خوراڪ ۽ صحت

عبدالرحمٰن پيرزادو

BLOGS by PIRZADO ©
Book No.05
Title: Khorak - Sehat
Writer: Abdul Rehman Pirzado
Preface: Hameed Soomro
Back Title: Mithal Jiskani
Composer: Abdul Rehman Pirzado
Hyderabad
December 2020
© Abdul Rehman Pirzado

فهرست

سنڌ جي صحت،انديشا ۽ امڪان
حميد سُومرو 5
صحت جي شعبي سان لاڳاپيل وصفون..... 23
پنجن سالن تائين ٻارن جي واڌ ويجهه 33
هروقت موجود بيمارين ۽ ڪوود.............. 47
علاج ٻار جو 57
پيوندڪاري يا بچاءُ 58
پوليو جو خاتمو 60
وبا، پوليو ۽ پبلڪ هيلٿ 62
دستن جي ناچاڪي 70
ويڪسين ۽ اميونائيزيشن 78
نمونيا 92
ارڙي 100
مٿو ويهارڻ.. 107
تپ... 109
صحت ڪارڪن ۽ سندن پوشاڪ 115
معالج جي چوند ڪرڻ 118
روڳ... 121
نيڪيداري نظام.. 122
مدي جو بخار 125

ڪُنِيَسِ ڪُويجَنِ 126
عام اعلان 128
ترجيح 129
نصيب 130
هيءَ اسپتال آهي 131
چم روڪ_- سائنس ۽ عورت 132
غذائي ڪميءَ جو مسئلو 148
صحتمند سنڌ 151
خوراڪ جو عالمي ڏينهن 154
خوراڪ جي گهٽتائي 156
ڪاڏو، غذا ۽ غذائيتون 159
هاري 162
پير 163
منل جسڪاٽي 164

سنڌ جي صحت ۾ انديشا ۽ امڪان

حميد سُومرو

سال 2015 ۾ دادو ضلع جي يونين ڪائونسل مخدوم بلاول جي هڪ ڳُوٺ ۾ ڏهن سالن کان وڏي عمر جي هڪ ٻار کي پوليو جي بيماري ظاهر ٿي پيئي.اها بيماري عمر جي ڪنهن بہ حصي ۾ ٿي سگهي ٿي ليڪن اها بيماري عام طور تي عمر پنج سال جي عمر ۾ ٿيڻ جو وڏيڪ امڪان هجي ٿو.پوليو کان متاثر ملاح برادري جي انهي ٻار جو پيرو ڪنيو ويو خبر پيئي تہ انهي ٻار جا والدين ڪجھ عرصو اڳ يونين ڪائونسل ڦلجي اسٽيشن جي ڪڇي جي علائقي ڪيٽي جتوئي مان لڏي آيا هيا جتي انهي ٻار کي پيدائشي ٽُڪي ڪانسواءِ ڪو بہ حفاظتي ٽُڪو لڳل ڪونہ هيو جڏهن تہ انهي ٻار ۾ غذا جي شديد کوٽ جون سموريون علامتون موجود هيون.انهي ٻارجي عمر جيئين تہ پنج سال

ڪان وڌيڪ هُئي جنهن ۾ عمومي طور پوليو جو مرض ورلي ٿيندو آهي انڪري نتيجو اهو ڪڍيو ويو تہ پنج سال جي عمر تائين پوليو مهمن وارا قطرا تہ متاثر ٻارڪي پياريل هيا ليڪن سندس حفاظتي ٽُڪن جو ڪورس مڪمل ڪونہ هيو انهي ٻار ۾ پوليوجي مرض ٿيڻ جو اهم ڪارڻ غذائي ڪوٽ قرار ڏنو ويو جنهن ڪري سندس جسم ۾ مُدافعتي قوت گهٽ هُئي.

انگن اکرن ۽ جائزن مطابق غذائي ڪوٽ ، سنڌ ۾ ٽيهه سال اڳ صرف 30 سيڪڙو هئي جڏهن تہ هاڻي اها ڪوٽ 50 سيڪڙو تائين اچي پهتي آهي.”جن دوستن جو خيال آهي تہ اهو مسئلو(غذآ جي ڪوٽ) وبائي بيمارين جنهنجو تازو مثال ڪورونا وائرس جي برپا ڪيل ڪووڊ 19 جي وبا آهي ، انهن لاءِ عرض آهي تہ هي مسئلو(غذآ جي ڪوٽ) سيني مسئلن جي `پاڙ ٫ آهي.“ سنڌ ۾ غذآئي ڪوٽ جي نبض

تي هٿ رڪندڙسنڌ جي نامياري پبلڪ هيلٿ اسپيشلسٽ عبدالرحمٰن پيرزادي اهو جملو پنهنجي هڪ بلاگ ۾ لکيو آهي ۽ انهي بلاگ سميت صحت جي مامرن تي مشتمل بلاگن تي سندس ڪتاب ”خوراڪ ۽ صحت“ ئي اڄ جي بحث جو موضوع آهي.

ڪجھ صديون اڳ دنيا جو اڪثر ماڻهو ايتري عمر نہ پائي سگهندو هيو جيتري هاڻي ماڻي رهيوآهي.دُنيا ۾ جن ملڪن ۾ ماڻهوءَ جي سراسري عمر ۾ واڌ آئي آهي انجو ڪارڻ خوراڪ جو وافر مقدار ۾ هجڻ ،صحت جي سهولتن ۾ بهتري سان گڏ اميونائيزيشن جو اهم ڪردار آهي.انگن اکرن مطابق 1955 ۾ دنيا ۾ آدم جي سراسري عمر 50 سال کان گهٽ هئي جڏهن تہ هاڻي سراسري طور اها عمر75 سال کان مٿي آهي.يورپ آمريڪا جهڙن خطن ۾ اها عمر اڃا بہ وڌيڪ آهي. پاڪستان ۾ سراسري عمر 2020 ۾ هاڻي 68

سال بيھي ٿي.ڀھراڙين ۾ اھا شرح گھٽ جڏھن تہ شھرن ۾ وڌيڪ آھي..سنڌ بلوچستان جي ڀھراڙين ۾ اھا شرح اجا بہ گھٽ سمجھڻ گھرجي. جنھنجو اھم ڪارڻ غذا جي ڪوٽ ۽ حفاظتي ٽُڪن جو گھٽ ھجڻ آھي.ڌرتي جي گولي تي عورت سراسري طرح مرد جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ عمر پائي ٿي جنھنجا الڳ سبب آھن.ھتي بحث جو موضووع اھو آھي تہ خوراڪ۽ صحت جي سھولتن ۾ بھتري عمر ۾ واڌ جو ڪارڻ بڻي آھي جيڪو ھن ڪتاب”خوراڪ ۽ صحت“جو موضوع آھي.ڪتاب ۾ ڄاڻايل آھي تہ ٽي بي،مليريا ،ايچ آءِ وي سميت ڪافي بيمارين ڪارڻ اڳ۾ وڌيڪ موت ٿيندا ھيا ليڪن حُڪومتن پاران مختلف پروگرامن ذريعي مٿي ڄاڻايل مرضن ۾ گھٽتائي آئي آھي جنھنجا ڪتاب ۾ انگ اکربہ ڏنل آھن.ملڪ سميت سنڌ ۾ حفاظتي ٽُڪن جو پروگرام ڪم ڪري ٿو جنھن ۾ ٽي بي،پوليو،ڪاري کنگھ،جھٽڪي

جي بيماري،ڪاري ڪامڻ ،گردن ٽوڙ،نمونيا،دستن جي بيماري،ارڙي سميت ٻن سالن جي عمر تائين يارهن بيمارين ڪان بچاءُ جو ٽُڪا لڳايا وڃن ٿا نتيجي ۾ انهن بيمارين ڪارڻ بيماري ۽ موت جي شرح ۾ ٻه ذڪر جوڳي لاٿ آئي آهي.انهن بيمارين خلاف ٽُڪن جي شرح انگن اکرن جي پيٽ ۾ حقيقت ۾ گهٽ آهي جيڪڏهن اها شرح گهربل شرح جيتري هجي ته بيمارين ۽ ان ڪارڻ موت ۾ غيرمولي لاٿ نظراچي ها.

ڪتاب ۾ چڱو خاصو حصو ٽي بي،پوليو،ارڙي،نمونيا،دستن جي بيماري لاءِ وقف ڪيل آهي جن ۾ انهن بيمارين جي سببن،ڦهلاءُ جي ڪارڻ،نشانين،علاج سميت اُپائن جو به ذڪر ڪيل آهي ته حفاظتي ٽُڪن جي پروگرام تي به تفصيل ڳالهه ٻولهه ڪيل آهي اتي انهن بيماري جي متعلق سولي سنڌي ۾ سمجهاڻي ڏنل آهي ته جيئن عام

ماڻهو بہ مختلف بيمارين کي سُڃاڻي سگهن اتي ليکڪ اهو بہ ضروري سمجهيو آهي تہ خدا جي خلق کي ويڪسين جي تياري ۽ انکي محفوظ رکڻ،انکي بار تائين پهچائڻ جا مختلف مرحلا بہ سمجهايا وڃن.

ڪتاب ”خوراڪ ۽ صحت“ ۾ دنيا ۾ مروج 15 خانداني منصوبہ بندي يعني ڄم روڪ طريقن کي بہ سولي سنڌي ۾ بحث هيٺ آندل آهي جهڙوڪ، ”توپي“،”ٽڪيون“،”عورتاڻي جهِلي“،”مرداڻي جهِلي“،”ڄم روڪ جي پيوندڪاري“،”ڄم روڪ جون سُيون“،”ڄم روڪ جا ڪُپا“،”ڳنپيرڻ ۾ مخصوص اوزار رکڻ جو طريقو“،”ڳنپيرڻ ۾ مخصوص دوا رکڻ جو طريقو“،”ڄم روڪ جو فطري طريقو“،”پروجيسٽران هارمون واري ٽِڪي“،”زناني عضوي ۾ ڇلو “،”عورتاڻي نس بندي“،”مرداڻي نسبندي/نل بندي“ تفصيل سان سمجهايل آهي.سموري سُڏريل دُنيا جيان

ليڪڪ جوبہ خيال آهي تہ خانداني منصوبہ بندي ۽ ٻارن وچ۾ مُناسب وقفو عورت يعني ماءُ سميت خاندان جي بهتر صحت لاءِ انتهائي ضروري آهي.ليڪڪ جو اهو بہ خيال آهي تہ توڙي جو اڪثر ڄم روڪ طريقا عورت سان منصوب آهن ليڪن ان سلسلي ۾ هو مردن کي اڳتي اچڻ جي صلاح ڏيندي لکي ٿو تہ جيڪڏهن ٻن ٻارن کان پوءِ مرد نس بندي تي عمل ڪري تہ هوند سماج جا ڪوڙ سارا مونجهارا حل ٿي سگهن ٿا ۽ا ئين ئي بهتر سنڌ جي تعمير ٿي سگهي.

ڪتاب ۾ ”صحت“ جي شعبي سان لاڳاپيل وصفن جي اهميت کي نظر ۾ رکندي سڀ کان منڍ ۾ صحت متعلق وصفن کي جاءِ ڏيڻ ضروري سمجهيو ويو آهي ۽ڪتاب جو ليڪڪ لکي ٿو تہ ”صحت مان مراد مڪمل جنسي ،ذهني،جسماني،چڱيلائي واري حالت

آهي.انجو مطلب صرف ڪنهن بيماري يا ڪمزوري جو نہ هجڻ هرگز نہ آهي.“

ائين ئي ”توليدي صحت“ جي باري ۾ صحت جي عالمي اداري جي ئي ڳالھ ڪري ٿو تہ ”توليدي صحت زندگي جي هر مرحلي ۾ توليدي نظام جي متعلق جسماني،ذهني ۽ معاشرتي لحاظ کان بهتري جي حالت کي چئجي ٿو.“وڌيڪ لکي ٿو تہ توليدي صحت جو مطلب آهي تہ ماڻهوءَ هڪ پُرسُڪون، توليدي زندگي گُذارين،انهن ۾ نسل وڌائڻ جي صلاحيت بہ هجي ۽ هو آزاداڻو فيصلو ڪري سگهن تہ ڪين ڪيترا ٻار ڄڻڻا آهن.

ڪتاب ۾ ”جنسي صحت“، ”ٻار“، ”ٻالڪپڻي“، ”الهڙ“، ”نوجوان“، ”صنف“، ”جنس“، ”جنسيت“، ”جنسي حق“ جي جديد سائنس جي روشني ۾ سولي سنڌي ۾ وضاحت ٿيل آهي.

ليکڪ سنڌ جي صحت جي نظام جو بہ تنقيدي جائزو وٺندي لکي ٿو تہ سرڪاري

ادارن ۾ صحت جون موجود سهوليتون بهتربنائڻ بجاءِ ٺيڪيداري نظام جي ترويج ڪئي پيئي وڃي.هو لکي ٿو ته جيڪڏهن لاڙڪاڻي،نوابشاهه،حيدرآباد جي ٽيچنگ اسپتالن ۾ دل جي شعبن هوندي جنجو ڪم دل سان جڙيل سمورن مرضن جو علاج ڪرڻ آهي ،اين آءِ سي ڊي وي ٺاهڻ جي ڪهڙي ضرورت آهي.ٻارن جي ايمرجنسي ڪي خانگي اداري حوالي ڪيو ويو آهي جڏهن ته غذا جي کوٽ جي علاج جو ڪم وري يورپي يونين جو ٺيڪو رڪنڊڙ اداري پي پي ايچ آءِ جي حوالي ڪيو ويو آهي ۽ ائين ئي سموري سنڌ جا باقي صحت مرڪز به غيرسرڪاري تنظيمن جي حوالي ڪيا ويا آهن.ايمبولنسون،گمبٽ انسٽيٽيوٽ آف ميڊيڪل سائنسز گمبٽ ضلع خيرپورميرس، ،سِنڌ انسٽيٽيوٽ آف يورولاجي ايند ٽرانسپلانٽ ڪراچي،انڊس اسپتال بدين ڪي

پبلڪ پرائيويٽ پارٽنر شپ ۾ ڏيڻ پڻ نامناسب فيصلو آهي.

ائين ئي اڄڪلهه جنهن طريقي سان گردن ۽ جيري جي پيوندڪاري جو هُل ۽ چوٻول آهي انتي به ليڪ چواڻي پيوندڪاري نه صرف مهانگو سودو آهي بلڪ جيرو ۽ بُڪي دان ڏيندڙ ۽ وٺندڙ کي ساري عمر دوائن جي سهاري گُذارڻي پوي ٿو. ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته عضوا بلڪل ناڪاره ٿين انهنجي سار سنڀال جي ضرورت آهي جيئين پيوندڪاري تائين پهچڻ کان اڳ بيماري جو پيرو پڪڙي سوزش،مناپيشاب،بڪي ۾ پٿري جو وقتائتو علاج ڪرڻ جي ضرورت آهي.

سنڌ ۾ موجود صحت جي نظام تي ڳالهائيندي ليڪ اسپتال ۾ ڊيوٽي دوران صحت ڪوڊ ۽ صحت ڪارڪنن ۽ مريض جي ڊريس هجڻ ۽ پائڻ جو سخت حامي آهي جنهن سان صحت جي سهوليتن جو بهتر لاڀ

حاصل ٿي سگهي ٿو۽ سندس چواڻي سچ آهو آهي تہ صحت جي عملي ڪي ڪٿي باقائدي ڊريس تہ ڪٿي انهي مد ۾ الائونس بہ ملي ٿو ليڪن انهي تي عمل ڪرائڻ صحت ڪاتو پنهنجي ڪاتي ۾ سمجهي ئي نٿو نتيجي ۾ اسپتال وجي ڏسبو تہ خبر ئي نہ پوندي آهي تہ اسپتال جو ملازم ڪهڙو آهي ،ڪير مريض آهي ۽ ڪير اسپتال ۾ صرف مٽر گشت ڪرڻ آيو آهي.

ڪتاب ۾ مختلف بيمارين کان بچاءُ لاءِ صفائي سترائي تي ڌيان ڏيڻ جي ڳالهہ ٿيل آهي ۽ ليکڪ چواڻي صرف ذاتي صحت تي ڌيان ڏيڻ سان ئي سنڌ کي گهٽي حد تائين صحتمند رکي سگهجي ٿو.صابڻ سان بار بار هٿ ڌوئي پوليو،دست الٽين جي بيماري،ٽائيفائيڊ،پيٽ ۾ ڪيئن سميت ڪورونا جهڙي موتمار کان پاڻ کي بچائي سگهجي ٿو.هتي اهو بہ ياد رکڻ گهرجي تہ

سنڌ سميت پوري پاڪستان ۾ جيڪڏهن واش روم مان واپس اچڻ ڪانپوءِ، ڪاڏي ڪان اڳ ۽ پوءِ روزاني صابڻ سان هٿ ڌوئجن،صبح ۽ رات جو ڪاڏي ڪائڻ ڪانپوءِ ڏندن کي بُرش ڪجي تہ ستر سيڪڙو بيمارين کان بچي سگهجي ٿو.ائين ئي هٿن کي سينيٽايز ڪري ڪورنا سميت مختلف بيمارين ڪارڻ مرض ۾ ونجڻ ،موت جي منهن ۾ وڃڻ کان بچي سگهجي ٿو.

ليکڪ وٽ صحتمند سنڌ جو خواب بهتر ۽ مناسب ۽ خوراڪ سان جڙيل آهي ۽ اها خوراڪ هٿ ڪرڻ ۽ پنهنجي روز جي معمول ۾ شامل ڪرڻ وقت جي ضرورت آهي اتي ليکڪ ياد ٿو ڪرائي تہ سنڌ ۾ صدين کان پنهنجي طور ڦٽي پوندڙ "بير" جنهنکي هو صوف جي برابر ٿو سمجهي جيڪو سنڌ جي جهر جهنگ،ڪچي،ڪاچي،جبل ۾ ٿئي ٿو انکي

زردالو جيان سُڪائي استعمال ڪرڻ سميت بهتر نموني استعمال ڪرڻ ۽ انڪي اُپائڻ جي صلاح ڏئي ٿو.ليڪڪ ياد ٿو ڏياري تہ ماضِي جي بهتر ۽ صحتمند سنڌ ۾ جنهن ۾ غذائي ڪوٽ اڄ جي ڀيٽ ۾ 20 سيڪڙو گهٽ هئي ۾ "ٻير" سُڪائي گهر ۾ رکيا ويندا هيا۽پاڻ بہ وقت تي ڪائبا هيا ۽ آئي وئي مهمان مڙهي کي بہ ڪارايا ويندا هيا.

ليکڪ چوي ٿو تہ اڄوڪي سنڌ ۾ پنجاھ سيڪڙو آبادي ۾ غذا جي ڪوٽ آهي جڏهن تہ پنجن سالن تائين عمر جي اسڪول ويندڙ ٻارن ۾ اها ڪوٽ ستر سيڪڙو آهي جنهن ڪري ئي انهن ستر سيڪڙو ٻارن ۾ قد جو گهٽ هجڻ يعني "ڊينڊڙائيپ" واضح آهي جيڪهن اسانجي ستر سيڪڙو نئين نسل غذا جي ڪوٽ جو شڪار هوندي تہ اسين ڊينڊڙا ۽ ذهني طور تي پُٺتي هوندي باقي دنيا سان ڪهڙو مقابلو ڪنداسين انتي بار بار نہ

تہ هڪ بار سوچڻ جي ضرورت آهي.ڪتاب ۾ هڪ بلاگ ۾ ”ڪاڏو“ ،”غذا“ ۽ ”غذائيتون “ جي تشريح ٿيل آهي ۽ غذائيتن ۾ وري ڇهہ بنيادي غذائيتن جي نشاندهي ٿيل آهي جن۾ نشاستو،چربي،لحميات،وٽامن،معدنيات ۽ پاڻي شامل آهن.انسان گڏوگڏ ”ويلو“،”صحتمند ويلو“ ڇا هجڻ گهرجي انججي تشريح پڻ ٿيل آهي.

ڪتاب ۾ ليکڪ سنڌي سماج ۾ اڻ مروج لفظ ڏيڻ جي ڪوشش ڪئي آهي جنهنکي سُنو نہ سمجهيو ويندوآهي جڏهن تہ انگريزي سميت باقي ٻولين ۾ انهن لفظن جو استعمال جابجا مليتو.سنڌي ٻولي ۾ ”گُونهن“ جي بدران عمومي طور مبهم معني وارو لفظ ”ڪاڪوس“ استعمال ڪيو ويندو آهي جڏهن تہ ”هنگڻ“ جو لفظ بہ بنا هٻڪ جي سنڌي ٻولي ۾ ليکڪ ئي استعمال ڪري رهيو آهي ائين مرد ۽ عورت جي جنسي

عضون جنکي اردو ۾ مردانہ ۽ زنانہ عضوھ تناسل سڏيو ويندوآھي ۽ ائين ئي جنسي عضون جي باقي حصن جا نالا بہ ڪتاب ۾ بار بار استعمال ڪيا ويا آھن جيڪي ان طريقي سان استعمال ڪرڻ معمول نہ رھيو آھي .سنڌي سماج انھي ڳالھ کي ڪيترو جلدي قبول ڪندو سو چئي نٿو سگھجي. ليکڪ جي اھڙي ئي تازو ھڪ بلاگ تي ڪجھ ماڻھن ناگواري جو اظھار ڪندي انکي غيرمھذب ڪونيو آھي.

