SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

NL

NEWSLETTER

April, 2026

اپریل 2026 شاہ کوٹ، ننکانہ صاحب

پیشکش: سیمرغ ویمن ریسورس اینڈ پبلیکیشن سنٹر لاہور

یہ ہماری کمیونٹی کا شمارہ سیمرغ پراجیکٹ" کناروں سے مرکز تک" کے تحت بنایا گیا ہے، اس شمارے کا مقصد نہ صرف کمیونٹی کے مسائل کو اجاگر کرنا ہے بلکہ نوجوان نسل کو کمیونٹی کے مسائل سے آشنا کرنا ہے تاکہ وہ ان مسائل کے حل کرنے میں بااختیار ہوں جیسے کہ غربت، بے روزگاری، تعلیم کی کمی، صحت کی ناقص سہولتیں، سماجی مسائل، سڑکوں کی خستہ حالت اور صاف پانی کی کمی۔ اس نیوز لیٹر میں ہم ایڈز/ایچ آئی وی کے بارے میں بات کریں گے۔

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

ایچ آئی وی ایک ایسا وائرس ہے جو مدافعتی نظام کو بتدریج کمزور کرتا ہے، عالمی ادارہ صحت کے مطابق یہ وائرس جسم میں داخل ہوتا ہے اور حفاظتی خلیات کو تباہ کرتا جاتا ہے جس کے نتیجے میں جسم کی قوتِ مدافعت مسلسل کم ہوتی رہتی ہے، اسی وضاحت کے مطابق ایچ آئی وی بذاتِ خود ایک وائرس ہے جبکہ ایڈز اسی وائرس کا آخری اور شدید مرحلہ ہوتا ہے جو اُس وقت بنتا ہے جب مدافعتی نظام حد سے زیادہ کمزور ہو جاتا ہے۔

ماہرین کے مطابق ایچ آئی وی کا اثر فوری طور پر ظاہر نہیں ہوتا بلکہ یہ ایک خاموش عمل کے ذریعے جسم کے اندر کئی سال تک مدافعتی نظام کو کمزور کرتا رہتا ہے۔ قومی ادارہ برائے انسدادِ ایڈز پروگرام کے مطابق کچھ ابتدائی علامات ایسی ہوسکتی ہیں جن پر فوری توجہ دینا ضروری ہے، ان میں بار بار بخار آنا، غیر معمولی تھکن، وزن میں بغیر وجہ کے کمی، رات کو زیادہ پسینہ آنا، گلے میں سوزش یا گلٹیوں کا سوج جانا شامل ہیں، جبکہ اگر بیماری شدت اختیار کرنے لگے تو اس کی علامات زیادہ واضح اور خطرناک ہوسکتی ہیں جیسے مسلسل اور شدید کمزوری، بار بار یا لمبے عرصے تک رہنے والے انفیکشنز، سانس یا پھیپھڑوں کی بیماریوں کا بڑھ جانا، منہ یا جلد پر ایسے زخم یا نشان جو ٹھیک نہ ہوں، یا ایسی بیماریاں جو عام حالات میں کمزور افراد میں ظاہر ہوتی ہیں، ان علامات سے اندازہ ہوتا ہے کہ مدافعتی نظام کافی متاثر ہو چکا ہے اور فوری ٹیسٹ اور علاج نہایت ضروری ہے۔

ایچ ائی وی کیسے منتقل ہوتا ہے؟

ایچ آئی وی کے پھیلنے کو سمجھنے کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ یہ وائرس ہر طرح کے عام میل جول سے نہیں پھیلتا بلکہ صرف مخصوص حالات میں منتقل ہوتا ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق یہ وائرس صرف اُن جسمانی مائعات کے ذریعے پھیلتا ہے جن میں وائرس موجود ہو جیسے خون، منی یا عورت کے جسم کے اندرونی رطوبات۔ یہ اُس وقت منتقل ہوتا ہے جب یہ مائعات کسی دوسرے شخص کے جسم کے اندر چلے جائیں، جیسے غیر محفوظ جنسی تعلق، ایک ہی استعمال شدہ سوئی یا سرنج کا

