تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض

BULLETIN NOVEMBER 2021

IQBAL DAY

09TH NOVEMBER

ENGLISH & URDU

عقابی رُوح جب بیدار ہوتی ہے جوانوں میں
نظر آتی ہے اس کو اپنی منزل آسمانوں میں

مدیر اعلیٰ: ڈاکٹر اختر فرید صدیقی
(MBBS, F.C.P.S - Psychiatry)

مدیر: محترمہ مہہ جبیں اختر
B.S (USA)

نائب مدیر: سید خورشید جاوید
(M.A (Psychology), CASAC (USA)

نگراں: ڈاکٹر سید مبین اختر MBBS,(Diplomate American Board of Psychiatry & Neurology)

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

باا خلاق عملہ
جدید ترین علاج

مبین هاوس منشیات هسپتال

زیرِ نگرانی ڈاکٹر سید مبین اختر

نشہ چھوڑنا اہم ہے مگر نشہ چھوڑے رکھنا زیادہ اہمیت رکھتا ہے

مبین ہاوس پاکستان کا وہ واحد ادارہ ہے جہاں نشہ چھوڑنے کے ساتھ ساتھ نشہ چھوڑے رکھنے کی تربیت دی جاتی ہے، علاج کا بنیادی مقصد مریض کے اندر وہ مذہبی، نفسیاتی، اور سماجی تبدیلیاں پیدا کرنی ہیں جس کے ذریعے وہ نا صرف نشہ کو چھوڑ سکے بلکہ اپنی بقایا زندگی نشہ سے پاک رہ کر گزار سکے۔

☆ صرف ان مریضوں کو داخل کیا جاتا ہے جو منشیات چھوڑنے کے لئے رضامند ہوں۔
(جو رضامند نہ ہوں ان کو نفسیاتی شعبے میں داخل کیا جاتا ہے)

☆ مریضوں کا علاج ڈاکٹر سید مبین اختر اور دوسرے ماہر معالجین کی نگرانی میں ہوتا ہے۔

☆ علاج کیلئے مستند ادویات کا استعمال جس سے مریض کو نشہ چھوڑنے میں کوئی تکلیف نہیں اُٹھانی پڑتی ہے۔

☆ باقائدہ طور پر دینی تعلیمات اور نماز کا اہتمام۔

☆ باقائدہ مشاورت اور علاج بذریعہ گفتگو۔(Psychotherapy)

☆ ہپنوسس (Hypnosis) کی مشق کرائی جاتی ہے تاکہ کسی وقت طلب ہو تو اس کو ختم کر سکیں۔

☆ مریض کی ذہنی و نفسیاتی تربیت جس کے ذریعے مریض کو آئندہ زندگی میں نشہ چھوڑے رکھنا ممکن ہو۔

☆ داخلے کے بعد بیرونی مریض کے طور پر ہفتہ وار مشاورت اور علاج بذریعہ گفتگو کا تسلسل۔

☆ داخلے کے بعد مریض کی دینی جماعت میں شمولیت، تاکہ ان لوگوں کی صحبت سے چھٹکارا مل سکے جو نشے میں مبتلا ہوتے ہیں۔

☆ باقائدہ طور پر مریض کے گھر والوں سے رابطہ اور انکے ساتھ مشاورت۔

☆ مریضوں کے لئے تفریح کا باقائدہ انتظام۔

☆ وسیع صحن (LAWN) جہاں مریضوں کو کھیل کود کا انتظام ہے۔

﴿یہ وہ طریقہ کار ہے جو مبین ہاوس کو دوسروں سے منفرد بناتی ہے﴾

تحقیقی مضامین کا ماہانہ رسالہ کراچی نفسیاتی ہسپتال

تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض کے ترجمہ کے حوالے سے

جو ماہرین دلچسپی رکھتے ہیں

اور اچھے طریقے سے انگلش سے اردو ترجمہ کر سکتے ہیں

ہمیں اپنی ترجمے کی تجاویز ضرور بھیجیں۔

ماہانہ نشست تحقیق برائے ماہرین ذہنی امراض (Psychiatrists)

04-October-2021

بمقام: کراچی نفسیاتی ہسپتال

با اخلاق عملہ
جدید ترین علاج

کراچی نفسیاتی ہسپتال

صحت بڑی نعمت ہے۔

نفسیاتی / ذہنی امراض گھر والوں اور معاشرے پر بوجھ سمجھا جاتا ہے۔

انہیں دوبارہ اپنی زندگی میں واپس لانا صدقہ جاریہ ہے۔

اس کارِخیر میں **کراچی نفسیاتی ہسپتال** کا ساتھ دیں۔

اور دل کھول کر اپنے صدقہ، خیرات اور زکواۃ

ڈاکٹر سید مبین اختر ٹرسٹ میں جمع کروائیں۔

DONATE

FOR DONATION

Title : SYED MUBIN AKHTAR / KAUSAR PARVEEN

Meezan Bank Ltd. Account # : 0131-0100002099

IBAN : PK95 MEZN 0001 3101 0000 2099

111-760-760 0344-2645552 kph.org.pk www.kph.org.pk

فہرست مضامین

صفحات ماہانہ : صفحات سالانہ

1۔ شدید مضطرب اور بدحواس (Delirium) مریضوں کا ہیلو پیریڈول (Haloperidol) اور کلونائڈین (Clonidine) سے علاج۔ 649

(HALOPERIDOL, CLONIDINE AND RESOLUTION OF DELIRIUM IN CRITICALLY ILL PATIENTS: A PROSPECTIVE COHORT STUDY)

5۔ میں نے سوچا تھا کہ وہ مجھے مار ڈالے گا۔ 653

(I thought he was going to kill me)

11۔ جنسی جرائم: ایک شخص کو سزا موت اور بیوی کو عمر قید۔ 659

(Man gets death, wife life term for sex crimes Couple sexually assaulted 45 girls, filmed obscene videos)

17۔ اولمپک ایتھلیٹ نے بھی جنسی حملہ کی بات پر یونان کی خاموشی توڑ دی۔ 665

(Olympic Athlete Speaks of Assault and Breaks a Bigger Silence in Greece)

27۔ کیا آپ سردرد میں مبتلا ہیں۔ماہرین کا خیال ہے کہ مچھلی کھانے سے مدد مل سکتی ہے۔ 675

(Suffer from migraines? Researchers think eating more fish could help)

37۔ عالمی یوم ذہنی صحت ۔ 685

(World Mental health Day)

39۔ امریکی فوج میں خواتین اہلکاروں پر جنسی حملوں میں اضافہ ۔ 687

40۔ خاندان کی قبر کھودتا ہوا پاکستانی سینیٹ ۔ 688

43۔ سب سے پہلے اسلامیت یا پاکستانیت؟ ۔ 691

48۔ نور مقدم کا قتل،غیرت کا تھا؟؟ ۔ 696

..................☆☆☆☆☆☆☆..................

شدید مضطرب اور بدحواس(Delirium) مریضوں کا ہیلوپیریڈول (Haloperidol) اور کلونائڈین (Clonidine) سے علاج

لیز اسمیٹ، سینڈرا ایم۔ اے ڈجکسٹرا کارسٹن اور رفقاء کار

Intensive Care Medicine 16 February 2021

خلاصہ:

مقصد:

انتہائی نگہداشت یونٹ (ICU) میں شدید مضطرب اور بدحواس مریضوں کے علاج کے لئے ہیلوپیریڈول (Haloperidol) یا کلونائڈن (Clonidine) استعمال ہوتے ہیں، لیکن یہ واضح نہیں ہے کہ آیا یہ وہ مرض کی مدت کو کم کرسکتے ہیں یا نہیں۔ اس مطالعے کا مقصد یہ طے کرنا تھا کہ آیا ہیلوپیریڈول (Haloperidol)، کلونائڈائن (Clonidine)، یا ان کا مشترکہ استعمال انتہائی نگہداشت یونٹ (ICU) میں شدید مضطرب اور بدحواس مریضوں میں فائدہ ملتا ہے۔

طریقہ

ایک مطالعہ، جس میں شدید اعصابی عارضے (Primary Neurological Disorder) میں مبتلا مریضوں کو شامل نہیں کیا گیا تھا، شدید مضطرب اور بدحواس مریضوں کو روزانہ کی تبدیلی کے لئے مختلف پیمانوں کا استعمال کرتے ہوئے بنیادی نتیجہ میں بہتری کا جائزہ لیا گیا۔ ثانوی نتائج میں شدید اضطرب اور بدحواسی کا دورانیہ، دنوں کی تعداد، وینٹیلیشن (Ventilation) کے دن، آئی سی یو اور ہسپتال میں قیام کی طوالت، اور اموات کی تعداد کو دیکھا گیا۔

نتائج

مجموعی طور پر 3614 مریض شامل تھے (1165 (بدحواس) Delirium [32 فیصد] 2449 غیر بدحواس (Non-Delirium) [68 فیصد])۔ 24,906 دنوں میں سے 4708 (18.9 فیصد) اضطراب واقع ہوا۔ ان مریضوں میں کمی کے امکانات کم تھے جنہوں نے ہالوپریڈول یا (0.47, 95 فیصد CI 0.39-0.57)، کلونائڈن یا

(95,0.78 فیصد CI 0.63-0.97)، یا دونوں (0.45، 95 فیصد CI 0.36-0.56) استعمال کیے۔ غیر علاج شدہ مریضوں کے مقابلے میں۔ مریضوں کو جنہوں نے ہالوپریڈول (Haloperidol)، کلونائڈائن (Clonidine)، یا دونوں کو عام طور پر طویل عرصہ دراز کی مدت، زیادہ فریب اور وینٹیلیشن کے دن گزارے تھے، اور آئی سی یو میں اور ہسپتال میں علاج نہ ہونے والے انمول مریضوں کے مقابلے میں زیادہ وقت صرف کیا تھا۔ ان ایجنٹوں کا آئی سی یو اموات پر کوئی اثر نہیں ہوا۔

نتیجہ اخذ کرنا

آئی سی یو مریضوں میں ہیلوپیریڈول (Haloperidol) اور کلونائڈین (Clonidine) کے استعمال سے بہتری کے امکانات نہیں دیکھے گئے۔

HALOPERIDOL, CLONIDINE AND RESOLUTION OF DELIRIUM IN CRITICALLY ILL PATIENTS: A PROSPECTIVE COHORT STUDY

Lisa Smit, Sandra M. A. Dijkstra-Kersten & Colleagues

Intensive Care Medicine 16 February 2021

Purpose

Haloperidol and clonidine are commonly used to treat agitation in delirious intensive care unit (ICU) patients, but it is unclear whether these agents may shorten the duration of delirium. The objective of this study was to determine whether haloperidol, clonidine, or their combined administration to delirious ICU patients results in delirium resolution.

Methods

This was a cohort study on a mixed ICU, excluding patients with a primary neurological disorder. The main outcome was the probability of delirium resolution, using propensity score matching and Markov multinomial logistic regression models for daily transitions. Secondary outcomes were delirium duration, number of delirium days, ventilation days, length of stay in the ICU and hospital, and ICU mortality.

Results

A total of 3614 patients were included (1165 delirious [32%]; 2449

non-delirious [68%]). Delirium occurred on 4708 (18.9%) of 24,906 days. The probability of delirium resolution was lower in delirious patients who received haloperidol (OR 0.47, 95% CI 0.39-0.57), clonidine (OR 0.78, 95% CI 0.63-0.97), or both (OR 0.45, 95% CI 0.36-0.56) compared to untreated delirious patients. Delirious patients who received haloperidol, clonidine, or both had generally longer delirium duration, more delirium and ventilation days, and spent more time in the ICU and in hospital than untreated delirious patients. These agents had no effect on ICU mortality.

Conclusion

Haloperidol and clonidine use in delirious ICU patients may be associated with reduced probability of delirium resolution. This finding, however, merits further investigation given inherent limitations of this observational analysis.

میں نے سوچا تھا کہ وہ مجھے مار ڈالے گا۔

3 سال کے دوران جنسی زیادتی کے بعد گلا گھونٹنے سے بچ جانے والے 204 کیس فائلوں کا تجزیہ۔

کیتھرین وائٹ، گیلین مارٹن، ایلس مارتھا شافیلڈ، رابعہ ماجد-اریسا

https://doi.org/10.1016/j.jflm.2021.102128

جھلکیاں

جنسی زیادتی /عصمت دری کے بعد فرانزک طبی معائنہ میں شرکت کرنے والے 11 میں سے، 1 بالغ عورت ہے۔

50 فیصد سے کم کو گلا گھونٹنے کے نتیجے میں بیرونی چوٹیں آئیں۔

تین میں سے ایک نے سمجھا کہ وہ حملے کے دوران مر جائے گی۔

4 میں 1 سے زیادہ کے لئے یہ پہلا موقع نہیں تھا کہ جب مشتبہ شخص نے ان کا گلا دبایا تھا۔

خلاصہ

پس منظر:

غیر مہلک گلا گھونٹنے (Non-Fatal Srangulation) کے پھیلاؤ اور خطرے کے بارے میں بین الاقوامی سطح پر آگاہی بڑھ رہی ہے۔اس تحقیق کا مقصد یہ تھا کہ: (i) سینٹ میری کے جنسی زیادتی ریفرل سنٹر (SARC)، مانچسٹر، برطانیہ میں عصمت دری یا جنسی زیادتی کی ایک رپورٹ کے بعد شدید فرانزک طبی معائنہ (Forensic Medical Examination (FME)) کے لئے پیش ہونے والے مریضوں میں NFS کے پھیلاؤ کی نشاندہی کرنا۔(ii) NFS سے وابستہ مختلف علامات، ان لوگوں میں جنہوں نے دیکھا اور جنہوں نے نہیں دیکھا۔(iii) NFS کی رپورٹنگ کرنے والے مریضوں کی خصوصیات کی کھوج کرنا۔

طریقہ

یکم جنوری 2017 سے 31 دسمبر 2019 تک تین سال کی مدت میں شرکت کرنے والے تمام مریضوں کے کیس فائلوں کے اعداد و شمار کا تجزیہ کیا گیا۔ عمر یا صنف سے متعلق خارج ہونے کا کوئی معیار نہیں تھا۔ NFS کے معاملات میں سینٹ میری (SARC) کے NFS پروفارما کے میڈیکل ریکارڈ کا بھی جائزہ لیا گیا۔

نتائج

تین سالہ مطالعہ کے دوران کل 2196 خواتین (اندازاً 18 سال کی عمر) نے شدید (FME) کے لئے سینٹ میری کی (SARC) میں شرکت کی۔ اس میں 1994 (90.7 فیصد) غیر NFS کیس اور 204 (9.28 فیصد) NFS کیس شامل ہیں۔ NFS کا پھیلاؤ 18.9 فیصد تھا جہاں مبینہ مجرم ایک ساتھی یا سابقہ شراکت دار تھا۔ NFS کے معاملات میں، مریضوں میں سے 96.6 فیصد (n = 197) خواتین تھیں اور مبینہ طور پر مرتکب مرد 98 فیصد (این = 200) NFS کیسوں میں مرد تھا۔ NFS کے 40 فیصد واقعات کا ان کے اپنے گھروں میں گلا گھونٹ دیا گیا تھا اور 33 فیصد معاملات میں بچے اس گھر میں رہتے تھے۔ این ایف ایس کے 27 فیصد (n = 55) معاملات میں مریض نے بتایا کہ مبینہ مجرم نے پچھلے موقع پر ان کا گلا گھونٹ دیا تھا۔ 46.6 فیصد کو گردن میں چوٹ لگ گئی تھی یا اس سے زیادہ NFS سے منسوب ہے۔ NFS کے 15.7 فیصد (n = 32) واقعات میں کمی کی اطلاع ملی ہے، 8.8 فیصد (n = 18) پیشاب کی غیر موجودگی اور 2 فیصد٪ (n = 4) NFS کے نتیجے میں ملنے والی عدم موجودگی کی تھی۔ مریضوں میں سے ایک تہائی (36.6 فیصد) نے سوچا کہ وہ این ایف ایس کے دوران مرنے والے ہیں۔

