صحت کا عالمی دن

۷ اپریل ۲۰۱۹

کراچی نفسیاتی ہسپتال

تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض

بلیٹن: اپریل ۲۰۱۹

چیف ایڈیٹر: ڈاکٹر اختر فرید صدیقی

Psychiatrist Meeting

Mar-2019

At Karachi Psychiatric Hospital

فہرست مضامین

1۔ سرطان(Cancer) کی تشخیص منسلک ہے خودکشی کے بڑھتے ہوئے خطرہ سے 49

2۔ ورزش نفسیاتی امراض میں مبتلا افراد کی نیند کیلئے بہت مفید ہے 50

3۔ ذہنی صحت میں جدت اور اختراع 51

5۔ "دماغ کو محرک کرنے والا نیا علاج (Therapy) یاسیت (Depression) کے لئے موثر ہے 53

7۔ کن بچوں میں مسلسل جارحیت کے مسائل رہتے ہیں 55

8۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے عالمی صحت (Global Health) کیلئے دس خطرات کی فہرست کی

اشاعت 56

سرطان (Cancer) کی تشخیص منسلک ہے خودکشی کے بڑھتے ہوئے خطرہ سے۔

ایسے مریض جن میں سرطان (Cancer) کی تشخیص ہوتی ہے ان میں خودکشی کا خطرہ زیادہ ہوجاتا ہے۔خاص کر تشخیص کے شروع کے 6 مہینوں میں، یہ بات (Jama Psychiatry) کی ایک تحقیق (Study) میں معلوم ہوئی ہے۔

یو کے کی سرطان رجسٹری (U.K Cancer Registry) اور موت کے سرٹیفیکیٹ کے اعداد وشمار (Death Certificate Data) کا محققین نے 47 لاکھ افراد کے اعداد وشمار کا مطالعہ کیا جن کو پچھلی دو دہائیوں کے دوران مہلک سرطان (Malignant Tumor) تشخیص ہوا تھا۔ان افراد میں سے 2500 کی موت خودکشی کرنے سے ہوئی تھی۔

جن افراد میں سرطان کی تشخیص ہوتی ہے ان میں خودکشی کرنے کا خطرہ عام لوگوں کے مقابلے میں 20 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔

جس کا مطلب کچھ اس طرح سے ہے دس ہزار افراد میں ایسے لوگوں میں موت میں 0.19 اضافہ۔

پھیپڑوں کے سرطان (Mesothelioma) میں مبتلا افراد میں خودکشی کرنے کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے اور اس کے بعد لبلبے (Pancreas) غذائی نالی (Esophagus) پھیپڑے (Lungs) اور پیٹ (Stomach) کے سرطان کے مریضوں میں خودکشی کرنے کا اضافی خطرہ ہوتا ہے۔مجموعی طور پر خودکشی کرنے کا خطرہ سرطان کی تشخیص ہونے کے شروع کے 6 مہینوں میں سب سے زیادہ ہوتا ہے اور یہ خطرہ تشخیص کے 3 سالوں تک بڑھتا ہی رہتا ہے۔

محققین نے ان اعداد وشمار سے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ سرطان کے تمام مریضوں کو بہتر نفسیاتی مدد (Psychological Support) فراہم ہونی چاہئے اور خاص کر سرطان کے مریضوں میں خطرے کے ان عوامل پر خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے جیسے درد کی شدت میں کمی جس میں بعض سرطان کے مریض مبتلا ہوتے ہیں۔

Reference:

https://www.jwatch.org/fw114798/2018/11/26/cancer-diagnosis-associated-with-increased-suicide-risk

ورزش نفسیاتی امراض میں مبتلا افراد کی نیند کیلئے بہت مفید ہے

نیند کی کمی نفسیاتی امراض میں مبتلا افراد میں بہت عام ہے جس کی وجہ سے خلل پڑ سکتا ہے دماغ کی نشو نما میں، شعور میں(Cognition)قوت مدافعت میں (Immune System) مزاج میں (Glucose Metabolism) میں انسولین کی افادیت میں اور قلبی صحت میں ۔

ورزش خاص کر ہفتے میں 150 منٹ تک اعتدال پسندی کے ساتھ اگر کی جائے تو عام افراد میں نیند میں بہتری آجاتی ہے۔ یہ معلوم کرنے کیلئے کے ورزش کا نفسیاتی مریضوں کی نیند پر کیا اثرات ہوتے ہیں محققین نے ایک(Meta-analysis) تحقیق کی جس میں 8 مختلف تحقیقوں(Trials) کو شامل کیا گیا تھا۔ (N=1199)

