MONTHLY WAIJ KARACHI

وڻن ويهن وٽ، جي سِڪين تہ سَڪمو ٿيون (شاهہ)

ABC CERTIFIED

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

MAGENTA

MONTHLY WAIJ KARACHI

MEMBER A.P.N.S

فون: 7767812
فيڪس: 7767812

ABC
CERTIFIED

وڃڻ ويهڻ وٽ، جي سِکين لم سُکئو ليون (شاهه)

ماهوار
ويج
ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

جلد- 9، نمبر -6، آڪٽوبر 1999ع. مُلهه في ڪاپي 12 روپيا

فهرست

1-	اوهانجي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	3
2-	ويج هيلٿ پروموٽرز فورم	ادارو	4
3-	غير ضروري دوائون	ايڊيٽوريل	5
4-	نا مردائپ	ڊاڪٽر زمان شيخ	7
5-	پيٽ جو اڻجاتل سور	ڊاڪٽر اشفاق ٽالپور	13
6-	صحت لاءِ پاڻي جي ضرورت ۽ ان جا هاڃا	مختيار احمد مهر	18
7-	ايڊز بابت سوال جواب	سيف الله-ر- ابڙو	19
8-	ڏکڻي ڇا آهي	ڊاڪٽر عبدالحئي	25
9-	سدائين جوان رهڻ	منير احمد چنو	27
10-	جيري جي سوزش (ڪارڻ، تفصيل ۽ بچاءُ)	علي مرتضيٰ ڌاريجو	28
11-	انساني جسم ۽ ڪيلشيم	سنڌيڪار: اسحاق ٿل	39

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڊيٽر انچيف (اعزازي)
ڊاڪٽر قاضي عبدالشڪور
ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
ڊاڪٽر محمد زمان شيخ
مئنيجنگ ايڊيٽر
مسز سرشاد ڪوڪر
ايڊيٽوريل بورڊ
اعزازي سيڪريٽري
ڊاڪٽر شمس سومرو (ڪراچي)
اعزازي ميمبر
ڊاڪٽر شرف علي شاهه (ڪراچي)
ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)
ڊاڪٽر يار محمد شيخ (لاڙڪاڻو)
ڊاڪٽر عبدالغفور قادري (ڪراچي)
ڊاڪٽر غلام نبي ڏيپر (نوابشاهه)
ڊاڪٽر رفيق سومرو (شڪارپور)
ڊاڪٽر غلام مجتبيٰ ميمڻ (ڪراچي)
ڊاڪٽر خير محمد پيرزادو (ڪراچي)
ڊاڪٽر امان الله منگي (ڪراچي)
اسلام آباد بيورو چيف
غلام فريد الجم
سرڪيوليشن مئنيجر
نواز الله ٿل
بزنس مئنيجر
پرويز احمد هڪڙو
خاص لکپڙهه لاءِ (اعزازي)
سليم حيدري - قادربخش هڪڙو
ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ
جي - ايڇ پٽي

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

All correspondence should be addressed to The Editor Monthly "WAIJ" Karachi, Room No. 53, Block-A, First Floor, Mooen Steel Market, Baba-e-Urdu Road, G.P.O. Box No. 568, Karachi, Ph: 7767812-7526716

e.mail-waij@cyber.net.pk

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

ساليانو چندو ٻه سئو روپيا (خاص اشاعتن سوڌو)

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

رجسٹریشن آف کنٹریکٹرز برائے ان ہاؤس ٹیلی کام وائرنگ

ڈیجیٹل سسٹم پر بنیاد کی گئی اعلیٰ کوالٹی کی جدید ٹیلی کام سروس کے استعمال کیلئے کسٹمرز کے گھروں خصوصاً ہائی رائز بلڈنگز کیلئے اچھی وائرنگ لازمی ہے۔ ٹیلی کام کمپنی کی ذمہ داری بلڈنگ کے باہر ایک مناسب جگہ پر بجلی اور گیس کے میٹر کی طرح ختم ہو جانی چاہیئے۔ اگر ٹیلی کام صارف خواہشمند ہو تو احاطہ کے اندر وائرنگ منظور شدہ کنٹریکٹر یا پی ٹی سی ایل سے کرائی جائے۔ اس کے پیچھے یہ تصور کارفرما ہے کہ تسلی بخش معیار کے ساتھ میٹریل کی تنصیب ماہرانہ انداز میں کی جائے۔

پاکستان ٹیلی کمیونیکیشن اتھارٹی (پی ٹی اے) نے ٹیلی کام سروسز کے لئے کام کے معیار کے متعلق قوانین وضع کئے ہیں جو ای میل' انٹرنیٹ جیسی ماڈیم (Modem) سروس کی فراہمی کیلئے ضروریات کی دیکھ بھال بھی کریں گے۔ پی ٹی اے یہ رائے رکھتی ہے کہ کوالیفائیڈ ہاؤس وائرنگ کنٹریکٹرز پی ٹی سی ایل کے متوازی اس کام کو سرانجام دیں اور کسٹمرز کو گھر کے اندر پی ٹی سی ایل یا پی ٹی اے کے منظور شدہ ٹھیکیداران سے وائرنگ کرانے کیلئے انتخاب کا موقع فراہم کیا جائے۔

اس ضمن میں پی ٹی اے نے رائے عامہ معلوم کرنے کیلئے قومی اخبارات میں اشتہار دیا تھا۔ عوام سے موصول ہونے والے ردعمل کو اتھارٹی نے موزوں اہمیت دی ہے۔ پی ٹی اے' ابتدائی طور پر اس پالیسی کا اطلاق ملٹی سٹوری بلڈنگز پر کر رہی ہے جبکہ دوسرے مرحلے میں اس کا اطلاق سنگل سٹوری بلڈنگز پر بھی ہو گا۔ ان ہاؤس ٹیلی کام وائرنگ کے ٹھیکیداروں کی رجسٹریشن کیلئے لائسنس فیس کی تفصیلات درج ذیل ہیں۔

ملک گیر سطح کیلئے لائسنس فیس	:	25,000 روپے
صوبائی سطح کیلئے لائسنس فیس	:	10,000 روپے
ضلعی سطح کیلئے لائسنس فیس	:	2,000 روپے

پی ٹی اے کو خواہشمند پارٹیوں / فرموں سے قومی / صوبائی اور ضلعی سطح پر ٹیلی کام وائرنگ کنٹریکٹرز کا لائسنس حاصل کرنے کیلئے درخواستیں مطلوب ہیں۔ کاپی برائے قواعد و ضوابط اس دفتر سے بعوض مبلغ -/1000 روپے بذریعہ پے آرڈر / ڈیمانڈ ڈرافٹ بنام پاکستان ٹیلی کام اتھارٹی' ہیڈکوارٹرز اسلام آباد (اکاؤنٹ نمبر 7-24600)' نیشنل بینک آف پاکستان' مین برانچ' سوک سینٹر اسلام آباد) 25 اکتوبر 1999ء تک حاصل کی جا سکتی ہے۔ درخواستیں بمعہ مکمل معلومات اور دستاویزات 25 نومبر 1999ء تک زیر دستخطی کے پاس جمع کرائی جا سکتی ہیں۔

فیروز احمد جونیجو
ڈائریکٹر
پاکستان ٹیلی کمیونیکیشن اتھارٹی

ریجنل آفس' نیپئر بیرکس' مقابل جے پی ایم سی' کراچی' فون : 5682878 فیکس : 5680640

حکومت پاکستان

پاکستان ٹیلی کمیونیکیشن اتھارٹی

ہیڈکوارٹرز' سی ٹی آر ایل' بلڈنگ H-9/4' اسلام آباد

اوهان جي راءِ ۾

پڙهندڙن جا خط

پنهنجي پاران

”ويچ“ جي ساٿين، قلمي سهڪار ڪندڙن ۽ مهربان پڙهندڙن کي گذارش ڪجي ٿي تہ ”ويچ“ کي اوهان جي تعميري ۽ صحتمند تنقيد جي ضرورت آهي. ”ويچ“ ۾ بجاءِ تعريفي خط شايع ڪرڻ جي، اسان کي خوشي ٿيندي جيڪڏهن ”ويچ“ جا پڙهندڙ مواد جي مناسب واڪاڻ ڪرڻ سان گڏ، اسان جي خامين ۽ ڪوتاهين ۽ پنهنجي مثبت تجويزن کان بہ اسان کي آگاهہ ڪندا رهن. ”ويچ“ 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

ويچ دلچسپي سان پڙهندا ۽ ٻڌندا آهيون

عرض تہ ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جي ميمبر شپ لاءِ فارم ڀري موڪليان ٿو. اگر ميمبر شپ ۾ شامل ڪيو تہ سٺو.
ادا سائين اسان جو ٻهراڙيءَ جو علائقو آهي گهڻا مرد عورتون اوهان جي ڏس پٽن بيمارين بابت ڪتاب دلچسپي سان پڙهندا ۽ ٻڌندا آهيون. سنڌي ٻولي ۾ پهريون رسالو آهي، گذريل سال کان خريدار آهيان. نفسياتي بيمارين بابت چڱي طرح لکندا.

صوفي محمد عالم شر

سائين-

توهان جي فورم لاءِ ميمبر شپ منظور آهي. اميد تہ هر ڀيري ويچ پڙهندا ۽ ٻين کي پڙهي ٻڌائيندا صحت جي پرچار ئي ويچ ۽ ويچ هليٿ فورم جو بنيادي مقصد آهي.

ادارو

> منهنجي ڪلينڪ تي ماڻهو ويچ پڙهي خوش ٿيندا آهن

مان ويچ جو پراڻو پڙهندڙ آهيان. ائين ڪري سمجهو جڏهن کان ويچ شروع ٿيو آهي تڏهن ڪانوڻي شايد ئي ڪو شمارو هجي جيڪو اسان خريد ڪري نہ پڙهيو هجي. شروع شروع ۾ اوهان ڏانهن ڪافي خط بہ لکيا پر توهان هڪ بہ شايع نہ ڪيو وري جڏهن توهان ”چاندڪا نمبر“ ڪڍيو تڏهن بہ اوهان ڏانهن تعارف وغيره موڪليو هئو پر اوهان اهو بہ ردي جي ٽوڪري جي نظر ڪري ڇڏيو. خير مرضي جا مالڪ آهيو اسان اوهان کي عرض ڪرڻ کانسواءِ ٻيو ڇا ٿا ڪري سگهون.
بحرحال شڪوه شڪايت پنهنجي جڳهہ تي پر اوهان جو سنڌي زبان ۾ صحت جي باري ۾ اهڙو معلوماتي رسالو ڪڍي ۽ ان کي اهڙي ڪاميابي سان هلائڻ واقعي تعريف لائق آهي ۽ اميد ٿا ڪيون تہ اهو سلسلو جاري و ساري رهندو. ڇو جو سنڌي زبان ۾ هجڻ جي ڪري سنڌي پنج درجا پڙهيل ماڻهو بہ هن مان لاڀ حاصل ڪندا رهن ٿا. جنهنجو مثال منهنجي اکين آڏو آهي، منهنجي ڪلينڪ شهر کان ٿورو پريرو آهي ۽ جڏهن بہ نئون شمارو ايندو آهي تہ مان پنهنجي ڪلينڪ تي کڻي ويندو آهيان پوءِ اتي جيڪي بہ ٿورو گهڻو پڙهيل هوندا آهن اهي ويچ پڙهي ايترو تہ خوش ٿيندا آهن جڻ هنن کي ڪو خزانو ملي ويو هجي. نيون نيون ڳالهيون پڙهي ۽ بيمارين جي باري ۾ بنيادي معلومات حاصل ڪري جڻ تہ هنن جا اڌ مونجهارا جيڪي نيم حڪيم هنن جي ذهن ۾ ڀري ٿا ڇڏن، هل ٿي ويندا آهن.
آخر ۾ هڪڙو عرض ڪندس جيڪي اڳ ۾ بہ ڪافي دوستن ڪيو آهي تہ نفسياتي بيمارين تي جيترو ٿي سگهي وڌيڪ مواد شايع ڪيو ۽ تازي شماري وانگر جيڪو اوهان سگريٽ جي باري ۾ لکيو آهي اهڙي طرح منشيات - پان وغيره جي نقصانن جي باري ۾ بہ مواد شايع ڪيو.

ڊاڪٽر رميش لعل ڪيمناڻي
قمبر علي خان

سائين-

اوهان جو خط اسان کي پهريون دفعو مليو آهي شايد پهريان خط پوسٽ آفيس وارن جي نذر ٿي ويا هجن. پهرين خط هئڻ جي ناتي اوهان جو خط جيئن جو تيئن شايع ڪجي ٿو. توهانجون سڀئي تجويزون سهڻيون ۽ ڪارائتيون آهن اميد تہ جلد عملي جامو پهرائبو. باقي اوهان پاڻ بہ تہ ويچ لاءِ ڪجهہ لکو نہ!

ادارو

> ويچ ۾ ونڊرن بابت مضمون شايع ڪريو

ڊاڪٽر محمد صديق ابڙو

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

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

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

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

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

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

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

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

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

حلف نامي تي عزم

آءٌ ______________ پٽ / ڌيءُ / زال ______________

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

ميمبر جي صحيح

ذاتي تفصيل

نالو ______________ پيءُ / مڙس جو نالو ______________

ذات ______________ ڌنڌو ______________

ٻيون مصروفيتون ______________

ائڊريس: ______________

____

ميمبر جي صحيح

نوٽ: ماهوار ويڄ جي ايندڙ پرچن ۾ فورم جي ميمبرن لاءِ مختلف هدايتون ۽ پروگرام وغيره پڙهو.

غيرضروري دوائون

اسانجي ملڪ ۾ طاقت جي دوائن جو رجحان ڏينهون ڏينهن وڌندو پيو وڃي، انهن دوائن ۾ خون وڌائڻ جون نام نهاد دوائون، بک لڳائڻ جون دوائون، غير ضروري استعمال ٿيندڙ وٽامنس ۽ ڪيتريون نان فارماسيوٽيڪل يعني هربل ۽ بايوڪيمڪ جو ليبل لڳل دوائون مارڪيٽ ۾ وڪري لاءِ عام جام موجود آهن. انهن دوائن جا ڪهڙا فائدا آهن، تن کي گهٽ ۾ گهٽ هر ڊاڪٽر ضرور ڄاڻي ٿو، پر تنهن جي باوجود ڊاڪٽرن پاران انهن دوائن جو نسخو وڏي پيماني تجويز ڪيو وڃي ٿو.

اصولي طور تي هڪ صحتمند فرد ۾ خون ۽ ان جا جزا دوائن کائڻ سان نه پر ڪاڌي خوراڪ سان وڌندا ۽ ٺيڪ ٿيندا آهن، رهيو سوال بيمارن ۽ مريضن جو ته انهن ۾ ڪا دوا سڌو سنئون خون ڪونه وڌائيندي. دوا سان صرف انهن جي مختلف بيمار سرشتن کي صحيح ڪري سگهجي ٿو، جيڪي بعد ۾ خون جي تياري ۽ واڌ ۾ لڳي ويندا آهن، بک نه لڳڻ جا به اڪثر ڪري جسم ۾ مختلف سبب هوندا آهن، جيئن پريشاني، ڊپريشن، ڪم جو وڌيل لوڊ، ننڊ نه اچڻ، هاضمي جي سرشتي توڙي Motilty جو صحيح ڪم نه ڪرڻ وغيره. اصولي طور ڪنهن به بيماري جي علاج لاءِ ان بيماري جا سبب ڳولهي انهن جو علاج ڪرڻ گهرجي ۽ گهٽي ڀاڱي علاج سان جڏهن اهڙي مرض جا سبب ختم ٿي ويندا آهن، ته مرض خود بخود صحيح ٿي ويندو آهي.

اسان وٽ اهڙين خون پيدا ڪندڙ دوائن توڙي بک لڳائيندڙ ۽ طاقت جي دوائن جي وڌيڪ وڪري لاءِ ڊاڪٽرن کي ڪجهه مخصوص فائدن جي آڇ ڏني ويندي آهي، جنهن ۾ مختلف تحفا تحائف، سيرو تفريح ۽ ڪاڌي جون دعوتون شامل هونديون آهن. ڊاڪٽر صاحب اهي تحفا وغيره وٺي ۽ عام ماڻهن کي هرو ڀرو اهڙيون دوائون تجويز ڪندا آهن، جيڪي ڪڏهن ڪڏهن ته صحت سڌارڻ بدران پنهنجا اگرا اثر به ڏيکاريندي آهن.

اسان سرڪار نامدار کان گهر ڪنداسون ته اهڙين غيرضروري دوائن جي تياري ۽ وڪري تي فوراً ضابطو ڪري ۽ ڊاڪٽرن کي اپيل ڪنداسون ته غريب ۽ اڻڄاڻ عوام جو اهڙين دوائن جي سلسلي ۾ هرو ڀرو خرچ نه ڪرائين.

-ادارو

نمبر ٽي سي/جي/1089/55/آف 1999	فون نمبر 41378

آفيس آف دي ايگزيڪيوٽو انجنيئر
پراونشل بلڊنگس ڊويزن سانگهڙ

تاريخ 99-10-2

نوٽيس انوائيٽنگ ٽينڊرس

بلڊنگس ڊپارٽمنٽ وٽان مڃيل سرڪاري ٺيڪيدار، جن ڪئلينڊر سال 1999 لاءِ پنهنجي تجديدي فيس جمع ڪرائي آهي، کان هيٺين ڪمن لاءِ بي- I ۽ II فارمن تي مهربند ٽينڊر گهرائجن ٿا.

ڪمن جي لسٽ

جريان نمبر	ڪم/ اسڪيم جو نالو	ڪٽيل رقم	سوٽي رقم	ٽينڊر جو ملهه	تڪميل جي مدت
	ساليانو ترقياتي پروگرام 1999-2000				
1)	صابر وسان ضلعو سانگهڙ جي ايرڊ زون ۾ ان ڪورڊ يو سي ايس ۾ گورنمنٽ ڊسپينسريز جي تعمير.				
I)	انٽرنل روڊ جي تعمير.	100,000/-	2000/-	200/-	2 مهينا
ii)	جنريٽر روم جي تعمير ۽ ڊيزل انجڻ جي پي/ايف.	50,00/-	1000/-	150/-	2 مهينا
2)	کپرو ۾ مونوٽيڪنڪ انسٽيٽيوٽ جي اسٽيبلشمنٽ (مسيلينس ورڪ)	40,000/-	800/-	200/-	2 مهينا
3)	سانگهڙ ۾ ايڪسائيز ۽ ٽيڪسيشن آفيس جي تعمير (ايڪسٽرنل ڊولپمنٽ)	100,000/-	2000/-	200/-	2 مهينا
	نان ڊولپمنٽل ورڪس				
1)	ايم/آر ٽو ڊي ايڇ او آفيس سانگهڙ (فيز-1)	45,000/-	900/-	150/-	2 مهينا
2)	ايم/آر ٽو ڊي ايڇ او آفيس سانگهڙ (فيز-11)	45,000/-	900/-	150/-	2 مهينا
3)	ايم/آر ٽو ڊي ايڇ او بنگلو سانگهڙ	45,000/-	900/-	150/-	2 مهينا
4)	ايم/آر ٽو ڊي ايڇ او اسٽاف ڪوارٽرز سانگهڙ	45,000/-	900/-	150/-	2 مهينا
5)	ايم/آر ٽو سول هاسپيٽل سانگهڙ (او پي ڊي بلاڪ)	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا
6)	ايم/آر ٽو سول هاسپيٽل سانگهڙ (انڊور بلاڪ)	40,000/-	800/-	150/-	2 مهينا
7)	ايم/آر ٽو سول هاسپيٽل سانگهڙ (ڊاڪٽرز بنگلوز)	40,000/-	800/-	150/-	2 مهينا
8)	ايم/آر ٽو سول هاسپيٽل سانگهڙ (اي بي سي ۽ ڊي ڪوارٽرز)	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا
9)	ايم/آر ٽو ڊي سي آفيس سانگهڙ	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا
10)	ايم/آر ٽو ڊي سي هائوس سانگهڙ	40,000/-	800/-	150/-	2 مهينا
11)	ايم/آر ٽو ڊي ايم بنگلو سانگهڙ	25,000/-	500/-	150/-	2 مهينا
12)	ايم/آر ٽو واٽر سپلاءِ اسڪيمس ڊي ايڇ ڪيو سانگهڙ	20,000/-	400/-	150/-	2 مهينا
13)	ايم/آر ٽو مختيارڪار آفيس سانگهڙ	20,000/-	400/-	150/-	2 مهينا
14)	ايم/آر ٽو اينٽي ڪرپشن ريزيڊنس سانگهڙ	10,000/-	200/-	150/-	2 مهينا
15)	ايم/آر ٽو سيشن ڪورٽ سانگهڙ	25,000/-	500/-	150/-	2 مهينا
16)	ايم/آر ٽو بيورو آف اسٽيٽڪس آفيس ائٽ سانگهڙ	20,000/-	400/-	150/-	2 مهينا
17)	ايم/آر ٽو ڊسٽرڪٽ سيشن جج اينڊ ايڊيشنل جج بنگلو سانگهڙ	20,000/-	400/-	150/-	2 مهينا
18)	ايم/آر ٽو ڊاڪ بنگلوسانگهڙ	35,000/-	700/-	150/-	2 مهينا
19)	ايم/آر ٽو اسسٽنٽ انجنيئر بلڊنگس بنگلو اينڊ اسٽاف ڪوارٽر سانگهڙ	35,000/-	700/-	150/-	2 مهينا
20)	ايم/آر ٽو گرين گوڊان جهول	40,000/-	800/-	150/-	2 مهينا
21)	ايم/آر ٽو گرين گوڊان سنجهورو	30,000/-	600/-	150/-	2 مهينا
22)	ايم/آر ٽو ڊپٽي ڊائريڪٽر ايگريڪلچر آفيس ائٽ سانگهڙ (ڪمپائونڊ وال)	40,000/-	800/-	150/-	2 مهينا
23)	ايم/آر ٽو ايگريڪلچرل آفيسر اينڊ فيلڊ اسسٽنٽ ريزيڊنسز ائٽ سانگهڙ	30,000/-	600/-	150/-	2 مهينا

1- ڪورا ٽينڊر فارم شيڊولڊ بئنڪ مان ڪال ڊپازٽ دستياب ڪرڻ تي 99-11-3 جي منجهند جو هڪ وڳي جاري ڪيا ويندا.
2- ٽينڊر 99-11-4 جي منجهند جو 1-30 وڳي واپس ورتا ويندا ۽ ساڳئي ڏينهن جي منجهند جو 2 وڳي ٺيڪيدارن يا سندن نمائندن جي موجودگي ۾ کوليا ويندا.
3- مجاز اٿارٽي ڪنهن به هڪ يا سڀني ٽينڊرن کي بنان ڪنهن سبب ٻڌڻ جي رد ڪرڻ يا مڃڻ جو حق حاصل رکي ٿي.
4- شرطن وارا ٽينڊر ڪونه مڃيا ويندا.
5- اگر مٿين تاريخن تي ڪوبه ڪم بغير ريسپانس جي رهيو ته ساڳيو هيٺين تاريخن تي وري جاري ڪيو ۽ کوليو ويندو.

وري جاري ڪرڻ جي تاريخ	وري کولڻ جي تاريخ
10-11-99	11-11-99

صحيح
ايگزيڪيوٽو انجنيئر
پروانشل بلڊنگس ڊويزن
سانگهڙ

انفرميشن/ڪراچي-2587/99

نامردائپ Impotence

ايم. زمان شيخ

ايم. بي. بي. ايس (سنڌ) ايف. سي. پي. ايس (پاڪ). ايم آر. سي پي. ايف. آر سي. پي (برطانيہ) ايم. ايس. سي
(انڊوڪرائنلاجي ۽ ڊايابيٽس) (گلاسڪو)
ڪلينڪ: ڪمرو نمبر M-5 ميزبنائن فلور. تاج ميڊيڪل ڪمپليڪس. ايم. اي. جناح روڊ. ڪراچي

نامردي هڪ عام شڪايت آهي. پر اڻڄاڻائيءَ جي ڪري ڪيترائي ماڻهو "نيم حڪيمن" جي هٿ چڙهي ويندا آهن ۽ غلط سلط دوائون يا ڪُشتا کائي پنهنجي صحت تباهہ ڪري ويهندا آهن. اهو ان جي ڪري ٿيندو آهي تہ ان حساس مسئلي جي ذڪر ڪان هر ڪو شرمائيندو ۽ گهبرائيندو آهي. مريض بہ تہ ڊاڪٽر بہ. ان جو فائدو سنياسي بابا، فٽ پاٿي حڪيم، عطائي ۽ نام نهاد جنسي امراض جا ماهر وٺندا آهن. جن جو سمورو ڌنڌو ڪوڙن اشتهارن، مڪر ۽ فريب تي ٻڌل هوندو آهي ۽ معصوم مريض انهن جي وَرِ چڙهي پنهنجو مال متاع ۽ قيمتي صحت جهڙي نعمت وڃائي ويهندا آهن.

نامردي هڪ مرض آهي، چاهي ان جو سبب نفسياتي هجي يا جسماني، ان جو علاج ٻين مرضن وانگر ٿيڻ کپرجي. هيٺ ان بيماريءَ جو مختصر احوال سائنسي طريقي سان ڏئي رهيا آهيون. ان باري ۾ وڌيڪ معلومات "ويڄ" رسالي جي معرفت حاصل ڪري سگهجي ٿي.

نامرديءَ جي معنيٰ آهي مرداڻي مخصوص عضوي جي سخت ٿيڻ ۾ ناڪامي، جنهن ۾ شهوت جي گهٽائي يا سرعت انزال يا جلد خارج ٿيڻ يا شهوت جي عروج تائين پهچڻ ۾ ناڪامي (Inability to achieve orgasm) جي شڪايت بہ ٿي سگهي ٿي. پاڪستان جي عام آبادي ۾ نامرديءَ جي مرض جي تناسب جي معلومات ميسر ناهي، پر گهڻائي ماڻهو زندگيءَ جي ڪنهن نہ ڪنهن مرحلي تي نامرديءَ جو شڪار ٿين ٿا.

نامرديءَ جا ڪارڻ:-

(الف)نفسياتي (Psychogenic)

(ب) جسماني (Organic)

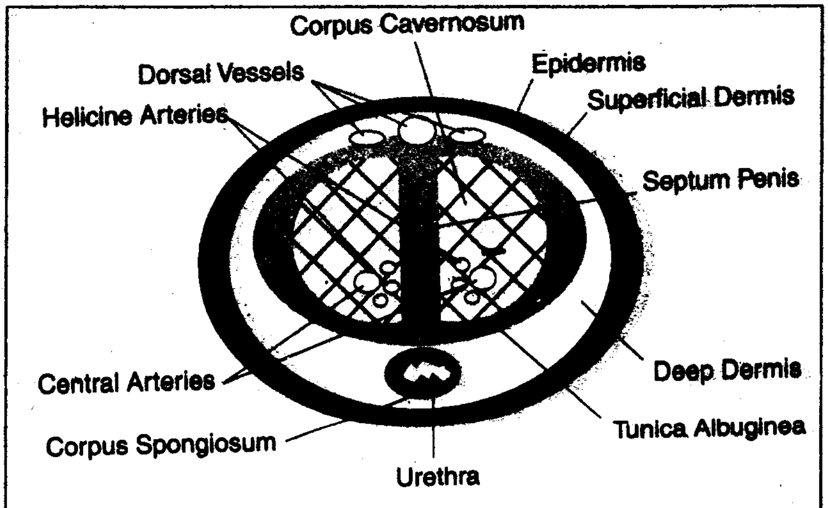
جسماني سببن جا تفصيل هيٺ ڏجن ٿا.

تنتي يا اعصابي بيماريون
(NEUROLOGICAL DISORDERS)

مثلاً

- دماغ جي ٽيمپورل ڀاڱي جي خرابي (Anterior Temporal Lobe Lesion)
- ڪرنگهي جي ڏوري جي خرابي (Spinal Cord Lesion)
- خودڪار تنتي سرشتي جي خرابي (Autonomic Neuropathy)

2. شريانين جي خرابي:
(VASCULAR DISEASES)



Penis (Cross Section)

> نامرديءَ جي مريضن جي اڪثريت ۾ خاص سبب نفسياتي هوندو آهي. خوف، ذهني دٻاءُ يا ذهني اداسي ڪنهن به غلط ڪم يا گناهه جو احساس ناجائز جنسي تعلقات سهل پڪڙجي وڃڻ جو خوف، اڄاتي ڪمٽي ڪُٽتي، زال مڙس جا پاڻ ۾ ڇڪيل تعلقات، ڪڏهن ڪڏهن زال ڪانسواءِ ٻين سان جنسي تعلقات. اهي سڀ شهوت کي به گهٽائن ٿا ۽ جنسي طور تي بيدار ٿيڻ ۾ پڻ رڪاوٽ وجهن ٿا.

- ليرش سنڊرومر (Leriche's Syndrome)
- پيٽ جي هيٺين حصي جي شريانين جي خرابي (Pelvic Vascular Disease)
- سِڪل جيو گهرڙن جي بيماري (Sickle Cell Disease)
- پوڙهو ٿيڻ (Aging)

3. غدودن ۽ هارمون جون بيماريون: (ENDOCRINE CAUSES)

- ذيابيطس: هي سڀ کان وڌيڪ عام سبب آهي.
- مردانه رطوبتن جي گهٽتائي جي ڪري مردانگيءَ جي گهٽتائي (Hypogonadism)
- پروليڪٽن هارمون جي گهٽتائي (Hyper Prolactinaemia)
- ايڊرينل غدود جي گهٽتائي (Adrenal Insufficiency)
- ٿائراڊ غدود جي گڙٻڙ (Hyper - or Hypothyroidism)

4. جنس، مثاني جون ۽ ٻيون بيماريون (URO-GENITAL DISORDERS)

- انهيءَ حصي ۾ ڪنهن چوٽ جو لڳڻ (Trauma)
- خصي ڪرڻ (Castration)
- مرداڻي عضوي جو ڪنهن سبب ڪري

4 ڪلاڪن کان وڌيڪ ڪڙوُپيروني جون بيماريون (Peyronies Disease).

5. مختلف سرشتي واريون بيماريون (SYSTEMIC ILLNESSES)

- دل جي ڪمزوري (Cardiac Insufficiency)
- رت جي شريانين ۾ ڪولسٽرال جو ڄمڻ (Atherosclerosis)
- جيري جو سسي وڃڻ (Cirrhosis of Liver)
- ٻڪين جي فعل ۾ خرابي (Uraemia)
- شيهي جو زهر (Lead Poisoning)

6. مختلف قسمن جي جراحي ڪانپوءِ (POST-OPERATIVE CAUSES)

مثلاً،

Femoral(Aorto-Iliac or Aorto-Reconstruction)
(Lumbar Sympathectomy).
(Perineal Prostectomy).
(Retro-Peritoneal Dissection)

7. مختلف دوائن جي استعمال جي ڪري مثلاً

- باربيچوريٽس (Barbiturates).
- اسپارونوليڪٽون (Spironolactone)
- اينٽي ڪولينرجڪ (Anti-Cholinergic).
- ايسٽروجن (Oestrogen).
- گوانيٿيڊين (Guanethidine).
- ڪيٽو ڪونازول (Ketoconazole).
- رسرپن (Reserpine).
- ميٿائل ڊوپا (Methyl Dopa).
- ٽراءِ سائڪلڪ ذهني دٻاءُ جي روڪ جون دوائون (Tri Cyclic Anti-Depressents).
- فينو ٿايازن (Phenothiazine).
- هيروئن، آفيم ۽ ٻيا نشا.
- ميٿاڊون (Methadone).
- ڪوڪين (Cocaine)
- ايمفيٽا مائن (Amphetamine).
- پيشاب آور يا جالارو پيشاب آڻيندڙ دوائون (Diuretics).
- مرداڻي هارمون - روڪ دوائون (Anti-Androgens).
- مونو امائنو آڪسيڊيز روڪ دوائون (Mono- Amino Oxi-dase - Inhibitors)
- شراب جو گهڻو واهپو (Alcoholism) وغيره.

