي ٿو. ان کي ٽائيڊل واليوم سڏجي ٿو.
4. ٽي.بي / سلهه کي ڪوچ جي بيماري به سڏجي ٿو ڇو ته هن سلهه پيدا ڪندڙ جيوڙي مائيڪو بئڪٽيريم ٽيوبرڪيولس ڳولهي لڌو هو.
5. نڪٽوپيا ڇيڪوريءَ جو سائنسي نالو آهي.
6. ڪنهن مرض ۾ لوڙيندڙ ماڻهو کي رحم هيٺ مرڻ ڏيڻ جو سائنسي نالو آهي. طب جي دنيا ۾ اها ڳالهه اڃان تائين بحث طلب رهندي آئي آهي.
7. ايڊيز ايجپٽاءِ مڇرن جي هڪ قسم جو نالو آهي جيڪو (Yellow fever) پيدا ڪن ٿا.
8. ائسڪاربڪ ائسڊ.
9. گنجائپ.

مٿي جو سور
HEADACHE

ڊاڪٽر محمد عالم سومرو سوشل سڪيورٽي اسپتال حيدرآباد

مٿي جو سور هڪ عام مرض آهي. ورلي ڪو ماڻهو هوندو، جنهن کي ڪڏهن مٿي ۾ سور نہ پيو هوندو. جيئن جيئن زمانو ترقي ڪندو پيو وڃي، هي مرض بہ وڌندو ٿو وڃي.

ترقي ڪيل ملڪن ۾ مٿي جي سور جي شڪايت اُسرندڙ ملڪن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ آهي. مٿئين طبقي ۾ زندگي گذارڻ وارو انسان ٻنهي ۾ ڪم ڪندڙ غريب پورهيت جي ڀيٽ ۾ پنجاهہ سيڪڙو مٿي جي سور ۾ وڌيڪ مبتلا رهي ٿو. ان جو سبب هي آهي تہ اڄوڪي دور جو انسان مشيني زندگي گذاري رهيو آهي. وڏن شهرن ۾ ڪيس روزبيشمار مسئلن کي منهن ڏيڻو پوي ٿو. هو غريب پورهيت جي مقابلي ۾ وڌيڪ ذهني پريشانين ۽ مشڪلاتن ۾ مبتلا رهي ٿو، جنهن ڪري ڪيس هر وقت مٿي جي سور جي شڪايت رهي ٿي.

مغز يا دماغ ۾ پاڻ سور محسوس ڪرڻ جي صلاحيت نہ آهي، پر انساني مٿي ۾ ڪجهہ اهڙا حصا آهن جيڪي سور محسوس ڪري سگهن ٿا. اهي حصا يا جزا هي آهن.

1. دماغ جون وڏيون رت ناليون (Blood Vessels)
2. دماغ جي هيٺين حصي (Base of Brain) تي موجود رت ناليون.
3. دماغ جي پردن: (Meninges) ۾ موجود رت ناليون.
4. کيپراٽيءَ جي اڳئين ۽ پوين حصن وارا پردا.

مٿي جي سور جا قسم:

1. سڄي مٿي جو سور:

(Generalised Headache) هن قسم ۾ مريض کي سڄي مٿي ۾ هڪجهڙو سور محسوس ٿئي ٿو. مختلف مريض هن قسم جي سور کي مختلف نموني ٻڌائين ٿا. ڪن کي لڳي ٿو "ڄڻ سندن دماغ جون رڳون ٽٽيون ٿيون ٿاٽن." ڪن کي سور جا سوٽا ٿا اچن" ڪي ماڻهو ان کي "بيحد سور" چون ٿا. گهڻو ڪري سڄي مٿي جو سور دماغ جي نسن يا وڏين وڏين رڳن جي ڦنڊڻ ڪري پوي ٿو.

2. اڌ مٿي جو سور: (Migrain)

مٿي جي سور جو هي قسم شاهہ شريان (Carotid Artery) جي شاخن ۾ رد و بدل جي ڪري پوي ٿو. ٿوريءَ دير لاءِ نسون سسي سنهيون ٿيو وڃن، جنهن ڪري دماغ ۾ رت جو دورو گهٽجيو وڃي. وري ڪجهہ دير بعد نسون ڦنڊيو

وڃن ۽ مريض پنهنجي اڌ مٿي ۾ سور محسوس ڪري ٿو. هي مرض موروثي به ٿئي ٿو ۽ گهڻي ڀاڱي عورتن ۾ ٿئي ٿو. هي سور ڏينهن ۾ خاص وقتن تي ڪجهه ڏينهن جي وقفي بعد پوي ٿو.

3. **رت جي دوري سبب مٿي جو سور** (Cardiovascular Headache) مٿي جي سور جي هن قسم جو تعلق رت جي دوري واري نظام ۾ نسن جي ڦهلجي وڃڻ سان آهي. اهي بيماريون، جن ۾ نسون ڪنهن نه ڪنهن سبب ڪري ويڪريون ٿي وڃن ٿيون ته مريض کي مٿي ۾ سور پئجي وڃي ٿو. اهي بيماريون هي آهن:

(الف) انفلوئنزا، بخار (جهڙوڪ: مليريا، ٽائيفائڊ، ڪالرا) جگر جي سوزش يا يرقان ۽ آنڊي جي سوزش وغيره. جن کي Systemic Infections چئجي ٿو.

(ب) گردن ۽ مثاني جون اهي سوزشي بيماريون، جيڪي بيڪٽيريا جي ڪري ٿين ٿيون، جن کي Acute Renal Infections چئجي ٿو.

(ٻ) مرگهيءَ جي دوري (Epilepsy) بعد مٿي جو سور.

(ڀ) ڪنهن حادثي يا ڌڪ لڳڻ بعد مٿي جو سور (Accidental Headache)

(ت) هيٺين ميداني علائقن مان مٿانهن جابلو علائقن جهڙوڪ ڪوهه مري وغيره ڏانهن ماڻهن ۾ پونڌڙ مٿي جو سور.

مغز يا دماغ ۾ پاڻ سور محسوس ڪرڻ جي صلاحيت نه آهي. پر انساني مٿي ۾ ڪجهه اهڙا حصا آهن جيڪي سور محسوس ڪري سگهن ٿا.

(ٿ) گهٽيءَ بک ۾ پونڌڙ مٿي جو سور (Starvation Headache)

(ٽ) رت جي ڪمزوري (Anaemia).

(ٺ) نسن کي ويڪرو ڪندڙ شيون، جهڙوڪ شراب (Alcohal) وغيره.

(پ) رت جي داٻ جو اوچتو وڌي وڃڻ.

مٿئين طبقي ۾ زندگي گذارڻ وارو انسان ٻنين ۾ ڪم ڪندڙ غريب پورهيت جي ڀيٽ ۾ پنجاهه سيڪڙو مٿي جي سور ۾ وڌيڪ مبتلا رهي ٿو.

4. **دماغي پردن جي سوزش سبب مٿي جو سور** Inflammatory Headache

(الف) گردن توڙ بخار (Meningitis): دماغ جي پردن تي جيوڙن جي حملي سبب مٿي ۾ سور پوي ٿو. هن بيماريءَ ۾ مريض کي الٽيون به ٿين ٿيون، سندس ڪنڌ آڪڙجيو وڃي ۽ ڪڏهن ڪڏهن بيهوشي به طاري ٿيو وڃي.

(ب) جسم ۾ ٻئي ڪنهن هنڌ سوزشي عمل وڌي دماغ تائين پهچڻ سبب دماغ جون اندريون يا ٻاهريون نسون ويڪريون ٿي مٿي ۾ سور جو سبب بڻجن ٿيون.

5. **مشڪن جي سَسَڻ** Muscular Tension **ڪري پونڌڙ مٿي جو سور:** اهڙيون حالتون ۽ بيماريون جن ۾ مريض جي مٿي ۽ ڪنڌ جون مشڪون تاڻجي، مٿي جو سور پيدا ڪن ٿيون، سي هي آهن.

(الف) جذباتي ولوڙ: Emotional Tension ماڻهو جڏهن جذباتي طرح پريشان يا ڪنهن ذهني چڪتاڻ ۾ مبتلا ٿئي ٿو ته ڪيس اڪثر مٿي ۾ سور پئجيو وڃي. سمورا نفسياتي مريض جن ۾ ذهني سڪون ڪسجيو وڃي ۽ مريض جذباتي طوفان ۾ ڦاسجيو پوي يا ڪنهن مسئلي تي تمام گهڻو غور ۽ فڪر ڪري ٿو ته ڪيس مٿي ۾ سور پوڻ لازمي آهي.

(ب) ڪنڌ جي هڏن جي سوزش Cervical Spondylitis: هن مرض ۾ پٺي جي ڪرنگهي جا ڪي هڏا پنهنجي جاءِ تان ڦريو وڃن ۽ انهن جي وچ وارا ڪشن Discs گسيو وڃن، جنهن ڪري ڪنڌ جون مشڪون تاڻجي مٿي جو شديد درد پيدا ڪن ٿيون.

6. مٿي جي هڏين تي زور پوڻ ڪري پيدا ٿيندڙ مٿي جو سور: مٿي جي هڏين تي زور پوڻ جا هيٺيان ٻه سبب ٿي سگهن ٿا.

(الف) مٿي کي اوچتو جهٽڪو لڳڻ.

(ب) دماغ ۾ اندر مسلسل وڌندڙ ڳوڙهو (Tumour) کوپڙيءَ جي اندرين داٻ ۾ اضافو آڻي ٿو، جنهن ڪري کوپڙيءَ جي هڏن درميان سنڌن Sutures تي زور پوي ٿو ۽ مريض مٿي جو سور محسوس ڪري ٿو.

7. **ڦري آيل مٿي جو سور** (Reffered Headache): هي سور مٿي جي ڪنهن پر واري عضوي جي بيماريءَ باعث ٿئي ٿو. جهڙوڪ:

(الف) اک جي اندرين پاڻيٺ جو داٻ وڌڻ (I/o Pressure)

(ب) اک جي آئرس جي سوزش (Iritis)

(ٿ) نظر جي ڪمزوري سبب مٿي

جو سور.

(پ) نڪ ۽ منهن وارين هڏين جي خالن جا مرض (Nasal Sinus Disease).

(ت) ڪن وٽ ڪاڏيءَ جي سنڌ جون بيماريون.

يا خوف جي ڪثرت ۾ مٿي جي سور جو سبب ٿي سگهي ٿي. اهي نفسياتي بيماريون هيٺين قسمن جون ٿي سگهن ٿيون.

(الف) جذباتي ولوڙ (Emotional Tension)

دماغ جي پردن تي جيوڙن جي حملي سبب مٿي ۾ سور پوي ٿو. هن بيماريءَ ۾ مريض کي الٽيون به ٿين ٿيون، سنڌس ڪنڌ آڪڙجيو وڃي ۽ ڪڏهن ڪڏهن بيهوشي به طاري ٿيو وڃي.

8. نفسياتي مٿي جو سور: (Psychological Headache):

مٿي جي سور جو هي قسم بلڪل عام آهي. ڏسڻ ۾ آيو آهي ته جڏهن ماڻهو پريشاني يا ڪنهن ذهني ڇڪتاڻ ۾ مبتلا هجي، غمگين هجي يا ذهني طور ڏاڍو مصروف هجي ته اهڙين حالتن ۾ ڪيس مٿي جي سور جي شڪايت رهي ٿي. اهو ان ڳالهه جو ثبوت آهي ته انساني جذبا ڪيئن نه اسان جي جسم تي اثر انداز ٿين. جڏهن به انساني جذبن ۾ ولوڙ پيدا ٿئي ٿي معاشي طور روزگار جي ڪري، گهريلو جهڳڙن، ڪنهن بي حد مصروفيت يا ڪنهن غم ۾ مبتلا ٿيو ته ڪيس ضرور مٿي جي سور جي شڪايت ٿيندي. ٻين لفظن ۾ چئبو ته انساني جسم، دماغي سوچ سبب ٿڪجي پوڻ جو اظهار مٿي ۾ سور جي صورت ۾ ڪري ٿو. غم، غصي

(ب) هسٽيريا (Hysteria)

(ٿ) خوفزدگي (Depression)

(پ) شيزوفرينيا (Schizophrenia)

مٿي جي سور جو علاج: سڀ کان اول اهو معلوم ڪجي ته سور جو اصل سبب ڇا آهي؟ سبب دور ٿيو ته مرض ويو.

مثال طور:

1. جيڪو شخص پريشان آهي ۽ ذهني ڇڪتاڻ ۾ مبتلا آهي ته سندن پريشاني دور ٿيڻ شرط سندس مٿي جو سور ازخود ختم ٿي ويندو. اهو ڪم هڪ نفسيات جي ماهر (Psychiatrist) ئي بهتر طريقي ڪري سگهي ٿو، جنهن کي تحليل نفسي (Psychotherapy) چئجي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن دماغ کي سڪون بخشيندڙ دوائون به استعمال ڪجن ٿيون.

نفسياتي مٿي جي سور لاءِ مريض جون ذاتي ڳالهيون ڄاڻڻ جي هر ممڪن ڪوشش ڪجي. مريضن جي عادتن، طبيعت ۽ شخصيت جو ڇيد يا تجزيو (Analysis) ڪرڻ نهايت ضروري آهي. مٿي ۾ سور هڪ خاص قسم جي شخصيت وارن ماڻهن ۾ پوي ٿو، جنهن کي هٽي شخصيت

پٺي جي ڪرنگهي جا ڪي هڏا پنهنجي جاءِ تان ڦريو وڃن ۽ انهن جي وچ وارا ڪشن Discs گسيو وڃن، جنهن ڪري ڪنڌ جون مشڪون تاڻجي مٿي جو شديد درد پيدا ڪن ٿيون.

مٿي ۾ سور هڪ خاص
قسم جي شخصيت وارن
ماڻهن ۾ پوي ٿو، جنهن
کي ٻٽي شخصيت
(Double Personality)
به چئجي ٿو
مريض کي ان
ماحول مان
ڪڍڻ نهايت
ضروري
آهي

(Double Personality) به چئجي ٿو. مريض کي ان ماحول مان ڪڍڻ نهايت ضروري آهي، جنهن ۾ رهڻ ڪري ڪيس مٿي جي سور جي شڪايت ٿئي ٿي. ۽ هو ذهني ڇڪتاڻ يا جذباتي ولوڙ ۾ وڪڙجي وڃي ٿو.

