

+ WORLD +
**MENTAL
HEALTH**
== DAY ==



— رسالہ: اکتوبر ۲۰۲۰ —

کراچی نفسیاتی ہسپتال

Karachi Psychiatric Hospital Bulletin - Month October 2020

| تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض |

مدیر اعلیٰ: ڈاکٹر اختر فرید صدیقی

نائب مدیر: سید خورشید جاوید

نگران: ڈاکٹر سید مبین اختر

WORLD MENTAL HEALTH DAY

(10 - October - 2020)



AT KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

MONTHLY REWARDS OF AUGUST



بہترین کارکن ڈاکٹر غلام مرتضیٰ (میڈیکل آفیسر)



بہترین کمپیوٹر ہسٹری ڈاکٹر جو ریہ صدیقی (میڈیکل آفیسر)

AT KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

MONTHLY REWARDS OF AUGUST



بہترین تجویز سہیل آفتاب (ٹیلیفون آپریٹر)



خوش اخلاق علی اقبال (معاون معالج)

AT KARACHI PSYCHIATIC HOSPITAL

فہرست مضامین

صفحات سالانہ

صفحات ماہانہ

- 1- انعام اور خوشی کی تاخیر میں کمی (Delay Discounting) کا عمل کئی نفسیاتی بیماریوں کے ساتھ منسلک ہے۔ 278
(Delay Discounting Is Associated with Multiple Psychiatric Disorders)
- 5- یاسیت میں موروسیت اور جینیاتی (Genetics) کا کردار 282
(Genetics of Major Depressive Disorder, Redux)
- 10- والدین کو اپنے نوجوان بچوں کے ساتھ جنسی معلومات اور نشے کے بارے میں گفتگو بہتر بنانی چاہئے۔ 287
(Parent-Targeted Interventions to Improve Communication with Teenagers About Sex and Alcohol.)
- 14- کووڈ 19 اور ذہنی امراض۔ 291
(Survivors of Covid-19 show increased rate of psychiatric disorders, study finds)
- 20- کسی وبا کے پھیلاؤ کے دوران محبوب سے ملنے کے قواعد۔ 297
(THE RULES OF DATING DURING A PANDEMIC)
- 31- گھر سے باہر کھانا کرنا (COVID-19) کے مرض کو بڑھا دیتا ہے۔ 308
(Dining Out Linked to Increased COVID-19 Risk)

312

35- قریب المرگ لوگوں کی آخری خواہش پوری کرنے سے سوگواران کو راحت ملتی ہے۔

(Granting Dying Patients' Wishes May Help Families Feel Better About End-of-Life ICU Care)

318

41- امریکہ میں عورت کی تاریخ

321

44- خواتین اور امریکا

326

49- امریکہ بد معاش ریاست کیوں ہے؟

انعام اور خوشی کی تاخیر میں کمی (Delay Discounting) کا عمل کئی نفسیاتی بیماریوں کے ساتھ منسلک ہے۔

ڈاکٹر ایملنگ۔ جنرل امریکن سائیکلٹری ایسوسی ایشن

جلدی اور فوراً انعام اور خوشی (Immediate Gratification) کی جگہ تاخیر سے ایک بڑے انعام کے حصول کے رویوں پر اگر توجہ دی جائے تو یہ علاج میں کافی معاون ثابت ہوگا۔

انعام اور خوشی کی تاخیر میں کمی (Delay Discounting) یہ ہے کہ ابھی اور فوراً کسی چھوٹے انعام کو مستقبل کے بڑے انعام کی جگہ چنا جائے اور یہ رویہ منشیات استعمال کرنے والے افراد کے ساتھ منسلک ہوتا ہے جس میں ایسے افراد نشے کے وقتی سرور پر توجہ دیتے ہیں اور نشہ چھوڑنے کے طویل مدتی فائدے پر توجہ نہیں دیتے ہیں۔

یہ معلوم کرنے کے لئے کہ یہ رویہ دوسری نفسیاتی بیماریوں کے ساتھ بھی منسلک ہے یا نہیں کینیڈا کے محققین کے ایک تحقیق کی جس میں مالیاتی انعام میں تاخیر میں کمی (Monetar/delay discounting) کا مقابلہ کیا گیا جن افراد میں نفسیاتی بیماری تھی اور جن میں بیماری نہیں تھی۔ انعام کے حصول کے تاخیر میں کمی (Delay Discounting) ان افراد میں نفسیاتی امراض تھے۔ جب ان کا موازنہ نفسیاتی بیماری کے بغیر گروہ (Control) سے کیا گیا، اس میں شامل تھے یاسیت (Depressive Disorder) مائیچولیا (Schizophrenia)، ہاڈرلائن شخصیتی عارضہ

(Boderline Personality Disorder) خوشی اور یاسیت (Bipolar Disorder)، نہ ختم ہونے والی بھوک (Bulimia Nervosa)، پر خوری کی بیماری (Binge Eating disaorder) اور تسلط خیالات اور

تکرار عمل (obsessive compulsive disorder) جبکہ بھوک کی کمی (Anorexia Nervosa) میں انعام کے حصول میں تاخیر (Delay Discounting) بہت کم تھی انعام کے حصول میں تاخیر میں کمی (Delay Discounting) منشیات کے مریضوں کی طرح جن نفسیاتی بیماریوں میں زیادہ دیکھی گئی تھی وہ بارڈر لائن شخصیتی عارضہ (Boderline Personality Disorder) اور خوشی اور یاسیت (Bipolar Disorder) کی بیماری تھی۔

تبصرہ۔ ڈاکٹر سٹیون ڈبوسکوی۔

یہ نتائج یہ بتاتے ہیں کہ انعام کے حصول میں تاخیر میں کمی ایک تسلسل ہے مختلف نفسیاتی بیماریوں میں اس کی وجہ عصبی سائنس (Neurology) یہ بتاتی ہے کہ (Frontal cortical system) کا (Limbic subcortical) پر سے اختیار ختم ہو جاتا ہے (Failure of executive control) علمی طور پر (Cognitively) جو غیر معمولی بات (Phenomenon) ظاہر ہوتی ہے وہ عجلت پسندی (Impulsivity) اور مستقبل کے بارے میں غیر یقینی صورت حال کو برداشت ناکر پانے کی سوچ مریضوں سے اس حوالے سے بات کرنے سے کہ کس طرح سے مسلسل ماحول کے ساتھ نامر بوط روئے (Maladaptive behaviours) وارد ہوتے ہیں اور کس طرح سے مستقبل کے بارے میں سوچ کی مشق (Practicing Thinking) سے مختلف نفسیاتی بیماریوں کے علاج میں مدد حاصل ہو سکتی ہے۔ اس کے برخلاف یہ بات بھوک کی کمی کی بیماری (Anorexia Nervosa) اور اس سے منسلک بیماریوں پر بھی صادق آتی ہے کہ بہت زیادہ (Frontal Cortical system) کا اختیار (Executive control) اور مثالی مستقبل (Future ideal) پر حقیقی زندگی کے انعامات کے مقابلے میں توجہ دینا ہے۔

Reference Link:

<https://www.jwatch.org/na49860/2019/09/06/delay-discounting-associated-with-multiple-psychiatric>

Delay Discounting Is Associated with Multiple Psychiatric Disorders

Steven Dubovsky, MD reviewing Amlung M et al. JAMA Psychiatry 2019 Aug 28

Targeting this behavior of choosing immediate gratification over a larger reward later may be a helpful therapeutic approach.

Discounting a larger reward in the future in favor of a smaller one in the present, known as delay discounting, is a feature of substance use disorders whereby individuals continue to seek the brief reward of the substance while ignoring the long-term, more global benefit of abstinence (NEJM JW Psychiatry May 2011 and Biol Psychiatry 2011; 69:260).

To determine whether this feature is associated with other psychiatric disorders, Canadian investigators conducted a meta-analysis of 43 studies that compared monetary delay discounting between individuals with disorders and controls.

Delay discounting was significantly greater in individuals with psychiatric disorders, compared with controls, including those with major depressive disorder, schizophrenia, borderline personality

disorder, bipolar disorder, bulimia nervosa, binge-eating disorder, and obsessive-compulsive disorder; however, it was significantly lower in those with anorexia nervosa. The greatest effect sizes - about equivalent to effect sizes in addiction - were seen in individuals with borderline personality or bipolar disorders.

COMMENT

These results suggest a continuum of delay discounting across various disorders. The neurobiology of this feature may involve failure of a frontal cortical system to exert executive control over limbic-subcortical systems. Cognitively, this phenomenon involves impulsivity and intolerance of uncertainty that overwhelms future thinking. Discussing with patients the ways in which this phenomenon leads to persistent maladaptive behaviors and how practicing thinking about the future may be a helpful therapeutic approach in multiple disorders. The reverse seems to be true of anorexia and some related disorders, in which there is too much executive control and focus on a future ideal at the expense of real-life rewards.

Reference Link:

<https://www.jwatch.org/na49860/2019/09/06/delay-discounting-associated-with-multiple-psychiatric>

یاسیت میں موروسیت اور جینیاتی (Genetics) کا کردار کینڈرل۔ امریکن جنرل سائیکٹری

اب تک جو تحقیق ہوئی ہے اس کے مطابق یاسیت کی بیماری میں موروسیت کا کردار عورتوں میں 50 فیصد تک ہے، جبکہ مردوں میں اس کے مقابلے میں کچھ کم اور ماحول کا اثر معمولی ہوتا ہے۔

یاسیت کی بہت ساری تحقیقوں جو کہ جوڑواں بچوں اور خاندان کے افراد پر کی گئی ہیں اس سے معلوم ہوا ہے کہ یاسیت میں موروسیت کا کردار 37 فیصد ہے۔ ایک تحقیق جس میں زیادہ توجہ دی گئی اس میں شامل تھے ایک جیسے جوڑواں بچے (Monozygotic Twins)، مختلف جوڑواں بچے (Dizygotic Twins)، سگے بہن بھائی (Full siblings)، سوتیلے بہن بھائی (Half Sibling) بہت سارے افراد کی پرورش ساتھ ساتھ ہوئی اور بہت ساروں کی الگ الگ بھی ہوئی۔

(N=1,718,863 pairs; birth year 1950-1990)

ایک دوسری تحقیق میں زیادہ توجہ دی گئی ایک جیسے جوڑواں بچوں (Monozygotic Twins) سگے بہن بھائیوں (Full Siblings)، سوتیلے بہن بھائیوں (Half Sibling) اور رشتے کے بہن بھائیوں (Cousin) پر اور ان میں کسی ایک کو یاسیت کی بیماری تھی۔

(N= 875,010 Pairs, birth year 1970-1990)

جن افراد کو یاسیت کی بیماری تھی ان میں یاسیت شروع ہونے کی ابتدائی عمر 29 سال تھی اور وہ اوسط 2.3 بار یاسیت میں مبتلا

ہوئے تھے، 50 فیصد کو گھبراہٹ کی بیماری (Anxiety Disorder) تھی، 77 فیصد کو یاسیت کو دور کرنے کی ادویات (Antidepressants) دی گئی تھیں جبکہ 9 فیصد افراد کو جلدی ان کے کام سے سبکدوش (Early Retirement) کر دیا گیا تھا۔

موروسیت کا کردار عورتوں میں زیادہ دیکھا گیا مردوں کے مقابلے میں (Men 0.36 - 0.41; women 0.49 - 0.51) اور مزید زیادہ ان میں جن کی پرورش ایک دوسرے کے ساتھ ہوئی نا کہ الگ الگ اگرچہ ماحول کے اثرات معمولی تھے مگر پھر بھی ماحول کے اثرات کی وجہ سے یاسیت کا خطرہ زیادہ تھا جس میں کوئی بہن بھائی کسی یاسیت میں مبتلا بہن بھائی کے ساتھ پروان چڑھا تھا نا کہ اس سے الگ خاندان کے دوسرے افراد میں۔ یاسیت کا خطرہ منسلک تھا خاندان کے فرد میں یاسیت کی بیماری کی ابتداء زندگی کے اوائل میں ہو جانے سے (early onset)، یاسیت کے مرض کے بار بار ہونے سے (Multiple episodes) اور ساتھ میں گھبراہٹ کی بیماری بھی ہونے سے (comorbid anxiety disorder)۔ جو وجوہات مزید اس خطرے کو بڑھا دیتی ہیں اس میں شامل ہے ماہر نفسیات سے علاج ہونا، یاسیت کی دوا کا استعمال یا پھر مشینی علاج کا ہونا اور نوکری سے جلدی سبکدوش ہو جانا۔ اس تحقیق میں دیکھا گیا کہ جب یاسیت میں مبتلا وہ افراد جن میں تمام وجوہات بہت زیادہ تھیں ان کے یکساں جوڑوں بہن بھائی (Monozygotic twins) میں یاسیت کی بیماری کا خطرہ 2.5 گنا زیادہ تھا جبکہ ان کے سگے بہن بھائیوں میں 1.5 گنا زیادہ تھا ان رشتہ داروں کے مقابلے میں جن میں ان وجوہات کا خطرہ کم تھا۔

تبصرہ۔ ڈاکٹر جول گر۔

اس تحقیق میں ایک بہت بڑی آبادی کو شامل کیا گیا ہے اور اس میں کئی زاویوں سے مختلف باتوں کا موازنہ کیا گیا ہے جس کی بناء پر یہ تحقیق پہلے کی موروسیت کی تحقیقوں سے بہتر ہے۔ اس تحقیق کے نتائج بتاتے ہیں کہ یاسیت کے مرض میں موروسیت کے اثرات زیادہ ہوتے ہیں۔ افراد میں یاسیت کی علامات کا ہونا اور خاندان کے دوسرے افراد میں یاسیت کے

خطرے کا نسلك ہونا معالجین کو یہ بتاتا ہے کہ اس بارے میں مریضوں اور ان کے خاندان کے افراد کو اس بارے میں آگاہی
دیں۔

Reference Link:

<https://www.jwatch.org/na47168/2018/07/25/genetics-major-depressive-disorder-redux>

Genetics of Major Depressive Disorder, Redux

Joel Yager, MD reviewing Kendler KS et al. Am J Psychiatry 2018 Jul 19

In the most elegant large-scale study to date, heritability was about 50% in women, somewhat less in men, and shared environments had only modest effects.

