MONTHLY WAIJ KARACHI

ABC CERTIFIED

وڃڻ ويهڻ وٽ، جي سِڪين تہ سُکيو ٿيين (شاهہ)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

ايڊس: هڪ وچڙندڙ روڳ

MONTHLY WAIJ

وقت ويهڻ وٽ، جي سگهين ٿا سگهو ليڻ (شامر)

ويڄ

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

ABC CERTIFIED

جلد - 7، نمبر - 8، ڊسمبر 1997 — مُلهه في ڪاپي 12 روپيا

فهرست

1- ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم — ادارو
2- ايڊس ۽ اسانجو معاشرو — ادارو
3- ايڊس — ڊاڪٽر شرف علي شاهه
4- ايڊس ۽ ڪتب — علي مرتضيٰ ڌاريجو
5- ڊيابيطس ۽ سفر — ڊاڪٽر ايم زمان شيخ
6- بواسير — ڊاڪٽر اصغر چنه
7- حياتياتي گائيڊيڊ ميزائل — ڊاڪٽر عبدالرشيد لاکو
8- ائڊس وائرس- ڦهلجڻ ۽ نه ڦهلجڻ تصويرن جي آئيني ۾
9- جوناس ايڊورڊ سالڪ — ڊاڪٽر شمس سومرو
10- خانداني منصوبه بندي جا ڳپ روڪ طريقا — نور محمد ميمڻ
11- انساني هٿ سچي تي انسانيت جي منهندار نبي ڪريم جا احسان — ڊاڪٽر عبدالحئي ميمڻ

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

هي رسالو ڊاڪٽر ثناء الله ڪوڪر فيئرفين پرنٽرس، ڪراچي مان ڇپرائي ، ڪمرو نمبر 53، بلاڪ A، پهرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباء اردو روڊ، ڪراچي مان پڌرو ڪيو.

ساليانو چندو ٻه سؤ روپيا (خاص اشاعتن سوڏو)

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڊيٽر انچيف (اعزازي)
ڊاڪٽر قاضي عبدالشڪور
ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناء الله ڪوڪر
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
ڊاڪٽر محمد زمان شيخ
مئنيجنگ ايڊيٽر
مسز سرشاد ڪوڪر
ايڊيٽوريل بورڊ
اعزازي سيڪريٽري
ڊاڪٽر شمس سومرو (ڪراچي)
اعزازي ميمبر
ڊاڪٽر شرف علي شاهه (ڪراچي)
ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)
ڊاڪٽر يار محمد شيخ (لاڙڪاڻو)
ڊاڪٽر عبدالغفور قادري (ڪراچي)
ڊاڪٽر غلام نبي ڏيپر (نوابشاهه)
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
نواز الله قل
خاص لکپڙهه لاءِ (اعزازي)
سليم حيدري
ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ
جي - ايچ پٽي

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

قائداعظم جي يوم
پيدائش جي موقعي تي.

ملڪ جي باني قائداعظم محمد علي جناح
واعدو ڪيو هو تہ "ملڪ کي بکن، بيماري ۽
غيرن جي محتاجي کان نجات ڏيارڻ لاءِ ايمانداري
۽ سچائي سان ڀيٽي محنت ڪئي ويندي".

قائداعظم جي يوم پيدائش جي موقعي
تي اچو عهد ڪريون تہ قائداعظم جي تصور
واري خوشحال ۽ خودمختيار پاڪستان جي لاءِ
جدوجهد ڪريون ۽ پنهنجي پياري وطن کي
عظيم کان عظيم تر بنائينداسين.

عبدالغفار صديقي
ايڊمنسٽريٽر
ضلع ڪائونسل ڪراچي

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

ان سلسلي ۾ اسان هيٺ ڄاڻايل متن ۽ مقصدن سان ”ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم“ جي شروعات ڪري رهيا آهيون.

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

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

3- ويچ 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 پُري اداري کي موڪلڻو پوندو.
سندس ميمبر شپ کي يقيني بڻائڻ لاءِ ماهوار ويچ جي ايندڙ شماري ۾ سندس نالي جو اعلان ڪيو ويندو.

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

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

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

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

حلف نامي تي عزم

آءٌ ____________ پٽ / ڌيءُ / زال ____________

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

ميمبر جي صحيح

ذاتي تفصيل

نالو ____________ پيءُ / مڙس جو نالو ____________

ذات ____________ ڌنڌو ____________

تعليم ____________

پيون مصروفيتون ____________

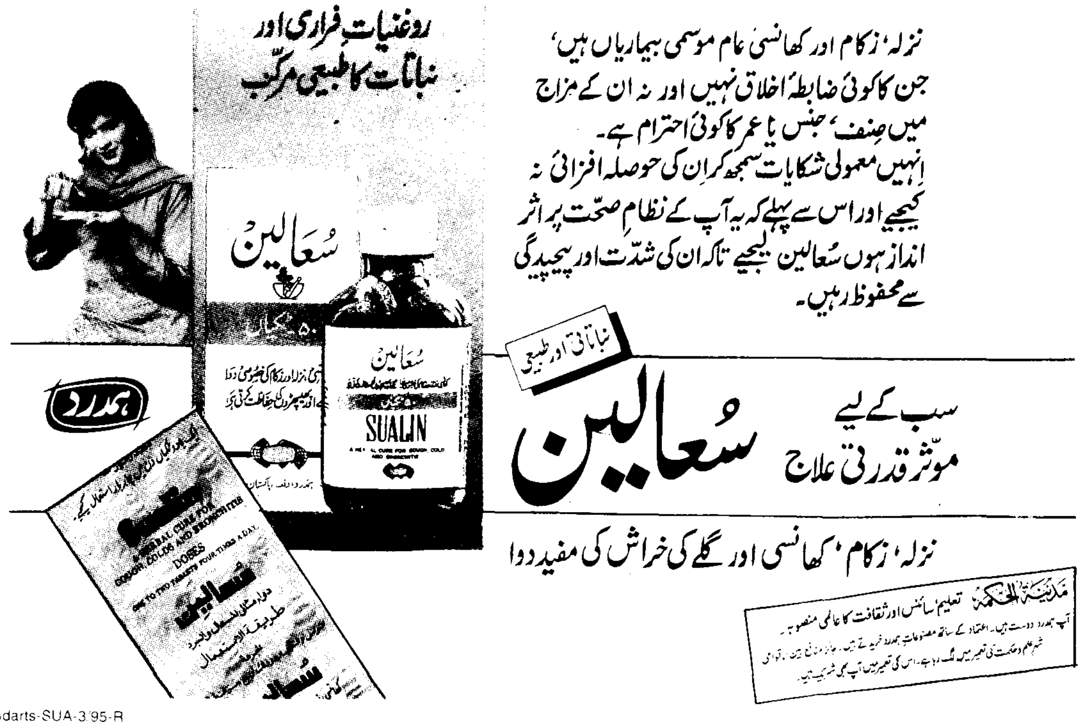
ائڊريس: ____________

____

ميمبر جي صحيح

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

نزلہ، زکام اور کھانسی کے نزدیک
مرد، عورت، بوڑھے، بچّے یا جوان کا کوئی امتیاز نہیں


روغنیاتِ فراری اور
نباتات کا طبعی مرکّب
سُعالین
SUALIN
نزلہ، زکام اور کھانسی عام موسمی بیماریاں ہیں،
جن کا کوئی ضابطۂ اخلاق نہیں اور نہ ان کے مزاج
میں صِنف، جنس یا عمر کا کوئی احترام ہے۔
اِنہیں معمولی شکایات سمجھ کر اِن کی حوصلہ افزائی نہ
کیجیے اور اس سے پہلے کہ یہ آپ کے نظامِ صحّت پر اثر
انداز ہوں سُعالین لیجیے تاکہ ان کی شدّت اور پیچیدگی
سے محفوظ رہیں۔
نباتاتی اور طبعی
ہمدرد
سب کے لیے
موثّر قدرتی علاج
سُعالین
نزلہ، زکام، کھانسی اور گلے کی خراش کی مفید دوا
مدینۃ الحکمۃ تعلیم، سائنس اور ثقافت کا عالمی منصوبہ
DOSES
Adarts-SUA-3/95-R

ايڊيٽوريل

ائبڊز ۽ اسانجو معاشرو

دنيا ۾ جڏهن ائڊز جي بيماري ۽ انجا سبب ظاهر ٿيا تڏهن اسان ڳالهه ڪرڻ لڳاسين ته "اها بيماري اسان جي معاشري ۾ ڪونه ٿي ڦهلجي سگهي". اهو اسان منهجان ڪنهن به ڪونه سوچيو ته وقت جو وهڪرو پاڻ سان گڏ سڪا ۽ ساوا وهائي ويندو آهي. حڪومتي ادارن کان وٺي عام ماڻهو تائين اڄ به ان ڳالهه جو چٽي طرح ڪير اعتراف ڪونه ٿو ڪري ته ائڊز يا ائڊز جا وائرس اسان جي معاشري جي ڪيترن فردن کي وڪوڙي چڪا آهن. اسان جي ان غير حقيقت پسندانه سوچ اسان کي اهڙي جاءِ تي بيهاريو آهي جتان نه ڄاڻي اڳتي ڪيستائين ان باهه ۾ ڏڪبا رهنداسين. ائبڊز وائرس جا ڪيس اسان جي ملڪ ۾ ڪڏهن ظاهر ٿيا ۽ انهن کي ڪيتري وقت تائين لڪايو ويو ان جي صحيح انگن اکرن جي ڄاڻ ته شايد ڪنهن کي هجي پر ايترو ضرور چئي سگهجي ٿو ته اسان کي سالن کان وٺي اوندهه ۾ ضرور رکيو ويو. اڄ جڏهن اها باهه اسان جي معاشري ۾ داخل ٿي چڪي آهي تڏهن به افسوس سان چوڻو پوي ٿو ته اسان جو عوام ۽ اسان جا ڪامورا اها ڳالهه ڪڏهن وڏي واڪي ڪن ٿا ته اسان وٽ اهو مرض نه آهي ۽ اهو مغربي ملڪن جو مسئلو آهي. جڏهن ته پاڻي مٿي کان گذري چڪو آهي.

هاڻي اچو ته الڳ الڳ طريقي سان ڏسون ته اسان جا حڪومتي ادارا ۽ عوام ان ڏس ۾ ڪيتريقدر ڪوشان آهن.

سڀ کان پهريائين حڪومتي ادارن ڏانهن نظر ڦيرائي ڏسون ته ائبڊز جي روڪٿام لاءِ ماڻهن کي ڄاڻ ڏيڻ ۽ ائبڊز وائرس / مرض ۾ قاتل فردن جا انگ اکر ڪٺا ڪرڻ ان جي پهرين ذميواري آهي. جيستائين ائبڊز جي بچاءَ لاءِ تعليم جي ڳالهه آهي ته ان لاءِ اسان جي سرڪار ڪجهه نه ڪجهه ضرور ڪري رهي آهي پر سندس هر ڳالهه اڌوري آهي جيئن ٽي وي، ريڊيو، اخبارن ۽ رسالن ۾ ائبڊز بابت اشتهار ته عام ماڻهن تائين ضرور پهچن ٿا پر انهن ۾ ڏنل پيغام ڪيرقدر واضح آهي....؟ ان کي سمجهڻ ۽ عمل ڪرڻ ڇا عام ماڻهو جي وس ۾ آهي-؟ ماڻهن کي گهٽي پاڳي تعليم ڏيڻ بجاءِ اشتهارن ۾ اهو ٻڌايو ويندو آهي ته ائبڊز بابت وڌيڪ معلومات پنهنجي ڊاڪٽر کان حاصل ڪريو- اسان جا ڊاڪٽر ماڻهن ۾ صحت جي تعليم ڪيتريقدر ڦهلائن ٿا ان جي اسان سڀن کي ڄاڻ آهي. ائبڊز ته پري جي ڳالهه آهي پر اسان جي ڊاڪٽرن وٽ ته پئسن ڪمائڻ کانسواءِ ايترو وقت به ڪونهي جو ماڻهن کي عام صحت ۽ صفائي سٿرائي بابت سمجهائي سگهن. اسان وٽ بيمارين جي روڪٿام لاءِ سرڪار پاران گهٽا ڊاڪٽر مقرر ڪيا ويا آهن-؟ سڄي ملڪ اندر ڪم ڪندڙ هزارين ڊاڪٽر جيڪي سرڪار علاج معالجي لاءِ مقرر ڪيا آهن انهن مان هڪ سيڪڙو به اهڙا ڊاڪٽر ڪونه رکيا ويا آهن جيڪي بيمارين جي روڪٿام لاءِ ڪم ڪن ۽ صحت جي تعليم ڏين. جڏهن سرڪار پاران خود انهي شعبي ۾ ڪم ڪونه ٿو ٿئي ته پوءِ پرائيويٽ سيڪٽر جا ڊاڪٽر جيڪي سڄو ڏينهن دوائن لکڻ ۾ مصروف هوندا آهن، تن کي ڪهڙي ضرورت رهندي جو ويهي ماڻهن کي وقت ڏيئي ۽ ائبڊز يا صحت جون پيون ڳالهيون سمجهائيندا. تنهن لاءِ سرڪار کي عام ماڻهو جي مشوري لاءِ يا ته ڊاڪٽر / صحت ورڪر مقرر ڪرڻ گهرجن يا ابلاغي ذريعن سان ڏنل اشتهارن ۾ پنهنجو واضح پيغام ڏيڻ گهرجي.

جيستائين ائبڊز بابت انگن اکرن گڏ ڪرڻ جي ڳالهه آهي ته اسان جي ملڪ ۾ ائبڊز لاءِ خون جي تپاس ڪرڻ واسطي اندازًا 25 مرڪزن جي ڳالهه ڪئي وڃي ٿي جتي ائبڊز / يا ائبڊز وائرس قاتل ماڻهن جو خون تپاسي سندن انگ اکر ڪٺا ڪري سگهجن ٿا يا وري ماڻهن کي خون جي منتقلي کان اڳ ۾ ڪين منتقل ٿيندڙ خون کي ٽيسٽ ڪري اها پڪ ڪجي ته ان ۾ ائبڊز وائرس ڪونهن. هاڻي اهڙن مرڪزن جي ڪم ڪار جو حال اهو آهي ته خالي سنڌ اندر اهڙن

مرڪزن جي دعوي ڪراچي کان سواءِ حيدرآباد، نواب شاهه ۽ لاڙڪاڻي ۾ قائم هئڻ لاءِ ڪئي وڃي ٿي. جنهن سلسلي ۾ نومبر 1994 واري ويچ جي شماري ڪي سنڌ سرڪار جي صحت سيڪريٽري پاران ڏنل انٽرويو ۾ اهو اعتراف ڪيو ويو آهي ته ڪراچي ڪانسواءِ سنڌ جي باقي ڪنهن به شهر ۾ ائڊز جي ٽيسٽ لاءِ قائم ٿيل مرڪزن ۾ ٽيسٽ واسطي گهربل مخصوص ڪٽس ڪافي وقت کان موجود ڪونه آهن. هاڻي اهڙين حالتن ۾ جڏهن ٽيسٽ ڪرڻ وارن مرڪزن ۾ ٽيسٽ ڪرڻ لاءِ گهربل سامان ئي موجود ڪونه هوندو ته ائڊز جي مريضن جي انگن اکرن جي صحيح خبر ڪٿان پوندي ۽ خون ذريعي ائڊز وائرس جي ڦهلاءَ کي ڪيئن روڪي سگهبو ۽ ائين ئي اسان سال 2000ع تائين سڄي معاشري کي صحتمند ڪيئن ڪري سگهنداسين.

جيستائين عام ماڻهو ۾ ائڊز بابت سجاڳي جو سوال آهي ته اسان جو عام ماڻهو پنهنجي پاڻ ۽ پنهنجي گهر ٻار کي انهي بابت ڄاڻ ڏيڻ لاءِ ڪيترقدر تيار آهي، ان جو اندازو ان ڳالهه مان ٿيندو ته جڏهن به ڪنهن اخبار يا رسالي ۾ ائڊز بابت ڪا ڳالهه ڇپبي آهي ته اسان جو ماڻهو ان کي فحاشي ۽ بي حيائي جو نالو ڏئي گهر ڪٽي وڃڻ کان انڪار ڪري ڇڏيندو آهي.

صحت جي عالمي اداري هلندڙ سال کي **ائڊز ۽ ٻارن** جي حوالي سان سڏيو آهي ۽ اهو پيغام ڏنو آهي ته جيستائين اسان جي سيني ڪٽنبن ۾ ائڊز بابت سجاڳي نه ايندي تيسين ان موذي مرض کان بچڻ ڏکيو آهي. واقعي اهڙي مرض جي ڄاڻ جيستائين اسان جي عورتن ۽ ٻارن ۾ نه ايندي تيستائين اسان جو معاشرو ان کان ڀرپور نموني بچي ڪونه سگهندو- ڏک جهڙي ڳالهه اها آهي ته اسان سائنسي جنسي ڄاڻ کي عرياني ۽ بي حيائي سمجهون ٿا. جيستائين اهڙي ڄاڻ جو تعلق آهي ته اهڙيون ڳالهيون ته اسان جي مذهبي ڪتابن ۾ به ڀريل آهن. حديثن ۾ ڪافي جڳهن تي عورتن ۽ مردن جي حقن ۽ رشته ازدواج بابت واضح ڳالهيون سمجهايل آهن ته پوءِ ڇا اسان پنهنجي گهرن ۾ اهي ڪتاب ڪٽي وڃڻ بند ڪري ڇڏيون..؟ سنڌي زبان جو هڪ ٻيو مشهور مذهبي ڪتاب بهشتي زيور جيڪو تقريباً ڪافي گهرن ۾ پڙهيو وڃي ٿو ان ۾ اهي جنسي نقطا ڪيتريقدر ذڪر ڪيل آهن..؟ باقي جيڪڏهن بيماري کان بچاءَ لاءِ ڪٽي جنس جي سائنسي ڄاڻ ڏني وڃي ٿي ته ان تي فحاشي جو ليبل ڇو ٿو لڳايو وڃي. ياد رکڻ گهرجي ته اسلام ۾ بيمارين کان بچڻ ۽ صفائي سترائي رکڻ کي ضروري سڏيو ويو آهي. پنهنجي خاندان کي جيستائين انهن موذي مرضن بابت ڪير صحيح ۽ سائنسي ڄاڻ نه ڏيندو ته ان جو مثال ائين آهي جيئن ڪير نابين ماڻهو کو اهڙو رستو اختيار ڪري جنهن رستي تي سنڌس جان کي جوکو هجي ۽ هو ڏسي نه سگهڻ ڪري پنهنجي جان تان هٿ ڌوئي ويهي. هاڻي ان نابين جو ته ڪو ڏوهه ناهي ڇو ته ان کي اگر ڪير صحيح رستو ڏيکاريندو ته هو مسڪين پنهنجي جان بچائي سگهندو. ساڳئي ڳالهه آهي ته اسان ۽ اسان جي خاندان وارا اگر صحت بابت سائنسي ڄاڻ نه رکندا ۽ انهن کي ڪير نه سيکاريندو ته جهالت ۽ نابين پڻي ۾ ڪو وڏو فرق نه آهي.

اميد ته اسان جا سرڪاري ادارا ۽ عام ماڻهو هن ڳنڀير مسئلي تي گهرائي ۽ فراخدلي سان سوچيندا ۽ پنهنجي پنهنجي جاءِ تي مثبت ڪردار ادا ڪري پنهنجي پاڻ پنهنجي خاندان ۽ پنهنجي قوم جي مستقبل کي بچائيندا.

ادارو

وچڙندڙ جنسي بيماريون
TRANSMITTED SEXUALLY DISEASES

ڊاڪٽر شرف علي شاهه

ائڊس AIDS

ائڊس هڪ نئين موتمار بيماري آهي جيڪا ڪافي تيزيءَ سان سڄي دنيا ۾ ڦهلجي رهي آهي ۽ هن وقت تائين لکين ماڻهو انهي مرض سبب اجل جو شڪار ٿي چڪا آهن ۽ بي انتها ٻيا ماڻهو انهي مرض ۾ مبتلا ٿيڻ جي خطري ۾ آهن.

جيستوڻيڪ ائڊس جو پهريون مريض 1981 ۾ آمريڪا ۾ تشخيص ٿيو پر هڪ اندازي موجب هي مرض آفريڪا کنڊ ۾ ڪافي وقت اڳ کان موجود هيو. پاڪستان ۾ ائڊس جو پهريون مريض 1986ع ۾ ڪراچي ۾ تشخيص ٿيو.

هن موذي مرض جو ڪارڻ هڪ اڻ لکو جيوڙو يا وائرس آهي، جنهن کي ايچ. آءِ. وي جو نالو ڏنو ويو آهي. جيڪو گهڻي قدر جنسي ميلاپ جي ذريعي هڪ ماڻهو مان ٻئي ماڻهو ڏانهن ڦهلجي ٿو. جنسي ميلاپ کان علاوه رت جي ذريعي، خون جي منتقلي جي دوران يا سئي جي ذريعي (جيڪڏهن ساڳئي سئي بغير اسٽرلائيز ڪري لڳائجي) به هي مرض ڦهلجي سگهي ٿو. ماءُ جي پيٽ مان حمل دوران يا ڊليوري وقت به هي مرض ماءُ مان ٻار ڏانهن منتقل ٿي سگهي ٿو.

هن مرض ۾ هڪ خاص ڳالهه اها آهي ته ماڻهو جي جسم ۾ هن اڏام جهوڙي جو داخل ٿيڻ ۽ مرض جون علامتون شروع ٿيڻ ۾ ڪافي تاثير لڳي ٿو جيڪو ڏهه کان ٻارهن سالن تائين ٿي سگهي ٿو ۽ انهي عرصي دوران مريض بلڪل صحت مند رهي ٿو ۽ هن کي ڪوبه پتو نٿو پوي ته هن جي جسم ۾ هن بيماري جو وائرس داخل ٿي چڪو آهي، پر هڪ خون جي ٽيسٽ جي ذريعي انهي عرصي دوران اهو معلوم ڪري سگهجي ٿو ته هي وائرس جسم ۾ داخل ٿي چڪو آهي.

جيڪڏهن مريض ۾ ايڊز جون علامتون نه هجن ۽ خون جي ٽيسٽ جي ذريعي پتو لڳي ته انهي بيماري جو وائرس مريض جي جسم ۾ داخل ٿي چڪو آهي ته پوءِ انهي مريض کي ايچ. آءِ. وي پازيٽو (H.I.V. +ve) چيو ويندو آهي، ۽ ڪنهن به وقت هڪ دم ايڊز جي مريض جون علامتون شروع ٿي سگهن ٿيون.

مريض ايچ. آءِ. وي پازيٽو (H.I.V. +ve) ٿيڻ کانپوءِ سڄي زندگي هي مرض ٻين ماڻهن کي منتقل ڪري سگهي ٿو ۽ منتقلي جا عام ذريعا مٿي بيان ڪري چڪا آهيون. بدقسمتي سان هن مرض جو اڃان تائين ڪوبه خاطر خواهه علاج دريافت نه ٿيو آهي، جنهن جو مطلب اهو آهي ته هي وائرس ڪنهن به ماڻهو جي جسم ۾ جيڪڏهن هڪ دفعو داخل ٿي وڃي ته پوءِ ان جو نتيجو يقينن موت ئي آهي.

ٻي ڳالهه اها آهي ته هن موذي مرض جي بچاءُ لاءِ اڃا تائين ڪا به ويڪسين ايجاد نه ٿي سهگي آهي جنهن جي ذريعي هن مرض کي ڦهلجڻ کان روڪي سگهجي.

انهي جو مطلب اهو آهي ته هن مرض کان بچڻ جو صرف هڪ ئي طريقو آهي ته هن وائرس کي ڪنهن به طريقي سان جسم ۾ داخل ٿيڻ کان روڪيو وڃي.

جيئن ته اسين بيان ڪري چڪا آهيون ته هي وائرس گهڻي قدر جنسي ميلاپ جي ذريعي مريض مان ٻئي ماڻهو ۾ منتقل ٿئي ٿو ته انهي لاءِ تمام ضروري آهي ته جنسي ميلاپ جي معاملي ۾ تمام گهڻو احتياط ڪجيءَ هيٺين اپائن وٺڻ سان ڪافي قدر هن مرض کان بچي سگهجي ٿو.

1- جنسي تعلقات صرف پنهنجي زال يا مڙس سان هجڻ گهرجن.

2- بازاري عورتون يا ڇوڪرن سان جنسي ميلاپ کان پرهيز ڪجي.

3- جنسي ميلاپ دوران ڪنڊوم استعمال ڪرڻ سان هن مرض جو خطرو ڪافي قدر گهٽجي وڃي ٿو.

