MONTHLY WALJ KARACHI

ABC CERTIFIED

وڃُ ويهن وٽِ، جي سِکين ته سُکيو ٿيين (شاهه)

ماهوار

ولج

ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

نئين سال جو صحتمند عهد

وزیراعظم کا پروگرام برائے خاندانی منصوبہ بندی و بنیادی صحت

صحت کے مسائل پر راہنمائی
آپ کے گاؤں میں موجود

نیشنل ہیلتھ ورکر

کے ذریعے۔

وزیراعظم کے خاندانی منصوبہ بندی اور بنیادی صحت کے پروگرام کے تحت اب آپ کے اپنے گھر کے قریب، آپکے اپنے ہی علاقے کی رہنے والی خاتون ہیلتھ ورکر صحت کے درج ذیل مسائل حل کرنے میں آپکی مدد کریگی۔

- دورانِ حمل مفید طبّی مشورے اور بحفاظت زچگی۔
- پیدائش میں وقفے کے مناسب طریقے۔
- بچوں کی صحت مند نشوونما اور بیماریوں سے بچاؤ۔
- ماں اور بچے کی غذا اور صحت کیلئے صاف ستھرا ماحول۔
- اور ابتدائی طبّی امداد

اپنی اور اپنے بچوں کی بہتر صحت کے لئے اپنے علاقے کی ہیلتھ ورکر سے تعاون کریں۔

وزارتِ صحت۔ حکومتِ پاکستان

MONTHLY WAIJ KARACHI

وڻُ ويھن وَٽِ، جي سِڪين تہ سَگھو ٿين (شاھ)

ماهوار

ويج

ڪراچي

ABC CERTIFIED

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

مُلھہ في ڪاپي 12 روپيا
ساليانو چندو هڪ سؤ پنجاھہ روپيا (150 روپيہ)

جلد چوٿون، نمبر 9 جنوري - 1995

فهرست

1- نئين سال جو صحتمند عهد	ايڊيٽوريل	3
2- ويج هيلٿ پروموٽرز فورم		5
3- ذيابيطس هڪ جائزو پاڳو پيو	ڊاڪٽر ايم. زمان شيخ	7
4- ذهني مرض جو علاج صحت عام جو هڪ حصو آهي	ڊاڪٽر عبدالحميد ميمڻ	16
سونهن ۾ سينگار		
5- سونهن جو ڪار موهيڙا	ڊاڪٽر شمس سومرو	20
6- خانداني منصوبہ بندي جا ڳپ روڪ طريقا - قسط - 4	نور محمد ميمڻ	25
7- سَنڌن جو سور	ڊاڪٽر محمد عالم سومرو	29
8- سگريٽ ۽ صحت	ڊاڪٽر ايم. اي. حئي ميمڻ	31
Environment		
9- دنيا جي آبهوا ۾ تيزي سان ٿيندڙ تبديلين جو بيمارين تي اثر	محمد موسيٰ آريجو	35
10- مدي جو بخار	ڊاڪٽر فاروق الرحمٰن سومرو	37
11- آفيم جي ڪهاڻي	وحيد مراد قاضي	39
12- فولاد ۽ اسانجي زندگي	حبيب الرحمٰن گاد	41

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

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

ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ:

امپيريل ڪمپيوٽر ڪمپوزرس

ڪمرو نمبر 53 بلاڪ اي، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباء اردو روڊ ڪراچي، فون 748606

هي رسالو ڊاڪٽر ثناء الله ڪوڪر فيئرفين پرنٽرس، ڪراچي مان ڇپرائي ۽ ڪريسينٽ سائنٽيفڪ پروفيشنل اينڊ ڪلچرل سروسز جي آڏار تي، ڪمرو نمبر 53، بلاڪ A، پهرين ماڙ، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباء اردو روڊ، ڪراچي مان پڌرو ڪيو.

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري

ايڊيٽر انچيف (اعزازي)
ڊاڪٽر قاضي عبدالشڪور

ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ

ايسوسيئيٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر
ڊاڪٽر محمد زمان شيخ

ايڊيٽر / مئنيجنگ ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناء الله ڪوڪر

ايڊيٽوريل بورڊ
اعزازي سيڪريٽري
ڊاڪٽر شمس سومرو (ڪراچي)

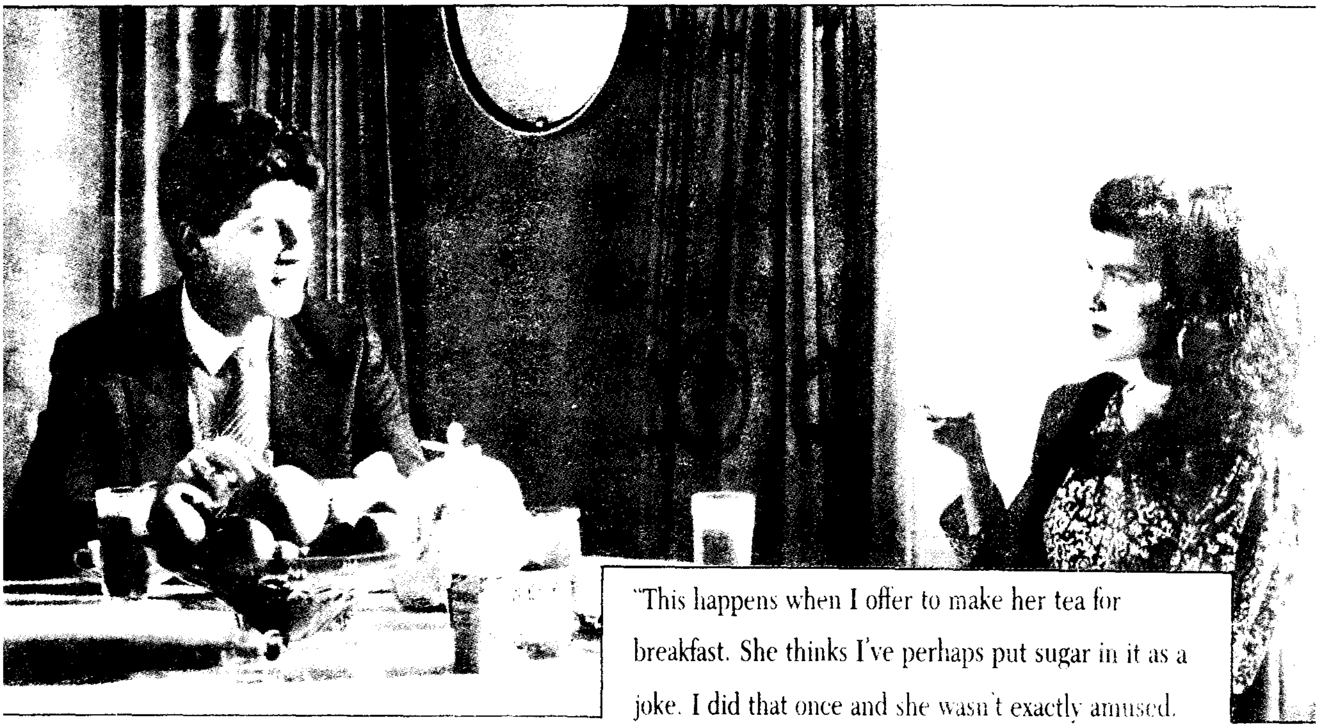
اعزازي ميمبر
ڊاڪٽر ممتاز مهر (ڪراچي)
ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)
ڊاڪٽر شرف علي شاھ (ڪراچي)
ڊاڪٽر يارمحمد شيخ (لاڙڪاڻو)
ڊاڪٽر عبدالغفور قادري (ڪراچي)
ڊاڪٽر غلام نبي ڏيرو (نوابشاھ)
ڊاڪٽر رفيق سومرو (شڪارپور)
ڊاڪٽر غلام مجتبيٰ ميمڻ (ڪراچي)
ڊاڪٽر خير محمد پيرزادو (ڪراچي)
ڊاڪٽر امان الله منگي (ڪراچي)

باني بيلي
جي. ايم. لغاري

خاص لکپڙھ لاءِ
سليم حيدري

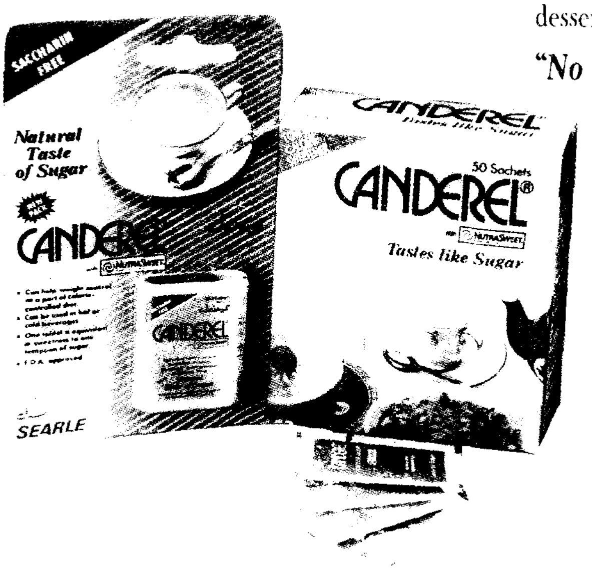
سرڪيوليشن مئنيجر
اختر علي عباسي

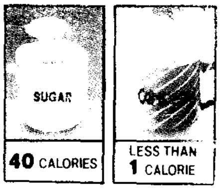
"No, it's not sugar..."



"This happens when I offer to make her tea for breakfast. She thinks I've perhaps put sugar in it as a joke. I did that once and she wasn't exactly amused. — You see, she has a horror of becoming 'a fat old married lady', as she puts it. This is where CANDEREL® comes in. CANDEREL® fits our lifestyle fine. We're not fitness freaks pumping iron and jogging into the sunset, but we stay fairly active and stick to a balanced diet. Fresh fruit, vegetables, white meat and a lot of laughter. And CANDEREL®. So we don't have to give up desserts, tea or coffee."

"No Sugar, its Canderel ...."





CANDEREL®

A healthy part of modern living

NUTRASWEET is an original **SEARLE** research product

ايڊيٽوريل

نئين سال جو صحتمند عهد

1995 جي شروع ٿيڻ سان 1994 پنهنجين خوبين ۽ خامين سميت موڪلائي ويو. زندگي جي ٻين شعبن سان گڏ صحت جي شعبي ۾ به 1994 ۾ هر ڪنهن فرد سان الڳ الڳ واقعا پيش آيا هوندا. اچو ته ڪجهه سوچيون! گذريل سال ڪيترين بيمارين قدرت پاران آيون ۽ ڪيترين اسان پنهنجي پاڻ تي مڙهيون- ڪيترا پار صفائي سٿرائي، صاف پاڻي ۽ صحيح خوراڪ نه ملڻ ڪري اجل جو شڪار ٿيا - ڪيترا وڏا بک، بيروزگاري ۽ جهالت (جنهن ۾ صحت جي اڻپوري ڄاڻ به شامل آهي) جي ڪري بيمارين توڙي اجل جو شڪار بڻيا- اسان مان ڪنهن ڪيتريقدار انهن جي مالي، اخلاقي توڙي صحت جي ڄاڻ ڏئي مدد ڪري ڪين بيمارين جي منهن مان ڪيڍڻ جي ڪوشش ڪئي ۽ انهن پاڻ پنهنجي گذريل وقت مان ڪيترو سبق پرايو. اهي سڀ سوچڻ جهڙيون ڳالهيون آهن.

اچو ته نئين سال جو عهد ڪريون ته اسان مان هر هڪ ڇٽو هلندڙ سال ۽ ايندڙ هر سال کي پنهنجي ۽ پنهنجي معاشري لاءِ بهتر صحت جو سال ڪري ملهائيندو- هونئن ته هر سال کي ڪنهن نه ڪنهن نسبت سان ملهايو ويندو آهي پر صحت هڪ اهڙو بنيادي مسئلو آهي جو اسان جيستائين پنهنجي هر سال کي صحت جو سال ڪري نه ملهائينداسين تيستائين هن معاشري مان بيمارين جي پاڙ پٽڻ ڏکي آهي.

سڀ کان اڳ ۾ اهو ڏسون ته صحت جو سال ڪيئن ملهائجي. صحت جي سال ملهائڻ لاءِ اسان کي سڀ کان اڳ ۾ پنهنجي ذات جي اصلاح ڪرڻي آهي تنهن کانپوءِ پنهنجي گهر، پار ۽ اڃا پوءِ پاڙي، ڳوٺ، شهر ۽ ملڪ جي. انهن سڀني مرحلن ۾ اسان کي جن ڳالهين کي اوليت ڏيڻ گهرجي سي آهن صفائي سٿرائي، ڪاڌو خوراڪ ۽ بيمارين کان بچاءَ جا طريقا اپنائڻ ۽ انهن کي ٻين تائين ڦهلائڻ- جيستائين اسان جو پورو ماحول صاف سٿرو نه هوندو تيستائين صحتمند معاشري جي شروعات ناممڪن آهي ۽ ان حساب سان سڀ کان اڳ ۾ اسان کي پنهنجي پاڻ ۽ پنهنجن ٻارن جي جسماني صفائي تي توجه ڏيڻ گهرجي، تنهن کانپوءِ گهر جي صفائي ۽ اڳتي هلي گهٽين - محلن ۽ ڳوٺن جي صفائي ۽ ائين پوري ماحول کي صاف رکڻ اسان مان هر هڪ جي ذميواري آهي. صفائي کانپوءِ ٻيو مرحلو آهي ڪاڌي ۽ خوراڪ جو: خوراڪ جي حساب سان اسان وٽ ڪيترا ماڻهو ضرورت کان وڌيڪ کائي بيماريون وهائين ٿا ته ڪي وري بک ۾ پاهه تي جان وڃائين ٿا. کائڻ مهل اسان منجهان هر هڪ کي اهو سوچڻ گهرجي ته اسان کي ڪاڌي جي ڪيتري ضرورت آهي، اسان جسماني ڪم ڪار ڪيترو ڪريون ٿا ۽ ڪاڌو ڪيترو کائون ٿا. ڪاڌي ۾ ڪئلريز ڪيتريون آهن ۽ اسان ڪيتريون ڪئلريز استعمال ڪريون ٿا. گذريل ڪافي وقت کان خاص ڪري شهري آباديءَ ۾ اسان جي رهڻي ڪهڻي ۽ ڪاڌي خوراڪ جي نسبت هڪ ڪري نه رهي آهي اسان جو ڪاڌو شهرن ۾ رهڻ جي باوجود اڄ به انهن ٻهراڙين ۾ ٻني ٻاري جي ڪم ڪندڙ هارين نارين وارو يعني گهه مکڻ ۽ ٻيا ڳرا کاڌا آهن جيڪي ڳوٺاڻا ماڻهو کائي ڪري سڄو ڏينهن جسماني محنت ۽ مشقت ڪندا آهن ته سندن ڪئلريز استعمال ٿي وينديون آهن. ان ڪاڌي جي بنسبت شهري ماڻهو هڪ ميل لاءِ به سواري جو استعمال ڪن ٿا ۽ سندن ڪم به سڄو ڏينهن دفتري يا ڏنڊي ڏاڙي تي ويهي گذارڻ جو آهي هاڻي جڏهن ڪير ماڻهو هر وقت وڌيڪ ڪئلريز وارا کاڌا کائي ۽ استعمال تمام

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

گهٽ ڪئلريز ڪري ته باقي بچيل ڪئلريز (جنهن ۾ سٽب وغيره وڌي مقدار ۾ شامل آهي) سندس صحت جو ڇا حال ڪنديون؟ نتيجي ۾ ذيابيطس، بلڊپريشر خون نلين، دل، جگر جون ٻيون بيماريون ويندي ڪن حالتن ۾ ڪينسريائي اثر به ظاهر ٿيڻ لڳندا. تنهنڪري هميشه کاڌي ۾ ڪم ڪار جي نسبت هڪ ڪري رکڻ گهرجي گهٽ جسماني ڪم ڪرڻ وارن ماڻهن کي خاص ڪري گهه، مکڻ ۽ ٻيو سٽب توڙي گهٽي مقدار ۾ گوشت وغيره نه کائڻ گهرجي پر گهٽو زور ساين ڀاڄين، اٽڻ ڇٽيل اٽي ۽ ٻين تاندورن وارين غذائن (Fibre diet) تي ڌيڻ گهرجي. باقي گهٽي جسماني ڪم ڪندڙ ماڻهن کي سندن ڪم جي نسبت سان کاڌو وڌيڪ کائڻ گهرجي.

هاڻي اڄوڪن انهن فردن ۽ گهراڻن تي جتي خاص ڪري غربت سبب اٽپورو کاڌو خوراڪ هوندو آهي، ڪيترا ٻار گهٽ کاڌي (Malnutrition) سبب اجل جو شڪار ٿيو پون ۽ وڏا پڻ صحيح خوراڪ نه ملڻ ڪري ڪمزور ٿي پون ٿا ۽ صحيح جسماني ڪم ڪار توڙي ذهني صلاحيتون استعمال ڪونه ٿا ڪري سگهن. ان سلسلي ۾ جيئن اڳ ۾ ذڪر ڪيل آهي ته اسان کي پنهنجي صحت سان گڏ اوڙي پاڙي ۽ ٻين ديس واسين جي صحت جو پڻ خيال رکڻ گهرجي. هر سرندي واري لاءِ اهو ضروري آهي ته هو پنهنجي ديس جي انهن گهراڻن لاءِ به سوچي جن لاءِ هڪ ويلي جو کاڌو کائڻ به مسئلو هوندو آهي. ان لاءِ اڄو ته نئين سال جو عهد ڪريون ته ڪنهن به ڳوٺ توڙي شهر جي ڪنهن گهراڻي وٽ وسيلن هوندي سندن ڳوٺ توڙي شهر جي ڪنهن غريب گهراڻي جو ڪوبه فرد بکون نه ڪاٽيندو ۽ نه ئي معصوم ٻار نبل پٽي (Malnutrition) جو شڪار ٿي مرندا.

ٽيون ۽ آخري مرحلو آهي بيمارين جي روڪٿام وارن طريقن کي عام ڪرڻ ۽ انهن جي ڄاڻ وڌائڻ. ان سلسلي ۾ اسان منجهان هر هڪ کي اهو عزم ڪرڻو پوندو ته اسان پنهنجو فرض سمجهي ڪنهن نه ڪنهن طريقي سان بيمارين کان بچاءَ وارا طريقا سکون، ٻين کي سيکاريون ۽ انهن تي عمل ڪريون. دنيا ۾ هن وقت ڪيتريون اهڙيون بيماريون شروع ٿي چڪيون آهن جن جو ڪو به علاج ڪونهي ۽ انهن کان بچڻ جو واحد طريقو آهي انهن بيمارين کان بچاءَ جا طريقا اپنائڻ. اهڙين بيمارين ۾ دنيا جون به وڏيون موتمار ۽ تيزي سان ڦهلجندڙ بيماريون- هيپاٽائيٽس - بي ۽ ائڊز به شامل آهن. جن کان اگر ڪير پاڻ نٿو بچائي ته غير وقتائتو موت ان جو يقيني مهمان هوندو. ان ڪانسواءِ دل جي خطرناڪ بيمارين، بلڊپريشر، ذيابيطس، مليريا، پيٽ جي بيمارين، پوليو، ٽيٽنس، وڏي کنگهه، ارڙي، ڊپٿيريا، سيپس ۽ ٻين ڪيترين ئي بيمارين کان بچڻ لاءِ بچاءَ جا اپاءَ / وئڪسين موجود آهن جن بابت ڄاڻ حاصل ڪري جان بچائڻ جو اسان کي عهد ڪرڻ گهرجي.

ماهوار ويڄ پاران نئين سال جي شروعات پڻ هڪ اهڙي سلسلي سان ڪئي وئي آهي جنهن مان اسان جي معاشري جا سلجهيل فرد هڪ پليٽ فارم تي گڏ ٿي صحت جي سجاڳي آڻڻ لاءِ پاڻ پتوڙيندا- ان ڏس ۾ "ويڄ هيلٿ پروموٽرس فورم" جو بنياد رکيو ويو آهي جنهن جا مول متا ۽ فارم هن شماري ۾ شامل آهن اميد ته اسان جا پڙهندڙ هن سلسلي ۾ اسان سان تعاون ڪندا ۽ صحت جو پيغام پاڻ سمجهڻ ڪانپوءِ ٻين تائين پهچائيندا.

آخر ۾ دعا آهي ته شال الله تعالى سال 1995 ۽ ان کان پوءِ ايندڙ هر سال کي صحت، امن ۽ خوشحالي جو سال ڪري.

ادارو

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

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

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

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

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

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

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

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

ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

حلف نامي تي عزم

آءٌ ______________ پٽ / ڌيءُ / زال ______________

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

ميمبر جي صحيح

ذاتي تفصيل

نالو ______________ پيءُ / مڙس جو نالو ______________

ذات ______________ ڌنڌو ______________

ٻيون مصروفيتون ______________

ائڊريس: ______________

____

ميمبر جي صحيح

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

گيهه ۽ کنڊ

جو گهڻو استعمال صحت لاءِ نقصانڪار آهي ـ

١ ـ گيهه ۽ کنڊ جو گهڻو استعمال صحت لاءِ نقصانڪار آهي ـ هي بيماري انسان جي ٿلهي ٿيڻ جو سبب بڻجي ٿي صحتمند رهڻ لاءِ گيهه ۽ کنڊ جو استعمال گهٽ ڪريو ـ

٢ ـ گيهه ۽ کنڊ جو گهڻو استعمال ۽ ورزش نه ڪرڻ جي ڪري اڪثر ماڻهو ٿلهو ٿيو پوي ـ

ٿلهو ٿيڻ ڪري ڪيترين ئي بيمارين جنم وٺن ٿيون ـ مثلاً دل جو مرض رت جي دٻاءُ جو وڌڻ (بلڊ پريشر) سنڌن جو سور، جسم ۾ ڍلو ٿيڻ وغيره ـ ٿلهي ماڻهو جو جسم ڪمزور ٿيو پوي ۽ ڪم ڪرڻ جي قوت گهٽ ٿيو وڃي ـ

صحت کاتو حڪومت سنڌ

MASHHOOR OFFSET PRESS KARACHI

ذيابيطس - هڪ جائزو

پاڱو پهريو

ڊاڪٽر ايم. زمان شيخ
ايم. بي، بي. ايس، ايف. سي. پي. ايس (پاڪستان)، ايم. آر. سي. پي (برطانيه)، ايم. ايس. سي (ڊايابيٽس ۽ انڊوڪرائنالاجي)(گلاسگو)
روم نمبر 10، ٽين ماڙ، تاج ميڊيڪل ڪامپليڪس، بندر روڊ ڪراچي

ورزش

غذائي پرهيز کانپوءِ ذيابيطس جي علاج جو ٻيون اهم حصو جسماني ورزش آهي.

تحقيق سان اها ڳالهه ثابت ٿي چڪي آهي ته ورزش ڪرڻ سان جسم ۾ موجود انسولن پنهنجو ڪم بهتر نموني سان ڪندي آهي ۽ ذيابيطس جو مرض پڻ ڪنٽرول ۾ رهندو آهي. ان کانسواءِ ورزش ڪرڻ جا ٻيا به گهڻائي فائدا آهن.

ورزش ڪرڻ جا فائدا:-

1- جيڪڏهن توهان جي ذيابيطس جو ڪنٽرول سٺو آهي ۽ توهان ورزش به ڪريو ٿا ته امڪان ان ڳالهه جو آهي ته توهان جي انسولن يا گورين جي تعداد ۾ گهٽتائي آڻي سگهجي ٿي.

2- ورزش ڪرڻ سان رت ۾ وڌيل گلوڪوز جو مقدار جيڪو گهٽ ٿئي ٿو، سو ورزش ڪرڻ جي ڪافي دير کانپوءِ به قائم رهندو آهي.

3- جيڪڏهن اوهان هفتي ۾ چار ڏينهن ورزش ڪريو ٿا ته اوهان جي دوا جو مقدار دائمي طور تي گهٽ رهڻ جو امڪان آهي.

4- ذيابيطس جي ٿلهن مريضن ۾ ورزش وزن گهٽ ڪرڻ ۾ به مدد ڏئي ٿي.

5- ورزش ڪرڻ سان رت ۾ سٽپ جو مقدار پڻ گهٽ ٿئي ٿو.

6- دل ۾ رت جي دوري جي نظام کي فائدو پهچي ٿو.

7- ورزش ڪرڻ سان انسان کي جسماني فائدن سان گڏ ذهني فرحت پڻ ملي ٿي ۽ هو پاڻ کي چست، ڦڙتيلو ۽ هلڪو ڦلڪو محسوس ڪري ٿو.

ذيابيطس ۾ هر قسم جي ورزش ڪري سگهجي ٿي پر ورزش جا ڪجهه قسم بهتر آهن. ورزش کي منتخب ڪرڻ مهل اهو خيال رکڻ گهرجي ته مريض ۾ ان ورزش ڪرڻ جي صلاحيت موجود آهي يا نه.

اهڙي ورزش چونڊجي جيڪا متعدل هجي مثلا تيز قدمن سان هلڻ، هلڪي ڊوڙ، ٽينس يا بيڊمنٽن يا اهڙي قسم جون رانديون.

اهي ورزشون مناسب ناهن، جن ۾ تمام گهڻي محنت ڪرڻي پوي ٿي، مثلاً ڳورو وزن کڻڻ، درياهه يا سمنڊ ۾ ترڻ يا پهاڙن تي چڙهڻ. اهي ورزشون خاص ڪري انهن مريض لاءِ ٺيڪ ناهن جيڪي انسولن واپرائن ٿا.

ڪجهه خاندانن ۾ ورزش ڪرڻ جو رواج ئي ڪونهي. ان لاءِ اهڙن گهراڻن ۾ موجود ذيابيطس جي مريضن کي گهرجي ته هو ڪم از ڪم تيز چهل قدمي ڪرڻ جي عادت ئي وجهن. جو ته گهٽ ۾ گهٽ هڪ ميل تيز هلڻ سان ڪافي ڪيلوريز خرچ ٿين ٿيون. انهن کي کپي ته هو وقفن سان پنهنجي چهل قدمي جي فاصلي ۽ وقت جو اضافو ڪندا رهن.

هر ذيابيطس جي مريض کي ورزش شروع ڪرڻ کان اڳ، ڪجهه احتياطي تدبيرن جي ڄاڻ انتهائي ضروري آهي. ان لاءِ ورزش شروع ڪرڻ کان اڳ پنهنجي ڊاڪٽر کان هدايت حاصل ڪجي جو ته معلومات حاصل ڪرڻ کانسواءِ ورزش ڪرڻ مونجهارن جو باعث بڻجي سگهي ٿي. گڏوگڏ ڊاڪٽر کان ورزش کان اڳ ۽ پوءِ غذا جي استعمال ۽ ان

اهي ورزشون مناسب ناهن، جن ۾ تمام گهڻي محنت ڪرڻي پوي ٿي، مثلاً ڳورو وزن کڻڻ، درياهه يا سمنڊ ۾ ترڻ يا پهاڙن تي چڙهڻ

جيڪڏهن اڳ ۾ ئي اکين ۽ ٻڪين تي ذيابيطس جا مونجهارا ظاهر ٿي چڪا آهن يا نسون متاثر ٿي ويون آهن يا بلڊپريشر گهڻو وڌي ويو آهي ته ان حالت ۾ ورزش ۽ خصوصاً سخت ورزش وڌيڪ نقصان ڪري سگهي ٿي

جي ڦيرڦار ۽ دوا ۾ مناسب تبديليءَ لاءِ به ڄاڻ حاصل ڪجي، جيڪڏهن احتياطي تدبيرون اختيار نه ڪبيون ته ورزش سان گڏ هيٺيان مونجهارا ظاهر ٿي سگهن ٿا.

1- ورزش ڪرڻ جي ڪري رت ۾ گلوڪوز جي شديد گهٽتائي.

2- جيڪڏهن اڳ ۾ ئي اکين ۽ ٻڪين تي ذيابيطس جا مونجهارا ظاهر ٿي چڪا آهن يا نسون متاثر ٿي ويون آهن يا بلڊپريشر گهڻو وڌي ويو آهي ته ان حالت ۾ ورزش ۽ خصوصاً سخت ورزش وڌيڪ نقصان ڪري سگهي ٿي.

ان لاءِ ضروري آهي ته ذيابيطس جي هر ان مريض کي خاص ڪري جنهن کي ان مرض ۾ مبتلا ٿئي ڏهن سالن يا ان کان وڌيڪ عرصو گذري ويو آهي، ورزش شروع ڪرڻ کان اڳ پنهنجو مڪمل طبي معائنو ڪرائڻ گهرجي.

