

Transition from Childhood to Youth

Guide Book for Young People



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



اردو لغت پورنی

وزارت قومی ورثہ و تکمیلی - حکومت پاکستان



Joint United Nations Programme on HIV/AIDS
UNAIDS
UNICEF • UNDP • UNFPA • UNDCP
UNESCO • WHO • WORLD BANK

Transition from Childhood to Youth

Guide Book for Young People



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



النَّهَايَةُ بِالْمَرْدُونِ
وزارتُ قُومِ ورُوحِ مُجْبَرِيٍّ - حکومتِ پاکستان



Joint United Nations Programme on HIV/AIDS
UNAIDS
UNICEF • UNDP • UNFPA • UNODC
UNESCO • WHO • WORLD BANK

Written by:	Muhammad Naveed Mirza
Supervision:	Abdullah Jan, Zubair Waheed
Editor:	Zulfiqar Ali
Title/Graphics:	Muhammad Tahir Hijazi
Composing:	Muhammad Rafique
Printing assistance:	Zaheer Khalid Qureshi
Publication assistance:	Zubair Waheed
Publisher:	Iqbal Nabi Nadeem (Director General) Urdu Science Board, 299-Upper Mall, Lahore.
Co-Operation:	UNESCO, Islamabad.
First Edition:	April 2012
ISBN:	978-969-477-213-4

Disclaimer:

This book has been produced with the support of UNESCO. However, the contents, facts and opinions contained in this book are not necessarily those of UNESCO.

INTRODUCTION

When children reach the age of adolescence passing through different phases of life, then hesitation and astonishment are developed in their bodies to some extent due to physical actions and changes. New juvenile potencies and capabilities are established in youth at this age. But most of the youth do not know how to face and handle the problems at this phase of life and fulfill the new responsibilities. Many problems agitate the youth and they shy off to face the new situation.

According to the latest available data, the population of Pakistan is about 180 millions now. Pakistan has 40 million adolescent population of 10 to 19 years age according to a survey. It means about 1/4th of the total population of the country consists of adolescents. Youth is the asset and future of any country. It is generally considered odd in our society to openly discuss issues relating puberty or adolescence. The adolescents have only a little information about adolescence, reproductive and sexual health.

The adolescence is a fragile period of life. It is the period during which youth may face difficulties due to immaturity, hurriedness, emotionality and inexperience. The youth need guidance of parents, teachers and society in this age.

This booklet has been developed and produced by Urdu Science Board with the co-operation of UNESCO, Islamabad. The objective of this booklet is to provide information about reproductive health and adolescence issues to students of secondary and higher secondary level as well as the parents and teachers. We hope that the adolescents would be able to live a better life with the guidance given in this booklet.

Contents

Chapter 1

Different Stages of Adolescence and Growth

- ◆ **What is Puberty?**
 - Signs of Puberty in Boys, Physical and Emotional Changes
 - Signs of Puberty in Girls, Physical and Emotional Changes
 - Effects of Age-fellows and Peer/Friends
- ◆ **What is Adolescence? Specific Features of Adolescence Period**
 - Different Stages of Adolescence in Girls
 - Different Stages of Adolescence in Boys
 - Period of Psychic, Physical and Emotional Changes
- ◆ **Problems and Diseases faced during Adolescence**
- ◆ **The World of Youth**
 - Population and Ratio of Adolescents in the World
 - Youth of Pakistan
 - Escalating Population of Pakistan
 - Gender and Age related dangers in Pakistan
 - Social, Economic and Educational Circumstances, In and Out of School Youth
 - Family and Cultural Behaviour

Chapter 2

Reproductive and Family Health

- What is Reproductive Health? Importance of Reproductive Health.
- Sources of Information of Reproductive Health for Youth
- Public and Private Reproductive Health Centers
- ◆ **Family Health**
 - Guidelines and Ethics for a happier Life

- Role and Responsibilities of Gender
- Suggestions and Remedies to reduce Difference and Inequality between Gender
- Responsibilities of Marital Life and Communication with Spouse
- Important Skills needed to live a pleasant Life
- Important Reproductive Problems and Precautionary Measures

Chapter 3

Importance of Education for Youth

- Role of Education for Present and Future Youth
- Educational Requirements during Adolescence
- Role of School, Teachers, Parents, Peer and Society

Chapter 4

Health, Hygiene and Nutrition

- Importance of Hygiene
- Hygienic Guidelines
- Importance of Exercise and Healthy Activities
- ◆ **Nutrition**
 - Balanced Diet
 - Effects of Substandard Food
 - Effects of Nutrition on Individuals, Society and Country
 - Good Quality Food for Adolescents
 - Quality and Inexpensive Food
 - Procedure for using a Vision Card to check Eye-sight

Chapter 5

Redress of Diseases and Problems

- ◆ **Hepatitis B and C**
 - Causes and Sources of Spread
 - Symptoms of Hepatitis

- Preventive Measures for Hepatitis
- Hepatitis Testing, Treatment and Informative Centers in Pakistan

◆ **HIV/AIDS**

- What are HIV and AIDS? Symptoms of HIV/AIDS.
- Sources and Causes of Transmission
- Risk Factors of HIV/AIDS in Pakistan
- Social and Psychic Aspects of HIV/AIDS
- Preventive Measures for HIV/AIDS
- HIV Testing and Treatment in Pakistan

◆ **Sexually Transmitted Infections and Diseases (STIs and STDs)**

- Signs and Symptoms of STIs and STDs
- How would you save yourself from STIs and STDs?
- Test and Treatment of STIs and STDs



لڑکپن سے نوجوانی تک کا سفر

نوجوانوں کے لیے رہنمای کتاب پر



Join United Nations Programme on HIV/AIDS
UNAIDS
UNICEF • UNDP • UNFPA • UNDCP
UNESCO • WHO • WORLD BANK



الدُّولَةُ الْإِسلامِيَّةُ
وزارتُ قومِ ورشُوّجتی - حکومتِ پاکستان



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization
UNESCO

لڑکپن سے نوجوانی تک کا سفر

نوجوانوں کے لیے رہنمای کتابچہ



Joint United Nations Programmes on HIV/AIDS
UNAIDS
UNICEF • UNDP • UNTA • UNODC
UNESCO • WHO • WORLD BANK



الدعاش بورڈ
وزارت قومی درود و بھائی خدمت پاکستان



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

تحریر : محمد نوید مرزا
زیر مکرانی : عبداللہ جان، زبیر وحید
ادارت : ذوالقدر علی
سرودق اگر فنکس : محمد طاہر حجازی
کپوزنگ : محمد فیض
اهتمام طباعت : ظہیر خالد قریشی
اهتمام اشاعت : زبیر وحید
ناشر : اقبال نبی ندیم (ڈائریکٹر جزل)
اردو سائنس بورڈ، 299-اپر مال، لاہور
طبع اول : اپریل 2012ء
ISBN: 978-969-477-213-4
[اس کتاب پچے میں شامل معلومات اور کوائف مصنف کی تحریر اور مرتب کردہ ہیں۔ یونیکو کا ان سے متفق ہونا ضروری نہیں۔]

تعارف

چہ جب زندگی کے مراحل طے کرتے ہوئے بچپن سے بلوغت کے دور کی جانب بڑھتا ہے تو جسمانی رو یوں اور تہذیبوں کے باعث اس میں کسی قدر رجھک، پچکاہت اور حیرانی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس منزل میں نوجوانی کی ترقیات اور صلاحیتوں کا احساس بیدار ہونے لگتا ہے۔ مگر بیشتر نوجوانوں کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ زندگی کے اس نئے مرطے میں درپیش مسائل سے کیسے نہستا اور اپنی ذمہ داریوں اور فرائض کو کس طرح نبھانا ہے۔ نوجوانی میں مختلف مسائل ان کو پریشان رکھتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ اس نئی صورت حال کا سامنا کرنے سے کتراتے ہیں۔ اسی دور میں انسان کے دل میں جسمی احساس انگلاں لیتا ہے اور طرح طرح کے دسوے بھی جنم لیتے ہیں۔

اعدادو شمار کے مطابق پاکستان کی آبادی تقریباً اخبارہ کروڑ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت پاکستان میں 10 سے 19 برس کے نوجوانوں کی تعداد اچار کروڑ سے زائد ہے۔ اس طرح نوجوان ملک کی کل آبادی کا تقریباً چوتھائی حصہ ہے۔ نوجوان کسی بھی ملک کا قیمتی سرمایہ اور مستقبل ہوتے ہیں۔ عام طور پر ہمارے معاشرے میں بلوغت کے دوران درپیش مسائل اور مشکلات پر گفتگو اور مشاورت کو میوب سمجھا جاتا ہے۔ پاکستانی نوجوانوں کے پاس بلوغت، تولیدی اور جسمی صحت کے متعلق بہت کم معلومات ہوتی ہیں۔

بلوغت کا دور نوجوانوں کی زندگی کا سب سے نازک دور ہوتا ہے۔ 10 سے 19 سال کی عمر کا دوران یہ ہے وہ وقت ہوتا ہے جس کے دوران نوجوان عقل کی ناچیختی، جلد بازی، جذبہ باتیت اور ناخبری کی بنا پر مشکلات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس عرصے میں نعمروں کو والدین، اساتذہ اور معاشرے کی رہنمائی کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ عمر کے اس انجمنی اہم دور میں اگر نوجوانوں میں تربیت کی کوئی کمی رہ گئی یا وہ کسی ایسی صحبت کا حصہ بن گئے جس میں غیر ذمہ دارانہ اور غیر اخلاقی روئے پائے جاتے ہوں، تو ان سے چھکار پانامشکل ہو جاتا ہے۔ عمر کے اس حصے میں اپنائی جانے والی عادات زندگی بھر پچھائیں چھوڑتیں، اس لیے صرف نوجوانوں کی درست سست میں رہنمائی سے ہی انہیں ملک و ملت کے لیے منید شہری بنایا جا سکتا ہے۔

زیرِ نظر کتابچے اردو سائنس بورڈ نے یونیکو، اسلام آباد کے تعاون و اشتراک سے شائع کیا ہے۔ اس کتابچے کی اشاعت کا مقصد ہانوی اور اعلیٰ ہانوی سٹٹ کے طلبہ و طالبات کے ساتھ ساتھ اساتذہ اور والدین کو تولیدی صحت کے متعلق معلومات فراہم کرنا اور بلوغت کے دوران ان کو درپیش مسائل میں رہنمائی کرنا ہے۔ امید ہے کہ اس کتابچے کے ذریعے نوجوان اپنی آئندہ زندگی کو بہتر انداز میں گزارنے کے قابل ہو سکیں گے۔

فہرست

باب 1 بلوغت اور نشوونما کے مختلف مراحل 07

سن بلوغت (Puberty) سے کیا مراد ہے؟ 07

لڑکوں میں سن بلوغت کی علامات، جسمانی، طبعی اور یہجانی تبدیلیاں

لڑکیوں میں سن بلوغت کی علامات، جسمانی، طبعی اور یہجانی تبدیلیاں

ہم عمر اور ہم جو لیوں کے اثرات

بلوغت (Adolescence) سے کیا مراد ہے؟ عرصہ بلوغت کے مخصوص خذہ و خال 09

لڑکیوں میں بلوغت کے مختلف مراحل

لڑکوں میں بلوغت کے مختلف مراحل

نفسیاتی، طبعی، یہجانی تبدیلیوں کا دورانیہ

بلوغت کے دوران پیدا ہونے والے مسائل اور یہاریاں 14

ذینما میں توجوانوں کی تعداد اور تناسب 15

پاکستان میں بالغ اور توجوان افراد

پاکستان کی تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی

پاکستان میں جنس اور عمر کے لحاظ سے درپیش خطرات

سماجی، معاشی اور تعلیمی حالات، سکولوں میں زیر تعلیم اور سکول سے باہر تعلیم سے محروم توجوان

خاندانی اور ثقافتی طرزِ عمل

باب 2 تولیدی اور خاندانی صحت 21

تولیدی صحت سے کیا مراد ہے؟ تولیدی صحت کی اہمیت 21

تولیدی صحت کے بارے میں توجوانوں کو درست معلومات کہاں سے حاصل ہو سکتی ہیں؟

تولیدی صحت کے سرکاری اور غیر سرکاری اداروں کے مرکز

25 خاندانی زندگی

- » خوشنوار زندگی کے رہنماء صول اور اخلاقیات
- » جنس کا کردار اور ذمہ داریاں
- » گھر میں جنس کے فرق اور غیر مساوی بر تاؤ کو کم کرنے کے لیے تجویز ازدواجی زندگی کی ذمہ داریاں اور شریک حیات کے ساتھ ربط زندگی گزارنے کے لیے درکار اہم مہاریں

26 اہم تولیدی مسائل اور احتیاطی مذایر

باب 3 نوجوانوں کے لیے تعلیم کی اہمیت 31

- 31 میں موجودہ اور آئندہ نسل کے بالغ افراد کے لیے تعلیم کا کردار
- » بلوغت کے دوران تعلیمی ضروریات
- » سکول، تعلیمی اداروں، والدین اور معاشرے کا کردار

bab 4 صحت، حفظاں صحت اور غذا اسیت 33

33 حفظاں صحت کی اہمیت

- » حفظاں صحت کے رہنماء صول
- » جسمانی ورزش اور صحت مندانہ سرگرمیوں کی اہمیت

34 غذا اسیت

- » متوازن غذا
- » غیر معیاری غذا کے نقصانات
- » غذا اسیت کے افراد، معاشرے اور ملک و قوم پر اثرات
- » نوادراؤں کے لیے اچھی غذا
- » سستی اور معیاری غذا
- » بصری چارت (Vision Chart) کے ذریعے آنکھوں کی بینائی چیک کرنے کا عام طریقہ

باب 5 بیماریوں اور مسائل کا تدارک 41

پہنچانش بی اور دی 41

وجہات، پھیلاؤ

پہنچانش کی علامات

پہنچانش سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر

پاکستان میں پہنچانش کے نیت، علاج اور معلوماتی مرکز

ائج آئی وی / ایمیز 42

ائج آئی وی اور ایمیز کیا ہیں؟ تعریف، علامات

منتقلی کے ذرائع اور اسباب

پاکستان میں ایج آئی وی / ایمیز کے رسمی فیکٹریز (خطرات کے عوامل)

ایج آئی وی / ایمیز کے سماجی اور فیضیاتی پہلو

ایج آئی وی / ایمیز سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر

پاکستان میں ایج آئی وی کا نیت اور علاج

بلوغت کو متاثر کرنے والی عام بیماریاں

جنی افراد سے متعلق ہونے والے اتفیکھنر اور بیماریاں 50

جنی طور پر متعلق ہونے والی بیماریاں اور اتفیکھنر، وجہات، علامات

جنی اتفیکھنر اور امراض کی منتقلی کے اسباب

جنی اتفیکھنر اور بیماریوں سے تھنھن کیسے ممکن ہے؟

جنی ذرائع سے چینے والے اتفیکھنر کے نیت اور علاج

حوالہ جات 51

بلوغت اور نشوونما کے مختلف مراحل

انسان اپنی پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک مختلف ادوار سے گزرتا ہے۔ زندگی کے چار ادماں ادوار شیرخوارگی، بچپن، جوانی اور بڑھاپے کے دوران انسانی جسم میں بے شمار تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ بچپن مخصوصیت کا زمانہ ہوتا ہے جب جسم کی نشوونما تیزی سے ہو رہی ہوتی ہے اور زہن تیزی سے ترقی کی منازل طے کر رہا ہوتا ہے۔ شیرخوارگی سے جوانی تک کے مراحل کے دوران فرد کو اپنی تکمیل کا شروع ہوتا ہے۔ اور تربیت کے لیے والدین، بہن بھائیوں، قریبی رشتہ داروں کے علاوہ دوستوں اور اساتذہ کا سہارا لیتا ہوتا ہے۔

عمر کے ان ابتدائی مراحل میں والدین کی عدم توجیہ، غلط اور لاپرواہی بچوں کی زندگی پر تلقی اثرات مرتب کرتی ہے۔ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچوں کی پرورش اور بلوغت کے دوران ان کی رہنمائی کریں تاکہ وہ صحت مند زندگی گزارنے کے قابل ہو سکیں۔ اس کے ساتھ ساتھ نوجوانوں کو خوب سمجھی بلوغت کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیوں، بیماریوں، مسائل اور ان کے حل کے حوالے سے معلومات ہوئی چاہئیں۔ اس باب میں بچپن سے بلوغت تک مختلف مراحل اور ادوار کے بارے میں تفصیلًا ذکر شامل ہے۔

سن بلوغت (Puberty) سے کیا مراد ہے؟

سن بلوغت (Puberty) انسانی جسم میں رونما ہونے والی ایسی طبعی اور جسمانی تبدیلیوں کے عمل کا آغاز ہے، جس سے گورتے ہوئے چند سالوں پر محيط عرصہ حیات کے دوران ایک بچہ، بچپن سے بذریعہ بالغ (Adult) فرد بن جاتا ہے اور اس طرح وہ بار آوری (Fertilization) یعنی اپنی نسل میں اضافے کے لیے جنسی تولیدی عمل (Reproduction) کے قابل ہو جاتا ہے۔ لڑکوں اور لڑکیوں میں سن بلوغت کی عمر کا انحراف نظر کی آب و ہوا، ثقافت، وراثت اور ان کی خوراک پر ہوتا ہے۔ عام طور پر سن بلوغ کا دورانیہ 10 سے 16 سال کی مدتک ہوتا ہے۔

لڑکوں میں سن بلوغت کی علامات، طبعی اور یہجانی تبدیلیاں

لڑکوں میں سن بلوغت کے آغاز کی سب سے اہم علامت اُن کے جسم میں تولیدی مادے بننا اور عضو خاص کے راستے اس کا اخراج ہے۔ سن بلوغت میں بے شمار طبعی و یہجانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کے باعث افراد میں مخصوص ہانوئی جنسی خصوصیات پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ مثلاً لڑکوں کی آواز میں بھاری پن، بلکی واژجی مونچھوں کا اگنا، ہاف کے نچلے حصے، لفاؤں اور سینے پر بال نمو درہونا، جنسی عضو کی بڑھوڑی اور اس میں تباہ پیدا ہونا شامل ہیں۔

اس عمر میں لڑکوں میں مردگانی کے آثار پیدا ہونا شروع ہوتے ہیں۔ چہرے، پکلوں اور ہونوں کے اوپر والی جگہ (Upper Lips)، سینے، بغلوں، ناف کے نچلے حصے میں بال آگئے لگتے ہیں۔ کچھ لڑکے جلد ہی سن بلوغت کے مراحل طے کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی ہڈیاں اور عام جسمانی صحت دوسرے بچوں سے زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ ان جسمانی تبدیلیوں کے دوران بعض اوقات لڑکے خود لذتی کی عادت کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ طبعی انتظامی نظر سے یہ عادت صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہے، اگر خود لذتی کی خواہش یا عادت لڑکوں کے ذہن اور معمولات پر حاوی ہو جائے تو اس سے مختلف جسمانی مسائل جنم لے سکتے ہیں اور تعلیم بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بیٹوں کو گاہے بگاہے اشاروں کنایوں سے اپنی جسمانی صحت کی حفاظت کرنے اور اپنی عادات اور سببت سے دور رہنے کی نصیحت کریں تاکہ وہ اپنی تولیدی یا جنسی صحت کو محفوظ رکھ سکیں۔

نوجوانوں کی ابتداء میں ہی جنسی تربیت ضروری ہے تاکہ وہ تولیدی صحت کے بارے میں ضروری باتوں سے آگاہ ہو سکیں۔ نوجوانوں کی ازدواجی زندگی، اپنی شریک حیات سے ازدواجی مسائل پر بات چیت، حمل اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں رہنمائی کی جائے تاکہ انہیں آئندہ زندگی میں کسی مشکل کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

عام طور پر لڑکوں میں بلوغت کا عمل لڑکیوں کے مقابلے میں دو سال کی تاریخ سے شروع ہوتا ہے۔ بڑھوتری کے اس تیز ترین دور میں بالغوں کا قد بچپن اور لڑکپن کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔ جسمات میں اضافے کا یہ تناسب قدرتی طور پر متوازن ہوتا ہے تاکہ فرد کے ظاہری خذ و خال بے ڈھنکے اور بے ترتیب ہونے کے بجائے مساوی اور مناسب نظر آئیں۔

لڑکیوں میں سن بلوغت کی علامات، طبعی اور یہجانی تبدیلیاں

لڑکیوں میں سن بلوغت کے آغاز کی بڑی اور واضح علامت ماہواری کا شروع ہونا ہے۔ ماہواری کا عرصہ ہر ماہ کچھ دنوں تک جاری رہتا ہے۔ لڑکیوں میں سینے کی بڑھوتری، کولہوں کی مخصوص بناوٹ اور ماہواری کا آغاز سن بلوغ کی اہم علامات ہیں۔ لڑکیوں میں سن بلوغت کے دوران ہونے والی بہت سی اہم جسمانی تبدیلیوں میں ماہواری کا آغاز، سینے کے ابھار اور ان کی بڑھوتری، حمل کے لیے تیار ہونا اور جسم کے مخصوص حصوں پر بالوں کا اگنانا شامل ہیں۔ سن بلوغت میں پہنچنے تک لڑکیوں میں گھر کے غیر مساوی ماحول کے اثرات کے بعد ہونے والی یہی تبدیلیوں کا اثر بھی ہوتا ہے۔ مختلف حالات میں صحت مند لڑکیوں میں ماہواری کا آغاز جلد ہو جاتا ہے جبکہ جسمانی طور پر کمزور لڑکیوں میں ماہواری دیر سے شروع ہوتی ہے۔

