MONTHLY WAIJ KARACHI

ABC CERTIFIED

وِڻُ ويھن وَٽِ، جي سِڪين تہ سُکمو ٿيين (شاهہ)

ماهوار

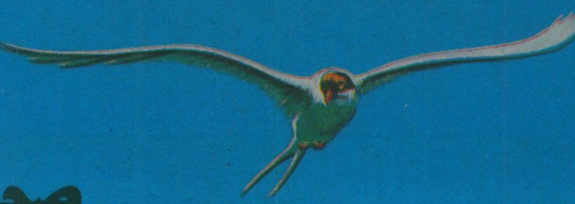
ويڄ

ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

گولڊن جوبلي اسپيشل

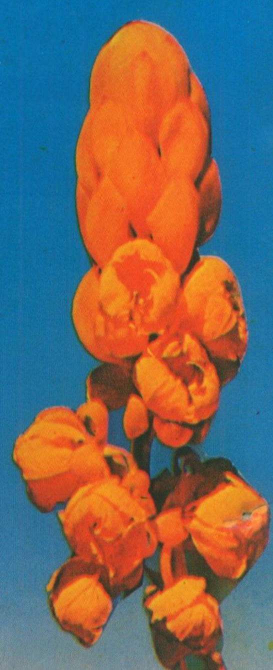


صحت ڏٺي مون سُڏڪندي

نفعي بخش طريقي سان گند ڪچري جو نيڪال

ڪيميائي سڙڻ

ٿولهہ گهٽايو



وِڃَڻ ويهڻ وَٽِ، جي سِکين تہ سَکڻو ٿيين (شاهہ)

MONTHLY WAIJ

ويڄ

ABC CERTIFIED

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

ملهہ في ڪاپي 12 روپيا
ساليانو چندو ٻہ سئو روپيا (خاص اشاعتن سوڌو)

جلد- 7، نمبر - 4، آگسٽ 1997

فهرست

1- اوهان جي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	3
2- ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم	ادارو	7
3- علاج جو سائنسي طريقو	ايڊيٽوريل	9
4- ماءُ جي ٿڃ	پروفيسر اقبال احمد ميمڻ	11
5- نفعي بخش طريقي سان گند ڪچري جو نيڪال	ڊاڪٽر سليمان شيخ	15
6- صحت ڏني مون سڏ ڪندي	ڊاڪٽر پيرات جون ڳالهيون	21
7- ڪيميائي سڙڻ	افتخار حسين "تاج" راهوجا	25
8- ريبيز/هائڊروفوبيا	اختر آزاد چانڊيو	27
9- ٽولهہ گهٽايو، جيئڻ سکو	فرحانہ امام ميمڻ	29
10- پريشاني	منير احمد چنہ	31
11- ٻار کي صحتمند ۽ پرڪشش رکڻ جا اصول	سڪندر اعظم سومرو	33
12- ڊپريشن جو علاج	ڊاڪٽر محمد عبدالحئي ميمڻ	35

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

All correspondence should be addressed to The Editor Monthly "WAIJ"
Karachi, Room No. 53, Block-A, First Floor, Mooen Steel Market,
Baba-e-Urdu Road, G.P.O. Box No. 568, Karachi, Ph: 7526716

ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ

جي ايڇ پٽي
امپيريل ڪمپيوٽر ڪمپوزرس

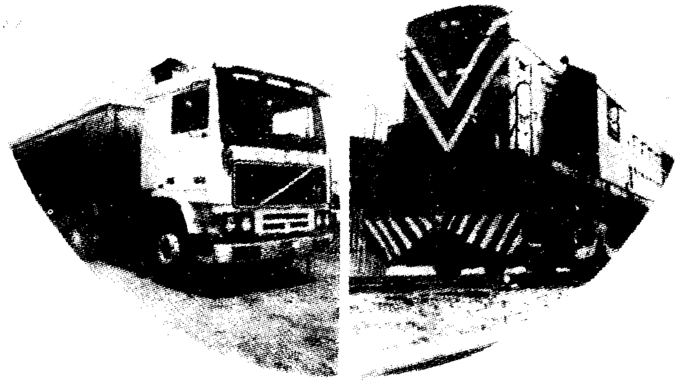
ڪمرو نمبر 53، بلاڪ A، پهرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ، ڪراچي، فون: 7526716

هي رسالو ڊاڪٽر ثناءُ الله کوکر فيٽرفين پرنٽرس، ڪراچي مان ڇپرائي ، 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
ايڊيٽر / مئنيجنگ ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناءُ الله کوکر
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
ڊاڪٽر محمد زمان شيخ
ايڊيٽوريل بورڊ
اعزازي سيڪريٽري
ڊاڪٽر شمس سومرو (ڪراچي)
اعزازي ميمبر
ڊاڪٽر شرف علي شاهہ (ڪراچي)
ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)
ڊاڪٽر يار محمد 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)

ڪارپوريٽ ائڊوائيزر (اعزازي)
محمد سليم شيخ ائڊووڪيٽ
سرڪيوليشن مئنيجر
اختر علي عباسي
ٻاهرين ٻيلي
نوازالله ڦل
خاص لکپڙهہ لاءِ (اعزازي)
سليم حيدري

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



Haroon Oils— growing with our growing list of satisfied customers

Smoother operation. Increased output. Reduced maintenance cost.
These are the requirements of industry & transport—
excellently met by Haroon Oils' & Gulf's finely blended
engine oils and industrial lubricants.

We manufacture special oils, with a viscosity index over 85
and more than 5% detergent/dispersant additive.
Our specialities include:
Gulflube XHD-40 Long Drain Oil for Cars & Trucks,
Gulf Super Duty SAE-10 to SAE-50 and
Haroon Engine Oil Class CD 10 to 50 for Tractors,
Gulf Dieselmotive 473 (H) and
Haroon Railway 20 TBN Oil SAE-40 for Railway Engines.

HAROON OILS LTD Gulf

11 Dockyard Road, West Wharf, Karachi. Tel: 2310799, 2310780, 2311091, 2310998

HOL-1-90

اوهان جي راءِ

پڙهندڙن جا خط

پنهنجي پاران

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

ادارو

جواب گهرجي

جولاءِ جو ويج پڙهيم جنهن ۾ تمام سٺا ۽ ڄاڻ ڏيندڙ مضمون هئا. هر مضمون پنهنجو مٽ پاڻ هو. خاص طور تي ذهني بيمارين متعلق ڄاڻ ۽ ٻارڙن ۾ الٽي ۽ دستن ڪري پيدا ٿيندڙ بيماريون تمام بهترين ڄاڻ فراهم ڪندڙ مضمون هئا.

جيئن تہ مون "جون" مهيني واري ويج ۾ (EPILEPSY) متعلق سوال موڪليو هو پر افسوس سان لکڻو ٿو پوي تہ ٻہ مهينا گذرڻ جي باوجود ڪوبہ جواب نہ ڏنو ويو، پر توهان جي طرف کان اهو جواب آيو تہ، جواب آئنده شماري ۾ پيش ڪيو ويندو. هتي ڪنهن بہ پڙهندڙ جو خط رسالي ۾ شايع ڪري ان جي مٽي تي هٿ ڦيرڻ جي برابر آهي. هن ڳالهہ تي غور ڪريو.

مهرباني

ڊاڪٽر عبدالعزيز لغاري

سيڪنڊ ييئر ايم، بي. بي، ايس

لياقت ميڊيڪل ڪاليج ڄامشورو - سنڌ

سائين!

اوهان کي شايد پنهنجو خط بہ ياد نہ آهي جواب اوهان EPILEPSY جو نہ پر D.N.A فنگر پرنٽنگ واري مضمون بابت گهريو هو جيڪو ڊاڪٽر عبدالرشيد لاکي صاحب جو لکيل آهي، جيئن تہ مضمون جا اصلي ريفرنس ڊاڪٽر لاکي صاحب وٽ ئي آهن ۽ اسان ان کي جواب ڏيڻ لاءِ لکيو آهي. هاڻي ان جو دارومدار لاکي صاحب وٽان جواب اچڻ تي آهي. باقي توهان EPILEPSY تي مضمون شايع ڪرڻ لاءِ لکيو هو جيڪو ڪجهہ وقت اڳ ويج ۾ شايع ٿي چڪو آهي ۽ وري جيئن ڪو نئون مضمون لکيو ويو تہ ضرور ڇپبو.

مهرباني- ادارو

اشتهار گهٽايو

هميشہ جيان "ويج جولاءِ ٩٧" بہ خريد ڪيم ڏاڍو خوش ٿيس ڇو جو رسالو پنهنجي پوري وقت تي شايع ٿي مارڪيٽ ۾ پهتو هو. مضمون بهترين هئا. مان ڪو وڏو صلاحڪار تہ نہ آهيان پر پڙهندڙ جي حيثيت ۾ عرض ڪندس تہ جيڪر توهان اشتهارن کي ٿورڙو گهٽ ڪري ان جي جاءِ تي هرمهيني ڪنهن بہ ڊاڪٽر جو انٽرويو ڏيو تہ وڌيڪ سٺو لڳندو.

فقط توهان جو

صفي الله - ر- ابڙو

پوسٽ آفيس ۽ ڳوٺ ڪيهر

لاڙڪاڻو

سائين! توهانجي موڪليل تجويز اسان جي وس کان ٻاهر آهي ڇو تہ اهوئي رسالي جي ڇپائي ۽ هر مهيني اچڻ جو واحد ذريعو آهي.

"ادارو"

خطن جو جواب نہ مليو

ڪافي مواد موڪليم، ڪافي ليٽر ۽ جوابي لفافو موڪليم پر صد افسوس توهان جواب کان بلڪل محروم رکيو. خير مرضي وارا آهيو، ليڪن عرض تہ مان باقاعدگي ساليانو ميمبر ٿيڻ گهران ٿو.براهہ ڪرم توهان تازو آگسٽ ٩٧ع نمبر بڪ پوسٽ ڪري موڪلي ڏيندا تہ چندي کان باخبر ٿي ڪري ساليانو ميمبر ٿيان.

فقط توهان جو مخلص

شاهہ محمد راڄڙ

سائين- توهان جو اسان وٽ ڪوبہ مواد يا خط نہ پهتو آهي نہ تہ ضرور جواب ڏيون ها. رسالو موڪلجي ٿو. سالياني في بئنڪ ڊرافٽ رستي موڪلجو، ادارو

ويج دل کي وڻيو

مَتان انٽر جا امتحان ڏئي چڪو هيس،بعد ۾ مونکي ڪجهہ سنڌي رسالن پڙهڻ جو شوق ٿيو. توهان جو رسالو نظرن اڳيان گذريو. دل کي ڏاڍو وڻيو ۽ ڪافي صحت متعلق معلومات فراهم ڪيائين. اميد تہ وقت جي پابندي سان رسالو موڪليندا رهندا.

توهان جو نئون پڙهندڙ
نور مصطفيٰ شيخ

سائينءَ- اميد تہ ائين ئي ٿيندو

ادارو

سڪ جو سنيهو

اوهان جي ڪاوش نظر مان گذري تمام گهڻو متاثر ڪيو. جيئن تہ آئون بنيادي طرح فارميسي جو شاگرد آهيان، سڌي طرح يا اڻ سڌي طرح اسان جو ڪافِي تعلق "هيلٿ" سان آهي. آئون ڪوشس ڪندس تہ اوهان جي هن ڪار خير ڪاوش ڪي هر هنڌ پهچايان، جيستائين منهنجي وس ۾ هوندو.

صحت جي ميدان ۾ اوهان سڀڻ جون محنتون ڏسي ۽ پڙهي ڪري اشتياق ٿي ويو آهي تہ اوهان ڏانهن سڪ جو سنيهو لکي ڇڏجي، ان سان گڏوگڏ فارم پڻ موڪليان پيو، اميد تہ ان رسالي ۾ جاء ڏئي ڪري مان مٿانهون ڪندا.

اوهان جو خيرانديش
صاحب خان ميراڻي

سائينءَ صحتجي سٽ ۾ ياڳي يائيوار ٿيڻ لاء توهان جا ٿورا.

ادارو

ويج مسيحا آهي

اِنهي ۾ ڪوبہ شڪ نہ آهي تہ هي رسالو اسان اهوجهہ ماڻهن لاء واقعي هڪ مسيحا جو ڪردار ادا ڪري رهيو اهي. آئون ويج هيلٿ پروموٽرز فورم جو ميمبر آهيان. ميڊيڪل ٽيڪنيشن هئڻ ڪري انهي شعبي سان وابستہ بہ آهيان. گذريل هڪ سال کان رسالو پڙهندو اچان پيو، جيڪو منهنجي لاء واقعي هڪ استاد جو ڪم ڏيئي ٿو. سائين اسان جي شهر ڏگهڙي ۾ اوهان جو رسالو نٿو ملي، برائي مهرباني اهو هتي بہ مهيا ڪرائي ڏيندا تہ احسانمند رهندس.

فقط
عبدالوحيد
ميڊيڪل ٽيڪنيشن

سائينءَ-توهان ڏگهڙي ۾ ويج لاء ڊاڪٽر عبدالجليل ڀرڳڙي سان رابطو رکو.

ادارو

دير سان شايع ٿيڻ تي شڪايت

رسالي جي دير سان شايع ٿيڻ جي شڪايت کان علاوه سڀ مضمون سٺا هئا، سائين راڻي صاحب جو مضمون ٿورو ٿورو صحيح نہ پر سٺو سيڪڙو صحيح آهي. "ڊپريشن" عبدالحئي صاحب جو تمام گهڻو پسند آيو.

منيراحمد چنہ
سي اير سي لاڙڪاڻو

سائين-يادگيري لاء مهرباني

ادارو

فلاحي ڪم

عرض تہ ڀهريون ڀيرو اوهانجو مئگزين پڙهيو ڏاڍو پسند آيو. انهي لاء اوهان ڏانهن رجوع ٿيا آهيون. ڏسون تہ اوهان جا پيا تعاون ڪريو. اسان فلاحي ڪمن ۾ دلچسپي رکندا آهيون.

فقط اوهان جو ياءُ
ڊاڪٽر سرفروش ٽل

حڪم ڪريو- ڇا ڪرڻو آهي

ادارو

ويج جي دل ۾ جاء ڏيو

مون ويج پڙهيو تہ مون کي ڏاڍي خوشي ٿا ڀهريون دفعو پڙهي ڪري پڪو ارادو ڪيو تہ ويج رسالي ۾ ميمبر ٿيڻ گهرجي، ڇاڪاڻ تہ هي واحد رسالو آهي جيڪو گهر ويٺي دنيا جي نين بيمارين بابت علاج بابت ۽ ڪوجائن بابت اسان جهڙن غريب، اهوجهہ ماڻهن کي ايتري ساري خبر ڏئي ٿي. هي منهنجو ڀهريون خط آهي، اميد تہ هن خط کي ويج جي دل جي ٽڪڙي ۾ ضروز جاء ڏيندا ۽ مون کي ڏاڍو بيچينيءَ سان انتظار رهندو ۽ انشاء الله ميمبر ٿيڻ ڪانپوء مان ڳوٺ جي ڪند ڪڙڇ تائين پهچائڻ جي ڀرپور ڪوشش ڪندس.

ڊاڪٽر سنيل ڪمار تلريجا
ڀهريون سال ايم، بي. بي، ايس
چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو

سوچ سمجهہ بعد

ويج ڪافي وقت کان نظر اڳيان گذريو هو، پر ان ۾ انڪري حصو نہ وٺي سگهيم جو اڳ بہ اهڙا رسالا نڪرندا هئا. اهي جيترو جلد نڪرندا هئا. اوترو وقت ئي فنا ٿيڻ (بند ٿي وڃڻ) ۾ لڳائيندا هئا. پر مون کي خوشي ٿي تہ هي رسالو سالن کان نڪري پيو ۽ ڏينهون ڏينهن ان جي ڊمانڊ ۽ اهميت وڌندي ٿي وڃي جيڪا هڪ ڪامياب رسالي جي نشاني آهي، ان ڪري اڄ قلم کڻي اوهان ڏانهن مبارڪن جو خط لکي رهيو آهيان. مهرباني ڪري واڌايون قبول ڪندا، جيئن تہ مونکي ميڊيڪل سرگرمين ۾ ڪم ڪرڻ جو شوق آهي، جنهن لاء "ويج هيلٿ پروموٽرز فورم" ۾ فارم ڀري موڪلي رهيو آهيان، جنهن جو ميمبر ٿيڻ آئون پنهنجي لاء اعزاز ٿو ڀانيان. اميد تہ منهنجو فارم قبول ڪندا.

رياض احمد سولنگي
سولنگي گهٽي محلا قافلا سراء
لاڙڪاڻو

سائين،سوچي سمجهي مبارڪن ڏيڻ لاء مهرباني- شل هن ديس جوهر ماڻهو هر قدم ائين سوچي سمجهي کڻي- توهان جي سهڪار جو اوسيئڙو رهندو.

ادارو

صحت بابت ڪالم لکبو

جيئن تہ مان اوهان جو ويج رسالو هر مهيني پڙهندو پيو اچان، ليڪن ويج هيلٿ پروموٽرز فورم جو هاڻي ميمبرشپ جو

فارم پري موڪلي رهيو آهيان اميد ته قبول پوندو.

مان ڪو هيلٿ باري ۾ ڪالم لکي موڪليان ته ڇا اوهان رسالي ۾ شامل ڪندو؟

عبدالجليل بلوچ
ڳوٺ خانپور
ضلعو خيرپور ميرس

سائين؛ ضرور شايع ڪنداسون

ادارو

ويڄ کي ١٥ روزه ڪريو

توهانجو جولاءِ وارو رسالو پڙهيم، ڏاڍي خوشي ٿي،جنهن ۾ ڊپريشن ۽ ڏينهن لڳڻ جا مضمون دل کي ڏاڍا وڻيا. جيئن ته مان توهان جي رسالي جو ميمبر پڻ آهيان. مونکي تقريبن ٻه سال ٿي چڪا آهن. توهان جو رسالو پڙهندي. اهو رسالو ايترو ته وڏن يا ننڍن ڳوٺن ۾ مشهور ٿي ويو آهي جو جيڪڏهن ڪو غريب شخص آهي جنهن کي ايٽري فيس وغيره ڪونه آهي، ڪنهن ڊاڪٽر ڏي وڃڻ لاءِ گهبرائي ٿو ته انهيءَ رسالي مان هو تمام گهڻو فائدو حاصل ڪري سگهي ٿو. منهنجي خيال ۾ اهڙيون پوشيده بيماريون يا جيڪي فيملي پلاننگ تحت تجويزون آهن، انهن لاءِ ته هي رسالو تمام گهڻو فائديمند آهي. مان رسالي جو ميمبر هئڻ جي ناتي سان اهو لکندس ته رسالو ماهوار ته پر تقريبن ٻن يا ٽن مهينن کانپوءِ ٿو شايع ٿئي خبر نه آهي انهي جو سبب ڪهڙو آهي. منهنجي خيال ۾ جيڪڏهن اهو رسالو مهيني جي بجاءِ ١٥ روز ڪڍيو وڃي ته وڌيڪ بهتر ٿيندو. هن رسالي جي جيتري تعريف ڪجي اوتري گهٽ آهي.

فقط
ڊاڪٽر سيد فائق علي لکياري
نزد گورنمنٽ گرلز هاءِ اسڪول
خيرپورناٿن شاهه دادو

سائين! رسالو ته هر مهيني شايع ٿي مارڪيٽ پهچي ٿو. سڄي سنڌ شاهد آهي. ممڪن آهي توهان جي شهر ۾ نه پهچندو هجي. لاڙڪاڻي ۾ ريلوي بڪ ڊيپو وارو اسانجو ڏو ايجنٽ آهي ان سان رابطو رکو ۽ پنهنجي شهر ۾ موجود ڪرايو.

ادارو

ويڄ هر مهيني

جيئن ته رسالو بلڪل ٺي پهرين تاريخ هٿن ۾ مليو، يقين ڪريو ته تمام گهڻي خوشي ٿي، ان لاءِ توهان کيرون لهڻيون جو ته ايترو بهترين رسالو سو به هر مهيني. "وچڙندڙ بيماريون" ۽ "ننڊ" جا مضمون تمام سٺا ۽ ڪارائتا لڳا. ٻيو ته صحت جي ڄاڻ کي عام ڪرڻ لاءِ آرگنائيزر مقرر ڪرڻ تمام سٺو لڳو. جيئن ته مان فورم جي برانچ آرگنائيزز لاءِ درخواست امائي رهيو آهيان، خدمت جو موقعو ڏيندا.

خالد حسين ايس موريو
ڏوڪري

سائين- فورم جي آرگنائيزرس مقرر ڪرڻ ۾ ٿورو وقت لڳندو. اميد ته توهان کي ضروري موقعو ملندو.

ادارو

ٻهراڙي وارن جي رهنمائي اوهانجو فرض آهي

توهان منهنجون تجويزن پريو خط جون واري پرچي ۾ جيئن جو تيئن شامل ڪيو ۽ اميد ٿا ڪريون ته آئنده به اهڙي دل جي گهراين سان اسان کي پنهنجي پرچي ۾ شامل ڪندا رهندا. سچ پچو ته ويڄ جي انتظار ۾ بڪ اسٽالن جا ڏاڍا چڪر ڪاٽيا ٿا پون. ٿي سگهي ته پرچو ٽائيم تي ڪڍندا ڪريو، ڇو ته دنيا ۾ جيڪي به "سائنس" تي ريسرچ ٿئي ٿي ان مان اسان کي گهڻي معلومات ملي سگهي ٿي، ڇا توهان ائين اهو سلسلو شروع نٿا ڪري سگهو، اهي ڪهڙيون مجبوريون آهن جيڪي رڪاوٽ بڻيل آهن. ان سلسلي جي شروع ڪرڻ ۾ اسان کي به ته ٻڌايو. ٻيو عرض ته "سائي"، "پيٽ جو وڌڻ" ۽ "سڪي ڪنگهه" متعلق مضمون ضرور ڏيندا.

ويڄ جي جيڪو ڇهين سالگره تي "مهورت" نمبر نڪتو هو اهو به ضرور موڪليندا. ٻيو عرض ته ڪجهه دوستن جي اها راءِ بلڪل صحيح آهي ته "سيمينار" ڪرائجن اها بلڪل سٺي صلاح آهي، ان تي عمل ضرور ڪندا. ڏسو جيڪڏهن ڪوبه ڊاڪٽر ڪنهن به ٻهراڙي ۾ وڃي ٥٠ يا ٦٠ ماڻهن کي ڪنهن به بيماري متعلق ڄاڻ ڏيندو هو ان مان ڪافي لاڀ حاصل ڪندا. اهو شعور اوهان کي پيدا ڪرڻو آهي ڇو جو ٻهراڙين جا ماڻهو ويچارا ڏاڍا اٻوجهه ٿين ٿا، انهن جي رهنمائي ڪرڻ اوهان ۽ اسان جو فرض آهي. ويڄ جي معرفت اوهان ڊاڪٽرن ۾ شعور پيدا ڪيو، اهو هاڻي اوهان تي منحصر آهي ته توهان ان ڪم ۾ ڪيتري دلچسپي ٿا وٺو.

فقط
اوهان جو پڙهندڙ
جاويد احمد

سائين-توهان جون تجويزون هر پيري ڪارائتيون هونديون آهن. اميد ته اسان جي رهنمائي ڪندا رهندا" اميد ته سيمينار جلد ڪرائبا

ادارو

پراڻيون ڪاپيون موڪليو

جيئن ته اسان جي تنظيم گذريل ڪيترن سالن کان ٻهراڙين ۾ سماجي ڪمن ڪرڻ ۾ سرگرم عمل آهي ۽ اسين خصوصي طور صحت تي توجهه ڏيئي رهيا آهيون، ڇو ته اسين سمجهون ٿا ته جيستائين صحت جي باري ۾ مڪمل ڄاڻ حاصل نه ڪنداسون اڳتي وڌي نه سگهنداسون.