4- ٻاهرين ملڪن جي سفر دوران خاص ڪري اڻ واقف ماڻهو سان جنسي ميلاپ کان پرهيز ڪجي.

5- خون جي منتقلي دوران هميشه خون ڏيڻ کان پهريون خون کي هن وائرس

لاءِ چيڪ ڪجي ۽ صرف ايچ. آءِ. وي (H.I.V.) وائرس کان پاڪ خون منتقل ڪيو وڃي انهي لاءِ بهتر آهي تہ صرف پنهنجي عزيزن ۽ دوستن کان خون ورتو وڃي ۽ بازار مان خون خريد نہ ڪيو وڃي.

هميشہ ڪوشش ڪري Dis-posable سئي استعمال ڪجي ۽ اها سئي هڪ مريض کي استعمال ڪانپوءِ ضايع ڪجي ۽ انهي کي ڪنهن بہ حالت ۾ ٻئي مريض ۾ استعمال نہ ڪجي.

حمل دوران عورت جو خون ائڊس جي وائرس لاءِ چيڪ ڪجي.

ائڊس جي مرض جون علامتون:

جيئن تہ اسان مٿي بيان ڪري چڪا آهيون تہ هي مرض ايچ. آءِ. وي (H.I.V.) وائرس جسم ۾ داخل ٿيڻ کان فورن بعد شروع نہ ٿيندو آهي ۽ هن مرض جون علامتون ڪافي سالن کان پوءِ شروع ٿينديون آهن ۽ اهو عرصو ڏهن کان ٻارهن سال بہ ٿي سگهي ٿو.

ايچ. آءِ. وي (H.I.V.) وائرس جنهن وقت اسان جي جسم ۾ داخل ٿيندو آهي انهي وقت هلڪو بخار ۽ فلو وانگر علامتون ظاهر ٿينديون آهن جيڪي خود بخود بغير علاج جي هڪ ٻن ڏينهن اندر ختم ٿي وينديون آهن ۽ مريض اڪثر انهن علامتن کي عام رواجي زڪام سمجهندو آهي ۽ انهي ڪانپوءِ هڪ ٻن مهينن اندر جسم ايچ. آءِ. وي (H.I.V.) وائرس جي خلاف اينٽي باڊيز پيدا ڪندو آهي جيڪو خون جي چڪاس ذريعي معلوم ڪري سگهجي ٿو ۽ انهي ڪانپوءِ مريض کي ايچ. آءِ. وي پازيٽو (H.I.V. +ve) چيو ويندو آهي.

انهي کان پوءِ وائرس انسان جي جسم ۾ ڪيترائي سال خاموشي سان گذاريندو آهي ۽ پوءِ هڪدم خون جي خاص گهرڙن تي حملو ڪندو آهي ۽ تمام تيزيءَ سان انهن گهرڙن کي تباهہ ڪندو ويندو آهي خون جا خاص گهرڙا "T - lymphocyts" هي جسم جي دفاع لاءِ ضروري آهن ۽ انهن جي تباهيءَ سبب جسم جي مدافعتي قوت بلڪل ختم ٿي ويندي آهي ۽ مريض ڪيترن ئي مختلف قسمن جي انفيڪشنس جو شڪار ٿي پوڻ بعد ڇوٽڪارو حاصل نہ ڪري سگهندو آهي.

ائڊس جي مرض جون علامتون ڪيترن ئي عام بيمارين سان ملندڙ جلندڙ آهن تنهن ڪري ڪنهن بہ هڪ يا چند علامتن سان هي مرض تشخيص نہ ڪيو ويندو آهي بلڪِ ڪيترين ئي علامتون جيڪڏهن هڪ ئي وقت گڏ ڪنهن مريض ۾ هجن تہ پوءِ ضرور انهي مريض جو خون ايچ. آءِ. وي (H.I.V.) اينٽي باڊيز لاءِ ٽيسٽ ڪيو وڃي تہ جيئن مرض تشخيص ڪري سگهجي.

وڏيون علامتون:

هڪدم وزن جو گهٽجڻ:

جيڪڏهن ڪوبہ مريض اها شڪايت ڪري تہ هن جو وزن هڪ دم گهٽجي رهيو آهي ۽ انهي جو ڪوبہ عام سبب نظر نٿو اچي ۽ جيڪڏهن اها وزن جي گهٽتائي مريض جي ٽوٽل وزن کان ڏهہ سيڪڙو کان وڌيڪ آهي تہ پوءِ اها علامت ائڊس جي مرض جي ٿي سگهي ٿي.

بخار

جيڪڏهن بخار ڪافي وقت هلي ۽ انهي جو ڪوبہ ڪارڻ معلوم ٿي نہ سگهي تہ پوءِ ضروري آهي تہ انهي مريض جو خون ائڊس جي اينٽي باڊيز لاءِ چيڪ ڪجي.

دست يا جلاب:

جيڪڏهن ڪنهن مريض کي دستن يا جلابن جي شڪايت ڪافي پراڻي هجي ۽ ان جو ٻيو ڪوبہ خاص سبب معلوم ٿي نہ سگهي تہ پوءِ اها علامت ائڊس جي مرض جي ٿي سگهي ٿي.

ياد رهي تہ مٿيون ٽئي علامتون يعني وزن جو گهٽجڻ، بخار ۽ جلاب يا دست تمام عام علامتون آهن جيڪي ڪيترن ئي عام رواجي بيمارين ۾ ٿي سگهن ٿا، پر جيڪڏهن انهن علامتن جو ٻيو ڪو عام سبب ٿي نہ سگهي تہ پوءِ ائڊس جي مرض جو سوچي سگهجي ٿو.

غدودن جي سوڄ:

خاص ڪري ڪَڇن، سٿرن ۽ ڪنڌ جا غدود سڄي پوندا آهن ۽ ڪڏهن ڪڏهن انهي قسم جا غدود سڄي جسم ۾ سڄي سگهن ٿا.

ايڊز جي بيماريءَ سان لاڳو مرض يا علامتون:

ايڊز جي مريض ۾ هيٺيون بيماريون تمام جلد ۽ شدت سان شروع ٿينديون آهن، ڇاڪاڻ جو مريض جي قوت مدافعت يا سسٽم بلڪل تباهہ ٿي ويندو آهي.

"الف" وات جو فنگس:

مريض جي زبان يا وات جي اندر سفيد رنگ جي داڻ، داڻ نظر ايندي آهي ۽ مريض جو وات پڇي پوندو آهي ۽ ننڍا ننڍا زخم بہ ٿي سگهن ٿا ۽ مريض کي کاڌي کائڻ ۾ تڪليف ٿي سگهي ٿي.

"ب" وات جي هرپيز (وات جا پيرون داڻا):

هي هڪ وائرل انفيڪشن آهي

جيڪا گهڻو ڪري چپن تي ننڍڙن ڦوڪڻن جي صورت ۾ ظاهر ٿيندي آهي ۽ جلدي ئي اهي ڦوڪڻا ڦسي پوندا آهن جنهن ڪري ننڍا ننڍا زخم ٿي پوندا آهن جن ۾ مريض سور جي شڪايت ڪري سگهي ٿو هي وات جا پيرون داڻا اڪثر وري وري ساڳئي جاءِ تي نڪرندا رهندا آهن.

انهيءَ قسم جا ڦوڪڻا اڪثر ڪن ماڻهن جي چپن تي بخار دوران به نڪرندا آهن جنهن کي بخار جا داڻا چيو ويندو آهي.

"ت" نمونيا:

ائڊس جي مريض ۾ قوت مدافعت نه هئڻ ڪري هي مرض مريض جي ڦڦڙن تي تمام سخت حملو ڪندو آهي ۽ مريض کي ساهه کڻڻ ۾ تمام تڪليف ٿيندي آهي ۽ اها نمونيا مريض جي موت جو سبب به بنجي سگهي ٿي.

"ث" ڪپوشي سارڪوما:

هي خاص قسم جي چمڙيءَ جي ڪينسر آهي جيڪا اڪثر ايڊز جي مريض کي اثر انداز ڪندي آهي.

هن مرض ۾ مريض جي جسم تي خاص ڪري ٽنگ وغيره تي ڳهاٽي ڳاڙهي يا ناسي رنگ جا داڻا ظاهر ٿيندا آهن.

ايڊز جو مرض ڪنهن کي ٿي سگهي ٿو:

هونءَ ته ايڊز جو مرض ڪنهن کي به ٿي سگهي ٿو مرد، عورت، ٻار، جوان، ڪراڙو وغيره پر خاس قسم جي ماڻهن ۾ هي مرض ٿيڻ جو خطرو تمام گهڻو هوندو آهي.

1- جنسي بي راهه روي:

جيئن ته اسان مٿي بيان ڪري چڪا آهيون ته ايڊز هڪ جنسي وچڙندڙ مرض آهي ۽ هن مرض جي ڦهلجڻ جو سڀ کان عام ۽ اهم ذريعو جنسي ميلاپ آهي تنهن ڪري هي مرض انهن ماڻهن ۾ جيڪي جنسي بي راهه روي جو شڪار هوندا آهن، ٿيڻ جو امڪان تمام گهڻو هوندو آهي. خاص ڪري بازاري عورتن سان جنسي ميلاپ ذريعي هن مرض جو امڪان تمام وڌي وڃي ٿو.

سئي ذريعي نشي وائرائڻ وار ماڻهو:

هن قسم جا نشئي يا موالي ساڳي سئي هڪ وقت ڪيترن ئي ماڻهن ۾ استعمال ڪندا آهن، تنهنڪري ائڊز جو وائرس آساني سان مريض مان ٻين ماڻهن ۾ منتقل ٿي سگهي ٿو. تنهنڪري سئي ذريعي نشو وائرائڻ وارن موالين ۾ مرض گهڻو ڏنو ويو آهي.

ٻين جنسي بيمارين ۾ مبتلا مريض:

اهي مريض جيڪي ٻين جنسي وچڙندڙ بيمارين ۾ مبتلا هوندا آهن. جهڙوڪ سوزاڪ وغيره انهن ماڻهن ۾ ائڊس ٿيڻ جو امڪان عام ماڻهوءَ کان تمام وڌيڪ هوندو آهي.

خاص رت جي بيمارين وارا مريض:

اهي مريض جن کي خاص قسم جي رت جي بيماري هوندي آهي. جنهنڪري هنن کي بار بار رت ڏيڻ جي ضرورت پوندي آهي جهڙوڪ: (Thalasemia)۾ انهن مريضن ۾ به ائڊز تمام گهڻي ڏٺي وئي آهي.

جنسي ڪلاميڊيا انفيڪشن
Genital Chlamydia Infection

هي وچڙندڙ جنسي بيماري گهڻي ڀاڱي پرميل کان به وڌيڪ عام آهي. پر اسان جي ملڪ ۾ اڃان تائين هن بيماريءَ جي تشخيص جي لاءِ گهربل سهولتون نه هئڻ ڪري مڪمل تشخيص نه ٿي سگهي آهي. پر ٻاهرين ملڪن جو اڪرن ۽ مقامي ڊاڪٽرن جي تجربي جي آڌار تي چئي سگهجي ٿو ته هي مرض اسان وٽ به ڪافي عام آهي.

جئين ته هن بيماري ۾ شديد علامتون نه ٿينديون آهن، تنهنڪري تمام گهٽ مريض ڊاڪٽرن وٽ علاج لاءِ ويندا آهن.

علامتون:

هن مرض جون علامتون بلڪل پرميل سان ملندڙ، جلندڙ ٿينديون آهن يعني مرد توڙي عورت جي پيشاب جي جاءِ تان پاڻياٺ يا رطوبت جو خارج ٿيڻ، پر هن مرض ۾ پاڻياٺ جو مقدار ڪافي گهٽ هوندو آهي ۽ انهي سان گڏ پاڻياٺ پرميل جي مقابلي ۾ ٿوري ڇڊي ۽ پاڻيءَ وانگر ٿيندي آهي، عورتن ۾ هلڪي پاڻياٺ جو خارج ٿيڻ سبب گهڻو ڪري عام رواجي سمجهي توجه نه ڏنو ويندو آهي، تنهنڪري عورتن ۾ هي مرض تڏهن وڃي تشخيص ٿيندو آهي، جڏهن ڪا پيچيدگي پيدا ٿيندي آهي.

تشخيص:

جيئن ته اسين مٿي بيان ڪري چڪا آهيون ته هن مرض جي تشخيص جي سهولت اسان وٽ اڃان حاصل نه آهي، هي تشخيص خاص قسم جي رت ۾ ٽيسٽ يا پاڻياٺ جي ڪلچر ذريعي ڪئي ويندي آهي.

علاج:

ڪلاميڊيا جو علاج تمام آسان آهي. خاص قسم جا ڪيپسول 10 ڪان

15 ڏينهن تائين کائڻ سان هي مرض مڪمل طور تي ختم ٿيندو آهي.

پيچيدگيون:

هن مرض جون پيچيدگيون خاص ڪري مردن جي مقابلي ۾ عورتن ۾ ڪافي عام نظر اينديون آهن، جن مان عورت جي ٻچي دانيءَ جي نالين جو بند ٿيڻ ڪافي گھٽو ڏٺو ويو آهي، جنهنڪري ڪيترين ئي عورتون اولاد جي نعمت کان محروم رهجيو وڃن ۽ اسان جي معاشري ۾ ڪنهن عورت کي اولاد جو نہ ٿيڻ ڪيترن ئي نفسياتي ۽ معاشرتي پيچيدگين کي جنم ڏئي ٿو. مردن ۾ اهي پيچيدگيون پيشاب جي نالي جو سوڙهو ٿيڻ يا بند ٿي وڃڻ آهي.

تشخيص:

جيئن تہ اسين مٿي بيان ڪري چڪا آهيون تہ هن مرض جي تشخيص جي سهولت اسان وٽ اڃان حاصل نہ آهي، هي تشخيص خاص قسم جي رت ۾ ٽيسٽ يا پاڻياٺ جي ڪلچر ذريعي ڪئي ويندي آهي.

علاج:

ڪلاميڊيا جو علاج تمام آسان آهي. خاص قسم جا ڪيپسول 10 کان 15 ڏينهن تائين کائڻ سان هي مرض مڪمل طور تي ختم ٿيندو آهي.

پيچيدگيون:

هن مرض جون پيچيدگيون خاص ڪري مردن جي مقابلي ۾ عورتن ۾ ڪافي عام نظر اينديون آهن، جن مان عورت جي ٻچي دانيءَ جي نالين جو بند ٿيڻ ڪافي گھٽو ڏٺو ويو آهي، جنهنڪري ڪيترين ئي عورتون اولاد جي نعمت کان محروم رهجيو وڃن ۽ اسان جي معاشري ۾ ڪنهن عورت کي اولاد جو نہ ٿيڻ ڪيترن ئي نفسياتي ۽ معاشرتي پيچيدگين کي جنم ڏئي ٿو. مردن ۾ اهي پيچيدگيون پيشاب جي نالي جو سوڙهو ٿيڻ يا بند ٿي وڃڻ آهي.

عورتن ۾ پاڻيءَ جي شڪايت
Vaginal Discharge

ماهواريءَ جي جاءِ کان پاڻياٺ جو خارج ٿيڻ هڪ تمام عام مرض آهي، هڪ اندازي مطابق وڏين اسپتالن جي عورتن جي بيماري واري شعبي ۾ 50 سيڪڙي کان وڌيڪ عورتون انهي مرض جي علاج لاءِ اينديون آهن.

پاڻياٺ يا رطوبت جي خارج ٿيڻ جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا. پر سڀ کان عام ۽ اهم ڪارڻ وچڙندڙ جنسي بيماريون آهن. جهڙوڪ: ٽراڪومونياسس، ڪلاميڊيا، پرميل ۽ ڪينڊيڊاسس وغيره.

اسين اڳ ۾ پرميل ۽ ڪلاميڊيا جو ذڪر ڪري آيا آهيون ۽ هتي ٻن اهم بيمارين يعني ٽراڪومونياسس ۽ ڪينڊيڊياسس جو ذڪر ڪنداسين.

هي ٻئي مرض عورتن جا مرض آهن، يعني مرض هنن بيمارين ۾ گهٽو ڪري مبتلا ڪونہ ٿيندا آهن، پر عورتن کي هر مرض مرد ئي منتقل ڪندو آهي.

علامتون:

ٽرائڪو موناياس ۽ ڪينڊائسس

Vaginal Trichomoniasis

Candidiasis

ٻنهي مرضن ۾ عورت ماهوري جي جاءِ کان پاڻياٺ خارج ٿيڻ جي شڪايت ڪندي آهي ۽ انهي سان گڏوگڏ خارش يا ساڙي جي بہ تڪليف ٿي سگهي ٿي.

ٽراڪومونياسس ۾ پاڻياٺ جو رنگ هلڪو سائو يا پيلو ٿيندو آهي ۽ پاڻياٺ بدبودار هوندي آهي ۽ مقدار بہ ڪافي هوندي آهي ۽ اڪثر عورت جي سلوار وغيره خراب ٿي ويندي آهي ۽ عورت پاڻ کي بي چين محسوس ڪندي آهي.

ڪينڊياسس ۾ پاڻياٺ جو رنگ اڇو لسيءَ نما هوندو آهي ۽ انهي ۾ گهٽو ڪري بدبو نہ ٿيندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن اهي ٻئي مرض هڪ ئي وقت مريض کي ٿئي سگهن ٿا.

تشخيص:

هي ٻئي مرض آساني سان پاڻياٺ جي ٽيسٽ ڪرڻ سان تشخيص ڪري سگهجن ٿا.

علاج:

انهن ٻنهي بيمارين جو علاج تمام آسان آهي، چند ڏينهن گوريون کائڻ سان ٻئي مرض ٺيڪ ٿي سگهن ٿا، ڪينڊيڊياسس ۾ تہ ڪريم يا گوري تڪليف واري جاءِ تي استعمال ڪري بہ انهي مرض کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري سگهجي ٿو.

علاج ۾ هي ڳالهہ ياد رکڻ گهرجي تہ عورت سان مرد (مڙس) جو بہ علاج ڪجي ڇو تہ اهي ٻئي مرد مان ئي عورت ۾ پکڙيا آهن، حالانڪہ مرد خود گهٽو ڪري انهن بيمارين ۾ مبتلا نہ ٿيندو آهي، پر اهي جراثيم هن جي جنسي عضوي تي موجود هوندا آهن.

ائبڊز ۽ ڪٽنب

علي مرتضيٰ ڌاريجو

AIDS AND FAMILY

صحت واري عالمي اداري (World Health Organization) هلندڙ سال دوران "ائبڊز ۽ ڪٽنب" (Aids and Family) بابت ڇاڻ ڏيڻ جو فيصلو ڪيو آهي جيئن ته ائبڊز جي حوالي سان ڪٽنب ۾ سڀ ڪان وڌيڪ اهميت عورت جي هجي ٿي ۽ مرد مان عورت - عورت مان مرد جي ائبڊز ۾ ڦاسڻ جا وڌيڪ امڪان هجن ٿا جنهن بعد سندن ٻار به ان جو نتيجو ڀوڳن ٿا تنهنڪري ان سلسلي ۾ اسان هي مضمون عورت ۽ ائبڊز بابت شايع ڪري رهيا آهيون.

"ادارو"

عورتن ۽ مردن کي ائبڊز جي وائرس ۾ مبتلا ٿيڻ جو هڪ جيترو خطرو ٿي سگهي ٿو جڏهن ته ڪيترن لحاظن کان عورتون ائبڊز جي وائرس لاءِ وڌيڪ حساس هجن ٿيون يعني ته اهي مردن جي ڀيٽ ۾ ان وائرس جو وڌيڪ سولائيءَ سان ۽ جلدي شڪار ٿي سگهن ٿيون. جيئن ته شروعات ۾ ائبڊز ۾ مبتلا جيڪي به فرد سڃاتا ويا هئا اهي مرد هئا ان سبب خاص طور تي عورتون اهوئي ڀانئينديون آهن ته اها هڪ مردن جي بيماري آهي جنهن ۾ هو ورلي ڪو شڪار ٿي سگهن ٿيون. جڏهن ته هاڻ ان ڳالهه ۾ شڪ نه رهيو آهي ڇاڪاڻ ته ڪيتريون ئي لاتعداد عورتون هن مرض ۾ مبتلا ٿي چڪيون آهن تنهن ڪري ائين چئي نه ٿو سگهجي ته ائبڊز جي بيماري رڳو مردن تائين محدود آهي يا عورتون ان جو گهٽ شڪار ٿي سگهن ٿيون.

عورتون به مردن جيان ائبڊز جي بيماريءَ ۾ ساڳين ئي طريقن سان مبتلا ٿي سگهن ٿيون ۽ هن بيماريءَ ۾ مبتلا ٿيڻ جا اهي وڏا ۾ وڏا عام وسيلا آهن جهڙوڪ: ڪا اهڙي رت يا رت جا ڪي حصا حاصل ڪرڻ جيڪا ائبڊز جي مريض جي هجي يا اهو ائبڊز جي وائرس ۾ مبتلا هجي، ڪي اهڙا وزار استعمال ڪيا ويا هجن جيڪي ائبڊز جي وائرس کان پاڪ صاف نه هجن ته هيءَ بيماريءَ جنسي لاڳاپن رستي به سولائي سان وچڙي سگهي ٿي.

اهڙا مرد جيڪي گهڻا جنسي دوست رکندڙ آهن پوءِ چاهي سندن اهڙي دوستي مردن سان هجي يا عورتن سان ته اهي به عورتن لاءِ وڏا ۾ وڏا خطرناڪ ثابت ٿين ٿا - اهڙن مردن جون عورتون ان ڳالهه کان به واقف ناهن هونديون ته ڪو سندن مڙسن جو ٻين به ڪيترن ئي فردن سان جنسي لاڳاپو رهندڙ آهي ۽ ان سبب اهي به اڻ ڄاڻ هجڻ سبب ائبڊز جي وائرس ۾ مبتلا ٿيڻ جي خطري ۾ رهن ٿيون. ان لحاظ کان جملي عورتون ائبڊز ۽ اهڙين ٻين جنسي وچڙندڙ بيمارين لاءِ وڌيڪ خطري ۾ رهن ٿيون جنهن جو واحد سبب سندن مڙسن جو اهو ورتاءُ آهي جنهن هيٺ هو ڪيترن فردن سان جنسي لاڳاپا رکندڙ هجن ٿا - اهڙي اڻڄاڻائي سبب عورتون پنهنجو موثر بچاءُ به ڪري نه ٿيون سگهن.

عورتون ائبڊز جي وڌيڪ خطري ۾ ان سبب به رهن ٿيون جو سندن سماجي - اقتصادي مسئلا اهڙا هجن ٿا ۽ انهن ۾ خاص طور تي اهي عورتون وڌيڪ خطري ۾ رهن ٿيون جيڪي مجبوراً جنسي سودي بازي رستي پيٽ گذر ڪرڻ لاءِ مجبور ڪيون وڃن ٿيون. ان لحاظ کان دنيا جي گهڻن ئي اسرندڙ ملڪن جون عورتون ڳوٺاڻن علائقن مان لڏ پلاڻ ڪري شهري ڳتيل آباديون وسائڻ لڳيون آهن. اتي پهچڻ کانپوءِ ڪيترين عورتن کي اهڙو ماحول ملي ٿو جنهن هيٺ هو جنسي وهنوار ڪري نه رڳو پنهنجيون ضرورتون پوريون ڪن ٿيون ته ائبڊز جي وائرس ۾ به مبتلا ٿينديون رهن ٿيون.