بعض اوقات لڑکیاں جنسی جذبات کے نلبے میں اپنے جنسی اعضا کو پھوکر خود لذتی کے ذریعے تسلیم حاصل کرتی ہیں۔ یہ عادت آگے چل کر ان کے لیے کئی جسمانی مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ اس سے بچاؤ کے لیے ماں کو اپنی بچیوں کے ساتھ دوستانہ انداز میں جنسی تربیت کا آغاز کرنا چاہیے۔ ماں کو چاہیے کہ وہ اپنی بچیوں کو ماہواری کے آغاز میں رہنمائی کریں، انہیں جسمانی صفائی اور حفاظتی تدابیر اختیار کرنے کی تاکید کریں اور اس کے لیے بازار میں دستیاب پیداگز کے استعمال کے طریقے سے آگاہ کریں۔

دیہا توں میں لڑکیوں کی کم عمری میں شادی کی روایت عام ہے جبکہ شہروں میں بھی کہیں کم عمری میں ہی شادی کر دی جاتی ہے جس کے باعث لڑکیوں کو حاملہ ہونے کے بعد کئی طرح کی چیزیں گیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور کم عمری میں شادی کے بعد بچے کی پیدائش کے موقع پر بعض اوقات بہت ہی لڑکیاں اپنی زندگی سے بھی با تحد و ہونی مختص ہیں۔ اس طرح کے مسائل سے نجت کے لیے ماہواری اور شروع شروع میں لڑکیوں کو ہونے والی تکالیف کا جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔ گھر کی بڑی عورتوں خاص طور پر والدہ کو اس سلسلے میں بیٹیوں کی رہنمائی اور دیکھ بھال کرنی چاہیے۔ شادی کے بعد لڑکیوں کو حاملہ ہونے کی صورت میں احتیاطی تدایر سے آگاہ ہونا چاہیے۔

کم عمری میں شادی کی صورت میں مناسب و قفعے کے بغیر زیادہ بچوں کی پیدائش سے نہ صرف ماں کی صحت پر بُرے اثرات پڑتے ہیں بلکہ پیدا ہونے والے بچے کمزور اور لا غیر ہو سکتے ہیں۔ بعض خاندانوں میں لڑکے کی خواہش میں ماں میں کئی کئی لڑکیاں جنم دیتی ہیں۔ اس صورت حال میں ماں میں اپنے بچوں کی پوری طرح مگہداشت اور پرورش نہیں کر سکتیں۔ معاشر طور پر کمزور والدین اپنے زیادہ بچوں کی تعلیم اور صحت کی بہتر سہولیات فراہم کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ ان حالات میں اپنے محدود وسائل کو مد نظر رکھتے ہوئے ایسے شادی شدہ جوڑوں کو بچوں کی پیدائش میں مناسب و قفعے، منسوبہ بندی اور احتیاطی تدایر سے لازمی طور پر آگاہ ہونا چاہیے۔

بلوغت (Adolescence) سے کیا مراد ہے؟ عرصہ بلوغت کے مخصوص خذ و خال

جب بچے میں سن بلoug سے شروع ہونے والی طبعی اور جسمانی تبدیلوں کے عمل کی بتدریجی تکمیل ہو جاتی ہے اور وہ بچپن سے لڑکپن اور پھر جوانی تک کا سفر طے کر لیتا ہے، تو اس مرحلے کو بلوغت کہا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق سن بلoug اور بلوغت کی عمر کے درمیان کوئی واضح سرحدی لکھ کر مچھانا ممکن ہے۔ عامی ادارہ صحت کے مطابق بلوغت کی عمر 10 سے 19 سال ہوتی ہے۔ تاہم اس کا دار و مدار بچے کی جسمانی صحت، آب و ہوا، ثافت اور خواراک پر ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے لڑکے یا لڑکی میں اس عمر تک بلوغت کی علامات کامل طور پر ظاہر نہ ہوں تو سائنسی اصطلاح میں یہ جسمانی نظام صحت میں کسی قسم کی کمی یا خرابی (Disorder) کی وجہ سے ہو سکتا ہے، جس کے لیے باقاعدہ جلتی ہے۔

برہوڑی اور نشوونما کے مختلف مراد



معانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ بروقت اقدامات کیے جاسکیں۔ اس کی کموجہ غیر متوازن ہارمونی نظام، ناقص اور غیر معیاری خوارک، دراثت کی خصوصیات اور فرد کی روزمرہ کی جسمانی مشقت یا طرز زندگی ہو سکتی ہے۔ اس کا بروقت تدارک بہت ضروری ہوتا ہے۔



لڑکیوں میں بلوغت کے مختلف مراحل

9 سے 12 برس تک: اس مرحلے پر لڑکیوں میں کوئی ظاہری جسمانی تبدیلی نظر نہیں آتی لیکن یہ دنی کی بڑھوٹری اور ہارمون کی پیداوار شروع ہو جاتی ہے۔

10 سے 13 برس تک: اس مرحلے پر سب سے پہلی تبدیلی چھاتی کے ابخار میں بڑھوٹری ہوتی ہے۔ اس کے بعد جسم کے مخصوص حصوں پر بال آگنا شروع ہوتے ہیں۔

12 سے 15 برس تک: اس مرحلے میں چھاتیوں کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔ زیادہ تر لڑکیوں میں پہلی ماہواری کا آغاز اس مرحلے کے آخر میں ہوتا ہے لیکن یہ ماہواری باقاعدہ نہیں ہوتی۔

13 سے 16 برس تک: اس مرحلے میں لڑکیوں کے مخصوص جسمانی حصوں کے علاوہ نانگوں اور بازوں پر بھی بال آگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لڑکیوں کی جسمت میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ جنسی کشش کے ساتھ ساتھ قد اور وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے اور کوئی بھی چورے اور کمر پتی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس مرحلے پر لڑکیوں کے چہرے پر کیل اور دانے نمودار ہو سکتے ہیں۔

15 سے 18 برس تک: یہ مرحلہ ہے جس میں لڑکی طبعی طور پر بالغ ہو جاتی ہے۔ اس کے تمام جنسی اعضاء کی نشوونما مکمل ہو جاتی ہے۔ ماہواری اور جنسی افعال باقاعدہ ہو جاتے ہیں۔



لڑکوں میں بلوغت کے مختلف مراحل

10 سے 12 برس تک: اس عرصے کے دوران لڑکوں میں واضح طبعی اور جنسی تبدیلیاں ظاہر نہیں ہوتیں، البتہ ہارمون کی پیداوار شروع ہو جاتی ہے۔

12 سے 15 برس تک: سب سے پہلے لڑکوں کے عضو خاص کے ارگرد بال آگنا شروع ہوتے ہیں۔ خصیوں اور خصیہ دان کی بناوٹ کا آغاز ہوتا ہے۔

13 سے 16 تک:

اس مرحلے میں لڑکوں کے عضو تناسل میں بڑھوتری کا آغاز ہوتا ہے۔ بظلوں، سینے اور رناف کے نچلے حصوں میں بھی بال آگ آتے ہیں۔ لڑکوں کی جسامت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بعض لڑکوں میں چھاتی میں سوزش بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس عمر میں لڑکے مادہ تولید انسال کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات نیند میں احتلام (عضو تناسل سے مادہ تولید کا خود بخواہی) بھی ہو جاتا ہے۔

15 سے 17 تک:

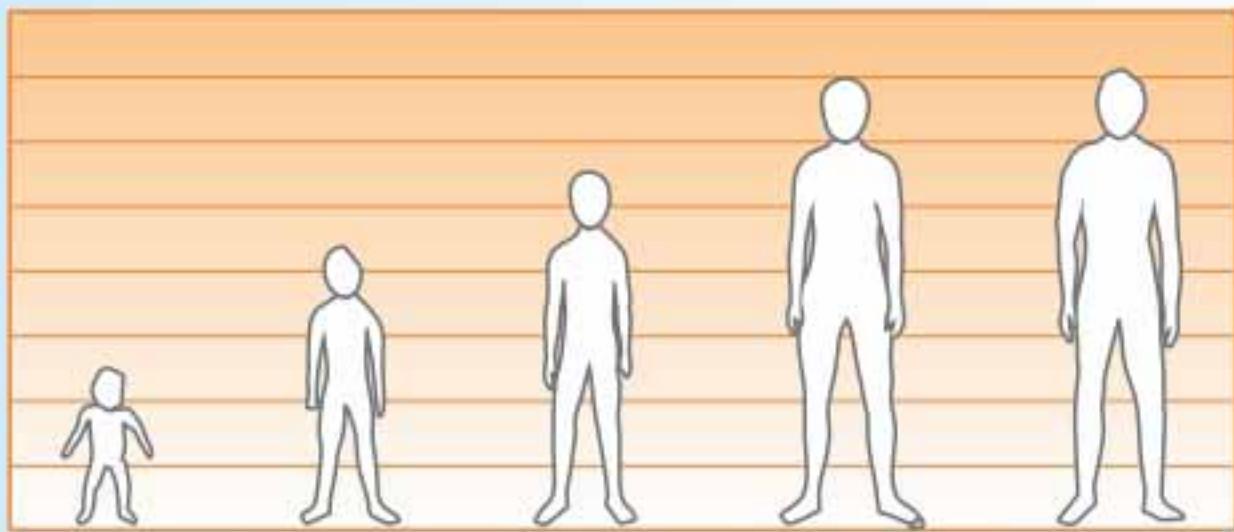
اس عرصے کے دوران لڑکوں میں داڑھی اور موچھیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ خصیوں اور عضو تناسل کی نشوونما ترقی پا مکمل ہو جاتی ہے۔

16 سے 19 تک:

اس مرحلے پر بلوغت کا عمل مکمل ہو جاتا ہے۔ لڑکوں کے تمام جنسی اعضا مکمل طور پر فعال ہو جاتے ہیں۔ اس عمر میں عموماً لڑکوں کی جلد پرداز اور کیلئے کل آتے ہیں۔

جوں جوں لڑکوں اور لڑکیوں میں ہارموئی تناسب اور توازن بڑھتا جاتا ہے وہ بلوغت کے مرحلوں کو طے کرتے چلتے جاتے ہیں۔
بولوگی نشوونما کے نمایاں ترین مراحل میں افراد میں رُونما ہونے والی واضح ترین طبعی تبدیلیوں میں قد، وزن، جسمانی ساخت، نظام دواران خون اور نظام تنفس شامل ہیں۔ یہ تبدیلیاں ہار موزک کی کارکردگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں۔ ہار موز فرد کے جسم میں ایسے بڑے نظام کے طور پر کام کرتے ہیں جو اس کی حرکات و سکنات کو مخصوص حالات اور پیروںی عوامل کے رویہ عمل کے لیے کنٹرول کرتے ہیں یعنی بلوغت شروع ہوتے ہیں ہارموئی نظام فرد کے طبعی تغیرات اور ظاہری رؤیوں کی تکمیل کا بہت حد تک ذتے دار ہوتا ہے۔

بولوگی نشوونما کے دوران ہارموئی توازن کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ اس ہارمون کی افزائش بڑھتی جاتی ہے جب تک کہ جنسی بلوغت کی تکمیل نہیں ہو جاتی۔ لڑکیاں عام طور پر 15 سے 18 سال کی عمر تک ممکن جسمانی نشوونما حاصل کر لیتی ہیں



بیان سے لے کر بال ہونے تک جسامت میں اضافہ

بچکلہ کے 16 سے 18 سال کی عمر تک بالغ ہو جاتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں اڑکیاں سن بلوغت کی طبعی و جسمی تبدیلیوں کے آغاز سے 4 سال بعد جسمی پختگی حاصل کر لیتی ہیں اور اڑکے بلوغت کے آغاز سے 6 سال بعد افرائش نسل کے قابل ہو جاتے ہیں۔

لڑکوں کے قد میں بہت تیزی سے اضافہ یا معمول کے تناوب سے کم اضافہ ہارمونی نظام (Harmonal system) میں کسی قسم کی خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لیے ہارمونی نظام (Harmonal system) کا برداشت ثابت کروالیتا چاہیے۔

نفسیاتی، طبعی، ہیجانی تبدیلیوں کا دورانیہ



بلوغت کے دوران ہارمونی نظام میں تیزی سے ہونے والی تبدیلیوں کے نتیجے میں بہت سی طبعی، نفسیاتی اور ہیجانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں، جن کا دورانیہ کم یا زیادہ ہو سکتا ہے۔ بلوغت کے ان مختلف مراحل میں لڑکوں کا قد لڑکیوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔ وزن اور جسمات کے حوالے سے ہر یہ بات کی جائے تو بلوغت کے مل کے دوران نوجوانوں کے عضلات کی تغیری اور مضبوطی کے علاوہ جسم میں چربی کی مناسب تقسیم اور اضافے میں نمایاں فرق نہ صرف والدین کو بلکہ خود نوجوانوں کو بھی محسوس ہوتا ہے۔ تاہم بلوغت کی عمر کو چھپنے والے لڑکوں کے عضلات لڑکیوں کی نسبت زیادہ تیزی سے بڑھتے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ نوجوانوں کی وراثتی خصوصیات اور طرز زندگی کی بنیاد پر کچھ لڑکوں کی جسمات اور قد اپنے ہم عمر ساتھیوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔ یہ معاملہ لڑکیوں کے ساتھ بھی ہے، جن لڑکیوں کے خاندان میں موٹاپے کاڑ، تھان ہوتا ہے، ان کی خوراک میں پروٹئن اور چکنائی دار غذا میں زیادہ شامل ہوتی ہیں۔

اس عمر میں نوجوانوں میں مختلف صورتیں میں کشش محسوس ہونا شروع ہوتی ہے۔ نوجوان عقل و شعور کی منازل طے کرتا ہے۔ اس کے رویوں میں تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ بعض نوجوانوں میں خوف، شرم، احساس کمتری اور دیگر نفسیاتی مسائل بھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔

ہم عمر اور ہم جویوں کے اثرات

سن بلوغت میں پہنچ کر پہنچ اپنے ہم عمروں اور ہم جویوں کے اثرات فوری طور پر قبول کرتے ہیں۔ اس عمر میں وہ اپنے ہم عمر لڑکوں یا لڑکیوں سے اچھی عادات مثلاً عبادت، خدمت، علق، والدین اور اساتذہ کا احترام، حسن سلوک، تعلیمی سرگرمیوں میں وچھپی، مفید مشکلوں، فارغ اوقات میں کھلیل ٹوڈ، کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کے استعمال کے علاوہ دیگر بہت سی کام کی باتیں سمجھتے اور ان میں مہارت حاصل



کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس وقت بچے کی ثبت سوچیں ہی اُس کی بہتر زندگی کی بنیاد قائم کرتی ہیں۔ بچہ گھر میں روما ہونے والے واقعات، سکول کے ماحول، اور محلے کے ہم عمر اور ہم جو لیوں کا مشاہدہ کرتا ہے اور اپنی زندگی کو اسی ذگر پر لے کر چلنے لگتا ہے، اُس کا یہ عمل آگے چل کر اُس کے لیے سُو دمند ثابت ہوتا ہے۔

بچے سن بلوغت میں قدم رکھتے ہی اگر غیر موزوں

صحبت کا شکار ہو کر منفی خیالات کو اپنی زندگی کا حصہ ہا لیں تو ان کی ساری زندگی نقصانات میں گزر جائے گی اور آخر کار وہ اپنی غلطیوں سے سیکھنے کی بجائے ان کے عادی ہو جائیں گے۔ ایسے بچے اپنے ہم عمر دوستوں کے ساتھ بیٹھ کر تعلیمی سرگرمیوں کی بجائے بے وقت کھیل کو دو، انٹریٹ اور کمپیوٹر کے تلاط استعمال اور فارغ اوقات میں غیر ضروری سرگرمیوں کی وجہ سے بعض اوقات ذاتی غافلشار کا شکار ہو کر اپنے اور والدین دوتوں کے لیے اذیت کا باعث بن جاتے ہیں۔

بعض نوجوان اس دوران اپنے سے زیادہ عمر کے افراد سے دوستی کر لیتے ہیں جو ان کے جنسی جذبات ابھارنے کے ساتھ ساتھ تمباکونوشی اور دیگر مشایخات کی طرف بھی راغب کر لیتے ہیں۔ کچھ عمر اور جذبات میں بھہراونے کی وجہ سے بچہ خاندان کی رسماں کا باعث بن سکتا ہے۔ یہی صورت حال لڑکیوں کے حوالے سے بھی پیش آ سکتی ہے۔ سن بلوغت میں اگر والدین کی ان پر خصوصی توجہ نہ ہو اور وہ سکول میں غلط ماحول سے آنے والی لڑکیوں سے دوستی کر لیں تو وہ آئندہ زندگی میں بہت سی مشکلات کا شکار ہو سکتی ہیں۔ ایسے بڑے ماحول اور وقت سے بچتے کے لیے والدین اور اساتذہ کو بچوں کی نیفیات کو مدد نظر رکھتے ہوئے ان کے رویوں، غیر نصابی اور تعلیمی سرگرمیوں پر نظر رکھنی چاہیے۔ والدین کو انہیں صاف سخن ماحول، اچھی تعلیم، متوازن غذا اور کھیل کو دے لیے بھی موقع دینے چاہئیں۔ بچے کو کسی حد تک آزادی اور خود مختاری بھی حاصل ہونی چاہیے لیکن بچوں کی ناجائز خواہشات اور ضد بھی پوری نیس کرنی چاہیے کیونکہ اس طرح ایک اور طرز کا بگاڑ بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے وہ اپنی خواہشات پوری نہ ہونے پر جرم کا راست اختیار کر کے اپنی زندگی تباہ کر لیں۔

والدین کا فرض ہے کہ اپنے بیٹے بیٹیوں کے دوستوں اور سہمیلوں کے کردار کے حوالے سے آگاہ رہیں تاکہ عمر کے تیز ترین بھاؤ میں غیر موزوں صحبت ان کے لیے کسی نقصان کا باعث نہ بن جائے اور معمولی کوہتا ہی کل کہیں مشکلات کا پہاڑ



کھڑا نہ کر دے۔ والدین بچوں کی تربیت مناسب طریقے سے کریں، تاکہ وہ بُرائی کا راستہ اختیار کرنے سے باز رہیں۔

بلوغت کے دوران پیدا ہونے والے مسائل اور بیماریاں

بلوغت کے دوران پیدا ہونے والے مسائل میں لڑکوں اور لڑکیوں میں یہ جانی کیفیات، جذبات پر قابو نہ پانہ، مخفی خیالات اور تولیدی صحت کے خواലے سے کئی خرابیاں پیدا ہو جانا شامل ہیں۔

جب نوجوان کا سن بلوغت سے بلوغت کے مرحلے کرتا ہے تو اس کی شخصیت میں اتنی پختگی پیدا نہیں ہوتی کہ وہ اچھے بُرے کی تحریک کر سکے۔ ہبہ اپنے دُورس فائدے اور نقصان سے آگاہ ہوتا ہے۔ اس صورت حال میں والدین کی خصوصی توجہ اور تعلیم کے ساتھ ساتھ اچھی تربیت سے اُسے بہتر رہنمائی مل سکتی ہے۔ اس لیے والدین کو بلوغت میں پہنچنے والے بچوں پر کمزی نگاہ رکھنی چاہیے کیونکہ اگر کچھ بُری محبت میں چلا جائے تو پھر اس کی واپسی ممکن نہیں ہوتی اور وہ بد کردار بُری عمر کے لڑکوں سے میل جوں بڑھا کر نشیات اور جنگی بے راہ روی کا شکار ہو جاتا ہے اور نشیات کے جسمانی نقصانات کے علاوہ اُسے کئی قسم کی خطرناک بُری بیماریاں مثلاً سوزاک، آشک، جریان یا اچ آئی وی ایڈز وغیرہ بھی لگ سکتی ہیں۔ احتلام کی زیادتی تو جوانوں کی صحت کے لیے بہت مضر ہے۔ مسلسل احتلام سے نوجوانوں میں سرعت انزال کی بیماری لاحق ہو سکتی ہے جو آئندہ ازدواجی زندگی میں مختلف مسائل کو جنم دے سکتی ہے۔ اس کے بروقت علاج کے لیے کسی مستند و اکٹر سے رجوع کیا جائے۔

لڑکوں کو ماہواری میں بے قاعدگی اور لکھواری یا جیسے جنسی امراض لاحق ہو سکتے ہیں جو شادی کے بعد حمل اور زچھی کے دوران مختلف تکالیف پیدا کر سکتے ہیں۔ اس صورت حال سے نبرد آزمائی ہونے کے لیے والدین، اساتذہ، رشتہ داروں اور قریبی دوستوں کے علاوہ نوجوانوں کو خوب بھی احساس ہونا چاہیے کہ وہ مستقبل میں ایک روشن ستارہ بننے کے لیے نصابی و غیرنصابی سرگرمیوں میں پوری لگن سے حصہ لیں۔ یہ سب بڑوں کی رہنمائی اور اچھی تربیت سے ہی ممکن ہے۔ انہیں معلوماتی کتب کا مطالعہ، کمپیوٹر اور اینٹریٹ کا صحیح استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ جب وہ فارغ اوقات میں صحت مندانہ سرگرمیوں مثلاً ورزش، کھیل گلو و اور گھر کی چھوٹی موٹی ضرورتوں کا خیال رکھ کر مختلف کاموں میں حصہ لیں گے تو یہ بھی ایک جسمانی مشقت ہو گی۔ یہ ثابت سرگرمیاں نوجوانوں میں ڈنی دباؤ، بے چینی اور انتشار پیدا نہیں ہونے دیں گی۔

اگر کسی لڑکی کو حیض کے دوران خون کا اخراج زیادہ ہونا ایک معمول بن جائے اور یہ دورانیہ 6 دن سے زائد ہو تو اس کا علاج کروانا ضروری ہے۔ کیونکہ اندر وнутی نظام میں ایسے مضر اثرات اس کی آئندہ زندگی کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں اور لڑکی کے جسم میں خون کی شدید کمی پیدا ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اگر دوران ماہواری خون کا انتہائی کم اخراج معمول بن جائے تو اس کا تدارک بھی ضروری ہے کیونکہ اس کے نتیجے میں آگے چل کر زچھی کے مرحلے اور معاملات میں چیزیں گیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