پنهنجي رسالي جي هڪ ڪاپي آفيس ۾ موڪليندا، جي پراڻيون ڪاپيون موجود هجن سي به موڪليندا، جيئن اسين صحت جي

شعبي ۾ بهتر خدمتون سرانجام ڏئي سگهون. اميد تہ ساٿ جاري رهندو ۽ رسالي جي اعزازي ڪاپي موڪليندا رهندا. خط جي جواب جو اوسيڙو رهندو.

فقط
وهاب پنڊراڻي
نوجوان سماجي فورم
شهدادڪوٽ

سائين- پراڻيون ڪاپيون موڪلڻ ۾ ڪجهہ دير لڳندي، پر موڪلبيون ضرور. باقي تازي ڪاپي موڪليون پيا.

ادارو

ايڊيٽوريل وقتائتو ۽ ڪارآمد هو

حيدرآباد جي بڪ اسٽال تان ويچ رسالو ورتم، جنهن ۾ منهنجو خط اوهان جي راءِ ۾ پڙهندڙ جا خط ۾ شايع ٿيو. مگر منهنجو نالو خادم حسين شيخ جي بجاءِ توهان خاد حسين شيخ شايع ڪيو آهي.

ماهوار جون جي رسالي ويچ جو ايڊيٽوريل تمام وقتائتو ۽ ڪارآمد هو. سچ پڇو تہ اسان جا ڊاڪٽر پئسي ڪمائڻ خاطر هرو برور گلوڪوز جي ٿيلهي تا لڳائين.

آخر ۾ اوهان کي گذارش ڪندس تہ توهان هر مهيني ماهوار ويچ جون ڏهہ ڪاپيون وي پي پي ڪندا رهندا هن ايڊريس تي.

خادم حسين شيخ
پوسٽ ڪڍڻ، ضلعو بدين
پوسٽ ڪوڊ 72214

فقط اوهان جو مخلص
خادم حسين شيخ
ڪڍڻ

سائين- ڪاپيون اوهان کي ايندڙ مهيني کان موڪلبيون

ادارو

اسڪول لاءِ ويچ

مان ويچ پنهنجي اسڪول ڏانهن ڪٽي ويو هئس، ويچ اسان جي استادن تہ ڏهيو پر شاگردن بہ ان کي چاهہ سان پڙهيو. ويچ اسان جي هيڊ ماستر کي تمام وڻي ويو. ان مون کي چيو تہ ويچ اداري وارن ڏي خط لک تہ هر مهيني ويچ مفت موڪلين. اميد تہ ويچ ضرور موڪليندا تہ مهرباني.

فقط
فاروق احمد سانگي

حاضر سائين- ضرور موڪلبو

ادارو

رسالي جي قيمت ٻڌايو

عرض هي آهي تہ توهان جو ماهوار رسالو ويچ منهنجين نگاهن اڳيان گذريو. صرف ٽائيٽل ڏٺو، شوق ٿيو تہ اهو رسالو پڙهان، مگر رسالو نہ هجڻ ڪري اهو ٿي نہ سگهيو، ڇا توهان مهرباني ڪري اهو رسالو موڪليندا، قيمت بہ ٻڌائيندا ۽ پيو تہ ڇا مان هن رسالي جو ميمبر ٿي سگهان ٿو، منهنجو پتو هيٺين ريت آهي.

فقط
عرفان احمد ابڙو
خيرپور ينگس ويلفيئر ايوسيئيشن

ادا- قيمت رسالي تي لکيل آهي ۽ خريداري جو فارم بہ ڇپيل آهي. اهو ڀرجن سوڌو پيري موڪليندا. اوهانجي ميمبرشپ اسان لاءِ خوشي جهڙي ڳالهہ ٿيندي.

ادارو

ويچ مفت موڪليو

عرض تہ مون کي ويچ پنهنجي ڀڄاڻ فاروق سانگي وٽان مليو. مون کي تمام پسند آيو. توهان کي حلف نامون موڪليان پيو ميمبري جي لائق سمجهو تہ ميمبر ڪجو.

مون پنهنجي زندگي ۾ اهو سوچيو بہ نہ هو تہ سنڌي ۾ زبردست رسالو ڪراچيءَ مان بہ نڪرندو هوندو. ويچ اسان وٽ مفت موڪليو تہ مهرباني ٿيندي.

فقط
اوهان جي ويچ کي پسند ڪندڙ
نادر حسين سانگي

ادا- مفت جو پاراتو بہ سٺو نہ هوندو آهي. بهرحال توهان جي دل نہ ڏکائبي

ادارو

قوم کي گذارش

سائين- رسالو خريد ڪيم، پڙهيم گهڻن ڪان سٺو لڳو. سچ پڇو تہ مون کي صحت بابت مستقبل روشن لڳو. قوم کي مهڙو هڪ معياري رسالو سوبہ وقت تي ڏيڻ لاءِ توهان جا لک ٿورا. اميد تہ هميشہ هيءُ ڏيئو (جيڪو اوهان ٻاريو آهي) روشن رهندو. ۽ آئون پنهنجي قوم کي بہ گذارش ڪندس. تہ هو ويچ جي اداري جو مالي ۽ اخلاقي ساٿ ڏين جيئن رسالو معاشي طور هر طوفان جو مقابلو ڪندو رهي. اسان جو اوهان سان هميشہ ساٿ رهندو.

ساٿ سلامت
عباس علي ڳاڏهي

سائين- اوهان جو خط نيڪ تمنائن سان گڏ مليو. اسان کي بہ قوم مان اها اميد آهي هو ويچ جو وڌ ۾ وڌ ساٿ ڏيندا رهندا. اوهانجي ساٿ لاءِ مهرباني

ادارو

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

ان سلسلي ۾ اسان هيٺ ڄاڻايل متن ۽ مقصدن سان "ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم" جي شروعات ڪري رهيا آهيون.

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

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

3- ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم ۾ ڪوبه ڊاڪٽر / نرس / ڊسپينسر / شاگرد يا عام ماڻهو چاهي اهو مرد هجي يا عورت، بنا ڪنهن امتياز ۽ فيس جي ميمبر ٿي سگهي ٿو. اهڙن ميمبرن کي هيٺ ڏنل حلف نامو ۽ ميمبري جو فارم پري اداري کي موڪلڻو پوندو. سندس ميمبر شپ کي يقيني بڻائڻ لاءِ ماهوار ويڄ جي ايندڙ شماري ۾ سندس نالي جو اعلان ڪيو ويندو.

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

5- فورم جي باقائده منظم ٿيڻ کانپوءِ ميمبرن جي ساليانى گڏجاڻي پڻ سڏائي ويندي.

هن مقصد سان متفق ساٿين کي گذارش آهي ته هيٺيون فارم ڀري اداري کي هيٺين ائڊريس تي موڪلين.

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم

معرفت ماهوار ويڄ : ڪمرو نمبر 53، پهرين ماڙ، بلاڪ-اي، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ، جي. پي. او باڪس نمبر 568، ڪراچي.

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم

حلف نامي تي عزم

آءٌ ____________ پٽ / ڌيءَ / زال ____________

پنهنجي رضا خوشي ۽ هوش حواس سان ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم جو / جي ميمبر ٿيان ٿو /ٿي. آءٌ ان ڳالهه جو اقرار ٿو / ٿي ڪريان ته بنان ڪنهن غرض، لالچ ۽ وڏائي / ننڍائي جي پنهنجي ڄاڻ ۽ وس آهر عام ماڻهو تائين صحت جي پيغام کي عام ڪرڻ لاءِ پاڻ پتوڙيندس / پتوڙينديس.

ميمبر جي صحيح

ذاتي تفصيل

نالو ____________ پيءُ / مڙس جو نالو ____________

ذات ____________ ڌنڌو ____________

تعليم ____________

ٻيون مصروفيتون ____________

ائڊريس: ____________

____

ميمبر جي صحيح

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

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم
نون ميمبرن جي تفصيل

284- زاهد حسين پٽ غلام مصطفيٰ سولنگي، ڪمرو نمبر 79، هاسٽل نمبر 2 چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو سنڌ.

285- ڊاڪٽر سنيل ڪمار پٽ سرڳواسي ڪيشون لعل، پوسٽ آفيس چڪ تعلقو لکي، ضلعو شڪارپور سنڌ.

286- رياض احمد پٽ محمد اڪرم سولنگي، سولنگي گهٽي محلا قافلا سراءِ لاڙڪاڻو سنڌ.

287- ڊاڪٽر غلام رسول پٽ حاجي محمد سليمان سولنگي، معرفت سليم آٽو، پوسٽ آفيس ٺارو شاهه، تعلقو پرياسٽي، ضلعو نوشهروفيروز سنڌ.

288- ڊاڪٽر غلام سرور پٽ محمد موسيٰ قريشي، هاءِ اسڪول روڊ، ٺل ضلعو جيڪب آباد سنڌ.

289- عبدالجليل پٽ محمد الياس کوهر بلوچ، معرفت پارس ميڊيڪل ۽ جنرل اسٽور حيدري بازار خيرپورميرس سنڌ.

290- ڊاڪٽر محمد يونس پٽ عبدالقدوس چنڙ، رجسٽرار پارن جو وارڊ نمڪ هاسپيٽل نواب شاهه/ ڳوٺ سومر چنڙ، تعلقو پرياسٽي، ضلعو نوشهروفيروزسنڌ.

291- صاحب خان پٽ محمد سومر ميراڻي، معرفت عبدالرحمان ميراڻي بوٽ هائوس، شاهي بازار ڏوڪري/ڊپارٽمينٽ آف فارميسي، سنڌ يونيورسٽي ڄامشورو سنڌ.

292- پون ڪمار پٽ ڳنومل ڪيماڻي، ڪمرو نمبر 52، هاسٽل نمبر 3 چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو/ پوسٽ آفيس خانپور مهر تعلقو خان ڳڙهه، ضلعو گهوٽڪي سنڌ.

293- نور مصطفيٰ پٽ حاجي محمد پناهه شيخ، گهر نمبر 700- اي بلڪل پرسان ابن ڊي ايف سي بئنڪ اسڪوائر بندر روڊ لاڙڪاڻو سنڌ.

294- رسول بخش پٽ رحمت الله مغل، پوسٽ آفيس جهلوري، تعلقو ۽ ضلع ميرپور خاص سنڌ.

295- نادر حسين پٽ محمد حسن سانگي، معرفت منظور سانگي سوئيٽ شاپ نشتر روڊ حيدري محلا، لاڙڪاڻو سنڌ.

296- غلام علي پٽ غلام حسين پٽي، گهر نمبر زيڊ-86، چنيسر ڳوٺ، محمود آباد روڊ ڪراچي.

297- ظهير احمد پٽ نورمحمد شيخ، حاجي سليمان آرڪيڊ گهٽي نمبر 2 ڊي روڊ بهار ڪالوني، لياري ڪراچي.

298- غلام مصطفيٰ مگسي، گهر نمبر 5 بلاڪ 435 پرسان زنده پير ريلوي ڪالوني، ڪينٽ اسٽيشن ڪراچي.

299- ڊاڪٽر اشفاق علي ٽالپر، ثناءِ ڪلينڪ نيو ڪلري، لياري ڪراچي.

300- راهب علي لاڪو، معرفت صباح ڪلينڪ، الفلاح روڊ بهار ڪالوني، لياري ڪراچي.

ايڊيٽوريل

علاج جو سائنسي طريقو

ملڪ پنهنجي ڄمار جا 50 سال پورا ڪيا آهن، انهن 50 سالن ۾ اسان ڇا پرايو ۽ ڇا وڃايو، انهيءَ جو ڪاٿو ڪرڻ ضروري آهي. صحت جي حوالي سان ڏٺو وڃي ته اسان اڃا اتي ئي بيٺا آهيون جتان شروع ڪيو هئوسين. بلڪ صحت بابت عوامي شعور اڃا به قدم پوئتي آهي.

ورهاڱي کان اڳ اسان وٽ علاج جو ديسي طريقو گهڻو مروج هو ۽ اهو بعد ۾ به جاري رهيو. انگريز سرڪار کان ورثي ۾ مليل اٽي ۾ لوڻ برابر علاج جو سائنسي طريقو صرف وڏن شهرن تائين مانوس هو. هن طريقه علاج ۾ 50 سالن اندر بظاهر ته وڏي واڌ آئي آهي پر شهري ۽ ٻهراڙيءَ واري زندگي ۾ تناسب جي حساب سان اسان اڃا اتي ئي بيٺا آهيون. اڄ به ٻهراڙيءَ جي ماڻهن کي جڏهن ڪو سور ڀرو ٿئي ٿو ته گهڻي ڀاڱي سڻين ۽ ڦڪين سان ڪم هلائي ڇڏين. اڄ به ڊاڪٽرن جو 80 سيڪڙو وڏن شهرن ۾ ڪم پيو ڪري، اسپتالن جي بسترن جي نسبت به تقريباً ساڳي آهي، ان سان گڏوگڏ اگر ڪنهن ڳوٺاڻي علائقي ۾ ڪا ڊسپينسري يا هيلٿ يونٽ قائم به ٿيو آهي ته اتي گهڻي ڀاڱي صرف بلڊنگ ئي نظر ايندي. ڊاڪٽرا يا ته مقرر ئي ڪونه ٿيو هوندو يا وري پگهار کڻندو اتان ۽ رهندو ڪنهن وڏي شهر ۾ ماڻهو ويچارا ساڳو ڏسن پتن سان، پيا ڪم هلائيندا. اگر ڪٿي ڪو ڊاڪٽر ڪم ڪندڙ به هوندو ته ان جي مسلسل طبي تربيت (Continueing Medical Education) ٿيندي ئي ڪونه يعني 20 سال اڳ جيڪي ڪجهه ميڊيڪل ڪاليج مان پرائي آيو هوندو ان تي ئي پيو ڪم هلائيندو. جڏهن ته دنيا ۾ ٿوري ٿوري وقفي سان پيون ڪيتريون نيون بيماريون اينديون. تشخيص ۽ علاج جا نوان طريقا ايندا. تحقيقتون ٿينديون پر اسان جو ڊاڪٽر گهڻي ڀاڱي انهن کان بي خبر رهندو، ملڪي ميڊيڪل ڪائونسل هر پنجين سال فيس وٺي رجسٽريشن نئين ڪري ڏيندي، ڪڏهن ڪنهن ڊاڪٽر کان چاهي اهو شهر جو هجي يا ٻهراڙي جو اها ڪانه پڇا ٿيندي ته هن پنهنجي طبي ڄاڻ کي ڪيتريقدر وقت سان گڏ وڌايو آهي.

شهرن ۾ وري جيڪي صحت جون سهولتون ڏنيون وڃن ٿيون ته اتي قائم ڪنهن به اسپتال ۾ اگر ڪو مريض ڪنهن هڪڙي مرض جي علاج لاءِ داخل ٿيندو ته گهڻي ڀاڱي پاڻ سان گڏ ٻه مرض ٻيا کڻي ايندو. ڇو ته اسپتال ۾ نه ته صحيح صفائي هوندي، نه پيئڻ جو صاف پاڻي ۽ نه صحيح کاڌو. گهڻي ڀاڱي ڊسپوزل سرنجز پيون وري وري استعمال ٿينديون ۽ نتيجي ۾ مريض پاڻ سان گڏ هيپاٽئٽس-ب يا ايڊز جهڙا موذي مرض به گڏ کڻي اچي سگهي ٿو. اسان جي وس وارن کي اها گذارش آهي ته ملڪ اندر علاج جي طور طريقن کي مڪمل سائنسي نموني هلايو وڃي. هر ڊاڪٽر کي مسلسل طبي تربيت حاصل ڪرڻ لاءِ پابند بنايو وڃي، صحت واري سرشتي تي باقاعده ضابطو رکيو وڃي. صحت سهولتن جي سلسلي ۾ شهري ۽ ٻهراڙي، غريب ۽ امير، ننڍي توڙي وڏي جو فرق ختم ڪري سڄي قوم کي هڪ ڪري معياري صحت مهيا ڪئي وڃي. دوائن جي واڌپي ۽ قيمتن ۾ غير ضروري واڌ تي ضابطو آندو وڃي جيئن آزاد قوم جا صحتمند جسم ۽ احساس برقرار رهي سگهن.

پروفيسر شفيع قريشي تي حملو

ڪجهه ڏينهن اڳ سنڌ سرڪار جي صحت کاتي واري سيڪريٽري، ناميار معالج ۽ مشهور طبي استاد پروفيسر شفيع قريشي تي قاتلاڻو حملو ڪري کيس سخت زخمي ڪيو ويو- حملو ڪنهن ڪيو ۽ ڇو ڪيو ان جي ڄاڻ اڃا ڪنهن به ذريعي سان نه ملي سگهي آهي، پر اهو جيڪي ڪجهه ٿيو اهو طبي پيشي ۽ انساني صحت لاءِ وڏو هاڃو آهي.

اسان پروفيسر قريشي تي هن حملي کي سختي سان ننديندي وس وارن کان اها گهر ڪنداسين ته اهڙن ناپاڪ ارادو رکندڙ ماڻهن کي ڳولهي، انهن کي منطقي انجام تي پهچايو وڃي ۽ ان سان گڏ طبي پيشي سان واسطو رکندڙ ماڻهن کي تحفظ ڏنو وڃي. آخر ۾ اسين پروفيسر قريشي جي صحت ۽ وڏي عمر لاءِ دعاڳو آهيون.

ادارو

آفيس آف دي ايگزيڪيوٽو انجنيئر (ايم اينڊ اي)
ڊي ايم سي اوڀر

نمبر اِي اِي/ايم اينڊ اي/ڊي ايم سي(اي)/97/01/97 تاريخ 97-07-29

گڏيل ٽينڊر

هيٺين ڪمن لاءِ ڊي ايم سي (اوڀر) وٽان مڃيل ٺيڪيدارن ۽ مينوفيڪچرز کان مهربند ٽينڊر گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪٿيل رقم	پنج سيڪڙو سوٽي رقم	ٽينڊر جو ملهه
-1	سوسائٽي سب ڊويزن لاءِ فٽنگ ۽ فڪسچر جي سپلاءِ	ائٽم ريٽ	ائٽم ريٽ	1000 رپيا
-2	لانڍي ڪورنگي سب ڊويزن لاءِ فٽنگ ۽ فڪسچر جي سپلاءِ	ائٽم ريٽ	ائٽم ريٽ	1000 رپيا
-3	ايس ايف سي ۽ ملير سب ڊويزن لاءِ فٽنگ ۽ فڪسچر جي سپلاءِ	ائٽم ريٽ	ائٽم ريٽ	1000 رپيا
-4	سوسائٽي سب ڊويزن لاءِ لئمپس، چوڪس، اگنيٽر ۽ ڪيپيسٽر جي سپلاءِ	ائٽم ريٽ	ائٽم ريٽ	1000 رپيا
-5	ايل/ڪي سب ڊويزن لاءِ لئمپس، چوڪس، اگنيٽربس ۽ ڪيپيسٽر جي سپلاءِ	ائٽم ريٽ	ائٽم ريٽ	1000 رپيا
-6	ايس ايف سي ۽ ملير سب ڊويزن لاءِ لئمپس ۽ چوڪس جي سپلاءِ	ائٽم ريٽ	ائٽم ريٽ	1000 رپيا

شرط ۽ ضابطا

-1 ٽينڊر ڊاڪيومنٽس اڪائونٽسٽ آفيسر ڊي ايم سي (اوڀر)/سپرنٽينڊنگ انجنيئر ڊي ايم سي (اوڀر) واقع گلشن اقبال نزد سوڪ سينٽر ڪراچي جي آفيس ۽ ايگزيڪيوٽو انجنيئر (ايم اينڊ اي) ڊي ايم سي (اوڀر) واقع سنڌي مسلم ڪوآپريٽو هائوسنگ سوسائٽي بلاڪ-بي ڪراچي جي آفيس مان حبيب بئنڪ لميٽيڊ ڪي ايم سي برانچ مان پي آرڊر (ناقابل واپسي) جنهن ۾ هر ڪم جي ٽينڊر جو ملهه ڊي ايم سي (اوڀر) جي نالي ۾ هجڻ گهرجي، جمع ڪرائڻ سان حاصل ڪري سگهجن ٿا.

-2 پنج سيڪڙو سوٽي رقم ڪنهن به شيڊولڊ بئنڪ مان پي آرڊر جي صورت ۾ ٽينڊر ڊاڪيومنٽس جاري ٿيڻ وقت لازمي جمع ڪرائڻي پوندي. (سوٽي رقم جي پي آرڊر ڪانسواءِ ڪوبه ٽينڊر جاري نه ڪيو ويندو)

-3 ٽينڊر ميونسپل ڪمشنر ڊي ايم سي (اوڀر) واقع گلشن اقبال نزد سوڪ سينٽر ڪراچي جي آفيس ۾ صبح جو 11-30 وڳي تاريخ 97-8-18 تي اهڙن ٽينڊر پريندڙن جي موجودگي ۾ کوليا ويندا، جيڪي اتي موجود هئڻ جي خواهش رکندا هوندا.

-4 مجاز اٿارٽي ڪنهن به هڪ ٽينڊر کي مڃڻ يا مڙني ٽينڊرن کي رد ڪرڻ جو بنا ڪنهن سبب ٻڌائڻ جي حق محفوظ رکي ٿي.

نوٽ: موڪل واري ڏينهن جي صورت ۾ ٽينڊر ايندڙ ڪم واري ڏينهن تي کوليا ويندا.

صحيح

ايڪس اي اين (ايم اينڊ اي)

انفرميشن/ڪراچي-2343/97

ماءَ جي ٿڃ

اهميت ۽ افاديت

پروفيسر اقبال احمد ميمڻ
ايم.بي.بي.ايس.ايف.آر.سي.پي
(ڪئناڊا)

توهان ٿڃ بخشائڻ، ٿڃ جو قسم ۽ ٿڃ جي لاءِ ٻيون به ڪيتريون ننڍيون ۽ وڏيون ڳالهيون ٻڌيون هونديون، پر نهايت افسوس جو مقام آهي ته ٿڃ جي اهميت ۽ افاديت مان تمام گهٽ ماڻهو واقف آهن ۽ انهيءَ اڻ ڄاڻائي ۾ پنهنجن معصومن کي الله جي طرفان بخشيل هن نعمت کان محروم ڪريو ڇڏين.

اها خوشيءَ جهڙي ڳالهه آهي ته هاڻ اسان جي ملڪ ۾ به ماءُ جي ٿڃ واپرائڻ متعلق اهميت تي زور ڏنو پيو وڃي، پر انهيءَ جي اهميت کي وڌيڪ اجاگر ڪرڻ جي ضرورت آهي.

ماءُ جي ٿڃ ٻار لاءِ نه صرف ڀرپور مڪمل قدرتي غذا آهي، پر ان ۾ ڪيترين بيمارين کان بچاءَ لاءِ انيڪ عنصر به موجود آهن. ڏٺو ويو آهي ته جڏهن مائرون پنهنجي ٻارن کي مٿيون کير ڏينديون آهن ته نه صرف اهو ڪيترن پريشانين کي جنم ڏيندو آهي، پر ماءُ جي ٿڃ جي مقابلي ۾ تمام مهانگو به پوندو آهي. ماءُ جي ٿڃ تي جڏهن ٻار هوندو آهي ته ماءُ جون صرف پنج سئو ڪيلريون وڌيڪ ڪتب اينديون آهن، جيڪي هن کي وري پنجن مانين مان ملي وڃن ٿيون. اهي مائرون جيڪي پنهنجن ٻارن کي ٿڃ نٿيون پيارين اهي هيئين حقيقتن مان اندازو لڳائي سگهن ٿيون ته هو ڪيتري نقصان ۾ آهن.

١- ماءُ جي ٿڃ هر وقت ميسر آهي

٢- ماءُ جي ٿڃ ٺاهڻي نٿي پوي

٣- مٿيون کير ٺاهڻ ۾ جيڪو وقت ضايع ٿئي ٿو، سو ماءُ جي ٿڃ پيارڻ سان بچي سگهي ٿو.

