

2. صحت اور امراض

1. کیا آپ نے کبھی طبیعت کی خرابی کی وجہ سے اسکول سے چھٹی لی ہے؟



2. ہم بیمار ہوتے ہیں یعنی حقیقت میں کیا ہوتا ہے؟

3. بعض اوقات بیمار ہونے پر علاج نہ کروانے کے باوجود ہم کچھ عرصے بعد بہتر محسوس کرتے ہیں جبکہ بعض اوقات ڈاکٹر کے ذریعے علاج کروانا ضروری ہوتا ہے۔ ایسا کیوں ہے؟



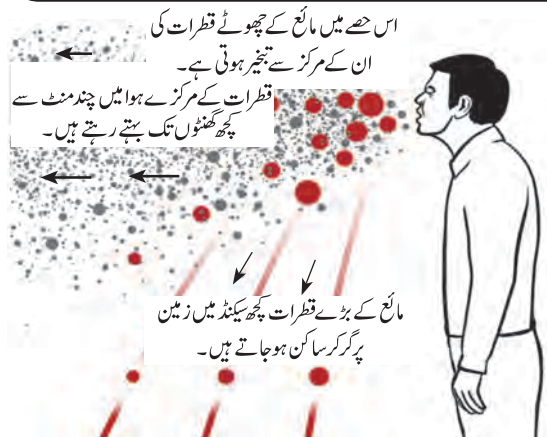
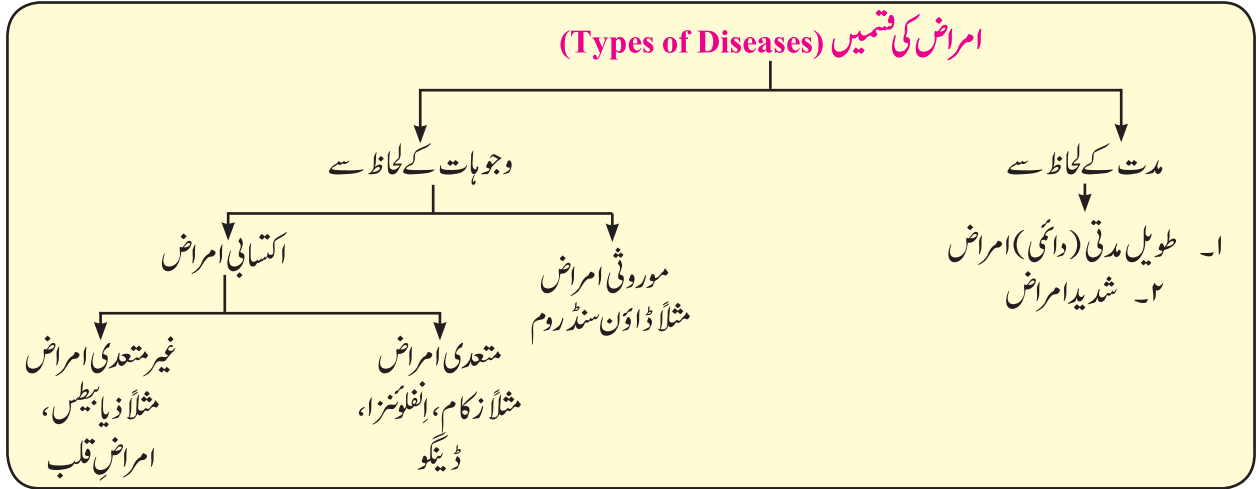
صحت (Health)

کسی مرض میں مبتلا نہ ہونا ہی صحت نہیں بلکہ جسمانی، دماغی اور سماجی طور پر پوری طرح چاق و چوبندی کی حالت صحت کہلاتی ہے۔

2.1: بخار کی پیمائش

مرض کسے کہتے ہیں؟

جسمانی یا نفسیاتی طور پر جسم کے اہم حیاتی افعال میں رکاوٹ پیدا کرنے والی حالت کو بیماری کہتے ہیں۔ ہر مرض کی مخصوص علامات ہوتی ہیں۔ امراض کی قسمیں: آپ نے ذیابیطس، زکام، دمہ، ڈاؤن سنڈروم، امراضِ قلب جیسی مختلف بیماریوں کے نام سنے ہوں گے۔ ان تمام امراض کی وجوہات اور علامتیں الگ الگ ہوتی ہیں۔ مختلف امراض کی حسب ذیل طریقے سے جماعت بندی کی جاتی ہے۔



2.2: لعابِ دہن کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں

بتائیے تو بھلا!