زير بحث ڪتاب ۾ خوراڪ جي کوٽ کي ليکڪ سنڌ ۾ باقي سمورن صحت جي مامرن،بيمارين جي" پاڙ" سڏي ٿو جنھجو مک ڪارڻ آبادي کي مناسب ڪاڏ خوراڪ جي کوٽ آھي جنھن کي آبادي جي بي ھنگم واڌ تي ڪنٽرول ڪري ۽ زرعي پيداوار وسيلي بھتر بنائي سگھجي ٿو، اھو بہ تڏھن ممڪن ٿيندو جڏھن وقت جي نسبت سان بھتر

زرعي ڄاڻ،تحقيق ۽ وسيلن جو مناسب استعمال ڪبو،زمين ڪي فصل جي لحاظ سان تيار ڪبو،پاڻي جو مناسب استعمل ڪبو،موسم آهر مناسب فصل جي چونڊ ڪبي،خانداني منصوبن جي طريقن تي عمل ڪبو.

ليڪڪ وٽ صحتمند ۽ خوشحال خاندان جو خواب آهي جيڪو ئي سنڌ جي خوشحالي جو سپنو بہ آهي.انڪري هو سنڌ حُڪومت کان گهر ٿو ڪري تہ اها پهرئين ٻار جي پيدائش تي ٻار جي ماءُ کي هر مهيني ٻہ هزار روپيا سهائتا طور ڏيڻ جي آڇ ڪري.شادي شده جوڙو جڏهن ٻيو ٻار گهٽ ۾ گهٽ ٽن سالن جي وقفي سان ڄڻي تہ ان کي ٻہ هر مهيني ٻہ هزار روپيا مالي سهائتا ڏجي .جيڪڏهن ٻن ٻارن وچ ۾ وقفو ٽن سالن کان گهٽ هُجي تہ سهائتا نہ ملڻ گهُرجي.شادي شُده جوڙو جڏهن ٽيون ٻار جيڪڏهن ٻئين ٻار کان گهٽ ۾

گهٽ ٽن سالن جي وقفي سان ٻٽي ته ڪين هر مهيني ۾ هزار روپيا مالي سهائتا جي آڇ ڪجي ٻي صورت ۾ سهائتا نه ٽيڻ گهُرجي ۽ ٽيئين ٻار واري سهائتا ۾ بند ڪرڻ گهُرجي.جيڪي جوڙا چوٿون ٻار پيدا ڪن تن جي ڪا به سهائتا نه ڪرڻ گهُرجي.

پهرين ٽن ٻارن کي مفت صحت تعليم جي آڇ ڏيڻ گهُرجي.جڏهن ته چوٿين ٻار جي صحت تعليم جو خرچ والدين کي ڀرڻ جو قانون هجڻ گهُرجي.ٻار کي ملندڙ سهائتا جي رقم نادرا ذريعي ڪنهن به بينڪ مان حاصل ڪرڻ جي سهوليت هجڻ گهُرجي جيڪا ارڙهن سالن تائين جاري رهڻ گهُرجي.

صحتمند سنڌ جو مٿي ذڪر ڪيل خاڪو هڪ فلاحي رياست جو ڏک ڏئي ٿو ليڪن غور ڪبو ته پاڪستان جهڙي رياست ۽ سنڌ ۾ موجود وسيلن ۾ اهو سڀ ڪجهه ٿي وڃڻ ناممڪن ناهي صرف حُڪومتن وٽ عوام

جو اوليت ۾ هجڻ ضروري شرط آهي. اهو ممڪن ان صورت ۾ ٿي سگهي ٿو جڏهن عوام هيٺين سطح تائين حُڪومتي ادارن ڪي پنهنجو سمجهي انهي جي ڪارگذاري تي چيڪ به رکي ته ان ۾ هٿ به ونڊائي.ڳوٺ جي اسڪول، اسپتال،روڊ رستي ڪي،ڳوٺ جي ڊرينيج جي نالي ۽ واٽر سپلائي ڪي ،بجلي ۽ ٽيليفون جي ٿنڀي ڪي پنهنجو سمجهي ته موجوده بچڙن افعالن واري سنڌ چند ڏهائين ۾ هڪ مختلف سنڌ جي صورت وٺي سگهي ٿي جيڪو هن ڪتاب جي ليکڪ جو سپنو آهي جيڪو ”خوراڪ ۽ صحت“ڪتاب جو مقصد به آهي.خوراڪ ۽ صحت ڪتاب ۾ ڄاڻايال اهو ۽ اهڙو پورهيو لک لهڻي جنهن نموني جي پورهيئي لاءِ ئي شاهه سائين چئي ويو آهي ته،

”مُحبت پائي من ۾ رندا روڙيا جن،
تن جو صرافن اڻ توريو اگهايو.“

صحت جي شعبي سان لاڳاپيل وصفون

صحت (Health)

صحت مان مراد مڪمل جسماني، ذهني ۽ سماجي چڱڀلائيءَ واري حالت آهي. ان جو مطلب صرف ڪنهن بيماريءَ يا ڪمزوريءَ جو نہ هجڻ هرگز ناهي.

توليدي صحت (Reproductive Health)

صحت جي عالمي اداري مطابق توليدي صحت زندگيَءَ جي هر مرحلي ۾ توليدي نظام جي متعلق جسماني، ذهني ۽ معاشرتي لحاظ کان بهتري جي حالت کي چئجي ٿو.

توليدي صحت جو مطلب آهي تہ ماڻهون هڪ پرسڪون توليدي زندگي گذارين ۽ انهن ۾ نسل وڌائڻ جي صلاحيت بہ هجي.

هو آزاداڻو فيصلو ڪري سگهن تہ ڪين ڪڏهن ۽ ڪيترا ٻار ڄڻتا آهن.

ان ۾ اها ڳالهہ شامل آهي تہ مردن ۽ عورتن ڪي ٻارن ۾ وقفي ڪرڻ جي محفوظ ۽ موثر طريقن جي وقتائتي معلومات ملي ۽ پنهنجي پسند مطابق انهن جو استعمال ڪن. صحت جي سار سنڀال جا مناسب طريقا جن جي ذريعي عورتن کي حمل ۽ ٻار جي پيدائش بابت مرحلن جا محفوظ طريقيڪار ميسر هجن.

جنسي صحت (Sexual Health)

صحت جي عالمي ادري (WHO) مطابق "جنسي لحاظ کان جسماني، جذباتي، ذهني ۽ سماجي چڱيلائي. اها صرف بيماري، جنسي ڪمزوري يا فعاليت ي غيرموجودگي ناهي.

جنسي صحت هڪ فرد جي جنسي توڙي، جنسي تعلق جي خوشگوارعزت ڀرئي طريقي، ماحول ۽ موقعي جو نالو آهي جنهن ۾ جبر، تشدد ۽ تعصب نہ هجي. انڪان علاوه جنسي صحت حاصل ڪرڻ لاءِ مناسب ماحول،

موقعا، وسيلا ۽ سهولتون ميسر هجن ۽ جنسي حقن جي حصول جو ماحول ميسر هجي"

جنسي صحت تيستائين نہ سمجهي سگهبي، نہ حاصل ڪري سگهبي ۽ نہ وري ميسر ڪري ڏئي سگهبي جيستائن 'جنسيت' کي نہ سمجهبو. جنسيت مطابق جنسي تعلق قائم ڪرڻ هر فرد جو بنيادي پيدائشي حق آهي. جيسين اهو حق تسليم نہ ڪيو ويندو ۽ انکي انسان جو جبلتي عمل نہ سمجهيو ويندو 'جنسيت' سمجهڻ مشڪل رهندو.

ٻار (Child)

معاشري جو هر اهو فرد جنهن جي عمر ١٨ سالن کان گهٽ آهي، اهو ٻار لکيو، پڙهيو ۽ ڳڻيو ويندو. اهو فيصلو ١٩٨٩ ۾ گڏيل قومن طرفان ٻارن جي حقن واري پڌرنامي (CRC) ۾ شامل ڪيو ويو.

ان پڌرنامي ۾ عمر جي حد مقرر ڪرڻ سان گڏ هيٺيون سفارشون پڻ ڪيون ويون هيون. ٻارن جي حقن واري پڌرنامي تي صحيون ڪرڻ وارا ملڪ ان تي عمل ڪرڻ ۽ ملڪي سطح تي گهربل قانونسازي ڪرڻ جا پابند آهن

- ٻالڪپڻي جي پنهنجي الڳ وصف بيان ڪندي ان کي بالغ فردن کان نشانبر ڪيو ۽ اهو پڻ ٻڌايو ته ٻارن جون گهرجون بالغن کان مختلف هونديون آهن. انڪري جيڪو ماحول بالغن لاءِ مناسب آهي، اهو ٻارن لاءِ نامناسب ٿي سگهي ٿو.
- حڪومتن تي اهو واضح ڪيو ته اهي ٻارن جي چڱڀلائي ۽ خاندانن جي مناسب سهائتا ڪن جيئن ٻار خاندان ۾ ماءُ پيءُ کان جدا نه ٿين.

○ تسليم ڪيو تہ ٻارن جا پنهنجا حق آهن ۽ اهي کو خيرات وصول ڪندڙ ڪونهن ۽ سندن سهائتا خاندان، ملڪ ۽ رياستن جي ذميواري آهي.

الهڙ (Adolescent)

صحت جي عالمي اداري (WHO) مطابق اهي فرد جن جي عمر ١٠ ۽ ١٩ سالن جي وچ ۾ آهي. جيڪڏهن ايئن چئجي تہ الهڙائپ ٻاراڻي ۾ شروع ٿي بلوغت ۾ اچي پڄي ٿي تہ وڌاءُ نہ ٿيندو.

نوجوان (Youth)

گڏيل قومن (UN) مطابق اهي فرد جن جي عمر١٥۽ ٢۴ سالن جي وچ ۾ آهي، اهي نوجوان آهن. ڪجهہ ملڪن ۾ اها حد ٣٩ سالن تائين آهي.

صنف (Gender)

سماج طرفان مقرر ڪيل عورت، مرد، ڇوڪرين ۽ ڇوڪرين جا ڪردار. جن ۾ سندن پوشاڪ، رهڻي ڪهڻي، روين ۽ ڪردار، ايستائين جو هڪٻئي سان رشتن جي حد.

صنفي سڃاڻپ ۽ ڪردار هڪ سماج کان ٻئي سماج، هڪ ثقافت کان ٻين ثقافت ۽ ملڪن ۾ مختلف هوندا آهن.

صنفي وصفون موروثي هجڻ ڪري سماجي اڻبرابريءَ جو سبب بڻبيون آهن.

صنفي عدم مساوات سماج جي ڪمزور طبقن جهڙوڪ . ٻارن، الهڙن، نوجوانن ۽ عورتن خاص ڪري هينئين معاشي طبقن هارين ۽ مزدورن لاءِ نامناسب هوندي آهي.

جيتوڻيڪ عام طور صنف (Gender)، جنس (Sex) جي بنياد تي وجود ۾ ايندي آهي پر اها جسماني بناوت ۽ توليدي صلاحيتن جهڙوڪ

ڪروموزوم، هارمون يا جنسي عضون ڪان مختلف هوندي آهي.

جنس (Sex)

ظاهري جنسي عضون جي جوڙجڪ ۽ بيهڪ جي بنياد تي ڄمڻ وقت هر ٻار جي جنس جو تعين ڪيو ويندو آهي. جيتوڻيڪ توليدي صلاحيت هر ٻار ۾ بلوغت تي پهچي هڪ جيتري يا هڄ جهڙي نہ هوندي آهي پر پوءِ بہ سماجي وصف مطابق اهي مرد يا عورت تصور ڪيا ويندا آهن.

جنسيت (Sexuality)

صحت جي عالمي اداري طرفان وضع ڪيل وصف مطابق، انسان جي جنسي ۽ صنفي سڃاڻپ هوندي زندگيءَ دوران سڃاڻپ، جنسي رويو، جنسي خواهش، لست، مزو، سنگت، تعلق، شادي ۽ ٻار ڄڻ جي حق جو آزادانو استعمال ڪرڻ.

جنسيت رڳو جسماني تعلق جو نالو ناهي، اها سوچ، خواب، خواهشن، روين، سماجي قدرن، عمل، ڪردار ۽ تعلق جو نالو آهي. جنسيت پلي انهن سڀني جِهتن جو احاطو ڪندي هجي پر اهو بہ ضروري ناهي تہ هر فرد انهن سڀني کي ماڻي ۽ جنسيت مان لطف اندوز ٿي سگهي. جنسيت سماجي، معاشرتي، نفسياتي، معاشي، سياسي، ثقافتي، قانوني، تاريخي، مذهبي ۽ روحاني اثرن يا ايئن ڪٽي چئجي اثررسوخ کان آجي ڪانهي. انکي حاصل ڪرڻ يا ماڻڻ لاءِ انهن سڀني بندشن کي منهن ڏيڻو پئي ٿو.

جنسي حق (Sexual Rights)

اڪثر دنيا ان تي متفق آهي تہ جنسي حقن جي مجوتي ۽ حاصلات کانسواءِ جنسي صحت جو حدف حاصل ڪرڻ ناممڪن آهي.

جنسي حقن جي وصف ڪجهہ هيئن تجويز ڪئي وئي آهي

"جنسي صحت بنيادي انساني حقن سان سلهاڙيل آهي جيڪي انساني حقن جي ٿالمي پڌرنامي ۾ ڄاڻايل آهن ۽ گڏيل قومن جي اڪثر ملڪن طرفان تسليم ڪيا ويا آهن"

انهن حقن جي فهرست هيٺ ڏجي ٿي .

- برابري ۽ عدم مساوات جو حق
- ڪنهن به قسم جي ظلم، تشدد، غيرانساني سلوڪ يا سزا کان آزاد هجڻ جو حق
- رازداريءَ جو حق
- صحت جون سهولتون حاصل ڪرڻ جو حق
- پنهنجي مرضي خوشيءَ سان شادي ڪرڻ، گهر آباد ڪرڻ ۽ شادي ختم ڪرڻ جو حق
- ٻارن پيدا ڪرڻ جو حق
- معلومات تائين رسائي ۽ تعليم جو حق
- راءِ جي اظهار جو حق

جنسي صحت جا خاص جُزَ.

- جنسي صحت جو مطلب مڪمل چڱيلائي آهي، رڳو بيمارين جو نہ هجڻ صحت ڪونهي.
- جنسي صحت مان مراد عزت، مان، مرتبو ۽ غيرانساني روين ڪان پاڪ تعلق آهي
- جنسي صحت بنيادي انساني، حقن سان سلهاڙيل آهي.
- جنسي صحت هر فرد ڪي پوري زندگي ميسر هجڻ گهرجي نہ صرف انهن فردن ڪي جيڪي توليدي صلاحيت رکندا هجن.
- جنسي صحت الهڙن، نوهوانن ۽ پوڙهن جو بہ حق آهي
- سماجن ۾ مروج صنفي رويا جنسي صحت جو تعين ڪندا آهن.

پنجن سالن تائين ٻارن جي واڌ ويجهه

هر ٻار جو بنيادي پيدائشي حق آهي ته ڪيس گهر ۾ اهڙو ماحول مهيا ڪيو وڃي جيئن سندس واڌ ويجهه پنهنجي عمر جي لحاظ کان صحتمند طريقي سان ٿئي.

اهو سڀ ڪجهه تڏهن ممڪن ٿيندو جڏهن معاشرو عمومي طور ۽ ٻار جا والدين خصوصي طور، اهو ڄاڻن ته ٻار سان ڪهڙي عمر، ۾ ڪيئن ڳالهائبو ۽ ڪهڙيون رانديون سندس سمجهڻ، سوچڻ، عمل ڪرڻ ۽ ذهني واڌ ويجهه لاءِ فائديمند آهن.

مان ڪوشش ڪندس ته بالڪل سولي سنڌيءَ ۾ انهن گفتن ۽ راندين جو تعارف ڪرايان جيڪي ماءُ، پيءُ، پيڻ، ڀاءُ، ماسي، نامو، چاچو، چاچي، ڏاڏي، ڏاڏو، ناني يا نانو ٻارن سان ڪيڏن جيئن ٻار جي جسماني اوسر سان گڏ ذهني اوسر به ٿئي.

سڀ ڪان پهريان اسان کي اهو سمجهڻو پوندو ته ٻار پيدا ٿيڻ کان اڳ ماءُ جي پيٽ ۾ به پنهنجي چوڌاري اٿندڙ آواز ٻڌي سگهندو آهي ۽ انهن آوازن جو به سندس شخصيت تي اثر رهندو آهي.

هر ٻار به هر فرد جيان پيار ۽ پنهنجائپ جو متلاشي هوندو آهي.

ان ڪري ڪوشش ڪري ٻار جي سامهون خوش رهو ۽ کيس پنهنجائپ جو احساس ڏياريو.

اهو به ڏسو ته توهان جو ٻار ڪهڙين شين ۾ دلچسپي وٺي ٿو.

ٻارن جي همت افزائي ڪريو ته جيئن اهي نيون نيون شيون سکي سگهن.

ٻار سان ڪيئن ڳالهائجي ۽ کيڏجي

عمر جي لحاظ سان ٻار سان ڪيئن ڳالهائجي ۽ ڪهڙيون رانديون کيڏجن، انهن جو تفصيل هيٺ ڏجي ٿو.

ڄمڻ کان اڳ ـ ماءُ جي ڪُک ۾

راند ـ روند:

پنهنجي اڻ ڄاول ٻار سان ڳالهائيو، جيئن
هو توهان جو آواز ٻڌي ۽ سڃاڻي سگهي.

ماءُ ۽ پيءُ کي پنهنجي، اڻ ڄاول ٻار سان
وقت ڪڍي ڳالهه ٻولهه ڪرڻ گهرجي.

ڪوشش ڪري جهيڙي جهڳڙي کان پاسو
ڪريو

ڪو خوبصورت گيت، نغمو، سهرو لاڏو،
ٻاراڻي لولي جنهن مان توهان پاڻ مزو وٺي
سگهو.

ماءُ جي يا ماءُ پنهنجي پيٽ تي هٿ گهمائي،
خاص ڪري اتي ۽ ان وقت جڏهن ٻار
ڪرڙيون هڻندا آهن.

پيار پريو هٿ ۽ مهر پريا جملا جن سان ٻار
کي ماءُ جي ڪک ۾ به سڪون اچي وڃي.

ڄمڻ ڪانوڻي ٻن مهينن جي ڄمار تائين

ياد رکجو ٻار ڄمڻ سان سکڻ شروع ڪندو آهي.

راند ۔ روند:

ٻار کي اهڙو ماحول ڏيو جنهن ۾ هو پنهنجي هٿن، پيرن کي سولائيءَ سان استعمال ڪري، ليٽي پيٽي، ڏسي، ٻڌي سگهي.

ڪيس پيار مان ڇهو، هٿ لايو، ڪتڪتائي ڪريو، وارن ۾ هٿ ڦيريو.

ڀراٽڙي پايو، پنهنجي جسم سان ملايو، هٿن ۾ کڻو.

ڳالهه ٻولهه:

ٻار سان اکيون ملائي ڳالهائيو،

ٽج پيارڻ مهل انگل ڪريو،

ڳالهيون ٻڌايو.

ياد رکجو اهي ٻار ماءُ جون ڳالهيون ۽ سندس ڳالهائڻ ڏيان سان ٻڌندا آهن.

ٻن ڪان وٺي ڇهن مهينن جي ڄمار تائين

راند روند:

اهڙو ماحول پيدا ڪريو جيئن ٻار توهان کي ٻڌي، ڏسي ۽ محسوس ڪري سگهي

توهان کي سولائيءَ سان ڇهي ۽ محسوس ڪري سگهي

ٻار جي اڳيان رنگين شيون آڻيو ۽ انهن رنگن جا نالا بہ ڪڻو جيئن ٻار ٻڌي سگهي. انهن کي پڪڙڻ، هٿ وجهڻ جي ڪوشش ڪري، جهنجهڻ، سيٽي، بانسري، بين يا ڪو هلڪو آواز پيدا ڪري سندس ڌيان پاڻ ڏانهن ڇڪايو ۽ ان آواز ڏانهن ڇڪايو.

ڳالهہ ٻولهہ:

ٻار سان ڳالهائيو، کلو، مسڪرايو.

ايئن چڱ هو توهانکي هر سوال جو جواب ڏيندو ٿو رهي

ڳالهه کي اڳيان وڌايو، ٻار جي آوازن ۽ نخرن کي دهرائيو

ڇهن ڪان نون مهينن جي ٻمار تائين

راند ـ روند:

ٻار کي صاف ستريون شيون هٿ ۾ ڪٽڻ لاءِ ڏيو

جهنجهڻ، گڏي، چمچو، پيالي، ڪوپ، دٻي، دٻڪي، پليٽ،

اهڙيون شيون جن کي اهيٺ اڇلي، وات ۾ وجهي سگهي، جن تي مٿان چڙهي ته ڪو ڌڪ نه لڳيس

رنگ برنگي رانديڪا، ضروري ناهي ته مهانگا هجن، گهر ۾ ڪپڙي جا به ٺاهي سگهجن ٿا.

ڳالهه ٻولهه:

ٻار سان ڳالهائيو، ڪلو، مسڪرايو.