www.simorgh.org.pk

Editors: (Miss Rida) Rimsha, Sohaib, Komal, Areeba

دوبارہ استعمال، شیو/ ٹنڈ کرواتے ہوئے استعمال شدہ بلیڈ کا دوبارہ استعمال، یا حمل کے دوران (صرف ایک فیصد خدشے کے مطابق ماں سے بچے میں جاتا ہے)۔ اس وائرس کے پھیلنے کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ایچ آئی وی کو زندہ رہنے اور بڑھنے کے لیے انسانی جسم کے اندرونی ماحول اور خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ عام ہوا، پانی یا باہر کے ماحول میں زیادہ دیر زندہ نہیں رہ سکتا، اس لیے عام چھونے، ہاتھ ملانے، ساتھ بیٹھنے یا ایک ہی جگہ رہنے سے یہ نہیں پھیلتا۔ یہ وائرس جسم میں داخل ہو کر نقصان کرتا ہے اسی وجہ سے غیر محفوظ جنسی تعلق اور مشترکہ سوئی یا بلیڈ کا استعمال سب سے زیادہ خطرناک طریقہ سمجھا جاتا ہے۔ اگر کوئی شخص باقاعدہ علاج لے رہا ہو تو اس کے جسم میں وائرس کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے اور دوسروں تک منتقل ہونے کا خطرہ بھی بہت حد تک کم ہو جاتا ہے۔

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

پاکستان میں ایچ آئی وی کے پھیلنے کی موجودہ صورتحال ایک بہت سنگین مسئلہ بن چکی ہے، جس پر حکومت اور طبی ماہرین کو شدید تشویش ہے۔ WHO کی رپورٹ کے مطابق، پاکستان میں اس وقت 350,000 لوگ اس بیماری میں مبتلا ہیں جس میں سے 80 فیصد لوگ اپنی بیماری سے آگاہ نہیں ہیں۔ صوبوں کے لحاظ سے دیکھیں تو سندھ اور پنجاب اس بیماری سے سب سے زیادہ متاثر ہیں۔ (رمشہ)

مندرجہ ذیل میں سے کون سب سے زیادہ متاثر ہو رہے ہیں؟

پاکستان میں HIV/AIDS سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والے گروہوں میں:

انجکشن کے ذریعے منشیات استعمال کرنے والے افراد (PWIDs)، مرد جو مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھتے ہیں (MSM)، خواجہ سرا/ ٹرانس جینڈر کمیونٹی (جو کہ جنسی تشدد کا شکار ہوتے ہیں)، جنسی کارکنان (Sex Workers)، متاثرہ افراد کے شریک حیات اور ان کے بچے سب سے زیادہ متاثر ہو رہے ہیں۔ زیادہ کیسز سندھ، خصوصاً لاڑکانہ اور کراچی میں رپورٹ ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ پنجاب کے بڑے شہروں اور خیبر پختونخواہ کے شہری علاقوں میں بھی کیسز میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔ ان علاقوں میں کم آگاہی، غیر محفوظ طبی طریقہ کار، اور منشیات کے استعمال کی وجہ سے بیماری زیادہ پھیل رہی ہے۔

مردوں کی تعداد: پاکستان میں متاثرہ افراد میں مردوں کی تعداد خواتین کی نسبت زیادہ ہے۔ اس کی بڑی وجوہات میں انجکشن کے ذریعے منشیات کا استعمال اور غیر محفوظ جنسی تعلقات شامل ہیں۔ زیادہ تر رجسٹرڈ کیسز نوجوان اور درمیانی عمر کے مردوں میں پائے جاتے ہیں۔

عورتوں کی تعداد: خواتین میں HIV/AIDS کی منتقلی زیادہ تر متاثرہ شوہروں یا اس بیماری میں مبتلا افراد کے ریپ کرنے کے ذریعے ہوتی ہے۔ کئی خواتین کو بیماری کے بارے میں دیر سے پتہ چلتا ہے کیونکہ انہیں ٹیسٹنگ اور صحت کی سہولیات تک کم رسائی حاصل ہوتی ہے۔

