وِڻُ ويجهن وَٽِ، جي سِڪين تہ سَگهو ٿُيين (شاھ)

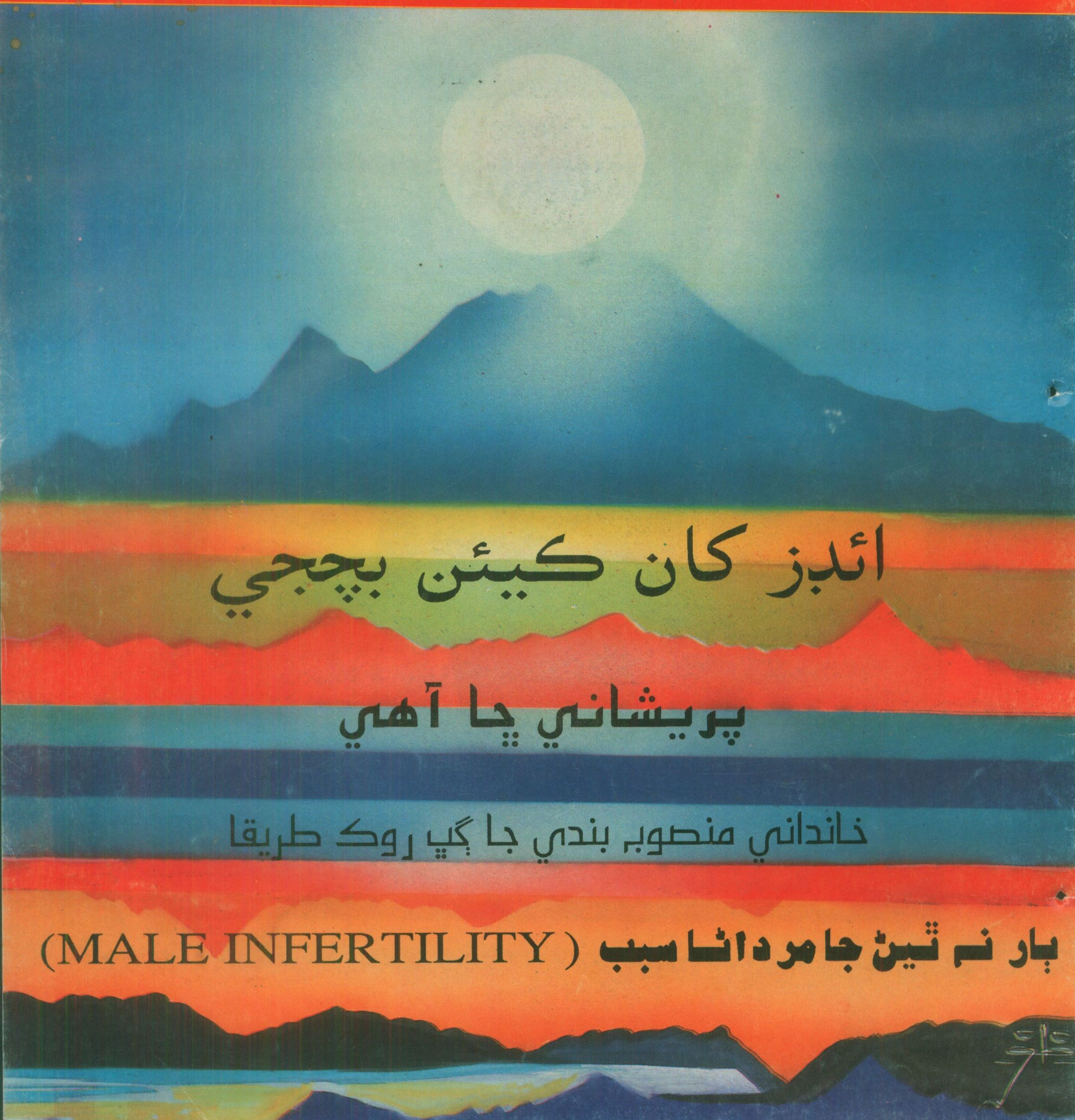
ماھوار

ويڄ

ڪراچي

ABC CERTIFIED

سنڌي ۾ صحت بابت پھريون رسالو



ائڊز کان ڪيئن بچجي

پريشاني ڇا آهي

خانداني منصوبہ بندي جا ڳپ روڪ طريقا

بار نہ ٿيڻ جا مردانا سبب (MALE INFERTILITY)

وِڦڻ ويجن وَٽِ، جي سِڪين تہ سَگھو ٿيين (شاھ)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جلد ٽيون، نمبر9 ,10 سال1993ع

مُلهہ في ڪاپي 12 روپيا
ساليانو چندو هڪ سؤ پنجاھ روپيا (150 روپيہ)

Dr. Ali Murtaza Dharejo

فهرست

١- اوهان جي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	٥
٢- ايڊيٽوريل	ادارو	٨
٣- اوَيجهائپ / سنڍپڻ (ٻار نہ ٿيڻ جا مرداڻا سبب)	ڊاڪٽر محمد زمان شيخ	١١
٤- پريشاني	ڊاڪٽر جاويد قاضي	١٤
٥- ٻار جي ذهني ۽ نفسياتي نشونما	ڊاڪٽر عبدالحميد ميمڻ	٢١
٦- وايو منڊل ۽ ڪرتواري طب بابت سرٽيفڪيٽ ڪورس جو اکين ڏٺو احوال	رپورٽ: ڊاڪٽر شمس سومرو	٢٣
٧- صحت مند دل ۽ وٽامن اي	علي مرتضيٰ ڏاريجو	٢٨
٨- ائڊز	عبدالستار خان	٣٠
٩- خانداني منصوبہ بندي جا ڳپ روڪ طريقا	نور محمد ميمڻ	٣٤
١٠- سنڌ ۾ طب صدين جي آئيني ۾	ڊاڪٽر محمد زمان شيخ	٣٧
١١- ٻارن جو بخار	ڊاڪٽر امان الله جهتيال	٣٨
١٢- ٽڪن جي اهميت	راجڪمار ايس چمراڻي	٤١
١٣- ڏندن جي حفاظت	راجڪمار ايس چمراڻي	٤٢
١٤- جهڙا گل گلاب جا	حافظ امير معاويہ سان ڳالهہ ٻولهہ	٤٣

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

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

ڪمپوزنگ ۽ لي آئوٽ
رائل ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ سينٽر فون: 2425717
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 آڇار تي، ڪمرو نمبر 53، بلاڪ A، پهرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ، ڪراچي مان پڌرو ڪيو.

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

Digitized by M. H. Panhwar Institute of Sindh Studies, Jamshoro. پاران ايم ايچ 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، رانديون ۽ 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 پايڪار ڇٽبو.

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

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

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

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

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

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

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

١١- سيئي لکڻيون ايڊيٽوريل بورڊ پاران ڪيل چنڊ ڇاڻ يا واڌاري ڪانپوءِ ڇاپيون وينديون.

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

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

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

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

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

١٧- سيئي 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 مين اسٽيل مارڪيٽ بابائي اردو روڊ ڪراچي تي هٿو هٿ يا ٻين مواصلاتي ذريعن رستي پهچائڻ گهرجن.

صُبح جو اُجالو - گولڊن چانهه جو پيالو

گولڊن
سُپر ليف

گولڊن جي سُپر ليف چانهه
پيئڻ وارو ڀُلي نه پائي

گولڊن ٽي ڪمپني - ڪراچي
فون (٠٢١) ٦٣٢٣٣١٩-٦٣٢٢٠١٣
فيڪس : (٠٢١) ٦٣١٣١٠١

With Best Compliments

From

FATANI IMPEX

MANUFACTURERS AND EXPORTERS

FASHION GARMENTS - TEXTILE MADE-UPS

401, Mehdi Towers S.M.C.H.S.,
Main Shahrah-e-Faisal, Karachi (Pakistan)
Phones, Off: 4550641-4550244-4556528
Fac: 656674-6645473-6645506-653238
Fax: 9221-4550849, Telex: 23351 FTANI PK

Mohammad Haseeb Fatani
Parter

اوهان جي راءِ ۾

(پڙهندڙن جا خط)

ٻيار جي شڪايت ۽ اداري پاران معافي

جيئن تہ آءٌ ماهوار "ويڄ" جو ساليانو خريدار آهيان ۽ تقريباً هڪ سال اڳ "ويڄ" لاءِ پنهنجو قيمتي وقت سيڙهائي ڪجهہ لکڻ جي ڪوشش ڪئي. هڪ عدد مضمون "وڏي ڪنگهہ" تي اوهان ڏانهن لکي موڪليو هو. هن مضمون سان گڏ آءٌ پنهنجي بايوڊيٽا ۽ هڪ عدد فوٽو بہ موڪليو. پر افسوس سان لکڻو ٿو پوي تہ تقريباً هڪ سال جي عرصي گذرڻ کان پوءِ بہ منهنجو مضمون ڪونہ ڇپيو. جنهن ڪري مونکي تمام گهڻو ڏک پهتو ۽ آئينده لاءِ بہ مون لکڻ کان (ويڄ لاءِ) توبہ ڪئي.
سائين- هت آءٌ ٻڌائيندو هلان تہ آءٌ ميڊيڪل جو شاگرد آهيان ۽ چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج ۾ آخري سال ۾ پڙهندو آهيان اوهان سمجهي سگهو ٿا تہ اسان جو وقت ڪيترو قيمتي هوندو آهي. سائين انهيءَ دوران توهان چانڊڪا نمبر بہ شايع ڪيو. پر افسوس جو منهنجي مستقل ميمبر ۽ چانڊڪين هجڻ جي باوجود اوهان مون سان ڪوئي بہ رابطو ڪونہ ڪيو. افسوس-
محترم سائين! گذريل ڏينهن ۾ آءٌ ڪجهہ وقت لاءِ ٻاهر ويل هوس ۽ جڏهن واپس آيس تہ "ويڄ" شمارو نمبر ۵،۴ اچي چڪو هو ۽ جڏهن فهرست پڙهي تہ ان ۾ مون وارو مضمون "وڏي ڪنگهہ" بہ موجود هو. پر ان اڳيان منهنجو نالو موجود ڪونہ هو. ان هوندي بہ آءٌ جڏهن اندرين صفحن تي مضمون کوليو تہ دل کي تمام گهڻو صدمو رسيو جو منهنجي موڪليل تصوير تہ درڪنار پر منهنجو نالو بہ مضمون ۾ شامل ڪونہ هو. دل چاهيو تہ اُن وقت ئي رسالي کي ڦاڙي ڦٽي ڪيان پر افسوس جو معتبر پيشي سان لاڳاپي هئڻ ڪري ائين نہ ڪري سگهيس ۽ دل تي پٿر رکي ٻي رسالي جو انتظار ڪندو رهيس تہ شايد ان ۾ ڪا درستي ۽ ترديد اچي.
نهايت افسوس جو ٻيو رسالو جيڪو "ذيابيطس" متعلق هو ڪابہ درستي يا معافي نامون ڪونہ هو ۽ مون کي ائين محسوس ٿيو تہ چڻ آءٌ ڪا محنت نہ بلڪہ پنهنجو قيمتي وقت ضايع ڪيو ۽ هميشہ لاءِ "ويڄ" نہ پڙهڻ جو پهہ ڪيو.
آخرڪار ٿوري وقت ملڻ سان ئي توهان ڏانهن دل جي ٻاهہ گهٽ ڪرڻ لاءِ هي خط لکي رهيو آهيان ۽ گذارش ٿو ڪريان تہ مهرباني ڪري آئنده ڪنهن بہ نوجوان جي دل آزاري ڪونہ ڪندا. جيڪڏهن صحيح سمجهو تہ هي مضمون "وڏي ڪنگهہ"، منهنجي نالي ۽ تصوير سان ٻيهر ڇپيندا، غلطين جي اعتراف ڪرڻ جو پاڻ ۾ جذبو پيدا ڪندا ۽ وقت جي اهميت کي سمجهندي، ٻين جي قيمتي وقت ۽ جذبن جو قدر ڪندا. مهرباني.

محمد امين عباسي
آخري سال ايم بي بي ايس
چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو.

سائين عباسي صاحب!
جيئن تہ توهان جي مضمون تي توهان جو نالو لکيل نہ هئو پر مضمون سان گڏ هڪ الڳ ڪاغذ تي توهان جي بايوڊيٽا ۽ نالو لکيل هئو. جيڪو ڪاغذ مضمون جي ايڊيٽنگ جي سلسلي ۾ ان کان الڳ ڪري ٽيڪنيڪل ايڊيٽر ڏانهن موڪليو ويو هو. بس **اها ئي غلطي اسان کان ٿي.** جڏهن مضمون موٽيو تہ نہ ان تي نالو لکيل هئو نہ وري بايوڊيٽا وارو ڪاغذ ان سان گڏ هئو ۽ اهوئي سبب هو جو سڄو سارو وقت سوچيندا رهياسون تہ مضمون ڪنهن جو آهي ۽ ڪهڙي نالي سان ڇپيون ۽ ائين سوچيندي سوچيندي سال گذري ويو. پوءِ ان اميد سان ڇپيوسين تہ شايد ليکڪ کان ڳالهہ وسري وئي هجي. پر سائين جن ڇڏي پوت ڇڏي.......؟ چانڊڪا نمبر ۾ توهان جو ذڪر نہ هجڻ واقعي زيادتي آهي. اميد تہ پنهنجو سمجهي معاف ڪندا ۽ ويڄ ضرور پڙهندا- توهان جي ٻئي مضمون جو انتظار رهندو. "ادارو".

ويڄ لاءِ تجويزون

"ويڄ" صحت بابت سنڌي ۾ هڪ مڪمل رسالو آهي. جنهن لاءِ توهان کيرون لهڻيون، ويڄ پنهنجي تعريف پاڻ آهي. توهان جون ڪاوشون وسارڻ جوڳيون نہ آهن. ويڄ هر ماڻهو لاءِ پڙهڻ ضروري آهي جو تہ صحت متعلق سٺيون سٺيون ڳالهيون ۽ مختلف بيمارين کي تمام سولي ۽ سهڻي سنڌي ۾ بيان ڪيو وڃي ٿو تہ جيئن عام پڙهندڙن کي بنيادي ۽ صحيح ڄاڻ ملي سگهي.
ڊاڪٽر صاحب پنهنجي رسالي "ويڄ" لاءِ چند تجويزون ذهن ۾ ايريون جنهن لاءِ توهان سان ڳالهہ ڪرڻ ضروري سمجهيم ۽ قلم کڻي لکڻ شروع ڪيم.
سڀ کان اهو چوندم تہ "احتياط" نالي ماهوار

ڪالم شروع ڪيو ويو جنهن ۾ مختلف ڊپارٽمينٽس مان مختلف پروفيسرن ڪان صرف انهن بيمارين متعلق جيڪي اسان وٽ عام آهن انٽرويوز ورتا وڃن جنهن ۾ بيماري جي بنيادي ڄاڻ سان گڏوگڏ بچاءُ جا طريقا بہ ٻڌايا وڃن تہ جيئن اسان جي پڙهندڙن کي صحت متعلق ڄاڻ ملي سگهي ۽ اهڙي طرح ڪافي حد تائين بيمارين کي ڪنٽرول بہ ڪري سگهجي ٿو. جهڙي طرح اسان جي ٻهراڙي وارن علائقن ۾ ٽي بي عام آهي جيڪا هڪ وچڙندڙ بيماري بہ آهي جنهن متعلق جيڪڏهن ميڊيا جو رول سٺو رهيو تہ ڪافي حد تائين ڪنٽرول ٿي سگهي ٿي.

اسان وٽ تعليم تمام گهٽ آهي جنهن ڪري اسان گهڻو پٺتي پيل آهيون. اسان وٽ ماڻهو اڃان تائين نفسياتي بيمارين کي جن ۽ ڀوتن جي بيماري سمجهندا آهن. بجاءِ ڪنهن ڊاڪٽر کي ڏيکارڻ جي هو پيرن ۽ فقيرن جي درگاهن تي مريضن کي ٻڌي ڇڏيندا آهن.

قرآن شريف ۾ اهو لکيل آهي تہ " لِکل داءِ دواءِ" يعني هر مرض جي دوا آهي پر تنهن جي باوجود بہ اسان جيڪڏهن دوا لاءِ ڪنهن طبيب ڏي نہ ويندا سين ۽ درگاهن جا در واجهائيندا رهياسين تہ پوءِ ايڪويهين صدي ۾ داخل ڪيئن ٿي سگهنداسين؟

مان اها گذراش ڪندس تہ وڌ ۾ وڌ نفسياتي بيمارين کي شايع ڪيو وڃي تہ جيئن اسان جا پڙهندڙ اهو سمجهي سگهن تہ هي جن ۽ ڀوتن جون بيماريون نہ آهن بلڪ ذهني ۽ دماغي بيماريون آهن جيڪي ٺيڪ ٿي سگهن ٿيون.

آخر ۾ اهو چوندس تہ مضمون شايع ڪرڻ وقت خاص ڪري انهن ليکڪن جا مضمون جيڪي طب سان وسطو نہ ٿا رکن پر طبي مضمون لکن ٿا انهن جي مضمونن کي چنڊ ڇاڻ ڪانپوءِ ئي شايع ڪيو وڃي تہ جيئن پڙهندڙن کي صحيح ڄاڻ ملي سگهي. ان لاءِ اهو حوالو ڏيندس تہ ڪجهہ وقت اڳ رسالي ۾ "ايڊز" متعلق مضمون شايع ٿيو هيو جنهن ۾ ادي ايڊز جي بچاءُ لاءِ ڪجهہ اهڙا نقصان لکيا آهن جن جي ذريعي ايڊز ڦهلجي ٿي نہ ٿي.

ڊاڪٽر سريش ڪانگ ڏيو، نصيرآباد

-سائين-

توهان جو تفصيلي ۽ خلوص ڀريو خط سڄو تہ شايع ڪونہ ٿا ڪري سگهون، تنهن هوندي ڪافي ڳالهيون حاضر آهن؛ بهرحال توهان جي هر صلاح سهڻي ۽ وڻندڙ آهي. اميد تہ انهن تي عمل ڪبو. ائڊز بابت نئون نڪور مضمون وري شايع ڪجي ٿو. اميد تہ ڀريائين ڪان وڌيڪ پسند ايندو. اميد تہ آئنده يادگيري ڪان نہ وساريندا ۽ پنهنجا مضمون وغيره ضرور موڪليندا- سيمينارن وغيره جون رپورٽون بہ ڀلي موڪليو- ادارو.

ساٿ هلندو رهي
لاٽ ٻرندي رهي

ماهوار ويڄ جو گذريل شمارو پڙهيم- مون کي ڏاڍي خوشي ٿيندي آهي جڏهن ويڄ پنهنجي هٿن ۾ ڏسندو آهيان- ذيابيطس نمبر ڪڍي اسان تائين وڏي ڄاڻ مهيا ڪئي اٿو. اميد تہ اهڙين ٻين بيمارين جا بہ نمبر ڪڍي سنڌي عوام کي ڄاڻ مهيا ڪندا. ويڄ رسالي جا ايجنٽ يا نمائندن جا نالا شايع ڪيو جيئن هر ماڻهو کي ويڄ وٺڻ ۾ ڪا تڪلف نہ ٿئي. ويڄ ماهوار باقاعده ڪيو وڃي ۽ صفحا بہ وڌايا وڃن. آئنده شمارو "ايڊز" نمبر ڪري ڪڍيو وڃي. ايڊز هڪ خطرناڪ بيماري آهي جنهن جو علاج ئي دريافت ڪونہ ڪيو ويو آهي ۽ تقريبن اسان جي ٻهراڙي ۾ ايڊز جي باري ۾ ڪابہ خبر نہ آهي عام ماڻهو کي ايڊز تي جيترو بہ ٿئي اوتري ڄاڻ پهچائي وڃي. هڪ ٻئي ڳالهہ تہ رسالو سنڌي ۾ ۽ اشتهار اردو ۾ ڇا سنڌي ۾ اشتهار شايع ڪري نٿو سگهجي؟ ۽ رسالي ۾ اشتهار گهٽ ڏيو ۽ مواد وڌيڪ تصويرن سان شايع ڪيو. ايڊز جي باري ۾ مضمون ترجمو ڪري توهان ڏي موڪليان پيو. اميد تہ همت افزائي ڪندا. چڱو سدائين گڏ- اسان جو ساٿ توهان سان هلندو رهندو جيستائين "ويڄ" آهي ۽ نڪرندو رهندو.

ساٿ هلندو رهي، لاٽ ٻرندي رهي

فقط غلام مصطفيٰ

پريمي ملاح - دادو

سائين؛

توهان جون تجويزون اکين تي- اشتهارن ڪانسواءِ ڪوبہ رسالو هلي ڪونہ سگهندو آهي تنهن لاءِ اها ڳالهہ ڳوري آهي جي رسالي جي حياتي گهرو ٿا تہ ان ڳالهہ تان دستبردار ٿيو- باقي توهان جو مضمون جلد شايع ڪبو- ايڊز بابت توهان جون تجويزون ايڊيٽوريل بورڊ جي گڏجاڻي ۾ پيش ٿيون ايندڙ هر رسالي ۾ ايڊز تي ڪونہ ڪو مضمون شامل هوندو. ادارو.

هر مهيني مواد
موڪليندس

آتسامي جذبن سان ويڄ خريد ڪيم، مواد مجموعي طور معلوماتي هو اميد تہ آئينده بہ اهڙيءَ طرح پنهنجن ڪوششن سان ويڄ کي اڳتي وڌائيندا رهندا. ادل آءٌ اڪثر سائنسي حوالي ڪان مضمون لکندو رهندو آهيان منهنجا ڪيترائي مضمون مختلف رسالن ۾ ڇپجي چڪا آهن اوهان ڏانهن ڀهريون ڀيرو مواد ان اميد سان موڪلي رهيو آهيان تہ ضروري شايع ڪندؤ. جيڪڏهن اوهان جو ساٿ رهيو تہ آءٌ انشاءُ الله هر مهيني باقاعدگيءَ سان اوهان ڏانهن مودا موڪليندو رهندس.

"قوت مدافعت" بابت مضمون موڪليان پيو اميد تہ توهان کي پسند ايندو ۽ هاڻ پنهنجي راءِ کان ضرور آگاهہ ڪندا.

فقط؛ اختر علي چالڊيو، لاڙڪاڻو.

ادا سائين؛

توهان جو مضمون مليو اميد تہ ايندڙ پرچي ۾ شايع ڪبو- مضمون ڏاڍو سٺو آهي اميد تہ اڳتي بہ موڪليندا رهندا. **ادارو.**

ويڄ ۾ رنگين صفحا
شامل ڪريو

جيئن تہ "ويڄ" هر مهيني وانگر هن دفعي بہ نظرن مان گذريو. ٽائيٽل هر دفعي سان هڪ منفرد هوندو آهي ۽ بازارن ۾ اسين اچي ڪري

پري ڪان نظر ايندڙ هي هڪڙو ئي مُڪمل رسالو خريد ڪندا آهيون.

سچڻ سائين اسين ماهوار ويڄ مان تمام گهڻيون ڳالهيون حاصل ڪندا آهيون. ڇو ته خاص ڪري ميڊيڪل جي شاگردن جي لاءِ هيءَ هڪ قسم جي ڇوپڙي پڻ آهي جنهن کي پڙهي ڪري اسين هڪ ٻئي سان بحث مباحثو به ڪندا آهيون.

جلد ٽيون نمبر ۴ ۽ ۵ ۾ "صحت جي حفاظت" "محمد عرفان ڪلهوڙي" صحت جي متعلق تمام سٺيون ۽ مختلف ڳالهيون لکيون آهن پر سائين جن کي گذارش ٿي ڪجي ته اڃان به وڌيڪ سٺيون ۽ ڪارائتيون ڳالهيون منظر عام تي موڪلي ته جيئن اڃان به وڌيڪ معلومات حاصل ڪري سگهجي.

خاص گذارش ته هن رسالي "ويڄ" ۾ اندر ڪجهه رنگين صفحا شامل ڪريو ۽ انهن تي انهن بيمارين متعلق ڪافي حد تائين تصويرون به شامل هجن جيئن عام ميڊيڪل جي ڪتابن ۾ هونديون آهن اميد ته اسان جي ڳالهين تي غور ڪندا.

اعجاز شيخ

شاگرد چوٿون سال

ايم بي بي ايس.، لاڪاڻو.

سائين:

توهان جون تجويزون اکين تي جڏهن وقت ساٿ ڏنو ته هڪ ڏينهن ويڄ توهان جون سڀ اميدون ضرور پوريون ڪندو. ادارو.

"ويڄ جو ٽي. بي نمبر ڪڍو"

ويڄ جو ذيابيطس نمبر پڙهيم ڏاڍي خوشي ٿي ڇو جو ذيابيطس جي باري ۾ عام ماڻهوءَ کي ڪا به خبر نه آهي ۽ وري سنڌي ۾ هئڻ جي ڪري سولائي سان سمجهي ويندا مون کي اوهان کان هڪ اها شڪايت آهي ته اوهان ماهوار رسالو ڪونه ٿا مارڪيٽ ۾ پهچايو انهي جي سببن جي اوهان کي خبر هوندي. هاڻي هڪ، ٽي- بي - نمبر ۽ عورتن جي بيمارين جي باري ۾ به نمبر مارڪيٽ ۾ آڻيو. اسان لاءِ ڪو به ڪم ڪار هجي ته اسان حاضر آهيون.

ڊاڪٽر ونود ڪمار نانڪاڻي، دادو.

سائين:

اميد ته دير واري شڪايت جلد ختم ٿيندي. ٽي- بي ۽ عورتن جو نمبر به ڪڍڻ لاءِ پڪو ارادو آهي اوهان به ويڄ لاءِ ڪجهه لکو.

"ادارو".

"ويڄ جي ڪارڪنن کي مبارڪون"

مان هن مقبول رسالے جو باقاعده پڙهندڙ آهيان اڄ هن مقبول رسالے جو هڪ شمارو منهنجي هٿن ۾ آهي جيڪو موزي مرض "ذيابيطس" متعلق تمام اهم ۽ ڪارائتن مضمونن سان سينگاريل آهي. هن جيجل ڌرتيءَ تي رهندڙن مٺن ماروئڙن لاءِ جيڪا هيءَ ڪاوش صاف سنڌي ٻولي ۾ آهي تنهن تي مان پنهنجي دل جي گهراين سان خدمت ڪندڙ سيني ڊاڪٽرن يعني "ويڄ" جي ڪارڪنن کي مبارڪباد ڏيان ٿو اميد ته آئينده به هن مقبول رسالي کي سٺن مضمونن سان سينگاريندا رهندا. وڌيڪ عرض ته مان پنهنجي ذهني معلومات ۽ مواد ڪهڙي طريقي سان موڪلي سگهان ٿو.

شاهه محمد

راڄڙ ڳوٺ مورند راڄڙ عمر ڪوٽ.

ادا:

همت افزائي لاءِ ٿورا- توهان پنهنجو مواد پوسٽ ذريعي موڪليو جيڪو مناسب درستين کان پوءِ شايع ڪبو. "ادارو".

امان الله نول جي ويڄ کان علحدگي

ويڄ جي اداري ياران ايڊيٽوريل اسٽاف جي باني ميلي امان الله نول کي فوري طور تي ويڄ کان الڳ ڪيو ويو آهي. اگر ڪو به شخص يا ادارو ويڄ جي نالي ۾ امان الله نول سان ڪنهن به قسم جي لهه وچڙ رکندو ته ان جو ذميوار هو پاڻ هوندو. اسانکي اهو به معلوم ٿيو آهي ته امان الله نول ويڄ جي نالي ۾ ڪجهه ماڻهن کان مختلف طريقن سان پئسا وغيره حاصل ڪيا آهن يا ڪين ساليانو خريدار بڻايو آهي جنهن جو اداري وٽ ڪو به اطلاع نه آهي. جن به سائين وٽ اهڙو ثبوت هجي ته اهي مهرباني ڪري ماهوار ويڄ جي پي او باڪس نمبر ۵۶۸ ڪراچي" تي اسان کي اطلاع ڪن.

"ادارو"

ايڊيٽوريل

دوائن جون قيمتون ۽ گذريل سال

مختلف ملڪن ۾ ڪنهن نه ڪنهن سال کي ڪنهن منصوبي يا رٿا جي حوالي سان مخصوص ڪري ملهايو ويندو آهي. اهڙي طرح اسانجي ملڪ ۾ سال ۱۹۹۲ کي دوائن جي اڳهن وڌائڻ جو سال ڪري ملهايو ويو. سال ۱۹۹۳ جي شروعات ئي دوائن جي ملهه وڌائڻ سان ڪئي وئي هئي. انڪانپوءِ وري جون واري بجيٽ ۾ ٻيو ڀيرو قيمتن وڌائڻ جي اجازت ڏني وئي ۽ ٽيون دفعو وري ڊالر جي ڀيٽ ۾ روپئي جي ملهه ڪرڻ ڪري قيمتون وڌيون. اهي ته هيون سرڪاري سطح تي دوائن جي قيمت وڌڻ جون ڳالهيون پر ان کانسواءِ غير سرڪاري نموني سان به ڪيترا دفعا، ڪيترين ڪمپنين پئي چڙواڳي سان قيمتون وڌايون. نتيجي ۾ هڪ سال جي عرصي ۾ ڪي دوايون چار سئو سيڪڙي تائين به وڌي ويون. وري ميڊيڪل اسٽورن وارا ته انهن کان به اڳرا- ڪيتريون دوائون هٿ سان اڻ لڀ ٻڌائي پوءِ پراڻيون قيمتون ڊاهي يا انهن مٿان اسٽڪر لڳائي پيا وڌايل قيمتون لکي وڪڻندا.