جو مریض شامل تھے ان کی بیماریوں کی تشخیص میں یاسیت کی بیماری(Major Depression)، نشے کی بیماری (Post-Traumatic Stress Disorder) ,(Substance Use Disorder) اور گھبراہٹ کی بیماری (Generalized Anxiety Disorder) تھے ۔اس تحقیق میں جسم میں زیادہ آکسیجن پہنچانے والی ورزش (Aerobic Exercise)اور مزاحمت ورزش (Resistance Exercise) دونوں الگ الگ اور ساتھ میں بھی ذہن اور جسم کی ورزش (Mind Body Exercise) جسے ٹائی چی اور یوگا (Taichi and Yoga)اور مزاحمت کی تربیت(Resistance Training) اور ان تمام ورزشوں کا دورانیہ 9.75 ہفتے تھا۔

جب مریضوں کا موازنہ کیا گیا جو ورزش نا کرنے والے مریضوں کے مقابلے میں ورزش کرنے والے مریضوں کی نیند میں واضح بہتری اور بقول مریضوں کے بہتر معیار دیکھا گیا زیادہ بہتری ان مریضوں میں دیکھی گئی جو ورزش کے ماہر افراد کی زیر نگرانی کر رہے تھے اور غیر انفرادی (nonindividualized) پروگرام میں شامل تھے۔ یاسیت اور گھبراہٹ کے مریضوں کی نیند کے معیار، یاسیت اور گھبراہٹ میں بہتری دیکھی گئی۔ نشے کے مریضوں کی تحقیق میں ورزش سے ان کے نیند کے معیار میں بہتری نہیں دیکھی گئی نا ہی ان کے نشے کے استعمال میں کمی دیکھی گئی (شاید اس کی وجہ مریض کا ورزش کا طریقہ عمل خود سے منتخب کرنا،(Sample Size) میں کمی یا پھر نشے کیلئے جسمانی طلب (Residual Physiologic Withdrawal)۔

Reference:

https://www.jwatch.org/na48007/2018/12/03/exercise-great-sleep-people-with-psychiatric-illness

ذہنی صحت میں جدت اور اختراع

تقریباً پانچ میں سے ایک امریکی فرد ایک سال کے دوران کسی بھی طرح کی نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔اس کے ساتھ ساتھ (National Institute of Mental Health)(NIMH) کے اعداد و شمار کے مطابق امریکہ میں 13 سے 18 سال کے بچوں میں 20 فیصد بچوں میں ابھی یا کسی اور وقت میں نفسیاتی بیماری رہی ہے جوں جوں سائنس ترقی کررہی ہے امریکہ کی ادویات کی کمپنیاں ایسی دوائیں بنانے کی جانب کام کررہی ہیں جس سے ان نفسیاتی بیماریوں میں قابل قبول حد تک بہتری آ سکے۔محققین مسلسل اس تحقیق میں سرگرداں ہیں کہ موجودہ ادویات دماغ کے مختلف حصوں اور دماغی صلاحیتوں اور کام پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔اس تحقیق کی مدد سے 145 ایسی نئی ادویات بنائی گئی ہیں جو کے 4 کروڑ سے زائد امریکی لوگوں کیلئے مددگار ثابت ہوں گی جو کہ نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہیں ان ادویات سے جن بیماریوں کی علامتوں میں بہتری لائی جاسکے گی ان میں شیزوفینیا، گھبراہٹ کی بیماری (Anxiety Disorders) Attention Deficit Disorder نشے کی بیماری (Substance Abuse) اور یاسیت (Depression) کی بیماری ہے۔

نئی تحقیق نے ایک انقلابی طرح سے ہمیں نفسیاتی بیماریوں کے بارے میں آگاہی دی ہے مگر نئی ادویات کی اشد اور بہت جلدی ضرورت ہے نفسیاتی بیماریوں کے بہتر علاج کیلئے۔