نتیجہ اخذ

مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ جنسی زیادتی میں NFS ایک صنف والا جرم ہے، جس میں زیادہ تر متاثرین خواتین اور سب سے زیادہ حملہ آور مرد ہوتے ہیں۔ این ایف ایس مروجہ ہے اور جہاں یہ مبینہ مرتکب شراکت دار یا سابقہ شراکت دار ہوتا ہے وہاں یہ پھیلاؤ بڑھ جاتا ہے۔ بہت سی بچیوں پر اپنے ہی گھروں میں اکثر حملہ کیا جاتا ہے۔ NFS سے زخمی ہونے والوں میں معمولی چوٹیں ہوتی ہیں لیکن موت کا خوف معمولی نہیں ہوتا ہے۔ 6 میں 1 سے زیادہ (15.7 فیصد) نے بے ہوش کی اطلاع دی جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ قریب قریب مہلک حملے کا شکار تھیں۔ وہی 27 پہلے بھی اسی مبینہ مجرم کے

ذریعہ NFS کا شکار ہوئی تھیں اور یہ اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ کافی تعداد میں ممکنہ طور پر خوف اور خطرہ میں رہ رہی ہیں۔ متاثرین کی دیکھ بھال کرنے والے اور فوجداری انصاف کے نظام میں شامل تمام افراد کو NFS کے خطرے سے آگاہی، اور اس کے لئے بہتر بندوبست کرنے کی ضرورت ہے۔

I thought he was going to kill me': Analysis of 204 English case files of adults reporting non-fatal strangulation as part of a sexual assault over a 3-year period

Catherine White and Colleagues

Journal of Forensic and Legal Medicine

https://doi.org/10.1016/j.jflm.2021.102128

Highlights

- NFS is agendered crime occurring in 1 in 11 adults attending a forensic medical examination following a sexual assault/rape.
- Less than 50% had external injuries resulting from the strangulation.
- More than 1 in 3 thought that they were going to die during the assault.
- For more than 1 in 4 this was not the first time the suspect had strangled them.

Abstract

Background

There is growing awareness internationally around the prevalence and dangerousness of non-fatal strangulation (NFS). The aim of this study was to: (i) identify the prevalence of NFS in patients presenting to the Saint Mary's Sexual Assault Referral Centre (SARC), Manchester, UK for an acute forensic medical examination (FME) after a report of rape or sexual assault, (ii) explore the characteristics of patients reporting NFS compared to those who did not and (iii) explore the prevalence of various symptoms and signs associated with NFS.

Method

Data from case files of all patients attending in a three-year period, January 1, 2017 to December 31, 2019, were analysed. There was not any age or gender related exclusion criteria. In the NFS cases the Saint Mary's SARC NFS pro-forma used as part of the contemporaneous medical notes was also reviewed.

Results

A total of 2196 adults (18 years old) attended Saint Mary's SARC for an acute FME during the three-year study period. This comprised 1994 (90.7%) non-NFS cases and 204 (9.28%) NFS cases. The prevalence of NFS was 18.9% where the alleged perpetrator was a partner or ex-partner. For NFS cases, 96.6% (n = 197) of the patients were female and the alleged perpetrator was male in 98% (n = 200) of the NFS cases. 40% of the NFS cases had been strangled in their own homes and in 33% of cases children lived in that home. In 27% (n = 55) of the NFS cases the patient said that the alleged perpetrator had also strangled them on a previous occasion. 46.6% had an injury to the neck or above attributable to the NFS. 15.7% (n = 32) of the NFS cases reported loss of consciousness, 8.8% (n = 18) were incontinent of urine and 2% (n = 4) incontinent of faeces as a result of the NFS. Over a third of the patients (36.6%) thought that they were going to die during the NFS.

Conclusion

The study shows that NFS in sexual assault is a gendered crime, with most victims female and most assailants male. NFS is prevalent and this prevalence increases where the alleged perpetrator is a partner or ex-partner. Many are assaulted in their own homes, homes frequently shared with children. Visible NFS injuries are not the norm yet fear of death is not uncommon. Over 1 in 6 (15.7%) reported loss of consciousness suggesting that they were victims of a near lethal assault. That 27% had previously been a victim of NFS by the same alleged perpetrator indicates that there are considerable numbers potentially living in fear and at risk. Awareness of the risk of NFS, and an enhanced response to it, is required by those looking after victims and all those in the criminal justice system.

جنسی جرائم: ایک شخص کو سزا موت اور بیوی کو عمر قید

سمیرا گل۔ایکسپریس

ایک جوڑے (میاں بیوی) نے 45 لڑکیوں کو جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا اور ان کی فحش فلمیں بنوائیں۔

راولپنڈی: نمائندہ ایکسپریس 26 جنوری 2021

راولپنڈی کی ایک عدالت نے درجنوں لڑکیوں کے اغوا، جنسی زیادتی، بلیک میلنگ، فحاش فلمیں اور ویڈیو بنانے کے جرم میں ایک شخص کو سزائے موت اور اس کی اہلیہ کو عمر قید کی سزا سنائی۔

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ اینڈ سیشن جج جہانگیر گوندل نے قاسم جہانگیر کو تین سال قید کے ساتھ سزائے موت سنائی۔عدالت نے اس پر مجموعی طور پر ڈھائی لاکھ روپے جرمانہ بھی عائد کیا۔

مزید یہ کہ مجرم کی اہلیہ کرن جہانگیر کو عمر قید کی سزا سنائی اور دس لاکھ روپے جرمانہ بھی ادا کرنے کا حکم دیا۔

جوڑے نے 45 لڑکیوں پر جنسی زیادتی کا اعتراف کیا، ان کی تصاویر لیں اور کم سے کم 10 متاثرین کی نامناسب ویڈیو بنائیں۔

اس معاملے نے ہفتہ تک میڈیا کی توجہ اپنی طرف مبذول کرائی تھی جب ایک شادی شدہ طالبہ کو گورڈن کالج کے باہر سے ایک خاتون نے اغوا کیا تھا، بعد میں اس کی شناخت کرن جہانگیر کے نام سے ہوئی تھی، جس نے ساتھی طالب علم ہونے کا بہانہ کیا تھا۔

اسے لفٹ پیش کرتے ہوئے کرن نے طالبہ سے جھوٹ بولا تھا کہ اس کا بھائی اسے تھوڑی دیر میں لینے آئے گا۔ چند منٹ کے بعد، ایک شخص گرے رنگ کی کار میں پہنچا جس کے بعد خاتون نے اس شخص کی مدد سے متاثرہ طالبہ کو گاڑی کے اندر دھکیل دیا اور چھری دکھا کر مارنے کی دھمکی دے کر خاموش کرادیا۔

متاثرہ طالبہ نے بتایا کہ اس کو گلستان کالونی کے ایک مکان میں لے جایا گیا جہاں شوہر قاسم جہانگیر نے اس کے ساتھ عصمت دری کی جبکہ کرن نے تصاویر کھینچ کر اس جرم کو فلمایا۔

انہوں نے متاثرہ لڑکی کو جنسی طور پر واضح ویڈیو دکھا کر دھمکی دی اور بلیک میل کیا تھا۔ رات گئے اسے ٹیپو روڈ پر چھوڑ دیا گیا۔

شکایت کنندہ کے مطابق، اس شخص نے اپنی بیوی کی مدد سے آٹھ سے بارہ سال کی عمر کی متعدد لڑکیوں کو اغوا کیا تھا اور انھیں گھناؤنے جرم کا نشانہ بنایا تھا۔

بعدازاں، پولیس نے ملزمان کو گرفتار کیا تھا اور ان کے موبائل فون، لیپ ٹاپ اور قلم ڈرائیوز (Pen Drive) پر مقامی خواتین کی درجنوں فحش ویڈیوز برآمد کیں۔ پولیس کو سزا یافتہ افراد کے گھر سے تصاویر اور ویڈیو کلپس بھی ملی ہیں۔

پولیس عہدیداروں نے بتایا کہ اس جوڑے نے ویڈیو اور تصاویر کو ایک بین الاقوامی فحش ویب سائٹ پر فروخت کیا تھا۔

ایک نیک شگون عدالتی فیصلے پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے ہیومن رائٹس ایسوسی ایشن (ایچ آر اے) کے چیئرمین مسعود شاہ اور وکیل طیبہ عباس نے رائے دی ہے کہ عصمت دری اور جنسی جرائم کی فلم بندی کرنے کے خلاف سخت قوانین بنائے جائیں۔

انہوں نے تبصرہ کیا کہ ایسے مشتبہ افراد کے خلاف مقدمے کی سماعت تین ماہ کے اندر مکمل کی جانی چاہئے جبکہ کم سے کم سزا موت کی سزا ہونی چاہئے۔

وکلاء کا کہنا تھا کہ راولپنڈی اور ملک میں خواتین اور بچوں کے ساتھ بدتمیزی کے واقعات میں پچھلے سال، غیر معمولی اضافہ ریکارڈ کیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ان واقعات پر قابو پانے کے لئے، سخت سزائیں واحد راستہ ہے۔

ہائیکورٹ بار ایسوسی ایشن (ایچ سی بی اے) کے صدر ملک وحید انجم اور ڈسٹرکٹ بار کے سکریٹری جنرل عمران یوسف نے کہا کہ وہ ایسے معاملات میں جلد سماعت کے لئے بینچ کے ساتھ تعاون کرنے کے لئے تیار ہیں۔

انسانی حقوق کی کارکن سمیرا اگل نے کہا کہ عصمت دری کے مجرموں کو مثالی سزا دینی چاہئے۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ **"ان معاملات میں اعتدال کی سزایں"** موثر نہیں۔ انہوں نے مقدمے میں تیزی سے کارروائی کرنے پر سیشن کے جج کی تعریف کی اور فیصلے کو نیک شگون قرار دیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ اعلی عدالتوں اور سپریم کورٹ کو عصمت دری کے معاملات میں ایسی ہی مثال قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

ایکسپریس ٹریبون، جنوری 26، 2021 میں شائع ہوا۔

Man gets death, wife life term for sex crimes

Couple sexually assaulted 45 girls, filmed obscene videos

Published in The Express Tribune, January 26th, 2021.

A man was sentenced to death while his wife was jailed for life for kidnapping, sexually assaulting, blackmailing and filming obscene videos of dozens of girls by a Rawalpindi court.

Additional District and Sessions Judge Jahangir Gondal awarded the death sentence to Qasim Jahangir along with three-year imprisonment. The court also imposed a total fine Rs2.5 million on him.

Moreover, the convict's wife, Kiran Jahangir, was sentenced to life. She was ordered to pay a fine of one million rupees as well.

The couple confessed to the sexual assault on 45 girls, taking their photographs and making inappropriate videos of at least 10 victims.

The case had attracted media attention for weeks in 2019 after a married female student was abducted from outside the Gordon College by a woman, later identified as Kiran Jahangir, who had pretended to be a fellow student.

Offering a lift to her, Kiran had lied to the student that her brother was coming to pick her up in a while. After a few minutes, a man arrived in a grey

car after which the woman pushed the victim inside the vehicle and threatened her with a knife to silence her.

The student was taken to a house in Gulistan Colony where Qasim Jahangir, the husband, raped her while Kiran took pictures and filmed the crime, the victim had said.

They had threatened and blackmailed the victim by showing her sexually explicit video. She was dropped on Tipu Road later at night.

According to the complainant, the man had kidnapped several girls aged between eight and 12 with the help of his wife and subjected them to the heinous crime.

Later, police had arrested the suspects and found dozens of porn videos of local women on their mobile phones, laptops and pen drives. Police had also found photographs and video clips at the house of the convicts.

Police officials said the couple had sold the videos and photos to an international porn website.

'A good omen'

Reacting to the court verdict, Human Rights Association (HRA) Chairman Masood Shah and lawyer Tayabba Abbas opined that strict laws should be

made against rape and the act of filming sex crimes.

They commented that the trial of such suspects should be completed within three months while the minimum punishment should be a death sentence.

The lawyers said an unprecedented rise had been recorded in molestation cases with women and children in Rawalpindi during the past year. To curtail them, strict punishments was the only way forward, they added.

High Court Bar Association (HCBA) President Malik Waheed Anjum and District Bar secretary General Imran Yousuf said they were ready to cooperate with the bench for speedy trials in such cases.

Human rights activist Sameera Gul said the rape convicts should be made examples for others. She asserted that "moderate punishments in these cases" had not been effective.

She hailed the sessions' judge for holding speedy proceedings in the case and termed the verdict a good omen. She added that the high courts and the Supreme Court (SC) needed to set a similar precedent in rape cases.

اولمپک ایتھلیٹ نے بھی جنسی حملہ کی بات پر یونان کی خاموشی توڑ دی

نکی کِسٹنٹونس

ایک اولمپک چیمپئن نے یونان میں ایک اعلی کھیل کے عہدیدار پر جنسی استحصال کا الزام عائد کیا ہے، حالیہ برسوں میں ملک میں جنسی زیادتی اور طاقت کے ناجائز استعمال کا یہ میڈیا، سیاست اور کھیلوں کی دنیا سے وابستہ شخصیات کا پہلا واقعہ ہے جو دنیا میں "مجھے بھی جنسی ہوس کا شکار کیا گیا" (MeToo) تحریک کے پھیلنے کے بعد سامنے آیا ہے۔

یونان کے کشتی رانی کی اولمپک چیمپئن صوفیہ بیکٹارو نے دعوی کیا ہے، کہ 23 سال قبل، جب وہ 21 سال کی تھی، اسے ایک افسر کی طرف سے جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا تھا۔ اس کی اس بات کی وجہ سے ملک میں اس کی حمایت میں ایک لہر آئی ہے اور غیر معمولی طور پر کھلی بحث کا سبب بنی ہے، جہاں پتہ چلتا ہے کہ جنسی طور پر ہراساں ہونا عام ہے اور یونان کے سب سے مشہور بین الاقوامی کھلاڑیوں میں اس کے اس دعوی نے اسے عوامی سطح پر لا کھڑا کیا ہے، اور اس بار خواتین کے حقوق کے لئے چیمپئن بن کر۔ کھیلوں کے میدان اور دوسرے شعبوں سے متعدد دوسری خواتین نے بھی مبینہ طور پر ہراساں کرنے کے بارے میں بات کی ہے اور یونانی سپریم کورٹ نے پراسیکیوٹرز سے اپیل کی ہے کہ وہ اس طرح کے دعووں پر عمل کرنے کو ترجیح دیں۔

کریٹ یونیورسٹی میں صنف ریسرچ کی سربراہ رہنے والے ایک ماہر عمرانیات وسیلیکی پیٹوسی نے کہا، "یہ ایک انتہائی اہم لمحہ فکریہ ہے۔" انھوں نے کہا، "ایک مشہور، کامیاب عورت کی زبانی اپنے ساتھ بیتی جنسی زیادتی کی کہانی سنانے سے یہ سمجھ میں آتا ہے کہ کسی بھی وقت کسی بھی لڑکی کے ساتھ ایسا واقعہ پیش آسکتا ہے۔ یہ انتہائی تشویش ناک بات ہے اور اس کی روک تھام ضروری ہے،" انھوں نے مزید کہا کہ وسیع تر سیاسی اور معاشرتی پیشرفت کی ضرورت ہے۔