عام طور تي ذيابيطس جا مريض رت ۾ گهٽتائي جون علامتون سڃاڻي ويندا آهن، ورزش جي دوران اهي علامتون محسوس ٿين ته هڪدم ورزش ڪرڻ بند ڪجي، ٻه چمچا کنڊ جا يا مٺا بسڪٽ يا شربت وغيره فوراً وٺڻ گهرجي. جنهن سان طبيعت بحال ٿي ويندي. ياد رکڻ گهرجي ته ورزش ڪرڻ مهل اوهان وٽ کنڊ يا بسڪٽ وغيره ضرور موجود هجن، جيئن انهن کي رت ۾ گلوڪوز گهٽ ٿيڻ جي صورت ۾ بروقت استعمال ڪري سگهجي.

عام طور تي اهڙين شين کائڻ ڪانپوءِ طبيعت، ان حد تائين بحال ٿي ويندي آهي جو ايندڙ 10 يا 15 منٽن بعد هلڪي ورزش ٻيهر شروع ڪري سگهجي ٿي. پر جيڪڏهن ڪمزوري گهڻي غالب اچي وڃي يا غشي طاري ٿيڻ لڳي ته ورزش کي ٻيهر ڪڏهن به شروع نه ڪجي ۽ ڊاڪٽر سان مشورو ڪجي.

ذيابيطس جي اهڙن مريض کي جن جو گلوڪوز ڪنٽرول ۾ ناهي، رت ۾ گلوڪوز تمام گهڻو وڌي سگهي ٿو ۽ هو تيزابي ڪيفيت ۾ مبتلا ٿي بيهوش ٿي سگهن ٿا. ان لاءِ بهتر آهي ته ورزش شروع ڪرڻ کان اڳ پنهنجي ڪنٽرول جي باري ۾ تسلي ڪئي وڃي.

ورزش جي وچ ۾ يا ان کان اول جڏهن به اڃ محسوس ٿئي، پاڻيءَ جو استعمال مناسب مقدار ۾ ڪندو رهجي، جيئن بدن ۾ پاڻيءَ جي ڪمي پيدا نه ٿئي. جيڪڏهن اوهان جي رت ۾ گلوڪوز وڌيل آهي ته جسم جو پاڻي تيزيءَ سان ضائع ٿيندو ۽ ان طرح سان پاڻيءَ ۽ نمڪيات جي گهٽتائي ٿي سگهي ٿي جيڪڏهن اوهان جي ذيابيطس جو ڪنٽرول سٺو آهي ته ان خطري جو امڪان گهڻو گهٽ ٿي ويندو آهي.

جڏهن نسن جي محسوس ڪرڻ جي حِس متاثر ٿي وڃي ته مريض کي ورزش ڪرڻ ۾ ڏکيائي پيش اچي ٿي. ان صورت ۾ عموماً هٿن ۽ پيرن ۾ سخت تڪليف رهندي آهي ڪن مريض ۾ وري محسوس ڪرڻ جي صلاحيت تمام

ورزش ڪرڻ مهل اوهان وٽ کنڊ يا بسڪٽ وغيره ضرور موجود هجن، جيئن انهن کي رت ۾ گلوڪوز گهٽ ٿيڻ جي صورت ۾ بروقت استعمال ڪري سگهجي

گهٽجي وڃي ٿي ان ڪري ڪين ڏک لڳڻ جو احساس ۽ سور بلڪل نه ٿيندو آهي جيڪا هڪ افسوسناڪ صورتحال آهي. معمولي زخم به وڌيو وڃي ۽ هٿن ۽ پيرن ۾ پيچيدگيون پيدا ٿي وڃن ٿيون.

اهڙن مريضن کي جُتينَ جي صحيح چونڊ ڪرڻ گهرجي. بوٽ آرامده هجڻ گهرجن ۽ ڪين روزانه پنهنجي پيرن جو معائنو ڪرڻ گهرجي، جيئن ڏک ۽ زخم جو بروقت علاج ڪري سگهجي. اهڙي قسم جي زخم تي پوري طرح توجه ڏجي چاهي اهو ڪيترو به معمولي ڇو نه هجي.

ذيابيطس جي جوان مريضن ۾ بلڊپريشر عام ماڻهن کان وڌيڪ هوندو آهي. کليل هوا ۾ هلڪي ورزش ڪرڻ بلڊپريشر جي لاءِ انتهائي مفيد آهي، پر سخت محنت

کليل هوا ۾ هلڪي ورزش ڪرڻ بلڊپريشر جي لاءِ انتهائي مفيد آهي، پر سخت محنت طلب ورزش ڪرڻ سان مثلاً ڳوري وزن کڻڻ سان بلڊپريشر هڪدم وڌي وڃي ٿو

طلب ورزش ڪرڻ سان مثلاً ڳوري وزن کڻڻ سان بلڊ پريشر هڪدم وڌي وڃي ٿو ۽ اهو هاڃيڪار ثابت ٿي سگهي ٿو. خاص ڪري انهن مريضن ۾ جن جي اکين جا پردا ذيابيطس سان متاثر ٿيل هجن.

ذيابيطس تشخيص ٿيڻ جي ڏهن سالن ڪانپوءِ اکين جو پردو متاثر ٿيڻ لڳندو آهي. ان صورت ۾ جڏهن اها ڪيفيت وڌي رهي هجي يا ان جو مخصوص علاج هلي رهيو هجي، سخت ورزش نه ڪرڻ گهرجي، پر هلڪي قسم جي ورزش ان صورت ۾ ڪري سگهجي ٿي، جڏهن اکين جا پردا معمولي طور تي متاثر ٿيل هجن.

بڪين جي متاثر ٿيڻ جو مونجهارو پڻ ذيابيطس جي تشخيص جي ڏهن سالن ڪانپوءِ ظاهر ٿيندو آهي. هن ڪيفيت ۾ پيشاب ۾ پروٽين (لحميات) خارج ٿيندي آهي، پر ورزش ڪردن جي لاءِ مضر نه آهي.

دوائن ذريعي ذيابيطس جو علاج:

ذيابيطس جي مريض کي پنهنجي بيماريءَ ۾ استعمال ٿيندڙ دوائن جي باري ۾ بنيادي ڄاڻ هجڻ انتهائي ضروري آهي. ذيابيطس جي علاج ۾ استعمال ٿيندڙ دوائون بنيادي طور تي ٻن قسمن جون هونديون آهن.

1. ذيابيطس جون گوريون.
2. انسولين جون انجڪشن.

1. ذيابيطس جون گوريون:

ذيابيطس جي علاج ۾ استعمال ٿيندڙ گوريون گهڻو ڪري اهڙي ڪيميائي جزن مان ٺاهيون وينديون آهن جيڪي بدن ۾ انسولن جي پيداوار وڌائن ٿا يا وري ان جي عمل کي وڌيڪ موثر بنائن ٿا. ان مرڪبات جا ٻه گروپ آهن.

1. سلفونليوريا (Sulphonylurea)؛
2. بائگوانائڊ (Biguanide)؛

حامله عورتن ۾ سدائين انسولن استعمال ڪرڻ گهرجي ۽ هرگز گوريون استعمال نه ڪجن ڇو ته اٿين ڪرڻ سان ٻارن جي جسماني عضون ۾ نقص پيدا ٿيڻ جو خطرو هوندو آهي.

اسانجي ملڪ ۾ انهن ٻنهي گروپ جون گوريو مختلف دوا ساز ڪمپنيون مختلف نالن سان فراهم ڪنديون آهن. سلفونليوريا گروپ جون گوريون Dao-nil, Diamicron, Minidiab, Eu-glucon, Diabinese جي نالي سان موجود آهن، جڏهن ته بائگوانائڊ گروپ جون گوريون وري Gluconil, Glu-copohage Metformin, Bigua-nil جي نالي سان ملنديون آهن.

اڄڪلهه هڪ نئين دوا (Acarbose) جي نالي سان نڪتي آهي، جيڪا مارڪيٽ ۾ Glucobay جي نالي سان موجود آهي، اها جيڪڏهن ماني سان گڏ کائبي ته ان جي هاضمي کي اٿين بهتر ڪندي جو ان جو لبلبه ۽ ذيابيطس تي ڪو خراب اثر نه پوندو. (Biguanide) جون گوريون (Sulphonylurea) جي گورين سان گڏ استعمال ڪري سگهجن ٿيون ۽ (Glucobay) وري ٻنهي قسمن جي گورين سان گڏ ڏئي سگهبي آهي.

ذيابيطس جون گوريون اصل ۾ NIDDM جي انهن مريضن ۾ استعمال ٿينديون آهن، جن جو مرض صرف غذائي پرهيز سان ڪنٽرول نه ٿي سگهيو هجي. ان ڪري ذيابيطس جون گوريون انهن مريضن ۾ استعمال ڪيون وينديون آهن جن جي عمر ٽيهن يا چاليهن سالن کان گهٽ نه هجي، جن جي رت ۾ گلوڪوز جو مقدار تمام گهڻو وڌيل نه هجي ۽ سندن پيشاب ۾ ڪيٽونز (Ketones) نه هجن.

ذيابيطس جي گورين جي استعمال جي ذڪر ۾ ڪجهه ٻيون ڳالهيون پڻ اهم آهن. مثلاً گورين جو استعمال NIDDM ۾ ان وقت شروع ڪرڻ گهرجي، جڏهن پرهيز غذا گهٽ ۾ گهٽ هڪ مهينو ڪائڻ جي باوجود مريض پنهنجي ذيابيطس کي ڪنٽرول نه ڪري سگهيو هجي. جيڪڏهن هڪ مهيني جي غذا جي پرهيز ڪرڻ سان رت ۾ گلوڪوز ڪنٽرول ٿي وڃي ته پوءِ مريض پرهيزي غذا جاري رکي، جو ته اهڙن مريضن کي في الحال گورين جي ضرورت ڪونه آهي. مريضن هڪ ٿي گروپ منجهان

ذيابيطس جا سمورا مريض خاص ڪري جيڪي انسولين هٿائيندا هجن، سي گلوڪوز، کنڊ يا انهن مان ٺهيل ڪا شي ڪجهه مقدار ۾ هميشه پاڻ سان گڏ رکن

۽ گوريون هرگز استعمال نہ ڪن.

NIDDM جي انهن مريضن ۾ جن ۾ گلوڪوز گهٽ ڪرڻ واريون گوريون موزون سمجهيون وينديون آهن انهن مان 80 کان 90 في سيڪڙو تائين مريضن ۾ اهي گوريون ڪارگر هونديون آهن باقي ڏهن يا ويهن في سيڪڙو تائين مريضن ۾ اهي دوائون شروع کان ئي اثر نہ ڪنديون آهن. اهڙن مريضن کي "دوائن جي پهرين ناڪامي" (Primary Drug Failure) جا مريض چيو ويندو آهي ۽ کين شروع کان ئي انسولين جا انجڪشن هڻائڻا پوندا آهن.

ان ڪانسواءِ جن 80 يا 90 في سيڪڙو مريضن ۾ گوريون شروع ۾ تہ مؤثر ثابت ٿيون پر انهن ۾ هر سال 5 يا 10 في سيڪڙو مريضن ۾ گوريون اثر ڪرڻ ڇڏي ڏينديون آهن ۽ اهڙن مريضن کي انسولين ضرور وٺڻي پوندي آهي، اهي مريض "دوائن جي ثانوي ناڪامي" (Secondary Drug Failure) جا مريض سڏرائبا آهن ۽ اهڙن مريضن جو علاج رڳو انسولين جي انجڪشن ذريعي ئي ٿيندو آهي.

انسولين انجڪشن دراصل جانورن جي لبلبي (شيردان) کان حاصل ٿيندڙ انسولين يا مصنوعي طور تي ليبارٽري ۾ تيار ٿيل انسولين سان تيار ڪيا ويندا آهن. اسان جي ملڪ ۾ ڳئون جي لبلبي مان حاصل ٿيل انسولين جا انجڪشن ۽ (Human Insulin) ملندا آهن.

انسولن جي انجڪشن جو استعمال هيٺين قسمن جي مريضن ۾ ڪيو ويندو آهي:-

حمل جي شروعات ۾ خاص طور تي شروع جي اٺن هفتن ۾ جڏهن ٻار جا عضوا مثلاً دل، بڪيون ۽ تنتي نظام ٺهندو آهي، ذيابيطس جي اثرائتي ضابطي نہ هجڻ ڪري حمل جي ضائع ٿيڻ يا ٻارن جي عضون ۽ دل وغيره ۾ نقص پيدا ٿيڻ جا امڪانات وڌي ويندا آهن.

1- اهي مريض جن کي انسولين انجڪشن سڄي زندگي شروع کان ئي لازمي طور هڻائڻي هوندي آهي يعني پهرين درجي جي ذيابيطس (IDDM) جي مريضن ۾، جن جو علاج گلوڪوز گهٽ ڪرڻ وارين گورين سان ناممڪن آهي.

2. ٻي درجي جي ذيابيطس (NIDDM) جي انهن مريضن جن ۾ گوريون ڪارگر نہ هجن. انهن ۾ (Primary Drug Failure and Secondary Drug Failure) جا مريض شامل آهن.

3. NIDDM جا اهي مريض جن کي گلوڪوز گهٽ ڪرڻ وارين گورين کان الرجي (Allergy) هجي.

4. اهي مريض جن کي ذيابيطس جا مونجهارا ظاهر ٿي ويا هجن مثلاً اک ۽ ٻُڪين تي ذيابيطس جا اثر.

5- اهي مريض جن جا گردا يا جيرا بيماريءَ ۾ مبتلا هجن چاهي انهن جا گردا ۽ جيرا ذيابيطس جي ڪري خراب ٿيا هجن يا ٻي ڪنهن سبب سان.

6. ذيابيطس جون حامل عورتون؛ حامل عورتن ۾ سدائين انسولن استعمال ڪرڻ گهرجي ۽ هرگز گوريون استعمال نہ ڪجن ڇو تہ ائين ڪرڻ سان ٻارن جي جسماني عضون ۾ نقص پيدا ٿيڻ جو خطرو هوندو آهي.

7. اهي مريض جي وڏو آپريشن ڪرائڻ وارا هجن.

8. اهي مريض جي شديد سوزش (Infection) ۾ مبتلا هجن.

9. اهي مريض جن کي شديد ڌڪ لڳا هجن، حادثو ٿيو هجي ۽ زخمي ٿي ويا هجن.

10. اهي مريض جن جي عمر تہ 30 يا 40 سالن کان وڌيڪ هجي پر سندن وزن نارمل کان گهٽ هجي.

انسولن جي اثر جي مدي جي اعتبار سان ٽن قسمن جا انجڪشن ملن ٿا؛

1. مختصر مدي واري انجڪشن يعني (Regular or short acting) انسولين.

2. وچولي مدي واري انسولن يعني (N P H or Intermediate acting).

3. طويل مدي واري انسولن يعني (PZI) يا (Long acting) ذيابيطس جي سٺي ڪنٽرول لاءِ عام طور تي Regular ۽ N P H انسولين کي مخصوص انسولن جي سرنج ۾ ملائي ڏينهن ۾ ٻہ دفعا چمڙيءَ جي هيٺيان يعني (Subcutaneously) وٺڻ جي هدايت ڪئي ويندي آهي. اڄڪلهہ اڳ ۾ ئي مليل Regular ۽ N P H سيون پڻ موجود آهن، جن کي ٻاهران ملائڻ جي ڪابہ ضرورت ڪونہ آهي. اهي انجڪشن ناشتي ۽ رات جي ماني کان اڌ ڪلاڪ

اڳ هٿڻ کپن. مريضن کي کهڙي انسولن ڪيتري مقدار ۾ کپي. اهو فيصلو صرف ڊاڪٽر ئي رت ۾ موجود گلوڪوز جي ليول ڏسي ڪندو.

انسولن هڪ انتهائي مؤثر دوا آهي ان جي لاءِ ان جي استعمال ۾ ڏاڍي احتياط ڪرڻ گهرجي. ڇو تہ ائين نہ ڪرڻ سان رت ۾ گلوڪوز جو مقدار ضرورت کان گهٽجو گهٽ بہ ٿي سگهي ٿو ۽ مريض بيهوش بہ ٿي سگهي ٿو. ان لاءِ اهو انتهائي ضروري آهي تہ مريض هميشه انسولين جي انجڪشن صحيح طريقي سان ۽ صحيح مقدار ۾ هٿي. ان ڪانسواءِ انسولن انجڪشن هڻڻ کان اڌ ڪلاڪ جي اندر ضرور ماني کائي ۽ ان ۾ دير نہ ڪري ۽ کاڌي جي مقدار ۾ بہ گهٽتائي نہ ڪري. ان ڪانسواءِ غير معمولي جسماني مشقت کان پڻ پرهيز ڪري.

انهن هدايتن تي عمل نہ ڪرڻ سان رت ۾ گلوڪوز اچانڪ ۽ شديد طور تي گهٽ ٿي سگهي ٿو جنهن کي (Hypoglycaemia) چوندا آهن.

بهتر ائين ٿيندو تہ ذيابيطس جا سمورا مريض خاص ڪري جيڪي انسولن هڻائيندا هجن. سي گلوڪوز، کنڊ يا انهن مان ٺهيل ڪا شي ڪجهہ مقدار ۾ هميشه پاڻ سان گڏ رکن ۽ جيئن ئي هو رت ۾ گلوڪوز جي ڪمي جون علامتون محسوس ڪن، هڪدم انهن کي کائي هن خطرناڪ صورتحال کان بچن.

حامله عورتن ۾ ذيابيطس:

مرض جي نوعيت جي اعتبار سان حامله ذيابيطس وارين عورتن کي ٻن قسمن ۾ ورهائي سگهجي ٿو:

1- هڪ قسم اهو آهي، جنهن ۾ اهي خواتين شامل آهن جي حامله ٿيڻ کان اڳ ذيابيطس ۾ مبتلا هجن هن قسم ۾ شامل عورتن کي ذيابيطس جي ٻن مکيہ قسمن مان ڪهڙي بہ قسم جي ذيابيطس ٿي سگهي ٿي. يعني (IDDM) يا (NIDDM).

2. ٻيون قسم انهن عورتن جو آهي جن ۾ حمل جي آخري مهينن ۾ ذيابيطس ظاهر ٿيو پوي ۽ ٻار جي پيدائش کان پوءِ پنهنجو پاڻ ختم ٿيو وڃي. اهڙي قسم جي ذيابيطس کي طبي اصطلاح ۾ (Gestational Diabetes) چيو وڃي ٿو.

انهن انن گروپن جي عورتن لاءِ لازمي آهي تہ هو حامله ٿيڻ کان اڳ رت ۾ گلوڪوز ٽيسٽ ڪرائن

حمل جي دوران ذيابيطس جي تشخيص:

ذيابيطس حمل کان اڳ ظاهر ٿيل هجي، يا حمل جي وچ ۾ ظاهر ٿئي، ان جي جلد از جلد تشخيص ۽ رت ۾ گلوڪوز جي مقدار جو بهترين ڪنٽرول ماءُ ۽ ٻار جي جان ۽ صحت جي حفاظت لاءِ بيحد ضروري آهي.

رت ۾ گلوڪوز کي ابتدائي نمونې قابو ۾ نہ رکڻ ڪري ٿيندڙ هاڃيڪار اثرن ۾ مثل ٻار جي پيدائش، پيدائش جي عمل ۾ ڏکيائي (Pre-eclampsia) يعني حمل جي وچ ۾ بلڊ پريشر جو وڌڻ، پيرن تي سوج ۽ پيشاب ۾ پروٽين اچڻ ۽ رحم ۾ پاڻي جي زيادتي (Hydramnios) وغيره شامل آهن.

حمل جي شروعات ۾ خاص طور تي شروع جي انهن هفتن ۾ جڏهن ٻار جا عضوا مثلاً دل، ٻڪيون ۽ تنتي نظام ٺهندو آهي، ذيابيطس جي ابتدائي ضابطي نہ هجڻ ڪري حمل جي ضائع ٿيڻ يا ٻارن جي عضون ۽ دل وغيره ۾ نقص پيدا ٿيڻ جا امڪانات وڌي ويندا آهن.

اڄ کان 30 سال اڳ ذيابيطس جي حامله عورتن ۾ 4 منجهان هڪ ٻار يا تہ مئل ڄمندو هو يا ڄمندي ئي مري ويندو هو. پر پوين ٽيهن سالن ۾ هن ڏس ۾ گهڻي ترقي ٿي آهي. هاڻي ذيابيطس جي حامله عورتن جي سو ٻارن مان 96 ٻار تندرست پيدا ٿين ٿا هن ڪاميابيءَ جو ڪارڻ حامله عورتن جي رت ۾ گلوڪوز جي مقدار جو صحيح ڪنٽرول آهي.

هيٺين قسم جي عورتن ۾ ذيابيطس ٿيڻ جا امڪان وڌيڪ هوندا آهن:

1. اهي عورتون جن جي خاندان ۾ ذيابيطس جو مرض موجود هجي. يعني والدين ۾، ڀائر ڀينر يا ويجهي مائٽن ۾.

2. اهي عورتون جن جو حمل بار بار ضائع ٿي ويندو هجي، يا ٻهريائين مئل ٻار پيدا ٿيل هجي يا ٻار پيدا ٿيندي ئي مري ويندو هجي.

3. اهي عورتون جن جي پهرين ٻارن جو وزن پيدائش جي وقت اٺن پائونڊن کان وڌيڪ هجي.

4. اهي عورتون جن جو پيٽ ۾ ٻار جي سائز، حمل جي ڏينهن کان وڌيڪ هجي.

5. اهي عورتون جن جا ٻه ڄر جسماني

نقصس سان پيدا ٿيا هجن.

6. اهي عورتون جن جي رحم ۾ حمل جي دوران پاڻي وڌيڪ جمع ٿي ويندو هجي يعني (Hydramnios).

7. اهي عورتون جي (Gestational Diabetes) جون مريض رهيون هجن.

8. اهي عورتون جن جو وزن تمام گهڻو هجي.

انهن انن گروپن جي عورتن لاءِ لازمي آهي ته هو حامله ٿيڻ کان اڳ رت ۾ گلوڪوز ٽيسٽ ڪرائن. حمل کان اڳ ذيابيطس جي تشخيص جو طريقو اهو ئي آهي، جيڪو عام حالتن ۾ ٻين مريضن جي لاءِ آهي، جنهن جي تفصيل اڳ ۾ ڏني وئي آهي.

حمل کان اڳ جن عورتن جي رت ۾ گلوڪوز جو مقدار گهڻو هجي ته اهي ذيابيطس جون اڳ ۾ ئي شڪار آهن ۽ انهن کي گهرجي ته اهي ان وقت تائين حامله نه ٿين جيستائين انهن جي ذيابيطس ڪنٽرول ۾ نه اچي وڃي.

ٻي طرف جن عورتن ۾ حمل کان اڳ رت ۾ گلوڪوز جو مقدار نارمل هجي ته انهن عورتن لاءِ ضروري آهي ته هو حمل جي ستين يا اٺين مهيني ۾ رت ۾ گلوڪوز ٽيسٽ ڪرائن جيئن اها پڪ ٿئي ته هنن کي (Gestational Diabetes) ته ڪونهي هن قسم جي ذيابيطس جي تشخيص ڪرڻ جو طريقو هي آهي ته مريضه جي حمل جي ستين يا اٺين مهيني ۾ صبح ساڻ خالي پيٽ رت جي ٽيسٽ ڪرائڻو پوندو آهي. ان کان پوءِ مريضه کي هڪ گلاس پاڻيءَ ۾ 100 گرام گلوڪوز وجهي پيئڻ جي لاءِ ڏنو ويندو آهي. گلوڪوز پيئڻ کانپوءِ ٺيڪ هڪ ڪلاڪ، ٻن ڪلاڪن ۽ ٽن ڪلاڪن تي رت ۾ گلوڪوز ٽيسٽ ڪيو ويندو آهي ۽ انهن چئن مان ڪن به ٻن ٽيسٽن ۾ رت ان کان وڌيڪ هجي ته ان عورت کي (Gestational Diabetes) آهي.

رت ۾ گلوڪوز جو مقدار:

خالي پيٽ- 105mg/ 100ml

گلوڪوز کان هڪ ڪلاڪ پوءِ هر 100 ملي لٽر تي 190 ملي گرام.

گلوڪوز کان ٻه ڪلاڪ پوءِ هر 100 ملي لٽر تي 165 ملي گرام.

رت ۾ گلوڪوز جي مقدار تي 24 ڪلاڪ مسلسل ڪنٽرول رکڻ انتهائي ضروري آهي. سڀ کان بهتر طريقو اهو آهي ته مريض پنهنجي رت ۾ گلوڪوز جي جاچ ڏينهن ۾ مختلف وقتن تي پاڻ ڪري

گلوڪوز کان ٽي ڪلاڪ پوءِ هر 100 ملي لٽر تي 145 ملي گرام

حامله مريضه ۾ ذيابيطس جو علاج:

عورتن ۾ حمل جي حوالي سان ذيابيطس جي علاج کي چئن حصن ۾ بيان ڪري سگهجي ٿو.

1- حمل کان اڳ:

جن عورتن ۾ ذيابيطس جي تشخيص حمل ٿيڻ کان اڳ ٿي ڪيل هجي، ڪين ڪيپي ته ان مهل تائين حامله نه ٿين جيستائين سندن رت ۾ گلوڪوز جي مقدار جو ڪنٽرول نارمل نه ٿئي. اهو ان لاءِ ضروري آهي ته حمل جي شروعاتي ٽن هفتن ۾ ٻار جا عضوا يعني دل، بڪيون وغيره ٺهندا آهن ۽ ان دوران جيڪڏهن ذيابيطس جو ڪنٽرول صحيح نه هوندو ته ٻار جي ضائع ٿيڻ يا ان جي عضون ۾ نقص پيدا ٿيڻ جا امڪان وڌي ويندا آهن.

ذيابيطس کي سٺي نموني ضابطي ۾ آڻڻ لاءِ مناسب غذا جو استعمال نهايت ضروري آهي. ان ڪانسواءِ جيڪي عورتون عام حالتن ۾ ذيابيطس جي علاج لاءِ گلوڪوز گهٽائڻ جون گوريون استعمال ڪنديون آهن، ڪين ڪيپي ته حامله ٿيڻ کان اڳ ئي انهن جي جاءِ تي انسولين استعمال ڪرڻ شروع ڪن. اهو قدم ان لاءِ به ضروري آهي ته گورين جي استعمال سان ٻارن ۾ پيدائشي جسماني نقص ٿيڻ جا خطرا موجود هوندا آهن، جڏهن ته انسولن جي انجڪشن جي استعمال سان اهڙو ڪو به خطرو ڪونه هوندو آهي.

2- حمل جي دوران:

ڊاڪٽر حمل ٿيڻ جي اجازت تڏهن ڏيندو آهي جڏهن هو مطمئن هوندو ته رت ۾ گلوڪوز جو مقدار مناسب آهي. ياد رکڻ گهرجي ته ذيابيطس جو بهترين ڪنٽرول حمل جي پوري مدي ۾ خصوصاً پهرين اٺن هفتن ۾ لازمي آهي.

ذيابيطس جي مريض ماءُ پيدائش ڪانپوءِ پنهنجي ٻار کي پنهنجو کير پياري سگهي ٿي.

جيڪڏهن غذا سان گلوڪوز ضابطي ۾ نه اچي سگهي ته پرهيزي غذا سان گڏوگڏ انسولين جو استعمال ضروري آهي. حمل جي دوران گلوڪوز گهٽ ڪرڻ جون گوريون هرگز استعمال نه ڪرڻ گهرجن.

حمل جي دوران رت ۾ گلوڪوز جو مقدار هيٺيون هئڻ گهرجي.

* صبح سان خالي پيٽ 90mg/100ml.
* ٽيرن کان ٻه ڪلاڪ پوءِ 126mg/100ml

رت ۾ گلوڪوز جي مقدار تي 24 ڪلاڪ مسلسل ڪنٽرول رکڻ انتهائي ضروري آهي. سڀ کان بهتر طريقو اهو آهي ته مريضه پنهنجي رت ۾ گلوڪوز جي جاچ ڏينهن ۾ مختلف وقتن تي پاڻ ڪري. جيڪڏهن اهو ممڪن ناهي ته ليبارٽري ۾ ڏينهن ۾ مختلف وقتن تي رت ۾ گلوڪوز چيڪ ڪرائي.

