فيبروري-98

MONTHLY WAIJ KARACHI

وِڌ ويهن وَٽِ، جي سِکين تہ سُکو ٿيين (شاھ)

ماهوار

ويڄ

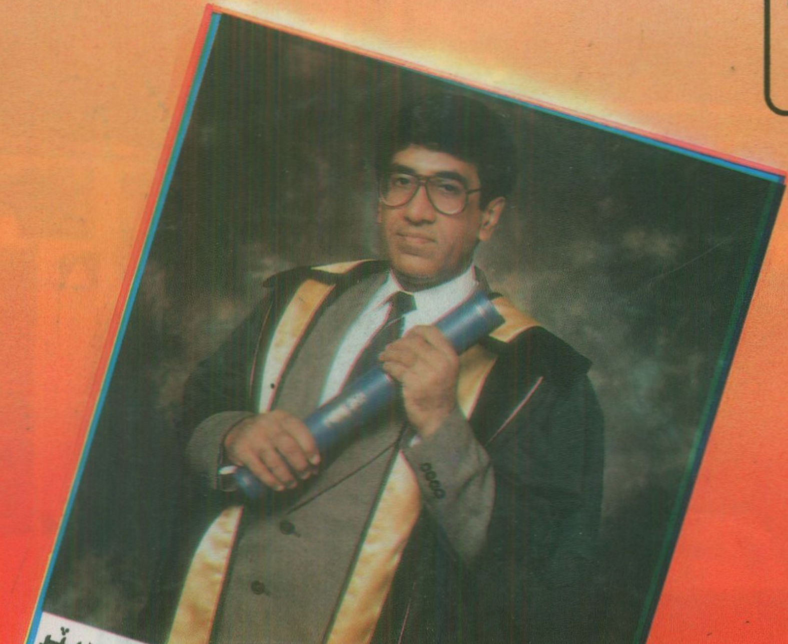
ڪراچي

ABC CERTIFIED

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

عورتن جي بيمارين جي ماهر
ڊاڪٽر خيرالنساءِ نظام جو زنانين
بيمارين بابت تفصيلي انٽرويو



ماهوار ويڄ جو ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر
ڊاڪٽر ايم. زمان شيخ جنهن تازو
ايف. آر. سي. پي (گلاسڪو) جو اعزاز ماڻيو

مثاني جي ڪينسر

هيلٿ ٽائيمز اڪيڊمي پاران فيملي ڊاڪٽرن لاءِ سرٽيفڪيٽ ڪورس جي تقريب

MONTHLY WAIJ

وقُتَ ويهڻ وٽ، جي سِڪين تہ سُکئو لہين (شاهہ)

ويڄ

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

THE MAGAZINE ABOUT HEALTH, BEAUTY AND ENVIRONMENT

ABC CERTIFIED

Dr. Ali Murtaza Dharejo

جلد- 7، نمبر - 10، فيبروري 1998.　　　مُلهہ في ڪاپي 12 روپيا

فهرست

1-	اوهان جي راءِ ۾	پڙهندڙن جا خط	3
2-	ويڄ هيلٿ پروموٽرز فورم	ادارو	6
3-	طاقت جون دوائون	ايڊيٽوريل	9
4-	ڊاڪٽر خيرالنساءِ ۽	انٽرويو: ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر	
	ڊاڪٽر نظام سان ڳالهہ ٻولهہ	قلمبندي: نواز قل	12
5-	مٺائي جي ڪينسر	علي مرتضيٰ ڌاريجو	21
6-	ڪوڙهہ	ڊاڪٽر عبدالرشيد لاڪو	25
7-	مغزي ڏوري جو زخم	زرينا عباسي ۽	
		ڊاڪٽر محمد صديق ابڙو	27
8-	چپاٽ	ڊاڪٽر پيراٽ جون ڳالهيون	29
9-	نشو ڇا آهي؟	ڊاڪٽر عبدالحئي ميمڻ	31
10-	دل جون بيماريون	ڊاڪٽر ڪاشف علي هاشمي/نواز قل	34
11-	ٻارن ۾ ساهہ جون بيماريون ۽ انهن کان بچاءُ		35
12-	سرخي يا لپ اسٽڪ	ثناء ٻيبي	38
13-	خود اعتمادي جي کوٽ	منير احمد چنہ	41
14-	دم جي بيماري	صاحب خان ميراڻي	43

رسالي ۾ ڇپيل لکندڙن جي لکڻين سان ماهوار ويڄ يا ايڊيٽوريل بورڊ جو متفق هئڻ ضروري ـ آهي

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

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

ساليانو چندو ہہ سئو روپيا (خاص اشاعتن سوڌو)

سرپرست

پروفيسر علي محمد انصاري

ايڊيٽر انچيف (اعزازي)

ڊاڪٽر قاضي عبدالشڪور

ايڊيٽر

ڊاڪٽر ثناء الله ڪوڪر

ڪنسلٽنٽ ڪلينيڪل ايڊيٽر (اعزازي)

ڊاڪٽر محمد زمان شيخ

مئنيجنگ ايڊيٽر

مسز سرشاد ڪوڪر

ايڊيٽوريل بورڊ

اعزازي سيڪريٽري

ڊاڪٽر شمس سومرو (ڪراچي)

اعزازي ميمبر

ڊاڪٽر شرف علي شاهہ (ڪراچي)

ڊاڪٽر مسز شمشاد ميمڻ (حيدرآباد)

ڊاڪٽر يار محمد شيخ (لاڙڪاڻو)

ڊاڪٽر عبدالغفور قادري (ڪراچي)

ڊاڪٽر غلام نبي ڏيپر (نوابشاهہ)

ڊاڪٽر رفيق سومرو (شڪارپور)

ڊاڪٽر غلام مجتبيٰ ميمڻ (ڪراچي)

ڊاڪٽر خير محمد پيرزادو (ڪراچي)

ڊاڪٽر امان الله منگي (ڪراچي)

ڪارپوريٽ ائڊوائيزر (اعزازي)

محمد سليم شيخ ائڊووڪيٽ

سرڪيوليشن مئنيجر

نواز الله قل

خاص لکپڙهہ لاءِ (اعزازي)

سليم حيدري

ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ

جي - ايچ پٽي

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

Elastoplast®

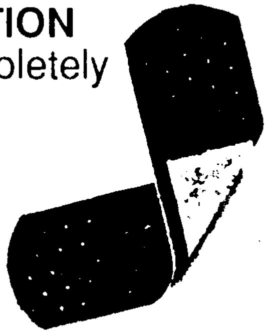
PLASTIC STRIPS

MEDICATED PAD
– to promote safer healing.

VENTILATED
– for faster natural healing.

NON STICK PAD
– will not stick to wound.

GREATER PROTECTION
– as strips seals completely around the wound.



Another quality product from
Smith+Nephew

اوهان جي راءِ ۾

پڙهندڙن جا خط

پنهنجي پاران

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

ادارو

ويچ "سچ" آهي

مان هڪ انجنيئرنگ اسٽوڊنٽ آهيان، مونکي بيمارين وغيره جي باري ۾ تمام گهٽ ڄاڻ آهي. پنهنجي دوست سنيل ڪمار لنڊ جو هڪ ميڊيڪل اسٽوڊنٽ آهي، وٽ "ويچ" ڏٺم.

هي رسالو ڏسي آئون حيران ٿيس، ڇو جو منهنجي دوست جا ميڊيڪل بڪس تمام گهڻا ڪامپليڪيٽڊ آهن ۽ هي رسالو پنهنجي سهڻي سولي سنڌي ٻولي ۾ ڪيترين ئي بيمارين جي متعلق ڄاڻ ڏئي ٿو. سو هي رسالو پڙهي مونکي شوق ٿيو تہ اوهان جي هيلٿ پرموٽر فورم ۾ ميمبرشپ وٺان ۽ پاڻ بہ بيمارين کان بچڻ ۽ بيمارين جي باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪيان ۽ پنهنجي دوستن کي پڻ ٻڌايان. جيڪي ميڊيڪل سائيڊ کان پري ڪمپيوٽر، انجنيئرنگ ۽ ٻيا ڪورس ڪري رهيا آهن.

سڀ کان پهريائين تہ آهي صحت، پوءِ آهن اهي ڪمپيوٽر وغيره.

منهنجي نظر منجهہ "ويچ" ئي اهو سچ آهي جيڪو اسان جهڙن کي اونداهين مان سوجهري ۾ آڻي، صحت برقرار رکڻ، بيمارين جا سبب ۽ ان کان بچڻ جوڳا اپاءَ وٺڻ ۽ صحت جي اصولن تي هلڻ بابت ٻڌائي ٿو.

اوهاجو پنهنجو

سگهندي جيئند راءِ

خيرپورميرس سنڌ

ادا. خط لکڻ لاءِ مهرباني، اسان ويچ هيلٿ فورم ۾ توهان کي آجيان ڇئون ٿا. اميد تہ هر مرحلي تي اسان سان ساٿ نڀائيندا ۽ ويچ جو پيغام عام ڪرڻ ۾ ڪا ڪثر نہ گهٽائيندا.

-ادارو

ويچ وٺڻ تي مجبور ٿيس

اوهان جي "ويچ" کي ڏٺم. جڏهن مان بوڪ اسٽور وٽ ٻيا ڪتاب ڏسي رهيو هيم، ويچ کي هٿ ۾ کنيم ٿورڙو پڙهندو ويم، ڏاڍو وڻندو ويو ۽ ويچ وٺڻ تي مجبور ٿي پيس. توهان ڏاڍي سٺي محنت ڪئي آهي، ڇو جو اڄ ڪلهہ جيڪي حالات ٿي ويا آهن، هي رسالو صحت جي معلومات ڏيئي ڪري اهم ڪردار ادا ڪندو. توهان جي سٽ ۾ پهريون ڀيرو خط لکي رهيو آهيان، اميد آهي تہ شايع ڪندا ۽ مان ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم ۾ ميمبري جو فارم ڀري ڇڏيو آهي ۽ اوهان جو مستقل ميمبر ٿيڻ چاهيان ٿو.

اعجاز علي پتافي

هاسٽل-2 روم نمبر 79

چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج

لاڙڪاڻو

ادا- فورم ۾ اچڻ لاءِ مهرباني، اميد تہ ساٿ سلامت رهندو.

ادارو

جديد تحقيق تي معلومات ڏيو

ماهہ نومبر جو پرچو نظر مان گذريو، ڊائبيٽس جي باري ۾ مواد جي لحاظ کان بهترين ڪاوش هئي. ڊاڪٽر زمان شيخ ۽ مرتضي ڏاريجي جون لکيون رسالي

جون جان هيون. رسالو ترقيءَ جون منزلون طئي ڪري پيو. اميد ته اجا ترقي ڪندو. پر رسالي جي فراهمي ۾ تاخير نه ٿئي ته تمام سٺو ٿيندو.

جيئن توهان ڊائبيٽس تي شمارو ڪڍيو آهي، اهڙي طرح توهان سيني جون بيمارين متعلق به شمارو ڪڍو ته تمام ڀلو ٿيندو. سنڌ جي ٻهراڙين ۾ سگريٽ نوشيءَ آلودگي ڪري سيني جي بيماريون عام آهن. اميد ته ان تجويز تي ويچار ڪندا. ميڊيڪل سائنس ۾ جديد تحقيقات تي مبني معلومات جو صفحو شايع ڪندا ته بهتر ٿيندو.

سنڌ جي ننڍن شهرن ۾ رسالي جي فراهميءَ کي يقيني بنائڻ لاءِ نمائندا نامزد ڪندا ته رسالي جي سرڪيوليشن ۾ اضافو ٿيندو. اميد ته مٿين تجويزن تي غور ڪندا.

ڊاڪٽر شفيق الرحمان منگيو
مهراڻ جنرل اسٽور سڪرنڊ
نوابشاهه

ڊاڪٽر صاحب،

توهان جون موڪليل تجويزون سڀ سٺيون آهن. آهستي آهستي انهن تي عمل شروع ڪبو. بس توهان جي تعاون جي ضرورت آهي. *ادارو*

پراڻي پڙهندڙ جو خط

ڏئي در توهان ۽ ويچ لاءِ اها دعا آهي ته شل توهان کو ڏکيو ڏينهن نه ڏسو ۽ توهانجا سڀ دشمن تباهه ۽ برباد ٿين ۽ توهانجا سڄڻ سدا بهار گلاب جيان مهڪندا ۽ ٽڙندا رهن آمين.

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

ڊاڪٽر محمد صديق
شهدادڪوٽ، لاڙڪاڻو

ڊاڪٽر صاحب

ياد ڪرڻ لاءِ مهربانيون. اسانجون دشمن صرف بيماريون آهن، ان لاءِ توهان جي دعا سان گڏ دعا ٿا ڪريون ته شال الله تعاليٰ انهن کان اسان سڀني کي پناهه ڏئي. *ادارو*

ننڍن شهرن ۾ ڊسٽري بيوٽر مقرر ڪيو

مان باقاعده اوهان جو ڏنل تحفو ويچ پڙهندو آهيان، ڪافي ڄاڻ ملندي آهي. منهنجي گذارش آهي ته اجا وڌيڪ ڪوششون وٺي سٺو مواد شايع ڪيو. لڳي ٿو ته ڪوششون گهٽ ٿا وٺو، جو ته اڳي سٺو مواد ملندو هو. اوهان کي گهرجي ته اسپيشلسٽ ڊاڪٽرن کان بيمارين بابت ڄاڻ حاصل ڪري شايع ڪيو، جو ته ڪافي اهڙيون ڏکيون بيماريون آهن جن جي ٻهراڙي جي لکيل پڙهيلن کي به خبر ناهي، جيئن ايڊز ۽ هيپاٽائيٽس ب)

ٻي گذارش ته ننڍن شهرن ۾ به پنهنجا ڊسٽريبيوٽر مقرر ڪيو جو ته اتي ويچ جي وڌيڪ ضرورت آهي. ان سان ميمبر به وڌندا ۽ اوهان جو ڪارخير به هلندو رهندو. اسان کي حڪم ڪندو ته لکي ڏينداسين.

غلام اڪبر ڪانهر

سائين: توهان ضرور لکي موڪليو. باقي ڊسٽري بيوشن سسٽم لاءِ اسان پاڻ وڌيڪ سوچيون پيا، ان لاءِ توهان به تفصيلي مشورو لکي موڪليندا ته ٿورا ٿينداسين. *ادارو*

نواڻ نظر نه آئي

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

منير احمد چنه
سي ايم سي، ٽيون سال

سائين، جيڪو حال آهي سو حاضر ڪريون پيا. اگر توهان اڳتي وڌيءَ اسان کي هر وقت بهتر مشورا ڏيندا رهندا ته اميد آهي ته هڪ نه هڪ ڏينهن ويچ توهانجي اميدن مطابق هوندو. *ادارو.*

مضمون شايع ڪندا

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

سڪندر اعظم سومرو
خيرپور ميرس

ادا سائين، ويچ اوهان جو پنهنجو رسالو آهي، اوهان ان لاءِ جيڪا به ڳالهه بهتر سمجهو اها پيلي ڪريو. اسان هردم ۽ هر وقت توهان سان گڏ آهيون.

ادارو

بہتر خدمت
بہترین منافع

ماہانہ آمدنی اکاؤنٹ

100 روپے سے 5000 روپے تک کی
ماہانہ قسط 60 ماہ تک جمع کرائیں
اور ہر ماہ جمع کرائی جانے والی رقم کے برابر
ماہانہ آمدنی ہمیشہ کے لیے حاصل کریں۔

20 فیصد
سالانہ منافع

حکومتِ پاکستان کی ضمانت کے ساتھ

NATIONAL SAVINGS

مزید تفصیلات کے لیے
مرکز قومی بچت
یا پوسٹ آفس
سنٹرل ڈائریکٹوریٹ آف نیشنل سیونگز
سی ڈی اے' بلاک نمبر1' اسلام آباد' فون: 9209828
کیبل: CENSAVE' ٹیلیکس: 5730 SAVE PK' فیکس: 051-9205368

ويھ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

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

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

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

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

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

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

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

ويھ هيلٿ پروموٽرز فورم

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

ويھ هيلٿ پروموٽرز فورم

حلف نامي تي عزم

آءٌ ______________ پٽ / ڌيءُ / زال ______________

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

ميمبر جي صحيح

ذاتي تفصيل

نالو ______________ پيءُ / مڙس جو نالو ______________

ذات ______________ ڌنڌو ______________

تعليم ______________

ٻيون مصروفيتون ______________

ائڊريس: ______________

____

ميمبر جي صحيح

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

ويچ هيلٿ پروموٽرز فورم

نئون ميمبرن جي تفصيل

369- سڪندر لال پٽ لال چند لوهاڻو، المدد فربندر ڪوآپريٽو سوسائٽي سنڌ، پوسٽ آفيس جهوڪ شريف، تعلقو ميربورٻورو، ضلعو ٺٽو، سنڌ.

370 ڊاڪٽر آصف رسول قريشي پٽ غلام رسول قريشي، بنگلو ايس-11 عزيزآباد ڪالوني، پويان ستيزن ڪالوني، حيدرآباد، سنڌ

371- ڊاڪٽر امان الله پٽ مصري خان چانڊيو، هاسٽل نمبر 3، روم نمبر 93، حانڊڪا مبڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو سنڌ.

372- جيئند راءِ پٽ نارائڻ داس سگهندي، محلہ علي رضا شاھ، خيرپور ميرس سنڌ.

373- ڊاڪٽر منظور علي پٽ ڊاڪٽر گلزار احمد شيخ، پوسٽ آفيس نصيرآباد، ضلعو لاڙڪاڻو سنڌ.

374- اعجاز علي پٽ حاجي فيض محمد پتافي، هاسٽل نمبر 2، روم 79، چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻو سنڌ/ معرفت حاجي فيض محمد پتافي، اسٽامپ وينڊر، ميرپورماٿيلو، ضلعو گهوٽڪي سنڌ.

375- ڊاڪٽر غلام اڪبر پٽ محمد عيسيٰ، ڳوٺ حسين ڪانهر، ضلعو خيرپور سنڌ.

376- خادم حسين پٽ غلام سرور بابر، ڊسپينسر شهدادڪوٽ ٽيڪسٽائيل مل، شهدادڪوٽ، ضلعو لاڙڪاڻو سنڌ.

نئين نسل کي تماڪ واپرائڻ ۽ ان جي تباهين ڪارين کان بچايو

نندا يا رهميشه وڏن جو نقل ڪن ٿا تماڪ نوشي.

• دل جي بيمارين جو سبب بڻجي ٿو.
• ڪينسر جهڙو موذي مرض به ٿي سگهي ٿو.
• نظر جي ڪمزوري ۽ جو سبب پڻ بڻجي ٿو.
• ساهه ۽ ڦڦڙن جون بيماريون پڻ ٿي سگهن ٿيون.

انسان ڳڏ وڳڏ دولت جو اجايو ڀيان به ٿئي ٿو.
اميد ته توهان اهڙي بري عادت کان پاسو ڪندا ۽ پنهنجي نئين نسل کي هن ذهر (نڪوٽين) کان بچائيندا.

ڪي ڊي اي
ٽينڊر نوٽيس

ايگزيڪيوٽو انجنيئر اين. ڪراچي ڊويزن-1 ڪي ڊي اي ڪراچي فارم (سي. پي. ڊبليو. ڊي) تي ڪي ڊي اي وٽان مجيل اهڙن ٺيڪيدارن ڪان جن سال 98-1997 لاءِ تجديدي فيس جمع ڪرائي هجي، هيٺين ڪمن لاءِ سيڪڙي جي بنيادن تي مهربند ٽيندر گهرائي ٿو.

ٽيندر 10.03.98 جي صبح 11 وڳي کان اڳ وصول ڪيا ويندا. وصول ڪيل ٽينڊر صبح جو 11 وڳي ساڳئي ڏينهن تي اسٽاف جي ڪمري (ايس.ڊي پي) پنجين ماڙ سوڪ سينٽر ڪراچي ۾ کوليا ويندا.

جريان نمبر	ڪم جو نالو	ڪٿيل رقم	سوٽي رقم
1-	ڪنسٽرڪشن آف سروس ٽريڪ آف روڊ 3000 فرام روڊ 4200 ٽو روڊ 6000 ائٽ نارٿ ڪراچي	14,12,307/- روپيا	28,246/- روپيا

ٽينڊر ڊاڪيومنٽس -/1000 رپيا هرهڪ في سيٽ (اڪرين هڪ هزار رپيا) جي ملهه سان ڪيشئر ڪي. ڊي. اي (D) وٽان خريد ڪري سگهجن ٿا.

ڪمن جا تفصيل ۽ ڊرائنگ وغيره ايگزيڪيوٽو انجنيئر جي آفيس منصور ڊويزن ڪراچي وٽ آفيس اوقات دوران ڏسي سگهجن ٿا.

اٿارٽي ڪنهن به هڪ يا مڙني ٽينڊرن کي رد ڪرڻ يا ڪنهن به ٽينڊر کي مڃڻ جو بنا ڪنهن سبب ٻڌائڻ جي حق محفوظ رکي ٿو.

صحيح
ايگزيڪيوٽو انجنيئر
نارٿ ڪراچي ڊويزن-1
ڪي ڊي اي ڪراچي

انفرميشن/ڪراچي-289/98
ڪي. ڊي. اي -10

طاقت جون دوائون

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

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

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

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

-ادارو

چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج لاڙڪاڻي جي سلور جوبلي موقعي تي ويڄ جو خاص نمبر

چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج جي استادن، شاگردن ۽ اڳوڻن شاگردن کي هن موقعي تي ڪاليج بابت پنهنجا ليک، البم فوٽو گرافس، ماضي جون گڏ ڪيل يادون ۽ ٻيا اهم مشورا اداري کي 31 مارچ 1998 تائين ڏياري موڪلڻ گهرجن.

ان ڪانسواءِ

ڪاليج جي استادن، شاگردن، اڳوڻن شاگردن ۽ چانڊڪا سان چاهه رکندڙ ٻين مهربانن کي هن موقعي تي ويڄ ذريعي مبارڪباد جي سنيهن جي اپيل ڪجي ٿي

سنيهن جي اشتهارن جا اگهه

١- سڄو صفحو	هڪ هزار روپيا
٢- اڌ صفحو	پنج سئو روپيا
٣- چوٿون حصو	ٽي سئو روپيا

سنيهي جو اشتهار موڪليندڙ کي هڪ سال لاءِ هر مهيني ويڄ جي اعزازي ڪاپي پڻ موڪلي ويندي.

وڌيڪ رابطي لاءِ لکو:

ايڊيٽر ماهوار ويڄ ڪمرو نمبر-53، بلاڪ اي، پهرين ماڙ معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ،
جي پي او باڪس نمبر568 ڪراچي

ويج هيلٿ ايوارڊ 1998

ماهوار ويج پاران سال 1998 جا ساليانا هيلٿ ايوارڊ اپريل 1998 ۾ ڏنا ويندا. صحت جي سلسلي ۾ نمايان خدمتون سرانجام ڏيندڙ ڊاڪٽرن توڙي ٻين فردن کان هيٺ ڏنل تفصيلن مطابق معلومات گهرائجي ٿي.

1- اهڙا ڊاڪٽر جن ميڊيڪل سائنس جي فيلڊ ۾ 31 ڊسمبر 1997 تائين ريسرچ آرٽيڪل لکيا هجن (شايع ٿيل توڙي اڻ شايع ٿيل آرٽيڪلس جون فوٽو ڪاپيون شامل هئڻ گهرجن).

2- اهڙا ڊاڪٽر يا فرد جن صحت سجاڳي بابت مضمون 31 ڊسمبر 1997 تائين لکيا هجن (شايع ٿيل مضمونن جون فوٽو ڪاپيون ۽ اڻ شايع ٿيل مضمونن جون اصل ڪاپيون موڪلڻ گهرجن)

3- اهڙيون تنظيمون جن 31 ڊسمبر 1997 تائين مفت طبي مشورن جون ڪئمپون لڳيون هجن. (فوٽوگراف شامل هئڻ گهرجن).

4- اهڙا ڊاڪٽر جن 31 ڊسمبر 1997 تائين ميڊيڪل ڪئمپن ۾ رضاڪارانه ڪم ڪيو هجي (ڪئمپن جو تعداد ۽ ڪئمپ لڳائيندڙ تنظيم پاران جاري ڪيل سند جي فوٽو ڪاپي شامل هئڻ گهرجي).

5- اهڙا هيلٿ ورڪر جن ميڊيڪل ڪئمپن ۾ رضاڪارانه ڪم ڪيو هجي (ڪئمپن جو تعداد ۽ هر ڪئمپ لڳائيندڙ تنظيم پاران جاري ڪيل سند جي فوٽو ڪاپي شامل هئڻ گهرجي).

6- اهڙا فرد جن 31 ڊسمبر 1997 تائين ماحوليات جي ميدان ۾ نمايان خدمتون سرانجام ڏنيون هجن (متعلق تنظيم يا پبليڪيشن جو تصديق وارو خط شامل هئڻ گهرجي).

7- اهڙيون اخبارون جن 31 ڊسمبر 1997 تائين سجاڳي لاءِ نمايان خدمتون سرانجام ڏنيون هجن (اخبار جي ڪاپي شامل هئڻ گهرجي.

8- اهڙو ليکڪ جنهن 31 ڊسمبر 1997 تائين صحت بابت ڪو ڪتاب لکيو هجي.

9- اهڙو ادارو جنهن 31 ڊسمبر 1997 تائين صحت سان لاڳاپيل ڪو ڪتاب شايع ڪيو هجي.

10- اهڙا صحافي جن 31 ڊسمبر 1997 تائين صحت جي مسئلن تي ليک/خبرون موڪليون هجن (اخبار/رسالي جي ڪاپي يا فوٽو اسٽيٽ موڪلڻ گهرجي).

11- ڊاڪٽري تعليم جا اهڙا شاگرد جن امتحانن ۾ نمايان پوزيشنون حاصل ڪيون هجن (مارڪ شيٽ جي فوٽي ڪاپي ۽ ڪاليج جي پرنسپال وٽان تصديق وارو سرٽيفڪيٽ شامل هئڻ گهرجي).

سيني دلچسپي رکندڙ فردن کي پنهنجا تفصيل پهرين اپريل 1998 تائين اداري کي موڪلڻ گهرجن.