جن بالغ افراد کی شخصیت کی تغیر پذیر سوچوں سے ہوتی ہے وہ بلوغت کے تقاضوں سے پوری طرح واقف ہوتے ہیں۔ دوران بلوغت اساتذہ اور والدین کے تجربات سے فائدہ اٹھاتا چاہیے اور والدین اور اساتذہ کو بچوں کی خود رہنمائی کرنی چاہیے کیونکہ کچھ بچے اپنی

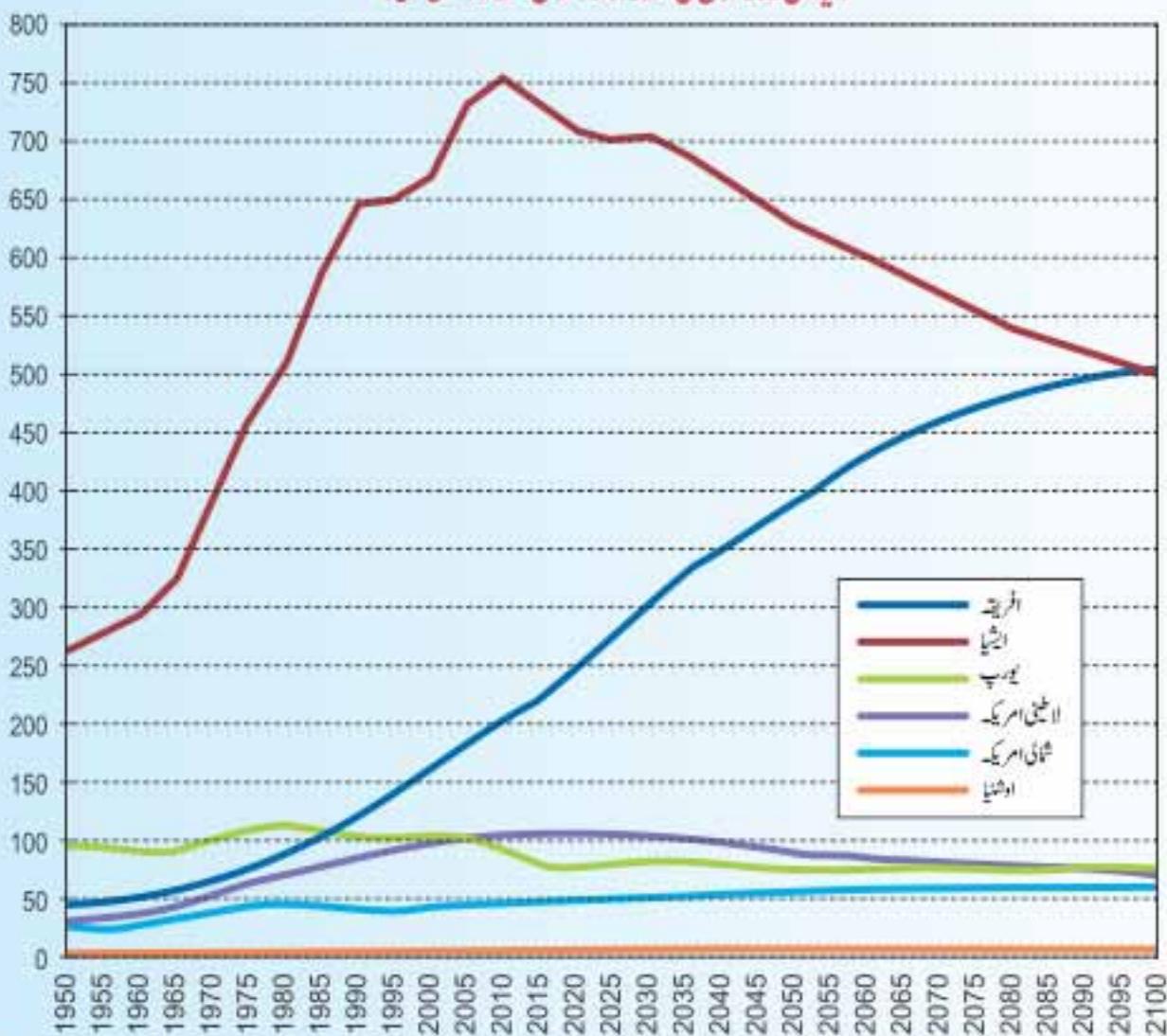
ذہنی اور جسمانی تبدیلوں سے پریشان بھی ہو جاتے ہیں اور اس وقت ان کو رہنمائی، اچھی تربیت اور والدین کی طرف سے مثبت روایے کی ضرورت ہوتی ہے۔ والدین کو اپنے بچوں پر کڑی نظر بھی رکھنی چاہیے اور ان کے ساتھ نرم روی اور دوستائی ماحول میں گفتگو کرنی چاہیے۔

بچوں کی تعليمی سرگرمیوں پر نظر رکھنے کے ساتھ انہیں سعیل کو دا اور ورزش کے فوائد سے آگاہ کرنا چاہیے اور بچوں کے لیے خواراک میں توازن بہت ضروری ہے۔ نوجوانوں کو کھانے پینے، ورزش اور سونے جانے کا ایک چارٹ بنانا چاہیے، خواراک میں کاربوبہائیڈریٹ کے ساتھ ساتھ پروٹین، ویٹامن، کیلیشیم کی مناسب مقدار ضروری ہے۔ اس کے علاوہ جتنی الامکان اپنے جسم، بیاس اور سوچوں کو پاک صاف رکھنا چاہیے۔

دنیا میں نوجوانوں کی تعداد اور تناسب

پوری دنیا میں ہر پانچ افراد میں سے ایک فرد کی عمر 10 سے 19 سال کے درمیان ہے۔ اس وقت دنیا میں نوجوانوں کی تعداد تقریباً

دنیا میں نوجوانوں کی موجودہ اور متوقع تعداد (میلیون میں)



Sourajid: یو این پاپلیشن ڈوچن

1.3 بیلین ہے اور اس میں مختلف سالوں میں کمی اور اضافہ ہوتا رہا ہے۔ ان میں سے 85 فیصد نوجوان ترقی پذیر ممالک سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت 238 بیلین نوجوان غربت میں زندگی برکرنے پر مجبور ہیں۔ جبکہ 110 بیلین کے قریب نوجوانوں کو ٹھوک یا نامناسب خوارک کا سامنا ہے۔ دنیا کے 133 بیلین نوجوان ان پڑھتے ہیں جبکہ ایک بڑی تعداد بے روذگار ہے۔

دنیا میں نوجوانوں کی تعداد بذریعہ بڑھتی رہی ہے لیکن 1980ء سے 1995ء کے درمیانی عرصے کے دوران نوجوانوں کی آبادی میں اضافے کا تناسب خاص کم رہا ہے اور خاص طور پر 1990ء کی دہائی میں نوجوانوں کی آبادی میں اضافے کا سالانہ تناسب دنیا کے تمام علاقوں کی بڑی عمر کے افراد کی آبادی میں اضافے کے تناسب کے مقابلے میں سُست رہا ہے۔ تاہم افریقہ میں نوجوانوں کی آبادی میں اضافے کی شرح کافی بہتر رہی ہے۔

دنیا میں نوجوانوں کی آبادی اور تناسب

دنیا کی آبادی کا تناسب	نوجوانوں کی آبادی	سال
19.4 فیصد	941 بیلین	1985
18.0 فیصد	1.019 بیلین	1995
15.4 فیصد (متوقع)	1.222 بیلین	2025

ذریعہ: ایکین پاپلیشن ذریعہ



پاکستان میں بالغ اور نوجوان افراد ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں بالغ افراد کی تعداد اکل آبادی کا تقریباً چوتھائی حصہ ہے۔ ایسے افراد جن کی عمر 15 سے 24 سال کے درمیان ہوں، بالغ کہلاتے ہیں۔ ملک میں نوجوانوں کی تعداد چار کروڑ سے زائد ہے۔ اس وقت دیہات اور شہروں میں رہنے والے کم عمر بچے اور نوجوان محنت مزدوروی، تعلیم کے نقدان اور غربت کی لکیر سے بچے کی زندگی برکر رہے ہیں۔

پاکستان میں نوجوانوں کی آبادی

متوسط آبادی میں میں	فیصد اضافہ	ملین میں	فیصد اضافہ	ملین میں	سالوں میں
، 2015	، 2007	، 1998			عمر
18.26	(11.7%)	18.67	(15.4%)	20.56	0-4
18.12	(11.58%)	18.41	(14.3%)	19.1	5-9
18.20	(12.5%)	19.88	(13.13%)	17.5	10-14
38.48	(22.4%)	35.55	(20.46%)	27.28	15-24

ڈریم بیچل اشٹی نیوت آف پاپلشن سندھ، اسلام آباد

پاکستان کی تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی

پاکستان اس وقت آبادی کے لحاظ سے دنیا کا چھٹا بڑا ملک ہے۔ یہ چھٹی پچھدہ بائیوں میں پاکستان کی آبادی میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔ اندازہ ہے کہ 2020 تک یہ آبادی لگ بھگ 21 کروڑ ہو جائے گی اور 2030 تک پاکستان کی آبادی میں مزید کمی گناہ اضافہ متوصل ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان کی 20 فیصد سے زائد آبادی غربت کی لکیر سے بھی نیچے زندگی گزار رہی ہے۔ آبادی کے اس غیر متوازن اضافے کی وجہ تعلیم اور شعور کی کمی ہے۔ بڑھتی ہوئی آبادی کی وجہ سے پاکستان میں کمی مسائل سر اخبار ہے ہیں، جن کے حل کے لیے مناسب تداری ضروری ہیں۔ خاندانی منصوبہ بندی کے مرکز کو لوگوں میں آگئی پیدا کرنی چاہیے تاکہ وہ اولاد میں مناسب و قدر رکھنے کے لیے ضبط تولید پروگرام سے فائدہ اٹھائیں۔ اس پروگرام کو موثر بنانے کی ضرورت ہے اور قابلیت کی تربیت کے لیے والدین اور



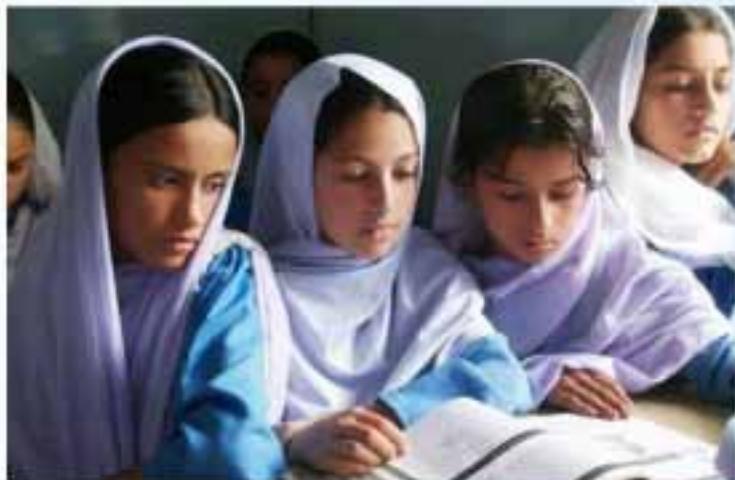
اساتذہ کو خصوصی کردار ادا کرنا چاہیے ورنہ آبادی میں بے نکم اضافہ مستقبل میں ان گنت مسائل کا سبب بنے گا۔

پاکستان میں جنس اور عمر کے لحاظ سے درپیش خطرات

آج کے نوجوانوں میں مشاہدات کا بڑھتا ہوا رجحان اور جنسی بے راہ روی ایک ایسے خوف کی علامت ہے، جس کی وجہ سے آنے والی نسلیں مغلائق، کمزور یا بیمار یوں کا شکار ہو سکتی ہیں۔ نوجوان ہنگی، سماجی، معاشی یا جنسی مسائل کا شکار ہیں۔ شہروں اور دیہاتوں میں وسائل کے مطابق مختلف صورت حال کا سامنا ہے۔ دیہات میں اکثر لوگ زمینوں پر محنت مزدوری کرنے پر مجبور ہوتے ہیں لیکن شہروں اور دیہاتوں کے درمیان راتیوں کے فقدان نے زرعی پیداوار کو بھی بُری طرح متاثر کیا ہے۔

نوجوانوں کو جبری مشقت یا بہت کم معاوضہ پر کام کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے۔ گھروں اور فیکٹریوں میں کام کرنے والی لڑکیاں، عورتیں اور بچے عدم تحفظ کا شکار ہیں۔ اس وقت سماجی، سیاسی اور معاشی طور اپنی زندگی میں توازن لانے اور صحت، تعلیم، باہمی تعلق، مساوات، حقوق و فرائض، ذمہ داریوں اور سماجی انصاف کے لیے کوشش کی ضرورت ہے۔

سماجی، معاشی اور تعلیمی حالات، سکول میں زیر تعلیم اور تعلیم سے محروم نوجوان

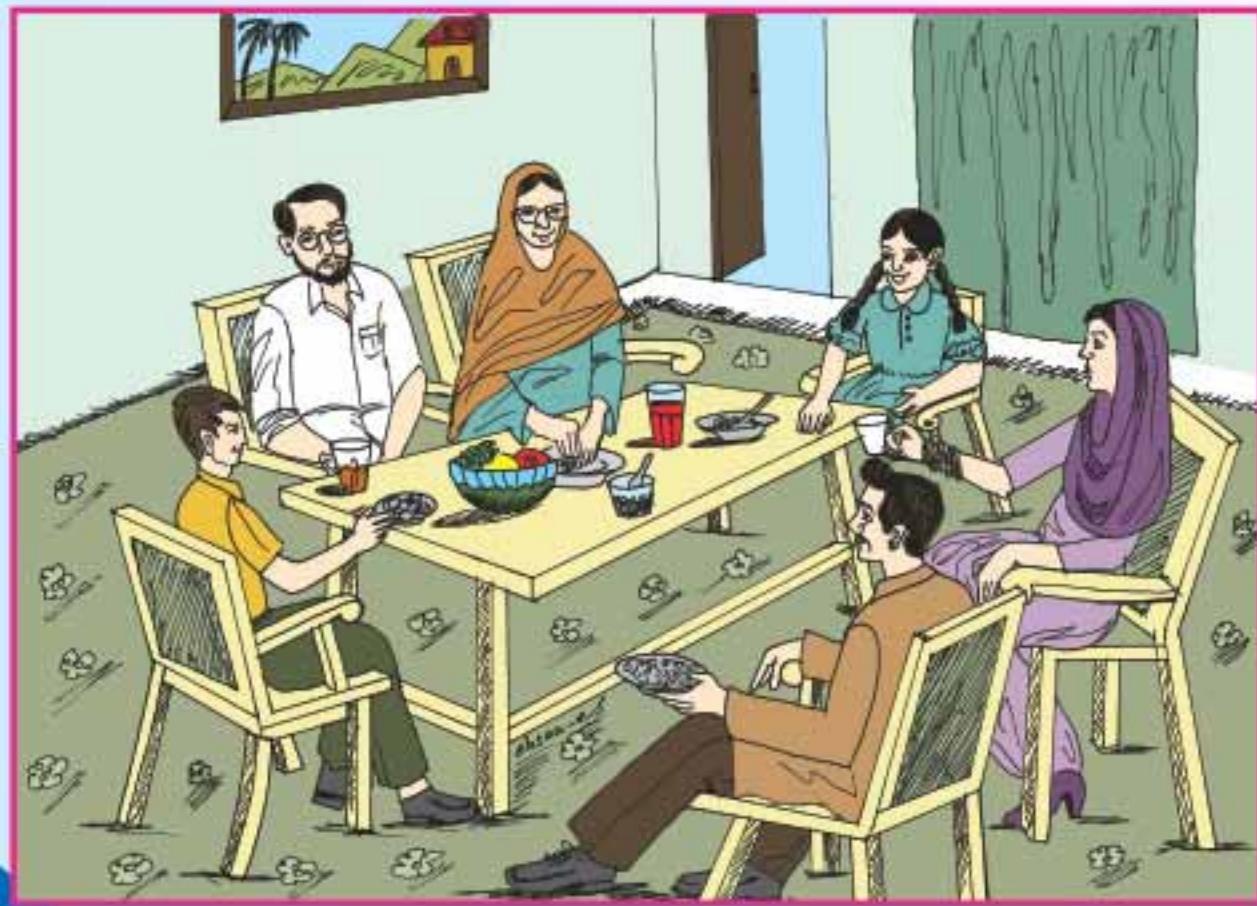


پاکستان کا شمار ترقی پر یہ ممالک میں ہوتا ہے، جس کی پیشتر آبادی نوجوانوں پر مشتمل ہے۔ نوجوان ہی کسی ملک کی اقتصادی حالت بہتر بنانے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ نوجوانوں کو رہنمائی کی ضرورت ہے تاکہ وہ باہمی مشاورت اور مضبوط سماجی رشتہ قائم کرنے میں کامیاب ہوں اور معاشی حالات کی بہتری کے لیے بھی سرگرم عمل ہوں۔ ہمارے ملک کے تعلیمی حالات میں پہلے کے مقابلے میں قدرے بہتری آئی ہے۔ تاہم ابھی بھی 42 فی صد افراد ناخواندہ ہیں۔ نوجوانوں کی اکثریت شور نہ ہونے کے باعث ابھی بھی مناسب تعلیم سے محروم ہے، ان میں سے بے شمار افراد غربت کی زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔

کوہامت اور معاشرے کی ذمہ داری ہے کہ

مک میں نوجوانوں کی ترقی اور تحفظ کے لیے ایک مضبوط اور مربوط پالیسی بنائی جائے اور نوجوانوں کی تعلیم کے سلسلے میں ایک بہتر اور واضح حکمت عملی مرتب کی جائے۔ ایسے نوجوانوں کو جو پڑھنے میں دچکپی رکھتے ہیں، انہیں وظائف یا کسی دوسری خلک میں تعلیم کی سہولیات فراہم کی جائیں۔ چدید دور کے تقاضوں کے مطابق نوجوانوں کو فتحی مہارت فراہم کی جائے۔ اس وقت ملک کو درپیش مسائل سے نجٹے کے لیے فنی، صنعتی اور پیشوارانہ تعلیم کی اشد ضرورت ہے۔

سکول میں زیر تعلیم اور سکول سے باہر تعلیم سے محروم نوجوانوں کے ساتھ برابری کی سطح پر سلوک کی ضرورت ہے۔ ہمارے معاشرے میں پڑھنے لکھنے افراد سے تو لوگ اچھا سلوک کرتے ہیں لیکن ان پڑھنے افراد سے غیر انسانی یا متعصبانہ سلوک کرتے ہیں اور یہ بھی نہیں سوچتے کہ آخراں نوجوان میں تعلیم کا فقدان اور دچکپی نہ ہونے کی بنیادی وجہات کیا ہیں؟ اس کی بنیادی وجہ تو تعلیمی موقع سے محرومی اور غربت ہے۔ آج کا نوجوان انسانی دباؤ اور بے تینی کی صورت حال میں بھی بنتا ہے۔ گھر میں والدین کی ایک دوسرے سے وہنی ہم آہنگی نہ ہونے کے باعث یا ان کے درمیان طلاق ہونے سے پیدا ہونے والی صورت حال سے نئی نسل میں عدم استحکام پیدا ہو سکتا ہے۔ اس وہنی کلکاش نے تعلیم حاصل کرنے والے اور ان پڑھ دنوں طرح کے نوجوانوں کو متاثر کیا ہے۔ سکول میں جانے والا نوجوان تعلیمی مرگر میوں سے زیادہ غیر ضروری مرگر میوں میں حصہ لیتا ہے اور بعض اوقات والدین کی طرف سے مناسب رہنمائی اور حوصلہ فراہمی نہ ملنے کی



بجسے غلط راستوں پر جا لکتا ہے۔ جبکہ ایک غریب، ان پڑھنے جوان گلی، محلے یا سڑک پر مزدوری کرتے کرتے بعض اوقات نشیات، جنسی تشدد اور دیگر بہت سی مشکلات میں بٹتا ہو جاتا ہے۔ ہم سب کو چاہیے کہ نوجوان نسل کو ملک کا بہتر متعقب سمجھتے ہوئے سرپرستی کریں۔

خاندانی اور ثقافتی طرزِ عمل

خاندان مختلف افراد پر مشتمل ایسے افراد کا گروہ ہے، جو ایک ہی چھت کے نیچے رہتے اور ایک دوسرے کی ضرورتوں کا خیال رکھتے ہیں۔ گھر کا ماحول پر سکون اور خوشحال بنانے میں میاں یوں اور نیچے سب مل کر کوشش و مصروف رہتے ہیں۔ تعلقات میں مساوات اور باہمی اتحاد ہی انسانی رشتہوں کی معتبر بنا ہے۔ ہمارے ملک میں یعنی والے مختلف خاندانوں کا الگ الگ ثقافتی طرزِ عمل اور طرزِ زندگی ہے۔ کہیں رشتہوں کا احترام ہے تو کہیں پیار، محبت اور خلوص میں کمی نظر آتی ہے۔ خاندان اور آپس میں باہمی تعلقات کے فروغ میں ملکی ثقافت اور ذرائع ابلاغ خصوصی کردار ادا کرتے ہیں۔

شہروں میں یعنی والے اکثر لوگوں کی سوچ و سیق اور ذاتی صلاحیتیں بہتر ہوتی ہیں جس سے وہ ایک دوسرے کے ساتھ باہمی تعلق تبھانے میں زیادہ فعال اور سرگرم ہوتے ہیں۔ شہروں میں لوگ بہترین معاشرتی اور ثقافتی طرزِ اظہار اور طرزِ عمل رکھتے ہیں، جبکہ دیہات کے لوگوں میں معلومات کی کمی، تعلیم کا فقدان اور متقاضی دھڑکے بندیاں اُن کے درمیان فاسطے پیدا کرتی ہیں اور خاندانوں میں باہمی رشتہ اُستوار نہیں ہوتے۔ خاندانوں کے درمیان عداؤتیں عرصہ دراز تک ایک دوسرے کی جانیں لیتی رہتی ہیں۔

تولیدی اور خاندانی صحت

(Reproductive & Family Health)

