

لڑکپن سے نوجوانی تک کا سفر

نوجوانوں کے لیے رہنما کتابچہ



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



ادوالتی بورڈ
وزارت قومی ورثہ و کچھتی - حکومت پاکستان



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

لڑکپن سے نوجوانی تک کا سفر

نوجوانوں کے لیے رہنما کتابچہ



Joint United Nations Programme on HIV/AIDS
UNAIDS
UNEP • UNFPA • UNHCR • UNICEF
INFECO • WHO • WFP • WFP • WFP



ادویات بورڈ
وزارت قومی اور صحتی - حکومت پاکستان



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

محمد نوید مرزا	:	تحریر
عبداللہ جان، زبیر وحید	:	زیر نگرانی
ذوالفقار علی	:	ادارت
محمد طاہر حجازی	:	سرورق / گرافکس
محمد رفیق	:	کمپوزنگ
ظہیر خالد قریشی	:	اہتمام طباعت
زبیر وحید	:	اہتمام اشاعت
اقبال نبی ندیم (ڈائریکٹر جنرل)	:	ناشر
اردو سائنس بورڈ، 299۔ اپر مال، لاہور		
اپریل 2012ء	:	طبع اول

ISBN:978-969-477-213-4

[اس کتابچے میں شامل معلومات اور کوائف مصنف کی تحریر اور مرتب کردہ ہیں۔ یونیسکو کا ان سے متفق ہونا ضروری نہیں۔]

تعارف

بچہ جب زندگی کے مراحل طے کرتے ہوئے بچپن سے بلوغت کے دور کی جانب بڑھتا ہے تو جسمانی رویوں اور تبدیلیوں کے باعث اس میں کسی قدر جھجک، ہچکچاہٹ اور حیرانی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس منزل میں نوجوانی کی نئی قوتوں اور صلاحیتوں کا احساس بیدار ہونے لگتا ہے۔ مگر بیشتر نوجوانوں کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ زندگی کے اس نئے مرحلے میں درپیش مسائل سے کیسے نمٹنا 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 کتر اتے ہیں۔ اسی دور میں انسان کے دل میں جنسی احساس انگڑائی لیتا ہے اور طرح طرح کے وسوسے بھی جنم لیتے ہیں۔

اعداد و شمار کے مطابق پاکستان کی آبادی تقریباً اٹھارہ کروڑ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت پاکستان میں 10 سے 19 برس کے نوجوانوں کی تعداد چار کروڑ سے زائد ہے۔ اس طرح نوجوان ملک کی کل آبادی کا تقریباً چوتھائی حصہ ہیں۔ 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 معیوب سمجھا جاتا ہے۔ پاکستانی نوجوانوں کے پاس بلوغت، تولیدی اور جنسی 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 دورانیہ ہی وہ وقت ہوتا ہے جس کے دوران نوجوان عقل کی ناچنگلی، جلد بازی، جذباتیت اور ناتجربہ کاری کی بنا پر مشکلات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس عرصے میں نوجوانوں کو والدین، اساتذہ اور معاشرے کی رہنمائی کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ عمر کے اس انتہائی 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 رویے پائے جاتے ہوں، تو ان سے چھٹکارا پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ عمر کے اس حصے میں اپنائی جانے والی عادات زندگی بھر پیچھا نہیں چھوڑتیں، اس لیے صرف نوجوانوں کی درست سمت میں رہنمائی سے ہی انہیں ملک و ملت کے لیے مفید شہری بنایا جاسکتا ہے۔

زیر نظر کتابچہ اردو سائنس بورڈ نے یونیسکو، اسلام آباد کے تعاون و اشتراک سے شائع کیا ہے۔ اس کتابچے کی اشاعت کا مقصد ثانوی اور اعلیٰ ثانوی سطح 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 بیجانی تبدیلیاں
- ✳ لڑکیوں میں سن بلوغت کی علامات، جسمانی، طبعی اور بیجانی تبدیلیاں
- ✳ ہم عمر اور ہم جولیوں کے اثرات
- ✳ بلوغت (Adolescence) سے کیا مراد ہے؟ عرصہ بلوغت کے مخصوص خدہ و خال 09
- ✳ لڑکیوں میں بلوغت کے مختلف مراحل
- ✳ لڑکوں میں بلوغت کے مختلف مراحل
- ✳ نفسیاتی، طبعی، بیجانی تبدیلیوں کا دورانیہ
- ✳ بلوغت کے دوران پیدا ہونے والے مسائل اور بیماریاں 14
- ✳ دُنیا میں نوجوانوں کی تعداد اور تناسب 15
- ✳ پاکستان میں بالغ اور نوجوان 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 نوجوان
- ✳ خاندانی اور ثقافتی طرز عمل
- باب 2** تولیدی اور خاندانی صحت 21
- ✳ تولیدی صحت سے کیا مراد ہے؟ تولیدی صحت کی اہمیت 21
- ✳ تولیدی صحت کے بارے میں نوجوانوں کو درست معلومات کہاں سے حاصل ہو سکتی ہیں؟
- ✳ تولیدی صحت کے سرکاری اور غیر سرکاری اداروں کے مراکز

✪ خاندانی زندگی 25

✪ خوشگوار زندگی کے رہنما اصول اور اخلاقیات

✪ جنس کا کردار اور ذمہ داریاں

✪ گھر میں جنس کے فرق اور غیر مساوی برتاؤ کو کم کرنے کے لیے تجاویز

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

✪ زندگی گزارنے کے لیے درکار اہم مہارتیں

✪ اہم تولیدی مسائل اور احتیاطی تدابیر 29

باب 3 نوجوانوں کے لیے تعلیم کی اہمیت 31

✪ موجودہ اور آئندہ نسل کے بالغ افراد کے لیے تعلیم کا کردار 31

✪ بلوغت کے دوران تعلیمی ضروریات

✪ سکول، تعلیمی اداروں، والدین اور معاشرے کا کردار

باب 4 صحت، حفظانِ صحت اور غذائیت 33

✪ حفظانِ صحت کی اہمیت 33

✪ حفظانِ صحت کے رہنما اصول

✪ جسمانی ورزش اور صحت مند اندازِ سرگرمیوں کی اہمیت

✪ غذائیت 36

✪ متوازن غذا

✪ غیر معیاری غذا کے نقصانات

✪ غذائیت کے افراد، معاشرے اور ملک و قوم پر اثرات

✪ نوجوانوں کے لیے اچھی غذا

✪ سستی اور معیاری غذا

✪ بصری چارٹ (Vision Chart) کے ذریعے آنکھوں کی بینائی چیک کرنے کا عام طریقہ

باب 5 بیماریوں اور مسائل کا تدارک 41

☆ 41 پھانٹس بی اور سی

- ◀ وجوہات، پھیلاؤ
- ◀ پھانٹس کی علامات
- ◀ پھانٹس سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر
- ◀ پاکستان میں پھانٹس کے ٹیسٹ، علاج اور معلوماتی مراکز

☆ 42 ایڈز

- ◀ ایڈز کی وی اور ایڈز کیا ہیں؟ تعریف، علامات
- ◀ منتقلی کے ذرائع اور اسباب
- ◀ پاکستان میں ایڈز کی وی/ایڈز کے رسک فیکٹرز (خطرات کے عوامل)
- ◀ ایڈز کی وی/ایڈز کے سماجی اور نفسیاتی پہلو
- ◀ ایڈز کی وی/ایڈز سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر
- ◀ پاکستان میں ایڈز کی وی کا ٹیسٹ اور علاج
- ◀ بلوغت کو متاثر کرنے والی عام بیماریاں

☆ 50 جنسی ذرائع سے منتقل ہونے والے انفیکشنز اور بیماریاں

- ◀ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریاں اور انفیکشنز، وجوہات، علامات
- ◀ جنسی انفیکشنز اور امراض کی منتقلی کے اسباب
- ◀ جنسی انفیکشنز اور بیماریوں سے تحفظ کیسے ممکن ہے؟
- ◀ جنسی ذرائع سے پھیلنے والے انفیکشنز کے ٹیسٹ اور علاج

☆ 51 حوالہ جات

بلوغت اور نشوونما کے مختلف مراحل

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

عمر کے ان ابتدائی مراحل میں والدین کی عدم توجہی، غفلت اور لاپرواہی بچوں کی زندگی پر منفی 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 خود بھی بلوغت کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیوں، بیماریوں، مسائل اور ان کے حل کے حوالے سے معلومات ہونی چاہئیں۔ اس باب میں بچپن سے بلوغت تک مختلف مراحل اور ادوار کے بارے میں تفصیلاً 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 گزرتے ہوئے چند سالوں پر محیط عرصہ حیات کے دوران ایک بچہ، بچپن سے بہتر تاج بالغ (Adult) فرد بن جاتا ہے اور اس طرح وہ بارآوری (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 انحصار نطے کی آب و ہوا، ثقافت، وراثت اور ان کی خوراک پر ہوتا ہے۔ عام طور پر سن بلوغت کا دورانیہ 10 سے 16 سال کی عمر تک ہوتا ہے۔

لڑکوں میں سن بلوغت کی علامات، طبعی اور بیجانی تبدیلیاں

لڑکوں میں سن بلوغت کے آغاز کی سب سے اہم علامت ان کے جسم میں تولیدی مادے بننا اور عضو خاص کے راستے اس کا اخراج ہے۔ سن بلوغت میں بے شمار طبعی و نفسیاتی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کے باعث افراد میں مخصوص ثانوی جنسی خصوصیات پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ مثلاً لڑکوں کی آواز میں بھاری پن، ہلکی داڑھی موٹھوں کا اُگنا، ناف کے نچلے حصے، بغلوں اور سینے پر بال نمودار ہونا، جنسی عضو کی بڑھوتری اور اس میں تناؤ پیدا ہونا شامل ہیں۔

اس عمر میں لڑکوں میں مردانگی کے آثار پیدا ہونا شروع ہوتے ہیں۔ چہرے، پلکوں اور ہونٹوں کے اوپر والی جگہ (Upper Lips)، سینے، بغلوں، ناف کے نچلے حصے میں بال اُگنے لگتے ہیں۔ کچھ لڑکے جلد ہی سن بلوغت کے مراحل طے کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اُن 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۔ طبی نقطہ 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 بُری عادات اور صحبت سے دور رہنے کی نصیحت کریں تاکہ وہ اپنی تولیدی یا جنسی صحت کو محفوظ رکھ سکیں۔

نوعمروں یا نوجوانوں کی ابتدا 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 تاخیر سے شروع ہوتا ہے۔ بڑھوتری کے اس تیز ترین دور میں بالعموم کا قد بچپن اور لڑکپن کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔ جسامت میں اضافے کا یہ تناسب قدرتی طور پر متوازن ہوتا ہے تاکہ فرد کے ظاہری خدّ و خال بے ڈھنگے اور بے ترتیب ہونے کے بجائے مساوی اور مناسب نظر آسکیں۔

لڑکیوں میں سن بلوغت کی علامات، طبعی اور بیجانی 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 بلوغت کی اہم علامات ہیں۔ لڑکیوں میں سن بلوغت کے دوران ہونے والی بہت سی اہم جسمانی تبدیلیوں میں ماہواری کا آغاز، سینے کے اُبھار اور اُن کی بڑھوتری، حمل کے لیے تیار ہونا اور جسم کے مخصوص حصوں پر بالوں کا اُگنا شامل ہیں۔ سن بلوغت میں پہنچنے تک لڑکیوں میں گھر کے غیر مساوی ماحول کے اثرات کے بعد ہونے والی ذہنی 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 اعضاء کو چھو کر خود لذتی کے ذریعے تسکین 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۔ ماؤں 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 پیڈز کے استعمال کے طریقے سے آگاہ کریں۔

دیہاتوں میں لڑکیوں کی کم عمری میں شادی کی روایت عام ہے جبکہ شہروں میں بھی کہیں کہیں کم عمری میں ہی شادی کر دی جاتی ہے جس کے باعث لڑکیوں کو حاملہ ہونے کے بعد کئی طرح کی پیچیدگیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور کم عمری میں شادی کے بعد بچے کی پیدائش کے موقع پر بعض اوقات بہت سی لڑکیاں اپنی زندگی سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔ اس طرح کے مسائل سے بچنے کے لیے ماہواری اور شروع شروع میں لڑکیوں کو ہونے والی نکالیف 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 تدابیر سے آگاہ ہونا چاہیے۔

کم عمری میں شادی کی صورت میں مناسب وقفے کے بغیر زیادہ بچوں کی پیدائش سے نہ صرف ماں کی صحت پر بُرے اثرات پڑتے ہیں بلکہ پیدا ہونے والے بچے کمزور اور لاغر ہو سکتے ہیں۔ بعض خاندانوں میں لڑکے کی خواہش میں مائیں کئی کئی لڑکیاں جنم دیتی ہیں۔ اس صورت حال میں مائیں اپنے بچوں کی پوری طرح نگہداشت اور پرورش نہیں کر پاتیں۔ معاشی 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 وقفے، منصوبہ بندی اور احتیاطی تدابیر سے لازمی طور پر آگاہ ہونا چاہیے۔

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

جب بچے میں سن بلوغ سے شروع ہونے والی طبعی اور جسمانی تبدیلیوں کے عمل کی بتدریج 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 بلوغ اور بلوغت کی عمر کے درمیان کوئی واضح سرحدی لکیر کھینچنا ناممکن ہے۔ عالمی 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، ثقافت اور خوراک پر ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے لڑکے یا لڑکی میں اس عمر تک بلوغت کی علامات مکمل 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 طبی



معائنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ بروقت اقدامات کیے جاسکیں۔ اس کمی کی وجہ غیر متوازن ہارمونل نظام، ناقص اور غیر معیاری خوراک، وراثت 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 بیضہ دانی کی بڑھوتری اور ہارمون کی پیداوار شروع ہو جاتی ہے۔
- 10 سے 13 برس تک: اس مرحلے پر سب سے پہلی تبدیلی چھاتی کے ابھار میں بڑھوتری ہوتی ہے۔ اس کے بعد جسم کے مخصوص حصوں پر بال اگنا 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 ناگوں اور بازوؤں پر بھی بال اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لڑکیوں کی جسامت میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ جنسی کشش کے ساتھ ساتھ قد اور وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے اور کولہے چوڑے اور کمر پتلی 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 وہ 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 ارد گرد بال اگنا شروع ہوتے ہیں۔ خضیوں اور خضیہ دان کی بناوٹ کا آغاز ہوتا ہے۔

13 سے 16 برس تک: اس مرحلے میں لڑکوں کے عضو تناسل میں بڑھوتری کا آغاز ہوتا ہے۔ بغلوں، سینے اور ناف کے نچلے حصوں