ويچارن ماڻهن جي ته مجبوري اها آهي جو شال نه ڪا هلڪي ڦلڪي تڪليف ٿئي پوءِ صحت جي بنيادي ڄاڻ جي غربت سبب هرويرو پيا دوائن تي زور ڏيندا يعني جيڪا تڪليف آرام ڪرڻ سان به دور ٿيڻ جوڳي هوندي جنهن ۾ نزلو زڪام هلڪو ڦلڪو بخار، بي آرامي، ٿڪاوٽ ويندي ڪن وائرسي روڳن تائين شامل آهن. انهن بيمارين لاءِ به پيا اڻ ڳڻيون دوائون کائيندا ۽ گهڻو ڪري ڪنهن ڊاڪٽر تائين به وڃڻ جي تڪليف نه ڪندا. هونئن به اسانجي ملڪ ۾ ميڊيڪل اسٽور وارا ڊاڪٽري نسخي بنا اسپرين کان اينٽي بايوٽڪس تائين پر ويندي ڪارٽيسون پراسٽاگليئنڊن ۽ اينٽي ڪينسر ڊرگس تائين هر دوا کي پيا لوڻ مرچ سمجهي وڪڻندا رهندا آهن.

هڪ اندازي مطابق سنڌ جي وڏن شهرن ڪراچي، حيدرآباد، لاڙڪاڻو، سکر ۽ نوابشاهه وغيره جي جيڪڏهن رستن تان گذر ٿيندو ته ٻين ڌنڌن جي ڀيٽ ۾ ميڊيڪل اسٽور وڌيڪ نظر ايندا. اسان وٽ دوائن جي واهپي تي ڪنهن به قسم جي ڪا روڪ ٽوڪ ڪونهي دوائن جي فيڪٽرين کان وٺي ميڊيڪل اسٽورن تائين هر هنڌ ان کي وڌيڪ منافعي بخش ڪاروبار جي نالي سان سڏيو ويندو آهي. ڪنهن به هنڌ خدمت ۽ همدردي جو ڪوبه جذبو نظر نه ايندو آهي ۽ اهوئي دوائن جي قيمتن ۾ هڪدم واڌاري اچڻ جو سڀ کان وڏو ڪارڻ آهي. انهي منافعي بخش ڪاروبار ۾ اخباري خبرن مطابق اڳوڻي سرڪار دوران صحت کاتي جا ڪي اعليٰ عملدار به شامل رهيا آهن جن ڳريون رقمون وٺي دوا ساز ڪمپنين کي قيمتن وڌائڻ جي اجازت ڏني ۽ هر ڪنهن کي چڙواڳ ڇڏيو.

موجوده سرڪار جڏهن دوائن جي قيمتن تي ڪجهه ڌيان ڏنو آهي ته قيمتون وڌڻ ڪجهه رڪي ويون آهن. اسان کي اها اميد ته نئين حڪومت جتي ٻين قومي معاملن کي اهميت سان نبيرڻ جي ڪوشش ڪري رهي آهي اتي دوائن جي ملهه تي به سختي سان ضابطو آڻيندي ۽ پوئين دور ۾ ناحق وڌايل قيمتن تي نظرثاني ڪري گهٽ ۾ گهٽ انهن کي ڊسمبر ۱۹۹۲ کان اڳي واري سطح تي واپس آڻيندي.

ان ڏس ۾ مرڪزي سطح تي ڊائريڪٽر جنرل هيلٿ سروسز جي عهدي تي پروفيسر نيڪ محمد شيخ جي تقرري حڪومت جو قابل تعريف قدم آهي. جو ته شيخ صاحب نه صرف هڪ ماهر سرجن ۽ ميڊيڪل سائنسز هڪ ڄاتل سڃاتل پروفيسر آهي پر ان سان گڏوگڏ هو عام ماڻهو جي ڏک سور کي سمجهندڙ انتهائي رلڻو ملڻو ۽ عوامي سوچ

جو مالڪ آهي. هن جتي بہ سرڪاري خدمتون سرانجام ڏنيون آهن، اتي سندس سماجي ڪردار جي واکاڻ رهي آهي. اسان اميد ٿا ڪريون تہ پروفيسر نيڪ محمد شيخ نہ صرف دوائن جي قيمتن پر صحت جي هر معاملي ۾ هن ملڪ کي هڪ مڪمل، مستقل ۽ معياري واٽ ڏيندو.

ميڊيڪل ڪاليجن جو ڌنڌو

اسان جي ملڪ ۾ جتي عام تعليم جي شعبي ۾ پرائيوٽ اسڪولن ۽ ڪاليجن جي لٽ مار مشهور هئي اتي هاڻي ڊاڪٽري تعليم ۾ بہ ميڊيڪل ڪاليجن جو ڌنڌو چمڪي اٿيو آهي.

سنڌ اندر ١٩٧٣ع کان پوءِ سرڪاري سطح تي پنج ميڊيڪل ڪاليج ڪم ڪري رهيا هئا جن مان هر سال اندازاً ١٥٠٠ کان ١٧٠٠ ڊاڪٽرن تيار ٿيڻ جي گنجائش هئي. جيڪا اسانوٽ وڌندڙ آبادي کي ڪافي حد تائين منهن ڏيڻ لائق هئي. انهيءَ کانپوءِ ملڪ جي امير ترين ماڻهن جي پارن لاءِ آغا خان ميڊيڪل ڪاليج ۽ يونيورسٽي وجود ۾ آئي جنهن پرائيويٽ ميڊيڪل ڪاليجن جو رستو کولي ڇڏيو تنهن کان پوءِ بقائي ميڊيڪل ڪاليج جو وجود عمل آيو جيڪو بہ اڳتي هلي يونيورسٽي بڻجي ويو.

آغا خان ۽ بقائي ميڊيڪل ڪاليج تہ هڪ سٺو تعليمي معيار ڏنو پر ان پٺيان جيڪا ميڊيڪل ڪاليجن جي لائين لڳي وئي آهي جنهن ۾ ووهرا ميڊيڪل ، ڪاليج ڪنگ فهد ميڊيڪل ڪاليج، فاطمہ جناح ڊينٽل ڪاليج ۽ اجا زير غور ڪيترا ٻيا ميڊيڪل ڪاليج شامل آهن، غير معياري حساب سان ڪم شروع ڪري ڏنو اٿن. انهن وٽ پڙهائڻ وارو اسٽاف ۽ ليبارٽريون تہ ٺهيو پر هڪ عام ڪاليج جيتري جڳهہ بہ نہ آهي انهن رهائشي بنگلن ۾ ڪم ڪرڻ شروع ڪيو آهي. داخلا جي بهاني شاگردن کان لکين روپيا لٽي رهيا آهن. پاڪستان ميڊيڪل ۽ ڊينٽل ڪائونسل پاران کين تسليم ڪرڻ لاءِ ڪو آسرو اميد آهي يا نہ؛ انهي جي خبر اڃا تائين ڪنهن کي نہ آهي.

اسان کي اميد آهي تہ حڪومت تعليم جي آڙ ۾ ڌنڌي جو سختي سان نوٽيس وٺندي ۽ عام ماڻهو يا شاگردن کي لٽجڻ کان بچائيندي ۽ ڊاڪٽري جي پيشي جو مان رکندي.

ويچ جو ملهہ

هن شماري کان ويچ جو ملهہ ڏهن روپين مان وڌائي ٻارهن روپيہ ڪيو ويو آهي. اميد تہ پڙهندڙ ساٿي ڳاتي توڙ مهانگائي ڪري ڪاغذ ڇپائي ۽ گرافڪ ورڪ جي وڌيل اگهن کي نظر ۾ رکندي اسان سان تعاون ڪندا.

ادارو

گورنمينٽ آف سنڌ

پاپوليشن ويلفيئر ڊپارٽمينٽ ڪراچي

ٽينڊر نوٽيس

ڊائريڪٽريٽ آف انڊسٽريز، حڪومت سنڌ وٽان مجيل / رجسٽرڊ سپلائرس کان هيٺ ڄاڻايل ٽينڊرن ۾ ڏنل ڪوٽ موجب اسٽورس جي سپلاءِ لاءِ مهر بند ٽينڊر گهرائجن ٿا. سيئي ٽينڊر هيٺ ڏيکاريل تاريخ تي، صبح جو 10 وڳي تائين وٺتا ويندا ۽ ساڳئي ڏينهن صبح جو 11 وڳي اهڙن ٽينڊر ڀريندڙن جي موجودگي ۾ کوليا ويندا جيڪي اتي حاضر رهڻ گهرندا. سيئي ٽينڊر مقرر ڪيل فارم تي داخل ڪرڻ گهرجن جيڪي سيڪشن آفيسر (ڊبليو ۽ ڊي) پاپوليشن ويلفيئر ڊپارٽمينٽ 16-A محمد علي هائوسنگ سوسائٽي ڪراچي وٽان ٽينڊر في جيڪا هر ٽينڊر جي سامهون ڏيکاريل آهي. جي ڀرڻ تي حاصل ڪري سگهجن ٿا. سوٽي رقم ادائي سيڪڙي جي حساب سان هوندي. پوسٽل اسٽئمپس، چيڪ ۽ پوسٽل آرڊرس، ٽينڊر جي ملهه طور نه مڃيا ويندا.

سيئي ٽينڊر ”سيڪريٽري پاپوليشن ويلفيئر ڊپارٽمينٽ گورنمينٽ آف سنڌ“ کي مٿي ڄاڻايل ائڊريس تي موڪلڻ گهرجن.

جريان نمبر	ڪوٽيل ٽينڊر جو نمبر	اسٽورس	گهربل تعداد / ڪٿيل رقم	کلڻ جي تاريخ	ٽينڊر جو ملهه
1-	پي.ڊبليو.ڊي.ايس/ ڊبليو ۽ ڊي / ايف ڊبليو سي / پي ٽي جي/ 94/29	فارمس /ڪارڊس ۽ رجسٽر	طرح طرح جا	30-1-1994	100/- روپيا
2-	پي.ڊبليو.ڊي.ايس/ ڊبليو ۽ ڊي / ايف ڊبليو سي / جي .ايم/ 94/30	دائون	طرح طرح جا	30-1-1994	100/- روپيا
3-	پي.ڊبليو.ڊي.ايس/ ڊبليو ۽ ڊي / ايم ايس يو / جي ايم 94/31	دوائون	طرح طرح جا	30-1-1994	250/- روپيا
4-	پي.ڊبليو.ڊي.ايس/ ڊبليو ۽ ڊي / آر.ايچ.ايس / ايف ۽ ايف/ 94/32	فرنيچر ۽ فڪسچرس	طرح طرح جا	30-1-1994	250/- روپيا
5-	پي.ڊبليو.ڊي.ايس/ ڊبليو ۽ ڊي / اي ڊي ايم اين/ ايس ٽي واءِ/ 94/33	اسٽيشنري	طرح طرح جا	30-1-1994	100/- روپيا

صحيح

ڊپٽي سيڪريٽري (ڊبليو ۽ ڊي)

فار سيڪٽري ٽو گورنمينٽ آف سنڌ

ڌيان ۾ رکو:

(الف) آڇون پاڪ ڪرنسي ۾ گهرائجن ٿيون.

(ب) ٽينڊر ڀريندڙن کي گهرجي ته هو پنهنجا ڪوٽيشن ميڻ سان مهربند ڪري داخل ڪن. ائين نه ڪرڻ سان سندن ڪوٽيشن نه ورتا ويندا ۽ نه مٿن ڪو غور ڪيو ويندو.

(ث) جيڪڏهن سرڪار ڪنهن به عام موڪل جو اعلان ڪندي ته ٽينڊر ان کان ڪم واري ٻئي ڏينهن تي کوليو ويندو.

انفرميشن / ڪراچي ــ ١١٩

اوِيجهائپ / سنڍپڻ

ٻار جو نہ ٿيڻ

INFERTILITY

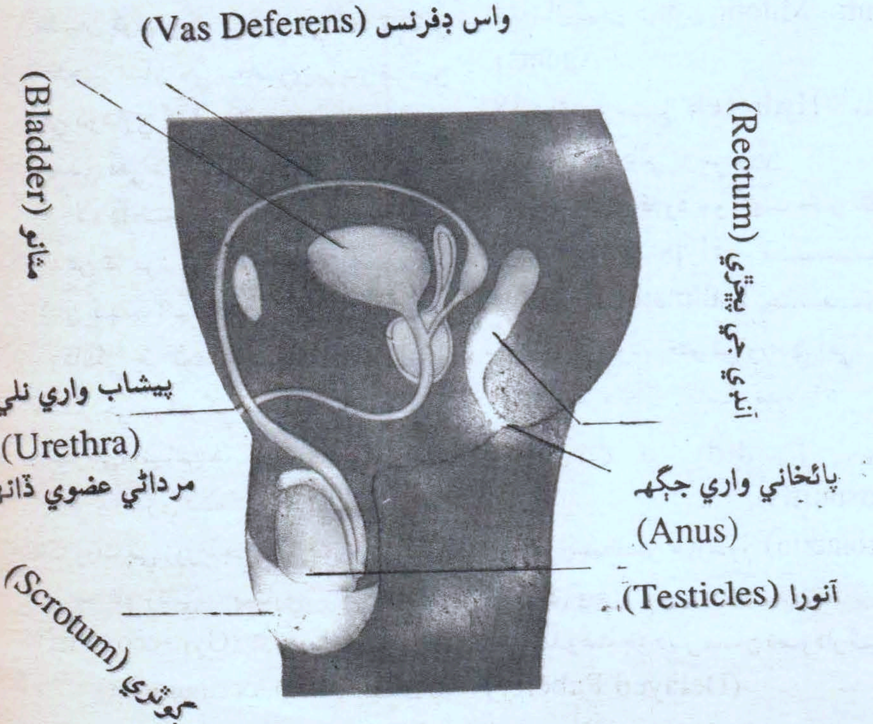
ڊاڪٽر زمان شيخ
ايم.بي.بي.ايس، ايف. سي.پي. ايس، ايم. آر. سي. پي، ايم. ايس. سي (انڊوڪرائينالاجي)

قسط نمبر (1)

هن قسط ۾ صرف مردائن سببن (اويجهائپ) جو ذڪر ڪيو ويو آهي. ايندڙ قسط ۾ ٻار نہ ٿيڻ جي زنانن سببن (سنڍپڻ) تي بحث ڪيو ويندو.

سڀ کان پهريائين اچو تہ ٻار پئدا ڪرڻ واري مردائي سرشتي جو مختصر جائزو وٺون، جيڪو هڪ مرد کي نئين جيون جي تخليق قابل بڻائي ٿو. اهو سرشتو هر صحتمند مرد جي بلوغت واري عمر سان گڏ حرڪت ۾ اچيو وڃي جنهن سان سندس جسم اندر تخمي جيو (Sperms) جڙڻ شروع ٿي وڃن ٿا ۽ انهن ئي تخمي جيون مان ڪوئي هڪ هر ٻيري زناني آني (Ova) کي ٻوڪڻ (Fertilize) جو سبب بڻجي ٿو. جيڪڏهن اهي تخمي جيو ان لائق نہ هجن ها تہ ڪوبہ زنانو آنو ٻوڪجي نہ سگهجي ۽ حياتي جو هي سلسلي اڌورو رهجي وڃي ها. هڪ صحتمند مرد روزانہ 200 ملين تخمي جيو جوڙي ٿو. اهي جيو جي بناوت ۾ انڊي جي شڪل جهڙي مٿي ۽ سنهي پڇ سان جڙيل هوندا آهن ۽ اهي ايترا تہ ننڍا هوندا آهن جو اهڙن 500 تخمي جيون کي جيڪڏهن هڪ ٻئي سان ڳنڍي رکيو وڃي تہ اهي رڳو اڍائي سينٽي ميٽرن يا هڪ انچ جيتري جڳهہ ولاريندا.

تخمي جيو ٻن ننڍن آني جي شڪل جهڙن غدودن جن کي آنورا (Testes) چئجي، مان جڙندا آهن. اهي آنورا جيڪي ماءُ جي پيٽ اندر ٻچي سنجرڻ ڪانپوءِ پيٽ واري ٻار جي جسم اندر ئي هوندا آهن، سي آهستي آهستي ٻاهر نڪرڻ شروع ڪندا آهن ۽ پئدائش مهل جسم ٻاهران مردائي عضوي هيٺان لڙڪيل هڪ ڳوٿري (Scrotum) اندر قائل هوندا آهن اهي آنورا ڪيترين ئي سلينڊر جهڙين نلڪين سان جڙيل هوندا آهن ۽ بلوغت سان گڏ تخمي جيو جوڙڻ شروع ڪندا آهن. آنورن اندر موجود نلڪيون ئي وري جڙيل تخمي جيون کي واٽ ڏئي ٻاهر هڪ وڏي نلي تائين پهچائينديون آهن جنهن کي واس ڊفرنسز (Vas



(Defrences چئــجي. اهـا نـلـي وري تخمي جيون کي مـرداڻي عـضـوي تائين پهچائي ٿي. آنورن کان مـرداڻي عضـوي تائين پهچڻ واري عـمـل دوران ان نـلـڪي کي رستي تي ڪي ٻيا غدود پڻ مرداڻيون رطوبتون پهچائين ٿا، جيڪي تخمي جيون سان گـڏجي هڪ اڇي رنگ جو مـرداڻو پاڻي (Semen) جوڙين ٿيون جنهن جو ڪم تخمي جيون کي منزل مقصود تائين پهچائڻ ۽ سندن حفاظت ڪرڻ هوندو آهي.

انفرٽلٽي يا ٻار نه ٿيڻ صرف عورتن جو نه پر زال ۽ مڙس، ٻنهي جو مسئلو آهي. جڏهن هڪ سال تائين هفتي ۾ ٻه يا ٽي دفعا ميلاپ ڪرڻ جي باوجود ۽ بغير ڪنهن خانداني منصوبه بندي تي عمل ڪرڻ جي جيڪڏهن ٻار نه ٿئي ته اهڙي حالت کي (Infertility) چئي سگهجي ٿو.

اهو ضروري آهي ته زال مڙس ۾ اهڙن سببن ڳولهڻ لاءِ ٻنهي جي گڏ تپـاس ڪجي. اسان جي معاشري ۾ ٻار نه ٿيڻ جي ذوهاري گهڻو ڪري عورت سمجهي ويندي آهي ۽ ان کي ئي معائني ۽ ٽيسٽن جي لاءِ ڊاڪـٽـر وٽ آنـدو ويـنـدو آهي. جڏهن ته مرد وري اهڙي قسم جي معائني کان گهبرائيندا آهن ۽ ان کي پنهنجي مردانگي جي توهين سمجهندا آهن. اهڙي قسم جي مردن کي حقيقت سمجهائڻ گهرجي، ساڻن همدردانه نموني پيش اچجي ۽ اهـڙي قـسـم جي تـپـاس جي ضرورت تي زور ڏجي. عورتن ۾ سندي پڻ جو مسئلو زناني بيماري جي ماهر (Gynaecologist) غدود ۽ هارمون جي ماهر (Endocrinologist)، ۽ پيشـاب جي بيمارين جي ماهر (Urologist) کي گڏ حل ڪرڻ گهرجي.

مردن ۾ اويجهائپ يا ٻار نه ٿيڻ جا سبب

(الف) آنورن (Testicular) سان لاڳاپيل سبب

١- خصين جو پيـدائـشـي نـه هـجـڻ (Testicular agen-esis)

٢- ڪروموسوم (Chromosomal) جون خرابيون:- مثلا ڪلائن فيلٽر سنڊروم (Klinefelter Syndrome)

٣- خصين جو هيٺ نه لهڻ يا دير سان هيٺ لهڻ (Undescended or late descended testes)

۴- آنورن جو آپريشن يا چوٽ.

۵- ممپس جي ڪري خصين تي سوزش (Mumps Orchitis)

٦- دوائن جا خراب اثر مثلا مردانه هارمون (Androgens) ۽ ڪـيـنـسـر خلاف استعمال ٿيندڙ دوائون (Anti - Mitotic Agents).

٧- هائڊرو سيل (Hydrocele) يا خصين جي ٿيلهين ۾ پاڻي ڀرجي وڃڻ.

(ب) پٽيوٽري غدود جو گهٽ ڪم ڪرڻ (Hypo pituitarism) مـثـلا Kallman Syndrome جنـهـن ۾ سنگهڻ جي قوت ختم ٿي ويندي آهي.

(ب) رڪاوٽي اسباب: مثلا (Absent Vas, Epididymo Orchitis, Prostatitis).

(پ) پرولـيـڪـٽـن هـارمـون (Prolactin) جو وڌي وڃڻ

(ڀ) بلوغت جو دير سان نمودار ٿيڻ (Delayed Puberty)

(ت) جنسي بيماريون: مثلا پرميل (Gonorrhea)

(ث) نارمل ازدواجي زندگي جي ناڪامي مثلا ميلاپ گهٽ ڪرڻ، اڌورو ميلاپ، ميلاپ جو توڙ تائين نه پهچڻ، نامردي (Impotency)

نشانيون:

مردن ۾ آنورن جي ڪم ۾ گهٽتائي يا پٽيوٽري غدود جي ڪم جي گهٽتائي جون نشانيون بدن ۾ ظاهر ٿي پون ٿيون، اهي هارمونن واري بيمارين جو ماهر (Endocrinologist) هڪدم سڃاڻي وٺي ٿو.

تپاس:

خصين جي تپاس انهـتـائي ضروري آهي. اول ڏسجي ته اهي موجود آهن به يا نه. جيڪڏهن اهي هيٺ لٿل نه هجن ته انهن جو جلد آپريشن ڪرائڻ گهرجي ڇو ته اهڙن ماڻهن ۾ نه صرف نامرد ٿيڻ جا خطرا وڌيڪ آهن پر خصين جو ڪينسر به ٿي سگهي ٿو.

آنورن جي ماپ ۽ وٽ جو منيءَ جي نالين (Seminiferous tubules) سان سنئون سڌو لاڳاپو آهي، جيڪڏهن آنورا ننڍا هوندا ته اهي ناليون به ضرور گهٽ هونديون، پر جي آنورا سائز ۾ صحيح هجن ته پوءِ به ضروري ناهي ته اهي ناليون به صحيح ڪم ڪنديون هجن. انهن ۾ نطفن (Sperm) جو مقدار گهٽ به ٿي سگهي ٿو.

پٽيوٽري غدود جي ڪمي جي ڪري وري خصيا نرم ٿي وڃن ٿا ۽ انهن کي ڇهڻ سان نارمل "سسراهٽ" محسوس نه ٿيندي آهي. (Varicocele) جي لاءِ چيڪ اپ ڪرائجي ۽ اهو ضروري آهي ته مرد ان چيڪ اپ لاءِ سڌو بيٺل هجي.

مريض کان اهو پڇيو وڃي تہ بچپن ۾ هرنيا جو آپريشن تہ ڪونہ ٿيو هو يا خصيا دير سان تہ هيٺ ڪونہ لٿا هئا، بچپن ۾ خصين تي ڪو ڌڪ تہ ڪونہ لڳو هو. (Mumps) نہ ڪونہ ٿيا هئا. ماضيءَ ۾ ٿيل جنسي بيمارين جي بہ تفصيل پڇجي.

ٽيسٽون: Investigations

عمر ۽ ٻارن جي تعداد جي مناسبت سان ٽيسٽون شروع ڪرائڻ گهرجن. ڪوشش ڪري زال ۽ مڙس ٻنهي جون ٽيسٽون گڏ شروع ڪرائجن. جوڙي کان جنسي تفصيلات معلوم ڪيا وڃن ۽ سندن باهمي رغبت، انس، رفاقت ۽ جذبات جو اندازو لڳائڻ گهرجي.

مردن ۾ گهٽ ۾ گهٽ مرداڻو پاڻي ٻہ دفعا چيڪ ڪرائڻ ضروري آهي. ان لاءِ هيٺين ڳالهين جو خيال رکڻ ضروري آهي.

١- مرداڻي پاڻي جو نمونو (Specimen) مڪمل هجڻ گهرجي، اڌورو نہ.

٢- مردن کي مرداڻي پاڻي ٽيسٽ ڪرائڻ مهل ڪو بہ بخار يا ٻي ڪا بيماري نہ هجڻ گهرجي.

عام طور تي مرداڻي پاڻي جو مقدار 1.6 ملي لٽر ٿيندو آهي، جنهن ۾ 60 سيڪڙو کان وڌيڪ نطفا (Sperms) حرڪت ۾ هوندا آهن ۽ شڪل و صورت بہ 60 سيڪڙي کان وڌيڪ نطفن جي نارمل هجڻ گهرجي. ڪل نطفن جو تعداد هڪ ملي لٽر ۾ 20 ملين (ٻہ ڪروڙ) هجڻ گهرجي. فرڪٽوز (Fructose) ضرور موجود هجڻ گهرجي جيڪو پراسٽيٽ غدود (Prostate) جي رطوبت کي ظاهر ڪري ٿو.

مرداڻي پاڻي (Semen) جو گهٽ مقدار يا تہ اڌورو نمونو (Specimen) ظاهر ڪري ٿو يا وري مباشرت يا اخراج (Ejacula'ion) جي ڪثرت يا وري رت ۾ Prolactin هارمون جي زيادتي جي ڪري ٿيندو آهي.

مرداڻي پاڻي ۾ جيڪڏهن پڪريز جيوگهرڙا (Pus Cells) نڪري اچن تہ ان جي لاءِ انهي پاڻي جي ڪلچر (Culture) واري ٽيسٽ ڪرائجي. جيڪڏهن نطفن جي تعداد ۾ ڪو شڪ هجي تہ منيءَ جو Speciemen ڪافي ڏينهن جي وقفي ڪانپوءِ چيڪ ڪرائجي. ڪڏهن ڪڏهن خصين جي Biopsy ڪرائڻ بہ ضروري ٿي پوي ٿي جنهن مان خبر پوي ٿي تہ خصين ۾ نطفن جي راهہ ۾ ڪارڪاوٽ تہ موجود ناهي.

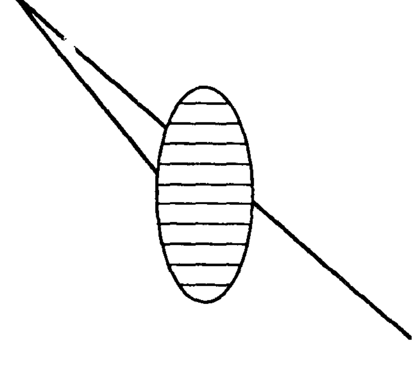
علاج:

اهو مدار ٿو رکي تہ اويڄهائپ جو سبب ڇا آهي؟ Hypopitutarism ۾ ان جا مخصوص هارمون ڏئي سگهجن ٿا يا وري قدرتي هارمون وڌائڻ واريون دوائون ڏئي سگهجن ٿيون. مرداڻا هارمون مثلا ٽيسٽو اسٽيرون (Testosterone) صرف تڏهن استعمال ڪرائجن جڏهن واقعي انهن جي جسم ۾ گهٽتائي هجي. انهن جو غير ضروري استعمال وقتي فائدو تہ ڏئي سگهي ٿو پر اهو ٻار پيدا ڪرڻ جي صلاحيت جو مڪمل خاتمو بہ ڪري سگهي ٿو. ان ڪري اهي سموريون دوائون صرف ڪنهن ماهر ڊاڪٽر جي زير نگراني ئي استعمال ڪرائجن. Prolactin جو وڌيل مقدار دوائن سان يا آپريشن وسيلي درست ڪري سگهجي ٿو. رڪاوٽي مسئليءَ Hydrocele کي پڻ سرجري سان ٺيڪ ڪري سگهجي ٿو. Sperm antibody هجي تہ مردن ۾ Steroid تمام احتياط سان ڏئي سگهجن ٿا.

دوائن جي علاج سان گڏوگڏ جوڙي جي ذهني ڪيفيت جو اندازو پڻ لڳائڻ گهرجي ۽ انهن جي همت افزائي ڪري کين ڏکين ٽيسٽن لاءِ تيار ڪجي. کين اهو احساس هوندو آهي تہ هو ٻين خوشنصيب اولاد جي نعمت سان مالامال جوڙن کان ڪمتر آهن. کين ٻڌائجي تہ سموري دنيا ۾ اٽڪل 20 فيصد جوڙا سنڍ / اويڄهہ (Infertile) آهن ۽ گهڻي ڀاڱي انهن جو علاج ممڪن آهي. مردن کي اهو ٻڌائي ڇڏجي تہ ظاهر مردانگي ۽ قوت باهہ جو اويڄهائپ / سنڍپڻ (Infertility) سان ڪو بہ واسطو ناهي ۽ هر حالت ۾ کين بہ چيڪ اپ ڪرائڻ گهرجي.