حمل جي دوران غذائي ضرورتون ۽ وزن ٻئي وڌندا آهن. اهو خيال رکڻ گهرجي ته غذا ۾ مختلف عناصر جو تناسب برقرار رهي. يعني 50 في سيڪڙو نشاستو، 30 في سيڪڙو پروٽين ۽ 20 في سيڪڙو سٿيا. ان کان سواءِ اهو خيال پڻ ڪرڻ گهرجي ته حمل جي دوران ڪاڏي جي گهٽي پرهيز (Dieting) ضروري ناهي.

3. ٻار جي پيدائش جو وقت:

جيڪڏهن حمل جي پوري عرصي ۾ ذيابيطس چڱي طرح سان ڪنٽرول ۾ هجي ۽ ماءُ ۽ ٻار جي صحت به ٺيڪ هجي ته اڪثر نارمل طريقي سان پيدائش جي اجازت ڏني ويندي آهي.

ان جي برعڪس جيڪڏهن رت ۾ گلوڪوز جو ڪنٽرول صحيح نه هجي يا ماءُ يا ٻار کي نارمل طريقي سان پيدائش ۾ مسئلا هجن ته آپريشن يعني (Caesarian section) جي ذريعي ٻار جي پيدائش جو فيصلو ڪيو ويندو آهي. آپريشن جي مناسب وقت جو فيصلو ڊاڪٽر انفرادي طور تي ڪندو آهي.

حامله ذيابيطس جي مريض عورتن کي پيدائش ڪانپوءِ ڪڏهن ڪڏهن ڪجهه مسئلا پيش اچي سگهن ٿا، ان لاءِ کين پيدائش ڪانپوءِ ڪجهه ڏينهن لاءِ خصوصي نگراني ۾ رکيو ويندو آهي.

پيدائش ڪانپوءِ:

پيدائش ڪانپوءِ ماءُ جي رت ۾ گلوڪوز هڪدم گهٽجو گهٽجي ويندو آهي ۽ نتيجي طور انسولين جي مقدار ۾ به گهٽتائي ايندي آهي. خاص طور تي (Gestational Diabetes) جي مريض عورتن ۾ ته انسولين جي ضرورت ٿي ڪونه رهندي آهي:-

ذيابيطس جي مريضه ماءُ پيدائش ڪانپوءِ پنهنجي ٻار کي پنهنجو کير پياري سگهي ٿي.

آخر ۾ ذيابيطس جي مريض عورتن جي لاءِ حمل جي سلسلي ۾ ڪجهه ضروري نڪتا هي آهن.

* ٻن يا ٽن کان وڌيڪ ٻار نه هجن ته بهتر آهي.
* جيڪڏهن ٻڪين ۾ ذيابيطس جي سبب ڪان مونجهارا ظاهر ٿي پيا هجن ته بهتر آهي ته حامله نه ٿجي.
* خانداني منصوبه بندي ۽ جون گوريون ذيابيطس ۾ استعمال ڪري سگهجن ٿيون، پر منصوبه بندي جا ٻيا طريقا استعمال ڪجن ته بهتر آهي.
* بي قابو ذيابيطس ۾ حامله ٿيڻ جا امڪان گهٽ هوندا آهن، ان لاءِ جيڪي عورتون حامله ٿيڻ چاهين ٿيون، سي رت ۾ گلوڪوز کي ڪنٽرول ۾ آڻن.

(Gestational Diabetes) جون 50 في سيڪڙو خواتين 10 سالن ۾ ذيابيطس جون دائمي مريض بڻجي وينديون آهن، ان لاءِ کين پنهنجو وزن نارمل رکڻ گهرجي، نه ته وڌيڪ وزن جي ڪري انهن ۾ دائمي ذيابيطس جا خطرا وڌي ويندا آهن.

ذيابيطس جو ڪنٽرول:

ذيابيطس جي نوعيت هڪ عام مرض کان جدا آهي هي هڪ مستقل ۽ دائمي عارضو آهي جيڪو مسلسل علاج سان ئي قابو ۾ رهندو آهي. ان واسطي ذيابيطس جي علاج کي "ڪنٽرول" سڏيندا آهن. جيڪڏهن علاج اڌورو يا عارضي هوندو ته مرض بي قابو ٿي ويندو ۽ نه صرف مرضن جون علامتون وري ظاهر ٿي پونديون آهن پر ان جون پيچيدگيون ۽ مونجهارا پڻ ظاهر ٿي پوندا آهن. ان لاءِ ذيابيطس جي علاج جي ڪاميابيءَ جو دارو مدار ان ڳالهه تي آهي ته علاج مسلسل جاري رهي ۽ ان علاج جي اثرائتي هجڻ جي مسلسل جاچ ٿيندي رهي. حقيقت ۾ ڪنٽرول تي مسلسل نگاهه ذيابيطس جي علاج جو

هڪ نهايت اهم حصو آهي.

ذيابيطس جي ڪنٽرول جي جاچ جا طريقا:

1. رت ۾ گلوڪوز جي جاچ:

ذيابيطس جي ڪنٽرول جو مطلب آهي مريض جي رت ۾ گلوڪوز جي مقدار کي عام طرح صحيح سطح تي رکجي. سٺو ڪنٽرول، اهوئي آهي جنهن ۾ 24 ڪلاڪ رت ۾ گلوڪوز نارمل سطح جي ويجهو رهي: مثلاً صبح نيراني (بغير ناشتي جي): 80 کان 120 ملي گرام / 100 ملي ليٽر.

کاڌي جي ٻن ڪلاڪن کان پوءِ: 120 کان 160 ملي گرام / 100 ملي ليٽر.

رت ۾ گلوڪوز جي هيٺين مقدار بگڙيل ڪنٽرول کي ظاهر ڪري ٿي.

صبح نيراني- (بغير ناشتي جي) 140 ملي گرام / 100 ملي ليٽر کان وڌيڪ.

کاڌي جي ٻن ڪلاڪن کانپوءِ: 180 ملي گرام / 100 ملي ليٽر کان وڌيڪ.

جيڪڏهن رت ۾ گلوڪوز جو مقدار، سٺي ۽ بگڙيل ڪنٽرول جي حدن جي وچ ۾ هجي ته اهو وچولو ڪنٽرول ڪن مخصوص مريضن ۾ قابل قبول هوندو آهي مثلاً پوڙهن مريضن ۽ ننڍڙن ٻارن ۾. انهن ۾ وڌيڪ سخت ڪنٽرول حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ۾ رت ۾ گلوڪوز جي سخت گهٽتائي (Hypoglycaemia) ۽ ان جا مضر اثرات ظاهر ٿي پوندا آهي.

رت ۾ گلوڪوز جي ڪنٽرول جو مٿي ڄاڻل مقدار مردن ۽ غير حامله عورتن جي لاءِ آهي، حامله عورتن ۾ وري هيٺيون مقدار سٺي ڪنٽرول کي ظاهر ڪري ٿو.

صبح نيراني (بغير ناشتي جي): 90 ملي گرام / 100 ملي ليٽر يا ان کان گهٽ.

کاڌي جي ٻن ڪلاڪن کانپوءِ- 126 ملي گرام / 100 ملي ليٽر يا ان کان گهٽ.

2. پيشاب ۾ گلوڪوز جي جاچ:

پيشاب ۾ گلوڪوز جو اچڻ ذيابيطس جي هڪ اهم نشاني آهي هڪ عام تندرست ماڻهوءَ جي پيشاب ۾ گلوڪوز نه ايندو آهي، جو ته سندس رت ۾ گلوڪوز جو مقدار ايڏو ڪڏهن به نه وڌندو آهي جو بڪيون ان کي خارج ڪرڻ شروع ڪن. عام طور تي جيڪڏهن رت ۾ گلوڪوز جو مقدار 100 ملي لٽر رت ۾ 80 ملي گرام کان گهٽ هوندو ته پيشاب ۾ گلوڪوز خارج نه ٿيندو.

مٿي ڄاڻل سٺي ڪنٽرول جي لاءِ رت ۾ گلوڪوز جي سطح 160 ملي گرام / 100 ملي ليٽر تائين آهي. ان لاءِ جيڪڏهن ذيابيطس جو ڪنٽرول سٺو آهي ته پيشاب ۾ ٽيسٽ دوران گلوڪوز هميشه NIL اچڻ گهرجي.

پيشاب ۾ گلوڪوز جي موجودگي بگڙيل ڪنٽرول کي ظاهر ڪري ٿي. سواءِ انهن مريضن جي جيڪي تمام ڪراڙا يا ننڍڙا ٻار هجن ۽ جن ۾ سخت ڪنٽرول جي ضرورت نه هجي. اهڙن مريضن جي پيشاب ۾ گلوڪوز جو معمولي مقدار (+ يا Trace) قابل قبول ڪنٽرول آهي.

3. گلائيڪوسائليٽڊ هيموگلوبن (Glycosylated Haemoglobin) يا (Hb A1c):

هي ذيابيطس جي ڪنٽرول جاچڻ جو هڪ خاص ٽيسٽ آهي. هن ٽيسٽ جي ذريعي گذريل 8 کان 12 هفتن جي ڪنٽرول جي نوعيت جو اندازو لڳايو ويندو آهي.

4. جسماني وزن جي جاچ:

90 في سيڪڙو ذيابيطس جا مريض NIDDM قسم جي ذيابيطس ۾ مبتلا هوندا آهن ۽ انهن ۾ گهڻو ڪري وزن نارمل کان وڌيڪ هوندو آهي. گهڻو وڌيل وزن مرض جي سٺي ڪنٽرول ۾ رڪاوٽ بڻبو آهي. ٻي طرف جيڪڏهن ذيابطس ڪنٽرول ۾ نه آهي ته مريض خاص ڪري IDDM قسم جي ذيابيطس وارن مريضن جو وزن تيزيءَ سان گهٽ ٿيڻ لڳندو آهي. ٻنهي صورتن ۾ نارمل وزن برقرار رکڻ انتهائي ضروري آهي.

نارمل وزن جو دارو مدار مريض جي عمر، قد ۽ جنس تي آهي. نارمل وزن معلوم ڪرڻ جو هڪ عملي طريقو هي آهي:

مردن جي لاءِ 5 فٽن جي قد جو قدرتي وزن 106 پائونڊ هجڻ گهرجي ان کان هر انچ وڌيڪ قد جي لاءِ 6 پائونڊ 106 پائونڊن ۾ جمع ڪيا وڃن. مثلاً جيڪڏهن ڪنهن مريض جو قد 5 فٽ 6 انچ آهي ته هن جو نارمل وزن 142 پائونڊ ٿيندو. يعني 106 پائونڊ 5 فٽن لاءِ ۽ وڌيڪ 6 انچن جي قد جي لاءِ 6 پائونڊ في انچ جي حساب سان 36 پائونڊ (106+36=142)

عورتن ۾ نارمل وزن جو فارمولا هي آهي: جيڪڏهن عورتن جو قد 5 فٽ آهي ته هن جو وزن 100 پائونڊ هجڻ

گهرجي. جيڪڏهن قد ان کان وڌيڪ آهي ته 5 فٽن کان وڌيڪ هر انچ لاءِ 5 پائونڊ، 100 پائونڊن ۾ جمع ڪيا وڃن. مثلاً ڪنهن عورت جو قد 5 فٽ ۽ ٻه انچ آهي ته هن جو وزن 110 پائونڊ ٿيڻ گهرجي (110=10+100) پائونڊ.

ٻيون ٽيسٽون:

1. رت ۾ ستهه (Blood Lipids) جي مقدار ۽ تناسب جي جاچ پڻ ضروري آهي. جيڪڏهن مقدار وڌيل هجي يا تناسب بگڙيل هجي ته ان جو علاج ڪرڻ گهرجي ۽ هر ٽن مهينن کانپوءِ وري ٽيسٽ ڪرائڻ گهرجي.

2. جيڪڏهن مريض وڌيل بلڊپريشر جي مرض (Hypertension) ۾ به مبتلا آهي ته ان جو علاج پڻ ضروري آهي. بلڊپريشر ڊاڪٽر سان هر ملاقات ۾ چيڪ ڪرائڻ گهرجي. بلڊپريشر جي ڪنٽرول جي سطح هيٺين ريت آهي:

سٺو ڪنٽرول 140/90 ملي لٽر پاري جا يا ان کان گهٽ.

خراب ڪنٽرول 165/95 ملي ميٽر پاري يا ان کان وڌيڪ.

3. هر سال مريض جي اي. سي. جي (E.C.G) ٿيڻ گهرجي جيئن دل جي بيماري جي ترت تشخيص ٿي سگهي. جيئن ته دل جو مرض ذيابيطس جي مريضن ۾ عام آهي.

4. ذيابيطس جي مونجهارن ۾ اک ۽ بڪين جا مونجهارا اهم آهن. انهن جي ترت تشخيص ۽ علاج نهايت اهم آهي. ان لاءِ بڪين تي ذيابيطس جي اثر جي تشخيص جي لاءِ پيشاب ۾ پروٽين جي جاچ هر ٽن يا ڇهن مهينن ۾ ڪئي وڃي. جڏهن ته اک جي پردي (Retina) جي معائني لاءِ (Fundoscopy) سال ۾ هڪ ڀيرو ضرور ڪرائي وڃي.

5. ذيابيطس جي سمورن مريضن جو سال ۾ هڪ ڀيرو مريض جي مونجهارن جي تشخيص جي نقطه نظر سان مڪمل طبي معائنو ٿيڻ گهرجي.

هي تصوير ڳالهائي ٿي –

ايترو به نه کائجي ته وزن ان حد تائين وڌي وڃي [illegible] نه هڪ ڏينهن ذيابيطس جو شڪار بڻجي وڃي.

ذهني مرض جو علاج صحت عامر جو هڪ حصو آهي

ڊاڪٽر عبدالحميد ميمڻ
ماهر دماغي ۽ ذهني امراض
پريڪٽي هائوس نزد چاندي سينيما حيدرآباد

صحت هڪ عظيم دولت آهي، جيڪا خدا جي طرفان هڪ تحفو آهي- هر هڪ انسان صحتمند رهڻ چاهيندو آهي، پر ڪنهن به انسان ۾ بيماريءَ جو نه هئڻ ئي صحت جي نشاني ڪونهي- هڪ صحتمند انسان جي جسماني حالت ريس ڏياريندڙ ٿيندي آهي، هو مطمئن ۽ خوش باش رهندو آهي. منجهس نقصانن، مشڪلاتن ۽ ڪنهن به مسئلي سان منهن ڏيڻ جي صلاحيت ٿيندي آهي. هو ٻين سان گڏجي سڏجي رهندو آهي ۽ سندس ڪوشش هوندي آ ته هن جي ڪري ڪنهن کي ڪوئي ڏک نه پهچي، هن ۾ اخلاقي ۽ روحاني قدر ٿيندا آهن.

اهڙو انسان جيڪو جسماني، ذهني، معاشرتي ۽ روحاني طور تي نيڪ هجي، صحتمند ڪوٺبو آهي.

ماڻهو مختلف سببن جي ڪري بيمار ٿيندا آهن، مثلاً گهٽ بک لڳڻ يا پوري خوراڪ مهيا نه ٿيڻ، مختلف بيماريون جيڪي جراثيمن سان پکڙجنديون هجن، ماحول ۾ تبديلي، جسماني چوٽ، رت جي دٻاءَ ۾ گهاٽي واڌي ٿيڻ، جسم جا مختلف عضوا جيڪڏهن صحيح طرح سان ڪم نه ڪن ته انسان بيمار ٿي پوندو آهي ۽ اسان فوراً ڊاڪٽر ڏانهن واجهائيندا آهيون- دماغ، انساني جسم جو سڀ کان وڏيڪ ضروري حصو آهي. جيڪو پوري جسم کي ڪنٽرول ڪندو آهي- جنهن نموني جسم جا مختلف حصا بيمار ٿي سگهن ٿا، بلڪل انهيءَ نموني دماغ به بيمار ٿي سگهي ٿو- جيڪڏهن ڪوئي شخص ذهني ۽ دماغي طرح سان بيمار ٿي وڃي ته ان ۾ "چڱي رهڻ" جي حس ختم ٿي ويندي آهي ذهن جي مختلف ڪمن ڪارن مثلاً سوچ، جذبات، يادگيري، فيصلي جي سگهه وغيره ۾ رنڊڪ پئجي ويندي آهي. مريض جي ڳالهه ٻولهه ۽ رويو عام ماڻهن لاءِ ناگوار ٿي پوندو آهي

تسلي بخش نموني ڪم ڪرڻ جي صلاحيت متاثر ٿيندي آهي جو جيڪڏهن ڪوئي شخص جسماني طرح سان بيمار ٿي وڃي ته سڀ کي احساس ٿيندو آهي ته هُن کي ڪيترن مشڪلن سان منهن ڏيڻو پوي مثلاً ڪنهن کي بخار ٿي پوي يا اوچتو انڌو ٿي پوي ته، يا ڪو به تيز گهاءُ لڳي پويس ته سڀئي هن سان همدردي ڪندا آهن، پر جيڪڏهن ڪوئي شخص ذهني طور بيمار ٿي پئي ته اسان مان اڪثر هن جي بيماري کي ناهن سمجهندا- اسان ڪيس نظرانداز ڪري ڇڏيندا آهيون، ساڻس ڪوئي همدردي ناهي ڪندو، ڪوئي ڪيس دوا دارون لاءِ اسپتال وٺي ناهي ويندو، ويتر ستم هي جو ذهني مرضن لاءِ دوا دارون جي سهولت صرف چند وڏن شهرن ۾ ميسر آهي.

عالمي صحت جو ادارو سن ٻه هزار عيسوي(2000ع) تائين گهر گهر صحت جون بنيادي سهولتون ميسر ڪرڻ گهري ٿو، اسان جي ملڪ به ان چئلينج کي قبول ڪري ورتو آهي ۽ ان تي فوري طور عمل به شروع ڪري ڏنو آهي.

ذهني مرضن جي روڪ ٽوڪ انهن ائن بنيادي اصولن منجهان هڪ آهي، جيڪي صحت جي عالمي اداري جي پيش نظر آهن. انهيءَ لاءِ بنيادي صحت واري مرڪزن جي ڊاڪٽرن، صحت جي گهڻ-مقصدي عملي ۽ ٻين ماڻهن جي ذميواري اها آهي ته هو عام صحت جي اصولن سان گڏوگڏ عوام کي ذهني مرضن جي سارسنڀال جي باري ۾ ٻڌائين. وزارت صحت پاڪستان، ذهني مرضن جي سارسنڀال کي مروجه صحت عام جي نظام ۾ شامل ڪرڻ جو فيصلو ڪيو آهي ته جيئن ضرورتمند ذهني مريضن کي مناسب بنيادي علاج معالجي جون سهولتون مهيا ڪري ڏجن.

ياد رکو:

- سٺي صحت لاءِ جسماني، ذهني، معاشرتي ۽ روحاني طور تي صحتمند ٿيڻ

> **اهڙو انسان جيڪو جسماني، ذهني، معاشرتي ۽ روحاني طور تي ٺيڪ هجي، صحتمند ڪوٺبو آهي.**

لازمي آهي.

- جسم ۽ ذهن پاڻ ۾ لازم ۽ ملزوم آهن- جيڪڏهن انهن مان ڪوئي هڪ متاثر ٿي پوي ته ٻي جو به متاثر ٿيڻ لازمي آهي.
- جنهن نموني جا مختلف حصا بيمار ٿي سگهن ٿا بلڪل انهيءَ نموني ذهن ۽ دماغ به بيمار ٿي سگهي ٿو.
- ذهني مرضن جي سار سنڀال صحت جي سار سنڀال جو اهم حصو آهي.

پاڪستان ۾ ذهني مرض ۽ انهن جي علاج جون سهولتون:

اسان جي ملڪ ۾ دنيا جي ٻين ملڪن وانگر ذهني مريضن جي تعداد جي باري ۾ هڪ تفصيلي سروي ڪئي ويئي آهي- عالمي صحت جي اداري جي رپورٽ پٽاندڙ هڪ فيصد آبادي انتهائي ذهني معذوري ۽ شديد قسم جي ذهني مرضن ۾ ڦاٿل آهي. ڏهه سيڪڙو آبادي وچولي قسم جي ذهني مرضن جو شڪار آهي، جنهن ۾ اسان جو ملڪ به شامل آهي- ان ڳاڻيٽي مطابق اسان جي ملڪ ۾ ڏهه لک ماڻهو شديد ذهني مرضن ۽ ان کان ڏهوڻا وڌيڪ ماڻهو وچولي قسم جي ذهني مرضن جو شڪار آهن. جيئن ته اسان جي آباديءَ جو اڪثر حصو ٻهراڙين سان تعلق رکي ٿو ان ڪري ذهني مرضن سان تعلق رکڻ وارا اڪثر پندرهن کان ويهه سيڪڙو ماڻهو جيڪي بنيادي صحت جي مرڪزن، جنرل اسپتالن يا پرائيويٽ اسپتالن ۾ علاج سانگي اچن ٿا ڪنهن نه ڪنهن ذهني مرض جو شڪار هوندا آهن ۽ هو خود ان کان بي خبر هوندا آهن هو بيماري کان ڇوٽڪارو حاصل ڪرڻ لاءِ مختلف دوائن ۽ علاجن جو سهارو وٺندا آهن پر انهن کي ڪوبه فائدو نه ٿيندو آهي، ڇو جو هو خود ۽ سندن معالج انهن جي ذهني بيمارين کان بي خبر هوندا آهن.

> **جنهن نموني جسم جا مختلف حصا بيمار ٿي سگهن ٿا. بلڪل انهيءَ نموني دماغ به بيمار ٿي سگهي ٿو- جيڪڏهن ڪوئي شخص ذهني ۽ دماغي طرح سان بيمار ٿي وڃي ته ان ۾ "چڱي رهڻ" جي حس ختم ٿي ويندي آهي**

ذهني مرضن جي علاج جون سهولتون عام ماڻهن جي پهچ کان پري آهن.

ڪيترائي ماڻهو علاج جي لاءِ مهيا ٿيل سهولتن مان به فائدو ناهن وٺندا. هڪ محتاط اندازي موجب ڏهه سيڪڙو کان به گهٽ ماڻهو جن کي علاج جي ضرورت هوندي آهي، جديد علاج جي طريقي مان فائدو حاصل ڪندا آهن ۽ ڪيترائي مريض بنا علاج جي رهجي ويندا آهن. ان جا بنيادي سبب جهالت، غلط سوچ، منفي خيال ۽ ذهني مرضن جي بيماريءَ جي باري ۾ معاشرتي خوف، آهن. اڪثر ماڻهن جو خيال آهي ته ذهني مرض بدروحن، ڪاري جادو، ڏائڻن، خراب ستارن ۽ ماضي جي غلط ڪم ڪارين جي ڪري ٿيندا آهن ۽ انهن جو علاج فقيرن، جادوگرن ۽ سنياسين وٽ موجود آهيءَ اهي (سنياسي) ماڻهو ساده دل ماڻهن ۽ سندن مائٽن کي مختلف حيلن بهانن سان بيوقوف بڻائي علاج ڪندا آهن. جنهن ۾ بقول انهن خود ساخته معالجن جي، هو جادو ڦيٽي، شوڪارن لڳائڻ ۽ غلط قسم جي چلن ۽ پهاڙي ٻوٽين جي ذريعي علاج ڪندا آهن، جيئن ته انهن همراهن کي خبر هوندي آهي ته تربيت يافته ڊاڪٽر ذهني مرض جو علاج تسلي بخش طريقي سان ڪري سگهن ٿا. ان لاءِ هو مريض ۽ سندن مائٽن کي مختلف هٿ ٺوڪين ڳالهين جي ذريعي جديد علاج کان خوفزده ڪندا رهندا آهن. عام ماڻهو ذهني مريضن واري اسپتال متعلق قسمن جا انديشا رکندا آهن، انهن جي خيال ۾ هن اسپتالن ۾ خطرناڪ مريضن کي بند رکيو ويندو آهي، ان لاءِ هو پنهنجي رشتيدارن کي اهڙي "خطرناڪ" ماحول

> **جسم ۽ ذهن پاڻ ۾ لازم ۽ ملزوم آهن- جيڪڏهن انهن مان ڪوئي هڪ متاثر ٿي پوي ته ٻي جو به متاثر ٿيڻ لازمي آهي.**

اسان جي ملڪ ۾ ڏهه لک ماڻهو شديد ذهني مرضن ۽ ان کان ڏهوڻا وڌيڪ ماڻهو وچولي قسم جي ذهني مرضن جو شڪار آهن

۾ نه ٿا موڪلي سگهن ۽ جيڪڏهن ڪوئي ذهني مريض اهڙين اسپتالن ۾ علاج ڪرائي ڇڪسو هجي ته سندس خاندان وارا، ان سان ملڻ پسند ناهن ڪندا ۽ان کان عام ماڻهو به پري پري رهندا آهن، انهن سببن جي بنياد تي، ذهني مرضن واري اسپتالن ڏانهن ڏاڍو رجوع ڪيو ويندو آهي جڏهن ... چارو نه ...

فاصلو:

هر صوبي ۾ ذهني مرضن جي علاج جي سهولتن جو تعداد محدود آهي ۽ اهي به وڏن شهرن ۾ آهن جيئن ته اسان جي آباديءَ جو اڪثر حصو ٻهراڙين ۾ رهندو آهي ان لاءِ اڪثر ضرورتمند، انهن ... فائدو نٿا حاصل ڪري سگهن. ... اسپتالون به عام ... جي رسائي ... پري آهن.

غربت:

جيئن ته اسان جي ملڪ ۾ في ڪس آمدني ٻين ملڪن جي نسبت تمام گهٽ آهي. ان لاءِ اڪثر ماڻهو ان قابل ناهن هوندا جو هو، ڏورانهن علائقن مان اسپتالن ۾ اچي علاج ڪرائي سگهجن ۽ دوائون وٺي سگهن.

جٽادار علاج:

ڪن مريضن کي ڪافي عرصي تائين دوائون ڪائيٽيون پونديون آهن ۽ وقفي وقفي کان پوءِ ڊاڪٽر سان صلاح ڪرڻي پوندي آهي. مثلاً مرگي جي تقريباً سيني مريضن کي ٽن کان پنجن سالن تائين دوا ڪائڻي پوندي آهي. ٻهراڙي جي مريضن لاءِ ٻهريون دفعو ٿي علاج ۽ مشوري لاءِ اچڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي هو تمام بيقائدگيءَ سان علاج ڪرائيندا آهن ۽ اڪثر ڪري ڊاڪٽر وٽ اچڻ ئي ڇڏي ڏيندا آهن، جيڪڏهن اهڙن مريضن کي ٻيهر دورو پوي يا مرض موٽي اچي ته اسپتال مان سندن پروسو ختم ٿي ويندو آهي توڙي جو مرگي يا ٻي ڪنهن ذهني مرض جي علاج جي منڍ ۾ ئي ذهني مرض جا معالج، مريض ۽ سندس مائٽن کي چٽي طرح اهو ٻڌائي ڇڏيندا آهن ته مرض جو ڇڏي وڃڻ کان پوءِ به انهن کي ڪجهه عرصي تائين هي دوائون مسلسل ڪائيٽون پونديون ۽ صلاح مشوري لاءِ اسپتال ۾ اچڻو پوندو- پر هو ان تي عمل ناهن ڪندا، پنهنجو پاڻ ۽ ٻين کي به مختلف وسوسن جو شڪار ڪري ڇڏيندا آهن ۽ علاج لاءِ نام نهاد فقيرن، جوڳين ۽ سنياسين جا شڪار ٿي ويندا آهن ۽ جڏهن مريض کي فائدو ناهي

بقول انهن خود ساخته معالجن جي، هو جادو ڦيٽي، شوڪارن لڳائڻ ۽ غلط قسم جي چلن ۽ پهاڙي ٻوٽين جي ذريعي علاج ڪندا آهن

مرگي يا ٻي ڪنهن ذهني مرض جي علاج جي منڍ ۾ ئي ذهني مرض جا معالج، مريض ۽ سندس مائٽن کي چٽي طرح اهو ٻڌائي ڇڏيندا آهن ته مرض جو ڇڏي وڃڻ کان پوءِ به انهن کي ڪجهه عرصي تائين هي دوائون مسلسل ڪائيٽون پونديون ۽ صلاح مشوري لاءِ اسپتال ۾ اچڻو پوندو

بقول انهن خود ساخته معالجن جي، هو جادو ٽوڻي، شوڪارن لڳائڻ ۽ غلط قسم جي چلن ۽ ٻوٽين جي ذريعي علاج ڪندا آهن

ڦهچندو ته مايوس ٿي مريض خود ئي پنهنجي مرض کي لاعلاج قرار ڏيئي ڇڏيندا آهن ۽ ائين مريض رکو پنهنجي ۽ پنهنجي رشتيدارن جي لاپرواهيءَ سان جيئري موت جو شڪار ٿي ويندو آهي.