اس تحقیق کا اثر ایسے مریضوں پر بھی ہے جن کو نشے کی بیماری ہے۔ان کی نفسیاتی بیماری کی وجہ نشے کے استعمال کی وجہ سے دماغ کے بنیادی حصول میں تبدیلی ہوتی ہے جس کی وجہ سے نشے کا مریض اضطراری (Impulse Control) طبیعت پر قابو نہیں پا سکتا۔تقریباً 2 کروڑ امریکی افراد یا امریکہ کی 10.6 فیصد آبادی جن کی عمریں 12 سال یا اس سے زیادہ ہے اعدادوشمار کے مطابق انہوں نے پچھلے ایک مہینے میں ممنوعہ نشے کا استعمال کیا تھا۔اس بات کی آگاہی سے کے ایسے افراد کے علاج میں مزید بہت بہتری کی ضرورت ہے امریکہ کی ادویات کی کمپنیاں مل کر کام کر رہی ہیں (National Institute of Health) اور (National Institute Of Drug Abuse) تا کہ تیزی کے ساتھ نئی ادویات بنائی جائیں جو کہ افیون (opioid) کے نشے کے علاج میں موثر ہوں اس وقت 40 ادویات پر کام ہو رہا ہے۔جو کہ نشے کے علاج میں کار آمد ثابت ہوں گی نفسیاتی بیماری کی شرح زیادہ بھی ہے اور علاج مہنگا بھی ہے مگر ادویات کی کمپنیوں کے محققین اس جستجو میں ہیں کہ اس میں ایک موثر تاریخ ساز تبدیلی لے کر آئیں۔

نئ تحقیق نے نفسیاتی بیماریوں کے بارے میں ہماری آگاہی میں انقلابی تبدیلی لے کر آئی ہے مگر نئ ادویات کی بہت جلدی اشد ضرورت ہے تا کہ نفسیاتی بیماریوں کا بہتر علاج ممکن ہو سکے۔

Reference:

https://innovation.org/diseases/mental-health/depression/innovation-mental-health

دماغ کومحرک کرنے والانیاعلاج (Therapy) یاسیت (Depression) کے لئے موثر ہے

ایک نئے طبی ٹیسٹ (Clinical Trial) نے ایک ایسا تجربہ کیا جس کا پہلے بہت کم مطالعہ کیا گیا تھا جس میں دماغ کو غیر جراحتی (Noninvasive) طریق کار سے محرک کیا گیا تھا یاسیت کی علامتوں کے علاج کیلئے۔

یونیورسٹی آف ناتھ کیرولینا اسکول کومیڈیسن چیپل ہل کے محققین نے حال ہی میں ایک تحقیق (Double-blind pilot clinical study) کی جس میں دماغ کے محرک کرنے کیلئے برقی علاج (Electrical Brain Stimulation Therapy) جس کا نام (Transcranial Alternating Current Stimulation TACS) یاسیت کے مریضوں پر کی ان تحقیق (Double-blind Studies) میں نا ہی تحقیق میں شامل افراد کواور نا ہی سائنسدانوں جواس میں شامل تھے پتا تھا کہ کس کو کون سا علاج دیا جارہا ہے اس حکمت عملی سے اس مقصدیت کے یقین میں مزید اضافہ ہوا جس کی وجہ سے مزید قابل اعتماد نتائج مل سکے۔

یونیورسٹی آف نارتھ کیرولینا کے محققین جواس تحقیق سے منسلک تھے ان کواس بات سے دلچسپی تھی کہ (Transcranial Alternating Current Stimulation TACS) یاسیت اور دوسری نفسیاتی بیماریوں کے علاج میں موثر ثابت ہوسکتا ہے۔انہوں نے اس بات کوتسلیم کیا کہ اس پر صرف تھوڑا سا مطالعہ ہوا ہے اور زیادہ مریض دوستانہ (Patient Friendly) طرز کا دماغ کو برقی رو سے محرک کرنے والا طریقہ علاج ہے۔

دماغ کو برقی رو سے محرک کرکے یاسیت کا علاج کرنے کا طریقہ کار نیا طریقہ نہیں ہے مگر ماہرین (Transcranial Direct Stimulation TDCS) کا طریقہ استعمال کرتے ہیں جس میں کم مقدار کی برقی رو براہ راست انسانی دماغ کو دی جاتی ہے بذریعہ الیکٹروڈ (Electrode) جو انسان کے سر سے منسلک ہوتے ہیں۔

اگرچہ اس طریقہ علاج میں کچھ افادیت دیکھی گئی ہے مگر یونیورسٹی کو نارتھ کیرولینا کی ٹیم نے یہ بات دیکھی تھی کہ اس طریقہ

علاج سے مسلسل بہتری نہیں آتی تھی جس کی وجہ سے محققین نے (TACS) کو ٹیسٹ کرنے کا فیصلہ کیا۔

بجائے (TDCS) جس میں برقی رو مسلسل متوازن مقدار میں دی جاتی ہے (TACS) انسانی دماغ کی الفا لہریں (Alpha Oscillations) پر اثرانداز ہوتی ہیں۔

یہ وہ دماغ کی لہریں ہوتی ہیں جن کی تعداد (Frequency) 8-12 (Hertz) ہوتی ہے۔ ماہرین ان کی پیمائش (Electroencephalogram) کے ذریعے کرسکتے ہیں