1. ذیل میں درج امراض کا پھیلاؤ کن واسطوں کے ذریعے ہوتا ہے؟

(یرقان، بلیریا، خارش، دق، ڈینگو، اسہال، داد، سوائس فلو)

2. امراض کے جراثیم سے کیا مراد ہے؟

3. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟

(الف) متعدی/چھوت کی بیماریاں: آلودہ ہوا، پانی، غذا یا مرض بردار (حشرات اور حیوانات) کے ذریعے پھیلنے والے امراض متعدی امراض کہلاتے ہیں۔

چند متعدی امراض

مرض کا نام	وجہ	تعدیہ کا واسطہ	علامات	انسداد اور علاج
دق (Tuberculosis)	جراثیم (مانیکو، میکٹیریم ٹیوبریکولی)	مریض کے تھوک، ہوا کے ذریعے پھیلاؤ، طویل عرصہ مریض کے ربط میں رہنا، مریض کی چیز استعمال کرنا۔	طویل عرصے تک کھانسی، تھوک کے ساتھ خون آنا، وزن میں کمی، تنفس کے عمل میں تکلیف	بی سی جی کا ٹیکہ لیں، مریض کو دوسروں سے دور رکھیں، پابندی سے دوا کا استعمال کریں، DOT علاج باضابطہ طریقے سے پورا کریں۔
ہیپاٹائٹس (Hepatitis)	وائرس (ہیپاٹائٹس A, B, C, D, E)	پانی، مریضوں کے لیے استعمال کی ہوئی سوئیاں، خون کی منتقلی	بھوک میں کمی، پیشاب گہرا زرد، تھکن، متلی، قے، خاستری رنگ کی اجابت	پانی اُبال اور چھان کر پیئیں، ضروریات سے فارغ ہونے سے قبل اور بعد میں صابن سے ہاتھ دھوئیں۔
پیش (Diarrhoea)	جراثیم، وائرس، شکیلا بیسی لس ایٹامیبا ہسٹولٹیکا	آلودہ غذا اور پانی	پیٹ درد، پانی جیسے پتلے جلاب	غذا ڈھانک کر رکھیں، پانی اُبال کر اور چھان کر پیئیں۔ ORS استعمال کریں۔
ہیضہ (Cholera)	جراثیم (ویریو کالری)	آلودہ غذا اور پانی	قے اور شدید جلاب، پیٹ درد، پیروں میں تشنج۔	صفائی کا خیال رکھیں، کھلی رکھی ہوئی غذا استعمال نہ کریں، پانی اُبال کر پیئیں، ہیضے کا انسدادی ٹیکہ لگوائیں۔
میعادی بخار (Typhoid)	جراثیم (سالمونیلہ ٹائفی)	آلودہ غذا اور پانی	بھوک میں کمی، سر درد، متلی، پیٹ پر دانے، اسہال، 104°F تک بخار۔	صاف ستھرا اور جراثیم سے پاک پانی پیئیں، ٹیکہ لگوائیں، گندے پانی کی مناسب طریقے سے نکاسی کریں۔

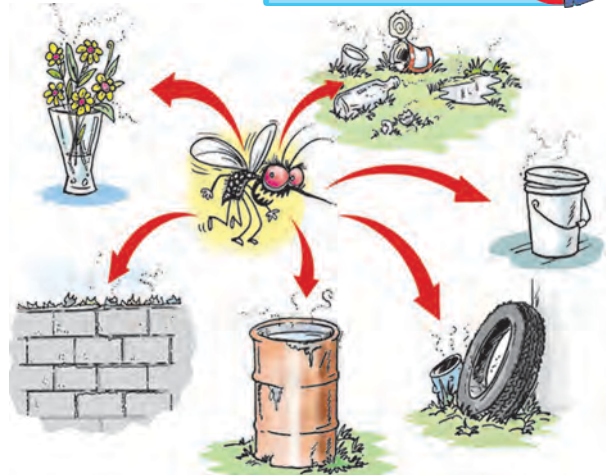
2.3: چند متعدی امراض

آنتوں کی سوجن، ملیریا، طاعون، جذام جیسے امراض کی معلومات حاصل کیجیے اور اوپر دی ہوئی جدول کی طرز پر ایک جدول بنائیے۔