بچاءُ:

Mumps جي بچاءَ جا ٽڪا ضرور هڻائڻ گهرجن ۽ جيڪڏهن اها بيماري ٿي وڃي تہ ان جو ترت علاج ڪرائجي. آنورن جي دير سان لهڻ جي جلد شناخت بيحد ضروري آهي، جيئن تمام دير ٿيڻ کان اڳ ان جو علاج ڪري سگهجي.



پريشاني ڇا آهي؟ اها اسان سڀني کي خبر آهي! پر جڏهن اوهان کان پڇيو وڃي تہ فڪر ۽ پريشان جي وصف ڇا آهي تہ شايد اوهان ان جو خاطر خواه جواب ڏئي نہ سگهو. توهان ڪنهن پريشان فرد کان پڇي ڏسو تہ هو پريشان ڪيئن آهي؟ ۽ پريشاني جي وصف هن جي ذهن ۾ ڪهڙي آهي؟ تہ هو ضروري چڙي پوندو يا تہ ان ڪري تہ هو پريشان آهي، يا ان ڪري تہ هن کي لفظ پريشاني جي معنيٰ ۽ مفهوم جي صحيح ڄاڻ آهي ئي ڪونہ.

عام ڊڪشنري ۾ لفظ (Anxiety) جي معنيٰ آهي فڪر، پريشاني، ڳڻتي، الڪو. انگريزي ۾ (Feeling of fear and Apprehension & Dread) خوف، انديشي، هيبت يا ڊپ جا مليل جليل احساس.

Loeb & Cecil جي جڳ مشهور طب جي ڪتاب ۾ پال هيو (Paul Hugh) پريشاني جي وصف بيان ڪندي لکي ٿو تہ: پريشاني

ڊاڪٽر جاويد قاضي

بوٽ بازار، شڪارپور

چڪتاڻ ۽ ڊپ جو هڪ اڻوڻندڙ احساس آهي، پريشاني پنهنجي نسل جي لحاظ کان ڊپ جي هڪ سوٽ (Cousin) آهي جڏهن شدت سان ٿئي ٿي تہ ڊپ وانگر دماغ جي خودڪار نظام جي اثر تحت وقوع پذير ٿئي ٿي. جڏهن تہ ڊپ هڪ اهڙو جذبو آهي جيڪو فوري خطرن جي مٿان مرڪوز رهي ٿو، جڏهن تہ پريشاني هميشه مستقبل جي خطرن، اهنجن، يا مشڪلن جي اڳ ڪٿي مٿان مڙهيل رهي ٿي. پريشاني مختلف حالتن ۾ فرد جي جذبات جي هڪ موٽ آهي جيڪا سڀني ماڻهن لاءِ عام آهي ۽ ڪنهن حد تائين اها ڪارآمد بہ آهي.

جيڪي عمل ان کي اڀارن ٿا، انهن کان پرهيز ڪجي ۽ جيڪي عمل ان کي گهٽائن ٿا انهن کي جاري رکجي، پريشاني ڪڏهن ڪڏهن ماڻهوءَ کي جوش ڏياري ٿي، تہ هو ڪي ڪم تمام مهارت ۽ تحسين جوڳي طريقي سان ڪري ٿو. پر جڏهن اها وڌي وڃي ٿي، تہ اها رڪاوٽ پيدا ڪري ٿي.

پريشاني معقول هجي، واجبي هجي يا بنان سبب جي هجي اهو سڌوسنئون هڪ طبي مسئلو آهي، پريشاني هر انسان زندگي جي ڪنهن نہ ڪنهن موڙ تي محسوس ڪري ٿو. اهو الڳ سوال آهي تہ ڪي فرد ان کي گهٽ محسوس ڪن ٿا اهي (Less Vulnerable) آهن تہ ڪي فرد ان کي وڌيڪ محسوس ڪن ٿا اهي (More Vulnerable) آهن.

نفسيات جي ماهرن جي راءِ آهي، تہ پريشاني ڪهڙي بہ قسم جي

هجي ان کي بنيادي جبلتن جي محرڪات (Basic Instinctive Drives) جي ذريعي بيان ڪري سگهجي ٿو. منهنجو پنهنجو نقطہ نظر اهو آهي تہ انسان زندگي ۾ پنهنجا مقصد (Goals) پنهنجي حيثيت يا صلاحيتن کان مٿاهان رکي ٿو ۽ مسئلن کي حقيقت پسندي جي نظر مطابق نہ ٿو ڏسي ۽ انهن جو حل پنهنجي پسند مطابق ڏسڻ چاهي ٿو ۽ جڏهن اهو سڀ ڪجهہ سندس مرضي مطابق نہ ٿو ٿئي، ان وقت پريشاني جنم وٺي ٿي. پريشاني ڇو ٿي ٿئي؟ ان جا ڇا ڪارڻ آهن؟ اسان هن مضمون ۾ ان کي سمجهڻ جي هڪ سادي ڪوشش ڪنداسين.

جديد طب تمام گهڻي ترقي ڪئي آهي، ان جي باوجود ڪيتريون بيماريون اهڙيون آهن جن جا اصل ڪارڻ معلوم ناهن يا آهن تہ اهي ڪامل (Absolute) هجڻ جي بدران لاڳاپيل (Relative) آهن يا قياس (Hypothesis) تي مبني آهن. جيئن مٿي وصف ۾ ذڪر ٿيل آهي تہ پريشاني هڪ حد تائين فرد جي بيروني ماحول (Environments) جي اثر کان موٽ جو جذبو آهي، جيڪو نارمل ۽ ضروري آهي. پر جڏهن اهو وڌي وڃي ٿو تہ اهو هڪ طبي مسئلو ٿي پوي ٿو. جيڪڏهن ڳوڙهي ڇنڊڇاڻ ڪبي تہ پريشاني جا سبب ضرور معلوم ٿيندا تہ اها اصل ۾ وقوع پذير ڇو ٿي ٿئي، ۽ ان جا ڪارڻ ڪهڙا آهن؟ يا ڪهڙا ٿي سگهن ٿا.

پريشاني جسماني بيمارين کان وڌيڪ عام آهي. طبي انگ اکر جمع ڪرڻ وارن جا انگ اکر ٻڌائن ٿا تہ 8 سيڪڙو ماڻهو اڳتي هلي زندگيءَ ۾ ڪڏهن نہ ڪڏهن پريشانيءَ ۾ مبتلا ٿين ٿا. عام طب جي شعبي ۽ دل جي شعبي ۾ اچڻ وارن مريضن ۾ 15 سيڪڙو مريض پريشاني ۾ مبتلا نظر ايندا آهن. جڏهن تہ عام ڊاڪٽرن ۽ فيملي فزيشن ڏانهن رجوع ٿيندڙ، اهڙن فردن جو تعداد 25 سيڪڙو تائين آهي.

پريشاني هڪ عام رواجي شڪايت کان وٺي پيچيده نفسياتي بيماريءَ تائين

> پريشاني ڪڏهن ڪڏهن ماڻهوءَ کي جوش ڏياري ٿي، تہ هو ڪي ڪم تمام مهارت ۽ تحسين جوڳي طريقي سان ڪري ٿو. پر جڏهن اها وڌي وڃي ٿي، تہ اها رڪاوٽ پيدا ڪري ٿي.

مختلف شڪلين ۾ اسان جي ذهني ۽ جسماني صحت تي اثرانداز ٿئي ٿي، ضرورت ان جي آهي تہ اسان کي پوري پوري ڄاڻ هجي، تہ اسان ان جي تشخيص (Diagnosis) ڪري سگهون، ان کان بچي سگهون ۽ ان جو علاج ڪرائي سگهون.

ڪجهہ ماڻهن ۾ پريشاني لاءِ طبي لاڙو (Temperamental Pre Disposi- tion) ٻين ماڻهن کان وڌيڪ هوندو آهي ۽ اهي ننڍن ننڍن مسئلن ۽ ذري ذري تي پريشان ٿي پوندا آهن اهو طبعي لاڙو، انسانن ۾ هڪدم نہ ٿو ٿئي پر اهو وري ڪيترن نقطن (Factors) تي منحصر آهي. جنهن ۾ فرد جي شخصيت، (Personality) سندس ذهني لياقت (Intelligence Quotient) زندگيءَ جا گذريل تجربا، (Past experi- ence) ۽ سندس مسئلن کي منهن ڏيڻ واري صلاحيت (Ability to cope) تي منحصر آهي ۽ اهي سڀئي نقطا وري ان فرد جي تربيت تي انحصار رکن ٿا تہ هو ڪهڙي بيروني ماحول (Enviornment) ۾ گهيريل رهي ٿو، جنهن ۾ سندس زندگي جي نشونما ٿي آهي.

پريشانيءَ کي مٿي اڀاريندڙ ۽ رغبت ڏيندڙ اسباب:-
Predisposing & Pricipating factors:-

پريشاني هڪ قسم جي اڳ ۾ ياسيل تڪليف ڏانهن نفسياتي رد عمل آهي پوءِ اها تڪليف حقيقي هجي يا تصوراتي هجي، اها رواجي طرح محسوس ڪئي وئي هجي، يا حقيقي طرح سان شدت سان محسوس ڪئي وئي هجي، ان جي محسوس ڪرڻ جو ماپو الڳ الڳ آهي، ماڻهو جيڪڏهن ڊڄڻو هجي، غير تجربيڪار هجي، Puritan Thoughts جو هجي يعني اخلاقيات ۾ يقين رکندڙ هجي اهو اهڙن موقعن تي ضرور پريشاني ۾ مبتلا ٿيندو، جنهن تي عام رواجي ننڍ ماڻهو بلڪل اثر نہ ٿو وٺي.

ڪيترا ماڻهو تمام ٿوري پريشانيءَ ۾ فڪر مند نہ ٿيندا آهن. پر جيڪڏهن سختيءَ وارو وقت اچي وڃي، يا ڪا

خطري واري صورتحال هجي، يا ڏکي بيماري جي حالت هجي، تہ اهڙن موقعن تي تمام مضبوط ارادي وارا ماڻهو چو نہ هجن، پريشاني ۾ مبتلا ٿيو پون. جيڪا ڪين جذو ڪري ٿي وڃي، جو هو ڪنهن ڪم ڪار جا نہ ٿا رهن.

ڪيترا ماڻهو تمام ٿوري پريشانيءَ ۾ فڪر مند نہ ٿيندا آهن، پر جيڪڏهن سختيءَ وارو وقت اچي وڃي، يا ڪا خطري واري صورتحال هجي، يا ڏکي بيماري جي حالت هجي، تہ اهڙن موقعن تي تمام مضبوط ارادي وارا ماڻهو چو نہ هجن، پريشاني ۾ مبتلا ٿيو پون. جيڪا ڪين جذو ڪري ٿي وڃي، جو هو ڪنهن ڪم ڪار جا نہ ٿا رهن.

پريشانيءَ جي سببن جي جيڪڏهن ڳولها ڪبي تہ اهي ضرور ملي ويندا، پر جيڪڏهن باريڪي سان ڇنڊڇاڻ ڪرڻ جي باوجود ڪوبہ سبب نہ ٿو ملي تہ اهڙي پريشاني کي Generalised Anxiety Disorder يا Chronic Anxiety يعني پراڻي پريشاني سڏيو وڃي ٿو. جيڪو هڪ علاج طلب مسئلو آهي.

فرد جي اندر Resistance to Anxiety يعني فرد جي پريشانيءَ کي رد ڪرڻ واري صلاحيت ٿئي ٿي جيڪا جسماني حالتن سان بدلجندي رهي ٿي. جيئن گهٽي ٿڪاوٽ آرام جو گهٽ ڪرڻ يا ڪنهن اتفاقي حادثي جي ورچڙهي وڃڻ وغيره اهڙن حالتن ۾ اها صلاحيت غير متوازن ٿي سگهي ٿي. جيڪو بذات خود دماغ جو Autonomic Response (خود ڪار رد عمل) آهي. اهڙن حالتن ۾ فرد جي مسئلن کي ڇيد ڪرڻ جي صلاحيت، (Power of Analysis) ۽ بري ڀلي ۾ تميز ڪرڻ واري صلاحيت، (Power of Discrimination) ناڪام ٿي وڃي ٿي يا ڪمزور ٿي وڃي ٿي جنهن ڪري طبيعت تي فڪر جو غلبو ڪجهہ وڌيڪ پختو ٿي وڃي ٿو. اهڙي طرح اڻپوري نموني ۽ گهٽ توجہ سان پروڙيل مسئلا پريشانيءَ جو سبب بڻجن ٿا جيڪي هوند نارمل حالت ۾، پريشاني پيدا ڪري نہ سگهن جنهن وقت فرد جو ذهن ۽ بدن صحت مند حالت اندر رهي ٿو.

عام زندگيءَ ۾ پريشاني کي اڀاريندڙ حالتون آهن مقابلو، جهيڙو جهٽو ۽ تفاوت (Conflict, Conforontation, Competetion) اهڙن حالتن ۾ بروقت فيصلي ۽ هڪ عملي جي ضرورت پيش اچي ٿي، جيڪڏهن صحيح وقتائتو ۽ جوڳو فيصلو ڪري، ان تي عمل پيرا ٿي نہ ٿو سگهجي، تہ پريشاني جنم وٺي ٿي ۽ اهڙن حالتن ۾ فرد لازماً فڪر مند ٿي پوي ٿو.

اسان جي زندگي ۾ ڪنهن بہ وقت اهڙا نازڪ مسئلا درپيش اچن ٿا. جن تي اسان جي بقا يا زندگيءَ جي معاشي ۽ سماجي حيثيت جو انحصار هجي، ۽ سڀ کان اهم جيڪڏهن انساني بقا جو مسئلو هجي اهڙي وقت ۾ هڪ صحت مند ذهن رکندڙ ماڻهوءَ تي بہ پريشاني، حاوي ٿي وڃي ٿي جيڪو هڪ فطري ۽ نارمل نفسياتي رد عمل (Psychological Response) آهي. اهڙي پريشاني بيروني حالتن ۾ تبديلي اچڻ سان گهٽ ٿي سگهي ٿي، يا ختم ٿي سگهي ٿي.

پريشاني جا قسم:

Anxiety Disorders جي پراڻي ڪلاسيفڪيشن کي Diagnostic & Statistical Manual تحت آمريڪا جي نفسياتي بيمارين واري ايسوسيئشن ڪافي حد تائين تبديل ڪيو آهي. هن ڏپ ۽ خوفسان لاڳاپيل پريشاني (Phobic Disorders) کي ٻن حصن ۾ ورهايو آهي جنهن کي.

(الف) Simple Phobia ۽ Social Phobia جا نالا ڏنا ويا آهن، اهڙي قسم جا فرد تمام خصيص پريشانيءَ کان وٺي چڱي خاصي حد تائين پريشاني ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا. جيڪا سندن روزمره جي ڪم ڪارين تي اثرانداز ٿئي ٿي. سوشل فوبيا ۾ مبتلا مريض ماڻهن جي ميڙ ۾ وڃڻ کان ڪيٻائن ٿا، ۽ ميل جول پسند نہ ٿا ڪن، ۽ سمپل فوبيا ۾ وري مريض تنگ ۽ سوڙهين جاين ۾ گهٽن ۽ پريشاني محسوس ڪن ٿا. اهي وري ننڍن جيتن جڻن کان بہ ڊڄن ٿا.

(ب) روٿ Roth هڪ خاص قسم جي پريشانيءَ جو ذڪر ڪيو آهي جيڪا آفت سان، جذباتي تجربي کانپوءِ ظاهر ٿئي ٿي جنهن کي هن (Phobic Anxiety Syn-

سوشل فوبيا ۾ مبتلا مريض ماڻهن جي ميڙ ۾ وڃڻ کان ڪيٻائن ٿا. ۽ ميل جول پسند نہ ٿا ڪن. ۽ سمپل فوبيا ۾ وري مريض تنگ ۽ سوڙهين جاين ۾ گهڙڻ ۽ پريشاني محسوس ڪن ٿا. اهي وري نندن جيتن جڻن کان بہ ڊڄن ٿا.

(drome) سڏيو آهي هن پريشاني واري حالت ۾، خوف جو عنصر بہ حاوي رهي ٿو، اها اهڙن ماڻهن ۾ جنم وٺي ٿي جن کي زندگيءَ ۾ تمام تلخ تجربا ٿيا هجن، اهڙي قسم جي پريشاني مهينن تائين جاري رهي سگهي ٿي ۽ هن مرض ۾ مبتلا ماڻهو مبهم ۽ اڻ ڏٺي خوف جي ڪري گهر کان ٻاهر نڪرڻ بہ بند ڪري ڇڏن ٿا. اهڙي پريشاني اڳتي وڌي ايتري حد تائين پهچي ٿي جو ماڻهو پاڻ کي بہ Unreal يا غير حقيقي سمجهڻ لڳي ٿو ۽ اهڙي قسم جي حالت کي Deper-sonalization سڏيو وڃي ٿو. مشڪل حالتن کان پوءِ طبيعت جو لاڙو پريشاني ڏانهن وڌي وڃي ٿو جيڪو ثابت ڪري ٿو تہ، اهو هڪ پيشگي نفسياتي عمل آهي جيڪو ڪجهہ تجربن مان گذرڻ ڪانپوءِ جهڙوڪ اوچتي آفت، خوفناڪ ٻڌ کان پوءِ جنم وٺي ٿو.

(ث): Panic Disorder يا وحشيت ۽ ٿرٿلي واري پريشاني:-

پريشاني جو هي قسم تمام گهڻو عام آهي، هن ۾ اڪثر ماڻهو ويٺي ويٺي شديد خوف ۽ حراس ۾ مبتلا ٿي وڃن ٿا، ان جو هڪ سبب اهو بہ ٿي سگهي ٿو تہ هو عرصي دراز کان ڪنهن مسئلي ۾ الجهيل هجن جيڪا ڪنهن بہ مهل هڪ دم ايري ٿرٿلي واري ڪيفيت اختيار ڪري ٿي، هن پريشاني جا مکيہ محرڪات آهن موت جو خوف قيامت جو خوف، پاڻ تي ضابطو وڃائي ويهڻ جو خوف، سڀ کان اهم ڳالهہ جيڪا هن پريشاني ۾ نمايان آهي اها آهي تہ هي پريشاني پاڻ سان ڪجهہ علامتون بہ ظاهر ڪري ٿي جهڙوڪ دل جي ڌڙڪڻ جو وڌي وڃ[illegible] سيني ۾ سور جو محسوس ڪرڻ، مٿ[illegible] جو سور، مٿي جا چڪر محسوس ڪر[illegible] بدن جو سن ٿي وڃڻ، بدن جو ڏڪ[illegible] زبان جو خشڪ ٿي وڃڻ، الٽيءَ جو محسوس ڪرڻ يا الٽيءَ جو اچڻ ۽ پي[illegible] ۾ تڪليف محسوس ڪرڻ بار بار پاخا[illegible] جو خيال اچڻ وغيره اهو [illegible]nic Attack ڏهن منٽن کان اڌ ڪلا[illegible] تائين هلي سگهي ٿو. اهڙي قسم حملن ڪانپوءِ مريضن لاءِ علاج ڪر[illegible] ضروري آهي ورنہ مريض [illegible]ronic Anxiety مستقل پريشاني ۾ مب[illegible] سگهي ٿو.

ج: [illegible]bsessive Compulsive Disorders هن قسم جي پريشاني ۾ مبتلا مريض توهان ضرور ڏٺا هوندا هي نفسيات جي هڪ مستقل پريشا[illegible] واري حالت آهي، جنهن ۾ مريض وه[illegible] جو شڪار ٿي پو[illegible] ٿو، ۽ فرد ڪ[illegible] مستقل اٿوڻ[illegible] ٻچان جهـ[illegible] اخ[illegible] پريشان ڪندا ره[illegible] ٿا ۽ انهن ۾ ورجائڻ (Repetation) بہ ٿيندو رهي ٿو جنهن جي معني تہ اهي خيال ۽ ع[illegible] بار بار دهرائجن [illegible] هن ڪيفيت کي Ritualistic Stereo Type Behaviour (ريٿاتي اٿوندڙ طبيعت) بہ سڏيو

هن پريشاني جا مکيہ محرڪات آهن موت جو خوف قيامت جو خوف، پاڻ تي ضابطو وڃائي ويهڻ جو خوف، سپ کان اهم ڳالهہ جيڪا هن پريشاني ۾ نمايان آهي اها آهي تہ هي پريشاني پاڻ سان ڪجهہ علامتون بہ ظاهر ڪري ٿي، جهڙوڪ دل جي ڌڙڪڻ جو وڌي وڃڻ، سيني ۾ سور جو محسوس ڪرڻ، مٿي جو سور، مٿي جا چڪر محسوس ڪرڻ بدن جو سن ٿي وڃڻ، بدن جو ڏڪڻ، زبان جو خشڪ ٿي وڃڻ، الٽيءَ جو محسوس ڪرڻ يا الٽيءَ جو اچڻ ۽ پيٽ ۾ تڪليف محسوس ڪرڻ بار بار پاخاني جو خيال اچڻ وغيره اهو Panic Attack ڏهن منٽن کان اڌ ڪلاڪ تائين هلي سگهي ٿو.

هن ۾ غلاظت ۽ گندگيءَ جي ڊپ کان، هٿن جو بار بار ڌوئڻ، ڳڻڻ، ڪنهن عضوي کي بار بار ڇهي ڏسڻ، ڪنهن نه ڪنهن شي کي مستقل چڪاسڻ وغيره ڏسڻ ۾ اچي ٿو. مريض کي جيڪڏهن انهيءَ عمل کان روڪبو ته پريشاني وڌي ويندي ۽ مريض کي جڏو معذور ۽ بيڪار بڻائي ڇڏيندي.

وڃي ٿو. هن ۾ غلاظت ۽ گندگيءَ جي ڊپ کان، هٿن جو بار بار ڌوئڻ، ڳڻڻ، ڪنهن عضوي کي بار بار ڇهي ڏسڻ، ڪنهن نه ڪنهن شي کي مستقل چڪاسڻ وغيره ڏسڻ ۾ اچي ٿو. مريض کي جيڪڏهن انهيءَ عمل کان روڪبو ته پريشاني وڌي ويندي ۽ مريض کي جڏو معذور ۽ بيڪار بڻائي ڇڏيندي.

هه: بيمارين سان لاڳاپيل پريشاني "Disease Related Anxiety" ڪڏهن ڪڏهن جسماني بيماريون پڻ پريشانيءَ جو ڪارڻ بڻجي سگهن ٿيون. جيئن دل جي بيماري، وڌيل رت جو دٻاءُ معدي يا آنڊي جو زخم، وڏي آنڊي جو حساس هجڻ وغيره اهڙي پريشاني کي سڃاڻڻ پيچيده مسئلو ٿي پوي ٿو، جو ان صورتحال ۾ ٿي مسئلا درپيش اچن ٿا.

پريشاني، جسماني بيماري ۽ ڊپريشن ۽ اهي هڪ ئي وقت هڪ ٻئي سان گڏيل علامتون پيدا ڪن ٿا، جن کي چڱي طرح سمجهڻ ۽ پروڙڻ معالج جو ڪم آهي.

د: Anxiety to Drugs Withdrawal هي هڪ پريشاني جو قسم آهي جيڪو نشي آور دوائن کي هڪ دم ترڪ ڪرڻ سان ظاهر ٿئي ٿو. اهڙن (Drugs) ۾ شراب (Alcohal) هيروئن 25 ,(Epidimorphine) ننڊ آڻڻ جون مخصوص دوائون (Barbiturates) ۽ چرس وغيره اچي وڃن ٿيون. اهڙي پريشانيءَ ۾ اپياس ڪرڻ جي حس، تميز ڪرڻ جي حس. فيصلي ڪرڻ جي حس، متاثر ٿئي ٿي. جيڪا پريشاني جي عالم کي وڌيڪ هٿي ڏئي ٿي ۽ اهو سلسلو تيسين جاري رهي ٿو، جيستائين ڪي موثر اپاءُ نه ورتا وڃن.

ذ: هڪ پريشانيءَ جو قسم پيو به آهي جنهن کي Post Concussional Syndrome يا دماغي چوٽ اچڻ سان ظاهر ٿيندڙ پريشاني سڏيو وڃي ٿو. هي پريشاني گهڻو ڪري وقتي ثابت ٿئي ٿي دماغ ۾ جيڪڏهن گهري چوٽ نه رسي ۽ دماغ ۾ عضلاتي نقص پيدا نه ٿئي ته ان جي نارمل حالت ۾ اچڻ سان ئي هي پريشاني آهستي آهستي گهٽ ٿي وڃي ٿي.

پريشاني جي پڌرائي ۽ علامتون:-

پريشاني اسان جي جسماني ۽ اعصابي صحت کي ڪيئن متاثر ڪري ٿي ان کي هيٺين ريت ورهايو ويو آهي.

١- اندروني ڇڪتاڻ جو احساس، انديشو، ڀوُ، فڪرمنديءَ واري طبيعت پيدا ڪن ٿا.

٢- دماغ جي اعلي وصف، جن جو واسطو، سوچ ۽ علم دانش سان آهي، انهن ۾ خلل پوڻ جنهن کان پوءِ ماڻهو چڱي طرح سوچي نه ٿو سگهي، صحيح فيصلو نه ٿو ڪري سگهي، سٺي اهليت سان چڱي ريت ياد نه ٿو ڪري سگهي.

٣- پريشانيءَ جون هي علامتون ۽ اثرات دماغ جي خودڪار حصي (Autonomic Nervous System) سان وابسطه آهن، هن ۾ بدن اندر عضون ۾ تڪليف جو پيدا ٿيڻ، ري نلين غدن (Endocrine System) جو تحرڪ ۾ اچڻ سان دل جو تيزيءَ سان ڌڙڪڻ، عضون جو لرزش ۾ اچڻ، خون جو دٻاءُ وڌي وڃڻ، پگهر جو بار بار اچڻ، اکين جي پتلين جو ڦهلجڻ، پڪ جو خشڪ ٿي وڃڻ اچي وڃي ٿو. ڊاڪٽر جن مريضن جو معائنو ڪن ٿا انهن ۾ لڳ ڀڳ، ساڳئي قسم جون شڪايتون ۽ علامتون ڏسڻ ۾ ايندڀون آهن. انهن مان ڪن ۾ ڪي علامتون وڌيڪ واضح آهن ته ڪي گهٽ واضح آهن جيڪي ان مريض جي حالتن تي سار رکن ٿيون. اهي يا مختصر مدي لاءِ ظاهر ٿين ٿيون يا گهڻي مدي لاءِ ۽ طبيعت ۾ مستقل خلل پيدا ڪري سگهن ٿيون. پريشاني فرد تي هڪدم حملو ڪري ظهور پذير ٿئي ٿي ۽ فرد کي هڪ مستقل خفي جي حالت ۾ رکي ٿي، جنهن ۾ لاهه ۽ چاڙهه ايندو

ڪڏهن ڪڏهن جسماني بيماريون پڻ پريشانيءَ جو ڪارڻ بڻجي سگهن ٿيون. جيئن دل جي بيماري، وڌيل رت جو دٻاءُ معدي يا آنڊي جو زخم، وڏي آنڊي جو حساس هجڻ وغيره

رهي ٿو جيڪا خصيص خوف کان وٺي ٿرٿلي جي حالت تائين بدلجندي رهي ٿي. پريشاني جو حملو ڪنهن بہ وقت ٿي سگهي ٿو. پر ڪجهہ مريضن ۾ اها رات جو وڏي وجي ٿي. جڏهن سوجهرو ختم ٿي وجي ٿو ۽ ماڻهو اڪيلو ٿئي ٿو تہ هو پنهنجون ڳڻتيون ۽ غم ياد ڪري انهن کي سارڻ لڳي ٿو. خدشات هن جي خيالن جي جاءِ والارن ٿا. صاف سٿري طريقي سان سوچڻ هن لاءِ ناممڪن ٿي پوي ٿو ۽ ننڊ هن کان دور ٿي وڃي ٿي.

مستقل پريشاني جون علامتون مٿي بيان ڪيل آهن، پر ڪجهہ هن طرح سان آهن مٿي جي اڳين حصي ۾ سور پوڻ. ڪيپراٽي جي وچين حصي ۾ سور، بک جو گهٽ لڳڻ، وزن جو گهٽجڻ، باربار دستن جي بيماري ٿيڻ، سيني ۾ دٻاءُ محسوس ڪرڻ، ساهہ جو منجهڻ، هٿن ۾ هلڪو لرزو (Tremors) پيدا ٿيڻ، آڱرين جي پورن تي سرڪا محسوس ڪرڻ، طبعيت ۾ موڳائي اچڻ وغيره اهڙي حالت ۾ مريض وڏا وڏا ۽ تڏا ساهہ کڻڻ لڳي ٿو ان حالت کي Hyperventilation Syn-) (drome سڏيو ويو آهي.

