SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

NL

NEWSLETTER

April, 2026

(اپریل 2026) لاہور

پیشکش: سیمرغ ویمنز ریسورس اینڈ پبلیکیشن سنٹر لاہور۔

یہ ہمارا کمیونٹی شمارہ ہے جس میں ہم اپنی کمیونٹی کے مسائل پر بات کریں گے جیسے غربت، بے روزگاری، تعلیم کی کمی، صحت کی ناقص سہولتیں، سماجی مسائل، سڑکوں کی خستہ حالت اور صاف پانی کی کمی وغیرہ۔ یہ شمارہ سیمرغ پراجیکٹ "کناروں سے مرکز تک" کے تحت بنایا گیا ہے۔

ایچ آئی وی کیا ہے، اور یہ ایڈز سے کیسے مختلف ہے؟

ایچ آئی وی (HIV) کیا ہے؟

ایچ آئی وی یعنی ہیومن امیونو ڈیفیشنسی وائرس (Human Immunodeficiency Virus) ایک ایسا وائرس ہے جو انسان کے مدافعتی نظام (immune system) کو کمزور کر دیتا ہے۔ یہ خاص طور پر اُن خلیات پر حملہ کرتا ہے جو جسم کو بیماریوں سے بچاتے ہیں، جس کی وجہ سے انسان آسانی سے مختلف انفیکشنز اور بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

ایڈز (AIDS) کیا ہے؟

ایڈز یعنی ایکوائرڈ امیونو ڈیفیشنسی سنڈروم (Acquired Immune Deficiency Syndrome) دراصل ایچ آئی وی کا آخری اور زیادہ خطرناک مرحلہ ہے۔ جب ایچ آئی وی کا علاج نہ کیا جائے اور مدافعتی نظام بہت زیادہ کمزور ہو جائے تو انسان ایڈز کے مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے۔

دونوں میں فرق:

ایچ آئی وی ایک وائرس ہے، جبکہ ایڈز اس وائرس کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماری/ حالت ہے۔

ہر ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص کو فوری طور پر ایڈز نہیں ہوتا، لیکن اگر علاج بروقت نہ کیا جائے تو ایڈز ہو سکتا ہے۔

مناسب علاج (ادویات) کے ذریعے ایچ آئی وی کے مریض ایک نارمل زندگی گزار سکتے ہیں اور ایڈز سے بچ سکتے ہیں۔

HIV ایک وائرس ہے جو جسم کی بیماریوں سے لڑنے کی طاقت کم کرتا ہے۔

HIVAIDS کا آخری اور زیادہ خطرناک مرحلہ ہے۔

ایچ آئی وی کیسے منتقل ہوتا ہے؟

HIV مخصوص جسمانی رطوبتوں کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہوتا ہے۔ اس کی منتقلی کے عام طریقے درج ذیل ہیں:

1۔ غیر محفوظ جنسی تعلق۔ اگر کسی متاثرہ شخص کے ساتھ بغیر حفاظتی تدابیر (کنڈوم) کے جنسی تعلق قائم کیا جائے تو وائرس منتقل ہو سکتا ہے۔

2۔ آلودہ سرنج یا سوئی کا استعمال۔ ایک ہی سرنج یا سوئی کو مختلف افراد کے درمیان استعمال کرنے سے HIV آسانی سے منتقل ہو سکتا ہے

www.simorgh.org.pk

Editors: Maheen, Khizra, Eman, Rabia, Sidra, Mehrunisa

(خاص طور پر نشہ کرنے والوں میں)۔

3۔خون کی منتقلی (Blood Transfusion) اگر متاثرہ خون کسی دوسرے شخص کو لگایا جائے تو وائرس منتقل ہوسکتا ہے (HIV میں اگر خون کی اسکریننگ نہ کی گئی ہو)۔

4۔ماں سے بچے کو منتقلی۔HIV متاثرہ ماں سے بچے کو حمل، پیدائش یا دودھ پلانے کے دوران وائرس منتقل ہوسکتا ہے۔

پاکستان میں ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کی موجودہ صورتحال کیا ہے؟

پاکستان میں HIV کے پھیلاؤ کی موجودہ صورتحال کو ماہرین ایک بڑھتا ہوا مسئلہ قرار دیتے ہیں۔

موجودہ صورتحال (اعداد و شمار): اندازاً پاکستان میں 3 لاکھ سے زیادہ افراد HIV کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔سرکاری طور پر رجسٹرڈ کیسز تقریباً 84 ہزار کے قریب ہیں مگر ایک بڑی تعداد ایسے افراد کی ہے جنہیں اپنی انفیکشن کا علم ہی نہیں (تقریباً 80–70٪) 2024 کے صرف 9 مہینوں میں تقریباً 9700 نئے کیسز رپورٹ ہوئے۔