انٹرنیٹ میرا دوست

1. چھوٹی چچک (Chicken pox) کی معلومات، وجوہات، علامات اور علاج معلوم کیجیے۔
2. اضافی معلومات حاصل کیجیے:
(الف) پلس پولیو مہم (ب) WHO



2.4: گرد و پیش کی گندگی

1. تصویر کے مطابق آپ کو کہاں کہاں پانی جمع ہوا نظر آتا ہے؟
2. تصویر کے ذریعے آپ کو خطرے کا کون سا خیال آتا ہے؟

موجودہ دور کے کچھ اہم امراض

1. اسکول میں 'صاف ستھرے ہاتھ' یہ سرگرمی کیوں لی جاتی ہے؟

2. برسات کے موسم میں پانی اُبال کر کیوں پینا چاہیے؟

3. ذاتی صفائی کس طرح کی جاتی ہے؟

ڈینگو (Dengue): مادہ مچھر جمع شدہ پانی میں انڈے دیتی ہے اور ان کی نشوونما کے لیے سازگار ماحول مہیا ہونے سے ان کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ مچھر کی مختلف قسمیں مختلف امراض پھیلاتی ہیں جس میں ایڈس اچیتی نام کے مچھر کے ذریعے ڈینگو نامی متعدی مرض پھیلتا ہے۔ یہ مرض فلیوی وائرس کی قسم 'ڈین-4-1' وائرس سے ہوتا ہے۔

علامات :

1. تیز بخار، شدید سردی، قے۔
2. حلقہ چشم کا دروڈینگو کی سب سے اہم علامت ہے۔
3. خون میں پلیٹلیٹس (platelets) کی کمی جس کی وجہ سے جسم کے اندرونی حصے میں جریان خون ہونا۔

مشاہدہ کر کے گفتگو کیجیے۔
ذیل میں دی ہوئی تصاویر کا مشاہدہ کر کے اس کی تفصیل چوکون میں لکھیے اور جماعت میں گفتگو کیجیے۔

معلومات حاصل کیجیے۔

آپ کے علاقے کی گرام پنچایت،
میونسپلٹی، کارپوریشن، مجسٹریٹ کے پھیلاؤ کی
روک تھام کے لیے کیا تدابیر کرتے ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں؟

ملیر یا مرض انفلس مجھڑکی مادہ کے ذریعے اور فیل پا مرض کیولیکس مجھڑکی مادہ کے ذریعے لاحق ہوتا ہے۔ انفلس اور ایڈس کا مسکن صاف پانی ہے جبکہ کیولیکس گندے / آلودہ پانی میں رہتا ہے۔



2.5 : ڈینگو- وجوہات اور انسدادی تدابیر

سوائے فلو: پھیلاؤ کی وجوہات

- سوائن فلو خنزیر اور انسانوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔
- سوائن فلو وائرس کا پھیلاؤ مریض کے ناک اور گلے کے افراز اور تھوک کے ذریعے ہوتا ہے۔
- سانس پھولنا یا تنفس میں رکاوٹ پیدا ہونا۔
- حلق میں خراش، جسم میں درد۔

کیا آپ جانتے ہیں؟



میکسیکو میں مارچ ۲۰۰۹ء میں پہلی بار یہ مرض لاحق ہوا۔
سوائن فلو انفلوئنزا اے (H₁N₁) وائرس کی وجہ سے لاحق ہوتا
ہے۔ یہ مرض خنزیر میں پائے جانے والے وائرس کی وجہ سے ہوتا
ہے۔ خنزیر کے قریب رہنے والے افراد کو یہ انفیکشن ہوتا ہے۔