ياد رکو:

- هڪ سيڪڙو آبادي شديد ذهني مرض ۽ ڏهه سيڪڙو وچولي قسم جي ذهني مرضن جو شڪار آهي.
- اسان جي ملڪ ۾ ذهني مرضن

جي سارسنڀال جون سهولتون تمام محدود ۽ صرف وڏن شهرن ۾ آهن.

- تمام گهڻا مريض جن جو تعلق ٻهراڙين سان آهي، جديد علاج جي سهولتن مان فائدو نه ٿا وٺن.
- بنيادي صحت جو عملو ذهني مريضن جي سارسنڀال ۽ انهن جا علاج ۽ مشورا عام ماڻهن تائين موثر ۽ سستي طريقي سان پهچائي سگهي ٿو.

هيپيٽائيٽس بي (B) بابت چند حقيقتون

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

پنهنجي پاڻ کي ۽ پنهنجي ٻارن کي هيپيٽائيٽس بي (B) جي هاڃي کان بچايو. اڄ ئي ان جي روڪٿام واريون سئيون (Vaccination) لڳرايو.

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

سونهن ۽ سينگار

ويڄ طب جي ادارن ڪان ڪهر تائين هڪ مقبول رسالو ٿي آڏو آيو آهي. اهو اسان نہ، پر اسان جا معتبر ۽ سجاڳ پڙهندڙ چون ٿا.

سندن ڪارائتين صلاحن جو احترام ڪندي اسين هن سال ڪان سونهن سينگار جو سلسلو شروع ڪري رهيا آهيون تہ جيئن طبي توڙي سماجي حوالي سان جديد اصولن مطابق عام ماڻهو ڪارگر قدرت ۽ وڻندڙ شخصيت جي حيثيت سان پنهنجي سڃاڻپ ۽ تربيت ماڻي سگهي.

ڇاڻ جي گونا گون مسئلن ۽ مونجهارن ۾ فطري سونهن، زيب توڙي زينت شخصيت جي مقبوليت ۾ تمام اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. اسين چاهيون ٿا تہ سجاڳ ذهن هجڻ سان گڏ وڏ ۾ وڏ خوبصورت ۽ جاذب نظر شخصيت نظر اچو، اوهين جتي بہ ويو تہ اوهان جي شخصيت جي جاذبيت اوهان جي وقار ۽ سڃاڻپ جو اظهار ٿي آڏو اچي. ---------------------- ادارو

سونهن جو ڪارموهيڙا

ڊاڪٽر شمس سومرو

موهيڙا ڇا آهن؟

موهيڙا جن کي انگريزي زبان ۾ "ايڪني "ACNE" چئبو آهي، اها اصل ۾ يوناني زبان جي لفظ "AKME" جي بگڙيل صورت آهي، جنهن جي معنيٰ آهي: "ٽِڪا" جيئن تہ منهن تي عام طرح موهيڙا ٽِڪن جي صورت ۾ پڌرا ٿيندا آهن تنهنڪري انگريزي زبان ۾ موهيڙن لاءِ ايڪني لفظ عام طرح ڪتب اچڻ لڳو.

موهيڙا گهڻو ڪري نوجوانيءَ ۾ ٿيندا آهن ۽ ڪڏهن ڪڏهن تڪليف پيدا ڪندا آهن.

علائقي وار موجودگي

موهيڙا دنيا جي سمورن ڀاڱن ۾ ڪٿي گهٽ تہ ڪٿي وڌيڪ ٿيندا آهن. مثال طور ڏور اوڀر وارن علائقن؛ چين، ويٽنام، ٿائيلينڊ، بئنڪاڪ وغيره ۾ موهيڙا تمام ٿورڙن ماڻهن ۾ ٿيندا آهن پر انهيءَ ڀيٽ ۾ يورپ ۽ ايشيا جي اهڙن علائقن ۾ جتي ماڻهن جي چمڙي نرم ۽ چربي واري آهي اتي موهيڙن جو وڌيڪ ۽ تڪليف وارو هئڻ عام آهي.

موهيڙن ٿيڻ جا ڪارڻ

موهيڙن جي شروعات سٿ پيدا ڪندڙ غدود منجهہ ٿيندي آهي، جيئن تہ هي غدود چمڙيءَ تي نظر ايندڙ وارن سان گڏوگڏ هوندا آهن. چو تہ هنن غدودن جو مقصد چمڙيءَ ۽ وارن کي سٿيو رکڻ هوندو آهي. تنهنڪري سٿ پيدا ٿيڻ ڪري هو چمڙي جي حفاظت جو ڪم سرانجام ڏيندا آهن.

بالغ ٿيڻ تائين يا ان کان اڳ ۾ هي غدود ڄڻ سستل هوندا آهن. بالغ ٿيڻ شرط هارمونس جي اثر هيٺ هنن غدودن جي عمل ۾ تيزي اچي ويندي آهي جنهن جي نتيجي ۾ منهن واري چمڙي، خاص ڪري نڪ جي اردگرد وارو حصو سٿيو نظر ايندو آهي.

وڌيڪ سٿ پيدا ٿيڻ ڪري چمڙي تي سٿ ۽ مئل گهرڙن (Dead Cells)

جو هڪڙو تہ چمي پوندو آهي جنهن ڪري چمڙيءَ جا مسام (پور) بند ٿي ويندا آهن ۽ چمڙي جي مٿين سطح تي ڪارا سوراخ ۽ گهرا ٽبڪا ظاهر ٿي پوندا آهن جنهن کي ڇائيون چوندا آهن.

عام خيال اهو آهي تہ ڇائيون ۽ موهيڙن جو ڪارسرو يا گهرو رنگ گندگي يا ڌوڙ ۽ دزي جمي وڃڻ ڪري ٿيندو آهي. پر اصل ۾ ان جو حقيقي سبب چمڙيءَ جو جيو گهرڙن (Cells) جو پاڻ ۾ ڪيميائي عمل ٿئي ٿو.

جيڪڏهن سٽي ۽ مئل جيو گهرڙن (Dead Cells) جو تہ چمڙيءَ جي مٿين سطح تي اچڻ بدران هيٺين يا اندرين سطح تائين محدود ٿي رهجي وڃي تہ اهڙي صورت ۾ چمڙي جي مٿين سطح تي هلڪي رنگ جا ننڍڙا ننڍڙا داڻا ٿي پوندا آهن.

موهيڙن ۾ ڪاڌ ۽ ساڙو ٿيڻ جو سبب

ڪڏهن ڪڏهن ائين بہ ٿيندو آهي تہ هي ڪارسر داڻا ڪافي وقت تائين ساڳئي نموني موجود رهندا آهن ۽ ڪنهن بہ وڏيڪ تڪليف جو ڪارڻ ٿيڻ بدران سسي ختم ٿي ويندا آهن. پر اڪثر ائين بہ ڏٺو ويو آهي تہ موهيڙا اوچتو ڦٽي پوندا آهن ۽ داب جي ڪري انهن جا منهن ڦاٽي پوندا آهن. اهڙي حالت ۾ تمام گهڻو ساڙو، ڪاڌ، پَتَ محسوس ٿيندي آهي.

پنهنجي شبيهہ ۽ زيب ڪيئن وڻندڙ ڪجي؟

هاڻي سوال پيدا ٿئي ٿو تہ ڇا موهيڙا ختم ٿي سگهن ٿا؟ تہ اهو يقين سان چئي سگهجي ٿو تہ - ها، ها- بلڪل ختم ٿي سگهن ٿا. عام طرح موهيڙا ۽ ڇائيون ازخود ختم ٿي ويندا آهن. نياڻين (ڇوڪرين) ۾ چوڏهن سالن کان سترهن سالن جي ڦوهہ وهيءَ ۾ ۽ ڇوڪرن ۾ بہ بالغ ٿيڻ وقت يعني 16 کان 18 سالن جي وهيءَ ۾ موهيڙا پنهنجي اوج تي هوندا آهن. انهيءَ وقت اندر ڪڏهن انهيءَ جي ڦوٽهڙي ۾ تيزيءَ سان واڌارو ايندو آهي تہ ڪڏهن اهي گهٽجي ويندا آهن تان جو آهستي آهستي سندن زور گهٽجي گهٽجي ويهن ورهين جي عمر ۾ ڪين نيسائي ختم ڪري ڇڏيندو آهي. جيڪڏهن موهيڙن ۾ ڦوٽهڙي وقت تمام گهڻو زور رهي ۽ داڻن مان وڏي ڳنڍين جهڙيون ڦرڙيون يا ڳوڙهيون ٿي پوون تہ اهڙي حالت ۾ منهن تي ڪڏون ٿا چگهہ ٿي پوندا آهن تنهنڪري اهڙي پيچيدگيءَ کان بچڻ لاءِ ضروري آهي تہ ستت ئي ڊاڪٽر سان صلاح ڪري علاج ڪيو وڃي ۽ پنهنجي ڊاڪٽر جي هدايتن کي پوري ريت عمل ۾ آڻيندي سائس پورو سهڪار (تعاون) ڪيو وڃي.

ڳڻتيون ۽ مونجهارا

موهيڙن جو بنيادي سبب

جذباتي دٻاءُ / ڇڪ گهڻو ڪري موهيڙن جي ڦوٽهڙي ۾ شدت پيدا ڪندا آهن ڪيترائي سبب آهن جو نوجوانن ۾ ڪنهن غير معمولي واقعي جي موٽ (رد عمل) ۾ موهيڙن جو زور وڌي ويندو آهي. مثال طور امتحانن جي ڏينهن ۾ نوجوانن ۾ موهيڙن جو ڦوٽهڙو وڌيڪ ڏٺو ويو آهي. موهيڙن جي ڦوٽهڙي ۾ واڌ اچڻ ڪري گهڻن نوجوانن کي پريشاني ورائي ويندي آهي جنهن ڪري مٿين نفسياتي طرح ڏاڍا گهرا اثر پوندا آهن ۽ اهي اثر سندن ڳڻتي ۾ واڌاري جو سبب هوندا آهن. ڇوڪرين ۾ گهٽي ڀاڳي ماهواريءَ وارن ڏينهن کان اڳ ۾ موهيڙن جو ڦوٽهڙو تيز ٿي ويندو آهي. جنهن جو اصل سبب جيئن اسين اڳ بہ بيان ڪري چڪا آهيون تہ مختلف هارمونن جو پاڻ ۾ ڪيميائي طرح عمل ۽ عمل جي جواب ۾ رد عمل آهي.

ڇا سٽيا ڪاڌا بہ موهيڙا وڌائين ٿا:

اهو ضروري ڪونهي! ڪنهن وقت ۾ ماڻهن جو اهو خيال ضرور هو تہ

نياڻين (ڇوڪرين) ۾ چوڏهن سالن کان سترهن سالن جي ڦوهہ وهيءَ ۾ ۽ ڇوڪرن ۾ بہ بالغ ٿيڻ وقت يعني 16 کان 18 سالن جي وهيءَ ۾ موهيڙا پنهنجي اوج تي هوندا آهن.

امتحانن جي ڏينهن ۾ نوجوانن ۾ موهيڙن جو ڦوٽهڙو وڌيڪ ڏٺو ويو آهي

ڇوڪرين ۾ گهٽي ڀاڳي ماهواريءَ وارن ڏينهن کان اڳ ۾ موهيڙن جو ڦوٽهڙو تيز ٿي ويندو آهي

چاڪليٽ ۽ گهڻي سٺي وارا ڪاڌا واپرائڻ ڪري موهيڙا ۽ ڇائيون وڌي ويندا آهن

پر حقيقت اها آهي ته ائين ڪونهي. تنهنڪري طبي اصولن مطابق اڄ ڪلهه ڊاڪٽر ڪن مخصوص حالتن ڪانسواءِ (شگر، بلڊپريشر ۽ دل جي بيمارين وغيره) کاڌي پيتي ۾ ڪابه پرهيز نه ڪرائيندا آهن.

ڪيترين حالتن ۾ گهڻو ڪري انهن شين واپرائڻ سان واقعي نقصان به ٿيو پوي جيئن مٿي بيان ڪيو سين ته بلڊپريشر يا شگر (ذيابيطس) جي حالت ۾ انهي جي کاڌن جي پرهيز هڪ اٽر امر آهي. تنهنڪري اهڙين تڪليفن کان هڪ طبي حفاظتي اپاءَ طور جيڪڏهن پرهيز ڪئي ٿي وڃي ته بهتر ٿيندو. هونئن به صحتمند ۽ وچٿري غذا جو واهپو موهيڙن جي علاج ۾ مددگار ثابت ٿي سگهي ٿو.

اڃايو سينگار به ڪڏهن ڪڏهن آزار ٿيو پوي:

گهڻين سينگار جي شين، ڪاسميٽڪس مثال طور بدن جي صفائي ڪندڙ "ڪلينرز" ۽ موسچرائيزرس وغيره جو بنيادي جزو ڪونه ڪو تيل هوندو آهي جيڪو موهيڙن پيدا ڪرڻ جو مکيه ذريعو ٿي پوي ٿو ۽ انهن جي ڦوٽهڙي ۾ واڌارو آڻي ٿو. ڪن سينگار جي شين جي واهپي سان موهيڙن جا منهن تي داغ رهجي وڃڻ جا امڪان هوندا آهن، جو ته منجهن ڪيميائي جزا ۽ اثر هوندا آهن جيئن بليچ ڪريم وغيره تنهنڪري بهتر اهو آهي هت موهيڙن جي ڦوٽهڙي وقت ڪاسميٽڪس (سينگار جي شين / ڪريمن) جو استعمال تمام گهٽ ڪيو وڃي. البت موهيڙا ۽ ڇائيون لڪائيندڙ ڪاسميٽڪس استعمال ڪري سگهجن ٿيون جو ته گهڻو ڪري اهڙين ڪاسميٽڪ جو بنيادي جزو "پاڻي" هوندو آهي جنهن سان موهيڙن ۾ ڪوبه واڌاو نه ايندو آهي. تنهنڪري اهڙيون سينگار جون شيون يا ڪاسميٽڪس جن جو بنيادي جزو اڪوا (AQVA) (پاڻي) هجي اهي سينگار طور استعمال ڪري سگهجن ٿيون.

منهن جي گهڻي مهٽ سهٽ به چمڙي کي نقصان ڏئي ٿي

جيڪڏهن توهان جي چمڙي سٺيي رهي ٿي ته ڏينهن ۾ ٻه - ٽي ڀيرا ڪنهن سٺي صابڻ سان منهن ڌوئي، ٽوال سان آهستي آهستي منهن خشڪ ڪرڻ سٺو آهي. پر منهن ڌوئي ان کي زور سان مهٽيو بلڪل نه، ائين ڪرڻ سان موهيڙا جيڪي اڳ ۾ ئي ڪجهه ملي ميٽر اندر لڪل هوندا آهن وڌيڪ اندر دٻجي ويندا آهن ۽ اهڙي حالت ۾ انهن جو ختم ٿيڻ شروع واري پيٽ ۾ وڌيڪ ڏکيو هوندو آهي. مهٽڻ سان هڪ ٻي پيچيدگي اها پيدا ٿيندي آهي ته آڱرين جي رهڙن جي ڪري چمڙي جي سنهڙي بڄ ۽ موهيڙن جا منهن کلي پوندا آهن ۽ زخم جي شڪل اختيار ڪري ويندا آهن جنهن ڪري ساڙو، ڪاڌ ۽ بيچيني محسوس ٿيندي آهي.

موهيڙا ۽ ڇائيون لڪائيندڙ ڪاسميٽڪس استعمال ڪري سگهجن ٿيون جو ته گهڻو ڪري اهڙين ڪاسميٽڪ جو بنيادي جزو "پاڻي" هوندو آهي جنهن سان موهيڙن ۾ ڪوبه واڌاو نه ايندو آهي

جيترو به ٿي سگهي ته پنهنجي چمڙيءَ کي مهٽڻ کان بچايو. بي خياليءَ ۾ يا ڄاڻي واڻي لاپرواهيءَ سان چمڙيءَ جي وارن، سنهڙي بڄ کي ڇڪڻ يا نچڪڻي سان زوري پٽڻ، زور سان ڪشيل بيلٽ يا گهڻي وزندار شي (بيگ وغيره) کڻڻ سان به چمڙيءَ تي دٻاءَ پوي ٿو. جيڪو موهيڙن ۽ ڇائين لاءِ هاڃيڪار

توهان پاڻمرادو ڪڏهن بہ موهيڙن کي زور ڏئي، دٻائي، ڪنهن تکي شي مثال طور سئيءَ وغيره سان ڪين ٽنگ ڪري يا ڇيهہ ڏئي صاف ڪرڻ جي غلطي ڪڏهن بہ نہ ڪريو. ائين ڪرڻ سان موهيڙا ختم ڪونہ ٿيندا آهن

ٿيندو آهي.

موهيڙن سان زور آزمائي نہ ڪريو

ڪڏهن بہ نہ! موهيڙن لاءِ جيترو بہ ٿي سگهي تہ ڪين تہ جيترو بہ بلڪل نہ ڇهو. موهيڙن جي صحيح علاج توهان جو ڊاڪٽر تجويز ڪري سگهي ٿو. ٿي سگهي ٿو هو دوا يا جراحيءَ ذريعي انهن جو علاج ڪري پر توهان پاڻمرادو ڪڏهن بہ موهيڙن کي زور ڏئي، دٻائي، ڪنهن تکي شي مثال طور سئيءَ وغيره سان ڪين ٽنگ ڪري يا ڇيهہ ڏئي صاف ڪرڻ جي غلطي ڪڏهن بہ نہ ڪريو. ائين ڪرڻ سان موهيڙا ختم ڪونہ ٿيندا آهن پر منهن داغدار ۽ بدزيبو ٿي ويندو آهي. ٻين لفظن ۾ خود موهيڙن جي ڪري چمڙيءَ کي ايترو نقصان نٿو پهچي جيترو چنڪي نموني پاڻ هرتو اڻ ڄاڻائي ۾ ان کي زور ڏيڻ سان نقصان ٿئي ٿو.

سونهن ڏانهن پنهنجو پاڻ وڪڙ وڌايو

ڪهڙو ڪري سج جا ڪرڻا (اُس) موهيڙن لاءِ فائدي وارا هوندا آهن. هي ڪرڻا موهيڙن کي ناس ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿيا آهن ۽ نون موهيڙن کي نڪرڻ کان روڪين ٿا. اُس يا سج جي روشني، تازي هوا ۽ وقتائتو آرام، اهي سڀ ڳالهيون موهيڙن لاءِ فائديمند آهن.

پر سج جي روشني يا اس جو فائدو انهن ماڻهن کي پهچندو آهي جن ماڻهن جي چمڙي اس ۾ ويهڻ سان ٽامي جهڙو رنگ اختيار ڪري ٿي. تمام گهڻي صاف ۽ اڇيري چمڙيءَ يا ڀوري رنگ وارن ماڻهن لاءِ سج جا ڪرڻا فائدي بدران نقصان ڪار هوندا آهن.

تنهنڪري اهو ذهن نشين هجڻ ضروري آهي تہ اُس ۽ گرمي جي گهٽائي سيني لاءِ هاڃيڪار هوندي آهي. اُس مان فائدو وٺڻ لاءِ بهتر آهي تہ صبح جي پهرين پهر ۾ جڏهن سج جا ڪرڻا جهيڻا، نرم ۽ وڻندڙ لڳندا آهن. اس جو مزو ورتو وڃي جيئن چمڙيءَ جسم کي اس جو تَوَ يا لَهس نہ اچي.

پر چمڙيءَ ۾ قدرتي طرح اهڙا جيوَ ضرور هوندا آهن جيڪي ازخود حملو نہ ڪندا آهن پر انهن جي موجودگيءَ جي ڪري وڌيڪ سٽ ٻاهر خارج ٿيندو آهي جيڪو موهيڙا پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ ٿي پوندو آهي.

تمام سولو علاج

موهيڙن کان بچاءَ لاءِ ٽن طريقن جو علاج ٿيندو آهي.

(1) شعائن يا ڪرڻن وسيلي علاج: جيئن اسين مٿي چئي آيا آهيون تہ سج جا ڪرڻا موهيڙن کان بچاءَ لاءِ ڪارگر آهن پر جن علائقن ۾ سج جي روشني ڪڏهن ڪڏهن نظر ايندي آهي. مثلاً برفاني علائقن يا يورپ وغيره ۾ تہ اتي ڪاسمي ڪرڻن يا الٽرا وايوليٽ ريز (Ultra Violet Rays) ذريعي موهيڙن جو علاج ڪيو ويندو آهي. پر هنن ڪرڻن جي استعمال ۾ نهايت خبرداري مڪمل تجربي ۽ ڄاڻ جو هجڻ ضروري آهي نہ تہ چمڙيءَ کانسواءِ اکين کي بہ نقصان پهچي سگهي ٿو. تنهنڪري هن علاج لاءِ واسطيدار ڊاڪٽر جو مشورو ۽ سندس نگراني نهايت ضروري ۽ لازمي امر آهي. ٻي صورت ۾ فائدي بدران نقصان ٿيڻ اٽڪر آهي. تنهنڪري ان جو پاڻ مرادو استعمال ڪنهن بہ صورت ۾ نہ ڪيو وڃي.

(2) موهيڙن واري هنڌ تي دوا لڳائڻ وسيلي علاج: هن طريقي موجب چمڙيءَ کي گهڻي پاڳي خشڪ ڪيو ويندو آهي هن طريقي موجب موهيڙن جي ڪري پيدا ٿيندڙ داغ ۽

نشان متاثڻ ۾ مدد ملندي آهي. هتي پڻ موهيڙن جي حالت ۽ قسم مطابق مناسب دوا جي چونڊ ۽ استعمال لاءِ ڊاڪٽر جي هدايت توڙي صلاح تمام ضروري آهي.

(3) جيوڪش دوائن جو علاج: اهو ثابت ٿي چڪو آهي تہ لڳاتار جيوڪشن (Antibiotics) دوائن وسيلي موهيڙن جو بهتر علاج ڪري سگهجي ٿو.

هن طريقي موجب ڪنهن اثرائتي جيوڪشن دوا جو ٿورڙو وزن ڏنو ويندو آهي تہ جيئن جيوڪشن دوائن جي هاڃيڪار اثرن ڪانسواءِ موهيڙن جو علاج ٿي سگهي. اهو توهان جي ڊاڪٽر جي فيصلي تي دارومدار رکي ٿو تہ هو اهڙي دوا توهان کي کائڻ جي صلاح ڏئي ٿو يا موهيڙن واري جاءِ تي لڳائڻ جي هدايت ڪري ٿو.

موهيڙا - ڪو روڳ (Infection) نہ آهن

موهيڙا چمڙيءَ تي ڪنهن هاڃيڪار بيمارين وڌائيندڙ جيوڙن جي حملي سببان نہ ٿيندا آهن. پر چمڙيءَ ۾ قدرتي طرح اهڙا جيوڙا ضرور هوندا آهن جيڪي ازخود حملو نہ ڪندا آهن پر انهن جي موجودگيءَ جي ڪري وڌيڪ سٿڀ ٻاهر خارج ٿيندو آهي جيڪو موهيڙا پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ ٿي پوندو آهي.

جڏهن توهان جو ڊاڪٽر ڪنهن دوا جي استعمال جي هدايت ڪندو آهي تہ اصل ۾ هو ان دوا وسيلي اهڙن جيوڙن کي مارڻ چاهيندو آهي جيڪي واڌو سٿڀ پيدا ڪري ڪنهن پيچيدگي جو سبب ٿي پوندا آهن. دوا جي استعمال سان واڌو سٿڀ جو خارج ٿيڻ روڪڻ سان موهيڙا بہ ختم ٿي ويندا آهن.

پر - ياد رکو!

علاج ۽ دوا جو دارومدار اوهان جي ڊاڪٽر جي پيشي وارانہ هدايت تي آهي. تنهن ڪري هر صورت ۾ توهان جو پنهنجي ڊاڪٽر تي اعتماد ڪرڻ ۽ وٽس مشوري لاءِ هلي وڃڻ ضروري آهي. توهان جو پاڻمرادو علاج يا ڪنهن "نسخي" جو سهارو وٺڻ اوهان لاءِ چوٽڪارو نہ پر زحمت کي هٿ وٺي دعوت ڏيڻ آهي جو تہ "انساني صورت ۾ انسان جي وڏي سڃاڻپ آهي".

ڪنهن طرح بہ طبي علاج ۾ ڪجهہ وقت ضرور سيڙجي ٿو پر موهيڙا ۽ موهيڙن سبب ان ٿيندڙ ذهني پريشاني ۽ ڳڻتي ختم ٿي ويندي آهي. تنهنڪري طبي علاج وقت اوهان پنهنجي ڊاڪٽر کي سڄي ساري حالت ۽ تڪليف کان آگاهہ ڪريو. ساڻس علاج جي سلسلي ۾ پورو پورو سهڪار يا تعاون ڪريو ۽ سندس ٻڌايل هدايتن تي عمل ڪريو.

فطري سونهن لاءِ سرجري

موهيڙن جي ڪري پيدا ٿيندڙ داغ، نشان يا کڏون متائڻ لاءِ ڪيترائي طريقا استعمال ۾ ايندا آهن. جن مان هڪڙو طريقو سرجري يا جراحي آهي، جنهن وسيلي چمڙي کي متاهين سطح تي ڇڪي ٻاهر آندو ويندو آهي. هي عمل گهڻو ڪري تڪليف وارو آهي جنهن ڪري بيهوشي ڪانپوءِ هي عمل ڪيو ويندو آهي. اهڙا ٻيا ڪيترائي طريقا آهن جهڙوڪ پلاسٽڪ سرجري وغيره پر اهو فيصلو اوهان جي واسطيدار ڊاڪٽر جي مرضي تي ڇڏيل آهي تہ هو اوهان لاءِ ڪهڙو طريقو وڌيڪ ڪارائتو ۽ اثرائتو سمجهي ٿو.

سونهن خاطر توهان کي ڇا ڪرڻو آهي؟

- جيڪو ڪاڌو واپرائڻ چاهيو واپرايو پر حفاظتي اپاءَ طور ٿورو خبرداري سان.
- سينگار جون شيون (ڪاسميٽڪس) گهٽ ۾ گهٽ ڪتب آڻيو.
- منهن ڌوئڻ ۾، گهٽ ۾ گهٽ بہ - ٽي ڀيرا ڌوئڻو پر منهن کي غير ضروري نموني زور سان رهڙيو ۽ مهٽيو ڪڏهن بہ نہ.
- موهيڙن کي نہ تہ زور سان ٽوڙڻ جي ڪوشش ڪريو، ۽ نہ ڪنهن چهنب واري شئي سان انهن ۾ ٽنگ ڪري انهن کي خراب ڪريو.
- پنهنجي ڊاڪٽر سان وقت بہ وقت لهہ وچڙ ۾ اچو ۽ سندس هدايت تي پوري ريت عمل ڪريو.
- موهيڙن جو علاج لڳاتار ۽ باقاعدگي سان ڪريو. هن علاج ۾ ڪجهہ وقت لڳندو آهي تنهنڪري ڪڏهن بہ مايوس ٿي علاج اڌ ۾ ڇڏي نہ ڏيو.
- مستقل مزاجيءَ سان پنهنجي دوائن ۽ پرهيز تي عمل ڪندا رهو.
- توهان جو صبر ۽ مستقل مزاجي سان لڳاتار علاج ڪندو رهڻ ئي موهيڙن جو خاتمو آڻي سگهي ٿو.
- فطري تقاضائون، قدرتي نعمتون، اجائي ڳڻتيءَ کان پرهيز ۽ صحتمند ماحول اوهان کي قدرتي بچاءُ ڏيندو رهندو، تنهنڪري قدرتي نعمتن جو ڀرپور واهپو ڪريو.

(ليبرلي جي ٿورن سان)

خانداني منصوبہ بندي جا ڳَپ روڪ طريقا

قسط-4

نور محمد ميمڻ
سينيئر انسٽرڪٽر پاپوليشن ويلفيئر ٽريننگ انسٽيٽيوٽ ڪراچي

نار پلانٽ طريقو

ڄم روڪ نار پلانٽ جو تعارف

هي ڄم روڪ جو اهڙو طريقو آهي جيڪو ٻين طريقن کان بلڪل مختلف آهي جنهن جو تعلق نہ آپريشن سان نہ واتان کائڻ جو واري طريقي سان آهي ۽ نہ ئي جوڙي جي ميلاپ وقت ڪجهہ استعمال ڪرڻ سان آهي بلڪ سيني کان انوکو ۽ جدا طريقو آهي. هن کي ”نار پلانٽ“ چئجي جو- دراصل هي ربڙ جا ڇهہ (6) ڪيپسول آهن جيڪي عورت کي ٻانهہ جي مٿين حصي ۾ چيهڪ ڏيئي چمڙي اندر رکيا وڃن ٿا ۽ پنجن سالن تائين ڪارآمد رهن ٿا.