انهن پهلوئن کانسواءِ ٻيا به ڪيترائي اهڙا پهلو آهن جن سبب ائبڊز جي وائرس ۾ عورتون مبتلا ٿي سگهن ٿيون مثال طور جيئن ته دنيا جي ڪيترن ملڪن ۽ قومن ۾ اهو به رواج آهي ته اتي عورتن جو طهر ڪرايو ويندو آهي ۽ طهر ڪرائڻ لاءِ جڏهن ساڳيا اوزار / بليڊ وغيره استعمال ڪيا وڃن ته ان رستي به هڪ متاثر عورت کان ٻئي تائين ائبڊز جو وائرس پهچي سگهي ٿو. جيئن ته اڃان تائين اهڙا ڪي پڪا ثبوت ملي نه سگهيا آهن ته هن رسم رستي ائبڊز جو وائرس منتقل ٿيندو رهي ٿو پر تنهن هوندي به ان رسم سبب اهو سمجهيو وڃي ٿو ته

ڪيترين عورتون ائڊز جي وائرس ۾ گهٽي حد تائين مبتلا ٿي سگهن ٿيون.
اهڙو هڪ ٻيو طريقو جنهن لاءِ خدشو ظاهر ڪيو وڃي ٿو، اهي ڳوناٺا وير گهر ۽ اهي ڳوناٺيون دايون آهن جن کان وير جو ڪم ڪرايو ويندو آهي ۽ اهڙيون دايون جڏهن انهن علائقن ۾ رهندڙ هجن جتي اڳ ۾ عورتون ائڊز جي وائرس ۾ مبتلا هجن ته انهن رستي به اهو وائرس صحتمند عورتن تائين پهچي سگهي ٿو. جيئن ته اهڙيون ڳوناٺيون دايون گهرن ۾ ڪيترن ۾ به ڪم ڪار ڪنديون رهن ٿيون جنهن سبب سندن هٿن ۾ ڦٽن ۾ چيرن وغيره جا نشان موجود هجن ٿا ۽ اهي جڏهن وير جي ڪم ۾ جنبي وڃن ٿيون تڏهن احتياطً نه ته دستانا پائين ٿيون ۽ نه ئي بيمارين پکيڙڻ کان بچاءَ جا ڪي ٻيا طريقا استعمال ڪن ٿيون ته انهن رستي به ڪيترين بيماريون پکڙجنديون رهن ٿيون.
هن وقت اهي عورتون جيڪي يا ته پاڻ ائڊز جي وائرس ۾ مبتلا آهن يا سندن جيون ساٿي، تن جي زندگي خطري ۾ آهي، اهي ٻين کي به ائڊز جي وائرس ۾ مبتلا ڪري سگهن ٿيون. اهڙيون عورتون جڏهن حامله ٿين ٿيون يا جڏهن وير ڪن ٿيون تڏهن اهو به ممڪن هوندو آهي ته سندن ٻار ائڊز جي وائرس ۾ مبتلا ٿي پوي. جيتوڻيڪ اهڙين ڪيترين متاثر ٿيل عورتن کي ائڊز جي وائرس جي اهڙي طرح منتقل ٿيڻ جي ڄاڻ آهي پر تنهن هوندي به هو چاهين ٿيون ته ڪين ٻار ٿئي. جڏهن ته اهڙيون عورتن کان اهو سوال به پڇي سگهجي ٿو ته ڇا سندن لاءِ اهو ناممڪن آهي ته هو حمل، وير ۽ ٻار ڪانسواءِ زندگي گذاري نه سگهنديون؟ ڇا اهڙين عورتن لاءِ اهو ضروري ناهي ته ائڊز جي وائرس ۾ مبتلا ٿيڻ ڪانپوءِ حامله ٿيڻ ۽ ٻار ڄڻڻ جي خواهش ترڪ ڪري ڇڏين بجاءِ ان جي ته هو پاڻ ته ان مرض ۾ ڇڙي ڇڙي مري وڃن ته ڪين جيڪي ٻار پيدا ٿيندا اهي به زنده رهي نه سگهن.

بهرحال اهڙا ڪيترائي طريقا ۽ اپاءَ آهن جن رستي جيڪڏهن عورتون چاهين ته پاڻ کي، ٻين ۽ پنهنجي اولاد کي ائڊز جهڙي خطرناڪ ۽ موتمار وچڙندڙ بيماري کان بچائي سگهن ٿيون ۽ اهي اپاءَ آهن؛ شاديءَ کان اڳ ۾ جنسي تعلقات نه رکڻ، نوجواني واري زندگي پاڪ صاف طريقي سان گذارڻ، وڻشياڻپي کان پرهيز ڪرڻ، هم جنس پرستي ۽ رڳ رستي نشي واپرائڻ کان پاسو ڪن جنهن لاءِ سيون استعمال ڪيون وينديون آهن.
جيڪڏهن عورتون منظم ٿين ۽ چاهين ته ائڊز جهڙيءَ وبا کي موثر طريقي سان روڪي سگهن ٿيون ان لاءِ سڀ کان پهريائين پاڻ ۾ اهڙو حوصلو ۽ اها سگهه پيدا ڪرڻي پوندي ته جيئن بچاءَ جا سڌا سنوان اپاءَ اختيار ڪري سگهن ۽ ائين ڪيترن اهڙن ملڪن ۾ جتي جتي عورتون پاڻ کي منظم ڪري سگهيون آهن اتي اتي اهي موثر ثابت ٿيون آهن مثال طور، انڊيا ۽ ميڪسيڪو ۾ زوري زنا ته انڊيا ۽ ڪينيا ۾ مردن مان شراب جي عادت گهٽائڻ ۾ ڪارگر ثابت ٿيون آهن.
عورتن لاءِ هڪڙو ٻيو ڪم آهي ته اهي پاڻ کي منظم ڪري ائڊز خلاف ماڻهن ۾ تعليم ۽ ڄاڻ ڦهلائين جنهن جو اهو مقصد آهي ته ان ڪم لاءِ نه رڳو ڪنهن وسندي، ڳوٺ پر هر گهر تائين وڃي اهو سنيهو پهچائين ۽ ڪين سمجهائين.
عورتن لاءِ هڪ پريشاني ۽ چنتا جي ڳالهه اها آهي پوءِ چاهي اهڙي عورت پڙهيل هجي يا اڻ پڙهيل، ڳوٺن ۾ رهندڙ هجي يا شهرن ۾ ته سندن ۽ مردن جي وچ ۾ ربط ۽ هڪ ٻئي تي اعتماد ڪونهي، جوابداري ۽ زميداري جي ڪوٽ آهي.
جنهن سبب هو هڪ ٻئي کي اعتماد سان اهڙين بيمارين بابت آگاهه رکي ۽ هوشيار ڪري نه ٿا سگهن.

هن وقت اهي عورتون جيڪي يا ته پاڻ ائڊز جي وائرس ۾ مبتلا آهن يا سندن جيون ساٿي، تن جي زندگي خطري ۾ آهي، اهي ٻين کي به ائڊز جي وائرس ۾ مبتلا ڪري سگهن ٿيون. اهڙيون عورتون جڏهن حامله ٿين ٿيون يا جڏهن وير ڪن ٿيون تڏهن اهو به ممڪن هوندو آهي ته سندن ٻار ائڊز جي وائرس ۾ مبتلا ٿي پوي

ڊيابيٽس ۽ سفر

ڊاڪٽر زمان شيخ

ايم بي بي ايس (سنڌ)، ايف سي پي ايس (پاڪستان)، ايم آر سي پي (برطانيه)،
ايم ايس سي (ڊايابيٽس ۽ انڊوڪرائنالاجي) گلاسگو

اسان جي ملڪ ۾ سير سياحت تي وڃڻ جو رواج تمام گهٽ آهي. پر جيڪڏهن ذيابيطس جو مريض ڪنهن شادي مرادي يا فوتگيءَ تي ويندو ته اتي پنهنجي شگر کي ڪنٽرول ڪرڻ جي ڪابه پلاننگ ڪونه ڪندو آهي. ڪنهن ڪم جي سلسلي ۾ اوچتو ڪيڏانهن وڃڻو پوي ته شڪايت ڪندو آهي ته اتي ذيابيطس جي مرض کي ڪنٽرول ڪيئن ڪري؟

عام طور تي ڏٺو ويو آهي ته مريض حج يا عمري تي ويندي پنهنجي شگر جي مرض جي بلڪل پرواهه نه ڪندو آهي. سندس خيال اهو هوندو آهي ته حج يا عمري جي برڪت سان اهو مرض اتي پاڻ ئي ٺيڪ ٿي ويندو. اهو خيال صحيح ناهي. اهو ياد رکڻ گهرجي ته علاج ڪرڻ سنت آهي

ٻي طرف وري عام طور تي ڏٺو ويو آهي ته مريض حج يا عمري تي ويندي پنهنجي شگر جي مرض جي بلڪل پرواهه نه ڪندو آهي. سندس خيال اهو هوندو آهي ته حج يا عمري جي برڪت سان اهو مرض اتي پاڻ ئي ٺيڪ ٿي ويندو. اهو خيال صحيح ناهي. اهو ياد رکڻ گهرجي ته علاج ڪرڻ سنت آهي. جيڪڏهن ٿورڙي ئي پلاننگ ڪيل هجي ته هو حج ۽ عمري جا هر فرائض شگر کي ڪنٽرول ۾ رکي بهتر نموني ۾ سرانجام ڏئي سگهي ٿو.

ذيابيطس جي مريضن کي کپي ته سفر جي دوران شگر کي قابوءَ ۾ رکڻ لاءِ هيٺين هدايتن تي عمل ڪن:-

سفر جي تياري:

سفر جي تياري، سفر شروع ڪرڻ کان گهڻو اڳ ۾ ڪرڻ گهرجي. روانو ٿيڻ کان اڳ اوهان کي خبر هجڻ گهرجي ته اوهان کي ڪهڙين ڪهڙين جڳهن تي وڃڻو آهي؟ اتي ڪيترو عرصو رهڻو آهي؟ ۽ اتي ڪهڙي ذريعي سان پهچڻو آهي؟ يعني

سفر جي تياري، سفر شروع ڪرڻ کان گهڻو اڳ ۾ ڪرڻ گهرجي. روانو ٿيڻ کان اڳ اوهان کي خبر هجڻ گهرجي ته اوهان کي ڪهڙين ڪهڙين جڳهن تي وڃڻو آهي؟ اتي ڪيترو عرصو رهڻو آهي؟ ۽ اتي ڪهڙي ذريعي سان پهچڻو آهي؟

ڪار، بس، ريل يا جهاز وغيره جي رستي.

** ان ڪانپوءِ اول چيڪ ڪرايو ته اوهان جي شگر ڪنٽرول ۾ آهي يا نه.

** هوائي جهاز جي سفر جو ارادو هجي ته پنهنجي ڊاڪٽر کان سرٽيفڪيٽ وٺو ته اوهان کي شگر آهي ڇو ته جيڪڏهن توهان حج تي يا ٻي ٻيرون ملڪ وڃي رهيا آهيو ته ايئرپورٽ تي اهي دوائون چيڪ ٿينديون. ان وقت اوهان وٽ ميڊيڪل سرٽيفڪيٽ هجڻ ضروري آهي.

** ڊاڪٽر جو نسخو به پاڻ سان گڏ رکڻ گهرجي، جيڪڏهن توهان انسولن تي آهيو ته انجيڪشن جو نسخو به پاڻ سان گڏ رکو، جيئن توهان انسولن ۽ ان جون سرنجون پڻ گڏ کڻي سگهو. بهتر ائين ٿيندو ته اوهان جي سفر جون سموريون دوائون اوهان سان شروع کان ئي گڏ هـ ... ڪڏهن خدانخواسته ڪا دوا ... يا ختم ٿي وڃي ته اوهان ... سوجو هجي، جيئن توهان

هوائي جهاز جي سفر جو ارادو هجي ته پنهنجي ڊاڪٽر کان سرٽيفڪيٽ وٺو ته اوهان کي شگر آهي ڇو ته جيڪڏهن توهان حج تي يا ٻي ٻيرون ملڪ وڃي رهيا آهيو ته ايئرپورٽ تي اهي دوائون چيڪ ٿينديون. ان وقت اوهان وٽ ميڊيڪل سرٽيفڪٽ هجڻ ضروري آهي

ڪنهن تڪليف ڪانسواء دوا وٺي سگهو.

** جيڪڏهن توهان ڪنهن ڊورانهن ملڪ وڃي رهيا آهيو ته اتي دوا جي وقت جي باري ۾ پنهنجي ڊاڪٽر کان ضرور مشورو ڪريو.

** ٿي سگهي ته پنهنجي ڊاڪٽر کان ان ملڪ جي ڪنهن ڊاڪٽر جو نالو، پتو ۽ ٽيليفون نمبر وٺي ڇڏيو، جتي اوهان وڃي رهيا آهيو جيئن بوقت ضرورت ان سان ملي سگهجي.

** جيڪڏهن توهان هوائي جهاز تي سفر ڪري رهيا آهيو ته جهاز جي عملي کي پنهنجي بيماريء جي لاء ٻڌايو جيئن اوهان کي مناسب کاڌو ٺيڪ وقت تي ڏئي سگهن. اوهان جيڪڏهن ڪين ڊيابيطس جي باري ۾ ٻڌائڻ نه چاهيو يا اوهان کان وسري وڃي ته پوء کاڌي مان پنهنجي مرضي جون شيون چونڊي کائو. بهتر ائين ٿيندو ته اوهان سفر شروع ڪرڻ کان اڳ ئي پنهنجي ٽريول ايجنٽ کي اهو ٻڌائي ڇڏيو.

سفر دوران ڪهڙيون شيون اوهان ڪي گڏ رکڻ گهرجن؟

جنهن ڏينهن اوهان کي روانو ٿيڻو هجي، هيٺيون شيون اوهان پنهنجي ننڍڙي بيگ ۾ رکي ڇڏيو جيڪا اوهان جي هٿ ۾ هجڻ گهرجي. ان کي نه ئي جهاز جي اندر موڪليو ۽ نه ٽرين يا بس ۾ بُڪ ڪرايو.

** پنهنجي سموري سفر جون دوائون.

** سموري سفر جي انسولن ۽ ان جون سرنجون. عام انسولن کي 35 سينٽي گريڊ کان گهٽ ۽ 90 سينٽي گريڊ کان وڌيڪ درجه حرارت تي نه رکڻ گهرجي. ان لاء ان کي جهاز جي اندر (BAGGAGE) ۾ بُڪ نه ڪرايو. ڇو ته وڌيڪ اُچائيء تي ان ۾ درجه حرارت گهٽ ٿي ويندو آهي ۽ انسولن جي خراب ٿيڻ جو انديشو هوندو آهي.

** ڪپهه ۽ اسپرٽ به سرنجن سان گڏ رکڻ گهرجي.

** پيشاب ۽ رت ۾ گلوڪوز ۽ ڪيٽون (KETONE) ٽيسٽ ڪرڻ جو سامان.

** کنڊ جي پڙي، بسڪٽ، چاڪليٽ، ٽافي يا (GLUCAGON-KIT) جيئن جيڪڏهن رت ۾ گلوڪوز گهٽ ٿي وڃي يعني (HYPO GLYCAEMIA) ٿي وڃي ته ان جو تُرت علاج ڪري سگهجي. بسڪٽ وغيره ختم ٿي وڃن ته هڪدم انهن جي جاء تي ٻيا بسڪٽ وٺي ڇڏجن.

** ان ڪانسواء اوهان وٽ کاڌي جون ايتريون شيون گڏ هجڻ گهرجن جو کاڌو دير سان ملڻ جي صورت ۾ کرا ڄي سگهن.

* پيرن تي هڻڻ جو عام پائوڊر يا وري (Anti-Fungal Powder) سفر ۾ ضرور گڏ رکجي. تيل يا ويزلن پڻ گڏ هجي جيئن پير خشڪ ٿي وڃن ته استعمال ڪجي.

** بوٽ آرامده پائڻ گهرجي، جيئن گهڻو وقت استعمال ڪرڻ سان تڪليف نه ڏئي.

** اوهان سان گڏ هڪ ڪارڊ ضرور هجڻ گهرجي جيڪو "پلاسٽڪ ڪوٽيڊ" هجي. ان ۾ اهو ذڪر ڪيل هجي ته اوهان ذيابيطس جا مريض آهيو. اوهان هنن دوائن تي آهيو. اوهان جو ۽ اوهان جي ڊاڪٽر جو نالو پتو ۽ ٽيليفون نمبر جاٽايل هجي جيئن ڪنهن هنگامي حالت ۾ کرا ڄي سگهي.

** جيڪڏهن توهان ڪار ۾ سفر ڪري رهيا آهيو ته بغير ڪجهه کاڌي، ٻن ڪلاڪن کان وڌيڪ ڪار نه هلايو يا وري ڪجهه بسڪٽ يا سينڊوچ وغيره کائي ڇڏيو. جيڪڏهن توهان ڪنهن به وقت (Hypoglycaemia) جون علامتون محسوس ڪيو ته هڪدم ڪار کي بيهاري ڪجهه کائي ڇڏيو ۽ تقريباً 15 منٽن ڪانپوء سفر وري شروع ڪيو.

جيڪڏهن توهان هوائي جهاز تي سفر ڪري رهيا آهيو ته جهاز جي عملي کي پنهنجي بيماريءَ جي لاءِ ٻڌايو جيئن اوهان کي مناسب کاڌو ٺيڪ وقت تي ڏئي سگهن

پيرن تي هٽڻ جو عام پائونڊر يا ورِي (Anti-Fungal Powder) سفر ۾ ضرور گڏ رکجي. تيل يا ويزلن پڻ گڏ هجي جيئن پير خشڪ ٿي وڃن تہ استعمال ڪجي. بوٽ آرامده پائڻ گهرجي، جيئن گهڻو وقت استعمال ڪرڻ سان تڪليف نہ ڏئي. جيڪڏهن توهان ڪار ۾ سفر ڪري رهيا آهيو تہ بغير ڪجهہ کاڌي، ٻن ڪلاڪن کان وڌيڪ ڪار نہ هلايو يا وري ڪجهہ بسڪٽ يا سينڊوچ وغيره کائي ڇڏيو. جيڪڏهن ڪجهہ دوست احباب سفر ۾ ساٿي هجن تہ کين پنهنجون ضرورتون ٻڌائڻ ۾ حجاب نہ ڪريو، جيئن هو سفر ۾ اوهان جي ضرورتن مطابق پروگرام ٺاهي سگهن

جيڪڏهن توهان ريل يا بس ۾ آهيو تہ فوراً اهي شيون کائي ڇڏيو جيئن فوري علاج ٿي وڃي ۽ اوهان کي يا اوهان جي همسفرن کي ڪا تڪليف ڪونہ ٿئي.

** سفر دوران ورزش ڪرڻ تمام ضروري آهي، خاص ڪري جڏهن توهان ڪنهن ڊگهي هوائي سفر يا ٽرين يا ڪار ۾ هجو. وقفي وقفي سان سيٽ تان اٿي ٿوري چهلقدمي ڪيو. هر ٻن ڪلاڪن ڪانپوءِ ڪار کي بيهاري ٿورو گهمڻ گهرجي.

** جيڪڏهن ڪجهہ دوست احباب سفر ۾ ساٿي هجن تہ کين پنهنجون ضرورتون ٻڌائڻ ۾ حجاب نہ ڪريو، جيئن هو سفر ۾ اوهان جي ضرورتن مطابق پروگرام ٺاهي سگهن.

منزل تي پهچڻ ڪانپوءِ:-

- پنهنجي دوا يا انسولن اڳوٽي روٽن مطابق وٺو.
- دعوتن ۾ يا هوٽل جي کاڌي ۾ پرهيز جو خيال رکو.
- حج جي موقعي تي يا عمري شروع ڪرڻ کان اڳ ڪو سينڊوچ کائي ڇڏيو جنهن ۾ گوشت يا ڪڪڙ هجي. ان طرح جڏهن عرفات جي ميدان ڏانهن روانا ٿيو تہ ضرور ڪا شي يا سينڊوچ کائي ڇڏيو.

ائين ئي مذدلفہ وڃڻ کان ۽ شيطان کي پٿريون هڻڻ کان اڳ ڪا شي کائي ڇڏيو.

پنهنجو ننڍڙو سفري بيگ هميشہ پاڻ سان گڏ رکو يا پنهنجي چيلهہ سان ٻڌي ڇڏيو. جنهن ۾ ڪجهہ کائڻ جون شيون هجن. ضرورت مهل انهن کي کائي ڇڏيو ۽ موقعو ملندي ئي وري اهي شيون خريد ڪري بيگ ۾ وجهي ڇڏيو.

ڪوشش ڪيو تہ بوتلن ۾ بند پاڻي يا چانهن ۽ ڪافي پيئو ڇو تہ انهن ۾ پاڻي اباريل هجڻ جي ڪري جراثيم نہ هوندا آهن.

ياد رکندا تہ:

- اوهان لاءِ عام حالتن ۾ گلوڪوز ۽ کنڊ جو استعمال منع آهي.
- ميدي وارين شين کان پرهيز ضروري آهي.
- اوهان تمباڪو نوشي ٿتا ڪري سگهو.
- دوران سفر پنهنجي جسم جي صفائي خاص ڪري پنهنجن پيرن جي صفائي جو خاص خيال رکڻو آهي.
- ننهن ڪٽڻ مهل احتياط ڪيو، ڇو تہ زخم ٿي وڃڻ جي صورت ۾ ان کي ڀرجڻ ۾ ڪافي وقت لڳي ٿو ۽ سفر ۾ اهو گهڻي تڪليف ڏئي ٿو.
- جيڪڏهن جسم تي ڪو زخم يا ڦٽ نڪري، ڪنگهہ ۽ بخار ٿي پئي يا وري پيشاب بار بار اچي يا سڙي اچي تہ هڪدم پنهنجي ڊاڪٽر سان رجوع ڪيو.
- باهہ جي ويجهو نہ ويهو ۽ ان طرح سان گرم پاڻي جي بوتل جو استعمال منع آهي.

سفر دوران روزو رکڻ منع آهي؛

- سفر دوران پنهنجي پيشاب ۽ رت ۾ گلوڪوز جو ٽيسٽ ڪندا رهو.

گهڻن ماڻهن جو خيال هوندو آهي جڏهن بہ شگر وڌي ويندي آهي، تہ کين خبر پئجي ويندي آهي، اهو خيال بلڪل غلط آهي.

- پنهنجي بيماريءَ جو فائل سفر دوران گڏ رکو جيئن بوقت ضرورت ڊاڪٽر کي ڏيکاري سگهجي.

مٿين هدايتن تي عمل ڪرڻ سان اميد آهي تہ اوهان جو سفر خوشگوار گذرندو.

جڏهن عرفات جي ميدان ڏانهن روانا ٿيو تہ ضرور ڪا شي يا سينڊوچ کائي ڇڏيو. ائين ئي مذدلفہ وڃڻ کان ۽ شيطان کي پٿريون هڻڻ کان اڳ ڪا شي کائي ڇڏيو. ڪوشش ڪيو تہ بوتلن ۾ بند پاڻي يا چانهن ۽ ڪافي پيئو ڇو تہ انهن ۾ پاڻي اباريل هجڻ جي ڪري جراثيم نہ هوندا آهن. گهڻن ماڻهن جو خيال هوندو آهي جڏهن بہ شگر وڌي ويندي آهي، کين خبر پئجي ويندي آهي، اهو خيال بلڪل غلط آهي. پنهنجي بيماريءَ جو فائل سفر دوران گڏ رکو جيئن بوقت ضرورت ڊاڪٽر کي ڏيکاري سگهجي.

ڊاڪٽر غلام اصغر چنا

بواسير

ڪارڻ، بچاءَ جا اپاءَ ۽ علاج

بواسير، جنهن کي موڪا بہ سڏيو ويجي ٿو، هڪ اهڙو مرض آهي، جنهن لاءِ مختلف ماڻهن وٽ مختلف خيالات هوندا آهن. گهڻا ماڻهو هر ان بيماري کي جنهن جو تعلق مخصوص جڳهہ سان هوندو آهي ان کي بواسير چوندا آهن.

ڪجهہ حڪيم وري انهن کي خوني ۽ بادي بواسير ۾ تقسيم ڪندا آهن.

يورپي ملڪن ۽ آمريڪا ۾ اهو اندازو لڳايو ويو آهي تہ چاليهہ سالن جي ۽ ان کان وڏي عمر جا اٽڪل اڻونجاهہ سيڪڙو ماڻهو ڪنهن نہ ڪنهن طريقي سان انهي مرض (يعني بواسير) ۾ مبتلا آهن. اسان جي ملڪ ۾ اهڙو اندازو نہ لڳايو ويو آهي ۽ نہ ئي سائنسي بنيادن تي ڪا اهڙي تحقيقات ڪئي ويئي آهي.

اسان جي تجربي موجب سرجري جي آئوٽ ڊور (O.P.D) ۾ ايندڙ هر ويهون (20) شخص هن مرض ۾ مبتلا آهي.

اسانوٽ ڪجهہ طبيبن هن مرض کي خوني ۽ بادي بواسير ۾ ورهايو آهي، جنهن مطابق پهرين صورت ۾ خون جاري ٿيڻ جي شڪايت ٿئي ٿي ۽ ٻي صورت ۾ وري هر قسم جي تڪليف جنهنجو تعلق هاضمي واري سرشتي سان آهي بادي بواسير سان منسوب ڪئي ويجي ٿي.

بواسير ڇا آهي، ڇو ٿئي ٿو، بچاءَ لاءِ ڪهڙا اپاءَ ولجن ۽ الجو علاج ڪيئن ٿئي ٿو.

هيٺ ڏنل اپٽار ۾ مٿين سوالن جو اختصار سان جواب ڏيڻ جي ڪوشش ڪجي ٿي.

ان کان پهريائين جو انهي مرض کي ۽ انهي مرض مان پيدا ٿيل صورتحال کي سمجهجي، ويهڪ واري جاءِ / مقعد جي بناوت کي سمجهڻ تمام ضروري آهي.

