جان ہے تو جہان ہے

ڈاکٹر محمد رکن الدین ناصب قریشی

جان ہے تو جہان ہے

ڈاکٹر محمد رکن الدین ناصب قریشی

ایم بی بی ایس، ڈی وی ڈی (یم ڈی)

ماہر جلدی و جنسی امراض

ناشر

کرناٹک اردو اکادمی بنگلور

جان ہے تو جہان ہے: طبی مضامین

ڈاکٹر عبدالحمید اکبر

ڈاکٹر محمد رکن الدین ناصب قریشی نے اپنے طبی مضامین کا مجموعہ بہ نام 'جان ہے تو جہاں ہے' کا مبیضہ حوالے کرتے ہوئے اس پر مجھ سے رائے لکھنے کی خواہش ظاہر کی ہے۔ چنانچہ اس مجموعہ مضامین سے میں نے ان کے چند مضامین پڑھے اور معنوی اور صوری اعتبار سے مفید پائے۔ ڈاکٹر ناصب قریشی پیشۂ طب سے تعلق رکھتے ہیں جس میں انہوں نے ایم بی بی ایس کے بعد جلدی و جنسی امراض کے شعبہ میں پوسٹ گریجویشن بھی کیا ہے۔ علاج و معالجہ سے جڑے رہنے کے باوصف ان کے مزاج میں تنہائی سے ہٹ کر سماج سے وابستہ رہنے کی صفت قابلِ شک حد تک موجود ہے۔ ڈاکٹر ناصب کو چونکہ مڈل اور ہائی اسکول کے زمانے ہی سے اچھے اساتذہ کی صحبت سے دولت فیض یابی حاصل رہی ہے۔ اس لئے اخاذ طبع ڈاکٹر نے بلند کردار اساتذہ کی باتوں کو آج بھی یاد رکھا ہے۔ الحاج ابوالحامد جیسے باکمال اُستاد کے یہ شاگرد رشید ہیں۔ بقولِ خویش ،اُستاذِ مذکور ہی کی ترغیب و تشویق پر انہوں نے ڈاکٹر بن جانے کا ارادہ کرلیا تھا۔ بالآخر یہ ڈاکٹر بھی بن گئے۔

ڈاکٹر ناصب قریشی کی یہ خوبی رہی ہے کہ وہ اپنی ابتدائی تعلیم کے دور ہی سے اُردو شعر و ادب کا

جذام اور روک تھام

مرض جذام کو مقامی زبان میں بڑی بیماری، کنڑا میں کشٹ روگ اور انگریزی میں Leprosy اور ڈاکٹری زبان میں Hansen's Disease کے نام سے مشہور ہے۔ ۱۸۷۳ء میں جی اے ہینسن G.A. Hansen نامی سائنسدان نے مرض جذام کو پیلانا والا جراثیم Mycobacterium Leprae کی دریافت کی جس کی وجہ سے اس کا شافی علاج ممکن ہوگیا۔

عام طور پر جذام کو قہر خداوندی یا لاعلاج مرض ہے اور مریض کو مکان سے باہر الگ تھلک رکھنا چاہیئے یہ تمام باتیں جدید تحقیق سے غلط ثابت ہو چکی ہیں۔ ابتدائی مرحلہ میں بیماری کی شناخت اور پابندی سے علاج کروایا جائے تو سو فی صد کامیاب علاج ہوتا ہے۔ MDT ملٹی ڈرگ تھراپی کے وجہ سے علاج میں کافی آسانی ہو چکی ہے۔

مرض کی علامتیں:

ہلکے بھورے رنگ کے دھبے یا چٹے جو وقت کے ساتھ ساتھ سائز میں بڑے ہوتے ہیں اور متاثرہ

جلد بے حس یا سن ہو جاتی ہے چھونے یا پن سے چھبانے پر درد محسوس نہ ہو یا پھر گرم اور ٹھنڈے پن کا احساس نہ ہو تو یہ علامتیں مرض جذام کی ہو سکتی ہیں۔اسی لیے کسی ماہر جلدی امراض سے فوری رجوع ہوں اور مرض کا پتہ چل جانے پر پابندی کے ساتھ مکمل طور پر علاج کروانا بے حد ضروری ہے۔

اس مرض کے جراثیم بنیادی طور پر جلد کنارے والی نسوں Nerves سانس کی اوپری نالی اور آنکھوں کے عضلات کو متاثر کرتے ہیں۔ جذام کی بہت سی قسمیں غیر متعدی ہیں سوائے دو یا تین کے مثلاً کان اور ناک موٹی ہو جائے یا بیٹھ جائے۔ چہرہ لال اور جلد تابنہ کی طرح چمکدار ہو جائے۔جسم اور چہرے پر اور کان کے بیرونی حصوں پر باریک باریک گلٹیاں Nodules ابھر آجائیں یہ خطرناک حد تک متعدی بیماری ہوتی ہے۔ایسے مریضوں کو شریک دواخانہ کر کے علاج کروانا پڑتا ہے۔مرض جذام کے جرثومہ کے علاوہ۔سطح غربت سے نچلی گروپ کے افراد، انتہائی گندہ رہنے والے کثیر العیال ایک ہی کمرے میں دس بارہ افراد رہنے والے غریبی کے مارے افراد میں یہ فرض خاص طور پر پھلتا پھولتا ہے۔سلم علاقے گندہ بستیاں جھگی جھونپڑیاں وغیرہ اس کے ٹھکانے ہوتے ہیں۔

دیگر اہم وجوہات میں جلد سے جلد کا تعلق یعنی Skin to Skin Contact مرض پھیلنے کی اہم وجہ ہوتی ہے۔اسے کم درجہ کی وجہ مریض کے چھینک جس کو Droplet Infection کہا جاتا ہے۔اس ذریعہ سے بھی جرثومہ متاثرہ شخص سے صحت مند شخص میں منتقل ہوتا ہے اسی لیے کانسنے اور چینکتے وقت رومال یا کوئی دستی وغیرہ استعمال کریں۔چھوٹے بچوں کی قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے۔اسی لیے چھوٹے بچے بہ جلد بیماری کے لپیٹ میں آجاتے ہیں۔مرض جذام کہتے ہی لوگ خوف کھاتے ہیں اور بیماری کو ظاہر ہونے نہیں دیتے ڈرتے ہیں کہ ساتھ رہنے والے سماجی بائیکاٹ نہ کر دیں۔ ابتدائی مرحلہ میں علاج کروالینا بہتر ہوتا ہے۔حکومت اس مرض کے خاتمہ کے لیے کروڑ ہا روپیہ خرچ کر رہی ہے۔شعور بیدارگی مہم چلا رہی ہے۔ہر ضلع اور تعلقہ جات میں Leprosy Centre قائم ہیں جہاں ڈاکٹرز اور طبی عملہ ہمہ وقت مفت علاج و معالجہ اور تحقیق کے لیے دستیاب رہتا ہے۔مرض کے متعلق معلومات ہوتے ہی فوراً دواخانہ سے رجوع کرائیں اور ماہر ڈاکٹرز کی نگرانی میں علاج کروالیں۔ یہ ایک قومی پروگرام ہے کروڑ ہا روپیہ کا بجٹ ہوتا ہے۔ MDT طریقہ علاج جب ۱۹۸۲ء میں شروع کیا گیا اس کے بعد اس کے بہتر نتائج ملے ہیں۔صرف دو ہفتہ کے علاج کے بعد مریض کے خون کا معائنہ کرنے پر پتہ چلتا ہے کہ وہ غیر متعدی ہو گیا ہے۔شریک دواخانہ

کے بعد علاج کیا جاتا ہے۔ چوں کہ کسی ناگہانی صورت حال میں مریض کا فوری طو پر علاج کیا جا سکے۔ ملٹی ڈرگ تھراپی MDT طریقہ علاج کے کافی بہتر نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ اوران دواؤں کے ذیلی اثرات بھی زیادہ نہیں ہیں۔ علاج کی مدت بھی کم ہوگئی ہے۔ قیمت بھی کم ہے۔ یعنی اس مرض کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1) P.B. جس میں 5-1 دبے ہوتے ہیں یہ ایک نوعیت کا مرض ہوتا ہے۔

2) M.B پانچ سے بہت زیادہ متاثرہ دھبے ایک سے زیادہ نسوں Nerves پر حملہ آور ہوتا ہے۔ یہ ایک پیچیدہ قسم کا مرض ہوتا ہے اور اس کے علاج کی مدت ڈیڑھ تا دو سال ہوتی ہے۔

P.B. قسم کی بیماری میں علاج کی مدت چھ ماہ اور M.B. کے لیے Multi Bacillary ڈیڑھ تا دو سال تک پابندی سے علاج کروانا ضروری ہے۔ اس طریقہ علاج سے قبل صرف Tab. Dapsone یا 10mg کم سے کم قوت کی گولی دیتے ہیں۔ تین تا پانچ 5mg (3-5) سال تک علاج کروانا پڑتا تھا۔ آج کل Tab. Dapsone 100mg روزانہ ایک گولی دی جاتی ہے۔ دیگر دواؤں کے ساتھی دی جاتی ہے۔ تاخیر سے علاج شروع کرنے کی وجہ سے مریض اپنے ہاتھ کی انگلیوں اور پاؤں سے اپاہج اور معذور ہو جاتے ہیں ہاتھ پاؤں اور ایک ایک انسانی انگلی کتنی اہمیت کی حامل ہوتی ہے ایک اپاہج ہی بہتر جانتا ہے۔

اردو کے مشہور شاعر سردار جعفری ہاتھوں کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے فرماتے ہیں۔

ان ہاتھوں کی تعظیم کرو
ان ہاتھوں کی تکریم کرو
دنیا کے بنانے والے ہیں
ان ہاتھوں کو تسلیم کرو

یہہ خطرناک جرثومہ جلد اور اعصابی نظام کو متاثر کر دیتا ہے اسی لیے وقت پر علاج نہ کیا جائے تو ہاتھ ناکارہ ہو جاتے ہیں انگلیاں جھڑ جاتی ہیں ہڈیاں سوکھ جاتی ہیں یا پھر ہاتھ کی انگلیاں اکڑ جاتی ہیں جس کو Claw Hand کہا جاتا ہے۔ اسی طرح پاؤں سوکھ جاتا ہے اور کمزور ہو جاتا ہے عام آدمی کی طرح چلنے پھرنے کے قابل نہیں رہتا جب کہ چلنا ہی زندگی ہے۔ چنانچہ حیدرآباد کے مشہور زماں شاعر حضرت اوج یعقوبی کہتے ہیں؛

چلنے والوں پر ہوتی ہے سب کی نظر
کتنے روندے گئے اسکی کس کو خبر
زندگی کا سفر ہے مسلسل سفر
وقت کا کارواں ہے رواں دوستو

اورآگے فرماتے ہیں کہ

میکدہ ہو کہ مقتل ٹھہرتے نہیں
چلنے والے حوادث سے ڈرتے نہیں
موت سے آنکھ لڑتی ہے مرتے نہیں
ایسے دیوانے ہیں اب کہاں دوستو

اب یہ بے چارے مریض جذام صحیح طریقہ سے چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتے ہیں پیر اٹھا اٹھا کر زمین پر رکھنا پڑتا ہے جس کو Foot Drop کہا جاتا ہے۔ مریض کے تلووں میں گہرے زخم بن جاتے ہیں جو بہ آسانی مندمل نہیں ہوتے زندگی بھران کی مرہم پٹی کرنا پڑتا ہے اس کو Trophic Ulcer کہتے ہیں۔

آنکھ اگر متاثر ہو جائے تو پوری طریقے سے آنکھ بند نہیں ہوتی آدھی پلک کھلی کی کھلی رہتی ہے۔ اسکو Lag Opthalmus کہا جاتا ہے۔ گرد غبار اور دیگر بیماری کے جراثیم سے محفوظ رہنے کے لیے مریضوں کو دن بھر چشمہ پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بیماری کی وجہ سے ناک بیٹھ جاتی ہے۔ انگلیاں تیڑھی میڑھی اور عضلات سوکھ جاتے ہیں ایسے مریضوں کی بازآبادکاری کیلیے Rehebilitation Centres قائم ہیں۔ ناکارہ انگلیوں سوکھے ہوئے ہاتھ خوف ناک ڈراؤنی شکل کو آپریشن اور پلاسٹک سرجری کے ذریعہ ممکنہ حد تک کام کے قابل بنادیا جاتا ہے یہ میڈیکل سائینس کی ترقی کا کمال ہے۔ جذام زدہ بھیانک چہرہ عام چہرے کے مانند ہو جاتا ہے۔ اور مریض ڈاکٹرز کو زندگی بھر دعائیں دیتا رہے۔

اسی لیے وقت پر علاج کروالینا بہت اہمیت رکھتا ہے ہاتھ اور پاؤں سے معذور شخص خاندان کے لیے بھی ایک بوجھ ہوتا ہے اور سماج کے لوگ لاعلمی کی وجہ سے ایسے مریضوں سے دوری اختیار کرنے میں ہی عافیت سمجھتے ہیں۔ مریض سے نفرت کرنے کے بہ جائے مرض سے نفرت کریں صحیح جانکاری حاصل کریں۔

اور ایک صحت مند سماج کی تعمیر میں اپنا رول ادا کریں۔ حجرت عیسیٰ کا یہ معجزہ تھا کہ آپ کسی جذامی پر اپنا دست شفا پھیر دیتے تو وہ مریض مکمل طور پر شفایاب ہو جاتا تھا۔ آپ ہی کے نقش قدم پر چلتے ہوئے نوبل انعام یافتہ مدر تھریسہ نے بھی ایسے مریضوں کی خدمت کیلیے اپنی زندگی وقف کر دی اسی طرح سے مہاراشٹر کے بابا آمٹے بھی اپنی خدمات کیلیے ہمیشہ ہمیشہ یاد رکھے جائیں گے۔ ان لوگوں کی خدمات ہم سب کے لیے بھی مشعل راہ ہیں۔ بقول شاعر؛

ہیں لوگ وہی جہاں میں اچھے
آتے ہیں جو کام دوسروں کے

☆☆☆

ایڈز اور اس سے بچاؤ کے موثر طریقے

اس صدی کا انتہائی مہلک اور لاعلاج مرض ایڈز ہمارے دیش میں بھی ایک بھیانک صورت حال اختیار کر گیا ہے۔ بقول چچا غالب؛

آئے ہے بیکسی عشق پہ رونا غالب
کس کے گھر جائے گا سیلاب بلا میرے بعد

اب یہ سیلاب بلا شہروں سے ہوتا ہوا گاؤں گاؤں قریہ قریہ پہنچ گیا ہے۔ اور سینکڑوں لوگ اس کا شکار ہو کر عبرت ناک انجام پہنچ رہے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت W.H.O کے اعداد وشمار کے مطابق ہندوستان میں 60 لاکھ نفوس ایچ آئی وی / ایڈز کا شکار ہو چکے ہیں۔ اس مرض کی دوا موجود ہے تاہم اس کا شافی علاج اور ٹیکہ Vaccine تا حال دریافت ہو نہیں پایا ہے۔ اب ہمارے پاس صرف ایک ہی راستہ احتیاطی اخدامات کا رہ گیا ہے۔ چنانچہ عوام میں شعور بیدارگی اور بچاؤ مہم پر حکومت کروڑ ہا روپیہ خرچ کر رہی ہے عوام کا فرض ہے کہ وہ سماج کے ہر سطح پر اپنی بیداری کا ثبوت دیں اور حکومت کی جانب سے فراہم کردہ سہولتوں سے استفادہ حاصل کریں۔

عام احتیاطی اقدامات کے ساتھ مندرجہ ذیل موثر طریقے بھی بے حد ضروری ہیں۔

1) اجنبی لوگوں سے جنسی تعلق ہرگز ہرگز قائم نہ کریں۔ چاہے وہ کتنے ہی تعلیم یافتہ اور مہذب ہوں۔

2) شریک زندگی کے علاوہ ادھر ادھر منہ مارنا بالکل چھوڑ دیں۔

3) جنسی ملاپ کے فطری طریقوں کو اپنائے غیر فطری طریقے صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔

4) اپنے استعمال شدہ نیڈل یا سوئی ، شیونگ بلیڈ تلف کر دیں۔ بہتر ہوگا کہ Use and Through والی اشیاء استعمال کریں۔

5) خون کا عطیہ یا خون چڑھاتے وقت HIV کی جانچ معیاری طریقے پر ہوئی یا نہیں یہ دیکھ لینا نہایت ضروری ہے۔

6) آج کل دوا گولیاں اور کیپسول وغیرہ سے علاج کیا جا رہا ہے انجکشن شدید ضرورت پڑھنے پر ہی لگوایا جاتا ہے۔

7) استعمال شدہ نیڈل کو نیڈل کٹر میں ڈال دے اور Re-Needling ہرگز نہ کریں۔

8) ڈیوٹی کے اوقات میں دستانوں (Hand Glows) کا استعمال ضرور کریں اور کسی بھی زخم سے اپنے آپ کو محفوظ رکھیں۔

9) Safe Sex کے اصولوں پر سختی سے پابندی کریں۔ایک مرتبہ استعمال شدہ کانڈوم دوبارہ استعمال نہ کریں۔

10) مذہبی رہنماؤں کا اہم رول ہوتا ہے کہ وہ بتائیں زنا حرام ہے اور ہر حال میں اس سے بچنا چاہیئے ۔مرنے کے بعد جواب دہی کا تصور اور خوف خدا اگر کسی انسان کے دل میں ہوتو وہ کسی بھی قسم کا غلط کام کبھی نہیں کریگا۔

11) لواطت انتہائی خطرناک ہوتا ہے۔ایسی علت سے بچنا بے حد ضروری ہے۔

12) نشیلی ادویات اور Drugs سے سخت پرہیز کریں۔ جب انسان نشہ کرتا ہے تو اس کر سر پر شیطان سوار ہو جاتا ہے اور اچھے برے کی کوئی تمیز نہیں ہوتی۔

☆☆☆

ہم جنس پرستی ایڈز کا کھلا دروازہ

ہم جنسی یعنی ایک ہی جنس کے دو افراد کا جسمانی تعلق اور دیوانہ وار محبت کو ہم جنسی کہا جاتا ہے۔ 2 مرد آپس میں ملتے ہیں اور ہم والہ وہم پیالہ بن جاتے ہیں جن کو ڈاکٹری زبان میں (HOMOSEXUAL) کہتے ہیں۔2 مردوں کے ملن کو SODOMY کہا جاتا ہے۔اور دو عورتوں کے آپسی ملن کو LESBINISM کہتے ہیں۔ اردو ادب میں سوڈومی کو لواطت کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔حضرت لوطؑ کے زمانہ میں یہ وباء عام ہو چکی تھی۔پیغمبر لوطؑ نے اپنی قوم کو بارہا نصیحت کی وہ اس فعل بد اور حرام فعل سے باز آجائیں ورنہ اللہ کا شدید عذاب نازل ہوگا چنانچہ قوم نے حضرت لوطؑ کے نصیحت کو ہنسی مذاق میں ٹال دیا۔انجام کار اللہ تعالیٰ نے اس قوم پر آگ اور پتھروں کی بارش نازل کی اور وہ قوم صفحہ ہستی سے مٹادی گئی اور معتوب ہوگئی۔اس سے ظاہر ہوا کہ فعل ہم جنس پرستی غیر فطری، غیر مذہبی، غیر اخلاقی اور غیر قانونی ہے۔آخرت میں اسکی سخت ترین سزا ملے گی اس دنیا میں بھی اس کے بھیانک نتائج برآمد ہورہے ہیں جیسے امراض خبیثہ سوزاک، آتشک SYPHILIS, GONORROHEA, اچ آئی وی ایڈز وغیرہ

مہلک اور لا علاج بیماریاں منتظر عام پر آ رہی ہیں۔ جوشِ جنون میں لمحوں نے خطا کی تھی اور صدیوں تک انسان اُس کی سزا بھگتا رہے گا۔ بقول کسی فلمی شاعر؛

اپنی ہی کرنی کا پھل ہیں نیکیاں رُسوایاں
آپ کے پیچھے چلیں گی آپ کی پرچھایاں

قانون قدرت اٹل ہوتا ہے خلاف قدرت کوئی بھی کام ہو صد فی صدی غلط ہوگا مثلاً ہم جنسی ایک غیر فطری عمل ہے۔ جنسی بے راہ روی۔ آوارگی مذہب بیزارگی ماں باپ اور خدا سے بے خوفی وغیرہ چند بنیادی عوامل ہیں اور ساتھ ہی ساتھ ماں باپ کی تربیت میں خامی مغربی تہذیب کی آزاد مزاجی، فحش رسالے وعریانی سے بھرپور T.V سیریئل اور پھر بلو B.P. فلمیں تو نوجوانوں کے لئے سم قاتل ہیں سونے پر سہاگہ پیسوں کی فراوانی آوارہ دوستوں کی صحبت میں شاہ خرچی صحبت بد کی وجہ سے اگر نشہ کی لت پڑ جائے تو پھر بیڑا ہی غرق سمجھ لیجئے۔ نشہ کرنے والے پر شیطان سوار ہو جاتا ہے اور نیک و بد کی تمیز نہیں کر سکتا اسی لیے، نشہ کو حرام قرار دیا گیا ہے۔ آخرت میں ہر شخص کو اپنے اعمال کا جواب دینا ہوگا۔

متعد کی نالی کی بناوٹ ANALCANAL قدرت نے مقعد کی نالی جہاں سے فضلہ خارج ہوتا ہے کچھ اسطرح سے بنوایا ہے کہ اسکے خلیات اور دیواریں بہت سخت ہوتی ہیں۔ اس نالی کے اندرونی اور بیرونی حصہ میں SPHINCTRES ہوتے ہیں یا والو CONTROLLING VALVE جو مضبوط دروازوں کا کام انجام دیتے ہیں اسی وجہ سے کسی بیرونی شہ کا دخول ENTRY بہت ہی مشکل کام ہوتا ہے بہ نسبت خروج کے EXIT آسان ہوتا ہے اسی لئے فضلہ آسانی سے خارج ہو جاتا ہے۔ قبض CONSTIPATION ہو تو بہت زور لگانا پڑتا ہے ایسی کیفیت کہنہ ہو تو ایسے لوگوں میں بواسیر یا PILES کی شکایت عام مرض بن جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کو بھرپور پانی کا استعمال ضروری ہے اور سلاد یعنی کچی مولی گاجر، شلغم، ککڑی، ٹماٹر پیاز پودینہ وغیرہ کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ مقعد کی نالی کی دوسری خاص بات یہ ہوتی ہے کہ اسکے اندرونی حصوں میں کسی قسم کے چکناہٹ کا مادہ یا LUBRICANT نہیں پایا جاتا اسی لئے کسی شہ کا دخول بہت مشکل ہوتا ہے اور کافی قوت درد کار ہوتی ہے اس قوت دار فعل FORCE کی وجہ سے آلہ تناسل پر ہلکے زخم MICROULCERATION ہو جاتے ہیں۔ نالی کی اندرونی سطح کی جھلی جو نازک ہوتی ہے۔ (MUCOUSMEMBRANE) کٹ جاتی ہے جہاں سے HIV ایچ، آئی، وی وایرس کا خون میں داخلہ انتہائی آسان ہو جاتا ہے اور اسطرح وہ (HIV) کا شکار

ہوجاتا ہے۔ اگر ایچ، آئی، وی، سے متاثر نہ ہوتو دیگر جنسی امراض (STDS) یا خطرناک امراض حبیثہ کا شکار بن سکتا ہے۔ دوسرے معنوں میں ہم یہ بیماریاں اپنی خوشی اور مرضی سے خرید رہے ہیں۔ اور دوسروں کو بھی بانٹ رہے ہیں۔ 80-90 فیصد مرض ایڈز سیکس SEX کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ اسکے اندر VAGINAL SEX اور ANAL SEX دونوں بھی شامل ہماری ایک فیملی فرینڈ جو ماہر امراض نسواں ہیں ان کے مشاہدہ میں یہ بات آئی ہے کہ بعض خواتین بھی ANAL SEX کا شکار ہوجاتی ہیں۔ PILES/FISSURE کی شکایت لیکر رجوع ہوتی ہیں دریافت کرنے پر معلوم ہوتا ہے کہ ان کے شوہروں کے کہتے پر حمل کے خوف سے وہ اس طریقے کو اپنانے کیلئے مجبور ہیں۔ ایسے مریضوں کا تناسب غریب ان پڑھ خواتین WORKING GROUP میں زیادہ پایا گیا۔ ایسے افراد کیلئے CONDOME کا استعمال بہتر ہوگا یا پھر فیملی منصوبہ بندی کے دیگر طریقوں کو اپنا سکتے ہیں بہر کیف یہ تکلیف دہ عمل ہے اور اللہ کو بھی سخت ناپسند ہے۔ ان تمام باتوں کی سچائی جاننے کے بعد اس لعنت سے احتیاط کریں ۔میاں اور بیوی ایک دوسرے کا لباس ہوتے ہیں۔ آپس میں رشتوں کا احترام اور ایک دوسرے کا درد کا احساس ایک کامیاب اور خوشحال ازدواجی زندگی کے ضامن ہوتے ہیں۔ جھوٹی انا کی تسلی کے واسطے جو بھی اقدام ہوگا وہ بھیانک نتائج کو پیدا کرنے والا ہوگا۔ LESBANISM کی وجہ سے میاں بیوی کے درمیان نفرت کی دیوار کھڑی ہوجاتی ہے اور ایڈز جیسے بھیانک امراض کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ بے شمار سماجی مسائل پیدا ہوجاتے ہیں بچوں کا مستقبل تاریک ہوجاتا ہے۔ اسی لیے ٹھنڈے دل ودماغ سے کام لیں۔ اپنے بداعمالیوں کا محاسبہ کریں اور طرز زندگی میں بہتر تبدیلی لانا ضروری ہے۔ دل کی گہرائیوں سے انکساری کے ساتھ اپنے گناہوں کی توبہ کرلیں تو اللہ تعالیٰ معاف فرمادے گا پھر دوبارہ اس گناہ کے قریب بھی نہ جائیں۔ کسی بیماری کا شبہ ہوتو کسی ماہر مستند ڈاکٹر سے رجوع ہوں۔ 90-95% مریض نفسیاتی نامردی کا شکار ہوکر غلط کاموں میں اپنی زندگی تباہ کرلیتے ہیں بہتر ہوگا کہ وہ کسی ماہر نفسیات ڈاکٹر سے رجوع کرایں انشاءاللہ آپ کو کامیابی ملے گی۔ اس سلسلہ میں علماء دین، خطیب مسجد، چرچ، کے فادر مندر کے پجاری و پنڈت حضرات بھی اہم رول ادا کرسکتے ہیں۔ چنانچہ اپنی غلط کاریوں کی اصلاح شرط اولین ہے۔ نوجوان اس ملک کا سرمایہ اور قوم کا سہارا ہوتے ہیں۔ نوجوان کمزور ہوگا تو ملک بھی کمزور ہوگا۔ اٹھو!! کہ ایک روشن مستقبل آپ کا منتظر ہے۔ بقول شاعر؛

اُٹھ باندھ کمر کیا ڈرتا ہے
پھر دیکھ خدا کیا کرتا ہے

پاکیزہ ذوق رکھتے آئے ہیں، ان کے کئی مضامین مختلف مقامی اور ملکی سطح کے اخبارات میں شائع ہوتے رہے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب کے وسیع مطالعے اور حیاتِ مستعار کے گہرے مشاہدے نے اُنہیں ایک صحت مند فکر کا حامل بنادیا ہے، اس لئے ڈاکٹر ناصب قریشی مختلف ادویات کے نسخے لکھتے ہوئے جہاں بیمار جسم کا علاج کرتے نظر آتے ہیں، وہیں مختلف اہم طبّی واصلاحی مضامین کے ذریعہ وہ بیمار فکر کو صحت مند بنانے کے لئے بے چین ومضطرب بھی نظر آتے ہیں۔ ان کے مضامین حفظانِ صحت کے لئے طبّی مشوروں اور مہلک امراض سے بچے رہنے کی تدابیر وغیرہ سے متعلق زینتِ صحافت بنے رہتے ہیں۔ قاری کی دلچسپی کے لئے ایک اپنے بیشتر مضامین میں ڈاکٹر ناصب قریشی، قدیم وجدید نامور شعراء کے کلام سے برموقع برمحل نہایت موزوں اشعار کا استعمال کرتے ہیں۔ جس سے زیرِ مطالعہ مضمون میں ایک لطیف اور خوبصورت شعری وادبی فضا بنی رہتی ہے۔ ان سب سے بڑھ کر اسلامی مزاج ومنہاج کی پرسکون ترویج واشاعت بھی مصنف کا مقصد ومنشا معلوم ہوتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب شریکِ حیات کو شریکِ انتساب اور شریکِ کتاب (تزئین وترتیب کار) بنانے کے ہنر سے بھی خوب واقف ہیں۔ زندگی کے ہر افادی پہلو کو کام میں لانے کا سلیقہ بھی رکھتے ہیں جس کا وہ اپنے مضامین کے ذریعہ عملی درس بھی دیتے ہیں۔

میری رائے میں ان کا یہ گلدستۂ مضامین اپنی اہمیت وافادیت کے پیشِ نظر بہ شکلِ کتاب شائع ہوکر منظرِ عام پر آنے کے لائق ہے تاکہ ڈاکٹر ناصب قریشی کے رُشحاتِ قلم کی معنویت کی ترسیل وتبلیغ عام ہوسکے۔ ان کی تحریر کی انفرادی خصوصیت یہ ہے کہ قاری ایک ہی مضمون کے مطالعہ سے ضروری طبّی معلومات سے واقف ہونے کے ساتھ ساتھ ذوقِ شعری سے بھی لطف اندوز ہوسکتا ہے اور اسلامی اُصولِ حیات سے بھی باخبر رہتا ہے۔

☆☆☆

پیش گفتار

ڈاکٹر جلیل تنویر

میں ناصب قریشی صاحب کو ان دنوں سے جانتا ہوں جب کہ وہ ڈاکٹر نہ تھے۔ صرف ایک شاعر تھے ابھرتے ہوئے شاعر اور ایک ادیب ہائی اسکول کے زمانے سے ہی ناصب قریشی نے لکھنا شروع کیا تھا۔ ان کا کلام اور مضامین روزنامہ انقلاب بمبئی کے بچوں کی دنیا میں شائع ہوتے تھے عبداللہ ناصر اس سیکشن کے مدیر تھے۔ جو نئے لکھنے والوں کی بھر پور حوصلہ افزائی کرتے تھے۔ میری پہلی کہانی بھی اسی اخبار میں شائع ہوئی تھی۔

ناصب قریشی کو گلبرگہ کے استاد سخن حضرت سرور مرزائی سے تلمذ حاصل تھا۔ اس زمانے میں انھوں نے روزنامہ انقلاب کے زیراہتمام ایک انعامی طرحی مشاعرہ میں شرکت کی تھی جس کا مصرعہ طرح یوں تھا، 'گھر کی مرغی دال برابر' ناصب قریشی نے اس مقابلہ میں انعام سوم حاصل کیا۔ مشہور گیت کار و شاعر شکیل بدایونی اس مقابلہ کے جج تھے۔ ناصب قریشی کا اس مقابلہ میں انعام حاصل کرنا اہل گلبرگہ اور نئے لکھنے والوں کے لیے واقعی قابل تقلید بات تھی۔

ڈاکٹر ناصب قریشی کا پورا نام محمد رکن الدین ہے۔ ناصب تخلص یہ قریش برادری سے تعلق رکھتے ہیں۔ جہاں شعروادب کا عموماً بہت کم عمل دخل دکھائی دیتا ہے۔ ناصب قریشی ابتدا سے ہی ایک حساس طبعیت کے مالک رہے ہیں۔ اسی طبعیت کے باعث ان کا میلان شعروادب کی طرف ہوا۔ ان کی برادری کے ایک اور معروف شاعر خمار قریشی نے جدید اردو غزل میں خوب نام کمایا۔ اسی طور امجد علی فیض نے طنز مزاح میں خوب لکھا۔ ان تینوں شخصیات کا تعلق قریشی برادری سے ہے۔ خمار قریشی مرحوم اور امجد علی فیض مرحوم دونوں نے اپنے اپنے فن کی کئی تخلیقات یادگار چھوڑی ہیں۔

ڈاکٹر ناصب قریشی نے اپنی میڈیکل تعلیم کے دوران کافی صعوبتیں اٹھائی ہیں کئی نشیب وفراز سے گذرے۔ معاشی پریشانیوں کے باوصف ہمت نہیں ہاری۔ اور سچ تو یہ ہے کہ زندگی کی دشوار گذار راہوں میں اردو شاعری ان کے لیے مہمیز کا کام کرتی رہی۔ آخر کار انھوں نے ایک ڈاکٹر اور ماہر جلد و جنسیات کی حیثیت سے ایک مقام بنایا۔ گلبرگہ کی قریش برادری میں انھیں اولین ایم بی بی ایس ڈاکٹر ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔

ڈاکٹر ناصب قریشی ایک حساس دل کے مالک ہیں۔ غریب مریضوں و نادار لوگوں کی اعانت اور شفایابی کے لیے ہمیشہ کوشاں رہتے ہیں۔ آج جب کہ پیشہ طب میں تجارتی نقطہ نظر عام ہوگیا ہے اور کارپوریٹ ہسپتالوں میں غریبوں کا داخلہ محض ایک خواب کی سی بات ہے ایسے ماحول میں ڈاکٹر ناصب قریشی ایسے ایک ہسپتال کا خواب دیکھنا نہیں چھوڑتے جہاں غریبوں اور ناداروں کو طبی امداد پہنچائی جائے ڈاکٹر ناصب قریشی نے اسی جذبہ کے تحت گلبرگہ میں مسلم ڈاکٹر کی ایک انجمن تشکیل دی تھی۔ جس کے ذریعہ مسلم عوام میں صحت عامہ کا شعور بیدار ہو۔ اس سلسلے میں کئی طبی کیمپ بھی منعقد کیے گئے اور عام طبی موضوعات پر کئی لیکچرس کا اہتمام بھی کیا گیا۔ مگر افسوس یہ انجمن تادیر قائم نہ رہ سکی اور آپسی اختلافات کی نذر ہوگئی۔

ڈاکٹر ناصب قریشی کے مضامین اردو زبان کی شیرینی لطافت اور نزاکت سے مملو ہیں۔ عمدہ مثالیں، محاورے اور موضوع کی مناسب سے بہترین اشعار کا استعمال مضامین کو مزید دلچسپ اور پرکشش بناتا ہے ڈاکٹر ناصب قریشی ایک اصلاحی ذہن کے مالک ہیں ان مضامین میں سائنسی شواہد کے ساتھ ساتھ ان کا مذہبی نقطۂ نظر بھی ترسیل میں کافی حد تک معاونت کرتا ہے اور بات مصدقہ شکل اختیار کر جاتی ہے۔

ڈاکٹر ناصب قریشی ایک ہمدرد اور سیدھی سادی شخصیت کا نام ہے۔ بے جا نمود و نمائش سے دور

یہ خدمت کو اپنا شعار بناتے ہوئے ہیں۔ پریکٹس کے بعد جو بھی وقت ملتا ہے وہ مطالعہ میں صرف کرتے ہیں یا پھر عام طبی موضوعات پر مضامین قلم بند کرتے ہیں۔ ایڈس جیسے مہلک مرض پر ان کی خاصی نظر ہے۔ اس سلسلے میں انھوں نے کئی لیکچرس دیئے ہیں۔ اور مضامین بھی شائع کیے فی زمانہ اردو میں ایسے مضامین اور کتابوں کی سخت ضرورت ہے میں نے ڈاکٹر ناصب کو بارہا اپنے مضامین کو کتابی شکل دینے کی طرف توجہ دلائی لیکن یہ اپنی عدیم الفرصتی کے باعث اس طرف متوجہ نہ ہوئے۔ آخر کار اب وہ سنجیدگی کے ساتھ اپنی کتاب کی اشاعت کی طرف راغب ہوئے ہیں۔ میں انھیں اس کی شاعت پر دلی مبارک باد پیش کرتا ہوں۔ اور امید کرتا ہوں کہ اردو حلقوں میں اس کی خاطر خواہ پذیرائی ہوگی۔

درد دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو
ورنہ طاعت کے لیے کچھ کم نہ تھے کروبیاں

☆☆☆

اپنی کہانی اپنی زبانی

ڈاکٹر ناصب قریشی

میرا نام محمد رکن الدین ہے اور قلمی نام ناصب قریشی ہے۔ میرے والد الحاج صوفی محمد مخدوم صاحب قریشی گولے والے ایک معزز و محترم ہستی تھے۔ میرا تعلق قریش برادری سے ہے اس لیے قریشی میرے نام کا جزد ہے۔ میری پیدائش 27 / نومبر 1947 کو گلبرگہ میں ہوئی۔ ابتدائی تعلیم مدرسہ تحتانیہ مومن پورہ گلبرگہ اور میٹرک گورنمنٹ ایم پی ایچ ایس سے ہوئی۔ میٹرک کے بعد چند نامساعد حالات کے سبب اعلیٰ تعلیم کا سلسلہ منقطع ہوگیا۔ لیکن اللہ کے کرم سے ۱۹۷۴ء کو مہادیو پاراامپورے میڈیکل کالج گلبرگہ میں میرا داخلہ ہوگیا۔ میڈیکل تعلیم کی طرف میرا رجحان اسی وقت سے شروع ہوگیا تھا جب کہ میں ہفتم جماعت کا طالب علم تھا۔ اس جماعت میں میرے استاد محترم الحاج ابولحامد صاحب نے پیشہ طب کی اہمیت وافادیت اس موثر طریقہ سے ذہن نشین کرائی تھی کہ میں نے اسی وقت ڈاکٹر بننے کا فیصلہ کرلیا تھا۔ جب میں نے ایم بی بی ایس میں داخلہ لیا۔ اس وقت سے کئی مصائب میری راہ میں آتے گئے۔ میرے گھر سے کالج کا لمبا فاصلہ میں بذریعہ سیکل طے کرتا تھا۔ مالی دشواریاں قدم قدم پر حائل تھیں۔ لیکن ان مشکل گھڑیوں میں مجھے رہ رہ کر استاد

محترم ابولحامد کی حوصلہ افزا باتیں ایک مہمیز کا کام کرتیں۔ وہ اکثر کہا کرتے تھے خدمت خلق سے بڑھ کر کوئی عبادت نہیں۔ بہر حال اپنے مقصد کی تکمیل میں ایک عزم مصمم لیے آگے بڑھتا گیا۔ اور اللہ کے کرم اور صدقہ رسول ﷺ کے سبب آخر 1981 کو میں نے ایم بی بی ایس کا امتحان پاس کیا۔ اور بہ حیثیت ڈاکٹر اپنی عملی زندگی کا آغاز کیا۔ یہاں ایک بات کا ذکر بھی ضروری ہے کہ دوران میڈیکل تعلیم ہی میں اپنی خالہ زاد بہن ذکیہ انجم سے رشتۂ ازدواج میں بندھ گیا۔ ایک طرف میڈیکل کی تعلیم دوسری طرف شادی کی گراں بار ذمہ داریاں لیکن میں نے ہمت نہیں ہاری۔ پورے عزم و حوصلہ کے ساتھ تعلیم حاصل کرتا رہا۔ اس ضمن میں میں برادر محترم محمد ابراہیم قریشی گولہ کا ہمیشہ احسان مند رہوں گا کہ جنہوں نے ایسے نازک حالات میں میرا ہر طرح سے تعاون کیا اور ہر قدم پر بھرپور حوصلہ افزائی فرماتے رہے۔

ایم بی بی ایس کی تکمیل کے بعد کچھ عرصہ کے لیے خانگی طور پر پریکٹس کرتا رہا۔ مارچ 1985 میں بذریعہ KPSC بہ حیثیت اسسٹنٹ سرجن میرا تقرر عمل میں آیا۔ اور روڈ گیرہ ضلع گلبرگہ پر میری پوسٹنگ عمل میں آئی۔ کچھ ہی عرصے بعد گورنمنٹ جنرل ہسپتال گلبرگہ پر میرا تبادلہ ہوا۔ میری ملازمت کا بیشتر حصہ گلبرگہ میں ہی گذرا۔ علاوہ ازیں کچھ عرصے کیلئے شاہ پور اور بیدر کے سرکاری ہسپتالوں میں بھی خدمات انجام دیں۔ 1990 میں میسور میڈیکل کالج سے جلدی و جنسی امراض کے شعبہ میں پوسٹ گریجویشن کی تکمیل اس کورس کی تکمیل کے بعد گلبرگہ جنرل ہسپتال میں HIV اور ایڈس کے علیحدہ شعبہ کا میں سربراہ رہا۔ اس دوران میں ایڈس سے متعلق کئی پروگرام کیے اور عوام میں اس مہلک مرض سے متعلق بیداری کا کام کیا۔ 30/ نومبر 2005 کو گلبرگہ کے گورنمنٹ جنرل ہسپتال سے وظیفہ حسن خدمت پر سبکدوش ہوا۔ وظیفہ کے بعد ان دنوں حضرت خواجہ بندہ نوازؒ جنرل ہسپتال میں بہ حیثیت .R.M.O خدمات انجام دے رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا احسان عظیم ہے کہ گلبرگہ کی قریشی برادری میں مجھے اولین ایم بی بی ایس ڈاکٹر اور اولین گورنمنٹ سرجن ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔

زمانہ ہائی اسکول سے ہی مجھے شعر و ادب سے لگاؤ رہا ہے۔ گلبرگہ کے کہنہ مشق استاد حضرت سرور مرزائی میرے استاد تھے۔ ان کی ہمت افزائی سے میں ہائی اسکول میں خوب لکھتا رہا۔ میری تخلیقات روزنامہ انقلاب بمبئی میں شائع ہوا کرتی تھیں۔ روزنامہ انقلاب بمبئی کے زیر اہتمام ایک طرحی مشاعرہ ہوا تھا۔ اس میں نے شرکت کی تھی میری غزل کو انعام سے نوازا گیا تھا۔ مشہور شاعر شکیل بدایونی اس مقابلہ کے جج تھے۔ اگر چہ پیشہ طب میں فرصت بہت کم ہوتی ہے۔ تاہم کبھی کبھی ادبی محفلوں میں شریک ہوا کرتا رہوں۔ طب اور

ادب ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ میری شعری ذوق کے پیش نظر میرے مخلص احباب مبین احمد ادھونی (شملہ ریڈیو ہاؤز)، پروفیسر قمر الدین اڈگہ، پروفیسر عبدالرحیم افضل پوری وغیرہ کا خیال ہے کہ اگر میں شعبہ میڈیکل میں نہ آتا تو ضرور اردو کا نامور پروفیسر یا بڑا شاعر وادیب ہوتا۔ گلبرگہ کے بیشتر ادیبوں اور شاعروں سے میری قریبی مراسم رہے ہیں ان میں حضرت سلیمان خطیب، راہی قریشی، شکیب انصاری، وہاب عندلیب، خمار قریشی، محبّ کوثر، ڈاکٹر جلیل تنویر، ڈاکٹر حشمت فاتحہ خوانی، حکیم شاکر اور حامد اکمل وغیرہ قابل ذکر ہیں۔

مذہبی اور ادبی مطالعہ کے سبب شروع سے ہی میرے دل میں انسانی ہمدردی کا جذبہ موجزن رہا ہے۔ چنانچہ پیشہ طب سے وابستہ ہونے میں یہی جذبہ محرک رہا ہے۔ میں نے محسوس کیا ہے کہ مسلمانوں میں طبی شعور کی کمی ہے۔ لہذا اس سلسلے میں گلبرگہ کے مسلم ڈاکٹروں پر مشتمل ایک انجمن جمیکو تشکیل دی۔ میں ہی اس کا محرک اور سکریٹری تھا۔ ڈاکٹر محمد علی، ڈاکٹر عبدالجبار اور ڈاکٹر سرور احمد خان کے تعاون سے شہر گلبرگہ میں عام طبی موضوعات پر لیکچرس کا اہتمام کیا گیا۔ مگر افسوس دو سال کے اندر ہی یہ انجمن آپسی اختلافات کے باعث زوال پذیر ہوئی۔

1998 اور 2001 میں حکومت ہند کی جانب سے حج کے موقع پر انڈین میڈیکل ممبر مشن برائے سعودی عربیہ میرا انتخاب عمل میں آیا۔ ان دونوں موقعوں پر مجھے مکہ مکرمہ اور مدینہ منورہ میں حاجیوں کی خدمت کا شرف حاصل ہوا۔ گذشتہ سال 2008 میں میں نے ایک بار پھر اپنی اہلیہ کے ساتھ حج بیت اللہ کی سعادت حاصل کی یہ اللہ کا بہت بڑا کرم ہے۔

دوران ملازمت میں نے مختلف موقوں پر صحت عامہ سے متعلق کئی مضامین قلم بند کیے تھے اور ان دنوں بھی یہ سلسلہ جاری ہے۔ میرے کئی مضامین روز نامہ سیاست، حیدرآباد، روزنامہ منصف، انقلاب بمبئی، سالار بنگلور اور کے بی این ٹائمنر، انقلاب دکن گلبرگہ میں شائع ہو چکے ہیں۔ آل انڈیا ریڈیو گلبرگہ سے بھی میرے طبی مضامین نشر ہوا کرتے ہیں۔ میں ہر وقت اس بات کی کوشش کرتا ہوں کہ عوام بالخصوص اردو عوام میں صحت سے متعلق شعور بیدار ہو۔ اور وہ بیماریوں سے محفوظ رہیں۔ دوا اور اعلاج کے ساتھ ساتھ یوگا، مراقبہ، چہل قدمی، سادہ غذا، مثبت خیالات صحت وتندرستی کو قائم رکھنے کے لیے بے حد ضروری ہیں۔

میری زندگی یہی ہے کہ ہر اک کو فیض پہنچے
میں چراغ راہ گذر ہوں مجھے شوق سے جلاؤ

☆☆☆

طبیب اعظم ﷺ

اللہ جل شانہ کی بے شمار نعمتوں میں صحت وتندرستی ایک انمول نعمت ہے، یہ زندگی اللہ کی امانت ہے اس کی حفاظت اور نگہبانی کرنا، ہم سب کا فرض اولین ہے۔ اسی لیے خودکشی حرام قرار دی گئی ہے۔ ناشکری کفران نعمت ہے۔ شکرگذار بندے اپنے رب کا شکرادا کرتے ہیں اور مزید انعام واکرام کے مستحق بن جاتے ہیں، صحت وتندرستی کی اہمیت اس شخص سے پوچھئے جو ہمیشہ بیمار رہتا ہے۔ اس کا سب نعمتوں سے بڑھ کر ایک عظیم ترین احسان یہ ہے کہ اس نے نبی کریم ﷺ کو نبی آخرالزماں بنا کر اس دنیا میں بھیجا، اور آپ پر کلام الٰہی نازل فرمایا، جو ایک مکمل ضابطہ حیات ہے، آپ کی حیات طیبہ آپ کی مکمل تفسیر ہے۔

سرورکائنات، فخر موجودات رحمت للعالمین ﷺ بے شمار خوبیوں کے مالک ہیں، جن کا احاطہ کرنا کسی بندہ عاجز کا کام نہیں، ایک ہمدرد طبیب حاذق کی حیثیت سے آپ کا خاکہ پیش کرنے کی کوشش کی جارہی ہے۔ تاجدار مدینہ حضرت محمد ﷺ نے جملہ روحانی بیماریوں کے ساتھ ساتھ جسمانی بیماریوں کا بھی شافی علاج فرمادیا ہے، سب سے پہلے جسم کی صفائی کے متعلق فرمایا گیا ہے کہ طہارت نصف ایمان ہے۔ (دل وروح کی

پاکیزگی بھی شامل ہے) پابندی کے ساتھ مسواک اور غسل کرنا اور بتلائے گئے طریقوں کے مطابق پانچ وقت وضو کرنا، نماز کی اولین شرط ہے، جس کا غسل اور وضو صحیح ہوگا، اس کی نماز بھی درست ہوگی۔ ہمارا مشاہدہ ہے کہ پنج وقتہ نمازی حضرات وخواتین عام جلدی امراض اور دیگر بیماریوں کے شکار بہت کم ہوتے ہیں۔

حضرت علی کرم اللہ وجہہ کا قول ہے کہ؛ کم کھانا، کم بولنا، اور کم سونا حکمت ہے۔ تندرستی کے متعلق ایک بنیادی فلسفہ ہے، دنیا کے تمام دکھوں کا علاج عبادات میں پوشیدہ ہے، نماز ایک عبادت کے ساتھ ساتھ ایک خاص ورزش بھی ہے۔ یوگا مراقبہ وغیرہ اسی کی ایک شکل ہے۔ نبی کریم ﷺ ہمیشہ شہد نوش فرمایا کرتے تھے۔ چنانچہ آپ ﷺ زندگی بھر کسی خاص مرض میں مبتلا نہیں ہوئے۔

آپ کھاتے وقت گوشت کی بوٹی ہٹا کر کدو بہت شوق سے تناول فرماتے ہیں۔ آب زم زم کھجور ستو جو کا دلیہ وغیرہ سیدھی سادی غذا تناول فرماتے۔ رمضان کے فرض روزوں کے علاوہ نفل روزے بھی رکھتے ہم کو یہاں ایک خاص رہنمائی ملتی ہے کہ انسانی صحت کی بقاء کے لیے روزہ رکھنا کتنی اہمیت رکھتا ہے۔ خون کے اندر چربی کی مقدار نارمل ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے قلب پر حملہ اور دل کی بیماریوں کا خطرہ نہیں رہتا۔ دیگر اعضائے رئیسہ مثلاً جگر کا فعل اور نظام ہاضمہ درست رہتا ہے، اور چھوٹے موٹے امراض سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ بیماری انسان کی غلطی کا نتیجہ ہے اور میرا رب شفاء عطا فرماتا ہے۔

بدہضمی کی حد تک کھانا گویا بیماریوں کو دعوت دینا ہے، انسانی معدہ کو ایک حوض سے تعبیر کیا گیا ہے۔ اگر حوض میں گندہ پانی جمع ہو تو فواروں کے ذریعہ گندہ پانی پہنچے گا۔

طب نبوی کے مطالعہ سے یہ بات واضح ہوجاتی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے روزمرہ استعمال کی اشیاء سے بیماریوں کے علاج میں رہنمائی فرمائی۔ مثلاً آب زم زم ایک بھرپور غذا ہے اور ہر مرض کی شفاء بھی۔ کھجور سے زہر کو اتارا جاسکتا ہے۔ منجمد خون کو صاف کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح انجیر پتھری کو کھولتا ہے۔ اور زیتون جوڑوں کے درد کے لے مفید بتلایا گیا ہے۔ اسی طرح بارش کا پانی، دودھ، مکھن، شہد، انگور، سرکہ، قسط ورس، سرمہ لوبان وغیرہ کا مختلف امراض میں علاج فرما کر رہنمائی فرمائی اور شفا کے دروازوں کو عام لوگوں کے لیے کھول دیا۔

نبی کریم ﷺ کا ہر ایک فرمان سائنس کی روشنی میں بعد تحقیق کے درست ثابت ہوا ہے، آپ کا فرمان وحی الٰہی پر مبنی ہوتا ہے۔ چودہ سو سال قبل آپ نے فرمایا کہ جذام کے مریض سے بات چیت کرتے وقت کم سے کم تین تیر کا فاصلہ ہونا چاہیے۔ آج ہم نے ریسرچ کے بعد ثابت کردیا ہے کہ مرض جذام مریض

JAAN HAI TO JAHAN HAI
(MEDICAL ESSAYS)
DR. MD. RUKNUDDIN NASIB QURAISHI
M.B.B.S., DVD (MD)
SPECIALIST IN SKIN & STD
PP.: 112, Year of Publication : 2009, Price : Rs. 200/-
Publisher
KARNATAKA URDU ACADEMY
Kannada Bhavan, J.C. Road, Bangalore - 560002. Tel.: 080-22213167.

© : ناشر، کرناٹک اردو اکادمی بنگلور

کتاب : جان ہے تو جہان ہے (طبی مضامین)
مصنف : ڈاکٹر محمد رکن الدین ناصب قریشی
اشاعت : 2009
کمپوزنگ : سید مشتاق فاروق، ایس ایم گرافکس، گلبرگہ Cell: 09845390699
تزئین وطباعت : اعجاز اڈورٹائزنگ ایجنسی، گلبرگہ Cell: 09986610591
باراول : تین سو پچاس
قیمت : دوسو پچاس روپے

ملنے کے پتے :
ناشر : کرناٹک اردو اکادمی، کنڑا بھون، جے سی روڈ،
بنگلور-560002، فون: 080-22213167
مصنف : ڈاکٹر محمد رکن الدین ناصب قریشی، نزد بمبئی ہوٹل، بلال آباد کالونی، گلبرگہ
Cell : 09620007655

کی قربت اور Droplet Infection کی وجہ سے پھیلتا ہے۔آپ نے فرمایا کہ جسم کا ٹھنڈا پڑ جانا قوت مدافعت کی کمی سے ہوتا ہے۔

چنانچہ آج ہم دیکھ رہے ہیں کہ مرض ایڈز میں Immune system تباہ ہو جاتا ہے۔اور مختلف بیماریوں کا شکار ہو کر جسم انسانی گھلنا شروع ہو جاتا ہے۔مرض کے اسباب میں آپ نے فرمایا کہ زنا حرام ہے، نکاح کو اتنا آسان کر دو کہ زنا مشکل ہو جائے۔ چنانچہ آج یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جنسی امراض ایس ٹی ڈی اور ایچ آئی وی ایڈز وغیرہ آزادانہ جنسی اختلاط اور دیگر بدکاریوں کے سبب پھیلتے ہیں،ایک دیگر حدیث میں ہے کہ کلونجی میں ہر مرض کی شفا ہے سوائے موت کے۔ چنانچہ اس پر ریسرچ ہو رہی ہے۔اور ممکن ہے بہت جلد ایڈز کا شافی علاج بھی دریافت کیا جائے۔ایڈز کی ادویات اور ٹیکہ پر اربوں کھربوں روپیئے خرچ کیے جا رہے ہیں اور سائنسدانوں کی نیندیں حرام ہیں۔

اسلامی تاریخ سے یہ بات ثابت ہے کہ نبی کریم ﷺ دنیا کے اولین ڈاکٹر اور طبیب اعظم ہیں، کہ آپ نے سب سے پہلے حضرات سعد ابی وقاصؓ کے قلب پر حملہ کی نہ صرف تشخیص فرمائی بلکہ مدینہ کی اعجواء کھجوریں کھلوا کر ان کے سینہ پر اپنا دست مبارک رکھا، اور ایک خاص دعا پڑھی آپ مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے۔میلوں گھوڑا سواری کی اور ایران فتح کیا، آج دل کے مریض کو تیز تیز قدموں سے زینہ چڑھنا بھی محال ہوتا ہے۔

طبیب اعظم ﷺ آقائے دو جہاں ﷺ کے بتائے ہوئے صحت کے اصولوں پر چل کر ہم جملہ روحانی اور جسمانی بیماریوں سے محفوظ رہ کر ایک لمبی صحت منداور خوش حال زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

☆☆☆

عازم حج: طبی سہولیات اور احتیاطی اقدامات

اللہ تعالی کی بے شمار نعمتوں میں صحت وتندرستی ایک عظیم ترین نعمت ہے جس کی حفاظت کرنا ہم سب کا فرض اولین ہے۔ خاص طور پر کسی بھی سفر کے دوران ہم کو کافی محتاط رہنے کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ حج کا مبارک ومسعود سفر تقریباً مہینہ سوا مہینہ کا ہوتا ہے اسی لیے عازمین اپنی اپنی طبی ضروریات کے لحاظ سے منصوبہ بندی کرلیں تا کہ ہنگامی حالات میں کسی پریشانی اور دشواری کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

عازمین کے ناموں کی قطعی فہرست کے اجرائی کے بعد حج کمیٹی کے سرگرمیاں بھی شروع ہوتی ہیں۔ چنانچہ ان کا میڈیکل چیک اپ کروایا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر .B.P خون اور پیشاب وغیرہ کی جانچ کی جاتی ہے یہ ایک روایتی انداز کی کاروائی ہوتی ہے جو ہر سال موسم حج پر کی جاتی ہے۔ سفر حج پر روانگی سے چند روز قبل حکومت سعودی عربیہ کے رہنمایانہ خطوط پر ٹیکہ اندازی کی جاتی ہے۔ حج تربیتی کیمپ کا انعقاد عمل میں آتا ہے۔ مختلف مقامات پر علاحدہ علاحدہ تاریخوں پر اس طرح کے کیمپ رکھے جاتے ہیں۔ اس میں ضرور بہ ضرور شرکت کریں اور تفصیلی طور پر معلومات حاصل کرلیں۔ اس مرتبہ مرض پولیو کی دوائی پلائی جارہی ہے۔ Polio

dropsاور Meningitis کا ٹیکہ لگوایا جاتا ہے جو ہر ایک حاجی کے لیے بے حد ضروری اور لازمی ہے۔ ٹیکے کی دوائی طبی عملہ حج کمیٹی کے تعاون سے سرکاری طور پر فراہم کرتا ہے۔ ٹیکہ اندازی اور تندرستی کا صداقت نامہ پاسپورٹ اور دیگر کاغذات اپنے ہمراہ بڑی حفاظت سے رکھیں چونکہ ایئر پورٹ پر ان کی جانچ ہوتی ہے۔

حضرت علیؓ کا قول ہے کہ کم کھنا، کم بولنا اور کم سونا حکمت ہے حجاج اکرام کی برقراری صحت کے لیے ایک اعلیٰ پیمانہ ہونا چاہیئے۔ ''حاجی صبر، حاجی صبر'' کہہ کر حاجیوں کو صبر کی تلقین دی جاتی ہے۔ چونکہ آدمی انتہائی بے صبرا واقع ہوا ہے۔ عجلت اور غصہ کی وجہ سے کئی کام بگڑ جاتے ہیں۔ ذہنی یکسوئی کے ساتھ عبادت انجام دینا ہے۔ ان مقدس مقامات پر ان کا ثواب بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔ آدمی صحت مند ہوگا تو حج کے ارکان بھی بہ حسن وخوبی انجام دے پائے گا جن حضرات کے بلند فشار خون .B.P یا دیگر امراض قلب Heart Diseas یا ذیابطیس (شکر) کی بیماری لاحق ہوا اور ڈاکٹر کے تحریر کردہ نسخہ کے ساتھ (40) یا (45) دن کے قیام کے لحاظ سے اپنے ساتھ رکھ لیں چونکہ سعودی عربیہ میں ہندوستان Trade Name کی دوائیاں ملنا بہت مشکل ہے۔ اور وہاں پر Loose دوائیاں نہیں دی جاتیں۔ ایک پورا پاکٹ خریدنا پڑتا ہے جن کی قیمت اندازاً دس تا بیس ریال بھی ہوسکتی ہے۔ اپنی صحت کے ساتھ ساتھ اپنے روپیہ روپیہ کی حفاظت بھی ضروری ہے۔ مقدس سرزمین پر بھی دھوکہ اور فریب ہوتا ہے۔ بہرکیف ہمارے علاقہ کے نسبتاً معصوم اور بھولے بھالے حاجیوں کو محتاط رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ خاص طور پر حالت احرام کے اندر اور ہوائی سفر کے دوران کافی احتیاطی اقدام کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً زیادہ مقدار میں پانی پی لینا کولڈ ڈرنک ٹھنڈا، چائے کافی بے جا استعمال یا پھر مختلف قسم کے کھانے اور Non Veg کے متعلق حلال وحرام کا مسئلہ بھی درپیش ہوتا ہے۔ ہمہ اقسام کے کھانے مشروبات وغیرہ ہوائی جہاز والوں کے جانب سے مفت فراہم کیے جاتے ہیں مثل مشہور ہے۔ مال مفت دل بے رحم، اسی لیے کھانے پینے کی اشیاء پر روک لگانا بے حد ضروری ہے۔ ان کے استعمال سے معدہ خراب ہوسکتا ہے۔ اور پریشانی لاحق ہوجاتی ہے۔ اسی لیے بہتر مشورہ یہ ہوسکتا ہے کہ دوران ہوائی سفر بنگلور رجدہ ردلی۔ جدہ، بمبئی رجدہ تقریباً ساڑھے چار، پانچ گھنٹے کا سفر ہوتا ہے۔ اس دوران روزہ رکھا جائے یا پھر بصورت دیگر کم سے کم کھایا پیا جائے۔ حج تربیتی کیمپ کے روح رواں سید اعجاز احمد ڈی سی کا بھی یہی زریں مشورہ ہے۔ بدہضمی کی حد تک کھانے پینے کے بعد حاجت کا آنا بھی ضروری ہے۔ معلومات کی کمی کی وجہ سے پلین کے اندر Toilet کے دروازے کھولنا اور بند کرنا بعض وقت عذاب جان بن جاتا ہے اور عجلت میں احرام بھی گندہ ہوسکتا ہے اسی لیے احتیاطی اقدامات علاج سے بہتر ہوتے ہیں۔

عبدالعزیز انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر خیر مقدمی کلمات کے ساتھ جب جہاز لینڈ کرتا ہے عازمین حج کی Immigration اور دیگر سامان کی جانچ کی کاروائی کے دوران مشکوک قسم کے پوڈر ہومیوپیتھی کے باریک باریک سفید گولیاں یا پھر Calmpose وغیرہ نیند کی گولیاں قابل ضبطی ہیں اور نکال کر پھینک دی جاتی ہیں۔ کسی بھی قسم کی ادویات بغیر کسی ماہر مستند ڈاکٹر کے لیٹر کے اپنے ساتھ رکھنا ایک غیر قانونی عمل ہوتا ہے اسی لیے مشکوک قسم کی ادویات اپنے ساتھ نہ رکھیں تو بہتر ہے۔

حکومت ہند حج کمیٹی کے اشتراک سے جدہ ایئرپورٹ رمکہ شریف اور مدینہ شریف ان تینوں مقامات پر چوبیس گھنٹہ دن رات ڈاکٹر اور طبی عملہ تعینات ہوتا ہے کسی بھی ناگہانی صورت حال میں آپ ان سے رجوع کر سکتے ہیں جہاں ہندوستانی ادویات فراہم ہوتی ہیں جن سے عازمین استفادہ کر سکتے ہیں۔ مکہ شریف دس اور مدینہ شریف میں چھ دوخانے دفتر حج سے منسلک رہتے ہیں ضعیف اور چلنے پھرنے سے معذور حاجیوں کے لیے Mobile دواخانے بھی ہوتے ہیں۔ جو حاجیوں کی قیام گاہوں تک پہنچ کر علاج کرتے ہیں۔ مکہ اور مدینہ شریف میں بیس بستر والے دواخانے ہیں جہاں مریضوں کو شریک کر کے علاج کیا جاتا ہے۔ سنگین صورت حال میں ان دواخانوں سے حجاج کو سعودی ہسپتال میں داخل کروایا جاتا ہے جہاں عصری طریقہ سے ایسے مریضوں کا مفت علاج کیا جاتا ہے ڈیوٹی پر متعین ڈاکٹرز وہاں کے بڑے ڈاکٹروں سے رابطہ قائم کر کے شریک شدہ حجاج کے بارے میں مکمل اور تازہ جانکاری کی رپورٹ روزانہ سفارت خانہ جدہ اور دلی کو روانہ کرتے ہیں۔

سعودی حکومت کے حسن انتظام کے متعلق کوئی دورائے نہیں ہوسکتی۔ حکومت ہند عازمین پر کروڑہا روپیہ خرچ کرتی ہے۔ منتظمین کو اللہ سبحانہ تعالیٰ اجر عظیم دے (آمین) حج دنیا کا ایک عظیم ترین اجتماع ہے (تقریباً تیس لاکھ) عازمین کا انتظام کوئی بچوں کا کھیل نہیں ہے۔ زم زم کا معقول انتظام صاف صفائی کا یہ عالم کہ بسا اوقات چکنی فرش پر ضعیف حاجی پھسل کر گر جائیں تو ہڈی ٹوٹ جاتی ہے۔ واقعتاً بہت سے حاجی اس مشکل سے گزر چکے ہیں چنانچہ آرام سے اور قدم جما کر چلنا چاہیئے۔ مدینہ شریف ریاض الجنۃ میں دو رکعت نفل نماز اور اس کے بعد لمبی لمبی دعاؤں کے دوران بوجہ سینکڑوں حاجیوں کے رش اور دعاؤں میں مشغول ایک حاجی صاحب کی گردن کی ہڈی ٹوٹ گئی چنانچہ دیگر ارکان حج بستر علالت پر لیٹ کر ادا کرنے پڑے۔ اسی لیے ایسے مقامات پر چوکنا رہنے کی ضرورت ہے۔ ذرا سی غفلت ہوگئی تو جیب اور قیمتی سامان سے بھی ہاتھ دھونا پڑتا ہے اور چندہ پٹی کی نوبت بھی آجاتی ہے خدا نہ کرے۔ شیطان کو کنکریاں مارتے وقت بھی کافی حاضر دماغی سے کام

لینا پڑتا ہے۔ چاہے کتنی ہی قیمتی شئے نیچے گر جائے پر جھک کر اٹھانے کی کوشش نہ کریں۔ ہرگز ہرگز نہ کریں بھگدڑ میں پھنس کر موت ہوجانے کا خطرا ہے داستان پارینہ بن چکا ہے۔ آنے اور جانے کی راستے علیحدہ علیحدہ مقرر ہیں بار بار اعلان ہوتا ہے اردو انگریزی عربی وغیرہ زبانوں میں اسی کے مطابق پابند ضروری ہے۔ خواتین اور ضعیف عازمین اپنے وارثوں کو بھی کنکریاں مارنے کی ذمہ داری دے سکتے ہیں۔ مذہبی احکامات بھی ہیں۔