سوائن فلو کے وائرس کی تشخیص : سوائن فلو کی تشخیص کے لیے مریض
کے حلق کے افراز کا نمونہ جانچ کے لیے تجربہ گاہ میں بھیجا جاتا ہے۔
قومی ادارہ برائے علم وائرس (نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف وائروالوجی -
NIV)، پونہ اور قومی ادارہ برائے متعدی امراض (نیشنل انسٹی ٹیوٹ
آف کیونکلیل ڈیزیز - NICD)، دہلی کی تجربہ گاہوں میں جانچ کی
سہولت موجود ہے۔

ایڈس (AIDS) : ایڈس (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) انسان
میں HIV (Human Immuno Deficiency Virus) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس مرض
کے لاحق ہونے سے انسان کی قوت مدافعت میں کمی آتی ہے اور وہ مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔
طبی تجربہ گاہ میں جانچ کے بغیر ایڈس کی صحیح تشخیص نہیں کی جاسکتی۔ اس کی صحیح تشخیص کے لیے خون کی
مخصوص جانچ ہے جو ELISA کہلاتی ہے۔ ایڈس کی علامات مختلف افراد میں مختلف ہوتی ہیں۔



کیا آپ جانتے ہیں؟



HIV وائرس پہلی بار افریقہ کے خاص نوع کے بندر میں
پایا گیا۔ 'نیشنل ایڈس کنٹرول پروگرام' اور 'یو این ایڈس' کے مطابق
ہندوستان میں ایڈس کا ۸۰ تا ۸۵ فی صد پھیلاؤ غیر محفوظ جنسی
تعلقات کی وجہ سے ہو رہا ہے۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔



- HIV سے متاثرہ شخص کو چھونے، اس کے ساتھ کھانا کھانے سے
ایڈس نہیں ہوتا۔ HIV سے متاثرہ شخص کی تیمارداری کرنے سے
ایڈس نہیں ہوتا۔
- HIV سے متاثرہ شخص کے ساتھ معمول کا برتاؤ ہونا چاہیے۔

حیوانات کے ذریعے مرض کا پھیلاؤ

1. چوہے، گھونس وغیرہ کو ختم کرنے کے لیے آپ کے مکان میں کون سی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں؟
2. پالتو کتوں، بلیوں، پرندوں کی صحت کی دیکھ بھال کیوں ضروری ہے؟
3. کیا کبوتر اور آوارہ حیوانات کا انسانی صحت سے کوئی تعلق ہے؟
4. چوہے، گھونس، جھینگڑ کا انسانی صحت پر کیا اثر ہوتا ہے؟

بتائیے تو بھلا!



سگ گزیدگی کی علامات

1. دو تا بارہ ہفتے بخار رہتا ہے۔
2. بے ربط گفتگو کرنا۔
3. پانی سے خوف کھانا۔

سگ گزیدگی (Rabies) : سگ گزیدگی وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس مرض کے متاثرہ
کتے، خرگوش، بندر، بلی وغیرہ کے کاٹنے سے انسان کو یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔ سگ گزیدگی کے جراثیم
اعصاب کے ذریعے دماغ میں داخل ہوتے ہیں۔ اس مرض کی اہم علامت آب گریزی
(Hydrophobia) ہے۔ اس مرض میں مریض پانی سے خوف کھاتا ہے۔ سگ گزیدگی جان لیوا
بیماری ہے لیکن مرض میں مبتلا ہونے سے قبل ٹیکے کے ذریعے مرض سے حفاظت ہو سکتی ہے۔ کتے
کے کاٹنے کے بعد اس مرض کی علامات ۹۰ تا ۱۷۵ دنوں میں نظر آنے لگتی ہیں۔

انٹرنیٹ میرا دوست 1. انٹرنیٹ پر ریپیز مرض کے مختلف ویڈیو دیکھیے۔

2. ریپیز مرض کی روک تھام سے متعلق معلومات حاصل کیجیے اور فہرست بنا کر دوستوں کے ساتھ گفتگو کیجیے۔

1. جانوروں کے رہنے کی جگہ، پتھرے وغیرہ باورچی خانے اور کھانا کھانے کی جگہ پر نہ رکھیں۔
2. ریپیز کو کن علامات کے ذریعے پہچانیں گے؟

بتائیے تو بھلا!



