MONTHLY WAIJ KARACHI

ABC CERTIFIED

وِڻ ويهڻ وَٽ، جي سِکين تہ سَکو ٿيين (شاهہ)

ماهوار

ويڄ

ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

لاڳيتي اشاعت جا ڇهہ سال

SIX YEARS OF SERVICE

وڌ ويهن وٽ، جي سڀني لاءِ سگهو نيون (شاهه)

MONTHLY WAIJ

ويڄ

ABC CERTIFIED

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

مُلهه في ڪاپي 12 روپيا
ساليانو چندو ٻه سئو روپيا (خاص اشاعتن سوڌو)

جلد- 7، نمبر - 1، مئي 1997

فهرست

1- ويڄ هيلٿ ايوارڊ	ادارو	3
2- اوهان جي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	5
3- ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم	ادارو	9
4- ويڄ جا ڇهه سال	ايڊيٽوريل	11
5- ڊي-اين- اي فنگر پرنٽنگ	ڊاڪٽر عبدالرشيد لاکو	13
6- ويڙ ڪان پوءِ دماغي بيماريون	ڊاڪٽر عبدالحميد ميمڻ	17
7- الرجي ڇا آهي؟	ڊاڪٽر جاويد قاضي	19
8- غرڙ ۽ ان جا ڪارڻ	خيرالنساء جعفري	25
9- عالمي تپش	عبدالمالڪ ميمڻ	29
10- انسان جو صحيح ٽمپريچر ڪهڙو آهي	علي مرتضيٰ ڌاريجو	32
11- ڪينسر جي علاج لاءِ نئين دوائن جي دريافت	ڊاڪٽر عبدالحئي ميمڻ	34
12- آيوڊين جي صحت ۾ اهميت	ڊاڪٽر آڪاش عباسي	36
13- ذيابيطس ۽ هاضمي جي نظام جا مسئلا	اسحاق قُل	39
14-روئڻ به راحت	سڪندر اعظم سومرو	41
15- زهريلا مادا	الطاف حسين نظاماڻي	43

رسالي ۾ ڇپيل لکڻين 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, Moeen Steel Market,
Baba-e-Urdu Road, G.P.O. Box No. 568, Karachi, Ph: 7526716

ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ
جي ايچ پٽي
امپيريل ڪمپيوٽر ڪمپوزرس
ڪمرو نمبر 53، بلاڪ A، پهرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ، ڪراچي، فون: 7526716

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

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڊيٽر انچيف (اعزازي)
ڊاڪٽر قاضي عبدالشڪور
ايڊيٽر / مئنيجنگ ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناء الله ڪوڪر
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
ڊاڪٽر محمد زمان شيخ
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 ايڊوائيزر (اعزازي)
محمد سليم شيخ ايڊووڪيٽ

سرڪيوليشن مئنيجر
اختر علي عباسي

خاص لکڻهار لاءِ (اعزازي)
سليم حيدري

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

هيپٽائيٽس بي (B)
بابت چند حقيقتون

- هيپٽائيٽس بي (B) هڪ موتمار بيماري آهي، جيڪا هيپٽائيٽس بي وائرس (HBV) سبب ٿيلجي ٿي.
- سڄي دنيا ۾ اندازاً 2000 ملين انسان هن مرض ۾ وچڙيل آهن.
- هيپٽائيٽس بي (B) ائڊز جهڙي موذي مرض کان به هڪ سئو دفعا وڌيڪ روڳ واري آهي.
- هيپٽائيٽس بي (B) سڄي دنيا ۾ هر سال هڪ کان 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 ڇٺو هيپٽائيٽس بي (B) جو ڪيريئر آهي (ڪيريئر جو مطلب اهو انسان جيڪو ٻئي انسان کي بيماري منتقل ڪري)
- پاڪستان ۾ جگر جي ڪينسر وارن مريضن مان 62 سيڪڙو مريض، هيپٽائيٽس بي (B) ۾ مبتلا هجڻ سبب پوڳين ٿا.
- هيپٽائيٽس بي (B) ۾ مبتلا ٿيڻ کانپوءِ ان جو ڪوبه علاج نه آهي.
- هيپٽائيٽس بي (B) جي مرض کي صرف ۽ صرف ان جي روڪٿام وارين سين (Vaccination) سان ئي روڪي سگهجي ٿو.

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

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

ويم ميلٽ ايوارڊ 1997

هوٽل پرل ڪانٽيننٽل ڪراچي تاريخ 11 مئي 1997 شام 3 وڳي

ايوارڊ حاصل ڪندڙن جا تفصيل

* **پروفيسر صالح ميمڻ**

اڳوڻو سيڪريٽري صحت سنڌ- جهونو استاد ۽ بهترين فزيشن- ادبي تخليق جڳ مشهور ڪتاب "مونجهارن ۾ قاتل انسان"

* **پروفيسر ايم. اي عالماڻي**

اڳوڻو سيڪريٽري صحت سنڌ- جهونو ۽ قابل استاد، طبي تشخيص جي ميدان ۾ پنهنجو مٽ پاڻ، سندس خدمتن منجهان هڪ ڳالهه ياد رهندي ته سنڌ اندر ايم بي بي ايس جا امتحان وقت اندر ڪرائڻ ۾ وڏو ڪردار ادا ڪيائون.

* **پروفيسر اسلم سيد**

دل جي بيمارين جو ماهر ڊاڪٽر- صحت جي سڄاڳي جي سلسلي ۾ سندن اڻ ڳڻيا مضمون ڇپيل آهن ۽ اڃا تائين ڇپجندا رهن ٿا. هفتيوار هيلٿ ٽائمز جي ايڊيٽوريل بورڊ جو چيئرمن پڻ آهي.

* **پروفيسر حسن شيخ**

قابل استاد طبي تحقيقي ڪم اڳرو ۽ هر دلعزيز.

* **پروفيسرشبيهه ايڇ. زيدي**

طبي تحقيق ۽ لکڻين جي عمل ۾ تيز- بهترين استاد، ناميارو سرجن ۽ صحت جي سڄاڳي جي سلسلي ۾ پاڻ پتوڙيندڙ.

* **پروفيسر اڪبر حيدر سومرو**

چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج جي پرنسپال جي حيثيت سان ڪاليج کي هر ڏکئي سکئي وقت ۾ مرد مجاهد ٿي هلائڻ جو سهرو سندن سر تي آهي. قابل سرجن ۽ بهترين استاد.

* **پروفيسر وزير محمد شيخ**

ماهر ڊاڪٽر جي حيثيت سان پنهنجي طبي زندگي جو آغاز لاڙڪاڻي کان ڪيائون ۽ تقريباً 20 سالن کان پنهنجي حياتي اتان جي عوام جي خدمت ۾ گذاريائون. هر دلعزيز استاد ۽ قابل ڊاڪٽر.

* **پروفيسر ضياءُ الدين شيخ**

اکين جي ڊاڪٽر جو جڏهن به ذڪر نڪرندو آهي ته سندن نالو به سرفهرست هوندو آهي. رٽئرڊ ملٽو ۽ بهترين سرجن، تحقيقي تعليمي ڪم ۾ اڳرو.

* **ڊاڪٽر عزيز بلواڻي**

جڏهن ڪنهن ايماندار، محنتي ۽ پنهنجي ذات ۾ تنظيم، شخص جو ذڪر نڪري ته ڊاڪٽر عزيز بلواڻي جو نالو ڪنهن کان به نه وسرندو. عام ماڻهو ۾ صحت جي سڄاڳي لاءِ پاڻ پتوڙيندڙ.

* **ڊاڪٽر آء- ايس بوڪي**

سيني جي بيمارين جو ماهر ۽ پنهنجي فيلڊ جو مڃيل ڊاڪٽر طبي مضمون نگاري ۾ سنڌس ڪم قابل تعريف آهن.

* **ڊاڪٽر سيد عبدالمجيب**

پئٿالاجسٽ جي حيثيت سان ايڊز جي ميدان ۾ سندن خدمتون هميشہ ياد رهنديون.

* **ڊاڪٽر شهلا باقي**

ايڊز بابت عوام ۾ سجاڳي آڻڻ لاء پاڻ پتوڙيندڙ، روڳي مرضن جي ماهر.

* **ڊاڪٽر اسد علي ابڙو**

طبي ميدان ۾ سندس سماجي خدمتون هر دور ۾ ياد رهنديون، صحت واري عالمي تنظيم پاران سنڌ اندر ماروئڙن لاء پاڻ پتوڙيندڙ ۽ هر دل عزيز ڊاڪٽر.

* **ڊاڪٽر جاويد قاضي**

طبي ادب جي تاريخ ۾ سندس نالو هر ڪنهن کي ياد رهندو. ويڄ لاء ڪافي وقت کان لکيون لکندڙ- تازو سندس ڪتاب "جديد بيماريون ۽ انهن جو علاج" ڇپجي پڌرو ٿيو آهي.

* **ڊاڪٽر عبدالرشيد لاکو**

طبي ادب ۽ طبي ترجمن جي ميدان ۾ پاڻ مڃايو اٿس. ويڄ لاء گذريل 4 سالن کان مسلسل لکندو رهي ٿو.

* **ڊاڪٽر ڪرم علي رستماڻي**

ماحولياتي ميدان ۾ عملي طور تي پاڻ پتوڙيندڙ شخصيت- سندس خدمتون ڪنهن کان بہ ڳجهيون نہ آهن.

* **ڊاڪٽر يارمحمد شيخ**

راڄوڻي صحت جو ماهر ۽ ويڄ جي ايڊيٽوريل بورڊ جي ميمبر جي حيثيت سان گذريل ڇهن سالن کان پاڻ پتوڙيندڙ.

* **مسٽر علي اڪبر سيال**

فارميسي جي ميدان ۾ سندن خدمتون نہ وسرڻ جوڳيون آهن. سرڪاري عهدي تي رهي پنهنجون ذميواريون ايمانداري سان نڀائڻ، سماجي ڪمن ۾ اڳ کان اڳرو.

* **مسٽر قيصر وحيد**

فارماسيوٽيڪل فيلڊ ۾ جديد سائنسي طريقن سان ايرندڙن شخصيت.

* **سيد اشفاق علي شاهہ**

خانداني منصوبہ بندي جي ميدان ۾ عوامي سجاڳي ۽ ميڊيا لاء بهترين منصوبہ بندي ڪندڙ شخصيت.

* **روزانہ هلال پاڪستان**

سنڌ جي جهوني اخبار، عوامي صحت جي سجاڳي لاء سندس موجوده ۽ خاص ڪري ماضي ۾ ڪيل خدمتون هميشہ هميشہ ياد رهنديون.

* **مسٽر مشتاق پيرزادو**

طبي ميدان ۾ سندس سماجي خدمتون هميشہ ياد رهنديون. نوابشاهہ شهر ۾ گريجوئيٽس ايسوسيئيشن آف پاڪستان توڙي ٻين سماجي تنظيمن پاران ڇيري ٽيبل ڪلينڪون هلائڻ ۽ تازو بلڊ بئنڪ قائم ڪرڻ لاء پاڻ پتوڙڻ.

اوهان جي راءِ ۾

پڙهندڙن جا خط

پنهنجي پاران

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

ادارو

ڪارائتا مشورا

وڏي شدت ڪانپوءِ توهان جو رسالو ويڄ مارڪيٽ مان پهرين فرصت ۾ خريد ڪري پڙهندو آهيان. وڏي ۾ وڏي ڳالهہ اها آهي تہ توهان صحت متعلق بهترين مضمون ڏيو ٿا، جيڪي اسان لاءِ ائين آهن جڻ ڊاڪٽري نسخو آهن. استعمال ڪرڻ سان بيماري ويجهي بہ نہ اچي. اسان کي توهان هر ان بيماري جي باري ۾ ٻڌايو ٿا جنهن بيماري ۾ هتان جا انسان وڪوڙيل آهن. انگريزي لفظن کان بهتر آهي تہ لفظ سنڌي معنيٰ سميت عام سنڌي ۾ لکو، جيئن اسان جا پائر وڌ مان وڌ سمجهي فائدو حاصل ڪن. اڃا بہ بهتر آهي تہ هڪ صفحو ڊڪشنري وارو شروع ڪريو، جنهن ۾ ميڊيڪل لفظ تلفظ، انگريزي معنيٰ ۽ عام سنڌي ۾ معنيٰ هجي

جنهن بہ موضوع تي مضمون هجي ان بيماري متعلق فوٽو چٽا شايع ڪندا ڪريو تہ جيئن پڙهڻ سان ڪجهہ سڃاڻپ جي خبر بہ پوي. دنيا ۾ صحت جي باري ۾ جيڪا کوجنا ٿئي پئي تنهن جي باري ۾ هڪ صفحو خبرن لاءِ مخصوص ڪندا تہ جيئن اسان کي خبر پئي تہ دنيا ۾ ڇا پيو ٿئي.

اسانجي روزمره جي کاڌن جي باري ۾ تفصيلي مضمون ڏيندا جهڙوڪ ڀاڄين مان ڪهڙا فائدا آهن، ڪيترو واپرائڻ گهرجن ۽ ڪيتري طاقت اٿن.

جانورن جي بيمارين بابت مضمون ڏيو، ڇاڪاڻ تہ جانور ۽ انسان پاڻ ۾ هميشہ گڏ رهن ٿا. جيتري انسان کي پنهنجي بيماري جي باري ۾ ڳڻتي هوندي آهي، اوتري هو پنهنجي پالتو جانور جي ڳڻتي رکي ٿو. اهڙا بہ مضمون ڏيو تہ جانورن جون ڪهڙيون بيماريون انسان لاءِ نقصانڪار آهن ۽ انسانن ۾ منتقل ٿين ٿيون.

اها سٺي ڳالهہ آهي جو ماحول جي باري ۾ ۽ جانورن ۽ جيتن جي نقصانن کان آگاهہ ڪريو ٿا. آئنده بہ اهڙا مضمون ڏيڻ جي ڪوشش ڪندا

محمد شعبان لوناري
اسسٽنٽ ريسرچ آفيسر
ڪٽڪ جي تحقيقاتي اسٽيشن
ٽنڊوڄام سنڌ.

سائين؛ تفصيلي ۽ ڪارائتي خط لکڻ لاءِ مهرباني. سڀئي مشورا ڪارائتا آهن ۽ قابل عمل آهن.

مهرباني- ادارو

مرض جو علاج ڪهڙو

مونکي زبان ۾ سيون سيون لڳن ٿيون، مان هتي گهڻن ئي ڊاڪٽرن کي ڏيکاريو آهي، ڪو ڊاڪٽر چوي ٿو تہ تنهنجي زبان پڪل بہ نہ آهي، وٽامن جي ڪا گهٽتائي آهي، جيڪي دوا لکي ڏيندا آهن، اها دوا کائيندو آهيان، پر ڪوبہ فرق نہ ٿو ٿئي. ڪو ڊاڪٽر چوي ٿو تہ زبان پاسن کان ڳاڙهي آهي، شڪ آهي تہ زبان پڪل آهي، اوڇي ۾ اوڇو مرهم بہ لکي ڏنو اٿن ۽ مان استعمال بہ ڪيو آهي، پر ڪوبہ فرق نہ ٿيو آهي. مهرباني

ڪري منهنجو اهو مسئلو حل ڪندا. ڪنهن به ڊاڪٽر کان مشورو وٺي خط ذريعي ميڊيسن لکي موڪليندا ته مان غريب اوهان کي دعا ڪندس. منهنجي عمر آهي ٢٥ سال.

عبدالجبار ٿهيم
پيراڊائيز ٽيلرز
مارڪيٽ روڊ دادو

ادا! توهان جي لکيل خط مان اندازو ٿئي ٿو ته انهي بيماري جي معائني کانسواءِ تشخيص ممڪن نه آهي. توهان لاڙڪاڻي، حيدرآباد يا ڪراچي ۾ اچي ڪنهن سٺي ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو. ڪراچي اچو ته اسان توهان جي خدمت لاءِ حاضر آهيون- ادارو

لائبريري لاءِ ڪاپي

صحت بابت ماهوار ويچ پڙهي ڏاڍي خوشي ٿي. آئون هي پهريون خط لکي رهيو آهيان، انهي ڪري اميد آهي ته شايع ڪندا. مون هڪ لائبريري کولي آهي، جنهن ۾ توهان جي رسالي جي تمام گهڻي ضرورت آهي. اميد ته هر مهيني هڪ "ويچ" رسالو مفت موڪليندا ته مهرباني ٿيندي.

معشوق علي جوڻيجو
بدين سنڌ

سائين! لائبريري جي ليٽرپيڊ تي خط لکي موڪليو، رسالو ضرور موڪلبو
(ادارو)

مايوس نه ٿيڻ گهرجي

"ويچ" پڙهيو سٺو لڳو. اميد ته ايندڙ پرچو اڃا وڌيڪ بهتر لڳندو. آئون اوهان جي "ويچ" جو باقاعدي خريدار رهيو آهيان، ليڪن اڳ خط ڪڏهن به نه لکيو آهي، ان ڪري جو بس صحت جون خبرون چارون پڙهي اوهان ويچ وارن دوستن کي دعائون پيا ڪندا آهيون. جو اوهان سنڌي ۾ پهريون صحت جي باري ۾ رسالو ڇپرائي پڌرو ڪيو. مون اڳ ۾ "ويچ" جو ميمبرشپ فارم پريو هو، ليڪن جڏهن هن مارچ جي پرچي ۾ پنهنجي هيلٿ پروموٽرز فورم ۾ پنهنجو نالو غائب ڏٺو ته عجب لڳو، پر پوءِ به اداس ڪونه ٿيو آهيان. ليڪن اڄ آئون توهان سڄڻن ڏانهن هي ڪجهه مواد موڪلي رهيو آهيان. اميد ته "ويچ" جي جيءَ ۾ جايون ڏيندا ته مهرباني ٿيندي ۽ مايوس نه ڪندا.

اوهانجو مخلص
ڊاڪٽر اياز ڪوريجو
ٽيون سال (ايم بي بي ايس)
چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو

سائين! توهان لاءِ هر وقت جيءَ ۾ جايون آهن. توهان جو نالو اگر نه ڇپيو آهي ته ٿوري تڪليف ڪري فارم وري پري موڪليو. ضرور ڇپيندا سين.
(ادارو)

ويچ ۾ رنگين صفحا ڏيو

هن ڀيري آئون هڪ ننڍڙو مختصر قسم جو مواد موڪلي رهيو آهيان. اميد اٿم ته ضرور شايع ڪري اسان جي ننڍڙي ذهن جي حوصلہ افزائي ڪندا. آئون توهان جي هيلٿ پروموٽر هجڻ جي ناتي هڪ نئون مشورو ڏيان ٿو ته ويچ رسالي ۾ ڪجهه رنگين قسمن جي تصويرن جو اضافو آڻيو، ان سان پڙهندڙن جي دلچسپي ۾ اضافو ايندو. هن رسالي کي هر عام و خاص ماڻهو تائين پهچائڻ جي آئون به پوري پوري ڪوشش ڪندس ته جيئن آئون به پنهنجو فرض پورو ڪري سگهان.
مهرباني.

فقط اوهان جو مخلص
مختيار احمد ايم مهر
هيلٿ ٽيڪنيشن، آدم شاهه ڪالوني
ملٽري روڊ سکر

سائين! اگر اوهان جو اهڙو تعاون رهيو ته اهو ڏينهن پري ناهي جو ويچ جا صفحا رنگين ٿي وڃن. اوهانجو مضمون ضروري شايع ڪبو.
(ادارو)

ويچ لاءِ دعائون

اسان پنهنجي تنظيم جي طرفان پنهنجي ميمبرن ۽ شهر وارن لاءِ مني لائبريري جو قيام عمل ۾ آندو آهي. هن لائبريري ۾ روزانو سنڌي ۽ اردو اخبارون ايندي يون آهن، ان ۾ اسان کي شهر جي باشعور سماجي ماڻهن جي مدد حاصل آهي.

ماهوار ويچ اسان کي پوسٽ ذريعي موڪليندا رهو. هي رسالو سنڌيءَ جو پهريون رسالو آهي، جيڪو سنڌ جي ابوجهه ماروئڙن کي هڪ ڊاڪٽر جي صورت ۾ اچي مليو ٿو. اوهان جي نمائندن کي جس هجي ته رتوديرو ۽ ڀين ننڍن ننڍن ڳوٺن ۾ هي رسالو پهچائين ٿا. اوهان جي ليکڪن ڊاڪٽرن

کي گهٽي کان گهٽيون مبارڪون هجن ته هو پنهنجي قيمتي وقت مان ڪجهه گهڙيون هن رسالي حوالي ڪن ٿا. اسان کي اوهان مان تمام گهڻيون اميدون آهن. شال خدا تعاليٰ اوهان کي ليکڪن کي ڪامياب ڪري ۽ آئنده به هن سماجي ڪم ۾ هٿ هٿ ۾ ملائي اڳتي وڌن. مهرباني

سائين! اوهانجي لائبريري لاءِ رسالو هر مهيني موڪلبو- اميد ته سماجي ڪمن لاءِ هر وقت پاڻ پتوڙيندا رهندا.

-ادارو

مهربانيون ۽ شڪايتون

رسالو پڙهيم ته بهترين لڳو. ميجان ٿو ته صحت نه هجي ته ڪجهه ناهي، پر اهو به ممڪن ناهي ته سدائين صحت ناهي ۽ ٻين کي هدايت ڪندو رهجي. توهان جي رسالي ۾ خطن کانسواءِ ٻيو سڀ ڪجهه صحت بابت آهي. هڪ شيءِ کي ماڻهو ڪيترو پڙهندو؟ ١٤ صفحن تي نوان بهترين ڪالم ڪيو ۽ ٢٠ صحت لاءِ ڇپيو. رسالو وقت تي هر پهرين تاريخ شايع ڪيو. اگر توهان ائين ڪيو ته پوءِ ڪو رسالو "ويڄ" سان مقابلو ڪري نه سگهندو.

نادر اقبال قادري

سائين

ويڄ صرف صحت بابت رسالو آهي. ان ۾ ٻيا مضمون ڪونه ٿا ڇپي سگهون. انهن لاءِ توهان ٻيا رسالا پڙهو.

ادارو

***

ويڄ هڪ معياري رسالو آهي

آئون ويڄ وڏي چاهه سان پڙهندو آهيان، پر ڪجهه مصروفيتن جي ڪري ۾ ٽي مهينا هن ننڍي پياري معلوماتي رسالي کي ڪجهه وقت نه ڏئي سگهيس، ويڄ تمام سٺو رسالو آهي ۽ بنيادي صحت جي مسئلن جي باري ۾ هن رسالي ۾ ڪافي ڪجهه مواد آهي، جيڪو اسان جي باشعور، لکيل پڙهيل طبقي سان گڏوگڏ اسان جي سنڌ جي ابوجهه ۽ سادي طبقي جي رهواسين، جيڪي سنڌ جي ڪنڊ ڪڙڇ ۾ ويٺل آهن انهن کي صحت جي باري ۾ ۽ صحتمند زندگي گذارڻ لاءِ ويڄ تمام سٺي جدوجهد ڪري ٿو ۽ ان سلسلي ۾ سنڌس رول نمايان آهي، ڇاڪاڻ ته اسان جي معاشري ۾ غريب طبقو هڪ صحتمند زندگي گذارڻ کان بلڪل ناواقف آهي ۽ سندن زندگيءَ جي صاف ستري ماحول نپائڻ لاءِ ڪي به معياري تدبيرون ڪونه آهن.

آخر ۾ اميد آهي ته هن پياري رسالي لاءِ وڌ ۾ وڌ ڪوشان رهندا ۽ پڙهندڙن کي به عرض آهي ته پڙهي ۽ اها معلومات ٻين تائين پهچائين ان سان گڏ ليکڪ حضرات به ڪوشش ڪري سٺا سٺا مضمون لکندا ته هن رسالي کي چار چنڊ لڳي ويندا.

فقط.

ڊاڪٽر عبدالصمد پيچو
ايم بي بي ايس
ايل ايم سي
ڄامشورو

سائين! توهان جو خط حاضر آهي- مهرباني (ادارو)

ويڄ لاءِ دعا

مارچ جي شماري ۾ ڊاڪٽر راٺي صاحب جو ٽيوبرڪيولاسس متعلق مضمون پسند آيو. ڊاڪٽر شرف علي شاهه به ايڊز بابت پنهنجي مضمون ۾ سٺي ڄاڻ ڏني آهي ۽ اها به خوشي جي ڳالهه آهي جو توهان جي محنتن سان ويڄ ريگيولر ٿي ويو آهي. الله سائين کان دعا آهي ته ويڄ ائين ئي هر مهيني وقت تي نڪرندو رهي.

اوهان جو پيارو
سرفراز سومرو
ڊاؤ ميڊيڪل ڪاليج
ڪراچي

گنس بابت مضمون

"گنس" بابت لکي رهيو آهيان ۽ جلد ئي اوهان ڏانهن ارسال ڪندس. ادا ٻيو عرض ته مان "هيلٿ ايوارڊ" پروگرام ۾ شرڪت ڪرڻ چاهيان ٿو. هن دفعي رسالي ۾ بيشمار بيمارين جي باري ۾ معلومات هئي ۽ خاص ڪري "ايڊز" جي باري ۾ معلومات تي توهان کي ڪوڙ سارا سلام.