مسز بیکٹراؤ، جنھوں نے 2004 میں ایتھنز اولمپکس میں سونے کا تمغہ جیتا تھا اور چار سال بعد بیجنگ میں کانسی کا تمغہ جیتا تھا،

نے کہا کہ ملک کی کشتی رانی کی فیڈریشن کے ایک سینئر اہلکار نے 1998 میں ایک ہوٹل کے کمرے میں اس کے ساتھ زبر زنا کیا تھا۔

انہوں نے یونان کی وزارت ثقافت اور کھیلوں کی وزارت کے زیر اہتمام ایک آن لائن سیمینار کو 14 جنوری، کو بتایا، "میں نے اسے منع کیا روکا لیکن اس نے جعلی میٹھی باتیں کرتے ہوئے کہا کہ یہ کچھ بھی نہیں ہے، جس سے کچھ نہیں ہوتا۔" اس واقعے کے بعد، محترمہ بیکیٹیرو نے کہا، مجھے برا، گندا، ذلیل اور اپنے حقوق کا دفاع کرنے سے قاصر محسوس ہوا۔

محترمہ بیکاٹارو، جو، اب 43 سال کی ہیں، نے عالمی انتظامیہ کے عالمی ادارے، کو متعدد اولمپک بحری ایتھلیٹوں اور اساتذہ کے پتوں پر ایک خط ارسال کیا ہے، جس میں یونانی فیڈریشن میں "خراب صورتحال" کو قرار دیتے ہوئے عالمی حکام سے تبدیلی، اور نئے بورڈ کے لئے انتخابات کے شیڈول کے فوری تبدیلی کا مطالبہ کیا۔ خط میں، اس نے پہلی بار فیڈریشن کے ایک بڑے عہدے دار ارسطیڈس ادموپلوس (Arsteidis Adamopoulos) کا نام لیا ہے۔

مسٹر آدموپلوس نے پہلے ہی فیڈریشن میں اپنے عہدے سے استعفی دے دیا تھا اور یونانی اولمپک کمیٹی سے سبکدوش ہو گئے تھے، اور کہا تھا کہ مبینہ مجرم کے طور پر اس کا نام نیوز میڈیا میں گردش کرنے کے بعد اسے خراب تشہیر سے بچانا ہے۔ انہوں نے کمیٹی کو لکھے گئے ایک خط میں کہا کہ یہ الزامات "جھوٹے، بدنام اور دھوکا دینے والے ہیں"۔ تبصرے کے لئے مسٹر ادموپلوس تک پہنچنے کی کوششیں ناکام ہو گئیں۔

محترمہ بیکاٹو نے کہا کہ اولمپک خواب کو خطرے میں ڈالنے کے خدشات نے اسے اس وقت اپنے ساتھ ہونے والی بدسلوکی کے بارے میں بولنے سے روک دیا تھا۔ اب، دو بچوں کی ماں ہونے کے ناطے اور اسی طرح کے چیلنجوں کا سامنا کرنے والے نوجوان لڑکیوں کے بارے میں فکرمند ہوتے ہوئے اُسے آگے آنے پر مجبور کیا، حالانکہ مبینہ جرم یونان کے حدود کے قانون کے تحت ختم ہو چکا ہے۔

اس نے ایک پراسیکیوٹر کے سامنے گواہی دینے کے بعد کہا، "مجھے امید ہے کہ دیگر خواتین اور لوگ بھی سامنے آئیں گے اور

بات کریں گے تا کہ ہمارا معاشرہ صحت مند بن جائے اور ہم خوفزدہ نہیں رہیں گے۔"

محترمہ بیکاٹو نے رسالے میری کلیئر کے یونانی ایڈیشن کے انٹرویو میں اپنی زیادتیوں کے بارے میں سب سے پہلے عوامی سطح پر بات کی تھی، حالانکہ اس وقت اس کا نسبتا کم اثر پڑا تھا۔

مزید کئی خواتین نے اپنے ساتھ ہونے والی جنسی زیادتی بھی بیان کی ہے۔ان میں واٹر پولو کی ایک ریٹائر پلییئر منیا بیکوف بھی ہیں، جن کا کہنا تھا کہ انہیں کمر تک ننگا کر دیا تھا اور صرف کندھے کی چوٹ کا معائنہ کیا تھا اور سابق تیراکی چیمپیئن ربیہ آئٹریڈو، جن کا کہنا تھا کہ ایک طبی معاون نے اس کے جسم کے ساتھ مزہ لینے کی کوشش کی تھی۔ مرد ایتھلیٹس نے بھی بول دیا، نیکوس کاکلمانا کیس، جو ایک دوسرے سیلنگ چیمپئن ہیں، نے کہا کہ سیلنگ فیڈریشن کے عہدیداروں نے نوجوان کھلاڑیوں کومبینہ زیادتیوں پر خاموش رہنے کی دھمکی دی۔

قبرص میں ایک اولمپک ایتھلیٹ نے بھی اس ملک کے کھیلنے والوں کے ساتھ بدسلوکی کی بات کی ہے۔قومی شوٹنگ ٹیم کے ایک رکن، اینڈری الفتھیر یو نے کہا کہ 2006 میں دولت مشترکہ کھیلوں میں ایک اہلکار نے جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا تھا، جہاں اس نے سونے کا تمغہ جیتا تھا،اور پھر ایک بار سنہ 2008 میں بیجنگ میں ہونے والے اولمپک مقابلوں میں۔الفتھیر یو نے فیس بک میسنجر پیغام میں کہا ہے کہ انہوں نے وزیر انصاف ایملی ییو الائنٹس سے ملاقات کے بعد قبرص میں پولیس کومبینہ زیادتی کی اطلاع دی۔

یونان میں، سیاست کی دنیا کی طرف سے خواتین شکایات کرتی ہیں، جہاں خواتین کی نمائندگی بہت کم ہے، وہ قدامت پسند حکومت میں پارلیمنٹ کی پانچ نشستوں میں سے صرف ایک اور 20 وزارتی عہدوں میں سے صرف ایک پر فائز ہیں۔ حزب اختلاف کی پارٹی موومنٹ فار چینج کی زیفی دمدامہ نے کہا ہے کہ 20 سال قبل ایک لفٹ میں کسی پارٹی عہدیدار نے انہیں ہراساں کیا تھا پھر انہوں نے سیاست چھوڑنے کے بارے میں سوچا ہے۔

شمالی یونان میں تھیلسنکی کی ارسطو یونیورسٹی، پروفیسروں کے ذریعہ جنسی طور پر ہراساں کیے جانے کے شکایات کی بھی تحقیقات

چل رہی ہیں،اس کے بعد ایک سابقہ طالب علم، جواب سربراہ ہے،اپوسٹولینا سلٹا مپسی کے مطابق، گذشتہ 30 سالوں میں ایک ہی استاد کے خلاف 100 سے زائد شکایات درج کی گئیں۔ یونانی ایسوسی ایشن آف ویمن انٹر پرینیور کی۔

کچھ خواتین کا کہنا ہے کہ انہیں لگتا ہے کہ محترمہ بیکٹر اؤ کے الزامات کا شدید غمزدہ جواب اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ اب یونان میں جنسی زیادتی کے خلاف زوردار مہم چل رہی ہے۔

پہلے "خواتین مدد مانگنے سے خوفزدہ تھیں اور شرمندگی محسوس کرتی تھیں کیونکہ معاشرے ان پر انگلی اٹھائے گا،" محترمہ سرینگیلا، نائب وزیر نے کہا۔" لیکن اب، آخرکار معاشرہ ان خواتین کو گلے لگا رہا ہے اور انھیں بولنے کی ترغیب دے رہا ہے۔

تبصرہ ڈاکٹر مبین:

امریکہ اور یورپ اور دوسرے ممالک کا مخلوط معاشرے کی وجہ سے سب خواتین وہاں جنسی بدسلوکی کی شکار ہیں۔

Olympic Athlete Speaks of Assault and Breaks a Bigger Silence in Greece

By Niki Kitsantonis

An Olympic sailing champion has accused a top sporting official in Greece of sexual abuse, the country's first high-profile accusation of sexual assault and abuse of power since the #MeToo movement swept the world in recent years, bringing down powerful figures in the media, politics and sports worlds.

Claims by Sofia Bekatorou, a Greek Olympic sailing champion, that she was sexually assaulted by the official 23 years ago, when she was 21, have prompted a wave of support and an unusually open debate in a country where studies suggest sexual harassment is prevalent.

And it has catapulted one of Greece's most popular international athletes back into the public eye, this time as a champion for women's rights.

Several other women from the field of sports and beyond have now also spoken out about alleged harassment, and the Greek Supreme Court has urged prosecutors to make responding to such claims a priority.

"It's an extremely important moment," said Vasiliki Petousi, a sociologist who is head of gender research at the University of Crete. "A popular, accomplished woman telling a story that can happen to any girl at any time -

it's hugely symbolic and can drive change," she said, adding that the broader political and social climate was finally right for such a breakthrough.

Ms. Bekatorou, who won gold at the 2004 Athens Olympics and bronze four years later in Beijing, said a senior official of the country's sailing federation sexually assaulted her in a hotel room in 1998.

"I told him no, I repeated that I didn't want to proceed and he, with fake sweet talk, said it was nothing, making light of it," she told an online seminar organized by the Greek Ministry of Culture and Sports on Jan. 14. After the incident, Ms. Bekatorou said, she felt "dirty, exhausted, humiliated and unable to defend my rights."

Ms. Bekatorou, who is now 43, on Wednesday sent a letter to World Sailing, the global governing body, signed by several Olympic sailing athletes and coaches, calling out a "wretched situation" in the Greek federation and asking for global officials to appoint temporary management to schedule elections for a new board.

In the letter, she also named her alleged abuser for the first time as Aristeidis Adamopoulos, a senior federation official.

Mr. Adamopoulos had already resigned from his position at the federation and stepped down from the Greek Olympic Committee this past week, saying

it was to shield it from bad publicity after his name was circulated in the news media as the alleged perpetrator. The accusations were "false, defamatory and deceitful," he said in a letter to the committee released.

Efforts to reach Mr. Adamopoulos for comment were unsuccessful. Ms. Bekatorou said fears of jeopardizing her Olympic dream had prevented her from speaking out about her abuse at the time. Now, as a mother of two and concerned about young athletes facing similar challenges, she said, she felt compelled to come forward, even though the alleged offense has expired under Greece's statute of limitations.

"I hope other women and people will come out and talk so our society becomes healthier and we are not afraid," she said after testifying before a prosecutor.

Ms. Bekatorou first spoke publicly about her abuse in an interview to the Greek edition of the magazine Marie Claire in December, though it made relatively little impact at the time.

But Ms. Bekatorou's account at the online forum last week prompted an outpouring of solidarity on social media under the hashtags #WithSofia and #MeToo, and her cause was embraced by several Greek politicians.

"Sofia bravely broke the chain of fear and silence," Prime Minister Kyriakos

Mitsotakis wrote on Twitter last Saturday. "Let's all take that first step taken by Sofia: We talk, we condemn, we reveal."

President Katerina Sakellaropoulou, the first women to hold that position in Greece, said Ms. Bekatorou had "dissolved a conspiracy of silence."

Many victims do not speak out, Ms. Sakellaropoulou said on Monday after meeting Ms. Bekatorou, "because they know that in the best-case scenario they will face pity or mistrust and in the worst case contempt, derision, even social stigma."

While incidents are rarely reported, studies suggest that sexual harassment in Greek workplaces is common. A poll of 1,001 women last July by the charity ActionAid found that nine in 10 had suffered unwanted advances at their workplace, with one in 10 saying that they had been victims of sexual assault. Accounts of such abuses have long swirled in Greek sports, politics and the media but are only now being documented.

Greece has made some strides in legislation for women's rights over the years. In 2010, it adopted a law against gender-based discrimination in employment that makes sexual harassment a felony carrying a maximum three-year prison term. However, the country lags its European Union counterparts in promoting gender equality, and the harassment of women in male-dominated sectors is often brushed under the carpet.

"For decades, sexual harassment was seen as taboo, society refused to acknowledge a social reality," Maria Syrengela, the Greek deputy labor minister in charge of gender equality, said in an emailed response to questions. "But in recent years, society has matured, it has taken steps forward."

Several women have already followed Ms. Bekatorou's example. Among them are Mania Bikof, a retired water polo player who said she had been forced to strip to the waist so a doctor could examine a shoulder injury, and the former swimming champion Rabea Iatridou, who said she had been groped by a medic. Male athletes have spoken out too, including Nikos Kaklamanakis, another sailing champion, who said that sailing federation officials threatened young athletes to stay quiet about alleged abuses.

An Olympic athlete in Cyprus has also spoken out about abuse by one of that country's sports officials. The athlete, Andri Eleftheriou, a member of the national shooting team, said she was sexually assaulted by the official at the Commonwealth Games in 2006, where she won a gold medal, and then again at the Olympic Games in Beijing in 2008. Ms. Eleftheriou said in a Facebook Messenger message that she reported the alleged abuse to the police in Cyprus after meeting with Justice Minister Emily Yiolitis.

In Greece, there have also been claims from the world of politics, where women remain underrepresented, holding only one in five seats in Parliament and two of 20 ministerial posts in the conservative government.

Zefi Dimadama, of the opposition party Movement for Change, said that she had considered leaving politics after a party official harassed her in an elevator 20 years ago.

The Aristotle University of Thessaloniki, in northern Greece, was also investigating claims of sexual harassment by professors, after more than 100 complaints were lodged against a single academic over the past 30 years, according to Apostolina Tsaltampasi, a former student who is now the head of the Greek Association of Women Entrepreneurs.

Some women say they feel that the outraged response to Ms. Bekatorou's allegations indicates that the tide is turning in Greece.

"Women were scared to seek help and felt ashamed because society would point the finger at them," said Ms. Syrengela, the deputy minister. "Now, finally, it is embracing women and encouraging them to speak out."