Over the years, twin and family genetic studies have estimated heritability of major depressive disorder at about 37%. These investigators used Swedish national registries (covering approximately 87% of Sweden's population) to refine and extend previous work.

One analysis focused on monozygotic twins, dizygotic twins, full siblings, and half siblings reared together and apart (N=1,718,863 pairs; birth-years, 1950-1990). Another analysis focused on pairs of monozygotic twins, full siblings, half siblings, and cousins, of whom one had major depression (N=875,010 pairs; birth-years, 1970-1990). Of probands with depression (mean age at disease onset, 29; mean depressive episodes, 2.3), approximately 50% had an anxiety disorder, 77% were prescribed antidepressants, and 9% were given early retirement.

Heritability was consistently higher in women than men (men, 0.36-0.41; women, 0.49-0.51) and in reared-together than reared-apart relatives. Although shared environmental impacts were modest, they accounted for increases in depression risk in reared-together versus

reared-apart people with a depressed sibling. Risk for major depression in relatives correlated most strongly with earlier onset, multiple episodes, and comorbid anxiety disorders. Treatment by psychiatrists, prescription of antidepressants or electroconvulsive therapy, and receiving early retirement contributed additional risk. When depressed probands were in the highest decile for these aggregated risks, their monozygotic twins had 2.8 times the risk for major depression, and their full siblings had 1.5 times the risk, compared with those whose relatives were in the lowest decile.

COMMENT

This study's large population and multiple comparisons diminished several limitations of previous genetic epidemiological research. Overall, the findings show modestly higher heritability of major depression than previous studies. The demonstrated ties between clinical characteristics and elevated genetic risk for depression in relatives can inform practitioners' discussions with patients and families.

Reference Link:

<https://www.jwatch.org/na47168/2018/07/25/genetics-major-depressive-disorder-redux>

والدین کو اپنے نوجوان بچوں کے ساتھ جنسی معلومات اور نشے کے بارے میں گفتگو بہتر بنانی چاہئے۔ کیٹھریں گورڈن وغیرہ۔ JAMA

والدین کی سرپرستی نوجوانوں کے خطرناک رویوں کے بارے میں فیصلہ کرنے میں اثر انداز ہوتی ہے جس میں شامل ہے جنسی طور پر ارسال کردہ بیماری (Sexually Transmitted disease)، ناپسندیدہ حمل (unwanted Pregnancy) اور شراب کا استعمال۔ محققین نے تحقیق کی ہے کہ کیا والدین سے بنیادی نگہداشت پر مبنی بات چیت کرنے سے والدین اور نوجوانوں کے درمیان ان موضوعات پر گفتگو میں بہتری آسکتی ہے۔

محققین نے 118 نوجوانوں کا انتخاب کیا جن کی عمریں 14 سے 15 سال کے درمیان تھی اور ساتھ میں والدین میں سے ایک فرد کو شامل کیا گیا کہ ان کو جنسی صحت اور شراب کے استعمال کے علاج کے حوالے سے معلومات فراہم کی گئی اور دوسرے گروہ کے نوجوانوں اور والدین کو مطب میں عام علاج فراہم کیا گیا (Control condition)۔ جس گروہ کو جنسی صحت اور شراب کے استعمال کے حوالے سے معلومات فراہم کی گئی وہ 15 منٹ پہلے آتے تھے۔ ان کے والدین اپنے بچوں سے الگ بیٹھے تھے جہاں پر ان کو معلوماتی کتابچے دیئے گئے جسے پڑھ کر انہوں نے صحت کے اتالیق (Health Coach) سے مزید معلومات حاصل کیں، پھر وہ اپنے نوجوان بچوں کے ساتھ معالج سے ملے۔ معالج نے دوبارہ علاج کے حوالے سے لائحہ عمل کو زبانی اور لکھے ہوئے فارم کے ذریعے پرکھا، صحت کے اتالیق (Health Coaches) نے ہر دو ہفتے کے بعد ان گروہ کے افراد کو فون کیا معلومات حاصل کرنے کے لئے اور 4 مہینوں بعد نوجوانوں اور ان کے والدین کا جائزہ (Follow - up Survey) اختتام پزیر ہوا۔

نتیجہ میں دیکھا گیا کہ صحت کے اتالیق سے معلومات فراہم کرنے والے گروہ میں والدین کے بقول ان کی اپنے نوجوان بچوں کے ساتھ ان کے رویوں یعنی جنسی صحت اور شراب کے بارے میں گفتگو میں کوئی واضح فرق نہیں آیا مگر نوجوانوں نے

بتایا کہ صحت کے اتالیق کی معلومات فراہم کرنے کے بعد ان کی اپنے والدین کے ساتھ جنسی صحت اور شراب کے بارے میں گفتگو میں بہتری آئی تھی۔ جن والدین کو جنسی صحت اور شراب کے بارے میں معلومات فراہم کی گئی انہوں نے اپنے نوجوان بچوں کے ساتھ ان کی حفاظت کے بارے میں گفتگو کی جیسے کہ کسی ایسے شخص کے ساتھ گاڑی میں نا بیٹھیں جو شراب کے نشے میں ہو۔

تبصرہ (Comment):

یہ تحقیق ایک تعمیری سوچ دیتی ہے کہ کس طرح سے نوجوانوں اور ان کے والدین کے ساتھ مطب میں آمد کو مزید بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ زیادہ تر والدین اپنے نوجوان بچوں سے ساتھ مطب میں جانے کے بعد کم از کم 15 منٹ معالج سے ملنے کے لئے انتظار کرتے ہیں جبکہ اس وقت کو بہتر طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے جس میں ایسی معلومات کا حصول شامل ہے جس سے ان کے نوجوان بچوں کی زیادہ سے زیادہ حفاظت ممکن ہو سکے۔ صحت کے اتالیق (Health Coach) کے ذریعے معلومات فراہم کرنے کا عمل بالکل نیا ہے جس کو دوسرے طریقہ علاج کے ساتھ شامل کرنے کے بارے میں سوچنا چاہئے۔

Reference Link:

<https://www.jwatch.org/na49765/2019/08/29/parent-targeted-interventions-improve-communication-with>

Parent-Targeted Interventions to Improve Communication with Teenagers About Sex and Alcohol

Catherine M. Gordon, MD, MSc reviewing Ford CA et al. JAMA Netw Open 2019 Aug 2

Adolescents reported a higher frequency of discussions with parents on these topics compared with controls, although parents did not.

Parental influence can impact adolescents' decision-making around risk behaviors, possibly preventing sexually transmitted infections, unwanted pregnancy, and alcohol use. Now, investigators have studied whether a brief, primary-care-based intervention with parents increases parent-adolescent communication (PAC) on these topics.

Researchers in an urban clinic randomized 118 dyads of one adolescent (aged 14–15 years) plus one parent to participate in a sexual health or alcohol use intervention or receive usual care (control condition) at an adolescent well care visit. Intervention-group participants arrived 15 minutes early. Parents sat away from their adolescent to review and discuss written study materials with a health coach, then joined the adolescent to meet with the physician, who reviewed the plan again verbally and in written form. Health coaches followed up by phone 2 weeks later. After 4 months, parents and adolescents completed a follow-up survey.

Neither intervention influenced parent-reported quality or frequency of PAC about sex or alcohol, but adolescents in both the sexual health and alcohol groups reported higher frequency of PAC about their respective intervention topics compared with controls. Parents in both intervention groups were more likely to report PAC about a plan to assure safety (to prevent riding in a car with someone who has been drinking) compared with the control group.

COMMENT

This study provides constructive ideas on how to organize adolescent wellness visits to better partner with parents. Most parents spend at least 15 minutes waiting at their teen's clinic visit; this time could be spent constructively considering ways to craft discussions with their teens to maximize their safety. The idea of a health coach is a novel one that practices may want to consider among the lineup of available resources.

Reference:

<https://www.jwatch.org/na49765/2019/08/29/parent-targeted-interventions-improve-communication-with>

کووڈ19 اور ذہنی امراض

تحقیق یہ بات بتاتی ہے کہ کرونا میں شکار لوگوں کی ایک بڑی تعداد، پس صدمہ ذہنی دباؤ، گھبراہٹ، بے خوابی، یاسیت اور تکرار عمل جیسے نفسیاتی امراض کا شکار ہیں۔

ایک تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کووڈ19 کرونا کے سلسلہ میں ہسپتال میں داخل علاج حاصل کروانے والے مریضوں میں ایک بڑی تعداد ذہنی امراض کا شکار رہی ہے۔

سان ریفل ہسپتال (San Raffaele Hospital) کے جناب میلان (Mr. Malan) بتاتے ہیں کہ علاج کے بعد 404 مریضوں کا جائزہ لیا گیا جن میں 55% فیصد لوگ کم از کم کسی ایک ذہنی عارضہ کا شکار تھے۔ اس بات کا تعین براہ راست پوچھ گچھ کرنے اور ایک اپنے طور پر بھرنے والے سوالنامہ سے کیا گیا، نتائج بتاتے ہیں کہ ان لوگوں میں 28% فیصد افراد پس صدمہ ذہنی دباؤ (PTSD)، 31% یاسیت، 42% شدید گھبراہٹ، 40% بے خوابی اور 20% خیالات کا تسلط و تکرار عمل کا شکار تھے۔

اس نتائج سے وائرس کے نفسیاتی اثرات کے بارے میں خدشات بڑھ جائیں گے۔ پیر کے دن شائع ہونے والے رسالے: ”دماغ، رویہ اور قوت مدافعت“ کے ایک مقالے میں کہتے ہیں: پس صدمہ ذہنی دباؤ، شدید یاسیت، اور گھبراہٹ ایسے امراض ہیں جو کسی کے ساتھ سالہ سال چلتے رہتے ہیں اور اسکی معیار زندگی کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔

یہ جانتے ہوئے کہ کووڈ19 انفیکشن سے کسی کے ذہنی صحت پر کیا اثرات ہو سکتے ہیں اور اسکی وجہ سے ذہنی امراض کی تعداد میں اضافہ بھی ہو سکتا ہے، ہم دیکھ رہے ہیں کہ اس وبا کی وجہ سے لوگوں کے اندر شدید یاسیت کی شرح بہت تیزی سے بڑھ رہی

ہے۔ اس حالات کے پیش نظر ہم یہ ضرور چاہیں گے کہ کرونا کے ہاتھوں متاثر ہونے والے لوگوں میں ذہنی امراض کا معائنہ کیا جاتا رہے تاکہ بعد میں نفسیات کے شعبے میں پیدا ہونے والے صورتحال کے لئے پہلے سے تیار رہا جائے۔

265 حضرات اور 137 خواتین کا جائزہ لینے پر یہ اندازہ ہوا کہ کووڈ سے مرنے والوں میں مردوں کی تعداد زیادہ تھی جبکہ نفسیاتی طور پر اس سے متاثر ہونے والوں میں خواتین کی تعداد زیادہ تھی۔ جن افراد کے اندر ماضی میں کسی طرح کے نفسیاتی امراض موجود تھے ان کے اندر اس وبا سے متاثر ہونے کے امکانات زیادہ تھے نسبتاً ان لوگوں کے جو ماضی میں ذہنی طور پر ٹھیک تھے۔

ڈاکٹر مار یوجینیرو مازا (Dr. Mario Gennaro Mazza) کی ایک تحقیق کے مطابق موجودہ نتائج ماضی میں کی جانے والی تحقیقوں کے نتائج کے عین مطابق ہیں۔ ان کے مطابق کسی وبا کا ذہنی امراض پر اثر اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ آپکا دفاعی نظام اس وائرس کے خلاف کس طرح عمل کرتا ہے، ساتھ ہی اس وبا کی وجہ سے آپکی ذہنی صحت کس طرح متاثر ہوتی ہے، آپ اس وبا سے کتنے خوفزدہ ہیں، ساتھ تنہا رہنے سے، اس خوف سے کہ یہ وبا کسی دوسرے میں منتقل نا ہو جائے۔

کووڈ 19 کے دوران یہ بات مشاہدہ میں آئی کہ بیرونی مریضوں کے اندر شدید گھبراہٹ اور بے خوابی کی شکایت دیکھی گئی، جبکہ داخل مریضوں میں جن لوگوں کے ساتھ پس صدمہ ذہنی دباؤ، یاسیت، شدید گھبراہٹ اور خیالات کا تسلط و تکرار عمل کی شکایت تھی ان کے داخلے کی مدت دوسروں کے نسبت کم تھی۔

محقق کہتے ہیں کہ کووڈ 19 سے شدید متاثر لوگوں کا جائزہ لینے پر پتہ چلتا ہے کہ اگر انھیں صحیح توجہ اور علاج نہیں دیا جائے تو اسکے نتیجے میں ان کے اندر تنہا پسندی اور اکیلے رہنے کی عادت بہت بڑھ جاتی ہے۔

انکا کہنا ہے کہ ان کے موجودہ نتائج پہلے کئے جانے والی تحقیقوں سے ملتی جلتی ہیں جس میں کسی وبا کے پھیلنے کے بعد خصوصاً، کرونا، یا سارس، اس وبا کے بعد لوگوں کے اندر نفسیاتی امراض کی شرح %10 سے %35 بڑھ جاتی ہے۔

انگلینڈ کے ماہرین کا کہنا ہے کہ کووڈ 19 کے بعد دماغی امراض کے بڑھنے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔ جس میں دماغی شوش، فالج اور جنون جو کہ اس وائرس کے نتیجے میں ہو سکتے ہیں۔

Reference:

https://www.theguardian.com/world/2020/aug/03/survivors-of-covid-19-show-increased-rate-of-psychiatric-disorders-study-finds?CMP=share_btn_wa

Survivors of Covid-19 show increased rate of psychiatric disorders, study finds

More than half of people who received hospital treatment for Covid-19 were found to be suffering from a psychiatric disorder a month later, a study has found.