توهان جو پنهنجو
ڊاڪٽر آتش منور
چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج
لاڙڪاڻو

سائين! خط لکڻ لاءِ ٿورا
توهان کي پروگرام جو دعوت نامو موڪلي چڪا آهيون - ادارو

صرف گھر ہی کی صفائی کیوں؟

گھر کا کوڑا کرکٹ نکال کر باہر گلی میں پھینک دینے سے گھر تو صاف ہوگیا مگر محلّہ گندا۔ یہ گلی کوچے اور سارا شہر بھی آپ کا گھر ہے۔

ان کی صفائی ہم سب کا مشترکہ فرض ہے۔

آئیں ہم سب مل کر اپنا فرض ادا کریں اور ایک مہذّب معاشرے کے ذمّہ دار شہری ہونے کا ثبوت دیں تاکہ ہمارا شہر بھی صاف ستھرا نظر آئے۔

ان کا تناسب کراچی میں سب سے زیادہ ہے۔

بلدیہ ملیر کراچی کی صفائی مہم میں حصّہ لے کر اپنے تعلیم یافتہ اور مہذب ہونے کا ثبوت پیش کریں۔

محکمہ اطلاعات و تعلقات عامہ

ڈسٹرکٹ میونسپل کارپوریشن ملیر

ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

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

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

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

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

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

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

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

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

ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

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

ويج هيلٿ پروموٽرز فورم

حلف نامي تي عزم

آءُ ________________ پٽ / ڌيءُ / زال ________________

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

ميمبر جي صحيح

ذاتي تفصيل

نالو ________________ پيءُ / مڙس جو نالو ________________

ذات ________________ ڌنڌو ________________

تعليم ________________

ٻيون مصروفيتون ________________

ائڊريس؛ ________________

____

ميمبر جي صحيح

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

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم
نون ميمبرن جي تفصيل

223- عبدالصمد پٽ خيرمحمد، ڪوارٽر نمبر 7 بلاڪ 257 ريلوي ڪالوني ڪوٽڙي، اسٽيشن (يا) پوسٽ آفيس نئين شاهه صدر ضلعو دادو، تعلقو ڪوٽڙي (سنڌ).
224- انيل لعل پٽ نندلعل، هاسٽل نمبر-1، ڪمرو نمبر 51، داؤ ميڊيڪل ڪاليج ۽ سول هاسپيٽل ڪراچي.
225- خادم حسين شيخ پٽ مرحوم غلام علي شيخ، پوسٽ آفيس شهر ڪڍڻ، ضلعو بدين.
226- صفي الله ابڙو پٽ رحمت الله ابڙو، پوسٽ آفيس ۽ ڳوٺ ڪيهر، ضلعو ۽ تعلقو لاڙڪاڻو.
227- "ساگر" راج ڪمار پٽ فونومل، روم نمبر 8 هاسٽل نمبر 3، چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو. لکي ميڊيڪل اسٽور لزد ايم سي بي، سٽي روڊ، پير جو ڳوٺ، ضلعو خيرپور ميرس.
228- طلعت النساء ابڙو ڌيءُ ڊاڪٽر عبدالصمد ابڙو، ماروي هاسٽل روم نمبر 36، علامه آءِ آءِ ڪيمپس، سنڌ يونيورسٽي ڄامشورو بلاڪ-8.
229- اياز علي پٽ امداد علي، پوسٽ آفيس ڏکڻ وايه مدنجي ضلعو شڪارپور، ڪاليج ائڊريس: هاسٽل نمبر-1، روم نمبر -57 سي ايم سي لاڙڪاڻو.
230- عبدالرحمان سيٺار پٽ ڊاڪٽر فضل الله سيٺار- سيٺار محلو، خانپور، ضلعو شڪارپور، پوسٽ آفيس خانپور، پوسٽ ڪوڊ نمبر 78200، شڪارپور.
231- نعيم الله سيٺار، پٽ محمد جعفر سيٺار، هاسٽل نمبر-2، روم نمبر 81، چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج، لاڙڪاڻو.
232- پرديپ جيسواڻي پٽ هوتچند جيسواڻي، ڪمار اليڪٽرڪ اسٽور، نزديڪ پوسٽ آفيس روڊ ٿمبر.
233- ڊاڪٽر عزيز الله منگي پٽ الهڏنو منگي، سينئر ميڊيڪل آفيسر، رورل هيلٿ سينٽر جروار، ضلعو گهوٽڪي.
234- عنايت الله خان جهتيال پٽ مختيار خان جهتيال، پٺاڻي نگر، ماٿيلو روڊ گهوٽڪي.
235- رشيد احمد پٽ محمد بچل گهر نمبر 1-4/1948 سومرا گهٽي، باقراڻي روڊ محمود نور محلو لاڙڪاڻو.
236- مسعود احمد پٽ ولي محمد، بي-26، جي او آر-2، سنڌي مسلم سوسائٽي ڪراچي.
237- حاڪم علي سومرو پٽ عبدالفتاح سومرو، معرفت ضمير بوٽ اسٽور، نزديڪ گرلس هاءِ اسڪول، ٺٺ ٺڪوٽ، ضلعو جيڪب آباد.
238- زاهد حسين پٽ محمد عمر، معرفت محمد عمر سيڪنڊ هينڊ ڪلاٿنگ ڪي ايم سي شاپ نمبر 187 واٽر ڪورس روڊ، نزديڪ لائٽ هائوس سينٽر بمقابل ايم اي جناح روڊ، ڪراچي.
239- ڊاڪٽر ريحانه چوهاڻ ڌيءُ ڊاڪٽر حبيب الرحمان چوهاڻ، گهر نمبر بي / 1414 عيدگاهه لائين، ڪار پاڙو، ميرپورخاص.
240- علي محمد لغاري پٽ عبداللطيف لغاري، پوسٽ آفيس لعميرخان لغاري، تعلقو ٽنڊوالهيار، ضلعو حيدرآباد.
241- جاويد جروار بلوچ پٽ محمد جمن بلوچ، وليج شيرخان جروار، وايه ٽنڊو جان محمد، الراضي هاسٽل روم نمبر 87، ايل ايم سي، ڄامشورو.
242- جاويد احمد پٽ جمال الدين، پوسٽ آفيس اگرا، تعلقو سبب سعو خيرپور ميرس.
243- محمد آچر ڦل پٽ محمد پناهه ڦل، گورنمينٽ رورل هيلٿ سينٽر ميرواهه، ضلعو خيرپور ميرس، ڳوٺ شوڪت آباد، ديهه حبيب ڦل، ضلعو خيرپورميرس.
244- شوڪت علي ڦل پٽ محمد عمر ڦل، ڳوٺ شوڪت آباد، وايه حبيب ڦل، ضلعو خيرپورميرس.
245- ڊاڪٽر غوث بخش پٽ رئيس امام بخش ڦل، انچارج ميڊيڪل سينٽر ڊسپينسري، محمد راڄپر، معرفت لکي ميڊيڪل اسٽور، ٽري ميرواهه، ضلعو خيرپور ميرس.
246- ڊاڪٽر عبدالحفيظ جوکيو پٽ محمد مراد جوکيو، ڳوٺ مراد خان جوکيو، درساڻو چنو، ملير، ڪراچي.
247- قاضي زبيراحمد جوڻيجو پٽ قاضي اميرعلي جوڻيجو، پوسٽ آفيس ڏوڪري، قاضي محلو ڏوڪري، ضلعو لاڙڪاڻو.
248- محمد عظيم جروار پٽ هيبت خان جروار، فرسٽ فلور فليٽ نمبر-1، راسو پلازه، قاضي عبدالقيوم روڊ، گاڏي کاتو، حيدرآباد.
249- ڊاڪٽر عبدالعزيز لغاري پٽ خيرمحمد لغاري، پوسٽ آفيس

ايڊيٽوريل

ويڄ جا ڇهہ سال

ويڄ اڄ خيرخوبي سان 6 سال پورا ڪيا آهن. سال سال جي پنهنجي اهميت هوندي آهي. زندگي جي وهنوار ۾ جتي انسان جيئڻ لاءِ ڪيترائي جتن ڪري ٿو، اتي ڪيس سڻي صحت ۽ غذا جي اڪثر ڪري کوٽ محسوس ٿئي ٿي. بک ۽ بيماري ٻہ اهڙيون مصيبتون آهن، جيڪي انسان جو جيئڻ جنجال ڪري ڇڏين ٿيون. اسانجي معاشري ۾ اهي ٻئي بلائون ڏينهون ڏينهن زور وٺنديون پيون وڃن- ننڍو هجي توڙي وڏو، مرد هجي چاهي عورت، جيون جي ڪنهن نہ ڪنهن موڙ تي انهن سان هر ڪنهن کي مقابلو ڪرڻو پوي ٿو.

ماهوار ويڄ پنهنجي پڙهندڙن کي هر مهيني اهڙين ئي مصيبتن سان اڳواٽ منهن ڏيڻ لاءِ تياري سيکارڻ ۾ اڳيرو رهي ٿو. اسان جي معاشري جتي انسان پنهنجي پيٽ پالڻ لاءِ مجبور رهي ٿو، اتي بيمارين کان ڇوٽڪاري حاصل ڪرڻ لاءِ ڳرا خرچ سندس زندگي کي وڏيڪ عذاب بڻائي ڇڏين ٿا. اڪثر ماڻهو لاءِ هڪ طرف روزگار جا رستا بند ٿيو وڃن، تہ ٻئي پاسي دوائن ۽ ڊاڪٽرن جي فين توڙي ٽيسٽن جا خرچ سندن مونجهارن ۽ مشڪلاتن ۾ اضافو آڻي ڇڏين. انهن مڙني آفتن کان بچڻ ۽ انهن سان منهن ڏيڻ لاءِ انسان لاءِ هڪڙو ئي رستو آهي ۽ اهو آهي- احتياط.

بيمارين کان بچڻ لاءِ احتياط ئي هڪ اهڙي واٽ آهي جيڪا هر مشڪل جو حل آهي.

ويڄ سال بہ سال اهڙي ئي احتياط سيکارڻ ۾ اوهان جي صحت جو ڀاڱي ڀائيوار رهي ٿو ۽ اميد آهي تہ اڳتي بہ اهڙي ئي نموني پنهنجي ڪاوڙ جاري رکندو.

ويڄ هيلٿ ايوارڊ

گذريل سال جيان هن سال بہ ويڄ، صحت ۽ ان سان لاڳاپيل مختلف شعبن ۾ ڪيل خدمتن جي مڃتا طور مختلف شخصيتن/ادارن کي ويڄ هيلٿ ايوارڊ پيش ڪري رهيو آهي ۽ اميد آهي تہ اها ريت هر سال ورجائبي رهبي. اسانجي صحت ۽ ان سان لاڳاپيل شعبن سان واسطو رکندڙ شخصيتن توڙي ادارن کي گذارش آهي تہ هو هر سال جي آخري مهيني تائين پنهنجي ڪيل خدمتن جا حوالا اداري کي ڏياري موڪلين تہ جيئن سندن خدمتن جي مڃتا طور انهن جي خدمت ۾ هي اعزاز پيش ڪري سگهون.

ادارو

ڪراچي ميٽرو پوليٽن ڪارپوريشن

گُئلپ ٽينڊر نوٽيس (ٻيهر گهرايل)

نمبر اِي اِي/سي/بي اينڊ آر/ڪي ايم سي/97/07

تاريخ 97-4-28

ڊسٽرڪٽ سينٽرل (بي اينڊ آر) ڪي ايم سي، ڪراچي هيٺين ڪمن لاءِ واسطيدار فيلڊس ۾ اسپيشلائيزڊ ٺيڪيدارن کان انٽم ريٽس جي بنيادن تي مهربند گُئلپ ٽينڊر ٻيهر گهرائي ٿي. ٽينڊر مقرر ڪيل تاريخ تي صبح 11 وڳي کانپوءِ نہ ورتا ويندا. وصول ڪيل ٽينڊر ساڳئي ڏينهن تي صبح جو 30-11 وڳي چيف انجنيئر II/ چيئرمن ٽينڊر اوپننگ ڪاميٽي نمبر I ڪي ايم سي جي آفيس ۾ کوليا ويندا.

جريان نمبر	تفصيل	ٽينڊر جو ملهه	ٽينڊر جو ملهه	کلڻ جي تاريخ
1-	ڊسٽرڪٽ سينٽرل ڪي ايم سي ۾ ڪي ايم سي مختلف روڊن تي گائيڊ/معلومات فراهم ڪندڙ سائين بورڊن جي تنصيب.	ڪوٽيڊ رقم جو 5 سيڪڙو	500/- رپيا	12-5-97

ٽينڊرڊاڪيومينٽس-/500 روپين جي ملهہ تي (پي آرڊر جي صورت ۾) ناقابل واپسي (ائڊريسز) چيف انجنيئر تائين جي آفيس ۽ انڪوائري آفيس ڪي ايم سي وٽان حاصل ڪري سگهجن ٿا. ٽينڊر اهڙن ٺيڪيدارن کي خريد ڪرڻ گهرجن، جن کي اڳوڻي حوالي سان ساڳيو تجربو هجي ۽ جيڪي گذريل 3 کان 6 سالن تائين اطمينان بخش ڪم ڪندڙ هجن. هن سلسلي ۾ واڪ جي ڊاڪيومنٽس سان گڏ دستاويزي ثبوت ڏيڻ ۾ ناڪامي جي صورت ۾، ٽينڊر تي ڪوبہ توجهہ نہ ڏنو ويندو. سيني واڪ ڏيندڙن کي تصديق ڪرڻي پوندي تہ انهن وٽ ضروري ٽيڪنيڪل وسعت آهي ۽ ٽيڪنيڪل اسپيسيفڪيشنس جي حوالي سان ڪواليفائيڊ مينوفيڪچرنگ سهولتن جو دستاويزي ثبوت شامل ڪرڻ گهرجي.

مجاز اختياري بنا ڪنهن سبب ٻڌڻ جي ڪنهن بہ هڪ يا مڙني ٽينڊرن کي رد ڪرڻ يا ڪنهن بہ ٽينڊر کي ميڻ جو حق محفوظ رکي ٿي.

نوٽ: اهڙي صورت ۾ جڏهن ساڳئي تاريخ تي موڪل جو ڏينهن هوندو، ٽينڊر ايندڙ ڪم واري ڏينهن تي ساڳئي ٽائيم ۽ جڳهہ تي کوليو ويندو.

صحيح

ڪراچي ميٽروپوليٽن ڪارپوريشن

انفرميشن/ڪراچي-97/1352

ڊي اين اي فنگر پرنٽنگ

ڊاڪٽر عبدالرشيد لاکو نوابشاهه

سائنس جيئن جيئن ترقي ڪري رهي آهي تيئن تيئن انسان کي پنهنجي ڪرڻ حاصلات مان بي اطميناني ۽ اڻ پورائي جو احساس وڌي رهيو آهي. جڏهن خوردبيني ايجاد ٿي هئي ۽ گهرڙي جي بناوت معلوم ٿي هئي ته ان کي وڏو ڪارنامو ڪري ليکيو ويو هو. ٿورو وقت گذرڻ کانپوءِ گهرڙي جي اندروني بناوت معلوم ٿي هئي ته سائنسدانن جي حيراني اڃا به وڌي ويئي هئي ۽ هاڻي جڏهن گهرڙي جي مرڪز (Nucleus) کي چيري ان جي اندرين حصن ۽ جينس (Genes) جي اندر ڊي اين اي (Deoxy Rhibo nu-cleicail) جو مشاهدو ڪيو ويو ته ويتر طبي ماهرن جي حيرت جي انتها نه رهي. جينس اصل ڪروموسومز (Chromosomes) جي اندر هوندا آهن ۽ موروثي صلاحيتن، خصوصيتن يا خامين کي منتقل ڪرڻ جو ڪم سرانجام ڏيندا آهن. اڄ کان ڪجهه سال پهريائين سائنسدانن کي انهيءَ ڳالهه جي خبر ڪانه هئي ته ڊي اين اي گهرڙي ۾ ڪهڙو ڪم سرانجام ڏيئي ٿو. پر اڄ ڪلهه ان جي باري ۾ مختصر معلومات اهڙي اهم وسيلي جي نشاندهي ڪري چڪي آهي، جنهن جي وسيلي خطرناڪ ۽ ڏکين ڏوهارين جو آسانيءَ سان پتو لڳائي سگهجي ٿو. اهو ڪيئن ممڪن آهي، اچو ته ڏسون.

جڏهن مرد جو تخمي جيو (Spermatozoom) ۽ عورت جو آنو (Ovun) پاڻ ۾ ملن ٿا ته هرهڪ ۾ ٢٣-٢٣ ڪروموسومز هوندا آهن، جيڪي پوءِ ٤٦ ٿي وڃن ٿا يعني ٢٣ جوڙا ٿين ٿا، جن ۾ ٢٢ جوڙا موروثي خصوصيتون منتقل ڪندڙ (Autosomal) ۽ هڪ جوڙو ٻار جي جنس (Sex) جو تعين ڪندڙ ٿئي ٿو. مرد ۽ عورت جا جڏهن پيدائشي گهرڙا ملي پون ٿا ته هڪ نئون وجود ماءُ جي رحم ۾ تخليق ٿيندو آهي. جنهن ۾ ماءُ-پيءُ جون خاصيتون/خاميون موجود هونديون آهن. ان نئين وجود جي هر گهرڙي ۾ ڊي اين اي جي مخصوص ترتيب ٿيندي آهي جيڪا دنيا ۾ ٻئي ڪنهن فرد ۾ هئڻ ناممڪن آهي. ڊي اين اي جي انهيءَ ترتيب جي حيثيت بلڪل اهائي آهي جيڪا آڱرين جي پورن (نشانن) جي آهي. جهڙي طرح هڪ شخص جي آڱرين جا نشان دنيا ۾ ٻئي ڪنهن فرد سان مشابهت نٿا رکن، اهڙي طرح هڪ شخص جي ڊي اين اي جي ترتيب ٻئي ڪنهن شخص سان مشابهت نٿي رکي. سائنسدانن انهي انفراديت کي ڏوهن جو پتو لڳائڻ ۽ ڏوهيءَ کي ڪيفر ڪردار تائين پهچائڻ جو هڪ اهم وسيلو بنائي ورتو آهي.

ڏوهيءَ جو ڏس پتو لڳائڻ جي انهيءَ طريقي جو بنياد وجهندڙ انگلينڊ جو جينيات جو ماهر "اليڪ جيفري" (Elick Jaffery) آهي. هي ١٩٨٥ع جي ڳالهه آهي ته اليڪ جيفري موروثي مرض منتقل ڪندڙ جينس (Genes) جو مطالعو ۽ تحقيق ڪري رهيو هو ته هن جي ذهن ۾ خيال اڀريو

جهڙي طرح هڪ شخص جي آڱرين جا نشان دنيا ۾ ٻئي ڪنهن فرد سان مشابهت نٿا رکن، اهڙي طرح هڪ شخص جي ڊي اين اي جي ترتيب ٻئي ڪنهن شخص سان مشابهت نٿي رکي. سائنسدانن انهي انفراديت کي ڏوهن جو پتو لڳائڻ ۽ ڏوهيءَ کي ڪيفر ڪردار تائين پهچائڻ جو هڪ اهم وسيلو بنائي ورتو آهي

تہ، ڊي اين اي جي مخصوص ترتيب کي "سڃاڻپ" (Identity) لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو. خوشقسمتي سان انهيءَ خيال کي عملي جامو پهرائڻ ۽ منظرعام تي آڻڻ جو موقعو بہ تمام جلد ملي ويو. ٿيو هيئن جو ١٩٨٣ع کان ١٩٨٦ع جي وچ ڌاري انگلينڊ جي "ايندرهائي" نالي هڪ ڳوٺ ۾ ٻن نوجوان نوخيز ڇوڪرين جي عزت لٽي وئي ۽ قتل جي ڀيانڪ واردات ٿي گذري. هيءُ ڳوٺ، ان يونيورسٽيءَ کان گهڻو پري نہ هو جتي پروفيسر اليڪ جيفري تحقيق ۾ محو هو. مقتول ڇوڪرين جي جسمن مان قاتل جو تخمي مادو (Semen) حاصل ڪيو ويو ۽ ان کي تجربيگاهہ ۾ تجزئي لاءِ موڪليو ويو. ان مان اها ڳالهہ واضح ٿي وئي تہ ٻنهي ڇوڪرين سان زيادتي ۽ قتل ڪرڻ وارو هڪڙو ئي شخص آهي. جيتوڻيڪ هي ڏوهہ ٽي سال اڳ ۾ رونما ٿيو هو، ليڪن جيفري جي ان جديد دريافت مان اميد هئي تہ انهيءَ مجرم جو ڏس پتو آسانيءَ سان ملي ويندو. جڏهن تہ عام طريقن سان انهيءَ ڏوهہ جي خبر نہ پوي ها. واردات جي جاءِ معائني ڪرڻ کانپوءِ پوليس اندازو لڳايو تہ قاتل ويجهو ئي رهندڙ آهي ۽ هن جي عمر ١٥ ۽ ٣٠ سالن جي وچ ۾ آهي، جيتوڻيڪ ايترو اندازو لڳائڻ کانپوءِ آس پاس جي آبادي ۾ موجود ڏوهيءَ جي چوڌاري ڪڙو (گهيرو) مضبوط ٿي چڪو هو، پر ان جي عمر جي لڳ ڀڳ ٤٠٠٠ مقامي ماڻهن (نوجوانن) جي موجودگيءَ ۾ انهي شخص کي پڪڙڻ اجا بہ اسان ڳالهہ نہ هئي. مقامي اختياري وارن فيصلو ڪيو تہ انهن چئن هزار ماڻهن جي توليدي مادي ۽ رت جي نمونن جو ليبارٽريءَ ۾ تجزيو ڪيو وڃي تہ جيئن مخصوص ڏوهي جي ڊي اين اي جي ڇڪاس ڪئي وڃي. انهيءَ عمل جو اهو فائدو ٿيو تہ مقامي ماڻهن جي صرف ٤٠ سيڪڙو آبادي اهڙن نوجوانن تي مشتمل هئي، يعني ٦٠ سيڪڙو ماڻهو جانچ پڙتال کان آجا هئا. انهن نوجوانن جي ڊي اين اي فنگر پرنٽنگ ڪئي وئي پر پوءِ بہ ڪو ڪڙ تيل ڪونہ نڪتو. ڪنهن بہ نوجوان جي ڊي اين اي فنگر پرنٽنگ انهن مقتول ڇوڪرين جي جسم مان مليل مواد جي ڊي اين اي فنگر پرنٽنگ (ترتيب) سان مشابهت ڪونہ ٿي رکي. اجا پوليس پنهنجي جاچ جو دائرو غيرمقامي ماڻهن تائين وسيع ڪرڻ جو سوچي رهي هئي تہ هڪ "اطلاع" مليو تہ هڪ ماڻهو معائنو وري ٻيو دفعو ڪرايو آهي. پهريون دفعو تہ پاڻ لاءِ ٻيو پنهنجي دوست لاءِ، جنهن لاءِ هن جو چوڻ هو تہ اهو اڄ ڪلهہ مصروف آهي، تنهن ڪري پنهنجي معائني لاءِ نٿو اچي سگهي ۽ مونکي پنهنجي رت ۽ منيءَ جا نمونا ڏنا اٿس. انهيءَ ماڻهو کان جڏهن سندس دوست جي پڇا ڪئي وئي تہ هن پنهنجي دوست جي نشاندهي ڪري ڇڏي. ان نوجوان کي فورن گرفتار ڪيو ويو ۽ ان جي مليل رطوبتن جو معائنو ڪيو ويو تہ حيرت انگيز اندازي تائين مقتول ڇوڪرين جي جسم مان مليل رطوبت جي ڊي اين اي جي ترتيب سان ٺهڪندڙ هيون. ڏوهيءَ پنهنجي ڏوهہ جو اعتراف ڪيو ۽ ڪيس عمر قيد جي سزا ڏني وئي.

اسان جي جسم جو هر حصو گهرڙن تي مشتمل آهي. جهڙي طرح ڪابہ جاءِ سرن تي مشتمل هوندي آهي. گوشت، هڏن کان وٺي ننهن (Nails) وارن، رت ۽ ٿڪ (Saliva) ۾ گهرڙا هوندا آهن. هر شخص جي هر گهرڙي ۾ ڊي اين اي جي هڪ مخصوص ترتيب هوندي آهي، جيڪا دنيا جي ڪنهن ٻئي شخص ۾ نٿي ملي سگهي. انهيءَ ڪري ڪنهن بہ ڏوهيءَ کي پڪڙڻ تمام آسان ٿي ويو آهي.

برطانيہ کانپوءِ آمريڪا ۾ بہ هيءُ جديد ٽيڪنڪ استعمال ڪئي وئي، ان جي مدد سان پهرين مجرم جي جاچ ڪئي وئي، جيڪو انتهائي چالاڪ

مقتول ڇوڪرين جي جسمن مان قاتل جو تخمي مادو (Semen) حاصل ڪيو ويو ۽ ان کي تجربيگاهہ ۾ تجزئي لاءِ موڪليو ويو. ان مان اها ڳالهہ واضح ٿي وئي تہ ٻنهي ڇوڪرين سان زيادتي ۽ قتل ڪرڻ وارو هڪڙو ئي شخص آهي

شخص هو. هن جي ڏوهن جي نوعيت برطانيہ جي ڪيس کان بہ خطرناڪ هئي.

هيء ١٩٨٦ع جي سرء جي موسم جي ڳالهہ آهي تہ آمريڪي جي شهر "اورلينڊو" ۾ عصمت دري جي واقعن ۾ اوچتو واڌ اچي ويئي. ڏوهاري اڌ رات گذرڻ کانپوء اوچتو ڪنهن اڪيلي عورت تائين پهچي ويندو هو. هن وٽ هڪ خنجر هوندو هو، جنهن جي مدد سان هو عورت کي ڌمڪائيندو هو ۽ ضرورت پوڻ تي زخمي بہ ڪري وجهندو هو. سڀ کان پهريائين ان عورت جي منهن تي ڪابہ چادر يا ڪمبل ويڙهي ڇڏيندو هو تہ جيئن عورت سندس چهرو سڃاڻي نہ سگهي ۽ پوء هو عزت لٽي ويندو هو.

پهريون ڪيس ٩ مئي ١٩٨٦ع ۾ واقع ٿيو. ٢٧ سالن جي هڪ عورت "نينسي" هڪ ڪمپيوٽر آپريٽر هئي، اڌ رات کانپوء جڏهن هو باٿ روم ۾ ڪانٽيڪٽ لينس تبديل ڪري رهي هئي تہ، هن کي ڪجهہ آواز ٻڌڻ ۾ آيو. جڏهن هن مڙي پوئتي ڏٺو تہ، هڪ شخص دروازي تي بيٺل نظر آيو. پنجن سيڪنڊن تائين هوء باٿ روم جي تيز روشني ۾ هن کي تڪيندي رهي. اهو شخص پنهنجي چهري کي لڪائڻ جي ڀرپور ڪوشش ڪري رهيو هو. اوچتو ان شخص نينسيء کي ڌڪو ڏيئي فرش تي ڪيرائي وڌو ۽ چادر سان سندس منهن ڍڪي مجرمانو حملو ڪيو ۽ پوء پرس ڪٽي ورتو جنهن ۾ ڊرائيونگ لائيسنس ۽ ڪجهہ ٻيا ضروري ڪاغذ پيل هئا. پوء هن پوري گهر جو چڪر لڳائي، پنهنجي اچڻ جون سڀئي نشانيون ۽ آگرين جا نشان مٽائي ڇڏيا ۽ خاموشيء سان هليو ويو. هي همراهہ وڏو ڪو حرفتي هو. ڪنهن عورت کي پنهنجو شڪار بنائڻ کان پهريائين ڪيترن ڏينهن تائين هن جي گهر جي چوڪسي ڪندو هو ۽ اهو معلوم ڪندو هو تہ، هوء ڪهڙي مهل اڪيلي هوندي آهي. پوري منصوبہ بندي ۽ اطمينان ڪرڻ کانپوء پنهنجي ڪارروائي جو آغاز ڪندو هو.

پوليس جڏهن نينسيء جي گهر جو معائنو ڪيو تہ ڪنهن بہ جاء تان آگرين جا نشان ملي نہ سگهيا. البت هڪڙي اهڙي نشاني ڇڏي ويو هو، جنهن کي هو لڪائي نتي سگهيو. اها سندس "توليدي مادي" هئي، جنهن کي پوليس نينسي جي جسم مان ڪڍي، محفوظ ڪري ڊي اين اي چڪاس لاء تجربيگاهہ ۾ اماڻي ۽ اها ئي ڏوهاريء جي ڏوهہ جي انتهائي اهم شاهدي ثابت ٿي.

اولينڊو شهر ۾ ١٩٨٦ع جي دوران عورتن تي مجرمانہ حملا جاري رهيا، پوليس کي شڪ پيو تہ، ان قسم جي ٢٣ وارداتن ۾ هڪ ئي شخص ملوث آهي. ٢٢ فيبروري ١٩٨٧ع تي هڪ ٢٨ سالن جي ٻن ٻارن جي ماء "مارگريٽ" انهيء ماڻهوء جي مجرمانہ ذهنيت جو شڪار بڻي. هن عورت کي آبروريزي ڪرڻ کانپوء زخمي بہ ڪيو ويو هو. هن ڀيري هي شخص ايترو محتاط نہ هو. پوليس کي جاچ دوران دروازي ۽ درين تي ٻن آگرين جا نشان مليا ويا، جاچ شروع ٿي.

انهيء واردات کانپوء ١٩٨٧ع جي شروعات کان پوليس سادن ڪپڙن ۾ علائقي جو گشت شروع ڪري ڏنو. جتي هي چالاڪ ڏوهاري ڏوهہ ڪندو رهندو هو. هي ترڪيب ڪارائتي ثابت ٿي، هڪ رات جو هڪ شخص ڪافي دير کان سندس گهر جي چوگرد چڪر هڻي رهيو آهي، موقعي تي موجود پوليس جي گاڏي فورن اتي پهتي تہ هڪ ماڻهو پراڻي ماڊل جي فورڊ ڪار ۾ ان علائقي مان نهايت تيزي سان فرار ٿي رهيو هو. پوليس هن جو ٻن ميلن تائين پيڇو ڪيو. هي مشڪوڪ ماڻهو، جيڪو ڪار تمام تيزيء سان ڊرائيو ڪري رهيو هو. هڪ موڙ تي بجليء جي ٿنڀي سان ٽڪرائجي ويو ۽ پوليس ڪيس پڪڙي ورتو. هو چوويهن سالن جو "رچي اينڊريوز" نالي نوجوان هو، جيڪو علائقي جي دوا ناهيندڙ ڪمپني جي گدام ۾ ملازمت ڪندو هو. هن شخص جو گهر "نينسي" جي گهر کان ٽن فرلانگن جي مفاصلي تي هو. جڏهن هن ماڻهوء ۽ ٻين ڏوهارين جا فوٽو نينسيء کي ڏيکاريا ويا تہ اينڊريوز کي فورن سڃاڻي ورتائين. اينڊريوز کي گرفتار ڪري عصمت دري، تشدد ۽ مسلح ٿي گهرن ۾ گهڙڻ جي الزامن هيٺ پوليس پهري ۾ آندو ويو. جڏهن هن تي ڪيس هلايو ويو تہ سرڪاري وڪيل "ٽم بيري" کي هڪ ڏکيائي درپيش هئي. هڪ وڏي ڳالهہ تہ اينڊريوز چالاڪي وسيلي جرم جي شڪار عورتن جون اکيون سڀ کان پهريائين ڪنهن ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏيندو هو. نينسي جيتوڻيڪ مسلسل پنجن سيڪنڊن تائين

اسان جي ملڪ ۾ ڏوهن جي تشخيص عام رواجي طريقن سان ڪئي پئي وڃي. جيڪڏهن پاڪستان جي حڪومت هن نئين تحقيق مان فائدو حاصل ڪري ته ڏوهن کي ٻنجو ڏيڻ ۾ نهايت اهم پيش رفت ثابت ٿي سگهي ٿي.

