اولاد کیلئے کوشش؟

قرارِ حمل کی مشکلات کے بارے میں معلومات

Trying for a baby?

Information about fertility problems

www.dmu.ac.uk
DE MONTFORT UNIVERSITY
LEICESTER • BEDFORD

Urdu

اولاد کیلئے کوشش؟

قرارِحمل کی مشکلات کے بارے میں معلومات

In Urdu

تعارف

اس لیف لٹ میں مندرج معلومات اُن لوگوں کیلئے ہیں جنہیں ممکن ہے قرارِحمل میں دشواریوں کا تجربہ ہورہا ہو اور جنہیں بانجھ پن، اس کی وجہ اور دستیاب علاج کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ اس میں اُن اداروں کی فہرست میں شامل ہونے کے علاوہ جو مزید معلومات فراہم کر سکتے ہیں، اُن تنظیموں کی بھی تفصیلات موجود ہیں جو ایسے لوگوں کی اعانت کرتے ہیں جنہیں اولاد سے محرومی کی مشکلات کا تجربہ ہورہا ہے۔

بانجھ پن - یہ کیا ہوتا ہے؟

ایک ایسے جوڑے کو، جو قرارِحمل کیلئے سال دو سال کی اپنی کاوشوں کے بعد بھی ناکام رہتے ہیں، ڈاکٹرز اُن کی وضاحت اس طرح کرتے ہیں، گویا وہ بانجھ پن کے زیرِ اثر ہیں۔ قرارِحمل کی مشکلات عمومی ہیں، یعنی ہر چھ جوڑوں میں سے ایک جوڑے کو حصولِ اولاد کیلئے مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ ممکن ہے کہ کسی جوڑے کے یہاں ایک بچہ موجود ہو لیکن انہیں دوسری بار قرارِحمل میں مشکلات کا سامنا ہورہا ہے۔ اس صورتِ حال کے باوجود آپ کو مدد حاصل ہوسکتی ہے لیکن غالباً چند علاج کا حصول این ایچ ایس کے تحت ممکن نہ ہوگا

کسی جوڑے کو پیش آنے والی مشکلات کی کئی وجوہ ہیں کہ انہیں قرارِحمل کیوں نہیں ہوتا، جس میں ایک یا دونوں شرکائے حیات کو دخل ہوتا ہے۔ تقریباً ایک چوتھائی واقعات میں، مرد کے مادۂ تولید میں حیات خیز خلیوں (اِسپرم) کی پیداوار کی مشکلات ہوتی ہیں جس کی بنا پر حمل کا ٹھہرنا مشکل ہوتا ہے۔ بیشتر واقعات میں ایک جوڑے کو ایک سے زیادہ اسباب کا سامنا ہوتا ہے اور چند معاملات میں کوئی واضح سبب نظر نہیں آتا۔ قوسین (بریکٹس) میں وہ اصطلاحات دی گئی ہیں جنہیں عام طور پر ڈاکٹرز اُن چند اسباب کو واضح کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں جن کے اثرات قرارِحمل پر پڑتے ہیں۔

خواتین کیلئے:

- بیضگی (انڈے پیدا ہونے) میں مشکلات (ovulatory disorders) - کبھی کبھی باروری کیلئے بیضہ، ہر ماہ اُووَریز (بیضہ دان) سے نہیں نکلتا۔ اس سے بیضے کی غیر موجودگی یا پاکیزگی کے وقفوں میں بے ترتیبی ظاہر ہوتی ہے۔
- فلوپین ٹیوبز جو بیضہ دان اور رحم سے ملتی ہیں، بند ہوسکتی ہیں جس کی وجہ سے بیضہ، بیضہ دان میں حرکت کرنے سے قاصر رہتا ہے (tubal problems)۔ کبھی کبھی یہ ٹیوبز، کسی جنسی اور قابلِ انتقال اِنفکشن کی وجہ سے خراب ہوجاتی ہیں؛ حمل ضائع ہوجانے (مس کیریج) کے بعد یا وضع حمل کے بعد یا نچلے دھڑ پر جرّاحی (سرجری) کرنے سے، جیسے اپنڈ کسائٹس۔
- رحم کی لائننگ سے ملتا جلتا ٹشو/ ریشہ کبھی کبھی جسم کے دوسرے حصوں میں پایا جاتا ہے، خصوصاً پیلوس (پیڑو) میں اور کئی

