NTHLY WAIJ KARACHI

وِڻُ ويڄن وَٽِ، جي سِڪين تہ سَڪهو تيين (شاهہ)

ماهوار

ويڄ

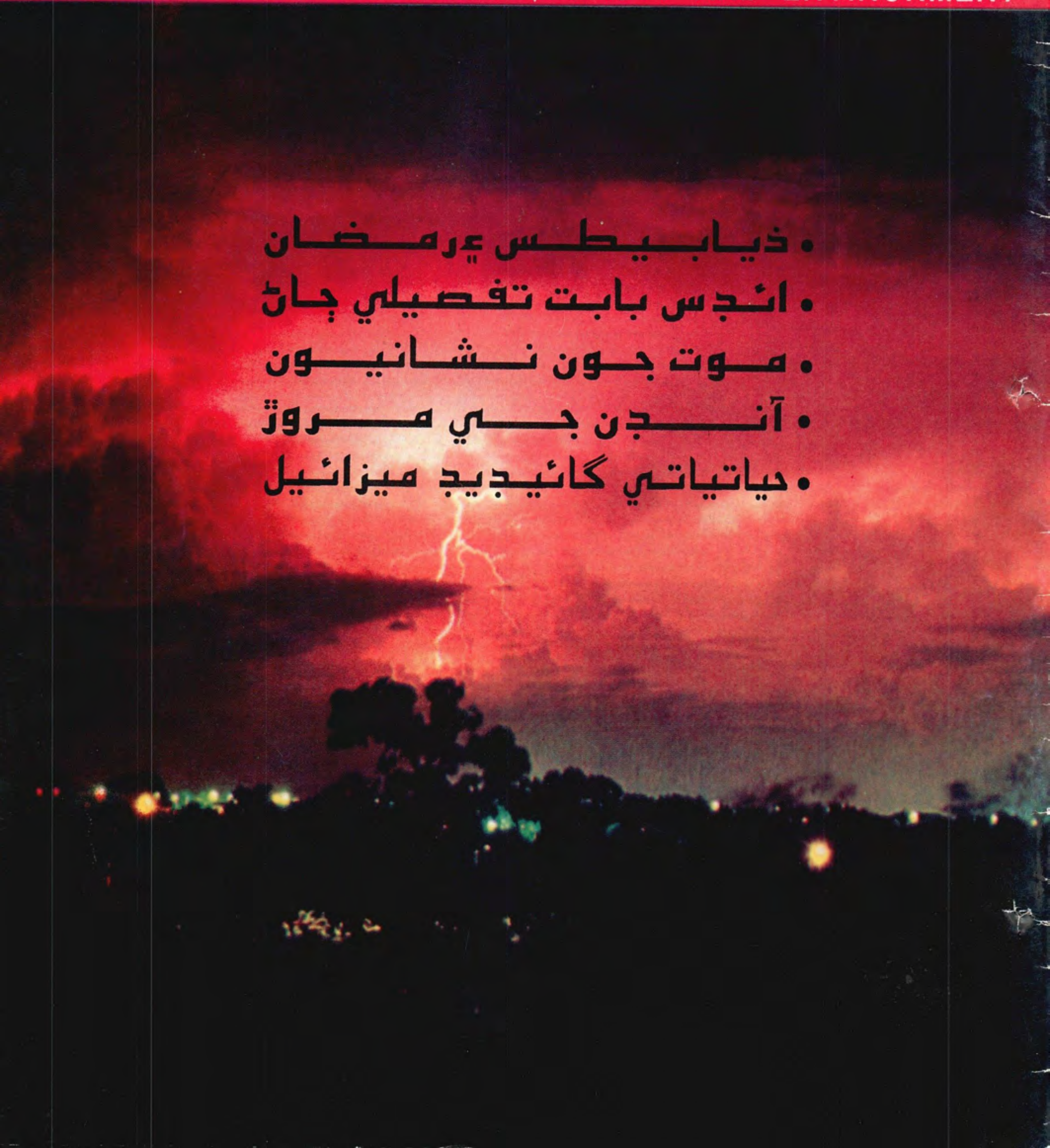
ڪراچي

95/8

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

...AZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

ABC CERTIFIED



- ذيابيطس ۽ رمضان
- ائڊس بابت تفصيلي ڄاڻ
- موت جون نشانيون
- آنڊن جي مروڙ
- حياتياتي گائيڊيڊ ميزائيل

وزير اعظم
محترم بينظير ڀٽو
جو تحفو

ننڍن هارين لاءِ آسان شرطن تي قرض جون سهولتون

زرعي ترقياتي بئنڪ جي

ڪسان بينڪنگ

- پئداواري ۽ ترقياتي ڪمن لاءِ ڊگهي ۽ مختصر مدت لاءِ قرض
- خصوصي ڪسان بئنڪنگ ڪائونٽر • مستعد ۽ خوش اخلاق عملو
- خصوصي ڪسان موبائيل ڪريڊٽ آفيسر، جيڪي هارين کي سندن دروازي تي چاڻ ۽ سهولتون پهچائيندا

پاڪستان جي ڳوٺاڻي زندگي ۾ خوشگوار انقلاب جي علمبردار

ڪسان بينڪنگ

ڪسان دوست — پاڪستان دوست

زرعي ترقياتي بئنڪ پاڪستان

MONTHLY WAIJ KARACHI
وڻ ويڻ وٽ، جي سڪين تہ سگھو ليين (شاهہ)

ABC CERTIFIED

ماهوار
ويج
ڪراچي
سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو
THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

مُلهہ في ڪاپي 12 رپيا
سالياني چندو ھڪ سؤ رپيا (خاص اشاعتن سوڌو)

جلد -5، نمبر -8

فهرست

1. اوهان جي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	3
2. وچڙندڙ مرض ۽ اسانجو معاشرو	ايڊيٽوريل	7
3. ويج هيلٿ پروموٽرز فورم	ادارو	9
4. ٻارن ۾ ڪنگهہ ۽ زڪام جي حالت ۾ ڇا ڪجي		10
5. ذيابيطس ۽ رمضان	ڊاڪٽر اير زمان شيخ	13
6. وچڙندڙ جنسي بيماريون (ائڊس بابت تفصيلي ڄاڻ)	ڊاڪٽر شرف علي شاهہ	16
7. آنڊن جي مروڙ	ريٽا ڪارٽر / ڊاڪٽر اشفاق علي ٽالپر	21
8. حياتياتي گائيڊيڊ ميزائيل	ڊاڪٽر عبدالرشيد لاکو	26
9. موت جون نشانيون	ڊاڪٽر محمد عالم سومرو	29
10. دماغ جا معاملا.	ڊاڪٽر پرڪاش دولتاڻي	33
11. ننڊ نہ اچڻ	عبدالله هاشمي / ڊاڪٽر اير. اي حئي ميمڻ	35
12. الزهائيمرز مرض	سنڌيڪار: شبانہ منگي	37
13. بيوٽي ڪلينڪ	انچارج - ڊاڪٽر شرف علي شاهہ	40
14. ذيابيطس ۽ پنڊ	سنڌيڪار: اسحاق قل	41
15. ميون جي استعمال سان بيمارين کان بچاءُ	حبيب الرحمٰن گاد	46

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:

غلام مصطفيٰ لغاري

اسپيريل ڪمپيوٽر ڪمپوزرس

ڪمرو نمبر 53 بلاڪ اي، معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ ڪراچي، فون 7526716

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

سرپرست
پروفيسر علي محمد انصاري
ايڊيٽر انچيف (اعزازي)
ڊاڪٽر قاضي عبدالشڪور
ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)
ڊاڪٽر اقبال احمد ميمڻ
ايسوسيئيٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر
ڊاڪٽر محمد زمان شيخ
ايڊيٽر / مئنيجنگ ايڊيٽر
ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوکر
ايڊيٽوريل بورڊ
اعزازي سيڪريٽري
ڊاڪٽر شمس سومرو (ڪراچي)
اعزازي ميمبر
ڊاڪٽر ممتاز مهر (ڪراچي)
ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)
ڊاڪٽر شرف علي شاهہ (ڪراچي)
ڊاڪٽر يارمحمد شيخ (لاڙڪاڻو)
ڊاڪٽر عبدالغفور قادري (ڪراچي)
ڊاڪٽر غلام نبي ڏيٻر (نوابشاهہ)
ڊاڪٽر رفيق سومرو (شڪارپور)
ڊاڪٽر غلام مجتبيٰ ميمڻ (ڪراچي)
ڊاڪٽر خير محمد پيرزادو (ڪراچي)
ڊاڪٽر امان الله منگي (ڪراچي)
باني ٻيلي
جي. ايم. لغاري
خاص لکيڙهہ لاءِ
سليم حيدري
سرڪيوليشن مئنيجر
اختر علي عباسي

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

نزلہ، زکام اور کھانسی عام موسمی بیماریاں ہیں، جن کا کوئی ضابطۂ اخلاق نہیں اور نہ ان کے مزاج میں صِنف، جنس یا عمر کا کوئی احترام ہے۔
اِنہیں معمولی شکایات سمجھ کر اِن کی حوصلہ افزائی نہ کیجیے اور اس سے پہلے کہ یہ آپ کے نظامِ صحّت پر اثر انداز ہوں سُعالین لیجیے تاکہ ان کی شدّت اور پیچیدگی سے محفوظ رہیں۔

نباتاتی اور طبعی

سُعالین
سب کے لیے
موثّر قدرتی علاج

نزلہ، زکام، کھانسی اور گلے کی خراش کی مفید دوا

مدینۃ الحکمۃ تعلیم، سائنس اور ثقافت کا عالمی منصوبہ۔
آپ ہمدرد دوست ہیں۔ اعتماد کے ساتھ مصنوعاتِ ہمدرد خریدتے ہیں۔ جائز منافع بین الاقوامی شہرِ علم و حکمت کی تعمیر میں لگ رہا ہے۔ اس کی تعمیر میں آپ بھی شریک ہیں۔

Adarts-SUA-3/95-R

اوهان جي راءِ

پڙهندڙن جا خط

صحت ڪاتي جا عملدار ڌيان ڏين

تازو پرچو خريد ڪيم. هن ۾ جيڪي مضمون آهن سي سڀ پسند آيا مگر انهن جي تشريح ڪانهيءَ ڪو مڪمل علاج يا طبي مشورن جي ڪمي آهي ۽ ٿي صفحا مخصوص ڪري اوهان مريضن جي پڇيل سوالن مطابق علاج تجويز ڪرڻ ۽ عورتن ٻارن جي بيمارين متعلق ڪو تفصيلي سلسلو شروع ڪري سگهو ٿا. هن پرچي ۾ يوناني حڪيمن لاءِ به جڳهه مخصوص ڪريو ته بهتر ٿئي. هوميوپيٿڪ ڊاڪٽرن کي به هن ۾ شامل ڪري رسالي کي اڃا به سگهارو ڪري سگهو ٿا. طبي ڪتابن جو ڪٿي به ذڪر ڪونهي. مضمونن ۾ ڪٿي به صحيح سڃاڻپ يا مڪمل مشورو ڪونهي. بس آخر ۾ ڊاڪٽر سان مشورو لاءِ چئي اوهان جٽڪ ڳالهه نٽائي ڇڏيو ٿا. ڪٿي به ٻهراڙي جي ڪمپائونڊر يا ڊسپينسر ڊاڪٽرن ۽ اسپتالن ۾ ڊاڪٽرن جي لاپرواهي، دوائن جي کوٽ ۽ ماهر ڊاڪٽرن جي بي رحم طبيعتن جو ذڪر ڪرڻ مناسب نه سمجهيو آهي. اسان جهڙي ٻهراڙي وارن مارو ماڻهن کي علاج جي ڪا به سهوليت ڪونهي. ٻهراڙي جون مسڪين عورتون سوين بيمارين ۾ مبتلا هجن ٿيون، پر ان جي باوجود انهن لاءِ ڪٿي به دائي يا ليڊي هيلٿ وزيٽر جو بندوبست ڪونهي. ڪيتريون عورتون ويم دوران مريو وڃن يا اپاهج ۽ دائم المريض ٿي، پيرن فقيرن ۽ جنائي ماڻهن جي وهمن ويساهن ۾ مريو وڃن. اوهان کي اهڙا مضمون ڇپڻ گهرجن جن مان گهٽ پڙهيل ماڻهو به فائدو حاصل ڪري سگهن. مون جو ڪجهه لکيو آهي منهنجي سوچ ۽ سمجهه مطابق ٻهراڙي جي رهواسي هارين، مزدورن ۽ هن صدي جي پيڙاءَ ۾ پيڙيل غريب ابوجهه عوام جي شعوري تقاضا مطابق لکيو آهي.

سنڌ جي ٻهراڙي بلوچستان، ٿر، ڪوهستان، لس ٻيلو، ۽ سنڌ جي شهر علائقن ۾ به اڃان ماڻهو وهمن وسوسن، شرڪ، قبر پرستي، جوڳين، ڀوپن ۽ نقلي پيرن فقيرن جي چڪر ۾ اچي عورتن جي "هسٽريا" ۽ ٻين مرضن کي يا نوجوانن جي ڊپريشن ٽي. بي يرقان (سائي) هيانچو وغيره لاءِ به اوليائن جي خاڪ ڏيئي جو تيل يا جنائي فقيرن جي ڌاڳي سڳي ۾ ويساهه رکي مريض کي قبر داخل ڪرايو ڇڏين. جنائي فقير ۽ مصنوعي سيد پير جيڪي وڏو مڇ ٻاهه جو ٻارائي الله تومار ڪري مريض تي لڪڻ وسائي، جن جي ڪڍڻ بهاني اڃا مرض کي وڌايو پنهنجي پيٽ ڀرڻ لاءِ ڪڪڙ ڇيلا کهرائي انهي بيمار جي لاڳ (فيس) هزارين روپيه يا مال ڏڳو ڪاهيو وڃن. اڄڪلهه به ٻهراڙي ۾ اهو عام رواج آهي.

ڪٿي ڪٿي نيون ڊسپينسريون به قائم ٿيون آهن. مگر اتي ڪو به ڪواليفائيڊ

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

ڊاڪٽر ڪونهي. ڪونين جي گوري يا پينسلين جي انجيڪشن ٻه ملهه ڪانسواءِ ڪونه ملندي ڊسپينسر صاحب ايم.بي. بي.ايس ڪان ٻه وڌيڪ رعب تاب ڏيکاري ويچاري مريضن جو ستياناس ڪيو ڇڏي. جن ڊاڪٽرن يا نرسن جي ڪٿي مقرري هوندي ٻه سهي مگر اوهان ڪي اتي ڪوبه عملو سواءِ مفت جي پگهارن کڻڻ جي رواجي خدمت ڪندي ڪونه ملندو. هر ڪو پنهنجي مفادن ۽ لالچ ۾ قاتل آهي ضلعي جو وڏو آفيسر ڊي. سي يا صحت کاتي جو ڊي. ايچ. او پنهنجي آفيس ڪانسواءِ ڪٿي ٻي جاءِ تي ڪونه ملندو. هيئين عملي کان ماهوار ڀتو ۽ ٻيا تحفا وصول ڪرڻ جو عمل ٻه تيز آهي جا اوهان اهڙي ڪم چور ڊاڪٽرن يا ماڻهن جي صحت سان هٿ چراند ڪندڙ عملي ۽ جملي ڊگرين وارن عطائي ڊاڪٽرن ۽ حڪيمن خلاف ڪو ايڊيٽوريل نوٽ لکي پنهنجي فرض ادائي نٿا ڪري سگهو. بحيثيت ڊاڪٽر ۽ صحافي اوهان تي ٻه هي فرض عائد ٿئي ٿو ته ڪو آواز اٿاري حڪومت کي آگاهه ڪريو نه ته قيامت ڏينهن اوهان ٻه صحت کاتي ۾ رهي غريبن جي دانهن ڏانهن توجهه هٽائي انهن جي قطار ۾ شامل ٿي گناهه جو ارتڪاب جا مستحق ٿيندا.

هڪ مظلوم سنڌي

سيد نادر علي شاهه "فراق"

نوابشاهه(سنڌ)

سائين نادر علي شاهه صاحب-

خط جي پڇاڙي ۾ لکيل ڳالهه کان ڊڄي في الحال اوهان جي خط ۾ بيان ڪيل سموريون حقيقتون شايع ڪري رهيا آهيون ۽ اوهان جي شڪايتن جا ڪجهه مختصر جواب هيٺ عرض آهن.

1. اوهان لکيو آهي ته ويڄ ۾ بيمارين جي علاج لکڻ کان نتايو ٿو وڃي. سائين منهنجا ڪنهن به بيماري کي سڃاڻڻ لاءِ علاج جي ايليوپيٿڪ طريقه ڪار ۾ 3 شيون اهم هونديون آهن (الف) مرض جي هسٽري يا مريض واتان بيان ڪيل شڪايتون (ب) جسماني تپاس (پ) ليبارٽري ٽيسٽون.

اسان اگر ويڄ کي موڪليل سوال پڙهي ۽ دوائون لکڻ شروع ڪريون ته اها ڳالهه اڌوري ٿيندي جو ته خط ۾ ڪوبه ماڻهو مرض جي هسٽري ۽ مرض شڪايتون ته لکي سگهي ٿو پر اسان ان جو جسماني معائنو ۽ ليبارٽري تپاسون ته ڪونه ٿا ڪري سگهون. تنهن ڪري ائين ڪنهن به بيماري جي اڻپوري يا غلط تشخيص به ٿي سگهي ٿي ۽ غلط تشخيص جي نتيجي ۾ ماڻهو غلط دوائون واپرائي الٽو جسماني صحت جو نقصان به ڪري سگهن ٿا.

ويڄ ۾ اسان صرف جسماني ۽ ذهني مرضن بابت بنيادي ڄاڻ ۽ بيمارين جي روڪٿام بابت ماڻهن کي ٻڌائي سگهون ٿا ۽ اسان ڪڏهن به هن رسالي کي علاج معالجي طور استعمال ڪرڻ جي دعوي ڪونه ڪئي آهي. ان ڪري جڏهن به دوا استعمال ڪجي ته ان کان اڳ ۾ ڊاڪٽر پاران بيماري جي تشخيص ضروري آهي جيڪا مٿي بيان ڪيل ٽنهي ڳالهين کان پوءِ ٿي سگهي ٿي. اميد ته اوهان لاءِ هر ڳالهه واضح ٿي ويئي هوندي.

2- يوناني حڪيم يا هيميوپيٿڪ اگر ڪي مضمون موڪليندا ته اسان انهن جي آجيان ڪنداسين پر اهي صرف بيمارين جي روڪٿام ۽ بنيادي ڄاڻ بابت هئڻ گهرجن باقي ويڄ ۾ اسان ڪنهن به طريقه ڪار جو علاج ڪونه ڇپينداسون جو ته اهو اسان جي پاليسي خلاف آهي.

3- اوهان جيڪي صحت عامه جي مسئلن بابت شڪايتون لکيون آهن اسان اوهان سان ان تي سئو سيڪڙو متفق آهيون. اسان اڳ ۾ به ڪيترا ڀيرا انهن مسئلن تي لکي چڪا آهيون. جيڪي شايد اوهان جي نظرن مان نه گذريو هجي ۽ آئنده به انشاءالله لکندا رهنداسون ۽ دعا ڪنداسون ته اسان جي صحت کاتي وارن کي ۽ هر کاتي کي الله سائين سڌي رستي تي هلڻ جي توفيق عطا فرمائي-آمين-

"ادارو"

هنجو سنڌي ٻولي جو لفظ آهي يا نہ؟

جيئن رسالو اٿلايو پراسٽيٽ تي ايم سرفراز سومرو جو مضمون ڪليو. جيئن جو ٻه ٽي لائنون پڙهيون ته پنهنجو مضمون ٻه وسري ويو. پراسٽيٽ وارو سڄو مضمون پڙهيو جيڪو ڏاڍو وڻيو. ان لاءِ سرفراز صاحب کيرون لهڻيون ان سان گڏوگڏ بواسير تي مضمون ٻه تمام گهڻو وڻيو. ٻين مضمونن جي سليڪشن ٻه تمام گهڻي وڻي جيڪي وقتائتا ۽ عام ماڻهو جي معلومات لاءِ ڏاڍا سٺا هيا. اميد ته آئنده ٻه اهڙا ئي سٺا مضمون ڏيندا رهندا.

