



14 AUGUST

جشن آزادی پاکستان

— رسالہ: اگست ۲۰۲۰ —

کراچی نفسیاتی ہسپتال

Karachi Psychiatric Bulletin - Month August 2020

| تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض |

مدیر اعلیٰ: ڈاکٹر اختر فرید صدیقی

PARCHAM KHUSAYI WITH SCHOOL KIDS

(6 September 2019)



BY KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

فہرست مضامین

صفحات سالانہ

صفحات ماہانہ

- 1- حمل کے دوران لیتھیم (Lithium) کے استعمال کی افادیت اور خطرات کا دوبارہ جائزہ۔ 180
- 4- جسمانی مرض اور یاسیت۔ 183
- 9- رائبوفلاون کی کمی (Low Riboflavin) منسلک ہے درد شقیقہ (Migraine) کے ساتھ۔ 188
- 10- مشینی علاج کے حوالے سے ہدایات۔ 189
- 13- فضائی آلودگی سے نفسیاتی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ 192
- 19- انتہائی جنسی لطف کو کیسے بڑھائیں۔ 198
- 23- بغیر دوا کے سرعت انزال سے بچنے کے طریقے۔ 202
- 27- نسیان کے مریضوں میں یادداشت، آگہی و ادراک جانچنے کا طریقہ۔ 206
- 33- انگریزی کے بارے میں نوجوانوں میں پائی جانے والی کچھ غلط فہمیاں! 212

حمل کے دوران لیتھیم (Lithium) کے استعمال کی افادیت اور خطرات کا دوبارہ جائزہ۔

حمل کے پہلے تین مہینوں کے دوران لیتھیم کا استعمال بچے میں پیدائشی نقص کے خطرے کو تھوڑا سا بڑھا دیتا ہے مگر مریض کے مزاج پر اس کے بہتر اثرات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

یہ بات کافی عرصے سے کی جاتی رہی ہے کہ حمل کے پہلے تین مہینوں میں لیتھیم کے استعمال سے بچے میں دل کے پیدائشی نقص بڑھ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے معالجین اور مریض دونوں حمل کے دوران لیتھیم کو استعمال کرنے میں تذبذب کا شکار ہوتے ہیں۔ جدید ترین حقائق اور معلومات حاصل کرنے کے لئے کہ حمل کے دوران لیتھیم کے استعمال کے خطرات اور موثر اثرات کیا ہوتے ہیں محققین نے ایک تحقیق کی۔

اس تحقیق میں 17 سے لے کر 13 لاکھ 50 ہزار حاملہ خواتین کا تجزیہ کیا گیا۔ اس میں موازنہ کیا گیا ان مریضہ خواتین کا جن کو خوشی اور یاسیت (Bipolar Disorder) کی بیماری تھی اور ان کو حمل کے دوران لیتھیم دی گئی تھی ایسی مریضہ خواتین کے ساتھ جن کو خوشی اور یاسیت کی بیماری (Bipolar disorder) تھی مگر ان کو حمل کے دوران لیتھیم نہیں دی گئی جبکہ تیسری عام حاملہ خواتین اس موازنہ میں شامل تھیں۔

خوشی اور یاسیت (Bipolar Disorder) کے مریضوں میں حمل کے دوران لیتھیم کے استعمال سے حمل کے ضائع ہونے (Spontaneous abortion)، وقت سے پہلے پیدائش (Preterm birth)

یا نومولود بچے کے وزن میں کمی کے خطرات نہیں دیکھے گئے مگر پیدائشی نقص کے خطرات جو کہ بچے کی پیدائش کے ایک سال کے بعد تشخیص ہوئے ان کے اعداد و شمار کچھ اس طرح سے تھے۔

لیتھیم لینے والوں میں % 6.8
لیتھیم نالینے والوں میں % 4.1

(Number needed to harm [NNH] 38) (odd Ratio 1.75)

پیدائشی نقص کے یہ خطرے برابر تھے چاہے لیتھیم کا استعمال حمل کے شروع کے تین مہینوں میں کیا گیا تھا یا پھر تمام حمل کے دوران کیا گیا تھا۔ لیتھیم کے حمل کے شروع کے تین مہینوں کے استعمال سے بچے کے دل میں نقص کا خطرہ اس طرح سے تھا۔ (2.7 % vs 1.5 % OR 1.75, NNH 83)۔

حمل کے دوران لیتھیم کے استعمال سے بچے کی پیدائش کے بعد کی مزاج کی تبدیلی (Post Partum mood episode) کا خطرہ بھی بہت حد تک کم ہو جاتا ہے

(OR 0.16 number needed to treat 3)

تبصرہ (جوئل یا گر):

خوشی اور یاسیت کے مریضوں میں سگریٹ نوشی اور شراب نوشی کی عادتیں زیادہ ہوتی ہیں عام افراد کے مقابلے میں اس لئے خوشی اور یاسیت کے ایسے مریضوں کا موازنہ کرنے کی ضرورت ہے جن کو حمل کے دوران لیتھیم دی گئی یا لیتھیم نہیں دی گئی۔ لیتھیم کے غیر یقینی پیدائشی نقائص کی وجہ سے لیتھیم کا استعمال مریض بند کر دیتے

ہیں خاص طور یہ حمل کے شروع کے تین مہینوں کے دوران البتہ لیتھیم کے بیماری کی علامتوں کو روکنے (Relapse Prevention) میں بہت موثر اثرات ہوتے ہیں اس لئے معالجین کو خوشی اور یاسیت کے مریضوں میں حمل کے دوران لیتھیم کے استعمال کو جاری رکھنے کے بارے میں سوچنا چاہیے یا پھر اگر لیتھیم حمل کے شروع میں بند کر دی گئی ہو تو پھر بعد میں دوبارہ شروع کرنے کے بارے میں سوچا جائے۔

Reference link:

<https://www.jwatch.org/na50152/2019/10/25/lithiums-risks-and-benefits-pregnancy-revisited>

جسمانی مرض اور یاسیت

یاسیت ایک حقیقی بیماری ہے۔ اگر آپ کو یاسیت کے ساتھ کوئی اور بیماری بھی ہے تو آپ اس مرض اور یاسیت کا علاج ساتھ ساتھ کروائیں۔

یہ بہت عام ہے کہ عموماً افراد دل کا دورہ پڑنے اور سرطان کی بیماری کی تشخیص کے بعد اسی کا شکار ہو جاتے ہیں یا پھر وہ دائمی جسمانی درد میں مبتلا ہوں۔ ان نئی صورت حال کا سامنا کرتے ہوئے اور اس کے علاج اور مستقبل کا سوچتے ہوئے افراد گھبراہٹ اور پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس طرح کے نئے تبدیل شدہ حقائق اور بیماری کے علاج کے ساتھ مطابقت پیدا کرنا مشکل ہوتا ہے۔ آپ کی پسندیدہ مشعو لیا ت جیسے طویل فاصلہ پیدل چلنا یا باغبانی کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

اس صورت حال میں عارضی طور پر اداس ہونا عام ہے مگر اداسی دو ہفتوں سے زیادہ رہے ساتھ میں دوسری علامتوں کے ساتھ تو پھر آپ یاسیت کی بیماری میں مبتلا ہیں۔ یاسیت کی وجہ سے آپ اپنے روزمرہ کے کام احسن طریقے سے نہیں کر پاتے ہیں نا ہی آپ کو کام، دوستوں، گھر والوں یا کسی تفریح میں مزہ آتا ہے۔ یاسیت ایک سنگین طبی بیماری ہے جس کی وجہ سے انسانی صحت پر اس کے اثرات صرف مزاج پر ہی نہیں ہوتے بلکہ کئی دوسری علامتوں کے ساتھ ساتھ جسمانی علامتیں بھی یاسیت کی وجہ سے ہو جاتی ہیں۔ یاسیت کی چند علامتوں میں شامل ہے نیند کا نا آنا یا بہت زیادہ آنا، صبح کو بہت جلدی اٹھ جانا، خوراک کا بڑھ جانا یا پھر بھوک بالکل نا لگنا جس کی وجہ سے وزن کا بڑھ جانا یا کم ہو جانا، خودکشی کے خیالات، خودکشی کی کوشش یا پھر خودکشی کر لینا۔ جسمانی درد، سردرد، جسم میں کھنچاؤ یا پھر معدے کے مسائل جس کی ظاہری طور پر کوئی جسمانی وجہ نا ہو یا پھر وہ علاج کروانے کے باوجود ٹھیک نا

ہو پائے۔ یہ یاد رکھیں کہ یاسیت قابل علاج ہے خواہ اس کے ساتھ آپ کو کوئی دوسری جسمانی بیماری کیوں نہ ہو۔

جسمانی امراض والے افراد میں یاسیت کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

وہ تمام عوامل جو یاسیت کے خطرے کو ایک صحت مند انسان کے اندر بڑھادیتے ہیں وہی عوامل یاسیت کے خطرے کو طبی امراض میں مبتلا افراد میں بھی بڑھادیتے ہیں۔ ان خطروں کے عوامل میں شامل ہے کہ مریض کو خود یا پھر خاندان کے کسی دوسرے فرد کو پہلے یاسیت ہو چکی ہو یا پھر خاندان کے کسی فرد نے خودکشی کی ہو۔

البتہ کچھ خطروں کے عوامل براہ راست دوسری بیماریوں کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر پارکنسن کی بیماری (Parkinson's disease) اور فالج (Stroke) کی وجہ سے دماغ میں تبدیلی آجاتی ہے۔ کچھ مریضوں میں ان دماغی تبدیلیوں کا براہ راست تعلق یاسیت سے ہوتا ہے۔ طبی بیماری کی وجہ سے گھبراہٹ اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے بھی یاسیت کی علامتیں رونما ہو سکتی۔

وہ جسمانی امراض جن کے مریضوں میں یاسیت عموماً زیادہ ہو جاتی ہے۔

سرطان، دل کی شریانوں کی بیماری، (Coronary heart disease)، ذیابیطس، دوروں کی بیماری، اعصابی بیماری (Multiple Sclerosis)، فالج (Stroke) نسیاں کی بیماری (Alzheimer's disease)، ایڈز (HIV)، پارکنسن کی بیماری (Parkinson's disease)، (Systemic Lupus erythematosus)، (Rheumatoid arthritis)۔ کبھی کبھی یاسیت کی علامتیں طبی بیماری کی تشخیص کے فوراً بعد نمودار ہوتی ہیں جو کہ کچھ عرصے کے بعد بہتر ہو جاتی ہیں کہ آپ حالات کے مطابق ڈھل جاتے ہیں یا آپ کی طبی بیماری کا علاج ہو جاتا ہے۔ دوسری صورتوں میں کچھ ادویات جو

کہ طبی بیماری کے علاج کے لئے دی جاتی ہیں ان سے بھی یاسیت ہو سکتی ہے۔ جسمانی صحت بہتر ہونے کے باوجود آپ یاسیت کی علامتوں میں مبتلا رہ سکتے ہیں۔

تحقیق بتاتی ہے کہ جن افراد میں یاسیت کے ساتھ ساتھ دوسری طبی بیماریاں بھی ہوتی ہیں ان افراد میں دونوں بیماریوں کی علامتیں شدید نوعیت کی ہوتی ہیں۔ ان کو اپنی بیماریوں سے نبرد آزما ہونے میں مشکل پیش آتی ہے اور ان کی طبی بیماری کے اخراجات زیادہ ہوتے ہیں ان افراد کے مقابلے میں جن کو یاسیت نہیں ہوتی ہے۔

یہ بات ابھی واضح نہیں ہے کہ طبی بیماری کے ساتھ یاسیت والے افراد میں یاسیت کا علاج کروانے سے جسمانی صحت بہتر ہو جاتی ہے البتہ یاسیت کا علاج کروانا پھر بھی ضروری ہے کیونکہ اس سے آپ کی روزمرہ کی زندگی بہتر ہوگی جب آپ ایک دائمی طبی بیماری سے بھی نبرد آزما ہو رہے ہوں۔

جن افراد کو یاسیت ہوتی ہے ان میں جسمانی بیماریوں کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

اس میں کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ جسمانی بیماریوں میں مبتلا افراد میں یاسیت کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس یہ بھی سچ ہے کہ جن افراد کو یاسیت ہوتی ہے ان میں جسمانی بیماری کے ہونے کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔

یاسیت میں مبتلا افراد میں دل اور شریانوں کی بیماری، ذیابیطیس، فالج اور نسیان کی بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ یاسیت والے افراد میں ہڈیوں کی کمزوری (Osteoporosis) کا خطرہ بھی دوسرے افراد کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ ان تمام باتوں کی وجوہات واضح نہیں ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ بہت سے یاسیت کے افراد کو بہتر طبی سہولیات میسر نہیں ہو پاتی ہیں۔ ان کو اپنی صحت کو صحیح طرح سے دیکھنے میں مشکل ہوتی ہے مثال کے طور پر طبی مدد حاصل کرنا، وقت پر دوا کھانا، اچھی غذا کا استعمال اور ورزش کرنا۔

تحقیق یہ معلوم کرنے کی کوشش بھی کر رہی ہیں کہ کیا یاسیت کی وجہ سے جسمانی تبدیلی کا جسمانی بیماری کے خطرے کو بڑھانے میں کوئی کردار ہے۔ سائنسدانوں نے یہ بات دیکھی ہے کہ یاسیت کے افراد کے جسمانی اعضاء مختلف طرح سے کام کرنے لگتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی جسمانی صحت پر اثر ہوتا ہے جیسے کہ

- سوجن اور سوجن کے زیادہ امکانات (Signs of increased inflammation)

- دل کی رفتار اور خون کی روانی میں تبدیلی۔

- پریشانی والے کیمیا میں تبدیلی (Abnormalities in stress hormones) اور دیگر تبدیلیاں