- واقعات میں یہ اُووَریز اور فلوپین ٹیوبز کو نقصان پہنچاتا ہے جس سے قرارِ حمل پر اثر پڑتا ہے (endometriosis)

مَردوں کیلئے:

- اِسپرم کی بے ضابطی - ایک مرد میں اسپرم کبھی کبھی بہت کم تعداد میں تیار ہوتے ہیں (low sperm count)۔ اسپرم کی ایک اچھی خاصی تعداد کے باوجود کبھی کبھی اِن کا حیاتی معیار کم درجہ کا ہوتا ہے۔ یہ اِسپرم یا تو غیر معمولی نوعیت کے ہوسکتے ہیں یا یہ اچھی طرح جنبش نہیں کر سکتے۔ (poor mobility)

شرکائے حیات کیلئے:

- غیر واضح بانجھ پن - اس کا مطلب ہے کہ تمام کئے جانے والے ٹیسٹس/معائنے بظاہر صحیح معلوم ہوتے ہیں اور کوئی طبی ایسی وجہ نظر نہیں آتی جس کی بنا پر قرارِ حمل نہ ہوسکتا ہو۔ غیر واضح بانجھ پن کا احساس ہونے کے باوجود بھی اُن شرکائے حیات کیلئے جو دو تین برس سے حصولِ اولاد کی کوشش کر رہے ہیں، بغیر کسی مدد کے قرارِ حمل کا خاصا امکان موجود رہتا ہے۔ اُس جوڑے کیلئے جس کی تین برس سے زیادہ عرصے تک کی کوششیں فائدہ مند ثابت نہیں ہوئی ہوں، آئی وی ایف/ IVF کا علاج قرارِ حمل کی مد میں کامیاب ثابت ہوسکتا ہے (درجِ ذیل ملاحظہ کیجئے)۔

اگر ہم پریشان ہوں تو ہمیں کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ سال بھر یا اس سے زیادہ عرصے سے، باقاعدگی کے ساتھ اور کسی تدارکِ حمل کے بغیر وظیفۂ ازدواجی ادا کر رہے ہیں اور قرارِ حمل سے محروم ہیں تو آپ کو اپنے جی پی سے ملاقات کیلئے تعین وقت کر لینا چاہئے۔ اگر آپ ایک خاتون ہیں اور آپ کی عمر 35 برس سے زیادہ ہو چکی ہے تو آپ کیلئے فوری مشورہ حاصل کرنا خاص طور پر اہمیت رکھتا ہے کیونکہ عمر کی طوالت کے ساتھ حمل کا قرار پانا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ کا جی پی، ممکن ہے کچھ سادہ سے معائنے کرے (خاتون ہونے کی صورت میں بلڈ ٹیسٹ اور مرد کیلئے اسپرم ٹیسٹ) یا ہوسکتا ہے وہ آپ کو اسپتال کے کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کر دے۔ آپ کا جی پی، ممکن ہے آپ کو غذاؤں کے استعمال میں یا آپ کے طرزِ زندگی میں کسی تبدیلی کا مشورہ دے یا وہ آپ کو قرارِ حمل کی غرض سے وظیفہ ازدواجی ادا کرنے کیلئے مخصوص اوقات کی تجویز پیش کرے۔

ہمیں کس طرح کے ٹیسٹس کروانے کی ضرورت ہوسکتی ہے؟

ٹیسٹس دونوں شرکاء کے کئے جائیں گے، جن میں یہ شامل ہوسکتے ہیں:

خاتون کیلئے:

- ہارمون کی سطح کا چیک کرنا، اس کا تعین عام طور پر خون کے ٹیسٹ سے کیا جاتا ہے
- یہ چیک کرنا کہ آیا ہر ماہ بیضہ کی پیداوار ہوتی ہے یا نہیں، کبھی کبھی اس ٹیسٹ میں اُووَریز کا اِسکین بھی کیا جاتا ہے
- فلوپین ٹیوبز کا معائنہ کرنا یا تو ایک خاص قسم کے ایکسرے کے ذریعے، جسے hysterosalpingogram کہتے ہیں یا ایک مخصوص طریقِ کار کو استعمال کرتے ہوئے جسے laparoscopy کہا جاتا ہے۔