نفسياتي مٿي جو سور اڪثر ڪري خراب ۽ جهڳڙالو ماحول ڪري پيدا ٿئي ٿو، يا ته اهڙي ماحول کي مٿائي درست ڪجي يا وري مريض کي اهڙي ماحول کان پري رکڻ جي ڪوشش ڪجي. جيڪڏهن مريض جا مائٽ ۽ خود مريض انهن ڳالهين تي غور ڪن ۽ انهن تي عمل ڪن ته مٿي جو سور هوند هميشه لاءِ لهي پوين. ماهر نفسيات جو مشورو ڏاڍو ڪارگر ثابت ٿئي ٿو.

2. جيڪڏهن مريض کي مٿي ۾ سور مليريا يا ٽائيفائڊ بخارن جي ڪري پيو آهي ته بخار جو علاج ڪرڻ سان مٿي جو سور به دور ٿي ويندو. جيڪڏهن مريض مٿاني جي ڪنهن بيماريءَ ۾ مبتلا آهي ته پهريائين ان بيماريءَ جو علاج ڪرڻ گهرجي. جي پوءِ به مٿي جو سور رهي ته

ڏسڻ ۾ آيو آهي ته جڏهن ماڻهو پريشاني يا ڪنهن ذهني ڇڪتاڻ ۾ مبتلا هجي، غمگين هجي يا ذهني طور ڏاڍو مصروف هجي ته اهڙين حالتن ۾ ڪيس مٿي جي سور جي شڪايت رهي ٿي ....

ٻين اهم سببن ڏانهن ڌيان ڏجي. ان لاءِ مريض جي ڪوپراڻيءَ جا ٻه ايڪسري ڪرائڻ به ضروري آهن ته جيئن، جيڪڏهن دماغ ۾ مسلسل وڌندڙ ڳوڙهو آهي، ته ان جو پتو لهي سگهجي ۽ علاج ڪنهن ماهر ڊاڪٽر ڪان ڪرائي سگهجي. مرض جو صحيح سبب ڄاڻڻ لاءِ سندس رت، پيشاب وغيره جي تپاس ڪجي. مريض ۽ سندس مائٽن کي علاج لاءِ ڊاڪٽر سان مڪمل تعاون ڪرڻ گهرجي ۽ ان جي هدايتن تي عمل ڪرڻ گهرجي. دوا کائڻ ۾ باقاعدگي، مريض جي سار سنڀال (Nursing Care) صاف ۽ هوادار ڪمرو، پرسڪون ماحول ۽ متوازن غذا (Balanced Diet) علاج ۾ بنيادي حيثيت رکن ٿا.

نفسياتي مٿي جو سور اڪثر ڪري خراب ۽ جهيڙالو ماحول ڪري پيدا ٿئي ٿو، يا ته اهڙي ماحول کي مٿائي درست ڪجي يا وري مريض کي اهڙي ماحول کان پري رکڻ جي ڪوشش ڪجي.

ٻارن ۾ الٽي ۽ دستن ڪري پيدا ٿيندڙ پاڻيءَ جي کوٽ ماپڻ

ڊاڪٽر شمس سومرو

ٻارالي اوسٿا ۾ دستن ۽ الٽين جي ڪري پيدا ٿيندڙ پاڻي (جسماني پاڻيٺ) جي کوٽ يا سوڪهڙي (Dehydration) جي ڪٿ ڪرڻ

عام طرح:

ٻار- ٻاڻي، ڪاڏي يا موسم جي تبديلي جي ڪري دست ڪندا آهن، جيڪي گهڻو ڪري ازخود بند ٿي ويندا آهن.

جيڪڏهن:

• ارهان ٻار کي پنهنجي ٿڃ وقتائتي گهٽ ۾ گهٽ ٻن ٻن ڪلاڪن جي رٿيءَ سان ڏيو ٿيون.

• ارهان ٻاڻ ٻہ سگهہ ڏيندڙ ۽ ٿڃ پيدا ڪندڙ کاڌا- کير- مناسب سٺب گوشت، ڀاڄيون، ميوات، داليون، ٿڃ ۽ ٻار جي گهربل ضرورتن مطابق واپرايو ٿيون ۽ جسماني طرح صحتمند آهيون.

• ارهان پنهنجي ٻار کي صحتمندي جي سمورن اصولن مطابق: جسم، ارهہ، ڪپڙن ۽ ٿڃ پياڪ ٻار کي صاف ۽ اڇو اجرو رکندي، کيس ٿڃ ڏارايو ٿيون.

• ٻار کي کيس پاڻي، ستي (دوا) "بند يا نپل يا بوتل" وسيلي پيارڻ بدران چمچي سان پيارايو ٿيون.

• ڇهن مهينن يا ان کان وڏي عمر جي ٻار کي ارهين نرم يا پاڻياٺا کاڌا، سايون ڀاڄيون، صابو داڻو ۽ کير جي ملائي، ڪيلو، داليون، پٽاٽا، تندور گوشت، مڇي (ڇپنيءَ سان مهني) کارائيندڙيون اڇو ٿيون.

• اتفاقي جلابن جي صورت ۾ ارهين دوائن ۽ ستين جي پاڻمرادي استعمال بدران پنهنجي ٻارڙي کي وقتائتو "نمڪول يا اوآريس" پياريو ٿيون.

تہ

• ٨٠ سيڪڙو امڪان آهن تہ ارهان جو ٻارڙو جسماني پاڻيٺ جي کوٽ، ڪمزوريءَ، دستن ۽ الٽين جو شڪار نہ ٿئي ۽ سندس واڌ ويجهہ ۽ ذهانت ۾ رڪاوٽ پيدا نہ ٿئي.

جيڪڏهن توهان جو ٻارڙو دست ۽ الٽيون ڪري ٿو تہ هن چارٽ جي مدد سان ارهان سندس جسماني پاڻيٺ جي کوٽ معلوم ڪري سگهو ٿا.

مشاهدو ۽ پاڻمرادي تپاس	جسماني پاڻيٺ جي کوٽ جي حد ۽ نشانيون		
	کابہ نہ	ملڪي کان وچٿري کوٽ ۾	شديد کوٽ ۾
پڇو تہ: • دست، ڪهڙي نموني جا آهن- ڪيترا آهن؟	• ڏينهن ۾ چئن پيرن کان جلاب گهٽ اچن ٿا.	• ڏينهن ۾ چئن کان ڏهہ پيرا دست اچن ٿا.	• ڏينهن ۾ ڏهن کان وڌيڪ، پيرا هرهر دست اچن ٿا.
• اُڃ- ڪيئن لڳي ٿي؟	• عام رواجي اُڃ آهي.	• عام رواجي اُڃ کان وڌيڪ هر هر پاڻي جي ضرورت پوي ٿي.	• پاڻي پيئڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي. • رات سڪي ننڊ ني وڃي ٿو. • زبان ۽ چپ سڪل نظر اچن ٿا.

مشاهدو	جسماني پاڻيءَ جي کوٽ جي حد ۽ نشانيون		
پاڻمرادي تپاس	ڪابہ نہ	ملڪي کان وچٿري کوٽ ۾	شديد کوٽ ۾
• الٽيون ڪيئن آهن؟	• بلڪل نہ يا ٿورڙيون، الٽيون ٿين ٿيون يا اوڪارا اچن ٿا.	• ٿورڙيون الٽيون هجن ٿيون	• هر هر الٽيون ٿين ٿيون • الٽين جي گهڻي هجڻ ڪري ساهي نہ ٿي هجي
• پيشاب ڪيئن اچي ٿو؟	• عام رواجي نموني اچي ٿو.	• ٿورو ٿورو ۽ ميرانجهڙو (DARK) پيشاب اچي ٿو.	• پيشاب جَهلَ ٿي ٿي. • ڇهن ڇهن ڪلاڪن جي وٿيءَ ۾ پيشاب جو خيال ٿئي ٿو. • گهڻو ڪري پيشاب ٽيپو ٽيپو ٿي اچي ٿو.
ڏسو تہ:			
• دستن واري ٻار جي حالت ڪهڙي آهي؟	• ٻار گهمڻ ڦرڻ جهڙو چڱو- ڀلو ۽ ڦڙت (ALERT) آهي	• چيڙاڪ- موڳو- ساٿو ۽ ڪمزور آهي.	• هلندي هلندي ٿيڙ کائي ڪري پوي ٿو. • هر هر ستو رهي ٿو. • سامت (هوش) ۾ ناهي .
• اکيون- ڪيئن اٿس؟	• بلڪل صحيح (چڱيون) اکيون اٿس	• اکيون ٿورڙيون ڏارا ڏئي ويون اٿس	• اکيون ڏار ڏئي ويون اٿس ۽ وسامي ويون اٿس. • هرهر اکيون ڏاري (پوري) ڇڏي ٿو.
• ڳوڙها (اکين ۾ پاڻي) ڪيترو اٿس	• موجود آهيس	• گهٽ نظر اچن ٿا.	• بلڪل نظر نہ ٿو اچي.
• زبان ۽ وات ۾ رطوبت اٿس يا نہ	• آلاڻ موجود آهي	• زبان ۽ وات سڪل آهيس	• زبان، وات ۽ چپ خشڪ هوندا آهن.
• ساهہ کڻڻ جو طريقو	• عام رواجي ساهہ کڻڻ ۾ ڪابہ تڪليف نہ	• عام رواجي ساهہ کان ٿورو تيز ساهہ کڻڻ (تڪڙا تڪڙا ڏکيا ساهہ کڻڻ)	• سهڪو (اپساهي) ساهہ کڻڻ ۾ تڪليف تمام ڏکيا ساهہ کڻڻ
ڇُهي (هٿ لائي) ڏسو تہ:			
• چمڙي ڪيئن آهي؟ (پيٽ جي چمڙي جي تپاس، ان سلسلي	• چمڙي چهنڊيءَ ۾ مٿي کڻي ڇڏڻ سان جلد ئي ساڳئي حالت اچي	• چمڙي چهنڊيءَ سان مٿي کڻڻ سان پوري طرح ڪجهہ اچي ٿي پر ٻن يا ٽن سيڪنڊن ۾ ساڳي	• چمڙي چهنڊي ۾ مٿي کڻڻ سان چهنڊڙي وانگر ڪجهہ ايندي آهي ۽ ٻن يا ٽن

مشاهدو ۽ پاڻمرادي تپاس	جسماني پاڻيءَ جي کوٽ جي حد ۽ نشانيون: ڪابہ نہ	هلڪي کان وچٿري کوٽ ۾	شديد کوٽ ۾
ھي وڌيڪ بهتر نموني صحيح فيصلو ڪرڻ ۾ مدد ڏيندي آهي)	ريندي آهي.	حالت ۾ اچي ريندي آهي	سيڪنڊن کان بہ وڌيڪ وقت ۾ پنهنجي اصلي حالت ۾ ايندي آهي.
• نبض جي رفتار	• عام رواجي (٩٠ کان ١٠٠ ڌڪ في منٽ) •	• عام رواجي رفتار کان وڌيڪ (١١٠ ڌڪ في منٽ يا ان کان ٿورو وڌيڪ)	• ڪمزور- پر تيز رفتار، ڪڏهن ڪڏهن اڻ لکي (گهٽ محسوس ٿيڻ واري) ١٢٠ ڌڪ في منٽ يا ان کان بہ وڌيڪ)
• تارو (Fontenale) (ابهم ۽ ننڍڙن ٻارن ۾)	• عام رواجي، سنئون سڌو	• هيٺ لٿل (تارو ۾ کڏ)	• تمام گهري (پري کان نظر ايندڙ) کڏ.
• ٻار جو وزن	• اصلي وزن کان گهٽ ٥ سيڪڙو اصلي وزن ۾ لاٿ	• اصلي وزن ۾ ٥ سيڪڙو کان ١٠ سيڪڙو وزن ۾ لاٿ	• اصلي وزن ۾ ١٠ سيڪڙو کان بہ وڌيڪ لاٿ
فيصلو: • (اوهان جي هٿ ۾ آهي)	• ٻار جي جسم ۾ مٿي ڄاڻايل هر هڪ نشاني عام رواجي (نارمل) آهي تنهنڪري: ٻار بلڪل ٺيڪ آهي خطري کان ٻاهر ۽ محفوظ آهي	• جيڪڏهن مٿي ڄاڻايل نشانين مان ڪي ٻہ يا ٽي کان وڌيڪ نشانيون چٽي طرح نظر اچن ٿيون تہ پوءِ: اوهان جو ٻار هلڪي يا وچٿري پاڻي جي کوٽ جو	• جيڪڏهن مٿي ڄاڻايل نشانين مان ڪي ٻہ ٽي يا ان کان وڌيڪ نشانيون اوهان کي چٽي نموني نظر اچن ٿيون تہ پوءِ: اوهان جو ٻار شديد پاڻي جي جي کوٽ جو شڪار آهي. شڪار آهي.
• ڇا ڪرڻ گهرجي؟	• اوهان ٻار جو علاج نمڪول، نرم غذا ۽ صحيح پرگهور وسيلي گهر ۾ ڪريو	• اوهان پنهنجي ٻار جو علاج جاري رکو ۽ ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو	• اوهان پنهنجي ٻار کي بنان ڪنهن دير جي ڊاڪٽر وٽ کڻي وڃو. اهڙي حالت ۾ ٻار جو اسپتال ۾ داخل ڪرائڻ نهايت ضروري آهي.

نمڪول تيار ڪرڻ جو طريقو ڪرڻ، واهڻ تائين پهچي ويو آهي ۽ سستي اکهہ ۾ اوڌ ۾ وڌ پنج رپيا في
نمڪول عـــام طـــرح شهـــ دوائن جي اسٽورن، دڪانن تان پڙي يا پيڪٽ جي قيمت آهيس)

ٿيل صورت ۾ ٢٤ ڪلاڪ واپرائڻ جهڙو رهي ٿو ۽ هر هنڌ ملي سگهي ٿو.

• نمڪول تيار ڪرڻ لاءِ، اڳ ۾ تازو اُباري ٿڌو ڪيل صاف پاڻي ڪنهن صاف ٿانو ۾ ڪٿو.

• نمڪول جي پڙي ڪنهن هڪ ڪنڊ وٽان کولي، هڪ سير پاڻي ۾ ملائجي ۽ انکي چمچي سان آهستي آهستي پاڻي ۾ ڳاريو. جيئن سمورو نمڪول وارو پائوڊر ڳري وڃي.

• پاڻي ۾ مليل نمڪول کي ڪڏهن ب باهه تي رکي نه ڪاڙهيو.

• نمڪول واري پاڻي ۾ ڪا ب دوا، کنڊ، لوڻ، وغيره نه ملايو.

