۱۲۔ معمولی امراض، گھریلو علاج

بتایئے تو بھلا

- ذیل کی تصویریں غور سے دیکھیے اور تصویروں کے نیچے دیے ہوئے سوالوں کے جواب دیجیے۔

اس لڑکے کے ہاتھ پر پلاسٹر کس لیے باندھا گیا ہوگا؟

کیا پلاسٹر باندھنے کا کام گھر پر کیا جا سکتا تھا؟

اس لڑکی کو ڈاکٹر کے پاس کیوں لایا گیا ہوگا؟

بیماری

ہماری صحت اچھی ہو تب ہمیں وقت پر بھوک لگتی ہے۔ ہم رات میں ٹھیک طرح سے سوتے ہیں۔ ہاضمے کا کوئی مسئلہ نہیں رہتا۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ صبح اُٹھنے پر ہمیں تازگی محسوس ہوتی ہے۔ چھوٹے چھوٹے کام کرنے پر تھکن نہیں ہوتی۔

لیکن چند وجوہات کی بنا پر ہم کبھی بیمار ہو سکتے ہیں۔

افشاں کے گلے میں درد ہو رہا تھا۔ ایسے میں اس نے آئس کریم کھالی۔ دوسرے روز اسے نوالہ نگلنے میں تکلیف ہونے لگی۔ امّی نے دو دن صبح اور اسکول سے آنے کے بعد اسے نمک کے پانی سے غرارے کروائے۔ تیسرے دن افشاں کا گلا پوری طرح ٹھیک ہوگیا۔ افشاں کی یہ بیماری معمولی تھی۔ وہ جلد اچھی ہوگئی۔

اس کے پندرہ دن بعد افشاں کی بہن بیمار ہوگئی۔ اس کو بخار آنے لگا۔ آنکھیں پیلی نظر آ رہی تھیں۔ طبیعت کھانے کی طرف راغب نہیں تھی۔ امّی اسے فوراً دواخانہ لے گئیں۔ ڈاکٹر نے کہا کہ افشاں کی بہن کو یرقان ہوگیا ہے۔

ڈاکٹر نے افشاں کی بہن کو تین ہفتے مکمل آرام کرنے کا مشورہ دیا۔ تیل، گھی، مکھن وغیرہ اشیا کم سے کم کھانے کا مشورہ دیا۔ افشاں کی بہن کی یہ بیماری فوراً اچھی ہونے والی نہ تھی۔

مناسب یا نامناسب

شرفو اور اس کی چھوٹی بہن شنّو کھیت میں کام کر رہے تھے۔ تبھی شرفو کو سانپ نے ڈس لیا اور فوراً غائب ہوگیا۔ دونوں نے سانپ کو ٹھیک سے دیکھا بھی نہیں۔ لیکن سانپ کے ڈسنے سے شرفو کافی گھبرا گیا۔ وہ زور زور سے چیخنے لگا۔ آس پاس کے لوگ دوڑتے ہوئے آئے۔

شنّو کہہ رہی تھی کہ شرفو کو فوراً تعلقہ لے جانا چاہیے۔ سانپ کے زہر کا انجکشن وہاں کے سرکاری اسپتال میں ملتا ہے۔ وہ شرفو کو دینا ضروری ہے لیکن شنّو کی بات پر کسی نے دھیان نہیں دیا۔

لوگ جلدی جلدی بیل گاڑی لائے۔ شرفو کو بیل گاڑی میں ڈالا اور اسے فوراً گاؤں کے جھاڑ پھونک کرنے والے بابا کے پاس لے گئے۔ اس نے شرفو کو نیم کے پتّوں پر لٹا دیا اور زہر اُتارنے کا منتر پڑھنے لگا۔

آپ کا کیا خیال ہے؟ کیا سانپ کا زہر منتر سے زائل ہو جاتا ہے؟

اطراف کے لوگ شرفو کو جھاڑ پھونک کرنے والے بابا کے پاس لے گئے۔ یہ صحیح ہے یا غلط؟

آپ شرفو کو جھاڑ پھونک کرنے والے بابا کے پاس لے جاتے یا سرکاری اسپتال میں؟

شرفو بعد میں ٹھیک ہوگیا۔ کیا زہر منتر کی وجہ سے زائل ہوگیا اس لیے وہ ٹھیک ہوگیا یا سانپ غیر زہریلا تھا اور تعریف جھاڑ پھونک والے کی ہوئی۔

گھریلو علاج

فوراً اچھی ہونے والی بیماریاں ہوں تو وہ گھریلو علاج سے اچھی ہو جاتی ہیں۔ افشاں کی امّی نے اسے گرم پانی کے غرارے کرائے۔ اس کے گلے کا درد دو دن میں ٹھیک ہوگیا۔ آپ کو یاد ہے نا؟

گھر میں تجربہ کار بزرگ رہتے ہیں۔ وہ کبھی کبھی ایسے گھریلو نسخے بتاتے ہیں۔

نزلہ زکام ہوجانے پرسوتے وقت گرم پانی کی بھاپ لیتے ہیں۔ سینہ سینکتے ہیں۔ بخار آئے یا بدہضمی ہوجانے پر مسلسل قے ہوتی ہوتو ایسے شخص کو کھانے کے لیے اصرار نہ کریں۔ زیادہ سے زیادہ اسے لیموکا ٹھنڈا شربت دیں۔ دوسرے دن دہی چاول کھلائیں۔