نوجوان نسل: 15 سے 29 سال کی نوجوان نسل HIV/AIDS کے بڑھتے ہوئے خطرے کا سامنا کر رہی ہے۔ اس کی وجوہات میں آگاہی کی کمی، غیر محفوظ رویے جیسے کہ استعمال شدہ سوئی کا استعمال اور دوستوں کے استعمال شدہ بلیڈز یا منشیات کا استعمال، اور صحت سے متعلق درست معلومات کی عدم دستیابی شامل ہیں۔ نوجوانوں میں بروقت تعلیم اور آگاہی پروگرام بہت ضروری ہیں تاکہ بیماری کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے۔

بچے: پاکستان میں بچوں میں HIV/AIDS کے کیسز ماں سے بچے کو منتقلی کے ذریعے سامنے آتے ہیں لیکن سندھ خصوصاً لاڑکانہ میں بچوں کے کئی کیسز رپورٹ ہوئے جن کی ایک وجہ غیر محفوظ طبی طریقہ کار بھی تھا۔ متاثرہ بچوں کو علاج، غذائیت، اور سماجی مدد کی خاص ضرورت ہوتی ہے۔ (صہیب الرحمان)

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

ہمارے معاشرے میں لوگ سمجھتے ہیں کہ ایچ آئی وی صرف ''غیر محفوظ جنسی تعلقات'' سے پھیلتا ہے اس لیے مریض کو گناہ گار سمجھ کر اس سے نفرت کی جاتی ہے۔ لوگوں کا خیال ہے کہ ایچ آئی وی کا مریض چھونے، ساتھ کھانے یا پاس بیٹھنے سے بھی بیماری لگا دے گا۔ اس خوف کی وجہ سے وہ مریض سے دور بھاگتے ہیں۔ ہمارے یہاں جنسی تعلقات اور منشیات جیسے موضوعات پر بھی بات کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے۔ چونکہ ایچ آئی وی کا تعلق ان سے ہے، اس لیے لوگ اس بیماری کا ذکر بھی شرم کی بات سمجھتے ہیں۔ اس بدنامی کی وجہ سے مریض اپنی بیماری چھپاتا ہے، بروقت علاج نہیں کرواتا اور یوں بیماری معاشرے میں مزید پھیلتی ہے۔ مذہبی اور ثقافتی دباؤ کی وجہ سے کچھ لوگ بیماری کو ''سزا'' یا ''گناہ کا نتیجہ'' سمجھتے ہیں، جس سے مریض سماجی تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی میڈیا یا سوشل میڈیا بھی اس بیماری کے بارے میں غلط یا سنسنی خیز معلومات پھیلاتا ہے، جو خوف بڑھاتی ہیں۔ کچھ مریضوں کو ہسپتالوں یا کلینکس میں بھی امتیازی رویے کا سامنا کرنا پڑتا ہے،

جس سے لوگ ٹیسٹ کروانے یا علاج لینے سے گھبراتے ہیں۔لوگ ڈرتے ہیں کہ اگر ان کا HIV ظاہر ہوگیا تو خاندان، رشتے یا شادی کے مواقع متاثر ہوں گے، اس لیے بیماری چھپائی جاتی ہے۔