یہ اپنی نوعیت کی ایک تحقیق ہے۔

محققین نے اس بات کی وضاحت کی کہ یہ دماغ کی ان لہروں کی شدت میں اضافہ اس وقت ہوتا ہے جب انسان دن میں خواب دیکھتا تھا (Day Dream) مراقبہ (Meditates) کرتا ہے یا پھر اس کا انہاک کسی خاص موضوع کی طرف ہوتا ہے اور یہ وہ وقت ہوتا ہے جب انسان کا دماغ کسی ایک جانب مکمل طور پر مرکوز ہوتا اور کسی بھی طرح کا پریشان کن خیال کے لئے بند ہوتا ہے۔

یاسیت کے مریضوں میں الفا لہریں (Alpha Oscillations) زیادہ بے آہنگ (Asymmetrical) ہوتی ہیں جیسے کہ وہ زیادہ فعال (More Active) دماغ کے ایک حصے (Left Frontal Contex) میں ہوتی ہیں دماغ دوسرے حصوں کے مقابلے میں۔

اس نئی تحقیق میں جس کے نتائج (Journal Translational Psychiatry) میں شائع ہوئے ہیں۔ محققین نے اس بات کا تجربہ کیا ہے کہ (TACS) کس طرح سے دماغ کی ان لہروں پر اثرانداز ہوتی ہے جس کا بنیادی مقصد اس بات کی تصدیق کرنا تھا کہ کیا علاج کا یہ نیا طریقہ کار یاسیت کی علامتوں میں بہتری لا سکتا ہے۔

Reference:

https://www.medicalnewstoday.com/articles/324684.php

کن بچوں میں مسلسل جارحیت کے مسائل رہتے ہیں

بچے جن میں متعدل یا زیادہ جارحیت کے مسائل ظاہر ہوتے ہیں ان کا تعلق زیادہ تر کم آمدنی والے خاندان اور والدین کی کم تعلیم سے ہوتا ہے۔

جسمانی جارحیت بچپن میں عام ہوتی ہے۔جس کا تسلسل عہد بلوغت تک بھی قائم رہ سکتا ہے جو کہ پھر منسلک ہوتا ہے متشدد جرائم، اسکول کی ناکامی، نشے کے استعمال اور سماجی بے آہنگی (Social Maladjustment) جارحیت کے بارے میں پچھلی تحقیق کا انحصار والدین، اساتذہ اور بچوں کے رویوں کی رپورٹ سے تھا مگر ان تحقیق کاروں نے معلومات ان تمام ذرائع حاصل کی جس میں 2223 بچے جن کا تجزیہ مسلسل 18 مہینوں سے لے کر 13 سال کی عمروں تک کیا گیا۔ محققین کے ایک (Complex Multitrajectory Modeling) کا استعمال کیا اس بات کا اندازہ لگانے کے لئے کے بچے اپنی جارحیت کی علامتیں کیسے ظاہر کرتے ہیں مثلاً (دوسروں بچوں سے لڑنے سے دوسرے بچوں پر حملہ کرنے سے یا پھر دوسروں کو مارنے کاٹنے اور لاتیں مارنے سے) اس بات کو رپورٹ تین مختلف (Raters) نے کی کہ جارحیت کی سطح کسی طرح سے بچپن سے لے کر عہد بلوغت تک تبدیل ہوتی رہتی ہے۔

بچے خواہ وہ لڑکا ہو یا لڑکی جارحیت کی سطح سب سے زیادہ ساڑھے تین سال میں ہوتی ہے۔

لڑکوں میں جارحیت دو مختلف ادوار میں ظاہر ہوتی ہے۔ پہلے 17 فیصد لڑکوں میں جارحیت بچپن کے شروع کے اوائل میں سب سے زیادہ ہوتی ہے جو کہ اسکول شروع کرنے کی عمر تک کم ہو جاتی ہے جبکہ دوسرے 6 فیصد لڑکوں میں جن میں شروع کے سالوں میں جارحیت درمیانی سطح پر ہوتی ہے مگر 5 سے 7 سال کی عمر میں بہت بڑھ جاتی ہے جو کے بعد میں بھی بڑھتی رہتی ہے۔لڑکیوں میں 26 فیصد میں بچپن کے شروع کے سالوں میں جارحیت بہت زیادہ ہوتی ہے جو کہ اسکول جانے کی عمر تک کم سطح پر آجاتی ہے جو کہ زیادہ تر اسکول کے بجائے گھر پر زیادہ دیکھی جاتی ہے۔جارحیت خواہ کسی بھی طرح کی تھی وہ منسلک تھی والدین کی کم تعلیم اور کم آمدنی نے ساتھ مگر لڑکوں کے اندر بڑھی ہوئی جارحیت ان کی والدہ کے عہد بلوغت میں سماج مخالف رویے (Anti Social Behaviour) کے ساتھ بھی۔