مقعد جو بنيادي بناوتي اڀياس
(Basic Anatomy of Analcanal)

مقعد حقيقت ۾ هاضمي واري سرشتي جو آخري هيٺيون ڇيڙو آهي، هي مشڪن جو ٺهيل، گول هڪ يا ٻہ انچ ڊگهو رستو آهي، مٿين ڇيڙي ذريعي هي وڏي آنڊي (Rectum) سان مليل آهي ۽ هيٺين ڇيڙي ذريعي وهڪ واري جڳهہ جي چمڙيءَ جي سطح سان لاڳاپيل آهي.

اهي مشڪون جيڪي وڏي آنڊي سان لاڳاپيل آهن اهي هيٺ گولائي ۾ اچي ڇلي نما شڪل اختيار ڪن ٿيون. انهن کي ٻاهريون مشڪائون ڇلو External Sphincter ۽ اندريون مشڪائون ڇلو Internal Sphincter سڏجي ٿو.

اهي ڇلا (Sphincters) حساس تنتن جي ذريعي دماغ جي ضابطي هيٺ رهن ٿا. انهن ڇلن ۽ مشڪن کي آڪسيجن مهيا ڪرڻ ۽ ڪاربن ڊاءِ آڪسائيڊ واپس ڪرڻ لاءِ رت جون نلڪيون ٽن مختلف هنڌن تي داخل ٿين ٿيون انهن ٽن هنڌن تي هي خون جون نلڪيون گڏ ٿي ڇڳن جي شڪل اختيار ڪن ٿيون. انهن کي مقعد جاگدا يعني Anal (Cushions) چيو ويندو آهي.

انسان کي جڏهن غير موزون سماجي حالتن ۾ اجابت جو خيال ايندو آهي تہ اهي مشڪائي مقعدي گدا ۽ ٻيا ڪيترائي عوامل گڏجي اهڙي خيال کي مناسب وقت تائين معطل ڪندا آهن.

اهڙي خيال جي معطلي ۾ مختلف جڳهن تي مختلف دٻاءُ پيدا ٿين ٿا.

هيٺين حصي ۾ گهٽي دٻاءُ ٿيڻ جي ڪري مقعد ۾ موجود شيون وڏي آنڊي ۾ گهٽ دٻاءُ جي طرف هلي وڃن ٿيون.

هيٺين حصي ۾ گهڻو دٻاءُ پيدا ڪرڻ ۾ اندرين ٻاهرين مشڪائي ڇلن کان علاوه مقعدي گدا ۽ ٻيون ڪيتريون ئي مشڪون ڪم اچن ٿيون.

بواسير خوني ڇو ٿئي ٿو

مٿي ڏنل بناوتي اڀياس سان معلوم ٿيو تہ تہ خون جي نلڪين جا ٺهيل ڇڳا يا مقعدي گدا (Anal Cushions) هر انسان ۾ موجود هوندا آهن. هيٺ ڏنل سببن جي ڪري اهي گدا مناسب ماپ کان وڏي وڃن ٿا.

بواسير جا ڪارڻ

قبض:
Difficulty in Emptying the Rectum

پيٽ جي اندروني دٻاءُ جو وڌڻ
Raised Intera-abdominal Pressure

مشڪلاتي چلڻ جي ڪري ڪوتاهي
Raised Anal Pressure

بواسير جا ڪجهه بيا ڪارڻ

زياده ويهڪ جو ڪم (مثال ڊرائيور،پائلٽ)
Sedentry Life

شراب ۽ مصالحن جو زياده استعمال
Alcohal & Spices Abuse

ڪجهه خانداني سبب
Genetic Factors

عمر گذرڻ جي پيچ ڊاهه
Aging Mechanizm

زيادهه ماهواري، جي ڪري
Menorrheagia

مٿي ڄاڻل ڪنهن به هڪ يا گهڻن سببن جي ملڻ ڪري مقعدي گدا (Anal Cushions) پنهنجي قدرتي بيهڪ ڇڏي هيٺ پرو هليا اچن ٿا، اهي تندون جي انهن کي آندي جي مضبوط مشڪن سان ملائين ٿيون، ڪافي ڪمزور ٿي وڃن ٿيون، وقت گذرڻ سان ۽ ساڳين سببن جي برقرار رهڻ جي ڪري انهن رت جي نلڪين تي تمام معمولي دٻاءُ يا ڇڪ جي ڪري غير معمولي مقدار ۾ خون ضايع ٿيڻ شروع ٿي ٿو.

هي خون بلڪل تازو، ڳاڙهو ۽ اڪثر سور کانسواءِ ٿئي ٿو. اجابت ٿيڻ کانپوءِ چند ٽيپن کان وٺي هڪ اڌ سير تائين رت جو زيان ٿي سگهي ٿو. هن وقت تي مريض ڪافي پريشان رهي ٿو، ڪافي خون ضايع ٿيڻ جي ڪري عام رواجي زندگي ۾ ڪمزوري ٿڪاوٽ مٿي ۾ سور، چڪر ۽ بک نه لڳڻ جهڙي شڪايت ڪري ٿو مقعد جي معائني جي شرم وگهي ۽ آپريشن جي ڊپ سبب ڪنهن مستند ڊاڪٽر وٽ نه ٿو وڃي.

قدرتي طور تي ڪجهه سببن جي گهٽ وڌ ٿيڻ ڪري ڪجهه عرصي لاءِ هن مرض جي سختي گهٽ ٿي يا غائب ٿي وڃي ٿي؛ ان جو ذمو ڪنهن گهريلو دوا يا ڊاڪٽر جي علاج کي ملندو آهي.

ڪڏهن ڪڏهن خون جي گهڻي مقدار ۾ ضايع ٿيڻ جي ڪري مريض خون جي دٻاءُ جي گهٽ ٿيڻ ڪري شاڪ (Hypovolumic Shock) ۾ هليو وڃي ٿو.

بواسير جي درجه بندي

مٿين بيان مان ظاهر ٿئي ٿو ته بواسير جو مرض هڪ دفعو ظاهر ٿيڻ کانپوءِ هڪ هنڌ رڪجي نه ٿو، بلڪه هي عمل جاري رهي ٿو ظاهري ڏيک (Sign) ۽ مريض جي تڪليف کي نظر ۾ رکي هن مرض کي چئن درجن ۾ ورهايو ويو آهي.

چارٽ الف

بواسير جي درجه بندي

درجا	ظاهري ڏيک (Signs)	تڪليف (Symptoms)
درجو پهريون	پروڪٽوسڪوپ (Proctoscope) ذريعي مقعدي گدا (Anal Custions) معمولي مقدار ۾ وڌيل نظر ايندا.	خون ضايع ٿئي ٿو ڪجهه بي آرامي ٿيندي
درجو ٻيون	مقعد جي ڪناري تي دٻاءُ وقت نظر اچڻ ۽ پنهنجو پاڻ غائب ٿيڻ.	خون جو زيان بي آرامي خارش ٿيڻ
درجو ٽيون	ٻاهر لٽڪيل نظر ايندا، مريض پنهنجي هٿ سان اندر ڪري سگهندو.	خون جو زيان خارش بي آرامي
درجو چوٿون	ڪوشش جي باوجود مقعد کان ٻاهر لٽڪيل رهڻ.	ڪپڙن جو خراب ٿيڻ درجي ٽئين واري تڪليف سان گڏ سور جو ٿيڻ

حياتياتي گائيڊڊ ميزائيل

ڊاڪٽر عبدالرشيد لاکو

طبي ماهرن جو چوڻ آهي تہ، بي انداز خوردبيني جاندار، جن ۾ جيوڙا، پروٽوزئا، فنگس ۽ وائرس وغيره شامل آهن، ڪئين شڪليون تبديل ڪري بي حساب طريقن سان اسان جي ڪل تي حملہ آور ٿين ٿا ۽ اسان جي جسم ۾ داخل ٿيڻ جي ڪوشش ڪن ٿا. پوءِ ڪي وات جي ذريعي تہ ڪي ساهہ جي ذريعي ۽ ڪي وري چمڙي مٿان ڪنهن زخم ذريعي داخل ٿين ٿا. اهي جاندار ايترا تہ ننڍا آهن جو تقريباً ويهہ ڪروڙ هڪ سئيءَ جي پاڪي ۾ سمائجي سگهن ٿا. هي ننڍڙا دشمن پاڻ کان ڪئين دفعا وڏن، صحتمند انساني گهرڙن تي حملو ڪن ٿا ۽ ڪن حالتن ۾ انهن کي شڪست ڏيڻ ۾ ڪامياب ٿي ويندا آهن. در اصل اسان کي پنهنجي اندر ٿيندڙ ان جنگ جي ڪابہ پروڙ نہ هوندي آهي. اسان جي جسم جي دفاعي فوج انهن حملہ آورن جو خاموشيءَ سان مقابلو ڪري شڪست فاش ڏيندي رهندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن ائين بہ ٿيندو آهي تہ اسان جن محافظن تي حملو ايترو شديد ٿيندو آهي جو اهي بلڪل لستا ٿي پوندا آهن ۽ نتيجي ۾ اسان کي کنگهہ، زڪام، مدي جو بخار ۽ ٻيون مختلف بيماريون ٿي پونديون آهن. ڪڏهن وري اسان جا گهرڙا بہ بغاوت تي لهي ايندا آهن ۽ جڏهن انهن جون باغيانہ سرگرميون شديد ٿي وينديون آهن تہ اسان سرطان (Cancer) جهڙي خطرناڪ ۽ موذي مرض ۾ مبتلا ٿي پوندا آهيون.

اسان جي دشمنن ۾ جيوڙا (Bacteria) اهم حيثيت رکن ٿا جن ۾ جينس (Genes) جا بنڊل ٿيندا آهن ۽ انهن جي مٿان ڪنڊ جو تهہ چڙهيل هوندو آهي جڏهن هي جيوڙا اسان جي ڪنهن گهرڙي ۾ داخل ٿين ٿا تہ ان کي ڦاڙڻ جي ڪوشش ڪن ٿا ۽ آخرڪار ان کي ڦاڙي قتل ڪري وجهندا آهن. ان کان پوءِ گهرڙي مان نڪري هيڏانهن هوڏانهن ڦهلجي ويندا آهن ۽ ٻين گهرڙن تي حملو ڪندا آهن.

ويڪ فاريسٽ يونيورسٽي جي بائيولوجسٽ "ڊاڪٽر ٽرومين" جو چوڻ آهي تہ "اسان جي جسم جي هڪ سؤ ڪرب گهرڙن مان هڪ ڪرب گهرڙا حفاظتي فوج تي مشتمل آهن" اهي گهرڙا هڏي جي مک (Bone Marrow) ۽ لمف گلينڊز (Lymph Glands) ۾ پيدا ٿيندا آهن ۽ ٽي حفاظتي ريجمينٽون ٺاهن ٿا. انهن مان هڪ قسم کي فيگوسائيٽس (Phagocytes) ڪولجي ٿو ۽ ٻيا ٻن قسمن جا لمفوسائٽيس (Lymphocytes) ٿين ٿا، جن کي ٽي - لمفوسائيٽس (T-Lymphocytes) ۽ بي لمفوسائيٽس (B-Lymphocytes) چئبو آهي. سڀ کان پهريائين فيگوسائيٽس ميدان ۾ لهن ٿا. انهن کي جيڪا شي "ٻاهرين" نظر اچي ٿي، يڪدم ان کي گهيري وٺن ۽ چند لمحن ۾ هڙپ ڪري ويندا آهن. مثال طور ڦڦڙن ۽ ساهہ جي نلڪين ۾ موجود مٽيءَ جا ذرڙا جيڪي ساهہ کڻڻ دوران، ڦڦڙن ۾ داخل ٿين ٿا، انهن کي گيهي وٺن ٿا ۽ اهڙي طرح ڦڦڙ صاف رهن ٿا.

جڏهن اسان کي ڪو زخم رسندو آهي تہ فيگوسائيٽس ان جاءِ تي تيزيءَ سان پهچي ويندا آهن. اتي رت جون شريانيون سڄي پونديون آهن ۽ فيگوسائيٽس ۽ پليٽيليٽس (Platelates) گڏجي وهندڙ رت کي هڪ محنتي هاري جيان بند ٻڌي ڇڏيندا آهن. جسم ۾ داخل ٿيندڙ جيوڙن يا وائرس جي سڃاڻپ ٽي- گهرڙا (T-Cells) ڪندا آهن. ڪيترن ئي قسمن جي اڇن گهرڙن کي سيني جي هڏي (Sternum) جي پويان موجود هڪ پيلي رنگ جو غدود ٿائيمس (Thymus) هزارن جي تعداد ۾ پمپ ڪندو آهي. انهن مان چند ئي گهرڙا ڪنهن اينٽيجن، (Antigen = اهڙو مادو يا ساهوارو)، جنهن جي جسم ۾ داخل ٿيڻ سان رت ۾ زد- جسم يا اينٽي باڊيز (Anti-bodies) ٺهڻ جو ڪارج بڻجي ٿو.) جي سڃاڻپ جي صلاحيت رکن ٿا. اهو ڪم فقط ٽي- گهرڙا ڪري سگهندا آهن. اهي گهرڙا جيڪي اينٽيجن جي سڃاڻپ نہ ڪري سگهندا آهن، ڪيميائي اشاري (Chemical Signals) ذريعي ٽي- گهرڙي کي اطلاع ڏيندا آهن. ٽي- گهرڙا خاص قسم جي دشمن کي سڃاڻڻ ڪانپوءِ ويڙهو فوج جي سپاهين جي شڪل اختيار ڪندي متاثر گهرڙي جي ٻاهرين پَت (Cell-membrane) ۾ سوراخ ڪري وجهندا آهن ۽ جيوڙي جي نشونما وڌڻ کان اڳ ئي ان کي آخري انجام تائين پهچائي ڇڏيندا آهن. ٽي- گهرڙا حفاظتي فوج جو ڪم ڪرڻ کان علاوه حفاظتي نظام جي آخري وڏي ريجمينٽ بي -گهرڙن (B-Cells) کي خبردار ڪري ڇڏيندا آهن. جيڪي انسان جي لمف غدودن (Lymph Glands) مک (Bone marrow) وغيره ۾ پيدا ٿيندا آهن. لمف گليندز، هڏي جو مک، ٿائيمس وغيره هڪ قسم جا هٿيار ٺاهيندڙ ڪارخانا ڪوٺجن تہ ڪو بہ وڌاءُ نہ ٿيندو- جراثيمن ۽ "ٻاهرين شي" کي ختم ڪرڻ جو ٻيو نمونو هي آهي تہ ٽي-گهرڙا يا بي- گهرڙا حملي آورا گهرڙي جي مٿاڇري تي چنبڙي پون ٿا ۽ ان کي هضم (Engulf) ڪرڻ جي ڪوشش ڪن

تا.

ڪڏهن ڪڏهن اسان جي بچاء جي قدرتي نظام جي از خود شڪست پريشان ڪن صورتحال پيدا ڪري وجهندي آهي. ان حالت ۾ انساني جسم جو حفاظتي نظام "پنهنجن ڳهرڙن" کي سڃاڻڻ کان قاصر ٿي ويندو آهي ۽ انهن کي ٻاهريون دشمن سمجهي ان تي حملو ڪري ڏيندو آهي، جنهن جي حفاظت ڪرڻ ان جي سپرد هوندي آهي. مثال طور، انسان جڏهن سنڌن جي سور ۾ مبتلا ٿي پوندو آهي ته سنڌ سخت ٿيڻ لڳندا آهن. هيءَ بيماري ان وقت لڳندي آهي، جڏهن انساني حفاظتي نظام سنڌن تي حملي آور ٿي پوندو آهي.

انساني جسم جو قدرتي بچاء جو نظام ڪڏهن ڪڏهن خيالي دشمن خلاف وڙهڻ شروع ڪري ڏيندو آهي. مثال طور! مٽيءَ جا ذرڙا، دونهون، خوشبوء، پولن (Pollen)، ڪجهه قسم جا ڪاڌا ۽ دوائون وغيره ماڻهو ۾ الرجي (Allergy) پيدا ڪري وجهندا آهن. حالانڪه هي بي ضرر مادا هوندا آهن، پر پوء به رت ۾ موجود ضد- جسم انهن کي اينٽيجن يا "ٻاهرين" سمجهي انهن تي حملي آور ٿين ٿا. نتيجي ۾ ماسٽ ڳهرڙا (Mast-Cells) ۽ پلازما- ڳهرڙا (Plasma - Cells) ڪيئي قسمن جا مادا جن ۾ سيروٽونن (Serotonin) بريڊيڪائنن (Brady Kinin) وغيره خارج ڪندا آهن، جيڪي الرجيءَ جو سبب بڻبا آهن ۽ نتيجي ۾ ماڻهو دم (Asthma)، خارش ۽ نزلي زڪام (Allergic Rhinitis) وغيره ۾ مبتلا ٿي پوندا آهن.

طب جي ماهرن جو خيال اهي ته ايندڙ پندرنهن - ويهن سالن جي اندر اهڙيون دوائون ناهي وٺندا جن جي وسيلي هر قسم جي الرجيءَ جو علاج ممڪن ٿي سگهندو.

انساني حفاظتي نظام جو سڀ کان ڳهڻو ڪامياب ۽ زندگي بخش ڪم ڪينسر جي خلاف جنگ ۾ ان جو ڪردار آهي. جيتوڻيڪ اسان اڃا تائين اهو سمجهي نه سگهيا آهيون ته انساني جسم ۾ موجود طبعي ڳهرڙا بغاوت تي ڇو لهي ايندا آهن ۽ ڪينسر جي شڪل اختيار ڪرڻ لاء قدرت جي نظام جي ابتڙ بنا روڪ ٽوڪ جي ڇو وڌڻ لڳن ٿا تنهن هوندي به ڳهڻن سائنسدانن جو چوڻ آهي ته، اهڙا ڳهرڙا، جن مان ڪينسر جي شروعات ٿئي ٿي، اسان جي جسم ۾ ٿي پيدا ٿيندا آهن. جڏهن هي باغي ڳهرڙا ڪينسر جي شڪل اختيار ڪن ٿا ته انهن جي سطح تي اينٽيجن، ٽي-ڳهرڙن کي هوشيار ڪري ڇڏيندي آهي ۽ حفاظتي نظام فوري طور تي ڪينسر ڳهرڙن تي حملہ آور ٿئي ٿو ۽ ڳهڻو ڪري باغي ڳهرڙن کي وڌڻ ويجهڻ کان پهريائين ختم ڪري ڇڏيندو آهي. ٻي صورت ۾ ڪينسر ڳهرڙا حفاظتي ڳهرڙن کي شڪست ڏيئي آزاديءَ سان تباهه ڪن صورتحال پيدا ڪري وجهندا آهن.

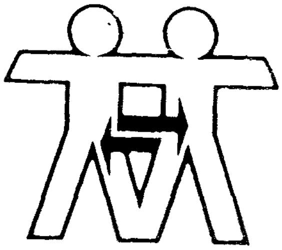
خوشقسمتيءَ سان انساني حفاظتي نظام کي سامهون رکي "ڪينسر شڪن" (Anti-Cancer) مادا تيار ڪيا پيا وڃن جن کي **"بائيولوجيڪل گائيڊڊ ميزائيل"** چئجي ٿو. حياتيات جا ماهر اهڙا مادا (Chemical Substances) تجربيگاهن ۾ پيدا ڪري سگهن ٿا. هي خاص قسم جا ضد - جسم (Anti-Bodies) پيدا ڪري سگهن ٿا، جيڪي ڪينسر جي ڳهرڙن سان چنبڙي انهن کي مات ڏيئي سگهن ٿا.

ولاس جي سائوٿ ويسٽرن ميڊيڪل اسڪول جي مشهور ماهر حياتيات "ڊاڪٽر جوناٿس اوهر" ان سلسلي ۾ ٻڌايو آهي ته "انهن ضد- ڳهرڙن کي نهايت طاقتور قسم جي زهر سان مسلح ڪري متاثر جسم ۾ داخل ڪيو ويجي ته اهي ڪينسر جي ڳهرڙن کي ڳولي تباهه ڪري سگهن ٿا ۽ انهن ۾ اها پڻ صلاحيت موجود هوندي آهي ته اهي معصوم ۽ بي- ضرر ڳهرڙن يا طبعي ڳهرڙن کي سڃاڻي سگهندا ۽ انهن کي نقصان نه پهچائيندا". اهڙن هتراڏو ڳهرڙن کي هڪ ڏينهن ڪينسر کان علاوه الرجيءَ جي علاج ۾ به استعمال ڪيو ويندو.

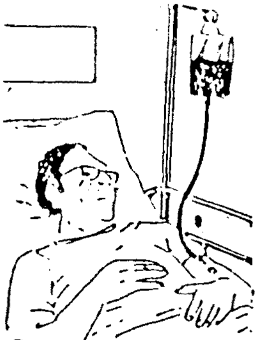
هتيسدا جي نيشنل انسٽيٽيوٽ آف هيلٿ جي فزيشن "ڊاڪٽر اسٽيون اوزبرگ" ۽ ان جي ٽيم هڪ انزائيم ذريعي ڪينسر جو علاج ڳولي رهي آهي. ان انزائيم جو نالو انٽرليو ڪن-٣ (Inter lukin-3) آهي. هي حفاظتي نظام جي ڳهرڙن جي مواصلاتي نظام جو حصو آهي. جڏهن ٽي- ڳهرڙي جو دشمن ڳهرڙي سان واسطو پوي ٿو ته انٽرليوڪن-٣ ٽي ڳهرڙي کي حڪم ڏيندو آهي ته اهي تيزي سان وڌڻ شروع ٿين. نتيجي ۾ تمام وڏي تعداد ۾ ٽي- ڳهرڙا مخالف ڳهرڙي سان چهٽي ان کي ختم ڪيو ڇڏين.

"انٽرليوڪن-٣" .انهيءَ ساڳئي اصول تي ڪم ڪري ٿو جنهن تي 2 سو سال اڳ هڪ انگريز سائنسدان "ايڊورڊ جينز" ماتا خلاف ٽڪو ٺاهي ورتو هو. ايڊورڊ جينز کان 80 سال پوء "لوئي پاسچر" اهڙو ٽڪو ايجاد ڪيو، جنهن جي ذريعي وائرس کي ايتري حد تائين ڪمزور ڪيو ويو، جو اهي بيماريءَ جو سبب بڻجي نه سگهيا. اها ويڪسن چتي ڪتي جي چڪ کان ٿيندڙ چريائپ واري بيماري ريبيز يا هائڊرو فوبيا (Rabies OR Hydrophobia) جو ڪامياب علاج ثابت ٿي. ساڳئي اصول کي سامهون رکي سائنسدانن پوليو (Polio melli-tis) وڏي کنگهه (Whooping Cough) تشنج(Teatnus) ۽ خناق (Diptheria) وغيره جهڙين خطرناڪ بيمارين جي بچاء جا ٽڪا ايجاد ڪري ورتا آهن.

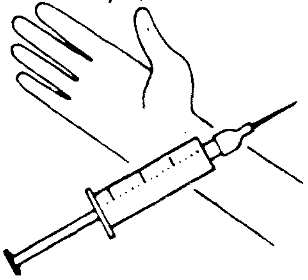
ايڊز وائرس (H.I.V) ڦهلجڻ

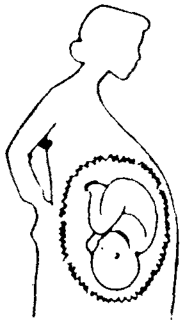


ايڊز / ايڊز وائرس ۾
ڦاٿل فرد سان
جنسي عمل ذريعي



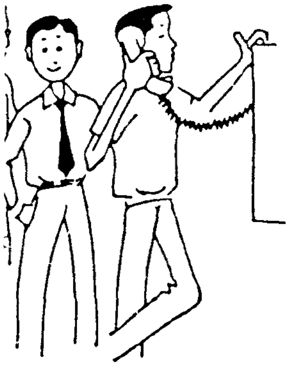
ايڊز / ايڊز وائرس
ڀوڳيندڙ فرد جي
خون جي صحتمند
فرد ۾ منتقلي
ذريعي

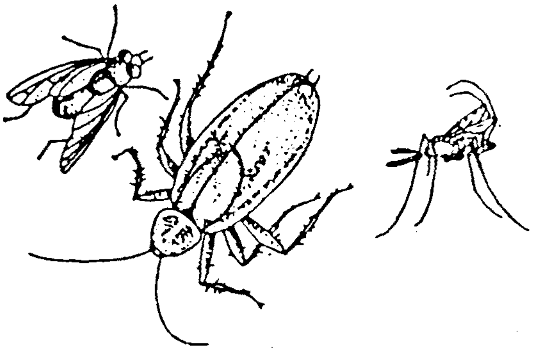




ايڊز / ايڊز وائرس ۾
ڦاٿل ماءُ جي پيٽ ۾
پلجندڙ ٻار ۾

ايڊز وائرس (I.V.