• بچي پيل نمڪول وارو پاڻي صاف بوتل ۾ ڍڪي ريفريجريٽر يا ڪنهن ٿڌي جاءِ تي، جتي انکي اُسَ يا باهه جو تَوُ نه اچي، سانڍي رکو.

• نمڪول چمچي سان پيارڻ ضروري آهي. گلاس، يا بوتل سان پيارڻ ۾ الٽيون ۽ دست وڌيڪ ٿيڻ جو خطرو آهي. اهڙو ٺاهيل نمڪول ٢٤ ڪلاڪن اندر استعمال ڪريو. جيڪڏهن پاڻي اجا ب بچي پوي ته هاري ڇڏيو ۽ نئين پڙيءَ وارو تازو نمڪول جو پاڻي ايندڙ ٢٤ ڪلاڪن لاءِ ٺاهي رکو.

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

• جيڪڏهن بازاري يا اسٽورن وارو نمڪول اوهان جي پهچ کان ٻاهر آهي ته اهو توهان پاڻ گهر ۾ هتراڊو نموني ٺاهي ٻارن کي استعمال ڪرايو.

هتراڊو نمڪول يا لوٽائو تيار ڪرڻ جو طريقو

• پاڻي کي اُباري ٿڌو ڪري هڪ گلاس صاف پاڻي ۾ ٻه چمچا کنڊ جا ۽ چپٽي لوڻ جي ملايو.

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

• توهان جو هتراڊو نمڪول تيار آهي.

نمڪول جي استعمال جو طريقو ۽ گهر ويٺي ٻارڙن دستن جو علاج

• ٻارڙن کي نمڪول يا هتراڊو ٺهيل لوڻ وارو ڳار يا جيڪڏهن اهو ب ملي نه سگهي ته ٻار کي گهڻي ۾ گهڻو پاڻي پيارجي. ته جيئن ان جي جسم ۾ پاڻي ۽ لوڻ جي کوٽ ڪري خشڪي (DEHYDRATION) نه ٿي پوي.

• دستن وارن ٻارڙن کي جيڪڏهن اهي ٿڃ پياڪ آهن ته کين هر هر ٿڃ پياري وڃي. جيڪا سندن دوا ب آهي ۽ غذا ب آهي.

• محتمد ٿوري دستن وارن ڇهن مهينن يا ان کان وڏي عمر جي ٻارن کي نرم غذائون: کچڙي، دئونرو، رڌل داليون، جُونَ جي رب، صابو داڻن واري کيرڻي (ملائي) تندرو گوشت ڳريل، مڇي، نرم ڪيل، ڪيلو ٿوري ٿوري مقدار ۾ چمچي سان يا چپٽي سان مهڻي هر هر ڏنيون وڃن. (کاڌي کارائڻ کان اڳ ۾ ماءُ کي پنهنجا هٿ صابڻ سان ڌوئي صاف ڪرڻ گهرجن)

• ٻارن کي ڪنهن قسم جي دستن بند ڪرڻ واري دوا يا ستي پاٽمرادي، اسٽورن، دڪانن يا نيم حڪيم کان وٺي نه ڏيڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان جيڪڏهن ٻار جو پيٽ بند ٿي ويو ته پيٽ اپاميجي سگهي ٿو ۽ سندس زندگي خطري ۾ پئجي سگهي ٿي.

• ٻار جيڪڏهن مٿيون کير واپرائيندڙ آهي ته ان ۾ تمام گهڻو پاڻي نه ملايو وڃي ڇو ته ٿيل کير ٻارن جا جلاب ب وڌائيندو ۽ ڪمزوري ب پيدا ڪندو

• ڳهاڻي کير جي حالت ۾ ان جي نسبت ب پٽيون کير ۽ هڪ پتي

عمر	نمڪول جو مقدار
هڪ سال تائين	٥٠ ملي ليٽر کان ١٠٠ ملي ليٽر (اٽڪل ١٠ کان ٢٠ چمچا)
ٻن کان ١٠ سال	١٠٠ - ٢٠٠ ملي ليٽر کان
ڏهن سالن کان مٿي	٢٠٠ ملي ليٽرن کان مٿي عمر مطابق جيتري ضرورت هجي. هڪ چانهه وارو چمچو ٥ ملي لٽر جي برابر هوندو آهي

بقايا ڏسو صفحو ٣٣

★★★★
★★★
★★

ڇا ناقص جمندڙ اولاد جي ذميوار رڳو ماءُ آهي؟

علي مرتضيٰ
داريجو

اگر ۾ اهو رڳو حامله مائرن لاءِ چيو ويندو هو تہ انهن جي کاڌي پيتي ۽ صحت وغيره جهڙين ڳالهين جو سندس پيٽ ۾ اسرجندڙ ٻار تي گهرو اثر پوندو رهي ٿو جڏهن تہ تازين ڪوجنائن کان پوءِ هاڻي اهو ثابت ٿيو آهي تہ اهو رڳو، حامله ماءُ سان لاڳاپيل نہ پر پيءُ جي صحت، کاڌي، پيتي ۽ جو بہ پنهنجي اسرندڙ ٻ ي صحت تي گهرو اثر پوندو رهي ٿو، جيڪو سندس تخمي جيوَ (Sperm) رستي پيدا ٿئي ٿو.

هن قسم جون ڪوجنائون آمريڪا ۾ ڪيون ويو آهن، جن سان گڏوگڏ اهو بہ ڄاڻايو ويو آهي تہ اڳ ۾، ان سلسلي ۾ پيءُ جي اهڙين ڳالهين ڪي نظر انداز ڪيو ويندو هو.

اڳ ۾ تہ رڳو عورتن کي تماڪ ڇڪڻ، نشي پتي ڪرڻ ۽ ماحولياتي گدلاڻ جهڙين ڳالهين کان هوشيار ڪيو ويندو هو. جڏهن تہ هاڻي ڪوجنائن مان اهو ثابت ٿيو آهي تہ، انهن سيني ڳالهين جو پيءُ جي تخمي جيوَن تي پڻ گهرو اثر پوندو رهي ٿو. اهڙين ڳالهين سبب جڏهن ڪنهن پيءُ جا تخمي جيوَ متاثر ٿين ٿا ۽ اهڙي متاثر تخمي جيوَ مان جڏهن ڪنهن عورت کي ڳپ پوندو تہ اهو نہ نقص وارو هوندو، ان سبب ڪيس وَرَ وَرَ ڇڪي ايندي رهندي. اهو بہ ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ، اهڙن تخمي جيوڙن سبب عورت مورڳو ڳيجي ٿي نہ سگهي يا سندس ڳپ پوڻ جا موقعا [illegible] ٿين گهٽجي وڃن.

اهڙين هڙني ڳالهين جي ظاهر ٿيڻ کان پوءِ آهي ذهن ۾ رکندي سائنسدانن، ٿيندڙن پيئرن کي اها صلاح ڏني آهي تہ آهي جيڪڏهن واقعي اولاد پيدا ڪرڻ جي خواهش رکندڙ هجن تہ، ان لاءِ ڪجهہ عرصي کان وٺي اهڙيون شيون واپرائڻ بند ڪري ڇڏين. ان سلسلي ۾ ڪيترن ڊاڪٽرن اهڙن مردن کي اها بہ صلاح ڏني آهي تہ هو گهٽ ۾ گهٽ چار مهينا اڳ ۾ ننو پتو ۽ تماڪ ڇڪڻ بند ڪري ڇڏين

۽ ان سان گڏوگڏ ان عرصي دوران ڪين چڱو چوکو کائڻ گهرجي. تازيون سايون ڀاڄيون واپرائڻ گهرجن تہ وٽامن سي بہ حاصل ڪرڻ گهرجي. اهڙي ئي ڪيترن مخصوص حالتن ۾ تہ جڏهن ڪو ٿيندڙ پيءُ ڪنهن اهڙي صحت لاءِ هاڃيڪار هنڌ تي ڪم ڪندو هجي جهڙوڪ رنگ روغنجا ڪارخانا ۽ دڪان وغيره تہ ان لاءِ اهڙي پيءُ کي اها بہ صلاح ڏني وئي آهي تہ هو ڪجهہ وقت لاءِ اهو ڌنڌو ترڪ ڪري ڇڏي. اهڙن سائنسدانن مان هڪ سائنسدان "ڊاڪٽر ڊيوس" جو چوڻ آهي تہ ان سلسلي ۾ اسان هڪ ڊگهي عرصي کان وٺي رڳو عورتن تي توجه ڏيندا رهيا آهيون ۽ ڪين اهڙيون صلاحون بہ تہ جيئن هو اهڙين زهريلي شين کان پاڻ کي پاسيريون رکنديون اچن تہ جيئن سندن پيدا ٿيندڙ اولاد ۾ ڇائي ڄم جا ڪي نقص پيدا ٿي نہ سگهن. پر ٿيندڙ پيئرن ڏانهن ڌيان ئي نہ پئي ڏنو ويو. جڏهن تہ حقيقت ۾ ٻار پيدا ڪرڻ لاءِ هڪ ڊگهيءَ رٿابندي ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي جنهن ۾ ماءُ ۽ پيءُ ٻنهي کي شامل ٿيڻوپوي ٿو ۽ نہ کي رڳو ماءُ کي جيئن اڳ ۾ تصور ڪيو ويندو هو. انهن ڳالهين جو هرگز اهو بہ مطلب سمجهڻ نہ گهرجي تہ انهن سان اسين مردن کي ڊيڄاري اهو ويساهہ ڪرائڻ چاهيون ٿا تہ جيڪڏهن هو نشو پتو ڪندا ۽ تماڪ ڇڪيندا رهندا تہ ڪين ڪا سدائين ناقص اولاد پيدا ٿيندي رهندي.

جو تہ مرد ماڻهو سدائين تخمي جيوَ پيدا ڪندو رهي ٿو ۽ منهنجي خيال

موجب ته جڏهن ڪي مرد اولاد پيدا ڪرڻ چاهيندا هجن تڏهن ڪين ان جي تياري گهٽ ۾ گهٽ چار مهينا اڳ ۾ شروع ڪرڻ گهرجي ۽ ان لاءِ ڪين اهڙين

پاٿياٿ ۾ انوٺي وڏيڪ موجود ٿئي ٿي.
وٽامن سيءَ جي ايتري جهجهي مقدار ۾ هجڻ جو سبب ماهر اهو ٿا ٻڌائين ته، اها تخمي جيون لاءِ هڪ چوديواريءَ جو ڪم

مثال طور ڪيترن سالن کان وٺي اهو ويساهه ڪيو ويندو هو ته موروثي مرض / عيب ۽ صحت جا ٻيا اڪيچار مسئلا رڳو تڏهن پيدا ٿين ٿا جڏهن ٻار، ٻڪي

جي صورت ۾ ٻڪيرڻ ۾ نسرندو رهي ٿو جو ته اهو ٿي اهو عرصو هجي ٿو جڏهن ڪيتريون حساس تبديليون پيدا ٿين ٿيون. اڳ ۾ طبي دنيا ۾ اهو به پاتيو ويندو هو ته، ڪو ناقص تخمي جيو ان لائق طبي دنيا ۾ ناهي هوندو ته اهو، ڪنهن آني کي ٻوڪي ڇڏي جڏهن ته تازين ڪوجنائن مان

سيني شين کان پرهيز ڪرڻ گهرجي جيڪي هاڃيڪار سمجهيون وڃن ٿيون. مثال طور شراب ۽ تماڪ ته ساڳئي وقت ڪين ڊاڪٽرن کان به اهڙيون صلاحون وٺڻ گهرجن ته هو ڪهڙا صحت بخش کاڌا کائن ۽ ڪهڙيون ڪهڙيون وٽامنون استعمال ڪن.

هن وقت تائين جيڪي به ڪوجنا ڪيون ويون آهن، تن مان اهو ئي ثابت ٿيو آهي ته تماڪ جو مرد جي تخمي جيون تي هاڃيڪار اثر پوي ٿو ڇاڪاڻ ته تماڪ وٽامن سي کي ناس ڪندڙ آهي ۽ سائنسدانن کي هاڻي اهو به پتو پيو آهي ته، وٽامن سي رت جي پيٽ ۾، منيءَ جي

ڏئي، انهن کي ناس ٿيڻ کان بچائيندي رهي ٿي.

تازين ڪوجنائن مان هاڻي اها به سڌ پئي آهي ته اڳ جيڪي اڄڻ ۽ ٻارن جي ناقص ڄمڻ جهڙيون ڳالهيون، جيڪي رڳو عورتن سان منسوب ڪيون وينديون هيون، سي گهڻي ڀاڱي غلط ثابت ٿيون آهن.

اهڙيون ڳالهيون غلط ثابت ٿيون آهن، هڪ آمريڪن سائنسدان ڊاڪٽر برنارڊ روبرٽري جيڪو مئڪ گل يونيورسٽي مانٽريال ۾ تحقيق ڪري رهيو آهي تنهن جو اهو به چوڻ آهي ته سولائيءَ سان هضم ٿي ويندڙ دوائون ۽ اهڙا ٻيا ڪيميائي مادا، رت جي گردشي سرشتي رستي

جيئرو هڪ ماءُ کي ٻار پيدا ڪرڻ لاءِ صحت ۽ کاڌي پيتي جي شين جو خيال رکڻو پوي ٿو ته اوترو ئي ضروري هڪ پيءُ لاءِ به هجي ٿو.

خصين ۽ تخمي جيون ۾ پهچي انهن تي حملا ڪن ٿا. اگر انهن کي مڙيوئي سمجهيو ويندو هو. جڏهن ته اصل ۾ جو اپياس ڪيو آهي جنهن مان ڪين چاڻ پئي آهي ته اهي سڀ جا سڀ تخمي جيون لاءِ هاڃيڪار آهن. هو ڊاڪٽر جي صلاح سان اهڙا صحت بخش کاڌا ۽ وٽامنون به استعمال ڪن جن سبب سندن لاءِ ٻار پيدا ڪرڻ سولو ٿي پوي. آمريڪي ماهرن جو اهو به چوڻ آهي

سائنسدانن، ٿيندڙن پيئرن کي اها صلاح ڏني آهي ته اهي جيڪڏهن واقعي اولاد پيدا ڪرڻ جي خواهش رکندڙ هجن ته، ان لاءِ ڪجهه عرصي کان وٺي اهڙيون شيون واپرائڻ بند ڪري ڇڏين. ان سلسلي ۾ ڪيترن ڊاڪٽرن اهڙن مردن کي اها به صلاح ڏني آهي ته هو گهٽ ۾ گهٽ چار مهينا اڳ ۾ نشو پتو ۽ تماڪ ڇڪڻ بند ڪري ڇڏين ۽ ان سان گڏوگڏ ان عرصي دوران کين چڱو چوکو کائڻ گهرجي، تازيون سايون ڀاڄيون واپرائڻ گهرجن ته وٽامن سي به حاصل ڪرڻ گهرجي.