پريشانيءَ جي تشخيص ۽ علاج:-

هن مرض جي تشخيص مشڪل ڪونهي ڇاڪاڻ تہ مکيہ شڪايت آهي، مريض جي طبعيت ۾ مستقل فڪرمنديءَ الجهن. جيڪا ظاهر ظهور نظر اچي ٿي. خفيف پريشانيءَ جو علاج بنان دوائن جي بہ ڪري سگهجي ٿو پر اها جي وڌيڪ آهي تہ ترت ڊاڪٽر سان لهہ وچڙ ۾ اچڻ گهرجي. جيڪڏهن پريشاني ڪن مخصوص سببن جي ڪري هجي ۽ اهي سبب دور ڪري سگهجن تہ پوءِ ڊاڪٽر جو فرض آهي تہ هو مريض جي شڪايتن کي غور سان ٻڌي ۽ هن کي ان جي سببن جي ڇنڊ ڇاڻ ڪرڻ ۾ مدد ڏئي، ان جو حل ڏسي ۽ انهن کان پاسو ڪرڻ جي ترغيب ڏئي.

هلڪي پريشاني کي رفع ڪرڻ لاءِ جسم کي ڍلي ڪرڻ جي مشقن (Relexation Exercisis) ذريعي ۽ پنهنجو پاڻ کي صلاح ڏيڻ جي عمل ۽ (Auto Sugetetion) ذريعي دور ڪري سگهجي ٿو ان جو طريقہ ڪار تمام سادو ۽ سولو آهي جنهن کي هرڪو ٿوري ڪوشش ڪرڻ کان پوءِ آساني سان سکي سگهي ٿو.

طريقہ ڪار:-

گهر جي هڪ اهڙي ڪمري ۾ جتي خاموشي هجي، روشني تمام گهٽ هجي، آرام ڪرسي ميسر هجي تہ بهتر نہ تہ پلنگ يا کٽ جنهن تي آرام سان ليٽي سگهجي. ان تي ليٽي پئجي؛ ليٽڻ کانپوءِ ذهن کي يڪجا ڪرڻ جي پوري ڪوشش ڪجي (نوٽ: اهو ذهن نشين ڪرڻ ضروري آهي تہ رليڪسيشن ايڪسرسائيز جي معنيٰ ٿي اها آهي تہ ذهن سان گڏ جسم جي پٺن ۽ مشڪن کي ڍلو (Relex) ڪرڻو ۽ ان مان ڇڪ (Tension) دور ڪرڻو آهي. تنهنڪري مشق دوارن ڪنهن بہ قسم جو شورغل، دروازي جو کڙڪڻ، يا ڪمري جي ٻاهران ايندڙ ريڊيو ۽ ٽي ويا ڪنهن بہ قسم جو آواز مشق جي عمل کي متاثر ڪري سگهي ٿو. بهتر آهي تہ مشق رات جي پرسڪون وقت ۾ دهرائڻ گهرجي). پنهنجي سوچ ان تي مرڪوز رکو تہ هن وقت صرف مشق متعلق ٿي سوچڻو آهي. هٿي ڪنهن طرف

پريشاني جو حملو ڪنهن بہ وقت ٿي سگهي ٿو. پر ڪجهہ مريضن ۾ اها رات جو وڏي وجي ٿي. جڏهن سوجهرو ختم ٿي وجي ٿو ۽ ماڻهو اڪيلو ٿئي ٿو تہ هو پنهنجون ڳڻتيون ۽ غم ياد ڪري انهن کي سارڻ لڳي ٿو. خدشات هن جي خيالن جي جاءِ والارن ٿا. صاف سٿري طريقي سان سوچڻ هن لاءِ ناممڪن ٿي پوي ٿو ۽ ننڊ هن کان دور ٿي وجي ٿي.

ڏيان پيڪڻ نہ ڏجي تہ بهتر. ليٽڻ کان پوءِ درجي بہ درجي پنهنجي جسم جي پٺن ۽ مشڪن کي ڍلو ڪرڻ شروع ڪيو. محسوس ڪيو تہ نراڙ جون مشڪون ۽ تاڻيل نہ آهن، ڇهري جون مشڪون ڍليون آهن، ائين تہ ناهي تہ ڇاڙي زور سان ڀيڪوڙيل آهي ڀهريائين ان کي ڍلو ڪيو اهڙي طريقي سان مٿي کان وٺي پيرن تائين لمحہ بہ لمحہ پنهنجي جسم جي مشڪن کي ذهن محسوس ڪيو، ۽ انهن کي ڍلو ڪري ڇڏيو. جڏهن سڄو جسم مڪمل Relax ٿي وڃي، پوءِ ذهن ۾ ائين دهرايو تہ منهنجو جسم هاڻي هلڪو ٿي رهيو آهي، منهنجو سڄو جسم بلڪل هلڪو ٿي رهيو آهي، اهو بار بار دهرائيندا **رهو ٿوري دير ڪانپوءِ توهان محسوس ڪندا تہ توهان جو جسم واقعي هلڪو هلڪو ٿي پيو آهي، هوا جي لطيف جهوٽي وانگر هلڪو، بس جڏهن توهان ائين محسوس ڪرڻ لڳو تہ توهان جو جسم سچ پچ هوا وانگر هلڪو ٿي پيو آهي، اهو ئي وقت آهي جنهن ۾ ذهن کي "Auto Suggestion" ڏيو آهي ۽ ذهن اهو قبول ڪري وٺندو آهي، پڪ ڄاڻو تہ توهان پنهنجي ذهن ذريعي پنهنجي بدن تي مڪمل طرح حاوي ٿي ويا آهيو ۽ توهان جو ذهن ان مڪمل يڪسوئي واري حالت ۾، توهان جا پنهنجا مفيد مشورا جلد جهليو ٿي، پوءِ وڌيڪ مشورو ڏيو تہ آءُ ننڍين ننڍين ڳالهين تي پريشان نہ ٿيندس ڪابہ اهڙي سجيشن 50-100 دفعا دهرايو توهان بنان ڪنهن تڪليف يا خفي جي پنهنجي ذهن کي پرسڪون ۽ بدن کي ڍلو رکي سگهو ٿا. جيڪڏهن توهان چاهيو تہ انهن مشقن ذريعي برين عادتن جهڙوڪ، سگريٽ نوشي ۽ نشہ آور شين جي عادت کي ترڪ ڪري سگهو ٿا.**

اهي Auto Suggestion جيڪڏهن توهان هڪ مهيني تائين جاري رکيون ۽ پابنديءَ سان ذهن کي يڪجا ڪرڻ ۽ جسم کي ڍلو ڪرڻ سگهي ويا، تہ توهان حيران رهجي ويندا تہ بنان ڪنهن دوائن ۽ پئسي خرچ ڪرڻ جي توهان پنهنجن مسئلن تي قابو پائي ورتو آهي ۽ توهان سوچي بہ نہ پئي سگهيا تہ اهو سڀ ڪجهہ ائين بہ ممڪن ٿي سگهي ٿو.

پريشاني روڪيندڙ دوائون: "Anxiolytic Drugs" ميڊيڪل سائنس ۽ فارماسيوٽيڪل انڊسٽري جي مستقل ڪوجنا اسان کي انيڪ فائدا پهچايا آهن. جديد دوائن نفيسيات جي بيمارين جي علاج معالجي ۾ انقلاب آڻي ڇڏيو آهي جيڪڏهن اهي دوائون نہ هجن ها تہ هوند ڪيترائي ويچارا ماڻهو چرين جي لسٽ ۾ شامل هجن ها. اهو هنن دوائن جوئي ڪارنامو آهي جو ڪيترائي دانشور، اديب ۽ حساس ماڻهو پريشاني روڪ دوائن جي سهاري آرام ده زندگي بسر ڪري رهيا آهن.

سڀ کان اهم پريشاني روڪ دوائون جيڪي استعمال ۾ اچن ٿيون. انهن کي "Benzodiazepnes" سڏيو وڃي ٿو. انهن جي خاص خوبي اها آهي تہ اهي ذهني ڇڪتاڻ گهٽائن ٿيون، ذهن کي پرسڪون رکڻ ۾ مدد ڏين ٿيون ۽ پريشاني جون جيڪي عضلاتي علامتون Somatic Symptoms آهن انهن کي تلف ڪن ٿيون ۾ موزي اثر ڪن ٿيون.

ان لاءِ اهي دوائون ماهر ڊاڪٽرن جي، مشوري ڪانسواءِ استعمال ڪري نہ ٿيون سگهجن ۽ نہ انهن کي استعمال ڪانپوءِ هڪدم بند ڪري سگهجي ٿو. انهن کي هڪدم بند ڪرڻ سان وري پريشاني موٽ ڪائي ٿي ۽ سودمند نتيجي نڪرڻ دوران "Rebound Anxiety" پيدا ٿئي ٿي ۽ ننڊ نہ اچڻ "Insomnia" جو مرض پيدا ٿئي ٿو انهن دوائن جا ڪجهہ مضر اثرات بہ آهن جيڪي گهٽي استعمال ڪانپوءِ ڪجهہ ماڻهن ۾ ڏسڻ ۾ آيا آهن جيئن يادگيري جو تلف ٿيڻ، معدي ۾، پيٽ ۾ تڪليف ٿيڻ. مٿي جو سور بدن جي پَٽ يا مشڪن جو تاڻجي وڃڻ وغيره وغيره.

نفيسيات جي ڊاڪٽرن جو چوڻ آهي تہ دوائن کي، مريضن ۾ پريشانيءَ جي گهرائيءَ کي جانچي مناسب پريشاني روڪ دوا ڏيڻ گهرجي ۽ جڏهن گهربل نتيجا ظاهر ٿين تہ پوءِ ان کي ۴ کان ١٦ هفتن جي مدي اندر آهستي آهستي گهٽائي بند ڪرڻ گهرجي جيئن "Rebound Anxiety" کان بچي سگهجي.

پئنڪ ڊس آرڊر (Panic Disorder) ۾ وري جيڪي دوائون ڪم ڪن ٿيون. ان صورتحال ۾ ٽرائي سائڪلڪ اينٽي ڊپريسنٽ، مانوآمائينوآڪسيڊيز انهيبٽرس دوائون استعمال ۾ اچن ٿيون اهو ياد رهي تہ نفيساتي بيماري جي حملي ۾ ماهر ڊاڪٽر سان رجوع ڪرڻ گهرجي ۽ نہ پنهنجو علاج پاڻ (Self Medication) ڪرڻ گهرجي، جيڪا ڪافي هاڃيڪار ٿي سگهي ٿي، ان بيماريءَ جي معالج کي Psychiatrist يا "Psychotherapist" سڏيو وڃي ٿو.

ٻار جي ذهني ۽ نفسياتي نشو نما

Mental & Psychological Development of Child

ڊاڪٽر عبدالحميد ميمڻ
ماهر نفسيات ۽ دماغي بيمارين
پرگڙي هائوس
حيدرآباد

اڄ اچو تہ ان ڳالھ تي بحث ڪريون تہ ٻار ڪيئن ۽ ڪڏهن سمجھ ۽ عقل وارو ٿئي ٿو ۽ سمجھ ۾ ڪيئن واڌارو ايندو رهي ٿو، اسان کي ڪيئن معلوم ٿيندو تہ هڪ ٻار ٻين ٻارن کان ذهني طرح پوئتي آهي ۽ اهو ڪھڙي عمر ۾ معلوم ٿيڻ گهرجي.

ٻار جڏهن ماءُ جي پيٽ ۾ هوندو آهي تڏهن ماءُ جو آواز هر هر ٻڌندو آهي (نائين ۽ ڏهين مهيني ۾) ۽ پيدا ٿيڻ کان پوءِ جلدي انهيءَ جو آواز سڃاڻي وٺندو آهي ٻاهرين دنيا ۾ اچڻ کان پوءِ پهريون پهريون آواز ماءُ جو سڃاڻندو آهي هتان کان ٻار جي ذهن جي واڌ شروع ٿئي ٿي. نائين ۽ ڏهين مهيني پيٽ ۾ ٻار جي ٻڌڻ جي طاقت شروع ٿئي ٿي. جيڪڏهن انهي وقت پيٽ جي پر سان ڪو وڏو آواز ڪجي يا ڌماڪو ڪجي تہ ٻار اهو ٻڌي چرپر ڪرڻ لڳندو آهي. ٻار پيدا ٿيڻ کان پوءِ اسڪول جي عمر تائين، ماءُ پيءُ ۽ گهر جي ٻين ڀاتين کان سکندو رهي ٿو ٻار جو هلڻ، ويهڻ ڳالهائڻ، بيهڻ پڇڻ، سمجهڻ ۽ سڃاڻڻ سڀ ذهن جي واڌ سان آهي اڳي ٻار 5 سالن جي عمر ۾ اسڪول شروع ڪندو هو. هاڻ ٽي سادا ٽي سالن جو ٻار نرسري ۾ داخل ڪيو وڃي ٿو.

ٻار جي ذهن جي واڌ معلوم ڪرڻ والدين ۽ استادن جي ذميواري آهي ڪجھ ٻار اسڪول ۾ ڏاڍا ذهين هوندا آهن ۽ ڪجھ گهٽ ذهين هوندا آهن ڪئي ٻار تہ ڪيترن سالن تائين هڪ ئي ڪلاس ۾ رهندا آهن ۽ پڙهي ياد ڪري نہ سگهندا آهن سندن دماغ ڪمزور هوندو آهي ٻار جو عقل ۽ سمجھ ماپڻ لاءِ ان جي عمر مطابق سوال ڪبا آهن مثلاً مختلف شين جا نالا پڇڻ، (واچ، پين، گلاس) رنگ سڃاڻڻ (ڪارو پيلو، سائو نيرو)، صبح، شام بابت پڇڻ، وغيره وغيره.

ٻار جو سراسري I.Q- 75 کان 115 تائين هئڻ گهرجي اهو هيٺين طريقي سان معلوم ڪبو آهي.

$$I.Q = \frac{\text{ذهني عمر}}{\text{جسماني عمر}} \times 100$$

جيڪڏهن ٻار جو I.Q 70 کان گهٽ آهي تہ ان کي ذهني معذور يا موڳو چئي سگهبو.

ذهني معذوري جا ٽي قسم آهن.

1. معمولي ذهني معذوري
1.Mild Mental retardation.
(I.Q-70)

2. وچولي ذهني معزوري
2. Moderate Mental retardation
(I.Q- 35 to 50)

3. شديد ذهني معزوري
3. Severe Mental retardation
(I.QBelow 35)

جيڪڏهن هڪ ٻار ڏهن سالن جي عمر جو آهي، پر ان جو عقل ڪم، ڳالهيون ۽ رويو 5 سالن جي عمر جي ٻار جهڙو آهي تہ ان جو I.Q 5% سيڪڙو آهي.

$$I.Q = \frac{\text{ذهني عمر}}{\text{جسماني عمر}} \times 100$$

$$I.Q = \frac{5}{10} \times 100$$

$$I.Q = 50$$

ان ٻار جو I.Q 50 آهي تنهنڪري هو وچولي درجي جي ذهني معذوري ۾ آهي.

تندرست ٻار جي ذهني واڌ لاءِ چارٽ هيٺ ڏجي ٿو.

* پيٽ پر سمهي، ڪاڌي مٿي ڪٽي سگهي ٿو تقريباً ڏيڍ مهيني جي عمر ۾.
* پيٽ پر سمهي سينو مٿي چوري سگهي ٿو تقريباً ٻن مهينن جي عمر ۾.
* ٽيڪ ڪانسواءِ ويهي سگهي ٿو، ستن مهينن جي عمر ۾.
* ٽيڪ سان بيهي سگهي ٿو 9 مهينن جي عمر ۾.
* ٻانبڙا پائي سگهي ٿو 10 مهينن جي عمر ۾.
* آڱر جهلي هلي سگهي ٿو هڪ سال

جي عمر ۾.

* ٻانبڙا پائي (Crawl) ڏاڪڻ چڙهي سگهي ٿو هڪ سال جي عمر ۾.

* بغير ٽيڪ جي، اڪيلو هلي سگهي ٿو ڏيڍ سال جي عمر ۾.

* اکر چئي سگهي ٿو. اک نڪ سڃاڻي سگهي ٿو ڏيڍ سال جي عمر ۾.

* جملو چئي سگهي ٿو. نالو ٻڌائي سگهي ٿو. ڊڪي سگهي ٿو ٻن سالن جي عمر ۾.

ڏاڪڻ لهي سگهي ٿو اڍائي سالن جي عمر ۾.

* اڍائي سالن جي عمر ۾ اها خبر پويس ٿي تہ هر شئي جو نالو ٿيندو آهي.

* ٽن سالن جي عمر ۾ 900 ۽ پنجن سالن جي عمر ۾ 2500 اکر سکي وڃي ٿو.

* پڙهڻ، لکڻ ۽ ڳڻڻ شروع ڪري ٿو 4 کان 5 سال جي عمر ۾.

* 5 کان 7 سالن تائين سوچ سطحي هوندي آهي. ان ۾ ڪا بہ گهرائي نہ هوندي آهي.

* 8 سالن کان پوءِ سوچ ۾ گهرائي اچڻ شروع ٿئي ٿي ۽ 13 سالن جي عمر ۾ جملي جو اندريون مطلب ۽ مقصد سمجهي سگهي ٿو مثلاً پهاڪو، چوڻي سمجهڻ لڳي ٿو. ان جو مطلب ۽ تشريح ڪري سگهي ٿو.

ذهني طاقت جي ماپ لاءِ آزمائشون

1. اڌوري تصوير، ٻار کان پوري ڪرائڻ.

2. جملو يا فون نمبر ياد رکڻ.

3. ڪعب آزمائش (رنگن موجب مختلف ترتيب ڏيڻ)

4. وزن ۽ ڊيگهہ جي حساب سان شين کي ترتيب ڏيڻ.

5. ڏٺل شڪل جهڙي شڪل ٺاهڻ.

7. مَسَ جو هڪ داغ ڏيکاري، ان متعلق سوال پڇڻ.

8. ٻار پنهنجي مدد پاڻ ڪري سگهي ٿو يا نہ. پنهنجو خيال (صفائي وغيره) جو رکي سگهي ٿو يا نہ.

9. ڪنهن بہ سوال جو جواب ڪيترو جلد ۽ صحيح ڏيڻ جي طاقت رکي ٿو يا نہ.

10. ٻار کان ڪنهن سولي مسئلي جو حل پڇڻ.

ٻارن جي واڌ جا گهڻائي پهلو آهن مٿي ڄاڻايل چند عمل واڌ جا چند Markers آهن جيڪي عام ڄاڻ لاءِ پيش ڪيا آهن.

ٻار ڄڏهن
ماءُ جي پيٽ ۾
هوندو آهي تڏهن
ماءُ جو آواز هر هر
ٻڌندو آهي (نائين ۽ ڏهين
مهيني ۾) ۽ پيدا ٿيڻ کان
پوءِ جلدي انهيءَ جو آواز سڃاڻي
وٺندو آهي ٻاهرين دنيا ۾ اچڻ کان
پوءِ پهريون پهريون آواز ماءُ جو سڃاڻندو
آهي هتان کان ٻار جي ذهن جي واڌ شروع
ٿئي ٿي. نائين ۽ ڏهين مهيني پيٽ ۾
ٻار جي ٻڌڻ جي طاقت شروع ٿئي
ٿي. جيڪڏهن انهي وقت پيٽ
جي ڀر سان ڪو وڏو آواز
ڪجي يا ڌماڪو
ڪجي تہ ٻار
اهو ٻڌي چرپر
ڪرڻ لڳندو
آهي.

وايو منڊل ۽ ڪرت واري طب بابت سرٽيفڪيٽ ڪورس جو اکين ڏٺو احوال

Certificate Course In Environmental & Occupational Medicine

رپورٽ: ڊاڪٽر شمس سومرو

طبي توڙي طبيعي لحاظ کان وايو منڊل جي گدلاڻ (Environmental Polution) ۽ ڪرت واري يا ڌنڌي سان لاڳاپيل بيمارين (Occupational Diseases) جو تصور توڙي جاڻ قديم طبي علمن ۾ موجود تہ ضرور رهيو آهي. پر هڪ ٻہ ڏهاڪا سال اڳ ۾ صنعتي طرح اسريل ملڪن ڪانسواءِ باقي جديد جاڻ ۽ طبي تحقيق کان وانجهيل ڏتڙيل ملڪن ۾ انهن حالتن بابت ڳڻتي ڪنهن مسلسل تحريڪ يا تحقيق لاءِ ميدان تيار ڪري نہ سگهي آهي. سڌريل ۽ شاهوڪار صنعتي ملڪن ڪانسواءِ باقي دنيا ۾ وقتي طرح پيش ايندڙ صنعتي حادثا جهڙوڪ انڊيا جي شهر ڀوپال ۾ زهريلي گئس جي ليڪيج جو حادثو پيش آيو. پاڪستان جي اترين علائقن ۾ وڻن جي ڪٽائي سبب هاڃيڪار مينهن وسيا ۽ ٻوڏون آيون. بهرحال انهن حادثن جو اوچتو ساموندي طوفان وانگر ايندو هئو ۽ هر شي نابود ڪري پويان بيانن، مطالبن، ڪامورن وزيرن جي سربراهي ۾ ناهيل ڪميشن پاران بند دروازن جو سلسلو شروع ٿيندو هئو ۽ ڳالهہ آئي وئي ٿي ويندي هئي.

جيئن جيئن صنعتي ٽيڪنالاجي بنا ڪنهن حفاظتي سرشتي ۽ ضابطي جي اسري رهي آهي ۽ جنهن رفتار سان دنيا جا مفاصلا سُسي (Shrink) رهيا آهن. ڪرت ۽ ڌنڌا ميڪينائزڊ ٿي رهيا آهن، وايو منڊل يا ڌرتي جو فطري ماحول توڙي فضا گذريل ڏهاڪن جي پيٽ ۾ نهايت تيزي سان هاڃيڪار حد تائين گدلو ٿيندو پيو وڃي. جنهن ڪري وايو منڊل توڙي ڪرت سان لاڳاپيل بيمارين جي پيچيدگي ۽ ظاهر ٿيڻ ۾ تيزي ايندي پئي وڃي. اهوئي سبب آهي جو زندگيءَ جو معيار توڙي مجموعي فطري بقاءَ لاءِ خطرن ۾ اضافو ٿيندو پيو وڃي. ٽي بي (Tuberculosis)، دم (Asthma) شبخوري (Night Blindness) کان ويندي آنڊن جي زخم (Ulcer) ذيابيطس (Diabetes) ۽ بلڊ پريشر (Hypertension) سان گڏوگڏ نفيساتي مرضن، لاتعداد آبسيشنس (Obssesions) ۽ ڊپريشنس (Depressions) جي مرضن ۾ پڻ هيٺان کان مٿاهين سطح تائين واڌارو آيو آهي. جنهن جي بنيادي ڪارڻن (Causes) مان ڪرت ۽ وايو منڊل جي گدلاڻ بہ هڪ اهم ڪارڻ لکيو وڃي ٿو.

اهڙين حالتن ۾ پاڪستان ۾ طب سان لاڳاپيل هن اهم شعبي ۾ وک اڳتي کڻڻ وقت جي اهم ضرورت هئي جنهن لاءِ پاڪستان سوسائٽي آف اينوائرينمينٽل آڪيوپيشنل

افتتاحي اجلاس کي حکيم محمد سعيد، ڊاڪٽر ڊيوڊ رائيٽ، جان پيٽر، ڊاڪٽر يوسف

حکيم محمد سعيد، ڊاڪٽر ڊيوڊ رائيٽ ۽ ڊ

وايو منڊل ۾ ڪرت واري طب بابت سرٽيفڪيٽ ڪورس

ٻڌندڙن جو ن

ٻڌندڙن ۾ پروفيسر نڪولاچيري ۽ ڊاڪٽر آرمنڊي صاف نظر اچي رهيا آهن.

قي. ڊاڪٽر اعجاز ووهرا، ڊاڪٽر شرف علي شاهه ۽ ڊاڪٽر سليم رضا کهاوڙ مخاطب آهن.

يوسف صديقي سان اسٽيج تي

واري افتتاحي تقريب جون تصويري جهلڪيون

ويچ جي ايڊيٽوريل بورڊ جا ميمبر ڪانفرنس جي منتظمين سان گڏ

هن سوسائٽي جي قيام ۾ ٻين سان گڏ ڊاڪٽر شرف علي شاهه جي خدمتن کي ياد رکيو ويندو.

ميڊيسن- پي ايس اي او ايم (PSEOM) جو برپا ٿيڻ ضروري هئو. هن سوسائٽي جي قيام ۾ ٻين سان گڏ ڊاڪٽر شرف علي شاهه جي خدمتن کي ياد رکيو ويندو.

سوسائٽي جي قيام کان سِتت پوءِ ١٥ جنوري، ڇنڇر ڏينهن ڪاليج آف فزيشن ۽ سرجنس جي جهور پوڙهي وانگر چپ چپاتي ماحول ۾ ريسيپشن تي شهر جي گدلي وايو منڊل کان بيزار مسيحائن ۽ صنعتي ورڪرن جي پيهه آهي. ڇو ته (PSEOM) اڄوڪي ڏينهن وايو منڊل ۽ ڪرت واري طب بابت هڪ تربيتي سرٽيفڪيٽ ڪورس جي روايت جو بنياد رکيو آهي. اڄ انهي افتتاحي ڳڏجاڻي جو ڏينهن آهي. خاص مهمان حڪيم محمد سعيد جي هال ۾ پهچڻ سان تقريب جي بسم الله ٿئي ٿي. تقريب جي شروعات تلاوت ڪلام پاڪ سان ٿي ۽ ان پٺيان هن افتتاحي ڳڏجاڻي ۾ محترمه بينظير ڀٽو صاحبه پاران ڊاڪٽر سليم رضا کهاوڙ سندس پيغام پڙهي ٻڌايو- محترمه فرمايو:-

"پاڪستان سوسائٽي آف اينوائرينمينٽل ۽ آڪيوپيشنل ميڊيسن پاران سرٽيفڪيٽ ڪورس، جيڪو ١٥ جنوري کان ٢١ جنوري ١٩٩٤ تائين آءِ يو سي اين جي سهڪار سان ڪاليج آف فزيشن ۽ سرجنس ڪراچي ۾ ٿي رهيو آهي نهايت ساراهڻ جوڳو قدم آهي.

وايو منڊل ۽ ڪرتوادي هاڃيڪاريون گهڻن ئي قسمن جي طبيعي ۽ ڪيميائي عنصرن جي ڪري ماحول ۾ داخل ٿي رهيون آهن، جنهن جو ڪارڻ صنعتي لاڙي ۽ ان تي اثرانداز ٿيندڙ گدلاين بابت مناسب ضابطي جي اڻهوند آهي. ڪيميائي زهر نه رڳو پورهيتن جي صحت لاءِ هڪ خطرو آهي پر اهو وايو منڊل جي گدلاڻ جو پڻ ڪارڻ آهي. انهي ڪري اها اسان سڀني جي جائز ڳڻتي آهي"

هن پيغام کانسواءِ ورلڊ ڪنزرويشن يونين جي علائقائي عيوضي ابان مارڪر پاران انجي نمائندي جان پيٽر سندس پيغام پڙهي ٻڌايو.

تقريب جي شروعات ڪندي سوسائٽيءَ جي صدر ڊاڪٽر يوسف صديقي وايو منڊل جي گدلاڻ وڌڻ جي اهم سببن تي روشني وڌي ۽ سنڌ جي قائم مقام گورنر حڪيم محمد سعيد جي توجه هن خاص حوالي سان تحقيقي اداري جي موجودگي ڏانهن ڪرائيندي سوسائٽي لاءِ مناسب جاءِ ۽ مالي امداد جو ذڪر ڪيو.

ڊاڪٽر اعجاز ووهرا پنهنجي خطاب ۾ وايو منڊل ۽ ڪرتواري طب جي تعليم ۽ سماجي ۽ اقتصادي ترقيءَ تي زور ڏنو. هن چيو: "غربت پاڻمرادو ماحول جي خرابيءَ جو سبب آهي تنهنڪري اقتصادي اوسر ۽ ترقي نهايت ضروري امر آهي ته جيئن خراب ٿيندڙ صورتحال کي سڌاري سگهجي".

ڊاڪٽر ڊيوڊ رائيٽ - جيڪو رائل ڪاليج آف فزيشن ۽ فيڪلٽي آف آڪيوپيشنل ميڊيسن لنڊن جو سربراهه (ڊين) آهي، تنهن پنهنجي تقرير ۾ نهايت تفصيلي پيرائتي ۾ چيو: "اسان ڊاڪٽر تيستائين ڪجهه به ڪري نٿا سگهون، جيستائين، سياسي حالتون، سياسي اڳواڻي ۽ صنعتڪار وايو منڊل

> **غربت پاڻمرادو ماحول جي خرابيءَ جو سبب آهي تنهنڪري اقتصادي اوسر ۽ ترقي نهايت ضروري امر آهي ته جيئن خراب ٿيندڙ صورتحال کي سڌاري سگهجي".**

> ڪيميائي زهر نہ رڳو پورهيتن جي صحت لاءِ هڪ خطرو آهي پر اهو وايو منڊل جي گدلاڻ جو پڻ ڪارڻ آهي. انهي ڪري اها اسان سيني جا جائز ڳڻتي آهي“.