شرح۔پاکستان میں HIV کی شرح تقریباً 0.2%–0.1% ہے، جو عالمی اوسط سے کم ہے لیکن یہ بیماری مخصوص گروپس (جیسے انجکشن کے ذریعے نشہ کرنے والے افراد) میں زیادہ تیزی سے پھیل رہی ہے۔بہت سے لوگ ٹیسٹ نہیں کرواتے، اس لیے بیماری خاموشی سے پھیلتی رہتی ہے۔غیر محفوظ طبی طریقے (جیسے ایک ہی سرنج کا استعمال) بھی پھیلاؤ کی بڑی وجہ بنتا ہے۔سماجی بدنامی (stigma) کی وجہ سے لوگ علاج اور ٹیسٹنگ سے گریز کرتے ہیں۔

مندرجہ ذیل میں سے کون سب سے زیادہ متاثر ہو رہے ہیں؟ (علاقے، مرد، عورتیں اور بچے)

پاکستان میں HIV کے پھیلاؤ کے حوالے سے مختلف گروپس میں فرق پایا جاتا ہے: زیادہ کیسز عموماً شہری اور گنجان آباد علاقوں میں رپورٹ ہوتے ہیں، خاص طور پر سندھ (کراچی، لاڑکانہ)، پنجاب اور کچھ بڑے شہروں میں مردوں میں HIV کے کیسز زیادہ پائے جاتے ہیں، خاص طور پر وہ افراد جو انجکشن کے ذریعے نشہ کرتے ہیں عورتوں میں شرح نسبتاً کم ہے، لیکن خاص طور پر دیہی علاقوں میں اکثر کیسز میں وائرس شوہر سے منتقل ہوتا ہے (اگر شوہر کو hiv ہو تو)۔نوجوان (30–15 سال) ایک حساس گروپ ہیں اور ان میں کیسز میں اضافہ دیکھا جا رہا ہے، خاص طور پر آگاہی کی کمی اور غلط معلومات کی وجہ سے۔بچوں میں کیسز کم ہوتے ہیں، لیکن کچھ علاقوں (جیسے لاڑکانہ) میں غیر محفوظ طبی طریقوں کی وجہ سے بچوں میں HIV کے کیسز سامنے آئے ہیں۔یہ کیسز ریسرچ کے بعد سامنے آئے ہیں لیکن جہاں ریسرچ نہیں ہوتی اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہاں یہ وائرس نہیں ہوگا۔

پاکستانی معاشرے میں ایچ آئی وی کے ساتھ بدنامی کیوں ہے؟

پاکستانی معاشرے میں HIV کے ساتھ بدنامی (stigma) کئی سماجی اور ثقافتی وجوہات کی وجہ سے پائی جاتی ہے۔

آگاہی کی کمی۔بہت سے لوگ HIV کے بارے میں درست معلومات نہیں رکھتے، اس لیے وہ سمجھتے ہیں کہ یہ عام میل جول سے بھی پھیلتا ہے، جس سے خوف اور غلط فہمیاں بڑھتی ہیں۔**اخلاقی اور سماجی رویے۔**اکثر HIV کو ایسے رویوں کے ساتھ جوڑ دیا جاتا ہے جنہیں معاشرہ ناپسند کرتا ہے (جیسے غیر محفوظ جنسی تعلقات یا منشیات)، جس کی وجہ سے متاثرہ افراد کو برا سمجھا جاتا ہے۔**بدنامی اور معاشرتی دباؤ۔**لوگ

HIV AND AIDS

Symptoms, Causes, Diagnoses, Prevention, and Treatment

ڈرتے ہیں کہ اگر انہیں HIV ہو گیا تو معاشرہ انہیں قبول نہیں کرے گا، رشتے، ملازمت اور عزت متاثر ہو سکتی ہے، اس لیے وہ اپنی بیماری چھپاتے ہیں۔ **تعلیم اور گفتگو کا فقدان**۔ ہمارے معاشرے میں جنسی صحت اور بیماریوں پر کھل کر بات نہیں کی جاتی، جس کی وجہ سے مسئلہ سمجھنے کے بجائے چھپایا جاتا ہے۔

مذہبی و ثقافتی حساسیت۔ کچھ لوگ اسے صرف غلط کاموں کی سزا سمجھتے ہیں حالانکہ یہ ایک طبی مسئلہ ہے جو مختلف طریقوں سے منتقل ہو سکتا ہے۔