هي طريقو دُنيا جي اٽڪل 17 ملڪن ۾ رائج آهي ۽ 1991 کان وٺي هلي رهيو آهي ۽ دُنيا جي ترقي يافتہ ملڪن ۾ مثلاً آمريڪا ۽ ترقي پذير ملڪن ۾ بيڪ وقت هلي رهيو آهي. اٽڪل 5 لک عورتون انهي طريقي مان فيضياب ٿي رهيون آهن جن مان اڪثريت جو تعلق انڊونيشا مسلم ملڪ سان آهي.

نار پلانٽ جون خصوصيتون:

1- هي اهڙو طريقو آهي جنهن ۾ نار پلانٽ، چمڙي ۾ چيهڪ ڏيئي صرف 10 منٽن ۾ رکي سگهجي ٿو.

2- هن چيهڪ دوران عورتن کي بيهوش نہ ڪيو ويندو آهي بلڪ هوءَ سجاڳ هوندي آهي صرف ٻانهن جو چيهڪ وارو حصو سُن ڪيو ويندو آهي.

3- هي 5 سالن تائين ڪارآمد آهي.

4- ٻار کي کير پياريندڙ عورت جو کير اچڻ گهٽ نہ ٿيندو آهي.

5- هيءَ واحد طريقو آهي جو ماهواري دوران رکي سگهجي ٿو ۽ ٻار ضايع ٿيڻ جي صورت ۾ بہ رکي سگهجي ٿو.

6- نار پلانٽ جا ڪيپسول رکڻ کانپوءِ ڪجهہ ڪلاڪن اندر ڪم ڪرڻ شروع ڪن ٿا معنيٰ بي حد مؤثر آهن.

7- ڪيپسول ڪڍرائڻ تي جلدي عورت ٻار پيدا ڪرڻ جي قابل رهي ٿي.

هيٺين حالتن ۾ نار پلانٽ نہ لڳارائجي.

1- عورت پيٽ سان هجي.

2- عورت کي سائي هجي يا جگر جي خرابي هجي.

3- عورت کي ڪا دل جي بيماري هجي يعني ساهہ کڻڻ ۾ تڪليف هجي ڇاتي تنگن يا مٿي ۾ سخت سوُر هجي اُرهہ نرم هجي.

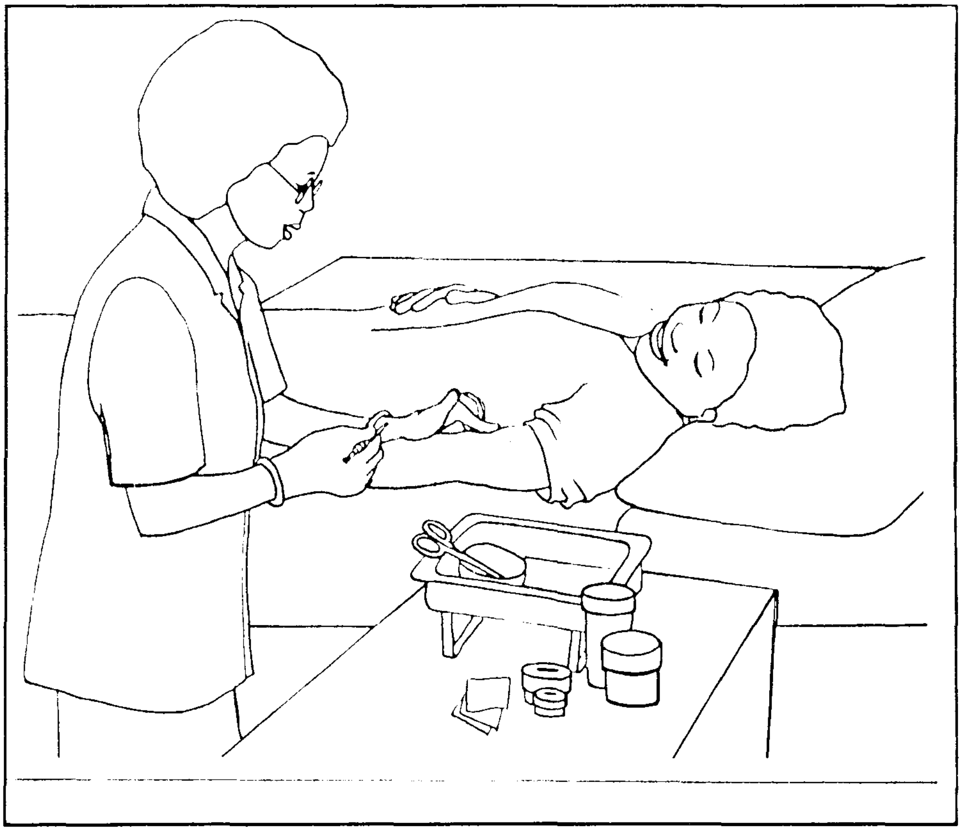
4- رحم ۾ ڪينسر هجي يا ماهواري واري مدي کان اڳ رت جو اچڻ يا جمع بعد رت جو اچڻ وغيره.

نار پلانٽ طريقو ڪيئن ٿو ڪم ڪري:

هن طريقي ۾ ڇهہ ٽيوب عورت جي ٻانهن جي مٿين حصي ۾ چمڙي اندر عورت جي ٻانهن کي سُن ڪري چيهڪ ڏيئي رکيا وڃن ٿا- جتي هو بلڪل آهستي بلڪ ايترو آهستي جيڪو محسوس نٿو ڪري سگهجي ڪم ڪندا رهن ٿا يعني پروجيسٽن کي جسم اندر داخل ڪندا رهندا آهن جيئن تہ پروجيسٽن پهرين تہ بيضي داني اندر اُسرندڙ يا تيار ٿيندڙ بيضي يا آني جي تيار ٿيڻ واري نظام ۾ خلل پيدا ڪري ٿي جنهن ڪري ڪوبہ بيضو تيار نٿو ٿئي. جيئن تہ ڄم جي نظام ۾ عورت جو بيضو هر مهيني هڪ نہ تہ ٻئي بيضي داني مان تيار ٿي بيضي داني سان لاڳاپيل سنهي نلي رستي عورت جي ٻچي دانيءَ جو رُخ ڪريٿو رستي ۾ (Oviduct) يعني بيضي دانيءَ مان نڪرندڙ سنهي نلي ۾ جڏهن پهچي ٿو تہ مرد جو جيو ان بيضي ۾ داخل ٿي آني کي ٻوڪي ٿو اُن بعد اهو ٻوڪيل آنو پنهنجي رفتار سان اچي عورت جي ٻچي دانيءَ جي ڪنهن هڪ پاسي سان جُڙي ٿو ۽ ٻار ٿيڻ جو

> هي طريقو دُنيا جي اٽڪل 17 ملڪن ۾ رائج آهي ۽ 1991 کان وٺي هلي رهيو آهي ۽ دُنيا جي ترقي يافتہ ملڪن ۾ مثلاً آمريڪا ۽ ترقي پذير ملڪن ۾ بيڪ وقت هلي رهيو آهي.

پروجيسٽن استعمال ڪري ويتر سنهيون يا ڪمزور ٿيو پون ٿيون اهي ٻوڪيل آني جو وزن نہ ڪٿي سگهنديون ۽ ٻوڪيل آنو ٻاهر خارج ٿي ويندو. اوهان ڏٺو تہ ٻار ٿيڻ جي پهرين مرحلي ۾ بيضو، مرداڻو جرثومو ۽ ٻچہ دانيءَ جي سسٽم ۾ جيڪي بنياد آهن، سي ٽئي يا تہ ڪمزور آهن يا انهن ڪي ملڻ ۾ رُڪاوٽون آهن يا وري ڳِپيرڻ ڪي ٻار جو وزن جهلڻ جي قوت نہ آهي تہ پوءِ ٻار پيدا ٿيڻ جا سمورا امڪان ختم ٿيو وڃن تنهنڪري نار پلانٽ جو طريقو سئو سيڪڙو ڪامياب آهي ۽ آسان بہ آهي جو 5 سالن ۾ هڪ دفعو ٽيوب رڪرائجن ٿا ۽ هن جو ڪوبہ نقصان ڪونهي تنهن ڪري هن بهتر طريقي مان لاڀ حاصل



هڪ ٽرينڊ ٽيل ڊاڪٽرياڻي، عورت جي ٻانهن جي مٿين حصي ۾ 6 ننڍا نار پلانٽ ڪيپسول رکي رهي آهي جڏهن تہ سور جي احساس کي روڪڻ لاءِ ٻانهن کي ڇيهڪ ڏيڻ کان اڳ ۾ سن ڪيو ٿو وڃي. هن سموري ڪار، وائي دوران نار پلانٽ لڳرائيندڙ عورت هوش ۾ رهي ٿي.

سلسلو جاري ٿئي ٿو- هاڻي جيڪڏهن عورت جي بيضي دانين مان ڪو بيضوئي تيار نہ ٿيندو تہ پوءِ انجو پوکجڻ ۽ اڳتي وڌڻ جو سلسلو ئي نہ رهندو.

ازانسواءِ پروجيسٽن هڪ ٻيو تحفظ فراهم ڪريٿي جو ٻچي داني جي منهن جي ديوارن کي ايترو تہ سخت ڪريو ڇڏي جو اتان مڙداني جيو کي لنگهڻ ئي ناممڪن ٿيو وڃي يعني هڪ طرف تہ بيضي جي نهڻ کي روڪيو وڃي ٿو تہ ٻئي طرف ڄم جي اهم ڪردار مرداڻي جيو جو رستو روڪيو وڃي ٿو. جنهن ڪري ٻار پيدا ٿيڻ جا جملي امڪان ختم ٿيو وڃن نہ صرف ايترو پر وڌيڪ احتياط طور جيڪڏهن ڪنهن نہ ڪنهن نموني بيضو خارج ٿئي ٿو ۽ مرداڻو جيو بہ ڪنهن نہ ڪنهن طرح عورت جي ٻچہ داني کان ٿيندو بيضي جي نالي ۾ پهچي آني کي ٻوڪڻ ۾ ڪامياب ٿي وڃي ٿو ۽ اتان ٻوڪيل آنو رحم يا ٻچہ دانيءَ ۾ واپس اچي پنهنجي مقرر جڳهہ يعني رحم جي ڪنهن پاسي وچايل سنهين تارن جهڙين نلين سان جڙيل پاسي ۾ اچي چهٽڻ جي ڪوشش ڪري ٿو تہ اهي ناليون جيڪي ڪرڻ گهرجي.

نار پلانٽ جي ناڪاميءَ جو "تناسب"

ڄم روڪ جي هن طريقي جي ناڪاميءَ جو تناسب بلڪل نہ هئڻ جي برابر آهي يعني 99.8 سيڪڙو هيءُ طريقو ڪامياب ثابت ٿيو آهي. مثال طور هن طريقي جي عام استعمال ۽ مثالي استعمال يعني اهڙي طرح استعمال جيڪو ڏنل هدايتن جي عين مطابق هجي اهڙن ٻنهي استعمالن ۾ ٿورو فرق محسوس ٿيو

هيءُ واحد طريقو آهي جو ماهواري دوران رکي سگهجي ٿو ۽ ٻار ضايع ٿيڻ جي صورت ۾ بہ رکي سگهجي ٿو

آهي اهو بہ بلڪل نہ هئڻ جي برابر. مثلاً 100 عورتن جي استعمال مان صرف 0.2 سيڪڙو ناڪامي ڏٺي ويئي آهي تنهن ڪري هي طريقو سئو سيڪڙو ڪامياب ليکيو ويو آهي ۽ طريقو پنجن سالن تائين انتهائي ڪامياب آهي ڪيترن سالن جي استعمال بعد انهن عورتن لاءِ ڪجهہ گهٽ ڪامياب آهي جن عورتن جو وزن 70 ڪلوگرام يا 154 پائونڊن کان وڌيڪ آهي..

نار پلانٽ جي استعمال مان فائدا:

هيءَ جم روڪ طريقو بيحد مقبول ۽ ڪامياب آهي هن جا هيٺيان مکيہ فائدا آهن.

1- بيحد موثر ۽ ڪامياب آهي ائين چئجي تہ سئو سيڪڙو ڪامياب طريقو آهي.

2- تمام وڏي عرصي لاءِ مفيد آهي يعني گهٽ ۾ گهٽ 5 سالن تائين يا اڃا بہ وڌيڪ.

3- تمام آسان آهي استعمال ڪرڻ ۽ ڪيرائڻ ۾.

4- هن جو عورت مڙد جي ميلاپ سان يا انهن نازڪ عضون سان ڪوبہ تعلق نہ آهي يعني انهن جي هٿ چراند ڪرڻ کانسواءِ جم روڪ طريقو اختيار ڪري سگهجي ٿو جو ڪيترا ماڻهو اهو سڀ ڪجهہ ڪونہ ڪندا آهن.

5- جيڪڏهن ڪا تڪليف محسوس ڪجي تہ نار پلانٽ آساني سان ڪيرائي سگهجي ٿو.

6- جڏهن چاهجي تہ نار پلانٽ ڪيرائي وري ٻار پيدا ڪري سگهجي ٿو 5 سالن تائين انتظار جي ڪابہ ضرورت ڪونهي.

7- هي جم روڪ طريقو بلڪل ڪامياب ان ڪري بہ آهي جو ٻيا طريقا استعمال ۾ نسبتاً ڏکيا آهن ۽ ڪڏهن ڪڏهن انهن دوائن جو ملڻ بہ مشڪل ٿيو پوي. سو نار پلانٽ جو هڪ دفعو لڳارائڻ پنجن سالن تائين عورت کي بي اونو ڪري سگهي ٿو.

> **جم روڪ جي هن طريقي جي ناڪامي ۽ جو تناسب بلڪل نہ هئڻ جي برابر آهي يعني 99.8 سيڪڙو هيءَ طريقو ڪامياب ثابت ٿيو آهي**

8-عورت ساڳئي طرح ٻي ٻار پيدا ڪرڻ جي صلاحت برقرار رکي ٿي جهڙي اَن جي نار پلانٽ کان اڳ موجود هئي. ويتر ٻار لاءِ پيدا ٿيندڙ ڪير ۾ بہ ڪو فرق نٿو اچي جيڪو ننڍي ٻار لاءِ وڏي اهميت رکي ٿو.

9- عورت جي جسماني ڪمزوري يعني اينيميا کي بہ گهٽائي ٿو ويتر انهن عورتن لاءِ وڌيڪ مفيد آهن جن کي ايستروجن معدي مان ڪنهن نقصان جو انديشو آهي ازانسواءِ ٻيا بہ ڪيترائي فائدا آهن پر مٿيان اهم فائدا ڏيئي اهو ثابت ڪرڻ مقصد آهي تہ هي جم روڪ طريقو بلڪل بي ضرر آسان ۽ سئو پڻ آهي.

نار پلانٽ جم روڪ طريقي سان نقصان:

هن جم روڪ طريقي مان فائدن سان گڏ ڪجهہ نقصان يا انهن جو انديشو بہ آهي جيڪو هيٺ ڏجي ٿو.

1- ڀهرين چڱي خاصي قيمت خرچ ڪرڻي پوي ٿي.

2- بلڪل ماهر ڊاڪٽر رکي سگهي ٿو جنهن وٽ اهڙا خاص ڄاڻ هجي ۽ غير تربيت يافتہ اهو ڪم نہ ڪري سگهندو.

3- نار پلانٽ رکڻ ۽ ڪيرائڻ کانپوءِ اَن جو ڊاڪٽري معائنو ۽ دوائن جو استعمال تمام ضروري آهي.

4- استعمال ۾ آڻيندڙ عورت جو نار پلانٽ کي پنهنجي سر ڪيڏڻ خطرناڪ آهي پر اڻ تربيت يافتہ ماڻهو بہ اهڙي ڪا غلطي نہ ڪري جو ڪيترا ماڻهو پاڻ کي سگهڙ سمجهي نار پلانٽ ڪيڏڻ جي ڪوشش ڪندا آهن اهو بہ خطرناڪ آهي جو نار پلانٽ ڪيڏڻ نار پلانٽ لڳارائڻ کان وڌيڪ ڏکيو آهي.

5- نار پلانٽ لڳارائڻ سان مسلسل رت جو اچڻ يا ڊگهي عرصي تائين رت اچڻ جو امڪان آهي ۽ ماهواري کي روڪي يا گهٽائي بہ سگهي ٿو.

6- مٿي جو سور ، سُستي ۽ وزن بہ وڌي سگهي ٿو انهي هوندي ڊاڪٽري معائني بعد ڪيتريون عورتون نار پلانٽ رکارائي هن جم روڪ طريقي مان فيضاب ٿي رهيون آهن.

> **جڏهن چاهجي تہ نار پلانٽ ڪيرائي وري ٻار پيدا ڪري سگهجي ٿو 5 سالن تائين انتظار جي ڪابہ ضرورت ڪونهي**

نار پلانٽ جي روڪ طريقي جا سلامتي جا نڪتا تنبيهي اشارا:

هڪ وڏو اشارو عورتن لاءِ اهو آهي تہ هن کي يونيءَ يا رستي مادريءَ مان بنا سبب رت اچڻ شروع ٿيندو. اهڙي صورت ۾ عورت کي ڊاڪٽر سان صلاح ڪرڻ گهرجي ۽ هيٺين علامتن ۾ پڻ ڊاڪٽر سان صلاح ڪرڻ گهرجي.

> **نار پلانٽ ڪڍڻ نار پلانٽ لڳارائڻ کان وڌيڪ ڏکيو آهي**
>
> مٽي جو سُور، گهڻو رت اچڻ ۽ نرن ۾ يا نهائي وٽ تمام گهڻو سور ٿئي يا تمام گهڻي ٽوٽ يا سُستي ٿئي تہ يڪدم ڊاڪٽر سان مشورو ڪجي جو اهي سيئي اشارا نار پلانٽ جي برداشت نہ ٿيڻ ڪري ٿين ٿا اهڙي صورت ۾ ڪو ٻيو مناسب طريقو استعمال ڪجي

1- جتي نار پلانٽ لڳارايل هجي اُتي ڪا رطوبت يا ڦٽ (Infection) پئدا ٿيو هجي.

2- مٽي جو سُور، گهڻو رت اچڻ ۽ نرن ۾ يا نهائي وٽ تمام گهڻو سور ٿئي يا تمام گهڻي ٽوٽ يا سُستي ٿئي تہ يڪدم ڊاڪٽر سان مشورو ڪجي جو اهي سيئي اشارا نار پلانٽ جي برداشت نہ ٿيڻ ڪري ٿين ٿا اهڙي صورت ۾ ڪو ٻيو مناسب طريقو استعمال ڪجي.

نار پلانٽ جي استعمال ۾ غير ضروري رڪاوٽون:

هن ڄم روڪ طريقي ۾ پڻ ڪجھ رڪاوٽون آهن نہ تہ جيڪر هي طريقو وڌيڪ عورتون استعمال ڪن مثلاً: قانوني طريقو، ڪن ملڪن ۾ اهڙا قانون آهن جتي هن ڄم روڪ طريقي تي عمل ڪرڻ پيچيده ٿيو پوي، مثلاً ڪن ملڪن ۾ هن طريقي تي عمل تيستائين نہ ٿو ٿي سگهي جيستائين مرد جي مرضي حاصل ڪجي. عورت جو ڪنهن مخصوص عمر تائين پهچڻ ضروري آهي، اهڙي عمر جو مقرر ڪرڻ اتان جي ملڪي قانون تي منحصر آهي ۽ عورت جو شادي شده هئڻ سان گڏوگڏ ڪيس ڪجھ ٻارن جو هئڻ يعني ڏيٽرون يا پٽ يا ٻئي هئڻ گهرجن. يا اهڙين عورتن کي نار پلانٽ رکجي جن ڪجھ عرصي تائين هارمونل طريقو يعني اورل پل يا آءِ يو ڊي رکرائي هجي وغيره.

ان ڪانسواءِ پهرئين دفعي چڱو خاصو خرچ ۽ ان بعد ڊاڪٽري معائني يا دوائن جي استعمال تي بہ ڪافي خرچ اچي ٿو جيڪو هر عورت برداشت نہ ٿي ڪري سگهي. مختلف طبقاتي رويا يا ٻيا بہ ڪيترائي رڪاوٽي انداز آهن پر انهن مڙني پريشانين بعد ڏسجي ٿو تہ جيڪو بہ ٿئي ٿو سو 5 سالن ۾ هڪ دفعو ڏسڻو پوي ٿو تہ پوءِ ڪافي عرصي لاءِ عورت گهڻي جهنجهٽ کان آجي رهي ٿي ۽ پنهنجو مقصد حاصل ڪري ٿي. اهي سيئي رڪاوٽون عورت جي ٻار ڄڻڻ واري تڪليف ۽ ان بعد ٻار کي پالڻ واري خساري جي مقابلي ۾ بلڪل گهٽ آهي ۽ ننڍو گهراڻو رکي جوڙو خوشحالي ماڻي سگهي ٿو.

نار پلانٽ جي استعمال لاءِ تجويزون:

1- جيئن تہ هي ڄم روڪ طريقو هڪ جداگانہ ۽ منفرد حيثيت رکي ٿو تنهنڪري هن جي استعمال لاءِ تجويزون نهايت غور سان. پڙهڻ گهرجن ۽ انهن تي صرف باقائده عمل ڪرڻ گهرجي. پهرين تہ نار پلانٽ ٻانهن اندر رکڻ کان اڳ اهو معلوم ڪرڻ نهايت ضروري آهي تہ عورت کي ڪو ٻار تہ نہ ٿيو آهي يعني هن جي پيٽ ۾ ٻار اڃا نہ سنجريو آهي تنهن ڪري پهرين تائير ماهواري اچڻ دوران يا وري ماهواري بند ٿيڻ کانپوءِ پهرين هفتي اندر اهي ٽيوب رکرائجن چاڪاڻ تہ ان عرصي ۾ ٻار جو نہ ٿيڻ يقيني سمجهيو وڃي ٿو.

2- ٻار ضايع ٿيڻ جي صورت ۾ پهرين فرصت ۾ نار پلانٽ رکائڻ تجويز ڪجي ٿو.

3- نار پلانٽ رکڻ وارو شخص يا ڊاڪٽر تربيت يافتہ ۽ قابل شخص هجي ۽ اهڙو طريقو اختيار ڪري جو زخم واري جاءِ تي ڪو گند يا ڦٽ نہ لهي. اهڙي صورت ۾ جيڪڏهن عورت نار پلانٽ کي ڪڍرائڻ چاهي تہ ڊاڪٽر کي انڪار نہ ڪرڻ گهرجي.

عورت کي نار پلانٽ رکارائڻ وقت اهو چٽي طرح ٻڌائڻ گهرجي تہ اهي ٽيوب 5 سالن بعد ڪڍرائڻ گهرجن ۽ وڌيڪ عرصي لاءِ جيڪڏهن ضرورت محسوس ڪن تہ وري نئون نار پلانٽ رکارائجي. جنهن لاءِ وري ساڳيو رستو يا طريقو اختيار ڪرڻ گهرجي.

نار پلانٽ رکارائيندڙ عورت کي هر سال معائنو ڪرائڻ گهرجي ۽ پاپوليشن ڪلينڪ تي وڃي احوال ڏيڻ گهرجي تہ نار پلانٽ چڱي طرح ڪم ڪري رهيو آهي ۽ ڪنهن بہ قسم جي تڪليف جي صورت ۾ احوال ڏجي.

سنڌن جو سور

ڊاڪٽر محمد عالم سومرو

سنڌن جو سور يا وجع مفاصل ڪو هڪ مرض ناهي. سنڌن جي تڪليف ۽ عارضو گهڻين ڳالهين ڪري ٿئي ٿو. ڪِري ڌڪ لڳڻ سان ٻہ سنڌ سُڄي سور ڪن ٿا تہ دق تپ جا جيوڙا پڻ سنڌن تي حملو ڪري انهن جي سوزش جو باعث بڻجن ٿا، جنهن کان مريض سنڌن جي سور ۾ مبتلا ٿيو وڃي. اهڙيون انيڪ بيماريون آهن، جيڪي سنڌن ۾ سور ڪرائين ٿيون، پر ڪجهہ مرض اهڙا آهن، جن ۾ مبتلا مريض گهٽي ياڳي پيا نظر ايندا آهن. انهن مرضن ۾ صرف سور نہ پر سنڌن ۾ سخت سوزش ٿي پوي ٿي، جنهن جون چار علامتون آهن: سور، ڳاڙهاڻ يا لالائي، گرماش ۽ سوڄ، جهڙي طرح اک جو اُٿڻ.

اهڙين بيمارين ۾ پهريون نمبر ٻاروتڻ جو مرض وائي بخار (Rheumatic Fever) آهي، جيڪو پندرهن سالن جي عمر کان اڳ ٿيندو آهي. هن مرض ۾ سنڌن جي سور کان اڳ ٻار کي ڪلين جو بخار (Tonsillitis) ٿيندو آهي. اڪثر اهڙن علائقن جا ٻار بيمار ٿيندا آهن، جتي گند ڪچرو ڪسمرو، پوسل ۽ ور وڪڙ سوڙهين گهٽين ۾ تنگ تاريڪ رهڻ جون جايون هجن. هن مرض ۾ هڪ ٻئي پويان سنڌ سوزش ۾ مبتلا ٿيندا وڃن ٿا ۽ ان لاءِ (Acctyle Salicylic Acid) اڪسير جو حڪم رکي ٿي. وائي بخار جو هڪ ٻيو نشانو دل آهي، جا مرض ۾ مبتلا ٿي سگهي ٿي. اهڙيءَ خبرداريءَ جو ابوجهہ عوام تہ ڇڏيو پر اڪثر ٽڙڪو طبيبن کي بہ ڪو شعور ڪونہ ٿو ٿئي، جنهنڪري اهڙا ٻار آئنده لاءِ دل جا مريض ٿيو پون، جنهن جو اول تہ ڪو علاج ڪونهي، پر جي آهي تہ ڏکيو، مهانگو ۽ نامڪمل. اهڙن ٻارن کي وائي بخار جي ايندڙ حملن کان بچائڻ لاءِ مڪمل جواني ماڻ تائين لڳاتار پينسلين نالي دوا استعمال ڪرائجي.

اڪثر اهڙن علائقن جا ٻار بيمار ٿيندا آهن، جتي گند ڪچرو ڪسمرو، پوسل ۽ ور وڪڙ سوڙهين گهٽين ۾ تنگ تاريڪ رهڻ جون جايون هجن

ٻيو مرض Rheumatoid Arthritis جو آهي، جيڪو موروثي بہ ٿئي ٿو ۽ اڪثر عورتون ان ۾ مبتلا ٿين ٿيون. هيءَ جوانيءَ جو مرض آهي. هن جو حملو اڪثر هٿن پيرن جي سنهن سَنڌن تي ٿئي ٿو، جنهن کان سَنڌ سُڄيو سرخ ٿيو پون ۽ سخت سور ڪرائين ٿا. سور صبح ويل سرس ٿئي ٿو ۽ سنڌ سُڪيو سخت ٿيو پون، جن کي چورڻ پورڻ ۾ ڏاڍي ڏکيائي ٿئي ٿي. جيئن جيئن ڏينهن گذرندو وڃي ٿو تہ سُور بہ گهٽجڻ شروع ٿيندو وڃي ٿو. هڪ لحاظ کان هيءَ مرض دائمي آهي ڇو جو ٿورو گهڻو سور بهرحال رهي ٿو، جيتوڻيڪ دوائن ۽ ورزش (Physio-Therapy) سان ان ۾ ڪِي قدر ڪمي اچيو وڃي. هن مرض جي علاج ۾ سور ۽ سوزش گهٽائڻ واريون دوائون ڪافي مقدار ۾ واپرائڻيون پون ٿيون ۽ اِهو علاج اڪثر سڄي عمر ڪرائڻو پوي ٿو، تڏهن وڃيو زندگي ڪجهہ گذاري لائق ٿئي.