جي هاڪيڪار حد تائين ڳڻتي جوڳي صورتحال کي سڌارڻ ۾ سهڪار نٿا ڪن. چوتہ وايو منڊل ۾ ڪرتواري صورتحال جنهن نموني سندن واسطيدار ملڪن ۾ جنم پذير ٿي رهي آهي. ان ۾ سندس ڀرپور شرڪت اٽر آهي. ظاهر آهي تہ شهرن جي مجموعي صورتحال صحتمند هوندي تہ سماجي حالتون ترقي ڪنديون ۽ ڪارخانن ۾ ڪم ڪندڙ پورهيت گدلاڻ کان پاڪ ماحول ۾ ڪم ڪندو تہ پيداواري اپت ۾ واڌارو ٿيندو ۽ ٽيڪنيڪي ترقي لاءِ ماحول ۽ وايو منڊل جو سڌارو ضروري آهي“.

مانچيسٽر يونيورسٽي کان آيل پروفيسر نڪولا چيري چيو: ”دنيا ۾ انگلينڊ پهريون ملڪ آهي جنهن اڄ کان هڪ صدي اڳ ۾ وايو منڊل ۽ ڪرتواري طب جي شعبي کي قائم ڪيو ۽ هن وقت اهو شعبو هڪ باقاعدي خودمختيار شعبي جي حيثيت سان ماحول بابت تعليم، تربيت ۽ تحقيق جو ڪم اڪلائي رهيو آهي.“

اسٽيج سيڪريٽري خاص مهمان کي ڊائيس سنڀالڻ جي دعوت ڏني. خاص مهمان پنهنجي خاص خطاب ۾ چيو: جيڪڏهن اسين امن چاهيون ٿا تہ اسان کي فطرت ۽ ماحول ۾ امن پيدا ڪرڻو پوندو جيڪو لامحالہ وايو منڊل جي حفاظت سان لاڳاپيل آهي. هن سوسائٽي کي وايو منڊل بابت ادارو قائم ڪرڻ لاءِ همدرد يونيورسٽي ۾ زمين جو ٽڪرو ڏيڻ جو اعلان ڪيو.

گڏجاڻي جي پڄاڻي کان اڳ ۾ ڊاڪٽر شرف الدين شاهہ ووٽ آف ٿينڪس پيش ڪيو. آخر ۾ آيل مهمانن کي ريفريشمنٽ ڏني وئي.

وايو منڊل جي گدلاڻ ۽ ڪرتواري بيمارين بابت ايندڙ اشاعت ۾ چونڊيل مضمونن جو تحت شايع ڪنداسين.

ادارو.

پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئشن ڪراچي برانچ جي سال 1994 ۽ 1995 واسطي نئين چونڊيل باڊي جو گروپ فوٽو ساڄي کان (1) ڊاڪٽر رانا توقير احمد (ايڊيٽر انگريزي جنرل) (2) ڊاڪٽر شفي پاٽولي (جوائنٽ سيڪريٽري) (3) ڊاڪٽر ثناء الله ڪوڪر (نائب صدر) (4) ڊاڪٽر شير شاهہ (جنرل سيڪريٽري) (5) پروفيسر خواجہ شريف الحسن (صدر) (6) ڊاڪٽر هسيب عالم (سينئر نائب صدر) (7) ڊاڪٽر مرزا علي اظهر (ايڊيٽر اردو جرنل) (8) ڊاڪٽر سعيده حيدر (خزانچي)

صحت مند دل
۽
وٽامن - اي

علي مرتضيٰ ڏاريجو

دل جي روڳن کان پاڻ بچائڻ ايترو سولو ڪونهي جو ته انلاءِ سائنسدان سدائين اهوئي چوندا رهيا آهن ته جيڪڏهن دل جي روڳن کان بچڻو آهي ته تماڪ ڇڪڻ بند ڪرڻو پوندو. ڪسرت ڪرڻي پوندي ۽ اهڙا کاڌا واپرائڻا پوندا جيڪي ساين ڀاڄين مان حاصل ڪيا ويندا هجن. جڏهن ته اهڙين سيني ڳالهين کانسواءِ سائنسدان گهڻي وقت کان وٺي اهو به پائيندا رهيا هيا ته، وٽامن اي (Vitamin E) ۽ اهڙا ڪي ٻيا وڪر جنکي اينٽي آڪسيڊنٽ (Anti-oxidants) جهڙوڪ بيٽا ڪئروٽين ۽ وٽامن سي) سڏجي سي پڻ شريانن کي، ڪولسٽرال کان بچاءُ ڏئي سگهن ٿا. هاڻي ان سلسلي ۾ جيڪي نيون ڪوجنائون ڪيون ويون آهن تن مان اهائي ڄاڻ پيئي آهي ته، هو پنهنجن ويچارن ۾ صحيح آهن. اهڙيون ڳالهيون، "نيو انگلئنڊ جرنل آف ميڊيسن" ۾ شايع ٿيون آهن ۽ انهن ۾ ٻڌايو ويو آهي ته هڪ اڀياس دوران ڏٺو ويو ته اهڙا هڪ لک ويهه هزار فرد جيڪي وٽامن اي جا واڌارو وزن واپرائيندا رهيا تن کي نه واپرائيندڙن جي ڀيٽ ۾ 40 سيڪڙو دل جا روڳ گهٽ پيدا ٿيا.

جيئوٽيڪ اڃا تائين اهو سمجهيو نه ويو آهي ته ائين ڇو ٿو ٿئي پر تنهن هوندي به نون اڀياسن مان اهوئي سمجهيو وڃي ٿو ته، وٽامنون اهڙا اثرائتا هٿيار ثابت ٿي سگهن ٿا جن رستي آمريڪا ۾ ٿيندڙ دل جهڙي هاڃيڪار روڳ تي ضابطو رکي سگهجي ٿو.

ساڳئي وقت، گهڻي وقت کان وٺي سائنسدانن کي اها به خبر رهندي آئي آهي ته، دل جي بيماري پيدا ٿيڻ جو رڳو سبب ڪولسٽرال جو وڌيل هجڻ ناهي پر انجاڀيا به ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا. جهڙوڪ ڊاڪٽر ڊئنيل اسٽينبرگ جيڪو هڪ دل جي ماهر طور، ڪئليفورنيا يونيورسٽي سان ڏيگو

> ساڳئي وقت، گهڻي وقت کان وٺي سائنسدانن کي اها به خبر رهندي آئي آهي ته، دل جي بيماري پيدا ٿيڻ جو رڳو سبب ڪولسٽرال جو وڌيل هجڻ ناهي پر انجاڀيا به ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا.

۾ ڪم ڪري رهيو آهي انکل ڍاڪو ڪن سال اڳ اهو خيال پيش ڪيو هو ته آڪسيجڻ (Oxidation) هڪ اهڙو ڪيميائي رد عمل جنهن سبب ڌاتو زنگجي وڃي ٿو ۽ مکڻ ڪنو/ ڪتو ٿي وڃي ٿو،سبب پڻ ڪورونري شريانن کي نقصان پهچي سگهي ٿو.

آڪسيجڻ ۾ ڪي اهڙا ماليڪيول جن کي فري ريڊيڪل سڏجي، اهي جسم ۾ پيدا ٿيڻ لڳن ٿا ۽ ائين تڏهن ٿئي ٿو جڏهن آڪسيجن، جسم جي سيلن سان رد عمل پيدا ڪري ٿي. اهو ان عمل جي ابتڙ ٿئي ٿو جنهن ۾ عام رواجي آڪسيجن جو ماليڪيول جنهن ۾ هر ائٽم، اليڪٽرانن جي جوڙي سان هوندو آهي ۽ هڪ آزاد ريڊيڪل هڪ اليڪٽران کٽي ٿو ۽ اهو پنهنجي پائيوار بنا هوندو آهي. جڏهن ته آڪسيجڻ جو عمل تڏهن ٿئي ٿو جڏهن هڪ آزاد ريڊيڪل، پاسي واري ماليڪيول مان هڪ اليڪٽران کي يرغمال ڪري وٺي ٿو جيڪو اڳئي هلي هڪ آزاد ريڊيڪل جو روپ وٺي ڪاٽ ڪرڻ جو هڪ مسلسل عمل پيدا ڪرڻ شروع ڪري ٿو.

اهو ئي عمل آهي جنهن جو اک جي موتئي پاٿيءَ ڪانوئي ڪينسر جهڙي بيماري ۾ عمل دخل آهي ۽ سائنسدانن جو ويساهه آهي ته، اهوئي ڪارڻ آهي جنهن سبب خراب ايل ڊي ايل (LDL) پيدا ٿئي ٿي يعني ته اهو ڪولسٽرال جو اهو خراب قسم آهي جيڪو انتهائي خطرناڪ ثابت ٿئي ٿو. اسٽينبرگ ۽ سندس ساٿين اهو ثابت ڪري ڏيکاريو آهي ته جڏهن ايل ڊي ايل شرياني پٽين ۾ ويهجي ۽ آڪسجڻي وڃي ٿو ته اهو نه رڳو ويجهن تشوئن کي تباهه ڪري ٿو پر

> تجربن مان اهو به ثابت ٿيو آهي ته وٽامن اي جا وڏا وزن سيهڙن ۽ باندرن ۾ دل جي بيماري به پيدا ٿيڻ نٿا ڏين

ان جي اڄن سيلن کي به ڪشش ڪري ٿو. جنهن جي نتيجي ۾ اڇا سيل آڪسيجنٽيل ايل ڊي ايل سان پاڻ ڏٿي شرياني استرن ۾ گڏ ٿيڻ شروع ڪن ٿا. جنهن سبب اڳتي هلي پليڪ (Plaques) پيدا ٿي شريانن کي سوڙهو ڪري ڇڏي ٿي. ان جي نتيجي ۾ جڏهن رت جي گردش گهٽجي وڃي ٿي ته دل جي سور پوڻ ڪانوئي دل جي دوري تائين روڳ پيدا ٿي سگهن ٿا.

اهڙا ڪيترائي ڪارڻ موجود آهن جن سبب اهو سمجهيو وڃي ٿو ته وٽامن اي قدرتاً ائنٽي آڪسيڊنٽ عمل پيدا ڪندڙ آهي جنهن سبب اها پليڪ پيدا ٿيڻ نٿي ڏئي، ڇاڪاڻ ته اها انهن اليڪٽران کي جيڪي آزاد رئڊيڪلن تي جوڙن ۾ رهن تن کي صاف ڪندي رهي ٿي. تجربي گاهن ۾ جيڪي تجربا ڪيا ويا آهن تن ۾ اهو ئي ڏٺو ويو آهي ته وٽامن اي، ايل. ڊي. ايل کي آڪيجڻ نٿي ڏئي. ساڳئي وقت تجربن مان اهو به ثابت ٿيو آهي ته وٽامن اي جا وڏا وزن سيهڙن ۽ باندرن ۾ دل جي بيماري به پيدا ٿيڻ نٿا ڏين پوءِ چاهي پلي ته، انهن جي رت ۾ ڪولسٽرال جي ليول جي حد گهٽي وڌي به ويل ڇو نه هجي. ان سلسلي ۾ جيستائين انسانن جو تعلق آهي ۽ جيڪي ڪي تجربا ڪيا ويا آهن تن مان اهڙا اشارا ملن ٿا ته، جيڪڏهن واڌارو، 100 کان 600 يونٽ جا ڊوز استعمال ڪيا وڃن ته اهي به زبردست فائدو پهچائي سگهن ٿا بنسبت انهن ننڍڙن وزنن جي جيڪي مختلف کاڌن ۾ موجود ٿين.

وٽامن اي تي، هارورڊ اسڪول آف پبلڪ هيلٿ ائنڊ برگهام ۽ وومينس هاسپيٽل ۾ جيڪي بلڪل تازا تجربا ڪيا ويا آهن تن مان به اهائي خبر پئي ته، اهي عورتون جن ٻن سالن تائين هرروز وٽامن اي جا واڌارا ڊوز استعمال ڪيا تن کي نه واپرائيندڙ جي ڀيٽ ۾ دل جون بيماريون 41 سيڪڙو گهٽ پيدا ٿيون، هن اڀياس ۾ 87 هزار نرسن حصو ورتو. اهڙو ٻيو اڀياس 40 هزار مردن تي ٻڌل هيو جن جو واسطو صحت جي شعبي سان هيو جنهن مان اهو ثابت ٿيو ته اهي فرد جيڪي هر روز وٽامن اي جا گهٽ ۾ گهٽ 100 يونٽ، ٻن سالن تائين استعمال ڪندا رهيا، تن کي دل جي بيماري ٿيڻ جو خطرو 37 سيڪڙو گهٽ رهيو. وٽامن اي جي اهڙين خاصيتن جي خبر پوڻ ڪانپوءِ آمريڪا ۾ اها وٽامن جام وڪامڻ لڳي آهي. ڇاڪاڻ ته ڪيترن ماهرن جو اهو به چوڻ آهي ته ڪيترين دوائن جي ڀيٽ ۾ جيڪي دل جي بيمارين لاءِ استعمال ڪيون وڃن ٿيون وٽامن اي ايتري گهٽي مهانگي به ناهي ته هن وٽامن جي ائنٽي آڪسيڊنٽ هجڻ جي خاصيتن جا به وڌ کان وڌ ثبوت ملي رهيا آهن.

> اهي عورتون جن ٻن سالن تائين هرروز وٽامن اي جا واڌارا ڊوز استعمال ڪيا تن کي نه واپرائيندڙن جي ڀيٽ ۾ دل جون بيماريون 41 سيڪڙو گهٽ پيدا ٿيون، هن اڀياس ۾ 87 هزار نرسن حصو ورتو

وٽامن اي جي اهڙين خاصيتن جي خبر پوڻ ڪانپوءِ به ڪيترا ماهر ان کي زندگي بچائيندڙ نه ٿا مڃين جڏهن ته ڪن جو اهو به چوڻ آهي ته، وٽامن اي جا لاڳيتو وڏا ڊوز واپرائڻ اڳتي هلي ڊگهي مدي وارا اگرا اثر پيدا ڪري سگهن ٿا. تنهنڪري ڪن سائنسدانن جو اهو به چوڻ آهي ته عام ماڻهن کي هن وٽامن جا هر روز هڪ سو يا ان کان وڌيڪ يونٽ واپرائڻ جي سفارش ڪرڻ کان اڳي ماهرن کي گهرجي ته هو اڃان به وڌيڪ تجربا ڪري ڏسن. (نوٽ: ڪابه وٽامن ڊاڪٽرن جي صلاح کان سواءِ استعمال ڪرڻ سان اها هاڃيڪار ٿي سگهي ٿي).

> وٽامن اي جي اهڙين خاصيتن جي خبر پوڻ ڪانپوءِ به ڪيترا ماهر ان کي زندگي بچائيندڙ نه ٿا مڃين

آڪسيجنٽيل:

ماهرن جو ويساهه آهي ته جڏهن ايل ڊي ايل ڪولسٽرال آڪسيجڻ جي عمل مان گذري ٿو ته دل جي بيماري ٿي پوي ٿي ۽ وٽامن اي، آڪسيجڻ جو اهڙو عمل پيدا ٿيڻ نٿي ڏئي.

١. جڏهن ايل ڊي ايل (لوڊئنسٽي ليوپروٽين) شرياني پٽين ۾ گڏ ٿئي ۽ آڪسجڻ لڳي ٿي.

٢. آڪسيجنٽيل ايل ڊي ايل جيڪي شرياني ماس کي نقصان پهچائين ٿا ته اڇن سيلن کي به ذخيرو ڪرڻ لڳن ٿا.

٣. رت جا اڇا سيل آڪسيجنٽيل ايل ڊي ايل سان ايترا ته ڏٿجي ۽ شرياني پٽين ۾ گڏ ٿي وڃن ٿا جو اها نيٺ سوڙهي ٿي وڃي ٿي.

ايڊز Aids

عبدالستار خان
اسسٽنٽ ڊائريڪٽر هيلٿ ايجوڪيشن
پراونيشل هيلٿ ايجوڪيشن سيل هيلٿ ڊائريڪٽوريٽ جنرل سنڌ، حيدرآباد

ايڊز عالمي سطح تي تيزي سان ڦهلجندڙ موذي مرض آهي هن مرض جي ڪري هر سال اَجَل جو شڪار ٿيڻ وارن ۾ اضافو ٿي رهيو آهي. سنه 1981ع ۾ جڏهن هن مرض جي شناخت ٿي اُن وقت اِهو اندازو نه هو ته هيءَ ايترو خطرناڪ ۽ موذي مرض ثابت ٿيندو هاڻي تائين سڄي دنيا ۾ لکين ماڻهو هن موذي مرض جو شڪار ٿي چُڪا آهن ۽ وقت گذرڻ سان گڏوگڏ ان ۾ واڌارو ٿي رهيو آهي. ان کانسواءِ اُنهن ماڻهن جو تعداد به ڪافي آهي جيڪي بظاهر ته تندرست نظر اَچَن ٿا پر اُنهن جي جسمن ۾ ايڊز جوجيوڙو (H.I.V) موجود آهي ۽ اُنهن کي اِها خبر نه آهي ته آهي هن مرض ۾ مُبتلا آهن جنهنڪري ايڊز جي مرض ۾ ڏينهون ڏينهن واڌارو اچي رهيو آهي. صحت واري عالمي اداري جي هڪ رپورٽ موجب سن 2000ع تائين ايڊز جي مريضن جي تعداد ۾ ڏهوڻ تي اضافو ٿي ويندو جڏهن ته هن وقت سڄي دنيا ۾ روزانو پنج هزار ماڻهو هن مَرَضَ ۾ مبتلا ٿي رهيا آهن هيءَ انگ اکر يقيناً هن دنيا ۾ رهندڙن لاءِ ڇرڪائيندڙ آهن، هن ترقي يافته دور ۾ ميڊيڪل سائنس قابل قدرترقي ڪئي آهي پر اجان تائين سائنسدان هن مرض مان جوتڪاري لاءِ ڪا مؤثر دوا ايجاد نه ڪري سگهيا آهن.

ايڊز جي شروعات:

هن مرض آفريڪا ۾ جنم ورتو اُتان اهو مرض يورپ ۽ آمريڪا ۾ آيو ۽ آهستي آهستي سڄي دنيا ۾ ڦهلجي ويو. ايڊز هاڻي نه رڳو آفريڪا يورپ جو مرض آهي پر اِهو ايشيا کنڊ ۾ به داخل ٿي چُڪو آهي ۽ هڪ اندازي موجب ايشيا ۾ هن جا اثرات تمام مهلڪ ۽ ڇرڪائيندڙ آهن. صحت واري عالمي اداري جي هڪ سروي رپورٽ موجب سنه 2000ع تائين ايشيا به ايڊز جو جهنم ٿي ويندو انهيءَ اداري جي هڪ ٻيءَ رپورٽ موجب سڄي دنيا ۾ هاڻي تائين ايڊز جي ڪري اٽڪل 17 لک ماڻهو اَجَلَ جو شڪار ٿي چُڪا آهن جڏهن ته سن 2000ع تائين وڌيڪ ۴ ڪروڙ ماڻهو جن ۾ مرد، عورتون ۽ ٻار به شامل آهن ايڊز مرض جو شڪار بڻبا. روزانو اٽڪل 5 هزار ماڻهو(H.I.V) جو شڪار ٿي رهيا آهن.

ايڊز ڇا آهي؟

هيءَ هڪ تباهه ڪندڙ موذي مرض آهي جيڪو هڪ جيوڙي نالي (HIV) جي وسيلي پکڙجي ٿو. رت جا اَڇا جزا (White Blood Cell) جيڪي جسم جي مدافعتي نظام طور ڪم ڪندا آهن ۽ بيمارين خلاف جسم ۾ مدافعتي قوت پيدا ڪندا آهن، ايڊز جي وائرس جو شڪار ٿي ويندا آهن. ايڊز جا جيوڙا جسم ۾ داخل ٿي White Blood Cell خاص ڪري T.Lymphocytes تي حملو ڪندا آهن ۽ انهن کي ناڪاره ڪري ڇڏيندا آهن جنهن ڪري جسم جو دفاعي نظام تباهه ٿي ويندو آهي انڪري ئي HIV کي انساني جسم جي مدافعتي نظام کي تباهه ڪندڙ جراثيم به چوندا آهن. جڏهن جسم جو دفاعي نظام تباهه ٿي ويندو آهي اُن وقت ڪا معمولي بيماري به جسم تي حملو ڪري سنگين ۽ مهلڪ صورت اختيار ڪري ويندي آهي.

ايڊز جون علامتون:

* ڏکهو ۽ غير واضع قسم جو ٿَڪُ.
* غدودن (Glands) تي ورم (سوڄ).
* مستقل بخار يا بخار جو هڪ مهيني کان مٿي هجڻ.
* مسلسل اسهال يا دستن جو ٿيڻ.
* رات جو پگهر اچڻ.
* ٿوري ئي مُدي ۾ جسم جو وزن 10 سيڪڙي کان وڌيڪ گهٽجڻ يا بغير ڪنهن سبب جي جسم جي وزن ۾ گهٽتائي.
* کنگهه جو دائمي هجڻ.
* جسم تي ڳاڙها ڇُنا ٿي پوڻ.

ايڊز جا جيوڙا جسم ۾ داخل ٿي White Blood Cell خاص ڪري T.Lymphocytes تي حملو ڪندا آهن ۽ انهن کي ناڪاره ڪري ڇڏيندا آهن جنهن ڪري جسم جو دفاعي نظام تباهه ٿي ويندو آهي.

جيڪڏهن ڪنهن به شخص کي هتي ڄاڻايل علامتن مان ڪا به هڪ علامت هجي ته ترت ڊاڪٽر سان لهه و چڙ ۾ اچجي. گهڻو ڪري جن ماڻهن ۾ ايڊز جو وائرس موجود هوندو آهي پر بظاهر اهي تندرست نظر ايندا آهن. ڇاڪاڻ جو ايڊز جو جيوڙو آهستي آهستي پنهنجو ڪم ڪندو آهي. تنهنڪري عام طور تي

ايڊز جو مرض جڏهن پوريءَ طرح ظاهر ٿيندو آهي ته اُن وقت ٻيون بيماريون به پنهنجا خطرناڪ اثرات ظاهر ڪرڻ لڳنديون آهن جهڙوڪ ڦڦڙن جون بيماريون، چمڙي جو ڪينسر وغيره.

انڪانسواءِ ايڊز جو جيوڙو اعصابي نظام تي به حملو ڪري اُنکي تباهه ڪري ڇڏيندو آهي جنهن جي نتيجي ۾ آڏ رنگو، آنڌو ٿيڻ، هٿن ۽ پيرن جو ناڪاره ٿيڻ ۽ ياداشت جو متاثر ٿيڻ جهڙا مرض ٿي سگهن ٿا.

عام طور تي ايڊز جي مرض جو علاج عام مرض سمجهي ڪيو ويندو آهي ۽ جڏهن هن جي تشخيص ٿيندي آهي اُن وقت تائين مريض موت جي منهن جي ويجهو هوندو آهي.

ايڊز ڪيئن پکڙجي ٿو؟

ايڊز جا جيوڙا رَت، جنسي رطوبتن، ٿُڪَ، پگهر، لڙڪ ۽ پيشاب ۾ موجود هوندا آهن. پر ايڊز رَت ۽ جنسي رطوبتن ذريعي پکڙندو آهي. دنيا ۾ ايڊز جو سڀني کان وڏو ذريعو جنسي بي راهروي آهي. صحت واري عالمي اداري جي رپورٽ موجب 75 سيڪڙو بالغ ماڻهن ۾ اِهو مرض جنسي بي راهرويءَ ڪري ٿئي ٿو.

ايڊز جو مرض هيٺ ڄاڻايل طريقن سان پکڙجي ٿو:

* هم جنس پرستيءَ

غير ازدوا جي جنسي تعلقات يا جنسي بي راهروي.

* هڪ وقت ۾ هڪ کان وڌيڪ ماڻهن سان جنسي تعلقات.
* جنسي تعلقات ۾ غير فطري طريقا اختيار ڪرڻ.
* ايڊز جي جيوڙن مان متاثر ٿيل رَت يا رت جي جُزن وسيلي.
* نشي جي عادي ماڻهن جي رت وسيلي، انهن ۾ ايڊز جي مرض جو امڪان گهڻو هوندو آهي ڇاڪاڻ جو نشي جا عادي هڪ ئي سُئي بار بار استعمال ڪندا آهن.
* ايڊز جي جيوڙن مان متاثر ٿيل سُئِن (سرنج) جي استعمال سان.
* ايڊز مان متاثر ٿيل ماڻهن جي عضون جي پيوند ڪاريءَ وسيلي.
* ايڊز جي جيوڙن مان متاثر ٿيل اوزار جيڪي چمڙيءَ ۾ داخل ڪجن، جهڙوڪ جراحي ۾ استعمال ٿيندڙ اوزار.

ايڊز پکڙڻ جي سلسلي ۾ سڀ کان وڏو خطرو مستقبل قريب ۾ ايڊز مان متاثر ٿيل ٻارن جي پيدائش آهي ڇاڪاڻ جو ايڊز مان متاثر ٿيل ماءُ کان ٻار جي جسم ۾ حمل جي دوران يا پيدائش وقت ايڊز جا جيوڙا منتقل ٿي ويندا آهن.

ايڊز جو مرض هيٺ ڄاڻايل طريقن سان نہ ٿو پکڙجي.

* ملڻ جلڻ سان.
* گڏ اٿڻ ويهڻ سان.
* گڏ رهڻ سان.
* گڏ کيڏڻ سان.
* هٿ ملائڻ ۽ گلي ملڻ سان.
* هڪ ئي بيت الخلا (ڪاڪوس) استعمال ڪرڻ سان.
* گڏ کائڻ سان.
* ايڊز جي مريض جا ٽانو ۽ ڪپڙا استعمال ڪرڻ سان.
* ايڊز جي مريض جي تيمارداري ڪرڻ سان.
* ايڊز مان متاثر ٿيل ٻارن جي سار سنڀال لهڻ سان.
* کنگهڻ سان ۽ ڇڪ ڏيڻ سان.

ايڊز جو جيوڙو اعصابي نظام تي بہ حملو ڪري اُنکي تباهہ ڪري ڇڏيندو آهي جنهن جي نتيجي ۾ اَڌ رنگ، اَنڌو ٿيڻ، هٿن ۽ پيرن جو ناڪاره ٿيڻ ۽ يادداشت جو متاثر ٿيڻ جهڙا مرض ٿي سگهن ٿا. عام طور تي ايڊز جي مرض جو علاج عام مرض سمجهي ڪيو ويندو آهي ۽ جڏهن هن جي تشخيص ٿيندي آهي اُن وقت تائين مريض موت جي منهن جي ويجهو هوندو آهي.

ايڊز جو مرض ڪهڙن ماڻهن کي ٿي سگهي ٿو:

* غير ازدوا جي جنسي تعلقات ۾ ملوث ماڻهن کي.
* هم جنس پرستي، يا جنسي بي راهروي ۾ ملوث ماڻهن کي.
* اهڙا ماڻهو جن کنهن بيماريءَ جي ڪري رت چاڙهايو هجي.
* اهڙا ماڻهو جن 1981ع کان پوءِ ڪنهن پرڏيهي ملڪ ۾ رت چاڙهايو هجي.
* نشي جي عادي ماڻهن کي.
* اُهي ماڻهو جن ڪنهن بہ نشي جي عادي جي سئي (سرنج) استعمال ڪئي هجي.
* اهڙا ماڻهو جن کي ڪا بہ جنسي طريقي سان پکڙندڙ بيماري هجي.
* اهڙا ٻار جيڪي ايڊز مان متاثر ٿيل مائن جڻيا هجن.

هيٺ ڄاڻايل احتياطي اُپاءُ وٺڻ سان ايڊز کان بچي سگهجي ٿو.