٤- مٿئين کير ٺاهڻ ۾ هر وقت ڪنهن نه ڪنهن غلاظت جو انديشو هوندو آهي جڏهن ته ماءُ جي ٿڃ ۾ ڪنهن به گندگي جو ڊپ نه آهي جنهن ڪري وري ٻار دستن ۽ ٻين بيمارين کان بچيل رهي ٿو.

٥- ماءُ جي ٿڃ کي عام کير وانگر نه گرم ڪرڻ جي ضرورت آهي نه وري ٿڌي ڪرڻ جي.

٦- ماءُ جي ٿڃ ۾ نه وري ڪا کنڊ ملائڻ جي ضرورت آهي.

٧- عام کير يا ڏهي جي کير ۾ پاڻي ملائڻ جي ضرورت هوندي آهي جنهن کي Humanization چئبو آهي. ڏٺو ويو آهي ته باوجود هزار ڪوششن جي ماءُ جهڙو ٿڃ جو قدرتي Humanization ناممڪن آهي.

هر انسان ۾ قدرت هڪ دفاعي نظام خلقيو آهي، جنهن جي ذريعي هو ڪيترن مرضن کان محفوظ رهي ٿو. ان جو مثال ائين ڏئي سگهجي ٿو ته اسان جڏهن ڪنهن زخم (انفڪيشن) جو شڪار ٿيون ٿا، پوءِ پل ان جون نشانيون ظاهر ٿين يا نه پر ان مرض جي خلاف اسان جو جسم ڪي اهڙا جزا ٺاهيندو آهي، جو سڄي عمر وري اسان کي اها بيماري يا ته نه ٿيندي آهي يا وري مشڪل ٿيندي آهي. اهڙن جزن کي Anti-Bodies سڏبو آهي. ماءُ جي ٿڃ پيارڻ مان اهو به فائدو آهي ته ٻار اوائلي عمر ۾ جڏهن خود اهڙيون Anti-Bodies ٺاهڻ جي قوت کان محروم هوندو آهي ته ماءُ جي ٿڃ وسيلي ان کي اهڙيون Anti-Bodies ملنديون رهنديون آهن. اهڙين بيمارين ۾ پوليو، ٽي بي ۽ ٻيون ڪيتريون بيماريون شامل آهن.

ماءُ جي ٿڃ ۾ ڪاربوهائيڊريٽ، پروٽين ۽ چربي اهڙي خاص حالت ۾ موجود هوندي آهي جو اها ٻار جي هاضمي تي ڪو به برو اثر نه ٿي وجهي پر مٿئين ٿڃ پيارڻ سان ڪڏهن ٻارن ۾ الرجيز ٿي پونديون آهن جنهن ڪري ٻارن کي يا ته دست لڳي ويندا آهن يا وري دم به ٿي سگهي ٿو.

سائنسي تحقيقن مان پڌرو ٿيو آهي

تہ ماءُ جي ٿڃ ۾ رت جا اڇا جزا بلڪل زندہ حالت ۾ موجود هوندا آهن جيڪي ٻار جي پيٽ ۾ جراثيمن سان مقابلو ڪن ٿا. ماءُ جي ٿڃ ۾ اهڙا واڌ وارا جزا (Growth Factors) بہ موجود هوندا آهن جيڪي ٻارن ڪي دماغي توڙي جسماني واڌ لاءِ ضروري هوندا آهن مثلاً Taurine جيڪا دماغي واڌ لاءِ ضروري هوندي آهي. Epidermal Growth Factor جيڪو چمڙي جي صحت لاءِ ضروري آهي. Nerve Growth Factor جيڪو تنتي سرشتي جي واڌ ويجهہ لاءِ اهم ڪردار ادا ڪندو آهي. اها ڳالهہ دلچسپيءَ کان خالي نہ ٿيندي تہ اهي جزا مصنوعي طور ناهي بہ نٿا سگهجن تنهن ڪري ڏبي، جي ٿڃ ۾ ملائڻ ناممڪن آهن. انهيءَ کانسواءِ ماءُ جي ٿڃ ۾ ڪيترن ئي قسمن جا Harmones ۽ Enzymes موجود هوندا آهن، جيڪي بہ ٻار جي هاضمي ۽ واڌ ۾ مدد ڏين ٿا.

اهي تہ اهڙيون ڳالهيون آهن جن جو تعلق ٿڃ پيئندڙ ٻار سان آهي. پر سائنس جي جديد تحقيق ۽ سالن جي تجربي مان ثابت ٿيو آهي تہ ٿڃ پيارڻ خود ماءُ جي صحت لاءِ بہ تمام گهڻو فائديمند آهي، جنهن جو ذڪر مختصراً هيٺ ڪجي ٿو.

١- انهي ڳالهہ ۾ هاڻ ڪا شڪ جي گنجائش نہ رهي آهي تہ ٿڃ پيارڻ واري ماءُ سيني جي ڪينسر کان محفوظ رهي ٿي.

٢- ٿڃ پيارينڊڙ ماءُ جي صحت بهتر رهي ٿي، سندس پيٽ اندر هليو وڃي ٿو.

٣- جسم سڊول ٿيو پوي، انهي ڪري جو جيڪا ماءُ ٿڃ پياري ٿي انهي جي جسم ۾ اهڙا Harmones تمام گهڻي مقدار ۾ پيدا ٿين ٿا، جن سان هڪ تہ ٻچي داني جلدي سُسي پنهنجي اصلي حالت ۾ اچيو وڃي، ٻيو وري وير ڪانپوءِ وارو خون بہ جلد بند ٿيو وڃي ۽ ماءُ جلد صحتياب ٿيو پوي.

٤- منصوبہ بندي: اها تہ ڳالهہ عالم آشڪار آهي تہ جيڪا ماءُ ٿڃ پياريندي رهندي آهي، انهيءَ کي ٻي حمل ٿيڻ جو انديشو گهٽ هوندو آهي ۽ قدرتي منصوبہ بندي ٿي ويندي آهي پر ياد رکڻ گهرجي تہ ٻار ۽ ماءُ کي اهي فائدا تڏهن حاصل ٿيندا جڏهن ٻار کي بار بار ۽ بغير ناغي ڏينهن هجي يا رات ٿڃ پياري ويندي. اهوئي سبب آهي جو الله سائين خود قرآن ۾ سورة بقره ۾ حڪم ڪيو آهي تہ پنهنجن ٻارن کي ٿڃ ٻن سالن تائين پياري وڃي.

اهو ڏٺو ويو آهي تہ اسانجي معاشري جو مٿيون طبقو پنهنجن ٻارن کي ٿڃ نہ پياريندو آهي نتيجي ۾ انهيءَ اولاد جو پنهنجي والدين سان اهم نفسياتي لڳاءُ ۽ محبت پيدا نہ ٿيندي آهي، جيڪا وڏي بدقسمتي جي ڳالهہ آهي.

اهو چوڻ تہ اڄ ڪلهہ جي مائرن ۾ ٿڃ ڪونهي بنهہ غلط آهي پر ان جو سبب اسان جي زندگيءَ جي ڍنگ ۾ آيل تبديليون آهن. اڳ ۾ تہ چوڪرين کي پنهنجين وڏين کان ڪجهہ سکڻ جا گهڻائي موقعا هوندا هئا. پر هاڻي ائين ڪونهي انهي ڪري هاڻي ماءُ ٿيڻ مهل ڪيس گهڻيون ئي ڏکيائون سامهو اچن ٿيون، جنهن ڪري اهي ماءُ جي حيثيت ۾ پنهنجيون ذميواريون گهڻي ڪوشش ڪندي بہ مشڪل سان نباهين ٿيون. حمل مهل ماءُ جي جسم ۾ قدرتي طور ڪي تبديليون اچن ٿيون. جيڪي ٻار کي کاڌو پهچائڻ ۾ مددگار ثابت ٿين ٿيون.

ڊاڪٽر يا دائي جو ڪم آهي تہ اهي ماءُ کي ان بابت سمجهائين تہ جيئن هڪ عورت ماءُ بڻجڻ مهل ذهني ۽ جسماني طور ان تبديلين کي قبولڻ لاءِ تيار ٿي سگهي. ماءُ کي خبر هئڻ گهرجي تہ ٿڃ جو ڪوبہ مٽ يا نعم البدل ڪونهي، بوتل چوسٽي ۽ نپل وغيرہ ٻار لاءِ هاڃيڪار آهن. حمل جي چوٿين پنجين مهيني کان وٺي روزانہ ڇاتيءَ کي پسيل ڪپڙي سان هوريان هوريان مهٽي صاف ڪرڻ ضروري آهي.

اهو ڏٺو ويو آهي تہ اسانجي معاشري جو مٿيون طبقو پنهنجن ٻارن کي ٿڃ نہ پياريندو آهي نتيجي ۾ انهيءَ اولاد جو پنهنجي والدين سان اهم نفسياتي لڳاءُ ۽ محبت پيدا نہ ٿيندي آهي، جيڪا وڏي بدقسمتي جي ڳالهہ آهي.

چاتيءَ جي منهن کي پڻ ڏسڻ آگر ۽ اڱوٺي جي زور سان وڌيڪ اپارڻ ضروري آهي ته جيئن ٻار سولائي سان ٿڃ ڌائي سگهي. آلي ڪپڙي سان مهٽڻ واري عمل سان ڇاتيءَ جي چمڙي وڌيڪ سخت ۽ ٻار لاءِ موزون ٿي پوي ٿي. ان سان ٿڃ ڌارائڻ مهل ماءُ کي ڪا تليف نه ٿيندي. اهو عمل روزانو ورجائڻ ماءُ ۽ ٻار ٻنهي لاءِ فائديمند رهندو. اهو ياد رهي ته ڇاتيءَ جي ننڍ وڏائي سان کير جي مقدار ۾ ڪو فرق نٿو پئي. ڇاتي ننڍي هجي يا وڏي ان جي ٿڃ پيدا ڪرڻ جي صلاحيت هڪ جهڙي ۽ هڪ جيتري هوندي آهي. ابهم ٻار کي پهرين ڏينهن گهٽي غذا يا پاٺياٺ جي گهرج نه هوندي آهي. انهيءَ ڪري قدرتاً ٿڃ منڍ ۾ گهٽ ۽ ٿوري مقدار ۾ نهندي آهي ۽ کير کي قدر پيلو هوندو آهي. ٿڃ جي انهيءَ شڪل کي پس يا Colostrum چئبو آهي. پس کي اڳ ۾ پاروٺو ۽ خراب کير سمجهيو ويندو هو. پر حقيقتن ۾ اهو ٻار جي شروعاتي گهرجن سان ٻنهي نهڪندڙ ۽ بچاءَ جي سگهه رکندڙ هوندو آهي. ڄمڻ سان ٻار کي نئون ماحول ملي ٿو ۽ ان ماحول ۾ پس ۾ موجود خاص جزا ٻارن کي مختلف هاڃيڪار جراثيمن ۽ انفيڪشن کان بچائن ٿا. انهي لاءِ ضروري آهي ته پهريون ٿڃ ٻار کي ضرور پيارجي ۽ وڌ ۾ وڌ پياريو وڃي.

ان دوران ٻار کي ٻيءَ ڪنهن ٻاهرين غذا جي ضرورت ڪانهي ٻي ڪا شي استعمال ڪرائڻ سان اٿلندو ٻار کي انفيڪشن ٿي پوندو. کير جي پيدا ٿيڻ جو مدار به ٻار جي ضرورت تي هوندو آهي. يعني ٻار جيترو ٿڃ پيئندو ايترو ئي

سائيون پاڇيون، گوشت، بيضا، ڪڪڙ، ماني ۽ کير توڙي لسيءَ جو استعمال ماءُ توڙي سندس کير ۾ سگهه پيدا ڪن ٿا.

ٿڃ ڇاتي تيار ڪندي رهندي. ٻار کي هر هر ٿڃ پيارڻ ٿڃ واري سرشتي لاءِ ڄڻ ڪ سگنل جو ڪم ڪندو آهي ۽ انهيءَ عمل سان ٿڃ گهرج مطابق ڇاتي ۾ نهندي رهندي. مائرن جو اهو سمجهڻ تي پلي ٿڃ لهي ته پوءِ پياريو ٻنهه غلط آهي، بلڪه جنهن مهل به ٻار ٿڃ طلبي،ان کي ڇاتي ڏني وڃي. ياد رکجي ته گهٽي پريل ڇاتي ٻار لاءِ ڌائڻ ۾ ڏکيائي پيدا ڪري ٿي. هو ڇاتي وڻي نٿو سگهي ۽ روئڻ لڳي ٿو ماءُ کي سور پڻ ٿيندو آهي. ان ڪري ضروري آهي ته ٻار کي هر هر ٿڃ پيارجي ۽ ڇاتيون سڪيون رکجن. ٿڃ ڏيڻ مهل ٻار کي ڇاتيءَ جو نه رڳو منهن پر پورو ڪاري دائري وارو حصو ڏيڻ ضروري آهي. ائين ٻار چڱي طرح ٿڃ ڌائي سگهندو. اهو پڻ خيال رکيو وڃي ته ٿڃ ٻنهي پاسن کان ڏني وڃي، ٿڃ پيارڻ کان پوءِ ڇاتي جو منهن خشڪ ڪري ڇڏڻ سان ڇاتي کي پاڃ جو جوکو نٿو رهي.

ماءُ لاءِ ضروري آهي پورو آرام ڪري ۽ مناسب غذا کائي هوننئن به ماءُ کي ٻين جي پيٽ ۾ گهٽي کاڌي جي گهرج هوندي آهي. ان ڏس ۾ اجائي ڪِري يا پرهيز چڱو ڪونهي ته هيءَ نه کائيجي هو نه کائيجي پر ڪجهه گرم مصالحن ۽ موري، ادرڪ وغيره ڪانسواءِ باقي سڀ صحتمند ماڻهو جي واپرائڻ واري غذا کائي سگهجي ٿي. سائيون پاڇيون، گوشت، بيضا، ڪڪڙ، ماني ۽ ٿڃ توڙي لسيءَ جو استعمال ماءُ توڙي سندس ٿڃ ۾ سگهه پيدا ڪن ٿا.

ڪنهن به قسم جي نشي جهڙوڪ تماڪ ڇڪڻ، ڪائڻ ۽ چٻائڻ کان مڪمل پرهيز ڪرڻ گهرجي. سوپاري پان، بيڙي، سگريٽ ۽ نسوار واپرائڻ سان ٿڃ ٻار لاءِ هاڃيڪار ٿي سگهي ٿو. ان سان ٿڃ پياڪ ٻار کي خشڪي ۽ قبضي جو جوکو رهي ٿو ۽ ٻار ۾ چڙ ۽ بي آرامي پڻ پيدا ٿئي ٿي.

ڇانهه ٻنهه گهٽ مقدار ۾ پياري سگهجي ٿي ۽ ان جي به ڪا خاص ضرورت نه آهي وقت کان اڳ ۾ پهريان چار مهينا ٻار کي ٿڃ ڪانسواءِ ڪا به شئي ڏيڻ نقصانڪار آهي، ڇاڪاڻ ته ان جي وسيلي ٻار کي جراثيم وڪوڙي سگهن ٿا.

ٿڃ ڏيڻ جو طريقو:

ماءُ کي گهرجي ته ڇاتي جو منهن ٻار جي مٿين چپ تي رکي، ٻار پاڻمرادو ڇاتي ڌائيندو جديد سائنسي ڄاڻ موجب ڄمڻ شرط ٻار کي ماءُ جي لڳن سان لاتو وڃي ته ٻار سنت ٿڃ پيئڻ ڏانهن لاڙو ڪندو ۽ ٿڃ ڏيڻ سان ماءُ ۽ ٻار جو جسماني قرب قائم ٿي ويندو آهي. ٻار پيدائش کان ڪلاڪ ٻن ڪانپوءِ ٿڃ پيئڻ لاءِ تيار ٿي ويندا آهن. مختصراً ته ٿڃ ٻار لاءِ نه رڳو ضروري ۽ ڪارائتي آهي، پر ان ۾ معاشي بچت به شامل آهي. ٻار جي سني واڌ ويجهه جي شروعات ٿڃ سان ئي ٿي سگهي ٿي.

هيپٽائيٽس بي (B)
بابت چند حقيقتون

- هيپٽائيٽس بي (B) هڪ موتمار بيماري آهي، جيڪا هيپٽائيٽس بي وائرس (HBV) سبب ٿِيندي آهي.
- سڄي دنيا ۾ اندازاً 2000 ملين انسان هن مرض ۾ وچڙيل آهن.
- هيپٽائيٽس بي (B) ايڊز جهڙي موذي مرض کان به هڪ سئو دفعا وڌيڪ روڳ واري آهي.
- هيپٽائيٽس بي (B) سڄي دنيا ۾ هر سال هڪ کان به ملين انسانن جي موت جي ذميوار آهي.
- هي بيماري رت (Blood) مرداڻي نطفي (Semen)، ڳوڙهن (Tears) ۽ ٻين جسماني پاڻيٺن وسيلي هڪ انسان مان ٻئي انسان ۾ منتقل ٿئي ٿي.
- پاڪستان ۾ ڏهن ماڻهن مان هڪ ڇهو 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 پوڙهين 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 سُين (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

نفع بخش طريقي سان گند ڪچري جو نيڪال

ڊاڪٽر سليمان شيخ

ٻهراڙين ۾ گند گڏ ڪرڻ ۽ ان جي صحيح طرح نيڪال ڪرڻ جا ڪي ٻه طريقا سڄي ملڪ ۾ موجود ڪونه آهن. ڪٿيءَ جوڳي ڳالهه اها آهي ته ان سلسلي ۾ ڪا رٿابندي به نه ڪئي وئي آهي

اسانجي ملڪ ۾ گند ڪچري جو مقدار هوا، پاڻي ۽ زمين جي جذب ڪرڻ واري قوت کان تمام گهڻو وڌي ويو آهي.

انساني ڪرفتي اڻ سڌريل طريقن سان نيڪال ڪرڻ سبب واهن جو ۽ زير زمين پاڻي گندو ٿيندو وڃي. اهڙي پاڻيءَ جي استعمال سبب ڪيترين مهلڪ بيمارين منهن ڪڍيو آهي. هڪ اندازي مطابق، ٻارڙن جو سٺ سيڪڙو موت پاڻيءَ سبب ٿيل بيمارين ڪري ٿئي ٿو. زمين تي گندگي ڇڏڻ سبب زمين جي پيداوار ۾ پڻ بيمارين جا جيوڙا ۽ ڏينڀ (parasites) اچي وڃن ٿا. ان ڪري اسي فيصد ٻارن ۾ پيٽ جي ڪينئن جو هجڻ هڪ عام ڳالهه ٿي پيئي آهي. ان ڪانسٽواءِ شهرن جي ٻاهران گندي پاڻي تي ٿيندڙ "گٽر باغيچا" اهڙيون پاڇيون اپائن ٿا جن جي واپرائڻ سبب آنڊي جي بيمارين ۽ مدي جي تپ جا امڪان وڌن ٿا.

ڪيميائي ياڻ ۽ جيوڙا مار دوائن جي اڻاڌنڌ استعمال سبب زمين ۽ پاڻيءَ جي گدلاڻ جا پڪا ثبوت مليا آهن.

اسان جي شهرن ۽ ڳوٺن ۾ ڪرفتي ۽ ٻئي انساني گند ڪچري کي گڏ ۽ نيڪال ڪرڻ جي غير صحتمند طريقن جي هرهڪ کي ڄاڻ آهي. رستن جي پرسان، گهٽين ۾، ٻاڙن جي ويجهو ۽ خالي پلاٽن تي گند ڪچري جا ڍير مکين، مڇرن ۽ ان قسم جي جيتن جي پيداوار جو وڏو ذريعو بنجن ٿا. انهي ڪري ڳوٺن ۽ شهرن ۾ ماڻهو بيمارين ۾ مبتلا رهن ٿا ۽ سندن پيداواري سگهه ۾ گهٽتائي اچي ٿي.

وڏن ننڍن شهرن ۾ موٽرگاڏين ۽ ان قسم جي ٻين مواصلاتي ذريعن جي وڌندڙ استعمال سبب ماحول ۾ گوڙ پيدا ٿيو آهي ۽ هوا ۾ گدلاڻ وڌي وئي آهي. دونهون ڇڏيندڙ گاڏيون ۽ رڪشائون انساني ماحول لاءِ خطرناڪ ٿڌنديون پيون وڃن. ان سبب عام طور ماڻهوءَ ۾ بي آرامي ۽ ساهه جون بيماريون پيدا ٿين ٿيون.

الله سائين پاڻي، زمين ۽ هوا انسان لاءِ سوغات طور پيدا ڪيون آهن ته جيئن انسان انهن نعمتن مان لطف اندوز ٿئي، پر انسانن جي جوڙيل نظام ۾ اسان بي انتها غلاظتون پيدا ڪيون آهن جيڪي هنن الاهي نعمتن جي جذب ٿيڻ واري حد کان وڌيڪ غلاظتون جذب نه ڪري سگهندا. ان ڪري اسان لاءِ ضروري آهي ته، گند ڪچري، ڪرفتيءَ ۽ گندي پاڻي جي نيڪال لاءِ ڪي اهڙا طريقا سوچيون جيڪي انساني حياتي لاءِ هاڃيڪار نه ٿين، ڪيس تازو توانو رکي سگهن ۽ سندس پيداواري سگهه کي نه گهٽائين.

گند ڪچري جي نيڪال جو انتظام ۽ گدلاڻ تي ضابطو:

گند ڪچري ۽ ڪرفتيءَ جي نيڪال جو ڪم شهري ميونسپالٽيون ڪن ٿيون جيڪي ان ڪم تي پنهنجي ساليانې بجيٽ جو 24 کان 26 سيڪڙو استعمال ڪن ٿيون ۽ ايڏي وڏي رقم جي عيوض صرف 40 کان 70 سيڪڙو آباديءَ کي سهولت مهيا ڪري سگهن ٿيون.

غلاظتن جي نيڪال جو شهري سرشتو پڻ سئو سال پراڻو آهي. هي سرشتو نه صرف اڻ پورو آهي، پر گندو ۽ غيراطمينان بخش هئڻ سان گڏ معاشي طور پڻ پروسي جوڳو ڪونهي. تازو، بين الاقوامي امدادي ادارن، شهرن ۾ غلاظتن ڪٺي ڪرڻ لاءِ گند گاڏيون ٻاهران گهرائڻ لاءِ مدد ڏني آهي، پر تنهن هوندي به اسلام آباد جهڙي شهر ۾ صرف پنجاهه سيڪڙو گند جديد طريقن سان گڏ ڪيو وڃي ٿو.

ٻهراڙين ۾ گند گڏ ڪرڻ ۽ ان جي صحيح طرح نيڪال ڪرڻ جا ڪي ٻه طريقا سڄي ملڪ ۾ موجود ڪونه آهن. ڪٿيءَ جوڳي ڳالهه اها آهي ته ان سلسلي ۾ ڪا رٿابندي به نه ڪئي وئي

آهي. ڳوٺن ۾ گند ڪنهن وڏي ميدان تي ڪٺو ۽ جانورن جو گند پڻ ان ۾ ڦٽو ڪيو ويندو آهي ان کي کليل هوا ۾ اس جي مدد سان ڦٽڻ لاءِ ڇڏيو ويندو آهي ۽ اتان وري ٻنين ۾ ياڻ طور استعمال ڪيو ويندو آهي. اهو هڪ غير سائنسي عمل آهي. غلاظتن ۾ نهريون ۽ پاڻي واريون غلاظتون ٿين ٿيون.

نهرين غلاظتن ۾ عام طور تي هيٺيان عنصر ٿين ٿا:

1- ڪرفتي (Human excreta)

2- جانورن جو ڇيڻو (Animal Dung)

3- ڪاغذ

4- پلاسٽڪ ۽ ٽين جا دٻا ۽ ڳوٿريون (Plastic bags & Tins)

5- گهر مان ٻهاريل مٽي

6- رڌڻي جو ڪچرو، ڀاڄين جون کلون، گوشت ۽ مڇيءَ جا وڪا ۽ ڇلر وغيره.

پاڻي واريون غلاظتون (Liquid wastes) ۾ وري هيٺيون شيون اچي وڃن ٿيون:

1- انساني غلاظتون ۽ پيشاب وغيره.