توهان منهنجي مضمون جو عنوان "انساني جسم تي محن انسانيت جا احسان" مان بدلائي "انسان هنسجي تي انسانيت جي مهندار نبي ڪريم (صلعم) جا احسان" واري نالي سان ڏنو آهي. جيڪو مونکي سمجهه ۾ نه پئي آيو. منهنجو والد صاحب ۽ اسان جو هڪ استاد محترم سائين پروفيسر قمر ميمڻ (ڊائريڪٽر مهراڻ اڪيڊمي) جن جي

حياتي سنڌي ادب پڙهائيندي، لکندي ۽
پبلشنگ ڪندي گذري آهي انهن کي به
اهو لفظ ڪجهه ڪرو لڳو.

ڊاڪٽر صاحب ڇا توهان مونکي مطمئن ڪندا ته اهو لفظ "هنسچو" ڪهڙي ٻولي جو آهي ۽ ڪهڙي ڊڪشنري ۾ ملي ٿو ان لفظ جي معنيٰ ۽ مفهوم ڇا آهي؟ ڇا لفظ صحت هڪ عام فهم لفظ نه آهي جيڪو هر هڪ لکي پڙهي ۽ سمجهي سگهي ٿو. اڄڪلهه دنيا ترقي ڪري رهي آهي. سنسڪرت ٻولي ان ڪري ختم ٿي وئي جو ان نوان لفظ پاڻ ۾ جذب نه ڪيا ۽ اسان وري پنهنجي پراڻي شاهه ڀٽائي رحمة الله جي رسالي واري زبان جيئري ڪرڻ چاهيو ٿا. اها به سني ڳالهه آهي.

مان ماهر لسانيات ته نه آهيان پر مان سمجهان ٿو ته جيڪڏهن پنهنجي سنڌي زبان کي ترقي وٺرائڻ، وڌائڻ ٻين تائين پهچائڻ آهي ته پوءِ اهڙا لفظ استعمال ڪجن جيڪي انهن لاءِ نا آشنا نه هجن. جيڪڏهن توهان کي لکيل هي تنقيد ڏکي لڳي آهي ته ناراض نه ٿيندا هوندئه به جڏهن ڪنهن رسالي جي ايڊيٽر ڏانهن تنقيد وارو خط لکبو آهي ته شايد ردي جي ٽوڪري جي حوالي ٿي ويندو آهي. مونکي يقين آهي ته توهان وٽ ردي جي ٽوڪري نه هوندي.

ڪجهه ٻيا مضمون جيڪڏهن موڪليان ته جڳهه ڏيندا يا جيستائين موڪليل مضمون شايع نه ٿين تيستائين آرام ڪيان.

تقط توهان جو ڀاءُ

ڊاڪٽر ايم اي حئي ميمڻ

محلا مست علي شاهه واڪوڊر شڪارپور

محترم ڊاڪٽر ايم اي حئي ميمڻ صاحب

ظاهري ردي جي ٽوڪري ڪان سواءِ به هڪ ردي جي ٽوڪري هوندي آهي جيڪا هر شخص جي ذهن ۾ هوندي آهي. تحت الشعور يا Sub-Concious اهو ذهني ماڳ آهي، جتي يادگيرين جو گدام هوندو آهي. بهرحال اوهان کي لفظ "هنسچو" ڏاريو يا اکرو لفظ لڳو آهي جيتوڻيڪ اهو لفظ هڪ عام واهپي وارو (Common) لفظ آهي. ٺيٺ سنڌي زبان ۾ هڻ سچو لفظ صحت يا انگريزي لفظ Health کان وڌيڪ جامع ۽ پنهنجي معنيٰ پاڻ ادا ڪندڙ لفظ آهي. هنسچي جو مفهوم توڙي مطلب آهي جسم جي مڪمل صحتمندي. هي سنڌي لفظ اسان جي ٻهراڙين ۾ عام آهي. ٿي سگهي ٿو ته اوهان جي تر واري علائقي يا ان جي ويجهڙائي ۾ هي لفظ ڪتب نه ايندو هجي هي ڪو متروڪ يا پراڻو لفظ نه، ۾ هر لحاظ کان هي هڪ جيئرو جاڳندو ۽ عام طور تي واهپي ۾ ايندڙ لفظ آهي مثال طور جيڪڏهن ڪو ماڻهو هڪ اک، ٽنگ يا هٿ کان معذور هجي يا ڪنهن بيماري سبب ڪنهن اهم سرشتي جي ناڪري جو شڪار هجي ته ان کي مڪمل صحتمند ماڻهو ته ڪونه چيو ويندو تنهنڪري مڪمل صحتمندي کي لفظ هنسچو چڱي طرح واضح ڪري ٿو. اميد ته اوهين هاڻي پنهنجي دوستن، استادن ۽ والدين کي چڱي طرح سمجهائي سگهندا.

ويچ جي هڪ سنڌي زبان جي گهڻ گهري اداري طور اها به جوابداري ۽ قومي فرض آهي ته اسين عام ڊڪشنرين ۾ ڪتب ايندڙ لفظن ڪانسواءِ علمي طرح ڪم ايندڙ ڪارائتن سنڌي لفظن کي رائج ڪريون ته جيئن سنڌي ٻولي جي شاهوڪاري ۽ وسعت پڙهندڙن توڙي اسان جي مانوارن لکندڙن تي واضح ٿي سگهي، جن ۾ اوهان به شامل آهيو. توهان ڪڏهن جاپان ته گهمي ڏسو جن سڄي ساري ٽيڪنالاجي پنهنجي ٻولي ۾ اپنائي آهي ۽ دنيا ۾ جاپاني پنهنجو مثال پاڻ آهن- پرايو محل ڏسي پنهنجي جهوپڙي نه ڊاهيو اوکي ويل ڪم اچي سگهي ٿي.

اوهان جي مضمونن کي اسان ڀليڪار يا توهان جيبولي ۾ "خوش آمديد" خوش آمديد چونداسون - اميد ته لکندا رهندا- توهان جو هڪ مضمون هن پرچي ۾ به شامل آهي.

"ادارو"

اهو رسالو هر ماڻهو کي پڙهڻ کهرجي

احوال ته انهي ڏينهن ڊاڪٽر رفيق سومرو صاحب مونکي "ويچ" رسالو ڏنو، سچ پچ ته هن مونسان وڏا قرب ڪري ڇڏيا. "ويچ" جي معياري مواد مونکي ڏاڍو متاثر ڪيو. جنهن جي نتيجي ۾ مان پاڻ کي توهان جي سٿ ۾ شامل ڪرڻ لاءِ ميمبر شپ فارم ڀري موڪلي رهيو آهيان. اميد ته پنهنجي "ڪاروان" ۾ مونکي ضرور شامل ڪندا.

تاثر: ويچ پڙهڻ کانپوءِ مونکي احساس ٿيو ته اهو رسالو هر ماڻهو کي پڙهڻ گهرجي. ۽ جيڪو ويچ کان وانجهيل آهي ان لاءِ لطيف رح سائين جي شعر جو سهارو ٿو وٺان ته:

هئين ته ويجهن وٽ -
پر تون ڪيئن جيءَ جي جڏو ٿئين
سر ڏئي ۾ سٽ -
ڪوهه نه ڪيئي ڊٻڙا.

سدائين گڏ.

ڊاڪٽر وزير احمد گهنجو

ڊاڪٽر صاحب:
خط لکڻ لاءِ ٿورا فورم لاءِ توهان جي ميمبر شپ اکين تي- اميد ته ڪيل وچن ضرور پاڙيندا.

"ادارو"

ويچ فورم ۾ شرڪت

احوال ته آئون ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جو ميمبر ٿيڻ چاهيان ٿو ته آئون حلف نامون پري توهان ڏي موڪلي رهيو آهيان اميد ته مونکي ميمبر ڪندا.

خادم حسين شيخ
شهر ڪيڏڻ ضلعي بدين

سائين-
خط لکڻ ۽ فورم ۾ شرڪت لاءِ مهرباني.

"ادارو"

ويچ فورم ۾ شرڪت

ويچ اسان جي ٻهراڙي جي غريب ۽ مظلوم ماڻهن جي صحت علاج معالجي ۽ بيماري جي باري ۾ تمام ڪارائتو ۽ مفيد معلومات مهيا ڪري رهيو آهي ان لاءِ به توهان کي وڌايون هجن.
آئون توهان هن بزم ۾ به پهريون پيرو شريڪ ٿي رهيو آهيان ان اميد سان ته بهتر موٽ ملندي مان توهان ڏانهن "ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم" جي ميمبرشپ جو ڪوپن موڪلي رهيو آهيان اميد ته پنهنجي سفر جو ساٿي بڻائيندا مهرباني.

عدل خان ولد بدوخان سهتڙو
ٽنڊو الهيار

سائين-
سٺ ۾ شرڪت لاءِ اسان توهان جي آجيان ڪريون ٿا- ويچ جا اوهان کي جيترا پراڻا شمارا کپن لکي موڪليو ته وي پي ذريعي موڪليون.

"ادارو"

دير سان پهتل خط

سنڌ ۾ پهريون طبي نوعيت جو رسالو ويچ گذريل سال کان وٺي وڏي ذوق سان پڙهندو اچان. ٽوٽي جو مان زرعي انجنيئرنگ جو شاگرد آهيان پر بيمارين بابت ڄاڻ حاصل ڪرڻ منهنجو مشغلو رهيو آهي. وڌ کان وڌ سائنسي ڄاڻ يا طبي ڄاڻ حاصل ڪرڻ جي شوق مونکي هر قسم جي سائنسي، طبي، انجنيئرنگ رسالي وٺڻ تي مجبور ڪيو آهي. ٻين تائين معلومات پهچائڻ لاءِ ۽ اسان جي ڳوٺ ۾ سائنسي بيداري جي سلسلي ۾ مون ۽ منهنجن دوستن "سائنسي ۽ تعليمي سوسائٽي" قائم ڪئي آهي. هڪ سماجي ورڪر جي حيثيت سان به مان چاهيان ٿو ته معاشري ۾ براين سان گڏوگڏ بيمارين خلاف به مؤثر جهاد ڪريان. رسالي ۾ ڏنل ڪالم پري موڪلي رهيو آهيان. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته ڪنهن دماغ جي ماهر ڊاڪٽر جو انٽرويو ڏيو ته بهتر رهندو. اندرون سنڌ ۾ ڪوبه دماغي بيمارين (نفسياتي ڪانسواءِ) جو ماهر ناهي. جنهن ڪري مرضن ۾ ڪيترين ئي پيچيد گيون ٿين ٿيون.

محمد هاشم ميمڻ
ضلعو دادو.

سائين-
توهان جي ڏنل تجويزن تي ضرور عمل ڪبو. اوهان جو خط دير سان شايع ڪري رهيا آهيون. انلاءِ معذرت خواهه آهيون.

"ادارو"

ٻهراڙي ۾ رسالو متعارف ڪرائڻ چاهيان ٿو

نيڪ تمنائن ۽ پرخلوص دعائن ڪانپوءِ لکجي ٿو ته اوهان جو رسالو پڙهيم ايتري ته ڄاڻ ملي ۽ ايترو مستفيد ۽ ايڏو خوش ٿيس جو بيان ڪرڻ کان قاصر آهيان. اهڙي رسالي صحت بابت اشاعت ڪرڻ تي مبارڪ باد قبول ڪندا. آءٌ ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جو فارم پري رهيو آهيان. منهنجي ميمبري گرانٽ ڪندا ته ٿورائتو رهندس.
وڌيڪ عرض ته آءٌ رسالي ڇهه ماهي خريدار ٿيڻ چاهيان ٿو ان لاءِ مون کي ڇا ڪرڻ گهرجي. رسالو دادو شهر مان به آساني سان به ملي ويندو آهي جيئن ته آءٌ اصل ڳوٺ محمد يوسف چنه تعلقه ڪي اين شاهه جو رهندڙ آهيان مگر خانگي سروس دادو شهر آهي. آءٌ ٻهراڙي ۾ رسالو متعارف ڪرائڻ چاهيان ٿو.

فقط خادم ڏاتل خان چنه
پوسٽل ايڊريس: ڪچهري روڊ دادو تعلقه دادو، ضلعو دادو.

ادا-
توهان 6 مهينن جي مقرر ڪيل في بئنڪ ڊرافٽ ذريعي ويچ ۾ شامل سالياني خريداري فارم سان گڏ پري موڪليو. رسالو اوهان کي ملندو رهندو. ڳوٺ ۾ رسالي کي متعارف ڪرائڻ لاءِ توهان جا ٿورائتا رهنداسون ڇو ته هي رسالو اصل ۾ ٻهراڙي وارن دوستن لاءِ وڌيڪ ڪارائتو آهي.

"ادارو"

ايڊيٽوريل

وچڙندڙ مرض ۽ اسان جو معاشرو

دنيا ۾ اڄڪلهه مختلف طريقن سان هڪ انسان مان ٻئي انسان ۾ منتقل ٿيندڙ (وچڙندڙ) مرض ڪافي وڌي ويا آهن، جن مان ڪي انتهائي هاڃيڪار ۽ جان وٺندڙ به آهن ته ڪنهن علاج معالجي سان صحيح نه ٿين جوڳا به. انهن مرضن جي علاج نه، پر صرف روڪٿام جي ضرورت آهي ۽ روڪٿام لاءِ وري عام ماڻهن ۾ صحت جي سجاڳي ۽ بيمارين جي بنيادي ڄاڻ ايتري اهم آهي جيتري حياتي لاءِ هوا ۽ پاڻي. سوچڻ جي ڳالهه اها آهي ته اها سجاڳي ڪيئن آڻجي ۽ ان لاءِ ڪهڙا طريقا اختيار ڪجن. ڇا صرف اخبارن، رسالن، ريڊيو ۽ ٽي. وي تي اشتهارن ڏيڻ ۽ مضمونن ڇپڻ سان سڄي ملڪ ۾ سجاڳي اچي سگهي ٿي. اسان وٽ خواندگي جي شرح ڇا آهي؟ ڪيترا ماڻهو لکي پڙهي سگهن ٿا؟ ڪيترا ماڻهو باقائدگي سان ٽي. وي ڏسن ۽ ريڊيو ٻڌن ٿا؟ انهن سوالن جو جواب هر فرد وٽ يقيناً الڳ الڳ هوندو پر ٿلهي ليکي ايترو چئي سگهجي ٿو ته اهي سڀئي طور طريقا مڪمل سجاڳي آڻڻ لاءِ اڻپورا آهن.

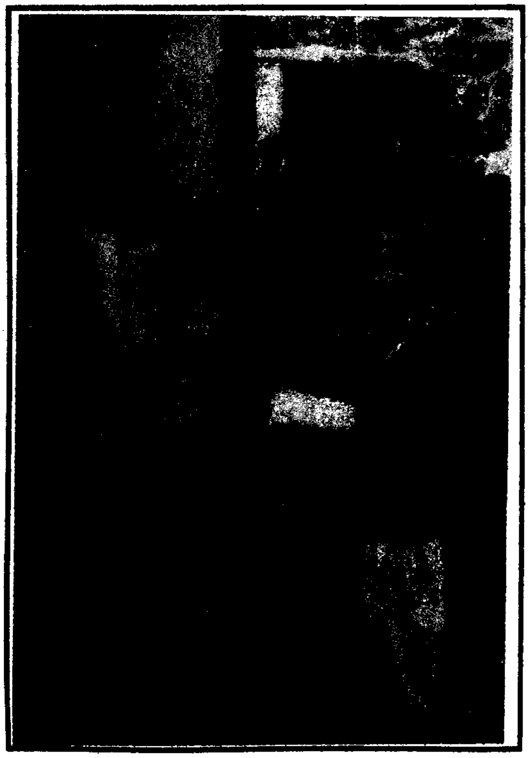
وقت جي ضرورت اها آهي ته اسان منجهان هر هڪ ان عمل کي تيز ڪرڻ لاءِ اڳتي وڌي سماجي ورڪر هجن يا مذهبي پيشوا، غير سرڪاري تنظيمون هجن يا سرڪاري کاتا، اجتماعي ۽ انفرادي طور جڏهن هر طبقي سان واسطو رکندڙ فرد صحت جي سجاڳي جو سنيهو ڪئي دردر نه پهچائيندو تيستائين هنن اٿر وبائن کان بچڻ ڏکيو آهي.

صحت واري عالمي اداري (World Health Organization) جي اڳ ڪٿي مطابق ايشيا ايندڙ وقت ۾ ايڊس جو جهنم بڻجي ويندو، جنهن ۾ اسان جو ديس به نمايان آهي. ان کان سواءِ ب قسم جي جگر جي سوزش جو مرض (Hepatitis - B) ته هن وقت به اسان وٽ عام ٿي چڪو آهي. انهن مرضن جي روڪٿام جو جامع سنيهو اسان پنهنجي مذهبي ۽ سماجي قدرن کي نظر ۾ رکندي ريڊيو، ٽي. وي ۽ اخبارن ۾ ڏيڻ کان به قاصر آهيون. مغربي ملڪن جي ميڊيا ته هر ڳالهه ڪليل لفظن ۾ بيان ڪري سگهي ٿي پر اسان وٽ اهو پيغام ڏاڍو مبهم طريقي سان نشر ڪيو پيو وڃي. نتيجي ۾ هر ڳالهه واضح نه هئڻ ڪري اسان جي معاشري ۾ مغرب جي ڀيٽ ۾ انهن مرضن ۾ ڦاسڻ جا وڌيڪ امڪان آهن. اسان جا نشرياتي ادارا جڏهن ايڊس لاءِ ڪا ڳالهه ڪندا آهن ته اها هميشه اڌوري هوندي آهي، جنهن ۾ هڪ ڪليل پيغام بدلي مبهم ڳالهيون هونديون آهن ڇو ته اها اسان جي معاشرتي مجبوري آهي پر انفرادي طور تي اسان اهي ڳالهيون هر ڪنهن کي چڱي نموني سمجهائي سگهون ٿا ان لاءِ ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته سرڪاري ۽ غير سرڪاري طور تي فردن جي انفرادي تربيت ڪئي وڃي. جيئن ان مسئلي کي چڱي طرح ڦهلائڻ ۽ ماڻهن کي سڌو سنئون موت جي منهن ۾ وڃڻ کان روڪين.

اميد آهي ته اسان جي سرڪار، غيرسرڪاري تنظيمون ۽ انفرادي طور تي هر فرد ان مسئلي تي سنجيدگي سان سوچيندو ۽ بهتر قومي مستقبل لاءِ ميدان ۾ اڳتي وڌندو.