پاکستان میں اس کے پھیلاؤ کے بارے میں لوگوں میں کیا غلط فہمیاں موجود ہیں؟

پاکستان میں HIV کے پھیلاؤ کے بارے میں کئی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں، جو نہ صرف خوف بڑھاتی ہیں بلکہ بیماری کو سمجھنے اور روکنے میں بھی رکاوٹ بنتی ہیں: **عام میل جول سے پھیلتا ہے**۔ بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ HIV ہاتھ ملانے، گلے ملنے، ساتھ کھانے یا برتن شیئر کرنے سے پھیلتا ہے، حالانکہ یہ بالکل غلط ہے۔ **صرف "مخصوص لوگوں" کی بیماری ہے**۔ اکثر یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ صرف کچھ خاص گروپس (جیسے نشہ کرنے والے یا جنسی تعلقات) تک محدود ہے، جبکہ حقیقت میں کوئی بھی شخص متاثر ہو سکتا ہے اگر حفاظتی تدابیر نہ اپنائی جائیں۔ **مچھر کے کاٹنے سے پھیلتا ہے**۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ مچھر کے کاٹنے سے HIV منتقل ہو سکتا ہے، جو کہ سائنسی طور پر درست نہیں ہے۔ **یہ لاعلاج ہے اور فوری موت کا سبب بنتا ہے**۔ یہ بھی ایک عام غلط فہمی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مناسب علاج کے ساتھ HIV کے مریض لمبی اور نارمل زندگی گزار سکتے ہیں۔ **متاثرہ شخص کے ساتھ رہنا خطرناک ہے**۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ HIV کے مریض کے ساتھ رہنا یا کام کرنا خطرناک ہے، حالانکہ روزمرہ کے معمولات سے وائرس منتقل نہیں ہوتا۔ ان غلط فہمیوں کی وجہ سے نہ صرف متاثرہ افراد کو بدنامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے بلکہ لوگ ٹیسٹ اور علاج سے بھی کتراتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ معاشرے میں درست معلومات اور آگاہی کو فروغ دیا جائے۔

HIV / AIDS

پاکستان میں نوجوانوں کے لیے ایچ آئی وی کی تعلیم کیوں اہم ہے؟ پاکستان میں HIV کے بارے میں نوجوانوں کو تعلیم دینا بہت ضروری ہے کیونکہ یہی وہ عمر ہوتی ہے جہاں آگاہی، فیصلے اور رویے مستقبل پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ اگر نوجوانوں کو شروع سے HIV کے پھیلاؤ، بچاؤ اور احتیاطی تدابیر کے بارے میں درست معلومات دی جائیں تو وہ خود کو محفوظ رکھنے کے بہتر فیصلے کر سکتے ہیں اور اس سے منشیات کا استعمال بھی بند ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ مناسب معلومات نوجوانوں کو خطرناک اور غیر محفوظ رویوں سے بچنے میں مدد دیتی ہیں اور انہیں ذمہ دارانہ طرزِ زندگی اپنانے کی ترغیب دیتی ہیں۔

اس حوالے سے اسکول میں مناسب جنسی صحت کی تعلیم دی جانی چاہیے؟ طلبہ کو جسم، بلوغت، صفائی اور بیماریوں سے بچاؤ کے بارے میں صحیح آگاہی ملنی چاہیے۔ حفاظت اور بچاؤ: HIV اور دیگر انفیکشن کے پھیلاؤ کو سمجھ کر نوجوان نسل محفوظ رویے اپنا سکتے ہیں۔ غلط فہمیوں کا خاتمہ: افواہوں اور خوف کی بجائے سائنسی معلومات ملنی چاہیے ہیں۔

کیا ایچ آئی وی کے ساتھ رہنے والے لوگ عام زندگی گزار سکتے ہیں؟

جی ہاں، HIV کے ساتھ رہنے والے لوگ عام اور صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں، بشرطیکہ وہ بروقت علاج اور احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ اگر مریض باقاعدگی سے اینٹی ریٹرووائرل تھراپی (Antiretroviral therapy) کی ادویات استعمال کرے تو وائرس کو کافی حد تک کنٹرول میں رکھا جا سکتا ہے، جس سے مدافعتی نظام مضبوط رہتا ہے اور بیماری کے ایڈز میں تبدیل ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ایسے افراد تعلیم حاصل کر سکتے ہیں، ملازمت کر سکتے ہیں، شادی کر سکتے ہیں اور ایک نارمل زندگی گزار سکتے ہیں۔

افراد اپنے آپ کو ایچ آئی وی سے کیسے بچا سکتے ہیں؟

افراد HIV سے خود کو محفوظ رکھنے کے لیے چند اہم احتیاطی تدابیر اختیار کر سکتے ہیں: **محفوظ جنسی تعلق** (۔ ہمیشہ محفوظ طریقہ (جیسے کنڈوم) استعمال کریں۔ غیر محفوظ یا غیر ذمہ دارانہ تعلقات سے پرہیز کریں۔ **صاف اور نئی سرنج کا استعمال** کبھی بھی ایک ہی سرنج یا سوئی کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔ خاص طور پر طبی یا انجکشن کے عمل میں احتیاط کریں۔ **خون کی اسکریننگ**۔ خون لگوانے کی صورت میں ہمیشہ تصدیق شدہ اور ٹیسٹ شدہ خون استعمال کر۔ **آگاہی اور تعلیم**۔ HIV کے پھیلاؤ اور بچاؤ کے بارے میں درست معلومات حاصل کریں تا کہ غلط فہمیوں سے بچا جا سکے۔