ائڊريس

ايڊيٽر ماهوار ويج ڪمرو نمبر-53، بلاڪ اي، پهرين ماڙ معين اسٽيل مارڪيٽ، باباءِ اردو روڊ،
جي پي او باڪس نمبر568 ڪراچي

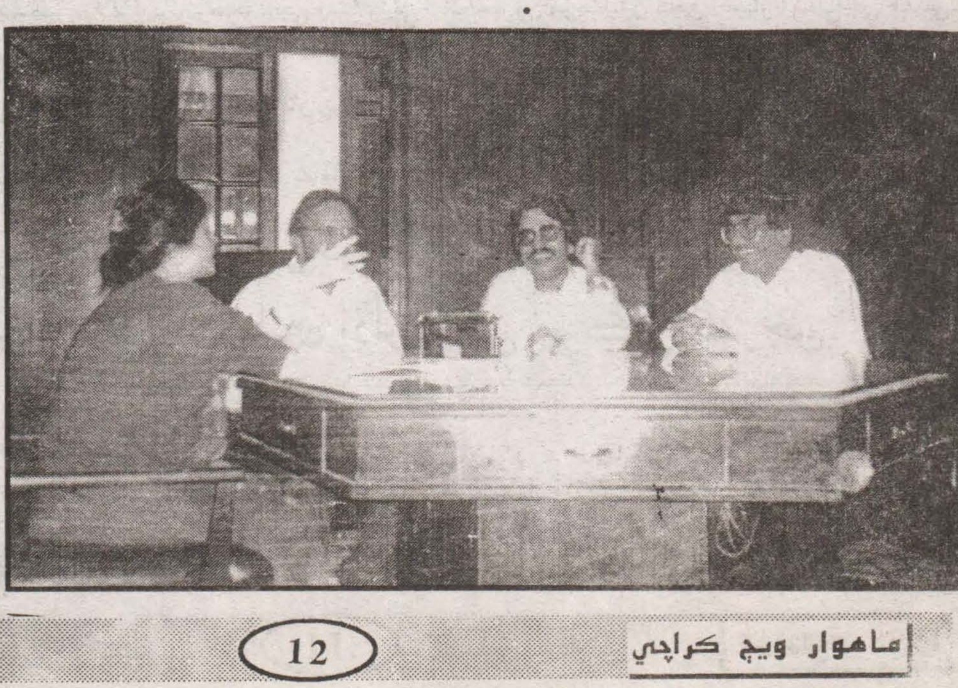
زنانين بيمارين جي ماهر، لياقت ميڊيڪل ڪاليج ۽ اسپتال ڄامشورو جي ايسوسيئيٽ پروفيسر **ڊاڪٽر خيرالنساءِ نظام** ۽ سندس جيون ساٿي ۽ ايڪسري اسپيشلسٽ **ڊاڪٽر نظام** سان ڳالھ ٻولھ

انٽرويو : ڊاڪٽر ثناءَالله کوکر
قلمبندي: نواز ڦل

ڊاڪٽر ثناءُالله: *اهي ڪھڙيون بيماريون آهن، جيڪي اسان جي ٻهراڙي جي عورتن ۾ عام ڏٺيون وڃن ٿيون، خاص ڪري صفائي سترائي ۽ صحت سجاڳي نہ هئڻ ڪري ڦهلجن ٿيون، انهن تي تفصيلي روشني وجهندا؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: ڊاڪٽر صاحب، اسان جون سنئون سڌو واسطو ٻهراڙي جي عورتن سان پوي ٿو. مان جنهن اسپتال ۾ ڪم پئي ڪريان انهي جو بہ اڌ سڌي طرح ٻهراڙي سان واسطو آهي. ٻهراڙي جي عورتن ۾ صحت سجاڳي تمام گھٽ ڏٺي وئي آهي. هڪ تہ صفائي جي گھٽتائي ڪري انهن ۾ جسماني روڳ وڌيڪ هجن ٿا، ٻيو وري کاڌي خوراڪ جي گھٽتائي ڪري انهن ۾ ڪافي بيماريون پيدا ٿين ٿيون. ان کانسواءِ اسان جي ٻهراڙي جون عورتون گھڻي ڀاڱي داين کان گھر ۾ وير ڪرائين ٿيون، جن جا اڪثر ڪري هٿ بہ ڌوتل نہ هوندا آهن تہ ائين ڪرڻ سان انفيڪشن جا چانس وڌن ٿا ۽ انهي ڪري جڏهن اهي صفا گھنجرجي اسان وٽ پهچن ٿيون تہ سندن حياتي خطري ۾ هوندي آهي، جڏهن ڪا عورت اميد سان ٿيندي آهي تہ کاڌي خوراڪ جي گھٽتائي سبب هورت جي کوٽ جو نشانو بڻجي ويندي آهي. اسان جي ٻهراڙي جي عورت جو اهو حال هوندو آهي تہ هوءَ جيڪو کاڌو پچائيندي آهي تہ چوندي آهي تہ پهريائين مڙس کائي، پوءِ ٻار کائن، جي بچيو تہ مان کائيندي‌س، نہ تہ ڪونہ کائيندي‌س. اهوئي سبب آهي جو هو پروٽين، فولاد توڙي ڪيلشم جي کوٽ ۾ رهنديون آهن ۽ انهي سبب ڪري پوءِ جڏهن اسان تائين پهچنديون آهن تہ اهي بليڊنگ ڪنديون ايندي‌ون آهن. جيئن منهنجو واسطو زنانين بيمارين سان آهي تہ اتي اسان وٽ گھڻي ڀاڱي حاملہ اهڙيون عورتون ايندي‌ون آهن، جيڪي

> **منهنجو خيال آهي تہ ٻهراڙين ۾ اهڙا ننڍا ننڍا سينٽر کوليا وڃن، جتي اسان عورتن کي تربيت ڏئي موڪليون يعني مئٽرڪ پاس ڪرڻ کانپوءِ جيڪڏهن اسان وٽ ڪي عورتون اچن تہ انهن کي اهو ٻڌايون تہ هيلٿ کي پروموٽ ڪيئن ڪيو وڃي،**



پاڻ سان گڏ انفيڪشن به ڪنيون ايندیوه آهن. منهنجو خيال آهي ته ٻهراڙي ۾ اهڙا ننڍا ننڍا سينٽر کوليا وڃن، جتي اسان عورتن کي تربيت ڏئي موڪليون يعني مئٽرڪ پاس ڪرڻ ڪانپوءِ جيڪڏهن اسان وٽ ڪي عورتون اچن ته انهن کي اهو ٻڌايون ته هيلٿ کي پروموٽ ڪيئن ڪيو وڃي، ٻهراڙي جي عورتن کي رڳو اهو سمجهايو وڃي ته هر وقت هٿن جي صفائي رکن ته ائين ڪرڻ سان به هو ڪيترين ئي بيمارين کان پاڻ ۽ پنهنجي گهر وارن کي بچائي سگهن ٿيون. کاڌي کي ڍڪي رکڻ سان به ڪيترين بيمارين کان بچي سگهجي ٿو. تازو کاڌو پچائي کائڻ سان صحت تي بهتر اثر پوي ٿو. گهر ۾ رڌ پچاءُ جو مناسب طريقو ڪجي جيئن جيڪڏهن گوشت نه ٿو کائي سگهجي ته دال بهتر کاڌو آهي، جو ته اها به پروٽين حاصل ڪرڻ جو بهتر ذريعو آهي، سبزيون به غذا جو تمام بهتر ذريعو آهن. اسان وٽ گيهه جي وڌيڪ استعمال کي صحت لاءِ بهتر سمجهيو ويندو آهي، جيڪو صحت لاءِ هاڃيڪار ٿي سگهي ٿو. اسان جي ٻهراڙي جي عورت جيڪڏهن کاڌي جو صحيح انداز ۾ واپرو سمجهي وڃي ته اهو به سندس صحت لاءِ ڪافي بهتر آهي. ايمرجنسي ۾ اگر ڪو ڌڪ لڳي وڃي ته ان کي صاف ڪيئن ڪجي، پٽي ڪيئن ڪجي، ٻارن جي پالنا ڪيئن ڪجي ۽ ڪڏهن ڪو مسئلو ٿئي ٿو ته فورن ڪنهن ڊاڪٽر وٽ پهچڻ کپي ۽ اهو انهن کي

> **حمل دوران سنئون سڌو ايڪسري نه ڪڍرائڻ گهرجي ان جا جيڪي شعاع آهن، اهي ٻار کي هر طرح جو نقصان پهچائي سگهن ٿا**

ٻڌايو وڃي ته اهڙا واقعا يا ڳالهيون اوهان سان ٿين ته فورن هيلٿ سينٽر يا ڪنهن اسپتال پهچو. اها نه صرف عورتن جي بلڪه مردن جي به تربيت ٿيڻ کپي. اسان وٽ ميل ڊامينينٽ سوسائٽي آهي. عورت اڪيلي ڪجهه به نه ٿي ڪري سگهي، جيستائين ڪيس گهر جو وڏو ڪٿي وٺي نه ويندو، ڪيس ڪاڏي پيتي جي سهولت نه ڏيندو، تيستائين هوءَ ويچاري ڇا ڪري سگهندي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *اوهان جو واسطو زنانين بيمارين سان آهي، اسان وٽ جڏهن عورت اميد سان ٿئي ٿي ته ان کي ڪهڙن ڪهڙن مرحلن مان گذرڻو پوي ٿو، کيس ڪيتري ڪيتري وقفي ڪانپوءِ ڊاڪٽر وٽ وڃڻ گهرجي ۽ ڇا ڇا ڪرڻ گهرجي، جيئن سندس پيٽ ۾ سُرجندڙ ٻار صحيح پالنا وٺي سگهي؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: ان جي لاءِ اهو آهي ته جيئن ڪنهن مائي کي شڪ پوي ته هوءَ اميد سان ٿي آهي ته پهريائين ڊاڪٽر وٽ وڃي، جو ته سندس اميدواري بابت پڪ اتي ٿيندي، پيو ته سندس ٽيسٽن مان اها به خبر پوندي ته ڪيس رت جي گهٽتائي جو انديشو ته ڪونهي يا ڪيس ڪا انفيڪشن ته ڪونهي. سندس اندر جيڪو پلجندڙ ٻار آهي، ان جي به پرگهور لهي سگهجي ٿي، ان لاءِ اميدواري عورت لاءِ لازمي آهي ته پنهنجي پيٽ اندر پلجندڙ ٻار لاءِ ڪنهن نه

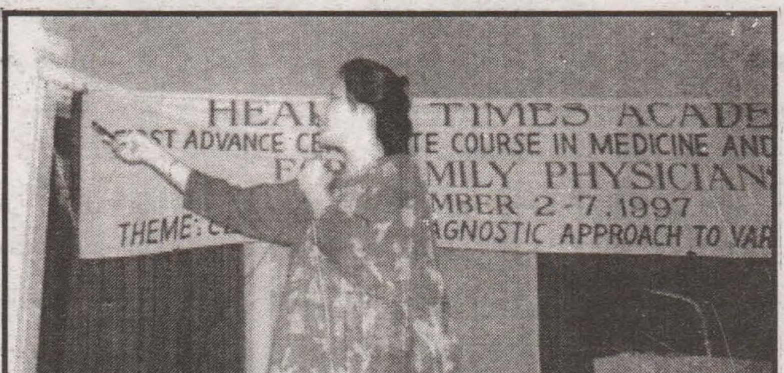
ڪنهن ليڊي ڊاڪٽر وٽ وڃي، جنهن کي اسان "اينٽينٽل ڪيئر" چئون ٿا. ڪيس هر مهيني ڊاڪٽر وٽ وڃڻ کپي، جتي سندس رت، پيشاب ۽ عام چيڪ اپ ڪري سگهجي ٿو. ٻيو ته اڄ ڪلهه الٽراسائونڊ به عام آهي. الٽراسائونڊ وسيلي خبر پئجي سگهي ٿي ته ٻار جي کاڌ خوراڪ صحيح ٿئي پئي يا نه يا وري ڪيس ڪو انفڪيشن ته نه ٿيو آهي، يا ان ۾ ڪو عيب ته نه آهي. اهي طريقا آهن، ٻار کي بچائڻ جا. ان کان علاوه ٻار ڄمڻ کان اڳ ماءُ کي ٽڪا لڳايا ويندا آهن، اهي به اتي لڳي سگهن ٿا. اهڙي طريقي سان ٻار جي صحيح پرگهور لهي سگهجي ٿي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *اميدواري دوران ماءُ کي ڪهڙيون ڪهڙيون ويڪسين لڳائجن ۽ ڪيتري ڪيتري وقفي سان لڳائڻ کپن؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: ماءُ کي ستن مهينن کانپوءِ ويم ٿيڻ تائين بلڪ ويم ٿيڻ کان پندرهن ڏينهن پهريائين تائين ٻه ويڪسين لڳائيون پونديون آهن، اهي ٽيٽينس کان بچاءُ لاءِ هونديون آهن، جن کي T.T چئبو آهي، اهي ٻئي لاءِ تمام ضروري آهن. اهو وقت هوندو آهي جنهن ۾ اميدواري ماءُ کي ٻه دفعا ٽڪا لڳندا آهن ۽ ٻار پيدا ٿيڻ کان فورن پوءِ B.C.G جو ٽڪو سنئون سڌو ٻار کي لڳندو آهي ۽ پوءِ پوليو ڊراپس پيارايا ويندا آهن. باقي E.P.I وارن ٽڪن جي بابت اڄ ڪلهه هر ڪنهن کي خبر آهي.

ڊاڪٽر ثناءالله *(ڊاڪٽر نظام کان سوال پڇندي) سائين توهان ٻڌائيندا ته حمل دوران ماءُ جي ايڪسري ڪرائڻ جا ڪهڙا نقصان آهن ۽ ڪهڙا فائدا ٿي سگهن ٿا. ۽ اهي ڪهڙيون مجبوريون آهن، جن تحت ماءُ ايڪسري ڪرائي سگهي ٿي؟*

ڊاڪٽر نظام: حمل دوران سنئون سڌو ايڪسري نه ڪرائڻ گهرجي ان جا جيڪي شعاع آهن، اهي ٻار کي هر طرح جو نقصان پهچائي



سگهن ٿا، جيڪڏهن شروعاتي ٽن مهينن دوران ايڪسري ڪيو ويندو ته ان ۾ ٻار جي هڏن ۾ ڪانه ڪا خرابي پيدا ٿي سگهي ٿي، پر جيڪڏهن چوٿين مهيني يا آخر ۾ ڪرائبو ته ريڊي ايشين ڪري ٻار کي وڏي ٿيڻ کانپوءِ ڪينسر جا وڌيڪ چانسز آهن ۽ جيڪڏهن تمام اشد ضرورت هجي ته پوءِ ايڪسري ڪرائڻو پوي ٿو. اهي ضرورتون اتي آهن جتي الٽراسائونڊ جي سهولت ڪونهي ۽ اسان کي شڪ ٿو پوي ته مائي جي اندر ٻه ٻار آهن انهن جي حالت اهڙي آهي جو خبر نه ٿي پوي ته ڇا ڪيون. (ڊاڪٽر خيرالنساء وڌيڪ ڳالهائيندي) ان حالت ۾ اتي آخر ۾ ويم کان ٿورو پهريان جيئن اسان کي خبر پوي ته اهو اسان ڪهڙو طريقو رکون، ڪيس پنهنجي طريقي سان پيدا ڪرڻ لاءِ ڇڏيون يا ڪيس آپريشن سان ويم ڪرايون ته پوءِ ايڪسري ڪرائي سگهون ٿا، جيڪو ايڏو نقصانڪار نه ٿو ٿي سگهي. جيترو پهرين مهينن ۾ نقصانڪار ٿي سگهي ٿو يا اهو ڏسڻ لاءِ ته ڪڏهن ڪڏهن ائبنارمل ٻار جو مٿو ٺهيل ئي ڪونه هوندو آهي جيڪو اسان کي هٿ نه ايندو آهي. پوءِ اها ڏکيائي ٿيندي آهي، ان حالت ۾ به آخر ايڪسري ڪرائي سگهجي ٿو باقي جيترو ٿي سگهي ته ايڪسري نه ڪرائڻ کپي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *زنانين بيمارين کان هٽي ڪري جيئن ٽي بي يا ٻيا ڪي اهڙا مرض آهن ته انهن ۾ اميدواري دوران ڪهڙي حد تائين ايڪسري ڪرائي سگهجي ٿو؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: اميدواري جا پهريان ٽي مهينا جيڪڏهن گذري چڪا آهن ۽ مرض کي ٻين طريقن سان اگر سڃاڻي نٿو سگهجي ته پوءِ ايڪسري ڪرائي سگهجي ٿو، ان ۾ ماءُ جي پيٽ مٿان هڪ شيهي جي شيٽ ڏئي پوءِ صرف سيني جو ايڪسري ڪيجي،

چنڊ گرهڻ هڪ حيران ڪن ڳالهه آهي. ماءُ ڊوڙي اچي اها ڏسي ته ان جي اندر ذهني ڇڪتاڻ ڪري يا ايڪسائيٽ مينٽ سبب پري ٽرم ليبر ٿي سگهي ٿو

اهڙي طريقي سان ٻار کي ڪنهن حد تائين بچائي سگهو ٿا.

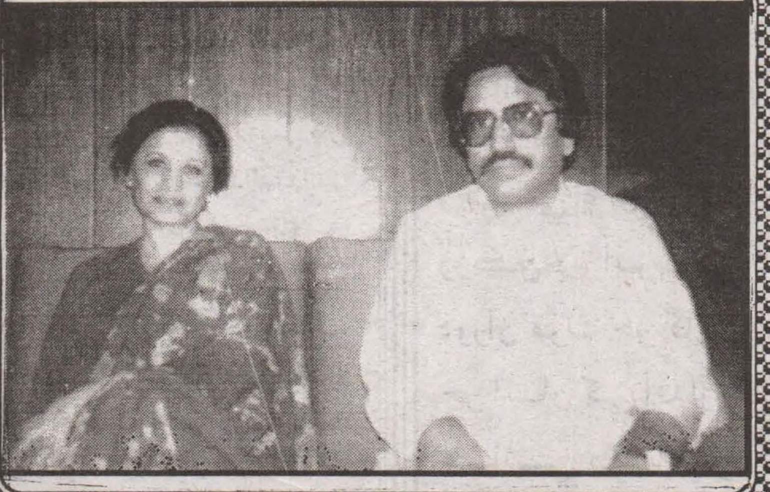
ڊاڪٽر ثناءالله: ٻار جو ڄمندي چيريل چپ جي سلسلي ۾ خاص ڪري اسان وٽ ٻهراڙين ۾ چوٽيون هونديون آهن ته ماءُ چنڊ گرهڻ ڏٺو يا لوهه ڪنيو ته ان سان ٿئي ٿو. هن تي ٿورو توهان ڳالهايو؟

ڊاڪٽر خيرالنساء: چنڊ گرهڻ جو ته سنئون سڌو هن سان ڪو خاص واسطو آهي ئي ڪونه، باقي آئون اهو ضرور چونديس ته اسان وٽ سنڌ ۾ جيڪي چوٽيون آهن، انهن جو سڌي طرح يا اڻ سڌي طرح ڪونه ڪو مطلب ضرور نڪري ٿو، جيئن چنڊ گرهڻ هڪ حيران ڪن ڳالهه آهي. ماءُ ڊوڙي اچي اها ڏسي ته ان جي اندر ذهني ڇڪتاڻ ڪري يا ايڪسائيٽ مينٽ سبب پري ٽرم ليبر ٿي سگهي ٿو يا ٻي ڪا ڳالهه. باقي چپ جو چيرجڻ هڪ الڳ شئي آهي، جيڪا هڪ ڪنجنائيٽل ڊفارميٽي آهي، جيڪا ٻار جي پيدائش کان پهريان ان جي ڪروموسومل ڪنسٽيٽيوشن تي اثر ڪري ٿو. جيڪڏهن ڪا ماءُ ڪارٽيسون ٿي کائي ته ڪارٽيسون ٻار ۾ وڃي ٿي ته (اها اجا اسٽڊي آهي، جنهن کي ڪنفرم نه ڪيو ويو آهي) ڏٺو ويو آهي ته اها ٻار تي اثر ڪري ٿي يا شگر جي ڪري جيڪڏهن ٻار جي زبان وڏيل آهي. (جنهن کي اسين ميڪروسوميا چوندا آهيون، ميڪرو سوميا شگر جي ڪري ٿي ويندي آهي، ميڪروسوميا ۾ هر ٽشو پنهنجي سائيز کان وڏو ٿي ويندو آهي) اها اتي اٽڪي ٿي ته اهو هڪڙو سبب سوچين پيا ته انهيءَ سبب جي ڪري چپ چيرجي سگهي ٿو.

ڊاڪٽر ثناءالله: اميدواري دوران ورزش جي فائدن تي ڳالهائيندا. اسان جي ٻهراڙين ۾ ڪهڙيون ورزشون ممڪن ۽ آسان آهن.

ڊاڪٽر خيرالنساء: ٻهراڙين جي عورتن کي روزانو ورزش ڪرڻ جي ضرورت ئي ڪونهي، ڇو ته هو سڄو ڏينهن ورزش ڪن پيون، هو هر وقت ڪم ۾ آهن ۽ جسماني ڪم گهڻو ڪن پيون، جنهن لاءِ ڪين ڪابه روڪ ٽوڪ ناهي، هو باقاعدي ٻني ۾ وڃن پيون، اهو انهن لاءِ واڪ آهي يعني پنڌ ڪن پيون، بار کڻي سگهن ٿيون. اسان جون عورتون جنڊ پيهنديون آهن، اها انهن لاءِ سٺي ايڪسرسائيز آهي، انهن کي هِن لاءِ ڪابه منع ناهي، پر جيڪڏهن هو ڪنهن بيماري ۾ مبتلا آهن ته ڪين کٽ تي آرام ڪرڻ گهرجي. باقي اسين شهر جي عورتن کي اها صلاح ڏئي سگهون ٿا ته هو واڪ ڪن، ايڪسرسائيز ڪن، ڇو ته هو ڪوبه محنت وارو ڪم نه ٿيون ڪن.

ڊاڪٽر ثناءالله: جيئن توهان شهر



جي عورتن جي ڳالهه ڪئي ته ان تي هڪڙو سوال آهي ته اميدواري سان هوائي جهاز جو سفر ڪري سگهجي ٿو يا نه؟

ڊاڪٽر خيرالنساء: اميدواري دوران هوائي جهاز جو سفر آخري ٽن مهينن ۾ نه ڪرڻ کپي. اسان جهڙا جيڪي ترقي پذير ملڪ آهن انهن جي ماڻهن جو اهو خيال آهي ته جيڪڏهن سندن ٻار ترقي يافته ملڪ ۾ پيدا ٿيندو ته ان کي اتان جي شهريت ملي ويندي. اهو ان جو وڏو سبب هوندو آهي. پر جيڪڏهن ڪنهن ضروري حالت ۾ سفر ڪرڻو پوي ٿو ته آخري مهينن ۾ پري ليبر ٿيڻ جو امڪان گهڻو آهي. جهاز جي اڏام ۾ جيڪا فري ڪوئنسي گهٽ وڌ ٿئي ٿي ان جو سڌو سنئون اثر اسان جي خودڪار تنتي سرشتي تي ٿئي ٿو. جنهن جي ڪري ليبر شروع ٿي سگهي ٿو ۽ ٿيندو آهي. اوهان خبرون پڙهيون هونديون ته فلاڻو ٻار جهاز ۾ پيدا ٿيو. حتي الامڪان آخري مهينن ۾ هوائي جهاز ۾ سفر نه ڪجي. باقي هونئن ٺيڪ آهي.

اميدواري دوران هوائي جهاز جو سفر آخري ٽن مهينن ۾ نه ڪرڻ کپي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *هاڻي اميدواري ڪانپوءِ وري ويم تي اچون ٿا. ويم جيڪو اسان وٽ ٿئي ٿو هڪ ته عام يعني نارمل ٿئي ٿو. ان کان هٽي ڪري اسان وٽ ڊاڪٽرن تي اهو الزام هوندو آهي ته هو هرويرو آپريشن ذريعي ٻار پيدا ڪرائن ٿا. اوهان اهو ٻڌائيندا ته اهي ڪهڙيون حالتون آهن جن ۾ ماءُ جو آپريشن ذريعي ويم ڪرڻ ضروري آهي؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: توهان ڳالهائڻ ۾ مون لاءِ هڪڙي آساني ڪري ڇڏي ته ڊاڪٽرن تي اهو الزام آهي ته هو سيزر يا آپريشن گهڻو ڪن ٿيون يا ڪن ٿا. اهو بلڪل الزام آهي ڇو جو ڏٺو اهو ويو آهي ته اڄ ڪلهه سيزر گهڻو ٿو ٿئي جيڪو ڀهريائين ڪونه ٿيندو هو. ان لاءِ سمجهيو وڃي ٿو ته هرويرو آپريشن ڪيا وڃن ٿا. آپريشن گهڻي جو سبب صرف اهو آهي ته اڄ ڪلهه ڀهريائين جي پيٽ ۾ تڪڙي تشخيص ٿي وڃي ٿي ۽ ان سبب ويم جي پيچيدگين کي روڪڻ لاءِ آپريشن ڪيا وڃن ٿا. اڳ ۾ ويم دوران موت جو ڳاڻاٽو تمام گهڻو هوندو هو جنهن جو اسان کي اندازو ئي ڪونه هوندو هو ۽ اهو هاڻي ڪافي گهٽجي ويو آهي ۽ آپريشن ڪري ماءُ سان گڏ ٻار جي حياتي به بچائي وڃي ٿي. آپريشن جن حالتن ۾ اڻ ٽر هوندو آهي اهو خاص ڪري اهڙي حالت ۾ جتي ماءُ جي بليڊنگ شروع ٿي وڃي. اها هڪ اهڙي حالت آهي جنهن کي اسين پليسنٽا پريوا چوندا آهيون. ان حالت ۾ عور ٻار کان اڳ ٻاهر ايندي آهي ۽ ان حالت ۾ آپريشن ڪري ٻار جي حياتي بچائڻ ضروري هوندي آهي يا اهڙي حالت ۾ جنهن لاءِ اسين چئون ٿا ته ڪفيلو پيلوڪ ڊسپروپورشن ٿي ويو آهي، معنيٰ ته اگر ماءُ جي هڏي ايڏي سوڙهي آهي جو ٻار جو مٿو يا ان جي ٻاڏي ان جي برابري نسبت ۾ ڪونه ٿي اچي ته ان ۾ اسان ضرور آپريشن ڪري ماءُ ۽ ٻار کي بچائيندا آهيون. اهڙي طريقي سان جيڪڏهن ٻار اونڌو آهي يا پاسيرو ته ان حالت ۾ به آپريشن ٿئي ٿو يا اهڙي حالت ۾ اسان وٽ جڏهن ڏاڍي خراب حالت ۾ مايون پهچنديون آهن يا دايون تمام گهڻي ڪوشش ڪري پوءِ هيڏانهن موڪلينديون آهن. جڏهن ويم جو مدو ڏاڍو وڏي ويندو آهي ته اهڙي حالت ۾ به اسين ماءُ ۽ ٻار جي حياتي بچائڻ لاءِ آپريشن ڪندا آهيون. باقي ڊاڪٽر کي ڪو آپريشن ڪرڻ جو شوق نه آهي. هي هڪڙو تمام وڏو پروسيجر آهي ۽ ڏاڍو ڏکيو پڻ آهي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *جيئن دايون جي ڳالهه نڪتي آهي ته اسان جي ٻهراڙين ۾ اڪثر مايون ۽ شهرن ۾ ليڊي*

اڄ ڪلهه ڀهريائين جي پيٽ ۾ تڪڙي تشخيص ٿي وڃي ٿي ۽ ان سبب ويم جي پيچيدگين کي روڪڻ لاءِ آپريشن ڪيا وڃن ٿا. اڳ ۾ ويم دوران موت جو ڳاڻاٽو تمام گهڻو هوندو هو جنهن جو اسان کي اندازو ئي ڪونه هوندو هو ۽ اهو هاڻي ڪافي گهٽجي ويو آهي

ڊاڪٽر هجڻ جي باوجود به داين کان ويم ڪرائينديون آهن. توهان جي نظر ۾ اهو ڪيترو صحيح آهي؟

ڊاڪٽر خيرالنساء: دائي جيڪڏهن تربيت يافته دائي آهي ۽ تربيت يافته آئون ان ڪري چونديس جو اسين باقاعده انهن کي تربيت ڏيندا آهيون ۽ ان جو ڪم اهو آهي ته پهرئين اهو ڏسي ته هي ڪو ڏکيو ڪيس ته ڪونهي، جيڪڏهن ڏکيو ڪيس آهي ته ڪيس فورن اسپتال موڪلڻ کپي، پر جيڪڏهن هوءَ ڏسي ٿي ته سڀ ڪجهه ٺيڪ آهي ته صحت ۽ صفائي واري حالت ۾ ويم ڪرائي سگهجي ٿو.