Out of 402 patients monitored after being treated for the virus, 55% were found to have at least one psychiatric disorder, experts from San Raffaele hospital in Milan found. The results, based on clinical interviews and self-assessment questionnaires, showed post-traumatic stress disorder (PTSD) in 28% of cases, depression in 31% and anxiety in 42%. Additionally, 40% of patients had insomnia and 20% had obsessive-compulsive (OC) symptoms.

The findings will increase concerns about the psychological effects of the virus. The paper, published on Monday in the journal *Brain, Behavior and Immunity*, says: "PTSD, major depression, and anxiety are all high-burden non-communicable conditions associated with years of life lived with disability.

"Considering the alarming impact of Covid-19 infection on mental health, the current insights on inflammation in psychiatry, and the present observation of worse inflammation leading to worse depression, we recommend to assess psychopathology of Covid-19 survivors and to deepen research on inflammatory biomarkers, in order to diagnose and treat emergent psychiatric conditions."

The study of 265 men and 137 women found that women - who are less likely to die from Covid than men - suffered more than men psychologically. Patients with positive previous psychiatric diagnoses suffered more than those without a history of psychiatric disorder. The researchers, led by Dr Mario Gennaro Mazza, said these results were consistent with previous epidemiological studies.

They said psychiatric effects could be caused "by the immune response to the virus itself, or by psychological stressors such as social isolation, psychological impact of a novel severe and potentially fatal illness, concerns about infecting others, and stigma."

Outpatients showed increased anxiety and sleep disturbances, while - perhaps surprisingly - the duration of hospitalization inversely correlated with symptoms of PTSD, depression, anxiety and OC.

The researchers said: "Considering the worse severity of Covid-19 in hospitalised patients, this observation suggests that less healthcare support could have increased the social isolation and loneliness typical of Covid-19 pandemics."

They said their findings mirrored those from previous studies in outbreaks of coronaviruses, including Sars, where the psychiatric morbidities ranged from 10% to 35% in the post-illness stage.

There have been warnings from UK experts about brain disorders in Covid-19 patients. Problems including brain inflammation, stroke and psychosis have been linked to the virus.

Reference:

https://www.theguardian.com/world/2020/aug/03/survivors-of-covid-19-show-increased-rate-of-psychiatric-disorders-study-finds?CMP=share_btn_wa

کسی وبا کے پھیلاؤ کے دوران محبوب سے ملنے کے قواعد

کسی وبا کے پھیلاؤ کے دوران امریکہ میں لڑکے اور لڑکیوں کی ملاقات (dating) مشکل کام ہو جاتا ہے۔ خصوصاً ماسک پہن کر، فاصلہ برقرار رکھتے ہوئے اور اس خوف کے ساتھ کہ یہ مہلک وبا انہیں نہ لگ جائے۔ پھر بھی کچھ لوگ ان حالات میں بھی اسکا موقعہ نکال لیتے ہیں۔

ایک سروے کے مطابق ماہ اپریل 2020 کے دوران جب اس وبا سے متعلق احتیاط اپنے زوروں پر تھی 20 سے 31 سال کے درمیان عمر والے امریکن ان حالات میں بھی تمام احتیاط بالائے طاق رکھتے ہوئے ناصرف ملاقات کی بلکہ انکے ساتھ جسمانی تعلقات بھی استوار کیا۔

یہ کس طرح ممکن ہے کہ آپ کسی ملاقات کی جگہ کسی کے ساتھ اکیلے ہوں اور آپ کو ایک الوداعی بوسہ بھی نہ ملے؟ بہت سارے موبائل ایپ اس مسئلہ کو آسان کرنے کی کوشش کر رہی ہیں۔ بیمبل (Bumble) نے اس مسئلہ کو حل کرنے کی کوشش کی کہ آپ کس طرح کی ملاقات پر راضی ہوتے ہیں، بصارتی، سماجی فاصلہ، یا سماجی فاصلہ باشمول ماسک کے ساتھ۔ اس ایپ کے بانی Kel Rakowski کہتے ہیں کہ بہت سارے لوگ اس ایپ پر کووڈ 19 سے متعلق اپنے تجربات اور اس کے حوالے سے اپنے ٹیسٹ رپورٹ کو دوسروں کو بتا دیتے ہیں۔

کسی سے بلا مشافہ ملاقات کرنا، اور اسکے دوران حاصل ہونے والے جسمانی لمس چاہے وہ صرف ہاتھ پکڑنا یا مکمل جنسی عمل کرنا ہو اس پر بات کرنے کے لئے بہت بے تکلفی کی ضرورت ہے۔

پہلے سے کوئی اندازہ نہ لگائیں:

بہت سارے لوگ صرف ٹیلی فون پر ایک دوسرے کو دیکھ کر اطمینان حاصل کرتے ہیں، یہ صرف ایک مفروضہ نہیں ہے، بلکہ وہ ابھی بھی اگلے منگل سے پہلے ایک ملاقات کے امیدوار ہوتے ہیں۔ Nashville Television کے پروڈیوسر کہتے ہیں کہ وبا کے دوران یہ کوئی اچھا قدم نہیں ہے۔

اگر آپ ٹیکس میسج یا زوم کے استعمال سے تھک گئے ہیں اور اپنے دوستوں کے ساتھ ایک مدت سے نہیں ملے ہیں، معلوم کریں کہ کیا اگلے چند دنوں میں ان سے ملاقات ممکن ہے کہ نہیں۔ 33 سالہ ڈاکٹر ٹیٹ کے طالب علم Matt Minich یہ کہتے ہیں کہ معلوم کریں کہ کسی کے نزدیک سماجی فاصلہ اختیار کرنے سے کیا مراد ہے۔ جناب Minich کہتے ہیں کہ یہ سوال مجھ سے ایک خاتون نے کیا، لیکن یہ معلوم کرنے کا ایک خاص طریقہ ہے۔ کچھ لوگ براہ راست یہ بات پوچھ لیتے ہیں۔ وہ جاننا چاہتے ہیں کہ جن سے ملاقات کرنی ہے وہ کہیں کووڈ 19 کا شکار تو نہیں ہیں، وہ چاہتے ہیں پہلے دونوں اپنے ٹیسٹ کروا لیں کہ کہیں ان دونوں میں کوئی اس وبا کا شکار تو نہیں ہے، خاص طور پر اگر وہ ایسے علاقے میں رہتے ہوں جہاں اس وبا کے ٹیسٹ کی سہولت مفت دستیاب ہو۔ 36 سالہ Terry Feldman جو کہ میک اپ آرٹسٹ ہیں کہتے ہیں کہ انہیں اپنے کام کی نوعیت کی وجہ سے بار بار یہ ٹیسٹ کروانا پڑتا ہے۔

فیلڈمین کہتی ہیں کہ وہ اپنے ساتھی سے یہ پوچھتے ہوئے کبھی نہیں جھجکتی ہیں کہ وہ کہاں تھا اور کن لوگوں کے ساتھ اسکی ملاقاتیں ہوئی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ جب انکے ساتھیوں میں سے ایک کا ٹیسٹ رزلٹ مثبت آیا اسنے یہ بات کسی سے چھپائی نہیں جس کے نتیجے میں اور دوسرے لوگوں کے ٹیسٹ کروائے گئے اور نتیجے کے طور پر صرف اسکا ٹیسٹ ہی اس وبا کا شکار نکلا۔

ابتدائی دنوں میں سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ جتنا ممکن ہو ایسی جگہ رہیں جہاں کرونا وائرس کی منتقلی کے امکانات کم ہوں۔ اس آرٹیکل کے لئے کم از کم بیس لوگوں سے انٹرویو کئے، انکے نزدیک چہل قدمی ان حالات میں سب سے بہتر مشغل

ہے، اسکے بعد پکنک اور پھر اپنے گھر کے صحن میں انگیٹھی پر گوشت بھوننا۔

اس مضمون کے لئے جتنے بھی لوگوں سے ملاقات کی گئی انکے مطابق انھوں نے ملاقات کے دوران ماسک کا استعمال نہیں کیا سوائے اس وقت کے جب دوسرے لوگ انک اطراف ہوں، بہت سارے لوگوں کے درمیان یہ کوئی بہت عقلمند فیصلہ نہیں تھا۔ نفسیاتی طور پر لوگوں کے ذہن کے اندر یہ بات ہوتی ہے کہ جسے وہ پسند کرتے ہیں وہ لوگ اس وائرس سے متاثر نہیں ہیں۔ 31 سالہ کیلے اسابیللا (Kaley Isabella) جو کہ سماجی تعلقات کی ایک کارکن ہیں، اس وبائے کے دوران کسی سے محبت میں گرفتار ہوگئی، کہتی ہیں کہ اس بات میں کوئی صداقت نہیں کہ اگر آپ کسی سے محبت کرتے ہیں اور اس سے ملاقات بھی کرتے ہیں تو آپ محفوظ ہیں۔

Marie helweg Larsen جو کہ ڈکشن کالج میں نفسیات کی پروفیسر ہیں، کہتی ہیں کہ یہ بات صحیح ہے کہ ہم اپنے چاہنے والوں کے معاملے میں تھوڑے لاپرواہ ہوتے ہیں، اور ملاقاتوں سے پیش آنے والے نقصانات کے حوالے سے غیر سنجیدہ ہوتے ہیں۔

اس کے لئے ضروری ہے ہم خود اپنا احاطہ کریں اور اپنے آپ کو کسی خطرہ میں دانے کی کوشش نہ کریں۔ میرا یہ ایک بہترین مشورہ ہے کہ کسی ملاقات سے پہلے یہ بات طے کر لیں کہ ہم دونوں نے اس دوران میں ماسک کا استعمال کرنا ہے یا نہیں۔ یہ بات بہت تخیل سے کر سکتے ہیں کہ برائے مہربانی آپ ماسک پہن لیں، یا یہ کہہ سکتے ہیں کہ آپ اگر ماسک استعمال کریں گے تو اس میں میرا تحفظ ہے، یا پھر کچھ کہے بغیر پیچھے ہٹ جائیں یا اسکی طرف سے رخ بدل لیں۔

جسمانی تعلق بہت سارے لوگوں کے لئے یہ ایک بہت اہم سوال ہوتا ہے کہ آپ کسی کے ساتھ جسمانی تعلق پیدا کرنے سے پہلے اس کی اجازت لیتے ہیں۔ لیکن ایسا آپ کب پوچھتے ہیں، جب آپ کسی سے ملتے ہیں اور آپ اگے کا سوچنے لگتے ہیں کہ آئندہ چل کر اسکے ساتھ جنسی تعلقات پیدا ہونگے، بہت سارے جوڑوں کے نزدیک یہ ایک لازمی فعل ہوتا ہے۔ 39

سالہ یکے دیز (Ike Diaz) کہتے ہیں کہ یہ ممکن نہیں ہے کہ آپ کسی کے ساتھ ٹیلی فون پر ایک مدت گزار دیں اور اسکے ساتھ جسمانی تعلق پیدا کرنے کا نہیں سوچیں۔

کسی ملاقات سے پہلے وہ ایک دوسرے سے پوچھتے ہیں کہ کیا ممکن ہوگا کہ جب ہم ایک دوسرے سے قریب ہوں تو ایسے میں تم مجھے ایک بوسہ دے سکو۔ انکے مطابق کسی ملاقات میں یہ چیزیں ممکن ہوتی ہیں لیکن ایسی صورتحال میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ اس عمل کے لئے اسکا ساتھی تیار ہے کہ نہیں۔ میرا خیال ہے کہ یہ ایک مفروضہ ہی ہو سکتا ہے، کوئی جارحانہ قدم نہیں، اور ہاں انہوں نے صرف بوس کنار کئے اور ابھی تک ساتھ ہیں۔

جیسی شول 51 Jessy Shoil قلم نگار کہتی ہیں کہ اپنی ذاتی زندگی کو اپنے کمرے کے ساتھی کے ساتھ ضرور بیان کرنا چاہیے خصوصاً اگر یہ آپ اپنے والدین کے ساتھ کر سکیں۔ اس وبا کے پھیلنے کے بعد بروکلن میں اپنے والد کے ساتھ رہنے چلی گئی تھیں کہتی ہیں کہ اس وبا کے دوران انکا رابطہ کسی شخص کے ساتھ ہوا اور انکے ساتھ ایک ملاقات بھی طے ہوگئی۔ وہ کہتی ہیں کہ یہ بات مجھے اپنے والد کو بتانی تھی کہ یہ کوئی ایسا ویسا شخص نہیں ہے جس کے ساتھ میں نے راتیں گزاری ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ابتدائی چند ملاقاتوں میں ہم نے ایک دوسرے کے ساتھ مناسب فاصلہ برقرار رکھا اور اسکے بعد ہمارے والدین خود دروازے پر ہمیں الوداع کرنے کے لئے آئے۔

یہ ایسا ہی لگ رہا تھا کہ ہم واپس اسکول میں آگئے ہیں، کیونکہ باہر جاتے ہوئے پیچھے سے میرے والد کی آواز سنائی دی ”چھ فٹ کا فاصلہ برقرار رکھنا“۔ یہ ذہن میں رہے کہ کرونا وائرس سے آپ جتنا بھی احتیاط کر لیں، آپ سے ملاقات کے معاملے میں بد پرہیزی ہو جاتی ہے، مسز لیونگ گد (Ms. Livengood) کہتی ہیں کہ ایک مدت کے انتظار کے بعد ہم نے بلا آخر گھر کے صحن میں ملاقات کرنے کا ارادہ کیا، ابتدا میں ہم ایک دوسرے سے چھ فٹ کے فاصلے پر بھی رہے، لیکن جیسے جیسے شراب کا اثر شروع ہوا ہم ایک دوسرے سے قریب آئے، لپٹنے چمٹنے کے ساتھ ساتھ ہم نے بوس و کنار بھی کیا۔

شام کے آخر میں اسکے ساتھی نے آنکھوں میں آنکھیں ڈالتے ہوئے سوال کیا کہ اگر تم 15 - 10 پاؤنڈ اپنا وزن کم کر لو تو تمہارے خاطر میں اپنی محبوبہ کو چھوڑ سکتا ہو۔ اس گفتگو کے بعد محترمہ لیونگ گدا اپنے ڈاکٹر کے آفس تشریف لائی اور اپنے کرونا وائرس کے ٹیسٹ کروانے کے حوالے سے اپنی درخواست کی۔

Reference Link:

<https://www.nytimes.com/2020/07/18/at-home/coronavirus-pandemic-dating.html>

THE RULES OF DATING DURING A PANDEMIC

Dating is a complicated and often clumsy dance even in the best of times. Add in mask-wearing directives, social distancing and fear of a highly contagious virus for which there is no cure, and you get... well, an awful lot of people going out and doing some version of it anyway. A survey conducted by Everly well - a company that makes at-home health tests - found that nearly one in four Americans ages 20 to 31 broke quarantine to have sexual contact with someone in April, when stay-at-home orders were at their peak.