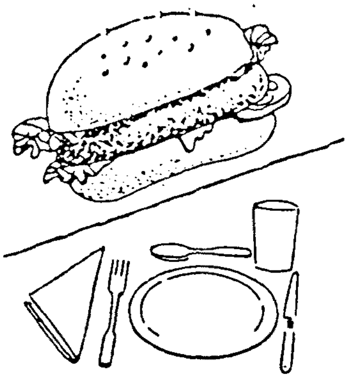


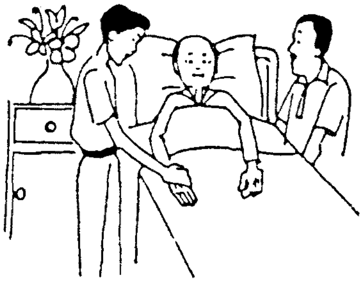


جڪ ڏيڻ يا ڪنگھ

/ نہ ڦهلجڻ، تصويرن جي آئيني ۾

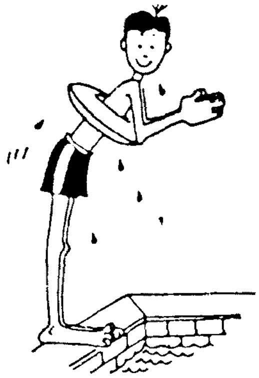
) کهڙن ذريعن سان ڪونہ ٿو ڦهلجي



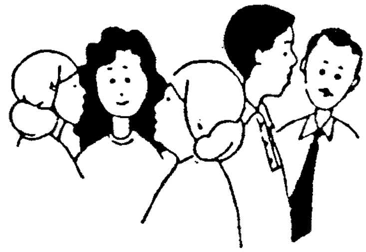


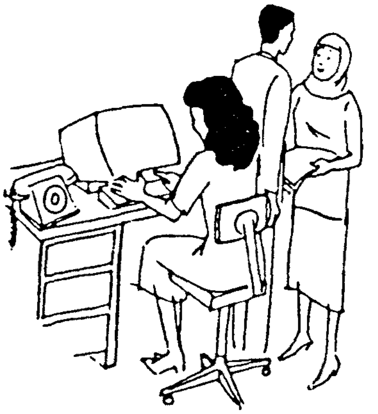
ڪاڌي، پيئڻ ۽ ٿانون استعمال ڪرڻ سان

ڪلاس ۾ ٻارن جي
گڏ ويهڻ سان

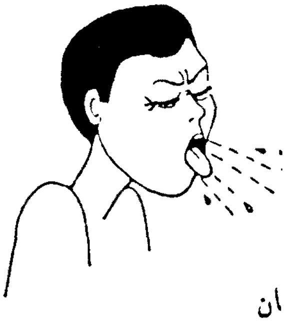


تلاءُ يا سئمنگ پول
۾ وهنجڻ سان





عام ميڙ، آفيس جي ڪم ۽ سواري ۾ سوار
ٿيڻ سان



ان

چوڻڪاري ڏٽي:

ڊاڪٽر شمس سومرو
ايم.بي.بي.ايس.، آر. ايم. پي

جوناس ايڊورڊ سالڪ

JONAS EDWARD SALK

(1995-1915)

پوليو کان نجات جو سڀ کان پهريون ڪرشماتي ٽڪو ايجاد ڪندڙ - جديد طب جو محسن

جوناس ايڊورڊ سالڪ، لوڪ ڪتا جي حيثيت ماڻيندڙ هڪ اميونولاجسٽ (Immunologist)، جنهن دنيا جي هر ماڻهو کان امر واکاڻ پرائي، پر سندس سائنسي دنيا جي هم مرتبہ ساٿين؛ سندس ڊرامائي طرح ايجاد ڪيل پهرين پوليو وئڪسين جي ڪري، هن تي طعني بازي، ٺٺول ۽ ٽوڪ ڪندي وسان ڪونہ گهٽايو، هو جمعي (23 جون 1995ع) تي دل جي ڪم ڇڏي ڏيڻ ڪري هن دنيا مان لاڏاڻو ڪري ويو، لاڏاڻي وقت سندس عمر 80 ورهيہ هئي (1)

جيتوڻيڪ هو دل جي تڪليف ۾ ڪجھ عرصي کان ورتل رهيو هئو، تنهن هوندي بہ سندس مرتيو غير متوقع هئو.

ڪيس جمعي ڏينهن صبح ڌاري سندس گهر مان ايمبولينس وسيلي اسڪرپس ڪلينڪ واري گرين اسپتال ۾ آندو ويو، جتي هن منجهند ڌاري پنهنجو پويون پساهہ پورو ڪيو. اها ڄاڻ سالڪ جي حياتياتي مطالعي واري اداري جي آفيسرن ڏني، جيڪو هڪ تحقيقي اداري (Salk Institute for Biological Studies) طور هن پاڻ برپا ڪيو هئو.

سالڪ پنهنجا آخرين سال ايڊز وئڪسين ٺاهڻ واري ڪوشش ۾ گذاريا- اهو منصوبو هو پنهنجي ڄمار جي 70 ورهين جي عمر کان اڳ ۾ شروع ڪري نہ سگهيو، پر هو پنهنجي پوئين پساهہ تائين انهيءَ ڪم ۾ ہڌل رهيو."

هو سدائين وانگر تازو توانو، جلويدار ۽ عجيب ماڻهو هئو." ڏکڻ ڪيليفورنيا يونيورسٽيءَ ۾ ڪم ڪندڙ ڊاڪٽر اليگزينڊر ليوائين (Dr. Allexandra Levine)، جنهن هڪ تحقيقي پيچيءَ (ساٿياڻيءَ) طور سالڪ جي ايڊز جي تحقيق ۾ ٻانهن ٻيلي ٿي ساٿس هٿ ونڊايو هئو ۽ سندس مرتئي کان هڪڙو هفتو اڳ ۾ ساٿس ملاقات ڪئي هئي، پنهنجو تاثر بيان ڪندي چيو. سندس چواڻي: "هو ڏاڍو قڙت ۽ زندگيءَ جي ڏک ڏيندڙ شخص هئو."

سالڪ موجوده سڄو نسل جو هيرو هئو، ۽ پنهنجي ڏينهن (ايامڪاري) ۾ هر گهر ۾ ياد رهندڙ نالو رهيو، جنهن کي هر زبان نهايت ٻاچوهہ مان اچاريندي هئي، ملڪن جا سربراهہ - صدر هن جي واکاڻ ڪندي نہ ڍاپندا هئا، ساڻس عقيدت رکڻ وارا دنيا جي ڪنڊ ڪڙڇ مان هن کي خط لکندا هئا. اسڪول جا ٻارڙا سندس پوليو وئڪسين جي تپاس جي ڪري ڪيس ٿورن وارا سينها ۽ ڪارڊ لکندا هئا.

پوليو وئڪسين، جنهن حقيقت ۾ دنيا منجهان هن مرض کي ڌوئي صاف ڪري ڇڏيو. هو جيستائين جيئرو رهيو تہ جتي ويو اتي ماڻهن ڪيس ٻيهڻ جي درخواست ڪندي، ڪين پوليو جي ٻو کان نجات ڏيارڻ ڪري سندس دل کولي ساراهہ ڪئي، واقعي انهن ڏينهن ۾ جيستائين پوليو جو ڪوبہ اثرائتو علاج ڳولي نہ لڌو ويو هئو، پوليو ڪنهن خدائي آفت وانگر ڀو ڏياريندڙ مرض ليکيو ويندو هئو، هوڏانهن پولئي ڪنهن هنڌ منهن ڪڍيو ناهي جو دنيا جي انهي علائقي، خاص ڪري يورپ ۽ آمريڪا ۾ اسڪولن کي تالا لڳي ويندا هئا، ماڻهو هوٽلن، ڪلبن ۽ سماجي تقريبن ۾ وڃڻ ڇڏي ڏيندا هئا- سوئيمنگ پول خشڪ ٿي ويندا هئا، ايئن لڳندو هو ڄڻ جو راڪاس ملڪ ۾ ڪاهي پيو هجي، ماڻهن جو ڄڻ تہ ساهہ نپوڙجي ويندو هئو.

"ڀو کان ڇوٽڪارو" سال 1993ع ڌاري سالڪ لاس اينجلس ٽائمز کي انٽرويو ڏيندي چيو؛ اهو سمورن جذبن کان وڏيڪ سگهارو آهي. مان سدائين فرينڪلن روز ويلٽ (Franklin Roosvelt) کي ياد ڪندو آهيان (ياد رهي تہ آمريڪا جو سڀ کان وڏيڪ طاقتور ماڻهو ۽ ٻي مهاڀاري جنگ ۾ اتحادي فوجن جو سپريم ڪمانڊر صدر روز ويلٽ ننڍي هوندي پاڻ بہ پوليو جي

مرض جو شڪار رهيو هئو) هو چوندو هئو ڊپ جهڙي ڪابہ ڳالهہ ناهي، سواءِ ڊپ جي، مون پڪ سان اهو ڄاتو تہ ماڻهن کي ڊپ کان ڇوٽڪارو ڏيارڻ ڪيڏو نہ اهم آهي.

سالڪ اڃا جوان هئو، هن اڃا عمر جا 40 ورهيہ مس پورا ڪيا هئا جو هن پووليو ويڪسين ناهي تيار ڪئي، جنهن کي 1955ع ڌاري منظور ڪيو ويو پر مجبورين هوندي بہ ڪڏهن ماٺ ڪري ويهي نہ رهيو. هن پنهنجي ڪوششن پر وسان ڪونہ گهٽايو. " پوليو وارن ڏينهن " کانپوءِ جيئن هو چوندو هئو، هن سالڪ انسٽيٽيوٽ جو بنياد وڌو، جيڪو پوءِ دنيا جي سڀ کان وڏي ساک وارن تحقيقي ادارن منجهان معتبر ادارو ليکيو ويو. پوءِ انهي وقت جڏهن هن لاءِ ڪم کان فارغ ٿيڻ (هٽ ڪٽڻ) ڏاڍو سٺائو هئو، هن پوليو کان بہ وڌيڪ پوائتي مدمقابل - ايڊز کي فتح ڪرڻ جو ڪم هٿ ۾ ڪنيو.

"سچ اهو آهي تہ ويڪسينولاجي جي ميدان ۾ آمريڪي طب جي حوالي سان هو عظيم حيثيت جو مالڪ هئو" آمريڪا جي وفاقي سرڪار جي ايڊز جي ماهرن مان هڪ اعليٰ درجي جو ماهر ڊاڪٽر انٿوني فاسي (Dr. Anthony Fauci) سنڌس طب ۾ اهميت بيان ڪندي وڌيڪ چيو: اسان مٿان سنڌس ڏت (ٿورو / عطا) ڪارائتو ۽ غيرمعمولي رهيو آهي، جيڪو هو مسلسل ڪارائتي نموني، حقيقي روپ ۾ پنهنجي پوين ڏينهن تائين ڪندو رهيو، آءُ پايان ٿو، اهوئي اهو ڏڪ آهي جنهن تي هن هلڻ ۽ ڪم ڪرڻ چاهيو ٿي."

ان جي ابتڙ، سالڪ تي تمام گهڻي تنقيد ڪئي وئي آهي، جيترو ڪيس ساراهيو ويو آهي.

پوليو ويڪسين جي ڪري راتو واهہ شهرت ۽ ناماچار ملڻ ڪري، مجموعي طرح سنڌس همعصر سائنسدانن، ايڏي وڏي هاڪ (مشهوري) جي ڪري، هن کان پاسو ڪرڻ ۽ لنوائڻ شروع ڪري ڏنو. اهڙي ميدان ۾، اهي ماڻهو جن کي اهڙو ناماچار حاصل آهي، پنهنجي اڻ ڪٽ يادگيرين ۾، سالڪ کي بخشي نہ سگهيا. نہ وري هو سائنسدانن کي نوبل انعام جي صورت ۾ ملندڙ مڃتا ماڻي سگهيو.

حقيقت اها آهي تہ، پوليو علاج جي انڪشاف کان ڪيترائي ڏهاڪا پوءِ، سالڪ تي سائنسدانن پاران سنڌس تجرباتي ايڊز ويڪسين تي نئوليون ٽيڪيون رهيون. جيڪڏهن ٿورڙن لفظن ۾ ايڊز جي ويڪسين بابت سنڌس ڪم بابت سنڌس تصور (Idea) کي بيان ڪيو وڃي تہ اهو تصور يا ويچار هڪ لحاظ کان غير روايتي طور تي آزاد ويچار (Unconventional Idea) هئو. هن چاهيو ٿي تہ روايتي ويڪسينز ناهڻ واري عمل يا طريقي جي ابتڙ اڳ ۾ ئي ايچ آءِ وي روڳي ماڻهن (Human Immuno Defficiency Virus Infected) جي قدرتي پاڻ بچاءَ وارن سرشتن (Immune Systems) کي اپاري ويڪسين ناهي وڃي، جنهن جي ڪري هن روڳ کي روڪي سگهجي ٿو.

نقادن جي چواڻي، اهڙي راءِ اجائي ۽ بي معنيٰ راءِ آهي هن جي شڪايت موجب سالڪ جا طريقا اڪارج بنان ڪنهن اميد وارا ۽ ڪهنا (پراڻا - ترڪ ڪيل) طريقا آهن. بهرحال جيئن سالڪ جي تصور غلبو ماڻيو تہ سالڪ کي سنڌس ان تصور جي آڌار تي ايڊز بابت تبديل ٿيندڙ سائنسي ويچار جي ڪري مڃتا ملي ۽ ٻين سائنسدانن سنڌس اشارن جي پيروي شروع ڪري ڏني.

جڏهن تہ سالڪ جي ايڊز ويڪسين جا نتيجا گهڻن ماهرن مطابق غير اطمينان بخش آهن، آمريڪا جي خوراڪ ۽ دوائن واري انتظاميہ (Food & Drug Administration) ويجهڙائي ۾ فيصلو ڪيو تہ سالڪ کي اجازت ڏني وڃي تہ هو وڏي پيماني تي پنهنجي طبي آزمائش (Clinical Trial) کي اڳتي وڌائي تہ جيئن ان آزمائش سان وڌيڪ حوصلو ڏياريندڙ ڄاڻ ملي سگهي. اميون ريسپانس ڪارپوريشن مطابق سالڪ جي مرتئي جي باوجود، اهڙا مطالعا جاري رهندا. ان ڪارپوريشن جي هڪ ڪمپني ڪارلس بيڊ ڪيليفورنيا اهڙي ويڪسين ناهيندي آهي.

سالڪ، سئن ڊياگو جي پر ۾ موجود لاجولا ۽ ان جي پس گردائي واري علائقي ۾، جتي سنڌس تحقيقي مرڪز سالڪ انسٽيٽيوٽ واقع آهي نهايت ڄاتل سڃاتل شخصيت هئو، جنهن جو هڪڙو سبب سنڌس مخصوص وارن جي اسٽائيل، چشمو، ۽ تجربيگاهہ ۾ ڪتب ايندڙ اڇو ڪوٽ آهي، جيڪو هو ريشمي جاگنگ سوٽ مٿان پائيندو هو.

گهڻو ڪري هو ۽ سنڌس ٻي گهر واري فرانسوائزي جيلوٽ (Francoise Gilot) (ناميارو انقلابي چترڪار پٽبلو پڪاسو جي اڳوڻي زال جيڪا پاڻ بہ ڄاتل سڃاتل چترڪار رهي آهي) ٻانهن ٻانهن ۾ وجهي سمنڊ جي ڪناري پسار ڪندا نظر ايندا هئا.

هن جي فڪر توڙي فلسفي سان بہ دلچسپي رهي، جيئن هو عمر ۾ ٿورو وڌو

تيو. گهڻائي ڪتاب لکيائين، جن منجهان سندس هڪ ڪتاب جو نالو "ڏاهي جو جيـــاپـــو" (The Survival of the Wisest) آهي سالڪ لفظن جو سياڻپ سان واهپو ڪندو هئو، سندس گفتگو ۾ (Withicism) جي ڪري نمڪين هوندي هئي.

"تـوهـان ورزش ڪـنـدا آهـيـو؟" هڪڙي پيري مشهور طبي ماهر ڊاڪٽر ڊيــن آرنــش (Dr. Dean Ornish) ڪانئس پڇيو. "آءُ سهپ جي ڪسرت ڪندو آهيان" سالڪ ڏاڍي ڏيرج سان وراڻي ڏني.

ذهين، مـانـيـٺـو، پرعزم ۽ گـرم طبيعت، سالڪ جيترو هاڪارو ۽ ناميارو هئو اوتروئي هو هڪ ليجنڊ (Legend) جي حيثيت سان ڄاتو ۽ سڃاتو ويندو هئو.

توڙي جو هنکي ڪڏهن به سائنسدانن وانگر اعليٰ انعام ملي نه سگهيو.

جيتوڻيڪ ڪجهه ماڻهن جي چوڻ موجب هن نااميد هوندي به نوبل (انعام) حاصل ڪرڻ چاهيو ٿي، پر پوليو جي حوالي سان ملندڙ فقط هڪڙو نوبل جيڪو جان اينڊرس (John Enders) (هارورڊ يونيورسٽي جو هڪ محقق) کي سندس ان انڪشاف ڪري مليو جو هن پهريون پيرو دنيا کي اهو ڏسيو ته پوليو وائرس کي ٽيسٽ ٽيوب ۾ ڪيئن ريت نسرائجي (Grow). اها هڪ يادگار ڪوجنا هئي جنهن سالڪ لاءِ اهو ڏک کوليو جو هو پوليو ويڪسين ناهي سگهي. نه وري ڪڏهن سالڪ جو آمريڪا جي سائنسدانن جي قومي اڪيڊميءَ سان واسطو رهيو. هي آمريڪا جي تمام وڏي رتبي وارن ذهن جي سائنسي ڪلب آهي، ويندي ڪلب جي ٻين ميمبرن به ڪيس ڪلب ۾ داخل ڪرڻ لاءِ ووٽ نه ڏنو.

سالڪ جي خاص ڪشيل لاڳاپن جي حوالي سان ٻين سائنسدانن وانگر سندس تاحيات جهيڙو، سندس مشهور حريف ڊاڪٽر البرٽ سٽبن (Dr. Albert Sabin) سان سندس پنهنجي جوڙيل ويڪسين، جيڪا ڦڙن جي صورت ۾ وات رستي پيارجي ٿي ۽ جنهن ڏسندي ڏسندي سالڪ ويڪسين انجيڪشن کي پوئتي ڌڪي ڇڏيو، جي ڪري ڊاڪٽر سٽبن جي موت تائين سائس رهندو آيو. هن پنهي وڏي عمر وارن سائنسدانن ۾ لفظن جي تکي جنگ تيستائين هلندي رهي جيستائين 1993ع ڌاري ڊاڪٽر سٽبن لاڏاڻو ڪري نه ويو.

"اها نجي پجي (خالص -Pure) رڌڻي واري ڪيميا گري (Kitchen Chemistry) هئي" سٽبن هڪڙي دفعي سالڪ ويڪسين بابت چيو. هن جي راءِ هئي "سالڪ ڪڏهن ڪنهن شيءِ جي ڪوجنا نه ڪئي".

"It was pure kitchen chemistry ---- Salk Didn't Diseover Any Thing."

تنهن هوندي به ايا سوڌو اهڙي ڳجهي ڳولي هٿڻ جي باوجود، سائنس سالڪ کي نظرانداز ڪري نٿي سگهي. ٻيا محقق گهڻو ڪري ڪيس غور سان هنداڻيندا هئا، جڏهن هو ڪجهه چوندو هئو ۽ توڙي جو سندس سهيوگي (همعصر) گهڻو ڪري مٿس ٺوڪون ڪندا هئا، ڪيترائي نوجوان محقق، خاص ڪري اهي جيڪي ويڪسين تي ڪم ڪندا آهن، هو سالڪ کي هڪ وڏي (عمر جي لحاظ کان) سربراهه جي حيثيت سان مڃيندا ۽ سندس راهه وٺندا هئا.

مثال طور، ڊاڪٽر رابرٽ. سي. گالو (Dr. Robert. C. Gallo) ايڊز جو مشهور محقق، جيڪو فرانسيسين سان گڏ ايڊز وائرس جي ڪوجنا ۾ سندن ڀائيوار رهيو آهي، جڏهن 1986ع ۾ ايڊز ويڪسين جي امڪانن جي ڪوجنا ڪري رهيو هئو ته هن سالڪ جي راءِ معلوم ڪرڻ لاءِ سٽين ڊياگو پاڻ وٽي سندس راءِ معلوم ڪئي جيتوڻيڪ انهي ڪان اڳ ۾ پنهي منجهان ڪوبه هڪ سائنسدان، ٻئي سائنسدان سان نه مليو هئو. اها ٿي ملاقات هئي، جنهن سالڪ جواٽي اڳتي هلي سالڪ منجهه ايڊز جي ويڪسين ناهڻ جو شوق پيدا ڪيو.

سالڪ جيڪو نيويارڪ سٽيءَ ۾ پيدا ٿيو، جيڪو روس جي شهريت ڇڏي آمريڪي شهريت ماٽيندڙ سندس ماءُ پيءُ جو وڏو پٽ هئو، تنهن ميڊيڪل ۾ ڊگري نيويارڪ يونيورسٽيءَ منجهان 8 جون 1939ع ڌاري ورتي، سالڪ جو ذهني لاڙو ميڊيڪل پريڪٽس ڏانهن هجڻ بدران حياتياتي ڪيمسٽريءَ ڏانهن هئو ۽ هن چاهيو ٿي ته هو تحقيق ڪري سندس خاندان مين هٽن ۾ رهندو هئو ۽ سندس پي نيويارڪ ۾ سبيل ڪپڙن جي ڊسٽرڪٽ ۾ ڪم ڪندو هئو. تربيت يا انٽرن شپ جي ٻن سالن ڪانپوءِ سالڪ 1942ع ۾ پنهنجي تربيتي اداري مائونٽ سائناءِ هاسپيٽل، ميشي گن يونيورسٽيءَ جي ليبارٽريءَ ۾ ڊاڪٽر ٿامس فرانسز جونيئر (Dr. Thomas Francis Junior) سان وچي شامل ٿيو.

جتي سالڪ ڇهه سال انفلوئينزا وائرس تي تحقيق ڪندي ۽ مختلف فلو - ويڪسينز تي تجربا ڪندي گذاريا. اها فرانسسز جي ليبارٽري هئي جتي هن اهي طريقا معلوم ڪيا جن اڳتي هلي هن کي

پوليو کي فتح ڪرڻ ۾ استعمال ڪيو.

1947ع ۾ سالڪ جو خود پنهنجي ليبارٽري ناهڻ جو ارادو ڪر ڪڻ لڳو. انهي ارادي سان هو پٽس برگ يونيورسٽي ڏانهن وڌيو. تنهن کان هڪ سال پوءِ هو سرساميل ٻارڙن جي قومي فائونڊيشن ۾ شامل ٿيو، جنهن کي اڄڪلهہ "مارچ آف ڊائيمس ڪوليو وڃي ٿو، جنهن سائنسدانن جي ڪميٽيءَ کي هڪ ئي وقت پوليو وائرس جي مختلف قسمن، ۽ انهن جي سڃاڻپ جو ڪم سونپيو هئو.

انهي وقت ۾، پوليو هڪ ڊيڄاريندڙ پليگ وانگر ليکيو ويندو هئو، گهڻين ڳالهين ۾ تہ اهو اڄڪلهہ ايڊز سبب پيدا ٿيل خوف کان بہ وڌو خوف هوندو هئو. پوليو جا شڪار ڪيترائي ٻارڙا يا تہ معذور ٿي ويا ٿي يا مري ٿي ويا.

خوف جي اهڙي وايومنڊل ۾، پوليو جو اثرائتو علاج ڳولي لهڻ لاءِ دٻاءُ شديد ٿيندو پئي ويو. 1948ع ۾، جڏهن ايندرس ٽيسٽ ٽيوب ۾ پوليو وائرس کي سنجرائڻ جي تصوير ڪشي ڪئي، سالڪ کي زوردار امڪان نظر آيا. هن اهو ڄاڻي ورتو تہ وائرس جي وڏي پئماني تي پيداوار حاصل ڪرڻ جي اهليت جو مطلب اهو آهي تہ سائنسدان آخرڪار انهي قابل ٿي ويندا جو اهي پوليو وائرس جي ويڪسين ٺاهي سگهن.

هن نهايت ڦڙتيءَ سان ليبارٽري ۾ اهو سامان گڏ ڪري ساڳيو ڪم شروع ڪري ڏنو.