اهڙا گهڻا ڪيميائي مادا ۽ دوائون جڏهن هڪ دفعو به خصين مان خارج ٿيندڙ تخمي جيون تائين پهچي وڃن ٿا ته اهي انهن کي ڏکي وجهن ٿا. ڊاڪٽر روبرٽري ۽ سندس ٽيم هيل تائين اهڙن هڪ سؤ کان مٿي ڪيميائي مادن ۽ تماڪ ويجهه (Fertility) جا ماهر ڪيترن سالن کان وٺي اهڙن مردن کي هوشيار ڪندا آيا آهن جن کي اولاد ٿي نه ٿي سگهي ته، هو تماڪ ۽ نشي پتي کان پرهيز ڪن ته جيئن کين ٻار ٿيڻ جا موقعا وڌ ۾ وڌ پيدا ٿي سگهن ته ساڳئي وقت ته، جيترو هڪ ماءُ کي ٻار پيدا ڪرڻ لاءِ صحت ۽ کاڌي پيتي جي شين جو خيال رکڻو پوي ٿو ته اوترو ئي ضروري هڪ پيءُ لاءِ به هجي ٿو. بشرطيڪ هو چاهيندا هجن ته سندن پيدا ٿيندڙ اولاد صحت مند ۽ تندرست هجي ۽ انهن ۾ ڪي نقص پيدا ٿي نه سگهن.

بقايا صفحي 30 تان

پاٽي رکي وڃي.

- ٻار کي ڪيس، پاٽي يا ٻيون پاٽيٽ واريون شيون چمچي ذريعي ڏيڻ گهرجن
- نپل يا بوتل جو استعمال ٻارن جو پيٽ، ۽ ڏند خراب ڪن ٿا.
- ٻارن کي ٽن ويلن بدران هر هر کاڌو کارائجي ته جيئن هنن جو کاڌي ڏانهن شوق وڌي، کاڌو کائڻ ڏانهن ٻار جو لاڙو منجهس هير (HABIT) ۽ چس (TASTE) پيدا ڪندو آهي.

جنهن ڪري ٻار جي صحت ۽ واڌ (GROWTH) سڌرندي آهي.

ٻار کي نمڪول ڪيئن پيارجي؟

جنهن وقت به ٻار دست يا الٽي ڪري ته هر هڪ دست واري وقت ڪيس عمر جي حساب سان وڌيڪ نمڪول ڏجي.

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

اجيڪڏهن نمڪول پيارينڌي ٻارن جي اکين جون پنبڻيون سڄي پون يا پيٽ ڦوڪجي پري ته نمڪول هڪ دم پيارڻ بند ڪريو ۽ ڊاڪٽر سان مشورو ڪيو).

ڊاڪٽر وٽ ڪڏهن وڃجي؟

جاڻايل چارٽ مطابق دستن جي وچٿرين ۽ شديد علامتن (نشانين) مان ڪي ٻه يا ٽن کان وڌيڪ نشانيون چٽي طرح ظاهر هجن. خاص ڪري پيشاب جهل- پاٽي واپرائڻ ۾ تڪليف، لڳاتار الٽيون، بيهوشي واري ڪيفيت يا پيٽ جي ڇمڙيءَ جو ڏرو ٿي وڃڻ يا بخار، سوري (پيچش) هٿن پيرن جو سيٽجي وڃڻ اهڙيون حالتون آهن جن ۾ ڊاڪٽر جو مشورو يا اسپتال ۾ ٻار جي داخلا نهايت ضروري آهي.

ڇتپڻ

ڊاڪٽر فاروق الرحمٰن سومرو
ميڊيڪل آفيسر (انچارج)
(لاڙڪاڻو ليپروسي ڪنٽرول سينٽر ويجهو اتاترڪ ٽاور لاڙڪاڻو.

هي هڪ اهڙو مرض آهي جيڪو عام طرح ڪتن يا ٻين جهنگلي جانورن جي چڪ پائڻ ڪري ٿئي ٿو.

نشانيون: هي مرض عام طرح سان جانورن جي چڪ هڻڻ سان ٽن ڏينهن کان پوءِ ظاهر ٿئي ٿو ۽ ڪڏهن ته زخم ٺيڪ ٿي وڃڻ کان پوءِ چند هفتن ۾ به ظاهر ٿئي ٿو. جڏهن هي مرض ظاهر ٿئي ٿو ته شروع ۾ هلڪو مٿي جو سور پوءِ ننڊ ۾ خراب خواب ۽ ڊپ ٿيڻ ۽ پوءِ مريض ۾ ڇڪي ۽ وحشت جا دورا ٿين ٿا. هلڪو چمڪات ٿيڻ، پاڻي ڏسڻ يا آرسي ڏسڻ سان مريض ڊڄي ٿو ۽ پاڻي پيئڻ ۽ کاڌي کائڻ ۾ دشواري ٿئي ٿي. منهن مان وحشت صاف ظاهر ڏسبي آهي. هاڻي مريض عجيب حرڪتون ڪرڻ لڳي ٿو. اٿي ڀڄڻ ۽ ڪنهن سان وڙهڻ ۽ چڪ پائڻ جي ڪوشش ڪندو آهي. کائڻ پيئڻ ڇڏي ڏئي ٿو. بلا آخر دم گهٽجڻ ۽ بيحد ڪمزوري سبب گذاريو وڃي.

سبب: هن جو اصل سبب هڪ وائرس (Dr Negris Virus) آهي جيڪو ڇتي جانور جي گگ ۽ وات ۾ ٿئي ٿو ۽ جانور جنهن کي چڪ پائيندو آهي ته اهي وائرس ان ۾ منتقل ٿيندا آهن. ڪڏهن بظاهر ڪتو تندرست ڏسڻ ۾ ايندو آهي، اهو به جڏهن ڪنهن کي چڪ پائيندو آهي ته ان ۾ ڇتپڻ جو علامتون ظاهر ٿيو پون.

هلڪو چمڪات ٿيڻ، پاڻي ڏسڻ يا آرسي ڏسڻ سان مريض ڊڄي ٿو ۽ پاڻي پيئڻ ۽ کاڌي کائڻ ۾ دشواري ٿئي ٿي، منهن مان وحشت صاف ظاهر ڏسبي آهي.

علاج: عام طرح سان چڪ لڳڻ جي شديد حالتن ۾ اينٽي رئبڪ وئڪسين جو ڊوز به ڪان ڏهه سي سي پيٽ جي چمڙي هيٺان ڏجي. هلڪين حالتن ۾ صرف ڏهه ڏينهن انتظار ڪجي ته جنهن ڪتي چڪ پاتو آهي اهو زنده رهي ٿو يا نه. ڇو ته جيڪو ڪتو ڇتو هوندو اهو ڏهن ڏينهن اندر مري

وئڪسين ئي بچاءَ جو واحد ذريعو آهي نه ته علامتون شروع ٿيڻ کان پوءِ موت يقيني آهي.

ويندو. تنهن ڪري ڪتي جي نگراني تمام ضروري آهي. وئڪسين ئي بچاءَ جو واحد ذريعو آهي نه ته علامتون شروع ٿيڻ کان پوءِ موت يقيني آهي.

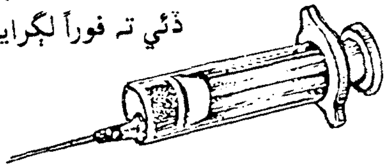
هن جو اصل سبب هڪ وائرس (Dr Negris Virus) آهي جيڪو ڇتي جانور جي گگ ۽ وات ۾ ٿئي ٿو ۽ جانور جنهن کي چڪ پائيندو آهي ته اهي وائرس ان ۾ منتقل ٿيندا آهن. ڪڏهن بظاهر ڪتو تندرست ڏسڻ ۾ ايندو آهي، اهو به جڏهن ڪنهن کي چڪ پائيندو آهي ته ان ۾ ڇتپڻ جو علامتون ظاهر ٿيو پون.

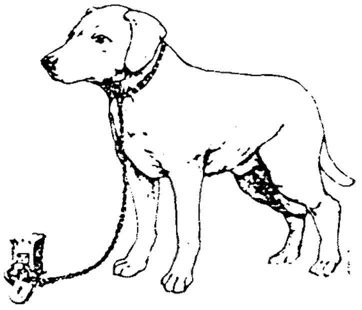
جڏهن ڪتو چڪ پائي
تڏهن ڇا ڪجي

جسم جي چڪ پائڻ واري هنڌ کي صابڻ
يا ڊيٽول واري پاڻيءَ سان چڱيءَ طرح ڌوئي
۽ خون بند ڪرڻ لاءِ صاف پٽي ٻڌجي.

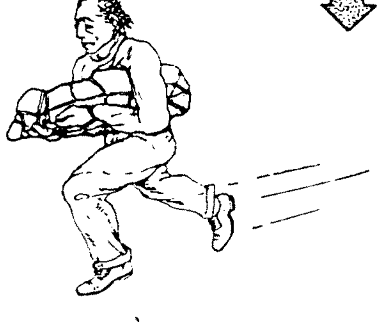
ڪتي کي ڏهن ڏينهن لاءِ
ٻڌي ۽ نظرداريءَ هيٺ رکجي

ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو
۽ اگر اهو سين لڳرائڻ جو مشورو
ڏئي ته فوراً لڳرايو.



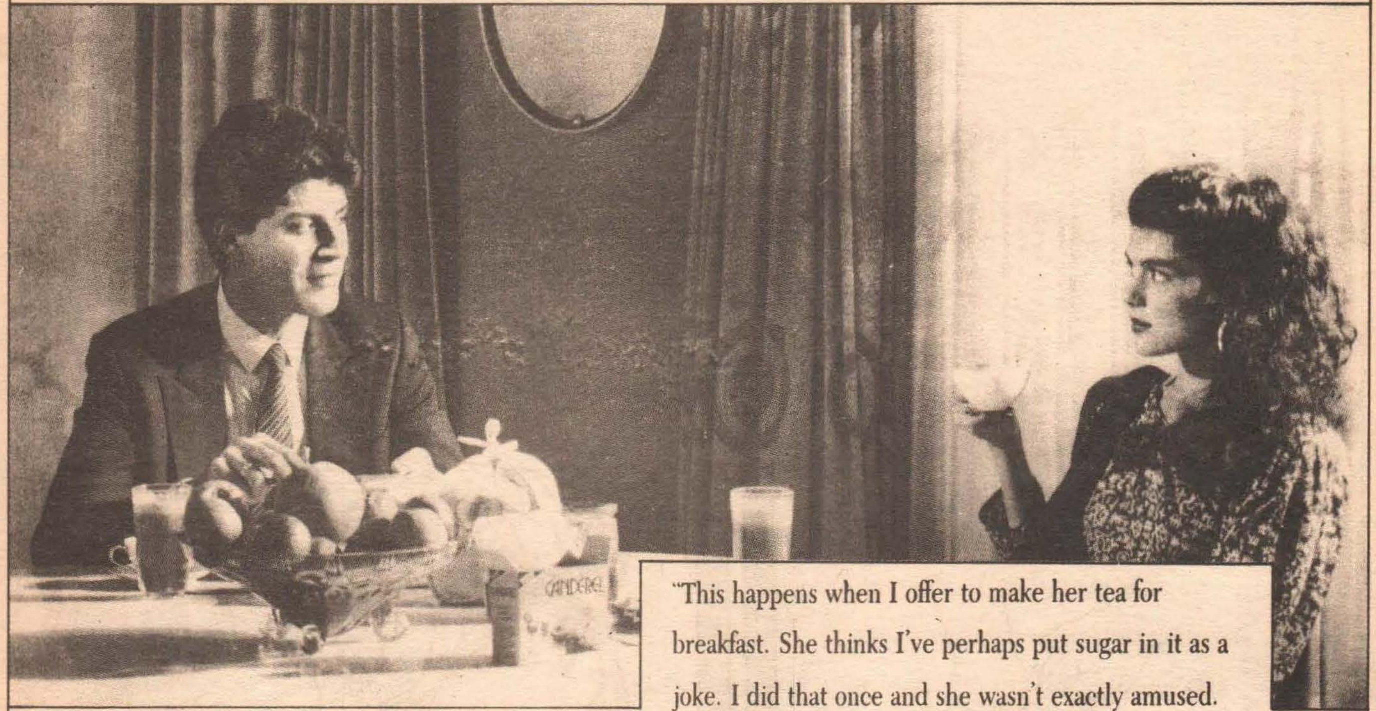


جيڪڏهن ڪتو ڏهن ڏينهن تائين زنده
رهي ته ان ۾ ڇتپڻ موجود نه آهي.



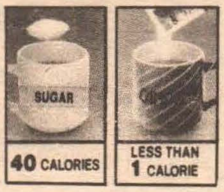
جيڪڏهن ان عرصي ۾ ڪتو مري وڃي
ته بنا دير جي اسپتال ڏانهن وڃو.

"No, it's not sugar..."



"This happens when I offer to make her tea for breakfast. She thinks I've perhaps put sugar in it as a joke. I did that once and she wasn't exactly amused. — You see, she has a horror of becoming 'a fat old married lady', as she puts it. This is where CANDEREL comes in. CANDEREL fits our lifestyle fine. We're not fitness freaks pumping iron and jogging into the sunset, but we stay fairly active and stick to a balanced diet. Fresh fruit, vegetables, white meat and a lot of laughter. And CANDEREL. So we don't have to give up desserts, tea or coffee."

"No Sugar, its Canderel . . . ."



CANDEREL®

A healthy part of modern living

NUTRASWEET is an original **SEARLE** research product

S&S

ٿولهه گهٽايو

صحت بچايو

ڊاڪٽر ثناءُ الله کوکر

جڏهن انساني جسم ۾ چربي ۽ قد بت جي لحاظ کان ماس جو مقدار وڌي وڃي ٿو تڏهن اهڙي حالت کي ٿولهه سڏجي ٿو. جڏهن انسان جو وزن ان جي عمر قد ۽ بت جي حساب سان مقرر ڪيل معيار تي پورو هجي ٿو تڏهن اهڙي جسم کي صحتمند جسم سڏيو وڃي ٿو. (عمر، قد ۽ بت جي لحاظ سان معياري وزن جو چارٽ ويچ جي ايندڙ پرچي ۾ شايع ڪيو ويندو) ان معياري وزن کان اگر ڪنهن جو وزن گهٽو گهٽ يا گهٽو وڌيڪ آهي ته اهڙي وزن واري جسم کي غير صحتمند سڏجي ٿو.