تولیدی صحت سے کیا مراد ہے؟

تولیدی صحت سے مراد فرد کی اپنی نسل بڑھانے، محفوظ اور ذمہ دارانہ ازدواجی زندگی گزارنے کی جسمانی صلاحیت ہے، جو مختلف جسمانی تبدیلیوں کے بعد سے بالغ ہونے پر ملتی ہے۔

تولیدی صحت کی اہمیت

خاندان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے۔ شادی اور افراد کی نسل انسانی خواہشات بھی یہ اور ضرورت بھی۔ تولیدی یا جسمی صحت فرد کی اچھی زندگی، آئندہ نسل کی صحت اور خوبیوار ازدواجی زندگی کے لیے ضروری ہے۔ تولیدی صحت کے لیے لازم ہے کہ فوجوان ذمہ دارانہ، پر سکون اور محفوظ ازدواجی زندگی گزارنے کے قابل ہوں اور اپنی نسل میں انسانی صلاحیت رکھتے ہوں۔ اس کے ساتھ ہی ایک مرد یا عورت کو یہ بھی حق حاصل ہو کہ وہ خاندانی منسوبہ مندی کے محفوظ، موثر، سستے اور قابل قبول طریقوں سے آگاہ بھی ہو اور اس کی پسند کے طریقے اس کی پہنچ اور سائی میں بھی ہوں۔

تولیدی یا جسمی صحت، صحت عامہ کا ہی ایک جزو ہے۔ فرد کے معاشی حالات، خاندانی صحت، تعلیم، برہن سہن، سماجی اور خاندانی ماحول، اس کی تولیدی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مردوں کی نسبت عموریں تولیدی مسائل سے زیادہ دوچار ہوتی ہیں، انہیں حاملہ ہونے، بچے کی پیدائش، بعض صورتوں میں استھانی حمل، جسمی ڈرائی سے پہنچنے والے انٹیشنز، باعچ آئی وی ایڈر، باجھ پن جیسے مسائل درپیش ہوتے ہیں۔

اقوام متحده کے اعداد و شمار کے مطابق دنیا میں ہر سال پانچ لاکھ خواتین حمل اور زچل کے دوران اسی مختلف پیچیدگیوں کی وجہ سے بلاک



ہو جاتی ہیں، جن کا عام طبی امداد سے طالع ممکن ہوتا ہے۔ جنسی صحت اور تولیدی دواؤں اور علاج کی موزوں خدمات کے ذریعے ہی عورت حمل کا عرصہ بحفاظت گزارتے ہوئے صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے۔ مرد اور عورت دونوں کے لیے اپنی تولیدی صحت، جوزندگی کے تسلیل اور صحت مندل کے لیے ضروری ہے، کی حفاظت بہت اہم ہے۔ انہیں چاہیے کہ وہ اپنی تولیدی صحت کے بارے میں مکمل طور پر آگاہ ہوں۔

تولیدی صحت کے بارے میں نوجوانوں کو درست معلومات کہاں سے حاصل ہو سکتی ہیں؟

تولیدی یا جنسی صحت ہر بالغ مرد اور عورت کا بنیادی حق ہے کیونکہ اس کے بغیر زندگی میں تسلیل اور توازن برقرار نہیں رہ سکتا۔ اچھی صحت برقرار رکھنے اور خوشحال زندگی گزارنے کے لیے ہمیں صحت کے مختلف مراکز اور دوسرے ذرائع سے معلومات حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تولیدی صحت کے بارے میں نوجوانوں کو مندرجہ ذیل ذرائع سے معلومات مل سکتی ہیں:

1. خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز
2. ہسپتال
3. گائنا کالوجسٹ (ماہر امراض نسوان)
4. ماہر جنسیات
5. ماہر غذا سایت
6. لینڈی ہیلتھ و رکر
7. غیر سرکاری ادارے (این جی او ز)
8. کتب اور ذرائع ابلاغ وغیرہ
- خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز: تقریباً ہر شہر، گاؤں اور قصبے میں سرکاری خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز قائم ہیں جہاں



پر نوجوانوں کو تولیدی صحت کے حوالے سے رہنمائی دی جاتی ہے۔ شادی شدہ مرد و عورت کو عام صحت اور تولیدی صحت کے حوالے سے معلومات، لشکرچار اور مفت مشورے مل سکتے ہیں اور انہیں بچوں میں مناسب و قائم اور خاندانی منسوبہ بندی کے سلسلے میں دوائیں بھی مل جاتی ہیں۔

- 2. ہپتاں: بڑے شہروں میں قائم مرکزی سرکاری ہپتاں اور بینیادی مرکزی صحت اور دینی مرکزی صحت میں بھی تولیدی صحت کے حوالے سے مفید معلومات اور مشورے مل جاتے ہیں۔ یہاں ڈاکٹر، لیڈی ڈاکٹر اور نرنسنگ کی سہولیات موجود ہوتی ہیں۔
- 3. گانٹا کا اوجست (ماہر امراض نسوان): تولیدی صحت کے حوالے سے لڑکیاں خاص طور پر حاملہ خواتین اپنے قریبی علاقے کی گانٹا کا اوجست سے مشورہ کر سکتی ہیں اور کسی بچیدگی کی صورت میں علاج بھی کرو سکتی ہیں۔
- 4. ماہر جنسیات: جنس اور جنسی قوت و صحت کی بحالی کے لیے ماہر جنسیات یا سیکما اوجست سے بھی رابطہ کیا جاسکتا ہے، جو تولیدی صحت کی بہتری اور کامیاب ازدواجی زندگی گزارنے کے حوالے سے اچھے مشورے دے سکتا ہے۔ تاہم جعلی ماہرین جو پرکشش اشتہارات کے ذریعے بھولے بھالے نوجوانوں کو پہنچاتے ہیں، ان سے پہنچنے کی ضرورت ہے۔ صرف منند میدی یکل ڈگری رکھنے والے ڈاکٹروں سے رابطہ کیا جائے۔
- 5. ماہر غذا ایت: اچھی صحت کے لیے ہر انسان کو غذا ایت سے بھرپور خواراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ خواراک کے حوالے سے مشاورت کے لیے سرکاری ہپتاں اور جنگلیں میں ماہر غذا ایت سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ آج کل اُنی وی اور ریڈ یو پر گراموں میں بھی ماہر غذا ایت لوگوں کو متوازن غذا کے حوالے سے مشورے دیتے ہیں۔
- 6. لیڈی ہیلتھ ورکر: خواتین جنسی اور تولیدی مسائل کے بارے میں رہنمائی کے لیے اپنے علاقے کی لیڈی ہیلتھ ورکر سے بھی رابطہ کر سکتی ہیں۔
- 7. غیر سرکاری ادارے (این جی او ز): تولیدی صحت کے حوالے سے کئی غیر سرکاری ادارے بھی سرگرم عمل ہیں۔ جنسی بیماریوں کے بارے میں معلومات اور علاج کے لیے ان کے قائم کردہ سٹریز سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ یہ ادارے خاندانی منسوبہ بندی کے لیے مختلف طریقوں اور احتیاطی تدابیر کے بارے میں بھی لوگوں کی رہنمائی کرتے ہیں اور بچوں میں مناسب و قائم کے لیے درکار ضروری ادویات گولیاں، شیکے اور کنڈوں وغیرہ بھی فراہم کرتے ہیں۔



8۔ کتب و ذرائع ایجاد وغیرہ: تولیدی صحت کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے دیگر ذرائع میں اخبارات، رسائل، کتب، انترنسیٹ، ریڈیو، ٹلی ویژن اور سرکاری اداروں کے شائع کردہ معلوماتی کتابچے، بروشور اور پرفائل شامل ہیں۔

تولیدی صحت کے سرکاری اور غیر سرکاری مراکز

پاکستان میں لوگ صحت عائد بالخصوص تولیدی صحت کے حوالے سے بہت سے مسائل کا شکار ہیں جس میں اعلیٰ، ناص خوارک، ڈینی و باو، نشیاط کا استعمال، گھر بیٹنا چاہتی، سماجی اور معاشری اور جسمی بے راہ روی سمیت کئی عوامل شامل ہیں۔ ملک کے تمام بڑے ٹیکنالوجیک ہسپتاں، ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتاں اور تھصیل ہیڈ کوارٹر ہسپتاں میں خاندانی اور تولیدی صحت کے مراکز قائم ہیں۔ ملکہ بہبود آبادی اور غیر سرکاری اداروں نے بھی تولیدی صحت کے بارے میں معلومات، رہنمائی اور علاج کے لیے مراکز کھوول رکھے ہیں۔ ان مراکز پر نوجوان مردوں خواتین کو تولیدی صحت کے بارے میں ڈاکٹر معلومات اور مشورے دیتے ہیں۔ شادی شدہ جوڑوں کو شادی سے پہلے اور بعد میں خاندانی منصوبہ بنندی اور ضبط تولید کے بارے میں رہنمائی دی جاتی ہے۔ ان مراکز میں تولیدی صحت کے بارے میں کتابچے، پروفائل، ادویات اور دیگر سہوں میں دستیاب ہوتی ہیں۔ نوجوانوں کو جسمی بیماریوں، تولیدی مسائل کے علاج اور معلومات کے لیے ان مراکز سے بلا جھک رجوع کرنا چاہیے۔



خاندانی زندگی

ایک اچھی اور خوشنگوار خاندانی زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ خاندان کے تمام افراد اپنے انفرادی فوائد حاصل کرنے کی بجائے اجتماعی طور پر گھر بیو معاملات کو ذرست رکھنے کی کوشش کریں اور ایک ایسا لائق عمل اختیار کریں جو خاندان کے ہر فرد کے مفاد میں ہو۔ گھر کے بڑے بزرگ مل کر آئندہ نسل کی زندگی کے لیے بہترین فیصلے کر سکتے ہیں تاکہ خاندان میں باہمی محبت اور ہم آہنگی پیدا ہو سکے۔ ہمیں اپنے کئے میں اتفاق پیدا کرنا چاہیے، جب چھوٹے کئے کے افراد میں اچھے تعلقات قائم ہوں گے تو خاندانوں میں بھی ربط اور توازن پیدا ہو گا۔ نوجوانوں کی آئندہ زندگی کی ثابت اور مستحکم آزادی میں تیاری کی جاسکے گی۔

خوشنگوار زندگی کے رہنماء صول اور اخلاقیات

اچھی زندگی گزارنے کے لیے ایک اچھے نظام خانہ، اچھے ماحول اور گھر کے افراد میں خوشنگوار تعلقات کے ساتھ ساتھ بہترین سماجی تعلقات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس حوالے سے ہمیں اپنے گھر سے آغاز کرنا چاہیے اور تمام افراد کے درمیان محبت کی فضاقائم کرنی چاہیے۔ گھر میں تمام افراد کی خوشیاں اور غم مشترک ہوتے ہیں اور اس کا دار و مدار گھر کے سربراہ کی دوراندیشی، اچھی سوچ، فیصلہ سازی کی مہارت اور ثابت روایوں پر ہوتا ہے۔ ہماری اچھی زندگی کی پیدا و ذمہ داریوں کے احساس، مشترکہ حکمت عملی اور ایک دوسرے پر بھروسہ کرنے پر رکھی جاسکتی ہے۔ ہمیں اپنی زندگی میں خوبصورتی پیدا کرنے کے لیے کچھ رہنماء صول مرتب کرنے چاہئیں۔ زندگی کے تمام شعبوں اور معاملات میں اخلاقیات کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے۔ خوش اخلاقی ایک ایسی طاقت ہے جو انسان کے لیے کامیابی اور ترقی کے دروازے کھوں گے۔ اخلاق سے عاری شخص کا معاشرے میں کوئی مقام اور عزت نہیں ہوتی۔ اچھی زندگی کے رہنماء صول اور اخلاقیات کا آپس میں ایک ایسا گہرا تعلق ہے، جس کے بغیر انسان کسی بھی طرح کا ضابطہ حیات مرتب نہیں کر سکتا۔ اچھی زندگی کے چند رہنماء صول درج ذیل ہیں:-

- صحت مندر گرمیوں میں شرکت، مثلاً سیر، ورزش، بھیل گو وغیرہ۔
- معیاری کتب اور رسائل کا مطالعہ۔
- غور و فکر، خدا حتسابی یا اپنے افعال کا روزانہ جائزہ لینا۔
- ہر مشکل وقت میں ہمت اور حوصلے سے کام لینا۔
- بزرگوں کے تجربات سے فائدہ اٹھانا۔
- دنیا کی بڑی بڑی شخصیات کے کارناموں سے استفادہ حاصل کرنا۔
- معاشرے کی اخلاقی قدرتوں کو مد نظر رکھنا۔
- گھر میں مساوات کی فضاقائم کرنا۔

- 9. روزیوں میں خوبصورتی اور خوشگواری پیدا کرنا۔
- 10. بچوں اور بچیوں کے ساتھ ایک جیسا سلوک۔
- 11. بچوں کی اچھی تعلیم کے ساتھ بہترین تربیت کرنا۔
- 12. میاں یوں کا آپس میں ڈنی ہم آپنگی پیدا کرنا۔
- 13. گھر، سکول اور دفتر کے ساتھیوں کے ساتھ محبت اور خلوص کا پائیدار رشتہ استوار کرنا۔
- 14. صحت و صفائی کا خیال رکھتے ہوئے حفاظان صحت کے اصولوں پر کاربند ہونا۔
- 15. وقت کی پابندی۔
- 16. کھانے پینے اور سونے جانے کے مخصوص اوقات طے کرنا۔
- 17. فارغ وقت کو مفید مغلقوں میں صرف کرنا۔

جنس کا کردار اور ذمہ داریاں

کسی بھی معاشرے میں مرد اور عورت یکساں اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ لڑکے اور لڑکی کے کام کا ج الگ الگ ہو سکتے ہیں اور ان کی خواہشات اور ضروریات بھی ایک دوسرے سے کسی حد تک مختلف ہو سکتی ہیں تاہم ان کے بنیادی حقوق برابر ہیں۔ گھر اور معاشرے میں جنس کا کردار اور ذمہ داریاں ہر فرد کے لیے مختلف ہیں۔ عورت اور مرد اگر اپنی اپنی ذمہ داریوں کا احساس پیدا کر لیں تو بہت سے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔



دیہات میں گھر کا بہتر نظام چلانے کے لیے مرد دفتر، کارخانے اور کھیتوں میں دن بھر مشقت کرتا ہے جبکہ عورت خانہ داری اور گھر کے دیگر امور دیکھنے کے علاوہ بچوں کی تربیت پر بھی توجہ دیتی ہے۔ اکثر صورتوں میں دیہی خواتین کھیتی بازی میں بھی ہاتھ بٹاتی ہیں جبکہ شہروں میں کئی خواتین معاشری سرگرمیوں مثلاً ملازمت، تدریس، کاروبار اور تجارت میں حصہ لتتی ہیں۔ میاں یوں دونوں کو اپنی اپنی ذمہ داریاں

پوری ایمانداری اور خلوص سے نجاتی چاہئیں۔ بچوں کو وقت پر سکول بھیجننا اور واپس لانا، ان کی تعلیمی اور دیگر ضروریات کا خیال رکھنا، ان کی غذائی ضروریات کو پورا کرنا اور ذہنی و جسمانی صحت کا خیال رکھنا والدین کی ذمہ داری ہے۔

بچوں کو بھی والدین کی طرح اپنی ذمہ داریوں کا بخوبی احساس ہونا چاہیے۔ انہیں اپنی صلاحیتوں کو بیدار کر کے تعلیمی، سماجی اور معاشی حوالے سے آگے بڑھنا چاہیے۔ بڑوں کا احترام اور چھوٹوں پر شفقت کرنی چاہیے۔ لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کو گھر کے کاموں میں والدین کا ہاتھ بٹانا چاہیے۔ بازار سے سودا سلف لانے، صفائی، گھر کی ترتیب، آرکش اور کھانا پکانے میں ان کا ساتھ دینا چاہیے۔ سن بلوغت میں پہنچنے والی لڑکیوں کی ماہواری شروع ہونے پر ماڈل کو خصوصی توجہ دیتی چاہیے۔ تاکہ وہ ماہواری کی ابتدائی تکالیف میں کمی کے طریقہ کار سے آگاہ ہو سکیں۔ اس طرح لڑکیوں میں خود اعتمادی پیدا ہوگی۔ لڑکیوں کو بھی اپنی والدہ کے ساتھ مختلف موقعوں پر معلومات کا تبادلہ کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ لڑکے اور لڑکیوں کو والدین کی اطاعت اور فرمائ برداری کرنی چاہیے اور ان سے اپنی ذہنی وابستگی بھی رکھنی چاہیے۔ والدین کو بچوں سے دوستانہ سلوک رکھنا چاہیے۔ آمدی اور خرچ میں توازن پیدا کرنے کے لیے گھر کا بجٹ بٹانا ضروری ہے۔ میاں یہوی کو گھر کے اخراجات کا ماباہد بجٹ بچوں اور گھر کے دیگر افراد کی مشاورت سے تیار کرنا چاہیے۔

گھر میں جنس کے فرق اور غیر مساوی برداشت کو کم کرنے کے لیے تجویز

گھر میں جنس کے فرق اور غیر مساوی برداشت کو کم کرنے کے لیے والدین کا تعییم یافتہ، وسیع الذہن اور غیر متعصب ہونا ضروری ہے۔ جن گھروں میں لڑکے اور لڑکی سے ایک جیسا سلوک نہیں کیا جاتا، وہاں لڑکیاں ذہنی و باوہ کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ہمارے معاشرے کا یہ الیہ ہے کہ لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ اس کے پس پر وہ چند سماجی اور معاشی مفروضے ہیں۔ مثال کے طور پر لڑکا خاندان کا وارث ہے اور لڑکی شادی کے بعد پرائی ہو جائے گی یا لڑکا شادی کے بعد بہت سارے جنیز کا مالک ہو گا اور اس کی شادی پر اخراجات بھی کم ہوں گے جبکہ لڑکی کے لیے جنیز کا انتظام بھی کرنا ہوگا۔ ان مفروضوں پر نظر ٹانی کی ضرورت ہے۔



گھر میں غیر مساوی سلوک کو کم کرنے کے لیے لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کو تعلیم کے لیکس اس موقع فراہم کیے جانے چاہئیں۔ جو لوگ بیٹی کو ٹھیڑے منوں سمجھتے ہیں، وہ گھر، معاشرے اور سارے ماحول میں ایک طرح کا بگاڑ پیدا کرتے ہیں۔ ہمیں گھر میں جمہوری نظام قائم رکھنا چاہیے اور ہر ایک کو اٹھا رائے کا حق حاصل ہونا چاہیے۔ گھر میں مساوات قائم ہونے سے بچوں میں بھی بجٹ اور ذہنی ہم آہنگی کا رشتہ پر وان چڑھتے گا اور بچے خصوصاً لڑکیاں احساس کمتری کا شکار نہیں ہوں گی۔

ازدواجی زندگی کی ذمہ داریاں اور اپنے شریک حیات کے ساتھ ربط

میاں یوں کا رشتہ پیار، محبت، خلوص، ذہنی ہم آہنگی اور جنسی رفاقت کے علاوہ دوسرے بہت سے عوامل سے مل کر جاتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھنا، تکنیکیاں پیدا نہ ہونے دینا، گھر کی فضا کو مسٹر انگیز بنانا اور شریک حیات کے ساتھ رابطہ اور تعلق قائم رکھنا ازدواجی زندگی کی ایسی ذمہ داریاں ہیں، جو ایک کامیاب گھرانے کی خانست ہیں۔ ان سب کامیابیوں کو حاصل کرنے کے لیے میاں یوں کو اپنے تعلقات، جدوجہد، مساوات اور گھر کی فضائیں تو ازان برقرار رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ گھر میں اگر کشیدگی اور بد مرگی کی فضا پیدا ہوگی تو میاں یوں کے درمیان فاصلے پیدا ہوں گے جس کا براثر بچوں پر بھی پڑے گا۔ سمجھدار، وسیع الذہن اور تعلیم یافتہ میاں یوں نہ صرف آپس کے بھگڑوں سے پر ہیز کرتے ہیں بلکہ گھر کی فضا کو کشیدگی سے بچانے کے لیے ہر وقت سرگرمیں مل رہتے ہیں۔ ذہنی طور پر پختہ اور دُوراندیش میاں یوں ازدواجی زندگی کی ساری ذمہ داریاں پوری کرتے ہیں اور اپنے شریک حیات کے ساتھ ایسا رابطہ اور گھر کی تعلق قائم رکھتے ہیں، جس میں بات چیت کے علاوہ خاموشی کی زبان میں بھی سب کچھ کہہ دیا جاتا ہے۔

میاں یوں کو بچوں کی تعلیم و تربیت، گھر کے اخراجات، وقت کی پابندی، بہتر سے بہتر کی جستجو، اچھے روزگار، مستقبل کے بارے میں باہمی مشوروں کے ساتھ ساتھ بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کے بارے میں بھی سوچنا چاہیے تاکہ وہ مستقبل میں خاندان کے علاوہ ملک و ملت کی تعمیر و ترقی میں بھی اپنا مثبت کروادا کر سکیں۔ میاں یوں میں ذمہ داری کا احساس ہی گھر کو ایک خوشنگوار جگہ بناسکتا ہے اور اس کے علاوہ وسیع افقی، درگزر، اخلاقیات، خلوص اور پیار بھی ماحول کو خوشنگوار بنانے میں اہم کروادا کرتے ہیں۔

زندگی گزارنے کے لیے درکار اہم مہاریں

بہتر زندگی گزارنے کے لیے گھر میں اصول و خواابی، وقت کی پابندی، بچوں کی مناسب تعلیم و تربیت، انسابی و غیر انسابی سرگرمیوں میں دلچسپی، کھانے پینے کے اوقات طے کرنا، عزیزوں اور رشتہ داروں سے اچھے تعلقات قائم کرنا اور مخصوصاً جی و معاشری طرز زندگی ضروری ہے۔ ان مہارتوں سے ہر فرد گھر، محلہ اور شہر میں اپنی عزت اور احترام قائم رکھ سکتا ہے۔ اس طرح وہ نہ صرف معاشرے میں اپنے لیے قبل قدر اور قابل عزت مقام پیدا کر سکتا ہے بلکہ اسے دوسروں کی طرف سے بھی اپنے لیے پسندیدگی اور بہتر روایوں کی امید پیدا ہو سکتی ہے اور وہ دوسرے لوگوں کے لیے مثال بھی بن سکتا ہے۔