هن کي ڏنو هو، پر اهو به وڪيلن جي ٽيم کي مطمئن ڪرڻ لاءِ اهم ثبوت نه هو. ڏوهيءَ جي سڃاڻپ ۾ استعمال ٿيندڙ عام رواجي ليبارٽري ٽيسٽون يعني متاثر عورت جي جسم تان مليل مرداني نطفي ۽ اينڊريوز جي رت جي چڪاس سان رڳو ايتري ڳالهه پروڙي پئي سگهجي ته هي ڏوهه ”شايد“ انهي شخص ڪيو هجي. هي نتيجو شهر جي ٽيهه سيڪڙو مردن (٢٠ کان ٢٥ سالن ٿائين) تي لاڳو ٿي پئي سگهيو. انهيءَ ڪري جاچ جو هي طريقو اينڊريوز کي ڏوهاري ثابت ڪرڻ لاءِ ڪافي نه هو. وڪيل ٽم بيريءَ جي حالت انهيءَ مرحلي تي ڏسڻ وٽان هئي. جڏهن جاچ دوران اينڊريوز جي پيڻ ”مارٿا“ اهو چيو هو ته، انهيءَ رات هو گهر ستل هو.

انهن ڏينهن ۾ ٽم بيري کي انهيءَ برطانوي ڪيسن جي باري ۾ خبر پيئي جنهن ۾ ڊي اين اي فنگر پرنٽ جي مدد سان ڏوهيءَ جي سئو سيڪڙو صحيح نشاندهي ڪئي ويئي هئي. هي جون ١٩٨٧ع جي ڳالهه آهي ته ٽم بيري آمريڪا جي هڪ قانون جي رسالي ۾ ڊي اين اي فنگر پرنٽنگ ٽيسٽنگ سروس جو اشتهار پڙهيو. بيري ان اداري جي ڊائريڪٽر سان رابطو ڪيو. جنهن ڪانپوءِ مذڪوره ڊائريڪٽر اينڊريوز جي ڊي اين اي ٽيسٽنگ ڪرڻ تي راضي ٿي ويو.

آگسٽ ١٩٨٧ع ۾ اينڊريوز جي رت/مني جو نمونو ۽ نينسيءَ جي جسم مان مليل مرداني نطف ڊي اين اي فنگر پرنٽنگ لاءِ نيويارڪ جي انهيءَ اداري ڏانهن موڪليو ويو. انهيءَ دوران ٽم بيري هنگامي بنيادن تي موروثيت (Genetics) جو ڪورس مڪمل ڪري ورتو. انهيءَ ڪيس کان اڳ آمريڪا ۾ ڪنهن ڪيس لاءِ ڊي اين اي فنگر پرنٽ جي ٽيڪنڪ استعمال نه ڪئي ويئي هئي ۽ نه ئي انهي جديد طريقي کي قانوني حيثيت حاصل هئي. ٽم بيريءَ اهو به فيصلو ڪري ورتو ته انهيءَ جديد تحقيق کي آمريڪا ۾ متعارف ڪرائڻ سان گڏ ان کي قانوني حيثيت به ڏياريندو ته جيئن اهڙي قسم جا منجهيل ڏوهاري ناڪافي ثبوت ملڻ جي ڪري سزا کان بچي نه وڃن.

نيويارڪ ۾ قائم ڊي اين اي فنگر پرنٽنگ جي انهيءَ اداري ڏانهن اينڊريوز جي رت ۽ مني جو نمونو ۽ عورت جي جسم تان حاصل مادي جا نمونا مڪمل معائني لاءِ موڪليا ويا. ان ٽيسٽ جي نتيجي ۾ جيڪي نتيجا سامهون آيا، انهن مان واضح طور تي اها ڳالهه معلوم ٿي ويئي ته اينڊريوز ئي نينسيءَ جو اصل مجرم آهي. هن ئي نينسيءَ سان زيادتي ڪئي هئي ۽ ڊي اين اي فنگر پرنٽنگ جي ذريعي اصل ڏوهاري جي سئو سيڪڙو صحيح نشاندهي ٿي ويئي هئي.

فيبروري ١٩٨٨ع ۾ جنهن ڏينهن ٽي عدالت کي انهيءَ مشهور ڪيس جو فيصلو ٻڌائڻو هو، ان هال ۾ تر چڻڻ جيتري به جاءِ نه هئي. اخباري رپورٽر، ٽي وي ڪئمرا مين، وڪيلن، سياستدانن ۽ پادرين سميت بي شماري ماڻهو عدالت جي ڪمري ۾ ويٺل هئا. جيوري ڊي اين اي فنگر پرنٽنگ کي قانوني طور تسليم ڪندي اينڊريوز کي ڏوهاري قرار ڏنو. هن کي مجرماڻن حملن جي سزا ٧٨ سال، مسلح ٿي ڌاڙن جي سزا ٢٢ سال، ۽ تشدد ڪرڻ تي ١٥ سال سزا ڏني ويئي.

ڊي اين اي فنگر پرنٽنگ جي ماهرن جو چوڻ آهي ته جيتوٽيڪ هي جديد دريافت آهي، جنهن جي اهميت نهايت ساراهڻ جوڳي آهي، جيڪا مستقبل ۾ خطرناڪ ڏوهارين کي ڏوهي ثابت ڪرڻ ۾ اهم رول ادا ڪندي. اسان جي ملڪ ۾ ڏوهن جي تشخيص عام رواجي طريقن سان ڪئي پئي وڃي. جيڪڏهن پاڪستان جي حڪومت هن نئين تحقيق مان فائدو حاصل ڪري ته ڏوهن کي ٻنجو ڏيڻ ۾ نهايت اهم پيش رفت ثابت ٿي سگهي ٿي.

ويم کانپوءِ دماغي بيماريون

ڊاڪٽر عبدالحميد ميمڻ

عام طرح ڏٺو ويو آهي تہ دماغي ۽ نفسياتي بيماريون هر طبقي ۽ هر معاشري ۾ هڪ جيتريون ورهايل آهن. پر پوءِ بہ ڪي نفسياتي ۽ دماغي تڪليفون اهڙيون آهن، جيڪي ٻار ڄڻڻ کانپوءِ عورت کي ٿي سگهن ٿيون. اهي هيءَ آهن.

١- پرپورل سائڪوسس
(Puerperal Phychosis)

٢-اداسي
(Depressive illness)

٣ - دليريم (Dilirium)

٤- مترنتي بلو
(Maternity blue)

پرپورل سائڪوسس: عورت ٻار کي جنم ڏيڻ کانپوءِ هڪ قسم جي دماغي بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي سگهي ٿي. هي بيماري چريائپ ۽ پاڳلن جهڙي آهي، ٻار ڄڻڻ کانپوءِ ڪجهہ هفتن اندر هي بيماري ٿيندي آهي، جنهن ۾ ڪا عورت، ٻار کي پنهنجو ڪرڻ کان بہ انڪار ڪري سگهي ٿي. "هي ٻار منهنجو نہ آهي، الائي ڪير آهي، جن جو آهي، خراب آهي، بدشڪل آهي" ڪيس ڪير نہ پياريندي، ڪيس مارڻ ۽ زخمي ڪرڻ جي ڪوشش ڪندي ۽ ڪڏهن گهٽو ڏئي يا ڪنهن ٻئي طريقي سان ماري ختم ڪري سگهي ٿي. پيا بہ ڪيترن قسمن جا شڪ شبها ٿي سگهن ٿا، مثلاً منهنجو ٻار ڪلو ڏنگو آهي، اکيون خراب آهيان، مونکي غيبي آواز ٻڌڻ ۾ اچن ٿا، جنات جا، فرشتن جا آواز ٻڌڻ ۾ اچن ٿا يا ماڻهو منهنجي خلاف آهن، دشمن ٿي پيا آهن. مونکي ۽ منهنجي ٻار کي ماري ختم ڪرڻ چاهين ٿا. ڪڏهن ڪڏهن غصو ڪاوڙ ڪري سگهي ٿي. مزاج چڙوچڙ ٿي سگهي ٿو. ڪو نقصان ڪري سگهي ٿي، ننڊ خراب ٿي سگهي ٿي. عورت پنهنجي صفائي، لٽي ڪپڙي کان لاپرواهہ ٿي سگهي ٿي. مطلب تہ چريائپ جهڙي ڪابہ حالت ٿي سگهي ٿي. اهڙي صورت ۾ عورت ۽ ٻار جو خاصل خيال رکڻ گهرجي. هي بيماري ٻار ڄڻڻ کانپوءِ ماءُ جي جسم ۾ خاص تڪڙين طبي تبديلين ڪري بہ ٿي سگهي ٿي. ٻار ماءُ کي ڪير پيارڻ لاءِ ڪجهہ وقت عارضي طرح، پنهنجي موجودگي ۽ نگرانيءَ ۾ ڏئي سگهجي ٿو. ٻار ڪنهن ٻئي دائي، نرس يا گهر جي عورت کي حوالي ڪجي. بيمار عورت جو مڪمل علاج گهر ۾ ۽ اسپتال ۾ ممڪن آهي. گهڻو ڪري هن بيماريءَ مان مڪمل صحتيابي ملي ٿي ڪڏهن ڪڏهن هيءَ بيماري گهڻو وقت هلندي آهي. هن بيماري ۾ اينٽي سائڪوٽڪ دوا جو صحيح مقدار ڏبو آهي، گهڻو ڪري مريض ڇهن کان ٻارنهن هفتن ۾ ٺيڪ ٿي ويندو آهي.

هڪ دفعو ٻار ڄڻڻ کانپوءِ چريائپ ٿيڻ ڪري ايندہ زندگيءَ ۾ چريائپ ٿيڻ جا امڪان وڌيڪ ٿي وڃن ٿا.

هن تڪليف جو علاج، دوائن سان

> هي بيماري چريائپ ۽ پاڳلن جهڙي آهي، ٻار ڄڻڻ کانپوءِ ڪجهہ هفتن اندر هي بيماري ٿيندي آهي، جنهن ۾ ڪا عورت، ٻار کي پنهنجو ڪرڻ کان بہ انڪار ڪري سگهي ٿي. "هي ٻار منهنجو نہ آهي، الائي ڪير آهي، جن جو آهي، خراب آهي، بدشڪل آهي

نفسياتي طريقي سان ۽ ڪڏهن ڪڏهن بجليءَ جي شاڪ سان ٺيندو آهي.

اداسي: هي بيماري جيڪا ٻار ڄڻڻ ڪانپوءِ ٿي سگهي ٿي اها اداسي يا غمگيني آهي. عورت اداس، غمگين ٿي پوي ٿي. هميشہ خاموش رهي ٿي ۽ ڪيس هر هر روئڻ اچي ٿو. مزو ڪونهي، خوشي ڪونهي، ڪنهن ڪم ۾ دلچسپي ڪانهي، ننڊ جو نہ اچڻ، ڪنهن تقريب ۾ بہ خوشي ۽ مزو نہ اچڻ. هيءَ هڪ تڪليف ده ۽ پريشان ڪن بيماري آهي. هر وقت ٿڪ ۽ سستي طاري رهندي آهي. عورت پاڻ کي خوامخواه ملزم ۽ گنهگار سمجهندي آهي. عورت ڏنل ۽ خوفزده رهندي آهي، جنهن لاءِ هو بي وس آهي. هن بيماري ۾ ٻار کي پنهنجي ماءُ مان ڪوبہ خطرو ڪونهي. عورت پاڻ سجهندي ۽ محسوس ڪندي آهي تہ آئون دماغي طرح بيمار آهيان ۽ مونکي علاج جي ضرورت آهي.

هن بيماري جو علاج دوائن سان ڪبو آهي ۽ نفسياتي طريقي علاج "سائڪو ٿراپي" بہ فائديمند آهي. ڪڏهن ڪڏهن بجليءَ جي مشين بہ

> جيڪڏهن ويم ڪانپوءِ ڪو بخار، پڪريز (انفيڪشن) يا ڪا ٻي طبي تڪليف آهي تہ دماغي بيماري ٿي سگهي ٿي

ڪم آڻبي آهي.

اداسي ختم ڪرڻ جي دوائن جو پورو وزن مناسب دوا، ٽن ڪان ڇهن مهينن تائين ڏيڻ سان مريضہ مڪمل تندرست ٿي ويندي آهي. همٿائڻ، مشوره ڏيڻ، سمجهائڻ وغيره بہ فائديمند ٿيندو آهي. بجلي جي مشين جا جهٽڪا بہ ڏبا آهن تہ جلدي بيماري ختم ٿيندي آهي. انهن جهٽڪن جو ڪو بہ نقصان نہ آهي. تمام سائنسي نموني، مريضہ کي بي هوش ڪري ڏبا آهن، ڪيس خبر ڪونہ پوندي آهي. گهٽ ۾ گهٽ ڇهہ دفعا جهٽڪا ڏبا آهن.

ڊليريم: ويم ڪرڻ ڪانپوءِ هيءَ بيماري بہ ٿي سگهي ٿي، جيئن پٺي ڪنهن طبي بيماري سان دماغي تڪليف بہ ظاهر ٿي سگهي ٿي. اهڙي طرح جيڪڏهن ويم ڪانپوءِ ڪو بخار، پڪريز (انفيڪشن) يا ڪا ٻي طبي تڪليف آهي تہ دماغي بيماري ٿي سگهي ٿي. هن ۾ مريضہ منجهيل رهي ٿي، غلطيون ڪري ٿي، ڪيس ڏينهن، رات جي خبر نہ ٿي پوي ۽ صبح شام جي خبر نہ پوندي آهي، مريضہ کي خبر نہ پوندي آهي تہ ٻاهر آهي، گهر ۾ آهي يا اسپتال ۾. عجيب عجيب حرڪتون ڪندي آهي، ڪيس ڪجهہ بہ ياد نہ رهندو آهي. اهڙي قسم جي مريضہ ٿيڻ وقت، عورت کي هڪ ڪمري ۾ سڪون سان رکجي. سندس ويجهو شور ۽ غل نہ ڪجي نہ تہ هوءَ ميڄرجي ۽ ڪاوڙ ڪري سگهي ٿي، ڪيس اطمينان ڏياريجي ۽ ڪيس سڪون واري دوا ڏجي. سندس طبي بيماري مثلن بخار وغيره جو علاج ڪجي، جيڪڏهن ڪا ٽيسٽ (چڪاس) ڪرائڻي پوي تہ اها ڪرائجي. هيءَ عارضي تڪليف آهي، طبي تڪليف جو علاج ٿيڻ سان دماغي تڪليف جو بہ علاج ٿي ويندو ۽ عورت وري نيڪ ٺاڪ ۽ هشاش بشاش ٿي ويندي آهي.

مٽرنٽي بلو: ٻار ڄڻڻ کان فورن پوءِ ٻن ٽن ڏينهن ۾ عورت جي مزاج ۾ تڪڙي تبديلي اچي وڃي ٿي. هوءَ چڙ ڪري ٿي ۽ ڳڻتي ۽ فڪرات ۾ ونجي وڃي ٿي، ڪيس خوف لڳڻ لڳي ٿو. هي هڪ ننڍڙي ۽ ٿورو وقت هلندڙ نفسياتي تڪليف آهي. ايندي بلڪل يڪدم ۽ اوچتو آهي، پر ٿوري علاج ۽ همٿ ڏيارڻ سان بيماري جلدي ختم ٿي ويندي آهي. ڳڻتي ختم ڪرڻ واريون دوائون استعمال ڪبيون آهن. سائڪو ٿراپي ۾ ڪ ڏيارڻ ۽ همٿائڻ شامل آهن.

> عورت اداس، غمگين ٿي پوي ٿي. هميشہ خاموش رهي ٿي ۽ ڪيس هر هر روئڻ اچي ٿو. مزو ڪونهي، خوشي ڪونهي، ڪنهن ڪم ۾ دلچسپي ڪانهي. ننڊ جو نہ اچڻ، ڪنهن تقريب ۾ بہ خوشي ۽ مزو نہ اچڻ. هيءَ هڪ تڪليف ده ۽ پريشان ڪن بيماري آهي

الرجي ڇا آهي؟

ڊاڪٽر
جاويد احمد
قاضي

اوهان پنهنجي روزاني زندگيءَ ۾ الرجي جو لفظ ڪيترائي دفعا ٻڌو هوندو. الرجي اسان جي بدن جو هڪ اڻوڻندڙ پر بچاءُ ڪندڙ ردعمل آهي، جيڪو بدن اندر داخل ٿيندڙ هاڃيڪار شين سان مقابلو ڪندو آهي. هن عمل دوران اميونولاجڪ ريسپانس (Immunologic response) جڙندو آهي، جيڪو مختلف مرحلن ۾ عمل پيرا ٿيندو آهي. ڪجهه ڪوجهنا ڪندڙن الرجي کي بدن جو تبديل ٿيندڙ رويو (State of changed reactivity) به سڏيو آهي، جنهن جي معنيٰ آهي بدن جي موٽ ڏيڻ واري بدليل حالت جيڪا ڌارين شين سان تعلق ۾ اچڻ سان پيدا ٿي پوي ٿي. ڪجهه حالتن ۾ الرجي بچاءُ ڪرڻ جي بجاءِ خود هاڃيڪار به ثابت ٿيندي آهي، جنهن کي اينافائليڪسز (Anaphylaxes) چئبو آهي. هي بدن ۾ شاڪ جهڙي حالت پيدا ڪندي آهي، جنهن ۾ نبض جو سست ٿيڻ، جسم جو ٿڌو ٿي وڃڻ، پگهر جو اچڻ، بلڊ پريشر جو گهٽ ٿيندي ٿيندي بلڪل گم ٿي وڃڻ وغيره شامل آهي. اهڙي صورت ۾ جيڪڏهن ترت اپاءُ نه ورتا ته انسان جو موت واقع ٿي سگهي ٿو.

اينٽيجن (Antigen) ڇا آهي؟

هي اهو مادو آهي جيڪو بدن جي اندر داخل ٿي اميون موٽ (Immune respone) پيدا ڪري ٿو. يعني مدافعت جي نظام کي هشي ڏئي ٿو. اينٽيجن بناوت جي لحاظ کان اڪثر پروٽين جي خصوصيت رکي ٿي. پنهنجي مٿاڇري تي خاص نقطا ڪٿي ٿي، جن کي ايپٽوپس (Epitopes) چئجي ٿو. انهن جي بناوت هڪ ٻئي کان مختلف ٿئي ٿي.

اينٽيباڊي (Antibody) ڇا آهي؟

اينٽيجن جي بدن اندر داخل ٿيڻ کانپوءِ بدن جو مدافعت وارو نظام ان جو هڪ توڙ ناهي ٿو، جنهن کي اينٽي باڊي (Antibody) سڏيو وڃي ٿو. اها اينٽي باڊي مخصوص ايپٽوپ (Epitope) لاءِ مختلف ٿئي ٿي، ان جي ناهڻ ۾ لمفوسائيٽ ۽ مونو سائيٽ رت جا اهڃا جزا وڏو ڪردار ادا ڪن ٿا. اسان جي جسم جي ميوڪوزا (Mucosa) جي مٿاڇري تي جيڪي ميڪرو فيج (Macrophage) ٿين ٿا، اهي باهران ايندڙ اينٽيجن کي گهيري ۾ آڻي ڦاسائي ناس ڪن ٿا. اهڙي طرح بي ۽ ٽي (B&T) لمفوسائيٽ (Lymphocytes) (رت جي اڇن جزن جو قسم) تبديل ٿي هڪ ڪٽنب ناهن ٿا، جن کي ڪلون (Clone) سڏجي ٿو.

اينٽيجن جي بدن ۾ داخل ٿيڻ شرط ئي ڏينهن اندر اينٽي باڊيز تيار ٿي بدن ۾ ڊوڙڻ لڳن ٿيون، جڏهن ته انهن جو وڌ ۾ وڌ مقدار ستن کان ڏهن ڏينهن تائين تيار ٿي وڃي ٿو.

اميونو گلوبيولن ڇا آهن؟

هي گلائڪوپروٽين جو ميڙ آهي، جيڪو رت جي سيرم (Serum) ۾ ٿئي ٿو ۽ ڳهرڻ جي اندر پاڻياٺ ۾ رهي ٿو. جيئن ئي ڪا ڌاري اينٽيجن بدن اندر داخل ٿئي ٿي ته اميونوگلوبيولن ٺهڻ شروع ٿي وڃي ٿي. هن جا ڪيترائي قسم آهن، جيڪي هيٺ ڄاڻائجن ٿا:

IgD هي انساني رت جي سيرم ۾ 15 کان 20 سيڪڙو تائين ٿئي ٿي. هن ۾ هڪ مادو ٿئي ٿو جنهن کي سيڪريٽري ڪامپونٽ (Secretory component) سڏجي ٿو، جيڪو ميوڪوزا Mucosa (ڳهرڻ جو هڪ قسم) جو بچاءُ ڪري ٿو.

هي ڪل پلازما گلوبيولن جو هڪ سيڪڙو ٿئي ٿي ۽ گردش ڪندڙ لمفوسائيٽس ۾ موجود رهي ٿي ۽ لمفو سائيٽ (Lymphocytes) جي سڃاڻپ ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿي.

هي تمام معمولي مقدار ۾ بيزوفلس (Basophils) جي ٿهن ۾ ٿئي ٿي ۽ Mast cells ۾ پڻ ٿئي، هن جو مکيه ڪم آهي پيٽ اندر جڙندڙ ڪيڙن خلاف بچاءُ بند ناهڻ.

I g G هي سيرم اميونوگلوبيولن (Serum Immunoglobullin) جو ستر کان پنجهتر سيڪڙو تائين ٿئي

Hay Fever گهڻو ڪري مخصوص موسمن ۾ ٿيندو آهي، خاص ڪري جڏهن بهار پورو ٿيندو آهي. هن بيماريءَ ۾ نڪ جو وهڻ، نڇن جو اڇڻ، نڪ ۾ سرڪو ٿيڻ، اکين ۾ خارش ٿيڻ ۽ نڪ اندر Mucus membrane ۾ سوڄ پيدا ٿي پوندي آهي

ٿي، جڏهن سيڪنڊري اميونٽي (Secondry immunity) يعني ٻئي مرحلي ۾ قوت مدافعت جوڙڻي پوي ٿي ته هي اميونو گلوبيولن ڪارآمد ثابت ٿئي ٿي. (Antoxin Antibody) جوڙي راس ڪري ٿي.

هي سموري سيرم (Serum) جو 10% ٿئي ٿي. شروعاتي مدافعتي عمل يا شروعاتي اميونٽي ۾ جيڪي اينٽيباڊيز جڙن ٿيون، اهي هن اميونو گلوبيولن جي ڪري ئي ٺهنديون آهن.

ماسٽ گهرڙا ڇا آهن؟

ماسٽ سيل چمڙيءَ ۾ ۽ ميوڪوزل سطح (Mucosol surface) موجود آهن. اهي بيزوفلز (Basophils) سان گڏجي ڪم ڪن ٿا، جيڪي وري رت ۾ گردش ڪندا رهن ٿا، بدن جي طرفان جيڪا فوري مدافعت جي صورت ظاهر ٿئي ٿي، ان جا ذميوار ماسٽ گهرڙا ۽ بيزوفل گهرڙا ئي آهن، انهن ۾ ڪجهه مخصوص قسم جا جهٽيندڙ (Receptors) ٿين ٿا جن جا نالا C3 ۽ C5 آهن. هي وري ٻن قسمن جا ٿين ٿا، جيڪي پنهنجي اندر ۾ موجود اينزائيم (Enzyme) ۾ فرق ڪري سڃاتا وڃن ٿا. هڪڙا ماسٽ (Cell) ٿي ماسٽ گهرڙا سڏيا وڃن ٿا، انهن ۾ ٽرپسن موجود هوندي آهي، جڏهن ته ٻين ماسٽ گهرڙن ڪي ٿي، سي ماسٽ گهرڙا سڏيو ويندو آهي، هنن ۾ ٽرپسن سان گڏ ڪائمو ٽرپسن به موجود هوندي آهي، ماسٽ گهرڙن جي پهرين قسم کي اڳ ميوڪوسل ماسٽر گهرڙا (Mucosal mast cells) ۽ ٻئي قسم کي وري ڪنيڪٽو ٽشو ماسٽ گهرڙا (Connective tissue mast cells) سڏيو ويندو هو.

اينٽوپڪ الرجي ڇا آهي

هي بدن جي اهڙي خرابي آهي، جنهن جي بدن جي بچاءُ جي سگهه يا قوت گهربل ضرورت کان وڌيڪ ردعمل ڏئي ٿي.

(الف) اينٽوپڪ الرجي جي ڪري هي فيور (Hay-Fever) دائمي نزلو، اڪزما يا ڏڌ ۽ استما (Asthama) يا دم ڪشي، موروثي طور تي هڪ خاندان کان ٻئي خاندان تائين منتقل ٿين ٿيون.

(ب) اينٽوپڪ الرجيءَ جي ڪري رت ۾ (Eosinophilia) ايئوسينوفيليا ٿئي ٿي.

(ت) بيروني ماحوليات (Environments) جي لهه وچڙ ۾ اڇڻ سان فورن اينٽي باڊي ٺهڻ شروع ٿي وڃي ٿي.

(ٿ) بيروني ماحوليات جيئن ٿڌي هوا، خوشبو يا بدبو ۽ مٽي واري هوا جي ڪري يا (Internal) اندروني طور تي ڪيميائي مادن جهڙوڪ ايسيٽائيل ڪولين ۽ هسٽامين جي پيدا ٿيڻ ڪري فورن ساهه جي نلين (Bronchi) ۾ سوڙهه پيدا ٿي پوي ٿي.

(ج) بدن اندر (Cholinergic Hyperactivity) ڪولينرجڪ هائپرايڪٽوٽي پيدا ٿي پوي ٿي. اهڙن مريضن ۾ جڏهن چمڙيءَ جي ٽيسٽ ڪئي وڃي ٿي ته (Wheal and Flare) سوڄ ۽ ڳاڙهاڻ نظر اچي ٿي.

الرجي سان لاڳاپيل بيماريون

الرجيءَ وارو زڪام: جنهن کي Hay fever هي فيور به سڏبو آهي، گهڻو ڪري مخصوص موسمن ۾ ٿيندو آهي، خاص ڪري جڏهن بهار پورو ٿيندو آهي. هن بيماريءَ ۾ نڪ جو وهڻ، نڇن جو اڇڻ، نڪ ۾ سرڪو ٿيڻ، اکين ۾ خارش ٿيڻ ۽ نڪ اندر Mucus membrane ۾ سوڄ پيدا ٿي پوندي آهي. الرجيءَ ۾ مبتلا ماڻهو جڏهن اهڙي آبهوا ۾ ساهه کڻندو آهي، جنهن ۾ قسم قسم جا Pollens وڻن ٻوٽن جو ٻور هوندو آهي يا جانورن جي ڪرڦتي ۽ پکين جي کنين جي اثر ڪري انهن ۾ فورن هائپرسينسٽوٽي ريئيڪشن عمل ۾ ايندو آهي، ڪجهه ماڻهن ۾ اها بيماري بهاري ڏينهن سان اٺندڙ دز جي ڪري به ٿي پوندي آهي.