کیا آپ جانتے ہیں؟



کینسر کا جدید طریقہ تشخیص اور طریقہ علاج : کینسر کی تشخیص کے لیے ٹشو ڈائیگنوسیس، سی ٹی اسکین، ایم آر آئی اسکین، میوگرافی، بایوپسی وغیرہ تکنیک کا استعمال کیا جاتا ہے جبکہ علاج کے لیے کیموتھراپی، ریڈی ایشن (شعاع پاشی)، سرجری (جراحی) جیسے رائج طریقوں کے علاوہ روبوٹک سرجری، لپرو اسکوپک سرجری جیسے طریقہ علاج استعمال کیے جاتے ہیں۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔



غذا پر مناسب کنٹرول رکھنے سے چند قسم کے کینسر سے تحفظ ہو سکتا ہے۔ کینسر کے جدید علاج کے ساتھ ہی جسمانی ورزش سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی و سگریٹ نوشی کی لت سے بچیں۔



ب۔ غیر متعدی امراض : جو امراض چھوت یا ربط سے نہیں پھیلتے انھیں غیر متعدی امراض کہتے ہیں۔ ایسے امراض چند مخصوص وجوہات کی بنا پر انسان کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔

1. سرطان (Cancer): خلیات کی بے قاعدہ تقسیم اور غیر معمولی اضافے کو سرطان کہتے ہیں۔ کینسر خلیات کے گروہ یا گائٹھ کو مہلک ٹیومر کہتے ہیں۔ سرطان کا مرض پھیپھڑوں، منہ، زبان، معدہ، پستان، رحم، جلد جیسے اعضا میں، خون یا کسی بھی نسیج میں ہو سکتا ہے۔

وجوہات : تمباکو، گڑھا، سگریٹ، شراب کا بہت زیادہ استعمال، خوراک میں ریشہ دار غذاؤں (پھل، سبزیاں، ترکاریاں) کا شامل نہ ہونا، فاسٹ فوڈ (جنک فوڈ، وڈا پاؤ، پزا وغیرہ) کا بہت زیادہ استعمال جیسی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ توارث بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

علامات :

1. طویل عرصے تک کھانسی، آواز میں کرخنگی، نکلنے میں تکلیف ہونا۔
2. علاج کے باوجود زخم یا سوجن کا کم نہ ہونا۔
3. پستان میں گائٹھ نمودار ہونا۔
4. بغیر کسی وجہ کے وزن کا کم ہونا۔

گفتگو کیجیے۔



کینسر کی روک تھام کس طرح کریں گے، اس تعلق سے گفتگو کیجیے اور پوسٹر بنا کر کمرہ جماعت میں لگائیے۔

کیا بغیر شکر کی چائے پینے والا یا میٹھی چیزوں سے پرہیز کرنے والا کوئی فرد آپ کو یاد ہے؟ اس کے پس پشت کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

بتائیے تو بھلا!



2. ذیابیطس (Diabetes) : لبلبے سے خارج ہونے والا محرکاب انسولین خون میں گلوکوز کی مقدار پر قابو رکھتا ہے۔ انسولین کا تناسب کم ہو جائے تو خون میں شکر کی مقدار پر قابو نہیں رہتا۔ اس نقص کو ذیابیطس کہتے ہیں۔
- ان علامات کو نظر انداز کرنا مناسب نہیں۔
- رات میں بار بار پیشاب آنا، وزن میں بہت زیادہ اضافہ یا کمی جیسی علامتیں نظر آتی ہیں۔
 - ذیابیطس کی وجوہات : • توارث • بہت زیادہ موٹاپا • ورزش/جسمانی کام کا فقدان • دماغی تناؤ۔

انسدادی تدابیر : ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق غذا، دوائیں اور ورزش کی مدد سے اس پر قابو پائیں۔



کیا آپ جانتے ہیں؟

فی الحال ملک میں ذیابیطس کے تقریباً سات کروڑ مریض ہیں۔ دنیا میں ذیابیطس کے سب سے زیادہ مریض بھارت میں ہیں۔