"ادارو"

نئی انتخابی فہرست میں
اپنے نام کا اندراج ضرور کرائیں



نئی انتخابی فہرست میں ووٹروں کے نام کے اندراج کا کام جاری ہے۔ اس مقصد کے لئے الیکشن کمیشن کا عملہ گھر گھر جا کر فارم تقسیم کر چکا ہے۔ اگر کسی وجہ سے الیکشن کمیشن کا عملہ آپ تک نہیں پہنچ سکا یا آپ کو فارم نہیں مل سکا تو ۳۱ دسمبر ۱۹۹۵ سے پہلے فارم حاصل کرنے کے لئے آپ اپنے علاقے کے ڈپٹی الیکشن کمشنر، اسسٹنٹ الیکشن کمشنر یا متعلقہ اسسٹنٹ رجسٹریشن آفیسر سے رجوع کیجئے۔

الیکشن کمیشن کے عملے کو فارم مہیا کرنے میں تاخیر نہ کیجئے

صحیح انتخابی فہرست کی تیاری آپ کے تعاون سے

الیکشن کمیشن آف پاکستان

Midas

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

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

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

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

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

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

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

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

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

حلف نامي تي عزم

آءُ ______________ پٽ / ڌيءُ / زال ______________

پنهنجي رضا خوشي ۽ هوش حواس سان ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جو / جي ميمبر ٿيان ٿو /ٿي. آءُ ان 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 ______________

تعليم ______________

پيون مصروفيتون ______________

ائڊريس: ______________

____

ميمبر جي صحيح

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

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جي نون ميمبرن جي سڃاڻپ

114. سيد نادر شاهہ پٽ حاجي حبيب شاهہ، معرفت لونگ ابڙو دڪاندار مدينہ مارڪيٽ، نوابشاهہ.
115. پرويز احمد لاڙڪ پٽ حاجي خير محمد لاڙڪ، پوسٽ ۽ ڳوٺ پنجو ديرو، وايا نئون ديرو ضلعو لاڙڪاڻو.
116. عبدالشڪور ڪلهوڙو پٽ محمد خان ڪلهوڙو، معرفت وتايو فقير ميڊيڪل اسٽور قبہ اسٽاپ پوسٽ ڏڪاڻو بوزدار، تعلقو ٽنڊوالهيار.
117. محمد اڪرم شيخ پٽ شمس الدين شيخ، معرفت ٽاپ اسٽيچ ٽيلر ريشم گهٽي لاڙڪاڻو.
118. هوش محمد ڇڄڙو پٽ منظور علي ڇڄڙو ڳوٺ ۽ پوسٽ آفيس ڇڄڙا تعلقو قمبر علي خان ضلعو لاڙڪاڻو.
119. ڊاڪٽر امتياز علي ڪلوڙ پٽ محمد دائود ڪلوڙ، ڪلوڙ هائوس، ڪلوڙ محلو نزد سنڌ پنجاب گڊس ٽرانسپورٽ پنو عاقل سٽي ضلعو سکر.
120. ڊاڪٽر انيلا دائود پوٽو ڌيءَ محمد هاشم دائود پوٽو حيدرآباد.
121. مس نرگس ميمڻ ڌي محمد عرس ميمڻ، معرفت اختر علي ميمڻ، وارڊ نمبر ۴، ميمڻ محلا نزد پوسٽ آفيس بدين.
122. امتياز احمد پٽ الله بخش چنا، معرفت پٽائي ڪلينڪ وليد محلو، لاڙڪاڻو.
123. اخلاق احمد پٽ نجم الدين آگرو، هيرآباد ميڊيڪل سينٽر جيل روڊ هيرآباد، حيدرآباد.
124. ڊاڪٽر سريش ڪمار پٽ سپنو مل گهر نمبر بي / 333 سونارڪي گهٽي لاڙڪاڻو/ پٽائي ڪلينڪ وليد محلو لاڙڪاڻو.
125. آفتاب جعفراڻي پٽ عبدالعزيز جعفراڻي محمد بن قاسم لائبرري سجاول ضلعو ٺٽو، سنڌ.
126. اوڪو مل پٽ منروپ مينگهواڙ، گلاب ٽيلرنگ هائوس پوسٽ آفيس سامارو ٽائون ضلعو عمر ڪوٽ.
127. علم الدين پٽ خان محمد پنهور، ڳوٺ آگيڏنو پنهور تعلقو ۽ ضلعو ميرپورخاص، پوسٽل ائڊريس- دڪان نمبر -41 پاڪ ڪلاٿ مارڪيٽ ميرواهہ روڊ ميرپورخاص.
128. منور علي پٽ الله بخش عباسي، ڪوارٽر نمبر بي-73 پراڻي وحدت ڪالوني، حيدرآباد.
129. محمد نواز لغاري پٽ محمد حسن لغاري، معرفت عبدالجبار خاصخيلي، ڪلارڪ اسٽريٽ لائيٽ برانچ، ميونسپل ڪاميٽي خيرپور ميرس.
130. ڏاتل خان چنہ پٽ غلام قادر چنہ، پٽيشن رائيٽر ڪچهري روڊ سامهون مختيارڪار آفيس دادو، ضلعو دادو.
131. عدل خان پٽ بندو خان، معرفت سپر ميڊيڪل اسٽور چنبڙ ناڪو، ٽنڊوالهيار ضلعو حيدرآباد.
132. ڊاڪٽر آغا حبيب الرحمٰن پٽ آغا رياض الدين ڪڙي عطا محمد خان شڪارپور/ روم نمبر 93، هاسٽل نمبر 3، چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج، لاڙڪاڻو.
133. خادم حسين شيخ پٽ غلام علي شيخ، پوسٽ آفيس شهر ڪڏڻ ضلعو بدين.
134. اياز احمد پٽ شفيع محمد ڪنير، معرفت، حاجي عبدالغفور ڪنير دڪاندار نزد جناح ميدان، رتوديرو، ضلعو لاڙڪاڻو.

ٻارن ۾ ڪنگهہ ۽ زڪام جي حالت ۾ ڇا ڪجي

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم جي ميمبرن لاءِ مشورا

ڪنگهہ ۽ زڪام مان نمونيا ٿي سگهي ٿي جنهن جي ڪري هر سال ويهن ڪان ٽيهہ لک ٻار اجل جو شڪار ٿين ٿا (ان ۾ نمونيا ڪري مرڻ وارا اهي ڏهہ لک ٻار شامل نہ آهن جن جي بيماري جو سبب ارڙي يا خناق آهي ۽ انهن جو وبائي ٽڪن لڳرائڻ سان بچاءُ ممڪن آهي)

هتي ڄاڻايل چار بنيادي طبي پيغام، ٻارن جون قيمتي جانيون بچائڻ ۾ والدين جي مدد ڪري سگهن ٿا.

تمام والدين کي معلومات هجڻ گهرجي تہ ڪنگهہ ۽ زڪام ۾ ڇا ڪرڻ گهرجي ۽ ڪهڙي وقت ڊاڪٽر جي مدد طلب ڪجي ۽ تمام صحت جي ڪارڪنن وٽ نمونيا وکهي موت کي روڪڻ لاءِ گهٽ قيمت جون دوائون هئڻ گهرجن.

بنيادي ڄاڻ

1. جيڪڏهن ڪنهن ٻار کي ڪنگهہ هجي ۽ هو تيز تيز ساهہ کڻي رهيو هجي تہ هو خطري جي حالت ۾ آهي ۽ ڪيس هڪدم ڊاڪٽر ڏانهن وٺي وڃڻ ضروري آهي.
2. ٻارن کي پهرين ڇهن مهينن تائين مسلسل ماءُ جو کير پيارڻيو وڃي ۽ سيني ٻارن کي سٺي غذا سان گڏ ٽڪن جو مڪمل ڪورس لڳرايو وڃي جنهن ڪري کين نمونيا جي حملي کان بچائي سگهجي ٿو.
3. ڪنگهہ ۽ زڪام واري ٻار کي کاڌي پيتي جون شيون گهڻي مقدار ۾ ڏيڻ گهرجن.
4. ڪنگهہ ۽ زڪام واري ٻار کي ٿڌ کان محفوظ رکجي ۽ کيس اهڙي جڳهہ تي رکجي جتي صاف، تازي ۽ دونهين کان پاڪ هوا ميسر هجي.

تفصيلي ڄاڻ

1.

جيڪڏهن ڪنهن ٻار کي ڪنگهه هجي ۽ هو تيز تيز ساهه کڻي رهيو هجي ته هو خطري جي حالت ۾ آهي، ڪيس هڪدم ڊاڪٽر ڏانهن وٺي وڃڻ ضروري آهي.

** گهڻو ڪري ڪنگهه زڪام، گلي جي خراش ۽ نڪ وهڻ پنهنجو پاڻ ئي ٺيڪ ٿي ويندا آهن پر ڪڏهن ڪڏهن نمونيا ٿيڻ جي ڪري ٻار جي زندگي لاءِ خطرو پيدا ٿيو پوي. نمونيا سبب مرڻ وارن لکن ٻارن کي بچائي سگهجي ٿو بشرطيڪ والدين کي ڄاڻ هجي ته:

- ڪنگهه يا نزلو خطرناڪ انفيڪشن جي صورت اختيار ڪري چڪو آهي ۽ ڊاڪٽر جو مشورو ضروري آهي.
- ڪنگهه ۾ مبتلا ٻار جي والدين کي اها ڄاڻ هئڻ ضرور گهرجي ته ٻار کي ڪهڙي وقت ڊاڪٽر ڏانهن وٺي وڃڻ ضروري آهي جڏهن ته:

(الف) ٻار تيز تيز ساهه کڻي رهيو هجي (منٽ ۾ پنجاهه دفعا يا ان کان وڌيڪ)

(ب) ٻار جي ڇاتي جو هيٺيون حصو (سامهون واري پنهي پاسرائين جي وچ وارو هيٺيون حصو) اندر ساهه کڻڻ مهل ٻاهر نڪرڻ بجاءِ اندر وڃي رهيو هجي.

(پ) ٻار ڪا به شئي کائي پي نه سگهي.

- جيڪڏهن ٻار جو ساهه معمول جي مطابق آهي ته ڪنگهه زڪام جي تڪليف جو علاج گهر ۾ بغير دوا جي ڪري سگهجي ٿو.
- ڪنگهه ۽ زڪام جي لاءِ وڪامڻ وارين اڪثر دوائون يا ته بي اثر يا وري نقصانڪار هونديون آهن.

2.

ٻارن کي پهرين ڇهن مهينن تائين مسلسل ماءُ جو کير پياريو وڃي ۽ سيني ٻارن کي سٺي غذا سان گڏ ٽڪن جو مڪمل ڪورس لڳرايو وڃي جنهن ڪري ڪين نمونيا جي حملي کان بچائي سگهجي ٿو.

ٿڃ ڌارائڻ

- ماءُ جو کير وبائي بيمارين کان حفاظت فراهم ڪري ٿو. بوتل وسيلي کير پيئڻ واري ٻار کي نمونيا جي حملي جا امڪان ٿڃ ڌائڻ وارن ٻارن جي مقابلي ۾ ڀيٽا آهن ان ڪري ٻار کي پهرين ڇڻ کان ڇهن مهينن تائين صرف ماءُ جو کير پيارڻ گهرجي.

غذا

- جيڪڏهن ٻارن کي مناسب غذا تي پاليو وڃي ته عمر جي ڪنهن به حصي ۾ نمونيا جي ڪري سخت بيمار ٿيڻ يا مرڻ جا امڪان گهٽجي وڃن ٿا.

وٽامن اي

نارنگي، ميون ۽ سائين ڀاڃين مان حاصل ٿيندڙ وٽامن الف به نمونيا خلاف ت ڪجهه حفظ فراهم ڪري ٿي.

ٽڪا لڳرائڻ

ٻار کي وبائي مرضن کان بچاءُ جا ٽڪا عمر جي پهرين سال ۾ ئي لڳرائڻ گهرجن اهڙي طرح ٻار ڦڦڙن جي شديد بيمارين مثال طور ڪاري کنگهه، ٽي بي ۽ ارڙي جي خطرن کان محفوظ رهي ٿو.

هجوم

ٻار جي چوڌاري ميڙ يا هجوم سان به ڪنگهه زڪام جي بيماري ڦهلجي ٿي. رات جو صرف کير پياڪ ٻار ماءُ سان گڏ سمهي سگهي ٿو وڏن ٻارن کي الڳ سمهارڻ گهرجي.

3.

ڪنگهه ۽ زڪام واري ٻار کي کاڌي پيتي جون شيون گهڻي مقدار ۾ ڏيڻ گهرجي.

** گهر ۾ ٻار جو علاج ڪندي هيٺين ڳالهين تي خصوصي ڌيان ڏيڻ گهرجي.

غذا جاري رکجي.

کير پياڪ ٻار کي ڪنگهه ۽ زڪام دوران ماءُ جو کير پيارڻ مشڪل ٿي سگهي ٿو پر ماءُ جو کير ٻار کي وبائي بيمارين خلاف دفاع ۽ مناسب پرورش ۾ مدد ڏئي ٿو تنهنڪري بيمارين دوران ٻار کي هر هر کير پيارڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي ٻار جو نڪ صاف ڪرڻ سان ڪيس اڪثر کير آساني سان ڌائڻ ۾ مدد ملي ٿي جيڪڏهن ٻار کير نه ڌائي سگهي ته ڪيس ماءُ جو کير پيالي ۾ چمچي سان پيارجي. اهڙا ٻار جيڪي ماءُ جو کير استعمال نه ڪندا هجن، ڪين بار بار کائڻ جون شيون ڏجن. بيمارين ڪري بک نه لڳڻ ۽ گهٽ کائڻ ڪري سندن پرورش مناسب نه ٿي سگهندي آهي طبيعت ٺيڪ ٿيڻ کان پوءِ هڪ هفتو روزانو وڌيڪ مقدار ۾ کاڌو ڏيڻ گهرجي بيمارين کان پوءِ ٻار جو مڪمل صحتمند تڏهن شمار ڪيو ويندو جڏهن سندن وزن بيمارين کان اڳ وزن جي برابر ٿيندو.

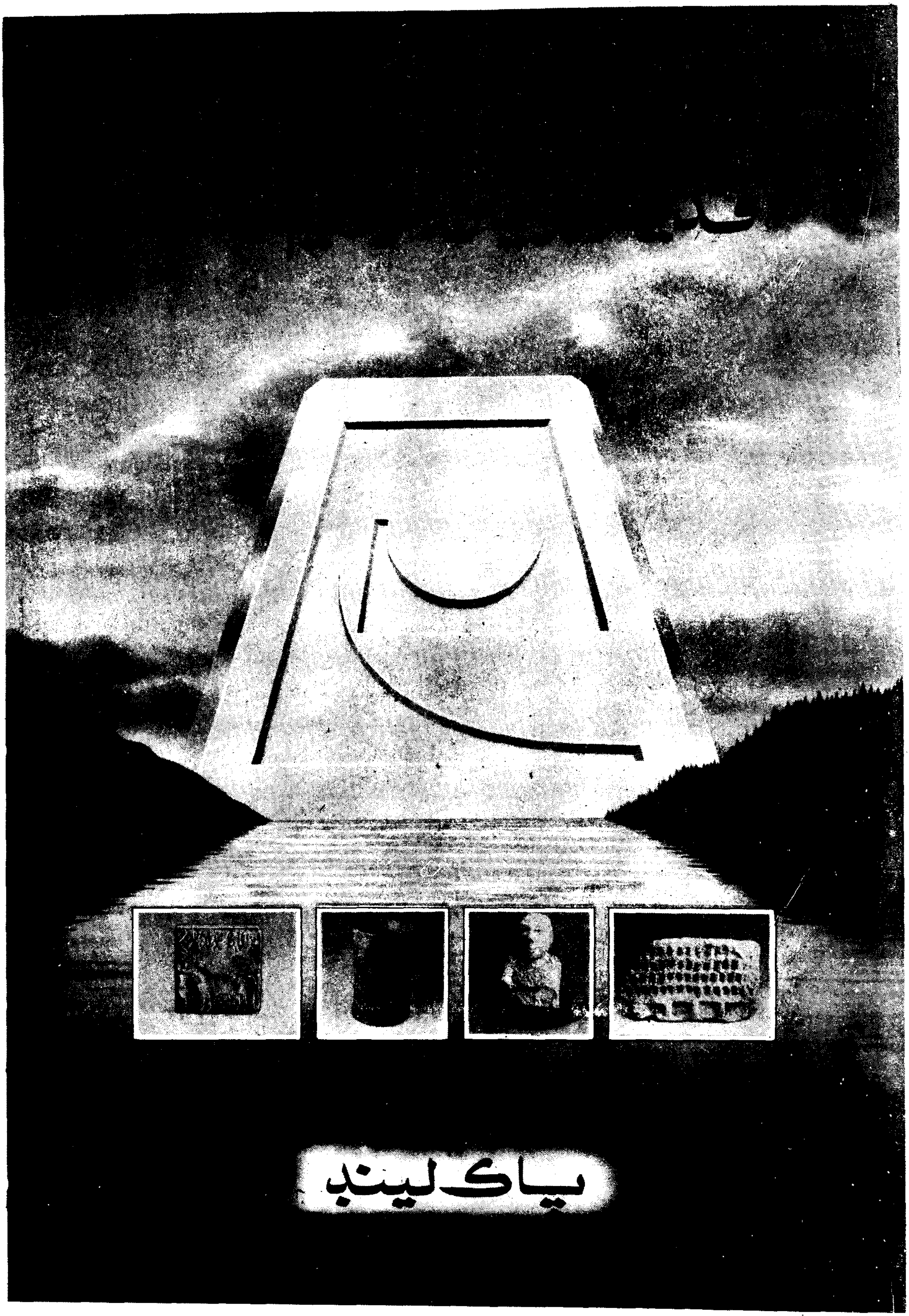
پيئڻ جون شيون گهڻي مقدار ۾ ڏجن.

اهي سيئي ٻار جن کي ڪنگهه يا زڪام هجي ڪين پيئڻ جون شيون گهڻي مقدار ۾ ڏيڻ گهرجن.

4.

ڪنگهه ۽ زڪام واري ٻار کي ٿڌ کان محفوظ رکجي ۽ ڪيس اهڙي جڳهه تي رکجي جتي صاف، تازي ۽ دونهين

بقايا ڏسو صفحو 40 تي



پاک لینب

رمضان ۽ ذيابيطس

ڊاڪٽر زمان شيخ

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

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

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

يعني سحري ۽ افطاري ۾ سچي ڏينهن جي بک جي ڪسر نہ ڪڍي ڇڏجي. خاص ڪري سٺين ۽ مٺن کاڌن مثلاً پڪوڙن، حلوي، ڪجلي، "سيون ۽ کير" وغيره کان پرهيز ڪجي

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

2. اهي مريض جن جي ذيابيطس جي علاج لاءِ غذائي پرهيز سان گڏ رت ۾ گلوڪوز گهٽ ڪرڻ واريون ٽِڪيون پڻ ڏبيون آهن. انهن مريضن جا وري بہ قسم آهن: هڪ اهي جن کي صرف هڪ دفعو يعني صبح جو ٽڪيون ڏبيون آهن ۽ ٻيون اهي جن ۾ روزانہ ٻہ دفعا يعني صبح ۽ رات ٽڪيون ڏبيون آهن.

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

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

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

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

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

(الف) پنهنجي غذا جو مقدار ڪيلوري

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

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

(توانائي) جي لحاظ سان برقرار رکو. يعني سحري ۽ افطاري ۾ سڀي ڏينهن جي بک جي ڪسر نہ ڪڍي ڇڏجي. خاص ڪري سٽيپن ۽ مٺڻ کاڌن مثلاً پڪوڙن، حلوي، ڪجلي، "سيون ۽ کير" وغيره کان پرهيز ڪجي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ياد رکندا ته پنهنجو علاج ڪرائڻ سنت آهي

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

ايڊس AIDS

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

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

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

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

وچڙندڙ جنسي بيماريون

آخري حصو

فيبروري 1995 واري شماري سان لاڳاپيل

SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES

ڊاڪٽر شرف علي شاهه
ڇمڙي ۽ وچڙندڙ جنسي
بيمارين جو ماهر

ٿو ته هي وائرس جسم ۾ داخل ٿئي چڪو آهي.

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

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

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

انهي جو مطلب اهو آهي ته هن مرض کان بچڻ جو صرف هڪ ئي طريقو آهي ته هن وائرس کي ڪنهن به طريقي سان جسم ۾ داخل ٿيڻ کان روڪيو وڃي. جيئن ته اسين بيان ڪري چڪا آهيون ته هي وائرس گهڻي قدر جنسي ميلاپ جي ذريعي مريض مان ٻئي ماڻهو ۾ منتقل ٿئي ٿو ته انهي لاءِ تمام ضروري آهي ته جنسي ميلاپ جي معاملي ۾ تمام گهڻو احتياط ڪجي ۽ هيٺين اپائن وٺڻ سان ڪافي قدر هن مرض کان

بچي سگهجي ٿو.

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

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

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

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

5- خون جي منتقلي دوران هميشه خون ڏيڻ کان پهريائين خون کي هن وائرس لاءِ چيڪ ڪجي ۽ صرف ايڇ. آءِ. وي (.H.I.V) وائرس کان پاڪ خون منتقل ڪيو وڃي انهي لاءِ بهتر آهي ته صرف پنهنجي عزيزن ۽ دوستن کان خون ورتو وڃي ۽ بازار مان خون خريد نه ڪيو وڃي.

هميشه ڪوشش ڪري Dis-posable سئي استعمال ڪجي ۽ اها سئي هڪ مريض کي استعمال ڪانپوءِ ضايع ڪجي ۽ انهي کي ڪنهن به حالت ۾ ٻئي مريض ۾ استعمال نه ڪجي.