2- رڌڻي جو پاڻي.

3- وهنجڻ ۽ ڪاڪوس کي صاف ڪرڻ وارو پاڻي.

4- ڪپڙن ڌوئڻ جي صابڻ جو پاڻي

5- بچيل پاڻيٺ وارو ڪاڌو.

هن ڇيد ڪانسواءِ اسان ڪجهه عنصرن تي وڌيڪ بحث ڪنداسين.

1- انساني غلاظتون (Human Wastes)

پاڪستان ۾ وچڙندڙ بيمارين جو وڏو سبب انساني ڪرفتي آهي. ڪرفتي جڏهن پاڻيءَ ۾ وڌي وڃي ٿي ته اها پاڻيءَ ۾ موجود آڪسيجن کي جذب ڪريو ڇڏي. پاڻيءَ ۾ موجود آڪسيجن، آبي جيوت يعني مڇين وغيره لاءِ هوندي آهي. وهندڙ پاڻيءَ ۾ ڪرفتي جهججهي مقدار ۾ وجڻ سبب مڇين جي زندگيءَ لاءِ خطرو پيدا ٿيو پوي. ان ڪانسواءِ ڪرفتيءَ جا پاڻيءَ ۾ جيوڙا ۽ ڪيميائي جزا پڻ ڳري ملي وڃن ٿا. جيڪي وري پيئڻ جي پاڻيءَ وسيلي انساني زندگيءَ لاءِ خطرناڪ ٿين ٿا.

ڪرفتي جڏهن زمين تي اڇلائي وجي ٿي ته اها زمين ۾ جذب ٿي ان مان پيدا ٿيندڙ فصلن ۾ غلاظتون ڦهلائي ٿي.

هڪ اندازي مطابق هر ماڻهو ڏينهن ۾ 250 گرام غلاظت پيدا ڪري ٿو. ان غلاظت ۽ پيشاب وغيره کي طبعي طور بدلائڻ لاءِ هر ماڻهوءَ لاءِ روزانو آڪسيجن جي 20 گرامن جي ضرورت پوي ٿي. موجوده آدمشماريءَ جي اندازي مطابق پاڪستان ۾ روزانو 34.370 ٽن پاڻيٺي انساني غلاظت پيدا ٿئي ٿي، جنهن لاءِ آڪسيجن جي 2265 ٽنن جي ضرورت آهي.

منيلا جي مشهور ندي "پاسگ" جو مثال عبرتناڪ لڳي ٿو. پاسگ، منيلا جي لاءِ تازي پاڻيءَ جو هڪيو تڪيو ذريعو هئي. منيلا شهر جي آبادي وڌڻ سبب گندو پاڻي هن نديءَ ۾ وهائڻ جو رواج پيو. آهستي آهستي ڪارخانن پڻ پنهنجي غلاظتي پاڻيءَ جو نيڪال هن نديءَ ۾ ڪيو. نتيجي طور هيءَ ندي هاڻي هڪ گندي پاڻيءَ جو هڪ درياهه بنجي پئي آهي. جنهن کي بين الاقوامي ادارن، مئل ندي (Dead river) ڪوٺيو آهي.

زير زمين گندي پاڻيءَ جي نيڪال جو سرشتو پاڪستان جي وڏن شهرن جي ڪجهه حصن تائين محدود آهي. ان ڪري شهري آباديءَ جا رهيل حصا Septic Tanks يعني سنداس سرشتو يا وري کليل نالين وسيلي برساتي نالن ۾ نيڪال جو سرشتو استعمال ڪن ٿا. جيئن ته گندي پاڻيءَ ۾ ڪرفتي، پيشاب، ڪاڪوسن کي صاف ڪرڻ وارو پاڻي، ذاتي ڌوپ ۽ وهنجڻ ۾ استعمال ٿيل پاڻي، ڪپڙن ڌوئڻ وارو پاڻي ۽ رڌڻي جي نيڪال وارو پاڻي شامل هجي ٿو، ان ڪري ان کي آڪسيجن لاءِ، ڪرفتيءَ کي آڪسيجن کان وڌيڪ آڪسين جي ضرورت پوي ٿي جيڪا اهڙين حالتن ۾ في ماڻهوءَ جي حساب سان رزوانو ويهه گرام کان وڌي ٽيهه يا چاليهه گرام ٿي وڃي ٿي.

وڏن شهرن ۾ گندي پاڻيءَ جو ڪجهه حصو گٽر، باغيچن کي ڏنو وڃي ٿو ۽ گهڻو ٿڪو حصو شهر جي ڀر وارن پاڻيءَ جي سرشتن يعني واهن، نديءَ يا سمنڊ ۾ وهايو وڃي ٿو. جيڪي آهستي آهستي گندا ٿيندا پيا وڃن ۽ انهن جي تازي رهڻ جي قوت گهٽجي رهي آهي. هتي منيلا جي مشهور ندي "پاسگ" جو مثال عبرتناڪ لڳي ٿو. پاسگ، منيلا جي لاءِ تازي پاڻيءَ جو هڪيو تڪيو ذريعو هئي. منيلا شهر جي آبادي وڌڻ سبب گندو پاڻي هن نديءَ ۾ وهائڻ جو رواج پيو. آهستي آهستي ڪارخانن پڻ پنهنجي غلاظتي پاڻيءَ جو نيڪال هن نديءَ ۾ ڪيو. نتيجي طور هيءَ ندي هاڻي هڪ گندي پاڻيءَ جو هڪ درياهه

بنجي پئي آهي. جنهن کي بين الاقوامي ادارن، مئل ندي (Dead river) ڪوٺيو آهي.

اسان جي ندين ۾ پڻ گندو پاڻي وهايو پيو وڃي. ڪراچي ۽ اسلام آباد ۾ ان پاڻيءَ کي ڪيميائي علاج وسيلي استعمال جوڳو بنائڻ وارا طريقا استعمال ڪيا وڃن ٿا، پر تنهن هوندي به اهي اطمينان بخش ڪونه آهن. لاهور وارا روزانو 389 ملين گيلن گندو پاڻي راويءَ ۾ اڇلين ٿا. سياري ۽ پاڻيءَ جي لاٿ واري موسم ۾ اهو گندو پاڻي سراسري طور موجود پاڻي جيترو هجي ٿو.

وهندڙ پاڻيءَ جي واهه يا نديءَ ۾ غلاظتن کي جذب ڪرڻ جي هڪ حد تائين قوت موجود هوندي آهي، جيستائين گندي پاڻيءَ جي آڪسيجن لاءِ گهربل آڪسيجن موجود هوندي آهي تيستائين خير آهي، پر جيڪڏهن گهربل آڪسيجن موجود پاڻيءَ ۾ نه آهي ته ان صورت ۾ گندي پاڻيءَ کي ڪيميائي طريقن سان غيرمضر بنايو وڃي. هنن طريقن وسيلي پاڻيءَ ۾ ترندڙ نهرين شين کي ڌار ڪرڻ ۽ بيمارين جي جيوڙن کي ناس ڪري ڇڏڻ کپي. مختلف شهرن ۾ پيدا ٿيندڙ گندي پاڻيءَ جا انگ اکر ڪجهه هن ريت آهن.

ڪراچي	300	ملين گيلن روزانه
لاهور	241	ملين گيلن روزانه
فيصل آباد	40	ملين گيلن روزانه
ملتان	40	ملين گيلن روزانه
پشاور	18	ملين گيلن روزانه
حيدرآباد	15	ملين گيلن روزانه
راولپنڊي	13	ملين گيلن روزانه
ڪوهاٽ	2.4	ملين گيلن روزانه
ڪوئيٽا	2	ملين گيلن روزانه

سنڌو، چشمه کان هيٺ رڳو 15 لک ماٿهن جي غلاظت کي جذب ڪري سگهي ٿي. جڏهن ته گڊوءَ کان هيٺ منجهس 11 لک ماٿهن جي غلاظت جذب ڪرڻ جي سگهه باقي بچي ٿي. هن صورتحال تي سنجيدگيءَ سان غور ڪرڻ جي ضرورت آهي. ڇا اسان سنڌوءَ کي هڪ سگهاري ۽ تواني نديءَ مان هڪ مئل نديءَ ۾ ته تبديل ڪري نه رهيا آهيون. اسان جي غفلت اسان کي يقينن ان طرف وٺي پئي وڃي.

ڪنهن به نديءَ جي تازي رهڻ جي اهليت انجي خود خالصيءَ جي تناسب تي مدار رکي ٿي. هيءَ تناسب وري پاڻيءَ جي رسد تي مدار رکي ٿو.

سنڌو طاس واري ندين جي سرشتي ۾، گهڻو ڪري ندين وڏي وهڪري ۽ گهٽ رفتار سان وهن ٿيون. هنن جو خود خالصيءَ وارو تناسب 1.5 کان 2 تائين آهي.

گهٽ رفتار وارين ندين ۾ جذب ڪرڻ واري خاصيت ان ڳالهه تي مدار رکي ٿي ته ان ۾ مڇيءَ جي زنده رهڻ لاءِ اهڙي پاڻيءَ جي هر هڪ لٽر ۾، آڪسيجن جا گهٽ ۾ گهٽ 4 ملي گرام موجود هئڻ کپن، انهن بنيادن کي نظر ۾ رکندي هيٺيان نتيجا نڪرن ٿا.

سنڌو، چشمه کان هيٺ رڳو 15 لک ماٿهن جي غلاظت کي جذب ڪري سگهي ٿي. جڏهن ته ڪُڊوءَ کان هيٺ منجهس 11 لک ماٿهن جي غلاظت جذب ڪرڻ جي سگهه باقي بچي ٿي. هن صورتحال تي سنجيدگيءَ سان غور ڪرڻ جي ضرورت آهي. ڇا اسان سنڌوءَ کي هڪ سگهاري ۽ تواني نديءَ مان هڪ مئل نديءَ ۾ ته تبديل ڪري نه رهيا آهيون. اسان جي غفلت اسان کي يقينن ان طرف وٺي پئي وڃي.

ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته گندي پاڻي کي ڪيميائي عمل مان گذاري پوءِ واهن ۽ ندين ۾ وهايو وڃي، ان لاءِ ڪيترائي طريقا عمل هيٺ آهن، پر اسان وٽ آسان طريقو گندي پاڻيءَ کي شهرن کان ٻاهر تلائن ۾ ڪٺو ڪري ان کي قدرتي وسيلن سان غير مضر ڪري ۽ ڇاڻي پوءِ نديءَ جي حوالي ڪجي يا پوکيءَ لاءِ استعمال ڪجي.

نهريون غلاظتون
(Solid Wastes)

هن قسم جون غلاظتون گڏ ڪندڙ عملو موجود طريقن سبب هميشه خطرناڪ بيمارين جي ضد ۾ اچي ٿو. ان ڪانسواءِ اهي غلاظتون وڏن ميدانن ۾ ڪٺيون ڪيون وڃن ٿيون، جتي مکيون، مڇر ۽ ٻيا جيوڙا پيدا ٿي علائقي جي ماڻهن لاءِ خطرناڪ بڻجن ٿا. هن ڪچري جي ڍيرن کي وري ساڙيو ويندو آهي جنهن ڪري هوا ۾ گدلاڻ پيدا ٿئي ٿي.

دنيا جي مختلف شهرن ۾ نهرين غلاظتن جا انگ اکر اهو ٻڌائين ٿا ته لاهور ۽ ڪراچيءَ ۾ نهراڻ، ترقي يافته شهرن جي مقابلي ۾ ٻيڻ ٿي آهي. ان صورت ۾ سڌريل ملڪن ۾ استعمال ٿيندڙ طريقا اسان وٽ ڪمائتا ثابت نه ٿيندا. اسان وري گند ۾ پاٿيٽ يا آلاڻ پڻ وڌيڪ آهي.

جيڪڏهن هڪ ماڻهو هر روز 0.46 ڪلوگرام غلاظت پيدا ڪري ٿو ته پاڪستان ۾ روزانه نهري غلاظت 47920 ٽن پيدا ٿين ٿا. ان صورت ۾ گند جي خطرناڪ اثرن کان بچڻ لاءِ اسان کي هن گند کي طبعي طريقن سان بدلائڻ جا طريقا استعمال ڪرڻا پوندا.

نهري گند گيءَ مان ڪاغذ، پلاسٽڪ، ڌاتو وارا عنصر يعني ٽين وغير، ۽ گلاس جي ٽڪرن کي الڳ الڳ ڪرڻو پوندو آهي. ان سلسلي ۾ هاڻي وڏن شهرن ۾ ننڍا ٻار ۽ پوڙها ماڻهو انهن شين کي ٿيلهين ۾ ڪٺو ڪندي نظر اچن ٿا. اهو ڪچرو وڏي اگهه تي وڪرو ٿئي ٿو ۽ انهن شين کي ٻاري منجهانئن وري بهتر شيون تيار ڪيون وڃن ٿيون.

ان ڪانسواءِ باقي هن گند کي استعمال ڪرڻ جو جيڪو عام مروج سائنسي طريقو ٻڌايو وڃي ٿو، اهو آهي هن گند کي پاڻ ۾ تبديل ڪرڻ (Composting) جو طريقو ۽ ان ريت اسان پنهنجين زمين کي طبعي ياڻ ڏيئي وڌيڪ توانو ۽ پيداواري بنائي سگهون ٿا.

ان سلسلي ۾ "گل بهاؤ" ڪراچيءَ ۾ ڪچرا بازار لڳائي اهڙو ڪچرو خريدڻ شروع ڪيو جيڪو ڪارخانن ۾ ٻاري سگهجي ٿو.

سرحد صوبي ۾ هڪ غير سرڪاري تنظيم، هيومن رسورس منجمينٽ اينڊ ڊولپمينٽ سينٽر 1994 کان پشاور ۾ شهري ڪچري کي بهتر نموني نيڪال ڪرڻ جو ڪم هٿ ۾ کنيو آهي. پهرئين مرحلي ۾ هنن تبخل پايان جي بستي چوندي آهي، جيڪا پشاور جي الهندي حصي ۾ هڪ ڪچي آبادي آهي. هن رٿا جا مقصد هن ريت آهن:

1- علائقي ۾ نهرين غلاظتن کي گڏ ڪرڻ ۽ انهن کي استعمال ۾ آڻڻ لاءِ موجود طريقن جو اڀياس ڪرڻ ۽ بهتر بنائڻ.

2- علائقي جي ماڻهن کي گند ڪچري جي ماحولي نقصانن جي ڄاڻ ڏيڻ.

3- حڪومتي ۽ غير سرڪاري تنظيمن جي ڄاڻ ۽ صلاحيت وڌائڻ لاءِ ڪوشش وٺڻ ته جيئن اهي هن ڪم ۾ پنهنجو ڪردار بهتر نموني ادا ڪري سگهن.

4- ڪچرو گڏ ڪندڙن لاءِ صحتمند طريقن جو استعمال ڪرڻ ۽ سندن معاشي ۽ طبي حيثيت سڌارڻ لاءِ ڪم ڪرڻ. هن پروگرام کي عمل هيٺ آڻڻ لاءِ هيٺيان قدم کنيا وڃن ٿا.

1- گهريلو عورتن کي صفائي جي فائدن بابت ۽ بنيادي صحت سکيا جي اصولن جي واقفيت ڏيڻ.

2- جڏهن گهريلو عورتن پوريءَ طرح ان مقصد سان سهمت ٿين ٿيون ته کين ٻن رنگن واريون ڪچري گڏ ڪرڻ جون ٿيلهيون ڏنيون وڃن ٿيون، جن مان هڪ ۾ ڪاغذ، پلاسٽڪ، ٽين ۽ گلاس واريون شيون ۽ ٻيءَ ۾ رڌڻي جو ڪچرو، ڀڇيل ڪاڏو ۽ ان قسم جو ٻيو آلو ڪچرو گڏ ڪيو وڃي ٿو. ڪچرو گڏ ڪندڙ ڪارڪن هفتي ۾ ٻه دفعا اهي ٿيلهيون خالي ڪن ٿا.

3- ڪچرو گڏ ڪندڙ ڪارڪن اهي ٿيلها ٽرڪ ۾ خالي ڪري ٽرڪ سان گڏ ڪچري جي گڏ ڪرڻ واري جاءِ تي پهچن ٿا، جتي ڪاغذ وغيره ۽ آلو ڪچرو الڳ ڪيو وڃي ٿو.

4- ڪاغذ، پلاسٽڪ، شيشو ۽ ڌاتوءَ واريون شيون هڪ گدام ۾ گڏ ڪيون وڃن ٿيون، جتان هر مهيني ڪارخانن وارا اهي خريد ڪري انهن کي ٻاري منجهانئن نيون شيون ٺاهين ٿا، هن عمل کي ريسائيڪلنگ چئجي ٿو.

5- صوبي سرحد جي هن رٿا هيٺ هر گهر ڪچري ڪٺائي 15 رپيا ماهوار ڏئي ٿو.

6- آلو ڪچرو کڏن ۾ گڏ ڪيو وڃي ٿو. پاڻ ٺاهڻ لاءِ 4 فوٽ گهريون ۽ 10x4 فوٽ پيمائش جون کڏون کوٽيون وڃن ٿيون. برسات جي نقصان

کان بچڻ لاءِ کڏن کي اندران سرن سان پڪو ڪري سگهجي ٿو.

7- کڏن ۾ ڪچرو پرڻ ڪانپوءِ انهه کي اٿلائڻ پٿلائڻ ۽ ان جي مٿان مٽي واري چڙهڻ سان ڪچرو 4 کان 6 هفتن ۾ ياڻ ۾ تبديل ٿي وڃي ٿو.

8- هن ياڻ ۾ مٿئين، وچئين ۽ هيٺئين تهه جا ڪجهه نمونا، ليباريٽري ۾ تپاس لاءِ موڪلجن ٿا. پي سي ايس آءِ آر جي ليباريٽريءَ ۾ هن ياڻ ۾ موجود زمين جي غذائيت جي جزن جو پتو لڳايو وڃي ٿو.

9- ان ڪانپوءِ هن ياڻ کي ٻورين ۾ بند ڪري وڪري لاءِ موڪليو وڃي ٿو.

هن سلسلي جو ٻيو مثال بندونگ ميونسپل ڪارپوريشن جو آهي جيڪا 1985 ۾ قائم ٿي ۽ سرڪاري نظرداريءَ ۾ هڪ خانگي اداري طور ڪم ڪري ٿي. گذريل ڏهاڪو کن سالن ۾ هتي گند ڪچري جي وري وري ڪم آڻڻ جا ڪيترائي نوان طريقا استعمال ڪيا آهن.

1- گند گڏ ڪرڻ ۽ گهرن مان ٻاهر ڪڍڻ جي مسئلي کي منهن ڏيڻ لاءِ مقامي ماڻهن سان بهتر تعلقات قائم ڪرڻ ۽ مقامي انجمنن سان رابطو وڌائڻ لاءِ سڀ کان پهرين قدم کنيا ويا.

2- گهٽين ۽ پاڙن ۾ هڪ هڪ ماڻهو مقامي حفاظتي ڪارڪن طور چونڊيو ويو جنهن کي گند ڪچري جي گڏ ڪرڻ ۽ صحت جي لاڳاپيل مسئلن متعلق ڄاڻ ڏني ويئي.

3- عورتن جون ٽوليون ٺاهي کين صحت سکيا ۽ خانداني منصوبه بنديءَ جي تعليم ڏني ويئي.

> گند ڪچري کي ٻيهر استعمال جوڳو بڻائي ان وسيلي ايتري رقم ڪمائي سگهجي ٿي ته جيئن صفائي تي ايندڙ خرچن جو پورائو ٿي سگهي

4- ڪچري گڏ ڪرڻ لاءِ خاص ماڻهو رکيا ويا جيڪي گهرن مان ڪچرو گڏ ڪري ڪٺي ڪرڻ وارين جاين تائين پهچائين ٿا.

5- مقامي سماجي انجمن کي گند گاڏا مهيا ڪيا ويا.

6- ميونسپل قانون جوڙي گند گڏ ڪرڻ وارين انجمن کي اهڙو قانوني اختيار ڏنو ته اهي ماهوار 1250 رپيا هر گهر کان ڪچري جي صفائيءَ جي مد ۾ حاصل ڪري سگهن.

7- مقامي انجمنون هر گاڏيءَ تي هڪ هزار رپيا پي ڊي ڪي کي سندن خرچن لاءِ ڏين ٿا.

8- پهريائين ڪچرو هڪ متبادل جاءِ تي 20 ڪيوبڪ ميٽر هودين ۾ ڪٺو ڪيو ۽ پوءِ اتان گهٽو پري نيڪال واري جاءِ تي نيو وڃي ٿو.

9- اتي ان ڪچري مان ڪاغذ ۽ پلاسٽڪ، ڌاتو ۽ شيشو الڳ ڪري وري ڪم ۾ آڻڻ ڪرڻ لاءِ مختلف ڪارخانن ڏانهن نيو وڃي ٿو.

10- باقي ڪچرو ياڻ ٺاهڻ لاءِ موڪليو وڃي ٿو. هتي ياڻ ٺاهڻ جو طريقو ڪجهه مختلف آهي. ڪچري کي ڪوکن ۾ لتاڙي ڀريو وڃي ٿو. ڪوکن کي 46 ڏينهن اس ۾ ساڙيو ۽ ان دوران ڪچري کي هيٺ مٿي ڪرڻ ۽ ان ۾ اڃي ڇن گڏڻ جو عمل جاري رهي ٿو.

11- بندونگ شهر جي ٺهيل ياڻ کي ايگريڪلچر ايڪسٽينشن ڪاليج بندونگ وارن تمام گهڻو پسند ڪيو ۽ اهو جاوا جي تجرباتي فارمن ۾ استعمال ڪيو ويو. ان ڪانپوءِ هي ياڻ مارڪيٽ ۾ وڪامڻ لڳو آهي ۽ زمين کي تازي تواني رکڻ لاءِ هن قسم جو ياڻ استعمال ڪيو وڃي ٿو. هن سڄي محنت سبب اڄ بندونگ کي انڊونيشيا جو صاف ترين شهر سمجهيو وڃي ٿو.

هنن تجربن جي بنياد تي هيٺان نتيجا نڪرن ٿا:

1- گند ڪچري کي ٻيهر استعمال جوڳو بڻائي ان وسيلي ايتري رقم ڪمائي سگهجي ٿي ته جيئن صفائي تي ايندڙ خرچن جو پورائو ٿي سگهي.

2- گهرن ۽ گهٽين کي صاف رکڻ لاءِ شهرين جي مدد ۽ گهريلو عورتن جي ساٿ جي اشد ضرورت آهي.

3- ميونسپالٽيون ۽ ٻيا شهري ادارا جيڪي صفائيءَ لاءِ ذميوار آهن، اهي اڪيلي سر شهرن کي صاف رکڻ وارو ڪم ڪري نٿا سگهن. انهن کي مقامي سماجي ادارن، گهٽين ۽ پاڙن جي سماجي ڪارڪنن کي پاڻ سان گڏ وٺي هلڻو پوندو.

4- بنيادي صحت جا هدف صفائيءَ جي سائنسي انتظام کانسواءِ پورا ٿي نه سگهندا.

(ماحول جي ٿورن سان)

جشن آزادي مبارڪ

پوري قوم جشن آزادي ملهائي رهي آهي، ان خوشيءَ جي موقعي تي ڪراچي ڀهراڙي جو عوام ڪروڙين هم وطنن سان ملڪ جي ترقي ۽ خوشحالي لاءِ جاکوڙ ۾ گڏ آهي. ان خوشي جي موقعي تي پنهنجي بزرگن جي عظيم قربانين کي فراموش نہ ڪيون. انهن جي ناقابل شڪست اتحاد ڪري اسان کي آزاد وطن مليو، اڄ بہ ان وطن جي حفاظت اتحاد سان ئي ممڪن آهي.

اچو تہ ان موقعي تي وري اتحاد جو مظاهرو ڪريون، وطن عزيز جي حفاظت لاءِ هڪ ٿيون.