انهن ڏينهين، ويڪسين ٺاهڻ جو معياري فارمولا نالي چڙهيو طريقو -لائيو اٽينوئيٽيڊ ميٿڊ (Live Attenuated Method) هوندو هئو. اها هڪ آزمايل ۽ صحيح ٽيڪنيڪ هئي، جنهن کي فرانسيسي حياتياتي ماهر لوئيس پاسچر (Louis Pasteur) ايجاد ڪيو هئو. هن جي طريقي مطابق ڪمزور قسم جي جيئرن وائرس جي ويڪسين کي مقابلو ڪرڻ لاءِ استعمال ڪيو ويندو هئو. اهو ان تصور هيٺ ڪيو ويندو هئو تہ جيئن جسم ۾ موجود بچاءُ واري موٽ (Immune Response) کي متحرڪ ڪري ان وسيلي جسم ۾ هلڪي قسم جي روڳي اثر داخل ڪري سگهجي ان ڪمزور بيماري جي سبب کي جسم جو سگهارو بچاءُ وارو سرشتو غالب پئي سدائين لاءِ ناس ڪري ڇڏيندو.

تاريخي رڪارڊ اسانکي اهو ڄاڻائي ٿو تہ قدرتي بچاءُ جو اهڙو طريقو يا طريقا 2000 قبل مسيح ڌاري سنڌو ماٿريءَ ۾ پهريون ڀيرو آزمائش هيٺ آيا. جن ۾ ڪنهن روڳي ماڻهو جي پونءَ متاثر ٿيل روڳي حصي منجهان ڪڍي، ڪنهن چڱي ڀلي ماڻهو جي چمڙي ڇلهي ان مٿان رکي ويندي هئي، (1) اهڙو طريقو اڃا سوڌو سنڌ جي پر انهن علائقن خاص ڪري ڪوهستان ۾ جانورن تي آزمايو ويندو آهي (2) ساڳيو طريقو سنڌ مان ٿيندو چين پهتو. اهو ساڳيو طريقو 1717/18ع ڌاري انگلستان جي هڪ اميرزادي وارٽلي مانٽيگو جيڪو تنهن وقت استنبول (ترڪي) ۾ سفير هئو، جي گهر واري ليڊي ميري وارٽلي (Lady Wartley) جي معرفت يورپ ۾ پهتو ۽ 1760ع ڌاري عام ٿي ويو (3).

سالڪ، بهرحال، انهيءَ خيال جو هئو تہ قدرتي بچاءُ (Immune System) جي سرشتي کي ڪوبہ روڳ (داخل ڪرڻ) کانسواءِ بہ متحرڪ ڪري سگهجي ٿو- هن جو انهيءَ ڏس ۾ ويچار اهو هئو تہ وائرس کي غير متحرڪ (Deactivate) ڪري مئل وائرس جي ويڪسين ٺاهي سگهجي ٿي.

ايندرس جي انڪشاف جي ٽن سالن اندر سالڪ پنهنجي پوليو ويڪسين جي محفوظ ابتدائي تپاس جو ڪم (Primary Safty Tests) پٽس برگ ويجهو ڊي واٽسن هوم جي رهواسي معذور ٻارڙن ۾ شروع ڪري ڏنو هئو. سندس هڪ مشهور تصوير (هن اشاعت ۾ شامل) ۾ سالڪ پوليو انجيڪشن پنهنجي پٽ جوناٿن کي هڻي رهيو آهي، جيڪو سندس پهرين گهر واري ڊونا منجهان ڪيس هئو. ساڳي تصوير ۾ ڊونا ڪيس پٽ کي سٽي هٿندي ڏسي رهي آهي (سالڪ کي ٽي پٽ - پيٽر، ڊئريل، جوناٿن هئا- جي اڃا سوڌو حيات آهن ۽ ڊاڪٽر آهن) 1954ع ڌاري، سند دوا جي وڏي پکيڙ ۾ آزمائش (Field Trial) سڄي آمريڪا ۾ ٿيڻ لڳي، جنهن کي پوءِ "سالڪ ويڪسين Salk Vaccine" جو نالو ڏنو ويو. ان رٿا جي تڪميل ۾ مارچ آف ڊائيمس ڏوڪڙن (پئسي) جو سهڪار ڪيو. جنهن ۾ آزمائشي اسم (Subject) طور اسڪولي ٻارڙن تي دوا کي آزمايو ويو، جن کي پوليو جا مهندار (Polio - Pioneers) ڪوليو وڃي ٿو.

اهو هڪ سارامہ جوڳو تجربو (Experiment) هئو، جنهن کي اڄوڪي حفاظتي - خبرداريءَ جي سوچ رکندڙ (Safety Concious) آفيسر شاهي / ڪامورا شاهي ڪنهن بہ صورت ۾ اجازت ڪونہ ڏئي ها- پر تنهن هوندي بہ سالڪ جي ٺاهيل ويڪسين تي ٿيندڙ آزمائشن دوران ڪيترين ئي شڪايتون سامهون آيون. گهڻي ڀاڱي ٻين سائنسدانن

پاران اهو اعتراض اٿاريو ويو ته سالڪ ۽ مارچ آف ڊائيمس ڏاڍو اٻهرو (جلد بازي وارو) ڪم ڪيو آهي، ۽ اهو ته سالڪ کي دوا جي حفاظتي انگن اکرن (Safety - Data) جو وچور طبي علمي رسالن ۾ ڇپائڻ گهربو هئو ته جيئن سائنسدان انهن تي ويچار ڪري سگهن ها.

پر سالڪ جي زور ڏيڻ تي، اپريل جي 12 تاريخ 1955ع جو اٽڪل صبح جو 10 لڳي 20 منٽن تي، دنيا ۾ هڪ بليٽن وسيلي اها خبر جاري ڪئي وئي، جنهن ايسوسيئيٽيڊ پريس جي ذريعي، دنيا کي ٻهريون پيرو ڄاڻايو: "سالڪ پوليو ويڪسين محفوظ، اثرائتي ۽ سگهاري دوا آهي، جنهن جو اڄ اعلان ڪيو ويو."

The Salk - Polio - Vaccine is safe, effective, and potent, It was announced today."

سالڪ ڏسندي ڏسندي اک ڇنڀ ۾ هڪڙو هيرو ٿي پيو. انهي ڏينهن تي رات جو، مشهور صحافي ايڊورڊ. آر. مرو EDWARD - R - MURROW جو گهڻائي ۾ ڏٺو ويندڙ پروگرام، جنهن کي مرو جو اکين ڏٺو سڌوسنئون نشر ٿيندڙ پروگرام - هن وقت ڏسو "SEE IT NOW" - ذريعي انٽرويو ورتو ويو. انهيءَ انٽرويو ۾ مرو سالڪ سان گفتگو ڪندي ڪانٽس ٻين ڳالهين سان گڏ اهو پڇيو: "هن ويڪسين جي پيٽنٽ (Patent) (حق ۽ واسطن جو قانوني طرح) جو مالڪ ڪير آهي؟". "درست." سالڪ وراڻيو: "عوام، آءٌ اهوئي چوندس- عوام ڪانسواءِ هن تي ڪنهن جو حق ۽ واسطو ڪونهي ڪو، ڇا توهان سج تي به ڪي حق ۽ واسطا ماڻي سگهو ٿا؟"

اها حقيقت آهي، سالڪ هن ويڪسين منجهان هڪ دمڙي (پئسو) به ڪونه ناهي يا ميڙي- پر سارا هه ۽ هاڪ جنهن ۾ هو ويڙهجي چڪو هئو، هن لاءِ سندس همعصر سائنسدانن پاران وير ۽ دشمني پرائڻ جو بندوبست ڪري وڌو.

1993ع ۾، هو مرو سان 12 اپريل 1955ع واري گڏجاڻي ۾ سندس گفتگو ياد ڪندي، اهو به ياد ڪرڻ لڳو ته انهن ڏينهن ڪانوني سندس زندگيءَ ۾ ڪهڙي تبديلي اچي وئي: "ذهن ۾ ڇا ٿو اچي." هن ڳالهه کي اڳتي وڌايو: "اهوئي جيڪو 12 اپريل 1995ع ۾ ايڊورڊ آر. مرو شام جو مون کي چيو هئو، جيڪو وقت بوقت هڪ قول وانگر (Quotation) ورجايو ويندو آهي. هن (مرو) چيو هئو: "نوجوان تو مٿان - هاڻي هڪ الميو ٿي ڪڙڪيو آهي. تون پنهنجي اڃاتل شخص واري حيثيت وڃائي ويٺو آهين." نيڪ آهي، توهان ان ٽريجڊي يا الميءَ جي فطرت ڏسي سگهو ٿا. منهنجي هڪ شخصيت طور مشهوري ٿي وئي آهي. ان جي ابتڙ، جيڪا سائنس جي ميدان ۾ موجود هڪ شخص جي لاءِ فرض ڪئي وڃي ٿي."

1961ع ڌاري سالڪ پوليو ويڪسين، پوليو جي مرض ڪري ٿيندڙ واقعن کي 95 سيڪڙي تائين گهٽائي ڇڏيو. لڳ ڀڳ 300,000 تائين ڪتيل ڪيسن کي هن موذي مرض کان بچايو ويو. ان ساڳئي سال (1961) ۾ آمريڪي حڪومت روايتي زنده وائرس منجهان جوڙيل ويڪسين جي پيداوار جو لائيسنس جاري ڪيو، جنهن کي سئبن (Sabin) ناهي پڌرو ڪيو هئو. سئبن جي وات رستي پياري ويندڙ ويڪسين جلدئي، سالڪ جي انجيڪشن ذريعي ڏني ويندڙ ويڪسين کي جڻ ته پاڙئون پٽي ڇڏيو ۽ هاڻي اڪيلي اهائي دوا استعمال ۾ آهي.

سئبن جي ويڪسين جي موجودگي، سالڪ جي لاءِ هڪ چيندڙ ڪنڊو ثابت ٿي. سئبن کي گهڻي عرصي کان اها شڪايت هئي ته سالڪ جي نهوڙيل وائرس انجيڪشن منجهان ايتري اثرائتي ۽ گهڻ مدي واري (Long Lasting) اميونٽي يا قدرتي بچاءُ- جيتري جاڳندي وائرس ويڪسين جي پيٽ ۾، حاصل ڪري نٿي سگهجي.

سالڪ ان جي جواب ۾ دليل ڏيندي چيو ته سئبن ويڪسين هاڃيڪار آهي، جو ته جيئرا وائرس، حقيقت ۾ پوليو ڪيسز پيدا ڪن ٿا. اهو ڪٿيو ويو آهي ته آمريڪا ۾ ڏهه لک ماڻهن منجهان چار ماڻهو پوليو ۾ ورتل هوندا آهن ۽ گهڻي ڀاڱي انهن ڇئن ماڻهن مان سيئي سئبن جي ويڪسين منجهان ورتل ٿيندا آهن.

وقت جي ڳالهه آهي جو سئبن جي ويڪسين کي لائيسنس ڏنو ويو، تنهن هوندي به، سالڪ لاجولا ڏانهن وڌيو. 1962ع ۾، مارچ آف ڊائيمس جي تمام وڏي فنڊ واري پئسي منجهان هو سالڪ انسٽيٽيوٽ ناهي، ميدان ماري ويو، جو ته انهن ڪانپوءِ ايندڙ سالن تائين اها ٻهرين تجربيگاهه هئي.

سالڪ جي دوانديش نگاهه ۾ سندس ادارا اهو ماڳ هئو جتي سائنسدان پنهنجي دلچسپي کي جاري رکي سگهن، بنان ڪنهن رنڊ روڪ جي. "سائنس جو عبادتگاهه" هڪ ڀيري هن پنهنجي انسٽيٽيوٽ بابت گفتگو ڪندي چيو هئو.

خانداني منصوبه بندي جا ڄڀ روڪ طريقا

نور محمد ميمڻ

انجيڪٽيبل جو تعارف

هيءُ خانداني منصوبه بندي جو نيون طريقو آهي جنهن جو پڻ هارمونل گروپ جي ڄمر روڪ طريقي سان لاڳاپو آهي هن کي DMPA /Deprovera چئبو آهي. هيءُ هڪ پاڻياٺي محلول آهي جنهن کي مهيني ۾ صرف هڪ دفعو عورت جي جسم ۾ داخل ڪيو ويندو آهي. هن جي بناوٽ ۾ پڻ پروجيسٽرون ۽ اسٽروجن شامل ڪيا ويا آهن جنهن ڪري بيضي داڻين جي ڪارڪردگي متاثر ٿئي ٿي ۽ ڪو به بيضو تيار ٿي نٿو سگهي جنهن ڪري باوجود عورت ۽ مرد جي ميلاپ جي مرداڻي تخمي جيو کي عورت جو بيضو صحيح حالت ۾ صحيح مقام تي ڪونه ٿو ملي ۽ ٻار پيدا ٿيڻ جو امڪان ختم ٿيو وڃي- ڇاڪاڻ ته جيستائين عورت جي بيضي کي مرد جو تخمي جيو نه ملندو ۽ آنو نه ڀڪبو ته ٻار پيدا ڪرڻ وارو سيل ئي تيار ڪونه ٿيندو ۽ ٻار ڪونه ڄمندو- علاوه ازين عورت جي ٻچه دانيءَ ۾ هڪ قدرتي پاٿيٽ تيار ٿيندي آهي جيڪا ٻچيدانيءَ جي منهن اندر لنگهي ايندڙ تخم جيون کي رحم اندر ۽ اووي ڊڪٽ (Oviduct) نالي ڏانهن وڌڻ ۾ مدد ڏيندي جيئن ته اها پاٿيٽ سنئي لڳڻ سان سخت مادي ۾ تبديل ٿي ويندي آهي تنهن ڪري ٻچي دانيءَ جي منهن اندر تخم جيو داخل نه ٿي سگهندا آهن ۽ ٻار پيدا ٿيڻ جا سمورا امڪان ختم ٿي ويندا آهن ڇو ته ٻار پيدا ٿيڻ لاءِ ڀرپور مرداڻي تخمي جيون جو بيضي جي نالي تائين پهچڻ ضروري آهي جتي بيضو ۽ تخمي جيو پاڻ ۾ ملن ٿا پر جيئن ته بيضي داني جو منهن جو جيڪو هڪڙو ئي رستو آهي، تخمي جيون لاءِ جڏهن اهو رستو بند ٿي وڃي ٿو ۽ سمورا تخمي جيو يوني يا رستي ماديءَ ۾ ئي ختم ٿي وڃن.

هي انجيڪشنون دُنيا جي اندازً 90 ملڪن ۾ محدود پيماني ۾ زير استعمال آهن ۽ هڪ اندازي مطابق اٽڪل 80 لک عورتون هن مان فائدو حاصل ڪري ۽ خانداني منصوبه بنديءَ جي جديد طريقي مان لاڀ حاصل ڪن ٿيون.

"انجيڪٽيبل عورت جي جسم ۾ ڪيئن ٿي ڪم ڪري"

هيءَ سئي ديرپا اثر ڪندڙ ۽ آهستي آهستي خارج ٿيندڙ پروجيسٽن جو مادو عورت جي جسم اندر داخل ڪري ٿي جنهن جو ڀرپور ڪم آهي ته ٻنهي بيضي دانين بيضن کي ڪچو رکي ٿي ۽ ڪنهن نه ڪنهن بيضي داني مان بيضو پڄي راس ٿي ٻاهر نڪرڻ واري نظام جي پنهنجي فطري ڪارڪردگي ۾ خلل پيدا ڪري ٿي ڇو ته نه بيضو پڄي راس ٿئي ٿو ۽ نه بيضي دانين مان نڪري مرد جي تخمي جيو سان ملي ٻوڪجي ٿو.

ٻئي طرف ٻچي داني جي منهن ۾ موجوده پاٿيٽ کي سخت مادي ۾ تبديل ڪري ٿي جو تخمي جيو جو ٻچي دانيءَ ۾ داخل ٿيڻ ئي ناممڪن ٿيو وڃي ۽ ڪن حالتن ۾ وري تخمي جيو کي ئي اهڙو ته ڪمزور ڪري ٿي جو هن جي ٻار پيدا ڪرڻ واري صلاحيت ئي ختم ٿيو وڃي اهڙي طرح هيءَ سئي ڄمر روڪ دوا طور ڪم ڪري ٿي. هن سئيءَ جي استعمال ڪندڙ عورتن کي مشورو آهي ته هو هر ٽئين مهيني DMPA جي 150 ملي گرام واري سئي لڳرائين ۽ هر ٻئي مهيني NET - EN واري 200 ملي گرام واري سئي لڳرائين ۽ وقت به وقت ويجهي پاپوليشن سينٽر جي انچارج سان لهه وچڙ ۾ رهن.

"انجيڪٽيبل جي ناڪاميءَ جو تخمينو":

هن انجيڪشن ذريعي ڄمر روڪ فائدو وٺڻ هڪ بي حد ڪامياب طريقو سمجهيو وڃي ٿو تنهن هوندي به نموني طور هن طريقي کي استعمال ڪندڙ عورتن جي سروي منجهان اهين معلوم ٿيو آهي ته ٻهرئين سال انجيڪشن استعمال ڪندڙن ۾ سؤ ڪسين مان هڪ ڪيس ناڪامي رڪارڊ ڪئي وئي آهي معنيٰ سئو عورتن مان هڪ عورت کي ٻار ٿي ويو آهي- گهڻو ڪري اهو نتيجو به آتي نڪتو آهي جتي سئي هڻائڻ ۾ بي قاعدگي ٿي آهي يوءِ اها ٽائيم جي بي قاعدگي هجي يا گهربل مقدار جي هجي مثلاً جتي 150 ملي گرام جي سئي هڻڻ گهرجي اها گهٽ يا وڌ هجي وغيره.

"انجيڪٽيبل لڳرائڻ جا فائدا"

انجيڪٽيبل هڪ تمام ڪامياب آسان ۽ قابل اعتماد ڄمر روڪ جو طريقو آهي جنهن جا مکيه فائدا هيٺ ڏجن ٿا هڪ ته تمام مؤثر صاف سٿرو ۽ جديد طريقو آهي ٻيو ته وڏي عرصي تائين ڪم ايندڙ ۽ نهايت ئي آسان طريقو آهي ٽيون، هي سئي نهايت ئي آسانيءَ سان ملي سگهي ٿي. هن طريقي ۾ مجامعت وقت استعمال يا هر دفعي استعمال يا ڪنهن به اهڙي احتياط جي ڪابه ضرورت ڪانهي، جوڙو اهڙين پريشانين کان آجو رهي جنسي لذت ماڻي ٿو.

اسان جي ملڪ جهڙن ملڪن ۾ جتي

فيصلا گهڻو ڪري مردن کي ڪرڻا پون ٿا اتي عورت کي ٻار جي پيدائش ۾ وقفي لاءِ پنهن جي گهر واري جي رضامندي تمام ضروري آهي هڪ ته اولاد ماءُ پيءُ يعني زال ۽ مڙس جي گڏيل ڪوشش سان ٿئي ٿو ۽ ٻار پالڻ جي ذميداري به گڏيل هوندي آهي پر مڙس جي ذميداري ويتر جهجي هن ڳالهه ڪري به آهي جو ڪفالت، تعليم، روزگار ۽ شادي وغيره ۾ پيءُ جو رول نسبتاً عورت کان وڌيڪ آهي اهڙي معاشري ۾ مڙس کان اجازت وٺڻ انتهائي ضروري به آهي ۽ هن جو حق پڻ آهي ۽ ڪي اهڙا طريقا جيئن کائڻ جي گوري اورل پل - گجيءَ واري گولي يا فوم ڊيورا فوم- يا رٻڙ جي غلاف جو استعمال مرد کان ڳجهو نه ٿو رهي اهڙيءَ صورت ۾ عورت جو پنهنجي مڙس سان صلاح نه ڪرڻ اجازت نه وٺڻ ازدواجي زندگي ۾ ڪيترا مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿو- پر انجيڪٽيبل هڪ اهڙي سئي آهي جيڪا عورت ڪنهن خاص ماحول يا ملڪ ۾ مرد کان اجازت وٺڻ کانسواءِ به لڳرائي سگهي ٿي ۽ هن جو پڙدو رهجي پوي ٿو. ڇاڪاڻ ته عورت بعض حالتن ۾ وڌيڪ زميدار، حساس آهي ۽ پنهنجين زنانين حالتن کي مرد کان وڌيڪ بهتر سمجهي ٿي. اسان جهڙي ملڪن ۾ ڪي اهڙا به غير زميدار مرد آهن جيڪي ڪجهه سبب ڪري گهر جي زميداري نه نڀائيندا آهن اهڙين حالتن ۾ ڪفالت جو ذمو به ويچاري ماءُ تي اچي ٿو. جيڪا مشرقي روايتن ڪري مڙس سان به وفادار آهي ۽ مڙس نڪمي هئڻ ڪرڻ ٻچن جو پيٽ به پالي ٿي اهڙي عورت کي هيءَ سئي هڪ بهترين تحفظ ڏئي ٿي.

حقيقت ۾ مردن کي گهرجي ته ٻار پيدا ڪرڻ جي معاملي ۾ جيئن ته عورت جو هڪ وڏو حصو آهي ان ڪري هن جي صلاح يا خيال کي به وڏي اهميت ڏين.

علاوه ازين هن سئي جو ٻيو به هڪ خاص فائدو آهي ته هن طريقي جي حمل روڪ سئي لڳرائڻ کانپوءِ ماءُ جي ٿڃن جو کير به ڪونه ٿو گهٽجي ۽ اوتروئي اچي ٿو جنهن ڪري ٻار جي ساڳي غذا به قائم رهي ٿي ۽ هن جي صحت تي ڪوبه اثر ڪونه ٿو پوي جڏهن ڪجهه ٻين طريقن سان کير گهٽيو وڃي.

هڪ ٻيو فائدو جنهن جي هر ماڻهو کي خبر ڪانهي اهو هي آهي ته عورت ۾ ڪن سببن ڪري رت جي ڪمي پيدا ٿئي ٿي جنهن ڪري هوءَ ڪمزور ڏسڻ ۾ اچي ٿي ۽ بيمارن وانگر هر وقت گهر ۾ پئي رهي ٿي اهڙي ڪيفيت ۾ انجيڪٽيبل اهڙي ڪمزوري يعني Anemia کي گهٽائڻ ۾ مدد ڏئي ٿي. اهڙي طرح بطور مجموعي ڏسبو ته هيءَ سئي نه صرف حمل روڪ پر دوا طور ڪم اچي ٿي. روز روز جو استعمال به انسان کي بيزار ڪري ٿو ان بيزاريءَ کان بچائي ٿي راز دارانا استعمال وارو طريقو به آهي ٻار جو کير به نٿو گهٽ ٿئي ۽ زنانه جسماني ڪمزوري کان به نجات ڏيارڻ ۾ مدد ڏئي ٿي. يعني هيءَ طريقو نه صرف حمل روڪ جو هڪ مؤثر ذريعو آهي پر عورت جو علاج پڻ آهي سو ان طريقي مان اسان جي ٻوٺائين يا شهري عورتن کي لاڀ حاصل ڪرڻ گهرجي.

انجيڪٽيبل جا نقصان - يا تڪليفون:

خانداني منصوبه بندي جي ٻين طريقن وانگر هن طريقي ۾ به ڪيترا نقصان ۽ تڪليفون آهن جيڪي هيٺ ڏجن ٿا صرف ان لاءِ ته استعمال ڪندڙ عورت هر چڱي ۽ مندي ڳالهه کان واقف هجي ۽ انجيڪٽيبل استعمال ڪندي اهڙين ڳالهين لاءِ ذهني طور تيار هجي. ٻي صورت ۾ هو سيني طريقن کان منحرف ٿي ويندي ۽ پوري خانداني منصوبه بندي جي نظام جي خلاف ڳالهائيندي جيڪو بلڪل خراب رويو آهي.

1- هن طريقي استعمال ڪندڙ عورت کي بار بار چڪاس وغيره لاءِ ڪلينڪ اسپتال يا خانداني منصوبه بندي جي مرڪز تي وڃڻو پوندو.

2- هن لاءِ باقاعدي انجيڪشن ملڻ جو بندوبست هجي جو سئي وقت تي نه ملي ته فائدو نه ٿيندو، نه صرف ايترو پر سئي جو وقت تي لڳڻ به ضروري آهي.

3- جيئن ته هيءَ طريقو وقتي ۽ غير مستقل آهي سو ڪجهه سالن جي وقفي کان پوءِ جيڪڏهن جوڙو وري ٻار پيدا ڪرڻ چاهي ٿو ته ٻار پيدا ڪرڻ جي صلاحيت موٽڻ ۾ ڪافي عرصو لڳيو وڃي مثلاً 6-7 مهينا ۽ ڪن حالتن ۾ پورو پورو سال به لڳي ٿو ۽ جوڙو مايوس ٿيڻ لڳي ته ڪٿي عورت ٻار پيدا ڪرڻ واري قوت وڃائي ته نه ويٺي آهي پر مايوس ٿيڻ جي ڪابه ڳالهه ڪانهي.