How should you navigate a date when you're not sure a kiss goodbye, let alone an in-person rendezvous, is on the table? Certain dating apps are trying to ease the process. Bumble now lets its users add a badge to their profiles that signifies what kind of dates they're comfortable with: virtual, socially distanced or socially distanced with a mask. And on Lex, which caters to the queer community, users often preface their personal ads with their Covid-19 or antibody test results, said Kell Rakowski, the app's founder. Still, meeting up in person - and any physical contact, be it a touch on the arm or sex - requires some pretty candid conversations.

First, make no assumptions.

Some people are only comfortable with video dates; others, and this isn't hypothetical, are still willing to suggest a threesome before noon on a Tuesday.

"I definitely didn't have that one on my pandemic bingo card," said Jen Livengood, 37, a Nashville television producer. (She declined.)

If you have text or Zoom fatigue, or aren't in the market for another penpal, find

out within the first few messages whether meeting up in person is on the table.

Matt Minich, a 33-year-old doctoral student at the University of

Wisconsin-Madison, suggests asking, "What does social distancing mean to you?" "A woman asked me that, and it's a really good way of phrasing it," Mr. Minich said. "It's also a way to ask somebody out."

Other people are more direct, asking for proof of Covid-19 or antibody test results, or suggesting both parties get tested before a meet-up, especially if they

live in an area where testing is free. Tarryn Feldman, 36, a makeup artist who works in Nashville's music industry, gets tested frequently because of her job.

She currently has a "friend with benefits" (her description) and is rigorously honest with him about banal interactions that she would never normally discuss.

"We check in," Ms. Feldman said. "I'm not afraid to ask him anything about what he's been doing and where he's been." When a houseguest's personal trainer

tested positive for Covid-19, for instance, Ms. Feldman informed her friend-with-benefits, and everyone got tested.

(No one, except the trainer, had the coronavirus.)

For a first in-the-flesh date, keep it outside, where the risk of coronavirus transmission is lower. For the nearly 20 people interviewed for this article, walks

were by far the top choice, followed by picnics and then backyard barbecues or a drink at a restaurant with outdoor seating. A clothing designer in Pomona,

Calif., who requested anonymity because she didn't want to be judged for her choices, went over to a man's house for a dinner of takeout lamb and hummus

after he'd produced a screenshot of a negative Covid test - and he'd just had the place cleaned. "He sprayed me down with Lysol and he had a HEPA filter right

by his front door, which he said would get all the germs," she explained. But it didn't matter: They weren't a good match and didn't meet up again.

Embrace the mask.

Nearly all the daters interviewed for this article skipped the masks except if there were other people around - though most know it's not necessarily a rational choice. "There's something psychologically when you like someone, you automatically trust that they don't have the virus," said Kaley Isabella, 31, who works in public relations in Los Angeles and has been dating a man she met during the pandemic. "It's crazy. It doesn't make someone safe just because you like them."

Marie Helweg-Larsen, a professor of psychology at Dickinson College, says it's true we are biased toward people we choose to go out with. We tend to underestimate our own risk, she wrote in an email, "and of course we want people we know/love to share our umbrella of invulnerability."

This thinking can be tough to counteract; it requires recognizing your own bias in your risk assessment. "My best advice is to tell the date beforehand that you intend to wear a mask and would like the date to do so as well," Dr.

Helweg-Larsen wrote. "You can also practice what to say if the date is resisting (something simple like, 'please put on your mask' or, 'you are protecting me with your mask') or you can use non-verbal communication like stepping or turning away from someone."

If you choose to mask up - and health experts say you should - expect some mixed signals, or no signals at all. Katie Kirby, 35, a delivery person for

DoorDash in Pittsburgh, said face coverings also act as a dating filter; she doesn't want to be out with anybody who won't wear one.

But masks increase her anxiety. "I rely on facial expressions so when things are impeded it makes it harder for me to gauge things," Ms. Kirby said. "And besides worrying that somebody might not be the best person, you're also worried about a virus."

Let's get physical?

For most daters, the biggest question isn't, "Do you ask before getting physical?" but, "When do you ask?" Inquiring before you've met up in person can sound forward, but, according to couples who have already gone on a number of video dates, it's essential.

"You don't spend this much time on the phone with someone you don't want to be physical with," said Ike Diaz, 39, a video producer in Los Angeles. Mr. Diaz met a marketing manager named Esprit on The League, an app that vets its users based on criteria like where they went to school, for example; they video-dated for more than two months before each got Covid-19 tests so they could meet up for a picnic in late May. Before the date, she asked: "If we were to see each other, would it be an option for us to give each other a kiss?" (Mr. Diaz said that the attraction between the two was "palpable," but that he had resolved to wait for a signal from her that she was comfortable.)

"I liked that she framed it as a hypothetical, so it wasn't aggressive," he said. And, yes, they kissed - and are still together.

If you're not used to being direct, Rae McDaniel, a certified sex therapist in

Chicago, advises calling out any scared feelings. "Saying, 'I want to ask you something, but I'm nervous you'll think/do/feel...' can turn down the volume on fear quite a bit by naming it instead of trying to ignore it," said Mx. McDaniel, who uses they/them pronouns. They also suggested following a conversation formula they said has long been used by educators for communicating desires and boundaries about safer sex: Share the risks you've taken, then ask about the other person's risk level and interest in getting closer.

You should also expect to discuss your private life with roommates, even if - and maybe especially if - those are your parents. Jessie Sholl, 51, a writer, left Brooklyn in March to live with her father and stepmother in Minneapolis. After self-quarantining for several weeks, Ms. Sholl wanted to go on an in-person date with a man she'd hooked up with over Christmas and had been Facetiming since she'd been back in town. "I had to tell them he wasn't some guy I just met - that we had spent the night together," she said. For the couple's first in-person date, a socially distanced walk in April, Ms. Sholl's father and stepmother stood in the doorway waving.

"It was like being back in high school," Ms. Sholl said. "And then I heard my dad yell, 'Stay six feet apart.'"

Finally, remember that no amount of coronavirus precautions will protect you from the dogs. After a month of Facetiming, Ms. Liven good went to a man's house for their first in-person date in his backyard. He grilled filet mignon; she brought Ketel One vodka and mixed French 75s. They stayed six feet apart as he showed her around, but as the cocktails kicked in, "like on any normal date, we got more cuddly and tactile," she said. They kissed.

At the end of the evening, he took her hands, looked deep into her eyes and said, "If you could just lose 10 or 15 pounds, you would be a knockout and I would consider leaving my girlfriend for you." Ms. Liven good promptly went home and left her doctor a message about getting a coronavirus test.

Reference Link:

<https://www.nytimes.com/2020/07/18/at-home/coronavirus-pandemic-dating.html>

گھر سے باہر کھانا کرونا (COVID-19) کے مرض کو بڑھا دیتا ہے۔

CDC-USA

وہ افراد جن کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا ان کی تعداد دو گنی تھی یہ بات بیماری کے روک تھام کے مرکز (Center for Disease Control) نے بتائی۔

اس تحقیق میں 314 افراد شامل تھے جن کے COVID-19 کے ٹیسٹ 11 جولائی کو کئے گئے تھے امریکہ کی 10 ریاست (States) کے صحت کی دیکھ بھال کے مرکز (Health Care Centers) میں۔ یہ بات بیماری کے روک تھام کے مرکز (CDC) نے بیماری اور اموات کی ہفتہ وار رپورٹ میں بتائی۔ CDC کے مطابق ان افراد میں 154 افراد کا کرونا (COVID-19) کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا جبکہ 160 افراد کا ٹیسٹ منفی آیا تھا۔

ان افراد سے معلومات حاصل کی گئی کہ انہوں نے چہرے پر ماسک پہنا تھا کہ نہیں، ان کی نوکری کی اور سماجی سرگرمیاں کیسی تھیں جیسے کہ ہوٹل جانا، ورزش کے کلب جانا اور آفس میں۔ دونوں گروہوں میں ایک اہم فرق یہ تھا کہ جن کے ٹیسٹ مثبت آئے تھے انہوں نے ہوٹل میں جا کر کھانا کھایا تھا۔

اس کے تحقیق کے مطابق جن افراد کے کرونا (COVID-19) کے ٹیسٹ مثبت آئے تھے ان میں دو گنا افراد نے ہوٹل میں جا کر کھانا کھایا تھا۔

ڈاکٹر ٹاڈ رائیس جو کہ رپورٹ کے شریک مصنف ہیں ان کے بقول یہ نتائج حیران کن نہیں ہیں کیونکہ ان افراد کو ہوٹل میں کھانا کھاتے ہوئے اپنے نقاب کو چہرے پر سے ہٹانا پڑتا تھا اور وہ ایک دوسرے کے قریب بیٹھے تھے۔

اس تحقیق میں یہ بھی بتایا گیا تھا کہ جن افراد کے کرونا (COVID-19) کے ٹیسٹ مثبت آئے تھے ان میں سے 42 فیصد افراد کا کرونا (COVID-19) کی بیماری والے افراد سے قریبی رابطہ ہوا تھا جبکہ 14 فیصد افراد جن کا ٹیسٹ منفی آیا تھا ان کا قریبی رابطہ COVID-19 کی بیماری والے افراد سے ہوا تھا۔

اس تحقیق میں شریک افراد میں چہرے پر نقاب (MASK) لگانے کی شرح زیادہ تھی۔ 71 فیصد افراد جن کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا جبکہ 74 فیصد افراد جن کا ٹیسٹ منفی آیا تھا انہوں نے لوگوں کے درمیان رہنے پر نقاب یا کسی اور ذریعے سے اپنے چہرے کو ڈھانپا ہوا تھا۔

Reference:

<https://www.webmd.com/lung/news/20200911/dining-out-linked-to-increased-covid-19-risk#:~:text=September%2011%2C%202020%20%2D%2D%20Adults,negative%2C%20the%20CDC%20said%20Thursday.>

Dining Out Linked to Increased COVID-19 Risk

By Ralph Ellis - CDC - USA

September 11, 2020 -- Adults who tested positive for coronavirus were twice as likely to report dining at a restaurant compared to people who tested negative, the CDC said Thursday.

The finding came from a study involving 314 people tested for coronavirus on July at 11 health care centers in 10 states, the CDC reported in its Morbidity and Mortality Weekly Report. The CDC said 154 people tested positive and 160 tested negative.

Participants were asked about wearing face masks, and about their work and social activities, such as going to restaurants, gyms, and the office.

The people who tested positive and the people who tested negative reported taking part in many similar activities. The major exception was going to restaurants, the study said.

“Adults with confirmed COVID-19...were approximately twice as likely as were control-participants to have reported dining at a restaurant in the 14 days before becoming ill,” the study said.

Dr. Todd Rice, a co-author of the report and an associate professor of medicine at Vanderbilt University Medical Center, told NBC News that the findings were

not surprising because people have to remove their masks to eat at a restaurant and may sit close together.

"If people are going to eat out, they need to be thoughtful about how they're going to do it," Rice said.

He said that when he goes to a restaurant, he wears a mask until his food arrives, doesn't sit at a table next to other people, and asks to sit outside.

The CDC study did not specify whether participants sat inside or outside at restaurants.

The study also said that among people who tested positive, 42% reported having "close contact" with somebody who had COVID-19, compared to 14% of people in the study group who tested negative.

Face mask usage was high among study participants, with 71% of participants testing positive and 74% of those testing negative saying they'd worn some sort of facial covering while out in public.