ايئن ڇڻ هو توهانکي هر سوال جو جواب ڏيندو ٿو رهي

ڳالھ کي اڳيان وڌايو، ٻار جي آوازن ۽ نخرن کي دهرائيو

نون کان ٻارنهن مهينن جي ڄمار تائين

راند ۔ روند:

ٻار جي پسنديده رانديڪي کي سندس پر ۾ ڪنهن ڪپڙي ۾ لڪايو، جيئن ڳولهي لهي

ٻار ڏي ننڊڙو بالڪل بي وزن بال اڇاليو ۽ ڪيس همٿايو تہ توهان ڏي واپس اڇلي

گڏو گڏي ڏيوس تہ انهن کي سمهاري

ڳالھ ٻولھ:

ٻار کي شين، جانورن جا نالا ٻڌايو

گهرياتين يا سامهون ويٺلن جا نالا ٻڌايو

ٻار کي هٿ لوڏڻ سيکاريو

هٿ ٻڌي، آڏر ڪرڻ سيکاريو

(هن عمر ۾ ٻجو ڏيڻ نہ سيکاريو)

ٻارهن ڪان چوويهن مهينن جي ڄمار تائين

راند . روند:

ٻار کي اهڙيون شيون ڏيو جن کي هڪ، ٻئي مٿان رکي سگهي . ٺڪريون

اهڙيون شيون جن کي ڪنهن ٿبڪي، دٻي يا گلاس ۾ گڏ ڪري سگهي ۽ وري ڪڍي بہ سگهي

جهنجهڻ، گڏيون، ننڍا رنگين بال، وڏو ڪينهوڙو

پلاسٽڪ جون خالي بوتلون ۽ انهن جا ڍڪ

مختلف رنگن جا رومال يا ڪپڙي جا ٽڪرا

ڳالهہ ٻولهہ:

سولا سوال پڇوس جيڪي توهان ننڍي کان ٻڌائيندا رهيا آهيوس

هن جو نالو ڇا آهي؟

هي ڇا هي؟

فلاٽو ڪٿي آهي؟

تصويرون ۽ فوٽو ڏيکاري انهن تي ڳالهه ٻولهه ڪريو

ڪنهن ڇيلي، ڳابي، مينهن، ڳئون، نلڪي تي ڳالهه ٻولهه ڪريو

ماني ڪائڻ مهل ڪاڏي پيتي جي شين تي ڳالهه ٻولهه ڪريو

ڇوويهن مهينن کان وڏي ڄمار وارا ٻار

راند. روند:

ڳٽپ ۾ مدد ڪريوس

شين جا نالا پڇوس

مختلف شين کي الڳ الڳ ڪرڻ ۾ مدد ڪيوس

گڏيون، ڪينهون ڪيڏڻ لاءِ ڏيوس

مختلف رنگن جا رانديڪا ۽ شيون ڏيوس جيئن انھن کي رنگن جي حساب سان ڌارڌار ڪري

زمين تي ليڪا پائڻ سيکاريوس

زمين تي گول، چئوڪندبو، ٽڪندبو ناھڻ سيکاريوس

جھمر ھڻڻ سيکاريوس

ڳالھہ ٻولھہ:

سوال ڪريو

ٻار جي سوالن جا جواب ڏيو

ڪھاڻيون ٻڌايوس

(ھاڻي، ٻارن کي پرين جون ڪھاڻيون، جنن، بادشاھن جون ڪھاڻيون ٻڌائڻ بند ڪريو)

درياھ جي ڪھاڻي، ڪانو جي ڪھاڻي، طوطري، ۽ مينا جي ڪھاڻي

ڪو گيت، ڪو سھرو، ڪنھن جھمر جي وڊيو.

عمر جي حساب سان سنگ ميل

هاڻي اچو ته ڏسئون ته اسان جو ٻار پنهنجي عمر جي حساب سان ذهني طور ٻه وڌي ٿو يا ڪنهن معالج سان مشورو ڪري ٻار جي سهائتا ڪرڻي پوندي.

ٻار جي عمر جي حساب سان سنگ ميل
milestone

ڄمڻ کان ٻن مهينن تائين

توهانکي ڏسي مسڪرائي

رنگين شين کي ڏسي ۽ انهن کو هيڏي هوڏي ڪرڻ سان ڪنڌ ورائي ٻه ڏسي

ٻن کان. چئن مهينن تائين

ڪنڌ جهلي

شين کي ڏسڻ لاءِ اکيون گهمائي

آواز تي ڌيان ڏئي، ڪنڌ ورائي ڏسي

جڏهن ڳالهائجيس ته خوش ٿئي، مسڪرائي

ڇئن ڪان ڇهن مهينن تائين

اونڌو ٿئي

ليٽيون پائي

هٿ وڌائي شين کي جهلڻ جي ڪوشش
ڪري

وات ۾ شيون وجهي

آواز ڪڍي (پپ پپ، بابا، بوبو)

ڇهن ڪان نون مهينن تائين

ويهڪڙي ۾ ويهي سگهي

هنج ۾ ويهي سگهي

شيون هڪ هٿ مان ٻئي هٿ ۾ جهلي
سگهي

آواز دهرائي سگهي ـ ماما، بابا، امان

لڪايل شيون ڳولهي سگهي

نون ڪان ٻارهن مهينن تائين

سهاري سان وکون کڻي

چپٽيءَ سان شيون ڪٽي سگهي

ٻہ ٻہ اکر ڳالهائي سگهي

نقل ڪري سگهي ـ تاڙي وڄائي ـ هٿ لوڏي

ٻارهن ڪان ارڙهن مهينن تائين

بنا سهاري گهمي سگهي

ڪوپ، گلاس مان پاڻي پي سگهي

ستن کا ڏهہ لفظ ڳالهائي سگهي

پڇڻ تي جسم جي مختلف حصن جا نالا ٻڌائي سگهي جيئن مٿو، نڪ، اک، وات، هٿ، پير

ارڙهن ڪان چوويهن مهينن تائين

بال کي لت هڻي سگهي

ٽن نڪرين جو پنو ٿاهي سگهي

پڇڻ تي ڪنهن فوٽو ڏي اشارو ڪري سگهي

ننڍا ننڍا جملا ڳالهائي سگهي

چوويهن مهينن کان مٿي عمر

ٽپو ڏئي سگهي

لٺا مٿائي سگهي

پنهنجو نالو ٻڌائي سگهي

ٻين ٻارن سان کيڏي

نوٽ: ڪنهن بہ عمر ۾ جيڪڏهن توهان جو ٻار پنهنجي موجوده عمر ۽ گذريل جنهن بہ سنگ ميل کان ڪنهن بہ حساب سان پوئتي آهي تہ مهرباني ڪري ڪنهن ويجهي ٻارن جي ماهر ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو.

سنڌ ۾ هر رورل هيلٿ سينٽر، تعلقي اسپتال ۽ ضلعي اسپتال ۾ اهي ماهر ڊاڪٽر مقرر ٿيل هوندا آهن.

هرويرو ڪنهن خانگي مهانگي معالج ڏي وڃڻ جي ضرورت ڪونهي.

هروقت موجود بيمارين ۽ ڪووڊ

ٽپ دق

سن 2018 ۾ ٽي بيءَ وڳهي دنيا ۾ مجموعي طور تي پندرهن لک ماڻهو مري ويا جن مان ٻه لک ايڪونجاهه هزار فردن کي ٽي بيءَ سان گڏ ايچ آءِ وي به هئي. سڄي دنيا ۾ ٽي بي موت جي وڏن ڏهن سببن مان هڪ آهي ۽ هڪ ئي بيماريءَ سبب موت جو وڏو ڪارڻ پڻ آهي. ٽي بي دنيا ۾ ايچ آءِ وي / ايڊز کان به مٿي آهي. سن 2018 ۾ سڄي دنيا اندر تقريبن ڏهه لک ماڻهو ٽپ دق سبب بيمار ٿيا هئا. جن مان ستونجاهه لک مرد، ٻٽيهه لک عورتون ۽ يارنهن لک ٻار هئا.

سيني ملڪن اندر عمر جي مختلف حصن ۾ ٽي بي جا مريض موجود هئا.

ياد رهي تہ ٽي بي هڪ قابلِ علاج مرض آهي، جنهن کان بچاءَ جي ويڪسين پڻ اڪثر ملڪن ۾ مروج آهي.

سن 2018 ۾ يارنهن لک ٻار ٽي بي سبب سڄي دنيا ۾ بيمار ٿيا ۽ ہہ لک، پنج هزار ٻار موت (بشمول ايچ آءِ وي سان ٻارن جي) جو شڪار ٿيا آهن.

ٻارن ۽ نوجوانن جي ٽي بي کي اڪثر ملڪن ۾ صحت جي ماهرن طرفان نظرانداز ڪيو وڃي ٿو ۽ ان جي تشخيص ۽ علاج ڪرڻ ڏکيو پڻ ٿي سگهي ٿو.

2018 ۾ ٽي بي جي گهٽائيءَ وارن ٽيهن ملڪن ۾ 87 سيڪڙو ٽي بي جا ڪيس داخل ٿيا. اٺ ملڪ مجموعي طور تي ٻہ ٽياڳي ٽي جو حساب رکن ٿا ، ٻارت ڳُٽپ جي لحاظ سان اڳيرائي ڪري رهيو آهي ، جنهن ڪانپوءِ چين، انڊونيشيا، فلپائن، پاڪستان، نائجيريا، بنگلاديش ۽ ڏکڻ آفريڪا شامل آهن.

TB-MTDR هڪ عوامي صحت جو بحران ۽ صحت جي حفاظت جو خطرو ٿي اپريو آهي. ڊبليو ايڇ او جو اندازو آهي تہ رائفامڪسن نالي دوا جي مزاحمت سان چار لک چوراسي هزار نوان ڪيس ظاهر ٿيا هئا. سڀ کان پهرين اثرائتي دوا جنهن مان 78 سيڪڙو ايم ڊي آر ٽي بي ڪئي هئي.

عالمي طور تي ٽي بي جا واقعا هر سال تقريبن 2 سيڪڙو گهٽجي رهيا آهن. انهي کي ختم ڪرڻ جي ضرورت آهي.

سن 2000 ۽ 2018 جي وچ ۾ ٽي بي جي تشخيص ۽ علاج ذريعي هڪ اندازي موجب پنج ڪروڙ، اسي لک زندگيون بچايون ويون.

سن 2030 تائين ٽي بي جي وبا کي ختم ڪرڻ پائيدار ترقي واري مقصد جي صحت جي حدفن ۾ شامل آهي.

مليريا

مليريا زندگي جي لاءِ هڪ خطرناڪ بيماري آهي، جيڪا پيراسائٽس سبب ٿيندي آهي. اها بيماري ماده اينفيلس مڇر جي پيٽ جي ذريعي ماڻهن تائين منتقل ٿيندي آهي. ان کي روڪڻ بہ ممڪن آهي ۽ هڪ قابل علاج بيماري آهي. سن 2018 ۾ ، سڄي دنيا ۾ تقريبن 228 ملين مليريا جا ڪيس هئا. مليريا جي موت جو تخمينو 2018 ۾ چار لک، پنج هزار هيو.

هن بيماريءَ سبب پنجن سالن کان گهٽ عمر وارا ٻار سڀ کان وڌيڪ متاثر ٿيندا آهن. 2018 ۾ سڄي دنيا ۾ مليريا جي موت جو 67 سيڪڙو (272000) پنجن سالن کان ننڍي عمر جا ٻار هئا.

ڊبليو ايڃ او مطابق آفريقي علائقو عالمي سطح تي مليريا جي اڻ وٽندڙ صورتحال کان متاثر آهي. 2018 ۾ اهو علائقو مليريا جي 93

سيڪڙو واقعن ۾ 94 سيڪڙو مليريا جي موت جو شڪار ٿي چڪو آهي. مليريا جي ڪنٽرول ۽ خاتمي جي لاءِ فنڊ 2018ع تائين لڳ ڀڳ 2.7 بلين آمريڪي ڊالر تائين پهچي ويا، جن ملڪن ۾ اها بيماري ٻارهوئي ڏني وڃي ٿي، انهن ملڪن جي حڪومتن جي تعاون سان 900 ملين ڊالر جي رقم جمع ٿي جيڪا گهربل رقم جو صرف 30 سيڪڙو آهي.

ايچ آءِ وي

ايچ آءِ وي عالمي پبلڪ هيلٿ جو اهم ٻيون نمبر جاري مسئلو آهي، اها هن وقت تائين 32 ملين ڪان وڌيڪ زندگيون ختم ڪري چڪو آهي.

هن وقت دنيا ۾ اها ڪوشش ڪئي پئي وڃي ته ايچ آءِ وي سان لاڳاپيل انسانن کي ڊگهي ۽ صحتمند زندگي گذارڻ جي قابل بڻايو وڃي.

سن 2018 جي آخر ۾ تقريبن 37.9 ملين ماڻهو ايچ آءِ وي جي بيماريءَ سان زنده رهن ٿا.

ايچ آءِ وي کي منهن ڏيڻ جي ڳنڍيل عالمي ڪوشش جي نتيجي ۾ ڪهربل سهولتن جي موجودگي مسلسل وڌي رهي آهي.

سن 2018 ۾ 62 سيڪڙو بالغن ۽ 54 سيڪڙو ٻارن ۾ ايچ آءِ وي جا غريب ملڪن ۾ رهڻ وارا مريض گهربل علاج حاصل ڪري رهيا هئا.

ايچ آئي وي جي متاثر حامله ۽ ٿڃ پيارينڊڙ عورتن جي هڪ وڏي اڪثريت (82٪) پڻ گهربل علاج حاصل ڪيو، اهو علاج جون سهولتون نہ رڳو انهن جي صحت جي حفاظت ڪن ٿيون پر انهن جي نون ڄاول ٻارن کي ايچ آءِ وي جي منتقلي جي روڪٿام بہ يقيني بڻائين ٿيون. تنهن هوندي بہ هر ماڻهو ايچ آءِ وي جي تشخيص، علاج ۽ سهائتس تائين رسائيءَ جي قابل ناهي. خاص طور تي 2018

نون ڄمندڙ ٻارڙن جي ايچ آءِ وي انفيڪشن کي گهٽائڻ لاءِ 40 هزار تائين پهچائڻ وارو حدف حاصل نہ ٿي سگهيو.

ساڳي طرح سن 2020 لاءِ مقرر ڪيل عالمي حدف حاصل نہ ٿيڻ جو پڻ خطرو آهي.

جيستائين ان تي تيزي سان عمل نہ ڪيو وڃي. ايچ آئي وي سروسز ۾ کوٽ جي ڪري 770,000 ماڻهو 2018 ۾ ايچ آءِ وي سان لاڳاپيل سببن ڪري فوت ٿي ويا ۽ 1.7 ملين نوان ماڻهو متاثر ٿيا.

سن 2018 ۾ پهريون ڀيرو آباديءَ جي اهم گروهن ۽ انهن جي جنسي ڀائيوارن ۾ عالمي طور تي ايچ آئي وي جي سمورن نون خطرن مان اڌ (تقريبن 54 سيڪڙو) جو حساب ڪيو.

اوڀر يورپ، وچ ايشيائي، وچ اوڀر ۽ اتر آفريڪا علائقن ۾ رهندڙ انهن گروپن ۾

تقريبن 95 سيڪڙو ايچ آءِ وي انفيڪشن جا سبب شامل هئا.

آباديءَ جي خاص حصن ۾ هي فرد شامل آهن:

- مرد جيڪي مرد سان جنسي تعلق رکن ٿا
- فرد جيڪو نشي جي انجيڪشن استعمال ڪري ٿو
- فرد جيڪي قيدخاني ۾ بندي آهن
- جنسي ڪارڪن ۽ انهن جا گراهڪ ۽ ڪدڙا

سن 2000 ۽ 2018 جي وچ ۾ ايچ آءِ وي جي نون مريضن ۾ 37 سيڪڙو گهٽتائي آئي ۽ ايچ آءِ وي سان لاڳاپيل موت پڻ 45 سيڪڙو گهٽجي ويا ، 13.6 ملين زندگيون مناسب علاج ملڻ سبب بچي ويون. اها ڪاميابي سول سوسائٽي ۽ بين الاقوامي ترقي جي پائيوارن پاران سهڪار وارن قومي ايچ آءِ وي پروگرامن جي عظيم ڪوشش جو نتيجو هئي.

ڪووڊ - ١٩

هن عالمي وبا جي تناظر ۾ جنهن سبب هيل تائين دنيا ۾ ٻن لکن کان وڌيڪ ماڻهو فوت ۽ چوتيتاليهه لک کان وڌيڪ ماڻهو بيمار ٿي چڪا آهن، صحت جي عالمي اداري دنيا کي خبردار ڪيو آهي ته ٿي سگهي ٿو ڪووڊ - 19 ٻه ٽي بي، مليريا ۽ ايچ آءِ وي وانگر ڪڏهن ختم ئي نه ٿئي، دنيا کي هاڻ هن نئين وائرس سان گڏ ئي جيئڻ سکڻو پوندو. ڊبليو ايچ او جي هڪ پڌرائيءَ مطابق وائرس اسان جي ڪميونٽي ۾ هڪ خطرناڪ وبا جي شڪل اختيار ڪري ورتي آهي، جنهن تي جلد ضابطو ايندي نظر نٿو اچي. جيئن ٽي بي، مليريا ۽ ايچ آءِ وي جو مرض ختم ناهي ٿيو، پر دنيا انهن وبائن جو مقابلو ڪرڻ سکي ورتو آهي، اهڙي ريت هن بيماريءَ کي به مستقل منهن ڏيڻو پوندو. جيئن ته مرس - ڪوو2 وائرس جي ويڪسين اجا تائين تيار

ناهي ٿي سگهي، سموري دنيا جا ماهر انجي بچاءَ لاءِ ويڪسين تيار ڪرڻ جي جستجو ڪري رهيا آهن، پر ماهرن جو اهو به چوڻ آهي ته ٿي سگهي ٿو ته اها بيماري ڪڏهن ختم ئي نه ٿي سگهي. ڪورونا وائرس تي ضابطي بابت ڪابه اڳڪٿي ڪرڻ وقت کان اڳ هوندي، صورتحال خراب آهي، دنيا کي هاڻ ان ڪورونا وائرس سان گڏ جيئڻ سکڻو پوندو.

علاج ٻار جو

اسان تہ اجا دستن، بخار، نمونيا، ڪن جي سور، ڳلي جي خراش، خوراڪ جي نامناسب استعمال ۽ بيمارين کان بچڻ وارن ٽڪن کي سمجهي ڪونہ سگهيا آهيون.اسان اڄ سوڌو علاج ٻار جو ناهيون ڪندا، رڳو بيماريءَ جي نشانين کي پٽيندا آهيون.

الڳ الڳ پراجيڪٽ

ڌار ڌار پرجيڪٽ ڊائريڪٽر

قسمن قسمن جا تربيتي پروگرام

مجال جو ڪڏهن ويهي ڪو منهن سر جو 'پروگرام' جوڙيون.

اڄڪلھ تہ وري نئون رواج نڪتو آهي

صفا منديءَ تي ٽڪ

پراجيڪٽ جو مک يا ڪو رٽائرڊ ڊاڪٽر يا وري ڪو پراڻو ڪلارڪ.

متان ڪو فرق نہ پئجي وڃي.

پيوندڪاري يا بچاءُ

جيئري ۽ بڪين جي بيمارين جو پيوندڪاريءَ جي حد تي پهچڻ کان اڳ بچاءُ ممڪن آهي. پيوندڪاري تمام مهانگو سودو آهي، جنهن جي ڪامياب ٿيڻ ڪانپوءِ به متاثر شخص ۽ ڪيس جيرو يا بڪي دان ڏيندڙ کي باقي حياتي دوائن جي سهاري گذارڻي پوندي آهي.

جيڪي ادارا اهو ڪم ڪن ٿا انهن جي ساراهه ڪندي عرض ته عوام ۾ انهن بيمارين کان بچاءَ ۽ وقت تي طبي سهولتن جو استعمال ڪرڻ جي ڄاڻ پهچائڻ جي وڌيڪ ضرورت آهي.

جنهن رفتار سان جگر جي سوزش، مٺا پيشاب، بڪين ۾ پٿريءَ جو انگ وڌي ٿو، پيوندڪاري ڪنهن به طريقي سان ان جو حل ڪونهي. اسان کي انهن بيمارين کان بچڻ جا

طور طريقا پنهنجي زندگين ۾ شامل ڪرڻا پوندا. اسان وٽ وري ابتو نار ٿو وهي.

ڪڏهن ڪٿي به ڪو بچاءَ جو پروگرام يا ادارو پذيرائي حاصل ڪونہ ٿو ڪري.

هر طرف صرف پيوندڪاريءَ جي تعريف پئي ٻڌڻ ۾ اچي.

پوليو جو خاتمو

پوليو جي بيماري ماتا کان بالڪل مختلف آهي.

'پوليو' جي بيماري ۔ ڪاڪوس مليل گندو پاڻي يا کاڌ خوراڪ واپرائڻ سان ٿئي ٿي. ان لاءِ ويڪسين سان گڏ هينيان اپاءَ بہ وٺڻا پوندا:

- پيئڻ جي پاڻيءَ کي بهتر ڪرڻو پوندو
- کائڻ کان اڳ هٿ صابڻ سان ڌوئڻ جي عادت پيدا ڪرڻي پوندي
- کليل ميدانن ۾ جهنگ جهر هنگڻ واري عادت ختم ڪرڻي پوندي
- گهٽي، گهٽي، ڪندن تي، حاجت پوري ڪرڻ جي عادت ختم ڪرڻي پوهندي.