کیا آپ سر درد میں مبتلا ہیں۔ماہرین کا خیال ہے کہ مچھلی کھانے سے مدد مل سکتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق:

ایسی غذا جس میں Omega-3 زیادہ اور Omega-6 کم ہو سر درد میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ تانیہ کا مکا (TANYA KAMKA) کی زندگی کا زیادہ تر حصہ شدید سر درد (MIGRAINE) میں گزراتھا۔ ہر ہفتے سر درد کا حملہ ہوتا تھا۔ سر درد بتدریج بڑھتا رہتا تھا اور پھر شدت اختیار کر لیتا تھا۔ دائیں طرف کی آنکھ میں شدید تکلیف ہوتی تھی۔ جس کا نتیجہ الٹی اور شدید تھکن کی صورت میں ہنگامی طور پر ہسپتال جانا پڑتا تھا۔ اس کی وجہ سے کئی دنوں تک وہ کمزوری اور تھکن محسوس کرتی تھی۔ جب انہیں شدید سر درد (MIGRAINE) ہوتا تھا، وہ 3 سے 4 دن کے لئے بستر پر پڑھ جاتی تھی۔ سر درد کی وجہ سے ملازمت کے دوران کئی مرتبہ چھٹیاں لینی پڑتی تھیں۔

لیکن کچھ سال پہلے کامکا (KAMKA) اور 181 دوسرے افراد جو کہ باقاعدگی سے شدید سر درد کا شکار تھے انہوں نے ایک طبی تحقیق میں شمولیت اختیار کی۔ یہ تحقیق عوامی صحت کے ادارے کی معاونت سے کی گئی۔ اس تحقیق میں یہ معلوم کرنا تھا کہ آیا خاص غذا کے استعمال سے شدید سر درد (MIGRAINE) میں کمی آسکتی ہے کہ نہیں۔ کامکا کو جو غذائی نمونہ دیا گیا اس میں (OMEGA-3 FATTY ACIDS) اومیگا 3 روغنی تیزاب کا استعمال زیادہ تھا۔ یہ مچھلیوں کے تیل میں ہوتا ہے اور ساتھ ہی (OMEGA-6 FATTY ACIDS) اومیگا-6 روغنی تیزاب میں کمی کی گئی جو کہ عام طور پر سبزیوں کے تیل میں موجود ہوتا ہے۔ اومیگا 3 اور اومیگا 6 دونوں ہی روغنی تیزاب تصور کیے جاتے ہیں۔ یہ صحت کے لیے انتہائی اہم ہیں۔ یہ ہمارے بدن از خود نہیں بنا سکتے ہیں۔ اسی لئے یہ غذا کے ذریعے جسم میں جا کر اپنا اثر رکھتے ہیں۔ پہلے زمانے میں انسان دونوں اقسام کی روغنی چکنائی یکساں اقسام میں لیتے تھے۔

لیکن آج کے امریکن عمومی طور پر اپنی غذا میں اومیگا 6 روغنی تیزاب زیادہ مقدار میں لیتے ہیں۔ کچھ صحت کے ماہرین

اس کوایک مثبت عمل کہتے ہیں۔سبزیوں کے تیل میں اومیگا 6 روغنی تیزاب موجود ہوتا ہے۔جوکئی تحقیق میں دل کی صحت کے لیے مددگار رہوتے ہیں۔لیکن کچھ ماہرین کے مطابق اومیگا 3 روغنی تیزاب درداورسوزش میں اضافہ کرسکتا ہے۔جبکہ اومیگا 3 روغنی تیزاب کچھ تحقیقات میں اس کے برعکس اثرات ڈالتا ہے۔اس کے مطابق یہ درداورسوزش کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نئ تحقیق کے مصنف معلومات چاہتے تھے۔کہ آیا کہ اومیگا 3 بڑھانے سے اور ساتھ ہی اومیگا 6 گھٹانے سے شدید سر درد کے مریضوں کوافاقہ ہوسکتا ہے؟۔

کامکا کے لیے غذامیں تبدیلی سے بہتری بہت ہی حیرت انگیز تھا۔اپنی غذامیں مچھلی کا استعمال بڑھانے اور سبزی کے تیل میں کمی سے اس نے محسوس کیا کہ اس کا سر درد تقریباً غائب ہو چکا تھا۔دوسرے افراد نے بھی ان غذائی تبدیلیوں کے بعد سر درد میں کمی ظاہر کی۔اگر چہ یہ تحقیق 16 ہفتے بعد ختم ہوگئی۔لیکن کامکا نے اس غذائی طریقہ کار کو جاری رکھا۔وہ دن گزر چکے تھے جب وہ تلی ہوئی مرغی، آلو کے چپس تیل میں جو کہ اومیگا 6 روغنی تیزاب سے بھر پور تھے۔اب مچھلیاں مثلاً COD، SARDINES،TUNA، پالک، سلاد، حمس اور Avocados کو اپنی غذا کا حصہ بنالیا۔وہ مکئی، سویابین، اور کنولا کے تیل کے بجائے زیتون کے تیل سے کھانا بنانے لگی۔کامکا کے مطابق ان کو دوسال سے زائد عرصے تک ہلکا سا بھی سر درد نہیں ہوا۔ان کے مطابق ہر ہفتے شدید سر درد کے مقابلے میں سر درد کی عدم موجودگی میرے لیے انتہائی خوشگوار تجربہ ہے۔

شدید سر درد (MIGRAINE) سب سے عام اور دائمی بیماری ہے۔ %12 امریکن اس بیماری سے متاثر ہوتے ہیں۔یہ تعداد زیادہ تر خواتین کی ہوتی ہے۔کئی افراد میں شدید سر درد سے متلی اور الٹی ہوتی ہے بعض افراد میں کچھ مددت کے بعد یاسیت اور گھبراہٹ کی علامات تیزی سے بڑھنے لگتی ہیں۔تحقیقات کے مطابق شدید سر درد سے ملازمت پر کام کرنے کی کارگردگی متاثر ہوتی ہے۔اوسطاً اس بیماری کی وجہ سے سال بھر میں 4 دن کی کمی ہو جاتی ہے۔نئی مطالعات کے مطابق ثبوت ملتے ہیں کہ مناسب غذا سر درد میں کمی لاتی ہے۔اور سر درد کی تعداد اور شدت کو کم کرتی ہے۔اور بھی ایسی تحقیقات جاری ہیں جس میں مناسب غذا لینے کی وجہ سے دائمی کمر درد میں افاقہ ہوسکتا ہے یا نہیں۔ڈاکٹر ریمسڈن (RAMSDEN) جو کہ تحقیقاتی ادارے کے سربراہ ہیں۔ان کے مطابق غذا میں تبدیلیاں لانے کے ساتھ ہی ادویات جاری رکھنے سے دائمی درد میں بہتری آسکتی ہے۔بہت سے افراد ادویات لینے کے باوجود درد میں مبتلا رہتے ہیں۔مناسب غذا اور موجودہ ادویات کے علاج کے ذریعے زندگی کو بہتر بنانے اور درد میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

ایک نئی تحقیق جو BMJ جرنل میں شائع ہوئی جس میں شرکاء کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا۔ یہ تحقیق 16 ہفتے تک جاری رہی۔ایک گروہ میں جس میں کامکا صاحبہ بھی موجود تھیں۔ان کو اومیگا-3 روغنی تیزاب والی غذائیں زیادہ دی گئیں اور اومیگا-6 روغنی تیزاب والی غذاؤں میں کافی کمی کی گئی۔انہوں نے ہر قسم کی مچھلی کھانے میں شامل رکھی۔اوراس کے ساتھ مکئی ،سویابین اور کنولا سے بنے تیل سے اجتناب کیا۔شرکاء کی آسانی کے لیے انہیں تیار کردہ کھانے اور ترکیبوں کے بارے میں رہنمائی کی۔اس تحقیق میں ماہر غذائیت بھی کھانوں کی تیاری میں شامل تھے۔سبزی کے تیل جس میں اومیگا-6 روغنی تیزاب فراوانی سے موجود ہوتا ہے اور ہر امریکی فرد کے کھانے میں اس کی کافی مقدار ہوتی ہے۔انکو پکانے کے دوران استعمال کیا جاتا ہے اس کے علاوہ ریسٹورینٹ اور ڈبوں میں کھانے میں موجود ہوتا ہے۔اسی تحقیق کے نمبر دوئم شرکاء کو زیادہ مچھلی کھلائی گئی اور اومیگا-6 کی مقدار کم نہیں کی گئی۔تیسرے شرکاء کو دونوں اقسام کے اومیگا روغنی تیزاب سے لبریز غذائیں دی گئیں۔ ابتداء شرکاء نے اوسطاً ایک مہینے بھر میں 16 بار سر درد کی شکایت کی۔لیکن 16 ہفتے کے بعد آہستہ آہستہ اپنی خوراک میں مچھلی کے زیادہ استعمال اور سبزی کے تیل کے اجتناب سے سر درد میں کمی دیکھی گئی۔اس کے نتیجے میں 30 سے 40 فیصد سر درد کے دورانیے میں کمی دیکھی گئی۔تیسرے گروہ جس نے دونوں قسم کے اومیگا 3 اور 6 روغنی تیزاب والی غذا لی تھی۔وہ بھی فائدے میں رہے۔ان میں پہلے سے تھوڑی بہتری آئی۔اندازً ایک مہینے میں سر درد کے اوسطً دو دن کی کمی آئی۔دونوں گروہ جن کی غذا میں تبدیلی لائی گئی تھی۔ان میں سر درد کم دورانیے کے ہوئے بمقابل ان لوگوں کے جنہوں نے اپنی غذا میں کوئی تبدیلی نہیں کی۔ان افراد میں Acetaminophen کے استعمال میں بھی کمی ہوئی۔

تحقیق کاروں نے خون میں بھی اہم تبدیلیاں دیکھیں۔جس میں دو گرہوں نے اپنی غذا میں مچھلی کو بڑھایا تھا،ان میں ایک مرکب OXYLIPINS کی سطح خون میں زیادہ تھی۔جس کا مقصد درد کو سکون دینا ہے۔ان کے خون میں 17-HDHA کی مقدار بھی زیادہ تھی۔یہ OXYLIPIN مرکب ہے جو Arthiritis کی بیماری میں جوڑوں کے درد کو کم کرتا ہے۔

ڈاکٹر ربیکا برچ (DR REBECCA BURCH) ایک NEUROLOGIST یعنی ماہر دماغی اعصاب ہیں۔وہ اس تحقیق میں شامل نہیں تھیں۔لیکن ان کی رائے کے مطابق نتائج حیرت انگیز ہیں۔انہوں نے BMJ رسالے کے ادارے میں تحریر کیا کہ حال ہی میں منظور شدہ ادویات کی تحقیقات کے مطابق دو سے ڈھائی دنوں کے درد میں ایک مہینے میں

کمی آئی۔ یہ شماریات PLACEBO نکلی دوائی کے مقابلے میں بہتری ظاہر کررہی ہیں۔لیکن اومیگا 3 کو غذا میں بڑھانے اوراومیگا 6 کو گھٹانے سے مہینے میں 4 دن شدید سر درد میں کمی دیکھی گئی۔ مہینے میں 4 دن درد کی کمی کسی بھی دوا یا غذا کی تبدیلی سے حیران کن نتائج کسی اور علاج میں نہیں دیکھے گئے ۔ یہ رائے ڈاکٹر برچ کی تھی جو سر درد کی ماہر ہیں اور ہارورڈ (HARVARD) یونیورسٹی کی نائب پروفیسر ہیں۔ تحقیق کے مطابق کوئی فرد خود ہی اس غذا کو اپنانا چاہ رہے ہوں تو ان کو چاہیے کہ اپنی اومیگا 3 زیادہ رکھنے والی غذائیں کھائیں جس میں ایسی مچھلی کا استعمال کریں جس میں اومیگا 3 روغنی تیزاب زیادہ ہو۔ یہ مرکب مچھلیوں کی مختلف اقسام میں ہوتی ہیں۔ جو افراد صرف سبزی کھاتے ہیں تو ان کو اپنی غذا میں اخروٹ، تخم بلنگا اور السی کے بیج کا استعمال کرنا چاہیے۔

ایک اور اہم بات یہ ہے کہ تلی ہوئی اشیاء، باہر کے کھانے جو کہ ڈبوں میں ملتے ہیں اور برگر وغیرہ لینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ یہ کھانے ان تیل سے بنتے ہیں جو کہ اومیگا 3 میں کم ہوتے ہیں اور ان میں اومیگا 6 زیادہ پایا جاتا ہے۔ Beth صائبہ جنہوں نے اس تحقیق پر بھی کام کیا ہے۔ان کے مطابق خالص زیتون، AVACADO، MACADAMIA، کھوپرا اور مکھن کا تیل اومیگا 6 کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ان مندرجہ بالا تیل سے کھانا پکایا جا سکتا ہے۔ تحقیق نے لوگوں کو 5 سے 6 مرتبہ پھل اور سبزیاں کھانے کی تلقین کی ہے۔" پھل اور سبزیوں میں قدرتی طور پر اومیگا 6 بہت کم پایا جاتا ہے۔ یہ انتہائی مفید ہیں" یہ ہی رائے MACINTOSH صاحب نے دی ہے جو غذائی صحت ادارے کے منتظم اعلی ہیں۔

Suffer from migraines? Researchers think eating more fish could help

Anahad O'Connor

A diet high in omega-3s and low in omega-6s leads to fewer headaches, a new study has found.

For most of her life, Tanya Kamka suffered migraine headaches on a weekly basis. The headaches would usually come on gradually and then build, causing excruciating pain and pressure behind her left eye that would culminate in her vomiting or visiting the emergency room. The ordeal would often leave her feeling weak and exhausted for days afterward.

"Anytime I had a migraine I'd be wiped out for three or four days," says Kamka, a 58-year-old post office clerk who lives in North Carolina. "I missed a lot of work because of migraines."

But a few years ago, Kamka and 181 other people who routinely experience migraine headaches joined a clinical trial, sponsored by the National Institutes of Health, which was designed to test whether a special diet could alleviate their frequent headaches. The diet that Kamka was assigned to follow emphasized foods that contain large amounts of omega-3 fatty acids, the oils found in some fish, while limiting foods that are rich sources of omega-6 fatty acids, such as many vegetable oils.

Omega-3s and omega-6s are both considered essential fatty acids - critical for health, and because our bodies can't make them, they must be obtained from foods. Historically humans consumed roughly equivalent amounts of both fatty acids.

But the typical American diet today tends to contain a much larger proportion of omega-6 fats. Some health authorities see this as a good thing: Vegetable oils and other rich sources of omega-6 fats have been found in many studies to be beneficial for cardiovascular health.

But others argue that this could be problematic because omega-6 fats have been shown to promote pain and inflammation, while omega-3 fats tend to have the opposite effect in studies, helping to reduce pain and inflammation.

The authors of the new study wanted to know: Could a diet that boosts omega-3 fats while lowering omega-6 fats make life easier for people burdened by frequent migraine headaches?

For Kamka, the benefits of a change in diet were striking: After a few months of increasing her fish intake and avoiding many common vegetable oils, she noticed that her headaches had all but disappeared. Other people on the new diet also reported fewer headaches. Although the trial ended after 16 weeks, Kamka has remained on it ever since. Gone are the days when she ate foods like fried chicken, French fries and potato chips that were cooked in vegetables oils rich in omega-6 fats. She now makes a point of eating foods

like cod, tuna, sardines, spinach salads, hummus and avocados, and she cooks with olive oil instead of corn, soybean and canola oils.

"I haven't had a migraine, not even a mild one, in over two years," she says. "Going from having one a week to not having any was just amazing to me."

Migraine headaches are one of the most common causes of chronic pain, affecting about 12% per cent of all Americans, most of them women. For many people, the condition can be debilitating, causing intense pain, nausea and other symptoms and sharply increasing the likelihood of developing depression and anxiety. Studies have found that migraine attacks can take a toll on workplace productivity, too, causing people to lose, on average, about four work days per year.

But the new study provides evidence that the right diet could provide relief to some people who experience frequent migraine attacks, helping them reduce the number and severity of their headaches. Similar studies are underway to assess whether dietary changes could help ease other kinds of painful chronic ailments, such as low back pain.

Dr Christopher E Ramsden, the lead author of the study, says the findings suggest that dietary changes could be a useful complement to existing treatments for chronic pain. "Many people with chronic pain continue to suffer despite taking medication," said Dr Ramsden, a clinical investigator in the National Institute on Aging Intramural Research Program. "I think this is

something that could be integrated with other treatments to enhance their quality of life and reduce their pain."

For the new trial, published in the BMJ in July, participants were randomly split into three groups and followed for 16 weeks. One group, which included Kamka, followed a diet that was high in omega-3 fats and relatively low in omega-6 fats: They ate plenty of foods like wild salmon, albacore tuna and trout, while trying to minimize rich sources of omega-6 fats such as corn, soybean and canola oils. To make it easier to follow the diet, all of the subjects were given meals, snacks and recipes prepared by a dietitian throughout the course of the study.