(Metabolic Changes) جو کہ ذیابیطیس کے خطرے والے افراد میں ہوتی ہیں۔

یہ بات واضح نہیں ہے کہ کیا یہ تبدیلیاں جو یاسیت میں دیکھی جاتی ہے ان کی وجہ سے جسمانی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ البتہ یاسیت کا ذہنی صحت اور روزمرہ کی زندگی پر منفی اثر واضح ہے۔

یاسیت قابل علاج ہے چاہے دوسری بیماری بھی ساتھ ہو۔

یہ صحیح ہے کہ دائمی جسمانی بیماری کے ساتھ یاسیت عموماً ہو جاتی ہے مگر یاسیت کا موثر علاج موجود ہے۔ اگر آپ کو یا آپ کے کسی محبت کرنے والے کو یاسیت ہے تو پھر یہ اہم ہے کہ آپ معالج کو یہ بات بتائیں اور اس کے علاج کے طریقوں پر نظر ثانی کریں، آپ اپنے معالج کو دوسری تمام ادویات کے بارے میں بھی بتائیں ساتھ میں اگر یاسیت کا علاج ہو رہا ہے اس کے بارے میں بھی۔ ان معلومات سے مختلف ادویات کے آپس کے رد عمل کے مسائل کو دور کرنے میں بہتری لائی جاسکتی ہے اور ساتھ ساتھ آپ کے معالج کو آپ کی صحت اور علاج کی پوری طرح سے آگاہی بھی ہوتی ہے۔

یاسیت سے بہتری میں وقت لگتا ہے مگر اس کے علاج سے آپ کی زندگی میں بہتری آسکتی ہے خواہ آپ کسی جسمانی بیماری میں بھی مبتلا ہوں۔

علاج بذریعہ گفتگو اور منفی خیالات کا جائزہ (Talk Therapy / CBT)

اس علاج سے ان افراد کو اپنی منفی سوچ اور عمل کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے جس کی وجہ سے ان کی یاسیت بڑھ جاتی ہے۔ باہمی (Interpersonal) اور دوسری طرح کے علاج بذریعہ گفتگو بھی یاسیت کے علاج میں موثر ہوتے ہیں اور کچھ مریضوں کو اس طرح کے علاج کے ساتھ ساتھ یاسیت کو دور کرنے والی ادویات (Antidepressants) بھی دی جاتی ہیں۔

یاسیت کو دور کرنے والی ادویات (Antidepressant Medications)، ادویات کے ساتھ ساتھ ایس، ایس، آر، آئی (SSRI) اور ایس، این، آر، آئی (SNRI) جبکہ مشینی علاج (ECT) شدید یاسیت کے مریضوں کے لئے عموماً مختص ہوتا ہے۔ دماغ کو متحرک کرنے والے ایک نئے علاج میں شامل ہے ٹی، ایم، ایس (Transcranial Magnetic Stimulation) جو کہ کچھ یاسیت کے مریضوں کے لئے مفید ہے جس میں مریض کو بے ہوش کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہوتی ہے اور جس کے بہت کم مضر اثرات ہوتے ہیں البتہ اس کی مشین بہت مہنگی ہے۔

Reference link:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/chronic-illness-mental-health/index.shtml>

رائبو فلاون کی کمی (Low Riboflavin) منسلک ہے درد شقیقہ (Migraine) کے ساتھ۔

ایک نئی تحقیق کے مطابق درد شقیقہ کے مریض جن میں وٹامن بی ٹو (Vitamin B2) اور دوسرے قلیل معدنیات (Micronutrients) کی کمی تھی ان مریضوں میں رائبو فلاون (B-2) کی اضافی مقدار دینے سے سردرد کی شدت میں کمی دیکھی گئی ہے۔

تمام مریضوں میں پچاس فیصد (50%) یا اس سے زیادہ سردرد کی شدت اور تعداد میں کمی دیکھی گئی جب ان کو وٹامن بی-2 (Vit B-2) کھلائی گئی۔

اس کے علاوہ کافی تعداد میں درد شقیقہ کے مریضوں کو دو سال تک سردرد کی شکایت نہیں ہوئی۔
محقق نے مزید بتایا کہ ان کے طبی تجربے میں مریضوں میں وہ بہت معدنیات اور وٹامن (Micronutrient deficiencies) کی کمی دیکھتی ہیں۔

Reference Link: <https://www.medscape.com/viewarticle/916209#:~:text=PHILADELPHIA%20%E2%80%94%20Riboflavin%20supplementation%20may%20decrease,other%20micronutrients%2C%20new%20research%20suggests.>

boflavin%20supplementation%20may%20decrease,other%20micronutrients%2C%20new%20research%20suggests.:

مشینی علاج کے حوالے سے ہدایات۔

رائل اسٹریلیین اینڈ نیوزیلینڈ کالج آف سائیکاٹرسٹ

(Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrist (RANZCP) Section of
Electroconvulsive Therapy and Neurostimulation)

پس منظر اور مقصد (Background and Objective)

ان ہدایات کے شائع ہونے سے پہلے بہت سی تحقیقوں پر نظر ثانی کی گئی اور ماہرین کی رائے بھی شامل کی گئی۔
ان ہدایات کا مقصد مریضوں پر مشینی علاج کی افادیت کو مزید بڑھانا ہے۔

اہم نکات

مشینی علاج کئی مزاج اور شدید نفسیاتی بیماریوں (Several Mood and Psychotic disorders) میں تجویز کیا
جاتا ہے جبکہ یہ اولین علاج ہے (First line treatment) شدید جنون کی بیماری (Catatonia and Delirius mania) اور
شدید یاسیت (Severe Depression) کے مریضوں میں جن کے اندر خودکشی کرنے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

بچوں اور عہد بلوغت کے افراد، حاملہ خواتین اور طبی بیماری میں مبتلا مریضوں کا مشینی علاج کرنے سے پہلے ایسے ماہر نفسیات
کی رائے ضرور لینی چاہئے جو کہ مشینی علاج کے ماہر اور تجربہ کار ہوں۔

مشینی علاج ایک محفوظ اور مریضوں کے لئے قابل برداشت علاج ہے اور اس کی افادیت بڑی عمر کے مریضوں میں صرف دواؤں کے استعمال سے زیادہ ہے۔ مشینی علاج سے پہلے مریضوں کے حوالے سے ضرور ہے نفسیاتی اور طبی معائنہ، شعور اور آگاہی کا معائنہ (Cognitive screening) دواؤں کا جائزہ، خون کے ٹیسٹ

(Comprehensive blood panels) ای، سی، جی (Electrocardiogram) اور (Chest X-ray)۔

بجلی کی مقدار دورے کی ابتداء پر منحصر ہے۔ (Stimulation dose relative to seizure threshold) برقیہ لگانے کی جگہ (Electrode) جو ہو سکتا ہے سر کے مختلف حصوں میں بائیں کنپٹی پر (Left Anterior Temporal)، ماتھے کے دونوں طرف (Bifrontal)، دونوں کنپٹیوں پر (Bitemporal)، صرف سر کے سیدھی طرف (Right Unilateral)

Pulse width, مشینی علاج کتنی بار دیا جائے گا، مشینی علاج کے ساتھ کون سی دوائیں استعمال کی جا رہی ہیں اور بے ہوشی یا بغیر بے ہوشی کے ساتھ مشینی علاج۔ یہ تمام باتیں مشینی علاج کی افادیت، مریضوں کی جلدی بہتری اور مشینی علاج کے مضر اثرات میں کمی پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان ہدایات میں مزید برقیہ (Electrodes) لگانے کی تین مختلف جگہوں (Three Electrode Placements) پر مختلف محرک کی مقدار کے بارے میں بھی ہدایات ہیں۔ جن مریضوں میں مشینی علاج سے بہتری آتی ہے ان کا مشینی علاج جاری رکھا جاتا ہے 6 مہینوں تک (جس میں مشینی علاج ہر ایک ہفتے سے لے کر ہر چار ہفتوں کے بعد ہوتا ہے) جس کی وجہ سے بیماری واپس نہیں آتی ہے (50 فیصد سے زیادہ مریض مشینی علاج کے ختم ہونے کے 12 مہینوں کے اندر دوبارہ بیمار ہو جاتے ہیں عموماً 6 مہینوں کے اندر)۔ ایسے مریض جو بار بار بیمار ہو جاتے ہوں ان کے لئے مسلسل مشینی علاج (Maintenance ECT) کا استعمال افادیت رکھتا ہے۔

تبصرہ (جوئل یاگر) (Dr. JOEL YAGEAR)

یہ ہدایات ذہنی امراض کے معالجوں کو یہ یاد دہانی کراتی ہیں کہ مشینی علاج صرف شدید یا سبیت اور دیگر ذہنی امراض

کے لئے ہی نہیں ہے بلکہ اس کی افادیت کئی اور نفسیاتی بیماریوں میں بھی ہے۔ ان ہدایات کا ہر تین سال بعد دوبارہ جائزہ لیا جائے گا۔

Reference Link:

<https://www.jwatch.org/na48978/2019/04/29/best-practices-electroconvulsive-therapy>

فضائی آلودگی سے نفسیاتی امراض پیدا ہوتے ہیں

Pauline Andreson

نئی تحقیق کے مطابق فضائی آلودگی سے کئی نفسیاتی امراض پیدا ہوتے ہیں۔

امریکہ اور ڈنمارک میں کی جانے والی مختلف تحقیق کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ فضائی آلودگی اور نفسیاتی امراض خوشی و یاسیت، مالجولیا، یاسیت، اور شخصیت کی خرابی کے درمیان ایک گہرا تعلق ہے۔

اگر ہمیں یہ پتہ چل جائے کہ ماحولیات کی وہ کون سی خرابیاں ہیں جو کسی شخص کے ذہن پہ اثر انداز ہوتی ہیں تو شاید ہم کچھ لوگوں کو ان بیماریوں سے بچاسکیں، خصوصاً انکے جینیاتی اثرات کے حوالے سے۔ انڈریوز کسی

Andrey Rzhetsky, PhD, (Professor of Medicine) اس تحقیق کی اشاعت PLOS

Biology کے 20 اگست کے شمارے میں آن لائن شائع ہوئی۔

ایک پیچیدہ مرکب (A Complex Mixture)

Andrey Rzhetsky کے مطابق لوگوں کے اندر مختلف ذہنی امراض کے حوالے سے وراثت (Heritability)

کا کردار اہمیت رکھتا ہے لیکن یہ بات سو فیصد نہیں ہے، بلکہ ان پہ ماحول کا بھی ایک گہرا اثر ہوتا ہے۔

فضائی آلودگی مختلف چھوٹے چھوٹے ذرات، مادہ، گیسوں، دھات، نامیاتی مرکب کا ایک پیچیدہ مرکب ہوتا ہے، جو کہ پتھروں کی گھسائی، اور انسانوں کے بنائے ہوئے اجزاء، گاڑیوں سے نکلنے والی دھوئیں، کارخانوں کے فاسد مادہ اور آگ کے

نتیجے میں وجود میں آتی ہے۔

انسانوں اور جانوروں پر کئے جانے والے براہ راست تحقیقوں سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ فضائی آلودگی بلا آخر دماغ تک پہنچ کر بہت ساری اعصابی اور نفسیاتی امراض پیدا کرتی ہیں۔

موجودہ تحقیق میں امریکہ اور ڈینمارک سے حاصل کردہ نتائج کا جائزہ لیا گیا ہے۔

انڈرے رزسکی (Andrey Rzhetsky) کے مطابق یہ دو ممالک دو مختلف اقسام کے تہذیب اور صحت عامہ کے مسائل رکھتے ہیں۔

امریکہ کے حوالے سے تجزیہ:

امریکہ کے حوالے سے کئے جانے والے تجزیہ کے لئے 2003 to 2013 کے دوران IBM Market Scan کے طب سے متعلق انشورنس کی درخواستوں کا جائزہ لیا گیا، جو کہ بیرونی و داخل مریضوں، جراحی، اور ادویات کے نسخوں سے متعلق تقریباً 151 ملین لوگوں کی تھیں۔

انہوں نے ہوا، پانی، اور زمین (مثال زمین میں کیمیائی اجزا کا پایاجانا) تعمیراتی ماحول (ٹریفک، گزرگاہیں، اور پیدل چلنے والوں کی حفاظت شامل ہے) کا جائزہ لیا۔

ماحولیاتی آلودگی کا اندازہ لگانے کے لئے محققین نے ماحولیاتی ادارے اور ہوا کی آلودگی کا انڈیکس استعمال کیا جو کہ 87 مختلف فضائی آلودگی کا خلاصہ تھا۔

انڈرے رزسکی (Andrey Rzhetsky) نے اس تحقیق کے لئے جن نفسیاتی امراض کا چناؤ کیا ان میں خوشی و یاسیت، شدید یاسیت، شخصیت کی خرابی اور مالیخولیا شامل تھے جبکہ دو اعصابی امراض۔ پارکنسن (Parkinson) اور دوروں کی بیماری (Epilepsy) بھی شامل کیں۔ انکے مطابق ان دونوں بیماریوں کا چناؤ یونہی تھا، ہمیں معلوم تھا اور انکا کوئی نتیجہ نہیں نکلنے والا۔

نتائج سے یہ بات سامنے آئی کہ صاف ماحول کے نسبت آلودہ فضائی ماحول میں خوشی و یاسیت کی بیماری کے % 27 زیادہ پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔ جبکہ شدید یاسیت آلودہ فضا میں % 6 زیادہ پائی گئی۔ امریکہ سے حاصل ہونے

والے نتائج کے مطابق زمیں کی آلودگی اور شخصیت کی خرابی کے درمیان ایک گہرا تعلق ہے جبکہ اس پر فضائی آلودگی کا کوئی اثر نہیں ہوتا ہے۔