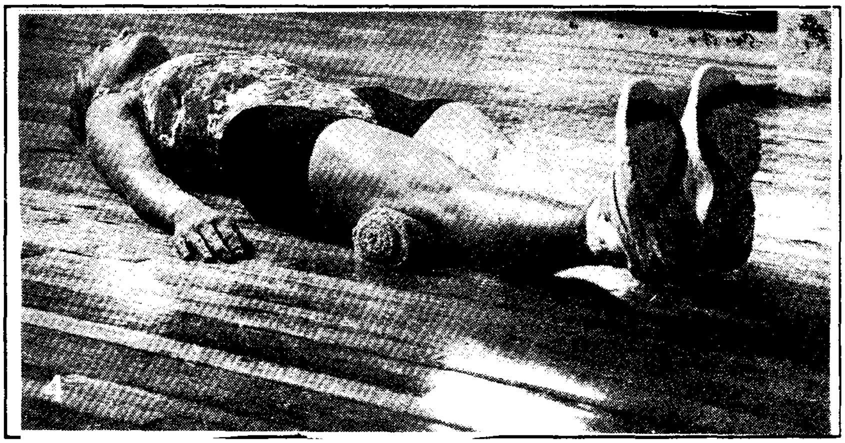
سنڌن جي سور جو ٽيون اهم مرض نقرس (Gout) آهي، جيڪو اڪثر پڪي عمر جي مردن ۾ ٿئي ٿو. هن مرض ۾ اڪثر اهڙا ماڻهو مبتلا ٿين ٿا جيڪي ذهين ۽ اوچن ڪاذن جا

سور صبح ويل سرس ٿئي ٿو ۽ سنڌ سُڪيو سخت ٿيو پون، جن ڪي چورڻ پورڻ ۾ ڏاڍي ڏکيائي ٿئي ٿي. جيئن جيئن ڏينهن گذرندو ويجي ٿو ته سُور به گهٽجڻ شروع ٿيندو ويجي ٿو

شوقين هجن ٿا. هن بيماريءَ جي مکيه ڳالهه رت ۽ سنڌن ۾ يورڪ تيزاب جو مقدار وڌي وڃڻ آهي. بيماريءَ جو حملو اڪثر ڪري پير جي آڱوٺي تي ٿئي ٿو، جنهن ۾ سور پنهنجي انتها تي پهچيو وڃي. صبح جو اٿڻ شرط پير جي آڱوٺي ۾ شديد سور پوي ٿو، ايتريقدر جو هوا جو جهوٽو يا ڪپڙو لڳڻ سان به سور جون سُٽون اپريو پون. هن مرض جي علاج ۾ دوا سان گڏ غذا ۽ وزن تي ڪنٽرول ضروري آهي. غذا سادي هجي ۽ گوشت، جيرن، ٻڪين، مغز وغير ڪان پرهيز لازمي آهي.

سنڌن جو آخري اهم مرض انحطاط مفاصل (Osteo-Arthritis) آهي، جيڪو پڪيءَ عمر کان پوءِ پوڙهپڻ ۾ پوي ٿو. جسم جا گهٽو ڪري سمورا سنڌ ۽ خصوصاً اهي سنڌ جن تي سڄي جسم جو زور پوي ٿو، جهڙوڪ گوڏا ۽ چيله وغيره. سڄي عمر ۾ هلڻ ۽ ڪثرت استعماليءَ سبب ٽوٽ ڦوٽ هيٺ اچي بيڪار ٿيو پون ٿا. ڪُراڙين ضاعفائن ۾ آڱرين جا آخري ڇيڙا ڪثرت استعماليءَ جي ڪري هن مرض ڪان متاثر ٿي ٿونڊا ٿيو پون ۽ جوڙن جي پرسان سنهيون ڳوڙهيون نڪريو اچن. هن مرض ۾ سنڌن جو سُور صبح جو اٿڻ شرط نه پر ڪو ڪم ڪرڻ ڪانپوءِ پوي ٿو. جيئن ڪرسي پراڻي ٿيڻ تي ان جون ٽنگون لُڏڪڻ لڳنديون آهن، تيئن هي مرض به دراصل ڪراڙپءَ عمر جو احتجاج آهي ته هاڻي زندگيءَ جو ڪاروبار نوجوانن جي حوالي ڪري پاڻ رٽائر ٿجي.

جهونا ٿيا جهاز،
سٽ نه جهلن سڙهه جي.

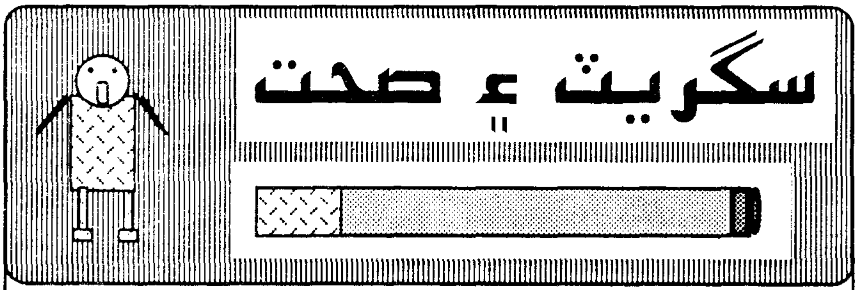


وضاحت

باخبر ذريعن مان معلوم ٿيو آهي ته ڪجهه ماڻهن ماهوار ويڄ جي نالي ۾ مختلف ذريعن سان چندا ۽ اشتهار ڪٺا ڪري رهيا آهن جن جو اداري سان ڪوبه تعلق ڪونه آهي- اشتهار جي سلسلي ۾ اسان جا هيٺيان بااختيار عيوضي آهن جن سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي.

1- سليم حيدري (ڪراچي)، 2- محمد ابراهيم شيخ (لاڙڪاڻو)،
3- سڪندر ميمڻ (نوابشاهه)، (لطف الله ميمڻ) لاڙڪاڻو).

ان ڪانسواءِ ساليانِي خريداري جو چندو وغيره اداري کي سڌو سنئون " ماهوار ويڄ جي نالي بئنڪ ڊرافٽ جي شڪل ۾ موڪلڻ گهرجي.



سگريٽ ۽ صحت

ڊاڪٽر ايم. اي حئي ميمڻ ——— شڪارپور

اڄڪلهه جي جديد دنيا ۾ صحت سان لاڳاپيل مسئلن مان سگريٽ پيئڻ به هڪ اهم مسئلو بڻجي رهيو آهي. صحت جي عالمي اداري پاران ٻڌايو ويو آهي ته سگريٽ پيئڻ ڪري بيشمار ماڻهو ڦڦڙن جي ڪينسر سبب 65 سالن جي عمر کان اڳ موت جي منهن ۾ پئجي ويا. وڌيڪ رپورٽ ۾ چيو ويو ته آمريڪا ۾ روزانو 3000 نوجوان ڇوڪرا جيڪي اڃا اسڪول وڃڻ واري عمر ۾ هوندا آهن، سگريٽ پيئڻ جي بدعادت جو شڪار ٿين ٿا.

سگريٽ پيئندڙن جا غلط نظريا:

سگريٽ پيئندڙن کان جڏهن پڇيو ويو ته توهان سگريٽ ڇو ٿا پيئو؟ انهن ٻڌايو ته آرام ۽ اطمينان حاصل ڪرڻ لاءِ. اهو صرف انهن لاءِ ڇوڻ صحيح ثابت ٿيندو جيڪي نڪوٽين جا عادي آهن (جڏهن سگريٽ جو عادي ماڻهو سگريٽ پيئندو ته سگريٽ هن جي ان تڪليف کي ختم ڪندو جيڪا تڪليف هن کي گذريل ڪجهه ڪلاڪن ۾ سگريٽ نه پيئڻ جي ڪري ٿي هئي.) اهي نفسياتي اثر آهن جيڪي گهٽو ڪري ذهني دٻاءُ، چڙچڙاهٽ جي صورت ۾ ظاهر ٿين ٿا ۽ هڪ سگريٽ انهن جي مسئلن ۾ دخل اندازي ڪري انهن کي اطمينان ڏئي ٿو. ڇاڪاڻ ته سگريٽ پيئندڙ نه ٿو ڄاڻي ته سگريٽ نه پيئندڙ ڪي اهي تڪليفون ٿين ٿيون يا نه، ڇاڪاڻ ته هو اڳ ۾ ئي مطمئن هوندا آهن.

وڌيڪ اهو به چيو ويندو آهي ته سگريٽ جسم تي نشي جا اثر ڇڏي ٿو. اها حقيقت آهي، ڇو ته سگريٽ خون جي دوري ۽ دل جي رفتار کي وڌائي ٿو ۽ ڦڦڙن ۾ اهڙي حرڪت پيدا ڪري ٿو ته هو ساهه کڻڻ واري نالي کي سنهڙو ڪن.

اهو به ڏٺو ويو آهي ته سگريٽ پيئڻ وارو هڪ مرد خطرناڪ بيمارين جو جلد شڪار ٿئي ٿو اهو به ان ڪري جو عورتون گهٽ يا هلڪا سگريٽ استعمال ڪنديون آهن پر جيڪڏهن مرد ۽ عورت هڪ ڏينهن ۾ هڪ جيترا سگريٽ پيئن ته به ۽ عورت بيمارين ۾ جلد مبتلا ٿيندي ڇاڪاڻ ته هن جي ننڍي سائيز جي ساهه جي نلي ۾ گهٽي نڪوٽين جي استعمال ڪري هن جي جسم ۾ ڪينسريائي اثر جلد پيدا ٿيندا.

سگريٽ ۾ ڇا ڇا آهي؟

هاڻي اچو ته ڏسون ته هڪ ننڍڙي سگريٽ ۾ حقيقت ۾ ڇا آهي؟ جيڪو ايڏيون مختلف بيماريون پيدا ڪري ٿو. ڊاڪٽر ميڪ لين مطابق "سگريٽ جڏهن پيتو ويندو آهي ته 4 هزارن کان مٿي مختلف ڪيميڪل انساني جسم ۾ داخل ٿين ٿا" جيڪي هيٺيان آهن.

1. ٽار (Tar): اهو مختلف ڪيميڪلس جو گروپ آهي جنهن ۾ ڪينسر پيدا ڪندڙ بينزو پائرين (Benzopyrene) نائٽروزامائين Nitrozamine، بيٽانيفٿائل امائين β- Napthyla-mine، ڪيڊميم Cadmium ۽ نڪل Nickle جهڙا ڪيمڪل آهن. ٽار هڪ ناسي چمڪندڙ شي آهي جيڪا سگريٽ پيئندڙ جي جسم ۾ جمع ٿئي ٿي.

2. نڪوٽين Nicotine:

نڪوٽين تماڪ ۾ گهڻي اهميت واري شي آهي اها رت ۾ جلد جذب ٿي وڃي ٿي ۽ اها دماغ تائين به جلد پهچي

وڃي ٿي. ان جا اثر مختلف ماڻهن تي مختلف هوندا آهن. گهڻو ڪري نڪوٽين ڀهريائين ته دماغ کي متحرڪ رکي ٿي ۽ ماڻهو پاڻ کي ڦڙت ۽ تڪڙو ڪم ڪرڻ وارو محسوس ڪري ٿو پر بعد ۾ دماغ جي سوچ واري انداز کي ختم ڪري ٿي. نڪوٽين ايڊري نلين Adrenaline پيدا ڪري ٿي جيڪا دل جي رفتار کي وڌائي ٿي ۽ دل سخت ڪم ڪري ٿي جنهن جي ڪري دل جو دٻاءُ وڌي ٿو جنهن ڪري دل کي وڌيڪ آڪسيجن Oxygen گهرجي ٿي ته جيئن هو رت کي جسم جي مختلف حصن ڏانهن موڪلڻ جو ڪم جاري رکي سگهي. نڪوٽين جي ڪري رت، رت جي شريانين / رڳن ۾ جلد ڄمي به وڃي ٿو جنهن ڪري دل جي دوري پوڻ جا امڪان (Chances) وڌيو وڃن.

سگريٽ پيئندڙ پنهنجو اڌ دونهون ٻاهر اڇلائي ٿو جيڪو دونهون سگريٽ نه پيئندڙ به هوا جي ذريعي پنهنجي اندر داخل ڪن ٿا

3. **ڪاربان مونو آڪسائيڊ:** اها هڪ زهريلي گئس آهي جيڪا 15 سيڪڙو ان آڪسيجن جي جاءِ والاري ٿي جيڪا خون ۾ خون جا ڳاڙها جزا کڻي ٿي. ان ڪري سگريٽ پيئندڙ جي دل جيڪا اڳ ۾ ئي گهٽي آڪسيجن گهري ٿي حقيقت ۾ گهٽ آڪسيجن حاصل ڪري سگهي ٿي. اهو اڃا اهڙن ماڻهن لاءِ وڌيڪ خطرناڪ آهي جن کي دل ۽ ڦڦڙن جي بيماري آهي. ساڳي گيس سگريٽ پيئندڙ ۾ ساهه جي بيماري ۽ استمنا Stamina جي گهٽتائي جو سبب ٿئي ٿي. هن (ڪاربن مونو آڪسائيڊ) گيس جي ڪري رت جي شريانين ۾ چربي (Fat) ڄمي پوي ٿي ۽ اهي سوڙهيون ٿي وڃن ٿيون ۽ نتيجي ۾ دل جي دوري پوڻ جا امڪان (Chances) وڌيو وڃن.

4. **ٻيا ڇيندڙ جزا:** مثلاً گئسون جيئن هائڊروجن سلفائيڊ، امونيا هائڊروجن سائنائيڊ، فارملڊي هائيڊ اهي گئسون نڪ، ڪن ۽ ڳلي تي خراب اثر ڪن ٿيون ۽ ڦڦڙن جي اندرين حصي کي نقصان پهچائي اندرين نالي کي سوڙهو ڪن ٿيون جنهن ڪري سگريٽ پئيندڙ کي سلهه ۽ ڳلي جي سوزش جهڙيون بيماريون ٿين ٿيون.

سگريٽ جي دونهين ڇڪڻ جا طريقا:

1. **سڌو طريقو:** هن طريقي ۾ سگريٽ جو دونهون سنڌو سنئون سگريٽ پيئندڙ جي ڦڦڙن ۾ وڃي ٿو ۽ هن ۾ 4 هزار مختلف ڪيميڪل هوندا آهن.

2. **اڻ سڌو طريقو:** هن طريقي سان دونهون سگريٽ نه پيئندڙ جي ڦڦڙن ۾ اندر داخل ٿئي ٿو. سگريٽ پيئندڙ ماڻهو سگريٽ جو دونهون هوا ۾ اڇلائين ٿا جنهن ۾ 4 هزار ڪيميڪل هوندا آهن پر هن ۾ 3 دفعا وڌيڪ ٽار، 5 دفعا وڌيڪ ڪاربان مونو آڪسائيڊ ۽ ٻيا ڪيميڪل هوندا آهن.

75 سيڪڙو دونهون اڻ سڌو ۽ 25 سيڪڙو دونهون سڌي طريقي وارو هوندو آهي. سگريٽ پيئندڙ پنهنجو اڌ دونهون ٻاهر اڇلائي ٿو جيڪو دونهون سگريٽ نه پيئندڙ به هوا جي ذريعي پنهنجي اندر داخل ڪن ٿا. ان جو مطلب ته 75 سيڪڙو دونهون سگريٽ نه پيئندڙ کڻي رهيا آهن.

اهو به ڏٺو ويو آهي ته سگريٽ پيئندڙ جي سگريٽ نه پيئندڙ زال کي ڦڦڙن جو ڪينسر جلد ٿئي ٿو ان عورت جي مقابلي ۾ جيڪا سگريٽ نه پيئندڙ جي سگريٽ نه پيئندڙ زال آهي.

سگريٽ کي ڇڏڻ جا طريقا:

سگريٽ کي ترڪ ڪرڻ جا ڪيترائي طريقا آهن ۽ انهن ۾ ڪو به آسان نه آهي پر صحيح رهنمائي ۽ پنهنجي خواهش تي توهان سگريٽ ڇڏي سگهو ٿا.

1. **هڪدم ڇڏڻ:** ٻين لفظن ۾ ڪٿي توهان اڄ پنهنجا مقرر سگريٽ ونو پر ٻئي ڏينهن هڪ به سگريٽ نه ونو. اهو ڏٺو ويو ته گهڻا سگريٽ پيئندڙ اها ڳالهه پسند ڪن ٿا ته هڪدم سگريٽ پيئڻ

اهو به ڏٺو ويو آهي ته سگريٽ پيئندڙ جي سگريٽ نه پيئندڙ زال کي ڦڦڙن جو ڪينسر جلد ٿئي ٿو

بند ڪجي، بجاءِ ان جي جو روز روز پاڻ کي ذهني تڪليف ڏني وڃي.

2. سگريٽ گهٽائڻ: هن طريقي ۾ توهان پنهنجي پيئڻ وارن سگريٽن کي گهٽيو مثلاً 30 سگريٽ روزانو. هاڻي توهان پاڻ کي ست ڏينهن ڏيو ته ستن ڏينهن کانپوءِ سگريٽ پيئڻ بند پهرين ڏينهن توهان 30 سگريٽ ونو، ٻئي ڏينهن تي 25 سگريٽ، ٽئين ڏينهن تي 20 سگريٽ استعمال ڪيو چوٿين ڏينهن 15 ۽ پنجين ڏينهن 10 سگريٽ ونو. ڇهين ڏينهن 5 سگريٽ توهان ونو ۽ آخر ستين ڏينهن توهان ڪوبه سگريٽ استعمال نه ڪندا. ڊاڪٽر سين (Sann) مطابق ته ماڻهو ان دوران نڪوريٽ ونئي جيڪو نڪوٽين چيونگ گم آهي نڪوريٽ (Nicoratte) جو استعمال سگريٽ ڇڏڻ کانپوءِ وارن پيدا ٿيندڙ اثرن کي گهٽائي ٿو.

3. پوئتي ڪرڻ: هن طريقي ۾ توهان پنهنجي سگريٽ پيئڻ واري وقت کي پوئتي ڪريو. مثلا پهرين ڏينهن توهان پهريون سگريٽ 9.00 بجي ورتو ساڳي سگريٽ کي توهان ٻئي ڏينهن تي 11.00 بجي استعمال ڪريو. ٽئين ڏينهن تي 1.00 بجي اهڙي طرح توهان سگريٽ پيئڻ جي وقفي کي وڌائيندا وڃو تان جو سگريٽ پيئڻ جو وقت توهان کي نه ملي.

4. گڏيل پروگرام جو طريقو: ڪي سگريٽ پيئندڙ گروپ جي شڪل ۾ سگريٽ پيئڻ جي عادت کي ختم ڪندا آهن چو ته انهن ۾ ايتري ارادي جي مضبوطي ڪونه هوندي آهي ان ڪري هو گروپ ناهي اهڙي ڪوشش ڪندا آهن.

سگريٽ ڇڏيندڙ ماڻهو پنهنجي جسم تي نينڊريون ڇهنڊڙيون ۽ پنهنجي جنگهن ۽ ٻانهن کي بي حس محسوس ڪندا آهن. اها نشاني آهي ته انهن جي جسم ۾ رت جو دورو تيز هلي رهيو آهي ۽ دل جو سوڙهيون شريانيون هاڻي ويڪريون ٿي رهيون آهن

بهر حال ڪوبه طريقو هجي توهان سگريٽ کي ختم ڪرڻ جي تاريخ مقرر ڪيو ۽ پوءِ ان تي مضبوطي سان ڪاربند رهو.

سگريٽ ڇڏڻ جا جسم تي اثر:

سگريٽ پيئندڙ سگريٽ ڇڏڻ کانپوءِ پنهنجي جسم تي ڪجهه اثر محسوس ڪندا آهن. ڇاڪاڻ ته هو نڪوٽين جا عادي هوندا آهن. اهڙا اثر ٻن هفتن اندر ختم ٿي ويندا. جنهن جو مطلب آهي ته سندن جسم صحتمندي واري رستي تي هلي رهيو آهي. هي ڪجهه نشانيون آهن.

1. سگريٽ ڇڏيندڙ ماڻهو پنهنجي جسم تي نينڊريون ڇهنڊڙيون ۽ پنهنجي جنگهن ۽ ٻانهن کي بي حس محسوس ڪندا آهن. اها نشاني آهي ته انهن جي جسم ۾ رت جو دورو تيز هلي رهيو آهي ۽ دل جون سوڙهيون شريانيون هاڻي ويڪريون ٿي رهيون آهن. جڏهن اهي مڪمل صحتمند ٿي ويندا ته اهي ڇهنڊڙيون ۽ بي حسي پاڻمرادو ختم ٿي ويندي.

2. ڪجهه ماڻهن اهو ٻڌايو ته سگريٽ جي عادت ڇڏڻ کانپوءِ انهن کي چڪر اچڻ شروع ٿيا. اهو ان ڪري ته هاڻي انهن جي دماغ تائين صاف آڪسيجن پهچي رهي هئي ۽ ڪاربان مونو آڪسائيڊ گهٽجي رهي هئي. انهن جي دماغ کي 2 هفتا لڳندا ته هو صاف ۽ سٺي آڪسيجن حاصل ڪري پنهنجا عام ڪم ڪري سگهندا.

3. سگريٽ ڇڏڻ کانپوءِ ٿي سگهي ٿو ته کنگهه ٿي پوي اهو ان ڪري جو سيليا جيڪي هوا جي نالين ۾ سست ٿي ويا هيا اهي هاڻي وري ڪم ڪرڻ لڳا. ۽ هاڻي اهي مقرر رفتار کان وڌيڪ ڪم ڪن ٿا ته جيئن جي ڦڦڙن جي نالين تان گند، دونهون، مٿل سنهڙا جيوڙا ۽ تار کي صاف ڪن. جڏهن ساهه جي نالين مان هوا گذرڻ جو رستو صاف ٿي ويندو ته کنگهه ختم ٿي ويندي.

سگريٽ جي طلب کي ڪيئن منهن ڏجي:-

ماڻهو گهڻو ڪري سگريٽ ٽن سببن ڪري پيئندا آهن.

1. نشي کي پورو ڪرڻ لاءِ.
2. عادت کي پورو ڪرڻ لاءِ.
3. ذهني طلب کي پورو ڪرڻ لاءِ.

1. نشي جي عادت کي پورو ڪرڻ لاءِ: جيڪڏهن توهان سگريٽ جا عادي آهيو ته پوءِ پهريان ڪجهه ڏينهن توهان کي ڏکيا لڳندا. ان وقت توهان اهو سوچيو ته سگريٽ ڇڏڻ کانپوءِ توهان ڪيترو نه خوش گذاريندا. توهان کي گهڻي طاقت ملندي، ساهه آساني سان کڻي

سگهندا ۽ توهان جي ڪنگهه به ختم ٿي پوندي توهان جي سوچ جي قوت وڌندي ۽ ذائقو به توهان سنو ۽ جلد محسوس ڪندا. اهڙي موقعي تي توهان پاڻي گهڻو واپرايو ته جيئن نڪوٽين توهان جي جسم مان ٻاهر نڪري. فروٽ ۽ تازيون ڀاڄيون کائو ته جيئن توهان جو جسم وزن وٺي سگهي. چانهه ۽ ڪافي کي گهٽايو اهو ان ڪري ته هڪ عادت کي ختم ڪرڻ ڪانپوءِ توهان کي ٻي عادت نه پئجي وڃي.

2. عادت کي پورو ڪرڻ لاءِ

اهو ضروري آهي اهي سڀ شيون جيڪي سگريٽ ۽ توهان جي عادت متعلق آهن اهي ختم ٿيڻ گهرجن. جيڪڏهن توهان پنهنجي آڱرين کي سگريٽ کان خالي محسوس ڪيو ٿا ته پوءِ توهان پينسل يا پيپر ڪلپ وغيره کڻو. جيڪڏهن توهان ماني کائڻ ڪانپوءِ سگريٽ پيئڻ جا عادي آهيو ته پوءِ توهان ماني کائڻ ڪانپوءِ گهر کان ٻاهر نڪري ٿوري واڪ ڪيو.

3. ذهني طلب کي پورو ڪرڻ لاءِ

جيڪڏهن توهان جو ذهن توهان کي سگريٽ پيئڻ لاءِ چوي ته توهان سگريٽ پيئڻ جا نقصان پنهنجي ذهن ۾ آڻيو مثلا ڦڦڙن جو ڪينسر، دل جو دورو، پراڻي ڪنگهه، ساهه کڻڻ ۾ مونجهائي جيڪڏهن اجان گهڻي طلب ٿئي ته پوءِ توهان ڏگها ساهه کڻو، ڪلهن ۽ ڪنڌ تي مالش ڪريو يا ڪن دوستن ڏي وڃو جيڪي سگريٽ نه پيئندا هجن.

جيڪڏهن توهان سگريٽ ان وقت وٺندا آهيو جڏهن توهان ڪاوڙ ۾ هجو يا ڊپريشن ۾، ته سوچيو ته ڇا سگريٽ توهان جا مسئلا حل ڪندو.

جيڪڏهن توهان پنهنجي آڱرين کي سگريٽ کان خالي محسوس ڪيو ٿا ته پوءِ توهان پينسل يا پيپر ڪلپ وغيره کڻو. جيڪڏهن توهان ماني کائڻ ڪانپوءِ سگريٽ پيئڻ جا عادي آهيو ته پوءِ توهان ماني کائڻ ڪانپوءِ گهر کان ٻاهر نڪري ٿوري واڪ ڪيو

جيڪڏهن توهان جو ذهن توهان کي سگريٽ پيئڻ لاءِ چوي ته توهان سگريٽ پيئڻ جا نقصان پنهنجي ذهن ۾ آڻيو مثلا ڦڦڙن جو ڪينسر، دل جو دورو، پراڻي ڪنگهه، ساهه کڻڻ ۾ مونجهائي جيڪڏهن اجان گهڻي طلب ٿئي ته پوءِ توهان ڏگها ساهه کڻو، ڪلهن ۽ ڪنڌ تي مالش ڪريو يا ڪن دوستن ڏي وڃو جيڪي سگريٽ نه پيئندا هجن.

سگريٽ پيئڻ جا گهڻ وقتي اثر	سگريٽ پيئڻ جا گهٽ وقتي اثر
• ڦڦڙن جو ڪينسر • دل جو دورو • ٻڪي جو سرطان • دل ۽ دماغ جي شريانين جو سوڙهو ٿيڻ • وات، نڪ ۽ ڳلي جو ڪينسر • دائمي ڪنگهه • کل جو خشڪ ۽ بي رنگو ٿي وڃڻ • پيٽ جو السر	• ڀرپائين دماغي قوت وڌائي ٿو پر پوءِ گهٽائي ٿو. • ساهه جي نالي سوڙهي ٿئي ٿي. • اکيون، وات ۽ ڳلو خشڪ ٿيو وڃي. • دل جي شريانين ۾ چربي پيدا ٿئي ٿي. • جسم ڏانهن ويندڙ خون جي رفتار گهٽائي ٿو. • جسماني کل جو گرمي پد گهٽائي ٿو. • آڪسيجن جو مقدار جسم ڏانهن گهٽائي ٿو. • رت جي نالين کي سوڙهو ڪري ٿو. • هڪ سگريٽ 5 کان 7 منٽ زندگي کي گهٽ ڪري ٿو.

ENVIRONMENT

دنيا جي آبهوا ۾ تيزي سان ٿيندڙ تبديلين جو بيمارين تي اثر

سنڌيڪار: محمد موسيٰ آريجو

جيئوٽيڪ سائنسدانن کي اها پڪ نہ آهي پر پوءِ بہ ڪن سببن جي ڪري هو اهو سمجهن ٿا تہ هن ڌرتيءَ واري وايو منڊل ۾ موجود گئسن ۾ اضافو ٿيندو، جيڪو گرميءَ جو باعث بڻبو. اهي گئسون مٿين ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ ۽ ڪلوروفلورود ڪاربان آهن. هونئن بہ چاليهن سالن کان ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ گئس ۾ چگو اضافو ٿيو آهي ۽ ٻين گئسن ۾ بہ ان کان وڌيڪ اضافو ٿيو هوندو جيڪڏهن رفتار ائين ئي رهي تہ سال 2100 ڌاري سمنڊ جي سطح 1 کان 3 ميٽر تائين مٿي چڙهي سگهي ٿي ۽ ايندڙ صديءَ جي وچ ڌاري اسانجي پوري ڌرتي جي موجوده ٽيمپريچر ۾ 2.5 ۽ 5.5 جي وچ ۾ ڪنهن بہ پد جو اضافو ٿيندو. جنهن سان گڏ وڏا ۽ تيز طوفان ايندا.

