MONTHLY WAIJ KARACHI

وڃُ ويڄن وَٽِ، جي سِڪين تہ سُکيو ٿيين (شاهہ)

ماهوار ويڄ ڪراچي

ABC CERTIFIED

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

MONTHLY WAIJ KARACHI

MEMBER A.P.N.S

فون: 7767812] 7526716

فيڪس: 7767812

ABC CERTIFIED

وفاق ويمن وت. جي سڪين ۾ سڪھو لبين (شامل)

ماھوار ويڄ ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پھريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

جلد_9، نمبر_8، ڊسمبر 1999 — مُلھ في ڪاپي 12 روپيا

فھرست

1	اوھان جي راءِ ۾ .	پڙھندڙن جا خط	3
2	ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم.	ادارو	4
3	طبي عملي جي صحت سنڀال.	ايڊيٽوريل	5
4	رمضان ۽ ذيابيطس.	ڊاڪٽر زمان ُيخ	7
5	ماءُ جي ٿڃ ۽ ٻارن جو پيدائشي وقفو.	ڊاڪٽر شمس ـ	10
6	ريبيز.	اختر آزاد چانڊيو	15
7	انساني زندگي جون منزلون.	ڊاڪٽر محمد عالم سومرو	17
8	ٿامو.	اختر آزاد چانڊيو	20
9	جيوت جو عمل ۽ ٿامي جا تيزابي جزا.	ڊاڪٽر نياز احمد مگريو	22
10	ڏندن جو پيلو ٿيڻ يا رنگ ڇڏي وڃڻ.	ڊاڪٽر اعجاز حسين لغاري	26
11	زھريلا مادا.	الطاف حسين نظامائي	28
12	جانورن جا ڪجھ عضوا انساني صحت لاءِ ھاڃيڪار آھن.	ڊاڪٽر رضا ڪوثر پروين	29
13	انسان جو صحيح ٽمپريچر ڪھڙو آھي.	علي مرتضي ڏاريجو	31
14	ايڊس ۽ ايڊس وائرس.	ڊاڪٽر ثناءُ الله	33

رسالي ۾ ڇپيل لکڻين جي لکڻين سان ماھوار ويڄ يا ايڊيٽوريل بورڊ جو متفق ھجڻ ضروري نہ آھي.

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

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

ساليانو چندو ھڪ سئو روپيا (خاص اشاعتن سوڏو)

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڊيٽر انچيف (اعزازي)
ڊاڪٽر قاضي عبدالشڪور
ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناء الله ڪوڪر
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
ڊاڪٽر محمد زمان شيخ
مئنيجنگ ايڊيٽر
مسز سرشاد ڪوڪر
ايڊيٽوريل بورڊ
اعزازي سيڪريٽري
ڊاڪٽر شمس سومرو (ڪراچي)
اعزازي ميمبر
ڊاڪٽر شرف علي شاھ (ڪراچي)
ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)
ڊاڪٽر يار محمد شيخ (لاڙڪاڻو)
ڊاڪٽر عبدالغفور قادري (ڪراچي)
ڊاڪٽر غلام نبي ڏيپر (نوابشاھ)
ڊاڪٽر رفيق سومرو (شڪارپور)
ڊاڪٽر غلام مجتبيٰ ميمڻ (ڪراچي)
ڊاڪٽر خير محمد پيرزادو (ڪراچي)
ڊاڪٽر امان الله منگي (ڪراچي)
ڪارپوريٽ ائڊوائيزر (اعزازي)
محمد سليم شيخ ائڊووڪيٽ
اسلام آباد بيورو چيف
غلام فريد انجم
سرڪيوليشن مئنيجر
نواز الله ڦل
بزنس مئنيجر
پرويز احمد ھڪڙو
خاص لکپڙھ لاءِ (اعزازي)
سليم حيدري - قادربخش ھڪڙو
ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ
جي - ايڇ پي

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

ڊسٽرڪٽ ميونسپل ڪارپوريشن
ڪراچي اوڀر

پنهنجي ضلعي کي صاف سٿرو رکو ۽ گند اڇلائڻ لاءِ گندڪربون استعمال ڪريو. گھٽين ۽ محلن ۾ گند هرگز نہ اڇلايو

ياد رکو

صاف سٿرو ماحول ڪي اسانجي
بهتر صحت جي ضمانت آهي

صفائي لاءِ

بلديہ اوڀر جي صحت کاتي
سان ڀرپور تعاون ڪريو

جاري ڪندڙ

اطلاعات ۽ تعلقات عامہ کاتو
ڊسٽرڪٽ ميونسپل ڪارپوريشن ڪراچي اوڀر

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

پراڻي پڙهندڙ جو خط

ڏاڍي در توهان ۽ ويچ لاءِ اها دعا آهي تہ شل توهان کو ڏکيو ڏينهن نہ ڏسو ۽ توهانجا سڀ دشمن تباهہ ۽ برباد ٿين ۽ توهانجا سڄڻ سدا بهار گلاب جيان مهڪندا ۽ ٽڙندا رهن آمين.

توهان منهنجي نالي مان ٿي سمجهي ويا هوندا تہ آئون توهان جو ڪيترو پراڻو پڙهندڙ آهيان. شايد ان چوڻ ۾ واڌارو نہ ايندو تہ مان ويچ جو تمام گهڻو پراڻو پڙهندڙ آهيان ۽ ان چوڻ کان نٿو ڪيٻايان تہ توهان مونکي سدائين نظرانداز بہ ڪيو آهي، اميد تہ توهان ناراض نہ ٿيندا، جو تہ شڪايتون بہ پنهنجن سان ٿي ٿينديون آهن.

ڊاڪٽر محمد صديق

شهدادڪوٽ، لاڙڪاڻو

ڊاڪٽر صاحب

ياد ڪرڻ لاءِ مهربانيون. اسانجون دشمن صرف بيماريون آهن. ان لاءِ توهان جي دعا سان گڏ دعا ٿا ڪريون تہ شال الله تعاليٰ انهن کان اسان سڀني کي پناهہ ڏئي.

ادارو

نواڻ نظر نہ آئي

سيني لکندڙ جيان مونکي بہ صرف اوهان سان شڪايتون ئي شڪايتون آهن. مون الائي ڪيترا دفعا خط لکيو تہ ڪو جواب نہ مليو. هن دفعي رسالي ۾ نئين سال جي ڪا نواڻ نظر نہ آئي. بهرحال اميد ڪري سگهجي ٿي تہ آئنده رسالو وڌيڪ نئون لڳندو.

منير احمد چنہ

سي اير سي، ٽيون سال

سائين، جيڪو حال آهي سو حاضر ڪريون پيا. اگر توهان اڳتي وڌي ۽ اسان کي هر وقت بهتر مشورا ڏيندا رهندا تہ اميد آهي تہ هڪ نہ هڪ ڏينهن ويچ توهانجي اميدن مطابق هوندو.

ادارو.

مضمون شايع ڪندا

خيرپور شهر جي مشهور شخصيتن جا انٽرويوز ڪري موڪليان جن صحت جي ميدان ۾ ڪافي عوام جي خدمت ڪئي آهي، ان سان انهن جي همت افزائي پڻ ٿيندي ۽ ان کان علاوه پڻ ماهر امراض ڊاڪٽرن کان مضمون حاصل ڪري موڪلجن تہ شايع ڪندا.

سڪندر اعظم سومرو

خيرپور ميرس

ادا سائين، ويچ اوهان جو پنهنجو رسالو آهي، اوهان ان لاءِ جيڪا بہ ڳالهہ بهتر سمجهو اها پلي ڪريو. اسان مردم ۽ هر وقت توهان سان گڏ آهيون.

ادارو

ويچ جي ڪاپي موڪليندا ڪريو

توهان سيني کي جس آهي تہ ڪافي محنت سان سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو ويچ ڇپرايو اٿو. ان لاءِ اوهان کي لک مبارڪون هجن. هن مان سيني ويچ پڙهندڙن ۽ اسان کي ڪافي ڄاڻ ملي ٿي ۽ الله سائين اوهان کي توفيق ڏيندو تہ هن رسالي ۾ وڌ کان وڌ بهرو ولندا ۽ محنت ڪندا اها توهان جي همت افزائي آهي ۽ ان جو اجورو الله سائين توهان سيني کي ڏيندو.

ماستر جميل راجپوت

نوشهروفيروز

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

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

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

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

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

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

5- فورم جي باقائده منظم ٿيڻ ڪانپوءِ 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.

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

حلف نامي تي عزم

آءُ ______________________ پٽ / ڌيءُ / زال ______________________

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

ميمبر جي صحيح

ذاتي تفصيل

نالو ______________________ پيءُ / مڙس جو نالو ______________________

ذات ______________________ ڌنڌو ______________________

تعليم ______________________

ٻيون مصروفيتون ______________________

ائڊريس: ______________________

____

ميمبر جي صحيح

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

ايڊيٽوريل

طبي عملي جي صحت سنڀال

اسان وٽ صحت جون سهولتون پهچائيندڙ ۽ صحت جون سهولتون حاصل ڪندڙ، ٻئي ڌريون ڪنهن هڪ خاص سطح تي اچي صحت جي سهولتن کان محرم ٿي وڃن ٿيون. صحت جون سهولتون حاصل ڪندڙن جون دانهون ته هر وقت هرڪنهن کي ٻڌڻ ۾ ايندڙيون آهن، پر صحت جون سهولتون پهچائيندڙن جي حال تي به سوچڻ ضروري آهي. هن طبقي ۾ ڊاڪٽرن کان وٺي ڊسپينسر ۽ لوئر اسٽاف تائين سڀ جو سڀ صحت پهچائيندڙ عملو اچي وڃي ٿو. ڊاڪٽر هجي يا ڊسپينسر، نرس هجي يا ٽيڪنيشن هر هڪ پنهنجي پنهنجي جڳهه تي صحت جي سهولتن ڏيڻ ۾ اهم حيثيت رکي ٿو ۽ انهن اهم حيثيت رکندڙن کي جڏهن به پنهنجي ذاتي يا گهر وارن جي بيماري بڙي جو مسئلو سامهون اچي ٿو ته سندن حالت رحم جوڳي هوندي آهي. هڪ طرف ته انهن جي پگهار سرڪاري گريڊن مطابق محدود هوندي آهي، ته ٻئي طرف اهي سڀئي سڳورا خانگي پريڪٽس جو مزو به ماڻي نه سگهندا آهن. ڪيترائي اهڙا ڊاڪٽر، ڊسپينسر، نرسون، ٽيڪنيشن ۽ خاص ڪري اسپتالن جو ٻيو لوئر اسٽاف، جن جو گذارو سڪي پڪي سرڪاري پگهار تي هوندو آهي ۽ انهن جو ٻيو ڪو معاشي ذريعو نه هوندو آهي، سڀئي صحت جي سرڪاري سهولتن کان محروم آهن.

جڏهن ته ڪيترن ئي سرڪاري ادارن/آرگنائيزيشنس وغيره جي آفيسرن کان وٺي چپراسين تائين جيڪي به فرد هوندا آهن انهن کي جيڪي علاج معالجي جون سهولتون حاصل آهن، سي ڪنهن کان ڳجهيون نه آهن. ڪين او. پي. ڊي کان وٺي وڏين وڏين اسپتالن ۾ داخلا توڙي ٽيسٽن ويندي وڏين وڏين سرجيڪل آپريشنن ڪرائڻ تائين جون سهولتون سندن ادارن پاران حاصل هونديون آهن، پر انهن جي مقابلي اسان وٽ صحت جي ميدان ۾ ڪم ڪندڙ عملي توڙي ڊاڪٽرن کي سندن ۽ خاندان جي فردن جي علاج معالجي جي اهڙي سرڪاري سطح تي ڪابه سهولت حاصل ڪونه آهي. وڏن شهرن ۾ نالي ماتر سروسز اسپتالون موجود آهن، پر انهن ۾ به سهولتن جو معيار انتهائي اڻپورو ۽ گهٽ آهي. باقي ننڍن ڳوٺن/شهرن توڙي ڪيترن ئي ضلعي هيڊڪوارٽرن ۾ ته سروسز اسپتالن جو به تصور ئي ڪونهي. هاڻي اهو عملو جيڪو وڏا شهر ڇڏي ننڍن شهرن ۽ ڳوٺن ۾ صحت جون سهولتون پهچائي ٿو، تنهن کي شايد اها اضافي سزا ڏني ٿي وڃي.

اسان وس وارن کي اها التجاءِ ڪائڻ گهر ڪنداسون ته صحت جي سهولتن پهچائڻ لاءِ پاڻ پتوڙيندڙ عملي توڙي ڊاڪٽرن کي دوائن ۽ علاج معالجي جي ٻين سهولتن لاءِ خاص پيڪيج هيٺ سهولتون ڏنيون وڃن، نه ته انهي صورتحال کي "ڏيئي جي پاڙ ۾ اونده" جي برابر ليکيو ويندو.

"ادارو"

پاڪستان ريلويز

فرائيٽ بزنس يونٽ ڪراچي

تاريخ :1999-12-23

نمبر196-S/L.P/MAT/FBU/TS

سبجيڪٽ : شارٽ ٽينڊر نوٽيس

ٽريفڪ اسٽورس اوور ڪراچي ڊويزن جي مجيل نيڪيدارن سپلائرز کان ميٽريلس جي سپلاءِ لاءِ مهر بند ٽيندرس گهرائجن ٿا. ائٽمس جي تفصيلن ۽ نيڪي جي ٻين شرطن، ضابطن سوڏا ٽيندر ڊاڪيومينٽس، ٽريفڪ اسٽورس پاڪستان ريلويز ڪراچي وٽان آفيس اوقات دوران 1999-12-27کان =/200روپين جي روڪ ادائگي (ناقابل واپسي) ڪرڻ سان حاصل ڪري سگهجن ٿا.

ٽيندر لازمي طرح سان ڊويزنل اڪائونٽس آفيسر (ايف بي يو) پي آر ڪراچي جي آفيس واقع ڊويزنل سپرينٽنڊنٽ آفيس پاڪستان ريلويز ڪراچي ۾ رکيل ٽيندر باڪس اندر 1999-12-30جي صبح جو 11 وڳي تائين وجهڻ گهرجن، جيڪي ساڳئي تاريخ تي صبح جو 11 لڳي 5 منٽن تي کوليا ويندا.

صحيح

(محمد يوسف سومرو)

فار ايريا مئنيجر (ايف بي يو)

پاڪستان ريلويز ڪراچي

P.I.D (K) 437

سنڌ سائنس اڪيڊمي پاران سنڌي زبان ۾ نڪرندڙ
صحت ۽ ماحول بابت ماهوار رسالو

undp GEF

ماهوار

صحت ۽ ماحول

Regd. No. SC-NS-81

SINDH SCIENCE ACADEMY سنڌ سائنس اڪيڊمي

ايڊيٽر: علي مرتضيٰ ڌاريجو

رمضان ۽ ذيابيطس

ڊاڪٽر زمان شيخ
ايم بي بي ايس (سنڌ)، ايف سي پي ايس (پاڪستان)، ايم آر سي پي (برطانيہ)،
ايم ايس سي (ڊايابيٽس ۽ انڊوڪرائنالاجي) گلاسگو

ذيابيطس جا مريض سڀ هڪجهڙا نہ ٿيندا آهن ذيابيطس جا مختلف قسم آهن. ڪجهہ ذيابيطس جا مريض صرف غذائي پرهيز تي ڪنٽرول ۾ رهندا آهن ڪن کي گوريون ڏيئيون پونديون آهن ۽ ڪجهہ وري اهڙا ٿيندا آهن جو انهن تي صرف انسولن ئي اثر ڪندي آهي. جيڪڏهن ذيابيطس ڪنهن کي ٻچپن يا نوجواني ۾ شروع ٿي آهي، يعني انهن کي TYPE-1 يا پهرين درجي جي ذيابيطس آهي تہ انهن کي مسلسل پابنديءَ سان انسولن جون سيون هڻائيون پونديون آهن اهڙن مريضن کي روزو رکڻو ئي ناهي. جو تہ انهن مريضن ۾ جيڪڏهن گهٽي ٻڪ ڪيدبي تہ انهن ۾ بيهوشي بہ طاري ٿي سگهي ٿي.

TYPE-2 يعني ٻي درجي جي ذيابيطس ۾ وري ذيابيطس مختلف درجن جي ٿيندي آهي ۽ ان جو علاج بہ ڪجهہ مختلف ٿيندو آهي. مجموعي طور تي ذيابيطس جي مريضن کي روزي رکڻ جي مناسبت سان هيٺين درجن ۾ ورهائي سگهجي ٿو.

يعني سحري ۽ افطاري ۾ سڄي ڏينهن جي ٻڪ جي ڪسر نہ ڪڍي ڇڏجي. خاص ڪري سٿين ۽ مٺن ڪاڌن مثلاً پڪوڙن، حلوي، ڪچلي، "سيون ۽ کير" وغيره کان پرهيز ڪجي

1. اهي مريض جن جي ذيابيطس صرف غذائي پرهيز سان ڪنٽرول ۾ آهي انهن جو وزن عام طور تي گهٽبو ٿيندو آهي.

2. اهي مريض جن جي ذيابيطس جي علاج لاءِ غذائي پرهيز سان گڏ رت ۾ گلوڪوز گهٽ ڪرڻ واريون ٽڪيون پڻ ڏبيون آهن. انهن مريضن جا وري بہ قسم آهن:

هڪ اهي جن کي صرف هڪ دفعو يعني صبح جو ٽڪيون ڏبيون آهن ۽ ٻيون اهي جن ۾ روزانہ ٻہ دفعا يعني صبح ۽ رات ٽڪيون ڏبيون آهن.

3. اهي مريض جن جي رت ۾ گلوڪوز کي ڪنٽرول ۾ رکڻ لاءِ غذائي پرهيز سان گڏ انسولن ڏبي آهي.

ذيابيطس جي مريض کي روزي رکڻ کان اڳ ڏسڻ گهرجي تہ هو ڪهڙي گروپ سان تعلق رکي ٿو.

1. غذائي پرهيز وارو گروپ:

جيڪڏهن اوهان جو تعلق هن گروپ سان آهي يعني اوهان جي شگر صرف غذائي پرهيز سان ڪنٽرول ۾ آهي تہ پوءِ اوهان لاءِ روزي رکڻ ۾ ڪوبہ نقصان ناهي، بلڪ روزو اوهان جي لاءِ مفيد ثابت ٿي سگهي ٿو، بشرطيڪ اوهان هيٺين مشورن تي عمل ڪيو:

(الف) پنهنجي غذا جو مقدار ڪيلوري

ڏينهن جو روزي سان گڏ گهٽي جسماني مشقت ۽ ورزش کان پرهيز ڪجي

انهن مريض ۾ جيڪي انسولن استعمال ڪن ٿا روزو رکڻ ممنوع آهي

جيڪڏهن اوهان سڄي ڏينهن ۾ هڪ دفعو گوريون کائو ٿا ته اهي سحري جي بجاءِ افطاري مهل استعمال ڪيو

روزي جي دوران ماني نه کائڻ جي ڪري رت ۾ گلوڪوز جو مقدار گهٽ ٿي ويندو آهي ۽ ان لاءِ دوا جي ضرورت ۾ گهٽجي ويندي آهي.

(توانائي) جي لحاظ سان برقرار رکو. يعني سحري ۽ افطاري ۾ سڄي ڏينهن جي بک جي ڪسر نه ڪڍي ڇڏجي. خاص ڪري سٿين ۽ مٺن کاڌن مثلاً پڪوڙن، حلوي، ڪچلي، "سيون ۽ کير" وغيره کان پرهيز ڪجي.

(ب) سحري کائڻ ۾ جيڏي به دير ممڪن ٿي سگهي، ڪجي.

(پ) ڏينهن جو روزي سان گڏ گهڻي جسماني مشقت ۽ ورزش کان پرهيز ڪجي.

(ت) منجهند جو يا ٽيپهريءَ جو ٿوري دير آرام ڪرڻ ضروري آهي.

2. دوا (ٽڪيون) کائڻ وارو گروپ: ظاهر آهي ته اوهان جي ذيابيطس جي شدت پهرين گروپ کان وڌيڪ آهي. پر اوهان پڻ روزو رکي سگهو ٿا، بشرطيڪ توهان هيٺين ڳالهين تي عمل ڪيو.