مرد کیلئے:

- مادہ تولید کے نمونے کے ذریعے اِسپرم کی تعداد اور اس کے معیار کو چیک کرنا۔

بانجھ پن کے لئے کیا علاج موجود ہیں؟

بانجھ پن کے علاج کیلئے متعدد اور مختلف قسم کے علاج موجود ہیں۔ علاج کی نوعیت کے انتخاب کا انحصار آپ کی مشکلات کے اسباب پر ہے۔ نیچے دی گئی فہرست میں عام علاج و معالجہ میں سے چند دئے گئے ہیں:

Ovulation Induction - یہ علاج اُس صورت میں کیا جاتا ہے جہاں ایک خاتون کو ہر ماہ بیضہ کی پیداوار میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس علاج میں، عام طور پر گولیوں یا انجکشن کے ایک کورس کو مکمل کیا جاتا ہے اور اس یقین دہانی کیلئے کہ بیضہ/ بیضے اطمینان بخش صورت میں پیدا ہو رہے ہیں، کبھی کبھی ان کا احتساب اِسکین سے یا خون کے ٹیسٹ کے ذریعے رکھا جاتا ہے۔

Intrauterine insemination (IUI) - یہ ایک نہایت سادہ علاج، جس میں مرد کے مادہ تولید سے اِسپرم کا نمونہ لیکر اسے ڈاکٹر یا نرس خاتون کے رحم میں بلا واسطہ داخل کر دیتے ہیں۔ کبھی کبھی خاتون کو، بیضہ پیدا کرنے کے مقصد سے ڈرگز بھی دی جاتی ہیں۔ یہ علاج عام طور پر اُس جوڑے کیلئے کیا جاتا ہے جس کے بانجھ پن کو غیر واضح قرار دیا گیا ہو۔ اگر مرد کے اِسپرم میں بے ضابطی موجود ہے اور کوئی جوڑا، 'معطی (عطیہ دینے والے) کا اِسپرم' (donor sperm) استعمال کرنا چاہتا ہو تو اس صورت میں بھی یہی علاج استعمال کیا جاتا ہے۔ (نیچے ملاحظہ کیجئے)

Donor insemination (DI) - یہ علاج اس صورت میں استعمال کیا جاتا ہے جہاں ایک مرد کے اسپرم میں بے ضابطی موجود ہو یا ایک موروثی بیماری پائی گئی ہو جو بچے میں منتقل ہو سکتی ہو۔ ایک گمنام فرد کے مادہ تولید سے اِسپرم کا نمونہ لیکر اسے خاتون کے رحم میں پہنچایا جاتا ہے۔ جوڑے کو، معطی (ڈونر) کی شناخت کا وقوف نہیں ہوتا البتہ، وہ ایک ایسے معطی کا انتخاب کرنے کا مجاز ہے جو طبعی/ جسمانی اعتبار سے مرد ساتھی سے مشابہت رکھتا ہو۔

In vitro fertilisation (IVF)- اس علاج کو عام طور پر ''ٹیسٹ ٹیوب'' بے بی کا طریقِ کار کہا جاتا ہے۔ ایک خاتون کو ایک ڈرگ کا مکمل کورس دیا جاتا ہے، یہ ڈرگ متعدد بیضے پیدا کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔ یہ بیضے پھر ایک نہایت باریک سوئی کے ذریعے اُووَریز سے اکھٹے کر کے خاتون کے شریکِ حیات، یا کسی معطی کے اِسپرم سے ملائے جاتے ہیں۔ جب اِن بیضوں میں نما پزیری آجاتی ہے اور یہ جنین (embryos) کی شکل اختیار کر لیتے ہیں تو زیادہ سے زیادہ تین عدد جنین خاتون کے رحم میں واپس رکھ دیئے جاتے ہیں۔ اس کے بعد، یہ دیکھنے کیلئے دو ہفتوں کا انتظار کرنا پڑتا کہ آیا ایک یا ایک سے زیادہ جنین نے حمل کی صورت اختیار کر لی ہے یا نہیں۔