Reference:

<https://www.webmd.com/lung/news/20200911/dining-out-linked-to-increased-covid-19-risk#:~:text=September%2011%2C%202020%20%2D%2D%20Adults,negative%2C%20the%20CDC%20said%20Thursday.>

قریب المرگ لوگوں کی آخری خواہش پوری کرنے سے سوگواران کو راحت ملتی ہے۔

ڈاکٹر لیزا ریپاپورٹ - میڈسکیپ

قریب المرگ لوگوں کے خاندان والے جب مریض کی چھوٹی چھوٹی خواہشات کو پورا کرتے ہیں تو ایسے میں انھیں سکون ملتا ہے، مثال کی طور پر انکی پسند کا کھانا، یا گھر میں استعمال کرنے والے کمبل کی اجازت دے کر۔

ایک تحقیق میں 730 قریب المرگ مریضوں کے تیمار خاندان والوں سے انکے تجربات کے بارے میں 3 Wishes Project (3WP) کے حوالے سے بات کی گئی، یہ ایک ایسا پروگرام ہے جس میں مریض اور انکے تیمار داروں سے قریب المرگ لوگوں کے ساتھ یادداشتوں کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

میک ماسٹر یونیورسٹی ہیمیلٹن انٹاریو (McMaster University Hamilton, Ontario) کے ڈاکٹر ڈیبراہ (Dr. Debrah) اور انکے ساتھی انٹرنل میڈیسن کے شمارے میں لکھتے ہیں؛ 3WP کے ذریعے کسی قریب المرگ مریضوں کے ساتھ انکے عزیز واقربا کے شفقت والے رویہ کا پتہ چلتا ہے، اور ساتھ ہی مریضوں، معالجین اور خاندان والوں کے درمیان ایک بہتر ربط پیدا کرتا ہے۔

اس تحقیق کا مقصد یہ دیکھنا تھا کہ 3WP کو اگر مختلف شعبوں میں استعمال کیا جائے تو اسکی کیا افادیت ہوگی۔ خاندان والے اور معالجین اس طریقے کار کو کتنا سراہیں گے، اور اسکے نتیجے میں مریضوں کی خواہشات پوری کرنے میں کتنے اخراجات آئیں گے۔

اس پروگرام میں چار ہسپتالوں کے انتہائی نگہداشت کے شعبوں میں داخل مریضوں کو شامل کیا گیا۔ ان میں زیادہ تر مریض

منصوعی سانس لینے والے مشینوں (vantileters) پر تھے یا ایسی ادویات استعمال کر رہے تھے جس کے ذریعے انکے دل خون کی گردش کو بحال رکھ سکیں۔ بہت سے ایسے مریض بھی تھے جو کہ ڈیالیسیس (Dialysis) پر تھے کیونکہ انکے گردے کام نہیں کر رہے تھے۔

مریضوں کی خواہشات کی ایک طویل فہرست تھی جس میں باہر سیر کے لئے جانا، موسم کے مناسبت سے کمرے میں سجاوٹ، سالگرہ یا یوم پیدائش منانا، شادی کی یادگار کو تازہ کرنا، بڑی تعداد میں لوگوں کو ملاقات کی اجازت دینا، وصیت کو از سر نو ترتیب دینا، اپنے اعضا کا عطیہ کرنا شامل ہے۔

مجموعی طور پر 3325 خواہشات پوری کی گئیں، اوسط فی خواہش \$5.19 کا خرچہ آیا۔ خواہشات کو پورے کرنے کا عمل ایک پسندیدہ عمل ثابت ہوا جسے اس تحقیق کے ختم ہونے کے بعد بھی بہت سارے ہسپتال والوں نے جاری رکھا۔

گھروالے اور معالجین کا 3WP کے استعمال کے حوالے سے پوچھ گچھ کی گئی جس کے جواب میں انکار عمل یہ تھا کہ اس عمل کے ذریعے لوگوں کے تعلقات خصوصاً مریض اور انکے گھروالے انکے دوست اور انکے تیمانداروں کے درمیان بہتر بنائے جاسکتے ہیں اور مریض کی اپنی شخصیت کی اہمیت لوگوں کے سامنے اجاگر کیا جاسکتا ہے۔

مصنف لکھتے ہیں کہ اس طریقے کے دوران انتہائی نگہداشت اور بہت محفوظ ماحول میں داخل مریضوں سے رابطہ ہسپتال کے جراثیم سے پاک ماحول میں جہاں بیماری کی شدت کے ساتھ مشینوں پر مریضوں کا انحصار، بیماری کی وجہ سے مریضوں کو دوسروں سے گفتگو کر پانا یہ سارے عوامل مل کر اس 3WP پروگرام کو چلانا ایک دشوار گزار مرحلہ تھا۔

خاندان والے ایک دوسرے سے رابطہ میں آکر زیادہ پرسکون محسوس کرتے ہیں، اسی کے ساتھ معالجین سے بھی انکا تعلق

بہتر ہوتا ہے، اور انکی تعاریف کرتے ہیں اور انکے خدمات کو سرہاتے ہیں۔ اسی کے ساتھ اپنے مریض کی قدر کرتے ہیں۔ ماضی کی یادداشتیں 3WP کے سلسلے میں ایک بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں، تحقیق مزید یہ بات بتاتی ہے کہ مریض کے ساتھ بتائے ہوئے ماضی کے لمحات اور ان خوشگوار یادوں کو اپنی زندگی میں دوبارہ سے محسوس کرتے ہیں جس میں پرانی باتیں ایک جیتے جاگتے انسان کے ساتھ محسوس ہوتی ہیں نا کہ کسی مریض کے ساتھ۔

جن لوگوں کے قریبی عزیز انتہائی نگہداشت کے شعبے میں انتقال کر جاتے ہیں ایسے میں انکے عزیز واقربا مریض سے اپنا تعلق اور مریض کی کی گئی وصیت کے بارے میں جان کر انکے گھبراہٹ، یاسیت، اور صدمہ کی کیفیت میں تھوڑی کمی ہوتی ہے۔

مریض کی وہ تمام تکالیف اور کیفیت جو کہ اس نے انتہائی نگہداشت کے شعبے میں رہتے ہوئے برداشت کئے ہوں اسکا اندازہ کر کے ناصر مریض کے ساتھ بلکہ ان تمام کارکنان کے ساتھ جو کہ مریض کے ساتھ رہ اس تکلیف سے گزرتے ہیں ایک ہمدردی محسوس کرتے ہیں۔ معالجین کے منفی احساسات اور تجربے اس وقت اور بڑھ جاتے ہیں جب انھیں اندازہ ہوتا ہے کہ قریب المرگ مریض کو اسکی خواہشات کے مطابق اسکو توجہ نہیں ملی یا جب مریض کے گھر والوں کی باتوں میں ابہام ہوتا ہے کہ مریض کو کس طرح کے خاص توجہ کی ضرورت ملنی چاہیے تھی۔ 3WP اس سلسلے میں مریض کے گھر والوں اور معالجین کے درمیان ایک ایسی فضا پیدا کرتی ہے جہاں ایک دوسرے کے درمیان رابطہ کی کمی نہیں ہوتی ہے، جس کی وجہ سے معالجین کو اپنے کئے گئے کام میں ایک سکون اور اطمینان کا احساس ہوتا ہے۔

اس تحقیق میں جس بات کی کمی محسوس کی گئی وہ اس بات کی کہ بہت سارے مریض اس تجزیاتی عمل میں اپنے تجربات کو اپنی بیماری کی شدت کی وجہ سے بیان نہیں کر پاتے ہیں۔ جس کا مطلب یہ نکلتا ہے کہ یہ تمام کی تمام تحقیق صرف اور صرف مریض کے رشتہ داروں اور انکے تیمارداروں کے تجربات پر مبنی ہے۔

Reference: <https://www.medscape.com/viewarticle/921096>

Granting Dying Patients' Wishes May Help Families Feel Better About End-of-Life ICU Care

(Reuters Health) - Families of dying patients may feel better about end-of-life care in the ICU if they are granted simple wishes, like letting the patient taste a favorite meal or use a blanket from home, a small study suggests.

Researchers interviewed families and caregivers of 730 terminally ill patients about their experiences with the 3 Wishes Project (3WP), a program designed to create meaningful patient- and family-centered memories as part of compassionate end-of-life care.

"3WP facilitates compassionate care by recognizing the inherent dignity of dying patients and encouraging connections among patients, clinicians, and family members," Dr. Deborah Cook of McMaster University in Hamilton, Ontario, and colleagues write in the *Annals of Internal Medicine*, online November 11.

The goal of the study was to see how feasible it might be to implement the 3WP program at multiple facilities, how much families and clinicians appreciated the experiences, and how much it might cost to grant wishes to dying patients and their families on a regular basis.

The program focused on dying patients in intensive care units at four hospitals. Most required mechanical ventilation to breathe as well as medication to help their heart pump blood. Many were also on dialysis because their kidneys were failing.

Wishes varied widely and included things like taking patients outdoors, putting up seasonal decorations in hospital rooms, celebrating occasions like birthdays or anniversaries, renewing wedding vows, allowing for unlimited visitors, or assisting with legacies like organ donation or blood drives.

Overall, 3,325 wishes were granted. On averages, wishes cost only \$5.19 apiece. Granting wishes appeared sustainable, given that hospitals continued to offer the 3WP program even after the study year ended.

Family members and clinicians interviewed about 3WP felt the wishes helped foster human connection and helped family, friends, and caregivers focus on patients' identities as unique individuals.

This runs counter to sterile intensive care environment where illness severity, reliance on technology, and patients' inability to communicate can make it hard to deliver optimal end-of-life care, the study team writes.

Family members were comforted by having the opportunity to connect with each other and forge meaningful relationships with clinicians, appreciating clinicians' explicit recognition of the dignity of their loved ones, researchers note.

Memory-making activities embedded in 3WP catalyze respectful care that may encourage families to recall positive memories of their loved one as a person, not a patient, which may ease grief, researchers also point out.

Focusing on connection and legacy may help ease some of the grief, stress, depression, and anxiety experienced by people whose family members die in the ICU, researchers note.

Humanizing the ICU experience for dying patients may also help address the needs of staff members who have high levels of burnout and distress, the study team writes. Clinicians' negative experiences and feelings can be exacerbated when dying patients receive care that's inconsistent with their wishes or prognosis or when communication with families doesn't clarify what might help make the best of a bad situation. With 3WP, clinicians and families have a framework to collaborate in honoring patients during their final days, which may help improve job satisfaction for clinicians.

One limitation of the study is that most patients were incapacitated and unable to respond to wishes or participate in interviews about the experiences, the study team notes. This means the program was evaluated based on its impact only on families and caregivers.

Reference: <https://www.medscape.com/viewarticle/921096>

امریکہ میں عورت کی تاریخ

ہاورڈزن۔ ترجمہ ناصر فاروقی۔ فرائیڈے اسپیشل

یہ ممکن ہے کہ جب (امریکہ کی) معیاری تواریخ کا مطالعہ کیا جائے تو ملک کی آدھی آبادی کو بھلا دیا جائے! محققین مرد تھے، زمیندار اور تاجر مرد تھے، سیاسی رہنما بھی مرد تھے، فوجی بھی مرد ہی تھے۔ یہاں عورت مکمل طور پر غائب، نظر آتی ہے۔ یہ اُس کی ماتحتی نمایاں کرتی ہے۔ یوں یہ عورت سیاہ فام غلام جیسی کوئی شے معلوم ہوتی ہے (اس طرح غلام عورت دگنے عتاب میں گھری نظر آتی ہے)۔ عورت کی حیاتیاتی انفرادیت، نیگروز کے رنگ و نقوش کی طرح کمتر اور ادنیٰ جنس قرار پائی تھی۔ ایسا لگتا ہے کہ عورت کی جنسی صفات مردوں کی تسکین کا ذریعہ تھیں، ایک ایسی جنس کہ جسے وہ استعمال کر سکیں، لوٹ کھسوٹ سکیں، اور لذت بھی حاصل کر سکیں۔ بیک وقت جنسی تسکین بھی حاصل کر سکیں، اور غلام بنا کر بھی رکھ سکیں، اور بچے پالنے والی بنا کر رکھ چھوڑ سکیں۔ ایسے معاشرے جہاں ذاتی زمین جائداد پر مسابقت تھی، ایک بیوی اور بہت سارے بچوں والا خاندانی نظام تھا، عورت کی کمتر حیثیت گھریلو غلام جیسی تھی، اور مسلسل استحصال تھا۔

امریکہ کے ابتدائی معاشروں میں جہاں خاندان بڑے بڑے ہوتے تھے، خالائیں اور خالو ہوتے تھے، نانیاں اور دادیاں ہوتی تھیں، عورت کی قدر کی جاتی تھی۔ مگر بعد میں گوروں کی آمد سے ذاتی جائداد اور عورت سے زیادتی کا سلسلہ شروع ہوا۔ مثال کے طور پر جنوب مغربی علاقے کے 'زونی' قبائل میں بڑے بڑے خاندانوں کی بنیاد عورت تھی، جس کا شوہر اُس (عورت) کے خاندان میں رہ کر زندگی بسر کرتا تھا۔ یہ باور کیا جاتا تھا کہ عورتیں ہی گھروں کی مالکن ہیں، اور کھیت کھلیان مردوں کا علاقہ ہے، اور عورتوں کے لیے ہر طرح کی پیداوار میں یکساں حصہ ہوتا تھا۔ ایک عورت بہت محفوظ تھی، کیونکہ وہ اپنے خاندان کے ساتھ رہتی تھی، اور جب چاہے طلاق حاصل کر سکتی تھی، اور جائداد بھی قبضے میں رکھتی تھی۔ ایسا بھی ہوتا تھا کہ عورتیں قبائلی سردار بن جاتی تھیں۔ عورتیں تیر اندازی سیکھتی تھیں، خنجر ساتھ رکھتی تھیں، اور ہر طرح کے حملے کا دفاع خود کر سکتی