Reference:

https://www.jwatch.org/na48254/2019/01/04/which-children-will-have-persistent-problems-with

عالمی ادارہ صحت کی جانب سے عالمی صحت(Global Health) کیلئے دس خطرات کی فہرست کی اشاعت

عالمی ادارہ صحت(The World Health Organization) نے عالمی صحت کیلئے دس خطرات کی فہرست کی اشاعت2019 کی ہے جو مندرجہ ذیل ہیں۔

1) ماحول کی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی

2) ناقابل ترسیل امراض(Non Communicable Dieases)

3) عالمی سطح پر وبائی انفلوئنزا کا خطرہ

4) ایسے کمزور اور متاثرہ علاقے جو خشک سالی اور تنازعات(Drought and Conflict) کی زد میں ہوں۔

5) اینٹی بایوٹک کی افادیت میں مزاحمت(Resistance)

6) ایبولا(Ebola)اور شدید خطرات کے Pathogens

7) کمزور بنیادی دیکھ بھال(Primary Care)

8) ویکسین میں ہچکچاہٹ(Hesitancy)

9) ڈینگی(Dengue)

10) ایچ آئی وی(HIV)

Reference:

https://www.jwatch.org/fw114986/2019/01/18/who-releases-list-10-threats-global-health

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL
KARACHI ADDICTION HOSPITAL

Established in 1970

Modern Treatment With Loving Care

بااخلاق عملہ۔جدید ترین علاج

Main Branch

Nazimabad # 3, Karachi

Phone # 111-760-760
0336-7760760

Other Branches

- **Male Ward:** G/18, Block-B, North Nazimabad, Karachi
- **Quaidabad (Landhi):** Alsyed Center (Opp. Swedish Institute)
- **Karachi Addiction Hospital:**
  (1) D-71, Nawab House, Block B, North Nazimabad, Karachi

E-mail: support@kph.org.pk
Skype I.D: kph.vip
Visit our website: <www.kph.org.pk>

MESSAGE FOR PSYCHIATRISTS

__Karachi Psychiatric Hospital__ was established in 1970 in Karachi. It is not only a hospital but an institute which promotes awareness about mental disorders in patients as well as in the general public. Nowadays it has several branches in Nazimabad ,North Nazimabad, and in Quaidabad. In addition to this there is a separate hospital for addiction by the name of __Karachi Addiction Hospital__.

We offer our facilities to all Psychiatrists for the indoor treatment of their patients under their own care.

Indoor services include:

- *24 hours well trained staff, available round the clock, including Sundays & Holidays.*
- *Well trained Psychiatrists, Psychologists, Social Workers, Recreation & Islamic Therapists who will carry out your instructions for the treatment of your patient.*
- *An Anesthetist and a Consultant Physician are also available.*
- *The patient admitted by you will be considered yours forever. If your patient by chance comes directly to the hospital, you will be informed to get your treatment instructions, and consultation fee will be paid to you.*
- *The hospital will pay consultation fee DAILY to the psychiatrist as follows:*

Rs 700/=	***Semi Private Room Private Room***
Rs 600/=	***General Ward***
Rs 500/=	***Charitable Ward (Ibn-e-Sina)***

The hospital publishes a monthly journal in its website by the name 'The Karachi Psychiatric Hospital Bulletin" with latest Psychiatric researches. We also conduct monthly meetings of our hospital psychiatrists in which all the psychiatrists in the city are welcome to participate.

Assuring you of our best services.

C.E.O
Contact # 0336-7760760
UAN # 111-760-760
Email: support@kph.org.pk

Our Professional Staff for Patient Care

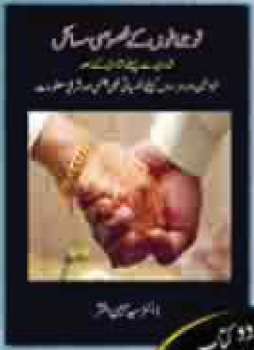
- **Doctors:**
  1. **Dr. Syed Mubin Akhtar**
     MBBS. (Diplomate American Board of Psychiatry & Neurology)
  2. **Dr. Major (Rtd) Masood Ashfaq**
     MBBS, MCPS (Psychiatry)
  3. **Dr. Javed Sheikh**
     MBBS, DPM (Psychiatry).
  4. **Dr. Akhtar Fareed Siddiqui**
     MBBS, F.C.P.S
  5. **Dr. Salahuddin Siddiqui**
     MBBS
  6. **Dr. Sadiq Mohiuddin**
     MBBS
  7. **Dr. Seema Tahir**
     MBBS
  8. **Dr. Naseer Ahmed Cheema**
     MBBS
  9. **Dr. Munawar Ali**
     MBBS
  10. **Dr. Mohammad Farooq**
      MBBS (RMP)
  11. **Dr. A.K. Panjwani**
      MBBS
  12. **Dr. Fakhruddin**
      MBBS