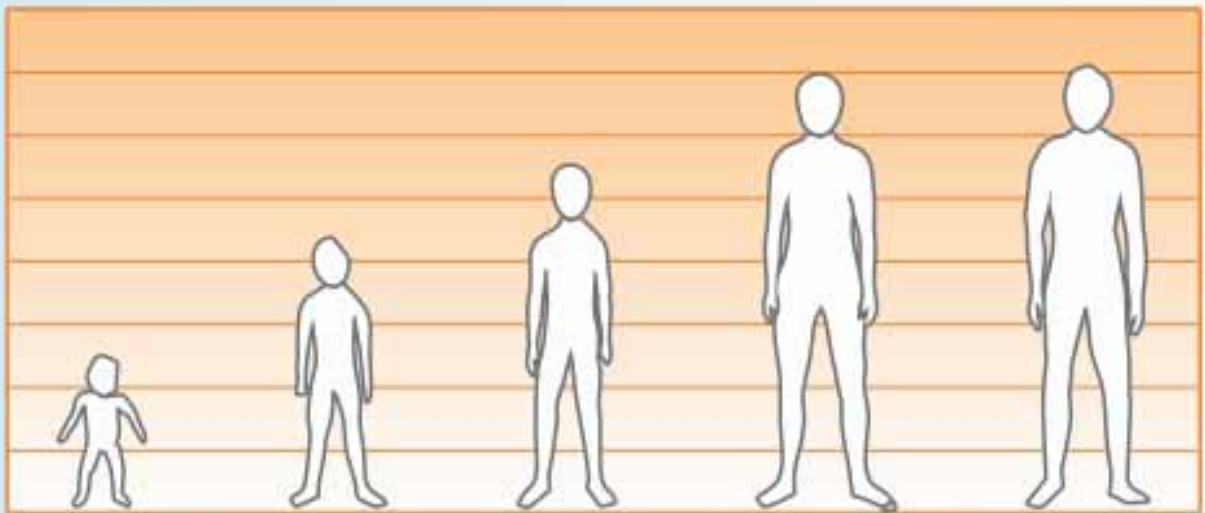
میں بھی بال اُگ آتے ہیں۔ لڑکوں کی جسامت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بعض لڑکوں میں چھاتی میں سوزش بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس عمر میں لڑکے مادہ تولید انزال کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات نیند میں احتلام (عضو تناسل سے مادہ تولید کا خود بخود اخراج) بھی ہو جاتا ہے۔

15 سے 17 برس تک: اس عرصے کے دوران لڑکوں میں داڑھی اور مونچھیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ خصیوں اور عضو تناسل کی نشوونما تقریباً مکمل ہو جاتی ہے۔

16 سے 19 برس تک: اس مرحلے پر بلوغت کا عمل مکمل ہو جاتا ہے۔ لڑکوں کے تمام جنسی اعضاء مکمل طور پر فعال ہو جاتے ہیں۔ اس عمر میں عموماً لڑکوں کی جلد پر دانے اور کیل نکل آتے ہیں۔

جوں جوں لڑکوں اور لڑکیوں میں ہارمونل تناسب اور توازن بڑھتا جاتا ہے وہ بلوغت کے مرحلوں کو طے کرتے چلے جاتے ہیں۔ بلوغی نشوونما کے نمایاں ترین مراحل میں افراد میں رُومنا ہونے والی واضح ترین طبیعی تبدیلیوں میں قد، وزن، جسمانی ساخت، نظام دوران خون اور نظام تنفس شامل ہیں۔ یہ تبدیلیاں ہارمونز کی کارکردگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں۔ ہارمونز فرد کے جسم میں ایسے بڑے نظام کے طور پر کام کرتے ہیں جو اُس کی حرکات و سکنات کو مخصوص حالات اور بیرونی عوامل کے رد عمل کے لیے کنٹرول کرتے ہیں یعنی بلوغت شروع ہوتے ہی ہارمونل نظام فرد کے طبیعی تخیرات اور ظاہری رویوں کی تشکیل کا بہت حد تک ذمے دار ہوتا ہے۔

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



پیدائش سے لے کر بالغ ہونے تک جسامت میں اضافہ

جبکہ لڑکے 16 سے 18 سال کی عمر تک بالغ ہو جاتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں لڑکیاں سن بلوغت کی طبعی و جنسی تبدیلیوں کے آغاز سے 4 سال بعد جنسی پختگی حاصل کر لیتی ہیں اور لڑکے بلوغت کے آغاز سے 6 سال بعد افزائش نسل کے قابل ہو جاتے ہیں۔ لڑکوں کے قد میں بہت تیزی سے اضافہ یا معمول کے تناسب سے کم اضافہ ہارمونل نظام (Harmonal system) میں کسی قسم کی خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لیے ہارمونل نظام (Harmonal system) کا بروقت ٹیسٹ کروالینا چاہیے۔

نفسیاتی، طبعی، حیوانی تبدیلیوں کا دورانیہ



بلوغت کے دوران ہارمونل نظام میں تیزی سے ہونے والی تبدیلیوں کے نتیجے میں بہت سی طبعی، نفسیاتی اور حیوانی 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 جسامت کے حوالے سے مزید بات کی جائے تو بلوغت کے عمل کے دوران نوبالغوں کے عضلات کی تعمیر 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 پہنچنے والے لڑکوں کے عضلات لڑکیوں کی نسبت زیادہ تیزی سے بڑھتے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بالغوں کی وراثتی خصوصیات اور طرز زندگی کی بنیاد پر کچھ لڑکوں کی جسامت 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 کا رجحان ہوتا ہے، ان کی خوراک میں پروٹین اور چکنائی دار غذائیں زیادہ شامل ہوتی ہیں۔

اس عمر میں نوجوانوں میں مخالف جنس 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 بچے 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، خدمتِ خلق، والدین اور اساتذہ کا احترام، حسن سلوک، تعلیمی سرگرمیوں میں دلچسپی، مفید مشغلوں، فارغ اوقات میں کھیل کود، کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کے استعمال کے علاوہ دیگر بہت سی کام کی باتیں سیکھتے اور ان میں مہارت حاصل



کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس وقت بچے کی مثبت سوچیں ہی اُس کی بہتر زندگی کی بنیاد قائم کرتی ہیں۔ بچہ گھر میں رونما ہونے والے واقعات، سکول کے ماحول، اور محلے کے ہم عمر اور ہم جولیوں کا مشاہدہ کرتا ہے اور اپنی زندگی کو اسی ڈگر پر لے کر چلنے لگتا ہے، اُس کا یہ عمل آگے چل کر اُس کے لیے سُو و مند 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 بنا لیں تو اُن 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 کود، انٹرنیٹ اور کمپیوٹر کے غلط استعمال اور فارغ اوقات میں غیر ضروری سرگرمیوں کی وجہ سے بعض اوقات ذہنی خلفشار کا شکار ہو کر اپنے اور والدین دونوں کے لیے اذیت کا باعث بن جاتے ہیں۔

بعض نوجوان اس دوران اپنے سے زیادہ عمر کے افراد سے دوستی کر لیتے ہیں جو اُن کے جنسی جذبات ابھارنے کے ساتھ ساتھ تمباکو نوشی اور دیگر نفسیات کی طرف بھی راغب کر لیتے ہیں۔ کچی عمر اور جذبات میں ٹھہراؤ نہ ہونے کی وجہ سے بچہ خاندان کی رُسوائی کا باعث بن سکتا ہے۔ یہی صورت حال لڑکیوں کے حوالے سے بھی پیش آ سکتی ہے۔ سن بلوغت میں اگر والدین کی اُن 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 بُرے ماحول اور وقت سے بچنے کے لیے والدین اور اساتذہ کو بچوں کی نفسیات کو مد نظر رکھتے ہوئے اُن کے رویوں، غیر نصابی اور تعلیمی سرگرمیوں پر نظر رکھنی چاہیے۔ والدین کو انہیں صاف سُتھر ماحول، اچھی تعلیم، متوازن غذا اور کھیل کود کے لیے بھی مواقع دینے چاہئیں۔ بچے کو کسی حد تک آزادی اور خود مختاری بھی حاصل ہونی چاہیے لیکن بچوں کی ناجائز خواہشات اور ضد کبھی پوری نہیں 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 راستہ اختیار کر کے اپنی زندگی تباہ کر لیں۔

والدین کا فرض ہے کہ اپنے بیٹے بیٹیوں کے دوستوں اور سہیلیوں کے کردار کے حوالے سے آگاہ رہیں تاکہ عمر کے تیز ترین بہاؤ میں غیر موزوں صحبت اُن کے لیے کسی نقصان کا باعث نہ بن جائے اور معمولی کوتاہی 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 بیجانی کیفیات، جذبات پر قابو نہ پانا، منحنی خیالات اور تولیدی صحت کے حوالے سے کئی خرابیاں پیدا ہو جانا شامل ہیں۔

جب نوعمر لڑکا سن بلوغت سے بلوغت کے مراحل طے کرتا ہے تو اُس کی شخصیت میں اتنی پختگی پیدا نہیں ہوتی کہ وہ اچھے بُرے کی تمیز کر سکے نہ ہی وہ اپنے دُور رس 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 کڑی نگاہ رکھنی چاہیے کیونکہ اگر بچہ بُری صحبت میں چلا جائے تو پھر اُس کی واپسی ممکن نہیں ہوتی اور وہ بدکردار بڑی عمر کے لڑکوں سے میل جول بڑھا کر منشیات اور جنسی بے راہ روی کا شکار ہو جاتا ہے اور منشیات کے جسمانی نقصانات کے علاوہ اُسے کئی قسم کی خطرناک جنسی بیماریاں مثلاً سوزاک، آتشک، جریان یا ایچ آئی وی ایڈز وغیرہ بھی لگ سکتی ہیں۔ احتلام کی زیادتی نو جوانوں کی صحت کے لیے بہت مضر ہے۔ مسلسل احتلام سے نو جوانوں 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 ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔

لڑکیوں کو ماہواری میں بےقاعدگی اور لیکور یا جیسے جنسی امراض لاحق ہو سکتے ہیں جو شادی کے بعد حمل اور زچگی کے دوران مختلف تکالیف پیدا کر سکتے ہیں۔ اس صورت حال سے نبرد آزما ہونے کے لیے والدین، اساتذہ، رشتہ داروں اور قریبی دوستوں کے علاوہ نو جوانوں کو خود بھی احساس ہونا چاہیے کہ وہ مستقبل میں ایک روشن ستارہ بننے کے لیے نصابی و غیر نصابی 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 انٹرنیٹ کا صحیح استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ جب وہ فارغ اوقات میں صحت مندانہ سرگرمیوں مثلاً ورزش، کھیل کود اور گھر کی چھوٹی موٹی ضرورتوں کا خیال رکھ کر مختلف کاموں میں حصہ لیں گے تو یہ بھی ایک جسمانی مشقت ہوگی۔ یہ مثبت سرگرمیاں نو جوانوں میں ذہنی 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 اندرونی نظام میں ایسے مضر اثرات اُس 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 اُس کا تدارک بھی ضروری ہے کیونکہ اس کے نتیجے میں آگے چل کر زچگی کے مراحل اور معاملات میں پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

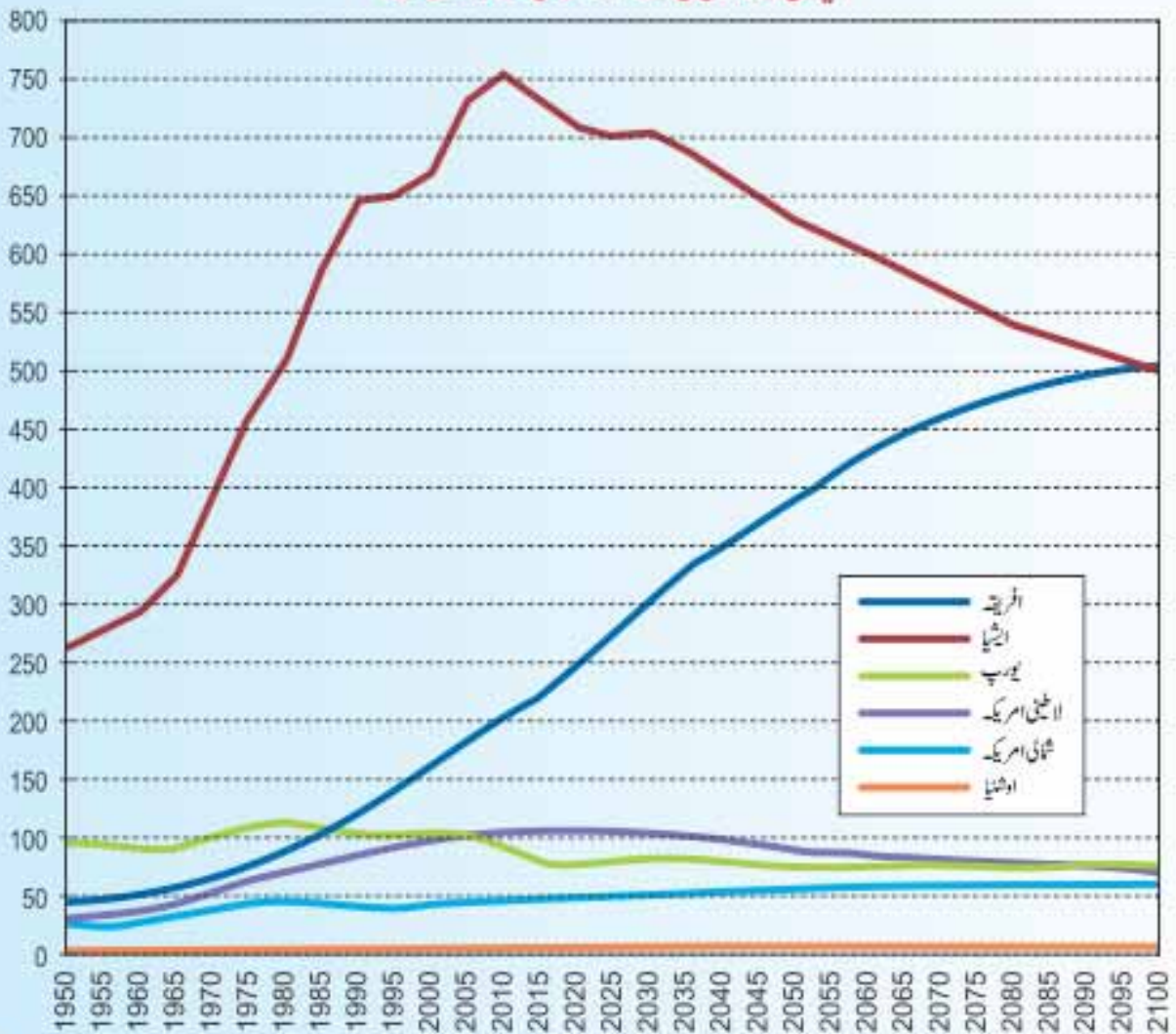
جن بالغ افراد کی شخصیت کی تعمیر پختہ سوچوں سے ہوتی ہے وہ بلوغت کے تقاضوں سے پوری طرح واقف ہوتے ہیں۔ دوران بلوغت اساتذہ اور والدین کے تجربات سے فائدہ اٹھانا چاہیے اور والدین اور اساتذہ کو بچوں کی خود رہنمائی کرنی چاہیے کیونکہ کچھ بچے اپنی