KARACHI

پاران

عبدالغفار صديقي

ايڊمنسٽريٽر

ضلع ڪائونسل ڪراچي

گولڊن جوبلي اسپيشل

صحت ڏني مون سُڏڪندي

ڊاڪٽر پيرات جون ڳالهيون

١٣ ۽ ١٤ آگسٽ جي وچ واري رات سڄي ملڪ جي سرڪاري، اڌ سرڪاري توڙي ڪيترن ئي خانگي ڪاتن جي دفتري اڏاوتن کي رنگ برنگي بتين سان سينگاريو ويو، اهو سينگار ڏسي ته چرين به پاڻ کي سياڻو ٿي سمجهيو. ڪراچي جي ميڪلوڊ روڊ جو ڏيک ته اجان ڪجهه وڌيڪ ڏسڻ وٽان هئو، جتي وري سياڻا مست ٿي ڏسڻ ۾ آيا. آئون به رات جي ١٢ وڳي ڌاران انهي مستي جي وهڪري ۾ وهي ميڪلوڊ روڊ تي پهتس، جتي هر طرف خوشيون ئي خوشيون ڏسڻ ۾ ٿي آيون، زندگي ۾ وڏي وٽي ڪانپوءِ اهڙيون شادمانيون ڏٺم ته گهڙي ڪن لاءِ مان به انهن ۾ گم ٿي ويس. هڪ هنڌ "جيوي جيوي پاڪستان" جو نغمو هلي رهيو هو ته اتان ئي لنگهندڙ هڪ اسڪوٽر سوار جي اسڪوٽر مان انڊين گانو "بولو صبح شام هري ڪرشن هري رام" جو آواز ٻڌڻ ۾ آيو، ڳالهه سمجهه ۾ نه آئي سوچيندو ۽ اڳتي وڌندو رهيس. اچانڪ هڪ اپ ڌاريندڙ آهه ٻڌڻ ۾ آئي. سوچيم شايد ڪو بکايل فقير هوندو يا وري ڪا دهشتگردي!- سواءِ ڪنهن ڌيان ڏيڻ جي ڪن لاتار ڪري اڳتي وڌيس ته ڪابي هٿ تي هڪ اونداهي گهٽي ۾ هلڪي چانڊاڻ ۾ هڪ پاڇولي سان گڏ ساڳي آهه اجا زوردار آواز ۾ ٻڌم. سوچيم پڪ ڪو بکايل هوندو. اهو سوچيندي اڳتي وڌيس ته ههڙين شادمانين ۾ اهڙن بکين پيٽن جا چا احساس هوندا. اگر انهن سينگارن وارا پئسا صرف اڄ جي رات انهن بکين پيٽن جي باهه وسائڻ لاءِ ڪتب آندا وڃن ها ته شايد سڄي ديس جا ماڻهو حقيقي سونيون خوشيون (Golden Jubilee) ملهائي سگهن ها.

آئون اونداهي گهٽي ۾ هلندو رهيم. پاڇولو مونکان گهٽو ڏور ٿيندو ويو. اچانڪ سڏڪندڙ آواز آيو "او منهنجا متوالا اتي ئي ترس ويجهو آئين ته شايد منهنجو حال ڏسي تون به مون سان گڏ سڏڪا ڀرڻ شروع ڪرين". مون هٽ ۽ ارڏائي سان چيو، "ارادي جي اهڙي ڪچائي مون وٽ ڪونه آهي، احساس ضرور آهن پر انهن تي قابو رکڻ مون کان ڪير سکي". هوءَ جهليندي رهي پر آئون اڳتي وڌندو رهيس ۽ نيٺ وڃي رسيومانس. مون ڪيس غور سان ڏسڻ شروع ڪيو، ڪجهه چاتل سڃاتل پئي لڳي. سنڌس پنيرا ۽ پاسيرا رخ ته مون اڪثر ڏٺا هئا، پر آمهون سامهون پهريون پيرو ڏٺومانس. "اڄ نيٺ منهنجو اصلي روپ ڏسي ورتئي". هن چيو. سنڌس چهري تي اداسي ۽ نااميدي جا پاڇا هئا ۽ سڏڪن متان سڏڪا ڀري رهي هئي. "آخر تون آهين ڪير؟ اڳ ته توکي پنيرو يا پاسيرو ڏسي توکان ڪجهه نه ڪجهه ٻڌندو هوس، پر اڄ جڏهن توکي سنئون سڌو ڏٺو اٿم تڏهن دل تنهنجي سڄي داستان ٻڌڻ لاءِ بيتاب آهي". چيومانس. "اگر اڄ منهنجو اصلي روپ ڏسي ئي ورتو اٿئي ته ٻڌ مان اها بدنصيب آهيان جنهن کي اڪثر ماڻهو پنيرو ۽ پاسيرو ئي ڏسندا آهن، مان سنڌن ويجهو وڃي انهن جو روڳ ختم ڪرڻ چاهيندي آهيان، پر هو مونکان ڏور ڀڄندا آهن. منهنجين ڳالهين تي ڪير به توجهه نه ڏيندو آهي، عام ماڻهو ته

اهي بنيادي صحت مرڪز وري ڳوٺن کان ميل/اڌ ميل ڪن ٻري پنڌ تي ٺاهيا ويا جيئن ڪو آساني سان اتي پهچي نه سگهي ۽ اگر ڪو ڊاڪٽر اتي رهڻ به گهري ته ڌاڙيلن جي ڊپ کان نه رهي سگهي

چا پر منهنجي رکوالي جا دعويدار به مون تي ۽ منهنجين ڳالهين تي ڌيان ڪونه ڏيندا آهن. اچا بڌ ته بڌايائين، عالمي اصولن هيٺ ملڪي سرڪار منهنجي واڌ ويجهه ۽ حفاظت جي پابند آهي، ان به اڄ ڏينهن تائين مونکي پنهنجو پورو ته چا پر ان جو چوٿون حصو به ڪونه ڏنو آهي".

هن جي ڳالهه اڌ مان ڪٽيندي، چيو مانس "خدا جي واسطي مونکي وڌيڪ امتحان ۾ نه وجهه، پريشان نه ڪر، پنهنجي اصلي ڄاڻ سڃاڻ ڏي".

"بس ايتري ۾ پريشان ٿي وئين مان ته اهي ڏک سور هن ملڪ ۾ پنجاهه سالن کان سانديو کنيو ٿي وتان، تون ته چند منٽن ۾ بيزار ٿي وئين، هاڻي هتي ويهه منهنجا مٺا ته سور سليون". هن پنهنجي اصلي داستان شروع ڪئي. "مان هڪ بين الاقوامي تنظيم جو ڀاڱو آهيان ان جي قاعدن قانون موجب مون کي به منهنجي ٻين ميمبر ساٿين کي دنيا جي هر ملڪ ۾ ڏک توڙي سک سان وقت گذارڻو آهي. جڏهن هي ملڪ نهيو ته ان وقت آئون به هتي گهڙيس. پر اڄ ڏينهن تائين هتي ڪنهن به ڏر ڀاران منهنجو ڪو قدر ڪونه ڪيو ويو آهي. مان ته هتي ماڻهن جي خوشحالي لاءِ آيس پر الٽو پاڻ بدحال ٿي ويس. هن ملڪ ٺهڻ کان اڳ سال ١٩٤٦ع ۾ انگريزن هن پرڳڻي لاءِ منهنجي سلسلي ۾ هڪ ڪاميٽي ويهاري هئي جنهن جو نالو "Bhore Commission" هو"— بور ڪميشن جو نالو ٻڌندي ئي منهنجي پيرن هيٺان زمين نڪري ويئي، دماغ چڪرائجي ويو، ڇو ته ڊاڪٽر هئڻ جي ناتي مون کي اها ڳالهه فوراً ذهن ۾ اچي وئي ته بور ڪميشن انگريزن صحت جي سلسلي ۾ ويهاري هئي، جنهن جا بنيادي مقصد هيٺيان هئا.

هتي ته هونئن به هر ڪو ڪم وڏن ماڻهن لاءِ ٿيندو آهي. منهنجي بنيادي پروگرامن جي سلسلي ۾ اگر ڪا چرپر ٿيندي به ته اها وري فائيو اسٽار هوٽلن ۾ يا شهر جي وڏن وڏن علائقن ۾- ويچارا ٻهراڙين وارا ته ان کان بلڪل محروم رهندا، جڏهن ته ملڪ جي اڪثريت رهي ئي ٻهراڙين ۾ ٿي ۽ سڄي دنيا مان غريبن جي آڙ ۾ فنڊ ورتا وڃن ٿا

(١) ڪنهن به ماڻهو کي علاج معالجي کان محروم نه ڪيو ويندو، چاهي ان وٽ علاج جو خرچ نه به هجي.

(٢) صحت جون سهولتون آهستي آهستي وڌايون وينديون، جيئن اڳتي هلي هر هنڌ ليبارٽري ۽ مرض جي سڃاڻ جون سڀ سهولتون مهيا ٿين ۽ علاج جا طور طريقا بهتر ٿين.

(٣) صحت جي سهولتن وڌائڻ سان گڏوگڏ بيماري جي روڪٿام لاءِ وڌيڪ اپاءَ ورتا ويندا ۽ صحتمند ماحول پيدا ڪرڻ لاءِ نوا طور طريقا اختيار ڪيا ويندا.

(٤) ڳوٺاڻن علائقن ۾ جلدي ۽ بهتر صحت جون سهولتون ۽ بيمارين جي روڪٿام جا طريقا متعارف ڪيا ويندا.

(٥) صحت جون سهولتون وڌ ۾ وڌ عام ماڻهن تائين پهچائبيون جيئن هو ان مان وڌ ۾ وڌ فائدو حاصل ڪري سگهن.

(٦) ڪنهن به صحت جي پروگرام کي ڪامياب ڪرڻ ۽ وڌائڻ ۾ عام ماڻهو جو ڀرپور تعاون وٺڻ ضروري آهي.

صحت کي انهي حال ۾ ڏسي آئون ڪيس تڪيندو رهيس ۽ منهنجيون اکيون آليون ٿيڻ لڳيون "

چيو هئومائين نه، ته مون کان پري بيهه متان مون سان گڏ سڏڪڻ نه شروع ڪرين". هن چيو "اڄ ته ڳالهه ئي اهڙي ٿي آهي جنهن جي ٻڌڻ سان انسان ته ڇا پٿر به روئڻ شروع ڪندا". مون چيو- "هاڻي آرام سان ويهه ته سور سليون سڀ کان پهريائين توکي اهو ٻڌائيندي هلان ته مون کي هن ملڪ ۾ ڪنهن ڪنهن لٽيو آهي. ڪنهن ڪنهن ڌتڪاريو آهي ۽ ڪير ڪيئن مون کان پري رهي ٿو. مون کي هن ملڪ ۾ نڌڻڪو سمجهي منهنجي عالمي تنظيم ۽ ان سان لاڳاپيل ٻيون تنظيمون منهنجي واڌ ويجهه لاءِ هن وقت تائين ڪروڙين ڊالر امداد ڏئي چڪا آهن، پر هن ديس ۾ چند درندن اها رقم مون تي خرچ ڪرڻ بجاءِ پنهنجن ذاتي مقصدن لاءِ استعمال ڪئي. ها ڪاغذي ڪارروائين ۾ ضرور مون تي خرچ ڏيکاريو وڃي ٿو، پر تون ئي ٻڌاءِ ته اگر ان جو اڌ به مون تي صحيح خرچ ٿئي ها ته ڇا مان اڄ هن حال ۾ هجان ها. وٽ مثال ملڪي بجيٽ جو جيڪا هر دور حڪومت ۾ منهنجي لاءِ اتي ۾ لوڻ برابر رکي ويندي آهي، پر اها به مون تي صحيح استعمال ڪونه ڪئي ويندي آهي. هتي ڪُترڻ وارن ٻين ته سيني

ڪاتن کي ڪُتريو پر مون تي به رحم ڪونه ڪيائون. هن ملڪ ۾ انساني گھرجن جي بنيادي ضرورت يعني ڪاڌو پيتو جيڪو منهنجو ساڃو هٿ آهي، سو به ماڻهن کي صاف سٿرو مهيا ڪونه پيو ٿئي ۽ نه ڪي ماڻهن کي ايتري تعليم ڏني وڃي ٿي ته ان کي صاف ڪري کائين پيئن. پاڻي ڏس ان جي نه پهچ صحيح آهي ۽ نه نيڪال. نتيجي ۾ ڪيتريون ئي پيٽ ۽ جگر جون بيماريون، مدي جو بخار ۽ پيا وائرسي روڳ ماڻهن کي وڪوڙي وڃن ٿا. اهي ذڪر انهي لاءِ ڪريان پئي ته صرف پاڻي جي لاءِ منهنجي عالمي تنظيم ۽ ان جي مددگار تنظيمن هتي اڻ مئي دولت موڪلي، پر ڀلو ٿئي انهن ماڻهن جو جيڪي اها ڳڙڪائي ويا ۽ پاڻي جي سپلاءِ توڙي نيڪال ڏينهن به ڏينهن بدتر ٿيندي پئي وڃي. آزادي کان اڳ ۽ ان کانپوءِ شروعاتي ڏينهن ۾ هتي هنڌ، هنڌ تي پاڻي جون سبيلون لڳنديون هيون، ماڻهو پي ڪري منهنجي ويجهو رهندا هئا پر هاڻي ته اهو پاڻي به باقاعدگي سان وڪامڻ شروع ٿي ويو آهي، سو به گدلو- پاڻي کانپوءِ وٺو کاڌي کي اها ڪهڙي شئي آهي جنهن ۾ ملاوٽ نه هجي ۽ مهانگي نه هجي هاڻ جڏهن کاڌي پيتي جو اهو حال ٿيو ته پوءِ منهنجو ڪهڙو قدر ٿيو. ننڍڙا ٻَپل

ايـــن جي اوز وارا تـــه منهنجي توڙي منهنجي پيڻ تعليم جي آڙ ۾ سڄي دنيا کـي قـربـو ويـنـا آهـن

ٻار خوراڪ جي کوٽ ڪري مرندا رهندا پر ڪنهن کي ڪهڪاءُ ڪونه ايندو. پاڻي جي گدلاڻ ڪري اڪثر پيٽ جي بيمارين جو شڪار ٿي جان تان هٿ ڌوئي ڇڏيندا. پر ڪنهن کي به احساس ڪونه ٿيندو. هاڻي تون ٻڌاءِ ته مان اڃ سڏڪا نه ڀريان ته ڇا ڪيان" هن چيو.

هن اڃا چپ مس ڪئي ته مون ڪانئس بيمارين بابت سوال پڇندي چيو ته انهن سان توهان جو ڪهڙو واسطو آهي.

"دنيا ۾ منهنجون سڀ کان وڏيون دشمن اهي آهن ۽ پوءِ جيڪو به انهن جي ڦهلاءَ ۽ واڌ ويجهه لاءِ ڪم ڪري تنهن کي به پنهنجو اوترو ئي دشمن سمجهندي آهيان. ڪي بيماريون اهڙيون هونديون آهن، جن کي بظاهر معمولي سمجهيو ويندو آهي، پر اهي به منهنجون وڏيون دشمن آهن. مليريا جو ئي مثال کڻي وٺو. ڪوبه ماڻهو ان کي گهڻي اهميت ڪونه ڏيندو آهي، پر خبر اٿئي ته هر سال سڄي دنيا ۾ لکين ماڻهو ماري؟توهان هيترا هيڏا سارا ماڻهو معمولي مڇرن تي ڪنٽرول نٿا ڪري سگهو. هن ملڪ ۾ هر ٽيون ماڻهو بيمارين ڦهلائڻ ۾ رڌل آهي".

اهو وري ڪيئن؟ "حڪومت ۽ سرڪاري عملدار هجن يا عام ماڻهو، ڊاڪٽر هجن توڙي دواساز، هر ماڻهو کي هتي بيمارين ڦهلائڻ ۾ پنهنجي پنهنجي حساب سان دلچسپي آهي. جيتري قدر حڪومت جو تعلق آهي ته اڄ ڏينهن تائين ڪنهن به حڪومت مون بابت جامع پاليسي ڪونه ناهي آهي. سرڪاري ماڻهو مونکي خيرات ۾ مليل فنڊ توڙي ملڪي بجيٽ چٽ ڪري بيمارين کي هٿي ڏيندا، اسپتالن ۾ بيمارين جي تشخيص جو بندوبست هوندو نه دوائون. بس اخبارن ۾ وڏيون وڏيون دعوائون پيا ڪندا، باقي عملي طرح ڏسندين ته ڪاري وارا ڪک، پيو ته لهيو پر اسپتالن ۾ صفائي جا حال به اهڙا هوندا جو چاڪ چڱو ڀلو ماڻهو به اتي وڃي بيمار ٿيو پوي. هو ياد ڪونه اٿئي ڪجهه وقت اڳ غنوي ڀٽو لاڙڪاڻي جي اسپتال ۾ ڪري بيهوش ٿي وئي هئي. وري اچون عوام جي ڪرتوتن تي ته انهن جا عمل منهنجي سلسلي ۾ اڃا بڇڙا. ڪٿي به صحيح صفائي ڪونه رکندا. آلودگي کي هٿي ڏيندا ٿوري گهڻي جسماني تڪليف ٿيندن ته پاڻمرادو دوائون وٺي پيا کائيندا، جنهن سان الٽو پيو پيڙو ٻڌندن ۽ نتيجي ۾ منهنجي دشمن يعني بيمارين سان دوستي ٿي ويندن. ان وچ ۾ ڪجهه نوجوان موٽر سائيڪلن جا سائلينسر کولي زوردار آواز سان گاڏيون هلائي رهيا هئا. جنهن تي هن چيو ته " هو ٻڌ زوردار آواز ڪيڏي نه آواز جي آلودگي آهي، ماحولياتي تحفظ جي اداري وارا ته هينئرستا پيا هوندا.

سرڪار، عام ماڻهو، ڊاڪٽر ۽ دواساز ادارا هن ملڪ ۾ گڏجي مونکي تباهه ڪـري رهـيـا آهـن

قانون جي ڪنهن کي پرواهه ڪونهي، جنهن کي جيئن وڻي تيئن پيو ڪري" ڊاڪٽرن بابت شڪايت ڪندي هن چيو ته "ڊاڪٽرن جو حال اهو آهي ته ماڻهن کي مون بابت صحيح ڄاڻ ڪونه ڏيندا رڳو دوائن لکڻ جون مشينون بڻيا ويٺا آهن، ڪڏهن به ڪنهن کي ائين ڪونه سمجهائيندا ته منهنجي دشمن کان ڪيئن بچجي ۽ منهنجي قريب ڪيئن اچجي. هوڏانهن وري دواساز ادارن پنهنجون پيشيوارانه ذميواريون ڇڏي دوائن جو ڌنڌو ڪرڻ شروع ڪري ڏنو آهي. اهڙي طرح سرڪار، عام ماڻهو، ڊاڪٽر ۽ دواساز ادارا هن ملڪ ۾ گڏجي مونکي تباهه ڪري رهيا آهن".

اين جي اوز بابت ڀلا ڪهڙو خيال آهي. "انهن به هن ملڪ ۾ خوب ڌنڌو چمڪايو آهي. اين جي اوز وارا ته منهنجي توڙي منهنجي ڀيڻ تعليم جي آڙ ۾ سڄي دنيا کي ڦريو ويٺا آهن. ڀلا جيڪڏهن ڪجهه نتيجو نڪري ٿو ته اهو ڪنهن کي نظر ڇو نه ٿو اچي؟"

"هاڻي اچا ٻڌ ته ٻڌايائين سال ۱۹۷۸ ۾ منهنجي عالمي اداري الماتا ۾ مون بابت ڪانفرنس ڪوٺائي، جنهن ۾ هن ملڪ سميت ٻين به ڪيترن ترقي پذير ملڪن لاءِ بنيادي صحت سنڀال (Primary Health Care) جو نظام متعارف ڪرايو جنهن ڪانپوءِ هتي اهو سلسلو وڏن دهلن دمامن سان شروع ڪيو ويو پر اڄ ۱۹ سال گذري چڪا آهن، ڪنهن کي به ان جو ڪو سلو نظر نه آيو. ننڍن ننڍن ڳوٺن ۾ بنيادي صحت مرڪز ته ٺاهيا ويا پر اتي ڪنهن کي ڪڏهن هڪ ڊاڪٽر نظر نه ايندو. اهي بنيادي صحت مرڪز وري ڳوٺن کان ميل/اڌ ميل کن پري پنڌ تي ٺاهيا ويا جيئن ڪو آساني سان اتي پهچي نه سگهي ۽ اگر ڪو ڊاڪٽر اتي رهڻ به گهري ته ڌاڙيلن جي ڊپ کان نه رهي سگهي". هن ڪانفرنس مطابق سال ۲۰۰۰ع تائين صحت هر ماڻهو لاءِ هئڻ گهرجي ۽ ان سلسلي ۾ باقي ۳ سال بچيا آهن، هاڻي تون ٻڌاءِ ته هيڏي ساري ڪوٽ جيڪا ۱۹ سالن ۾ پوري نه ٿي سگهي سا ۳ سالن ۾ ڪيئن ٿيندي ۽ ائين مان سڄي دنيا جي پنهنجي ٻين ساٿين جي اڳيان شرمسار رهنديس". هتي ته هونئن به هر ڪو ڪم وڏن ماڻهن لاءِ ٿيندو آهي. منهنجي بنيادي پروگرامن جي سلسلي ۾ اگر ڪا چرپر ٿيندي به ته اها وري فائيو اسٽار هوٽلن ۾ يا شهر جي وڏن وڏن علائقن ۾- ويچارا ٻهراڙين وارا ته ان کان بلڪل محروم رهندا، جڏهن ته ملڪ جي اڪثريت رهي ٿي ٻهراڙين ۾ ٿي ۽ سڄي دنيا مان غريبن جي آڙ ۾ فنڊ ورتا وڃن ٿا".

صحت سور سليندي رهي، آئون ٻڌندو رهيس، هن مون کي ڳالهائڻ جو موقعو بلڪل ڪونه ٿي ڏنو. دل ۾ سوچيم ته هاڻي هن کي ڪجهه آٿت ڏيان ۽ ائين ڪندي پنهنجي هٿ ۾ موجود لفافي مان ويچ رسالو ڪڍي ڏيکاريندي چيومانس هاڻي تنهنجن ڏکڙن جا ڏينهن ٿورا آهن. "هي ميگزين ڏس، اهو ماڻهن ۾ تو بابت جاڳرتا آڻي رهيو آهي تنهنجي حقن لاءِ وڙهي رهيو آهي ۽ هڪ نه هڪ ڏينهن هن رسالي ۽ اهڙين ٻين ڪوششن جي نتيجي ۾ تنهنجي سينڊ سنواربي".

هن ويچ ڏانهن ڏسي زور زور سان ٽهڪ ڏيڻ شروع ڪيا. هوءِ کلندي رهي- کلندي رهي ۽ وري اکين ۾ ڳوڙها اچي ويس- چوڻ لڳي "مٺا اڃا ٻار آهين. مان هن کي به سڃاڻان ته هن جي ڪرتن ڌرتن کي به- هي به هن ملڪ ۾ مون وانگر خوار آهي. مان ۵۰ سالن کان وٺي خوار آهيان ۽ هن کي ستون سال هلي پيو. ويچارو پيو ڀٽڪندو آهي، ڪڏهن سرڪاري محڪمن ۾ ته ڪڏهن عام حلقن ۾- جيڪا سرڪار منهنجي پنجاهه سالن ۾ پرگهور نه ڪري سگهي، سا وري هن جي ستن سالن ۾ ڪندي. هتي جيڪو به منهنجي ڳالهه ڪندو، منهنجي لاءِ لوچيندو ۽ سوچيندو سو مون وانگر خوار ٿي رهندو".

چيومانس "هيترا سارا ڊاڪٽر جيڪي توسان منسوب آهن سي ڪيڏا نه خوش آهن، تون ته هرويرو ٿي دانهون ڪرين". چيائين "اهي ته منهنجو نالو استعمال پيا ڪن. حقيقت ۾ لوچين پنهنجي پيٽ لاءِ پيا، اگر مون سان منسوب هجن ته ماڻهن کي منهنجي راهه ضرور ڏيکارين- جن منهنجي رستي تان ڪنڊا چونڊڻ ٿي چاهيا، انهن جو حشر ڏٺئي نه!"