ڊاڪٽر ثناءالله: *داين جو مڪڙو ٻيو ڪم هوندو آهي ته هو اڪثر ڪري ويم مهل آڪسيٽوسن انجيڪشن استعمال ڪنديون آهن، ان بابت توهان ڳالهايو ۽ ڪو داين لاءِ پيغام ڏيڻو هجي ته ٻڌايو؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: داين لاءِ اهو پيغام آهي ته هو آڪسيٽوسن جو رواج سکيون ڪٿان آهن. جيڪڏهن هو آڪسيٽوسن جو استعمال ڪنهن سٺي ڊاڪٽر کان سکيون آهن ته پوءِ هو غلط استعمال ڪنديون ٿي ڪونه ۽ جيڪڏهن هو هڪ ٻئي وٽان سکيون آهن ۽ هو اسٽور تان وٺن ٿيون. اسٽور وارو ڪين ڏئي ٿو ڇاڪاڻ ته هو غلط استعمال ڪن ٿيون. اسان وٽ تمام گهڻا ڪيس اهڙا ايندا آهن، جيڪي داين هٿان غلط طريقي سان آڪسيٽوسن لڳائڻ سبب خراب ٿيندا آهن. آڪسيٽوسن جو ڪم اهو هوندو آهي ته Uterine contractions (ڳيرڻ جو سسڻ) کي تکڙو ڪري ۽ هاڻي جڏهن ڳيرڻ سڪڙي ٿي ۽ ڪنهن Obstruction (رڪاوٽ) سبب ويم به ڪونه ٿو ٿئي ته ڳيرڻ Rupture (ڦاٽي پوڻ) ٿي سگهي ٿي ۽ نتيجي ۾ ماءُ ۽ ٻار ٻئي مري سگهن ٿا. تنهن جي معنيٰ ته ائين ڪرڻ سان اسان جون دايون موت وڌائين ٿيون ۽ حياتيون گهٽائين ٿيون.

ماءُ جي هڏي ايڏي سوڙهي آهي جو ٻار جو متو يا ان جي باڊي ان جي برابري نسبت ۾ ڪونه ٿي اچي ته ان ۾ اسان ضرور آپريشن ڪري ماءُ ۽ ٻار کي بچائيندا آهيون

ڊاڪٽر ثناءالله: *هاڻي هڪ ٻيو سوال آهي زنانين يا گائنا ڪاليجيڪل ڪينسر بابت جيڪي اڄ ڪلهه وڌندا پيا وڃن. انهن جي سببن ۽ روڪٿام بابت ٻڌايو؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: گائناجيڪل ڪينسر اسان وٽ گهڻا ٿيندا وڃن ٿا يا گهڻائي سان سڃاتا وڃن ٿا. اڳ ۾ شايد اسان ڊٽيڪٽ ڪونه پئي ڪيا. روڪٿام اجا تائين ڪنهن به ڪينسر جي نڪتي ٿي ڪونهي ڪا. باقي سبب اسين ڳولهيون پيا ته ڇو ٿي ٿئي، ڪيئن ٿي ٿئي. سڀ کان وڌو جيڪو ڪامن ڪينسر آهي اهو ارهه جو ڪينسر آهي، عام ڏٺو ويو آهي ته اهي عورتون جن جون دير سان شاديون ٿين ٿيون يا ٻار دير سان پيدا ٿين ٿا يا ٻار ڪونه ٿا پيدا ٿين، يا هو ٻار کي پنهنجو کير نه ٿيون پيارين، انهن ۾ گهڻو ڏٺو ويو آهي، پر اهو ڪو وڏو سبب ناهي ڪي اهڙيون به مايون آهن جن کي ڇهه ڇهه ٻار به آهن، شاديون به وقت تي ٿيون اٿن، پوءِ به اهي ارهه جي ڪينسر ۾ مبتلا آهن. ٻيو سروائيڪل ڪينسر ڪينسر آهي هي انهن ماين ۾ ٿيندو آهي جيڪي صفائي سترائي نه ٿيون رکن. گندگي ۾ رهن ٿيون ۽ انهن کي تمام گهڻا ٻار آهن. انهن ۾ سروائيڪل ڏٺو ويو آهي، انهن جي روڪٿام لاءِ جَر روڪ ڪرائڻ ضروري آهي، پنهنجي

اهو ڪينسر ڪنهن کي به ٿي سگهي ٿو ۽ ان کي جلدي سڃاڻي به نه ٿو سگهجي، ان لاءِ ضروري آهي ته عورت پنهنجو چيڪ اپ پابندي سان ڪرائيندي رهي، جيئن خدا نه خواسته جيڪڏهن جسم ۾ ڪنهن به قسم جو ڪينسر ٿئي ته ان کي اتي روڪي سگهجي.

اسان وٽ تمام گهڻا ڪيس اهڙا ايندا آهن، جيڪي داين هٿان غلط طريقي سان آڪسيٽوسن لڳائڻ سبب خراب ٿيندا آهن. آڪسيٽوسن جو ڪم اهو هوندو آهي ته Uterine contractions (ڳپيرڻ جو سسڻ) کي تکڙو ڪري ۽ هاڻي جڏهن ڳپيرڻ سڪڙي ٿي ۽ ڪنهن Obstruction (رڪاوٽ) سبب ويم به ڪونه ٿو ٿئي ته ڳپيرڻ Rupture (ڦاٽي پوڻ) ٿي سگهي ٿي ۽ نتيجي ۾ ماءُ ۽ ٻار ٻئي مري سگهن ٿا

صحت ۽ صفائي کي برقرار رکڻ ضروري آهي. ٽيون نمبر جيڪو اسان وٽ ڪامن ڪينسر آهي اهو آنيدانيءَ جو ڪينسر آهي، جنهن جو سبب اڃا تائين ڪونه ڏنو ويو آهي. طبي نقطي نظر کان اهو ڪينسر ڪنهن کي به ٿي سگهي ٿو ۽ ان کي جلدي سڃاڻي به نه ٿو سگهجي، ان لاءِ ضروري آهي ته عورت پنهنجو چيڪ اپ پابندي سان ڪرائيندي رهي، جيئن خدا نه خواسته جيڪڏهن جسم ۾ ڪنهن به قسم جو ڪينسر ٿئي ته ان کي اتي روڪي سگهجي. آپريشن ڪري ڪڍيو وڃي يا ان کي اتي دوائون ڏئي ختم ڪيو وڃي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *ڪينسر جي حوالي سان هڪڙي ٻي ڳالهه ته آنيدانيءَ جو ڪينسر يا سروائيڪل ڪينسر ۾ جيئن اوهان ٻڌايو ته صحت صفائي جو خاص خيال رکجي، ان لاءِ خاص ڪري ٻهراڙيءَ جون عورتون ماهواري دوران جيڪي مخصوص ڪپڙا استعمال ڪنديون آهن، اهي ايترا صاف سٿرا نه هوندا آهن، انهن لاءِ ڪو نياپو ڏيو؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: هر مرد يا عورت پنهنجي صحت ۽ صفائي جو خيال ڪري سگهي ٿو، شرط اهو آهي ته انهن کي ڄاڻ هجي. جيڪڏهن گهر جا ڪپڙا صاف سٿرا هجن ته ان ۾ به ڪو حرج ڪونهي، ان سان ڪو ڪينسر پيدا ڪونه ٿو ٿئي. اسان جي جيڪا غريب آبادي آهي ان ۾ ڪاڏي خوراڪ جي ڪوٽ تمام گهڻ آهي، جنهن جي ڪري به ڪينسر گهڻي ٿئي ٿي، ۽ ان جو دارومدار مرد تي به آهي. مون اهو ٻڌي چيو ته سروائيڪل ڪينسر صرف صحت صفائي نه هجڻ ڪري نه، بلڪه گهڻن ٻارن جي ڪري به ٿئي ٿي جنهن ۾ گهڻا ٻار پيدا ڪرڻ به هڪ سبب آهي. سگريٽ ۽ الڪوحل به هن تي اثرانداز ٿئي ٿو. اسان وٽ عورتون به سگريٽ گهڻا پيئن ٿيون، جڏهن اسان انهن کان هسٽري وٺون ٿيون ته خبر پوندي آهي ته چار چار پاڪيٽ سگريٽن جا پيئنديون آهن ۽ انهن وٽان ٿي نون نالن جي خبر پوندي آهي ته اسان اڄ هي سگريٽ پيتا، اڄ هي پيتا. الڪوحل به هاڻي عورتن ۾ عام ٿيندو وڃي ٿو.

ڊاڪٽر ثناءالله: *هاڻي ٽاپڪ آهي فيملي پلاننگ. هونئن ته اسان وٽ ڄمر روڪ لاءِ گهڻي سڄاڳي اچي چڪي آهي، پر اوهان جي نظر ۾ ڄمر روڪ لاءِ ڪهڙو طريقو وڌيڪ بهتر آهي؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: اسان وٽ جيڪي مايون اچن ٿيون، انهن ۾ سڄاڳي تمام گهٽ آهي ۽ هو ڪنهن به ڳالهه جي پوئواري گهٽ ٿيون ڪن، اسين ڪين ڪو عارضي طريقو ٻڌايون ٿا ته اهو ناڪام وڃي ٿو جو ته فالو اپ لاءِ نه ٿيون اچن. منهنجي نظر ۾ اهڙين ماين لاءِ ڄمر روڪ جو مستقل طريقو هئڻ گهرجي، جنهن کي اسين نس بندي يا ٽيوبل لائيگيشن چوندا آهيون. فيملي ننڍي رکجي به ٻار ڪافي آهن. ٻن ٻارن ڪانپوءِ هو ٽيوبل لائيگيشن يا نس بندي آرام سان ڪرائي سگهن ٿيون. پوءِ بس، نه ڊاڪٽر وٽ اچڻ ۽ نه ٿي بيمارين جو خرچ ٿئي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *توهان جي نظر ۾ ٽيوبل لائيگيشن جو طريقو بهتر آهي؟*

اسان وٽ عورتون به سگريٽ گهڻا پيئن ٿيون، جڏهن اسان انهن کان هسٽري وٺون ٿيون ته خبر پوندي آهي ته چار چار پاڪيٽ سگريٽن جا پيئنديون آهن

ڊاڪٽر خيرالنساء: بلڪل، سيني کان بهترين طريقو اهو ئي آهي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *عام طور تي هڪڙي ڳالهه ڏني ويئي آهي ته هڪ صحافي جي حيثيت سان اسين معاشري ۾ ڏسون ٿا ته اڪثر عورتون هن طريقي کانپوءِ ڊپريشن جو شڪار ٿي وڃن ٿيون ۽ انهن جو سبب هڪڙو اهو به آهي ته جنهن اهو ڪرايو ته پاڙي واري آئي، ڪيس چيائين تو ٻار بند ڪرائي ڇڏيا آهن، تنهن جي گهرواري کي وڌيڪ ٻارن جي خواهش ٿئي ته تون ڇا ڪنديئن! اهڙا جيڪي سماجي سوال آهن، انهن سان ڊپريشن ڏاڍو ڏنو ويو آهي، هن تي ٿوري روشني وجهو ته توهان جي پريڪٽس ۾ اها شئي ڪيتري حد تائين آهي؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: اسان وٽ ڊپريشن عورت کي مرد پاران هڪ نه ٻي ڳالهه تي ضرور ملي ٿي ۽ ملندي رهي ٿي، ٽيوبل لائيگيشن ته هڪ بهانو آهي. باقي رهيو ڊپريشن، عورتن کي ابڙو ته ڊپريس رکيو ويو آهي، جيڪڏهن هن ٻار بند ڪرائڻ لاءِ آپريشن ڪرايو ۽ مرد ٻي وڃي شادي ڪئي، هن کي ته هونئن ئي ڪرڻي هوندي سو ڪيس بهانو ملي ويو ۽ هوءَ پريشان ٿي وئي. باقي ڳالهه هيءَ آهي ته جيڪڏهن پهرئين کان ئي ڪائونسلنگ يا باهمي صلاح مشورو مرد ۽ عورت سان ڪيو وڃي ۽ انهن کان رضامندي ورتي وڃي ته پوءِ پاڙي اوڙي جي ماين جي ڳالهين ۾ ڇو اچجي. هوءَ هڪڙو مضبوط قدم کڻي ٿي. هوءَ اهو به پاڙي جي عورت کي جواب ڏئي سگهي ٿي ته ادي آئون پنهنجن ٻارن جي سٺي تربيت ڪرڻ ٿي چاهيان. منهنجي مرد جي ايڏي ڪمائي ڪانهي مان هن جي پگهار مان سٺي زندگي گذارڻ چاهيان ٿي. هن جي ڪري مان پنهنجي ننڍڙي فيملي رکنديس. اهو کهڙو طريقو آهي جو ڏهه ٻار پيدا ڪجن ۽ فقيرن وانگر گهٽين ۾ ڇڏي ڏجن پوءِ به مڙس لفٽ نه ڪرائي اها ڊپريشن گهٽ آهي ان سان ڊپريشن ڪونه ٿيندي.

> **اهو کهڙو طريقو آهي جو ڏهه ٻار پيدا ڪجن ۽ فقيرن وانگر گهٽين ۾ ڇڏي ڏجن پوءِ به مڙس لفٽ نه ڪرائي**

ڊاڪٽر ثناءالله: *آخر ۾ عورتن لاءِ ڪو پيغام؟*

ڊاڪٽر خيرالنساء: عورتن لاءِ پيغام اهو آهي ته پاڻ ۾ سجاڳي آڻيو. جيئن مون توهان کي پهرئين ئي چيو ته عورت کان وڌيڪ مرد لاءِ پيغام آهي ته هو عورتن کي جان سان پيار ۽ محبت ڏين ۽ ان سان گڏ سندن بچاءُ به ڪن. پوءِ عورت هڪ پروسي سان سوسائٽي ۾ هلي سگهي ٿي. عورت کي مرد جو ذهني جسماني معنيٰ ته هر طرح سان هن جو ساٿ کپي. جيئن توهان چيو ته ٽيوبل لائيگيشن ڪرائي ۽ مرد ڪنهن به بهاني سان ٻي شادي ڪري ته اهو سندس زندگي جو بچاءُ ته نه ٿيو. هن جي زندگي جي بچاءُ لاءِ مردن ۾ سجاڳي آڻڻ کپي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *(ڊاڪٽر نظام کان سوال پڇندي): سائين توهان کان وري ايڪسري بابت ڪجهه سوال ڪنداسون اسان وٽ هڪڙو عام ترين اهي ته ماڻهو کي ڪا به تڪليف ٿئي ٿي ته هو بغير ڊاڪٽري مشوري جي وڃي ڪري ايڪسري ڪرائيندا آهن ان تي توهان ٻڌائيندا ته ڊاڪٽر جي مشوري کانسواءِ ايڪسري ڪيرائڻ ڪيترو نقصانڪار آهي ۽ ڪيتري قدر ناپسند آهي؟*

ڊاڪٽر نظام: ڊاڪٽر جي مشوري کانسواءِ ڪڏهن به ايڪسري ڪيرائڻ نه گهرجي. هميشه ڊاڪٽر جي مشوري سان ڪيرائڻ گهرجي ۽ اهو ڊاڪٽر جڏهن مناسب سمجهندو ته ان حصي جو جيڪو لازمي آهي ان جي ايڪسري جي صلاح ڏيندو ۽ ان کانسواءِ ايڪسري وارن کي به جيڪي ايڊمنسٽريٽر آهن، انهن کي به نه ڪڏهن

گهرجي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *ٻيو ھڪڙو سوال آھي تہ اخبارن ۾ ڳالھيون ھليون تہ جيڪي ايڪسري سينٽر آھن انھن کي پروٽيڪٽ ڪيو وڃي ۽ انھن جي پٺين کي بہ شيھي سان بند ڪيو وڃي تہ جيئن ريڊيشن نہ ڦھلجي. اسان وٽ تہ اھا شئي اڃا تائين عمل ۾ ڪونہ آئي آھي، ھن تي ڪجھہ تفصيلي ڳالھہ ٻولھہ ڪيو تہ اھا ريڊئيشن اوڙي پاڙي جي گھرن تائين پھچي ٿي يا نہ؟*

ڊاڪٽر نظام: بلڪل پھچي ٿي. اھو پروٽيڪشن ريڊي ايشن پروٽيڪشن جي رول جي حساب سان ھئڻ گھرجي. يعني ان جي روم جي جيڪا تعمير ٿئي ٿي. ان جي شروع ۾ ان تي شيھو استعمال ڪرڻ کپي، ٻي شيھي جي اسٽينڊ مريض جي سامھون ۽ جتي ريڊيوگرافر آھي ان جي سامھون ھئڻ کپي، ان ۾ شيھي جو استعمال تمام ضروري آھي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *ٻارن ۾ ايڪسري ڪيتري حد تائين نہ ڪرائڻ گھرجي؟*

ڊاڪٽر نظام: ڪوشش ڪري سيني ۽ کوپڙاٽي جو ايڪسري نہ ڪرائجي تہ بھتر آھي. باقي جيڪڏھن تمام لازمي آھي تہ ڪنھن بہ وقت ڪدي سگھجي ٿو.

ڊاڪٽر ثناءالله: *مطلب تہ غيرضروري ايڪسري ٻارن ۾ يا وڏن ۾ نہ ڪيرائڻ گھرجي؟*

ڊاڪٽر نظام: بلڪل غيرضروري ايڪسري نہ ڪيرائڻ گھرجي، خاص ڪري ريپيٽ نہ ڪرڻ گھرجي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *زيادہ تر پاڻ ريڊيولاجسٽ جيڪي ڪيمنٽس ڏيندا آھن تہ ڏھن ڏينھن جي علاج ڪانپوءِ وري ايڪسري ڪرايو؟*

ڊاڪٽر نظام: ھا، اھو شڪ وارين حالتن ۾ ھوندو آھي، اڪثر ڊاڪٽر ٿوري گھٽي انفيڪشن ۾ ٽي بي جي ٽريٽمينٽ شروع ڪري ڏيندا آھن اگر ھڪڙو علاج شروع ٿئي ٿو تہ ٽي مھينا، ڇھہ مھينا، نوَ مھينا جيترو ڪورس آھي اوترو ھلي ٿو. ان ۾ ٿورو اھو خدشو ھوندو آھي، تہ ڪڏھن ستن يا ڏھن ڏينھن لاءِ اينٽي بايوٽڪ استعمال ڪري ان ڪانپوءِ جي سينو صاف آھي تہ پوءِ وڌيڪ ٽريٽمينٽ جي ضرورت نہ آھي، نہ تہ توھان مريض کي ٽي بي جي علاج ٽي رکي سگھو ٿا، اھو ان لاءِ ھوندو آھي. باقي ھڏين جي ڀڃ ٽوٽ ڪانپوءِ ڳنڍڻ بعد ايڪسري ورجائڻ ضروري ھوندو آھي.

باقي ھڏين جي ڀڃ ٽوٽ ڪانپوءِ ڳنڍڻ بعد ايڪسري ورجائڻ ضروري ھوندو آھي

ڊاڪٽر ثناءالله: *ايڪسري سان ڪھڙيون بيماريون ڊائگنوس ٿي سگھن ٿيون؟*

ڊاڪٽر نظام: ايڪسري سان ھڏن جي ڀڃ ٽوٽ، ڪي انفيڪشن، ٽيومرز ۽ جسم خاص ڪري پيٽ اندر ڪجھہ عضون ۾ پٿريون، دل جي سائيز ۽ ڪافي سرجيڪل ڊائگنوسز، بليٽ انجري يا ٽراما وغيرہ سڃاتا وڃن ٿا.

ڊاڪٽر ثناءالله: *ايڪسري جيڪڏھن پيپٽڪ السر يا خاص گيسٽرڪ السر لاءِ جيڪو بيريم ميل ڪرايو وڃي ٿو. توھان جي نظر ۾ اينڊو اسڪوپي جي ڀيٽ ۾ ايڪسري بھتر آھي يا نہ؟*

ڊاڪٽر نظام: اڳي اينڊو اسڪوپي نہ ھئي، ھاڻي اھا وڌيڪ پرفيڪٽ آھي، السر لاءِ. باقي ايڪسري ۾ السر جي خبر ڪانہ ٿي پوي.

ڊاڪٽر ثناءالله: *ٻيو ڪو ايڪسري بابت توھان جي ذھن ۾ پيغام ھجي تہ عوام لاءِ ڏيو؟*

ڊاڪٽر نظام: عوام لاءِ پيغام اھو آھي تہ ايڪسري ڊاڪٽر جي مشوري ڪانسواءِ ڪڏھن بہ نہ ڪرائين.

جيڪي ايڪسري سينٽر آھن انھن کي پروٽيڪٽ ڪيو وڃي ۽ انھن جي پٺين کي بہ شيھي سان بند ڪيو وڃي تہ جيئن ريڊيشن نہ ڦھلجي

مثاني جي ڪينسر

علي مرتضيٰ ڏاريجو

نهائين جيٰ هڏي بلڪل پٺيان مثانو (Blandder) هڪ مشڪائين ڳوٿري آهي، جنهن جو ڪم پيشاب کي گڏ ڪرڻ هوندو آهي. سکئو هوندو آهي ته ننڍڙو ۽ ڦلهڙو لڳندو آهي. ڀرجي ويندو آهي ته پيٽ جي هيٺئين حصي ۾ ڦهلجي گول ٿي ويندو آهي. ٻڪين مان پيشاب ٻن ڊگهين مشڪائين نلين رستي (جن جي ڊيگهه 10 کان 12 انچن تائين ٿيندي). مثاني ۾ پوندو رهندو آهي. انهن نلين کي يوريٽرس (Ureters) سڏبو آهي. هي نليون هڪ منٽ ۾ پنجن دفعن تائين ڪوئيبيون رهنديون آهن ته جيئن پيشاب کي ٻڪين مان مثاني تائين پهچڻ ۾ سهوليت ٿيندي رهي. مثاني ۾ پيشاب ٽيستائين گڏ ٿيندو رهندو آهي، جيستائين ڪــي مخصوص اعصاب/تنتون (Nerves) امڙو مشڪائون زور پيدا نٿيون ڪن جنهن سبب مثاني مان پيشاب هڪ ٻي نلي ۽ يوريٿرا (Urethra) وسيلي جسم کان خارج ٿي نٿو وڃي. جيتوڻيڪ پيشاب ڪرڻ جو امڙو عمل رفليڪس ائڪشن هيٺ ٿيندو رهندو آهي، پر تنهن هوندي به امڙي عمل تي ڪنٽرول ڪري سگهبو آهي. ان لاءِ جڏهن يوريٿرا جي منهن واري مشڪ کي ڀيڪڙبو آهي ته پيشاب جهلي سگهبو آهي. مردن ۾ يوريٿرا نلي چگڙي ڊگهي ٿئي ٿي جيڪا مثاني ۽ پراسٽيٽ غدود کان وٺي مرداڻي انگ جي آخر تائين هوندي آهي. عورتن ۾ يوريٿرا گهٽي ننڍي هوندي آهي، جو ان جي ڊيگهه مثاني کان وٺي يونيءَ/گرڀ ناليءَ (Vagina) تائين ٿئي.

مثاني ۾ ٿيندڙ ڪينسر ٻن قسمن جي ٿي سگهي ٿي، جيڪي گهٽي يا ڳ

پاڪستان ۾ گذريل پندرهن سالن کان وٺي ڪينسر جي مريضن جي انگ ۾ ٽيڻو واڌارو ڏٺو ويو آهي، جنهن جو هڪ سبب اهو به ٻڌايو ويو آهي ته اڳ جي ڀيٽ ۾ هاڻ ڪينسر جي تشخيص جون وڌيڪ سهولتون موجود آهن، جڏهن ته پوءِ به ڪينسريائي مريضن جي گهڻائي امڙي آهي، جن جي گهڻي دير سان خبر پوي ٿي ۽ تڏهن سندن علاج رستي شفا ٿي نٿي سگهي. ساڳئي وقت اهو به ڏٺو ويو آهي ته ڪينسريائي مرضن لاءِ عام ماڻهن ۾ آهستي آهستي سجاڳي وڌي رهي آهي، جنهن سبب امڙن مريضن جي وقت سر تشخيص ٿي سگهي ٿي. هڪ رپورٽ رستي اهو به ڄاڻايو ويو آهي ته پاڪستاني مردن ۾ ڦڦڙائين ڪينسر ته عورتن ۾ ارهه جي ڪينسر تمام گهڻي موجود آهي. جڏهن ته ارهه جي ڪينسر سان گڏوگڏ ڦڦڙائين ۽ وات جي ڪينسر ۾ مبتلا امڙن فردن جو انگ 60 سيڪڙو آهي ته معدي ۽ آنڊن جا ٽيومر به پاڪستاني مردن ۾ عام 16 سيڪڙو ڏٺا ويا آهن. ٻارن ۾ دماغ جا ٽيومر ته تهائين گهٽا (33 سيڪڙو) موجود آهن. ڦڦڙائين ڪينسر جي واڌاري ۾ ماحولي گدلاڻ جو سڌو يا اڻ سڌو لاڳاپو موجود آهي ته تماڪ ڇڪڻ سبب ساهه سرشتي جو مٿيون پاڱو ڪيترين بيمارين جو شڪار ٿي پوي ٿو. غربت واري زندگي ۽ ڪاڌي پيتي جون ڪيتريون عادتون، سٽين جو گهٽو تٽو استعمال ۽ مصالحيدار شين جي استعمال سبب پڻ معدي- آنڊي جون ڪيتريون بيماريون پيدا ٿي پون ٿيون. رپورٽ ۾ اهو به ٻڌايو ويو آهي ته پاڪستان جي ائٽامڪ انرجي ڪميشن جي هن وقت نون نيوڪليئر ميڊيڪل سينٽرن رستي هر سال 160000 فردن کي تشخيص ۽ علاج جون سهوليتون مهيا ڪيون وڃن ٿيون. انهن سينٽرن ۾ تشخيص لاءِ خاص ڪئميرائون، ڪمپيوٽرائزڊ گاما ڪائونٽر، رڊيو اميونوائسي، ايڪسري ۽ الٽراسائونڊ مشين رستي مختلف قسمن جون تشخيصون ڪيون وڃن ٿيون.

مثاني جي استر (Lining) کان شروع ٿينديون آهن. اهڙي وگهرندڙ ڪينسر ڦوڪڻي (Balloon) جيان بہ ٿي سگهي ٿي، جيڪا رڳو مثاني جي اندر ئي محدود رهندي آهي ۽ مثاني سان رڳو ڏانڊيءَ وسيلي ڳنڍيل رهندي آهي. هن قسم جي ڪينسر کي گهڻي ڀاڱي "پالپس" (Polyps) وانگر هوندي آهي، جيڪا گهڻي ڀاڱي بيماريءَ جي شروعات ۾ ئي مثاني جي مشڪائين ڀتين کان ٻاهر بہ وڪهري ويندي آهي.

نشانيون

مثاني جي ڪينسر جي عام نشاني پيشاب ۾ رت اچڻ هوندي آهي، جڏهن رت گهڻي مقدار ۾ ايندي آهي تہ پيشاب جو رنگ گهرو ڳاڙهو ٿي پوندو آهي، ٿوري اچڻ جي حالت ۾ پيشان زنگيل يا گهري بادامي رنگ جهڙو ٿي ويندو آهي. گهڻي يا ٿورڙي، سدائين يا ڪڏهن ڪڏهن پيشاب ۾ رت اچڻ واري حالت ۾ ڪينسر جي واڌ ۽ حالت جو اندازو لڳائي نہ سگهبو آهي، ڇو تہ اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ڪينسر جي وڌهر دوران پيشاب ۾ رت ڪن ڏينهن هفتن يا مهينن لاءِ اچڻ بند ٿي وڃي. اهڙين حالتن ۾ جڏهن پيشاب ۾ رت اچڻ لڳي تڏهن ڊاڪٽر کان تپاس ڪرائڻ گهرجي پوءِ چاهي اها بند بہ ڇو نہ ٿي ويئي هجي.