ذہنی اور جسمانی تبدیلیوں سے پریشان بھی ہو جاتے ہیں اور اس وقت اُن کو رہنمائی، اچھی تربیت اور والدین کی طرف سے مثبت رویے کی ضرورت ہوتی ہے۔ والدین کو اپنے بچوں پر کڑی نظر بھی رکھنی چاہیے اور اُن کے ساتھ نرم روی اور دوستانہ ماحول میں گفتگو کرنی چاہیے۔ بچوں کی تعلیمی سرگرمیوں پر نظر رکھنے کے ساتھ انہیں کھیل کود اور ورزش کے فوائد سے آگاہ کرنا چاہیے اور بچوں کے لیے خوراک میں توازن بہت ضروری ہے۔ نوجوانوں کو کھانے پینے، ورزش اور سونے جانگے کا ایک چارٹ بنانا چاہیے، خوراک میں کاربوہائیڈریٹ کے ساتھ ساتھ پروٹین، وٹامن، کیمیشیم کی مناسب مقدار ضروری ہے۔ اس کے علاوہ حتی الامکان اپنے جسم، لباس اور سوچوں کو پاک صاف رکھنا چاہیے۔

دُنیا 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 دُنیا میں نوجوانوں کی تعداد تقریباً

دُنیا میں نوجوانوں کی موجودہ اور متوقع تعداد (ملین میں)



ذرائع: یو این پاپولیشن ڈویژن

1.3 بلین 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 بلین نوجوان غربت میں زندگی بسر کرنے پر مجبور ہیں۔ جبکہ 110 بلین کے قریب نوجوانوں کو ٹھوک یا نامناسب خوراک کا سامنا ہے۔ دنیا کے 133 بلین نوجوان ان پڑھ ہیں جبکہ ایک بڑی تعداد بے روزگار ہے۔

دنیا میں نوجوانوں کی تعداد بتدریج بڑھتی رہی ہے لیکن 1980ء سے 1995ء کے درمیانی عرصے کے دوران نوجوانوں کی آبادی میں اضافے کا تناسب خاصا 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 سست رہا ہے۔ تاہم افریقہ میں نوجوانوں کی آبادی میں اضافے کی شرح کافی بہتر رہی ہے۔

دنیا میں نوجوانوں کی آبادی اور تناسب

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

ذریعہ: ایوان پارلیمنٹ ڈویژن

پاکستان میں بالغ اور نوجوان افراد

ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں بالغ افراد کی تعداد کل آبادی کا تقریباً چوتھائی حصہ ہے۔ ایسے افراد جن کی عمریں 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 مزدوری، تعلیم کے فقدان اور غربت کی لکیر سے نچے کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔



پاکستان میں نوجوانوں کی آبادی

2015	2007	1998	عمر		
متوقع آبادی ملین میں	فیصد اضافہ	ملین میں	فیصد اضافہ	ملین میں	سالوں میں
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

ذریعہ: بینکس انسٹی ٹیوٹ آف پاپولیشن سٹڈیز، اسلام آباد

پاکستان کی تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی

پاکستان اس وقت آبادی کے لحاظ سے دنیا کا چھٹا بڑا ملک ہے۔ پچھلی کچھ دہائیوں میں پاکستان کی آبادی میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔ اندازہ ہے کہ 2020ء تک یہ آبادی لگ بھگ 21 کروڑ ہو جائے گی اور 2030ء تک پاکستان کی آبادی میں مزید کئی گنا اضافہ متوقع 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 کئی مسائل سر اٹھا رہے ہیں، جن کے حل کے لیے مناسب تدابیر ضروری ہیں۔ خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز کو لوگوں میں آگہی پیدا کرنی چاہیے تاکہ وہ اولاد میں مناسب وقفہ رکھنے کے لیے ضبط تولید پروگرام سے فائدہ اٹھا سکیں۔ اس پروگرام کو موثر بنانے کی ضرورت ہے اور نئی نسل کی تربیت کے لیے والدین اور



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

پاکستان میں جنس اور عمر کے لحاظ سے درپیش خطرات

آج کے نوجوانوں میں منشیات کا بڑھتا ہوا رجحان اور جنسی بے راہ روی ایک ایسے خوف کی علامت ہے، جس کی وجہ سے آنے والی نسلیں مفلوج، کمزور یا بیماریوں کا شکار ہو سکتی ہیں۔ نوجوان ذہنی، 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 رابطوں 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 پذیر ممالک میں ہوتا ہے، جس کی بیشتر 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 شعور نہ ہونے کے باعث ابھی بھی مناسب تعلیم سے محروم ہے، ان میں سے بے شمار افراد غربت کی زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔

حکومت اور معاشرے کی ذمہ داری ہے کہ

ملک 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 دلچسپی رکھتے ہیں، انہیں وظائف یا کسی دوسری شکل میں تعلیم کی سہولیات فراہم کی جائیں۔ جدید دور کے تقاضوں کے مطابق نوجوانوں کو فنی مہارت فراہم کی جائے۔ اس وقت ملک کو درپیش مسائل سے نمٹنے کے لیے فنی، صنعتی اور پیشہ وارانہ 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 پڑھے لکھے افراد سے تو لوگ اچھا سلوک کرتے ہیں لیکن ان پڑھ افراد سے غیر انسانی یا متعصبانہ سلوک کرتے ہیں اور یہ بھی نہیں سوچتے کہ آخر اس نوجوان میں تعلیم کا فقدان اور دلچسپی نہ ہونے کی بنیادی وجوہات کیا ہیں؟ اس کی بنیادی وجہ تو تعلیمی مواقع سے محرومی اور غربت ہے۔ آج کا نوجوان نفسیاتی دباؤ اور بے یقینی کی صورت حال میں بھی جیتتا ہے۔ گھر میں والدین کی ایک دوسرے سے ذہنی 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 ذہنی کشاکش نے تعلیم حاصل کرنے والے اور ان پڑھ دونوں طرح کے نوجوانوں کو متاثر کیا ہے۔ سکول میں جانے والا نوجوان تعلیمی سرگرمیوں سے زیادہ غیر ضروری سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے اور بعض اوقات والدین کی طرف سے مناسب رہنمائی اور حوصلہ افزائی نہ ملنے کی



وجہ سے غلط راستوں پر چاٹکتا ہے۔ جبکہ ایک غریب، اُن پڑھ نو جوان گلی، محلے یا سڑک پر مزدوری کرتے کرتے بعض اوقات منشیات، جنسی تشدد اور دیگر بہت سی مشکلات میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ہم سب کو چاہیے کہ نو جوان نسل کو ملک کا بہتر مستقبل 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 بیوی اور بچے سب مل کر کوشاں و مصروف رہتے ہیں۔ تعلقات میں مساوات اور باہمی اتحاد ہی انسانی رشتوں کی مضبوط بنیاد ہے۔ ہمارے ملک میں بسنے والے مختلف خاندانوں کا الگ الگ ثقافتی طرزِ عمل اور طرزِ زندگی ہے۔ کہیں رشتوں 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 بسنے والے اکثر لوگوں کی سوچ وسیع اور ذہنی صلاحیتیں بہتر ہوتی ہیں جس سے وہ ایک دوسرے کے ساتھ باہمی تعلق نبھانے 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 مقامی دھڑے بندیاں اُن کے درمیان فاصلے پیدا کرتی ہیں اور خاندانوں میں باہمی رشتے اُستوار نہیں ہوتے۔ خاندانوں کے درمیان عداوتیں 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 اسے بالغ ہونے پر ملتی ہے۔

تولیدی صحت کی اہمیت

خاندان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے۔ شادی اور افزائش نسل انسانی خواہشات بھی ہیں اور ضرورت بھی۔ تولیدی یا جنسی صحت فرد کی اچھی زندگی، آئندہ نسل کی صحت اور خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے ضروری ہے۔ تولیدی صحت کے لیے لازم ہے کہ نوجوان ذمہ دارانہ، پرسکون اور محفوظ ازدواجی زندگی گزارنے کے قابل ہوں اور اپنی نسل میں اضافے کی صلاحیت رکھتے ہوں۔ اس کے ساتھ ہی ایک مرد یا عورت کو یہ بھی حق حاصل ہو کہ وہ خاندانی منصوبہ بندی کے محفوظ، موثر، سستے اور قابل قبول طریقوں سے آگاہ بھی ہو اور اس کی پسند کے طریقے آس کی پہنچ اور رسائی میں بھی ہوں۔



تولیدی یا جنسی صحت، صحت عامہ کا ہی ایک جزو ہے۔ فرد کے معاشی حالات، خاندانی صحت، تعلیم، رہن سہن، سماجی اور خاندانی ماحول، اس کی تولیدی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مردوں کی نسبت عورتیں تولیدی مسائل سے زیادہ دوچار ہوتی ہیں، انہیں حاملہ ہونے، بچے کی پیدائش، بعض صورتوں میں اسقاطِ حمل، جنسی ذرائع سے پھیلنے والے انفیکشنز، ایچ آئی وی/ایڈز، بانجھ پن جیسے مسائل درپیش ہوتے ہیں۔

اقوام متحدہ کے اعداد و شمار کے مطابق دنیا میں ہر سال پانچ لاکھ خواتین حمل اور زچگی کے دوران ایسی مختلف پیچیدگیوں کی وجہ سے ہلاک

ہو جاتی ہیں، جن کا عام طبی امداد سے علاج 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، جو زندگی کے تسلسل اور صحت مند نسل 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 تسلسل 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- گائناکالوجسٹ (ماہر امراض نسوان)
- 4- ماہر جنسیات
- 5- ماہر غذائیت
- 6- لیڈی ہیلتھ ورکر
- 7- غیر سرکاری ادارے (این جی اوز)
- 8- کتب اور ذرائع ابلاغ وغیرہ

1- خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز: تقریباً ہر شہر، گاؤں اور قصبے میں سرکاری خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز قائم ہیں جہاں



پرفوجوانوں 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، لٹریچر اور مفت مشورے مل سکتے ہیں اور انہیں بچوں میں مناسب وقفے اور خاندانی منصوبہ بندی کے سلسلے میں دوائیں بھی مل جاتی ہیں۔

2- ہسپتال: بڑے شہروں میں قائم مرکزی سرکاری ہسپتالوں، بنیادی مراکز صحت اور دیہی مراکز صحت میں بھی تولیدی صحت کے حوالے سے مفید معلومات اور مشورے مل جاتے ہیں۔ یہاں ڈاکٹر، لیڈی ڈاکٹر اور نرسنگ کی سہولیات موجود ہوتی ہیں۔

3- گائناکالوجسٹ (ماہر امراض نسواں): تولیدی صحت کے حوالے سے لڑکیاں خاص طور پر حاملہ خواتین اپنے قریبی علاقے کی گائناکالوجسٹ سے مشورہ کر سکتی ہیں اور کسی پیچیدگی کی صورت میں علاج بھی کروا سکتی ہیں۔

4- ماہر جنسیات: جنس اور جنسی قوت و صحت کی بحالی کے لیے ماہر جنسیات یا سیکس لوجسٹ 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 پھانستے ہیں، ان سے بچنے کی ضرورت ہے۔ صرف مستند میڈیکل ڈگری رکھنے والے ڈاکٹروں سے رابطہ کیا جائے۔

5- ماہر غذائیت: اچھی صحت کے لیے ہر انسان کو غذائیت سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ خوراک کے حوالے سے مشاورت کے لیے سرکاری ہسپتالوں اور نجی کلینکوں میں ماہر غذائیت سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ آج کل ٹی وی اور ریڈیو پروگراموں میں بھی ماہر غذائیت لوگوں کو متوازن غذا کے حوالے سے مشورے دیتے ہیں۔



6- لیڈی ہیلتھ ورکر: خواتین اور تولیدی مسائل کے بارے میں رہنمائی کے لیے اپنے علاقے کی لیڈی ہیلتھ ورکرز سے بھی رابطہ کر سکتی ہیں۔

7- غیر سرکاری ادارے (این جی اوز): 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 سنٹرز سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ یہ ادارے خاندانی منصوبہ بندی کے لیے مختلف طریقوں اور احتیاطی تدابیر کے بارے میں بھی لوگوں کی رہنمائی کرتے ہیں اور بچوں میں مناسب وقفے کے لیے درکار ضروری ادویات گولیاں، ٹیکے اور کنڈوم وغیرہ بھی فراہم کرتے ہیں۔

8- کتب و ذرائع ابلاغ وغیرہ: تولیدی صحت کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے دیگر ذرائع میں اخبارات، رسائل، کتب، انٹرنیٹ، ریڈیو، ٹیلی ویژن اور سرکاری وغیر سرکاری اداروں کے شائع کردہ معلوماتی کتابچے، بروشر اور پمفلٹ شامل ہیں۔

تولیدی صحت کے سرکاری اور غیر سرکاری مراکز

پاکستان میں لوگ صحت عامہ بالخصوص تولیدی صحت کے حوالے سے بہت سے مسائل کا شکار ہیں جس میں لاعلمی، ناقص خوراک، ذہنی دباؤ، منشیات کا استعمال، گھریلو ناچاقی، سماجی اور معاشی ابتری اور جنسی بے راہ روی سمیت کئی عوامل شامل ہیں۔ ملک کے تمام بڑے ٹیچنگ ہسپتالوں، ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتالوں اور تحصیل ہیڈ کوارٹر ہسپتالوں میں خاندانی اور تولیدی صحت کے مراکز قائم ہیں۔ محکمہ بہبود آبادی اور غیر سرکاری اداروں نے بھی تولیدی صحت کے بارے میں معلومات، رہنمائی اور علاج کے لیے مراکز کھول رکھے ہیں۔ ان مراکز پر نوجوان مرد و 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۔ ان مراکز میں تولیدی صحت کے بارے میں کتابچے، پمفلٹ، ادویات اور دیگر سہولتیں دستیاب ہوتی ہیں۔ نوجوانوں کو جنسی بیماریوں، تولیدی مسائل کے علاج اور معلومات کے لیے ان مراکز سے بلا مجھک رجوع کرنا چاہیے۔



خاندانی زندگی

ایک اچھی اور خوشگوار خاندانی زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ خاندان کے تمام افراد اپنے انفرادی فوائد حاصل کرنے کی بجائے اجتماعی طور پر گھریلو معاملات کو درست رکھنے کی کوشش کریں اور ایک ایسا لائحہ 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 کنبے میں اتفاق پیدا کرنا چاہیے، جب چھوٹے کنبے کے افراد میں اچھے تعلقات قائم ہوں گے تو خاندانوں میں بھی ربط اور توازن پیدا ہوگا۔ نوجوانوں کی آئندہ زندگی کی مثبت اور مستحکم انداز میں تیاری کی جاسکے گی۔