(الف) جيڪڏهن اوهان سڄي ڏينهن ۾ هڪ دفعو گوريون کائو ٿا ته اهي سحري جي بجاءِ افطاري مهل استعمال ڪيو. سحريءَ تي کائڻ مهل اهي گوريون منجهند يا شام جو افطاري کان اڳ شديد (Hypoglycaemia) ڪري سگهن ٿيون ۽ ان صورت ۾ روزو ٽوڙي ڪا مٺي شي لازماً کائڻي پوندي.

(ب) جيڪڏهن اوهان صبح شام گوريون وٺندڙ آهيو ته روزي ۾ اوهان پهرين خوراڪ افطاري سان گڏ وٺندا ۽ گورين جي مقدار اهائي هوندي جيڪا عام طور تي توهان صبح جو کائيندا آهيو.

(پ) دوا جي ٻي خوراڪ سحري سان گڏ کائو پر گورين جي مقدار اوهان جي عام طور تي وٺندڙ شام جي خوراڪ کان اڌ هجڻ گهرجي. جو ته روزي جي دوران ماني نه کائڻ جي ڪري رت ۾ گلوڪوز جو مقدار گهٽ ٿي ويندو آهي ۽ ان لاءِ دوا جي ضرورت به گهٽجي ويندي آهي.

غرض ته گورين جو گهڻو وزن افطاري مهل ۽ ٿورو وزن سحري مهل وٺڻ گهرجي.

3. انسولن استعمال ڪرڻ وارا مريض: هي اهي مريض آهن، جيڪي صرف غذائي پرهيز يا گورين جي استعمال سان ذيابيطس کي قابو ۾ نه رکي سگهندا آهن. انهن مريضن ۾ KETOSIS ٿيڻ جو يا وري رت ۾ گلوڪوز گهٽجي وڃڻ جو خطرو گهڻو هوندو آهي. ان لاءِ دوا ۽ غذا جي وچ ۾ توازن رکڻ ضروري هوندو آهي، جيڪو روزي رکڻ دوران ممڪن نه آهي. ان لاءِ انهن مريض ۾ جيڪي انسولن استعمال ڪن ٿا روزو رکڻ ممنوع آهي. خاص ڪري انهن مريضن ۾ جيڪي ڏينهن ۾ ٻه يا وڌيڪ دفعا انسولن هڻائن ٿا. ان باري وڌيڪ مشورو پنهنجي ذيابيطس جي ڊاڪٽر سان ڪرڻ گهرجي.

رت ۾ گلوڪوز گهٽ هجڻ يعني (Hypoglycaemia) هڪ خراب ۽ خطرناڪ صورتحال آهي ۽ ان جي معمولي علامتون ظاهر ٿيڻ تي ئي ان تي قابو پائڻ يعني ڪا مٺي شي کائڻ تمام ضروري هوندي آهي.

جيڪڏهن روزي دوران هيٺيون علامتون ظاهر ٿين ته روزو هڪدم ٽوڙڻ گهرجي:- بيچيني، گهٻراٽ، پگهر اچڻ، شديد ڪمزوري جو احساس، هٿ ۽ بدن جو ڏڪڻ، گهڻي بک لڳڻ، پنهنجي دل جي ڌڙڪڻ جو احساس ٿيڻ (PALPITATION)، چپن ۽

رت ۾ گلوڪوز گهٽ هجڻ يعني (Hypoglycaemia) هڪ خراب ۽ خطرناڪ صورتحال آهي ۽ ان جي معمولي علامتون ظاهر ٿيڻ تي ئي ان تي قابو پائڻ يعني ڪا مٺي شي کائڻ تمام ضروري هوندي آهي.

جيڪڏهن روزي دوران هيٺيون علامتون ظاهر ٿين ته روزو هڪدم ٽوڙڻ گهرجي: بيچيني، گهبراٽ، پگهر اچڻ، شديد ڪمزوري جو احساس، ٿيڻ هٿ ۽ بدن جو ڏڪڻ، گهٽي بک لڳڻ، پنهنجي دل جي ڌڙڪڻ جو احساس ٿيڻ (PALPITATION)، چپن ۽ جڀ تي سيون چيچڻ جو احساس ٿيڻ، هڪ شي جو ٻه نظر اچڻ، ڳالهائڻ ۾ تڪليف ۽ رڪاوٽ محسوس ٿيڻ، دورا پوڻ ۽ غشي طاري ٿيڻ.

جڀ تي سيون چيچڻ جو احساس، هڪ شي جو ٻه نظر اچڻ، ڳالهائڻ ۾ تڪليف ۽ رڪاوٽ محسوس ٿيڻ، دورا پوڻ ۽ غشي طاري ٿيڻ.

ان لاءِ ذيابيطس جي مريض کي روزي دوران ڪا مٺي شي مثلاً ڪنڊ جي پڙي، مٺا بسڪٽ وغيره هميشه کيسي ۾ رکڻ گهرجن. جيئن ئي مٿيون علامتون محسوس ٿين، هڪدم روزو ٽوڙي اها مٺي شي کائڻ گهرجي.

ڪن مريضن کي وري اهو خيال هوندو آهي ته روزي جي برڪت سان ذيابيطس پنهنجو پاڻ ڪنٽرول ۾ اچي ويندي. ان لاءِ هو ڪنهن به ڊاڪٽر سان مشورو نه ڪندا آهن ۽ نه وري ڪي احتياطي اپاءَ وٺندا آهن ياد رکڻ گهرجي ته روزي جون بيشمار فضيلتون ۽ برڪتون آهن پر روزي جي رکڻ سان ذيابيطس پنهنجو پاڻ ڪنٽرول ۾ نه اچي ويندي. ياد رکندا ته پنهنجو علاج ڪرائڻ سنت آهي. ان لاءِ روزي رکڻ کان اڳ پنهنجي ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ ۽ دوائن جو مناسب استعمال تمام ضروري آهي. ساڳي طرح ذيابيطس جا ڪجهه مريض وري بهانو ڳولهيندا آهن ته ذيابيطس جي مرض ۾ روزو ڪيئن رکئون؟ جيئن مٿي ذڪر ڪيل آهي ته ذيابيطس جا ڪجهه مريض نه صرف روزو رکي سگهن ٿا پر روزو رکڻ انهن ۾ گهڻو مفيد پڻ آهي. يعني ٽائپ (2) جا مريض، جيڪي يا ته صرف غذائي پرهيز تي آهن يا وري غذائي پرهيز سان گڏ ٽڪيون به استعمال ڪن ٿا ۽ انهن جو وزن به تمام گهڻو آهي.

ياد رکڻ گهرجي ته مذهب اسلام اهڙو مذهب آهي، جنهن ۾ ڪا به سختي نه آهي. الله سائين روزو بيمار تي معاف ڪيو آهي. ذيابيطس جي مريض کي کپي ته جيڪڏهن ڊاڪٽر ڪين منع ڪري ته هو دين جا پيا اركان پورا ڪري ۽ روزي جي جاءِ تي ڪنهن مريض کي پيٽ ڀري کاڌو کارائي ته ان کي اوترو ئي ثواب ملندو جيترو ڪنهن روزي دار کي ملندو آهي.

آخر ۾ اهو ياد ڏيارڻ ضروري آهي ته ذيابيطس جي ڪنٽرول جي سار سنڀال روزي دوران ضروري آهي. رت ۾ گلوڪوز کي پابندي سان ٽيسٽ ڪندو رهجي. اهي مريض جي پيشاب ۾ گلوڪوز چيڪ ڪن ٿا. انهن کي کپي ته ڪڏهن ڪڏهن (TRACE) يا (+) جو نشان اچڻ تي پريشان نه ٿين. پر اها اطمينان جوڳي ڳالهه آهي، جو ته ان سان اهو اطمينان رهندو آهي ته رت ۾ گلوڪوز گهٽي گهٽ ٿيڻ يعني (HYPOGLYCAEMIA) ۾ وڃڻ جو خطرو گهڻو گهٽجي ويندو آهي.

ڪن مريضن کي وري اهو خيال هوندو آهي ته روزي جي برڪت سان ذيابيطس پنهنجو پاڻ ڪنٽرول ۾ اچي ويندي. ان لاءِ هو ڪنهن به ڊاڪٽر سان مشورو نه ڪندا آهن ۽ نه وري ڪي احتياطي اپاءَ وٺندا آهن

ياد رکندا ته پنهنجو علاج ڪرائڻ سنت آهي

ذيابيطس جا ڪجهه مريض نه صرف روزو رکي سگهن ٿا پر روزو رکڻ انهن ۾ گهڻو مفيد پڻ آهي يعني ٽائپ (2) جا مريض، جيڪي يا ته صرف غذائي پرهيز تي آهن يا وري غذائي پرهيز سان گڏ ٽڪيون به استعمال ڪن ٿا ۽ انهن جو وزن به تمام گهڻو آهي

ماءُ جي ٿڃ ۽ ٻارن جو پيدائشي وقفو

ڊاڪٽر شمس سومرو

اڄوڪي سائنسي دور ۾ هر باشعور عورت توڙي مرد کي اها بخوبي خبر آهي تہ ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڏيڻ جا ڪهڙا ڪهڙا ۽ ڪيترا فائدا آهن؟

اها ڄاڻ وٺان ڳالهہ آهي

تہ - ماءُ جي ٿڃ ڄاول ٻار (Infant) جي صحت لاءِ نهايت بنيادي اهميت رکي ٿي.

انهيءَ سان:

(الف) ٻار کي قدرتي خوراڪ ملي ٿي.

(ب) ٻار کي قدرتي طور تي بيمارين کان پناهہ ملي ٿي.

(ت) ٻار جي واڌ ۽ اوسر تي سنو اثر پوي ٿو.

(ث) ٻار ۽ ماءُ جسماني، ذهني ۽ روحاني وحدت طور پاڻ کي محفوظ سمجهن ٿا.

(ٿ) انساني لاڳاپن ۾ بهتر ۽ جاندار فطري سٻنڌ پيدا ٿئي ٿو. جنهن ڪري ذهني آسودگي، آٿت ۽ ڏڍ ۾ واڌارو اچي ٿو.

(پ) ٻارن جي ابهم ننڍيءَ ۾ موت واقع ٿيڻ (Infant Mor-tality) ۾ گهٽتائي پيدا ٿئي ٿي.

(ڀ) ٻار پيدا ٿيڻ واري مُدي ۾ وٿي پيدا ٿئي ٿي.

(ٺ) جيئن جيئن ٻار خاندان ۾ پيدائش دوران مري ويندڙ ٻارن ڪري پيدا ٿيندڙ غم ۽ ڏک کي گهٽائي ٿو.

(ج) انهيءَ سان خود ماءُ جي آدرشي جذبي کي نہ رڳو هٿي ملي ٿي پر خود ماءُ ڪيترين ئي جسماني تڪليفن کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري ٿي. پر ٻار جي صحت مند هئڻ ڪري مرد ۾ بہ پيءُ جي آدرشي شفقت وڌڻ ڪري ان ۾ روايتي سختي ۽ لاپرواهيءَ بدران احساس ۽ ذميواريءَ جو جذبو اڀري پوي ٿو.

ڀٽائي صاحب جي لفظن ۾ "آيل ڪريان ڪيئن، منهنجو نينهن اپليو نہ رهي"

واري اٿـر پيـار جي اهڙي فـضـا جڙي پوي ٿي، جنهن سـان مايوسي، اڪيلائي ۽ چڙ جهڙا منفي جذبا ختم ٿي وڃن ٿا.

اسين ساڳئي مسئلي يا سوال تي آسان طبي حوالي سان سوچيون ٿا ته، ائين ڇو آهي؟

اسـان جون وڏڙيون ٿـج ڌارائڻ تي گـهـٽي يـاڳي پهـريات ۽ غير تجربيڪار نينگرين کي همٿائينديون ۽ پنهنجي وسـيع تجربي جي روشنيءَ ۾ اتساهه ڏيارينديون نظر ايندڀون آهن. اڄ جديد طبي تحقيق ڪانپوءِ اهو طبي سائنس لاءِ ڇٽڪ نئون انڪشاف آهي ته مـاءُ جو ٻار کي خصـوصي ۽ لڳاتار ٿج ڏيندو رهڻ ڪري مـاءُ ۾ نـه رڳو آنيـاري مـدي (Ovulation Period) ۾ دير (Delay) پيدا ٿـئي ٿي پـر انـهـي ڪـري رت ڳاڙ (Mensuration Period) يـا مـاهواري بـه دير ســان اچي ٿي. جنهن ڪري ٻار ســرجڻ (Fertility) جي عمل ۾ بـه ساڳي صورتحال پيدا ٿي پوندي آهي، اهوئي سبب آهي جو ٻار- دير سان پيدا ٿيندا آهن، جنهن کي طبي سـائنس جي اصطلاح ۾ ٻار وٿي (Child Spacing) چئجي ٿو. ٿج ڌارائڻ ڪري ٻارڙ ٿـيڻ (Lactational Infertility) واري عمل ۾ ٽي طريقا اثر انداز ٿين ٿا:

پهريون- **خصوصيت** (Exclucivity) يا ترجيحي بنيادن تي ٻار کي ماءُ پاران ٿج ڏيڻ يا ڏيندو رهڻ، جنهن ۾ ماءُ جي کير کـان سـواءِ (خوراڪ طور) ٻي ڪابـه اضـافي خوراڪ شـامل نـه هجي.

ٻيون- **ٿج ڌارائڻ واري عرصي جو مدو (Duration)** ته اها (ماءُ) پنهنجي ٻار کي ڪيترن هفتن يا مهينن تائين لڳاتار ٿج ڏيندي رهي ٿي.

ٽيـون- **تسلسل (Frequency)** يـا 24 ڪـلاڪـن يـا هڪ ڏينهن ۾ ٿج ڌارائڻ جو وقت ۽ ڳاٽيتو.

انهي قسم جي نئين ڄاڻ جي اهميت صحت جي ميدان ۾ انهيءَ ڪري آهي جو انهي جو ٻار پيـدا ٿـيـڻ واري وٿيءَ ۽ ٻار جي جياپي (Survival) سان سڌو سنئون لاڳاپو آهي. اهڙا حمل (ٿوري ٿوري وٿيءَ سـان ٿـيندڙ پيٽ) جن ۾ تمام ٿـورو وقفو هوندو آهي، نئين ڄاول ٻار توڙي اڳ ڄاول وڏي ٻار، ٻنهي جي صـحت لاءِ خطرو پيـدا ڪري وجهندا آهن. ڪيـتـرن ئي طبي مطالعن ۾ ڪـوجنائن ڪـانپـوءِ اهو چٽي طرح ڄاتو ويو آهي تـه ابهم ٻارڙن جي موت جي ڳاٽيتي يا شـرح ۾ انهيءَ صورت ۾ تيزيءَ سـان واڌارو ايندو آهي جڏهن اهڙين سـانده (Successive) هڪبئي پٺيان ٿيندڙ اميدوارين (Pregnancies) جي وقفي ۾ گـهـٽـتـائي ايندي آهي، نئين ابـهـم ريـــاتيءَ جي اچڻ ڪري، پهرئين ٻار جي ٿج بند ٿي ويندي آهي يا بند ڪرائي ويندي آهي، جنهن ڪري اهو پنهنجي قـدرتي خوراڪ ۽ پالنا جي وسيلي ڪـان مـحـروم ٿي ويندو آهـي. اهـڙي ريـت خود ان ماءُ جا اڳئين حمل دوران طبيعي وسيلا کوٽ جو شـڪـار ٿـيڻ ڪري اٿـپورائيءَ جو سـبب ٿي پونـدا آهن. اهڙي اٿـپـورائي نئين حمل جي صحت مند واڌاري تي اثر ڪندي آهي، جنهن ڪري گـهـٽي يـاڳي ڪـمـزور ٻار پيـدا ٿـيندا آهن. اهڙي قـسـم جي صورتحال کان بچاءَ لاءِ ضـروري آهي تـه ماءُ ۽ ٻار جي صحت لاءِ ٻن امـيـدوارين (Pregnancies) جي وچ ۾ گـهـٽ ۾ گهٽ ٻن سالن (24 مهينن) جي وٿي ضرور هجي.

ٿج ڏيڻ ڪري ٻار ڄمڻ ڪـانپــوءِ پيٽ ۾ ٻار نـه ســرجڻ (Postpartum Infertility) جي ثابتيءَ جو اثر بهـتـر نتيجا ڏئي ٿو. اهوئي سبب آهي جو ڪيترن ئي معاشرن ۾ ٻارن ۾ وٿي پيدا ڪندڙ هيءَ عمل ڪٽنبي رٿابنديءَ جي طريقن جي جاءِ تي زور ونندو پيو وڃي. جنهن ڪري ٻي اميدواري کي ڍر ڏيڻ لاءِ ٿج پيـارڻ وارو طريقـو تمام اهم طريقـو آهي. اهڙي اميدواري جنهن تي تمام جلدي ٿيڻ ڪري مـاءُ يا ڳيور ۽ ٻار (ڳپ) جي صحت تي خراب اثر پوندا هجن، کان بهـتر آهي تـه ان ۾ معياري صحت جي سوال کي ترجيح ڏني وڃي.

ٻار پيدا ٿيڻ ۾ وٿي ڪرڻ لاءِ ٿج ڏيڻ جي اهميت:

ڪيترين ئي مطالعاتي تحقيقن ڪانپوءِ اهو ثابت ٿيو آهي تـه ٿج ڌارائڻ وارو عرصو جيترو ڊگهو هوندو، اوتروئي اڳ ڄاول ٻار ۽ اميدواريءَ جي وچ ۾ وقفو يا وٿي پيدا ٿيندي. هر مهيني ماءُ پاران ترجيحي طور تي ٻار کي ٿج ڏيڻ جو عمل سراسري طور

اسان جون وڏڙيون ٿج ڌارائڻ تي گهٽي ياڳي پهريات ۽ غير تجربيڪار نينگرين کي همٿائينديون ۽ پنهنجي وسيع تجربي جي روشنيءَ ۾ اتساهه ڏيارينديون نظر ايندڀون آهن. اڄ جديد طبي تحقيق ڪانپوءِ اهو طبي سائنس لاءِ ڇٽڪ نئون انڪشاف آهي

> ڪيترين ئي مطالعاتي تحقيقن کانپوءِ اهو ثابت ٿيو آهي ته ٿڃ ڌارائڻ وارو عرصو جيترو ڊگهو هوندو، اوتروئي اڳ ڄاول ٻار ۽ اميدواريءَ جي وچ ۾ وقفو يا وٿي پيدا ٿيندي.

تـي جم واري وٿـيءَ ۾ وڌ ۾ وڌ پندرهن ڏينهن (ٻن هفتن) جو واڌارو آڻي ٿـو. مـثـال طور اهـڙا مـلـڪ جن ۾ جم روڪ جا طور طريقا لڳاتار استعمال ۾ نٿا آندا وڃن، انهن ۾ ٿڃ ڌارائڻ واري ٽيڪنڪ تي عمل ڪندي جم ۾ وٿيءَ جو وقفو 30 مهينن تائين وڌائي سگهجي ٿو.

ٿڃ ڏيڻ جو ٻار پيدا ڪرڻ واري صلاحيت - ڪيجڻ تي اثر:

ٿڃ ڏيڻ ڪري ٻار ٿيڻ يا سنجرڻ واري صلاحيت جي واپسيءَ ۾ دير ٿيڻ واري عمل جي ميڪانيڪيت (Mechanism) کي پوري ريت ته ڪونه ڄاتو ويو آهي پر ڏٺـو اهو ويو آهي ٻار کي ٿڃ ڏيڻ وقت مـاءُ (ڳيـور) جي ارهن (Breasts) ۽ ارهه جي ٻنڊ (Nipple) ۾ ٻار جي چڪڙ (چوسڻ) سان، هڪ اسٽيمولس (Stimulous) پيدا ٿيندو آهي، جيڪو جنسي غدودن (Harmones) جي رطوبتن جي پيداوار ۾ مداخلت ڪندو آهي، جنهن ڪري دماغ، پچيوئيٽري ۽ آنيدانين وارن غدودن جي خارج ٿـيندڙ اهڙين رطوبتن کي خارج ٿـيڻ کـان روڪيندو آهي، جيـڪي آنجڻ (Ovulation) لاءِ ضـروري آهن. پر جڏهن مـائرون پنهنجي ٻار کي ٿڃ بدران ٻي اضـافي خوراڪ ڏيڻ شـروع ڪن ٿـيون، جنهن ڪري سندن ارهه ۾ پيدا ٿيندڙ چڪڙ وارو اسٽيمولس گهٽجي ويندو آهي، انهيءَ تبديليءَ جي ڪري آنجڻ ۽ ڪيجڻ يا اميدواريءَ جي اسرڻ جا امڪان وڌي ويندا آهن.