Intracytoplasmic sperm injection (ICSI) - اسے مرد کے بانجھ پن کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ICSI میں صحت مند اِسپرم کی ایک معمولی تعداد کی ضرورت پڑتی کیونکہ صرف ایک ہی اسپرم کو بیضہ میں براہِ راست پہنچایا جاتا ہے اور پھر اسے نما پزیر ہو کر جنین میں تبدیل ہونے دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد وہی طریقِ کار استعمال کیا جاتا ہے جو مذکورہ بالا IVF میں استعمال ہوتا ہے۔ (Donor insemination (DI کے مقابلے میں مادرِ رحم میں نشو و نما پانے والا بچہ ماں کے شریکِ حیات سے حیاتیاتی نسبت رکھتا ہے۔

ڈونر (معطی) کی جانب سے بیضے/ (Donor eggs)

کچھ خواتین بیضہ پیدا کرنے سے قاصر ہوتی ہیں، یا اُن کے بیضوں کا حیاتی معیار اس قابل نہیں ہوتا کہ ان کیلئے قرارِحمل کا امکان باقی رہے۔ اس صورت میں یہ ممکن ہے کہ کسی دوسری خاتون کا بیضہ استعمال کرتے ہوئے IVF کا علاج کیا جائے۔ یہ خاتون ایک بے نام معطی بھی ہوسکتی ہے یا چند مخصوص حالات میں ایک دوست یا خاندان کی کوئی رکن بھی۔

بیضے میں اشتراک

بیشتر "infertility clinics" اب ایک اسکیم چلاتے ہیں جسے "egg sharing" اسکیم کہتے ہیں اس کے معنی ہیں کہ اگر آپ، اپنے ایامِ پرہیز میں سے کسی ایک دور ایام میں پیدا ہونے والے اپنے بیضوں کی آدھی مقدار کسی گمنام خاتون کو عطیہ کردیں جس کے اپنے بیضوں کی پیداوار نہیں ہوتی تو آپ کو مفت یا کم معاوضے پر اپنا علاج کروانے کی سہولت حاصل ہوسکتی ہے۔ اگر آپ کیلئے یہ ایک مناسب اقدام ہے تو آپ کو اس بارے میں معلومات حاصل کرنی چاہئیں۔

غور طلب باتیں

اگر آپ کو ایک فیصلہ کن مرحلے کا سامنا ہے کہ آیا آپ کو علاج کروانے کیلئے کوئی قدم اٹھانا چاہئے یا نہیں، تو اس صورتِ حال میں کئی ایسے امور ہیں جو غور طلب ہوسکتے ہیں لہٰذا، آپ کو چاہئے کہ آپ اپنے شریکِ حیات سے کھل کر بات کرنے کے علاوہ اپنے ڈاکٹر اور اُن نرسوں سے بھی تبادلہ خیال کریں جو آپ کے معالج ہیں۔

اگرچہ، بانجھ پن کا علاج اب تمام یو کے میں ایک وسیع سطح پر دستیاب ہے، تاہم کامیابی کی شرح کا دارومدار اس بات پر ہے کہ کون علاج کررہا ہے اور آپ کس نوعیت کا علاج کروا رہے ہیں۔ البتہ زیرِ علاج جوڑوں میں سے، جنہیں قرارِحمل میں دشواریوں کا سامنا ہوتا ہے، کم از کم آدھوں کو کامیاب نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ عمومی سطح پر، IVF کے علاج میں کامیابی کی شرح، ہر ایامی دور میں اوسطاً 20 فیصد ہے، جس کا مطلب ہے کہ آئی وی ایف کے استعمال سے پانچ میں سے ایک کارکردگی حمل کی صورت میں برآمد ہوتی ہے۔ کامیابی کی شرح کے بارے میں معلومات، Human Fertilisation and Embryology Association (HFEA) سے دستیاب ہیں۔ (ان کا پتہ اور ویب سائٹ دونوں، اس لیف لٹ کے آخیر میں دیئے گئے ہیں)۔