تھیں۔

یہ کہنا مبالغہ آرائی ہوگی کہ عورتوں کو بالکل مردوں کی طرح ہی برتا جاتا تھا، تاہم عورتوں کا بہت احترام موجود تھا۔ معاشرے کی گروہی فطرت نے عورت کو اہم مقام عطا کیا تھا۔ سفید فام آبادکاروں کی امریکہ آمد کے بعد، عورت کے لیے نئے حالات پیدا ہوئے۔ پہلی نوآبادکاری مردوں پر مشتمل تھی، عورتیں صرف درآمد شدہ جنسی غلام تھیں، بچے پیدا کرنے والی، اور داشتائیں تھیں۔ سن 1619ء وہ سال کہ جب پہلے سیاہ فام غلام ورجینیا لائے گئے تھے، 90 عورتیں جیمس ٹاون پہنچائی گئی تھیں، یہ سب ایک ہی کشتی کی سوار تھیں: آمادہ اور جوان... جنھیں اُن کی منظوری سے نوآبادکاروں کے ہاتھوں بطور ”بیویاں“ بیجا گیا تھا، وہ قیمت جو اُن کی امریکہ منتقلی کی مد میں تھی، یوں ہی ادا ہوئی۔ ابتدائی برسوں میں امریکہ پہنچنے والی نو جوان لڑکیاں غلاموں سے کچھ مختلف نہ تھیں، خدمت گاری کی طے شدہ مدت انھیں پوری کرنی ہوتی تھی۔ انھیں بہر صورت آقاؤں اور بیگمات کا تابع دار رہنا ہوتا تھا۔ کتاب Americas Working Women کے مصنفین Gordon، Baxandall، اور Reverby کچھ یوں منظر نگاری کرتے ہیں: ”انھیں (عورتوں کو) انتہائی کم اجرت دی جاتی، اکثر ظالمانہ سلوک سے دوچار رہتی تھیں، اچھی خوراک اور نجی زندگی کی سہولت سے محروم رکھی جاتی تھیں۔ یقیناً اس خوفناک صورت حال نے مزاحمت پیدا کی۔ علیحدہ علیحدہ خاندانوں میں یوں زندگی بسر کرتی تھیں کہ باہم رابطے بھی مشکل تھے۔ آقاؤں کی جانب سے غلام عورتوں کا جنسی استحصال عام ہو چکا تھا۔ ورجینیا اور دیگر نوآبادیوں کا عدالتی ریکارڈ بتاتا ہے کہ بہت سے گورے آقا غلام عورتوں کے جنسی استحصال پر طلب کیے گئے تھے، مگر یہ وہ مقدمات تھے جو بہت سنگین اور نمایاں ہو چکے تھے۔ عام طور پر اکثر معاملات پردے میں ہی رکھے جاتے تھے۔“

سن 1756ء میں غلام عورت ایلزبتھ اسپرگس والد کو خط میں لکھتی ہے: ”یہاں انگریز (غلام عورتیں) اُس تکلیف دہ صورت حال سے دوچار ہیں کہ جس کا اندازہ آپ کی طرح انگلینڈ میں موجود کوئی فرد بھی نہیں لگا سکتا، میں بھی اُن ہی ناخوش لوگوں میں سے ایک ہوں۔ دن رات مشقت میں گزرتے ہیں، جانوروں کی طرح زندگی بسر کرتے ہیں، ہر وقت گالیاں پڑتی ہیں، باندھ کر مارا پیٹا جاتا ہے، اور آخر میں کھانے کے لیے مکئی کے چند دانے اور نمک دے دیا جاتا ہے۔ نیگروز کے ساتھ دہری بدسلوکی ہوتی ہے، وہ تقریباً برہنہ ہوتی ہیں، پیروں میں جوتیاں تک نہیں ہوتیں۔ ہمارا آرام بس اتنا ہے کہ تھک ہار کر ایک

چادر خود پر ڈال کر ننگے فرش پر پڑ جاتے ہیں۔“

سیاہ فام غلاموں کی امریکہ تجارت کے بارے میں جو ہولناکیاں بھی تصور کی جاسکتی ہیں، انھیں ”سیاہ فام عورتوں“ کے معاملے میں لازماً ضرب دینا چاہیے، جو عموماً ہر کارگو کا ایک تہائی حصہ ہوا کرتی تھیں۔ غلاموں کے تاجروں کو ایک رپورٹ دی گئی جس میں کہا گیا: ”میں نے زنجیروں میں جکڑی سیاہ فام حاملہ عورتوں کو بچے جنٹے دیکھا، جب کہ ان ہی زنجیروں سے بندھی کئی ایسی لاشیں بھی موجود تھیں کہ جنہیں نشے میں چور آقاؤں نے اب تک وہاں سے نہیں ہٹایا تھا... اکثر انسانوں کی تجارت کے دوران زچگی اسی طور ہوتی تھی... ایک نیگرو عورت کو دیکھا گیا کہ جسے زنجیروں سے جکڑ کر عرشے پر ہی ڈال دیا گیا تھا، اور وہ صدمے سے بدحواس ہو چکی تھی۔“

ایک عورت، جس کا نام لنڈا برینٹ تھا جو غلامی کی زندگی سے خلاصی پا چکی تھی، بتاتی ہے: ”میں جب اپنے غلام بچپن سے غلام جوانی کی سرحدوں میں داخل ہوئی، میرا مالک میرے کان میں بیہودہ سرگوشیاں کرنے لگا، وہ ہر موقع پر مجھے یاد دلاتا کہ میں اُس کی ملکیت ہوں، اور قسمیں کھا کھا کر کہتا کہ مجھے جھکنے پر مجبور کر کے رہے گا۔ اگر میں کبھی تازہ ہوا کے لیے باہر نکلتی، اُس کی مجھ پر کڑی نظر رہتی۔ یہاں تک کہ جب میں اپنی ماں کی قبر پر جاتی، وہ خوفناک سایہ بن کر پیچھا کرتا تھا۔ میرا نازک دل بہت بوجھل ہو چکا تھا۔“

یہاں تک کہ سفید فام آزاد عورت بھی، جو ابتدائی نوآبادکاروں کے لیے خریدی گئی بیوی تھی، بڑی مشقت سے دوچار کی گئی۔ اٹھارہ شادی شدہ عورتیں، جنہیں جہاز مے فلار میں امریکہ پہنچایا گیا، اُن میں سے تین حاملہ تھیں، اور ایک دوران سفر مُردہ بچے کو جنم بھی دے چکی تھی۔ زچگی اور بیماریوں نے ان عورتوں میں وبا پھیلا دی تھی، موسم بہار تک ان میں سے صرف چار عورتیں ہی زندہ بچی تھیں۔

خواتین اور امریکا

شاہنواز فاروقی۔ جسارت

عہد حاضر میں مغربی تہذیب کا رہنما امریکا ہے۔ امریکا صرف مغربی تہذیب کا رہنما ہی نہیں اس کے تصور آزادی اور مساوات مرد و زن کی بھی علامت ہے۔ لیکن امریکا میں مرد و زن کی مساوات کا یہ عالم ہے کہ امریکی ایوان نمائندگان کی خاتون رکن اوکیٹھ یوکورٹیز (Okerokutez) نے ری پبلکن پارٹی کے کانگریس مین ٹیڈ یوہو (Tedeoho) پر الزام لگایا ہے کہ انہوں نے ریپورٹرز کے سامنے انہیں جنسی طور پر ہراساں کیا۔ انہیں جنسی گالی دی، ان کی طرف انگلی سے جنسی اشارہ کیا، انہیں غلیظ اور پاگل قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ مسئلہ اس واقعے کا نہیں خواتین کو جنسی طور پر ہراساں کرنا امریکا کا کلچر بن چکا ہے۔ انہوں نے کہا کہ امریکا کا پورا پورا اسٹرکچر خواتین کے خلاف پر تشدد زبان بلکہ پر تشدد عمل کی حمایت کرتا ہے۔ امریکا کے ایوان نمائندگان کی رکن باربرالی (Barbera Lee) نے کہا کہ انہیں توہین اور جنسی امتیاز کا سامنا کرتے ہوئے پوری عمر ہو گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ امریکا کے ایوان نمائندگان کی رکن بن کر بھی انہیں ان مسائل سے نجات نہیں ملی۔

(ڈان کراچی۔ 25 جولائی 2020ء)

امریکا کی اجتماعی جنسی زندگی کے اعداد و شمار دل دہلا دینے والے ہیں۔ امریکا میں 2006ء کے دوران جنسی حملوں کے 2 لاکھ 32 ہزار سے زیادہ واقعات ہوئے۔ اعداد و شمار کے مطابق امریکا میں ہر 73 سکینڈ میں ایک امریکی جنسی حملے کا شکار ہو جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ شکار ہونے والوں کی اکثریت خواتین پر مشتمل ہوتی ہے۔ ایک سروے سے معلوم ہوا ہے کہ امریکا میں پانچ خواتین میں سے ایک خاتون زندگی میں کبھی نہ کبھی زبردنا (Rape) ہوتی ہے جب کہ 70 مردوں میں سے ایک مرد کو اس جرم کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق 32 کروڑ کی آبادی کے امریکا میں 2 کروڑ عورتیں زبرد

زنا (Rape) کا شکار ہو چکی ہیں جو عورتوں کی آبادی کا 18 فی صد ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق امریکا میں ننگی فلموں (Pornography) صنعت 10 سے 15 ارب ڈالر سالانہ کی ہے۔ ایک جائزے سے معلوم ہوا ہے کہ گزشتہ سال امریکا میں ایک کروڑ افراد گھریلو تشدد کا شکار ہوئے۔ اعداد و شمار کے مطابق چار خواتین میں سے ایک اور 9 مردوں میں سے ایک تشدد کا نشانہ بنا۔ ایک خبر کے مطابق امریکا میں ایک نارمل دن میں متعلقہ اداروں کو تشدد کے حوالے سے 20 ہزار ٹیلی فون کا لز موصول ہوتی ہیں۔ یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے کہ امریکا میں مرد کو جس کام کے 100 روپے ملتے ہیں عورت کو اس کام کے صرف 81 روپے ملتے ہیں۔

امریکا میں ”جنس زدگی“ کس قدر تیزی سے آگے بڑھی اس کا اندازہ اس بات سے کیا جاسکتا ہے کہ 1994ء میں صرف 32 فی صد افراد نے اس بات کا اعتراف کیا تھا کہ ان کے خاندان یا احباب میں کوئی ہم جنس پرست موجود ہے مگر 1998ء میں ایسے لوگوں کی تعداد بڑھ کر 41 فی صد ہو گئی۔ 1978ء میں ہم جنس پرستی 35 فی صد لوگوں کے لیے قابل قبول تھی لیکن 1998ء میں ہم جنس پرستی 52 فی صد لوگوں کے لیے قابل قبول ہو چکی تھی۔ 1994ء میں ایسے لوگوں کی تعداد 42 فی صد تھی جو ہم جنس پرستوں کو اسکولوں میں پڑھانے کی اجازت دینے پر آمادہ تھے لیکن 1998ء میں ایسے لوگوں کی تعداد بڑھ کر 52 فی صد ہو گئی تھی۔

سوال یہ ہے کہ امریکا کیا، پورے مغرب کی جنس زدگی، اور خواتین کے خلاف بے پناہ جرائم کا کیا سبب ہے؟ اردو کے معروف نقاد، خاکہ نویس اور مزاح نگار رشید احمد صدیقی نے ایک معرکہ آراء فقرہ لکھا ہے۔ رشید احمد صدیقی نے کہا ہے کہ جس مرد کا تصور عورت پست ہوتا ہے اس کا تصور خدا بھی پست ہوتا ہے۔ اس فقرے پر تشریحاً عرض ہے کہ تصور عورت کے پست ہونے سے تصور خدا اس لیے پست ہو جاتا

ہے کہ عورت خدا کی صفت رحمت کی علامت ہے۔ چنانچہ جس شخص کا تصور عورت پست ہوگا اس کا تصور خدا از خود پست

ہو جائے گا۔ اسلامی تہذیب میں عورت ماں ہے، شریک حیات ہے، بہن ہے، بیٹی ہے، خالہ ہے، چاچی ہے، مامی ہے، عم زاد یا کزن ہے۔ ان تمام رشتوں میں ایک ”عظمت“ ہے، ایک ”وقار“ ہے، ایک ”تکریم“ ہے، ایک ”حسن“ ہے، ایک ”معنویت“ ہے، ایک ”گہرائی“ ہے، ایک ”وسعت“ ایک ”پختگی“ ہے۔ اس کے برعکس مغربی تہذیب میں ”عورت گناہ کا مرکز“ ہے۔ عیسائیت کی تعلیمات کے مطابق جنت میں شیطان نے اماں کو پہلے بہکایا جس کی وجہ سے سیدنا آدم اور اماں کو دونوں کو جنت سے نکلنا پڑا۔ اس کے برعکس اسلامی تہذیب کا موقف یہ ہے کہ شیطان نے اماں کو اور سیدنا آدم دونوں کو بہکایا۔ جہاں تک جدید مغرب کا تعلق ہے تو اس نے عورت کو صرف جنس کی علامت بنا کر رکھ دیا ہے۔ اب ذرا غور تو کیجیے امریکا میں ننگی فلموں اور ننگی تصویروں کی صنعت 10 سے 15 ارب ڈالر کا سالانہ بزنس کرتی ہے۔ امریکا کی آبادی 32 کروڑ سے کچھ زیادہ ہے۔ جب ایک معاشرے میں سالانہ 10 سے 15 ارب ڈالر عورت کو عریاں کرنے اور اسے مرد کی جنسی ہوس کا سامان بنانے پر صرف ہوں گے، اس معاشرے میں عورت ماں، بہن، بیٹی، بیوی یا کسی اور رشتے میں کیسے ”باوقار“ رہ جائے گی؟ عورت کی ”تقدیس“ کا اس کے تصور (Image) سے گہرا تعلق ہے۔ جب عورت ایک جاں نثار ماں کے روپ میں سامنے آتی ہے تو کروڑوں سراس کی عظمت اور محبت کے آگے جھکنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ جب ایک عورت ”شریک حیات“ کی حیثیت سے معاشرے میں زیر بحث ہوتی ہے تو کروڑوں دلوں میں خود بخود اس کی تکریم پیدا ہو جاتی ہے۔ مگر عورت صرف جنسی شے (Sex Symbol) کی حیثیت سے معاشرے میں معروف ہو جاتی ہے تو پھر کسی دل میں اس کی عزت نہیں ہوتی، کسی ذہن میں اس کا وقار نہیں ہوتا۔ پھر وہ صرف ایک ”بازاری شے“ ہوتی ہے۔ پھر وہ صرف جنسی بھوک جگانے اور مٹانے والی ایک مشین ہوتی ہے۔ ایسی مشین جسے کوئی بھی چند درجن، چند سو یا چند ہزار ڈالر میں خرید سکتا ہے۔ پھر برگر اور عورت میں کوئی فرق نہیں رہ جاتا۔ برگر بھی کھانے کے کام آتا ہے اور عورت بھی کام آتی ہے۔ فرق یہ ہے کہ برگر پیٹ کی بھوک مٹاتا ہے اور عورت جنس کی بھوک مٹاتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ انسان ایک برگر کا کتنا احترام کر سکتا ہے؟ اس سے کتنی عظمت وابستہ کر سکتا ہے؟ اس سے کتنی گہرائی منسلک کر سکتا ہے؟ اس طرح صرف ایک جنسی شے (Sex Symbol) سے کتنی عزت و توقیر وابستہ کی جاسکتی ہے؟ اس تناظر میں دیکھا جائے تو امریکا ہو یا مغرب کا کوئی اور ملک مرد و زن کی مساوات کا