هيٺ ڪن اهم سببن جو مختصر احوال ڏجي ٿو:

نفسياتي (Psychological) اسباب:

نامرديءَ جي مريضن جي اڪثريت ۾ خاص سبب نفسياتي هوندو آهي. خوف، ذهني دٻاءُ يا ذهني اداسي، ڪنهن به

> نامردي هڪ مرض آهي، چاهي ان جو سبب نفسياتي هجي يا جسماني، ان جو علاج ٻين مرضن وانگر ٿيڻ گهرجي

> حياتيءَ جي ڪنهن موڙ تي ڪنهن خاص دردناڪ واقعي ڪانپوءِ جيڪڏهن نامردي پيدا ٿئي ته اها نفسياتي آهي

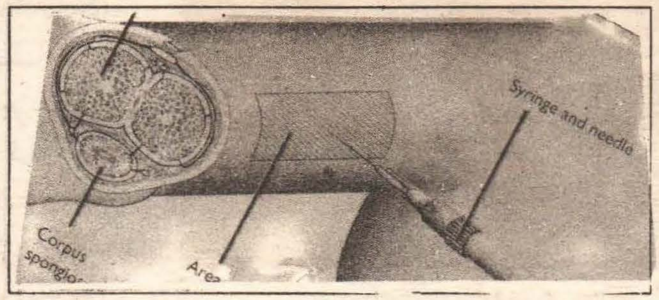
غلط ڪم يا گناهه جو احساس، ناجائز جنسي تعلقات مهل پڪڙجي وڃڻ جو خوف، اجائي گهٽي گهٽي، زال مڙس جا پاڻ ۾ ڇڪيل تعلقات، ڪڏهن ڪڏهن زال ڪانسواءِ ٻين سان جنسي تعلقات. اهي سڀ شهوت کي ٻہ گهٽائن ٿا ۽ جنسي طور تي بيدار ٿيڻ ۾ پڻ رڪاوٽ وجهن ٿا. مرداڻي عضوي جي يا تہ سختي جي شروعات ٿي نہ ٿي، ٿئي يا وري هڪ دفعو سختي شروع ٿي تہ اها برقرار نٿي رهي سگهي.

جسماني (ORGANIC) اسباب:

(1) تنتي اسباب: گهٽائي سبب تنتي (اعصابي) سرشتي (Neurological Pathway) جي ڪنهن خرابي جي ڪري هوندا آهن. جيڪي نہ صرف مرداڻي عضوي جي سختي کي شروعات ۾ ئي ناڪام بنائڻ ٿا، پر هڪ دفعو سختي اچي وڃي تہ ان کي قائم رکڻ ۾ رڪاوٽ وجهن ٿا.

(2) شريانين جي خرابي: شريانين جي بيماري جسم جي ڪنهن خاص عضوي يا حصي تائين محدود نہ هوندي آهي، پر اها سموري بدن جي شريانين ۾ ڦهليل هوندي آهي. مثلاً جيڪڏهن دل جي نالين (Coronary Arteries) ۾ ڪوليسٽرال ڄمي دل جي دوري جو باعث بڻجي ٿو يا دماغ جي شريانين ۾ اهو وري فالج ڪري سگهي ٿو تہ مرداڻي عضوي ۾ وري اهو نامرديءَ جو باعث بڻجي سگهي ٿو.

(3) گهٽيون ٿي غدودي بيماريون، مختلف سرشتن جون بيماريون (جن جو ذڪر مٿي ڪري آيا آهيون) ۽ مختلف دوائون اهي سڀ شهوت کي گهٽائن ٿيون يا وري خودڪار تنتي سرشتي ۾ خرابي



مخصوص عضوي ۾ سئي لڳائڻ واري جڳهه ۽ طريقو

پيدا ڪن ٿيون (اهو تنتي سرشتو مرداڻي عضوي جي سختي ۽ انزال ۾ انتهائي اهم ڪردار ادا ڪري ٿو) يا وري اهي مرداڻي عضوي ۾ رت جي دوري کي گهٽائن ٿيون.

(4) ڪي وري مقامي يعني مثاني ۽ جنس جون بيماريون (Local Uro-Genital Diseases) بہ نامردگي ڪري سگهن ٿيون. انهن مان هڪ "پيروني جي بيماري" (Peyronie's Disease) قابل ذڪر آهي. جنهن ۾ مرداڻي عضوي جي ڪارپس ڪيورنوزم (Corpus Cavernosum) جو غلاف (Covering Sheath) سُسٽي ويندو آهي (Fibrosis) ۽ ان ڪري مڪينيڪلي (Mechanically) مرداڻي عضوي کي ڪڙي ٿيڻ ۾ رڪاوٽ ٿيندي آهي.

(5) ڪن بيمارين ۾ وري هڪ کان وڌيڪ اسباب هوندا آهن. مثلاً ذيابيطس جي مرض ۾ ڪنهن نہ ڪنهن درجي جي نامردي 50 في سيڪڙو مريضن ۾ ٿيندي آهي. گهڻو ڪري اها خودڪار تنتي سرشتي جي خرابيءَ جي ڪري ٿيندي آهي، پر ان ۾ شريانين جي خرابي، وڌيل بلڊپريشر کي گهٽائڻ لاءِ ڏنل دوائون، بڪين جي فعل جي خرابي ۽ ذهني اداسي پڻ نامرديءَ جا ڪارڻ بڻجن ٿا.

ظاهري علامتون
(CLINICAL FEATURES)

مريض جو وڏو مسئلو اهو هوندو آهي تہ مرداڻي عضوي ۾ سختي ڪانهي. يعني يا تہ اهو ڪڙو ٿيندو ئي ڪونہ (No-erection)، يا وري شروع ۾ ٿوري سختي اچڻ ڪانپوءِ جلدئي سُسي ويندو آهي. شهوت بہ گهٽ ٿي سگهي ٿي (Loss of Libido) يا وري جلدي اخراج (Premature Ejaculation)، ٿي ويندو آهي يا اهي سڀ علامتون وري هڪ ئي وقت ۾ گڏ ٿي سگهن ٿيون.

سٽرن يا ڄنگهن ۾ جيڪڏهن هلڻ سان سور پئي (Claudication) تہ اها علامت شريانين يا رت جي نالين (Vascular) جي سبب کي ظاهر ڪري ٿي.

نفسياتي ۽ جسماني سببن جي فرق کي واضح ڪرڻ تمام ضروري آهي، جيئن تہ ٻنهي جو علاج بلڪل مختلف آهي. اهو فرق گهڻو ڪري ان مهل ئي واضح ٿي ويندو آهي، جڏهن مريض پنهنجي ڪيفيت تفصيل سان ٻڌائيندو آهي يا وري جڏهن ڊاڪٽر ان جو معائنو ڪندو آهي.

انهن مخصوص شڪايتن کان علاوه ٻيون علامتون پڻ ٿي سگهن ٿيون، مثلاً مٿي ذڪر ڪيل نفسياتي يا جذباتي علامتون جيڪي اصل ۾ نامرديءَ جو ڪارڻ هجن. ٻيون تنتي (Neurological)، ميٽابولڪ (Metabolic)، يا غدودن (Endocrine Glands) جي خرابين جون علامتون پڻ ملي سگهن ٿيون، مثلاً Hypogonadism جون علامتون، يعني مرداڻي رطوبتن جي گهٽتائي جي ڪري مرداڻي مخصوص عضوي جو صحيح نه وڌڻ ۽ مرداڻين نشانين جي گهٽتائي يعني مرداڻي عضوي ۽ خصين جو ننڍڙو رهجي وڃڻ، ڏاڙهي مڇ نه اچڻ يا گهٽ اچڻ، آواز جو هلڪو (زنانو) ٿيڻ وغيره. اهي نشانيون هارمون جو ماهر (Endocrinologist) هڪدم سڃاڻي وٺندو آهي.

سٿرن يا ڄنگهن ۾ جيڪڏهن هلڻ سان سور پئي (Claudication) ته اها علامت شريانين يا رت جي نالين (Vascular Causes) جي سببن کي ظاهر ڪري ٿي.

نفسياتي ۽ جسماني سببن جي فرق کي واضح ڪرڻ تمام ضروري آهي، جيئن ته ٻنهي جو علاج بلڪل مختلف آهي. اهو فرق گهڻو ڪري ان مهل ئي واضح ٿي ويندو آهي، جڏهن مريض پنهنجي ڪيفيت تفصيل سان ٻڌائيندو آهي يا وري جڏهن ڊاڪٽر ان جو معائنو ڪندو آهي.

نفسياتي سببن ۾ جيتوڻيڪ مريض مخصوص حالتن ۾ نامرديءَ جي شڪايت ڪندو آهي، پر رات جو يا صبح جو يا وري 24 ڪلاڪن ۾ ڪنهن به وقت سختي اچي ويندي آهي.

ڪڏهن ڪڏهن مشتزني جي وقت ڪنهن جنسي ساٿي، يا ٻي زال، يا جنسي ميلاپ شروع ڪرڻ کان اڳ سختيءَ جو پيدا ٿيڻ جسماني سببن کي رد ڪري ٿو ۽ ان جو مطلب آهي ته نامردي نفسياتي آهي. يا وري حياتيءَ جي ڪنهن موڙ تي ڪنهن خاص دردناڪ واقعي ڪانپوءِ جيڪڏهن نامردي پيدا ٿئي ته اها نفسياتي آهي، مثلاً ڪنهن پياري دوست يا مائٽ جي وفات، زال ڪانسواءِ ناجائز جنسي تعلقات يا وري روزگار کان بيروزگار ٿيڻ جي ڳڻتي مهل.

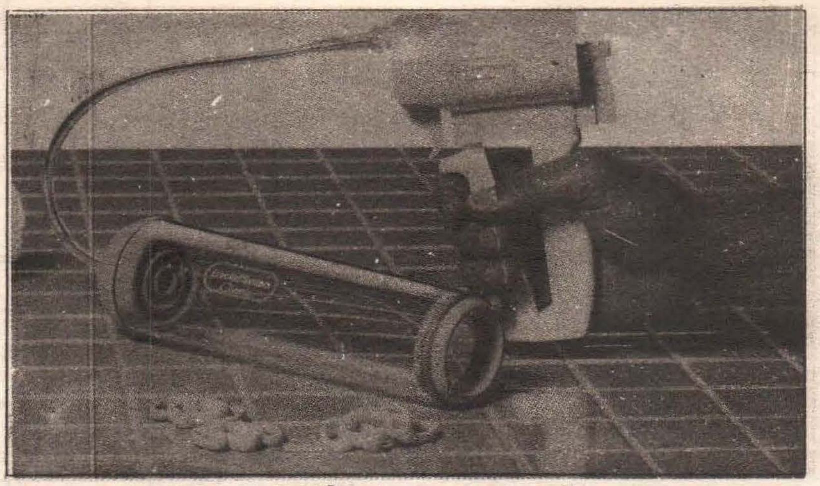
بدقسمتيءَ سان اسان وٽ هر قسم جي نامرديءَ جو علاج ٽيسٽواسٽيران (Testosterone) هارمون سان ڪيو ويندو آهي. اهو قطعي غلط علاج آهي

اهي مريض جن ۾ نامرديءَ جي شڪايت گهٽ درجي جي آهي، انهن لاءِ اڄڪلهه اهڙيون جديد باريڪ سيون نڪتيون آهن، جي سڌوسنئون مرداڻي عضوي ۾ لڳائبيون آهن ۽ انهن سان ڪوبه درد يا سور وغيره نه ٿيندو آهي

جسماني (Organic) نامردي وري آهستگي سان نمودار ٿيندي آهي، پر اها مڪمل نامردي هوندي آهي يعني هر وقت ۽ هر ڪنهن سان نامردي. شروع ۾ زبردست جنسي ترغيب سان تحرڪ ٿيندو آهي، پر آهستي آهستي اهو اثر به ختم ٿي ويندو آهي ۽ آخر ۾ ڪيڏو به اشتعال انگيز جنسي اشارو هجي، مرداڻي عضوي ۾ سختي نه ايندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن اهو فرق به واضح هوندو آهي ته نفسياتي نامرديءَ ۾ شهوت به گهٽ ٿي ويندي آهي ۽ جسماني نامرديءَ ۾ گهڻو ڪري اها برقرار رهندي آهي. Hypogonadism ۾ وري شروع کان ئي ڪڏهن به سختي نه ايندي آهي يعني اها بنيادي نامرديءَ (Primary Impotence) جي حالت هوندي آهي.

جسماني معائنو:

اهڙن مريضن جو جنسي معائنو ڪرڻ ضروري آهي، جيئن Hypogonadism



مرداڻي عضوي ۾ سختي آڻيندڙ اوزار

جون نشانيون يا ڪا تشريحي جسماني بناوت (Anatomical) جي خرابي معلوم ڪري سگهجي. ان سان گڏ تنتي ۽ شريانين جي سرشتي جو مڪمل معائنو پڻ ضروري آهي.

خصوصي معائنو: هڪ خاص اوزار (Strain Gauge) استعمال ڪبو آهي. اهو مرداڻي عضوي جي پاڙ (Base) کان وٺي چوٽي (Glans Penis) تي ٻڌي ڇڏبو آهي. ان اوزار سان سڄي رات جي دوران ٿيندڙ سختي ۽ سوڄ (Tumescence) کي رڪارڊ ڪري سگهبو آهي.

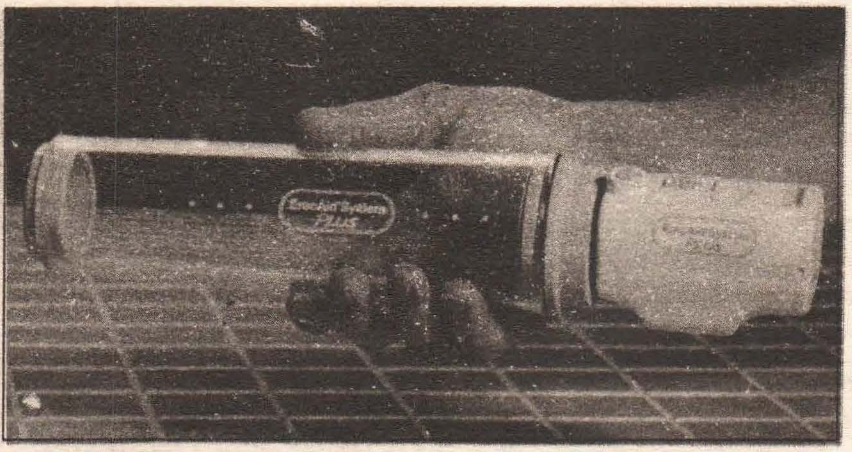
هڪ صحتمند ماڻهو ۽ نفسياتي نامرديءَ واري ماڻهوءَ کي سڄي رات ۾ 3 کان 5 دفعا سختي ايندي آهي ۽ اها سختي ننڊ جي "تيز اکيون ڦرندڙ مرحلي" (Rapid Eye Movement) REM ۾ ٿيندي آهي. جيڪڏهن اها رات جو ٿيندڙ سختي ظاهر نه ٿئي ته معنيٰ ته نامرديءَ جسماني (Organic) آهي ۽ نه نفسياتي.

مرداڻي عضوي جي سختي هڪ ٻي اوزار سان پڻ ماپي سگهبي آهي. ان کي پائڻ کانپوءِ ماڻهو آزادانه گهمي ڦري سگهي ٿو. ان اوزار کي "رِجي اسڪين" (Rigi Scan) چوندا آهن. هڪ ٻيو آسان اوزار وري "سنيپ گيج" (Snap Gauge) جي نالي سان ملندو آهي. ان ۾ ٽي نازڪ پٽيون هونديون آهن. جيڪي مرداڻي عضوي ۾ سختي اچڻ سان مخصوص زور تي واري واري سان ٽٽنديون وينديون آهن ۽ صبح جو خبر پوندي آهي ته ننڊ ۾ مرداڻو عضوو ڪيتري قدر ڪڙو ٿيو هو.

مرداڻي عضوي ۾ رت جو دٻاءُ (Blood Pressure) وري هڪ ننڍڙي اوزار سان ماپي سگهبو آهي، جيڪو مرداڻي عضوي جي پاڙ تي پٽيءَ وانگر ٻڌي ڇڏبو آهي. ان طرح سان مرداڻي مخصوص عضوي ۾ رت جي دوري کي پڻ هڪ اسپيشل الٽراسائونڊ مشين سان ماپي سگهبو آهي.

خاص ٽيسٽون:

جنسي عضون جي اعصابي نظام کي وري ڪن خاص طريقن سان معلوم ڪبو آهي، مثلاً (Bulbo Cavernous



مرداڻي عضوي ۾ سختي آڻيندڙ اوزار جو هڪ قسم

Refle Response Latency Period) ان ۾ مرداڻي عضوي جي هڪ تنت Dorsal Nerve Of Penis کي تحرڪ (Stimulus) ڏبو آهي ۽ عام طور تي عام صحتمند ماڻهن ۾ 30-50 ملي سيڪنڊ ۾ "بلبو ڪيورنس مشڪ يا سوپاري واري مشڪ" (Bulbo Cavernous Muscle) سُسندي آهي.

مرداڻي عضوي جي تنتي سرشتي ۾ خرابيءَ جي صورت ۾ ان عمل ۾ دير ٿي ويندي آهي.

جيئن ته مثاني جي فعل ۽ مرداڻي عضوي کي طاقت ۽ سختي ڏيڻ جو خودڪار تنتي سرشتو (Autonomic Pathway) ساڳيو هوندو آهي، ان لاءِ مثاني جون ڪي خاص ٽيسٽون وري جنسي تنتي خرابيءَ جو پڻ پتو ڏينديون آهن. هڪ اهڙو خاص ٽيسٽ "رسٽو-ميٽروگرافي" (Cysto Metro Graphy) آهي، جنهن ۾ مثاني جي گنجائش (Capacity) ۽ بچيل پيشاب (Residual Urine) کي معلوم ڪيو ويندو آهي.

رت ۾ پروليڪٽن هارمون (Serum Prolactin) به هر نامرديءَ جي مريض ۾ ٽيسٽ ڪرڻ گهرجي، ڇو ته رت ۾ وڌيل پروليڪٽن چاهي اهو دوائن جي ڪري وڌيو هجي يا وري "پٽيوٽري"

نامرديءَ جو هڪ مرض طور تي علاج ڪجي، چاهي ان جو سبب نفسياتي هجي يا جسماني. نيم حڪيمن ۽ سنياسي بابا قسم ماڻهن جي ور نه چڙهجي ڇو ته ان جو سائنسي علاج اڄڪلهه اسان جي ملڪ ۾ موجود آهي.

(Pituitary) يا "هائپو ٿيلا مس" (Hypothalamus) جي ٽيومر (Tumour) جي ڪري وڌيل هجي، اهو مرداڻي هارمون (Andorgens) جي پريري اثرات (Peripheral Effects) کي روڪيندو آهي.

رت ۾ ٽيسٽو اسٽيراون (Serum Testosterone) ۽ LH, FSH جي ٽيسٽ ضروري ڪرائڻ گهرجي. جو ته ڪن مريضن ۾ ظاهري طور تي ٽيسٽو سٽيرون جي ڪاٻ گهٽتائي محسوس نه ٿيندي آهي ۽ (Hypogonadism) جون نشانيون به نظر نه اينديون آهن. پر ان هوندي به اهڙن مريضن ۾ ٽيسٽواسٽيرون هارمون جي معمولي حياتياتي ڪيميائي (Biochemical) گهٽتائي ٿي سگهي ٿي، جيڪا نامرديءَ جو ڪارڻ بڻجي سگهي ٿي. جيڪڏهن ٽيسٽ ذريعي معلوم ٿي وڃي ته مردانا هارمون گهٽ آهن ته اهي ٻاهران انجيڪشن ذريعي يا واتان ڏئي سگهجن ٿا.

ذيابيطس جيئن ته نامرديءَ جو هڪ مکيه سبب آهي، ان لاءِ نامردي ذيابيطس جي پهرين ظاهري علامت (Presenting Symptom) ٿي سگهي ٿي. ان لاءِ اهڙن سمورن مريضن ۾ نيراني (Fasting) يا وري ناشتي ڪانپوءِ ٻن ڪلاڪن وارو رت ۾ گلوڪوز چيڪ ڪرڻ تمام ضروري آهي. ٻيون ٽيسٽون ضرورت آهر علامتون ڏسي ڪرائڻ گهرجن. ان جي باري ۾ اوهان جو ڊاڪٽر ئي اوهان کي بهتر مشورو ڏئي سگهندو.

علاج:

بدقسمتيءَ سان اسان وٽ هر قسم جي نامرديءَ جو علاج ٽيسٽواسٽيرون (Testosterone) هارمون سان ڪيو ويندو آهي. اهو قطعي غلط علاج آهي سواءِ انهن مريضن ۾ جن ۾ ظاهري طور ۽ پڻ مختلف ٽيسٽن سان اهو ثابت ٿئي ته ڪين Hypogon-adism آهي نه ته اهي مردانا هارمون صرف وقتي شهوت کي وڌائن ٿا پر پوءِ آخر وڃي اهي نقصان رسائن ٿا جو ته اهي پٽيوٽري غدود مان LH ۽ FSH نالي هارمونن جي قدرتي اخراج کي گهٽائن ٿا ۽ نتيجي طور نه رڳو ٽيسٽواسٽيرون جي اندروني رطوبت Endogenous Secretion گهٽجي وڃي ٿي، پر منيءَ جا نطفه Sperms پڻ گهٽجي وڃن ٿا.

نامردي جو علاج ان جي سببن مطابق ڪرڻ گهرجي

نفسياتي نامردي:

مريض کي دلاسو ڏيڻ، ان بيماريءَ جي تشريح ڪري سمجهائڻ، نفسياتي علاج (Psychotherapy) ۽ اٿڻي ويهڻي جي علاج (Behavioural Therapy) جي مختلف طريقن سان 40 کان 70 في سيڪڙو مريضن کي فائدو رسندو آهي.

جسماني نامردي:

جيڪڏهن ڪنهن دوا ۾ نامرديءَ پيدا ڪرڻ جو شڪ هجي ته اها دوا بند ڪرڻ سان مرض ۾ فرق ٿي ويندو آهي. ساڳي طرح سان غدوديءَ ۽ ٻين جسماني بيمارين جو علاج ڪرڻ سان، جيڪڏهن اهي نامرديءَ جو سبب آهن ته نامردي ختم ٿي ويندي آهي.

اهي مريض جن ۾ نامرديءَ جي شڪايت گهٽي درجي جي آهي، انهن لاءِ اڄڪلهه اهڙيون جديد باريڪ سيون لڪٽيون آهن، جي سڌوسنئون مرداڻي عضوي ۾ لڳائبيون آهن ۽ انهن سان درد سور ڪجهه به نه ٿيندو آهي. اهي مرداڻي عضوي جي رت جي شريانين کي ڦنڊائينديون آهن ۽ اڌ ڪلاڪ کن گهربل اثر رهندو آهي يعني مرداڻي عضوي ۾ سختي رهندي آهي. ان ۾ (پروسٽا گليندن) نالي دوا استعمال ڪئي ويندي آهي ۽ پاڪستان ۾ اها (Caverject) جي نالي سان ملندي آهي ۽ ڪاميابيءَ سان استعمال ٿي رهي آهي. پر اها سڄي شروع ۾ ڪنهن ماهر ڊاڪٽر جي نگراني ۾ ڪائنس لڳرائڻ گهرجي ۽ ان جي تربيت وٺڻ گهرجي.

اڄڪلهه هڪ شيشي جي ٽيوب وانگر هڪ اوزار نڪتو آهي، جيڪو مرداڻي مخصوص عضوي ۾ فٽ ڪري پوءِ بٽنري يا هٿرادو طريقي سان ان ۾ هلڪو خلا پيدا ڪيو آهي، جيڪو مرداڻي عضوي تي هلڪي ڇڪ وجهي ان ۾ رت کي ڀرڻ ۾ مدد ڏيندو آهي ۽ نتيجي طور عضوي ۾ سختي پيدا ٿيندي آهي. ان ڪانپوءِ هڪ رٻڙ جو باريڪ ڇلو مرداڻي عضوي جي پاڙ ۾ فٽ ڪبو آهي ۽ ان طرح سان گهربل اثر 20-30 منٽن تائين حاصل ڪري سگهبو آهي. ان جو استعمال پڻ انتهائي آسان آهي ۽ اسانجي ملڪ ۾ اهو (Post - T - VAC) جي نالي سان ڪاميابي سان استعمال ٿي رهيو آهي. ان جي باري ۾ پڻ ڪنهن ماهر ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ گهرجي.

جراحي علاج:

مٿين علاجن کان علاوه جديد قسم جي سرجري به اڄڪلهه موجود آهي. هن قسم جي جراحي ۾ مرداڻي عضوي جي شڪل جا نفيس هڪ قسم جا لچڪدار پر مضبوط سليڪون رٻڙ (Penile Pros-thesis) لڳائبا (Implant) آهن. هڪڙي قسم جا رٻڙ ته دائمي طور تي "اڌورا سخت" (Semi - Rigid) رهندا آهن. ٻي قسم جا رٻڙ وري ڦوڪجڻ جوڳا (Inflatable) هوندا آهن، يعني عام طور تي مرداڻو عضوو ڍرو ۽ سُسيل رهندو آهي، پر ضرورت وقت ان ۾ پاڻي ڀري (جنهن جو اندرئي اندر خودڪار انتظام هوندو آهي) سختي پيدا ڪري سگهجي ٿي. ٻنهي قسمن جي جراحيءَ ۾ 85-90 في سيڪڙو ڪاميابيءَ جو امڪان موجود آهي ۽ ان جا تسلي بخش نتيجا نڪرندا آهن.

آخر ۾ اهو ٻڌائڻ ضروري آهي ته نامرديءَ جو هڪ مرض طور تي علاج ڪجي، چاهي ان جو سبب نفسياتي هجي يا جسماني. نيم حڪيمن ۽ "سنياسي بابا" قسم ماڻهن جي ور نه چڙهجي جو ته ان جو سائنسي علاج اڄڪلهه اسان جي ملڪ ۾ موجود آهي.

ذيابيطس جيئن ته نامرديءَ جو هڪ مکيه سبب آهي، ان لاءِ نامردي ذيابيطس جي، پهرين ظاهري علامت (Presenting Symptom) ٿي سگهي ٿي

IRRITABLE BOWEL SYNDROME

پيٽ جو اڻ ڇاتل سور

ڊاڪٽر اشفاق ٽالپر

تحقيق مان خبر پئي آهي پنجن ماڻهن مان هڪ ماڻهو پنهنجي سڄي ڄمار ۾ هڪ دفعو هن بيماري ۾ مبتلا ٿيندو آهي هن وقت هي هڪ عام بيماري آهي. جيئن ته (Common Cold). ڪجهه ماڻهو ائين سمجهندا آهن ته هي 20 صدي جي ڪا نئين بيماري آهي پر ائين نه آهي آنڊن جي مروڙ يا (Irritable Bowel Syndrome (I.B.S ڪو نئون نالو نه آهي هي هڪ تمام پراڻي بيماري آهي. هي بيماري مختلف وقتن ۾ مختلف نالن سان سڃاتي ويندي هئي. جيئن Mucous Colitis ۽ Spastic Colon, Functional bowel disorder وغيره. ڪجهه ماڻهن جو خيال آهي ته آنڊن جي مروڙ اڄ ڪلهه وڌي وئي آهي، پر ائين به نه آهي، جيئن ته اڳ جي مقابلي ۾ هن وقت ماڻهو ٿوري گهٽي تڪليف سبب ڊاڪٽرن وٽ وڃن ٿا ۽ اڳين زماني ۾ ماڻهو قبض (Constipation) دستن (Diarrhoea) ريح بادي (Flatulence) متعلق ڊاڪٽرن سان گهٽ مشورو ڪندا هئا. هو پاڻ انهن تڪليفن کان بچڻ لاءِ احتياطي تدبيرون اختيار ڪندا هئا. اڄ به ڪيترا ماڻهو هن بيماري بابت ڪنهن کي ٻڌائڻ جي ضرورت محسوس نه ڪندا آهن، اهڙن فردن لاءِ هيٺ تفصيل سان ڄاڻ ڏجي ٿي.

آنڊن جي مروڙ يا Irritable Bowel Syndrome ڇا آهي.

اهڙي حالت، جنهن ۾ آنڊا ڪجهه ڊگهي وقت تائين گڙٻڙ جو شڪار رهن ۽ انهي جا مختلف سبب هجن، تنهن کي آنڊن جي مروڙ يا Irritable Bowel Syndrome سڏجي. آنڊن جي مروڙ اڻ وڻندڙ ۽ تڪليف ڏيندڙ ضرور هجي ٿي پر خوشقسمتي سان اها ڪا موذي بيماري نه آهي ۽ نه ئي اڄ ڏينهن تائين انهيءَ سبب ڪري ڪو موت واقع ٿيو آهي.

آنڊن جي مروڙ Irritable Bowel Syndrome جون علامتون ڪهڙيون آهن؟

جيڪي به ماڻهو هن بيماري ۾ مبتلا ٿين ٿا انهن سڀني جي علامتن ۾ ڪو وڏو فرق نه هوندو آهي.

هڪ ئي ماڻهو ۾ پهريائين هڪڙيون علامتون هونديون ۽ ڪجهه ڏينهن کان پوءِ وري ٻيون علامتون ظاهر ٿينديون، پر جيڪي مکيه علامتون آهن تن ۾ دستن يا قبضي سان گڏ پيٽ جو ڦنڊڻ ۽ بي چيني ٿيڻ شامل آهي. هر ماڻهو ۾ سڀ علامتون هڪ وقت ۾ ظاهر نه ٿينديون آهن.

ڪجهه ضروري علامتون هيٺ ڏجن ٿيون.

- **سور (Pain)**، سور پيٽ جي هيٺين کابي پاسي يا هيٺين ساڄي پاسي

ويهه سيڪڙو ماڻهو هن مرض جي علامتن ۾ ڦاٿل ڏٺا ويا آهن جن مان نوجوان وڌيڪ مبتلا ٿيندا آهن. پنجاهه سيڪڙو مريض پنجٽيهه (٣٥) سالن کان گهٽ عمر وارا هوندا آهن انهن مريضن ۾ 3 حصا عورتون ۽ هڪ حصو مرد هوندا آهن تحقيق ڪرڻ سان خبر پئي آهي ته آنڊن جي مروڙ ۾ مبتلا مريض پنهنجي زندگي کي ڏکيو محسوس ڪندا آهن ۽ اڪثر پريشاني يا ڊپريشن ۾ مبتلا ڏٺا ويا آهن.

ظاهر ٿيندو يا پيٽ جي ساڄي ۽ کاٻي پنهي پاسن کان ظاهر ٿيندو. سور حاجت پوري ڪرڻ يا ريح جي خارج ٿيڻ سان پنجاهه سيڪڙو مريضن ۾ ختم ٿي ويندو آهي جڏهن ته ماني کائڻ کان پوءِ هڪدم ظاهر ٿيندو.

- قبضي (Constipation)، قبض جي ڪري سخت سڪل ڪاڪوس خارج ٿيندو آهي ڪجهه ماڻهو روز ڪاڪوس ڪن، ڪجهه وري هفتي ۾ هڪ يا ٻه دفعا ڪاڪوس ڪن. پر اهو ضروري نه سمجهڻ گهرجي ته انهن ماڻهن کي قبض آهي قبضي تڏهن ٿيندي آهي جڏهن ڪاڪوس مان پاڻياٺ گهٽجي ويندو آهي ۽ اهو سخت ڪاڪوس آنڊي ۾ ڦاسي ۽ بي چيني پيدا ڪندو آهي ۽ خارج ٿيڻ مهل تمام گهڻي تڪليف ڏيندو آهي.
- دست Diarrhoea،

دست ڏينهن ۾ ڪافي دفعا ايندا آهن ڪجهه ڏينهن دست ۽ ڪجهه ڏينهن قبضي، ٻک نه لڳڻ ۽ الٽي جهڙو محسوس ڪرڻ.

- پيٽ ۾ گڙ ٻڙ ٿيڻ.
- گهڻا ڏڪار اچڻ.
- ڪاڪوس ۾ پوڻ، جيان سفيد مادي جو خارج ٿيڻ.
- بدهاضمو، گهڻيون ڏڪارون اچڻ پيٽ پريل محسوس ٿيڻ، ماني کائڻ کان پوءِ چيلهه ۾ سور.

هر هڪ مريض ۾ مٿين علامتن مان ڪجهه ظاهر ٿينديون ۽ ڪجهه وقت کانپوءِ وري منجهي ٻيون علامتون ظاهر ٿينديون. ڪجهه مريضن ۾ علامتن ظاهر ٿيڻ کانپوءِ ڪجهه مهينن يا سالن تائين ڪابه تڪليف ظاهر نه ٿيندي.

ڪهڙا ماڻهو آنڊن جي مروڙ ۾ مبتلا ٿيندا؟

ويهه سيڪڙو ماڻهو هن مرض جي علامتن ۾ ڦاٿل ڏٺا ويا آهن جن مان نوجوان وڌيڪ مبتلا ٿيندا آهن. پنجاهه سيڪڙو مريض پنجٽيهه (٣٥) سالن کان گهٽ عمر وارا هوندا آهن انهن مريضن ۾ 3 حصا عورتون ۽ هڪ حصو مرد هوندا آهن تحقيق ڪرڻ سان خبر پئي آهي ته آنڊن جي مروڙ ۾ مبتلا مريض پنهنجي زندگي کي ڏکيو محسوس ڪندا آهن ۽ اڪثر پريشاني يا ڊپريشن ۾ مبتلا ڏٺا ويا آهن.

ڇا آنڊن جي مروڙ موروثي آهي؟
Does it runs in families?

ڪجهه تحقيق ڪندڙن جو وري خيال آهي ته آنڊن جي مروڙ (I.B.S) گهڻي ڀاڳي پريشان حال ماڻهن ۾ ٿئي ٿي. اهي عام ماڻهو جي پيٽ ۾ وڌيڪ حساس ٿين ٿا ۽ ٿوري ڳالهه تي گهري سوچ ۾ ٻڏي وڃن ٿا يا وري اٿين به ٿي سگهي ٿو ته اهي سڀ نشانيون ڪنهن ماڻهو ۾ لاڳيتي آنڊن جي مروڙ (I.B.S) سبب پئدا ٿي پون.