بعض اوقات خواتین ماہواری کی تاریخوں کو آگے بڑھانے کے لیے Pills لے لیتی ہیں اور کبھی کبھی خون شدید طور پر چھوٹ جانے پر جان کے لالے پڑ جاتے ہیں اور مجبورا دواخانے میں شریک کر کے علاج کروانا پڑتا ہے۔ ساتھی حاجیوں کو بھی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور عبادتوں میں بھی خلل واقع ہوجاتا ہے اسی لیے خود کا علاج خود کرنے کے بہ جائے لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرلیں چونکہ Self Medication ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔ منیٰ کے قیام کے دوران آگ لگنے کے واقعات بھی ہوتے ہیں۔ آج کل فائیر پروف خیموں کی وجہ سے ان واقعات میں کافی کمی ہوگئی ہے تاہم اپنے ساتھ اسٹو یا جلتے ہوئے سگریٹ بیڑی ادھر ادھر نہ پھینکیں۔ اسی طرح ان حادثوں کو ٹالا جا سکتا ہے۔ اسٹو یا چولہا وغیرہ نہ جلائیں۔ تیار شدہ کھانا بہ آسانی دستیاب ہوجاتا ہے۔ پینے کے لیے بوتل کا پانی استعمال کریں۔ کھلی رکھی ہوئی اشیاء کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ اس طرح پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مکہ شریف اور منیٰ اور عرفات میں شدید گرمی اور سن اسٹروک Sun stroke سے بچاؤ کے لیے چھاتا ٹوپی یا رومال وغیرہ استعمال کیجئے اور زیادہ سے زیادہ پانی پی لینا صحت کے لیے ضروری ہے۔ میدان عرفات میں پانی کے پاکٹ اور بوتلیں مشروف فی سبیل اللہ تقسیم کی جاتی ہیں۔ ان کا آزادانہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ نومبر ڈسمبر کے مہینوں میں مدینہ شریف کا موسم انتہائی ٹھنڈا اور خوشگوار رہتا ہے۔ ہلکی پھلکی بارش بھی ہوتی ہے۔ گرم لباسوں کو ساتھ رکھیں تو مناسب ہے۔ مکہ اور مدینہ شریف میں آب زم زم کا خوب اور بھرپور استعمال فرمائیے گا چوں کہ یہ جس نیت کے ساتھ پیا جاتا ہے اللہ پاک اس کے اندر شفا رکھا ہے فضول باتوں میں اپنا وقت نہ گنوائیں۔ اللہ سبحانہ تعالیٰ تمام عازمین حج کو خشوع و خصوع کے ساتھ عبادت کا موقع عنایت فرمائے صحت و سلامتی سے رکھے اور اپنے مکانوں کو بہ عافیت پہنچا دے اور آپ تمام کا حج قبول فرمائیں۔ (آمین)

☆☆☆

ایڈز اور عورت

عورت ۔۔۔خدا کا انمول تحفہ ہے چنانچہ علامہ اقبال کہتے ہیں ؛

وجود زن سے ہے تصویر کائنات میں رنگ

عورت کے کئی روپ ہوتے ہیں ۔ان میں سب سے اہم ماں کا روپ ہوتا ہے ۔اسی لیے کہا جاتا ہے کہ ماں کے قدموں تلے جنت ہوتی ہے ۔اس دنیا میں سب ملتے ہیں مگر ماں نہیں ملتی ۔عورت بیوی کی شکل میں شریک زندگی اور رفیق حیات ہوتی ہے ۔بقول راجہ مہدی علی خاں ؛

شریک زندگی کو کیوں شریک غم نہیں کرتے

دکھوں کو بانٹ کر کیوں ان دکھوں کو کم نہیں کرتے

وفا شعاری، ایثار اور قربانی کا دوسرا نام عورت ہے ۔بعض اوقات ظالم سماج کے ٹھیکیدار کچھ ایسے حالات پیدا کر دیتے ہیں کہ ایک غریب اور شریف خاندان کی بیٹی شمع محفل بن کر جسم فروشی کے لیے مجبور کر دی جاتی ہے ۔بقول ساحر لدھیانوی ؛

عورت نے جنم دیا مردوں کو
مردوں نے اسے بازار دیا
جب جی چاہا مسلا کچلا
جب جی چاہا دھتکار دیا

ایک متاثرہ اور کمرشیل سیکس ورکر مرض ایڈز کو پھیلانے کا اہم ذریعہ ہے۔ کیا اس کی تمام تر ذمہ داری صرف اور صرف عورت پر عائد ہوتی ہے؟ ہرگز نہیں۔ ظالم سماج کے ظالم مرد غربت افلاس اور بے بسی پر حاوی ہو جاتے ہیں ظلم کی یہ داستان روز ازل سے دہرائی جارہی ہے۔ صرف عنوان بدل جاتا ہے۔ حال ہی میں یہ خبر اخباروں میں چھپی تھی کہ حکومت مہاراشٹرا ممبئی میں جسم فروشی کی روک تھام کیلیے انسداد مخروب اخلاق سرگرمیاں قانون (PITA) کے تحت جرائم کی سماعت کے لیے خصوصی عدالتوں کا قیام زیر غور ہے یہ ایک فال نیک ہے۔

تھائی لینڈ: یہاں مرض ایڈز اپنے شباب پر ہے عام طور پر کمرشیل سیکس ورکرس اور پیشہ وارانہ عورتوں میں پایا جاتا ہے۔ جو ایک مقام سے دوسرے مقام کو سفر کرتی رہتی ہیں۔

افریقہ: ایڈز کی بڑی بھیانک صورت حال سے دوچار ہے یہ ملک پہلے ہی غربت و افلاس کا شکار ہے اب ایڈز کا عذاب جھیل رہا ہے۔ علاج و معالجہ کی ناکافی سہولتیں لاعلمی اور عدم بیدارگی بڑھتی ہوئی شرح اموات کی ذمہ دار ہے۔ عوام مقامی دوائیاں استعمال کرتے ہیں۔ اور جنسی امراض کیلیے ادھورا علاج کرواتے ہیں۔ عورتیں اپنی پیٹ کی آگ بجھانے کے لیے متاثرہ مردوں اور سیاحوں سے جنسی تعلقات قائم کرلیتی ہیں۔

ایڈز کا خطرہ عام طور پر کمرشیل سیکس ورکرس کال گرلز، جنسی امراض سے متاثر مریض نشلی ادویات کے عادی I.V. ڈرگس استعمال کرنے والے ٹرک ڈرائیورس جو مہینہ مہینہ گھروں سے باہر رہتے ہیں۔ قیدی اور سیاح وغیرہ۔ جنسی بے راہ روی اور غیر فطری طریقوں کو اپنانے والے مثلاً Oral Sex جنسی ظالمانہ اور وحشیانہ سیکس کرنے والے عام طور پر مرض ایڈز کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ہندوستان اور تھائی لینڈ ان ممالک میں مرض ایڈز جوالامکھی کی طرح پھٹ کر خطرناک طریقے سے پھیلتا جارہا ہے۔ مرض ایڈز کے تعلق سے یہ ممالک دنیا کے شہ سرخیوں میں آنے لگے ہیں عالمی ادارہ

صحت کے اعداد وشمار کے مطابق 2000 میں روز آنہ دس ہزار نفوس ایڈز کا شکار ہوا کریں گے۔ دنیا بھر کے Top Ten کی فہرست میں ہندوستان کو نمبر ایک مقام ملے گا۔ جملہ ایڈز کے مریضوں میں 25% فی صد ہندوستان میں پائے جائیں گے یہ اعداد وشمار آنے والے وقت کی قیامت خیزیوں کو ہلکا سا اشارہ ہیں۔ 30% فی صد جنسی امراض ٹرک ڈرائیورس جو قومی شاہراہوں پر دادعیش دیتے ہیں۔ وہ گاؤں میں اس کا انتظار کررہی معصوم اور بھولی بھالی بیوی کو ایڈز کا تحفہ دے کر چلے جاتے ہیں۔ مرض ایڈز ایک سماجی لعنت ہے اسی لیے مریض کے خون کی رپورٹ پوشیدہ رکھی جاتی ہے۔ اگر کسی عورت کو HIV/AIDS کی بیماری لاحق ہوجائے تو وہ گھر مکمل طور پر تباہ ہوجاتا ہے۔ سارا خاندان ناقابل بیان پریشانیوں کا شکار ہوجاتا ہے۔ چوں کہ 90 فی صد عورتیں یہ نہیں جانتی کہ ایڈز کس بلا کا نام ہے۔ اور انھیں یہ بھی نہیں معلوم کہ یہ مرض کس طریقہ سے پھیلتا ہے۔ مرض کی روک تھام کے لیے کیا کیا احتیاطی اقدام ضروری ہیں۔ خاندان میں ایک عورت کی مرکزی اہمیت ہوتی ہے۔ اس پر بڑی بھاری ذمہ داریاں ہوتی ہیں ماں کی گود بچہ کا پہلا مدرسہ ہوتی ہے۔ عورت گھر کا پکوان، صفائی، بچوں کی پرورش، وغیرہ جیسی ذمہ داریوں کو خنداں پیشانی سے قبول کرلیتی ہے۔ اگر وہ خدانخواستہ فوت ہوجائے تو بچے یتیم ہوجاتے ہیں۔ سارا خاندان پریشان ہوجاتا ہے۔ جب بچہ اپنی ماں (باپ کو نہیں) ہمیشہ کے لیے کھودیتا ہے تو یتیم کہلاتا ہے۔ ہندوستانی عورت بے چاری بے بس مجبور و مظلوم ہوتی ہے۔ جنسی امراض میں مبتلا شوہر کی جنسی تسکین کے حکم پر انکار کرنا اس کے لیے مشکل ہوجاتا ہے۔

ہندوستانی کلچر شرم و حیا، لاعلمی، جہالت اور غربت کی وجوہات کی بنا پر اپنی شرم گاہوں کی اطمینان بخش صفائی کا خیال نہیں رکھتیں، جس کی وجہ سے شرم گاہ کی مختلف بیماریاں مثلاً سفید پلو، پیشاب کی جلن نچلے پیٹ میں درد کمر درد، ماہواری کی بے قاعدگیاں، شرم گاہ کی عام بیماریاں مثلاً TRICOMONIASIS, PID, CANDIDIASIS, PELVIC T.B.، مندرجہ بالا بیماریوں کے علاوہ کینسر وغیرہ جیسی خطرناک بیماریوں کا شکار ہوجاتی ہیں، جنسی امراض میں مبتلا ہونے کے باوجود علاج و معالجے سے غفلت برتتی ہیں۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ مردوں میں جنسی امراض کی علامتیں جس آسانی سے ظاہر ہوتی ہیں عورتوں میں نہیں ہوتیں۔

ماں کا دودھ قدرت کا عظیم تحفہ ہوتا ہے۔ HIV سے متاثرہ ماں کے دودھ میں وائرس کی موجودگی کا فیصد بہت کم ہوتا ہے۔ اسی لیے نوزائدہ بچہ کو ماں کا دودھ پلانا چاہیئے۔ چوں کہ ماں کے دودھ میں مختلف

بیماریوں سے لڑنے کی قوت مدافعت ہوتی ہے۔ نومولود HIV کی وجہ سے فوت ہوسکتے ہیں دیگر چھوت Infection کی بیماریوں کی شرح اموات HIV کے مقابلہ میں دس گناہ زیادہ ہوتی ہے۔ اسی لیے ماں کا دودھ کسی بھی قیمت میں نہیں چھڑوانا چاہیئے۔ بہتر مشورہ یہ ہوسکتا ہے کہ HIV سے متاثرہ حاملہ کا MTP یا اسقاط حمل کروایا جائے تو قانونی طور پر جائز ہے۔

HIV سے متاثرہ عورت کا علاج خاتون ڈاکٹر یا معالج کا فرض اولین ہے کہ وہ مریضہ کے ساتھ دوستانہ ماحول میں بات چیت کرے اور مکمل اعتماد میں لے Counselling کریں احتیاطی اقدامات کے متعلق تفصیلی طور پر آسان الفاظ میں سمجھادیں تاکہ مرض کے عدم پھیلاؤ میں مدد مل سکے، مرض کی نوعیت اور HIV کے لیے مندرذیل خون کی جانچ ضروری ہے۔ (1) Elisa Test/HIV Test، (2) Western Blot، (3) Stage of HIV/Rapid Test کے لیے ضروری جانچ، خون کا ٹسٹ بے حدضروری ہے۔ (1) CD4+WBC Count.، (2) P24 Antibody، (3) P24 Antigen (4) B12 Micro Globulin، مریض کے خون میں ان کا کتنا فیصد حصہ موجود ہے، HIV کی درجہ بندی کے لیے بے حدضروری ہے۔

دیگر متوقع بیماریاں مثلاً Hepatitis T.B. کینسر اور Cytomegalovirus Toxaplasmosis وغیرہ کا علاج احتیاطی اقدامات اور حفاظتی طریقے کار

میاں بیوی باہمی اعتماد بے حدضروری ہے۔ اسی لیئے اسلام کہتا ہے کہ ''تم ایک دوسرے کا لباس ہو، بستر کا ساتھی صرف ایک ہی ہو، زندگی بھر کے لیے جنسی ملاپ کے وقت کنڈوم کا استعمال ضروری ہے مندرجہ ذیل باتوں کو خاص طور پر دھیان میں رکھیں۔

No Condm No Sex - No Husband No Sex

جنسی اعضا پر کوئی زخم یا چھالہ ہوتو جنسی ملاپ سے پرہیز ضروری ہے۔

HIV/AIDS سے بچنے کے لیے کمرشیل سیکس ورکرس کو مشورہ اور احتیاطی اقدام

1) کنڈوم کا استعمال لازمی اور ضروری ہے۔

2) کنڈوم کے چڑھانے اور Disposal کی مکمل اور صحیح جانکاری ضروری ہے۔

3) جنسی امراض کے متعلق بنیادی معلومات اور احتیاطی اقدامات پر عمل پیرا ہونا

4) جنسی امراض میں مبتلا ہونے کی صورت میں کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع ہو کر مکمل علاج کروانا بے حد ضروری ہے۔

5) HIV/AIDS کے حفظ ماتقدم پروگرام میں کمرشیل سیکس ورکرس کی شمولیت کو یقینی بنانا۔

6) شعور بیدارگی مہم میں ضروری سہولتیں فراہم کرنا، مہینہ واری میڈیکل چیک اپ اور مفت علاج معالجہ کی سہولتیں فراہم کرنا وغیرہ

7) کنڈوم کے علاوہ Noryxnol Tody Viginal Tab کا استعمال جو Sperms کا خاتمہ کرتی ہے۔

8) مرد اگر کنڈوم کے استعمال سے انکار کردے تو عورت نرودھ Femsield استعمال کرے جو ایک حد تک تحفظ فراہم کرتا ہے۔

ایڈز کے متعلق بنیادی معلومات اور احتیاطی اقدامات ہی مرض کے خلاف جنگ میں ہتھیار کا کام انجام دیتے ہیں۔ جنگی خطوط پر ہم تمام کو ہر سطح پر اپنے فرائض انجام دینا ضروری ہے۔ ایچ آئی وی کے مریض نفرت نہیں محبت چاہتے ہیں۔ اسی لیے پیار کی خوشبو بن کر چاروں طرف بکھر جانے کی ضرورت ہے۔ شعور بیدارگی کے ساتھ ہی ساتھ ہر شہر اور ہر ٹاؤن میں متاثرہ اور لاوارث خواتین کے لیے فلاحی اداروں کا قیام وقت کی اہم ترین ضرورت ہے۔

☆☆☆

GHALIB ACADEMY NEW DELHI

استاد محترم الحاج ابوالحامد صاحب (مرحوم)

و

برادرِ بزرگ محمد ابراہیم قریشی گولہ، بمبئی (مرحوم)

اور

اپنی شریک حیات

ذکیہ انجم

کے نام

عام جلدی امراض اوران کا تدارک

چہرہ دل کا آئینہ ہوتا ہے بقول شاعر؛

ان کے دیکھے سے جو آجاتی ہے منہ پہ رونق
وہ سمجھتے ہیں کہ بیمار کا حال اچھا ہے

غم اور خوشی، دکھ اور درد، غصہ اور حیرت، نفرت اور محبت کے جذبات کے اظہار کیلیے چہرہ کی رنگت اور اتار چڑھاؤ اندرونی کیفیت کے آئینہ دار ہوتے ہیں گویا انسانی جلد کی صحت اور خوبصورتی کا چولی دامن کا ساتھ ہے جس کی صحت اچھی ہے اس کی خوبصورتی قائم رہتی ہے۔ جس شخص کے بدن میں خون کی کمی رہتی ہے اس کے جلد کی رنگت سفیدی مائل یا پیلی ہو جاتی ہے۔ جلد کا خاص رنگ اور چمک صحت مندی کی علامت ہے۔ اردو زبان میں جلد کے متعلق بہت سے محاورے مشہور ہیں مثلاً۔ انتہائی کنجوس شخص کے لیے چمڑی جائے پر دمڑی نہ جائے غصہ سے لال پیلا ہونا۔ بال کی کھال ادھیڑنا کسی حساس شخص کے لیے موٹی کھال کا غیر معمولی حساس شخص کیلیے مہین جلد کا، صراط مستقیم کے لیے بال سے باریک اور تلوار سے تیز، ہوش کے ناخن لینا، خدا

کسی گنجہ کو ناخن نہ دے، رونگٹھے کھڑے ہوجانا وغیرہ وغیرہ۔

جلد کی رنگت پیلی ہوجانا یعنی خون کی کمی یا بیماری کی علامت گہرا یا پیلا یا ہلدی کا رنگ یعنی عرقان کی علامت، لال رنگ، غصہ کی علامت یا پھر سیت یا پتی اچھلنے کی علامت اودا یا بلو رنگ یعنی جلد کو خون کی عدم فراہمی یا دل کے مرض CYANOTIC HEART DISEAS کی علامت، کالی رنگت یعنی کالی رنگ ملالن (Melalin) یعنی رنگ کے ذمہ دار خاص خلیوں کی زیادتی یا متوازن غذا کی عدم فراہمی وغیرہ۔ دیکھنے والوں کے لیے جلد یا جلد کی رنگت باعث کشش ہوتی ہے۔ جلد کی درمیانی پرت کے نیچے ملالین نامی خاص خلیے ہوتے ہیں۔ جو جلد کی رنگت کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ گرم ممالک میں گندمی یا کالے رنگ کے لوگ ہوتے ہیں اور سرد ممالک میں گورے ملالن کی خاصیت بھی موروثی ہوتی ہے۔ انسانی جلد کو تین پرتوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ اوپری پرت اپی ڈرمس EPIDERMIS درمیانی، ڈرمس اور نچلی کو SUBCUTANEOUS فیاٹ کہتے ہیں۔ جلد کی موٹائی کسی عام اور سادہ ورق کی موٹائی کے مساوی ہوتی ہے۔ سب سے مہین اور پتلی آنکھ کے پلکوں کی جلد ہوتی ہے جس کی موٹائی 0.04mm اور زیادہ سے زیادہ موٹائی 1.6mm ہتھیلی اور تلووں کی جلد ہوتی ہے۔ بال اور ناخن جلد کے دو اہم ساتھی ہیں کسی شخص کی شناخت (Identity) کے دنیا میں فنگر پرنٹ ہی ایک واحد اور قابل بھروسہ شناخت کا ذریعہ ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ جوڑواں بچوں کے انگلیوں کے نشان بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔

جلدی امراض کو جلد کی اوپری سطح پر تبدیلیوں کی وجہ سے ہم ان کو آسانی سے دیکھ سکتے ہیں انھیں صرف اوپری یا سطحی امراض سمجھ لینا قطعاً گمراہ کن خیال ہے جلدی امراض جسم کے اندرونی تبدیلیوں یا سنگین بیماریوں کا آئینہ دار ہوتی ہیں۔ مثلاً کینسر کی رسولی، ٹی بی کے غدود یا مقامی زبان میں گنڈ مال، مرض ایڈز کی گلٹیاں، سفلز سوزاک کے بنا درد کے چھالے ذیابطیس کے غیر حساس زخم مرض جذام کے بے حس سن اور ہلکے رنگ کے چٹے یا دھبے چہرے کی چکنی اور چمکدار جلد اور ساتھ ہی چہرے اور جسم پر باریک باریک NODULES جذام (یا کشٹ روگ) کے متعدی قسم کی علامتیں ہیں۔

جلد کے افعال: جسم کے درجہ حرارت کو معمول کے مطابق قائم رکھنا۔ چھونا، درد، گرمی اور سردی کے احساس کو دماغ تک پہنچانا۔ سورج کی شعاعوں کی موجودگی میں وٹامن ڈی کی پیداوار۔ بیماری کے جراثیم سے جسم کی حفاظت کرنا وغیرہ۔

خارش : انگریزی میں اس کو SCABIES کہا جاتا ہے جملہ پانچ اقسام کی ہوتی ہے۔ یہ ایک متعدی مرض ہے اور ہمارے ملک میں بہت عام ہے۔

اسباب : ایک ہی چھوٹے سے مکان میں کثیر افراد کا قیام کلاس روم، اسکول اور بچوں کے ہوسٹل، قید خانے اور یتیم خانے وغیرہ اس مرض کے مراکز ہوتے ہیں۔ گندگی مریض کے ساتھ جسمانی اور قریبی تعلق ابتدائی آٹھ دس دن ہلکی ہلکی کھجلاہٹ ہوتی ہے۔ اور بعد میں باریک باریک دانے Papules ابھر آتے ہیں خاص طور پر انگلیوں کے بیچ میں پیٹ کے نچلے حصہ پر بغلوں میں، چڈھوں میں اور رانوں پر ہاتھ کی کلائیوں پر آلہ تناسل اور فوطوں پر عورت کے چھاتی کے نپل پر چھوٹے بچوں میں چہرے پر تمام جسم پر باریک باریک دانے ابھر آتے ہیں وقت پر علاج نہ کیا جائے تو ان میں زخم اور پیپ ہو جاتا ہے کھجلاہٹ اور سوزش رات کے اوقات میں خاص طور پر زیادہ ہوتی ہے۔

تدارک : کسی اچھے جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر سے رجوع ہوں سارے افراد خاندان ایک ہی مکان میں رہتے ہوں یا طالب علم جو ایک ہی کلاس میں پڑھتے ہوں وقت واحد میں مکمل علاج کروائیں۔ روزانہ غسل کرنا اور صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ مریض کے استعمال شدہ اشیاء مثلاً رومال تولیہ دیگر افراد استعمال نہ کریں۔ استعمال شدہ اشیاء، کپڑوں وغیرہ کو گرم پانی میں ڈال دھو لینا چاہیے۔

پھوڑے پھنسیاں: انگریزی میں اس کو (Pyoderma) کہا جاتا ہے۔ کئی اقسام کے ہوتے ہیں۔ تفصیلی بحث کا یہ موقع نہیں ہے۔ جو لوگ غلیظ رہتے ہیں ان میں یہ مرض عام ہے۔ خاص طور پر بچے اس کا شکار رہتے ہیں۔ سوزش، اینٹھن، درد، پیپ اور مواد ہو جاتا ہے۔ کسی اچھے ماہر ڈاکٹر سے رجوع ہوں اور پابندی سے علاج کروانا ضروری ہے۔

تدارک : صفائی کا خاص خیال رکھیں تو اس علت سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

سیت یا پتی اچھلنا : انگریزی میں اس کو Urtecaria Due to Allerosy کہا جاتا ہے۔ جسم پر سرخ رنگ کے گول اور لمبے ددوڑے ابھر آتے ہیں، جلد کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے۔ کھجلاہٹ جلن اور بے چینی پائی جاتی ہے۔

اسباب : اس کے بہت سارے اسباب ہو سکتے ہیں۔ عام طور پر گرم مرطوب موسم میں بچوں کو یہ شکایت عام ہو جاتی ہے نہانے کے بعد گیلے تولیے کے استعمال سے بھی یہ چٹے ابھر آتے ہیں۔ بسا اوقات کھانے پینے کے

THIS EBOOK IS DOWNLOADED FROM
SHAAHISHAYARI.COM

LARGEST COLLECTION OF URDU
SHERS, GHAZALS, NAZMS AND EBOOKS.

اسیشاء کا استعمال مثلاً انڈا، مچھلی، آیسکریم کے استعمال سے بھی ہوسکتا ہے پیٹ کی خرابی یا کچوے دیہاتی زبان میں گینڈوے اور کریم وغیرہ اس کا سبب ہوتا ہے۔ بعض درخت کے پتوں کو چھونے پر مثلاً کانگریس کا درخت، کنچولی بیل، چائنا گھاس وغیرہ بھی اس کا سبب ہوتا ہے۔ کبھی کبھی رنگ، روشنی اور خوشبو بھی اس کا سبب بن جاتی ہے۔ مسلسل وزن پڑنے کی وجہہ سے یا کسی مار کی وجہ سے ہوسکتا ہے کسی دوا کی ری ایکشن کی وجہ سے بھی ایسا ہوتا ہے۔

تدارک : کسی اچھے ماہر ڈاکٹر سے رجوع ہوں سبب کے لحاظ سے علاج کروانا بہتر ہوتا ہے۔

داد اور ایکزمہ: اسکوپیسہ کی علامت بھی تصور کیا جاتا ہے جو بالکل غلط اور گمراہ کن خیال ہے۔ خشک اور پشیش والی مقامی زبان میں اسب کہا جاتا ہے۔ اکثر اوقات راتوں کی نیند حرام ہوجاتی ہے، اور مریض سخت پریشانی کا شکار ہوجاتا ہے۔ جلد موٹی کھردری اور گہری سیاہ رنگت ہوجاتی ہے زخم ہوجاتا ہے، پانی خارج ہوتا ہے، کبھی کبھی مواد بھی ہوسکتا ہے۔

تدارک : کسی اچھے ڈاکٹر سے رجوع ہوں لیکن علاج ذرا مشکل اور صبر سمجھ طلب ہے۔

جـــــذام : مقامی زبان میں بڑی بیماری اور کنڑا میں کشٹ روگ، اور انگریزی میں Leprosy کے نام سے مشہور ہے۔ مرض جذام قہر خداوندی ہے۔ یا اس کا علاج ناممکن ہے۔ یا پھر ایسے مریضوں سے بالکل الگ تھلک رہنا چاہیے یہ تمام باتیں جدید تحقیق سے غلط ثابت ہوچکی ہیں۔ ابتدائی مرحلوں میں مرض کی شناخت اور پابندی کے ساتھ علاج کیا جائے تو سوفیصد کامیاب ہوجاتا ہے۔ آج کل MDT ملٹی ڈرگ تھراپی کے ذریعہ جزام کے علاج میں کافی آسانی ہوچکی ہے۔

مـــرض عـلا متیں: ہلکے بھورے رنگ کے دھبے یا چٹے جو وقت کے ساتھ ساتھ سائیز میں بڑے ہوتے ہوں اور متاثرہ جلد سن ہوجائے چھونے پر پن سے چھبانے پر درد محسوس نہ ہو یا گرم یا ٹھنڈے پن کا احساس نہ ہو تو یہ علامتیں مرض جذام کی بی ہوسکتی ہیں۔ اسی لیے کسی ماہر جلدی امراض ڈاکٹر سے فوراً رجوع ہونا چاہیئے اور مرض کا پتہ چل جانے پر فوراً علاج شروع کروانا چاہیئے۔

تدارک : جذام کی قسمیں غیر متعدی ہوتی ہیں سوائے دو یا تین کے مثلاً کان اور ناک موٹی ہوجائے چہرے کی جلد بہت زیادہ لال اور چمک دار ہوجائے چہرے اور تمام جسم پر باریک باریک NODULES یا گلٹیاں ابھر آجائیں۔ یا انگلیاں ٹیڑھی ہوچکی ہوں، یا سوکھ چکی ہوں تو ایسے مریضوں کو دواخانے میں شریک کرکے

علاج کروانا ضروری ہے۔ زیادہ سے زیادہ دو ہفتوں کے علاج کے بعد مرض کے جراثیم ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ اور مریض غیر متعدی ہو جاتا ہے ابتدائی مرحلے میں علاج کی مدت کم از کم چھ ماہ ہوتی ہے۔ کہنہ مرض یا پھوٹ کر ابھرنے والا مرض کے لیے ڈیڑھ سال کا علاج پابندی سے کروانا ضروری ہے۔ ہر ضلع اور تعلقہ جات میں Leprocy Centre سے رجوع ہوں اور ماہر ڈاکٹروں کی نگرانی میں علاج کروائیں۔ یہ ایک قومی پروگرام ہے جس پر حکومت کروڑہا روپیہ خرچ کر رہی ہے۔ جذام کے مریضوں کی باز آبادکاری کے لیےRe-Habiliation Centre قائم ہیں۔ تیڑھی اور ناکارہ انگلیوں، سوکھے ہوئے ہاتھوں پاؤں اور بدشکل چہرے کو آپریشن اور پلاسٹک سرجری کے ذریعہ ممکنہ حد تک کارآمد بنایا جاتا ہے۔ کامیاب علاج ہے مریض اپنے خاندان کے ساتھ ایک ہی چھت کے نیچے رہ کر سماج کا ایک باعزت شہری بن جاتا ہے۔

سیم : انگریزی میںTinea versicolor کہا جاتا ہے۔ دیکھنے والوں کو بدنما معلوم ہوتا ہے یہ ایک عام مرض ہے۔ سیم عام طور پر گردن پر، سینہ پیٹھ یا ہاتھوں پر ہوتا ہے۔ ہلکے رنگ یا اور کوئی رنگ کے گول یا کسی دوسرے شکل کے پھونسی دار دھبے ہوتے ہیں۔ گرما کے موسم یا پسینہ کی زیادتی اور گندگی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ یہ ایک غیر متعدی مرض ہے چار تا چھ ہفتہ پابندی سے علاج کروائیں تو مرض کا صفایا ہو جاتا ہے۔ سیم کو دوسرے الفاظ میں پھپھندی کا مرض یاFungul Infection بھی کہا جاتا ہے۔

رنگ ورم انفکشن: چڈھوں میں یا رانوں پر ہوتا ہے۔ پسینے کی زیادتی اور گندہ رہنے والوں میں بہت عام ہے۔ کھجلاہٹ بہت زیادہ ہوتی ہے خاص کر راتوں میں۔

تدارک : ٹائیٹ فیٹنگ جھانگ استعمال نہ کریں اور روزآنہ غسل کریں۔ اگر یہ مرض سر پر ہو جائے تو کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع ہوں یہ ایک متعدی مرض ہے۔ مریض کی استعمال شدہ کپڑے ٹوپی وغیرہ پہننے سے احتراز کریں۔ اٹھنی یا روپیہ کے سائیز کے گول گول زخم ہو جاتے ہیں۔ متاثرہ جلد کے اوپر بال بھی آہستہ جھڑنے لگتے ہیں۔

گنجہ پن: انگریزی میں اسکو Alopecia کہا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ عارضی اور مستقل مستقل گنجہ پن کا کوئی علاج نہیں ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ گنجہ پن شروع ہوتا ہے۔ عارضی گنجہ پن سر مونچھ ڈاڑھی کے بالوں اٹھنی یا روپیہ کے سائز کے گول شکل کا ہوتا ہے۔ متاثرہ جلد چکنی ہو جاتی ہے۔ کسی ماہر جلدی امراض سے رجوع ہوں گنجہ پن دور ہو جائیگا۔

ناخن کی بیماریاں: یہ مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ عام طور پر ناخن موٹے اور کھردرے ہوجاتے ہیں۔ خون کی فراہمی مسدود ہوجاتی ہے۔ اور وہ بے جان ہوجاتے ہیں۔ عرصہ کے بعد آہستہ آہستہ خود بخود کٹنے لگتے ہیں فنگل انفکشن ہے چار تا چھ مہینے میں مکمل علاج ہوسکتا ہے۔

چہرے کی جھائیاں: اس کو انگریزی Melasma کہا جاتا ہے۔ چہرے پر سیاہ رنگ کی جھائیاں پڑ جاتی ہیں اور بدنما لگتا ہے۔ رنگ کے ذمہ دار ملالن نامی خاص خلیوں کی زیادتی غیر متوازن غذا اور حمل کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔

تدارک: سورج کی تیز شعاعوں سے چہرے کو بچائے رکھنا غذا کی وجہ سے ہو تو متوازن غذا کا استعمال ضروری ہے۔ حمل کی وجہ سے ہو تو زچگی کے بعد سیاہ دھبے خود بخود غائب ہوجائیں گے۔

پیروں کا تڑکنا: Fissured Foot کہا جاتا ہے۔ عام مرض ہے خاص کر ننگے پیر چلنے والوں میں اور گندہ رہنے والوں میں یہ مرض عام طور پر پایا جاتا ہے۔ خواتین کے نسبت بچوں اور مردوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ مرض کہنہ ہوجائے تو اس میں درد ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھی خون بھی خارج ہوتا ہے۔

تدارک: ننگے پیر نہ چلیں روز آنہ پیروں کو اچھی طرح گرم پانی میں نمک ڈال کر دھولیں جلد نرم رکھنے کے لیے واسلین یا White Fielo Jelly کا پابندی سے استعمال کریں ہوسکے تو چمڑے کے جوتے اور پاتابے کا استعمال کریں راستوں کے زخم سے محفوظ رہیں گے۔