گهٽ وزن واري ماڻهو کي پنهنجي خوراڪ تي ڌيان ڏئي وزن وڌائڻ جا ڪافي ذريعا آهن پر ڪن حالتن ۾ جڏهن خوراڪ کائڻ جي باوجود بہ وزن نہ وڌي تہ اتي ڪنهن جسماني بيماري جو انديشو ٿي سگهي ٿو مثلاً ذيابيطس، ٿائرائڊ غدود جو وڌي وڃڻ وغيره ۽ اهڙي حالت ۾ ڊاڪٽر سان مشورو ضروري آهي. تمام گهٽو وڌيل وزن يا ٿولهه انساني صحت لاءِ جنجال

> انسان جو وزن ان جي عمر قد ۽ بت جي حساب سان مقرر ڪيل معيار تي پورو هجي ٿو تڏهن اهڙي جسم کي صحتمند جسم سڏيو وڃي ٿو

بڻجيو وڃي. اسان وٽ جوانيءَ ۽ وڏي ڄمار ۾ ٿولهه يا وڌيل وزن وارا ماڻهو تمام گهڻا نظر ايندا آهن ۽ اهو ضرورت کان وڌيل وزن/ ٿولهه ٿي انساني صحت لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿئي ٿو. ٿولهه جي ڪري جيڪي بيماريون اسان وٽ عام طرح ظاهر ٿين ٿيون انهن ۾ بلڊ پريشر، ذيابيطس، سنڌن جو سور، خون جي نلين جو سوڙهو ٿي وڃڻ، دل جون بيماريون ذهني دٻاءُ ۽ ٻيون ڪيتريون ئي شڪايتون شامل آهن.

ان لاءِ اسان ٿولهه گهٽائڻ جي سلسلي ۾ ڪجهه تجويزون پڙهندڙن لاءِ پيش ڪرڻ جو هڪڙو سلسلو شروع ڪري رهيا آهيون جيڪو اميد تہ ويچ جي هر پرچي ۾ اوهان لاءِ شامل هوندو.

ٿولهه گهٽائڻ لاءِ بہ (2) اهم ڳالهيون ذهن ۾ رکڻ گهرجن.

1. کاڌي پيتي ۾ غذا جو مناسب استعمال
2. ورزش

کاڌي پيتي جي مناسب استعمال لاءِ ڪجهه تجويزون هيٺ ڏجن ٿيون.

1. اناج مان ٺهيل مختلف شين جي بدلي اناج جو مناسب مقدار کائڻ گهرجي. جيئن ڪڻڪ جي ميدي مان ٺهيل بيڪري واريون شيون ۽ ٻيا ڪيترائي تيار ٿيل کاڌا ڇڏي خالص ڪڻڪ جو اٽو جنهن ۾ ان جو پوسو بہ شامل هجي، کائڻ گهرجي. ان جي بدلي ان مان تيار ٿيل شيون ڪڏهن بہ بک کي ختم نٿيون ڪن ۽ نتيجي ۾ انسان گهٽو ڪجهه کايو وڃي.
2. کاڌي ۾ چربي يا سٽي وارن کاڌن جو مقدار تمام گهٽ هئڻ گهرجي ۽ ان جي پيٽ ۾ نشاستي وارا کاڌا زياده کائڻ گهرجن ڇو تہ زياده سٽي جسم ۾ چربي جو مقدار وڌائي ٿو ۽ خاص ڪري خون وارين نلين کي سوڙهي ڪرڻ کان سواءِ دل ۽ جگر جون خرابيون پيدا ڪري ٿو.
3. ميوو يا فروٽ جي رس پيئڻ بدران اهو

سچو استعمال ڪرڻ گهرجي. جو تہ ايئن ڪرڻ سان ميوي ۾ شامل تاندورا پڻ بک گهٽائڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندا ۽ ان کان سواءِ ڇپي کائڻ واري عادت جو پڻ پوراءُ ٿيندو رهندو.

تمام گهڻو وڌيل وزن يا ٿولهہ انساني صحت لاءِ جنجال بڻجيو وڃي.

4. زياده لوڻ يا کڙين شين جو استعمال بہ نہ ڪرڻ گهرجي ڇو تہ اهي بک وڌائين ٿا ۽ وڌيل بک ڪري گهڻي کائڻ سببان وزن وڌندو. گڏوگڏ لوڻ بلڊ پريشر بہ وڌائي ٿو.

5. کنڊ جو استعمال تمام گهٽ ڪرڻ گهرجي ڇو تہ کنڊ ۾ شامل ڪئلريز وزن کي وڌائڻ ۾ وڏو ڪردار ادا ڪن ٿيون. کنڊ بدران اهڙا مٺاڻ استعمال ڪرڻ گهرجن جن ۾ طاقت يا ڪئلريز جو مقدار تمام گهٽ هجي.

6. ڪاڌي جون عادتون مٽائڻ گهرجن - هڪدم پيٽ ڀري کائڻ بدران ڏينهن ۾ چار يا پنج ڀيرا ٿورو ٿورو ڪري کائڻ گهرجي. ڇو تہ ائين ڪرڻ سان ڪاڌي ۾ شامل ڪئلريزجسم ۾ هڪ دم داخل نہ ٿينديون ۽ استعمال بہ جلدي ٿي سگهنديون.

7. ڪاڌي ۾ وڌيڪ تاندورن واري غذا (High Fibre Diet) وڌيڪ استعمال ڪرڻ گهرجي جيئن سائي پن واريون سبزيون، ڪيرو، ڪدو، توري، ڀينڊي وغيره ۽ اُنهن کي اباري استعمال ڪرڻ وڌيڪ بهتر رهندو.

تاندورن واري غذا استعمال ڪرڻ جا ڪجهہ بيا بہ فائدا آهن جيئن تہ اها غذا معدي ۾ زياده دير تائين رکي ٿي ۽ بک

ٿولهہ جي ڪري جيڪي بيماريون اهان وٽ عام طرح ظاهر ٿين ٿيون انهن ۾ بلڊ پريشر، ڊيابيٽس، سنڌن جو سور، خون جي نلين جو سوڙهو ٿي وڃڻ، دل جون بيماريون ذهني دٻاءُ ۽ ٻيون ڪيتريون ئي شڪايتون شامل آهن.

جو احساس گهٽ ٿئي ٿو. ۽ ان کان پوءِ اها جيئن جو تيئن پائخاني ذريعي نڪري وڃي ٿي. هڪ اندازي مطابق اهڙو ڪاڌو جسم ۾ اندازً (10) ڏهہ سيڪڙو ڪئلريز جو واهپو گهٽائي ٿو. اهڙو ڪاڌو قبضي بہ ختم ڪري ٿو.

ڪاڌي ۾ چربي يا سٿيي وارن ڪاڌن جو مقدار تمام گهٽ هئڻ گهرجي ۽ ان جي پيٽ ۾ نشاستي وارا ڪاڌا زياده کائڻ گهرجن

8. ڪاڌي جي مناسب استعمال لاءِ زندگي مان ڇڪتاڻ گهٽائڻ گهرجي ڇو تہ ڇڪتاڻ سبب ماڻهو مناسب ۽ وقتائتو ڪاڌو کو نہ ٿو کائي سگهي.

9. گهٽ ڪاڌي کائڻ ۽ خاص ڪري تاندورن واري زياده غذا کائڻ ڪري جسم ۾ وٽامنس جو مناسب واهپو نہ ٿو ٿئي، ان ڪري روزانہ باقائدگي سان ڪجهہ نہ ڪجهہ وٽامنس جو استعمال ضروري آهي.

10. ڪاڌي جي وقتن جي وچ ۾ بک مارڻ لاءِ ڪجهہ نہ ڪجهہ هلڪي غذائيت واريون شيون استعمال ڪرڻ گهرجن ۽ تريل يا فرائي ٿيل ڪاڌن کان پرهيز ڪرڻ گهرجي. سچي بناسپتي گيهہ، مکڻ، کير جي ملائي ۽ انڊي زردي ۾ سيچوريٽيڊ سٿيي ٿئي ٿو جيڪو دل جي دوري جو باعث بڻجي ٿو. ان جي جاءِ ٿي مکئي يا سورج مکي جو تيل ۽ مارجرن واپرائڻ گهرجي.

کنڊ جو استعمال تمام گهٽ ڪرڻ گهرجي ڇو تہ کنڊ ۾ شامل ڪئلريز وزن کي وڌائڻ ۾ وڏو ڪردار ادا ڪن ٿيون. کنڊ بدران اهڙا مٺاڻ استعمال ڪرڻ گهرجن جن ۾ طاقت يا ڪئلريز جو مقدار تمام گهٽ هجي.

ننڊ

ڊاڪٽر عبدالحميد ميمڻ

ننڊ ڇا آهي؟ ڇو ٿي اچي.؟ دماغ کي ايڏي ڏکـي آرام ڪرڻ جي ضرورت ڇو آهي؟ ننڊ ۾ اسان خواب طور ڇا ٿا ڏسون اچو ته انهن سوالن جا جواب ڳولهيون.

ننڊ متعلق ڪيئي چوڻيون مشهور آهن. ننڊ ڪئي نهوڙي ڇڏيا. ننڊ اڌ موت آهي. ننڊ ٿڪل دماغ لاءِ علم آهي. ننڊ خوراڪ آهي. ننڊ سڀي ڏينهن جي مسئلن ۽ مونجهارن کي سلجهائي ٿي. انسان زندگيءَ جو اٽڪل ٽيون حصو ننڊ ۾ گذاري ٿو. جانور، پکي پرندا به ننڊ ڪندا آهن.

گهوڙو بيٺي ننڊ ڪندو آهي. ڇاول ٻار ڏينهن ۾ ويهه ڪلاڪ ننڊ ڪندو آهي. عام زندگي ۾ چوويهن ڪلاڪن ۾ اٺ ڪلاڪ ننڊ ڪرڻ کپي.

ننڊ هڪ اهڙي شئي آهي، جيڪا اچي سيني وٽ ٿي، پر ڏٺي ڪنهن به ڪانهي. يعني ننڊ کي ڏسي نٿو سگهجي. ننڊ هڪ عام آسانيءَ سان ورندڙ بار بار ايندڙ طبعي حالت آهي، جنهن ۾ ٻاهرين دنيا سان تعلق ڪنهن حد تائين گهٽ ٿيو وڃي. ننڊ جي اچڻ سان ٿڪ، غم ۽ ڳڻتيون لهيو وڃن ۽ پروٽين ٺهن ٿيون. جيڪي انسان لاءِ تمام ضروري آهي.

ننڊ ۾ دماغ سستل ۽ آرام ۾ رهي ٿو. سندس هيٺيان حصا ڪم ڪندا رهن ٿا.

ننڊ پُر سڪون هوندي آهي. جنهن ۾ انسان جي وڃايل شڪتي بحال ٿيندي آهي. ننڊ هڪ ضرورت آهي، جيئن بک هڪ ضرورت آهي، ننڊ سوريءَ تي به نه ڇڏيندي آهي.

جيئن ننڊ جو اچڻ هڪ قدرتي عمل آهي. اهڙو ڪو انسان ورلي ملندو، جيڪو دعويٰ سان چئي ته مون پنهنجي زندگيءَ ۾ هڪ به رات اهڙي نه ڏٺي آهي، جنهن ۾ مون پاسا ورائيندي ننڊ کي ياد ڪندي، پنهنجي گهڙيءَ کي ڏسندي صبح نه ڪئي هجي. ننڊ جي اچڻ لاءِ چئن طبقن مان لنگهڻو پوي ٿو. آخري چوٿين طبقي ۾ گهاٽي ۽ گهري ننڊ اچي ٿي. ڪيترن نفسياتي ۽ جسماني بيمارين ۾ ننڊ ڦٽيو وڃي. مثلاً دم، سهڪو، ڳڻتي، اداسي، مايوسي، ماليخوليا پر انهن جو جڏهن علاج ڪبو آهي ته ننڊ به بهتر ٿي ويندي آهي.

ننڊ ٽن طريقن سان ڦٽندي آهي.

1. يا ته ننڊ شروع ۾ ايندي نه آهي. ڏاڍي تڪليف ۽ دير سان پاسا ورائيندي

اهڙي طرح ساهه کڻڻ جو عمل هلندو رهي ٿو. ٻڪيون، دل، آنڊا ۽ معدو پنهنجو ڪم ڪندا رهن ٿا جيتوڻيڪ اهي آهستي آهستي ڪم ڪن ٿا. سڄي رات جي ننڊ ۾ اٽڪل ويهه ڪن دفعا پاسا ورايون ٿا. اٽڪل ٽيهه ڪن وار ڪرن ٿا. ننڊ هلڪي سني، گهري، گهاٽي ۽ خواب به ٿي سگهي ٿي. گهاٽي

ننڊ هڪ اهڙي شئي آهي، جيڪا اچي سيني وٽ ٿي، پر ڏٺي ڪنهن به ڪانهي.

پوءِ ايندي آهي.

2. يا ننڊ وچ ۾ خراب ٿي ويندي آهي. ٿوري ٿوري عرصي، ڪلاڪ ٻن ڪانپوءِ سجاڳي ٿي پوندي آهي.

3. يا وري شروع ۾ ته ٺي ڪلاڪ ننڊ ايندي آهي. پوءِ هڪ ٻين ٻجي ڪان پوءِ صبح تائين ننڊ نه ايندي آهي.

ننڊ جي اچڻ سان ٿڪ،
غم ۽ ڳڻتيون لهيو
وڃن ۽ پرو ڻين
ٿهن ٿيون.

سمهڻ کان پوءِ پهريائين چانهه سگريٽ ۽ ڪافي جو گهٽو استعمال به ننڊ ڦٽائي سگهي ٿو. ننڊ ۾ اسان خواب ڏسون ٿا. ڪلاڪ جي ننڊ ۾ مهينن جا معاملا ڏسي سگهون ٿا. خواب انسان جي زندگي جي حالات ۽ مشاهدن جو ڌنڌلو عڪس آهن. خواب لاشعور ۾ موجود اڻپوريون خواهشون آهن. ضروري نه آهي ته پورو خواب ياد رهي. خواب ننڊ جي هلڪي حالات ۾ خيالي ۽ تصوراتي ڏيک آهن. جيڪي آرزوئن حقيقي دنيا ۾ پوريون نه ٿيون آهن، اهي خواب ۾ نروار ٿين ٿيون. خواب اسان کي مدد ڪن ٿا، رستو ڏيکارين ٿا. مونجهارو گهٽ ڪن ٿا. خواب جي مطلب ۽ مقصد جو دارومدار ڏسڻ واري جي شخصيت، ڏسڻ جي وقت ۽ تجويز ۽ مطلب ڪرڻ واري جي شخصيت تي منحصر آهي. ڪنهن به نا واقف ۽ جاهل کي خواب نه ٻڌائجي.