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

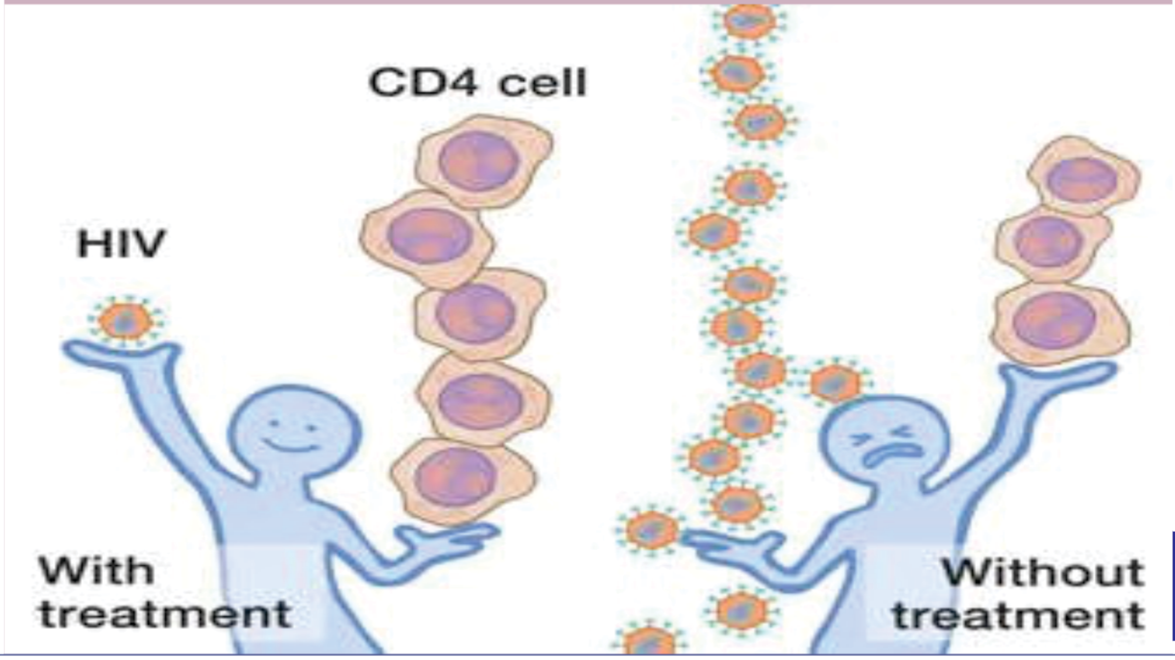
ا۔ہاتھ ملانے، گلے ملنے یا ساتھ بیٹھنے سے ایڈز ہو جاتا ہے ۲۔مچھر کے کاٹنے سے ایچ آئی وی پھیلتا ہے ۳۔ایک ہی برتن میں کھانا کھانے سے بیماری لگ جاتی ہے ۴۔یہ بیماری صرف بدکردار لوگوں کو ہوتی ہے یا صرف جنسی تعلقات سے HIV پھیلتا ہے ۵۔ایچ آئی وی کا مطلب فوری موت ہے۔ ۶۔اس کا ٹیسٹ کروانا شرمندگی کی بات ہے جبکہ حقیقت میں ٹیسٹ کروانا ذمہ دارانہ اور صحت مند عمل ہے، اور جلد تشخیص علاج کو مؤثر بناتی ہے ۷۔اگر کوئی صحت مند نظر آئے تو اسے HIV نہیں ہو سکتا جبکہ کئی لوگ سالوں تک بغیر علامات کے HIV کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں ۸۔HIV اور AIDS ایک ہی چیز ہیں۔

پاکستان میں نوجوانوں کے لیے ایچ آئی وی کی تعلیم کیوں اہم ہے؟

نوجوان نسل میں آگاہی کی کمی ہے اگر انہیں پتا ہوگا کہ یہ بیماری کیسے پھیلتی ہے تو وہ احتیاطی تدابیر اپنا کر خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔تعلیم سے نوجوانوں کو سمجھ آئے گی کہ مریض سے نفرت نہیں کرنی چاہیے بلکہ اس کا علاج کروانے میں مدد کرنی چاہیے۔علامات کا علم ہونے سے نوجوان بروقت ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔جلد تشخیص سے علاج آسان ہو جاتا ہے اور مریض کی زندگی بچائی جا سکتی ہے۔تعلیم یافتہ نوجوان اپنے گھر، دوستوں اور محلے میں درست معلومات پھیلا کر پوری قوم کو اس وبا سے بچا سکتے ہیں۔نوجوانوں کی تعلیم سے نہ صرف نئی زندگیاں بچیں گی بلکہ معاشرے سے ایچ آئی وی کے مریضوں کے خلاف نفرت بھی ختم ہوگی۔یہ ایک ذمہ دار معاشرے کی نشانی ہے کہ مسئلے کا حل نکالا جائے نا کہ اس سے بھاگا جائے (اریبہ)