Vegetable oils high in omega-6s are abundant in the American diet. They are often used for cooking and found in many packaged foods and restaurant meals. To see whether reducing these fats could have an impact on migraine headaches, the researchers had a second group of people add more fish and other rich sources of omega-3s to their diets without decreasing their intake of omega-6s. A third group of people, serving as controls, consumed typical amounts of both types of fats.

At the start of the study, the participants experienced, on average, about 16 "headache days" per month. But after 16 weeks, the group that had increased their fish intake and avoided vegetable oils had an average of four fewer "headache days" each month compared to the control group, as well as a 30 per cent to 40 per cent reduction in "headache hours" each day.

The group that increased their omega-3 intake without reducing their omega-6 consumption benefited as well, though they had a smaller improvement of two fewer days without headaches each month. Both of these groups reported shorter and less severe headaches than people in the control group. They also used fewer pain relievers like acetaminophen.

The researchers also noticed differences in important blood biomarkers. The two groups that increased their fish intake had greater levels of compounds known as oxylipins, which are involved in soothing pain. They had particularly high levels of 17-HDHA, an oxylipin that in other studies has been shown to reduce pain in people with arthritis.

Dr Rebecca Burch, a neurologist who was not involved in the new study, says that the findings were striking. She wrote an editorial in the BMJ pointing out that recently approved migraine medications have been shown in studies to produce two to 2½ fewer "headache days" per month compared to placebo, which is less than the four-day reduction caused by the high omega-3, low omega-6 diet.

"Four days per month really outperforms anything we've seen from a pharmacological preventive," says Dr Burch, a headache medicine specialist at Brigham and Women's Hospital and an assistant professor of neurology at Harvard Medical School.

For people who want to try the diet on their own, the researchers said that

the simplest way to increase omega-3 intake is to eat more fatty fish, such as sardines, anchovies, mackerel, salmon, albacore tuna and trout. Some of the best and most affordable options are canned and pouched fish. For vegetarians, good plant sources of omega-3 fats are ground flaxseeds, chia seeds and walnuts.

Another important component of the diet is avoiding fried, processed and fast foods, which are typically made with oils that are low in omega-3s and high in omega-6s. Beth MacIntosh, a co-author of the new study, said that extra-virgin olive oil, avocado oil, macadamia oil, coconut oil and butter tend to contain low amounts of omega-6 fats.

You can use these oils to cook meals or to make your own snack foods, like popcorn, hummus and granola. The researchers also encouraged people in the study to eat at least five servings of fruits and vegetables per day. "Fruits and vegetables are naturally low in omega-6 fatty acids - and they're just healthy," said MacIntosh, the clinical nutrition manager of the Metabolic Nutrition Research Core at UNC Health in Chapel Hill.

World Mental health Day

عالمی یوم ذہنی صحت

ذہنی صحت سب کیلیئے ہر سال دس اکتوبر کو عالمی یوم ذہنی صحت کے طور پر منایا جاتا ہے۔ جس کا مقصد لوگوں میں مثبت ذہنی صحت کی اہمیت اور اسے حاصل کرنے کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا ہے۔ ذہنی صحت کیا ہے؟ یہ جاننا بہت ضروری ہے کیونکہ بعض دفعہ ذہنی صحت کو ذہنی بیماریوں کے ساتھ خلط ملط کر لیا جاتا ہے۔ ذہنی صحت کو سمجھنے کیلیئے جسمانی صحت اور جسمانی بیماریوں کی مثال دی جاسکتی ہے۔

جیسے جسمانی فٹنس وصحت اور جسمانی امراض دو الگ الگ چیزیں ہیں،
اسی طرح ذہنی صحت اور ذہنی بیماریاں بھی الگ الگ ہیں۔

ذھنی طور پر صحت مند انسان کون ھے؟

1- جس کی سوچ مثبت اور حقیقت پسندانہ ہو۔

2- جس کا رویہ سماجی ومعاشرتی تقاضوں کے مطابق اور حالات سے مطابقت رکھتا ہو، حقیقت پر مبنی ہو اور عوام کی فلاح کیلیئے ہو اور کسی کیلیئے تکلیف دہ نہ ہو۔

3- جذبات اور انکا اظہار مناسب اور ماحول وحالات وسماجی ومعاشرتی قوانین کے مطابق ہو عوام کیلیئے قابل قبول اور سکھ کا باعث ہوں۔

الغرض وہ انسان معاشرہ کی فلاح میں مددگار ومعاون ہو رکاوٹ یا باعث تکلیف نہ ہو۔ ذہنی طور پر صحت مند انسان اپنی اہلیت وقابلیت کا مکمل ومتوازن ادراک رکھتا ہے، زندگی میں پیش آنے والی مشکلات وپیچیدگیوں کا دانش مندی اور ہمت کے ساتھ مقابلہ کرتا ہے، وہ بامراد وکارآمد فرائض بطریق احسن سرانجام دیتا ہے، اپنے اور اپنے خاندان، ملک و

قوم وانسانیت کیلئے سودمند کام وفرائض سرانجام دیتا ہے، اپنے وہ ہر اچھے اور برے وقت میں، اپنی سوچ، جذبات، نفسیاتی کیفیات وخواہشات وسماجی وسوشل حیثیت، رویہ اور جذبات کے اظہار میں توازن رکھتا ہے، ہمیشہ مثبت و پرامید سوچ، ہر قسم کے حالات میں متوازن رویہ، حالات کے مطابق جذبات کا متوازن اظہار کرتا ہے۔

اس طرح وہ اپنے اور اپنے خاندان قوم و ملک کیلئے ایک اثاثہ ثابت ہوتا ہے۔ اپنی اور اپنے بچوں کی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت ونشوونما پر بھرپور توجہ دیں۔ اللہ تعالی سب کا حامی وناصر ہو۔

امریکی فوج میں خواتین اہلکاروں پر جنسی حملوں میں اضافہ

گزشتہ برس 2 لاکھ سے زائد واقعات رپورٹ ہوئے 2016ء میں تعداد 14900 تھی
معاملے کو امریکی فوج قوانین میں جرم کے بجائے صرف قانون کی خلاف ورزی سمجھا جاتا ہے۔

واشنگٹن (انٹرنیشنل ڈیسک) امریکی فوج میں خواتین اہل کاروں پر جنسی حملوں میں بڑے پیمانے پر اضافہ دیکھا گیا ہے۔ برطانوی نشریاتی ادارے کی رپورٹ کے مطابق 2016ء میں یہ تعداد 14 ہزار 900 تھی۔ اکثر واقعات میں الکوحل کا استعمال کیا گیا اور حملوں کا زیادہ تر شکار 17 سے 24 برس کی نئی بھرتی ہونے والی خواتین اہل کار تھیں۔ امریکی قائم مقام وزیر دفاع پیٹرک شناہن نے فوج کو ہدایت دیں کہ جنسی طور پر ہراساں کیے جانے کو جرائم میں شامل کیا جائے۔ یہ فعل دیگر فوجی قوانین کے خلاف ورزیوں میں شامل تھا تاہم اب تک اسے جرم قرار نہیں دیا گیا تھا۔ قائم مقام وزیر دفاع کی جانب سے جاری کی گئی ہدایت میں اس حوالے سے کئی تجاویز بھی شامل ہیں۔ انہوں نے کہا ہے کہ جنسی حملہ غیر قانونی اور غیر اخلاقی ہے اور فوجی اصولوں کے خلاف ورزی کو کسی صورت برداشت نہیں کی جائے گا۔ ذرائع ابلاغ کے مطابق امریکا میں شہری قوانین کے تحت جنسی حملے غیر قانونی ہیں اور رنگ و نسل، مذہب یا قومیت کی بنیاد پر تفریق بھی اس قانون کے تحت آتی ہے۔ امریکی فوج، بحریہ ائیر فورس اور میرن کی سروے رپورٹ میں بیان کیے گئے واقعات میں ایک لاکھ اہلکاروں سے مدد لی گئی۔ محققین کا کہنا ہے کہ یہ سروے 95 فیصد تک قابلِ بھروسا ہے۔ ان معاملات میں ہر 3 میں صرف ایک کیس اعلیٰ حکام تک پہنچایا گیا۔

خاندان کی قبر کھودتا ہوا
پاکستانی سینیٹ

شبیرابنِ عادل
فرائیڈے اسپیشل

یوں لگتا ہے پاکستان کی تمام سیاسی پارٹیاں اس بات سے بے نیاز ہوچکی ہیں کہ اس ملک میں اقدار و روایات، اخلاق وتہذیب اور شرافت ونجابت کو روندنے والی کسی بھی طرح کی قانون سازی ہوتی رہے وہ اس کا حصہ بھی بنیں گی اور انہیں اس کی پرواہ بھی نہیں ہوگی۔ ایسی ہی ایک "وسیع البنیاد قومی مصالحت" کا نظارہ 21 جون 2021ء کو پاکستان کے ایوانِ بالا یعنی "سینیٹ" میں دیکھنے کا موقع ملا، جب ان تمام سیاسی پارٹیوں نے اپنے اختلافات بھلا کر بجٹ کی گالیوں بھری" گہما گہمی" میں بھی گھریلو تشدد(Domestic Violence) کی روک تھام کا بل آناً فاناً منظور کرلیا۔ اس مشترکہ قانون سازی کے دوران نہ کسی کو "این آر او" کے طعنے یاد آئے، نہ "عمران نیازی" کو پکار کر گالیاں دینے کی نوبت آئی اور نہ ہی اس قانون میں سندھ کی اجرک اور ٹوپی کی توہین نظر آئی۔ ایسے قوانین صرف پاکستان میں ہی نہیں بلکہ دنیا بھر کے ممالک میں تہذیبی، اخلاقی اور معاشرتی عمارت یعنی "خاندان" کی بنیادوں کو ہلانے اور آخر کار اسے مسمار کرنے کے لیئے نافذ کیئے جاتے ہیں۔ پاکستان کے خاندانی نظام کی مضبوط عمارت کو گرانے والے اس "جمہوری کدال" کو پاکستان کی تمام سیاسی پارٹیوں نے مشترکہ طور پر اپنے ہاتھ میں پکڑا ہوا تھا اور خاندان کی عمارت ڈھانے کے لیئے ووٹ دیئے جارہے تھے۔ چاروں صوبوں کے اس نمائندہ ایوان میں صرف جماعت اسلامی کے سینیٹر مشتاق احمد کی آواز گونجتی رہی۔ لیکن اس شخص کے نوحے، مرثئے اور ماتم کے باوجود سینیٹ میں "جمہوری ووٹنگ کی کربلا" برپا کردی گئی۔ دکھ اور تکلیف کی بات یہ ہے کہ خاندانی نظام کی تباہی اور اسلامی اقدار کے منافی جس بل کو منظور کیا گیا ہے، اسے جس کمیٹی نے ترتیب وتدوین بخشی اس کا سربراہ ولید اقبال تھا، جو شاعرِ مشرق علامہ اقبالؒ کا پوتا ہے۔ وہ اقبال جس کی اشک سحر گاہی اس تباہی پر ماتم کرتے گذری ہے۔ گھریلو تشدد (تدارک اور روک تھام) کے اس بل میں گھریلو تشدد کی جو تعریف اسکے آرٹیکل (3) میں ہے وہ اس قانون کے خفیہ مقاصد کی وضاحت کیلیئے از خود ہی کافی ہے۔ چونکہ یہ بل سینٹ میں انگریزی میں پیش کیا گیا تھا اور دانستہ طور پر اس کا اردو ترجمہ بھی فراہم نہیں کیا گیا، اس لیئے پہلے انگریزی الفاظ کی "بُنت" میں چھپی ہوئی تلواروں کو محسوس کریں اور ساتھ ہی

اردو ترجمہ بھی کر رہا ہوں تا کہ اس قانون کے نفاذ کے بعد آئندہ آنے والے دنوں کا نقشہ کھل کر سامنے آ جائے۔

Domestic Violence shall mean all acts of physical,emotional, psychological, sexual and economic abuse committed by a respondent against women? children, vulnerable persons, or any other person with the respondent is or has been in a domestic relationship that causes fear,physical or psychological harm to the aggrieved person.

" گھریلو تشدد میں ایسے تمام افعال شامل ہوں گے جو کسی گھر میں عورت، بچے یا" نقصان پہنچائے جانے کے قابل شخص" پر جسمانی، جذباتی، نفسیاتی، جنسی یا معاشی بدسلوکی کا باعث بن رہے ہوں۔ ایسا شخص گھر میں مقیم کسی بھی رشتے دار کو خوف کا شکار کرتا ہو، جسمانی طور پر نقصان پہنچاتا ہو یا نفسیاتی طور پر پریشان کرتا ہو"۔ اس قانون کے تحت چونکہ صرف جسمانی تشدد کی وضاحت کی ضرورت نہیں تھی کیونکہ وہ بہت واضح ہوتا ہے اور نظر آتا ہے اور اس کی میڈیکل رپورٹ بنائی جا سکتی ہے اس لیئے تفصیل درج نہیں کی گئی۔ مگر "جذباتی تشدد" کی وضاحت چونکہ ضروری تھی اس لیئے وضاحت کے طور پر آرٹیکل کے (B) سیکشن میں نو (9) طرح کے جذباتی اور نفسیاتی تشدد کی فہرست دی گئی ہے۔ ان میں سے چند ایک ملاحظہ فرمائیں، جس کی حسبِ ضرورت تشریح بھی کی جا رہی ہے تا کہ قانون کے پیچھے چھپی "خباثت" واضح ہو سکے۔

(1) کسی شخص کے ذہن میں جنون کی حد تک کسی دوسرے شخص پر اختیار (Obsessive Possessive) کا مسلسل اظہار، یا کسی خاندانی ممبر سے اسقدر حسد وغیرہ جس سے اس فرد کی آزادی، ذاتی خلوت (Privacy) یا اسکی سلامتی خطرے میں آ جائے (اس شق کے تحت اگر کوئی باپ اپنی اولاد سے شدت کی محبت کرتے ہوئے اسے غلط کام کرنے سے ٹوکتا ہے اور وہ اولاد اسے اپنی زندگی میں دخل اندازی محسوس کرتی ہے تو پھر وہ بیٹا یا بیٹی اپنے والد کے بتائے ہوئے اخلاق، مذہبی یا معاشرتی بندھنوں کے خلاف باپ پر مقدمہ کر سکتی ہے۔ **(2)** اگر کوئی فرد گھر میں کسی کا مذاق اڑاتا ہے، اس کی توہین کرتا ہے۔ (یعنی اگر باپ یا ماں، بھائی یا بہن کسی کو "جگت" بھی مار دیں تو مقدمہ ہو سکے گا۔ **(3)** کوئی شخص اپنی بیوی یا گھر کے کسی دوسرے شخص کو کہتا ہے کہ میں تمہیں ماروں گا۔ (یعنی اگر آپ اولاد کو ڈرانے کے لیئے مارنے کی دھمکی دیتے ہیں تو یہ ایک جرم ہے)۔ **(4)** کوئی خاوند اپنی بیوی سے کہتا ہے کہ میں تمہیں طلاق دے دوں گا یا دوسری شادی کر لوں گا اور

بیوی پر بانجھ پن یا پاگل پن کے جھوٹے الزامات لگاتا ہے۔(یعنی طلاق اور دوسری شادی تو دور کی بات ہے ایسے دھمکی آمیز الفاظ بھی منہ سے نکالنا جرم ہیں۔ **(5)** کوئی شخص مرضی سے یا بے خبری سے گھر کے افراد سے قطع تعلق کر لیتا ہے۔