4- ماهواري واري نظام ڪجهه بي قاعدگي پهرين سال ۾ ٿيندي آهي ڪڏهن ڪڏهن بي قاعده رت اچڻ لڳي ٿو جيڪو پڻ ماهواريءَ جي بي قاعدگي جو حصو آهي.

5- پهرين سال استعمال ۾ ڪي ٻيون تڪليفون پڻ ٿين ٿيون مثلاً مٿي ۾ سُور، وزن جسم جو وڌڻ، نهائيءَ يا نرن ۾ هلڪو هلڪو سُور ۽ ڪڏهن ڪڏهن ماهواري اچڻ دوارن پڻ سُور ٿئي ٿو.

مجموعي طور باوجود ننڍين ننڍين تڪليفن جي هيءَ هڪ بهترين ڳڀ روڪ طريقو آهي ۽ هر دفعي ملڻ وقت دوا جو استعمال يا هر روز جي دوا جي استعمال کان بچائي ٿو. هي بلڪل آسان ۽ سادو طريقو آهي هنن ڳالهين کان واقفيت ڏيڻ جو مقصد صرف اهو آهي ته عورت کي پوري پوري ڄاڻ هجي ۽ پاڻ فيصلو ڪري ته ٻار پيدا ڪرڻ واري تڪليف يا ان کان پوءِ ٻار جي سار سنڀال واري پريشانيءَ کان بهتر آهي ته ننڍيون ننڍيون تڪليفون سهي پنهنجو خوشحاليءَ جو مقصد حاصل ڪن ۽ ملڪ قوم جي ترقيءَ ۾ هٿ ونڊائين.

انجيڪٽيبل سئي لڳرائيندڙ عورتن لاءِ سلامتي جا اشارا ۽ ممڪن خدشات لاءِ تنبيهي نڪتا:

هن سٽيءَ جي استعمال ڪندڙ چند عورتن ۾ ڪي اهڙيون علامتون پڻ ظاهر ٿيون آهن جنهن مان عورتن کي پيچ داني، آرهه يا ڇاتيءَ ۾ ڪينسر ٿيڻ جو خدشو محسوس ڪيو ويو آهي ۽ اوچتو رت اچڻ شروع ٿيو وڃي. ان حالتن کان دل شڪست نه ٿيڻ گهرجي جو ماهانه نظام ۾ ٿوري گهڻي ڦيرڦار ته ضرور ٿيندي جو اسٽروجن جو محلول جيڪو بيضي دانيءَ جي نظام تي ڪنٽرول ڪري ٿو ان جا اثرات جسم جي ٻين حصن تي پوندا جيڪي وقتي هوندا آهن.

ٻئي طرف هيسٽائين جيڪي تحقيقون يا ڪوجنائون انساني جسم تي ٿيون آهن انهن مان اهو ڪڏهن به ثابت نه ٿيو آهي ته اسٽروجن محلول جو استعمال ڪو ڪينسر جو باعث بڻجي سگهي ٿو- جو اهو محلول ڪنهن نه ڪنهن شڪل ۾ ٻڄ روڪ جي هر طريقي ۾ موجود هوندو آهي مٿي ڄاڻايل عورتن ۾ علامتون جيڪي محسوس ڪيون ويون آهن سي ڪن ٻين سببن ڪري به ٿي سگهن ٿيون جو جو ڪينسر وارن مريضن کي ڏسبو ته ڪوبه ورلي ڄمر روڪ دوائون استعمال ڪندو هوندو بلڪ گهڻو ڪري هو ٻين ڪارڻن جهڙوڪ سگريٽ وغيره جي ڪري مرض ۾ مبتلا هوندا آهن.

تنهن هوندي به انجيڪٽيبل سٽي لڳارائڻ وارين عورتن کي اهو تاڪيد ٿو ڪجي ته شديد رت اچڻ گهڻي مٿي جي سور ۽ چڪر اچڻ جي صورت ۾ ڪلينڪ تي وڃي پنهنجي چڪاس ڪرائين.

انجيڪٽيبل جي استعمال ۾ غير ضروري رڪاوٽون:

انجيڪٽيبل جيٽوٽيڪ ٻڄ روڪ جوتمام سنو ۽ ڪارائتو طريقو آهي تنهن هوندي ڪيترن ملڪن جهڙوڪ آمريڪا ۾ هن سٽيءَ کي منع ٿيل يا ڄمر روڪ جي طريقن ۾ شامل نه ڪيو ويو آهي. ڪڏهن ڪڏهن ڪجهه ٻين مرضن لاءِ تجويز ڪئي ويندي آهي جيئن ته ٻڄ روڪ جي طريقي طور هن سٽي کي آمريڪا ۾ سڃاتو نٿو وڃي تنهن ڪري هن جي استعمال ۾ جهجهڪ محسوس ڪئي وڃي ٿي بهرحال پاڪستان ۾ هيءَ هڪ بهترين طريقو آهي ۽ خانداني منصوبه بندي ڪلينڪ ڪان حاصل ڪري سگهجي ٿي.

ان ڪان علاوه انتهائي محدود طريقي سان تمام ٿوري انداز ۾ هي سيون ميسر آهن-

ٻين ملڪن ۾ هي سيون صرف انهن عورتن کي لڳايون وڃن ٿيون جن کي هڪ يا 2 ٻار آهن وڌيڪ ٻارن واري عورت کي نه ڏنيون وينديون آهن جو تحقيق صرف نوجوان عورتن تي ڪئي وڃي ٿي جو ته ڊگهي عرصي لاءِ عورت جي زرخيزي- يا ٻار آوري يعني ٻارن ڄڻڻ جي صلاحيت کي گهٽائڻ لاءِ هي سيون ڪتب آڻجن ٿيون پاڪستان ۾ جيئن عورت جي زرخيزي دنيا جي گهڻن ملڪن ڪان وڌيڪ خاص طور سيني پاڙي واري ملڪن ڪان وڌيڪ آهي. مثلاً پاڪستان جي عورت جي زرخيزي 6.5 آهي جڏهن ته بنگلاديش جي ۽ جپان جي 1.5 آهي ٻار ڄڻڻ جي زرخيزي عورت جي ڪل شادي شده زندگي جيڪا 14 سالن ڪان 49 سالن تائين رهي ٿي ان ۾ پاڪستان عورت سراسري طور تي 6.5 ٻار ڄڻڻ جي طاقت رکي ٿي. جڏهن ته جپاني عورت ان پوري عرصي ۾ سراسري طور 1.5 ٻار ڄڻي ٿي جنهن ڪري اتي آباديءَ جو مسئلو ڪونهي.

ان ڪانسواءِ انجيڪٽيبل جي استعمال ۾ ٽيڪنيڪل رڪاوٽون به آهن جيئن ته ڪن ملڪن ۾ هيءَ سٽي ڊاڪٽر جي صلاح ڪانسواءِ نه ٿي لڳائي وڃي ۽ ڪن ملڪن ۾ ليبارٽري ٽيسٽون ڪرايون وڃن ٿيون ۽ ڪٿي ڪٿي نرن ۽ نهائي جي چڪاس ڪانسواءِ هي سٽي نه لڳائيندا آهن- تنهن ڪري هن ڄمر روڪ طريقي جو استعمال بلڪل محدود ٿي رهيو آهي- جڏهن ته اسان جي ملڪ ۾ اهڙي ڪابه رڪاوٽ ڪانهي ۽ خانداني منصوبه بندي جي ڪلينڪ واري چڪاس ۾ هر ڳالهه جي خبر وٺي پوءِ سٽي لڳائي وڃي ٿي.

انجيڪٽيبل سٽي استعمال لاءِ مشورا:

هڪ ته سٽي لڳارائيندڙ عورت کي تمام حقيقتن ڪان آگاهه ڪرڻ چڱي طرح سمجهائڻ گهرجي ۽ هن کي راضي ڪري پوءِ انجيڪٽيبل ڏجي ۽ هن کي ٻڌائجي ته ماهواري جي سرشتي ۾ ڪا تبديلي اچي سگهي ٿي تنهن ڪري اهڙي عورت ڪنهن به بي قاعدگيءَ يا تڪليف جي صورت ۾ چڪاس ڪرائيندي رهي تنهن ڪانسواءِ سٽي به پوري وقت تي لڳارائي جو ڄمر روڪ دوائن استعمال ڪرڻ ۾ ٽائيم جي پابندي تمام ضروري هوندي آهي.

پهرين سٽي ماهواريءَ ڪانپوءِ پهرين 5 ڏينهن اندر لڳارائجي جيئن ٻار نه ٿيڻ جي پڪ ٿئي ورنه انجيڪٽيبل سٽي لڳارائڻ اجائي ٿي ويندي. جيڪڏهن اهڙي عورت کي ماهواري گهٽي يا گهٽي وقت تائين اچي ته ممڪن آهي ته هن کي اينيميا هجي ان لاءِ اپاءَ وٺڻ گهرجن.

سال ۾ هڪ دفعو اهڙي عورت کي پنهنجي ڊاڪٽر کي ضرور ڏيکارڻ گهرجي نه ته به خانداني منصوبه بندي جي ڪلينڪ تي ضرور چڪاس ڪرائي ته جيئن آئينده سال لاءِ ڪوبه بهتر مشورو حاصل ڪري پوءِ اهو ساڳي سٽي جاري رکڻ لاءِ هجي يا طريقو تبديل ڪرڻ جو ڪو مشورو ملي.

انساني هنسجي تي انسانيت جي مهندار نبي ڪريم (صلعم) جا احسان

ڊاڪٽر محمد عبدالغني ميمڻ

نبي ڪريم صلي الله عليه وسلم انسانذات لاءِ رحمة العالمين بڻجي آيا. پاڻ زندگيءَ جي هر شعبي ۾ پنهنجي ساٿين جي تربيت ڪيائون ته جيئن زمين تي آئنده ايندڙ نسل کي به اهڙي ترتيب جي فيض سان رحمت ۽ شفقت ملندي رهي. انسان لاءِ روحاني صحت سان گڏوگڏ جسماني صحت جو هئڻ به ضروري آهي. اهوئي سبب آهي جو پاڻ ڪريم جن روحاني تربيت سان گڏ جسماني صحت لاءِ به گهڻو زور ڏنو پاڻ پيشه ور حڪيم ۽ طبيب نه هيا پر پوءِ به پاڻ علم طب جا ڪجهه اهڙا بنيادي اصول دنيا وارن کي ٻڌائي ويا جو جيڪڏهن اتهن تي عمل ڪيو وڃي ته رهندي دنيا تائين انسان ان مان فائدو حاصل ڪري سگهن ٿا.

مرض جي باري ۾ اسلام جو فلسفو:

عام طور تي بيماري، ڏکَ ۽ تڪليف کي مصيبت سمجهيو ويندو آهي ۽ انسان پريشان ٿي غلط حرڪتون ڪرڻ لڳندو آهي جيڪي اسلام ۾ اڻ وڻندڙ آهن. اسلام جي زندگي بابت فلسفي مطابق هر تڪليف الله تعاليٰ طرفان هوندي آهي ۽ مسلمان جو ستان هي آهي ته هو مرض جو انتهائي صبر ۽ شڪر سان مقابلو ڪري ۽ الله تعاليٰ مان شفا جي اميد رکي. بيماري مصيبت نه پر اسان جي گناهن جو ڪفارو بڻجي ٿي. خيرالبشر جن فرمايو "بيشڪ الله تعاليٰ مومن جون سڀ خطائون هڪ رات جي بخار ۾ معاف ڪري ٿو". پاڻ فرمايائون بخار گناهن کان ائين پاڪ ڪري ٿو جيئن باهه لوهه جي زنگ کي مٽائي ٿي. بيماري هڪ طرح جي نعمت آهي ان سان خطائون معاف ٿين ٿيون. هڪ طرف انسان جي اندر عاجزي انڪساري خدا ۽ آخرت جو خوف پيدا ٿئي ٿو ته ٻئي طرف وري ٻئي جي تڪليف ۽ غم جو احساس انسان جي ضمير کي جاڳائي ٿو.

علاج جو فلسفو:

رحمة العالمين جن علاج کي برحق چيو آهي پاڻ پنهنجن مريضن کي وقت جي حڪيمن وٽ موڪليندا هيا. پاڻ سائين جن جي آخري بيماريءَ ۾ مديني جا حڪيم اچي دوا ڏيندا هيا. هڪ دفعي حضور پاڪ صلي الله عليه وسلم جن جي مجلس ۾ هڪ ماڻهو سوال ڪيو "ڇا تقدير جي معاملي ۾ دوا فائديمند آهي؟" پاڻ جواب ڏنائون ته "دوا به ته تقدير الاهي آهي". اها جنهن کي چاهي فائدو ڏئي. پاڻ هڪ دفعي فرمايائون ته "الله تعاليٰ ڪا اهڙي بيماري پيدا نه ڪئي آهي جنهن جو علاج نه هجي" هيءَ حديث تحقيق (ريسرچ) جا نوان رستا ٻڌائي ٿي، پري جو وڃون هن صدي جي شروع تائين جراثيم ڪش دوائن Anti-Boitics جو وجود ئي نه هيو. اهڙين بيمارين ڪري لاتعداد ماڻهو مري ويندا هيا. ماتا، نمونيا ۽ ٽائيفائيڊ جهڙين بيمارين جو شمار خطرناڪ بيمارين ۾ ٿيندو هيو. هي بيماريون هاڻي قابل علاج آهن بلڪه ماتا ته هن دنيا مان بلڪل ختم ٿي وئي آهي. ٽي بي. جهڙي بيماري لاءِ هاڻي صرف ڪجهه مهينا علاج آهي. اهڙي طرح ڪجهه سال اڳ ڪينسر لاعلاج مرض سمجهيو ويندو هيو اڄ ان لاءِ مناسب علاج موجود آهي، جيئن ئي ڪا نئين بيماري ظاهر (Diagnosis) ٿئي ٿي تحقيقاتي ادارا ان جي علاج ڳولهڻ ۾ لڳي وڃن ٿا ۽ اهڙي طرح الله جي سچي رسول جو اهو چوڻ صحيح ثابت ٿئي ٿو ته هر بيماريءَ جو علاج آهي. يقيناً ايڊز AIDS جو علاج به هوندو پر جيستائين سائنسدان ان جو علاج ڳولهين.

علاج ۽ دعا جو فلسفو:

رحمة العالمين جن فرمايو ته دوا سان گڏ هميشه دعا به گهرندا ڪيو ۽ الله تعاليٰ جڏهن شفا جي دعا قبول ڪري ته دوا به الله جي حڪم سان پنهنجو اثر ڏيکاري ٿي. خود مريض جي دعا ٻين لاءِ مقبول ٿئي ٿي. پاڻ فرمايائون ته جڏهن به توهان ڪنهن مريض وٽ وڃو ته ان کان پنهنجي حق ۾ دعا گهرايو ڇو ته هن جي دعا ائين آهي جيئن ملائڪ جي دعا.

صحت جي حفاظت ۽ نبوي حڪم:

"پرهيز علاج کان بهتر آهي" اڄ سڄي دنيا جا ميڊيڪل ادارا ائين چئي رهيا

آهن ۽ هر ميڊيڪل ڪاليج ۾ ڪميونٽي ميڊيسن جي نالي سان هڪ شعبو قائم آهي. سڄي دنيا ۾ لکين ڊالرن ڪم تي خرچ ٿي رهيا آهن ۽ ڪوشش اها ڪئي وڃي ٿي پرهيز ۽ احتياط ڪان ڪم وٺي بيمارين کان ڇوٽڪارو حاصل ڪجي.

آقاء دوجهان اڄ کان چوڏهن سئو سالن اڳ ڪجهه اهڙا سنهري اصول ٻڌايا جو اهي اڄ جي سائنسي دنيا لاءِ ڪم ڏئي سگهن ٿا ۽ جيڪڏهن انهن تي عمل ڪجي ته بيماري کان بچي سگهجي ٿو.

انسان جسم تي کل جي اهميت سيني اندروني عضون لاءِ حفاظتي بند جهڙي آهي ان تي ڪو زخم وغيره يا اس، سردي ۽ گرمي جا اثر اندرين عضون کي متاثر ڪن ٿا. الله تعاليٰ کل جي بناوت اهڙي ٺاهي آهي جو ان تي سيل جا هڪ يا ٻه تهه نه آهن پر گهڻا تهه ٿين ٿا ۽ ان کي ميڊيڪل جي زبان ۾ Stratified Squamous Epithelium چون ٿا. پاڻ سائنسجن عام زندگي ۾ جيڪي هدايتون ڏنيون آهن انهن ۾ هي به آهي ته "پاڪيزگي ايمان جو حصو آهي". "پاڪيزگي اڌ ايمان آهي" جسم کي هر وقت صاف رکڻ، تڙ ڪرڻ ۽ صاف ڪپڙا پائڻ سان جسم تي موجود جراثيم جهڙوڪ Streptococcus, Staphylococcus هٽي وڃن ٿا ۽ کل صاف رهي ٿي. اهڙن جيوڙن جي موجودگي مسلسل خطرو آهي جيئن ئي صفائي سترائي ۾ گهٽتائي ٿي هي جراثيم پنهنجو اثر ڏيکارڻ شروع ڪن ٿا ۽ گهٽيون ئي چمڙيءَ ۽ ٻين عضون جون بيماريون ظاهر ٿين ٿيون. اهڙين بيمارين کان بچڻ لاءِ اڄڪلهه جي ميڊيڪل سائنس جو اصول هي آهي ته وري وري تڙ ڪري جسم کي صاف رکيو وڃي.

الله تعاليٰ نماز لاءِ وضو ڪرڻ فرض ڪيو آهي جيڪڏهن وضوءَ جي عمل تي غور ڪبو ته ان ۾ به هيءَ حقيقت لڪل آهي ته بار بار هٿ، منهن ۽ پير ڌوئڻ، گرڙي ڪرڻ ۽ نڪ کي پاڻي ڏيڻ سان اهڙين جاين تي موجود جراثيم ڌوپجي وڃن ٿا ۽ اهڙيءَ نمازي لاءِ بيمار ٿيڻ جا چانسز گهٽ ٿين ٿا. سرجن جڏهن آپريشن جي تياري ڪندو آهي ته هٿ ۽ ٺونيون ڌوئيندو آهي. مٿو ۽ منهن ڍڪيندو آهي ته جيئن اتي موجود جراثيم مريض ڏي نه وڃن. هڪ نمازي ڏينهن ۾ پنج دفعا وضو ڪندي ڄڻ سرجن وانگر آپريشن جي تياري ڪري ٿو ۽ هي عمل ان کي ڪيترين ئي بيمارين کان آجو ڪري ٿو.

ٻنهي جهانن جي سردار هيٺين ڳالهين جو حڪم ڏنو ڏاڙهي وڌائڻ، مڇ ڪتائڻ، ڏندڻ ڪرڻ، نڪ کي پاڻي ڏيڻ، ننهن ڪترڻ ۽ بغل جا وار Under Hairs ڪترڻ. هيءَ حديث ڪميونٽي ميڊيسن جو بنياد آهي. بغل Under Hairs ۽ ننهن ڪترن ئي جراثيم جا گهر آهن. اهڙين جاين تي نه فقط چمڙيءَ پر جسم جي اندر به بيماريون پيدا ٿين ٿيون. صرف آڱرين جي ننهن ۾ مٽي هئڻ سان ٽائيفائيڊ ۽ دستن جهڙيون وبائي بيماريون شروع ٿين ٿيون.

ننهن جي اندر پيٽ جي جيوڙن جا آنا ٿين ٿا جيڪي ڪاڌو کائڻ سان گڏ پيٽ ۾ وڃن ٿا ۽ اتي وڌا ٿي سانپا ٿين ٿا جنهن ڪري کائڻ وارو سرشتو تباهه ٿئي ٿو. بغل ۽ Under Hairs جي موجودگي ۾ خارش جي بيماري Scabies به ٿئي ٿي.

وات جسم جي اندر وڃڻ وارين شين جو دروازو آهي ۽ ان جي اندر ڏند، ميوڪس هيمبرين Mucus Membrane، ٽانسلز (ڪليون) ۽ Oral Cavity ٿئي ٿي هي سڀ حصا ڪاڌ خوراڪ يا ٻئي ڪابه اندر وڃڻ واري شيءِ کي چيڪ ڪري، ڇهي ڇٽي اندر موڪلين ٿا ته جيئن هاضمو ٿيڻ ۾ آساني ٿئي. پاڻ سڳورن جسم جي اهڙي اهم حصي جي حفاظت لاءِ ڪجهه هدايتون ڏنيون جن ۾ کائڻ کان پهريون ۽ پوءِ هٿ ڌوئڻ ۽ گرڙي ڪرڻ آهي. اهڙي عمل سان پهريون يا پوءِ ٺهڻ واريون غذائي Deposits ضايع ٿي وڃن ٿيون ۽ وات ۽ ڏند ڪيترين ئي بيمارين کان محفوظ ٿي وڃن ٿا. پاڻ ڏندڻ ڪرڻ جو تاڪيد ڪيو اٿائون. وضو ڪندي ڏندڻ ڪيو وڃي ته ڏندن ۾ موجود ڪاڌي جا ذرا نڪري وڃن ٿا ۽ اهڙيءَ طرح اهي ذرا ڏندن ۽ مسوڙهن کي نقصان نه ٿا پهچائي سگهن. اهڙن ذرن جي گڏجڻ سان Dental Carries ۽ Gingivitis جهڙيون بيماريون ٿين ٿيون. ڊينٽل سرجن هر ڇهين مهيني ڏندن جي صفائي (Scalling) لاءِ چون ٿا پر ڏندڻ ڪرڻ سان Scalling جي ضرورت نه ٿي پوي. پاڻ سڳورن تيز گرم ۽ ڪٽين، مرچن وارين شين کان منع ڪئي آهي جيڪڏهن ان تي عمل ڪيو وڃي ته وات جي السر Stomatitis، Pharyngitis ۽ کان بچي سگهجي ٿو.

وات ڪانپوءِ کائڻ جي هڪ نالي پيٽ تائين وڃي ٿي. هن ناليءَ جا مختلف

حصا ۽ نالا آهن پر هي سڀ هڪ ٻئي جي مدد ڪن ٿا. هاضمي واري سرشتي سان گڏ رطوبتون پيدا ڪرڻ وارا غدود مثلا لبلبو (Pancreas)، پتو (Gall Blad-der) ۽ جيرو (Liver) جسم ۾ وڃڻ وارو ڪاڌو جيري جي رستي گلوڪوز ٿي رت ۾ شامل ٿي وڃي ٿو. باقي بچيل مادو پائخاني جي صورت ۾ ٻاهر نڪري ٿو. وات کان وٺي هيٺ (مقعد تائين) هر هڪ حصو اهم ڊيوٽي ڏئي ٿو هر هڪ لاءِ هڪ خاص فضا Physiological Environment ضروري آهي جيڪڏهن ان ۾ ٿوري به گڙٻڙ ٿئي ٿي ته انساني جسم جو هي اهم حصو خراب ٿئي ٿو ۽ بيماريون شروع ٿين ٿيون ان نظام کي صحيح رکڻ لاءِ ڪاڌي جو معيار ۽ مقدار جو متوازن هئڻ ضروري آهي. اچو ته ڏسون ته پاڻ سائينجن ان باري ۾ ڪهڙي هدايت ڪئي آهي. پاڻ فرمايائون ته چيلهه ۽ پٺيءَ کي مضبوط رکڻ لاءِ به گره ئي ڪافي آهن. جيڪڏهن ڪائنو ئي آهي ته معدي ۾ ٽيون حصو ڪاڌو، ٽيون حصو پاڻي ۽ ٽيون حصو هوا لاءِ رکو. معدي ۾ پاڻي، غذا ۽ رطوبتن جي عمل سان ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ گيس ٺهي ٿي ۽ هيءَ معدي جي مٿين حصي Fundus ۾ اچي ٿي جيڪڏهن معدي جي هن حصي کي به ڪاڌي سان ڀري ڇڏيو ته گيس لاءِ جڳهه نه بچندي جنهنڪري معدي جون ڪيتريون ئي بيماريون پيدا ٿينديون.

جيئن ٻڌايون ٿي چيو ويو آهي ته جسم ۾ وڃڻ وارو ڪاڌو گلوڪوز بڻجي رت ۾ شامل ٿي وڃي ٿو ۽ فالتو غذا چربي جي صورت ۾ جسم ۾ جمع ٿئي ٿي ۽ ضرورت آهر گلوڪوز بڻجي جسم کي طاقت ڏئي ٿي. جسم جي هر ڳهرڙي (Cell) جي خوراڪ گلوڪوز آهي ۽ اهي ان کانسواءِ ڪم نه ٿا ڪري سگهن. وري گلوڪوز لاءِ انسولين (Insulin) جو هئڻ ضروري آهي.