ممکن ہے، این ایچ ایس کے تحت چند علاجوں کیلئے انتظار کی فہرست موجود ہو اور ہوسکتا ہے کہ آپ این ایچ ایس کے تحت IVF کے علاج کی اہلیت نہ رکھتے ہوں۔ اگر آپ انتظار کرنا نہیں چاہتے یا متعلقہ علاج کیلئے اہلیت کے حامل نہیں ہیں، تو آپ کسی نجی کلینک میں اپنا علاج کرواسکتے ہیں۔ آئی وی ایف کا علاج مہنگا ہوسکتا ہے۔ قیمتوں کی فہرست اور علاج کی دستیابی کی معلومات کیلئے آپ کو اپنے جی پی یا اسپتال سے بات کرنی چاہئے، بصورتِ دیگر، آپ HFEA کے ویب سائٹ پر "links to fertility clinics" کے زیرِ عنوان معلومات حاصل کرسکتے ہیں (اس لیف لٹ کے آخیر میں معلومات ملاحظہ کیجئے)۔

بہت سے شرکائے حیات کیلئے اولاد سے محرومی کا احساس ہیجان کن اور دشوار ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے محسوسات کے بارے میں کسی سے بات کرنا چاہیں تو ایسے متعدد ادارے اور تنظیمیں ہیں جن سے رابطہ کرنے پر آپ کو اعانت حاصل ہوسکتی ہے۔ (تفصیلات اس لیف لٹ کے آخیر میں دی گئی ہیں)۔ متبادل صورت میں آپ کے جی پی یا اسپتال کے کنسلٹنٹ آپ کو کسی ایسے کونسلر سے رجوع کرادیں گے جسے شرکائے حیات یا انفرادی سطح پر، محرومی اولاد کے شکار مریضوں سے رجوع کرنے کی خصوصی تربیت حاصل ہو۔ تمام معلومات جو

کسی کونسلر یا اسپتال کے کسی عملے سے تبادلہ خیال کے دوران حاصل ہوتی ہیں، انتہائی رازداری میں رکھی جاتی ہیں۔

اگر آپ کو ایک ترجمانِ زبان کی ضرورت ہو تو براہِ کرم اپنے ڈاکٹر یا نرس کو اطلاع کیجئے۔ اپنے جی پی سے کہئے کہ جب وہ آپ کو کسی اسپتال میں بھیجیں تو وہ یہ گزارش اسپتال سے کر دیں۔ اسپتال یا کلینک کو ایک پیشہ ور ترجمانِ زبان کا انتظام کرنا چاہئے۔

طرزِ زندگی: اپنی مدد آپ کرنے کیلیئے ہم کیا کر سکتے ہیں؟

آپ کا جی پی یا کنسلٹنٹ، قرارِ حمل کے سلسلے میں، آپ کو اپنی زندگی میں چند عملی تبدیلیاں لانے کا مشورہ دے سکتا ہے، اِن میں یہ شامل ہوسکتی ہیں:

وزن - قرارِ حمل کی کامیابی کیلیئے، یہ اہم ہے کہ آپ کا وزن مناسب ترین ہو، کیونکہ جسمانی وزن کا زیادہ یا کم ہونا آپ کے ہارمونز کی سطح کو متاثر کر سکتا ہے۔

سگریٹ پینا - مرد میں اسپرم کی تعداد کو کم کر سکتا ہے اور خاتون اپنے پیدا ہونے والے بچے کیلیئے مضر اثرات کا باعث بن سکتی ہے۔

الکحل - یہ حمل ہو جانے کے مواقع کم کرتا ہے اور اس کا استعمال کم سے کم مقدار میں کیا جانا چاہئے۔

مباشرت- قرارِ حمل کے امکان کیلیئے، ہفتہ بھر میں دو یا تین بار مباشرت کرنا مناسب ہوگا۔

فو لک ایسڈ - حکومت کی جانب سے یہ سفارش کی جاتی ہے کہ جو خواتین اولاد کے حصول کی کوششیں کر رہی ہیں انہیں فو لک ایسڈ کا استعمال کرنا چاہئے تا کہ پیدائشی نقائص کا تدارک کیا جا سکے۔ اسے قرارِ حمل سے تین ماہ پیشتر ہی سے کھانا شروع کر دینا چاہئے لہٰذا، اگر آپ بچے کی پیدائش کے کوشاں ہیں تو آپ کو اپنے جی پی یا فارمیسسٹ سے متبادل و مساوی ادویات کے بارے میں بات کرنی چاہئے۔