- گندي پاڻيءَ جي نڪاس جو پڻ جوڳو بندوبست ڪرڻو پوندو.
- ننڍن، وڏن شهرن مان گذرندڙ واهن ۽ ڪئنالن ۾ شهرن جي گٽرن جو پاڻي وهائڻ بند ڪرڻو پوندو.
- هر ٻار کي پهرين سالگرهه کان اڳ تجويز ڪيل ٽڪن جو ڪورس مڪمل ڪرائڻو پوندو.

رڳو 'ڦڙا' پيارڻ سان پوليو جو خاتمو ممڪن ڪونهي.

وبا، پوليو ۽ پبلڪ هيلٿ

هر سال جيان هن سال بہ پوليو کان بچاء جو عالمي ڏهاڙو ملهايو پيو وڃي.

دنيا جي گولي تي نظر گهمايون تہ هن وقت اها بيماري رڳو وڃي اسان وٽ پاڪستان ۾ ۽ پاڙي جي ملڪ افغانستان ۾ بچي آهي، باقي غريب يا امير ملڪ رنگ، مذهب ۽ طرز حڪمرانيء جي پنهنجي حالت ۾ هوندي ان مرض تي ضابطو آڻي ويا آهن.

پوليو ڇا آهي؟

پوليو هڪ اهڙي وچڙندڙ بيماري آهي جيڪا پوليو خاندان جي ٽن وائرس سبب ٿيندي آهي جن کي پوليو - ١، پوليو - ٢ ۽ پوليو - ٣ جا نالا ڏنا ويا آهن.

انهن جهنگلي وائرس کان علاوه هڪ ٻيون قسم جنهن مان مختلف ملڪن ۾ بيماري

منهن ڪڍيو، اهو آهي ويڪسين وارو پوليو وائرس.

هن بيماريءَ جون عام علامتون ته جهڙوڪر خبر ئي ڪونه پوندي آهي پر جيڪڏهن ٻه سئو ماڻهن کي اها بيماري ٿئي ته انهن مان ڪنهن هڪ ۾ فالج جون نشانيون ظاهر ٿينديون آهن.

هيءَ بيماري اهڙو ڪاڏو يا پاڻي واپرائڻ سان ٿيندي آهي جنهن ۾ انساني گونهه مليل هجي، ڇو جو وائرس هاضمي جي سرشتي ذريعي جسم ۾ داخل ٿي بيماري پيدا ڪندو آهي ۽ ان ئي سرشتي وسيلي خارج ٿيندو آهي

مطلب بيمار فرد هنگي وائرس ماحول ۾ شامل ڪندو آهي جيڪو وري پاڻيءَ جي سهاري ڪنهن صحتمند فرد جي جسم ۾ داخل ٿيندو آهي.

هتي سماج جون هنگڻ جون عادتون ۽ پاڻي واپرائڻ جي سهولت، عادتون، رويا ۽ وسيلا تمام گهڻو اهم آهن.

مثان وري اسان جو رويو شهرن جي گندي پاڻيءَ کي واهن ۾ ڇوڙ ڪرائيندا سين. جن مان وري اڳتي جون آباديون پيئڻ جو واٽي پريندا يون.

علاج

پوليو جو اڄ ڏينهن تائين ڪوبہ علاج دريافت ڪونہ ٿي سگهيو آهي. هن پوليو جي فالج واري بيماريءَ جو پڻ اڄ تائين ڪو مستند علاج ڪونهي، ان جو مطلب متاثر فرد سڄي زندگي معذوريءَ سان گذاريندو.

بچاءُ

پوليو کان بچاءُ لاءِ ويڪسين هڪ سئي جي شڪل ۾ جنهن ۾ سن ١٩٥٥ ۾ ڊاڪٽر جان سالڪ پاران ايجاد ڪئي وئي جنهن ۾ پوليو

جي بيماريءَ جو مقابلو ڪرڻ واريون اينٽي باڊيز آهن. ان ڪي عام طور IPV سڏيو ويندو آهي جيڪا ڪنهن سئيءَ وسيلي انسان جي جسم ۾ داخل ڪبي آهي جيئن اهو بيماريءَ کان محفوظ رهي سگهي. هيءَ ويڪسين زندگيءَ ۾ هڪ دفعو لڳرائبي آهي.

پوليو کان بچاءَ جي ويڪسين جو ٻيو نمونو ١٩٥٦ عيسوی ۾ البرٽ سابن نالي هڪ سائنسدان پاران ايجاد ڪيل آهي. اهي ڦڙا جن ۾ زنده وائرس کي سائنسي طريقي سان ايترو بي اثر ڪيو ويو آهي جو اهو ڦڙا پيئندڙ فرد ۾ اها بيماري ايتري پيدا ڪندياآهي، جنهن سان ماحول ۾ موجود وائرس بي، اثر ٿي ويندو آهي ۽ ڦڙا پيئتل شخص فالج ٿيڻ کان محفوظ رهندو آهي. ان ويڪسين کي OPV سڏيو ويندو آهي. جيڪا چئن هفتن جي وقفي سان ٽن خواياڪن ۾ استعمال ڪبي آهي.

هاڻي اچو تہ ڏسئون تہ اسان ان بيماري ۽ کان پنهنجي اولاد کي بچائڻ لا ۽ ڪهڙا ڪهڙا اپاءَ يا طريقا استعمال ڪندا آهيون؟

اسان جو سڄو زور مهانگي ويڪسين، اها بہ گهر گهر پهچي پنجن سالن کان گهٽ ڄمار جي ٻارن کي پيارڻ محبوب مشغلوآهي. جڏهن تہ سائنسي ڄاڻ موجب ڪنهن بہ عمر جو ڪوبہ ماڻهو هن بيماري ۽ کان فطري طوار مبرا ڪونهي. ها فالج اڪثر ڪري ٻارن ۾ ٿيندو آهي.

اسان ڪڏهن بہ انهن سماجي روين يا صاف پاڻي ۽ تي نہ سوچيو، نہ ڳالهايو ۽ نہ وري ڪو عمل ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي جيڪي هن بيماري ۽ جو اصلي ڪارڻ آهن. مطلب سماج ۾

- هٿن ڌوئڻ جي نندي هوندي کان عادت وجهڻ،

- ڪليل جڳهن تي هنگڻ کان پاسو ڪرڻ،
- صاف پاڻي واپرائڻ جيڪڏهن ڪٿي پاڻي ۽ ۾ گندگيءَ جو شڪ هجي تہ ڪيميائي طريقي سان 'ڪلورين' يا 'بليچ' جو استعمال ڪرڻ.
- جيڪڏهن ڪيميائي طريقو ميسر نہ هجي تہ پاڻي ڪاڙهي استعمال ڪرڻ.

اهي طريقا اسان جهڙي بيماريءَ کان متاثر ملڪ ۾ تہ بنيادي تعليم جو حصو هجڻ گهرجن، هتي تہ ميڊيڪل جي سنديافتہ ڊاڪٽر ڪي بہ خبر ڪونهي.

هاڻي جيڪڏهن اسان متين طريقن کي سامهون رکئون ۽ هلندڙ ڪووڊ - ١٩ جي عالمي وبا تي نظر وجهئون ۽ پنهنجي روين تي ڌيان ڏيئون تہ اهو سڀ ڪجهہ اسان تي بالڪل واضح ٿي ويندو تہ مسئلو ڪٿي آهي ۽ ان جو حل ڪيئن ڪيبو.

مان ڪنهن به طرح پوليو جي ويڪسين پيارڻ واري حڪمت عمليءَ جو مخالف ناهيان، ان ڏس ۾ سهائتا ڪندڙ سيني ملڪن، ادارن، شخصن، خاص ڪري گڏيل قومن جي اداري جنهن جو مان پاڻ ڏهاڪي کان متي ذميوار حصو رهيو آهيان جو نهايت، احترام سان شڪرگذار آهيان جو هو اسان کي اها مهانگي ويڪسين خريد ڪرڻ، ان کي گهريل گرمي پد تي ذخيرو ڪرڻ، هڪ هنڌ کان ٻئي هنڌ منتقل ڪرڻ، ايستائين جو گهر گهر وڃي ٻارن کي ويڪسين پيارڻ ۾ هڙان توڙي وڙان مدد ڪن ٿا.

اهو سڀ ڪجهه لکندي هتي اهو ضرور عرض ڪندو هلان ته جيئن هن وبا ۾ هٿ ڌوئڻ، وٿي رکڻ، طريقي سان ڪنگهڻ يا ڇنڇ ڏيڻ ۽ ماسڪ پائڻ اهم آهن.

ساڳي ريت پوليو کان ڇوٽڪاري لاءِ به هٿ ڌوئڻ، کليل جڳهه تي نه هنگڻ، صاف پاڻي

وايرائڻ جهڙن عملن کي ويڪسين کان وڌيڪ نہ تہ گهٽ ۾ گهٽ برابر جيتري اهميت ڏيڻي پوندي.

باقي ڌڻ جو سهارو herd immunity واري مفروضي تي مان تفصيل سان لکي چڪو آهيان.

اسان انسان آهيون، انسانن جي سماج ۾ گهر، پاڙا، ڳوٺ ، شهر يا ملڪ تہ ٺيندا آهن پر ڌڻ ڪونهن ٺيندا.

سو جيڪو اسان جو سماجي رويو ئي ڪونهي، جنهن جو اسان جي معاشري ۾ وجود ئي ڪونهي، منهنجو مطلب 'ڌڻ'. ان جو اسان کي لاڀ يا فائدو ڪٿان ملندو.

دستن جي ناچاڪي

مک حقيقتون

- دست پنجن سالن کان ننڍي ڄمار وارن ٻارن ۾ ٽيندڙ فوتگين جو ٻيون نمبر وڏو سبب آهي جنهن کان ٻارن کي بچائي به سگهجي ٿو ۽ ان جو جوڳو علاج پڻ موجود آهي.
- هڪ اندازي مطابق هر سال دنيا ۾ سوا پنج لک ٻار دستن جي تڪليف وگهي موت جو شڪار ٿين ٿا.
- سائنسي تحقيق موجب انهن سوا پنجن لکن مان هڪ وڏي تعداد کي صرف پيئڻ جو صاف پاڻي، گندي پاڻيءَ جي مناسب نڪاسي ۽ صحتمند ماحول ذريعي موت کان بچائي سگهجي ٿو.
- دنيا ۾ لڳ ڀڳ ڏيڍ ارب ٻار هر سال دستن جي بيمارين جو شڪار ٿين ٿا.

- ٻارن ۾ ڪاڌخوراڪ جي گھٽتائيءَ جي سببن ۾ دستن جون بيماريون سيني بيمارين ڪان سرسي ۾ آهن.

وصف

صحت جي عالمي اداري مطابق هڪ ڏينهن ۾ ٽي يا انڪان وڌيڪ دفعا پاڻياٺو ڪاڪوس ڪرڻ يا معمول ڪان وڌيڪ دفعا پاڻياٺو هنگڻ. سخت ٺورو جيڪڏهن هر هر ٻه اچي يا ٽج پياڪ ابهم هر هر هنگي ته ان کي 'دست' ناهي چئبو.

قسم

دست ٽن مختلف قسمن جا ٿيندا آهن

1. اوچتا پاڻيانا دست جيڪي ڪجھ ڪلاڪ يا ڏينهن هلن ـ ان ۾ هيضي جي بيماريءَ وارا دست به شامل آهن.

2. رت گاڏڙ دست ـ جڏهن ڪاڪوس ۾ تازو وهيل رت نظر اچي جنهن کي 'سوري' چئبو آهي.
3. پراڻا دست جيڪي چوڏهن ڏينهن يا انکان وڌيڪ عرصي تائين مسلسل جاري رهن.

نقصان

دستن ۾ سڀ کان خطرناڪ صورتحال جسم ۾ پاڻي ۽ لوڻياڻي کوٽ جي ڪري ٿيندي آهي جنهن کي انگريزيءَ ۾ ڊي هائڊريشن DEHYDRATION چئبو آهي. دستن جي بيمارين ۾ جسم مان پاڻي، ۽ لوڻياڻن جو جهجهو مقدار ڪاڪوس، پگهر، ڪَئِ يا الٽي، پيشاب، پگهر ۽ ساهه وسيلي خارج ٿيندو آهي.

ان جسم مان نڪرندڙ پاڻي ۽ لوڻياڻن جي جيڪڏهن مناسب پرپائي نہ ٿئي تہ جسم ۾

انهن جي اوچتي ڪوٽ ٿيندي آهي جيڪا مشڪلات ۽ موت جو سبب بڻجندي آهي.

انهي ڪوٽ کي ٽن مختلف درجن ۾ ورهايو ويندو آهي.

- پاڻيات ۽ لوڻيات جي شديد ڪوٽ. هينين نشانين مان گهٽ ۾ گهٽ ٻہ نشانيون هجڻ گهرجن تہ Severe Dehydration چونداسين
  - بي سڌ يا بيهوش ٿي وڃڻ
  - اکيون ڏرا ڏئي وڃڻ
  - پاڻي نہ پي سگهڻ يا صفا چسڪي پرڻ
  - پيٽ جي کل ۾ چهنڊيءَ جو ٻہ سيڪنڊ يا انکان مٿي بيهي رهڻ
- پاڻيات ۽ لوڻيات جي ڪجهہ ڪوٽ. هينين مان ٻہ يا ٽن ڪان وڌيڪ نشانيون هجن تہ Some Dehydration چونداسين
  - بيچيني يا چڙچڙاهٽ هجڻ

- اکيون ڏرا ڏئي وڃن
- اجارو هجڻ ۽ پاڻي بيتابيءَ سان پيئڻ

❖ پاڻيات ۽ لوڻيات جي کوٽ نہ هجڻ NO DEHYDRATION

مٿين ٻنهي حالتن پٺاندڙ گهربل نشانيون نہ هجن جو شديد يا ڪجهہ کوٽ هجڻ جو فيصلو ڪري سگهجي

دستن جا مک سبب

- انفيڪشن .

دست ڪنهن بيڪٽيريا، وائرس يا پيراسائيٽ جي انفيڪشن جي سبب ٿي سگهن ٿا جيڪي انسان جي جسم ۽ هاضمي جي سرشتي ۾ گونهہ گاڏڙ کاڌ خوراڪ ۽ پاڻيءَ وسيلي داخل ٿيندا آهن. اهو سبب اتي وڌيڪ هوندو آهي جتي صفائي سٿرائي نہ هجي، ڪليل جڳهن

تي هنگڻ جو رواج هجي ۽ هٿ ڌوئڻ جو رواج عام نہ هجي.

اهڙا سماج جن ۾ اڌ پڪل يا ڪچو کاڌو واپرائبو هجي.

روٽاوائرس، اي ڪولائي بہ مک سبب آهن. انهن ڪانسواءِ ڪالرا ۽ ٻيا جراثيم بہ دستن جي بيماريءَ جو سبب بڻبا آهن. حالتن پٽاندڙ مختلف سببن تي بہ ڌيان ڏيڻ گهرجي.

- غذائي ڪوٽ.

دستن وگهي حياتي وڃائيندڙن ۾ جهجهو تعداد انهن ٻارن جو هوندو آهي جن ۾ مختلف سبب ڪري غذائي ڪوٽ هوندي آهي. جو تہ دستن جي هر ڌڪ سان اهي وڌيڪ غذائي ڪوٽ جو شڪار ٿيندا آهن ۽ انهن جي صحت خراب ۽ وڌيڪ خراب ٿيندي ويندي آهي.

- پاڻي .

ترين، ڍبن، ڍنڍن، درياھن، کوھن يا نلڪن مان پاڻي ۾ جيڪڏھن ڪنھن بہ ھنڌ گوبر ملڻ جا امڪان ھجن تہ اھو پاڻي دستن جو سبب بڻبو آھي.

اھڙي ريت سايون پاڄيون جيڪي خراب پاڻيءَ ۾ پوکجن يا ان سان ڌوئجن.

ھنگڻ، مترڻ کانپوءِ ھٿ نہ ڌوئڻ جي عادت تہ پنھنجي ھٿان گوبر جو کاڌي ۾ شامل ٿيڻ جو سبب بڻجندي آھي. اھڙي حالت ۾ بہ دستن جو خطرو موجود رھندو آھي.

بچاءُ ۽ علاج

دستن جي بيمارين کان بچڻ لاءِ ھيٺيان اُپاءَ وٺڻ گھرجن

- پيئڻ جو صاف پاڻي
- صاف سترو ٽوائليٽ

- هر ٻار کي زندگيءَ جا پهريان ڇهه مهينا صرف ٿڃ پيارڻ
- صاف سٿري ڪاڌ خوراڪ
- ذاتي صفائيءَ جو هروقت ڌيان
- بيمارين خاص ڪري دستن جي بيمارين کان بچڻ جي جوڳي جاڻ
- بيمارين کان بچاءَ جي ويڪسين

دستن جي بيمارين جو علاج:

- نمڪول جو استعمال
- کنڊ . لوڻ . پاڻيءَ جو استعمال
- لسيءَ جي جهاري جو استعمال
- صاف سٿري، صحت بخش کاڌو واپرائڻ
- پنهنجي معالج سان بروقت رابطو ڪري صلاح مصلحت ڪرڻ

ويڪسين ۽ اميونائيزيشن

عام حالتن ۾ اسان جنهن ماحول ۾ رهون ٿا اتي ڪوڙين جاندار اسان سان گڏ هوندا آهن جن مان ڪجهه نظر ايندا آهن ۽ اڪثر عام اک سان ڏسڻ کان ننڍڙا هوندا آهن. انهن جيئن مان ڪيترا اهڙا جيو آهن جيڪي انسانن ۾ مختلف بيمارين جو سبب بڻبا آهن.

انسان جي جسم ۾ انهن اڻوندڙ مهمانن کي منهن ڏيڻ لاءِ فطري طور هڪ مڪمل نظام موجود هوندو آهي جنهن کي بچاءَ جو نظام چئبو آهي. جسم جي کل، نڪ ۽ وات جي اندرين سطح (mucous membrane)، خودربيني ۾ نظر ايندڙ سنهڙا وار (ceilia) جيڪي ڦڦڙن جي اندرين سطح تان اڻوڻدڙ جيون کي ڪنگهه وسيلي ڌڪي ٻاهر ڪندا آهن.

اهي جڻ جسم جي مختلف حصن تي لوڙهي جو ڪم ڪندا آهن. انکان سواءِ رت ۾ موجود

اچا جزا ۽ پيون انيڪ رطوبتون جيڪي جسم مختلف وقت ۾ حالتن پٽاندڙ پيدا ڪندو آهي.

اهي نقصانڪار جيو جن ۾ بيڪٽيريا، وائرس ۽ پيراسائيٽ شامل آهن جڏهن انسان جي جسم ۾ داخل ٿيندا آهن ته پهريان اتي پنهنجي تعداد وڌائڻ لاءِ گهر ڪندا آهن. ان عمل کي ڪالونائيزيشن چئبو آهي. انهن جيون جي جوڙجڪ ۾ مختلف حصا هوندا آهن جن مان اينٽيجن انسان ۾ اينٽي باڊيز پيدا ڪرڻ جو سبب بڻبي آهي. اينٽي باڊيز انهن جيون کي رد ڪرڻ واري عمل ۾ جسم جي بچاءَ واري نظام جو مک هٿيار يا جز هونديون آهن. هر اينٽي باڊي مخصوص اينٽيجن کي سڃاڻي، ڳولهي ان سان مهاڏو اٽڪائيندي آهي ۽ ڪيس نقصان پهچائڻ کان روڪڻ جو ڪم ڪندي آهي. هڪ انسان جي جسم ۾ هزارين، لکين اينٽي باڊيز هونديون آهن. اينٽباڊيز صرف ان صورت ۾ پيدا

ٿينديون آهن جڏهن ڪو نقصانڪار جيو انسان جي جسم ۾ متي ذڪر ڪيل لوڙهو لتاڙي داخل ٿيڻ ۾ ڪامياب ٿئي. انهي سڄي عرصي دوران بيمار ٿيڻ جا امڪان موجود هوندا آهن، جن جو دارومدار انهن جيون پاران پيدا ڪيل اينٽيجن جي مقدار يا تعداد ۽ انساني جسم پاران پيدا ڪيل اينٽي باڊيز تي ٻڌل هوندو آهي.

ان عمل دوران هر قسم جي اينٽيجن خلاف مخصوص اينٽي باڊيز پيدا ٿينديون آهن جيڪي جسم جي دفاعي نظام جي سهاري بيماريءَ کان بچاءَ جو ڪم ڪنديون آهن. ڪنهن هڪ نقصانڪار جيو خلاف موجود اينٽي باڊيز ٻئي ڪنهن حملي آور خلاف ڪم ڪونہ ايندديون آهن پر جيڪڏهن ساڳو وائرس يا جراثيم ٻيهر حملو ڪري تہ جسم ۾ موجود اينٽي باڊيز ۽ بچاءَ جو نظام پنهنجي پراڻي يادگيريءَ ۽ صلاحيت ڪي جلد بهتر ڪرڻ جي

حالت ۾ اچي ويندو آهي ۽ بيماريءَ ٿيڻ واري حالت پيدا نہ ٿيندي آهي.