سفید داغ: انگریزی میں Leucoderna یا Vitiligo کہا جاتا ہے یہ ایک زبردست عیب کا مرض تصور کیا جاتا ہے۔ نیز یہ غیر متعدی مرض ہے۔ بدنمائی کے لیے کافی مشہور ہے۔ اس کے بہت سارے اسباب ہوتے ہیں۔ کوئی ایک خاص سبب اس مرض کا نہیں ہے۔ موروثی بھی ہوسکتا ہے لیکن ثابت نہیں ہے۔ دو یا تین سفید داغ ہوجائیں اور ظاہر ہوتے ہی فوراً علاج کیا جائے تو علاج ممکن ہے۔ اگر کہنہ مرض ہوجائے اور سارے جسم پر پھیل جائے مثلاً انگلیوں کے سروں، پر چہرہ، ہونٹوں، آنکھ، ناک، کان کے سوراخوں کے کنارے ہوجائے تو علاج ذرا صبر آزما ہوتا ہے، یعنی لمبے عرصے تک علاج کروانا پڑتا ہے۔ خاص طور پر غیر شادی شدہ لڑکیوں کیلیے یہ مرض بہت بڑا مسئلہ ہے۔ آج کل جدید طریقوں سے علاج ممکن ہے۔ بشرط یہ کہ دو یا تین داغ ہوں اور محدود ہو پنچ گرافٹنگ Punch Grafting کے ذریعہ کافی اچھے نتائج برآمد ہوتے ہیں مریض کی صحت مند جلد کو پنچ گرافٹنگ کے ذریعہ نکال کر متاثرہ جلد پر فٹ کیا جاتا ہے۔ یہ ایک آسان اور کامیاب طریقہ

ہے۔اس کے بہتر نتائج سامنے آئے ہیں۔اس طریقہ علاج سے تقریباً (250) مریضوں کا کامیاب علاج کیا گیا ڈاکٹر پی یم برادر صاحب کی نگرانی میں

تدارک: کوئی خاص نہیں مریض کو چاہیے کہ وہ گہرے زخم سے احتیاط کریں چوں کہ زخم تو مندمل ہو جاتا ہے مگر اسی زخم کے نشان پر سفید داغ ہونے کے قومی امکانات ہوتے ہیں۔ دودھ اور مچھلی ایک ساتھ کھانے سے سفید داغ ہوتا ہے یہ غلط ہے یا صحیح ہے بحث طلب ہے۔

بالوں کی بیماریاں: بے شمار قسم کی ہوتی ہیں عام طور پر گندہ رہنے کی وجہ سے بالوں میں جوئیں پڑ جاتی ہیں سر پر سفید بھونسی اور بفا ہو جاتی ہے، کھجلاہٹ کی جہ سے زخم اور مواد بھر جاتا ہے عارضی گنجہ پن بھی ہوسکتا ہے۔ بال زیادہ جھڑنے لگتے ہیں اور وقت سے قبل سفید ہو جاتے ہیں بالوں کو صاف ستھرا رکھیں روزآنہ بالوں کو کنگھی کریں تیل لگائیں سر پر بھونسی، Dandraff ہو جائے تو ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ شمپو سے بالوں کو دھولیں اس کے روزآنہ استعمال کی وجہ سے جلد کی چکناہٹ ختم ہو جاتی یا توں کی جڑوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔

کیل مہاسے: انگریزی میں Acnevulgaris کہا جاتا ہے کئی اقسام ہوتے ہیں یہ کوئی خاص مرض نہیں ہے۔صرف نوجوانی کی علامت ہے۔ عام قسم کے کیل مہاسوں کے لیے کوئی خاص دوا کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف گرم پانی اور صابن سے دھولینا کافی ہے۔

تدارک: بار بار مسلنا یا انگلیوں سے دبا دبا کر مواد اور بیج کو نکالنا کبھی کبھی خطرناک بیماری کو دعوت دینے کے مترادف ہوتا ہے۔اس سے احتیاط کریں، خاص طور پر غیر شادی شدہ لڑکیاں آئینہ کے سامنے گھنٹوں بیٹھ کر یہ شغل کرتی ہیں۔اس سے محتاط رہیں۔

کینڈی ڈیاسس: Candidiasis جو لوگ پانی کے اندر مسلسل کام کرتے ہیں مثلاً دھوبی، مچھیرے، کچن میں کام کرنے والے، ہوٹلوں میں کام کرنے والوں میں یہ مرض عام طور پر پایا جاتا ہے۔ ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں کے بیچ کی جلد متاثر ہوتی ہے۔سفید ہو جاتی ہے جس میں زبردست کھجلاہٹ اور زخم ہو جاتا ہے۔اور بدبو پیدا ہوتی ہے۔

تدارک: پانی کے مسلسل کاموں سے احتیاط برتیں، گندے پاتابے استعمال نہ کریں کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع ہو کر علاج کروائیں۔جلد کو خشک رکھنے کی کوشش کریں۔

جلد کی ٹی بی: پھیپھڑوں کی ٹی بی عام مرض ہے، جلد کی ٹی بی عام نہیں ہے۔عام طور پر گردن کے نچلے

حصہ پر چہرے پر چڈھوں میں گھٹنوں کے قریب یا تلوؤں میں اس کی بہت سی قسمیں ہیں۔اس کے جراثیم صرف متاثرہ جلد میں پائے جاتے ہیں۔مواد ہوجاتا ہے۔اور زخم عام طور پر مندمل نہیں ہوتا ہے کسی ماہر جلدی امراض سے فوراًرجوع ہوں صرف پندرہ دن کے علاج میں زخم مندمل ہوجائے گا۔مگر ٹی بی کا مختصر مدتی کورس ضروری ہے۔

ایـــڈز: اس صدی کا سب سے زیادہ خطرناک متعدی لاعلاج مرض ہے HIV اس کا سبب ہے اس مرض پر تفصیلی روشنی ڈالنے کے لیے ایک علیحدہ نشت درکار ہوگی۔جنسی بے راہ روی ہم جنسی، خاص طور پر پاخانے کے راستے مشغول ہونا Anal Intercorse نشلی اشیاء کا ایک ہی انجکشن سے کئی لوگوں کا استعمال، ایڈز کے مریض کا خون کا عطیہ، فاحشہ عورتوں زنخوں سے جنسی میل ملاپ اور مرض کے خاص اسباب ہوسکتے ہیں۔

تــدارك: ایڈز کے مریض کے ساتھ بیٹھنے یا چھونے سے دوسروں کو بھی یہ مرض لاحق ہوجاتا ہے مگر یہ گمراہ کن خیال ہے۔مرض کے بارے میں تفصیلی طور پر معلومات حاصل کرنا محتاط اور محفوظ جنسی تعلق ہی اس مرض کا تدارک ہوسکتا ہے۔

☆☆☆

ایڈز(AIDS)

بزرگوں کا قول ہے کہ جوانی دیوانی ہوتی ہے۔ واقعتاً یہ بات درست بھی کہی جاسکتی ہے خصوصاً Teenage تیرہ تا انیس سال کی عمر انتہائی اہم ہوتی ہے۔ اس عمر میں جنسی اعضاء کی بالیدگی اور دیگر تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔

بقول شاعر؛

گیا بچپن دعا لے کر ادا لے کر شباب آیا
ابھی کیا تھا ابھی کیا ہے یہ کیسا انقلاب آیا

ماں باپ اور سرپرستوں کا فریضہ ہے کہ وہ اپنے بچوں کی خصوصی دیکھ بھال کریں اپنے فرصت کے اوقات میں مرد اور عورت کے رشتہ کی باریکیوں کے متعلق عالم شباب کی تبدیلیوں اور ان کی نگہداشت کے متعلق دوستانہ ماحول میں گفتگو کریں۔ والدین کی تربیت کا بچوں پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ بلند اور پاکیزہ تلقین اور بری صحبتوں سے محفوظ رہنے کی ضروری ہے بقول صابر شاہ آبادی؛

مشمولات

عرض ناشر .... پروفیسر ایس ایم رحمت الحق 09
ناصب قریشی: طبیب وادیب .... وہاب عندلیب 11
جان ہے تو جہان ہے: طبی مضامین .... ڈاکٹر محمد عبدالحمید اکبر 14
پیش گفتار .... ڈاکٹر جلیل تنویر 16
اپنی کہانی اپنی زبانی .... ڈاکٹر محمد رکن الدین ناصب قریشی 19
طبیب اعظمؐ 22
عازم حج طبی سہولیات اور احتیاطی اقدامات 25
ایڈز اور عورت 29
عام جلدی امراض اور ان کا تدارک 34
ایڈز 42
خون کا عطیہ 46
شجر ممنوعہ 50
بیمار کی جان اور ڈاکٹر کی پہچان 54
ایڈز اور جلدی امراض 59
تندرستی کا راز 64

جان سے بڑھ کر دل کی حفاظت کرو
عقل ہونے لگی ہے جواں دوستو

آج مغربی تہذیب وتمدن نے سارے معاشرے کو زہر آلود کر دیا ہے۔ ہر طرف عریانیت عام ہے۔ بعض رسائل اور ٹی وی کے مخرب اخلاق سرئیل نے ماحول گندہ کر دیا ہے۔ ایک ہی کمرے میں ماں باپ اور بہن پروگراموں سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اور اس طرح ہم اپنے ہی ہاتھوں اپنی نوخیز نسل کو تباہی اور بربادی کے غار میں ڈھکیل رہے ہیں بلیو پکچرز (B.F) تو سم قاتل کا کام کر رہے ہیں۔ نوجوان نسل ملک وقوم کا سرمایہ افتخار ہوتی ہے۔ ملک کی سرحدوں کا محافظ ایک سپاہی ایک ڈاکٹر ٹیچر انجینئر اور سائنسداں بنے کے بہ جائے ایڈز کا مریض بن کر خوفناک موت کے انجام کو پہنچ رہے ہیں۔ آج لاکھوں کی تعداد میں نوجوان ایچ آئی وی/ایڈز کا شکار بن چکے ہیں۔ عالمی ادارۂ صحت W.H.O کے ایک سروے کے مطابق پنجاب کے ایک خاص علاقے میں صرف چھوٹے بچے اور بوڑھے زندہ بچے ہیں۔ باقی کی پوری کی پوری نسل ایڈز کا شکار ہو کر ختم ہو چکی ہے۔

ایچ آئی وی/ایڈز بنیادی طور پر سیکس کی بیماری ہے ہم اپنے ہاتھوں اس کو خریدتے ہیں اور دوسروں کو پھیلاتے ہیں اب یہ سیلاب بلا شہروں سے ہوتا ہوا قریہ قریہ پہنچ گیا ہے۔ اسکول اور کالج بھی اس کا اہم مرکز بن چکے ہیں۔ مخلوط تعلیم کی وجہ سے نوجوان لڑکے لڑکیوں کا آزادانہ میل ملاپ بڑھ جاتا ہے۔ جس لڑکی کا کوئی بوائے فرینڈ نہیں ہوتا۔ اس کو دقیانوسی تصور کیا جاتا ہے۔ یہ لوگ رات دیر گئے اپنے گھروں کو لوٹتے ہیں۔ اور اسپیشل کلاس یا اور کوئی بہانہ بنا کر ماں باپ سے کلوخلاصی کر لیتے ہیں۔ عالم شباب کی ایک غلطی بار بار کرتے پر اکساتی ہے۔ آج بے پردگی اور آوارگی کو جدید فیشن کا نام دیا گیا ہے۔ بالخصوص بڑے شہروں میں نوجوان لڑکے لڑکیاں گروپ بنا کر کسی بند کمرے میں BF بلیو پکچرز دیکھتے ہیں۔ اور وہی سب کرتے ہیں جو پردے پر دکھایا جاتا ہے اور اس طرح فری سیکس عام ہو گیا ہے مشت زنی، ہم جنسی Homo Sexuality غیر فطری جنسی وابستگی جنسی بے راہ روی انتہائی خطرناک، اور مہلک جنسی امراض STD ایچ آئی وی/ایڈز وغیرہ جیسے امراض قہر خداوندی بن کر نازل ہو رہی ہیں۔ پتہ نہیں یہ طوفان کہاں جا کر تھمے گا۔

لا علاج اور مہلک مرض ایڈز 80 تا 90 فی صد جنسی اخلاط سے پھیلتا ہے۔ ایک سے زائد جنسی ساتھی Multiple Sex Partners غیر محتاط جنسی تعلق Unprotected Sex اس کی اہم وجوہات ہوتی

ہیں۔ کالج اور اسکول بھی اس کی لپیٹ میں آچکے ہیں۔ W.H.O کے محتاط جائزے کے بعد یہ بات واضح ہوجاتی ہے۔ 12 سال کے لڑکے لڑکیاں بھی HIV سے متاثرہ پائے گئے ہیں۔ واقعی یہ بات ہی سنگین نوعیت اختیار کرچکی ہے۔ فری سیکس کے ساتھ ہی نشہ بھی عام ہوجاتا ہے۔

چنانچہ کالج کے طلباء ڈرگس اور دیگر نشیلی اشیاء کے عادی بن جاتے ہیں۔ سگریٹ نوشی، تمباکو، گٹکھا پان اور شراب کا مسلسل استعمال آدمی کو نامرد بنادیتا ہے۔ ایسی لعنتوں سے بچنا چاہیئے۔ لڑکے لڑکیاں ایک گروپ میں شکل میں بیٹھ کر ایک ہی سرنج اور سوئی سے لگوا لیتے ہیں۔ اور ان میں کوئی فرد HIV/AIDS سے متاثر ہوتو دوسرے صحت مند ساتھی کے خون میں بیماری کے وائرس خون میں داخل ہوجاتے ہیں تو مرتے دم تک مریض کا ساتھ نہیں چھوڑتا۔ HIV وائرس جراثم عام جراثم سے انتہائی چھوٹی مخلوق ہے۔ یہ چھوٹی مخلوق آج ہائیڈروجن بم سے زیادہ خطرناک صورت حال اختیار کرچکی ہے۔ کروڑوں نوجوانوں کو موت کی ابدی نیند سلا چکی ہے۔ HIV کا وائرس ایک بہروپیا ہوتا ہے اور ہر وقت اپنی شکل تبدیل کرلیتا ہے۔ خون میں شامل ہونے کے بعد خون کے سفید خلیئے جو جسم انسانی کے مدافعت Immunity کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ جن کو Lymbocyte کہا جاتا ہے۔ ان پر حملہ آور ہوتا ہے اور بتدریج قوت مدافعت ضائع ہوجاتی ہے۔ جسم انسانی مختلف جراثیم اور بیماریوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ جب مرض علامتیں اور مہنے کے اندر دس فیصد سے زائد جسم کا وزن گھٹ جاتا ہے۔ مرض ایڈس کے ساتھ ٹی بی کی بیماری بین بین چلتی ہے۔ .T.B کی دوائیاں بھی اثر کھودیتی ہیں۔ اور Drug Resistance ہوجاتا ہے پھیپھڑوں کے امراض نمونیہ کھانسی زکام اور سانس لینا دوبھر ہوجاتا ہے۔ کینسر بھی حملہ آور ہوجاتا ہے۔ جلدی امراض اور جنسی امراض لاعلاج ہوجاتے ہیں۔ دماغ کے حصے متاثر ہوکر Encephalitis کا کار ہوجاتا ہے۔ اور انجام انسانی جسم ہڈیوں کا ڈھانچہ بن جاتا ہے۔ اور اس طرح نوجوان نسل بھیانک انجام کو پہنچتی ہے۔

مرض ایڈز کی روک تھام علاج اور معالجہ اور شعور بیدارگی مہم پر حکومت کروڑہا روپیہ خرچ کررہی ہے۔ تاکہ عوام میں شعور جاگ جائے۔ ضلع کے ہر سرکاری دواخانے میں VCTC رضاکرارانہ صلاح ومشورہ کے مراکز قائم ہیں۔ جہاں ماہر ڈاکٹرز کی نگرانی میں خون کی مفت جانچ کی جاتی ہے۔ مرض کے روک تھام احتیاطی تدابیر جنسی ندگی میں بہتر مثبت تبدیلی کے متعلق رازدارانہ طریقے سے گفتگو کی جاتی ہے مرد وخواتین کے لیے علیحدہ علیحدہ شعبہ قائم کیا گیا ہے۔ ایسے مراکز Voluntary - (VCTC) Conselting

Testing Centers تاریک زندگی میں امید کی کرن ثابت ہوتے ہیں۔ایسے مراکز سے رجوع ہو کر مثبت تبدیلی اور پاکیزہ جنسی زندگی کے اصولوں کو اجاگر کیا جا سکتا ہے اور بقیہ زندگی پرسکون گذر سکتی ہے۔آج مرض ایڈز کی سنگینی کو دیکھتے ہوئے ارباب اقتدار جنس کے موضوع کو اسکول اور کالج کے نصاب میں شامل کر رہے ہیں تاکہ سیکس کے موضوع کو ایک لازمی مضمون کے طور پر پڑھایا جا سکے۔اس کے متعلق سائنسی معلومات کا علم ہونا ہر ایک نوجوان کے لیے بے حد ضروری ہے۔چونکہ تا حال مرض ایڈز کا کوئی شافی حل یا علاج دریافت نہیں ہوا ہے اسی لیے احتیاطی اقدامات پر خاص دھیان دیا جاتا ہے۔ایچ آئی وی وائرس ایک بہروپیا ہوتا ہے اور ہر وقت اپنی شکل تبدیل کر لینے کی صلاحیت رکھتا ہے اسی لیے اس مرض کے بچانے کے لیے اس کا کوئی ٹیکہ Vaccine دریافت کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔جسم کی مدافعت کی قوت ضائع ہو جاتی ہے۔اسی لیے عوام میں اور بالخصوص نوجوانوں کے اندر شعور بیداری پاکیزہ جنسی زندگی، اخلاق و کردار کی بلندی اور مرنے کے بعد جواب دہی کا تصور پیدا ہونا بے حد ضروری ہے۔شعور بیداری کے بعد ہی احتیاطی اقدامات اور تدابیر بہتر انداز میں اختیار کی جا سکتی ہیں۔اور یہی اقدامات ہی اس لاعلاج مرض کو روکنے میں اہم رول ادا کر سکتے ہیں زندگی کا ایک ایک لمحہ خدا کی امانت ہے اس کی حفاظت کر کے ملک قوم کی تعمیر و ترقی میں اپنا حصہ ادا کرنا چاہیئے کسی شاعر نے بہت سچی بات بتائی ہے کہ؛

ہے جوانی کا زمانہ کچھ تو کرلو کار خیر
گرمی کب رہتی ہے سورج کے ڈھل جانے کے بعد

☆☆☆

خون کا عطیہ

مشہور شاعر ساحرلدھیانوی کہتے ہیں،

لہو کا رنگ ایک ہے امیر کیا غریب کیا

یہ خون ہی ملک کی سرحدوں کی حفاظت کرتا ہے، تاہم یہ دیکھا جاتا ہے کہ ذات پات رنگ ونسل اور مذہب کے نام پر سڑکوں بازاروں اور گلی کوچوں میں معصوم انسانوں کا خون بہانا غیر انسانی اور ناقابل معافی جرم ہے۔لہو یا خون کا جسم انسانی کے اندر ایک خاص مقدار اجزاء اور مرکبات میں پایا جانا صحت مندی کی علامت ہوتا ہے۔خون مختلف بیماریوں کے خلاف جسم انسانی کی حفاظت اور مدافعت میں اہم ترین رول ادا کرتا ہے۔دل دماغ اور دیگر اعضائے رئیسہ خون کو بطور غذا استعمال کرتے ہیں۔کسی مرض یا ناگہانی حادثات کی وجہ سے خون کی فراہمی بند ہو جاتی ہے تو اعضائے رئیسہ اپنا کام کرنا بند کر دیتے ہیں۔اور چند ہی لمحوں میں قلب پر حملہ یا دماغ کو خون کی فراہمی بند ہو جانے پر فالج کا حملہ یا پھر بسا اوقات انسان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔اسی لیے خون صحت و زندگی کی علامت ہوتا ہے۔اردو شاعری میں لفظ خون یا لہو کو بڑی عمدگی سے استعمال کیا ہے۔مرزا غالب کہتے ہیں؛

رگوں میں دوڑتے پھرنے کے ہم نہیں قائل
جوآنکھ ہی سے نہ ٹپکا تو پھر لہو کیا ہے
جو چپ رہے گی زبان خنجر
لہو پکارے گا آستیں کا

ایسے اردو محاورے بھی کافی مشہور ہیں۔ مثلا، خون پسینے کی کمائی، خون سفید ہو جانا، آنکھوں میں خون اترنا، خون کھولنا، خون سرد پڑ جانا، خون کرنا، خون نم خون ہو جانا، وغیرہ وغیرہ۔

خون کی اس قدر افادیت واہمیت کے پیش نظر خون کی حفاظت اور ہنگامی حالات میں خون کا عطیہ دینا انسانی فرائض میں شامل ہے۔ ایک صحت مند انسان کے جسم میں تقریباپانچ لیٹر خون ہوتا ہے۔ 5 لیٹر کا 20% یعنی ایک لیٹر خون جسم میں موجود ہوتو وہ محفوظ خون Reserve Blood کہلاتا ہے۔ یہاں تک تو انسانی گاڑی چلتی ہے۔ اس مخصوص مقدار سے خون اگر کم ہو جائے تو صحت کے لیے بہت بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ مریض کی جلد کی رنگت سفید ہو جاتی ہے۔ اور جسم مختلف بیماریوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ ایسی صورت حال میں خون کا بڑھانا لازمی اور ضروری ہو جاتا ہے۔

خون کے چار اقسام ہوتے ہیں۔ A گروپ، B گروپ، AB گروپ، O گروپ عام طور پر O (+ve) گروپ کو عالمی عطیہ دہندہ Universal Donar، A (+ve) کو عالمی قبول کرنے والا U-Recepient تسلیم کیا گیا تھا۔ تاہم آج کل اس نظریہ کو مسترد کر دیا گیا ہے۔ چنانچہ کسی شخص کا A(+) گروپ ہوتو اس کو A(+ve) کسی کا B گروپ ہو اسکو B گروپ ہی خون چڑھایا جاتا ہے۔

خون کے عطیہ سے قبل چند باتوں کو مد نظر رکھنا بے حد ضروری ہے۔

خون کا عطیہ دینے والا شخص صحت مند ہونا چاہیئے۔ 55-18 سال کے درمیان اور اگر صحت مند ہوتو 60 سالہ شخص بھی خون دے سکتا ہے۔ وزن 45 کلوگرام ہونا چاہیئے۔ خون میں Hb% ,12% گرام ہوتا ہے۔ مرض عرقان بی اورسی، ایچ آئی وی، ایڈس HIV/HIDS جنسی امراض اور ملیریا وغیرہ کی جانچ از حد ضروری ہے۔ اس کو Mandatory Test کہتے ہیں۔

سرکاری ڈسٹرکٹ ہسپتالوں میں جہاں بلڈ بینک کی سہولت ہو وہاں غریب اور مستحق مریضوں کو مفت یا برائے نام فیس لے کر خون چڑھایا جاتا ہے۔ عام طور پر کسی قریبی رشتہ دار یا دوست احباب کے خون

کے بدلے میں مریض کا گروپ میل کھاتا ہو وہ خون دیا جاتا ہے۔ آج کل پیشہ ورانہ عطیہ دہنگان کو قبول نہیں کیا جارہا ہے۔ اس لیے صحت مند قریبی رشتہ دار یا احباب کو فوقیت دی جاتی ہے۔

آج کل کانچ کی بوتل کے بہ جائے پلاسٹک کی تھیلی یا پاکٹ استعمال کی جارہی ہے جس پر متعلقہ شخص کا بلڈ گروپ تاریخ عطیہ اور دیگر ضروری ٹسٹ کی تصدیق کی جاتی ہے۔

خون کی تھیلی یا Polythene Bag بیاگ فریج میں 4 ڈگری پر زیادہ سے زیادہ 33 دن تک محفوظ حالت میں رکھا جاسکتا ہے۔ کسی بڑے آپریشن یا کسی ناگہانی حادثات کی وجہ سے جب خون کی شدید ضرورت ہوتو فوری طور پر بلڈ گروپنگ اور کراس میچنگ کے بعد خون فراہم کیا جاسکتا ہے۔ آپریشن ٹیبل پر جو مریض زندگی اور موت کے درمیان ہوتے ہیں ان کو ایک نئی زندگی مل جاتی ہے۔ اس لیے انگریزی میں Donate Blood Save Life کے نعرے جلی حروفوں میں نظر آتے ہیں۔

خون کا عطیہ دے کر ہم کسی مرنے والے کی اور دم توڑنے والے شخص کو بچا سکتے ہیں۔ وہ شخص کسی گھر کا چراغ ہوگا آج کے Compitation کے دور میں سڑک حادثات روز کا معمول بن گئے ہیں۔ ایک دوسرے سے بازی لے جانے کے چکر میں ذرا سی اپنی غفلت یا دوسروں کی لاپرواہی کی وجہ سے جان عزیز سے ہاتھ دھونا پڑتا ہے۔ صبح کو اچھا بھلا گر سے روانہ ہونے والا شخص شام تک صحیح سلامتی کے ساتھ گھر آجائے گا اس بات کی کوئی گیارنٹی نہیں چنانچہ ندا فاضلی کہتے ہیں؛

گھر سے نکلو تو پتہ جیب میں رکھ کر نکلو
حادثے چہرے کی پہچان مٹا دیتے ہیں

حادثات سے بچنے کے لیے اپنی گاڑیوں کو دھیمی رفتار اور اپنے قابو میں رکھتے ہوئے بڑی ہوشیاری سے گاڑی چلانا چاہیے۔ ہسپتال کے .Casualty Dept میں سڑکوں کے حادثوں کے شکار خون میں لت پت مریضوں کو اور آگ میں جھلسے ہوئے مریضوں کو لایا جاتا ہے۔ وہ منظر انتہائی دردناک ہوتا ہے۔ Blood Cancer اور دیگر خون کی کمی والے امراض میں خون چڑھان کی سخت ضرورت ہوتی ہے۔ مریض کے رشتہ دار اور دوست احباب کافی پریشانی کے عالم میں دواخانے کے چکر کاٹتے ہیں۔ عام طور پر یہ بات نوٹ کی گئی کہ خون کے عطیہ کا نام سن کر مریض کے اطراف منڈلانے والے بہت سے لوگ رفو چکر ہو جاتے ہیں۔ کافی پہلوان قسم کے موٹے تازے نوجوان خوف کا شکار ہو کر راہ فرار اختیار کرنے پر اپنی عافیت تصور کرتے ہیں۔ یہ

انتہائی بری بات ہے۔عطیہ کے لیے صرف 300 ایم ایل خون لیا جاتا ہے۔اوراس کے اندر خون کو منجمد ہونے سے بچانے کے لیے دوائی ملائی جاتی ہے۔جس کو Anti Coagulant کہا جاتا ہے۔ذرا غور کریں تو ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ صرف دوڈھائی کپ خون ہی لیا جاتا ہے۔جو کسی کے زندگی کے بجھتے ہوئے چراغ کو نئی روشنی اورنئی زندگی بخشتا ہے۔ہنگامی حالات میں خون کے عطیئے کے لیے ہیبت کھانے کی قطعاً ضرورت نہیں۔

قدرت کا انوکھا اور بے مثال نظام دیکھئے کہ اندرون 24 گھنٹے خون کی کھوئی ہوئی مقدار اپنی اصلی حالت میں آجاتی ہے۔کسی قسم کی کمزوری میں بیماری کا سوال ہی نہیں اٹھتا ہنگامی حالات میں اپنے فرائض سے منہ موڑ لینا خلاف انسانیت ہے۔

خون کا عطیہ دینے والوں کی تاریخ میں سنہری حرفوں سے لکھے جانے والا ایک کیمسٹری کے رٹائرڈ پروفیسر سابھرانی کا ہے جنہوں نے 60 سالہ زندگی کے دوران سارے ڈویزن گلبرگہ میں سب سے زیادہ 108 مرتبہ اپنے خون کا عطیہ دے کر ایک ریکارڈ قائم کیا ہے۔موصوف کی شخصیت ہم سب کے لیے باعث فخر ہے۔ اور باعث تقلید ہے۔پروفیسر صاحب آج 66 سال کے ہیں وہ آج بھی کافی صحت منداور چاق وچوبند ہیں۔

انڈین ریڈکراس سوسائٹی خون کے عطیہ کے کیمپ کے انعقاد میں اہم رول ادا کرتی ہے۔حکومت ہند نے اگست 2000ء میں ایک قانون پاس کیا جس کی رو سے صرف سرکاری دواخانے کے ڈسٹرکٹ سرجن، ڈسٹرکٹ ہیلتھ آفیسر،اور ضلع گلبرگہ سے ربط قائم کر کے کوئی بھی فلاحی ادارے عطیہ کیمپ کے انعقاد کے لیے آگے آسکتے ہیں۔کیمپ کے جملہ انتظامات ریڈکراس سوسائٹی اپنے طور پر کرتی ہے۔دیگر فلاحی ادارے مثلاً Lions Club یا Rotary Club وغیرہ وغیرہ کیمپ کے انعقاد میں مدد کر سکتے ہیں۔کیمپ میں حاصل شدہ محفوظ خون صرف اور صرف سرکاری دواخانوں میں غریب اور مستحق مریضوں کے لیے مفت میں چڑھایا جاتا ہے۔ روپیہ کی خیرات کا کبھی کبھی غلط استعمال بھی ہوجاتا ہے مگر خون کے عطیہ کا کوئی نعم البدل نہیں ہے۔اس کے غلط استعمال کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔یہ انسانیت کی عظیم خدمت ہے۔خدمت خلق عبادت کا درجہ رکھتی ہے۔عالمی یوم عطیات خون ہر یکم اکتوبر کو ہم سب یہ عہد کریں کہ ہر صحت مند شخص کم از کم ایک مرتبہ خون کا عطیہ دے کر کسی کی جان بچانے کے لیے اپنا فرض ادا کریں گے۔چنانچہ عالمی ادارہ صحت V.W.H.O نعرہ ہے کہ

Safe Blood Starts With me یعنی محفوظ خون کی شروعات مجھ سے

☆☆☆

شجر ممنوعہ

مشہور شاعر مجروح سلطانپوری نے جنسی ورکرس کے متعلق کہا ہے۔

ہم ہیں متاع کوچہ بازار کی طرح
اٹھتی ہے ہر نگاہ خریدار کی طرح

ریڈلائیٹ علاقے کے بارے میں ساحرلدھیانوی کی مشہور زمانہ نظم؛

عورت نے جنم دیا مردوں کو
مردوں نے اسے بازار دیا
جب جی چاہا مسلا کچلا
جب جی چاہا دھتکار دیا

متاثرہ فرد سے جنسی تعلقات کی وجہ سے ایک دوسرے فرد کو لگنے والی بیماریوں کو انگریزی میں Venereal Diseases کہتے ہیں۔لفظ Venera سے مراد یونانی دیومالا میں محبت کی دیوی وینس ہے

یعنی یہ بیماریاں محبت کی دیوی کی یادگار ہیں۔ حالانکہ یہ اصطلاح درست نہیں ہے۔ اس لیے ان امراض کو آج کل STDs کہا جانے لگا ہے۔ سچی محبت خدا کا انمول تحفہ ہے۔ شاہ جہاں کی آنکھ سے ٹپکا ہوا ایک آنسو مرمر کے قالب میں ڈھل کر وقت کے رخسار پر جم گیا ہے جسے آج دنیا تاج محل کے نام سے یاد کرتی ہے جو ساری دنیا کو محبت لافانی کا پیغام دیتا ہے۔

تاریخ کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ بدچلنی اور طوائفیت تاریخ کے ہر دور میں موجود رہی ہے۔ جب بھی اخلاقی پابندیاں نرم ہوئیں بدچلنی اور غیر محفوظ سیکس کے نتیجہ ہی میں پیدا ہونے والے بیماریاں اپنے عروج پر رہیں۔ لوگ اپنے اپنے معیار کے مطابق عیش و نشاط کی محفلیں سجاتے رہے۔ شاہی محلات اور غریبی کے کھنڈرات کوئی بھی محفوظ نہیں رہے۔ جب بھی انسان کے خدا سے بغاوت کی شیطان غالب آ گیا رشتوں کی پاکیزگی داغدار ہوگئی۔ کئی خاندان تباہ و برباد ہو گئے۔ مغرب پرستی، آزاد خیالی، رنگیں مزاجی، خدا سے بے خوفی اور مذہب سے بیزارگی جیسے عناصر نے اسی تباہی میں مزید اضافہ کیا لٹریچر گندہ رسالے عریاں فلمیں نوجوانوں کو تباہی کے اندھے غار میں لے جا رہی ہیں۔ نشیلی دوائیاں اور ڈرگس کا زہر رہی سہی اخلاقی قدروں کو پامال کر رہا ہے۔

HIV/AIDS اس صدی کا انتہائی مہلک اور لاعلاج مرض ہے۔ اس مرض کا سیلاب اب بڑے شہروں سے ہو کر چھوٹے چھوٹے دیہاتوں کو بھی اپنے لپیٹ میں لے رہا ہے۔ جنسی بے راہ روی کی وجہ سے آتشک Syphlis سوزاک Gonorrhea لمفائی غدود کی سوزش Limph Nodes اور فارسی میں Chanroid یا Softsore یا Herpes جیسی خطرناک متعدی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