ابلاغ، جنس کے حوالے سے کروار اور ذمہ داریاں، گفتگو اور فیصلہ سازی میں مہارت، سماجی مہاریں

ابلاغ سے مراد اپنی بات دوسروں تک پہنچانا ہے۔ کسی دوسرے شخص کو آپ کی بات کا بہتر ابلاغ اس وقت ہو سکتا ہے جب آپس میں خوشنگوار تعلقات قائم کیے جائیں اور کسی بھی مسئلے پر حل کر بات کرنے کے علاوہ کبھی بکھاروں کی بات آنکھوں کی زبان سے تی ایک دوسرے تک پہنچادی جائے۔ گھر میں بچوں کی ذمہ داریاں، اخراجات کا حساب کتاب، معاملہ فہری اور دیگر بہت سے امور ہیں جن کا اگر خیال

رکھا جائے تو پورے معاشرے سے ایک بہتر تعلق قائم ہو سکتا ہے۔ اسی طرح گنگلو اور فیصلہ سازی میں بھی مہارت ضروری ہے۔ گنگلو میں آداب اور اخلاقیات کو پیش نظر رکھا جائے اور اپنی بات زم روی سے دوسروں تک پہنچائی جائے تو بہتری کی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔ جہاں تک فیصلہ سازی میں مہارت کا تعلق ہے تو اس دنیا میں وہ لوگ دوسروں کی نسبت زیادہ کامیابی حاصل کرتے ہیں جو ہر اہم موقع پر بروقت اور اہل فیصلہ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ بعض اوقات اپنی ذات کی نفعی کر کے بھی ثابت سوچ کے ذریعے دوسروں میں خوشیاں بننے کا سبب ہیں۔

— قول شاعر

فرد قائم ربط ملت سے تھا کچھ نہیں

موج ہے دریا میں اور بیرون دریا کچھ نہیں

سامجی مہارتوں میں معاشرے کے ہر فرد کے ساتھ اچھے تعلقات قائم رکھنا، گھر کے افراد کے ساتھ خوشنگوار ماحول میں رہنا، گنگلو کے آداب سے وافق ہونا، مزاج میں جتنی کی بجائے نرمی پیدا کرنا، ہر مشکل وقت میں حوصلے اور ضبط کا اظہار کرنا، برواشت پیدا کرنا، مشکل وقت میں دوسروں کے کام آنا، ذرائع ابلاغ کی اہمیت سے شناسا ہونا، ترینک کے اصولوں سے واقفیت حاصل کرنا اور زندگی کے ہر شعبے میں کامیابی کے لیے کوشش و مصروف رہنا شامل ہیں۔

اہم تولیدی مسائل اور احتیاطی تدابیر



کزن میرج سے پیدا ہونے والی چیزوں کی شایدی اور پیماریاں

خاندان میں قریبی رشتہ دار لڑکوں کی شادی کے بعد جہاں کئی سماجی مسائل جنم لیتے ہیں، وہاں کزن میرج (قریبی رشتہ داروں سے شادی) کے بعد جنم لینے والے بچوں میں بہت سی جسمانی چیزوں کی بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ ان میں خون کی کمی، چھیلیں سیمیا، ڈنی و جسمانی معذوری، ڈیا بیٹس، دل کی پیماریاں، گردوں، معدے اور جگر کی تکالیف وغیرہ شامل ہیں۔ ان جسمانی عارضوں سے بچاؤ کے لیے بہتر ہے کہ شادیاں دور دوراز کے رشتہ داروں یا خاندان سے باہر کی جائیں۔

تحقیق کے مطابق کزن میرج نسل درسل بیماریوں کے پھیلاؤ کا سبب بنتی ہے۔ کزن میرج کے بعد پیدا ہونے والے بچوں کے جسم میں بعض اوقات ایک جیسے جیز ہونے کی وجہ سے کئی پوشیدہ ناقص مختار یا شدید ہو کر بیماری کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اسی طرح کئی وراثی عارضے بھی ہیں جو آباء اجداد سے درٹے میں ملتے ہیں، ان کو فروع عمل جاتا ہے۔



کم عمری میں لڑکوں کے ماں بننے سے پیدا ہونے والے خطرات

لڑکوں کی کم عمری میں شادی کئی طرح کے مسائل اور چیزوں کا باعث بنتی ہے۔ اس سے ماں اور بچے دونوں کی صحت متاثر ہو



سکتی ہے۔ کم عمر میں اپنی صحت اور جسمانی توازن کھو چکتی ہیں۔ کم عمری میں لڑکیوں کا جسمانی نظام اس قدر پختہ نہیں ہوتا کہ وہ اپنے جسم میں پوری طرح بچے کی نشوونما کر سکیں، دوسرے وہ ناچیلی میں صحت کے بارے میں بیانی معلومات بھی حاصل نہیں کر سکتیں۔ کم عمری میں ماں بننے والی لڑکیوں میں خون کی کمی، جمل کے ضائع ہونے اور قبل از وقت بچے کی پیدائش کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے، اس لیے ان کے ہاں پیدا ہونے والے بچے بھی پیدائش کے وقت وزن اور خون کی کمی کے علاوہ دیگر بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ شہر کے مقابلے میں دیہاتوں میں کم عمری کی شادی کا رجحان زیادہ ہے اور وہاں صحت کے مرکز اور اچھے ڈاکٹر بھی دستیاب نہیں ہوتے۔ ان حالات میں غیر تربیت یافتہ دائیوں کے ہاتھوں کم عمر لڑکیاں زمانہ جمل یا دور ان زیچی موت کا شکار ہو جاتی ہیں۔

★ شیرخوار بچوں کی اموات

کم عمری کی شادیاں نہ صرف ماں کی صحت اور زندگی کو متاثر کرتی ہیں بلکہ شیرخوار بچوں کی اموات میں اضافے کا باعث بھی ہوتی ہیں۔ اس سلسلے میں ہالتی مداری اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔

★ بچے کی پیدائش اور ماں کی صحت

کم عمری میں بچے کی پیدائش ماں اور بچے دونوں کی صحت کے لیے انتصان دہ ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر طرز زندگی مثلاً خوراک کی کمی، صحت کی بیانی سہولتوں، حفاظان صحت کے اصولوں سے لا علی عورتوں اور ان کے بچوں کی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ اس سلسلے میں مقامی سطح پر بیانیہ و رکز کے ذریعے صحت مندانہ جنسی تعلیم کی ضرورت ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق 18 سال کی عمر تک بچپن پر بچہ پیدا کرنے کا فیصلہ عورت اور بچے دونوں کی صحت اور زندگی کو بہتر حالات میں رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ پہلے بچے کی پیدائش کے دو سال بعد تیس دوسرے بچہ پیدا کرنے کے بارے میں سوچتا چاہیے۔ اگر کسی وجہ سے جمل ضائع ہو جائے تو عورتوں کی صحت قائم رکھنے کے لیے دوبارہ اگلے 6 ماہ تک جمل کے لیے کوشش نہیں کرنی چاہیے تاکہ کسی جسم کی پیچیدگی پیدا نہ ہو سکے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا میں ہر سال لاکھوں عورتوں جمل اور زیچی گیوں کی وجہ سے موت کے من میں چل جاتی ہیں۔ ان اموات میں 99 فیصد عورتوں انجینی غریب ممالک کی پسمندہ اور صحت کی سہولیات سے محروم طبقے سے تعلق رکھتی ہیں۔ ان اموات کی روک تھام اور زیچہ و بچپن کی صحت کے حوالے سے معلوماتی کتابیں، پہنچ اور برداشت شائع کیے جانے چاہیں۔

نوجوانوں کے لیے تعلیم کی اہمیت



تعلیم ہر انسان کا بنیادی حق ہے، خاص طور پر نوجوانوں کے لیے تعلیم انتہائی ضروری ہے۔ قوموں کی ترقی کا راز اچھی اور معیاری تعلیم میں مضر ہے۔ اس حوالے سے نوجوانوں کو اچھے ماحول، اچھی صحت اور اچھی عادات اپنائے کی ضرورت ہے۔ نوجوانوں میں تعلیم اور دیگر صحبت مدناد سرگرمیوں کے جاری رکھنے کا شوق اور اس بارے میں معلومات اکٹھی کرنے کا جذبہ ہی انہیں جدوجہد کرنے اور ملک و قوم کے لیے اپنی خدمات سرانجام دینے کی طرف راغب کرتا ہے۔ بچپن کے بعد اپنے کا دور شروع ہوتا ہے جب پچ سوکول اور محلے سے آشنا ہوتا ہے، یہاں اسے دوسرے لڑکوں سے ملنے، بات چیت کرنے اور اپنی صلاحیتوں کو استعمال کرنے کے موقع میر آتے ہیں، اس سے اس کی چونی نشوونما کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اس میں چونی پختگی آ جاتی ہے اور وہ تدریج کامیاب زندگی گزارنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ موجودہ اور آئندہ نسل کے صحبت مدنداں بالغ افراد اور نوجوانوں کے لیے تعلیم کا کردار

بالشبہ موجودہ دور تعلیم کا ہے اور آنے والے زمانے میں تعلیم کی اہمیت مزید بڑھ جائے گی۔ فنی تعلیم کا فروغ وقت کی اہم ضرورت ہے۔ نوجوان کوئی مفید ہنسر سیکھ کر اپناروزگار اور بارہ شروع کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں والدین اور اساتذہ ان کی رہنمائی بہتر انداز میں کر سکتے ہیں۔ ایک تعلیم یافتہ نوجوان اپنی صحبت کے ساتھ ساتھ خاندان کے دیگر افراد کی تدریستی کے لیے بھی کسی نہ کسی طرح مصروف عمل رہتا ہے، وہ شعور و آگاہی کے مراضی سے گزر کر اپنی اور دوسروں کی ضروریات کا خیال رکھتا ہے۔ نوجوانوں کو غیر ضروری سرگرمیوں سے گریز کرنے اور بُری صحبت سے بچنے کے لیے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کی کوششوں میں مصروف رہنا چاہیے۔ تعلیم انسان کے فہم و اوراک میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ تعلیم ہی انسان کو گھر سے لے کر ملکی سطح تک عزت و وقار پختگی ہے۔

بلوغت کے دوران تعلیمی ضروریات

بچپن مخصوصیت اور شرارتؤں کا ایک ایسا مجموعہ ہے جس کی خوبصورتی کا احساس ہمیں بہت بعد میں ہوتا ہے۔ بچپن میں جب ہم کھلونوں سے کھیلتے ہیں تو یہ بھی کھیل میں ہماری ابتدائی تعلیم کا حصہ ہن جاتا ہے۔ جب پچ بچپن سے سن بلوغت میں قدم رکھتا ہے اور اپنی پہلی باقاعدہ درس گاہ میں جاتا ہے تو وہ ایک نئے ماحول سے متعارف ہوتا ہے۔ یوں اس کے تعلیمی مراضی ملے ہوتا شروع ہو جاتے

یہ مناسب ماحول اور اچھی تربیت کے سامنے میں وہ پروان چڑھنے لگتا ہے۔ جب وہ سن بلوغت سے بلوغت میں قدم رکھتا ہے تو اسے تعلیم کے ساتھ ساتھ اچھائی اور رُائی میں تیز ہونے لگتی ہے۔ اس دور میں والدین اور اساتذہ کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔ بچپن سے سن بلوغت اور بلوغت تک کے تمام مرحلے کے دوران والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی تعلیم کا خیال رکھیں اور اس وقت ان کی اخلاقی سطور پر تربیت بھی کی جائے تاکہ ان کی تعلیمی ضروریات بھی پوری ہوں اور انہیں والدین اور اساتذہ کی سرپرستی میں رہنمائی بھی حاصل ہو سکے۔

سکول، تعلیمی اداروں، والدین اور معاشرے کا کردار

بچپن، سن بلوغت اور بلوغت کے تمام مرحلے کے دوران سکول، والدین، اساتذہ اور معاشرہ اپنا بہترین کردار ادا کر کے نوجوانوں کو آئندہ زندگی کے لیے ان کی رہنمائی کر سکتا ہے۔ ماں کی گود بچے کی پہلی تعلیمی درس گاہ ہوتی ہے۔ جہاں بچہ کبھی اشاروں کی زبان سے اور کبھی کھیل میں بہت کچھ سیکھتا ہے۔ اس کے بعد وہ سکول جاتا ہے، ابتدائی دور میں وہ جو کچھ بھی مشاہدے سے سیکھتا ہے، ساری زندگی اس کی ذات کا حصہ بنتی رہتی ہے۔ اساتذہ سکول میں بچوں کی کردار سازی میں بہتری کے لیے نمایاں کردار ادا کر سکتے ہیں۔ سکول کے بعد وہ گر تعلیمی ادارے مثلاً کالج اور یونیورسٹیاں بھی بالغ افراد کی بہتر رہنمائی کرتی ہیں۔ اساتذہ اور والدین کی شفقت و محبت کے علاوہ اسے معاشرے کی طرف سے بھی اچھے سلوک اور ہمدردی کی ضرورت ہوتی ہے۔

بالغ افراد کی رہنمائی اور تعلیمی ضروریات کو مددِ نظر رکھتے ہوئے معاشرے کے ہر فرد مثلاً ہمسامنے، دوست، عزیز رشتہ دار، مذہبی و ملکی رہنماء اور ملیٹیا کی رہنمائی سے بچہ اپنے بچپن سے سن بلوغت اور پھر سن بلوغت سے بلوغت تک کے مختلف مرحلے ہر بڑی آسانی سے طے کر جاتا ہے اور مناسب تربیت اس کی زندگی میں آسانیاں پیدا کرتی ہے۔ والدین کی عدم توجیہ اور چتنی ہم آنکھی کے فائدے ان سے بہت سے نوجوان بھلک جاتے ہیں اور پھر انہیں راہ راست پر لانا مشکل ہو جاتا ہے۔ بلوغت کے مسائل مختلف قسم کے ہوتے ہیں جنہیں بالغ افراد کی ذاتی کوشش، والدین کی تربیت اور اساتذہ کی رہنمائی کے ذریعے حل کیا جاسکتا ہے۔



صحت، حفظان صحت اور غذا سیست

صحت ایک ایسا قیمتی اٹا شہے، جس کے بغیر انسان کو دنیا کی کوئی نعمت اچھی نہیں لگتی۔ اچھی صحت کے لیے حفظان صحت کے اصولوں پر کار بند ہونا ضروری ہے۔ ایک صحت مندانہ انسان ظاہری اور اندر و فی طور پر مُحکم اور مضبوط ہوتا ہے۔ صحت مندانہ کی قوت مدعا فعت اسے یہاں یوں کے خلاف جگ لانے کے لیے ہد و قت تیار رکھتی ہے۔ تندروست اور صحت مندانہ زندگی گزارنے کے لیے کھانے پینے میں احتیاط اور توازن رکھنا ضروری ہے۔ زندگی کی خوشیوں سے بھر پور انداز میں لطف انداز ہونے کے لیے اچھی صحت کا ہونا لازمی ہے جس کے لیے متوازن غذا کا استعمال، صحت مندانہ طرز زندگی اور بکلی محلکی ورزشیں اہم ہیں۔

جان ہے تو جہاں ہے، یہ مقولہ تو آپ نے سن رکھا ہوگا۔ ایک صحت مندانہ بھی روزمرہ امور کو بہتر انداز میں انجام دے سکتا ہے۔ یہاں شخص اپنی ذات، عزیز، دوستوں، رشتہ داروں اور پورے معاشرے سے کٹ کر رہ جاتا ہے۔ ہماری رہنمی و جسمانی صحت صاف سخھرے ماحول اور اچھی خوراک سے وابستہ ہے۔ صحت مندانہ عادات انسان کو اچھی شخصیت کی حامل بناتی ہیں۔ جن افراد کی خوراک میں توازن ہو اور وہ سادہ غذا میں استعمال کرتے ہوں، ان میں خود اعتمادی، خود اختیاری اور اپنی اہمیت کا احساس عام لوگوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ مختلف شعبوں میں نمایاں خدمات انجام دینے والے افراد مثلاً کھلاڑی، مشاہیر، سائنس و ادار، ڈاکٹر، انجینئر، مفکر، عالم اور ادیب وغیرہ اپنی قابل قدر مکمل خدمات صحت و تندروستی کے بل بوتے پرہی سرانجام دیتے ہیں۔

حفظان صحت کی اہمیت

صحت کی حفاظت انسان کی سب سے بنیادی ذمہ داری ہے۔ روزمرہ زندگی میں حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی بہت ضروری ہے ورنہ یہاں انسانی جسم میں گھر کر لیتی ہیں اور انسان کمزوریوں کا شکار ہو کر خدا کی دی ہوئی نعمتوں سے محروم ہو جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں حفظان صحت کے حوالے سے کئی عجیب و غریب تصورات پائے جاتے ہیں۔ جو لوگ تسلی سے مرغ من غذا میں کھاتے ہیں، انہیں حفظان صحت کے بارے میں کسی معانی یادوں سے فرد کی کوئی بات یا صحت اچھی نہیں لگتی اور وہ سادہ غذاؤں کو اپنے لیے نقصان دہ تصور کرتے ہیں۔ کچھ لوگ حفظان صحت کے اصولوں پر کار بند ہونے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔

بعض نوجوان ایسے بھی ہوتے ہیں جو صرف مرغ ان اور تھی ہوئے مصالحہ دار پکوانوں کو ہی اچھی صحت کے ساتھ جوڑتے ہیں۔ وہ

کھانا کھا کر چند قدم پڑھنے کو اپنے لیے ایک مشکل عمل تصور کرتے ہیں۔ وہ کھانے کے بعد اکثر ایک ہی جگہ پر بیٹھے رہتے ہیں اور بعض اوقات وہیں پر سوچنگی جاتے ہیں۔ یہ ایک خطرناک عمل ہے جو آئندہ زندگی میں فرد کی صحت پر منفی اثرات ڈالتا ہے۔ اس سے موٹاپا، ہاضمہ کی خرابی، ذیابیٹس سمیت کئی خطرناک امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔



حفظان صحت کے رہنماء اصول

- » متوازن اور معیاری خوراک کھائیں۔
- » کھانا کھانے سے پہلے اور بیت الخلاسے آنے کے بعد ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔
- » نش آور اشیاء اور سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔
- » ہمیشہ پانی آبال کر استعمال کریں۔ آلووہ پانی نظام انہضام کو خراب کرتا ہے اور دیگر بیماریوں کا بھی باعث بنتا ہے۔
- » اپنے اردو گرو کے ماحول کو صاف رکھیں۔ کوڑا کر کت کو مناسب جگہ پر لے کانے لگایا جائے۔
- » رات کو جلدی سونے اور صحیح جلدی اٹھنے کی عادت اپنائیں۔ مناسب نیند خون ٹکوار زندگی کے لیے بہت ضروری ہے۔
- » صحیح کی سیر اور بلکل پچھلکی ورزش کو معمول بنائیں۔
- » جسم کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ روزانہ نہایتیں، اس سے انسان سارا دن چاک و چور بند رہتا ہے۔
- » جسم کے ساتھ ساتھ لباس کی صفائی بھی بہت اہم ہے تاکہ انسان کی شخصیت بھی پر اثر دکھائی دے اور اسے اپنے اندر پا کیزگی کا احساس بھی ہو۔ ہمیشہ صاف سخرا لباس پہنیں۔
- » ناخن اور بالوں کو تراش کر رکھیں، خاص طور پر بغلوں اور ناف کے نچلے حصے پر بالوں کو وقت پر صاف کریں۔
- » بازاری ناقص کھانے پینے کی اشیاء سے پرہیز کریں۔
- » بلا وجہ قاتی دباؤ اور ٹکرات سے بچنے کی کوشش کریں۔
- » برسات کے موسم میں مکھی، چھر دیگر کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں جن کے خاتمے کے لیے جرا شیم کش ادویات کا چھڑکاڑ کریں۔
- » کھانے پینے کی اشیاء کو ہمیشہ ہانپ کر رکھیں۔
- » صحت منداشت طرز زندگی اپنانے کے لیے گھر کے چھوٹے چھوٹے کام، چھوٹے بھائی بہنوں کے ضروری کام، ورزش، کھیل گود، اچھے رہن، سہن، چیزوں میں ترتیب اور گھر میں صفائی کے بہترین نظام کی ضرورت ہے لیکن کھیل کو دیا جسمانی مشقت اس قدر نہ بڑھ جائے کہ انسان تھک کر گر جائے۔

بہتر طرز زندگی کے لیے وقت کی پابندی بھی ضروری ہے۔ اگر انسان وقت پر اپنے دن کے سارے کام سرانجام دے لے تو اس کے بھی بہتر نتائج سامنے آ سکتے ہیں۔ ان سب چیزوں کو اپنی ذات کا حصہ بنانے اور اچھی زندگی کی خواہش کے لیے ہمیں ایک ضابطہ حیات مرتباً کرنا ہو گا۔ جس کے لیے کسی تحریری چارت کی ضرورت نہیں بلکہ ایک مرتبہ ذہن نشین کرنے سے بیشتر معاملات بہتر ہو سکتے ہیں۔ اگر طبیعت میں نرم روی، شاشکی، اخلاق اور باتوں میں خلوص اور محبت پیدا ہو جائے تو آپ ہنچی و قلی طور پر سکون ہوتا شروع ہو جائیں گے۔

بات بات پر غصہ، چڑچ اپن، احساس کمتری، کم اعتمادی، سُستی اور کالمی وغیرہ سے بچنا چاہیے کیونکہ کہ یہ سب کچھ انسانی محنت کے لیے ٹھیک نہیں۔ یہ روز یہ صحت مندانہ طرز زندگی کو متاثر کرتے ہیں۔