گهاٽي ننڊ پُر سڪون هوندي آهي. جنهن ۾ انسان جي وجايل شڪتي بحال ٿيندي آهي. ننڊ هڪ ضرورت آهي

بي خوابي جا اثر: بي خوابي جا ڪيئي عالمي رڪارڊ آهن. عام طرح هڪ رات جي ننڊ نه ڪرڻ ڪا وڏي ڳالهه نه آهي، ٻئي رات ۾ پوري ٿي ويندي پر لڳاتار ٻه ٽي ڏينهن راتيون جاڳڻ سان هيٺيون تڪليفون پيدا ٿينديون.

دل جو دهڪو، ڏڪڻي، چڙ ڪاوڙ، ٿڪ، ويسارو، وهم صبح شام جي خبر نه پوڻ، ماٿهو سجائي نه سگهڻ، غلطيون ڪرڻ، اها خبر نه پوڻ ته مان ڪٿي آهيان ڏسڻ ۽ ڇهڻ ۾ تڪليف وغيره. ننڊ ڪرڻ لاءِ شور ۽ هل کان پاڪ، سڪون وارو ماحول هجي. واندي ۾ نرم بستري تي ننڊ بهتر ايندي آهي. سياٽي جا ڪم ڪار ڪنهن پني تي لکي ڇڏيو، پوءِ بي فڪر ٿي سمهي پوءِ پنهنجي بدن کي ڍلو ڇڏيو. هر هر پاسا نه بدلايو، ڪا سني آڪاڻي يا لطيفو ٻڌي سمهو، ڪا دعا، ڪا نصيحت ٻڌي سمهڻ بهتر آهي. مقرر وقت تي سمهڻ جي عادت بڻايو ته پاڻ ئي اهو وقت ٿيڻ شرط ننڊ اچڻ شروع ٿيندي. جنهن ماڻهوءَ جي ننڊ

ننڊ ۾ اسان خواب ڏسون ٿا. ڪلا ڪ جي ننڊ ۾ مهينن جا معاملا ڏسي سگهون ٿا. خواب انسان جي زندگي جي حالات ۽ مشاهدن جو ڌنڌلو عڪس آهن..............

ڦٽل هجي، ان جو سبب معلوم ڪري ان کي همٿ ڏيارجي ۽ اعتماد ۾ وٺي، اهو سمجهائجي ته اهو سبب عارضي آهي ۽ بيمار

سياٽي جا ڪم ڪار ڪنهن پني تي لکي ڇڏيو، پوءِ بي فڪر ٿي سمهي پوءِ پنهنجي بدن کي ڍلو ڇڏيو هر هر پاسا نه بدلايو، ڪا سني آڪاڻي يا لطيفو ٻڌي سمهو، ڪا دعا، ڪا نصيحت ٻڌي سمهڻ بهتر آهي.

جو علاج ڪرڻ سان ننڊ جا شديد دورا پوندا آهن، جنهن ۾ ڪرسي تي ويٺي ويٺي آفيس ۾ ننڊ اچي ويندي آهي، انهن جو علاج ممڪن آهي. آخر ۾ شاهه سائين جا ٻه بيت ننڊ بابت ڏجن ٿا.

(1)

سرڪي جا سناس،
نه سڪ سمهڻ نه ڏي،
جاڳي ستس جن لئه،
سي آيا تان نه اٿياس.
پينر آءُ پلياس،
نه ته سڪ سمهڻ ڇا لڳي.

(2)

ستا اٿي جاڳ،
ننڊ نه ڪجي ايتري،
هي جو سائيهه پانيو،
سو مانجهانديءَ جو ماڳ،
سلطاني سهاڳ،
ننڊن ڪندي نه ملي.

جيوت جي عمل ۾ ٽامي جي ڳنڍيل امائينو تيزابي جزن (امائينو ايسڊ ڪاپر ڪامپليڪسز) جي اهميت

☆☆☆☆☆☆☆☆☆ ڊاڪٽر نياز احمد مگريو ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

انساني جسم ۾ ترانزيشن ميٽل آئن (Transition Metal Ions) تمام اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. جهڙوڪ هيمو گلوبن آڪسيجن جهٽيندو جز آهي. ماليبڊنم (Molybdenum) انساني جسم ۾ الڪوهل (Alcohol) کي توڙي ٿو. ساڳيءَ طرح ٽامو ۽ جست به گهٽ ۾ گهٽ ٿي ڪمن ۾ حصو وٺن ٿا. ٽامي ۽ لوهه واريون پروٽين پڻ اسان جي جسم جي طبعي ۽ جذباتي حالتن تي اثر انداز آهن.

ڌاتن جي اهميت جو اندازو هن ڳالهه مان لڳائي سگهجي ٿو، ته آمريڪا ۾ جڏهن تجربن دوران ڪوئن کي وينڊيم (Vanadium) ڌاتو ڇاٽي واٽي نه ڏنو ويو ته اهي موت جو شڪار ٿيا ان جي ڀيٽ ۾ جن ڪوئن تي وينڊيم واپرايو ويو آهي. اهي زنده رهيا. البت ظاهري طور وينڊيم جو جسم ۾ ڪو خاص ڪم معلوم ٿي نه سگهيو آهي. جسم ۾ وري ڪي ٻيا عيوضي سرشتا ٿين ٿا، جهڙوڪ ڪيڪڙي جي رت ۾ آڪسيجن جهٽڻ لاءِ فولاد جي بجاءِ ٽامو ٿئي ٿو ۽ ڪو سٽيشن جيون ۾ جيڪي ڪيڪڙن سان مشابهت رکندڙ ٿين ٿا تن ۾ آڪسيجن جهٽڻ لاءِ اهڙو ڪم وينڊيم ڪندي آهي.

ساڳئي وقت اها به هڪ حقيقت آهي ته ڪي ڌاتو ماڻهن لاءِ ته نقصان ڪار آهن پر اهي جيون لاءِ بلڪل بي ضرور ٿين ٿا. جهڙوڪ اهڙيون جيت مار دوائون جن ۾ پاري جا مرڪب هوندا آهن، جڏهن فصلن تي ڇٽيون وينديون آهن تڏهن اهي جيتن ۽ ڪيئن کي ناس ڪري ڇڏينديون آهن، پر ساڳئي وقت بيڪٽريا جي موجودگيءَ ۾ هڪ نئون ڪيميائي مرڪب ٺاهينديون آهن، جنهن کي (Methyl Mercury) سڏيو ويندو آهي، جيڪو ڪيترن ئي قسمن جي مڇين جي جيري ۾ گڏ ٿي ويندو آهي، پر جڏهن انسان اهي جاندار واپرائين ٿا ته انهن لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿين ٿا.

جست جي ڪمي ڪري انساني جسم ۾ واڌ ڪو نه ٿي ٿئي ۽ اهي ٻندرا رهجي وڃن ٿا. ننڍن ٻارن کي جڏهن جست عام خوراڪ جي مقدار کان وڌيڪ کارايو ويندو آهي ته اهي جلد ساماڻجي ويندا آهن، بتسبت انهن ٻارن جي جن کي جست بلڪل ڪو نه ملندو آهي.

پليٽينم ڊاءِ امونيا ڊاءِ ڪلورائيڊ Platinum- di Ammonium N (pt c N H3) 2 CL2 Chloride) مرڪب ڪينسر روڪ دوا طور مفيد ثابت ٿيو آهي. هيل تائين ڪينسر ٿيل ڪوئن تي انهيءَ مرڪب استعمال ڪرائڻ جا تجربا ڪامياب رهيا آهن.

سنڌن جي سور ۽ سوڄ (Rheumatoid - Arthritis) جي مريض کي صحت مند رکڻ لاءِ خاص مرڪب جن کي ڪيلئٽنگ ايجنٽ چيو وڃي ٿو، استعمال ڪيا ويندا آهن. انهن جو ڪم انساني جسم ۾ ڌاتن جي ڪنهن خاص توازن کي برقرار رکڻ آهي. موجوده فارماسيوٽيڪل ۽ ڪلينيڪل کوجنائن مطابق اهو ثابت ڪيو ويو آهي ته ٽامي جو مرڪب ڪيترن مرضن ۾ ڪم اچي ٿو. Sorensen مطابق اسپرين ۽ ٽامي جو مرڪب استعمال ڪرڻ سان سنڌن جي سور ۽ سوڄ کي ترت آرام اچي ٿو. تازو آمريڪا ۾ هڪ کوجنا مطابق اهو ظاهر ڪيو ويو ته ٽامي جا ڪڙا (جيڪي صدين کان هندستان ۾ پائجن ٿا) پارايا ويا ته سور ۽ سوڄ ۾ ڏرائي ٿي وئي.(2) ان کان سواءِ ٽامي کي مختلف بيمارين جي سڃاڻپ لاءِ به ڪم آڻي سگهجي ٿو.

امائينو ائسڊس (Amino- Acids) اهڙا نامياتي تيزاب (Organic Acids) آهن جن ۾ الڪائل ريڊيڪل جي هئڊروجن ائٽمن جي جاءِ تي انهيءَ بدران امائين گروپ لڳل هوندو آهي. ايل امائنو ائسڊس کاڌي جا ضروري جزا آهن ۽ هر نوجوان جي گهرج پنج گرام آهي. جيڪا ان پنجويهه گرام هضم ٿيل پروٽينس مان حاصل ٿئي ٿي. پروٽين وري ٽامي سان مرڪب (Copper Amino Acid Complex) ٺاهين ٿيون.

ڪاپرامائينو ائسڊ ڪامپليڪسز نالي مرڪب دوائن طور ڪم اچن ٿا. ٽامي جي ڳوڙهائپ (Concentrion) ۾ سور

سوڄ جي شدت جو پاڻ ۾ سڌو سنئون لاڳاپو آهي. جيئن ٽامي جو مقدار وڌڻ لڳندو ته سور به وڌندو ويندو.

جيري ۾ بڪين کي به نقصان پهچائي سگهي ٿو. ڪن حالتن ۾ ته اهڙي حالت موتمار به ٿي سگهندي آهي.

ٽامي ۽ لوهه واريون پروٽين پڻ انسان جي جسم جي طبعي ۽ جذباتي حالتن تي اثر انداز آهن.

بدن ۾ ٿيندڙ ڪيميائي عمل جن ۾ کاڌو خوراڪ هضم ٿيڻ شامل آهي سمجهڻ ۾ هڪ تمام وڏو مسئلو آهي چو ته جسم ۾ ٿيندڙ ڪيميائي عمل جسم کان ٻاهر تجربيگاهه ۾ آسانيءَ سان نٿا ڪري سگهجن. اڪثر ٽامي 1. جا ڪامپليڪسز پاڻي ۾ اڻ ڳرندڙ هوندا آهن البت ڪجهه اهڙا به آهن جيڪي پاڻي ۾ نه صرف ڳري سگهن ٿا پر جٽادار (Stable) پڻ هوندا آهن. اهڙو مثال ڪاپر ٿائيو يوريا ڪامپليڪس جو آهي. ڪاپر (1) ڪامپليڪسز ٺاهڻ وقت گندرف ۽ فاسفورس جهڙن نرم ليگينڊس کي ترجيح ڏي ٿو.

ٽامو انساني ذات لاءِ مکيه ڌاتن مان هڪ آهي. جيڪو کاڌي جي اهم بنيادي ڀڃ گهڙ (Key Metabolic fuction) ۾ ڪم اچي ٿو. ٽامي جي گهٽ يا وڌ هضم ٿيڻ سبب انساني جسم ۾ رت جو ڪينسر (Leuekmia)، سنڌن جو سور يا سوڄ ٿي سگهي ٿي. ٽامي جي غير معمولي ڀڃ گهڙ (Abnormal Cop- per Metabolism) سبب ولنز ڊزيز ٿيو پوي. جنهن لاءِ سمجهيو ويندو آهي ته اهو مرض جينيٽڪي بي ترتيبي (Genetic Disorder) جو نتيجو ٿئي ٿو. ٽامي جو مقدار اجان ٿورو وڌيڪ ٿيڻ سان اها واڌ بلند تر زهر ٿي سگهي ٿي ۽ اهڙو هاڃو مرڪزي تنتي سرشتي، مغز،

ٽامون انساني جسم ۾ آزاد حالت ۾ نٿو ٿئي البت ڪن پروٽين ۾ امائينو ائسڊس جي ڪامپليڪسز جو اڻ ٽٽندڙ [illegible]ادي جز هجڻ ڪري گڏيل حالت ۾ پر بنهه خفيف يا پتڪڙي مقدار (Trace Element) ۾ ٿئي ٿو. ٽامون انساني جسم ۾ توڙي ان کان ٻاهر اڪثر مرڪب ٺاهي ٿو. پر ضروري ناهي ته اهي مرڪب ساڳيا هجن. انساني جسم ۾ اهو ڪنهن امائينو ائسڊس يا پروٽين (Protein) سان ڳنڍيل ۽ مرڪب جي صورت ۾ هوندو آهي. (5) جڏهن انسان کي تابڪار ٽامون (Radio Active Copper) ڪارايو ويو يا رڳ رستي (Intravenous Administration) ڏنو ويو ته اهو بنهي حالتن ۾ جيري ۾ ڪٺو ٿي ويو. ٻين لفظن ۾ جيرو ٽامي لاءِ گدام يا اسٽور (Store) ثابت ٿي چڪو آهي.(5)