رت اچڻ کانسواءِ کي مريض اهڙي ضرورت پڻ محسوس ڪندا آهن تہ هو عام رواجي حالتن جي ابتڙ هر هر پيشاب ڪندا رهن. جڏهن تہ ڪي پيشاب ڪرڻ دوران تڪليف پڻ محسوس ڪندا آهن، جيڪا مثاني جي مشڪن ۾ ڳيڙين پيدا ٿيڻ سبب پيدا ٿيندي رهندي آهي.

تشخيص

ڊاڪٽر اهڙي تپاس لاءِ سڀ کان اڳ ۾ ٻڪين جي ايڪس ري ڪرائيندا آهن تہ جيئن اهو ڏسي سگهجي تہ ٻڪين جي ڪنهن روڳ سبب تہ رت نہ اچي رهي آهي. ساڳئي وقت مريض جي پيشاب جي تپاس (Urinalysis) بہ ڪرائيندا آهن. جي ٻڪين جو ڪو روڳ نہ هوندو آهي تہ پوءِ ڊاڪٽر سسٽواسڪوپ (Systoscope) وسيلي مثاني جي تپاس ڪندو آهي. سسٽراسڪوپ هڪ ننڍڙو ٽيوب جيان اوزار ٿئي، جيڪو يوريٽرا وسيلي مثاني تائين اماڻيو ويندو آهي. هن اوزار جي شڪل پينسل فليش لائيٽ جهڙي ٿئي جنهن جي ڇيڙي ۾ ننڍڙي بليڊ لاءِ هڪڙو چير پڻ هوندو آهي. هن اوزار وسيلي ڊاڪٽر نہ رڳو مثاني جي اندرئين تپاس ڪري سگهندو آهي، پر ڪنهن بہ ٽيومر (Tumer) يا ڪينسريائي ڳوڙهي کي ڪپي ڪوري ڪڍي سگهندو آهي تہ بايوپسي (Biopsy) ڪرڻ لاءِ ڪو ماس ٽڪرو بہ ڪوري سگهندو آهي (بايوپسي ۾ جسم مان ماس ذري ڪوري مائڪرواسڪوپ/خوردبين وسيلي ان جي وڌيڪ تپاس ڪئي ويندي آهي. بايوپسي ڪينسر جهڙن يا ٻين مرضن جي پڪ ڪرڻ لاءِ هڪ ضروري تپاس سمجهي ويندي آهي). جڏهن سسٽواسڪوپ رڳو مثاني جي تپاس لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي تڏهن مريض کي بيهوش نہ ڪيو ويندو آهي، پر جڏهن بايوپسي ڪرڻ ضروري هوندي آهي، تڏهن ان لاءِ نموني وٺڻ خاطر مريض کي بيهوش پڻ ڪيو ويندو آهي.

علاج

مثاني ۾ واڌ ڪائيندڙ ڪينسر جهڙوڪ: ٻٽلون ٽيومر ۽ لاوا ٽيومر جو علاج جراحي وسيلي ڪين ڪٽي ڇڏڻ هوندو آهي. ٻٽلون ٽيومرن يعني پاپلس کي ختم ڪرڻ سولو هوندو آهي، جو اهي رڳو مثاني جي خال ۾ واڌ ڪائيندا رهندا آهن ۽ مثاني جي مشڪائين ڀتين کي نقصان نہ رسائيندا آهن. ڪينسر جي هن قسم جي واڌ کي سسٽو اسڪوپ جي ڇيڙي ۾ لڳل بليڊ جي مدد سان ڪرڙي ڪڍي سگهبو آهي ۽ اهڙي طريقي کي ٽرانسيوريٽرل ريسيڪشن (Transuretheral resection) سڏيو ويندو آهي. لاوا ٽيومر جي حالت ۾ وڌيڪ آپريشن ڪرڻ جي ضرورت پوندي آهي، جو هن قسم جي ڪينسريائي وگهر مثاني جي ڀتين کي بہ تباهہ ڪري ڇڏيندي آهي، جنهن سبب انهن کي آپريشن وسيلي ٽيستائين ختم ڪري نہ سگهبو آهي، جيستائين ڪينسر سميت سڄي مثاني کي نہ ڪڍي ڇڏجي.

ان سلسلي ۾ هن ڳالهہ تي بہ بحث هلي رهيو آهي تہ آيا مثاني جي ڪينسر لاءِ آپريشن سان گڏ رڏيوٿراپي (Radio therapy) بہ ڪئي وڃي ۽ اها فائديمند ثابت ٿي سگهندي يا نہ؟ (رڏيو ٿراپي معني شعاعن وسيلي علاج). ڪڏهن ڪڏهن لاوا ٽيومرن جي علاج لاءِ رڳو رڏيو ٿراپي ڪئي ويندي آهي. گهڻي ڀاڱي اهڙن لاوا ٽيومرن جو علاج رڳو ايڪسري سان تڏهن ڪيو ويندو آهي، جڏهن اهي مثاني جي ڀتين ۾ گهڻا

وگهري ويل نہ هوندا آهن. مثاني جي ڪينسرلاءِ ڪيموٿراپي (Chemotherapy) ورلي اثرائتي ثابت ٿيندي آهي (ڪيموٿراپي، جڏهن مرض جو علاج دوائن وسيلي ڪيو وڃي).

علاج جا سائيڊ اگرا اثر

جڏهن مثاني مان ٻڻلون ٽائيپ ڪينسريائي ڳوڙهيون ڪڍيون وينديون آهن، تڏهن ممڪن ٿي پوندو آهي تہ مريض کي هر هر پيشاب ڪرڻ جي ضرورت محسوس ٿئي، پر جڏهن مثانو ئي ڪڍيو ويندو آهي تڏهن مريض لاءِ ضروري ٿي پوندو آهي تہ هو نقلي مثاني تي زندگي گذارڻ سکي.

اهڙو نقلي مثانو ننڍي آنڊي جي ڪجهہ حصي مان تيار ڪيو ويندو آهي، جنهن کي اليئل (Ileal) مثانو سڏيو ويندو آهي. اليئل مثانو هڪ سوراخ (Stoma) وسيلي پيٽ ۾ خالي ٿيندو رهندو آهي. جيئن تہ اليئل مثاني وارا ماڻهو پيشاب تي ڪنٽرول رکي نہ سگهندا آهن، تنهن ڪري انهن لاءِ پلاسٽڪ جي ٿيلهي پائڻ ضروري ٿي پوندي آهي، جنهن ۾ اهڙو لاڳيتو ڳڙندڙ پيشاب گڏ ٿيندو رهي. جڏهن اهڙي ڳوٿري صحيح طرح سان پاتي وڃي تڏهن ان مان نہ تہ بدبوءِ خارج ٿيندي آهي ۽ نہ ئي ڪنهن اهڙي ڳالهہ جي نشاندهي ٿي سگهندي آهي تہ ڪا ڳوٿري پاتل آهي. اٿين اليئل مثاني وارا ماڻهو بہ تلهي ليکي تہ هڪ عام ماڻهو جيان زندگي گذاري سگهندا آهن، جڏهن تہ هو غيرمعمولي طور تي پيشابي روڳن (Urinary Infections) رت جي ڪيميائي توازن ۾ گڙٻڙ ۽ ٻڪيءَ جي نقص پيدا ٿيڻ جهڙين ڳالهين جو شڪار ٿي سگهندا آهن تہ ڪن اها ڳالهہ بہ ذهن ۾ رکڻ گهرجي تہ هو جنسي طور تي ويهجي بہ سگهن ٿا چو تہ جڏهن مثانو ڪڍيو ويندو آهي، تڏهن مردن جون ڪي اهڙيون تنتون، جن جو واسطو مردن جي انگ سان تہ عورتن ۾ انهن جي واسطو جماع جي لست سان هوندو آهي، پڻ اثرانداز ٿينديون آهن، جڏهن تہ عورتون پوءِ بہ صحتمند ٻار ڄڻڻ جي سگهہ رکندڙ هونديون آهن. اهڙي قسم جا ٻيا سائيڊ افيڪٽ يا اگرا اثر هي بہ ٿي سگهن ٿا. هر هر پيشاب ڪرڻ جي ضرورت محسوس ڪرڻ، پيشاب ڪرڻ دوران ساڙو، پيشاب ۾ رت اچڻ، دست ۽ ورلي آنڊي جي گڙٻڙ، جنهن کي آپريشن وسيلي ٺيڪ ڪري سگهبو آهي.

ريڊيوٿراپي جا اگرا اثر

سواءِ ساڻائي جي ريڊيوٿراپي سبب پيدا ٿيندڙ شروعاتي سائيڊ افيڪٽ جسم جي انهيءَ حصي تائين محدود هوندا آهن، جتي ريڊيوٿراپي ڪئي ويندي آهي. مثال طور جڏهن نڙيءَ کي شعاع ڏنا ويندا آهن تڏهن مريض نڙيءَ ۾ سور ۽ ڳيت ڏيڻ ۾ تڪليف محسوس ڪري سگهي ٿو. مثاني يا سفري (Rectum) کي شعاع ڏيڻ جي حالت ۾ ڪيس اوڪارا اچي سگهن ٿا. ريڊيوٿراپي دوران جسم جو شعاع ولندڙ حصو اٿين لڳندو آهي، جيئن سج جي جهڙپ ڪانپوءِ چمڙي ٽامڻي ٿي ويندي آهي.

جڏهن شعاع ولندڙ حصو بيمار هوندو آهي يا منجهس ڪو انفيڪشن هوندو آهي تڏهن سائيڊ افيڪٽ وڌيڪ پيچيده ظاهر ٿيندا آهن. ساڳئي وقت جي علاج دوران ريڊيوٿراپي جو ڊوز وڌايو وڃي تہ ان جا سائيڊ افيڪٽ بہ اوترائي گهرا پيدا ٿي سگهندا آهن. ريڊيوٿراپي جي شروعاتي سائيڊ افيڪٽن تي سولائي سان ڪنٽرول ڪري سگهبو آهي.

اوير پيدا ٿيندڙ اگرا اثر

جسم جي هر انهيءَ حصي تي جتي ريڊيوٿراپيءَ طور ايڪسري ڏنا ويندا آهن، اتي ايڪسري جا نشان رهجي ويندا آهن. خاص طور تي اهڙو هنڌ ننڍڙين رت واهڻن جو آهي، جڏهن تہ ريڊيوٿراپيءَ سبب نارمل سيلن يا عضون کي چڱي چٽ اچي ويندي آهي يا جڏهن ان سبب رت-واهڻن کي نقصان رسندو آهي تہ ان ڪري رت جي گردش تي اثر پئجي ويندو آهي، جنهن جا اڳتي هلي سنگين سائيڊ افيڪٽ پيدا ٿي سگهندا آهن. ممڪن هوندو آهي تہ اهڙن سائيڊ افيڪٽن ۾ ڪا پيدا ٿيندڙ نئين ڪينسر پڻ هجي جيڪا ايڪسري سبب پيدا ٿي هجي، جيڪي هڪ کي چٽائڻ لاءِ استعمال ڪيا ويا هجن. دير سان پيدا ٿيندڙ اهڙا سائيڊ افيڪٽ، ريڊيوٿراپي بند ڪرڻ ڪانپوءِ ڇهن مهينن اندر تہ ڪيترن سالن ڪانپوءِ بہ ظاهر ٿي سگهن ٿا.

سنگين قسمن جا سائيڊ افيڪٽ گهٽ ۾ گهٽ ماڻهن يعني ويهن مان هڪ ۾ پيدا ٿي سگهندا آهن. جڏهن تہ هر اهڙي مريض لاءِ جيڪو ريڊيوٿراپي جو علاج ڪرائي رهيو آهي، ڪيس گهرجي تہ هو ممڪن پيدا ٿيندڙ سائيڊ

،فيڪٽ لاءِ اڳواٽ پنهنجي ڊاڪٽر کان پڇا ڳاڇا ڪري.ا هڙو مريض جو ٻار آهي تہ سندس والدين کي ڊاڪٽر کان پڇڻ گهرجي تہ ريڊيوٿراپيءَ جو ٻار جي جسماني واڌ تي ڪهڙو اثر پئجي سگهي ٿو. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي تہ هر مريض کي ملندڙ علاج جي اگرن اثرن جي اڳواٽ سڌ رکڻ گهرجي. ريڊيوٿراپي جي حالت ۾ جڏهن فائدي جي اميد هجي تڏهن اهڙي خطري کي ختم تہ نہ، بلڪ ان تي ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو.

پيشنگوئي

اهڙا مريض جن کي مثاني جي ڪينسر ٿي پوندي آهي تن ۾ ڪينسر جون نشانيون تہ جهڙين کان وٺي **بلڪل بڪين جهڙيون بہ ظاهر ٿي سگهنديون آهن. اهڙا مريض جن ۾ ڪينسر لمف (Lymphnodes) تائين وکهري ويل هوندي آهي، سي ورلي جئي سگهندا آهن. لمف لوڻن کي لمف گليندس يا غدود بہ سڏيو ويندو اهي. هي جسم ۾ ڪچيءَ، چڏن ۽ ڪڇن ۾ ٿيندا آهن. هنن جو مکيہ ڪم لمفوسائيٽ يا رت جا اڇا سيل ٺاهڻ هوندو آهي، جڏهن تہ ٻين جي چڻڻ جي سٺي اميد رکي سگهبي آهي. اهڙا مريض جن کي لاوا ٽيومر ٿين ۽ اهي مثاني جي مشڪائين پٽين تائين بہ وکهري ويل هوندا آهن، تن مان ويهہ سيڪڙو علاج کانپوءِ پنجن سالن تائين زنده رهي سگهندا آهن، جڏهن تہ اهي مريض جن کي پالپس ٿئي ۽ اهي مثاني جي مشڪن يا استر ۾ متاچرائيءَ تائين وکهريل ٿئي، تن مان 60 سيڙو علاج کانپوءِ پنجن** سالن تائين جيئرا رهي سگهندا آهن. اهڙا **مريض جن ۾ پالپس جي وکهر گهٽ هوندي آهي**، تن اهڙن ڏهن مريضن مان **9** علاج کانپوءِ زنده رهي سگهندا آهن. **گهٽي ياڳي** اهڙن مريضن جو علاج **ٽرانسيوريٿرل** ريسيڪشن وسيلي ڪيو ويندو آهي، جڏهن تہ ڪن لاءِ اهوئي ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ ڪينسر جي خاتمي لاءِ سندن مثانو ئي ڪڍيو وڃي.

مثاني جي ڪينسر جي هر پنجن مريضن مان چار مرد آهن، جنهن جي ڪارڻ جي اڃا سڌ پئجي نہ سگهي آهي. مثاني جي ڪينسر عام طور تي انهن ماڻهن کي ٿئي ٿي، جيڪي رڱيندڙ ڪيميائي مرڪبن سان پورهيو ڪندا رهن. ٿماڪ ڇڪيندڙ هجن يا ڪيميائي ڪارخانن ۾ ڪم ڪندا رهن. مثاني جي ڪينسر 55 سالن کان وٺي 69 سالن جي ڄمار وارن ماڻهن کي ٿئي ٿي.

مصر ۾ مثاني جي ڪينسر سڀ کان گهٽي ٿئي ٿي، ان کانپوءِ يورپ، آمريڪا، جاپان، سويڊن ۽ نيوزيلينڊ اچي وڃن ٿا.

مثاني جي ڪينسر جي هر پنجن مريضن مان چار مرد آهن، جنهن جي ڪارڻ جي اڃا سڌ پئجي نہ سگهي آهي. مثاني جي ڪينسر عام طور تي انهن ماڻهن کي ٿئي ٿي، جيڪي رڱيندڙ ڪيميائي مرڪبن سان پورهيو ڪندا رهن. تماڪ ڇڪيندڙ هجن يا ڪيميائي ڪارخانن ۾ ڪم ڪندا رهن. مثاني جي ڪينسر 55 سالن کان وٺي 69 سالن جي ڄمار وارن ماڻهن کي ٿئي ٿي.

مخصوص ڪارڻ

ڪيميائي مرڪب جهڙوڪ: بيٽانيفٿيلامائين، ائرومينڪ امائين، جيڪي انيلائن رنگن ٺاهڻ لاءِ استعمال ۾ اچن ٿا ۽ ڪن ٻين ائرومينڪا امائينس سبب بہ هيءَ ڪينسر ٿي سگهي ٿي.

مصر ۾ مثاني جي ڪينسر ٿيڻ جو مکيہ سبب هڪ پئراسائيٽ آهي، جنهن کي شسٽو سوما هيميٽوبم (Schistosoma haemetobium) سڏيو ويندو آهي. هيءَ پئراسائيٽ جسم ۾ پير وٺان گهڙي ويندو آهي ۽ مثاني جي پٽين ۾ پاڻ کي لڪائي اتي اهڙي قسمن جون تبديليون پيدا ڪندو آهي، جيڪي اڳتي هلي ڪينسر جو سبب بڻبيون آهن.

ڪوڙهه

ڊاڪٽر
عبدالرشيد
لاڪو
نوابشاهه

ڪوڙهه تمام قديم مرض آهي. تاريخي طبي ڪتابن مان معلوم ٿئي ٿو ته چين جي ماڻهن کي پنج هزار سال قبل مسيح کان ڪوڙهه جي بيماريءَ جي خبر هئي. آفريڪا ۾ هن بيماري جي قديم ترين معلومات 1350 ق-م ۾ ملي ٿي. مصر ۾ "رامس پيو" جي زماني ۾ سوڊان جي حبشي غلام ۾ هڪ نموني جي ڪل جي بيماري جو ذڪر ملي ٿو. ان جو ثبوت لفظ "زارآت" (Zarath) آهي، جيڪو يهودين جي مذهبي تحريرن ۾ ملي ٿو. جنهن مان ڪوڙهه ۽ ٻين ڪل جي بيمارين جو مطلب نڪري ٿو. ان ڪانسواءِ مشهور لاطيني مورخ "تاسيٽس" مصر مان يهودين جي نيڪاليءَ جو ڪارڻ، انهن ۾ ڪوڙهه جو مرض ڄاڻايو آهي.

ايران ۾ هيءَ بيماري هندستان مان منتقل ٿي، يوناني مؤرخ "هيروڊٽ" ايران ۾ ڪوڙهه جي مريض کي الڳ ڪرڻ جو ذڪر ڪيو آهي ۽ لکيو اٿس ته ڪنهن ٻاهرين ملڪ جي مريضن کي ايران ۾ اچڻ نه ڏنو ويندو هو. يونان ۾ هي بيماري 400 قبل مسيح کان پکڙي، جوته بقراط جي تحريرن ۾ ان جو ذڪر ڪٿي به ڪونه ٿو ملي، پر ارسطو ان جو ذڪر "سيٽيرياس" جي نالي سان ڪيو آهي.

پهرين صدي عيسوي ۾ هي بيماري يورپ جي ملڪن ۾ ڦهلجي وئي. خاص طور تي اٽلي، جرمني، فرانس، برطانيه وغيره ۾ ڪوڙهه شدت سان نمودار ٿيو. آمريڪا دريافت ٿيڻ کان پهريائين ڪوڙهه بلڪل ڪونه هو. آمريڪا ۾ هن بيماري جا آثار 1492ع ملن ٿا. هتي ڪوڙهه جي ڦهلجڻ جو ڪارڻ، اهي خانه بدوش حبشي آفريڪي غلا هئا جيڪي متاثر علائقن کان لڏي اچي آمريڪا ۾ رهي پيا هئا.

هن وقت ڪوڙهه جا آثار دنيا جي تقريبن ستر ملڪن ۾ ملن ٿا. اهي ملڪ گهڻو ڪري آفريڪا ۽ ايشيا سان تعلق رکن ٿا. عالمي صحت جي اداري (WHO) جي انهن اکرن مطابق هن وقت تقريبن 10 کان 17 ملين ماڻهو ڪوڙهه جي مرض ۾ ورتل آهن ۽ تقريبن 4 ملين مريض هن بيماري جي ڪري معذور ٿي چڪا آهن.

پهرين صدي عيسوي ۾ هي بيماري يورپ جي ملڪن ۾ ڦهلجي وئي. خاص طور تي اٽلي، جرمني، فرانس، برطانيه وغيره ۾ ڪوڙهه شدت سان نمودار ٿيو

ڪوڙهه، هڪ وچڙندڙ مرض آهي، جيڪو هڪ جيوڙي مائيڪوبيڪٽرم ليپرڪ (Mycobactrim Laprac) ذريعي پيدا ٿيندو آهي، هن جيوڙي کي سڀ کان پهريائين ناروي جي سائنسدان آرمائرهانسن 1873ع ۾ ڳولي لڌو هو. هيءَ بيماري چڱي خاصي ڏکيي ٿئي ٿي ۽ عام طرح ٣-٥ سالن جي عرصي تائين ٿئي ٿي. پراڻي زماني جي برعڪس هن وقت هن مرض جو مڪمل علاج موجود آهي، بشرطيڪ مرض جي ابتدائي مرحلي ۾ سڃاڻپ ٿي وڃي ۽ فورن علاج شروع ڪيو وڃي.

علامتون

هن مرض جي شروعات ۾ نراڙ، ڳلن ۽ ڪنڌ وغيره تي ڪجهه محدود ۽ بي رنگ بي حس داغ ظاهر ٿيڻ لڳن ٿا، پوءِ آهستي آهستي پوري جسم تي تمام گهڻا اُپريل داغ نڪري اچن ٿا. مٿي، پرن، پنبڻن، ڏاڙهي ۽ مڇن جا وار ڪرڻ لڳن ٿا. جسم جون تنتون، شريانيون ۽ گوشت متاثر ٿيڻ لڳن ٿا. جسم آڪڙجي وڃي ٿو ۽ وڏا زخم ٿي پون ٿا. جسم تي وڏا ۽ واضح داٿا ۽ داغ ٿهي پون ٿا ۽ آهستي آهستي هٿ پير، چهري ۽ اکين جا اعصاب مفلوج ٿيڻ لڳن ٿا ۽ مريض بلڪل معذور ٿي پوندو آهي.

مرض جا ڪارڻ

جن ماڻهن جي قوت مدافعت گهٽ هوندي آهي، تن کي ڪوڙهه ٿي پوڻ جو انديشو رهندو آهي، ۽ خاص ڪري ڪوڙهه جي مريضن سان قريبي تعلق، ڪل جي ڇهاءُ يا وات جي ڇاٽيات ذريعي هيءَ بيماري تندرست ماڻهو ڏانهن منتقل ٿي ويندي آهي.

عمر: هر عمر جو ماڻهو ڪوڙهه جو شڪار ٿي سگهي ٿو. تحقيق سان خبر پئي آهي ته ٻارن ۾ هي بيماري جلدي ٿي پوندي آهي. ڇاڪاڻ ته ٻارن ۾ قوت مدافعت گهٽ هوندي آهي. جواني يا ٽيهه سالن جي عمر کانپوءِ هن بيماري جو گهٽو خطرو نٿو رهي.

جنس: عورتن جي ڀيٽ ۾ هي مرض مردن ۾ گهڻو ڏٺو ويو آهي.

موروثي اثر: ڪنهن حد تائين موروثي اثر ڪوڙهه جو سبب بنجي ٿو.

آبهوا: عام طور تي گرم آبهوا ڪوڙهه جي مرض جو ڪارڻ ٿئي ٿي.

معاشي حالتون:

تحقيق سان هي ڳالهه سامهون آئي آهي ته ڪوڙهه گهڻو ڪري معاشري جي هيٺين طبقي ۾ ڦهلجي ٿو، ان جو سبب هيءَ آهي ته هي طبقو صحت جي اصولن جو خيال ڪونه ٿو ڪري. ننڍن گهرن ۾ گهڻن ڀاتين جو هئڻ به هن مرض جو سبب آهي. ڇاڪاڻ ته اهڙا فرد هڪ ٻئي جي ذاتي استعمال جون شيون مثلاً بسترو، ٽوال، ڪپڙا ۽ ٽوٿ برش وغيره استعمال ڪن ٿا ۽ هڪ ٻئي جي تمام ويجهو رهن ٿا.

ڪوڙهه جون خرابيون

(1) اهڙا داغ نهن ٿا جن ۾ حساسيت نه هوندي آهي.

(2) متحرڪ اعصاب متاثر ٿيڻ لڳن ٿا، جنهن جي نتيجي ۾ عضون جي قوت گهٽجي وڃي ٿي.

(3) ڪل خشڪ ٿي وڃي ٿي، جوڙ جام ٿي وڃن ٿا ۽ اعصاب مفلوج ٿي وڃن ٿا. رڳون ۽ جسم جو گوشت سڪي بي حس ٿي وڃن ٿا. عضون ۾ چڪ پيدا ٿي وڃي ٿي. مرض جي شروعاتي مرحلي ۾ جيڪڏهن علاج نه ڪيو وڃي ته جسم جي مختلف حصن ۾ زخم ٿي پون ٿا. آڱريون، نڪ، ڪن ۽ اکيون وغيره ضايع ٿي وڃن ٿا.

احتياطي تدبيرون:

(1) انفرادي توڙي اجتماعي طور تي صحت جي اصولن جو خيال رکڻ گهرجي.

(2) بيماريءَ جو ابتدائي علامتون ڏسندي ئي ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي.

(3) مرض جي صحيح سڃاڻپ، مناسب ۽ مستقل علاج ۽ مريض جو تندرست ماڻهو کان علحدگي ضروري آهي.

(4) قوت مدافعت وڌائڻ لاءِ ٽڪا هڻائڻ گهرجن.

(5) ڊاڪٽر جي مشوري کان سواءِ دوائون ڇڏڻ نه گهرجن.

علاج

ڪوڙهه جو علاج ڪافي طويل ٿئي ٿو ۽ مرض جي ختم ٿيڻ تائين جاري رکيو ويندو آهي.

The most useful Book for your Clinical Practice

Good News for Doctors

PDM

PAKISTAN DRUG MANUAL

A guide of your choice of International Standard

Very soon in the market

مغزي ڏوري جو زخم

● زرينا عباسي ● ڊاڪٽر محمد صديق ابڙو
ايس. اي. يو ٽنڊوڄام

مغزي ڏوري انسان جو نازڪ ترين حصو آهي، جيڪو ٿورڙي ڇهاءَ سان به متاثر ٿي سگهي ٿو. مغزي ڏوري ۽ ان جي علاج جي حوالي سان جديد ترين ڄاڻ.