ويزو موٽر راهنائيٽس
(Vasomotor Rhinitis)

هن بيماريءَ کي دائمي نزلو به سڏيو ويندو آهي. هن بيماريءَ جي شروعات نزلو پيدا ڪندڙ وائرس، بيڪٽيريا يا ڪاڌي ڪان پيدا ٿيندڙ الرجيءَ جي ڪري ٿيندي آهي. پوءِ اهو سلسلو هلي پوندو آهي. مريض خيال ڪندو آهي ته شايد ڪيس اهو زڪام مخصوص سبب جي ڪري ٿئي ٿو. پر باوجود ڳولا جي ڪو ٺوس سبب سمجهه ۾ ڪونه ايندو آهي. ڪجهه حالتن ۾ چمڙيءَ جي ٽيسٽ ذريعي الرجن کي ڳولي لهڻ ۾ مدد ملندي آهي، جنهن ڪانپوءِ علاج ۾ آساني پيدا ٿي پوندي آهي.

(Urticaria) ارٽيڪيريا يا چاپاڪو

الرجيءَ جو هڪ قسم آهي، هن بيماريءَ ۾ سڄي بدن تي مخصوص نشان ابري ايندا آهن، جن کي وهيلر، ڊيڙ سڏيو ويندو آهي، اهي ڊيڙ جسم تي چمڙيءَ مٿان ابريل نظر ايندا آهن ۽ ٿورا ڳاڙهي رنگ تي مائل ٿيندا آهن. انهن ۾ خارش گهڻي ٿيندي آهي، اهي ڊيڙ حقيقت ۾ چمڙي اندر سنهين رت نلين جي ويڪري ٿيڻ ڪري ٿين ٿا ۽ چمڙي اندر گهرڙن ۾ رطوبت جمع ٿي وڃي ٿي، اهي ڊيڙ، ڪلاڪن هفتن ۽ مهينن تائين به هلي سگهن ٿا. چاپاڪي جو عام سبب (Food allergy) گهڻو ڪري سمجهيو وڃي ٿو. اهڙي ڪاڌي واپرائڻ کان پوءِ بدن اندر ماسٽ سيلز ۽ بيزوفل، گهرڙن مان (Histamine) هسٽامن ۽ (Kinin) ڪائنن (SRS-A) سلورليز اي آهستي آهستي رد عمل ڪندڙ رطوبت خارج ٿيڻ شروع ٿئي ٿي، جيڪا سنهڙين رت نلين کي موڪرو ڪري ٿي. پاهران داخل ٿيندڙ بدن ۾ جڙندڙ يا بيٺل اينٽيباڊيز سان ٽڪراءَ ۾ اچن ٿيون ۽ ان سان گڏ ٿي (Ig G Ig E) تحرڪ ۾ اچن ٿيون ۽ پاهرين اينٽيجن (Cytotoxic action) خلاف شروع ٿي وڃي ٿو. ڪجهه دوائن جي واپرائڻ سان به چاپاڪو ٿي پوي ٿو، جن جا نالا هي آهن.

مارفين، ڪوئنين، پاليمڪسن بي، هائڊرالازائين وغيره.

اينجونيورانڪ ايڊما يا ڳجهي سوڄ

هي هڪ قسم جي سور ڪان سواءِ سوڄ ٿئي ٿي، جيڪا (Subcutaneous Tissues) سبڪٽينس ٽشو ۾ پيدا ٿئي ٿي، جيڪا چهري، اکين، چپن، زبان ۽ نڙگهٽ اندر پيدا ٿي سگهي ٿي، هي سوڄ ٻن قسمن جي ٿئي ٿي.

(Sporodic Transient A.E) اسپورروڊڪ ٽرانزيئنٽ اي، اِي: هن سوڄ جو قسم گهري چاپاڪي جي ڪري ٿئي ٿو، جنهن ۾ جسم اندر گهريون رت نليون ويڪريون ٿي سوڄ پيدا ڪن ٿيون. هي سوڄ گهڻو ڪري (Food allergy) فوڊ الرجي جي ڪري ٿئي ٿي.

٢- (Heriditary A.E)

هيريڊيٽري آءِ، اِي: هي موروثي منتقل ٿيندڙ نقص ٿئي ٿو، جيڪو (Easterase) ايسٽريز جي کوٽ ڪري پيدا ٿئي ٿو، جنهن جي ڪري بريڊي ڪائنن (هڪ رطوبت) جي ليول وڌي وڃي ٿي، هن بيماريءَ ۾ جيڪا خطرناڪ صورتحال ٿئي ٿي اها آهي (Laryngal edema) لئرنجيل ايڊيما يا نڙگهٽ جي سوڄ جيڪا 30% مريضن ۾ موت جو ڪارڻ ٿئي ٿي، ان حالت ۾ پيٽ جو شديد سور، الٽيون، ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ۽ آنڊن جي جهليءَ ۾ سوڄ پيدا ٿي پوي ٿي.

الرجي

اسان وٽ دوائون عام جام بنا سوچ ويچار جي استعمال ۾ آنديون وڃن ٿيون. (Self medication) "سيلف ميڊيڪيشن" يا پنهنجو علاج پاڻ ڪرڻ جو رواج ڏينهون ڏينهن وڌندو ٿو وڃي، اهڙي صورت ۾ دوائون پنهنجا اڻ وڻندڙ اثرات ظاهر ڪن ٿيون يا الرجي جي

پنهنجو علاج پاڻ ڪرڻ جو رواج ڏينهون ڏينهن وڌندو ٿو وڃي، اهڙي صورت ۾ دوائون پنهنجا اڻ وڻندڙ اثرات ظاهر ڪن ٿيون يا الرجي جي ڪيفيت پيدا ڪن ٿيون

ڪيفيت پيدا ڪن ٿيون. ڪجهہ حالتن ۾ دوائن ڏانهن (Intolerance) يا گهٽ برداشت واري ڪيفيت نظر اچي ٿي. الرجيءَ دوران دوا واپرائڻ سان، ڏندلو نظر اچڻ، دل جو ڌڪو محسوس ٿيڻ، پگهر جو اچڻ، جسم جو ساٽو ٿيڻ اچي وڃي ٿو. ڪجهہ دوائون وري چمڙي تي خاص قسم جو رد عمل پيدا ڪن ٿيون، انهن جي واپرائڻ سان، جسم تي دائرن جي شڪل ۾ ڳاڙها نشان پيدا ٿين ٿا. جيڪي جسم ۾ ڪٿي بہ پيدا ٿي سگهن ٿا ۽ اڪثر هلي ڪاراڻ مائل ٿي پون ٿا ۽ علاج ڪرڻ ڪان پوءِ ئي (Dormant) ٿي لڪي وڃن ٿا. پر جيڪڏهن ڪو فرد وري غلطيءَ سان ساڳئي دوا استعمال ڪري ٿو، جيڪا سندس الرجيءَ جو سبب آهي تہ ساڳئي جاءِ تي اهڙا نشان وري ابري اچن ٿا.

دوائن واري الرجيءَ ڪري ترت بخار بہ ظاهر ٿئي ٿو. اهو آهستي آهستي وڌندو رهي ٿو ۽ ڇهن ڪان ستن ڏينهن ۾ وڌي 100 ڪان 102 ڊگري فارن هائيٽ تائين پهچي وڃي ٿو. اهڙو بخار دوا کي جلد بند ڪرڻ سان لهي وڃي ٿو. اهڙي بخار کي پيدا ڪندڙ دوائن جا نالا هي آهن:

ڊائيلنٽن، پينيسلن، باربيچوريٽس جڏهن تہ چمڙيءَ جي الرجي پيدا ڪندڙ دوائن جا نالا آهن سلفوناامائيڊ، امائنوپائرن، ايسيٽائل سيليسائلڪ ايسڊ، ميٽاميزول، پائرزولون ڊيريويٽو.

اهي دوائون جسم ۾ رت ناهڻ واري سرشتي تي اثرانداز ٿين ٿيون ۽ ٿرمبوسائٽڪ پرپيورا پيدا ڪن ٿيون، اها بيماري وري ڪوئنين، ڪوئنيڊين، ٿايو يوريسل ۽ هائيڊن ٽوئن دوائن واپرائڻ سان پيدا ٿي ٿئي.

دوائن جي استعمال ڪري، پيٽ جون علامتون بہ جهجهي مقدار ۾ ڏسڻ ۾ آيون آهن، انهن جو مڪانزم ڇا آهي، اهي الرجي ڪيئن پيدا ڪن ٿيون، چڱيءَ طرح سمجهہ ۾ نہ اچي سگهيو آهي. ڪجهہ ماهرن جي راءِ ۾ اهي علامتون ڪيميائي رد عمل جي ڪري ظاهر ٿين ٿيون.

الرجي جو علاج

الرجي جو علاج ڇئن متن يا اصولن تي ٻڌل آهي:

۱- (Avoidance to allergin) اوائڊنس ٽو الرجن، يعني الرجن کان لنوائڻ يا بچڻ.

۲- (Pharmacologic therapy) فارماڪالاجڪ ٿراپي يعني دوائن جو جائز استعمال.

۳- (Immuno therapy) اميونوٿراپي جنهن ۾ هائپوسينزيٽائيزيشن ۽ ڊيسينزيٽائيزيشن، يعني قوت مدافعت کي سست ڪري ختم ڪرڻ.

۴- (Prophylaxis) پروفائيليڪسز، يعني الرجن کان بچاءُ.

۱- (Aviodance to allergin) وائڊنس ٽو الرجن

الرجن کي سڃاڻڻ لاءِ تفصيلوار هسٽري جي ڄاڻ ضروري آهي، ان ڏس ۾ اسڪن ٽيسٽ بہ ڪيا ويندا آهن. عام رواجي دز، ڪتي يا ٻلي جي ڪرفتي يا گهر ۾ پيل قالين جا ذرا الرجي پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ ٿي سگهن ٿا، انهن کان پاسو ڪرڻ گهرجي.

۲- (Pharmacologic therapy) فارماڪالاجڪ ٿراپي

الرجيءَ کي روڪڻ واريون دوائون مختلف طريقن سان جسم تي اثرانداز ٿين ٿيون. ڪجهہ دوائون (Histamine SRS-A) هسٽامين سلوزليز آءِ ذريعي اثر ڪن ٿيون، تہ ڪجهہ بدن اندر موجود لسين مشڪن تي اثرانداز ٿين ٿيون. اهڙي طرح ڪجهہ وري انٽيجن، اينٽيباڊي کي الرجڪ ردعمل واري جاءِ تي پهچڻ کان روڪين ٿيون.

دوائن جا قسم هيٺ ڄاڻايل آهن:

(Adrenergics) ايڊرينرجڪ:

هي دوائون مخصوص (Receptors)

> الرجن کي سڃاڻڻ لاءِ تفصيلوار هسٽري جي ڄاڻ ضروري آهي، ان ڏس ۾ اسڪن ٽيسٽ بہ ڪيا ويندا آهن. عام رواجي دز، ڪتي يا ٻلي جي ڪرفتي يا گهر ۾ پيل قالين جا ذرا الرجي پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ ٿي سگهن ٿا، انهن کان پاسو ڪرڻ گهرجي

رسيپٽرس تي اثر وجهن ٿيون، اهي رسيپٽرس ٻن قسمن جا ٿين ٿا ھڪڙا الفا رسيپٽرز ٻيا بيٽا رسيپٽرس، جيڪي دوائون بيٽا رسيپٽرس تي اثرانداز ٿين ٿيون، اهي (Excitatory) ايڪسائيٽيٽري عمل پيدا ڪن ٿيون، جيڪي دوائون رسيپٽرس تي اثر پذير ٿين ٿيون. اهي (Inhibitory) انهيبيٽري عمل پيدا ڪن ٿيون (Invitro) بدن کان ٻاهر تجربن مان ظاهر ٿيو آهي ته اهي دوائون (Basophils- mast cells) ماسٽ سيلز ۽ بيزوفلڪ گهرڙن جي مدد سان الرجن کي روڪڻ جي شڪتي رکن ٿيون ۽ رت نلين وارن لسين مشڪن ۾ ۽ ساهه نلين جي چلي دار مشڪن ۾ اهي اثر ڪري بيماريءَ کي ڀنجو ڏيڻ ۾ ڪامياب ٿي وڃن ٿيون. ايڊرينرجڪ دوائن جا نالا هي آهن:

ايپينيفرين، آئسوايٽرين، آئسوپروٽيرينال، ايفيڊرين، البيوٽيرول، ميٽاپروٽيرينال، ٽربيوٽالين وغيره.

ميٿائيلزينٿين:

هن گروپ ۾ اڪيلي ڪارآمد دوا آهي ٿيوفائيلين، جيڪا دم ۽ سهڪي جي بيماريءَ ۾ استعمال ڪئي ويندي آهي، اها گهٽ جذب ٿيڻ واري صلاحيت جي ڪري مختلف لوڻن ۾ ڳاري استعمال ۾ آندي وئي آهي. هي جيري جي ذريعي بدن مان خارج ٿيندي آهي. هن کي دل جي بيمارين ۽ جگر جي بيمارين ۾ مبتلا مريضن ۾ احتياط سان استعمال ڪرڻ گهرجي.

اينٽي هسٽامين (Antihistamines)**:** هي تمام ڪارآمد ۽ گهڻي ڀاڱي استعمال ۾ ايندڙ دوائن جو قسم آهي، جيڪو بدن جي مختلف ٽشوز ۾ مختلف رسيپٽرس تي اثرانداز ٿئي ٿو اهي H1 رسيپٽرس ۽ H2 رسيپٽرس سڏجن ٿا.

H1 رسيپٽرس تي اثر ڪندڙ اينٽاگونسٽ دوائون عام طور تي استعمال ۾ اچن ٿيون. هي آسانيءَ سان جذب ٿيڻ جي قوت رکن ٿيون 30 منٽن ۾ جذب ٿي 4 ڪلاڪن تائين پنهنجو اثر خارج ڪنديون رهن ٿيون. هي جگر جي ذريعي بدن مان خارج ٿين ٿيون ۽ هنن دوائن جو معمولي مقدار پيشاب رستي به خارج ٿئي ٿو. هنن دوائن جو اثر مرڪزي تنتي سرشتي ايڪسڪرائين سيڪريشنس (ٻاهر خارج ٿيندڙ رطوبتون جهڙوڪ پڪ ۽ ڳوڙها وغيره) تي آهي.

ڪارڊيوويسڪيولر سسٽم، دل ۽ رت نلين جي نظام تي به ٿئي ٿو. پوري مقدار ۾ جڏهن بدن اندر داخل ڪيون وڃن ٿيون ته هسٽامن رسيپٽرس تي اثر پذير ٿين ۽ هسٽامن نهڻ کي روڪي ڇڏين ٿيون. هي دوائون (Hay Fe-ver) پراڻي نزلي ۽ هيو ڇاپاڪي ۾ تمام گهڻيون ڪارآمد آهن. ڊاڪٽر پنهنجي تجربي مطابق مريض لاءِ دوا چونڊين ٿا، ڇاڪاڻ ته ڪجهه دوائن جهڙوڪ ڊاءِ فن هائيڊرامن سائپروهيپٽيڊن، ڪلوروفنرامن ۾ ننڊ ڏيارڻ جو اثر موجود ٿئي ٿو. هن گروپ ۾ ٻين دوائن جا نالا هي آهن.

هائڊرو آڪسيزائن، ميٿپائرلين، ڪاربيناڪسامائين، فنرامائين، سائڪليزائين وغيره.

ڪرومولن سوڊيم:

هي دوا لسين مشڪن کي ڍلو ڪرڻ جي صلاحيت رکي ٿي. هن کي ساهه نلين ۾ سڌو سنئون ڏکهي ساهه کڻڻ سان ڦڦڙن ۾ پهچايو ويندو آهي، جنهن اوزار جي ذريعي اها دوا استعمال ڪئي ويندي آهي، ان کي ٽربوانهيلر چيو ويندو آهي. هي دوا خاص طور تي ٻارن ۾ دم کان بچاءُ لاءِ استعمال ڪئي ويندي آهي.

> **هن، جنهن ذريعي الرجن کي ڳوليو ويندو آهي. جڏهن الرجن جي سڃاڻپ ٿي ويندي آهي ته پوءِ ان الرجن جا ٽڪا (Vacines) تيار ڪيا ويندا آهن ۽ مريض کي هر هفتي ان وئڪسين جو مقرر ڪيل مقدار لڳايو ويندو آهي ۽ ان جي اثر جي جاچ پڙتال ڪئي ويندي آهي**

ڪارٽيڪو اسٽيرائڊ:

هي تمام گهڻيون اثرائتيون دوائون آهن. هن دوائن کي (Life seving drugs) يا زندگي بچائيندڙ دوائون به سڏيو ويندو آهي. هي دوائون استعمال کان پوءِ هڪ ڪان ٻه ڪلاڪن تائين خون اندر شامل ٿي وڃن ٿيون ۽ انهن جو 80% خون اندر گردش ڪرڻ لڳي ٿو. هي دوائون خون اندر ايئوسينوفلز ۽ لمفوسائيٽس جو مقدار گهٽائن ٿيون ۽ ڦڦڙن جي ساهه کڻڻ واري سگهه کي بهتر ڪن ٿيون. ڪجهه حالتن ۾ خون اندر مٽاڻ جو مقدار وڌائي ڇڏين ٿيون، جسم ۾ جتي "Inflamation" انفليميشن آهي، اتي مائوجنس کي روڪي گهرڙن جو بچاءُ ڪن ٿيون. هسٽامن جي ٺهڻ ۾ رڪاوٽ پيدا ڪن ٿيون ۽ پروسٽا گليندنس کي به ٺهڻ کان روڪين ٿيون. هي دوائون ڪيٽاڪولامائينس دوائن جي اثر کي تيز ڪن ٿيون. هي دوائون گورين ۽ انجيڪشن کان علاوه مرهم ۽ اڪين ۾ استعمال لاءِ ٽيپن جي صورت ۾ ملي سگهن ٿيون.

Kitotifen ڪيٽوٽائفن:

هي نئين ۽ موثر دوا آهي، جيڪا الرجيءَ جي مستقل بچاءُ لاءِ استعمال ڪئي ويندي آهي. هي هر قسم جي الرجيءَ کي روڪڻ جي صلاحيت رکي ٿي، پر هن کي خاص ڪري ڦڦڙن ۽ دمي جي بيماريءَ جي بچاءُ (Prophylaxis) لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي.

اميونوٿراپي (Immunotherapy)

هي علاج جو [illegible] وقت کان رائج رهيو آهي، پر ان تي مختلف ماهرن ۾ اختلاف آهن ته آيا اهو ڪارگر ۽ موثر طريقو آهي يا نه. هن طريقي ۾ سڀ کان پهرياڻين، الرجيءَ ۾ مبتلا مريض جا اسڪن ٽيسٽ ورتا ويندا آهن، جنهن ذريعي الرجن کي ڳوليو ويندو آهي. جڏهن الرجن جي سڃاڻپ ٿي ويندي آهي ته پوءِ ان الرجن جا ٽڪا (Vacines) تيار ڪيا ويندا آهن ۽ مريض کي هر هفتي ان ويڪسين جو مقرر ڪيل مقدار لڳايو ويندو آهي ۽ ان جي اثر جي جاچ پڙتال ڪئي ويندي آهي. جيڪڏهن مريض ۾ ڪي هاڃيڪار رد عمل ظاهر نه ٿين ته ٻئي هفتي ان ٽڪي جي مقدار کي وڌائي ڏنو ويندو آهي. اهو سلسلو مهينن تائين جاري رکيو ويندو آهي، جيستائين ڪهربل نتيجا ظاهر ٿين ان عمل کي ڊيسينزيٽائيزيشن ۽ هائپوسينزيٽائيزيشن (Desensitization and Hypo-sensitization) ڪوٺيو ويندو آهي.

پروفائليڪسز يا بچاءُ

بچاءُ مان مراد انهن سڀني حالتن کان بچاءُ آهي، جيڪي الرجيءَ جون ذميوار سمجهيون وڃن ٿيون، جن ۾ بيروني ماحول، موسم، ڪاڌو خوراڪ وغيره اچي وڃن ٿا. حالانڪه عملي طور اهو ممڪن نظر نه ٿو اچي، پوءِ به مريض پنهنجي وس آهر پنهنجي طبيعت مطابق الرجن کي سڃاڻي ان کان پاسو ڪري سگهن ٿا. ٻيو پروفائلڪسز جو ذريعو آهي ڪيٽوٽائفن جو مقرر ڪيل مقدار اڳواٽ استعمال ۾ آڻجي، جيئن ممڪنه طور تي ٿيندڙ الرجي کان بچي سگهجي. هن علاج جي طريقي کي ڪيموپروفائليڪسز سڏيو وڃي ٿو.

خبردار!

ڊاڪٽر جي مشوري کانسواءِ ڪڏهن به ڪا دوا استعمال نه ڪرڻ گهرجي- اها اوهان جي صحت لاءِ هاڃيڪار به ٿي سگهي ٿي.

غم ۽ ان جا ڪارڻ

خيرالنساءَ جعفري

توهان غم (Depression)

جا گهائل ڪي اهڙا لاچار شخص ضرور ڏٺا هوندا جيڪي اندر جي آزار ۾ گرفتار، من ۾ منجهيل بت ۾ نٻل ۽ سادي سمجهه وارا، ائين پيا گهلبا، جو نه جيئرن ڳڻ ۽ نه مئن ڳڻ. ائين پيا لڳندا ڄڻ سندن نيڻن مان ننڊ پَرَ ڪري اڏامي ويئي هجي، بک ختم، چپ ۽ ڳلو خشڪ، تمام شديد وهم ۽ وسوسا، اجايا شڪ ۽ گمان. ماني اصل نه کائيندا ڄڻ ان ۾ زهر آهي. سرير مان سگهه اهڙيءَ طرح ختم ٿي ويندي اٿن جو آهه ڪرڻ جو به ست نه هوندن. بت ٽڙيل، نستائي ۽ ناتواني ايتري جو جهڙا زنده لاش! اهڙا بدنصيب شخص سورن ۽ نراسائن کي پنهنجي عادت بنائي ڇڏيندا آهن. هن آڏو دنيا دشمن، حياتي بي رنگ ۽ ساري هستي تڇ هوندي آهي. هي دنياوي خوشين تي ٻين جو حق ڀائني پاڻ اهڙي طرح گوشه نشين ٿي ويندا ڄڻ ته زندگي جي گهما گهمين ۾ سندن ڪوبه حصو نه آهي. ڪن حالتن ۾ ته خودڪشي ڪري پنهنجو انت آڻڻ کان به ڪين گسندا.

حقيقت ۾ سوز ۽ سرور، خوشيون ۽ غم، ڪاميابيون ۽ ناڪاميون هر سماج جو سرمايو ۽ هر بشر جو ورثو آهي. دنيا جو ڪوبه خطو يا ڪوبه فرد نه آهي جيڪو هن حالتن کان آجو هجي. خوشين جي دسترخوان تي ڪروڙين آدم جا اولاد مڙيل آهن جن مان هڪڙا اهي خوش نصيب "سالم" آهن. جيڪي موج ۽ مستي ۾ بهار جا رنگ چوندين اهڙا خوش نصيب جو ڪائين سو متو، ڪل خوشي ۽ چرچو ڀوڳ سندن فطرت نالي آهي. پاڻ کي ڏي وٺ جي وهنوار ۾ ائين سمائي ڇڏيندا ۽ سمجهندا ته ڪجهه ڳائڻ ۽ ڪجهه ڪپائڻ ئي اصل ميراث آهي. هن لاءِ ڏک اکين کان ڏور ۽ ذهن ائين جو هر حساب سولو. هي سالڪ نزدگيءَ جي سار کي رڳو خوشيءَ جو آواز ڀائيندا آهن. بيشڪ اهنج ۽ سهنج سندن سامهون ايندا پر هو هٿ وڌائيندا سهنج ڏانهن، ان لاءِ جو سمجهندا ته ڪاميابي جي ڪنجي خوشين ۾ آهي. يعني "جيءَ خوش ته جهان خوش" ان جي برعڪس آزاربل ۽ مايوس شخص خوشين جو در ڪڙڪائڻ بدران غمن کي اجهو بنائيندا محفل ۾ ويهڻ بدران ڪنڊن کي ترجيح ڏيندا ۽ پيار ڏيڻ بدران وٺڻ جي طلب ڪندا. ڀلا آدم جي اولاد ۾ ايڏو ويڇو ڇو؟ هتي نفسياتي روشنيءَ ۾ ان جا ڪارڻ ڳولڻ جي ڪوشش ڪنداسون.

غم ۽ تحليل نفسي

بنيادي طور غم جو ڪارڻ محروميت آهي. ڪنهن پياري شيءِ جو پري ٿي وڃڻ، پيار ۾ هار، نفس تي چوٽ، غربت، ڏڪار، وڇوڙا، موت، جنگ، ظلم، مرض ۽ اهڙا ٻيا انيڪ سبب آهن سي جيءَ کي جلائي روڳي بنائن ٿا. فرائيڊ جي چوڻ مطابق "غم" نفرت، غصي ۽ عتاب (ڪنهن محرومي جو ردعمل آهي، جنهن جون پاڙون ننڍپڻ ۾ ڪتل ٿين ٿيون. هن نظريي پٽاندڙ هر شخص جي شخصيت هڪ عمارت وانگيان آهي جنهن جو بنياد يا پيڙهه ٻالپڻي جي اوسر ۽ صحتمند طريقي تي رکيل آهي ته جيئن شخصيت مضبوط ۽ زماني جي آڏو اٽل ٿئي، پر جيڪڏهن پيڙهه ئي ڪچي، مونجهارن ۽ ڏنگن سان ڀريل آهي ته اڳتي هلي شخصي عمارت کي هڪ معمولي حادثو، چوٽ يا ڏک ئي ڏانوان ڏول ڪرڻ لاءِ ڪافي ٿيو پوي.

فرائڊ پنهنجي نظريي کي هن طرح واضح ڪيو آهي ته "بنيادي طور هر بني بشر آسودگي ۽ محبت جو قائل آهي جنهن کي اسين عام طور "نفس" سڏيون ٿا. اهي سڏون قدرت اول کان ئي هن جي فطرت ۾ جوڙيءَ سمائي ڇڏيون آهن. هن ڳالهه جي صداقت اسان تي ننڍڙي ڇاول ابهم ٻار کان ظاهر ٿئي ٿي. ڪيئن نه ننڍڙو ٻالڪ نرم ۽ گرم هنج ۾ ماءُ جي آرهه کي وات ۾ وجهي خوشين مان هونگريون ٿو هٽي ٻي سمجهه هوندي به جي ڪيس چپن تي ٿورو به ٻٻي جو احساس ٿئي ٿو ته هو ان کي سوکهو ڪري جهليو هٽي وات ۾

چوسڻ ۽ ڏائڻ تي ايترو موهت هوندو آهي جو نه رڳو ماءُ جي ڇاتي بلڪ پنهنجو آڱوٺو به ڏاڍي چاهه سان چوسيندو آهي. ان ڪانپوءِ جيڪا به شيءِ ڏسندو ان کي هٿندو وات ۾ ان لاءِ نه ته هو ڪو بکيو هوندو آهي، بلڪ محض مزي لاءِ.

ڪهڙ يا چاهه جا چشڪا ۽ خوشين جي خواهش ٻار ۾ پيدائشي دور کان ئي موجود آهي تحليل نفسي ٻار جي اوسر جي پهرئين دور کي وات جي چشڪن تي منحصر قرار ڏنو آهي. اڳتي هلي اسين ڏسنداسون ته اوت جون اهي واتون غم جي ڏڪ تي ڪيئن ٿيون پهچائين. خيال آهي ته وات جي هن چشڪائي دور ۾ حد کان وڌيڪ لڳاءُ، اڳتي هلي ٻار لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿئي ٿو. چوسڻ يا ڏائڻ جو عمل ٻار جي زندگي جو سڀ کان آسان ۽ نهايت ئي مزو ڏيندڙ عمل آهي، پر معمول کان وڌيڪ هن عمل جي پختگي ٻار کي اڳتي هلي بي خيال، سست عياش، خوش فهم ۽ شديد حالتن ۾ شيزوفرينيا (Schizophrenia) جو مريض ۽ نشي آور شين جي استعمال ڏانهن مائل ڪري ٿي.

