باب

21 ٻارڙن جي تندرستي ۽ بيماريون

ٻارڙن جي صحت سلامت رکڻ لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي

هي ٽئي ڳالهيون ٻارڙن جي صحت سلامت رکڻ ۽ ڪيترين بيمارين کان بچائڻ لاءِ ضروري آهن

باب 11 ۽ 12 ۾ طاقتور کاڌن جي اهميت، صفائي سترائي ۽ ٽڪن بابت تفصيل سان ٻڌايو ويو آهي. والدين کي اهي باب ڌيان سان پڙهڻ گهرجن ۽ انهن مطابق ٻارن جي سار لهڻ ۽ ڪين اهڙيون ڳالهيون سيکارڻ گهرجن. هتي اهڙا ڪجهه اهم نقطا ورجائجن ٿا.

طاقتور کاڌا – Nutritious Food

جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي ٻارن کي وڏ ۾ وڏ طاقتور کاڌا ضرور کارائجن ته جيئن سندن واڌ ٿيندي رهي ۽ بيمار به ٿي نه سگهن.

مختلف ڄمار جي ٻارن لاءِ بهترين کاڌا آهن:

- پهرئين 6 مهينن دوران: رڳو **ٿڃ**، ۽ ٻيو ڪجهه به نه.
- 6 مهينن کان 1 سال تائين: **ٿڃ** ۽ ٻيا طاقتور کاڌا جهڙوڪ: اوٻاريل اناج، مليدو ٿيل داليون، آنا، گوشت، رڌل ميوو ۽ سايون ڀاڃيون.
- 1 سال کان مٿي: **اهڙي ٻار کي اهي کاڌا کارائجن جيڪو کو وڏو کائي سگهي ٿو پر ڳچ پيرا. مکيه کاڌا** (چانور، مڪئي، ڪٽڪ ۽ پٽاٽا) مددي کاڌن سان ملائي کائڻ گهرجن جن جو باب 11 ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي.
- وڌيڪ اهم ڳالهه: ٻارن کي ڏينهن ۾ ڳچ پيرا **پيٽ ڀري کائڻ** گهرجي.
- سيني والدين کي ٻارن ۾ پيدا ٿيندڙ کاڌي جي اوڻائپ جي نشانين کان به هوشيار رهڻ گهرجي ۽ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي کين سنو کاڌو کارائجي.

صفائي سٿرائي - Cleanliness

ٻار، تڏهن ئي صحتمند رهي سگهن ٿا جڏهن اهي پنهنجي ڳوٺ ۽ گهر ڪانسواءِ پنهنجو پاڻکي بہ صاف سٿرو رکن. صاف سٿري رهڻ لاءِ انهن صلاحن تي عمل ڪجي جيڪي باب 12 ۾ ٻڌايون ويون آهن. ٻارن کي انهن تي عمل ڪرڻ سيکارجي ۽ انهن جي اهميت ذهن نشين ڪرائجي. هتي ڪن اهڙن وڌيڪ اهم صلاحن جو ورجاءُ ڪجي ٿو:

- ٻارن کي اڪثر وهنجارجي ۽ سندن ڪپڙا بہ وقت بہ وقت تبديل ڪيا رهجن.
- ٻارن کي سمجهائجي تہ صبح جو ننڊ مان اٿڻ سان، پيشاب ويهڻ کانپوءِ ۽ کجھ بہ کائڻ يا کاڌي پيتي جي شين کي ڪٽڻ يا هٿ لائڻ کان اڳ هميشہ هٿ ملي صاف ڪجن.
- پيشاب ويهڻ لاءِ ٻارن کي پائخانہ استعمال ڪرڻ سيکارجن.
- جن هنڌن تي، هُڪ ورم (پيٽ جي ڪيئڻ جو هڪ قسم) ٿيندا هجن اتي ٻارن کي اگهاڙي پيرن گهمڻ بجاءِ جتي يا جُوتي پائڻ بنا وڃڻ نہ ڏجي.
- ٻارن کي ڏندڻ هڻڻ سيکارجي، ڪين گهڻا ڪٽمنڻا، ٽافيون يا ڪولا وغيره نہ ڏجن.
- ننهن ڪٽي ننڍا ڪري ڇڏجن.
- جن ٻارن کي ڦرڙيون، خارش، ملو، جوئان يا ڏڍ وغيره هجي تن کي ٻين ٻارن سان گڏ سمهڻ نہ ڏجي ۽ نہ ئي هڪ ٻئي جا رومال، ٽوال يا بوچڻ استعمال ڪرڻ ڏجن.
- اهڙا انفيڪشن جيڪي هڪ ٻار کان ٻئي ٻار کي سولائيءَ سان وچڙي سگهن ٿا جهڙوڪ: خارس، ملو، ڏڍ، اسڪيبيز خارس ۽ پيٽ جا ڪيئان وغيره تن لاءِ ٻارن جو هڪدم علاج ڪجي.
- ٻارن کي گنديون شيون وات ۾ وجهڻ نہ ڏجن ۽ نہ ئي ڪتن ۽ ٻلين کي سندن منهن چٽڻ ڏجي.
- ڪتا ۽ ڪڪڙيون / مرغيون وغيره گهر کان پري رکجن.
- پيئڻ لاءِ رڳو صاف، اوٻاريل يا ڇاڻيل پاڻي استعمال ڪجي. ننڍن ٻارن لاءِ تہ اهو ضروري آهي.
- ننڍن ٻارن کي ’بوتل‘ رستي نہ پالجي. ڇو تہ، بوتلون مڪمل صاف رکڻ ڏکيون ٿين ۽ بيماريون پيدا ڪن ٿيون. ان بدران ننڍن ٻارڙن کي چمچي ۽ وٽيءَ / ڪوپ رستي کارائجي.