خوشگوار زندگی کے رہنما اصول اور اخلاقیات

اچھی زندگی گزارنے کے لیے ایک اچھے نظام خانہ، اچھے ماحول اور گھر کے افراد میں خوشگوار 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 فضا قائم 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 مثبت رویوں پر ہوتا ہے۔ ہماری اچھی زندگی کی بنیاد 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 رہنما اصول 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 کھول سکتی ہے۔ اخلاق سے عاری شخص کا معاشرے میں کوئی مقام اور عزت نہیں ہوتی۔ اچھی زندگی کے رہنما اصولوں 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 رہنما اصول درج ذیل ہیں:-

- 1- صحت مند سرگرمیوں میں شرکت، مثلاً سیر، ورزش، کھیل گودو وغیرہ۔
- 2- معیاری کتب اور رسائل کا مطالعہ۔
- 3- غور و فکر، خود احتسابی یا اپنے افعال کا روزانہ جائزہ لینا۔
- 4- ہر مشکل وقت میں ہمت اور حوصلے سے کام لینا۔
- 5- بزرگوں کے تجربات سے فائدہ اٹھانا۔
- 6- دنیا کی بڑی بڑی شخصیات کے کارناموں سے استفادہ حاصل کرنا۔
- 7- معاشرے کی اخلاقی قدروں کو مد نظر رکھنا۔
- 8- گھر میں مساوات کی فضا قائم کرنا۔

- 9- ریویں میں خوبصورتی اور خوشگوار پیدا کرنا۔
- 10- بچوں اور بچوں کے ساتھ ایک جیسا سلوک ۔
- 11- بچوں کی اچھی تعلیم کے ساتھ بہترین تربیت کرنا۔
- 12- میاں بیوی کا آپس میں ذہنی ہم آہنگی 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 حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند ہونا۔
- 15- وقت کی پابندی۔
- 16- کھانے پینے اور سونے جاگنے کے مخصوص اوقات طے کرنا۔
- 17- فارغ وقت کو مفید مشغلوں 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 کاج 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 باڑی میں بھی ہاتھ بٹاتی ہیں جبکہ شہروں میں کئی خواتین معاشی سرگرمیوں مثلاً ملازمت، تدریس، کاروبار اور تجارت میں حصہ لیتی ہیں۔ میاں بیوی دونوں کو اپنی اپنی ذمہ داریاں

پوری ایمانداری اور خلوص سے نبھانی جائیں۔ بچوں کو وقت پر سکول بھیجنا اور واپس لانا، اُن کی تعلیمی اور دیگر ضروریات کا خیال رکھنا، اُن 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، آرائش اور کھانا پکانے میں اُن کا ساتھ دینا چاہیے۔ سن بلوغت میں پہنچنے والی لڑکیوں کی ماہواری شروع ہونے پر ماؤں کو خصوصی توجہ دینی 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 لڑکی دونوں کو والدین کی اطاعت اور فرماں برداری کرنی چاہیے اور اُن سے اپنی ذہنی وابستگی بھی رکھنی چاہیے۔ والدین کو بچوں سے دوستانہ سلوک رکھنا چاہیے۔ آمدنی اور خرچ میں توازن پیدا کرنے کے لیے گھر کا بجٹ بنانا ضروری ہے۔ میاں بیوی کو گھر کے اخراجات کا ماہانہ بجٹ بچوں اور گھر کے دیگر افراد کی مشاورت سے تیار کرنا چاہیے۔



گھر میں جنس کے فرق اور غیر مساوی برتاؤ کو کم کرنے کے لیے تجاویز
گھر میں جنس کے فرق اور غیر مساوی برتاؤ کو کم کرنے کے لیے والدین کا
تعلیم 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 دباؤ کا شکار ہو جاتی ہیں۔
ہمارے معاشرے کا یہ المیہ ہے کہ لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکوں کو ترجیح دی جاتی
ہے۔ اس کے پس پردہ چند سماجی اور معاشی مفروضے ہیں۔ مثال کے طور پر لڑکا
خاندان کا وارث ہے اور لڑکی شادی کے بعد پرانی ہو جائے گی یا لڑکا شادی کے بعد
بہت سارے چیز کا مالک ہوگا اور اُس کی شادی پر اخراجات بھی کم ہوں گے جبکہ لڑکی
کے لیے چیز کا انتظام بھی کرنا ہوگا۔ ان مفروضوں پر نظر ثانی کی ضرورت ہے۔

گھر میں غیر مساوی سلوک کو کم کرنے کے لیے لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کو تعلیم کے یکساں مواقع فراہم کیے جانے چاہئیں۔ جو
لوگ بیٹی کو شجر ممنوعہ 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 اظہار رائے کا حق حاصل ہونا چاہیے۔ گھر میں مساوات قائم ہونے سے بچوں میں بھی جذبہ اور ذہنی ہم آہنگی کا رشتہ
پر وان چڑھے 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 بیوی کا رشتہ پیار، محبت، خلوص، ذہنی ہم آہنگی اور جنسی رفاقت کے علاوہ دوسرے بہت سے عوامل سے مل کر بنتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھنا، تلخیاں پیدا نہ ہونے دینا، گھر کی فضا کو سترت انگیز بنانا اور شریک حیات کے ساتھ رابطہ اور تعلق قائم رکھنا ازدواجی زندگی کی ایسی ذمہ داریاں ہیں، جو ایک کامیاب گھرانے کی ضمانت ہیں۔ ان سب کامیابیوں کو حاصل کرنے کے لیے میاں بیوی کو اچھے تعلقات، جدوجہد، مساوات اور گھر کی فضا میں توازن برقرار رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ گھر میں اگر کشیدگی اور بد مزگی کی فضا پیدا ہوگی تو میاں بیوی کے درمیان فاصلے پیدا ہوں گے جس کا برا اثر بچوں پر بھی پڑے گا۔ سمجھدار، وسیع الذہن اور تعلیم یافتہ میاں بیوی نہ صرف آپس کے جھگڑوں سے پرہیز کرتے ہیں بلکہ گھر کی فضا کو کشیدگی سے بچانے کے لیے ہر وقت سرگرم عمل رہتے ہیں۔ ذہنی طور پر پختہ اور ذوراندیش میاں بیوی ازدواجی زندگی کی ساری ذمہ داریاں پوری کرتے ہیں اور اپنے شریک حیات کے ساتھ ایسا ربط اور گہرا تعلق قائم رکھتے ہیں، جس میں بات چیت کے علاوہ خاموشی کی زبان میں بھی سب کچھ کہہ دیا جاتا ہے۔

میاں بیوی 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 کردار ادا کر سکیں۔ میاں بیوی میں ذمہ داری کا احساس ہی گھر کو ایک خوشگوار جگہ بنا سکتا ہے اور اس کے علاوہ وسیع القلمی، درگزر، اخلاقیات، خلوص اور پیار بھی ماحول کو خوشگوار بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

زندگی گزارنے کے لیے درکار اہم مہارتیں

بہتر زندگی گزارنے کے لیے گھر میں اصول و ضوابط، وقت کی پابندی، بچوں کی مناسب تعلیم و تربیت، انصافی وغیر انصافی سرگرمیوں میں دلچسپی، کھانے پینے کے اوقات طے کرنا، عزیزوں اور رشتہ داروں سے اچھے تعلقات قائم کرنا اور مضبوط سماجی و معاشی طرز زندگی ضروری ہے۔ ان مہارتوں سے ہر فرد گھر، محلے اور شہر میں اپنی عزت اور احترام قائم رکھ سکتا ہے۔ اس طرح وہ نہ صرف معاشرے میں اپنے لیے قابل قدر اور قابل عزت مقام پیدا کر سکتا ہے بلکہ اُسے دوسروں کی طرف سے بھی اپنے لیے پسندیدگی اور بہتر رویوں کی امید پیدا ہو سکتی ہے اور وہ دوسرے لوگوں کے لیے مثال بھی بن سکتا ہے۔

ابلاغ، جنس کے حوالے سے کردار اور ذمہ داریاں، گفتگو اور فیصلہ سازی میں مہارت، سماجی مہارتیں

ابلاغ سے مراد اپنی بات دوسروں تک پہنچانا ہے۔ کسی دوسرے شخص کو آپ کی بات کا بہتر ابلاغ اُس وقت ہو سکتا ہے جب آپس میں خوشگوار تعلقات قائم کیے جائیں اور کسی بھی مسئلے پر گھل کر بات کرنے کے علاوہ کبھی کبھار دل کی بات آنکھوں کی زبان سے ہی ایک دوسرے تک پہنچادی جائے۔ گھر میں بچوں کی ذمہ داریاں، اخراجات کا حساب کتاب، معاملہ فہمی 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 گفتگو اور فیصلہ سازی میں بھی مہارت ضروری ہے۔ گفتگو میں آداب اور اخلاقیات کو پیش نظر رکھا جائے اور اپنی بات نرم 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 نفی کر کے بھی مثبت سوچ کے ذریعے دوسروں میں خوشیاں بانٹنے کا سبب بنیں۔ بقول شاعر

فر د قائم ر بطلت سے تنہا کچھ نہیں

موج ہے دریا میں اور بیرون دریا کچھ نہیں

سماجی مہارتوں میں معاشرے کے ہر فرد کے ساتھ اچھے تعلقات قائم رکھنا، گھر کے افراد کے ساتھ خوشگوار ماحول میں رہنا، گفتگو کے آداب سے واقف ہونا، مزاج میں سختی کی بجائے نرمی پیدا کرنا، ہر مشکل وقت میں حوصلے اور ضبط کا اظہار کرنا، برداشت پیدا کرنا، مشکل وقت میں دوسروں کے کام آنا، ذرائع ابلاغ کی اہمیت سے شناسا ہونا، ٹریفک کے اصولوں سے واقفیت حاصل کرنا اور زندگی کے ہر شعبے میں کامیابی کے لیے کوشاں و مصروف رہنا شامل ہیں۔

اہم تولیدی مسائل اور احتیاطی تدابیر

☆ **کزن میرج سے پیدا ہونے والی پیچیدگیاں، وراثتی عارضے اور بیماریاں**

خاندان میں قرہبی رشتہ دار لڑکے لڑکیوں کی شادی کے بعد جہاں کئی سماجی مسائل جنم لیتے ہیں، وہاں کزن میرج (قرہبی رشتہ داروں سے شادی) کے بعد جنم لینے والے بچوں میں بہت سی جسمانی پیچیدگیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ ان میں خون کی کمی، تھیلیسیسیما، ذہنی و جسمانی معذوری، ذیابیطس، دل کی بیماریاں، گردوں، معدے اور جگر کی نکالیف وغیرہ شامل ہیں۔ ان جسمانی عارضوں سے بچاؤ کے لیے بہتر ہے کہ شادیاں دور دراز کے رشتہ داروں یا خاندان سے باہر کی جائیں۔

تحقیق کے مطابق کزن میرج نسل در نسل بیماریوں کے پھیلاؤ کا سبب بنتی ہے۔ کزن میرج کے بعد پیدا ہونے والے بچوں کے جسم میں بعض اوقات ایک جیسے جینز ہونے کی وجہ سے کئی پوشیدہ نقائص مستحکم یا شدید ہو کر بیماری کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اسی طرح کئی وراثتی عارضے بھی ہیں جو آباؤ اجداد سے ورثے میں ملتے ہیں، ان کو فروغ مل جاتا ہے۔

☆ **کم عمری میں لڑکیوں کے ماں بننے سے پیدا ہونے والے خطرات**

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



سکتی ہے۔ کم عمر مائیں اپنی صحت اور جسمانی توازن کھو بیٹھتی 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 ناکافی صحت کے بارے میں بنیادی معلومات بھی حاصل نہیں کر سکتیں۔ کم عمری میں ماں بننے والی لڑکیوں میں خون کی کمی، حمل 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 مراکز اور اچھے ڈاکٹر بھی دستیاب نہیں ہوتے۔ ان حالات میں غیر تربیت یافتہ دانیوں کے ہاتھوں کم عمر لڑکیاں زمانہ زچگی یا دوران زچگی موت کا شکار ہو جاتی ہیں۔

☆ شیر خوار بچوں کی اموات

کم عمری کی شادیاں نہ صرف ماں کی صحت اور زندگی کو متاثر کرتی ہیں بلکہ شیر خوار بچوں کی اموات میں اضافے کا باعث بھی بنتی ہیں۔ اس سلسلے میں حفاظتی تدابیر 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 نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر طرز زندگی مثلاً خوراک کی کمی، صحت کی بنیادی سہولتوں، حفظان صحت کے اصولوں سے لاعلمی عورتوں اور ان کے بچوں کی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ اس سلسلے میں مقامی سطح پر ہیلتھ ورکرز کے ذریعے صحت مندانہ جنسی تعلیم کی ضرورت ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق 18 سال کی عمر تک پہنچنے پر بچہ پیدا کرنے کا فیصلہ عورت اور بچے دونوں کی صحت اور زندگی کو بہتر حالت میں رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ پہلے بچے کی پیدائش کے دو سال بعد ہی دوسرا بچہ پیدا کرنے کے بارے میں سوچنا چاہیے۔ اگر کسی وجہ سے حمل ضائع ہو جائے تو عورتوں کی صحت قائم رکھنے کے لیے دوبارہ اگلے 6 ماہ تک حمل کے لیے کوشش نہیں کرنی چاہیے تاکہ کسی قسم کی پیچیدگی پیدا نہ ہو سکے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا میں ہر سال لاکھوں عورتیں حمل اور زچگی سے متعلقہ پیچیدگیوں کی وجہ سے موت کے منہ میں چلی جاتی ہیں۔ ان اموات میں 99 فیصد عورتیں انتہائی غریب ممالک کی پسماندہ اور صحت کی سہولیات سے محروم طبقے سے تعلق رکھتی ہیں۔ ان اموات کی روک تھام اور زچہ و بچہ کی صحت کے حوالے سے معلوماتی کتابچے، پمفلٹ اور بروشر شائع کیے جانے چاہئیں۔

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 مضمر ہے۔ اس حوالے سے نوجوانوں کو اچھے ماحول، اچھی صحت اور اچھی عادات اپنانے کی ضرورت ہے۔ نوجوانوں میں تعلیم اور دیگر صحت مندانہ 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 لڑکپن کا دور شروع ہوتا ہے جب بچہ سکول اور محلے سے آشنا ہوتا ہے، یہاں اسے دوسرے لڑکوں سے ملنے، بات چیت کرنے اور اپنی صلاحیتوں کو استعمال کرنے کے مواقع میسر آتے ہیں، اس سے اس کی ذہنی نشوونما کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اس میں ذہنی پختگی آ جاتی ہے اور وہ بتدریج کامیاب زندگی گزارنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

موجودہ اور آئندہ نسل کے صحت مند بالغ افراد اور نوجوانوں کے لیے تعلیم کا کردار

بلاشبہ 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 ہنر سیکھ کر اپنا روزگار اور کاروبار شروع کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں والدین اور اساتذہ ان کی رہنمائی بہتر انداز میں کر سکتے ہیں۔ ایک تعلیم یافتہ نوجوان اپنی صحت کے ساتھ ساتھ خاندان کے دیگر افراد کی تندرستی کے لیے بھی کسی نہ کسی طرح مصروف عمل رہتا ہے، وہ شعور آگاہی کے مراحل 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 ادراک میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ تعلیم ہی انسان کو گھر سے لے کر ملکی سطح تک عزت و وقار بخشتی ہے۔