جسم جي ان فطري صلاحيت کي استعمال ڪندي ويڪسين اهڙو ماحول پيدا ڪنديون آهن جيئن جسم پنهنجي اندر ان مخصوص بيماري پيدا ڪندڙ جيون خلاف بچاءَ جو نظام مرتب ڪري ۽ اهڙي ريت ويڪسين بيمارين کان بچڻ ۾ مددگار ثابت ٿينديون آهن.

هتي هڪڙي ڳالھ ڪندو هلان تہ جسم جي بچاءَ واري نظام ۾ رڳو لوڙهي واريون ڪيفيتون، اينٽيبادِيز ۽ رت جا اڇا جزا ڪونهن، ان نظام ۾ ٻيون بہ ڪيتريون رطوبتو جيڪي وقت بوقت جسم پيدا ڪندو رهندو آهي اهي شامل هونديون آهن جن تي ڪنهن ٻئي بلاگ ۾ تفصيلي روشني وجهنداسين. هن وقت اسان ويڪسين ۽

اميونائيزيشن ۽ ويڪسين جي تياري جي مرحلن تائين حد مقرر ڪيون ٿا.

هتي اهو ذڪر به ڪندو هلان ته منهنجي ناقص راءِ ۾ ڌڻ جو سهارو herd immunity اهو مفروضو آهي جنهن کي سائنس اجا ثابت ڪري نه سگهي آهي.

ظاهر آ اسان انسان ڪنهن ڌڻ ۾ ته رهندا ئي ڪونهون ته پو ڌڻ جي سهاري وارو مفروضو اسان کي ڪيئن ڪم ايندو.

ها اهو ضرور آهي ته جيڪڏهن گهٽي تناسب ۾ انساني، آبادي جي ويڪسين ٿيل هوندي ته نقصانڪار جيون کي ڪالونائيزيشن لاءِ موقعا گهٽبا، ۽ نتيجي طور، اهي فرد جن ويڪسين مان سڌي ريت لاڀ حاصل نه ڪيو آهي، انهن جو به فائدو ٿيندو ڇو ته ماحول ۾ نقصانڪار جيون جو تعدا گهٽ هوندو.

انساني تاريخ اهڙن ڪاميابين سان ڀري پئي آهي جنهن ۾ سائنسدانن مختلف بيمارين جهڙوڪ تپِ دق، خناق، ڪرٿيو، ارڙي، ملي، پوليو، نمونيا برپا ڪندڙ جيو ۽ ٻين ڪيترن موتمار بيمارين وارن جيون خلاف ويڪسين ڪاميابيءَ سان تيار ۽ تخليق ڪئي آهي. انهن ويڪسين کي ملڪن پنهنجي اميونائيزيشن پروگرام ۾ شامل ڪري ڪاميابيءَ سان پنهنجي آباديءَ جو بچاءُ بہ ڪيو آهي جنهن جو مثال اسان جي ملڪ ۾ ٻارنهن بيماين کان بچاءَ جو بندوبست EPI آهي.

اڪثر ڪري ويڪسين ۽ اميونائيزيشن جا لفظ ايئن استعمال ڪيا ويندا آهن ڄڻ ڪنهن هڪ وکر يا عمل جو نالو هجي، جڏهن تہ حقيقت ۾ اهي ٻئي بالڪل مختلف آهن.

ويڪسين هڪ 'وکر' آهي ۽

اميونائيزيشن هڪ 'عمل' آهي.

وصف جي حساب سان ويڪسين هٽرادو طريقي سان تيار ڪيل اهو وکر آهي، جنهن وسيلي ڪنهن بيماريءَ کان بچڻ جي هٽرادو صلاحيت پيدا ڪئي ويندي آهي. ويڪسين واتان ڦڙن يا سئيءَ وسيلي جسم ۾ داخل ڪئي ويندي آهي.

جڏهن ته اميونائيزيشن هڪ اهڙو عمل آهي جنهن وسيلي ڪنهن صحتمند فرد يا جاندارر ۾ هٽرادو نهيل ويڪسين داخل ڪئي ويندي آهي. اهو عمل فرد يا جاندار کي بيماريءَ کان بچڻ لائق بڻائيندو آهي. اهو عمل ويڪسين وسيلي هٽرادو طريقي سان به پيدا ڪري سگهجي ٿو پر قدرتي طور بيمار ٿيڻ جي صورت ۾ پڻ حاصل ڪري سگهجي ٿو.

اهو پلي عجيب لڳي پر ڪابہ ويڪسين اصل ۾ بيماري پيدا ڪندڙ جيوَ يا وائرس جي ئي هڪ شڪل هوندي آهي جنهن لاءِ ان کي هٽرادو طريقي سان ان لائق بڻايو ويندو آهي

جو هو جنهن فرد يا جانور جي جسم ۾ داخل ڪيو وڃي، ان جي سندي قدرتي بچاءَ جي نظام کي متحرڪ ڪري جيئن ان فرد يا جانور کي اڳتي هلي اها بيماري نہ ٿئي.

صحت جي عالمي اداري مطابق ويڪسين ذريعي اميونائيزيشن جو عمل عمومي طور هڪ محفوظ عمل آهي ۽ ان جا ڪي اگرا اثر ڪونہ آهن.

ويڪسين جي تياري:

ڪنهن بہ ويڪسين جي تياري ڇهن مختلف مرحلن مان گذري مڪمل ٿيندي آهي، جنهن ڪانپوءِ اها اميونائيزيشن لاءِ وڪر طور ميسر هوندي آهي.

① جانچ پڙتال Exploratory

تحقيق جي هن مرحلي تي ويڪسين جي تياريءَ لاءِ گهربل قدرتي يا هٿراديو اينٽيجن جي چندبچاڻ ڪئي ويندي آهي، جيڪي اڳتي

هلي زيرِ بحث بيماريءَ کان بچاءَ ۾ مددگار ٿين. ان مقصد لاءِ ان بيڪٽيريا يا وائرس جا ٽڪرا يا ڪمزور ڪيل زنده وائرس پڻ استعمال ڪيا ويندا آهن.

② پري ڪلينيڪل preclinical

هن مرحلي ۾ تحقيق ڪندڙ ٽشو ڪلچر يا سيل ڪلچر جو سهارو وٺي، تجربيگاهه ۾ جانورن تي تجربا ڪري اهو طئي ڪندا آهن ته ڪين گهربل نتيجا ملن ٿا. اڪثر ڪري هن مرحلي تي تحقيق رڪجي ويندي آهي، ڇاڪاڻ ته تحقيق هيٺ ويڪسين اميونٽي پيدا نہ ڪري سگهنديون آهن يا تجربي وارن جانورن لاءِ نقصانڪار هونديون آهن.

گهربل نتيجا ملڻ جي صورت ۾ اڳئين مرحلي ڏي پيشقدمي ڪئي ويندي آهي.

③ ڪلينيڪل تياري clinical development:

هن مرحلي تي تحقيق ڪندڙ نئين دوا تيار ڪرڻ لاءِ ملڪ جي ريگيوليٽر اداري وٽ اجازتنامو حاصل ڪرڻ جي درخواست داخل ڪندا آهن. جنهن ۾ هو ان وقت تائين ڪيل تحقيق جو تفصيل ڏئي، اڳتي وڌڻ لاءِ اجازت گهرندا آهن.

ان وقت جنهن اداري اندر، اها تحقيق ٿيڻي هوندي آهي، ان جو خودمختيار بورڊ ترتيب ڏئي، ريگيوليٽر کي تفصيلن کان آگاهه ڪندا آهن. ريگيوليٽر اڪثر ڪري ٽيهن ڏينهن اندر ان جي باري ۾ فيصلو ڪري درخواستگذار کي آگاهه ڪندو آهي.

جڏهن ريگيوليٽر کان اجازتنامو ملي وڃي، انڪانپوءِ ويڪسين کي ٽن (3) مرحلن ۾ انسانن اندر موثر هجڻ ۽ بي ضرر هجڻ جي جانچ پڙتال ڪئي ويندي آهي.

پهريون مرحلو :phaes I

هن مرحلي ۾ تقريبن هڪ سئو جي لڳ ڀڳ صحتمند فردن ۾ ويڪسين جي گهربل اثر ۽ اٽوٽندڙ اثرن جي جانچ ڪئي ويندي آهي.

پيون مرحلو phase II:

هن مرحلي ۾ سوين فردن کي ويڪسين ڏئي، گهربل اثر، اميونائيزيشن جي ترتيب ۽ ويڪسين جي هر فرد لاءِ گهربل مقدار يا وزن doze جو تعين ڪيو ويندو آهي.

ٽيون مرحلو phase III:

هن مرحلي ۾ هزارين فردن کي ويڪسين ڏئي، گهربل اثر، معمولي اگرا اثرات، افاديت، اميونائيزيشن جي ترتيب ۽ ويڪسين جي وزن جو حتمي تعين ڪيو ويندو آهي.

④ منظوريءَ لاءِ ريگيوليٽر اداري طرفان جانچ پڙتال Regulatory review and approval:

جيڪا ويڪسين پهريان ٽئي مرحلا ڪاميابيءَ سان طئي ڪري آئي ۽ ان جي

افاديت efficacy واضح ٿي وئي ان جي منظوريءَ لاءِ ريگيوليٽر اداري ڏانهن ٻيهر رجوع ڪيو ويندو آهي ۽ هن مرحلي تي بائيو لاجيڪل لائسنس جي درخواست ڏني آهي. ريگيوليٽر ادارو ان جي پڙتال ڪري لائسنس جاري ڪندو آهي.

⑤ پيداوار :manufacturing

دواساز ادارو ويڪسين جي تياريءَ لاءِ گهربل وسيلا جن ۾ موڙي، مشينون، خام مال ۽ انساني وسيلا شامل آهن فراهم ڪندو. ايئن ويڪسين جي صنعتي سطح تي پيداوار جو آغاز ٿيندو.

⑥ معيار برقرار رکڻ :quality control

هن مرحلي تائين ويڪسين جو استعمال يا وڪرو يا ورهاست اجا پري جي ڳالھ آهي. سيني لاڳاپيل سائنسدانن ۽ ادارن، جن ۾ ريسرچ جو ادارو، صنعتي ادارو ۽ ريگيوليٽر

شامل آهن ڪي اهو ڏيان ۾ تحقيق جاري رکڻي پوندي تہ ويڪسين گهربل نتيجا ڏئي ٿي. ان لاءِ هر طرح جي ريسرچ جنهن ۾ ڪلينيڪل ريسرچ جو چوٿون مرحلو پڻ شامل آهي. هن مرحلي تي گودامن تائين پهتل ويڪسين کي استعمال ڪري ويڪسين مان ٿيندڙ اڻوڻندڙ واقعن جي وقت سر رپورٽ ۽ ويڪسين جي موثرهجڻ efficiency ۽ محفوظ هجڻ safety جي جاڻ پڻ حاصل ڪئي ويندي آهي.

انهي سڄي عمل کي مڪمل ڪري صحت جي نظام تائين ويڪسين کي وکر طور پهچائڻ supply لاءِ هر سطح ۽ مرحلي ۾ تربيت يافتہ ڪارڪنن، سائنسدانن ۽ پبلڪ هيلٿ جي ماهرن جي ڪوشش شامل هوندي آهي.

هتي اهو ذڪر بہ ڪندو هلان تہ ويڪسين جي صنعتي سطح تي تياري، نقل وحمل، ٿڌ جو سلسلو cold chain ۽ مختلف صحت مرڪزن يا

گهر گهر، ڳوٺ ڳوٺ پهچائڻ هڪ وڏو ڏکيو ۽ وسيلا طلب ڪندڙ مرحلو آهي.

اهي ويڪسين جيڪي اسان جي ٻارن ۽ عورتن کي گهر جي در تي بنا ڪنهن معاوضو طلب ڪرڻ جي پهچايون وڃن ٿيون سي ڪنهن به ريت مفت ڪونهن. ملڪي حڪومتون ۽ ڪجهه عالمي ادارا ان ڪم لاءِ ناڻو جمع ڪندا آهن.

مهرباني ڪري در تي ايندڙ عملي جو ڪلي دل سان آڌر ڪريو ۽ سهڪار ڪري پنهنجي مستقبل کي وچڙندڙ موتمار بيمارين کان محفوظ ڪريو.

نمونيا

نمونيا مطلب ڦڦڙن ۾ پاڻي پرجي وڃڻ.

ڦڦڙ ننڍڙن ننڍڙن ڦوڪڻي نما ڳوٿرين جو مجموعو آهن جن کي الويولائي (alveoli) چئبو آهي.

هڪ صحتمند فرد جي انهن الويولائي ۾ آڪسيجن ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ جي رت اندر مٽا سٽا ٿيندي آهي.

جڏهن انهن الويولائي ۾ جڏهن پاڻي پرجندو آهي تہ ڪنگهہ ٿيندي آهي يا وري نڇون اينديون آهن. جيڪو صحتمند ڦڦڙ جو ان پاڻيءَ کي ٻاهر ڪڍڻ جو فطري طريقو آهي. انڪان اڳتي ساهہ ۾ تڪليف محسوس ٿيندي آهي ۽ ڦڦڙن ۾ پاڻي پرجڻ شروع ٿيندو آهي.

نمونيا جو ڪارڻ مختلف جيوَ تي سگهن ٿا جن ۾ وائرس ۽ بيڪٽيريا شامل آهن. تنهن هوندي بہ ٻارن ۾ ان جي موجود چند نشانين

ڪي سامھون رکندي جيترو جلدي صحت ڪارڪن يا معالج تائين پهچبو، اوترو جلدي ٻار جي تڪليف گھٽائي، سندس حياتي بچائي سگھبي.

نمونيا ھڪ وچڙندڙ بيماري آھي جيڪا ھڪ فرد مان ٻين ڏانهن منتقل ٿي سگھي ٿي. انڪري جيترو جلد ٿي سگھي بيمار جو مناسب علاج ڪرائجي.

ھونءَ تہ نمونيا ٻارھوئي ٿي سگھي ٿي پر اڪثر ڪري سردين جي موسم ۾ ڪجھہ وڌي ويندي آھي.

ياد رھي تہ دڪان يا ميڊيڪل اسٽورتان پاڻ ھرتو خريد ڪيل دوائون واپرائڻ موتمار ٿي سگھن ٿيون.

نمونيا ۾ سڀ کان پهرين نشاني کنگھہ، انڪانپوءِ ساھہ ۾ تڪليف، سيني ۽ پيٽ جو سور، ساھہ جي تيز رفتاري ۽ پوءِ پيچيدگيون

جن کي خطري جون علامتون ڪري نشانبر ڪيو آهي.

مک حقيقتون

- نمونيا اڪيلي دنيا ۾ ٻارن جي موت جو سڀ کان وڏو ڪارڻ آهي.
- دنيا ۾ هر سال پنجن سالن کا گهٽ ڄمار جا پندرهن لک ٻار نمونيا وگهي موت جو شڪار ٿين ٿا
- انهن پندرهن لک ٻارن مان گهٽ ۾ گهٽ ڏهه لک ٻارن جي زندگي صرف ويڪسين، مسئلي جي سڃاڻپ ۽ وقت تي علاج پهچائڻ سان بچائي سگهجي ٿي
- نمونيا جو ڪارڻ ڪجهه وائرس ۽ بيڪٽيريا آهن
- نمونيا جو سبب بڻجندڙ ڪجهه وائرس جي بچاءَ لاءِ ويڪسين EPI جي خدمتن ۾ شامل آهي

- بيڪٽيريل نمونيا جو مستند علاج پڻ موجود آهي.
- ٻارن ڪانسواءِ پنجهٺ سالن کان وڏي ڄمار جا فرد پڻ نمونيا جو شڪار ٿي سگهن ٿا.
- اڄڪلهه ڪووڊ ـ ١٩ جي هلندڙ وبا پڻ نمونيا جو هڪ قسم آهي.

خطري جون علامتون

- پاڻي يا ٿڃ نہ پي سگهڻ
- هرشئي يا کاڌو، پاڻي الٽي ڪري ڇڏڻ.
- دورا پوڻ
- بي سڌ يا بيهوش ٿي وڃڻ

هر اهو ٻار جنهن کي ڪنگهہ يا ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي هجي، ان کي هيٺين نشانين مطابق ڪنهن ڪنهن ويجهي هيلٿ هائوس، صحت مرڪز يا معالج وٽ وٺي وڃو. جتي ڪيس بهتر علاج ميسر ٿي سگهي.

ياد رهي بروقت فيصلو ٻار جي زندگي بچائي سگهي ٿو

ڪو بہ غلط قدم يا پاڻ هرتو دڪان تان دوا وٺڻ ٻار لاءِ موتمار ٿي سگهي ٿو

- جيڪڏهن ڪا بہ خطري جي نشاني هجي ان ٻار کي فوراً اهڙي اسپتال کڻي وڃو جتي ٻارن جو ماهر ڊاڪٽر، داخلا ۽ آڪسيجن جي سهولت هجي.

تيز ساهہ

- ٻن مهينن کان ٻارهن مهينن تائين .

هڪ منٽ ۾ پنجاهہ ساهہ يا انکان وڌيڪ

- ٻارهن مهينن کان پنجن سالن تائين .

هڪ منٽ ۾ چاليهہ ساهہ يا انکان وڌيڪ

هڪ منٽ تائين ٻار جا ساهہ ڳڻيو

- جيڪڏهن هڪ منٽ ۾ ساهه جي رفتار عمر جي حساب سان تيز يا وڏيڪ هجي ٻار کي ڪنهن ويجهي LHW يا معالج يا اسپتال ڪٽي وڃو جيئن ان جي تپاس ڪري دوا وٺي گهر واپس اچو

تجويز ڪيل دوا جو ڪورس مڪمل ڪرائيو ۽ صحت ڪارڪن جي هدايتن تي عمل ڪريو

- هر اهو ٻار جنهن کي کا ٻه خطري جي نشاني نه هجي ۽ هڪ منٽ ۾ ساهه جي رفتار ٻه عمر جي حساب سان تيز يا وڏيڪ نه هجي ته گهر ۾ ٻار کي ڳلو صاف ڪرڻ لاءِ جوشاندو، ڪاڙهو يا ماکي ڏيو

ياد رکجو

- ڪسڪس، پست يا ٻين ڪابه نشي واري شئي يا ڪنگهه جو شربت ٻار لاءِ نقصانڪار ثابت ٿيندو

- جيڪڏهن ڪنگهه جو مدو چوڏهن ڏينهن آهي يا وري سينٽيءَ جهڙو آواز ٿو اچي ته هڪ دفعو اسپتال وجي ٿي بي ۽ ساهه ۾ چڪ جي تشخيص ڪرائي. ان جو علاج وٺي اچو
- نمونيا واري ٻار کي عمر جي حساب سان معالج جي تجويز ڪيل دوا ۽ ڪاڏخوراڪ ڏيو
- معالج جي ٻڌايل نشانين مطابق ٻيهر اسپتال وجي ٻار ڏيکاريو ۽ سندس تپاس ڪرائي دوا جو نسخو حاصل ڪريو.
- دوائن جو ڪورس مڪمل ڪرايوء ايئن نه ٿئي جو ٻار جي طبيعت سڌري وجي ته دوائون بند ڪري ڇڏيو
- هڪ ٻار جون دوائون ٻين ٻارن کي نه کارايو.

ٻارن کي نمونيا کان بچائڻ لاءِ اُپاءَ

- ٻارن جو عمر جي لحاظ کان EPI جوٽڪن وارو ڪورس مڪمل ڪرايو.
- ٻارن کي عمر جي لحاظ سان بهتر کاڌ خوراڪ کارايو.
- ٻارن جي اڳيان هڪو، چلم يا سگريٽ نہ پيئو.
- گهر کي صاف سٿرو رکو
- ڪووڊ ـ ١٩ جي هن عالمي وبا ۾ ٻارن جي صحت ۽ صفائيءَ جو ڌيان رکو

ارڙي

ارڙي هڪ خطرناڪ وچڙندڙ بيماري آهي، جنهن جي ويڪسين سن ١٩٦٣ ۾ ايجاد ڪئي وئي. ان کان اڳ هر ٻئين ٽئين سال ڪٿي نہ ڪٿي ارڙي وبا جي شڪل ۾ ظاهر ٿيندي هئي ۽ هڪ اندازي مطابق هر سال چويھ لک ٻار سندس ڪاج ٻڻجي ويندا هئا.

مک حقيقتون

- ارڙيءَ جي ويڪسين هوندي دنيا ۾ سن ٢٠١٨ ۾ ارڙيءَ وگهي هڪ لک چاليھ هزار کان وڌڪ ماڻهو پنهنجون حياتيون وڃائي ويٺا جن ۾ اڪثر پنجن سالن کان ننڍي ڄمار جا ٻار هيا.
- سن ٢٠٠٠ کان سن ٢٠١٨ تائين دنيا ۾ ارڙي وگهي موت جي شرح ۾ ٧٣ سيڪڙو گهٽتائي ٿي.

- سن ٢٠١٨ ۾ دنيا جي ٨٦ سيڪڙو ٻارن زندگيءَ جي پهرين سال ۾ ويڪسين لڳرائي. جيڪو تناسب سن ٢٠٠٠ ۾ ٧٢ سيڪڙو هيو.
- سن ٢٠٠٠ کان سن ٢٠١٨ ت تائين هڪ اندازي مطابق دنيا ۾ ٻه ڪروڙ ٻتيهه لک ٻارن جون زندگيون ارڙيءَ جي ويڪسين لڳائي بچايون ويون.