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

ائڊس جي مرض جون علامتون:

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

هي وائرس ڪنهن به ماڻهو جي جسم ۾ جيڪڏهن هڪ دفعو داخل ٿي وڃي ته پوءِ ان جو نتيجو يقينن موت ئي آهي.
ٻي ڳالهه اها آهي ته هن موذي مرض جي بچاءُ لاءِ اڃا تائين ڪا به ويڪسين ايجاد نه ٿي سگهي آهي جنهن جي ذريعي هن مرض کي ڦهلجڻ کان روڪي سگهجي

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

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

ائڊس جي مرض جون علامتون ڪيترين ئي عام بيمارين سان ملندڙ جلندڙ آهن تنهن ڪري ڪنهن به هڪ يا چند علامتن سان هي مرض تشخيص نه ڪيو ويندو آهي بلڪِ ڪيترين ئي علامتون جيڪڏهن هڪ ئي وقت گڏ ڪنهن مريض ۾ هجن ته پوءِ ضرور انهي مريض جو خون ايڇ. آءِ. وي (.H.I.V)

خون جي منتقلي دوران هميشه خون ڏيڻ کان پهريائين خون کي هن وائرس لاءِ چيڪ ڪجي ۽ صرف ايڇ. آءِ. وي (.H.I.V) وائرس کان پاڪ خون منتقل ڪيو وڃي انهي لاءِ بهتر آهي ته صرف پنهنجي عزيزن ۽ دوستن کان خون ورتو وڃي ۽ بازار مان خون خريد نه ڪيو وڃي

هي مرض ايڇ. آءِ. وي (H.I.V.) وائرس جسم ۾ داخل ٿيڻ کان فورن بعد شروع نه ٿيندو آهي ۽ هن مرض جون علامتون ڪافي سالن کان پوءِ شروع ٿينديون آهن ۽ اهو عرصو ڏهن کان ٻارهن سال به ٿي سگهي ٿو

) اينٽي باڊيز لاءِ ٽيسٽ ڪيو وڃي ته جيئن مرض تشخيص ڪري سگهجي.

وڏيون علامتون:

هڪدم وزن جو گهٽجڻ:

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

بخار

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

دست يا جلاب:

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

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

غدودن جي سوڄ:

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

ايڊز جي بيماريءَ سان لاڳو مرض يا علامتون:

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

"الف" وات جو فنگس:

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

"ب" وات جي هرپيز (وات جا پيرون داڻا):

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

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

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

"ت" نمونيا:

ائڊس جي مريضن ۾ قوت مدافعت نہ هئڻ ڪري هي مرض مريض جي ڦڦڙن تي تمام سخت حملو ڪندو آهي ۽ مريض کي ساهہ کڻڻ ۾ تمام تڪليف ٿيندي آهي ۽ اها نمونيا مريض جي موت جو سبب بہ بڻجي سگهي ٿي.

"ٿ" ڪپوشي سارڪوما:

هي خاص قسم جي چمڙيءَ جي ڪينسر آهي جيڪا اڪثر ايڊز جي مريض کي اثر انداز ڪندي آهي.
هن مرض ۾ مريض جي جسم تي خاص ڪري ٽنگ وغيره تي ڳهاٽي ڳاڙهي يا ناسي رنگ جا داڻا ظاهر ٿيندا آهن.

ايڊز جو مرض ڪنهن کي ٿي سگهي ٿو:

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

1- جنسي بي راهہ روي:

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

سئي ذريعي نشي وائرائڻ وار ماڻهو:

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

ٻين جنسي بيمارين ۾ مبتلا مريض:

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

خاص رت جي بيمارين وارا مريض:

اهي مريض جن کي خاص قسم جي رت جي بيماري هوندي آهي. جنهنڪري هنن کي بار بار رت ڏيڻ جي ضرورت پوندي آهي جهڙوڪ: (Thalasemia) ۾ انهن مريضن ۾ بہ ائڊز تمام گهٽي ڏني ويئي آهي.

جنسي ڪلاميڊيا انفيڪشن
Genital Chlamydia Infection

هي وچڙندڙ جنسي بيماري گهڻي ڀاڱي پرميل کان بہ وڌيڪ عام آهي، پر اسان جي ملڪ ۾ اڃان تائين هن بيماريءَ جي تشخيص جي لاءِ گهربل سهولتون نہ هئڻ ڪري مڪمل تشخيص نہ ٿي سگهي آهي. پر ٻاهرين ملڪن جو اڪرن ۽ مقامي ڊاڪٽرن جي تجربي جي آڌار تي چئي سگهجي ٿو تہ هي مرض اسان وٽ بہ ڪافي عام آهي.
جيئن تہ هن بيماري ۾ شديد علامتون نہ ٿينديون آهن، تنهنڪري تمام گهٽ مريض ڊاڪٽرن وٽ علاج لاءِ ويندا آهن.

علامتون:

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

تشخيص:

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

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

علاج:

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

پيچيدگيون:

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

عورتن ۾ پاٺيءَ جي شڪايت
Vaginal Discharge

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

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

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

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

علامتون:

ٽرائڪو مونياس ۽ ڪينڊائسس

Vaginal Trichomoniasis and Candidiasis

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

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

ڪينڊيڊياسس ۾ پاٺيات جو رنگ اڇو لسيءَ نما هوندو آهي ۽ انهي ۾ گهڻو ڪري بدبو نہ ٿيندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن اهي ٻئي مرض هڪ ئي وقت مريض کي ٿي سگهن ٿا.

تشخيص:

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

علاج:

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

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

آنڊن جي مروڙ

Irritable Bowel Syndrome

رينا ڪارٽر / ڊاڪٽر اشفاق ٽالپر

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

آنڊن جي مروڙ يا Irritable Bowel Syndrome ڇا آهي.

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

آنڊن جي مروڙ Irritable Bowel Syndrome جون علامتون ڪهڙيون آهن؟

جيڪي به ماڻهو هن بيماري ۾ مبتلا ٿين ٿا انهن سيني جي علامتن ۾ ڪو وڏو فرق نه هوندو آهي.
هڪ ئي ماڻهو ۾ ڀيريائين هڪڙيون علامتون هونديون ۽ ڪجهه ڏينهن کان پوءِ وري ٻيون علامتون ظاهر ٿينديون، پر جيڪي مکيه علامتون آهن تن ۾ دستن يا قبضي سان گڏ پيٽ جو ڦنڊڻ ۽ بي چيني ٿيڻ شامل آهي. هر ماڻهو ۾ سڀ علامتون هڪ وقت ۾ ظاهر نه ٿينديون آهن.

ڪجهه ضروري علامتون هيٺ ڏجن ٿيون.

- **سور** (Pain)؛ سور پيٽ جي هيٺين ڪابي پاسي يا هيٺين ساڄي پاسي

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

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

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

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

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

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

ڪهڙا ماڻهو آنڊن جي مروڙ ۾ مبتلا ٿيندا؟

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

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

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

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

آنڊن جي مروڙ ۾ مبتلا مريضن جو انگ

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

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

ڇا آنڊن جي مروڙ لاءِ ڪا ٽيسٽ آهي؟

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

رت جي چڪاس Blood Tests

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

ايڪسري X-Rays

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

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

ڪاڪوس جي ٽيسٽ Stool Test

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

سگمائڊو اسڪوپي Sigmoidoscopy،

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

آنڊي جي مروڙ جا ڪهڙا سبب آهن؟

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

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

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

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

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

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

ڪهڙيون حالتون آنڊن جي مروڙ پيدا ڪنديون؟

آنڊي ۾ سوزش جو ٿيڻ (Intestinal Infection)

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

زناني خرابي (Gynaecological Problem)

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

دوائون (Darugs)

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

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

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

ذهني ڇڪتاڻ (Stress):
گهڻي سوچ ۽ اُداس رهڻ سان هي بيماري ٿي سگهي ٿي.
علاج:
پنهنجي ڊاڪٽر سان مشورو ڪري پوءِ ڪا دوا استعمال ڪرڻ گهرجي. هن علاج ڪي هيٺين پاڳن ۾ ورهائي سگهجي ٿو.
قبضي:
جيڪڏهن تمام گهڻي قبضي هجي ته ڪجھ قبض ڪشا شيون استعمال ڪري سگهجن ٿيون. قبض ڪشائن جا 3 قسم هوندا آهن.
(الف) جيڪي پائخاني ڪي وڌائين (Bulk) ۽ ان سبب پائخانو جلدي اچي وڃي جهڙوڪ ڦوڳ واريون شيون (Bran) جنهن جو مثال اٽي جي ڇاڻ سان ڏئي سگهجي ٿو. تنهنڪري قبضي وارن فردن کي ڪڏهن به اٽو ڇاڻي ڪري نه کائڻ گهرجي ۽ مناسب سمجهن ته اٽي ۾ ڪجهه واڌارو ڇاڻ ملائي استعمال ڪن. انڪانسواءِ بيون تاندورن واريون غذائون (Fibre Diet) به ان لاءِ بهتر آهن. توهان سڪل قدو ته ڏٺو هوندو جنهن ۾ سڪڻ ڪانپوءِ صرف ڪاهر يا تاندورا نظر ايندا آهن. بس اهو ئي (Fibre) آهي. اهڙي قسم جون سايون پاڇيون اهاري کائڻ سان قبضي جو بهتر علاج آهي ۽ اهڙي قسم جي مريض کي هي علاج جو طريقو دائمي طور اپنائڻ گهرجي جنهن ۾ ڪنهن به قسم جو نقصان نه آهي.
(ب) اهڙيون دوائون جيڪي آنڊن کي وڌيڪ حساس ڪن ۽ آنڊا سڪڙجي (Contract) پائخاني کي ٻاهر ڪڍن پر اهڙيون دوائون وڌيڪ استعمال ڪرڻ هاڃيڪار به ٿي سگهن ٿيون.
(ت) اهڙيون دوائون جيڪي پائخاني کي نرم ڪن ۽ جن مان هڪ دوا Lactu-lose جو مثال ڏئي سگهجي ٿو. وڌيڪ تڪليف جي صورت ۾ هي دوا استعمال ڪري سگهجي ٿي.
دستَ: دست هجن ته ڊاڪٽر جي مشوري سان دستن روڪڻ واري دوا استعمال ڪري سگهجي ٿي.
سور: سور کي ختم ڪرڻ لاءِ ڪا دوا يا گوري استعمال ڪري سگهجي ٿي.

آنڊن جي مروڙ لاءِ پنهنجي مدد پاڻ جا اصول

قبض کي ڪيئن ختم ڪجي.
How to reduce Constipation

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

دستن کي ڪيئن گهٽائجي

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

پيٽ جو سور ڪيئن گهٽائجي

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

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

حياتياتي گائيڊڊ ميزائيل

ڊاڪٽر عبدالرشيد لاکو
رجسٽرار، ميڊيسن، پيپلز ميڊيڪل ڪاليج، نوابشاهہ

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

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

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

جڏهن اسان کي ڪو زخم رسندو آهي تہ فيگوسائيٽس ان جاءِ تي تيزيءَ

جڏهن اسان کي ڪو زخم رسندو آهي تہ فيگوسائيٽس ان جاءِ تي تيزيءَ سان پهچي ويندا آهن

جسم ۾ داخل ٿيندڙ جيوڙن يا وائرس جي سڃاڻپ ٽي- گهرڙا (T-Cells) ڪندا آهن

سان پهچي ويندا آهن. اتي رت جون شريانيون سڄي پونديون آهن ۽ فيگوسائيٽس ۽ پليٽليٽس (Platelates) گڏجي وهندڙ رت کي هڪ محنتي هاري جيان بند ٻڌي ڇڏيندا آهن.

جسم ۾ داخل ٿيندڙ جيوڙن يا وائرس جي سڃاڻپ ٽي- گهرڙا (T-Cells) ڪندا آهن. ڪيترن ئي قسمن جي اڃن گهرڙن کي سيني جي هڏي (Sternum) جي پوياڻ موجود هڪ پيلي رنگ جو غدود ٿائيمس (Thymus) هزارن جي تعداد ۾ پمپ ڪندو آهي. انهن مان چند ئي گهرڙا ڪنهن اينٽيجن، (Antigen = اهڙو مادو يا ساهوارو)، جنهن جي جسم ۾ داخل ٿيڻ سان رت ۾ زد- جسم يا اينٽي باڊيز (Anti-bodies) ٺهڻ جو ڪارج بڻجي ٿو.) جي سڃاڻپ جي صلاحيت رکن ٿا. اهو ڪم فقط ٽي- گهرڙا ڪري سگهندا آهن. اهي گهرڙا جيڪي اينٽيجن جي سڃاڻپ نه ڪري سگهندا آهن، ڪيميائي اشاري (Chemical Signals) ذريعي ٽي- گهرڙي کي اطلاع ڏيندا آهن. ٽي- گهرڙا خاص قسم جي دشمن کي سڃاڻڻ ڪانپوءِ ويڙهو فوج جي سپاهين جي شڪل اختيار ڪندي متاثر گهرڙي جي ٻاهرين پت (Cell-membrane) ۾ سوراخ ڪري وجهندا آهن ۽ جيوڙي جي نشونما وڌڻ کان اڳ ئي ان کي آخري انجام تائين پهچائي ڇڏيندا آهن. ٽي- گهرڙا حفاظتي فوج جو ڪم ڪرڻ کان علاوه حفاظتي نظام جي آخري وڏي ريجمنٽ بي - گهرڙن (B-Cells) کي خبردار ڪري ڇڏيندا آهن. جيڪي انسان جي لمف غدودن (Lymph Glands) مک (Bone marrow) وغيره ۾ پيدا ٿيندا آهن. لمف گلينڊز، هڏي جو مک، ٿائيمس وغيره هڪ قسم جا هٿيار ٺاهيندڙ ڪارخانا ڪوٺجن ته ڪو به وڌاءُ نه ٿيندو- جراثيمن ۽ "ٻاهرين شي" کي ختم ڪرڻ جو ٻيو نمونو هي آهي ته ٽي-گهرڙا يا بي- گهرڙا حملي آورا گهرڙي جي مٿاڇري تي چنبڙي پون ٿا ۽ ان کي هضم (Engulf) ڪرڻ جي ڪوشش ڪن ٿا.

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

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

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

انساني حفاظتي نظام جو سڀ کان گهڻو ڪامياب ۽ زندگي بخش ڪم

ڪڏهن ڪڏهن اسان جي بچاءَ جي قدرتي نظام جي از خود شڪست پريشان ڪن صورتحال پيدا ڪري وجهندي آهي. ان حالت ۾ انساني جسم جو حفاظتي نظام "پنهنجن گهرڙن" کي سڃاڻڻ کان قاصر ٿي ويندو آهي

انساني جسم جو قدرتي بچاءُ جو نظام ڪڏهن ڪڏهن خيالي دشمن خلاف وڙهڻ شروع ڪري ڏيندو آهي.

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

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

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

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

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

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

خوشقسمتيءَ سان انساني حفاظتي نظام کي سامهون رکي "ڪينسر شڪن" (Anti-Cancer) مادا تيار ڪيا پيا وڃن جن کي "بائيولوجيڪل گائيڊڊ ميزائيل" چئجي ٿو.

هٽيسدا جي نيشنل انسٽيٽيوٽ آف هيلٿ جي فزيشن "ڊاڪٽر اسٽيون اوزبرگ" ۽ ان جي ٽيم هڪ انزائيم ذريعي ڪينسر جو علاج ڳولي رهي آهي. ان انزائيم جو نالو انٽرليو ڪن-٣ (Inter lukin-3) آهي

موت جون نشانيون

ڊاڪٽر محمد عالم سومرو

موت کان هرڪو واقف آهي. اها سيني کي خبر آهي تہ مرڻ کان پوءِ انسان ختم ٿيو وڃي. پر اسان کي اها خبر ڪانهي تہ موت ڪيئن ٿو ٿئي ۽ مرڻ کان پوءِ انساني جسم تي ڇا ٿو وهي واپري. ان بابت ميڊيڪل سائنس ۾ جيڪي ڪجھ بيان ڪيو ويو آهي، تنهن جو مختصر جائزو پيش ڪجي ٿو.

مڪمل موت ٻن حصن ۾ ٿيندو آهي.

1- بدني (Somatic) موت:-

جنهن ۾ دل، دماغ ۽ ڦڦڙ ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندا آهن. اهوئي سبب آهي جو انهن عضون کي زندگيءَ جا ٿنيا يا رئيس عضوا چئبو آهي، ڇو تہ اهي حياتيءَ ۽ صحت کي برقرار رکندا آهن.

2- اوڄن جو (Molecular) موت:-

بدني موت کان پوءِ بہ خليا يا گهرڙا (Cells) پنهنجو ڪم ڪندا رهندا آهن ڇو تہ انهن ۾ ڪاڏ خوراڪ ۽ آڪسيجن جمع هوندي آهي. جڏهن اهي شيون پوريون ٿي وينديون آهن تہ گهرڙا بہ آهستي آهستي پنهنجو ڪم بند ڪري - مرده ٿي ويندا آهن. بدني موت کان 3-4 ڪلاڪ کان پوءِ خلياتي موت بہ واقع ٿي ويندو آهي. انهن ٽن چئن ڪلاڪن ۾ گهرڙن کي مرڻ کان بچائي انسانن ۽ جانورن کي وري جيئري ڪرڻ لاءِ دنيا ۾ تجربا ٿي رهيا آهن. خلين جو موت پهرياڻين دل جي ڪاٻي خاني ۾ ٿيندو آهي، پوءِ معدي ۽ آنڊن ۾، پوءِ مثاني ۾ ۽ پوءِ دل جي سڄي خاني ۾ ٿيندو آهي.

بدني موت جون هيٺيون نشانيون آهن:

الف- ٻي حسي ۽ چُري پُري نہ سگهڻ:

هي علامتون موت کانسواءِ حياتيءَ ۾ بہ نشي آور گهري ننڊ، بجليءَ جي شاڪ ۽ مرگهي وغيره جي حالتن ۾ ٿينديون آهن.

ب- مڪمل ۽ هميشہ لاءِ رت جو دورو بند ٿيڻ:-

اها خبر هيٺين تجربن ڪرڻ سان پئجي سگهندي.

1- اسٽيٿاسڪوپ سان دل جو ڌڙڪو ٻڌڻ ۾ نہ ايندو.

2- آڱر کي ڌاڳي سان ٻڌبو تہ ڳنڍ کان مٿي آڱر ساڳي اڇي ٿي رهندي، معنيٰ رت جو دورو بند آهي. جيڪڏهن ماڻهو جيئرو هوندو تہ ڌاڳو ٻڌڻ سان آڱر ٿلهي ۽ نيري ٿي پوندي، ڇو تہ ڌاڳو مٿاڇرين رڳن کي تہ بند ڪندو باقي آڱر جي اندرين نسن ۾ رت وهندو رهندو، جنهن ڪري آڱر سُڄي پوندي.

3- چنبو تيز روشنيءَ ۾ جهلڻ سان آڱرين جي وچ وارو پڙدو جيئري ڳاڙهو ۽ موت ۾ ڦِڪو نظر ايندو.

4- آڱر جي ننهن کي زور ڏيڻ ۽ ڇڏڻ تي اڇو ۽ گلابي رنگ نہ ايندو، معنيٰ تہ رت جو دورو بند ٿيل آهي.

ب- ساهہ بند ٿيڻ:-

جيئرو ماڻهو وڌ ۾ وڌ ڪجھہ منٽن تائين ساهہ روڪي سگهي ٿو، پر موت ۾ ساهہ هميشہ لاءِ بند ٿي ويندو آهي. ساهہ بند ٿيڻ جي خبر هيٺين تجربن مان پئجي سگهندي.

1- ڇاتيءَ تي اسٽيٿاسڪوپ رکي ڪافي دير تائين ٻڌڻ سان ساهہ کڻڻ جا آواز ٻڌڻ ۾ نہ ايندا.

2- ساهہ کڻڻ تي ڇاتي ۽ پيٽ چرپر ڪندا. جيڪڏهن پاڻي سان ڪناتار پيالو پيٽ تي رکبو تہ ساهہ کڻڻ جي صورت ۾ پاڻي ان مان ڇلڪي پوندو.

3- ماڻهو جي نڪ ۾ پرسان ڪنپ يا ڪپھ

موت مهل ماڻکي ڪجھ وڌي هوندي آهي ۽ لائيٽ پوڻ تي به بند نه ٿيندي آهي. البت هڪ دوا ائٽروپين (Atropine) وجهڻ تي أها موت کان پوءِ به اٽڪل هڪ ڪلاڪ تائين وڌيڪ ويڪري ٿيڻ جو رد عمل ڏيکاريندي آهي، پر خُلياتي موت کان پوءِ ايها خاصيت به ختم ٿي ويندي آهي.

جي تند جهلڻ تي ساھ ۾ اُهي چرندا، پر ساھ بند هئڻ جي صورت ۾ نه چرندا.

4- ٽڌو ۽ چمڪدار آئينو ماڻهو جي کُليل وات ۽ نڪ وٽ جهلڻ تي ساھ کڻڻ جي صورت ۾ ڪهمجي ويندو.

اوچن جي موت جون هيٺيون نشانيون آهن:-

الف- اکين ۾ هيٺيون تبديليون ظاهر ٿينديون:-

1- قرني رفليڪس (Corneal Re-flex) جو وڃڻ: جيئري جيڪڏهن اک جي ڪاراڻ يا قرنيه کي ڇُهبو ته اک بند ٿي ويندي. موت ۾ ائين نه ٿيندو.