تعمیراتی ماحول اور نفسیاتی امراض کے درمیان کوئی تعلق نہیں پایا گیا اور نا ہی ماحول کی خرابی کا تعلق دوروں کی بیماری کے درمیان پایا گیا۔

بچوں پہ اثرات (Childhood Exposure)

ڈنمارک میں کی جانے والی تحقیق کے لئے محققین نے وہاں کے قومی ادارے برائے علاج اور آلودگی، جس میں 1.4 ملین لوگ رجسٹر تھے جو کہ 1979 سے 2002 کے دوران ڈنمارک میں دس سال کی عمر سے رہائش پزیر تھے، انکا ایک گروہ لیا۔

ڈنمارک کے نمونہ میں، بچپن میں ہونے والے ماحولیاتی تجربات کے لئے انھوں نے اپنی تحقیق کے لئے امریکہ میں کی جانے والی ان ہی چار نفسیاتی بیماریوں کو شامل کیئے جبکہ اس تجزیہ کے لئے کسی اعصابی بیماری کو نہیں لیا۔

اس تحقیق کے دوران محققین نے ہر ایک شخص کے حرکات و سکنات کا جائزہ لیا ساتھ ہی ماحولیاتی آلودگی کا ہر ایک کلومیٹر کے حساب سے اندراج رکھا۔ انھوں نے ہر فرد کو انفرادی طور پہ آلودہ ماحول میں رہنے کی اجازت دی اور اسکا جائزہ لیا گیا، Andrey Rzhetsky کے مطابق یہ طریقہ کار امریکہ میں استعمال کئے جانے والے طریقے سے کہیں زیادہ واضح تھا۔

نتیجہ یہ بات ثابت کرتے ہیں کہ فضائی آلودگی بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان چار امراض کے پائے جانے کے امکانات بڑھتے ہیں، سب سے زیادہ اضافہ شخصیت کی خرابی (Personality Disorder) میں دیکھنے کو ملا جس میں 162% اضافہ دیکھا گیا، جبکہ خوشی و یاسیت کی بیماری میں % 24.3 اضافہ دیکھا گیا۔

آلودگی کے مشتبہ عناصر (Suspect Pollutants)

اس تحقیق میں استعمال کئے جانے والے اعداد و شمار دو ممالک سے حاصل کئے گئے اس دوران یہ کوشش کی گئی کہ ان ممالک کی فضائی آلودگی کم و بیش ایک جیسی ہو۔ کوشش کی گئی کہ اس تحقیق کے نتیجے میں جو بھی نتائج سامنے آئیں ان میں کسی طرح کا ابہام ناہو اور تحقیق کے دوران تمام عوامل ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہوں۔

انڈرے رُسکی (Andrey Rzhetsky) کے مطابق، نضام میں پائی جانے والی آلودگی اپنے اعصابی نضام میں سوزش (Neuroinflammation) پیدا کرتے ہیں جس کے نتیجے میں نفسیاتی امراض پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس بات کا مشاہدہ جانوروں پہ کئے جانے تحقیق سے سامنے آئی۔

یہ بہت مشکل ہے کہ ہم کسی ایک مخصوص مادہ (Pollutant) کا بتا سکیں جو کہ کسی کے اندر ذہنی مرض پیدا کرنے کی وجہ بنتی ہے۔ اس بات امکانات ہیں کہ ایک سے زیادہ فضائی آلودگی جسمانی اعصابی نظام پہ منفی اثرات ڈالتی ہوں، جس کی وجہ سے نفسیاتی امراض پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

انڈرے رُسکی (Andrey Rzhetsky) کے مطابق ہمارے اطراف میں پائے جانے والے بہت ساری فضائی آلودگی ایسے ہوتی ہیں جو ہمارے پھیپڑوں اور خون میں شامل ہو کر خون اور دماغ کے درمیان دیوار (Blood Brain Barrier) کو پار کر جاتی ہیں، یہ ذرات ہمارے نظام شامہ (Olfactory System) کے ذریعے بھی ہمارے دماغ تک پہنچ جاتے ہیں جو کہ دماغ تک رسائی کا ایک براہ راست ذریعہ ہے اور اسکی ایک اور وجہ ہماری ناک میں ان شامہ نیوران (Olfactory Neuron) کی موجودگی ہے۔

انڈرے رُسکی (Andrey Rzhetsky) کے مطابق اعصابی سوزش میں کمی کر کے ہم نفسیاتی امراض کی کیفیت میں بہتری پیدا کر سکتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ اس بات کی مزید تصدیق کرنی چاہئے، لیکن یہ بہت آسان کام نہیں ہے کیونکہ ایک

غیر اخلاقی عمل ہوگا کہ کسی فرد کو صرف اپنی تجربہ کی خاطر ایک آلودہ فضاء میں رکھا جائے۔

مکمل منہی اثرات کا جائزہ (Intriguing Possibility)

ایک مشترکہ ادارہ میں اسٹینڈ فورڈ یونیورسٹی کیلیفورنیا، پچاوریسریج سینٹر کے ڈائریکٹر جون لوئیڈس

(John P.A.Loannidis M.D) لکھتے ہیں کہ فضائی آلودگی کی وجہ سے ذہنی امراض کا ہونا ایک پوشیدہ عمل ہے

اسکے درمیان کسی طرح کا تعلق پیدا کرنا بہت اہمیت کا حامل ہے۔

Loannidis لکھتے ہیں کہ، محققین نے مفروضے قائم کرنے کی کوشش کی ہے کہ خوشی ویاسیت کی بیماری اور دوسرے ذہنی

امراض کا فضائی آلودگی سے کیا تعلق ہے۔

اس کے ساتھ ہی انھوں نے یہ محسوس کیا کہ تمام گروہوں میں لوگوں کی بڑی تعداد لی گئی ہے جسکی وجہ سے نتائج قابل بھروسہ

نہیں ہیں۔ وہ مزید یہ لکھتے ہیں کہ ضرورت سے زیادہ بڑے نمونے (Sample) کی وجہ سے بہت ساری غیر ضروری

چیزیں شامل ہو جاتی ہیں جسکی وجہ سے تحقیق کے نتائج قابل بھروسہ نہیں رہتے۔ امریکہ سے حاصل کیا جانے والا نمونہ

ڈنمارک کے مقابلے میں دس گنا بڑا تھا چنانچہ ڈنمارک کا حاصل کردہ نمونہ بہتر تھا۔

Loannidis کہتے ہیں کہ ضروری نہیں ہے کہ یہ اس تحقیق کی خرابی ہو لیکن نتائج یہ بات ثابت کرتے ہیں کہ آلودگی کی وجہ

سے پیدا ہونے والے اثرات بہت تھوڑے یا مختصر ہوتے ہیں اور اگر کہیں پر یہ اثرات بہت زیادہ نظر آ رہے ہوں تو اسکی وجہ

گروہ میں اضافی لوگوں کی تعداد ہے۔

خوشی ویاسیت کے حوالے سے پیش ورفٹ (Remarkable Bipolar Findings)

میڈ اسکیپ Medscape ایک طبی جریدہ ہے اس میں شہر Carson Naveda کے Elizabeth

Hasse M.D جو کہ American Psychiatrist Association کی ممبر بھی ہیں کہتی ہیں کہ یہ ایک دلچسپ تحقیق ہے خصوصاً اسکے اشاعت کا انداز بہت اچھا ہے۔

الزابتھ حسی (Elizabeth Hasse) جو کہ اس تحقیق کا حصہ نہیں تھیں کہتی ہیں، جس انداز میں امریکہ میں پائے جانے والے خوشی و یاسیت اور مانیجولیا کے اعداد و شمار بیان کئے گئے ہیں اور ساتھ امریکہ کے آلودگی سے پاک جگاہوں کا ذکر کیا گیا ہے وہ قابل تعریف ہے۔

Loannidis، Elizabeth Hasse سے اس بات پر متفق ہیں کہ ڈنمارک میں حاصل کردہ اعداد و شمار امریکہ کے مقابلے میں بہتر ہیں کیونکہ ڈنمارک میں بچپن کے ابتدائی دنوں میں فضائی آلودگی، اعصابی شوزش (Neuroinflammation) اور موروثی خرابی (Genetic Damage) کو بھی نظر میں رکھا گیا ہے جو بعد کے پیدا ہونے والے امراض کے ذمہ دار ہوتی ہیں۔

الزابتھ حسی (Elizabeth Hasse) کہتی ہیں کہ خوشی و یاسیت کی بیماری کا متواتر انداز سے پایا جانا ایک اہمیت رکھتا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ماضی میں اس حوالے سے کوئی تحقیق نہیں کی گئی جس میں خوشی و یاسیت اور فضائی آلودگی کے درمیان کسی تعلق کا جائزہ لیا گیا ہو۔

وہ کہتی ہیں، ہمارے پاس ایسے ذرائع موجود ہیں جس کے ذریعے فضائی آلودگی پہ قابو پانے کی کوشش کی جاسکتی ہے اور اس طرح اعصابی شوزش سے بچا جاسکتا ہے۔ ان کوششوں میں بہتر اور صاف توانائی کا استعمال، صنعتی آلودگی کو کم کرنے کی کوشش، اور قدرتی ایندھن (Fossil Fuel) کے استعمال میں کمی شامل ہے۔ انہوں نے کہا کہ امریکہ کے ان علاقوں میں جہاں کوئلے سے چلنے والی فیکٹریاں بند ہوئی ہیں وہاں ذہنی امراض بھی کم ہوئے ہیں۔

انتہائی جنسی لطف کو کیسے بڑھائیں۔

انسانی جسم ایک شاندار مشین ہے۔ اسے جتنا زیادہ استعمال کیا جائے یہ اتنا ہی زیادہ مضبوط اور شاندار ہوتا جاتا ہے، اور جب جنسی عمل کی بات آتی ہے یہ بالکل اسی طرح عمل کرتا ہے۔ جب جسم کے اعضا جنسی عمل میں متحرک ہوتے ہیں ان کو تربیت دی جاتی ہے اور مضبوط بنایا جاتا ہے تو اس کے نتیجے میں انتہائی جنسی لطف دو بالا ہو جاتا ہے۔

سب سے زیادہ کارآمد ورزش:

پیشاب کو قابو کرنے کی ورزش جسے Kegel exercises بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک نہایت کارآمد ورزش ہے جسے بہت سارے افراد نہیں کرتے ہیں۔ یہ ورزش صرف عورتوں کے لیے مخصوص نہیں ہے بلکہ مردوں کو بھی چاہئے کہ وہ اس ورزش کو کریں۔

انتہائی جنسی لطف (Orgasm) کیا ہے؟

سادہ لفظوں میں یہ ایک جنسی تسکین کا عروج، سرور، اور خوشی کے لمحات ہوتے ہیں جس کی وجہ سے آپ کے اندر جمع شدہ جنسی تناؤ کا خاتمہ ہوتا ہے۔ طبی لہاز سے مردوں کے اندر جنسی لطف کا وہ عروج ہے جب آپ جنسی ہیجان کے مرحلے سے گزرتے ہوئے انزال کے منزل میں داخل ہوتے ہیں۔ جنسی ہیجان کا عروج تین مرحلوں پہ مشتمل ہوتا ہے، اخراج، انزال اور لطف۔ جب جنسی عمل کے دوران جنسی ہیجان کا ایک دور ایک خاص حد کو گزر چکا ہوتا ہے تو اسکے بعد اخراج کا عمل شروع ہوتا ہے جس کے نتیجے میں غدہ (Prostat Gland) منی کی تھیلی (Seminal Vesicals) فوٹوں کی نالیاں (Epididymis) اور واس ڈیفرنس (Vas Defernece) کی رطوبت پیشاب کی نالی میں جمع ہو جاتی ہے اور انزال ہو جاتا ہے۔

ذہن اور جسم کا تعلق (A Mind Body Experience):

انزال کے دوران پیشاب کے پٹھوں کو قابو کرنے والے اعضا میں ایک تسلسل کے ساتھ کھنچا و پیدا ہوتا ہے، جس سے پیشاب کی نالی میں ایک لہر کی مانند حرکت پیدا ہوتی ہے جس کے ذریعے منی کا اخراج جھٹکوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ جنسی ہیجان ایک ایسے جذباتی اشتعال کا عمل ہے جس کے ذریعے جسم انزال کی کیفیت سے دوچار ہوتا ہے۔ درحقیقت ہیجان دماغ میں پیدا ہونے والا ایک عمل ہے جس کے نتیجے میں عضوتناسل سے انزال ہوتا اور ذہنی اور جسمانی لطف کا باعث بنتا ہے۔

عورتوں کے اندر ہیجان کا عمل جنسی تسکین کے منازل طے کرتا ہوا اس مقام کو پہنچتا ہے جہاں اسکے پیشاب کے پٹھوں کو قابو کرنے والے اعضا میں تسلسل کے ساتھ کھنچا و اسکے ساتھ اندام نہانی (Vagina)، بچہ دانی (Uterus) اور مقعد (Anus) میں بھی یہ سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ایک زبردست جذباتی ہیجان والی کیفیت پیدا ہوتی ہے جس کے ساتھ اسکے پٹھوں میں کھنچا و اور پھیلاؤ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ کچھ عورتوں کے اندر Skene's Gland (عورتوں میں مردوں کی طرح کا غدہ) جس کے سکڑا و اور پھیلاؤ کی وجہ سے اسکے اندر کا مادہ خارج ہونے لگتا ہے جو کہ خواتین کا انزال کہلاتا ہے۔

تندرستی اور کیگل ورزش (Kegel) کے ذریعے جنسی لطف کو کیسے بڑھایا جاسکتا ہے:

جنسی عمل متحرک رہنے کا نام ہے، ایک متحرک عمل جس کے دوران ورزشی انداز جس کے دوران آپ کے مضبوط اعضا اور کولھے کے بیرونی پٹھے حرکت میں آتے ہیں۔ تندرستی کی کیفیت میں پیلوک اور کولہوں کے پٹھوں کا ایک امتزاج بنتا ہے اور آسان و کارآمد طریقے سے دھکے لگنا شروع ہوتے ہیں۔ عضوتناسل اور شہوت دانے (Clitoris) کی سختی کے لئے پیشاب کے پٹھوں کو قابو کرنے والے اعضا کی بہت اہمیت ہے۔

انزال کی مکانیت (The Motor of Ejaculation):

جنسی عمل کے لئے دوسرے اہم پٹھوں کی حرکت میں کو لھوں کے بیرونی حصوں کی متواتر حرکت بہت اہمیت رکھتی ہے، لیکن ان میں پیشاب کے پٹھوں کو قابو کرنے والے اعضا کی کارکردگی زیادہ اہم ہے کیونکہ اسکا براہ راست تعلق عضو تناسل اور شہوت دانے سے ہوتا ہے اور یہ انکے اندر پیدا ہونے والے سختی کے ذمہ دار ہوتے ہیں، ان ہی پٹھوں کی بدولت جنسی اعضا کی طرف خون کا بہاؤ زیادہ ہوتا ہے اور انزال اور جنسی تسکین کے عروج (Orgasm) میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انکے ایک خاص ترتیب میں پھیلنے اور سکڑنے کی وجہ سے انزال اور جنسی تسکین کا عروج ہوتا ہے۔

کیگل ورزش کی وجہ سے عضو کے آس پاس کے پٹھوں کے اندر مضبوطی، طاقت، اور ٹھہراؤ آتا ہے۔ ان پٹھوں کی مضبوطی کی وجہ سے خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے عضو تناسل اور شہوت دانے میں سختی برقرار رہتی ہے، یہ ہی وہ پٹھے ہوتے ہیں جو انزال کے وقت پھیلنے اور سکڑنے والے پٹھوں کو سہارا اور طاقت دیتی ہیں۔ عضو تناسل کے آس پاس کے پٹھوں کی مضبوطی کی وجہ سے ہی انزال پہ اختیار اور ٹھہراؤ پیدا ہوتا ہے۔

پیشاب کو قابو کرنے والے پٹھوں کا جادو (Pelvic Muscles make the Magic) Happen:

کیگل ورزش کی وجہ سے ناصرف عضو تناسل کی طاقت کی سختی میں مدد ملتی ہے بلکہ اسکی وجہ سے منی کی مقدار اور اسکے اخراج کے دوران لطف میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے، اور جب بات جنسی انتہائی لطف کی بات آتی ہے تو ایسے میں پیشاب کو قابو کرنے والے پٹھوں کی ورزش کا جادو دیکھنے کو ملتا ہے، پہلے سے تیار پٹھے عضو تناسل میں ایک زبردست تحریک پیدا کرتے ہیں جس کے نتیجے میں منی ایک زبردست جھٹکے سے باہر نکلتی ہے جسکی وجہ سے مرد و عورت کے اندر انتہائی لطف کی کیفیت میں زبردست اضافہ ہو جاتا ہے۔

پیشاب کو قابو کرنے والے پٹھوں کی ورزش کی افادیت۔

Excercising One's Pelvic Floor of Musclesf What is the Best Means.

پیشاب کو قابو کرنے والے پٹھوں کی ورزش سے فائدہ اٹھانے کے لئے ضروری ہم اسکے کام کرنے کے طریقے اور ساخت

کو سمجھ لیں۔ کسی پٹھوں کی افادیت کا اندازہ اس وقت ہوتا ہے جب ہم اسکے کام کرنے کی صلاحیت کو جانے۔ اسکے کام کرنے کی صلاحیت اس وقت زیادہ ہوتی ہے جب ہم کسی مزاحمت کے بغیر اس کو استعمال میں لائیں۔ کسی پٹھوں کا متواتر استعمال اسکی کام کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔

یہ بات جاننے کی ضرورت ہے کہ نجی ورزش گاہ جہاں پیشاب کے پٹھوں پہ قابو کرنے کا طریقہ سکھایا جاتا ہے، مردوں کے جنسی صلاحیت بہتر کرنے میں کس طرح مددگار ہوتے ہیں۔

بغیر دوا کے سرعت انزال سے بچنے کے طریقے

سرعت انزال جنسی خرابیوں میں سب سے زیادہ مردوں کو متاثر کرنے والا مسلہ ہے، یہ تقریباً 30% مردوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ اب آپ کسی ادویات یا نشہ اور چیز کے استعمال کے بغیر اس پہ قابو پا سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل یہ وہ چند طریقے ہیں جو کہ آپ کے لئے فائدہ مند ہو سکتے ہیں۔

سرعت انزال کیا ہے:

سرعت انزال سے مراد کسی طرح کے جنسی عمل کے نتیجے میں تسکین کی سطح سے پہنچنے سے پہلے منی کا اخراج ہو جانا ہے، جس کے مندرجہ ذیل محرکات ہیں۔

- مختصر وقت میں انزال کا ہو جانا (عموماً ایک منٹ سے کم)

- انزال پہ اختیار کا نا ہونا۔

- جنسی تسکین کا نا ہونا، نتیجہ ذہنی تناؤ، اور اور احساس ندامت کا ہونا۔

انزال کے لئے کتنی دیر لگنی چاہیے:

میڈیسن جنرل کے مطابق 1500 افراد پہ کئے جانے والے ایک تحقیق کے مطابق سرعت انزال والے لوگوں میں دخول سے

انزال تک 1.8 منٹ کا وقت لگا جنہیں سرعت انزال کی شکایت نہیں تھی انہیں انزال کے لئے 7.3 منٹ لگے۔ پانچ

مختلف ملکوں کے 500 جوڑوں پہ کیئے جانے والے ایک سروے میں دخول سے انزال تک کے وقت کا جائزہ لیا گیا ان

لوگوں کے انزال کا وقت 33 سیکنڈ سے 44 منٹ تک دیکھا گیا۔

سرعت انزال کیوں ہوتا ہے:

سرعت انزال کی عمومی وجہ نفسیاتی یا اور جسمانی ہوتی ہے، بعض صورتوں میں اسکی وجہ تولیدی حصہ کے جلد کی اضافی حساسیت، جذبات کی زیادتی، اضافی جنسی اشتعال اور جنسی عمل میں بے قائدگی ہوتی ہے۔ دوسری وجوہات میں موروثیت، احساس گناہ، خوف، اعتماد کی کمی، ناکامی کا خوف، پروسٹیٹ غدود یا پیشاب کی نالی کی سوجن یا بعض صورتوں میں سرعت انزال شراب یا کسی دوسرے نشے کے استعمال کی وجہ سے بھی ہوتی ہے۔

سرعت انزال یہ ایک طویل مدت یا وقتی کیفیت ہے۔ تاحیات رہنے والے سرعت انزال کی شکایت کی وجہ کے پیچھے کسی طرح کی جسمانی خرابی ہوتی ہے۔ وقتی سرعت انزال کی وجوہات عام طور سے جسمانی ہوتے ہیں جس کا تعلق عام طور سے عمل تولید کی نالی میں سوجن یا انفیکشن سے ہوتا ہے یا پھر اسکی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے، اسکا انحصار اس شخص کے اوپر موجود دباؤ سے ہوتا ہے۔ سرعت انزال کا تعلق بعض اوقات عضو تناسل کی سختی کی خرابی کی وجہ سے بھی ہوتی ہے۔ اسکی وجہ عام طور سے سختی کے ختم ہونے سے پہلے جنسی تسکین کے عروج تک پہنچنے کی خواہش ہوتی ہے۔ جنسی عمل کے دوران ہماری ساری توجہ انزال کی طرف لگی رہتی ہے نتیجہ جلدی فارغ ہونے کا خوف ہمیں سرعت انزال کے مسئلہ سے دوچار کر دیتا ہے۔

جب ایک دفعہ آپ سرعت انزال کا شکار ہو جاتے ہیں تو اگلی دفعہ جنسی عمل شروع کرنے سے پہلے ہی آپ ذہنی دباؤ اور ناکامی کے خوف کا شکار ہو جاتے ہیں، جس کے نتیجے میں ایک ناختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔

سرعت انزال پہ کس طرح قابو کیا جائے:

ذیل میں درج وہ عملی طریقے ہیں جو کسی دوا یا مہنگے علاج کے استعمال کے بغیر اس مسئلہ کو کم یا ختم کر سکتے ہیں۔

۱۔ پیشاب کے پٹھوں پر قابو کرنے والے اعضا کی ورزش (Pelvic Floor Muscle Training):

ان پٹھوں کو مضبوط بنانے سے سرعت انزال سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ پٹھے جو کہ عضو تناسل کو سہارا اور مدد دیتے ہیں، یہ اس بات کی صلاحیت رکھتے ہیں کہ انزال میں بھی تاخیر کر دیں۔ بہت سارے مردوں میں یہ پٹھے کمزور ہوتے ہیں اور وقت کے

ساتھ اور کمزور ہوتے جاتے ہیں، جس کی وجہ سے سرعت انزال کی شکایت اور بڑھتی جاتی ہے۔ موجودہ ایک تحقیق میں پٹھوں کی ورزش سرعت انزال میں مہلہ لوگوں میں ادویات کے استعمال سے بھی زیادہ کارگر ثابت ہوئی ہے۔

2۔ دھکوں میں تیزی ناہو (Down Tempo):

اس طریقے میں دخول اور دھکوں کے عمل کو آہستہ کرنا اور دخول کے زاویوں کو تبدیل کرنا شامل ہے، آہستگی اور مختلف زاویوں سے مباشرت کریں اس سے پہلے کہ انزال ہو جائے۔ خصوصاً جب یہ عمل کمر کے پٹھوں پہ قابو رکھتے ہوئے کیا جائے تو یہ اور زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

وقفہ اور ٹہر ٹہر کر مباشرت (Pause - Start Method):

اگر دھکوں کے عمل کو سست کرنے سے بھی انزال کی کیفیت ختم نہیں ہوتی ہو تو ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ چند دھکوں کے بعد عضو تناسل کو اندر رکھتے ہوئے کچھ دیر کے لئے ساکت ہو جائیں اور دھکے لگانا بند کر دیں جب تک کہ انزال کی کیفیت ختم نہیں ہو جاتی۔ پھر آپ دوبارہ دھکے لگا سکتے ہیں، اسی دوران کمر کے پٹھوں کو استعمال میں لاتے ہوئے انزال کی حس کو بھی کم کر لیتے ہیں۔

عضو کو دبانے کا عمل (Squeeze Technique):

اسکی ابتدا ماسٹر اور جانسن (Master and Johnson) نے کی، جیسے ہی انزال کی حس پیدا ہو عضو تناسل کو باہر نکال کر اسکی سپاری کے پاس سے دبایا جاتا ہے کہ انزال کی حس ختم ہو جائے، جس کے بعد دوبارہ سے مباشرت کے عمل کو شروع کر لیا جاتا ہے۔ گرچہ یہ ایک کارآمد طریقہ ہے لیکن اس طریقے میں جنسی عمل کے دوران وقفہ دینا ہوتا ہے جو کہ باعث زحمت ہوتا ہے اور اسکے لئے ایک تعاون کرنے والے ساتھی کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔

ادویات (Medication):

بہت سارے ایسی ادویات جو کہ سیرٹونین (Serotonin) کے دوبارہ جذب ہونے کو روکتی ہیں (SSRI) ڈاکٹر شدید سرعت انزال میں مریضوں کو تجویز کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ دوسری ادویات یعنی ایل سٹرو لین (L-Citrulline), ڈان کوئے (QuaiDong) جنسنگ (Ginseng) پنکس (Panax) سینٹ جون وارٹ (Saint John Worth) اور شامل ہیں۔

جب تمام طریقے ناکام ہو جائیں، ایسے میں کسی ماہر سے رابطہ کریں:
ایسے میں کسی جنسی امراض کے معالج سے رابطہ کرنا بہت اچھا عمل ہوگا۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ اپنے جنسی مسائل پہ بات کرنا کہیں سے بھی غلط نہیں ہے اور ناشر مندگی کی وجہ۔

کچھ باتیں مصنف کے متعلق:

Andrew Siegel M.D (Urologist) جو کہ پرائیوٹ ورزش گاہ کہ بانی ہیں اور بہت ساری کتابوں کے مصنف ہیں اور مردوں کے لئے پرائیوٹ ورزش گاہ کے بانی ہیں، جو کہ پیلوک (Pelvic) پٹھوں کی ورزش کا پہلا FDA سے منظور ادارہ ہے۔ اس ورزش گاہ میں چار ماہ کے اندر % 75 مردوں نے اپنی عضو تناسل کی سختی میں بہتری اور % 90 لوگوں نے اپنے اندر جنسی عمل کے حوالے سے اعتماد کا اظہار کیا۔

نسیان کے مریضوں میں یادداشت، آگہی و ادراک جانچنے کا طریقہ

ادراک اور آگہی جاننے کے لئے مونٹریل MoCA کے طریقے میں تیس سوالوں پہ مستعمل ایک سوالنامہ ترتیب دیا گیا ہے، جسے مکمل کرنے کے لئے ۱۰ سے ۱۲ منٹ لگتے ہیں، اور اس سے نسیان (Demntia) کے مریضوں کی جانچ میں مدد ملتی ہے۔ اسکی اشاعت ۲۰۰۵ میں میک گل یونیورسٹی مونٹریل McGill University Montrea Canada کے شعبہ یادداشت میں کام کرنے والے ایک گروہ نے کی۔ اس ٹیسٹ (MoCA) میں کیا شامل ہے اور اسے نسیان کے مریضوں کی نشاندہی کرنے کیلئے کیسے استعمال کیا جاتا ہے مندرجہ ذیل میں درج ہے۔

جانچ (Assessment)