ٿڃ ڌارائڻ ڪري ٻار ۾ وٿيءَ جو عمل ڪيترو وقت تائين رهي سگهي ٿو؟

جيئن تاڪيد سان ورجائي ورجائي ٿڃ ڌارائڻ ڪري ٻار ڄمڻ کـانپوءِ ٻار ڄمڻ جي صلاحيت جي واپسيءَ (Return of Fertility) ۾ دير ٿـيڻ اهميت واري آهي، تيئن ٻار ڄمڻ کـانپوءِ هڪ گهربل وقت ۾ واڌارو اچڻ پڻ اوتروئي اهميت رکي ٿـو. هڪ قـدرتي طور تي ٻار ٿـيڻ ۾ وٿي پيـدا ڪندڙ طريقي جي حوالي سان ٿڃ ڌارائڻ جو عمل ٻار ڄمڻ کـانپوءِ شروعاتي مهينن ۾ نهايت ئي اثرائتو عمل آهي. جڏهن ته ٻار ۾ وٿي آڻيندڙ هي عمل وقت گذرڻ سان گڏوگڏ آهستي آهستي پنهنجو اثر ڇڏي ويندو آهي.

مثال طور؛ ٻار ڄمڻ کـانپوءِ6 مـهـينن تائين، اهڙي ڳيورري مـاءُ، جنهن جي اڃا ماهواري شروع نه ٿي هجي ۽ 24 ڪلاڪن جي عرصي دوران اها پنهنجي ٻار کي گهرج آهر کير ڌارائيندي رهي هجي، ساڳئي وقت رات جو سمهڻ ويل به کير ڌارائڻ کانسواءِ ٻي ڪابه اضافي خوراڪ يا مٿيون (بازار جو) کير وغيره نه ڏيندي هجي ته ان جي ڦرجڻ يا پيٽ سان ٿيڻ جا گهٽ (هڪ سو منجهان 2 سيڪڙو امڪان) امڪان هوندا آهن.

ٻار ڄمڻ کان 12 هين مهيني، اهڙي ماءُ جنهن کي اڃا ڪپڙا (Menses) نه آيا آهن ۽ ساڳئي وقت اها پنهنجي ٻار کي ٿڃ ڌارائيندي ساڳيو طريقو اختيار ڪندي اچي ٿي ته ان ماءُ جي ڦرجڻ جا وڌيڪ امڪان آهن.

ڇا ٿڃ سان گڏ ٻي خوراڪ شامل ڪرڻ سان اميدواري ٿي سگهي ٿي؟

جيئن ئي ٻار جي خوراڪ ۾ ٿڃ کان علاوه اضافي خوراڪ جو واڌارو ڪيو ويندو آهي ته ٻار جي ماءُ جو کير ڌائڻ واري هير، يا چڪڙ ۽ ماءُ جي ارهه ۾ پيدا ٿيندڙ کير جي فريڪوئنسيءَ ۾ تبديلي پيدا ٿيندي آهي. مطالعاتي رپورٽن مان اهو به ڏٺو ويو آهي ته ٿڃ سان گڏ ٻئي قسم جي خوراڪ ۽ ماهواري توڙي اميدواريءَ واري صلاحيت جي واپسيءَ ۾ هڪ سٻنڌ رهيو آهي. جيتوڻيڪ مختلف ثقافتي ۽ سماجي گروپن ۾ کير ڌارائڻ يا ٻي کنهن واڌو خوراڪ جي استعمال ۾ فرق ٿي سگهي ٿو، پر خوراڪ ۾ اهڙي تبديلي ان ڳالهه جو اهڃاڻ آهي ته ماءُ يا ڳيورري هاڻي ٻار کي پنهنجو کير ڌارائڻ وارن وقتن ۾ گهٽتائي آڻڻ چاهي ٿي. توڙي جو ائين ڪرڻ سان هن جو مقصد ٻار جو کير (ٿڃ) گهٽائڻ نه هجي، پر تنهن هوندي به امڪان اهو هوندو آهي ته جيئن ته خوراڪ جو نوع (نمونو) ۽ مقدار تبديل ٿئي ٿو (يعني وڌيڪ ريگيولر ۽ وڌيڪ سخت کاڌو) تيئن خود ٻار جي هير يا عادت ۾ پڻ تبديلي اچڻ لازمي آهي، يعني پوءِ هو چڪڙ (Suckling) جي جاءِ تي چٻڙ (Swallow) جو به هيراڪ ٿيندو جنهن جي نتيجي ۾ ٻبو گهٽ وٺندو يا ڌائيندو. ٻا رجي چڪڙ ۾ اهڙي نموني وقت ۾ گهٽتائي ۽ فريڪوئنس (سلسلي) جي گهٽتائيءَ جو لاڳاپو عورت جي

آنجڻ (Ovulation) ۾ ماهواري جي ٻيهر اچڻ سان آهي.

ٻار جي خوراڪ ۾ اهڙي قسم جي تبديلي، خاص ڪري بوتل وسيلي سکي کير يا خوراڪي جزن جو واهپو، ٻار جي چڳڙ واري هير تي اثر انداز ٿي سگهي ٿو. ٻار جي ٻبو ڌائڻ جي طريقي ۾ فيڊر يا نپل (ٻند) کي چوسڻ واري چڳڙ ۾ وڏو فرق آهي. انهيءَ صورت ۾ ممڪن آهي ته ٻار ٻبو ڌائڻ ترڪ ڪري ڇڏي ڇو ته ٻبي جي پيٽ ۾ هٿراڏو ٻند چوسڻ وڌيڪ آسان آهي. جنهن ڪري لازمي آهي ته فطري طور ٻار ٻند کي آسانيءَ جي ڪري وڌيڪ ترجيح ڏيندو جو انهيءَ طريقي سان هن کي وڌيڪ تيزيءَ سان گهڻي خوراڪ ملندي. ساڳي طرح ٻار کي نرم ربڙ مثال طور پيسيفائر (Pacifier) چوسائڻ سان به ٻار جي فطري چڳڙ ۾ مداخلت جي برابر آهي.

انهيءَ ڳالهه کان ڪوبه انڪار ناهي، بلڪ انهيءَ تي زور ڏيڻ گهرجي ته ٻار کي ٿڃ سان گڏ سنڌس خوراڪ ۾ ٻي ڪاڌ - خوراڪ به ضرور هئڻ گهرجي. ڇو ته عمر سان گڏ ٿڃ کان علاوه واڌو خوراڪ جو واهپو ٻار لاءِ ضروري آهي، خاص طور ٻار جي پهرين 4 يا 6 مهينن جي عمر ڪانپوءِ، پر اهڙو ٻار جنهن جي طبعي ۽ جسماني اوسر 4 يا 6 مهينن جي عمر کان اڳ ۾، ٻي خوراڪ ملڻ ڪانسواءِ به ٺيڪ ٺاڪ رهي هجي ته اهڙي ٻار کي ٿڃ ڪانسواءِ ٻي ڪنهن به اضافي خوراڪ جي ضرورت نٿي پوي.

ابهر ٿهيءَ جي ان مرحلي يعني پهرين ڏينهن کان 4 يا 6 مهينن جي عمر تائين ڪوشش اها ڪرڻ گهرجي ته ٻار جي ٿڃ جاري رکي وڃي، جنهن سان سنڌس بنيادي خوراڪ جو وسيلو جاري رهي سگهي ۽ ان کي جيترو وڌيڪ جاري رکيو ويندو، اوترو ٻار جي صحت تي سٺو اثر پوندو بشرطيڪ ڪنهن طبعي مجبوريءَ سبب ماءُ جي ٿڃ ۾ گهٽتائي پيدا نه ٿئي.

ٻار کي اضافي خوراڪ هوريان هوريان ڏيڻ گهرجي ۽ ان ۾ به ترجيح ان ڳالهه کي ڏيڻ گهرجي ته اهڙي خوراڪ ٻار کي ٿڃ ڌارائڻ کانپوءِ ڏني وڃي.

ٻار کي مسلسل ٿڃ ڌارائڻ ڇو ضروري آهي؟

ٻار کي مسلسل (Frequently) ٿڃ ڌارائڻ ڪري وري آنجڻ (Ovulation) ۾ ٻيهر ماهواري اچڻ (Return of Menses) ۾ دير ٿئي ٿي يا ڍر اچي ٿي.

آسٽريليا ۽ اسڪاٽ لينڊ ۾ ٿيل ڪجهه مطالعن منجهان خبر پوي ٿي ته جيڪڏهن ڪا ماءُ مسلسل ڇهه مهينا ٿڃ ڏيڻ ڪانسواءِ ٻار جي خوراڪ ۾ ڪو به واڌارو نه آڻي ته ٻار ڄمڻ ڪانپوءِ 6 مهينن جي انهيءَ عرصي تائين ڪڏهن ڪڏهن ڪيس ٻيهر ماهواري اچي سگهي ٿي. جڏهن ته ان جي پيٽ ۾ لڳ ڀڳ 50 سيڪڙو مائرن جيڪي ٻار کي کير پيارڻ لاءِ خصوصي وقت ڪڍي ڪين ٿڃ ڌارائنديون آهن. انهن ۾ ڇهن مهينن اندر ٻيهر ماهواري اچڻ جو مشاهدو ڪيو ويو آهي. توڙي جو هو پنهنجي ٻارن کي 24 ڪلاڪن ۾ گهڻو کير ڌارائينديون هجن پر هڪ تسلسل برقرار نه رهڻ ڪري منجهن ائين ٿئي ٿو. جيئن اڳ ۾ مثال ڏنا ويا آهن. انهيءَ صورت ۾ ٻار کي ٿڃ ڏيڻ لاءِ گهٽ ۾ گهٽ ٻن ڪلاڪن جي وٿي هجڻ گهرجي ته جيئن هڪ باقاعده تسلسل برقرار رهي. انهيءَ ڪري ڳيورارين عورتن، جي ٻار جي گهرج مطابق ٻار کي ٿڃ ڏيڻ جي حوصلي افزائي ٿيڻ گهرجي جيئن اهي عورتون جن تي اڪيلائي يا ڪن ٻين سببن ڪري، گهرو ڪم جو دٻاءُ گهڻو رهي ٿو، سي پنهنجي ويائن کي سعيو ڪري وڌ ۾ وڌ پيرا ۽ مسلسل ۽ ورجائي ورجائي ٿڃ ڏئي سگهن.

ڇا ٿڃ ڏيڻ ڪري ٻيهر ماهواري اچڻ ۾ دير ٿئي ٿي؟

مطالعاتي رپورٽن جي آڌار تي محڪم طرح اهو ڏٺو ويو آهي ته عورتن جي ڪپڙا نه اچڻ (Amenorrhoea) واري وقفي ۾ ڇني طرح واڌ اچي ٿي، جيڪي هڪ ڊگهي عرصي تائين پنهنجي ٻارن کي ٿڃ ڏينديون رهن ٿيون.

اهي عورتون جيڪي ٻارن کي پنهنجي ٿڃ نه ٿيون ڏين عام طرح انهن جي ماهواري جي ٻيهر جاري ٿيڻ جو عمل ٻار ڄمڻ ڪانپوءِ ٻن ٽن مهينن اندر شروع ٿي ويندو آهي. اهي عورتون جيڪي ٻار کي ٿڃ ڏين ٿيون اهي نه صرف ٿڃ اچڻ (Lactation) پر ٿڃ جي ڪري ماهواري نه اچڻ (Latational Amenorrhoea) جو به مشاهدو پيش ڪن ٿيون.

ڇا ماءُ ٻيهر ماهواري اچڻ کان اڳ ۾ نئين سر پيٽ سان ٿي سگهي ٿي.

۱؛ جيڪا ٻار کي ٿڃ ڌارائي رهي هجي، يا سنڌس ٻار ٿڃ ني هجي، ان کي ٻار ڄمڻ يا وير ڪانپوءِ ٻيهر ماهواري نه ايندي آهي تنهن ڪري اهڙي عورت ۾ حمل سنجرڻ جو

امڪان گهٽ هوندو آهي. توڙي جو ڪيس ٻيهر ماهواري آئي به هجي. تاهم ڪن مطالعن منجهان اهو معلوم ٿيو آهي ته 1 سيڪڙي کان 13 سيڪڙو ٿڃ ڏيندڙ مائرون / ڳيورايون پيٽ سان ٿي سگهن ٿيون توڙي جو هنن کي ٻيهر ماهواري نه آئي هجي. اهو انهيءَ ڪري جو ڪن حالتن ۾ ٻيهر آنجڻ (Return of Ovulation) جو عمل ٻيهر ماهواري اچڻ (Return of Menses) کان اڳ ۾ واقع ٿيندو آهي.

اهڙو حمل يا ڳپ سنجڻ جو ماهواريءَ جي ٻيهر اچڻ کان اڳ ۾ واقع ٿئي، ٻار ڄمڻ يا ويم کان سگهو پوءِ، گهٽ ممڪن آهي، پر انجو ويم ٿيڻ کان گهٽو پوءِ واقع ٿيڻ (گهٽ ۾ گهٽ 6 مهينن يا وڌ ۾ وڌ 12 مهينن کانپوءِ) ممڪن آهي.

ڇا ڄم روڪ طريقن يا دوائن جو ٿڃ تي ڪو اثر آهي، يا انهيءَ مقصد لاءِ ٿڃ ڏيڻ گهرجي ۽ ساڳئي وقت ان کي جاري رکڻ گهرجي؟ ڇا ماهواري جي واپسيءَ يا ٻيهر اچڻ سان ڄم روڪ طريقن جي اثر ۾ فرق اچي سگهي ٿو؟

ٿڃ ڏارائڻ جو عمل هڪ لحاظ کان هلڪي ڄم روڪ عمل ۾ پنهنجو هڪ محدود ڄم روڪ وارو ڪردار ادا ڪندو آهي. قدرتي بچاءُ جو هي عمل طاقتور ڄم روڪ دوائن کان گهٽو ڪمزور ڏٺو ويو آهي، خاص ڪري انهن ڏينهن ۾ جڏهن ماهواري يا ڪپڙا نه ايندا هجن. نه وري ان تي اکيون ٻوٽي ڀروسو ڪرڻ گهرجي ته ٿڃ ڏارائڻ ڪري حمل ٿيڻ کي روڪي سگهجي ٿو.

پر ڄم روڪ دوائن يا طريقن جي استعمال ڪري ٿڃ تي ڪو ڳتيءَ جوڳو اثر ڪونه پوندو آهي. تنهنڪري ٿڃ بند ڪرڻ نه گهرجي، سواءِ ڪنهن وقتي مجبوريءَ جي.

ٿڃ ڏيندڙ عورت کي ڪٽنبي رٿابنديءَ تي ڪڏهن عمل ڪرڻ گهرجي؟

ٿڃ ڏيڻ ڪانسواءِ هڪ ماءُ کي ڪٽنبي رٿابنديءَ تي ڪڏهن عمل ڪرڻ گهرجي، ان جو دارومدار سندس ٿڃ ڏيڻ واري طريقي ڪانسواءِ اهو به گهرجي ته آيا ڪيس ماهواري اچي ٿي يا نه. ويم کانپوءِ ڪيترو وقت سندس مهينا گسي (Elasped) ويا آهن يا ڪيس ماهواري نه آئي آهي. ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪهڙو / ڪهڙا طريقا ڪيس سيبائن ٿا. حمل نه ٿيڻ جي ضرورت ۽ هڪ ٻئي حمل ٿيڻ جي صورت ۾ اهڙا شديد يا هاڃيڪار خطرا در پيش اچڻ جي امڪان يا امڪاني صورتن تي آهي. ويم کانپوءِ هڪ عورت کي جڏهن ڀهريون پيرو ماهواري اچڻ شروع ٿئي ٿي يا هن ٻار کي ٿڃ ڏارائڻ سان گڏوگڏ ٻي خوراڪ پيارڻ / کارائڻ شروع ڪري ڏني آهي، اها سٽت ئي ڪٽنبي رٿابنديءَ تي عمل شروع ڪري سگهي ٿي.

ٿڃ ڏيندڙ عورتن لاءِ ڪٽنبي رٿابنديءَ جا ڪهڙا طريقا مناسب آهن؟

ڪٽنبي رٿابنديءَ جي هر هڪ طريقي جا پنهنجا پنهنجا فائدا ۽ نقصان آهن. هر عورت لاءِ سڀ کان مناسب طريقو ٻين ڳالهين ڪانسواءِ، اهو آهي ته سندس ٻار ٿڃ تي آهي يا نه. هر ٿڃ پياريندڙ عورت لاءِ هيٺ ڏنل چارٽ ۾ بيان ٿيل طريقن سان لاڳاپيل ڪجهه فائدا ۽ نقصان ڄاڻائجن ٿا. اهو تجويز ڪندي، انهيءَ ڳالهه جو ڪو به ثبوت ڪونهي ته انهن ۾ نسبتي ڄم روڪ طريقن جي اثر آهر، منجهن ڪو وڏو فرق يا ٿي سگهي ٿو.

REFERENCES:

1. *Smith, D.P.; Breast-feeding, contraception, and birth int4erals in developing countries. Studies in Family Planning 16: 154-163, 1985.*
2. *Bongaarts J. and Potter R.G: Fertility, biology, and behaviour; an analysis of the proximate determinants. Academic Press, New York, 1983, 230 pp.*
3. *Jain A.K. and Bongaarts J.; Breasat-feeding; patterns, corelates, and fertility effects. Studies in Family Planning 12: 79-98, March, 1981.*
4. *Diaz S,; Research studies on the determinants of lactational amenorrhoea - Fertility. Presented at Workshop on Natural Fertility Regulation Today, March 17-19, 1988, Rome.*
5. *Gross B.S. and Eastman C.J.; Prolactin and the return of ovulation in breast-feeding women. Journal of Biosocial Science, supplement 9: 25-42, 1985.*
6. *Howie P.W.; McNeilly A.S.; Houston M.J.; Cook A. and Boyle H.; Fertility after childbirth: infant feeding patterns, basal PRL levels and post-partum oculation. Clinical Endocrinology 17: 315-322. 1982.*
7. *Diaz S.; Breast-feeding and the return of menses, ovulation, and fertility. Presented at Fourth International Congress, International Federation for Family Life Promotion, June 29-July 1, 1986, Ottawa.*
8. *McCann M.F.; Liskin L.S.; Piotrow P.T.; Rinehart W. and Fox G.; Breast-feeding, fertility, and family planning. Population Reports, Series J, No. 24, November-December 19981. 50 pp. Revised March, 526-575, 1984.*
9. *Simpson-Herbert M. and Huffman S.L.; The contraceptive effect of breast-feeding. Studies in Family Planning 12: 125-133, 1981.*

رِيبيز/هائڊرو فوبيا

HYDROPHOBIA/RABIES

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

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

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

چتي جانور جون علامتون

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

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

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

(٣) جانور کي بار بار پيشاب اچڻ.

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

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

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

(٧) ١٠ ڏينهن اندر جانور جو مري وڃڻ.

ريبيز جون انسان ۾ علامتون:

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

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

(١) پاڻي کان ڊپ Hydrophobia

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

(٣) مختلف عضون جو مفلوج ٿيڻ.

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

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

۽ ساهه کڻڻ جي تڪليف.

(٦) ٽڪ جو تمام گهڻو اچڻ

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

علاج:

هن بيماريءَ جي ٿيڻ کانپوءِ ان جو ڪوبه علاج نه آهي، البته ڇتي جانور جي چڪ کانپوءِ ۽ بيماريءَ جي وائرس جو مرڪزي تنتي سرشتي تي حملي کان اڳ انتهائي ڪامياب ويڪسين موجود آهي. طب جي دنيا ۾ ريبيز جي ويڪسين تمام وڏي اهميت رکي ٿي. هن ويڪسين جو تيار ڪندڙ دنيا جو مشهور ڪيميادان لوئس پاسچر آهي، جنهن جو هتي مختصر ذڪر ڪرڻ ضروري ٿو سمجهان. فرانس جو مشهور ڪيميادان لوئس پاسچر ٢٧ ڊسمبر ١٨٢٢ع ۾ فرانس جي شهر ڊولي ۾ پيدا ٿيو. ١٨٤٧ع ۾ فرانس جي ايڪولي نارملي مان گريجوئيشن ڪيائين ۽ ان کانپوءِ ڪيمسٽري جو پروفيسر مقرر ڪيو ويو. طب جي تاريخ ۾ هي پهريون شخص هيو جنهن ڇتي ڪتي لاءِ ويڪسين تيار ڪري انسانيت تي وڏو احسان ڪيو. شروع شروع ۾ پاسچر ڇتي ڪتي جو علاج ڪتن تي ئي آزمايو ۽ ڪجهه سالن کانپوءِ ١٨٨٥ع ۾ پهريون ڀيرو اها ويڪسين هڪ انسان تي آزمائي وئي ۽ اڄ ڏينهن تائين ڪاميابيءَ سان استعمال ڪئي وڃي ٿي. دنيا جو هي عظيم سائنسدان ١٨٩٥ع ۾ وفات ڪري ويو. سندس تيار ڪيل ويڪسين جي مڃتا طور فرانس ۾ "پاسچر انسٽيٽيوٽ" قائم ڪيو ويو.