ڪنهن به ڳهرڙي ۾ گلوڪوز انسولين کانسواءِ داخل نه ٿو ٿي سگهي ان لاءِ انسولين جو هئڻ ضروري آهي. هيءَ رطوبت لبلبي مان نڪري ٿي. لبلبو جسم جي ضرورت مطابق هيءَ رطوبت ڪڍي ٿو جيڪڏهن هن رطوبت کان گلوڪوز وڌيڪ ٺهي ٿو ته هي گلوڪوز رت ۾ وڌي وڃي ٿو جنهن ڪري مٺن پيشابن جي بيمارين ٿي پوي ٿي. هي بيماري جسم جي هر سسٽم کي تباهه ڪري ٿي ۽ هي بيماري دل جي ننڍين ننڍين نلين کي متاثر ڪري ٿي. جيڪڏهن اسان نبي صلي الله عليه وسلم جي هدايتن تي عمل ڪيون ته اهڙين بيمارين کان بچي سگهون ٿا.

مديني ۾ مصر کان آيل هڪ حڪيم پاڻ سڳورن کي شڪايت ڪئي ته مون وٽ توهان جي شهر جو ڪو مريض نه ٿو اچي. ان جو ڇا سبب آهي. پاڻ فرمايائون اهو ان ڪري جو اسان بيمار ٿيون ئي ڪونه، ڇو ته اسان ڪاڌو ان وقت کائون ٿا جڏهن اسان کي گهڻي بک لڳي ٿي ۽ ماني مان هٿ ان وقت ڪڍون ٿا جڏهن اڃان ٿوري بک هوندي آهي.

نبي سائين جا هي سڀ ارشادات Heart Attack ڊائبٽيز، بلڊ پريشر ۽ فالج کان بچڻ لاءِ بهترين احتياطي تدبيرون آهن. گهڻو ڪاڌو ۽ تيل استعمال ڪرڻ سان دل جي رڳن ۾ چربي جمي پوي ٿي جنهن ڪري دل جي دوري پوڻ جا امڪان وڌي وڃن ٿا.

پاڻ فرمايائون ته منجهند جي ماني کانپوءِ ڪجهه آرام ڪيو ۽ رات جي ماني کانپوءِ ٿوري Walking ڪيو. هي ارشاد گهڻن اهم طبعي حقيقتن کي ظاهر ڪري ٿو. ڪاڌي کائڻ کانپوءِ ان جي هاضمي لاءِ جسم جي مختلف حصن کان رت هاضمي جي سرشتي ۾ اچي ٿي ته جيئن ڪاڌي هضم ڪرڻ سان گڏوگڏ ان کي مختلف مرحلن مان گذاري گلوڪوز ٺاهي. رت جي اهڙي عمل سان ٿوري غنودگي ۽ سستي ٿئي ٿي جيڪا هاضمي لاءِ مفيد آهي. اهڙي طرح جسم جي مختلف سرشتن کي پنهنجو پنهنجو ڪم ڪرڻ لاءِ وقت ملي وڃي ٿو ۽ انسان توانو ٿي اٿي ٿو. منجهند جو ٿوري آرام جي اها به مصلحت آهي ته ان سان سڄو جسم شام تائين ڪم ڪرڻ لاءِ تيار ٿئي ٿو.

رات جي ماني کانپوءِ جسم کي ڊگهي وقفي لاءِ آرام ڪرڻو هوندو آهي ۽ رات جو سڀ عضوا ڍلا ٿي پون ٿا ۽ انهن کي تمام ٿوري طاقت گهرجي ٿي ته جيئن ڳهرڙا Cells ڪم ڪري سگهن ان ڪري رات جو Walking سان جسم جي سيني عضون کي ٿوري ڪوشش سان فٽ ڪيو وڃي ٿو. ٿوري Walking سان ڪاڌو معدي مان هيٺ لهي وڃي ٿو ۽ اهڙي طرح معدي تي بار گهٽ پوي ٿو جنهنڪري رات جي ننڊ آرام سان ايندي پر جيڪڏهن معدو گهڻو ڀريل هوندو ته

بدهضمي ٿي سگهي ٿي. سنت مطابق رات جو ڪاڌو نماز عشاء کان اڳ کائجي تہ جيئن عشاء جي نماز جو گهٽيون رڪعتون ۽ ٿوري Walking جسم جي هاضمي کي درست رکن. اڄڪلهہ جيڪي ماڻهو ان وقت تي ڪاڌو کائين ٿا اهي فائدي ۾ آهن.

معياري ڪاڌو هڪ ٻيو اهم جزو آهي جنهن ۾ ڪاربوهائيڊريٽ، پروٽين، چربي سان گڏوگڏ وٽامنز جو هئڻ بہ ضروري آهي. چربي هڪ خاص مقدار کان وڌيڪ جسم لاءِ هاڃيڪار آهي خاص ڪري اڄڪلهہ جڏهن جسماني ڪم گهٽ ٿئي ٿو. پاڻ سڳورن جيڪي ڪاڌا پسند فرمايا آهن اهي اعلي ذوق سان گڏ ضروري ڪيميائي جزن جا مرڪب هيا. سائينجن کي پڳل گوشت پسند هيو. گوشت ۾ Proteins هوندا آهن جيڪي جسم ۾ بچاء (مدافعت) قوت ۽ جسماني عمارت جا بنياد آهن. Im-munity جو سڄو نظام پروٽين تي ٻڌل آهي. هاڻي ڏسو پاڻ سائينجن کي گوشت تہ پسند هيو پر اهڙي طرح ان جي فالتو چربي جي نقصان کان بچي ويا ۽ وڌيڪ گيهہ بہ استعمال ڪرڻو نہ پيو. ٿورو گوشت ڪاڌو جيڪو ضروري بہ هيو ۽ فائدي وارو پڻ.

پاڻ ڪاربوهائيڊريٽ ۾ سٽن جو اٽو ۽ اڻ ڇٽيل ڪڻڪ جو اٽو استعمال ڪندا هيا. ضروري نشاستو انهن ۾ موجود هيو چو تہ اڻ ڇٽيل اٽي ۾ Cel-lulose بہ هوندو آهي. صاف نشاستو جسم کي طاقت پهچائي ٿو ۽ Cellu-lose وري پائخاني ڪرڻ ۾ آساني ڪري ٿو ۽ ان جو استعمال قبضي ۽ ڪينسر جهڙين بيمارين کان بچائي ٿو. ڇٽيل اٽي بابت اڄ جي ميڊيڪل سائنس چوي ٿي تہ هي وڏي آنڊي جي ڪينسر پيدا ٿيڻ جو پهريون ڏاڪو آهي. ان ڪري اڄڪلهہ جون گوريون ڏنيون وڃن ٿيون تہ جيئن قبضي نہ ٿئي ۽ وڏو آنڊو بيمارين کان محفوظ رهي.

ٻنهي جهانن جا سردار ڪدو ۽ گوشت جي رس گهڻي پسند فرمائيندا هيا. ميڊيڪل سائنس جو اصول آهي تہ کهاڻي غذا ۾ گهٽيون ڪيلوريز هونديون آهن ۽ پاڻيءَ واري رس ۾ گهٽ ڪيلوريز هونديون آهن. هاڻي توهان ڪدو جي رس تي غور ڪيو. ڪدو ۾ پاڻي هئڻ ڪري ضروري وٽامنز آهن، گوشت ۾ پروٽين ۽ رس بہ گهٽ طاقت. اهڙي طرح هي متوازن ڪاڌو ٿيو.

خيرالبشر صلي الله عليه وسلم جن فرمايو تہ مونکي مشروبات ۾ ٿڌو پاڻي وڌيڪ پسند آهي ۽ فرمايائون تہ بخار جي حالت ۾ پاڻي گهٽو استعمال ڪريو. پاڻي کان علاوه ٻين مشروبات جو Os-omotic Pressure رت کان وڌيڪ هوندو آهي ان ڪري اهي اڄ اجهائڻ بجاءِ وڌائيندا آهن پاڻي جسم اندر هڪ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. پاڻي جو هڪ خاص مقدار جسم جي اندر هئڻ تمام گهڻو ضروري آهي، ٻڪين جو سڄو نظام پاڻي سان ڳنڍيل آهي پاڻي ضرورت کان وڌيڪ موادن کي ٻاهر ڪڍي ٿو. پاڻي پيگل ۽ اڻ ڍڪيل ٿانو ۾ پيئڻ کان پياري نبيءَ منع ڪئي آهي چو تہ اڻ ڍڪيل ٿانو ۾ مختلف قسمن جا جيوڙا پئجي سگهن ٿا جن جي ڪري پيٽ جون لاتعداد بيماريون پيٽ جا جراثيم، بخار، ٽائيفائيڊ وغيره خراب پاڻي پيئڻ ڪري ٿين ٿا.

پائخاني ڪرڻ لاءِ پاڻ فرمايائون تہ کٻي پير تي زور ڏئي ويهو. پائخانو هميشہ کٻي پاسي وڏي آنڊي جي Left Colon ۽ Sigmoid Colon ۾ گڏجي ٿو، کٻي پاسي زور لڳائڻ سان هي Rectum ۾ اچي پوءِ ٻاهر نڪري ٿو. پاڻ سڳورن جو هي فرمان سائنسي اصول جي عين مطابق آهي. پائخاني ڪانپوءِ ويهڪ کي چڱي طرح صاف ڪرڻ جو حڪم ڏنو اٿائون چو تہ جسم جي ان حصي تي عام جيوڙا ۽ خاص ڪري E.Coli جيوڙو هوندو آهي جيڪڏهن ڪنهن سبب ڪري هي جيت رهجي وڃن ٿا تہ پوءِ پيشاب واري نالي متاثر ٿئي ٿي جنهن ڪري مثاني ۽ ٻڪي Kidney جون بيماريون شروع ٿين ٿيون.

طهر ڪرائڻ بہ سنت رسول آهي جو تہ مخصوص عضوي جي وڌيل کل ڪٽڻ سان مرد ان عضوي جي ڪينسر کان بچي وڃي ٿو. اهوئي سبب آهي جو مسلمانن ۾ Penil Cancer جا ڪينسر نہ هئڻ برابر آهن.

لکين درود ۽ سلام هجن ٻنهي جهانن جي سردار رحمة العالمين تي جو پاڻ ڏيڍ هزار سال اڳ جسماني صحت جي باري ۾ اهڙا اعلي ۽ عمده راز ٻڌائي ويا. الله تعاليٰ کان دعا آهي تہ هو اسان کي انهن احڪامن تي عمل ڪرڻ جي توفيق عطا فرمائي. آمين.

هپيٽائيٽس بي (B)
بابت چند حقيقتون

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

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

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

آفيس آف دي ايگزيڪيوٽو انجنيئر ايجوڪيشن ورڪس ڊويزن سائوٿ
گورنمنٽ آف سنڌ انيڪسي اين.جي.وي. هاءِ اسڪول ايم اي جناح روڊ ڪراچي

نمبر ٽي سي / جي - ٥٥/ اي ڊبليو ڊي ايس ڪي / ٩٨-١٩٩٧/٤٣٧٨ ڪراچي تاريخ ١٩٩٧-١٢-١٨

گڏيل ٽينڊر نوٽيس

بي-١ فارمن تي هن ڊائريڪٽوريٽ وٽان مجيل ٺيڪيدارن ڪان ڪمن جي شامل لسٽ لاءِ مهر بند ٽينڊر گهرائجن ٿا.
ٽينڊر ڊاڪيومنٽس هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس مان شامل لسٽ ۾ ڏيکاريل ملهه (ناقابل واپسي)، ٽينڊر ڊاڪيومنٽ جي قيمت طور پرڻ سان حاصل ڪري سگهجن ٿا.
ٽينڊر (١٩٩٨-٠١-٠٥) منجهند جو هڪ وڳي تائين جاري ڪيا ويندا ۽ ١٩٩٨-٠١-٠٦ تي منجهند جو ٢ وڳي دلچسپي رکندڙ ٺيڪيدارن جي موجودگي ۾ کوليا ويندا.
ڪورا ٽينڊر هن ڊائريڪٽوريٽ لاءِ سرڪار وٽان تسليم ٿيل ٺيڪيدارن کي هلندڙ سال لاءِ تجديدي / انلسٽمنٽ فِي جي رسيد ڏيڻ ۽ پي آرڊر يا هيٺ صحيح ڪندڙ جي نالي ڪال ڊپازٽ جمع ڪرائيندڙ کي جاري ڪيا ويندا. ٻي صورت ۾ ٽينڊر جي درخواست قبول نہ ڪئي ويندي.
شرطن وارو ٽينڊر ڪونہ مڃيو ويندو ۽ مجاز اٿارٽي ڪنهن بہ هڪ يا مڙني ٽينڊرن کي بنان ڪنهن سبب ٻڌڻ جي مڃڻ يا رد ڪرڻ جو حق محفوظ رکي ٿي.

جريان نمبر		اسڪيم جو نالو	ڪٽيل رقم	سوٽي رقم	ٽينڊر في	مقرر ڪري ڏنل مدو
1		اسپيشل / آرڊنري ريپئرس گورنمنٽ ڪاليج فار وومن شاهراه لياقت ڪراچي				
	I	ائڊمنسٽريشن بلاڪ	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	II	فزڪس ڊپارٽمنٽ	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
2		گورنمنٽ ايس - ايم سائنس ڪاليج				
	I	بلاڪ - اي	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	II	بلاڪ - بي	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	III	بلاڪ - سي	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	IV	بلاڪ - ڊي	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	V	ائڊمنسٽريشن بلاڪ	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	VI	واٽر سپلاءِ، سينيٽري ۽ پي.سي ورڪ	200000/=	4000/=	150/=	4 مهينا
3		گورنمنٽ گرلس سيڪنڊري اسڪول فضل الرحمٰن ڪراچي				
	I	سول ورڪ	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	II	واٽر سپلاءِ، سينيٽري ورڪ ۽ پي سي ورڪ	60000/=	1200/=	150/=	1مهينو
4		جي بي ايل ايس ايس آر ٽلري ميدان ڪراچي				

	I	گرائونڊ فلور (سول ورڪ)	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	II	واٽر سپلاءِ، سينيٽري ورڪ ۽ انسيٽيسائيڊ ٽريٽمنٽ	80000/=	1600/=	150/=	2 مهينا
5		جي بي ايس ايس شيرين جناح ڪالوني				
	I	گرائونڊ فلور	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	II	فرسٽ فلور	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	III	ايل اي وي بلاڪ، ڊبليو / ايس ۽ ايس / ڊبليو، بي سي ورڪ	150000/=	3000/=	150/=	4 مهينا
6		جي جي ايس ايس چنيسر ڳوٺ				
	I	ريپيئر رنوويشن	1300000/=	26000/=	500/=	9مهينا
	II	ڊبليو / ايس ۽ ايس / ڊبليو، بي سي، ورڪ	150000/=	3000/=	150/=	4 مهينا
7		جي جي ايس ايس قمرالاسلام ڪراچي				
	I	سول ورڪ	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
8		جي بي ايس ايس بزرتالين ڪراچي				
	I	گرائونڊ فلور	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	II	فرسٽ فلور ۽ سيڪنڊ فلور	230000/=	4600/=	250/=	5 مهينا
	III	ايل اي وي بلاڪ، ڊبليو / ايس ۽ ايس / ڊبليو بي سي، ورڪ	170000/=	3400/=	150/=	4مهينا
9		جي . بي. ايل، ايس ايس ريزيڊنٽ هائوس				
	I	ريپيئر ۽ مينٽيننس	200000/=	4000/=	150/=	4 مهينا
10		جي.بي، ايس، ايس ايم، ايم صادق ڪراچي				
	I	ريپيئر ورڪ	150000/=	3000/=	150/=	3 مهينا
11		آفيس بلڊ اي، ڊبليو، ڊي اولهه ايٽ اين، جي، وي هاءِ اسڪول ڪراچي.	200000/=	4000/=	150/=	4 مهينا
	I	ساڱيو- فرسٽ فلور	100000/=	2000/=	150/=	2 مهينا
12		جي بي ايس، ايس ايس ايم لياري ڪراچي				
	I	گرائونڊ فلور	85000/=	1700/=	150/=	2 مهينا
	II	سيڪنڊ / ٿرڊ فلور	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	III	انسيٽيسائيڊ ٽريٽمينٽ	20000/=	400/=	100/=	1 مهينا
13		جي بي ايس ايس بهار ڪالوني ڪراچي				
	I	سول ورڪ	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينو
	II	انسيٽيسائيڊ ٽريٽمينٽ	25000/=	500/=	100/=	1 مهينا
	III	واٽر سپلاءِ ۽ ايس فٽنگس	75000/=	1500/=	150/=	2 مهينو

14		جي بي ايس ايس، ڊي سي ٽي او ڪراچي				
	I	سول ورڪ	210000/=	4200/=	250/=	5 مهينا
	II	انسيٽيسائيڊ ٽريٽمنٽ	20000/=	400/=	100/=	1 مهينو
15		جي بي ايل ايس ايس ايم ايم صادق ڪراچي				
	I	گرائونڊ فلور	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينو
	II	فرسٽ فلور	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	III	ڊبليو ايس ۽ ايس / ڊبليو، پي سي، ورڪ	80000/=	1600/=	150/=	2 مهينا
16		گورنمنٽ رونق اسلام گرلس ڪاليج کارادر ڪراچي				
	I	فرسٽ فلور ليفٽ ونگ	250000/=	5000/=	250/=	2 مهينو
	II	فرسٽ فلور رائيٽ ونگ	250000/=	5000/=	150/=	5 مهينا
	III	اڪيڊمڪ بلاڪ	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	IV	ڊبليو/ايس ۽ ايس / ڊبليو، پي سي، ورڪ	200000/=	4000/=	150/=	4 مهينا
17		گورنمنٽ ڪراچي ڪاليج فار وومن چاند بيبي روڊ ڪراچي				
	I	گرائونڊ فلور	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	II	فرسٽ فلور/سيڪنڊ فلور	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	III	آرٽس بلاڪ	220000/=	4400/=	250/=	4 مهينا
	IV	ڊبليو / ايس ۽ ايس / ڊبليو، پي سي، ورڪ	80000/=	1600/=	150/=	2 مهينا
18		گورنمنٽ گرلس سيڪنڊري اسڪول تعليم گاهه نسوان ڪراچي				
	I	گرائونڊ فلور	250000/=	5000/=	250/=	5 مهينا
	II	فرسٽ فلور	200000/=	4000/=	150/=	4 مهينا
	III	انسيٽيسائيڊ ٽريٽمنٽ	25000/=	500/=	100/=	1 مهينا
19		جي جي ايس ايس، جي ايچ قاسم ڪراچي				
	I	گرائونڊ فلور	200000/=	4000/=	150/=	4 مهينو
	II	فرسٽ فلور	100000/=	2000/=	150/=	2 مهينا
	III	انسيٽيسائيڊ ٽريٽمنٽ	25000/=	500/=	100/=	1 مهينا
20		اين، جي، وي، هاءِ اسڪول ڪراچي				
	I	سيمينار هال جي ريپيئر	160000/=	3200/=	150/=	5 مهينو
21		گورنمنٽ ووڪيشنل انسٽيٽيوٽ ڪڏو ڪراچي				
	I	رائيٽ ونگ	200000/=	4000/=	150/=	4 مهينا
	II	ليفٽ ونگ	175000/=	3500/=	150/=	4 مهينا
	III	انسيٽيسائيڊ ٽريٽمنٽ	30000/=	600/=	100/=	1 مهينو
22		گورنمنٽ ايليمينٽري ڪاليج مشن روڊ ڪراچي				
	I	گرائونڊ / فرسٽ فلور	200000/=	4000/=	150/=	4 مهينا

	II	سيڪنڊر / ٿرڊ فلور	150000/=	3000/=	100/=	3 مهينا
23		جي بي ايس، ايس ڪوتوال بلڊنگ				
	I	سول ورڪ	200000/=	4000/=	150/=	4 مهينا
	II	فيس لفٽنگ	75000/=	1500/=	150/=	2 مهينا
	III	واٽر سپلاءِ ۽ سينيٽري ورڪ	70000/=	1400/=	150/=	2 مهينا
		سنڌ پرائمري ايجوڪيشن ڊيولوپمنٽ پرگرام				
24		ڪنسٽرڪشن / ري ڪنسٽرڪشن آف 5 / C ڪمرا، بي ايس ان اربن ايريا ڪراچي	50000/=	1000/=	100/=	1 مهينو
	آ	جي بي، پي، ايس، فقير محمد دراخان (ڊرنڪنگ واٽر فيمليٽيس)				

INF/KRY - 3702

صحيح
ايگزيڪيٽو انجنيئر
ايجوڪيشن ورڪ ڊويزن ڪراچي (سائوٿ)

لاڙڪاڻي جي مرڪزي علائقي ۾
هر قسم جي بيڪري ۽ جنرل اسٽور وارين شين جو مرڪز

ثناء بيڪرز (ايئرڪنڊيشنڊ)

پاڪستان چوڪ لاڙڪاڻو
ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 ڊسمبر 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
ريئلائنس ٽيلرز
شاپ نمبر 11-16 پرگڙي پلازا سامهون جنرل پوسٽ
آفيس لاڙڪاڻو پرپرائيٽر: احمد علي حيدري
ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 دسمبر 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
چيزل ڊينٽل ڪلينڪ
106 اي سليم سينٽر يونيورسٽي روڊ گلشن اقبال ڪراچي
فون: 465179-4985393
ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 دسمبر 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.

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

ذوالفقار ريسٽورنٽ

الله آباد محلو موهن جو دڙو روڊ، لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 دسمبر 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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 ڊسمبر 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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 دسمبر 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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 دسمبر 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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 دسمبر 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 ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 دسمبر 1997 تائين پنهنجي هر گراهڪ کي واٽر ڪولر، هاٽ پاٽ ۽ ٻين شين تي (10%) رعايت ڏينداسين.

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

سٺو لباس، سٺي سلائي باصلاحيت
شخصيت جي سڃاڻپ

فائيو اسٽار ٽيلرز

جينٽس اسپيشلسٽ
لڳ سادات مسجد ريشم گلي، لاڙڪاڻو فون 42672

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 دسمبر 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 آئٽم، ڪتابن ۽ اسٽيشنري لاءِ
هڪ ڀيرو ضرور تشريف آڻيو
ويچ جي ڪوپن تي 31 دسمبر 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.

وڻن ويڇن وٽ، جي سِڪين ته سکڻو ٿيين (شاهه)

ماهوار
ويڄ
ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا ته:

- صحت جي سڄاڻپ 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.

ته پوءِ:

- اڄ ئي ماهوار "ويڄ" جي ساليانو خريداري جو ڪوپن ڀري موڪليو.
- ڪوپن سان گڏ ساليانو خريداري جو چندو =/200 روپيا/ ڇهه ماهي خريداري جو چندو =/100 روپيا بئنڪ ڊرافٽ ذريعي موڪليو
- بئنڪ ڊرافٽ "ماهوار ويڄ" (Monthly WAIJ) جي نالي ۾ ٺهيل هجي.
- ساليانو خريداري جو چندو موڪلي اوهان ماهوار ويڄ پنهنجي دوستن ۽ پيارن کي سڄي سال لاءِ تحفي طور به موڪلي سگهو ٿا. اسان توهانجي دوست/ عزيز کي رسالي موڪلڻ سان گڏ اهو اطلاع ڪنداسين ته 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 نه هوندو. هر ساليانو خريدار کي ساليانو فيءَ جي بدلي رسالي جا 12 پرچا موڪليا ويندا.

خريداري جو فارم

منهنجو/ منهنجي دوست / عزيز جو نالو ماهوار "ويڄ" جي ساليانو / ڇهه ماهي خريدارن جي لسٽ ۾ شامل ڪيو وڃي. مان ساليانو / ڇهه 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 ______________

قومی بچت کے

سیونگز اکاؤنٹ

میں سرمایہ کاری کیجیے

13 فیصد

سالانہ منافع

- منافع انکم ٹیکس سے مستثنیٰ
- سرمایہ کاری کی کوئی حد مقرر نہیں

حکومتِ پاکستان کی ضمانت کے ساتھ

NATIONAL SAVINGS

مزید تفصیلات کے لیے
مرکز قومی بچت
یا پوسٹ آفس

سنٹرل ڈائریکٹوریٹ آف نیشنل سیونگز

سی ڈی اے، بلاک نمبر 1، اسلام آباد، فون: 9209828
کیبل: CENSAVE، ٹیلیکس: 5730 SAVE PK، فیکس: 9205368