* اسلامي طرز حيات ۽ شرعي طور طريقن تي عمل ڪري.
* جنسي بي راهروي کان پاسو ڪجي ۽ پنهنجي زندگيءَ جي ساٿي تائين محدود رهجي.
* نشي جا عادي ماڻهو هڪ ٻئي جون سُئيون (سرنج) استعمال نہ ڪن.
* نشي جي عادي ماڻهن جو رت پنهنجي مريض کي لڳرائڻ کان پاسو ڪجي. اهو بهتر آهي جو رت خريد ڪرڻ بدران پنهنجي ڪنهن مائٽ جو صحتمند رت چاڙهائجي.
* مريض کي رت چاڙهائڻ کان اڳ ان رت جي چڪاس ڪرائجي تہ ان ۾ ايڊز جا جيوڙا تہ نہ آهن.
* ٽڪو لڳرائڻ مهل نئين سُئي (سرنج) لاءِ اصرار ڪرائجي.
* اُهي عورتون جيڪي ايڊز مان متاثر ٿيل هجن اُنهن کي حامله ٿيڻ کان پاسو ڪجي.
* حَجَم کان حجامت ڪرائڻ مهل نئين بليڊ استعمال ڪرڻ تي اصرار ڪجي.
* جيڪڏهن ڪنهن کي شبه هجي تہ ايڊز جو جيوڙو اُن جي جسم ۾ داخل ٿي چڪو آهي تہ اُن کي گهرجي تہ پنهنجي رت جي چڪاس ڪرائي ڇاڪاڻ جو ايڊز مان متاثر ٿيڻ جي صورت ۾ صحت مند ماڻهو ان کان محفوظ ٿي سگهن.

پاڪستان ۾ ايڊز کان بچاءُ لاءِ ورتل اپاءُ:

پاڪستان جي نوجوان نسل ۾ نشي واري شين جي وڌندڙ استعمال ڪري ايڊز جو خطرو ٿي سگهي ٿو.

ان کان سواءِ اسان جي نوجوان نسل ۾

اوپر ايشيا جي تجارتي منڊين مان سامان خريد ڪري آڻ جو رجحان ٻه تيزي سان وڌي رهيو آهي جتي هن بيماريءَ جي جيوڙا گهٽي مقدار ۾ موجود آهن هن خطري منهن ڏيڻ لاءِ ۽ پنهنجي نوجوان نسل کي ان موضي مرض کان بچائڻ لاءِ پاڪستان سرڪار ٻاهران ايندڙ تمام ماڻهن لاءِ ايڊز جو چڪاس لازمي ڪيو آهي؟؟ ان ڪان سواءِ حڪومت پاڪستان ايڊز کان بچاءَ لاءِ ڪجهه حفاظتي اُپاءَ پڻ ڪنيا آهن جهڙوڪ پاڪستان جي مختلف اسپتالن ۾ ايڊز جي چڪاس جا اٽڪل 25 مرڪز قائم ڪيا آهن. ايڊز کان متاثر تيل رت يا اُن مان ٺهيل دوائن جي ملڪ ۾ درآمد تي سختي سان پابندي لاڳو ڪئي وئي آهي. رت جي مرڪزن جي نئين سر جوڙجڪ ڪئي پئي وڃي ۽ رت چاڙهائڻ کان اڳ ان جي چڪاس تي زور ڏنو پيو وڃي. جيئن مريض کي ايڊز کان پاڪ رت فراهم ڪيو وڃي.

انڪانسواءِ ڊائريڪٽوريٽ جنرل هيلٿ سروسز سان لاڳاپيل هڪ هيلٿ ايڊيوڪيشن سيل ڪم ڪري رهيو آهي جيڪو ايڊز کان بچاءَ جي سلسلي ۾ حڪومت جي مدد ڪري رهيو آهي.

سڄي ملڪ ۾ پهرين ڊسمبر تي ايڊز جو عالمي ڏينهن ملهايو ويندو آهي. انهيءَ موقعي تي سڄي ملڪ ۾ ايڊز بابت سيمينار منعقد ڪيا ويندا آهن جنهن ذريعي عوام کي ايڊز بابت زياده کان زياده معلومات ڏني ويندي آهي ۽ عوام کي حفاظتي اُپائن متعلق ڄاڻ ڏني ويندي آهي. ان ڪانسواءِ ايڊز بابت مواد ڇپرائي عوام تائين پهچايو ويندو آهي.

ايڊز جي موذي مرض ۽ ان جي مهلڪ اثرات کي ڌيان ۾ رکندي اسان کي اسلامي شرعي اصولن تي هر صورت ۾ عمل ڪرڻ گهرجي نه ته خُدا نه ڪري جو اسان جو ملڪ ٻه ٻين ملڪن وانگر هن وبا جي گهيري ۾ اچي وڃي. تنهنڪري هن مضمون ۾ ڏنل احتياطي اُپائن تي اسان کي مڪمل طرح عمل ڪرڻ گهرجي اهو ئي اسان ۽ اسان جي معاشري لاءِ بهتر آهي.

خانداني منصوبہ بندي جا ڳپ روڪ طريقا

مترجم:
نور محمد ميمڻ
سينيئر انسٽرڪٽر
پاپوليشن ويلفيئر ٽريننگ
انسٽيٽوٽ ڪراچي

اسان نئين سال جي شرعات ڪان فيملي پلاننگ جي مختلف طريقن جهڙوڪ رُڪاوٽي، سرجيڪل، هارمونيل ۽ ٻچہ دانيءَ ۾ رکڻ وارن مڙني طريقن جو تعارف ۽ طريقہ استعمال جو سلسلو شروع ڪيو آهي. اُميد تہ پڙهندڙ حضرات ملڪ جي بي تحاشا وڌندڙ آبادي اُن جي دٻاءَ ۽ ان جي ملڪي ترقيءَ تي اثر کي ذهن ۾ رکندي لاڀ حاصل ڪندا.
هن سلسلي ۾ اسان پرنسپال پاپوليشن ويلفيئر ٽريننگ انسٽيٽيوٽ ڪراچيءَ سان رابطو ڪيو جن تعاون جو يقين ڏياريو ۽ ان هن سلسلي هڪ سينئر انسٽرڪٽر کي عالمي سطح تي استعمال ٿيندڙ ڳپ روڪ جي 14طريقن جي ترجمي جو ڪم سونپيو ۽ يقين ڏياريو تہ انشاالله هر مهيني هر هڪ طريقي جو مڪمل ۽ تفصيلي ترجمو ڪري ايڊيٽوريل بورڊ کي موڪليو ويندو. هونئن تہ ڳپ روڪ جا ديسي يوناني ۽ ٻيا ڪيترائي طريقا آهن پر هتي صرف انهن طريقن جو تعارف ۽ استعمال جو طريقو پيش ڪيو ويندو جيڪي سائنسي بنيادن تي چيڪ ڪرڻ بعد دُنيا ۾ استعمال هيٺ آهن. جيئن تہ گذريل ڪيترن ئي سالن کان خانداني منصوبہ بندي جو پروگرام ملڪ ۾ هلي رهيو آهي ۽ سنڌ ۾ پڻ اهي طريقا آزمايا وڃن پيا پر اُنهن جو سنڌي ٻوليءَ ۾ استعمال جو طريقو باقاعده پيش ڪونہ ڪيو ويو آهي. سڀ ڪنهن کي خبر آهي تہ حمل روڪ/ ڳپ روڪ طريقن ۾ گهڻا طريقا عورت جي استعمال جا آهن ۽ اسان جون ڀينرون انهن طريقن جي استعمال جي تفصيل کان واقف ڪونہ آهن ۽ پڇڻ ۾ ڪيٻائين ٿيون سو اُميد آهي پڙهيل عورتون ان تفصيل کان واقفيت حاصل ڪري پڻ ٻين ڀينرن کي ڏسينديون ۽ پنهنجي خاندان جي خوشحالي، فلاح ۽ قومي ترقيءَ ۾ پنهنجو ڪردار ادا ڪنديون ۽ ثابت ڪنديون تہ هوبہ بهترين زالون ۽ بهترين مائرون آهن.

خانداني منصوبہ بنديءَ جي حمل / ڳپ روڪ طريقن جو تعارف

پهريون طريقو "ڪمبائينڊ اورل پل" هيءَ واتان کائڻ جي گوري آهي. هيءَ گوري ڪيترن ئي ملڪن ۾ خانداني منصوبہ بنديءَ جي عملي وٽان دستياب آهي. دُنيا ۾ اٽڪل ساڍا ٦ ڪروڙ عورتون هي گوريون استعمال ڪن ٿيون. هنن گورين جا دُنيا ۾ اٽڪل ٥٠ ڪن نسخا ڪتب آندا وڃن ٿا جن مان مختلف وزن جون گوريون ٺاهيون وڃن ٿيون ۽ اندازاً ساڍا ٣ سو ڪن نالن سان دُنيا جي مختلف شهرن ۾ وڪامن ٿيون ۽ عورتون واپرائين ٿيون اها گوري عورت جي اندروني فطري ماحول کي نظر ۾ رکندي ٺاهي ويئي آهي. جنهن ڪري ڪامياب آهي. هن گوري ۾ موجود ائسٽروجن ۽ پروجسٽرون عورتن جي جسم اندر موجود قدرتي ائسٽروجن ۽ پروجسٽرون هارمون سان مطابقت رکي ٿو. دراصل ايسٽروجن ۽ پروجيسٽرون اهڙي زناني جنسي هارمون کي چئبو آهي جيڪو عورت جي ٻيضي دانيءَ جي نشونماءَ کي متاثر ڪري ٿو ۽ ٻيضي داني اندر ٻيضي کي تيار ٿيڻ ڪونہ ٿو ڏئي. (جيئن تہ ٻيضو ۽ مڙد جي پاڻيٺ مان عورت جي جسم اندر ٻهچندڙ تخمي جيو ٻار پيدا ٿيڻ لاءِ انهن جو پاڻ ۾ ملڻ ضروري آهي پوءِ جيئن تہ عورت جي ٻيضي داني مان تيار ٿي نڪرندڙ ٻيضو ئي ٻاهر نہ نڪرندو تہ تخمي جيوَ ۽ ٻيضي جو ملڻ ناممڪن ٿي پوندو. اهڙيءَ طرح ڳپ روڪ جو هي طريقو ڪم ڪري ٿو). مختلف نسخن مان هڪ اهڙو نسخو بہ آهي جنهن مان ٺاهيل ڪمبائينڊ اورل پل صرف هڪ مادي پروجسٽرون مان پڻ ٺاهيل آهي جنهن مان گهربل مادو ضرورت مطابق جسم کي حاصل ٿيندو رهي ٿو.

ڪمبائينڊ اورل پل عورت جي جسم اندر ڪيئن ٿي ڪم ڪري-

هيءَ گوري ڳپ روڪ جي هارمونيل طريقي مان آهي جيئن ته هن اندر ايسٽروجن ۽ پروجيسٽرون مادو پريل آهي جنهن جو ڪم عورت جي بيضي دانيءَ جي ڪارڪردگيءَ کي متاثر ڪرڻ آهي جنهن ڪري عورت جي بيضي دانيءَ ۾ بيضي کي پچڻ نہ ٿي ڏي ۽ نتيجي طور اهو بيضو بيضي دانيءَ مان ٻاهر ئي ڪونہ ٿو نڪري ۽ صاف ظاهر آهي تہ جيستائين بيضو ۽ مرد جو تخمي جيوَ پاڻ ۾ نہ ملندا تہ آنو يا بيضو نہ ٻوڪبو ۽ سيل تيار نہ ٿيندو جنهن ڪري ٻار ڪونہ ٿيندو.

ان کان علاوه اها گوري ٻچہ دانيءَ اندر فطري ڀاڃيٽ کي اهڙو تہ گهاٽو ٿي ڪري ڇڏي جو مرد جو تخمي جيوَ ٻچہ دانيءَ جي منهن اندر داخل ئي نٿو ٿي سگهي ۽ ان رڪاوٽ ڪري ٻار پيدا ٿيڻ جو ڪوبہ امڪان باقي نہ رهندو.

هن ڪمبائينڊ اورل پل جو هڪ ٻيو بہ ڪم آهي تہ جيڪڏهن مرد عورت جي ميلاپ ڪنهن ڳپ روڪ طريقي کان سواءِ ٿيو هجي ۽ آني جي ٻوڪجڻ بعد ٻار پيدا ٿيڻ جو خطرو هجي تہ اهڙيءَ صورت ۾ 50mg وزن واريون 2 گوريون هڪ ڏينهن اندر 12 ڪلاڪن جي وقفي سان پهرين 72 ڪلاڪن اندر کائجن تہ ٻار ٿيڻ جو امڪان باقي نہ رهندو چاهي بيضو ۽ تخمي جيو پاڻ ۾ ملي بہ چونہ ويا هجن يا آنو ٻوڪجي چونہ ويو هجي.

ڪمبائينڊ اورل پل جي ناڪاميءَ جو تخمينو:-

هي گوريون استعمال ڪندڙ 100 عورتن ۾ 8 عورتن کي پهرين سال ٻار ٿيڻ جو انديشو ظاهر ڪيو ويو آهي ان صورت ۾ جو هي گوريون باقاعده روزانو کائجن. پر مقرر ڪيل وقت تي ڳالهہ وسري وڃڻ ڪري، ڪهڙي مهل بہ يادگيري اچي، اوڏيءَ مهل ئي گوري کائجي نہ تہ هي گوريون بلڪل ڪامياب آهن.

هن طريقي جي ڪاميابيءَ جو دارو مدار باقاعده مقرر ڪيل ٽائيم تي پابندي سان گوري کائڻ ۾ آهي پر جيڪڏهن گوري کائڻ وسري وڃي تہ ماهواري کان اڳ يا بعد ۾ ٻار ٿيڻ جو امڪان آهي تنهن ڪري وڌيڪ احتياط جي ضرورت آهي ٻين الفاظن ۾ ايئن ڪٿي چئجي تہ هن جي ڪاميابيءَ جو دارومدار مسلسل ٽائيم تي استعمال ۽ احتياط تي ٻڌل آهي.

ڪمبائينڊ اورل پل واپرائڻ مان فائدا:-

(١) هي گوريون کائڻ، ٻين باقي طريقن کان آسان آهن، تمام مؤثر ۽ ڪامياب آهن هن جو جنسي ميلاپ سان ڪو تعلق ڪونهي معنيٰ جيترا بہ پيرا جنسي ميلاپ ڪجي جوڙي جي پنهنجي مرضي آهي. ٻين طريقن وانگر هر ميلاپ وقت گوري کائڻ ضروري نہ آهي يا ميلاپ نہ ڪجي تہ گوري نہ کائجي ايئن بہ ڪونهي يعني مسلسل کائڻي آهي.

(2) اهي گوريون کائڻ سان ماهواريءَ ۾ جيڪي بہ رُڪاوٽون آهن سي دوُر ٿي وڃن ٿيون بلڪ ايئن چئجي تہ ماهواري درست ۽ مناسب ڪن ٿيون.

(3) هنن گورين کي استعمال ڪندڙ عورتن ۾ نرن جو سور يا فرج (يوني- مادري رستو يا گرڀ نالي) ۾ سور يا خرابي جو امڪان بہ گهٽ آهي.

(4) تحقيق مان معلوم ٿيو آهي تہ اهڙيون عورتون جيڪي ڪمبائينڊ اورل پلس ڳپ روڪ لاءِ گذريل 2 يا 3 سالن کان لڳاتار استعمال ڪن ٿيون انهن جي رپورٽن مان معلوم ٿيو آهي تہ اهڙين عورتن کي ڪيتري حد تائين بيضي دانيءَ - پيشاب جي ناليءَ ۾ ڪينسر جو امڪان پڻ گهٽ آهي بمقابل عام عورتن جي.

ڪمبائينڊ اورل پل کائڻ مان نقصان:-

(1) هي گوريون روزانو باقاعده کائڻيون آهن ڪڏهن بہ انهن کي نہ ڇڏڻو آهي. گويا مسقل واپرائڻيون آهن ۽ هنن جو مستقل انتظام ڪرڻو آهي چاهي سفر هجي يا حج؛ نہ ان جي ملڻ ۾ ناغو برداشت ڪبو ۽ نہ کائڻ ۾.

(2) جيڪڏهن هي گوريون ٻار پيدا ٿيڻ بعد پهرين 6 هفتن ۾ واپرائڻ شروع ڪبيون تہ ماءُ جو کير گهٽجڻ جو امڪان آهي ۽ ٻار کي ٻاهريون کير پيارڻو پوندو.

(3) گوريون کائيندڙ ڪجهہ عورتن جي دل ڪچي ٿئي ٿي. موهيڙا نڪرن ٿا، ارهہ نرم ٿئي ٿو ۽ جسم جي وزن ۾ پڻ تبديلي اچي ٿي. ڪن عورتن کي اڌ مٿي جو سوُر پوي ٿو ۽ ماهواري اچڻ کان اڳ رت ڦڙن ۽ ٽيپن جي صورت ۾ اچڻ لڳي ٿو.

(4) جيڪڏهن هيءَ گوري کائڻ وسري وڃي تہ عورت کي ٿڪاوٽ محسوس ٿئي ٿي ۽ جسم مان پاڻي خارج ٿئي ٿو ۽ جنسي ميلاپ ۾ پڻ تبديلي محسوس ٿئي ٿي.

(5) ٻار آوري يا ٻيهر ٻار پيدا ڪرڻ جي صلاحيت کي واپس اچڻ ۾ دير ٿئي ٿي.

هن طريقہ استعمال ۾ جيتوڻيڪ ڪجهہ نقصان يا اوڻايون آهن پر هڪ وڏي مقصد کي حاصل ڪرڻ خاطر ڪجهہ ت... ڏيڻ ضروري آهي. صحت مند ... ماحول خوشحال خاندان ۽ قوم ...رقيءَ

لاءِ بي پناهه وڌندڙ آبادي کي گهٽائڻ وقت جي پڪار آهي ۽ قومي دانشوران خطري کي اڳيئي محسوس ڪن ٿا.

ڪمبائينڊ گوريون کائيندڙ عورتن لاءِ سلامتي جا نڪتا ۽ تنبيهي اشارا

هيٺين بيمارين ۾ مبتلا عورتن لاءِ هي گوريون هاڃيڪار آهن يعني هر عورت بنا چڪاس ۽ پنهنجو احوال ڏيڻ ڪانسواءِ هي گوريون استعمال نٿي ڪري سگهي.

مثال طور

(1) جن عورتن کي ساهه کڻڻ ۾ تڪليف هجي يا ڪنهن ٻي دل جي بيماريءَ ۾ مبتلا هجن.

(2) جن عورتن جي پيٽ ۾ سور هجي يا ڪا بيماري هجي.

(3) جن عورتن کي ٻچہ دانيءَ ۾ ڪينسر هجي يا فرج مان رت ايندو هجي.

(4) جيڪي عورتون مٽي پيشاب جي بيماري، جگر جي بيماري، چمڙيءَ جي بيماري، شديد مٿي جي سور يا اڌ مٿي جي سور يا اُرهہ ۾ ڪينسر ۾ مبتلا هجن انهن لاءِ تجويز ڪونہ ڪبيون. اهي پنهنجي ڊاڪٽر سان صلاح ڪري ڪو ٻيو ٻچہ روڪ جو طريقو استعمال ڪن.

(5) اهڙين عورتن کي بہ اورل پلس کائڻ کان منع ڪجي جن کي پيٽ ۽ ڇاتيءَ يا ٻانهن ۾ ڏاڍو سور هجي. ٽنگن تي سوڄ هجي يا سخت سور هجي يا اکين ۾ ڏنڊ چمڙيءَ جي بيماري اڌ مٿي جو سور يا اُرهہ نندو هجي.

مٿي ڏيکاريل علامتن ۽ تڪليفن مان اندازو لڳائي سگهجي ٿو تہ جيتوڻيڪ هي گريون تمام گهڻو ڪامياب آهن تنهن هوندي هر عورت اها گوري نٿي کائي سگهي جيستائين هن جو بلڪل تندرست هئڻ ثابت نٿو ٿئي. اسان جي مُلڪ جون عورتون ڪيتريون صحت مند آهن هنن کي طبي امداد ڪيتري مُيسر آهي ۽ هوءَ مٿي ڏيکاريل تڪليفن جو ليڊي ڊاڪٽر ڪانسواءِ ڪيئن احوال ڏيئي سگهي ٿي ان تي سوچڻو آهي ۽ عورتن ۾ سجاڳي پيدا ڪرڻي آهي.

ڪمبائينڊ اورل پلز جي استعمال ۾ غير ضروري رُڪاوٽون

جيتوڻيڪ هيءَ گوريون بنيادي طور ٻچہ روڪ گوريون آهن پر هن ۾ جيڪو مادو استعمال ٿئي ٿو سو عورتن جي ماهواري نظام ۾ جيڪڏهن ڪا خرابي آهي تہ اُن کي درُست ڪري ٿو. تنهن ڪري ڪن ملڪن ۾ جتي وڌندڙ آبادي ايڏو وڏو مسئلو نہ آهي ۽ انهن ملڪن جي آبادي اڳيئي اعتدال ۾ آهي تہ اهڙا ملڪ هن گوري کي صرف انهن عورتن کي تجويز ڪن ٿا جن جي ماهواري نظام ۾ خلل آهي ۽ ٻچہ روڪ لاءِ هي گوريون نہ ڏيندا آهن.

ڪن ملڪن ۾ هي گوريون ڊاڪٽر جي سفارش تي عورت جي جسماني چيڪنگ رت جي ٽيسٽ ڪانپوءِ ڏجن ٿيون جيڪو بهترين طريقو آهي.

دُنيا جي ڪن شهرن ۾ هي گوريون صرف ليسن يافتہ عورت کي ملنديون آهن اهڙو ليسن ڪلينڪ تان حاصل ڪبو آهي ۽ ڪيترن شهرن ۾ هن گورين جو ملڻ پڻ ڏکيو آهي.هن جي ڀيٽ ۾ اسان جي ملڪ ۾ نہ صرف هر هنڌ ملن ٿيون پر گهڻو ڪري هر ڪا عورت اهي گوريون حاصل ڪري سگهي ٿي جيڪا هڪ وڏي غنيمت آهي جيئن تہ هي گوريون لڳاتار کائجن ٿيون تنهن ڪري هنن جو هر هنڌ ملڻ تمام ضروري آهي پر جيڪڏهن ڪن حالتن ۾ هي گوريون ملي نہ سگهن تہ پوءِ ڪو ٻيو طريقو پڻ استعمال ڪري سگهجي ٿو.

ڪمبائينڊ اورل پلز کائيندڙ عورتن لاءِ مشورو:-

(1) گهڻو ڪري اهڙي ڪمبائينڊ اورل پلز کائجي جنهن ۾ ايسٽروجن (مائڪرو گرام 50mcg)کان گهٽ هجي.

(2) عورت کي گوري کائڻ جي صلاح ڏيڻ کان اڳ چڱي طرح سمجهايو وڃي ۽ مطمئن ڪجي ۽ اهڙيون ڳالهيون بہ اڳواٽ ٻڌائجن. جن صورتن ۾ اها گوري استعمال نہ ڪرڻي آهي. مثلاً بلڊ پريشر وغيره، هن کان سندس طبيعت بابت پوري ڄاڻ حاصل ڪجي ڪٿي اُهي علامتون نہ هجن جن جو ذڪر اڳيئي ٿي چڪو آهي. بهرحال عورت کي خود انهن علامتن جي خبر هجي.

(3) پهريائين اها خاطري ڪجي تہ عورت کي پيٽ ۾ ٻار نہ ٿيو آهي. خاص طور تي ماهواري جو پڇجي تنهن ڪري پهرين گوري استعمال ٿي ماهواري اچڻ بعد ڪجي ۽ وري ٻئي مهيني پڻ اهڙي طرح شروع ڪجي هڪ تہ ٻار نہ هئڻ جو بہ يقين ٿئي ۽ وري هن ماهواري جو نظام پڻ درست رهي.

(4) جيڪڏهن ڪنهن ڏينهن گوري وٺڻ وسري وڃي تہ پوءِ ٻئي ڏينهن 2 گوريون کائجن پر جيڪڏهن گورين جي پٽي آخري گورين مهل اهڙي ويسر ٿئي تہ پوءِ وري نئون پتو استعمال ڪجي.

(5) سال ۾ هڪ دفعو عورت کي جسماني معائنو ڪرائڻ گهرجي يعني هڪ دفعو وري بلڊ پريشر پيشاب وغيره ٽيسٽ ڪرائڻ گهرجي جو سال ۾ جسم اندر ڪا تبديلي اچي سگهي ٿي.

سنڌ ۾ طب صدين جي آئيني ۾

قسط ٻي ويھ آگسٽ 1993 سان لاڳاپيل

ڊاڪٽر زمان شيخ

جيسيتائين سنڌ ۾ طب جي تاريخ جو لاڳاپو آهي تہ اها ٻين تهذيبي ۽ تمدني قدرن وانگر شروعات ۾ مبهم نظر اچي ٿي. سنڌ ۾ طب جي وجود ۾ اچڻ جا ڪجهہ چٽا شروعاتي اهڃاڻ موئن جي دڙي جي تاريخي کنڊرن مان ظاهر ٿين ٿا. دنيا جي تاريخ ۽ آثار قديمہ جي کنڊرن جي مطالعي کان پوءِ هر ملڪ جي تهذيب ۽ تمدن بابت جيڪي حقيقتون هٿ آيون آهن، تن ۾ اهوئي قبائلي رنگ جهلڪي ٿو، جيڪو سڌريل دور کان اڳ هر هنڌ هو. ساڳي ڳالهہ سنڌ بابت بہ ڪري سگهجي ٿي. ظاهر آهي تہ سنڌ بہ باقي دنيا کان الڳ ٿلڳ ڪانہ رهي هوندي. طب جي شروعات هر هنڌ ساڳي هئي، چاهي اهو مصر هجي، عراق هجي، هند هجي يا سنڌ.

ٻين علمن وانگر طب جي علم جي شروعات بہ وهمي معلومات سان ٿي ۽ تمدن جي ترقيءَ سان گڏ هن ۾ ترتيب ۽ تهذيب جي شان پيدا ٿيندي وئي. جالينوس، بقراط جي ڪتاب "الايمان" جي شرح ۾ طب جي شروعات لاءِ لکيو آهي تہ ان لاءِ طبيبن، مورخن ۽ محققن جا ٻہ گروه آهن؛

(١) اهو گروه، جنهن جي راءِ ۾ طب تمام قديم آهي ۽ انسان سان گڏ ان جو وجود آيو، ڇاڪاڻ تہ هي علم هر دور ۾ انسان لاءِ ضروري هو. (٢) ٻيو گروه طب کي حادثو قرار ڏئي ٿو. ان جا بہ رايا آهن. ڀهريون تہ هي فن تجربي ۽ قياس سان پيدا ٿيو. ٻيو تہ طب جو فن وحي الهام جو نتيجو آهي. بقراط آخري گروه سان واسطو رکندڙ هو. جالينوس بہ "تفسير العهد" ۾ ساڳي الهام جي ڳالهہ ڪري ٿو افلاطون بہ پنهنجي ڪتاب ايساستا ۾ اسقليبوس کي الهامي مڃي ٿو. يهودين جو خيال آهي تہ هن علم کي خدا حضرت موسيٰ تي نازل فرمايو. مجوسين جو پڻ خيال آهي تہ زردشت تي جن چئن قسمن جي علمن جا ڪتاب نازل ٿيا تن مان طب بہ هڪ آهي. هندو بہ آيورويدڪ کي وحي ۽ الهام جو سرچشمو سمجهن ٿا. (ان جو مفصل احوال باب ۴ ۾ ايندو) صائبي، جو رايو بہ اهو آهي. اهو علم سندن عبادت گاهن مان جاري ٿيو، پر "فيلن" ۽ "ٿاسلس" ان علم کي انساني ڪوشش جو نتيجو سمجهن ٿا. اسلام وحي ۽ الهام کي طب ۾ نٿو مڃي، پر ابو جابر ان کي الهامي سمجهندي ڪيترا دليل ڏنا آهن ۽ موفق الدين اسعد بن الياس مطران، پنهنجي ڪتاب "بستان الاطباء در روضہ اوليا"، ۾ مغربيءَ جي دليلن کي رد ڪيو آهي. ابن خلدون ان علم کي تحقيق ۽ کوجنا سان لاڳو ڪيو آهي، قرآن پاڪ ۾ جابجا قياس و نظر جو ارشاد ٿيو آهي. حضور جن ڏانهن جيڪي علاج منسوب آهن، انهن کي مستقلاً "طب نبوي"، قرار ڏنو ويو آهي، جو تہ حضور صلعم جن جي هڪ حديث آهي تہ "اِذَ ڪَانَ اَلشيِ" مِن اَمرِ دُنيا فَمَا اَنتُمْ اَعلَمْ وَ اِذَ ڪَانَ مِن اَمرِ دِيِنَڪُم فَاِلَيِ". (يعني جڏهن دنياوي ڳالهہ ٻولهہ هجي تہ توهان مون کان وڌيڪ ڄاڻو ٿا. پر جڏهن ڪا ديني ڳالهہ هجي تہ آءٌ توهان کان بهتر ڄاڻان ٿو).