بلوغت کے دوران تعلیمی ضروریات

بچپن معصومیت اور شہادتوں 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 ہی کھیل میں ہماری ابتدائی تعلیم کا حصہ بن جاتا ہے۔ جب بچہ 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 اُس کے تعلیمی مراحل طے ہونا شروع ہو جاتے

ہیں۔ مناسب ماحول اور اچھی تربیت کے سائے میں وہ پروان چڑھنے لگتا ہے۔ جب وہ سن بلوغت سے بلوغت میں قدم رکھتا ہے تو اُسے تعلیم کے ساتھ ساتھ اچھائی اور بُرائی میں تمیز ہونے لگتی ہے۔ اس دور میں والدین اور اساتذہ کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔ بچپن سے سن بلوغت اور بلوغت تک کے تمام مراحل کے دوران والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی تعلیم کا خیال رکھیں اور اُس وقت اُن کی اخلاقی سطور پر تربیت بھی کی جائے تاکہ اُن 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 مراحل 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 بچے کبھی اشاروں کی زبان سے اور کبھی کھیل ہی 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 اُس کی ذات کا حصہ بنی رہتی ہے۔ اساتذہ سکول میں بچوں کی کردار سازی میں بہتری کے لیے نمایاں کردار ادا کر سکتے ہیں۔ سکول کے بعد دیگر تعلیمی ادارے مثلاً کالج اور یونیورسٹیاں بھی بالغ افراد کی بہتر رہنمائی کرتی ہیں۔ اساتذہ اور والدین کی شفقت و محبت کے علاوہ اُسے معاشرے کی طرف سے بھی اچھے سلوک اور ہمدردی کی ضرورت ہوتی ہے۔

بالغ افراد کی رہنمائی اور تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے معاشرے کے ہر فرد مثلاً ہمسائے، دوست، عزیز رشتہ دار، مذہبی و سماجی رہنما اور میڈیا کی رہنمائی سے بچہ اپنے بچپن سے سن بلوغت اور پھر سن بلوغت سے بلوغت تک کے مختلف مراحل بڑی آسانی سے طے کر جاتا ہے اور مناسب تربیت اُس کی زندگی میں آسانیاں پیدا کرتی ہے۔ والدین کی عدم توجہی اور ذہنی ہم آہنگی کے فائدہ ان سے بہت سے نوجوان بھٹک جاتے ہیں اور پھر انہیں راہِ 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، حفظانِ صحت اور غذائیت

صحت ایک ایسا قیمتی اثاثہ ہے، جس کے بغیر انسان کو دنیا کی کوئی نعمت اچھی نہیں لگتی۔ اچھی صحت کے لیے حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند ہونا ضروری ہے۔ ایک صحت مند انسان ظاہری اور اندرونی طور پر مستحکم اور مضبوط ہوتا ہے۔ صحت مند فرد کی قوت مدافعت اُسے بیماریوں کے خلاف جنگ لڑنے کے لیے ہمہ وقت تیار رکھتی ہے۔ تندرست اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے کھانے پینے میں احتیاط اور توازن رکھنا ضروری ہے۔ زندگی کی خوشیوں سے بھرپور انداز میں لطف اندوز ہونے کے لیے اچھی صحت کا ہونا لازمی ہے جس کے لیے متوازن غذا کا استعمال، صحت مند انداز میں لطف اندوز ہونے کے لیے اچھی صحت کا ہونا لازمی ہے جس کے لیے

جان ہے تو جہاں ہے، یہ مقولہ تو آپ نے سُن رکھا ہوگا۔ ایک صحت مند فرد ہی روزمرہ امور کو بہتر انداز میں انجام دے سکتا ہے۔ بیمار شخص اپنی ذات، عزیز، دوستوں، رشتہ داروں اور پورے معاشرے سے کٹ کر رہ جاتا ہے۔ ہماری ذہنی و جسمانی صحت صاف ستھرے ماحول اور اچھی خوراک سے وابستہ ہے۔ صحت مند عادات انسان کو اچھی شخصیت کی حامل بناتی ہیں۔ جن افراد کی خوراک میں توازن ہو اور وہ سادہ غذائیں استعمال کرتے ہوں، اُن 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 دان، ڈاکٹر، انجینئر، مفکر، عالم اور اویب وغیرہ اپنی قابل قدر ملکی خدمات صحت و تندرستی کے بل بوتے پر ہی سرانجام دیتے ہیں۔

حفظانِ صحت کی اہمیت

صحت کی حفاظت انسان کی سب سے بنیادی ذمہ داری ہے۔ روزمرہ زندگی میں حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی بہت ضروری ہے ورنہ بیماریاں 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 حفظانِ صحت کے حوالے سے کئی عجیب و غریب تصورات پائے جاتے ہیں۔ جو لوگ تسلسل سے مرغن غذائیں کھاتے ہیں، انہیں حفظانِ صحت کے بارے میں کسی معالج یا دوسرے فرد کی کوئی بات یا نصیحت اچھی نہیں لگتی اور وہ سادہ غذاؤں کو اپنے لیے نقصان دہ تصور کرتے ہیں۔ کچھ لوگ حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند ہونے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔

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

کھانا کھا کر چند قدم چلنے پھرنے کو اپنے لیے ایک مشکل عمل تھوڑا کرتے ہیں۔ وہ کھانے کے بعد اکثر ایک ہی جگہ پر بیٹھے رہتے ہیں اور بعض اوقات وہیں پر سو بھی 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، ذیابیطس سمیت کئی خطرناک امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔



حفظانِ صحت کے رہنما اصول

- ◀ متوازن اور معیاری خوراک کھائیں۔
- ◀ کھانا کھانے سے پہلے اور بیت الخلاء سے آنے کے بعد ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔
- ◀ نشہ آور اشیاء اور سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔
- ◀ ہمیشہ پانی اُبال کر استعمال کریں۔ آلودہ پانی نظامِ انہضام کو خراب کرتا ہے اور دیگر بیماریوں کا بھی باعث بنتا ہے۔
- ◀ اپنے ارد گرد کے ماحول کو صاف رکھیں۔ کوڑا کرکٹ کو مناسب جگہ پر ٹھکانے لگایا جائے۔
- ◀ رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی اٹھنے کی عادت اپنائیں۔ مناسب نیند خوشگوار زندگی کے لیے بہت ضروری ہے۔
- ◀ صبح کی سیر اور ہلکی چھلکی ورزش کو معمول بنائیں۔
- ◀ جسم کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ روزانہ نہائیں، اس سے انسان سارا دن چاک و چوبندر رہتا ہے۔
- ◀ جسم کے ساتھ ساتھ لباس کی صفائی بھی بہت اہم ہے تاکہ انسان کی شخصیت بھی پُر اثر دکھائی دے اور اسے اپنے اندر پاکیزگی کا احساس بھی ہو۔ ہمیشہ صاف ستھرا 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۔
- ◀ بلاوجہ ذہنی دباؤ اور تفلکرات سے بچنے کی کوشش کریں۔
- ◀ برسات کے موسم میں مکھی، مچھر وغیرہ کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں جن کے خاتمے کے لیے جراثیم کش ادویات کا چھڑکاؤ کریں۔
- ◀ کھانے پینے کی اشیاء کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں۔
- ◀ صحت مندانہ طرز زندگی اپنانے کے لیے گھر کے چھوٹے چھوٹے کام، چھوٹے بھائی بہنوں کے ضروری کام، ورزش، کھیل کود، اچھے رہن بہن، چیزوں میں ترتیب اور گھر میں صفائی کے بہترین نظام کی ضرورت ہے لیکن کھیل کود یا 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 مرتب کرنا ہوگا۔ جس کے لیے کسی تحریری چارٹ کی ضرورت نہیں بلکہ ایک مرتبہ ذہن نشین کرنے سے پیشتر معاملات بہتر ہو سکتے ہیں۔ اگر طبیعت میں نرم روی، شائستگی، اخلاق اور باتوں میں خلوص اور محبت پیدا ہو جائے تو آپ ذہنی و قلبی طور پر پُر سکون ہونا شروع ہو جائیں گے۔

بات بات پر غصہ، چڑچڑاپن، احساس کمتری، کم اعتمادی، سستی اور کابلی وغیرہ سے بچنا چاہیے کیونکہ کہ یہ سب کچھ انسانی صحت کے لیے ٹھیک نہیں۔ یہ رویے صحت مندانہ طرز زندگی کو متاثر کرتے ہیں۔

جسمانی ورزش اور صحت مندانہ سرگرمیوں کی اہمیت

ورزش انسانی جسم سے سستی اور کابلی ختم کرتی ہے اور دوران خون تیز کر کے اعصاب کو مضبوط بناتی ہے۔ صبح کی سیر اور روزانہ کی ورزشیں انسانی صحت پر مثبت اثرات ڈالتی ہیں۔ ورزش سے غذا صحیح طرح ہضم ہو کر جزو بدن بنتی ہے اور انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ورزش میں پیدل چلنا مختلف کھیلیں مثلاً کرکٹ، ہاکی، فٹ بال، بیس بال، بیڈمنٹن، دوڑ لگانا اور جسمانی مشقت کی دیگر سرگرمیاں وغیرہ شامل ہیں۔ ان ورزشوں سے انسانی جسم کے نظام میں کئی مثبت تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ فالٹو چر پی گھلانے، دوران خون اعتدال پر لانے اور ذہنی و نفسیاتی دباؤ سے بچانے کے ساتھ ساتھ یہ ورزشیں نوجوانوں کو نفسیات اور نفسی بے راہ روی سے بچانے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہیں۔



ورزش سے انسان نہ صرف تندرست رہتا ہے بلکہ اُس 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 زود ہضم خوراک کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ خوراک کا استعمال حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق ہو اور بازار کی بجائے گھر میں تیار کر دیا جائے۔ انڈے، گوشت، دالیں، چاول اور تازہ سبزیاں نوجوانوں کی خوراک میں شامل کی جائیں۔ اس کے علاوہ جسمانی مشقت اور ورزش کے دوران پھلوں اور جوس کا استعمال نوجوانوں کی صحت پر مزید اچھے اثرات ڈال سکتا ہے۔

غذائیت

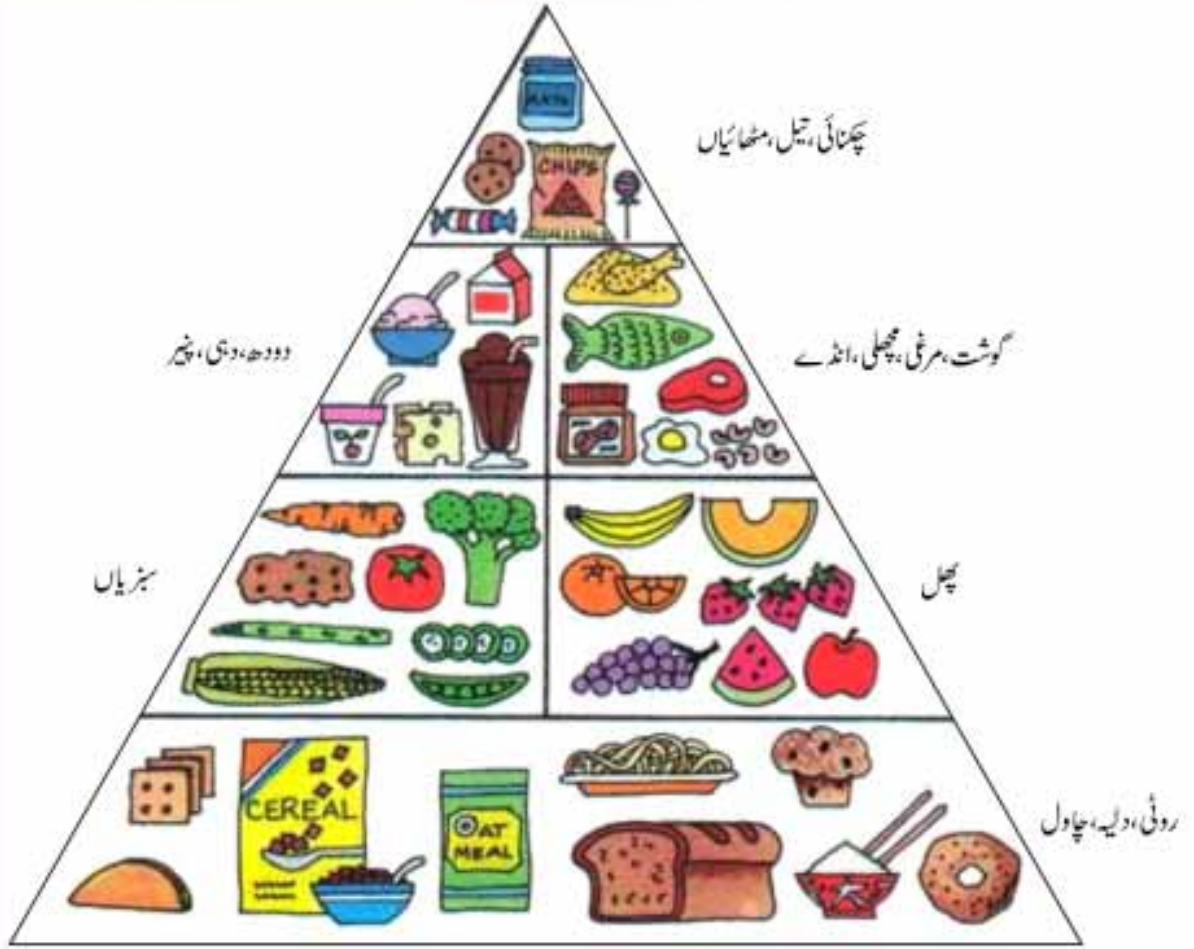
غذائیت سے مراد خوراک کی وہ خصوصیات ہیں جن سے اس کی افادیت بنتی ہے اور یہ جسمانی نشوونما، صحت و سلامتی اور زندگی کی بقا میں مدد دیتی ہیں۔ غذائیت کا انحصار خوراک میں موجود غذائی اجزاء کی تعداد اور قسم پر ہوتا ہے، جن میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، روغنیاں، وٹامن، نمکیات اور پانی شامل ہیں۔ ایسی خوراک جس میں یہ تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں، ہمارے جسم کے اندرونی اور بیرونی نظاموں اور افعال کی باقاعدگی اور درستی کی ضامن ہوتی ہے۔

انسان، پرند، چرند، 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 غذائیں زیادہ فائدہ مند اور اہم ہیں، ان غذاؤں میں پھل، اناج، دودھ، گوشت اور سبزیاں شامل ہیں۔ ہر غذا کی اپنی ایک الگ غذائیت ہوتی ہے جو انسانی جسم کی ضرورتوں کو پورا کرتی اور اس کی صحت کو برقرار رکھتی ہے۔