ان نو (9) شقوں میں سب سے خوفناک شق "Stalking" ہے جس کے اردو اور انگریزی لغت میں بیشمار معانی ہیں، یعنی اکڑ کر چلنا، تعاقب کرنا وغیرہ وغیرہ۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی باپ کو آپ صرف اس بات پر بھی عدالت کے کٹہرے میں لا کر کھڑا کر سکتے ہیں کہ اس نے اپنی اولاد کے بارے میں اتنی سی معلومات حاصل کرنے کی کوشش کی تھی کہ وہ کہیں غلط ہاتھوں میں آ کر نشہ وغیرہ کی عادی تو نہیں ہوگئی ہے۔ اس قانون کے تحت گھر کا کوئی بھی "ناراض" شخص عدالت میں درخواست دے سکے گا اور عدالت اس سے پہلا سوال یہ کرے گی کہ تم اس "باپ"، "ماں"، "خاوند" یا "بیوی" کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہنا چاہتے ہو یا نہیں۔ اگر وہ نہ کر دے تو عدالت ملزم کو حکم دے گی کہ وہ اسے علیحدہ گھر لے کر دے یا اگر وہ ایسا نہ کر سکتا ہو تو پھر عدالت اسے کسی دارالامان وغیرہ بھیج دے گی۔ عدالت کو اگر اس درخواست کے آغاز میں ہی یہ اندازہ ہو جائے کہ ملزم کے خلاف مقدمہ درست بنتا ہے تو وہ ایک عارضی حکم جاری کرے گی جس کے تحت ملزم سے کہا جائے گا کہ وہ درخواست گذار سے براہ راست یا فون اور موبائل پر بات چیت بھی نہیں کر سکتا۔ ایسے ملزم کو درخواست گذار سے دور رکھنے کے لیئے اس کے ہاتھ میں ایک پٹہ پہنا دیا جائے گا جس میں ایک جی پی ایس ٹریکر لگا ہوگا، تا کہ معلوم ہو سکے کہ ملزم کہیں عدالت کے حکم کی خلاف ورزی تو نہیں کر رہا۔ عدالت اپنے احکامات کی نگرانی کے لیئے علاقے کے تھانے کے ایس ایچ او کی ذمہ داری لگائے گی۔ یہ قانون سینیٹ نے 21 جون 2021ء کو منظور کر لیا ہے اور اس کی منظوری میں جس سیاسی اتحاد کا مظاہرہ ہوا ہے، اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ قومی اسمبلی میں بھی اس کی منظوری یقیناً ہو جائے گی۔ اس بل کی پیش کار شیریں مزاری نے قانون پیش کرتے ہوئے کہا کہ ہم اسے اقوامِ متحدہ کے قوانین کی پاسداری میں بنا رہے ہیں۔ عالمی اداروں کا نام سن کر ٹانگیں تو کانپنا تھیں ہمارے جمہوری رہنماؤں کی۔ کسی بھی معاشرے میں جب حکومتیں ایسے قانون نافذ کرتی ہیں جن کا عوام کی اخلاقیات اور معاشرتی زندگی سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہوتا تو پھر تاریخ میں اس کے دو ردِ عمل نظر آتے ہیں۔ عوام میں سے بزدل لوگ اس طرح کے قوانین سے بچنے کے لیے بیشمار طریقے اختیار کرتے ہیں مگر اس پر عمل نہیں کرتے۔ لیکن عوام کی اکثریت کے علاوہ لاتعداد ناراض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو اس طرح کے اخلاقی زوال پر شدید برہم ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں بیشمار لٹھ مار گروہ ضرور پیدا ہوتے ہیں جو قوتِ بازو سے ایسے قوانین کا راستہ روکتے ہیں۔ پاکستان جیسے مسلمان معاشرے میں ایسے " قانون " کے نفاذ سے دوہرا مقصد حل کیا جا رہا ہے۔ لوگ راضی ہو گئے تو خاندان کی تباہی کا راستہ نکل آئے گا۔ لیکن اگر لوگ اٹھ کھڑے ہوئے تو یہ کہنے کا بہانہ مل جائے گا کہ مسلمان تو ہیں ہی " شدت پسند "۔

سب سے پہلے
اسلامیت یا پاکستانیت؟

روزنامہ جسارت کراچی ۔شاہنواز فاروقی

پاکستان میں سیکولر دانش وروں کو اسلام اور پاکستان پر حملے کرتے دیکھ کر ہمیں پروین شاکر کا شعر یاد آجاتا ہے۔ پروین شاکر نے کہا ہے۔

میں سچ کہوں گی مگر پھر بھی ہار جاؤں گی

وہ جھوٹ بولے گا اور لاجواب کردے گا

پاکستان میں صداقت تو اہل مذہب کے پاس ہے مگر ان کے پاس سیاسی وابلاغی طاقت نہیں ہے۔سیکولر عناصر کے پاس صداقت نہیں ہے مگر ان کے پاس سیاسی اور ابلاغی طاقت ہے۔ چناں چہ اہل مذہب صداقت کے حامل ہونے کے باوجود بھی فتح یاب نہیں ہو پاتے۔سیکولر اور لبرل عناصر اسلام اور پاکستان کے حوالے سے بے سروپا باتیں کرتے ہیں مگران کی بات ہزاروں لاکھوں تک پہنچتی ہے۔ چناں چہ ان کے بیانیے کا ہر طرف چرچا ہوتا ہے۔ یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے کہ سیکولر دانش وروں کے پاس بڑے اخبارات ہیں بڑے چینلز ہیں۔ بدقسمتی سے مذہب اور پاکستان کا دفاع کرنے والوں کے پاس نہ بڑے اخبارات ہیں نہ ان کا کوئی چینل ہے۔افسوس کہ ان کے پاس چھوٹا چینل بھی نہیں ہے۔اس صورت حال نے سیکولر عناصر کے حوصلوں کو بہت بڑھا دیا ہے اور اسلام اور پاکستان پر ان کے حملوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔

ندیم ایف پراچہ روزنامہ ڈان کے کالم نگار ہیں۔انہوں نے اپنے ایک حالیہ کالم میں پاکستان کی بنیاد پر زبردست حملہ کیا ہے۔انہوں نے معروف سیکولر دانش ور خالد احمد کے ایک ٹی وی پروگرام کا حوالہ دیتے ہوئے لکھا ہے کہ خالد احمد نے اپنے پروگرام میں موجود لوگوں سے پوچھا کہ وہ پہلے مسلمان ہیں یا پہلے پاکستانی ہیں؟ 90 فی صد لوگوں نے کہا کہ وہ مسلمان پہلے ہیں۔ندیم ایف پراچہ نے لکھا ہے کہ یہ ایسے ہی ہے جیسے کوئی برطانوی کہے کہ وہ عیسائی پہلے ہے اور برطانوی بعد میں۔

ندیم ایف پراچہ کے بقول ایک ایسے عہد میں اپنے مذہبی تشخص پر اصرار لایعنی بات ہے جس میں قومی مملکت ایک طے شدہ اصول یا ضابطہ بن چکی ہو۔ ندیم ایف پراچہ نے لکھا ہے کہ مسلم اکثریتی ممالک مثلاً مصر، ترکی اور سعودی عرب میں اگر لوگوں سے پوچھا جائے کہ وہ پہلے کیا ہیں تو اکثریت کا جواب یہ ہوگا کہ وہ پہلے مصری، ترکش اور سعودی ہیں۔ ندیم پراچہ نے افسوس کے ساتھ لکھا ہے کہ مگر پاکستان میں ایسا نہیں ہے۔ اس سے ندیم ایف پراچہ نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ہم سے پاکستانی تشخص کے تعین میں کوئی بڑی گڑبڑ ہوگئی ہے۔ (روزنامہ ڈان۔ 4 جولائی 2021ء)۔

اس سلسلے میں پہلی بات تو یہ عرض کرنا ہے کہ پاکستان کسی ''قومیت'' کی بنیاد پر نہیں ''اسلام'' کے نام پر وجود میں آیا۔ جس زمانے میں پاکستان کا مطالبہ سامنے آیا اس زمانے میں قومیت کی تعریف، نسل، جغرافیہ اور زبان سے متعین ہوتی تھی۔ قومیت کی اس تعریف کی رو سے مسلمانوں کے لیے علٰیحدہ ملک کا مطالبہ کیا ہی نہیں جاسکتا تھا۔ اس لیے کہ برصغیر کے مسلمانوں کی نسل ایک نہیں تھی۔ جغرافیہ ایک نہیں تھا اور نہ ہی ان کی زبان ایک تھی۔ البتہ مسلمانوں کا مذہب ایک تھا۔ اسلام۔ چناں چہ مسلمانوں نے اپنے تشخص کے اصل مظہر یعنی اسلام ہی کو علٰیحدہ ملک کی بنیاد بنایا۔ مسلمانوں نے کہا ہمارا مذہب ہندوؤں سے الگ ہے۔ چناں چہ ہماری تہذیب اور ہماری تاریخ بھی ہندوؤں سے جدا ہے، ہمارے عقائد الگ ہیں، اقدار مختلف ہیں، لباس ایک سا نہیں ہے، ہمارے ہیروز بھی جدا ہیں۔ چناں چہ ہمیں اپنے مذہب اور اپنی تہذیب کے تحفظ کے لیے ملک بھی الگ چاہیے۔ اس تناظر میں جب اہل پاکستان سے یہ پوچھا جاتا ہے کہ وہ پہلے مسلمان ہیں یا پاکستانی تو وہ پاکستان کے نظریے اور تاریخی تجربے کی بنیاد پر بالکل درست جواب دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں ہم مسلمان پہلے ہیں، ویسے دیکھا جائے تو پاکستان کے تناظر میں مسلمانیت اور پاکستانیت کو آپس میں لڑانے کا کوئی جواز اس لیے نہیں کہ پاکستانیت اپنی اصل میں اسلامیت ہی ہے۔ اس لیے کہ اگر اسلامیت نہ ہوتی تو پاکستانیت کا کوئی وجود نہ ہوتا۔ اسلام ہے تو پاکستان ہے۔ اسلامیت ہے تو پاکستانیت ہے۔ اس سلسلے میں اقبال بہت پہلے ہماری رہنمائی کر کے چلے گئے ہیں۔ اقبال نے کہا ہے۔

اپنی ملت پر قیاس اقوامِ مغرب سے نہ کر
خاص ہے ترکیب میں قومِ رسولِ ہاشمی
ان کی ملت کا ہے ملک ونسب پر انحصار
قوت مذہب سے مستحکم ہے جمعیت تری

چناں چہ کوئی برطانوی اگر یہ کہتا ہے کہ وہ پہلے برطانوی ہے تو یہ بات قابل فہم ہے۔ برطانیت بڑی حد تک نسل، جغرافیہ اور زبان کا نام ہے۔ مگر پاکستانیت نسل، جغرافیے اور زبان کا نام نہیں۔ پاکستانیت اسلامیت کا دوسرا نام ہے۔ جہاں تک مصر، ترکی اور سعودی عرب کا تعلق ہے تو ان ملکوں میں عرب اور ترک قوم پرستی مضبوط ہے۔ اس لیے ان ملکوں کے بہت سے لوگ خود کو پہلے مصری، ترکی یا سعودی کہیں گے۔ لیکن تجزیہ کیا جائے تو ان ملکوں کی آبادی بھی سیکولر اور مذہبی گروہوں میں منقسم ہے۔ مثلاً اگر مصر میں کسی اخوانی سے پوچھا جائے گا کہ وہ پہلے مسلمان ہے یا مصری تو یقیناً ان کا جواب یہ ہوگا کہ وہ پہلے مسلمان ہے۔ لیکن اگر ایک سیکولر مصری سے پوچھا جائے گا کہ وہ پہلے کیا ہے تو وہ کہے گا کہ وہ پہلے مصری ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ انسان کا باطن ہر جگہ اپنا اظہار کرتا ہے۔ ایک عاشق یا شاعر کو چودھویں کے چاند میں اپنے محبوب کا چہرہ نظر آتا ہے مگر نظیر اکبر آبادی کے بقول بھوکے کو چودھویں کے چاند میں روٹیاں نظر آتی ہیں۔ خدا کا شکر ہے پاکستان کے لوگوں کی عظیم اکثریت کا باطن اسلام سے آراستہ ہے اس لیے جب ان سے پوچھا جاتا ہے کہ وہ مسلمان پہلے ہیں یا پاکستانی پہلے تو ان کا جواب ہوتا ہے کہ وہ مسلمان پہلے ہیں۔ یہ پاکستانیوں کا ایک ایسا امتیاز ہے جو انہیں پورے عالم اسلام میں ممتاز مقام عطا کرتا ہے۔

ندیم ایف پراچہ نے اپنے کالم میں معروف سوشلسٹ دانش ور حمزہ علوی اور معروف ماہر معاشیات جاوید برکی کے حوالے سے لکھا ہے کہ پاکستان کے مطالبے کی پشت پر معاشی محرکات بھی بنیادی کردار ادا کر رہے تھے۔ بلاشبہ معاشیات بہت اہم چیز ہے۔ مگر یہ بات سو فی صد جھوٹ ہے کہ قیام پاکستان کے مطالبے کا بنیادی محرک معاشیات تھی۔ قیام پاکستان کا مطالبہ 1930ء اور 1940ء میں سامنے آیا۔ 1930ء میں اقبال نے ایک جداگانہ مسلم ریاست کا تصور پیش کیا اور 1940ء میں قرارداد پاکستان منظور ہوئے یہ وہ زمانہ تھا جب برصغیر میں معاشیات اور معاشی محرکات کہیں زیر بحث ہی نہیں تھے۔ برصغیر کے مختلف حصوں میں مسلمانوں کی بڑی بڑی جاگیریں تھیں۔ ان کے پاس کئی ریاستیں تھیں۔ جدید تعلیم سے آراستہ مسلمانوں کی بڑی تعداد پولیس، فوج، ریلوے اور دوسرے محکموں میں ملازم تھی۔ اس منظرنامے میں مسلمان کہیں معاشی عدم تحفظ کا شکار نہ تھے۔ چناں چہ معاشی محرکات قیام پاکستان کے مطالبے کی اساس بن ہی نہیں سکتے تھے۔ البتہ ہندو اکثریت کے ہندوستان میں مسلمانوں کا مذہب اور تہذیبی وجود کئی خطرات سے دوچار تھا۔ ہندو شدھی کی تحریک کے تحت مسلمانوں کو ہندو بنا رہے تھے۔

گاندھی فارسی اور اردو کو پس منظر میں دھکیل کر ہندی کو آگے بڑھا رہے تھے۔ ہندوؤں کا دعویٰ تھا کہ ہندوستان کے اکثر مسلمان کبھی ہندو تھے۔ چناں چہ انہیں دوبارہ ہندو بنایا جانا چاہیے۔ ان تمام اسباب سے مسلمانوں میں اپنے مذہبی اور تہذیبی وجود کی بقا کا سوال پیدا ہوا اور یہی سوال مطالبہ پاکستان کی اصل بنیاد بنا۔ یہ بات بھی تاریخ کے ریکارڈ پر موجود ہے کہ قائداعظم معاشیات کو بھی مذہبی تناظر میں دیکھ رہے تھے۔ چناں چہ انہوں نے کراچی میں اسٹیٹ بینک کی ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے صاف کہا کہ سرمایہ دارانہ نظام اور سوشلزم انسان کے معاشی مسئلے کو حل کرنے میں ناکام ہوگیا ہے۔ چناں چہ مسلمان ماہرین معاشیات کا فرض ہے کہ وہ پاکستان کے لیے اسلام کی روشنی میں معاشی اور مالیاتی نظام وضع کریں۔ اس تناظر میں دیکھا جائے تو بانی پاکستان کی معاشیات بھی سیکولر نہیں مذہبی تھی۔ اس تناظر میں دیکھا جائے تو اس دعوے میں کوئی صداقت نہیں ہے کہ قیام پاکستان کے مطالبے کی پشت پر معاشیات بھی اہم کردار ادا کررہی تھی۔ یہ شوشا سیکولر اور سوشلسٹ دانش وروں نے اس لیے چھوڑا ہے کہ وہ پاکستان کے قیام کے سلسلے میں اسلام کے کردار کی اہمیت کو گھٹا سکیں۔