اس حوالے سے اسکول میں مناسب جنسی صحت کی تعلیم دی جانی چاہیے؟

جی ہاں، اسکول میں مناسب جنسی صحت کی تعلیم دینا بہت ضروری ہے۔یہ تعلیم بچوں کو اپنے جسم کے بارے میں صحیح معلومات دیتی ہے۔جس سے وہ اچھا اور برا چھونے میں فرق سیکھتے ہیں، اپنی صحت کا بہتر خیال رکھنا سیکھتے ہیں اور خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔اس سے غلط فہمیوں اور افواہوں کا خاتمہ ہوتا ہے اور بچے سوال پوچھنے میں جھجک محسوس نہیں کرتے۔یہ تعلیم ان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کے لیے اہم ہے جس سے کم عمری میں ہونے والے مسائل کو روکا جا سکتا ہے۔یہ تعلیم معاشرے میں شعور پیدا کرتی ہے۔والدین اور اساتذہ کے درمیان بہتر رابطہ ہوتا ہے اور بچے ذمہ دار شہری بنتے ہیں۔تعلیم انہیں غلط راستوں سے بچاتی ہے اور اگلے کی حدود کی عزت کا شعور پیدا ہوتا ہے۔لہٰذا اسکول میں یہ تعلیم لازمی ہونی چاہیے۔



SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

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

جی ہاں، ایچ آئی وی کے ساتھ رہنے والے لوگ عام زندگی گزار سکتے ہیں۔ اگر وہ باقاعدگی سے علاج کروائیں تو صحت مند رہ سکتے ہیں۔ جدید ادویات اس بیماری کو کنٹرول میں رکھتی ہیں۔ ایسے افراد تعلیم حاصل کرنے اور نوکری کر سکتے ہیں اس کے علاوہ مناسب احتیاط کے ساتھ شادی شدہ زندگی اچھی زندگی گزار سکتے ہیں۔ ایچ آئی وی چھونے یا ساتھ رہنے سے نہیں پھیلتا۔ اس لیے انہیں معاشرے سے الگ نہیں کرنا چاہیے۔ ان کے ساتھ ہمدردی اور احترام کا برتاؤ کرنا ضروری ہے۔ صحیح معلومات سے خوف کم کیا جا سکتا ہے۔ یہ لوگ بھی عام لوگوں طرح خواب اور امیدیں رکھتے ہیں۔ معاشرتی تعاون ان کی زندگی بہتر بناتا ہے۔ انہیں امتیازی سلوک کا سامنا نہیں ہونا چاہیے۔ بروقت ٹیسٹ اور علاج بہت اہم ہے۔ یہ ایک قابلِ کنٹرول بیماری بن چکی ہے۔ لہٰذا وہ نارمل اور باعزت زندگی گزار سکتے ہیں۔

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

افراد ایچ آئی وی سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کر سکتے ہیں۔ محفوظ تعلقات اختیار کرنا بہت ضروری ہے۔ استعمال شدہ سرنج یا سوئی کبھی استعمال نہ کریں۔ خون کی منتقلی ہمیشہ چیک شدہ اور محفوظ ہونی چاہیے۔ طبی آلات صاف اور جراثیم سے پاک ہونے چاہئیں۔ آگاہی اور تعلیم سب سے اہم ہتھیار ہے۔ ایک ہی شریکِ حیات کے ساتھ وفاداری بھی مددگار ہے۔ ٹیسٹ کروانا اور اپنی صحت سے باخبر رہنا ضروری ہے۔ حاملہ خواتین کو بھی ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ منشیات کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کنڈوم کا استعمال بیماری سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ ان تدابیر سے ایچ آئی وی سے بچاؤ ممکن ہے۔