هن دور جو ٻيو اهم حصو جتان غم جا اصل اهڃاڻ ملن ٿا، ڏندن اچڻ واري حصي تي مشتمل آهي. عمر جي هن حصي ۾ جتي ٻالڪ کي چوسڻ ۽ ڏائڻ ۾ مزو ملي ٿو، اتي ڪيس چٻاڙڻ ۽

> انسان جي اندر ٻن مختلف قوتن جي ٽڪراءُ جو تصور اسان کي نفسيات سان گڏ مذهب به ڏنو آهي. هڪ طرف من جون ذاتي خواهشون، ارمان، پيار ۽ آسودگي لاءِ چاهه ته ٻئي طرف ضمير جي ڪرڙي اک جنب ۽ ڏهڪاءُ، هنن ٻنهي قوتن (نفس ۽ ضمير) جي وچ ۾ ٽڪراءُ ڪٿن جو اصل سبب بڻجي ٿو. غم ڏهن ٿيندو آهي جڏهن شخصيت تي ضمير جو هٿ حاوي هجي

چچرڻ ۾ به خوب مزو حاصل ٿئي ٿو. ڏندن جي اچڻ تي ماءُ کي ڏائيندي ۽ چاٻا جهوٻا ڏيندي ڏيندي پائي ٿو ته ان کي به ڪائي وڃان. ڪائي وڃڻ جون اهي سڌون نفسياتي اصطلاح ۾ Cannob-alistic Desires آهن. جيڪي فطري ۽ لاشعوري ٿين ٿيون. اسين جو عام زندگي ۾ پنهنجي پسند يا ناپسند جو اظهار ڪرڻ لاءِ چوندا آهيون ته فلاڻي شيءِ اهڙي تي وٽير جو پائيان ته ڪائي وڃانس يا فلاڻي شيءِ اهڙي تي لڳيم جو جيڪر ڪچو چٻاڙيانس. انهن چوڻين جي ته رڳو محاوراتي اهميت ئي نه آهي پر ان جي تهه ۾ نفسياتي محرڪات به موجود آهن.

ڪائڻ يا چٻڻ جون اهي سڌون هڪ طرف نفس جي تقاضا آهن، ته متان ورې ماءُ جو ٿڃ ڇڏائڻ ٻار لاءِ هڪ وڏو سانحو آهي. هن دور جي نراسائي جيڪڏهن شديد جڙ پڪڙي ته ٻار آئنده زندگي جي عملي وهنوار کي به ان محرومي جي ئي عينڪ سان ڏسندو. دنيا ان کي مهربان ماءُ جيان نه بلڪ هڪ اهڙي ڏائڻ جهڙي نظر ايندي جنهن ڪائنس خوشيون ڦريون هجن. ان ڪري هو بجاءِ زنده دل ٿيڻ جي اڳيان هلي زود رنج بڻيو پوي. بجاءِ سماجي رفاقت جي هو گوشه نشين ٿيو پوي. بهادري جي بدران بزدلي وڪوڙيو وڃيس ۽ آٿت جي بجاءِ بي آرامي ۽ بي سهارائي آڏو اچيو وڃيس.

ابراهم (Abraham) پنهنجي مشاهدي مان هي نتيجو اخذ ڪيو آهي ته غم جي مريضن کي جا بک نه لڳندي آهي يا انهن کان کائڻ نه پڄندو آهي يا کاڌي ۾ زهر جا وسوسا ٿيندا اٿن. اهي سڀ علامتون وات جي هن چشڪائي دور ۾ (Connobalistic Desires) جو ابتو ردعمل آهن. گويا غم جي سڄي تحليل نفسي ۾ هيٺيون حقيقتون قابل ذڪر آهن.

1- ٻار جو ارهه تي موهت ٿيڻ،
2- لاشعوري طور ان کي چوسڻ ۽ چٻڻ مان حظ وٺڻ،
3- آخر ۾ ان پياري شيءِ جو ٻري ٿيڻ يعني ٿڃ ڇڏائجي وڃڻ،
4- محروميءَ جي نتيجي ۾ غصو، چڙ ۽ نفرت جو پيدا ٿيڻ،
5- انهي سيني منفي رجحانن کي پاڻ تي مڙهڻ،
6- نتيجي ۾ جرم جي احساس جو پيدا ٿيڻ ۽
7- لاشعوري طور پاڻ کي خطاوار مڃي سزاوار ڪرڻ.

غم ۽ ڏوهه جو احساس

جيئن مٿي بيان ڪري چڪا آهيون ته غم جي پيڙا ڀوڳڻ وارن لاءِ غم ڄڻ هڪ اجهو يا آستان آهي جنهن ۾ رهي

هو لاشعوري طور پاڻ کي محفوظ پائيندا آهن ۽ هڪ طرح سان چڻ هو حياتي جي حقيقتن کان پري پاڻ لاءِ نباهه پيدا ڪندا آهن. هتي اسين هڪ ماهر نفسيات جي ڊائريءَ مان هڪ ڇوڪريءَ جو ڪيس مثال طور ونداسين، جيڪا غم جي آزاريل هئي ۽ ان کان ڇوٽڪاري جي سخت خواهان هئي. هوءَ پائيندي هئي ته جيڪڏهن سندس ماءُ مري وڃي ته جيڪر غم کان آجي ٿيان. اهڙيءَ طرح هڪ ٻيو ڪيس هڪ غريب شخص جو هو، جنهن پنهنجي غم جو سبب پنهنجي "غربت" تي پائيو. اتفاق سان هنن ٻنهي مريضن جي حالت ڦيرو کاڌو ڇوڪريءَ جي ماءُ مري ويئي ۽ ٻيو نمبر ذڪر ڪيل ماڻهوءَ کي مائٽاڻي ملڪيت هٿ اچي ويئي. هاڻي سوال آهي ته ڇا هنن جا مڙيئي مسئلا حل ٿي ويا يا حالتن جي بدلجڻ سان ٻئي مريض غم کان آجا ٿيا؟ نه بلڪل نه ٻنهي مريضن کي غم وري به ساڳيو هو، پر سبب ٻيا هئا.

نينگري کي هڪ نئين عذاب ورايو جو ماءُ جي مرڻ جو الزام هن پنهنجي سر تي کنيو. ڪيس هر گهڙي اهو پڇتاءُ ته ماءُ جي موت جي قصوروار آءٌ آهيان، جو مون ان لاءِ اهڙي خواهش رکي. ڪاش ائين نه چاهيان ها! هر وقت پاڻ کي نندڻ جو ڪرب! خطاواريءَ جو احساس!! پٽر هر گهڙيءَ ٻيو پر سور اهو ساڳيو. ٻئي شخص کي وري دولت چڻ درد ٿي ملي. نين حالتن جا نوان مسئلا اميري بذات خود روڳ بڻجي پئي. وري به ان نئين روڳ کان جان ڇڏائڻ جي نئين جاکوڙ هئي ۽ هو پلڻ کي ساڳيو بدنصيب سمجهندو هو. هتي اسين ڏسنداسين ته غم اصل ۾ ڪنڊ ڪٽنڊڙ انسان جي پنهنجي من ۾ لڪل آهي نه ڪي حالتون هونديون آهن. هاڻي ڏسڻو اهو آهي ته انسان جي اندر ۾ اها ڪهڙي منفتي قوت آهي جيڪا انسان کي لاچار ٿي بڻائي.

انسان جي اندر پڻ مختلف قوتن جي ٽڪراءُ جو تصور اسان کي نفسيات سان گڏ مذهب به ڏنو آهي. هڪ طرف من جون ذاتي خواهشون، ارمان، پيار ۽ آسودگي لاءِ چاهه ته ٻئي طرف ضمير جي ڪرڙي اک چنبي ۽ ڏهڪاءُ، هنن ٻنهي قوتن (نفس ۽ ضمير) جي وچ ۾ ٽڪراءُ ڪنڌن جو اصل سبب بڻجي ٿو. غم تڏهن ٿيندو آهي جڏهن شخصيت تي ضمير جو هٿ حاوي هجي. بنيادي طور تي نفس جون ذاتي خواهشون به اٽل ٿين ٿيون ۽ ضمير به اوترو ئي ڪرڙي اک ڪنيو پهريدار جيان بيٺو رهي ٿو.

خطا (غفلت) جو احساس

خطا واري جي پاڻ لاءِ نفرت، نااميدي، پڇتاءُ ۽ پاڻ کي نندڻ جهڙا رجحان، ضمير جي ئي سلامتيءَ جا ثبوت آهن. هنن رجحانن مان فرد کي لاشعوري تسڪين ملي ٿي، جنهن ڪري هو غم ۾ غلطان رهي پنهنجي لاءِ جيئڻ جو سامان مهيا ڪري ٿو. گويا احساس جرم مان جيڪا اذيت ملي ٿي، اها چڻ سزا جي صورت ۾ باعث تسڪين بڻجي ٿي، پر غم کي زور ونرائڻ وارو هڪ ٻيو به نهايت اهم ڪارڻ آهي "طبع جي ڪمزوري" (Constitutional weakness) طبع جي ڪمزوري مان هتي اسان جو مطلب آهي خود ڏيل (ذاتي وجود) اندر ڪا اهڙي ڏنگائي جا من جو لاڙو غم ڏانهن ڪري. ان ڏس ۾ جسم جي اهم ڪاريگرن "اينڊوڪرائين غدودن" (Endocrine Glands) کي خاص اهميت حاصل آهي، هنن غدودن جون رطوتون جذباتي اعتدال ۾ خاص ڪردار ادا ڪن ٿيون، جيڪڏهن هنن جي ڪيميائي عملن ۾ ڪو نقص هجي ته اهڙا شخص تيليءَ کي به ٿنڀ ڪري پائين ٿا. بيشڪ ماحول جون تلخيون پنهنجي جاءِ تي آهن پر هنن رطوبتن (Harmons) ۾ ڪا ڪسر چڻ تتيءَ تي تيل جو ڪم ڪري ٿي. ڪن مفڪرين غم ۾ هنن رطوبن جو ايترو ته حصو محسوس ڪيو جو اهڙي غم کي نالوئي ڏنائون "اينڊوجينس غم" (Endogenous Depression)

هاڻي سوال آهي ته غم ڇا آهي؟ غصي ۽ عتاب جو ردعمل هجڻ يا رطوبتن ۾ نقص جو پيدا ٿيڻ، پوءِ ان کان آجو ڪيئن ٿجي؟

غم کان بچڻ جا ڪيترائي اپاءُ آهن، جيڪي غم جي نوعيت ۽ شدت تي انحصار رکن ٿا. نوعيت جي لحاظ کان غم کي بنيادي طور ٻن نمونن ۾ ورهائي سگهجي ٿو 1- "ائنڊروجينس غم" يعني غم جو اهو نمونو جنهن ۾ خارجي سببن سان گڏ شخص جي ذاتي جسماني جوڙجڪ ۾ به نقص هجي. غم جو ٻيو نمونو "جوابي غم" Reactive Depression يعني ناڪامين، صدمن، وڇوڙن ۽ موت جي جواب ۾ پيدا ٿيل غم جيڪو اهڙي قسم جي غم جو اصل سبب بنجي ٿو.

علاج جو طبي طريقو

غم جي شديد حالتن ۾ جڏهن ماڻهو پنهنجي وس ۾ نه رهي، خودڪشي ڪرڻ جهڙا خيال جند نه ڇڏين، وهم وسوسا وڪوڙي وجن، سماجي سرت بلڪل ختم ٿي وڃي ۽ ڏندو ڏاڙي پٽي پئجي وڃي ته اهڙين حالتن ۾ اسپتال ۾ داخلا تمام ضروري

آهي، جنهن جا ڪيترائي فائدا آهن. هڪ تہ مريض خودڪشي ڪرڻ جهڙن عملن کان بچيل رهندو، چو تہ اسپتال ۾ مريضن کي شاڪ (جنهن ۾ ميٽرازل ۽ انسولن قابل ذڪر آهن) ڏيڻ جو فوري فائدو رسي ٿو. شاڪن جي عملي افاديت هڪ طرف آهي تہ نفسياتي ٻئي طرف نفسياتي لحاظ کان شاڪن جي شدت ۽ اذيت کي مريض لاشعوري طور سزا جيان واجبي پنهنجي ڪرم کي ڀوڳي ٿو. اهڙي طرح سزا کان پوءِ جڻ هن جا گناهہ ڌوپجيو وڃن ۽ هو ٻيهر شخصي توازن برقرار رکڻ لاءِ آماده ٿيو پوي.

طبي علاج جو ٽيون نهايت اهم فائدو دوائن جو استعمال آهي ۽ اهڙين ٻين دوائن سان فائديمند نتيجا ماڻي سگهجن ٿا. مغربي ملڪن ۾ تہ نفسياتي ڪمزورين ۽ غم کي ڪنٽرول ڪرڻ لاءِ دوائن جو استعمال ايتري قدر ترقي ڪري ويو آهي جو دوائن جي استعمال سان ذهن جي نہ رڳو منفي حالتن کي روڪي سگهجي ٿو بلڪ خيالن کي مثبت سوچن ڏانهن بہ مائل ڪري سگهجي ٿو.

علاج جو نفسياتي طريقو

غم جو ٻيو علاج نفسياتي اصولن تي وضع ٿيل آهي- "نفسي شفا" يعني Psycho-Therapy جي ذريعي.

هي طريقو "جوابي غم" لاءِ بيحد مفيد آهي جنهن ۾ مريضن جي نفسياتي لاڙن کي معالج جي مدد سان سلجهائي ان جي آنا يا خودي (EGO) کي انهيءَ قابل بڻائبو آهي جو مريض لاشعوري ڇڪتاڻ ۽ اٽڪائن کان آزادي حاصل ڪري ٻيهر تندرست زندگي گهاري سگهي ٿو.

غم جو ٽيون علاج ذاتي مدد Self Support تي منحصر آهي جيڪو اڪثر هلڪن غمن Mid Depression لاءِ ڪارگر ثابت ٿئي ٿو. غم جو هي هلڪو تاثر گهڻو ڪري هر ہ ماڻهو ڇڏي ٿئين کي لاڳو ٿيندو آهي. اهڙي قسم جو غم شخص جي پنهنجي ذات لاءِ وبال بڻبو آهي، اهڙا شخص ٻہ طرفي آزار ۾ گرفتار ٿين ٿا. هڪ طرف سماجي رفاقت جو ڀرم رکن ٿا ٻئي طرف اندر جي ڀيڙا کي بہ منهن ڏين. اهڙن شخصن کي ذاتي وسام بہ ٿئي تہ نياتي ساڃهہ بہ. اهڙا شخص ٿوري نيڪاٽپٽي سان پاڻ کي خوش رکي سگهن ٿا. مثال طور:

1- روزانو صبح جو هلڪي سهلڪي ورزش ڪرڻ

2- دل گهرين دوستن جي قربت ۾ ويهڻ

3- هلڪو سلڪو ادبي ڪتاب پڙهڻ

4- ٻين جا ڏک، غم ۽ پريشانيون همدرديءَ سان ٻڌڻ

5- پنهنجيون دلچسپيون وڌائڻ ۽ سماجي ڏي وٺ ۾ گهڻي کان گهڻو حصو وٺڻ

6- ڪنهن ڪنڊ پاسي ۾ ويهڻ بدران ٻين سان رلجي ويهڻ، ٽي وي ڏسڻ، رسالا پڙهڻ يا ميوزڪ ٻڌڻ

7- خوشيون ڏيڻ خوشيون خريد ڪرڻ، جيڪڏهن ماڻهو ارادو ڪري تہ آئون روزانو ٻين ماڻهن کي ڪنهن بہ طرح سان لفظي طور يا عملي طور خوش ڪرڻ جي ڪوشش ڪندس تہ اهڙي طرح موٽ ۾ ان جي ذات تي سماجي ۽ نفسياتي طور ڏاڍو صحتمند ۽ جتادار اثر ٿئي ٿو.

8- پاڻ کي مثبت سوچ لاءِ آماده ڪرڻ.

انگريزيءَ جي شاعر الفرڊ ٽينيسن (Alf: Tennyson) لکيو آهي تہ مان سخت غمگين رهندو هوس، نيٺ هڪ ڏينهن مون خوشي ڳولي ورتي. اهو علاج لفظي آمادگي تي منحصر هو. مثال طور مان اڄ غم کي خيرباد چئي هڪ نئين سر زمين تي قدم رکندس. جتي خوشين ۽ مسرتن جو راڄ هوندو جتي جا رستا ۽ اهڃاڻ مون کي خوشين جي ويتر ويجهو ڪندا. دريا ۽ لهرون، صبح ۽ شام، گل ۽ ٻوٽا، ڪوئل جي ڪوڪ ۽ تارن جي ٽم ٽم سڀ خوشين جا ئي پيغامبر آهن. مان انهن خوشين کي رڳ رڳ ۾ سمائي ڇڏيندس. ٽينيس لکي ٿو تہ روزانو هنن لفظن جي ورد ڪرڻ سان هڪ ڏينهن اهڙو بہ آيو جو واقعي مون پاڻ کي مسرتن جي واديءَ ۾ محسوس ڪيو ۽ مون کي ڪائنات جي هر شيءِ مسرتن سان سرشار لڳي.

مددي ڪتاب

(1) PROGER BROWN Psychodynomics of Abnormal Behaviour

(2) Page "Abnormal Psychology'

(3) Blum- R.A. "Diseases of Nervous System"

(4) BERGER "A Hand Book of Psychotherapy" N.Y Wiley

(5) BROWN- J "Psychoanalytic Study of child" N.Y. Press-1960.

عالمي تپش

Global warming

عبدالمالڪ ميمڻ

"اهڙي طبعي جاندار دنيا جنهن ۾ اسين رهون ٿا، تنهن کي ماحول (Environment) سڏجي. ماحول ۾ انسان، جانور، جيت جڻا، وڻ ٽڻ، جايون جڳهيون، آبهوا ۽ زمين به اچي وڃي ٿي. بين لفظن ۾ اسان ائين به چئي سگهون ٿا ته، ماحول سڏجي ان سڄي ڌرتي ۽ هر انهيءَ شيءِ کي جيڪا مٿاس ۽ منجهس موجود آهي".

نظام شمسيءَ ۾ فقط زمين ئي هڪ اهڙو گرهه آهي، جتي زندگي موجود آهي، تنهن ڪري زميني ماحول ۾ زندگيءَ کي جياپو ڏيندڙ محرڪ جهڙوڪ: هوا، پاڻي، جبل ٽڪر ۽ جهنگ جهر موجود آهن. هنن سڀني محرڪن سبب زندگيءَ جو جياپو ڏيندڙ نظام کي اتان جو ماحول چيو وڃي ٿو. جيئن فضائي ماحول، پاڻي جو ماحول ۽ زميني ماحول وغيره. اهڙي جڳ جهان کي عالمي ماحول ڪوٺي سگهجي ٿو.

سائنس ۽ ٽيڪنالاجيءَ جي تڪڙي ترقيءَ سبب عالمي ماحول جي چرپر يا ڦيرڦار ۾ به تيزي آئي آهي، جنهن جاندار توڙي اجاندار جيوت جي مانيٽيءَ ۽ پرسڪون حياتيءَ ۾ اٿل پٿل پيدا ڪري ڇڏي آهي. هن تڪڙي اٿل پٿل ۾ توازن بحال ۽ برقرار رکڻ لاءِ انسانن سوچ ويچار ڪري رٿون رٿيون ۽ اپاءَ تجويز ڪيا آهن. اهڙي جاکوڙ ۽ مٿاڪٽ کي اڄ ڪلهه باقاعده سائنس جي حيثيت حاصل ٿي آهي، يعني ماحولياتي سائنس (Environment Science) جنهن هڪ مڪمل ۽ جديد ٽيڪنالاجيءَ جو روپ اختيار ڪيو آهي، جنهن ۾ ڪيترائي فني اصطلاح استعمال ڪيا وڃن ٿا. اهڙن ماحولياتي سائنس جي اصطلاحن مان عالمي تپش (Global warming) به هڪ اصطلاح آهي.

عالمي تپش جو سڌو سنئون ۽ عام سادن اکرن ۾ مطلب هي آهي ته "هن سڄي زميني گرهه جي ماحولي گرميءَ ۾ واڌارو اچي وڃڻ". بين لفظن ۾ هيئن به چئجي ۽ جيئن مٿي ڄاڻايو ويو ته، "سڄي ڌرتي ۽ هر انهي شئي ۾ جيڪا منجهس ۽ مٿس آهي، تنهن جي گرميءَ جي درجي ۾ واڌارو ٿيڻ".

هاڻي اچو ته ويچار ڪريون ته زميني ماحول جي گرمي پد ۾ اهڙي واڌ اچڻ جا ڪهڙا ڪارڻ آهن؟ پلا عالمي تپش يا گرمي پد ۾ اهڙي واڌ اچڻ سان ماحول تي ڪهڙا اثر پئجي سگهن ٿا؟ ۽ هن عالمي تپش کان ڪيئن پاڻ بچائجي؟ يا ان کي ڪيئن جهل ڏجي؟!

هن زميني جاندارن توڙي اجاندارن جي بقا لاءِ سراسري طور 59^{0} F يا 15^{0} C گرمي پد يا ٽيمپريچر وارو ماحول هئڻ نهايت ضروري ۽ گهربل آهي. اها گهربل گرمي سج کان حاصل ٿئي ٿي. پر شمسي شعاعن وسيلي حاصل ٿيندڙ گرميءَ کي ڌرتيءَ جي مٿاڇري تي بيهڪ ڏيڻ لاءِ مختلف گئسن جو هڪ تهه اهو ڪارائتو ڪم ڪري ٿو. هنن گئسن جي تهه سبب سج جي گرميءَ کي

عالمي تپش جو سڌو سنئون ۽ عام سادن اکرن ۾ مطلب هي آهي ته "هن سڄي زميني گرهه جي ماحولي گرميءَ ۾ واڌارو اچي وڃڻ". بين لفظن ۾ هيئن به چئجي ۽ جيئن مٿي ڄاڻايو ويو ته، "سڄي ڌرتي ۽ هر انهي شئي ۾ جيڪا منجهس ۽ مٿس آهي، تنهن جي گرميءَ جي درجي ۾ واڌارو ٿيڻ

روڪي، ڌرتيءَ جي ماحول کي حيات بخش يعني جياپو ڏيندڙ بڻائڻ واري عمل کي گرين هائوس اثر Green Huose) (Effect چئبو آهي ۽ هنن گئسن کي گرين هائوس گئسون چئجي ٿو، جن ۾ مکيه گئسون ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ، نائٽروجني آڪسائيڊس ۽ ميٿين وغيره شامل آهن. هنن گئسن ۾ الله پاڪ اها خوبي رکي آهي ته انهن مان سج جي روشني ڌرتيءَ طرف ٽپي ته ايندي آهي پر زمين جي مٿاڇري سان ٽڪرائجي موٽ کائڻ وقت روشنيءَ ۾ شامل گرميءَ جي شعاعن کي اهي گئسون موٽڻ نٿيون ڏين. يعني سج جي گرميءَ جو اٽڪل نوي سيڪڙو گرين هائوس گئسن جي رڪاوٽ يا جذب ڪرڻ سبب ڌرتيءَ جي مٿاڇري تي پکڙجي وڃي ٿو. ڌرتيءَ جي پيٽ ۾ ٻين گرهن جهڙوڪ: وينس تي

ڏسبو ته اتان جو ٽيمپريچر $900\ ^{0}F$ يا $480\ ^{0}C$ ۽ مريخ تي $10\ ^{0}F$ يا $23\ ^{0}C$ رهي ٿو ۽ اهي ٻئي ٽيمپريچر نارمل جاندارن جي بقا لاءِ نامناسب آهن.

ڪارڻ

ماحولياتي ماهرن جو چوڻ آهي ته، گرين هائوس گئسن ۾ واڌ عالمي تپش جو بنيادي ڪارڻ آهي، اسين مٿي ڄاڻائي آيا آهيون ته ڪاربان ۽ نائٽروجني آڪسائيڊس مکيه گرين هائوس گئسون آهن ۽ هنن گئسن جي خارج ٿيڻ جو مکيه وسيلو مختلف قسمن جا ٻارڻ (Fuels) ٻاريندڙ ڪارخانا ۽ موٽر گاڏيون آهن. ڪارخانن ۾ خاص طور تي

ٿرمل بجلي گهر ۽ گاڏيون سلفر، نائٽروجن ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊس جا هر سال لکها ٽن هوا ۾ خارج ڪندا رهن ٿا، جنهن سان هوائي گدلاڻ، تيزابي مينهن ۽ عالمي تپش ۾ اضافو ٿئي ٿو

ٿرمل بجلي گهر، پاڻ، کنڊ ۽ سيمنٽ جي ڪارخانن کانسواءِ آئل رفائنريون به شامل آهن. هنن ڪارخانن ۾ قدرتي گئس، ڊيزل، فرنيس آئل، پيٽرول، ڪوئلو يا ٻرندڙ گند ڪچرو ساڙيو ويندو آهي، جنهن سان ڪاربان توڙي نائٽروجني آڪسائيڊس جهڙيون گرين هائوس گئسون دونهي جي شڪل ۾ خارج ٿي هوا يا وائي منڊل ۾ شامل ٿين ٿيون ۽ گرين هائوس اثر ۾ واڌاري جو سبب بڻجن ٿيون. انهن کانسواءِ انسان پنهنجي سک وڌائڻ لاءِ روزاني زندگيءَ ۾ موٽر گاڏين جي استعمال ۾ به تيزيءَ سان اضافو آندو آهي. مثال طور: 1982 ۾ ڪراچيءَ ۾ رجسٽر ٿيل موٽرن جو انگ ٽي لک اسي هزار هو، جيڪو 1994ع ۾ وڌي ٻيڻو ٿي ويو ۽ اڄ 1996ع تائين ان ۾ اڃا به تڪڙي واڌ آئي آهي. ساڳيءَ ريت لاهور ۾ اٽڪل ٽن لکن کان به مٿي موٽر گاڏيون هلن ٿيون. جن مان اٽڪل 90 سيڪڙو ڊيزل ۽ 60 سيڪڙو پيٽرول تي هلندڙ دونهين ۽ گوڙ جي لحاظ کان غيرمعياري آهن. موٽر گاڏين جو ايڏو انگ دونهين جي صورت ۾ ڪاربان ۽ نائٽروجني آڪسائيڊس جو چڱو موچارو مقدار هوا ۾ خارج ڪندو رهي ٿو، جنهن سان پڻ گرين هائوس تي پوندڙ اثر ۾ واڌ اچي ٿي. سائنسدانن جو اندازو آهي ته، ارڙهين صديءَ جي شروع کان هيل تائين فضائي ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ ۾ 25 سيڪڙو واڌ آئي آهي. 1958ع ۾ کوجين (Researchers) ڪاربان آڪسائيڊ جي لاڳيتو ڪٿ ڪئي ۽ ڏٺائون ته ان ۾ ڏهه سيڪڙو اضافو ٿيو. تازن انگن اکرن موجب هر سال ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ ۾ 0.4 سيڪڙو واڌارو ٿئي ٿو.

ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ جي هي واڌ ٽي حصا ڪارخانن ۽ موٽرن مان نڪرندڙ دونهين سبب آهي ۽ چوٿون حصو وڻن ۽ ٻيلن جي وڍجڻ سبب وڌي ٿو (چوڻ وڻ ڏينهن جي وقت ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ جذب ڪري آڪسيجن خارج ڪندا آهن(گرين پيس جو چوڻ آهي ته "ٿرمل بجلي گهر ۽ گاڏيون سلفر، نائٽروجن ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊس جا هر سال لکها ٽن هوا ۾ خارج ڪندا رهن ٿا، جنهن سان هوائي گدلاڻ، تيزابي مينهن ۽ عالمي تپش ۾ اضافو ٿئي ٿو".

> **عالمي تپش سبب ڌرتيءَ جي موسمن ۽ آبهوا ۾ ڦيرو اچي ويندو. ڌرتيءَ جا ڪي حصا گهڻا گرم ٿي خشڪ ٿي ويندا تہ بيا وري پوڙن ۽ مينهن سبب ٿڌا ٿي پوندا. جابلو علائقن تان برف جي جلد رجي وهي وڃڻ سبب اتان جي وٺن ٻوٽن ۽ پوکن جي حياتي خطري ۾ پئجي ويندي**

اڪالاجسٽن موجب تہ "آبهوا جا ماهر هاڻي اها اڳڪٿي ڪري سگهن ٿا تہ ٻيلن جي وڍجڻ ۽ ٻارڻ جي ٻرڻ جي گڏيل عمل سان فضائي ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ جو مقدار ٻيڻو ٿي ويندو، جنهن ڪري عالمي گرمي پد ۾ 20 کان 30 سيڪڙو واڌ ايندي وڌندڙ عالمي تپش سڄيءَ ڌرتيءَ جو منهن مهاندو بدلائي سگهي ٿي. مطلب تہ گرين هائوس گئسون عالمي تپش جو پڙ بڻياد آهن.