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

ڇتي ڪتي لاءِ ويڪسين (ARV) سرڪاري اسپتالن ۾ بلڪل مفت لڳائي ويندي آهي. اسان وٽ عام استعمال ٿيندڙ ويڪسين مسلسل ١٤ ڏينهن تائين دن جي چوڌاري ڪل جي هيٺان لڳائي ويندي آهي. جڏهن ته بوسٽر ڊوز آخري لڳل ويڪسين جي ١٠ ۽ ٢٠ ڏينهن تي ٻيهر لڳايو ويندو آهي.

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

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

احتياطي اپاءَ:

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

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

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

(٣) ڪنهن به ڇتي جانور جي ويجهو نه اچجي ۽ جيترو جلدي ٿي سگهي ته ان جانور کي مارجي.

(٤) جيڪڏهن خدانخواسته ڪنهن انسان کي ريبيز جي بيماري ٿي پوي ته ان کي گهر جي باقي ڀاتين کان الڳ رکجي.

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

References

(1) Britinica Encylopedia (R)

(2) Dorlands Medical Dictionary

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

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

انساني زندگيءَ جون منزلون

ڊاڪٽر محمد عالم سومرو
سوشل سڪيورٽي اسپتال، حيدرآباد سنڌ

انگريزيءَ جي نامياري شاعر شيڪسپيئر انسان کي اداڪار سڏيو آهي ۽ ڄمڻ کان مرڻ تائين سندس زندگي جون ست منزلون ڏسيون آهن. پر حقيقت ۾ ڏسجي ته ڄمڻ کان به اڳ ماءُ جي پيٽ ۾ نون مهينن تائين پرورش پائڻ دوران اهو ڪن منزلن مان گذري انساني روپ وٺي ٿو- ۽ اجان به اڳتي ڏسڻو ايهو آهي ته زال ۽ مڙس جي جنسي ميلاپ کان اڳ انساني حياتي ڪهڙيءَ صورت ۾ ٿئي ٿي.

هر هڪ ساهوارو ڪن خلين يا جيوگهرڙن (Cells) جو ٺهيل آهي. انسان ۾ اهي جيو گهرڙا بنيادي طرح سان ٻن قسمن جا آهن: هڪ بدني جيو گهرڙا (Somatic) ۽ ٻيو جنسي (Sex) جيو گهرڙا- بدني خليا وري تنتي (Nervous)، مشڪي (Muscular) وغيره قسمن جا آهن ۽ بدن جا مختلف ڪم سرانجام ڏين ٿا- انسان ۾ بدني جيو گهرڙا جي مرڪز (Nucleus) ۾ ننڍا ننڍا ذرا ٿين ٿا جن کي (Chromosomes) ڪروموزوم چئجي ٿو، جن جو تعداد 44 يعني 22 جوڙا ٿئي ٿو. ٻئي طرف جنسي جيو گهرڙا آهن، جيڪي مردن ۾ آنورن (Testis) ۾ ۽ زالن ۾ ٻچيداني (Ovary) ۾ پرورش پائين ٿا. جنسي جيو گهرڙا جي مرڪز ۾ ڪروموزوم جو تعداد 22 يعني 11 جوڙا ٿئي ٿو-

زال مڙس جي ملڻ کان پوءِ نر ۽ مادي جنسي جيو گهرڙا يا جزن (Sex Cells) جو پاڻ ۾ ميلاپ (Fertilization) ٿئي ٿو، جنهن دوران نر ٻج، مادي جي ڳڙ ۾ لنگهي ويندو، جنهن کان پوءِ ٺي ماءُ جي رحم (Uterus) ۾ ٻار جي پيدائش جو عمل شروع ٿيو وڃي. ان ريت انساني پرورش جي عمل کي ٽن وڏن مرحلن ۾ ورهائي سگهجي ٿو. هڪ ڄمڻ کان اڳ وارو عرصو، ٻيو ڄمڻ وارو مرحلو ۽ ٽيون ڄمڻ کان پوءِ وارو عرصو.

پهريون مرحلو: ڄمڻ کان اڳ وارو عرصو: هن مرحلي ۾ انساني زندگي ماءُ جي رحم ۾ پرورش وٺي ٿي. هي عرصو هيٺين حصن ۾ ورهائي سگهجي ٿو.

(الف) گرڀ (Pre-Embryonic) **کان اڳ وارو عرصو:** هي عرصو نر ۽ مادي ٻجن جي ميلاپ (Fertilization) کان وٺي ڇهين ڏينهن تائين چئي سگهجي ٿو. نر ۽ مادي ٻج جي ميلاپ دوران نر ٻج مادي ٻج جي ڳڙ ۾ لنگهي وڃي ٿو ۽ پوءِ ٻئي ملي هڪ ٿي وڃن ٿا يعني ان جي ڪروموزوم جو تعدا 44 ٿي پوي ٿو. ان کي زائگوٽ (Zygote) چوندا آهن. زائگوٽ ۾ وڌڻ ويجهڻ جي تمام گهڻي شڪتي ٿئي ٿي ۽ اهو ٻن مان چار، چئن مان اٺ- سورهن- ٻٽيهه - چوهٺ ٿي هڪڙو جيوگهرڙن جو بال ٺهي پوي ٿو، جنهن کي جهڳٽ (Morula) چوندا آهن. ڇهن ڏينهن اندر جهڳٽ ٺهي وڃي ٿو، جيڪو ماءُ جي رحم ۾ پرورش وٺڻ شروع ڪري ڏيندو آهي.

(ب) گرڀ وارو عرصو (Embryonic Period):- هي عرصو ڇهين ڏينهن کان وٺي ٻئي مهيني تائين هلي ٿو ۽ هن عرصي دوران گرڀ (Embryo) ۾ جسم جي سمورن عضون جا هلڪا نشان ظاهر ٿين ٿا، پر اهو خيال مڪمل انساني شڪل صورت اختيار نه ٿو ڪري.

(پ) ٻچي وارو عرصو (Foetal Period):- هيءُ عرصو حمل جي ٽئين مهيني کان وٺي ڏهين مهيني تائين هلي ٿو ۽ ان دوران اهو ماءُ جي پيٽ ۾ انساني ٻچي (Foetus) جي شڪل اختيار ڪري وٺي ٿو. اٽڪل چوٿين مهيني دوران ٻچي ۾ حياتي اچڻ شروع ٿئي ٿي.

ٻيو مرحلو: هي ڄمڻ جو آهي، جڏهن ٻار جي غذا ۽ رت جو رابطو ماءُ جي رت

۽ رحم کان الڳ ٿيو وڃي ۽ فضا ۾ پهرين روئڻ (First cry) شرط سندس ڦڦڙ کليو وڃن ۽ اهو هڪ آزاد جيو وانگر هن وسيع ڪائنات ۾ پنهنجو پارٽ پلي ڪري ٿو. البت ماءُ سان سندس لاڳاپي جو اهڃاڻ ڏن (Umblicus) جي صورت ۾ سندس جسم ۾ ظاهر رهي ٿو.

جمڻ کان پوءِ وارو ٽيون مرحلو:- زندگيءَ جي هن مرحلي کي هيٺين حصن ۾ ورهائي سگهجي ٿو.

(الف) تازو ڄاول (New Born) :- جنهن جي عمر جمڻ کان پوءِ پهرئين مهيني تائين ٿئي ٿي.

(ب) ابهم (Infant) :- جنهن جي عمر جمڻ کان پوءِ ٻئي مهيني کان وٺي پهرئين سال تائين ٿئي ٿي، جنهن دوران هو ٻانبڙا پائي اٿي بيهڻ جي ڪوشش ڪري ٿو. هن عمر دوران مهيني سر مهيني هيٺيون خاصيتون پيدا ٿينديون وڃن ٿيون.

1- ٻارُ جمڻ وقت چوسڻ ۽ ڳهڻ جي طاقت رکي ٿو. زندگيءَ جي پهرئين هفتي دوران ٻڌڻ جو حواس ترقي ڪري ٿو. اکيون چوطرف ڦرنديون رهنديون آهن.

2- ٻن مهينن جي عمر ۾ اکين جو ڦرڻ بند ٿي ويندو آهي. هن وقت ٻار ڪنڌ جهلڻ بہ شروع ڪندو آهي ۽ آواز تي ٻارُ ڌيان ڪئي ٿو ۽ مُرڪ جو جواب مُرڪ سان ڏئي ٿو.

3- ٽن مهينن جي عمر ۾ ٻارڙو آواز جي طرف چڱي ريت ڄاڻڻ جي صلاحيت رکي ٿو. منهن ڦيرائي سگهي ٿو. شين کي هٿن ۾ ڪٽي وات ۾ وجهڻ لڳي ٿو.

4- چئن مهينن جي عمر ۾ ٻارڙو بستري ۾ ابتو ٿي سگهي ٿو. رانديڪن کي قابو جهلڻ لڳي ٿو. پنهنجي مٿئين ڌڙ کي هٿن جي زور تي مٿي پڻ ڪٽي سگهي ٿو.

6- ڇهن مهينن جي عمر ۾ ٻارڙو بنا ڪنهن مدد جي ڪجهه وقت لاءِ ويهي سگهي ٿو. هٿن ۽ گوڏن جي مدد سان ريڙهيون پائڻ جي ڪوشش ڪرڻ لڳي ٿو ان ڪانسواءِ "ٻا" "ما" جا اچار اچاري سگهي ٿو. ڇهن کان اٺن مهينن جي عمر تائين ٻار کي ڀُريان ڏند اچيو وڃن.

7- ستن مهينن جي عمر تائين ٻارڙي جون مشڪون طاقتور بنجيو وڃن ۽ هو بنا ڪنهن احتياط جي ويهي سگهي ٿو ۽ ٻانبڙا پائي ٿو.

8- نون کان ڏهن مهينن جي عمر ۾ ٻارڙو پنهنجي همت سان اٿڻ ۽ ڪنهن شي جو سهارو وٺي هلڻ جي ڪوشش ڪري ٿو.

9- هڪ سال جي عمر تائين ٻارڙو بنا ڪنهن مدد ۽ آڌار جي هلڻ لڳي ٿو.

(پ) ٻاروتڻ (Child Hood) :- عمر جي هن حصي کي ٽن ڀاڱن ۾ ورهائي سگجي ٿو.

1- شروعاتي (Early) ٻاروتڻ:- هيءَ عمر هڪ کان ڇهن سالن تائين آهي، جنهن ۾ هو ٻالڪُ سڏجي ٿو. هن عمر دوران کير وارا ڪچا ڏند نڪريو اچن.

2- وچون (Middle) ٻاروتڻ: هيءَ عمر ڇهين کان ڏهين سالن تائين آهي، جنهن ۾ هو ٻارُ يا ڇوڪرُ سڏجي ٿو. هن عمر دوران ڪچا ڏند ڪريو پون ۽ پڪا پختا (Permanent) ڏند نڪريو اچن

3- پوييون (Late) ٻاروتڻ يا نابلوغت (Pre-Puberty)، هن عمر دوران ڇوڪرين جي واڌ ڇوڪرن کان وڌيڪ ٿئي ٿي. مثال طور 13 کان 15 سالن جون ڇوڪريون 14 کان 16 سالن جي ڇوڪرن جي برابر لڳن ٿيون. هن عمر واري کي ڇوڪرو ڇوڪري يا جوانڙو چئي سگهجي ٿو.

(ٻ) بلوغيت (Puberty) يا جواني (Adolescence) :- هيءَ عمر آبهوا جي لحاظ کان 19 کان 22 سالن تائين ٿئي ٿي. هن عمر دوارن جنسي خاصيتون (Secondary Sex Characters) ظاهر ٿين ٿيون. جهڙوڪ: آواز جو تبديل ٿيڻ، نهائين وارا وار ٿيڻ (Pubic Hairs)، ڏاڙهيءَ مڇن جي ساوڪ، ڇاتيءَ (Nipples) جو وڌڻ وغيره. ايهي تبديليون جسم ۾ هارمون ۽ غدودن جي گهٽ وڌائي سبب ظاهر ٿين ٿيون، جنهن ڪري مُنهن تي موهيڙا بہ ٿي ويندا آهن. هن عمر ۾ اهو جوان (Adult) يا بالغ سڏجي ٿو.

(ت) ماڻهو:- 25 سالن جي عمر تائين ماڻهو پنهنجي مڪمل واڌ ماڻي وٺي ٿو ۽ سماجي زندگيءَ جون سموريون ذميواريون سنڀالي وٺي ٿو. هيءَ عمر لڳ ڀڳ سٺ سالن تائين هلي ٿي، جنهن مان 25 کان ٽيهن پنجٽيهن سالن تائين هو جوان سڏجي ٿو ۽ پونجٽيهن کان اٽڪل پنجيتاليهن سالن تائين هو اڌڙوٽ سڏجي ٿو. پنجاهه سٺ سالن جي عمر ۾ ماڻهو پوڙهو ٿيو وڃي. سٺ سالن کان پوءِ آهستي آهستي ماڻهو پنهنجا حواس وڃائي وهي ٿو. ڏسڻ، ٻڌڻ، سنگهڻ، سوچڻ سمجهڻ جون صلاحيتون گهٽجيو وڃن تان جو زندگيءَ جي آخري منزل موت اچيو وڃي ۽ انسان وڃيو پنهنجي خالق- حقيقيءَ سان ملي- موت دراصل نالو آهي ساهہ ۽ رت جي دوري واري سرشتي جي ڪم کان لڳاتار بيهجي وڃڻ جو.

STAGES OF LIFE

انساني زندگيءَ جون منزلون

Stage	Period	Phase
مادي جزو OVUM + نر جزو SPERMATOZOA		
زئگوٽ ZYGOTE	گرڀ کان اڳ وارو عرصو (PRE EMBRYONIC PERIOD) (نر ۽ مادي جزي جي ميلاپ کان وٺي 6 ڏينهن تائين)	پهريون مرحلو (ماءُ جي پيٽ ۾)
جهڳٽ MORULA		
گرڀ EMBRYO	ڇهين ڏينهن کان - ٻين (2) مهيني تائين	
ٻچو FOETUS	ٽئين مهيني کان - ڏهين مهيني تائني	
ڄمڻ BIRTH		ٻيو مرحلو -
تازو ڄاول NEW BORN	پهريون هفتو	ٽيون مرحلو (آزاد فضا ۾)
ابهم INFANT	ٻئي هفتي کان هڪ سال تائين	
ٻاروتڻ CHILDHOOD	ٻئي سال کان 15 سالن تائين	
بلوغيت يا جواني PUBERTY OR ADOLESCENCE	19 کان 35 سالن تائين	
اڌڙوٽ MATURITY	40 کان 50 سالن تائين	
پوڙهو يا ٻڍو يا ڪَراڙو OLD AGE	50 کان پوءِ موت تائين	
موت DEATH		

ٽامو COPPER

اختر آزاد چانڊيو (ٻيو سال ايم بي بي ايس)
چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو

ڪاپر يا ٽامو اسان جي جسم جو اهم معدني مرڪب آهي. هي مرڪب 1817ع ۾ لڌو ويو، سندس نشاني Cu، جڏهن ته ائٽمي وزن 29 آهي. انساني جسم ۾ هن عنصر جي کميءَ ڪري ڪيترين ئي بيمارين ٿي پون ٿيون. جيڪي اسان جي زندگيءَ لاءِ موتمار ثابت ٿي سگهن ٿيون.

اوهان اڪثر بس ۾ مسافريءَ دوران ان ڳالهه جو مشاهدو ڪيو هوندو ته بس جا ٽائر ۽ ٽيوب ڪمزور هجڻ ڪري اوچتو ٺڪاءُ ڏيئي ڦاٽي پوندا آهن. نتيجي ۾ ٽيوب ۾ موجود سڀ هوا خارج ٿي ويندي آهي ۽ بس هلڻ کان بيهجي ويندي آهي. بلڪل اهڙيءَ ريت اسان جي جسم جون شريانيون (Arteries) ڪڏهن ڪڏهن ڪنهن هنڌ تان ڪمزور هجڻ سبب رت جو دٻاءُ (Pressure) برداشت ڪري نه سگهنديون آهن ۽ آخرڪار ڦاٽي پونديون آهن. جنهن جي نتيجي ۾ جسم جو اهو حصو يا عضوو جنهن جو تعلق ان شريان سان هوندو آهي، کي رت ملي نه سگهندي آهي ۽ عام طور اهو خطرو اسان جي دماغ جي شريانين (Cerebral Arteries) کي وڌيڪ رهندو آهي، جنهن جي ڪري دماغ کي رت ملي نه سگهندي آهي ۽ آخرڪار انسان تيزيءَ سان موت جو شڪار ٿي سگهندو آهي. اهڙي صورتحال ان وقت پيش ايندي آهي جڏهن جسم ۾ ڪاپر جي گهٽتائي هوندي آهي، جو ته ڪاپر ئي اهو اهم مادو آهي، جيڪو اسان جي رت جي شريانين ۾ مضبوطي پيدا ڪري ٿو.

جسم کي تندرست ۽ توانو رکڻ لاءِ ننڍپڻ کان ڪراڙپ تائين هر وقت ڪاپر جي ضرورت رهي ٿي، جسم ۾ ٽامي جي گهٽتائيءَ ڪري رت جون شريانيون ڪمزور ٿيڻ لڳن ٿيون

هڪ نارمل انسان لاءِ روزانو تقريبن 2.5 ملي گرام ڪاپر گهربل هوندو آهي، سراسري طور رت ۾ ڪاپر جو نارمل مقدار 114 مائيڪروگرام في 100 ملي لٽر ٿيندو آهي. جڏهن ته حمل جي دوران ۽ ۽ ڪجهه ٻين بيمارين مثال طور Hodgkins Disease ۽ Hyper Thyroidism ۽ رت جي اڇن جزن جي ڪينسر Leukemia دوران رت ۾ ڪاپر جو مقدار وڌي ويندو آهي، جڏهن ته Wilsons Disease ۽ Nephrosis دوران رت ۾ ڪاپر جو مقدار گهٽجي ويندو آهي.

جسم کي تندرست ۽ توانو رکڻ لاءِ ننڍپڻ کان ڪراڙپ تائين هر وقت ڪاپر جي ضرورت رهي ٿي، جسم ۾ ٽامي جي گهٽتائيءَ ڪري رت جون شريانيون ڪمزور ٿيڻ لڳن ٿيون، رت جي گهٽتائي جي بيماري Microcytic Anemia پيدا ٿي پوي ٿي، جسماني واڌ ۾ واڌاري جي رفتار گهٽجي وڃي ٿي ۽ اسان جي جسم جا وار وقت کان اڳ اڇا ٿيڻ لڳن ٿا.