موکا (MoCA) یادداشت، آگہی و ادراک کے مندرجہ پہلوؤں کو جانچتا ہے،

- وقت اور جگہ کا شعور (Orientation): یعنی یہ کونسا دن، تاریخ، مہینہ، سال، جگہ اور شہر ہے۔

- یادداشت۔ فوری اور پرانی میں (Short Term Memory / Delayed Recall)

پانچ الفاظ پڑھیں اور اسے دہرانے کے لئے کہیں۔ پھر دوبارہ وہی الفاظ پڑھیں اور دہرانے کو کہیں۔ پورا ٹیسٹ (Test) کرنے کے بعد وہی پانچ الفاظ پھر دہرانے کے لئے کہا جائے، اگر آپ کو وہ الفاظ یاد نہیں آ رہے ہوں ان کے بارے میں آپ کو اشارے دئے جائینگے۔

- بصارتی تعمیرى صلاحيت Executive Function / Visuospatial Ability

ان دو صلاحيتوں کا اندازہ ٹرائل بی ٹیسٹ (Trail B Test) کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ (i) اس ٹیسٹ میں آپ کو حرفوں اور اعداد کے درمیان بلا ترتیب نشان لگانا ہوتا ہے، (ii) پھر آپ سے کسی طرح کی چورس کیوب بنانے کے لئے کہا جائے۔

- بول چال کی صلاحيت / زبان (Language Ability)

دو جملے صحیح طرح سے دوہرانے کے لئے کہا جائے اور اسکے بعد ان جملوں میں ”ج“ سے شروع ہونے والے الفاظ کو الگ کرنے کو کہا جائے۔

- خیالی تصور (Abstraction)

دو چیزوں کے نام بولیں اور ان کے درمیان مماثلت بتانا ہے یعنی کن بنیادوں پہ ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔ مثال کے طور پہ ریل گاڑی اور سائیکل۔ آپ کے اندر کتنی مجرد (Abstract) صلاحیت موجود ہے اس کا پتہ آپ کے جوابات سے ہوتا ہے عام طور سے یہ صلاحیت نسیان اور مایوسگی کے مریضوں میں کم ہو جاتی ہے۔ یہ صلاحیت مہاورے کی تشریح کرنے کا کہہ کر معلوم کی جاتی ہے۔

- جانوروں کے نام پوچھیں:

تین جانوروں کی تصاویر دکھا کر پوچھیں کہ انکے نام کیا ہیں۔

- توجہ (Attention)

بہت سارے "7" اعداد کی فہرست سنائیں اور پھر اپ سے اسے سیدھے اور پھر اٹے طریقے سے دہرانے کے لئے کہیں۔

گھڑی بنائیں (Clock Drawn Test)

ایک گھڑی بنائیں جو کہ گیارہ بج کر دس منٹ دکھا رہی ہو۔

حاصل کردہ نمبر (Scoring)

اس ٹیسٹ میں حاصل کردہ نمبر صفر سے "30" تک ہیں، "26" یا اس سے زیادہ حاصل کردہ نمبر عام طور پر صحت مند مانا جاتا ہے۔ اس ٹیسٹ کے بنانے کے دوران لوگوں کی اوسط حاصل کردہ نمبر "27.4" رکھا گیا، جبکہ "22.1" حاصل کرنے والوں کا شمار سمجھ بوجھ اور ادراک کی ابتدائی خرابی (MCI) اور "16.2" حاصل کرنے والوں کا شمار الزائمر (Alzheimer) میں مبتلا لوگوں کا رکھا گیا۔

نمبر مندرجہ ذیل فہرست کے مطابق دیں۔

1۔ وقت، جگہ، اور تاریخ وغیرہ کا شعور

6..... Orientation

2. یادداشت، فوری اور بعید

6.....Orientation

3. نظر اور اشکال کی پہچان میں مہارت

5.....Visual and Executive Functioning

4. بول چال کی صلاحیت

3.....Language

5. جانوروں کے نام

3.....Animal Naming

6. توجہ

6.....Attention

7. خیالی تصور

2..... Abstraction

8. اگر تعلیم انٹرمیڈیٹ یا اس سے کم ہے (1)

- افادیت

مونٹریل MoCA نسبتاً ایک آسان اور مختصر ٹیسٹ ہے جو کہ رہنمائی کرتا ہے کہ اس کا موکل (Client) کے اندر کسی حد تک سمجھ بوجھ اور ادراک کی کمی ہے اور اس میں زیادہ خرابی ہو تو نسیان کے مرض (Dementia) ہونے کے زیادہ امکانات ہیں۔ جن لوگوں کے اندر سمجھ بوجھ اور ادراک کی کمی ہوتی ہے یہ ٹیسٹ ان کے اندر نسیان کا پتہ لگانے میں مدد کرتی ہے۔ یہ مختصر ذہنی آزمائش کے ٹیسٹ کے مقابلے میں زیادہ کارگر ہے۔ یہ پارکنسن (Parkinson) کے مریضوں کے اندر سمجھ بوجھ کی خرابی معلوم کرنے میں بھی بہت کارگر ہے۔

- فائدے اور نقصانات:

الزائمر کے مریضوں میں اس ٹیسٹ کا استعمال بہت کارگر ہے کیونکہ یہ ایک مختصر، جامع، آسان اور قابل بھروسہ ٹیسٹ ہے۔

مزید یہ مختصر ذہنی آزمائش کے ٹیسٹ (MMSE) کے مقابلے میں نسیان کے متعلق زیادہ معلومات فراہم کرتا ہے خصوصاً کسی شخص کی انتظامی صلاحیتوں کو۔ یہ ٹیسٹ پارکنسن (Parkinson) اور نسیان کے مریضوں میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔

MoCA 35 سے زیادہ زبانوں میں دستیاب ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ MoCA نابینا لوگوں پہ استعمال کرنے کے لئے بھی موجود ہے۔

MoCA کے ناپسندیدگی کی ایک وجہ یہ ہے کہ استعمال کے حوالے سے یہ MMSE کے مقابلے میں زیادہ وقت لیتا ہے۔ دوسرے بہت سارے جانچ کے ٹیسٹ (Screening Test) کی طرح، نسیان تشخیص تک پہنچنے کے لئے اسے اور دوسرے ٹیسٹوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

اختتامی کلمات:

یہ بات جانتے ہوئے کہ MoCA میں کیا شامل ہے اور اس کے استعمال کرنے کا طریقہ کار کیا ہے اسکی مدد سے نا صرف آپکی رہنمائی ہو سکتی ہے بلکہ آپ کے چاہنے والوں کے لئے بھی ایک مثبت عمل ہے۔ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ MoCA کے ساتھ آپکا معالج اور دوسرے کئی ایک ٹیسٹ استعمال کرتا ہے جس کے نتیجے میں آپکے ذہنی اور یادداشت کی صلاحیت کے بارے میں اندازہ ہوتا ہے۔

MoCA Questionnaire (Urdu version)

تاریخ پیدائش:
تاریخ:

عمر:
تعلیم:
جنس:

موٹرکریل اور لکیری آزمائش (MOCA)

5/	گڑی بنائیں (گیارہ بج کر دس منٹ) (3 نمبر)		مکعب نقل کریں		بساطی قیمری سلامت	
	[]	[]	[]	[]		
3/						
سوئی نمبر نہیں	لال	چٹیلی	سبز	عسل	چہرہ	معمول کو کچھ الفاظ بنا کر کہا جائے۔ کس سے حواس۔ پہلے دو بار دہرائے۔ 5 منٹ بعد سے پھر سے الفاظ دہرائے کا کہا جائے۔
2/	معمول لے ترتیب وار دہرائے۔ [4 5 8 1 2]		معمول لے الٹ ترتیب سے دہرائے۔ [2 4 7]		اصول کی گہرست پر ہمیں (ایک عدد ایک پینڈس)۔	
1/	حروف کی گہرست پر ہمیں اور معمول سے گھنٹے پر بار "3" کے حرف پر اپنا ہاتھ چھپائیں۔ (کوئی نمبر نہیں اگر گلیاں 2)		ف ب اس م ن ا ج ک ل پ اف اک ا ع ا ا ا ا ج ام ع ف ا ب []		حرف کی گہرست پر ہمیں اور معمول سے گھنٹے پر بار "3" کے حرف پر اپنا ہاتھ چھپائیں۔	
3/	100 سے شروع کر کے ہر اٹھ سے مل سے 7 کو گنتی کریں۔		4/5 بجے اوقات: 3 نمبر، 2/3 بجے اوقات: 2 نمبر، ایک بجے اوقات: 1 نمبر، تمام اوقات: 0		93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65 []	
2/	زبان		دہرائیں		کے صرف یہ مضمون ہے کہ آج صہانہ کی دہرائی ہے۔ [] بپ بکے کرے میں ہوتے جوتولی ہونے کے بچے چھپ پتی تھی۔ []	
1/	روانی حرف "ج" سے شروع ہونے والے جتنے زیادہ الفاظ آپ ایک منٹ میں بتا سکتے ہیں۔ بتائیں [] (11 یا اسے زیادہ الفاظ کی صورت میں)					
2/	تجزیہ		کیلے اور لائے میں مشابہت = پہل [] ریل گاڑی۔ سائیکل [] گڑی۔ پکانہ			
5/	تاریخ باز اوقات		الفاظ کی باز اوقات		نمبر اشارہ کے	
5/	نمبر صرف ان جملات کو دیکھ جائیں گے جو نمبر کی اشارے کے ذریعہ کیا جائیں۔		لال []		چٹیلی []	
6/	جگہ اور وقت کا تعین		تاریخ []		مہینہ []	
30/	12 سال یا اس سے کم تعلیم کے لئے ایک نمبر کا اشارہ کریں		اثرل 28/30		©Z. Nareddine MD Version: November 7, 2004 Translated to Urdu by Habib F. Evans, J.J. & Riaz, M.N. www.alloctest.org	

انگریزی کے بارے میں نوجوانوں میں پائی جانے والی کچھ غلط فہمیاں!

(پروفیسر محمد سلیم ہاشمی)

1۔ انگریزی پاکستان کی سرکاری زبان ہے۔

یہ ہرگز بھی پاکستان کی سرکاری زبان نہیں ہے۔ 1973 کے آئین کی شق 251 پڑھیں۔

آئین پاکستان کی شق: 251

251. National language.

(1) The National language of Pakistan is Urdu, and arrangements shall be made for its being used for official and other purposes within fifteen years from the commencing day.

(2) Subject to clause (1), the English language may be used for official purposes until arrangements are made for its replacement by Urdu.

(3) Without prejudice to the status of the National language, a Provincial Assembly may by law prescribe measures for the teaching, promotion and use of a Provincial language in addition to the National language.

(ترجمہ)

آئین پاکستان کی شق 251

251 قومی زبان۔

(1) پاکستان کی قومی زبان اردو ہے، اور اسے سرکاری و دیگر مقاصد کی خاطر استعمال کرنے کے لئے (آئین کے) اجرا کے پندرہ سال کے اندر اندر انتظامات کئے جائیں۔

(2) شق کو مد نظر رکھتے ہوئے انگریزی کو سرکاری مقاصد کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے تا آنکہ اس کو اردو کے ذریعے بدل دینے کے انتظامات کئے جائیں۔

(3) قومی زبان سے کوئی تعصب برتے بغیر ایک صوبائی اسمبلی قانون سازی کے ذریعے قومی زبان کے ساتھ ساتھ کسی صوبائی زبان کی تعلیم، فروغ اور استعمال کے لئے اقدامات تجویز کر سکتی ہے۔

اس شق میں واضح طور پر لکھا ہے کہ اس آئین کے اجرا کے پندرہ سال کے اندر اردو کو سرکاری زبان کے طور پر نافذ کر دیا جائے گا۔ اس دوران انگریزی سے ایک متبادل زبان کے طور پر کام چلایا جائے گا اور اس مدت کے بعد جہاں جہاں انگریزی ہے اس کو بے دخل کر کے اردو کو نافذ کر دیا جائے گا۔ 1988ء کے بعد اس زبان کے پاکستان پر مسلط رہنے کا کوئی جواز نہیں ہے۔ تاہم اگر کوئی جواز تھا بھی تو وہ 8 ستمبر 2015ء کے عدالت عظمیٰ کے فیصلے کے بعد کلی طور پر ختم ہو چکا ہے۔ اس وقت پاکستان پر اس زبان کا تسلط ناجائز، غیر قانونی اور غیر آئینی ہے۔ پاکستان کے لئے یہ زبان متروک، مردود اور کالعدم حیثیت رکھتی ہے۔

عدالت عظمیٰ کے فیصلے کے نکات 19 اور 20

عدالت عظمیٰ پاکستان کے 8 ستمبر 2015ء کے فیصلے کے نکات نمبر 19 اور 20 پیش خدمت ہیں۔

یہ فیصلہ پاکستان میں اس کی زبان یعنی اردو کے نفاذ کے ساتھ ساتھ پاکستان کی ترقی اور خوشحالی کا فیصلہ بھی تھا۔ اس وقت کے عاقبت نائندیش حکمران اس فیصلے کی اہمیت اور افادیت کو سمجھنے سے قاصر رہے، نتیجہ یہ کہ پاکستان کی برق رفتار ترقی کا وہ سفر ابھی تک شروع نہیں ہو سکا جو اس فیصلے کے نتیجے میں شروع ہونا تھا۔

اب آپ متعلقہ شقوں کا مطالعہ فرمائیے
عدالت عظمیٰ پاکستان کے 8 ستمبر 2015ء کے فیصلے کی

شق نمبر 19

(آئین کے) آرٹیکل 5 اور آرٹیکل 251 میں بیان کئے گئے احکامات کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے اور ان کے نفاذ میں یکے بعد دیگرے کئی حکومتوں کی بے عملی کو سامنے رکھتے ہوئے، ہمارے سامنے سوائے اس کے کوئی راستہ نہیں کہ ہم مندرجہ ذیل ہدایات اور حکم جاری کریں۔