انٹرنیٹ میرا دوست

انٹرنیٹ پر ذیابیطس سے متعلق معلوماتی ویڈیو دیکھیے۔ اہم معلومات کو نوٹ کیجیے اور گروہ بنا کر جماعت میں PPT پیش کیجیے۔



اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔

ہر مرض کی مخصوص سائنسی وجوہات ہوتی ہیں۔ دیوی دیوتا کے غضب یا لوگوں کی بددعا کی وجہ سے بیماری نہیں ہوتی۔ مناسب طبی علاج سے ہی بیماریاں ٹھیک ہوتی ہیں۔ جادو ٹونے سے بیماریاں ٹھیک نہیں ہوتیں۔

3. **امراضِ قلب (Heart Diseases) :** دل کے عضلات کو خون کے علاوہ آکسیجن اور تغذیاتی مادوں کی فراہمی میں کمی ہو تو دل کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اس حالت میں دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے نیز تناؤ کی وجہ سے دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ دل کا دورہ پڑنے پر فوراً ڈاکٹر کی صلاح لینا اور علاج کروانا ضروری ہے۔

ان علامات کو نظر انداز نہ کریں۔

- سینے میں ناقابلِ برداشت درد، سینے میں تکلیف کی وجہ سے شانوں، گردن اور ہاتھوں میں درد، ہاتھوں میں کھینچاؤ، پسینا آنا، بے چینی، کپکپی محسوس ہونا وغیرہ۔

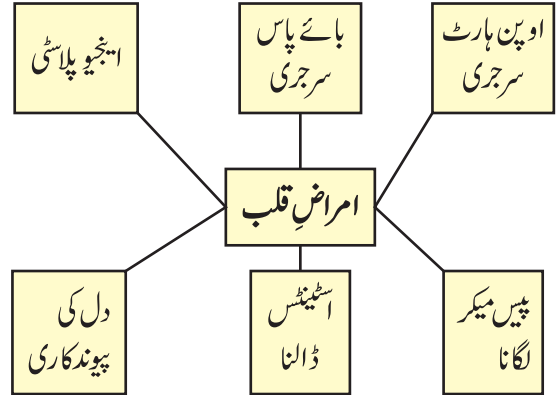
امراضِ قلب کی وجوہات : سگریٹ نوشی، شراب نوشی، ذیابیطس، خون کا زیادہ دباؤ، موٹاپا، جسمانی محنت کی کمی، ورزش کی کمی، مسلسل بیٹھ کر کام کرنا، تواریث، تناؤ، بد مزاجی اور تفکرات (ٹینشن)۔



اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔

دل کے مرض میں ابتدائی طبی امداد

سب سے پہلے 108 نمبر پر ایمبولنس کے لیے فون کیجیے۔ مریض کے کندھے ہلا کر دیکھیں کہ وہ ہوش میں ہے یا نہیں۔ مریض کو سخت سطح پر لٹا کر طبی طریقے سے اس کے سینے کو دبائیں۔ اس طریقے کو کامپریشن اوٹلی لائف سپورٹ (C.O.L.S.) کہتے ہیں۔ ایک منٹ میں 100 تا 120 کی رفتار سے 30 بار سینے کے درمیان میں دبائیں۔



معلومات حاصل کیجیے۔

1. کیا آپ نے کبھی دادا، دادی کو جو شانندے یا کوئی چاٹن استعمال کرتے ہوئے دیکھا ہے؟ ان سے اس تعلق سے گفتگو کیجیے۔
2. گھیکوار، ہلدی، ادک، لہسن کا دوا کے طور پر کن امراض میں اور کس طرح استعمال ہوتا ہے؟ اس سے متعلق دادا دادی سے معلومات حاصل کیجیے۔

انٹرنیٹ میرا دوست

آیورویدک، ہومیوپیٹھی، نیچروپیٹھی، ایلوپیٹھی، یونانی طریقہ علاج کے تعلق سے انٹرنیٹ سے معلومات حاصل کیجیے۔