عالمي تپش جو ماحول تي اثر

جاڻڻ گهرجي تہ ٽيمپريچر جي واڌ يعني عالمي تپش سبب گرين هائوس اثر يا آبهوا تبديل ٿئي ٿي، جيڪڏهن عالمي تپش سان زميني گرين هائوس جو ٽيمپريچر فقط چند ڊگريون وڌي وڃي تہ ان سان قطبن تي جميل برف رجڻ لڳندي جنهن سان درياهن ۾ چاڙهہ ايندو ۽ پوڙون ايندون. پوڙن سبب انساني توڙي جهنگلي جيوت جي ماحول ۾ ڏڦيڙ پئجي ويندو، پوکون لڙهي وينديون ۽ باغ ويران ٿي ويندا. ان ڪانسواءِ سمنڊ جي سطح بلند ٿيڻ لڳندي، جنهن سان سامونڊي ڪناري وارين آبادين کي ڇيهو رسڻ جو خطرو وڌي ويندو. هن ڏس ۾ تازو هڪ سامونڊي ماهر، ڊاڪٽر مارٽينق جي رپورٽ جيڪا فرانس ۾ شايع ٿي، تنهن ۾ ٻڌايو ويو آهي تہ اتر ۽ ڏکڻ قطبن تي برف جي رجڻ يا ڳرڻ سبب سامونڊي سطح ۾ واڌاري اچڻ سان شديد طوفان اچي سگهن ٿا. رپورٽ موجب تہ آسٽريليا، نيوزيلينڊ، برطانيا ۽ جاپان تہ شايد هن ڌرتيءَ جي مٿاڇري تان هميشہ لاءِ ميسارجي وڃن. آمريڪا ۽ ايشيا بہ انهن طوفانن سبب سخت متاثر ٿيندا.

عالمي تپش سبب ڌرتيءَ جي موسمن ۽ آبهوا ۾ ڦيرو اچي ويندو. ڌرتيءَ جا ڪي حصا گهڻا گرم ٿي خشڪ ٿي ويندا تہ بيا وري پوڙن ۽ مينهن سبب ٿڌا ٿي پوندا. جابلو علائقن تان برف جي جلد رجي وهي وڃڻ سبب اتان جي وٺن ٻوٽن ۽ پوکن جي حياتي خطري ۾ پئجي ويندي. ٿڌي آبهوا وارن ماڳن جا فصل ۽ ٻيا جهنگلي جاندار توڙي انسان گهڻي گرميءَ تي ختم ٿي ويندا يا ٿڌن علائقن ڏانهن لڏ پلاڻ ڪري ويندا، جنهن سان ماحول ڊانوا ڊول ٿي ويندو.

عالمي تپش ڪي جهل

عالمي تپش لاءِ جيئن تہ سڌيءَ توڙي اڻ سڌيءَ طرح گرين هائوس گئسون ذميوار آهن، تنهن ڪري هن مسئلي کي جهل ڏيڻ جو واحد طريقو يا اپاءُ هي آهي تہ، توانائيءَ يا شڪتيءَ جا اهڙا وسيلا تلاش ڪيا وڃن جن سان گرين هائوس گئسن جو اخراج يا پيدا ٿيڻ گهٽ کان گهٽ هجي. جهڙوڪ، بجليءَ تي هلندڙ ريلون، موٽرون ۽ موٽر سائيڪلون عام ڪيون وڃن. بجلي پيدا ڪرڻ لاءِ هائڊل بجلي گهر، شمسي بجلي گهر ۽ ڪلين ڪول ٽيڪنالاجيءَ جو واهپو وڌائي رواجي ٿرمل بجلي گهر گهٽايا وڃن. ڪارخانن جي چمنين مان دونهون سڌيءَ طرح وائي منڊل ۾ خارج ڪرڻ بدران صاف ڪرڻ بعد اڻ سڌيءَ طرح خارج ڪيو وڃي. گهڻا وڻ پوکيا وڃن. ٻيلن کي وڍجڻ کان بچايو وڃي، وڻن جي گهرج آهر وڍڻ ۽ پوکڻ ۾ مناسب رٿابندي ڪئي وڃي، مناسب حد کان وڌيڪ دونهون ڇڏيندڙ موٽر گاڏين کي مرمت ڪري معياري حالت ۾ آڻڻ ڪانسواءِ هلڻ نہ ڏنو وڃي.

(ماحول جي ٿورن سان)

انسان جو صحيح ٽمپريچر ڪهڙو آهي؟

مترجم: علي مرتضيٰ ڏاريجو

بالٽيمور جا ڪيترا ڊاڪٽر، هڪ صديءَ کان وٺي هلندڙ ان متي جي مخالف رهيا آهن، جنهن مطابق اهو چيو ويندو آهي تہ صحتمند انساني جسم جو ٽمپريچر 98.6 ڊگريون آهي، سندس خيال موجب جيئن تہ اهو انگ غلط آهي، تنهن ڪري اهو انگ رد ڪيو وڃي.

اها ڳالهہ ثابت ڪرڻ لاءِ بالٽيمور وٽيرنس افيئرس ميڊيڪل سينٽر جي سائنسدانن 148 صحتمند انسانن جو جڏهن وات رستي ٽمپريچر رڪارڊ ڪيو تہ کين اها ڄاڻ پيئي تہ، سندن سراسري ٽمپريچر 98.2 ڊگريون آهي يعني ٿرماميٽر جي ان ڳاڙهي نشان کان ٻہ ڏاڪا هيٺ جيڪو اها نشاندهي ڪندو آهي تہ، اوستائين ٽمپريچر جو هجڻ معنيٰ، عام رواجي سمجهڻ آهي. جڏهن تہ ا ن کان وڌيڪ هڪ اهم ڳالهہ هيءَ بہ ڏٺي وئي تہ، جڏهن ريڊنگ 96 ۽ 99.9 ڊگرين جي وچ تي هجي تہ اها ڪيترن ماڻهن لاءِ پڻ هڪ عام رواجي ريڊنگ سمجهي ويندي آهي ۽ اهي صحتمند هوندا آهن.

ڊاڪٽر فلپ جيڪو هن کوجنائي ٽيم جي سرواڻي ڪندڙ هيو، تنهن جو اهو بہ چوڻ آهي تہ 98.6 ڊگرين جي نارمل/عام رواجي هجڻ جو خيال ڪيترن ماڻهن جي ذهن ۾ اهڙو تہ ويهجي ويو آهي جو جڏهن بہ سندن ٽيمپريچر ان انگ کان ڪجهہ متي هوندو آهي تہ هو پاڻ کي بيمار سمجهندا آهن. سندس راءِ موجب تہ، اهو سڀ ڪجهہ لاشعوري آهي، جو اهڙو خيال اسانجي سوچ جو هڪ حصو بڻجي چڪو آهي.

ڊاڪٽر فلپ اي مئڪووڪ ۽ ڪارل رينهولڊ آگسٽ ورنڊرلڪ جيڪو 19 صديءَ جو هڪ جرمن سائنسدان ۽ 98.6 ڊگرين کي هڪ معياري نشان/حد مقرر ڪندڙ آهي، سي انساني جسم جي ٽمپريچر جي ڪيترين بنيادي ڳالهين تي يڪراءِ آهن.

سندن اها بہ راءِ آهي تہ انسان جو ٽمپريچر سڄي ڏينهن دوران نہ رڳو گهٽ وڌ ٿيندو رهي ٿو تہ اهو هڪ انسان کان ٻئي جو مختلف بہ ٿي سگهي ٿو.

ڊاڪٽر فلپ جو اهو بہ چوڻ آهي تہ ڪيل مشاهدن جي بنياد تي مان اهو بہ نہ ٿو چوان تہ اسان ونڊرلڪ جي ڪيل ڪم کي گهٽ سمجهون جو ڪيس اها بہ خبر هئي تہ، صبح جو ڇهين بجي ٽمپريچر گهٽ ۾ گهٽ تہ ٻنپهرن ۽ شام جو چئين کان 8 وڳي جي وچ ۾ شيهہ کي رسي ٿو.

ساڳئي وقت کيس اها بہ ڄاڻ هئي تہ "ٽمپريچر ڪنهن بہ بيماريءَ جي حالت ۾ ان جي هڪ وڌ ۾ وڌ حساس نشاني آهي ۽ اهو بہ هن ئي ٻڌايو تہ، بخار هڪ بيماري نہ پر ڪنهن روڳ جي نشاني آهي". جڏهن تہ جرمن ڊاڪٽر رڳو 98.6 واري انگ جي سلسلي ۾ غلط هو.

ميڪووڪ جيڪو وچڙندڙ بيمارين جو ماهر آهي، سندس چوڻ آهي تہ هو

> **سندن اها بہ راءِ آهي تہ انسان جو ٽمپريچر سڄي ڏينهن دوران نہ رڳو گهٽ وڌ ٿيندو رهي ٿو تہ اهو هڪ انسان کان ٻئي جو مختلف بہ ٿي سگهي ٿو.**

اها ڳالهہ ڏسي تپرس ۾ پئجي ويو آهي تہ بخار جهڙي موضوع تي کوجنا کندي، ان تي ايترو گهٽ ڇو لکيو ويو آهي. ان سلسلي ۾ جيڪڏهن ڪو وڏو اپياس ڪيو ويو آهي تہ اهو ونڊرلڪ جو آهي، جنهن 16 سالن کان بہ متي عرصي دروان 25 هزارن کان بہ وڌيڪ ماڻهن جو ٽمپريچر رڪارڊ ڪيو.

ان سلسلي ۾ پنهنجي سر تحقيق ڪرڻ لاءِ مئڪووڪ کي هڪ اهڙي اڳ موجود ڊيٽا بہ ملي جيڪا يونيورسٽي آف مئري لئنڊ جي حاصل ڪيل هئي، جنهن تحت اتان جي سائنسدانن 148 ماڻهن جو وات رستي 700 دفعا ٽمپريچر رڪارڊ ڪيو هو، جن اسيءَ جي ڏهاڪي دوران تجرباتي ويڪسين لاءِ پاڻ کي والنٽيئرن طور پيش ڪيو هو.

اهي سڀ والنٽيئر 18 ۽ 40 سالن جي وچ واري عمر جا هئا. اها هڪ اهم معلومات هئي، ڇاڪاڻ تہ انهن جو سراسري ٽمپريچر ٻارڙن يا وڏڙن سان لاڳو ٿي نٿي سگهيو.

مئڪووڪ چواڻي تہ، ونڊرلڪ ان دور جي حساب ڪتاب جي طور طريقن ۽ قديم اوزارن سبب پنهنجيءَ کوجنا ۾ محدود رهيو، يعني تہ اهي ئي بہ اهڙا سبب هيا جنهن ڪري هو ان انگ کان ڪجهہ هٽيل رهيو.

مئڪووڪ کي فلاڊيلفيا جي متر ميوزم ۾ رکيل ونڊرلڪ جي هڪ ٿرماميٽر جي اپياس ڪرڻ مان اها خبر پئي تہ ان تي گهٽي متي تائين نشان لڳل هئا. مثال طور جديد دور جي ٿرماميٽر تي جيڪڏهن 37 ڊگريون سينٽر گريڊ ٽمپريچر رڪارڊ ڪيو وڃي ٿو تہ اهو اوائلي دور جي ٿرماميٽر تي 38.6 ڊگريون ڏيکاريندڙ هو.

شايد تہ 98.2 ڊگريون ٽمپريچر کان وڌيڪ اهم ڳالهہ اها حد آهي جنهن اندر ٽمپريچر گهٽ وڌ ٿيندو رهي ٿو ۽ اها آهي 96 ڊگرين کان 99.9 ڊگرين تائين. ٽلهي ليکي مئڪووڪ چواڻي تہ، ان جو اهو مطلب ٿيو تہ جيڪڏهن ريڊنگ ان حد اندر هجي تہ اهڙو فرد اهو بہ چئي سگهي ٿو تہ ڪيس بخار ناهي.

شايد تہ 98.2 ڊگريون ٽمپريچر کان وڌيڪ اهم ڳالهہ اها حد آهي جنهن اندر ٽمپريچر گهٽ وڌ ٿيندو رهي ٿو ۽ اها آهي 96 ڊگرين کان 99.9 ڊگرين تائين. ٽلهي ليکي مئڪووڪ چواڻي تہ، ان جو اهو مطلب ٿيو تہ جيڪڏهن ريڊنگ ان حد اندر هجي تہ اهڙو فرد اهو بہ چئي سگهي ٿو تہ ڪيس بخار ناهي.

دعائن جو اثر

انگلئينڊ ۾ فزڪس جي هڪ پروفيسر هڪ اهڙي تجربي تي ڪم ڪرڻ شروع ڪيو ويو آهي، جنهن ۾ هو اهو مشاهدو ڪري ڏسندو تہ، دعا ۾ ڪيترو اثر آهي. اهي تجربا ٻن سالن تائين ڪيا ويندا ۽ ان ۾ ڪل 6 سئو فرد شامل ۽ اهي ٽن ٽولين ۾ ورهايل هوندا. اهي سڀ دل جي آپريشن ڪرائڻ جي انتظار ۾ آهن.

انهن مان ٻن ٽولين جي فردن کي اهو چيو ويندو تہ، سندن صحتيابي لاءِ پيلي تہ ماڻهن جي ڪا اهڙي جماعت هجي، جن جي دعائن ۾ اثر هجي. ائين هڪ ٽوليءَ لاءِ دعائون گهريون وينديون تہ پئي لاءِ نہ. پروفيسر جو هن تجربي مان اهو مشاهدو ڪري ڏسڻو آهي تہ ان مان ڇا ٿو حاصل ٿئي.

ڪينسر جي علاج لاءِ نئين دوائن جي دريافت

وصي الزمان خان/
ڊاڪٽر ايم اي حئي
ميمڻ،
شڪارپوري

ڪينسر جهڙي موذي مرض کي علاج جوڳو بڻائڻ لاءِ اڄ ڪلهه سڄي دنيا جي تحقيقي ادارن ۾ ڪم ٿي رهيو آهي. نيون دوائون مارڪيٽ ۾ آنديون وڃن ٿيون ۽ انهن دوائن مان گهڻين جي تياري ليباٽرين ۾ ڪيميائي مرڪبن جي Synthesis ذريعي ڪئي وڃي ٿي. هي مرڪب ڪينسر جا اثر ختم ڪرڻ سان گڏوگڏ علاج ڪانپوءِ ڪجهه نقصان ۽ پاسيرا اثر (Side effects) ڇڏين ٿا جنهن ڪري مرض مان نجات ڪانپوءِ پڻ مرض ۾ ڦاسڻ جا چانسز انهن دوائن جي فائدي کي گهٽائي ڇڏين ٿا.

خطرناڪ اثرن جي نقصانن کان بچڻ لاءِ اهڙن محفوظ (Safe) ڪيميائي مرڪبن کي حاصل ڪرڻ جون ڪوششون ڪيون وڃن ٿيون جيڪي ڪينسريائي ڳنڍ (Tumor) کي ختم ڪرڻ جي صلاحيت رکندا هجن ۽ اهڙا مرڪب فقط ٻوٽن مان ئي ملي سگهن ٿا. ٻين ملڪن وانگر اسانجي ملڪ ۾ به ملندڙ فائديمند ڪيميائي مرڪبن تي تحقيقي ڪم ٿي رهيو آهي ۽ ڪراچي يونيورسٽيءَ جي حسين ابراهيم جمال انسٽيٽيوٽ ڊاڪٽر عطاءالرحمان جي سرپرستيءَ ۾ تعريف لائق ڪاميابيون حاصل ڪيون آهن.

جيئن ته ڪينسر جا مختلف قسم آهن، ان ڪري ان جي علاج لاءِ دوائون به مختلف استعمال ٿين ٿيون. ڪينسر جي موتمار قسمن ۾ رت، غدود، ڳلي ۽ عورتن ۾ ڇاتيءَ جو ڪينسر شامل آهن. ان کان علاوه ڪينسر ڪجهه ٻيا به قسم آهن. هن مضمون ۾ اسان فقط قدرتي ڪيميائي مرڪبن ۽ ليبارٽرين ۾ تيار ٿيندڙ ڪيميائي مرڪبن جي فائدي تي روشني وجهنداسين. سڀ کان پهريون اسان ٻوٽن مان حاصل ٿيندڙ ڪيميائي مرڪبن جي تحقيق جو جائزو وٺون ٿا.

ڪينسريائي ٽيومر کي ختم ڪرڻ وارن مرڪبن کي وڻن مان حاصل ڪرڻ:

ٻوٽن ۾ موجود قدرتي ڪيميائي مرڪبن ۾ اهڙا ڪيميائي جزا هوندا آهن، جيڪي ڪينسر جي مرض ۾ دوا طور استعمال ڪري سگهجن ٿا، پر انهن جزن تي تحقيقي ڪم ڪرڻ لاءِ انهن ڪيميائي مرڪبن جو جهجهي تعداد ۾ هئڻ ضروري آهي، جيڪا هن گهٽي ڪوشش ڪانپوءِ به اهڙا جزا ٿوري مقدار ۾ هجن ته پوءِ سائنسدان هيءَ ڪوشش ڪندا آهن ته ڪنهن طرح انهن کي ليبارٽريءَ ۾ تيار ڪيو وڃي.

امريڪا اجي اسڪرپس ريسرچ انسٽيٽيوٽ Scrips research institute جي ڊاڪٽر ڊيولبوگر اهو مرڪب ڪڍڻ تي ڪم ڪري رهي آهي. ان جي ليبارٽري ۾ مختلف ماليڪيول تيار ڪيا ويا آهن جيڪي ڪينسريائي ڳنڍ (Tumor) کي ختم ڪرڻ جي صلاحيت رکن ٿا. انهن ماليڪيولن ۾ سيندرامائسن(Sandyamusin)، بلوماءِ سن (Belomysin)، ڪولڪي سن (Cholchcne) ۽ ڊائوڪارماءِ سن (Duocarmysin) وغيره شامل آهن.

تجربي گاهه ۾ تيار ڪرڻ کان اڳ گڏ ڪيل قدرتي شين ۾ موجود ڪيميائي مرڪبن جي نمونن جو ليبارٽريءَ ۾ تجزيو ڪيو ويندو آهي ته جيئن انهن ۾ موجود فائديمند مرڪبن کي ڳولهيو وڃي. وري محقق سڀ کان وڌيڪ ڪم ايندڙ مرڪب کي الڳ ڪري ان جي ڪيميائي جوڙجڪ (Chemical structure) کي ڪيندو آهي.

ڊاڪٽر بوگر جي گروپ کي انهن مرڪبن جي تياريءَ ۾ Acyclic ۽ Heterocyclic Azadines جي Diles-Alder Re- اليڪٽرانڪ گهرج action جي ڪري ڪاميابي ٿي آهي جيڪي قدرتي شين ۾ موجود ڪيميائي جزن جي تياريءَ ۾ مددگار ٿيندا آهن ۽ هي مرڪب عام روايتي طريقن سان ليبارٽريءَ ۾ تيار نه ٿا ڪري سگهجن. ڊاڪٽر بوگر اهو پهريون محقق آهي جنهن ان ٽيڪنڪ کي قدرتي شين يعني ٻوٽن تي استعمال ڪيو آهي. ڊاڪٽر بوگر جو گروپ انهن ماليڪيولن جي حياتياتي خصوصيت جي پٺيان ڪم ڪندڙ ڪيميائي محرڪ کي به سمجهڻ جي ڪوشش ڪري رهيو آهي. مثال طور ان Duocarmycin جي حياتياتي عامليت کي ڳوليو. هي Duplex DNA کي Alkylate ڪرڻ جي صلاحيت رکي ٿو ۽ هي عمل ڪينسريائي ڳنڍ (Tumor) جي واڌ کي روڪي ٿو. جڏهن ته ان جي ٽيومر کي روڪڻ جي صلاحيت ڪيئن ڪم ڪري ٿي ان جي صحيح ڄاڻ اڃا ملي نه سگهي آهي. ڪينسريائي ڳنڍ کي روڪڻ واريون هن وقت تائين جيتريون به دوائون يعني اينٽي بايوٽڪ ۽ سائٽوٽاڪسز (Cytotoxic) بازارن ۾ موجود آهن، انهن ۾ Duocarmycin هزار دفعا وڌيڪ اثرائتي آهي. اهڙا تجربا جاپان ۾ به ڪيا ويا آهن. بوگر گروپ انهن ماليڪيولن جي جوڙجڪ کي تبديل ڪرڻ جي طريقن تي ڪم ڪري رهيو آهي ته جيئن انهن کي اڃا وڌيڪ ڪارائتو ٺاهي سگهجي مثلاً

> تاڪسول ڇاتيءَ جي ڪينسر ۾ استعمال ڪئي ويندي آهي ۽ ٻين عضون جي ڪينسر جي علاج ۾ ان جي فائديمند هئڻ لاءِ تجربا ڪيا پيا وڃن

ڊائوڪارمائسن جي مختلف ترڪيبن تي تجربن مان معلوم ٿيو ته هي DNA کي Alkylate ڪرڻ وارو سڀ کان وڌيڪ مضبوط ماليڪيول آهي.

جيو گهرڙي جي پروش (Cell culture) ذريعي ڪينسر جي ٽيومر جي دوا ٽاڪسول Taxol جي تياري:

جاپان جي منسوئي پيٽرو ڪيميڪل ڪمپنيءَ (Mitsui petro chemical company) ٽاڪسول Taxol پيدا ڪرڻ وارن ٻوٽن جو پتو لڳايو آهي. ٻوٽن جو هي قسم Taxus media سڏبو آهي ۽ ان مناسبت سان هن مرڪب جو نالو ٽاڪسول رکيو ويو آهي. ٻوٽن جي انهن گهرڙن جي جيڪڏهن ٻن هفتن تائين پروش ڪئي وڃي ته هڪ لٽر گهرڙن مان اسان کي 110 ملي گرام ٽاڪسول ملي سگهي ٿو. ٻين cell culture جي مقابلي ۾ هيءَ پيداوار سنا نتيجا ڏيکاري ٿي. جيڪڏهن 200 لٽر cell culture جي جاءِ پيدا ڪري سگهجي ته اسان جهجهي مقدارت ۾ ٽاڪسول حاصل ڪري سگهون ٿا. ٽاڪسول ڇاتيءَ جي ڪينسر ۾ استعمال ڪئي ويندي آهي ۽ ٻين عضون جي ڪينسر جي علاج ۾ ان جي فائديمند هئڻ لاءِ تجربا ڪيا پيا وڃن. منڍ ۾ هي مرڪب يوپسيفڪ Yew pacific وڻ مان تمام معمولي مقدار ۾ يعني 0.007 سيڪڙو حاصل ڪيو ويو هو ۽ ان ايتري گهٽ مقدار کي حاصل ڪرڻ جي نتيجي ۾ اهو وڻ تمام گهٽ باقي بچيو آهي. اڄ ڪلهه ان دوا جي گهرج ايتري قدر گهٽي آهي جو ان کي ٻين وڻن ۽ ٻوٽن مان حاصل ڪرڻ ضروري آهي.

ڪينسريائي ڳنڍ کي ختم ڪرڻ وارن مرڪبن جي ليبارٽري ۾ تياري:

هارورڊ يونيورسٽي ۾ ڪيل تحقيق جي نتيجي ۾ محققن پهرين Anti tu-mor مرڪب جي تياري مڪمل ڪري ورتي آهي. هي مرڪب FR-901,928 سڏيو ويندو آهي.

هن ۾ موجوده ماليڪيول ٽيومر ۾ موجود گهرڙن جي Morphological effects کي موٽائڻ جي صلاحيت رکن ٿا. ڪيسنر جي موجود دوائن جي مقابلي ۾ هي Detransforming Agents علاج ڪانپوءِ نقصان نٿا پهچائين ۽ ڪينسر جي علاج ۾ وڌيڪ فائديمند ٿي سگهن ٿا. انهن مرڪبن جي تياريءَ ۾ هيچڪنسن ڪينسر ريسرچ سينٽر امريڪا جي جولين اي سائمن ۽ هارورڊ يونيورسٽيءَ جي خان لي، جيري وو ۽ وينگ زنگ حصو ورتو آهي. سائنسدانن جي هن نئين Catalytic aldol Addition Reation جي ذريعي صحيح Stereo chemistry product ٺاهڻ ۾ ڪاميابي حاصل ڪئي آهي.

آيوڊين جي صحت ۾ اهميت

ڊاڪٽر آڪاش عباسي

اڄڪلهه اخبارن ۽ ٽيليويزن تي "آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪريو" اهڙا لفظ روز اچي رهيا آهن، عوام کي خبردار ڪيو پيو وڃي ته آيوڊين جي گهٽتائي جي ڪري تمام گهڻيون بيماريون ٿي سگهن ٿيون.

آيوڊين جي گهٽتائي جي ڪري ڪهڙيون بيماريون ٿين ٿيون ۽ آيوڊين ڇا آهي؟ انهي جي باري ۾ سماج جي هر فرد کي ڄاڻ هئڻ گهرجي. جيڪڏهن اسان آيوڊين جي گهٽتائي جي ڪري پيدا ٿيندڙ بيمارين جي باري ۾ ڄاڻ حاصل نه ڪنداسين ته مستقبل ۾ اسان جي معاشري ۾ تمام گهڻيون بيماريون ٿي سگهن ٿيون، جنهن جو سبب آيوڊين جي گهٽتائي هوندو. انهن بيمارين کان بچڻ جي لاءِ سڀ کان اڳ ۾ آيوڊين جي باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ لازمي آهي، ته جيئن اسين صحيح معني ۾ آيوڊين جي اهميت کي سمجهي سگهون.

آيوڊين ڇا آهي؟

آيوڊين ڪاڏي جو معدنياتي جزو آهي، جيڪو سامونڊي علائقن جي ڪاڏي ۾ ملندو آهي. آيوڊين خاص ڪري سمنڊ جي مڇي ۽ پاڻي ۾ گهٽي مقدار ۾ ملندي آهي انهي کان علاوه لوڻ ۾ به آيوڊين هوندي آهي. اهوئي سبب آهي جنهن جي ڪري اسان کي اها هدايت ڪئي ويندي آهي ته اهڙو لوڻ استعمال ڪريو جنهن ۾ آيوڊين پوري مقدار ۾ موجود هجي. جيڪڏهن عام بازاري لوڻ استعمال ڪبو ته انهي سان آيوڊين جي گهٽتائي واريون بيماريون پيدا ٿينديون.

عام طرح انساني جسم ۾ تقريبن ۱۴ ملي گرام آيوڊين موجود هوندي آهي، جڏهن ته انساني جسم کي هر هفتي هڪ ملي گرام ۽ هڪ سال ۾ تقريبن ۵۰ ملي گرام جي ضرورت پوندي آهي.

آيوڊين ڇاڪهڙا ڪم آهن؟

آيوڊين جي اصليت معلوم ڪرڻ کان پوءِ هاڻي اسان کي آيوڊين جي ڪمن جي باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪرڻ گهرجي، جنهن ڪري آيوڊين کي ضروري ۽ اهم سمجهيو ٿو وڃي.

آيوڊين اسان جي ڳچي يا ڳلي وٽ موجود هڪ قسم جي غدودو جنهن کي ٿائيرائيڊ گلينڊ يا سولي سنڌي ۾ ڳلي جو غدود ڪري سڏجي. مان خارج ٿيندڙ هڪ ڪيميائي رطوبت اسان جي جسم ۾ اهم سرشتن کي هلائڻ ۾ پنهنجو ڪردار ادا ڪندي آهي.

ڪيميائي رطوبت جو نهڻ

ڪيميائي (ٿائيرائيڊ هارمون) جي نهڻ جي پهرئين مرحلي ۾ آيوڊين ڳلي جي غدود جي گهرڙن ۾ داخل ٿيندي آهي ۽ ٻئي مرحلي ۾ آيوڊين انهي غدود جي گهرڙن ۾ موجود پروٽين جي امائينوايسڊ ٽائيروسين سان ملندي آهي.