ارڙيءَ جي بيماريءَ جون علامتون

- تيز بخار
- نڪ وهڻ
- کنگهه
- ڳاڙهيون اکيون
- جسم تي ننڍا ننڍا داڻا جيڪي پيٽ تان شروع ٿي هٿن، پيرن تائين ڦهلجندا آهن

ڪهڙي عمر جا فرد خطري ۾ آهن

- پنجن سالن کان ننڍي ڄمار وارا ٻار جن کي ويڪسين ٿيل ناهي
- ڳورهاري عورت جنهن کي ننڍي هوندي ارڙيءَ لان بچاءَ جا، ٽڪا لڳل ڪونهن، اها بہ خطري ۾ آهي
- هر فرد بنا ڪنهن عمر جي فرق سان جنهن کي ويڪسين ٿيل ناهي، اهو خطري ۾ آهي

ارڙيءَ جو ڦهلاءُ

- ارڙي هڪ فرد کان ٻئي فرد ڏانهن کنگهڻ، ڇڪ ڏيڻ يا ساهہ کڻڻ وقت، ساهہ جي وسيلي ڦهلبي آهي.
- وائرس هوا ۾ ٻن ڪلاڪن تائين مهلڪ رهي سگهي ٿو.

- ارڙيءَ جو مريض داڻن نڪرڻ کان چار ڏينهن اڳ ۽ چار ڏينهن پوءِ بيماريءَ جي ڦهلاءَ جو سبب بڻجي ٿو

ارڙيءَ جو علاج

ارڙيءَ جي بيماريءَ جو هن وقت تائين ڪوبہ علاج ڪونهي

باقي بيماريءَ دوران ساهہ جي تڪليف يا نمونيا ڪي منهن ڏيڻ لاءِ مريض جي حالت مطابق صحت ڪارڪن يا معالج ڪيس سهائتا مهيا ڪندا آهن.

ارڙيءَ کان بچاءُ

ارڙيءَ کان بچاءَ لاءِ ڪارگر ويڪسين موجود آهي جيڪا بيمارين کان بچاءَ جي پروگرام EPI طرفان بنا ڪنهن معاوضي جي فراهم ڪئي ويندي آهي.

ارڙيءَ جي ويڪسين جون هر ٻار کي ٻہ خوراڪون ڏنيون وينديون آهي.

- پهرين خوراڪ ٩ مهينن جي عمر کانپوءِ
- ٻين خوراڪ پهرين خوراڪ کان ڇهه مهينا پوءِ

پاڪستان ۾ ارڙيءَ جي صورتحال

پاڪستان ۾ ارڙيءَ جي ويڪسين سن ١٩٧٤ عيسوي ۾ EPI پروگرام ۾ شامل ڪئي وئي.

صحت جي عالمي اداري مطابق پاڪستان ۾ هڪ سال کان ننڍي ڄمار جي ٻارن تائين ارڙيءَ جي ويڪسين جي پهرين خوراڪ پهچائڻ جي شرح جيڪا سن ٢٠١٠ ۾ ٨٣ سيڪڙو هئي اها سن ٢٠١٦ ۾ گهٽجي وڃي ٧٣ سيڪڙو ٿي.

صوبائي صحت کاتن طرفان جاري ڪيل انگن اکرن مطابق پاڪستان ۾ هڪ سال کان ننڍي ڄمار جي ٻارن تائين ارڙيءَ جي ويڪسين جي پهرين خوراڪ پهچائڻ جي شرح ٨٠ سيڪڙوآهي جڏهن ته پاڪستان

ڊيموگرفڪ ۽ هائوس هولڊ سروي PDHS ٢٠١٨ مطابق سن ٢٠١٢ ۽ ٢٠١٨ جي وچم اها شرح صرف ٦٥٠٦ سيڪڙو هئي.

صوبائي ڪارڪردگي

پاڪستان ڊيموگرفڪ ۽ هائوس هولڊ سروي PDHS٢٠١٨ مطابق سن ٢٠١٢ ۽ ٢٠١٨ جي وچم هڪ سال ڪان گهٽ ڇمار وارن ٦٥٠٦ سيڪڙو ٻارن کي ٽڪن جو ڪورس مڪمل ڪيو ويو جنهن جو صوبائي وچور ڪجهه هن ريت آهي .

- پنجاب ٧٩٠٧ سيڪڙو
- سنڌ ٤٨٠٨ سيڪڙو
- خيبر پختونخوا ٥٤٠٧ سيڪڙو
- بلوچستان ٢٨٠٨ سيڪڙو
- اسلام آباد ٦٧٠٨ سيڪڙو

پاڪستان ڊيموگرفڪ ۽ هائوس هولڊ سروي PDHS ٢٠١٨ مطابق سن ٢٠١٢ ۽ ٢٠١٨ جي

وچڙ هڪ سال ڪان گھٽ ڄمار وارن ٧٣٠٢ سيڪڙو ٻارن کي ارڙيءَ جو پھريون ٽڪو لڳايو ويو. جنھن جو صوبائي وچور ڪجھ ھن ريت آھي .

- پنجاب ٨٥٠٤ سيڪڙو
- سنڌ ٦١٠٢ سيڪڙو
- خيبر پختونخوا ٦٣٠٣ سيڪڙو
- بلوچستان ٣٣٠٣ سيڪڙو
- اسلام آباد ٨٢٠٨ سيڪڙو

مٿو ويهارڻ

اهو بالڪل غلط تصور آهي تہ مٿو ويهارڻ سان ڪو ٻار جي دماغ کي وڌڻ ويجهڻ لاءِ جڳهہ نٿي ملي. سنڌ جي ان لوڪ ڏاهپ کي ڪنهن بہ طرح سان فليٽ هيڊ سنڊروم نٿو چئي سگهجي. ان عمل کي هيلمٽ ٿراپي چئبو آهي.

Its not 'flat head Syndrome'

Its like folk 'Helmet Therapy'

مٿو ويهارڻ (Helmet Therapy) سان دماغ لاءِ کوپڙيءَ ۾ موجود جڳهہ تي ڪو بہ فرق نٿو پوي ۽ نہ ئي وري انهي سان ڪنهن بہ قسم جو ذهانت تي اثر پوي ٿو.

جيڪي سڄڻ IQ Test کي بنياد بنائن ٿا انهن کي اهو ڌيان ۾ رکڻ گهرجي تہ اها ٽيسٽ اسان جي سماج جي آڌار تي ترتيب ڏنل

ڪانهي. اسان ڪي ان ٽيسٽ ڪي پنهنجي قدرن تحت ترتيب ڏيڻو پوندو.

نڪ جي دعوا ۾ پڻ ڪنهن بہ سائنسي بنياد تي ڪيل تحقيق جو حوالو ڪونهي اجائي پروپيگنڊا آهي.

تنجڻ ۾ ٻڌڻ زرعي سماج ۾ ٻار لاءِ فائديمند آهي. جيڪڏهن ٻار مناسب نموني ترتيب ۾ نہ هجي ۽ اوچتو ڪتي جي ڀنئوڪڻ يا مختلف آوازن تي ٻار جي چرڪ ڀرڻ سان سندن دماغ تي برو اثر ٿي سگهي ٿو.

ان مسئلي جي حل لاءِ هر سماج ۾ نام نهاد سڌريل سماجن ۾ پڻ ٻارن کي سوگهو رکڻ لاءِ مختلف پراڊڪٽس موجود آهن.

اهي ٿيئي عمل سنڌي سماج جي لوڪ ڏاهپ Folk Wisdom جو حصو آهن ۽ ڪنهن بہ ابهرائي ۾ انهن خلاف بيانبازي کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

تپ

تپ يا بخار مان مراد آهي هڪ انسان جي جسم جي حرارت يا گرمي پد ۾ معمول کان واڌ.

ان واڌ جو ڪو مڪمل سبب ته اڃ سوڌو معلوم ناهي ٿيو پر خيال آهي ته جسم جو گرمي پد انسان جي مدافعتي نظام جي صحتمند هجڻ جو پهريون اظهار آهي

جڏهن جسم ۾ ڪي وائرس، جراثيم يا جرثوما داخل ٿي ڪا بيماري پيدا ڪندا آهن ته انهن سان منهن ڏيڻ لاءِ جسم پنهنجو گرمي پد وڌائيندو آهي. ان طريقي سان سندس مدافعتي نظام حرڪت ۾ ايندو آهي ۽ بهتر نموني انهن اڻوڻندڙ مهمانن سان منهن ڏئي سگهندو آهي.

جسم جو وڌندڙ گرمي پد ڪڏهن به انسان کي سٺو ناهي لڳندو، اهو سدائين فرد کي پريشان ڪندو آهي ۽ انسان ان ڪان متاثر ٿيندو آهي.

بخار ۾ انسان جي دماغ ۾ موجود گرمي پد برقرار رکڻ جو نظام پاڻ اندر ايئن ردوبدل ڪندو آهي جو جسم جو گرمي پد اٿوٽندڙ مهمانن لاءِ لاپائتو نه رهي ۽ بچاءَ جي فطري نظام کي جهيڙڻ ۾ معاونت ڪري.

ياد رهي ته ڏينهن لڳڻ وارو گرمي پد ياتپ هن جسم جي پاڻ هرتو وڌايل گرمي پد ڪان بالڪل مختلف آهي.

بخار کي مدي جي حساب سان ٽن قسمن ۾ ورهايو ويندو آهي

i. گهٽ عرصي وارو acute جنهن جو مدو ستن ڏينهن ڪان گهٽ هجي

ii. وچولي مدي وارو sub acute جنهن جو مدو چوڏهن ڏينهن کان گهٽ هجي

iii. ڊگهي مدي وارو chronic جنهن جو مدو چوڏهن ڏينهن کان مٿي هجي

بخار کي گرمي پد جي حساب سان وري چئن مختلف درجن ۾ ورهايو ويندو آهي

1. هلڪو بخار Low grade fever
2. معتدل بخار Moderate grade fever
3. گهڻوبخار High grade fever
4. تمام گهڻوبخار Hyperpyrexia

جسم جو گرمي پد بيماريءَ جي شدت ۽ علاج دوران بهتريءَ کي جانچڻ ۾ مددگار رهندو آهي. ان مطابق مريض جي سهائتا ڪئي ويندي آهي.

جيئن ابهم ٻارن ۾ گهٽو يا تمام گهٽو بخار، شديد خطري جي علامت طور ڄاتو ويندو آهي.

اهڙي ريت مليريا، ڊينگي، ڪووڊ-١٩ وغيره ۾ به بخار جي شدت مرض جي گهرائي ۽ مريض جي صحتيابيءَ جي اهڃاڻ طور ڪتب ايندي آهي.

بخار جا ڪجهه ٻيا قسم هن ريت آهن.

- لڳاتار رهندڙ بخار - اهڙو تپ جنهن ۾ جسم جو گرمي پد لڳاتار وڌيل هجي ۽ اها واڌ برقرار هجي.
- وقفي وقفي سان ٿيندڙ بخار - اهڙو تپ جنهن ۾ صبح، منجهند، شام گهٽ وڌائي ٿيندي رهي.
- واري وارو بخار - چور تپ - اهڙو تپ جنهن ۾ بخار واري سان اچي. مطلب ڪنهن ڏينهن هجي ، ڪنهن ڏينهن نه هجي.

- پگهر گاڏڙ تپ ـ اهڙو تپ جنهن ۾ بخار سان گڏ پگهر به ايندو آهي

اهو سڀ ڪجهه ڇو ٿيندو آهي، ان جي ڪا سائنسي وضاحت نہ ڪونهي پر مختلف بيمارين جو شڪ ڪرڻ لاءِ تربيت يافتہ صحت ڪارڪنن کي سهولت ٿيندي آهي ۽ ان تپ جي روئيي جي بنياد تي تشخيص کي مرتب ڪري سگهبو آهي.

بخار صدين کان انسان جي بچاءَ واري نظام جي موثر هجڻ جو فطري اظهار سمجهيو ويندو آهي، جنهن کي هر جڳهہ تي ملندڙ دوائن ۽ پاڻ هرتو دوا کائڻ واري سماجي عادتن ڇيهو رسايو آهي. سائنس اهو ثابت ڪيو آهي تہ ايترو تپ جيڪو انسان برداشت ڪري سگهي اهو سندس دفاعي نظام لاءِ مددگار رهندو آهي. انڪري دوا صرف معالج جي مشوري سان واپرائڻ گهرجي. ان وچ ۾

گهڻو پاڻي پيئڻ سان بہ جسم جو گرمي پد بهتر ڪري سگهجي ٿو.

تپ، بيماريءَ جي اهڙي نشاني آهي جنهن سان وبائن جي روڪٿام بہ ڪري سگهجي ٿي ۽ فردن جي زندگي بہ بچائي سگهجي ٿي.

ايئن ڪٿي چئجي تہ تپ سماجن يا فردن لاءِ هڪ سنو سنئوڻ هوندو آهي تہ وڏاءُ نہ ٿيندو پر اهو بہ ياد رکڻ گهرجي تہ ڪجهہ فردن لاءِ بخار موتمار بہ ثابت ٿيندو آهي. انڪري بخار جي حالت ۾ سدائين پنهنجي معالج يا ويجهي صحت ڪارڪن سان مشورو ڪري دوا جي چونڊ ڪرڻ گهرجي چو تہ تپ انيڪ بيمارين جي پهرين نشاني هوندو آهي.

صحت ڪارڪن ۽ سندن پوشاڪ

ڪيڏو نہ سهڻو لڳندو جو سنڌ جي عوامي ملڪيت وارين سرڪاري اسپتالن ۾ هر هڪ صحت ڪارڪن کي اداري طرفان مقرر ڪيل پنهنجي پنهنجي پوشاڪ پهريل هجي، جيئن هر ڏسڻ واري کي اها خبر پئي تہ ڪير 'ڪير' آهي.

ڊاڪٽر، نرس، ايل ايچ وي، مڊوائيف، ويڪسينيٽر، ڊسپينسر، ٽيڪنيشن، فارماسسٽ، نرسنگ اردلي، نرسنگ اسٽنٽ، آفيس بواءِ، ڊرائيور، چوڪيدار وغيره.

صحت ڪاتي طرفان هر ڪنهن جي پوشاڪ مقرر آهي.

ليڊي هيلٿ ورڪر کي جڏهن کان ريگيولر ڪيو اٿن، ان جي پوشاڪ پڻ مقرر ٿيڻ گهرجي.

رهيو سوال عملي جي پوشاڪ تي ٿيندڙ اضافي خرچ جو تہ ڪجھ صحت ڪارڪنن جھڙوڪ نرسن ۽ ايل ايچ وي کي سندن پگھارن ۾ اهڙو الائونس ملندو آهي ۽ ننڍين ملازمن لاءِ اهو خرچ اسپتالن جي مقرر بجيٽ ۾ موجود هوندو آهي. جيئن اسپتالن ۾ داخل مرضن جي کاڌخوارڪ جي بجيٽ مختص ٿيل هوندي آهي. ان جي استعمال کي بهتر بنائڻ گهرجي.

ايئن ئي وري اسپتالن ۾ داخل مريضن کي بہ صحت کاتي طرفان مقرر ڪيل پوشاڪ پهريل هجي جيئن مريض ۽ تيماردار جو فرق نظر اچي.

اڄڪلھ هر وقت دوست تصويرون مختلف سوشل ميڊيا جي پليٽفارمن تي رکن ٿا جن کي سڄي دنيا ٿي ڏسي.

ياد رهي تہ هن 'وبا' جي حالت ۾ جيڪڏهن اسپتال جي دريس عام رواجي ڪپڙن کان

مختلف هوندي تہ ان کي صاف سٿرو رکڻ ۽ بيماريءَ جي ڦهلجڻ تي پڻ اثرانداز ٿيندي.

سرڪار کي سرڪاري توڙي نجي اسپتالن کي صحت عملي جي ذاتي بچاءَ جي سامان ۽ پوشاڪ متعلق هدايتون لکت ۾ جاري ڪرڻ گهرجن.

انهي طريقي سان وچڙندڙ بيمارين جي ڦهلاءَ تي پڻ ضابطو رکي سگهجي ٿو.

هن آفت کي موقعو سمجهي صحت ڪارڪنن کي ان سٺي عادت ڏانهن راغب ڪرڻ گهرجي.

ان سان گڏ طبي ۽ صحت جي تربيتي ۽ تعليمي ادارن کي پڻ پوشاڪ "ڊريس ڪوڊ" تي عمل ڪرائڻ جون هدايتون جاري ڪرڻ گهرجن.

معالج جي چونڊ ڪرڻ

جيئن گهر جو سودو سلف وٺڻ لاءِ اهڙي دڪان جي چونڊ ڪبي آهي جيڪو گهر جي ويجهو هجي، تور ۾ ڏوڪو نہ ڪري، ملاوت نہ ڪري.

اسان تہ گدرو بہ سنگهي ۽ هنداڻو بہ چتي هٽائي پوءِ وٺندا آهيون. تہ پوءِ علاج ڪرائڻ ۽ معلج جي چونڊ ڪرڻ ۾ ايتري لاپرواهي ڇو؟

جيڪڏهن اسين چاهيون ٿا تہ اسان جو گهر، ٻار، معاشرو ۽ اسين پاڻ موتمار بيمارين جهڙوڪ: هيپٽائيٽس, ايڊز, ٽي بي ۽ مليريا وغيره کان بچئون تہ اسان کي معالج جو انتخاب ڪرڻ وقت اها پڪ ڪرڻ گهرجي تہ جنهن شخص کان اسان علاج ڪرايون ٿا اهو ان قابل بہ آهي يا نہ.

اهو معلوم ڪرڻ جو سڀ کان بهتر طريقو اهو آهي تہ جيئن اسان ڏسندا آهيون تہ هن شيءِ جو مدو ختم تہ نہ ٿي ويو آهي اهڙي ريت انهي شخص جو علاج ڪرڻ جو اجازتنامو يا سرٽيفڪيٽ آهي يا نہ، جيڪڏهن اٿس تہ چا اهو مدي جي لحاظ کان ڪارگر آهي. پنهنجي معالج کان سندس رجسٽريشن سرٽيفڪيٽ جي تقاضا ڪريو. ملڪي قانون مطابق اهو دستاويز هر معالج ڪي ڪنهن نمايان جڳهہ تي فريم ڪرائي ٽنگڻو آهي.

هر ڊاڪٽر جو پي ايم ڊي سي وٽ رجسٽرڊ هجڻ لازم آهي.

هر نرس، مڊوائيف يا ايل ايچ وي جو پاڪستان نرسنگ ڪائونسل وٽ رجسٽر هجڻ لازمي آهي.

انڪري پنهنجي ڳوٺ، پاڙي، علائقي يا شهر ۾ اهڙن معالجن جي جاچ ڪري انهن سان رابطي جو طريقو بہ ڳولهي رکو. سندن فون

نمبر وغيره بہ معلوم ڪري سنڀالي رکجي.
اهي بيماريون جن کي اسان 'عام' چوندا، آهيون انهن مان ڪابہ بيماري "زندگي ۽ موت" واري حالت تائين پهچڻ ۾ انهي روئيي جو وڏو عمل دخل آهي .

جيڪڏهن خاندان يا پنهنجي معالج جي معلومات هجي ۽ بهتر مستند معالج جو انتخاب ڪجي تہ حالتون 'زندگي ۽ موت' واري حالت تائين ڪونہ پهچنديون.

روڳ

ڪو بہ صحتمند ماڻهو خودڪشي نٿو ڪري سگهي.

خودڪشي صرف اهو ماڻهو ڪري سگهي ٿو جنهن جي صحت نيڪ نہ هجي.

صحتمند هجڻ جو مطلب آهي

جسماني، ذهني، سماجي طور صحتمند هجڻ،نہ رڳو ڪنهن بيماريءَ کان آجو هجڻ.

سنڌيءَ ۾ ان حالت کي روڳ چئبو.

اهو 'روڳ' ئي خودڪشيءَ جو بنياد بڻجي ٿو.

نيڪيداري نظام

ادارن کي بهتر ڪري ماڻهن جي خدمت ڪنداسين يا رڳو نيڪيداري نظام جا ڳيچ ڳائيندا‌سين.

- جيڪڏهن سکر، لاڙڪاڻي، نوابشاهه ۽ حيدرآباد جي ميڊيڪل يونيورسٽيءَ واري ٽيچنگ اسپتالن ۾ به دل جي بيمارين جو درمان NICVD هوندي ته باقي اهي ميڊيڪل ڪاليج ۽ يونيورسٽيون رڳو ڪينٽين هلائينديون.
- ٻارن جي ايمرجنسي کي وري هڪ خانگي اداري Child Life Trust سنڀاليندي ته يونيورسٽين ۾ مختلف سکيا وٺندڙ ڊاڪٽر ڪٿي سکندا.
- غذائي ڪميءَ جو شڪار ٻارن جي علاج جون سهولتون جيڪڏهن ميڊيڪل يونيورسٽين جي اسپتالن ۾ پي پي ايڇ

آءِ نالي ڪمپني سنياليندي چو جو يورپين يونين ٺيڪو انهن کي ڏنو آهي. باقي انهن يونيورسٽين جو ڪم ڪهڙو هوندو.