جسمانی ورزش اور صحت مندانہ سرگرمیوں کی اہمیت

ورزش انسانی جسم سے سُستی اور کالمی ختم کرتی ہے اور دورانِ خون تیز کر کے اعصاب کو مضبوط ہناتی ہے۔ صحیح کی سیر اور روزانہ کی ورزشیں انسانی صحت پر ثابت اثرات ڈالتی ہیں۔ ورزش سے غذا چھپ طرح ہضم ہو کر جزو بدن فتحی ہے اور انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ورزش میں پیدل چنانچہ کھلیں مثلاً کرکٹ، باؤکی، فٹ بال، بیس بال، بیڈمنٹن، دوڑا گانا اور جسمانی مشقت کی دیگر سرگرمیاں وغیرہ شامل ہیں۔ ان ورزشوں سے انسانی جسم کے نظام میں کئی ثابت تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ فاتح چیز بی پکھلانے، دورانِ خون اعتماداً پر لانے اور ہنچی وغایتی دباؤ سے بچانے کے ساتھ ساتھ یہ ورزشیں نوجوانوں کو نیشنیات اور رخصی بے راہ روی سے بچانے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہیں۔



ورزش سے انسان نہ صرف تدرست رہتا ہے بلکہ اس کی دماغی صلاحیتیں بھی کھل کر سامنے آتی ہیں، خاص طور پر آرٹ اور ادب و ثقافت سے تعلق رکھنے والے لوگ اپنی تخلیقی صلاحیتوں اور کارکردگی کا بہتر طریقے سے اظہار کر سکتے ہیں۔ ان جسمانی ورزشوں سے بہتر فائدہ اٹھانے کے لیے ہمیں اچھی اور زوہضم خوارک کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ خوارک کا استعمال حفاظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہوا اور بازار کی بجائے گھر میں تیار کرو، کھانے کھائیں۔ انڈے، گوشت، دالیں، چاول اور تازہ سبزیاں نوجوانوں کی خوارک میں شامل کی جائیں۔ اس کے علاوہ جسمانی مشقت اور ورزش کے دوران پھلوں اور ہوس کا استعمال نوجوانوں کی صحت پر مزید اچھے اثرات ڈال سکتا ہے۔

غذا ایت

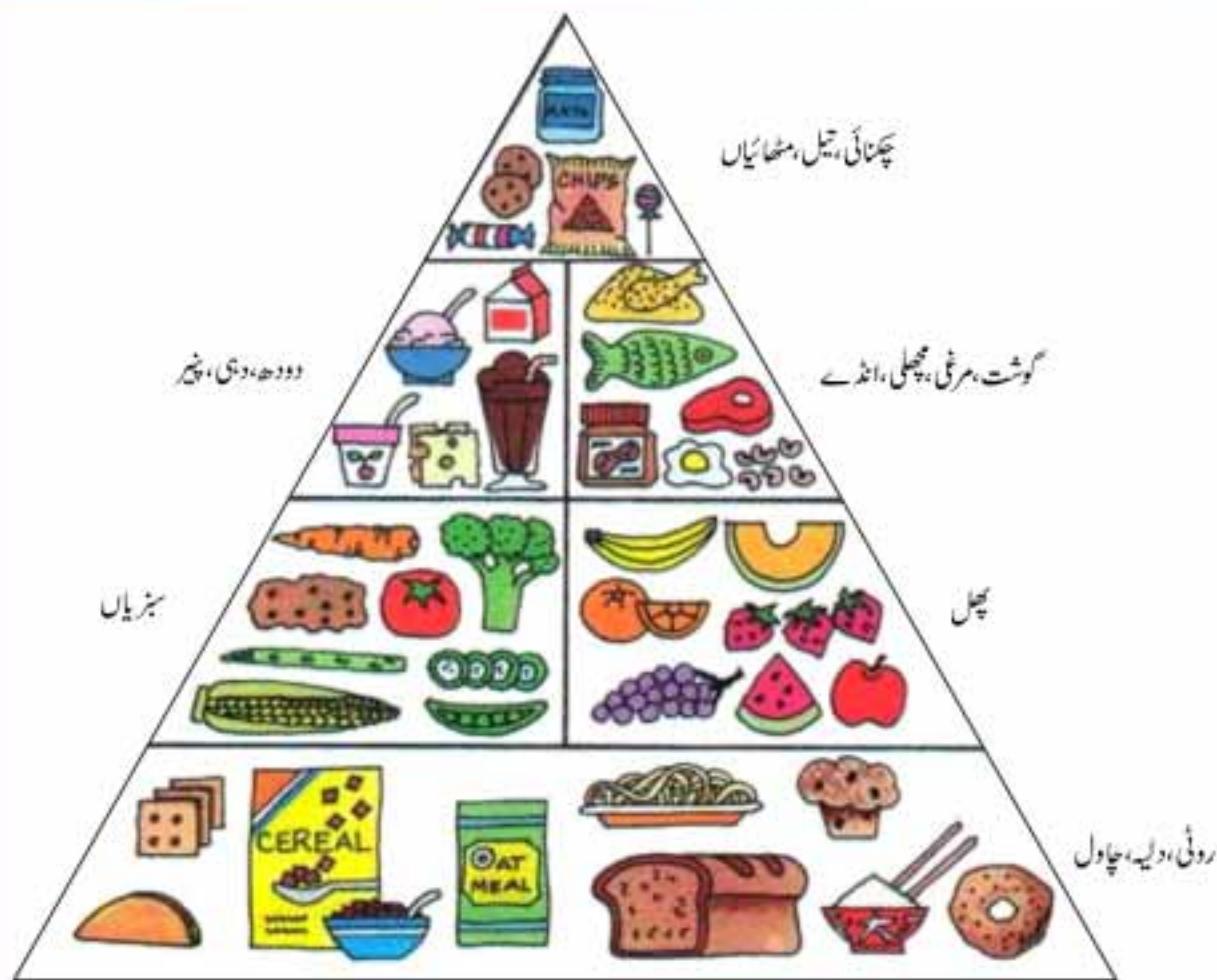
غذا ایت سے مراد خوارک کی وہ خصوصیات ہیں جن سے اس کی افادیت نہیں ہے اور یہ جسمانی نشوونما، صحت و سلامتی اور زندگی کی بقا میں مددیتی ہیں۔ غذا ایت کا انحصار خوارک میں موجود غذائی اجزاء کی تعداد اور قسم پر ہوتا ہے، جن میں کاربوبائیڈریٹس، پروٹین، روغنیات، ونائیں، نمکیات اور پانی شامل ہیں۔ ایسی خوارک جس میں یہ تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں، ہمارے جسم کے اندر وہی اور یہ وہی نظاموں اور افعال کی باقاعدگی اور درستی کی ضامن ہوتی ہے۔

انسان، پرند، چیند، حیوان، پیڑ، پودے اور دیگر جانداروں کو کسی نہ کسی طریقے سے غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ یوں تو ہر کھانے پینے والی چیز غذا کہلاتی ہے۔ جو غذا کیں زیادہ فائدہ مندا اور اہم ہیں، ان غذاوں میں پھل، انانج، دودھ، گوشت اور سبزیاں شامل ہیں۔ ہر غذا کی اپنی ایک الگ غذا ایت ہوتی ہے جو انسانی جسم کی ضرورتوں کو پورا کرتی اور اس کی صحت کو برقرار رکھتی ہے۔

انسانی جسم کو مناسب غذا ایت فراہم کرنے میں پروٹین پر مشتمل غذا کیں مثلاً دودھ، دہی، ایسی، انڈے اور گوشت اپنا بھر پور کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ جسم کو صحت اور توانائی بخش کرے نشوونما کے قابل ہاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کھانے پینے کی مختلف اشیاء میں کئی طرح کے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں، جن کی جسم میں بہتر تریل سے تو ناتائی پیدا ہوتی ہے، اس طرح جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور وہ بھر پور طریقے سے نہ صرف اپنے سارے افعال سرانجام دیتا ہے بلکہ جسم کے اندر وہی اور یہ وہی نظاموں میں پھیلی پیدا ہوتی ہے۔ غذا ایت سے بھر پور خوارک سے جسمانی خلیوں اور بაفتوں کی بہتر نشوونما ہوتی ہے، جو انسان کی صحت اور مزاج پر ثابت اثر ڈالتی ہے۔

متوازن غذا

متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جس میں وہ تمام ضروری اجزاء شامل ہوں جن سے جسم کی مناسب نشوونما ہو، صحت برقرار رہے اور انسان اپنے فرائض عمدگی سے سرانجام دے سکے۔ اگر غذا میں جسمانی ضروریات کو پورا کرنے والے اہم اجزاء شامل نہ ہوں تو اسے ناقص یا غیر متوازن غذا کہا جاتا ہے۔ چونکہ غیر متوازن خوارک جسم کی تمام ضرورتوں کو پورا نہیں کرتی، اس لیے انسان لا غر اور کمزور ہو کر مختلف امراض میں بیتلہ ہو جاتا ہے۔



غذائی چارٹ

نو جوانوں کو درج بالا غذائی چارٹ کے مطابق متوازن خوارک استعمال کرنی چاہیے۔ اس چارٹ کو پینے سے بندوق اور پی کی طرف ملا جھکریں تو آپ اس چارٹ کی احیت اور اس میں شامل نمادوں کے بارے میں زیادہ بہتر انداز میں جان سکیں گے۔ اس چارٹ میں سب سے نچلے نانے میں شامل غذائی اشیاء کو مقدار میں استعمال کریں۔ وہری تھار میں شامل خانوں میں بھل اور بہریاں شامل ہیں۔ اسی طرح با ترتیب اور پی خانوں میں درج نہائیں ہیں ابھی اپنی خوارک میں متناسب مقدار میں شامل کرنی چاہئیں۔

غیر معیاری غذا کے نقصانات

اچھی غذا انسانی صحت اور صن کو برقرار رکھتی ہے جبکہ غیر معیاری غذا میں جسم کے نظام انہضام کو نیبی طرح نقصان پہنچاتی ہیں۔ نوجوانوں کو اپنی صحت کا خیال رکھنا چاہیے اور بازار سے غیر معیاری اور سستے تیل یا گھی میں بنائی ہوئی بیکری کی مصنوعات اور دیگر کھانے پینے کی اشیاء سے پر بیہز کرنا چاہیے۔ ایسی نمادوں کی تیاری میں اکثر اوقات صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا جس کی وجہ سے ان میں جراثیم داخل ہو جاتے ہیں جو انسانی صحت کو متاثر کر کے کئی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

غیر معیاری غذا میں انسان کے مدافعتی نظام کو کمزور کر کے اسے بیماریوں کی آمادگاہ بنادیتی ہیں۔ بیمار شخص ملک و قوم کے لیے بھی



معاشی نقصان کا باعث ہوتا ہے کیونکہ جس شخص نے ملک کی خوشحالی اور ترقی میں اپنا کردار ادا کرنا ہوتا ہے، وہ غیر معیاری غذاوں کا ٹکار ہو کر بیمار پڑ جاتا ہے اور بالآخر ہستال پکنی جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں نوجوان لامی، رسم و رواج، پسندنا پسند، گھر سے دوری اور دیگر مجبوریوں کی وجہ سے غیر معیاری ہولوں سے کھانے کھا کر اپنی صحت کو تباہ کر لیتے ہیں۔

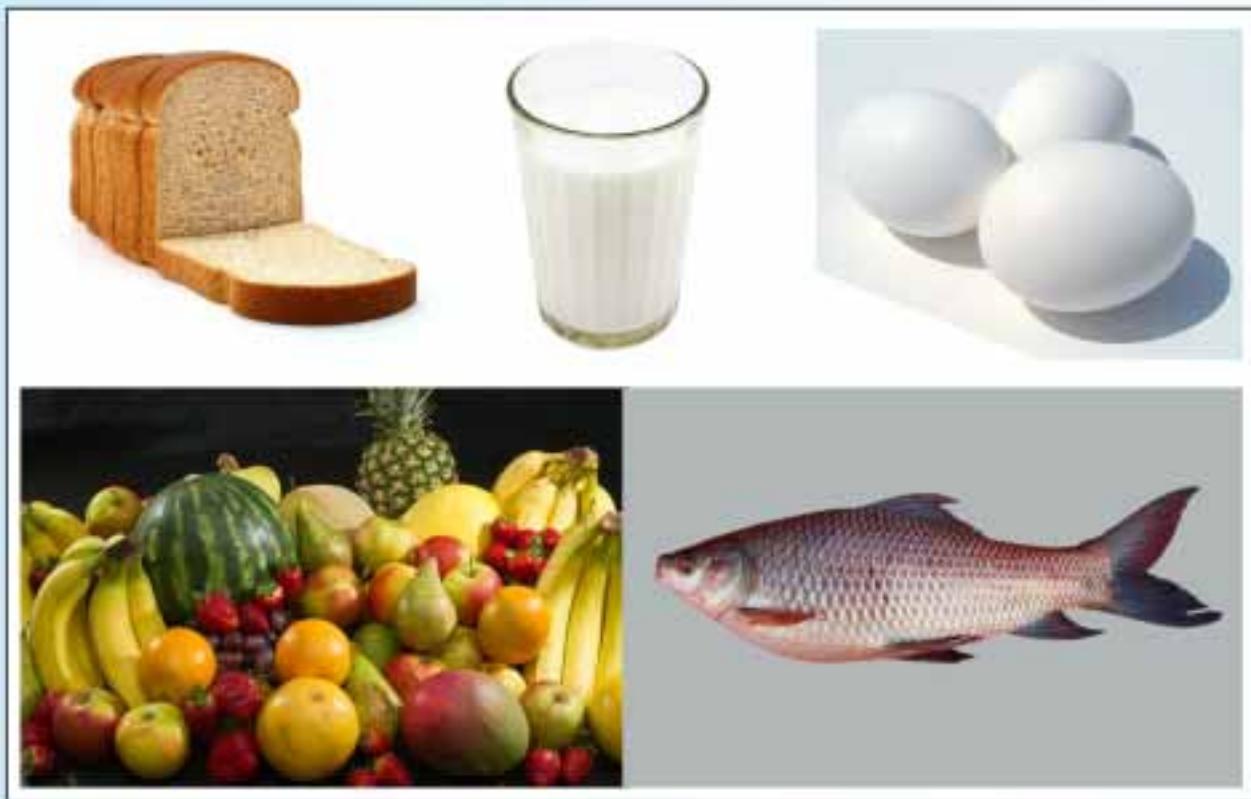
غذا ایت کے افراد، معاشرے اور ملک و قوم پر اثرات

صحت مند افراد ایک صحت مند خاندان کو صحت مند معاشرے اور صحت مند ملک و قوم کی ٹھیکانی دیتے ہیں۔ صحت کا نیادی راز ہی کھائی جانے والی خوراک کے درست انتخاب اور غذا ایت میں پوشیدہ ہوتا ہے، اس لیے کہا جاسکتا ہے کہ اچھی صحت افراد، خاندان اور ملک و قوم کے لیے کامیابی، خوشی اور ترقی کا باعث ہوتی ہے۔ اچھی صحت ہی ایک اچھے ذہن کو پروان چڑھانے کی وجہ سے ہے۔ بیمار جسم ڈہن کو بیمار کر دینا ہے۔ اس لیے ہر فرد کے لیے اچھی اور متوازن خوراک ضروری ہے۔ اچھی خوراک نہ صرف فرد کی اپنی صحت اور زندگی پر خوبیوں اور اثرات مرتب کرتی ہے بلکہ پوری قوم کی صحت کا انحصار افراد کی صحت پر ہوتا ہے۔

نو عمروں کے لیے اچھی غذا

پیدائش کے چند گھنٹوں بعد ہی نومولود بچوں کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ہر پانچ سے چھ گھنٹے بعد ماں کا دودھ پیتے ہیں۔ نو عمروں کے لیے اچھی غذا عمر کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہے۔ پیدائش سے لے کر ڈیزہ سال تک کا عرصہ بچوں کی تیزی سے نشوونما کا ہوتا ہے، جس میں بچے کا وزن تین گناہ کے قریب بڑھ جاتا ہے۔ ابتدائیں ماں کا دودھ ہی بچوں کی غذائی ضروریات پوری کرتا ہے لیکن چھ ماہ کی عمر میں پہنچنے کے بعد اسے بیکٹ، چاول، کیلا وغیرہ دیے جاتے ہیں۔ بچہ ذرا بڑا ہو جائے تو اسے پکنائی اور نامن سے بھر پور غذا دی جاتی ہے۔ اس کے بعد اسے خوراک میں دودھ، بچلوں کا رس اور اگلے مرحلے میں اسے دلیہ، ابلیے ہوئے چاول، سوچی کا حلوا، سویاں اور ملیدہ کیے ہوئے آلو اور گوشت کے ذرے دیے جاسکتے ہیں جو ان کی بہتر نشوونما اور اچھی صحت کے لیے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔

نوجوانوں کو عمر میں اضافے کے دوران زیادہ تقویت و توانائی درکار ہوتی ہے اور نشوونما کے وقت انہیں پروٹین، وٹامن اور نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کی غذائی ضروریات پورا کرنے کے لیے گھر میں غذا کا ایک چارٹ بنانا چاہیے۔ جس کے



مطابق انہیں ان کی ضروریات کے مطابق متوازن غذا دی جائے۔ بچوں کو ان کے جسمانی افعال بہتر طریقے سے سراجعام دینے کے لیے غذا کو معیاری اور صاف سحرابانا بھی ضروری ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ جوانی کی دلیل پر قدم رکھنے والے بچوں کی خواراک پر خصوصی توجہ دیں، ان کی خواراک میں گوشت، دودھ، پھلی، انڈہ، پھل، بزریاں، دالیں اور فول اوسے بھرپور اشیا ضرور شامل کریں۔

ستی اور معیاری غذا

بازار میں فروخت ہونے والی مہنگی، ناقص اور غیر معیاری غذا کیس کھانے سے بہتر ہے کہ گھر میں تیار ہونے والی ستی اور معیاری غذا کیس کی جائیں۔ سادہ اور متوازن غذا کیس صحت کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ مرغن اور تیز مصالحوں سے بننے ہوئے کھانوں سے پرہیز کریں۔ دالیں، بزریاں، پھل، خلک میوہ جات، پنے اور بخیر وغیرہ ایسی غذا کیس ہیں جن میں ضروری غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں اور یہ انسانی صحت کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ مہنگے پھل خریدنے کی سکت نہ ہو تو سنتے اور موکی پھل لازمی کھائیں۔

بصري چارت (Vision Chart) کے ذریعے آنکھوں کی بینائی چیک کرنے کا عام طریقہ

آنکھوں کی بینائی قدرت کی ایک انمول نعمت ہے۔ تو جوانوں کو اپنی آنکھوں کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ ڈاکٹر آنکھوں کی بینائی چیک کرنے کے لیے مختلف طرح کے بصري چارت استعمال کرتے ہیں۔ اگر یہی حرف اي (E) کو انسانی ہاتھ کی انگلیوں کی سمت سے واضح کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے اي (E) چارت کے ذریعے ان پڑھ افراد، بچوں یا انگریزی زبان میں جانتے والے افراد کی نظر کاملاً آسانی سے کیا جاسکتا ہے۔ اي (E) ٹکل کے بصري چارت یا کارڈ شیشڑی کی وکاؤں سے مل سکتے ہیں۔ آنکھوں کی بینائی چیک کرنے کا عام طریقہ ذیل میں بتایا گیا ہے۔ تاہم اگر کسی وجہ سے آنکھوں کی بینائی زیادہ خراب یا متاثر ہو جائے تو فوری طور پر ماہرا مرادی چشم سے رابطہ کرنا چاہیے۔

“ہدیٰ نظر چیک کرنے کے لیے



E M S E E

فائل 3 بیٹ (10 انٹ)

ای (E) چارت کو یورپ کے سماجی لفاظیں۔ خود چارت سے 10 انٹ کے فاصلے پر کھڑے ہو جائیں۔ دلیل آنکھ سے چارت پر درج اگر یہی کے پڑھ گئی سے بندوق چھوٹے حروف کو پڑھتے یا ان کی درست سمت کی لٹاٹندی کی کوشش کریں۔ اسی طرح اب دلیل آنکھ کو دھانپ کر جائیں آنکھ سے اس میں کوہراں کی نظر چھوٹے حروف کو باقلی تجھک طرح پڑھتے ہیں اس کی درست سمت بتائیں۔ آپ کی ہدیٰ نظر چیک ہے۔

زدیک کی نظر چیک کرنے کے لیے

E M S E E

فائل 40 سنتی بیٹ (14 انٹ)

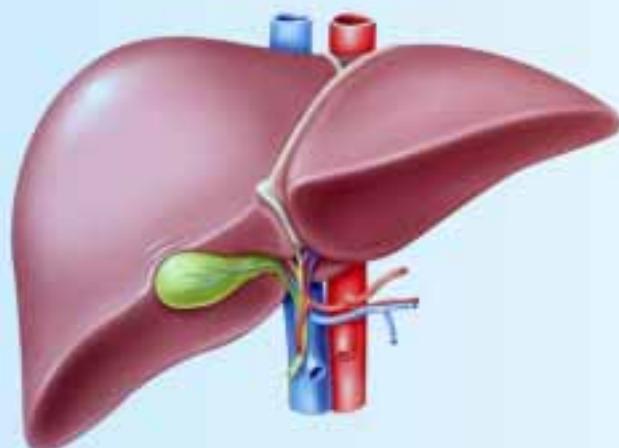
ای (E) چارت کو اپنی آنکھوں سے چالیس سنتی بیٹ (پیوو انٹ) دوڑی پر رکھیں۔ دلیل آنکھ سے چارت پر درج اگر یہی کے حروف گئی کو پڑھتے یا ان کی درست سمت کی لٹاٹندی کریں۔ اسی طرح اب دلیل آنکھ کو دھانپ کر جائیں آنکھ سے اس میں کوہراں کی نظر چھوٹے حروف کو باقلی تجھک طرح پڑھتے ہیں آنکھ سے اس میں دھنداہست گوسیں ہوتی ہے تو آپ کی زدیک کی نظر کرو رہے ہے۔ اس سورت میں ماہرا مرادی چشم کو اپنی آنکھوں کا معاملہ کرو جائیں۔