- 1۔ وفاقی اور صوبائی حکومتیں آرٹیکل 251 کے احکامات کو بلا تاخیر اور پوری طاقت سے فوراً نافذ کریں۔
- 2۔ اس آرٹیکل کے نفاذ کے اقدامات کے لئے جو معیاد مذکورہ بالا مراسلہ (مورخہ 6 جولائی 2015)، (یہ مراسلہ نفاذ اردو کے ضمن میں وفاقی حکومت نے جاری کیا) میں، خود حکومت کی جانب سے مقرر کی گئی ہے، اس کی ہر صورت پابندی کی جائے۔

3۔ قومی زبان کے رسم الخط میں یکسانیت کے لئے وفاقی اور صوبائی حکومتیں باہمی ہم آہنگی پیدا کریں۔

4۔ تین ماہ کے اندر اندر وفاقی اور صوبائی قوانین کا قومی زبان میں ترجمہ کر لیا جائے۔

5۔ بغیر کسی غیر ضروری تاخیر کے نگرانی کرنے اور باہمی روابط قائم رکھنے والے ادارے آرٹیکل 251 کو نافذ کریں اور تمام

متعلقہ اداروں میں اس آرٹیکل کا نفاذ یقینی بنائیں۔

6۔ وفاقی سطح پر مقابلہ کے امتحانات میں قومی زبان کے استعمال کے بارے میں حکومتی اداروں کی مندرجہ بالا سفارشات پر بلا تاخیر عمل کیا جائے۔

7۔ ان عدالتی فیصلوں کا جو عوامی مفاد سے تعلق رکھتے ہوں یا جو آرٹیکل 189 کے تحت اصول قانون کی وضاحت کرتے ہوں، لازماً اردو میں ترجمہ کروایا جائے۔

8۔ عدالتی مقدمات میں سرکاری محکمے اپنے جوابات حتی الامکان اردو میں پیش کریں تاکہ شہری اس قابل ہو سکیں کہ وہ موثر طریقے سے اپنے قانونی حقوق نافذ کروا سکیں۔

9۔ اس فیصلے کے اجراء کے بعد اگر کوئی سرکاری ادارہ یا اہلکار آرٹیکل 251 کے احکامات کی خلاف ورزی جاری رکھے گا تو جس شہری کو بھی اس خلاف ورزی کے نتیجے میں نقصان یا ضرر پہنچے گا، اسے قانونی چارہ جوئی کا حق حاصل ہوگا۔

شق نمبر 20

اس فیصلے کی نقل تمام وفاقی اور صوبائی معتمدین کو بھیجی جائے تاکہ وہ آرٹیکل 5 کی روشنی میں آرٹیکل 251 پر عمل درآمد کے لئے فوری اقدام اٹھائیں۔ وفاق اور صوبوں کی جانب سے اس ہدایت پر عمل درآمد کی پہلی رپورٹ تین ماہ کے اندر تیار کر کے عدالت میں پیش کی جائے۔

اس وقت پاکستان میں انگریزی کے ذریعے جو کچھ بھی کیا جا رہا ہے وہ غیر آئینی اور غیر قانونی ہے۔ اول تو عدالتوں کو اس صورت حال کا از خود نوٹس لے کر اس زبان کے تسلط کو کالعدم قرار دینا چاہئے تاہم اگر وہ ایسا نہیں کر رہے ہیں تو کوئی بھی پاکستانی اس کے خلاف درخواست دے کر اس کو ختم کرنے کی استدعا کر سکتا ہے۔

2۔ یہ بین الاقوامی زبان ہے۔

انگریزی زبان کی کوئی منفرد بین الاقوامی حیثیت نہیں ہے۔ پورے یورپ میں یہ برطانیہ کے سوا کہیں نہیں ہے۔ یہ یورپی

یونین کی زبان نہیں ہے۔ پورے ایشیا میں یہ کسی ملک میں عام بول چال کی زبان نہیں ہے۔ براعظم جنوبی امریکہ میں یہ کہیں نہیں ہے۔ شمالی امریکہ میں آدھے کینیڈا میں یہ زبان نہیں ہے۔ انگریزی نہ بولنے والے ملکوں میں پوری دنیا میں پاکستان کے علاوہ کسی ترقی یافتہ یا ترقی پذیر ملک میں؛ کہیں ایسا نہیں ہے کہ وہاں پر اپنی زبان کو ترک یا محدود کر کے انگریزی کو اپنایا گیا ہو۔ پاکستان کی طرح افریقہ کے چند ممالک میں جو کسی زمانے میں غلاموں کی منڈیاں ہوتے تھے انگریزی یا کوئی دوسری غیر ملکی زبان مسلط ہے۔ وہاں بھی پاکستان کی طرح جہالت، ناخواندگی، غربت، بے روزگاری، بدعنوانی اور بدانتظامی ہر حد کو عبور کئے ہوئے ہے۔ جب آپ اپنی تہذیب و معاشرت اور زبان کو چھوڑتے ہیں تو دراصل آپ فراڈ، دھوکہ دہی اور نوسربازی کے راستے پر چل پڑتے ہیں جس کا نتیجہ وہی نکلتا ہے جو ان ملکوں میں نکل رہا ہے۔

اقوام متحدہ کی چھ سرکاری زبانیں ہیں جن میں سے ایک انگریزی ہے۔ یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ اردو جو دنیا کی دوسری بڑی زبان ہے اقوام متحدہ کی زبان کیوں نہیں ہے، اس کا جواب ہمارے حکمرانوں کی عاقبت نااندیشی ہے، وہ اگر اردو کو بروقت پاکستان کی زبان کے طور پر نافذ کر دیتے تو آج اردو نہ صرف اقوام متحدہ اور سارے ممالک کی سرکاری زبان ہوتی بلکہ یہ دنیا میں رابطے کی سب سے بڑی زبان بھی ہوتی۔

دنیا کا ہر ملک اپنے معاملات کے لئے، بین الاقوامی تعلقات کے لئے اپنی زبان استعمال کرتا ہے۔ جہاں دو مختلف زبانیں بولنے والے ملکوں کی بات ہوتی ہے وہ گفتگو کے لئے ترجمانوں کا سہارا لیتے ہیں اور جہاں تک دستاویزات کی بات ہے وہ اپنی اپنی زبانوں میں لکھ کر اس کا ترجمہ دوسری زبان میں کرتے ہیں۔ دو انگریزی نہ بولنے والے ملکوں کا معاہدہ انگریزی میں لکھا جائے ایسا دنیا میں کہیں نہیں ہوتا۔ اس قسم کے طرز عمل کو ہر ملک اپنی توہین سمجھتا ہے؛ اس کا ارتکاب نہیں کرتا۔ حال ہی میں افغان طالبان اور امریکہ کے درمیان ہونے والے معاہدے میں طالبان نے اس معاہدے کو افغانی میں تحریر کیا ہے۔ بات یہ ہے کہ جو فہم اور ابلاغ اپنی زبان میں ہوتا ہے وہ کسی دوسری زبان میں ممکن ہی نہیں ہے۔

اگر ہم یہ تصور کر ہی لیں کہ انگریزی کوئی بین الاقوامی زبان ہے تو اسے بین الاقوامی معاملات میں استعمال کیا جائے، وہ لوگ سیکھیں جنہوں نے بین الاقوامی معاملات طے کرنے ہیں۔ اس زبان کو پہلے لازمی مضمون کی حیثیت دے کر اور اب ذریعہ تعلیم بنا کر پوری قوم کو جاہل کیوں بنایا جا رہا ہے، کیوں علم سے محروم رکھا جا رہا ہے؟ اس نام نہاد بین الاقوامی زبان کا پاکستان کے اندر کیا کام ہے؟ ایک عام طالب علم، دکان دار یا سرکاری ملازم نے اس زبان کو کیا کرنا ہے، اس سے کون سا کام لینا ہے۔

انگریزی کا تعلیم پر تسلط ختم کر دیا جائے مجھے یقین کامل ہے کہ پوری پوری زندگی گزر جائے گی ہمیں اس زبان کا ایک لفظ بھی بولنے یا لکھنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ جب ہم اردو میں یا اپنی علاقائی زبان میں سب کچھ کہہ سکتے ہیں تو ہمیں اس زبان کی کیا ضرورت ہوگی۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں، خط کتابت میں، علم حاصل کرنے میں روسی، فرانسیسی، جرمن، ہسپانوی، ولندیزی، چینی، جاپانی یا ترکی کا کتنا استعمال کرتے ہیں، اگر ان زبانوں کا ایک لفظ بھی جانے بغیر زندگی بسر ہو سکتی ہے تو انگریزی کے بغیر بھی زندگی بسر ہو سکتی ہے، بہت بہتر بسر ہو سکتی ہے۔

دنیا کی ہر فلم اردو میں ڈب ہو کر آرہی ہے، ہر ناول، کہانی کی ہر کتاب اردو میں ترجمہ ہو کر مل رہی ہے۔ تعلیم کے لئے ہم نے ہر طالب علم کو ترجمان بنایا ہوا ہے۔ کیا یہ صریح ظلم نہیں کہ ایک بچہ جس کو اس زبان پر کسی قسم کی کوئی قدرت حاصل نہیں ہے اس کو اس زبان کا ترجمان بنایا ہوا ہے۔

3۔ یہ سائنس اور ٹیکنالوجی کی زبان ہے۔

اس سے بڑا جھوٹ بولنا شاید ممکن ہی نہیں ہے۔ دنیا کی ہر زبان سائنس اور ٹیکنالوجی کی زبان ہے۔ دنیا کا ہر ملک (سوائے پاکستان کے) سائنس اور ٹیکنالوجی کے میدان میں جھنڈے گاڑ رہا ہے۔ دنیا کا ہر ملک اپنی اپنی زبان میں ابتدا سے انتہا تک

تمام تعلیم دے رہا ہے۔ کسی ملک میں یہ تصور ہی نہیں کہ سائنس اور ٹیکنالوجی کی تعلیم اپنی زبان کے علاوہ کسی اور زبان میں دی جاسکتی ہے۔ آپ ملکوں کے نام لیتے جائیں (امریکہ، برطانیہ، روس، جرمنی، جاپان، چین، ترکی، ایران، فرانس، سپین، فن لینڈ، یوکرائن، چیک، سلوواک، ہنگری، بلغاریہ، سویڈن، ڈنمارک، ناروے، کوریا، ویت نام، کمبوڈیا، برما، تھائی لینڈ، سریبا، بونیا، یونان، پرتگال، انڈونیشیا، ملائیشیا وغیرہ) آپ دیکھیں گے کہ ہر ملک اپنی اپنی زبان میں سائنس اور ٹیکنالوجی کی تعلیم بشمول راکٹ سائنس دے رہا ہے۔ جہاں تک یہ خیال ہے کہ ہمارے لئے سائنس اور ٹیکنالوجی کی ساری کتابیں برطانیہ یا امریکہ سے آتی ہیں اور وہ انگریزی میں چھپی ہوتی ہیں اس لئے ہمیں انگریزی کی ضرورت ہے، یہ ایک انتہائی احمقانہ بات ہے۔ جو کام چند ہزار مترجمانوں کا ہے کہ وہ ان کتابوں کا اردو میں ترجمہ کر دیں اس پر ہم نے اپنی پوری نوجوان نسل کو لگایا ہوا ہے۔ وہ ترجمہ تو نہیں کر سکتے رٹا لگا کر ان کتابوں کا کچھ حصہ یاد کر لیتے ہیں۔ اس طرح علم ان تک کبھی نہیں پہنچتا جو پاکستان کا اصل المیہ ہے۔ اگر ترجمان کتابوں کا ترجمہ کریں، طلباء کو اردو میں چھپی کتابیں ملیں تو پھر وہ ان کتابوں کی مدد سے علم حاصل کریں گے صرف رٹا نہیں لگائیں گے۔ اس کے بعد پاکستان سائنس اور ٹیکنالوجی کے میدان میں جہاں پہنچے گا کیا اس کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔

اگر ہم 73 سال بعد چند ہزار مترجمانوں کا بندوبست نہیں کر سکتے، اس کام کو بہت مشکل سمجھتے ہیں تو پھر اس ملک کا ترقی کرنا، خوشحال ہونا ناممکن ہے، دائمی غلامی بھی ہم سے کوئی زیادہ دور نہیں ہے، کیا آپ کو بھارتی مسلمانوں کی حالت زار کا کچھ علم ہے، ہماری حالت ان سے بھی ابتر ہوگی وہ تو پیدا ہی غلامی میں ہوئے ہیں جو آزاد ہو کر اپنی آزادی کا تحفظ نہ کر سکے ان کا جو حشر ہوگا میں تو تصور کر سکتا ہوں کیا آپ میں اتنی اہلیت ہے؟

4۔ پاکستان پر اس زبان کے تسلط کے ذریعے ترقی کی جاسکتی ہے۔

یہ ایک ناممکن بات ہے۔ لنڈے کے کپڑے پہن کر آدمی کا خود کو معزز سمجھنا ناممکن ہے، لنڈے کی زبان اوڑھ کر کیا خاک ترقی