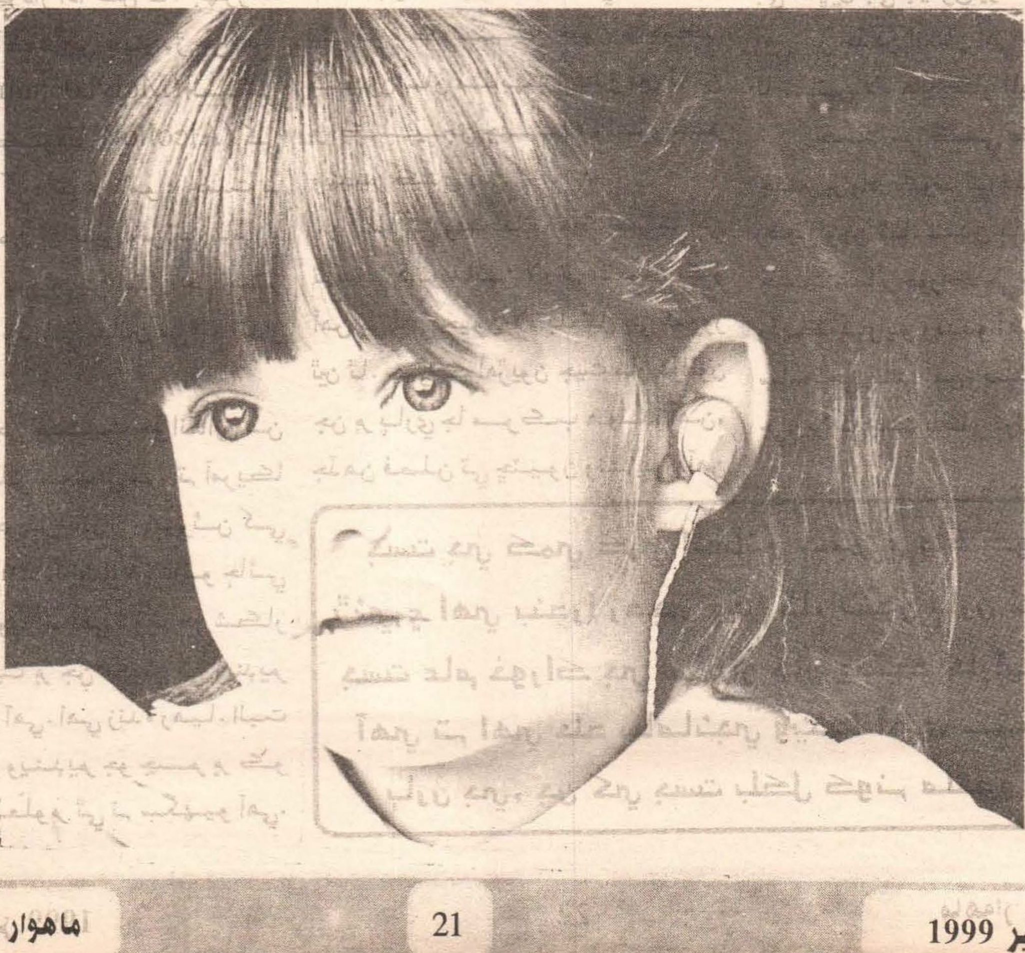
جسم ۾ ڪاپر جي کميءَ ڪري پيدا ٿيندڙ اگرن اثرن کي صحيح نموني سمجهڻ لاءِ مختلف جانورن تي ڪيترائي تجربا ڪيا ويا. آخرڪار طب جا ماهر ان نتيجي تي پهتا ته جسم ۾ ڪاپر جي کوٽ سبب دل جي سڀ کان وڏي شريان (Aorta) جي ڦاٽي پوڻ جو تمام گهڻو خطرو رهي ٿو.

جيڪڏهن اوهان جي جسم ۾ ڪاپر جي کمي آهي ته ان لاءِ ضروري نه آهي ته توهان بيمار ٿي پئو، پر پوءِ به اوهان کي پنهنجي جسم ۾ طاقت ۽ توانائي جي ضروري کوٽ محسوس

تيندي. رت جي گهٽتائي ۽ وارن جو وقت کان اڳ اڇو ٿيڻ ڪاپر جي گهٽتائيءَ جون نشانيون ٿي سگهن ٿيون. جسم کي تابڪاريءَ (Radio activity) جي اثرن کان محفوظ رکڻ لاءِ ڪاپر انتهائي اهميت وارو آهي. (تابڪاريءَ جو مطلب آهي ته ايٽم بم يا اهڙي قسم جي ٻين ڪيميائي تجربن سبب پيدا ٿيندڙ خطرناڪ شعاع جيڪي جسم لاءِ نهايت هاڃيڪار ثابت ٿيندا آهن). جيڪڏهن جسم ۾ ٽامي جي کمي هوندي ته تابڪاريءَ جو پڻ وڌيڪ اثر ٿيندو. عام طور تي تري (Spleen)، لبلبي (Pancreas) ۽ رت جي اڇن جزن (W.B.S) ۾ ڪاپر گهٽ مقدار ۾ موجود هوندو آهي، تنهن ڪري تابڪاريءَ جو اثر انهن عضون تي وڌيڪ پوندو آهي، جڏهن ته دل، جگر ۽ دماغ ۾ ڪاپر جو وڌيڪ مقدار هئڻ ڪري تابڪاري جو اثر تمام گهٽ ٿيندو آهي. تازن تجربن وسيلي اهو معلوم ٿيو آهي ته جڏهن ڪينسر ۾ مبتلا مختلف جانورن کي ڪاڌي ۾ ڪاپر جو وڌيڪ مقدار کارايو ويو ته کين تمام گهڻو فائدو رسيو ۽ سندن جگر تي پڻ تمام سٺا اثر پوڻ لڳا.

ڪڏهن ڪڏهن ڪن سببن ڪري دماغ ۽ جيري ۾ ڪاپر جي حد کان وڌيڪ گڏ ٿيڻ سبب هڪ خاص بيماري Wilsons Disease پيدا ٿي پوندي آهي. هن بيماريءَ دوران پيشاب ۾ ڪاپر جو تمام گهڻو مقدار خارج ٿيڻ لڳندو آهي، ۽ رت ۾ ڪاپر جي کمي پڻ ٿي پوندي آهي.

اوهان ان ڳالهه بابت پريشان نه ٿيو ته توهان جي جسم ۾ ڪاپر جو گهٽ يا گهڻو مقدار موجود آهي جيڪڏهن اوهان متوازن غذا استعمال ڪريو ٿا ته پوءِ يقينن اوهان جي جسم ۾ ڪاپر مناسب مقدار ۾ موجود هوندو. عام استعمال ٿيندڙ سبزين ۽ گوشت ۾ ڪاپر ڪجهه نه ڪجهه مقدار ۾ ضرور موجود هوندو آهي، البته کير، سٽي ۽ ڳٺون جي گوشت ۾ هي مادو بلڪل موجود نه هوندو آهي، جڏهن ته جگر، دل ۽ دماغ ۾ ان جو تمام گهڻو مقدار موجود هوندو آهي، تنهن ڪري اهڙا ماڻهو جن جي جسم ۾ ڪاپر جي کمي هجي ته انهن شين جو وڌيڪ استعمال ڪري پاڻ کي ڪاپر سبب پيدا ٿيندڙ بيمارين کان آسانيءَ سان بچائي سگهن ٿا.



جيوت جو عمل ۽ ٽامي جا تيزابي جزا

ڊاڪٽر نياز احمد مگريو

انساني جسم ۾ ٽرانزيشن ميٽل آئن (Transition Metal Ions) تمام اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. جهڙوڪ هيموگلوبن، آڪسيجن جهٽيندڙ جز آهي. ماليبڊنم (Molybdenum) انساني جسم ۾ الڪوهل (Alcohol) کي ٽوڙي ٿو. ساڳيءَ طرح ٽامو ۽ جست به گهڻن ئي ڪمن ۾ حصو وٺن ٿا. ٽامي ۽ لوهه واريون پروٽين پڻ اسان جي جسم جي طبعي ۽ جذباتي حالتن تي اثر انداز آهي.

ڌاتن جي اهميت جو اندازو هن ڳالهه مان لڳائي سگهجي ٿو. ته آمريڪا ۾ جڏهن تجربن دوران ڪوئن کي وينڊيم (Vanadium) ڌاتو چاٽي واڻي نه ڏنو ويو ته اهي موت جو شڪار ٿيا ان جي ڀيٽ ۾ جن ڪوئن تي وينڊيم واپرايو ويو آهي. اهي زنده رهيا. البت ظاهر طور وينڊيم جو جسم ۾ ڪو خاص ڪم معلوم ٿي نه سگهيو آهي.

جسم ۾ وري ڪي ٻيا عيوضي سرشتا ٿين ٿا، جهڙوڪ ڪيڪڙي جي رت ۾ آڪسيجن جهٽڻ لاءِ فولاد جي بجاءِ ٽامو ٿئي ٿو ۽ ڪوسٽيشن جيون ۾ جيڪي ڪيڪڙن سان مشابهت رکندڙ ٿين ٿا تن ۾ آڪسيجن جهٽڻ لاءِ اهڙو ڪم وينڊيم ڪندي آهي.

ساڳئي وقت اها به هڪ حقيقت آهي ته ڪي ڌاتو ماڻهن لاءِ ته نقصان ڪار آهن پر اهي جيون لاءِ بلڪل بي ضرور ٿين ٿا. جهڙوڪ اهڙيون جيت مار دوائون جن ۾ پاري جا مرڪب هوندا آهن، جڏهن فصلن تي ڇٽيون وينديون آهن تڏهن اهي جيتن ۽ ڪيئن کي ناس ڪري ڇڏينديون آهن، پر ساڳئي وقت بيڪٽيريا جي موجودگي ۾ هڪ نئون ڪيميائي مرڪب ٺاهينديون آهن، جنهن کي (Methyl Mercury) سڏيو ويندو آهي، جيڪو ڪيترن ئي قسمن جي مڇين جي جيري ۾ گڏ ٿي ويندو آهي، پر جڏهن انسان اهي جاندار واپرائين ٿا ته انهن لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿين ٿا.

جست جي ڪمي ڪري انساني جسم ۾ واڌ ڪونه ٿي ٿئي ۽ اهي ٻندرا رهجي وڃن ٿا. ننڍن ٻارن کي جڏهن جست عام خوراڪ جي مقدار کان وڌيڪ کارايو ويندو آهي ته اهي جلد ساماڻجي ويندا آهن، بنسبت انهن ٻارن جي، جن کي جست بلڪل ڪونه ملندو آهي.

جست جي ڪمي ڪري انساني جسم ۾ واڌ ڪونه ٿي ٿئي ۽ اهي ٻندرا رهجي وڃن ٿا. ننڍن ٻارن کي جڏهن جست عام خوراڪ جي مقدار کان وڌيڪ کارايو ويندو آهي ته اهي جلد ساماڻجي ويندا آهن، بنسبت انهن ٻارن جي، جن کي جست بلڪل ڪونه ملندو آهي.

Sorensen مطابق اسپرين ۽ ٽامي جو مرڪب استعمال ڪرڻ سان سنڌن جي سور ۽ سوڄ کي ترت آرام اچي ٿو

پليٽينم ڊاءِ امونيا ڪلورائيڊ Platinum - di Ammonium Chloride) N (ptc N H3) 2 CL2 مرڪب ڪينسر روڪ دوا طور مفيد ثابت ٿيو آهي. هيل تائين ڪينسر ٺيل ڪوئن تي انهيءَ مرڪب استعمال ڪرائڻ جا تجربا ڪامياب رهيا آهن.

سنڌن جي سور ۽ سوڄ (Rheumatoid - Arthritis) جي مريض کي صحت مند رکڻ لاءِ خاص مرڪب جن کي ڪيلٽنگ ايجنٽ چيو وڃي ٿو، استعمال ڪيا ويندا آهن. انهن جو ڪم انساني جسم ۾ ڌاتن جي ڪنهن خاص توازن کي برقرار رکڻ آهي. موجوده فارماسيوٽيڪل ۽ ڪلينيڪل کوجنائن مطابق اهو ثابت ڪيو ويو آهي ته ٽامي جو مرڪب ڪيترن مرضن ۾ ڪم اچي ٿو. Sorensen مطابق اسپرين ۽ ٽامي جو مرڪب استعمال ڪرڻ سان سنڌن جي سور ۽ سوڄ کي ترت آرام اچي ٿو.

تازو آمريڪا ۾ هڪ کوجنا مطابق اهو ظاهر ڪيو ويو ته ٽامي جا ڪڙا (جيڪي صدين کان هندستان ۾ پائجن ٿا) پارايا ويا ته سور ۽ سوڄ ۾ ڍرائي ٿي وئي. (2) ان کانسواءِ ٽامي کي مختلف بيمارين جي سڃاڻپ لاءِ به ڪم آڻي سگهجي ٿو. امائينوائسڊس - Amino) (Acids اهڙا نامياتي تيزاب Organic) (Acids آهن جن ۾ الڪائل ريڊيڪل جي هئڊروجن ائٽمن جي جاءِ تي انهيءَ بدران امائين گروپ لڳل هوندو آهي. ايل امائنو ائسڊس ڪاڏي جا ضروري جزا آهن ۽ هر نوجوان جي گهرج پنج گرام آهي. جيڪا ان پنجويهه گرام هضم ٿيل پروٽينس مان حاصل ٿئي ٿي. پروٽين وري ٽامي سان مرڪب (Copper Amino Acid Complex) ٺاهين ٿيون.

ڪاپر امائينوائسڊ ڪامپليڪسز نالي مرڪب دوائن طور ڪم اچن ٿا. ٽامي جي ڳوڙهائپ (Concentration) ۾ سور سوڄ جي شدت جو پاڻ ۾ سڌو سنئون لاڳاپو آهي، جيئن ٽامي جو مقدار وڌڻ لڳندو ته سور به وڌندو ويندو.

بدن ۾ ٿيندڙ ڪيميائي عمل جن ۾ کاڌو خوراڪ هضم ٿيڻ شامل آهي سمجهڻ ۾ هڪ تمام وڏو مسئلو آهي ڇو ته جسم ۾ ٿيندڙ ڪيميائي عمل جسم کان ٻاهر تجربيگاهه ۾ آسانيءَ سان نٿا ڪري سگهجن. اڪثر ٽامي (1). جا ڪامپليڪسز پاڻي ۾ اڻ ڳرندڙ هوندا آهن البت ڪجهه اهڙا به آهن جيڪي پاڻي ۾ نه صرف ڳري سگهن ٿا پر جٽادار (Stable) پڻ هوندا آهن. اهڙو مثال ڪاپرٽائيو يوريا ڪامپليڪس جو آهي. ڪاپر (1) ڪامپليڪسز ناهڻ وقت گندرف ۽ فاسفورس جهڙن نرم ليگيندس کي ترجيح ڏي ٿو.

ٽامو انساني ذات لاءِ مکيه ڌاتن مان هڪ آهي. جيڪو کاڌي جي اهم بنيادي پيچ گهڙ (Key Meta-bolic Function) ۾ ڪم اچي ٿو. ٽامي جي گهٽ يا وڌ هضم ٿيڻ سبب انساني جسم ۾ رت جو ڪينسر (Leuekmia)، سنڌن جو سور يا سوڄ ٿي سگهي ٿي. ٽامي جي غير معمولي پيچ گهڙ (Abnormal Cop-per Metabolism) سبب ولنز ڊزيز ٿيو پوي. جنهن لاءِ سمجهيو ويندو آهي ته اهو مرض جنيٽڪي بي ترتيبي (Genetic Disorder) جو نتيجو ٿئي ٿو. ٽامي جو مقدار اجان ٿورو وڌيڪ ٿيڻ سان اها واڌ بلند تر زهر ٿي سگهي ٿي ۽ اهڙو هاجو مرڪزي تنتي سرشتي، مغز، جيري ۽ بڪين کي به نقصان پهچائي سگهي ٿو. ڪن حالتن ۾ ته اهڙي حالت موتمار به ٿي سگهندي آهي.

ٽامون انساني جسم ۾ آزاد حالت ۾ نٿو ٿئي البت ڪن پروٽين ۽ امائينو ائسڊس جي ڪامپليڪسز جو اڻ ٽٽندڙ بنيادي جز هجڻ ڪري گڏيل حالت ۾ پر بنهه خفيف يا پتڪڙي مقدار (Trace)

بدن ۾ ٿيندڙ ڪيميائي عمل جن ۾ کاڌو خوراڪ هضم ٿيڻ شامل آهي سمجهڻ ۾ هڪ تمام وڏو مسئلو آهي ڇو ته جسم ۾ ٿيندڙ ڪيميائي عمل جسم کان ٻاهر تجربيگاهه ۾ آسانيءَ سان نٿا ڪري سگهجن

(Element) ۾ ٿئي ٿو. ٽامون انساني جسم ۾ ٿوڙي ان کان ٻاهر اڪثر مرڪب ٺاهي ٿو. پر ضروري ناهي تہ اهي مرڪب ساڳيا هجن. انساني جسم ۾ اهو ڪنهن امائينو ائسڊس يا پروٽين (Protein) سان ڳنڍيل ۽ مرڪب جي

طرف ڪليٽنگ ايجنٽس ڪارائتي بيڪٽيريا لاءِ ٽامي جي رسد جاري رکن ٿا. جيئن منجهن پيچ گهڙ جو ڪارائتو عمل گهٽجو ٿيندو رهي. انهن خفيف (Trace) مقدار ڌاتن جو جسم ۾ روان دوان ۽ هر وزن هجڻ لاءِ ضروري آهي تہ

> **ٽامون انساني جسم ۾ آزاد حالت ۾ نٿو ٿئي البت ڪن پروٽين ۽ امائينو ائسڊس جي ڪامپليڪسز جو اڻ ٽٽندڙ بنيادي جز هجڻ ڪري ڳنڍيل حالت ۾ پر بنهہ خفيف يا پتڪڙي مقدار (Trace Element) ۾ ٿئي ٿو**

صورت ۾ هوندو آهي. (5) جڏهن انسان کي تابڪار ٽامون ڪاڙايو ويو يا رڳ رستي (Intravenous Administration) ڏنو ويو تہ اهو ٻنهي حالتن ۾ جيري ۾ ڪٺو ٿي ويو. ٻين لفظن ۾ جيرو ٽامي لاءِ گدام يا اسٽور (Store) ثابت ٿي چڪو آهي. (5)

ٽامي جو انساني جسم ۾ هر وزن هجڻ لاءِ ڪيليٽنگ ايجنٽس (Chelating Agents) جو استعمال ڪرڻو پوي ٿو. جنهن جو مکيہ ڪم ٽامي جي واڌ کي جسم کان خارج ڪرڻ ۽ کوٽ جي حالت ۾ ان جي پورائي ڪرڻ هوندو آهي. ساڳئي وقت اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ ڪليٽنگ ايجنٽن ڪن خوردبيني جيون (Micro Organisms) کي جيئن زهريلي بيڪٽيريا کي ٽامون حاصل ڪرڻ کان روڪي رکڻ لاءِ ٽامي جي رسد پهچڻ نٿا ڏين اهڙي طرح نہ تہ انهن ۾ ڪا پيچ گهڙ ٿئي ٿي ۽ نہ ٿي ڪنهن هاڃي جو انديشو رهي ٿو. ٻئي

ڪليٽنگ ايجنٽس طور استعمال ٿيندڙ دوائن (Drugs) متعلق ڪيميائي ڄاڻ هجڻ ڪجهہ ميٽل ڪيلٽ ڪيل دوائن (Metal Cheleated Drugs) کي مختلف مونجهارن ۾ استعمال ڪيو ويندو آهي. جيئن NTA, NDA ۽ EDTA کي شيهي، لوهہ، پاري، ڪيڊميم ۽ لينٿنائيڊس (Lanthnides) ۽ ائڪٽنائيڊس (Actinides) جي ڌاتي زهرجڻ يعني ميٽل پوائزننگ (Motal Poision) لاءِ ڪليٽنگ ايجنٽس طور استعمال ڪيو وڃي ٿو. ۽ ساڳي طرح جوهري حادثن (Nuclear Accidents) جي متاثرين مان ڪيليٽن (Cheleation) جي عمل زيڪي پلوٽنيم (Plutonium) کي ڇڏڻ شامل آهي. (6)