2- قرنيه جو ڪڪرائجڻ (Colouding):- حياتي ۾ اک چمڪدار هوندي آهي پر موت ۾ آهستي آهستي ڏنڌلائجي ويندي آهي.

3- موت کان پوءِ اک جو پاڻي آهستي آهستي ڪِپي ويندو آهي، جنهن ڪري اک جو اندريون داب گهٽجي ويندو آهي ۽ زور ڏيڻ تي تارو اندر گهچي ويندو آهي.

4- موت مهل ماڻکي ڪجھ وڌي هوندي آهي ۽ لائيٽ پوڻ تي به بند نه ٿيندي آهي. البت هڪ دوا ائٽروپين (Atropine) وجهڻ تي أها موت کان پوءِ به اٽڪل هڪ ڪلاڪ تائين وڌيڪ ويڪري ٿيڻ جو رد عمل ڏيکاريندي آهي، پر خُلياتي موت کان پوءِ ايها خاصيت به ختم ٿي ويندي آهي.

5- اک جي پردي (Retina) جي نالين ۾ رت جو وهڪرو ڪٽجي بيهندو آهي.

ب- کل يا چمڙيءَ ۾ تبديليون:-

رت جي دوري بند ٿيڻ ڪري کل جو رنگ ڦِڪو ۽ ميڻ وانگر نظر ايندو.

ب- بدن جي گرميءَ واري درجي ۾ تبديليون:-

موت مهل بدن گرم هوندو آهي، تنهن ڪري پنهنجي ليول برابر ڪرڻ لاءِ گرمي بدن مان نڪري ٻاهرين فضا ۾ ايندي آهي، انهي ڪري بدن جي گرمي جو درجو به گهٽجي ڪمري واري گرمي جي درجي تائين پهچي ويندو آهي.

پ - بعدالممتاتي رڱائي (Postmortem Staining) يا رت جون تبديليون:-

موت کان پوءِ جيستائين رت ڄمي، تيستائين اهو زمين جي ڪشش سبب بدن جي اهڙين جاين وارين رت نلين ۾ گڏ ٿيندو آهي، جيڪي زمين جي ويجهو هونديون آهن. مثال طور جيڪڏهن موت مهل ماڻهو بستري تي سنئون سُتل آهي ته رت به پٺيءَ، ڪنڌ ۽ ٻانهن ۽ ٽنگن جي بستري سان لڳ وارن حصن ۾ گڏ ٿيندو رهندو. پر جيڪڏهن ماڻهو جو موت نرم بستري بجاءِ ڪنهن سخت هنڌ (جهڙوڪ زمين، يا ڪاٺ جي صندل) تي ٿئي ٿو ته رت جون پٺي واريون نليون بند ٿي وينديون، جنهنڪري رت پاسن ۾ ئي گڏ ٿيندو رهندو ۽ اهي حصا ڳاڙهسرا نظر ايندا. جيئن ته رت جا ڳاڙها جزا ڳرا ٿيندا آهن، تنهنڪري پهريائين اهي هيٺ چڪبا آهن ۽ کل تي ڳاڙهو رڱ پيدا

موت مهل بدن گرم هوندو آهي، تنهن ڪري پنهنجي ليول برابر ڪرڻ لاءِ گرمي بدن مان نڪري ٻاهرين فضا ۾ ايندي آهي، انهي ڪري بدن جي گرمي جو درجو به گهٽجي ڪمري واري گرمي جي درجي تائين پهچي ويندو آهي.

ڪندا آهن. موت ڪانپوءِ اٽڪل ڇهن ڪان ٻارهن ڪلاڪن تائين رت نلين ۾ پاڻياٺو رت جمي سخت ڪرنڊ جي صورت وٺندو، جنهنڪري بعدالمماتي رنگت بہ پڪي ٿي ويندي ۽ پوءِ لاش کي ڇورڻ پورڻ سان بہ ان ۾ ڪا تبديلي نہ ايندي. موت ڪان اٽڪل 18 ڪلاڪ پوءِ رت جي جزن جا ناميــاتي(Organic) مادا غيرناميــاتي مادن جهڙوڪ: پاڻي ۽ گئس ۾ تبديل ٿي ويندا آهن. تنهنڪري رت بہ پاڻيٺ ٿي پوندو آهي ۽ ان جو رنگ بہ بدلجي ويندو آهي.

ت- مشڪن ۾ ٿيندڙ تبديليون ايندڙ آهن:-

1- شروعاتي ڍرائپ (Primary Relaxation):-

موت کان پوءِ اٽڪل ٽن ڪلاڪن تائين بدن جون سموريون مُشڪون ڍريون ٿي وينديون آهن. ڪاڏي لڙڪي پوندي آهي ۽ سنڌن کي سولائيءَ سان چوري پوري سگهبو آهي. هن صورت ۾ جيئن تہ مشڪن جي خلين جو موت اڃا نہ ٿيندو آهي، تنهنڪري چُرچ (Stimulus) ڏيڻ تي مُشڪ رد عمل ڏيندي.

2- مماتي تاڻائي (Rigor Mortis):-

جيئن ٿي خلين جو موت شروع ٿئي ٿو تہ مشڪي خليا چُرچ ڏيڻ تي بہ ڪو رد عمل نہ ٿا ڏيکارين ڇو تہ انهن ۾ موجود پروٽين اڪٽومايوسين، جيڪا مشڪ کي ڍرو يا سخت ڪندي آهي، سا سُڪي سخت ٿي پوي ٿي. جنهنڪري مشڪي خليا ننڍا ٿي ويندا آهن ۽ ان طرح مشڪون تاڻجي وينديون آهن. هاٿي سنڌن کي سولائيءَ سان چوري پوري نہ سگهبو. مماتي تاڻائي پهريائين خودمختيار يا لسين مشڪن ۾ ۽ پوءِ تابعدار مشڪن ۾ هيٺين ترتيب سان ايندي آهي. اکين جا ڇپر، ڪنڌ، هيٺين ڄاڙي، ڳچي، منهن، ڇاتي، ٻانهون، پيٽ جون مشڪون، ٽنگون ۽ سيني ڪان آخر ۾ هٿن ۽ پيرن جي آڱرين جون ننڍڙيون تابعدار مشڪون تاڻبيون آهن. مماتي تاڻائي موت ڪان پوءِ اٽڪل 36 ڪلاڪن تائين قائم رهندي آهي.

موت جڏهن ذهني ڇڪ (Nervous tension) واريءَ ڪيفيت ۾ ٿيندو آهي تہ مرڻ بعد مشڪون هڪدم ئي تاڻجي وينديون آهن ۽ شروعاتي ڍرائيءَ واري حالت پيدا نہ ٿيندي آهي. اهڙي حالت کي فوري مماتي تاڻائي چئبو، جنهن ۾ موت ڪانپوءِ بہ مشڪون ساڳي ئي ڇڪيل صورت ۾ رهن ٿيون، جنهن ۾ اهي موت کان ٿورو وقت اڳ ۾ هيون. مثال طور، جيڪڏهن ذهني ڇڪتاڻ سبب ڪو شخص چاقوءَ سان پنهنجو گلو پاڻ ڪپي ويهي ٿو تہ موت ڪانپوءِ بہ چاقو هن جي هٿ ۾ ايتري ئي سختيءَ سان قابو رهندو جيترو موت کان اڳ. جيڪڏهن ماڻهو کي ڪنهن ٻئي ماري پوءِ لاش جي هٿ ۾ چاقو ڏنو هوندو تہ اهو مضبوطيءَ سان جهليل نہ هوندو ۽ ٿوري زور ڏيڻ تي ڪري پوندو.

يوٽنجڻ جو عمل گهٽو ڪري لاش کي واريءَ زمين يا مٽاچوين قبرن ۾ پورڻ ڪري ٿيندو آهي. اٽڪل ٽن مهينن کان هڪ سال تائين يوٽنجڻ جو عمل ٿي ويندو آهي، ۽ ان ۾ ماڻهوءَ جا خدوخال ۽ بدن کي لڳل قبل مماتي زخم چٽا نظر ايندا آهن

3- ٽاڻوي ڍرائي:-

مماتي تاڻائي، ڪانپوءِ مشڪون وري ڍريون ٿي وڃن ٿيون ڇو تہ پوءِ مشڪن ۾ موجود پروٽين ۽ ٻيا نامياتي مرڪب ٽٽي غيرنامياتي مادن ۽ گئسن ۾ بدلجن ٿا. هن حالت ۾ پڻ چُرچ تي ڪو رد عمل نہ ٿيون ڏيکارين ڇو تہ خلين جو موت پڻ واقع ٿي وڃي ٿو.

ث- ڳرڻ (Putrefaction):-

هي اهو عمل آهي جنهن ۾ لاش ڳري وڃي ٿو، يعني تہ ان جا نامياتي مادا غيرنامياتي مادن ۽ گئسن ۾ تبديل ٿي

جيڪڏهن پاڻي ۾ آهي تہ گئسن سبب هلڪو ٿي پاڻي جي مٿاڇري تي ترڻ لڳندو

وجن ٿا. جيڪي پوءِ زمين ۽ هوا ۾ شامل ٿيندا رهن ٿا. ڳرڻ جو عمل انهن خميرن وسيلي ٿئي ٿو، جيڪي بدن ۾ موجود بئڪٽيريا ۽ ٻيا باريڪ حيوان (Micro organisms) خارج ڪن ٿا. هي جيوڙا ۽ انهن جا خمير آندن ۾ تمام گهڻي تعداد ۾ ٿين ٿا ۽ رت وسيلي بدن جي هر حصي تائين پهچن ٿا. جتي نامياتي مادن کي غير نامياتي مادن ۾ تبديل ڪري ڳرڻ جي عمل کي وڌائيندا رهن ٿا. جيڪڏهن لاش کي زمين يا پاڻيءَ ۾ ڪجھ دير تائين ڇڏيو وڃي ته زمين ۽ پاڻيءَ جا جانور پڻ لاش کي ڇني، ڳرڻ جي عمل ۾ مدد ڏيندا.

ڳرڻ مهل بدن جي ڪل جو رنگ، هيموگلوبين جي ٽٽڻ سبب، پهريائين سائو ۽ پوءِ آسماني ٿي ويندو ۽ گئس جي پيدا ٿيڻ ڪري بدن ڦونڊجي ويندو ۽ ان مان ڌپ ايندي. عضون مٿان گئس جي داب ڪري، ڪاڪوس ۽ پيشاب وهندا ۽ نڪ ۽ وات مان پڻ معدي جي پاڻيٺ نڪرڻ لڳندي. جيڪڏهن زناني لاش جي رحم ۾ ٻچو (Foetus) آهي ته اهو به ٻاهر نڪري پوندو. لاش جيڪڏهن پاڻي ۾ آهي ته گئسن سبب هلڪو ٿي پاڻي جي مٿاڇري تي ترڻ لڳندو. ڌپ ۽ بدبو سبب مکيون ۽ ٻيا جيت لاش تي مڙندا ۽ ٻچا لاهيندا. اٽڪل ٻن ٽن ڏينهن اندر وار ۽ ننهن ڍلا ٿي پوندا ۽ آساني سان ڇنجي پوندا. اٽڪل 5 کان 10 ڏينهن ۾ پيٽ ۽ ڇاتي گئسن جي داب ڪري ڦاٽي پوندا ۽ ٻيا عضوا به ڳرڻ لڳندا. ڏينهن پڄاڻا ماس سڄو ڳري غائب ٿي ويندو ۽ باقي وڃي هڏا ۽ ڏند بچندا. جيڪي پڻ ٽري ڀڪري ويندا يا ڪافي عرصي ۾ مٽيءَ ۾ ملي مٽي جي جزن ۾ تبديل ٿي ويندا.

ٿ- سٿيٽ (Adepocere):-

جيڪڏهن لاش گهم واري مقام ۾ هوندو ته ڪن حالتن ۾ ڳرڻ جو عمل رُڪجي ويندو، جو ته پوءِ بدن جا سٿي خميرن کي ٿوري سٿيي تيزابن، امونيا، ڪئلشيم، سوڊيم ۽ پوٽاشيم ۾ تبديل ٿي ويندا آهن. اهي شيون پاڻ ۾ ملي صابڻ ناهين ٿيون، جنهن جو ته سڄي بدن مٿان ٿهي وڃي ٿو. انهي حالت کي سٿيٽ چئجي، جنهن ۾ بدن سٿيو ۽ هلڪي پيلي رنگ جو لڳندو آهي. سٿيٽ موت کان اٽڪل ست ڏينهن پوءِ ٿيندي آهي ۽ ان جي ڪري لاش تي لڳل موت کان اڳ وارا زخم چٽا ٿي پوندا آهن.

ٽ- پوتجڻ (Mummification):-

هيءُ بدن جي خشڪ ٿيڻ جو عمل آهي، جنهن ۾ بدن جا نرم حصا سُڪي ويندا آهن پر انهن جي قدرتي بناوت ۽ خدوخال قائم رهندا آهن. پوتجڻ کان پوءِ ڪل سُڪي ناسي رنگ جي ٿي ويندي آهي ۽ هڏن سان چنبڙي پوندي آهي. بدن جا اندريان عضوا يا ته غائب ٿي ويندا آهن يا وري سُڪي ٿوٽ ٿي ويندا آهن. پوتجڻ جو عمل گهڻو ڪري لاش کي واريءَ زمين يا مٿاڇرين قبرن ۾ پورڻ ڪري ٿيندو آهي. اٽڪل ٽن مهينن کان هڪ سال تائين پوتجڻ جو عمل ٿي ويندو آهي، ۽ ان ۾ ماڻهوءَ جا خدوخال ۽ بدن کي لڳل قبل مماتي زخم چٽا نظر ايندا آهن.

ميڊيڪل ڪاليجن ۾ وڍ ٽڪ (Dissection) لاءِ جيڪي مردا رکيا آهن، انهن ۾ سنکي، ليڊ سلفائيڊ ۽ پوٽاشيم ڪاربونيٽ جو ڳار شاهه شريان (Aorta) ذريعي بدن ۾ پهچائبو آهي، جنهنڪري ڳرڻ جو عمل رڪجي ويندو آهي ۽ بدن جا مختلف حصا پنهنجيءَ اصلوڪي حالت ۾ رهندا آهن. انهي طريقي کي ايمبالميشن (Embalmation) چئبو آهي.

گهريلو گند ڪچري کي ساڙڻ يا مٽي ۾ پورڻ سان بيمارين کي روڪي سگهجي ٿو

جراثيم مکين سان پکڙجندا آهن ۽ مکيون کائڻ پيئڻ جي بيڪار شين، ميوات ۽ گندين جڳهين تي بيضا لاهينديون آهن. هر گهر ۾ هڪ کڏ هئڻ ضروري آهي جنهن ۾ انهي گندگي کي پوري ڇڏجي يا وري ڪنهن بند دٻي ۾ اڇلائجي ۽ مناسب وقت تي اُن کي ساڙي ڇڏجي.

دماغ جا معاملا

ڊاڪٽر پرڪاش دولتاڻي
چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو

اها حقيقت آهي تہ مرد جو دماغ عورتن جي مقابلي ۾ تقريبن پندرهن سيڪڙو وڏو ٿيندو آهي مگر دماغ جو وڏو هجڻ ان ڳالهہ کي ثابت نٿو ڪري تہ ان ۾ ذهانت بہ وڌيڪ آهي. ان جو دارومدار دماغ جي بهتر نشونما ۽ صحت منديءَ تي ٻڌل آهي. ڪنهن بہ مرد. جي مقابلي ۾ عورت ذهين ٿي سگهي ٿي ۽ ڪنهن عورت جي مقابلي ۾ ڪو مرد ان جي حرڪت، سڪون ۽ رويو ان جي صلاحيت جي فرق کي واضح ڪري سگهي ٿو. سائنسدانن دماغ جي حالت ۽ ان جي ڪارڪردگي جو بطور خاص تجزيو ڪيو آهي ۽ محسوسات ۽ دماغي ڪارڪردگي جي فرق جي بنيادي وجوهات جي تلاشي ڪئي آهي، جنهن ۾ سڀ کان نمايان دماغي خلين جي ساخت (نوعيت) کي قرار ڏئي ڇڏيو آهي. دماغي خليون جيڏيون وڌيڪ طاقتور هونديون ان جي ڪارڪردگي اوتري وڌيڪ سٺي هوندي.

اها ڳالهہ تہ اسان سڀ ڄاڻون ٿا تہ هر انساني عمل جي پويان دماغي قوت ڪارفرما هوندي آهي. هاڻي هٽ انساني عمل ۾ منفي ۽ مثبت (- ۽ +) پهلو ڪيتري حد تائين شدت اختيار ڪري ٿو. اها دماغ ۾ موجود خلين جي قوت تي منحصر آهي. مثال طور: ڇوڪرين ۾ جذباتي طور تي زياده شدت هوندي آهي ان جو بنيادي سبب دماغ جي والوز جي بهتر ڪارڪردگي قرار ڏنو ويو آهي. جڏهن سائنسدانن هڪ مرد جو هائپوٿلمس (Hypothalmus) اليڪٽران مائيڪرو اسڪوپ جي هيٺيان رکيو تہ جذبات کي اپارڻ وارو حصو عورت جي مقابلي ۾ اڍائي ڀيرا وڌيڪ وڏو ڏٺو ويو- اهو هائپوٿلمس ئي آهي جو جنسي ڪم ڪار ۽ جذباتي روين کي اپارڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندو آهي. اهوئي نہ پر ان جي ذريعي، اسان کي بک، اُڃ جو احساس بہ ٿيندو آهي. جڏهن تہ مرد بهتر طور تي پنهنجي جذبات يا پنهنجي روين تي قابو پائڻ جي صلاحيت ۽ عورتون پنهنجي محسوسات کي تابع رکڻ جي صلاحيت رکنديون آهن. اهي ڳالهيون مرد ۽ عورت جي دماغي حالت ۽ ان جي درميان موجود فرق کي مزيد واضح ڪن ٿيون. عورتن جي دماغ جي کٻي ۽ سڄي حصن جي ڪارڪرگي ڪنهن بہ مرد جي مقابلي ۾ زياده سٺي هوندي آهي ۽ اهي حصا ڀيٽي ڪارڪردگي جو مظاهرو ڪندا آهن. دماغ جا اهي حصا عام طور تي ماهرانہ فيصلا ڪندا آهن.

جيڪڏهن عورتن جي دماغ جو جائزو ورتو وڃي تہ معلوم ٿيندو تہ عورتن جي دماغ جو اهو حصو جنهن ۾ لفظ جمع هوندا آهن کٻي طرف موجود آهي پر اهو سڄي طرف وڃڻ جي بہ صلاحيت رکندو آهي. جڏهن تہ مرد جي دماغ جو اهو حصو کٻي طرف موجود رهندو آهي. اهو گير ڪيڏڻ واري ڪمپيوٽر جيان نظر اچڻ واري سڄي طرف انتهائي حساس حصي سان جڙيل آهي. جيڪو ان ڳالهہ کي ظاهر ڪري ٿو تہ عورتن جا فيصلا جذبات جي بنياد تي هوندا آهن.

اهوئي سبب آهي جو مرد نقشن کي سمجهڻ ۽ شطرنج ڪيڏڻ ۾ زيادهہ مهارت رکندا آهن. جڏهن تہ عورتن جي ياداشت گهڻي عرصي تائين محيط ڪو نہ هوندي آهي يا هي تمام جلد ڪنهن ڳالهہ کي وساري ڇڏينديون آهن. اهائي نہ پر اڪثر مرد ڳالهہ ڪندي ڪندي سوچن ۾ گم ٿي وڃڻ يا رکي رکي ڳالهہ ڪرڻ جي مرض ۾ مبتلا هوندا آهن ان تمام ڳالهين جو سبب مرد ۽ عورت جي دماغ جي کٻي ۽ سڄي حصن جو اهو بنيادي فرق آهي جو اسان مٿي ذڪر ڪيو

آهي. دماغ ۾ موجود اهو حصو ان جي کبي ۽ سڄي طرف جي حصن کي پاڻ ۾ ملائي ٿو. عورت جي دماغ ۾ اهو وڏو ۽ واضح هوندو آهي ۽ جيڪو مرد جي دماغ ۾ عمر جي وڌڻ سان گڏ وڌي ڪري ان حد تائين پهچندو آهي. جيتوڻيڪ هڪ نظريي مطابق ته چئي سگهجي ٿو ته مرد جو دماغ عورت جي مقابلي ۾ وڏو هوندو آهي پر جيڪڏهن انهن ٻنهي دماغن جو بغور جائزو وٺجي ۽ مطالعو ڪجي ته اندازو ٿيندو ته عورت جي دماغ جا ڪجهه حصا مرد جي دماغ جي مقابلي ۾ وڌيڪ بهتر ڪارڪردگي جي صلاحيت جي حامل هوندا آهن.