اعانت اور مزید معلومات

اعانت فراہم کرنے کی متعدد تنظیمیں ایسے لوگ چلا رہے ہیں جنہیں ماضی میں اولاد سے محرومی کی مشکلات کا سامنا رہا ہے اور جو آپ کو معلومات، مشورے اور اعانت فراہم کرسکتے ہیں۔ انہیں، اُن شرکائے حیات کی ضرورتوں کا پورا پورا شعور حاصل ہے جنہیں بانجھ پن کا تجربہ ہو رہا ہے اور یہ تنظیمیں، علاج کے طریقِ کار کے دوران اور بعد میں بھی، شرکائے حیات کی مدد اور اعانت کرسکتی ہیں۔

CHILD - The National Infertility Support Network – یہ ادارہ یو کے بھر میں مقامی سطح پر میٹنگز کا انعقاد کرتا ہے۔ اپنے علاقے میں ایک سپورٹ گروپ کی معلومات کیلئے اِن سے رابطہ کیجئے:

CHILD (چائلڈ)
Charter House
43 St Leonards Road
Bexhill On Sea
East Sussex
TN40 1JA

ٹیلیفون : (01424) 732361
ایمیل : office@child.org.uk
ویب سائٹ : www.child.org.uk

ISSUE - The National Fertility Association (اِشو)

اس ادارے کی ایک ٹیلیفون ہیلپ لائن ہے جسے بانجھ پن سے متعلق تربیت یافتہ کونسلرز، رازدارانہ اور بالمشافہ بنیاد پر چلاتے ہیں۔
اس ہیلپ لائن کا نمبر یہ ہے: 09050 280 300 (پریمیم ریٹ لائن کی تمام کالز کی شرح 25 پنس فی منٹ ہے)۔

ISSUE
114 Lichfield St
Walsall
WS1 1SZ

ٹیلیفون : (01922) 722888
ایمیل : info@issue.co.uk
ویب سائٹ : www.issue.co.uk

بانجھ پن کے علاج کی فراہمی کے علاوہ علاج کے انتخاب، علاج کی ہدایات، آئینی مسائل اور کئی دوسرے معاملات میں مدد دینے والے کلینکس کے بارے میں مزید معلومات کے حصول کیلئے آپ HFEA ویب سائٹ: www.hfea.gov.uk کو ملاحظہ کرسکتے ہیں۔

ٹیلیفون : 020 7377 5077
ایمیل : admin@hfea.gov.uk

اِن سائٹس پر موجود معلومات صرف انگریزی زبان میں دستیاب ہیں۔

کتابیں

بانجھ پن کے موضوع پر ایک کثیر تعداد میں کتابیں انگریزی زبان میں موجود ہیں، جنہیں ممکن ہے آپ مفید پائیں، اِن کتابوں میں یہ شامل ہیں:

- van den Akker, O.B.A. (2002) The Complete Guide to Infertility: Diagnosis,Treatment, Options. Free Association Books
- Chambers, R. (1999) Fertility Problems: A simple guide. Abingdon: Radcliffe

یہ معلوماتی لیف لٹ اردو میں بھی دستیاب ہے۔

یہ معلوماتی لیف لٹ، سی ڈی پر آڈیو کی صورت میں اور انٹرنیٹ کی وساطت سے ٹی بی سی پر بھی دستیاب ہے۔

یہ لیف لٹ ساؤتھ ایشین (جنوبی اشیا) کی برادریوں اور قرارِ حمل کے بارے میں تحقیق پر مبنی پروجیکٹ کا ایک حصہ ہے جس کی سرمایہ کاری ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ نے کی ہے۔

આ માહિતી આપતી પત્રિકા ગુજરાતી ભાષામાં પણ મળશે.

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ,

এই প্রচারপত্রটি বাংলা ভাষাতেও পাওয়া যায়।

Contact: Nicky Hudson
Faculty of Health and Life Sciences
De Montfort University
The Gateway, Leicester

Tel: (0116) 207 8766
Email: nhudson@dmu.ac.uk

This leaflet was funded by a research grant from the Department of Health

© De Montfort University 2004. PC1927(Urdu)