- ضلعي اسپتالون جن جون نيون عمارتون جڙي راس ٿيون آهن، اتي عملي جي کوٽ ڪير پوري ڪندو. اتي نرسنگ اسڪول ڪير کوليندو.
- پبلڪ پرائيويٽ پارٽنر شپ جي نالي تي تعلقي اسپتالون ۽ رورل هيلٿ سينٽر جن غيرسرڪاري تنظيمن جي حوالي ڪيا ويا آهن اتي گهربل عملي جي مقرريءَ جي ضمانت ڪير ڏيندو.
- جيڪي ملڪيتون پي پي ايچ آءِ جي حوالي ڪيون ويون آهن، اتي عملي جون رهائشي عمارتون بدترين حالت ۾ آهن. انهن جي مالڪي ڪير ڪندو.
- پنهنجي اسپتالن ۾ ايمبولنس مهيا ڪرڻ 'ايذيءَ'تي بار، اسان جون سرڪاري

ايمبولنسون وري 'امن' نالي غيرسرڪاري تنظيم حوالي.

- جيڪو نئون ادارو ناهيون ان جو يا تہ تاحيات ڊائريڪٽر جيئن SUIT, SIOVS,GIMS) يا وري ڪو رٽائر يا وري معيار کان گهٽ.
- جيڪي نوان ادارا نهي راس ٿيا آهن، سالن کان انهن جي بجيٽ ئي ڪونهي. اهي ادارا ڪيئن هلندا.
- ضلعي اسپتال بدين کي پبلڪ پرائيويٽ پارٽنر تہ نهيو صحت کاتو بہ خانگي اسپتال ٿو لکي.

ڪٿي بہ قانون جي پاسداري نہ ڪنداسين.

مدي جو بخار

ٽائيفائيڊ بخار جي مسئلي جو حل آهي .

- پيئڻ جو صاف پاڻي،
- گندي پاڻيءَ جو بهتر نيڪال،
- ڪاڏي ڪائڻ ڪان پهريان هٿ ڌوئڻ،
- ڪليل جاءِ تي هنگڻ ڪان پاسو ڪرڻ،
- ڪاڪوس ڪرڻ ڪانپوءِ هٿ ڌوئڻ.
- حيدرآباد، سکر سميت سڄي سنڌ ۾ واهن جي ڪپن تي غيرقانوني آباديون ختم ڪرڻ.
- واهن ۾ گندي پاڻيءَ جو ڇوڙ ختم ڪرڻ.

باقي ويڪسين جو پنهنجو ڪم آهي، ڪٿي سنگت انهيءَ ڪي مٿين پرڪارن جو حل نہ سمجهي ويهي.

ڪُنِيَسِ ڪُويجَنِ

پاڪستان ۾ نون ڄاول ٻارن جي مرڻ جي شرح هڪ هزار زنده ڄاول ٻارن مان ۴۲ آهي.

سڄي دنيا ۾ ان مسئلي تي صرف هڪ طريقو ڪارگر ثابت ٿيو آهي. اهو آهي ويم ڪرائيندڙ عملي جي جوڳي تربيت، جيئن اهو ڄٽيندڙ ماءُ ۽ ڄمندڙ ٻار، مطلب ٻنهي جي زندگي بچائي سگهي.

سنڌ ۾ گڏيل قومن جي ادارن جي سهڪار سان ان طرف قدم تہ کنيا پيا وڃن پر اهي قدم آهن ابتا.

ويم گهر بدران نئين ڄاول ٻار لاءِ سهولتون وري 'او پي ڊي' يا ٻارن جي بيمارين جي شعبي ۾ رکيون، انهن کي اهڙي ريت تربيت ڏني پئي وڃي، جنهن جو مسئلي تي ڪو جوڳو اثر ٿيڻ ممڪن ڪونهي.

وس وارن کي نماڻو عرض ـ انهن سهولتن کي ويم گهر جي پر واري ڪنهن ڪمري ۾ منتقل ڪرايو.

باقي جيڪڏهن ويم گهر مان نئين ڄاول ٻار کي ٻاهر ڪڍي ويم ڪرائيندڙ ڪانسواءِ ڪنهن ٻئين تائين ڪيندا تہ ان ٻار جي حياتي وڃائڻ جا امڪان وڌي ويندا.

عام اعلان

سنڌ ۾ جيڪڏهن ڪنهن فرد کي پنهنجي حياتيءَ ۾ پاڪستان جي قومي بيماري 'ٽي بي ۽ سنڌ جي عوامي بيماري 'مليريا' نہ ٿي هجي تہ ان شخص جي مڪمل طبي چڪاس ڪري اهو نقص معلوم ڪرڻ گهرجي جنهن سبب هو انهن بيمارين کان محفوظ رهيو يا مستفيد ٿي نہ سگهيو.

نوٽ: هاڻي وري سن 2020 کان ان ۾ ڪورونا واري ڪووڊ-١٩ بہ شامل ڪري پڙهجو.

اعلان ختم...

ترجيح

منهنجي زال مري ويندي،
ان جو ويم ڪرايو.
توکي سمجھ ۾ چو نٿو اچي،
اسان وٽ
ٻڪين جي پيوندڪاري ٿيندي آهي.

نصيب

اسپتال جي زناني وارڊ ۾ ستل
سترهن ورهين جي طلاق يافته
مئي سدوري
پنهنجي فسٽيولا جي آپريشن ڪانپوءِ
سوچي پئي.
مون ڪان ته گلان جا نصيب ڀلا هئا،
کهاڙين جي منهن چڙهي پر
هڪ ئي دفعي مئي.
مان ته روز ٿي مران.
پر موت نٿو اچي.

هيءَ اسپتال آهي

ناظرين اسان توهان کي لائيو، سڌو سنئون پيا ڏيکاريون.

هيءَ سرڪاري اسپتال آهي. جنهن کي ڪلف لڳو پيو آهي. هيءَ اسپتال بند پئي آهي.

هي ڏسو منهنجي واچ ۾ ٽين وڳي جو وقت ٿيو آهي. سرڪاري اسپتال بند پئي آهي.

حڪومت ڪٿي آهي؟

ڪو پڇڻ وارو ڪونهي؟

ناظرين اسان توهان کي سڌو سنئون تصوير پيا ڏيکاريون.

تصوير ۾ ڏسو واضح لکيل آهي

بيسڪ هيلٿ يونٽ جيڪو بند پيو آهي.

بيسڪ هيلٿ يونٽ جي کلڻ جو وقت آهي. صبح جو 8 کان منجهند 2 وڳي تائين

ٻڄر روڪ- سائنس ۽ عورت

ٻڄر روڪ، خانداني منصوبا بندي، ٻڄر روڪ جا طريقا، تاريخ ۽ مختلف بحثن تي نظر وجهندي ڪجهه لکڻ جو خيال آيو.

عورتزاد (feminist) تحريڪ جي هڪڙي ڳالهه ته ٻڄر روڪ صرف عورتون ٻڄر روڪ ڇو کن تي سوچيندي خيال ڪجهه ايئن اڀريو ته توليدي عمل ۾ فطري يا جسماني طور ڳيپ ڪانوڻي ولادت تائين تخليق جو سڄو عمل ته عورت جي جسم ۾ ئي ٿيڻو آهي.

مرد شايد مليريا جي مڇر وانگي انهي سڄي عمل ۾ رڳو اسپرم فراهم ڪري ۽ والد جو رتبو حاصل ڪري ٿو .

هونءَ به مرداڻي سماج ۾ منهنجي ڄاڻ مطابق ڪيترن ئي ملڪن ۾ قانوني طور مردن کي هڪ ئي وقت هڪ کان وڌيڪ عورتن سان گڏ

رهڻ جو قانوني معاهدو ڪرڻ جو حق ته آهي پر عورت کي ڪونهي.

جن معاشرن ۾ عورت جو هڪ کان وڌيڪ مردن سان اعلانيل جنسي تعلق برداشت ڪيو وڃي ٿو، اتي به ڪو ان عمل کي سٺو ڪونه ٿو سمجهيو وڃي.

مان ته آهيان لومڙيءَ جي ديس جو رهواسي ڳوناٺو ۽ لومڙيءَ جيان هڪ جنم ۾ هڪ جنسي ساٿي جو پرچارڪ. ڪٿي ايئن نه سمجهي ويهو ته هتي ڪو جنسي ساٿين جو ڪيس پيو نهي.

ڳالهه پئي ڪئيسين ڄمر روڪ جي، توليدي عمل جي سائنس ۽ ان ۾ عورت جي فطري ڪردار جي، ته ان ماحول ۾ هڪ عورت ۾ عمومي طور ماهواري 28 ڏينهن ڪانپوءِ ٿيندي آهي ۽ اها سراسري چار ڏينهن هلندي آهي. عمومي طور عورتاڻو بيضو هر ماهواريءَ کان چوڏهن ڏينهن پهريان ڳيجڻ

لاءِ تيار ٿي ويندو آهي ۽ ڇهن ڏينهن تائين ڳنڀيرڻ ۾ موجود رهندو آهي. انهن ڏينهن ۾ ڪنهن مرد سان جنسي تعلق قائم ڪرڻ ٻار جو سبب بڻجندو آهي.

ان جو مطلب اهو ٿيو ته هڪ سال جي 365 ڏينهن ۾ هڪ جوان عورت ته صرف 78 ڏينهن ٻارجڻ جي ڪيفيت ۾ هوندي آهي، مطلب جيڪڏهن ٻار روڪ جي فطري طريقن تي عمل ڪري سگهي ته شايد ٽڪيون، سيون، چتيون، ڊڪڻ، ڪپي يا پيوندڪاريءَ ڪان بچي سگهي ٿي.

ان جي ابتڙ مرد سال جا 365 ڏينهن مرداڻا جزا اسپرم خارج ڪرڻ جي فطري صلاحيت ته رکي ٿو، پر سندس اسپرم کي اڳتي وڌي ٻار برپا ڪرڻ لاءِ عورت جو بيضو ۽ جسم گهرجي. مرد جي منيءَ ۾ موجود اسپرم عورتاڻي عضوي ۾ ڪيترن ئي ڏينهن تائين موثر رهندو آهي. جيستائين اسپرم زنده

رهندو ٻڪي تي سگهي ٿو. سراسري طورعورتاڻي عضوي ۾ اسپرم ڇهن ڏينهن تائين زنده رهي سگهي ٿو ۽ ٻڪي جو سبب بڻجي سگهي ٿو.ان جو مطلب تہ سائنسي طور ڄم روڪ جو گهڻو تڻو بار بہ عورت کي ئي برداشت ڪرڻو پوندو ۽ پوي ٿو.

ڄم روڪ جنهن کي ڪنٽراسيپشن يا ٻڪي روڪ چيو وڃي ٿو، اهڙو عمل آهي جنهن ۾ اهڙو طريقو يا ڪو اوزار استعمال ڪيووڃي جو ٻڪي جو عمل مڪمل نہ ٿي سگهي.

اهو صرف تڏهن ممڪن آهي جڏهن عورتاڻي بيضي ۽ مرداڻي اسپرم کي هڪٻئي کان پري رکي سگهجي. ڄم روڪ اهڙو انساني فعل آهي جنهن جي تاريخ تہ صدين تي محيط آهي پر جديد ڄم روڪ ويهين صديءَ جو شاهڪار آهي جڏهن ڄم روڪ لاءِ هٽرادو هارمون ۽ اوزار ايجاد ۽ صحتمند محفوظ طريقي سان وڏي پئماني تي استعمال ڪيا

ويا. ڄم روڪ جا جديد طريقا نوا نوي سيڪڙو موثر سمجهيا ويندا آهن

ڄم روڪ جي لاءِ استعلا ٿيندڙ امپلانٽ وارو طريقو ٽن سالن تائين موثر رهندو آهي.

ڳنپيرڻ ۾ مخصوص دوا رکڻ وارو طريقو (IUS) پنجن سالن تائين موثر رهندو آهي

ڳنپيرڻ ۾ مخصوص اوزار رکڻ وارو طريقو (IUD) پنجن کان ڏهن سالن تائين موثر رهندو آهي .

عورتاڻي ۽ مرداڻي نس بندي ڄم روڪ جو مستقل طريقا آهن.

ڄم روڪ جا مڙئي طريقا ڳڀ روڪڻ لاءِ استعمال ڪيا ويندا آهن. جن جو اصل مقصد ٻارن جي پيدائش کي گهٽائڻ هوندوآهي.

ڳڀ جو عمل تڏهن شروع ٿيندو آهي جڏهن عورتاڻي بيضي ۽ مرداڻي اسپرم جو ميلاپ ٿيندو آهي. ان ڪري اهڙا هترادو طريقا

استعمال ڪيا ويندا آهن جيئن انهن ٻنهي ڪي هڪ ٻئي کان پري رکجي ۽ ڳپ جو عمل روڪجي.

هن وقت دنيا ۾ ڄم روڪ جا پندرهن مختلف طريقا مروج آهن. عورتون، مرد ۽ شادي شده جوڙا پنهنجي سهولت تحت انهن مان ڪوبہ طريقو چونڊي استعمال يا اختيار ڪندا آهن.

هيٺ انهن پندرهن طريقن جا نالا ۽ مختصر تعارف ڏجي ٿو. انهن پندرهن طريقن مان جهِلي يا ڪندوم نہ رڳو ڄم روڪ ۾ مددگار ثابت ٿيندا آهن پر اهي جنسي عمل وسيلي ڦهلجندڙ بيمارين جهڙوڪ ايڊز، هيپٽائيٽس وغيره جي روڪڻ ۾ پڻ ڪارگر طريقي طور ڏنا ۽ ثابت ڪيا ويا آهن.

(1) ٽوپي Caps

هي نرم سليڪان جو ٺهيل هڪ ڍڪڻ آهي جيڪو عورت جي مخصوص عضوي، ڇُڏَ ۾

هر جنسي ميلاپ کان اڳ رکبوآهي .

هي ڍڪڻ مرداڻي مَنيءَ کي عورت جي جسم ۾ ايئن روڪيندو آهي جو اها ڳپ جي عمل جو حصو نہ ٿي سگهي.

هي اوزار هر جنسي عمل کانپوءِ طريقي سان ڪڍي ضايع ڪبو آهي ۽ هر دفعي نئون استعمال ڪرڻو پوندو آهي

② ٽڪيون Combined Pills

هي ٽڪيون بہ عورت کي هر روز کائڻيون پونديون. انهن ۾ انسان جي جسم ۾ فطري طور موجود هارمون ايسٽروجن ۽ پروجيسٽران موجود آهن جيڪي عورت جي بيضيدانيءَ ۾ هوندا آهن .

هن دوا وسيلي عورتاڻي بيضي کي ڳپ لائق ٿيڻ کان روڪيو ويندو آهي.

جڏهن بيضو ڳپ لائق نہ هوندو تہ ان جي بغير اسپرم اڪيلو ڳپ نٿو ڪري سگهي.

③ عورتاڻي جهِلي Female Condom

عورتاڻي جهلي يا ڪندوم خاص قسم جي پلاسٽڪ جو ٺهيل هوندو آهي. جيڪو عورت جنسي ميلاپ وقت پنهنجي مخصوص عضوي، ٻُديءَ ۾ اهڙي طريقي سان رکندي يا پائيندي آهي جيئن مرداڻي مَني سندس جسم ۾ داخل ٿيڻ بدارن ان جهليءَ ۾ جمع ٿي وڃي جيڪا ميلاپ ڪانپوءِ ڪڍي اڇلائي ڇڏبي آهي

④ مرداڻي جهِلي Male Condom

مرداڻي جهلي يا ڪندوم خاص قسم جي جو ٺهيل هوندو آهي، جيڪو مرد جنسي ميلاپ وقت پنهنجي مخصوصعضوي، لنَ تي چاڙهيندو آهي جيئن مرداڻي مَني عورت جي جسم ۾ داخل ٿيڻ بدارن ان جهليءَ ۾ جمع ٿي وڃي جنهن کي جنسي ميلاپ ڪانپوءِ لاهي اڇلائي ڇڏبو آهي

⑤ ڄمر روڪ جي پيوندڪاري Implant

ڄمر روڪ جي پيوندڪاريءَ ۾ پلاسٽڪ جي نرم نلي ٻانهن جي ڏوري واري حصي ۾ تربيت ورتل نرس يا ڏاڪٽر پاران پيوند ڪئي ويندي آهي. ان مان ٻہ پروجيسٽران هارمون عورت جي رت ۾ متواتر شامل ٿيندو رهندو آهي ۽ جنسي ميلاپ جي صورت ۾ ٻڃ جي عمل کي مڪمل ٿيڻ کان روڪي ڄمر روڪ جو ڪم ڪندو آهي

⑥ڄمر روڪ جون سيون

ان سئيءَ ۾ پروجيسٽران نالي وارو هارمون هوندو آهي جيڪو ٻڃ جي عمل کي مڪمل ٿيڻ کان روڪيندو آهي. سراسري طور اها سئي ٽيرهن هفتن لاءِ موثر هوندي آهي ۽ عورتن کي وري وري هٽائڻي پوندي آهي

⑦ ڄمر روڪ جي چتي Patch

عورت جي ڏوري واري حصي ۾ تربيت ورتل نرس يا ڊاڪٽر پاران ڪل ۾ چتي هنئي ويندي آهي. ان مان بہ پروجيسٽران هارمون عورت جي رت ۾ متواتر شامل ٿيندو رهندو آهي ۽ جنسي ميلاپ جي صورت ۾ ڳپ جي عمل کي مڪمل ٿيڻ کان روڪي ٽن سالن تائين ڄم روڪ جو ڪم ڪندي آهي

⑧ڄم روڪ جا ڪُپا daiphrams

هي نرم سليڪان جي نهيل هڪ ابتي ڪُپيءَ جي شڪل جهڙي آهي جيڪا عورت جي مخصوص عضوي، چُڏ ۾ هر جنسي ميلاپ کان اڳ رکبي آهي . هي بہ هڪ طرح جڻ ڍڪڻ جو ڪم ڪندي مرداڻي مَنيءَ کي عورت جي جسم ۾ ايئن روڪيندو آهي جو اها ڳپ جي عمل جو حصو نہ ٿي سگهي. هي اوزار هر جنسي عمل کانپوءِ طريقي سان ڪڍي، ضايع ڪبو آهي ۽ هر دفعي نئون استعمال ڪرڻو پوندو آهي

⑨ ڳنڀيرڻ ۾ مخصوص اوزار رکڻ وارو طريقو Intra Uterine Device (IUD)

هن طريقي مطابق تربيت يافته ڊاڪٽر يا نرس عورت جي ٻچيدانيءَ ۾ انگريزي حرف T جي شڪل جو پلاسٽڪ ۽ ٽامي جونهيل اوزار وجهندا آهن، جيڪو متواتر ٽامون خارج ڪندو رهندو آهي جيئن ڳپ جو عمل مڪمل نه ٿئي.

اهو اوزار پنجن کان ڏهه سال ڪم ڪندو آهي. انڪانپوءِ ضرورت تحت پراڻو اوزار ڪڍي، وري نئون داخل ڪرائي سگهجي ٿو

⑩ ڳنڀيرڻ ۾ مخصوص دوا رکڻ وارو طريقو Intrautrine System

هن طريقي مطابق تربيت يافته ڊاڪٽر يا نرس عورت جي ٻچيدانيءَ ۾ انگريزي حرف T جي شڪل جو پلاسٽڪ جو نهيل اوزار وجهندا

آهن، جيڪو متواتر پروجيسٽران نالي وارو هارمون گهربل مقدار ۾ خارج ڪندو رهندو آهي جيئن ٻڪي جو عمل مڪمل نہ ٿئي.

اهو اوزار ٽن کان پنج سال ڪم ڪندو آهي. انڪانپوءِ ضرورت تحت پراڻو اوزار ڪڍي وري نئون داخل ڪرائي سگهجي ٿو

⑪ڄمر روڪ جو فطري طريقو

Natural Family Planning

هن اوائلي طريقي مطابق عورتون پنهنجي ٻڪي جي صلاحيت ۽ ماهواريءَ دوران ملندڙ ٽن اشارن جي بنياد تي جنسي تعلق نہڪري ٻڪي کان بچي سگهنديون آهن .ڄمر روڪ جو هي طريقو جيتوڻيڪ هڪ ڪارگر طريقو آهي پر شايد سيني طريقن ۾ ڏکيو ۽ وقت طلب طريقو آهي. هيٺنيان ٽي اشارا ان طريقي کي ترتيب ڏيڻ لاءِ استعمال ٿيندا آهن

- ماهواريءَ جي ڏينهن جو تعداد

- روزاني جسم جو گرمي پد
- عورتاڻي عضوري (ڄُڌَ) مان خارج ٿيندڙ رتوبطون.

⑫ پروجيسٽران هارمون واري ٽِڪي Progestogen only Pills

هي هارمون عورت جي زناني عضوي جي سار(Cervix) نالي حصي جي اندرئين سطح کي ايترو ٿلهو ڪري ڇڏيندو آهي جو مرداڻي اسپرم جو زناني بيضي سان ميلاپ ناممڪن ٿي ويندو آهي. هن طريقي ۾ اهو خيال رکڻو پوندو آهي ته ٽڪي روزانو مقرر وقت تي کائڻي پوندي، ڪنهن به قسم جو ناغو ڳپ جي صورت ۾ ظاهر ٿي سگهي ٿو

⑬ ڄُڌَ ۾ چلو Vaginal Ring

انهي چلي ۾ هٽرادو طريقي سان ايسٽروجن ۽ پروجيسٽران هارمون پيل هوندا آهن جيڪي آهستي آهستي گهربل مقدار ۾ خارج

ٿيندا رهندا آهن جيئن جنسي تعلق ڳپ جي شڪل نہ وٺي.