ٽڪا هڻائڻ - Vaccinations

وئڪسين ڪرائڻ سان اهڙو ٻار، ٻالڪپڻي ۾ ٿيندڙ ڪيترين خطرناڪ بيمارين جهڙوڪ: وڏي يا ڪرڻئي واري کنگهہ، خناق، ٽيٽنس، پولئي، ارڙيءَ ۽ سلهہ کان بچيل رهي ٿو.

ٻارن کي، زندگيءَ جي پهرئين مهينن دوران مختلف وئڪسينون ڏيڻ / هڻڻ گهرجن. جيئن صفحي 147 تي ڏيکاريو ويو آهي. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ ڄمڻ کانپوءِ تڪڙو پولئي جا ڦڙا پيارڻ گهرجن يا ٻن مهينن جي عمر اندر. ڇاڪاڻ تہ هڪ سال کان گهٽ عمر جي ٻارڙن کي اڌرنگي (پولئي) ٿيڻ جا وڌ ۾ وڌ امڪان ٿين ٿا.

اهم ڳالھ: ٻارن کي اهڙين بيمارين کان مڪمل طور تي بچائڻ لاءِ، ڊي پي ٽي (خناق، ڪرڻئي ۽ ٽيٽنس) ۽ پولئي جي وئڪسين، مهيني ۾ هڪ دفعو ٽن مهينن تائين ۽ هڪ سال کانپوءِ وري ڏيڻ گهرجي.

نون ڄاول ٻارن کي ٽيٽنس يا جهٽڪن جي بيماريءَ کان بچائڻ لاءِ، حمل وقت ماءُ کي جهٽڪن جي بيماريءَ جي وئڪسين، ڏيڻ گهرجي (ڏسو ص. 250).

پڪ ڪريو تہ توهانجن ٻارن کي سڀ ضروري وئڪسينون لڳن ٿيون.

ٻارن جي واڌ ۽ سٺي صحت

صحتمند ٻار لاڳيتو واڌ ڪندو رهي ٿو. جيڪڏهن طاقتور کاڌا کائيندو رهي ۽ ڪيس ڪا سنگين بيماري به نه هجي ته هر مهيني ڳر ڪندو وزن وڌائيندو رهي ٿو

سٺيءَ طرح سان واڌ ڪندڙ ٻار، صحتمند آهي.

جنهن ٻار جو وزن ٻين ٻارن جي ڀيٽ ۾ تمام آهستي وڌندو رهي، وڌي نه سگهي يا ڏٻرو ٿيندو وڃي ٿو ته اهو صحتمند نه آهي. ممڪن آهي ته اهڙو ٻار گهٽو نه کائيندو هجي يا ڪيس ڪا گنڀير بيماري يا انهن ٻنهي ڳالهين جو شڪار هجي.

اهو ڏسڻ لاءِ ته ٻار صحتمند آهي ۽ جهجهو طاقتور کاڌو کائي رهيو آهي، ان جو بهترين طريقو هر مهيني سندس وزن ڪري ڏسڻ آهي ته سندس عام رواجي طرح سان هر مهيني وزن وڌندو رهي ٿو يا نه. جيڪڏهن اهڙي ٻار جي وزن جو ماهوار رڪارڊ، ٻار جي صحت چارٽ تي پريووجي ته اهڙي چارٽ ڏسڻ سان ئي ٻڌائي سگهجي ٿو ته ٻار عام رواجي طرح سان واڌ ڪري رهيو آهي يا نه.