اهو اڪثر ڏٺو ويو آهي پر ثابت نه ڪيو ويو آهي ته آنڊن جي مروڙ جينز (Genes) جي ذريعي منتقل ٿئي ٿي يا ائين ڪٿي چئجي ته هڪ خاندان ۾ وڏن جون عادتون ننڍن ۾ منتقل ٿينديون آهن. انهن جو رهڻ ڪهڻ، عادتون، کاڌو هڪ جهڙو هوندو آهي. اگر وڏا آنڊن جي مروڙ ۾ مبتلا ٿيا هوندا ته ننڍا به ٿي سگهن ٿا.

آنڊن جي مروڙ ۾ مبتلا مريضن جو انگ

ڪڏهن ڪڏهن آنڊو پنهنجي چرپر Peristalsis Movement ۾ توازن رکي نه سگهندو آهي، جنهن ڪري گهڻي تڪليف پيدا ٿيندي آهي. جڏهن هي عمل صحيح نه هلي يا حد کان وڌيڪ حساس ٿي ڪم ڪرڻ شروع ڪري ته اهڙي حالت کي اسين چونداسين "آنڊن جي مروڙ يا I.B.S".

ڏکايل خاندانن ۾ وڌيڪ هوندو آهي. هڪ سروي مطابق ٽن مريضن مان هڪ مريض اهي هئا جيڪي ماءُ پيءُ کان مليل مسئلن جي ڪري هن مرض جو شڪار ٿيا ۽ ٽن مريضن مان هڪ مريض اهو هو جنهن جو ماءُ يا پيءُ مري ويو هو يا انهن مان هڪ الڳ ٿيل هو.

ڇا آنڊن جي مروڙ لاءِ ڪا ٽيسٽ آهي؟

ڪجهه ڊاڪٽر هن بيماري جي تشخيص بنان ڪنهن ٽيسٽ وغيره جي، تڙتڪڙ ۾ ڪري ڇڏيندا آهن. پر اهو سراسر غلط آهي. پيٽ جي تڪليف دوران مريض جي هر ڳالهه چڱي طرح ۽ تفصيل سان ٻڌڻ گهرجي ۽ ضرورت محسوس ڪجي ته ڪجهه گهربل ٽيسٽون ڪرائجن. خاص ڪري جڏهن مريض جي عمر 35 سالن جي لڳ ڀڳ يا ان کان مٿي هجي ته ۽ ڪيس ڪاڪوس ۾ رت ۽ مڪ ايندو هجي، وزن گهٽ ٿيندو ويندو هجي، بخار ۽ پيٽ ۾ سخت سور، وڌيل اڄ ۽ الٽيون هجن ته اهڙي حالت ۾ ڊاڪٽر کي سوچڻ گهرجي ته اها آنڊن جي مروڙ ڪانسواءِ ٻي ڪا خطرناڪ بيماري به ٿي سگهي ٿي. جهڙوڪ آنڊي جي آخري حصي ۾ ڪينسر، ايمويڪ، ڊسنٽري يا آنڊي جي ٽي بي وغيره. ان حالت ۾ هيٺيون ٽيسٽون ڪرائڻ گهرجن.

رت جي چڪاس Blood Tests

رت جي چڪاس ڪرائڻ سان خبر پوندي ته جسم ۾ ڪا جراثيمي بيماري يا رت جي گهٽتائي Anaemia ته نه آهي.

ايڪسري X-Rays

ايڪسري ڪرائڻ سان خبر پوندي ته آنڊي ۾ ڪٿي سوڄ يا رسولي ته نه آهي يا آنڊو ڪنهن جاءِ تي سڪڙيل ته نه آهي ۽ ان ۾ ڪو وروڪڙ ته نه اچي ويو آهي.

آنڊن جي مروڙ ۾ مبتلا مريضن جو انگ ڏکايل خاندانن ۾ وڌيڪ هوندو آهي. هڪ سروي مطابق ٽن مريضن مان هڪ مريض اهي هئا جيڪي ماءُ پيءُ کان مليل مسئلن جي ڪري هن مرض جو شڪار ٿيا ۽ ٽن مريضن مان هڪ مريض اهو هو جنهن جو ماءُ يا پيءُ مري ويو هو يا انهن مان هڪ الڳ ٿيل هو.

ڪاڪوس جي ٽيسٽ Stool Test

ڪاڪوس جي چڪاس ڪرائڻ سان خبر پوندي ته ڪاڪوس ۾ رت پُوءِ يا ڪا ٻي شي خارج ته نه ٿي ٿئي ڪا پيچش (Desyntry) وغيره يا ڪنهن قسم جا ڪيڙا ته نه آهن..

سگمائڊو اسڪوپي Sigmoidoscopy،

هي هڪ لچڪدار مادي جي ٽيوب وانگر ٺهيل اوزار آهي هي ڪاڪوس واري جاءِ مان اندر وجهي چڪاس ڪئي ويندي ته ڪٿي ڪا سوڄ، يا رسولي يا واڌ ته نه آهي.

آنڊن جي مروڙ جا ڪهڙا سبب آهن؟

ننڍو آنڊو ۽ وڏو آنڊو ٻئي گڏ جسم جا وڏي ۾ وڏا عضوا آهن. هن جي ڊيگهه 25 فوٽ آهي. هي هڪ مشڪائون ٽيوب آهي ۽ هر وقت حرڪت ڪندو رهندو آهي. هن جو ڪم آهي کاڌي مان جزا ڇاڻي، انهن کي جزب ڪري ۽ باقي بيڪار مادي کي اڳتي ڌڪي ۽ خارج ڪري. آنڊن جي ان طرح نپوڙي جزن ڪڍڻ ۽ ڦوڳ کي اڳتي ڌڪڻ واري عمل سبب جيڪا چرپر ٿئي ٿي تنهن کي Peristalisis سڏجي.

ڪڏهن ڪڏهن آنڊو پنهنجي چرپر Peristalsis Movement ۾ توازن رکي نه سگهندو آهي، جنهن ڪري گهڻي تڪليف پيدا ٿيندي آهي. جڏهن هي عمل صحيح نه هلي يا حد کان وڌيڪ حساس ٿي ڪم ڪرڻ شروع ڪري ته اهڙي

خاص ڪري جڏهن مريض جي عمر 35 سالن جي لڳ ڀڳ يا ان کان مٿي هجي ته ۽ ڪيس ڪاڪوس ۾ رت ۽ مڪ ايندو هجي، وزن گهٽ ٿيندو ويندو هجي، بخار ۽ پيٽ ۾ سخت سور، وڌيل اڄ ۽ الٽيون هجن ته اهڙي حالت ۾ ڊاڪٽر کي سوچڻ گهرجي ته اها آنڊن جي مروڙ ڪانسواءِ ٻي ڪا خطرناڪ بيماري به ٿي سگهي ٿي

حالت کي اسين چوندا سين "آندن جي مروڙ يا I.B.S". آندن جي مروڙ جو هڪ ٻيو عام سبب اڳواٽ ٿيل آندن جي سوزش (Previous Gastro Intes-tinal Infection) ٿي آهي. جيڪا آنڊي جي اندرين حصي کي وڌيڪ حساس بڻائيندي آهي جڏهن ته ٽيون سبب ڪان اهم سبب آهي تنتي سرشتي جو صحيح ڪم نه ڪرڻ (Malfunction of the nervous system). آندو تنتي ڳهرڙن (Nervous Tissues) سان جڪڙيل هوندو آهي. هن ۾ پنج ملين (Five Million) تنتي ڳهرڙا (Nerve Cells) هوندا آهن جيڪي دماغ جي تنتي ڳهرڙن سان لاڳيتو رابطي ۾ ڳنڍيل هوندا آهن.

اگر آنڊي ۽ دماغ وچ ۾ تنتي ڳهرڙن جو رابطو ٽٽي وڃي ته هن حالت ۾ آندن جي مروڙ پيدا ٿيندي.

هن بيماري بابت هڪ ٻيو نظريو اهو آهي ته اها وڏي آنڊي اندر موجود مشڪائن نشوئن جي خرابي سبب به ٿئي ٿي. جيڪي آنڊي جي سوزش (Infection) سبب وڌيڪ حساس ٿي ويندا آهن يا وڌيل حساسيت (Over Sensitivity) پيدا ڪندا آهن. مشڪاوان نشو گهڻو ڪري ذهني / جسماني ڇڪتاڻ (Stress) ڪري به وڌيڪ حساس ٿي ويندا آهن. ڪيترن ڊاڪٽرن جو خيال آهي ته هي حالت گهٽي ياڳي آنڊي جي پڇڙي (Rectum) جي وڌيڪ يا گهٽ حساسيت (Sensitivity) سبب به ٿئي ٿي. وڌيڪ حساسيت رکندڙ آنڊي جي پڇڙي وارا فرد ايئن سوچيندا آهن ته اهي جيترو پائخانو ڪن ٿا، ان کان ڪين وڌيڪ ڪرڻ گهرجي ۽ انڪري اهي پنهنجو پاڻ کي قبضي جو شڪار سمجهندا آهن. جڏهن ته گهٽ حساسيت رکندڙ آنڊي وارا ماڻهو گهٽي ياڳي پائخاني لاءِ دماغ کان ملندڙ اشارا صحيح نموني حاصل نه ڪري سگهندا آهن ۽ قبضي جو شڪار ٿي پوندا آهن.

ڪهڙيون حالتون آندن جي مروڙ پيدا ڪنديون؟

آنڊي ۾ سوزش جو ٿيڻ (Intestinal Infection)

ڪجهه مريض آنڊي ۾ خرابي ڪانپوءِ آندن جي مروڙ ۾ مبتلا ٿي ويندا آهن.

زناني خرابي (Gynaecological Problem)

زنانا عضوا ۽ آندا هڪ ٻئي سان لڳو لڳ آهن. تنهنڪري عورتن ۾ اهو پڌائڻ ڏاڍو مشڪل ٿي پوندو آهي ته سور ۽ مروڙ جون علامتون زناني خرابي سبب آهن يا آندن جي ڪري. ڪڏهن ڪڏهن ته ائين به ٿيندو آهي جو ڪيترين عورتون زناني تڪليف سمجهي انهي بيماري جي ماهر ڊاڪٽرياڻين ڏانهن وينديون آهن جيڪي ٽيسٽن ڪرائڻ سان گڏوگڏ ڪڏهن ڪڏهن آپريشن به ڪري ڇڏينديون آهن پر علامتون پنهنجي جاءِ تي برقرار رهنديون آهن. تنهن ڪري اهڙي بيماري کي پرکڻ لاءِ زنانين بيمارين جي ماهر ڊاڪٽرياڻي ڪانسواءِ آندن ۽ ٻين بيمارين جي ماهر فزيشن سان پڻ مشورو ڪرڻ گهرجي.

ڪڏهن ڪڏهن ته ائين به ٿيندو آهي جو ڪيترين عورتون زناني تڪليف سمجهي انهي بيماري جي ماهر ڊاڪٽرياڻين ڏانهن وينديون آهن جيڪي ٽيسٽن ڪرائڻ سان گڏوگڏ ڪڏهن ڪڏهن آپريشن به ڪري ڇڏينديون آهن پر علامتون پنهنجي جاءِ تي برقرار رهنديون آهن. تنهن ڪري اهڙي بيماري کي پرکڻ لاءِ زنانين بيمارين جي ماهر ڊاڪٽرياڻي ڪانسواءِ آندن ۽ ٻين بيمارين جي ماهر فزيشن سان پڻ مشورو ڪرڻ گهرجي.

دوائون (Darugs)

وڌيڪ عرصي تائين لڳاتار ڪجهه دوائون کائڻ سان آندن جي مروڙ ۾ مبتلا ٿي سگهجي ٿو جيئن سور کي ختم ڪرڻ واريون دوائون (Pain Killers) جراثيم ڪش (Antibiotic) فولادي ٽاڪ (Iron pills) ۽ دل جي بيمارين واريون ڪجهه دوائون.

ڪجهه کاڌا (Certain foods)، کير ۽ ڪڻڪ مان ٺهيل شيون، ڪافي ۽ ڪنا ميوا به هن حالت جو سبب بڻجن ٿا.

ذهني ڇڪتاڻ (Stress):
گهڻي سوچ ۽ اداس رهڻ سان هي بيماري ٿي سگهي ٿي.

علاج:
پنهنجي ڊاڪٽر سان مشورو ڪري پوءِ ڪا دوا استعمال ڪرڻ گهرجي. هن علاج کي هيٺين پاڱن ۾ ورهائي سگهجي ٿو.

قبضي:
جيڪڏهن تمام گهڻي قبضي هجي ته ڪجهه قبض ڪشا شيون استعمال ڪري سگهجن ٿيون. قبض ڪشائن جا 3 قسم هوندا آهن.

(الف) جيڪي پاڻخاني کي وڌائين (Bulk) ۽ ان سبب پاڻخانو جلدي اچي وڃي جهڙوڪ ڦوڳ واريون شيون (Bran) جنهن جو مثال اٽي جي ڇاڻ سان ڏئي سگهجي ٿو. تنهنڪري قبضي وارن فردن کي ڪڏهن به اٽو ڇاڻي ڪري نه کائڻ گهرجي ۽ مناسب سمجهن ته اٽي ۾ ڪجهه وڌارو ڇاڻ ملائي استعمال ڪن. انڪانسواءِ پيون تاندورن واريون غذائون (Fibre Diet) به ان لاءِ بهتر آهن. توهان سڪل ڪدو ته ڏٺو هوندو جنهن ۾ سڪڻ ڪانپوءِ صرف ڪاٻر يا تاندورا نظر ايندا آهن. بس اهو ئي (Fibre) آهي. اهڙي قسم جون سايون ڀاڄيون اپاري کائڻ سان قبضي جو بهتر علاج آهي ۽ اهڙي قسم جي مريض کي هي علاج جو طريقو دائمي طور اپنائڻ گهرجي جنهن ۾ ڪنهن به قسم جو نقصان نه آهي.

(ب) اهڙيون دوائون جيڪي آنڊن کي وڌيڪ حساس ڪن ۽ آنڊا سڪڙجي (Contract) پاڻخاني کي ٻاهر ڪڍن ۾ اهڙيون دوائون وڌيڪ استعمال ڪرڻ هاڃيڪار به ٿي سگهن ٿيون.

(ت) اهڙيون دوائون جيڪي پاڻخاني کي نرم ڪن ۽ جن مان هڪ دوا Lactu-lose جو مثال ڏئي سگهجي ٿو. وڌيڪ تڪليف جي صورت ۾ هي دوا استعمال ڪري سگهجي ٿي.

دست: دست هجن ته ڊاڪٽر جي مشوري سان دستن روڪڻ واري دوا استعمال ڪري سگهجي ٿي.

سور: سور کي ختم ڪرڻ لاءِ ڪا دوا يا گوري استعمال ڪري سگهجي ٿي.

آنڊن جي مروڙ لاءِ پنهنجي مدد پاڻ جا اصول

قبض کي ڪيئن ختم ڪجي.

How to reduce Constipation

- اگر توهان آنڊن جي مروڙ ۾ مبتلا آهيو ۽ توهان کي قبض آهي ته:
- ريشي Fibre وارا کاڌا وڌيڪ مقدار ۾ استعمال ڪريو. جيئن سايون ڀاڄيون، ميوا، سلاد وغيره اگر قبض نه آهي ته پوءِ ريشي وارن کاڌن جو مقدار گهٽ ڪري ڇڏيو نه ته آنڊن جي مروڙ ۾ وڌيڪ تڪليف ڏيندا.
- پاڻي وڌيڪ مقدار ۾ واپرايو. پاڻي ڪاڪوس کي نرم ڪرڻ ۾ مدد ڏيندو ۽ ڪاڪوس آرام سان خارج ٿيندو.
- روزانه ورزش ڪرڻ سان به آنڊن جي مروڙ کي گهٽائي سگهجي ٿو.
- قبضي جي صورت ۾ زياده زور لڳائڻ نه گهرجي انهي سان بواسير (Piles) ٿي سگهي ٿو.

دستن کي ڪيئن گهٽائجي

- وڌيڪ ريشي دار کاڌن کان پرهيز ڪرڻ گهرجي چانهه ۽ ڪافي جو استعمال گهٽ ڪجي. ڪافي آنڊي جي حساسيت کي وڌائيندي آهي ۽ دست پڻ وڌائيندي.
- سگريٽ پيئڻ بند ڪجن
- شراب نوشي بند ڪرڻ گهرجي.

پيٽ جو سور ڪيئن گهٽائجي

- پيٽ ۾ سور هجي ته ڊاڪٽر جي مشوري سان ڪا دوا استعمال ڪجي ۽ آرام به مفيد ٿي سگهي ٿو.
- ڪاڪوس جو خيال ٿئي ته انهيءَ کي جلدي ڪرڻ گهرجي. ڪاڪوس روڪڻ سان سور ۾ اضافو ٿي سگهي ٿو.

وڌيڪ حساسيت رکندڙ آنڊي جي بيماري وارا فرد ايئن سوچيندا آهن ته اهي بهتر پاڻخانو ڪن ٿا، ان کان ڪين وڌيڪ ڪرڻ گهرجي ۽ انڪري اهي پنهنجو پاڻ کي قبضي جو شڪار سمجهندا آهن. جڏهن ته گهڻ حساسيت رکندڙ آنڊي وارا ماڻهو گهڻي پاڻي پاڻخاني لاءِ دماغ کان ملندڙ اشارا صحيح نموني حاصل نه ڪري سگهندا آهن ۽ قبضي جو شڪار ٿي پوندا آهن

صحت لاءِ پاڻي جي ضرورت ۽ اُن جا هاڃا

مختيار احمد
مهر، سکر

زنده رهڻ لاءِ پاڻي هڪ بنيادي حيثيت رکي ٿو، جنهن کانسواءِ ڪوبہ ماڻهو جيئرو رهي ڪونہ سگهندو، اسان جي جسم جو اڌ کان بہ وڌيڪ حصو پاڻيات تي مشتمل آهي، تنهنڪري هن جي رسد کان سواءِ زنده رهي نٿو سگهجي، پاڻي هيٺين ڳالهين لاءِ گهربل هوندو آهي.

(١) پيئڻ ۽ رڌ پچاءَ لاءِ

(٢) ڌوپ ۽ صفائي سٿرائي لاءِ

(٣) اناج اپائڻ لاءِ

(۴) باهہ وسائڻ، صنعتي استعمال ۽ بجلي پيدا ڪرڻ لاءِ، وغيره.

اسين پنهنجي لاءِ پاڻي ڪٿان حاصل ڪندا آهيون؟ پاڻي حاصل ڪرڻ جا مکيہ ٽي وسيلا آهن: (١) برسات (٢) زمين جي مٿاڇري وارو پاڻي جهڙوڪ چشمہ، نديون، واهہ ۽ ڍنڍون، (٣) زير زمين پاڻي، اهي اهو پاڻي آهي جيڪو زمين جي هيٺان موجود هوندو آهي، جيئن کوهہ، ۽ هٿ جا نلڪا هٿي پاڻي حاصل ڪيو ويندو آهي. اهي ٽئي ذريعا پاڻي جا گول چڪر لڳرائيندا آهن، سمنڊن، تلائن منجهان سج جي تپش سبب پاڻي آبي بخارن ذريعي آسمان تي وڃي ڪڪر جي صورت اختيار ڪري ٿو ۽ پوءِ برسات جي شڪل ۾ ججهي مقدار ۾ زمين تي اچي ٿو ۽ وري اهو پاڻي زمين اندر جذب ٿي وڃي ٿو. اهڙن چڪرن دوران پاڻي غليظ بہ ٿئي ٿو. مينهن جو پاڻي وڏ ۾ وڏ صاف هوندو آهي، پر اهو جيئن خلا منجهان ڪرندو آهي تيئن منجهس هوا واري مٽي شامل ٿي ويندي آهي ۽ زمين تي اچڻ کان پوءِ وڌيڪ غليظ ٿي ويندو آهي. زنده رهڻ لاءِ پاڻي تہ ملي ويندو آهي، پر صاف سٿرو پاڻي پيئڻ يا حاصل ڪرڻ نهايت ڏکيو مسئلو اهي. ڳوٺن ۾ کوهن مان پاڻي حاصل ڪيو ويندو آهي، جن جي چوڌاري اڪثر ڪري جانور ٻڌل هوندا آهن ۽ کوهہ کليل هجڻ جي ڪري پکي پاڻي کي غليظ ڪري وجهندا آهن، جتي هٿ جا نلڪا هوندا آهن اتي پيئڻ جي پاڻي کان علاوه لٽا ڪپڙا ڌوئڻ يا جانورن کي وهنجارڻ سان پاڻي غليظ ٿي ويندو آهي. ڳوٺ تہ ٺهيو پر شهرن منجهہ جتي واٽر سپلاءِ جو انتظام موجود آهي اتي بہ نهايت غليظ حالت ۾ پاڻي ايندو آهي. اهڙو ملندڙ غليظ پاڻي جنهن منجهہ ڪروڙين جيت ۽ جراثيم هجن، پيئڻ ڪري اسان کي خوفناڪ بيمارين سان منهن ڏيڻو پوي ٿو ۽ هر انسان بيماري کان آجو نٿو ٿي سگهي، جيستائين ملندڙ پاڻي صاف سٿرو نہ هجي، غليظ پاڻي جي ڪري ٻارن ۾ دستن، ڪالرا جهڙن خطرناڪ مرضن منهن ڏيڻو پوندو، غليظ پاڻي جي ڪري هيٺيون بيماريون منهن ڪڍي سگهن ٿيون.

(١) معدي جو زخم (٢) پيٽ جا ڪينئان (٣) دست، (۴) ڪالرا (۵) ٽائيفائڊ (٦) جيريون جون بيماريون وغيره. غرض تہ اهڙي ملندڙ پاڻي ۾ هر بيماري جا جراثيم موجود هوندا آهن. پاڻي کي غلاظت کان پاڪ ڪرڻ جا ڪجهہ اهم اصول هي آهن.

(١) هٿ جي نلڪي جو پاڻي عموماً سٺو هوندو آهي پر ڪڏهن ڪڏهن خراب پاڻي بہ ايندو آهي. واهن وارو پاڻي جيڪو گهرن ۾ خاص ڪري پيئڻ لاءِ استعمال ٿئي، اهڙي پاڻي کي اُباري پوءِ ٺاري استعمال ڪيو وڃي.

(٢) نلڪن، کوهن ۽ اهڙين جاين وٽ جتي پاڻي ملي، اتي جانورن کي ويجهو نہ آڻڻ گهرجي، کوهہ جي ڇت ڍڪيل هجي ۽ اهڙي جاءِ تي لٽو ڪپڙو نہ ڌوئڻ گهرجي.

(٣) ڪلورين هڪ اهڙو ڪيميائي مادو آهي جنهن جو ڪم بيڪٽريا ۽ پيٽراسائيٽ جي آنن کي ناس ڪرڻ هوندو آهي. ائين هن جي استعمال ڪرڻ سان پاڻي پيئڻ لائق ٿي ويندو آهي. اسان جي ملڪ ۾ ڪلورين حاصل ڪرڻ جو ذريعو بليچنگ پائوڊر آهي، اهو جڏهن پيئڻ لاءِ استعمال ۾ ايندڙ پاڻي ۾ ٿوري مقدار ۾ ملايو وڃي تہ پاڻي ۾ موجود بيڪٽريا ۽ پٽراسائيٽ جي آنن کي ناس ڪري ڇڏيندو آهي ۽ هن جو استعمال هاڃيڪار بہ نہ آهي.

مٿي ڏنل ڪجهہ اصولن تي عمل ڪرڻ سان نہ صرف اسان صحتمند رهي سگهون ٿا بلڪہ صاف سٿرو معاشرو ٺاهي سگهون ٿا.

پاڻي جو استعمال سوچي سمجهي ڪرڻ گهرجي، ان جو پاڪ ۽ صاف هئڻ

ايڊز بابت سوال جواب

مترجم
سيف الله ابڙو

[ايڊز (AIDS) جي باري ۾ گهڻو ڪجهه چيو ويو آهي، پر ڇا اسان کي پوءِ به ڪافي ڄاڻ آهي؟ ڇا، تڏهن به اهڙا سوال آهن جن جي باري ۾ اسين ڏنل رهون ٿا ته انهن (سوالن) جي پڇڻ سان اسان کي ايڊز (AIDS) جو مريض سمجهيو ويندو؟ وڌيڪ اطمينان لاءِ ايڊز بابت خيالي ڳالهين کي ختم ڪري حقيقت کي منظرعام تي-آڻيندي. جينيٽ اونگ (JANET ONG) ڪجهه سوالن جا جواب هٿ ڪيا]

سوال -1 مان ايچ آءِ (HIV) وي جي باري ۾ گهڻو ڪجهه پڙهو آهي. ايچ آءِ وي جي اصلي معنيٰ ڇا آهي؟

جواب: ايـچ آءِ وي (HIV) تــن لفظن جو مخفف آهي. هيومن اميونو ڊيفيشنسي وائرس (Human Immu-no-deficiency Virus) يـعـنـي "ماڻهوءَ جي اندر حفاظتي نظام کي ختم ڪرڻ وارو وائرس". اهـڙي قـسـم جي وائرس کي ماڻهوءَ جي (قدرتي) حفاظتي نظام کي تباهه ڪرڻ جي طاقت هوندي آهي. ايچ آءِ وي (HIV) کان متاثر ٿيل ماڻهوءَ کي مهينن يا سالن تائين ڪا به علامت يا ظاهري نشاني وغيره ظاهر نه ٿيندي آهي. اهي عـلامتون مـاڻهوءَ جي حفاظتي نظام جي پيچ ڊاهه ڪري ظاهر ٿينديون آهن. جڏهن جسم جو اهو بچاءُ ڪندڙ نظام ڪمزور ٿيڻ لڳندو آهي ته جسـم بـه پـنـهنجو بچاءُ گـهٽ ڪري سگهندو آهي. نتيجي ۾ ماڻهو اهڙو ته ڪمزور ۽ نازڪ ٿي ويندو آهي جو اهڙي قسم جي وچڙندڙ مرض يا نـاسـور جو شـڪـار ٿيندو آهي، جنهن کان تندرست حفاظتي نظام وارو به سولائيءَ سان پاڻ ڇڏائي نه سگهندو آهي. اهڙي قسم جا وچڙندڙ مرض يـا نـاسـور وغيره "وجهه ڳولهيندڙ مرض" سڏبا آهن. ڇاڪاڻ ته اهي ماڻهوءَ جي ڪمزور ٿيل حفاظتي نظام جو فائدو وٺي ماڻهوءَ کي وچڙندا آهن.

سـوال-2: ايچ آءِ وي ۽ ايـڊز جي وچ ۾ ڪهڙو تعلق آهي؟

جواب: جيئن ته مٿي ٻڌايو ويو آهي تـه ايـچ آءِ وي هـڪ لـهـڙو وائـرس آهـي جيڪو ائڊز پيدا ڪندو آهي يعني ماڻهوءَ جي حفاظتي نظام کي ختم ڪندو آهي.

تـوهـان کـي ائـڊز نـٿـي وچڙي مـگـر جيڪي توهان کي وچڙن (چنبڙن) ٿا، اهي آهن، ايچ آءِ وي يعني "حفاظتي نظام کي ختم ڪندڙ وائرس". ائڊز تـه فقط اهڙي حالت جو نالو آهي جيڪا (HIV) کان متاثر ٿيل ماڻهن ۾ وڌندي رهي ٿي. ائين اڪثر چيو ويندو آهي ته فلاڻو ماڻهو ائڊز جي ڪري مئو. جيتـوڻيـڪ اهـو بـلـڪـل درسـت نـاهي. ڇو تـه هـڪ يـا هـڪ کـان وڌيـڪ "وجـهه ڳـولـهـي وچـڙنـدڙ مـرض" جهڙوڪ ناسور وغيره ماڻهوءَ کي متاثر ڪندا رهندا آهن ۽ سندس موت جو سبب بڻبا آهن.

سوال-3: ائڊز جون علامتون ڪڏهن ظاهر ٿينديون آهن؟ يا متاثر ٿيڻ کان علامتن ظاهر ٿيڻ جي وچ ۾ ڪيترو عرصو ٿيندو آهي؟

جواب: ان ڳالهه جو واسطو ان سان آهي تـه مـاڻـهـو ڪـڏهـن (HIV) وائرس کان متاثر ٿيو ۽ ائڊز جي پهرين علامت ڪـڏهـن ظـاهـر ٿـي. اهـو عرصـو مـاڻـهـو ماڻهوءَ لاءِ جدا آهي ۽ ائن کان ڏهن سالن تائين ٿي سگهي ٿو.

سـوال -4: سـيـف سـيـڪـس (Safe sex) يـعـنـي "مـحـفـوظ جنسيات" اصل ۾ ڇا آهي؟

جواب: ايـچ آءِ وي وائـرس هـڪ ماڻهوءَ مان ٻي ۾ رت جي مٽا سٽا ذريعي يا ٻن جنسن جي گڏجڻ مهل مخصوص مادن جي مٽا سٽا ذريعي ٿيندا (وچڙندا) آهن. اهڙا جنسياتي ڪم جنهن ۾ اهڙي

قسم جي مادن جي مٽا سٽا يا رت جي مٽا سٽا نہ ٿئي تہ ان کي "محفوظ جنسيات" سڏجي ٿو. ان ۾ هيٺيون شيون اچي وڃن ٿيون:

1- پرهيز

2- فقط هڪ وفادار "جنسي پائيوار" هجڻ.

3- جنسياتي ڪم ۾ ڦوڪڻو استعمال ڪرڻ. ائين ڪرڻ انهن بيمارين جو خطرو گهٽجي ٿو جيڪي ٻن جنسن جي ملڻ سان هڪ کان ٻئي ۾ منتقل ٿين ٿيون يا لڳن ٿيون.

4- عورت ۽ مرد جا مخصوص عضوا اگهاڙي حالت ۾ نہ ملڻ گهرجن.

اهڙي قسم جا ڪم مثلاً ڀاڪر، مالش ۽ مختلف عضون جو گسڻ يا ڇهڻ وغيره محفوظ آهن، پر ان ۾ بہ ان ڳالهہ جو خيال هجي تہ ٻنهي مان ڪنهن کي بہ جسم تي يا هٿن تي چير ڦٽ، ڦُرڻي يا ڏڪ نہ هجي.

سوال -5: ايچ آء وي ۽ ايڊز جون ڪهڙيون ظاهر علامتون ۽ آثار آهن؟

جواب: ايچ آء وي وارن اڪثر ماڻهن کي ظاهر علامتون نہ هونديون آهن. البتہ ان مرض جا مختلف طبقا يا مرحلا آهن.

(الف) سخت ۽ تيز (HIV)- مرض:
(Acute HIV-infection)

فلو وانگر بيماري جنهن ۾ ٻنڊين جي سوڄ ٿئي ٿي، بخار، جسماني بي آرامي ۽ چمڙيء تي داڻ داڻ جيڪا ٻن ٽن هفتن تائين ٿي سگهي ٿي، هي مرض جو غير علامتي مرحلو آهي. اهڙيون ڪي بہ ظاهري علامتون يا يقيني آثار نہ آهن ۽ هي مرض ڪيترن سالن تائين لڳاتار رهي ٿو.

(ب) ليمف ايڊنوپيٿي (Lymphadenopathy)

ڳچي، ٻغل يا ڇڏن ۾ پاٺياڻ جي مادي جي ڪري لڳاتار ٽن مهينن کان وڌيڪ سڄل رهندا آهن جنهن جي ڪابہ تشخيص يا وضاحت نہ ٿي ڪري سگهجي.

(ت) ايڊز ۽ ان سان لاڳاپيل حالتون

هي آخري مرحلو آهي ۽ ماڻهو جيڪو معمولي ڏڪ ڦٽ کي آساني سان منهن ڏئي ويندو آهي (HIV) جي متاثر هجڻ ڪري ان معمولي ڏڪ ڦٽ جو شڪار ٿي لوڙي لوڙي مري ويندو آهي. ٿورڙو بہ جيڪڏهن ڦقڙ، اکين، مشڪائون نظام يا چمڙي تي ڪنهن بہ عام زخم يا ڏڪ جو اثر ٿيو تہ ماڻهوء جو موت واقع ٿئي ٿو، ڇو تہ (HIV) وائرس ڪري ماڻهوء اندر قدرتي بچاء ڪندڙ نظام ختم ٿي ويندو آهي.

مرض جي هن آخري مرحلي ۾ بخار، بنا ڪنهن سبب جي وزن جو گهٽجڻ ۽ دست وغيره عام آهن.

سوال -6: ڇا ايڊز مغربي (مغرب وارن جي) بيماري آهي؟

جواب: نہ- هي بيماري سڄي ڌرتيء جي گولي (سڄي دنيا ۾) پکڙجي چڪي آهي، ۽ ٻنهي ترقي يافتہ ۽ ترقي ڪندڙ ملڪن کي متاثر ڪيو اٿائين. صحت جي عالمي اداري (WHO) جي رپورٽ مطابق سن 2000ع ڌاري دنيا ۾ 30 کان 40 ملين ماڻهو (HIV) وائس کان متاثر شده هوندا.