دواؤں کا بے جا استعمال : بعض اوقات کچھ لوگ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر دوائیں استعمال کرتے ہیں۔ ان کے زیادہ استعمال سے ہمارے جسم پر برے اثرات ہوتے ہیں۔ جیسا کہ زیادہ مقدار یا بار بار دافع درد (Pain killers) کے استعمال سے عصبی نظام، اخراجی نظام اور جگر پر مضر اثر پڑتا ہے۔ ضد حیاتیہ (Antibiotics) کے بہت زیادہ استعمال سے مثلی، پیٹ درد، پتے جلاب، جسم پر پھنسیاں، زبان پر سفید دھبے وغیرہ ہو سکتے ہیں۔



غریب لوگ مہنگی دوائیں نہیں خرید سکتے۔ ایسے میں کیا ان کے لیے کچھ متبادل ہو سکتا ہے؟ کون سا؟

2.6 : جینیئرک ادویہ

اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی سے تعلق

جینیئرک ادویات آپ موبائل ایپ Healthkart اور Jan Samadhan کی مدد سے بآسانی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ ایپ آپ کے گھر کے موبائل پر ڈاؤن لوڈ کیجیے۔ ضرورت کے وقت اسے استعمال کیجیے۔

جینیئرک ادویہ : جینیئرک دواؤں کو عام دوائیں بھی کہتے ہیں۔ ان دواؤں کی تیاری اور تقسیم کسی سپینٹ کے بغیر کی جاتی ہے۔ یہ دوائیں برانڈڈ دواؤں کی ہم پلہ اور اسی معیار کی ہوتی ہیں۔ جینیئرک ادویات کی تیاری میں دواؤں میں اجزا کا تناسب یا ان دواؤں کی تیاری کا فارمولا دستیاب ہونے کی وجہ سے تحقیق پر ہونے والے اخراجات میں بچت ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے جینیئرک دواؤں کی قیمت برانڈڈ ادویہ کی بہ نسبت بہت کم ہوتی ہے۔

طرز زندگی اور امراض : طرز زندگی یعنی خوراک اور رہن سہن میں روزمرہ معمولات اور غذا شامل ہیں۔ آج کل دیر سے بیدار ہونا، رات دیر سے سونا، کھانا کھانے کے اوقات میں مسلسل تبدیلی، ورزش اور محنت کے کام کی کمی، جنک فوڈ کے استعمال وغیرہ میں اضافہ ہوا ہے۔ اس لیے امراض میں مبتلا ہونے کا تناسب بڑھ گیا ہے۔

امراض میں مبتلا ہونے کے تناسب کو کم کرنا ہو تو مناسب طرز زندگی کا عادی ہونا بے حد ضروری ہے۔ اس کے لیے مناسب نیند، صحیح غذا، مراقبہ اور ورزش کرنا ضروری ہے۔ اسی طرح وہی ورزش کرنا چاہیے جو آپ کا جسم برداشت کر سکتا ہے۔ مختلف یوگا سن کے ویڈیو دیکھیے۔

ٹیکہ اندازی (Vaccination) : امراض سے تحفظ کے لیے ٹیکہ لگوانا بے حد ضروری ہے۔ اپنے قریبی اسپتال سے ٹیکہ اندازی کا چارٹ حاصل کیجیے اور اس کا مطالعہ کیجیے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟



- * یکم جولائی ۲۰۱۵ء کو بھارت سرکار نے 'پنٹ پردھان جن اوشدھ یوجنا' (عوامی طبی منصوبے) کا اعلان کیا۔ اس منصوبے کے تحت عوام کو بہترین معیار کی دوائیں کم قیمت میں مہیا کرائی جاتی ہیں۔ اس کے لیے 'جن اوشدھمی اسٹورس' شروع کیے گئے ہیں۔
- * بھارتی کمپنیاں بڑے پیمانے پر جینیئرک ادویہ برآمد کرتی ہیں لیکن ملک میں برانڈڈ کمپنی کے نام سے ادویہ زیادہ قیمت میں فروخت کی جاتی ہیں۔ امریکہ میں ۸۰ فیصد جینیئرک دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہاں دواؤں پر سیکڑوں ارب روپے بچائے جاتے ہیں۔

آئیے، یوم صحت منائیں

۱۳ جون - بین الاقوامی یوم عطیہ خون

۱۳ نومبر - بین الاقوامی یوم ذیابیطس

۷ اپریل - بین الاقوامی یوم صحت

۲۹ ستمبر - بین الاقوامی یوم قلب

اہمیت جانئے...