ہوگی۔ معاملہ یہ ہے کہ کیا ہم 22 کروڑ لوگوں کی زبان بدل سکتے ہیں، کیا وہ امریکہ اور برطانیہ میں رہنے والوں کی طرح فر فر انگ ریزی بول سکتے ہیں، روزمرہ گفتگو میں، بازاروں میں، منڈیوں میں، گھروں میں۔ اچھا کیا انگ ریزی بولنے کی صلاحیت رکھنا ہی ترقی ہے، اگر ایسا معاملہ ہے تو نائیجیریا، کینیا، فلپائن، یوگنڈا ترقی یافتہ کیوں نہیں سمجھے جاتے۔ پھر سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ایک جدید ترین اور ترقی یافتہ ترین زبان کے ہوتے جو ہم سب کی زبان ہے جس میں ہم دنیا جہاں کا علم سمیٹے ہوئے ہیں جو ابلاغ کے ہر تقاضے کو پورا کرتی ہے ہمیں کسی دوسری زبان کو اپنانے کی کیا ضرورت ہے۔ کوئی ان وزرائے تعلیم سے حکمرانوں سے پوچھے تو سہی، ان کا راستہ روک کر پوچھے کہ جب ہماری زبان اردو ہے تو یہ تعلیم کی زبان کیوں نہیں۔ انگ ریزی کس پاکستانی کی زبان ہے، یہ آپ نے ہمارے اوپر، ہمارے نوجوانوں کے اوپر کیوں مسلط کی ہوئی ہے۔ آخر آپ کے پاس کیا جواز ہے کہ آپ پاکستان کے عوام کو ان کی زبان کو، آئین کو، عدالت عظمیٰ کے حکم کو روندتے چلے جائیں، آپ کیا سوچ اور سمجھ کر یہ سب کر رہے ہیں اور ان کو اس وقت تک جانے نہ دیا جائے جب تک وہ اعتراف نہ کر لیں کہ یہ ان کی غلط سوچ ہے اور پاکستان پر انگ ریزی کا جبری تسلط ایک احمقانہ اور ظالمانہ قدم ہے اور یہ کہ وہ جلد از جلد اس زبان سے پاکستان کو نجات دلائیں گے۔ ان کو دو چار بار اس طرح روکا جائے مجھے یقین ہے کہ انگ ریزی کا ناپاک سایہ اس ملک سے چھٹے دیر نہیں لگے گی۔ سب سے دلچسپ بات یہ ہوگی کہ وہ انگ ریزی کو اس ملک سے نکلنے کا خود کو ذمہ دار قرار دیں گے۔

اب تک جس نے اس ملک پر انگ ریزی مسلط کی ہوئی ہے اس کا اس ملک، اس کے عوام اور ان کے مسائل کے حل سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ ایک مجرمانہ طرز عمل ہے جو اس ملک میں اختیار کیا گیا ہے۔ جو بین الاقوامی ادارے ہمارے حکمرانوں اور اداروں کو انگ ریزی مسلط کرنے کے لئے فنڈ دے رہے ہیں ان سے پوچھیں تو سہی آپ ہمیں یہ فنڈ انگ ریزی مسلط کرنے کے لئے کیوں دے رہے ہیں؟ خود میں ان کو انکار کرنے کی ہمت پیدا کریں۔

5۔ ہم انگریزی سیکھ کر ان ملکوں کا مقابلہ کریں گے۔

یہ اس قدر مضحکہ خیز بات ہے کہ اس پر سوائے ہنسنے کے کچھ نہیں کیا جاسکتا۔ ایک ملازم اپنے مالک کی بولی بولے، اس کی اترن پہنے، اس کا پور پور اس کے دیے قرضوں میں ڈوبا ہوا اور وہ یہ دعویٰ کرے کہ میں یہ جو قرض لے رہا ہوں، میں یہ جو اترن پہن رہا ہوں، میں یہ جو اس کا دیا کھا رہا ہوں تو میں اس کا مقابلہ کروں گا۔ اس پر ہنسنے کے سوا کیا کیا جاسکتا ہے۔ کبھی بھٹہ مزدوروں کو دیکھا ہے۔ وہ نسل در نسل اپنے مالکوں کے غلام ہوتے ہیں اور یہ حال کئی اور شعبوں میں بھی ہے۔ علم ان کا، کتابیں ان کی، ملازمتیں ان کی، ہمارا خواب زیادہ سے زیادہ ان میں سے کسی ملک کی شہریت لینے کا اور دعویٰ ان سے مقابلے کا۔ تین سال پہلے ایک صاحب کو آسٹریلیا کی شہریت ملی، انہوں نے فیس بک پر اس خبر کو خوب خوب پھیلایا، خوب جشن منایا، گویا کوئی زندگی بھر کا خواب تھا جو پورا ہوا، انہوں نے لکھا بھی کہ مجھے اس کو حاصل کرنے میں بیس سال لگے۔ تو یہ مقابلہ ہے جو ہم پاکستانی انگریزی سیکھ کر ان کا کر رہے ہیں۔ ایک صاحب نے بتایا کہ وہ انگریزی کے ذریعے دعوت و تبلیغ کا کام کر رہے ہیں۔ ہمارے ایک مولانا بھی دعوت و تبلیغ کا کام کر رہے تھے۔ ہر سال یورپ دعوت و تبلیغ کے لئے جاتے تھے، ان کی دعوت و تبلیغ کے نتیجے میں دو یورپی دوشیزائیں ان کے نکاح میں آگئیں یہ ان کا مقابلہ تھا۔ تو ہم انگریزی کے ذریعے ان کا مقابلہ کریں گے۔ ہنسنے کی اور بھی باتیں ہیں مگر یہ سب سے پر لطف بات ہے۔ ابھی بہت ہنسی آرہی ہے سنجیدہ بات پھر کبھی کر لیں گے۔

6۔ اردو کا نفاذ علاقائی زبانوں کو کچل کر رکھ دے گا۔

آئین پاکستان کی شق 251 کی ذیلی شق 3 پڑھیں۔

"(3) قومی زبان سے کوئی تعصب برتے بغیر ایک صوبائی اسمبلی قانون سازی کے ذریعے قومی زبان کے ساتھ کسی صوبائی زبان کی تعلیم، فروغ اور استعمال کے لئے اقدامات تجویز کر سکتی ہے۔"

اردو اور علاقائی زبانوں میں کوئی مقابلہ ہی نہیں ہے۔ اگر 1973 کے آئین پر اس کی روح کے مطابق عمل کیا جاتا تو کوئی مسئلہ ہی نہیں تھا، آج بھی اس پر عمل کیا جائے تو کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے۔ علاقائی زبانیں اپنے اپنے علاقوں تک محدود ہیں،

اردو پورے پاکستان کی زبان ہے، ہر پاکستانی کی زبان ہے۔ اس کو کسی لسانی گروہ سے منسلک کرنا بددیانتی اور بد معاشی کے سوا کچھ نہیں۔ پھر یہ کہ ہر علاقائی زبان کے اتنے زیادہ الفاظ اردو میں ضم ہو چکے ہیں کہ کسی بھی پاکستانی کو اردو سیکھتے ہوئے کسی قسم کی دشواری کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ پھر یہ کہ چند حروف اور ان کی آوازوں کے سوا ان سب زبانوں میں حروف تہجی ایک جیسے ہیں، سب زبانیں دائیں سے بائیں لکھی جاتی ہیں۔ ریڈیو، ٹی وی چینلز، اخبارات اور سماجی ذرائع ابلاغ کے ذریعے اردو ہر پاکستانی تک دن رات پہنچ رہی ہے۔ دور افتادہ دیہات، گوٹھوں، ڈھوکوں، گلی کوچوں اور حجروں میں بھی اردو با آسانی بولی اور سمجھی جاتی ہے۔ دو پاکستانیوں کے درمیان اردو بہترین رابطے کی زبان ہے۔ انگریزی کا معاملہ اردو سے بالکل مختلف ہے، اس کے حروف تہجی، آوازیں سب کچھ اردو اور پاکستان کی علاقائی زبانوں سے مختلف ہے، پھر یہ بائیں سے دائیں کو لکھی جاتی ہے، انگریزی کی وجہ سے انگریزی میڈیم کے بچوں سے اردو بھی دور ہوتی جا رہی ہے، علاقائی زبانیں تو وقت کے ساتھ ساتھ معدوم ہونے کے خطرے سے دوچار ہیں۔

1973 کے آئین کی شق 251 کی ذیلی شق 3 پر پوری نیک نیتی سے عمل کیا جائے تو اردو کے ساتھ علاقائی زبانوں کو بھی فروغ ملے گا، یہ بھی پھیلیں پھولیں گی، انگریزی کی موجودگی میں تو پاکستان کے ساتھ اس کی سب زبانیں خطرات سے دوچار ہیں۔

7۔ انگریزی تہذیب و ثقافت کی زبان ہے۔

اس سوچ سے گھٹیا کوئی سوچ نہیں ہو سکتی۔ یہ سوچ سوچ کر ہمیں چاہئے کہ ہم ترقی کرنے کا، دنیا سے آگے نکلنے کا، اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کا ہر خواب ترک کر دیں۔ کوئی خود کو خود ہی کم تر سمجھ لے، کسی اور کو خود سے برتر سمجھ لے، اس کی تہذیب و ثقافت کو بہتر سمجھ لے وہ دنیا میں زندہ رہنے کا حق کھودیتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں دنیا کی ہر چیز سے زیادہ ہمیں اپنا عقیدہ عزیز ہے۔ یہ سوچ آگے چل کر ہمیں ہمارے عقیدے سے کاٹ دیتی ہے۔ مشنری اسکول کچھ نہیں کر رہے مگر ہمارے معاشرے میں الحاد، لبرلزم،

سیکولرازم اور اس قسم کی ہر سوچ کے پیچھے ان لوگوں کا ہاتھ ہے جو ان اداروں سے پڑھے ہوئے ہیں جب ان کو سمجھا دیا گیا کہ ان کی تہذیب اور ثقافت تمہاری تہذیب و ثقافت سے بہتر ہے تو باقی کام تو خود بخود ہوتے چلے جاتے ہیں۔

ریڈ انڈینز (Red Indians) کو پہلے کھدیرا گیا، ان کی بستیاں جلائی گئیں، ان کا قتل عام کیا گیا اور پھر جو رہ گئے ان کو باور کروادیا گیا کہ ہماری تہذیب و ثقافت تمہاری تہذیب و ثقافت سے بہتر ہے ان کو پہلے جسمانی اور پھر ذہنی غلام بنا لیا گیا۔ وہ افریقی جو افریقہ سے پکڑ کر لائے گئے ان کو بھی ان کی تہذیب و ثقافت سے الگ کیا گیا، غلام بنایا گیا، پہلے جسمانی اور پھر ذہنی، اسی لئے برطانیہ کے بعد اگر کہیں انگریزی ہے تو وہ ان افریقی ممالک میں ہے۔ آسٹریلیا میں یہی کام ایب اور بجنز (Aboregenes) سے کیا گیا۔ لاطینی امریکی ممالک میں وہاں کے مقامی باشندوں کے ساتھ یہی سلوک پرنگالی اور اسپینی حملہ آوروں نے کیا، انہوں نے مفتوح قوموں کے ساتھ وہ سفاکانہ اور وحشیانہ برتاؤ کیا کہ آج ان کی تہذیب و ثقافت اور زبان کا کہیں نام و نشان تک نہیں ملتا۔ افسوس کی بات تو یہ ہے کہ اپنے ملک میں ہم خود اپنے ہاتھوں اپنی تہذیب و ثقافت اور زبان کا گلا گھونٹ رہے ہیں، خود کو خود ہی کم تر قرار دے رہے ہیں، غیر ملکی تہذیب کی نقالی کر کے خود کو ترقی یافتہ اور جدید سمجھ رہے ہیں۔ پاکستان میں کتنے ہی بڑھے تھے جو انگریز کی تعریف کرتے تھے اور بتاتے تھے کہ ان کا دور آج سے بہتر تھا۔ (ان میں سے زیادہ تر مرکھپ چکے ہیں، مگر آج بھی اگر کوئی غلام بڈھال جائے تو وہ یہ بتانے میں دیر نہیں کرتا۔ مصیبت یہ ہے کہ ان لوگوں کو آزادی کا پتا ہی نہیں چلنے دیا گیا، نہ انہوں نے خود کبھی آزاد ہونے کی کوشش کی)۔ مبارک علی سمیت کتنے تاریخ دان ہیں جو ہمیں بتاتے ہیں کہ انگریز اس لئے برصغیر پر قابض ہوئے کہ ان کی تہذیب و ثقافت ہم سے بہتر تھی۔ وہ یہ نہیں بتاتے کہ وہ چنگیزیت میں، ہلاکت آفرینی میں اور انسانوں کی بے حرمتی میں ہم سے آگے تھے۔ وہ مکرو فریب اور دھوکہ دہی کے ہتھیاروں سے لیس تھے۔ وہ قتل و غارتگری اور خون آشامی میں دنیا کی ہر قوم سے بڑھ کر تھے۔ وہ ان کے برصغیر کے مختلف علاقوں پر قبضے کی داستانیں کیوں نہیں سنا، تے کیوں نہیں بتاتے کہ 1857 کی جنگ آزادی کے بعد دلی کو ایک مقتل میں بدل دیا گیا۔

غالب کہتا ہے

"بس کہ فعال لما یرید ہے آج
ہر سلحشور اینگلستان کا
چوک جس کو کہیں وہ مقتل ہے
گھر نمونہ بنا ہے زنداں کا"

فعال لما یرید: جو جی میں آئے کرے
سلحشور: سپاہی/ فوجی
اینگلستان: انگلینڈ (برطانیہ)

ہماری تہذیب برتر ہے، ہم بہتر ہیں، ہم دنیا کو علم دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں، ہم دنیا کو تہذیب و ثقافت سے آشنا کریں گے، یہ سوچ ہے تو ہم زندہ ہیں زندہ رہیں گے ورنہ وہ وقت بہت نزدیک ہے جب آپ کی گود میں آپ کا پوتا یا نواسا ہوگا اور وہ مسلمان نہیں ہوگا۔

8۔ انگریزی سیکھ کر ہمیں بہتر ملازمت مل سکتی ہے۔

یہ بھی ایک ایسی غلط بات ہے جیسی غلط اور باتیں ہیں۔ حکومت پاکستان نے آپ کو ملازمت دینی ہے، وہ کیوں آپ سے انگریزی میں مہارت کا تقاضا کر رہی ہے۔ پاکستان میں پاکستانیوں سے رابطہ کرنے کے لئے کسی غیر ملکی زبان کی کیا ضرورت ہے؟ پاکستانیوں سے اردو میں یا علاقائی زبانوں میں بات چیت، خط کتابت کی جائے، کام چلتا رہے گا۔