انهن ٽيرهن عارضي طريقن کانسواءِ هيٺيان ٻہ مستقل طريقا آهن

⑭ عورتاڻي نس بندي Female Sterilization

عورتاڻي نس بندي جراحي جي عمل ذريعي ڪئي ويندي آهي جيئن بيضو ٻچيدانيءَ تائين نہ پهچي سگهي. انهي طريقي سان عورت کي مستقل طور ڳپ ۾ هٿ وندائڻ کان روڪي سگهبو آهي.

ان کي ڄم روڪ جو مستقل طريقو چيو ويندو آهي.

هتي اهو ٻڌائڻ ضروري آهي تہ ان سان عورت جي جنسي ميلاپ جي صلاحيت تي ڪوبہ اثر ناهي ٿيندو .

⑮ مرداڻي نس بندي Male Sterlization

مرداڻي نس بندي جنهن کي vasectomyپڻ چئبو آهي، جراحي وسيلي ڪئي ويندي آهي، جيئن مرداڻو اسپرم جنسي ميلاپ وقت مَنيءَ ۾ شامل ٿي عورتاڻي عضوي ۾ داخل نہ ٿئي ۽ ڳڀ جو ماحول يا موقعو نہ بڻجي. انهي طريقي سان ڪنهن مرد کي مستقل طور ڳڀ ۾ هٿ ونڊائڻ کان روڪي سگهبو آهي.

ان کي ڄم روڪ جو مستقل طريقو چيو ويندو آهي.

هتي اهو ٻڌائڻ ضروري آهي تہ ان سان مرد جي جنسي ميلاپ جي صلاحيت تي ڪوبہ اثر ناهي ٿيندو.

هاڻي اهو فيصلو فردن، خاندانن، ملڪن ۽ رياستن کي ڪرڻو آهي تہ ڄم روڪ جو بار جيڪو فطرت ۽ سماج عورت تي رکيو آهي، انکي ڪيئن سهائتا پهچائي جو هوءَ اهو بار صحتمند طريقي سان ڪٽي پنهنجو ڪردار نباهي سگهي.

منهنجي خيال ۾ مردن کي به اڳتي قدم وڌائي ڪجه بار کڻڻ گهرجي. ٻن ٻارن کانپوءِ مرد جيڪڏهن مستقل طريقو استعمال ڪن ته هوند سماج جا ڪوڙ مونهارا حل ٿي سگهن ٿا.

باقي مرداڻي جهلي يا ڪنڊوم زرعي معاشرن ۾ ته شايد استعمال ڪرڻ جو موقعو عام جوڙي کي ميسر ئي ڪونهي. جتي سڄو خاندان اڱڻ تي سمهندو هجي، ڪکائين جهوپڙيءَ کي نه در نه تاڙي، اتي سائنس جو اهو فائدو به غريب لاءِ بي لاپ ٿيو پئي

ساڳو حال شهري وچئين طبقي جو آهي، هتي در ۽ تاڙي ته آهن پر ڪمري ۾ اڪيلائي ميسر ڪونهي.

وڏندڙ بي تڪي آبادي ڪو معمولي مسئلو به ڪونهي. ايستائين جو چئوماسي، وسڪاري، سانوڻ توڙي سياري جي موسمن جو مزو به انهي عذاب ڪرڪرو ڪري ڇڏيو آهي..

غذائي ڪميءَ جو مسئلو

پاڪستان ڊيموگرافڪ ۽ هيلٿ سروي 2018 مطابق 5 سالن کان گهٽ ڄمار جي ٻارن. مان 50 سيڪڙو عمر جي لحاظ کان ڊينڊڙائيپ آهي. اهو تناسب 1960 جي ڏهاڪي ۾ 30 سيڪڙو هيو.

جڏهن اهو معلوم آهي تہ انهن ٻارن جي ذهني نشونما صحتمند ٻارن جي مقابلي ۾ گهٽ ٿيندي آهي. اهي پنهنجي هم عمر ٻارن جي پيٽ ۾ تعليم توڙي تربيت ۾ پوئتي رهجي ويندا آهن.

سنڌ جي ڪهڙي يونيورسٽي ان جي سماجي ڪارڻن تي تحقيق ڪري ڪو حل تجويز ڪيو آهي؟

سنڌ جي ڪهڙي يونيورسٽي ان مسئلي تي ڪو سينٽر، ڪو ڊپارٽمنٽ، ڪا ريسرچ چيئر قائم ڪئي آهي؟

سنڌ سرڪار غذا، غذائيت ۽ ان جي ڪري ٿيندڙ مسئلن لاءِ ڪو ڪاتو ناهيو آهي؟

ها رڳو ورلڊ بئنڪ، ايشيائي ترقياتي بئنڪ جهڙا قرض ڏيندڙ ادارا، يورپي ملڪن، آسٽريليا ۽ آمريڪا جا پرڏيهي ڪاتا ۽ گڏيل قومن جا مختلف ادارا پنهنجي پنهنجي سياسي ترجيحن تحت ڪجھ مخصوص علائقن جي چونڊ ڪيل حصن ۾ ايئن مادرپدر آزاد ڪم پيا ڪن جڻ سنڌ جو نه ڪو اوهي نه ڪو واهي.

60 سال گذرڻ باوجود نه ته انهي مسئلي يا مامري جي ڪا سڌ اسان جي تعليم ۾، نه وري تربيت ۾.

استاد، ڊاڪٽر، انجنيئر، سماجيات جو ماهر، صحافي، فلسفي، ڪامورو يا سياستدان، "ڪل پيران دا خير"

جيڪڏهن ڪا دانهن ڪوڪ ڪريو ته الرون، چٽرون، فتوائون، طعنا جهول پرجي ٿا ملن.

هن وقت سنڌ ۾ پنجن سالن کان گهٽ عمر جا 70 سيڪڙو ٻار پنهنجي عمر جي لحاظ کان گهربل قد ۾ بندرا آهن.

ان جو مطلب اهو ٿيو ته هن سال جيڪي 100 ٻار پرائمري اسڪولن ۾ داخل ٿيندا انهن مان 70 جي سمجهڻ، سکڻ ۽ اڳتي وڌڻ جي صلاحيت گهربل حد يا معيار کان گهٽ هوندي.

صحتمند سنڌ

سنڌ حڪومت ڪي گهرجي تہ خاندان ڪي صحتمند رکڻ لاءِ هينيان اُپاءَ وٺي.

- پهرين ٻار جي پيدائش تي ٻار جي ماءُ ڪي هر مهيني ٻہ هزار روپيا سهائتا طور ڏيڻ جي آڇ ڪجي.
- شادي شده جوڙو جڏهن ٻيون ٻار ڄڻي ۽ گهٽ ۾ گهٽ ٽن سالن جي وقفي سان ڄڻي تہ ان کي بہ هر مهيني ٻہ هزار روپيا مالي سهائتا ڏجي. جيڪڏهن ٻن ٻارن جي پيدائش ۾ وٺي ٽن سالن کان گهٽ هجي تہ سهائتا نہ ملڻ گهرجي.
- شادي شده جوڙو جڏهن ٽيون ٻار، ٻئين ٻار کان گهٽ ۾ گهٽ ٽن سالن جي وقفي سان ڄڻي تہ کين هر مهيني ٻہ هزار روپيا مالي سهائتا جي آڇ ڪجي. وقفو جيڪڏهن ٽن سالن کان گهٽ هجي تہ

ڪجھ بہ نہ ملڻ گھرجي ۽ پھرين ٻارن واري سھائتا پڻ بند ڪرڻ گھرجي.

- جيڪي جوڙا چوٿون ٻار پيدا ڪن تہ ان جي لاءِ ڪا بہ سھائتا نہ هجڻ گھرجي.
- پھرين ٽن ٻارن کي مفت صحت ۽ تعليم جو بندوبست ڪرڻ جي آڇ ڏيڻ گھرجي.
- چوٿين ٻار جي صحت ۽ تعليم جو خرچ والدين کي ڀرڻ جو قانون هجڻ گھرجي.
- اها رقم ٻار کي جاري ٿيل نادرا جي ڪارڊ وسيلي ڪنهن بہ بئنڪ مان حاصل ڪرڻ جي سھولت هجڻ گھرجي جيڪا 18 سالن جي عمر ۾ مستقل ڪارڊ نهڻ تائين جاري رهڻ گھرجي.

نوٽ: تفصيلي طريقو ترتيب ڏئي، هر ٻار کي زندگيءَ جي پھرين هڪ هزار ڏينهن دوران علاج ۽ صحت جون سھولتون، ڳورهاري عورت جي بھتر سار سنڀال، ويم گھر ۾ ٻار جي پيدائش، نڪاح ۽ هر ٻار جي وقت تي

نادرا ۾ رجسٽريشن، ماءُ ۽ ٻار کي بيمارين کان بچاءَ جي ويڪسين، ڪاڌ خوراڪ جي بهتر تربيت ۽ وقت سان بيمارين جي علاج کان وٺي اسڪول ۾ داخلا، ننڍي عمر جي شادي جهڙين سيني مسئلن کي مربوط طريقي سان منهن ڏئي سگهجي ٿو.

خوراڪ جو عالمي ڏينهن

هر سال ان ڏينهن جي مناسبت سان ڪو مک نعرو يا واعدو ڪٽي چئجي پڌرو ڪيو ويندو آهي ۽ انهي آڌار تي گڏيل قومن جا 193 ميمبر ملڪ اهو ڏينهن ملهائيندا آهن

هرسال ڪاڌ خوراڪ ۽ زراعت جو عالمي ادارو زراعت ڪي هٿي وٺرائڻ، بهتر پيداواري صحتمند جنسون پوکڻ، زرعي پيداوار کي جٽادار ۽ بهتر بنائڻ ڪانوني ڪاڌ خوراڪ جي سار سنڀال، مناسب استعمال، بچت وغيره تي پنهنجا حدف مقرر ڪندو رهندو آهي

هن سال دنيا ڪ غير معمولي ڪووڊ۔ 19 جي عالمي وبا پوڳي رهي آهي، ان نسبت سان هن سال ملهائجندڙ ڏينهن جو مول آهي

اچو تہ گڏجي جٺادار طريقي سان کائون پيون، صحتمند انساني وا ڌ ويجهہ لاء هڪبئي جو هٿ ونڊايون.

اسانجو گڏيل عمل، اسانجو مستقبل متعين کندو

خوراڪ جي گهٽتائي

هن وقت پاڪستان جو عمومي ۽ سنڌ جو خصوصي مسئلو ڪاڏ خوراڪ جي گهٽتائيءَ سبب پيدا ٿيندڙ انساني الميو آهي.

سن 1960 جي ڏهاڪي ڪان وٺي 2018 تائين جيڪي بہ ملڪي سطح جا سروي ٿيا آهن، انهن ۾ ڪاڏ خواڪ جي گهٽيائيءَ سبب پيدا ٿيندڙ مسئلا جيئن جو تيئن موجود رهيا آهن. ملڪ جي اڌواڌ آبادي ان ڪان متاثر آهي.

ان هاجي ۾ عمر جي لحاظ ڪان مناسب قد نہ هجڻ جنهن جي ڪري نہ رڳو ماڻهو 'بندرو' نظر ٿو اچي پر ان جي سماج جي ڪارمند شهري هجڻ جون سڀئي صلاحيتون بشمول تعليم حاصل ڪرڻ، پيداواري قوت ۽ نسل وڌائڻ جي صلاحيت عام صحتمند فرد جي پيٽ، ۾ گهٽ هجن ٿيون.

جن دوستن جو خيال آهي تہ اهو مسئلو وبائي بيمارين جنهن جو تازو مثال 'ڪورونا' وائرس جي برپا ڪيل ڪووڊ۔ 19 جي وبا آهي جي مقابلي ۾ ننڍو آهي، انهن لاءِ عرض تہ هي مسئلو سڀني مسئلن جي "پاڙ" آهي.

ان مسئلي جو مک ڪارڻ آباديءَ ڪي مناسب ڪاڌ خوراڪ جي کوٽ آهي، جنهن ڪي آباديءَ جي بي هنگم واڌ تي نظر رکي ۽ زرعي پيداوار وسيلي بهتر بڻائي سگهجي ٿو.

اهو تڏهن ممڪن ٿيندو جڏهن اسان موجوده وقت جي زرعي ڄاڻ، تحقيق ۽ وسيلن جو مناسب استعمال ڪريون.

زمين کي فصل جي لحاظ کان تيار ڪريون.

پاڻيءَ جو مناسب استعمال ڪريون.

ٻن ٻارن جي پيدائش، ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٽن سالن جو وقفو رکئون.

ٻارن کي خاص ڪري ڇوڪرين کي مناسب تعليم ڏياريون

فصل پوکڻ وقت مناسب فصل جي چونڊ ڪريون.

اهڙا فصل پوکيون جيڪي سماج جي ڪاڏ، خوراڪ ۽ غذائي ضرورتون پوريون ڪري سگهن.

لوڪ ڏاهپ جو سائنسي تجزيو ڪري فصلن جي پيداوار کي بهتر بڻايون.

اسان جو اهو الميو تڏهن وڏيڪ بدصورت ٿيندي نظر ٿو اچي جڏهن اسان جا ساڃهوند رڳو شهرن ڏي لڏپلاڻ ۽ ترڪِ وطن جون صلاحون ٿا ڏين.

زرعي سماج ۾ صرف هڪ زرعي يونيورسٽي آهي، جڏهن ته اسان کي باراني زراعت جي وڌيڪ ڄاڻ گهربل آهي.

ڪاڏو، غذا ۽ غذائيتون

ڪاڏو

اهڙو مادو جنهن کي جڏهن واپرائجي تہ اهو واپرائيندڙ جاندار کي غذا پهچائي. ڪاڏو (Food) عام طور وڻن، فصلن، ٻوٽن، جانورن ۽ ڪنيين مان حاصل ڪيو ويندو آهي، جنهن مان جاندار پنهنجي هاضمي جي سرشتي آڏار مختلف بنيادي غذائيتون جهڙوڪ نشاستو، چربي، لحميات، وٽامن يا معدنيات حاصل ڪندا آهن.

غذا

سائنس جو اهو شعبو آهي جيڪو جاندارن لاءِ گهربل غذائيتن جي تحقيق، تشريح ۽ درجابندي ڪري، انهن غذائن بابت معلومات مهيا ڪندو آهي جيڪي جاندارن جي جياپي، صحت، بقا، توليدي عمل ۽ بيمارين متعلق ڄاڻ فراهم ڪندو آهي

عام طور غذا (Nutrition)، جاندارن پاران واپرائيجندڙ کاڌ خوراڪ کي چئبو آهي جيڪا سندن صحت ۽ واڌ ويجهه لاءِ لازمي طور گهربل هوندي آهي

غذائيتون

غذائيتون(Nutrients) ، کاڌ خوراڪ ۾ موجود اهڙا مرڪب، جيڪي حياتي ۽ جاندار جي صحت لاءِ ضروري طور گهربل هوندا آهن. اهي جاندارن جي هسم ۾ ٿيندڙ پيچ ڏاهه، واڌ ويجهه ۽ جاري ڪيميائي عمل ۾ همه وقت گهربل هوندا آهن. جملي ڇهه عدد غذائيتون مختلف شڪلين ۾ ڪنهن نه جاندار کي صحتمند زندگي گهارڻ لاءِ گهربل هونديون آهن. اهي غذائيتون آهن .

- نشاستو،
- چربي،
- لحميات،
- وٽامن،

- معدنيات ۽
- پاڻي.

ويلو

ويلو (Diet) ڪنهن به سماج ۾ هڪ ويهڪ يا وقت تي کاڄندڙ کاڌو، ان جو مقدار ۽ جوڙجڪ

صحتمند ويلو

انسانن جي سماج ۾ صحتمند ويلو (Health Diet) ڪائڻ مان مراد آهي، اهڙو کاڌو جنهن ۾ جسم کي عمر جي لحاظ کان گهربل تناسب ۽ مقدار ۾ جسم کي گهربل ڇهه ئي مختلف غذائيتون شامل هجن.

هاري

اميد تہ اڄ اوهان ويلو ڪاڌو هوندو

جيڪڏهن ڪاڌو اٿو تہ گهٽ ۾ گهٽ

هاريءَ جو شڪريو تہ ادا ڪريو

رهيا هاري اهي تہ پاڻ توڙي سندن خاندان ۽
ٻار اميد تہ هاري ئي رهندا.

اسڪول نصيب ڪونہ ٿيندن.

ٻچا ـ بيمار ٿيس تہ خدا ڪي پيارا ئي ٿيندا

زال ـ جي ويم. تي دائي مليس لڪ ٿيو

پاڻ ـ بيمار ٿيو تہ ويلو تہ نهيو

ڏکا ۽ ٿيلها نصيب ٿيندس.

اميد تہ اڄ اوهان بہ ويلو ڪاڌو هوندو

جيڪڏهن ڪاڌو اٿو تہ گهٽ ۾ گهٽ توهان ئي
هاريءَ جو شڪريو ادا ڪريو

ٻير

رت آئي ڳاڙهن ٻيرن جي.

سنڌ جي ڏاڪڻن علائقن ۾ ٿر ۾ ننڍا 'ٻير' تيار آهن. ساهتي پٽي، ڪڇي، وچولي، ڪاڇي، ڪوهستان ۽ اتر ۾ ڪڪورجن پيا.

سرڪاري سطح تي 'ٻير' کي 'زردالو' جيان سڪائڻ جو جوڳو بندوبست هجي يا روايتي طريقي سان سڪائي رکجن.

سنڌ ۾ موجود غذائي ڪميءَ کي سامهون رکندي، انهي فطرت جي انمول تحفي کي استعمال ڪرڻ لاءِ جيڪڏهن اسان سيئي همٿ ڪريون ته هوند سنڌ جي ٻارن جو ڀلو ٿي پئي.

غذائي لحاظ کان ٻير ايئن آهي جيئن. ڪو صوف.

اسان ننڍي هوندي جڏهن ڪچي مان ٻير
ميڙي ايندا هئاسين تہ انهن جا هار ناهي گهر
اندر چانو ۾ سڪائيندا هئاسين ۽ ڪجهہ وري
چتين تي اُسَ ۾ سڪائبا هئا.

سڪل ٻيرن جا هار ۽ اس ۾ سڪايل ٻير،
نڪر جي ننڍڙي گندي يا ڪنهن ڪوري پاري
۾ محفوظ ڪندا هئاسين ۽ سڄو سال کائڻ
جي ڪم بہ ايندا هئا، مٽن مائٽن کي تحفو بہ
ڏبا هئا.

پوءِ اسان سڌري وياسين.

هاڻي

ٻير نہ ڪو گڏ ڪيون،

نہ سڪايون،

نہ وري کائون..

”جيءُ خوش تہ جھانُ خوش“، ان ڪري ”اَنُ آهي تہ ايمانُ“ آهي. چاڪاڻ تہ صحتمند ئي صحتمند انداز ۾ سوچي، صحتمند عمل، يعني صحتمند ڪردار ادا ڪري سگهي ٿو.

پاڻ وٽ ”اٽو، لٽو ۽ اجھو“ ئي بنيادي ضرورتون سمجھيون ويون آهن، پر منهنجي خيال ۾ اهي ٽيئي گهرجون صحت ۽ تعليم (تربيت) کان پوءِ اچن ٿيون. چاڪاڻ تہ ماڻهو ڪائيندا، پهريندا ۽ رهندا تہ ارتقا کان پهرين بہ هئا. هاڻي بہ جيڪي صحتمند آهن، جن کي تعليم ملي، تربيت پلئہ پئي، اهي ئي بهتر ڪائين پيئن ۽ پهري، سڪون سان رهن ٿا.

”خوراڪ ۽ صحت“ جي عنوان تي عبدالرحمٰن پيرزادي قلم کنيو آهي. جنهن جي مروج نصابي تعليم ۽ تربيت صحت جي حوالي سان ٿيل آهي، سندس خدمتون صحت جي حوالي سان تعليم ۽ تربيت متعلق تيار ٿيندڙ، لاڳو ٿيندڙ نصاب جي مد ۾ رهيون آهن. هونئن نہ تہ عبدالرحمٰن پيرزادو مطالعو ڪندڙ، مشاهدو رکندڙ قلمڪار بہ آهي.

جيڪو صحت بابت علم رکندڙ هجي، ۽ اهو لکڻ جو ڏانءُ رکندڙ هجي، تہ ”خوراڪ ۽ صحت“ تي تمام بهتر، سليس ۽ ڪارائتو لکي وننندو... ائين ئي ٿيو آهي.

”خوراڪ ۽ صحت“ ۾ جيڪو بہ مواد آهي، گهڻي ڀاڱي سليس، گهڻ رخو، پڙهڻ ۽ پرائڻ لاءِ آهي. اهڙو ڪارائتو پورهيو ڪرڻ تي عبدالرحمٰن پيرزادو جس لهڻي. هاڻي ڪو شخص، ڪو ادارو، هن مواد کي ڇپيل ڪتاب جي صورت ۾ انهن لاءِ بہ مهيا ڪري، جيڪي اِي بوڪ پڙهڻ جي پهچ نہ ٿا رکن. هونئن بہ ڇپيل ڪتاب جي پنهنجي اهميت آهي، ان ڪري ئي تہ دنيا جهان ۾ ڪتاب ڇپجن بہ پيا ۽ پڙهجن بہ پيا.

منٺل جسڪاڻي