اهڙي چارٽ رستي مائرن ۽ صحت ورڪرن کي اها به خبر پئجي سگهي ٿي ته اهڙو ٻار عام رواجي طرح سان واڌ ڪري رهيو آهي يا نه، ته جيئن هو ان لاءِ ترت اپاءَ وٺي سگهن. ڪين اها به پڪ ڪرڻ گهرجي ته، ٻار کي کائڻ لاءِ جهجهو کاڌو ملي رهيو آهي، ٻار جي تپاس ڪري اها به پڪ ڪجي ته هو ڪنهن بيماري ۾ مبتلا ناهي، هجي ته ان جو علاج ڪجيس.

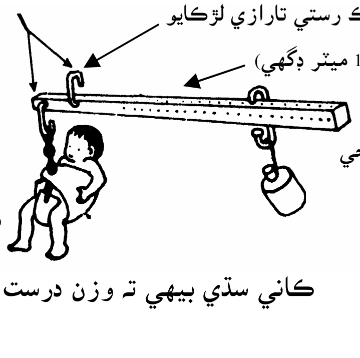
ايندڙ صفحي تي هڪ اهڙو، صحت جو چارٽ ڏنو ويو آهي، جنهن رستي اها خبر پئجي سگهي ٿي ته ٻار صحتمند زندگي گذاري رهيو آهي يا نه. ان چارٽ جي ڪاپي به ڪري سگهجي ٿي، يا اهڙو نهيل نڪيل ۽ وڏو چارٽ ٽيچنگ ائڊس ائٽ لوڪاسٽ (ائڊريس لاءِ ڏسو ص. 429) وارن ڪان (انگريزيءَ، فرينچ، اسپيشنس، پورچوگيز يا عربي ۾) گهرائي سگهجي ٿو. جڏهن ته دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ صحت کاتا اهڙا چارٽ پنهنجين ٻولين ۾ ڇپرائين ٿا.

اها سٺي ڳالهه سمجهي وڃي ٿي ته هر ماءُ کي پنهنجن 5 سالن کان ننڍيءَ عمر جي سڀني ٻارن جو صحت - چارٽ رکڻ گهرجي. جيڪڏهن ويجهڙائي ۾ ڪو صحت مرڪز يا پنجن سالن کان گهٽ عمر جي ٻارن جي ڪلينڪ آهي ته پنهنجن ٻارن سان گڏ چارٽ کڻي وڃي، هر مهيني ٻارن جو وزن ڪجي ته ڪين تپاسرائجي به. هيلٿ ورڪر اهڙو چارٽ سمجهائي ۽ ان جو استعمال ڪرڻ سيکاري سگهي ٿو. چارٽ پلاسٽڪ جي ٿيلهي ۾ سانڍڻ گهرجي.

گهر ۾ ٺاهيل سڌي ساهمي

توهان سکل ڪاني يا بانس ٽڪري مان ساهمي ٺاهي سگهو ٿا. جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي تيئن ڪانيءَ ۾ هُڪَ ڦاسايو. ڪانيءَ تي ڪلو گرام جا نشان ڪرڻ لاءِ، پلاسٽڪ جون به هڪ هڪ لٽر واريون بوتلون پاڻيءَ سان ڀريو. هڪ بوتل ان ڇيڙي تي لڙڪايو جتي ٻارڙو لڙڪائڻو آهي، ٻي بوتل کڻي ڪانيءَ جي ٻئي ڇيڙي جي ان هنڌ تي لڙڪايو جتي ڪاني سڌي ٿي بيهي. ان هنڌ 1 ڪلوگرام جو نشان ڪري ڇڏيو. فوٽ پٽي جي مدد سان ٻنهي نشانن جو مفاصلو لهي، ان حساب سان ڪانيءَ تي 200، 400، 600 ۽ 800 گرامن جا نشان ڪري ڇڏيو.