هن سان ضروري آهي تہ اسان جي هن سياري (Earth) جي آبهوا ۾ تبديلي ايندي جيڪا مختلف نمونن سان بيمارين جي طريقن تي اثر انداز ٿيندي. مثال طور: جيڪڏهن برسات ۽ ٽيمپريچر ۾ اضافو ٿئي تہ مليريا جون حدون بہ قطبن تائين وڌي ويندي يون. هيءَ بيماري انهن هنڌن تي بہ پهچي ويندي جتي ان جو اڳ ۾ نالو نشان ئي ڪونہ هيو. ان صورتحال کي منهن ڏيڻ جو واحد طريقو خشڪ سالي (Drying out) پيدا ڪرڻ يا گرم علائقا ڇڏي وڃڻ آهي بهرحال مختصر اهو تہ تہ ٽيمپريچر ۾ اضافي سان مليريا ۽ ان جي جراثيمن جي ڦهلجڻ ۾ اضافو ٿيندو.

ٻيلا ۽ بيماريون:

گرم علائقن جي ٻيلن جي ڪٽائي جي ڪري ٻيلن جي بيمارين ۾ خاصو اضافو ٿئي ٿو ۽ اتان جا جراثيم ٻيلا ڇڏي انسانن تي حملا ڪن ٿا ڇاڪاڻ جو انهن جي خوراڪ جيڪا ٻيلن ۾ هئي اها ٻيلن جي ڪٽائي ڪري ختم ٿي ويئي. ان بيماري کي منهن ان طرح سان ڏئي سگهجي ٿو تہ ٻيلن کي باهيون ڏنيون وڃن ۽ انهي زمين کي صحيح ڪيو وڃي تہ جيئن ٻيهر نوان ٻيلا ٿي سگهن.

آفريڪا ۾ گهڻن ٻيلن ۾ وڻن ٽڻن جي ڪري انهن ۾ Sleeping Sickness بيماري هوندي آهي جيڪا برسات جي نہ پوڻ ڪري نہ ڦهلبي آهي پر جيڪڏهن برسات پوندي تہ اها بيماري پکڙبي ويندي ان صورت ۾ علائقي کي خالي ڪرڻ ئي بهتر آهي.

آبهوا ۽ لڏ پلاڻ:

آبهوا جي تبديلي جو اثر پاڻيءَ تي بہ پوي ٿو ۽ پاڻي واريون بيماريون پيدا ٿي پونديون آهن جن جو ڪو روپ ڪو نہ هوندو آهي جيئن پاڻيءَ ۾ جراثيمن جي پيداوار جهڙوڪ Schistosome ڪينئن جو ڦهلجڻ وغيره آهي. ٻئي طرف ہ سبب پيا بہ آهن جن سان هيءَ بيماري پنهنجون سرحدون وڌائي ٿي هڪ تہ پاڻيءَ جي گهٽتائي ڪري وڏي لڏ پلاڻ ٿئي ٿي ۽ ٻيو تہ آبپاشي لاءِ ڊير ناهڻ جي ڪري.

ہي پاڻيءَ جي بيماري Filariasis آهي جيڪا پڻ دنيا جي وڌندڙ گرميءَ جي ڪري ٿئي ٿي ۽ جيڪڏهن ٽيمپريچر ۾ اضافو ٿئي ٿو تہ هن بيماريءَ جا جراثيم گهڻي تعداد ۾ پيدا ٿين ٿا ۽ ڦهلجن ٿا.

مختصر اهو تہ ڌرتي تي گرميءَ جي درجي وڌڻ سان بيماريون وڌن ۽ ڦهلجن ٿيون ۽ انهن تي پوءِ قابو ڪرڻ تمام گهڻو ڏکيو ٿي پوي ٿو.

ان لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي؟ ڪجهہ جواب هي آهن تہ جيستائين اسان جيترو جلدي آباديءَ جي اضافي، توانائي جي زيان ۽ ٻيلن ۽ وڻن جي ڪٽائي کي نہ روڪينداسين تہ مٿيون ڳالهيون ان جو ثبوت آهن تہ هن ڌرتيءَ جو وايو منڊل انسان ذات لاءِ هڪ خطرناڪ عذاب بڻجي پوندو. هاڻي ويچارڻ جو وقت نہ رهيو آهي. هن ڌرتي تي پيدا ٿيندڙ تبديلين جي اثرن تي مڪمل تحقيق ڪئي وڃي ۽ مستقبل ۾ بہ ان جي روڪ لاءِ مستقل منصوبہ بندي ٿيڻ گهرجي.

عالمگير حل:

ٿورن لفظن ۾ اهو تہ هي هڪ عالمي مسئلو ۽ ان جو حل بہ عالمي هئڻ گهرجي جيتريقدر صحت ۽ بيمارين جي ڳالهہ جو تعلق آهي تہ ان لاءِ صحت واري عالمي تنظيم World Health Organisation کان وڌيڪ مناسب ٻيو ڪير آهي؟

ایبٹ کی جانب سے

فائبریڈ ®

اسپغول اور گندم کے چوکر کا مرکّب

قبض سے بچاؤ کا سہل اور مؤثر ذریعہ

غیرمتوازن غذا قبض کا ایک بڑا سبب!

فائبریڈ

قبض سے بچاؤ کے لئے

قبض سے فطری بچاؤ حاصل کیجئے۔

روزانہ دو چمچے فائبریڈ لیجئے۔

A PRODUCT OF GENERAL HEALTH CARE DIVISION
ABBOTT LABORATORIES (PAKISTAN) LTD
LANDHI, KARACHI.

خبردار: تمام دوائیں بچّوں کی پہنچ سے دُور رکھیں۔
اگر علامات برقرار رہیں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

MNJ

مدي جو بخار
Typhoid Fever

ڊاڪٽر فاروق الرحمان سومرو
ميڊيڪل آفيسر (انچارج) ليپروسي ڪنٽرول سينٽر ويجهو اتاترڪ ٽاور لاڙڪاڻو

هن کي مدي جو بخار انهي ڪري چون ٿا جو هن جي ڇڏڻ جو وقت (مُدو) مقرر ٿئي ٿو. جيڪو 21 ڏينهن کي 42 ڏينهن بہ ٿي سگهي ٿو. پر عام حالت ۾ صرف 21 ڏينهن ئي ٿيندو آهي.

ڪارڻ:- هن مرض جو اصل سبب هڪ قسم جو جيوڙو سالمو نيلا ٽائيفوسا (Salmonela Typhosa) ٿئي ٿو. جيڪو خوردبين ذريعي ڏسڻ ۾ اچي ٿو. هي جراثيم خون ۾ داخل ٿي پنهنجو زهريلو تاثير جسم ۾ پيدا ڪري ٿو. هن جو گهڻو اثر آنڊن تي ٿئي ٿو، پر جگر، تلي ۽ پتو بہ هن جي اثر کان آجا نٿا رهن. اهي جيوڙا پيشاب ۽ ڪاڪوس ۾ خارج ٿين ٿا تہ وڏيڪ ماڻهن ۾ پکڙجي سگهن ٿا. جڏهن غذا جي بي احتياطي ۽ خاص ڪري سرءُ جي موسم هن لاءِ ڪافي مددگار ثابت ٿئي ٿي. هي بخار ڪڏهن ڪڏهن وبائي صورت اختيار ڪري ٿو. جوانن ۾ پوڙهن جي بنسبت هي بخار وڌيڪ ٿئي ٿو. انهي ڪانسواءِ ناقص غذا عام ڪمزوري بہ هن جا سبب آهن.

> **شروعات ۾ سستي، پيٽ ۾ سور، مٿي ۾ سور ۽ ٻک جو گهٽ لڳڻ بہ ٿيندو آهي**

نشانيون:- جيئن تہ هي بخار جيوڙن جي ڪري ٿئي ٿو تنهن ڪري جڏهن هي خون ۾ سرايت ڪري ٿو تہ شروعات ۾ سستي، پيٽ ۾ سور، مٿي ۾ سور ۽ ٻک جو گهٽ لڳڻ بہ ٿيندو آهي، بدن ۾ سور وڌي ٿو ۽ ٻيون علامتون پڻ شدت اختيار ڪن ٿيون.

هن بخار جا ٽي درجا ٿين ٿا ۽ هر درجہ تقريباً هڪ هفتو هلي ٿو.

پهريون هفتو:- بخار وڌندو رهي ٿو، البت صبح جي وقت ڪجهہ گهٽتائي اچي ٿي، پر شام جو اڪثر 104 درجا بخار ٿئي ٿو. پيٽ ۾ سور، وات ۾ بدبوءِ زبان سفيد ۽ زبان جي چنهب سرخ ٿئي ٿي. اڪثر پهرين هفتي ۾ قبضي رهي ٿي، بدن تي ڳاڙها نشان ٿين ٿا. رات جو گهڻي بخار سبب وڙل بہ ٿئي ٿي.

ٻيو هفتو:- شروعات ۾ بخار رات ۾ وڌيڪ ٿي 105 ڊگري تائين پهچي ٿو. پر صبح جو ڪافي گهٽجي وڃي ٿو. پيٽ ۾ شديد سور ۽ پيٽ ڦوڪيل ڏسبو آهي. ڏينهن ۾ دست هلڪي پيلي رنگ جا بدبودار ٿين ٿا. جنهن ڪانپوءِ وري آنڊي جي ڇلجڻ ڪري خون بہ ملي اچي ٿو. جيڪڏهن علامتون شديد هجن تہ انجام هفتي جي آخر ۾ خطرناڪ ٿي سگهي ٿو يا چوڏهين ڏينهن سيني علامتن ۾ گهٽتائي شروع ٿئي ٿي.

ٽيون هفتو:- جيتوڻيڪ هن هفتي علامتون سڀئي گهٽجي وڃن ٿيون. يعني بخار تمام گهٽ ٿئي ٿو، بدن ۾ سور وغيره بہ گهٽجيو وڃي پر مريض سخت ڪمزوري محسوس ڪري ٿو. هن وقت غذا جي خاص پرهيز رکجي نہ تہ آنڊي جي وڌيڪ ڇلجي ڦاٽڻ جو انديشو ٿي سگهي ٿو. هن هفتي جي آخر ۾ بخار لهي وڃي ٿو، ڪمزوري شديد ٿئي ٿي. بخار جي آخري هفتي ۾ پيشاب ۾ (Albumin) خارج ٿئي ٿي. آخر ۾ جيتوڻيڪ بخار ختم ٿيو وڃي، پر غذا جي نہ ڪاڻ ڪري مريض ڪافي ڪمزور ٿيو پوي. ڪمزوري بخار کان پوءِ بہ ٻہ ٽي هفتا باقي رهي ٿي.

ڪن بيمارين ۾ بہ اهڙيون علامتون ٿين ٿيون جهڙيون مُدي جي بخار ۾، تنهن ڪري انهن بيمارين جي پلجڻ جو امڪان رهي ٿو، تنهن ڪري هيٺين ڳالهين سان مُدي جي بخار کي ڌار تشخيص ڪري سگهجي ٿو.

1- ڪنڌ ٽوڙ بخار (Meningitis) ۾ ڪنڌ آڪڙجي ويندو آهي ۽ روشني نہ وڻندي آهي.

2- سلهہ ۾ شروعات کان ئي کنگهہ ٿئي ٿي.

3- نمونيا ۾ پاسن ۾ سخت سور جون سُوئون ۽ بلغم سان گڏ خون بہ ملي اچي ٿو.

4- معدي ۽ آنڊي جي سوج ۾ اڪثر بخار ڪري بلڪل گهٽ ٿيو وڃي، پر مدي جو بخار صرف صبح جي پهر ۾ گهٽ ٿئي ٿو.

علاج:- پيئڻ لاءِ پاڻي بلڪل پاڪ، صاف ۽ ٺهڪائي ٺاري رکجي پوءِ پيارجي. غذا جو تمام گهڻو خيال رکجي، ڪابہ سخت ۽ دير هضم غذا نہ ڏجي. بهتر آهي تہ صرف سوجي جي پتڙي رٻ، سابو چانور کير ۾ رڌي، ڊبل روٽي، بسڪوٽ، چانهہ، کير ۽ ميون جي رس تي گذارو ڪجي، جيئن آنڊي تي وڌيڪ بار نہ پوي. مرچ، مصالحا ۽ ڪٽين شين کان پاسو ڪرڻ گهرجي، انکانسواءِ ڊاڪٽر پاران تجويز ڪيل دوائون وقت سر کائڻ گهرجن ۽ ان سان گڏوگڏ آرام پڻ ڪجي.

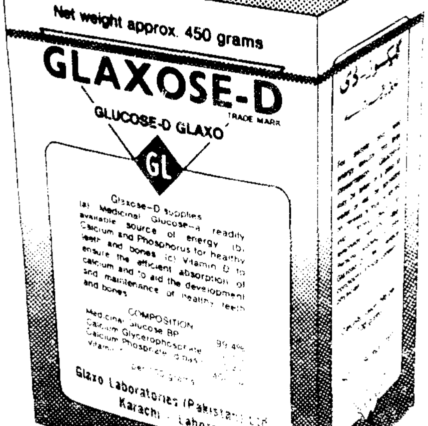
بچاءُ:-
هن بيماري کان بچاءُ جا ٽڪا (Vaccine) بہ موجود آهن جيڪي بيماري جي وبائي صورت اختيار ڪرڻ دوارن ضرور لڳرائجن.

روزمرّہ کے کام کاج سے آپ کی توانائی میں کمی آجاتی ہے

گلیکسوز۔ڈی

توانائی کی تعمیر کرتا ہے

روزمرّہ کے کام کاج سے آپ کی توانائی میں کمی آجاتی ہے۔ توانائی کی تعمیر کے لیئے گلیکسوز۔ڈی لیجئے۔
گلیکسوز۔ڈی میں گلوکوز، کیلشیم اور وٹامن ڈی شامل ہیں۔ ایک بڑا چمچہ گلیکسوز۔ڈی چائے، کافی، پھلوں کے رس، لسی، دودھ یا سادے پانی میں ملا کر پیجئے۔ گلیکسوز۔ڈی توانائی کی تعمیر کرتا ہے۔
ذیابیطس کے مریض گلوکوز استعمال نہ کریں۔



توانائی کی تعمیر کے لئے آپ کا آزمودہ
گلیکسوز۔ڈی

آفيم جي ڪهاڻي

وحيد مراد -ايل- قاضي لاڙڪاڻو

هر اها شئي جيڪا انسان کي مڙني حواسن مان ڪڍي اها نشو آور آهي ۽ انهن منجهان آفيم به هڪ آهي هن وقت دنيا جي ڪا به ڪنڊ هن لعنت کان بچيل نه آهي. آفيم جو آغاز بحرِ روم جي علائقي مان تقريباً 300 قبل مسيح شروع ٿيو، برصغير ۾ سڀ کان پهرين آفيم وچ ايشيا ۽ ايران مان داخل ٿي، مغليه دور ۾ هندوستان ۾ آفيم کي ترقي ڏني ويئي ۽ وڏا وڏا ماڻهو ان کي فرحت لاءِ استعمال ڪندا هئا تنهن دور ۾ دهلي مڪمل طور تي آفيم جي وڪڙ ۾ اچي چڪي هئي جيئو وڃي ٿو ته مغليه حڪومت جي زوال ۾ آفيم پڻ اهم ڪردار ادا ڪيو.

آفيم عام طور تي چئن ٻوٽن مان حاصل ڪيو ويندو آهي، اهي هي آهن.

آفيم خشخاش
(Papaver Sominiferum)

آئس لينڊ خشخاش
(Papaver Nudicaula)

مشرقي خشخاش
(Papaver Orientale)

دانه خشخاش
(Rhoeas Papaver)

هن وقت به آفيم خشخاش (Papaver Sominiferum) دنيا ۾ تمام گهڻي تجارت جي مقصد سان پيدا ڪئي وڃي ٿي، پهريائين هي خيال ڪيو ويندو هو ته آفيم خشخاش کي ابتدائي طور تي (Setigerum Pa-paver) مان حاصل ڪيو وڃي ٿو هي پڻ بحر روم جو هڪ جهنگلي ٻوٽو هيو پر اڄڪلهه جي تجربن ۽ تحقيقات ان ڳالهه کي بلڪل غلط ثابت ڪيو ڇو ته آفيم خشخاش هڪ جفت خلوي (Pluiddi) ٻوٽي هيا ور ۽ چهاور خلوي (Pluid Tetra) ٻوٽا پڻ Setigerum Papaver مان پيدا ناهن ڪيا ويا. خشخاش جا ٻوٽا اڪثر معتدل آبهوا ۾ پوکيا ويندا آهن. خشخاش جا ٻوٽا ٻجن (Seeds) مان حاصل ڪيا ويندا آهن اهي هر قسم جي مٽي ۾ پوکي سگهجن ٿا پر اهي نرم ۽ چيڪي مٽي تي مناسب آهن. خشخاش جا ٻوٽا تقريباً 60 کان 120 سينٽي ميٽر ڊگها ٿيندا آهن. گهڻي سرد يا ٿڌي آبهوا ان ٻوٽن لاءِ مناسب نه آهي ڇو ته ان سان آفيم جي خاصيت ۽ مقدار تي اثر پوي ٿو، گهڻيون تيز هوائون به ان لاءِ هاڃيڪار آهن خشخاش ربيع جو فصل آهي، فاسفيٽ ۽ نائٽروجن آفيم لاءِ تمام فائديمند آهن، يارنهن، ٻارهن هفتن بعد ٻجن مان نڪرڻ شروع ٿيندا آهن.

آفيم ۾ ڪنهن به قسم جي سور کي ختم ڪرڻ جي صلاحيت هوندي آهي، آفيم ٿڪاوٽ، تڪليف پڻ ختم ڪندو آهي، ان خاصيت جي بناءَ تي قديم زماني جا طبيب مختلف قسمن جي نسخن ۾ آفيم کي استعمال ڪندا هئا تنهنڪري حضرت عيسيٰ عليه السلام جي پيدائش کان هڪ سو پنجاهه سال اڳ مشهور زمانه حڪيم جالينوس آفيم جي مرڪزي ترڪيب سان هڪ اهڙو معجون تيار ڪيو جيڪو هر مرض لاءِ دوا هيو مثلاً تيز مٿي جو سور، ساهه جي تنگي، کنگهه، خون جون الٽيون، بخار، مرگهي، فالج، جگر ۽ مثاني جي تڪليف، پٿري، وبائي امراض، ڪوڙهه زهريلي جانورن جي ڏنگ لاءِ ۽ نظر جي ڪمزوري لاءِ مُفيد هيو.

ملڪه وڪٽوريه جي دور ۾ مائرون پنهنجن ٻارن کي ٿورو آفيم کارائينديون هيون ته جيئن اهي نه روئن، ڳوٺن ۾ اڄ به اهو رواج آهي ته آفيم کي هوڙ جي سور لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي. 1900ع تائين آفيم صرف دوائن ۾

> **هڪ جرمن دواساز آفيم ۾ مارفين الڪولائيڊ معلوم ڪيو هو ۽ ان مارفين جو نالو ديوتا (Morph) جي نالي پٺيان مارفين رکيو هيو**

استعمال ٿيندو هيو ۽ ان جي پوک تي ڪنهن به قسم جي پابندي نه هئي، پر ويهين صديءَ جي آغاز ۾ جڏهن آفيم کي ماٺهو نشي طور استعمال ڪرڻ لڳا ۽ اهو سلسلو وڌندو ويو ته حڪومتن ان جي تجارت ۽ پوک تي پابندي عائد ڪري ڇڏي ڪنهن دور ۾ چين جا ماڻهو آفيم کائڻ جي معاملي ۾ تاريخي شهرت رکندا هيا پر هاڻي اتي جي عوامي حڪومت ان لعنت کي ختم ڪرڻ ۾ ڪامياب ٿي آهي.

آفيم ۾ عموماً 20 الڪولائيڊز لڌا وڃن ٿا جن جو طبي نسخن تي استعمال وڏي اهميت وارو آهي پر ان جو نشي طور استعمال تمام خطرناڪ آهي آفيم ۾ هن وقت تائين 25 الڪولائيڊز معلوم ڪيا ويا آهن جيئن مارفين، ڪوڊين، هيروئن، ٿيبائن، ناڪوٽين، نارسين ۽ پاپا ورائن آفيم جا خاص الڪولائيڊز آهن، پر آفيم ۾ مارفين جي مقدار سڀ کان وڌيڪ ٿئي ٿي ۽ مارفين آفيم جو خاص جزو آهي؛ مارفين کي اڪثر جو هر مارفين چيو ويندو آهي.

1530ع ۾ آفيم مان هڪ قسم ٽنڪچر لاڊينم ٺاهيو ويو جنهن کي سيني جي مرضن لاءِ استعمال ڪيو ويندو هيو، 1815ع ۾ هڪ جرمن دواساز آفيم ۾ مارفين الڪولائيڊ معلوم ڪيو هو ۽ ان مارفين جو نالو ديوتا (Morph) جي نالي پٺيان مارفين رکيو هيو مارفين جو استعمال سڀ کان پهرين دوا طور ڪيو ويو پر بعد ۾ مارفين نشي طور استعمال ٿيڻ لڳي، هن وقت مارفين جي وڏي ۾ وڏي مقدار انڊيا، فرانس، جرمني، سويڊن، الجيريا، آسٽريليا، جاپان، چين مصر ۾ ملي ٿي، آفيم ۾ گهٽائي تيزاب مثلاً خشخاش جو تيزاب 10سيڪڙو، ڪير جو تيزاب (Acid Lactic) طر طير جو تيزاب، ليمي جو تيزاب، سرڪي جو تيزاب، سلفر جو تيزاب، گندرف جو تيزاب، لوڻ طور اهي تيزاب آفيم ۾ موجود هوندا آهن ان کان علاوه آفيم ۾ پروٽين آزاد امينو ايسڊ، 5 کان 10 فيصد پوري مين 6 کان 13 سيڪڙو ڪافور جو تيل، ڪنڊ، امونيا ۽ ٻيا جزا لڌا وڃن ٿا.

آفيم جي وڌ ۾ وڌ پوک بالترتيب برما - انڊيا - ايران - ترڪي ۽ افغانستان ۾ وڌيڪ ٿئي ٿي پاڪستان ۾ پڻ آفيم جي پوک 4500 ايڪڙ رقبي تي ٿيندي هئي / آهي؟ هن معاشري جي سڌاري لاءِ حڪومت کي جوڳا اپاءَ وٺي ۽ ان لعنت جي فروشن جي مرتڪب شخصن تي ڪڙي نظر رکي ۽ انهن کي سخت کان سخت تر سزا ڏيڻ گهرجي جيئن اهي ٻيهر قوم جي نوجوانن کي ورغلائڻ جي ڪوشش نه ڪري سگهن.

خدا تعاليٰ کان اسان جي دعا آهي ته هر نوجوان ننڍي ۽ پوڙهي مرد توڙي عورت کي نشي جي لعنت کان بچائي.

ڪجهه ماڻرون ٻارن کي ننڊ ڏيارڻ لاءِ آفيم يا ٻي ڪا غير ضروري نشي آور دوا ڏينديون آهن - جيڪا ٻار لاءِ سخت نقصانڪار ثابت ٿيندي آهي.

فولاد (Iron) ۽ انساني زندگي

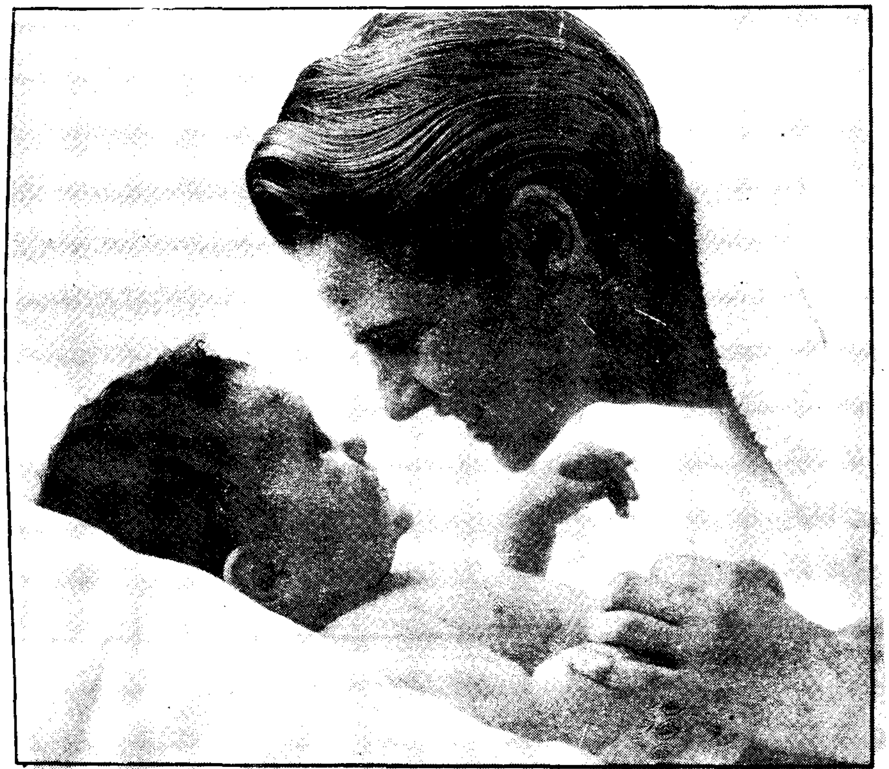
حبيب الرحمان گاد
لاڙڪاڻو سنڌ

اسان جي ملڪ ۾ اڪثر عورتون ۽ ٻار فولاد جي ڪمي جو شڪار آهن فولاد خون جو هڪ لازمي حصو آهي ۽ ان جي ڪمي خون جي ڪمي آهي. هڪ اندازي مطابق آمريڪا، يورپ ۽ جاپان ۾ 10 کان 20 سيڪڙو عورتون خون جي ڪميءَ جو شڪار آهن.

جسم ۾ خون جي ڪميءَ کي طبي زبان ۾ "اينيميا" چيو ويندو آهي. اينيميا جون ڪيترريون ئي علامتون ٿي سگهن ٿيون، جن ۾ سڀ کان اهم ۽ وڏيڪ فولاد جي گهٽتائي ٿيندي آهي. اينيميا جون علامتون ايتريون ته معمولي هونديون آهن جو انهن کي غير ضروري سمجهيو ويندو آهي. مريض جو رنگ ڳاڙهي ٿيڻ جي بجاءِ ڦڪو ٿي ويندو آهي. ان کي جلدي ٿڪجڻ جو احساس ٿيندو آهي ۽ اڪثر گهٽ نظر واريون عورتون "اينيميا" جو شڪار ٿينديون آهن فولاد جي ڪمي جسم کي آڪسيجن جي فراهميءَ کان متاثر ڪندي آهي ۽ ذهن ۽ دماغ کي شديد نقصان پهچائيندي آهي. هي عام طور تي ٻارن ۾ ۽ عورتن ۾ زياده ٿيندي آهي. فولاد جي ڪمي ٻارن جي ذهني نشونما کي بري طرح متاثر ڪندي آهي. جسم جو مدافعتي نظام فولاد جي بغير صحيح طور تي ڪم ڪرڻ کان انڪار ڪندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن اها ڪمي جان ليوا به ٿي سگهي ٿي. اسان وٽ حامله عورتن کي فولاد جون گوريون ڏنيون وينديون آهن جن سان ٻار کي فولاد جي ڪمي کان بچائڻ ۾ وڏي مدد ملي ٿي. فولاد جي گهٽتائي هئڻ جا ڪيترائي سبب آهن. فولاد گوشت، مڇي، مرغي، صوف وغيره ۾ وڏي مقدار ۾ هوندو آهي.

فولاد گوشت، مڇي، مرغي، صوف وغيره ۾ وڏي مقدار ۾ هوندو آهي

ٽين دنيا ۾ غذا جي ڪمي، مختلف بيمارين جو سبب آهي ۽ ان ۾ فولاد جي ڪمي به شامل آهي. گوشت کان مڪمل طور پرهيز ڪرڻ وارا شخص هن جو شڪار ٿي ويندا آهن. گوشت گهٽ کائڻ صحت جي لاءِ فائديمند به آهي پر گوشت کان مڪمل طور تي پرهيز



ٻارن ۾ فولاد جي ڪمي جي اهم سببن ۾ "پيٽ جا ڪيڙا" سر فهرست آهن

ڪرڻ نقصان ڪار آهي، عورتن ۾ فولاد جي ڪمي ماهواري جي دوران خون جي ضايع ٿيڻ ڪري ٿيندي آهي، اڪثر عورتون مناسب غذا استعمال نہ ڪنديون آهن هڪ نارمل مرد هر روز پيشاب، چمڙي ۽ پاخاني جي ذريعي تقريباً هڪ ملي گرام فولاد جو اخراج ڪندو آهي، جڏهن تہ هڪ نارمل عورت ۾ هي مقدار 0.8 ملي گرام آهي. ماهواري جي دوران البتہ عورتون عام ڏينهن ڪان ٻي دفعا وڌيڪ فولاد وڃائينديون آهن. حمل جي دوران فولاد جي مقدار جي ضرورت هوندي آهي، ماءُ جو جسم ننڍي وجود جي نشونما جي لاءِ غذائي جزا فراهم ڪندو آهي، جنهن ۾ فولاد بہ شامل آهي، اڪثر عورتون گهرن ۾ ٻارن ۽ مڙس جي ذميدارين جي ڪري پنهنجي ڪاڏي تي توجہ نہ ڏينديون آهن ۽ فولاد جي ڪمي جو شڪار ٿي وينديون آهن.