ٽامي جو انساني جسم ۾ هم وزن هجڻ لاءِ ڪليٽنگ ايجنٽس (Chelating Agents) جو استعمال ڪرڻو پوي ٿو. جنهن جو مکيه ڪم ٽامي جي واڌ کي جسم کان خارج ڪرڻ ۽ کوٽ جي حالت ۾ ان جي پورائي ڪرڻ هوندو آهي. ساڳئي وقت اهو به ڏنو ويو آهي ته ڪليٽنگ ايجنٽن ڪن خوردبيني جيون (Micro Organisms) کي جيئن زهريلي بيڪٽيريا کي ٽامون حاصل ڪرڻ کان روڪي رکڻ لاءِ ٽامي جي رسد پهچڻ نٿا ڏين اهڙي طرح نه ته انهن ۾ ڪا ڀڃ گهڙ ٿئي ٿي ۽ نه ئي ڪنهن هاڃي جو انديشو رهي ٿو. ٻئي طرف ڪليٽنگ ايجنٽس ڪارائتي بيڪٽيريا لاءِ ٽامي جي رسد جاري رکن ٿا. جيئن منجهن ڀڃ گهڙ جو ڪارائتو عمل گهٽجو ٿيندو رهي. انهن خفيف (Trace) مقدار ڌاتن جو جسم ۾ روان دوان ۽ هم وزن هجڻ لاءِ ضروري آهي ته ڪليٽنگ ايجنٽس طور استعمال ٿيندڙ دوائن (Drugs) متعلق ڪيميائي ڄاڻ هجڻ ڪجهه ميٽل ڪيليٽ ڪيل دوائن (Metal Cheleated Drugs) کي مختلف مونجهارن ۾ استعمال ڪيو ويندو آهي. جيئن NTA, NDA ۽ EDTA کي شيهي، لوهه، پاري، ڪيڊميم، لينٿنائيڊس (Lanthnides) ايڪٽنائيڊس (Actinides) جي ڌاتي زهرجڻ يعني ميٽل پوائزننگ (Motal Poisiong) لاءِ ڪيليٽنگ ايجنٽس طور استعمال ڪيو وڃي ٿو، ۽ ساڳي طرح جوهري حادثن (Nuclear Accidents) جي متاثرين مان ڪيليٽن (Cheleation) جي عمل ذريعي پلوٽنيم (Plutonium) ڪڍي ڇڏڻ شامل آهي. (6)

ڊي پينسلامائين (D.Penicillamine) کي ولسن واري بيماريءَ (Wilson's Disese) ۾ اضافي ٽامي خارج ڪرڻ لاءِ استعمال ڪيو وڃي ٿو. (Bal) جيڪو برٽش اينٽي ليوسائيٽ (Birtish Anti Lewistie) جو مخفف آهي وري آرسنڪ، پاري، سون، ٽيلبوريم ۽ بسمٿ پوائزننگ لاءِ مکيه ڪليٽ ڪندڙ يا ڪيليٽنگ ايجنٽ آهي. البت ان ۾ شيهي خارج ڪرڻ جي صلاحيت ڪانهي (8,7) سسٽين (Cysteine) ۾ متي ذڪر ڪيل ڊي

پينس مائين (D-Penicillamine) جون بناوتون (Structares) هڪجهڙا آهن، سمجهيو وڃي ٿو تہ سٽين (Cysteine) ۽ هسٽڊين (Histidine) ٽامي جي جذب (Absorb) ۽ منتقل (Transport) ڪرڻ لاءِ ڪنهن حد تائين ڪم اچن ٿيون. اهو يقين سان نٿو چئي سگهجي تہ منتقلي يا ٽرانسپورٽيشن ۾ حصو وٺندڙ ماليڪيولس ۾ ٽامي جي آڪسيجن (Oxidation State) (1) هڪ هوندي آهي يا ٻہ (11) ايونس (Evans) ۽ ٻين نندي آندي منجهہ ٿيندڙ حقيقي ايبسارپشن (Absorption) جي هڪ تصوراتي شڪل ظاهر ڪندي ٻڌايو آهي تہ (11) Cu غالباً امائينو تيزابن يا چربي يا ميٿا يونين (Methionine) جنهن ۾ 26 (Sulphny Dral) گروپ آهن جهڙن قدرتي وڏن ماليڪيولس سان ڪامپليڪس ٺاهي ٿو. سندس رپورٽ مطابق ننڍي آندي جي اڳئين حصي (Duodenum) ۾ موجود ۽ H ڳنڍيندڙ جاين (Sh- Binding Si- ties) مان (11) Cd ۽ (11) Zn آئنس ذريعي (11) Cu ڪڍي سگهجي ٿو. (9)

انسان جي سيرم (Serum) واري البيومن ۽ انهن ۾ موجود ٻوربيني ماليڪيولي لگينڊس (Molecular Lig- hands) سيرم جي ٽامي، جست ۽ ڪئڊميم سان ڪمزور ڪامپليڪسز ٺاهين ٿا ۽ انهن لگينڊس کي ذڪر ڪيل ڌاتي آئنس سان ڪامپليڪسز ٺاهڻ جي هڪ جيتري لوڙهہ ٿئي ٿي. هسٽڊين (Histidine) ذريعي ٽٽڻ جي عمل (Dissociatin) دوران معلوم ٿيو آهي تہ ڪاپر البيومن (Copper Albumin) ڪامپليڪسز گهٽ ۾ گهٽ جٽادار (Least Stable) جڏهن تہ ڪيرميم البيومن ڪامپليڪسز وڌ ۾ وڌ جٽادار (Most Stable) ثابت ٿيو آهي. (10) سارڪر (Sarkar) ۽ ڪرڪ (Kruck) ڏيکاريو آهي تہ 90-95% ٽامون رت ۾ پروٽين سيرولوپلاسمين (Ceruloplasmin) طور موجود آهي ۽ اهو مٽاسٽا (Protein Exchange) ۾ حصو وٺڻ جي قابل ناهي ۽ جيري ۾ سينٿيز (Synthesis) دوران ڪم اچي ٿو. رهيل 5% ٽامو البيومن سان گڏيل ٿئي ٿو يا وري اڪيلي لگينڊ (Single Ligand) يا مليل (Mixed Ligands) جي شڪل ۾ آزاد امائينو تيزابن (Free Amino Acids) سان ملي ڪامپليڪسز ٺاهي ٿو. (11) جيئن تہ انساني جسم ۾ ڪاپر امائينو ائسڊ ڪامپليڪسز نهن تا تہ انهن جي طبي ۽ ڪيميائي خاصيتن کي سمجهڻ لاءِ (Magnetic Prop- erties Ciru- lar Dichrosim UV- Visible) (Infra Red) طريقا استعمال ڪيا ويا آهن.

REFERENCES:

1- J.R.J Sornsen,j. Med. Med. Chem. 19 (1976) 135

2- W.r.walker and D.M.keats Agent And Action 6 (1976) 459

3. J.Teape Ph. D. Thesis 1973 Strathyde Univesity Glasgow.

4- J. Persach and W.E. Bluberg. M.d. Pharmacol 5 (1909) 200. and Refrence there in.

5- t.M Walshe "Biochemistry of Copper" J.Peisachi, P.Aisen and W.E.Blumberg Ed, Academic Press, N.Y. (1966) 475.

6- J.L. Bailer Jr. J. Arner J. Sci 59 (1971) 581.

7- M.N Hugles "The In-Organic Chem. of Biological Process" Revised Reprint, Wilny- Inter Science Purl (1975) 289.

8- D.R. Williams The Metal of life "Van Nastrand Reinhold Co.London (1971) 56.

9- G.W.Evans. R.S Dubois and K.M Hamrsdgo Science 181.

10- E.L Glroux and R.I. Henking Bio - Inorganic Chemistry 2 (1972) 125.

11- B.Sarkar and T.P A Kruck "Boicnemisty of Copper" J.peischi Aisen and W.E Blumberged Ed Academic Press .N.Y. (1966) 185

فون:
23342

نمبر جي . سي / جي - 148 / 1586
آفيس آف دي ايگزيڪيوٽو انجنيئر
ڪوٽڙي بئريج ڊويزن ڄامشورو
تاريخ: 12-6-1993

آڪشن نوٽيس

هيٺ صحيح ڪندڙ ڊائون اسٽريم آف ڪوٽڙي بئريج هيڊ ورڪس وٽ پوليس گارڊ چوڪي پنيان هڪ سال جي عرصي لاءِ جيڪو 7.1993 .1 کان 30.6.1994 تائين هوندو، ڪينٽين واسطي هڪ پلاٽ جنهن جي سائيز ڊيگهه ۽ ويڪر ۾ 20 فوٽ X 15 فوٽ، ڪل ايراضي 300 چورس فوٽ آهي,ليز تي ڏيڻ لاءِ صبح جو 10 وڳي رائيٽ بئنڪ بئريج ڪالوني ۾ واقع آفيس ۾ هيٺين ضابطن ۽ شرطن تي پبلڪ آڪشن وسيلي نيلام ڪندو.

1. دلچسپي رکندڙ شخص ڪي ايگزيڪيوٽو انجنيئر ڪوٽڙي بئريج ڊويزن جي نالي ۾ ڪنهن مجيل بئنڪ وٽان =/1000 روپيا ڪال ڊپازٽ طور 26 جون 1993 يا ان کان اڳ ۾ جمع ڪرائڻا پوندا. تنهن کان پوءِ ڪيس ڪليل نيلام ۾ حصو وٺڻ ڏنو ويندو.
2. سڀ کان وڏي واڪ ڏيندڙ کي واڪ ختم ٿيڻ مهل سڄي ليز واري رقم جو 25 سيڪڙو تڏي تي ادا ڪرڻو پوندو ۽ ليز واري رقم جو هڪ ربع تي 5% لوڪل فنڊ ڏيڻو پوندو. ليز واري رقم جو بقايا 75 سيڪڙو ۽ ان تي مٿي ڄاڻايل مقامي محصول ڪيس 3 هڪ جيترين قسطن ۾ هيٺ ڄاڻايل مقرر تاريخن تي ادا ڪرڻو پوندو.
   - ٻي قسط 1.10.1993 تي يا ان کان اڳ ۾.
   - ٽين قسط 1.1.1994 تي يا ان کان اڳ ۾.
   - چوٿين قسط 1.4.1994 تي يا ان کان اڳ ۾.
3. اهڙي حالت ۾ جڏهن وڏو واڪ ڏيندڙ واڪ ختم ٿيڻ مهل گهربل رقم مٿي ڄاڻايل انداز مطابق ادا نه ڪري سگهي ته ليز جا حق ٻيهر نيلام ڪيا ويندا ۽ ڪنهن به قسم جو ٿيل نقصان قصور وار کان لينڊ روينيو واري قانون هيٺ پرايو ويندو.
4. وڏي واڪ ڏيندڙ کي =/10000 روپيا سيڪيورٽي ڊپازٽ طور ادا ڪرڻا پوندا.
5. سڀ کان وڏي واڪ ڏيندڙ کي نان جڊيشل اسٽامپ پيپر تي ايتري ملهه جي برابر ملڪيت رکندڙ جي حيثيت بابت هڪ معاهدو ڪرڻو پوندو جنهن جي قيمت پڻ واڪ ڏيندڙ کي برداشت ڪرڻي پوندي.
6. اهڙا شخص جن جو واڪ / ليز آڪشن جي ضابطن ۽ شرطن جي بجا آوري نه ڪرڻ ڪري ۽ ليز ۾ ٻي ڪنهن قصور وار هئڻ ڪري، ڪينسل ڪيو ويو هجي، تن کي پبلڪ آڪشن ۾ حصي وٺڻ جي اجازت نه هوندي.
7. شرطن وارو ڪو به ٺيڪو نه مڃيو ويندو.
8. هيٺ صحيح ڪندڙ ۽ سپرنٽنڊنٽ انجنيئر ڀاڳاڙ سرڪل حيدرآباد ڪنهن به هڪ يا سڀني واڪن کي رد ڪرڻ جو بنا ڪنهن سبب ٻڌڻ جي حق محفوظ رکن ٿا.
9. ليز وٺڻ واري کي هر مهيني باقاعدگي سان بجلي ۽ پاڻي جون چارجز ادا ڪرڻيون پونديون.
10. ليز بابت شرط ۽ ضابطا ڪنهن به ڪم واري ڏينهن تي هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس ۾ ڪم واري وقت دوران ڏسي سگهجن ٿا.

صحيح
ايگزيڪيوٽو انجنيئر
ڪوٽڙي بئريج ڊويزن ڄامشورو

انفرميشن ڪراچي 3215

ڦليلي ڪئنال ڊويزن حيدر آباد نمبر ٽي سي / جي - 55 / 1278

فون 611168 - تاريخ 7.6.93

ٽينڊرن گهرائڻ جو نوٽيس

اريگيشن کاتي وٽان منظور ٿيل ٺيڪيدارن کان هيٺ ڄاڻايل ڪمن لاءِ فارم بي - 1 تي مهر بند ٽينڊر گهربل آهن.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪٽيل رقم	سوٽي رقم	ڪم جو مدو
1.	نئين ڦليلي سان گڏ R.D 23, L/Side جي ڪمزور ڪناري جي مرمت	25000/= روپيا	500/= روپيا	15 ڏينهن
2.	نئين ڦليلي سان گڏ R.D.24,L Side جي ڪمزور ڪناري جي مرمت	25000/= روپيا	500/= روپيا	15 ڏينهن
3.	آرڊي 24 رائيٽ سائيڊ نيو ڦليلي سان گڏ گرينس ڊبل جي تعمير	25000/= روپيا	500/= روپيا	15 ڏينهن
4.	آر ڊي 28 + 500 ايل / سائيڊ نيو ڦليلي سان گڏ گرينس ڊبل جي تعمير	25000/= روپيا	500/= روپيا	15 ڏينهن
5.	آر ڊي 30 ايل سائيڊ نيو ڦليلي سان گڏ گرينس ڊبل جي تعمير	25000/= روپيا	500/= روپيا	15 ڏينهن
6.	آرڊي 32 آر سائيڊ سان گڏ نيو ڦليلي ڊبل گرينس جي تعمير.	25000/= روپيا	500/= روپيا	15 ڏينهن
7.	نيو ڦليلي سان گڏ آر ڊي 47، 48 سنگل گرينس جي تعمير	25000/= روپيا	500/= روپيا	15 ڏينهن
8.	نيو ڦليلي سان گڏ آرڊي 57 آر سائيڊ ڊبل گرينس جي تعمير	25000/= روپيا	500/= روپيا	15 ڏينهن
9.	نيو ڦليلي سان گڏ آر ڊي 63 آر سائيڊ ڊبل گرينس جي تعمير	25000/= روپيا	500/= روپيا	15 ڏينهن
10.	نيو ڦليلي آرڊي 63 آر سائيڊ سان گڏ ڊبل گرينس جي تعمير	25000/= روپيا	500/= روپيا	15 ڏينهن

2. هيٺ صحيح ڪندڙ جي دفتر مان ٽينڊرن جا سادا فارم 50 روپين جي ملهه تي 7.7.1993 منجهند جو 12 لڳي تاءِ ڪنهن به ڪم واري ڏينهن تي حاصل ڪري سگهجن ٿا. انڪاپوءِ ڪو به ٽينڊر جاري نه ڪيو ويندو.