هڪ ننڍي کوپڙي ۾ بند دماغ ۾ تنتن جو هڪ طويل چار وچايل هوندو آهي. جنهن ۾ تقريبن ٻارنهن ارب تنتي گهرڙا (Nerve Cells) موجود هوندا آهن. جن جي ذريعي دماغ جو مٿيون تنتي نظام قائم هوندو آهي. پر ان پوري نظام جو وزن تقريباً 1400 گرام هوندو آهي. جيڪو هڪ صحت مند انسان جي جسم جي مڪمل وزن جو صرف 2 سيڪڙو آهي. دماغ انساني جسم جو اهو حصو هوندو آهي جيڪو اسان کي ڏسڻ، ٻڌڻ، محسوس ڪرڻ ۽ سوچڻ جي عمل جو محور هوندو آهي.

هر انساني عمل اتان ئي ڪنٽرول ٿيندو آهي. ساهه کڻڻ، دل جو ڌڙڪڻ، پيشاب جو خيال ٿيڻ وغيره سڀ اتان جي ڪري آهي.

دماغ جو اوپرو حصو اسان جي حساس سرگرمين کي ڪنٽرول ڪندو آهي. مثال طور: ڪنهن جي باري ۾ منصوبه بندي ڪرڻ يا فيصلو ڪرڻ يا خوشي محسوس ڪرڻ.

پراڻي زماني ۾ ان ڳالهه تي يقين ڪيو ويو هو ته اسان کي ٻه دماغ هوندا آهن. سڌي هٿ تي موجود دماغ خيالات کي جنم ڏئي ٿو ۽ ڪنهن به شي سان اسان کي آگاهه ڪندو آهي. جڏهن ته کبي طرف جو دماغ زبان ۽ نمبرن کي سمجهڻ ۾ مدد ڏيندو آهي.

ننڊ نہ اچڻ ۽ ان جا سبب

عبيدالله هاشمي/
ڊاڪٽر ايم اي حئي ميمڻ
شڪارپور

ننڊ نہ اچڻ جديد تهذيب جي تحفن مان هڪ تحفو آهي. ماڻهو ننڊ ڪرڻ گهري ٿو پر ننڊ ان کان دور آهي. ننڊ ڇو نہ ٿي اچي ان جا هيٺيان سبب آهن.

سبب:

1. ڀڄ ڊڪ واري زندگي
2. فڪر ۽ پريشانيون
3. ذهني دٻاءُ
4. مسئلا مثلاً خانداني، معاشرتي ۽ معيشتي
5. خوف
6. غم ۽ ڪاوڙ

مطلب تہ ڪيترائي سبب آهن جيڪي ننڊ نہ اچڻ جو سبب بڻجي سگهجن ٿا. هڪ ڪامياب واپاري کي ننڊ ڇو نہ ٿي اچي؟ ان جو سبب ڪاروباري نفعو نقصان ٿي سگهي ٿو يا وري ڪو گهريلو مسئلو. هڪ شاگرد امتحان جي ڏينهن ۾ ننڊ نہ اچڻ جي شڪايت ڪري ٿو. يا هڪ عورت پنهنجي مڙس جي ملڪ يا شهر کان ٻاهر نوڪري يا روزگار ڪرڻ سبب يا ٻارن جي بيمارين سبب ننڊ نہ ٿي ڪري سگهي.

ننڊ ڇا آهي؟

ننڊ قدرت جو هڪ پر اسرار عمل آهي. دنيا ۾ ننڊ متعلق ٿيندڙ تحقيق مان اهو معلوم ٿيو آهي تہ ننڊ اسان لاءِ اوتري قدر ضروري آهي جيتري هوا پاڻي يا کاڌ خوراڪ. تجربن مان معلوم ٿيو آهي تہ جيڪي ماڻهو مسلسل ڪيترا ڏينهن ۽ راتيون جاڳن ٿا اهي آخرڪار شديد ذهني / دماغي خرابي جو شڪار ٿين ٿا ۽ انهن کي پنهنجي ساڳي عام رواجي زندگي ڏانهن موٽڻ لاءِ گهڻا ڏينهن گهرجن ٿا ۽ هي بہ ثابت ٿي چڪو آهي تہ جيڪڏهن ڪنهن کي مسلسل ڊگهي عرصي تائين جاڳڻ تي مجبور ڪيو وڃي تہ هو پاڳل بہ ٿي سگهي ٿو ۽ مري بہ سگهي ٿو. توهان رات جو ڪيترا ڪلاڪ ننڊ ڪريو ٿا؟ ٿي سگهي ٿو توهان جو جواب ڇہ يا ٽي ڪلاڪ هجي ۽ توهان جي جاڙي ڀيڻ يا ڀاءُ وري ست اٺ ڪلاڪ سمهندا هجن. هي بہ حيرت جهڙي ڳالهہ آهي تہ هڪ ئي پيءُ ماءُ جي اولاد ننڊ جي معاملي ۾ پاڻ سان هڪبئي جو ايترو ضد هجن. ان جو مطلب اهو آهي تہ توهان ڪو فارمولو نہ ٿا ناهي سگهو. هي توهان جي طبيعت ۽ مزاج تي آهي تہ توهان ڪيترا ڪلاڪ ننڊ ڪرڻ ڪانپوءِ تازا توانا ٿيو ٿا.

گهٽ سمهڻ چڱو آهي يا لڳو؟ اهو توهان تي ڇڏيل آهي جيڪڏهن توهان ست اٺ ڪلاڪ سمهو ٿا پر ننڊ صرف ٽي چار ڪلاڪ اچي ٿي تہ وقتي طور تي اها توهان جي ذهني ۽ جسماني ڪارڪردگيءَ تي اثر وجهندي. پر جيڪڏهن ان کي عادت بڻايو وڃي تہ پوءِ توهان جي صحت خطري ۾ پئجي سگهجي ٿي.

هتي اها ڳالهہ بہ مزي جي آهي تہ ڪنهن سبب ڪري توهان ڪڏهن بہ چار ڪلاڪ ننڊ گهٽ ڪئي پوءِ توهان ان ننڊ کي ائين حاصل ڪري سگهو ٿا تہ توهان ڪٽي ۾ چار ڪلاڪ وڌيڪ ننڊ ڪريو.

ٿي سگهي ٿو توهان پنهنجي آفيس، ڪاليج يا ڪارخاني ۾ ڪو ڪم وساري آيا هجو ۽ گهر پهچي توهان کي اهو ياد اچي يا توهان ڪنهن ذهني ڪشمڪش ۾ مبتلا هجو يا ڪي تنگ ڪندڙ بيماري توهان کي لڳل هجي مثلاً نزلو، زڪام، دم، ننڊ واري ڪمري جو آرام ده نہ هجڻ، ڪنهن شعوري يا لاشعوري خوف جو اثر، اڻ وڻندڙ ماڻهو جي موجودگي، تمام گهڻو ٿڪ، پنهنجي گهر واري جي ناراضگي، ناقص غذا جو استعمال، تيز ۽

تحرڪ پيدا ڪرڻ واريون شيون جيئن چانهه يا ڪافي وغيره. عورتن جي مخصوص ڏينهن واري تڪليف مطلب نه ان سلسلي ۾ جيڪو به بنيادي سبب آهي ان کي ختم ڪرڻ ڪانسواءِ سٺي ننڊ نه ٿي اچي سگهي. گهڻو پيٽ ڀريل يا وري بلڪل خالي هئڻ ڪري به ننڊ متاثر ٿي سگهي ٿي. ڪجهه ماڻهو ننڊ واريون گوريون استعمال ڪندا آهن پر اهي ڊاڪٽر جي مشوري ڪانسواءِ استعمال ڪونه ڪجن ڇو ته اها آخري تدبير آهي.

علاج:

عام حالتن ۾ مٿي ٻڌايل سببن مان ڪو به هجي ته ان کي دور ڪرڻ سان ننڊ اچي وڃي ٿي ۽ دوا جي استعمال جي ضرورت نه ٿي پوي. جيڪڏهن ٿوري ننڊ نه اچڻ ڪري گوريون يا ڪا سئي وغيره استعمال ڪبي ته پوءِ اها عادت بڻجي ويندي ۽ پوءِ جسم انهن دوائن جي نشي جو عادي ٿي پوندو.

سٺي ننڊ لاءِ توهان پنهنجي سيني ذاتي ڪمن ڪارين ۽ عبادت کان فارغ ٿيو- ننڊ واري ڪمري ۾ موسم جي مناسبت سان بسترو استعمال ڪريو. هلڪي گرم پاڻي سان تڙ ڪرڻ به هڪ سٺو ۽ اثرائتو طريقو آهي. صاف ۽ آرام ده لباس پائي توهان ليٽي پئو. بسترو نه گهڻو نرم هجي ۽ نه وري گهڻو سخت بلڪِ وچٿرو هجي گهڻو نرم يا سخت بسترو توهان کي بي آرام ڪندو. روشني گهٽ هجي ته بهتر آهي. ڪمري ۾ تازي هوا جي اچ وڃ جو مناسب اهتمام ڪيو وڃي. ننڊ کان اڳ چانهه، ڪافي يا ٻي ڪا شئي بلڪل استعمال نه ڪيو اهي توهان جي ننڊ کي ختم ڪنديون.

هڪ عام غلطي:

گهڻا ماڻهو سمهڻ کان پهريائين کير جو گلاس پيئندا آهن هي بلڪل غلط آهي، ڇو ته ان صورت ۾ معدي کي وري ٻيهر پنهنجي ڊيوٽي / فرض ادا ڪرڻو پوندو ۽ گوشت ڇڪجي ويندو ۽ ان ڇڪ جي ڪري ننڊ ختم ٿي سگهي ٿي. چڱو ائين آهي ته سمهڻ کان گهٽ ۾ گهٽ ٻه ڪلاڪ اڳ کاڌي کائڻ وقت يا ان کان ٿوري دير پوءِ کير استعمال ڪجي. ان کانپوءِ ننڊ تائين ڪا به شي استعمال نه ڪجي.

سمهڻ وقت پنهنجي چڱين يادين کي ياد ڪرڻ سان به ننڊ اچي سگهي ٿي. جيڪڏهن توهان آفيس يا ڪارخاني ۽ ڪاليج جي مسئلن تي رات جو سمهڻ مهل غور فڪر ڪيو ته پوءِ توهان کي ننڊ ڪونه ايندي.

در اصل ننڊ جي اچڻ سان ئي توهان جي جسماني نظام ۾ ڪيتريون ئي تبديليون ٿين ٿيون، گهمڻ وقت توهان جي ساهه جي رفتار تڪڙي هوندي آهي ننڊ وقت اها بلڪل گهٽ ٿي وڃي ٿي. دل جي رفتار گهٽجي ٿي ۽ توهان جو جسم آهستي آهستي ننڊ جي حسين وادين ۾ گم ٿي وڃي ٿو. فڪر، سوچ ۽ پريشاني انهن شين کي اٿلائين ٿيون ان ڪري انهن کان پري رهي ڪري ئي پرسڪون ننڊ حاصل ڪري سگهجي ٿي.

ڪجهه ڀوائتن يا ڏڪائيندڙ خوابن متعلق:

ڇا ڀوائتن ۽ خوفناڪ خوابن جي ڪا حقيقت آهي ۽ انهن جو اثر ڇا ٿيندو آهي؟

پهرين ڳالهه ته ڀوائتا خواب فقط ۽ فقط ذهني خيالن جي پيداوار هوندا آهن ۽ لاشعور جي پڪڙ به، مثلاً هڪ شاگرد خواب ۾ ڏسي ٿو ته ان جو پرنسيپل مري ويو آهي هي شاگرد جو لاشعور آهي جنهن کان هو پنهنجي پرنسيپل جي موت جي صورت ۾ ڇوٽڪارو گهري ٿو. يا هڪ ماڻهو ڪي ڪنهن پهاڙ يا بلندي تان ڪرندي ڏسي ٿو. هڪ باحيثيت ماڻهو جو اهو لاشعوري خوف آهي ته هو پنهنجي حيثيت ڪنهن اسڪينڊل سبب وڃائي ويهندو. ڪجهه خواب وري ڪنهن بيماري جو سبب به ٿي سگهن ٿا. پر اها ڳالهه چٽي آهي ته ڀوائتا يا ڏڪائيندڙ خواب واقعي چڱو اثر نه ٿا ڇڏين خاص ڪري ڪمزور دل وارا ماڻهو!. اهڙا خواب گهڻو ڪري جسماني يا نفسياتي بيمارين ۾ مبتلا ماڻهو ڏسندا آهن. جڏهن ته تندرست ۽ خوش طبع ۽ سٺي سوچ رکڻ وارن کي اهڙا خواب تمام گهٽ نظر ايندا آهن ۽ انهن جي ننڊ گهري، خوشگوار ۽ پرسڪون هوندي آهي.

در اصل ننڊ جي اچڻ سان ئي توهان جي جسماني نظام ۾ ڪيتريون ئي تبديليون ٿين ٿيون، گهمڻ وقت توهان جي ساهه جي رفتار تڪڙي هوندي آهي ننڊ وقت اها بلڪل گهٽ ٿي وڃي ٿي. دل جي رفتار گهٽجي ٿي ۽ توهان جو جسم آهستي آهستي ننڊ جي حسين وادين ۾ گم ٿي وڃي ٿو.

الزهائيمرز مرض

Alzheimers Disease

سنڌيڪار: شبانه منگي
فائنل ييئر ايم بي بي ايس
چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج، لاڙڪاڻو

الزهائيمرز مرض هڪ جرمن دماغي ماهر ڊاڪٽر جي نالي پٺيان سڃاتو ويندو آهي جنهن پهريون ڀيرو ان کي ڳولهي لڌو.

حال ۾ ٿي هڪ سروي مطابق، اهل مغرب ۾ جنهن بيماريءَ جو ڪينسر کان پوءِ خوف پکڙيل آهي سا "الزهائيمرز" ٿي آهي. چاڪاڻ ته ان جو ڪو علاج سامهون نه آيو آهي ۽ نه ئي مستقبل قريب ۾ ان کي شڪست ڏيڻ جا ڪي آثار نظر اچن ٿا.

چئي سگهجي ٿو ته "الزهائيمر" جي بيماري هڪ قسم جي زنده موت آهي جنهن ۾ انسان زنده ته رهي ٿو پر دماغ کان بغير- چاڪاڻ ته ان بيماريءَ ۾ دماغ جا گهرڙا هڪ- هڪ ڪري ختم ٿيندا رهن ٿا ۽ دماغ آهسته آهسته خاتمي طرف وڌندو رهي ٿو.

جنهن جي نتيجي ۾ مريض جي يادداشت غائب ٿيڻ لڳي ٿي- ايستائين جو هو پنهنجي شخصيت به وساري ٿو ويهي ۽ فيصلي ڪرڻ جي صلاحيت جواب ڏئي وڃي ٿي، آخر ۾ مريض زنده لاش ٿي جيئي ٿو ۽ گهر وارن- مٽن- مائٽن کي به سڃاڻڻ کان وڃي ٿو.

الزهائيمرز جا 25 سيڪڙو اهڙا به مريض آهن، جن جي دماغ ڪي. رت جي پهچ ڪنهن رخني يا پٺتالاجي سبب رڪجي وڃي ٿي ۽ اهي حصا مرڻ لڳن ٿا. پوءِ ٿوري ٿوري دير لاءِ دورا پوڻ لڳن ٿا.

الزهائيمرز ڪانسواءِ به ڪجهه اهڙيون بيماريون آهن، جن ۾ مريضن جي يادداشت اثر انداز ٿئي ٿي. تن ۾ گهڻي مقدار ۾ شراب نوشي ڪرڻ- جيڪب ڊزيز- جنهن ۾ وائرس دماغي خرابيءَ جو ڪارڻ بڻجي ٿو. پارڪنسز ڊيزيز - ايچ - آئي - وي جي تحت دماغي خلل- ٿائيرائيڊ غدودن جي خرابي- وٽامن بيءَ جي ڪمي- آتشڪ دماغ جي اها ڳوڙهي جيڪا جراحي ذريعي ڪڍي وڃي ۽ دماغ جي سطح تي رت جي ڄمي وڃڻ جهڙيون بيماريون شامل آهن.

ابتدا ۾ دماغي خلل ۽ الزهائيمرز ۾ فرق ڪرڻ ٿورو ڏکيو ڪم آهي. چاڪاڻ ته الزهائيمرز جون علامتون مريض جي دماغ مان ئي ملي سگهن ٿيون.

پهريون ڀيرو "الزهائيمرز" جي جانچ به ڪجهه اهڙي طرح ئي ٿي هئي.

1907ع ۾ هڪ جرمن ڊاڪٽر الوئيس الزهائيمر 51 ورهين جي هڪ اهڙي عورت جنهن لاءِ يقين سان چيو پئي ويو ته ڪيس دماغي خلل آهي. جنهن جي بعد ۾ معائني ڪرڻ تي ڄاڻ پئي ته ڪيس ڪجهه دماغ ۾ ريشا الجهليل هئا ۽ ڪجهه مئل جيو گهرڙا هئا.

ان ڪان پوءِ ڊاڪٽرن ڪجهه اهڙن ماڻهن جي دماغن جو به معائنو ڪيو جيڪي چريا يا دماغي خلل جا مريض چيا وڃن پيا. تن جي دماغن ۾ پڻ ساڳيا الجهليل ريشا، ۽ مئل جيو گهرڙن جون ڳنڍيون موجود هيون.

اڄڪلهه جي ترقي يافته دؤر ۾ جيئرن ماڻهن ۾ به ان قسم جون خرابيون آسانيءَ سان ڏسي سگهجن ٿيون.

ڪمپيوٽرائيزڊ ٽوموگرافي- ميگنيٽنگ رينوسينس اميجنگ - (ايم- آر- آئي) جي ايجادن سان دماغي کوپڙي کولڻ بغير دماغ جي سرشتي جي خرابي کي تصوير يا اسڪرين ذريعي ڏسي سگهجي ٿو.

الزهائيمرز جي پهرين ۽ اهم علامت يادداشت گم ٿي وڃڻ آهي. اسان مان

ڪمپيوٽرائيزڊ ٽوموگرافي- ميگنيٽنگ رينوسينس اميجنگ - (ايم- آر- آئي) جي ايجادن سان دماغي کوپڙي کولڻ بغير دماغ جي سرشتي جي خرابي کي تصوير يا اسڪرين ذريعي ڏسي سگهجي ٿو.

اڪثر سيني سان ائين ٿيندو آهي ته ڪنهن ڪم سان ڪمري ۾ ويندا آهيون ۽ وڃڻ سان وسري ويندو آهي ته ڪهڙي ڪم لاءِ آيا هئاسين. دماغ تي زور ڏيڻ ڪانپوءِ به جڏهن ڪم ياد نه اچي ته پاڻ کي پاڻ چوڻ لڳندا آهيون ته ڪٿي مان چريو ته نه ٿي ويو آهيان ۽ جواب يقيناً "نه" ۾ هوندو آهي.

عمر جي وڌڻ سان اسان جي يادداشت گھٽجڻ لڳندي آهي ۽ خاص طور تي 50 کان وڌ وارا ماڻهو گھڻو ڪري حافظي جي ڪمزوري جي شڪايت ڪندا نظر ايندا آهن. جيڪا ڳڻتي جوڳي ڳالهه ناهي- ۽ ان جو عام طور تي الزهائيمرز سان ڪوبه تعلق ناهي.

سائنسدانن جو خيال آهي ته اسان جي يادداشت جي گهٽ ٿيڻ جو تعلق دماغ ۾ موجود گهرڙن سان آهي جيڪي وقت سان گڏ گهٽجڻ لڳن ٿا ۽ ڪڏهن ته هڪ ڏينهن ۾ هزارين گهرڙا مرڻ لڳن ٿا ۽ ان کان به هڪ حيرت انگيز ڳالهه اها آهي ته 90 ورهين جي ڄمار ۾ انسان جي مغز جو پنجون حصو سُسي وڃي ٿو ۽ اسان جي جسم جي ٻين حصن جي گهرڙن جيان دماغ جا گهرڙا ٻيهر جنم نٿا وٺن.