بیماریوں اور مسائل کا تدارک

نوجوان لڑکے لڑکیوں کو بلوغت کے دوران مختلف بیماریوں اور مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان مسائل سے آگاہی اور ان کے تدارک کے لیے نوجوانوں کو کسی جھگٹ کے بغیر والدین، اساتذہ اور اپنے قریبی دوستوں سے بات چیت کرنی چاہیے یا کسی بھی معلوماتی مرکز سے رابطہ کرنا چاہیے۔ تاکہ ان کی معمولی ہی کوتاہی آئندہ زندگی میں کسی بڑی بیماری کا پیش خیمنہ بن جائے۔ نوجوانوں کو ضرورت کے وقت اپنی اور دوسروں کی مدد کے لیے ابتدائی طبی امداد کی تربیت بھی ضرور حاصل کرنی چاہیے۔ اس باب میں چند اہم بیماریوں اور جنسی ذریعے سے متعلق ہونے والے انفیکشنز کے بارے میں بتایا جائے گا۔

ہپاٹا نائٹس بی اور سی: وجہات، علامات، پھیلاؤ

ایک سردوئے کے مطابق دنیا میں بیس کروڑ سے زائد افراد اس بیماری میں بھلا ہیں اور پاکستان میں بھی ایک کروڑ سے زائد افراد میں اس بیماری کا وائرس کسی نہ کسی شکل میں موجود ہے۔



جگر انسانی جسم کا ایک اہم عضو ہے۔ اسے انسانی جسم کا کارخانہ کہا جاتا ہے۔ اچھی صحت کے لیے جگر کا درست کام کرنا بہت ضروری ہے۔ جگرنے صرف جسم سے بہنے والے خون کو روکتا ہے بلکہ یہ جسم کو انفیکشنز سے بھی بچاتا ہے۔ جگر جسم کی ضرورت کے مطابق توانائی ذخیرہ کرتا ہے۔ یہ خون کو صاف کرنے، کولیسترول کی مقدار کو قابو میں رکھنے، جسم میں ہار موز کا توازن برقرار رکھنے، مذاکوہضم ہونے کے بعد اسے تخلیل کرنے اور خون سے داؤں اور زہر لیلے مادوں کو ختم کرنے جیسے افعال سرانجام دلتا ہے۔ جب جگر میں ورم آجائے، سوزش ہو اور یہ تھیک طریقے سے کام نہیں کر پاتا تو اس بیماری کو ہپاٹا نائٹس کہا جاتا ہے۔ یہ بیماری ایک وائرس کے ذریعے پھیلتی ہے۔

پہاڑائیس کی کئی اقسام ہیں، ان میں پہاڑائیس بی اور سی زیادہ خطرناک ہیں، جن کا تفصیل ذکر یہاں کیا جا رہا ہے:-

پہاڑائیس بی

پہاڑائیس بی ایک وائرس سے پھیلتا ہے جسے انگریزی میں مختصرًا HBV کہا جاتا ہے جو خون میں شامل ہو کر جگہ میں نشکن بیدا کرتا ہے۔ پہاڑائیس کی یہ قسم عام ہے۔ پہاڑائیس بی کو خاموش مرض کے طور پر جانا جاتا ہے۔ بعض اوقات پہاڑائیس بی بزرگ جگر کو بالکل ناکارہ بنا دیتا ہے تو جگر کی پیوند کاری بھی کروانا پڑ جاتی ہے۔ یہ مرض جنوب مشرقی ایشیا، مشرق وسطی، جنوبی ایشیا، جنوبی یورپ اور افریقہ میں زیادہ ہے۔ مناسب اور بروقت طالع نہ ہونے سے اس بیماری سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اسے کالا یرقان بھی کہتے ہیں۔

وجہات:

- » کھلے زخم، کٹ یا خراش کے ذریعے۔
- » دواؤں کی سوچوں کے مشترک استعمال سے۔
- » ایسی سوئی کے استعمال سے جس پر متاثرہ مریض کا خون لگا ہو۔
- » متاثرہ طبی آلات خاص طور پر غیر مستند اکٹروں سے دانت لکوانے سے۔
- » متاثرہ مریض سے کندوم کے بغیر جنسی تعلقات کی وجہ سے، خاص طور پر نوجوانوں کو پہاڑائیس بی کے شکار ہونے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔
- » متاثرہ ماں سے بھی بچوں میں پہاڑائیس کی بیماری منتقل ہو سکتی ہے۔
- » شراب توٹی، ہش آور اشیاء کا استعمال۔
- » ناقص صفائی اور غیر معیاری خواراک۔
- » بعض دواؤں اور کیمیائی مادوں کے خمنی اثرات۔

علامات

عام طور پر جسم میں واپس داخل ہونے کے ایک سے چھ ماہ بعد تک اس کی کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں، اسے دندو چیر میکہتے ہیں۔ اس کی درج ذیل علامات ہو سکتی ہیں:

- » تحکماں، درد اور بخار۔
- » بھوک کم لگنا۔
- » ملی، تے، اسہال
- » چیلی رنگت کا پیشا ب آنا۔
- » جسمانی رنگت خاص طور پر آنکھوں کا زرد ہونا۔

پہانا نیٹس سی

پہانا نیٹس سی دائرس کے ذریعے پھیلنے والی ایک بیماری ہے، جس سے جگہ میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے اور جگہ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اسے انگریزی میں مختصرًا HCV کہا جاتا ہے۔

وجہات:

- » طوبیل مدت تک مشینوں کے ذریعے گردوں کی صفائی۔
- » انتقال خون کے انتقام سے وابستہ افراد کے ذریعے۔
- » دواؤں کی سوئیوں کے مشترک استعمال سے۔
- » ایسی سوئی کے استعمال سے جس پر متاثرہ مریض کا خون لگا ہو۔
- » متاثرہ طبی آلات کے ذریعے۔
- » متاثرہ مریض سے کندوم کے بغیر جنسی تعلقات کی وجہ سے، خاص طور پر نوجوانوں کو پہانا نیٹس سی کے شکار ہونے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔
- » متاثرہ ماں سے بھی بچوں میں پہانا نیٹس کی بیماری منتقل ہو سکتی ہے۔



علامات

عام طور پر پہانا نیٹس سی کی علامات جلد ظاہر نہیں ہوتیں۔ کچھ لوگوں میں رنگت پہلی بار جاتی ہے۔ آغاز میں پہانا نیٹس سی زیادہ خطرناک نہیں ہوتا مگر بروقت علاج نہ ہونے کی وجہ سے یہ مرض خطرناک ہو جاتا ہے اور جگہ کے کینسر بننے کا باعث بھی ہن جاتا ہے۔

- » پیٹ کے اوپری حصے کے دائیں جانب درد۔
- » پیٹ کی سورش۔
- » گبرے رنگ کا پیشہ۔
- » تھکاؤ۔
- » بھوک میں کمی۔
- » بخار۔
- » مکمل، قت، اسہال
- » یقان۔
- » پلے رنگ کا پاخان آنا۔

پیپانا نائنس سے بچاؤ کے لیے احتیاطی مدداءز:

- ۔ دوسروں کے استعمال شدہ بلیڈ، ریزراور اور تھریش استعمال نہ کریں۔
- ۔ نوزائیدہ بیکوں کو پیپانا نائنس سے بچاؤ کے لیے خالصی یکے ضرور لگوائیں۔
- ۔ ہمیشہ نجکشن کے لیے بخی سرخ اور سوئی استعمال کریں۔
- ۔ محفوظ جنسی اختلاط کے لیے کندوم استعمال کریں۔
- ۔ شراب اور دیگر نوش آوارشیا سے پر بیہر کریں۔
- ۔ پانی آبائی کر استعمال کریں۔
- ۔ کھانا کھانے سے پہلے / بعد اور رفع حاجت کے بعد اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔
- ۔ مریض کا بس اور کھانے پینے کی چیزوں ایگ کر دیں۔
- ۔ کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپ کر کھیں۔
- ۔ خون کی منتقلی کے وقت پیپانا نائنس کا ثابت لازمی کروالیں۔
- ۔ پیپانا نائنس بی اور سی کی ویکسین ضرور کروائیں۔

پاکستان میں پیپانا نائنس کے ثابت، علاج اور معلوماتی مرکز

پاکستان کے تقریباً تمام بیچنگ ہپتالوں اور ڈسٹرکٹ ہپتالوں میں پیپانا نائنس بی اور سی کے معلوماتی مرکز قائم ہیں۔ اس کا ثابت عام لیہاریوں میں کیا جاسکتا ہے۔ سرکاری ہپتالوں میں پیپانا نائنس بی اور سی کے ٹیشنوں اور علاج کی مفت سہولت میسر ہے۔ پیپانا نائنس بی اور سی کی ویکسینیشن بھی ان مرکز میں کی جاتی ہے۔ اگر کسی فرد کو پیپانا نائنس کی علامات ظاہر ہوں تو اسے فوری طور پر کسی مابردا اکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

ایچ آئی وی

ایچ آئی وی HIV: Human Immunodeficiency Virus: کا مخفف ہے۔ یہ وائرس انسانی جسم کے مدافعتی نظام پر حملہ آور ہو کر ایڈز کی بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ ایچ آئی وی خون میں رووال دوال سفید خلیوں کو تباہ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ وائرس جسم میں داخل ہو کر فوری طور پر اپنا اثر نہیں دکھاتا بلکہ بڑی آہستگی سے اپنا کام شروع کرتا ہے۔ ایک عرصے کے بعد یہ ایڈز کے ذریعے انسانی جسم کی بیماری سے بڑنے کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ فرد کو کینسر سمیت دیگر کئی بیماریاں لگنے کا اندر یہ بھی ہو سکتا ہے اور وہ ایڈز کا

ہمارے 6 ماہ سے لے کر 2 سال تک کے عرصے کے دوران موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

ونڈو پیریڈ (Window Period)

عام طور پر ایج آئی وی انٹیکشن ہونے کے بعد ڈبڑھ سے تین ماہ کے دوران ایج آئی وی ایمپی جیز کے ایمپی بازیز بنتا شروع ہوتے ہیں۔ ایج آئی وی سے متاثرہ بعض افراد میں چھ ماہ یا اس سے بھی زائد عرصے تک نیست پا زیو نہیں آتے۔ اس دورانیے کو وندو پیریڈ کہتے ہیں۔ اس عرصے کے

دوران فرد کے جسم کے اندر ایج آئی وی داخل ہو چکا ہوتا ہے لیکن وہ اس صورت حال سے بالکل بے خبر ہوتا ہے، عام نیست سے اس کی تشخیص ممکن نہیں ہوتی اور متاثرہ شخص دوسروں کو یہ واہرہ منتقل کر سکتا ہے۔

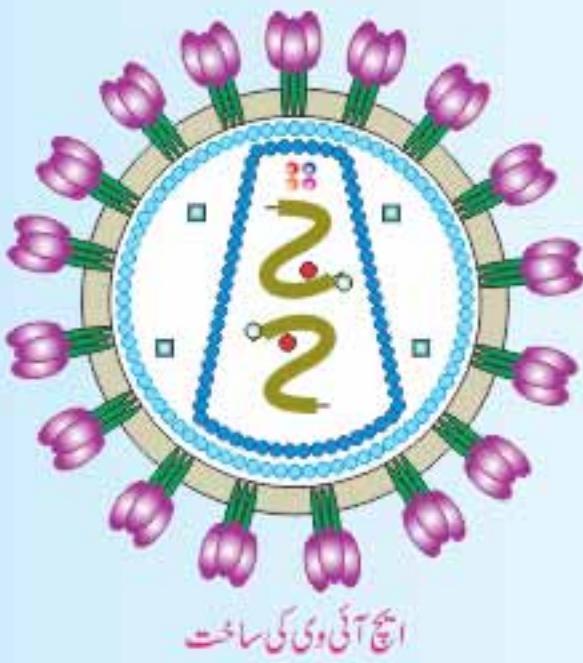
ایڈز کیا ہے؟

ایڈز (AIDS) Acquired Immunodeficiency Syndrome کا مختلف ہے۔ ایج آئی وی جسم میں داخل ہو کر وہاں پلتا اور بڑھتا رہتا ہے۔ یہ خاص طور پر خون کے سفید خلیوں میں رہتا ہے۔ جیسے جیسے یہ واہرہ جسم میں اپنی تعداد کو بڑھاتا ہے وہ ان سفید خلیوں اور بیمار جسم کو دوسرا بیماریوں سے لڑنے کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔ جب کسی شخص میں دفاعی نظام کے تباہ ہونے کے بعد مختلف بیماریوں کے آثار نمایاں ہونا شروع ہوتے ہیں تو اس مرحلے کو ایڈز کہا جاتا ہے۔ ایج آئی وی سے متاثرہ شخص کو ایڈز کا مریض بننے میں کئی سال (5 سے 15 تک) لگ سکتے ہیں۔

ایج آئی وی / ایڈز کی مختصر تاریخ

ایڈز پر تحقیق کرنے والے ماہرین کے مطابق اس مرض کا آغاز افریقہ سے ہوا اور بعد میں دنیا کے دوسرے خطوں تک جا پہنچا۔ صحت عامہ کے لیے قائم امریکی ادارے "سی ذی ای" نے سب سے پہلے اس مودی واہرہ کے بارے میں پہنچ چلا یا جب 1981ء میں پائچ امریکی نوجوان ایک عجیب و غریب بیماری میں بنتا ہوئے۔ ان کے ذاکرتوں نے مشاہدہ کیا کہ ان مریضوں کے خون میں موجود دفاعی خلیوں کی ایک خاص قسم Lymphocytes کی تعداد بہت کم ہو گئی تھی۔

آخر کار سائنسدانوں نے اس بات کا پہنچ چلا لیا کہ ان مریضوں پر ایک خاص قسم کا واہرہ حمل آور ہوا تھا جو ان کے جسم میں موجود



ایج آئی وی کی ساخت

دفائی خلیوں Human Immunodeficiency Virus کو ختم کر رہا تھا۔ انہوں نے اس وائرس کا نام (HIV) "یعنی" انسانی قوت مدافعت کو کمزور کرنے والا وائرس" رکھا۔

ایڈز کی علامات

اس بیماری کی درج ذیل علامات ظاہر ہو سکتی ہیں:



- » وزن میں کمی
- » مسلسل بخار رہنا اور دوسرے فاقہ نہ ہونا
- » ہمیشہ جسمانی کمزوری محسوس ہونا
- » شدید تحکاوٹ کا احساس
- » بلطفی نعدود کا بڑھ جانا
- » جسم پر دھبہ نہ مودار ہونا
- » اسپاہ، پیچش
- » حلق اور منہ میں چھالے بننا
- » داعی کھانی

انچ آئی وی/ایڈز کے پھیلاوے کے ذریعے

انچ آئی وی/ایڈز کے پھیلاوے کے تین بنیادی ذرائع درج ذیل ہیں:

- » غیر محفوظ انتقال خون
- » غیر محفوظ بطنی تعلقات
- » متاثرہ ماں سے بچے کو منتقل ہونا۔

ہم جنس پرستی میں جنسی فعل کے دوران مقتدر کی تخلی کمزور ہونے سے جسم میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے اور متاثرہ افراد کے ذریعے یہ وائرس ایک سے دوسرے تک پھیلتا چلا جاتا ہے۔ یہ مرشد متاثرہ عورت اور مرد کے جنسی اخلاقاً سے پھیل سکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں کسی بھی متاثرہ فرد سے جنسی عمل کرنے سے انچ آئی وی کا وائرس (جرثومہ) جسم میں داخل ہو کر ایڈز کا باعث بن سکتا ہے۔ اس کے علاوہ جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کہ یہ آسودہ سوئی اور ماں سے پیدا ہونے والے بچے کے ذریعے بھی منتقل ہو سکتا ہے۔

پاکستان میں ایچ آئی وی / ایڈز کے رسک فیکٹر (خطرات کے عوامل)

پاکستان میں ایچ آئی وی / ایڈز کے پھیلنے کے اسباب اور خطرات کی طرح کے ہیں۔ ان میں سے چند ایک کا ذکر میہاں کیا جا رہا ہے:

1- بیرون ملک خصوصاً ایچ آئی وی / ایڈز سے شدید متاثرہ ممالک سے آنے والی خواتین اور مرد اس مرض کے پھیلاوہ کا سبب بن سکتے ہیں۔ ان کی سکریننگ کا بندوبست ہونا چاہیے تاکہ وہ اپنے خاندانوں اور دیگر افراد کو ایچ آئی وی / ایڈز منتقل نہ کر سکیں۔



2- ملک میں انتقال خون کے لیے خاصی تباہی پر گسل نہ ہونے سے بھی ایچ آئی وی متاثرہ شخص سے دوسرے افراد میں منتقل ہو رہا ہے۔ غیر محفوظ انتقال خون کی حوصلہ ٹھنڈی کی جائے اور انتقال خون سے پہلے ایچ آئی وی / ایڈز اور دیگر خطرباک امراض کے میٹ لازمی کروائے جائیں۔

3- سرخ کے ذریعے نش اپنے جسموں میں اتنا نہ لے اور اپنے افراد اور پیشہ ور جسم فروش خواتین ایچ آئی وی / ایڈز کے پھیلاوہ کا اہم خطرباک ہے۔

4- بازار میں جمع لگا کر سنتے طریقے سے کان چھیندنے اور دانت لکانے والے عطاں ڈاکٹر اور حکیم گندے اوزاروں کے ذریعے لوگوں کا علاج کرتے ہیں۔ یہ بھی ایچ آئی وی کے پھیلاوہ کا کسی حد تک باعث بن سکتے ہیں۔

ایچ آئی وی / ایڈز کے سماجی اور نفیضیاتی پہلو

ایچ آئی وی جب انسانی جسم میں داخل ہو کر ایڈز (AIDS) کا باعث بنتا ہے تو مریض اس مرض کے ظاہر ہونے پر آدمی موت تو پہلے ہی مر چکا ہوتا ہے اور اس کی آدمی موت سماجی رقبوں اور خود اس کے اندر پہنچنے والی نفیضیاتی پر بیانیاں بن جاتی ہیں۔ ایڈز کے مریضوں کے لیے گھر یا خاندان کے افراد کا رذیقی تو قابلِ رحم ہو سکتا ہے مگر معاشرے کے دوسرے افراد عام طور پر ایسے مریضوں سے یا تو نفرت کرتے ہیں یا پھر یہ سوچ کر خوف کا شکار رہتے ہیں کہ کہیں انہیں بھی ایڈز لاحق نہ ہو جائے، حالانکہ ایڈز چھوٹ کی بیماری نہیں جو صرف ملنے سے لگ جائے۔ عام لوگ ناکافی معلومات کی بنیاد پر کسی بھی بات کو سمجھیدہ لینے کی بجائے اس کے مقنی پہلوؤں پر غور کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایچ آئی وی اور ایڈز کے بارے میں لوگوں میں شعوری کمی ہے۔

اس بیماری کے بعض مریض ایسی ہی کسی نفیضیاتی اور وقتی پر بیانی یاد باؤ کے سبب نشیات اور جنسی بے راہ روی کا فکار ہو جاتے ہیں۔ ایچ آئی وی / ایڈز کے مریضوں کی دیکھ بھال کرنے والے گھر کے افراد، ڈاکٹر اور نرسوں کو خصوصی تربیت دی جانی چاہیے کہ وہ مریضوں کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ ان کے سماجی روابط اور تعلقات کو کمزور نہ ہونے دیں۔

اگر اس مرض کے سماجی اور نفیضیاتی پہلوؤں پر غور کیا جائے تو ہمیں اس بات کا احساس ہو گا کہ اس اعصاب تکن مُوذی بیماری کے



باعث مریض خود کو ایک عضو م uphol سمجھنے لگتا ہے۔ اسے چھوٹی چھوٹی باتوں سے خوف آنے لگتا ہے اور وہ ایک منفی سوچ اور خود رحمی کا شکار ہو کر سماج سے نوٹے کا ڈر اپنے اندر پیدا کر لیتا ہے۔ ایسی خطرناک سوچیں اسے نصیلتی دباؤ میں جتنا کر دیتی ہیں۔ جس سے مرتبہ دم تک اس کا چھکارا ممکن نہیں ہوتا۔ جب کوئی شخص ایچ آئی وی / ایڈز کی وجہ سے اپنے دوستوں، عزیزوں، رشتہ داروں اور دیگر سماجی تعلقات سے کٹ جائے تو وہ تباہی کا شکار ہو کر بعض اوقات طبعی موت سے پہلے ہی خود کشی بھی کر سکتا ہے، جو انتہائی اذیت ناک حالت ہے۔

ایچ آئی وی / ایڈز سے بچاؤ کے لیے خانقاہی مداریں

ایچ آئی وی / ایڈز ایک انتہائی مُؤذنی بیماری ہے، جس کا مریض اس میں جتنا ہوتے ہی جسمانی اور رفتہ دنوں طور پر کمزور پڑ جاتا ہے اور ایک طرح سے آنے والی موت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اس لیے ہر انسان کو اس خوفناک بیماری سے بچنے کے لیے خانقاہی اقدامات کرنے چاہیں۔ بعض اوقات خون کی منتقلی کے دوران ایک بے گناہ شخص بھی اس کا شکار ہو سکتا ہے۔ ایڈز کا ابھی تک کامل علاج دریافت نہیں ہوا کہ۔ اس بات کو مدد نظر رکھتے ہوئے ہمیں ایڈز سے بچاؤ کے لیے خانقاہی مداری پر عمل کرنا چاہیے:

» غیر محفوظ جنسی اخلاقاط سے پرہیز کریں۔

» صرف شریک حیات کے ساتھ جنسی تعلقات قائم رکھیں۔

» متاثر ہونے کی صورت میں شریک حیات کے ساتھ جنسی اخلاقاط کے لیے کندو مرا استعمال کریں۔