ٽائيروسين ۽ آيوڊين جي ميلاپ جي ڪري اها رطوبت يا هارمون نهندو آهي. اها رطوبت نهڻ کان پوءِ رت جي وسيلي جسم جي هين گهرڙن تائين پهچندي آهي جتي انهن گهرڙن جي ڪم ڪار تي اثر انداز ٿيندي آهي. اسان کي اها خبر پئي ته آيوڊين هڪ ڪيميائي رطوبت آهي ان جا جيڪي به ڪم آهن،

> آيوڊين سامونڊي علائقن جي ڪاڏي ۾ ملندي آهي. آيوڊين خاص ڪري سمنڊ جي مڇي ۽ پاڻي ۾ گهٽي مقدار ۾ ملندي آهي انهي کان علاوه اڄ ڪلهه هڪ خاص لوڻ ۾ به آيوڊين هوندي آهي

انهن ۾ خاص ڪري اها عورت جي ڪاڌي ۾ آيوڊين جي گھٽتائي هوندي آهي ۽ ٿائرائيڊ هارمون نہ ٺهي سگهندو آهي تہ پيٽ ۾ پيل سندس ٻار ۾ انهي هارمون يا رطوبت جي گھٽتائي ٿي ويندي آهي يا وري ٻار ڄمڻ کان پوءِ جيڪا خوراڪ کائي تنهن ۾ جيڪڏهن آيوڊين جي گھٽتائي ٿي وڃي تہ بہ اها بيماري ٿي سگهي ٿي.

انهي بيماري ۾ ٻارن جي واڌ ويجهہ ۽ دماغي قوت تي تمام گهڻا اثر پوندا آهن. جسماني طرح ٻار جا هڏا وڌي نہ سگهندا آهن پر جسم جا ٻنا هڏن وارا نرم عضوا مثال طور زبان ۽ نڪ وغيره پنهنجي عام سائيز جي ڀيٽ ۾ وڏندا آهن. جڏهن تہ ٻار قد ۾ ننڍو پر جسماني طرح سجيل ۽ موٽو ۽ سست ڏسڻ ۾ ايندو ۽ پڙهائي سميت ڪنهن بہ ڪم ۾ دلچسپي نہ وٺندو ۽ جيڪڏهن ٻار جو علاج جلدي نہ ڪرايو ويو تہ هو چريو بہ ٿي سگهي ٿو. انهي ڪان سواءِ جڏهن زبان پنهنجي عام سائيز کان وڏي ويندي آهي تہ ڪاڌي جي ڳڙڪائڻ ۽ ساهہ کڻڻ واري عمل ۾ رڪاوٽ محسوس ٿيندي آهي.

انهي بيماري کان علاوه هارمون جي گھٽتائي جي ڪري هيٺيان نقصان ٿيندا آهن.

(۱) ٽرانسپورٽ سسٽم

گهرڙن جي اندر ڪاڌي جي جزن جي داخل ٿيڻ واري عمل تي پڻ انهن هارمون جو اثر ٿيندو آهي، تنهن ڪري آيوڊين جي گھٽتائي جي ڪري ڪاڌي جا جزا گهرڙي ۾ صحيح طريقي سان داخل ٿي نہ سگهندا آهن.

(۲) واڌ ويجهہ

ڪيميائي رطوبت جي ڪري جسماني توڙي ذهني واڌ ويجهہ ٿيندي آهي ۽ اها واڌ ويجهہ انهي جي ڪري ٿيندي آهي، رطوبت گهرڙن جي واڌ ويجهہ ۾ مدد ڪندي آهي، تنهن ڪري گهرڙن جي واڌ ويجهہ ڪري جسم جي اوجن ۾ واڌ ويجهہ ٿيندي آهي. انهي سبب آيوڊين جي گھٽتائي جي ڪري جسماني توڙي ذهني واڌ ويجهہ ۾ رڪاوٽ ٿيندي آهي.

(۳) نشاستن يا ڪاربوهائيڊريٽس جي ميٽابالزم

آيوڊين جي ٺهيل ڪيميائي رطوبت ڪري نشاستي جي ٽوڙ ڦوڙ وارو عمل متاثر ٿيندو آهي تہ اسان جي جسم کي توانائي تمام گهٽ ملندي آهي.

(۴) سٽيي جي ميٽا بالزم

ٿائيرائيڊ هارمون يا رطوبت سٽيي جي ٽوڙ ڦوڙ واري عمل تي پڻ اثرانداز ٿيندي آهي، تنهن ڪري گھٽتائي سبب توانائي جي کوٽ ٿي سگهي ٿي.

(۵) جسماني وزن

رطوبت جي وڌيڪ ٿي وڃڻ جي ڪري جسماني وزن گهٽجي ويندو اهي، جڏهن تہ رطوبت جي گھٽتائي جي ڪري وزن وڌي ويندو آهي.

(٦) دل جي سرشتي تي اثر

ڪيميائي رطوبت دل جي ڪم ڪارين تي بہ اثرانداز ٿيندي آهي، مثال طور رت جي دوري دل جي ڌڙڪڻ ۽ رت جي مقدار کي وڌائيندي آهي تنهن ڪري جڏهن آيوڊين جي کوٽ ٿيندي تہ موٽ ۾ انهي رطوبت جي بہ کوٽ ٿيندي ۽ رت جو دورو دل جي ڌڙڪڻ ۽ رت جو مقدار گهٽجي ويندو.

(۷) ساهہ کڻڻ جو عمل

انهي رطوبت جي گھٽتائي جي ڪري ساهہ کڻڻ جي عمل ۾ تڪليف ٿيندي آهي ڇاڪاڻ جو اها ساهہ کڻڻ جي عمل ۾ تيزي آڻيندي آهي.

ڪيميائي رطوبت جا ڪم

آيوڊين جي ڪري ٺهيل انهي ڪيميائي رطوبت جا هيٺيان ڪم آهن.

اها ڪيميائي رطوبت گهرڙن جي اندر موجود مائيٽو ڪونڊريا جنهن کي جسم جو پاور هائوس بہ چوندا آهن، (ڇاڪاڻ تہ اهو پاور هائوس جسم کي توانائي پهچائڻ جو اهم ذريعو آهي) جي تعداد ۽ سائيز کي وڌائيندي آهي جنهن جي موٽ ۾ اهي مائيٽو ڪونڊريا هڪ قسم جي خاص عمل ميٽا بالزم کي وڌائيندا آهن.

ميٽا بالزم ڇا آهي؟

ميٽا بالزم هڪ اهڙو ڪيميائي عمل آهي جنهن جي ڪري ڪاڌي جي جزن ۾ هضم ۽ جذب ٿيڻ کان پوءِ گهرڙن اندر ٽٽڻ ڦٽڻ جو عمل ٿيندو آهي. مثال طور: نشاستن، چربين ۽ لحميات وغيره انهي عمل ذريعي جسم کي توانائي ڏيندا آهن، جنهن جي ڪري جسم جا سمورا سرشتا پنهنجي قوت سان ڪم ڪري سگهندا آهن. انهي ڪانسواءِ جسم جا نوان اوج پڻ انهي عمل جي ڪري ٺهندا آهن، تنهنڪري ميٽا بالزم جي عمل لاءِ اها ڪيميائي رطوبت لازمي آهي ۽ ڪيميائي رطوبت لاءِ وري آيوڊين لازمي آهي.

آيوڊين جي گهٽتائي جي ڪري ڪهڙيون بيماريون ٿين ٿيون؟

هاڻي اچو ته اهم موضوع تي آيوڊين جي گهٽتائي جي ڪري اسان کي ڪهڙيون تڪليفون ٿين ٿيون.

جيئن ته آيوڊين جي گهٽتائي جي ڪري ڪيميائي رطوبت (ٿائيرائيڊ هارمون) نه ٺهي سگهندو تنهن ڪري انهي رطوبت جي گهٽتائي کي هائپوٿائيراڊزم چئبو آهي، جنهن ڪري هيٺيون خاص بيماريون ٿي سگهن ٿيون.

(1) اينڊمڪ ڪولائيڊ گوائيٽر

انهي بيماري ۾ ڳلي جو غدود وڏو ٿي ويندو آهي ۽ ڳلي ۾ ڳنڍ محسوس ٿيندو آهي. دنيا جي ڪافي ملڪن ۾ زمين اندر آيوڊين جي گهٽتائي محسوس ڪئي ويندي آهي تنهن ڪري انهن ملڪن جي ماڻهن ۾ اها ڳلي ۽ ڳنڍي واري بيماري عام ٿيندي آهي، اهو ئي سبب آهي جو اتي جي ماڻهن کي خاص طور تي هدايت ڪئي ويئي آهي ته اهي عام ڪاڌي جي لوڻ ۾ آيوڊين وجهي کائين.

(٢) مڪسيڊما:

ٿائيرائيڊ هارمون جي گهٽتائي جي ڪري پيدا ٿيندڙ انهي بيماري ۾ جسم تي سوج چڙهي ويندي آهي، خاص ڪري نڪ، اکين جي هيٺان ۽ مٿان، چپن ۽ ڳچيءَ تي اها سوج گهٽي ڏسڻ ۾ ايندي آهي. اها بيماري اڪثر نوجوانن ۾ وڏي عمر جي ماڻهن ۾ ٿيندي آهي.

(٣) شريانين ۾ رت جي رڪاوٽ

اها تمام خطرناڪ بيماري آهي جنهن ۾ انسان پوڙهو ٿي ويندو آهي. انهي بيماري جي ڪري شريانيون سخت ٿي وينديون آهن ۽ ڪوليسٽرول جي ڪري رت ۾ رڪاوٽ اچي ويندي آهي جنهن جي ڪري رت انساني جسم جي عضون تائين صحيح معنيٰ ۾ پهچي نه سگهندو آهي، خاص ڪري دل جيڪا ٻين عضون کي رت پهچائيندي آهي، تنهن کي پڻ رت جي صحيح معنيٰ ۾ نه پهچي سگهندو آهي، تنهنڪري ماڻهو مري به سگهي ٿو.

(٤) ڪريٽنزم

آيوڊين جي گهٽتائي سبب جڏهن ڪيميائي رطوبت نه ٺهي سگهندي آهي تڏهن اها بيماري ٿيندي آهي. اها بيماري ٻارن ۾ عام هوندي آهي.

ان سبب مريضن کي بک گهٽ لڳندي آهي. انهي کان سواءِ آيوڊين جي کوٽ سبب قبضي جي پڻ شڪايت ٿيندي آهي.

(٩) مرڪزي تنتي سرشتي تي اثر

مرڪزي تنتي سرشتي يا سينٽرل نروس سسٽم تي به انهي رطوبت جا تمام گهڻا اثر ٿين ٿا. مثال: ماڻهو موڳو ٿي پوندو آهي، نند ۽ سستي وڌي ويندي آهي.

انساني ذهانت ۽ يادداشت تي به تمام گهڻو اثر پوندو آهي خاص ري ٻارن ۾ تمام گهٽي کوٽ سبب چريائپ ٿي پوندي آهي.

(١٠) مشڪن تي اثر

مشڪن تي به رطوبت جا ڪافي اثر ٿيندا آهن، مشڪون سست ٿي وينديون آهن ۽ ٿڪاوٽ محسوس ٿيندي آهي.

(١١) جنسي سرشتي تي اثر

آيوڊين جي گهٽتائي جي ڪري جنسي بيماريون به ٿي سگهن ٿيون. مردن ۾ آيوڊين جي کوٽ سبب جنسي خواهش گهٽجيو وڃي، جڏهن ته عورتن ۾ پڻ اها شڪايت محسوس ڪئي وئي آهي، انهي کان سواءِ ماهواري تي به اثر پوندو آهي.

(١٢) چمڙي تي اثر

چمڙي خشڪ ٿي ويندي آهي ۽ وار پڻ خشڪ ٿي ويندا آهن، تنهن کانسواءِ ننهن تي به ساڳيا اثر ٿيندا آهن.

(١٣) ماءُ جي کير ڏيڻ وارو عمل

اهي عورتون جن ۾ آيوڊين جي کوٽ هوندي آهي، تن ۾ ٻارن جي لاءِ کير ۾ پڻ کوٽ ٿيندي آهي ۽ ٻار، ماءُ جي ٿڃ مان تج حاصل ڪري نه سگهندا آهن. هاڻي خبر پيئي ته آيوڊين جي گهٽتائي جي ڪري رطوبت يا ٿائيرائيڊ هارمون نه ٺهندو آهي، تنهن ڪري ايترا سارا نقصان ٿيندا آهن، انهي ڪري ئي ڊاڪٽر تاڪيد ڪندا آهن ته آيوڊين وارا کاڌا ۽ آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪريو.

خود صحت جي عالمي اداري ۽ يونيسيف ٻاران اهي هدايتون ڏنيون ويون آهن ته آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪري آيوڊين جي کوٽ سبب پيدا ٿيندڙ بيمارين کان پاڻ کي بچايو.

ذيابيطس ۽ هاضمي جي نظام جا مسئلا

سنڌيڪار: اسحاق قل

ذيابيطس ۾ قاتل مريضن ۾ عموماً هاضمي جي نظام بابت مختلف، مسئلا ڏٺا ويا آهن. تشخيص جي جديد ٽيڪنيڪ هيءَ واضح ڪيو آهي ته اهي مريض جن ۾ ڪابه علامت نه لڌي وڃي، انهن جي به خوراڪ جي نلي ۽ آنڊن جي گهٽڻ حصن توڙي نرم عضون جي ڪاڪردگي ۾ نقص ۽ حرڪت ۾ گهٽتائي واقع ٿي ويندي آهي. علامتون جڏهن موجود هجن ته عام شرح نهايت خفيف ۽ غيرمستقل هوندو آهي، پر مريضن جي هڪ ٿوري تعداد ۾ اهي ايتريون شديد به ٿي سگهن ٿيون جو هڪ مريض جي روزمره جي زندگي ۾ حد درجي جي تڪليف جو سبب بڻجن.

ذيابيطس سان گڏيل هاضمي جي نظام جي مسئلن جي سڃاڻ ان وقت ڪئي ويندي آهي، جڏهن مريض کي انهن مڙني بين مرضن کان آزاد قرار ڏنو وڃي، جيڪي ذيابيطس ۾ قاتل يا نه قاتل مريضن جي خوراڪ جي نلي ۽ آنڊن کي عام طور متاثر ڪندا آهن.

هاضمي جي نظام جا مخصوص علامتي مجموعا (Symptom Com- plexes) عام طرح ڏکهي عرصي کان موجود انسولين واپرائيندڙ (IDDM) ذيابيطس جي مريضن ۾ لڌا ويندا آهن ۽ طبي لحاظ کان اهي اعصابي مرض (Neuropathy) سان لاڳاپيل هوندا آهن. پر اهي مخصوص علامتي مجموعا ڪڏهن ڪڏهن مرض جي سڃاڻ کان فورن پوءِ ظاهر ٿيندا آهن ۽ انسولين نه واپرائيندڙ (NIDDM) ذيابيطس جي مريض کي متاثر ڪري سگهن ٿا.

علامتن جي اڪثر غيرواضح ۽ غير مخصوص ڪيفيتن جي ڪري، بيو ته انهن جي تشخيص جي مناسب ذريعن جي موجود نه هئڻ ڪري، ذيابيطس ۾ قاتل مريضن ۾ ٿيندڙ هاضمي جي بيمارين جو صحيح اندازو لڳائڻ ممڪن نه آهي.

خوراڪ جي نليءَ جا نقص

ذيابيطس ۾ خوراڪ جي نليءَ ۾ چرپر جي بي قاعدگيءَ جو سبب هوئڻ ته ڪيترائي عمل هوندا آهن، پر شهادتون اهو ظاهر ڪن ٿيون ته ذيابيطس جو هڪ مونجهارو يعني خود مختيار اعصابي مرض انهي سلسلي ۾ مرڪزي ڪردار ادا ڪن ٿا.

تحقيق ۽ مطالعي سان اها ڳالهه معلوم ٿي آهي ته خوراڪ جي نليءَ جي چرپر ۾ بي قاعدگي ۽ خودمختيار اعصاب جي ناقص ڪاڪردگيءَ جي وچ ۾ هڪ تعلق لڌو وڃي ٿو. خوراڪ جي نالي جي تنتن (Nerves) ۾ ٿيندڙ نقص خوراڪ جي ناليءَ جي نرم عضون جي پڪڙ (Tone) ۽ سڪڙجڻ جي صلاحيت کي گهٽ ڪري ٿا ڇڏين.

هاضمي جي نظام جي عارضن سان لاڳاپيل طبي علامتون

(1) خوراڪ جي ناليءَ (Oesophagus) سان لاڳاپيل بي قاعدگيون:

خوراڪ جي نالي ايسوفيگس (Oesophagus) جي نرم عضون جي نقصن ۾ قاتل مريضن جي اڪثريت علامتن کان آجي هوندي آهي ۽ انهن نقصن جي ڪري پيدا ٿيل علامتون مثلاً سيني جو ساڙو ۽ سخت شين کي اڳرڻ ۾ ڏکيائي جي شڪايت تمام گهٽ مريضن ۾ ڏٺي ويئي آهي.

معدي جي ڪمزوريءَ جو شڪار مريضن ۾ ذيابيطس جو ڪنٽرول مشڪل ٿي سگهي ٿو. انهن مريضن جي گهٽائي ڪي خون ۾ ڪنڊ جي گهٽتائيءَ جا شديد دورا پئجي سگهن ٿا. ڇو ته نشاستي جي جذب هجڻ ۽ انسولين جي انجيڪشن جي وقتن ۾ غير هم آهنگي پيدا ٿي ويندي آهي.

تنهنڪري ذيابيطس جي مريض ۾ جيڪڏهن اهي علامتون شدت سان موجود هجن ته ان ۾ مروج طبي تشخيص جي طريقن سان نقصن جو پتو لڳايو ويندو آهي.

انهن رائج طريقن ۾ دوا کي ڳڙڪائي ڪري خوراڪ جي ناليءَ جو ايڪسري (Barium Swallow) ۽ ان کانسواءِ ڪيميرا سان منسلڪ هڪ نلڪي (Endoscope) جي ذريعي خوراڪ جي ناليءَ جو سڌو سنئون مشاهدو وغيره شامل آهي. طبي تشخيص جا اهي طريقا انهن مرضن جي خاتمي ۾ اهم ڪردار ادا ڪندا آهن.

(Barium Swallow) مطالعي سان ذيابيطس ۾ ڦاٿل مريضن ۾ ايسوفيگس ۾ ٿيندڙ بي قاعدگين جو پتو پوندو آهي، جن ۾ ناليءَ ڦهلاءَ ۾ ڪمي، ابتدائي چرپر وارين لهرن جي قلت، غير مربوط سڪڙجڻ وغيره شامل آهن. اهڙيءَ طرح به وڌيڪ مشاهدا يعني دوا جو تاخيري اخراج (Delayed Barium Emptying) ۽ دوا جي معدي مان ايسوفيگس ۾ واپسي (Barium Refling) انهن بي قاعدگين جو پتو ڏئي ٿي.

مطالعي مان اها پڻ خبر پئي آهي ته ايسوفيگس جي چرپر ۾ بي قاعدگيءَ جو سبب هڪ تنت (Vagus Nerve) جي فعل ۾ خرابي Neuropathy هوندو آهي.

(2) معدي جي ڪمزوري

ذيابيطس جي دوران معدي جي سستي يا ڪمزوري هڪ ڄاتل سڃاتل پيچيدگي آهي، جيڪا معدي جي نرم غضون جي گهٽ تحرڪ سان ظاهر ٿيندي آهي. علامتون جيڪڏهن موجود هجن ته اهي غيرمخصوص هونديون آهن، جن ۾ پيٽ جي جلد ڀرجڻ جو احساس ۽ پيٽ جي مٿئين حصي جو کاڌي کائڻ جي دوران يا فوراً پوءِ آڦرجڻ جو احساس هجڻ شامل آهن.

وڌيڪ شدت سان متاثر مريض بک جي گهٽتائيءَ جي شڪايت ڪندا آهن. يا انهن جو وزن گهٽجي ويندو آهي. انهن شڪايتن ۾ ڦاٿل خاص طور ذيابيطس جي نوجوان عورتن (مريضن) ۾ وزن جي گهٽتائيءَ جي نفسياتي بيماري (Anorexia Nervosa) جي غير موجودگيءَ جو اطمينان ڪرڻ گهرجي.

معدي جي ڪمزوريءَ جو شڪار مريضن ۾ ذيابيطس جو ڪنٽرول مشڪل ٿي سگهي ٿو. انهن مريضن جي گهٽائي کي خون ۾ کنڊ جي گهٽتائيءَ جا شديد دورا پئجي سگهن ٿا. ڇو ته نشاستي جي جذب هجڻ ۽ انسولين جي انجيڪشن جي وقتن ۾ غير هم آهنگي پيدا ٿي ويندي آهي.

ڪن مريضن ۾ ڪڏهن ڪڏهن الٽيون به ٿينديون آهن، جيڪي وقفي وقفي سان ٿينديون آهن، ڪڏهن ڪڏهن اهي الٽيون مستقل طور تي به ٿيڻ لڳنديون آهن.

معدي جي سستي، خوراڪ جي انهن جزن کي جيڪي آنڊن ۾ داخل نه ٿي سگهندا آهن، ڳوڙهيون ڳوڙهيون ٺاهي ڇڏيندي آهي، جيڪي آخر ۾ معدي جي خارجي منهن (Pylorus) جي تنگيءَ جو سبب بڻجندا آهن، جنهن جي نتيجي ۾ الٽيون ۽ پيٽ جي آڦرجڻ جون شڪايتون پيدا ٿي وينديون آهن.

اهي مريض جن ۾ معدي جي سستي علامتن سان گڏ موجود هوندي آهي، انهن ۾ خودمختيار اعصابي مرضن جون ٻيون طبي علامتون به موجود هونديون آهن، جن ۾ بيهڻ جي دوران بلڊ پريشر گهٽ ٿي وڃڻ، مثاني جون بي قاعدگيون ۽ پگهر جو غيرمعمولي طور تي اچڻ شامل آهن. ذيابيطس ۾ مبتلا مريض جيڪي معدي سان لاڳاپيل شڪايتن ۾ ڦاٿل هجن، انهن ۾ هميشه پهرين ابتدائي مروج ٽيسٽ ڪرائڻ گهرجي، جن ۾ خوراڪ جي نالي ايسوفيگس جي ايڪسري ۽ اندروني معائنو (Endoscopy) شامل آهي، ته جيئن السر (Ulecer) ۽ معدي جي ٻاهرئين حصي جي تنگيءَ ۽ ڪينسر جهڙن مرضن جو پتو پئجي سگهي.

معدي ۾ نقصن جو پتو لڳائڻ لاءِ هڪ خاص قسم جي ايڪسري (Barium Meal) جو سهارو ورتو ويندو آهي. هن ايڪسري جي ذريعي معدي جي سستي جي مرض جو اظهار ڦهليل، معدي ۽ نيراني هئڻ جي باوجود به معدي ۾ موجود غذا جي باقيات سان ٿيندو آهي. (Barium Meal) جي ٽيسٽ سان غيرموجود يا ناڪافي تحريڪي لهرون، معدي جي جزن جو دير سان خارج ٿيڻ ۽ ننڍي آنڊي جي شروعاتي سري (Duodenum) جي تمام ڪمزور گرفت، جيڪي هن مرض جا بنيادي نقص آهن.

هڪ نارمل ماڻهوءَ جو معدو ٺوس ۽ مايع غذا کي مختلف وقتن ۾ مختلف طريقن سان خارج ڪري ٿو. جڏهن ته ذيابيطس جي مريض جو معدو ائين ڪرڻ کان ناقص هوندو آهي.

روئڻ ۾ راحت

سڪندر اعظم سومرو، خيرپور ميرس

اوهان اها چوڻي تہ ضرور ٻڌي هوندي تہ "ڪنهن جو کلڻ ۾ خواري تہ ڪنهن جو روئڻ ۾ راحت". ها سائين اها حقيقت آهي تہ روئڻ سان راحت ملي ٿي. ڳوڙها ڀلي ڪنهن تي اثر ڪن يا نہ مگر روئڻ واري لاءِ راحت ضرور آهن.

ڳوڙها صرف انساني جذبات جا آئينہ دار نہ آهن. مگر ڳوڙهن تي ويهہ ٻاويهہ سالن کان سائنسدانن جي ڪل تحقيق مان ڪجهہ اهم حقيقتون هي آهن.

(١) هينئر تائين ڳوڙهن کي صرف اظهار جذبات جو هڪ ذريعو پڻ سمجهيو ويندو آهي، پر ڳوڙها اهم ڪيميائي مرڪب جي حيثيت رکن ٿا.

(٢) جذبات وسيلي وهندڙ ڳوڙها خارش جي ڪري وڙهندڙ ڳوڙهن کان مختلف هوندا آهن. هي اهي ڳوڙها هوندا آهن جيڪي انسان جي جسماني دٻاءَ جي ڪري تيار ٿيندا آهن، جن ۾ ڪيميائي جزا وڏيڪ شامل هوندا آهن.

(٣) اڪثر ڪري روئڻ کان بعد ماڻهو پاڻ کي بهتر محسوس ڪندو آهي، جيڪي ماڻهو اڪثر ڪري روئيندا رهن ٿا (ڪنهن خاص موقعي تي) اهي معدي جي زخمن، آنڊن جي زخمن ۽ ذهني دٻاءَ جي ڪري پيدا ٿيندڙ مرضن کان بلڪل محفوظ رهن ٿا.

(٤) مردن جي مقابلي ۾ عورتون وڌيڪ روئن ٿيون ڇاڪاڻ تہ ٻنهي جي جسماني ڪيميائي ترتيب مختلف ٿئي ٿي.

اهي چند حقيقتون هيون جيڪي ڳوڙهن متعلق هيون جيڪي تحقيقات کان پوءِ سامهون آيون، ورنہ ان کان پهرين ڳوڙهن کي جذبات تائين محدود رکيو ويندو هو ۽ پڻ ڳوڙهن ۾ صرف شاعر ۽ نفسيات جا ماهر ئي دلچسپي وٺندا هئا مگر هينئر سائنسدانن لاءِ بہ اهم موضوع جي حيثيت رکن ٿا، جيڪي ڳوڙهن جي ڪيميائي طبعي ۽ ڪرداري طور تي جائزو وٺن ٿا.

اسان جي اک ۾ ڳوڙهن جا ٽن قسمن جا تہ ٿين. هڪ اندروني تہ جيڪو ڳوڙهن کي اک جي اڳي حصي تي ڦهلائڻ ۾ مدد ڪن ٿا ۽ ٻيو درمياني تہ جيڪو اک جي سطح کي آلو رکي ٿو ۽ ٽيون بيروني تہ جيڪو چڪنو (سٽيو) هوندو آهي، جيڪو اک جي ٽيمپريچر تي ڪنٽرول ڪندو آهي. جڏهن تہ اندروني تہ (Internal layer) اک جي سطح تي موجود گهرڙن (Cells) مان اڃي ٿو ۽ بيروني تہ اک جي ڇپرن ۾ موجود ننڍن ننڍن غدودن مان خارج ٿئي ٿو ۽ جڏهن تہ درمياني تہ جنهن کي اسان ڳوڙها (Tears) چئون ٿا اهو اک جي مٿئين حصي ۾ واقع (Lacrimal Glands) مان خارج ٿين ٿا.

> اسان جي اک ۾ ڳوڙهن جا ٽن قسمن جا تہ ٿين. هڪ اندروني تہ جيڪو ڳوڙهن کي اک جي اڳي حصي تي ڦهلائڻ ۾ مدد ڪن ٿا ۽ ٻيو درمياني تہ جيڪو اک جي سطح کي آلو رکي ٿو ۽ ٽيون بيروني تہ جيڪو چڪنو (سٽيو) هوندو آهي، جيڪو اک جي ٽيمپريچر تي ڪنٽرول ڪندو آهي

اسان جڏهن هڪ منٽ ۾ تقريباً ١٦ دفعا اک کي ڇنڀيون ٿا تہ اک جا پنبڻ گردوغبار کي اک ۾ پهچائيندا آهن جتي ڳوڙهن جو تہ موجود هوندو آهي، جيڪو ننڍن ننڍن رستن جي ذريعي گردوغبار کي اک مان ٻاهر ڪڍي ڇڏي

جذباتي ڳوڙها، خارش جي سبب ڪري نڪرندڙ ڳوڙهن کان مختلف هوندا آهن، ان ۾ پروٽين جي ڪافي مقدار موجود هوندي آهي ۽ ڳوڙها پڻ جذباتي دٻاءَ کي گهٽ ڪرڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا

ٿو. پر جڏهن خارش ۽ جذبات سبب (Lacrimal Glands) متحرڪ ٿين ٿا ته اکين مان پاڻي ڳوڙهن جي صورت ۾ وهڻ لڳي ٿو.