نومبر 1986 جو هي واقعو آهي

جڏهن ڪار هلائيندي 28 سالن جي ران نوزي (Ron-Nuzzie) کي ننڊ جو جهٽڪو اچي ويو ته ان بيخبري واري عالم ۾ کيس خبر ڪانه پئي ته سندس ڪار هڪ ٽرڪ جي پوئين حصي سان وڃي لڳي. نوزي جي سڄي ڪار تباهه ٿي وئي. ان حادثي جي ڪري نوزي جي ڳچي ۾ تمام گهڻا ڌڪ لڳا ۽ هو بيهوش ٿي ويو. جنهن کي اتان جي ماڻهن ڪڍي اتان جي ويجهي ۾ ويجهي مقامي اسپتال پهچايو جتان وري بعد ۾ کيس هيليڪاپٽر جي ذريعي اپيسنسلوانيا (ياٽ) جي پيٽرگ جي اسپتال آندو ويو ته ان وقت کيس هوش اچي چڪو هو. سندس سڄو جسم ڍرو ۽ سست ٿي چڪو هو. ايمرجنسي ڪمري ۾ ڊاڪٽر جي معائني وقت ٿورو پريشان ٿي ويو. ڊاڪٽر کي انديشو ٿيو ته شايد نوزي جو جسم حرڪت ڪرڻ جي قابل نه رهيو آهي. يعني (Paralyse) ٿي ويو آهي. پڪ ڪرڻ لاءِ ڊاڪٽر نوزي کي پنهنجا ڪلها لوڏڻ لاءِ چيو. ڊاڪٽر جي چوڻ تي نوزي پنهنجا ڪلها لوڏيا ۽ وري ڊاڪٽر جي ئي چوڻ تي هن لونٽ وٽ ٻانهن کي هيٺ مٿي به ڪيو پر افسوس جو هي پنهنجي ٻانهن کي سڌو نه ٿي ڪري سگهيو. نه ئي پنهنجي هٿن، پيرن ۽ ٽنگن کي موڙي ٿي سگهيو جڏهن نرس سارا هن کي چهنڊڙي پاتي ته ڪلهن ڪان هيٺ واري حصي ۾ هن کي ڪجهه به محسوس ڪونه ٿيو. نوزي جو تقريبن هاٿي سڄو جسم ڪنهن حرڪت جي قابل نه رهيو هو. هو Ouadriplegia جو شڪار ٿيو هو. اهو اڌ رنگ جو اهو قسم آهي جنهن ۾ جسم ڪنهن به حرڪت ڪرڻ جي قابل ناهي رهندو.

نوزي ويچاري سان مسئلو اهو ٿيو جو هن جي مغزي ڏوري (Spinal-cord) ان حادثي ۾ متاثر ٿي هئي. مغزي ڏوري انساني تنتي سرشتي (Nervous system) جو هڪ اهم حصو آهي، اها ڏوري دماغ ۽ تنتي گهرڙن کي پاڻ ۾ جوڙي ٿي ۽ سموري جسم جي عضون ڏي پيغام ۽ هدايتون ان رستي ويندي يون آهن. اها مغزي ڏوري اسان جي ڪرنگهي واري هڏي جي وچين خال ۾ موجود آهي. ان جي متاثر ٿيڻ ڪري، انساني دماغ جي پيغام رساني جو ڪم ناهي ٿي سگهندو. جنهن ڪري جسم جا ڪيترائي حصا يا عضوا حرڪت ڪرڻ ڪان رهجي ويندا آهن.

حادثا جنهن ۾ مغزي ڏوري تباهه ٿي ويندي آهي، يا ڪنهن حد تائين متاثر ٿيندي آهي. اهڙن حادثن جو شڪار اڪثر ننڍا ٻار يا وري نوجوان روڊ جي حادثي يا وري ڪتان نه ڪتان بلندي واري جڳهه تان ڪرڻ ڪري ٿيندا آهن. راند ۾ پرتشدد واقعا پڻ ان جو سبب بڻجي سگهن ٿا. پوءِ انهن مان اڪثر نوجوانن جو اڌ حصو جسم جو ته ڪڏهن وري پورو جسم حرڪت ڪرڻ ڪان قاصر رهجي ويندو آهي ۽ هو سڄي عمر بي حسي جي زندگي گذارڻ تي مجبور ٿي پوندا آهن. ڪڏهن ڪڏهن ته قدرتي طور ڪي مريض ڪنهن حد تائين ٺيڪ به ٿي ويندا آهن. پر نوزي جو ڪيس ڏاڍو ڏکيو هو، ان صورت ۾ سڻو مان ڪو هڪ ٺيڪ ٿئي ته ٿئي نه ته اهو ڏاڍو مشڪل آهي.

نوزي جي مغزي ڏوري جيڪا ڪيترن ئي تنتي ڏورين سان ڳنڍيل هوندي آهي، گهڻو متاثر ڪونه ٿي هئي. حادثي ڪانپوءِ هن جي مغز ۽ ڏوري ۾ ڪو جهٽڪو لڳو آهي، يا ڪا رهڙ وغيره اچي وئي آهي. پر اصل مسئلو اهو آهي ته زخمي ٿيڻ ڪان بعد ۾ مغزي ڏوري جي تباهي، سوڄ ۽ گهرڙن جي پيچ ڊاهه سبب تمام تيزي سان شروع ٿئي ٿي ۽ ڏوري گهرڙن جي مرڻ يا ختم ٿيڻ سبب مستقل طور تي خالي رهجي ٿي وڃي. هن وقت تائين ان موت مار عمل کي روڪڻ واسطي ڪوبه طريقو دريافت ناهي ٿيو. پر جن ڏينهن ۾ نوزي جو حادثو ٿيو، انهن ڏينهن ۾ آمريڪا جي ڏهن مختلف ميڊيڪل سينٽرن تي ٻن اهڙن مختلف دوائن تي تجربا پئي ڪيا ويا، جن ٻلين ۾ اڌ رنگ واري ڪيفيت کي گهٽائي. ان مان هڪڙي دوا اسٽيرائڊ (Steroid) گروپ هئي. ان سلسلي ۾ پروفيسر مائيڪل بريڪن جيڪو يال يونيورسٽي جي اسڪول آف ميڊيسن ۾ پروفيسر هو. هن هڪڙي ڊبل بلائينڊ اسٽڊي ڪرائي. ڊبل بلائينڊ (Double

(Blind) اسٽڊي جو اهو طريقو آهي جنهن ۾ مريض کي اها خبر ناهي هوندي تہ هو دوا وٺي رهيو آهي يا دوا جهڙي ٻئي کا بي ضرر شئي جنهن کي پليسبو (Placebo) سڏجي ٿو.

ان سلسلي ۾ پروفيسر صاحب ڪجهہ دٻا ٺاهيا ۽ ان تي مخصوص ڪوڊ لکيا. انهن ڪوڊن جي متعلق صرف پروفيسر کي ئي خبر هئي. ان ڪانپوءِ اهي مخصوص دٻا هن مختلف آمريڪا جي ميڊيڪل سينٽرن ڏانهن اماڻيا. انهيءَ ڪانپوءِ جنهن ميڊيڪل سينٽر ۾ نوزي جو علاج ٿي رهيو هو، اتي نوزي کي پڻ اعتماد ۾ ورتو ويو ۽ کيس ٻڌايو ويو تہ سنڊس بيماري جو ڪو علاج هن وقت تائين معلوم نہ ٿي سگهيو آهي. ان جي باوجود پروفيسر مائيڪل بريڪن ان سلسلي ۾ ڪوشش ڪري پيو، جنهن ڪجهہ دوائن جا دٻا اسان ڏانهن موڪليا آهن. جيڪي اسان توکي دوا طور استعمال ڪرائڻ چاهيون ٿا. ان سلسلي ۾ تنهنجي رضامندي گهرجي. پر اسان توکي اهو ٻڌائي ڇڏيون تہ اسان کي واقعي ڪابہ خبر ڪانهي تہ اهي دوائون آهن يا ڪي بيون بي ضرر دوا جهڙيون شيون. نوزي پنهنجي لاءِ ڪوبہ چانس وڃائڻ نہ پئي چاهيو. ان لاءِ هو پنهنجي علاج لاءِ راضي ٿي ويو. هڪ ڪلاڪ ڪانپوءِ مختلف قسمن جي دوا نوزي جي ٻانهن رستي هن جي جسم ۾ داخل ڪئي ويئي. کنهن کي بہ خبر نہ هئي تہ بہ دوائون ميٿائل پرڊ نيسولون ۽ پليسبو هيون يا نيلوڪزون ۽ پليسبو هيون يا ٻئي پليسبو هيون، مان توهان کي پهرين ٻڌايو تہ پليسبو هوبهو ان ئي دوا جهڙي شئي هوندي آهي، جيڪا اصلي هوندي آهي. پليسبو ٺي بي ضرر شئي هوندي آهي. نوزي جي حادثي کي ڇهون دوائون سنڊس جسم ۾ وجهڻ تائين ڇهہ ڪلاڪ گذري چڪا هئا. جڏهن تہ انهن دوائن جو اثر 12 ڪلاڪن ڪانپوءِ ئي معلوم ٿي سگهيو ٿي.

جڏهن نوزي جو آپريشن ڪري ڪرنگهو جوڙيو ويو تہ ان دوران هو مسلسل تقريبن ٽن هفتن تائين مشين ذريعي ساهہ کڻندو رهيو. چوٿين هفتي هن کي مشين کان پري ڪيو ويو. ان وقت تائين هن جي جسم ۾ ڪافي قوت پڻ اچي چڪي هئي. هو پنهنجي ڪاٻي هٿ کي حرڪت ۾ آڻي ٿي سگهيو. هو پنهنجي هٿ جي آڱوٺي ۽ آڱر کي پاڻ ۾ ملائي ٿي سگهيو. ڇهن هفتن ڪانپوءِ هن وڏي فخر سان پنهنجي کٻي پير جو آڱوٺو لوڏي ڏيکاريو. ان ڪانپوءِ هن جي جسم جي ڪاٻي حصي ڏانهن وڌيڪ حرڪت موٽي آئي ۽ هو وڌيڪ چرپر ڪرڻ لڳو. هن جي چرپر ڪري ڪجهہ چرپر هن جي سڄي پاسي ڏانهن موٽي آئي ۽ هو وڌيڪ تندرست ۽ گهمڻ ڦرڻ جي لائق ٿي رهيو هو. 1987 ۾ نوزي اسپتال مان خارج ڪيو ويو. ان وقت هو گهمڻ لاءِ گاڏي جو سهارو يا ويل چيئر استعمال ڪندو هو. 1988 ۾ پروفيسر مائيڪل بريڪن مريض کي دوا ڏيڻ بند ڪيو ۽ ان وقت تائين جن مريضن کي هو دوا ڏئي چڪو هو، انهن جو مشاهدو ڪرڻ شروع ڪيائين. پروفيسر بريڪن ان وقت تائين 487 ماڻهن کي دوا ڏيئي چڪو هو. ان دوا جي استعمال ڪانپوءِ مليل نتيجن پروفيسر بريڪن کي پريشان ڪري ڇڏيو، ڇاڪاڻ تہ هن جنهن مريض کي بہ ميٿائل پريڊ نيسولون ڏني يا نيلوڪزون ڏني يا پليسبو ڏني، سڀني جا نتيجا تقريبن هڪ جهڙا مليا. ان بعد پروفيسر اهو ڏسڻ شروع ڪيو تہ ڪهڙا مريض هئا جن کي زخمي ٿيڻ بعد ٺن ڪلاڪن جي اندر اندر دوا ڏني ويئي. هن اهڙن مريضن جو گروپ ان ڪري ڌار ڪيو، جو سنڊس خيال موجب ٺن ڪلاڪن بعد مغزي وارو خال واپس پرڻ ممڪن ناهي. دوا جو ڪيترو بہ وڏو وزن فائدي مند ناهي. هونئن بہ ڏٺو ويو آهي تہ ڪنهن بہ مرض ۾ جيترو ابتدائي مرحلي ۾ علاج ڏنو وڃي تہ اهو بهتر آهي ۽ دير سان ملندڙ علاج جا فائدا گهٽ هوندا آهن. جڏهن مريض جو اهو گروپ ڌار ڪيو ويو تہ جن کي ٺن ڪلاڪن جي اندر ئي اندر دوا ڏني ويئي تہ نتيجا حيران ڪندڙ هئا.

6 آگسٽ 1989 ۾ ٽيڪساس رياست جي شهر ڊيلاس ۾ هڪ بند ڪمري اندر گڏجاڻي سڏائي ويئي، جنهن ۾ پروفيسر بريڪن اتي موجود دماغي مرض جي ماهرن کي پنهنجي تحقيقي نتيجن کان آگاهہ ڪيو. ماهرين پروفيسر جي نتيجن ۽ ان سان گڏ پراجيڪٽ تي ڏيکاريل تفصيل تي حيران ٿي ويا.

گرافن ذريعي ڏيکاريو ويو هو تہ اهي مريضن جن کي ٺن ڪلاڪن جي اندر ميٿائل پريڊ نيسولون يا نيلوڪزون ڏني ويئي، انهن ۾ ڇهن مهينن دوران ئي تبديليون ظاهر ٿيڻ لڳيون ۽ هو ٺيڪ ٿيڻ لڳا. انهن انگ اکرن ذريعي ٻڌايو ويو تہ اهي مريض جن کي اسٽيرائڊ (Steroid) ڏني ويئي انهن ۾ 20 سيڪڙو تائين عضون جي چرپر ۽ حواس جي موٽ ٿي. جڏهن تہ انهن مريضن ۾ جن کي نيلوڪزون يا پليسبو ڏني ويئي انهن ۾ رڳو 8 سيڪڙو جسماني عضون جي موٽ ٿي. اهو پهريون موقعو هو جو مغزي ڏوري جي زخم واسطي ڪنهن بہ دوا کي آزمايو ويو ۽ اهو سلسلو اڃا تائين هلندڙ آهي. پر مغزي ڏوري جي متاثر ٿيڻ جي صورت ۾ اهي دوائون منظرعام تي اچي چڪيون آهن ۽ هن وقت آمريڪا ۾ انهن جو گهڻو واهپو آهي. خاص طور تي ميٿائل پريڊنسيولون کي مغزي ڏوري جي زخمي ٿيڻ جي صورت ۾ ابتدائي طور استعمال ڪيو وڃي ٿو.

چـــپـــاٽ

ڊاڪٽر پيراٽ جون ڳالهيون

ان ڏينهن ڊاڪٽر ڊيٽو پنهنجي ڪٽنب سوڌو اچي منهنجي گهر پهتو. ڊيٽي جا ٻار منهنجي ٻارن کان ڳالهائڻ ٻولهائڻ جي حد تائين ڪجهه وڌيڪ چالاڪ ٿي لڳا. سندس وڏو پٽ جيڪو تقريباً منهنجي وڏي پٽ جو هم عمر ٿي لڳو، منهنجي پٽ جي پراڻي سائيڪل ڏسي ڪيس ڳالهين ۾ ٽوڪڻ لڳو. ٻارن تان ڳالهه وڌندي وڌندي وچي مائين تائين پهتي ۽ نيٺ مسز ڊيٽي مون واري زال کي اهو چوندي ڪجهه به جهجهڪ محسوس نه ڪئي ته "تو وارو مڙس ڇا ٿو ڪمائي ۽ جي ڪمائي به ٿو ته ڪاڏي ٿو ڪري؟"

ڊيٽي ۽ مون ٻئي ڪمري ۾ ويٺي ڪچهري ڪئي ته منهنجي وڏي ڌيءَ جيڪا اڪثر ڪري ڪابه ڳالهه مونکان نه رکي سگهندي آهي، اچي مونکي ٻڌايو ته بابا، بابا هن مهمان چاچا جي زال ته امان کي توهان لاءِ چوي پئي ته "تو وارو مڙس ڇا ٿو ڪمائي؟" ۽ ائين ڪندي اهو بحث منهنجي ۽ ڊيٽي جي ڪچهري جو پڻ موضوع بڻجي ويو. ڊاڪٽر ڊيٽي اچي منهنجي حياتي، رهڻي ڪهڻي ۽ ڪيلنڪل پريڪٽس تي تبصرو شروع ڪيو. بس ايترو بور ڪيائين جو اگر مهمان ٿي نه اچي ها ته چپاٽ وهائي ڪيدانس ها. هو ڳالهائيندو رهيو! "يار تو زندگي جا ايترا سال پريڪٽس ڪئي، پر ڪجهه هڙ حاصل ٿيو اٿئي؟ روزانو ڪيترا مريض ڏسندو آهين؟ ۽ انهن مان ڪيترن مريضن کي ڊرپون لڳائيندو آهين؟ مريضن کي ڪجهه پؤ وغيره ڏئي پئسا ڪڍڻ سکيو آهين يا اڃا تائين پنهنجن پراڻن اصولن واري قميص پاتيون ٿو وتين. اڙي بيوقوف ڪجهه نه ڪجهه ڪر! وقت گذري ويوئي ته ڪير پڇندئي به ڪونه مون کي ڏس توکان هڪڙو سال پوءِ پريڪٽس شروع ڪيم، هزار والن جو بنگلو اٿم، هنڊا اڪارڊ ڪار، نيڪ ٺاڪ بئنڪ بئلنس، زمينون ۽ ها توکي ته ٻڌائڻ به وسري ويو ته هاڻي ١٠٠ بسترن واري اسپتال به ٺهرايان پيو."

آئون سندس ڳالهيون ٻڌندو رهيس ۽ نيٺ رهي نه سگهيس، ڪانئس ايڏي ڪمائي جو راز پڇڻ شروع ڪيم. پهريائين ته ٿورو لنوائڻ لڳو ۽ پوءِ اچي کليو، اڙي چريا پئسا ائين ٿوري ڪا ٿيندا آهن، ڪجهه نه ڪجهه فنڪاري ڪرڻي پوندي آهي. ڪڏهن ڪنهن ڪمپني جو ميڊيڪل پئنل هلايو اٿئي، پر تون هلائيندين ڇو؟ اهو پراڻي قميص جو پاتل اٿئي! اها اصولن واري قميص لاهه ته اڄ ئي تو پئنل وٺرائي ڏيائين. ڪجهه حصو پتي مٿي ڏيٺو پوندئي، باقي پنج ئي آڱريون گيهه ۾ هونديئي، پنهنجو ميڊيڪل اسٽور به کولي ڇڏ، پوءِ سڄو ڏينهن ويٺو اڻ پڙهيل مزدورن جا آڱوٺا لڳائي ڪوڙيون پرچيون ٺاهه روزانو اگر ڇئين پنجين هزارين جو پرچيون به ٺاهين ته خرچ پڪا لاهي مهيني ۾ لک رپيا في ڪمپني ڪاڏي نه ويو- عام مريض وري اسان کي ڇا ٿا ڏين. تون ته هر مريض کي ويٺو ڊسپوزبل سرنج سان سيون لڳائين. بابا پئسا نئين سرنج جا وٺ ۽ استعمال ساڳئي سرنج پيو ڪر، هتي ڪير پڇڻ وارو آهي ڇا؟ ها! ڪارٽيسون ڪيتري هلائيندو آهين. اگر اها نه هلائيندين ته تو به مريض ٺاهيا. اڙي اها ڪارٽيسون ئي ته پريڪٽس جو سڀ کان وڏو راز اٿئي، جنهن کي ڪاراءِ ته بس دفاعي سگهه وئي ۽ پوءِ بوتل ڪنيو روز بيٺو هوندئي ۽ انهي ڪانسواءِ وري ٻي ڪا دوا پوءِ هڪدم فائدو به ڪونه ڪندس. هو اهڙي قسم جي رازن پٺيان راز ٻڌائيندو ويو ۽ نيٺ ڳالهه وچي ٻارن ڪيرائڻ (Abortions) واري قصي تي پهتي- اصل ڪمائي ته ان ۾ آهي، ڇَڪا ئي ڇڪا!

سندس ڳالهيون ٻڌي منهنجا ته ڪن ئي ٽري ويا. هن چانهه جو ڪوپ پي موڪلايو. مان به گهران نڪري شام جو ڪلينڪ تي پهتس. ڪجهه مريض انتظار ڪري رهيا هئا. اڃا ويٺس ئي مس ته مائي مٿل سهڪندي اچي پهتي، ڊاڪٽر! منهنجي مڙس کي ته هلي ڏس، منجهند ڊيٽي ڊرپ هنئي هئس ۽ هاڻي ته بس ساهه به نٿو کڻي سگهي، پوسٽ لڳو پيو اٿس، مان تڪڙ ۾ ايمرجنسي باڪس مائي جي هٿ ۾ ڏنو ۽ جلدي جلدي سندس گهر پهتس. تپاسي ڏٺو مانس ته بلڊ پريشر ڪافي وڌيل هئس، سينو جام لڳو پيو هوس ۽

همراهہ ڏاڍو سهڪي رهيو هو. سيني تي آڱرين سان ٺوڪڻو (Percussion) هڻي ڏٺومانس تہ دل جي سائيز بہ وڌيل ٿي لڳي. مون تڪڙ ۾ کيس پيشاب وڌائڻ واريون بہ سيون گڏ ڪري هنيون ۽ ٿوري دير لاءِ اتي ترسيم. همراهہ هڪ بہ پيشاب ڪري سامت ۾ آيو تہ، پڇيومانس "اڳي ڪڏهن ڪو ايڪسري يا دل جي تپاس ڪرائي اٿئي".

وراڻيائين "سائين سڀ ڪجهہ ڪرايو آهي بہ دفعا اسپتال داخل بہ ٿي چڪو آهيان، چون ٿا تہ دل بہ وڏي وئي اٿئي ۽ بلڊ پريشر بہ. هڪ دفعو تہ ڦڦڙن ۾ پاڻي بہ ڀرجي ويو هو. اڄ صبح جو ڪجهہ ڀوسٽ وڌي ويو هو، مٺي ڊيٽي جي ڪلينڪ تي وير تہ چيائين تنهنجو بلڊ پريشر هڪدم گهٽجي ويو آهي، وارو ڪري ڊرپ هڻاءِ نہ تہ شام تائين وڃي مالڪ کي رسندين."

منهنجي ذهن ۾ ڊاڪٽر ڊيٽي جا شام وارا اکر ڦرڻ لڳا، سوچڻ لڳس تہ ڪيڏو نہ لاهہ آهي- مريض کان پڇا ڪرڻ تي خبر پئي تہ کيس چيو هئائين "اڄ توکي اسپيشل ڊرپ پيو لڳايان جنهن سان اڳيان پويان سور ۽ تڪليفون ختم ٿي وينديئي، بس رڳو پنج سئو رپيا خرچ ايندئي- مريض ڪجهہ دفعا پيشاب ڪري پنهنجي جسم مان ڊرپ وارو پاڻي ڪڍي ڪافي بهتر ٿي چڪو هو. مون کيس ٻئي ڏينهن اسپتال وڃي ٻيهر تپاس ڪرائڻ جو مشورو ڏنو ۽ واپس ڪلينڪ تي پهتس. ڪجهہ مريض انتظار ڪري واپس وري ويا هئا ۽ ڪجهہ اڃا تائين ويٺا هئا. انهن کي فارغ ڪري ڪمپائونڊر کي ڪلينڪ بند ڪرڻ لاءِ چيم.

ذهن تي ڪافي بوجهہ هئو، پنهنجي ۽ قوم جي حال ۽ مستقبل بابت گهڻيون ئي ڳالهيون ذهن ۾ پئي آيون. هڪ طرف مائي متل جي مڙس جي تصوير هر هر ذهن ۾ اچي پئي تہ ٻئي پاسي ڊاڪٽر ڊيٽي جون ڳالهيون. هزار وارن جو گهر، هنڊا گاڏي، سئو بسترن جي اسپتال. رات جو دير تائين پاسا وراڻيندي ننڊ ڪونہ ٿي آئي ۽ نيٺ هڪ فيصلي تي پهچي، ذهن کي سڪون مليم تہ اهڙي ڪمائي کان عزت سان ٻن وقتن جي دال ماني ڀلي آهي، گهٽ ۾ گهٽ سچائي سبب شهر ۾ مان تہ ملي ٿو ۽ ضمير بہ مطمئن آهي. ٻئي ڏينهن صبح جو اٿڻ سان هڪ خيال ذهن تي اڀري آيو. بازار وڃي هڪ گول چلڪڻي ٽوپي، هڪڙو وڏو ڪپڙي جو رومال ۽ هڪ سگريٽ خريد ڪري، اڌ مٿي تي پاسيري ٽوپي پائي، ڪاڇي ڪلهي تي رومال رکي ۽ کٻي هٿ جي مٺ ۾ سگريٽ دڪائي سڌو ڊيٽي جي ڪلنڪ تي پهتس. ڊيٽو بہ اوڏي مهل ئي ڪلينڪ تي پهتو هو، ڪمري ۾ هڪ پير اندر پائي ۽ مٺ ۾ دڪيل سگريٽ مان هڪ وڏو سوٽو هڻي ۽ کنگهڪر ڪئي. ڊيٽي مٿي ڪنڌ کڻي ڏسندي پڇيو "اڙي پيراڻ هي ڇا ڪيو اٿئي، توکي ڇا ٿي ويو آهي، تنهنجي هٿ ۾ سگريٽ ۽ هي ٽوپي ۽ ڪلهي تي رومال، هي سڀ ڇا آهي؟" ڊيٽي ڏانهن چتائي ڏسندي وراڻيومانس "نيپئر روڊ تي دلالي شروع ڪرڻ جو فيصلو ڪيو اٿم". چيائين دماغ تہ خراب نہ ٿيو اٿئي، شهر ۾ پنهنجي حيثيت ڏس توکي ٻار ٻار سچائي هي ڇا پيو ڪرين. تون تہ ميڊيڪل پروفيشن جو نڪ ٿي ڪپائي ڇڏيندين". چيومانس "ها پروفيشن کي هر هر ڦاهي جي ڦندي تي لٽڪائڻ کان صرف ان جو نڪ ڪپڻ ڪجهہ دفعا وڌيڪ بهتر آهي. جو تہ ڪٽيل نڪ سان گهٽ ۾ گهٽ هر ماڻهو اسانکي چڱي طرح سڃاڻي تہ سگهندو."

ڊيٽو ٿورو ڪاوڙ ۾ اچي چوڻ لڳو "چوڻ ڇا ٿو چاهين؟" چيومانس "ڪالهہ تو ڳالهايو هو ۽ مون ٻڌو هو، اڄ آئون ڳالهائيندس ۽ توکي ٻڌڻو پوندو. ڪالهہ پنجن سون لاءِ مائي متل جي ڪارڊيڪ فيليوئر واري مريض مڙس کي جيڪا ڊرپ لڳائي هيئي، خبر اٿئي تہ ان جو ڪهڙو حشر ٿيو هو، مريضن کي ڪارٽيسون کارائي سندن دفاعي سگهہ ختم ڪري قوم کي مفلوج بنائڻ، ساڳيون ڊسپوزل سرنجون وري وري استعمال ڪري انسانن کي ايڊز ۽ هيپاٽائٽس-ب/سي جهڙن موذي مرضن ۾ ڦاسائڻ، مزدورن جي نالي ۾ ڪوڙيون پرچيون ٺاهي بل وصول ڪرڻ، پئسي خاطر ٻار ڪيرائڻ، انهن سڀني ڪماين کان تہ نيپئر روڊ جي دلالن جي ڪمائي وڌيڪ بهتر آهي. هو تہ پيشہ آور پتڪيل ماين جي دلالي ڪن ٿا، پر تون تہ پيشي جي آڙ ۾ انهن دلالن کان بہ ڪيترا دفعا وڏا ڏوهہ ٿو ڪرين. دلال اگر پيشہ آور رن وٽ ڪنهن کي وٺي ويندو تہ ان رن وٽ ويندڙ اهو اڪيلو فرد ائڊس يا هيپاٽائٽس ب ۾ ڦاسڻ جي رسڪ ۾ هوندو، پر تون تہ پنهنجي ڪلينڪ تي ايندڙ هر فرد کي وري وري ساڳئي ڊسپوزل سرنج سان سئي هڻي ڦاسائڻ جي ڪوشش ٿو ڪرين. پيشہ آور رن اگر ڪڏهن ڊڪي بہ ٿي وئي تہ هو ان ٻار کي جنم ڏيندي گهٻرائيندي ڪونہ. پر تون تہ الائي ڪيترين لڪل پيشہ آور ماين جا ٻار ڪيرائي، الائي ڪيترا قتل پنهنجي مٿان لکيا آهن. اڙي انهي ٻارن ڪيرائڻ واري ڌنڌي کان اها دلالي بهتر آهي، جنهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٻار تہ نٿا ڪيرائڻا پون. مون اڃا وڌيڪ ڳالهائڻ ٿي گهريو، پر ڊيٽو سخت مچرجي پيو. ڪالهہ مون هن کي جيڪا چپاٽ هڻڻ ٿي گهري، اها لفظن جي روپ ۾ سندس منهن تي وڃي ڦهڪي، پر هن وٽ ڪي لفظ ڪونہ هئا. هن منهنجي منهن تي سنئين سڌي چپاٽ وهائي ڪڍي، مون چپاٽ کائي پنهنجي مٿي تان ٽوپي ۽ ڪلهي تان رومال لاهي ڊاڪٽر جي ٽيبل تي رکندي چيو "يار هي تحفو سنڀالي رکج، متان زندگيءَ ۾ ڪڏهن ڪم اچئي"

نشو ڇا آهي؟

ڪارڻ، علامتون، احتياط ۽ علاج

ڊاڪٽر عبدالحئي ميمڻ

نشو ڇا آهي؟

ڪنهن به شئي جو مسلسل استعمال پوءِ اهو جائز هجي يا ناجائز، فائدي وارو هجي يا بي فائدو. ڪي ته ڄاتل سڃاتل نشا ٿيندا آهن، جيئن چرس، آفيم، ڀنگ، هيروئن، شراب، سگريٽ وغيره. وري ڪي ٻيا لڪل نشا ٿيندا آهن جيئن زنا اهو به هڪ قسم جو نشو آهي. زاني جيستائين زنا نه ڪندو هن کي چين نه ايندو، جيئن هيروئني هيروئن لاءِ بي چين هوندو آهي. اديب ۽ ڪهاڻيڪار جيستائين لکندو نه ته هن کي آرام نه ايندو- هي به هڪڙو نشي جو قسم آهي.