طبي ۽ ارضي تخمينا ان جي خلاف آهن تہ تهذيب ۽ تمدن کان اڳ جو دور ڪو مرضن کان آجو هو. اها راءِ ظاهر ڪئي وئي آهي تہ اڄ کان ١٦٠٠,٠٠٠ سال اڳ بہ جراثيم موجود هئا، جڏهن تہ سر رٿرڪيٽ جي تخميني مطابق انسان ٽي لک پنجاهہ هزار سالن کان هن ڌرتيءَ تي آباد آهي. انهيءَ مان روسوءَ جي پوئلڳن جو چوڻ غلط ٿو ثابت ٿئي تہ سڌاري ۽ شهريت کان اڳ جو دور بيمارين کان آجو هو. ڪن ڪوٽي لڌل قديم جانورن جي هڏين ۾ ڳوڙهيون مليون آهن. سن ١٨٩١ع ۾ ڊاڪٽر دوباٽس ٽريسيل جاوا ۾ هڏيون (هڪ کوپڙي، هڪ ران جي هڏي ۽ ٽي ڏند) ڪڍيون، اهي سر آرٿرڪيٿ مطابق بن مانس (Ape Man) جون هيون، جيڪو ساڍا ٽي لک سال ڪن اڳ جو هو. ان جي ران جي هڏيءَ ۾ هڪ وڏي "زائده عظيم" (هڏيءَ جو وڏي وڃڻ، جيئن ، گهوڙي سوارن ۾ ٿيندو آهي) جو نشان مليو ٿو. آثار قديمہ جي کوٽاين مان ماڻهن ۽ جانورن جون جيڪي هڏيون لڌيون ويون آهن، تن مان ڪن اهڙوڪين بيمارين جي خبر پوي ٿي جهڙوڪ هڏين جي سوزش، سنڌن جي سوڄ، پٺيءَ جي سلهہ، پٺي جي ڪنڊي جو وريل هجڻ وغيره. جيتوڻيڪ انهن "ماڻهن" جي هڏين ۾ مرضن جو نشان لڌو ويو آهي، پر پراڻي پٿر واري سيپتا ۾ جراحيءَ جو ڪو نشان ڪونہ مليو آهي.

ان کان پوءِ اٽڪل ٩٠٠٠ سال ق-م اوير ۾ نئين پٿر واري سيپتا جي شروعات ٿي. اتر اولهہ يورپ ۾ وري اها ٢٠٠٠ سال ق-م- تائين هلي، جنهن کان پوءِ ڪانسيءَ جي دور(Bronze Age) جو آغاز ٿيو. نئين پٿر واري دور ۾ گهٽ ۾ گهٽ هڪ وڏ ڪٽ جي آپريشن جي وجود ۾ اچڻ جي خبر پوي ٿي. اهو آپريشن هو کوپڙيءَ ۾ سوراخ ڪرڻ، جيڪو گهڻو ڪري گول هو، ڪنهن ڪنهن کوپڙيءَ ۾ اهو چورس بہ هو. ان جي ماپ سنئيءَ جي سوراخ کان ٻن انچن تائين ماپي وئي آهي. اهي مرد، عورتن ۽ ٻارن ٽنهي جي کوپڙين ۾ لڌا ويا آهن. هڪ ئي کوپڙيءَ ۾ ڪيترائي سوراخ پڻ هئا اهي سوراخ انهن سوراخن کان سواءِ هئا جيڪي عام کوپڙين ۾ هوندا آهن. اهو بريشن آخر ڇو ڪيو ويندو هو؟ سرجن اڄ تائين اهڙا آپريشن ڪندا آهن. اهو انهن مريضن تي ڪيو ويندو آهي جن جي کوپڙي ڪنهن حادثي ۾ ڀڃي پئي يا جيڪڏهن ڪن سببن ڪري دماغ جو دٻاءُ وڌي وڃي. هاڻي انهن قديم کوپڙين مان ڪي چند ئي آهن، جن جي هڏي ڀڳل هجي، ان ڪري ضرور ڪي ٻيا سبب هوندا ، جن جي ڪري کوپڙيءَ ۾ سوراخ ڪيا ويندا هوندا دراصل ان دور جي حياتيءَ ۾ جادو ۽ منترن جو مکيہ حصو هو. ڪي دماغي ۽ نفسياتي بيماريون وري جنن ۽ ڀوتن ڏانهن منسوب ڪيون وينديون هونديون. اهڙو اعتقاد اڄ تائين اسان جي ٻهراڙين ۾ موجود آهي، انهيءَ وقت جا جراح ضرور چاهيندا هوندا تہ اهو جن يا ڀوت ٻاهر ڪڍجي، جنهن جي

ڏسو صفحو -40

ٻارن جو بخار
سبب، پرهيز ۽ علاج

ڊاڪٽر امان الله جهتيال عرفان ڪلينڪ گهوٽڪي سنڌ

بُخار کي ٻورن لفظن ۾ "جسماني گرميءَ جي واڌ" چئجي ٿو. هڪ تندرست ماڻهوءَ جو جسماني حرارت ڪيترو هجي؟ ڪڏهن ڪڏهن ان ۾ ٿورو فرق ملي ٿو پر گهٽ ۾ گهٽ ڪري 98.4.F يا 98.6.F کي صحيح ۽ پورو پنو سمجهيو وڃي ٿو. جيڪڏهن ڪنهن ٻارڙي جو ٽيمپريچر (درجہ حرارت) 100 ڊگري فارن هائٽ يا ان کان وڌيڪ هجي تہ اِهو ڳڻتي جوڳو آهي ۽ هڪدم ڪنهن ڊاڪٽر يا معالج سان رجوع ڪجي ۽ ها......!

ان ڳالهہ جو اِهو مطلب هرگز نہ وٺڻ گهرجي تہ 98 ڏهائي چار ڊگري فارن هائٽ کان مٿي ۽ سؤ ڊگري فارن هائٽ کان گهٽ ٽيمپريچر نظر انداز ڪري ڇڏجي. جيڪڏهن ڪنهن ٻارڙي جو ٽيمپريچر نارمل کان هڪ يا ٻہ درجہ مستقل طور وڌيڪ رهڻ لڳي تہ ان ٻار جي بيماريءَ جي صحيح ڄاڻ ۽ علاج تمام ضروري ٿيو پوي.

نئين ڄاول ٻار يا هڪ مهيني جي عمر جي ٻار کي بخار هجي تہ ان جو مطلب (Infection) انفيڪشن يا جيوڙن جو اثر ٿي سگهي ٿو. هر عمر جي ٻار ۾ بخار جو عام سبب انفيڪشن هوندو آهي ۽ بخار جو صحيح علاج بہ اهو آهي تہ ان جي اصل سببن کي دور ڪيو وڃي.

ٻار جي عمر مطابق بخار جا هيٺيان سبب ٿي سگهن ٿا.

1. نئون ڄاول ٻار (هڪ مهيني جي عمر تائين):

انفيڪشن هن عمر ۾ خاص سبب آهي ۽ اهو ٻار جي پيدائش کان اڳ ۾ بہ ٿي سگهي ٿو جڏهن ٻار اچان ٻچيدانيءَ ۾ هوندو آهي. پيدائش وقت بہ ٻار کي جيوڙن جي اثر ڪري انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.

ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ جلد جراثيم ڪش دوا (Dettol) وغيره ڪانسواءِ وهنجارڻ ۽ ميرن ۽ گدلن ڪپڙن ۾ ٻار کي ويڙهڻ يا ڪمري جو گهڻو گرم رهڻ بہ انفيڪشن جي سببن ۾ شامل آهن.

2. هڪ سال جي عمر جا ٻار:

هن عمر جي ٻارڙن ۾ بخار جا خاص سبب، نزلو، زڪام سردي لڳڻ، اندرين ڪن جو زخم، ڳلي جي خرابي يا ساهہ جي سرشتي جي ڪنهن بہ حصي جو انفيڪشن ڪڏهن ڪڏهن حفاظتي ٽڪا (Vaccination) بہ ٻارن ۾ ٽيمپريچر جي واڌ جو سبب ٿي سگهن ٿا.

3. هڪ سال کان پنجن سالن جي عمر جا ٻار (اسڪول وڃڻ کان اڳ جي عمر):

هن عمر جي ٻارن ۾ بخار جو خاص سبب ڳلي جي خرابي ساهہ جي سرشتي جو انفيڪشن، ڪن جو زخم يا شديد زڪام ۽ نزلو جنهن سان سينو بہ متاثر ٿي سگهي ٿو. بخار مٿي جو سور ۽ بي چيني جو هڪ خاص سبب گردن توڙ بخار بہ ٿي سگهي ٿو. ٻن سالن جي عمر جي ٻار کي دستن ۽ الٽين سان گڏ بہ بخار ٿي پوندو آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن حفاظتي ٽڪا بہ بخار جو سبب ٿي سگهن ٿا.

4. ڇهن کان چوڏهن سالن جي عمر جا ٻار (اسڪول وڃڻ وارا ٻار):

ساهہ جي سرشتي جي انفيڪشن کان علاوه، هن عمر جي ٻارن ۾ مثاني ۽ بڪين جو انفيڪشن بہ بخار جو سبب ٿي سگهي ٿو ننڍڙيون ٻارڙيون گهڻو ڪري ان قسم جي بخار کان متاثر ٿين ٿيون.

جيئن جيئن ٻار جي عمر وڌي ٿي، تيئن تيئن ٻار جو ٽيمپريچر بہ نارمل ٿيڻ لڳي ٿو.

گرمي پد وٺڻ يا نوٽ ڪرڻ جي اهميت يا ٽيمپريچر ڪهڙين حالتن ۾ ڏسڻ گهرجي؟

هيٺين حالتن ۾ بخار نوٽ ڪرڻ جي اهميت وڌي وڃي ٿي.

1. اگر ٻار جي چمڙي خشڪي ڏيکاري، جسم گرم هجي، وڌيڪ پگهر اچي، رنگ هٽبو ٿي وڃي، ساهہ جو تيز ڪڇڻ، يا ساهہ کڻڻ سان گڏ آواز جو پيدا ٿيڻ.

2. نڪ مان پاڻي وهندو هجي، ڇڪون اچڻ ۽ ان سان گڏ کنگهہ بہ هجي.

3. اکيون ڳاڙهيون ٿي وڃڻ ۽ انهن مان پاڻي وهڻ يا اکين جو سڄڻ.

4. بک نہ لڳڻ يا ابھم ٻار جو کير ڇڏي ڏيڻ، ٻار جو چيڙاڪ، سست ۽ لاغر ٿي وڃڻ بہ ٽيمپريچر نوٽ ڪرڻ لاءِ نشاني آهي.

جيئن جيئن ٻار جي عمر وڌي ٿي، تيئن تيئن ٻار جو ٽيمپريچر بہ نارمل ٿيڻ لڳي ٿو.

5. اگر اندرين ڪن ۾ زخم هوندو تہ ٻار هر وقت ڪن مهٽيندو رهندو ۽ متي کي هيڏي هوڏي ڦيرائيندو رهندو اُن حالت ۾ بہ ٽيمپريچر ڏسڻ لازمي ٿيو پوي.

6. اگر ماني کان جلد پوءِ الٽي يا دست اچن يا پيشاب ۾ بدبوءِ هجي تڏهن بہ ٽيمپريچر وٺڻ لازمي آهي.

انهن مٿين سيني حالتن ۾ ٽيمپريچر نوٽ ڪرڻ لازمي آهي.

ننڍڙن ٻارڙن جو ٽيمپريچر بغل مان وٺبو آهي معنيٰ تہ هڪ ڊگري فارن هائيٽ وڌيڪ سمجهڻ ۽ پڙهڻ گهرجي. ٿرماميٽر استعمال ڪرڻ کان اڳ ۾ چڱي طرح جهٽڪڻ گهرجي تہ جيئن پارو (Mercury) هيٺ لهي وڃي. ٿرماميٽر وات ۾ زبان هيٺان بہ منٽ ۽ بغل ۾ چار منٽ رکبو آهي ۽ ان کان پوءِ ٽيمپريچر نوٽ ڪبو آهي ٻارن جو ٽيمپريچر بہ ٽي ڏينهن لڳاتار وٺڻ گهرجي ۽ پاڻ وٽ نوٽ ڪبو رهجي تہ جيئن دوائن جي اثر جي خبر پئي.

ٻار انفيڪشن کان جلد متاثر ٿين ٿا اهو ئي سبب آهي جو ٻار گهڻو ڪري ڪنگهندا رهندا آهن. سردي جي موسم ۾ اڪثر ٻارن کي زڪام جو اثر ۽ ڳلو خراب هوندو آهي اڪثر مائرون تجربي مان سمجهن ٿيون تہ ٻارڙن جو ڳلو کهڙين کهڙين شين جي ڪري خراب ٿيندو آهي پوءِ اُهي پنهنجي ٻارن جو خيال رکنديون آهن ۽ مناسب دوائن جو استعمال مشوري مطابق ڪنديون آهن،

پرهيز علاج کان بهتر آهي

ڪوشش ۽ پرهيز ڪجي تہ جيئن ٻارڙا بيمار نہ ٿين اگر خدا نہ خواستہ ٻارڙا انفيڪشن يا زڪام وغيرہ ۾ مبتلا ٿين تہ مناسب علاج تمام ضروري آهي جيڪڏهن ٻار گهڻو وقت بيمار رهندو تہ ان جو ڪمزور ٿيڻ قدرتي ڳالهہ آهي جنهن ڪري گهبرائڻ جي ڪا بہ ضرورت نہ آهي.

جيڪڏهن ٻار ۾ هيٺيون نشانيون ظاهر ٿيڻ لڳن تہ جلد ڪنهن سٺي معالج سان مشورو ڪيو وڃي.

1. جڏهن ٻار جو ٽيمپريچر 101 ڊگري فارن هائٽ کان مٿي هجي.
2. جڏهن بخار سان گڏ ٻار هٿن ۽ پيرن تي جهٽڪا ڏيڻ لڳي ۽ منهن هڏبو ٿي وڃيس.
3. جڏهن بخار سان گڏ دست ۽ الٽيون اچڻ لڳن.
4. جڏهن ٻار کي پيٽ ۾ يا چيلهہ جي ويجهو درد محسوس ٿئي.

ٻار کي بخار جي حالت ۾ ماءُ جي کير کان سواءِ ٻيو کير هرگز نہ ڏيڻ گهرجي ڇو تہ ان سان هاضمي جي خرابي، دست، الٽيون ۽ ٻيون بيماريون ٿي سگهن ٿيون.

5. جڏهن ٻار کي گهڙي گهڙي پيشاب اچي ۽ ساڙو محسوس ٿئي.
6. جڏهن بخار ٽن ڏينهن کان زياده هلي پوءِ جو نہ اهو ٿورو هجي.
7. اگر ٻار کي ساهہ کڻڻ ۾ تڪليف محسوس ٿئي.
8. جيڪڏهن ٻار لڳاتار 24 ڪلاڪن ۾ ڪجهہ بہ کائي يا پي نہ سگهي.

تيز بخار جي حالت ۾ اسان کي ڇا ڪرڻ گهرجي

تيز بخار جي حالت ۾ ٻار کي ٿڌو يا سرد رکڻ جي ڪوشش ڪجي.

ان لاءِ سڄي جسم تي تازي پاڻيءَ جون پٽيون رکجن.

ان سان گهڻو ڪري ٽيمپريچر لهي ويندو آهي ان کان علاوه هيٺيان طريقا بہ بخار هٽائڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجن ٿا.

1. تيز بخار ۾ ٻار جا ڪپڙا لاهي ڇڏڻ گهرجن ۽ ٻار کي صرف گنجي ۽ چڏي ۾ رکڻ گهرجي.
2. ٻار کي سوڙ يا ڪمبل هرگز نہ ويڙهجي نہ تہ بخار اصل نہ لهندو ضروري هجي تہ موسم آهر ٻار کي هڪ چادر مٿان وجهي ڇڏجي.
3. ڪمري کي ٿڌو ۽ هوادار رکڻ لاءِ ڪمري جي هڪ دري کولي ڇڏجي.
4. بخار جي حالت ۾ ٻار کي پاڻي ۽ ٻيون پاڻياٺيون شيون وڌ ۾ وڌ استعمال ڪرائڻ گهرجن جن ۾ ميون جي رس يا جوس بہ شامل هئڻ گهرجي.

ٻار کي بخار جي حالت ۾ ماءُ جي کير کان سواءِ ٻيو کير هرگز نہ ڏيڻ گهرجي ڇو تہ ان سان هاضمي جي خرابي دست الٽيون ۽ ٻيون بيماريون ٿي سگهن ٿيون.

5. ڪپڙي جون پاڻي ۾ ٻوڙيل پٽيون هر گهڙي بدلائيبيون رهجن.

جيڪڏهن ٽيمپريچر 102 ڊگري فارن هائٽ کان مٿي هجي تہ ٻار کي تقريبنً اڌ ڪلاڪ ان جي پٺي ۽ سيني تي تازو پاڻي هاربو رهجي ان طريقي سان بہ ٽيمپريچر لهي ويندو.

بخار کي گهٽائڻ جون دوائون

أنهن مٿين طريقن کان علاوه دوائون بہ بخار کي گهٽ ڪرڻ ۾ مدد ڏينديون آهن. ڊاڪٽر جي مشوري سان ۽ عمر مطابق دوا مقرر ڪيل وقت تي ڏيڻ گهرجي.

ننڍڙي ٻار سان اهو مسئلو لاڳو هوندو آهي تہ أهي معصوم ۽ ابهم پنهنجي تڪليف بيان نہ ٿا ڪري سگهن تنهنڪري اها ذميواري انهن مائرن جي آهي تہ أهي پنهنجي تجربي سان ننڍڙن ٻارڙن جو ڏک سور سمجهن ۽ اِهو پڻ ياد رکن تہ ٻار کي اڳ ڪهڙي دوا سان اِها تڪليف ختم ٿي هئي.

بهرحال بخار جو گهٽو ٽٽو سبب جيئن تہ انفيڪشن آهي انڪري ان انفيڪشن مطابق ائنٽي بايوٽڪ (جيوڙن جي مخالف دوا) ضرورت مطابق استعمال ڪرڻ ڪپي.

بقايا آندل صفحي -37 تآن

لاء امو سوراخ ڪيو ويندو هوندو. ٻيو سبب هي ٿو ڏسجي تہ مرگيءَ جي هڪ قسم ۾ کوپڙيءَ جي هڪ ميخ جي ڪري جيڪا دماغ تي داب وجهندي آهي، دماغي دورا پوندا آهن. هاڻي جيڪڏهن ان کوپڙيءَ جي حصي کي اتان ڪڍي ڇڏجي تہ دورا پوڻ بند ٿي ويندا. ٿي سگهي ٿو تہ انهيءَ وقت ۾ ڪنهن مريض سان ايئن ٿيو هجي ۽ پوءِ اهڙو علاج هر قسم جي دماغي بيمارين لاء اختيار ڪيو ويو هجي. ان آپريشن جو ٽيون سبب هي ٿي سگهي ٿو تہ نئين پٿر واري سيپتا ۾ ڪي ماڻهو کوپڙيءَ مان نڪتل گول هڏا اچليندا نہ هئا جو تہ اهي ٻڇيءَ ۾ تعويذ وانگر ٻڌل هئا. ٿي سگهي ٿو تہ دنيا جو پهريون آپريشن، علاج لاء نہ پر احتياطي اپاءَ طور ڪيو ويندو هجي.

غرض تہ انساني ارتقا جي تاريخ، جيڪا عالمن ۽ آثار قديمہ جي ماهرن بيان ڪئي آهي سا ٻڌائي ٿي تہ لکين سال اڳ جڏهن انسان تي اجا علم ۽ شعور جو سج طلوع نہ ٿيو هو، انسان اونداهين غارن ۽ ڪهاٽن جهنگن ۾ جانورن سان گڏ انگ اگهاڙو ۽ پيٽ بکيو هو، تڏهن سندس غلط سوچ، اڻ گهڙيل ۽ منتشر جذبا، سمجهہ ۽ پروڙ جا هلڪا تڙڪا کيس مجبور ڪندا هئا تہ هو موسم جي انتها ۽ ان کان پيدا ٿيندڙ مرضن جي لاء نمائين نگاهن ۾ پيدا ٿيل سوال کي سلجهائڻ جي ڪوشش ڪري. سمجهيو وڃي ٿو تہ اول جڏهن انسان تي مرض حملو ڪيو هوندو تہ سُور جي ڪري عجيب ۽ غريب ڪيفيت ۽ مصيبت سان واسطو پيو هوندس. هو ڏينهن جو سورج ديوتا ۽ رات جو چنڊ تارن جي سامهون سر بسجود ٿيو هوندو ۽ پنهنجي ڪيل (ياڪيل) گناهن جي معافي ورتي هوندائين. اڳ هو جنهن بہ شيءِ کي غير معمولي سمجهندا هئا، ان کي پوڄڻ شروع ڪندا هئا، پوءِ جڏهن هن جي درد ۾ آرام آيو هوندو تہ انهن جو اعتقاد ٿي ويو هوندو تہ اهي ئي سندن مسيحا آهن. جڏهن کان مرض جي تڪليف پيدا ٿي، تڏهن کان خبيث روحن ۽ جادوءَ جو تخيل پيدا ٿيو ۽ پوءِ جادوءَ ذريعي علاج شروع ٿيو. ڪا هن ۽ مذهبي پيشوائن کان دم جهاڙ ڪرائي ويندي هوندي. اڳاٽي زماني جي وحشي قومن مرضن جي سببن کي هيٺين چئن حصن ۾ ورهايو:

(۱) جنن ۽ ڀوتن ۽ مافوق الفطرت (غئبات) جي اثر سبب

(۲) جادو

(۳) خبيث مڙده روحن جي اثرن کان

(۴) ديوتائن جي ناراضگيءَ کان

ڪيترن ئي پوئتي پيل ملڪن ۾ مرضن جا سبب اڄ تائين اهي ساڳيائي سمجهيا وڃن ٿا، جهڙوڪ: آفريڪا، ڏاکڻو آمريڪا، بنگال، سيام، برما، جاوا، بورنيو. سنڌ جون ٻهراڙيون بہ ان کان بچيل ڪونہ آهن ويندي انگلنڊ جهڙي ملڪ ۾ بہ ڏائڻ ڊاڪٽر(Witch Doctors) اڃا تائين ٿي رهيو آهي. اڳ جادو ۽ مذهب کي جدا جدا شيون ڪونہ هيون، اهو ممڪن آهي تہ اڳوڻا ويد اصل ۾ "جادوگر" ئي هجن ۽ سندن طب علاج جي معقول طريقي کان عاري هجي.

ان سان گڏوگڏ دوائن (جڙي ٻوٽين) سان علاج شروع ٿيو، ان جا ڪي سبب هوندا. غئبات جي لاء سمجهيو ويو هوندو تہ اهي بدبودار ۽ ڪَوڙين دوائن کان ڀڄندا هوندا. پوءِ ڏٺو ويو هوندو تہ ڪنهن خاص دوا ڏيڻ سان ڪو خاص مرض واقعي دور ٿئي ٿو. پوءِ اها دوا ان مرض لاء رائج ٿي وئي هوندي . ان طرح اڻ پوري ۽ غيرمعقول قسم جي طب شروع ٿي هوندي. جانورن کان بہ ماڻهن علاج ڪرڻ سکيو. مثل طور حيوان زخمي ٿيڻ بعد پنهنجي ڦٽن کي ٻيا چٽيندا آهن، "تڪميد" جو هڪ طريقو آهي. ڪجهہ طريقا وري تجربي سان مفيد ثابت ٿيا هوندا. مثلا ڪني ۽ رکيل ڪاڌي کائڻ کان پوءِ پيٽ خراب ٿيو هوندن ۽ الٽي اچڻ سان طبيعت ٺيڪ ٿي هوندن. پوءِ الٽي مفيد ڄاڻائي هوندائون ۽ اهي دوائون جيڪي الٽي آڻن ٿيون، طب ۾ شامل ڪيون هوندائون.. ڪني ۽ رکيل ڪاڌي کي وري خراب ڄاڻايو هوندائون، ساڳي طرح اُس ۾ گهڻو هلڻ سان مٿي ۾ سور ۽ ڪمزوري محسوس ڪئي هوندائون تہ سخت سردي ۾ وري زڪام ۾ مبتلا ٿيا هوندا ۽ اڳتي جي لاء سخت اس ۽ سخت ٿڌ کان پرهيز ڪئي هوندائون، ڪي دوائون اتفاقاً معلوم ٿيون هوندن تہ ڪن جي لاء چوڻ آهي تہ اهي خوابن (الهامن جي شڪل ۾ نازل ٿيون.

باقي آئنده

حوالا

نوٽ: باب نمبر ۲ جي ترتيب ۾ هيٺين ڪتابن تان مدد ورتي وئي آهي:

(۱) هسٽري ايند ري ڪنسٽرڪشن آف طبِ ؛ از مرزا علي احمد مغل

(۲) ڪتاب طِب اسلامي؛ از حڪيم محمد يحيٰ.

(۳) ڪتاب العلاج ، جامع الحڪمت جلد اول ، تاليف: حڪيم محمد حسن قريشي

(۴) آشارٽ هسٽري آف ميڊيسن ؛ از چارلس سنگر ۽ اي - ايشورٽ انڊ روڊ

ٽڪن جي اهميت Importance Of Vaccines

راجڪمار - ايس - چمراٽي لهڙي محله ڪنڌ ڪوٽ

ٻارن جي پيدا ٿيڻ کان اڳ ۾ ئي ماءُ ۽ پيءُ (Parents) هڪ اڻ ڇاتل خوشي محسوس ڪرڻ لڳندا آهن. هر ماءُ جي اها دلي خواهش (Burning Desire) هوندي آهي تہ سندس ٻچو تندرست ۽ صحتمند رهي، هو پنهنجي ٻار کي پنهنجي حيثيت آهي چڱو ڪارائڻ ۽ پارائڻ پسند ڪندا آهن ٻچو بيمار ٿي پوي تہ سڄي رات جاڳندي گذاريندا آهن. ٻارن کي ڪجهہ ننديون وڏيون عام بيماريون ٿينديون رهن ٿيون جيڪي احتياط يا بروقت علاج سان ٺيڪ ٿي وڃن ٿيون.

مثلاً زڪام، بخار، کنگهہ ۽ پيٽ جو سور وغيره. ليڪن ڪجهہ اهڙيون خطرناڪ ۽ موتمار بيماريون آهن جيڪي معصوم ٻارن کي چند گهڙين يا ڪلاڪن ۾ ختم ڪري ڇڏين يا ساري عمر لاءِ بد شڪل، ڪمزور يا اپاهج بڻايو ڇڏين. انهن بيمارين ۾ خاص طور تي ٽي بي، پوليو، خناق، تشنج، وڏي کنگهہ ۽ ارڙي اچي وڃن ٿيون. انهن بيمارين کان سواءِ اڳ ۾ هڪ خطرناڪ ۽ وچندڙ بيماري وڏي ماتا (سمال پوڪس) جي نالي سان هئي جيڪا ڪجهہ سال اڳ عام بيماري هئي ۽ ڪيترن ڄڻن کي پنهنجي گهيري ۾ آڻيندي هئي ۽ انهيءَ بيماري سبب ڪيترا ئي معصوم چهرا بد شڪل يا انڌا ٿي ويندا هئا.