انسانی جسم کو مناسب غذائیت فراہم کرنے میں پروٹین پر مشتمل غذائیں مثلاً دودھ، دہی، لسی، انڈے اور گوشت اپنا بھرپور کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ جسم کو صحت اور توانائی بخش کر اسے نشوونما کے قابل بناتی ہیں۔ اس کے علاوہ کھانے پینے کی مختلف اشیاء میں کئی طرح کے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں، جن کی جسم میں بہتر ترسیل سے توانائی پیدا ہوتی ہے، اس طرح جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور وہ بھرپور طریقے سے نہ صرف اپنے سارے افعال سرانجام دیتا ہے بلکہ جسم کے اندرونی اور بیرونی نظاموں میں پختگی پیدا ہوتی ہے۔ غذائیت سے بھرپور خوراک سے جسمانی خلیوں اور ہاتھوں کی بہتر نشوونما ہوتی ہے، جو انسان کی صحت اور مزاج پر مثبت 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 خوراک جسم کی تمام ضرورتوں کو پورا نہیں کرتی، اس لیے انسان لاغر اور کمزور ہو کر مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔



غذائی چارٹ

نو جوانوں کو درج بالا غذائی چارٹ کے مطابق متوازن خوراک استعمال کرنی چاہیے۔ اس چارٹ کو پیچھے سے بتدریج اوپر کی طرف ملاحظہ کریں تو آپ اس چارٹ کی اہمیت اور اس میں شامل غذاؤں کے بارے میں زیادہ بہتر انداز میں جان سکیں گے۔ اس چارٹ میں سب سے نچلے خانے میں شامل غذائی اشیاء زیادہ مقدار میں استعمال کریں۔ دوسری قطار میں شامل خانوں میں پھل اور سبزیاں شامل ہیں۔ اسی طرح با ترتیب اوپری خانوں میں درج غذائیں بھی اپنی خوراک میں مناسب مقدار میں شامل کرنی چاہئیں۔

غیر معیاری غذا کے نقصانات

اچھی غذا انسانی صحت اور حسن کو برقرار رکھتی ہے جبکہ غیر معیاری غذائیں جسم کے نظام انہضام کو بُری طرح نقصان پہنچاتی ہیں۔ نو جوانوں 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 پرہیز کرنا چاہیے۔ ایسی غذاؤں 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 غذائیں انسان کے مدافعتی نظام کو کمزور کر کے اُسے بیماریوں کی آماجگاہ بنا دیتی ہیں۔ بیمار شخص ملک و قوم کے لیے بھی



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

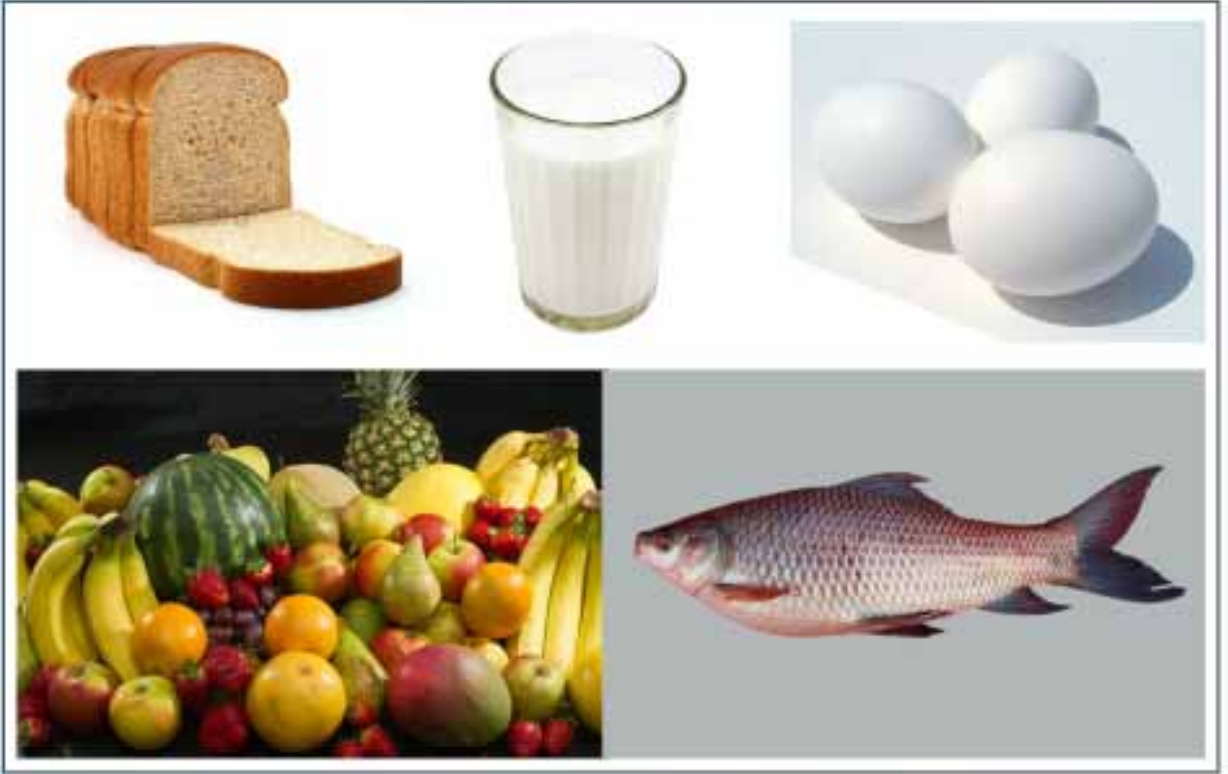
غذائیت کے افراد، معاشرے اور ملک و قوم پر اثرات

صحت مند افراد ایک صحت مند خاندان کو صحت مند معاشرے اور صحت مند ملک و قوم کی شکل دیتے ہیں۔ صحت کا بنیادی راز ہی کھائی جانے والی خوراک کے درست انتخاب اور غذائیت 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 بنتی ہے۔ اچھی صحت ہی ایک اچھے ذہن کو پروان چڑھا سکتی ہے۔ بیمار جسم ذہن کو بیمار کر دیتا ہے۔ اس لیے ہر فرد کے لیے اچھی اور متوازن خوراک ضروری ہے۔ اچھی خوراک نہ صرف فرد کی اپنی صحت اور زندگی پر خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے بلکہ پوری قوم کی صحت کا انحصار افراد کی صحت پر ہوتا ہے۔

نوعمروں 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۔ نوعمروں کے لیے اچھی غذا عمر کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہے۔ پیدائش سے لے کر ڈیڑھ سال تک کا عرصہ بچوں کی تیزی سے نشوونما کا ہوتا ہے، جس میں بچے کا وزن تین گنا کے قریب بڑھ جاتا ہے۔ ابتدا میں ماں کا دودھ ہی بچوں کی غذائی ضروریات پوری کرتا ہے لیکن چھ ماہ کی عمر میں پختہ ہونے کے بعد اسے بسکٹ، چاول، کیلا وغیرہ دیے جاتے ہیں۔ بچہ ذرا بڑا ہو جائے تو اسے پکنائی اور وٹامن سے بھرپور غذا دی جاتی ہے۔ اس کے بعد اسے خوراک میں دودھ، پھلوں کا رس اور اگلے مرحلے میں اسے دلیہ، ابلے ہوئے چاول، سوچی کا حلوہ، سوئیاں 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 قوت 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 سرانجام دینے کے لیے غذا کو معیاری اور صاف ستھرا بنانا بھی ضروری ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ جوانی کی دہلیز پر قدم رکھنے والے بچوں کی خوراک پر خصوصی توجہ دیں، ان کی خوراک میں گوشت، دودھ، مچھلی، انڈہ، پھل، سبزیاں، دالیں اور فولاد سے بھرپور ایشیا ضرور شامل کریں۔

سستی اور معیاری غذا

بازار میں فروخت ہونے والی مہنگی، ناقص اور غیر معیاری غذائیں کھانے سے بہتر ہے کہ گھر میں تیار ہونے والی سستی اور معیاری غذائیں استعمال کی جائیں۔ سادہ اور متوازن غذائیں صحت کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ مُرغن اور تیز مصالحوں سے بنے ہوئے کھانوں سے پرہیز کریں۔ دالیں، سبزیاں، پھل، خشک میوہ جات، پنے اور پیڑ وغیرہ ایسی غذائیں 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 سستے اور موسمی پھل لازمی کھائیں۔

بصری چارٹ (Vision Chart) کے ذریعے آنکھوں کی بینائی چیک کرنے کا عام طریقہ

آنکھوں کی بینائی قدرت کی ایک اہم نعمت ہے۔ نوجوانوں کو اپنی آنکھوں کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ ڈاکٹر آنکھوں کی بینائی چیک کرنے کے لیے مختلف طرح کے بصری چارٹ استعمال کرتے ہیں۔ انگریزی حرف ای (E) کو انسانی ہاتھ کی انگلیوں کی سمت سے واضح کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے ای (E) چارٹ کے ذریعے ان پڑھ افراد، بچوں یا انگریزی زبان نہ جاننے والے افراد کی نظر کا معائنہ آسانی سے کیا جاسکتا ہے۔ ای (E) شکل کے بصری چارٹ یا کارڈ شیڈیٹری کی دکانوں 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 ماہر امراض چشم سے رابطہ کرنا چاہیے۔

دوری نظر چیک کرنے کے لیے



فاصلہ 3 میٹر (10 فٹ)

ای (E) چارٹ کو دیوار کے ساتھ لٹائیں۔ خود چارٹ سے 10 فٹ کے فاصلے پر کھڑے ہو جائیں۔ اپنی بائیں آنکھ کو ہاتھ سے ڈھانپ لیں۔ دائیں آنکھ سے چارٹ پر درج انگریزی کے بڑے حروف جی سے بتدریج چھوٹے حروف کو پڑھنے یا ان کی درست سمت کی نشاندہی کی کوشش کریں۔ اسی طرح اب دائیں آنکھ کو ڈھانپ کر بائیں آنکھ سے اس عمل کو دہرائیں۔ اگر آپ 10 فٹ کے فاصلے سے اس چارٹ میں نیچے والی سطر میں لکھے ہوئے حروف کو بالکل ٹھیک طرح پڑھ سکتے ہیں یا ان کی درست سمت بتا سکتے ہیں تو آپ کی دوری نظر ٹھیک ہے۔

نزدیک کی نظر چیک کرنے کے لیے



فاصلہ 40 سینٹی میٹر (14 انچ)

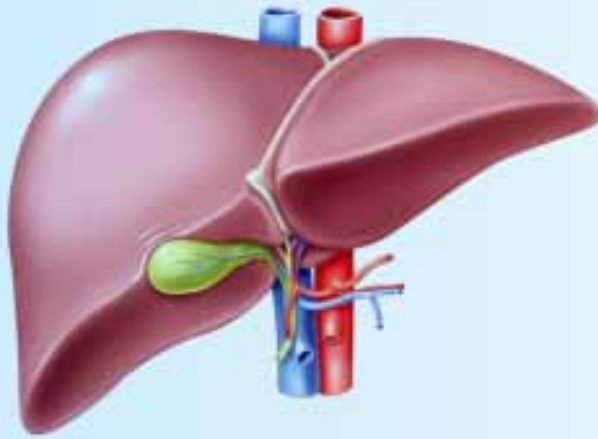
ای (E) چارٹ کو اپنی آنکھوں سے چالیس سینٹی میٹر (چودہ انچ) دوری پر رکھیں۔ دائیں آنکھ سے چارٹ پر درج انگریزی کے حروف جی کو پڑھنے یا ان کی درست سمت کی نشاندہی کریں۔ اسی طرح اب دائیں آنکھ کو ڈھانپ کر بائیں آنکھ سے اس عمل کو دہرائیں۔ اگر آپ اس فاصلے سے انگریزی کے چھوٹے حروف کو بالکل ٹھیک طرح پڑھ سکیں یا ان حروف کی درست سمت کی نشاندہی کر سکتے ہیں تو آپ کی نزدیک کی نظر ٹھیک ہے۔ اگر آپ کو اس فاصلے سے حروف پڑھنے میں دشواری ہے یا آنکھوں میں ڈھنڈلاہٹ محسوس ہوتی ہے تو آپ کی نزدیک کی نظر کمزور ہے۔ اس صورت میں ماہر امراض چشم کو اپنی آنکھوں کا معائنہ کروائیں۔

بیماریوں اور مسائل کا تدارک

نوجوان لڑکوں 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 جھجک 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 سی کوتاہی آئندہ زندگی میں کسی بڑی بیماری کا پیش خیمہ نہ 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 منتقل ہونے والے انفیکشنز کے بارے میں بتایا جائے گا۔

ہیپاٹائٹس بی اور سی: وجوہات، علامات، پھیلاؤ

ایک سروے کے مطابق دنیا میں بیس کروڑ سے زائد افراد اس بیماری میں مبتلا 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۔ جگر نہ صرف جسم سے ہنسنے 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، کولیسٹرول کی مقدار کو قابو میں رکھنے، جسم میں ہارمونز کا توازن برقرار رکھنے، غذا کو ہضم ہونے کے بعد اسے تحلیل کرنے اور خون سے دواؤں اور زہریلے مادوں کو ختم کرنے جیسے افعال سرانجام دیتا ہے۔ جب جگر میں ورم آجائے، سوزش ہو اور یہ ٹھیک طریقے سے کام نہیں کر پاتا تو اس بیماری کو ہیپاٹائٹس کہا جاتا ہے۔ یہ بیماری ایک وائرس کے ذریعے پھیلتی ہے۔

ہیپاٹائٹس کی کئی اقسام ہیں، ان میں ہیپاٹائٹس بی اور سی زیادہ خطرناک ہیں، جن کا تفصیلی ذکر یہاں کیا جا رہا ہے۔

ہیپاٹائٹس بی

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

وجوہات:

- ◀ کھلے زخم، کٹ یا خراش کے ذریعے۔
- ◀ دواؤں کی سوئیوں کے مشترکہ استعمال سے۔
- ◀ ایسی سوئی کے استعمال سے جس پر متاثرہ مریض کا خون لگا ہو۔
- ◀ متاثرہ طبی آلات خاص طور پر غیر مستند ڈاکٹروں سے دانت نکوانے سے۔
- ◀ متاثرہ مریض سے کندوم کے بغیر جنسی تعلقات کی وجہ سے، خاص طور پر نوجوانوں کو ہیپاٹائٹس بی کے شکار ہونے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔
- ◀ متاثرہ ماں سے بھی بچوں میں ہیپاٹائٹس کی بیماری منتقل ہو سکتی ہے۔
- ◀ شراب نوشی، نشہ آور اشیاء کا استعمال۔
- ◀ ناقص صفائی اور غیر معیاری خوراک۔
- ◀ بعض دواؤں اور کیمیائی مادوں کے ضمنی اثرات۔

علامات

عام طور پر جسم میں وائرس داخل ہونے کے ایک سے چھ ماہ بعد تک اس کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی، اسے وینڈو پیریڈ کہتے ہیں۔ اس کی درج ذیل علامات ہو سکتی ہیں:

- ◀ تھکان، درد اور بخار۔
- ◀ بھوک کم لگنا۔
- ◀ متلی، تے، اسہال
- ◀ پیلی رنگت کا پیشاب آنا۔
- ◀ جسمانی رنگت خاص طور پر آنکھوں کا زرد ہونا۔

ہیپاٹائٹس سی

ہیپاٹائٹس سی وائرس کے ذریعے پھیلنے والی ایک بیماری ہے، جس سے جگر میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے اور جگر کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اسے انگریزی میں مختصراً HCV کہا جاتا ہے۔



وجوہات:

- ◀ طویل مدت تک مشینوں کے ذریعے گردوں کی صفائی۔
- ◀ انتقال خون کے انتظام سے وابستہ افراد کے ذریعے۔
- ◀ دواؤں کی سویوں کے مشترکہ استعمال سے۔
- ◀ ایسی سوئی کے استعمال سے جس پر متاثرہ مریض کا خون لگا ہو۔
- ◀ متاثرہ طبی آلات کے ذریعے۔
- ◀ متاثرہ مریض سے کنڈوم کے بغیر جنسی تعلقات کی وجہ سے، خاص طور پر نوجوانوں کو ہیپاٹائٹس سی کے شکار ہونے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔
- ◀ متاثرہ ماں سے بھی بچوں میں ہیپاٹائٹس سی کی بیماری منتقل ہو سکتی ہے۔

علامات

عام طور پر ہیپاٹائٹس سی کی علامات جلد ظاہر نہیں ہوتیں۔ کچھ لوگوں میں رنگت پیلی پڑ جاتی ہے۔ آغاز میں ہیپاٹائٹس سی زیادہ خطرناک نہیں ہوتا مگر بروقت علاج نہ ہونے کی وجہ سے یہ مرض خطرناک ہو جاتا ہے اور جگر کے کینسر بننے کا باعث بھی بن جاتا ہے۔

◀ پیٹ کے اوپری حصے کے دائیں جانب درد۔

◀ پیٹ کی سوزش۔

◀ گہرے رنگ کا پیشاب۔

◀ تھکاوٹ۔

◀ بھوک میں کمی۔

◀ بخار۔

◀ متلی، تھک، اسہال

◀ یرقان۔

◀ پیلے رنگ کا پاخانہ آنا۔

ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر:

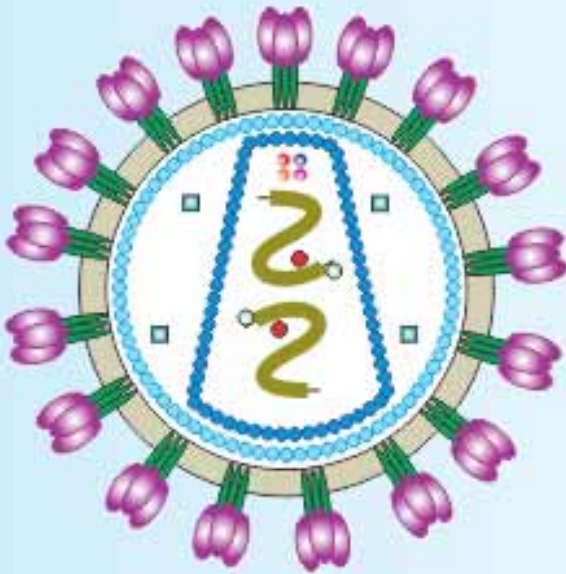
- ◀ دوسروں کے استعمال شدہ بلیڈ، ریزر اور توٹھ برش استعمال نہ کریں۔
- ◀ نوزائیدہ بچوں کو ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کے لیے حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں۔
- ◀ ہمیشہ انجکشن کے لیے نئی سرنج اور سوئی استعمال کریں۔
- ◀ محفوظ جنسی اختلاط کے لیے کنڈوم استعمال کریں۔
- ◀ شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء سے پرہیز کریں۔
- ◀ پانی اُبال کر استعمال کریں۔
- ◀ کھانا کھانے سے پہلے / بعد اور رفع حاجت کے بعد اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔
- ◀ مریض کا لباس اور کھانے پینے کی چیزیں الگ کر دیں۔
- ◀ کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھیں۔
- ◀ خون کی منتقلی کے وقت ہیپاٹائٹس کا ٹیسٹ لازمی کروالیں۔
- ◀ ہیپاٹائٹس بی اور سی کی ویکسین ضرور کروائیں۔

پاکستان میں ہیپاٹائٹس کے ٹیسٹ، علاج اور معلوماتی مراکز

پاکستان کے تقریباً تمام نیچنگ ہسپتالوں اور ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتالوں میں ہیپاٹائٹس بی اور سی کے معلوماتی مراکز قائم ہیں۔ اس کا ٹیسٹ عام لیبارٹریوں میں کیا جاسکتا ہے۔ سرکاری ہسپتالوں میں ہیپاٹائٹس بی اور سی کے ٹیسٹوں اور علاج کی مفت سہولت میسر ہے۔ ہیپاٹائٹس بی اور سی کی ویکسینیشن بھی ان مراکز میں کی جاتی ہے۔ اگر کسی فرد کو ہیپاٹائٹس کی علامات ظاہر ہوں تو اسے فوری طور پر کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

ایچ آئی وی

ایچ آئی وی Human Immunodeficiency Virus: HIV کا مخفف ہے۔ یہ وائرس انسانی جسم کے مدافعتی نظام پر حملہ آور ہو کر ایڈز کی بیماری کا باعث بنتا ہے۔ ایچ آئی وی خون میں رواں دواں 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 لڑنے کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ فرد کو کینسر سمیت دیگر کئی بیماریاں لگنے کا اندیشہ بھی ہو سکتا ہے اور وہ ایڈز کا



ایچ آئی وی کی ساخت

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

ونڈ و پیریڈ (Window Period)

عام طور پر ایچ آئی وی انفیکشن ہونے کے بعد ڈیڑھ سے تین ماہ کے دوران ایچ آئی وی اینٹی جینز کے اینٹی باڈیز بننا شروع ہوتے ہیں۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ بعض افراد میں چھ ماہ یا اس سے بھی زائد عرصے تک ٹیسٹ پازیٹو نہیں آتے۔ اس دورانیے کو ونڈ و پیریڈ کہتے ہیں۔ اس عرصے کے

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

ایڈز کیا ہے؟

ایڈز (Acquired Immunodeficiency Syndrome) کا مخفف ہے۔ ایچ 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 وائرس جسم میں اپنی تعداد کو بڑھاتا ہے وہ ان سفید خلیوں اور بیمار جسم کو دوسری بیماریوں سے لڑنے کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔ جب کسی شخص میں دفاعی نظام کے تباہ ہونے کے بعد مختلف مہلک بیماریوں کے آثار نمایاں ہونا شروع ہوتے ہیں تو اس مرحلے کو ایڈز کہا جاتا ہے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص کو ایڈز کا مریض بننے میں کئی سال (5 سے 15 تک) لگ سکتے ہیں۔

ایچ 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 ڈی سی" نے سب سے پہلے اس موذی وائرس کے بارے میں پتہ چلا یا جب 1981ء میں پانچ امریکی نوجوان ایک عجیب و غریب بیماری میں مبتلا ہوئے۔ ان کے ڈاکٹروں 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 پتہ چلا لیا کہ ان مریضوں پر ایک خاص قسم کا وائرس حملہ آور ہوا تھا جو ان کے جسم میں موجود

دفاعی خلیوں Lymphocytes کو ختم کر رہا تھا۔ انہوں نے اس وائرس کا نام Human Immunodeficiency Virus (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 دوا سے فائدہ نہ ہونا

◀ ہمیشہ جسمانی کمزوری محسوس ہونا

◀ شدید تھکاوٹ کا احساس

◀ باغی غدود کا بڑھ جانا

◀ جسم پر دھبے نمودار ہونا

◀ اسہال، پتھیس

◀ حلق اور منہ میں پھالے بننا

◀ دائمی کھانسی

ایچ آئی وی / ایڈز کے پھیلاؤ کے ذرائع

ایچ آئی وی / ایڈز کے پھیلاؤ کے تین بنیادی ذرائع درج ذیل ہیں:

◀ غیر محفوظ انتقال خون

◀ غیر محفوظ جنسی تعلقات

◀ متاثرہ ماں سے بچے کو منتقل ہونا۔

ہم جنس پرستی میں جنسی فعل کے دوران مقعد کی تھکنی 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 مرض متاثرہ عورت اور مرد کے جنسی اختلاط سے پھیل سکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں کسی بھی متاثرہ فرد سے جنسی عمل کرنے سے ایچ 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 آلودہ سوئی اور ماں سے پیدا ہونے والے بچے کے ذریعے بھی منتقل ہو سکتا ہے۔

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

پاکستان میں ایچ آئی وی / ایڈز کے پھیلنے کے اسباب اور خطرات کئی طرح کے ہیں۔ ان میں سے چند ایک کا ذکر

یہاں 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 پھیلاؤ 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 حفاظتی تدابیر عمل نہ ہونے سے بھی ایچ آئی وی متاثرہ شخص سے دوسرے افراد میں منتقل ہو رہا ہے۔ غیر محفوظ انتقال خون کی حوصلہ شکنی کی جائے اور انتقال خون سے پہلے ایچ آئی وی / ایڈز اور دیگر خطرناک امراض کے ٹیسٹ لازمی کروائے جائیں۔

3- سرنج کے ذریعے نشہ اپنے جسموں میں اتارنے والے افراد اور پیشہ ور جسم فروش خواتین ایچ آئی وی / ایڈز کے پھیلاؤ کا اہم خطرہ ہیں۔

4- بازار میں مجمع لگا کر سستے طریقے سے کان چھیدنے اور دانت نکالنے والے عطائی ڈاکٹر اور حکیم گندے اوزاروں کے ذریعے لوگوں کا علاج کرتے ہیں۔ یہ بھی ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کا کسی حد تک باعث بن سکتے ہیں۔

ایچ آئی وی / ایڈز کے سماجی اور نفسیاتی 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 آدھی موت تو پہلے ہی مر چکا ہوتا ہے اور اُس کی آدھی موت سماجی رقوموں اور خود اُس کے اندر پھنسنے والی نفسیاتی پریشانیاں بن جاتی ہیں۔ ایڈز کے مریضوں کے لیے گھریا خاندان کے افراد کا رویہ تو قابل 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 چھوت کی بیماری نہیں جو صرف ملنے ملانے سے لگ جائے۔ عام لوگ نا کافی معلومات کی بنیاد پر کسی بھی بات کو سنجیدہ لینے کی بجائے اُس کے منفی پہلوؤں پر غور کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایچ آئی وی اور ایڈز کے بارے میں لوگوں میں شعور کی کمی ہے۔

اس بیماری کے بعض مریض ایسی ہی کسی نفسیاتی اور ذہنی پریشانی یا دباؤ کے سبب منشیات اور جنسی بے راہ روی کا شکار 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 نفسیاتی پہلوؤں پر غور کیا جائے تو ہمیں اس بات کا احساس ہوگا کہ اس اعصاب شکن موذی بیماری کے



باعث مریض خود کو ایک عضوِ معطل سمجھنے لگتا ہے۔ اُسے چھوٹی چھوٹی باتوں سے خوف آنے لگتا ہے اور وہ ایک منفی سوچ اور خود رنجی کا شکار ہو کر سماج سے ٹوٹنے کا ڈراپے اندر پیدا کر لیتا ہے۔ ایسی خطرناک سوچیں اُسے نفسیاتی دباؤ میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ جس سے مرتے دم تک اُس کا چھٹکارا 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 تنہائی کا شکار ہو کر بعض اوقات طبعی موت سے پہلے ہی خودکشی بھی کر سکتا ہے، جو انتہائی اذیت ناک حالت ہے۔

ایچ آئی وی / ایڈز سے بچاؤ کے لیے حفاظتی تدابیر

ایچ آئی وی / ایڈز ایک انتہائی مُذی بیماری ہے، جس کا مریض اس میں مبتلا ہوتے ہی جسمانی اور ذہنی دونوں 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 حفاظتی اقدامات کرنے چاہئیں۔ بعض اوقات خون کی منتقلی کے دوران ایک بے گناہ شخص بھی اس کا شکار ہو سکتا ہے۔ ایڈز کا ابھی تک مکمل علاج دریافت نہیں ہو سکا۔ اس بات کو مد نظر رکھتے ہوئے ہمیں ایڈز سے بچاؤ کے لیے حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے:

- ◀ غیر محفوظ جنسی اختلاط سے پرہیز کریں۔
- ◀ صرف شریک حیات کے ساتھ جنسی تعلقات قائم رکھیں۔
- ◀ متاثر ہونے کی صورت میں شریک حیات کے ساتھ جنسی اختلاط کے لیے کنڈوم استعمال کریں۔
- ◀ خون کی منتقلی سے پہلے ایچ آئی وی کا ٹیسٹ لازمی کروائیں۔
- ◀ سوئی چُھ جانے والے زخموں سے بچنے کی کوشش کریں۔
- ◀ جنسی امراض کی روک تھام کے لیے علاج صرف کسی مستند ڈاکٹر سے کروائیں۔
- ◀ جسم پر کسی سوئی یا اوزار کے ذریعے غیر ضروری نقش و نگار سے گریز کریں۔

پاکستان میں ایچ آئی وی کا ٹیسٹ اور علاج

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

ملک کے تمام بڑے ہسپتالوں اور کچھ ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتالوں میں ایچ آئی وی کے ٹیسٹ، مشاورت اور علاج کے لیے خصوصی مراکز قائم ہیں۔ ان مراکز میں ٹیسٹ، مشاورت اور ایچ آئی وی کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے اینٹی ریٹرو وائرل ادویات مفت دی جاتی ہیں۔

بلوغت کو متاثر کرنے والی عام بیماریاں

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

ملیریا ایک بُرائی بیماری ہے جو مچھر کے کانٹے سے لگتی ہے۔ مچھلے چند برسوں سے ملک میں ایک خاص قسم کے مچھر کے کانٹے سے ڈینگی بخار کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ ڈینگی خون میں پلیٹ لیٹس (Platelets) کی تعداد کو تیزی سے کم کر دیتا ہے۔ اس بیماری سے بہت سی قیمتی جانیں بھی ضائع 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 ”اُم الامراض“ بھی کہا جاتا ہے۔ قبض نوجوانوں کی صحت کو تباہ و برباد 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، ریشے دار غذائی اجزاء کی کمی اور غیر معیاری خوراک قبض کے اہم اسباب ہیں۔ بد ہضمی بھی قبض کا ایک عمومی سبب ہے۔ بعض اوقات پانی بہت کم مقدار میں پینے سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ دائمی قبض سے پورا نظام انہضام خراب ہو جاتا ہے۔