نشي جا سبب

جيترا نشو ڪرڻ وارا آهن، اوترائي نشي جا سبب آهن، پوءِ به گهريلو ناچاقي يا اڻبڻت، جنسي ڪمزوري، ڊپريشن، عشق ۾ ناڪامي، بيروزگاري، صحت جي خرابي، بوريت ۽ پيسي جي گهڻائي، هي نشي جو سڀ کان اهم سبب آهي. صحيح ديني ڄاڻ نه هجڻ، خراب دوستي ۽ فيشن وغيره وغيره. جيڪي حالتون نشي جي بيماري ڪانپوءِ پيدا ٿين ٿيون، اڪثر انهن کي نشي جا سبب سمجهيو وڃي ٿو.

نشي جي عادت ڪئين پوي ٿي؟

نشي جو آغاز گهڻو ڪري نشو ڪرڻ وارن جي صحبت مان ٿيندو آهي. هتي ان کي نشي جي دعوت ملي ٿي جيڪا آخرڪار قبول ڪئي وڃي ٿي، پوءِ ان جي عادت پئجي ويندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن ڊاڪٽر نشي جي ڪا دوا وقتي طور تجويز ڪندو آهي، جنهن کي مريض مسلسل استعمال ڪرڻ لڳندا آهن. نشي جي عادت ڪڏهن ڪڏهن نشي جي بيماري ۾ بدلجي ويندي آهي.

نشي جي بيماري ڪيئن ٿيندي آهي؟

جيڪي ماڻهو نشو ڪن ٿا، انهن مان ٿي ڪن کي اتفاقاً نشي جي بيماري لڳندي آهي، انهن جو جسم ڪنهن موروثي نقص ڪري نشي کي ضايع ۽ زهريلو ڪرڻ لڳندو آهي، پوءِ انهن کي نشو نه ٿو ٿئي. اٽلندو جسم گهايل ٿئي ٿو. گهڻا ماڻهو سڄي عمر نشي جو هڪ ٿي مقدار استعمال ڪندا آهن. ڪجهه ماڻهن ۾ نشي سان ويڙهه جو نظام خراب هوندو آهي. ان سان به نشي جي بيماري وڌندي آهي.نشي جي بيماريءَ ۾ نشو، اثر نٿو ڏيکاري ۽ زهريلا مادا ٺهن ٿا. مريض نشو بدلائيندو آهي، پوءِ نشو بدلائڻ سان بيماري گهٽجي نه ٿي پر اڃا وڌي ٿي.

نشي جو مريض ڪير هوندو آهي؟

نشي جو مريض ان بيمار انسان کي چوندا آهن، جنهن جو جسم نشي جي استعمال لاءِ ان فٽ ٿي ويندو آهي. پر پوءِ به هو نشو ڪرڻ کان رهي نه ٿو. نشي جو مريض اهو هوندو آهي جيڪو پنهنجو پاڻ کي نشي کان روڪي نه سگهي ۽ جيڪڏهن ڪو ٻيو ان کي روڪي ته بي آرام ۽ بيچين ٿي وڃي.

نشو جسم ۽ دماغ تي ڪهڙا اثر وجهي ٿو؟

صحتمند انسان تي نشو ڪو اگرو اثر نه ٿو وجهي، پر نشي جي گهڻي استعمال سان اهو نشو جسم ۾ زهريلو مادو بڻجي ذهن ۽ جسم تي تباهي آڻي ٿو، جسم ڪمزور ٿي وڃي ٿو، قوت ۽ طاقت گهٽجي وڃي ٿي. ڪي نشا گهڻي عرصي ۾ اثر ڏيکارين ته ڪي جلدي. چرس دماغي توازن خراب ڪري ٿو. شراب آهستي آهستي اثر ڏيکاري ٿو ۽ هيروئن ته انسان کي ڏسندي ڏسندي ماري ٿي.

نشي جي بيماريءَ جو گهر تي ڪهڙو اثر پوي ٿو؟

نشو ته فقط مريض ڪندو آهي، پر اثر سڄي گهر تي پوندو آهي. نشئي تي لعنت ڦٽڪار پوندي آهي، جهيڙو ٿي ويندو، پيءُ موچڙو ڪندو ته نشئي وري زال ۽ ٻارن تي ٻاهر ڪڍندو. نتيجي ۾ سڄي گهر جو سڪون برباد ٿي ويندو. ٻارن جي تعليم تي اثر پوندو آهي:

مريض تي "سختي" جو نتيجو ڇا ٿو نڪري؟

تقريباً هر مريض سان آخرڪار سختي ڪرڻي پوندي آهي، مريض سان رهندي ڪاوڙ ۽ غصو ته ضرور ايندو آهي، مريض تي سختيءَ جو مقصد به فقط اهوئي آهي ته هو نشو ڇڏي ڏئي. اهڙي سختيءَ جي نتيجي ۾ هو نشو ڇڏڻ ته پري، پر ضد ۾ اچا وڌيڪ نشو ڪندو. سختيءَ وارن روين ۾ ٽڪ لعنت، ڌڪ بجو، زنجيرن سان ٻڌي ڇڏڻ، گهران ڪڍڻ ۽ جيل موڪلڻ آهي.

ڇا مريض کي مهربانين سان متاثر ڪري سگهجي ٿو؟

جڏهن سختيءَ سان به ڳالهه نه ٿي نهي ته پوءِ گهر وارا مهرباني ۽ رعايت جو رويو اختيار ڪندا آهن. نشئي انهن مهربانين کي نه ٿو سمجهي، پر انهن مهربانين کي نشو جاري رکڻ جو سين سمجهي ٿو. مريض حالتن کي سمجهڻ جي صلاحيت کان محروم هوندو آهي. مريض کي مهربانين جي نه معقول روين جي ضرورت هوندي آهي.

ڇا مريض کي ڌمڪيون ڏيڻ گهرجن؟

مريض کي اها ڳالهه ڪڏهن به ناهي چوڻي جنهن تي عمل ڪرڻو ناهي. جيڪڏهن توهان ان کي ڪا ڌمڪي ڏيو ۽ عمل نه ڪيو ته هيءَ ڌمڪي الٽو اثر ڏيکاريندي آهي. مثلاً توهان مريض کي گهران نڪري وڃڻ لاءِ چئو ته هڪ ڏينهن هو پاڻ گهران نڪري وڃڻ جي ڌمڪي ڏيندو يا جيڪڏهن گهر واري پيکي هلي وڃڻ جي ڌمڪي ڏئي پيکي نه وڃي ته خود مريض ئي ان کي اها ڌمڪي ڏيندو ته اڄ ئي پيکي هلي وڃ. پوءِ توهان ان ڳالهه کان بچڻ گهرو ٿا ۽ هو بار بار اهي ڳالهيون ڪندو.

نشي جي مريض سان ڪڏهن ۽ ڪيئن ڳالهائجي؟

نشي جو مريض بحث، تنقيد ۽ جهيڙي فساد جو چيمپين هوندو آهي، ان ڪري ان سان ڳالهائڻ لاءِ بهترين پاليسيءَ هيءَ آهي ته باقاعده تياريءَ سان به چار ڄڻا گڏجي ڳالهه ٻولهه ڪن. ڪوبه فيصلو ڪرڻ کانپوءِ ان تي مضبوطيءَ سان بيهو پر ڪاوڙ ۾ نه اچو. گهر ۾ کلي ڪري بحث ڪيو، ڪنهن به ڳالهه کي راز نه ٻڌايو.

خاندان مريض کي سڌارڻ ۾ ڪهڙو ڪردار ادا ڪري سگهي ٿو؟

جيڪڏهن توهان گهرو ته معجزو ٿي سگهي ٿو. نشي جي مريض کي سڌارڻ ۾ مدد ڏيڻ هڪ فن آهي، ماضيءَ ۾ توهان کي مريض جي نشئي رويي سان نبرڻ جي تربيت حاصل هئي ۽ نه تجربو. ان ڪري مريض توهان تي حاوي ٿي ويو. اهو ان ڪري ٿيو جو مريض سان توهان جو جذباتي تعلق هيو. هاڻي جيڪڏهن توهان ماهرن کان تربيت وٺو ۽ مريض سان توهان بهتر رويو رکو ته علاج دوران ئي توهان مريض تي حاوي ٿي سگهو ٿا.

مريض جي علاج ۾ سڀ کان وڏي رڪاوٽ ڪهڙي آهي؟

علاج جي راهه ۾ سڀ کان وڏي رڪاوٽ هيءَ آهي ته ماڻهو ان کي بيماري نه ٿا سمجهن پر فقط ارادي جي ڪمزوري ۽ ڪردار جي خرابي سمجهن ٿا. اهوئي سبب آهي خود مريض به نشو ڇڏڻ نه ٿو گهري، پر فقط نشي جي مقدار کي ڪنٽرول ڪرڻ گهرندو آهي، جڏهن ته نشي جي بيماريءَ جو جسماني پهلو ڪجهه اهڙو هوندو آهي ته نشي کي ڇڏي ته سگهجي ٿو، ڪنٽرول نٿو ڪري سگهجي.

نشي جي بيماري جسماني آهي يا نفسياتي؟

بنيادي طور تي هيءَ بيماري جسم ۾ پيدا ٿيڻ واري هڪ نقص سان شروع ٿيندي آهي. پر ان سان جيڪي علامتون سامهون اچن ٿيون، انهن مان هيءَ غلط فهمي پيدا ٿئي ٿي ته هيءَ هڪ نفسياتي بيماري آهي. اهوئي سبب آهي جو نشي جي بيماري فقط نشو ڇڏي ڏيڻ سان گهٽجي ٿي. فقط نفسياتي علاج سان نه. پوءِ به نشو ڇڏڻ کانپوءِ جيڪا بيچيني ۽ اداسي پيدا ٿئي ٿي، ان لاءِ نفسياتي علاج جي ضرورت هوندي آهي. سچ ته هي آهي ته نفسياتي علاج نشو ڇڏي ڏيڻ کانپوءِ ئي فائديمند ٿيندو آهي.

نشي جي مريض جو علاج نه ڪيو وڃي ته ڇا ٿيندو آهي؟

جيستائين مريض نشو ڪندو رهندو آهي، نشي جي بيماري وڌندي رهندي آهي. علاج نه ڪيو وڃي ته هيءَ بيماري موتمار آهي. بيماريءَ کانسواءِ نشي جي حالت ۾ ٿيڻ وارن حادثن سان زندگي به خطري ۾ هوندي آهي. ڪڏهن مريض پريشان ٿي خودڪشي لاءِ سوچيندو آهي ۽ وري ڪڏهن ائين ڪري به وهندو آهي. علاج ۾ مريض کي هڪ نئين انداز سان زندگي گذارڻ جي تربيت ڏني ويندي آهي.

نشي جي بيماريءَ ۾ علاج ڇو ضروري آهي؟

نشي جي مريض ۾ گهريلو ٽوٽڪا ڪم نہ ٿا اچن. باقاعده علاج ضروري آهي. توهان پاڻ پنهنجي مريض جو علاج نٿا ڪري سگهو. ايستائين جو ڊاڪٽر بہ پنهنجي خاندان جو پاڻ علاج نہ ٿو ڪري سگهي، ڇو تہ ان جو مريض سان جذباتي تعلق هوندو. فقط نشو ڇڏي ڏيڻ سان بيماري ختم نہ ٿي ٿئي، طبيعت ۾ بيچيني هوندي آهي. علاج ۾ مريض کي هڪ نئين انداز سان زندگي گذارڻ جي تربيت ڏني ويندي آهي.

علاج

نشي جو مريض علاج جي نالي کان بہ پري ڀڄندو آهي. علاج جي نالي تي هن کي ڪرنٽ لڳندو آهي، ان جو سبب هي آهي تہ هو نشو ڇڏڻ نہ ٿو گهري. ڪڏهن ارادو ڪري ٿو وري ٽوڙي ڇڏي ٿو. علاج لاءِ راضي ٿئي ٿو تہ علاج اڌ ۾ ڇڏي ڀڄي اچي ٿو. گهر وارا ان صورتحال کان ڏاڍا پريشان ٿين ٿا. مريض جي حيثيت هڪ اهڙي ٻار وانگر هوندي آهي جيڪو اسڪول وڃڻ نہ ٿو چاهي، پر جيڪڏهن اسڪول ويندو تہ نيٺ هن جي دل لڳي ويندي. جيڪڏهن اسان ٻار جي رضامنديءَ جو انتظار ڪيون تہ ٻار ڪڏهن بہ ليڪ نہ ٿيندو. مريض ۾ نشو ڇڏڻ جي خواهش پيدا ڪرڻ بہ علاج جو حصو آهي ۽ وري هي رضامندي جو تہ زندگي ۽ موت جو معاملو آهي.

جيتري قدر دوائن جو تعلق آهي تہ اهي تہ ڊاڪٽر ئي ڏيندو. پر ڪجهہ طريقا اهڙا بہ آهن، جن سان مريض نشي کي ڇڏڻ لاءِ جلد آماده ٿئي ٿو ۽ جڏهن مريض علاج لاءِ راضي ٿيو تہ پوءِ اها بيماري ختم ٿيڻ ۾ دير ڪونہ لڳندي. هن بيماريءَ کي ڇڏڻ لاءِ مريض جي رضا تمام گهڻو ضروري آهي.

علاج جا ڪجهہ طريقا

مناسوٽا ماڊل: علاج جو هي طريقو "هيزلڊن"۽ "جانسن انسٽيٽيوٽ" مناسوٽا آمريڪا ۾ دريافت ٿيو. هن طريقي ۾ مريض کي باعزت ۽ بيمار انسان سمجهي ڪري علاج ڪيو ويندو آهي. نشي جي بيماري هڪ جسماني، نفسياتي، معاشرتي ۽ روحاني بيماري آهي. جيئن تہ نشي جو مريض ڪنهن مقدار ۾ بہ ۽ ڪنهن بہ نشي کان محفوظ رهي نہ ٿو سگهي، ان لاءِ نفسياتي علاج جو ٽارگيٽ هي هوندو آهي تہ مريض مڪمل طور تي نشو ڇڏڻ تي آماده ٿئي. نشو ڇڏڻ کانپوءِ مريض کي جيڪا بي چيني ۽ بي آرامي محسوس ٿيندي آهي، ان جو علاج نشي جي بيماريءَ لاءِ مخصوص نفسياتي طريقن سان ڪيو ويندو آهي.

گروپ ٿراپي: نشي جي بيماريءَ ۾ ڪجهہ مريضن جو گڏيل علاج هڪ خاص اهميت رکي ٿو. گروپ ۾ مريض هڪ ٻئي کي جيترو ڄاڻندو ۽ احساس رکندڙ ماڻهن جي روپ ۾ ڏسندا آهن. گروپ جو مقصد هي هوندو آهي تہ مريض خواب مان نڪري حقيقت جي دنيا ۾ اچي وڃي ۽ پنهنجي بيماريءَ کي سڃاڻي، جيئن تہ هو هر حال انسان آهي، ان ڪري بيماري کي محسوس ڪرڻ کانپوءِ ان مان نجات جي راهہ بہ ڳولهي وٺي ٿو.

ليڪچرهال: هن طريقي ۾ مريضن کي روزانو ليڪچر ڏنو ويندو آهي. ليڪچر ۾ مريض جنهن موضوع تي معلومات رکندو آهي گروپ بہ ان ئي موضوع تي ڳالهائيندو آهي. هن طريقي ۾ مريضن ۾ تجربي جي صلاحيت وڌندي آهي، هو گڏجي هر ڳالهہ کي سمجهندا آهن ۽ نشي جي بيماري جي تهہ تائين پهچندا آهن. جيئن تہ هيءَ حقيقت خود انهن جي پنهنجي ڳولهيل هوندي آهي، ان ڪري ان تي انهن جو ايمان ۽ پوءِ عمل يقيني آهي.

علاج لاءِ ڪيترو عرصو گهربل آهي؟

مريض کي ڪنهن بہ سٺي اسپتال ۾ تقريبن ٣ مهينا لڳندا آهن. ان وچ ۾ هن کي دوا سان گڏ تعليم ۽ تربيت بہ ڏني ويندي آهي. اسپتال ۾ هن جي ملاقات اهڙن ماڻهن سان ڪرائي ويندي آهي، جيڪي ان وانگر نشو ڇڏي چڪا هوندا آهن. گهٽ ۾ گهٽ پهريان ١٠ ڏينهن مريض کي خاص نگهداشت واري وارڊ ۾ رکيو ويندو آهي ۽ انهن تڪليفن جو علاج ڪيو ويندو جيڪي نشي ڇڏڻ کانپوءِ پيدا ٿينديون آهن.

ڇا علاج ۾ مذهب کان مدد وٺي سگهجي ٿي؟

بلڪل مذهب اسلام ۾ نشو حرام آهي، ان عقيدي کي علاج ۾ مدد لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي. مريض جي ذهن ۾ اهي ڳالهيون هونديون آهن، پر نشي واپرائڻ ڪري اهي ڳالهيون ذهن تان ميسارجي وينديون آهن. جديد نفسياتي ٽيڪنڪ سان انهن عقيدن کي ظاهر ڪيو ويندو آهي. جيستائين هڪ بلندي ۽ بالادستيءَ تي مريض جو اعتماد نہ ٿو ٿئي، نشي جو علاج مڪمل نہ ٿو سمجهيو وڃي. مريض کي نمازءِ ۽ٻين مذهبي پروگرامن ۾ شامل ٿيڻ جي ترغيب ڏني ويندي آهي. دنيا جي هر سٺي اسپتال ۾ مذهبي تعليم جو اهتمام ڪيو ويندو آهي.

دل جون بيماريون

ڊاڪٽر ڪاشف هاشمي/ نواز قل

اسان جي ملڪ ۾ دل جون بيماريون ڪيتري قدر عام آهن ۽ اسان جي ملڪ جو عوام انهن بيمارين جي بچاءُ ۽ احتياطي تدبيرن کان ڪيترو اڻ ڄاڻ آهي. هن ڳالهه جو اندازو هر اهو ماڻهو لڳائي سگهي ٿو، جنهن ڪجهه وقت سرڪاري اسپتال جي دل جي بيمارين واري وارڊ ۾ گذاريو هجي. اسان جو ملڪ ڪيترن ئي معاملن ۾ ترقي يافته ملڪن کان پوئتي آهي. اسان وٽ صحت جون بنيادي سهولتون به اڻ لڀ آهن. اسان جي ملڪ جي آبادي جو هڪ وڏو حصو اڻ پڙهه آهي، جيڪو صحت ۽ صفائي جي بنيادي معلومات کان اڻ ڄاڻ آهي. هونئن ته دل جون بيماريون اڻ ڳڻ موجود آهن، پر دل جو دورو، انجائنا، رهيوميٽڪ دل جو مرض ۽ وڌيل رت داٻ جو مرض عام آهي. رهيوميٽڪ دل جو مرض ترقي يافته ملڪن گهڻي حد تائين قابو ڪري ورتو آهي. اسان جي ملڪ ۾ گهڻي حد تائين اڃا موجود آهي. جنهن جو سبب اڻ ڄاڻائي ۽ علاج ۾ دير آهي. اسان جي ملڪ ۾ جتي آبادي تيزي سان وڌي رهي آهي، اتي هڪ غريب ماڻهو، جنهن کي هڪ ئي وقت اٺن يا ڏهن ٻارن جو پيٽ پالڻو هوندو آهي، ان جي ڪنهن ٻار جو گلو خراب ٿي پوي ته ان وٽ يا ته ايترو وقت نه هوندو يا وري پيسو نه هوندو، جو ان جو علاج ڪرائي سگهي، جنهن ڪانپوءِ ڪيس سڌن ۾ سور ۽ بخار جهڙيون نشانيون ظاهر ٿي پونديون آهن، جيڪي بعد ۾ رميوميٽزم جو روپ ڌارينديون آهن ۽ آهستي آهستي مريض بستري پيڙو ٿي پوندو آهي. اهڙي موقعي تي جڏهن دل جو پيهر صحتمند ٿيڻ مشڪل ٿي پوندو آهي ۽ مرض ڪيترين ئي پيچيدگيون پيدا ڪري وٺندو آهي، تڏهن وڃي اسپتال جو رخ ڪندو آهي، رميوميٽڪ مرض قابل علاج آهي، اگر ان جي تشخيص ڪري بروقت علاج ڪيو وڃي.

اسان جي ملڪ ۾ جتي عوام کي نه صرف، اجهي، لٽي ۽ ماني جو اونو پريشان ڪري ٿو، بلڪه هر وقت پريشانيون ۽ فڪر جسماني دٻاءُ ٿي ان سان گڏ رهندا آهن. رهندو ماحولياتي گدلاڻ، سگريٽ نوشي، دونهون ۽ مٽي دز تيزي سان اسان جي جسم تي قاتلاڻو حملو ڪري رهيا آهن. هي سڀ شيون ملي ڪري اسان جي ڦڦڙن ۽ دل تي پنهنجا اثر ڇڏين ٿيون. اهوئي سبب آهي جو اسان وٽ دل جي دوري جون بيماريون عام آهن. روزانو ڪيترائي ماڻهو هن جي ور چڙهن ٿا، نه صرف اهو ته وچين درجي جا ماڻهو هن جو شڪار ٿين ٿا، بلڪه اميرائي درجي جا ماڻهو به هن جي ور چڙهي وڃن ٿا ۽ اهي به هن کان محفوظ رهي نٿا سگهن، جو ته مٿئين طبقي جا ماڻهو گهڻو آرام ڪري غريبن جي محنت تي پيا عياشيون ڪندا آهن ۽ بي حساب مصالحي دار کاڌا رڳو معدي جي حوالي ڪندا آهن. ٻيءَ ڳالهه ته هن ملڪ ۾ غريب طبقي کي سڪي ماني ۽ چانور به ميسر ناهي، هي ماڻهو ايئرڪنڊيشن ۾ رات ڏينهن گذاريندا آهن. مرغن ۽ مزيدار کاڌن سان لطف اندوز ٿي پوءِ به هي ماڻهو دل جي دوري کان محفوظ ناهن. ڪاهلي ۽ آرائش دل تي خراب اثر ڇڏيندا آهن. ورزش نه ڪرڻ جي ڪري دل جو دورو ظاهري طور تي ڪنهن به صحتمند ماڻهو جو حليو بگاڙي سگهي ٿو.

اسان جي ملڪ ۾ جتي عوام کي نه صرف، اجهي، لٽي ۽ ماني جو اونو پريشان ڪري ٿو، بلڪه هر وقت پريشانيون ۽ فڪر جسماني دٻاءُ ٿي ان سان گڏ رهندا آهن. رهندو ماحولياتي گدلاڻ، سگريٽ نوشي، دونهون ۽ مٽي دز تيزي سان اسان جي جسم تي قاتلاڻو حملو ڪري رهيا آهن

ٻارن ۾ ساهه جون بيماريون ۽ انهن کان بچاءُ جون تدبيرون

اسانجي ملڪ ۾ ٻارن جي موت جو سڀ کان وڏو ۽ عام سبب ساهه جي بيماري آهي. ننڍن ٻارن ۾ ان بيماري جي ڪري ٿيندڙ سڀ موت ساهه جي سرشتي جي هيٺين حصي جي متاثر ٿيڻ يعني نمونيا جي ڪري ٿيندا آهن، ان بيماري جو گهڻو شڪار تمام ننڍا ٻار به ٿيندا آهن.

ٻارن ۾ موت جو هڪ اهم سبب نمونيا آهي، خاص طور تي ننڍن ٻارن ۾ اگر نزلو، زڪام، کنگهه نمونيا جون نشانيون آهن ته بروقت احتياطي تدبيرون اختيار ڪري نمونيا جهڙي خطرناڪ بيماري کان ٻار کي بچائي سگهجي ٿو. والدين جي معمولي لاپرواهي ٻار کي موت جي منهن ۾ ڌڪي سگهي ٿي.

بيماريءِ جون هيٺيون نشانيون آهن

شروع شروع ۾ ٻار کي کنگهه، زڪام، ڳلي ۾ سور ۽ نڪ وهڻ جي شڪايت هوندي آهي ۽ اها تڪليف آهستي آهستي شدت اختيار ڪري ويندي آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن ان تڪليف جي ڪري ٻار نمونيا جو شڪار ٿي ويندو آهي. جيڪا ٻار جي موت جو سبب بڻجندي آهي. ٻارن کي نمونيا کان بچائڻ لاءِ هيٺ ڏنل هدايتن تي عمل ڪرڻ ضروري آهي.

جيڪڏهن ٻار کي:

1- زڪام ۽ کنگهه سان گڏ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف هجي ۽ جلدي جلدي ساهه کڻندو هجي ۽ ان جي ساهه جي رفتار پنجاهه يا ان کان مٿي هجي.

2- ٻار جي ڇاتي جو هيٺيون حصو اندر ساهه کڻڻ مهل ٻاهر نڪرڻ بجاءِ اندر ويجي رهيو هجي.

3- ٻار کائڻ پيئڻ ڇڏي ڏئي.

اهڙي حالت ۾ والدين کي گهرجي ته ٻار کي جلد ئي ڪنهن ماهر ڊاڪٽر وٽ وٺي وڃن.

نمونيا جي بيماري کان بچاءُ

ڇهن مهينن تائين صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پياريو وڃي ۽ ان کان علاوه ٻي ڪابه خوراڪ نه ڏني وڃي، ڇاڪاڻ ته ماءُ جي کير ۾ ضرورت جي هر شئي موجود هوندي آهي، پاڻي جي ضرورت به ماءُ جو کير پوري ڪندو آهي.

ٻارن کي بوتل ذريعي کير نه ڏنو وڃي، ڇاڪاڻ ته بوتل ذريعي کير پيئيندڙ ٻار گهڻو ڪري نمونيا جو شڪار ٿيندا آهن. ٻار کي وٽامن سي جيڪا نارنگي، ميون ۽ ساين ڀاڄين مان حاصل ٿيندي آهي. اها به ٻار کي نمونيا جهڙي خطرناڪ بيماري کان محفوظ رکندي آهي.