چيومانس "اهو وري ڪيئن؟"

وراڻيائين "پروفيسر شفيع قريشي". هو نالو کڻندي ٿي سڏڪن ۾ پئجي ويئي.

رات ڪٽڻ تي هئي، صحت سور سليندي رهي آئون ٻڌندو رهيس. نيٺ پرهه ڦٽي مهل صحت سان گڏ مون به سڏڪا ڀرڻ شروع ڪيا. مون ۾ ٻڌڻ جي وڌيڪ همت ڪانه هئي. ڪانئس موڪلايم. ان عزم سان ته حياتي جو باقي حصو سندس سينڊ سنوارڻ لاءِ وقف ڪري ڇڏيندس.

ڪيميائي سڙڻ ۽ ان جو ترت علاج

Chemical Burns and their emergency Treatment

افتخار حسين "تاج" راهوجا

اڄ جي هن سائنسي ترقيءَ واري دور ۾ اسان جو گهر يا گهر کان ٻاهر ڪيترين ئي ڪيميائي شين (Chemicals) سان واسطو پوي ٿو، جيئن گنڌڪ جو تيزاب يا سلفيورڪ ايسڊ، شوري جو تيزاب نائٽرڪ ايسڊ، هائڊروڪلورڪ ايسڊ ۽ گهميل بيٽريون، آٽوموبائيل بيٽريون اهي سڀ تيزابي طاقت رکندڙ آهن ۽ جسم جي چمڙيءَ ۽ گهرڙن (Cells) جي تباهيءَ جو سبب ٿين ٿا. ان کان علاوه ڪيترائي ڌاتو صاف ڪندڙ پڻ تيزابي قوت رکندڙ آهن ۽ اسانجي روزمره جي زندگي ۾ ڪم اچن ٿا.

هن ڪيميائي ترقيءَ جي دور ۾ جهڙيءَ طرح اسان ڪيميا مان ڪيترائي فائدا حاصل ڪيون ٿا، ساڳي طرح ڪيترائي نقصان پڻ پوڳٿا پون ٿا. ڪيميائي سڙڻ بہ انهن ڪيميائي نقصانن مان هڪ اهم نقصان آهي. ڪيميائي سڙڻ عام طرح تيزابي سڙڻ (Acid Burs) يا اساسي سڙڻ (Alkali Burns) ٿين ٿا، جن لاءِ ترت اپاءُ وٺڻ سان ڪافي حد تائين وڏي نقصان کان بچي سگهجي ٿو، مٿي بيان ڪيل يا ڪن ٻين تيزابن ذريعي سڙڻ جي صورت ۾ هيٺيون تدبيرون اختيار ڪرڻ گهرجن.

ترت علاج:

(١) سڀ کان پهريائين صاف، تازي ۽ ٿڌي پاڻيءَ جي تمام گهڻي مقدار سان متاثره جڳهہ تان تيزاب کي بلڪل ڌوئي صاف ڪريو. (٢) جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي، ان ڪپڙي کي لاهي يا ڪٽي اڇلائي ڇڏجي جنهن کي تيزاب لڳو هجي (٣) مريض کي ڪنهن وهنجڻ واري ڦوهاري هيٺان ڪٽي وجو، جيڪڏهن اهو ممڪن نہ هجي تہ جيتري قدر ٿي سگهي پاڻي تيز ڌار جي صورت ۾ متاثر جڳهہ تي هاريو (۴) پر اهو احتياط ضروري رهي تہ جيڪڏهن متاثر جڳهہ تان چمڙي يا گهرڙا گهڻا تباهہ ٿيا هجن يا اکڙي پيا هجن تہ پوءِ ڪڏهن بہ تيز ڌار وارو پاڻي نہ هاريو (۵) ڪجهہ دير مسلسل پاڻي هارڻ کانپوءِ ڪافي تيزاب پاڻي جي ڌار ۾ صاف ٿي ويندو (٦) ان کانپوءِ سوڊيم ڪاربونيٽ يعني لوڻ جو هلڪو ڳار يا ڪنهن ٻئي هلڪي الڪلي ڳار جيئن چن جو پاڻي (Lime Water) متاثر جڳهہ تي لڳايو (٧) تيزابي سڙڻ کي بي اثر يا بي ضرر (neutrilized) ڪرڻ ۾ هميشہ احتياط ڪرڻ گهرجي، ڇو تہ تيزاب ۽ اساس وچ ۾ ڪيميائي ردعمل تمام گهڻي گرمي پيدا ٿيندي

ڪيميائي سڙڻ بہ انهن ڪيميائي نقصانن مان هڪ اهم نقصان آهي. ڪيميائي سڙڻ عام طرح تيزابي سڙڻ (Acid Burs) يا اساسي سڙڻ (Alkali Burns) ٿين ٿا، جن لاءِ ترت اپاءُ وٺڻ سان ڪافي حد تائين وڏي نقصان کان بچي سگهجي ٿو

ان صورت ۾ مريض کي هيٺ اهڙي طرح سمهاريو جو ان جو مٿو ۽ سينو باقي جسم کان ٿورو هيٺ هجي، هاڻي جيترو جلدي ٿي سگهي مريض کي ڪنهن ويجهي اسپتال، ڪلينڪ يا ميڊيڪل سينٽر تائين پهچائڻ جي ڪوشش ڪريو.

آهي، جيڪا زخم کي خراب ڪري سگهي ٿي (٨) هاڻي هڪ دفعو ٻيهر تازي، صاف ۽ ٿڌي پاڻي سان متاثر جڳهه کي ڌوئجي ۽ نهايت آهستگيءَ سان جيوڙامار ڪپڙي جي چار يا ڇهه سان زخم کي صاف ۽ خشڪ ڪجي، پر خبردار اوهان جي ان عما سان زخم کي ڪو نقصان نه رسڻ گهرجي، مثال: **چمڙي** نه ڦاٽي يا سڙڻ ڪري پيدا ٿيل لڦون (Blisters) نه ڦسن.

متاثر ٿيل جڳهه تي پاڻي هاريندا رهو، ائين ڪرڻ سان متاثر ٿيندڙ ڪيميائي جزو متاثر ٿيل هنڌ تان صاف ٿي ويندو

تمام گهڻو تيزابي سڙڻ تمام گهڻي سور ۽ صدمي جو سبب بڻيو آهي، ان صورت ۾ مريض کي هيٺ اهڙي طرح سمهاريو جو ان جو مٿو ۽ سينو باقي جسم کان ٿورو هيٺ هجي، هاڻي جيترو جلدي ٿي سگهي مريض کي ڪنهن ويجهي اسپتال، ڪلينڪ يا ميڊيڪل سينٽر تائين پهچائڻ جي ڪوشش ڪريو.

اساس سان سڙڻ

(Alkali Burns) :

آساس صابڻ ۽ ٻين ڪيترن ئي شين جي تياريءَ ۾ ڪم اچي ٿو، ان کان علاوه ڪيترن ئي گهرو شين جي صفائي ۾ پڻ ڪم اچي ٿو. اساس چربيءَ سان ملي صابڻ ٺاهي ٿو. اساس جڏهن انساني جسم تي ڪري ته تمام گهڻو تڪليف ڏيندڙ زخم ڪري ٿو. اساس ذريعي سڙڻ سان هيٺيون تدبيرون اختيار ڪرڻ گهرجن.

ترت علاج

:Emergency Treatment

(١) سڀ کان پهريائين صاف تازي ۽ ٿڌي پاڻي جو ججهو تيز ڌار متاثر ٿيل جڳهه تي هاريو (٢) ان کانپوءِ مريض کي ڪنهن وهنجڻ واري ڦوهاري هيٺان ڪٽي ويجو. جيڪڏهن ممڪن هجي نه ته ٻي صورت ۾ جيتري قدر ٿي سگهي متاثر ٿيل جڳهه تي پاڻي هاريندا رهو، ائين ڪرڻ سان متاثر ٿيندڙ ڪيميائي جزو متاثر ٿيل هنڌ تان صاف ٿي ويندو يا ان جي نقصان پهچائڻ جي صلاحيت گهٽجي ويندي (٣) اهو احتياط ضروري آهي ته ايترو زور سان پاڻي نه وهائجي جو متاثر ٿيل هنڌ جي چمڙي يا گهرڙا متاثر ٿين (۴) اساس سان متاثر ٿيل ڪپڙو پڻ لاهي يا ڪٽي اڇلائي ڇڏڻ گهرجي. (۵) متاثر ٿيل جڳهه تان باقي اَساس ختم ڪرڻ لاءِ متاثر ٿيل جڳهه تي سرڪو، ليمي جي رس يا ان جي برابر ڪو ٻيو هلڪو تيزاب لڳايو (٦) هاڻي هڪ دفعو ٻيهر تازي، صاف ۽ ٿڌي پاڻيءَ سان متاثر ٿيل جڳهه ڌوئو (٧) هاڻي نهايت احتياط سان صاف ۽ جيوڙن کان پاڪ ڪپڙي سان متاثر ٿيل جڳهه خشڪ ڪريو، تمام گهڻو احتياط ڪيو، جيئن لڦون نه ڦسن. ٻي صورت ۾ ڦٽ جي وڌڻ جا امڪان گهٽا ٿي ويندا. جنهن ڪري انفڪيشن جو خطرو ٿي پوندو آهي. ان کانپوءِ جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي مريض کي ويجهي اسپتال يا ڪلينڪ پهچايو.

ريبيز/هائڊرو فوبيا

HYDROPHOBIA/RABIES

اختر آزاد چانڊيو
ٽيون سال ايم. بي. بي. ايس
چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج
لاڙڪاڻو

ريبيز يا هائڊرو فوبيا هڪ انتهائي موتمار وائرسي بيماري آهي، جيڪا مرڪزي تنتي سرشتي تي اثرانداز ٿئي ٿي. هن بيماريءَ جو وائرس جهنگلي جانورن خاص طور تي ڪتي، ٻلي، لومڙي، چمڙيءَ ۽ ڪجهه ٻين کير پياڪ جانورن ۾ موجود هوندو آهي. جڏهن ته ڪئي جي چڪ پائڻ سان هيءَ بيماري بلڪل نه ٿيندي آهي.

ڪنهن به اهڙي چتي جانور جي چڪ سان، زخمي جڳهه تي ان جي ٿُڪ يا رت لڳڻ سان هن بيماريءَ جو وائرس انسان ۾ منتقل ٿي سگهي ٿو. جسم ۾ داخل ٿيڻ کانپوءِ هن بيماريءَ جو وائرس تنتي ڌاڳن (Nerve fi-bers) جي مدد سان ڦهريائين مغزي ڏوريءَ بعد ۾ دماغ تائين پهچي ٿو ۽ ان کان بعد ۾ جسم جي مختلف عضون ڏانهن منتقل ٿئي ٿو. واضح رهي ته وائرس جي مرڪزي تنتي سرشتي تائين پهچڻ کانپوءِ ان جو ڪوبه علاج نه آهي. هن بيماريءَ جو وائرس جسم ۾ تقريبن ١٠ ڏينهن تائين رهندو آهي. تنهن ڪري ڪوبه چتو جانور وڌ ۾ وڌ ١٠ ڏينهن تائين زنده رهي سگهي ٿو.

چتي جانور جون علامتون

جيڪڏهن اوهان کي متي چاتايل جانورن ۾ هيٺيون نشانيون نظر اچن ته پوءِ پڪ سان اهو جانور چتو آهي.

(١) عام طور چتو جانور پري کان ئي چريو نظر ايندو آهي، اهڙي جانور جو انسانن ۽ ٻين جانورن کان خوف بلڪل ختم ٿي ويندو آهي.

(٢) جانور جو کائڻ ۽ پيئڻ بلڪل بند ٿي وڃڻ.

(٣) جانور کي بار بار پيشاب اچڻ.

(٤) جانور کي بار بار مرگهيءَ جا دورا پوڻ، سندس دماغ جو باقي جسم تي ڪنٽرول ختم ٿي وڃڻ.

(٥) جانور جي مختلف عضون جو مفلوج ٿي وڃڻ.

(٦) جانور کي تمام گهڻي ٿڪ Saliva اچڻ (جنهن جو سبب سندس نڙي جو مفلوج ٿي وڃڻ سبب ڳيت ڏئي نه سگهڻ آهي).

(٧) ١٠ ڏينهن اندر جانور جو مري وڃڻ.

ريبيز جون انسان ۾ علامتون:

جيڪڏهن ڪنهن ماڻهوءَ کي چتو جانور چڪ پائي ته ضروري نه آهي ته ان کي ريبيز جي بيماري هڪدم ٿي پوي، چو ته هي وائرس انساني جسم ۾ داخل ٿيڻ کانپوءِ تقريبن ١٠ ڏينهن کان هڪ سال تائين پنهنجي واڌ ويجهه ڪندو رهندو آهي ۽ ان عرصي دوران ڪابه بيماريءَ جي علامت ظاهر نه ٿيندي آهي. دراصل بيماريءَ جي ٿيڻ جو سڄو دارومدار وائرس جو مرڪزي تنتي سرشتي CNS تائين پهچڻ تي آهي، (يعني وائرس جو چڪ پاتل يا ٿڪ لڳل جاءِ کان دماغ تائين پهچڻ) هيءَ ئي اهو قيمتي وقت آهي جنهن دوران ويڪسين لڳرائي وائرس کي مرڪزي تنتي سرشتي تائين پهچڻ کان اڳ ئي ڪاميابيءَ سان روڪي سگهجي ٿو. پر جيڪڏهن هڪڙو دفعو به وائرس جو مرڪزي تنتي سرشتي تي حملو ٿيو ته ان جو ڪوبه علاج نه آهي.

جيڪڏهن خدانخواسته ڪنهن ماڻهو کي ريبز جي بيماري ٿي پوي ته عام طور هيٺيون نشانيون نظر اينديون آهن.

(١) پاڻي کان ڀؤ Hydrophobia

(٢) بخار، مٿي جو سور، جسماني ڪمزوري، بي چيني

(٣) مختلف عضون جو مفلوج ٿيڻ.

(٤) چڪ پاتل جاءِ تي ڦهريائين سوڄ ۽ سور بعد ۾ ان جاءِ جو سُن ٿي وڃڻ.

(٥) نڙ گهٽ ۽ نڙي جي اوچتو اوچتو سڪڙجڻ سبب کائي پي نه سگهڻ

۽ ساهه کڻڻ جي تڪليف.

(٦) ٿڪ جو تمام گهڻو اچڻ

(٧) دماغي سوچ، جهٽڪا، بيهوشي ۽ آخرڪار موت.

علاج:

هن بيماريءَ جي ٿيڻ ڪانپوءِ ان جو ڪوبہ علاج نہ آهي. البتہ چتي جانور جي چڪ ڪانپوءِ ۽ بيماريءَ جي وائرس جو مرڪزي تنتي سرشتي تي حملي کان اڳ انتهائي ڪامياب ويڪسين موجود آهي. طب جي دنيا ۾ ريبيز جي ويڪسين تمام وڏي اهميت رکي ٿي. هن ويڪسين جو تيار ڪندڙ دنيا جو مشهور ڪيميادان لوئس پاسچر آهي، جنهن جو هتي مختصر ذڪر ڪرڻ ضروري ٿو سمجهان. فرانس جو مشهور ڪيميادان لوئس پاسچر ٢٧ ڊسمبر ١٨٢٢ع ۾ فرانس جي شهر ڊولي ۾ پيدا ٿيو. ١٨۴٧ع ۾ فرانس جي ايڪولي نارملي مان گريجوئيشن ڪيائين ۽ ان ڪانپوءِ ڪيمسٽري جو پروفيسر مقرر ڪيو ويو. طب جي تاريخ ۾ هي پهريون شخص هيو جنهن چتي ڪتي لاءِ ويڪسين تيار ڪري انسانيت تي وڏو احسان ڪيو. شروع شروع ۾ پاسچر چتي ڪتي جو علاج ڪتن تي ئي آزمايو ۽ ڪجهہ سالن ڪانپوءِ ١٨٨٥ع ۾ پهريون ڀيرو اها ويڪسين هڪ انسان تي آزمائي وئي ۽ اڄ ڏينهن تائين ڪاميابيءَ سان استعمال ڪئي وڃي ٿي. دنيا جو هي عظيم سائنسدان ١٨٩٥ع ۾ وفات ڪري ويو. سندس تيار ڪيل ويڪسين جي ميڄتا طور فرانس ۾ "پاسچر انسٽيٽيوٽ" قائم ڪيو ويو.

جيڪڏهن ڪنهن ماڻهوءَ کي ڪو جانور چڪ پائي ٿو تہ هڪدم ان جانور کي چتو سمجهي مارڻ نہ گهرجي، بلڪہ ڪوشش ڪري ان جانور کي ١٠ ڏينهن تائين پنهنجي مشاهدي هيٺ رکجي. جيڪڏهن اهو جانور ١٠ ڏينهن اندر نٿو مري ۽ نہ ئي وري ان ۾ ريبيز جون علامتون نظر اچن ٿيون تہ پوءِ اهڙو جانورچتو بنهہ نہ آهي ۽ نہ ئي وري اهڙي جانور جي چڪ ڪانپوءِ ويڪسين جي ضرورت پوندي آهي. پر جيڪڏهن هن ان جانور ۾ ريبيز جون نشانيون نظر اچن ۽ اهو ١٠ ڏينهن اندر مري وڃي تہ پوءِ هڪدم بجاءِ ڪنهن وقت وڃائڻ جي ويڪسين لڳرائڻ شروع ڪجي.

چتي ڪتي لاءِ ويڪسين (ARV) سرڪاري اسپتالن ۾ بلڪل مفت لڳائي ويندي آهي. اسان وٽ عام استعمال ٿيندڙ ويڪسين مسلسل ١۴ ڏينهن تائين دن جي چوڌاري ڪل جي هيٺان لڳائي ويندي آهي. جڏهن تہ بوسٽر ڊوز آخري لڳل ويڪسين جي ١٠ ۽ ٢٠ ڏينهن تي ٻيهر لڳايو ويندو آهي.

هن عام استعمال ٿيندڙ ويڪسين کان علاوه هڪ ٻي ويڪسين پڻ موجود آهي جنهن کي HDCV چئجي ٿو. هن ويڪسين جا صرف ٦ ڊوز ڏوري ۾ 1/M لڳايا ويندا آهن. هيءَ ويڪسين عام استعمال ٿيندڙ ويڪسين جي مقابلي ۾ گهٽ تڪليفده پر وڌيڪ مهانگي آهي.

چتي جانور لاءِ ويڪسين عام طور بدڪ Duck جي ٻچي مان مختلف مرحلن ڪانپوءِ حاصل ڪئي ويندي آهي.

احتياطي اپاءَ:

ڪجهہ بيماريون اهڙيون ٿينديون آهن، جن جو احتياط علاج کان وڌيڪ اهميت رکندو آهي، جن ۾ ريبيز پڻ اچي وڃي ٿي. بيماريءَ کان اڳواٽ بچاءَ لاءِ هيٺين ڳالهين کي صحيح نموني سمجهڻ ۽ انهن تي عمل ڪرڻ گهرجي.

(١) جيترو ٿي سگهي تہ گهر ۾ ڪتا، ٻليون ۽ اهي جانور جيڪي هن بيماريءَ جو سبب بڻجن ٿا تن کي گهر ۾ بنهہ نہ پالجي.

(٢) جيڪڏهن ڪنهن کي ڪتن وغيره جي پالڻ جو هرويرو شوق هجي تہ اهڙن جانورن کي اڳواٽ ئي احتياطي طور ويڪسين لڳائي ڇڏجي.

(٣) ڪنهن بہ چتي جانور جي ويجهو نہ اچجي ۽ جيترو جلدي ٿي سگهي تہ ان جانور کي مارجي.

(۴) جيڪڏهن خدانخواستہ ڪنهن انسان کي ريبيز جي بيماري ٿي پوي تہ ان کي گهر جي باقي ڀاتين کان الڳ رکجي.

(٥) ڊاڪٽرن، حڪيمن، نرسن، ڊسپينسرن ۽ ٻئي طبي عملي کي ڪنهن بہ چتي جانور جي چڪ پاتل ماڻهو کي ويڪسين لڳائڻ يا ڦٽ وغيره جي ملم پٽي ڪرڻ وقت انتهائي احتياطيءَ سان ڪم ڪرڻ گهرجي.

References

(1) Britinica Encylopedia (R)

(2) Dorlands Medical Dictionary

(3) Mossbay:'s Medical and Nursing Dictionary.

(4) Recommedations for Immumization of the Adult (PSP)

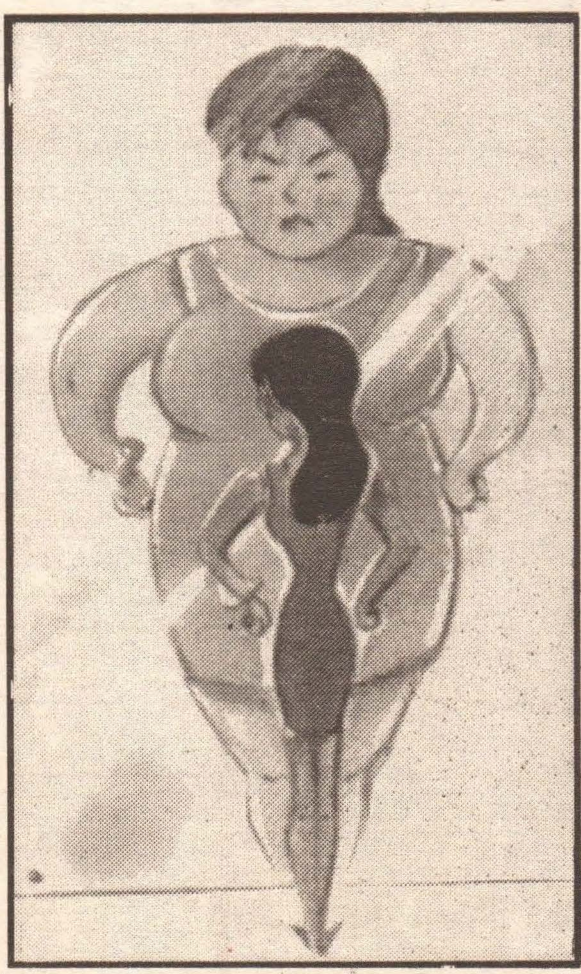
ٿولهه گهٽايو
جيئڻ سکو

فرحانه امام ميمڻ
شڪارپور

جيڪڏهن توهان وزن جي گهٽائيءَ ۾ مبتلا آهيو ته ان عذاب کان ضرور واقف هونديون جيڪو ٿلهائپ سان گڏ ئي عورتن تي نازل ٿيندو آهي. جسم بدنماءَ بي ڊولو ٿي وڃي ته ڪوبه ڪپڙو بدن تي نه ٺهندو آهي، ڪا تعريفي نظر توهان تي نه ٿي پوي.

هي سڄي صورتحال خاص ڪري عورتن لاءِ خوفناڪ قسم جي ڊپريشن جو سبب بڻجي ٿي جيڪو ڏينهن رات انهن تي مسلط هوندو آهي. ڪجهه عورتون ان ٿلهائپ کان نجات حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ڪنديون آهن ۽ ان ۾ ناڪاميءَ ڪانپوءِ ذهني طور تي اهو طئه ڪري ڇڏين ٿيون ته هاڻي سڄي زندگي ائين ٿلهيون ئي رهنديون. هڪ دفعو مايوسيءَ جو هي دور شروع ٿئي ته پوءِ عورتون هر طرح جو احتياط ڇڏي ڏين ٿيون. بس پوءِ کائڻ پيئڻ شروع ڪن ۽ پوءِ احتياط ختم. نتيجي ۾ اڃا وڌيڪ ٿلهيون ٿي وڃن ٿيون.