- **Psychologists**
  1. **Shoaib Ahmed**
     MA (Psychology)
  2. **Minhaj Khan**
     BS (Psychology)
  3. **Naveeda Naz**
     MSC (Psychology)
  4. **Shaista Shahid**
     BS, MA (Psychology)
  5. **Sehar Eida**
     BS (Psychology)
  6. **Rehan Shahid**
     M.A (Psychology)
  7. **Rano Irfan**
     M.S (Psychology)
  8. **Mohammad Israr**
     M.A (Psychology)

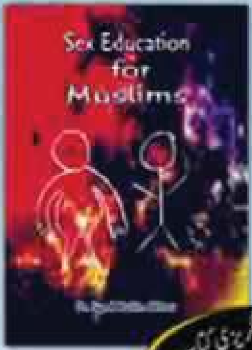
- **Social Therapists**
  1. **Kausar Mubin Akhtar**
     MA (Social Work)
  2. **Roohi Afroz**
     MA (Social Work)
  3. **Talat Hyder**
     MA (Social Work)
  4. **Mohammad Ibrahim**
     MA (Social Work)
  5. **Mohammad Fayaz**
     BA (Social Work)
  6. **Syeda Mehjabeen Akhtar**
     BS (USA)

- **Research Advisor:**
  Prof. Dr. Mohammad Iqbal Afridi.
  MRC Psych.
  Head of the Department of Psychiatry,
  JPMC, Karachi
- **Medical Specialist:**
  Dr. Afzal Qasim. F.C.P.S
  Associate Prof.
  D.U.H.S
- **Anesthetist:**
  Dr. Shafiq-ur-Rehman
  Director Anesthesia Department,
  Karachi Psychiatric Hospital.

Books for Sale



اردو کتاب
قیمت 250 روپے



انگریزی کتاب
قیمت 250 روپے

کتابچہ
قیمت 20 روپے

اردو کتاب
قیمت 70 روپے

کتابوں کا مختصر تعارف

Sex Education for Muslims

The Quran and Hadees provide guidance in all affairs of life. It isimperative for a Muslim to study the Quran and Hadees,understand them, and make these principles a part of daily life. The most important human relationship is that of marriage. It is through this institution that the procreation and training of the human race comes about. So its no wonder that the Quran and Hadees give us important guidance on this matter. But it is unfortunate that our authors,teachers and imams avoid this topic in their discourses due to a false sense of embarrassment. Moreover most of them are not well versed in the field of medicine and psychology. Therefore it's only people who have knowledge of both religion as well as medicine who should come forward to speak and write on the subject. We have included in this book all passages referring to sexual matters from the Quran, Hadees and Fiqa. These passages provide guidance to married as well as unmarried youngsters. If one reads this matter it would be eaiser to maintain proper physical and sexual health, along with an enjoyable marital life. The reading of this matter as well as using it in one's life will be considered equal to.

The same book has been translated into urdu under the title of
"نوجوانوں کے خصوصی مسائل"

جنسی مسائل

لڑکپن سے جوانی تک کی عمر ایسی ہے جس کے دوران جنسی اعضاء میں کافی تبدیلی آتی ہے۔ اس لئے نوجوانوں کو یہ پریشانی لاحق ہوتی ہے کہ تبدیلیاں فطری ہیں یا یہ کسی بیماری کا مظہر ہیں۔ اتنی بات بتانے کے لئے ہمارے معاشرے میں کوئی تیار نہیں ہوتا۔ نہ والدین، نہ اساتذہ اور نہ دوسرے ذرائع ابلاغ یہ سعی کرتے۔ اس کے بارے میں مستند کتابیں بھی موجود نہیں ہیں بلکہ اگر غلطی سے کوئی لڑکا یا لڑکی اس موضوع پر کوئی بات کر بیٹھے تو وہ سخت ہدف تنقید بنتا ہے۔ اس لئے ان سب چیزوں کو دیکھتے ہوئے ڈاکٹر سید مبین اختر نے یہ کتابچہ تیار کیا ہے جس میں جنسی مسائل کے حوالے سے قرآن و حدیث کی روشنی میں بنیادی مسائل کا حل تجویز کیا ہے۔