اگر ان امراض کا کسی مستند ڈاکٹر سے مکمل اور بروقت علاج نہ کروایا جائے تو ایسے مریض آگے چل کر HIV/AIDS جیسے مہلک مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری نے سارے ملک میں تہلکہ مچا دیا ہے۔ ارباب اقتدار اس کے روک تھام اور شعور بیدارگی مہم پر کروڑوں پر روپیئے خرچ کر رہے ہیں۔

بھوک میں بتدریج کمی راتوں میں پسینے کی زیادتی اور سر درد مرض HIV کی پہلی وارننگ علامتیں ہیں مریض کا فرض اولین ہے کہ فوراً متوجہ ہو HIV نامی وائرس جب خون میں شامل ہو جاتا ہے تو عبرت ناک موت کے انجام کو پہنچا دیتا ہے۔ یہ وائرس خون کے Lymphocytes پر حملہ آور ہوتا ہے۔ جس کی وجہہ جسم کی قوت مدافعت مفلوج و ناکارہ ہو جاتی ہے۔ مندرجہ ذیل بڑی علامتیں ہیں۔

(۱)Major Signs ,10% سے زائد جسم کا وزن کم ہو جانا، ایک ماہ کے زائد عرصے تک (۲) بخار کا آنا (مسلسل یا چھوڑ پکڑ)، (۳) کہنہ اسہال Choronic Diarrhea، علاج کرنے پر بھی افاقہ نہیں ہوتا، مندرجہ ذیل چھوٹی علامتیں :Minor Signs، مسلسل کھانسی Persistant Cough، پورے جسم میں خارش، زبان اور منہ کے سفید چھالے Oral Candiasis، پورے جسم پر لمفائی غدود کا پھولنا Oral Thursh، چاکلیٹی یا سرخ رنگ کے جلد پر دھبے جس کو۔Koposis Sarcoma ایک قسم کا کینسر ہوتا ہے۔ آخری اسٹیج پر ظاہر ہوتا ہے۔

اسی طرح دیگر چھوٹی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں ان علامت کا ظاہر ہونے کا وقفہ اوسط 3-5 پانچ سال ہوتا ہے اس دوران متاثرہ شخص دوسروں کو (جنسی تعلقات یا خون کے عطیہ کے ذریعہ) بھی متاثر کر سکتا ہے۔

اسباب : HIV/AIDS بنیادی طور پر سیکس کی بیماری ہے۔80 تا90 فیصد مرض جنسی بے راہ روی اور غیر محفوظ سیکس جیسے ایک سے زائد سیکس ساتھی Multiple Sex Partners سے ایک سروے کے مطابق 30-40 فی صد مرض ٹرک ڈرائیورس کے ذریعہ پھیل رہا ہے۔ گھر میں بیٹھی معصوم بیویاں Wives بھی اس کا شکار بن رہی ہیں۔ فاحشہ یا کمرشیل سیکس ورکرس اس فرض کے پھیلنے کا اہم سبب یا ذریعہ ہوتے ہیں۔ اسی لیے خون کے عطیہ دہندگان کے ذریعہ خون کے عطیہ لینے کے قبل HIV ٹسٹ بے حد ضروری ہے۔ گندہ سوئی اور سرنج کے ذریعہ یہ وائرس پھیل سکتا ہے۔ اسی لیے سوئی یا سرنج کو کم از کم 20 منٹ تک کھولتے ہوئے پانی میں ابال لینا چاہیئے۔

تا حال اس مرض کا کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہوا۔ اور نہ کوئی ٹیکہ Vaccine اسی لیے صرف اور صرف احتیاطی اقدام اور مرض کے متعلق شعور بیدارگی بے حد اہم رول ادا کرتی ہے۔ تعلیم یافتہ طبقہ پر دوہری ذمہ داری عائد ہوتی ہے مندرجہ ذیل طریقوں سے HIV/AIDS نہیں پھیلتا۔

HIV/AIDS کا مریض ہمدردی کا مستحق ہوتا ہے۔ ایک ہی مکان میں بیوی بچوں کے ساتھ رہ سکتا ہے۔

مریض کے کھانسے یا چھینکنے یا بات کرنے سے مرض نہیں پھیلتا۔

مریض کے ساتھ بیٹھ کر ایک ہی ٹیبل پر کھانا کھانے، بازو بیٹھ کر بس یا ریل میں سفر کرنے یا ایک ہی حمام خانہ اور بیت الخلاء استعمال کرنے پر نہیں پھیلتا۔

ایک کروڑ کا جگر 67
نیند کیوں رات بھر نہیں آتی 70
دلِ ناداں تجھے ہوا کیا ہے 73
ذیابطیس کی تباہ کاریاں 75
رضا کارانہ مشاورت وٹیسٹنگ سنٹر 79
MLC میڈیکولیگل کیس 81
بہتر حافظے کے لیے 83
خوش حال ازدواجی زندگی 86
سرعت انزال: اسباب اور علاج 91
شناخت کی قانونی اہمیت 94
موٹاپا 96
منشیات اور روک تھام 98
جذام اور روک تھام 102
ایڈز اور اس سے بچاؤ کے موثر طریقے 107
ہم جنس پرستی ایڈز کا کھلا دروازہ 109

مچھر کے کاٹنے یا حشرات الاض کے کاٹنے پر یا ایک ہی ٹیلی فون استعمال پر یہ مرض نہیں پھیلتا۔ اس مرض کے متعلق خوف اور ڈر اور غلط فہمیوں کو درست کر لینا چاہیئے ۔

بنیادی احتیاط:

مریض کو چاہیئے کہ وہ اپنے خون کے عطیہ کسی کو بھی نہ دے۔ مباشرت کے وقت پابندی سے کنڈوم کا استعمال کرے اپنے انجکشن کی استعمال شدہ سوئی دوسروں کو استعمال نہ کروائیں۔ یا پھر Disposable سوئی یا سرنج ہی استعمال کریں۔ اپنے استعمال کی داڑھی کی بلیڈ اور دانتوں کا برش وغیرہ علیحدہ رکھے۔ مندرجہ بالا احتیاطی تدابیر اختیار کرنے پرHIV / AIDS پر بہت حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔

پاکیزہ جنسی زندگی Safe Sex کے اصولوں کی سختی سے پابندی ضروری ہے ایک ہی ساتھی کے ساتھ زندگی بھر وفا شعار اور وفا پرستی رہیں۔ خوف خدا اور احساس جواب دہی کا جذبہ دل میں ہر دم رہے۔ اسلام نے جنسی بے راہ روی اور غیر فطری عمل لواطت کی سخت مذمت کی ہے۔ زنا حرام ہے اس کے قریب بھی نہ جاؤ یہ شجر ممنوعہ ہے۔

☆☆☆

بیمار کی جان اور ڈاکٹر کی پہچان

خدا کی بے شمار نعمتوں میں، تندرستی ایک انمول نعمت ہے جس کی حفاظت بہر حال لازمی ہے۔ بقول مشہور عالم دین و محقق ڈاکٹر سید محمد حمید الدین شرفی (حیدر آباد) انسانی جسم کی تندرستی، صحت و سلامتی کا راز عبادت میں پوشیدہ ہے۔ ایک صوفی منش شاعر کا فرمان ہے۔

تاثیر کچھ ضرور دعا اور دوا میں ہے
لیکن شفا مریض کی دست خدا میں ہے

دیگر مکتب فکر کے شاعر حضرت سالک کا مشہور شعر ہے۔

تنگ دستی اگر نہ ہو سالک
تندرستی ہزار نعمت ہے

صحت و تندرستی کی اہمیت ایک بیمار دل سے پوچھیئے الفاظ بھی کر بنا کی کے اظہار سے قاصر ہیں چنانچہ حضرت فراق رقم طراز ہیں۔

زندگی اس دور میں شر کی
بیمار کی رات ہوگئی ہے

بیماری اور شب بیمار کے پس منظر میں عرصۂ دراز سے یہ خیال ذہن میں کروٹیں بدل رہا تھا کہ ڈاکٹر ذکی کی ڈگریوں کے متعلق کچھ اظہار خیال کروں، جب کوئی شخص بیماری کی گرفت میں آجاتا ہے تو کسی اچھے ڈاکٹر سے رجوع ہوتا ہے۔ تاکہ وہ جلد از جلد صحت یاب ہوکر زندگی کی سرگرمیوں میں دوبارہ شامل ہوجائے۔ زمانہ قدیم میں ڈاکٹر کو ایک مسیحا متصور کیا جاتا تھا۔ مگر دو جدید میں ڈاکٹروں کی بہتات اور چند فرض ناشناس افراد کی وجہ سے تعظیم وتکریم کے تقدس الفاظ بہت کم سنائی دیتے ہیں۔

ڈاکٹر کبھی مسیحا کا روپ ہوا کرتا تھا۔ آج ریڈ کراس کے نشان کا بورڈ اور کان میں آلہ ڈاکٹر کی شناخت بن گئے ہیں۔ تاہم تمام ڈاکٹروں کو اس گروپ میں شامل نہیں کیا جاسکتا ترقی یافتہ ممالک میں جب کوئی اپنی بیماری کا تذکرہ کرتا ہے تو اس کو کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع ہونے کی صلاح دی جاتی ہے۔ مگر ہمارے یہاں ازارہ ہمدردی ہر کوئی فوراً کوئی نہ کوئی دوا تجویز کردیتا ہے۔ اس ضمن میں پڑوسی رشتہ دار، دوست احباب، چپراسی آفیسر تعلیم یافتہ ان پڑھ غرض کہ ہر طبقہ کے لوگ شامل ہیں یہ مفت مشورہ بعض اوقات کافی مہنگا ثابت ہوتا ہے۔ معمولی قسم کی بیماری بھی پیچیدگی اختیار کرلیتی ہے۔ کسی دواخانہ کا جاروب کش یا وارڈ بوائے اپنی گلی علاقے میں ڈاکٹر کہلواتا ہے اور انجکشن لگوا کر فیس وصول کرتا ہے۔ گاؤں قریہ میں معمولی چپراسی، اسکول ماسٹر، پوسٹ مین، حجام، دھوبی، سوشیل ورکر، آیا، دایا وغیرہ علاج ومعالمہ کرتے ہیں۔ اور اپنی قسمت کی روٹی کھاتے ہیں۔ طبی میدان کے یہ کھلاڑی چند پیٹنٹ نسخے زبانی یاد کرلیتے ہیں کہ فلاں علامت کے لیے فلاں دوائی یا فلاں شکایت کے لیے فلاں انجکشن بس اسی حد تک معلومات رہتے ہیں۔

علم الدویات PHARMACOLOGY کے متعلق معلومات صفر کے برابر ہونے کی وجہ سے دواؤں کے ذیلی نقصانات کن کن علامتوں میں دوائیاں دینا چاہیئے یا نہیں دینا چاہیئے، دوائی صحیح مقدار اور دیرپا اثرات کے متعلق علم نہ ہونے کی وجہ سے دوائیاں قوت مدافعت پر اثر انداز ہوتی ہیں بلاضرورت دوائیوں کا استعمال جراثیم کی قوت بڑھاتا ہے اور پھر یہ دوائیاں جرثومہ پر بے اثر ہوجاتی ہیں۔ سارے امریکہ میں ایک سال کے دوران جتنی ANTI BOITIC دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ اتنی ہمارے ملک میں صرف ایک ماہ میں استعمال کرلیتے ہیں۔ بے دریغ مانع تغذیہ ANTI BOITIC دوائیوں کے

استعمال کا سب سے پہلا نشانہ وہ مفید جراثیم بن جاتے ہیں۔ جو آنتوں کے اندر رہتے ہیں۔ اور وہ شخص قدرتی نعمتوں سے محروم ہوجاتا ہے۔ جس کی وجہ سے مضر جراثیم اعضائے بدن پر اثر مرتب کر کے مختلف بیماریوں کا سبب بن جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ملیریا اور فلو کا مریض ڈائیریا سے فوت ہوجاتا ہے۔ دواؤں کے بے جا استعمال سے آنتوں کے علاوہ دیگر اعضائے بدن اور اعضائے رئیسہ بھی متاثر ہوتے ہیں۔ مشہور مقولہ ہے کہ ''نیم حکیم خطرہ جاں اور نیم ملاں خطرہ ایمان'' ہوا کرتے ہیں۔ بعض اوقات غلط انجکشن کی وجہ سے جان کے لالے پڑ جاتے ہیں اور کئی معصوم بچے پولیو کا شکار بن کر زندگی بھر اپاہج ہوجاتے ہیں۔ ان مالج زدہ بچوں کو دیکھ کر بھی لوگ سبق نہیں سیکھتے ہیں تو اس میں قصور کس کا ہے۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ عطائی قسم کے ڈاکٹروں کے یہاں کم فیس لینے کی وجہ سے اور پھر اندھے اعتقاد کی وجہ سے مریضوں کا ہجوم رہتا ہے۔ لاعلمی کی وجہ سے لوگ کہتے ہیں کہ اب تو اچھے ہو رہے ہیں۔ آگے کا حال اللہ ہے۔

ابتداء میں بے جا دواؤں کے استعمال کے باوجود کافی فائدہ نظر آتا ہے۔ مگر عواقب بہت خطرناک ہوتے ہیں۔ مثلاً کارٹیکواسٹرائیڈ گروپ کی دوائیاں جان بچانے کے لیے LIFE SAVING DRUGS استعمال کی جاتی ہیں۔ عام طور پر ان دواؤں کا بڑی بے دردی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر ان کے ذیلی نقصانات کافی بھیانک ہوتے ہیں۔ ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں آنکھوں، گردوں اور دیگر اعضائے رئیسہ متاثر ہوتے ہیں۔ بچوں میں قد کم ہوجاتے ہیں اور GROWTH متاثر ہوجاتا ہے وغیرہ وغیرہ لوگ معمولی سردی زکام کے مانع تعدیہ دوائیں استعمال کرتے ہیں چونکہ کسی ڈاکٹر کے نسخے کی پرچی سے دیکھ کر خود بھی استعمال کرنا اور ترک کرنا اور بار بار ڈاکٹر تبدیل کرنا بھی مضر ثابت ہوتا ہے۔ دواؤں کے استعمال میں بے احتیاطی اور اندھا دھند استعمال کے نتیجے میں موٹاپا، ذیابطیس، بلڈ پریشر، اور دیگر بیماریاں دامن گیر ہوجاتی ہیں سر درد اور جوڑوں کے درد کو کم کرنے کے لیے۔ دواؤں کا مسلسل اور بے جا استعمال معدے کی تیزابیت کو بڑھاتا ہے۔ نتیجہ میں ULCER السر کی بیماری لاحق ہوجاتی ہے۔ امریکہ میں بیس سال قبل امریکی دوشیزاؤں کو اپنے پستانوں کو نمایاں کرنے ہارمون کا استعمال کرتی تھیں نتیجہ یہ ہوا کہ آج میں سے اکثر کو (BREAST CANCER) چھاتی کا کینسر کی بیماری لاحق ہوچکی ہے۔ ہمارے یہاں خواتین کسی مذہبی تقریب کے لیے ہارمون کا HORMONES استعمال کر کے ماہواری کو چار آٹھ دن کے لیے آگے

پیچھے کرلیتی ہیں۔ یہ نسخہ اپنی سہیلیوں، رشتہ داروں، یا پھر فیملی ڈاکٹر سے مل جاتا ہے اور بعد ماہواری کی بے قائدگیوں کا شکار ہوجاتی ہیں۔ جس کو دوبارہ باقاعدہ کرنے کے لیے دوبارہ ہارمونس کا استعمال کرنا پڑتا ہے اوراس طرح یہ لامتناہی سلسلہ چل پڑتا ہے۔

مندرجہ بالا باتوں سے یہ نسخہ اخذ کیا جاتا ہے کہ بیماری اور علاج کے تعلق سے ہم کو کافی باشعور ہونے کی شدید ضرورت ہے اپنے علاج کے لیے کسی میڈیکل کالج کے فارغ التحصیل مستند و ماہر ڈاکٹر ہی سے رجوع ہوں اور ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق علاج کروانا ہی بہتر ثابت ہوتا ہے اپنا علاج آپ کرلینا یا کسی خود ساختہ ڈاکٹر سے رجوع ہوکر اپنی صحت پیسہ اور وقت اور سب کچھ برباد کرلینے کے مترادف ہے۔

(M.B.B.S.) ایم بی بی ایس کا مطلب ہے بیچلران میڈیسن اینڈ بیچلران سرجری یہ ڈگری عالمی سطح پر قابل قبول ہے۔ اوراس ڈگری کے حامل ڈاکٹر کو قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ میڈیکل کالج اور ڈاکٹروں کی بہتات کی وجہ سے یہ ڈگری بھی معمولی سی بن کررہ گئی ہے جب کہ دور جدید سوپر اسپشیلیٹی کا دور ہے۔

B.U.M.S. کسی یونانی طبی سے کامیاب ڈاکٹر کو بی یوایم ایس کہا جاتا ہے۔ پی ایچ ایم ایس، بی یو یم ایس اور بی اے ایم ایس وغیرہ ہندوستانی طبی نظام INDIAN SYSTEM OF MADICINE میں شمار کیا جاتا ہے۔ حکومت ہند ہندوستانی طبی نظام کو فروغ دینے کے ہر ممکن کوشش کررہی ہے۔ لہذا وہ ان تینوں ڈگریوں کو یم بی بی ایس کے مماثل قرار دیا ہے۔ ملازمتوں میں بھی موقع دیا جاتا ہے۔ ان کو یونانی ڈاکٹر کہا جاتا ہے۔

B.H.M.S. کسی ہومیوپیتھی میڈیکل کالج سے ڈگری یافتہ ڈاکٹر .B.H.M.S کہلاتا ہے۔ یہ ساڑھے چار سالہ کورس ہے۔

B.A.M.S. کسی آیورویدک کالج سے کامیاب ڈاکٹر .B.A.M.S کہا جاتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ یہ ڈاکٹر اپنی دوکان کو چمکانے کے لیے ایلوپیتھی یعنی انگریزی طریقہ علاج کو اہمیت دیتے ہیں۔ جو طبی اصولوں کے خلاف ہے۔

.M.D ایم ڈی یا فزیشین ماسٹر ڈگری آف میڈیسن مثلاً ایم ڈی جنرل فیزیشین ایم ڈی ماہر امراض اطفال، ایم ڈی ماہر امراض نسواں، ماہر امراض جلد وغیرہ ہندوستانی طبی نظام میں بھی ماسٹر ڈگری ہوتی ہے۔ گریجویشن کے بعد تین سالہ کورس ہوتا ہے۔ اسی پوسٹ گریجویشن میں دو سالہ ڈپلوما کورس ہوتا

ہے۔ مثلاً DCH بچوں کے ماہر ڈاکٹر D.V.D ماہر جلدی امراض D.G.O. ماہر امراض نسواں (عورتوں کے بیماریوں کے ماہر) D.L.O. ماہر کا ناک اور حلق وغیرہ D.O. ہڈی کے ماہر D.A. یعنی بے ہوشی کے ڈاکٹر وغیرہ D.O. یعنی ڈپلومہ دو سالہ P.G. ہوتا ہے۔ M.S. یا جنرل سرجن آپریشن کرنے والے تمام ڈاکٹروں کو سرجن کہا جاتا ہے۔ مثلاً M.S. جنرل سرجن، ہر قسم کی چھوٹی بڑی سرجری کرنے والے ایم ایس کے مختلف شاخیں ہوتی ہیں۔ مثلاً ایم لیس ماہر امراض چشم، ایم ایس ماہر ہڈی کے امراض ایم ایس آرتھو، ماہر ناک کان حلق ENT SURGEON وغیرہ وغیرہ ماہر نفسیات M.D.D.PM. ہوتے ہیں اور بیماریوں کے علاج کے ماہر ہوتے ہیں۔

دور جدید سوپر اسپشیلیٹی کا دور ہے پوسٹ گریجویشن کے بعد مزید دو سالہ کورس ہے مثلاً ایم ڈی کے بعد ڈی ایم کارڈیالوجی ہر امراض قلب DM. CARDIOLOGY قلب کے آپریشن کرنے والے M.C.H. کہلاتے ہیں۔ دوسرے اعضائے بدن کے لیے ایک خاص ماہر ڈاکٹر ہوتا ہے۔ گردوں کے علیحدہ دماغ کے لیے علیحدہ مثلاً Neurophysician طبیب ہوتا ہے۔ اور Neuro Surgeon دماغ کی رسولی یا دیگر امراض کا آپریشن وہی ڈاکٹر کرتا ہے۔ M.C.H. پلاسٹک سرجن جو ناک، کان اور چہرے کی بدصورتی کو خوبصورتی میں تبدیل کرنے کے ماہر ہوتے ہیں۔ شاعری میں اس کا خلاصہ یوں ہے۔

تیرے چہرے پہ کسی اور کی صورت ہوگی
آئینہ دیکھنے والے تجھے حیرت ہوگی

آج کل تو بغیر عمل جراحی کے بڑے بڑے پیچیدہ آپریشن نئے نئے آلات کے ذریعہ انجام پا رہے ہیں یہ میڈیکل سائنس کی ترقی ہے جس کے ذریعہ بیمار انسانیت کے دکھوں کا مداوا کیا جانا چاہیے۔ بقیہ دیگر ڈگریاں پوسٹ گریجویشن کے بعد مثلاً F.R.S.H. یا F.I.C.S. لندن امریکہ وغیرہ یہ باقاعدہ کوئی کورس نہیں ہیں۔ کسی سوسائیٹی یا کالج کی فیلوشپ کہلاتی ہے۔ ڈاکٹر کی بنیادی ڈگری کے بعد ان تمام کا اضافہ زیب و زینت کا باعث ہیں کسی ادارہ سے R.M.P. کا بورڈ لگا کہ پراکٹس کرنے والوں کی بھی ہمارے ملک میں کمی نہیں ہے۔ محکمہ صحت اور ارباب مجاز بھی خاموش تماشائی بنے ہوئے ہیں اور اس قسم کے خود ساختہ ڈاکٹروں کے خلاف کوئی اقدام نہیں کیا جاتا اسی لیے ان ڈاکٹروں کے حوصلے بلند ہیں۔

☆☆☆

ایڈز اور جلدی امراض

ایڈس /ایچ آئی وی اس صدی کا انتہائی مہلک اور لا علاج مرض ہے۔ حضرت میر کا یہ شعر ایڈس کے مریضوں پر صد فی صد صادق آتا ہے۔ (ذرا سا ردو بدل کے بعد)

مریض ایڈز پر لعنت خدا کی
مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

HIV سے متاثر فرد کی جلد سب سے زیادہ متاثر ہونے والا عضوئے بدن ہے۔ لہذا ان جلدی امراض کے متعلق باخبر رہنا ضروری ہے۔ کہ ان کا تفصیلی معائینہ (HIV) مرض کی ابتدائی تشخیص ہی بنیادی طور پر مددگار ثابت ہوتی ہے۔ جلد ہماری جسم کا سب سے بڑا اور وسیع عضو ہے۔ جس طرح ماں اپنے تمام بچوں کو اپنی آغوش میں سمیٹ لیتی ہے۔ اسی طرح جلد بھی جسم کے اندرونی اعضاء کی حفاظت کرتی ہے۔ اور ساتھ ہی ساتھ بے شمار اہم خدمات انجام دیتی ہے۔ وزن کے لحاظ سے یہ کل جسم کا تقریباً سولہواں حصہ ہوتی ہے۔ جلد کی اکثر بیماریاں جسم کے اندرونی اور پوشیدہ امراض کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ مثلاً عرقان کی پیلاہٹ،

ہائی بلڈ پریشر کی سرخی، خون کی کمی والی سفیدی مائل زردی، غذای اور مختلف حیاتین کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی تبدیلیاں چہرہ دل کا آئینہ ہوتا ہے۔ بقول چچا غالب؛

ان کے آنے سے جو آجاتی ہے منہ پر رونق

وہ سمجھتے ہیں کہ بیمار کا حال اچھا ہے

خوشی وغم کے اظہار کا وسیلہ جلد ہے۔ اسی طرح جلدی امراض بھی اندرونی بیماریوں کی غمازی کرتے ہیں۔ ایڈس کی بڑی علامتیں 10% سے زیادہ جسم کا وزن کم ہو جانا، بخار بنا کوئی خاص سبب کے، کہنہ اسہال، علاج ومعالجہ کرنے پر بھی کوئی خاص افاقہ نہیں ہوتا۔

ایڈس کی مندرجہ ذیل چھوٹی علامتیں، مسلسل کھانسی، تمام غدود کا پھول جانا، منہ اور زبان کے کناروں کے سفید چھالے Oral Thrush / Condidiasis، تمام جسم کی کھجلی، جلد کی .T.B اور Kaposis Sarcoma ایک قسم کا کینسر وغیرہ۔ کہنہ اور غیر مندمل پھوڑے، پھنسیاں اور شب چراغ Carbuncle عام طور پر دو بڑی علامتوں اور ایک چھوٹی علامت یا ایک بڑی علامت اور تین چھوٹی علامتوں کی موجودگی ایڈز کی جانب اشارہ کرتی ہے۔

(بھوک کی بتدریج کمی، راتوں میں پسینہ کی زیادتی اور سر درد ایڈس کی پہلی وارننگ علامت ہے۔) مریض کا اولین فرض ہے کہ وہ فوری متوجہ ہو۔

HIV/AIDS کے مریض میں مندرجہ ذیل اہم جلدی امراض پائے جاتے ہیں۔

Acute Exanthem of HIV Infection اچانک یا ایکا یک جلد پر نمودار ہونے والی علامتیں یہ ایچ آئی وی کی ابتدائی علامت ہے۔ اس میں خاص طور پر سارے بدن پر اچانک سرخ دانوں کا نمودار ہونا اور اس کے ساتھ ہلکا سا بخار اور گلے کی سوزش Sore Throat ہوتا ہے۔ مریض کے جلد پر ظاہر ہونے والی علامتوں کی ظاہری شکل نمودار ہونے اور صاف ہونے کی مدت وغیرہ عام جلدی امراض سے ہٹ کر ہوتی ہے اور علاج معالجہ ہونے پر بھی کوئی خاص افاقہ نہیں ہوتا۔

Herpes Simplex آبلے نما صغریٰ، اس کا سبب ایک خاص وائرس ہوتا ہے عام طور پر انگور کے خوشے کے مانند پانی بھری چھوٹی چھوٹی پھنسیاں ہونٹوں کے کناروں پر دیگر جگہوں پر نمودار ہوتی ہیں۔ اور جلد ہی مٹ جاتے ہیں کبھی کبھی کہنہ زخم بن کر ہونٹوں اور مقعد کے کناروں پر انتہائی تکلیف کا باعث ہوتے

ہیں۔

آبلے نما شدید Herpes Zoster کسی Nerve کے ساتھ ساتھ یہ آبلے لکیر کی صورت چلتے ہیں کان اور آنکھ کے قریب نمودار ہونے پر کان اور آنکھ ضائع ہو جاتے ہیں۔ خاص خوبی یہ ہے کہنہ ہوتے ہیں انتہائی شدید درد اور جلن ہوتی ہے اور بار بار نمودار ہوتے ہیں اور زخم مندمل ہونے پر داغ چھوڑ جاتے ہیں۔ اور عرصہ دراز تک شدید تکلیف کا باعث ہوتے ہیں۔ جس کو Post Herpetic Neurolgia کہا جاتا ہے۔ ایچ آئی وی کے 5.23% مریضوں میں پائے جاتے ہیں۔ ایسے مریض جن میں یہ آبلے بار بار نمودار ہوتے ہیں ان میں ایڈز کا مرض پایا جانا یقینی ہے۔

Human Papiloma Virus بنا درد کے مسوں کا گچھا۔ مرد و عورت کی شرمگاہوں کے کناروں پر واقع ہوتا ہے یہ انتہائی متعدی مرض ہے۔

لعاب دار مسے Molluscum Contagiosum وائرس اس کا سبب ہے چھوت سے پیدا ہونے والے مسوں کی ایک ایسی قسم ہے جس میں سفید رنگ کا لیس دار مادہ بھرا ہوتا ہے ان کے اوپر چوٹی تکونی ہونے کے بہ جائے اس میں گڑھا سا پڑا ہوتا ہے۔ یہ ایک متعدی مرض ہے پیشاب کی نالی یا جنسی اعضاء پر پائے جاتے ہیں۔

مسے Verruca Vulgaris اس کا سبب بھی ایک وائر ہے عام طور پر علاج سے کوئی افاقہ نہیں ہوتا۔

Oralthrush/Candidiasis منہ اور زبان کے کناروں کے سفید چھالے اور زخم جو مرض ایڈس کی واضح علامت ہے۔ جو کھلے الفاظ میں ایڈس کا اعلان کرتے ہیں۔ اسی لیے متاثرہ فرد سے Wet Kiss سخت ممانعت ہے۔ اس سے ایڈس کا وائرس منتقل ہوسکتا ہے۔ البتہ دادی ماں کا Dry Kiss گالوں کا بوسہ لے سکتے ہیں۔

Histoplasmosis اور جلد کی T.B. عام ہے۔ علاج و معالجہ پر کوئی خاص نتیجہ نہیں نکلتا۔

C.H. Folliculitis بال کے جڑوں کی پھنسیاں بار بار نمودار ہونا پیپ پڑ جانا۔ اور سر کی جھجلاہٹ اور زخم پس منظر میں ایچ آئی وی کا ثبوت ہے۔ کیل مہاسے طرز کی پھنسیاں گلٹیاں چہرہ، پیٹھ اور چھاتے پر بغلوں اور چڈھوں میں پھنسیوں کا پایا جانا مرض ایڈس کی علامت ہے۔

پھپھوندی سے پیدا ہونے والے امراض Fungal Infection جلد کی اوپری سطح پر ہونے والے مختلف امراض جو طویل علاج طلب ہوتے ہیں۔

آتشک (عورت کی گرمی) (Syphilis) جس تیز رفتار سے مرض ایڈس پھیل رہا ہے۔ اسی طرح مرض آتشک بھی پھیل رہا ہے۔ ابتدائی درجہ کی بیماری آخری درجہ تک بہت جلد پہنچ رہی ہے خون کی جانچ VDRL بھی قابل بھر سہ ہوتا ہے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص میں Syphilis کا علاج بھی ناکام ہوجاتا ہے۔

Norwegian Scabies ایک خاص قسم کی کھیلی والی خارش ہوتی ہے۔ تمام بدن پر باریک باریک دانے ابھر آتے ہیں لیکن LICE کے گھر کا دور دور تک پتہ نہیں چلتا۔

XEROSIS پورے بدن کی جلد خشک ہوجاتی ہے اور خشک پھونسی نکلتی ہے۔ اور شدید کھجلی ہوتی ہے۔

PSORIASIS چنبل چاندی کی طرح چمکدار بھونسی اس کی علامت ہے۔ دو قسم کی ہوتی ہے۔ بڑے سائز کے چٹے چٹے کی طرح اور دوسری تمام بدن پر باریک باریک چنبل نما جو ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر بھی پائے جاتے ہیں۔

گنجہ پن Alopecia ایک خاص قسم کا گنجہ پن جس میں بال روکھے بے جان بے چمک اور جسم میں باریک ہوجاتے ہیں سر کا گنجہ پن پھیلتا جاتا ہے۔

Seborrhoeic Dermatitis تیل دار چکنی بھوسی تمام جسم پر پھیلے ہوئے اور 40-80% ایچ آئی وی کے مریضوں میں پائے جاتے ہیں۔

Generalised Pruritis بنا کسی خاص سبب کے تمام بدن میں شدید ترین کھجلی جو HIV/AIDS کی ایک خاص اور واضح علامت ہے۔ چھوٹے چھوٹے دانوں میں شدید ترین کھجلی کی وجہ سے پتی اچھلی ہے جس کو Allegic Urticaria کہا جاتا ہے جس کا کوئی شافی علاج نہیں ہے۔

Drug Eruption اور Oral Hairy Leukoplakia کینسر سے پہلے درجہ کا مرض لاحق ہوجاتا ہے۔

Kaposis Sarcoma ایک خاص قسم کا جلدی کینسر ہے۔ جو عام طور پر Homo Sexuals

عرض ناشر

کرناٹک اردو اکادمی نے اردو کتابوں کی اشاعت میں درپیش مشکلات کو دور کرنے کے لیے ایک نئی اسکیم شروع کی ہے جس کے تحت شعر و ادب کی منتخب کتابوں کی اشاعت کی تمام تر ذمہ داری اکادمی نے اپنے سر لی ہے۔

ڈاکٹر محمد رکن الدین ناصِب قریشی کے طبی مضامین کا یہ مجموعہ اسی اسکیم کے تحت شائع کیا جا رہا ہے۔ امید ہے کہ اردو دنیا اس طریقہ کار کو پسند کرے گی۔