ڊي پينسلامائين (D. Penicilla-mine) کي ولسن واري بيماري ۽ (Wilson's Disease) ۾ اضافي ٽامي خارج ڪرڻ لاءِ استعمال ڪيو وڃي ٿو. (Bal) جيڪو برٽش اينٽي ليوسائيٽ (Birtish Anti Lewistie) جو مخفف آهي وري آرسنڪ، پاري، سون، ٽيلبوريم ۽ بسمٿ پوائزننگ لاءِ مکيہ ڪيليٽ ڪندڙ يا ڪيليٽنگ ايجنٽ آهي. البت ان ۾ شيهي خارج ڪرڻ جي صلاحيت ڪانهي (8,7) سسٽين (Cysteine) ۽ مٿي ذڪر ڪيل ڊي پينسلامائين (D-Penicillamine) جون بناوتون (Structares) هڪجهڙا آهن، سمجهيو وڃي ٿو تہ سسٽين (Cysteine) ۽ هسٽڊين (Histidine) ٽامي جي جذب (Absorb) ۽ منتقل (Transport) ڪرڻ لاءِ ڪنهن حد تائين ڪم اچن ٿيون. اهو يقين سان نٿو چئي سگهجي تہ منتقلي يا ٽرانسپورٽيشن ۾ حصو وٺندڙ ماليڪيولس ۾ ٽامي جي آڪسيجڻ (Oxidation State) (1) هڪ هوندي آهي يا بہ (11) ايونس (Evans) ۽ ٻين ننڍي آنڊي منجهہ ٿيندڙ حقيقي ايبسارپشن (Absorption) شڪل ظاهر ڪندي ٻڌايو آهي تہ (11) Cu غالباً امائينو تيزابن يا چربي يا ميٿايونين (Methionine) جنهن ۾ 26 (Sulphny Dral) گروپ آهن جهڙن قدرتي وڏن ماليڪيولس سان ڪامپليڪس ٺاهي ٿو. سندس رپورٽ مطابق ننڍي آنڊي جي اڳئين حصي (Duodenum) ۾ موجود ۽ H ڳنڍيندڙ جايون (Sh - Binding Sities) مان CD (11) ۽ Zn(11) آئنس ذريعي Cu(11) کڏي سگهجي ٿو. (9)

انسان جي سيرم (Serum) واري البيومن ۽ انهن ۾ موجود ڊروبيني ماليڪيولي لگينڊس (Molecular Lighands) سيرم جي ٽامي، جست ۽

ڪنڊميمر سان ڪمزور ڪامپليڪسز ٺاهين ٿا ۽ انهن لگينڊس کي ذڪر ڪيل ڏاتي آئينس سان ڪامپليڪسز ٺاهڻ جي هڪ جيتري لوڙهه ٿئي ٿي. هسٽڊين (Histidine) ذريعي ٽٽڻ جي عمل دوران (Dissociatin) معلوم ٿيو آهي ته ڪاپرالبيومن (Copper Albumin) ڪامپليڪسز گهٽ ۾ گهٽ جٽادار (Least Stable) جڏهن ته ڪيرميمر البيومن ڪامپليڪسز وڌ ۾ وڌ جٽادار (Most Stable) ثابت ٿيو آهي. (10) سارڪر (Sarkar) ۽ ڪرڪ (Kruck) ڏيکاريو آهي ته ٽامون رت ۾ پروٽين سيرولوپلاسمين (Ceruloplasmin) طور موجود آهي ۽ اهو مٽاسٽا (Protein Exchange) ۾ حصو وٺڻ جي قابل ناهي ۽ جيري ۾ سينٿيسز (Synthesis) دوران ڪم اچي ٿو يا وري اڪيلي لگينڊ (Single Lignad) يا مليل (Mixed Ligands) جي شڪل ۾ آزاد امائينو تيزابن (Free Amino Acids) سان ملي ڪامپليڪسز ٺاهي ٿو. (11) جيئن ته انساني جسم ۾ ڪاپر امائينو ائسڊ ڪامپليڪسز ٺهن ٿا ته انهن جي طبي ۽ ڪيميائي خاصيتن کي سمجهڻ لاءِ (Magnetic Properties Cirular Dichrosim UV - Visible (Infra Red) طريقا استعمال ڪيا ويا آهن.

References:

1. J.R.J Sornsen, J. Med. Med,. Chem. 19 (1976) 135.
2. W. r. walker and D.M. Agent And Action Keats 6(1976) 459.
3. J. Teape POh. D. Thesis 1973 Strathyde University Glasgow.
4. J. Persach and W.E. Bluberg. M.d. Pharmacol 5 200. and Reference (1909) there in.
5. t. M Walshe "Biochemistry of Copper" J. Peisachi, P.Aisen and W.E.Blumberg Ed, Academic Press, N.Y. (1966) 475.
6. J. L. Bailer Jr. J, Arner. J. Sci 59 (1971) 581.
7. M.N. Hugles "The In-Organic Chem. of Biological Process" Revised Reprint, Wilny - Inter Science Purl (1975) 289.
8. D.R. Williams The Metal of life "Van Nastrand Co. London (1971) Reinhold 56.
9. G.W. Evans. R.S. Dubois and K.M. Hamrsdgo Science 181.
10. E.L Glroux and R.I. Henking Bio-Inorganic Chemistry 2 (1972) 125.
11. B. Sarkar and T.P A Kruok "Boichamistry of Copper" J. peischi Aisen and W.E. Blumberged Ed Academic Press N.Y. (1966) 185.

ياد رکو!

ايڊز لاعلاج آهي ايڊز کان بچڻ جو واحد طريقو آهي مڪمل احتياط. قربت جي لمحن دوران پنهنجو پاڻ کي قابو ۾ رکو. ايڊز جو مرض توهان کي موت ڏانهن ڌڪي ڇڏيندو تنهنڪري زندگي الله جي هڪ نعمت آهي انهي سان پيار ڪريو ۽ ٻين کي سيکاريو. زندگي کي بچائڻ هر انسان جو اولين فرض آهي. زنده رهڻ لاءِ پنهنجو پاڻ کي بچايو ۽ قوم کي بچايو.

ڏندن جو پيلو ٿيڻ يا رنگ ڇڏي وڃڻ

ڊاڪٽر
اعجاز حسين
لغاري
سنڌ زرعي
يونيورسٽي ٽنڊوڄام

الله تعاليٰ انسان کي هرهڪ نعمت سان نوازيو آهي، اگر انهن مان هڪ به گهٽ آهي ته انهي جو احساس انهي کان پڇو جنهن وٽ اها شئي نه آهي.

مثال طور:- اک، ٽنگ، ڏند- انهن مان ڏند به پنهنجي جڳهه تي وڏي حيثيت رکن ٿا، انهن کي خوبصورت رکڻ ۽ بيمارين کان بچڻ لاءِ اهو ضروري آهي ته انهن جي حفاظت ڪئي وڃي. انسان جي پنهنجين ئي غلطين جي ڪري ڏند خراب ٿيندا آهن.

ڪجهه ماڻهن جا ڏند اڇا نه هوندا آهن ۽ اڪثر اهي ڊاڪٽرن کي چوندا آهن ته اسان جا ڏند اڇا ڪريو.

ڏندن جو ڦڪو يا پيلو ٿي وڃڻ يا تباهه ٿي وڃڻ جا ڪيترائي سبب آهن ڦِڪا يا ناسي ڏند تڏهن ظاهر ٿيندا آهن، جڏهن ڪو ماڻهو تمام سٺي نموني مُشڪي يا کِلي ته ڏند ظاهر ٿي پوندا آهن.

هوئنئن به ڊاڪٽرن جو چوڻ آهي ته جيڪڏهن ڏند خراب آهن ته ڪيترين ئي بيماريون پيدا ٿين ٿيون. انهي لاءِ ضروري آهي ته ڏندن جي سٺي نموني حفاظت ڪئي وڃي.

سبب

ڏندن جو اڇن مان ڪارو، ڦِڪو يا ناسي ٿي وڃڻ جا ڪيترائي سبب آهن پر انهن کي ٻن حصن ۾ ورهايو ويو آهي.

1- Entrinsic جڏهن ڏندن کي ٻاهران ڪا شي لڳي يا ماڻهو ڪا شئي کائي ٿو ته ان جي ڪري ڏند ٻاهران خراب ٿيندا آهن.

2- Entrinsic tissue- هي ڏندن جي اندروني خرابي جي ڪري ٿيندي آهي، جڏهن زخم وغيره هجي. ڪٿي ڪٿي وري موروثي اثرن جي ڪري به ڏند خراب ٿيندا آهن.

ٻاهريان اثر:

انسان سڄي ڏينهن ۾ ڪيترين ئي شيون کائي ٿو ۽ وات ۾ وجهي ٿو پوءِ انهن مان جيڪي ڏندن لاءِ نقصان ڪار آهن، اهي ڏندن جو رنگ تبديل ڪن ٿيون.

جهڙوڪ: ڪجهه ڪاڌن جي ڪري، چانهن ۽ ڪافي جي ڪري، ٻيو خاص سبب ته ماڻهو اڄ ڪلهه پان وڏي شوق سان کائين ٿا، انهن جي ڪري رنگ تبديل ٿي وڃي ٿو، ان ڪانپوءِ جيڪي ماڻهو سگريٽ پيئن ٿا، انهن جا ڏند اڪثر ڪري ناسي يا ڦِڪا ٿي ويندا آهن، چاڪاڻ ته نڪوٽين به ڏندن تي اثر ڪري ٿي.

جيڪڏهن ڪو زخم وغيره آهي ته اهو به رنگ تبديل ڪري ٿو، خاص ڪري جيڪي زخم مهارن ۾ هوندا آهن ۽ ماڻهو سُور جي ڪري برش نه ڪندا آهن.

دوائن جي ڪري:

ڪي ڪي اهڙيون دوائون آهن جن جي کائڻ سان ڏند خراب ٿي ويندا آهن، خاص ڪري ٻارن ۾ جڏهن ٽيٽراسائڪلين گروپ اينٽي بايوٽڪ دوائون استعمال ڪيون وينديون آهن خاص ڪري اهي ماڻهو جن جي رت ۾ ڳاڙهن جزن ۽ هيموگلوبن جي گهٽتائي هجي.

ڪڏهن ڪڏهن ڏندن جي پيلاڻ به هڪ بيماري جي نشاني هوندي آهي، ڪمزوري جي ڪري به ڏندن جو رنگ تبديل ٿي ويندو آهي. ڪڏهن زخم يا ڪنهن ڌڪ لڳڻ جي ڪري به ڏندن جو رنگ تبديل ٿي ويندو آهي.

ٽيون سبب اهو آهي ته جڏهن (Tissue) سڙي ويندا آهن، ته انهن جي ڪري به ڏندن جو رنگ سائي مائل وانگر ٿي ويندو آهي.

ڪئلشيم جي گهٽتائي جي ڪري به ڏندن جو رنگ تبديل ٿي ويندو آهي. ڪئلشيم جيڪا هڏن ۽ ڏندن کي طاقت ڏيندي آهي، انهي ڪري ڪئلشيم جي گهٽتائي جي ڪري ڏندن جو رنگ تبديل ٿي ويندو آهي.

ڪئلشيم ڏندن کي روشن ڪري ٿي ۽ طاقت ڏيندي آهي.

(Treatment) علاج

For Extrinsic Stain

ڏند جيڪڏهن اڇا نہ آهن ۽ رنگ تبديل ٿيل آهي تہ انهي جو علاج انهي ڳالهہ تي دارومدار رکي ٿو تہ ڏند ڪهڙي سبب جي ڪري خراب ٿيا آهن.

ڏندن جي علاج لاءِ هيٺين ڳالهين تي دارومدار رکي سگهجي ٿو.

(1) ڏند ڪيتري حد تائين خراب آهن.

(2) ڏند جو ٻاهريون تهہ (Enemal) ڪيتري حد تائين صحيح آهي.

(3) ڏند جو اندريون تهہ (Dentine) ڪيتري حد تائين صحيح آهي.

(4) ڏندن جي پوزيشن ۽ ڏند ڪيتري حد تائين پيلا يا ڪارا آهن.

For surface Stain

(1) SCALING، Scaling جي مدد سان پٿري يا زخم کي لاهي سگهجي ٿو جيڪي ڏندن جي اندران موجود هوندا آهن. جيڪي ماڻهو روزانہ برش نہ ڪندا آهن يا وري ڏندن جي پويا برش نہ هٽندا آهن، پوءِ انهن ۾ زخم ٿي پوندا آهن. اهي ماڻهو پاڻ نہ ٿو لاهي سگهي پر ڏندن جي ڊاڪٽر جي مدد سان انهن کي سولائي سان لاهي سگهجي ٿو. انهي ۾ جيڪي بہ زخم آهن انهن کي بہ ختم ڪري سگهجي ٿو.

(1) Polishing، ڏندن کي پالش ڪرائڻ جي مدد سان ڏندن ٻاهران جيڪا ڪٽ آهي، انهي کي لاهي سگهجي ٿو. جهڙوڪ ڪاڏي جا ذرا ۽ سگريٽ جي نڪوٽين کي مشڪل سان لاهي سگهجي ٿو. پر ڏندن کي پالش ڪرائڻ سان اڳتي جي لاءِ ڏندن کي بچائي سگهجي ٿو.

ڪيترين ئي اڇي رنگ جون ٽوٿ پيسٽون اچن ٿيون جيڪي پيلاڻ کي لاهي ڇڏين ٿيون پر ڏندن جي ڊاڪٽر سان مشورو ڪري ان کان پوءِ اهي استعمال ڪرڻ گهرجن.

جيڪي ماڻهو سگريٽ پيئن ٿا، انهن لاءِ ڪيترين ئي ٽوٿ پيسٽ وغيره اچن ٿيون، پر پهريائين ڏندن جي ڊاڪٽر سان صلاح ڪري انهي کان پوءِ استعمال ڪرڻ گهرجن. ائين اسٽورن تان وٺي استعمال نہ ڪرڻ گهرجن، ڇاڪاڻ تہ ڪجهہ ٽوٿ پيسٽ جا فارمولا ڏندن جي لاءِ نقصانڪار هوندا آهن.

For Intrinsic Stain

هن جو مطلب اهو آهي تہ جيڪي ڏندن تي ڌٻا وغيره هوندا آهن اهي برش ڪرڻ سان نہ لهندا آهن. ڪارا يا ناسي رنگ جي ڏندن جي لاءِ وري ڪي خاص ڪيميڪل هوندا آهن جن جي وسيلي ڏند صاف ڪيا ويندا آهن.

Teeth Bandage، هن ۾ هڪ خاص قسم جو طريقو (Procedure) آهي جنهن جي وسيلي ڏندن کي صاف ڪيو ويندو آهي. هن ۾ سڀ کان پهريائين هڪ (Acidic solution) هوندو آهي جنهن جي وسيلي پهريائين ڏندن کي صاف ڪيو ويندو آهي، جنهن کي Etching چئبو آهي. هي ڏندن جي ٻهرين تهہ (Enemal) کي صاف ڪن ٿا. هن ۾ هڪ خاص قسم جو Matariel هوندو آهي جيڪو ڏند ۾ ڀريو ويندو آهي ۽ جيڪا ڏندن ۾ وٿي هوندي آهي ان کي بہ ڀري ڇڏبو آهي.

Matariel مختلف رنگن ۾ اچن ٿا جن ۾ اڇو، ڦڪو ۽ ناسي رنگ هوندا آهن. اهي ڊاڪٽر ۽ مريض جي رضا سان لڳايا ويندا آهن. انهن کي ٽوٿ ميٽيريل ڪلر چئبو آهي.

Bonding هڪ بهترين طريقو آهي ڏندن کي خراب ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ. جيڪڏهن اوهان جا ڏند وغيره خراب آهن تہ توهان ڪنهن بہ ويجهي ڏندن جي ڊاڪٽر سان صلاح مشورو ڪريو ۽ ڊاڪٽر توهان کي سٺي صلاح ڏيندو. اهو اوهان جي فائدي جي لاءِ بہ آهي، انهي ڪري تہ توهان ڪنهن محفل ۾ مشڪڻ يا کلڻ وقت شرمشار نہ ٿيندا.

هوئنئن بہ اسان جي اسلام ۽ نبي ڪريم صلعم جن جي سنت مطابق جيڪڏهن اسان زندگي گذاريون تہ اسان جا ڏند خراب ئي نہ ٿين.

اسان جيڪڏهن پنج وقت نماز پڙهون ۽ ڏينهن ۾ پنج وقت نماز پڙهڻ سان گڏ ڏندڻ ڪندا رهون تہ اسان جا ڏند خراب ئي نہ ٿين ۽ ڏندن جي ڪافي بيمارين کان بچي پئون.

PREVENTION احتياط

* ڏندن کي جيڪڏهن خوبصورت رکڻو آهي تہ انهي لاءِ ضروري آهي تہ روزانہ برش ڪرڻ گهرجي.
* اهڙيون شيون استعمال ڪرڻ يا کائڻ نہ گهرجن جيڪي ڏندن کي هڊروڪن يا خراب ڪن.
* سگريٽ نوشي کان پرهيز ڪجي.
* پان وغيره جهڙيون شيون نہ کائڻ گهرجن.

جيڪڏهن اوهان جا ڏند خراب آهن انهي لاءِ ضروري آهي تہ اوهان ڏندن جي ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو ۽ ڏندن جي ڊاڪٽر کان ڏندن جي پالش ڪرايو ۽ ڏندن کي اڳتي خراب ٿيڻ کان بچايو.

ڏندن ۽ مهارن مان خون جو اچڻ

اڪثر برش ڪرڻ سان ڏندن ۽ مهارن مان خون ايندو آهي، جنهن کي عام زبان ۾ پائيرا چيو ويندو آهي. ان لاءِ بہ ضروري آهي تہ برش ڪرڻ بند نہ ڪجي. صفائي تمام ضروري آهي. ناشتي کان پوءِ برش يا ڏندڻ ڪرڻ ۽ رات جو ماني کائڻ پوءِ سمهڻ وقت بہ ضرور برش ڪرڻو آهي.

مسوڙن جي سوزش وغيره هٿن سبب ڪنهن بہ ماهر ڏندن جي ڊاڪٽر سان مشورو ڪيو وڃي.

(هن مضمون تي نظرثاني ڊاڪٽر بشير احمد ڏهراج ڪئي).

زهريلا مادا: زندگيءَ لاءِ خطرو

الطاف حسين نظاماڻي ۽ طارق احمد نظاماڻي

آئند ٥ صديءَ ۾ اگر انسان کي ڪو اهم مسئلو پيش اچڻو آهي تہ اهو آهي، ماحولياتي آلودگيءَ يا گدلاڻ جو، جنهن جا خطرناڪ نتيجا هينئر کان ئي ظاهر ٿيڻ شروع ٿي چڪا آهن. ماحولياتي گدلاڻ جو مسئلو خود انسان جوئي پيدا ڪيل آهي، پر هاڻ اهو انسان جي هٿن مان نڪرندو پيو وڃي. اها تباهي انسان پنهنجي هٿن سان پاڻ تيار ڪئي آهي، جيڪا نہ صرف ڌرتيءَ تي موجود هر جاندار پر خود انساني نسل لاءِ موت جو پيغام آهي. جديد ترقي حاصل ڪرڻ لاءِ انسان ايترو تہ اڳتي نڪري ويو آهي جو اها ترقي هاڻ انسان لاءِ خطري جو باعث بڻجي وئي آهي.

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

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

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

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

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

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

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

جانورن جا ڪجهه عضوا انساني صحت لاءِ هاڃيڪار آهن

ڊاڪٽر
رضا ڪوثر پروين ابڙو
ايم ايس سي وٽرنري ميڊيسن
زرعي يونيورسٽي ٽنڊوڄام

قدرت هر شيءِ ۾ پنهنجو جادو سمايو آهي، ڪي شيون انسان جي فائدي ۾ هونديون آهن ته ڪي وري نقصان ڏينديون. دنيا جي ڪابه طاقت، ڪابه سائنس قدرتي اصولن کي چئلينج ڪري نه سگهي آهي. اهوئي سبب آهي جو هيڏو سارو قدرتي نظام هلي پيو، جنهن کي ڏسي ڏندين آڱريون اچي وڃن ٿيون.

اسان وٽ عام طور تي اهو چيو ويندو آهي ته جانورن جا جنسي اهميت وارا عضوا خاص ڪري "ٻڪري" جا آنورا کائڻ سان جنسي سگهه وڌي ويندي آهي، جيڪو بلڪل غلط آهي، عام طور تي ڪيترائي جانور حلال هوندا آهن، جن جو اسين گوشت چربي وغيره استعمال ڪندا آهيون پر جانورن جي طبي تحقيق اهو ثابت ڪيو آهي ته جانورن جي هيٺين عضون جي استعمال سان بيماريون به وڌي سگهن ٿيون. اسين عام طور تي جانورن جا جيرا، ٻڪيون، مغز ۽ دل استعمال ڪندا آهيون. اسان جي ذهن ۾ اها شيءِ هوندي آهي ته جيترو وڌيڪ گوشتوا پرائيندا سون اوترو فائدو رسندو. پر اهو خيال غلط ثابت ٿيو آهي، ڇو ته، جانورن جا مخصوص عضوا گهڻو ڪري جيوڙن سان ڀريل هوندا آهن، جيڪي باهه تي پچائڻ جي باوجود به ختم نه ٿيندا آهن، جنهن ڪري انسان جي صحت سڌرڻ بجاءِ وڌيڪ خراب ٿي وڃي ٿي. ان حوالي سان سنڌي ۾ ڪوڙ ساريون چوڻيون موجود آهن.