سوال -7: ڇا مان اهڙي شهر ۾ ايڊز کان محفوظ آهيان جتي هن مهل تائين ڪنهن بہ ايڊز ڪيس (مريض) جو اطلاع نہ مليو هجي؟

جواب: نہ- ايتري قدر جو اهڙي شهر ۾ بہ جتي ايچ آء وي واڌو (HIV+VE) يا (ايڊز جي وائرس رپورٽ) هن مهل تائين نہ ٿي هجي. چاڪاڻ تہ اتي اهڙا ماڻهو بہ ٿي سگهن ٿا جنهن کي هي مرض تہ هجي مگر ظاهري نشاني يا علامت نہ هجي. اڄ ڪلهہ جنسياتي حقيقت اها آهي تہ هر نئون جنسي پائيوار (Sexual partner) نئين قسم جي مرض کي وجهہ ڏئي سگهي ٿو.

سوال -8: ماڻهوء کي ايچ آء وي وائرس ڪيئن ٿو وچڙي؟

جواب: ايچ آء وي جي وچڙڻ جا ٽي طريقا ٿي سگهن ٿا، جنسي فعل ذريعي، رت جي مٽا سٽا ذريعي يا ماء کان ڄمندڙ ٻار ڏي.

"وڏي خطري وارو رويو" (Hihg Risk behaviour) توهان کي (HIV) وائرس کان متاثر ٿيڻ واري جاء تي اچي بيهاري ٿو.

سوال -9: "وڏي خطري وارو رويو" (Hihg Risk behaviour) ڇا آهي؟

جواب: ان ۾ هيٺيون شيون اچي وڃن ٿيون.

1- غير محفوظ جنسي فعل (ڦوڪڻي وغيره کانسواء)، پوء اهو مرد عورت جي وچ ۾ هجي يا ٻن مردن جي وچ ۾. ۾ ڪنهن بہ هڪ کي ايچ آء وي وائرس هجي.

2- سرنج ۽ ٻيو سُئي (انجيڪشن) وارو اهڙو سامان استعمال ڪرڻ جيڪو

اگر ۾ ٿي ڪنهن HIV کان متاثر شده ماڻهو تي استعمال ٿيل هجي.

3- ڪجهه ملڪن ۾ خراب ٿيل رت جي مٽا سٽا يا بگاڙيل (خراب ٿيل) عضون جي ونڻ (پيوند) ذريعي به ايچ آء وي وائرس پکڙجن ٿا يا پکڙجي چڪا آهن.

سوال -10: ڇا ايچ آء وي وائرس عام ملڻ جلڻ سان هڪ کان ٻئي ۾ منتقل ٿي سگهن ٿا؟

جواب: عام رواجي ملڻ جلڻ سان هي وائرس منتقل نٿا ٿين. هڪ ٻئي جو باٿ روم، وهنجڻ وارو ٽلاء، کائڻ پچائڻ وارو سامان ۽ ڪپڙن ڌوئڻ جي جاء وغيره استعمال ڪري سگهجن ٿا ۽ اهي محفوظ آهن. دفتر، گهر يا اسڪول ۾ متاثر ٿيل ماڻهوء سان گڏ رهي سگهجي ٿو. جيتن جي چڪ يا ڏنگ سان به هي وائرس منتقل نٿا ٿين.

سوال -11: مون کي رت جي مٽا سٽا (ڏيٺي يا وٺڻي) ڪرڻي آهي، مون کي ڪيئن خاطري ٿئي ته اها رت محفوظ آهي؟

جواب: رت وٺڻ کان اول رت ڏيڻ وارن کان اهڙي قسم جو فارم ڀرائجي، جنهن ۾ اهي ٻڌائن ته "وڏي خطري واري رويي" واري عمل کان محفوظ آهن. جيڪڏهن اهو اهڙي عمل ۾ مصروف هجن ته انهن کي رت ڏيڻ کان باز رهڻ لاء چئجي.

سوال -12: ڇا رت جي ڏيڻ سان به ايڊز ٿيڻ جا امڪان آهن؟

جواب: جيڪڏهن استعمال ۾ ايندڙ سامان (سيون ۽ سرنج وغيره) جيوڙن جراثيمن کان پاڪ هجن ۽ استعمال کانپوء ڦٽي ڪري ڇڏجن ته ايڊز جا امڪان بلڪل نه آهن.

سوال-13: ڇا ايچ آء وي وائرس (اکين جي) ڳوڙهن ۾ موجود هوندا آهن؟

جواب: هائو- پر تمام گهٽ مقدار ۾. گهٽو ڪري جڏهن تمام گهٽي مقدار ۾ ڳوڙها سڌي طرح زخم ۾ وڃي رت سان ملن ته پوء ماڻهو متاثر ٿيندو. هن مهل تائين ڪوبه اهڙو ماڻهو متاثر نه ٿيو آهي، جنهن جي مٿان ڳوڙها ڳاڙيا ويا هجن.

سوال -14: ڇا مون کي مڇر جي چڪ ذريعي ايچ آء وي يا ايڊز ٿي سگهي ٿي؟

جواب: في الحال دنيا جي به خطي ۾ اهڙي قسم جي شاهدي نه ملي آهي ته ڪو مڇرن جي ذريعي به ايڊز ڦهلجي ٿي.

سوال -15: گڏجي کاڌي کائڻ (هڪ صوف کي ٻئي چڪ هڻڻ) ذريعي اهي وائرس ڦهلجي سگهن ٿا؟

جواب: نه- وات جي پاڻياٺ (ٿڪ) ۾ تمام گهٽ مقدار ۾ وائرس موجود هوندا آهن ۽ اهي ان طريقي سان منتقل نٿا ٿي سگهن.

سوال -16: جيڪڏهن ڪو ماڻهو ڪنهن کان عضوو وٺي ته ڇا ان عضوي ڏيندڙ جي ايڊز ٽيسٽ ٿي سگهي ٿي؟ ۽ ان ۾ ڪيترو وقت لڳندو جو ان جي ٽيسٽ ٿي وڃي، خاص ڪري اهڙي حالت ۾ جڏهن عضوو وٺڻ تمام ضروري ۽ جلد هجي؟

جواب: عضوي ڏيندڙ ماڻهوء جي ضروري پڇا ڳاڇا ۽ ٻيون ضروري ڳالهيون جاچ جوچ ڪئي ويندي آهي امرجنسي جي حالت ۾ ۽ جيڪڏهن عضوي جي پيوند ڪاري تمام ضروري هجي ته اهڙي قسم جي ٽيسٽ 24 ڪلاڪن اندر ٿي سگهي ٿي.

سوال -17: ڇا اهڙي گهرو جانور جيڪو ڪنهن ايڊز کان متاثر ٿيل ماڻهوء جو پاليل هجي، ان جانور کي خطرو آهي؟

جواب: بلڪل نه- ڪنهن به گهرو جانور کي هن مهل تائين ايڊز نه ٿي آهي.

سوال-18: ڇا ڊاڪٽرن يا ٻين علاج معالجي وارن ماڻهن کي انهن جي مريضن مان HIV يا ايڊز ٿي سگهي ٿي؟

جواب: هائو- اهو ممڪن آهي. ڊاڪٽر ۽ نرسون جن جو اڪثر واسطو مريض جي رت ۽ ٻي پاڻياٺ سان هوندو آهي، ڪين حفاظتي اپاء وٺڻ گهرجن ته جيئن اهڙي بيماريء جي ٿيڻ جي امڪان کي گهٽائي سگهن.

سوال -19: ڇا مانع حمل جيلي (Contraceptive Jelly) ڪجهه خطرو گهٽائي سگهي ٿي؟

جواب: هائو- ڪجهه مانع حمل جيلي ۾ نان آڪسي نان -9 جهڙا مادا هوندا آهن جن جي باري ۾ اها رپورٽ ملي آهي ته اهي ايڊز وائرس لاء مارينڊڙ آهن ۽ اهڙي طرح خطرو گهٽجي سگهي ٿو، پر تنهن هوندي به اهي ڦوڪڻي وغيره سان استعمال ۾ آڻجن ڇاڪاڻ جو انهن جو يقيني طور محفوظ هجڻ جي ڪا پڪ نه آهي.

سوال -20: ڇا آلي (ٿڪ ۽ ڳگ واري) چمي ايڊز کي پکيڙي ٿي؟

جواب: آلي چمي يا گهري چمي (فرانسيسي چمي) چميءَ جو هڪ اهڙو قسم آهي جنهن ۾ ٻنهي جون زبانون لوا‌ڙجن ٿيون ۽ ٿڪ (گگ) هڪ کان ٻئي ۾ منتقل ٿئي ٿي. جيڪڏهن ڪنهن جي وات تي چير يا زخم هجي ۽ ٿڪ جو مقدار به گهڻو هجي ته خطرو آهي، ڇو ته ٿڪ ۾ به HIV وائرس موجود هوندا آهن. نظرياتي طور تي ته خطرو آهي ڇو ته اهڙي قسم جي ڪابه شاهدي نه ملي آهي ته ڪو آلي چمي سان ايڊز نٿي ڦهلجي سگهي.

سوال -21: ڇا "وات ۾ بدفعلي" (Oral sex) ذريعي ماڻهوءَ کي ان مرض کان متاثر ٿيڻ جو خطرو آهي؟

جواب: "وات ۾ بدفعلي" (Oral sex)، جنهن سان "مرد جي مخصوص مادي" جي منتقلي ٿئي ته اها خطري واري آهي ڇو ته ان مخصوص مادي ۾ انهن وائرس جو تمام گهڻو مقدار موجود هوندو آهي. جيڪڏهن وات ۾ چير يا زخم هوندا ته مرض بلڪل ٿي ويندو.

سوال -22: ڇا واقعي ڦوڪڻا وغيره (استعمال ڪرڻ) متاثر ٿيڻ جو امڪان (خطرو) گهٽائي سگهن ٿا؟

جواب: هائو- پر ڪا گيرنٽي وغيره نه آهي. ڦوڪڻا سالن کان زير استعمال آهن ته جيئن جنسي فعل ذريعي منتقل ٿيندڙ بيمارين جهڙوڪ باد فرنگ، آتشڪ وغيره جي پکڙجڻ کي گهٽائي سگهجي. صحيح نموني سان ويڙهيل (ٻڌل) ڦوڪڻو هڪڙي قسم جي روڪ آهي. اهڙن مخصوص مادن جي منتقل ٿيڻ جي جنهن ۾ اهي وائرس ٿي سگهن ٿا.

سوال -23: ڇا سئي ذريعي علاج سان ايڊز وائرس کي ٿيڻ جو انديشو آهي؟

جواب: سئين جي ڪري خطرو تڏهن ٿيندو آهي جڏهن اهي سئيون مختلف مريضن تي استعمال ٿين. ان ڪري اهو ضروري آهي ته اهي سيون مريض تي استعمال ڪجن جيڪي هڪ دفعو استعمال ڪانپوءِ ڦٽي ڪجن.

سوال -24: مون کي ڪهڙا احتياطي اپاءَ وٺڻ گهرجن، جڏهن مان اهڙي ماڻهوءَ سان ڪم (آفيس ڪم وغيره) ڪري رهيو/رهي آهيان جنهن کي ايڊز وائرس آهن؟

جواب: اهڙي ماڻهوءَ سان جنهن کي HIV وائرس (ايڊز وائرس) هجن، ان سان اسڪول يا گهر يا ڪم واري جاءِ تي عام رواجي ملڻ جلڻ سان ڪوبه خطرو نه آهي. ايڊز وائرس واري ماڻهوءَ سان گڏ هڪ ڪمري ۾ هجڻ ڪري ٻئي کي ايڊز وائرس نٿا وڃڻ.

سوال -25: معصوم (ننڍڙا ٻار) ڪيئن ٿا متاثر ٿين؟

جواب: معصوم ٻاڙ‌ا اور (ڄَر) ذريعي يا ڄم وقت ماءُ جي رت لڳڻ سان يا متاثر شده ٿڃ پيئڻ سان متاثر ٿي سگهن ٿا. مختلف ملڪن ۾ خراب ٿيل رت جي متا ستا ذريعي به ٻار هن مرض کان متاثر ٿين ٿا.

سوال -26: ڇا اهو ممڪن آهي ته ماڻهوءَ کي ڪابه ظاهري علامت نه هجي ۽ پوءِ به هن کي ايڊز وائرس هجي؟

جواب: وائرس جو هجڻ معنيٰ ماڻهو ان وائرس کان متاثر (اثر هيٺ آيل) هجي پر مڪمل طرح بيماري (ايڊز) نه هجيس، تنهن ڪري ان کي بيماري جون ڪي به ظاهري يا لڪل علامتون نه هونديون.

عام ڏسڻ سان ڪوبه نٿو ٻڌائي سگهي ته هي ڪو متاثر ٿيل آهي، شايد اهو ماڻهو پاڻ به نه. فقط هڪ رت جي چڪاس (HIV Antibady Test) اهو ظاهر ڪري سگهي ٿي.

سوال -27: مان هڪ شادي شده عورت آهيان، ڇا مونکي خطرو آهي؟

جواب: شادي شده عورت هجڻ جي ناتي سان، توهان کي اگر مڙس ڪانسواءِ ٻيو ڪوبه جنسي ڀائيوار نه هجي ته توهان کي ايستائين خطرو ناهي، جيستائين توهان جو مڙس ان وائرس کان متاثر نٿو ٿئي. خطري وارا ٻيا به ذريعا آهن. مثلاً خراب يا متاثر ٿيل رت جي متا ستا يا ان سئي جو استعمال جيڪا متاثر ٿيل ماڻهوءَ جي رڳ تي استعمال ٿي هجي. توهان جي ٻار کي خطرو فقط تڏهن آهي جڏهن توهان ٻار جي ڄمڻ وقت ان وائرس کان متاثر ٿيل هجو.

سوال -28: جيڪڏهن مون کي خبر پوي ته منهنجو مڙس يا منهنجي زال HIV وائرس کان متاثر ٿيل آهي ته مون کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

جواب: توهان کي ضروري احتياطي اپاءَ وٺڻ گهرجن. مثلاً ان ڀائيوار (مڙس يا زال) سان غير محفوظ جنسي فعل کان پرهيز ڪرڻ گهرجي، جيستائين توهان ڪنهن ڊاڪٽر کان صلاح مشورو نه وٺو. پنهنجي ڀائيوار کي همٿايو پڻ ته هو وڌيڪ ان مرض جي باري ۾ ڪو جوڳو بندوبست ڪري. هميشه ٽائين پيار محبت ڏيکاريندا اچو.

سوال -29: هڪ عام عورت ڇا ٿي ڪري سگهي (ان مرض جي وڪوڙجڻ کان)؟

جواب: شاديءَ تائين جنسي فعل کان پرهيز ڪي. غلط دوائون نه واپرائي، اهڙيون سيون نه هٽائي جيڪي اڳيئي ڪنهن تي استعمال ٿيل هجن.

سوال -30: ڇا HIV وائرس لاءِ ڪا چڪاس آهي؟

جواب: هائو- اليزا ٽيسٽ توهان کي گهڻن هنڌن تي مهيا ملندي جيڪا اينٽي باڊيز کي ظاهر ڪندي آهي. ايچ آءِ وي اينٽي باڊيز جي لاءِ ٻي ٽيسٽ ويسٽرن بلاٽ پيپر (Western blot paper) سڏبي آهي جيڪا مثبت اليزا جي پڪ لاءِ ڪئي ويندي آهي. HIV جا اينٽي باڊي وقت جي خاصي عرصي کانپوءِ ظاهر ٿين ٿا جيڪو وقفو ٽن کان ڇهن مهينن تائين ٿي سگهي ٿو. هن وقفي کي (Window peried) چئبو آهي.

سوال -31: جيڪڏهن منهنجي ٽيسٽ مثبت نڪري ٿي ته ڇا مونکي بيماري وڌڻ جو خطرو آهي؟

جواب: مثبت چڪاس جي معنيٰ آهي ته توهان وائرس کان متاثر (اثر هيٺ) ٿيا آهيو. اڪثر ڪري 20 سيڪڙو کان 30 سيڪڙو ماڻهو HIV کان متاثر ٿيڻ کان ائڊز ٿيڻ تائين اٺ ڏهه سال لڳائين ٿا، **تنهن ڪري اهو چوڻ ڏکيو آهي ته هن ماڻهو کي ڪڏهن وڃي ائڊز ٿيندي.** ڊاڪٽر توهان کي اهڙي نموني زندگي گذارڻ جي صلاح ڏيندو جنهن نموني سان بيماري وڌڻ جي خطري کي گهٽائي سگهجي.

سوال -32: جيڪڏهن

> "دي ٽائيم" رسالي ۾ اهڪ اهڙو مضمون ڇپيو جنهن ۾ انهن ماڻهن جي نشاندهي ٿيل هئي جي HIV وائرس هوندي به ڏهاڪي کن سالن کان وڌيڪ زنده رهيا آهن.

چڪاس ۾ نتيجو منفي اچي ٿو ته ڇا سمجهجي؟

جواب: منفي ٽيسٽ جي معنيٰ آهي ته توهان کي چڪاس واري ٽائيم تي وائرس نه آهن. ان جي معنيٰ اها نه آهي ته توهان ان کي رنڊائي سگهو ٿا. جيڪڏهن توهان وڏي خطري وارو رويو (High Risk Behavior) کي جاري ڪندو ته توهان کي دير کانپوءِ اثر ٿيندو. توهان کي ڊاڪٽر صلاح ڏيندو ته ڇا توهان کي ٽن مهينن کانپوءِ وري ٽيسٽ جي ضرورت آهي يا نه. ان جو مقصد اهو نه آهي ته اوهان ائڊز کي رنڊائي سگهو ٿا يا توهان کي مستقبل ۾ اهو مرض نه ٿيندو.

سوال -33: ميڊيا ۾ اهو رپورٽون آهن ته ٻين ملڪن ۾ ايڊز خلاف ٽڪن جو استعمال هلي پيو، ڇا اهو هتي ميسر آهي؟

جواب: في الحال ٽڪا وغيره تجربي طور (تجرباتي) آهن.

سوال -34: وڌ ۾ وڌ خطري ۾ ڪير آهن؟

جواب: وڌ ۾ وڌ خطري ۾ هي ماڻهو آهن: اهڙا مرد ۽ عورتون جن کي هڪ کان وڌيڪ جنسي پائيوار هجن.

اهڙا مرد جيڪي ساڳي جنس (مرد) يا وري مختلف جنس (عورت) سان بدفعلي (جنسي عمل) ڪندڙ هجن ۽ ڪيترائي جنسي پائيوار رکندڙ هجن. متاثر ٿيل عورتن جا اڻ ڄاول ٻار- اهڙا ماڻهو جن تي (رڳ ۾) خراب ٿيل سُيون استعمال ٿين. هيموفيليا جا مريض ۽ ٻيا اهڙا مريض جيڪي رت وٺندڙ هجن.

سوال -35: "دي ٽائيم" رسالي ۾ اهڪ اهڙو مضمون ڇپيو جنهن ۾ انهن ماڻهن جي نشاندهي ٿيل هئي جي HIV وائرس هوندي به ڏهاڪي کن سالن کان وڌيڪ زنده رهيا آهن. ڇا ان جو مقصد اهو ناهي ته ڪجهه ماڻهو ائڊز کي رنڊائي سگهن ٿا يا ائڊز ٿيڻ کان آزاد آهن؟

جواب: نه- في الحال ان جو مطلب اهو آهي ته اهو اثر وڌي وڃي بيماريءَ جي اهڙي مرحلي تي نه پهتو آهي، جتي ظاهري نشانين علامتن مان مرض جي شناخت ڪري سگهجي.

سوال -36: مان ائڊز وائرس کان متاثر ٿيل آهيان، ڇا مون کي مڙس/زال کي ٻڌائڻ گهرجي؟

جواب: ائڊز وائرس (واري پريشان ڪُن حالت) هڪ تڪليف يا عام مونجهاري کان گهٽ وڌيڪ آهي، جيستائين وائرس اڪيلي ۾ هوندا ته اهي وڌيڪ موتمار آهن.

سوال -37: ڪنهن اڳيان ظاهر ٿيڻ (Being exposed to) ۽ متاثر ٿيڻ (Infected Aids virus) جي وچ ۾ ڪهڙو تفاوت آهي؟

جواب: "ڪنهن اڳيان ظاهر ٿيڻ"

جي معني آهي ته اهو ماڻهو "HIV+Ve" واري ماڻهوءَ سان يا ان جي ڪنهن به قسم جي پاڻياٺ سان غيرمعمولي (غير رواجي) طرح سان مليو جليو ۽ متاثر ٿيڻ جي معني اها آهي ته ان غير رواجي ملڻ جلڻ جي نتيجي ۾ اهي وائرس ان جي جسم ۾ منتقل ٿي ويا.

سوال -38: يورپ ۾ جيڪو ماڻهو ايڊز سبب مري وڃي ٿو، ان جي جسم کي ڪيڏانهن ٿو ڪيو وڃي؟

جواب: جسم جي ڪٽڻ جي باري ۾ ڪجهه قاعدا قانون آهن، ان جي گهر وارن کي ان قانون مطابق هلڻ لاءِ عرض ڪيو ويندو آهي ته جيئن وڌيڪ حفاظت ٿئي. ڪفن دفن واسطي جسم کي گهر کڻي وڃڻ جي اجازت نه آهي، سواءِ مسلمان جي جسم جي. جسم کي جلدي پوريو ويندو آهي يا ساڙيو ويندو آهي. پر اڃا به انهن کي سيل ٿيل پيٽين ۾ وجهي پوريو ويندو آهي. پيون رسمون رواج به اتي لاشي رکڻ واري جاءِ يا قبر يا مسڻ وٽ ادا ڪيون وينديون آهن.

سوال -39: مان ڇا ٿو ڪري سگهان جيڪڏهن مان HIV کان متاثر آهيان يا ايڊز آهي؟

جواب: ماڻهن کي حقيقت کان آگاهه ڪر. ڏکن دردن کي انهن منجهه ورهائي. ايڊز جي باري ۾ پنهنجي ڊاڪٽر وٽان گهڻي معلومات رک. پنهنجي صحت جي باري ۾ ڊاڪٽر جي صلاح تي عمل ڪر. پنهنجو پاڻ لاءِ همتائيندڙ ماحول ناهه. پنهنجي جنسي زندگي کي متائڻ جي ڪوشش ڪر ته جيئن ٻين کي اهو مرض نه وڃڙي. اهڙو عملي منصوبو ناهه جنهن مان سنا مقصد ونجن. مثبت رويو توهان

اليزا ٽيسٽ توهان کي گهٽ هنڌن تي مهيا ملندي جيڪا اينٽي باڊيز کي ظاهر ڪندي آهي. ايچ آءِ وي اينٽي باڊيز جي لاءِ ٻي ٽيسٽ ويسٽرن بلاٽ پيپر (Western blot paper) سڏبي آهي جيڪا مثبت اليزا جي پڪ لاءِ ڪئي ويندي آهي

کي ايڊز خلاف وڙهڻ ۾ همتائيندو ۽ ان جي وڌيڪ اثر کي رنڊائيندو.

سوال -40: ايڊز سان وڙهڻ لاءِ مان ڇا ٿو ڪري سگهان؟

جواب: شخصي طور تي اهڙو عملي قدم کڻو جوان وائرس کان متاثر ٿيڻ کان بچي سگهجي. توهان کي ايڊز ۽ HIV وائرس جي باري ۾ حقيقتن جي ڄاڻ هجڻ گهرجي ۽ اها ڄاڻ عام ڪريو. ايڊز جي باري ۾ ڪوڙ کي دٻائي ختم ڪريو ۽ غلط فهمين کي سلجهايو ۽ متاثر ماڻهن سان عام رواجي سلوڪ رکو. ڪم واري جاءِ تي، ڪلب ۾ يا گهر ۾ اهڙي قسم جا ڪم ڪريو جيڪي ايڊز جي باري ۾ وڌيڪ سجاڳي پيدا ڪن. اهڙا ڪم ان مرض ۽ جهالت خلاف وڙهڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندا. جيڪڏهن توهان سمجهو ته توهان خطري جي حالت ۾ رهيا آهيو ته پنهنجي ڊاڪٽر سان رابطي ۾ اچو.

سوال -41: ڇا ايڊز لاءِ ڪو علاج آهي؟

جواب: نه- في الحال ڪوبه علاج نه آهي ۽ نه ئي وري ٽڪا آهن جن سان ماڻهن کي بچائي سگهجي. دوائون جيڪي هن وقت ترقيءَ ۾ آهن اهي پڻ بيماري ٿيڻ ۾ تاخير ڪرڻ لاءِ هن. اسين اميد اها رکون ٿا ته ماڻهو مهل سان ڪو بندوبست ڪري زندگيون وڌائين يا زندگيءَ جو معيار وڌائين ۽ شروعات ۾ ئي ڪو علاج وغيره شروع ڪن يا وائرس کي ختم ڪندڙ دوائون ۽ علاج استعمال ڪن ۽ اهڙيون دوائون واپرائين جيڪي حفاظتي نظام کي مضبوط ڪندڙ هجن.

سوال -42: هتي ايڊز جي مريض لاءِ ڪو علاج ميسر آهي؟

جواب: دوائن وسيلي علاج (Drug therapy) جيڪو ايڊز لاءِ اڃا خاطر خواه نه آهي، پر اميدن جا ڪرڻا روشن آهن. ايترو ضروري آهي ته ان بيماريءَ کي وڌڻ ۾ رنڊڪ وجهي سگهجي ٿي. ايڊز ڪائونسلنگ سروس مريض کي مفت مشورا ڏئي ٿي ته هو حالتن سان ڪيئن منهن ڏين ۽ ڪهڙي نموني هو تندرست زندگاري گذارين، جنهن سان بيماري کي دير دير سان وڌڻ جو موقعو ملي.

ڏڪڻي ڇا آهي

ڊاڪٽر عبدالحئي

سرديءَ جي موسم ۾ توهان کي گهڻو ڪري ڏڪڻي محسوس ٿيندي هوندي. ڇا توهان ڪڏهن اهو سوچيو آهي ته سرديءَ ۾ هيءُ ڏڪڻي ڇو ٿي ٿئي؟ دراصل ڏڪڻي جسم جي کل ۽ گوشت جو غيرارادي ردعمل آهي، جيڪو سرديءَ ۾ ظاهر ٿيندو آهي. ان سان انساني جسم گرميءَ جي زيان کي روڪڻ ۽ جسم جو مخصوص گرمي پد (ٽيمپريچر) قائم رکڻ جي ڪوشش ڪندو آهي. ڏڪڻي جو عمل انساني دماغ جي هڪ اهم حصي هائپو ٿيلمس مان ڪنٽرول ڪيو ويندو آهي. هائپوٿيلمس انساني جسم جي گرمي پد جي تبديليءَ جي حوالي سان انتهائي حساس هوندو آهي ۽ جسم ان وسيلي ٽيمپريچر کي انتهائي معمولي تبديليءَ کي محسوس ڪري وٺندو آهي. جيڪڏهن هائپوٿيلمس جسم جي ٽيمپريچر کي معمول کان گهٽ محسوس ڪندو آهي ته ٿائرائڊ گلينڊ کي پيغام موڪليندو آهي ۽ هي گلينڊ غذا جي عمل کي تيز ڪندو آهي، جنهن جي نتيجي ۾ گرميءَ جو گهڻو مقدار پيدا ٿيندو آهي ۽ گوشت وڌڻ ۽ گهٽڻ شروع ڪندو آهي. چمڙي يا کل جا ننڍا ننڍا سوراخ بند ٿي ويندا آهن ته جيئن گرميءَ جي زيان کي روڪي سگهجي. هي ردعمل ٿڌي موسم ۾ صورتحال جو مقابلو ڪندو آهي ۽ جسم کي گرم رکندو آهي.

هائپوٿيلمس جو گرمي پد جي تبديليءَ جي مقابلي ۾ هي ردعمل جسم جي مقرر ٽيمپريچر کي برقرار رکڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪندو آهي جيڪو سردي يا گرميءَ جو اثر قبول ڪرڻ کانسواءِ هڪ جهڙو رهندو آهي. گرمي پد کي ڪنٽرول ڪرڻ جو هي مرڪزي سسٽم ميٽابولزم جي سراسري ۽ ٻين نظامن کي ڪم ڪرڻ لاءِ هي ميٽابولزم سسٽم ايترو حساس هوندو آهي جو جيڪڏهن گهڻي دير تائين انهن کي مناسب ٽمپريچر نه ملي ته هو شايد متاثر ٿئي. اهڙي صورتحال ۾ ٻه صورتون نظر اچن ٿيون. گهڻو تيز بخار، يا مقرر ڪيل معيار کان گهٽ گرمي پد.

گهڻي تيز بخار مثلاً نمونيا ۽ انفلوئنزا جي صورت ۾ مريض کي جسم ۾ جيڪا ڏڪڻي محسوس ٿيندي آهي ۽ جنهن کي ٿڌ لڳڻ چئبو آهي. دراصل بخار جي حالت ۾ انساني جسم گهڻي گرمي پيدا ڪندو آهي ۽ جيئن ته ٻاهر جي نارمل فضا جي مقابلي ۾ اندرين جسم جو ٽيمپريچر گهڻو هوندو آهي ان ڪري مريض سيءُ محسوس ڪندو آهي ۽ ردعمل ڪري ڏڪڻي محسوس ٿيڻ يا گهڻو تيز بخار هئڻ جي صورت ۾ هلڪا هلڪا جهٽڪا به محسوس ٿيندا آهن. گرميءَ

> دراصل بخار جي حالت ۾ انساني جسم گهڻي گرمي پيدا ڪندو آهي ۽ جيئن ته ٻاهر جي نارمل فضا جي مقابلي ۾ اندرين جسم جو ٽيمپريچر گهڻو هوندو آهي ان ڪري مريض سيءُ محسوس ڪندو آهي

جو توازن قائم رکڻ لاءِ بخار گهٽ ٿيڻ سان گڏ گهٽي مقدار ۾ پگهر به نکرندو آهي.

ڪجهه ماڻهن کي عام ماڻهن جي مقابلي ۾ گهٽي سردي لڳندي آهي ۽ ٽيمپريچر جي ٿوري فرق سان ئي ڏڪٽي لڳندي آهي. ان جو اصل ڪارڻ هي آهي ته انساني دماغ ۾ هڪ طرح جو ٿرمو اسٽيٽ هوندو آهي، جيڪو جسم لاءِ مناسب گرميءَ کي مقرر ڪندو آهي. مختلف ماڻهن ۾ هي ٿرمواسٽيٽ مختلف گرميءَ تي سيٽ هوندو آهي. جيئن اڃ، بک ۽ ننڊ جي ضرورت مختلف ماڻهن جي جسماني ضرورت مطابق مختلف هوندي آهي.

عام طور تي ڏڪٽي ٿيڻ سرديءَ جي موسم ۾ جسم جو غير اختياري ردعمل هوندو آهي. غير اختياري مان اسانجو مطلب اهڙو عمل آهي جنهن کي شروع ڪرڻ يا روڪڻ جو دارومدار اسانجي ارادي تي نه هوندو آهي، پر جسم ۾ ڪجهه عمل اهڙا به ٿيندا آهن، جيڪي پنهنجو ردعمل ڏڪٽيءَ جي صورت ۾ ظاهر ڪندا آهن، ان ڪري ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته عام ڏڪڻ يا ڪنهن بيماريءَ جي ڏڪڻ جي علامتن جو فرق معلوم هئڻ گهرجي. مثلاً ڪجهه ماڻهو هيءَ شڪايت ڪندا آهن ته جڏهن هو ڪا شيءِ ڪڻن ٿا يا ڪو ڪم ڪن ٿا ته انهن جا هٿ ڏڪڻ لڳن ٿا يا ڪاوڙ وقت انهن جو سڄو جسم لڏڻ ۽ ڏڪڻ لڳي ٿو. ان جا ڪيترائي سبب آهن.

* ڪڏهن ڪڏهن ڏڪڻ جون هي علامتون خانداني هونديون آهن، ان ڪري ڪجهه ماڻهن ۾ هيءَ بيماري خاندان ڪان ورثي ۾ ملندي آهي ۽ ڪجهه کي وري نه به ٿيندي آهي ان کي Benign Essintial Tremors چئبو آهي.
* پريشاني يا ذهني دٻاءُ به ان لرزش جو سبب بڻجي ٿو.
* ٿائرائڊ گلينڊ جو حد کان وڌيڪ ڪم ڪرڻ به ڏڪٽي پيدا ڪندو آهي.
* دماغ جي هڪ مخصوص حصي ۾ ڪا خرابي يا مداخلت ڪري به شديد قسم جي ڏڪٽي پيدا ٿئي ٿي، علاج کان اڳ مرض جي صحيح سڃاڻ ۽ سبب جو معلوم هئڻ ضروري آهي.
* جسم جي مخصوص حصي ۾ لرزش دماغ يا نروس سسٽم ۾ بيماريءَ کي ظاهر ڪري ٿي. مثلاً پارڪنسنس ڊزيز وغيره.
* گهٽي شراب پيئڻ سان به لرزش ۽ ڏڪٽي ٿي سگهي ٿي.