هڪ جديد طبي تحقيق مطابق دنيا جي عورتن لاءِ اميد جو هڪ نئون ڪرڻو روشن ٿيو آهي. آمريڪن هيلٿ فورم جي هڪ رپورٽ مطابق (جنهن کي صحت جي عالمي اداري شايع ڪيو آهي). ٿلهائپ هڪ عام پر علاج قابل مسئلو



آهي، جنهن کي ڪجهه معمولي اصولن تي پابنديءَ سان عمل ڪري ختم ڪري سگهجي ٿو. ”رپورٽ مطابق ٿلهائپ دنيا جو هڪ اهم مسئلو آهي ۽ غذا ۽ کائڻ پيئڻ وارين شين جي باري ۾ شعور وڌڻ سان دنيا جي شهري علائقن ۾ صحت جي بنيادي صورتحال بهتر ٿي آهي“.

رپورٽ مطابق ٿلهائپ جو سڀ کان اهم ۽ عام سبب گهڻو کائڻ پيئڻ آهي. دنيا جي مختلف علائقن ۾ مختلف غذائون استعمال ڪيون وڃن ٿيون جيڪي صحت جي لحاظ سان ڪجهه نقصانڪار آهن. گهڻي کائڻ کان هاضمي جو سرشتو خراب رهندو آهي. السر جي شڪايت عام ٿيندي وڃي ٿي. بلڊ پريشر جو وڌي وڃڻ ۽ دل جون بيماريون وڌي رهيون آهن.

رپورٽ ۾ چيو ويو آهي ته ٿلهن ماڻهن جو بدن پنهنجي توانائين جي ضرورت پوري ڪرڻ لاءِ گهڻي ماني گهري ٿو. رپورٽ مطابق هن وقت دنيا جي لڳ ڀڳ ١٧ سيڪڙو آبادي ٿلهائپ ۾ ڦاٿل آهي، جنهن ۾ گهڻو حصو عورتن جو آهي.

آمريڪي هيلٿ فورم جي ماهرن جو چوڻ آهي ته اهڙيون ٿلهيون عورتون جن کي ڏينهن ۾ گهڻي بک لڳي ٿي، باقاعده طبي مشوري کانسواءِ ڊائيٽنگ هرگز ڪرڻ نه گهرجي. رپورٽ مطابق ٿلهن

ماڻهن کي وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ ماني گهٽ کائڻ بجاءِ پنهنجي غذا تي توجهه ڏيڻ گهرجي. انهن کي کائڻ لاءِ اهڙين شين جو استعمال ڪرڻ گهرجي جن ۾ سٽپ گهٽ هجي، ڪيلوريز گهٽ ۽ توانائيءَ سان ڀريل هجن. رپورٽ ۾ چيو ويو آهي ته گهڻو کائڻ واري عادت هڪدم ختم نه ڪرڻ گهرجي، پر ان جي بجاءِ اهڙيون غذائون استعمال ڪرڻ گهرجن، جيڪي انهن جي بک به ختم ڪري سگهن ۽ ٿلها به نه ٿين.

رپورٽ ۾ اهي بنيادي اصول به ٻڌايا ويا آهن جن تي عمل ڪري ٿلهيون عورتون نه فقط پنهنجو وزن گهٽائي سگهن ٿيون پر هڪ صحتمند زندگي به گذاري سگهن ٿيون. رپورٽ ۾ هدايت ڪئي وئي آهي ته:

* بک کان بچڻ لاءِ ڏينهن ۾ ٥-٦ دفعا کائو پر ٿورو ٿورو- ميوا ۽ سبزيون کائيندا رهو.
* کاڌو کائڻ مهل هر گرهه جي وچ ۾ ٣٠-٤٠ سيڪنڊن جو وقفو ڪيو.
* کائڻ ۾ سبزي ضرور واپرايو.
* چانهه ڦڪي استعمال ڪريو.
* گهمندي ڦرندي کاڌو نه کائو. کاڌي کائڻ مهل نه ڪتاب پڙهو ۽ نه ٽي ٽي وي ڏسو.
* کاڌي کائڻ مهل هڪ طعام استعمال ڪريو.
* سنهي پيسيل اٽي بجاءِ چاڻ وارو اٽو استعمال ڪريو.
* کاڌو هلڪي باهه تي پچايو ته جيئن انهن جي غذائيت برقرار رهي.
* روزانو گهٽ ۾ گهٽ هڪ گلاس تازي ميوي جو جوس ضرور استعمال ڪريو.
* کاڌو کائڻ کانپوءِ اڌ ڪلاڪ بعد ١٥ منٽ تيز تيز هلڻ چلڻ جي ڪوشش ڪريو.
* ٦ ڪلاڪن کان وڌيڪ هرگز ننڊ نه ڪريو.سڄو ڏينهن حرڪت ڪنديون رهو.
* گهر جي صفائي سٿرائي ۽ ٻارن جي سنڀال دنيا جي سڀ کان وڏي ورزش آهي ان طرف توجهه ڏيو.

آمريڪن هيلٿ فورم جي ان رپورٽ مطابق ڪجهه مهينن تائين انهن احتياطي تدبيرن ۽ رهنما اصولن تي عمل ڪرڻ سان عورتون نه فقط پنهنجو وزن گهٽائي سگهن ٿيون، پر پنهنجي صحت ۽ سٺائي حاصل ڪري سگهن ٿيون. ان رپورٽ ۾ ٻڌايو ويو آهي ته انهن اصولن تي مسلسل عمل ڪرڻ سان ٿي جسم صحتمند ۽ فٽ رهي ٿو. انهن اصولن کي ڇڏي ڏيڻ ۽ مسلسل بي احتياطي ڪرڻ سان ٿلهائپ هڪ دفعو وري ٿي سگهي ٿي.

مٿين اصلن تي عمل ڪرڻ ڪو مشڪل ڪم نه آهي ۽ جيڪڏهن مشڪل هجي ته به صحتمند ۽ فٽ رهڻ لاءِ هي سودو مهانگو نه آهي.

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم جا ميمبر توجهه ڏين

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم کي باقاعدي منظم ڪرڻ لاءِ سيني اهڙن شهرن مان فورم جي ميمبرن کان ان شهر جي برانچ آرگنائيزر لاءِ درخواستون گهرائجن ٿيون، جتي فورم جا 7 يا 7 کان وڌيڪ ميمبر هجن. درخواست سان گڏ پنهنجي شناختي ڪارڊ جي فوٽو ڪاپي ۽ تعليمي اهليت وارين سندن جون تصديق ٿيل فوٽو ڪاپيون موڪلڻ ضروري آهن.

"ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم"

پريشاني ANXIETY

منير احمد چنڊ، سي ايم سي لاڙڪاڻو

روزمره جي دنيا ۾ شايد ئي ڪو ماڻهو اهڙو هجي جو ڪڏهن به پريشان يا فڪرمند نه ٿيو هجي. هن مضمون ۾ پريشاني جا ڪارڻ ۽ ان کان محفوظ رهڻ جا اپاءَ ٻڌايا ويا آهن. پريشاني (Anxiety) مختلف ماڻهن ۾ مختلف سببن جي ڪري ٿيو پوي. جيئن وڏي عمر جي ماڻهن ۾ اڪثر پنهنجي اولاد پريشاني جو سبب بڻجي ٿي. مسلسل بيماري، ڪو مالي مسئلو وغيره پريشاني جو سبب ٿئي ٿي. نوجوانن ۾ اڪثر نوڪري جو مسئلو، محبت جو چڪر وغيره ۽ عورتن ۾ سندن مڙس جو رويو پريشاني پيدا ڪري سگهي ٿو يا ڪو ضدي ماڻهو پنهنجي مرضي خلاف ڪم ٿيندو ڏسي پريشان ٿي سگهي ٿو.

پريشاني جنهن لاءِ انگريزي ۾ Anxiety, Sress, strain وغيره اصطلاح استعمال ٿيندا آهن. طبي لحاظ کان هيءَ هڪ جدا نفسياتي بيماري آهي جنهن جو شروعاتي مرحلن ۾ علاج ڪرايو وڃي، ٻي صورت ۾ اها پريشاني جنهن کي اسين بلڪل نظرانداز ڪيون ٿا، ڪنهن وڏي بيماري مثلاً ڪينسر، ٽيومر، دل جي بيماري، مثا پيشاب، پيٽ جو سور، ٽي بي وغيره ۾ مبتلا ڪري سگهي ٿي. پريشاني جا ٻين بيمارين وانگر به مختلف قسم آهن ۽ انهن ئي قسمن جي بنياد تي ان جا مختلف نالا آهن، پر هتي صرف پريشاني ۽ ان کان بچڻ جا طريقا ٻڌايا وڃن ٿا.

طبيعت ۾ چڙ چڙ (Irritation)، معمولي ڳالهه تان ناراض يا هر وقت تيسو ڪرڻ پريشان هجڻ جي علامت آهي، پريشاني جي حال ۾ ماڻهو، اڪيلو رهڻ ۽ ڪنهن سان نه ڳالهائڻ پسند ڪندو آهي. ڊاڪٽر جاويد قاضي پريشانيءَ جا بنيادي سبب ٽڪراءُ، اڻ بڻت ۽ چٽا ڀيٽي -Conflict con frontation Conmpetetion ڄاڻايا آهن.

اصل ۾ پريشاني پيدا ڪندڙ اهي ٽي ئي بنيادي سبب آهن جنهن سان ڪا پيچيده صورتحال ئي ماڻهو کي پريشان ڪرڻ تي مجبور ڪيو ڇڏي.

سنڌي ۾ هڪ چوڻي آهي ته "ڳڻتي جهڙي ڪا بيماري ناهي" بلڪل ائين ئي پريشاني ماڻهو جي جسماني ۽ ذهني طرح ڪمزور ڪري ڇڏي ٿي، گهڻو وقت ڪمزور رهڻ ڪري جسم ۾ موجود قوت مدافعت به گهٽ ٿيو پوي جنهن ڪري جسم ۾ بيمارين (اهي بيماريون جيڪي ڪنهن وائرس، بيڪٽريا، فنگس وغيره جي ڪري ٿيو پون) ٿيڻ جو انديشو وڌي وڃي ٿو.

گهڻو وقت پريشان رهڻ ڪري دل جي سيني بيمارين ٿيڻ جو خطرو وڌي وڃي ٿو. تازو ٽائيم رسالي پنهنجي هڪ رپورٽ ۾ اهڙن ماڻهن جي نشاندهي ڪئي آهي جيڪي پريشان رهن ٿا ته

> گهڻو وقت پريشان رهڻ ڪري دل جي سيني بيمارين ٿيڻ جو خطرو وڌي وڃي ٿو

انهن ماڻهن جي شريانين جو سوراخ سوڙهو ٿي وڃڻ ڪري رت جو وهڪرو صحيح نموني نه ٿي سگهندو آهي، جنهن ڪري دل جي مڙني بيمارين ٿيڻ جو انديشو ٿيو پوي.

انهيءَ کان علاوه چربي Lipid صحيح نموني سان جسم ۾ Metabolize نه ٿي سگهندي آهي، جنهن ڪري ان ماڻهو جو وزن به گهٽ ٿئي ٿو.

ڪنهن صدمي جي ڪري گهڻو وقت مايوس رهڻ ڪري جسم ۾ موجود (Adrenals) ٽڪجي پون ٿا، ان ڪري رت ۾ موجود گلوڪوس جو مقدار متاثر ٿئي ٿو ۽ اهڙي طريقي سان مثا پيشاب Leve Diabetes يا Hypoglycemia ٿيڻ ٿو انديشو ٿي پوي ٿو.

هميشه پريشان رهڻ ڪري يا بلڪل نااميدي جو احساس وغيره جسم ۾ اهڙي قسم جي گهرڙن جي افزائش ڪري ٿو ۽ اهڙي طريقي سان ماڻهو ڪينسر جهڙي موذي مرض ۾ مبتلا ٿيو پوي.

معدي جو ڦٽ (Ulcer) وغيره

> اصل ۾ پريشاني کان ٻاهر نڪرڻ لاءِ پنهنجو پاڻ کي سمجهڻ لازمي آهي، انهي ڪانپوءِ به جيڪڏهن پريشاني دور نه ٿي ته ڪنهن ماهر نفسيات وٽان باقاعده علاج ڪرايو وڃي ته ماڻهو بلڪل نارمل ۽ خوش ٿي سگهي ٿو.

ٿيڻ جو سبب به اهوئي آهي، جنهن ڪري پيٽ ۾ سور، ماني نه وڻڻ وغيره جي شڪايت ٿيو پوي.

صحت جي هڪ ٻي رسالي موجب اهي ماڻهو جيڪي رات جو پريشان رهن ٿا، انهن ۾ وارن جو ڇڻڻ، مٿي جو سور، ننڊ نه اچڻ، ڪراڙپ جا آثار (جسم تي گهنج، وارن جو اڇو ٿيڻ، آواز جو سنهو ٿيڻ، ڏسڻ ۽ ٻڌڻ جي حِسَ متاثر ٿيڻ وغيره) عام ٿيو پوي.

هن دور ۾ مسئلا ۽ پريشانيون هر ماڻهو کي ٿورا گهڻا آهن، تنهن ڪري ڪوشش اها ڪئي وڃي ته ماڻهو پنهنجي پريشاني گهٽ ڪري ۽ گهڻي کان گهڻو خوش رهي. روزانو ورزش کي پنهنجو معمول بڻائجي، اهي ڳالهيون يا اهڙا ڪم جنهن سان پريشاني ٿئي، انهن کان پري رهجي، پنهنجو پاڻ کي صاف ستھرو رکجي، پنهنجي معمول (Routine) ۾ تبديلي آڻجي، پنهنجي زندگي جو نئين سر کو مقصد ناهي ۽ انهيءَ لاءِ ڀرپور محنت ڪجي.

سيني کان اهم ڳالهه جيڪا پريشاني کان بلڪل محفوظ رکندي اها آهي (نماز). مذهبي ڳالهين ۾ دلچسپي ونجي ته يقين سان ماڻهو پريشاني کان پري رهندو ۽ پنهنجي زندگي خوش خوش گذاريندو.

اهي نوجوان جنهن جي عمر ١٣ کان ١٩ سال اهي، انهن ۾ اڪثر ڪجهه وقتي پريشاني ٿيو پوي، جنهن لاءِ وڌيڪ پريشان نه ٿجي، انهي لاءِ پنهنجي ڪنهن وڏي عمر جي دوست يا ڊاڪٽر سان رابطو ڪري سگهجي ٿو.

اصل ۾ پريشاني کان ٻاهر نڪرڻ لاءِ پنهنجو پاڻ کي سمجهڻ لازمي آهي، انهي ڪانپوءِ به جيڪڏهن پريشاني دور نه ٿي ته ڪنهن ماهر نفسيات وٽان باقاعده علاج ڪرايو وڃي ته ماڻهو بلڪل نارمل ۽ خوش ٿي سگهي ٿو.

ويچ جون اعزازي ڪاپيون گهرندڙ توجهه ڏين

گهڻي وقت کان وني ويچ کي اهڙي قسم جا خط ملندا رهن ٿا جن ۾ مختلف شهرن اندر قائم ٿيل لائبريرين ۽ سماجي ادارن لاءِ يا ڪي فرد ذاتي طور اعزازي ڪاپين جي گهر ڪري رهيا آهن. ان سلسلي ۾ اداري جي واضح پاليسي هيٺ ڏجي ٿي.

١- انفرادي طور اعزازي ڪاپي صرف ويچ جي ليکڪن ڏانهن موڪلي سگهجي ٿي.

٢- ڪنهن به سماجي تنظيم کي اعزازي ڪاپي ان صورت ۾ موڪلي ويندي جڏهن اهي درخواست سان گڏ پنهنجي تنظيم جي رجسٽريشن سرٽيفڪيٽ جي فوٽو ڪاپي موڪليندا.

٣- ڪنهن به لائبريري لاءِ اعزازي ڪاپي گهرائڻ واسطي ان شهر جي مختيارڪار/ميونسپل ڪاميٽي/ٽائون ڪاميٽي/يونين ڪائونسل/اسڪول جي هيڊماسٽر يا ويچ جي مقرر ڪيل نمائندي (اگر ڪنهن شهر ۾ آهي) کان تصديق ٿيل درخواست موڪلڻ گهرجي. اگر لائبريري هلائيندڙ ادارو رجسٽر ٿيل آهي ته ان اداري جي رجسٽريشن جي فوٽو ڪاپي موڪلڻ ڪافي آهي.

"ادارو"

پاڻ کي صحتمند ۽ پرڪشش رکڻ جا اصول

سڪندر اعظم سومرو، خيرپورميرس

چونڊا آهن تہ لهندڙ سج ۽ گذرندڙ جواني کي ڪير بہ روڪي نٿي سگهي ۽ اهو تہ ممڪن ئي ناهي جو ماڻهو سڄي عمر نوجوان رهي پر ها هر عمر جي وڏي حصي تائين پاڻ کي صحتمند ۽ پرڪشش ضرور رکي سگهي ٿو جو اوهان کي ڏسندڙ اکيون بہ ڏوکو کائي وڃن. ان ڳالهہ کي سائنس ممڪن بنائي ڇڏيو آهي. صرف اوهان کي انهن ڳالهين تي باقاعدگيءَ سان عمل ڪرڻو پوندو.

ان لاءِ خوراڪ کي وڏي اهميت حاصل آهي. روزانو تازا ڪاڌا ۽ متوازن خوراڪ ۽ تازا ميوا واپرائڻ سان توهان پنهنجي چمڙيءَ کي عمر وڌڻ جي نشانن کان بچائي سگهو ٿا ۽ عمر کي هاجو رسائيندڙ روڳي بيمارين کان پڻ بچي سگهو ٿا.

اڪثر ڪري ڏٺو ويو آهي تہ ماڻهو ڏهن پندرهن ڏينهن باقاعدگي سان ورزش ڪري وري ڇڏي ڏيندا آهن ان سان چمڙي کي وڌيڪ نقصان پهچي ٿو ۽ چمڙي ڍري ۽ ان تي جهريون پئجي وڃن ٿيون. هڪ مشهور ڊرماٽالاجسٽ "رابرٽ ايل وارنر" مطابق تہ "جسماني وزن ۾ وڌيون ۽ ٽڪڙيون تبديليون جسم کي وقت کان اڳ ميچوئر ڪري ڇڏينديون آهن ۽ جسم بي ڊولو ٿي پوندو آهي، اگر چمڙي هڪ دفعو پنهنجي تازگي وڃائي تہ پيهر ان کي سڌارڻ ڏکيو آهي، ان لاءِ ضروري آهي تہ پنهنجي وزن کي برقرار رکون ۽ ان کي گهٽ وڌ ٿيڻ نہ ڏيون.

عام طور تي ماڻهن جو خيال هوندو آهي تہ فرائي ٿيل شيون ۽ مهانگا سوئيٽس ۽ گهڻو گوشت کائڻ سان صحت سٺي رهندي آهي پر اهو غلط آهي پر توهان سٽپ کان پاڪ ساديون ۽ سايون ڀاڄيون کائي پنهنجي صحت کي هميشہ لاءِ بهتر بنائي سگهو ٿا. ڏينهن ۾ اسان کي خاص تعداد ۾ ڪيلوريز (Calories) جي ضرورت پوي ٿي ۽ انهن جو تعداد گهٽ وڌ هجڻ سان صحت تباهہ ٿيندي. ۱۴۵ پائونڊ وزن واري بالغ مرد کي ۱۷۶۰ ڪيلوريز جي کپت هوندي آهي، صحتمند رهڻ لاءِ، ان کان علاوه ۵۴۰ کان ۲۵۲۰ ڪيلوريز وڌيڪ گهرجن اهو ان جي چست ۽ ايڪٽو رهڻ تي ڊپينڊ ڪري ٿو. ساڳئي طرح ۱۱۰ پائونڊ وزن واري بالغ عورت کي گهٽ ۾ گهٽ ۱۳۱۰ ڪلوريز کپن ۽ وڌيڪ ۵۴۰ کان ۱۶۵۶ ڪيلوريز صحتمند رهڻ لاءِ کپن. اهي ڪيلوريز اسان کي صحتمند کاڌي مان ملنديون. مثال طور هڪ پٽاٽو يا ڏهہ فرائي ٿيل چپس ۽ هڪ گلاس نارنگيءَ جي رس مان اسان کي ۱۰۰ ڪيلوريز ملن ٿيون. پٽاٽي ۾ وٽامن (اي) آهي جا چمڙيءَ جي گهرڙن کي حرڪت ۾ آڻي ٿي ۽ نارنگي جي رس ۾ وٽامن (سي) آهي جنهن ۾ بچاءُ ڪندڙ جزا شامل آهن، جيڪي چمڙيءَ کي لچڪدار ۽ تازو رکن ٿا. رس وارا ميوا وٽامن (سي) حاصل ڪرڻ جو بهتر ذريعو آهن ۽ وٽامن (اي) اسان کي ساين ڀاڄين ۽ تيز پيلي رنگ وارين ڀاڄين مان مهيا ٿئي ٿي.

جيڪڏهن اوهان پنهنجي حياتي جا ويهہ ورهہ گذاري چڪا آهيو تہ توهان ڏسندؤ تہ توهان جي ڳلن تان ڪافي مسام کلي چڪا آهن ۽ اوهان جو چهرو عمر کان وڌيڪ ميچوئر لڳندو آهي، انهن مسامن جو عمر کان اڳ کلڻ يا ننڍي عمر ۾ کلڻ جو اهم ڪارڻ گهٽ پاڻي پيئڻ بہ آهي، اسان پگهر ۽ پيشاب وسيلي پاڻي ٻاهر ڪيون ٿا ۽ ان جي گهٽ واپرائڻ سبب جسم اهو پاڻي چمڙيءَ مان ڇڪيندو ۽ چمڙي خشڪ ٿي ويندي ۽ ماڻهو پوڙهو نظر ايندو. ان لاءِ ڏينهن ۾ تقريبن اٺ گلاس يا ان کان وڌيڪ پاڻي پيئڻ تمام ضروري آهي. شربت، چانهہ ۽ ڪافيءَ کي پاڻي سان نہ ڳڻيو وڃي، اهي هوندن بہ صحت لاءِ هاڃيڪار آهن، انهن ۾ "ڪيفين" هوندي آهي، جيڪا جسم مان الڪوهل (شراب) جيان پاڻيءَ کي سڪائيندي آهي. عمر وڌڻ جي ٻي علامت گهڻو کائڻ آهي جنهن سان جسم جي چمڙي

ٿلهي تي لڙڪي پوي ٿي. اهڙي طرح اسان گهٽو پاٽي پيئڻ، ورزش ڪرڻ ۽ پورو پنو ڪاڌو کائڻ سان انساني جسم جي وڏن دشمن بيڪٽيريا ۽ وائرسن کان بچي سگهون ٿا.

هڪ اهم تحقيق مطابق آڳاٽي وقت ۾ ماڻهن ۾ بيماريون گهٽي وقت تائين هلنديون هيون جو ان وقت بچاءَ جا طريقا ڪمزور هئا. بلڪ نه هئڻ جهڙا هئا. عمر وڌڻ سان (لمفوسائيٽس) رت جي اڇن جزن جي ڪم ڪرڻ واري عمل کي نقصان پهچي ٿو ۽ اهي پڻ وڏين بيمارين کان بچاءَ ڪن ٿا ۽ وٽامن (اي) ئي ان بچاءَ واري عمل کي محفوظ رکي ٿي. هڪ مشهور آمريڪي تحقيقدان "سائمن نڪبن" ۳۲ مردن تي تحقيق ڪئي، جن جي عمر ۵۰ کان ۶۰ سال هئي جن جي صحت بلڪل تباهه ٿي چڪي هئي پر انهن کي رٽامن اي جا ڏينهن ۾ ٻه دفعا وڏا ڊوز ڏيڻ سان انهن جي جسم ۾ لمفوسائٽس پيدا ٿي ويا ۽ انهن جي صحت پڻ بلڪل درست ٿي ويئي. اها وٽامن اسان تيز ساين پاڄين، اناج يعني ڪڻڪ وغيره، ڪاڇن، اخروٽ وغيره کي واپرائي حاصل ڪري سگهون ٿا.