3. ٽينڊر هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس ۾ 8.7.1993 تي منجهند جو 12 لڳي تائين واپس ورتا ويندا ۽ ساڳئي ڏينهن 1 لڳي منجهند جو اگر هيٺ صحيح ڪندڙ هيڊ ڪوارٽر ۾ موجود هوندو، نه ته ٻئي ڏينهن تي اتي موجود ٽينڊر ڏيندڙن جي سامهون کوليا ويندا.

4. سوٽي رقم 2 سيڪڙو رسيدي چالان يا ڪنهن به مڃيل بئنڪ وٽان ايگزيڪيوٽو انجنيئر ڦليلي ڪئنال ڊويزن حيدر آباد جي نالي ۾ ڊپازٽ ڪيل، ٽينڊرن جي فارم جي وصولي لاءِ درخواست سان گڏ شامل ڪرڻ گهرجن مٿي. ڄاڻايل ڪال ڊپازٽ ڪانسواءِ ڪو به ٽينڊر جاري نه ڪيو ويندو.

5. حصي وٺڻ وارن ٺيڪيدارن کي آنهن جي 1993 واسطي انلسٽمنٽ ۽ انڪم ٽيڪس ڊپارٽمنٽ ۾ رجسٽريشن جو ثبوت پيش ڪرڻو پوندو.

6. اگهن ۾ سيئي ٽيڪسس، آڪٽراءِ چارجز، پيڪنگ ۽ ٽرانس چارجز وغيره شامل ڪرڻ گهرجن.

7. مجاز اٿارٽي بغير ڪنهن سبب ٻڌائڻ جي ڪنهن به هڪ يا سڀني ٽينڊرن کي رد يا منظور ڪرڻ جو اختيار رکي ٿي.

صحيح
ايگزيڪيوٽو انجنيئر
ڦليلي ڪئنال ڊويزن حيدر آباد

آئي. اين. ايف. / ڪي. آر. وائي - 3220

صحت سڌ سماءُ

سنڌ گريجوئيٽس ايسوسيئيشن جي ارڙهين ساليانيءَ ڪنوينشن ۾ پڙهيل ساليانيءَ ڪارڪردگي رپورٽ مان صحت بابت حال احوال

سنڌ ۾ اوهان کي اهڙا اڪيچار ماڳ نظر ايندا جتي ماڻهو تہ جام رهن ٿا ليڪن سڌريل زندگيءَ جي علامت ڪنهن کي نظر نہ ايندي. ٻيون ڳالهيون تہ پري رهيون ليڪن صحت جي سلسلي ۾ ڦٽ تي ڪو پٽي ٻڌڻ وارو بہ نظر نہ ايندو. ويڄ طبيب تہ پري رهيا ليڪن ڪو ڪوڙو ڪمپائونڊر بہ موجود نہ آهي. اتي جڏهن ماڻهو بيمار ٿيندا آهن تہ انهيءَ کي قدرتي آفت يا پنهنجي اڻ ڄاتل ڏوهن جي سزا سمجهي بيماريءَ کي قبول ڪندا آهن جيڪا هڪ ڏينهن سندن زندگيءَ جو انت آڻيندي آهي. خبر نہ آهي تہ ڇو سرڪار جي اک اهڙن ماڳن کان ترڪي وڃي ٿي. پر جيڪڏهن ڪٿي ڪا سرڪاري اسپتال قائم بہ ڪئي وئي آهي تہ نہ اتي ڊاڪٽر آهي ۽ نہ ڪو ويڄ، دوا بدران زهر بہ موجود نہ هوندو جو ماڻهو عذاب کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري. اهڙي صورتحال کي سامهون رکندي ايسوسيئيشن اهڙن ماڳن تي انهن ڏينهن واري اسپتال يعني جمع ڪلينڪ قائم ڪرڻ جو پهہ ڪيو. هي ڪلينڪ هر جمع تي کلندي آهي، ايسوسيئيشن طرفان ڊاڪٽر ويندو آهي ۽ اتي جي ماڻهن جي سهڪار سان بيمارن جو علاج ڪندو آهي. جنهن ڪري ڪنهن حد تائين ماڻهن بيمارين کان ڇوٽڪارو حاصل ڪرڻ شروع ڪيو آهي. هن اسپتال ذريعي خاص اهڙن مريضن جو علاج سولو ٿي پيو آهي جيڪي ٽيڊ ق جهڙي موذي مرضن ۾ مبتلا آهن. دوائون ايسوسيئيشن طرفان مفت ڏنيون وينديون آهن. اهي جمع ڪلينڪ سال 1992ع تائين هيٺين ڳوٺن ۾ قائم ڪيون ويون آهن.

1. ڳوٺ ڏنو ماڇي ضلع شڪارپور
2. ڳوٺ ڏيتا ضلعو شڪارپور
3. ڳوٺ ماڻڪ ضلعو جيڪب آباد
4. ڳوٺ نائچ ضلعو جيڪب آباد
5. ڳوٺ گلاب ماڙي ضلعو جيڪب آباد
6. ڳوٺ علي مردان تنيو ضلعو خيرپور
7. ڳوٺ لعل بخش سولنگي ضلعو خيرپور
8. ڳوٺ حاجي محمد بخش سولنگي ضلعو نوابشاهہ
9. ڳوٺ ٽٽو ڪيريو ضلعو نوابشاهہ
10. ڳوٺ ٽڳڙ ضلعو لاڙڪاڻو
11. ڳوٺ ڪوڏ ڀاٽوجا ضلعو حيدر آباد
12. ڳوٺ الله يار چاچڙ ضلعو سکر
13. ڳوٺ ميون ملوڪ ضلعو بدين
14. ڳوٺ مرزو ڊلواڻي ضلعو بدين
15. ڳوٺ سوجهرو ڳورڙ ضلعو دادو
16. ڳوٺ خدا آباد ضلعو دادو
17. ڳوٺ قاضي پير محمد سولنگي ضلعو دادو
18. ڳوٺ حافظ رجب پنهور ضلعو دادو
19. ڳوٺ پڪا چنا ضلعو دادو
20. ڳوٺ حاجي صالح جمالي ضلعو دادو
21. ڳوٺ سليمان ڏاهري ضلعو سانگهڙ
22. ڳوٺ نوح پٽي ضلع ٺٽو
23. ڳوٺ ڀٽائي آباد ضلعو ڪراچي اوڀر
24. ڳوٺ خير محمد جوکيو ضلعو ڪراچي اوڀر

مٿيون ڪلينڪون ايسوسيئيشن جي هيٺين شاخن جي سار سنڀال هيٺ هلي رهيون آهن. شڪارپور، ٺل، ڪشمور، جيڪب آباد، هنگورجا، نوابشاهہ، سڪرنڊ، نئون ديرو، هالا، گهوٽڪي، بدين، تلهار، ميهڙ، خدا آباد، ڦلجي اسٽيشن، دادو، سيوهڻ، جوهي، شاهپور چاڪر، ٺٽو، گلشن حديد ۽ ڪراچي.

رپورٽ پڙهندي ايسوسيئيشن جي سيڪريٽري جنرل محترم ولي محمد

روشن چيو هو تہ مان هتي اها ڳالهہ ڪرڻ پنهنجي ديانتداري ٿو سمجهان تہ هن هيڏي ساري ڪم ۾ اسان سان بين الاقوامي ادارو ٽرسٽ فار والنٽري آرگنائيزيشن سهڪاري آهي ۽ هن نيڪ ڪم ۾ اسان جي مالي مدد ڪري رهيو آهي. هن رٿا تحت هن مهل تائين اٽڪل 13834 مريضن جو علاج ڪري چڪا آهيون. هنن ڪلينڪن جي خاص ڳالهہ هيءَ آهي تہ هنن اسپتالن مان انهن ڳوٺن جا ٻار ۽ عورتون فيضياب ٿي رهيون آهن. مٿين ڪلينڪن مان 18 جمع ڪلينڪ سال 1992ع دوران قائم ڪيون ويون.

صحت جي مد ۾ سال 1992ع دوران هنگورجا، سيوهڻ، ميهڙ، سڪرنڊ، مانجهند، گهوٽڪي، هالا ۽ دادو ۾ هميشهہ وانگر اکين جون مفت ڪئمپون لڳايون ويون جن ذريعي 2188 آپريشن ڪيا ويا جڏهن تہ 1993ع ۾ مريضن جي اکين جي تپاس ڪري ڪين دوائون ڏنيون ويون. هنن ڪئمپن ۾ ڊاڪٽر طالب شيخ، ڊاڪٽر نعمت سيال، ڊاڪٽر ابرار، ڊاڪٽر گلزار شيخ، ڊاڪٽر منظور مرزا، ڊاڪٽر اڪبر حيدر سومرو، ڊاڪٽر شاهد وهاب اسان سان سهڪار ڪيو ۽ ڪئمپن ۾ اکين جا مفت آپريشن ڪيا جن لاءِ سندن نهايت ٿي ٿورائتا آهيون.

انهي کان سواءِ سوسائٽي فار پروينشن ۽ ڪيور آف بلائينڊنيس ۽ سنڌ سرڪار جا پڻ ٿورائتا آهيون جن جي سهائتا اسان ۾ اهڙي خدمت جي سگهہ پيدا ڪئي.

سال 1992ع دوران چمڙيءَ جي بيمارين خلاف سنڌ ۾ مٿاچ ڳوٺ ڪراچي، پنوعاقل، جاتي، خدا آباد، سيوهڻ، نئون ديرو، ميهڙ، تلهار، ڪڙيو گهور، گهوٽڪي، ڪوڏ ياٺوجا، کهڙا ۽ شڪارپور ۾ 13 مفت ڪيمپون لڳايون ويون جنهن ۾ ڪل 12102 مريضن جو علاج ڪيو ويو. هنن ڪيمپن ۾ ويلفيئر ايسوسيئيشن فار ڊرماٽالاجيڪل پيشنٽس جي هيٺين ڊاڪٽرن سهڪار ڪيو:

ڊاڪٽر دولت پنجاٹي، ڊاڪٽر منظور احمد ميمڻ، ڊاڪٽر بدر ڏناٽي، ڊاڪٽر رخسانہ ڪوچنوالا، ڊاڪٽر رشيد لاڪير، ڊاڪٽر غلام حيدر شيخ، ڊاڪٽر حفيظ شيخ، ڊاڪٽر نسيم اختر، ڊاڪٽر مسعود بلوچ، ڊاڪٽر امتياز علي، ڊاڪٽر وزير بوزدار، ڊاڪٽر آفتاب احمد، ڊاڪٽر اقبال ميمڻ، ڊاڪٽر جميل بلوچ، ڊاڪٽر امار ڪرماني، ۽ ڊاڪٽر شفيع. ايسوسيئيشن پاران انهن ڊاڪٽرن جا نهہ دل سان ٿورا مڃيا ويا، ماءُ ۽ ٻار صحت مرڪز سيوهڻ ايسوسيئيشن جو پراڻو صحت گهر آهي. جيڪو ڪاميابيءَ سان هلي رهيو آهي ليڪن 1992ع ۾ خانداني منصوبہ بنديءَ جو شعبو پڻ هن ۾ کوليو ويو آهي. جنهن ۾ نان گورنمينٽل آرگنائيزيشن ڪوآرڊينيشن ڪائونسل مالي سهڪار ڪري رهي آهي.

مريضن کي مختلف جڳهن تي آڻڻ ۽ نيڻ لاءِ ايسوسيئيشن جي مختلف شاخن ۾ ايمبولنس مرڪز کوليا ويا آهن. هن مهل تائين ڪراچي، حيدرآباد، هالا، خيرپور، سيوهڻ، دادو، ميهڙ، گهوٽڪي، ڪشمور ۽ شڪارپور ۾ ايمبولنس مرڪز کوليا ويا آهن.

جمع ڪلينڪن جي باقائده پرگهور لهڻ لاءِ ڪلينڪن جي انچارجن يعني واسطيدار شاخن جي نائب صدر جي سيپٽمبر 1992ع ۾ ڪراچيءَ ۾ تربيت جو بندوبست ڪيو ويو تہ جيئن انهن ننڍڙين اسپتالن کي ڪاميابيءَ سان هلائي عوام لاءِ سهوليت پيدا ڪئي وڃي.

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

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

وِڦَنْ ويڄن وَٽِ، جي سِڪين تہ سَڳعو ٿيين (شاھ)

ماهوار

ويڄ

ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

• جيڪڏهن اوهان چاهيون ٿا تہ

- 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.

تہ پوءِ

- اڄ ئي ماهوار ويڄ جي سالياني خريداري جو ڪوپن ڀري موڪليو
- ڪوپن سان گڏ سالياني خريداري جو چندو هڪ سؤ پنجويهہ روپيا / ڇهہ ماهي خريداري جو چندو ٦٥ روپيا 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 سالياني/ ڇهہ ماهي خريدارن جي لسٽ ۾ شامل ڪيو وڃي. مان سالياني/ ڇهہ 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 ______________

ٻار مستقبل جا معمار ۽ ملڪ جو خزانو آهن
صحتمند زندگي ۽ صحتمند ماحول انهنجو حق آهي

- ٻار ڄمڻ کانپوءِ هڪ ڪلاڪ جي اندر ماءُ جو کير پياريو.
- ڇهن مهنن جي ٻار کي ماءُ جي کير سان گڏوگڏ نرم خوراڪ جيئن ڪچڙي، ڪيلا، ڏريو، ڏوڌ شروع ڪرايو.
- ٽن سالن کان گهٽ عمر جي ٻار کي ڏينهن ۾ چار، پنج دفعا کاڌو کارايو.
- پهرئين سال جي اندر اندر ٻارن کي حفاظتي ٽڪن جو ڪورس پورو ڪرايو.
- دستن جي صورت ۾ ٻار کي ماءُ جي کير سان گڏوگڏ نرم کاڌا ضرور ڏيو ۽ او.آر.ايس ۽ ٻيون مشروبات (پيئڻ جون شيون) گهٽي ۾ گهٽيون استعمال ڪرايو.
- بيماري ختم ٿيڻ کانپوءِ ٻار کي وڌيڪ خوراڪ ڏيو جيئن واڌ جي گهٽتائي جو پورائو ٿئي.
- ٻار کي صحتمند رکڻ لاءِ هر مهيني سندس وزن ڪرايو.
- هڪ صحتمند ٻار جو وزن ٥ مهينن ۾ پيدائشي وزن کان ٻيڻو ۽ هڪ سال جي عمر ۾ ٽيڻو هجڻ گهرجي.

پراونشل هيلٿ ايجوڪيشن سيل
هيلٿ ڊائريڪٽوريٽ جنرل سنڌ