ڏڪٽيءَ جي هي تڪليف ان وقت شديد نوعيت اختيار ڪري ٿي جڏهن هيءَ جهٽڪن جي صورت وٺي ٿي. هي مرگهيءَ Epilepsy جي چٽي علامت آهي. عام قسم جي ڏڪٽي مرگهيءَ جي جهٽڪن کان قطعاً مختلف هوندي آهي. هلڪي ڏڪٽي ۽ شديد مرگهيءَ ۾ چٽو فرق آهي. شديد مرگهيءَ ۾ مريض زمين تي ڪري پوندو آهي ۽ ڏڪڻ لڳندو آهي ۽ هوش حواس مان نڪري ويندو آهي ۽ هٿ پير ڏڪڻ لڳندا آهن. پر جيڪڏهن ڏڪٽي شديد هجي ۽ مرگهي نه هجي ته انهن ۾ فرق ڪرڻ لاءِ پيرن جي آڱرين جي پوزيشن ڏسڻ گهرجي. خاص طور تي هيءَ ڏڪٽي جيڪڏهن شديد گرميءَ ۾ ٿئي ته يقينن هيءَ مرگهيءَ جي علامت آهي، انهن سيني ڳالهين ڪانپوءِ جيڪڏهن فرق واضح نه هجي ته پوءِ ڊاڪٽر سان ملڻ گهرجي.

ڇا واقعي ڏڪٽي بيماريءَ جي علامت آهي؟ عام حالتن ۾ ڏڪٽي،سيءَ جي موسم جو نارمل ردعمل آهي. ٻي صورت ۾ هيءَ ڪنهن بيماريءَ جي علامت ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن جسم جو ٽمپريچر هڪم وڌي وڃي.

ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته عام ڏڪڻ يا ڪنهن بيماريءَ جي ڏڪڻ جي علامتن جو فرق معلوم هئڻ گهرجي. مثلاً ڪجهه ماڻهو هيءَ شڪايت ڪندا آهن ته جڏهن هو ڪا شيءِ ڪڻن ٿا يا ڪو ڪم ڪن ٿا ته انهن جا هٿ ڏڪڻ لڳن ٿا

سدائين جوان رهڻ

منير احمد چنو

سدائين جوان رهڻ جي خواهش کنهن کي ناهي، جڏهن کان انسان زندگي جو سفر شروع ڪيو آهي، ان وقت کان وٺي سدائين جوان رهڻ جي فڪر ۾ آهي، ليڪن انهي کي اڄ تائين اهڙو آب حيات نہ ملي سگهيو آهي، جنهن سان هو پنهنجي زندگي ۾ هميشہ جوان رهي ۽ ڪراڙپ جا گهنج، ٻڏڻ، ڏسڻ ۽ چکڻ جون صلاحيتون اهڙيون ئي هجن جيئن ڪنهن نوجوان ۾ هونديون آهن ۽ جوانن جيان جنسي صلاحيت کي برقرار رکي سگهي.

ليڪن اڄ جي ميڊيڪل سائنس اهڙي تحقيق ۾ مصروف آهي جنهن سان انسان جي زندگي کي ٻيڻو، ٽيڻو ۽ چوڻو ڪري سگهجي. ان تحقيق کي مانٽريال جي ميڪڊونلڊ گل يونيورسٽي جي حڪيمي ليبارينري اڃا بہ زور ورتايو جڏهن ان ليبارينري جي طرفان هڪ خبر آئي تہ ڪمي جي فيملي (Crocodile family) جي ڪجهہ جانورن جي سراسري عمر نون ڏينهن مان وڌائي پنجاه ڏينهن ڪرڻ ۾ ڪاميابي حاصل ڪئي آهي. ان کان علاوه يونيورسٽي آف ڪلوفورنيا جي ماهر بائيولوجسٽ "مائيڪل" گلاب جي گلن تي زنده رهڻ واري هڪ مک جي سراسري عمر 70 ڏينهن مان وڌائي 140 ڏينهن ڪرڻ ۾ ڪاميابي حاصل ڪئي ۽ ان مک جي طاقت پهرين نسل واري مک جي ڀيٽ ۾ ڏهہ لک وڌيڪ هئي. انهن ئي رپورٽن جي نظرين مطابق سائنسدانن خيال ڪيو تہ "انسان جي عمر بہ اهڙي طريقي سان وڌائي سگهجي ٿي." پر انهي ڏس ۾ بين الاقوامي سطح تي اڃا ڪو نظريو نہ آيو آهي. تي سگهي ٿو تہ ان تحقيق ۾ ڪاميابي ٿئي يا اهو نظريو بنيادي طرح ئي غلط ٿي وڃي.

اها هڪ طئي شده حقيقت آهي تہ جيو گهرڙا (Cells) ئي جاندارن ۾ عمر جي حوالي سان ايندڙ تبديلين جا ذميوار آهن. اڄ ڪلهہ جا سائنسدان انهي مطالعي ۾ مصروف آهن تہ انسان جي عمر وڌڻ سان جسم جا گهرڙا ننڍڙا (Shrink) ٿيندا ٿا وڃن ۽ جيڪڏهن انهي ڪيميائي تبديلي جي خبر پئجي وڃي تہ شايد عمر سان پيدا ٿيندڙ تبديلين کي روڪي سگهجي ٿو. انهي کان علاوه اها بہ حقيقت آهي تہ جڏهن گهرڙا خوراڪ استعمال ڪن ٿا تہ گهرڙي جي اندرين حصن کي نرم ڪندي باقي بيڪار مادو گهرڙي مان خارج ٿئي ٿو. جيڪڏهن اها خبر پئجي وڃي تہ اهو بيڪارمادو گهرڙي جي اندر ڪيئن ٺهي ٿو ۽ ان جو اثر ٻاهرين جسم تي ڪيئن پوي ٿو تہ شايد اسين پنهنجي مقصد ۾ ڪامياب ٿي وڃون ۽ پوءِ بيڪار ۽ فاضل مادن کي گهرڙن کان پاڪ ڪري جسم تي پوندڙ اثر کان روڪي سگهجي ٿو.

ليڪن جينيات (Genetics) جا ماهر انهي جين (Gene) جي تلاش ۾ آهن جيڪا پهرين مرحلي ۾ جسم کي ڪراڙپ جا نشان ڏيڻ جي هدايت ڪري ٿي. ان جين جي تلاش کانپوءِ ٻي مرحلي ۾ انهي ۾ تبديلي ڪرڻ هوندي ۽ جيڪڏهن هڪ دفعو (DNA) ۾ تبديلي ڪرڻ ۾ ڪاميابي حاصل ٿي تہ پوءِ هن نظرئي مطابق هر ڳالهہ ممڪن ٿي ويندي ڇاڪاڻ تہ DNA زندگي جي باري ۾ ازخود هدايت ڏيئي ٿو.

گذريل ڏهن، ويهن سالن ۾ ڪجهہ اهڙي قسم جون دوائون ايجاد ڪيون ويون آهن، جنهن سان وڌندڙ عمر جي اثرات کي روڪي سگهجي ٿو، انهن ۾ Melatonin مان Antioxidents ۽ Replacement therapy ۽ Reguna-tion وغيره آهن.

1900ع ۾ آمريڪا ۾ پيدا ٿيڻ واري جي سراسري عمر 47 سال هئي پر ان صدي جي وچ ڌاري يعني 1950ع ۾ انهن جي عمر 76 سال ٿي. 1983ع ۾ ڀارت ۾ پيدا ٿيڻ واري جي عمر 52 سال هئي پر هاڻي انهن جي عمر 61 سالن کان بہ وڌيڪ آهي.

جاپان ۾ 1940ع ۾ مردن جي سراسري عمر 35 سال 4 مهينا ۽ عورتن جي 43 سال ۽ 6 مهينا هئي، ليڪن هاڻي جاپان جي عورتن ۽ مردن جي عمر سڀ کان وڌيڪ آهي. مردن جيعمر 76 سال ۽ عورتن جي تقريبن 83 سال آهي. انهي جو سبب صرف ئي صرف بهتر غذا سٺي صفائي ۽ طبي سهولتن جي بهتري آهي.

هن وقت ڪراڙپ جي حقيقت کي لڪائڻ لاءِ جيڪي هٿيار استعمال ٿين ٿا انهن ۾ هي آهن.

1- هيومن گروٿ هارمون

Human Growth Hormone

2- ميلاٽونن

Melatonin

1- هيومن گروٿ هارمون: هن هارمون جي باري ۾ چيو وڃي ٿو تہ نوجوانن ۾ (Metabolism) جو ذميوار آهي. جسم جي ڪافي حصن جي (Regeneration) ڪندو آهي. وڏي عمر وارن ماڻهن ۾ چربي وارن گهرڙن جي ڀيهر تقسيم ڪندو آهي. هي هڪ تمام مهانگو علاج آهي. هن جي باري ۾ تمام گهڻو خرچ ايندو آهي.

2- ميلاٽونن: هن هارمون جي ذريعي وڏي عمر جي اثرن کي ختم ڪري سگهجي ٿو. ان کان علاوه ننڊ نہ اچڻ جي خلاف استعمال ٿيڻ وارو هي هڪ قدرتي ۽ تصديق شده نسخو آهي. هن هارمون ذريعي ڪينسر ۽ پريشاني جهڙي دشمن هجڻ جي بہ خبر پوي ٿي.

HEPATITIS

جيري جي سوزش

ڪارڻ، تفصيل ۽ بچاءُ

ترجمو: علي مرتضيٰ ڏاريجو

جيري جي سوڄ ۽ يرقان سڄي دنيا ۾ ۽ خاص طور تي اوڀر ايشيا ۽ ان جي آس پاس وارن ملڪن ۾ هڪ وبا جيان پکڙجي رهيو آهي. ان وبا کي روڪڻ لاءِ ضروري آهي تہ وقت سر هٿ پير هنيو وڃي، جنهن لاءِ ضروري سمجهيو وڃي ٿو تہ عام ماڻهن کي هن هاڃيڪار بيماريءَ بابت مڪمل ۽ ڀرپور ڄاڻ ڏني وڃي، تہ جيئن هو موتمار بيماريءَ کي روڪڻ لاءِ مناسب اپاءَ وٺي سگهجن.

صحت جي عالمي اداري (WHO) مطابق پاڪستان دنيا جي انهن علائقن منجهان هڪ آهي جتي هيءَ بيماري نہ رڳو عام ٿي رهي آهي پر تمام تيزيءَ سان پڻ پکڙجي پڻ رهي آهي. ان چوڻ ۾ بہ وڌاءُ نہ ٿيندو تہ اسان وٽ صورتحال وڌيڪ خطرناڪ آهي، ڇاڪاڻ تہ، اڻ پڙهيل ماڻهو، صحت صفائي جي اصولن کان بي خبر انسان، گندو پاڻي ۽ ڪسين جي نيڪال جو ناڪارو انتظام، رت ڏيڻ ۽ وٺڻ کان اڳ رت چڪاس ڪرائڻ جون اڻپوريون سهولتون ۽ وئڪسين جي اڻهوند سبب هيءَ بيماري رهندو هڪ گنڀير مسئلو بڻجي ويئي آهي.

جيري جي ڪهاڻي سندس ئي زباني

مان آهيان توهانجو پنهنجو جگر

مان توهانجو جگر/جيرو آهيان، توهانجو جاني دوست ۽ هجان بہ چونہ، ڇو تہ مان توهان لاءِ اهڙا اهڙا ڪم ڪندو آهيان جيڪي ٻيو ڪير بہ ڪري نٿو سگهي. خاص طور تي توهان لاءِ ڪي اهڙا تمام اهم ڪيميائي جزا تيار ڪندو آهيان تہ ساڳئي وقت توهانجي جسم ۾ موجود بيڪار ۽ زهريلن مادن کي نيڪال بہ ڪندو آهيان. اصل ۾ مان توهانجي جسم ۾ هڪ سڀ کان وڌيڪ اهم پراسسنگ پلانٽ آهيان. مان توهانجي هاضمي جي سرشتي مان جذب ٿيندڙ غذائي جزا آٽيندڙ رت کي، تيستائين توهانجي دل، ڦڦڙن ۽ ٻين اهم عضون تائين پهچڻ نہ ڏيندو آهيان جيستائين ڪہ انهيءَ جي ڪيميائي صفائي نہ ٿو ڪري ڇڏيان. ان اهم ڪم ۾ منهنجو پورٽل سسٽم (Portal System) سڄيءَ دنيا ۾ مشهور آهي.

مان توهانجي رئيس عضون يعني دل ۽ دماغ جيان ليڪيو ويندو آهيان. جڏهن تہ، منهنجيءَ اهميت جو اندازو هيئن بہ لڳائي سگهو ٿا تہ، قدبت جي لحاظ کان مان انهن سڀني کان وڏو آهيان. منهنجو وزن ٽن کان چئن پائونڊن يعني ڏيڍ ٻن سيرن تائين ٿئي. مان توهانجي پيٽ جي مٿئين حصي ۾ پاسيرين جي پڃري جي هيٺين حصي ۾ محفوظ. ڏينهن رات بنا ڪنهن موڪل يا آرام ڪرڻ جي پنهنجو ڪم ڪندو رهندو آهيان. موڪل؟ اصل نہ. جيڪڏهن مان موڪل تي هليو وڃان تہ توهانجي تہ هميشہ لاءِ ٻينگ ٿي وڃي. پلي تہ توهان ڪيترا بہ بي پرواھ ۽ غيرذميوار ثابت ڇونہ ٿيا هجو، پر مان پنهنجيءَ ذميواريءَ کان ڪڏهن بہ غافل ناهيان رهندو، منهنجا حصا آهن، جنهن ۾ ساڄو وڏو ۽ کاٻو ننڍوآهي. هوئڻن تہ پيٽ کي زورڙو ڏيئي مونکي محسوس ڪري نہ سگهبو آهي، پر جڏهن ڪنهن بيماريءَ

مون ۾ واڌ ويجهہ ڪرڻ جي هڪ اهڙي طاقت آهي جيڪا جيڪڏهن توهان کي حيران نہ ڪري ڇڏي تہ منهنجو نالو ٺي مٽائي ڇڏيو. پلي تہ منهنجي جسم جو هڪ وڏو حصو ڪٽي الڳ ڪري ڇڏيو تہ چند هفتن اندر اهو نئين سر پيدا ٿي ويندو، پر ان جو اهو مقصد بہ ناهي تہ توهان مون سان بدسلوڪي ڪريو. بلڪل نہ، ڇو تہ شراب ۽ ڪن دوائن جي گهڻي استعمال ڪرڻ سبب مونکي هڪ دائمي نقصان پهچي سگهي ٿو تہ ائين ڪيتريون بيماريون پڻ مونکي بلڪل بيڪار ڪري ڇڏينديون آهن، جنهن سبب مان ڪنهن بہ ڪم جو باقي نہ رهندو آهيان..... **توهانجو جگر**

صحت جي عالمي اداري جي صلاح

امڙا ملڪ جتي هيپٽائيٽس-بيءَ ۾ مبتلا مريضن جو تعداد جملي آبادي جي ٻه سيڪڙي کان وڌيڪ هجي ته انهن ملڪن جي ٻارڙن لاءِ هيپٽائيٽس-بي جي بچاءَ جا ٽڪا/وئڪسين، ٻارن جي لازمي وئڪسين ۾ شامل ڪرڻ گهرجي.

سبب منهنجي قدبت ۾ واڌ اچي ويندي آهي ۽ منهنجو جسم ڪجهه سخت ٿي ويندو آهي تڏهن توهان پيٽ کي زور ڏيڻي منهنجي وجود ۽ وڌندڙ قدبت جو اندازو لڳائي سگهندا آهيو.

جيئن جسم جي ٻين عضون جا ننڍڙا ۽ پتڪڙا سيل/گهرڙا پنهنجيءَ خوردبيني بناوت باوجود پنهنجي زندگي جي سرشتي جو نظام هلائيندا رهندا ۽ انساني حيات کي قائم دائم رکندا ايندا آهن تهڙي طرح سان مون ۾ موجود سيل رات ڏينهن توهانجي خدمت ڪرڻ ۾ مصروف هوندا آهن. انهن سيلن ۾ هڪ وڏو تعداد انهن تخليقي سيلن جو آهي، جن کي هيپٽوسائيٽ (Hepatocytes) سڏيو ويندو آهي. اهي سيل پروٽين، ڪاربوهئڊريٽ/نشاستيدار ۽ سٿپ جهڙن بنيادي جزن کي ڳارڻ ۾ مدد ڪندا آهن.

هاڻ اهو ٻڌائيندس ته مان ڪهڙي طرح سان پراسسنگ ڪريان ٿو:

پروٽين جي پراسسنگ:

پروٽين توهانجي سڄي جسم ۾ هر هنڌ تي نون سيلن جي پيدائش ته هارمونن ۽ ٻين ڪيميائي مادن جي تياري جو ڪم ڪري ٿي. توهان جڏهن به گوشت، دال، آنا ۽ مڇي وغيره کائيندا آهيو ته انهن جي پروٽين، ان حالت ۾ جسم جو حصو ناهي بڻبي پر سڀ کان اڳ ۾ مان ان پروٽين کي ڳاري پوءِ ان جي نئين سر جوڙجڪ ڪندو آهيان ته جيئن اها توهانجي جسم لاءِ موزون بناوت اختيار ڪري صحيح طرح سان پنهنجو ڪردار ادا ڪري سگهي.

اها به توهانکي خبر هوندي ته ڪيئن نه پروٽين پورٽل وينس سرشتي (Portal Venous System) رستي هاضمي جي سرشتي کان مون تائين پهچي ٿي. مان ڪيميائي لحاظ کان ان پروٽين جي نئين سرجوڙجڪ ڪري ان کي هڪ اهڙي بهترين شڪل ڏئي، جسم ۾ گردش ڪندڙ رت رستي روانو ڪري ڇڏيندو آهيان. انهيءَ پيچ تاب واري عمل ۾ جيڪي ڪاراڻتا يا ڪمائتا جزا ٿين، تنکي اڳ ۾ ئي الڳ ڪري ڇڏيندو آهيان.

ڪاربوهئڊريٽس جي پراسسنگ:

ڪاربوهئڊريٽس ۾ ٽن قسمن جا ڪيميائي جزا ٿين جيڪي آهن؛ ڪاربان، هئڊروجن ۽ آڪسيجن، جنهن سبب انهن کي ڪاربوهئڊريٽس جي نالي سان سڏيو ويندو آهي. نشاستي وارا جزا ۽ کنڊون ڪاربوهئڊريٽس جا پيدار آهن. توهان جا عضوا انهن جزن کي بلڪل ائين ٻاري منجهائڻ شڪتي (Energy) حاصل ڪندا آهن، جيئن بورچي خاني ۾ باهه ٻاري منجهائنس شڪتي/گرمي حاصل ڪئي ويندي آهي. جڏهن ته انهن کي ٻارڻ جي لائق ڪرڻ ۾ منهنجو سڀ کان اهم ڪردار هوندو آهي، ڇو ته اهو به مان ئي آهيان جيڪو انهن نشاستن کي ٻن قسمن جي شڪتي مهيا ڪندڙ جزن ۾ مٽائي ڇڏيندو آهيان. جن ۾ هڪ آهي گلوڪوز (Glucose) جيڪا ترت شڪتي مهيا ڪندڙ کنڊ آهي ۽ ٻيو آهي گلوئيڪوجن (Glycogen) جنهن کي سانڍي ضرورت وقت گلوڪوز ۾ تبديل ڪري ۽ استعمال ڪري سگهبو آهي.

اهڙين حالتن ۾ جڏهن گلوڪوز جي مقدار ۾ کوٽ پيدا ٿي پوي تڏهن دماغ کي سخت ڇيهو رسي سگهندو آهي، جنهن جي تلافي ٿي نه سگهندي آهي، پر ان بجاءِ جيڪڏهن رت ۾ گلوڪوز جو مقدار غير ضروري حد تائين وڌي وڃي، تڏهن ان سبب جسم جا سيل متاثر ٿي سگهندا آهن، تنهنڪري ضروري هوندو آهي ته، رت ۾ سدائين گلوڪوز جو هڪ مناسب مقدار موجود رهي. جيئن ته مان توهانجو "جگر" آهيان ان سبب مان خاص طور تي هڪ اهڙو هارمون پيدا ڪندو رهندو آهيان جيڪو کنڊ کي گلائيڪوجن جي صورت ۾ تبديل ڪري سانڍڻ ۾ مدد ڏيندو آهي. ائين گلائيڪوجن جي پيدار مان جسم کي ضرورت آهر گلوڪوس ملندو آهي.

سٿپ جي پراسسنگ:

توهان جي جسم ۾ موجود سٿپ/وَهه به شڪتيءَ جو هڪ بيش بها خزانو آهي. مان توهان جي ڪاڏي ۾ موجود سٿپ کي ڪيميائي تبديليءَ رستي، سٿپ جي هڪ اهڙي صورت ۾ تبديل

ڇا توهانکي خبر آهي ته؟

● هيپٽائيٽس- بي جو وائرس ايترو ته هاجيڪار ۽ خطرناڪ آهي جو اهو جيڪڏهن رت جي هڪ اهڙي ڦڙي ۾ موجود هجي جيڪو ميز تي ڪري جمي ويو هجي ۽ هڪ مهيني ڪانپوءِ جيڪڏهن اهو چمپٽري باندر جي جسم داخل ڪيو وڃي ته پوءِ به اهو باندر هن مرض ۾ مبتلا ٿي ويندو.

● جيڪڏهن هئپيٽائيٽس- بي ۾ مبتلا مريض جي جسم مان چاءِ جي چمچي جي چوٿين حصي جيتري رت ڪڍي اها رت هڪ اهڙي تلاءَ ۾ ملائي وڃي، جنهن ۾ هڪ لک لٽر پاڻي موجود هجي ۽ پوءِ ان پاڻيءَ جو رڳو چاءِ جي چمچي جو چوٿون حصو چمپٽري باندر جي جسم ۾ داخل ڪيو وڃي ته اهو هن مرض ۾ مبتلا ٿي ويندو.

ڪري ڇڏيندو آهيان جيڪا جسم جي مختلف حصن ۾ گڏ ٿي نه رڳو ضرورت وقت شڪتي مهيا ڪندي آهي ته ساڳئي وقت نازڪ عضون جو تحفظ به ڪندي آهي. اهو ڪيئن؟ اهو هيئن، جيئن موٽر گاڏين جا شاڪ ائبزاربر ڪن ٿا! ائين چمڙيءَ جو تهه ته عضون جي وچواري چربي پڻ اهوئي ڪم ڪندي رهي ٿي.

غلاظتن جي ريپراسسنگ:

منهنجيون پورٽل (Portal) نليون خاص قسمن جي سيلن جي استر سان ڍڪيل آهن، جن کي ڪپفرس سيل (Kupfer's Cells) سڏبو آهي ۽ اهي رت ۾ موجود روڳي جيون کي صاف ڪندا رهندا آهن، بلڪل ائين جڻ ته اهي ڪي ننڍڙا وئڪيوم ڪلينر هجن ۽ پوءِ اهڙي پيدا ٿيندڙ غلاظت ۽ گندگي ريپراسسنگ لاءِ هيپٽوسائيٽس (Hepatocytes) جي حوالي ڪري ڇڏيندا آهن. ائين پروٽين، ڪاربوهئڊريٽ ۽ سٽپ جي پراسسنگ دوران جيڪي به غير ضروري جزا، غلاظت جي صورت ۾ گڏ ٿيندا رهندا آهن، تن جي به مان ٿي ريپراسسنگ ڪندو رهندو آهيان.

ائين مان سٽپ ۽ رت جي غلاظت کي پت جي صورت ۾ آندي ۾ خارج ڪري ڇڏيندو آهيان. پروٽين جي پيچ ڊاهه سبب پيدا ٿيندڙ آمونيا کي يوريا جي صورت ۾ رت جي گردش حوالي ڪري ڇڏيندو آهيان، جيڪو اهو بڪين تائين پهچائيندو رهندو آهي. (بڪيون منهنجون عزيز پينر آهن، جو اهي به رت مان زهريلا جزا پيشاب رستي خارج ڪري ڇڏينديون آهن.)

توهان کي اها ڳالهه به ڌيان ۾ رکڻ گهرجي ته الڪوهل/شراب ۽ ڪيتريون دوائون منهنجي لاءِجو ڪم ڪن ٿيون.

ڪهڙو خطرو ٿي سگهيم ٿو:

مان بنيادي طور تي هڪ گهڻو جانڻو ۽ جاندار آهيان، جو منهنجي اندر مان هر قسم جو زهر گذرندو رهندو آهي، جنهن جو مان دليريءَ سان مقابلو ڪري ان کي نيڪال ۽ ناس ڪندو رهندو آهيان. انهيءَ مسلسل مقابلي سبب مونکي به نقصان سان منهن ڏيڻو پوندو آهي. پر جيئن ته منهنجي اندر ۾ ٿي، پاڻکي وري پيدا ڪرڻ جي ايتري ته صلاحيت موجود آهي جو ان سبب قديم يوناني ڏندڪٿا جي هڪ ڪردار هائڊرا جيان ان مونکي به اڻ مٽ ۽ لافاني بڻائي ڇڏيو آهي، جنهن سبب مان سدائين مڙس ماڻهو ٿي توهانجي دشمن سان منهن ڏيندو رهندو آهيان. جڏهن ته ايترين سيني ڳالهين هوندي به مان مڪمل طور تي اڄيت ناهيان جو منهنجو خطرناڪ دشمن هڪ اهڙو ته خصيص ۽ ننڍ روڳي جيوڙو آهي جيڪو جيتوڻيڪ خوردبين سان به ڏسي نه سگهبو آهي، پر تنهن هوندي به اهو مون ۾ سوزش پيدا ڪري وجهندو آهي، جنهن کي جيري جي وائرس/جگري وائرس جي نالي سان سڏيو ويندو آهي. انهن ۾ خاص طور تي اهو جيڪو جگر جي اها سوزش ڪري وجهندو آهي، جنهن کي بي (B)، سي (C) ۽ ڊي (D) قسم جي سوزش ڪري سڏبو آهي. جڏهن ته جديد طبي سائنس ايتري گهڻي ترقيءَ جي باوجود، اڃان تائين ان جو ڪوبه علاج لهي نه سگهي آهي.

> توهان کي اها ڳالهه به ڌيان ۾ رکڻ گهرجي ته الڪوهل/شراب ۽ ڪيتريون دوائون منهنجي لاءِ زهر جو ڪم ڪن ٿيون

اهو به توهان سمجهي سگهو ٿا ته جيڪڏهن دشمن جو حملو مونتي حاوي ٿي وڃي ته، نتيجتاً رت ۾ موجود کنڊ جي مقدار ۾ ڪوٽ سبب دماغ کي نقصان پهچندو، رت کي ڄڄهائيندڙ پروٽين جي ڪوٽ سبب رت جو زيان، پيٽ ۾ پاڻيءَ جو پرجي وڃڻ، يرقان/سائي/ڪامڻ ته لاڳيتو رهندڙ بيهوشيءَ جو شڪار به ٿي سگهجي ٿو. انهن کانسواءِ ورلي مان جنمي نقصن جو به شڪار ٿي سگهان ٿو جهڙوڪ: ڪرنيڪٽيرس (Kernicterus) جيڪو وقت کان اڳي ڄمندڙ ٻارڙن ۾ عام آهي. هن بيماري سبب پت جو صحيح طرح سان نيڪال ٿي نه سگهندو آهي، جنهن سبب اهڙو نئون ڄاول ٻارڙو سائي جو شڪار ٿي پوندو آهي.

جسم جي سڄي رت، جنهن ۾ ڪيتري قسمن جا زهريلا مادا ۽ جيو ٿين، اهو هر هر مون منجهان گردش ڪندو رهندو آهي، جنهن سبب مان رت جي ڪيترين بيمارين جو به شڪار ٿي سگهندو آهيان. اهوئي سبب آهي جو، جيڪڏهن جسم جي ڪنهن به ٻئي حصي ۾ ڪينسر موجود هجي ته مان به ڪينسر ۾ مبتلا ٿي پوندو آهيان. جيري جي ڪينسر ٿيڻ جو هڪ وڏو سبب اهو به آهي.

الڪوهل يعني شراب جو گهڻو استعمال منهنجي تباهيءَ جو باعث بڻجي ٿو، جنهن سبب منهنجي جوڙجڪ ۾ تبديلي اچي ويندي آهي. جگر جو سخت ۽ ٽوٽ ٿي سوس ڪائي وڃڻ جنهنکي جيري جي سيروسس (Cirrhosis) سڏجي ان موذي عادت سبب پيدا ٿي پوندي آهي.

> جيڪڏهن جسم جي ڪنهن به ٻئي حصي ۾ ڪينسر موجود هجي ته مان به ڪينسر ۾ مبتلا ٿي پوندو آهيان.

توهان ئي ڪٿي ٻڌايو ته جيڪڏهن توهانجو اهڙو ڪو دوست جيڪو، توهانجو سدائين دشمن جي حملي کان بچاءَ ڪندو رهي، توهانجي جسم ۾

ڇا توهان کي خبر آهي ته هيپٽائيٽس-بيءَ جي بيماري، ايڊز کان سئوڻي وڌيڪ وچڙندڙ آهي.

داخل ٿيندڙ زهرن ۽ روڳي جيون کان توهانجو تحفظ کندو رهي. توهانجي جسماني نظام جي صحت برقرار رکڻ لاءِ پنهنجي سڄي زندگي گذاري ڇڏي ته ڇا توهان ان جو خيال نه رکندؤ.

ڪامڻ ۽ توهان

ڪامڻ ڇا آهي؟

ڪامڻ سڄي ان حالت کي جڏهن چمڙيءَ، اکين جي سفيد حصن ۽ جسم جي مختلف پڙدن جو رنگ ڦکو ٿي وڃي. ان ڦکاڻ جو مکيه ۽ بنيادي سبب هڪ خاص قسم جو ڪيميائي مادو؛ بليريوبين (Bilirubin) آهي، جيڪو رت ۾ گهڻو وڌي ويندو آهي.

متعدي ڪامڻ

جيتوڻيڪ وچڙندڙ قسم جو ڪامڻ مختلف طريقن سان پيدا ٿي سگهي ٿو پر تنهن هوندي به سيني کان اهم ۽ عام طور تي ٿيندڙ ڪامڻ تڏهن ٿي پوي ٿو جڏهن جيري جي خاص قسمن جي سيلن تي مختلف قسمن جا وائرس حملو ڪن ٿا. وائرس جي اهڙن مختلف قسمن کي اي (A)، بي (B)، سي (C)، ڊي (D) ۽ اِيءَ (E) جي نالن سان سڏيو ويندو آهي. انهن ڪانسواءِ ڪن ٻين قسمن جا به ڪي اهڙا وائرس آهن، جيڪي يرقان پيدا ڪري وجهندا آهن. جڏهن ته گهڻي ڀاڱي انهن قسمن مان ئي ڪو هڪ قسم جگر تي حملو ڪري سائي پيدا ڪري وجهي ٿو.

غير متعدي ڪامڻ

اڳ ۾ ذڪر ڪيل وائرسن ڪانسواءِ جڏهن جسم جي دفاعي سرشتي ۾ ڪا خرابي پيدا ٿي پوي يا ڪي اهڙيون دوائون استعمال ڪيون وڃن جيڪي جگر لاءِ هاجيڪار ثابت ٿينديون هجن، شراب واپرايو ويندو هجي يا جڏهن ڪي ڪشتا وغيره کاڌا ويندا هجن ته اهي شيون به جيري کي نقصان پهچائي ڪامڻ پيدا ڪري وجهنديون آهن، ٻين قسمن جي ڀيٽ ۾ نسبتاً گهٽ اهميت ۽ ورلي ٿيندڙ هن يرقان جي قسمن ۾ هڪ ته اهو قسم آهي جڏهن، رت جا ڳاڙها سيل تمام گهڻي مقدار ۾ جسم اندر ئي ڦاٽي پوندا آهن ۽

منهنجو خطرناڪ دشمن هڪ اهڙو ته خصيص ۽ ننڍ روڳي جيوڙو آهي جيڪو جيتوڻيڪ عام خوردبين سان به ڏسي نه سگهبو آهي، پر تنهن هوندي به اهو مون ۾ سوزش پيدا ڪري وجهندو آهي، جنهن کي جيري جي وائرس/جگري وائرس جي نالي سان سڏيو ويندو آهي.

ٻيو قسم اهو آهي جيڪو، جگر جي پت کي آنڊن تائين پهچائيندڙ نليءَ ۾ روڪ پيدا ٿيڻ سبب ٿي پوندو آهي. يرقان جي انهن ٻنهي قسمن ۾ جگر جا سيل بلڪل ٺيڪ ٺاڪ هوندا آهن ۽ جيري کي سنئون سڌو ڪو نقصان به پهتل ناهي هوندو.