هينئر ڏسڻو اهو آهي ته هن سائنسي دوري ۾ اهي چوڻيون ڪيتريون صحيح آهن ۽ ڪيتريون غلط آهن. ان سلسلي ۾ هڪ روايت جيڪا حضرت صادق رضہ جن جي آهي، فرمائين ٿا ته رئيس عضون جي استعمال کان پرهيز ڪريو، ڇو ته انساني صحت لاءِ تمام گهڻو نقصانڪار آهن. اڄ جي جديد Veternary Medical Science ثابت ڪري ڏيکاريو آهي ته سوين سال اڳ اسان جي ڏاهن جون اسان کي ٻڌايل ڳالهيون قياسي طور صحيح هيون. هن وقت جديد سائنس جي تحقيق اهو ثابت ڪيو آهي ته مغز، جيرو، ٻڪي، دل ۽ ڦڦڙن ۾ تمام گهڻو ڪلسٽرول موجود هوندو آهي ڪولسٽرول (Choliestrol) چربي جو هڪ خاص قسم آهي، جيڪو رت نلين ۾ ڄمي وڃڻ ڪري انهن ۾ رنڊڪ پيدا ڪري ٿو. چربي جو غيرمعمولي استعمال دل جي مريضن لاءِ نهايت ئي خطرناڪ آهي.

هن وقت جديد سائنس جي تحقيق اهو ثابت ڪيو آهي ته مغز، جيرو، ٻڪي، دل ۽ ڦڦڙن ۾ تمام گهڻو ڪلسٽرول موجود هوندو آهي. ڪولسٽرول (Choliestrol) چربي جو هڪ خاص قسم آهي، جيڪو رت نلين ۾ ڄمي وڃڻ ڪري انهن ۾ رنڊڪ پيدا ڪري ٿو. چربي جو غيرمعمولي استعمال دل جي مريضن لاءِ نهايت ئي خطرناڪ آهي.

جانورن جي گهڻي رغبت سان استعمال ٿيندڙ جيري، ٻڪي ۽ مغز ۾ اهڙا زهريلا مادا پڻ موجود آهن، جيڪي اسان جي غذا ذريعي جسم ۾ داخل ٿي وڃن ٿا، ۽

اسانجي جانورن جي خوراڪ ۾ زهريلا مادا وڌندا وڃن ٿا. هوا، پاڻي، گاهه ۽ مٽي کي مختلف ذريعن سان گدلو ڪيو ويو آهي. اهو ئي سبب آهي جو اسانجي غذائن ۾ انهن جراثيمن جو مقدار وڌندو وڃي ٿو.

اسان جي نهايت ڪارگر جسماني سرشتن ۾ جمع ٿي ويندا آهن. اهڙي طرح ڪافي بيمار جانورن جا گردا، دل ۽ مغز جيرو پڻ مختلف قسمن جي جراثيمن سان پيريل هوندا آهن، جن جو استعمال انساني صحت لاءِ انتهائي هاڃيڪار آهي.

اڄ جي جديد صنعتي دور ۾ جيت مار دوائن ۽ هٽرادو پاڻن، زراعت ۾ ڪيميڪل جي استعمال سان اسانجي هن سوسائٽي کي گدلو ڪري ڇڏيو آهي، جتي دنيا ترقي جي تيز رفتار منزلون طئہ ڪندي ڪٿي جو ڪٿي وڃي پهتي آهي. انساني دماغ مشينن ۽ ٽيڪنالاجي جي ايجاد سان وقت کان گهڻو اڳتي نڪري چڪو آهي. اتي اسين اڃا بہ مفلوج زندگي گذاري رهيا آهيون. هن سائنٽيفڪ دور ۾ اڄ جا نيم حڪيم، مريضن کي اهو مشورو ٿا ڏين تہ هو جانورن جا مخصوص عضوا استعمال ڪن. نتيجو اهو ٿو نڪري جو اسين ڪوڙ سارين بيمارين ۾ وڪوڙجي وڃون ٿا. هوڏانهن اسين جيڪو جانورن جو ڪير واپرايون ٿا ان ۾ بہ ڪوڙ ساريون بيماريون موجود آهن.

هر شهر ۽ ڳوٺ ۾ مينهن کي خاص ڪري ڪير لاهڻ لاءِ آڪسيٽوسن انجيڪشن استعمال ڪئي ٿي وڃي، نتيجو اهو ٿو نڪري تہ ڪير ٿورو ڪوڙو، ڇڏو ۽ بدبودار ٿئي ٿو.

اسان ڪڏهن غور ناهي ڪيو پر ان جانور جي ضرورت کان وڌيڪ ڪير ڏيڻ ڪري ڪيلشيم ختم ٿي وڃي ٿي ۽ اهو جانور بيمار رهي ٿو ۽ مختلف بيماريون ان تي حملو ڪن ٿيون. اسانجي جانورن جي خوراڪ ۾ زهريلا مادا وڌندا وڃن ٿا. هوا، پاڻي، گاهه ۽ مٽي کي مختلف ذريعن سان گدلو ڪيو ويو آهي. اهو ئي سبب آهي جو اسانجي غذائن ۾ انهن جراثيمن جو مقدار وڌندو وڃي ٿو. اهي سڀ مسئلا جانورن سان لاڳو ٿين ٿا. جڏهن هو گاهه کائين ٿا، گندو پاڻي واپرائين ٿا، گندين جڳهين تي رهن ٿا، انهن جي جسم جي اندر زهريلا مادا جمع ٿي وڃن ٿا، جن مان ڪجهہ تہ آنڊي ۽ ٻڪي ذريعي خارج ٿي وڃن ٿا، پر تحقيق موجب ڪيترائي زهريلا مادا انهن عضون ۾ رهجي وڃن ٿا، جيڪي اڳتي هلي انسان لاءِ بہ نقصانڪده ثابت ٿين ٿا.

هزارين سال قديم دور جو انسان جانورن جي (رئيس) عضون کي قوت جو سرچشمو سمجهندو هو، پوءِ اهي روايتون هلنديون رهيون، پيو اهي جانورن جا عضوا ڏکيا ۽ مهانگا ملندا هئا، ان ڪري بہ اهي شيون صحت لاءِ وڌيڪ اهميت واريون سمجهيون ٿي ويون. علم جي تمام وڏي ترقيءَ واري منزل تي اڄا دنيا ۾ بهادر، رحمدلي، قوت برداشت ۽ ٻين ڪيترن جذبن کي، دل، مغز، جيري ۽ گردي وغيره جي استعمال تي منحصر ڪيو ويندو آهي. تاريخ جي ورقن مان بہ اها شئي ظاهر پئي ٿئي تہ پراڻي دور جا قبيلا پنهنجي بهادر ساٿين جا دل، جيرا ۽ ٻڪيون ڪڍي کائي ڇڏيندا هئا، جيئن انهن جي بهادري ۽ دليري انهن ڏانهن منتقل ٿي وڃي. شايد اهو ئي سبب آهي جو جانورن جا اهي رئيس عضوا اڄا سوڌو گهڻي تعداد ۾ استعمال ڪيا وڃن ٿا.

ان سلسلي ۾ ڪجهہ جانورن جا ڪپورا پڻ جنسي طاقت جي واڌاري لاءِ استعمال ڪيا وڃن ٿا، پر هن وقت تائين Veternary Medical Science جي تحقيق ۾ اهڙو ڪوبہ ثبوت ڪونہ مليو آهي. هٽ نوڪيون روايتون آهن، انهن ۾ ڪابہ سچائي ناهي، ان ڪري جانورن جي اندرين عضون کي پنهنجي خوراڪ جو حصو نہ بڻائڻ گهرجي.

تاريخ جي ورقن مان بہ اها شئي ظاهر پئي ٿئي تہ پراڻي دور جا قبيلا پنهنجي بهادر ساٿين جا دل، جيرا ۽ ٻڪيون ڪڍي کائي ڇڏيندا هئا، جيئن انهن جي بهادري ۽ دليري انهن ڏانهن منتقل ٿي وڃي

انسان جو صحيح ٽمپريچر ڪهڙو آهي؟

مترجم: علي مرتضيٰ ڏاريجو

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

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

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

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

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

ڊاڪٽر فلپ جو اهو به چوڻ آهي ته ڪيل مشاهدن جي بنياد تي مان اهو به نه ٿو چوان ته اسان ونڊرلڪ جي ڪيل ڪم کي گهٽ سمجهون جو ڪيس اها به خبرهئي ته، صبح جو ڇهين بجي ٽمپريچر گهٽ ۾ گهٽ ته ٻنپهرن ۽ شام جو چئين کان 8 وڳي جي وچ ۾ شيهه کي رسي ٿو.

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

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

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

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

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

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

مئڪووڪ چوائي تہ، ونڊرلڪ ان دور جي حساب کتاب جي طور طريقن ۽ قديم اوزارن سبب پنهنجيءَ کوجنا ۾ محدود رهيو، يعني تہ اهي ٿي ٻہ اهڙا سبب هيا جنهن کري هو ان انگ کان کجهہ هٽيل رهيو.

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

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

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

دعائن جو اثر

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

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

ائڊس ۽ ائڊس وائرس

ڊاڪٽر ثناءُ الله

بنيادي طور تي ائڊز ۽ ائڊز جو وائرس ٻہ الڳ پر هڪ ٻئي لاءِ لازم ملزوم شيون آهن-
ائڊز (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) هڪ مرض آهي جنهن جو سبب ائڊز وائرس (Humman Immuno deficiency Virus) هجي ٿو. ڪنهن بہ فرد کي جڏهن ائڊز ٿئي ٿي تہ ان کان اڳ ۾ ائڊز وائرس (H.I.V) سندس جسم ۾ ڪنهن نہ ڪنهن طريقي يعني جنسي عمل ذريعي، خون ذريعي يا خون ۾ استعمال ٿيل مختلف اوزارن ذريعي يا وري ائڊز / ائڊز وائرس ۾ ڦاٿل (HIV Positive) ماءُ مان ان جي پيدا ٿيندڙ ٻار ۾ ماءُ جي پيٽ اندر، ڄمڻ مهل يا کير پيارڻ ذريعي داخل ٿئي ٿو.
ائڊز وائرس جڏهن ڪنهن صحتمند فرد جي جسم ۾ داخل ٿئي ٿو تہ ان کانپوءِ گهٽ ۾ گهٽ اندازاً 10 سالن تائين ان کي وائرس جي داخل ٿيڻ جي خبر بہ نہ هوندي آهي، جيستائين وڃي يا تہ اهو فرد ليبارٽري ٽيسٽ ڪرائي يا کي علامتون ظاهر ٿيڻ يا وري ائڊز جي مرض ۾ مبتلا ٿئي- ائڊز وائرس جي جسم ۾ داخل ٿيڻ کان پوءِ ويندي ائڊز سنجڻ تائين وري اهو وائرس ڦاٿل فرد (HIV Positive) مٿي ڄاڻايل ذريعن سان ٻين فردن کي ائڊز وائرس (H.I.V) جو شڪار بڻائي سگهي ٿو. اسان جي معاشري ۾ ائڊز بابت ڄاڻ نہ هئڻ ڪري نہ ڄاڻي ڪيترا فرد اونده ۾ رهي ڪري ان وائرس جو شڪار ٿيندا هوندا- هن مضمون ۾ ائڊز ۽ ائڊز وائرس بابت بنيادي ڳالهيون واضح ڪري سمجهائڻ ٿيون ۽ ائڊز کان بچاءَ جا طريقا ٻڌائڻ ٿا- اميد تہ پڙهندڙ هن مضمون کانپوءِ پنهنجي پاڻ، پنهنجي خاندان ۽ پوري معاشري کي ائڊز کان محفوظ رکڻ ۾ پنهنجو مثبت ۽ ڀرپور ڪردار ادا ڪندا-

ايڊيٽر

ائڊز ۽ ايچ. آءِ. وي بابت بنيادي ڳالهيون:

1- جيڪو ماڻهو ايچ. آءِ. وي ۾ ڦاٿل هوندو سو شروعاتي ڪجهہ سالن تائين ائڊز ڀوڳيندڙ نہ هوندو. ايچ. آءِ. وي ۽ ائڊز ٻہ الڳ الڳ شيون آهن پر ايچ. آءِ. وي اڳتي هلي ائڊز پيدا ڪري ٿو. ايچ. آءِ. وي (H.I.V) جنهن جو مطلب هيومن اميونو ڊيفيشنسي وائرس يا انساني بيمارين جي دفاعي صلاحيتن جي کوٽ پيدا ڪندڙ وائرس آهي تنهن جا ٻہ قسم آهن.

1- ايچ. آءِ. وي هڪ H.I.V -I
2- ايچ. آءِ. وي ٻہ H.I.V-II

اهي وائرس جا ٻئي قسم ائڊز (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) جا سبب بڻبا آهن- ايشيا ۾ گهڻي ڀاڱي ايچ. آءِ. وي جا روڳ H.I.V -I جي ڪري ٿين ٿا.

جڏهن ڪو بہ فرد ائڊز وائرس (H.I.V) ۾ ڦاسي ٿو تہ هوُ يا هوءَ بنا ڪنهن علامت يا نشاني جي 3 کان 12 سالن تائين زندگي گذاري سگهي ٿو / ٿي. پر نيٺ ايچ. آءِ. وي هڪ نہ هڪ ڏينهن ان ۾ ڦاٿل فرد جو دفاعي نظام تباهہ ڪري ان کي ڪنهن نہ ڪنهن اهڙي بيماري جهڙوڪ سلهہ، نمونيا ۽ دستن جون بيماريون وغيره جي منهن ۾ ڏئي ڇڏيندو ۽ اهي بيماريون ئي ان فرد جي تباهي جو سبب بڻبيون، بس اهڙي ئي حالت کي چئبو تہ اهو فرد ائڊز جي بيماري ۾ مبتلا ٿي چڪو آهي.

ائڊز وائرس (H.I.V) ۾ ڦاٿل فرد کي جيستوڻيڪ اڃا ائڊز ظاهر نہ ٿي آهي، ڦاسڻ واري وقت کانپوءِ وري ٻئي فرد کي ان وائرس مان وائرس ڦهلجڻ وارن طريقن سان ڦاسائي سگهي ٿو. پر ڪير بہ ڪنهن جي شڪل ڏسي ائين ڪونہ ٿو چئي سگهي تہ ڪير ايچ. آءِ. وي ۾ ڦاٿل آهي جيستوڻيڪ ڪنهن کي ائڊز جون نشانيون جيئن هڪدم وزن گهٽ ٿيڻ، مسلسل دست، ڪنگهہ ۽ وڏيل ڳلٽيون (Lymph nodes) ڇو نہ هجن، ڇو تہ اهي نشانيون ٻين بيمارين ۾ بہ ٿي سگهن ٿيون- تنهن لاءِ ائڊز وائرس (H.I.V) يا ائڊز لاءِ ليبارٽري ٽيسٽ ضروري آهي.

2- ايچ. آءِ. وي ملڻ جلڻ سان ڪونہ ٿو ڦهلجي.

ايچ. آءِ. وي انساني جسم کان ٻاهر رطوبتن ۾ گهڻو وقت زنده رهي نہ سگهندو آهي اهو هڪ ٻئي جي ڪپڙن پائڻ، کائڻ پيئڻ جي ٿانون استعمال ڪرڻ ۽ ٽوائليٽ وغيره ذريعي ڪونہ ڦهلبو آهي. ايچ. آءِ. وي ڪنگهہ يا ڇڪ ڏيڻ سان بہ ٻئي فرد کي متاثر ڪونہ ڪندو آهي ۽ نہ وري عام ميل جول سان ڦهلبو آهي ٻين لفظن ۾ ائين ڪري چئجي تہ ائڊز وائرس (H.I.V) ڦاٿل مريض کي ڪنهن ڪمري ۾ بند رکڻ يا Isolate ڪرڻ

جي ضرورت ڪونہ آهي.

3- ايــــچ. آءِ. وي خاص ڪــــري جنسي مــيل مــيــلاپ چاهي اهو مــرد ۽ عورت جو هجي يا هم جنسي هجي، هڪ فـرد وائرس ۾ ڦاٿل هئڻ سبب ٻئي فـرد کي ڦاسائي ٿو. انڪانســـواءِ وائرس ۾ ڦاٿل فرد لاءِ استعمال ٿيل انجيڪشن جو سـرنجون، سـيـون، ٻئي اڻ ڦـاٿل فـرد ۾ استـعـمـال ڪرڻ ۽ وائرس ڦاٿل فـرد جو خون ڪنهن ٻئي فـرد کي منتـقل ڪرڻ، اهڙا جراحي جا اوزار جيـڪي ائڊز وائرس ڦاٿل فرد تي استعمال ٿيا هجن ويڙهہ ۾ استـعـمـال ٿيندڙ ڇرا يا تلوارون وغيره يا حجام جا بليڊ جن تي وائرس ڦاٿل فرد جو تازو خون لڳل هجي ۽ ٻئي صحتمند فرد جي جسـم تي استـعمال ٿين يا انهن جو لاڳاپو ان جي زخمي يا ڦـاٽل چمـڙي سان ٿـئي تہ بہ ان ٻئي فـرد جي وائرس ۾ ڦـاسڻ جا امــڪــان آهن. ان ڪــان ســواءِ وائرس ۾ ڦــاٿل مـــاءُ پنهنجي پيٽ ۾ پلجندڙ ٻار کي پيٽ اندر، ويم دئوران يا کير ڏيڻ وقت ان ۾ ڦاسائي سگهي ٿي.

ائـڊز وائرس (H.I.V) جسـم جي ڪيترين ئي رطوبتن ۾ موجود هوندو آهي پر اهڙيون رطوبتون جيئن ٿڪ وغيره ۾ ان جي تيزي ايتري تہ گهٽ هوندي آهي جو ان ذريعي ٻيو ماڻهو متاثر ڪونہ ٿي سگهندو آهي. ايچ. آءِ. وي جي ٻئي فـرد کي ڦــاســائڻ واري سطح (Infection Level) خون- مـــرداڻي پاڻي يا زنانين رطوبتن ۽ مـاءُ جي کـير ۾ تمام وڏيڪ هوندي آهي. تنهن ڪري اهو ســمـجهڻ گـهـرجي تہ ايچ. آءِ. وي جي پکڙجڻ جا خاص سـبب غير مـحـفـوظ جنسي مـيلاپ وائـرس وارو خون لـڳڻ يـا وائـرس واري مريض تي استـعمال ٿيل سـرنجن جو ٻئي فرد تي استعمال، وائرس ڦاٿل ماءُ جي ٻار ۾، پيٽ دوران، ويم دوران يا کير پيارڻ

4- غير محفوظ جنسي ميلاپ:

ســـــڄي دنيــــــا ۾ ايچ. آءِ. وي انفيڪشن جو 85 سيڪڙو غير محفوظ جنسي ميلاپ سبب ٿئي ٿو. اهو مرد مان عـورت، مـرد مـان ٻئي مـرد ۽ عورت مـان مرد کي لڳي سگهي ٿو. اهو اهڙي جنسي عمل سان ٿئي ٿو جنهن ۾ مرداڻو پاڻي، زنانـيـون رطوبـتـون يا خون هڪ ٻئي سـان ملن ٿـــا ۽ جنسي عـــمـل دوران جنسي عـضـون تي آيل رڳڙ ان جي ڦـهـلاءَ جو مکيہ سبب بڻجي ٿي..

ايچ. آءِ. وي انفـيـڪـشن ٿـيـڻ جا موقعا اهڙن فردن ۾ وڌيڪ ٿين ٿا جن ۾ پهريائين ٻيون جنسي وچڙندڙ بيمـاريون جهڙوڪ سفلس يا هرپيس وغيره موجود هونديون آهن ڇاڪاڻ تہ انهن بيــمـــارين ســبب اڳ ۾ ئي جنسي عـضــون تي زخم موجود هوندا آهن ۽ انهن زخمن مان ائڊز جا وائرس آســانـي ســــان جسـم اندر ٽپي ويندا آهن- اهڙو فرد جنهن جنهن جنسي وچڙندڙ بيــمـــارين جو عــلاج نہ ڪرايو هوندو ســو بہ ٻئي فـــرد کي ائڊز وائرس مان آساني سان ڦاسائي سگهي ٿو.