پروفیسر ایس ایم رحمت الحق

رجسٹرار

کرناٹک اردو اکادمی بنگلور

(لواطت میں مبتلا افراد) میں پایا جاتا ہے۔ یہ ہمارے ملک میں اتنا عام نہیں ہے۔ مغربی مما لک میں عام ہے۔ HIV سے متاثرہ فرد میں جلدی امراض جن میں تمام جسم کی کھجلی اور خارش پھوڑے پھنسیاں اور مندمل نہ ہونے والے زخم پھپھوندی سے پیدا ہونے والے بیماریاں اور Dry skin Xerosis سے لے کر خطر ناک متعدی اور جان لیوا بیماریاں جلد کی .T.B اور مختلف قسم کے کینسر لاحق ہو جاتے ہیں اور اس طرح ایچ آئی وی کا مریض ایک عبرت ناک موت کو گلے سے لگالیتا ہے۔ اسی لیے بزرگوں کا قول ہے کہ زنا اور غیر فطری جنسی تعلقات گویا جہنم کی آگ سے کھیلنے کے مماثل ہے۔ لہذا ان بری لتوں سے بچنا چاہیئے دعا ہے کہ ایک پاکیزہ جنسی زندگی اور پرسکون موت خدا ہر ایک کو نصیب کرے (آمین)۔

☆☆☆

تندرستی کا راز

پونہ (مہاراشٹرا) کے مشہور پہلوان الحاج محمد حنیف پٹیل دنیائے پہلوانی میں کسی تعارف کے محتاج نہیں ہیں۔ پیرانہ سالی کے باوجود ماشاءاللہ آپ کی تندرستی دیکھ کر ہم نوجوانوں کو یقیناً رشک آئے گا۔ تاحال موصوف زندگی کے تقریباً 99 بہاریں دیکھ چکے ہیں اور اب ایک صدی کی دہلیز کو عبور کرنے جارہے ہیں۔ ہم دعا گو ہیں اللہ تعالیٰ آپ کو صحت وسلامتی کی دولت سے مالا مال کر کے ہمارے سروں پر قائم رکھے (آمین) حال ہی میں موصوف سے لے گئے ایک انٹرویو کا اقتباس قارئین کی نذر ہے۔

الحاج محمد حنیف پٹیل پونہ کے قریش برادری میں پیدا ہوئے۔ لڑکپن ہی سے کسرت کا جنون سر پر سوار تھا چنانچہ سولا پور مہاراشٹرا سے اسی جذبہ شوق کی تکمیل کے لیے پونہ منتقل ہو گئے۔ اس وقت کے مشہور پہلوان جان کاؤس کا قائم کردہ جم ہرکیولس گولی بار میدان پونے میں واقع تھا۔ چنانچہ آپ وہاں داخل ہو کر فن ورزش میں کافی مہارت حاصل کی کچھ عرصے بعد جان کاؤس فلمی دنیا میں ٹارزن کی حیثیت سے کافی مشہور ہوئے۔ فلمی دنیا میں جانے سے قبل انھوں نے پٹیل صاحب کو ہرکیولس جم چلانے کی ذمہ داری سونپ

دی مگر کچھ عرصہ بعد چند نا گزیر وجوہات کی بنا پر جم بند کر دینا پڑا۔ چنانچہ 1946ء میں بمقام مہاتما گاندھی روڈ کیمپ پونہ آپ نے انٹرنیشنل باربل کلب کی بنیاد رکھی۔ پونہ کی قریش برادری نے جگہ فراہم کی اس جدید قسم کے ورزش خانے کو قائم کرنے میں پونہ کے مشہور پہلوان تعلیم خان بہادر مرحوم مولدنا صاحب کی سرپرستی حاصل رہی آج آپ کے ہزاروں شاگرد سارے مہاراشٹرا میں پھیلے ہوئے ہیں آپ کے بہت سے شاگرد ماہرانہ صلاحیتوں کی بنا پر روزی روٹی سے جڑے ہوئے ہیں۔ کلب کو قائم ہوئے پچاس سال گذر گئے۔ چنانچہ 1996 میں پچاس سالہ تکمیل پر پونہ شہر میں ایک شاندار جشن گولڈن جوبلی منایا گیا۔ مہمان خصوصی کی حیثیت سے مسٹر سریش کلمڑی سابقہ وزیر ریلوے نے شرکت فرمائی۔ پہلوان صاحب کی کافی پذیرائی ہوئی شال اور توصیف نامہ پیش کیا اور باڈی شو میں شریک لڑکوں کو انعامات سے نوازا گیا۔

ہمارے ایک سوال کے جواب میں پہلوان صاحب نے فرمایا کہ روائیتی ہندوستانی ورزش داستان پارینہ بن چکی ہے۔ دور جدید میں انگلش اسٹائل کی ورزش کافی ترقی پر ہے اور نوجوان طبقہ اس کو کافی پسند کر رہا ہے۔ چنانچہ آج شہر پونہ میں تقریباً 200 سے زائد ایسے مراکز قائم ہیں۔ جن میں ہمارا کلب سب سے قدیم ہے اور ہمیں یہ فخر حاصل ہے کہ یہ لندن ہیلتھ کلب کا باقاعدہ ممبر بھی ہے۔ سرزمین گلبرگہ شریف سے آپ کو والہانہ عقیدت ہے آپ چاہتے ہیں کہ یہاں بھی پونہ جیسا صحت مند ماحول پایا جائے۔ ہمارے لڑکے زندگی کے ہر میدان میں سب سے آگے رہیں چنانچہ آپ نے اس خیال کو عملی جامہ پہنایا بتاریخ 31 نومبر 1997 محلّہ بلال آباد گلبرگہ میں کلب کی شاخ افتتاح قیصر محمود منیار سابق ایم ایل اے گلبرگہ کے ہاتھوں عمل میں آیا۔ چنانچہ آج یہ جم گزشتہ بارہ سالوں سے العمران ایجوکیشن اینڈ ویلفر ٹرسٹ کے زیر نگرانی شاندار پیانے پر ترقی کے مدارج طے کر رہا ہے۔ محمد یاسر عارف اور صدرالدین کوچ کے فرائض انجام دے رہے ہیں۔

میں جس مقام سے یہ انٹرویو لے رہا ہوں میرے چاروں سمت جدید اور قیمتی ورزش مشینیں نصب ہیں دیواروں پر بڑے بڑے آئینے فٹ ہیں اور لڑکے اپنے ورزشوں میں منہمک ہیں پس منظر میں ہلکی ہلکی موسیقی سنائی دے رہی ہے۔ دیواروں پر قدم آدم پہلوانوں کی تصویریں آویزاں ہیں۔ گویا یہ ان کی سخت ترین محنت اور سچی لگن کی منہ بولتی تصویر ہے۔ جدید ورزشوں کے متعلق صحیح طریقے کار کے بارے میں استفسار پر آپ نے فرمایا کہ کوئی بھی ورزش ہوسکون قلب کے ساتھ رک رک کر آہستہ آہستہ کرنا چاہیئے۔ اس سے عضلات کو تقویت ملتی ہے اور باڈی کا شیپ بھی بنتا ہے۔ دوران انٹرویو آپ نے ایک لاجواب بات بتائی کہ صحت زندگی

ہے اور تندرستی خدا کا عطیہ ہے جس کی حفاظت کرنا ہم سب کا اولین فرض ہے۔ انسان کو چاہیئے کہ وہ شیر کی زندگانی جیئے۔ اس کے لیے لازمی ہے کہ آپ کا جسم طاقتور وتوانا ہو۔ ایک صحت مند جسم ہی صحت مند دماغ تخلیق کرسکتا ہے اس لیے جسمانی صحت کے لیے متوازن غذا کے ساتھ ورزش بھی بے حد ضروری ہے۔ اس لیے آج کل بڑے بڑے ڈاکٹر علاج ومعالجہ کے ساتھ ساتھ ورزش کا بھی اپنے مریضوں کو مشورہ دیتے ہیں۔ آپ نے فرمایا کے جو لوگ پابندی کے ساتھ ورزش کرتے ہیں ان کو کوئی عارضہ قلب اور پھیپھڑوں کی بیماری لاحق نہیں ہوتی۔ چونکہ ورزش کرنے سے خون کی روانی صحیح رہتی ہے اور خون کی چربی Cholesterol پگھل جاتی ہے ایسے لوگوں کو جوڑوں اور کمر کا درد یا کوئی اور سنگین بیماری دامن گیر نہیں ہوتی۔ Breathing کی خاص ورزش کے ذریعے .T.B کا علاج بھی ممکن ہے۔ ورزش کے ذریعہ بلڈ پریشر اور شوگر دونوں پر کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

اس عمر میں بھی آپ چاق و چوبند تھے۔ اور لڑکوں پر خود ہی خرچ کرتے تھے تاہم گذشتہ تین سالوں سے آپ کی اہلیہ محترمہ گذر جانے کے بعد جسم ذرا پلپلا پڑ گیا ہے۔ روزانہ صبح نماز فجر سے قبل آپ کی مصروفیات کا آغاز ہوتا ہے۔ پونہ کا وسیع وعریض مکان حاصل شدہ انعامات، تمغے کپس، اور شیلڈز سے بھرا ہوا ہے۔ آپ اپنی نوجوانی کی عمر سے 1998ء تک جسمانی طاقت (Body Shows) کے بے شمار مظاہرے کر چکے ہیں۔ Power Gym سوپر مارکیٹ گلبرگہ کا افتتاح بھی آپ ہی کے ہاتھوں عمل میں آیا تھا۔ آپ ہر ماہ یا دو ماہ میں ایک مرتبہ گلبرگہ آتے تھے۔ جس کے سبب یہاں کے نوجوانوں میں بھی ایک جوش وجذبہ پیدا ہوگیا ہے۔

نوجوانوں کے لیے آپ کا پیغام ہے؛

مری زندگی یہی ہے کہ ہر اک کو فیض پہنچے
میں چراغ رہ گذر مجھے شوق سے جلاؤ

ایک آخری اور اہم سوال کے جواب میں آپ نے فرمایا ان کی لمبی عمر اور تندرستی کا راز یہ ہے کہ وہ بلاناغہ صبح وشام پابندی سے ورزش کرتے ہیں کسی خاص مجبوری کی بنا اگر ناغہ ہو تو اس رات انھیں سکون کی نیند نہیں آتی وہ کسی خاص غذا کے عادی نہیں تھے دودھ پھل اور سبزی بڑے شوق سے کھاتے تھے بری عادتوں سے دور تھے۔ ورزش کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں۔ لڑکا ہو یا لڑکی سب کو ورزش کا عادی ہونا چاہیئے۔ شہری بابو کے بہ نسبت گاؤں کا کسان اور مزدور کافی صحت مند رہتے ہیں۔ چونکہ وسخت محنت کرتے ہیں۔ انٹرویو کے اختتام میری نظریں باہر پڑی تو دیکھا کہ ڈوبتے ہوئے سورج میں ابھی کافی حرارت باقی ہے۔

ایک کروڑ کا جگر

ایوان اردو لفظ جگر کے اشعار سے مالا مال ہے بقول شاعر مشرق ڈاکٹر علامہ اقبال؛

پھول کی پتی سے کٹ سکتا ہے ہیرے کا جگر
مرد ناداں پر کلام نرم و نازک بے اثر

اور مرزا غالب فرماتے ہیں؛

کوئی مرے دل سے پوچھے تیرے تیر نیم کش کو
یہ خلش کہاں سے ہوتی جو جگر کے پار ہوتا

اردو غزل کے نامور شاعر حضرت جگر مرادابادی کو کون نہیں جانتا۔ بابائے صحافت حضرت محبوب حسین جگر نے روز نامہ سیاست کے چمن کو اپنے خون جگر سے سینچا۔

جگر گوشہ رسول ﷺ اور جگر گوشہ غوث پاک خاصے مشہور تراکیب ہیں کلیمی شولا پوری کا بارگاہ رسالت ﷺ میں نذرانہ عقید قلب و جگر پہ میرے لکھتا ہے یا محمد ﷺ بے شمار محاورے مثلاً شیر کا جگر، جگر پانی

پانی ہوجانا، جگر بڑھ جانا، جگر کا ٹکڑا، کلیجہ منہ کو آنا، کلیجہ چھلنی چھلنی ہونا زبان زد عام ہیں۔

بقول حضرت داغ دہلوی؛

ہم نے ان کے سامنے پہلے تو خنجر رکھ دیا
پھر کلیجہ رکھ دیا، دل رکھ دیا، سر رکھ دیا

اردو شاعری میں کلیجہ نکال کر محبوب کے قدموں میں نچھاور کرنا فن شاعری کا کمال ہے مگر جس جگر کے متعلق عرض کیا جارہا ہے۔ وہ انجمن اعضائے رئیسہ کہلاتے ہیں۔ جگر سرخی مائل بھورے رنگ کا ہوتا ہے جس کا اوسط وزن 1455 گرام ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی 10 تا 12 انچ اور چوڑائی 7 سے 6 انچ ہوتی ہے جگر کے دائیں حصے کے نیچے ایک تھیلی ہوتی ہے جس کو پتہ کہتے ہیں۔ یہ تھیلی 6 انچ لمبی اور ایک انچ چوڑی ہوتی ہے۔ جگر سے Bile صفرا پیدا ہوکر اسی تھیلی میں جمع ہوتا ہے۔ اور ایک نالی کے ذریعہ Deudenum چھوٹی آنت میں جاکر گرتا ہے۔ چوبیس گھنٹوں کے دوران تقریباً ایک تا دو لیٹر صفرا پیدا ہوتا ہے جو غذا کو ہضم کرنے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔ جگر پتہ Gall Biladar اور لبلبہ Pancreas کی رطوبتیں غذا کو مکمل طور پر چھوٹی آنتوں میں ہضم کرتے ہیں۔

صفرا چکنائی کو جذب کرتا ہے۔ اور خون میں شامل ہوجاتا ہے انسانی جسم کے اہم ترین ہارمون اور پروٹین جگر کے اندر ہی پیدا ہوتے ہیں۔ Albumin نامی پروٹین جو خون کا اہم ترین پروٹین ہے۔ اسی جگر فیاکٹری میں تیار ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں انجماد خون کے پروٹین بھی جگر میں پیدا ہوتے ہیں۔ جو خون کے انجماد کی صلاحیتوں سے محروم ہوجائے گا اور خون کی زیادہ مقدار میں بہہ جانے کی وجہ سے موت واقع ہوسکتی ہے۔ چکنائی میں حل پذیر وٹامن یا حیاتین A,D,K,E اسی جگر کے پیداوار ہیں جو خون کے اہم ترین حیاتین بن جاتے ہیں۔

جگر انسانی جسم کی ایک انمول فیاکٹری ہے۔ اور ساتھ ہی ایک گودام یا اسٹور روم کا بھی فرض بھی ادا کرتا ہے جس کے اندر نشاستہ Glycogeno کی شکل میں محفوظ رہتا ہے۔ اور حسب ضرورت مثلاً فاقہ کشی وغیرہ کے دوران خون میں شامل ہوکر جسم کو قوت اور حرارت فراہم کرتا ہے۔ علاوہ بریں Fats چکنائی کے اہم اجزا جگر کے اندر پیدا ہوتے ہیں۔ خون کی چکنائی جس کو Cholesterol کہا جاتا ہے۔ بعض انتہائی اہم ہارمون تیار ہوتے ہیں۔ مثلاً مردانگی کے ذمہ دار ہارمون وغیرہ جگر کے اہم ترین فرائض میں جسم کے فاسد

مادوں کا اخراج شامل ہے۔Detoxication یا زہر کے اثرات کو ذائل کرنے کا اہم کام بھی جگر ہی کرتا ہے۔امراض جگر ایک علیحدہ باب ہے۔ عام امراض میں عرقان (مقامی زبان میں کامونی) جگر کا بڑھ جانا، جگر کا درد یا پتہ کی پتھری جگر کا سرطان وغیرہ وغیرہ Cirrohosis یا جگر کا سکڑ جانا۔اس کے اسباب تو بہت ہیں خاص طور پر کثرت شراب نوشی کی وجہ سے ہزاروں لوگ موت کو گلے لگا لیتے ہیں۔ ہندوستان میں کافی عام ہے۔اسکو Alcoholiccirrsis کہا جاتا ہے جگر رفتہ رفتہ بڑھ جاتا ہے۔اس کے اندر پانی بھر جاتا ہے اور ہاضمہ کا نظام مکمل طور پر تباہ ہوجاتا ہے۔اور دیگر پیچیدگیوں کا شکار ہوجاتا ہے بقول جگر؛

ہم کو مارا جگر کے شعروں نے

اور جگر کو شراب نے مارا

اوراسی لیے اسلام نے شراب نوشی کو حرام قرار دیا ہے۔اسی لیے محتاط رہنے کی سخت ضرورت ہے جگر کا ورم Hepatitis بعض ادویات مثلاً ملیریا کی دوائی بعض سیکس ابھارنے والے ہارمون Rifomcin وغیرہ استعمال کی وجہ سے جگر متواز ہوجاتا ہے۔دوسری وجہ ایک خاص وائرس Hepatitis(a) اور (b) کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔a کے نسبت b انتہائی جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔عرقان زرد جو وائرس a کی وجہ سے ہوتا ہے۔ایک متعدی مرض ہوتا ہے کبھی بھی وبائی شکل اختیار کرلیتا ہے۔عرقان کے موضوع پر کسی دوسری نشست میں گفتگو کریں گے۔Oro-Feacal Rout مرض کے پھیلنے کا اہم سبب ہے صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیئے ۔ پینے کا پانی صاف ہو۔یا پھر ابال کر ٹھنڈا کر کے استعمال کرنا چاہیئے۔

آج کل Haptitis - B کے ٹیکہ اندازی بھی کی جارہی ہے۔ جو ہر ایک کے لیے بے حد ضروری ہے گذشتہ سال امریکہ میں تبدیلی جگر کا کامیاب مگر انتہائی مہنگا آپریشن کیا گیا جس پر تقریبا ایک کروڑ روپیہ خرچ ہوئے۔باالفاظ دیگر جس شخص کا جگر صحت مند ہے وہ شخص ایک کروڑ روپیئے کا مالک ہے ویسے بھی انسانی صحت قدرت کا انمول تحفہ ہے لہذا اپنے جگر کی بھی حفاظت کریں۔

☆☆☆

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی

بزرگوں کا قول ہے کہ موت ابدی نیند ہے اور نیند ایک عارضی موت ہوتی ہے۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ سویا آدمی مرا آدمی۔ شب کی ابتدائی ساعتوں میں جیسے ہی کسی انسان پر نیند کا غلبہ ہوتا ہے تو پہلے چند گھنٹوں کے لیے Slow Sleep نمودار ہوتی ہے۔ اس حالت میں سانس آہستہ آہستہ چلتی ہے۔ نبض کی رفتار مستقل رہتی ہے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ آنکھ کی پتلی چھوٹی ہو جاتی ہے۔ اور اس طرح بافتوں کو کچھ حد تک آرام میسر آ جاتا ہے۔ ہلکی نیند میں کسی انسان کو اچانک جگا دیا جائے تو اس کی یادداشت اس قابل نہیں ہوتی کہ بتا سکے وہ کتنی دیر سو کر اٹھا ہے۔ اس طرح نیند ایک راز ہے۔ ایک عام انسان 24 گھنٹوں میں تقریباً آٹھ گھنٹے سونے میں گذار دیتا ہے اس طرح وہ اپنی زندگی کا ایک تہائی حصہ نیند کی نذر کر دیتا ہے۔ اس کے باوجود وہ نہیں جانتا کہ نیند کیا ہے۔ کیا نیند تھکن کا نتیجہ ہوتی ہے یا یہ کہ ایک Cycle یا دور ہے جو گھڑی کی سوئی کی طرح ہر روز دہرایا جاتا ہے۔ نیند کا معمہ اتنا ہی قدیم ہے جتنا کہ انسان کا وجود لیکن اس معمہ کو حل کیے ہوئے صرف چند دہے گذرے ہیں۔ نیند انسان کے لیے اتنی ہی لازمی ہے جتنی کہ غذا یہی وجہ ہے کہ آج کے سائنسی

دور میں نیند پر بھی مطالعہ کیا جانے لگا ہے۔ اس علم کو Hopnology کا نام دیا گیا ہے۔ امریکہ اور یورپ میں (Electro Encephalo Graphy (EEG ٹیکنک کی مدد سے تحقیقات جاری ہیں۔

اکثر مزدور پیشہ لوگ سخت محنت کے بعد رات کا کھانا کھاتے ہی نیند کی آغوش میں چلے جاتے ہیں بقول شاعر جدید حامد کاشمیری؛

سوجاتے ہیں فٹ پاتھ پر اخبار بچھا کر
مزدور کبھی نیند کی گولی نہیں کھاتے

اور پھر حضرت اوج یعقوبی فرماتے ہیں؛

جو بد حواس ہیں پھولوں پہ سو نہیں سکتے
سکون دل ہو تو کانٹوں پہ نیند آتی ہے

کچھ بندے نیند کی دولت سے بالکل ہی محروم رہتے ہیں جس کو Sleeplessness یا Insomnia کہتے ہیں۔ اس کی بہت سی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ غدود کے افرازات میں تبدیلی Hormonal Imbalance، Growth Hormones، جو بالغ انسانوں میں افراز عمل میں آتا ہے۔ غیر معمولی ٹینشن ذہنی دباؤ گہرا صدمہ، کسی مسلہ پر غیر معمولی خوف اور ڈر، ناکامی کا اندیشہ اور خوف یا پھر موت کا خوف یا زندگی کے بھیانک انجام کا اندیشہ احساس محرومی غیر ضروری شیطانی وسوسے عشق میں ناکامی ونامرادی، امتحان میں یا پھر مقدمہ بازی میں یکسر ناکامی جنسی زندگی میں نامرادی دولت یا کسی عزیز ترین شخص کو ہمیشہ کیلیے کھودینے کا غم۔ ذہنی پستی Nervous Break Down & Depression وغیرہ وغیرہ نیند نہ آنے کے چند بنیادی اسباب ہوسکتے ہیں۔

نیند کی کمی کی وجہ سے انسان کو کافی دشواریاں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر تھکن پپوٹوں کا بھاری ہوجانا آنکھوں کا ملنا۔ سر درد طبعیت میں بیزارگی اور کسل مندی، شکل سے انسان کا بیمار نظر آنا اور بصارت میں کمزوری کی باعث نہ صرف لکھنے پڑھنے بلکہ ٹی وی وغیرہ دیکھنے بھی یارگراں گذرنا بعض اوقات نیند میں کمی یا محرومی کی وجہ سے یادداشت پر بھی کافی اثر پڑسکتا ہے۔ WHO کے ایک سروے کے مطابق جو طلباء رات رات بھر جاگ کر امتحان کی تیاری کرتے ہیں اور جو دوسرا گروپ کم از کم پانچ تا چھ گھنٹے رات میں نیند کر کے امتحان دینے والے طلباء کے نتائج جاگنے والے طلباء سے کافی بہتر رہے۔ اسی لیے خلاف قدرت

کوئی بھی کام مناسب نہیں ہے۔

کئی برسوں تک یہ سوال کہ نیند سے محرومی سے لاحق مرض قابل علاج ہے؟ ایک انتہائی مشکل مسئلہ بنا ہوا تھا۔ لیکن آج کے دور جدید سائنسی روشنی میں تین طریقوں سے اس کا علاج کیا جار ہا ہے۔

1) طبی علاج Physical Treatment

2) علاج بذریعہ ادویات Drug Therapy

3) نفسیاتی یا روحانی علاج

طبی علاج کا طریقہ یہ ہے کہ مریض کو ٹھنڈے یا گرم پانی سے Tub Bath دیا جاتا ہے جس کے وجہ سے اس کو آرام ملتا ہے جس کی سب سے اچھی مثال Salvasan کہلاتی ہے یعنی انسان کا مردے کی طرح بستر پر کچھ دیر کیلیے پڑا رہنا۔ اس علاج سے کچھ حد تک بے قاعدگیوں کو دور کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ جدید خواب آور طریقہ ایجاد کرلیا گیا ہے جس کو Electro Sleep کہتے ہیں اس طریقہ علاج میں برقی رو Current کی بہت قلیل مقدار تقریباً 10V لہروں کی شکل میں 45 منٹ تک گذاری جاتی ہے جس کی وجہ سے بیداری کی کفیات میں تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔

خواب آور ادویات کا استعمال آج کے دور میں ایک مسئلہ بنا ہوا ہے کیوں کہ ان ادویات کے استعمال کی وجہ سے کافی مضر اثرات اور نتائج برآمد ہو چکے ہیں اگر انسان ان دواؤں کا عادی بن جائے تو آگے چل کر یہ دوائیں اس کی جان کیلیے خطرہ ثابت ہوں گے۔

نیند کی کمی عصبی نظام Endocrine System پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے صرف جسمانی بلکہ ظاہری و باطنی مسائل اٹھنے لگتے ہیں۔

کسی مستند ماہر نفسیات سے رجوع کریں جو مریض کے منفی سوچ کو مثبت انداز میں تبدیل کردے خود اعتمادی سچی لگن اور خدا پر یقین کامل اور تقدیر پر بھروسہ مثلاً دوا اور دعا دونوں بھی ضروری ہیں۔ بقول علامہ اقبالؒ؛

عقابی روح جب بیدار ہوتی ہے نوجوانوں میں
نظر آتی ہے ان کو اپنی منزل آسمانوں میں

یا پھر ع حسن تدبیر سے تقدیر سنور جاتی ہے۔

☆☆☆

ناصب قریشی: طبیب و ادیب

وہاب عندلیب

ماہر جلد و جنسیات ڈاکٹر محمد رکن الدین معروف بہ ناصب قریشی کو میں اُن دنوں سے جانتا ہوں جبکہ وہ مڈیسین کے طالب علم تھے۔ طالب علمی کے دور ہی سے انھیں شعر گوئی سے شغف تھا۔ اُنھیں اُستاد سخن سرور مرزائی مرحوم سے شرف تلمذ حاصل رہا ہے۔ جلد ہی وہ شعر گوئی ترک کرتے ہوئے نثر نگاری کی جانب راغب ہوئے۔ اُن کے طبّی و اصلاحی مضامین مختلف اخبارات و رسائل میں شائع ہو چکے ہیں۔ ڈاکٹر ناصب قریشی نے اپنے تعارف 'اپنی کہانی اپنی زبانی' میں جن استاد محترم ابوالحامد صاحب کا ذکر خیر فرمایا ہے وہ سرکاری ثانوی اسکول میں میرے ہم پیشہ اور رفیق کار رہے ہیں۔ موصوف ہونہار طالب علموں کی فراخ دلانہ طور پر حوصلہ افزائی کیا کرتے تھے۔ یہ امر موجب مسرت ہے کہ ناصب قریشی نے بجا طور پر تسلیم کیا ہے کہ اُستاد محترم کی حوصلہ افزائی اور رہنمائی اُن کی میڈیکل کی تعلیم کی تکمیل میں معاون ثابت ہوئی۔ طلبہ کی شخصیت کی تعمیر میں اساتذہ کا جو رول ہوتا ہے وہ کسی سے مخفی نہیں۔ بلاشبہ آئندہ نسلوں کی سیرت سازی معلم ہی کے سپرد ہوتی ہے کہ مگر آج کتنے متعلمین ہیں جو اپنے اساتذہ کی تربیت و رہنمائی کو خوش دلی سے اعتراف کرتے ہیں۔ استاد محترم کے تئیں ناصب قریشی کا

دلِ ناداں تجھے ہوا کیا ہے

دل دھڑکتا ہے تو جینے کی صدا آتی ہے۔ اور جب دل کی دھڑکن بند ہو جاتی ہے تو سارے کام بند ہو جاتے ہیں اور زندگی تھم سی جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن اپنے ایک معمول کے مطابق ہو تو ٹھیک ہے دھڑکن اوسطاً ایک منٹ میں 75-60 ہے۔ بہت زیادہ ہو یعنی 200-150 فی منٹ کی رفتار سے دھڑکن ہو تو بعض اوقات جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔ جس کو Supra Ventricular Techycaurdia کہا جاتا ہے۔ مریض کو دواخانہ کے ICCU میں شریک کروا کے علاج کروانا پڑتا ہے اور ماہر امراض قلب کی نگرانی میں بہتر علاج ہو سکتا ہے اور دھڑکن کی وجوہات کے لحاظ سے علاج کیا جاتا ہے۔

تحقیق جدید کے بعد معلوم ہوا ہے کہ کولیسٹرال کی زیادتی (خون میں چربی کی مقدار) کی وجہ سے شریانوں میں رکاوٹ اور ہارٹ اٹیک یا فالج کا حملہ ہوتا ہے۔ Statins گروپ کی دوائیاں بڑھتے ہوئے کولیسٹرال کو کم کرتی ہیں اور فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ خون میں دو طرح کے کولیسٹرال ہوتے ہیں۔ اچھا کولیسٹرال HDL اور خراب کولیسٹرا کو LDL کہا جاتا ہے۔

اچھا کولیسٹرال جتنا زیادہ ہوگا اس کے زیادہ فائدے رکارڈ کیے گئے ہیں اسی طرح خراب کولیسٹرال جتنا کم ہوگا اس کے اتنے ہی زیادہ فائدے ہیں۔ HDL کی مقدار بڑھادی گئی تو شریانوں میں خون کے تھکے یا لوتھڑے (Plaques) بننا کم ہوگئے۔ یعنی دوران خون میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ رہی۔ غذاؤں میں احتیاط اور پابندی سے چہل قدمی کے ساتھ ساتھ ترکاریوں اور میوؤں کے استعمال سے بھی کولیسٹرال پر کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔ سگریٹ نوشی تمبا کو گٹھکا اور شراب نوشی سے پرہیز ضروری ہے۔ سینہ میں درد کی Chest Pain، بائیں ہاتھ سے لے کر گردن تک درد محسوس ہوتا ہو، ٹھنڈے پسینے چھوٹتے ہوں، یا پسینہ کی زیادتی سینہ میں جلن، متلی، چکر اور دل ڈوبتا ہوا محسوس ہو تو فوراً کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع ہوں اور اس کے مشورہ سے علاج کروالیں اور سال میں کم از کم ایک مرتبہ نہار پیٹ خون میں جملہ قسم کے کولیسٹرال (Lipid Profile) کا ٹسٹ کروالیں اگر ان میں خرابی ہو تو کسی فزیشین سے رجوع ہوں۔ لاپرواہی سے بڑا نقصان ہوسکتا ہے۔

☆☆☆

ذیابطیس کی تباہ کاریاں

دکنی زبان کے مشہور و معروف شاعر حضرت سلیمان خطیب فرماتے ہیں:

نرم لوگاں کو سب لگڑتے ہیں
مٹھے بیراں میں کیڑے پڑتے ہیں

اسی لیے اسلام بھی اعتدال پسندی کی تعلیم دیتا ہے۔ اسکو ڈاکٹری زبان میں Diabetes Mellitus کہتے ہیں۔ (.D.M) جدید دور میں یہ ایک ہائی ٹیک مرض بن گیا ہے۔ اور لوگ اس کو موجودگی کو سوسائیٹی میں اونچے معیار کی علامت تصور کرتے ہیں۔ اور تعجب خیز انداز میں مخاطب ہوتے ہیں کہ جناب آپ کو ذیابطیس نہیں ہے؟ ماشاءاللہ ظاہری طور پر مریض ٹھیک ٹھاک نظر آتا ہے مگر اندر ہی اندر کھوکھلا ہونے لگتا ہے۔ اور جسم کی مدافعت کی قوت کم ہونے لگتی ہے۔ جب شوگر بے قابو ہو جاتی ہے۔ یا مریض پابندی سے علاج نہیں کرواتا تو خون میں موجود شکر سب سے پہلے قلب کو کمزور کر دیتی ہے۔ جس کی وجہ سے دوران خون میں رکاوٹ آنے سے سر کے بال سے ناخن تک متاثر ہو جاتے ہیں اور مختلف بیماریاں گھر کر لیتی ہیں۔ پوری

دنیا میں ہندوستان ذیابطیس کے تعلق سے نمبر 1 پر ہے۔

جب یہ مرض پوری قوت کے ساتھ جڑ پکڑ لیتا ہے تو اعضاء جسمانی کے اندر کتنی بھیانک تباہ کارئیں ہوتی ہیں اس کی ایک جھلک ذیل میں درج ہے۔

دماغ: انسانی دماغ اپنی چستی کھو دیتا ہے اور درعمل بہت ہلکا ہو جاتا ہے مثلاً سر اٹھا کر دیواری گھڑی کی طرف دیکھنے پر صحیح وقت پہنچان نہیں سکتا۔ ٹیلی فون پر مخاطب شخص کی آواز کو پہنچاننے میں دشواری ہوتی ہے۔ ٹرافک کنٹرول کے رنگوں کو پہنچاننے میں دیری، بھول چوک کی عادت دن بدن بڑھ جاتی ہے۔

بال: عام طور پر عمر کے لحاظ سے بالوں کا جھڑنا اگلے حصے سے شروع ہوتا ہے مگر شکر کے مریضوں میں یہ پیچھے حصہ میں دائرہ کی شکل بناتے ہوئے شروع ہوتا ہے۔

نظر: شوگر سے متاثر %25 افراد کا Retina خراب ہو جاتا ہے۔ جس کو Diabetic Retino کہا جاتا ہے۔ اگلے وقتوں میں لوگ وٹامن کی کمی کی وجہ سے نظر کی کمزوری یا اندھے پن کا شکار ہوتے تھے لیکن آج کل سب سے زیادہ شوگر سے متاثر ہوتی ہے۔ شوگر کی وجہ سے اندھے پن میں مبتلا ہو جاتے ہیں دوران خون کی مسلسل کمی کی وجہ سے Retina سوکھنے لگتا ہے اور انسان آہستہ آہستہ قوت بصارت سے محروم ہو جاتا ہے ایسے مریضوں میں آنکھوں کی روشنی بحال کرنا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔

فالج: شوگر کی وجہ سے فالج کے حملہ کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے اور جب حملہ ہوتا ہے تو عام آدمیوں کے بہ نسبت شوگر کے مریض تندرستی پانے میں کافی وقت لیتے ہیں اگر شوگر قابو میں نہ ہو تو تندرستی مشکوک ہو جاتی ہے۔

دل کا دورہ: Heart Attack شوگر کے %15 مریضوں میں دل کا دورہ پڑنے کی امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ عام طور پر اس کا دورہ دل کو خون پہنچانے والی رگوں میں جمع چربی اور چربی دار مرغن غذائیں کھانے والے افراد زیادہ متاثر ہوتے ہیں لیکن شوگر کے مریض موٹے ہوں یا دبلے ان کے دل کی رگوں میں چربی موجود ہو کہ نہ ہو ان کے خون میں کولیسٹرال کی مقدار زیادہ ہو کہ نارمل ہو۔ ایسے مریضوں پر دل کے دورے کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔

ہاضمہ: شوگر کی زیادتی کی وجہ سے Autonomic Nervous System متاثر ہو جاتا ہے جس کا اثر آنتوں پر پڑتا ہے اور وہ اپنی معمول کی حرکت انجام دینے سے قاصر رہتی ہیں۔ جس کی وجہ سے مریض بدہضمی

اور بار بار حاجتوں میں مبتلا رہتا ہے جس کو Diebetic Diarrhea کہا جاتا ہے۔

گردے: شوگر سے متاثر ہونے کے دس سال بعد گردے Diabetic Nephropathy مرض میں مبتلا ہوجاتے ہیں اور گردے متاثر ہوتے ہیں چوں کہ گردے خون کو صاف کرنے کے عمل سے متاثر ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے خون میں Creatinine کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس کا مطلب ہوا کہ گردوں کا کچھ حصہ ناکارہ ہوگیا ہے۔ خون میں بڑھی ہوئی یوریا اور کریٹنین Creatinine کی مقدار نئی نئی مصیبتوں کو دعوت دیتی ہے۔ اس لیے مرض اس نوبت پر آنے سے قبل احتیاط برتی جائے اور پابندی سے علاج کروالیں۔ بیکٹریا کی وجہ سے شوگر کے مریض گردوں کے مرض Pilonephritis میں مبتلا رہتے ہیں۔ اسی لیے شوگر کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر (B.P.) کو بھی قابو میں رکھنا چاہیئے۔

جنسی خواهش: شوگر کے مریضوں میں جنسی خواہش پہلے سال میں 50% فیصد کم ہوگئی لیکن انسولن لینے والے مریض ہمیشہ کی طرح نارمل رہے۔ انسولن ایک ہارمون دوا ہے۔ شوگر کے مریضوں میں انسولن کو Inhaler کے ذریعہ استعمال کرنے پر تجربات جاری ہیں کامیاب نتائج آنے پر دوا بازار میں دستیاب ہوگی تو روزانہ انجکشن لینے کی مصیبت سے بچا جاسکتا ہے۔ مرض کی غیر معمولی شدت یا پھر انسولن کے مسلسل استعمال سے مردوں میں نامردی بھی آسکتی ہے۔ اس مرض میں مبتلا مرد جب جنسی ملاپ کرتے ہیں تو منی عضو تناسل سے باہر آنے کے بہ جائے اندر ہی گرسکتی ہے یا خود کی پیشاب کی نالی میں جاسکتی ہے جس کو Retrosograde Ejaculation کہتے ہیں اس کی وجہ سے جنسی اعضاء کو دوران خون کی کمی یا رگوں کی کمزوری ہوتی ہے۔

پیر، پنجه Foot: شوگر کی وجہ سے خون پہنچانے والی رگیں کمزور پر جاتی ہیں اور جب پیر اور پنجوں کو درکار خون نہیں ملتا تو پیر اور پنجے میں مختلف بیماریاں گھر کرلیتی ہیں۔ جنہیں Prepheral Vascular Diseases کہا جاتا ہے۔ دوران خون جب پیر یا انگلیوں کے آخری کناروں تک نہیں پہنچتا تو وہ انگلیاں سوکھنا شروع ہوجاتی ہیں جب زخم پیدا ہوجاتا ہے تو مندمل ہونے کا نام ہی نہیں لیتا ڈاکٹر بھی تھک ہار کر پیر کاٹنے کا مشورہ دیتے ہیں جو خطرہ س خالی نہیں ہوتا Septiccmia زہر بن جاتا ہے اور زندگی کے لالے پڑجاتے ہیں۔

مریض پیروں، ہتھیلیوں میں طرح طرح کی علامتیں محسوس کرتا ہے مثلاً جلن چبھن وغیرہ دوسری

علامتیں مثلاً فیان کی ہوا سے جلن یا ریت پر چلنے کا احساس کم ہونے کی وجہ سے ٹھوکر یا زخم یا گرم چیز پکڑ لینے سے آئے آبلے کو مریض محسوس نہیں کرسکتا۔ ناخن وغیرہ کٹ کرتے وقت بہت محتاط طریقہ سے کاٹنا چاہیئے۔

ہندوستان میں دق T.B. ایک عام بیماری ہے۔ اس سے متاثر افراد میں شوگر جلد ہی آجاتی ہے۔ یا یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ شوگر کے مریض پر دق کے حملہ کے مواقع بڑھ جاتے ہیں۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ شوگر اور بلڈ پریشر کا چولی دامن کا ساتھ ہوتا ہے اگر پہلے شوگر ظاہر ہوگئی تو کچھ عرصہ بعد بلڈ پریشر بھی آجاتا ہے۔ اسی لیے احتیاطی اقدامات پابندی سے مکمل علاج کروالینا بے حد ضروری ہے اگر شوگر کا مرض موروثی ہو تو پہلے ہی سے منصوبہ بند طریقہ سے بیدارگی ضروری ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے مریض کو آپریشن کی شدید ضرورت پر معلوم ہوتا ہے اس کو شوگر ہے تو آپریشن بھی ملتوی کرنا پڑتا ہے۔

دوسرے امراض جو شوگر کے مریض کے حق میں تکلیف دہ ہوتے ہیں وہ ہیں فنگل، بیکٹرایل انفکشن اور ہڈیوں کی کمزوری جس کو Osteoporosis کہتے ہیں۔

عام عورتوں میں جب تک مہواری جاری ہے دل کے دورہ کے امکانات کم رہتے ہیں لیکن جب وہ مینوپاز کی طرف بڑھ رہی ہوں تو ہارٹ اٹیک ہونے کا اندیشہ زیادہ رہتا ہے لیکن شوگر کے مرض سے متاثرہ عورت کی ماہواری پابندی سے ہو مینوپاز کی عمر میں داخل نہ ہو رہی یا مہواری مکمل طور پر بند نہ ہو تو بھی دل کا دورہ پڑنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ شوگر کے مریض دل کے درد کو محسوس نہیں کر پاتے جس کو Silent Angina کہا جاتا ہے اس لیے ایسے مریضوں کو چاہیئے کہ وہ وقتاً فوقتاً ڈاکٹر کے مشورہ پر ECG کروائیں۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ECG بالکل نارمل رہتی ہے لیکن چند ہی گھنٹوں بعد مریض پر دل کا دورہ پڑسکتا ہے ایسے مریض صرف ECG پر بھروسہ نہ کریں چونکہ مریض کی تمام رگیں کمزور ہوجاتی ہیں اسی لیے دل کو خون پہنچانے والی رگیں بھی کمزور پڑنے سے دل کا دورہ پڑتا ہے۔

مرض شوگر ایک صبر آزما بیماری ہے انتہائی صبر و ضبط اور علاج اور سب سے زیادہ پرہیز اور احتیاطی اقدامات کریں شعور بیدارگی بہت ضروری ہے جو مریض ان تمام شرائط کی پابندی کرتے ہیں وہ شوگر کے مرض کے ساتھ تین تین دہے بھی گذار رہے ہیں۔ اور تندرستی کو قائم رکھے ہیں۔

☆☆☆

رضا کارانہ مشاورت وٹیسٹنگ سینٹر

مرض ایڈس کے شعور بیدارگی ہم پر حکومت کروڑہا روپیہ خرچ کررہی ہے۔ عوام اور عوامی نمائندوں کے علاوہ ڈاکٹرز ونیم طبی عملہ پر ایچ آئی وی / ایڈس کی ٹریننگ اور ورک شاپ کا اہتمام حسب پروگرام سال بھر سرگرم رہتا ہے۔ 15/ اگست 2003 سے ریاست کرناٹک کے جملہ (23) اضلاع میں ضلع سرکاری دواخانوں میں رضا کارانہ مشاورتی وٹیسٹنگ سینٹر (مراکز) کا قیام عمل میں لایا جاچکا ہے۔ کچھ عرصہ قبل بہت سے تعلقہ ہسپتالوں میں بھی ان مراکز کا قیام عمل میں آچکا ہے اور متعدی کے ساتھ سرگرم عمل ہے۔ ہرایک مرکز پر ایک ماہرامراض جنسی ڈاکٹر اسٹاف نرس، ایک مرد کونسلر ایک خاتون کونسلر اور ایک لیاب ٹیکنیشن کا تقرر کیا جاتا ہے۔ مرض ایڈس کا شافی علاج تا حال دریافت نہیں ہوا ہے۔ اسی لیے احتیاطی اقدام شعور بیدارگی اور مشاورت COUNCELLING علاج ومعالجہ کے سلسلہ میں اہم رول ادا کرتی ہے۔ مرد و خواتین مریضوں کے لیے علیحدہ علیحدہ کمروں میں میل وفیمیل کونسلرس کے ذریعہ مشاورت کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ انتہائی رازدارانہ ودوستانہ ماحول میں بات چیت کی جاتی ہے جس کی وجہ سے مسائل کا حل کی راہیں کھل

جاتی ہیں اور مریض کو آزادانہ گفتگو کا موقع دیا جاتا ہے اور فیصلہ کا اختیار مریض پر چھوڑ دیا جاتا ہے۔ ایسے مراکز مایوس اور دل شکستہ مریضوں کے لیے ان کی زندگی میں امید کی کرن ثابت ہو رہے ہیں۔ حوصلے پروان چھڑتے ہیں طرز حیات میں تبدیلی لا کر بقیہ زندگی پرسکون طریقہ پر گذاری جاتی ہے۔ ان مراکز پر رجوع ہونے والے مریضوں کے خون کا معائینہ مفت کیا جاتا ہے۔ صرف دس روپیہ برائے نام رجسٹری فیس کے طور پر وصول کی جاتی ہے اور خط غربت سے نچلی زندگی گذارنے والوں کا معائینہ بالکل مفت میں کیا جاتا ہے۔

انتہائی معیاری طریقہ سے جملہ تین اقسام کے کٹس کے ذریعہ ٹیسٹ کروائے جاتے ہیں۔

1) RAPID 2) CAPILLUS 3) COMBAIDS

مریض ہر طرح سے مطمئن ہو کر اپنے سابقہ زندگی کے غلط کاریوں کو چھوڑ کر صحت مند زندگی کے اصولوں کی پیراوی کرتے ہیں۔ VCTC میں مفت علاج و معالجہ کی سہولتیں دستیاب ہیں اس سے عوام استفادہ کر سکتے ہیں مفت رابطہ کے لیے فون نمبر 1097، HELP LINE، کی سہولت بھی فراہم ہے۔ اعداد و شمار سے یہ بات ثابت ہے کہ ریاست بھر میں تقریباً پندرہ ہزار HIV سے متاثر مریض گذشتہ بارہ تا پندرہ سالوں سے صحت مند زندگی گذار رہے ہیں۔ اسی لیے ایڈس کے مریضوں کو ایک ہی گھر میں بیوی بچوں کے ساتھ زندگی گذارنے کا موقع دینا چاہیے۔ ایسے مریض کو ہمدردی اور خلوص کے بے انتہائی ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ مریض اندرونی طور پر ٹوٹ چکا ہوتا ہے۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ مرض ایڈس ایک ساتھ رہنے سے، ہاتھ ملانے سے، چھینکنے سے، کھانسنے سے یا ایک ہی حمام و بیت الخلاء استعمال کرنے پر یا مچھر وغیرہ کاٹنے سے ہر گز نہیں پھیلتا۔

احتیاطی اقدامات: 1) شراب نوشی وتمبا کو نوشی سے سخت پرہیز ضروری ہے۔

2) مریض کے خون کا عطیہ کسی بھی فرد کو نہیں دیا جائے۔

3) ڈاڑھی بنانے کی استعمال شدہ بلیڈ یا انجکشن کی نیڈل (سوئی) تلف کرنا چاہیئے۔ بہتر ہے کہ استعمال کرو اور پھینک دو والی سرنج کا استعمال کریں۔ متوازن غذا گوشت مچھلی دودھ انڈا پھل اور سبزیوں کا استعمال اور پابندی کے ساتھ موزوں ورزش وغیرہ صحت کے لیے بے حد ضروری ہے۔ معمولی بیماری پر ڈاکٹر سے رجوع ہوں اور تساہل نہ برتیں۔ طرز زندگی میں بہتر تبدیلی بہتر صحت و زندگی کی ضمانت ہوتی ہے اور ان تمام باتوں پر پرسکون انداز میں گفتگو و مشاورت کی جاتی ہے جو VCTC کے قیام کا بنیادی مقصد ہوتا ہے۔

MLC میڈیکولیگل کیس

ایسے کیس جن سے قانونی حیثیت جڑی ہوئی ہوان کومیڈیکولیگل کیس کہا جاتا ہے۔مثلاً اچانک بغیر کسی خاص وجہ سے موت ہوجائے یا پھر قریبی رشتہ داروں کا کسی پر شبہ ہواور تحریری طور پر پولیس کو درخواست دی ہو۔ جملہ غیر طبعی و غیر فطری اموات، یا گہرا زخموں کے نشان ہڈی وغیرہ ٹوٹ جانا دانت ٹوٹ جانا یا پھر مستقل طور پر اپاہج یا معذور ہوجائے اور چہرہ پر مستقل داغ یا نشان ، چہرہ بدصورت ہوجائے ان تمام کو Gravious Injury کہا جاتا ہے۔جس کی سزا ہوتی ہے اور جرمانہ بھی عائد کیا جاتا ہے۔معمولی زخم ہوجائے اور جان کو کچھ دھوکہ وغیرہ بھی نہ ہوتو ان کو Simple Injury کہا جاتا ہے۔

سرکاری ڈاکٹر کی صداقت ضروری ہے جس نے پہلی مرتبہ مریض کو چیک کیا ہو شعبہ اتفاقی حادثات Casualty جہاں 24 گھنٹے ڈاکٹر اور طبی عملہ تعینات رہتا ہے اور ہنگامی صورت حال میں علاج کی ساری سہولیات فراہم ہوتی ہیں۔مندرجہ ذیل واقعات MLC کہلاتے ہیں۔

1) روڈ ٹرافک اکسیڈینٹ RTA / ریلوے اکسیڈینٹ

2) تیز دھاری والی ہتھیار سے زخم اور خون آلودہ

3) آگ سے جھلسے ہوئے ابالتے ہوئے دودھ یا تیل میں اتفاقی طور پر چھوٹے بچے گرنے پر

4) پانی میں ڈوب کرفوت ہونے والے

5) پھانسی لیکر خودکشی کرنے والے رگلہ گھونٹ کر مارے جانے والے

6) بہت زیادہ نیند کی گولیاں کھانے والے مریض

7) غیر طبعی وغیرہ فطری اموات نادشتگہ ڈاکٹر کا صداقت نامہ موجود نہ ہو۔ قانونی ورثا کے جانب سے شک کی بنا پر تحریری شکایت پولیس ڈپارٹمنٹ کو دی جائے تو PME پوسٹ مارٹم ضروری ہو جاتا ہے۔

8) سانپ، بچھو یا دیگر زہریلی جانور کا ٹنے کے وجہ سے

9) آفات سماوی یا ارض کی وجہ سے اموات مثلاً سیلاب طوفان زلزلہ یا بجلی گر کے مرنے والے

10) زہر کھا کر خودکشی کرنے والے مثلاً, O.P., Rat اور kerosine، Poisining ان تمام امور میں C.M.O. کیا جولٹی میڈیکل آفیسر تفصیل طور پر معائینہ کے بعد اور خون وغیرہ بہت زیادہ بہہ گیا ہو پہلے علاج اور مریض کی جان بچانا مقدم ہوتا ہے اس کے بعد قانونی کاروائی کرتے ہیں۔ ماہر ڈاکٹر ز کو بلایا جاتا ہے علاج اور ضروری معائینے وغیرہ کرائے جاتے ہیں۔ اور مریض کا بیان قلم بند کیا جاتا ہے اور وہ بے ہوش ہو اور بیان دینے کے قابل نہ ہو تو بالکل قریبی رشتہ دار سے بیان نوٹ کیا جاتا ہے اگر مریض کے عالم میں ہو تو مرنے والا کا بیان ڈاکٹر اور تحصیل دار رمجسٹریٹ کی موجودگی میں بیان تحریر کیا جاتا ہے۔ چوں کہ مرنے والا کبھی جھوٹ نہیں کہتا اس کے بیان کو Dying Decleration کہا جاتا ہے نوٹ کرلیا جاتا ہے۔ ملزم کی غلطی ثابت ہونے پر عدالت اس کو سزا دیتی ہے عدالت میں ڈاکٹر یا CMO کا بیان کافی اہمیت کا حامل ہوتا ہے اور انصاف دلانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ؛

انصاف مل سکا نہ عدالت کے با وجود
قاتل بری ہوا ہے شہادت کے با وجود

☆☆☆

یہ صائب اعتراف انھیں شاگردوں کی اس صف جگہ دیتا ہے جنہیں 'رشید' کہا جاتا ہے۔

ناصب قریشی نے 1981 میں ایم بی بی ایس کی تکمیل کے بعد کچھ عرصہ تک خانگی پراکٹس کی۔ بعدازاں 1985 میں اُن کا پی ایس سی کی جانب سے بہ حیثیت اسسٹنٹ سرجن تقرر عمل میں آیا۔ 1990 میں میسور میڈیکل کالج سے ڈی وی ڈی یعنی جلدی و جنسی امراض کے شعبہ میں پوسٹ گریجویشن کیا۔ مختلف سرکاری اسپتالوں میں HIV اور ایڈز کے شعبے کے سربراہ رہے اور اس مہلک مرض سے متعلق پروگراموں اور لکچروں کے ذریعے عوام میں بیداری پیدا کی۔ 2005 میں وظیفہ حسن خدمت پر سبکدوش ہوکر کے بی این جنرل اسپتال میں بہ حیثیت RMO خدمات انجام دے رہے ہیں۔

دوران ملازمت اور وظیفہ پر علاحدگی کے بعد انھوں نے مختلف امراض سے متعلق مفید مضامین سپرد قلم کئے۔ زیر نظر مجموعہ 'جان ہے تو جہاں ہے' ناصب قریشی کے 24 طبی مضامین پر مشتمل ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے مختلف امراض کے اسباب، علاج، احتیاطی اقدامات اور تدارک کے بارے میں معلومات افزا مضامین تحریر کئے ہیں جو ان کے وسیع مطالعے اور گہرے تجربے کا نچوڑ ہے۔ پہلا مضمون ''طبیب اعظم حضور اکرمؐ'' کے طبیب حاذق ہونے پر شاہد و دال ہے کیونکہ سرور کائنات حضور اکرمؐ روحانی امراض کے علاوہ جسمانی امراض کا شافی علاج فرماتے تھے۔ ویسے صحت کے لئے اسلامی اعمال طہارت، غسل، وضو، نماز، روزہ، مراقبہ اور قلت طعام، قلت کلام اور قلت منام آج کے سائنسی تجزیے سے بھی ہم آہنگ ہیں نیز حضور اکرمؐ نے مختلف امراض میں، کھجور، ستو، زیتون، سرکہ، شہد، انجیر، کلونجی، سرمہ، لوبان وغیرہ سے علاج فرما کر رہنمائی کی۔ علاوہ ازیں حضور اکرمؐ نے بدکاریوں کو حرام قرار دے کر نت نئے جنسی امراض کے پھیلنے پر قدغن لگادی تھی۔ ''عازم حج، طبی سہولیات اور احتیاطی اقدامات'' ایک اور سودمند اور معلومات سے پُرمضمون ہے۔ چوں کہ مصنف کو دو تین دفعہ حج بیت اللہ کی سعادت نصیب ہوئی ہے اور وہ مقدس مقامات پر بہ حیثیت ڈاکٹر عازمین حج کی خدمت انجام دے چکے ہیں اس لئے یہ مضمون عازم حج کے لئے اپنی صحت کی برقراری کی ضمن میں مکہ معظمہ اور مدینہ منورہ میں قیام اور دوران سفر رہنمائی کا فرض انجام دے گا۔

دیگر مضامین میں عام جلدی امراض، خون کا عطیہ، نیند کیوں رات بھر نہیں آتی، دل کی بیماری، ذیابیطس ،موٹاپا، سرعت انزل، منشیات اور جذام کی روک تھام وغیرہ نہایت فیض رساں مضامین ہیں۔ ڈاکٹر صاحب دورانِ ملازمت گلبرگہ جنرل اسپتال کے شعبہ HIV اور ایڈز کے سربراہ رہے ہیں شاید یہی وجہ ہے کہ HIV اور ایڈز کے

بہتر حافظہ کے لیے

بقول شاعر؛

یادِ ماضی عذاب ہے یارب
چھین لے مجھ سے حافظہ میرا

یایوں بھی ایک صاحبِ غزل فرماتے ہیں؛

نہیں آتی تو ان کی یاد برسوں تک نہیں آتی
مگر وہ جب یادآتے ہیں تو اکثر یاد آتے ہیں

کچھ لوگ تو صرف یادوں کے سہارے زندہ ہیں؛

اجالے اپنی یادوں کے ہمارے پاس رہنے دو
نہ جانے زندگی کی کس گلی میں شام ہوجائے

بہ ہرکیف یہ اپنا اپنا ظرف ہے جو جس انداز سے برتنا چاہے برت لے۔

حافظہ کومضبوط کرنے کے لیے چند مخصوص غذاؤں کے بارے میں بتایا جاتا ہے جن کے استعمال سے اس مسئلہ پر بہت حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔

کولین Choline:

وٹامن B بہت سی قسموں میں کولین ایک قسم ہے جسے حافظہ والی وٹامن بھی کہا جاتا ہے اس لیے کہ یہ وٹامن اعصابی نظام میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ دماغ میں اہم اعصابی پیا مرسانی (Neuro transmeter) کا اہم ذریعہ (Acetylcholine) ہوتا ہے اور کولین اس کا لازمی جزو سمجھا جاتا ہے علاوہ ازیں کولین اعصابی نظام میں برقی توانائی کے بہاؤ کو بہتر رکھنے میں لوگوں کی یادداشت کمزور ہوتی ہے یا پٹھے پھڑکتے ہیں یا الزائمر (یہ معمر لوگوں کا مرض ہے) کے مریض ہوتے ہیں انھیں کولین کی خوراکیں دی جاتی ہیں جن سے ان کی دماغ کی کارکردگی بہتر ہوجاتی ہے۔ وہ غذائیں جن میں کولین کی بھرپور مقدار موجود ہوتی ہے مثلاً سویابین، انڈے کی زردی، خمیر گیہوں کا بیج، مچھلی، مونگ پھلی، سبز پتوں والی ساگ، جَو کا دلیہ، پھول گوبھی، بند گوبھی اور کلیجی شامل ہیں۔ کولین کی کمی کو پورا کرنے کے لیے وٹامن بی کامپلکس ملٹی وٹامن کی گولیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں جن میں معدنیات فارمولہ بھی شامل ہوتا ہے ان ادویات میں کولین 100 ملی گرام اور 500 ملی گرام کے درمیان ہوسکتا ہے۔

اخروٹ:

خشک مغزیات Nuts کی بیشتر قسمیں صحت کے حوالے سے مفید سمجھی جاتی ہیں کہ ان میں بی وٹامنز اور معدنیات کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ خاص طور پر اخروٹ کو غذائی ماہرین دماغ کی غذا قرار دیتے ہیں۔ افروٹ کی نصف مغز کو دیکھیں تو یہ انسانی دماغ کی ذرا سی کاپی نظر آئے گا۔ اور مغز کا رنگ بھی ہو بہو دماغ جیسا نظر آئے گا۔ اخروٹ بھی (Faltyacids) بہت زیادہ پروٹین، وٹامن اے، بی، سی، اور ی کے علاوہ آئیرن سمیت مختلف معدنیات موجود ہوتی ہیں۔ چونکہ ان میں چکنائی زیادہ ہوتی اس لیے دماغ کی کارکردگی کو بہتر کرنے کیلیے زیادہ سے زیادہ چار یا پانچ اخروٹ کھائے جاسکتے ہیں اس طرح وزن میں اضافہ سے بچت ہوسکتی ہے۔

گن کوھائی لوبا(Ginkgo Biloba):

یہ ایک قسم کی جڑی بوٹی ہے اس کے درخت چین اور جاپان میں اگتے ہیں اس کے استعمال سے

دوران خون بہتر ہوتا ہے دماغ کو خون کی فراہمی بہتر انداز میں ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے قوت حافظہ بھی بڑھ جاتی ہے۔طبی ماہرین روزانہ 60 ملی گرام کی معیاری گن گوبائی لوبا کی دو سے تین گولیوں کی سفارش بطور سپلیمنٹ Suppliment کرتے ہیں اس کے ساتھ اسپرین بھی لیتے ہیں تو اس سے آنکھیں سرخ ہو سکتی ہیں۔

کشمش :

جن طلبا کو قرآن حفظ کروایا جاتا ہے ان کے اساتذہ انھیں صبح نہار منہ کشمش کھانے کی تاکید کرتے ہیں تا کہ حفظ کرنے میں آسانی رہے۔ یہ ایک بہترین مشورہ ہے کیوں کہ کشمش کھانے سے فوری توانائی حاصل ہوتی ہے۔ (Instant Energy) کھجور بھی فوری توانائی کا ذریعہ ہے اسی لیے روزہ کھجور سے کھولنے کی افضلیت بتائی گئی ہے۔علاوہ ازیں میوہ کی شکل میں خشک انگور یعنی کشمش کیلشیم، میگنیشیم، نیز فولاد اور مختلف قسم کے وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ بنتی ہیں اس کے ساتھ بادام کے استعمال سے اضافی فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

☆☆☆

خوش حال ازدواجی زندگی

علامہ اقبال نے نہایت پیاری بات فرمائی ہے کہ؛

وجودِ زن سے ہے تصویرِ کائنات میں رنگ

حضرت آدم وحوا کی جوڑی سے یہ دنیا آباد ہوئی۔ قرآن میں آیا ہے کہ عورت کو دائیں پسلی سے پیدا کیا گیا ہے۔ سیدھی کرنے کی کوشش کروگے تو وہ ٹوٹ جائے گی۔ چنانچہ عورت کے ساتھ نرمی کا برتاؤ کرو بے جا ظلم ہرگز روا نہیں ہے۔ یہ رسول خدا کا فرمان ہے۔

عورت سراپا محبت ہوتی ہے۔ محبت کے لیے ہی پیدا کی گئی ہے۔ محبت کی آنکھ سے ٹپکا ہوا ایک آنسو جو وقت کے رخسار پر جم کر رہ گیا جس کو لوگ تاج محل کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ محبت کی یادگار ہے۔ اسلامی تعلیمات میں بتایا گیا ہے کہ عبادت میں عورت اور مرد کو برابری کا درجہ دیا گیا ہے۔ عورت اور مرد ایک دوسرے کا لباس ہیں۔ عورت اور مرد جیون کی گاڑی کے دو پہیے ہیں۔ ان دونوں کا اک جان ہونا بے حد ضروری ہے۔ ایک پہیے کی گاڑی چل ہی نہیں سکتی۔ اسی لیے ضروری ہے دونوں کے خیالات اور احساسات

میں یکسانیت ہو چاہت اور الفت کا راج ہو۔ جہاں چاہت ہوتی ہ وہاں اطاعت بھی ہوتی ہے۔ اسلام راہبانہ زندگی کی مخالفت کرتا ہے چنانچہ شادی کرنا سنت رسول ﷺ ہے۔ شادی خانہ آبادی کے بعد ہی اصلی زندگی کی شروعات ہوتی ہے۔ شادی اپنے ہم خیال ہم مذہب تعلیم یافتہ بلند اخلاق و کردار والے خاندانوں میں اپنے معیار کے مطابق ہو اور والدین کی مرضی بھی شامل ہو تو ایسی شادیاں اکثر کامیاب ہوتی ہیں۔ محبت کی شادیاں اکثر و بیشتر طلاق پر ختم ہوتی ہیں۔ شادی سے قبل عورت اور مرد کے رشتہ کی باریکیوں کو سمجھنا بے حد ضروری ہے۔ شادی صرف دو جسموں کا ملاپ ہی نہیں دو روحوں کا ملن ہوتا ہے۔ جنم جنم کا ساتھ ہوتا ہے۔ شب عروسی یا سہاگ رات کسی کی زندگی کی ایک اہم یادگار رات ہوتی ہے۔ ایک خوشگوار ازدواجی زندگی کی شروعات ہوتی ہے۔ پھولوں کی سیج اور ان کی مہک زندگی بھر محسوس کی جا سکتی ہے۔ کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے کہ؛

راز دل کا کوئی ہمراز نہ ہونے پائے
گفتگو ان سے ہو آواز نہ ہونے پائے
دل یہ کہتا ہے کہ آغاز کا انجام بخیر
عقل کہتی ہے کہ آغاز نہ ہونے پائے

نیک بیوی کا ملنا نعمت خداوندی ہے اور اس عظیم نعمت کی حفاظت کرنا بے حد ضروری ہے۔ مرد عورت کا محافظ اور زندگی کا سہارا ہوتا ہے۔ اس کا جنسی و جسمانی طور پر صحت مند ہونا بہت ضروری ہے۔ جسمانی طور پر فٹ ہے مگر جنسی کمزوری کا شکار ہے تو ایسے مرد کو سوائے پشیمانی کے کچھ حاصل نہیں ہوتا ہے۔ ان افراد میں خودکشی کا رجحان غالب رہتا ہے۔ سہاگ رات یا پہلی ہی رات میں بلی مارنا۔ دوستوں کے بہادری اور مردانگی کے فرضی قصے نوجوانوں میں کافی مشہور ہیں۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے بعض نوجوان اپنی شرمیلی طبعیت کی وجہ سے بہت زیادہ ٹینشن میں رہتے ہیں۔ اور اسی ٹینشن کی وجہ سے دلہن کے قریب جاتے ہی ان کا نروس بریک ڈاؤن ہو جاتا ہے یا پھر سرعت انزال Premature Ejaculation کی وجہ سے کچھ بھی کر نہیں پاتے اور رات یوں ہی گذر جاتی ہے۔ دلہن کے سپنوں کا شہزادہ مایوسی کی چادر تان کر سو جاتا ہے۔ دلہن کے دل میں طرح طرح کے وسوسے جنم لیتے ہیں کہ کہیں وہ نامرد تو نہیں ہے؟ یا کسی دوسری لڑکی سے عشق لڑاتا ہو اور زور زبردستی سے شادی کرا دی گئی ہو وغیرہ وغیرہ۔ اسی طرح کا معاملہ بہت دنوں تک اگر

برقرار رہے تو ایسے نوجوان نفسیاتی طور پر نامرد ہو جاتے ہیں اور زندگی عذاب بن کر رہ جاتی ہے۔ دل کے ارماں آنسوؤں میں ڈھل جاتے ہیں۔ نفرت کے جذبات ابھر آتے ہیں اور خودکشی کا منصوبہ بناتے ہیں۔ لڑکی اگر نڈر، پڑھی لکھی اور سمجھ دار ہو تو حالات کا تجزیہ کر کے ٹھنڈے دل و دماغ سے سوچ کر حالات کو قابو میں لاسکتی ہے۔ والدین یا سرپرستوں کا فرض ہے کہ وہ فوراً کسی مستند ماہر امراض جنسی یا ماہر نفسیات سے رجوع ہو کر کامیاب علاج کرواسکتے ہیں اور ڈوبتی ہوئی کشتی کو کنارے پر لگا سکتے ہیں۔ جو لوگ پیدائیشی نامرد ہوں ان کا کوئی علاج نہیں ہے۔ نفسیاتی نامردی کے مختلف وجوہات ہوسکتی ہیں ان کے لحاظ سے ان کا علاج بھی ممکن ہے۔ ماہر جنسی امراض بہتر طور پر کامیاب علاج کر سکتے ہیں۔ اشتہاری خود ساختہ ڈاکٹروں اور حکیموں کے پرکشش وعدوں سے ہوشیار رہنا چاہیے اور اس طرح آپ اپنا وقت، پیسہ اور صحت کی حفاظت کر سکتے ہیں۔ متوازن اور طاقت ورفرحت بخش غذاؤں کی بہت زیادہ اہمیت ہوتی ہے۔