(هن مضمون ۾ اسان يرقان جي رڳو ان قسم جو وڌيڪ ذڪر ڪنداسين جيڪو وائرس جي حملي سبب جگر جي سوزش ڪانپوءِ پيدا ٿئي ٿو).

وائرس جي قسمن جو تفصيل

هيپٽائيٽس- اي (A):

صحت جي لحاظ کان هيءُ وائرس سڄيءَ دنيا ۾ هڪ اهم مسئلو بڻيل آهي ۽ خاص طور تي دنيا جي اسرندڙ ملڪن ۾ هن وائرس سبب پيدا ٿيندڙ بيماريون عام آهن. هيءَ وائرس عام طور تي ٻالڪپڻي ۾ ئي حملو ڪري سائي پيدا ڪري وجهندو آهي. جڏهن صحت صفائي جي ڳالهين تي عمل نه ڪيو وڃي تڏهن هن قسم جي وائرس جو شڪار ٿي سگهجي ٿو. ڇاڪاڻ ته هيءُ وائرس مريضن جي ڪرفتي رستي خارج ٿئي ٿو ۽ جيڪڏهن ان جو صحيح طرح سان نيڪال نه ڪيو وڃي ته اهو پاڻيءَ ۽ کاڌي پيتي جي ٻين شين رستي انساني جسم تائين پهچي جگر ۾ سوزش ڪري يرقان پيدا ڪري وجهي ٿو. ائين هي وائرس عام طور تي اهڙن هنڌن ۽ علائقي ۾ سولائيءَ سان پکڙجي سگهي ٿو، جتي پاڻيءَ جي نيڪال ۽ پيئڻ جي پاڻيءَ جي فراهمي جو نظام ناقص هجي. ورلي ته کير، مڇي ۽ پاڻي به هن وائرس جي پکيڙ جو سبب بڻجي ويندا آهن. جڏهن هڪ دفعو هي وائرس ڪنهن انساني جسم ۾ پهچي وڃي ته پوءِ تقريباً ڏيڍ مهيني جي عرصي اندر يرقان پيدا ڪري وجهندو آهي.

ڪامڻ سڄي ان حالت کي جڏهن چمڙيءَ، اکين جي سفيد حصن ۽ جسم جي مختلف پڙدن جو رنگ ڦکو ٿي وڃي. ان ڦکاڻ جو مکيه ۽ بنيادي سبب هڪ خاص قسم جو ڪيميائي مادو؛ بليريوبين (Bilirubin) آهي، جيڪو رت ۾ گهڻو وڌي ويندو آهي.

هيپٽائيٽس بي (B):

هيپٽائيٽس جي وائرسن

۾ هي وائرس ذڪيسو ۽ وڌيڪ خطرناڪ آهي. پاڪستان ۽ ڏکڻ اوڀر ايشيا جي ڪيترن ئي ملڪن ۾ يرقان ۽ جگر جي ڪيترين بيمارين پيدا ڪرڻ جو اهم سبب هيءُ وائرس آهي. هڪ دفعو جسم ۾ پهچڻ ڪانپوءِ خدشو رهندو آهي ته ڏهه سيڪڙو ماڻهن ۾ سالن تائين موجود رهي ۽ جڏهن ائين ٿيندو آهي تڏهن هي وائرس جگر کي آهستي آهستي اهڙو ته نقصان پهچائي ڇڏيندو آهي جو ان سب جيرو سسڻ شروع ڪندو آهي ۽ جيري جي ان حالت کي سراسس (Cirrhosis) سڏيو ويندو آهي. جگر جي اها بيماري گهٽي ياڳي جيري جي ڪينسر ۾ به متجي ويندي آهي، جنهن سبب اڳتي هلي اهڙو فرد موت جو شڪار ٿي ويندو آهي.

وائرس- بي پکڙجڻ جا سبب

هيءُ وائرس هڪ انسان کان ٻئي انسان تائين پهچي ٿو. هڪ اندازي موجب هن وقت سڄيءَ دنيا جي تقريباً ٣٠ ڪروڙن کان به مٿي انسانن جي جسم ۾ هي وائرس موجود آهي ۽ اهي فرد هن وائرس جي وڌيڪ پکيڙڻ جو ڪارڻ بڻجي سگهن ٿا. سڄيءَ دنيا جا اٽڪل ١٠ کان ٢٠ لک فرد هر سال هن وائرس سبب مري وڃن ٿا. تنهنڪري اهو انتهائي ضروري ٿو سمجهيو وڃي ته هن وائرس جي وڌيڪ پکيڙ کي روڪڻ جي طريقن ۽ اپائن کي ذهن نشين ڪيو وڃي. ٿلهي ليکي، جيري جي سوزش جي قسم بيءَ جي پکڙجڻ جا ڪجهه ڪارڻ هي آهن:

1. رت جو عطيو:

جيئن ته هن قسم جي وائرس جي پکڙجڻ جو هڪ اهم ۽ عام وسيلو رت آهي، تنهنڪري هر حالت ۾ جڏهن به ڪنهن کي رت ڏني ويندي هجي ته اڳ ۾ رت جي تپاس ڪرائي هن وائرس بابت جاچ رکجي. جڏهن ته بدقسمتيءَ سان اجان تائين اسانجي ملڪ ۾ هن تپاس جون سهوليتون هر هنڌ ميسر ناهن.

2. جسماني گهرائپ:

انسانن جي هڪ ٻئي سان جسماني گهرائي رکڻ سبب به هي وائرس هڪ انسان کان ٻئي جي جسم تائين پهچي سگهي ٿو، ڇاڪاڻ ته هي وائرس انساني رتوبتن جهڙوڪ: پڪ پيشاب، مني ۽ گرڀ ناليءَ مان خارج ٿيندڙ پاڻيٺ رستي خارج ٿئي ٿو، ساڳئي طرح سان جنسي لڳ لاڳاپن رستي به هي وائرس پکڙجي ۽ وچڙي سگهي ٿو.

3. سوئي:

جڏهن ساڳئي سئي لڳائڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ سرنج وري وري استعمال ڪئي ويندي هجي ته ان رستي به هڪ مريض کان ٻئي تائين اهو وائرس پهچي سگهي ٿو، تنهنڪري هر حالت ۾ ڊسپوزيبل سرنج استعمال ڪرڻ گهرجي ته جيئن نه رڳو هن قسم جي وائرس پر، ٻين ٻه ڪيترين بيمارين کان بچي سگهجي.

4. حجم:

جيڪڏهن حجمن جون پاڪيون، ٽوال ۽ اهڙو ٻيو سامان صحيح طرح سان صاف ڪيل نه هجي ته انهن رستي به ڪيترن ماڻهن تائين هي وائرس پکڙجي سگهي ٿو.

5. ڪن ٽوپائڻ/ ڊيپوزيون هڻائڻ:

جڏهن ڪن/نڪ ٽوپائڻ لاءِ ۽ جسم تي ڊيپوزيون هڻائڻ لاءِ ساڳيون سيون استعمال ڪيون وينديون هجن ته انهن رستي پڻ هيءُ وائرس هڪ فرد جي جسم مان ٻئي جي جسم تائين پهچي مرض ڦهلائي سگهي ٿو.

6. نوان ڄاول ٻارڙا:

جيڪڏهن ڪنهن ڳورهاري عورت جي جسم ۾ هي وائرس موجود هجي (يعني ته جيڪڏهن اهڙي عورت ان وائرس جي ڪيريئر (Carrier) هجي ته ويم وقت اهو وائرس ڄمندڙ ٻار تي به حملو ڪري سگهي ٿو.

جڏهن هڪ دفعو به هي وائرس ڪنهن انسان جي جسم ۾ داخل ٿي وڃي ته پوءِ اهو جيري جي خاص سيلن ۾ سوزش پيدا ڪرڻ ڪانپوءِ انهن کي ناس ڪري ڇڏي ٿو. ائين هي وائرس جسم ۾ داخل ٿيڻ کان پوءِ تقريباً ٻن مهينن اندر واڌ ويجهه ڪري آهستي آهستي مرض جون نشانيون پيدا ڪرڻ شروع ڪري ٿو.

صحت صلاح

هيپٽائيٽس بي جي بچاءَ جون ويڪسين هڻايو، ڇو ته هيپٽائيٽس-بيءَ جو وائرس نه رڳو موتمار آهي پر سولائيءَ سان پکڙجي به سگهي ٿو. اهڙن ڪليل زخمن جو به خيال رکو جن جي ارد گرد هيپٽائيٽس-ب جي مريضن جو انديشو هجي. جيئن انهن ذريعي اهو وائرس توهان تائين پهچي نه سگهي. اڄڪلهه هيپٽائيٽس بيءَ جون سيون عام جام موجود آهن، تنهنڪري بچاءَ جي اپاءَ طور اهي ضرور هڻايو.

(علي مرتضيٰ ذاريجو)

توهان ئي ڪڏهن پڇيو آهي ته جيڪڏهن توهانجو اهڙو ڪو دوست جيڪو، توهانجو سدائين دشمن جي حملي کان بچاءُ ڪندو رهي، توهانجي جسم ۾ داخل ٿيندڙ زهرن ۽ روڳي جيون کان توهانجو تحفظ ڪندو رهي. توهانجي جسماني نظام جي صحت برقرار رکڻ لاءِ پنهنجي سڄي زندگي گذاري ڇڏي ته ڇا توهان ان جو خيال نه رکندؤ.

هيپٽائيٽس- سي (C):

هيپٽائيٽس سيءَ جي وائرس کي اڳ ۾ نان- آي (Non-A) ۽ نان- بي (Non-B) وائرس جي نالي سان سڏيو ويندو هو. جڏهن ته تازو وائرس جي مڪمل جاچ ڪرڻ کانپوءِ ان کي وائرس- سيءَ جو نالو ڏنو ويو آهي. وائرس سيءَ جي پکڙجڻ جا به اهي ساڳيا ئي طور طريقا آهن، جيڪي وائرس- بي جا مٿي بيان ڪري آيا آهيون. جڏهن ته وائرس- سي سبب پيدا ٿيندڙ ڪامڻ جو زور نسبتاً گهٽ هجي ٿو پر ٿئين هوندي به اٽڪل ٥٠ سيڪڙو مريض دائمي سوزش (Chronic Hepatitis) ۽ تقريباً 25 سيڪڙو سراسِس جو شڪار ٿئي ٿو. ان لحاظ کان هي وائرس، بي قسم جي وائرس کان وڌيڪ هاڃيڪار آهي ۽ اسانجي ملڪ ۾ به ٻين ڪيترن ملڪن جيان عام آهي.

هيپٽائيٽس- ڊي (D):

هن وائرس کي اڻ پورو وائرس سمجهيو ويندو آهي ۽ پنهنجو پاڻ سنئون سڌو مريضن تي حملو ڪري نه سگهندو آهي. جڏهن ته اهي فرد جيڪي بي- وائرس جو شڪار ٿيل هجن سي بي- وائرس سان گڏوگڏ ورلي ڊِيءَ جو به شڪار ٿي سگهندا آهن. جنهن سبب اهڙي صورتحال گهڻي گنڀير ٿي وڃڻ سبب اهو فرد جلد موت جو شڪار ٿي ويندو آهي.

هيپٽائيٽس- اِي (E):

هن قسم جو وائرس، آي (A) وائرس جيان پاڻي جي غلاظت رستي پکڙجي ٿو، جنهن سبب اسرندڙ ملڪن ۾ ورلي وبائي صورت به وٺي وڃي ٿو. پاڪستان ۾ ڪيل تحقيق مان خبر پيئي آهي ته بالغ فردن ۾ عام طور تي يرقان پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ بڻجي ٿو ۽ حامله عورتن جو ويهه سيڪڙو هن مرض ۾ مبتلا ٿي موت جي منهن ۾ هليو وڃي ٿو.

يرقان جون شروعاتي حالتون:

جيڪڏهن مٿي ذڪر ڪيل وائرسن جي قسمن مان ڪوبه قسم جسم ۾ داخل ٿي وڃي ته سراسري طور تي اٽڪل 2 کان 8 هفتن کانپوءِ بيماريءَ جون نشانيون پيدا ٿيڻ شروع ٿين ٿيون.

شروعات ۾ رڳو هلڪي بخار، ٿڪ ۽ مٿي جي سور جي تڪليف ٿي پوندي آهي، پر اڳتي هلي آهستي آهستي بک به مرڻ لڳندي آهي، اوڪارا ٿي پوندا آهن ته ورلي التين ۽ دستن جي شڪايت ٿي پوندي آهي، جيڪڏهن اهڙو ڪو فرد سگريٽ ڇڪيندڙ به آهي ته شروعاتي نشانين ۾ سندس لاءِ هڪ اهم نشاني ذائقي ۾ بدمزگيءَ جو پيدا ٿيڻ پڻ ٿيندو آهي. ان کانسواءِ پيٽ جي مٿين حصي ۾ ڪڏهن ڪڏهن هلڪو سور به رهندو آهي. اهڙين نشانين پيدا ٿيڻ جي هفتي ڏهن ڏينهن کانپوءِ اکين ۽ پيشاب جو رنگ پيلو ٿيڻ شروع ٿي ويندو آهي. جيرو ۽ تري وڏي ويندا آهن ته ڪن مريضن جي ڳلي جو غدود به سڄي ويندو آهي. ڪيترن مريضن ۾ ان کانپوءِ اهي نشانيون آهستي آهستي گهٽجڻ لڳنديون آهن ۽ مريض تندرست ٿيڻ شروع ٿيندو آهي.

بِي وائرس جون علامتون به مٿين شڪايتن جي صورت ۾ پيدا ٿينديون آهن، جڏهن ته انهن جي شدت ۽ زور نسبتاً وڌيڪ هوندو آهي. ان کانسواءِ مشڪن ۽ سنڌن ۾ سور ته ورلي چمڙيءَ تي خارش وغيره به ٿي پوندي آهي. جيتوڻيڪ وائرس- آي جا شڪار مريض بلڪل تندرست به ٿي ويندا آهن، پر ٿنهن هوندي به ٻين قسمن جي وائرسن جا مريض بظاهر ٺيڪ ٿي وڃڻ کانپوءِ به تندرست ناهن هوندا ۽ هي وائرس جسم ۾ موجود رهندو آهي. ائين اهي مريض هن بيماريءَ کي وڌيڪ ڦهلائڻ جو سبب بڻبا رهندا آهن.

تشخيص:

مٿي بيان ڪيل نشانين جي موجودگي سبب مريض لاءِ ضروري ٿي پوندو آهي ته هو هڪدم ڊاڪٽر سان ملي. ورلي اهو به ڏٺو ويو آهي ته اهڙا ڪيترا مريض، باٿهءَ ته مختلف قسمن جون ٽپاسون ڪرائيندا آهن. جيڪا ڳالهه غلط آهي، ڇاڪاڻ ته ان سلسلي ۾ ڪهڙيون ٽپاسون ڪرائڻ گهرجن انجو فيصلو ڊاڪٽر ئي ڪري سگهي ٿو.

علاج ۽ اپاءَ

مٿيئين ڄاڻ مان اهو ظاهر ٿئي ٿو ته، يرقان جي علاج ۽ اپاءَ لاءِ اهم قدم صحت صفائي ڏانهن ڌيان ڏيڻ آهي. ان سلسلي ۾ جيڪڏهن وائرس جي پکڙجڻ جي طريقن تي غور ڪيو وڃي ۽ پوءِ ان آهر بچاءَ جي اپائن ڏانهن ڌيان ڏجي ته هن موذي مرض کان سولائيءَ سان بچي سگهجي ٿو.

صحت صفائيءَ جي بنيادي اصولن ۾ هٿن کي صابڻ سان ملي صاف ڪرڻ، جسم جي مناسب طريقي سان صفائي ڪندو رهڻ، ٽوال، صابڻ ۽ ڏاڙهي ڪوڙڻ جو رڳو پنهنجو سامان استعمال ڪرڻ ۽ انساني ڪرفتي کي صحيح طرح سان نيڪال ڪرڻ وغيره ڪجهه اهڙيون تدبيرون آهن جن تي مڪمل طرح عمل ڪرڻ سان هن موتمار بيماريءَ کي اثرائتي نموني سان روڪي سگهجي ٿو.

اهڙن ٻين اپائن ۾ رت جي مڪمل چڪاس ڪرڻ ۽ ان ۾ موجود وائرس جي هجڻ يا نه هجڻ جي پڪ ڪرڻ ۽ اهڙي رت جنهن ۾ هن وائرس جا ڪي به اثر موجود هجن ته اها رت ڪنهن به مريض کي نه ڏيڻ جهڙيون ڳالهيون شامل آهن.

مريض جي گهر وارن لاءِ هدايتون:

1. سائي جي شڪار مريض کي باقي گهر وارن کان الڳ ڪرڻ يا رهائڻ جي عام طور تي ضرورت ناهي هوندي، ڇاڪاڻ ته سائيءَ ٿيڻ کان گهٽ اڳ ۾ ئي ان جا وائرس مريض جي جسماني رتوبتن رستي خارج ٿيندا رهندا آهن.

2. وڌيڪ اهم ڳالهه اها هوندي آهي ته اهڙي مريض جي جملي رتوبتن کي جنهن ۾ سندس ٻڪ پيشاب وغيره به اچي وڃي ٿو، صحيح طرح سان نيڪال ڪيو وڃي. جيڪڏهن گهر ۾ سيوريج ۽ ڪسين جو سرشتو موجود آهي ته ان لاءِ اهو به ڪافي

آهي نہ تہ اهڙين رتوبتن ۽ غلاظتن کي مٽيءَ سان ڍڪي ڇڏڻ گهرجي.

3. مريض ۽ ان جي استعمال هيٺ آيل شين کي ڇهڻ کانپوءِ پنهنجن هٿن کي صابڻ سان چڱيءَ طرح سان ملي صاف ڪرڻ گهرجي.

4. مريض جي ذاتي استعمال جون شيون جهڙوڪ: صابڻ، ٽوال، بوهڻ، ٿرماميٽر ۽ ڏاڙهيءَ ڪوڙڻ جو سامان وغيره ڪنهن بہ ٻئي فرد کي استعمال ڪرڻ نہ گهرجي.

5. مريض جي استعمال هيٺ آيل سڀ ٿانو ۽ برتن وغيره ترت ۽ چڱيءَ طرح سان ملي صاف ڪري پوءِ اهي اُس ۾ ضرور سڪائڻ گهرجن.

6. مريض کي جنسي سنيوڳ/جماع ڪرڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

عـــلاج

بدقسمتيءَ سان اسان وٽ هڪ اهو بہ خيال پيش ڪيو ويندو آهي تہ جديد طب ۾ جيري جي بيمارين جو ڪوبہ علاج نہ ڏنو ويندو آهي جڏهن تہ اهو هڪ اجايو خيال آهي. ڇو تہ سائنس جي ترقي سبب نہ رڳو جگر جي مختلف بيمارين کي سمجهڻ ۾ ڪافي مدد ملي آهي، تہ اهڙين ڪيترين بيمارين جو علاج بہ موجود آهي.

جيئن تہ جگر جسم جي اهم ترين عضون منجهان هڪ آهي ان سبب جگر جي سيلن جي متاثر ٿيڻ سان اُن جا اثر سڄي جسم تي پون ٿا جڏهن تہ علاج جو اهو مقصد ناهي هوندو تہ رڳو دوائون استعمال ڪيون وڃن، پر جڏهن جگر جي سوزش تي پيئي هجي تڏهن وڌ ۾ وڌ اهائي ڪوشش ڪئي ويندي آهي تہ جيئن گهٽ ۾ گهٽ دوائون استعمال ڪيون وڃن، ڇاڪاڻ تہ ڪاڏي جيان ڪيترين دوائون پڻ معدي کانپوءِ هڪدم جگر تائين پهچي وڃن، اتي پنهنجين ڪيميائي جزن ۾ تبديل ٿي وڃن ٿيون. ان لحاظ کان جڏهن جگر سوزش جو شڪار ٿيل هجي تڏهن وڏيڪ اهم اها ڳالهہ ٿي پوندي آهي تہ جگر جي متاثر ٿيل سيلن کي وڌ ۾ وڌ آرام ملي سگهي، جنهن سبب دوائن جو استعمال جيري کي وڌيڪ نقصان پهچائڻ جو ڪارڻ ثابت ٿي سگهندو آهي.

وچڙندڙ قسم سبب پيدا ٿيندڙ

- سوزش جي علاج جا ٽي اهم نڪتا ٻڌايا ويندا آهن جيڪي آهن:

1. آرام

جيتوڻيڪ عام طور تي دل کي تمام نازڪ عضوو سمجهيو ويندو آهي، پر جگر بہ ڪو گهٽ نازڪ عضوو ناهي. البت دل جي پيٽ ۾ جگر کي انتهائي نازڪ عضوو سمجهي سگهجي ٿو ۽ هڪ اهڙو مريض جيڪو جگر جي سوزش ۾ مبتلا ٿي پيو هجي، تنهن لاءِ بهتر هوندو آهي تہ اهو جسماني آرام ڪري. آرام ڪرڻ جو اهوبہ مطلب ناهي هوندو تہ اهڙو مريض سدائين کٽ تي سمهيو پيو هجي. گذريل ڪيترن ڏهاڪن دوران مڪمل آرام ڪرائڻ کي وڌيڪ اهميت ڏني ويندي هئي. جڏهن تہ هاڻ اهو ثابت ٿي چڪو آهي تہ، اهڙي مريض کي گهر اندر رهڻ گهرجي ۽ ٿڪائيندڙ ڪمن ڪرڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي. اهڙي مريض کي گهر اندر رڳو مناسب حد تائين گهمڻ-ڦرڻ جي اجازت هوندي آهي.

> • صحت صفائيءَ جي بنيادي اصولن ۾ هٿن کي صابڻ سان ملي صاف ڪرڻ، جسم جي مناسب طريقي سان صفائي ڪندو رهڻ، ٽوال، صابڻ ۽ ڏاڙهي ڪوڙڻ جو رڳو پنهنجو سامان استعمال ڪرڻ ۽ انساني ڪرفتي کي صحيح طرح سان نيڪال ڪرڻ وغيره ڪجهہ اهڙيون تدبيرون آهن جن تي مڪمل طرح عمل ڪرڻ سان هن موتمار بيماريءَ کي اترائتي نموني سان روڪي سگهجي ٿو.

2. غذا

سائي ۾ مبتلا مريض کي ڇا کائڻ گهرجي ۽ ڇا نہ کائڻ گهرجي ان بابت بہ ڪيتريون غلط فهميون موجود آهن. جيئن تہ اهڙي مريض جي بک جهڙوڪ مري ويندي آهي ۽ هو سٽيپون شيون کائڻ نہ چاهيندو آهي ان سبب اهڙن مريضن کي اهڙا ڪاڏا ڏيڻ گهرجن جيڪي انهن لاءِ سوادي ۽ وڻندڙ هجن. اهوئي سبب آهي جو اهڙن مريضن کي ڪاربوهئڊريٽس/نشاستي واريون غذائون کائڻ لاءِ چيو ويندو آهي. جيتوڻيڪ غذائي شين مان ڪابہ شئي يرقان جي مريضن لاءِ خراب ناهي هوندي، پر تنهن هوندي بہ غذا بذات خود علاج ناهي.

3. دوائون

جيئن اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون تہ، جگر جي سوزش وارين حالتن ۾ مريض کي گهٽ ۾ گهٽ دوائون استعمال ڪرڻ گهرجن، پر تنهن هوندي بہ جڏهن اوڪارا، الٽيون، بخار، مٽي جو سور ۽ ننڊ نہ ايندي هجي تہ اهڙين حالتن ۾ ڊاڪٽر جون ڏسيل دوائون استعمال ڪرڻ گهرجن.

اسپتال پيڙو ٿيڻ

اهو بہ ضروري ناهي هوندو تہ سائي جي شڪار ٿيل مريض کي اسپتال ۾ داخل ڪيو وڃي. جڏهن تہ هيٺ بيان ڪيل حالتن ۾ مريض کي اسپتال داخل ڪيو ويندو آهي تہ جيئن سندس بهتر ۽ مسلسل پرگهور لهي سگهجي.

1. جڏهن تمام گهڻيون الٽيون يا رت جون الٽيون اينديون هجن.

2. مريض تي غشي طاري ٿيندي هجي.

3. جڏهن سائي سخت ٿي ويئي هجي يعني ته اهڙي مريض جو رنگ ڳهڻو پيلو ٿي ويو هجي.

4. مريض جو پيٽ ڦوڪبو ويندو هجي.

5. جڏهن مريض جي مڪمل تشخيص نه ٿي سگهي هجي، تڏهن به اهڙي مريض کي اسپتال داخل ڪرڻ ضروري ٿي پوندو آهي ته جيئن سندس مڪمل تشخيص/جاچ ڪري سگهجي.

مرض کان بچاءَ جا ٽڪا/وئڪسين

طبي سائنس جي ڪيتري ۾ زبردست ترقيءَ سبب هاڻ اهو به ممڪن ٿي پيو آهي ته هن بيماريءَ جي بچاءَ لاءِ ٽڪا/وئڪسين هڻائي سگهجن ٿا.

ان سلسلي ۾ پاڪستان سوسائٽي آف گئسٽرو انٽرالاجيءَ، صحت جي عالمي اداري جي سفارشن ۽ سهڪار سان ملڪ جي مالي وسيلن کي آڏو رکندي اهڙي وئڪسين ڏيارڻ جو هڪ مرحليوار پروگرام تيار ڪيو آهي. اهي مرحلا مختلف ماڻهن کي درپيش خدشن، خطرن ۽ اهميت آهر مرتب ڪيا ويا آهن. وڌيڪ بهتر ٿئي ها ته جيڪڏهن سيني وطنين لاءِ اهڙا ٽڪا هڻڻ ممڪن بڻايو وڃي ها پر محدود وسيلن سبب رڳو هيٺيون پروگرام تيار ڪيو ويو آهي.

1. پهرئين مرحلي ۾ اسپتالن ۾ ڪم ڪندڙ سڀني عملي، ڏندن جي ڊاڪٽرن/ڏند سازن، لئبارٽرين ۾ ڪم ڪندڙ عملي، بلڊ بئنڪ جي عملي ۽ ٻين اهڙن فردن لاءِ جيڪي جگر جي سوزش ۾ مبتلا مريضن جي ڳهڻو ويجهو رهن ٿا. تن کي هن وائرس جي وچڙڻ جو خطرو گهڻو ٿئو رهي ٿو، تنهنڪري اهڙن سيني فردن کي بچاءَ جا ٽڪا ترت هڻائڻ تمام ضروري آهن. جڏهن ته سيني حامله عورتن کي هن وائرس جي هجڻ يا نه هجڻ لاءِ اهڙي ٽپاس/چڪاس ڪرائڻ جي رٿ ڏني ويئي آهي، ته جيئن جيڪڏهن اهڙيءَ ڪنهن ڳورهاريءَ ماءُ جي جسم ۾ اهو وائرس موجود هجي ته ڪين نون ڄمندڙ ٻارڙن کي بچاءَ جا ٽڪا هڻي سگهجن. ائين ڪنهن به نئين ڄمندڙ ٻار کي وائرس جو شڪار ٿي ڪيس انجي ڪيريئر ٿيڻ کان بچائي سگهبو. جو ته ڪنهن به سماج يا وسنديءَ ۾ کي سڀ کان وڏو خطرو انهن فردن کان ٿئي ٿو جيڪي وائرس جا ڪيريئر هجن ٿا.

2. ٻئي مرحلي ۾ اهي فرد جن جي جسم ۾ وائرس موجود هجي يعني اهي ڪيريئر هجن ته انهن جي گهر ڀاتين کي بچاءَ جا ٽڪا هڻائڻا آهن. آخري مرحلي ۾ عام ماڻهن ۽ خاص طور تي هر نئين ڄاول ٻارڙي کي بچاءَ جا ٽڪا هڻائڻ گهرجن ته جيئن سڄي آباديءَ کي هن خطرناڪ وائرس جي حملي کان محفوظ رکي سگهجي.

بچاءَ جي ٽڪن جو شيڊول

گذريل ڏهن سالن کان وٺي هن خطرناڪ بيماريءَ جي بچاءَ جي هڪ اثرائتي وئڪسين (Engerix-B) موجود آهي، جيڪا جينيٽڪ انجنيئرنگ (Genetic Engineering) جهڙي هڪ جديد ٽيڪنڪ رستي تيار ڪئي وڃي ٿي ۽ ان جي استعمال ڪرڻ سان تقريباً ٩٥ کان ٩٨ سيڪڙي تائين تحفظ ملي ٿو. هن وئڪسين جي استعمال ڪرڻ سان ان جا ڪي به نقصانڪار اثر پيدا نٿا ٿين. اها وئڪسين ٽن ٽڪن جي صورت ۾ ڏني ويندي آهي يعني ته پهرئين ٽڪي ڏيڻ جي هڪ مهيني ڪانپوءِ ٻيو ۽ ڇهن مهينن ڪانپوءِ ٽيون ٽڪو ڏيڻ/هڻڻ ضروري هوندو آهي. جيڪڏهن اهڙو فرد پنجن سالن ڪانپوءِ ان جو هڪ وڌيڪ ٽڪو هڻائي ڇڏي ته اهو سڄي حياتي هن مرض کان هميشه لاءِ محفوظ رهي ٿو.

ٻڪ ۽ هيپٽائيٽس بي

جيڪڏهن ڪا عورت هيپٽائيٽس-بيءَ جي بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي پوي ته اهڙي عورت ماتاپڻي دوران نئين ڄاول ٻارڙي سندس تيمارداري ڪندڙ ته ڊاڪٽر ۽ نرسن کي به ان مهلڪ مرض ۾ مبتلا ڪري سگهي ٿي. صحت جي عالمي اداري موجب ويم دوران ماءُ کان ٻار کي هيپٽائيٽس- بي جي وائرس وچڙڻ جو خطرو 90 سيڪڙو ته ويم کان پوءِ هڪ کان ڇهن مهينن دوران 80 سيڪڙو رهي ٿو. تنهنڪري ماءُ ٿيڻ کان اڳ ۾، ڳورهارپ دوران ۽ ان کانپوءِ احتياطي اپاءَ اختيار ڪرڻ ضروري آهن. وات جي ڦڪ، اکين ۽ نڪ جي رتوبتن رستي به هيپٽائيٽس- بيءَ جو وائرس هڪ جسم کان ٻئي جسم تائين پهچي سگهي ٿو. ان لحاظ کان چميون ڏيڻ يا جسماني قرب جهڙيون ڳالهيون به خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿيون. ٻارڙي جو اهڙو لٽو ڪپڙو يا اهي سڀ شيون جيڪي جسماني رتوبتن سبب متاثر ٿي پيون هجن انهن کي ترت تلف ڪري ڇڏڻ گهرجي.

دنيا جا گهڻا ملڪ اهڙا به آهن جتي لازماً سيني ڳورهارين عورتن جي ٽپاس ڪري ڏٺو ويندو آهي ته اهي هيپٽائيٽس- بي ۾ مبتلا ته ناهن جو ائين ڪرڻ سان احتياطي اپائن وٺڻ جا وڌيڪ موقعا ملن ٿا. نئين ڄاول ٻارڙي کي هيپٽائيٽس- بي جي وئڪسين ڪرائڻ سان نه رڳو ٻارڙو ماءُ کان مرض حاصل ڪرڻ کان بچيل رهي ٿو ته ڪيس سڄيءَ عمر لاءِ اهڙو تحفظ پڻ ملي وڃي ٿو.

ننڍڙن ٻارن کي هيپٽائيٽس- بيءَ کان ڪيئن محفوظ رکجي

قدرت انساني جسم ۾ ڪيترائي عضوا جوڙن جي صورت ۾ خلقيا آهن جهڙوڪ: هٿ، پير، ڪن، اکيون، بڪيون ۽ ڦڦڙ. جڏهن ته ڪيترائي عضوا جيتوڻيڪ انتهائي اهم ٿين، پر تنهن هوندي به اهي جوڙي بجاءِ رڳو هڪ ئي عطا ڪيا ويا آهن مثلاً دماغ، دل، جيرو ۽ معدو وغيره

جگر يا جيرو انهن سيني عضون ۾ وڏو آهي، جنهن مان جگر جي اهميت جو اندازو لڳائي سگهجي ٿو. ڪاڻ جنهن کي جگر جي بيماري سمجهيو ويندو آهي اها اصل ۾ بيماري نه پر بيماري هجڻ جي هڪ

علامت/نشاني آهي بلڪل ائين جيئن بخار، نبض جو تيز هلڻ، سهڪو ٿي پوڻ ۽ مٿي جو سور وغيره. جڏهن جگر جي ڪنهن به تڪليف يا خرابي سبب چمڙيءَ، اکين ۽ پيشاب جو رنگ گهرو ڦڪو ٿي وڃي تڏهن اهو ئي چيو ويندو آهي ته سائي/ڪامڻ يا يرقان ٿي پيو آهي. اهو پيلو رنگ جگر ۾ پيدا ٿيندڙ هڪ مادي، پت (Bile) سبب پيدا ٿيندو آهي. عام طور تي پت، جگر ۾ پيدا ٿي پتي ۾ گڏ ٿيڻ ڪانپوءِ آندي رستي خارج ٿي وڃي ٿي. پر جڏهن ان جي خارج ٿيڻ ۾ ڪا به روڪ پيدا ٿئي يا انجي پيداوار ۾ غيرمعمولي واڌارو اچي وڃي ته اها پت جگر رستي گذرندڙ رت رستي سڄي جسم ۾ گردش ڪرڻ لڳي ٿي ۽ جسم جي جنهن به حصي مان ظاهر ٿيڻ لائق ٿئي ٿي اتان پيلاڻ جي صورت ۾ ظاهر ٿي پوي ٿي.