» خون کی منتقلی سے پہلے ایچ آئی وی کا ثبوت لازمی کروائیں۔

» سوئی پچھے جانے والے زخموں سے بچنے کی کوشش کریں۔

» جنسی امراض کی روک تھام کے لیے علاج صرف کسی مستند؛ اکثر سے کروائیں۔

» جسم پر کسی سوئی یا اوزار کے ذریعے غیر ضروری لقش و نگار سے گریز کریں۔

پاکستان میں ایچ آئی وی کا ثبوت اور علاج

ایچ آئی وی / ایڈز کی تشخیص صرف خون کے ثبوت سے ممکن ہے۔ پاکستان میں بھی اس وائرس اور بیماری کا ثبوت موجود ہے۔ اگر کسی شخص کے خون میں ایچ آئی وی کا وائرس (جرثوم) موجود ہوتا ہے تو اسے ایچ آئی وی پاڑیوں کہتے ہیں۔

ملک کے تمام بڑے ہسپتا لوں اور پکجھڈ سٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتا لوں میں ابھی آئی وی کے ٹیکسٹ، مشاورت اور علاج کے لیے خصوصی مرکز قائم ہیں۔ ان مرکز میں ٹیکسٹ، مشاورت اور ابھی آئی وی کو نشوول میں رکھنے کے لیے اتنی ریزو اور ایل ادویات مفت دی جاتی ہیں۔

بلوغت کو متاثر کرنے والی عام بیماریاں

جب انسان بلوغت کے دور میں داخل ہوتا ہے تو یہ اس کی زندگی کا ایک کڑا امتحان ہوتا ہے کیونکہ اس وقت اسے اپنے جذبات پر قابو رکھنا پڑتا ہے اور صحت مندانہ روشن اختیار کر کے مختلف بیماریوں سے بھی اپنے آپ کو بچانا ہوتا ہے۔ بلوغت کے دور ان لاحق ہونے والی کئی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جو ساری عمر انسانی صحت پر اثر انداز رہتی ہیں۔

ملیریا ایک پرانی بیماری ہے جو پھر کے کائیں سے لگتی ہے۔ پچھلے چند برسوں سے ملک میں ایک خاص قسم کے پھر کے کائیں سے ڈینگلی بخار کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ ڈینگلی خون میں پلیٹ لیٹس (Platelets) کی تعداد کو تیزی سے کم کر دیتا ہے۔ اس بیماری سے بہت سی ٹیکسٹی جانیں بھی شائع ہو چکی ہیں۔ یہ بیماری قوت مدافعت کو کم کر سکتی ہے۔

قبض نہ صرف خود ایک مرض ہے بلکہ یہ کئی امراض کا باعث بھی ہے، اسی لیے اسے "ام الامراض" بھی کہا جاتا ہے۔ قبض نوجوانوں کی صحت کو تباہ و بر باد کر دیتی ہے۔ مناسب وقت پر رفع حاجت نہ ہونا قبض کا سب سے بڑا سبب ہے۔ قبض کے زیادہ تر اسباب نفسیاتی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ زیادہ مصروفیت، غم، غصہ، پریشانی، خوف، بے خوابی، ورزش کی کمی، ریشہ دارغذائی اجزاء کی کمی اور غیر معیاری خوراک قبض کے اہم اسباب ہیں۔ بدہضمی بھی قبض کا ایک عمومی سبب ہے۔ بعض اوقات پانی، بہت کم مقدار میں پینے سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ دائیں قبض سے پورا نظام انہدام خراب ہو جاتا ہے۔

یہ ایسا مرض نہیں، جس سے نوجوان جلد چھکارانہ پا سکیں۔ قبض کے علاج کے لیے دواوں سے زیادہ پرہیز اور عادات میں تبدیلی زیادہ اہم ہے۔ اگر بدہضمی یا کوئی دوسری بیماری قبض کا سبب بن رہی ہو تو مناسب علاج کروائیں۔ وافر مقدار میں صاف اور ابلاہ ہواپانی پیشیں۔ کھانا کھانے سے کم از کم دو گھنٹے بعد تک نہ سوئیں۔ پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ قبض سے نجات کے لیے جا وجد ادویات نہ کھائیں۔ زیادہ شدت کی صورت میں صرف ڈاکٹر کی بدایت کے مطابق دوا استعمال کریں۔ ریشہ دارغذائی اجزاء پر مشتمل خوراک کھائیں۔ مناسب ورزش، سیر اور کھانے کی عادات تبدیل کر کے اس موزی مرض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

بلوغت کی عمر میں لاحق ہونے والا مرض بیانائیں اے بھی ہے جو پیلے ریقان کا باعث بتا ہے اور جگر کو بُری طرح متاثر کرتا ہے۔ اگر آنندہ زندگی میں اس مرض سے شفایا نے کے بعد احتیاط نہ کی جائے خصوصاً بازاری اور غیر معیاری کھانے پینے کی اشیاء کا استعمال جاری رکھا جائے تو پیانائیں کی بیماری دوبارہ کسی اور خطرناک شکل مثاپیانائیں اے کی بجاۓ بی اور سی کی صورت میں سامنے آ سکتی ہے۔ ایسی بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری بھی بلوغت کو متاثر کرتی ہے اور انسانی صحت پر منفی اثرات ڈالتی ہے۔ اس بیماری کے بارے میں تفصیلی ذکر اسی باب میں پہلے کیا جا چکا ہے۔

اس کے علاوہ بلوغت کو متاثر کرنے میں کئی طرح کے بخار، جلدی امراض، نظام انہضام کی خرابی، آنکھوں کے انفیکشن وغیرہ بھی شامل ہیں۔ کم عمری میں لگنے والے ان بیماریوں کے جراحتیم بھض اوقات ساری عمر صحت کو تھان پہنچاتے ہیں۔

نشیات اور جنسی رؤیوں کے حوالے سے نوجوانوں کو درپیش خطرات



موجودہ دور میں نوجوان نشیات اور جنسی رؤیوں کے حوالے سے کئی طرح کے خطرات میں گھرے ہوئے ہیں۔ غیر موزوں صحبت اور گھر میں والدین کے درمیان ہونے والے اختلافات بچوں کو ڈنی دباؤ، بے چینی، جنسی لٹریچر، بڑی عمر کے افراد کے ساتھ تعلقات، بے راہ روی اور نشیات کی طرف راغب کر دیتے ہیں۔ اسی طرح بعض بالغ افراد کم عمری میں ایسے راستوں پر گامزن ہو جاتے ہیں، جن کا تعلق براوراست مختلف جنس سے ہوتا ہے اور ایسے تعلقات میں وہ کئی جنسی بیماریوں میں جتنا ہو جاتے ہیں۔

جنسی ذرائع سے منتقل ہونے والے انفیکشنز اور بیماریاں

بلوغت کے دوران یا بعد میں نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کو ان کی لालمی اور فحاظ عادات کی وجہ سے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز اور بیماریوں کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ نوجوانوں کو اپنی اچھی تولیدی صحت کے لیے ان انفیکشنز اور بیماریوں کے بارے میں آگاہ ہونا، بہت ضروری ہے۔ کچھ انفیکشنز ایسے ہوتے ہیں جو فوری طور پر کسی بڑی بیماری یا انسانی موت کا باعث تونگیں بنتے لیکن اپنے حیوان ساتھی اور بچوں میں یہ بیماریاں منتقل ہو سکتی ہیں۔ جنسی امراض مردوں عورتوں کو لاحق ہو سکتے ہیں۔ جنسی ذرائع سے منتقل ہونے والے امراض بیکھریا اور واپس سے گلتے ہیں، ان کی کئی اقسام ہیں۔ اگلے صفحات میں مردوں خواتین کو لاحق ہونے والے چند اہم جنسی امراض کا ذکر کیا گیا ہے۔



بعض اوقات فرد کی جنسی بیماریوں سے لالمی اور پرودھ پوشی کی وجہ سے اسے زندگی بھر بھیانک نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جنسی بیماریوں میں مردوں میں آنکھ، سوزاک، جریان، سرعت انزال، مسلسل احتلام، ضعف یا، انفیکشنی نامردی اور الرجی وغیرہ شامل ہیں۔ جیکھد خواتین میں ماہواری میں بے قاعدگی، جریان الرحم یا لیکوریا، جیس

کی خرابیاں، بانجھ پن، انحراف، تولیدی صحت کی کمزوری اور سردمہری وغیرہ شامل ہیں۔ ان بیماریوں کے انفیکشنز زیادہ تر جنسی بے ضابطگیوں اور غیر محفوظ جنسی ملک سے انسانی جسم میں منتقل ہوتے ہیں۔

مردوں میں جنسی ذریعے سے چھینے والے انفیکشنز اور امراض

• **سوزاک (Gonorrhea)** جنسی ذریعے سے چھینے والا سب سے قدیم مرض ہے۔ یہ ایک ایسا متعددی مرض ہے جو بیکشیر یا سے پیدا ہوتا ہے، اس سے مرد کے عضو تناسل کے سرے میں خراش پیدا ہونے سے شدید درم آ جاتا ہے۔ یہ بیکشیر یا مادہ تولید میں پلتار ہتا ہے۔ پیشاب کی نالی میں بننے والے زخم سے پیپ بہنا شروع ہو جاتی ہے۔ یہ مرض غیر محفوظ جنسی احتلاط کے ذریعے ایک فرد سے دوسرا فرد میں منتقل ہو سکتا ہے۔

• **آنٹک (Syphilis)** جنسی ذریعے سے چھینے والی ایک ایسی بیماری ہے جس میں عضو تناسل سے شروع ہو کر مریض کے ہوت اور زبان تک متاثر ہو سکتے ہیں۔ اس مرض سے بعض اوقات پیشاب کی نالی میں ایک زخم ہو جاتا ہے اور پیپ پڑنے سے دوسرا زخم ہن جاتا ہے اور یہ مسلسل پھیلتا رہتا ہے۔ یہ مرض بھی غیر محفوظ جنسی ملک سے ذریعے ایک سے دوسرا فرد میں منتقل ہو سکتا ہے۔

• **جریان (Gleet)** کامرض نوجوانوں میں مسلسل خود لذتی کی عادت سے پیدا ہو سکتا ہے جس میں مادہ تولید پتلہ ہو جاتا ہے۔ یہ بیماری سوزاک کی ہی گزری ہوئی ٹکل ہے۔ نوجوانوں کو پیشاب کے بعد لیس دار مادہ قطروں کی ٹکل میں آنے لگتا ہے۔ اگر اس مرض کا بروفت اور مناسب علاج نہ کیا جائے تو نوجوانوں کو آئندہ ازدواجی زندگی میں مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

• **سورا (Psora)** بھی ایک ایسی بیماری ہے جو انسانی جسم میں کھجولی کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ کھجول ایک ایسا مرض ہے جو انسان کے صحت و صفائی کے اصولوں پر عمل نہ کرنے سے لاحق ہوتا ہے۔ یہ مرض بھی غیر محفوظ جنسی احتلاط سے ایک فرد سے دوسرا فرد کے جسم میں منتقل ہو سکتا ہے۔ کھجول یا خارش کے باعث دیگر امراض مثلاً زخم، گومز، پھوت دار بیماریاں، آبلے، چھالے اور کوزھ یا جزام بھی لگ سکتے ہیں۔

خواتین میں جنسی ذریعے سے چھینے والے انفیکشنز اور امراض

• **کھیما بیٹھ یا (Chlamydia)** یا انفیکشن ایک بیکشیر یا کے ذریعے پیشاب کی نالی، مقعد یا گلے میں ہو سکتا ہے۔ عورتوں میں یہ انفیکشن بچ دانی خصوصاً بچ دانی کے منہ پر ہو سکتا ہے۔ یہ مرض مادہ تولید یا خون کے ذریعے ایک فرد سے دوسرا فرد کے جسم میں منتقل ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ پیشاب کے نمونے کے نیٹ سے اس مرض کا پتہ چل سکتا ہے۔ اس کا علاج اٹھنی بائیکس ادویات سے ممکن ہے۔

• **سوزاک (Gonorrhea)** بیکشیر یا کے باعث چھینے والا یہ جنسی مرض خواتین کو بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ یہ انفیکشن پیشاب کی نالی، مقعد، آنکھوں اور گلے کو متاثر کر سکتا ہے۔ خواتین میں یہ انفیکشن بچ دانی یا اس سے جڑی نالیوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ آغاز میں خواتین میں اس مرض کی علامات کافی عرصے تک ظاہر نہیں ہوتیں۔ بعد میں پیشاب میں جلن، شرم گاہ کی سوژش اور خارش اس کی اہم علامات ہیں۔

• **ائج پی وی یا جنسی اعضا پر پھوڑے پھنسیاں (HPV or Genital Warts)** ایج پی وی ایک وائرس ہے جو خواتین کے مخصول

جنسی اعضاء پر پھوڑے پھنسیوں کا باعث بتتا ہے۔ شروع میں یہ پھوڑے چھوٹے اتوں کی ٹکل میں نمودار ہوتے ہیں، ان میں درد یا خارش نہیں ہوتی۔ اس واہرے کا علاج ممکن نہیں تاہم ان اتوں اور پھنسیوں کو ادویات سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ علاج نہ کروانے پر یہ پھوڑے پھنسیاں خود بخوبی ختم ہو سکتے ہیں لیکن یہ واہرے جسم میں موجود ہتا ہے اور پھوڑے پھنسیاں دوبارہ پیدا ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر اس انفلکشن سے طویل مدتی نقصان نہیں پہنچتا لیکن بعض صورتوں میں مقعد یا جنسی اعضاء کا کیسر لاحق ہو سکتا ہے۔

• جنسی اعضاء کی ہر ہیز (Genital Herpes) یہ بار بار ہونے والا ایک جلدی مرض ہے جو ایک واہرے کے ذریعے ہوتا ہے۔ من، جنسی اعضاء، کولیبوں اور رانوں پر چھالے لکل کتے ہیں۔ ان چھالوں میں خارش، جلن یا ان میں سے رطوبت کا اخراج ہو سکتا ہے۔ یہ مرض مردوں اور عورتوں دونوں کو لاحق ہو سکتا ہے۔ اس مرض سے دیگر جنسی اور جلدی امراض کے بڑھنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

جنسی بیماریوں کی علامات

مختلف جنسی امراض کی علامات ملتی ہیں۔ جنسی بیماریوں میں سے زیادہ تر کا علاج ممکن ہے۔ تاہم مناسب اور بروقت علاج نہ ہونے پر یہ مبکر امراض کی صورت اختیار کر سکتی ہیں۔ بعض اوقات ان بیماریوں کی علامات فوری اور کبھی کبھی دیر سے ظاہر ہوتی ہیں۔

خواتین میں

- » من، شرم گاہ یا مقعد کے قریب دانے، سوزش یا گلٹی۔
- » دوران پیشاب جلن یا درد۔
- » شرم گاہ سے غیر معمولی رطوبت کا اخراج، بدبو یا خارش۔
- » پیٹ کے نچلے حصے میں درد۔
- » حیض کے دنوں کے علاوہ بھی خون کا اخراج۔

مردوں میں

- » من، عضو تناسل یا مقعد کے قریب دانے، سوزش یا گلٹی۔
- » دوران پیشاب جلن یا درد۔
- » عضو تناسل سے غیر معمولی رطوبت یا قطروں کا اخراج۔
- » مقعد سے رطوبت کا اخراج، درد اور سوزش۔

جنسی انفلکشن اور امراض کی منتقلی کے اسباب

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنر عام طور پر صفائی کا بہتر نظام نہ ہونے، بری عادات، غیر فطری اور غیر محفوظ جنسی احتفاظ، خون لذتی اور ہم جنس پرستی کے ذریعے پھیلنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس لیے ہمیں محفوظ اور احتیاط سے بھر پور زندگی گزارنی چاہیے تاکہ ہم اس

طرح کی بیماریوں کی منتقلی کا سبب نہ ہن سکیں۔ نشیات کے مادی افراد میں ایک ہی سوئی کا استعمال بعد ازاں جنسی بیماری خصوصاً ایڈز میں بدلتا ہے۔

ان سے تحفظ کیے ممکن ہے؟

جنسی ذرائع سے پھینے والے انٹیکشنز اور بیماریوں سے بچنے کے لیے درجن ذمیں احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے:-

1. غیر فطری جنسی عمل سے محفوظ رہیں۔

2. جنسی اختلاط کے لیے اپنے جیون ساتھی تک محدود رہیں۔

3. خون کی منتقلی سے پہلے ثیسٹ کروائیں۔

4. پہاڑا بیکسی کے مریض خصوصی احتیاط کریں اور جنسی اختلاط کے لیے احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

5. غیر مستند اکٹروں اور جیسموں سے علاج مت کروائیں۔

6. سیر اور ہلکی ورزش کو زندگی کا معمول بنائیں۔ جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

7. کسی بھی جنسی مرض کی صورت میں کوایفا یا ڈاؤنکٹر سے رابطہ کریں۔

8. بچوں کو جبری مشقت اور جبری جنسی فعل سے محفوظ رکھنے کے لیے اقدامات کریں۔

9. نشیات کے استعمال خصوصاً آلو دہ سرخ کے ذریعے نشے سے گریز کریں۔

جنسی ذرائع سے پھینے والے انٹیکشنز کے ثیسٹ اور علاج

جنسی ذریعے سے پھینے والی تمام بیماریوں کا ثیسٹ اور علاج ممکن ہے، سوائے ایچ آئی وی / ایڈز کے، جو انسان کی روح کو اس کے جسم سے جدا کر کے ہی سانس لیتی ہے۔ ویگر تمام بیماریوں کا علاج مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس کے ذریعے کیا جاسکتا ہے اور اس کے علاج کی کمبویلیات سرکاری اور خجی ہسپتاواں میں موجود ہیں۔ ان بیماریوں کے علاج کے لیے بعض اوقات علامات ہی کافی ہوتی ہیں لیکن ضرورت پڑنے پر اس کے ثیسٹ بھی کروائے جاسکتے ہیں۔ احتیاط، بہتر علاج اور حفاظان صحت کے اصولوں پر عمل کر کے ان بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے۔

پاکستان میں تمام بڑے ٹچنگ ہسپتاواں، ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتاواں اور تفصیل ہیڈ کوارٹر ہسپتاواں میں خاندانی اور تولیدی صحت کے مرکز قائم ہیں۔ محکمہ بہبود و آبادی اور غیر سرکاری اداروں نے بھی جگہ جگہ تولیدی صحت کے بارے میں معلومات، رہنمائی اور علاج کے لیے مرکز کھول رکھے ہیں۔ ان مرکزوں نو جوان مردو خواتین کو تولیدی صحت کے بارے میں ڈاکٹر معلومات اور مشورے دیتے ہیں۔ شادی شدہ جوڑوں کو شادی سے پہلے اور بعد میں خاندانی منصوبہ بندی اور ضبط تولید کے بارے میں رہنمائی دی جاتی ہے۔ تولیدی صحت کے ان مرکزوں میں تولیدی صحت کے بارے میں کتابیں، پہنچت، ادویات اور دیگر سہوں تیس دستیاب ہوتی ہیں۔ نوجوانوں کو جنسی انٹیکشرز، بیماریوں، تولیدی مسائل کے علاج اور مشورے کے لیے ان مرکزوں سے بلا جھک رجوع کرنا چاہیے۔

حوالہ جات

- ڈاکٹر محمد اقبال انجمن: ایڈز قابل علاج ہے؟، ملکتیہ دانیال، لاہور۔
 - ڈاکٹر ایم اے وحید: نوجوانوں میں جنسی خوف اور اس کا تدارک، کارروائی پیشہ رز، لاہور / بھاولپور
 - ترجمہ: ڈاکٹر ابرار احمد، ایڈز پریفیٹ ریڈی: ایچ آئی وی اور ایڈز کا عالمی بحران، مشعل، لاہور
 - ڈاکٹر ارشد وحید: پاکستان کا سماجی پس منظر اور ایڈز۔ ایک جائزہ، اردو سائنس بورڈ، لاہور
 - عملہ ادارت: گھر بلڈ انسائیکلوپیڈیا، اردو سائنس بورڈ، لاہور
 - خالد اقبال یاسر: اردو سائنس انسائیکلوپیڈیا، اردو سائنس بورڈ، لاہور
 - سعیدہ غنی: پچھا اور اشونتما، اردو سائنس بورڈ، لاہور
 - ڈاکٹر اسرار الحق: غذا اور غذا ایتیت، مرکزی اردو بورڈ، لاہور
 - سعیدہ غنی: صحت اور غذا، اردو سائنس بورڈ، لاہور
 - پروفیسر ڈاکٹر مسین فاطمہ: غذا اور غذا ایتیت، اردو سائنس بورڈ، لاہور
 - ڈاکٹر فرج خسن شاہ / شفقت تویر مرزا: روزمرہ خواراک کا غذائی تجزیہ، اردو سائنس بورڈ، لاہور
 - مؤلف، زبیر وحید، صحت و ملامتی، اردو سائنس بورڈ، لاہور
 - سیدہ تعظیم فاطمہ: نظام خان، اردو سائنس بورڈ، لاہور
 - ڈاکٹر آفتاب احمد چٹھ: پہنچانا سی۔ علامات، تحقیق اور علاج، اردو سائنس بورڈ، لاہور۔
 - محمد کاشف جاوید: جنسی تعلقات کا انسائیکلوپیڈیا بھتائق گپک کارنر، اردو پاک ار، لاہور
- 18- <http://www.unfpa.org/public>
- 19- <http://www.who.int/reproductivehealth/en/>
- 20- <http://www.nACP.gov.pk>
- 21- <http://www.un.org.pk/unaid>s
- 22- <http://social.un.org/youthyear/>
- 23- <http://www.pMRC.org.pk>
- 24- <http://www.unicef.org/pakistan/>
- 25- <http://www.avert.org/puberty-boys.htm>
- 26- http://esa.un.org/wpp/unpp/panel_population.htm
- 27- <http://www.cdc.gov/std/>