اهڙا ٻار جن کي کنگهه ۽ زڪام جي شڪايت هجي انهن کي کائڻ ۽ پيئڻ جون نيم گرم شيون گهڻي مقدار ۾ ڏنيون وڃن ته جيئن ٻار ۾ ڪمزوري پيدا نه ٿئي.

ڪجهه گهرن ۾ ماڻهو وڌيڪ ۽ جڳهه گهٽ هوندي آهي. ننڍا ٻار اهڙي ماحول ۾ جلد بيمار ٿي پوندا آهن.

گهر ۾ ٻار جو علاج

1- ماءُ جو کير پيئندڙ ٻار کي کنگهه ۽ زڪام دوران ماءُ جو کير پيارڻ جاري رکجي ڇاڪاڻ ته ماءُ جو کير ٻار کي بيماري جي اثر کان بچائي ٿو ۽ مناسب پرورش ۾ مدد ڏئي ٿو.

2- جيڪڏهن ٻار جو نڪ بند هجي ۽ ٻار کي کير پيئڻ ۾ مشڪل پيش ايندي هجي ته ٻار جو نڪ صاف ڪرڻ گهرجي، ماءُ کي گهرجي ته پنهنجو کير صاف پيالي ۾ ڪڍي صاف چمچي جي مدد سان ٻار کي پياري ۽ ٻار کي نرم غذا به کارائجي.

3- جيڪڏهن نڪ بند هئڻ ڪري ٻار کي ساهه کڻڻ ۾ تڪليف محسوس ٿئي ته ماءُ کي گهرجي ته ٻار کي پيٽ ڀر ليٽائي ته جيئن ٻار آساني سان ساهه کڻي سگهي.

4- ٻار جي سمهڻ واري جاءِ يا ڪمري ۾ تازي هوا جي فراهمي لاءِ ڪمري جي درين کي بار بار کولجي، بيمار ٻار کي ٿڌي هوا ۽ دونهين کان بچائجي.

5- ٻار جي ويجهو نڇون ڏيڻ ۽ ٿڪون اڇلائڻ به خطرناڪ آهي، ان ڪري اهڙن ماڻهن کي ٻار کان پري رهڻ گهرجي جن کي کنگهه ۽ زڪام هجي.

مٿي ڏنل احتياطي تدبيرن تي عمل ڪرڻ سان ٻار کنگهه، زڪام ۽ نمونيا جهڙي موذي مرض کان محفوظ رهندو ۽ صحتمند زندگي گذاريندو.

نمبر: ٽي سي/اين آءِ ٽي/2564 ميرپورخاص تاريخ: 98-2-10

ٽينڊر گهرائڻ لاءِ نوٽيس

پبلڪ هيلٿ انجنيئرنگ ڊپارٽمنٽ گورنمنٽ آف سنڌ وٽان مڃيل ٺيڪيدارن کان هيٺين ڪمن لاءِ بي-I/ بي-II فارمن تي مهربند ڪٽلپ ٽينڊرس گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	ڪمن جو نالو	ڪٽيل رقم	سوٽي رقم	ٽينڊر في	مدو
-1	روورل ڊرينيج اسڪيم فضل پنيرو لاءِ برڪ پيومنٽ جي تجديد ۽ مرمت.	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا
-2	روورل ڊرينيج اسڪيم فضل پنيرو لاءِ سرفيس ڊرينس ٽائيپ "سي" ۽ "ڊي" جي تجديد ۽ مرمت.	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا
-3	روورل واٽرسپلاءِ اسڪيم پٽيون لاءِ اسٽوريج ٽينڪ جي تجديد ۽ مرمت.	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا
-4	روورل واٽرسپلاءِ اسڪيم پٽيون لاءِ ڪمپائونڊ وال جي مرمت.	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا
-5	روورل واٽر سپلاءِ اسڪيم آسنداس لاءِ ڪمپائونڊ جي مرمت.	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا
-6	روورل ڊرينيج اسڪيم پٽيون لاءِ ڪمپائونڊ وال سان گڏ رائزنگ مين جي تجديد ۽ مرمت.	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا
-7	روورل واٽرسپلاءِ اسڪيم ڊينگن پرگڙي لاءِ اسٽوريج ٽينڪ، ڪمپائونڊ وال ۽ پمپ هائوس جي مرمت.	45,000/-	900/-	150/-	2 مهينا
-8	روورل واٽرسپلاءِ اسڪيم ميهر محمد بوٽا لاءِ اسٽوريج ٽينڪ جي انٽرڪنيڪشن ڪرڻ لاءِ 12 انچ ڊايا اي ايس ٽي ايم پائيپ جي فراهمي، وڇائڻ ۽ جوڙڻ.	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا
-9	او/ايم روورل واٽرسپلاءِ اسڪيم ديال ڳڙهه لاءِ اسٽوريج ٽينڪ لاءِ سلٽ ڪليئرنس.	15,000/-	300/-	150/-	هڪ مهينو
-10	او/ايم روورل ڊرينيج اسڪيم ديهه-294 لاءِ آر سي سي ڪراسنگ سليب جي فراهمي ۽ سرفيس ڊرينس جي مرمت.	25,000/-	500/-	150/-	هڪ مهينو
-11	او/ايم روورل ڊرينيج اسڪيم ميهر محمد بوٽا لاءِ روڊ ڪراسنگ لاءِ "بي" ٽائيپ سرفيس ڊرينس آر سي سي سليب جي ريسنگ.	50,000/-	1000/-	150/-	2 مهينا

جريان نمبر	ڪمن جو نالو	ڪُل رقم	سوٽي رقم	ٽينڊر في	مدو
-12	او/اير رورل واٽرسپلاءِ اسڪيم حاجي احمد بخش ناريجو لاءِ واٽر ورڪس جي سڏاري سان گڏ (2عدد) اسٽوريج ٽينڪن کان سلٽ ڪليئرنس.	25,000/-	500/-	150/-	هڪ مهينو
-13	او/اير رورل ڊرينيج اسڪيم حاجي احمد بخش ناريجو لاءِ اي سي پائيپ 4 انچ ڊايا جي رائزنگ مين ۽ اين ايروبڪ سان گڏ ڊسپوزل ورڪ جي انٽرڪنيڪشن جي فراهمي.	12,000/-	240/-	150/-	هڪ مهينو
-14	او/اير رورل واٽر سپلاءِ اسڪيم ظفر ايگريڪلچر فارم جي واٽر ورڪس سليٽ جيٺن وهائيٽ واشنگ، ڪلر واشنگ درن ۽ درين جي رنگائي سائيٽ ڪليئرنگ ليولنگ ڊريسنگ وغيره جو سڌارو.	12,000/-	240/-	150/-	هڪ مهينو
-15	او/اير رورل واٽر سپلاءِ اسڪيم خان جي (2 عدد) فيڊنگ چينل ۽ اسٽوريج/ سيٽلنگ ٽينڪس جي مرمت.	20,000/-	400/-	150/-	هڪ مهينو
-16	او/اير رورل واٽر سپلاءِ اسڪيم رتن آباد جي واٽر ورڪس سائيٽ جي سڌاري سان گڏ (2 عدد) اسٽوريج/ سيٽلنگ ٽينڪن کان سلٽ ڪليئرنس.	25,000/-	500/-	150/-	هڪ مهينو

ڪورا ٽينڊر فارم هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس مان 98-3-5 تي هڪ وڳي هيٺ ڄاڻايل ٽينڊر في ادائيگي تي آفيس وقت دوران حاصل ڪري سگهجن ٿا. جيڪي 98-3-5 تي 00-3 وڳي تائين واپس ورتا ويندا ۽ ٽينڊر ساڳئي ڏينهن تي خواهشمند ٺيڪيدارن يا انهن جي ايجنٽن جي سامهون کوليا ويندا. جيڪڏهن هيٺ صحيح ڪندڙ ٽوئر تي هوندو ته ساڳيا ٽينڊر هن جي هيڊ ڪوارٽر ورڻ تي کوليا ويندا.

هيٺ ڄاڻايل سوٽي رقم ٽريزري چالان جي ڪال ڊپازٽ جي صورت ۾ ڪنهن به شيڊولڊ بئنڪ مان ٽينڊر جاري ڪرائڻ لاءِ درخواستن سان گڏ لڳائڻ گهرجن. ٻئي صورت ۾ ٽينڊر ٺيڪيدارن کي جاري نه ڪيا ويندا. ڪابه ڪال ڊپازٽ ايستائين ٺيڪيدارن کي واپس/ورائي نه ڏني ويندي، جيستائين مجاز اختياري کان اختياري مدي اندر ٽينڊر فارم جي ڪلاز-51 جي تحت ڪو حتمي فيصلو نه ٿو ڪيو وڃي.

مشروط/ٽيليگرافڪ ٽينڊر داخل نه ڪيا ويندا. فرم جي سندس ڇپيل فارمن تي ٽينڊر جي خريد لاءِ ساديون درخواستون قبول نه ڪيون وينديون.

مجاز اختياري کي حق آهي ته هو ڪوبه يا سمورا ٽينڊر بنا ڪنهن سبب جي رد ڪري.

صحيح
ايگزيڪيوٽو انجنيئر
پبلڪ هيلٿ انجنيئرنگ ڊويزن
ميرپورخاص

انفرميشن/ڪراچي-250/98

سرخي يا لپ اسٽڪ

ثنا بيبي

اي قومن کي پنهنجن هنج ۾ تربيت ڏئي وڏو ڪرڻ واري ماءُ!

اي منهنجي ڀيڻ!

توهان ميڪ اپ ۾ مصروف آهيو... اهو ڇا آهي؟.... اها توهان جي هٿن ۾ سرخي آهي.... شايد توهان پنهنجي چپن تي سرخي لڳائڻ چاهيو ٿيون... توهان پنهنجي سامهون ميڪ اپ جي پيٽي کولي ويٺيون آهيو... جتي ميڪ اپ جون سڀئي شيون نظر اچي رهيون آهن.... اتي مختلف رنگن ۽ ڊزائينن جا نيل پالش پڻ نظر اچي رهيا آهن... ۽ شايد توهان نيل پالش سان نهن کي رڱڻ جو ارادو رکو ٿيون...ترسو... ٿورو ترسو، انهن شين جي استعمال ڪرڻ کان اڳ توهان اهو ٻڌو ته اهي ڇا آهن؟... انهن جي اصليت ڇا آهي؟ ان ڪانپوءِ توهان کي پوري آزادي هوندي، فيصلو توهان جي هٿ ۾ هوندو جيڪو چاهيو توهان ڪريو.

اي منهنجون ڀينرون ياد رکو ته، انفرادي سطح تي هر ڪنهن ۾ چاهي اهو مرد هجي يا عورت! خوبصورت ٿيڻ يا خوبصورت سڏرائڻ جو جذبو هڪ جيترو ۽ هڪ درجو اڳتي هوندو آهي. اهو پائوڊر، اهي ڪريمون، پرفيوم، شيمپو، ابٽڻ، ڪجل، مساڳ، عطر، تيل، چمڪ دمڪ ۽ وڌيڪ لباس ۽ هيرن جواهرن سان مڙهيل زيور، اهي سڀ اهي شيون انهن جذبن جو نتيجو آهي.... ۽ جيڪو عظمت ۽ وقار، حياءُ جي دائري اندر احسن الخالقين جي عطا ڪيل قدرتي حسن ۾ آهي، اهو مصنوعي شين يا سرخي، پائوڊر جي محتاج حوس ۾ ڪٿي... اچو هاڻي توهان جو اسان سرخيءَ سان تعارف ڪرايون. سرخي عام طور ٻن قسمن جي هوندي آهي. اسان توهان جو ٻنهي قسم جي سرخين سان تعارف ڪرايون ٿا.

(1) ڪيميائي تيزاب واري سرخي:

جڏهن توهان پنهنجي چپن تي لڳائڻ واري هيءَ سرخي استعمال ڪيو ٿيون ته توهان حقيقت ۾ ڪيميائي شين جو مرڪب استعمال ڪري رهيون آهيو. مڇيءَ جي چلڙن کي توهان پنهنجي چپن تي لڳائي رهيون آهيو! ڇا توهان انهن عورتن منجهان آهيو جيڪي محسوس ڪنديون آهن ته چپن تي لڳائڻ واري سرخي زندگيءَ جي ضروري شين منجهان آهي؟ جيڪڏهن اهڙي ڳالهه آهي ته ٻڌو ته ان دل موهيندڙ رنگين ٽيوب ۾ ڪهڙيون ڪهڙيون شيون شامل آهن، جيڪي توهان پنهنجي چپن تي مليو ٿيون يا لڳايون ٿيون ان ۾ اهي تمام "بهترين" شيون شامل آهن. جيڪي ويهين صديءَ جي ڪاسميٽڪس سائنس هاڻي تائين ايجاد ڪيون آهن. جديد لپ اسٽڪ جي وچ ۾ تيزاب هوندو آهي. ان کان علاوه ڪنهن ٻئي شئي جي ذريعي رنگ کي چپن تي گهڻي دير تائين جمائي قائم نه ٿو رکي سگهجي. تيزاب جي ڪري شروع ۾ نارنگي رنگ ايندو آهي. پوءِ اهو چپن تي اثر چڙهندو آهي ۽ نارنگي رنگ کي تيز ڳاڙهي رنگ ۾ تبديل ڪري چڙهندو آهي. جيڪو چپن تي چنبڙي پوندو آهي. لپ اسٽڪ ۾ هر ٻئي شئي ان ڪري هوندي آهي ته تيزاب پنهنجي جاءِ ٺاهي وٺي. ٻيهريون ته ان کي پڪڙڻو هوندو آهي. ڪاٺڻ واري شين کي سٽيو ۽ نرم ڪرڻ وارو بناسپتي تيل تمام گهڻي آسانيءَ سان پڪڙبو آهي ۽ ان ڪري اهو بازار ۾ وڪامڻ واري سڀني لپ اسٽڪين ۾ هڪ خاص جزي جي حيثيت سان شامل ڪيو ويندو آهي. صابڻ به چڱي طرح ملايو ويندو آهي. ان ڪري ٿورو صابڻ پڻ ان ۾ شامل ڪيو ويندو آهي. بدقسمتيءَ سان نه صابڻ ۽ نه بناسپتي تيل، تيزاب جي اثر کي قبول ڪرڻ لاءِ سٺا آهن جيڪي رنگ ڪيڻ لاءِ ضروري آهن. صرف هڪ ئي شئي ڪنهن حد تائين اهو ڪري سگهي ٿي ۽ اها شئي آهي ارنڊيءَ جو تيل، سٺو ۽ سستو ارنڊيءَ جو تيل جيڪو وارنش ۽ قبض ڪشا دوائن ۾ استعمال ٿيندو آهي، اهو سڀ کان وڌيڪ مقدار ۾ سرخين ۾ شامل ڪيو ويندو آهي. تيزاب ارنڊيءَ جي تيل ۾ ٻڏي ويندو آهي. ارنڊيءَ جو تيل صابڻ ۽ بناسپتي تيل گڏ چپن تي پکڙجي ويندو آهي، ايتري قدر ته تيزاب اوستائين ڦهلجي ويندو اهي، جيستائين ان جي پهچڻ جي ضرورت هوندي آهي.

صابڻ + ارنڊيءَ جو تيل + بناسپتي تيل + پيٽروليم جي ٿهيل ميڻ + تيزاب + مڇي جا ڇلڙ ۽ ڳاڙهو رنگ ... انهن شين جي مرڪب جو نالو "سرخي" آهي.

اگر لپ اسٽڪ ارنڊيءَ جي تيل جي بوتلن ۾ وڪي وڃي ها ته ان کي ٻين وڌن جزن جي ڪائي ضرورت پيش نه اچي ها، پر ان جي ملاوت کي هڪ ٻئي شڪل ۾ وڪڻڻ ۾ هڪ خاص مقصد هوندو آهي ته جيئن حساس عورتن کي وڪڻي سگهجي. تنهن ڪري ان کي هڪ سخت ڏنڊي ۾ منتقل ڪرڻ ۽ ان ڪم جي لاءِ ڳوري پيٽروليم جي ٿهيل صابڻ کان وڌيڪ ٻئي ڪائي سٺي شئي نه آهي. هيءَ اها شئي آهي جيڪا سرخيءَ کي ڏنڊي جي شڪل ۾ آڻي ٿي. بيشڪ انهن شين کي ملائڻ ۾ ڪجهه احتياطي اپاءَ ورتا هوندا آهن. جيڪڏهن لپ اسٽڪ استعمال ڪرڻ واري ڪنهن عورت کي اِها خبر پئجي وڃي ته لپ اسٽڪ جي وڪڻڻ ۽ ان کي قبول ڪرڻ جا مسئلا پيدا ٿي پون، تنهن ڪري لپ اسٽڪ جي تياريءَ جي مرحلي کان اڳ ۾ جيستائين ان جا تيل ڄمي وڃن، ان ۾ خوشبو شامل ڪئي ويندي آهي. جڏهن ته اها اڃا پگهريل ۽ نرم شڪل ۾ هوندي آهي. ان سان گڏ ئي ڪاڏي ڪائڻ وارين شين جي حفاظت ڪرڻ واريون شيون ان ۾ شامل ڪيون وينديون آهن، ان ڪري ته تيل جي بدبوءِ کي ختم ڪرڻ واريون شيون ان ۾ شامل ڪيون وينديون آهن جو ته تيل جي بدبوءِ کي ختم ڪرڻ وارين شين کان سواءِ اهو تيل استعمال جي لائق نه رهندو. (ڇا توهان ڪڏهن ڪائي پراڻي لپ اسٽڪ سنگهي آهي؟ اها خوفناڪ بدبوءِ دار ارنڊيءَ جي تيل جي آهي، جيڪو هاڻي خراب ٿي چڪو آهي).

هاڻي لپ اسٽڪ ۾ جنهن شئي جي کوٽ رهجي وئي آهي اها آهي چمڪ. ڪاڏي پيتي جي حفاظت ڪرڻ واريون شيون ۽ خوشبو وڌي ويندي آهي. ان وقت ڪجهه چمڪندڙ ۽ رنگين شيون جيڪي گهٽيون ملهه واريون به نه هونديون آهن، سرخيءَ جي ڳار ۾ وڌيون وينديون آهن. اها شئي مڇيءَ جا ڇلر هوندا آهن، اهي مڇيءَ جا ڇلر مارڪيٽ ۾ موجود هوندا آهن، انهن ڇلرن کي امونيا ۾ ٻوڙيو ويندو آهي ۽ پوءِ ٻين شين سان گڏ لپ اسٽڪ جي ڳار ۾ شامل ڪيا ويندا آهن. ته ڇا لپ اسٽڪ اها آهي، يعني بناسپتي تيل، صابڻ، ارنڊيءَ جو تيل، پيٽروليم جي ٿهيل ميڻ، خوشبو، ڪاڏي جي حفاظت ڪرڻ واريون شيون ۽ مڇيءَ جا ڇلر؟ مڪمل طور تي ائين نه آهي. باقي هڪڙي شئي جي گهٽتائي آهي ۽ اها شئي آهي رنگ. نارنگي تيزاب جيڪو چپن سان ملندو آهي ته چپن تي لڳي ڳاڙهو ٿي ويندو آهي. ان جو اهو مطلب آهي ته هڪ ٻئي رنگ کي سرخي ۾ شامل ڪرڻ باقي آهي. اهو خوشي پهچائڻ وارو رنگ "ڳاڙهو رنگ" آهي ته جيئن جيڪا توهان ٽيوب ۾ ڏسو ٿا اها چپن جي رنگ جهڙي هجي. سنگتري عرق جو خوفناڪ نارنگي رنگ نه لڳي. ان جو مطلب آهي ته جيڪڏهن توهان غور ڪيو ته جيڪو توهان ڳاڙهو رنگ ٽيوب ۾ ڏسو ٿا، ان جو تمام گهٽ تعلق ان رنگ سان آهي، جيڪو توهان ٽيوب ۾ ڏسو ٿا. ڇا توهان جو خيال آهي ته توهان جا چپ ان ڪيميائي تيزاب کانسواءِ نه ٿا رهي سگهن؟! جيڪو توهان جي چپن تي سڙي رهيو آهي؟ ياڇي خور عورتون به ياد رکن ته لپ اسٽڪ ياڇين جي پيداوار نه هوندي آهي. چڱي طرح سوچي وٺو هر دفعي جڏهن به توهان پنهنجن چپن تي سرخي لڳائيندؤ ته مڇيءَ جي ڇلرن سان گڏوگڏ تيزاب به ساڻن گڏ کائيندؤ.

صابڻ+ ارنڊيءَ جو تيل + بناسپتي تيل + پيٽروليم جي ٿهيل ميڻ + تيزاب + مڇي جا ڇلڙ ۽ ڳاڙهو رنگ ... انهن شين جي مرڪب جو نالو "سرخي" آهي.

لپ اسٽڪ ۾ موجود تيزاب جي نشاني ان واقعي مان به ملي ٿي، جنهن جي مطابق ڪجهه سال اڳ هڪ قومي اخبار رپورٽ ڏني ته "هڪ تقريب ۾ سيني مهمانن جي سامهون هڪ عورت جنهن تيز ڳاڙهي رنگ جي سرخي لڳل هئي. هڪ پوپٽ اوچتو آيو ۽ (گهڻو ڪري گل سمجهي) ان جي چپن تي ويهي رهيو ۽ پوءِ ان ئي وقت اهو زمين

تي ڪري پيو ۽ ڦٿڪي ڦٿڪي مري ويو".

ڇا توهان کي خبر آهي ته عورتن لپ اسٽڪ جو استعمال ڪڏهن ۽ ڇو شروع ڪيو؟ ماهرن جي مطابق پراڻي زماني ۾ اهو خيال هوندو هو ته جيڪڏهن عورتون پنهنجن چپن تي ڳاڙهو رنگ لڳائينديون ته انهن جو روح انهن جي جسم ۾ ئي رهندو ۽ ڪائي شيطاني طاقت انهن جي اندر داخل ٿي نه سگهندي.

(2) سوئر جي چربيءَ جي ملاوٽ واري سرخي

لپ اسٽڪ جو ٻيو قسم اهو آهي جنهن ۾ سوئر جي چربي شامل هوندي آهي. اها ڳالهه سئو سيڪڙو حقيقت آهي ۽ ان ۾ ٿورڙي به شڪ جي گنجائش نه آهي ته چپن تي استعمال ڪرڻ واري سرخيءَ ۾ سوئر جي چربي جي ملاوٽ هوندي آهي. پوءِ ڪٿي اها رجسٽرڊ ڪمپنيءَ جي ئي تيار ٿيل ڇو نه هجي.

سوئر جي چربي ئي واحد شئي آهي جيڪا انسان جي جسم تي لڳائڻ سان نه ٿي پگهرجي ۽ باقي سڀئي چربيون انسان جي جسم تي لڳائڻ سان پگهرجي وينديون آهن. بمبئي يونيورسٽيءَ جي ريسرچ اسڪالر جناب سيد عارف عليءَ جي تحقيق آهي ته سوئر جي چربي انساني جسم تي نه ٿي پگهرجي. ان ڪري لپ اسٽڪ ٺاهڻ وارا ان جو استعمال ڪرڻ تي مجبور آهن.

هڪ ٻئي خاص ڳالهه اها آهي ته اسان جيترا به سرخي ۽ نيل پالش جا فارمولا ڏٺا آهن، ان مان ٿورڙا اهڙا آهن، جن ۾ الڪوحل شامل نه ڪيو ويو هجي جڏهن ته الڪوحل جي حرام هجڻ تي هڪ ڪک جيترو به شڪ نه آهي.

منهنجي ڀيڻ!... ڪڏهن تو اهو سوچيو آهي ته اها سوئر جي چربي جيڪا سراسر حرام آهي، تون ان کي پنهنجي چپن تي زينت بڻائي عبادتن جا فرض پورا ڪرين ٿي. ان کي چپن جو شان بڻائي تون نماز پڙهندي آهين ۽ ان جي تهه کي پنهنجن چپن تي چاڙهي تون قرآن پاڪ جي تلاوت ڪندي آهين....

ڇا تو ڪڏهن غور ۽ فڪر ڪيو آهي ته اهڙي طرح تنهنجيون ڪيتريون ئي نمازون ۽ ٻيون عبادتون جن کي پورو ڪرڻ لاءِ خاص بندوبست ڪيو اٿئي ضايع ته نه ٿيون ٿين؟... ۽ ڪٿي ائين ته نه آهي ته ثواب جي بدلي عذاب ٿيندو وڃي، ڪهڙي مقصد جي لاءِ صرف لپ اسٽڪ جي استعمال جي ڪري، ڇو جو ان ۾ سوئر جي چربيءَ جي ملاوٽ پليدي جو حڪم رکي ٿي ۽ نبي ڪريم صلي الله عليه وسلم جي حڪم جي مطابق نماز جي ادا ڪرڻ مهل ناپاڪائي (نجاست) ختم ڪرڻ ضروري آهي.

منهنجي ڀيڻ! جيڪڏهن ان عنوان تي اڄ تائين نه سوچيو اٿئي ته اڄ ئي غور ۽ فڪر ڪر ۽ اسان سڀئي توهان کان خلوص سان ڀريل درخواست ٿا ڪريون ته توهان لپ اسٽڪ جي حرام ۽ ناپاڪ هجڻ ۾ ذري جيترو به شڪ نه ڪريو. اها حرام ۽ ناپاڪ يا پليد شئي آهي، ڇو جو ان ۾ سوئر جي چربيءَ جي ملاوٽ جي تحقيق سامهون اچي وئي آهي.

تنهن ڪري جڏهن حق جي ڳالهه سامهون اچي وڃي ته امت محمد صلي الله عليه وسلم جي نياڻيءَ جو اهو ڪم نه آهي ته اها ڪوڙا بهانا ڳولهي، بلڪ ايڏي گناهه واري شئي کان ان کي نفرت هجڻ کپي ۽ ان جي عمل جو طريقو ته اهو هجڻ کپي ته الله احسن الخالقين ۽ محمد صلي الله عليه و آله وسلم جي محبت ۽ اطاعت ۾ ان حرام ۽ ناپاڪ، پليد شئي کي هميشه هميشه جي لاءِ اڄ کان وٺي ئي چپن تي لڳائڻ ڇڏي ڏي.

ها! ان جي جڳهه تي اگر چاهيو ته مساڳ استعمال ڪريو، جيڪو طبعي طور تي به فائديمند آهي ۽ ان ۾ پليد ۽ حرام به ڪائي شئي نه آهي. ان ڪانسواءِ ان ۾ جراثيم ماريندڙ (Anti Septic) اثر به آهن. جيڪي وات ۾ موجود جيوڙن کي ماري ڇڏيندا آهن. مساڳ وات ۾ ٻوءِ، خراب مادن، خراب پاڻيءَ کي به ڪڍي ڇڏيندو آهي.

اهڙيءَ طرح وات ۽ ڏندن جي صفائيءَ ڪانپوءِ وات صاف، شفاف ۽ ڏند غلاظتن ۽ خراب مادن کان به پاڪ ٿي چمڪدار ٿي ويندا آهن. ان کان علاوه چپن تي هڪ قدرتي لپ اسٽڪ به ٿي ويندي آهي، جنهن جو پنهنجو هڪ رنگ هوندو آهي. جيڪو چپن تي لڳي ويندو آهي.