انگریزوں کا ہندوستان پر ظلم و ستم اور قتل و غارت

انگریزوں نے تاجر کے روپ میں ہندوستان آکر مسلم فرما رواؤں سے پورا ملک چھین لیا اور پھر شدید ظلم و ستم کیا مگر ہم لوگ اکثر اس سے نابلد ہیں، بلکہ اکثر لوگ تو ان کی تعریف و توصیف کرتے ہیں۔ امریکہ اور آسٹریلیا میں ان لوگوں نے جا کر قدیم آبادی کو تقریباً نیست و نابود کر دیا مگر ہندوستان میں بھی تباہی، بربادی اور ظلم و ستم کی ایک داستان رقم کر دی۔

یہ کتاب زیادہ تر مولانا حسین احمد مدنی
(برطانوی سامراج نے ہمیں کیسے لوٹا) اور
(Hunter-The Indian Musalmans) کی
کتابوں سے ماخوذ ہے۔ جن لوگوں کو مزید تفصیلات درکار ہوں ان کو ان کتابوں کا مطالعہ ضرور کرنا چاہیے۔

Author: **Dr. Syed Mubin Akhter** (M.B.B.S)

Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

Available at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head Office
B-1/14, Nazimabad No.3,
Karachi
Phone: 111-760-760,
0336-7760760

Landhi
Al syed Center, Quaidabad
(Opp. Swedish Institute)
Phone: 35016532

We can also send these books by VPP.

PSYCHIATRIST REQUIRED

"Psychiatrist required for Karachi Psychiatric Hospital"
(Pakistan)

Qualification:

* Diplomate of the American Board of Psychiatry
* DPM , **MCPS or FCPS**

Send C.V to:

Dr. Syed Mubin Akhtar (Psychiatrist & Neurophysician)
M.D. KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

Address:

Nazimabad No.3 Karachi, Pakistan

E-mail:

mubin@kph.org.pk

Phone No:

111-760-760
0336-7760760

K.P.H. ECT MACHINE
MODEL NO. 3000

New Improved Model

Rs. 65,000/=
With 5 year full waranty and after sale services.

Designed & Manufactured By

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

NAZIMABAD NO. 3, KARACHI-PAKISTAN PHONE: 021-111-760-760
0336-7760760

Website: www.kph.org.pk   Email: support@kph.org.pk

This is being assembled and used in our hospital since 1970 as well as JPMC and psychiatrists in other cities i.e

Sindh	: Karachi, Sukkar, Nawabshah
Balochistan	: Quetta
Pukhtoon Khuwah	: Peshawar, D.I Khan, Mardan, Mansehra, Kohat
Punjab	: Lahore, Gujranwala, Sarghodha, Faisalabad, Rahimyar Khan, Sialkot
Foreign	: Sudan (Khurtum)

It has been found to be very efficient and useful. We offer this machine to other doctors on a very low price and give hundred percent guarantee for parts and labour for a period of five years.

FIVE YEARS Guarantee, and in addition the price paid will be completely refunded if the buyer is not satisfied for any reason whatsoever and sends it back within one month of purchase.

ا

اختراع 51۔

اداسی 22۔

اسمارٹ فون 22۔

اشاعت 56۔

اضطراری 52۔

اعتدال پسندی 50۔

اعداد و شمار 51۔

افادیت 4۔50۔53

افاقہ 9۔

اقسام 9۔

آگاہی 39۔

الجھاو 22۔

الجھن 9۔

الفالہریں 54۔

اموات 20،33

انتہائی نگہداشت 38۔

انفرادی 9۔

انقلابی تبدیلی 52۔

انہماک 22۔54

اہلیت 25۔

ایبولا 56۔

ایچ آئی وی 56۔

10

اینٹی بایوٹک
56۔
آلودگی
56۔

ب

بالغ افراد
39۔
بچپن
31۔
برداشت
21۔
برق علاج
53۔
بڑھاپے
13۔
بھارتی مظالم
41۔
بھنگ
3۔
بیرونی مداخلت
35۔
بے آہنگی

55۔
بے ہوش
35۔

پ

پابندی
40۔
پریشان
21۔
پھیپڑوں
49۔
پیٹ
49۔
پیائش
54۔

ت

تاریخ ساز
52۔
تاریخی
3۔
تجزیہ
17،10

تحقیق
1، 19،32
تحقیقی
13۔
تشخیص
8۔49
تشویش
41۔
تنازعات
56۔
تناسب
10۔
تندرست
6۔

ٹ

ٹائی چی
50۔

ج

جارحیت
55۔
جدت
51۔
جذباتی زیادتی
31۔
جرائم
55۔
جسمانی جارحیت
55۔
جسمانی زیادتی
31۔
جذباتی غفلت
31۔
جزوی معذوری
8۔
جنسی زیادتی
31۔