کسی کوخراش آجائے یا چھوٹا زخم ہوجائے تو زخم کو صاف پانی سے دھوئیں۔ اسے خشک کریں۔ اس پر ٹنکچر آیوڈین لگائیں۔ اس پر صاف کپاس لگاکر زخم باندھ کر رکھیں۔

بیماری معمولی بھی ہوتو اس سے لاپرواہی کبھی نہ برتیں۔ یہ ذہن میں رکھیے کہ گھریلو علاج کی ایک حد ہوتی ہے۔ دو دنوں میں ٹھیک نہ ہوں اور بیماری بڑھنے کے آثار نظر آئیں تو ڈاکٹر کو دِکھا دینا بہتر ہوتا ہے۔

ڈاکٹر کی صلاح کے بغیر کوئی بھی دوا استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔

سماج کے لیے طبّی خدمات انجام دینے والے لوگ

سماج کی صحت کی فکر کرنے اور بیماریوں کا علاج کرنے کو طبّی خدمات کہتے ہیں۔

بڑے بڑے شہروں میں ڈاکٹروں کے دواخانے اور اسپتال ہوتے ہیں لیکن بہت سے شہروں اور دیہی علاقوں میں سرکاری ابتدائی طبّی مراکز اور سرکاری دواخانے ہوتے ہیں۔ وہاں بے حد مناسب خرچ پر مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے۔

بڑے بڑے شہروں میں وہاں کی بلدیہ بھی طبّی علاج کے اسپتال چلاتی ہیں۔

ہم نے کیا سیکھا؟

- ⌘ کچھ بیماریاں جلد اچھی ہو جاتی ہیں۔ بعض جلد اچھی نہیں ہوتیں۔
- ⌘ چھوٹی بیماریاں گھریلو علاج سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ گھر میں تجربہ کار بزرگ لوگوں کو ایسے گھریلو نسخے معلوم ہوتے ہیں۔
- ⌘ نزلہ زکام ہو تو گرم پانی کی بھاپ لیتے ہیں اور سینے کو سینکتے ہیں۔ قے ہو تو لیموں کا شربت دیتے ہیں۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں

جھاڑ پھونک، تنتر منتر سے بیماریاں اچھی نہیں ہوتیں۔

مشق

(الف) کیا کریں گے بھلا؟

ممبئی کے ایک اسکول میں شاہین چوتھی جماعت میں پڑھتی ہے۔ ایک دن شام میں اسکول سے گھر جاتے ہوئے ایک سواری کا دھکا لگ کر وہ گر گئی اور بے ہوش ہو گئی۔ اس کے پیر کو بہت زیادہ چوٹ لگی۔

(ب) آیئے دماغ پر زور دیں۔

(۱) اڈولسا کے پتّوں کا عرق کس لیے مفید ہوتا ہے؟

(۲) نزلہ زکام کی کیا کیا علامتیں ہیں؟

(۳) بام کس لیے استعمال ہوتا ہے؟

(۴) بخار اُترنے کی کیا کیا علامتیں ہیں؟

(ج) نیچے دی ہوئی جدول مکمل کیجیے۔

ذیل میں کچھ بیماریوں کے نام دیے ہوئے ہیں۔

(۱) نزلہ زکام　(۲) چکُن گُنیا　(۳) ملیریا　(۴) کھیلتے ہوئے گر جانے پر خراش آنا

(۵) پیٹ میں مروڑ ہونا　(۶) ٹائیفائیڈ　(۷) اُنگلی کو گرم توے کا چٹکا لگنا　(۸) پیر میں موچ آنا

ان میں سے کون سی بیماریاں جلد اچھی ہونے والی ہیں؟ کون سی جلد اچھی ہونے والی نہیں ہیں؟ پہچانیے اور ذیل کی جدول مکمل کیجیے۔

جلد اچھی ہونے والی بیماریاں	جلد اچھی نہ ہونے والی بیماریاں

(د) مختصر جواب لکھیے۔

(۱) افشاں کے گلے میں درد کیوں ہو رہا تھا؟

(۲) یرقان ہونے پر افشاں کی بہن کو ڈاکٹر نے کتنے دن آرام کرنے کے لیے کہا؟

(۳) نزلہ زکام کے لیے گھریلو علاج کون سا ہے؟

(۴) کیا ڈاکٹر کی صلاح کے بغیر کوئی دوا استعمال کرنا چاہیے؟

(ہ) خالی جگہ پُر کیجیے۔

(۱) افشاں کی بہن کی آنکھیں .... نظر آ رہی تھیں۔

(۲) .... کے کاٹنے کی وجہ سے شرفو کافی پریشان ہو گیا۔

(۳) دھویا ہوا زخم .... کر کے اس پر ٹنکچر آیوڈین لگائیں۔

سرگرمی

- اپنے علاقے کے دواخانے میں جائیے۔ ڈاکٹروں سے ملاقات کیجیے۔ ابتدائی طبّی امداد کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔

***

GYRX3U