90 ورهين جي ڄمار ۾ اسان جي دماغ ۾ ايترا گهرڙا موجود هوندا آهن جُو معمول جون ڳالهيون بس ياد رکي سگهجن. ان جو سبب دماغ ۾ يادداشت رکڻ لاءِ جڳهه جي ڪمي نه آهي بلڪ جيو گهرڙن جو پاڻ ۾ مواصلاتي رابطو مدهم ٿي وڃڻ آهي، جيڪو ڪجهه ڪيميائي مادن جي خارج ٿي وڃڻ ڪري ٿيو وڃي.

اهڙي مريض کان جيڪڏهن ماضي متعلق ڪو سوال ڪيو وڃي ته دماغ تي گهڻي زور ڏيڻ بعد ڪجهه ڪجهه ٻڌائي سگهندا. جڏهن ته اڳتي هلي ٻاهر نڪرڻ تي ڪائنن گهر ۽ ان جو رستو به وسريو وڃي ايسين جو مريض گهرو ڀاتين کي به سڃاڻڻ کان ويندو آهي.

سائنسدانن جو خيال آهي ته اسان جي يادداشت جي گهٽ ٿيڻ جو تعلق دماغ ۾ موجود گهرڙن سان آهي جيڪي وقت سان گڏ گهٽجڻ لڳن ٿا

الزهائيمرز جي شروعاتي علامتن ۾ طبعيت ۽ شخصيت جي تبديلي به شامل آهي.

مريض غمزده ۽ خاموش رهڻ لڳي ٿو، ان ئي وقت روئيندو ته ان ئي وقت اکيون ڏيکارڻ ۾ دير ناهي ڪندو. مطلب ته صبر ۽ ضبط جي ٻنڌڻ کان آزاد ٿيو وڃي.

ان مرض ۾ يادداشت وڃڻ کان پٺي تي انحصار ڪرڻ تائين تقريباً ست سال لڳي وڃن ٿا.

اِهو مرض ڇو ٿو ٿئي؟؟؟

برطانوي سائنسدانن موجب هڪ خاص قسم جي پروٽين جي گهٽائي جي موجودگي دماغ ۾ هئڻ آهي. جنهن کي "بيٽاايمي لوئڊ" چيو وڃي ٿو.

چيو وڃي ٿو ته اهائي پروٽين اعصابي خلين کي ختم ڪرڻ ۽ پگهرائڻ جو سبب ٿئي ٿي، جنهن ڪري الزهائيمرز جو وجود ۾ اچڻ جو سبب ٿئي ٿو. جڏهن ته رڳو ان کي ئي الزام نٿو ڏئي سگهجي. ڇاڪاڻ ته "بيٽا ايمي لوئڊ" صحت مند دماغن ۾ به پيدا ٿيندو آهي. ان پروٽين جو مقصد گمشده خلين کي ٻيهر تيار ڪرڻ هوندو آهي.

وڏي عمر وارن جا دماغ اها پروٽين گهٽي پيدا ڪرڻ جي صلاحيت رکندا آهن. ڇاڪاڻ ته انهن ۾ دماغي خلين جي گهٽجڻ تڪڙو ٿيندو آهي.

الزهائيمرز ٿيڻ لاءِ "اليومينيم" تي به الزام ڏنو ويو آهي. چيو وڃي ٿو ته متاثره دماغن ۾ المونيم جي گهٽائي ڏٺي وئي آهي.

عام طور تي جن مريضن جا گرده بيڪار ٿيو وڃن، انهن کي زنده رهڻ لاءِ مشيني گردن جو سهارو وٺڻو پوندو آهي. جنهن کي "ڊايالائسس" چئبو آهي. اهو هڪ تڪليف ده عمل آهي، جنهن ۾ مريض جي جسم جو سمورو رت مشين ذريعي صاف ڪيو ويندو آهي. ڪجهه وقت اڳ انهي عمل دوران مريض عجيب

الزهائيمرز جي شروعاتي علامتن ۾ طبعيت ۽ شخصيت جي تبديلي به شامل آهي. مريض غمزده ۽ خاموش رهڻ لڳي ٿو، ان ئي وقت روئيندو ته ان ئي وقت اکيون ڏيکارڻ ۾ دير ناهي ڪندو. مطلب ته صبر ۽ ضبط جي ٻنڌڻ کان آزاد ٿيو وڃي.

تازي سروي موجب اها بيماري دنيا جي انهن خطن ۾ عام آهي جتي پاڻي ۾ المونيم جي مقدار گهٽي آهي.

وقلجڻ واريون ڳالهيون ڪندا هئا ۽ ائين لڳندو هو تہ انهن جو دماغ خراب ٿي ويو آهي ۽ جڏهن "ڊايالائيسس" جي محلوس مان المونيم کي خارج ڪيو ويو تہ مريضن جي اها ڪيفيت درست ٿي وئي.

جنهن مان انهي شڪ کي پڪ ملي تہ المونيم دماغي خلل جو سبب آهي.

تازي سروي موجب اها بيماري دنيا جي انهن خطن ۾ عام آهي جتي پاڻي ۾ المونيم جي مقدار گهٽي آهي.

ٻي طرف ماهرن جي خيال موجب تباهہ ٿيل خليا صحت مند خلين جي بنسبت گهڻي المونيم جذب ڪن ٿا. تڏهن ئي سندن دماغن ۾ انهي جي گهڻائي آهي.

هڪ ٻيو بہ نظريو انهي بيماري متعلق مشهور آهي تہ اها بيماري ڪنهن اهڙي "وائرس" تحت ٿئي ٿي جيڪو آهستي آهستي پنهنجو ڪم ڏيکاري ٿو.

اهڙي قسم جو هڪ وائرس هونءَ بہ هڪ دماغي بيماريءَ "ڪروز فيلٽ جيڪب ڊزيز" ۾ پنهنجو ڪم ڏيکاري چڪو آهي جيڪو ڪڏهن تہ پنجاهہ ورهيہ جسم ۾ ٻي- هس رهڻ بعد بہ ڪم ڏيکارڻ شروع ڪندو آهي.

ڪڏهن ڪڏهن دماغي ڌڪ بہ انهي بيماري جو سبب بڻجيو پون. چاڪاڻ تہ باڪسرن جي دماغن ۾ بہ ڌڪن ۽ رت وهڻ سبب ساڳيون ڳنڍيون ۽ ڳوڙهيون ڏٺيون ويون آهن. جيڪي الزهائيمرز جي مريضن ۾ هونديون آهن. پر ان جو ڪو ثبوت ناهي مليو.

جڏهن بيماري جي وجهہ معلوم نہ هوندي تہ علاج ناممڪن آهي ۽ علاج ناممڪن هجي تہ بيماري سزاء موت بڻجيو پوي.

بيروزگار ڊاڪٽرن لاءِ خوشخبري

ڪراچي جي پرامن علائقي لياري ۾ بي روزگار ڊاڪٽرن لاءِ پرائيويٽ ڪلينڪن تي نوڪري جا سنهري موقعا.

چند سيٽن لاءِ - پهريائين اچو پهريائين وٺو جي بنياد تي جلد رابطو قائم ڪريو.

رابطي جو وقت شام 6 وڳي کان رات 11 وڳي تائين

رابطي جو پتو:

ثناء ڪلينڪ نزد جونا مسجد، نيوڪلري،

شاهہ عبداللطيف ڀٽائي روڊ، لياري، ڪراچي

فون نمبر 7526716

ميون جي استعمال سان بيمارين کان بچاءُ

حبيب الرحمان ڳاد

آمريڪن سوسائٽي آف ڪينسر جي هڪ تحقيق مطابق اهو ثابت ٿيو آهي ته ڪينسر جو انسان جي روزمره جي عادتن سان ڪجهه تعلق ضرور هوندو آهي. ميون يار رسدار ميون جو باقاعده استعمال ڦڦڙن جي ڪينسر کان محفوظ رکي ٿو. سگريٽ نوشي ڪندڙ ماڻهن کي ميون جو استعمال وڌيڪ ڪرڻ گهرجي. جيئن اهي ڦڦڙن جي ڪينسر کان بچي سگهن. ريڙهي واري يا دڪاندار کان فروٽ وٺڻ بجاءِ جيڪڏهن ماڻهو پاڻ وڃي مارڪيٽ مان تازو فروٽ وٺي اچي ته بهتر ٿيندو.

ساؤ پالو شهر جي قدرتي علاج جي ماهر ڊاڪٽر گبرن ڪروبيل برڪ هارڊ جو چوڻ آهي ته ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٻه دفعا فروٽ ضرور کائڻ گهرجي، چو ته ائين ڪرڻ سان جسم جو نظام متوازن رهندو آهي.

ڊائيٽنگ: آڊيلي ڊيوس جهڙي مشهور ماهر خوراڪ جي چوڻ موجب جسم جو وزن گهٽ ڪرڻ جو آسان طريقو اهو آهي ته توهان جي خوراڪ ۾ ڪچي غذا وڌيڪ هجي، چاڪاڻ ته ڪچي غذا آهستي آهستي هضم ٿيندي آهي ۽ جسم کي متوازن ڪرڻ ۾ مدد ڏيندي آهي.

قبضي: آنڊن جي فعل کي درست رکڻ لاءِ ڪچي غذا جو استعمال ڪجي چو ته ان ۾ ريشه دار (Fiber) شين جو مقدار وڌيڪ هوندو آهي جيڪي آنڊن کي برش وانگر صاف ڪرڻ ۾ مدد ڏيندو آهي.

هلڪي، ڦلڪي شڪايتن جو علاج: دستن يا اسهال جي شڪايت ۾ ڪيلو، صوف ۽ ڏاڙهون مفيد رهندو آهي، پپيتو هاضمي کي درست رکي ٿو ۽ اسٽرابيري ۽ چيري سان يورڪ ائسڊ (Uric Acid) جو مقابلو ڪجي ٿو. نارنگي، ليمي وغيره ۾ وٽامن سي جو مقدار وڌيڪ هوندو آهي ۽ اهي اسان کي نزلي، زڪام ۽ انفلوئنزا جي حملي کان بچائين ٿا ۽ اناناس کائڻ سان پيشاب جلد ايندو آهي.

اسان جي جسم ۾ ڪروڙين جيو گهرڙا يا سيل (Cell) موجود هوندا آهن. انهن کي سٺي حالت ۾ رکڻ لاءِ اسان کي خوراڪ ۾ وٽامن، پروٽين، معدني نمڪيات ۽ ٻيا ضروري جزا استعمال ڪرڻ گهرجن. انهن گهرڙن جي نشونما سان اسان جو جسماني نظام مختلف بيمارين کان اسان کي بچائي ٿو. هميشه تازه ۽ سٺي خوراڪ جو انتخاب ڪريو.

وٽامن "سي" جي حفاظت: وٽامن گرمي، روشني، هوا ۽ پاڻي ۾ ڏاڍا حساس ٿيندا آهن، خصوصاً وٽامن "سي" ٻين وٽامن جي بنسبت وڌيڪ ضايع ٿيندو آهي، ان لاءِ احتياط ڪجي.

سبزي کي محفوظ ڪرڻ جو طريقو: وٽامن جو وڌيڪ حصو پاڻي ۾ حل ٿي ويندو آهي، شاپنگ ڪرڻ ڪانپوءِ گهر اچي سبزي کي ڌوئڻ کانسواءِ ٿيلهي ۾ وجهي فرج اندر رکجي. اها سبزي جيڪا 3 ڏينهن فرج کان ٻاهر رکجي ٿي ان ۾ (بي ڪمپليس وٽامن هڪ جو) جو مقدار 70 سيڪڙو ضايع ٿي وڃي ٿو.

سبزي کي پچائڻ جو طريقو: هميشه چاڙهڻ مهل ديگڙي يا ٿانو کي ڍڪ ڏجي، اگر پاڻي وڌيڪ پئجي وڃي ته ان کي ٻاهر نه ڪيو ۽ نه ئي ٻاهه کي تيز ڪريو، بهتر ٿيندو ته ان جو سوپ ٺاهجي يا ان پاڻي ۾ چانور چاڙهيو.

پٽاٽي کي ان جي کل سميت چاڙهجي: پٽاٽي کي کلّ سميت چاڙهڻ سان ان ۾ 80 سيڪڙو وٽامن سي ۽ 90 سيڪڙو وٽامن بي-1 محفوظ هوندو آهي. جڏهن ته ان جي کل لاهڻ سان ان ۾ 30 سيڪڙو وٽامن ۽ 75 سيڪڙو وٽامن بي-1 وڃي بچندي آهي. ساڳي طرح ميون ۽ سبزين ۾ به کل لاهڻ سان غذا جو مقدار ضايع ٿيندو آهي.

ميون ۽ سبزين کي وڏن حصن ۾ ڪٽي رکو: اگر ميوا ۽ سبزي پنهنجي اصل حالت ۾ فرج ۾ نه ماپجن ته انهن جا ٽڪرا ڪريو. مثلاً اڌ هنداڻو يا گدرو. ڪجهه عورتون هڪ ئي وقت سلاد ٺاهي فرج ۾ رکي ڇڏينديون آهن. اهو غلط طريقو آهي. سلاد ايترو ٺاهڻ گهرجي، جيترو هڪ وقت لاءِ ڪافي هجي.

ذيابيطس ۽ پنڌ

سنڌيڪار
اسحاق ڦل

ذيابيطس ۽ خاص طور تي ٽولهه جو شڪار ٻئي قسم واري ذيابيطس جي مريضن لاءِ ورزش جو عمل ڏاڍو فائديمند آهي. يقيناً هر مريض کان اها توقع رکڻ ته اهو سخت ورزش جو عمل اختيار ڪري، صحيح نه آهي. ورزش جو هڪ سيني کان سادو، آسان ۽ موثر طريقو پنڌ هلڻ جو عمل آهي جنهن کي هر مريض اختيار ڪري سگهي ٿو. هي عمل هڪ اهڙي آسان ورزش آهي جيڪا روزمره جي زندگي جي معمولات ۾ نهايت آساني سان داخل ڪري سگهجي ٿي ۽ جنهن لاءِ ڪنهن خاص سامان جي به ضرورت نه آهي.

پنڌ هلڻ جا فائدا

پنڌ هلڻ جو عمل صحت تي ڪيترن ئي طريقن سان سٺا اثر مرتب ڪري ٿو. مثلاً، خون جي دوري کي سٺو ڪري ٿو پٺن کي مضبوط ڪري ٿو، نفسياتي دٻاءَ جي ڪيفيت کي گهٽ ڪري ٿو. جسم جي وزن کي توازن ۾ رکي ٿو ۽ خون ۾ کنڊ جي مقدار کي ڪنٽرول ۾ رکڻ ۾ معاون ثابت ٿئي ٿو.

ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو

هر مريض جي لاءِ ورزش جي مختلف سطح جي ضرورت هوندي آهي ۽ ان سطح جي تعين جي لاءِ ڊاڪٽر جو مشورو وڏي اهميت رکي ٿو ان لاءِ مناسب اهو آهي ته پنڌ هلڻ جو عمل شروع ڪرڻ کان پهريان پنهنجي ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو. ڊاڪٽر توهانجي جسماني حالت ۽ غذا جي ضرورت جي تناسب سان توهان کي مناسب ورزش جي هدايت ڏيندو ۽ توهان جي صحت جي لاءِ هڪ بهتر پروگرام مرتب ڪري سگهندو.

تياري ڪيو

پنڌ هلڻ، ڊوڙڻ جو عمل بطور ورزش ايترو ته سادو ۽ آسان آهي جو ان جي لاءِ ڪنهن خاص سامان جي ضرورت نه ٿي پوي، سواءِ صحيح قسم جي هڪ جوتن جي جوڙي جي. اينئن ته بازار ۾ موجود ڪيترن ئي قسمن جا بوٽ استعمال ڪري سگهجن ٿا پر جوگنگ جي لاءِ استعمال ٿيڻ وارا بوٽ وڌيڪ آرام ده ۽ لچڪدار هوندا آهن جنهن سان پنڌ هلڻ دوران پير جي زخمي ٿيڻ جو خطرو به نه ٿو رهي. ڪنهن خاص برانڊ جي بوٽن جي باري ۾ راءِ نه ٿي ڏئي سگهجي پر سڀ کان سٺا بوٽ اهي آهن جيڪي توهان جي پيرن ۾ مڪمل طور تي پورا اچن ۽ جيڪي پنڌ هلڻ دوران تڪليف نه ڏين. بوٽ جي خريداري متعلق هڪ اهم ڳالهه اها آهي ته اهي ڏينهن جي ڪهڙي حصي يعني ٽائيم تي خريد ڪيا ويا آهن. ڪيترا ماڻهو اهو محسوس ڪندا آهن ته ڏينهن جي آخري حصي ۾ ڏينهن جي ٻين حصن جي بنسبت پيرن تي وڌيڪ سوڄ اچي ٿي. انهي تبديلي کي نظر ۾ رکندي شام جي وقت بوٽن جي خريداري وڌيڪ مناسب رهي ٿي. ڏينهن جي شروعاتي عرصي ۾ خريد ڪيل بوٽ شام جي وقت ٿوري تڪليف جو سبب بڻجي سگهي ٿو. يعني انهي دوران اوهان کي بوٽ پير ۾ سوڙهو محسوس ٿيندو. بوٽ سان گڏوگڏ جوراب جي خريداري ۾ به احتياط ضروري آهي سوٽي جوراب پگهر کي جذب ڪرڻ جي وڌيڪ صلاحيت رکن ٿا، ان ڪري اهي وڌيڪ مناسب هوندا آهن.

پنڌ هلڻ جو عمل شروع ڪرڻ کان پهريان پنهي ٽنگن جي هلڪي ڦلڪي ورزش ڪريو (Stretching Exercise) خاص طور تي پني ۽ ران جي پوئين واري پني جي ورزش تمام ضروري آهي. پٺن جي ورزش تمام ضروري آهي. پٺن جي زخمي هجڻ جون چند حالتون، مثلاً پنا چڙهي پوڻ يا پٺن جو ڦاٽي پوڻ (Tear in Muscle) اهي پٺن جي غير معمولي استعمال سان پيدا ٿين ٿيون جيڪي زياده سخت هجن ٿا. عمر ۾ اضافي سان گڏوگڏ پٺن ۾ لچڪ گهٽ ٿي ويندي آهي جيتوڻيڪ وڏي عمر جي ماڻهن کي ڊوڙڻ جو عمل شروع ڪرڻ کان پهريان هلڪي ڦلڪي ورزش ضرور

کرڻ گهرجي. پٺن کي لچڪدار ۽ آرام ده حالت ۾ آڻڻ جون ورزشون آهستي آهستي ۽ بتدريج ڪرڻ گهرجن. هي عمل هر پير تي ٽن کان پنج دفعا آزمايو.

ڪهڙي رفتار سان هلڻ گهرجي

هڪ مريض کي ڪهڙي رفتار سان هلڻ گهرجي ان جو انحصار ان جي دل جي ڌڙڪڻ جي شرح تي آهي. دل جي ڌڙڪڻ جي اها شرح في منٽ جي حساب سان لڳائي ويندي آهي. جيڪا دل ۽ ڦڦڙن جي لاءِ مناسب هجي. توهان جي دل جي ڌڙڪڻ جي مناسب رفتار ڇا هجڻ گهرجي ان جو تعلق توهان جي عمر ۽ دل جي ڌڙڪڻ جي وڌيڪ رفتار سان هوندو آهي. سڀ کان پهريان پنهنجي نبض جي رفتار معلوم ڪيو. نبض جي رفتار معلوم ڪرڻ جي لاءِ هڪ هٿ جون آڱريون ٻئي هٿ جي ڪارائي تي رکو ۽ ڪلاڪ گهڙي جي سيڪنڊ واري سوئي تي نظر رکو. 15 سيڪنڊن تائين نبض جي رفتار معلوم ڪيو ۽ ان کي چئن سان ضرب ڏيو جنهن سان دل جي رفتار جي في منٽ شرح معلوم ٿيندي يا پورو منٽ نبض ڳڻيو. ڪنهن ماڻهوءَ جي دل جي رفتار جي وڌ ۾ وڌ شرح جو اندازو به آساني سان لڳائي سگهجي ٿو. دل جي رفتار 220 في منٽ مان توهان پنهنجي عمر ڪٽڻ کانپوءِ دل جي رفتار جي وڌ کان وڌ شرح معلوم ڪري سگهو ٿا. مثلاً هڪ 50 سال جي عمر جي ماڻهوءَ جي وڌيڪ کان وڌيڪ شرح 170 في منٽ (220-50=170) هجڻ گهرجي. آخر ۾ پنهنجي دل جي رفتار جي گهربل شرح معلوم ڪريو جنهن جي لاءِ وڌ کان وڌ دل جي رفتار جي شرح 0.6 ۽ 0.8 سان ضرب ڏنو ويندو آهي جيئن ته هڪ 50 سال عمر جي ماڻهوءَ جي لاءِ دل جي رفتار جي محفوظ شرح 102 کان 136 ڌڙڪڻ في منٽ (0.6X170=120) (0.8X170=136) يعني هجڻ گهرجي.