ٻارن ۾ فولاد جي ڪمي جي اهم سببن ۾ "پيٽ جا ڪيڙا" سر فهرست آهن، پيٽ جا ڪيڙا آنڊن ۾ رهندا آهن ۽ خون چوسي پلجندا آهن، جيترا وڌيڪ ڪيڙا هوندا آهن اوترو وڌيڪ خون پيئندا آهن ۽ ٻن ڪان ٽن ملين تائين "پيٽ جا ڪيڙا" هڪ انسان ۾ موجود ٿي سگهن ٿا. هي پنهنجي شڪار کي ماريندا تہ نہ آهن، پر ان کي ڪمزور ۽ ناچاڪ بڻائي ڇڏيندا آهن ماهرين جي اندازي مطابق دنيا جي آباديءَ جو پنجون حصو "پيٽ جي ڪيڙن" جو شڪار آهي.

انڊونيشيا، ڀارت، گوئٽي مالا، ٿائي ليند، سري لنڪا، مصر ۽ آمريڪا ۾ ٿيندڙ تفصيلي تجربن ۽ تحقيق سان اها ڳالهہ ظاهر ٿي تہ فولاد جي ڪميءَ سان "اينيميا" جا شڪار ٻار مختلف ذهني امتحانن ۾ پوئتي رهن ٿا، ۽ اهو بہ معلوم ٿيو آهي تہ جن ٻارن ۾ فولاد جي ڪمي هوندي آهي ان ۾ پيچش ۽ نظام تنفس جون بيماريون عام هونديون آهن.

فولاد جي ڪميءَ ڪان متاثر ٿيل شخص پنهنجي جسم جو گرمي جو درجو ڪنٽرول ڪرڻ جو نظام وڃائي ويهندا آهن ۽ ان ۾ سردي برداشت ڪرڻ جي صلاحيت گهٽ ٿي ويندي آهي. آمريڪا ۾ تجربن جي دوران جڏهن اينيميا ۽ صحت مند ماڻهوءَ کي ٿڌي پاڻيءَ جي ٽب ۾ ويهاريون ويو تہ صحت مند ماڻهوءَ جو درجہ حرارت 28 سينٽي گريڊ تائين ڪري پيو.

چاليھ سالن جي عمر ڪانپوءِ مردن ۾ وڏي آنڊي جو ڪينسر جو خطرو وڌي ويندو آهي ۽ ان ڪينسر جي پهرئين علامت بعض وقتن ۾ "اينيميا" هوندي آهي. ان لاءِ چاليھ سالن ڪانپوءِ واري عمر جي تمام ماڻهن کي پنهنجو سالانو طبي معائنو ڪرائڻ گهرجي. وڏي آنڊي جي ڪينسر جو وڏو سبب گوشت جو وڌيڪ استعمال آهي انسان جي عمر جيڏي وڌندي ٿي وڃي ٿي جسم جا عضوا ڪمزور ٿيندا ٿا وڃن ۽ مختلف بيماريون پيدا ٿيون ٿين. ان جو علاج طبي گوريون انجيڪشن ۽ خون چڙهائڻ آهي پر بهترين علاج غذا جي وسيلي فولاد حاصل ڪرڻ آهي مناسب ۽ متوازن غذا هزار بيمارين ۽ پريشانين جو علاج آهي جيڪڏهن جسم ۾ فولاد زياده ٿي وڃي تہ ڪيترائي نظام متاثر ٿيندا. جگر جي خرابي "سائي" جي صورت ۾ ظاهر ٿيندي آهي. جڏهن تہ دل ۽ دماغ بہ ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندا آهن. جسم ۾ ڪنڊ تي ضابطي جي صلاحيت ختم ٿي وڃي ٿي جنهن ڪري "ذيابيطس" جي بيماري ٿئي ٿي. ڪجھ مريضن کي جگر جو ڪينسر ٿيندو آهي جيڪو صرف چند مهينن ۾ ماري ڇڏيندو آهي ۽ فولاد زياده جمع ٿيڻ جي صورت ۾ جنسي صلاحيت بہ ختم ٿي سگهي ٿي. ان مان ثابت ٿيو تہ فولاد جي ڪمي يا زيادتي ٻئي تباهہ ڪن آهن ان ڪري ٻنهي صورتن کان بچڻ جي ضرورت آهي.

> تجربن ۽ تحقيق سان اها ڳالهہ ظاهر ٿي تہ فولاد جي ڪميءَ سان "اينيميا" جا شڪار ٻار مختلف ذهني امتحانن ۾ پوئتي رهن ٿا

> پر بهترين علاج غذا جي وسيلي فولاد حاصل ڪرڻ آهي مناسب ۽ متوازن غذا هزار بيمارين ۽ پريشانين جو علاج آهي

> عورتن ۾ فولاد جي ڪمي ماهواري جي دوران خون جي ضايع ٿيڻ ڪري ٿيندي آهي

ويڄ ڊسڪائونٽ ڪوپن

جنوري 1995 کان وٺي ماهوار ويڄ پنهنجي پڙهندڙن لاءِ خاص تحفو "ويڄ ڊسڪائونٽ ڪوپن" متعارف ڪرائي رهيو آهي- پڙهندڙ هن صفحي تي ڇاپيل خاص دڪاندارن جا ڪوپن ڪينچي سان ڪٽي ڪوپن ۾ لکيل تاريخ واري معيار اندر انهن وٽان مقرر ڪيل رعايت حاصل ڪري سگهن ٿا.

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

ثناء بيڪرز (ايئرڪنڊيشنڊ)

پاڪستان چوڪ لاڙڪاڻو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 20 فيبروري 1995 تائين هر گراهڪ کي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو

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

ريلائنس ٽيلرز

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

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 20 فيبروري 1995 تائين هر گراهڪ کي هر قسم جي سلائي تي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو

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

نيشنل پيٿالاجيڪل ليبارٽري

نزد الحبيب هوٽل بئريج روڊ سکر

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 20 فيبروري 1995 تائين هر قسم جي ٽيسٽ ڪرائڻ تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.

نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.

هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو

هر قسم جي ڌنڌي وارا دوست توجهه ڏين

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

لکپڙهه لاءِ:

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

ڪراچي ميٽرو پوليٽن ڪارپوريشن

گڏيل ٽينڊر نوٽيس

ڪي. ايم. سي جي اهڙن مڃيل ٺيڪيدارن ڪان جن سال 95-1994 لاءِ پنهنجي تجديدي فيس جمع ڪرائي آهي، هيٺ ڏنل ڪمن لاءِ مهربند گڏيل ٽينڊر نوٽيس گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪتيل رقم	سوڻي رقم	ٽينڊر في	کلڻ جي تاريخ
1	جي مصطفيٰ بلاڪ 12 ۽ 13 جي وچ ۾ شاهراهه عظيم الله جي امپرووَمنٽ (پلانٽ ڪارپيٽ).	6,99,334/=	13,990/=	750/=	24-1-95
2	جي مصطفيٰ بلاڪ نمبر 17 ۽ 18 وچ ۾ شاهراهه عظيم الله جي امپرووَمنٽ.	6,98,460/=	13,970/=	750/=	ساڳي
3	جي مصطفيٰ ۾ سهراب ڳوٺ ڪان 7000 روڊ جنڪشن تائين شاهه ولي الله جي امپرووَمنٽ (پيچ ورڪ).	4,99,590/=	9,9925/=	500/=	ساڳي
4	جي مصطفيٰ ۾ عائشه منزل ڪان طاهر ولا چوراهي تائين ابن حسن جار چوي روڊ فٽ پاٿ جي امپرووَمنٽ.	4,97,938/=	9,960/=	500/=	ساڳي
5	واٽر پمپ چوراهي فيڊرل بي ايريا ڪان شاهراهه طفيل شهيد (ڊرين) جي امپرووَمنٽ.	4,35,896/=	8,720/=	500/=	ساڳي
6	جي مصطفيٰ بلاڪ نمبر 7 ۽ 14 ۾ ڪي ايم سي لائبرري ڪان روڊ ۽ فٽ پاٿ جي امپرووَمنٽ.	3,73,543	7,475/=	500/=	ساڳي
7	جي مصطفيٰ بلاڪ نمبر 10 ۽ 11 (ڪي پي 151) ۾ روڊن جي امپرووَمنٽ / ريپئر.	3,49,224/=	6,988/=	500/=	ساڳي
8	جي مصطفيٰ بلاڪ - 7 ۾ مڪي مسجد ويجهو آغا خان اسڪول وٽان روڊ ۽ فٽ پاٿ جي امپرووَمنٽ.	2,67,444/=	5,352/=	500/=	ساڳي
9	جي مصطفيٰ ۾ بلاڪ 16 (ڪي. پي 146) ۾ مختلف جڳهن تي روڊن تي پيچز جي امپرووَمنٽ ۽ ريپئر.	2,51,657/=	5,038/=	500/=	ساڳي
10	شاهه راهه پاڪستان ڪي ايم سي ورڪشاپ فيڊرل بي ايريا وٽان روڊن جي امپرووَمنٽ.	2,00,010/=	4,025/=	500/=	ساڳي
11	جي مصطفيٰ بلاڪ - 22 ۾ قبرستان جي امپرووَمنٽ.	1,49,706/=	2,998/=	200/=	ساڳي
12	جي مصطفيٰ بلاڪ - 7 شاهه راهه ولايت ڪان شاهه راهه سرور شهيد تائين، شاهه راهه عنايت جي امپرووَمنٽ.	1,48,521/=	2,970/=	200/=	ساڳي
13	جي مصطفيٰ بلاڪ - 18 ۾ ڪيپٽن سرور شهيد ڪي ايم سي اسڪول ۾ واڌاري ڪلاس روم جي تعمير.	1,51,662/=	3,038/=	200/=	ساڳي
14	جي مصطفيٰ سٽي گارڊن ڪان برج تائين راشد منهاس روڊ، رڊيوسنگ سينٽرل آئزلينڊ جي امپرووَمنٽ.	4,77,823/=	9,560/=	500/=	ساڳي
15	جي مصطفيٰ بلاڪ -21 ۾ مختلف جاين تي روڊن ۾ چٽين سان امپرووَمنٽ / ريپئر.	1,26,226/=	2,530/=	200/=	ساڳي
16	جي مصطفيٰ شاهراهه طفيل وٽ واٽر پمپ چوڏگي ڪان گلبرگ چوڏگي ايس. ڊبليو ڊرين (تباهه ٿيل حصو) جي پيرا پٽ وال سان امپرووَمنٽ ڪرڻ.	93,905/=	1,880/=	200/=	ساڳي
17	جي مصطفيٰ (ڪي. پي 155) ۾ ڪاڪا باواني روڊ جي	84,747/=	1700/=	200/=	ساڳي

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪٿيل رقم	سوٿي رقم	ٽينڊر في	ڪلڻ جي تاريخ
	رهيل حصي جي امپرووومنٽ.				
18	جي مصطفيٰ بلاڪ نمبر - 6 (ڪي. پي 150) ۾ گهر نمبر 273 کان 215 تائين روڊ جي رپيئر.	76,041/=	1525/=	200/=	24-1-95
19	جي مصطفيٰ فائر برگيڊ اسٽيشن جي آفيس بلڊنگ جي ساليانيرپيئر.	85,693/=	1725/=	200/=	ساڳي
20	جي مصطفيٰ بلاڪ 18 ۾ ڪيپٽن سرور شهيد ڪي ايم سي اسڪول جي مينٽينس.	83,102/=	1670/=	200/=	ساڳي
21	جي مصطفيٰ (ڪي. پي 1-155 ۾ عثمان ختور روڊ جي امپرووومنٽ.	81,689/=	1635/=	200/=	ساڳي
22	جي مصطفيٰ، موسيٰ ڪالوني (ڪي پي -156) ۾ سي سي اسٽريٽ جي رپيئرنگ.	65,540/=	1315/=	200/=	ساڳي
23	جي مصطفيٰ (ڪي. پي 150) ۾ پلاٽ نمبر ڊي 153 کان ڊي 143 تائين روڊ جي امپرووومنٽ /رپيئرنگ.	73,067/=	1465/=	200/=	ساڳي
24	جي مصطفيٰ بلاڪ 20 ۾ ابراهيم علي ڀائي ڪي ايم سي اسڪول جي مينٽينس / رپيئر.	70,526/=	1415/=	200/=	ساڳي
25	جي مصطفيٰ بلاڪ ۾ چوڌري محمد علي ڪي ايم سي اسڪول جي امپرووومنٽ / رپيئر.	69,810/=	1400/=	200/=	ساڳي
26	فيڊرل بي ايريا (ڪي. پي 155) ۾ سر آغا خان جي. پي. ايس اسڪول جي مينٽيننسؑ ڪاٺي جي فريمن جي تبديلي.	67,154/=	1345/=	200/=	ساڳي
27	جي مصطفيٰ بلاڪ -17 ۾ ابو تراب ڪي ايم سي اسڪول ۾ مائنر رپيئر.	46,603/=	930/=	100/=	ساڳي
28	جي مصطفيٰ ۾ مدينہ مسجد پرسان شمي شهيد روڊ جي مختلف هنڌن تي امپرووومنٽ.	43,055/=	870/=	100/=	ساڳي

ٽينڊر ڊاڪيومينٽس آفيس آف دي ايگزيڪيوٽو انجنيئر (بي اينڊ آر - II) فيڊرل بي ايريا، سينٽرل ڪي ايم سي واقع ساڍي 8 عزيز آباد فيڊرل بي ايريا ڪراچي، چيف انجنيئر اي، اي، او. ڪي ايم سي ۽ انڪوائري آفيس واقع ايم. اي جناح روڊ ڪراچي وٽان مٿي ڏيکاريل رقم جي ادائگي (ناقابل واپسي) تي صبح 9 وڳي کان منجهند 1 وڳي تائين ٽينڊرن کلڻ واري تاريخ کان اڳ ڪنهن بہ ڪم واري ڏينهن تي حاصل ڪري سگهجن ٿا. ٽينڊر جي ملهہ جو پي آرڊر حبيب بئنڪ لميٽيڊ ڪي ايم سي برانچ وٽان ۽ بہ سيڪڙو سوٿي رقم جو پي آرڊر ڪنهن بہ شيڊولڊ بئنڪ وٽان ڪي ايم سي جي نالي ۾ ڀرائي ٽينڊر فارمن سان گڏ شامل ڪرڻ گهرجي.

مٿي ذڪر ڪيل ڪانسواءِ ٽينڊر ڊاڪيومنٽس صرف اهڙن ٺيڪيدارن کي جاري ڪيا ويندا جيڪي سوٿي رقم جي ڊپازٽ ڪرڻ جو ثبوت پيش ڪندا ۽ ٽينڊر جاري ڪندڙ اختياري کي پي آرڊر ڏيکاريندا.

ٽينڊر سيريل نمبر 1 کان 28 تائين چيئرمين ٽينڊر ڪاميٽي ڊسٽرڪٽ ميونسپل آفيس (سينٽرل) ڪي ايم سي هٽان پهرين منزل (سنيٽرل آفيس) ڪي ايم سي شاهراھ حڪيم ابن سينا ناظم آباد نمبر - 2 ڪراچي ۾ کوليا ويندا ۽ ٽينڊر سيريل نمبر مٿي ڄاڻايل تاريخ تي صبح جو ساڍي 11 وڳي سندس آفيس ۾ اهڙن ٺيڪيدارن جي موجودگي ۾ کوليا ويندا جيڪي اتي موجود رهڻ گهرندا. اهڙي حالت ۾ جڏهن ساڳي تاريخ تي موڪل جو ڏينهن هوندو تہ ٽينڊر ايندڙ تاريخ ۽ ٽائيم تي کوليا ويندا.

ڪي ايم سي ڪنهن بہ هڪ يا سڀني ٽينڊرن کي مڃڻ يا رد ڪرڻ جو بنان ڪنهن سبب ڄاڻائڻ جي حق محفوظ رکي ٿي.

صحيح
ايگزيڪيوٽو انجنيئر
(بي اينڊ آر - II ايف بي ايريا سينٽرل)
ڪراچي ميٽروپوليٽن ڪارپوريشن

ڪي . ايم. سي 66/95
انفرميشن / ڪراچي - 220/95

ڪراچي ميٽروپوليٽن ڪارپوريشن

ٽينڊر نوٽيس

هيٺين ڪمن لاءِ ڪي. ايم. سي جي مجيل ٺيڪيدارن ڪان مهر بند ٽينڊر گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪتيل رقم	سوڙي رقم	ٽينڊر في	ڪلڻ جي تاريخ
1	نارٿ ناظم آباد بلاڪ "يو" ۾ اقراءِ آنوز ڪان گهر نمبر B-1 ٽائين روڊ جي پئچ ريپئر.	60,474/=	1,209/=	200/=	24-1-95
2	نارٿ ناظم آباد بلاڪ بي ۽ ايف ۾ انٽرنيشنل اسٽريٽ جي امپرووومنٽ / پئچ ريپئر.	1,70,645/=	3,413/=	200/=	24-1-95
3	تيموريه لائبرري نارٿ ناظم آباد ۾ آر سي سي پائيپ مهيا ڪرڻ.	59,646/=	1,193/=	200/=	24-1-95
4	بلاڪ "ايچ" نارٿ ناظم آباد ڪي پي 172 ۾ سائودرن سوئي گئس آفيس جي سامهون واري روڊ ۽ هنڌن وٽ امپرووومنٽ / پئچ ڪارپيٽ.	1,92,277/=	3,846/=	200/=	24-1-95
5	بلاڪ "ڪي" نارٿ ناظم آباد ڪي پي - 174 ۾ پٽرول پمپ ۽ هنڌن وٽ پئچ ڪارپيٽ مهيا ڪرڻ.	99,689/=	1,994/=	200/=	24-1-95
6	بلاڪ "ڊي" نارٿ ناظم آباد وٽ ڊيسلٽنگ آف ايس. ڊبليو. ڊي.	55,685/=	1,114/=	200/=	24-1-95
7	ڊي ۽ اي نارٿ ناظم آباد ڪي. پي. 177 وٽ نالي جي مسنگ پارپيٽ جي تعمير، پٽ وٽ ڪلر واشنگ ۽ فوٽ پاٿ جي ريپئر.	38,253/=	765/=	100/=	24-1-95
8	بلاڪ ايم ۽ اين ۽ ايل نارٿ ناظم آباد ڪي. پي 173 ۾ روڊ انٽرنيشنل اسٽريٽ جي هنڌن تي پئچ ڪارپيٽنگ جي امپرووومنٽ.	1,37,563/=	2,751/=	200/=	24-1-95
9	مسجد جبريت ڪان بلاڪ "ٽي" نصرت ڀٽو ڪالوني ڪراسنگ ڏانهن روڊ جي تباهه ٿيل حصي جي تعمير.	75,074/=	1,501/=	200/=	24-1-95
10	شاهراهه نعمت الله خان نارٿ ناظم آباد وٽ ايس. ڊبليو. ڊي ٽي آر سي سي سليب جي ريپئر / امپرووومنٽ آءِ / سي.	2,58,814/=	5,176/=	500/=	24-1-95
11	نارٿ ناظم آباد بلاڪ ايل ۽ ايم وچ ۾ شاهراهه خفي خان وٽ ايس. ڊبليو. ڊي ٽي آر سي سي سليب جي تعمير / امپرووومنٽ آئي / سي.	4,25,098/=	8,502/=	500/=	24-1-95
12	حيدري پٽرول پمپ ڪان سيفي ڪاليج ٽائين روڊ جي امپرووومنٽ / ريپئر.	4,25,750/=	8,515/=	500/=	24-1-95

ٽينڊر ڊاڪيومنٽس ايگزيڪيوٽو انجنيئر نارٿ ناظم آباد جي آفيس، ڪي. ايم. سي چيف انجنيئر ۽ انڪوائري آفيس ڪي ايم سي مان مقرر ڪيل رقم جي ادائگي (ناقابل واپسي) تي صبح 9 وڳي کان منجهند 2 وڳي تائين ٽينڊر کلڻ واري ڏينهن کانسواءِ ڪنهن به ڪم واري ڏينهن تي حاصل ڪري سگهجن ٿا. حبيب بئنڪ لميٽيڊ ڪي ايم سي برانچ جو پي آرڊر ۽ سوٽي رقم لاءِ ڪنهن به شيڊولڊ بئنڪ جو پي آرڊر ڪي ايم سي جي نالي ۾ ٽينڊر فارم سان شامل هئڻ گهرجي.

مٿي ڄاڻايل کانسواءِ ٽينڊر ڊاڪيومنٽس صرف ان ٺيڪيدار کي جاري ڪري سگهجن ٿا جيڪو سوٽي رقم جي ڊپازٽ ڪرڻ جو ثبوت پيش ڪندو ۽ ٽينڊر جاري ڪندڙ اٿارٽي کي پي آرڊر ڏيکاريندو.

ٽينڊر ڊسٽرڪٽ ميونسپل آفيسر. چيئرمين ٽينڊر اوپننگ ڪاميٽي (سينٽرل) هتان، سندس آفيس گجر نالا بس اسٽاپ شاهراهه حڪيم ابن سينا روڊ تي صبح جو سادي 11 وڳي مٿي ڏيکاريل تاريخ تي اهڙن ٺيڪيدارن جي موجودگي ۾ کوليا ويندا جيڪي اتي موجود هئڻ جي خواهش رکندا هوندا. اهڙي حالت ۾ جڏهن ساڳئي تاريخ تي موڪل جو ڏينهن هوندو، ٽينڊر اينڊڙ ڏينهن ۽ وقت تي کوليا ويندا.

ڪي. ايم. سي ڪنهن به ٽينڊر کي مڃڻ يا رد ڪرڻ جو بنا ڪنهن سبب ٻڌڻ جي حق محفوظ رکي ٿي.

صحيح

ايگزيڪيوٽو انجنيئر
ڪراچي ميٽرول پوليٽن ڪارپوريشن
ڪراچي

ڪي. ايم. سي 65/95
انفرميشن / ڪراچي 219/95

ائڊز کان بچاءَ لاءِ احتياطي تدبيرون اختيار ڪريو

ياد رکو!

ائڊز جو مرض وِهائڻ خودڪشي برابر آهي

زندگي سان پيار ڪرڻ سکو

وڻَ ويڄن وَٽِ. ڇي سِڪين تہ سَڪھو ٿيين (شاھ)

ماھوار
ويڄ
ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پھريون رسالو

جيڪڏھن اوھان چاھيو ٿا تہ:

- صحت جي سجاڳي آٽينڊ سنڌي ٻولي جو ھي نرالو رسالو ماھوار "ويڄ" باقاعدگيءَ سان اوھانجي ھٿ ۾ ھر مھيني پھچي ۽ سنڌي جو ھي نرالو رسالو بنا ڪنھن مالي بحران جي ھلندو رھي.
- ٻولي جي واڌاري ۽ ارتقا ۾ اوھانجو حصو شامل ھجي.

تہ پوءِ:

- اڄ ئي ماھوار "ويڄ" جي ساليانى خريداري جو ڪوپن ڀري موڪليو.
- ڪوپن سان گڏ ساليانى خريداري جو چندو ھڪ سؤ پنجاھہ روپيا / ڇھہ ماھي خريداري جو چندو 75 روپيا بئنڪ ڊرافٽ ذريعي موڪليو.
- بئنڪ ڊرافٽ "ماھوار ويڄ" (Monthly WAIJ) جي نالي ۾ ٺھيل ھجي.
- ساليانى خريداري جو چندو موڪلي اوھان ماھوار ويڄ پنھنجي دوستن ۽ پيارن کي سڄي سال لاءِ تحفي طور بہ موڪلي سگھو ٿا. اسان توھانجي دوست/ عزيز کي رسالي موڪلڻ سان گڏ اھو اطلاع ڪنداسين تہ رسالو ڪنھن جي پاران تحفو ٿيل آھي.
- ڪوپن ۽ بئنڪ ڊرافٽ ھيٺين پتي تي عام پوسٽ واري لفافي ذريعي موڪليو

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

نوٽ: چيڪ ۽ مني آرڊر قابل قبول نہ ھوندو. ھر ساليانى خريدار کي ساليانى في جي بدلي رسالي جا 12 پرچا موڪليا ويندا.

خريداري جو فارم

منھنجو/ منھنجي دوست / عزيز جو نالو ماھوار "ويڄ" جي ساليانى / ڇھہ ماھي خريدارن جي لسٽ ۾ شامل ڪيو وڃي.
مان ساليانو / ڇھہ ماھي چندي جو بئنڪ ڊرافٽ ۽ پنھنجا / پنھنجي دوست/ عزيز جا تفصيل ھن فارم ۾ شامل ڪري موڪليان پيو.

نالو (ذات سان گڏ): ____________________

ائڊريس: ____________________

____

سامل بئنڪ ڊرافٽ جو نمبر ____________________

صحيح ____________________ تاريخ ____________________

NDFC

جي بدولت اِسٽاڪ مارڪيٽ اوهان جي پهچ ۾!

انويسٽال

انويسٽمنٽ اڪائونٽ

وقت جي تقاضا آهي تہ

شيئرز جي گهٽ قيمتن مان

جلدي فائدو وٺو

اڄ اسٽاڪ مارڪيٽ ۾ گهٽ قيمتن تي شيئرز خريد ڪرڻ جو نادر موقعو آهي
هن وقت سرمايو لڳايو ۽ عنقريب نفعو حاصل ڪريو

انويسٽال اڪائونٽ سمورن نفعي بخش خاصيتن جو حامل آهي جيڪي هر ايگزيڪيوٽو، واپاري، گهريلو خاتون يا گهٽ بچت وارن ماڻهن کي شيئرز يا سيڪيوريٽيز ۾ سرمائيڪاري جي لاءِ گهرجن

- گهٽ ۾ گهٽ ڊپازٽ هڪ لک (١٠٠,٠٠٠) روپيا
- شيئرز جي پورٽ فوليو جو ماهرانہ انتظام
- اختياري (Discretionary) يا غير اختياري (Non-Discretionary) اڪائونٽ
- اوهان جڏهن چاهيو پنهنجو شيئرز پورٽ فوليو چيڪ ڪرايو.

اڄ ني
انويسٽال
انويسٽمنٽ اڪائونٽ
کوليو

نيشنل ڊيولپمينٽ فنانس ڪارپوريشن
مهارت اسان جي- منافعو اوهان جو
NDFC
ملڪيت حڪومت پاڪستان

اين. ڊي. ايف. سي. جون برانچون فون نمبر سميت:
ڪراچي 2632201 لاهور 6301136 اسلام آباد 811712 راولپنڊي 427849 ايبٽ آباد 2978 فيصل آباد 28952 گجرات 29457 گجرانوالا 218159 ملتان 74633 رحيم يار خان 5369 سکر 22496 ساهيوال 3431 سيالڪوٽ 85248 حيدرآباد 23211 لاڙڪاڻو 42487 ميرپورخاص 61667 ميرپور (آزاد ڪشمير) 2594 جهلم 3927 ڊي. آءِ. خان 3432 پشاور 276257 ٽيڪسيلا 2939 ڪوئيٽا 61716
قانون موجب زڪوات ۽ ود هولڊنگ ٽيڪس ڪاٽيو ويندو.

ڪيپيٽل مارڪيٽ ڊويزن ٽين منزل، اين. ڊي. ايف. سي بلڊنگ، 158 / آر. طارق روڊ، پي. اي. سي. ايچ. ايس. ڪراچي
فون، 4532438-4532437
فيڪس، 36-4532435

آپ کی خوشحالی کے لیے ایک نیا منصوبہ

اس اسکیم میں کم از کم دس ہزار اور زیادہ سے
زیادہ جتنی رقم چاہیں جمع کرائیں اور متوقع
منافع ۱۶٫۳۲ فیصد سالانہ کے حساب سے حاصل کریں

جمع شدہ رقوم پر حکومت پاکستان کی ضمانت

آپ کی خدمت ہمارا افتخار
نیشنل بینک آف پاکستان

ہیڈ آفس : آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی۔ پاکستان
Telephones: 2417989 - 2416781 - 10 lines Ext: 405
Fax: 2421236 - Telex: 23732 NBP PK

UNITED

PID-I-32/94