اڄ ان خطرناڪ بيماري کان مڪمل طرح سان عالمي اداره صحت جي تعاون سان نجات ملي چڪي آهي. پراڻي زماني ۾ انهن بيمارين کي روڪڻ لاءِ ڪا بہ ڪوشش ڪين ورتي وئي هئي، ليڪن هاڻي خوش قسمتي سان اهڙا حفاظتي ٽڪا ايجاد ٿيا آهن. جيڪي ننڍي عمر ۾ وقت سر لڳائڻ سان گلن جهڙا ٻارڙا سڄي عمر لاءِ انهن خطرناڪ بيمارين کان محفوظ رهن ٿا. ڇاڪاڻ تہ انهن ٽڪن لڳائڻ سان ٻار جي جسم اندر بيماري سان مقابلي ڪرڻ جي طاقت پيدا ٿئي ٿي ۽ ان طرح سان بيماري جي حملي جو خوف هميشه لاءِ ختم ٿي وڃي ٿو. حفاظتي ٽڪن ۾ سڀ کان پهريائين وڏي ماتا (سمال پوڪس) جو ٽڪو ايجاد ٿيو ان جي بدولت سڄي دنيا مان وڏي ماتا (Small Pox) ختم ٿي چڪي آهي

حفاظتي ٽڪن جي باري ۾ معلومات حاصل ڪرڻ والدين لاءِ نهايت ضروري آهي ڇاڪاڻ تہ جيئن هو وقت تي پنهنجي ٻارن جي مدد ڪري سگهن. عالمي اداره صحت مطابق هر سال سڄي دنيا ۾ اسي ڪروڙ ٻار پيدا ٿين ٿا ليڪن تازو اخبار "عوامي آواز" جي اطلاع موجب سڄي دنيا ۾ في سيڪنڊ ۾ هڪ ٻار پيدا ٿئي ٿو. جن مان پنج ڪروڙ ٻار ٽي بي، سلهہ، وڏي کنگهہ، پوليو، ارڙي، خناق ۽ تشنج جهڙي موذي مرض وگهي مرن ٿا جيڪڏهن ٻارن کي عالمي اداره صحت مطابق هيٺين نموني ٽڪا هنيا وڃن تہ ٻارن کي اهي مرض ڪڏهن بہ وچڙي نہ ٿا سگهن. ٻارن جي پيدائش کان پوءِ هڪ هفتي اندر ٻار کي سلهہ، (ٽي بي) جي بچاءُ کان بي سي جي جو ٽڪو هڻائڻ گهرجي جيڪو سڄي عمر لاءِ انهيءَ بيماريءَ کان محفوظ رکي ٿو. ننڍن ٻارن لاءِ ٻيو اهم ٽڪو ڊي پي ٽي جو آهي اُن ٽڪي لڳائڻ سان ٻار خناق، تشنج، وڏي کنگهہ کان محفوظ رهن ٿا. هن ٽڪن جو ڪورس ڇهن مهينن ۾ پورو ٿئي ٿو ٻار کي ڊي پي ٽي جو پهريون ٽڪو ڏيڍ مهيني کان ٢ مهينن جي عمر ۾ لڳايو وڃي ۽ ان بعد هڪ هڪ مهيني جي وقفي سان ٻہ ٽڪا لڳايا وڃن ٿا ان کان پوءِ چوٿون ٽڪو ٻار کي ڏيڍ سال جي عمر ۾ لڳايو وڃي ٿو. پنجين خطرناڪ بيماري آهي پوليو جنهن کي ٻارن جو فالج پڻ چيو ويندو آهي هن بيماري جي بچاءُ لاءِ دوا ڦڙن جي شڪل ۾ ڏني ويندي آهي جنهن کي او پي وي چوندا آهيون. هن لاءِ بہ پنجن خوراڪن جو ڪورس ٿيندو آهي پهرين خوراڪ ٻار جي ڄمڻ کان هڪ هفتي، ٻي خوراڪ ڏيڍ مهيني اندر ۽ ٻہ خوراڪون هڪ هڪ مهيني جي وقفي بعد ۽ پنجين خوراڪ ٻار جي ڏيڍ سال جي عمر ۾ ڏني ويندي آهي. ڇهين خطرناڪ بيماري ارڙي آهي. ارڙي کان بچاءُ لاءِ ٽڪو ٻار کي نون مهينن جي عمر ۾ لڳايو ويندو آهي. سلهہ ۽ ارڙي جي بچاءُ جو هڪ ئي ٽڪو ٻار کي سڄي عمر تائين ان بيماريءَ کان محفوظ رکن ٿا. پيٽ وارين عورتن کي تشنج کان بچاءُ لاءِ ستين اٺين مهيني ٻہ ٽڪا لڳايا ويندا آهن جيئن سندس ٿيندڙ ٻار ۽ ماءُ انهيءَ موذي مرض کان بچي سگهن جيڪڏهن ٽن ٽڪن لڳڻ کان پوءِ ٽڪن لڳڻ واري جڳهہ پڪي پوي تہ ان ۾ ڪا بہ گهبرائڻ جي ڳالهہ ڪو نہ آهي ان مان مراد اها آهي تہ ٽڪن واري دوا جسم ۾ انهن مرضن کان بچاءُ ڪري ٿي ان جي ملم پٽي نہ ڪرڻ گهرجي زخم خود بخود ٺيڪ ٿي ويندو.

زڪام، کنگهہ ۽ هلڪي بخار ۾ پڻ حفاظتي ٽڪا هڻائي سگهجن ٿا. بخار جي صورت ۾ بخار گهٽ ڪرڻ واريون دوائون ڏيڻ گهرجن.

ڏندن جي حفاظت

راجڪمار - ايس چمراٽي لهڙي محل ڪنڊڪوٽ

ڏندن جي حفاظت جو صحت تي گهڻي حد تائين مدار هوندو آهي ۽ اگر غور سان ڏٺو وڃي تہ خوبصورت ۽ چمڪدار ڏند انمول هيرن کان بہ وڌيڪ قيمتي آهن. معدي ۽ هاضمي جا ۹۰ سيڪڙو مريض ڏندن جي مرض ۾ مبتلا هوندا آهن. انسان جي صحت لاءِ مرض هڪ اهڙو خطرو آهي جنهن جو مثال مشڪل سان ملي سگهندو آهي. ان لاءِ اهو ئي مناسب آهي تہ ڏندن جي حفاظت تي شروع کان ئي بي پناهہ توجهہ ڏنو وڃي. ڏندن جي حفاظت جي سلسلي ۾ سڀ کان وڏو احتياط اهو ئي آهي تہ هميشهہ کائڻ کان پوءِ ڏندن کي چڱيءَ طرح صاف ڪيو وڃي تہ جيئن انهن جي وٿين ۾ کاڌي جا ذرا نہ رهجي وڃن. اگر ڏينهن ۾ کاڌي کان پوءِ ڏندن جي پوري طرح صفائي نہ ڪري سگهجي تہ گهٽ ۾ گهٽ صبح جو سوير ۽ رات جو سمهڻ کان اڳ ڏندن کي خوب صاف ڪرڻ هر ماڻهو کي پنهنجو فرض سمجهڻ گهرجي. رات جو سمهڻ کان اڳ ڏندن کي صاف ڪرڻ ان لاءِ بہ ضروري آهي تہ کاڌي جا جزا اگر ڏندن جي وٿين (Space) ۾ رهجي ويا تہ هي خراب صورت اختيار ڪري هڪ تيزابي مادو پيدا ڪندا آهن جيڪي ڏندن جي چمڪ (Sparking) کي ختم ڪري ان جي صحت کي نقصان پهچائيندا آهن. ڪڏهن غذا جي خراب ٿيڻ جي ڪري وات ۾ بدبوءِ پيدا ٿي ويندي آهي ان کان علاوه اگر ڏند باقائدگي سان صاف نہ ڪيا وڃن تہ ان تي ميراڻ جو تهہ جمي ويندو آهي جنهن سان ڏندن جون پاڙون ڪمزور ٿي ويندي يون آهن.

ڏندن جي خراب ٿيڻ ڪري ڪي جيوڙا مستقل طور تي ڏندن ۾ رهڻ لڳندا آهن ۽ جڏهن اسين کاڌو کائيندا آهيون تہ اهي ئي جيوڙا کاڌي سان گڏجي پيٽ ۾ پهچي مختلف مرضن کي جنم ڏيندا آهن. ان کان علاوه اهي ئي جيوڙا ڳلي جي غدودن، نڪ ۽ ڦڦڙن تائين پهچي انهن عضون ۾ شديد قسم جي بيماري پيدا ٿيڻ جو سبب بڻبا آهن. ڏندن جي صفائي لاءِ مناسب قسم جي برش جو صحيح استعمال ضروري آهي، نم جو تازو ڏندڻ بہ ڏئي سگهجي ٿو. هڪ دفعو ڏندڻ ڏيئي ان کي ٻئي دفعي استعمال نہ ڪرڻ گهرجي. هڪ ماڻهو کي ٻي ماڻهو جو ڏندڻ يا برش هرگز استعمال نہ ڪرڻ گهرجي.

ننڍن ٻارن جي صورت ۾ ڏندن جي سٺي حالت ۾ رهڻ ان جي صحيح قسم جي خوراڪ تي دارومدار رکي ٿو.

انهيءَ لاءِ ضروري آهي تہ انسان جي خوراڪ ۾ ان قسم جون شيون ضرور شامل هجن. جن ۾ وٽامن ڊي ۽ سي (Vitamin D & C) موجود هجن.

ڪيلشم زياده تر کير، مکڻ بصر، ساين ڀاڄين ۽ ميون ۾ موجود هوندو آهي. وٽامن سي ليمن ۽ خصوصا نارنگين ۽ مالٽن ۾ موجود هوندو آهي انهيءَ لاءِ انهن شين کي انساني خوراڪ ۾ ضرور شامل ڪرڻ گهرجي ان کان علاوه صوف ۽ انگور بہ وات ۽ ڏندن کي صاف ڪندا آهن ڪمند (Sugar Cane) چوسڻ بہ ڏندن لاءِ هڪ عمدو مشغلو آهي خوراڪ ۾ ڪي اهڙيون بہ شيون شامل هجڻ گهرجن جيڪي ڪجهہ سخت هجن تہ جيئن چٻاڙڻ سان ڏندن جي ورزش (Excercise) ٿي وڃي.

سنڌيءَ ۾ ايڪسپورٽ امپورٽ ۽ جديد سائنسي طريقي سان ڪاروبار ڪرڻ بابت
لکيل ڪتاب

وڻج واپار جي وات

گهرائڻ لاءِ لکو: معرفت جي.پي.او باڪس نمبر 568 ڪراچي

قيمت 20 روپيہ

جهڙا گل گلاب جا

سنڌ يونيورسٽي مان ايم.بي.،بي.ايس جي آخري سال ۾ پوزيشن کڻندڙ شاگرد ڊاڪٽر حافظ امير معاويہ جو انٽرويو
انٽرويو وٺندڙ: ڊاڪٽر امان الله ڇهتيال گهوٽڪي

سوال: توهان پنهنجو تعارف ڪرايو؟
جواب: منهنجو نالو حافظ امير محمد معاويہ، والد جو نالو حافظ محمد انور انڊهڙ پيدائش گهوٽڪي شهر ۾ ٿي ۽ هن وقت گهوٽڪي شهر ۾ سڪونت پذير آهيان.
سوال: توهان پنهنجي ابتدائي تعليم جي باري ۾ ڪجهہ ٻڌايو؟
جواب: ادا سائين! پرائمري کان هائر سيڪنڊري تائين پنهنجي اباڻي شهر گهوٽڪي ۾ حاصل ڪئي.
خدا پاڪ جي فضل وڪرم سان سڀ امتحان امتيازي نمبرن سان پاس ڪيا.
سوال: توهان ڊاڪٽر هجڻ سان گڏوگڏ قرآن پاڪ جا حافظ بہ آهيو توهان قرآن پاڪ ڪڏهن ۽ ڪٿي حفظ ڪيو؟
جواب: سائين منهنجا! مون قرآن پاڪ جو حفظ ١٩٨٤-٨٥ع ۾ فرسٽ ايئر پري ميڊيڪل جو امتحان ڏيئي شروع ڪيو ۽ الله پاڪ جي فضل وڪرم سان هڪ سال ۾ پورو ڪلام پاڪ حفظ ڪيو.
سوال: توهان کي "حفظ" ڪرڻ جو شوق ڪيئن پيدا ٿيو؟
جواب: ڊاڪٽر صاحب! جيئن تہ منهنجو والد بزرگوار ۽ سڀ ڀائر قرآن پاڪ جا حافظ آهن ان ڪري منهنجي دل ۾ قرآن پاڪ جي حفظ ڪرڻ جي تمنا پيدا ٿي ۽ اهو ئي منهنجي زندگي جو وڏو سرمايو آهي.
سوال: جيڪڏهن خدانخواستہ توهانجي ميڊيڪل ۾ داخلا نہ ٿئي ها تہ پوءِ؟
جواب: ادا! اهو ان وقت جي حالات تي منحصر هو تہ ڇالائح عمل تيار ڪجي؟
سوال: جڏهن اوهان کي اها خبر پيئي تہ ايم. بي. بي. ايس جي آخري سال ۾ اوهان جي بهترين پوزيشن آهي تہ اوهان ڇا محسوس ڪيو؟
جواب: جڏهن مون کي اها خبر پئي تہ مُنهنجي يونيورسٽي ۾ بهترين پوزيشن آئي آهي تہ مون هڪدم الله پاڪ جو شڪر بجا آندو جنهن مُنهنجي جدوجهد کي ڪامياب ڪيو. اهومنهنجي اڻٿڪ محنت، خدا پاڪ جي فضل ۽ ماءُ ڀيءُ جي دعائن جو نتيجو آهي آءٌ ناچيز اڄ ان منزل تي رسيو آهيان.
سوال: ايم. بي . بي. ايس ڪان بعد مٿي پڙهڻ جو ارادو آهي؟
جواب: ادا- تعليم جي ڪا حد مقرر نہ آهي- انشاءُ الله موقعو مليو تہ ضرور اڳتي تعليم حاصل ڪبي. ڇو تہ اسان جي پيغمبر ٻنهي جهانن جي سردار حضرت محمد مصطفيٰ صلي الله عليه وآله وسلم جن جو فرمان بہ آهي تہ جمڻ کان مرڻ تائين تعليم حاصل ڪيو ڇو نہ توهان کي ان لاءِ چين وڃڻو پوي.
سوال: ايم. بي.، بي. ايس دوران جن شخصيتن توهان کي هن منزل تي پهچائڻ ۾ رهنمائي ڪئي؟ ڇا توهان انهن جي باري ۾ ڪجهہ ٻڌائيندا؟
جواب: ضرور- مختلف مرحلن تي مختلف شخصيتن منهنجي رهنمائي ڪئي- شروع ۾ منهنجي والد صاحب منهنجي تربيت ڪئي ۽ محنت جي تلقين ڪئي.
توهان کي اهو ٻڌي خوشي ٿيندي تہ منهنجو وڏو ڀاءُ حافظ عبدالباري ڪيمسٽري ۾ گولڊميڊلسٽ آهي جنهن سنڌ يونيورسٽي مان ايم ايس سي ۾ فرسٽ ڪلاس فرسٽ پوزيشن حاصل ڪئي- ان بہ مون کي تمام گهڻو همٿايو ۽ مجموعي طور تي چانڊڪا جي سيني مانوارن استادن وقتاً بوقتاً منهنجي تمام گهڻي رهنمائي ڪئي جن جو آءٌ تمام گهڻو شڪر گذار آهيان.
سوال: تعليمي ادارن ۾ سياست جي باري ۾ اوهان جي ڪهڙي راءِ آهي؟
جواب: ادا سائين: دراصل سياست جا ٻہ پهلو آهن جيڪڏهن سياست کي مثبت ۽ تعميري انداز سان اپنايو وڃي تہ سياست نوجوانن ۾ هڪ قسم جو شعور پيدا ڪري ٿي.
پر جيڪڏهن سياست کي منفي ۽ تخريبي انداز سان اپنائبو تہ ان جا تباهہ ڪن اثرات پوري معاشري ۾ ظهور پذير ٿيندا.
اڄ ڪلهہ بدقسمتي سان سياست کي تعليمي ادارن ۾ غلط انداز ۾ اپنايو وڃي ٿو ان ڪري سياست مان مراد غنڊہ گردي، بليڪ ميلنگ، استادن جي توهين ۽ ناجائز فائدا وٺڻ سمجهيو وڃي ٿو ان ڪري منفي سياست جي دلشڪني ڪري نوجوانن جي ذهن ۾ مثبت ۽ انقلابي سياست جو ٻج پوکڻ گهرجي.
سوال: توهان جو ستارو ڪهڙو آهي؟
جواب: ادا- آءٌ انهن ڳالهين ۾ بلڪل يقين نہ رکندو آهيان اهي سڀ وقت برباد ڪرڻ جون ڳالهيون آهن.
سوال: ڇا توهان نوجوانن ڊاڪٽرن جي مسئلن تي ڪجهہ ڳالهائڻ پسند ڪندا؟
جواب: ادا سائين: جيئن تہ توهان بہ ڊاڪٽر آهيو ۽ توهان کي بہ اها خبر هوندي تہ نوجوانن ڊاڪٽرن جو سڀ کان اهم ۽ وڏو مسئلو روزگار آهي جڏهن هڪ غريب ماڻهو ٥ سال محنت ڪري ايم بي بي ايس پاس ڪري ۽ پوءِ روزگار نہ ملي تہ پوءِ تمام گهڻي مايوسي جنم وٺي ٿي.
سوال: ڇا توهان ميڊيڪل جي شاگردن لاءِ ڪو پيغام ڏيڻ چاهيندا؟
جواب: ادا- آءٌ انهن کي چوندس تہ هيءَ وقت آهي سکڻ جو- جيترو سکي سگهو تہ بهتر آهي توهان جنهن مقصد سان ڪاليج ۾ داخل ٿيا آهيو ان کانسواءِ ٻيون سڀ بيڪار ۽ قيمتي وقت برباد ڪندڙ ڳالهيون آهن جيترو پنهنجي مقصد لاءِ محنت ڪندا اوترو ئي توهان ڪامياب ٿيندا ۽ پنهنجي قوم جي خدمت ڪري سگهندا.

سنڌ جي

هيپٽائيٽس بي (B)
بابت چند حقيقتون

- هيپٽائيٽس بي (B) هڪ موتمار بيماري آهي، جيڪا هيپٽائيٽس بي وائرس (HBV) سبب ڦهلجي ٿي.
- سڄي دنيا ۾ اندازاً 2000 ملين انسان هن مرض ۾ وڪڙيل آهن.
- هيپٽائيٽس بي (B) ائڊز جهڙي موذي مرض کان به هڪ سئو دفعا وڌيڪ روڳ واري آهي.
- هيپٽائيٽس بي (B) سڄي دنيا ۾ هر سال هڪ کان ٻه ملين انسانن جي موت جي ذميوار آهي.
- هي بيماري رت (Blood) مرداڻي نطفي (Semen)، ڳوڙهن (Tears) ۽ ٻين جسماني پاڻين وسيلي هڪ انسان مان ٻئي انسان ۾ منتقل ٿئي ٿي.
- پاڪستان ۾ ڏهن ماڻهن مان هڪ ڇٽو هيپٽائيٽس بي (B) جو ڪيريئر آهي (ڪيريئر جو مطلب اهو انسان جيڪو ٻئي انسان کي بيماري منتقل ڪري)
- پاڪستان ۾ جگر جي ڪينسر وارن مريضن مان 62 سيڪڙو مريض، هيپٽائيٽس بي (B) ۾ مبتلا هجڻ سبب پوڳين ٿا.
- هيپٽائيٽس بي (B) ۾ مبتلا ٿيڻ کانپوءِ ان جو ڪوبه علاج نه آهي.
- هيپٽائيٽس بي (B) جي مرض کي صرف ۽ صرف ان جي روڪٿام وارين سين (Vaccination) سان ئي روڪي سگهجي ٿو.

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

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

ڪي ڊي اي
ٽينڊر نوٽيس

ايگزيڪيوٽو انجنيئر، ڊويزن نمبر I، اسڪيم نمبر 41، ڪي. ڊي. اي. هيٺين ڪمن لاءِ ڪي.ڊي.اي. جي منظور ٿيل ٺيڪيدارن، جن سال 94-1993 لاءِ سندن تجديدي في جمع ڪرائي آهي، ڪان فارم سي. پي. ڊبليو. ڊي -7 تي سيڪڙي بنيادن تي مهربند ٽينڊر گهرائي ٿو. ٽينڊر 31-1-1994 تي 11-00 وڳي صبح ڪانپوءِ وصول نہ ڪيا ويندا ۽ ساڳئي ڏينهن ايگزيڪيوٽو انجنيئر جي آفيس، اسڪيم نمبر -24 گلشن اقبال ڪراچي ۾ کوليا ويندا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪتيل رقم	سوٽي رقم	ٽينڊر ملهہ
1-	سيڪٽر -8،اسڪيم -41 (نئين پيدا ڪيل پلاٽن) ۾ اندروني واٽر سپلائي سسٽم جي تنصيب	822760/- رپيا	16455/- رپيا	750/- رپيا
2-	ڪي ڊي اي اسڪيم -41 ۾ لوپ مڪمل ڪرڻ لاءِ سيڪٽر -8 ۾ "8 قطر اي. سي. پائيپ لائين جي فراهمي / وڇائي.	336139/-	6723/-	500/-
3-	ڪي ڊي اي اسڪيم -41 ۾ روڊ نمبر 7000 سان 14000 کان 16000 تائين "12 قطر واٽر سپلاءِ سسٽم جي تنصيب	319037/-	6381/-	500/-
4-	ڪي ڊي اي اسڪيم -41 سيڪٽر -8 ۾ (نئين ناهيل پلاٽن) اندروني سيوريج سسٽم جي تنصيب.	999090/-	19982/-	750/-

ٽينڊر دستاويزات، مٿي ڏيکاريل ملهہ (ناقابل واپسي) جي ادائيگي عيوض ڪيشيئر (ڊيولپمينٽ) ڪي ڊي اي، واقع سوڪ سينٽر گلشن اقبال ڪراچي تان 30-1-1994 تي يا ان کان اڳ خريد ڪري سگهجن ٿا.

ڪم جا تفصيل ۽ خاڪا وغيره ايگزيڪيوٽو انجنيئر ڊويزن -I، جي آفيس اسڪيم -41 سيڪٽر 4-ڊي، سرجاٽي ٽائون ڪراچي ۾ آفيس وقت دوران ڏسي سگهجن ٿا.

اختياري، بنا ڪنهن سبب ٻڌائڻ جي ڪنهن بہ ٽينڊر کي قبول ڪرڻ يا سمورن ٽينڊرن کي رد ڪرڻ جو حق محفوظ رکي ٿي.

ڪي ڊي اي 12-
انفرميشن / ڪي آر واءِ 154-

ڪي. ڊي. اي
ٽينڊر نوٽيس

ايگزيڪيوٽو انجنيئر اين. ڪي ڊي -II ڊويزن ڪي.ڊي.اي ڪراچي هيٺ ڄاڻايل ڪمن لاءِ ڪي. ڊي. اي وٽان تسليم ٿيل اهڙن ٺيڪيدارن جن سال 94-1993 لاءِ تجديدي في جمع ڪرائي هجي، کان (سي.پي.ڊبليو. ڊي 7) تي سيڪڙي بنيادن تي مهر بند ٽينڊر گهرائي ٿو. ٽينڊر تاريخ 1994-2-5 تي صبح جو 11 وڳي کانپوءِ نه ورتا ويندا. وصول ٿيل ٽينڊر ساڳي ڏينهن تي صبح جو 11 وڳي، اسڪيم نمبر -24 گلشن اقبال ڪراچي جي فيلڊ آفيس ۾ کوليا ويندا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪٿيل رقم	سوٽي رقم	ٽينڊر جو ملھ
1-	نارٿ ڪراچي وٽ روڊ 2000 سان 48 انچ ڊاءِ مين لائين کي ڳنڍڻ لاءِ 33 انچ ڊاءِ سيوئر لائين جي تنصيب.	1,27,770/- روپيا	2555/- روپيا	200 روپيا

ٽينڊر جا ڪاغذ پٽ صرف ٻه سئو روپين (-/200 روپيا) جي ملھ (ناقابل واپسي) ادا ڪرڻ سان ڪي.ڊي. اي (ڊي) جي ڪيشيئر وٽان 1994-02-03 کان اڳ ۾ خريد ڪري سگهجن ٿا.
ڪم جا تفصيل ۽ خاڪا وغيره ايگزيڪيوٽو انجنيئر جي آفيس واقع اين ڪي ڊي -II ڪراچي ۾ آفيس جي اوقات دوران ڏسي سگهجن ٿا.
مجاز اٿارٽي ڪنهن ٻه هڪ يا سيئي ٽينڊر رد ڪرڻ يا ڪنهن ٻه هڪ ٽينڊر کي مڃڻ جو بغير ڪنهن سبب ٻڌڻ جي، حق محفوظ رکي ٿي.

ڪي-ڊي-اي -II
انفرميشن ڪراچي-152

وڃن ويچن وٽ، جي سڪين تہ سڱمو ٿيين (شاهہ)

ماهوار
ويچ
ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا تہ:

- صحت جي سجاڳي آڻيندڙ سنڌي ٻولي جو هي نرالو رسالو ماهوار "ويچ" باقاعدگيءَ سان اوهانجي هٿ ۾ 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 "ويچ" جي ساليانو خريداري جو ڪوپن ڀري موڪليو.
- ڪوپن سان گڏ ساليانو خريداري جو چندو هڪ سؤ پنجاهہ روپيا / ڇهہ ماهي خريداري جو چندو 75 روپيا بئنڪ ڊرافٽ ذريعي موڪليو.
- بئنڪ ڊرافٽ "ماهوار ويچ" (Monthly WAIJ) جي نالي ۾ ٺهيل هجي.
- ساليانو خريداري جو چندو موڪلي اوهان ماهوار ويچ پنهنجي دوستن ۽ پيارن کي سچي سال لاءِ تحفي طور بہ موڪلي سگهو ٿا. اسان توهانجي دوست/ عزيز کي رسالي موڪلڻ سان گڏ اهو اطلاع ڪنداسين تہ رسالو ڪنهن جي پاران تحفو ٿيل آهي.
- ڪوپن ۽ بئنڪ ڊرافٽ هيٺين پتي تي عام پوسٽ واري لفافي ذريعي موڪليو

مئنيجنگ ايڊيٽر ماهوار ويچ، جي.پي.او باڪس نمبر 568 ڪراچي

نوٽ: چيڪ ۽ مني آرڊر قابل قبول نہ هوندو. هر ساليانو خريدار کي ساليانو في جي بدلي رسالي جا 12 پرچا موڪليا ويندا.

خريداري جو فارم

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

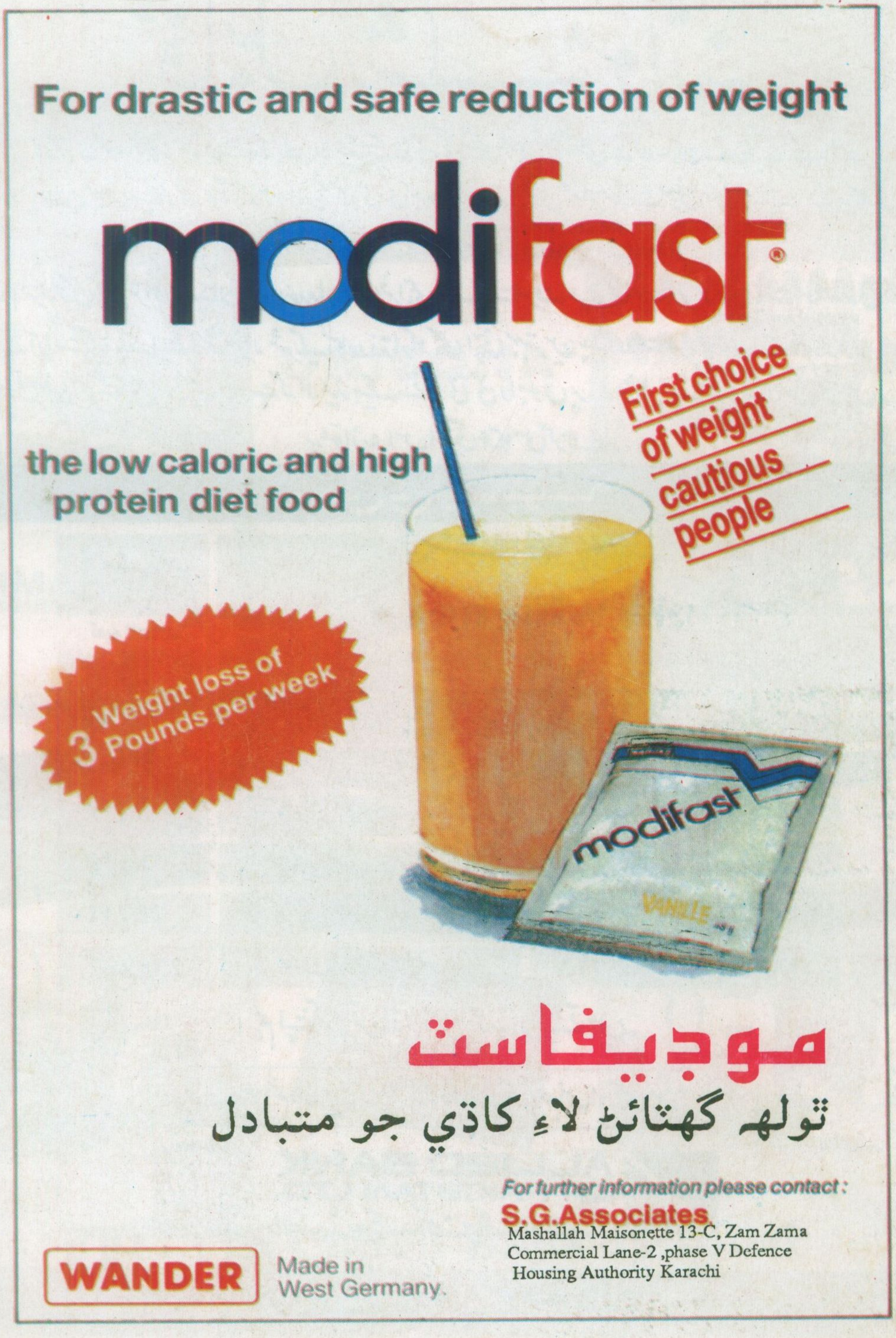
نالو (ذات سان گڏ): ____________________

ائڊريس: ____________________

____

شامل بئنڪ ڊرافٽ جو نمبر ____________________

صحيح ____________________ تاريخ ____________________


For drastic and safe reduction of weight
modifast®
the low caloric and high protein diet food
First choice of weight cautious people
Weight loss of 3 Pounds per week
modifast
VANILLE
موديفاسٽ
ٿولھ گھٽائڻ لاءِ ڪاڌي جو متبادل
For further information please contact :
S.G.Associates
Mashallah Maisonette 13-C, Zam Zama
Commercial Lane-2 ,phase V Defence
Housing Authority Karachi
WANDER
Made in West Germany.