(مضمون نگار جي لکڻي سان اداري جو متفق هئڻ لازمي نه آهي)

لپ اسٽڪ جو ٻيو قسم اها آهي جنهن ۾ سوئر جي چربي شامل هوندي آهي. اها ڳالهه سئو سيڪڙو حقيقت آهي ۽ ان ۾ ٿورڙي به شڪ جي گنجائش نه آهي ته چپن تي استعمال ڪرڻ واري سرخيءَ ۾ سوئر جي چربي جي ملاوٽ هوندي آهي

خوداعتمادي جي کوٽ

Lack of self-confidence

منير احمد چنه- ٻيون سال ايم. بي، بي. ايس، سي ايم سي

جيتري قدر مونکي ياد آهي،

مان ننڍپڻ ۾ نهايت ئي شرميلو هوندو هيس. ننڍپڻ ۾ منهنجو پيءُ سيني گهر وارن جي سامهون منهنجي ننڍي ڀاءُ ۽ وڏي ڀيڻ کي ڪرسي تي ويهاري سبق پڙهائيندو هو ته اهي ٻنا ڪنهن هٻڪ جي اهو سبق پڙهي ويندا هئا. پر مان اهو نه ڪري سگهندو هيس. هيءَ ڳالهه منهنجي لاءِ باعث شرمندگي هوندي هئي، تنهن ڪري مونکي، ٻين جي سامهون اظهار خيال ڪرڻ ۾ خوف محسوس ٿيندو هو.

ايتري قدر جو جڏهن اسڪول يا شهر ۾ ڪوئي شخص مون سان ڳالهائڻ چاهيندو هو ته مان پريشان ٿي ويندو هيس، انهي ڪري مون کي اسڪول ۾ دوست ۽ استاد نظرانداز ڪري ڇڏيندا هئا. سيئي دوست مونکان لهرائيندا هئا ۽ مون سان دوستي رکڻ پسند نه ڪندا هئا. پر مونکي انهن جي ڪابه پرواهه نه هوندي هئي ته ڪير مون سان ڳالهائي ٿو ۽ ڪير نه ٿو ڳالهائي. مونکي هميشه صرف اهو فڪر رهندو هو ته جڻ هر ڪوئي مون ڏانهن متوجهه آهي ۽ اها ڳالهه مونکي پسند نه هوندي هئي، تنهن ڪري مان ڪڏهن ڪڏهن ڳالهه ٻڌي اڻ ٻڌي ڪري ڇڏيندو هيس، انهي ڪري ماڻهو مونکي اڪثر مغرور سمجهندا هئا.

اسڪول ۽ ڪاليج جي وقت ڪانپوءِ مان هڪ ادبي تنظيم ۾ حصو ورتو، جتي شهر جا سيئي شاعر ۽ اديب مهيني ۾ هڪ دفعو گڏ ٿي پنهنجي ناهيل شاعري ۽ ڪهاڻيون پڙهندا هئا.

پڙهائي جي اعتبار سان مان هڪ هوشيار شاگرد هوندو هيم ۽ استادن جي سمجهايل هر ڳالهه آساني سان سمجهي ويندو هوس ۽ پنهنجو گهرو ڪم به هميشه پورو ڪري ايندو هوس. صرف مون سان اها مشڪل هوندي ته مان ڪنهن سان صحيح نموني ڳالهائي نه سگهندو هوس. استادن جي سامهون نه ڳالهائي سگهڻ ڪري اهي هميشه مونکي ڄڏو شاگرد سمجهندا هئا. پر اسڪول جي زماني گذرڻ ڪانپوءِ مان پنهنجي پڙهائي جو دائرو اڃا به وڌائي ڇڏيو ۽ شاعري ۽ ڪهاڻيون پڙهڻ منهنجو هڪ مشغلو بڻجي ويو ۽ انهي ڪانپوءِ مونکي پڻ ڪجهه لکڻ جو شوق پيدا ٿيو.

جڏهن مون ٻهريون ڀيرو ڪجهه لکي ان تنظيم جي سيني ڄاڻ وارن ماڻهن کي ڏيکاريو ته انهن تمام گهڻي حوصله افزائي ڪئي، منهنجي "ان" کي ڪنهن اخبار ۾ ڇپجڻ لاءِ ڏنو ۽ ائين منهنجو حوصلو اڃا به وڌي ويو. هاڻي مونکي ڪابه پريشاني يا خوف نه ٿيندو آهي ۽ وڏي سولائي ۽ خوداعتماديءَ سان مان ماڻهن جي سامهون ڳالهائي سگهان ٿو.

مان اٺن سالن جي عمر کان وٺي ٿي ٿلهي هجڻ جو شڪار ٿيس. مان هر اها خوراڪ پسند ڪندي هيس جيڪا منهنجي وزن کي وڌائيندي هئي. راندين کان مونکي سخت نفرت هوندي هئي. تمام گهڻي ٿلهي هجڻ ڪري حالت ڊائٽنگ جي حد تائين وڃي پهتي، پر انهي ڪوشش جي باوجود منهنجو وزن

خود اعتمادي جي ڪمي يا شرميلو هجڻ قدرتي صلاحيتن کي اڀرڻ کان نه صرف روڪي ٿو پر شخصيت کي ختم ڪري سماجي زندگي تباهه ڪري ڇڏي ٿو، انهي کان علاوه ڪيريئر جي چونڊ ۽ هڪ جهڙي طبيعت جو ساٿي چونڊڻ ۾ پڻ مشڪلات حائل ڪري ٿو

ڳڻتي نہ سگھيو. مونکي هميشہ ائين لڳندو هو تہ جيئن ماڻهو منهنجي پٺيان مون تي کلن ٿا. انهي احساس جي ڪري مان گهمڻ ڦرڻ اڃا بہ گھٽائي ڇڏيو ۽ پنهنجو سڄو ننڍپڻ گمنامي ۾ گذاريو.

سترهن سالن جي عمر ۾ مان گهر ۾ ڊزائن ۽ مشين تي ڀرت جو ڪم شروع ڪيو. آهستي آهستي مان ڪم ۾ ايتري مهارت حاصل ڪئي جو مونکي هن مان تمام سٺي آمدني ملڻ شروع ٿي. هي منهنجي زندگي جو واحد صحيح قدم هو ۽ ائين مان اڃا بہ گهڻي محنت ڪئي. نتيجي ۾ منهنجو شمار شهر جي تمام سٺين ڊزائين ڪيندڙ ۽ ڀرت ڀرڻ وارين مان ٿيو. اهڙي نموني مان پنهنجو بزنس صحيح نموني منظم ڪيو ۽ پنهنجي متعلق ماڻهن جي راءِ کي تبديل ڪيو.

مان هاڻي بہ ٿلهي آهيان، پر مونکي هاڻي ان تي ڪائي بہ شرمندگي ناهي ۽ پنهنجي هنن صلاحيتن تي ڀرپور اعتماد آهي. مان ڄاڻان ٿي تہ گهڻا ماڻهو مون سان ملڻ کانپوءِ منهنجي باري ۾ ضرور اهو سوچيندا يا چوندا هوندا تہ هيءَ ڪيتري ٿلهي آهي، پر انهن کي يقينن اهو بہ خيال ايندو هوندو تہ مان هڪ ڪامياب عورت بہ آهيان.

توهان هي بہ متضاد ڪهاڻيون پڙهي بخوبي اندازو لڳائي سگهو ٿا تہ خود اعتمادي جي کوٽ يا حد کان وڌيڪ شرميلو هجڻ صلاحيتن ۽ قابليتن کي ڪيتري حد تائين متاثر ڪري ٿو.

اسان مان تمام گهڻا ماڻهو هن عذاب ۾ مبتلا آهن. انهن کي گهڻن ماڻهن جي سامهون گذرڻ ۾ وحشت محسوس ٿئي ٿي، انهن جون سماجي سرگرميون تمام محدود هونديون آهن. اصل ۾ اهڙا ماڻهو بحث جو موضوع بڻجڻ ۽ تنقيد جي خوف کان پنهنجي ذات جي دائري ۾ بند رهندا آهن. اهي هر لحاظ کان نااميد ۽ مايوس هوندا آهن.

خود اعتمادي جي کمي يا شرميلو هجڻ قدرتي صلاحيتن کي اڀرڻ کان نہ صرف روڪي ٿو پر شخصيت کي ختم ڪري سماجي زندگي تباهہ ڪري ڇڏي ٿو، انهي کان علاوه ڪيريئر جي چونڊ ۽ هڪ جهڙي طبيعت جو ساٿي چونڊڻ ۾ پڻ مشڪلات حائل ڪري ٿو. اهڙا ماڻهو ڪنهن بہ ڪم جي شروعات ۾ ئي غلطين ۽ ٻين جي توقعات تي پورو نہ اچڻ جي انديشي جي ڪري پريشان رهندا آهن

خود اعتمادي جي گهٽتائي جا ڪيترائي سبب آهن، ننڍپڻ ۾ ذهين ۽ ضرورت کان وڌيڪ پراعتماد ٻار ٻين جي نظرن ۾ پسنديده ٿيڻ لاءِ اڪثر تڪليف وارن مرحلن ۾ بہ خاموش ۽ مايوس رهندا آهن. هي بہ ممڪن آهي تہ والدين ٻار جي ذهني اپروچ کان تمام گهٽي يا تمام گهڻ توقعات وابستہ ڪري ڇڏيندا اهن ۽ اهو واڌارو دٻاءُ ۽ احساس ڪمتري جو وزن خود اعتمادي جي کوٽ جو سبب بڻجي ٿيو. ان جو سبب ڪهڙو بہ هجي، پر اهو نہ سمجهجي تہ ڪنهن جو اهڙو مسئلو حل نہ ٿي سگهي. قوت ارادي ۽ بلند حوصلي سان انهي حالت کي مات ڏيئي باعتماد ٿي سگهجي ٿو.

اهو ياد رکڻ گهرجي تہ شخصيت جو راز اعتماد ۾ لڪل آهي. جنهن کي حاصل ڪرڻ لاءِ اهڙي ماڻهو کي پنهنجي سوچ جو انداز تبديل ڪرڻو پوندو ۽ هميشہ ننڍين ڳالهين تي پريشان ٿين بجاءِ همت ۽ حوصلي سان انهي مشڪل کي منهن ڏيڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي. پنهنجي رب تي يقين هجڻ گهرجي تہ جيڪا هو محنت ڪري رهيو آهي، انهي جو ضرور ڪو نتيجو نڪرندو.

جنهن ماڻهو کي ڊيل ڪارنيگي جو هي چوڻ سمجهہ ۾ اچي ويو تہ شايد اهو ڪڏهن بہ پريشان نہ ٿيندو

"Today is tomorrow and you worried about yesterday"

ماڻهن جي پرواهہ ڪرڻ بنا پنهنجو پاڻ کي مصروف رکڻ گهرجي، دماغ تي غلطين کي سوار ڪرڻ بجاءِ انهن کي وسارڻ گهرجي ۽ پنهنجو پاڻ کي ڪنهن بہ احساس ڪمتري ۾ نہ رکجي ۽ سٺي دوستن سان مُلي جلي رهڻ جي ڪوشش ڪجي. انهي کان علاوه هميشہ پاڻ کي سست ۽ ٿڪل سمجهڻ بجاءِ چست ۽ توانو رهجي.

ٿي سگهي ٿو تہ انهي عمل ۾ گهڻو وقت لڳي، پر اهو ناممڪن ناهي تہ ڪو ماڻهو عمر جي ڪهڙي بہ حصي ۾ احساس ڪمتري جي عذاب کان نجات حاصل نہ ٿو ڪري سگهي.

Reference

1- Good Health without Drugs
2- The Problems of Work
3- How to stop Worrying Dale Carnegie
4- Weakly Jang

صاحب خان ميرائي، ڏوڪري

دم جي بيماري

ASTHMA

بيشڪ الله تعاليٰ هر جيو کي بچاءَ لاءِ سامان موجود ڪري ڏنو آهي. پر پنهنجن ئي غلطين، ڪوتاهين جي ڪري اهو ڪين خطرناڪ بيمارين ۾ الجهي پيا آهيون. تڏهن ليکي ته جڏهن ڪنهن به جيو فطرت جي بڌايل رستي کان ٻاهر پير اورانگهيا ته مصيبتون ان جي پلئه پئجي وينديون آهن. اڄوڪي هن جديد دور ۾ هر بيماريءَ جو سبب ڳوليو ويو آهي. جيڪڏهن اوهان ٿورو به غور ڪري ڏسي سگهو ٿا ته ان ۾ پنهنجين پيدا ڪيل غلطين سان وڏيڪ بيماريون وجود ۾ آيون آهن. پر "اشرف المخلوقات" ان جي علاج لاءِ پاڻ پتوڙي رهيو آهي. انشاءَ الله هر "مرض جي علاج" لاءِ وقت ڏور نه آهي.

دم کي سهڻي سنڌيءَ ۾ ايساهي، ساهه جي تڪليف چيو ويندو آهي، انگريزي ۾ Asthma چيو وڃي ٿو. دم جي بيماري پراڻي ۽ عام نظر اچي ٿي. مردن ۽ عورتن ۾ هڪ جيتري ملي ان ڪانسواءِ نوجوانن ۾ سگريٽن جي واپرائڻ سان سرطان ٿيڻ جو پڻ ڪافي انديشو آهي.

هڪ طرح سان، دم، الرجي آهي، جنهن ۾ ساهه جون ناليون وقتي طور تي سڪڙجي وڃن ٿيون، ان جي ڪري ئي ايساهي يا ساهه کڻڻ ۾ مونجهارو، ڪنگهه يا ساهه کڻ ۾ سيٽيون وڃڻ جون علامتون عام هونديون آهن.

سبب: دم وقتي طور تي ٿيندو آهي ۽ علاج ڪانپوءِ مريض بلڪل ٺيڪ محسوس ڪندو آهي. اهوئي سبب آهي جو دم ڦڦڙن جي ٻين مرضن مثلاً برانڪائيٽس يا انفيڪشن وغيره کان مختلف ٿيندو آهي. دم جو حملو هيٺين سببن جي ڪري ٿيندو آهي.

* مٽيءَ دز جو ساهه جي نالين ۾ وڃڻ
* دونهون (سگريٽن يا گاڏين جو)
* وائرل انفيڪشن/نزلو
* ڪجهه دوائون مثال طور بيٽابلاڪرز
* فضائي آلودگي

سڃاڻپ

هڪ ماهر ڊاڪٽر، مريض جي چڪاسڻ ۽ پڇا ڳاڇا ڪانپوءِ ان بيماريءَ جي تشخيص ڪندو آهي. دم جي بيماري ٿپاسڻ لاءِ هيٺيان طريقا عام رائج العمل آهن.

* پيڪ فلوميٽري
* اسپائرو ميٽري

مخصوص حالتن ۾ سيني جو ايڪسري ۽ بلغم جي چڪاس

دم، انفيڪشن جي بيماري ناهي، گهڻو ڪري الرجي سبب ٿيندو آهي. ازانسواءِ دم تي مؤثر انداز سان قابو آڻي سگهجي ٿو.

علاج

هن مرض جي شدت هر مريض ۾ مختلف هوندي آهي، ان لاءِ دوائن جو استعمال گهٽ وڌ ٿي سگهي ٿو.

(1) جيڪڏهن مرض جي شدت گهڻي آهي ته مناسبتاً اسپتال ۾ علاج ڪرايو وڃي

(2) ڪڏهن ڪڏهن ايساهي يا ڪنگهه جي شڪايت هجي ته حسب ضرورت دوائون استعمال ڪيون وڃن.

(3) جهڙي طرح بلڊ پريشر (رت جو داب) لاءِ اسفيگمو ميٽر آهي، اهڙي طرح دم جي گهٽ وڌائي ماپڻ لاءِ "پيڪ فلوميٽر" موجود آهي. مطلب ته پيڪ فلو ميٽري" ايتري ضروري آهي جيتري "شوگر ٽيسٽ".

دم جي بيماريءَ لاءِ خاص دوائون: ٻن قسمن جون دوائون بازارين ۾ موجود آهن.

* الرجي گهٽائيندڙ
* برانڪو ڊائيليٽرز

هي دوائون ايساهي ۽ ڪنگهه جي سبب يعني ساهه جي نلين کي سڪڙجڻ کان ختم ڪن ٿيون ۽ جلدي آرام ڏينديون آهن ۽ مختلف شڪلين ۾ جهڙوڪ گوريون، شربت، انجيڪشن ۽ پائيپ ۾ موجود آهن.

ڪجهه سالن کان، پائيپ سان دم جو علاج نه صرف رائج آهي، بلڪ گوريون اتڪل گهٽ استعمال هيٺ آهن. انجيڪشن جو استعمال جهڙوڪ: وينٽولين، امائنو فائلين ۽ ايڊري نلن جلد ۽ آرام ڏيندڙ ۽ مؤثر آهن، پر گهڻي استعمال سان سائيڊ افيڪٽس جو وڌو امڪان هوندو آهي.

حاصل مطلب

دم هڪ عام بيماري آهي، ساهه جي ذريعي اندر ويندڙ ننڍن ذرڙن جي الرجي سان ساهه جون ناليون سڪڙجي وڃن ٿيون ۽ آخر "Respiratory Tract trouble" جو سبب بنجي ٿو. ان جو علاج سير ۽ موثر آهي. سٺي ڊاڪٽر جي صلاح ۽ مشوري بغير ڪابه دوا نه واپرايو نه ته صحت جهڙي عظيم تحفي کان محروم ٿي سگهو ٿا.

ٽينڊرن گهرائڻ بابت نوٽيس

آفيس آف دي ايگزيڪيوٽو انجنيئر بي. بي ڊويزن نمبر-1

حيدرآباد

نمبر ٽي سي/جي-328/53 آف 1998

حيدرآباد تاريخ 98-02-06

بلڊنگس ڊپارٽمنٽ گورنمنٽ سنڌ وٽان مجيل گورنمنٽ ٺيڪيدارن، جن ڪئلينڊر سال 1998 لاء تجديدي في جمع ڪرائي هجي، کان بي-I / بي-II فارمن تي مهربند ٽينڊر گهرائجن ٿا.

جريان نمبر	ڪمن جو نالو	ڪثيل رقم	سوٽي رقم	ٽائير لمٽ	ٽينڊر في

شامل لسٽ مطابق

ٽينڊر فارم ڪنهن به شيڊولڊ بئنڪ وٽان ڪال ڊپازٽ ڏيڻ تي هرهڪ جي سامهون ڏيکاريل ٽينڊر في، ايگزيڪيوٽو انجنيئر پراونشل بلڊنگس ڊويزن نمبر-1 حيدرآباد جي نـــالي جمع ڪرائڻ سان تاريخ 07-03-1998 جي منجهند جو هڪ وڳي تائين، جاري ڪيا ويندا.

ٽينڊر تاريخ 10-03-1998 جي منجهند جو هڪ وڳي تائين واپس ورتا ويندا ۽ ساڳئي ڏينهن تي منجهند جو 00-2 وڳي هيٺ صحيح ڪندڙ جي آفيس ۾ ٺيڪيدارن يا سندن پاران مقرر ڪيل عيوضين جي موجودگيء ۾ کوليا ويندا.

اهڙا ٽينڊر . ، جو ڪوئي جواب نه ملندو يا نه پريل هوندا، سي وري پيهر 24-03-1998 تي ساڳئي ٽائير ۽ شرطن ضابطن هيٺ جاري ڪيا ويندا ۽ ساڳي وقت ۽ شرطن ضابطن هيٺ 27-03-1998 کي کوليا ويندا.

مشروط ٽينڊر ڪونه مڃيا ويندا.

مجاز اٿارٽي ڪنهن به هڪ يا مڙني ٽينڊرن کي رد ڪرڻ جو بنا ڪنهن سبب ٻڌائڻ جي حق محفوظ رکي ٿي.

ٽينڊر گهرائڻ بابت نوٽيس- ڪمن جي لسٽ

جريان نمبر	ڪمن جو نالو	ڪثيل رقم	سوٽي رقم	ٽائير لمٽ	ٽينڊر في
-1	شاهه ڀٽائي گورنمنٽ اسپتال لطيف آباد حيدرآباد (فيز-II) جي				

جريان نمبر	ڪمن جو نالو	ڪتيل رقم	سوٽي رقم	ٽائيم لمٽ	ٽينڊر في
	آء اين ٽي بلاڪ ۾ پي آپريشن ٿيٽرن جي تعمير.				
(i)	مين بلڊنگ (رهيل ڪم)	310000/-	6200/-	4 مهينا	400/-
(ii)	ايڪسٽرنل ڊولپمنٽ	325000/-	6500/-	4 مهينا	400/-
(iii)	سئي گئس فٽنگز مهيا ڪرڻ ۽ فڪس ڪرڻ.	100000/-	2000/-	3 مهينا	200/-
-2	**ڪوهسار هائوسنگ اسڪيم (ايچ ڊي اي حيدرآباد) وٽ 100 بسترن واري اسپتال جي تعمير.**				
(i)	انڊور پيشنٽ بلاڪ حيدرآباد جي تعمير.	7500000/-	150000/-	24 مهينا	1500/-
(ii)	ڪمائونڊ وال جي تعميرحيدرآباد	800000/-	16000/-	4 مهينا	700/-
-3	سيڪريٽريٽ ۽ بورڊ آف روينيو شهباز بلڊنگ حيدرآباد جي امپرو ومنٽ (اِي. آء فٽنگز ۽ انٽرڪام سسٽم).	95000/-	1900/-	2 مهينا	200/-
-4	سينٽرل جيل حيدرآباد جي مين ڪمپائونڊ وال جي ايم/آر.	50000/-	1000/-	2 مهينا	150/-
-5	سينٽرل جيل حيدرآباد جي آرمري ۽ گارڊ روم جي ايم/آر.	50000/-	1000/-	2 مهينا	150/-
-6	اسپيشل جيل نارا حيدرآباد جي آفيس بلاڪ، مسجد ۽ دارالقرآن ۽ بيرڪس جي ايم/آر.	50000/-	1000/-	2 مهينا	150/-
-7	آء جي سنڌ نيولائين حيدرآباد جي جيل جي اسٽاف ڪوارٽرس جي ايم/آر.	25000/-	500/-	2 مهينا	150/-
-8	سينٽرل جيل رهائشي بلڊنگس واقع حيدرآباد (گروپ-III) جي ايم/آر.	50000/-	1000/-	2 مهينا	150/-
-9	اسپيشل جيل نارا ريزيڊنس بلڊنگس واقع حيدرآباد (گروپ-I) جي ايم/آر.	25000/-	500/-	2 مهينا	150/-
-10	اسپيشل جيل نارا آفيس بلاڪ حيدرآباد جي ايم/آر.	20000/-	400/-	هڪ مهينو	150/-
-11	ڊائريڪٽر جنرل هيلٿ آفيس بلڊنگس (ايڪسٽرنل ڊرينيج ۽ مسيلينس ورڪس) حيدرآباد جي ايم/آر.	50000/-	1000/-	2 مهينا	150/-
-12	سرڪائوس جي جهانگير انسٽيٽيوٽ آف سائيڪيٽري حيدرآباد (وارڊ نمر5) جي ايم/آر.	50000/-	1000/-	2 مهينا	150/-

صحيح
ايگزيڪيوٽو انجنيئر
پراونشل بلڊنگس ڊويزن
حيدرآباد

انفرميشن/ڪراچي-297/98

ويڄ ڊسڪائونٽ ڪوپن

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

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

ثناء بيڪرز (ايئرڪنڊيشنڊ)

پاڪستان چوڪ لاڙڪاڻو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998 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 پرڳڙي پلازا سامهون جنرل پوسٽ آفيس لاڙڪاڻو پرپرائٽر: احمد علي حيدري

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998 تائين هر گراهڪ کي هر قسم جي سلائي تي پنج سيڪڙو (5%) رعايت ڏني ويندي.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي ڏندن جي بيمارين جو علاج تسلي بخش
ڊاڪٽر بشير احمد ڏهراج

چيزل ڊينٽل ڪلينڪ

106 اي سليم سينٽر يونيورسٽي روڊ گلشن اقبال ڪراچي
فون: 465179-4985393

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998 تائين هر مريض کي هر قسم جي علاج تي 10 سيڪڙو (10%) رعايت ڏني ويندي.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

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

نيشنل پيٿالاجيڪل ليباريٽري

نزد الحبيب هوٽل بئريج روڊ سکر

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998 تائين هر قسم جي ٽيسٽ ڪرائڻ تي ڏهه سيڪڙو (10%) رعايت ڏني ويندي.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

سياسي- ادبي ۽ مذهبي ڪتابن جو مرڪز

سنڌي بوڪ اسٽور

نئون ديرو

ويڄ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998 تائين هر گراهڪ کي هر قسم جي ڪتابن تي 25 سيڪڙو (25%) رعايت ڏني ويندي.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي ڌنڌي وارا دوست توجهه ڏين

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

لکپڙهہ لاءِ:

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

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

ذوالفقار ريسٽورنٽ

الله آباد محلو موهن جو دڙو روڊ، لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998
ٽائين هر قسم جي کاڌي تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي مذهبي، ادبي ۽ عام ڪتابن
جو مرڪز

مڪتبہ برهان

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

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 15 ڊسمبر 1997 ٽائين هر قسم
جي ڪتابن جي خريداري تي پنجويهہ سيڪڙو (25%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

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

صديقي دواخانہ

حڪيم ذوالفقار علي شاهي بازار
لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998
ٽائين پندرهن سيڪڙو (15%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

10% Special Discount

FAROOQ KITAB GHAR

Shop No: 32, 33 Urdu Bazzar Karachi

Deals in:
Medical Engneering, Computer and Commerce Books

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998 ٽائين هر قسم جي
ڪتابن جي خريداري تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

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

رابيل بوڪ اسٽال

سامهون المنظر سنيما لاڙڪاڻو

ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998
ٽائين هر قسم جي ڪتابن تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

ڏامون مل جنرل اسٽور

ميونسپل روڊ

رتوديرو

اسان ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998
ٽائين پنهنجي هر گراهڪ کي واٽر ڪولر، هاٽ پاٽ ۽ ٻين شين تي
(10%) رعايت ڏينداسين.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

سٺو لباس، سٺي سلائي باصلاحيت
شخصيت جي سڃاڻپ

فائيو اسٽار ٽيلرز

جينٽس اسپيشلسٽ

لڳ سادات مسجد ريشم گلي، لاڙڪاڻو فون 42672
ويچ جي هن ڊسڪائونٽ ڪوپن پيش ڪرڻ تي 30 مارچ 1998
ٽائين هر قسم جي سلائي تي ڏهہ سيڪڙو (10%) رعايت حاصل ڪريو.
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

هر قسم جي معياري دوائن، جنرل آئٽم، ڪتابن ۽ اسٽيشنري لاءِ
هڪ ڀيرو ضرور تشريف آڻيو
ويچ جي ڪوپن تي 30 مارچ 1998 ٽائين (10%)
اسپيشل ڊسڪائونٽ حاصل ڪريو

داتا ڪارپوريشن

پروپرائٽر: پرشوتم ڪمار ۽ گنگارام ٻوترائي
ميڊيڪل، جنرل ۽ ڪتاب گهر
پراڻو هالا ناڪو ڪاري موري حيدرآباد
نوٽ: فوٽو اسٽيٽ ڪاپي ناقابل قبول هوندي.
هڪ ڪوپن هڪ ئي دفعي لاءِ ڪارآمد هوندو.

وڻن ويڙهن وٽ، ڪي سڪين ته سڱهو ٿيون (شاهه)

ماهوار **ويڄ** ڪراچي

سنڌي ۾ صحت بابت پهريون رسالو

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿا ته:

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

- ٻولي جي واڌاري ۽ ارتقا ۾ اوهانجو حصو شامل هجي.

ته پوءِ:

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

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

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

خريداري جو فارم

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

نالو (ذات سان گڏ): ____________________

ائڊريس: ____________________

____

شامل بئنڪ ڊرافٽ جو نمبر ____________________

صحيح ____________________ تاريخ ____________________

Manhattan Leo Burnett