کتنے سرکاری ملازم ہیں جن کو اپنی ساری مدت ملازمت میں کسی برطانوی یا امریکی سے رابطہ کرنے کی ضرورت پڑے۔ پھر یہ ہے کہ اگر وہ اردو بولنے کو تیار نہیں تو ہم انگریزی کیونسی سیکھیں، درمیان میں ایک ترجمان کو کیونسی نہ ڈالیں جو ہمارے درمیان ترجمانی کا کام کرے۔ ہمارے کھلاڑی انگریزی کیونسی بولنے کی کوشش کرتے ہیں جب کہ کسی دوسرے ملک کا کھلاڑی اردو میں بات کرنے کا سوچتا تک نہیں۔ یہ اپنی گفتگو، بیان سب اردو میں دیں جب کسی کو ان کے خیالات سے آگاہی کی ضرورت ہوگی تو وہ خود ترجمہ کر لے گا، انہیں اتنا کرنے کی کیا ضرورت ہے کہ اپنی گفتگو میں مسلسل غلط سلاط انگریزی بولیں وہ جو میدان میں جھنڈے گاڑ کر آیا ہوتا ہے، مچھ جیت کر، سوزن بنا کر، بارہ وکٹیں لے کر غیر ملکی زبان میں گفتگو کرنے کے چکر میں کلین بولڈ ہو جاتا ہے۔

جہاں تک غیر ملکی یا کثیر القومی کمپنیوں (Multinational Companies) کی بات ہے جب پاکستان میں ہر جگہ اردو کا چلن ہوگا تو وہ اردو میں ہی سارا کام کریں گے، کیا ساری کثیر القومی کمپنیوں کی تشہیری مہم اردو میں نہیں چلائی جا رہی۔ جس نے پاکستان میں کاروبار کرنا ہے جانتا ہے کہ یہاں کس زبان میں کام چلے گا۔ زبانیں لادنے کا کسی کو شوق نہیں ہوتا۔ اوسفر ڈیونیورسٹی پریس پاکستان میں طباعت و اشاعت کے لحاظ سے اردو میں بہترین کتابیں چھاپ رہا ہے۔

جہاں تک دوسرے ملکوں میں ملازمت کا تعلق ہے، حکمرانوں سے پوچھا جانا چاہئے کہ جب پاکستان کی آبادی بائیس کروڑ ہے تو یہاں پر بائیس کروڑ لوگوں کے لئے وسائل ہونا چاہئے، جب آپ دیانت داری سے بائیس کروڑ لوگوں کے لئے وسائل مہیا کریں گے تو یہاں کوئی بے روزگار نہیں رہے گا۔ ہمارے ملک کے معیشت دانوں کو اس ملک کے معاشی مسائل اور ان کے حل کی سمجھ ہی نہیں ہے۔ وہ بیرون ملک سے صرف ڈگریاں لاتے ہیں ان کے پاس علم نہیں ہوتا، علم ہو تو پاکستان کا وہ حال ہو جو ہے۔ پاکستان کے وسائل کو درست طور پر استعمال کیا جائے تو یہاں کوئی آدمی بے روزگار نہیں رہے گا۔ جتنے وزیر ہیں، جتنے بیورو کریٹ ہیں، جتنے فوجی افسر ہیں کیا کسی کا کوئی بیٹا یا بیٹی بے روزگار ہے اگر نہیں ہے اور یقیناً "نہیں ہے تو پھر پوچھنا چاہئے

کہ ہمارے بیٹوں بیٹیوں کے نصیب میں بے روزگاری کی آگ میں جلنا کیوں ہے، جب ہم روزگار مانگتے ہیں تو تم ہمیں بیرون ملک جانے کا راستہ دکھا دیتے ہو، تم اور تمہاری اولادیں اس ملک میں کیوں ہیں، تم اس ملک کے مسائل حل نہیں کر سکتے، تم اس ملک کے نوجوانوں کو روزگار نہیں دے سکتے تو تمہیں اس ملک سے جانا چاہئے ناکہ ہمیں۔

پاکستان سے لوگ تعلیم حاصل کرنے باہر جا رہے ہیں، پاکستان سے لوگ ملازمتوں کے لئے باہر جا رہے ہیں (بڑے رنج اور دکھ کے ساتھ شکوہ بھرے انداز میں کہتے ہیں سعودی عرب کے باشندے ہماری عزت نہیں کرتے، وہ کیوں تمہاری عزت کریں، تم کس قابل ہو کہ وہ تمہاری عزت کریں، یہ جو سڑکوں سے کوڑا چنتے ہیں، یہ جو بھیک مانگتے ہیں، کیا تمہارے نزدیک ان کی کوئی عزت ہے، کیا ان لوگوں کے نزدیک تمہاری کوئی عزت ہے)۔

پاکستان سے لوگ علاج کے لئے باہر جاتے ہیں، لوگ کیوں علاج کے لئے باہر جاتے ہیں ہمارے پاس اتنی شاندار اور اہل علم سے بھری ہوئی درسگاہیں کیوں نہیں جہاں ہمارے سارے نوجوان علم حاصل کر سکیں، ہمارے پاس اتنے اچھے اور اتنے زیادہ ہسپتال کیوں نہیں جہاں ہمارے سب لوگوں کا علاج ہو سکے، ہمارے پاس اتنے ادارے کیوں نہیں جہاں سب لوگوں کو ملازمت مل سکے۔ جتنے وسائل بیرون ملک تعلیم پر، علاج پر ہر سال لٹائے جاتے ہیں ان میں ہزاروں یونیورسٹیاں اور ہسپتال بن سکتے ہیں مگر یہ ہمارے حکمرانوں کی ترجیحات میں شامل نہیں ہیں جنہوں نے انگریزی کو امرت دھارا سمجھ کر ہمارے اوپر مسلط کیا ہوا ہے۔ ہاں یہ امرت دھارا ہی ہے ہمارے حکمرانوں اور ان کے اقتدار کے تسلسل کے لئے۔ کوئی نہیں بولتا کوئی نہیں بولتا کسی میں اتنی سوچ ہی نہیں رہ گئی، کوئی ادراک ہی نہیں کر سکتا۔ اور جب میرے جیسا کوئی بات کرتا ہے تو وہ باتیں شروع کر دی جاتی ہیں جن کا میں جواب دے رہا ہوں۔ کوئی سوچے کہ غلامی کے حق میں غلامی کے تسلسل کے لئے، غلام رہنے کے لئے کیسی کیسی دلیلیں نوجوانوں کے ذہنوں میں ڈالی جاتی ہیں ان کو ان کے مسائل سے، ان کے حل سے کیسے بے خبر کیا جاتا ہے۔

مجھے بتائیں کیا پاکستان کے ہر فرد کو علاج کی سہولت میسر ہے، یقیناً "جواب نفی میں ہوگا۔ اگر نہیں تو یہاں ہسپتال کیوں نہیں بنائے جاتے، یہاں سے ڈاکٹر بیرون ملک کیوں فرار ہو رہے ہیں۔ وہ اپنی بلٹ پروف گاڑیوں، گھروں اور دفاتروں کی تزئین و آرائش، کچن کے اخراجات، بیرون ملک دوروں اور علاج پر اربوں روپے خرچ کر دیتے ہیں، اپنے مشاہروں میں سو فیصد سے چار سو فیصد اضافہ بیک جنبش قلم کر لیتے ہیں وہ آپ کو روزگار کیوں نہیں دیتے، آپ کو تعلیم کیوں نہیں دیتے، آپ کو آپ کے گھر کے نزدیک بہترین علاج کی سہولت کیوں نہیں دیتے۔

مانویانہ مانو تم سب سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کھو چکے ہو۔

انگریزی کے ذریعے دو لے شاہ کے چوہے پیدا کرنے کا اس قدر بڑے پیمانے پر تجربہ دنیا میں آج تک نہیں کیا گیا۔ تم پر انتہائی کامیابی سے کیا جا رہا ہے۔

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL
KARACHI ADDICTION HOSPITAL



Established in 1970

Modern Treatment With Loving Care

با اخلاق 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:**
Mubin 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/=	<i>Semi Private Room Private Room</i>
Rs 600/=	<i>General Ward</i>
Rs 500/=	<i>Charitable Ward (Ibn-e-Sina)</i>

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

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. Ashfaque**
MBBS
9. **Dr. Habib Baig**
MBBS
10. **Dr. A.K. Panjwani**
MBBS
11. **Dr. Sanaulah**
MBBS
12. **Dr. Javeria**
MBBS
11. **Dr. Alviya**
MBBS

❖ Psychologists

1. **Shoaib Ahmed**
MA (Psychology) DCP (KU)
2. **Syed Khurshied Javaid**
M.Sc (Psychology) & CASAC (USA)
3. **Marukh Akhtar**
M.S M.Phil Clinical(Psychology)
4. **Sohnia Zia**
MA(Psychology)
5. **Sanoober Ayub Mayo**
M.S.C (Psychology)
6. **Madiha Obaid**
M.S.C (Psychology)

7. **Naveeda Naz**
MSC (Psychology)
8. **Hira Rahman**
BS, MA (Psychology)
9. **Anis ur rehman**
MA (Psychology)
10. **Rano Irfan**
M.S (Psychology)
11. **Sadaqat Hussain**
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)
7. **Muhammad Ibrahim Essa**
M.A (Social Work) / General Manager
8. **Ghulam Sarwar**
M.A (Sociology)

❖ Research Advisor:

Prof. Dr. Mohammad Iqbal Afridi.
MRC Psych, FRC 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.

Dr. Vikram

Anesthetist,
Benazir Shaheed Hospital
Trauma Centre, Karachi

Books for Sale



انگریزی کتاب
قیمت 500 روپے



انگریزی کتاب
قیمت 250 روپے



انگریزی کتاب
قیمت 20 روپے



انگریزی کتاب
قیمت 70 روپے

کتابوں کا مختصر تعارف

Sex Education for Muslims

The Quran and Hadees provide guidance in all affairs of life. It is imperative 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 it is 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 Fiqh. These passages provide guidance to married as well as unmarried youngsters. If one reads this matter it would be easier 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 "توجہ نوازوں کے لیے جنسی مسائل"

جنسی مسائل

انہیں سے بھائی تک کی مراد ہے جس کے دوران جنسی اعضا میں کوئی تبدیلی آتی ہے۔ اس لئے نوجوانوں کو یہ پریشانی لاحق ہوتی ہے کہ توجہ نوازوں کی کتابوں میں جنسی مسائل کا مطالعہ کیا جائے۔ اس کتاب میں قرآن و حدیث سے لے کر ماہرین و ماہرین کے تاثرات تک سب کوئی چیز شامل ہے۔ ان کے بارے میں مسلمانوں میں بھی جو جھگڑا ہے اس کی طرف توجہ دینی ہے۔ اس کتاب میں جنسی مسائل کے بارے میں قرآن و حدیث کی روشنی میں بنیادی مسائل کا حل جمع کیا ہے۔

انگریزی اور اردو میں جنسی تعلیم اور تفریح

انگریزوں نے ہمارے ملک میں ہندوستان اور مسلمانوں کو اس سے پرانا ملک چھین لیا اور پھر شہرہ ظلم و ستم کیا مگر ہم لوگ ان کے ساتھ سے نااہل ہیں۔ بلکہ ان لوگوں کو ان کی تعریف و تہنیت کرتے ہیں۔ اس امر کو اور اس طریقہ میں ان لوگوں نے ہمارے ملک کو آباد کیا اور تفریح و تہنیت دیا اور ہمارے ہندوستان میں بھی تفریح اور ہوا کی اور ظلم و ستم کی ایک داستان رقم کر دی۔ یہ کتاب زیادہ تر مسلمان تاجروں اور تاجروں کے لیے اور (برطانوی سامراج نے ہمیں کیسے لوٹا اور) (Hunter-The Indian Muslims) کی کتابوں سے ماخوذ ہے۔ جن لوگوں کو مزید تفصیلات درکار ہیں 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 eyed Center, Qasimabad
(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. 70,000/=

With 5 year full warranty 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.

مشینی علاج 189،9،84

منفی سوچ 5

مانع حمل 93

(MOCA) 206،161

ن

نشہ 123،3

نسیاں 3

نفسیاتی ادویات 91

نسیان 206، 161

و

وائس ایپ 12

وارفین 27

وبا 151

ی

یاسیت 77،28،22،

183،149،93،84،83

گ

گھبراہٹ 87،1،4،

113

گوشت 24

ل

لاموٹروچین 156

لیبیا 170

لیتھیم 180

م

مالخولیا 87،44

ماہر ذہنی امراض 32

ماہواری 8

متواتر مشینی علاج 44

مچھلی 24

مشینی گردہ 11

منشیات 56

میلاٹونن 6

علیحدگی کی پریشانی 1

عہد بلوغت 43

عقیدہ توحید 13

عمل تنویم (Hypnosis)

118

غ

غیر معمولی فعال مریض 6

ف

فالج 47،25،24

فتح مکہ 127

ق

قتل 23

ک

کونائپین 18

کورونا وائرس 96

کولمبس (Columbus)

137

ر

روشنی سے علاج 5

روشنی 89

ز

زچگی 22

زخمی 88

زیر تربیت خواتین ڈاکٹروں

160

س

سبزیاں 24

سوشل میڈیا 42

سرعت انزال 202

ش

شدید نفسیاتی بیماری

3

ع



Eid Celebration With Patients (24 - May - 2020)



Distributing Eid Suits to Employee (14 - July - 2020)



Independence Day (14 - Aug - 2018)



Dr Mubin KTN News Interview (12-Nov-2019)