نعرہ محض ایک نعرہ ہے۔ اصل چیز مرد و زن کی عدم مساوات کا ”تجربہ“ ہے۔ ہولناک تجربہ۔

مغرب کے ابلیس ثانی ہونے میں کوئی شبہ ہی نہیں ہے۔ مغرب نے عورت کو اس کے تمام روایتی کرداروں سے محروم کر کے اسے صرف ایک جنسی شے (Sex Symbol) بنا دیا مگر اس نے عورت کو یہ باور کرایا کہ یہ تمہاری ”آزادی“ (Empowerment) ہے۔ یہ تمہاری ”عزت افزائی“ ہے۔ اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ یہ چیزیں تم نے خود اپنی آزاد مرضی سے حاصل کی ہیں۔ حالاں کہ حقیقت یہ ہے کہ عورت اگر صرف جنسی شے (Sex Symbol) میں ڈھلی ہے تو اس کی پشت پر مغرب کا مرد کھڑا ہے۔ لیکن یہ صرف مغرب کا مسئلہ نہیں کسی بھی تہذیب میں جب عورت بے راہ رو ہوئی ہے تو اسے بے راہ رو کرنے میں مرد نے بنیادی کردار ادا کیا ہے۔ اس سلسلے میں ڈی ایچ لارنس کا چھوٹا سا مضمون Give her a pattern بے مثال ہے۔ اس مضمون میں لارنس نے بنیادی بات یہ کہی ہے کہ عورت ہر زمانے میں خود کو مرد کی خواہش کے مطابق بناتی ہے۔ مرد عورت کو ماں کی حیثیت سے چاہتا ہے، بیوی کی حیثیت سے پسند کرتا ہے تو عورت بہترین ماں اور بہترین بیوی بن جاتی ہے۔ مرد عورت کو شاعر ادیب دیکھنے کی تمنا کرتا ہے تو عورت خود کو شاعر اور ادیب بنانے کے لیے کوشاں ہو جاتی ہے۔

مرد عورت کو ایک اداکار، ایک گلوکار، ایک ماڈل گرل، ایک طوائف اور ایک جنسی شے (Sex Symbol) دیکھنا چاہتا ہے تو عورت اداکار، گلوکار، ماڈل گرل، طوائف اور جنسی شے (Sex Symbol) بن جاتی ہے۔ لارنس سرتاپا مغرب تھا مگر اس کے اس مضمون پر مشرقی فکر کا گہرا اثر ہے۔ رسول اکرمؐ نے فرمایا ہے کہ اگر خدا کے سوا کسی اور کے لیے سجدہ روا ہوتا تو عورت اپنے شوہر کو سجدہ کرتی۔ ہندو تہذیب میں شوہر کو خدا کا روپ کہا گیا ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ جدید مغرب نے عورت کی تذلیل کا جو ایک دفتر رقم کیا ہے وہ مغرب کے ذلیل اور گھٹیا مردوں کی خواہشات کے عین مطابق ہے۔ مغرب کے مردوں نے ایک ماں، ایک شریک حیات، ایک بیٹی، ایک بہن، ایک انسان کی حیثیت سے عورت کی عزت کی ہوتی تو مغرب کی عورت وہ کبھی نہ بنتی جو کہ وہ بنی۔

اس مسئلے کا ایک اور بہت اہم پہلو ہے۔ کولن ولسن مغرب کا ایک اہم نقاد ہے۔ اس کی کتاب The outsider مشہور زمانہ ہے۔ کولن ولسن کے ”آؤٹ سائیڈرز“ کا مسئلہ یہ ہے کہ وہ معاشرے میں اجنبی ہو گیا ہے۔ اس کی شناخت گم ہو گئی ہے۔ چنانچہ اس کی اولین ضرورت معاشرے میں خود کو Relocate کرنا ہے تاکہ اس کی شناخت متعین ہو سکے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ وہ یہ کام کیسے کرے؟ اور کس کے ذریعے کرے؟ اقدار کا پیمانہ اس کے پاس نہیں، معاشرے سے اس کا تعلق آویزش اور تصادم کا ہے۔ اب اس کے پاس ایک ہی چیز باقی رہ گئی ہے اس کی انا۔ لیکن انا ایک مجرد شے ہے اس کے بروئے کار آنے کے لیے کسی ٹھوس چیز کی ضرورت ہے یہاں جبلتیں خاص طور پر جنسی جبلت اس کے کام آتی ہے۔ کولن ولسن نے اپنی کتاب دی آؤٹ سائیڈرز میں مغرب کے ایک ناول نگار کا ایک اقتباس پیش کیا ہے۔ اس ناول کا ایک کردار کہتا ہے کہ اُسے صرف ایک عورت درکار نہیں بلکہ تمام عورتیں درکار ہیں۔ ایک ایک کر کے سب عورتیں۔ یہ ہے مغرب کے مرد کا تصور عورت۔

امریکہ بدمعاش ریاست کیوں ہے؟

شاہنواز فاروقی - جسارت

نوم چومسکی امریکا کے سب سے بڑے دانش ور ہیں۔ وہ علم لسانیات کے بڑے لوگوں میں شمار ہوتے ہیں۔ نوم چومسکی پوری قوت کے ساتھ امریکا کو ’بدمعاش ریاست‘ کہتے ہیں۔ بہت سے لاعلم لوگ نوم چومسکی کے اس فقرے پر حیرت کا اظہار کرتے ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ امریکا کی پوری تاریخ ہی بدمعاشی کی تاریخ ہے۔ امریکا وجود میں ہی بدمعاشی کے ساتھ آیا۔ امریکا سفید فاموں کا ملک نہیں تھا۔ امریکاریڈانڈینز (Red Indians) کا ملک تھا مگر سفید فاموں نے طاقت کے زور پر امریکا کو قبضے میں لے لیا۔ انہوں نے امریکا کو قبضے میں لینے کے لیے ’’صرف‘‘ 10 کروڑ ریڈانڈینز کو قتل کیا۔ اس طرح انہوں نے پورے ’’Americas‘‘ کو خون سے نہلا دیا۔ اس کے باوجود بھی امریکی خود کو ’’معصوم‘‘ سمجھتے ہیں۔ امریکا کی ممتاز دانش ور سوسن سوئیگ نے ایک بار کہہ دیا تھا کہ امریکا کی تو بنیاد ہی نسل کشی پر رکھی ہوئی ہے۔ سوسن سوئیگ کی یہ حق گوئی امریکیوں کو اتنی بُری لگی کہ ہر طرف سے غدار، غدار کی صدا میں آنے لگیں۔

تاریخ میں امریکا کی بدمعاشی روز روشن کی طرح عیاں ہے مگر چند روز پیش تر امریکا کی بدمعاشی بلکہ شیطنیت کی گواہی خود امریکا کے صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے دی ہے۔ روزنامہ جسارت کی ایک خبر کے مطابق امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا ہے کہ امریکی محکمہ دفاع یعنی پینٹاگون اسلحہ فروخت کرنے کے لیے جنگیں کراتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ پینٹاگون جنگیں کراتا ہے لیکن وہ خود امریکا کو کبھی ختم نہ ہونے والی جنگوں سے نکال رہے ہیں۔ اطلاعات کے مطابق امریکی صدر وائٹ ہاؤس میں میڈیا بریفنگ کے دوران پینٹاگون پر برس پڑے۔ انہوں نے کہا کہ پینٹاگون اسلحہ بنانے والی کمپنیوں کو نوازنے کے لیے دنیا بھر میں جنگیں کراتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ پینٹاگون کے عہدیدار جنگوں کے سوا کچھ نہیں کرتے۔ انہوں نے کہا کہ میں امریکا کو جنگوں سے نکال رہا ہوں مگر جرنیل میرے ساتھ نہیں ہیں۔ (روزنامہ جسارت 9 ستمبر 2020ء)

دیکھا جائے تو ڈونلڈ ٹرمپ نے کوئی انکشاف نہیں کیا۔ دنیا پہلے ہی جانتی ہے کہ امریکا ساری دنیا میں جنگیں کراتا ہے۔ قوموں کے درمیان کشیدگی پیدا کرتا ہے۔ لیکن بہر حال ڈونلڈ ٹرمپ کی گواہی گھر کے بھیدی کی گواہی ہے۔ یہ سامنے کی بات ہے کہ امریکا نے سرد جنگ کے دوران یورپ کو یہ باور کرایا کہ اس کی سلامتی کو سوویت یونین سے خطرہ ہے۔ اس خطرے کی آڑ میں امریکا نے یورپ کو کھربوں ڈالر کا اسلحہ فروخت کیا۔ اگرچہ سرد جنگ ختم ہو گئی مگر یورپ ابھی تک امریکا کی گرفت سے نہیں نکلا ہے۔ کمیونزم ختم ہو گیا سوویت یونین مٹ گیا، مگر اب امریکا چین کو ایک بڑا خطرہ بنا کر پیش کر رہا ہے۔ وہ یورپ سے کہہ رہا ہے کہ اگر اس نے امریکا کے ساتھ مل کر چین کی طاقت کو بڑھنے سے نہ روکا تو چین پوری دنیا پر چھا جائے گا۔ تجزیہ کیا جائے تو امریکا چین کے حوالے سے ایک نئی سرد جنگ ایجاد کرنے میں لگا ہوا ہے۔ یورپ کے کئی ملک چین کے سلسلے میں امریکا کے بیانیے سے اتفاق نہیں رکھتے مگر امریکا انہیں مسلسل چین کے خوف میں مبتلا کر کے ایک بار پھر یورپ کو اپنے اسلحے کی منڈی بنانے کے لیے کوشاں ہے۔

اسرائیل کی طاقت کی پشت پر بھی امریکا ہے۔ برطانیہ اور امریکا نے اسرائیل کی صورت میں ایک خنجر مشرق وسطیٰ کے سینے میں گھونپا اور امریکا پچاس سال سے اسرائیل کی معیشت اور دفاع کو مضبوط بنانے کے لیے اسے سالانہ تین ارب ڈالر کی امداد مہیا کر رہا ہے۔ امریکا نے پچاس سال سے پورے مشرق وسطیٰ کو اسرائیل کے خوف میں مبتلا کیا ہوا ہے۔ اس عرصے میں امریکا نے کھربوں روپے کا اسلحہ عرب ریاستوں کو فروخت کیا ہوا ہے۔ یہ ایک تاریخی حقیقت ہے کہ امریکا نے کبھی بھی پاک بھارت تعلقات میں مثبت کردار ادا نہیں کیا۔ امریکا چاہتا تو مسئلہ کشمیر اقوام متحدہ کی قراردادوں کے مطابق کبھی کا حل ہو چکا ہوتا۔ 1962ء میں چین بھارت جنگ کے موقع پر پاکستان چاہتا تو چند ہزار فوجیوں کے ساتھ بھارت سے اپنا کشمیر چھین سکتا تھا اس لیے کہ بھارت اپنی ساری فوج چین کی سرحد پر لے گیا تھا۔ چین نے پاکستان کو اُکسایا بھی کہ موقع سے فائدہ اٹھاؤ مگر امریکا نے جنرل ایوب کو ایسا کرنے سے روک دیا۔ اس تناظر میں یہ حقیقت راز نہیں کہ بھارت کے خوف کی وجہ سے امریکا نے پاکستان کو پچاس سال میں اربوں ڈالر کا اسلحہ فروخت کیا ہے۔

کہنے کو امریکا ایران کا دشمن ہے مگر حقیقت یہ ہے کہ ایران کو اعتماد میں لیے بغیر امریکا عراق پر حملہ اور قبضہ نہیں کر سکتا تھا۔ امریکا

نے عراق میں صدام حسین کو گرا کر پورا عراق عملاً ایران کے حوالے کر دیا۔ اسی طرح امریکا نے عرب ریاستوں کو اسرائیل کے ساتھ ساتھ ایران کے خوف میں بھی مبتلا کر دیا۔ اس خطرے کی آڑ میں بھی امریکا نے سعودی عرب کو اربوں ڈالر کا اسلحہ فروخت کیا ہے۔ امریکا نہ صرف یہ کہ دنیا بھر میں اسلحہ فروخت کرتا ہے بلکہ سو سے زیادہ ملکوں میں اس کے فوجی اڈے ہیں۔ یہ زیادہ پرانی بات نہیں کہ ڈونلڈ ٹرمپ نے سعودی عرب کے حکمرانوں سے کہا تھا کہ ہم تمہارا دفاع کرتے ہیں۔ ہم تمہارا دفاع نہ کریں تو تمہارے عوام چند دن میں تمہارا تختہ الٹ دیں۔ چنانچہ تم ہمیں دفاع کی قیمت ادا کرو۔