نون ڄاول ٻارڙن ۾ عام طور تي ڪامڻ ٿيڻ جو ڪارڻ رت جي ڳاڙهن سيلن جو جلد جلد جزن جو ٽٽڻ آهي. جيڪڏهن ڳاڙهن سيلن جو اهو ٽٽڻ عام رواجي طرح سان ٿيندو رهي ته ان کي فزيالاجيڪل (Physiological) ڪامڻ سڏبو آهي ۽ اهو عمل ستت ئي پنهنجو پاڻ ختم ٿي ويندو آهي. جڏهن ته هڪ اهڙي صورتحال به ٿئي جيڪي ابنارمل/غير رواجي ٿئي، جنهنکي هيمولائيٽڪ انيميا (Haemolytic Anaemia) سڏجي. جڏهن ته انهن ۾ سڀني کان وڌيڪ خطرناڪ صورتحال اها آهي جيڪا ڪنهن بيماري/انفيڪشن سبب يرقان جي صورت ۾ ظاهر ٿئي ٿي.

بهرحال، سائي وقت طبي ماهر ۽ سائنسدان جيئن جيئن تحقيق ڪري رهيا آهن تيئن تيئن ڪين يرقان جي مختلف سببن جي ڄاڻ به پوندي وڃي ٿي. پاڪستان جهڙي اسرندڙ ملڪ ۾ جتي پاڻيءَ جي فراهمي ۽ نيڪال جو نظام ناقص ۽ عام ماڻهن ۾ صحت صفائي جا موچارا ويچار موجود هجن اتي ٻارن ۾ هيپٽائيٽس- اي (A) قسم جو يرقان تمام گهڻو ٿئي ٿو.

ٻارڙن جو دشمن- هيپٽائيٽس بي

هيپٽائيٽس- بيءَ جهڙي خطرناڪ مرض ۾ مبتلا يا ان وائرس جي شڪار ماءُ مان به اهو وائرس ٻار تائين منتقل ٿي سگهي ٿو ۽ جڏهن ٻارڙا هن مرض ۾ مبتلا ٿي وڃن ته اهي وري ٻين ٻارن کي هن وائرس ۾ مبتلا ڪري ڇڏين ٿا.

چاڪاڻ ته يرقان جو اهو قسم پاڻي رستي پکڙجي ٿو ۽ وقتي ته ڪنهن هڪ خاص وسندي، ڳوٺ يا شهر ۾ وبا جي صورت وٺي وڃي ٿو. جڏهن ته خوشقسمتي سان وبا جو هي قسم عام طور تي پنهنجي جهلڪ ڏيکاري گم به ٿي وڃي ٿو. جنهن سبب نه ته عام طور تي ڪو اهڙو هاڃو رسي ٿو جيڪو دائمي هجي ۽ نه ئي مستقبل ۾ ان بيماري يعني جگر جي سوزش- اي (Hepatitis-A) جي ٿيڻ جو خدشو رهي ٿو. بهرحال جڏهن هڪ دفعو هن قسم جي يرقان جو شڪار ٿجي ته پوءِ اڳتي سڄي عمر ان جي ٿيڻ جو خدشو نه ٿو رهي.

ان جي ڀيٽ ۾ جيري جي سوزش جو "بي" قسم (Hepatitis-B) انتهائي خطرناڪ ۽ موتمار قسم آهي. اهو 1965ع جو دور هيو جڏهن سڀ کان پهريائين ٻارن ۾ هن قسم جي بيماريءَ جي ڄاڻ پيئي. هي مرض نه رڳو خطرناڪ قسم جو پر فريبي ۽ قاتل به آهي، ڇو ته 90 سيڪڙي کان مٿي حالتن ۾ پنهنجيون ڪي به نشانيون ظاهر ڪانسواءِ مريض کي آخري منزل تائين رسائي ڇڏيندو آهي. ڪو ٻار جيترو ننڍيءَ عمر جو هوندو ته هي بيماري اوتري ئي سانت ۽ خاموشيءَ سان پنهنجو ڪم ڪندي رهندي آهي. ٻي اهم ڳالهه هيءَ به ياد رکڻ گهرجي ته ٻالڪپڻ ۾ هي مرض هڪ کان ٻئي تائين به ائين سانت ۾ وچڙندو رهي ٿو جو اڳلي کي ان جي خبر ئي نه ٿي پوي. ٽين اهم ڳالهه اها به ياد رکڻ گهرجي ته هڪ اهڙو فرد جنهن جي جسم ۾ هن بيماري جا جيوڙا/وائرس ڊگهي عرصي تائين موجود رهن (ڏهن کان ويهن سالن تائين) يعني ته اهو ڪيريئر هجي ۽ اهو جيڪڏهن پاڻ هن مرض ۾ مبتلا ٿي نه سگهي ته ڪيس اڳتي هلي جيري جي ڪينسر (Hepatocellular Carcinoma) سبب موت جو شڪار ٿيڻو پوي ٿو.

اهوئي سبب آهي جو سڄيءَ دنيا ۾ هيپٽائيٽس- بيءَ کي خاص طور تي ٻارن لاءِ سرفهرست موتمار مرض قرار ڏنو ويو آهي. لاڳيتو ٿيندڙ تحقيق مان اها به ڄاڻ پيئي آهي ته ايشيا ۾ پاڪستان انهن ملڪن مان هڪ اهڙو ملڪ آهي، جتي هيپٽائيٽس جو زور سڀ کان وڌيڪ آهي. هن وقت سڄيءَ دنيا جا ٻه ارب ماڻهو نه رڳو هيپٽائيٽس ۾ مبتلا آهن ته ٻارنهن لکن کان وڌيڪ فرد هن مرض سبب اجل جو شڪار به ٿي چڪا آهن.

اهڙو شخص جنهن جي رت ۾ وائرس موجود هجي پر ان ۾ مرض جون علامتون نه هجن، ان کي ڪيريئر (Carrier) سڏبو آهي. ٻارن ۾ ڪيريئر هجڻ جا امڪان گهڻا وڌيڪ ته وڏن ۾ گهڻا گهٽ ٿين. ان لاءِ ٻارن کي ڄمندي ئي هيپٽائيٽس جي ويڪسين ڪرائي ڇڏڻ گهرجي.

انساني جسم ۾ ڪئلشيم

سنڌيڪار: اسحاق ڦل

ڪجهه ماڻهن جي خيال ۾ بلوغت جي عمر تي پهچڻ ڪانپوءِ جسم کي ڪئلشم جي ضرورت نه ٿي رهي، جڏهن ته ڪجهه ماڻهن مطابق صرف ڇوڪرين ۽ حامله ۽ کير پيارينڌڙ مائرن کي ئي باقاعدي ڪئلشم جي ضرورت هوندي آهي يقيناً انهن ماڻهن کي خاص طور تي وڌيڪ مقدار ۾ ڪئلشم گهرجي- پر عام طور تي مڙني ماڻهن کي پنهنجي نشو نما جي لاءِ ڪئلشم جي گهرج هوندي آهي.

جسم ۾ ڪئلشم جي ڪهڙي اهميت آهي:

هن جو ابتدائي ڪم جسم ۾ ڏندن ۽ هڏين جي نشونما سان گڏوگڏ انهن کي مضبوط بڻائڻ ۽ ان جي مضبوطي کي برقرار رکڻ آهي، جڏهن ته ٻين ڪمن ۾ ڪمزور هڏين کي صحت مند بڻائڻ اعصاب ۽ پٺن جي ڪم ۾ مدد ڏيڻ ۽ خون ڄمڻ ۾ بحيثيت هڪ عامل جي ڪم ڪرڻ به شامل آهي.

ڪئلشم جون غير معمولي ضرورتون!

حمل دوران ڪئلشم جو ڪردار وڌيڪ اهميت جو حامل هوندو آهي- ڇو ته هي تخليق ٿيندڙ ٻار جي هڏين ۽ ڏندن جي نشونما جي لاءِ نهايت ضروري هوندو آهي.

هونئن ته حمل جي دوران ماءُ کي پنهنجي صحت برقرار رکڻ جي لاءِ ڪئلشم جي گهٽي مقدار جي گهرج هوندي آهي پر ٻار جي لاءِ ڪئلشم جي خاص ضرورت حمل جي آخري ٽماهي ۾ هوندي آهي جنهن کي ضرور مدنظر رکڻ گهرجي. اهي عورتون جيڪي حمل دوران ڪئلشم جو گهٽ مقدار وٺنديون آهن ته سنڌن پيٽ ۾ پلجندڙ ٻار ماءُ جي هڏين مان ڪئلشم استعمال ڪرڻ شروع ڪندو آهي انهي ڪري ئي عورتن کي ڪئلشم سان ڀرپور کاڌو کائڻ جي تجويز ڏني ويندي آهي.

هڏين کي ڪمزور ٿيڻ (OSTEOPOROSIS) کان بچايو

اهو عرصو جنهن ۾ عورتون ماءُ بڻجڻ جي قابل هونديون آهن پوءِ ڇو نه اهي حامله هجن يا نه هجن انهي عرصي جي دوران ڪئلشم جو هڪ قابل ذڪر مقدار وٺڻ گهرجي. جديد کوجنا مطابق ڪئلشم کان خالي غذا جو استعمال زندگي جي پڇاڙي واري عرصي ۾ هڏين جي هڪ بيماري (OSTEOPOROSIS) جو سبب بڻجي سگهي ٿي. هن بيماري ۾ هڏيون ڪمزور ۽ ڀُريل ڀُريل ٿي وينديون آهن- جن ۾ فريڪچر ٿيڻ جو خطرو تمام گهڻو وڌي ويندو آهي. هونئن ته عام مرد يا عورت ۾ هيءَ بيماري ٿي سگهي ٿي. پر عورتن جي عمر جي انهيءَ حصي جنهن ۾ ماهواري ختم ٿي ويندي آهي، (POST MENOPAUSAL PERIOD) انهن عورتن ۾ (OSTEOPOROSIS) جا امڪانات وڌيڪ لڌا وڃن ٿا. ماهواريءَ جي ختم ٿيڻ ڪانپوءِ جي عرصي ۾ ڪئلشم جي گهٽتائي سان لاڳاپيل بيمارين جو سڀ کان وڏو سبب انهيءَ جي دوران ڪئلشم جي توازن ۾ تبديلي آهي. انهيءَ عرصي ۾ عورتن ۾ هڪ هارمون (OESTROGEN) جي گهٽتائي جي ڪري جسم ۾ ڪئلشم گهٽ جذب ٿيندو آهي. جڏهن ته جسم مان انهيءَ جي خارج ٿيڻ جو عمل وڌي ويندو آهي. ٻئي طرف وري عورتن جون هڏيون به عموماً مردن جي مقابلي ۾ وڌيڪ ڪمزور هونديون آهن. عورتن ۾ ڪئلشم جي هلڪي ڦلڪي گهٽتائي به ڪيترائي ادنگا اثر ڏيکاري سگهي ٿي. حقيقت ۾ ننڍي قد جي عورتن ۾ وڏي قد جي عورتن جي مقابلي ۾ (OSTEOPOROSIS) هجڻ جا امڪان وڌيڪ هوندا آهن. پراڻي زماني ۾ گهڻي ڀاڱي هي خيال عام هيو ته هر عورت ۾(OSTEOPOROSIS)جو هجڻ ناگزير هوندو آهي ۽ نتيجي ۾ اهو وقت گذرڻ

سان گڏوگڏ هڏين ۾ فريڪچر ۽ ٻين مسئلن جو سبب بڻبو آهي ڪئلشم جي استعمال سان انهن عورتن کي (OSTEOPOROSIS) کان وڏي حد تائين بچائي سگهجي ٿو.

ماهرن جي راءِ مطابق پوري زندگي ڪئلشم جي مقدار جو باقاعدي استعمال اڌڙوٽ عمر ۾ انهيءَ بيماريءَ کان محفوظ رکي سگهي ٿو.

هونئن ته معالجن جو وڌيڪ انحصار (OSTEOPOROSIS) جي بچاءَ تي هوندو آهي. پر هاڻي ماهر انهن ڪوشش ۾ مصروف آهن جن جي بدولت انهيءَ بيماريءَ کان متاثر هڏين کي به صحت مند بڻائي سگهجي.

ڪئلشم جا ذريعا ۽ انهن جو مقدار:

هونئن ته سڀ ماهر هڏين ۽ ڏندن جي مضبوطيءَ ۽ ان جي بيمارين کان بچڻ لاءِ ڪئلشم جي ڪردار تي بلڪل متفق آهن پر انهيءَ جي مقدار جي استعمال تي انهن جي درميان اختلاف آهن. عموماً 25 سال کان وڌيڪ عمر جي ماڻهن ۾ ڪئلشم جو مقدار 800 کان 1000 ملي گرام في ڏينهن هجڻ گهرجي- 1000 ملي گرام ڪئلشم حاصل ڪرڻ لاءِ 8 اونس جا ٽي گلاس کير يا 8 اونس جا ٽي پيالا ڏئونري جي ضرورت هوندي آهي.

هونئن ته ڊيري جون شيون مثلاً کير، پنير وغيره ڪئلشم جو بهترين ذريعو شمار ڪيا وڃن ٿا. پر ڪئلشم ٻين شين مان به حاصل ڪري سگهجي ٿو جن ۾ سايون ڀاڄيون مثلاً گوگڙون، پالڪ، گوبي، بيدا ۽ بادام وغيره شامل آهن.

ڪئلشم ۽ ذيابيطس:

هونئن ته ماهرن ذيابيطس جي ٻنهي قسمن يعني پهرئين قسم ۽ ٻئي قسم جي ماڻهن جي هڏين جي مادي ۾ ڪنهن حد تائين گهٽتائيءَ جو پتو لڳايو آهي. پر انهن ماهرن مطابق ذيابيطس جي مريضن ۾ عام ماڻهوءَ جي مقابلي ۾ فريڪچر ٿيڻ جا امڪانات وڌيڪ نه هوندا آهن. انهيءَ ڪري اهو چوڻ ته ذيابيطس جي مريض کي انهي مرض جي ڪري ڪئلشم جو وڌيڪ مقدار وٺڻ گهرجي صحيح نه آهي پر ذيابيطس جي مريضن ۾ ڪئلشم سان ڀرپور ڪجهه شين جو استعمال (جن جو مٿي ذڪر ڪيو ويو آهي) انهن جي لاءِ مسئلن جو سبب بڻجي سگهي ٿو. مثلاً بيدي جي ڏردي، ملائي وارو کير ۽ ان مان ٺهيل شيون جيڪي ڪولسٽرول سان ڀرپور هونديون آهن جن کان ذيابيطس جي مريضن جي پرهيز ضروري قرار ڏني وئي آهي. ذيابيطس جي مريضن ۾ دل جا مرض ۽ فالج جا امڪان ڪنهن حد تائين وڌيڪ هوندا آهن. انهن ماڻهن ۾ ڪولسٽرول وارين شين جو استعمال انهن امڪانن کي وڌيڪ وڌائي سگهي ٿو انهيءَ ڪري ٽئي ذيابيطس جي مريضن ۾ انهن شين جي استعمال جي تجويز ڪنهن خاص فائدي واري نه هوندي آهي.

ڪئلشم سان ڀرپور ڊيري جي شين ۾ چربيءَ جو مقدار به وڌيڪ لڌو وڃي ٿو- ٻئي قسم جي مريضن ۾ جيڪي گهڻو ڪري ٿلها هوندا آهن انهن کي چربي کان مڪمل پرهيز جو مشورو ڏنو ويندو آهي ته جيئن انهن جو وزن گهٽو نه وڃي. جيتوڻيڪ ذيابيطس جي سنهن مريضن ۾ به انهن شين جو استعمال ممنوع هوندو آهي.

ڪئلشم حاصل ڪرڻ لاءِ ذيابيطس جي مريضن کي گهٽ ڪولسٽرول ۽ گهٽ چربيءَ واريون شيون مثلاً ملائي کان سواءِ کير ۽ ان مان ٺهيل شيون ۽ سايون ڀاڄيون مثلاً گوگڙون، پالڪ ۽ ڦريون استعمال ڪرڻ گهرجن.

ڪئلشم جون دوائون:

ماهرن وٽ ڪئلشم حاصل ڪرڻ جو سڀ کان بهترين ذريعو ڪئلشم سان ڀرپور غذائون آهن جو ته غذا ۾ موجود ڪئلشم جسم ۾ وڌيڪ بهتر طريقي سان جذب ٿيندو آهي. ڪئلشم سان ڀرپور غذا جي استعمال سان ٻيا فائدا پڻ حاصل ٿيندا آهن جو ته انهن شين ۾ لحميات، نشاستو، وٽامن، فاسفورس ۽ مئگنيشم جو معقول مقدار به لڌو ويندو آهي، جيڪي عام صحت لاءِ به فائديمند هوندا آهن. بهرحال اها طئي ٿيل حقيقت آهي ته ڪئلشم جي دوائن جي بنسبت غذا مان ڪئلشم حاصل ڪرڻ وڌيڪ بهتر آهي. پر ڪجهه خاص حالتن ۾ معالج دوائون تجويز ڪري سگهي ٿو.

هڪ ڳالهه جو خيال رکڻ ضروري آهي ته جسم ۾ ڪئلشم جي جذب هجڻ ۾ وٽامن ڊي جو بيحد اهم ڪردار هوندو آهي ٻئي طرف ڪجهه دوائون ڪئلشم جي جذب هجڻ ۾ رڪاوٽ پيدا ڪنديون آهن ان ڪري اهي مريض جيڪي باقاعدگيءَ سان دوائون استعمال ڪن ٿا اهي پنهنجي ويج کان انهن دوائن ۽ وٽامن ڊي جي ضرورتن متعلق ڄاڻ ضرور حاصل ڪن.

ٻارن، خاص طور تي ابهمن کي جڏهن يرقان ٿي پوي تڏهن اها خطرناڪ ڳالهه نه سمجهي ويندي آهي. جڏهن ته يرقان جي هاڃيڪار ۽ موتمار اثرن کي ذهن ۾ رکندي اهو ضروري سمجهيو وڃي ٿو ته، ماءُ ۽ ابهم کي سانئيءَ کان محفوظ رکڻ لاءِ اهڙا اپاءَ ورتا وڃن. ڇو ته اسانجا ٻار اسانجي اکين جا تارا آهن ۽ هر ماءُ ۽ پيءُ جي اها ئي خواهش ٿئي ٿي ته انهن جي روشني ڪڏهن به جهڪي نه ٿئي.

ڪوبه علاج موجود ڪونهي. جڏهن ته هن هاڃيڪار مرض کان محفوظ رهڻ جو هڪ طريقو موجود آهي ۽ اهو آهي، هيپٽائيٽس- بي جي ويڪسين ڪرائي ڇڏڻ. جيڪڏهن ٻالڪپڻي ۾ ئي اها ويڪسين ڪرائي ڇڏجي ته اهڙو فرد باقي سڄي زندگي هيپٽائيٽس جي مرض کان محفوظ رهي ٿو.

اسانجي ملڪ جتي پاڻي ۾ ڪيترين بيمارين جا جهجها جيوڙا موجود هجن ۽ علاج جون به اڻپوريون سهولتون موجود آهن تڏهن اهو انتهائي ضروري ٿي پوي ٿو ته ٻين قسمن جي بيمارين جيان، هيپٽائيٽس- بيءَ جهڙي موذي مرض لاءِ به احتياط ۽ اپاءَ اختيار ڪيا وڃن ۽ عام ماڻهن ۾ هن هاڃيڪار بيماري بابت وڌ ۾ وڌ شعور پيدا ڪيو وڃي.

هيپٽائيٽس ۽ توهانجا مسئلا

جگر جي سوزش جي بي قسم بابت ڪجهه سوال ۽ انهن جا جواب

س: جيڪڏهن پنجن مهينن جي ڪنهن حامله عورت کي هيپٽائيٽس يعني جيري جي سوزش ٿي پوي ته ڇا ان جي پيدا ٿيندڙ ٻار کي به هيپٽائيٽس ٿيڻ جو خطرو ٿي سگهي ٿو؟

ج: يقيناً اهڙي ماءُ جو ٻار به هيپٽائيٽس جو شڪار ٿيندو. ان لاءِ اها ڄاڻ رکڻ به ضروري آهي ته اهڙي عورت هيپٽائيٽس جي ڪهڙي قسم ۾ مبتلا آهي ۽ جيڪڏهن هوءَ هيپٽائيٽس- بي ۾ مبتلا ٿي پيئي هجي ته اهڙي حالت ۾ ٻار جي جمڻ کان ترت ئي پوءِ ڪيس هڪ ٽڪو هائپراميون گلوبيولن (Hyper-Immune Globu- lin) ۽ پوءِ هيپٽائيٽس- بي ويڪسين جو پهريون ٽڪو هڻايو. هن ويڪسين جو ٻيو ٽڪو هڪ مهيني کان پوءِ ۽ ٽيون ڇهن مهينن کان پوءِ هڻائڻ گهرجي ته جيئن اهڙو ٻارڙو سڄيءَ زندگيءَ لاءِ هن هاڃيڪار مرض کان محفوظ رهي سگهي. جڏهن ته ماءُ جيڪڏهن ڪنهن ٻئي قسم جي جگري سوزش ۾ مبتلا هجي ته ان جو ٻار کي ڪوبه خطرو ناهي هوندو.

> **ڪامڻ جنهن کي جگر جي بيماري سمجهيو ويندو آهي اها اصل ۾ بيماري نه پر بيماري هجڻ جي هڪ علامت/ نشاني آهي بلڪل ائين جيئن بخار، نبض جو تيز هلڻ، ۽ سڪو ٿي پوڻ**

س: جيڪڏهن ڪنهن عورت کي ڪجهه عرصو اڳ هيپٽائيٽس ٿي پيئي هجي ۽ هاڻ هوءَ ڪٽنبي رٿابندي ڪرڻ لاءِ حمل-روڪ گوريون کائڻ چاهيندي هجي ته ڇا ڪيس اهو مرض وري اٿلي سگهي ٿو؟

ج: جيڪڏهن اهڙي ڪا عورت هيپٽائيٽس جو شڪار ٿيڻ کانپوءِ صحتمند ٿي چڪي آهي ته هوءَ بنا ڪنهن ڊپ ڊاءَ جي حمل-روڪ گوريون استعمال ڪري سگهي ٿي بشرطيڪ اهڙيءَ عورت ڊاڪٽر جي صلاح سان ايل. ايف. ٽي (LFT) تپاس ضرور ڪرائي هجي ته جيئن اها ڄاڻ پئجي سگهي ته جيرو هاڻ عام رواجي طرح سان ڪم ڪري رهيو آهي.

س: جيڪڏهن ڪامڻ ۾ مبتلا مريض جو ڊاڪٽر گهر ۾ ئي علاج ڪندو هجي ته ڇا باقي گهر وارن کي اهڙي مريض کان پاسيرو رهڻ گهرجي ۽ ٻارن کي به سندس ويجهو وڃڻ نه ڏجي؟

ج: اهڙي مريض سان شودرن جهڙو ورتاءُ ڪرڻ صحيح ناهي هوندو. ان بجاءِ انهن کي عام فردن جيان ئي سمجهڻ گهرجي. جڏهن ته اهڙي مريض جا استعمال ڪيل چمچا ۽ گلاس وغيره ٻين کي استعمال ڪرڻ نه ڏنا وڃن، ڇاڪاڻ ته وات جي پڪ، نڪ جي رطوبت يا رت وغيره جهڙن مادن رستي، صحتمند فرد به جگر جي سوزش ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا.

س: جيڪڏهن ڇمڻ کان سنت ٿي پوءِ ڪنهن ٻار کي سانئي ٿي پوي ته ڇا ڪيس هيپٽائيٽس ٿيڻ جو خدشو ٿي سگهي ٿو؟

ج: نون ڄاول/ابهم ٻارڙن کي سانئي ٿي به پوندي آهي، پر ان جو عام طور تي ڪارڻ جگر جي ڪا خرابي ناهي هوندي. ان بجاءِ رت جي ڳاڙهن سيلن جي جلد جلد ٽٽڻ سبب ڪين يرقان ٿي پوندو آهي ۽ اهڙي حالت چند ڏينهن

اندرينهنجو پاڻ ٺي ٺيڪ ٿي ويندي آهي. جڏهن ته احتياطاً اهڙن ٻارن کي اسپتال ۾ داخل ڪيو ويندو آهي ته جيئن اهو ڏسي سگهجي ته يرقان ٿيڻ جو سبب جگر جي ڪا خرابي ته ناهي ۽ اهڙيءَ صورتحال ۾ ترت علاج ڏيڻو پوندو آهي.

ڪو فرد جگر جي سوزش جو شڪار ٿيو هجي ته ڪيس هيپٽائيٽس-بي (B) ۽ سي (C) جي هجڻ يا نه هجڻ لاءِ رت جون اهڙيون تپاسون ڪرائڻ گهرجن. جيڪڏهن اهڙي فرد ۾ انهن قسمن جا جيو موجود نه هجن ته پوءِ هو پنهنجي رت ڏئي سگهي ٿو.

س: جيڪڏهن ڪنهن اهڙي فرد کي ڪامڻ ٿي پوي جيڪو رت ڏيندڙ آهي ته ڇا پوءِ ڪيس اڳتي به رت ڏيندو رهڻ گهرجي؟

ج: جيڪڏهن اهڙو ڪو فرد جگر جي سوزش جو شڪار ٿيو هجي ته ڪيس هيپٽائيٽس-بي (B) ۽ سيءَ (C) جي هجڻ يا نه هجڻ لاءِ رت جون اهڙيون تپاسون ڪرائڻ گهرجن. جيڪڏهن اهڙي فرد ۾ انهن قسمن جا جيو موجود نه هجن ته پوءِ هو پنهنجي رت ڏئي سگهي ٿو.

س: جيڪڏهن ڪو فرد هيپٽائيٽس جي وائرس جو شڪار ٿي پيو هجي ته ڪيس اڳتي لاءِ وائرسي هجڻ/رهندڙ جا ڪيترا امڪان ٿي سگهن ٿا؟

ج: اهڙو شخص جنهن جي رت ۾ وائرس موجود هجي پر آن ۾ مرض جون علامتون نه هجن، ان کي ڪيرئر (Carrier) سڏبو آهي. ٻارن ۾ ڪيرئير هجڻ جا امڪان گهٽا وڌيڪ ته وڏن ۾ گهٽا گهٽ ٿين. ان لاءِ ٻارن کي ڄمندي ئي هيپٽائيٽس جي ويڪسين ڪرائي ڇڏڻ گهرجي.

س: ڇا- هڪ اهڙي ڇوڪري جنهن کي 13 يا 14 سالن جي عمر ۾ گلنڊيولر (Glandular) تپ ٿي پيو هجي ته هوءَ پوءِ يرقان جو شڪار ٿي سگهي ٿي، يا خاص طور تي جڏهن هوءَ ڪنهن وائرس ۾ مبتلا ٿي هجي ڇو ته اهڙن وائرسي مرضن ٿيڻ ڪانپوءِ اهو وائرس جگر جي سوزش پيدا ڪري وجهندو آهي؟

ج: يرقان ڪيترن بيمارين سان گڏ يا انهن ڪري به ٿي پوندو آهي. خاص طور تي اهڙا وائرسي مرض جيڪي اڳتي هلي جيري جي سوزش پيدا ڪري وجهندا آهن.

س: ڇا يرقان جي مرض دوران ڪٽ تي رڳو آرام ئي ڪرڻ گهرجي؟ جيڪڏهن ائين ناهي ته پوءِ ڊاڪٽر ان ڳالهه تي ايترو زور ڇو ڏيندا آهن؟ ۽ ڇا يرقان اٿلي به سگهي ٿو؟

ج: يرقان دوران هروڀرو ايترو مسلسل آرام ضروري به ناهي هوندو. جڏهن ته اهڙن ڪمن ڪرڻ کان پاسو ڪرڻ گهرجي، جنهن سبب ٿڪ ۽ ساٿائي ٿي پوندي هجي.

ڇا توهان هيپٽائيٽس- بيءَ جو شڪار ته ناهيو؟

جيڪڏهن ائين آهي ته توهان کي ڇا ڪرڻ ۽ ڇا نه ڪرڻ گهرجي:

ڇا ڪجي

- عام کاڌ خوراڪ واپرائيندا رهو.
- عام ورزش ڪندا رهو.
- پنهنجو ڪم ڪار، ڪاروبار يا آفيس جو ڪم ڪندا رهو.
- هر سال جگر ۽ ترڻ جو مڪمل معائنو به ڪرائيندا رهو.

ڇا نه ڪجي

- شراب کان مڪمل پرهيز ڪريو.
- ڊاڪٽر جي مرضيءَ کانسواءِ ڪابه دوا استعمال نه ڪريو.
- ڪنهن به اهڙي فرد سان جنسي لاڳاپا نه رکو جنهن کي هيپٽائيٽس- بي جي ويڪسين لڳل نه هجي.
- پنهنجو ڏندن جو برش ۽ ڏاڙهيءَ ڪوڙڻ جو سامان ڪنهن به ٻئي کي استعمال ڪرڻ نه ڏيو.
- رت يا ڪنهن به عضوي جو عطيو نه ڏيو.
- ڪابه اهڙي راند نه ڪريو جنهن ۾ توهانجي جسم جو ڪو حصو ٻئي رانديگر سان لڳندو گسندو رهندو هجي.
- ڪنهن کي به انجيڪشن نه ته هٿو ۽ نه ئي پنهنجو ٿرما ميٽر استعمال ڪرايو.
- عام مريض رت جي صفائي لاءِ جيڪي مشينون (Renal Dialysis Machines) استعمال ڪن ٿا اهي استعمال نه ڪريو.

هن مضمون جي ترتيب ۽ ترجمي لاءِ ڊاڪٽر سرور جهان زبيري، ڊاڪٽر شير شاهه، ڊاڪٽر سبط الحسنين سيد ۽ محمد خالد جي مضمونن ۽ ماهوار ويڄ جي پرڻن پرچن تان مڪمل مدد ورتي وئي. (مترجم)

خوشگوار سفر لاءِ

ٽڪيٽ ضرور خريد ڪريو

بغير ٽڪيٽ سفر ڪرڻ جي ڏوهه ۾ ڇهه مهينا قيد ۽ ٻه هزار روپيا ڏنڊ جي سزا ٿي سگهي ٿي- ٽڪيٽ نه وٺڻ جي صورت ۾ ريل جي شروعاتي هلڻ واري جڳهه کان ڪرايو ۽ ايترو ئي ڏنڊ به ادا ڪرڻو پوندو.

ٽڪيٽ گهر ڪانسواءِ ڪنهن ٻئي کان ٽڪيٽ خريد ڪرڻ به ڏوهه آهي.