شروعات ڪريو

دل جي رفتار جي موزون شرح جو طريقو معلوم ڪرڻ کان پوءِ توهان پنڌ هلڻ جو عمل شروع ڪري سگهو ٿا. شروع ۾ پنڌ هلڻ جي رفتار کي سست رکو ۽ بتدريج انهي رفتار ۾ اضافو ڪندا وڃو.

جيئن ئي توهان آخري رفتار تائين پهچو پنهنجي نبض جي رفتار معلوم ڪيو جيڪڏهن نبض جي رفتار جي شرح محفوظ شرح کان گهٽ آهي ته توهان پنڌ هلڻ جي رفتار کي وڌائي سگهو ٿا ۽ جيڪڏهن نبض جي رفتار جي شرح محفوظ شرح کان وڌيڪ ٿي وئي آهي ته توهان پنهنجي رفتار گهٽ ڪيو. توهان دل جي رفتار کي محفوظ شرح جي دائري ۾ رکندي 30 کان 40 منٽ تائين پنڌ هلي سگهو ٿا. شروع شروع ۾ هر پنجن منٽن جي وقفي سان پنهنجي نبض جي رفتار ڏسندا رهو. جيئن جيئن توهان پنهنجو پاڻ کي چاق چگو پلو محسوس ڪندا توهان جي تيز هلڻ جي صلاحيت به وڌندي ويندي ۽ توهان جي دل. رفتار جي محفوظ شرح کي به قائم رکي سگهندي.

پنڌ هلڻ دوران هڪ ڳالهه جو خيال رکو ته توهان جو جسم صحيح زاويي سان حرڪت ڪري رهيو آهي.

پنهنجي چيلهه کي سڌو رکو. زمين ۾ ڏسڻ بدران پنهنجي سامهون ڏسو ۽ ٻانهن کي به اڳتي پٺتي حرڪت ڏيو.

پنڌ هلڻ دوران جسم جي حرڪت ۾ گهٽ وڌاءَ کي به نظر ۾ رکو ڏکيون ڏکيون وکون کڻي پنڌ هلڻ وڌيڪ سٺو آهي. شروع ۾ هموار زمين تي پنڌ ڪيو. پر جيئن جيئن توهان جي صحت اجازت ڏئي ته توهان ڪنهن ننڍڙي جبل تي به چڙهي سگهو ٿا پنڌ هلڻ جو عمل شروع ڪرڻ کان پهريان ۽ پوءِ پاڻي چڱي مقدار ۾ پيئڻ گهرجي ۽ گرمي جي ڏينهن ۾ وچ ۾ به پاڻي پيئڻ گهرجي.

ڪجهه خاص هدايتون

ذيابيطس کان متاثر ڪجهه مريض ناقص خون جي دوري ۽ اعصابي پيچيدگين جي ڪري پيرن جي خرابي جو شڪار ٿي ويندا آهن پنڌ هلڻ جو عمل پيرن ۾ خون جو دورو بهتر بڻائڻ جو هڪ مفيد ذريعو آهي. جيڪڏهن مريض ۾ اعصابي پيچيدگي به موجود آهي ته انهن مريضن کي احتياط جي وڌيڪ ضرورت هوندي آهي اهڙن مريضن کي پيرن ۾ ڪنهن به زخم يا ڌڪ کان بچڻ گهرجي. نه صرف اهو ته مريض جا جوتا آرام ده هجن پر پنڌ هلڻ جي خاتمي تي هر پيري پنهنجي پيرن جو معائنو ضرور ڪيو.

پنڌ هلڻ جي ڪري جيڪڏهن توهان جي پيرن تي سوڄ، ڪرنڊي يا ڦرڙيون ٿيون آهن ته انهي عمل کي روڪي ڇڏيو ۽ فوراً پنهنجي ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو.

ڪي.ڊي.اي ٽينڊر نوٽيس

ڪي.ڊي.اي جو پرچيز آفيسر، بونا فائيڊ ڪليئرنگ ۽ فارورڊنگ ايجنٽس کان، امپورٽيڊ اسٽورس، مشينس ۽ ايڪيوپمنٽس وغيره جي ڪليئرنس ۽ ٽرانسپورٽيشن واسطي ڪليئرنگ ايجنٽ طور ٽن سالن جي عرصي واسطي تقرري لاءِ مهربند ٽينڊر گهرائي ٿو. باقاعدگي سان مقرر ڪيل ٽينڊر جنهن جو نمبر ڪي.ڊي.اي / پي.ايس / ڪليئرنگ ايجنٽ / 95-96 آهي، سندس آفيس واقع ڇهين (6) ماڙ سوڪ سينٽر گلشن اقبال ڪراچي ۾ 10 جنوري 1996 جي صبح 11 وڳي تائين ورتا ويندا ۽ ساڳئي ڏينهن تي صبح جو 30-11 وڳي، اگر ڪي ٽينڊر پريندڙ موجود هوندا ته انهن جي موجودگي ۾ کوليا ويندا.

ٽينڊر سان گڏ =/10,000 روپين جي سوٽي رقم، پي آرڊر جي صورت ۾ ڏيڻي پوندي. سوٽي رقم کانسواءِ پهتل ٽينڊر تي ڪوبه غور نه ڪيو ويندو. چيڪ به قابل قبول نه هوندو.

ڪامياب ٽينڊر پريندڙ کي هن اٿارٽي سان =/20 روپين جي ماليت واري اسٽامپ پيپر (اين.جي) مٿان معاهدي تي صحيح ڪرڻي پوندي. ايگريمنٽ صحيح ڪرڻ کان اڳ ۾ 3 سالن جي مدي تائين جاري رهندڙ پاڪستان جي ڪنهن به شيڊولڊ بئنڪ وٽان =/50,000 روپين جي بئنڪ گرنٽي ڏيڻي پوندي.

ڪامياب ڪليئرنگ ايجنٽ سان مٿيون معاهدو ڪنهن به قسم جي شرط / ٺوري کان آجو هوندو، اهڙي صورت ۾ جڏهن انهن وٽان ڪنهن به قسم جي ڪنسائينمنٽ ڪليئر ڪرائڻ جي ضرورت نه پوي.

شرطن ۽ ضابطن سوڌا ٽينڊر فارم، ڪيش برانچ ڪي.ڊي.اي، گرائونڊ فلور سوڪ سينٽر گلشن اقبال ڪراچي وٽان هو هڪ سيٽ لاءِ =/100 روپين جي ادائيگي (ناقابل واپسي) سان 1996-1-2 جي صبح جو 11 وڳي تائين حاصل ڪري سگهجن ٿا.

ڪي. ڊي. اي ڪنهن به ٽينڊر يا ان جي ڪنهن حصي کي مڃڻ يا رد ڪرڻ جو بنا ڪنهن سبب ٻڌائڻ حق محفوظ رکي ٿي.

ڪي.ڊي.اي-86
انفرميشن / ڪراچي 4985/95

ملي وحدت باوقار زندگي جي ضامن آهي

ويچ ڊسڪائونٽ ڪوپن

جنوري 1995 کان وٺي ماهوار ويچ پنهنجي پڙهندڙن لاءِ خاص تحفو "ويچ 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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 جنوري 1996 تائين هر گراهڪ کي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي. هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو

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

ريئلائنس ٽيلرز

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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 جنوري 1996 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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 جنوري 1996 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 ڪمپني پيڪنگ واري يوناني دوا تي
15 سيڪڙو رعايت ڏني ويندي

حڪيم ذوالفقار علي
صديقي دواخانو

شاهي بازار لاڙڪاڻو، فون: 42431-43368
هي ڪوپن 31 جنوري 1996 تائين ڪارآمد هوندو

هر قسم جي ڌنڌي وارا دوست توجهه ڏين

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

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

هر قسم جي سٺن ڪاٽن سان گڏ چانهہ ۽ ٽڪي جو
بهترين انتظام

ذوالفقار ريسٽورنٽ

الله آباد محلو موهن جو دڙو روڊ، لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 جنوري 1996
تائين هر قسم جي کاڌي تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو

سٺو لباس، سٺي سلائي باصلاحيت
شخصيت جي سڃاڻپ

فائيو اسٽار ٽيلرز

جينٽس اسپيشلسٽ
لڳ سادات مسجد ريشم گلي، لاڙڪاڻو فون 42672

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 جنوري 1996
تائين هر قسم جي سلائي تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو

هر قسم جي سلوار قميص پينٽ ۽ شرٽ
جي سلائي جو مرڪز

راحيل ٽيلرز

ينگوريہ ڳوٺ نزد مسجد قادريہ، عزيز
آباد نمبر -3، ڪراچي

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 جنوري 1996
تائين هر قسم جي سلائي ڪرائڻ تي ڏهہ سيڪڙو (10%)
رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو

هر قسم سلوار قميص پينٽ ۽ شرٽ
واسڪيٽ، ميڊيڪل ايپران جي سلائي
جو واحد مرڪز

اسڪاءِ ٽيلرز

جينٽس اسپيشلسٽ Sky Tailors
ڪتاڻ بازار لاڙڪاڻو، فون:42672
پروپرائيٽر: محمد شريف چنہ

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 جنوري 1996
تائين هر قسم جي سلائي تي پنجويهہ سيڪڙو (20%) رعايت
حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو

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

رابيل بوڪ اسٽال

سامهون المنظر سئنيما لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 جنوري 1996
تائين هر قسم جي ڪتابن تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو

10% Special Discount

FAROOQ KITAB GHAR

Shop No: 32, 33 Urdu Bazzar, Karachi
Deals in:
Medical, Engineering, Computer and Commerce Books

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 31 جنوري 1996
تائين هر قسم جي ڪتابن جي خريداري تي ڏهہ سيڪڙو (10%)
رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو

ڪي.ڊي.اي ٽينڊر نوٽيس

ايگزيڪيوٽو انجنيئر گلشنِ جوهر ڊويزن نمبر-1 ڪي.ڊي.اي اسڪيم-36، ڪي.ڊي. وٽان تسليم ٿيل اهڙن ٺيڪيدارن، جن سالن 95-1994 لاءِ پنهنجي تجديدي في جمع ڪرائي هجي، ڪان هيٺ ڄاڻايل ڪمن لاءِ پرسنٽيج بنسز تي فارم (سي.پي.ڊبليو.ڊي-7) تي مهر بند ٽينڊر گهرائي ٿو. ٽينڊر 1996-1-10 جي صبح جو 11 وڳي ڪان بعد وصول نہ ڪيا ويندا. وصول ٿيل ٽينڊر ساڳئي ڏينهن تي صبح جو 11 وڳي اسٽاف انجنيئر (ڊولپمنٽ) جي ڪمري واقع ڪمرو نمبر 403، چوٿين ماڙ سوڪ سينٽر ڪي.ڊي.اي ڪراچي يونيورسٽي روڊ ڪراچي وٽ کوليا ويندا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪٽيل رقم	سوٽي رقم
1.	40 فوٽ ويڪري روڊ جي ڏيڍ انچ ڪارپيٽ، پلاٽ نمبر ايس.ٽي A-7 ۽ ايس. ٽي-13 بلاڪ نمبر-3، ڪي.ڊي.اسڪيم نمبر-36 کي پهچ (اپروچ) ڏيڻ لاءِ.	5,39,837.00 روپيا	10,797.00 روپيا

ٽينڊر ڊاڪيومنٽس هر هڪ =/750 روپين (صرف ست سؤ پنجاهہ روپين) جي ملهہ سان ڪيشيئر (ڊولپمنٽ) ڪي.ڊي.اي وٽان 1996-1-8 تي يا ان کان اڳ، پي آرڊر جي صورت ۾ سوٽي رقم جمع ڪرائڻ بعد خريد ڪري سگهجن ٿا.
ڪم جا تفصيل ۽ نقشا وغيره ايگزيڪيوٽو انجنيئر گلشن جو هر ڊويزن نمبر-1، 10 ايم. جي رزروائر، سامهون يونيورسٽي ڪئمپس ڪراچي-32 جي آفيس ۾ ڏسي سگهجن ٿا.
اٿارٽي بنان ڪنهن سبب ٻڌائڻ جي ڪنهن بہ هڪ يا مڙني ٽينڊرن کي رد ڪرڻ يا ڪنهن ٽينڊر کي مڃڻ جو حق محفوظ رکي ٿي.

صحيح
ايگزيڪيوٽو انجنيئر گلشن جوهر
ڊويزن نمبر-1 اسڪيم نمبر 36
ڪي.ڊي.اي

ڪي.ڊي.اي-85
انفرميشن / ڪراچي 4986/95

مسلمان اهو آهي جنهن جي هٿان ۽ واتان ٻيو مسلمان محفوظ رهي
(فرمان رسول)

بيوٽي ڪلينڪ
Beauty Clinic

انچارج:
ڊاڪٽر شرف علي شاهه
چمڙي جي بيمارين
جو ماهر

عبدالسلام شاهه - بدين

سوال:

ڪوڙهه يا ليپروسي جو مڪمل علاج ممڪن آهي، يا نه ۽ انهي علاج جو مدو ڪيترو آهي.

جواب:

ڪوڙهه يا ليپروسي جنهن کي جذام به چيو ويندو آهي هڪ تمام پراڻي بيماري آهي جنهن کي پهريائين لاعلاج مرض سمجهيو ويندو هيو ۽ لاعلميءَ سبب مريضن سان تمام برو سلوڪ ڪيو ويندو هيو، ايتري قدر جو هنن کي ڳوٺ يا شهر مان ٻاهر ڌڪيو ويندو هو.

پر الله جي فضل سان هاڻي هن مرض جو مڪمل علاج موجود آهي ۽ مريض بلڪل صحتياب ٿي سگهي ٿو. انهي سان گڏوگڏ جيڪڏهن وقت سان علاج ڪرائجي ته معذوريءَ کان به بلڪل بچي سگهجي ٿو.

علاج جو مدو مرض جي اسٽيج تي آهي جيڪو عام طور تي ڇهن مهينن کان ٻه سال آهي پر ڪن حالتن ۾ انهي کان وڌيڪ ٽائيم به لڳي سگهي ٿو.

تبسم حيدرآباد

سوال:

ڊاڪٽر صاحب، مون کي تمام گهڻي عرصي کان مٿي ۾ خشڪي آهي ڪافي قسم جا شيمپو استعمال ڪيا اٿم. پر ڪوبه فائدو نه آهي بلڪه هاڻي ته وار به ڪافي تعداد ۾ ڪري رهيا آهن.

جواب:

ادي! مٿي جي خشڪي يا Dandraf هڪ خاص قسم جي انفيڪشن آهي، جنهن جو ڪارڻ هڪ فنگس آهي هن مرض جو هڪ خاص سبب اهو آهي ته هي بار بار اٿلي پوندو آهي. تنهنڪري وري وري علاج جي ضرورت پئجي سگهي ٿي ۽ اها ڳالهه به درست آهي ته هن مرض ۾ وارن ڪرڻ جي شڪايت ٿي سگهي ٿي.

هن مرض جو علاج تمام آسان آهي ۽ گهڻو ڪري ڪريم ۽ شيمپو سان علاج ٿي سگهي ٿو، پر ڪن حالتن ۾ گورين جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

اينٽي فنگل ڪريمون ڪيترن ئي قسمن جون آهن جهڙوڪ Myco nit ڪريم جيڪا رات جو سڄي مٿي تي وارن جي پاڙن ۾ لڳائجي ۽ صبح جو شيمپو جهڙوڪ Selsun سان مٿو ڌوئي ڇڏجي، هي ڪريم ۽ شيمپو شروع ۾ هڪ ڏينهن ڇڏي استعمال ڪجي پر پوءِ هفتي ۾ هڪ ڏينهن به ڪافي آهي.

آندل صفحي 11 تان

ڪان پاڪ هوا ميسر هجي.

سردي، ٿڌ کان محفوظ رکو ۽ گهڻي گرمي نه پهچايو.

ننڍن ٻارن کي ٿڌ جلدي لڳندي آهي تنهنڪري ڪين ڪپڙن ۾ ويڙهڻ ضروري آهي پر گرمي پهچائڻ تنجڻ ۽ ٻڌڻ مناسب نه آهي.

رواجي بخار خطرناڪ بيماري جي علامت نه آهي جيڪڏهن ٻار کي بخار ٿئي ته پيراسيٽامول شربت ڏيڻ گهرجي مسلسل بخار جي صورت ۾ ڊاڪٽر سان مشورو ڪجي.

ساهه کڻڻ ۾ ٻار جي مدد ڪرڻ.

ٻار جو نڪ بار بار صاف ڪجي خصوصاً ٿڃ ڏيارڻ ۽ سمهارڻ کان اڳ ۾. ننڍن ٻارن کي پيٽ پر سمهڻ ڏجي، گهميل هوا ساهه کڻڻ ۾ آساني پيدا ڪري ٿي. ڪنگهه زڪام واري ٻار کي گرم پاڻي مان ساهه ذريعي ٻاڦ ڪڍائڻ سان ساهه کڻڻ ۾ سولائي ٿئي ٿي.

ٻار جي ڪمري ۾ تازي هوا جي فراهمي لاءِ سندس ڪمري جي درين کي ڏينهن ۾ به ٽي دفعا کولجي ۽ بيمار ٻار کي تيز هوا ۽ جهولي کان بچائڻ گهرجي.

صاف هوا

اهڙا ٻار جيڪي ٻاهه ٻارڻ يا سگريٽ ٻيڙي جي ڪري دونهي ڀريل ڪمري ۾ رهندا سمهندا آهن، آهي جلد نمونيا جو شڪار ٿين ٿا. ٻارن جي ويجهو ٽڪون اڇلائڻ ۽ نچون ڏيڻ به خطري جو باعث آهن.

ڪنگهه ۽ نزلي جي مريضن کي به ٻارن کان پري رهڻ گهرجي.

ٻارن جي ڪمري ۾ گاسليٽ جا اسٽرو ٻارڻ يا بند ڪمري ۾ سگريٽ دکائڻ به انتهائي خطرناڪ آهي.

(يونيسيف جي ثورن سان)

وقت ويڄن وٽ، جي سڪين ۽ سڪڻو ليڻ (شاهه)

ماهوار

ويڄ

ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا ته:

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

تہ پوءِ:

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

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

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

خريداري جو فارم

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

نالو (ذات سان گڏ): ____________________

ائڊريس: ____________________

____

شامل بئنڪ ڊرافٽ جو نمبر ____________________

صحيح ____________________ تاريخ ____________________

WIN

1 CRORE

WITH A NATIONAL PRIZE BOND OF RS. 10,000

Encashable at any time

1st Prize	2nd Prize	3rd Prize
Rs. 1 CRORE	5 PRIZES OF Rs. 10 LAKHS EACH	20 PRIZES OF Rs. 5 LAKHS EACH

Prize money payable immediately after the draw. First draw will be held on 15-3-96

On sale at State Bank of Pakistan and all scheduled banks

Issued by: Government of Pakistan - Ministry of Finance

CENTRAL DIRECTORATE OF NATIONAL SAVINGS

CDA BLOCK NO. I, ISLAMABAD PHONE: 829828 CABLE: CENSAVE

TELEX: 5730 SAVE-PK FAX: 92-51-825368

حُسن کی پہچان ۔ مُلائم جِلد!

"حُسن کے لئے نرم و ملائم جِلد ضروری ہے۔ اِس لئے میں ہمیشہ صرف پونڈز کولڈ کریم پر ہی اعتماد کرتی ہوں ۔ پونڈز کولڈ کریم اپنی بہترین کوالٹی کی وجہ سے خاص طور پر سرد موسم میں خشک جِلد کو نرم، ملائم اور خوبصورت بناتی ہے۔

آپ بھی میری طرح روزانہ پونڈز کولڈ کریم استعمال کریں۔ پہلی بار دن بھر کے اثرات صاف کرنے کے لئے اور دوسری بار حُسن کے نکھار کے لئے۔"

POND'S
Cold Cream

خُشکی دور ، جِلد مُلائم

POND'S · Vaseline · Intlab · POND'S