یہ ایسا مرض نہیں، جس سے نوجوان جلد چمکھکارا نہ پائیں۔ قبض کے علاج کے لیے دواؤں سے زیادہ پرہیز اور عادات میں تبدیلی زیادہ اہم ہے۔ اگر بد ہضمی یا کوئی دوسری بیماری قبض کا سبب بن رہی ہو تو مناسب علاج کروائیں۔ وافر مقدار میں صاف اور الجھا ہوا پانی پیئیں۔ کھانا کھانے سے کم از کم دو گھنٹے بعد تک نہ سوئیں۔ پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ قبض سے نجات کے لیے بلاوجہ ادویات نہ کھائیں۔ زیادہ شدت کی صورت میں صرف ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دوا استعمال کریں۔ ریشے دار غذائی اجزاء پر مشتمل خوراک کھائیں۔ مناسب ورزش، سیر اور کھانے کی عادات تبدیل کر کے اس موذی مرض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

بلوغت کی عمر میں لاحق ہونے والا مرض ہیپاٹائٹس اے بھی ہے جو پیلے یرقان کا باعث بنتا ہے اور جگر کو بُری طرح متاثر کرتا ہے۔ اگر آئندہ زندگی میں اس مرض سے شفا پانے کے بعد احتیاط نہ کی جائے خصوصاً بازاری اور غیر معیاری کھانے پینے کی اشیاء کا استعمال جاری رکھا جائے تو ہیپاٹائٹس کی بیماری دوبارہ کسی اور خطرناک شکل مثلاً ہیپاٹائٹس اے کی بجائے 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 جراثیم بعض اوقات ساری عمر صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

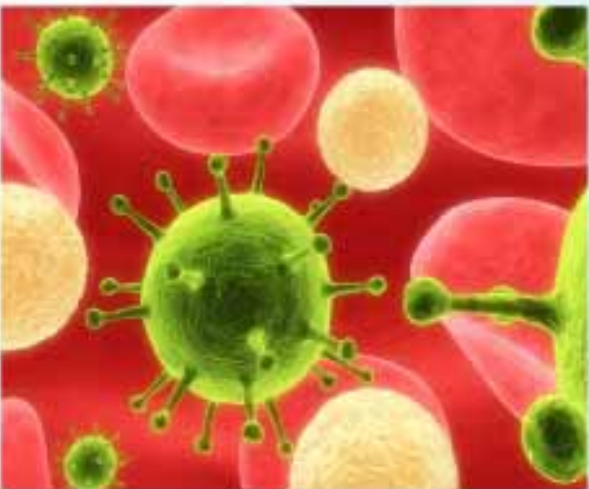
منشیات اور جنسی ریویوں کے حوالے سے نوجوانوں کو درپیش خطرات



موجودہ دور میں نوجوان منشیات اور جنسی ریویوں 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 ذہنی دباؤ، بے چینی، جنسی لٹریچر، بڑی عمر کے افراد کے ساتھ تعلقات، بے راہ روی اور منشیات کی طرف راغب کر دیتے ہیں۔ اسی طرح بعض بالغ افراد کم عمری میں ایسے راستوں پر گامزن ہو جاتے ہیں، جن کا تعلق براہ راست مخالف جنس سے ہوتا ہے اور ایسے تعلقات میں وہ کئی جنسی بیماریوں میں مبتلا 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 لاعلمی اور غلط 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 تو نہیں بنتے لیکن اپنے جیون ساتھی اور بچوں میں یہ بیماریاں منتقل ہو سکتی ہیں۔ جنسی امراض مرد و عورت دونوں کو لاحق ہو سکتے ہیں۔ جنسی ذرائع سے منتقل ہونے والے امراض



بیکٹیریا اور وائرس سے لگتے ہیں، ان کی کئی اقسام ہیں۔ اگلے صفحات میں مرد و خواتین کو لاحق ہونے والے چند اہم جنسی امراض کا ذکر کیا گیا ہے۔

بعض اوقات فرد کی جنسی بیماریوں سے لاعلمی اور پردہ پوشی کی وجہ سے اُسے زندگی بھر بھیا تک نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جنسی بیماریوں میں مردوں میں آتشک، سوزاک، جریان، سُرعت انزال، مسلسل احتیام، ضعفِ باہ، نفسیاتی نامردی اور الرجی وغیرہ شامل ہیں۔ جبکہ خواتین میں ماہواری میں بے قاعدگی، جریان الرحم یا لیکوریا، حیض

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

مردوں میں جنسی ذریعے سے پھیلنے والے انفیکشنز اور امراض

☆ سوزاک (Gonorrhea) جنسی ذریعے سے پھیلنے والا سب سے قدیم مرض ہے۔ یہ ایک ایسا متعدی مرض ہے جو بیکٹیریا سے پیدا ہوتا ہے، اس سے مرد کے عضو تناسل کے سرے میں خراش پیدا ہونے سے شدید درم آ جاتا ہے۔ یہ بیکٹیریا مادہ تولید میں پلتا رہتا ہے۔ پیشاب کی نالی میں بننے والے زخم سے پیپ بہنا شروع ہو جاتی ہے۔ یہ مرض غیر محفوظ جنسی اختلاط کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد میں منتقل ہو سکتا ہے۔

☆ آتھک (Syphilis) جنسی ذریعے سے پھیلنے والی ایک ایسی بیماری ہے جس میں عضو تناسل سے شروع ہو کر مریض کے ہونٹ 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 بن جاتا ہے اور یہ مسلسل پھیلتا رہتا ہے۔ یہ مرض بھی غیر محفوظ جنسی ملاپ کے ذریعے ایک سے دوسرے فرد میں منتقل ہو سکتا ہے۔

☆ جریان (Gleet) کا مرض نوجوانوں میں مسلسل خود لذتی کی عادت سے پیدا ہو سکتا ہے جس میں مادہ تولید پتلا ہو جاتا ہے۔ یہ بیماری سوزاک کی ہی بگڑی ہوئی شکل ہے۔ نوجوانوں کو پیشاب کے بعد لیس دار مادہ قطروں کی شکل میں آنے لگتا ہے۔ اگر اس مرض کا بروقت 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 ہی بیماری ہے جو انسانی جسم میں کھجلی کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ کھجلی 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 اختلاط سے ایک فرد سے دوسرے کو منتقل ہو سکتا ہے۔ کھجلی یا خارش کے باعث دیگر امراض مثلاً زخم، گومز، چھوت دار بیماریاں، آبلے، چھالے اور کوزھ یا جزام بھی لگ سکتے ہیں۔

خواتین میں جنسی ذریعے سے پھیلنے والے انفیکشنز اور امراض

☆ کلیمائیڈیا (Chlamydia) یہ انفیکشن ایک بیکٹیریا کے ذریعے پیشاب کی نالی، مقعد یا گلے میں ہو سکتا ہے۔ عورتوں میں یہ انفیکشن بچہ دانی خصوصاً بچہ دانی کے منہ پر ہو سکتا ہے۔ یہ مرض مادہ تولید یا خون کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد کے جسم میں منتقل ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ پیشاب کے نمونے کے ٹیسٹ سے اس مرض کا پتہ چل سکتا ہے۔ اس کا علاج اینٹی بائیوٹکس ادویات سے ممکن ہے۔

☆ سوزاک (Gonorrhea) بیکٹیریا کے باعث پھیلنے 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 بچہ دانی کے منہ، بچہ دانی یا اس سے جزی نالیوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ آغا ز میں خواتین میں اس مرض کی علامات کافی عرصے تک ظاہر نہیں ہوتیں۔ بعد میں پیشاب میں جلن، شرم گاہ کی سوزش اور خارش اس کی اہم علامات ہیں۔

☆ ایچ پی وی یا جنسی اعضاء پر پھوڑے پھنسیاں (HPV or Genital Warts) ایچ پی وی ایک وائرس ہے جو خواتین کے مخصوص

جنسی اعضاء پر پھوڑے پھنسیوں کا باعث بنتا ہے۔ شروع میں یہ پھوڑے چھوٹے دانوں کی شکل میں نمودار ہوتے ہیں، ان میں درد یا خارش نہیں ہوتی۔ اس وائرس کا علاج ممکن نہیں تاہم ان دانوں اور پھنسیوں کو ادویات سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ علاج نہ کروانے پر یہ پھوڑے پھنسیاں خود بخود ختم ہو سکتے ہیں لیکن یہ وائرس جسم میں موجود رہتا ہے اور پھوڑے پھنسیاں دوبارہ پیدا ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر اس انفیکشن سے طویل مدتی نقصان نہیں پہنچتا لیکن بعض صورتوں میں مقعد یا جنسی اعضاء کا کینسر لاحق ہو سکتا ہے۔

❖ جنسی اعضاء کی ہرپیز (Genital Herpes) یہ بار بار ہونے والا ایک جلدی مرض ہے جو ایک وائرس کے ذریعے ہوتا ہے۔ منہ، جنسی اعضاء، کولہوں اور رانوں پر چھالے نکل سکتے 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 جلتی ہیں۔ جنسی بیماریوں میں سے زیادہ تر کا علاج ممکن ہے۔ تاہم مناسب اور بروقت علاج نہ ہونے پر یہ مہلک امراض کی صورت اختیار کر سکتی ہیں۔ بعض اوقات ان بیماریوں کی علامات فوری اور کبھی کبھی دیر سے ظاہر ہوتی ہیں۔

خواتین میں

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

مردوں میں

- ◀ منہ، 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 انفیکشنز اور امراض کی منتقلی کے اسباب

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

طرح کی بیماریوں کی منتقلی کا سبب نہ بن سکیں۔ منشیات کے عادی افراد میں ایک ہی سوئی کا استعمال بعد ازاں جنسی بیماری خصوصاً ایڈز میں بدل سکتا ہے۔

ان سے تحفظ کیسے ممکن ہے؟

جنسی ذرائع سے پھیلنے والے انفیکشنز اور بیماریوں سے بچنے کے لیے درج ذیل 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 ٹیسٹ کروالیں۔
- 4- پاپاٹائیسس سی کے مریض خصوصی احتیاط کریں اور جنسی اختلاط کے لیے احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔
- 5- غیر مستند ڈاکٹروں اور حکیموں سے علاج مت کروائیں۔
- 6- سیر اور ملکی ورزش کو زندگی کا معمول بنالیں۔ جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- 7- کسی بھی جنسی مرض کی صورت میں کوالیفائیڈ ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- 8- بچوں کو جبری مشقت اور جبری جنسی فعل سے محفوظ رکھنے کے لیے اقدامات کریں۔
- 9- منشیات کے استعمال خصوصاً آلودہ سرنج کے ذریعے نشے سے گریز کریں۔

جنسی ذرائع سے پھیلنے والے انفیکشنز کے ٹیسٹ اور علاج

جنسی ذریعے سے پھیلنے والی تمام بیماریوں کا ٹیسٹ اور علاج ممکن ہے، سوائے ایچ آئی وی / ایڈز کے، جو انسان کی رُوح کو اُس کے جسم سے جدا کر کے ہی سانس لیتی ہے۔ دیگر تمام بیماریوں کا علاج مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس کے ذریعے کیا جاسکتا ہے اور اس کے علاج کی سہولیات سرکاری اور نجی ہسپتالوں میں موجود ہیں۔ ان بیماریوں کے علاج کے لیے بعض اوقات علامات ہی کافی ہوتی ہیں لیکن ضرورت پڑنے پر اس کے ٹیسٹ بھی کروائے جاسکتے ہیں۔ احتیاط، بہتر علاج اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کر کے ان بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے۔

پاکستان میں تمام بڑے ٹیچنگ ہسپتالوں، ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتالوں اور تحصیل ہیڈ کوارٹر ہسپتالوں میں خاندانی اور تولیدی صحت کے مراکز قائم ہیں۔ محکمہ بہبود آبادی اور غیر سرکاری اداروں نے بھی جگہ جگہ تولیدی صحت کے بارے میں معلومات، رہنمائی اور علاج کے لیے مراکز کھول رکھے ہیں۔ ان مراکز پر نوجوان مرد و 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 مراکز میں تولیدی صحت کے بارے میں کتنا بچے، پمفلٹ، ادویات اور دیگر سہولتیں دستیاب ہوتی ہیں۔ نوجوانوں کو جنسی انفیکشنز، بیماریوں، تولیدی مسائل کے علاج اور مشورے کے لیے ان مراکز سے بلا جھجک رجوع کرنا چاہیے۔

حوالہ جات

- 1- ڈاکٹر محمد اقبال انجم: ایڈز قابل علاج ہے؟، مکتبہ دانیال، لاہور۔
- 2- ڈاکٹر ایم اے وحید: نوجوانوں میں جنسی خوف اور اس کا تدارک، کارواں پبلشرز، لاہور / بہاولپور
- 3- ترجمہ: ڈاکٹر ابرار احمد، ایڈیٹر: ایلیز بیٹر ریڈ: ایچ آئی وی اور ایڈز کا عالمی بحران، مشعل، لاہور
- 4- ڈاکٹر ارشد وحید: پاکستان کا سماجی پس منظر اور ایڈز۔ ایک جائزہ، اردو سائنس بورڈ، لاہور
- 5- عملہ ادارت: گھریلو انسائیکلو پیڈیا، اردو سائنس بورڈ، لاہور
- 6- خالد اقبال یاسر: اردو سائنس انسائیکلو پیڈیا، اردو سائنس بورڈ، لاہور
- 7- سعیدہ غنی: بچہ اور نشوونما، اردو سائنس بورڈ، لاہور
- 8- ڈاکٹر اسرار الحق: غذا اور غذائیت، مرکزی اردو بورڈ، لاہور
- 9- سعیدہ غنی: صحت اور غذا، اردو سائنس بورڈ، لاہور
- 12- پروفیسر ڈاکٹر متین فاطمہ: غذا اور غذائیت، اردو سائنس بورڈ، لاہور
- 13- ڈاکٹر فرخ حسن شاہ / شفقت تنویر مرزا: روزمرہ خوراک کا غذائی تجزیہ، اردو سائنس بورڈ، لاہور
- 14- مؤلف، زبیر وحید، صحت و سلامتی، اردو سائنس بورڈ، لاہور
- 15- سیدہ تعظیم فاطمہ: نظام خانہ، اردو سائنس بورڈ، لاہور
- 16- ڈاکٹر آفتاب احمد چٹھہ: بچپانائٹس سی۔ علامات، تشخیص اور علاج، اردو سائنس بورڈ، لاہور۔
- 17- محمد کاشف جاوید: جنسی تعلقات کا انسائیکلو پیڈیا، مشتاق بک کارنر، اردو بازار، 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/un aids>
- 22- <http://social.un.org/youthyear/>
- 23- <http://www.pmr.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/>

- 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



- 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

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

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.

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.

Transition from Childhood to Youth

Guide Book for Young People



Transition from Childhood to Youth

Guide Book for Young People



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



الندواتى بورده

وزارت قومی ورثہ و کجھتی۔ حکومت پاکستان



Joint United Nations Programme on HIV/AIDS

UNAIDS

UNICEF • UNDP • UNFPA • UNDCP
UNESCO • WHO • WORLD BANK