١٩٧٢ع ۾ ويسٽرن ريزرو يونيورسٽي جي حياتياتي ڪيميا جي هڪ شاگرد وليم ايچ فري هڪ اهڙو سوال اٿاريو ته صرف انسانن جا ڳوڙها ئي جذبات جي ڪري ڇو ٿا ڪرن؟ اهو سوال پنهنجي جاءِ تي وڏو دلچسپ پڻ آهي ۽ حل طلب پڻ. فري ان سوال تي تحقيق ڪندو رهيو ۽ ايتري ٿائين جو ان جي دلچسپي سبب ان کي ١٩٧٩ع ۾ سينٽ پال (مينيسوٽا) ۾ رامسي ڪلنڪ جي سائڪاٽري ريسرچ ليبارٽري جو ڊائرڪٽر مقرر ڪيو ويو.

وليم ايچ فري جي تحقيق مطابق جذباتي ڳوڙها، خارش جي سبب ڪري نڪرندڙ ڳوڙهن کان مختلف هوندا آهن، ان ۾ پروٽين جي ڪافي مقدار موجود هوندي آهي ۽ ڳوڙها پڻ جذباتي دٻاءَ کي گهٽ ڪرڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. فري اهو معلوم ڪرڻ لاءِ ته ماڻهو ڪيئن روئن ٿا؟ ڇو ٿا روئن؟ يا روئڻ ڪري ڪهڙا اثرات مرتب ٿين ٿا، ان لاءِ ان پنهنجي ڪلنڪ تي ٣٣١ رضاڪارن تي مشتمل هڪ سروي رپورٽ تيار ڪئي، انهن سڀني رضاڪارن جي عمر ١٨ کان ٧٥ سالن جي وچ واري هئي، ان هنن ماڻهن کي درخواست ڪئي ته ٣٠ ڏينهن ۾ روئڻ متعلق پنهنجا تاثرات نوٽ ڪري اچن.

انهن ٽيهن ڏينهن دوران عورتون تقريباً ٽن کان پنج دفعا جذباتي دٻاءَ سبب رنيون، جڏهن ته مرد هڪ کان چار دفعا رنا. عمومن ٨٥ سيڪڙو عورتون ۽ ٧٣ سيڪڙو مردن پاڻ کي روئڻ کانپوءِ بهتر ۽ هلڪو محسوس ڪيو ۽ انهن جي جذباتي دٻاءَ ۾ ڪافي ڪمي واقع ٿي. عورتن ۾ روئڻ جو بنيادي سبب غم جي ڪري ٤٩ سيڪڙو، خوشي سبب ٢١ سيڪڙو ۽ غصي جي ڪري ١٠ سيڪڙو هو. ان سروي مان اها ڳالهه واضح ٿي ته سحتمند عورتون ۽ مرد زياده روئن ٿا. هڪ زير مطالعه ٤٠ سالن جي عورت جيڪا معدي جي زخم جي مرض ۾ مبتلا پڻ هئي، ان ٻڌايو ته "منهنجي خيال ۾ روئڻ هڪ صحت بخش عمل آهي ليڪن مون کي ڳوڙهن کان شرم محسوس ٿيندو آهي ۽ اگر ڪو مون کي روئيندو ڏسي ته مان پاڻ کي ڪمزور ۽ بي قابو محسوس ڪندي آهيان." پر ان کان علاوه هڪ ٢٩ سالہ صحتمند عورت لکيو ته "جذباتي ڳوڙها مونکي غم، اضحلال ۽ غصي جي احساس کي گهٽ ڪرڻ ۾ مدد ڏين ٿا ۽ هي مون کي وڏن خطرن کان بچائيندا آهن". ان کان علاوه هڪ زير مطالعه صحتمند شخص پنهنجي رپورٽ ۾ لکيو ته "روئڻ روح جي لاءِ سنو ثابت ٿئي ٿو".

مردن ۽ عورتن جي روئڻ جي طريقن جي الڳ الڳ هئڻ جو وڏو سبب علائقن جا ثقافتي ۽ رواجي سبب آهن. فري مطابق مردن ۽ عورتن جي مختلف طريقن کي سائنسي بنيادن تي معلوم ڪرڻ جو اهم سبب پرولڪٽن (Prolactin) آهي. هي هارمون ماءَ جي کير سان گڏ پيدا ٿيندو آهي. هڪ مطالعي مطابق بلوغت جي عمر تائين ڇوڪرن ۽ ڇوڪرين جي روئڻ جي انداز ۾ ڪوبه فرق نه ٿو رهي، ليڪن ٻارنهن کان ارڙهن سالن جي عمرن جي درميان مردن جي مقابلي ۾ عورتن جي جسم ۾ ٦٠ سيڪڙو زياده پرولڪٽن جي مقدار هوندي آهي ۽ اڪثر ڪري عورتون مردن کان چار ڀيرا وڌيڪ روئن ٿيون.

بهرحال اها هڪ حقيقت آهي ته روئڻ جو انداز ڪئي ڪهڙو به ڇو نه هجي، روئڻ سان ٻئي تي ڪو اثر ٿئي يا نه مگر روئڻ بعد دلي طرح تسڪين ۽ سڪون ملي ٿو ۽ ڊپريشن ختم ٿئي ٿو ته پوءِ شرمائڻ ڪهڙو. روئڻ جسماني صحت لاءِ ضروري آهي.

زهريلا مادا: زندگي لاءِ خطرو

الطاف حسين نظامائي ۽ طارق احمد نظامائي

آئنده صديءَ ۾ اگر انسان کي کو اهم مسئلو پيش اچڻو آهي ته اهو آهي، ماحولياتي آلودگيءَ يا گدلاڻ جو، جنهن جا خطرناڪ نتيجا هينئر کان ئي ظاهر ٿيڻ شروع ٿي چڪا آهن. ماحولياتي گدلاڻ جو مسئلو خود انسان جوئي پيدا ڪيل آهي، پر هاڻ اهو انسان جي هٿن مان نڪرندو پيو وڃي. اها تباهي انسان پنهنجي هٿن سان پاڻ تيار ڪئي آهي، جيڪا نه صرف قدرتيءَ تي موجود هر جاندار پر خود انساني نسل لاءِ موت جو پيغام آهي. جديد ترقي حاصل ڪرڻ لاءِ انسان ايترو ته اڳتي نڪري ويو آهي جو اها ترقي هاڻ انسان لاءِ خطري جو باعث بڻجي وئي آهي.

انڊيا جي صوبي پنجاب ۽ يوپي ۾ هڪ سروي دوران ماءُ جي ٿڃ جا 75 نمونا هٿ ڪيا ويا. رپورٽ مطابق سيني ۾ ڊي ڊي ٽي (D.D.T) ۽ بينزين هيڪزا ڪلورائيڊ (B.H.C) زهر موجود هئا. اهي ٻئي زهر ڪهڙي به قسم جي جاندار کي مارڻ لاءِ ڪافي آهن. مطلب ته ٻار اهڙي زهريلي ٿڃ پي رهيا هئا. پاڪستان ۾ البته اهڙي قسم جي سروي نه ٿي آهي، پر ممڪن آهي ته هتي به ٻارن ۽ مائرن کي اهڙي قسم جا مسئلا درپيش هجن. انڊيا ۾ زرعي پيداوار وڌائڻ لاءِ جيت مار دوائن جي گهڻي مقدار ۾ استعمال سبب ٻهراڙي جا ٻار ۽ عورتون انهيءَ مصيبت جو شڪار ٿي رهيا آهن. قدرتي پاڻ جيڪو جانورن جي ڇيڻن ۽ ٻوٽن سان ملي تيار ٿئي ٿو، زمين جي نائٽروجن جون ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ ڪافي آهي، جنهن مان زمين ۾ نئون فصل تيار ٿئي ٿو. پر آباديءَ جي وڌڻ سبب ڪاڌي جون ضرورتون به وڌنديون رهن ٿيون جنهن سبب وڌيڪ ۽ بهتر فصل حاصل ڪرڻ لاءِ مصنوعي ڪيميائي پاڻ ۽ جيت مار دوائن جو استعمال ٿئي ٿو. جن سان فصلن جي پيدوار ته وڌي ٿي، پر زمين جي پيداوري صلاحيت گهٽجندي رهي ٿي، جيت مار دوائن جو اثر ميون، ڀاڄين ۽ اناجن تي دير تائين قائم رهي ٿو ۽ انساني ۽ حيواني جسمن ۾ خوراڪ وسيلي پهچي وڃي ٿو.

1948ع ۾ نوبل انعام حاصل ڪندڙ ڪيميادان پال ملر، جڏهن ڊي ڊي ٽي متعارف ڪرايو ته، هر هنڌ انهيءَ جي واکاڻ ڪئي وئي ۽ انهيءَ کي ڪيميائي جادوگر سڏيو ويو. اهو مادو مليريا ۽ ٻين ڪيترن ئي بيمارين کي ختم ڪرڻ ڪانسواءِ مختلف ڪينئن ۽ جيتن کي مارڻ لاءِ استعمال ٿيندو رهيو. انهيءَ مادي جي اڻاڏنڌ استعمال سبب ڪيترائي ماحولياتي مسئلا پيدا ٿي پيا، انهيءَ ڪري ڪيترن ئي مغربي ملڪن ۾ ان جي استعمال تي پابندي لڳائي وئي.

هاڻي آزار هيءَ پيدا ٿيو آهي جو هڪ ته اهي جيت مار دوائون هڪ مصيبت ٿي پيون آهن، ۽ ٻيو ته اهي ڪينئان ۽ جيت جن کي مارڻ لاءِ اهي زهريليون دوائون استعمال ٿين ٿيون، تن جي خلاف جيتن جي قوت مدافعت وڌي وئي آهي، جنهن سان انهن تي زهريلي دوائن جو اثر گهٽ ٿئي ٿو، تنهن ڪري اجا وڌيڪ اثرن واريون زهريليون دوائون تيار ڪيون پيون وڃن. جيتن ۾ قوت مدافعت وڌڻ جو اندازو ان ڳالهه مان لڳائي سگهجي ٿو ته 1938ع ۾ جيتن جا ست قسم ۽ سنڌين جا ڪجهه اهڙا نسل هئا جن تي زهريلين دوائن جو اثر نٿي ٿيو، پر 1984ع ۾ اهو تعداد وڌي 447 تائين وڃي پهتو. اڄ خبر ناهي ته اهو تعداد ڪيترو وڌي چڪو آهي. زمين ۾ مصنوعي پاڻ جي گهڻي استعمال سبب، زمين جي پيدواري صلاحيت گهٽجي وڃي ٿي ۽ هر واري ڀهرين کان وڌيڪ ڪيميائي پاڻ وجهڻو پوي ٿو. اهڙيءَ طرح آبپاشيءَ لاءِ وڏا وڏا بند ۽ بيراج ۽ سوين ميل ڊگها واهه ۽ ڪئنالون کوٽڻ سان زمين اندر موجود پاڻيءَ جي سطح بلند ٿيڻ لڳي ٿي، جنهن سان زمين کي سم ۽ ڪلر جهڙا مرض لڳن ٿا.

پاڪستان ۾ هر سال سم ۽ ڪلر سبب سوين ايڪڙ زمين تباهه ٿي رهي آهي. واپڊا جي سالانه 91-1990 رپورٽ مطابق ته سم ۽ ڪلر سبب هڪ لک ايڪڙ زمين هر سال بنجر ٿي رهي آهي.

آمريڪا جي زرعي کاتي جي هڪ سروي رپورٽ مطابق موجوده دؤر ۾ هڪ پائونڊ خوراڪ حاصل ڪرڻ لاءِ 22 پائونڊ زرخيز مٽي خراب ٿي رهي آهي.

2070ع ۾ دنيا جي آبادي 10 ارب ٿي ويندي، ايڏي وڏي آبادي جي ضرورتن کي پوري ڪرڻ لاءِ وڌيڪ صنعتي ترقي جي ضرورت پوندي ۽ ان لاءِ وڌيڪ ڪيميائي مادن جو استعمال ڪيو ويندو ۽ ڪيميائي آلودگي ۾ بي پناهه اضافو ٿيندو.

آمريڪا ۾ ٿيل سروي رپورٽ مطابق ڪارخانن مان نڪرندڙ ڪيميائي گندگي جو مقدار 266 ملين ٽن جي برابر ٿي ويو آهي، يعني هر آمريڪي باشندي لاءِ هڪ ٽن بجي ناهڻ لاءِ ٻارڻ جو استعمال ۽ گرمي حاصل ڪرڻ جي طريقن سان فضائي آلودگيءَ ۾ اضافو ٿئي ٿو. ڪوئلو، سڀ کان وڌيڪ فضائي آلودگي پيدا ڪري ٿو. ان ڪانسواءِ ڪارخانن ۽ گاڏين ۾ استعمال ٿيندڙ پيٽرول مان ڪاربان مونو آڪسائيڊ جيڪا سڀ کان وڌيڪ زهريلي گئس آهي، فضا ۾ خارج ٿئي ٿي، (ماحول جي ٿورن سان)

ڪراچي واٽر اينڊ سيوريج بورڊ

ٽينڊر نوٽيس

مينوفيڪچررس، امپورٽرس ۽ ڪراچي واٽر اينڊ سيوريج بورڊ وٽان مجيل ٺيڪيدارن کان هيٺين ڪمن لاءِ مهربند ٽينڊر گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪتيل رقم	سوٽي رقم	ٽينڊر جو ملهه
1-	واٽر ميٽر ڊويزن جي سينٽرل اسٽور لاءِ واٽر ميٽر "2.00 ڊاءِ "KENT" جي سپلاءِ	2,44,000/- رپيا	ڪوٽيڊ رقم جو 2 سيڪڙو	300/- رپيا
2-	سي او ڊي فلٽر پلانٽ وٽ واٽر ميٽر ڊويزن جي سينٽرل اسٽور لاءِ اسپيرلنگ واٽر ميٽرس (ميڊ اِن يوڪي) "12 کان "24 ڊاءِ ٿائين جي اسپيئر پارٽس جي سپلاءِ.	1,73,200/- رپيا	ڪوٽيڊ رقم جو 2 سيڪڙو	200/- رپيا
3-	واٽر ميٽر ڊويزن جي سينٽرل اسٽور لاءِ "1.00 ڊاءِ "KENT" واٽر ميٽرس (ميڊ اِن يوڪي) جي پروڪيورمنٽ/سپلاءِ.	2,49,600/- رپيا	ڪوٽيڊ رقم جو 2 سيڪڙو	300/- رپيا

ٽينڊر ڊاڪيومنٽس ايگزيڪيوٽو انجنيئر (بلڪ) واٽر ميٽر ڊويزن جي آفيس ۽ اسسٽنٽ اڪائونٽس آفيسر واٽر ميٽر ڊويزن واقع سي. او. ڊي فلٽر پلانٽ، بلاڪ-17، گلشن اقبال ڪراچي وٽان، هر ڪم سامهون دستور مطابق ڊيڪاريل ملهه (ناقابل واپسي) پيرڻ سان ڪنهن به ڪم واري ڏينهن تي سواءِ ٽينڊرن کلڻ واري ڏينهن جي آفيس جي اوقات دوران حاصل ڪري سگهجن ٿا.

ٽينڊر ايگزيڪيوٽو انجنيئر (بلڪ) واٽر ميٽر ڊويزن ڪي ڊبليو اينڊ ايس بي جي آفيس ۾ تاريخ 15-05-1997 تي صبح جو 10-30 وڳي تائين ورتا ويندا ۽ ساڳئي ڏينهن تي صبح جو 11 وڳي ٽينڊر اوپننگ ڪاميٽي پاران انهن ٺيڪيدارن جي موجودگي ۾ کوليا ويندا جيڪي اتي موجود هئڻ جي خواهش رکندا هوندا.

ڪراچي واٽر اينڊ سيوريج بورڊ ڪنهن به هڪ يا مڙني ٽينڊرن کي بنا ڪنهن سبب ٻڌائڻ جي مڃڻ يا رد ڪرڻ جو حق محفوظ رکي ٿو.

صحيح

ڪي ڊبليو ايس بي -2 43/P
انفرميشن/ڪراچي-1402/97

ٽينڊر نمبر: پي او (ايس)16/اينڊ 17
97-96

ڊي ايم سي (ڏکڻ)

زونل ميونسپل ڪاميٽي ضلعو (ڏکڻ) ڪراچي

ٽينڊر نوٽيس

مجيل ٺيڪيدارن کان هيٺين ائٽمن جي سپلاءِ لاءِ مقرر ڪيل فارمن تي مهربند ٽينڊر گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ٽينڊر جو ملهه	کلڻ جي تاريخ
	گڏيل ٽينڊر		
1-	هيلٿ ڊپارٽمنٽ ڊي ايم سي (ڏکڻ) لاءِ لائيم سليڪڊ (Lime Slacked)جي خريداري	150 رپيا	10-5-97
2-	هيلٿ ڊپارٽمنٽ ڊي ايم سي (ڏکڻ) لاءِ مسيلينيس ائٽمن جي خريداري.	250 رپيا	10-5-97

ٽينڊر ميونسپل ڪمشنر ڊي ايم سي (ڏکڻ) جي آفيس ۾ رکيل ٽينڊر باڪس ۾ مٿي ڄاڻايل تاريخ تي صبح جو 30-11 وڳي تائين وجهڻ گهرجن. ٽينڊر جا فارم شرطن، ضابطن ۽ تفصيلي اسپيسيفڪيشن سوڊا پرچيز ڊپارٽمنٽ وٽان هرهڪ سامهون ڄاڻايل ملهه جيڪو ناقابل واپسي آهي، پرڻ سان سيني ڪم وارن ڏينهن تي حاصل ڪري سگهجن ٿا.

ٽينڊر سان گڏ ٽوٽل رقم جي ٻه سيڪڙي يا 5 سيڪڙي (اگر رقم 50,000 روپين کان گهٽ هجي) برابر جو پي آرڊر ڊي ايم سي ڏکڻ جي نالي ۾ شامل هئڻ گهرجي. چيڪ ڊپازٽ تي ڪوبه غور نه ڪيو ويندو.

ٽينڊر پرينڊڙ کي ٽينڊر کلڻ واري تاريخ تي ڪوبه ٽينڊر جاري نه ڪيو ويندو.ٽينڊر ڊاڪيومنٽس، ليٽيسٽ رجسٽريشن رينوئل سرٽيفڪيٽ جي پيش ڪرڻ تي جاري ڪيا ويندا.

ڊي ايم سي ڏکڻ جي ائڊمنسٽريٽر کي بنان ڪنهن سبب ٻڌائڻ جي، ڪنهن به ٽينڊر کي مڃڻ يا رد ڪرڻ جو حق حاصل آهي.

ڊي ايم سي (ڏکڻ)

ڊي ايم سي/ايس/آءِ اين ايف/ -97/78
انفرميشن/ڪراچي-1400/97

ويڄ دسڪائونٽ ڪوپن

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

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

ثناء بيڪرز (ايئرڪنڊيشنڊ)

پاڪستان چوڪ لاڙڪاڻو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 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

ريناائنس ٽيلرز

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

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 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

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 1997 تائين هر مريض کي هر قسم جي علاج تي 10 سيڪڙو (10%) رعايت ڏني ويندي.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

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

نيشنل پيٿالاجيڪل ليبارٽري

نزد الحبيب هوٽل بئريج روڊ سکر

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 1997 تائين هر قسم جي ٽيسٽ ڪرائڻ تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت ڏني ويندي.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

سياسي- ادبي ۽ مذهبي ڪتابن جو مرڪز

سنڌي بوڪ اسٽور

نئون ديرو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 1997 تائين هر گراهڪ کي هر قسم جي ڪتابن تي 25 سيڪڙو (25%) رعايت ڏني ويندي.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي ڌنڌي وارا دوست توجهه ڏين

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

لکپڙهه لاءِ:

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

هر قسم جي سٺن کاڌن سان گڏ چانهن ۽ ٿڌي جو

بهترين انتظام

ذوالفقار ريسٽورنٽ

الله آباد محلو موهن جو دڙو روڊ، لاڙڪاڻو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 1997

تائين هر قسم جي کاڌي تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي مذهبي، ادبي ۽ عام ڪتابن

جو مرڪز

مڪتبہ برهان

پبلشرز، بڪ سيلرز ايڪسپورٽرس اردو بازار، ڪراچي

فون نمبر- 219221-2631670

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 1997 تائين هر قسم جي

ڪتابن جي خريداري تي پنجويهہ 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

پندرهن سيڪڙو (30%) رعايت

صديقي دواخانہ

حڪيم ذوالفقار علي شاهي بازار

لاڙڪاڻو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 1997

تائين پندرهن سيڪڙو (30%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

10% Special Discount

FAROOQ KITAB GHAR

Shop No: 32, 33 Urdu Bazzar Karachi

Deals in:

Medical Engneering, Computer and Commerce Books

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 1997 تائين هر قسم جي

ڪتابن جي خريداري تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

سياسي، سماجي رسالا، اخبارون ۽ هر قسم جي

اسٽيشنري جو مرڪز

رابيل بوڪ اسٽال

سامهون المنظر سئنيما لاڙڪاڻو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 1997

تائين هر قسم جي ڪتابن تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

ڏامون مل جنرل اسٽور

ميونسپل روڊ

رتوديرو

اسان ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 1997

تائين پنهنجي هر گراهڪ کي واٽر ڪولر، هاٽ پاٽ ۽ بين 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

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 جون 1997

تائين هر قسم جي سلائي تي ڏهہ 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

ويڄ جي ڪوپن تي 15 جون 1997 تائين (10%)

اسپيشل ڊسڪائونٽ حاصل ڪريو

داتا ڪارپوريشن

پروپرائٽر: پرشوتم ڪمار ۽ گنگارام يوتراڻي

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 ويڄن وٽ، جي سِڪين تہ سُکعو ٿيئن (شاھ)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا تہ:

- صحت جي سڄاڻ آڳي آئيندڙ سنڌي ٻولي جو هي نرالو رسالو ماهوار "ويڄ" باقاعدگيءَ سان اوهانجي هٿ ۾ هر مهيني پهچي ۽ سنڌي جو هي نرالو رسالو بنا ڪنهن مالي بحران جي هلندو رهي.
- ٻولي جي واڌاري ۽ ارتقا ۾ اوهانجو حصو شامل هجي.

تہ پوءِ:

- اڄ ئي ماهوار "ويڄ" جي ساليانی خريداري جو ڪوپن ڀري موڪليو.
- ڪوپن سان گڏ ساليانی خريداري جو چندو =/200 روپيا/ ڇهہ ماهي خريداري جو چندو =/100 روپيا بئنڪ ڊرافٽ ذريعي موڪليو
- بئنڪ ڊرافٽ "ماهوار ويڄ" (Monthly WAIJ) جي نالي ۾ ٺهيل هجي.
- ساليانی خريداري جو چندو موڪلي اوهان ماهوار ويڄ پنهنجي دوستن ۽ پيارن کي سڄي سال لاءِ تحفي طور بہ موڪلي سگهو ٿا. اسان توهانجي دوست/ عزيز کي رسالي موڪلڻ سان گڏ اهو اطلاع ڪنداسين تہ رسالو ڪنهن جي پاران تحفو ٿيل آهي.
- ڪوپن ۽ بئنڪ ڊرافٽ هيٺين پتي تي عام پوسٽ واري لفافي ذريعي موڪليو

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

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

خريداري جو فارم

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

نالو (ذات سان گڏ): ________________________________

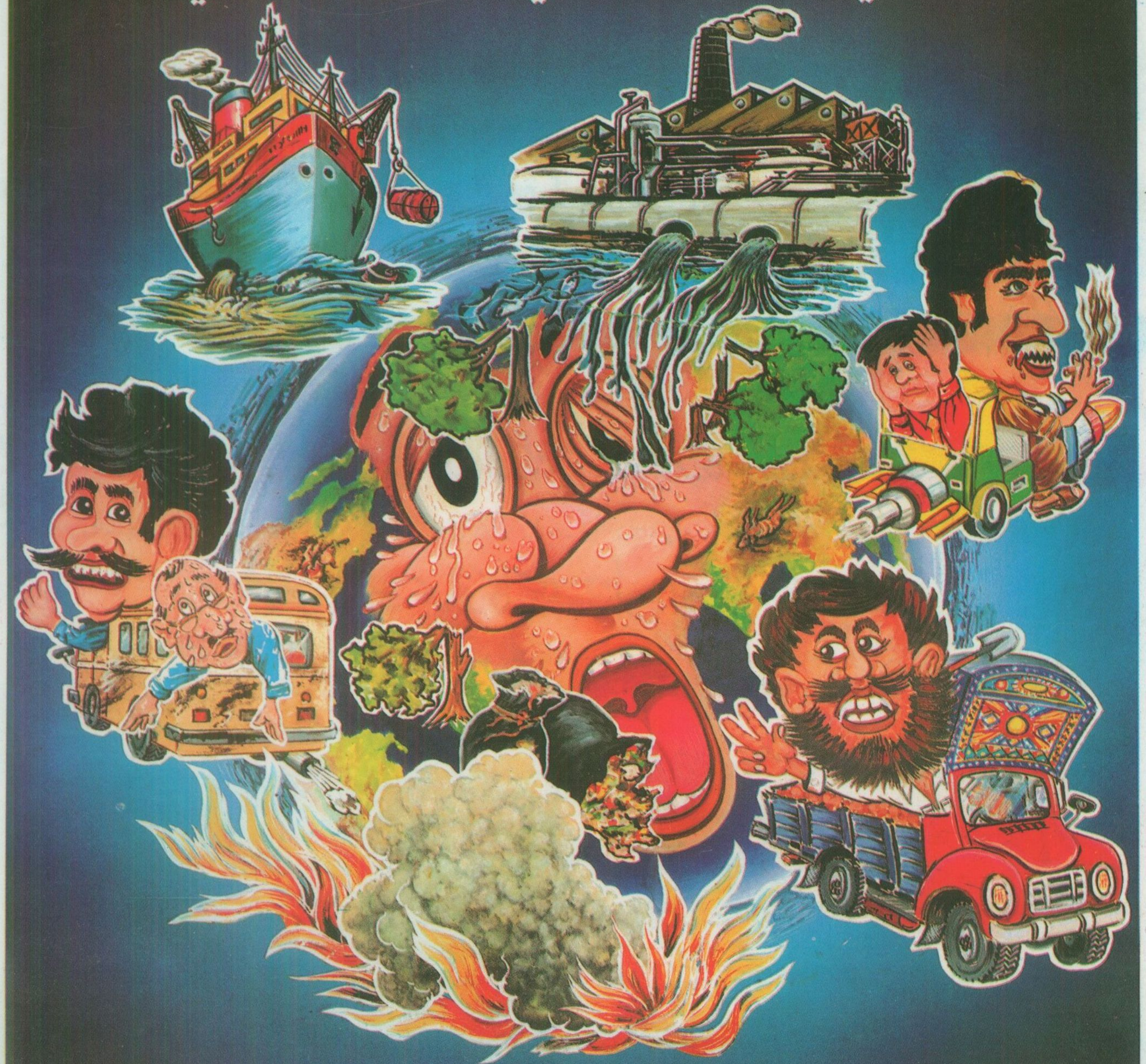
ائڊريس: ________________________________

____

شامل بئنڪ ڊرافٽ جو نمبر ________________________

صحيح ________________ تاريخ ________________

اوهان جي دنيا کي تباهہ ڪرڻ لاءِ
هاڻي ڪنهن آفت جي ضرورت ڪونهي



پنهن جي دنيا کي پاڻ آلودگيءَ کان بچايو

E P A SINDH

Environmental Protection Agency, Government of Sindh.

P.P.S.C. REGN. NO. SS-905