یہ بات تاریخ کے ریکارڈ پر موجود ہے کہ امریکا نے کئی جنگیں خود ایجاد کیں۔ ویت نام کی جنگ امریکا کی ایجاد کی ہوئی تھی اس جنگ میں دس سے پندرہ لاکھ ویت نامی مارے گئے۔ کوریا کی جنگ میں 30 لاکھ افراد ہلاک ہوئے۔ یہ بات تاریخ کے ریکارڈ پر ہے کہ امریکا نے کہا کہ صدام حسین کے پاس بڑے پیمانے پر تباہی پھیلانے والے ہتھیار ہیں۔ امریکا نے یہ کہا اور عراق پر حملہ کر دیا۔ حالاں کہ عراق سے بڑے پیمانے پر تباہی پھیلانے والے ہتھیار برآمد نہ ہو سکے۔ امریکا نے نائن ایون کے بعد افغانستان کے خلاف بھی جارحیت خود ہی ایجاد کی ورنہ امریکا کے پاس اس بات کا کوئی ٹھوس ثبوت نہیں تھا کہ طالبان کی حکومت نائن ایون کے حملوں میں ملوث ہے۔ عراق کی جنگ میں امریکا نے پانچ سال میں 6 لاکھ عراقی مارے۔ افغانستان کی 19 سالہ جنگ میں امریکا نے 2 لاکھ سے زیادہ افغانیوں کو شہید کیا۔

امریکا صرف اسلحے اور جنگوں کے ذریعے ہی بد معاشی نہیں کرتا، امریکی رہنماؤں کی زبان بھی ہمیشہ بد معاشی اور دہشت گردی کے لیے استعمال ہوتی رہی ہے۔ ہمیں اچھی طرح یاد ہے کہ نائن ایون کے بعد امریکی اہلکاروں نے جنرل پرویز مشرف کو دھمکی دی تھی کہ ہمارا کہا مانو ورنہ ہم پاکستان کو پتھروں کے دور میں داخل کر دیں گے۔ ڈونلڈ ٹرمپ نے ایک سال پہلے ہی شمالی کوریا کو ایٹمی حملے کی دھمکی دی اور کہا کہ ہم تمہیں صفحہ ہستی سے مٹا دیں گے۔ ڈونلڈ ٹرمپ نے افغانستان کو بھی ایٹمی حملے سے ڈرایا۔ انہوں نے کہا کہ ہم چاہیں تو افغانستان کو دس دن میں سبق سکھا سکتے ہیں۔ ڈونلڈ ٹرمپ کے الفاظ یہ نہیں تھے مگر ان کے بیان کا مفہوم یہی تھا۔ ظاہر ہے دس دن میں کسی ملک کو صرف ایٹمی حملے کے ذریعے ہی فتح کیا جاسکتا ہے۔

ابھی حال ہی میں امریکا کے سابق صدر نکسن اور ہینری کسنجر کی نجی گفتگو سامنے آئی۔ یہ گفتگو ہندوستانی خواتین اور پاکستانیوں

سے متعلق ہے۔ ذرا دیکھیے تو صدر نکسن اور ہیزری کسنجر کی گفتگو بد معاشی سے کتنی لبریز ہے۔

”امریکا کے صدر نکسن نے کہا۔ بلاشبہ دنیا کی سب سے زیادہ بے کشش خواتین ہندوستانی خواتین ہیں۔ یہ لوگ کہتے ہیں سیاہ فام افریقیوں کے بارے میں کیا خیال ہے۔ ارے بھائی افریقیوں میں ایک حیوانی کشش تو ہوتی ہے لیکن اے خدا ہندوستانی خواتین اکھ... کم ذات... اکھ۔ یہ خواتین مجھے بور کر دیتی ہیں۔ یہ نفرت انگیز ہیں اور ان کے ساتھ سخت رویہ رکھنا آسان ہے۔ میں یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ ان کے ہاں بچے کیسے پیدا ہو جاتے ہیں۔

ہیزری کسنجر!۔ یہ ہندوستانی کمال کے چا پلوس ہوتے ہیں۔ صدر صاحب یہ چا پلوسی کے ماہر ہیں۔ انہیں چالاکی کے ساتھ چا پلوسی کرنا آتی ہے۔ انہوں نے اس طرح 600 سال سے خود کو بچا کر رکھا ہے۔ یہ ذلت کے ساتھ خوشامد کرتے ہیں۔ پاکستانی ٹھیک لوگ ہیں لیکن ان کے ذہن دقیانوسی ہیں۔ ان میں ہندوستانیوں جیسی لطافت نہیں ہے۔

(روزنامہ ڈان 9 ستمبر 2020ء صفحہ 6)

جیسا کہ ظاہر ہے یہ نکسن اور کسنجر کی نجی گفتگو ہے۔ لیکن یہ گفتگو کتنی شرمناک ہے۔ ایسا لگ رہا ہے دو لنگے بیٹھے ہوئے آپس میں باتیں کر رہے ہیں۔ ان دونوں کا نہ صرف یہ کہ تصور عورت پست ہے بلکہ انہیں ہندوستانیوں اور پاکستانیوں سے دلی نفرت ہے۔ یہ ہے اصل امریکا۔ یہ ہے امریکا کا باطن۔ اب آپ کو معلوم ہوا امریکا بد معاش ریاست کیوں 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):** Ahsyed 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](https://www.skype.com/en/contacts/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:*

<i>Rs 700/=</i>	<i>Semi Private Room Private Room</i>
<i>Rs 600/=</i>	<i>General Ward</i>
<i>Rs 500/=</i>	<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. Muhammad Shafi Mansuri**
MBBS, F.C.P.S
8. **Dr. Ashfaq**
MBBS
9. **Dr. Habib Baig**
MBBS
10. **Dr. A.K. Panjwani**
MBBS
11. **Dr. Zeenatullah**
MBBS
12. **Dr. Arif Hussain**
MBBS
13. **Dr. Javeria**
MBBS
14. **Dr. Sumiya Jibran**
MBBS

❖ Psychologists

1. **Shoaib Ahmed**
MA (Psychology) DCP (KU)
2. **Syed Khurshied Javaid**
M.Sc (Psychology) & CASAC (USA)
3. **Sanoober Ayub Mayo**
M.S.C (Psychology)
4. **Madiha Obaid**
M.S.C (Psychology)
5. **Danish Rasheed**
M.S (Psychology)
6. **Farah Syed**
M.S (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. **Syeda Mehjabeen Akhtar**
BS (USA)
6. **Muhammad Ibrahim Essa**
M.A (Social Work) / General Manager
7. **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



کتاب
قیمت 20 روپے



اردو کتاب
قیمت 70 روپے

کتابوں کا مختصر تعارف

Sex Education for Muslims

The Quran and Hadees provide guidance in all affairs of life. It 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 "جنسی مسائل کے قصصی مسائل"

جنسی مسائل

انہیں سے جو ان کی عمر کی ہے جس کے دوران جنسی اعضا میں کوئی تبدیلی آتی ہے۔ اس لئے نوجوانوں کو یہ پریشانی لاحق ہوتی ہے کہ جو بیماریاں مغربی ہیں یا کسی بیماری کا مظہر ہیں۔ اتنی بات تانے کے لئے ہمارے معاشرے میں کوئی تیار نہیں رہتا۔ ذوالدین، غناسا، دوا، دوسرے رائج ادویات یہ سہی کرتے ہیں۔ ہمارے میں مسلمان ہیں مگر جو نہیں ہیں بلکہ اگر طبی سے کوئی لاکھڑی اس موضوع پر کوئی بات کرے تو وہ سخت جف تنیدہ بنتا ہے۔ اس لئے ان سب چیزوں کو دیکھتے ہوئے ڈاکٹر سید مبین اختر نے یہ کتاب تیار کیا ہے جس میں جنسی مسائل کے حوالے سے قرآن و حدیث کی روشنی میں بنیادی مسائل کا حل جمع کیا ہے۔

انگریزی اور اردو میں جنسی تعلیم کی اہمیت

انگریزوں نے ہمارے روپ میں ہندوستان کو مسلمانوں کو اس سے پرانا ملک چھین لیا اور پھر شہرے ظلم و ستم کیا مگر ہم لوگ ان سے نااہل ہیں۔ بلکہ ان لوگوں کو ان کی تعریف و تہ صیف کرتے ہیں۔ ہمارے اور انگریزوں میں ان لوگوں نے ہمارے مذہب، آبادی کو اکثر بنائے دیا اور ہمارے ہندوستان میں بھی تاقی اور ہادی اور ظلم و ستم کی ایک داستان رقم کر دی۔ یہ کتاب زیادہ تر مسلمان تاجرین اور مسلمانوں (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 چاہئے۔

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, Quaidabad
(Opp. Swedish Institute)
Phone: 35016532

We can also send these books by VPP.

PSYCHIATRIST REQUIRED

"Psychiatrist required for Karachi Psychiatric Hospital"
(Pakistan)

Qualification:

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

Send C.V to:

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

Address:

Nazimabad No.3 Karachi, Pakistan

E-mail:

mubin@kph.org.pk

Phone No:

111-760-760
0336-7760760

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

New Improved Model



Rs. 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.

حاملہ 244

ج

جذباتی عدم توازن 20
 جارحیت 3
 جنسی 233، 8
 جنون اور یاسیت کی بیماری 1
 جی میل ایپ 10
 جنسی کمزوری
 (Erectile Disorder) 121
 جنسی چھیڑ چھاڑ 160
 جنسی طور پر مختلف طلباء 166
 جنگ 168

د

دباؤ (PTSD) 20
 دل کی بیماری 24
 دماغی چوٹ 30
 دوروں 149، 28
 درد شقیقہ 188

ڈ

ڈائیلیسرز 11
 ڈیہی گیٹرن 27

ح

حمل 180، 18

آدھا دماغ 9

آخری خواہش 312

ب

بیوپیرونارفن
 106 (Buprenorphine)
 بارڈر لائن شخصیتی عارضہ 253
 بد معاش ریاست 326

پ

پس صدمہ ذہنی دباؤ 94، 4
 پودے 29

ت

توجہ کی کمی 6
 توجہ 81
 توجہ کی کمی متحرک 85
 تسلط خیالات اور تکرار عمل 236

ٹ

ٹانگوں کی بے چینی 159

ا

افیون 3
 الزاہیمر 48
 انٹرنیٹ 56
 اگومیلٹین 77
 ایس ایس آر آئی 77
 ایس این آر آئی 77
 اندھیرا 89
 اومیگا (Omega-3) 105
 انصاف 133
 اروا کس
 137 (Red Indian)
 انتہائی جنسی لطف 198
 انگریزی 212
 امریکہ 233، 318، 321، 326
 امریکن 244
 انگریزوں 257
 انعام 278
 آلودگی 192

<u>ل</u>	<u>ک</u>	سرعت انزال 202	<u>ذ</u>
156 لاموٹرو جین	18 کوٹا پین	شش شدید نفسیاتی بیماری 3	29 ذہنی صحت
170 لیبیا	96 کورونا وائرس	ع (Anti-inflammatory)	91 ذہنی امراض
180 لیٹھیم	کوئلبس (Columbus) 137	علیحدگی کی پریشانی 1	دافع سوزش
244 لڑکیوں	240 کرونا	عہد بلوغت 43	105 ذیابیطیس
<u>م</u>	249 کھانوں	عقیدہ توحید 13	روشنی سے علاج 5
87،44 مایچو لیا	کووڈ19 اور ذہنی امراض 291	عمل تنویم (Hypnosis) 118	روشنی 89
32 ماہر ذہنی امراض	308 کھانا	عورت 318	
8 ماہواری	کرونا (Covid-19) 308	<u>غ</u>	<u>ز</u>
44 متواتر مشینی علاج	24 مچھلی	غیر معمولی فعال مریض 6	22 زچگی
11 مشینی گردہ	56 منشیات		88 زخمی
6 میلاٹونن	6 منفی سوچ		زیر تربیت خواتین ڈاکٹروں 160
189،9،84 مشینی علاج	93 مانع حمل	<u>ف</u>	
5 منفی سوچ	206،161 (MOCA)	فالج 47،25،24	
236 معاشرتی نقصانات	271 مغرب	فتح مکہ 127	
282 موروسیت		<u>ق</u>	<u>س</u>
		قتل 23	24 سبزیاں
			42 سوشل میڈیا

یاسیت 22، 28، 77،

183، 149، 93، 84، 83

282، 229

ن

نشہ 3، 123

نسیاں 3

نفسیاتی ادویات 91

نسیان 161، 206

نشے 287

نوجوان 287

و

وائس ایپ 12

وارفین 27

وبا 151

وٹامن ڈی 229

والدین 287

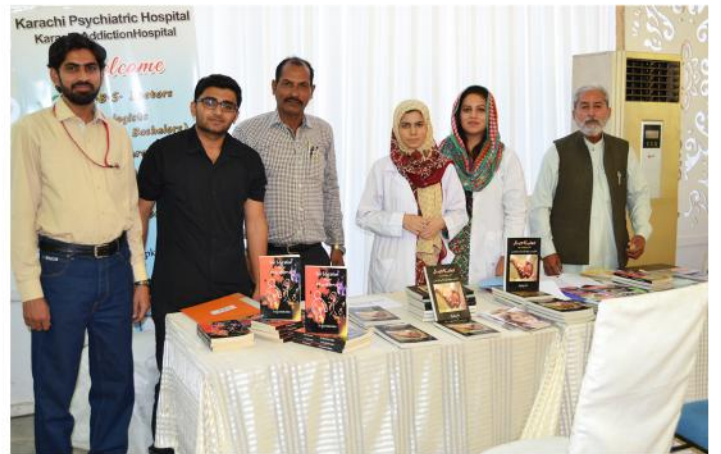
ہ

ہندوستان 257

ی



Dr. Mubin's Interview Dawn News 04 -10 -2017



KPH Job Fair in Behria University 29-11-2016



Seminar On Youth Sexual Problems + Eid Milan (3-Aug-2019)



Free Medical Camp Gabol Hall, Lyari (28-7-2019)