5- ائــڊز وائرس، ڦــهـلائڻ جا زمــيوار وائرس ۾ ڦــاٿل فـرد يا غير محفوظ طريقو؟

اهو چوڻ تہ معاشري ۾ ائڊز ڦهلائڻ جا زمـيوار ائڊز وائرس ۾ ڦـاٿل فرد آهن ايـترو صحيح نہ آهي جيترو ائڊز ڦهلائڻ وارن طريقن جو عام استعمال- مثال طور ڪو فـرد ائڊز وائرس ۾ ڦـاٿل آهي هاڻي ڊاڪٽر ان تي استعمال ڪيل سرنج وري ٻئي فرد تي استعمال ڪري ٿو تہ ان جو زميوار اهو وائرس ۾ ڦاٿل فرد نہ پر انجيڪشن استعمال ڪرڻ وارو طريقو آهي.

6- ڇا ايچ. آءِ. وي جي اينٽي باڊي ٽيسٽ معاشري کي ائڊز کان محفوظ رکي سگهي ٿو.

جڏهن بہ ڪنهن فــرد ۾ ايچ. آءِ. وي يا ائڊز جا وائرس داخل ٿيندا آهن تہ اهي وائرس خون ٽيسٽ ڪرڻ مهل سڌا سنوان خون ۾ نظر نہ ايندا آهن. جڏهن ائڊس وائرس جسـم ۾ داخل ٿيندو آهي تڏهن وائرس جي مد مقابل انساني جسـم ڪجهہ جزا تيـار ڪندو آهي جنهن کي اينٽي باڊيز چيـو ويندو آهي. جنهن وقت ائڊز وائرس (H.I.V) جي مـــوجودگي لاءِ خون ٽيـسـٽ ڪيـو ويندو آهي تڏهن اهي اينٽي باڊيز ئي خون ۾ نظر ايندڀون آهن جنهن سان ڄاڻ ٿيندي آهي تہ جنهن جي جسـم ۾ H.I.V اينٽي باڊيز موجود آهن، تنهن ۾ ائڊز وائرس (H.I.V) بہ ضرور موجود هوندا. هاڻي جڏهن ڪنهن بہ جسـم ۾ ائڊز وائرس داخل ٿيندو آهي تہ ان ۾ اينٽي باڊيز فــوراً تيــار ڪونہ ٿينديون آهن پر انهن جي تيار ٿيڻ ۾ 6 کان 8 هفتا لڳيو وڃن پر ڪنهن حالتن ۾ تہ 3 کان 6 مهينن جو عرصو بہ لڳي وڃي ٿــو. تنهن ڪري اهو لازمي نہ آهي تہ ڪوبہ مـــاڻهـــو جڏهن ائڊز وائرس (H.I.V) ۾ ڦـــاسي تہ ان جي خون ٽيسٽ ڪرڻ سان فوراً سندس بيماري جو پتـو پوي ۽ جيســتـائين پتـو پوي پوي تيـســتـائين هو پنهنجي جسـم اندر داخل ٿـيل ائڊز وائرس مـان وري ٻين فـردن کي پڻ ڦـاسائي سگهي ٿـو. اهڙي طرح سـان اهو چئي سگهجي ٿـو تہ ائڊز وائرس جي اينٽي باڊي ٽيـسـٽ ائڊس/ وائرس جي ڦهلاءَ کي روڪڻ لاءِ ناڪام آهي.

اها ٽيسٽ صرف ائڊز وائرس جي جانچ ۽ ڪنهن فرد کي وائرس ۾ ڦاسڻ جي ڄاڻ ڏيڻ لاءِ ڪافي آهي.

ائڊز وائرس جي روڪٿام لاءِ صرف اهي فرد ئي پنهنجو مثبت ڪردار ادا ڪري سگهن ٿا جيڪي ڪنهن اهڙي عمل مان گذريا هجن جنهن سان انهن کي هن وائرس ۾ ڦاسڻ جو انديشو هجي.

7- ائڊز وائرس (H.I.V) کي خاص طور تي تعليم ۽ ان بابت ڄاڻ سان ئي روڪي سگهجي ٿو.

ائڊز وائرس (H.I.V) کي روڪڻ جا ڪيترائي مؤثر طريقا آهن. انهن طريقن کي وڌيڪ ڪارائتي بنائڻ لاءِ صرف هڪ ئي طريقو آهي ته عام ماڻهو جي ائڊز / ائڊز وائرس بابت مڪمل تعليم ۽ تربيت ڪجي.

8- ائڊز ۽ ائڊز وائرس (H.I.V) لاءِ نه ته ڪو علاج آهي ۽ نه ئي ورن روڪٿام لاءِ ڪا ويڪسين.

ائڊز ۽ ائڊز وائرس (H.I.V) لاءِ علاج بابت مختلف امڪان ۽ ڳالهيون وڌيڪ منجهائيندڙ آهن. صرف ڪجهه دوائون جهڙوڪ زيڊو ويڊائن D.D.I - Zidovudine (AZI) ۽ D.D.C صرف ائڊز وائرس جي عمل کي آهستي ڪرڻ لاءِ موجود آهن. ڪيترائي ايشيا ۽ پئسفڪ جا روايتي علاج جا طريقا پڻ ان ڳالهه لاءِ پاڻ جاکوڙي رهيا آهن، پر اڄ ڏينهن تائين ڪوبه خاطر خواه نتيجو ڪونه نڪتو آهي ۽ اڄ ڏينهن تائين سائنسدانن به ان جي روڪٿام لاءِ ويڪسين ٺاهڻ ۾ ڪا ڪاميابي حاصل ڪونه ڪئي آهي. پر مستقبل ۾ ان جون اميدون اڃا ختم ڪونه ٿيون آهن.

9- ائڊز وائرس (H.I.V) ايشيا لاءِ تمام وڏو مسئلو پيدا ڪيو آهي.

1994 جي شروعات ۾ سڄي دنيا مان 187 ملڪن صحت واري عالمي اداري (W.H.O) کي 8,50,000 ائڊز جي ڪيسن بابت رپورٽ پيش ڪئي پر اها رپورٽ اڃا اڻ پوري آهي. صحت جي عالمي اداري جي ڪاٿي موجب سڄي دنيا ۾ 3 ملين فرد اهڙا آهن جيڪي ائڊز جي شروعات کان وٺي هيل تائين ان مرض ۾ مبتلا آهن، ۽ اٽڪل 15 ملين فرد اهڙا آهن جن ۾ ائڊز وائرس (H.I.V) موجود آهي ۽ اٽڪل 2 ملين فرد صرف ايشيا ۾ آهن. سال 2000 عيسوي تائين سڄي دنيا ۾ اهي ائڊز وائرس جا ڪيس 40 ملين تائين وڌي سگهن ٿا ۽ تڏهن ايشيا ۾ وڌ ۾ وڌ ان روڳ جا ڪيس يعني 10 ملين تائين پهچي سگهن ٿا.

جيئن ته ائڊز وائرس (H.I.V) گهڻي ڀاڱي جنسي عمل سان ڦهلجي ٿو ۽ اهو عمل 15 کان 40 سالن تائين جي عمر وارا ماڻهو ڀرپور نموني اپنائين ٿا ۽ ائڊز وائرس ۾ ڦاسن ٿا- جڏهن ته هر فرد جي ڪمائڻ ۽ خاندان لاءِ ڪجهه ڪرڻ جي اها ئي عمر هوندي آهي تنهن ڪري ان بيماري سبب ڪيترائي خاندان اقتصادي طور تي متاثر ٿيندا ۽ ايشيا کنڊ جي ڪيترن ئي ترقي پذير ملڪن ۾ وڏا اقتصادي مسئلا پيدا ٿيندا-

ائڊز / ائڊز وائرس کان بچاءُ جا اثرائتا طريقا-

ائڊز / ائڊز وائرس کان بچاءُ جي طريقن کي ٻن اهم حصن ۾ ورهائي سگهجي ٿو.

الف- جنسي عمل ذريعي ڦهلجڻ جا طريقا ۽ انهن کان بچاءُ.

ب- غير جنسي عمل ذريعي ڦهلجڻ وارن طريقن کان بچاءُ

جنسي عمل ذريعي ڦهلجڻ وارا طريقا ۽ انهن کان بچاءُ.

جيئن مٿي ذڪر ٿي چڪو آهي ته جنسي عمل ذريعي مرد کان عورت کي عورت کان مرد کي ۽ هم جنس پرستي ذريعي هي مرض ڦهلجي سگهي ٿو- انلاءِ جنسي عمل ذريعي ڦهلجڻ کان بچاءُ لاءِ هيٺيان طريقا استعمال ڪجن.

1- غير فطري جنسي عمل خاص طور تي هم جنس پرستي ۽ ٻين طريقن کان سختي سان پاسو ڪرڻ گهرجي.

2- غير مرد يا غير عورت (زال ۽ مڙس کانسواءِ) سان جنسي تعلقات رکڻ کان پرهيز ڪجي، جو ته اگر ڪنهن مرد يا عورت ۾ ائڊز جا وائرس / (H.I.V) موجود هوندا ته جنسي عمل دوران انهن جي جنسي رطوبتن جي هڪ ٻئي سان ملڻ ۽ جنسي عضون تي ڪنهن جڳهه تي رڳڙ وغيره اچڻ سبب ان جڳهه تان صحت مند فرد جي جسم ۾ ائڊز وائرس (H.I.V) داخل ٿيڻ جا تمام گهڻا امڪان موجود هوندا آهن.

3- وچڙندڙ جنسي بيمارين جهڙوڪ آتشڪ، سوزاڪ وغيره سبب جڏهن جنسي عضون تي زخم ٿي پوندا آهن تڏهن انهن زخمن مان ائڊز وائرس جو جسم اندر گهڙڻ يقيني ٿي ويندو آهي ۽ اهڙي حالت ۾ جيستائين بيماري جو علاج مڪمل ٿئي تيستائين هر قسم جي جنسي

عمل کان مڪمل پرهيز ڪرڻ بهتر آهي.

4- جيڪڏهن ائڊز وائرس ۾ وچڙڻ وارن سببن مان ڪنهن به سبب مان ڪير گذري ٿو ۽ ڪيس اهڙي قسم جو شڪ آهي ته پوءِ پنهنجي جيون ساٿي سان به جنسي عمل کان پرهيز ڪجي، جيستائين ائڊز وائرس جي اينٽي باڊيز (جيئن اڳ ۾ ذڪر ڪيل آهي) نهڻ جو مدو پورو ٿئي ۽ ان لاءِ گهربل ٽيسٽ ڪرائجي ۽ ٽيسٽ کانپوءِ اگر اها ٽيسٽ هاڪاري (Positive) اچي ته جنسي عمل دوران خانداني منصوبه بندي وارا ڦوڪڻا (Condomes) جيڪي خاص جنسي بيمارين کان بچاءُ لاءِ ڪم ايندا آهن ۽ گهٽي ياڳي عام رٻڙ جا نه پر Latex Condomes هوندا آهن، استعمال ڪن. ائڊز وائرس جي ٽيسٽ ڪرائڻ کان اڳ واري عرصي دوران به اهي ڦوڪڻا (Condomes) استعمال ڪري جيون ساٿي سان جنسي عمل ڪري سگهجي ٿو. اگر ڪوبه فرد ائڊز وائرس (H.I.V) مان ڦاسي ۽ بغير احتياط جي پنهنجي جيون ساٿي سان جنسي عمل ۾ شريڪ ٿيندو ته اهو پنهنجي ان جيون ساٿي کي به ائڊز وائرس (H.I.V) مان ڦاسائي سگهي ٿو ۽ اهڙي طرح ڪڏهن ڪڏهن سندس مستقبل جي اميد يعني ماءُ جي پيٽ ۾ پلجندڙ ٻار يا ننڍڙو کير پياڪ ٻار به پنهنجي ماءُ مان ائڊز وائرس ۾ ڦاسي سگهي ٿو. ان ڪري تمام سختي سان احتياط ڪرڻ گهرجي- مٿاڇري جنسي ڇيڙ ڇاڙ يا عام چمڙي کي چمڻ سان ڪير به پنهنجي جيون ساٿي کي ائڊز وائرس مان ڪونه ڦاسائي سگهندو ۽ انهي عمل جي اجازت آهي.

محفوظ جنسي عمل ئي هن طريقي کان بچڻ جو واحد طريقو آهي.

اهي عورتون جيڪي ائڊز وائرس ۾ ڦاٿل هجن يا انهن جا مڙس ائڊز وائرس ۾ ڦاٿل هجن تن کي پڻ پنهنجي مستقبل جي ٻار کان پرهيز ڪرڻ لاءِ مٿي ذڪر ڪيل ڦوڪڻا (Condomes) استعمال ڪرڻ گهرجن. پر اهو عورت جو حق آهي ته ڇا اها مستقبل ۾ ٻيجي ٻار پيدا ڪرڻ گهري ٿي يا نه؟- ڇو ته ماءُ جي ڄيئرڻ ۽ وير دوران ڄمندڙن ٻارن جي ائڊز وائرس (H.I.V) ۾ ڦاسڻ / مبتلا ٿيڻ جو اندازو 20 کان 30 في سيڪڙو هوندو آهي. باقي ٻار جي پيدائش کانپوءِ اهڙي ماءُ پنهنجي ٻار کي کير ڪونه پياري سگهندي.

(ب) غير جنسي عمل ذريعي ڦهلجڻ وارن طريقن کان بچاءُ:

1- خون ذريعي ڦهلجڻ کان بچاءُ- اگر ڪنهن فرد کي بيماري يا حادثي وغيره کان پوءِ خون لڳرائڻ جي ضرورت پيش اچي ته خون لڳرائڻ کان اڳ ۾ اهو يقين سان معلوم ڪرڻ گهرجي ته لڳڻ واري خون ڪنهن نشي آور فرد جو نه آهي ۽ نه ئي ڪنهن عادي خون وڪڻندڙ جو آهي- ان کانپوءِ ان لڳڻ واري خون جي ائڊز وائرس (H.I.V) ، هيپاٽائيٽس -ب، مليريا ۽ سفلس لاءِ ٽيسٽ ڪرائي اهو يقين ڪجي ته اهو خون اهڙي قسم جي ڪنهن به جراثيم جو شڪار نه آهي.

2- سرنجن ذريعي- سئي لڳرائڻ مهل اهو يقين ڪجي ته جنهن سرنج سان سئي لڳائي پئي وڃي اها ٻئي مريض تي استعمال ٿيل نه آهي ڇو ته ممڪن آهي جو اهو ٻيو مريض ائڊز وائرس ۾ ڦاٿل هجي. ان لاءِ سئي لڳرائڻ لاءِ هميشه ڊسپوزبل سرنج استعمال ڪجي ۽ غير ضروري سيُن لڳرائڻ کان پاسو ڪجي ته بهتر-

3- نڪ ۽ ڪن ٽوپڻ: نڪ ۽ ڪن وغيره ٽوپڻ وارين مشينن ۾ استعمال ٿيندڙ سين ذريعي پڻ هي وائرس خون ۾ منتقل ٿي سگهي ٿو ان لاءِ جڏهن به نڪ ۽ ڪن ٽوپرائجي ته نئين نيڊل / سئي استعمال ڪجي.

4- حجام کان شيو: جڏهن حجام کان شيو وغيره ڪرائجي ته به استعمال ٿيل بليڊ کي وري ٻئي فرد تي استعمال ٿيڻ هرگز نه ڏجي. ڇو ته اگر ان بليڊ تي خدانخواسته ڪنهن ائڊز ڦاٿل فرد جو خون لڳل هوندو ته اهو صحتمند فرد کي ٽڪي اچڻ جي صورت ۾ وري ڦاسائي سگهي ٿو.

5- ٻڪ واري ماءُ مان ٻار کي ائڊز وائرس جي منتقلي- جڏهن ائڊز وائرس ۾ ڦاٿل ماءُ کي پيٽ ۾ ٻڪ ٿئي ٿو ته اهو ٻار حمل دوران يا وير دوران ۽ ان کانپوءِ کير پيارڻ سان وائرس ۾ مبتلا ٿي سگهي ٿو. ان سلسلي ۾ بچاءُ جو طريقو اهو آهي ته ماءُ پيءُ کي ٻڪ روڪ طريقا خاص ڪري خانداني منصوبه بندي جا ڦوڪڻا (Condomes) استعمال ڪرڻ گهرجن، جيئن اڳ ۾ ذڪر ٿي چڪو آهي.

6- ٻارن جي طهر: ڪوشش ڪري ڊاڪٽر کان ڪرائجي ۽ اگر ڳوناٽي رسم طور ڪنهن حجام کان ڪرائجي به ته نئون بليڊ استعمال ڪجي.

Forging Stronger Links Worldwide

The only thing new is our symbol and products introduced from time to time - the art of thread making is the same which was perfected by Coats more than a century ago. All that experience is available to you today - thread that won't snap, shades that will always be the same and quality that is never compromised. That makes us the biggest: to the benefit of our industrial and domestic customers alike in 55 countries.

COATS

The world's largest thread makers

COATS Coats Pakistan

J. & P. Coats Pakistan (Pvt.) Ltd.

KARACHI
P. & O. Plaza, P.O. Box 4613, I.I. Chundrigar Road, Karachi-74000.
Tel: UAN 111-115-115 Fax: 92-21-2431831

LAHORE
4-Nizam Block, Allama Iqbal Town, Main Wahdat Road, P.O. Box 382,Lahore. Tel: UAN 111-115-115 Fax: 7833844

C-2-97 LASER DOT

ويچ ڊسڪائونٽ ڪوپن

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

لاڙڪاڻي جي مرڪزي علائقي ۾

هر قسم جي بيڪري ۽ جنرل اسٽور وارين شين جو مرڪز

ثناء بيڪرز (ايئرڪنڊيشنڊ)

پاڪستان چوڪ لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 ڊسمبر 1999 تائين هر گراهڪ کي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاء ڪارآمد هوندو.

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

ريلائنس ٽيلرز

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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 ڊسمبر 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 لاء 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 30 ڊسمبر 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 لاء 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 30 ڊسمبر 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 لاء ڪارآمد هوندو.

سياسي- ادبي ۽ مذهبي ڪتابن جو مرڪز

سنڌي بوڪ اسٽور

نئون ديرو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 ڊسمبر 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 لاء 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 سٺن ڪاڌن سان گڏ چانهن ۽ ٿڌي جو
بهترين انتظام

ذوالفقار ريسٽورنٽ

الله آباد محلو موهن جو دڙو روڊ، لاڙڪاڻو

ويڇ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 ڊسمبر 1999 تائين هر قسم جي ڪاڌي تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

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

هر قسم جي مذهبي، ادبي ۽ عام ڪتابن
جو مرڪز

مڪتبہ برهان

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

ويڇ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 ڊسمبر 1999 تائين هر قسم جي ڪتابن جي خريداري تي پنجويهہ سيڪڙو (25%) رعايت حاصل ڪريو.

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

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

صديقي دواخانہ

حڪيم ذوالفقار علي شاهي بازار
لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 ڊسمبر 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

ويڇ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 ڊسمبر1999 تائين هر قسم جي ڪتابن جي خريداري تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

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

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

رابيل بوڪ اسٽال

سامهون المنظر سئنيما لاڙڪاڻو

ويڇ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 ڊسمبر 1999 تائين هر قسم جي ڪتابن تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

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

ڏامون مل جنرل اسٽور

ميونسپل روڊ
رتوديرو

اسان ويڇ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 ڊسمبر 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

ويڇ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 ڊسمبر 1999 تائين هر قسم جي سلائي تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

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

هر قسم جي معياري دوائن، جنرل ائٽمز، ڪتابن ۽ اسٽيشنري لاءِ
هڪ ڀيرو ضرور تشريف آڻيو
ويڇ جي ڪوپن تي 30 ڊسمبر 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.

وقت ويجهو وٺ. جي سڪيل تہ سکهو ٿيل (شاه)

ماهوار **ويج** ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا تہ:

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

تہ پوءِ:

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

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

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

خريداري جو فارم

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

نالو (ذات سان گڏ): ____________________

ائڊريس: ____________________

____

شامل بئنڪ ڊرافٽ جو نمبر ____________________

صحيح ____________ تاريخ ____________

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	Bahadurabad
Gap	Gulshan

RAWALPINDI

Kelly's, Saddar
Life Style, Saddar
S.Ataullah, Saddar
B.h.s Jinnah Super Market
Cash Super Market

THROB
International