ندیم ایف پراچہ نے لکھا ہے کہ پاکستان کو اسلامی تشخص سے ہمکنار کرنے کا خیال پاکستان کے حکمران طبقے کو اس وقت آیا جب مشرقی پاکستان بنگلا دیش بن گیا۔ ندیم ایف پراچہ کے بقول ممتاز مورخ اشتیاق حسین قریشی نے 1971ء کے سانحے آنے کے بعد لکھا کہ پاکستان کا اسلامی تشخص اگر ہماری اجتماعی نفسیات میں اترا ہوا ہوتا تو وہ بنگلا قوم پرستی پیدا نہیں ہوسکتی تھی جس نے مشرقی پاکستان کو بنگلا دیش بنایا۔ پاکستان اسلام کے نام پر وجود میں آیا تھا اور اگر قائداعظم زندہ رہتے تو وہ پاکستان کو قرآن وسنت کی روشنی میں ضرور ایک اسلامی ریاست بناتے۔ لیکن قائداعظم اور لیاقت علی خان کے بعد جو لوگ پاکستان کے حکمران بنے انہوں نے قائداعظم کے وژن سے غداری کی پاکستان کو ایک سیکولر ریاست بنانے کی سازش کی۔ اس تناظر میں دیکھا جائے تو پاکستان کے مذہبی تشخص کا مشرقی پاکستان کی علیحدگی اور اس سے پیدا ہونے والے عدم تحفظ سے دور کا بھی واسطہ نہیں۔ پاکستان آئینی اعتبار سے ایک اسلامی ریاست ہے تو یہ پاکستان کے نظریے کے عین مطابق ہے۔ یہ ایک فطری بات ہے وضع کی گئی حقیقت نہیں۔

ندیم ایف پراچہ نے معروف سیکولر مورخ مبارک علی کے حوالے سے یہ بھی لکھا ہے کہ برصغیر کے مسلمانوں میں ''امت'' کے تصور سے وابستگی اس وقت پیدا ہوئی جب برصغیر میں مسلمانوں کی حکمرانی ختم ہوگئی اور مسلمانوں کو اچانک محسوس ہوا کہ وہ تو برصغیر میں صرف ایک اقلیت ہیں۔ یہ ایک صریح جھوٹ ہے۔ امت کا تصور قرآن کا تصور ہے۔ حدیث کا

تصور ہے۔خلافت راشدہ کا تصور ہے چوں کہ برصغیر کے مسلمان زیادہ مذہبی ہیں اس لیے وہ امت کے تصور سے زیادہ وابستہ ہیں۔شاہ ولی اللہ اور مولانا مودودی کے علم کلام اور اقبال کی شاعری میں امت کا تصور جس بلند اور تخلیقی سطح پر کلام کرتا نظر آتا ہے وہ صرف مذہب سے گہری وابستگی ہی کا نتیجہ ہوسکتا ہے۔اس کا کسی خوف، کسی عدم تحفظ سے کوئی تعلق ہیں۔

نورمقدم کا قتل، غیرت کا تھا؟؟

حسنِ خیال (غزالہ عزیز)۔ جسارت

ٹھیک ہے ہمارے گھروں میں مار پیٹ ہوتی ہے۔ بیویوں کو غصے کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ان پر ہاتھ اُٹھایا جاتا ہے۔ان کے گھر میں کیے جانے والے کاموں کو کام ہی نہیں سمجھا جاتا، جوخواتین روزگار کے لیے باہرنکلتی ہیں اُن کی تنخواہوں پر دوسروں کا کنٹرول ہوتا ہے۔2020ءکی رپورٹ کے مطابق پندرہ فی صدلڑکیوں اورخواتین کوشوہروں کے ہاتھوں تشددیعنی مار پیٹ کا سامنا کرنا پڑا۔لیکن ابھی یہ تصویر کا ایک رُخ ہے۔

دوسرا رُخ یہ ہے کہ باقی 75 فی صدکوایسے حالات کا سامنانہیں کرنا پڑتا،ان کے لیے کبھی بھائی بازار کی طرف دوڑ لگاتا ہے کبھی باپ آفس سے آتے ہوئے اُن کی فرمائشیں پوری کرنے میں خوشی محسوس کرتا ہے۔آخر میں اگر کوئی بھی وقت پر نہ مل سکے تو ماں دروازے پر کھڑے ہوکر محلے کے لڑکے کو دوڑاتی ہے۔اس کی پسند اور ناپسند کا دھیان اگر کہیں کم رکھا جاتا ہے تو کہیں ایسا بھی ہوتا ہے کہ سب سے زیادہ اورسب سے پہلے اُسی سے پوچھا جاتا ہے۔یہ ہے مشرق جہاں اسلام نے عورت کو وہ سب کچھ عطا کردیا جوکہ اُس کو چاہیے تھا۔سب سے پہلے عزت اوراکرام کہ انسان ہونے کے ناتے اللہ کی نظر میں مرداورعورت سب برابر ہیں نہ تو مرد کی مردانگی زیادہ قابل فخر ہےاورنہ عورت کی نسوانیت کسی طرح باعث عار... ہاں بحثییت انسان اُس کی خوبیاں اس کو بلنداور برگزیدہ کرتی ہیں۔پھرانسان ہونے کی حیثیت سے علم کے حصول پر دونوں کا برابر کا حق ہے۔البتہ بہتر ہے کہ میدان کار کے لحاظ سے علم حاصل کیا جائے۔لیکن اس میں بھی نہ کوئی زورزبردستی ہے نہ کسی طرح کا جبر۔

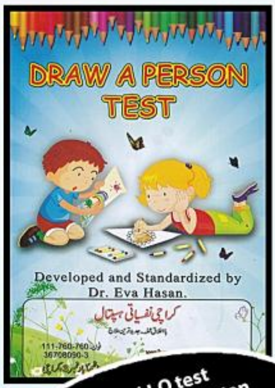
معاشرتی میدان میں دیگرقوموں اورمذاہب میں عورت کو کانٹے میں تول کر برابر کے فرائض سر پرڈالے لیکن اسلام نے گھر کی ملکہ کا رتبہ دیا، پاؤں کے نیچے جنت کی نویددی۔کہتے ہیں کہ آج بہت سے گھرانوں میں عورت کے ساتھ ناانصافی اورظلم کا رویہ رکھا جاتا ہے۔تواس کی وجہ بھی دین سے بیگانگی ہے۔وزیراعظم عمران خان نے اپنے انٹرویو میں صحیح کہا کہ پاکستان اورمسلمان ممالک میں مغربی ممالک کے مقابلے میں خواتین کوزیادہ عزت ووقار دیا جاتا ہے۔یہاں ریپ کے کیس

بہت کم ہیں۔ ان کی میزبان ''جوڑی'' اس بات پر خاموش رہیں کیوں کہ اُن کے پاس اس کا جواب نہیں تھا۔

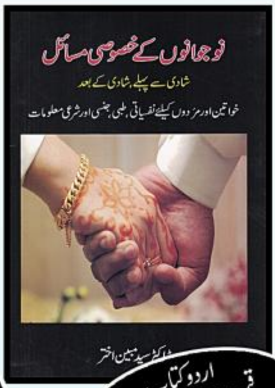
یہ 2021ء مئی کی خبر ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ فرانس اور سوئیڈن میں (جو آزادی کے بڑے علمبرداروں میں شامل ہیں) خواتین کو ان کے پارٹنر یا سابقہ پارٹنر کی جانب سے قتل کے واقعات میں بہت اضافہ ہوا ہے۔ یہاں دیکھیے کہ وہاں عورت کے ساتھ کسی رشتے کے لیے بندھنے کا رواج ہی ختم ہوگیا۔ بس ایک پارٹنر ہوتا ہے جو کسی وقت بھی پارٹی بدل لینے کے لیے آزاد ہوتا ہے۔ بتایا گیا کہ فرانس سے تعلق رکھنے والی ''شینیز'' کے تین بچے تھے انہیں اُن کے شوہر نے گولی مارنے کے بعد آگ لگادی تھی۔ سوئیڈن میں پچھلے پانچ ہفتوں کے دوران چھ خواتین کا قتل ہوا جن کو اُن مردوں نے قتل کیا جو اُن سے قریبی تعلق رکھتے تھے۔ یہاں یہ بات بڑی اہم ہے کہ سوئیڈن کو جنسی برابری کے معیار کے لحاظ سے عورتوں کے لیے دنیا بھر میں ایک محفوظ ترین ملک سمجھا جاتا ہے۔ جب کہ حال یہ ہے کہ سوئیڈن میں 2020ء میں عورتوں پر کسی قریبی عزیز کی جانب سے حملے کے سولہ ہزار چار سو اکسٹھ واقعات رپورٹ ہوئے تھے۔ جو 2019ء میں رپورٹ ہونے والے چودہ ہزار دو سو اکسٹھ کے لحاظ سے ساڑھے پندرہ فی صد زیادہ تھے۔

یہ ہیں برابری کے اس فلسفے کے نتائج جو عورت مارچ کے کرتا دھرتا پیش کرتے ہیں۔ اور یہ ہی وہ نتائج ہیں جو مغرب کے سب سے زیادہ محفوظ ملک سوئیڈن میں رپورٹ ہوئے۔ ہمارے ہاں بھی یہ نظریات ایسے ہی نتائج کا سبب ہوں گے۔ نور مقدم کا قتل اس کی مثال ہے۔ ملزم کہتا ہے کہ ''وہ مجھے دھوکا دے رہی تھی تو میں نے ماردیا'' کتنی سہولت سے وجہ بیان کردی۔ یہاں یہ بھی نہیں کہا جاسکتا کہ یہ غیرت کے لیے تھا کہ کیسی عزت اور کیسی غیرت نقصان تو سب سے زیادہ نور ہی کا ہوا، سب سے قریبی رشتہ والدین کا جو آزادی نسواں، ترقی نسواں اور موڈرن ازم کے زیر اثر رہے کہ بیٹی کے سوال جواب کے حق سے دستبرداری اختیار کی۔ اور ایک ایسا مرد جس سے عزت وغیرت کا کوئی رشتہ ہی نہ تھا اس کے ہاتھوں بے عزت ہوئی اذیت اور تشدد سہا اور بالآخر جاں سے گزر گئی۔ اور وہ کہتا ہے کہ یہ میں نے اس لیے کیا کہ وہ دھوکا دے رہی تھی۔ پچھلے دنوں اسمبلی میں گھریلو تشدد کا جو بل پاس ہونے کے پیش کیا گیا وہ دراصل سارے والدین کے لیے ایسی ہی دستبرداری اختیار کرنے کا دباؤ تھا۔ خواتین کو جو عزت واکرام اور آزادی اسلام نے دی ہے وہ اُن کے لیے کافی ہے۔ ضرورت صرف یہ ہے کہ اس کے لیے تعلیمی نصاب کو اسلامی سانچے میں ڈھالا جائے تاکہ ابتدا سے بچے اور بچیاں آگاہ ہوں۔ انہیں بڑے ہو کر رشتوں کی عزت وتوقیر کا احساس ہو اور رشتوں کے بغیر انسانی بنیادوں پر بھی عزت و احترام دینا جانتے ہوں۔

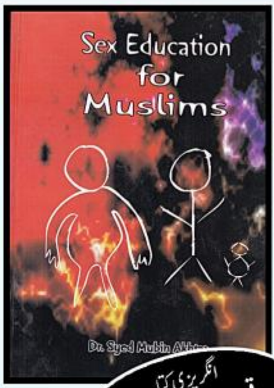
Books for Sale



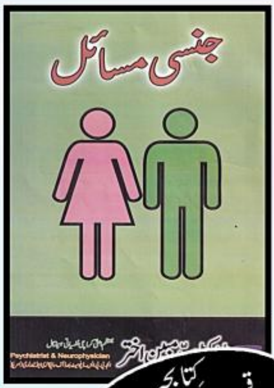
Pakistani I.Q test Standardized in Pakistan
قیمت 5000 روپے



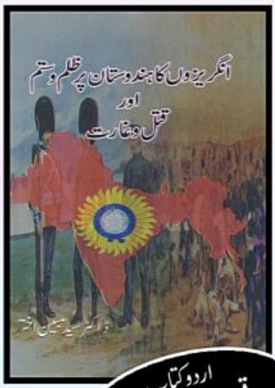
اردو کتاب
قیمت 500 روپے



انگریزی کتاب
قیمت 500 روپے



کتابچہ
قیمت 50 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 is imperative for a Muslim to study the Quran and Hadees, Understand them, and make these principles a part of the 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's 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 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 worship.

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 کسی بیماری کا مظہر ہیں۔ اتنی بات بتانے کی لئے ہمارے معاشرے میں کوئی تیار نہیں ہوتا۔ نہ والدین اور اساتذہ اور نہ دوسرے ذرائع ابلاغ یہ سعی کرتے ہیں۔ اس کے بارے میں مستند کتابیں بھی موجود نہیں ہیں بلکہ اگر غلطی سے کوئی لڑکا یا لڑکی اس موضو پر کوئی بات کر بیٹھے تو وہ سخت بدن 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 وحدیث کی روشنی میں بنیادی مسائل کا حل تجویز کیا ہے۔

مختصر کتابچہ برائے جنسی مسائل | قیمت 50 روپے

انگریزوں کا ہندوستان پر ظلم وستم اور قتل وغارت

انگریزوں نے تاجر کے روپ میں ہندوستان آکر مسلم فرمارداؤ سے پورا ملک چھین لیا اور پھر شدید ظلم وستم کیا، مگر ہم لوگ اکثر اس سے نابلند ہیں، بلکہ اکثر لوگ تو ان کی تعریف وتوصیف کرتے ہیں۔ امریکہ اور اسٹریلیاں میں ان لوگوں نے جا کر قدیم آبادی کو تقریباً نسیت ونابود کر دیا مگر ہندوستان میں بھی تباہی، بربادی اور ظلم وستم کی ایک داستان رقم کر دی۔

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

Author: Dr.Syed Mubin Akhter

Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

Availible at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head office
Nazimabad no 3,
karachi
Phone: (021) 111-760-760
0336-7760760

Landhi
Al syed Center, Quaidabad
(Opp. Swidish Institue)
Phone:35016532

We can also send these books by VPP.