ان کان علاوه دل جي مرض گهٽائڻ لاءِ سٽپ کي گهٽ واپرائڻ گهرجي، ڇاڪاڻ ته ان سان ڪولسترال جي حد وڌي وڃي ٿي جيڪو دل جي مرض ۽ رت جي دٻاءَ وڌائڻ جو ڪارڻ بنجي ٿو. ان لاءِ روزانو چهل قدمي هڪ اڌ ميل ڪرڻ سان سٺو سنوڻ ثابت ٿيندو ۽ ان کان علاوه مٽر ۽ جَو کائڻ سان ڪولسترال گهٽجي ٿو.

زندگي جا پهريان ٽيهه سال روز ڪير ۽ ڪئلشيم وارا ڪاڌا واپرائڻ سان هڏا مضبوط ٿين ٿا

زندگي جا پهريان ٽيهه سال روز کير ۽ ڪئلشيم وارا ڪاڌا واپرائڻ سان هڏا مضبوط ٿين ٿا جنهن سبب (اوسيٽو پوروسس) هڏا ڪمزور ٿيڻ واري بيماري کان محفوظ رهي سگهجي ٿو. جنهن ۾ ٿوري ڌڪ سان هڏا ٽٽي پوندا آهن ۽ اڪثر ڪري عورت لاءِ جيستائين ان جو "ماهواري نظام" جاري آهي، تيستائين ڪئلشيم جو گهڻو استعمال بهترين طريقو آهي، چاليهن يا پنجيتاليهن سالن تائين هڏا آساني سان ڪئلشم جذب ڪن ٿا ۽ ان عمر يعني ۴۵ سالن ۾ ماهواري اچڻ جو عمل دائمي طور رڪجي وڃي ٿو، تڏهن هڏا ڪئلشم جو اثر تمام گهٽ وٺندا آهن، پر جديد تحقيق مطابق "بوران" Boran ماهواري روڪ کان پوءِ هڏن جي حفاظت لاءِ فائديمند آهي. بوران حاصل ڪرڻ جو بهترين ذريعو صوف، گجر، ڪاچا، ڪشمش، اخروٽ، موسمين يا نارنگين جو رس ۽ ساين پاڄيون آهن، جن کي گهڻي مقدار ۾ واپرائڻ سان هڏن جي ڪمزور ٿيڻ جي بيماري کان محفوظ رهي سگهجي ٿو.

ان کان علاوه پاڻ کي نوجوان رکڻ لاءِ هيٺين نڪتن تي عمل ڪريو.

* روزانو ورزش ڪرڻ تمام ضروري آهي ان ۾ وٿي هرگز نه ٿيڻ ڪپي.
* پاڻي گهڻي کان گهڻو پيئڻ گهرجي.
* چانهه يا ڪافي کي گهٽ پيئڻ گهرجي.
* فرائي ٿيل شين کي گهٽ استعمال ڪرڻ ڪپي.
* پاڄيءَ ۾ ڳاڙهن مرچن جي بجاءِ ساوا مرچ کائو.
* ساين پاڄيون ۽ داليون کائو ۽ ڪچو بصر ۽ ٿوم به روز کائو.
* صبح اٿڻ شرط ۽ رات سمهڻ کان اڳ ڏند ضرور صاف ڪريو.
* سوچيو ۽ پريشان نه ٿيو ذهن تي ٽينشن جا اثرات ڇهري تي به پون ٿا، ان ڪري گهٽ سوچڻ، ٽائيم جي پابندي ۽ هر ڪم وقت تي ڪرڻ سان ذهني ڇڪ کان محفوظ رهي سگهجي ٿو.
* ڇاڪاڻ ته اڪثر ماڻهو معمولي ڳالهه تي به ٽينشن ۾ اچيو وڃن، ان ڪري منهن جون رڳون ٽاڻجي وڃن ٿيون، جنهن سبب نرڙ تي گهنج اچيو وڃن ۽ انهن جا نشان آهستي پختا ٿيون وڃن ٿا. ان لاءِ پاڻ کي خوش رکو ته اوهان فريش ۽ صحتمند نظر ايندؤ ۽ اهڙي طرح اوهان پاڻ کي جوان ۽ پراعتماد ۽ قابل سمجهندا جنهن ڪري ئي اوهان جي عمر گهٽ محسوس ٿيندي ۽ اوهان نوجوان نظر ايندا.

ڊپريشن جو علاج هڪ جڙي ٻوٽي

ڊاڪٽر محمد عبدالغني ميمڻ

ڪيرن ٽيلر تي اداسيءَ جا دورا پوندا رهندا هئا. جڏهن هن جو موڊ خراب هوندو هو تہ هوءَ بي خوابيءَ ۾ مبتلا ٿي ويندي هئي، روئندي رڙندي هئي ۽ سخت مايوس ۽ سست ٿي ويندي هئي. گذريل گرمين ۾ جڏهن هي دورا تمام گهڻا ٿي ويا. دنيا، زندگي ۽ پنهنجو پاڻ کان ايترو تہ بي پرواهہ ٿي وئي جو پنهنجو خيال بہ نہ رهيس. ان جي ڊاڪٽر ڊپريشن ختم ڪرڻ جي دوا ڏني پر ڪو فائدو نہ ٿيو. خوش قسمتيءَ سان ان جي هڪ سهيليءَ ان کي ٻڌايو تہ هڪ ٻوٽو جنهن کي عام طور تي Saint John wort چيو ويندو آهي، ڊپريشن لاءِ ڏاڍو فائديمند آهي. ڪيرن ٽن هفتن تائين هيءَ جڙي ٻوٽي استعمال ڪئي ۽ هوءَ بلڪل ٺيڪ ٿي وئي. هاڻي هوءَ ان جڙي ٻوٽيءَ جا ٻہ ڪيپسول روزانو کائي ٿي ۽ چوي ٿي تہ مان هاڻي بلڪل نارمل ۽ ٺيڪ ٺاڪ آهيان.

ان ٻوٽيءَ جو نباتاتي نالو هائپرڪم پرفوريٽم آهي، هن جا گل هيڊا ٿين ٿا ۽ ٻن هزار سالن کان هي استعمال ۾ اچي رهيا آهن. ڪجهہ ماهرن جي خيال ۾ سڀ کان پهريون هن جو استعمال يونان ۾ ٿيو تہ جيئن شيطاني روحن کي ڪڍيو وڃي. يورپ ۾ ۱۵ سالن کان هي استعمال ٿي رهيو آهي ۽ هن جي ذريعي جديد دور جي هڪ عام پر خطرناڪ بيماري ڊپريشن جو علاج ڪيو وڃي ٿو. اڄ ڪلهہ جرمنيءَ جا ايلوپيٿيءَ جا ماهر ساليانو ۳۰ لک مريضن کي هيءَ دوا استعمال ڪرائي رهيا آهن. جڏهن تہ هن بيماريءَ جي جديد دوا Prozac تمام گهٽ مريضن کي ڏين ٿا. جرمنيءَ ۾ ڊپريشن جو هي سڀ کان مقبول علاج آهي. هاڻي آمريڪا ۾ بہ هيءَ دوا مشهوري ماڻي رهي آهي، جڙي ٻوٽين جي هڪ ماهر جو خيال آهي تہ وچولي درجي جي ڊپريشن جو هي بهترين علاج آهي.

ويجهڙ ۾ طب ۽ سائنس جي هڪ نالي واري رسالي پنهنجو سڄو شمارو هن ٻوٽيءَ تي شايع ڪيو جنهن ۾ هن ٻوٽيءَ تي ۱۷ مقالا ڏنل هيا جن ۾ ٻڌايو ويو تہ ڊپريسن جي ۳۲۵۰ مريضن تي جڏهن هن کي آزمايو ويو تہ ۵۰ سيڪڙو مريضن کي يا تہ فائدو پيو يا هو بلڪل ٺيڪ ٿي ويا.

برٽش ميڊيڪل جرنل مطابق ۱۷۵۷ مريضن تي هن کي آزمايو ويو ۽ موجوده دوائن جي مقابلي ۾ ٽي دفعا وڌيڪ سٺا نتيجا هن ٻوٽيءَ ڏنا. دلچسپ ڳالهہ تہ هيءَ آهي جو ڊپريشن لاءِ هي دوا تہ سٺي آهي پر ماهر هي نہ ڄاڻي سگهيا آهن تہ هن جا ڪهڙا جزا آهن جيڪي مريض تي اثر ڪن ٿا ۽ هيءَ جڙي ٻوٽي جسم ۾ اندر وڃي ڪهڙي طرح ڪم ڪري ٿي. هو هن باري ۾ تحقيق ڪري رهيا آهن تہ ڇا هي خوبصورت ٻوٽو تمام گهڻي ڊپريشن ۾ بہ فائديمند ٿيندو؟

گهڻن نفسيات جي ماهرن هن جو استعمال شروع ڪري ڏنو آهي. ڊاڪٽر هيرالڊ بلور فيلڊ پنهنجي ڪتاب ۾ ٻڌايو تہ مان پنهنجن مريضن کي هيءَ جڙي ٻوٽي استعمال ڪرائي ان جا نتيجا ڏاڍا سٺا نڪتا. هاڻي سوين ڊاڪٽر هن ذريعي پنهنجن مريضن جو علاج ڪري رهيا آهن. ڪيترن مريضن ٻڌايو تہ جڏهن انهن هي دوا استعمال ڪئي تہ محسوس ٿي نہ ٿئي پيو تہ انهن ڪا دوا استعمال ڪئي ۽ هن دوا جا ڪي اگرا اثر بہ نتا ظاهر ٿين.

لڪين جرمن ماڻهن هن دوا جو استعمال ڪيو ۽ هن دوا مان ڪنهن کي موت جو اطلاع نہ مليو. ۲۲۵۰ مريضن مان فقط ۲۰۴ سيڪڙو اهڙا مريض آيا جن تي ڪجهہ اثر ظاهر ٿيا. مثلا بي چيني، هاضمي جي خرابي، چڙچڙاهٽ ۽ هلڪي الرجي وغيره. ان جي مقابلي ۾ ڊپريشن ۾ مبتلا مريضن کي جڏهن Prozac استعمال ڪرائي وئي تہ ان سان مريضن ۾ بي خوابي، وزن ۾ گهٽتائي ۽ جنسي ڪاڪردگي ۾ گهٽتائي شامل هئي. باقي هڪ خطرو ظاهر ٿيو آهي تہ جن جانورن هيءَ ٻوٽي پيٽ ڀري کاڌي، اهي سج جي گرمي برداشت نہ ڪري سگهيا. تڏهن بہ اڄ تائين ڪنهن مريضن اهڙو ردعمل نہ ڏيکاريو آهي. پر ان خطري تي تحقيق جي ضرورت آهي، جيڪڏهن ڪو ماڻهو سج کان الرجڪ آهي تہ هو هن دوا کي استعمال ڪري يا نہ.

آمريڪا ۾ خصوصي طور تي هن ڳالهہ تي زور ڏنو وڃي ٿو تہ جڙي ٻوٽين سان علاج تي توجهہ ڏني وڃي. ان لاءِ جديد ترين ذرائع هن تي تحقيق ڪري رهيا آهن.

اين آءِ ٽي فرام پري ڪواليفائيڊ ڪانٽريڪٽرس

سنڌ رورل واٽرسپلاءِ اينڊ سينيٽيشن پروجيڪٽ
پبلڪ هيلٿ انجنيئرنگ ڊپارٽمنٽ
گورنمنٽ آف سنڌ

سنڌ رورل واٽر سپلاءِ اينڊ سينيٽيشن پروجيڪٽ (آءِ ڊي اي اسسٽيڊ) پبلڪ هيلٿ انجنيئرنگ ڊپارٽمنٽ گورنمنٽ آف سنڌ سان لاڳاپيل صرف هيٺين ڪمن لاءِ پري ڪواليفائيڊ ڪانٽريڪٽرس/فرمن کان بيهر ٽينڊر گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	اسڪيم جو نالو
1-	رورل ڊرينيج اسڪيم جهنڊو ڪوسو (آءِ ڊي اي اسسٽيڊ) اسڪيم ڊسٽرڪٽ حيدرآباد

ٽينڊرس تاريخ 97-08-16 کان جاري ڪيا ويندا ۽ 1997-09-01 تي واپس ورتا ۽ کوليا ويندا.

وڌيڪ تفصيل هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس مان حاصل ڪري سگهجن ٿا.

صحيح
ايگزيڪيوٽو انجنيئر
پبلڪ هيلٿ انجنيئرنگ ڊويزن -II
حيدرآباد

انفرميشن/ڪراچي-2345/97

ڪي. ڊي. اي

ٽينڊر نوٽيس

ايگزيڪيوٽو انجنيئر (اي اينڊ ايم) ڊويزن سوڪ سينٽر ڪي ڊي اي گلشن اقبال ڪراچي هيٺين ڪمن لاءِ ڪي ڊي اي وٽان تسليم ٿيل اهڙن ٺيڪيدارن کان مهربند ٽينڊر ڀيهر گهرائي ٿو، جن سال 97-1996 لاءِ تجديدي فيءَ جمع ڪرائي هجي. ۽ لفٽن ۽ ايئرڪنڊيشن ايڪوئپمنٽس (چلر پلانٽ) جي مينٽيننس جي فيلڊ ۾ تجربو هجي. اهڙن ٺيڪيدار ۽ ڪمپنيون جن کي لفٽن ۽ ايئرڪنڊيشن ايڪوئپمنٽس (چلر پلانٽ) جي فيلڊن ۾ وڏيڪ تجربو هجي، سي ايگزيڪيوٽو انجنيئر (اي اينڊ ايم) سوڪ سينٽر ڊويزن ڪي ڊي اي جي اجازت سان ٽيندر فارم جي خريداري ڪانپوءِ پڻ واڪ ۾ حصو وٺي سگهن ٿا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪٿيل رقم	سوٽي رقم جو امائونٽ
-1	سوڪ سينٽر بلڊنگ ڪي ڊي ۾ نصب ٿيل اي سي ايڪوئپمنٽ (چلر پلانٽ) جي سروسنگ ۽ مينٽيننس	571400.00 روپيا	11428.00 روپيا
-2	سوڪ سينٽر بلڊنگ ڪي ڊي ۾ نصب ٿيل 10 عدد انجنيئرنگ لفٽن جي مينٽيننس ۽ سروسنگ.	476000.00 روپيا	9520.00 روپيا

(1) ٽينڊر ڪيشيئر (Dev) ڪي ڊي اي گرائونڊ فلور سوڪ سينٽر وٽان سيريل نمبر-1 جي ورڪ لاءِ 750.00 رپيا في سيٽ جي ادائگي سان سيريل نمبر 2 جي ورڪ لاءِ 500.00 روپيه في سيٽ جي ادائگي سان، جيئن مٿي ترتيب سان ڏيکاريل آهي، ڪنهن به ڪم واري ڏينهن تي ٽينڊرن کلڻ واري تاريخ کان اڳاٽو خريد ڪري سگهجن ٿا. سوٽي رقم جنهن جي ڪُٿ 11428.00 روپيا ۽ 9520.00 روپيا ترتيب سان سيريل نمبر 1 ۽ 2 جي ڪمن لاءِ مٿي ڏيکاريل آهي، حصو وٺندڙ ٺيڪيدارن پاران ڪنهن به نيشنلائيزڊ بئنڪ ۾ جمع ڪرائي ڪي ڊي اي جي نالي ۾ پي آرڊر حاصل ڪرڻو پوندو. جيئن ته اها سوٽي رقم ٺيڪيدارن جي خريداري مهل ڪيشيئر (Dev) ڪي ڊي اي وٽ پريزنٽ ڪرڻي پوندي.

(2) ٽينڊر، اسٽاف انجنيئر (Dev) ڪي ڊي اي چوٿين ماڙ سوڪ سينٽر گلشن اقبال ڪراچي جي آفيس ۾ موجود ٽينڊر باڪس ۾ تاريخ 1997-09-03 تي صبح جو 11 وڳي تائين ڊپازٽ ڪرڻا پوندا، جيڪو باقاعدگي سان مهربند هئڻ گهرجي ۽ ساڳئي ڏينهن تي اتي موجود واڪ ڏيندڙن جي موجودگي ۾ کوليو ويندو.

(3) شرطن وارو ڪوبه ٽينڊر ڪونه مڃيو ويندو.

(4) اٿارٽي ڪنهن به هڪ يا مڙني ٽينڊرن کي بنا ڪنهن سبب ٻڌڻ جي مڃڻ يا رد ڪرڻ جو حق محفوظ رکي ٿي.

(5) ڪمن جي ڊرائنگ ۽ ڊزائين هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس واقع روم نمبر C-910، نائين ماڙ سوڪ سينٽر بلڊنگ ڪي ڊي اي ۾ آفيس اوقات جي دوران ڏسي سگهجن ٿا.

صحيح
ايگزيڪيوٽو انجنيئر
اي اينڊ ايم ڊويزن سوڪ سينٽر
ڪي ڊي اي

ڪي ڊي اي-40
انفرميشن/ڪراچي-2349/97

ويجھ ڊسڪائونٽ ڪوپن

پڙهندڙ هنن صفحن تي ڇاپيل خاص دڪاندارن جا ڪوپن ڪينچي سان ڪٽي ڪوپن ۾ لکيل تاريخ واري معياد اندر انهن وٽان مقرر ڪيل رعايت حاصل ڪري سگهن ٿا.

لاڙڪاڻي جي مرڪزي علائقي ۾

هر قسم جي بيڪري ۽ جنرل اسٽور وارين شين جو مرڪز

ثناء بيڪرز (ايئرڪنڊيشنڊ)

پاڪستان چوڪ لاڙڪاڻو

ويجھ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين هر گراهڪ کي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي سلوار، قميص، پينٽ شرٽ ۽ ويسڪيٽ جي سلائي جو اعليٰ مرڪز

ريلائنس ٽيلرز

شاپ نمبر 11-16 پرگڙي پلازا سامهون جنرل پوسٽ آفيس لاڙڪاڻو پرپرائٽر: احمد علي حيدري

ويجھ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين هر گراهڪ کي هر قسم جي سلائي تي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي ڏندن جي بيمارين جو علاج تسلي بخش

ڊاڪٽر بشير احمد ڏهراج

ڇيزل ڊينٽل ڪلينڪ

106 اي سليم سينٽر يونيورسٽي روڊ گلشن اقبال ڪراچي

فون: 465179-4985393

ويجھ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين هر مريض کي هر قسم جي علاج تي 10 سيڪڙو (10%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

خون، پيشاب، بلغم، پائخاني وغيره جي هر قسم جي معياري ٽيسٽ جو مرڪز

نيشنل پيٿالاجيڪل ليبارٽري

نزد الحبيب هوٽل بئريج روڊ سکر

ويجھ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين هر قسم جي ٽيسٽ ڪرائڻ تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

سياسي- ادبي ۽ مذهبي ڪتابن جو مرڪز

سنڌي بوڪ اسٽور

نئون ديرو

ويجھ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين هر گراهڪ کي هر قسم جي ڪتابن تي 25 سيڪڙو (25%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي ڏنڌي وارا دوست توجهه ڏين

هر قسم جي دڪاندارن، هوٽل، ميڊيڪل اسٽور، پيٿالاجي ليبارٽري ۽ ٻين ڌنڌي وارن لاءِ ويجھ ڊسڪائونٽ ڪوپن اسڪيم ۾ مفت شموليت" اوهان هن اسڪيم مان فائدو حاصل ڪري پنهنجو ڪاروبار وڌائي سگهو ٿا.

لکپڙهه لاءِ:

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

هر قسم جي سنن ڪاڏن سان گڏ چانهن ۽ ٿڌي جو
بهترين انتظام

ذوالفقار ريسٽورنٽ

الله آباد محلو موهن جو دڙو روڊ، لاڙڪاڻو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين هر قسم جي کاڌي تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي مذهبي، ادبي ۽ عام ڪتابن
جو مرڪز

مڪتبہ برهان

پبلشرز، بڪ سيلرز ايڪسپورٽرس اردو بازار، ڪراچي
فون نمبر- 219221-2631670

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين هر قسم جي ڪتابن جي خريداري تي پنجويهه سيڪڙو (25%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر ڪمپني جي تيار ڪيل يوناني دوا تي
پنڌرهن سيڪڙو (30%) رعايت

صديقي دواخانہ

حڪيم ذوالفقار علي شاهي بازار
لاڙڪاڻو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين پندرهن سيڪڙو (30%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

10% Special Discount

FAROOQ KITAB GHAR

Shop No: 32, 33 Urdu Bazzar Karachi

Deals in:
Medical Engneering, Computer and Commerce Books

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين هر قسم جي ڪتابن جي خريداري تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

سياسي، سماجي رسالا، اخبارون ۽ هر قسم جي
اسٽيشنري جو مرڪز

رابيل بوڪ اسٽال

سامهون المنظر سئنيما لاڙڪاڻو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين هر قسم جي ڪتابن تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

ڏامون مل جنرل اسٽور

ميونسپل روڊ

رتوديرو

اسان ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين پنهنجي هر گراهڪ کي واٽر ڪولر، هاٽ پاٽ ۽ پين شين تي (10%) رعايت ڏينداسين.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

سنو لباس، سني سلائي باصلاحيت
شخصيت جي سڃاڻپ

فائيو اسٽار ٽيلرز

جينٽس اسپيشلسٽ

لڳ سادات مسجد ريشم گلي، لاڙڪاڻو فون 42672

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين هر قسم جي سلائي تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي معياري دوائن، جنرل ائٽم، ڪتابن ۽ اسٽيشنري لاءِ
هڪ ڀيرو ضرور تشريف آڻيو
ويڄ جي ڪوپن تي 15 سيپٽمبر 1997 تائين (10%)
اسپيشل ڊسڪائونٽ حاصل ڪريو

داتا ڪارپوريشن

پروپرائٽر: پرشوتم ڪمار ۽ گنگارام پوترائي
ميڊيڪل، جنرل ۽ ڪتاب گهر
پراڻو هالا ناڪو ڪاري موري حيدرآباد

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

وِهَنْ ويڄن وَٽ، جي سِکين تہ سَکهو ٿيين (شاهہ)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا تہ:

- صحت جي سجاڳي آڻيندڙ سنڌي ٻولي جو هي نرالو رسالو ماهوار "ويڄ" 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 "ويڄ" جي سالياني خريداري جو ڪوپن ڀري موڪليو.
- ڪوپن سان گڏ ساليانى خريداري جو چندو =/200 روپيا/ ڇهہ ماهي خريداري جو چندو =/100 روپيا بئنڪ ڊرافٽ ذريعي موڪليو
- بئنڪ ڊرافٽ "ماهوار ويڄ" (Monthly WAIJ) جي نالي ۾ ٺهيل هجي.
- ساليانى خريداري جو چندو موڪلي اوهان ماهوار ويڄ پنهنجي دوستن ۽ پيارن کي سڄي 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 ويڄ، جي.پي.او باڪس نمبر 568 ڪراچي

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

خريداري جو فارم

منهنجو/ منهنجي دوست / عزيز جو نالو ماهوار "ويڄ" جي ساليانى / 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 ____________

آپ کا حُسن دوبارہ آشکارا!
این فرینچ
ھیئر ریمُووَر
یہ بِنا کسی جلن یا اُلجھن، جلد کی تہہ میں پہنچ کر
تمام غیر ضروری بالوں کو صاف کرتی ہے
اور اس کے کنڈیشنر کا جادوئی اثر جلد کی
قُدرتی ملائمت اور دلکشی کو سامنے
لاتا ہے۔ اس طرح آپ حَسین ہونے کے
ساتھ ساتھ حَسین نظر بھی آتی ہیں۔
Anne French
creams away hair
THE BEAUTIFUL WAY
NEW FACIAL QUALITY
FACIAL QUALITY
Anne French
cream hair remover
CREAMS AWAY HAIR FROM FACE, LEGS, ARMS AND UNDERARMS
56 gms.
این فرینچ
واقعی خیال رکھتی ہے!