چ

چینی سفیر
40۔

12

چینی مسلمانوں

40۔

ح

جسم

13۔

حراستی مراکز

40۔

حکمت عملی

25۔

حیاتی

9۔

خ

خشک سالی

56۔

خطرات

56۔

خطرہ

10۔49

خلل

50۔

خوداعتمادی

18۔

خودکشی

10، 20، 22،39،49

د

درد

49۔

دریافتیں

7۔

دلدل

24۔

دماغ

51۔

دماغی استحکام

37۔

دماغی خلیات

6۔

ڈ

ڈینگی
56۔

ذ

ذہنی دباو
7۔
ذہنی صحت
51۔

ر

رسائی
8۔
رکاوٹوں
34۔

ز

زخمی
21۔
زہریلے
10۔
زیادہ مقدار میں ادویات کھانے
33۔
زیتون
7۔

س

سالانہ
4۔
سالم اناج
32۔
سراج الحق
41۔
سرطان
49۔
سرگرداں
51۔
سگریٹ
18۔

سماج مخالف

55۔

سنکیانگ

40۔

سوشل میڈیا

22۔

سی پیک

41۔

ش

شدید بیمار

38۔

شدید جسمانی ذہنی تشدد

40۔

شدید یاسیت

4، 36

شعور

50۔

شعور اور آگاہی

1۔

شواہد

13۔

ص

صدموں

31۔

صلاحیتوں

51۔

ط

طبی

8۔

طبی ٹیسٹ

32۔53

طنز

21۔

ع

عالمی صحت
56۔
عرفیت
24۔
عقیدت
31۔
عورتیں
33۔
عہد بلوغت
18،34،55

غ

غذائی ریشے
32۔
غذائی نالی
49۔
غیر انفرادی
50۔
غیر جراحتی
53۔
غیر صحت مند
7۔

ف

فقدان
8۔

ق

قانونی
3۔
قائد
24۔
قباحت
1۔
قلبی صحت
50۔
قوت مدافعت
50۔

ک

کارآمد
52۔
کثیر آباد
17۔
کم آمدنی
55۔

گ

گمنام
35۔
گھبراہٹ کی بیماری
50۔

ل

لاعلاج

1۔

لبلبے

49۔

م

ماحول

56۔

متحرک

6۔

متشدد

55۔

مثاوی

17۔

مثبت انداز

18۔

محرک

53۔

محققین

17، 19، 21،54

مذہب

40۔

مراقبہ

7۔54

مرکبات

9۔

مزاج

50۔

مزاحمت ورزش

50۔

مزاحم یاسیت

4، 19

مستند

35۔

مسائل

55۔

مسئلہ

8۔

مشاہدہ

24۔

مشینی علاج

4،34

مصنفین

17۔

مضر

10۔

مصنوعی تنفس

38۔

مضراثرات

5، 19،33

مظالم
40۔
معاشرے
8۔
معتدل
55۔
مفہوم
24۔
مفید
50۔
مقصدیت
53۔
ملاقات چینی مسلمانوں
41۔
ممانعت
3۔
ممنوعہ نشے
52۔
منصوبہ بندی
11۔
منفی
2۔
منفی جذبات
35۔
موازنے
6۔
موت
21۔
موثر
5۔53
موسمیاتی تبدیلی
56۔

ن

ناقابل ترسیل
56۔
نسل
22۔
نسیاں
6،35
نشونما
50۔
نشے
31۔
نشے کی بیماری
50۔52
نفسیاتی مدد
49۔
نقادوں
12۔

نیند

50۔

و

والدین

39۔55

وبائی انفلوئنز

56۔

وحشیانہ

34۔

ورزش

6۔50

ہ

ہچکچاہٹ

56۔

ہولناک

40۔

ھ

ھپوکیمپس

1۔

ی

یاسیت کی بیماری

50۔

یاسیت

1، 22،53

یاداشت

12۔

یوگا

50۔

Nifaz e Urdu Meeting
19-May-2017

Value Channel Recording
4-Jan-2002

Aftaar Dawat
31-Oct-2006

Free Medical Camp Nawabshah
9-Feb-2010

Interview With
Dr. Shaista Wahidi
1-Dec-2006

Eid ul Azha Pary
30-Nov-2009

World Mental
Health Day
17-Oct-2009

Dr Mubin Akhter
Program
16-May-2011