پاڪستان ريلوي

ڊسٽرڪٽ ميونسپل ڪارپوريشن

ڊسٽرڪٽ سينٽرل

ٽينڊر نوٽيس

ڊي ايم سي (سينٽرل) وٽان تسليم ٿيل اهڙن اليڪٽريڪل ۽ مڪينيڪل جي ٺيڪيدارن جن سال 2000-1999 لاءِ پنهنجي تجديدي فيس جمع ڪرائي آهي، کان هيٺين ڪمن لاءِ مهربند لفافن ۾ ٽينڊر گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪٽيل رقم	سوٽي رقم	ڪٽيل رقم
1-	الفلاح گرائونڊ نصيرآباد فوٽ بال ڪلب بلاڪ-14 فيڊرل بي ايريا ڪراچي وٽ لائيٽنگ سسٽم جي امپرووومنٽ.	اوپن ريٽ	5% ڪوٽيڊ ريٽ	200 روپيه
2-	انٽرنيشنل روڊ "بي" ايريا لياقت آباد وٽ لائيٽنگ سسٽم جي امپرووومنٽ.	اوپن ريٽ	ساڳيو	100 روپيه
3-	شاهراهه اورنگزيب کان ڪيفي پيالا نارٿ ناظم آباد تائين اسٽريٽ لائيٽ جي امپرووومنٽ.	اوپن ريٽ	ساڳيو	100 روپيه
4-	لانڊي ڪوتل رائونڊ اباڻوٽ ۽ پيپلز چورنگي رائونڊ اباڻوٽ نارٿ ناظم آباد وٽ لائيٽنگ ارينجمنٽ.	اوپن ريٽ	ساڳيو	100 روپيه
5-	امپرووومنٽ آف لائيٽنگ سسٽم ائٽ هال فرسٽ فلور، سيڪنڊ فلور اينڊ آفيسز ائٽ سر آغا خان اسڪول ايف بي ايريا.	اوپن ريٽ	ساڳيو	200 روپيه
6-	زيب النساءِ پارڪ نارٿ ناظم آباد وٽ لائيٽنگ سسٽم جي امپرووومنٽ.	اوپن ريٽ	ساڳيو	100 روپيه
7-	امپرووومنٽ آف اسٽريٽ لائيٽ سسٽم ايٽ لياري ندي تو گجر نالا تو سي-1 ايريا لياقت آباد.	اوپن ريٽ	ساڳيو	200 روپيه
8-	امپرووومنٽ آف لائيٽنگ سسٽم ائٽ سيد اصغر اشفاق ميموريل اسڪول بلاڪ-19 ايف بي ايريا ڪراچي.	اوپن ريٽ	ساڳيو	200 روپيه
9-	امپرووومنٽ آف ٽيليفون ايسيسريز فار ٽيليفون ايڪسچينج ايڊمنسٽريٽر آفيس اينڊ ايم سي روم ڊي ايم سي سينٽرل.	اوپن ريٽ	ساڳيو	100 روپيه
10-	امپرووومنٽ آف لائيٽنگ سسٽم ائٽ پارڪ ايس ٽي-1، ايس ٽي-2، ايس ٽي-3 ناظم آباد 179.	اوپن ريٽ	ساڳيو	200 روپيه
11-	امپرووومنٽ آف اليڪٽريفڪيشن آف ڪي بي آفيس ائٽ ڪي بي137، 143، 171، 178، 146.	اوپن ريٽ	ساڳيو	100 روپيه
12-	امپرووومنٽ آف لائيٽنگ سسٽم ائٽ 2300 روڊ 5200 روڊ ٽو 700 روڊ نارٿ ڪراچي.	اوپن ريٽ	ساڳيو	500 روپيه
13-	امپرووومنٽ آف لائيٽنگ سسٽم ائٽ ڊفرنٽ اسڪول ناظم آباد زون آر-اين 5، 6، 19، 20، 21، 22 اينڊ راشد منهاس اسڪول ناظم آباد.	اوپن ريٽ	ساڳيو	100 روپيه
14-	نارٿ ڪراچي جي مختلف اسڪولن ۾ اليڪٽرڪ ايسيسريز جي امپرووومنٽ ۽ نيو ڪراچي ايريا اسڪول نمبر آر اين ڪيس-25، 26، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37 ۽ 38.	اوپن ريٽ	ساڳيو	100 روپيه
15-	لائيٽنگ ارينجمنٽ ائٽ بلاڪ 11، ايس ٽي-3 ايف بي ايريا.	اوپن ريٽ	ساڳيو	200 روپيه

سيئي ٽينڊر ڊاڪيومنٽس، ميونسپل ڪميٽي ڊي ايم سي سينٽرل ۽ اڪائونٽ آفيسر ڊي ايم سي (سي) واقع شاهراهه حڪيم ان سينا ناظم آباد نمبر-2 ڪراچي جي آفيسن مان حاصل ڪري سگهجن ٿا. ساڳي طرح ايگزيڪيوٽو انجنيئر (ايم اينڊ اي) ڊي ايم سي (سينٽرل) واقع ايف بي ايريا ورڪشاپ بلاڪ-16 ڪراچي جي آفيس مان ٽينڊر جي ملهه (ناقابل واپسي) پي آرڊرجي صورت ۾ ڪنهن به شيڊولڊ بئنڪ مان ڊي ايم سي (سينٽرل) جي نالي ۾ ٽينڊر ڪلڻ واري ڏينهن کانسواءِ ٻين ڏينهن تي حاصل ڪري سگهجن ٿا.

سيئي ٽينڊر 99-10-19جي صبح جو 30-11 وڳي ڪوٽيڊ ڪاسٽ جي 5 سيڪڙي برابر ڪنهن به شيڊولڊ بئنڪ مان پي آرڊر جي صورت ۾ ٺهيل سوٽي رقم سان گڏ ايم سي جي آفيس ۾ رکيل ٽينڊر واري پيٽي ۾ وجهڻ گهرجن. جيڪو ڊي ايم سي سينٽر جي ٽينڊرن کلڻ واري ڪاميٽي پاران واقع شاهراهه حڪيم ابن سينا ناظم آباد نمبر-2 ڪراچي وٽ صبح جو 30-11 وڳي ساڳئي ڏينهن تي يا شيڊولڊ تاريخ تي نه کلڻ جي صورت ۾ ايندڙ ڪم واري ڏينهن تي اهڙن ٺيڪيدارن آڏو جيڪي اتي موجود هئڻ گهرندا، کوليا ويندا.

ڊي ايم سي سينٽرل کي حق حاصل آهي ته ڪنهن به هڪ يا سيني ٽينڊرن کي بنان ڪنهن سبب ٻڌڻ جي رد ڪري يا مڃي.

ايگزيڪيوٽو انجنيئر (ايم اينڊ اي)
ڊي ايم سي

ڊي ايم سي/انفرميشن/99/156
انفرميشن/ڪراچي 2482/99

گند ڪچرو مقرر ڪيل جڳهن تي اڇلايو

آفيس آف دي ڊسٽرڪٽ آفيسر پارڪس
ريڪريئيشن اينڊ اسپورٽس ڊي ايم سي (سينٽرل)

نمبر. ڊي. او (پي آر اينڊ ايس)/ڊي ايم سي- سينٽرل/99/57
تاريخ 30/9/1999

سبجيڪٽ- آڪشن نوٽيس

فيڊرل بي ايريا ڪراچي جي بلاڪ-14 وٽ ٽن سالن جي مدي لاءِ سئمنگ پل هلائڻ جا حق ڊي. ايم. سي (سينٽرل) مين بلڊنگ شاهراهه ابن سينا ناظم آباد نمبر-2 ڪراچي ۾ 99-10-19 جي صبح جو ساڍي 11 وڳين پبلڪ آڪشن ذريعي ڏنا ويندا.

ٺيڪي جا شرط ۽ ضابطا ڊسٽرڪٽ آفيسر (پي آر ۽ ايس) ڊي ايم سي (سينٽرل)جي آفيس مان ڪنهن به ڪم واري ڏينهن تي، موڪل واري ڏينهن کانسواءِ حاصل ڪري سگهجن ٿا.

سرڪاري آچ جي رقم/سئمنگ پول هلائڻ لاءِ مخصوص رقم =/6,00,000 روپيا فڪس ٿيل آهي.

آچ ڏيندڙن کي ڊسٽرڪٽ ميونسپل ڪارپوريشن سينٽرل ڪراچي جي نالي ۾ =/1,50,000 روپين جو پي آرڊر آڪشن ڪاميٽي جي پرزائيڊنگ آفيسر وٽ جمع ڪرائڻو پوندو جيڪوسڀ کان وڏي آچ ڏيندڙ جي آچ واري رقم جي چوٿين حصي ۾ ائڊجسٽ ڪيو ويندو ۽ ناڪام آچ ڏيندڙن کي آڪشن پروسيڊنگس جي خاتمي بعد واپس موٽائي ڏنو ويندو.

سڀ کان وڏي آچ ڏيندڙ کي هتوڙي جي ڌڪ کانپوءِ آچ جو چوٿون حصو ادا ڪرڻو پوندو. نه ڏيڻ جي صورت ۾ =/1,50,000 روپين جي ڊپازٽ جيڪا آڪشن جي پرزائيڊنگ آفيسر وٽ جمع ٿيل آهي، ڪارپوريشن وٽ ضبط ڪئي ويندي ۽ ٺيڪي کي ري آڪشن ڪيو ويندو.

ڊي ايم سي (سينٽرل) کي حق حاصل آهي ته ڪنهن به هڪ يا سڀني آچن کي پبلڪ انٽريسٽ ۾ ڪنهن به سبب ٻڌائڻ کانسواءِ رد ڪري ڇڏي.

صحيح
ڊسٽرڪٽ آفيسر
پارڪس، ريڪريئيشن ۽ اسپورٽس
ڊي ايم سي (سينٽرل)

ڊي ايم سي/سي/آءِ اين ايف/99/155
انفرميشن/ڪراچي 2484/99

صحتمند معاشري جي تعمير ۾ بلديه ڪراچي (سينٽرل) سان تعاون ڪريو

ثمر نمبرز جون ڪامياب ۽ موثر ترين دوائون — نتيجا صد في صد

چهري جا ڪل، چائيون، داغ دبا، ثمر 1

چائيون ننڍا ننڍا ڪارا داغ هوندا آهن جيڪي چهري کي بدزيب ڪري ڇڏيندا آهن. خاص ڪري عورتن ۾ ايام جي خرابي سان پيدا ٿيندا آهن. ڪيل ۽ مهاسا به چهري کي بدنما ڪري ڇڏيندا آهن. هي خاص ڪري ڪريم شين جي استعمال سان ٿيندا آهن. ثمر-1 انهن بيمارين جو بحمدالله حتمي علاج آهي. ٻهروني طور تي بلوم ڪريم استعمال ڪريو.

ٿولهه ختم ڪرڻ لاءِ ثمر-2

ٿولهه خد هڪ بيماري آهي. هن سان ٻئي بيماريون، خاص ڪري بگ پريشر، دل جو سور ۽ فالج ٿيندي ٿيون. تنهنڪري زائد چربي کي ڪيثمر-2 سان ختم ڪيون. هي بلڪل بي ضرر آهن ۽ سوين مريضن تي آزمايل آهن

خوبصورت وارن جو راز حاصل ڪريو.

PCSIR کان باقائده تصديق شده

روغن آس جي ڪهاڻي ان وقت کان شروع ٿئي ٿي، جڏهن برصغير تي انگريزن جي حڪومت هئي. هڪ مشهور اسڪالر آغا، سياح ۽ فن طب سان چاهه رکندڙ شخص سير ڪندو ۽ جڙي ٻوٽين جي تلاش ڪندو اچي وادي ڪشمير ومتو. جنهن کي الله تعاليٰ مختلف قسم جي معدنياتڪان سواءِ رنگي برنگي گلن ۽ طرح طرح جي جڙي ٻوٽين سان نوازيو آهي. قدرت جي انهن نظارن مان مالا مال ٿيندو اچي هڪ اهڙي وادي ۾ پهتو جتي سئو سالن جي پوڙهن جا به وار قدرتي ڪارا هئا ۽ عورتن جا وار به انهن برابر هئا. قدرت جي انهن نظارن کي ڏسي ڏاڍو حيران ٿيو. هن جي دل ۾ اشتياق ٿيو ته قدرت جي هن ڪرشمي جو راز معلوم ڪجي. ان ڳوٺ جي سيني مائهن جي خوراڪ بابت معلوم ڪيو ڪيس ڳوٺائن ٻڌايو ته هتان پار، ٻڍا، عورتون سڀ بابا سائين جو تيل استعمال ڪندا آهن. سائين اتر ۾ رهندو آهي. آغا خد بابا وٽ ويو ته اهو ڏسي حيران ٿيو ته بابا جي عمر 155 سال هوندي به نوجوانن وانگر آهن سندن وار ڪارا ۽ ڊگها هئا. آغا بابا کان تيل ورتو ۽ انگلستان واپس ويو. هن تيل جو ڪيميائي جائزو ورتو ۽ تيل استعمال ڪيو تيل استعماڪ ڪرڻ سان سندس گنج ختم ٿي وئي ۽ سندس زال جا وار وڏا ٿي ويا. جڏهن هن تيل جي اهميت ڏٺي ته واپس ڪشمير پهتو. ۽ بابا سائين کان نسخو گهريائين. ٻهريان ته بابا سائين انڪار ڪري ڇڏيو پر گهڻي اصرار کان پوءِ نسخو آغا کي ڏنائين. اهو نسخو هيءُ هيو.

قدرتي نشونما ، قدرتي حفاظت عورتن ۽ مردن لاءِ يڪسان مفيد

هاءِ بلڊ پريشر لاءِ ثمر-4

هي به هڪ ڪثير الوقوع مرض آهي. پر هن جي علاج جي سلسلي ۾ جديد ترين طريقه هائي علاج ۾ هڪ پاره سسٽم رائج آهي. عيني صفتي فائدو، پر ثمر-4جي ٿوري عرصي جي استعمال سان هن موذي مرض مان هميشه لاءِ نجات.

معدي جي تيزابيت جو علاج ثمر-7

جڏهن معدي جي ڪم ۾فتور پيدا ٿيندو آهي ته مختلف مرض پيدا ٿيندا آهن. مثلا گيس، بدهضمي، سيني ۾ جلن، معدي ۾ سور، الٽي، اوڪارا وغيره. ثمر-7سان ان جو علاج آسان. ڪاڌي کان پوءِ سيرپ صبح، منجهد ۽ شام استعمال ڪريو

وجع المفاصل، سنڌن جو سور، ثمر-8

سنڌن جو سور، گهٽيا، گهڻو تڪليف ڏيندڙ مرض آهي. هن جو ڪامياب علاج صرف طب يوناني ۾ آهي. ثمر-8 اهڙا ڪيپسول آهن، جيڪي پل پر ۾ هن سور کان نجات ڏياريندا آهن. ۽ هفتي ۾ مڪمل سڪون پهچائيندا آهن.

جگر جي خرابي ۽ ڪمي جو علاج ثمر-9

جگر بدن انساني ۾ بقائيات جو وڏو آلو آهي، هن ۾ خرابي رت جي ڪمي جي ڪري ٿيندي آهي. ثمر-9 جگر جي خرابين کي دور ڪري ڏير حرت پيدا ڪرڻ ۾ پنهنجو مثال پاڻ آهي.

لاغري نحيف بدن کي تندرو ڪرڻ ثمر-16

بدن جي لاغري ۽ ضعف لڪين بيمارين جي هڪ بيماري آهي. مڏين جو ڍانچو ته مثل انسان برابرآهي. ثمر-16 توهان جي بدن مان ضعف ۽ لاغري کي ختم ڪري بدن کي صحتمند ۽ ٺائيندو. ٻريل ٻريل چهرو حسن جي علامت سمجهيو ويندو آهي. ڪاڌي کان پهريان ثمر شربت وٺو.

دم جو سائنٽيفڪ علاج، ثمر-17

اسان جي معاشري چوٽي عام آهي ته دم سان دم ويندو آهي. يعني زندگي پر دم جي عارضي مان جند ناهي ڇهٽندي. پر ثمر-17 هن چوٽي کي مڪمل غلط ڪري ڇڏيوآهي. هي ڪيپسول دم کي هميشه لاءِ ختم ڪري ڇڏيندا.

نزلي ۽ زڪام جو علاج ثمر-18

جڏهن دماغي فضلات رقيق صورت ۾ نڪ مان وهن ته ان کي زڪام چوندا آهن ۽ گلي زريعي سينيتي ڪرن ته ان کي نزلو چئبو آهي. هي خاص ڪري سردي لڳڻ ۽ بارش ۾ پسڻ ڪري ٿيندو آهي. ثمر-18 نزلي ۽ زڪام جو مڪمل علاج.

خارش ۽ خشڪي جو علاج ثمر-19

هي هڪ اذيتناڪ بيماري آهي. هن ۾ مريض محفل ۾ وڃي نه چاهيندي به کنهڻ تي مجبور ٿيندو آهي. خارش ۾ جلن ۽ سوڄ ٿيندي آهي. جنهن جي ڪري پيپ ۽ رطوبت ٿيندي آهي. ثمر-19 چند ڏينهن ۾ مريض کي هن ازيت مان نجات ڏئي ٿو.

ذيابيطس شڪر ۽ شگر جو علاج ثمر-11

اڄ ڪله جيڪي به علاج جا طريقا آهن، اهي سڀ اهو اعتراف ڪن ٿا ته شگر جو ڪو علاج ناهي. هن کي صرف ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو. پر طب يوناني اڄ به چيلنج ڪري ٿي ته هن جي ندوائن سان جگر ۽ لبلبي جي اصطلاح ٿئي ٿي ۽ مريض هميشه لاءِ هن مرض کان نجات حاصل ڪري ٿو. ثمر-11هن امر جو ثبوت آهي.

وارن کي ڪرڻ کان روڪڻ لاءِ ثمر-14

وارن ڪرڻ جي شڪايت موروثي به هوندي آهي ۽ ضعف نقاهت جي ڪري به وارن جون جڙيون ڪمزور ٿي وينديون آهن. ثمر-14 وارن جي هن خرابي جو سدائين لاءِ خاتمو ڪري ٿو. هن سان گڏ روغن آس جو به مساج ڪيو.

قد وڌائڻ لاءِ ثمر-15

جڏهن انساني بدن ۾ ڪنهن سبب جي ڪري غدود پنهنجو ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندا آهن ته قد وڌڻ رڪجي ويندو آهي. هي عارضو موروثي به هوندو اهي. خواه ڪوبه سبب به هجي. ثمر -15 جو ڪورس هڪ انچ کان پنجن انچن تائين قد گارنٽي سان وڌائي.

اسٽاڪسٽ خواجه ميڊيڪل اسٽور512257، صدر ميڊيڪل اسٽور5661498، مدينه پنسار514484، ثمري يوناني اسٽور 1-517351، صابر ميڊيڪل اسٽور، سنڌ ميڊيڪل اسٽور، صدر عارف ميڊيڪل اسٽور، محمد علي ميڊيڪوز2211596، عثمانيه هوميو اسٽور4993579، سينٽرل هوميو اسٽور6617486، فريدس هوميو، ڪلاسڪ هوميو، هانيمن هوميو فارميسي، بسم الله هوميو ڪلينڪ2810777، ابراهيم اينڊ سنز4502764، المدني هوميو اسٽور ڪالا بورڊ 4515088، نيو ٽرمن هوميو اسٽور6366372، طلحه ٽريڊرس، پائي پائي اسٽور يوسف پلازا، پرايه اسٽور اعظم بستي، دارلشفا ٽريڊرس، عرفان قادري اسٽور 315497، سليماني دواپانو 642336، مصطفي دواپانو 785189، نشاط دوا پانو ۽ هوميو اسٽور 614179، الشهباز ميڊيسن هائوس ٽيل روڊ35490، نيو ڪميٽ هوميو اسٽور، مسلم هوميو اسٽور، استار شاپ، الشهباز هوميو نوابشاه، راحيل ميڊيڪل اسٽور ميرپورخاص، حافظ ميڊيڪل اسٽور گلشن پوريوڪ لاڙڪاڻو، دانش ميڊيڪل اسٽور شهداد پور.

مفت مشوري لاءِ

پوسٽ باڪس 852 راولپنڊي

نوٽيس انوائيٽنگ ٽينڊرس

بلڊنگس ڊپارٽمنٽ وٽان مجيل اهڙن سرڪاري ٺيڪيدارن جن ڪئلينڊر سال 1999 لاءِ تجديدي فيس جمع ڪرائي آهي، ڪان شامل لسٽ ۾ ڏنل تفصيل وارن ڪمن لاءِ بي- I ۽ بي II فارمن تي مهربند ٽينڊر گهرائجن ٿا. ڪورا ٽينڊر فارم هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس مان روڪ پئسن (ناقابل واپسي) تي هر ٽينڊر فارم لاءِ جيئن هيٺ ڏيڪاريل آهي، حاصل ڪري سگهجن ٿا.جيڪو به ٽينڊر تان دستبردار ٿيندو يا ان ۾ ڪا ڦيرڦار ڪندو، پنهنجي سوٿي رقم سرڪار وٽ ضبط ڪرائيندو. ڪوبه ٽينڊر تيسين جاري نه ڪيو ويندو جيسين سوٿي رقم ڪنهن شيڊولڊ بئنڪ، ٽريزري چالان ۾ جمع نه ڪرائي ويندي يا ڪوري ٽينڊر فارم حاصل ڪرڻ وقت ڊپازٽ ائٽ ڪال دستياب نه ڪيو يندو. سوٿي رقم روڪ پئسن جي صورت ۾ قابل قبول نه هوندي، مجاز اٿارٽي ڪنهن به هڪ يا سيني ٽينڊرن کي رد ڪرڻ جو بناڪنهن سبب ٻڌڻ جي حق حاصل رکي ٿي ۽ سندس فيصلو آخري هوندو.

وڌيڪ شرط هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس ۾ يا آفيس نوٽيس بورڊ تي ڪنهن به ڪم واري ڏينهن تي آفيس جي وقت دوران ڏسي سگهجن ٿا.

جاري ڪرڻ جي تاريخ 99-11-16، ‏ ‏ ‏ ‏ ڪلڻ جي تاريخ 99-11-17

درخواستن وصول ڪرڻ جي تاريخ 99-11-15

لسٽ آف ٽينڊر ورڪ

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪٿيل رقم	سوٿي رقم	تڪميل جي مدت	ٽينڊر جو ملهه
1)	ايم/آر ٽو سنڌ گورنمنٽ هاسپيٽل ائٽ لياقت آباد ڪراچي (ڪلرنگ پينٽنگ، سينيٽري ورڪ، وڊ ورڪ)	50,000/-	1000/-	هڪ مهينو	150/-
2)	ايم/آر ٽو سنڌ گورنمنٽ هاسپيٽل ائٽ لياقت آباد ڪراچي (ڪلرنگ پينٽنگ، سينيٽري ورڪ، وڊ ورڪ)	50,000/-	1000/-	هڪ مهينو	150/-
3)	ايم/آر ٽو سنڌ گورنمنٽ هاسپيٽل ائٽ لياقت آباد ڪراچي (ريزيڊنس) (ڊاڪٽر فليٽس)	50,000/-	1000/-	هڪ مهينو	150/-
4)	ايم/آر ٽو سنڌ گورنمنٽ هاسپيٽل ائٽ لياقت آباد ڪراچي (ريزيڊنس) (اسٽاف فليٽس)	50,000/-	1000/-	هڪ مهينو	150/-
5)	ايم/آر ٽو سنڌ گورنمنٽ هاسپيٽل ائٽ نيو ڪراچي (ڪلرنگ پينٽنگ، سينيٽري ورڪ، وڊ ورڪ)	40,000/-	800/-	هڪ مهينو	150/-
6)	ايم/آر ٽو سنڌ گورنمنٽ هاسپيٽل ائٽ نيو ڪراچي (ڪلرنگ پينٽنگ، سينيٽري ورڪ، وڊ ورڪ)	40,000/-	800/-	هڪ مهينو	150/-
7)	ايم/آر ٽو سنڌ گورنمنٽ هاسپيٽل ائٽ نيو ڪراچي (ريزيڊنس) (ڪلرنگ پينٽنگ، سينيٽري ورڪ، وڊ ورڪ)	40,000/-	800/-	هڪ مهينو	150/-
8)	ايم/آر ٽوناظم آباد چيسٽ ڪلنڪ ڪراچي (ڪلرنگ پينٽنگ، سينيٽري ورڪ، وڊ ورڪ)	45,000/-	950/-	هڪ مهينو	150/-
9)	ايم/آر ٽوناظم آباد چيسٽ ڪلنڪ ڪراچي (ڪلرنگ پينٽنگ، سينيٽري ورڪ، وڊ ورڪ)	40,000/-	800/-	هڪ مهينو	150/-
10)	ايم/آر ٽو ڊي ايچ او سينٽرل آفيس ڪراچي (ڪلرنگ پينٽنگ، سينيٽري ورڪ، وڊ ورڪ)	50,000/-	1000/-	هڪ مهينو	150/-
11)	ايم/آر ٽو ڊي ايچ او سينٽرل آفيس ڪراچي (ريزيڊنس) (ڪلرنگ پينٽنگ، سينيٽري ورڪ، وڊ ورڪ)	50,000/-	1000/-	هڪ مهينو	150/-
12)	ايم/آر ٽو جي او آرII-، ايس ايم سي ايچ ايس ڪراچي (انٽرنل ڪلرنگ/پينٽنگ، پي/ايف گئس برنر، ايگزاسٽ فين، واش بيسن فار فليٽ نمبر ڊي-1، آئي 99 ۽ اين-3).	25,000/-	500/-	هڪ مهينو	150/-
13)	ايم/آر ٽو جي او آرII-، ايس ايم سي ايچ ايس ڪراچي (ڪليننگ آف اوورهيڊ واٽر ٽينڪ فار بلاڪ اي ٽو-ڪي).	25,000/-	500/-	هڪ مهينو	150/-
14)	ايم/آر ٽو همايون هائوس گارڊن ويسٽ ڪراچي (رنوويشن آف باٿ روم، ڊبليو سي فار فليٽ نمبر-6).	25,000/-	500/-	هڪ مهينو	150/-
15)	ايم/آر ٽو همايون هائوس گارڊن ويسٽ ڪراچي (ريپئر آف وڊ ورڪ اينڊ سينيٽري ورڪ).	25,000/-	500/-	هڪ مهينو	150/-
16)	ايم/آر ٽوجيڪب لائين ڪمپليڪس ڪراچي (انٽر ڪلرنگ/پينٽنگ اينڊ مائينر ورڪ فار فليٽ نمبر 6/2، 6/3 بلاڪ جي 4/5 بلاڪ اي).	25,000/-	500/-	هڪ مهينو	150/-

ايگزيڪيوٽو انجنيئر
اليڪٽريڪل ڊويزن
ڪراچي

انفرميشن/ڪراچي-2596/99

ويچ ڊسڪائونٽ 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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 تائين هر گراهڪ کي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

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

ريئلائنس ٽيلرز

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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 تائين هر گراهڪ کي هر قسم جي سلائي تي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي ڏندن جي بيمارين جو علاج تسلي بخش

ڊاڪٽر بشير احمد ڏهراج

چيزل ڊينٽل ڪلينڪ

106 اي سليم سينٽر يونيورسٽي روڊ گلشن اقبال ڪراچي

فون: 465179-4985393

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 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 ليباريٽري

نزد الحبيب هوٽل بئريج روڊ سکر

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 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 ليباريٽري ۽ ٻين ڌنڌي وارن لاءِ ويچ ڊسڪائونٽ ڪوپن اسڪيم ۾ مفت شموليت" اوهان هن اسڪيم مان فائدو حاصل ڪري پنهنجو ڪاروبار وڌائي سگهو ٿا.

لکپڙهه لاءِ:

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

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

ذوالفقار ريسٽورنٽ

الله آباد محلو موهن جو دڙو روڊ، لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 تائين هر قسم جي کاڌي تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

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

هر قسم جي مذهبي، ادبي ۽ عام ڪتابن
جو مرڪز

مڪتبہ برهان

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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 تائين هر قسم جي ڪتابن جي خريداري تي پنجويهه سيڪڙو (25%) رعايت حاصل ڪريو.

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

هر ڪمپني جي تيار ڪيل يوناني دوا تي
پندرهن سيڪڙو (15%) رعايت

صديقي دواخانہ

حڪيم ذوالفقار علي شاهي بازار
لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 تائين پندرهن سيڪڙو (15%) رعايت حاصل ڪريو.

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

10% Special Discount

FAROOQ KITAB GHAR

Shop No: 32, 33 Urdu Bazzar Karachi

Deals in:
Medical Engneering, Computer and Commerce Books

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 تائين هر قسم جي ڪتابن جي خريداري تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

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

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

رابيل بوڪ اسٽال

سامهون المنظر سنيما لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 تائين هر قسم جي ڪتابن تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

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

ڏامون مل جنرل اسٽور

ميونسپل روڊ
رتوديرو

اسان ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 تائين پنهنجي هر گراهڪ کي واٽر ڪولر، هاٽ پاٽ ۽ ٻين شين تي (10%) رعايت ڏينداسين.

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

سٺو لباس، سٺي سلائي باصلاحيت
شخصيت جي سڃاڻپ

فائيو اسٽار ٽيلرز

جينٽس اسپيشلسٽ

لڳ سادات مسجد ريشم گلي، لاڙڪاڻو فون 42672

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 نومبر 1999 تائين هر قسم جي سلائي تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

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

هر قسم جي معياري دوائن، جنرل ائٽم، ڪتابن ۽ اسٽيشنري لاءِ
هڪ ڀيرو ضرور تشريف آڻيو
ويچ جي ڪوپن تي 15 نومبر 1999 تائين (10%)
اسپيشل ڊسڪائونٽ حاصل ڪريو

داتا ڪارپوريشن

پروپرائٽر: پرشوتم ڪمار ۽ گنگارام پوتراڻي
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، مون سڪين ته سکئو ٿيون (شاه)

ماهوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا ته:

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

ته پوءِ:

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

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

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

خريداري جو فارم

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

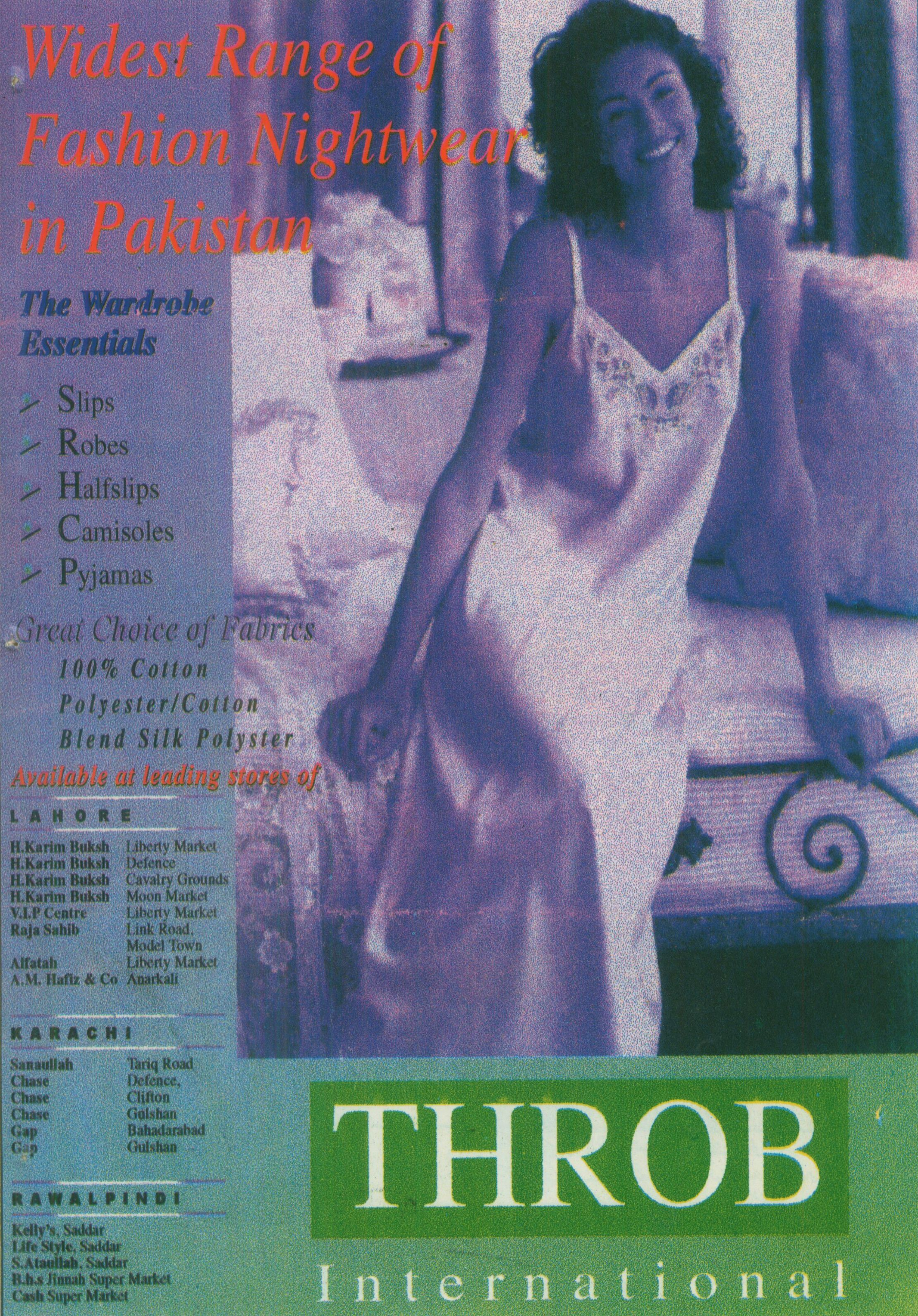
نالو (ذات سان گڏ): ____________________

ائڊريس: ____________________

____

شامل بئنڪ ڊرافٽ جو نمبر ____________________

صحيح ____________ تاريخ ____________


Widest Range of
Fashion Nightwear
in Pakistan
The Wardrobe Essentials
Slips
Robes
Halfslips
Camisoles
Pyjamas
Great Choice of Fabrics
100% Cotton
Polyester/Cotton
Blend Silk Polyster
Available at leading stores of
LAHORE
H.Karim Buksh Liberty Market
H.Karim Buksh Defence
H.Karim Buksh Cavalry Grounds
H.Karim Buksh Moon Market
V.I.P Centre Liberty Market
Raja Sahib Link Road, Model Town
Alfatah Liberty Market
A.M. Hafiz & Co Anarkali
KARACHI
Sanaullah Tariq Road
Chase Defence,
Chase Clifton
Chase Gulshan
Gap Bahadarabad
Gap Gulshan
RAWALPINDI
Kelly's, Saddar
Life Style, Saddar
S.Ataullah, Saddar
B.h.s Jinnah Super Market
Cash Super Market
THROB
International