عطیہ خون : خون دینے والے کا ایک وقت دیا ہوا ایک یونٹ خون تین مریضوں کی خون کی ضرورت کو پوری کرتا ہے۔ جیسا کہ سرخ جیسے، سفید جیسے، پلیٹلیٹس۔ ایک سال میں چار بار خون کا عطیہ دیں تو ۱۲ مریضوں کی زندگی بچائی جاسکتی ہیں۔
عطیہ چشم : ہم موت کے بعد آنکھوں کا عطیہ دے سکتے ہیں جس کی وجہ سے نابینا افراد کو بینائی حاصل ہو سکتی ہے۔

مشق

1. فرق واضح کیجیے۔
متعدی امراض اور غیر متعدی امراض
2. متفرق لفظ پہچانیے۔
(الف) ملیریا، ریکان، فیل پا، ڈینگو
(ب) طاعون، ایڈس، ہیضہ، دق
3. ایک یا دو جملوں میں جواب لکھیے۔
(الف) متعدی امراض کے پھیلاؤ کے ذرائع کون کون سے ہیں؟
(ب) ایسے غیر متعدی امراض کے نام بتائیے جن کا ذکر سبق میں نہیں ہے۔
(ج) ذیابیطس، امراض قلب کی اہم وجوہات کون سی ہیں؟
4. کیا حاصل ہوگا؟/کیا ٹالا جاسکتا ہے؟/کون سے امراض کی روک تھام ہوگی؟
(الف) پانی اُبال کر اور چھان کر پینا۔
(ب) سگریٹ نوشی اور شراب نوشی نہ کرنا۔
(ج) پابندی سے متوازن غذا کھانا اور ورزش کرنا۔
(د) خون دینے سے قبل خون کی مناسب جانچ کرنا۔
5. پیرا گراف پڑھ کر سوالوں کے جواب دیجیے۔
”زید تین سال کا ہے۔ وہ اور اس کا خاندان پسماندہ علاقے میں رہتے ہیں۔ عوامی بیت الخلا اس کے گھر کے قریب ہی ہے۔ اس کے والد شراب نوشی کے عادی ہیں۔ اس کی ماں متوازن غذا کی اہمیت نہیں جانتی۔“
(الف) مذکورہ بالا حالت میں زید کو کون کون سی بیماریاں ہو سکتی ہیں؟
(ب) آپ اس کی یا اس کے والدین کی مدد کس طرح کر سکتے ہیں؟
(ج) زید کے والد کو کون سی بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں؟
6. ذیل کے امراض کی انسدادی تدابیر لکھیے۔
(الف) ڈینگو (ب) کینسر (ج) ایڈس
7. اہمیت واضح کیجیے۔
(الف) متوازن غذا (ب) ورزش
8. فہرست بنائیے۔
(الف) وائرس کے ذریعے پھیلنے والے امراض
(ب) جراثیم کے ذریعے ہونے والے امراض
(ج) حشرات کے ذریعے پھیلنے والے امراض
(د) تواریث کے ذریعے لاحق ہونے والے امراض
9. کینسر کی جدید تشخیص اور طریقہ علاج کے بارے میں معلومات دیجیے۔
10. آپ کے مکان میں موجود دواؤں کے نام اور ان کے اجزاء لکھیے نیز ان کی فہرست بنائیے۔

سرگرمی:

- 1- مختلف امراض سے متعلق معلومات دینے والے عوامی بیداری پیدا کرنے والے دیوار پے تیار کر کے اسکول میں نمائش کیجیے۔
- 2- قریبی صحت کے مرکز/ اسپتال جانیے اور ٹیکہ اندازی کے تعلق سے مزید معلومات حاصل کیجیے۔
- 3- ڈینگو، ملیریا، سوائن فلو کے تعلق سے عوامی بیداری کے لیے کلر ٹائٹ تیار کر کے اپنے اسکول کے قریبی علاقے میں پیش کیجیے۔