یہ بڑی عجیب بات ہے کہ وہ جنسیات Sex پر گفتگو کرنا ہمارے معاشرہ میں اک گناہ تصور کیا جاتا ہے حالانکہ ایسا نہیں ہے دور جدید سائینس اور ٹیکنالوجی اور کمپیوٹر کا دور ہے۔ والدین کا فرض ہے اپنے فرصت کے اوقات میں اپنے بچوں کے ساتھ جنس کے موضوع پر دوستانہ ماحول میں بات چیت کریں۔ رشتوں کی باریکیوں کو سمجھائیں۔ مغربی تہذیب نے معاشرہ کو تباہ کردیا ہے۔ عریانیت عام ہے جس کی وجہ سے جنسی بے راہ روی مشت زنی، غیر فطری اور فری سیکس کی وجہ سے جنسی امراض STDs اور ایچ آئی وی/ایڈز وغیرہ کی لعنت آج دنیا میں قیامت خیز تباہی لا رہی ہے اور لاکھوں عبرت ناک موت کا شکار ہو رہے ہیں۔ اسی لیے سیکس کے موضوع کو نصاب میں شامل کیا جارہا ہے۔ نوجوانوں میں شعور بیداری Awareness بے حد ضروری ہے۔ والدین اور پڑھے لکھے افراد کا فرض ہے کہ صحبت کے متعلق کتابوں کا مطالعہ کریں اور نوجوانوں کی تربیت کریں۔ بعض اوقات معمولی سی غلط فہمی تباہی کا باعث بن جاتی ہے۔ شادی کی تاریخ طے کرتے جہاں بہت سی ضروری اور غیر ضروری باتوں کا دھیان دیا جاتا ہے کوئی ذمہ دار اس بات کی زحمت گوارا نہیں کرتا کہ وہ لڑکی کی والدہ سے یہ پوچھا جائے کہ جس تاریخ کو عقد طے کیا گیا ہے ان دنوں لڑکی حیض MC کے ایام میں تو نہیں رہے گی؟ اسی ضمن میں اک واقعہ ہمارے دواخانہ میں پیش آیا۔ شادی کے دوسرے ہی روز دولہا اور اس کے سرپرست وارد ہوئے اور بتایا کہ دلہن کو گری کی بیماری ہے اور لڑکی والوں نے یہ راز پوشیدہ رکھ کر شادی کردی اب دولہے کا یہ عالم ہے کہ بخار میں تپ رہا ہے اور سارا جسم کپکپا رہا ہے ہم نے دوسرے لوگوں کو

ویٹنگ روم میں بٹھادیا اور لڑکے کو علیحدہ روم میں لے جاکر تفصیلی طور پر معائینہ کیا تو معلوم ہوا کہ لڑکی حیض کے ایام میں تھی اور یہ بات اس کو مباشرت کے بعد معلوم ہوئی۔ کسی ذریعہ سے لڑکے کے ذہن میں یہ بات بیٹھ گئی تھی کہ ان ایام میں مباشرت کرنے سے آدمی نامرد بن جاتا ہے۔ اسی خوف کے نتیجہ میں اس کو بخار آ گیا اور ہیبت سے کانپنے لگا تھا۔ ہم نے اس کو تفصیل سے سمجھایا کہ حیض کے ایام میں خون جاری ہوتا ہے۔ ان ایام میں مباشرت سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ عورت ایک تکلیف دہ مرحلہ سے گذرتی ہے لڑکی شرم وحجاب کہ وجہ سے خاموش رہ گئی۔ ہم نے بتایا کہ نامرد ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ بخار کا علاج تجویز کر کے تمام غلط فہمیوں کو دور کردیا گیا اور بتایا کہ لڑکی میں کوئی بیماری نہیں ہے۔ سب لوگ مطمئین ہو کر چلے گئے اور دعوت ولیمہ کے انتظامات میں مصروف ہو گئے۔

انسان کی جنسی زندگی اگر ناخوشگوار ہو تو زندگانی ایک عذاب بن جاتی ہے۔ میاں اور بیوی کے درمیان نفرت کی دیوار کھڑی ہوجاتی ہے۔ بات بات پر جھگڑا اور اختلافات کی وجہ سے سارے خاندان کا سکون غارت ہوجاتا ہے۔ غیر اطمینان بخش جنسی تعلق کی وجہ سے عورت ادھر ادھر تانک جھانک کرتی ہے اور بعض اوقات کسی شناسا کے ساتھ ناجائز جنسی تعلقات قائم ہوجاتے ہیں۔ اور پھر ایک دن راز کے کھل جانے پر بے شمار سماجی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ کورٹ کچہری قتل وخون خرابہ بھی ہوجاتا ہے اور انجام کار خلع یا طلاق جیسے بھیانک اقدام پر بات ختم ہوجاتی ہے۔ بعض اوقات عورت اپنے عاشق کے ساتھ راہ فرار اختیار کرلیتی ہے۔ ایک کامیاب اور خوش حال زندگی کا دارومدار جنسی تعلقات کی خوشگواری پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر کسی فریق میں کچھ کمزوری ہو تو فوراً کسی مستند ماہر ڈاکٹر سے رجوع ہونا چاہیئے اس سلسلہ میں بیوی ایک اہم رول ادا کرسکتی ہے۔ اسی طرح معاملہ فہم شوہر بیوی کے چھوٹے موٹے مسائل کو اپنے طور پر حل کرسکتا ہے عالم شباب میں شادی شدہ زندگی کی رنگین یادیں انسان کے بڑھاپے میں ایک دوسرے کی جذبہ خدمت وخیر خواہی اور صحت کی دیکھ بھال میں گذر جاتی ہیں۔ ہم نے بہت سے معمر جوڑوں کو آپس میں لڑتے جھگڑتے دیکھا ہے اس کی ایک وجہ تو بڑھاپا اور اس کی بیماریاں ہیں اور دوسری اہم وجہ ان کے جنسی تعلقات میں کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی خامی یا شوہر کا ظالمانہ رویہ بھی رہا ہوگا۔ ان ہی وجوہات کی بنا پر بعض اوقات انتقامی جذبہ بھی کارفرما ہوتا ہے ایک اوباش قسم کا بدچلن اور بدکردار شخص اپنی بیوی کی نظروں سے گر جاتا ہے۔ صرف خوبصورتی، بہادری، اعلی تعلیم، دراز قامتی، دولت وحشمت سماج میں اونچا رتبہ ہی پر کشش کامیاب ازدواجی زندگی کے معیار ہر گز نہیں

ہو سکتے تا وقت کہ انسان کا اخلاق اور کردار بھی بلند ہو۔ ایک وفا پرست پا کیزہ کردار کا مالک جنسی و جسمانی طور پر صحت مند دنیا کا بدصورت یا معمول شکل وصورت والا مرد ایک حسین و جمیل بیوی کا کامیاب شوہر بن سکتا ہے۔ اسی طرح ایک اوسط شکل وصورت والی عورت ایک خوبصورت شوہر کی کامیاب بیوی ثابت ہو سکتی ہے۔ اپنی بیوی کی خوبیوں کی تعریف کرنے والا شوہر خوش گوار زندگی کا راز جانتا ہے۔ ایک نیک بیوی کو چاہیئے کہ اپنے شوہر کے ساتھ وفا پرست رہے۔ میاں بیوی ایک دوسرے کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھیں۔ شک وشبہ کی وجہ سے آپسی تعلقات میں دراڑ آجاتی ہے دن رات کے جھگڑوں کی وجہ سے بچوں کی نفسیات پر بھی غلط اثر پڑتا ہے۔ میاں بیوی ایک دوسرے کے غم اور خوشی میں شریک رہ کر جانثاری اور وفا پرستی کا ثبوت دے سکتے ہیں۔ ایک دوسرے کے بہترین دوست، ہمدرد و غمگسار رفیق حیات بن سکتے ہیں۔ اپنے محبوب کی خوشی کیلیے دنیا کی عظیم قربانی دینی پڑتی ہے۔ قربانی جتنی عظیم ہوگی محبت کا معیار بھی اتنا ہی عظیم ہوگا۔ یہ چند اہم باتیں ایک کامیاب ازدواجی زندگی کے بنیادی ستون ہیں۔

☆☆☆

سُرعت انزال: اسباب اور علاج

سرعت انزال جس کوانگریزی میں PREMATURE EJACULATION کہتے ہیں یا پھر عام بول چال کی زبان میں جلد خلاصہ ہوجانے کو کہتے ہیں۔ اس کی پہلی قسم نوعمر یا TEEN AGERS کی ہوتی ہے۔ جن کے لیے صنف نازک بالکل نئی چیز ہوتی ہے۔ صرف ایک ہی جھلک سے جنسی اشتعال میں آجاتا ہے بعض اوقات جنس نازک کے استعمال شدہ اشیاء مثلاً چولی، شلوار، انڈرویئر یا رومال وغیرہ سے مشتعل ہوجاتے ہیں۔ بعض نوجوان جنس مخالف کی قربت میں ع شکار کرنے کو آئے تھے شکار ہو کے چلے کے مصداق انزال سے دوچار ہوجاتے ہیں۔ دور جدید میں مکان و خاندان کا آزادانہ ماحول، فحش اور عریاں تصاویر، رسالے اور کتابیں ذہنی عیاشی کا سامان فراہم کرتی ہیں بلیو فلمیں الکٹرانک میڈیا بھی خطرناک حد تک ذہنوں میں غلاظت اور بے حیائی کا زہر پہنچا رہا ہے جس کی وجہ سے نوجوانوں کا پیسہ اور صحت دونوں غارت ہورہے ہیں۔ نوجوان نسل کی مذہب بیزارگی کی وجہ سے اپنے بزرگوں کا پاس و لحاظ یکسر ختم ہوگیا ہے۔ بے حیائی اور بے حجابی اپنے شباب پر ہے جو نت نئی بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہورہی ہے۔ خطرناک جنسی

امراض اور جان لیوا لاعلاج مرض ایڈز بھی ان میں سے ایک ہے۔

سرعت انزال کے شکار نوجوان احساس کمتری کا شکار ہوکر شادی سے انکار کرتے ہیں اور بعض نوجوان شادی سے قبل شرمندگی سے بچنے کے لیے ڈاکٹروں یا نیم حکیموں سے اپنا رابطہ قائم کر لیتے ہیں۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ ان تمام اور سارے اہتمام کے باوجود ایسی صورت حال سے دوچار ہوجاتے ہیں کہ عمر بھر شک اور وہم کے دلدل میں پھنس جاتے ہیں جہاں سے نکلنا انتہائی مشکل ہوتا ہے۔ ایسے مریض ہر طرح کے تدابیر اور نسخے آزماتے ہیں۔ اخباروں میں چھپنے والے اشتہارات مثلاً ''شادی سے پہلے اور شادی کے بعد'' یا ''مردانگی کا شرطیہ علاج'' یا خودساختہ سڑک نشین ماہر جنسی امراض کے بلند دعوے اور پرفریب باتوں کے دام میں پھنس کر اپنی انمول صحت اور دولت دونوں سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

سرعت انزال کی دوسری قسم درمیانہ عمر کے لوگ ہوتے ہیں کثرت جماع یا ایک سے زائد عورتوں سے جنسی تعلقات اور بعض جنسی امراض کی وجہ سے عضو کے استادہ ہونے سے قبل ہی انزال ہوجاتا ہے یا استادگی کے فوری بعد انزال ہوجاتا ہے۔

اسباب :

نامناسب اور غیر متوازن غذا، جسم میں ہارمون کی کمی، غموں کا بوجھ، غیر معمولی ذہنی پریشانیاں اور تفکرات، کثرت شراب نوشی، تمباکو نوشی اور دیگر نشیلی اشیاء کا مسلسل استعمال نامردی کے اہم اسباب ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر .B.P اور ذیابطیس میں استعمال ہونے والی چند ادویات بھی سرعت انزال اور نامردی کا سبب ہوتی ہیں۔ جوانی کی غلط کاریاں رمشت زنی بھی سرعت انزال کا سبب ہوتی ہیں۔

علاج اور تدابیر :

سرعت انزال کے مریض ذہنی مریض کی طرح ہوتے ہیں عالم پریشانی میں سڑک نشین حکیموں، فقیروں عاملوں، سادھوؤں اور نیم حکیم سے رجوع ہوکر وقت اور پیسہ برباد کرتے ہیں۔ سائنسی تحقیق کے بعد یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ سرعت انزال کا تعلق ذہن سے ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے بہتر مشورہ ہے کہ وہ کسی مستند ماہر نفسیات یا ماہر جنسی امراض سے رجوع ہوں، جو کامیاب علاج کرسکتا ہے۔

سمجھدار شریک حیات بھی اس معاملہ میں ایک مسیحا کا رول انجام دے سکتی ہے بیوی کو چاہیے کہ وہ ایسا اظہار خیال نہ کرے جس کی وجہ سے شوہر کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑے۔ شوہر کو کچھ کھلائے اور دودھ

بارے میں 5 مضامین شامل کتاب ہیں۔ایڈز جیسے مرض کی نوعیت اوراس کی ہلاکت خیزی کا باعث اس پر سیر حاصل جائزہ کی ضرورت سے انکار ممکن نہیں، لیکن ان میں سے بعض مضامین یکسانیت اور تکرار کا شکار ہو گئے ہیں۔

مجموعی طور پر کتاب میں شامل تمام مضامین کا طرز تحریر نہایت دل نشین ہے۔قاری پڑھتے ہوئے اکتاہٹ محسوس نہیں کرتا بلکہ مکمل مضمون قاری کو اپنی گرفت میں لیتا ہے۔مصنف نے ان مضامین میں محاروں اور اشعار کا استعمال موزونیت کے ساتھ کیا ہے۔اشعار کا انتخاب، شعر وسخن سے مضمون نگار کے شغف کی غمازی کرتا ہے۔جیسے پلاسٹک سرجری کے ضمن میں یہ شعر نقل کیا گیا ہے ؛

تیرے چہرے پہ کسی اور کی صورت ہوگی
آئینہ دیکھنے والے تجھے حیرت ہوگی

کثرت شراب نوشی کے سلسلے میں جگر کا یہ شعر ؛

سب کو مارا جگر کے شعروں نے
اور جگر کو شراب نے مارا

'نیند کیوں رات بھر نہیں آتی' میں حامدی کشمیری اور اوج یعقوبی کے اشعار بھی متاثر کرتے ہیں؛

سو جاتے ہیں فٹ پاتھ پر اخبار بچھا کر
مزدور کبھی نیند کی گولی نہیں کھاتے

جو بد حواس ہیں پھولوں پہ سو نہیں سکتے
سکوں دل ہو تو کانٹوں پہ نیند آتی ہے

جذام سے متعلق مضمون میں جہاں مریض کے ہاتھوں کے متاثر ہونے کا ذکر ہے وہیں مضمون نگار نے سردار جعفری کے وہ شعر نقل کئے ہیں جن میں ہاتھوں کی تعظیم وتکریم بیان کی گئی ہے۔بہرحال مختلف مضامین میں موضوع سے متعلق موزوں اشعار قاری کی دل جمعی ولطف اندوز کا باعث ہیں۔

'جان ہے تو جہاں ہے' مصنف کے طبی مضامین کا پہلا مجموعہ ہے۔میں ناصب قریشی کو اُن کے اس اولین مجموعے کی اشاعت پر مبارکباد دیتا ہوں اور اُمید کرتا ہوں کہ قارئین ان مضامین سے خاطر خواہ استفادہ کریں گے۔

☆☆☆

پلائے اور آہستہ آہستہ تلوؤں کی مالش کرے تاکہ وہ پرسکون نیند لے سکے پھر دو تین گھنٹوں بعد زبان کے لمس سے اسے بیدار کرے اس طرح جب شیر جاگ اٹھے گا تو میدان مارلے گا۔

عالمی شہرت یافتہ پونہ کے بھگوان آچاریہ رجنیش اپنی کتاب سمبھوگ سے سمادھی تک، میں اس پہلو پر روشنی ڈالتے ہوئے رقم طراز ہیں کہ شہوت کی لذت ہیجانی کی انتہا ہی دراصل وہ کیفیت ہے جہاں انسان اپنے گردونواح سے بے نیاز ہوجاتا ہے اور دراصل یہی وہ لمحات ہوتے ہیں جہاں وہ اپنے معبود حقیقی کے نزدیک ہوتا ہے۔ یہ عجیب وغریب فلسفہ اپنے شادگردوں اور چیلوں کو ضرور متاثر کرتا ہے۔ تاہم انھوں نے ایک بہت اہم بات یہ بتائی کہ انسانی ذہن کہیں اور لگادیں تو انزال کی نوبت جلد نہیں آئے گی۔

پورے عمل کے دوران میاں اور بیوی کو ہنسی مذاق اور پیاری باتیں کرنا چاہیے۔ مقصد یہ ہے کہ ذہن کہیں اور لگا رہے۔ دونوں میں باہمی اعتماد ضروری ہے۔ یہ ایک آسان سی ترکیب ہے۔ بعض نوجوان پریشانی کے عالم میں معجون سلاجیت، کشت فولاد، کشت سونا چاندی، شیر کی چربی اور ہارمون کا سہارا لیتے ہیں۔ مہنگے انجکشن لگاتے ہیں اور فورٹ گولیاں استعمال کرتے ہیں۔ ایسے مریضوں کے لیے صحیح مشورہ یہ ہے کہ وہ کسی تعلیم یافتہ ماہر نفسیات یا ماہر جنسیات سے رجوع ہوں۔ COUNCELLING یا مشاورت علاج کا اہم ترین رول ہوتا ہے۔ میاں بیوی دونوں ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق مکمل طور پر علاج کروائیں اور پنی جنسی زندگی SEXUAL LIFE کو کامیاب اور خوش حال بنالیں جو ایک خوش حال زندگی کی ضامن ہے۔

☆☆☆

شناخت کی قانونی اہمیت

عشق اور مشک چھپائے نہیں چھپتا ظاہر ہو ہی جاتا ہے۔ دوران گفتگو آدمی کی قابلیت اور معیار کا اندازہ کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ یہ دنیا دارالعمل ہے آدمی اس کے اپنے کاموں کی وجہ سے بھی پہچانا جاتا ہے۔ قانونی طور پر شناخت کی ضرورت مندرجہ ذیل موقعوں پر پڑتی ہے۔

(1	I.D. Card	شناختی کارڈ
(2	Ration Card	راشن کارڈ
(3	Passport	پاسپورٹ
(4	Driving Licence	ڈرائیونگ لائسنس
(5	Election ID Card	الیکشن کا شناختی کارڈ
(6	Senior Citizen	معمر شہری کیلیے وغیرہ۔

اس قسم کے دستاویز شہریت اور دیگر ضروری اطلاعات فراہم کرتی ہیں۔ موجودہ دور کے مسائل

کے لحاظ سے یہ شناختی کارڈ وغیرہ کافی اہمیت کے حامل تصور کیے جاتے ہیں۔فوجداری کے اندار زندہ لوگوں میں شناخت ضروری ہے مثلاً مجرم اور جیل سے بھاگے ہوئے قیدی، راہ فرار اختیار کیے ہوئے فوجی، جھگڑے فساد اور اقدام قتل کے ملزم، قاتل، زنا کر کے فرار ہونے والے افراد کی تلاشی وغیرہ کیلیے شناخت بے حد ضروری ہے۔

دیوانی مقدمات مثلاً شادی، وراثت، پاسپورٹ اسکول میں داخلہ کے وقت انشورنس کلیم کے لیے متنازعہ سیکس گم شدہ افراد نیم بے ہوشی اور کوما (نزاع) میں مبتلا اور دماغی طور پر مفلوج مریضوں کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔میڈیکولیگل میں دو پیدائشی نشان Birth Marks مثلاً سیاہ تیل، مسہ یا مستقل زخم کا نشان یا ہاتھ یا پیشانی پر مستقل طور پر کندہ کردہ نام یا اور کوئی نشان وغیرہ Tatoo Marks جسم پر موجود ہوں۔

مستند یا گورنمنٹ میڈیکل آفیسر کے صداقت نامہ پکے شناخت کا ضامن ہوتا ہے۔ زندہ انسانوں سے زیادہ اہمیت مردہ انسانوں کی شناخت کی ہوتی ہے مثلاً آگ سے جھلسے ہوئے، بم دھماکوں میں فوت ہونے والے (RTA) یا حادثوں کے شکار، موت کی اصل وجہ چھپانے کے لیے دھوکہ دہی Foul Play مسخ شدہ لاشوں کی شناخت Decomposed وغیرہ کی شناخت انتہائی مشکل اور ماہرانہ صلاحیتوں کے طلب گار ہوتے ہیں۔

☆☆☆

موٹاپا Obesity

موٹاپا ام الامراض ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اب تو یہ ایک عالمگیر مسئلہ بن گیا ہے۔ اس مسئلہ پر ٹھنڈے دل و دماغ سے غور و فکر کرنے کی شدید ضرورت ہے۔

وجوہات: موٹاپے کے بہت سارے وجوہات ہیں جن میں مندرجہ ذیل اہم وجوہات ہیں۔

1) موروثی یا خاندانی
2) تھائیرائیڈ ہارمون کی کمی بیشی
3) حد سے زیادہ غذا کا استعمال
4) Fast Food زیادہ مصالحہ دار اور مرغن غذائیں۔
5) نیند کا زیادہ غلبہ وغیرہ شامل ہیں۔

علاج:

1) Thyroid Profile چیک کروالیں، اور کسی ماہر فزیشین سے رجوع ہوں اور اس کے مشوروں

پرسختی سے عمل کریں۔

2) روزانہ پانچ کلومیٹر پابندی کے ساتھ چہل قدمی۔

3) ترکاریاں سبزیاں اور پھل کا استعمال زیادہ کریں اور نماز کی پابندی کریں۔

اولیاء اللہ کی غذا استعمال کریں انشاء اللہ آپ اپنے موٹاپے پر اور وزن پر قابو پاسکتے ہیں۔

موٹاپے کا شکار حضرات و خواتین ہڈیوں اور جوڑوں کے امراض، ہائی B.P. اور شوگر اور بانجھ پن کے امراض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

☆☆☆

منشیات اور روک تھام

علامہ اقبال فرماتے ہیں کہ؛

نشہ پلا کے گرانا تو سب کو آتا ہے
مزہ تو جب ہے کہ گرتوں کو تھام لے ساقی

نشہ اور شراب کے موضوع پر اردو شاعری مالا مال ہے۔ ملک کے بڑے بڑے نامور شاعر اور ادیب شراب کی لت کا شکار ہو کر تباہ حال ہو گئے اور موت کو گلے لگالیا۔ صحت وتندرستی اللہ تعالیٰ کی عنایت کردہ ایک عظیم نعمت ہے اور اس کی حفاظت کرنا ہم سب کا اولین فرض ہے۔ تاہم یہ انگور کی بیٹی آج بھی سر چڑھ کر بولتی ہے۔ بقول حضرت غالب ہے؛

مے سے غرض نشاط ہے کس رو سیاہ کو
اک گوناں بے خودی مجھے دن رات چاہیے

پنڈت رتن ناتھ سرشار نے فسانہ آزاد میں ایک افیونی کو جس قابل رحم حالت میں میاں خوبی کے

نام سے پیش کیا ہے وہی نشہ بازوں کی حالت زار کی منہ بولتی تصویر ہے۔ منشیات کا استعمال زمانہ قدیم سے چلا آرہا ہے۔ (ایشیاء کو چک سے آئے آریانی اپنے ہمراہ سوم رس کا نسخہ بھی ساتھ لائے تھے۔ افیون بھنگ گانجہ چرس سادھوؤں اور جلالی فقیروں میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔) کچھ عرصہ قبل نوجوانوں میں ہپی ازم اور ہرے راما ہرے کرشنا کا کافی چرچا رہا۔ بیرونی ممالک سے آئے ہوئے یہ لوگ من کی شانتی اور نجات کی تلاش میں منشیات کی لت میں گرفتار دن رات ہمیشہ عالم مدہوش میں رہتے ہیں۔ عورت اور مرد کی کوئی تمیز نہیں۔ جنسی بے راہ روی اور فری سیکس عام ہے۔ چنانچہ جنسی امراض اور ایڈز وغیرہ میں مبتلا ہو کر ساری نسل تباہی کے غار میں چلی جارہی ہے۔ Cactus یعنی تھوہڑ کا درخت کے کیمیائی جوہر امریکہ میں LSD کے نام سے مشہور ہیں اس کے قدرداں نشہ کرنے کے بعد اپنی کیفیت کو بلندی پر ہونے یا آسمانوں میں اڑنے کا نام دیتے ہیں یہی صورت حال کوکین کے نشہ میں دیکھی جاسکتی ہے۔ کوکین کا نشہ سب سے مہنگا اور دو طرح استعمال کیا جاتا ہے یورپ میں لوگ اس کی نسوار لیتے ہیں۔ اور مشرقی ممالک میں اسے پان میں رکھ کر کھایا جاتا ہے قوت باہ کے لیے بھی مشہور ہے ممبئی میں خاص علاقوں کے پان شاپ میں صرف خاص گاہکوں کو دو سو روپیہ میں ایک پان فروخت کیا جاتا ہے۔ کوکین خون میں جذب ہوکر اعصاب پر اثر انداز ہوتی ہے بنیادی طور پر یہ Cereberal stimulant ہے۔ پوست، افیون، گانجہ چرس سنکھیا (آرسنک) اور ان کے مرکبات کے علاوہ آج کل مارفین سے ہیروئین تیار کرنے کا شوق بڑھ گیا ہے۔ دور جدید میں نئے نئے مرکبات وجود میں آئے ہیں مثلاً براؤن شوگر کافی مشہور ہے۔ انجکشن کے ذریعہ لیے جانے والے Drugs بھی عالمی شہرت یافتہ ہیں۔

منشیات فروشوں کا عالمی منڈیوں میں کروڑہا روپیوں کا یہ غیر قانونی کاروبار اپنے شباب پر ہے۔ ڈرگس فروخت کرنے والے اسکول کالجوں کے اچھے گھرانوں کے لڑکوں کو پہلے پہلے مفت پڑیاں دے کر عادی بنا دیتے ہیں بعد کو جب اس کی لت پڑجاتی ہے تو اسکول اور کالجوں کے یہ نوجوان ڈرگس کے مستقل گاہک بن جاتے ہیں۔ یہ لت ایسی ہے کہ خاندان کے خاندان تباہ ہوجاتے ہیں اسی لیے ایسی بری عادتوں سے ہم سب کو بچنا چاہیئے۔ جب یہ لت پڑ جاتی ہے اور وقت پر روپیہ پیسہ نہ ملے تو آدمی چوری وغیرہ بھی شروع کردیتا ہے۔ اور یہیں سے جراثیم کی دنیا شروع ہوتی ہے۔ نشہ کرنے کے بعد انسان کے سر پر شیطان سوار ہوجاتا ہے اچھائی اور برائی کا فرق نظر نہیں آتا انسانی دماغ کا وہ حصہ جو بعض امور کو انجام دینے

سے روکتا ہے وہ حالت نشہ میں مفلوج ہو جاتا ہے۔ شراب بھنگ وغیرہ پلا کر شر پسند عناصر کو خریدا جاتا ہے جن کے ذریعہ فساد، قتل و غارت گری، اغواء، ڈکیتی آتشزدگی جیسے جرائم کروائے جاتے ہیں۔

منشیات کے ذہنی اثرات:

جدید تحقیق کے بعد یہ بات پوری طرح ثابت ہوگئی ہے کہ منشیات کے استعمال سے معدہ اور آنتوں کی سوزش جگر میں سوزش اور انحطاط اعصاب میں سوزش اور دماغ کے خلیات تباہ ہو جاتے ہیں جس کی تلافی ممکن نہیں۔ ذہنی طور پر تھکن چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے۔ B.P. ڈاون ہوتا ہے۔ پژمردگی، احساس کمتری جسمانی کمزوری ہو جاتی ہے۔ نشہ زندگی سے فرار کی ایک صورت ہے۔ ایک بہادر انسان مشکل حالات کا ڈٹ کر مقابلہ کرتا ہے مگر منشیات کے عادی لوگوں میں خود اعتمادی کا جذبہ ختم ہو جاتا ہے بس غم غلط کرنے کیلیے یا تھوڑی سی تسکین و راحت کے لیے نشہ کا سہارا لیا جاتا ہے بقول ساحر؛

برد بادیوں کا سوگ منانا فضول تھا
بر بادیوں کا جشن مناتا چلا گیا
ہر فکر کو دھویں میں اڑاتا چلا گیا

پڑھے لکھے لوگوں کو منشیات کے مضر اثرات کا علم ہوتا ہے اس کے باوجود وہ اپنی ہی ذات کو ایذا دینا یا تباہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ Self Destructive Tendencies کو فروغ ملتا ہے۔ ذہنی پستی یا Depresion جب اپنے شباب کو پہنچتا ہے تو ایسے لوگ خودکشی کرنے سے بھی نہیں چوکتے۔ اس کو کھانے کے بعد دماغی ہیجان Hallucination پیدا ہوتا ہے ایسی کیفیت میں انسان کو خیالی چیزیں نظر آتی ہیں اور وہ ڈرتا ہے مثلاً رسی کو سانپ تصور کرنا کانوں میں گھنٹیاں سی بجنا جسم ہواؤں میں اڑتا۔ انسانی سایہ کو بھوت سمجھنا وغیرہ وغیرہ۔ اسی کیفیت کا بار بار پیدا ہوتا ہے دماغی خلل کا باعث ہوتا ہے اور آگے چل کر پاگل پن کا شکار ہو جاتا ہے۔ مریض ہوائی قلعے بنانے کا عادی ہو جاتا ہے اور عملی زندگی سے نکل کر پھر وہ کسی کام کے قابل نہیں رہتا۔ نشلی اشیاء کا متواتر استعمال آدمی کو نامرد بنا دیتا ہے۔

منشیات کی روک تھام اور علاج:

حکومت کا فرض ہے کہ وہ منشیات کی تیاری اور فروخت کرنے والوں کے خلاف سخت ترین قوانین بنائے اور گرفتار ہونے پر انھیں عبرت ناک سزائیں دے تاکہ دوبارہ کوئی بھی شخص اس کی جراءت نہ

کر سکے۔موت کے سوداگروں کے ساتھ اسی قسم کا معاملہ ہونا چاہیئے۔

منشیات کی لت جب کسی کولگتی ہےتو بڑی مشکل ہی سے چھوٹتی ہے۔ایسے شخص کوDrug addict کہا جاتا ہے۔منشیات کے ادارے جس کو De-Addiction Centres کہا جاتا ہے بڑے بڑے شہروں میں قائم ہیں جہاں ملاقاتیوں کی بھی جامہ تلاشی لی جاتی ہے کہ کہیں کوی ہمدرد بن کر منشیات مہیا نہ کر رہا ہو۔وہ دواؤں کے ساتھ ساتھ مریض کونفسیاتی علاج دے کراس کی قوت ارادی کومضبوط کرتے ہیں۔مسلسل چھ ماہ رکھنے کے بعد اسکوڈسچارج کیا جاتا ہےاور مقررہ وقفوں پرFollow up کیا جاتا ہے۔لگاتار جدوجہد کی وجہ سے ان کے اعدادوشمار حوصلہ افزا ہیں۔ماہر نفسیات،تربیت یافتہ ڈاکٹرزاورعملہ دن رات ایسے مریضوں کی دیکھ بھال اور علاج ومعالجہ کرتا ہے۔شعور بیدارگیCounselling یعنی صلاح مشورہ کیا جاتا ہے۔جوعلاج کا اہم ترین حصہ ہوتا ہے۔نشلی ادویات کے استعمال اوران کے ذیلی اثرات اوران کے بھیانک نتائج کے متعلق دوستانہ ماحول میں سمجھایا جاتا ہے۔جومریض کے ذہن سازی میں اہم رول ادا کرتا ہے۔اسی طرح کی کونسلنگ بیوی والدین یا قریبی رشتہ داروں کو بلوا کر کی جاتی ہے ڈرگس لینے کی بنیادی وجوہات معلوم ہونے پرعلاج ومعالجہاوراحتیاطی اقدامات کرنے میں سہولت ہوتی ہے۔

انسان کی سب سے بڑی گمراہی دل کی گمراہی ہے۔والدین کا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں کی دیکھ بھال میں لاپرواہی نہ برتیں۔گھر کا ماحول پاکیزہ ہونا چاہئے۔مذہبی تعلیم خوف خدا،اخلاق وکردار کی دولت سے سنوارنا چاہیے۔عصری تعلیم کے ساتھ اچھی تربیت بھی بے حد ضروری ہے۔علاج ومعالجہ کے ساتھ ساتھ Care & Support بےحد اہم رول ادا کرتا ہے۔یوگاMeditation مراقبہ،ورزش،دھیان گیان ذہنی سکون عطا کرتے ہیں۔روزانہ پابندی کے ساتھ اس کا اہتمام ضروری ہے۔میری دانست میں نشہ اورنفرت کا چولی دامن کا ساتھ ہوتا ہےنفرت سے نفرت کونہیں مٹایا جاسکتا اسی لیےنفرت مٹاؤ پیار جگاؤ۔

☆☆☆

THIS EBOOK IS DOWNLOADED FROM
SHAAHISHAYARI.COM

LARGEST COLLECTION OF URDU
SHERS, GHAZALS, NAZMS AND EBOOKS.