مختصر تعارف

مسلمانوں کے لئے جنسی تعلیم

قرآن مجیداور حدیث زندگی کے تمام امور میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ایک مسلمان کے لئے لازم ہے کہ وہ قرآن وحدیث کا مطالعہ کرے، انکو سمجھے، اوران اصولوں کے تحت اپنی روزمرہ کی زندگی گزارے۔سب سے اہم انسانی رشتہ شادی کا ہے۔اس کے ذریعہ ہی نسل انسان کی پیدائش اور تربیت سامنے آتی ہے، لہذا اس میں کوئی شک شعبہ کی بات نہیں کہ قرآن حدیث سے ہمیں اس معاملے میں اہم رہنمائی ملتی ہے۔لیکن بدقسمتی کی بات ہے کہ ہمارے مصنفین، اساتذہ اور عالم، شرمندگی کے غلط احساس کی وجہ سے، مباحثوں میں اس موضوع سے اجتناب کرتے ہیں۔مزید یہ کہ ان میں سے بیشتر طب اور نفسیات پر عبور نہیں رکھتے ہیں۔لہذا ان ہی لوگوں کو جو مذہب کے ساتھ ساتھ علاج معالجے کے بارے میں بھی جانتے ہیں اس موضوع پر بولنے اور لکھنے کے لئے آگے آنا چاہئے۔

ہم نے اس کتاب میں قرآن، حدیث اور فقہ سے جنسی امور کے حوالے سے تمام حوالوں کو شامل کیا ہے۔یہ حصے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ نوجوانوں کے لئے رہنمائی فراہم کرتے ہیں، جن کو پڑھ کر وہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے ساتھ ساتھ مناسب جسمانی اور جنسی صحت کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ان کو پڑھنا اور اپنی زندگی میں اپنانا عبادت ہے۔

Author: Dr.Syed Mubin Akhter

Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

Availible at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head office
Nazimabad no 3,
karachi
Phone: (021) 111-760-760
0336-7760760

Landhi
Al syed Center, Quaidabad
(Opp. Swidish Institue)
Phone:35016532

We can also send these books by VPP.

For I.Q

DRAW A PERSON TEST

The only IQ test standardized in Pakistan.

پاکستان مین پہلی دفعہ بچوں کی ذہانت (I.Q) کو جانچنے کے حوالے سے نفسیاتی ٹیسٹ متعارف کیا جارہا ہے۔

پاکستان میں بچوں کی ذہانت جانچنے کے لئے ابھی تک کوئی ٹیسٹ موجود نہیں تھا جو کہ ہمارے اپنے بچوں کے اعداد وشمار جمع کر کے بنایا گیا ہو۔ابھی تک ہم دوسرے ملکوں میں استعمال کئے جانے والے ذہانت کے ٹیسٹ استعمال کرتے رہے ہیں جو کہ انکے حالات اور معاشرے کے حوالے سے ترتیب دیئے گئے ہیں۔

ان ملکوں کے حالات اور سماجی اقدار ہمارے سماجی حالات سے یکسر مختلف ہیں جس کی وجہ موجودہ ذہانت کے آزمائشی ٹیسٹ (I.QTest) ہمارے بچوں کی ذہانت کو صحیح طرح نہیں جانچ سکتے ہیں۔

اس ضرورت کو سامنے رکھتے ہوئے ملک کی مشہور ماہر نفسیات ایوا حسن (مرحومہ) نے اپنے صلاحیتوں کو بروکار لاتے ہوئے اس ذہانت کے آزمائش کو مقامی سطح پر اپنے ملک کے بچوں پر کام کر کے اس آزمائشی ٹیسٹ کو پاکستان میں رہنے والے (7 سے 12) سال کے بچوں پر استعمال کرنے کے قابل بنایا۔

کراچی نفسیاتی ہسپتال جو کہ گزشتہ 52 سالوں سے علم وادب، تحقیق وتربیت کے حوالے سے کام کررہا ہے، ڈاکٹر سید مبین اختر کی سربراہی میں جو کے اس ملک کے ایک مشہور ماہر ذہنی امراض ہیں نے ڈاکٹر ایوا حسن (مرحومہ) کی اس کاوش کو کتابی شکل میں لاکر عوام الناس کی خدمت کے لئے لوگوں کے استعمال اور بچوں کی ذہانت معلوم کرنے کے لئے پیش کررہا ہے۔

یہ ٹیسٹ پروفیسر محمد اقبال آفریدی کی زیرنگرانی میں تیار کیا گیا ہے۔

Author: Dr.Syed Mubin Akhter
Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

Availible at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head office
Nazimabad no 3,
karachi
Phone: (021) 111-760-760
0336-7760760

Quaidabad
Al syed Center,
(Opp. Swidish Institue)
Phone:35016532

We can also send these books by VPP.

PSYCHIATRIST REQUIRED

"Psychiatrist required for Karachi Psychiatric Hospital" (Pakistan)

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

Qualification	Pay Scale	
	6 Hours	8 Hours
F.C.P.S	150,000	200,000
F.C.P.S -I	60,000	80,000
M.C.P.S	90,000	120,000
D.P.M	75,000	100,000

Send C.V to:

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

Address:

Nazimabad No.3 Karachi, Pakistan

E-mail: mubin@kph.org.pk | Phone No: (021) 111-760-760 / 0336-7760760

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

New Improved Model

Rs. 70,000/=

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.

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:**
  Mubin House, Block B, North Nazimabad, Karachi

E-mail: support@kph.org.pk
Skype I.D: online@kph.org.pk
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
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. Akhtar Fareed Siddiqui**
   MBBS, F.C.P.S (Psychiatry)
3. **Dr. Zeenatullah**
   MBBS, F.C.P.S (Psychiatry)
4. **Dr. Javed Sheikh**
   MBBS, DPM (Psychiatry)
5. **Dr. Syed Abdurrehman**
   MBBS
6. **Dr. Salahuddin Siddiqui**
   MBBS (Psychiatrist)
7. **Dr. Sadiq Mohiuddin**
   MBBS
8. **Dr. Habib Baig**
   MBBS
9. **Dr. Ashfaque**
   MBBS
10. **Dr. Salim Ahmed**
    MBBS
11. **Dr. Javeria**
    MBBS
12. **Dr. Sumiya Jibran**
    MBBS

- **Psychologists:**

1. **Syed Haider Ali (Director)**
   MA (Psychology)
2. **Shoaib Ahmed**
   MA (Psychology), DCP (KU)
3. **Syed Khurshied Javaid**
   General Manager
   M.A (Psychology), CASAC (USA)
4. **Farzana Shafi**
   M.S.C(Psychology), PMD (KU)
5. **Rano Irfan**
   M.S (Psychology)
6. **Madiha Obaid**
   M.S.C (Psychology)
7. **Danish Rasheed**
   M.S. (Psychology)
8. **Naveeda Naz**
   M.S.C (Psychology)
9. **Anis ur Rehman**
   M.A (Psychology)
10. **Rabia Tabassum**
    M.Phil.

- **Social Therapists**

1. **Kausar Mubin Akhtar**
   M.A (Social Work) Director Administration
2. **Roohi Afroz**
   M.A (Social Work)
3. **Talat Hyder**
   M.A (Social Work)
4. **Mohammad Ibrahim**
   M.A (Social Work)
5. **Syeda Mehjabeen Akhtar**
   B.S (USA)
6. **Muhammad Ibrahim Essa**
   M.A (Social Work)/ Manger

- **Research Advisor**
  Prof. Dr. Mohammad Iqbal Afridi
  MRC Psych, FRC Psych
- **Medical Specialist:**
  Dr. Afzal Qasim. F.C.P.S
  Associate Prof. D.U.H.S
- **Anesthetists:**
  Dr. Shafiq-ur-Rehman
- **Dr. Vikram**
  Anesthetist,
  Benazir Shaheed Hospital
  Trauma Centre, Karachi

آ

آسٹریلین پالیسی 21
آزادی 178

ا

اردو 90،141،185، 296، 358
اقوام متحدہ 90
امریکا 126،293
اسرائیلی جاسوس 114
اضطرابی وسوسوں 215
انڈے 234
اردو زبان 236
اصطلاحات 296
امریکہ 369، 449
امریکیوں 374
انسان 450
اقبال 506
اسلام 640
امریکی فوج 687
اسلامیت 691

ب

بڑھتی عمر 18
بچوں کو دماغی چوٹ 35
بلند فشار خون 39
برقی دماغی علاج 49
بعد حادثہ نفسیاتی مرض 57
بچوں میں یاسیت 82
بچوں 123
برطانوی تاریخ 157
برطانیہ 178، 387، 653
بچے کی پیدائش کے بعد مباشرت 319
برطانوی لڑکیوں کا جنسی استحصال 354
بچوں کی پٹائی 564
بدحواس 649

پ

پریشانیاں 18
پیرس ہلٹن 207
پاکستانی 506
پاکستانیت 691

ت

تخلیقی ازھان 451

ٹ

ٹیسٹوسٹیرون 162

ج

جنسی خواہش 77،01
جنت 45
جنسی جرائم 659
جنگِ آزادی 1857ء 91
جعلی عامل 137
جھوٹی تاریخ 223
جن 246
جنسی لطف 292
جنسی طور پر تنگ کرنا 303
جنسی تشدد 307
جنسی عمل 374 ، 404
جنسی زیادتی 449،653
جنسی 497
جنگ آزادی 637
جنسی حملوں 687

چ

چین 497

ح

حیض کے وقت خواتین 110

خ

خواتین کے بچپن کے تکلیف 123
خوشی اور یاسیت 331،398
خواتین کے ساتھ غیر مناسب سلوک 341
خواتین 369، 404، 449، 474، 497، 687
خودکشی 455
خاندان 569

د

دل 18
دماغی ساخت 172
دو قومی نظریہ 365

ڈ

ڈی کالونائزیشن 365

ذ

ذہانت 31

ر

رمضان 176
رومن 358

ز

زیادہ متحرک 212
زندگی 298

س

سانس میں رکاوٹ 75
سوزاک 189
سوئیڈن 697
Sexual Misconduct 275

ش

شریانوں 18
شراب 31
شکوک 284
شدید سردرد 675
شاہنواز فاروقی 691

ص

صدمہ بعد از حادثہ 144
صنف 144
صحت مند افراد 334

ط

طویل مدت کیلئے عمل کرنے والے 94
طلاق 147

ع

عضو میں سختی کی کمی 168
علاج برائے گفتگو کی اقسام 595
عصمت دری 653
عالمی یوم ذہنی صحت 685
عورت مارچ 697

غ

غیر اسلامی 569

ف

فوج 133
فوجی بغاوتیں 293
فحاشی کی ویب گاہ 427
فوجیوں 449
فرانس 697

ق

قتل 387، 696
قانون 569

ک

کمپیوٹر پروگرام 44
کرونا (Covid-19) 60
کپکپاہٹ 151
کووڈ 19 196
کینیڈا 341
کتے 450
کلونائڈین 649

گ

گھریلو تشدد 688

م

مرگی 05
میتھائل فینیڈیٹ 35
مشینی علاج 42
موٹاپا 79
مقامی زبانوں 126
مشینی دماغی علاج (ECT) 104
مالیخولیا (Schizophrenia) 94
172، 630
مسلم تاریخ 176
مردوں کا جنسی عمل 196
مریضوں 200
ملازمت 200
منہ کے زریعہ 292
مسرت 298
مغرب منتقلی 451
مسلمانوں 451، 640
مودودی 506
مشاورت 464
مردانہ نطفہ 474

ن

نفسیاتی دورے 05
نپولین 267
نکاح 565
نیند نہ آنا 509
نور مقدم 696

ہ

ہوٹل 369

ھ

ھیلو پیریڈول 649

ی

یاسیت 18، 133، 394
نومیت (Hypnosis) 85
یاداشت 261
یاسیت کی ادویات 331
یونان 665

B

Bullying 630

C

Clonidine 649

D

Delirium 649, 651
Domestic Violence 688

E

English 656

G

Genetic Risk 630
Greece 669

H

Haloperidol 649

I

Insomnia 509

M

Modafinil 571
Migraine 675
Migraines 679

O

Obscene Videos 662

Omega-3 675

P

Psychotherapy 464

Patient Violence 614

S

Sperm Donor 474

Schizophrenia 630

Sex Crimes 662

T

Types of Psycho Therapy 595

U

UK 656

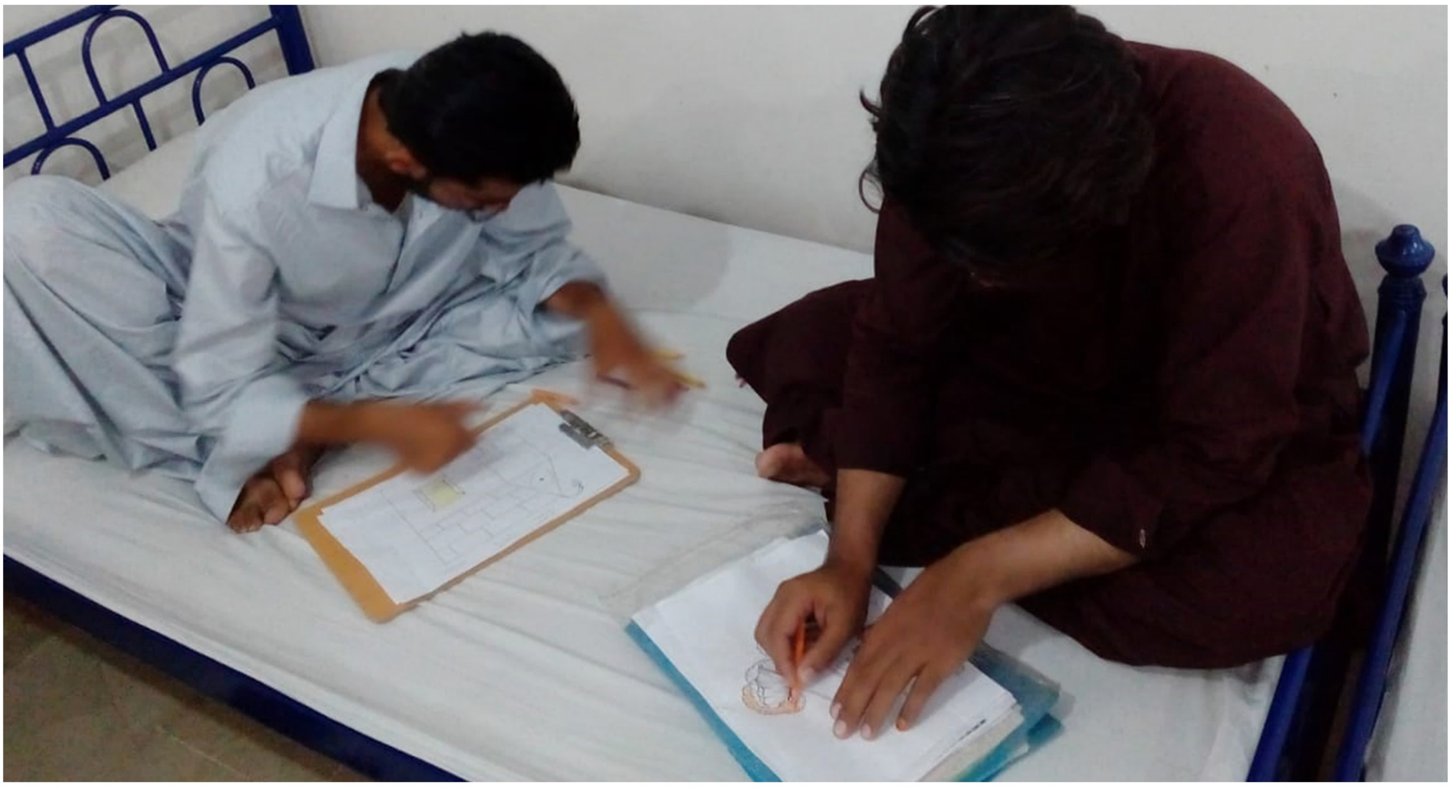
W

WHO 455

World Mental Health Day 685

PSYCHIATRIC WARD

PATIENTS' ACTIVITY



ہفتہ وار فیس بک پر معلوماتی سوال و جواب

ہر سنیچر - وقت: دوپہر 1 سے 2 بجے

https://www.facebook.com/kph.org.pk/videos/1071703643633062

kph.org.pk

بمقام: کراچی نفسیاتی و منشیات ہسپتال