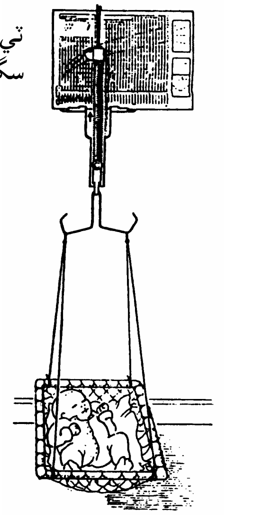
به هُڪ، هڪ ٻئي کان اندازن 5 س. م پري



ڪاني سڌي بيهي ته وزن درست اچي ٿو

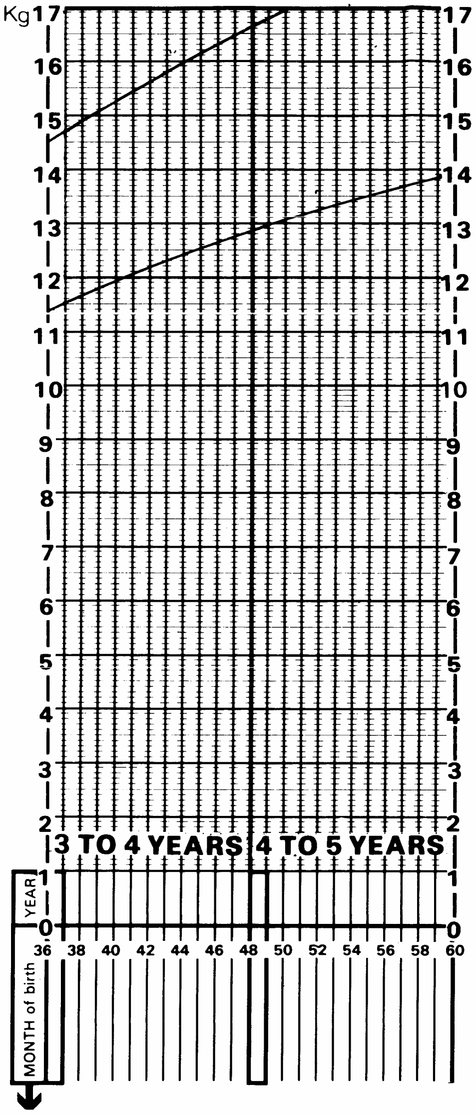
سنئو سڌو وزن ڪرڻ واري ساهمي

ٽي اي ايل سيءَ کان ملي سگهي ٿي (ڏسو ص. 429)



واڌ ٻڌائيندڙ چارٽ جيئن ته ساهمي پٺيان هجي ٿو، توهان ٻار جو وزن سنئون سڌو چارٽ تي لکي سگهو ٿا

بهترين ٿئي ٿو ته هيءَ ۽ ان قسم جون ٻيون ساهميون زمين ويجهو ٽنگجن جو، ٻار گهٽو مٿي لڙڪائڻ سبب ڊڄي سگهي ٿو.



ٻارن جي صحت جو چارٽ

ڪلينڪ 1 .... نمبر

ڪلينڪ 2 .... نمبر

ٻار جو نالو	ڇوڪري
	ڇوڪرو
ڄمڻ جي تاريخ ڏينهن مهينو سال	ڄمڻ وقت وزن

ماءُ جو نالو
ماءُ نہ هجڻ جي حالت ۾ سنڀاليندڙ جو نالو
پيءُ جو نالو
ٻار ڪاٽي رهي ٿو؟

اڳ ۾ ماءُ کي ڪيترا ٻار هيا؟

زنده ٻارن جو تعداد فوت ٿي ويلن جو تعداد

ماءُ کي ڪارڊ ڏيندڙ ۽ سکيا ڏيندڙ جو نالو

ماءُ کان هينين ڳالهين بابت پڇا ڪريو تہ ڇا انهن سبب ٻار ڏانهن خاص ڌيان ڏنو وڃي ٿو. (صحيح جواب کي گول ڪري ڇڏيو.

		سندس خاص خيال رکو.
ڇا **ڄمڻ وقت ٻار** 2.5 **ڪلوگرامن کان گهٽ وزن جو هيو**	نہ	ها
ڇا هي **جاڙو** ٻار آهي	نہ	ها
ڇا ٻار کي **بوتل رستي** پاليو وڃي ٿو	نہ	ها
ڇا ماءُ کي **ڪٽنب جي وڌيڪ سهائتا** جي ضرورت آهي	نہ	ها
ڇا ٻار جا ڀيا ڀائر ۽ ڀينرون بہ **گهٽ وزن وارا آهن؟**	نہ	ها
ڇا سندس خاص سار سنڀال لهڻ جا **ڪي ٻيا بہ سبب آهن** جهڙوڪ: سلهہ يا ڪوڙهہ يا ڪنهن سماجي مسئلي ۾ مبتلا تہ ناهي؟	نہ	ها

ماءُ کي ٻارن ڄڻڻ ۾ وٿي وجهڻ بابت بہ سمجهائجي

جو تيار ڪيل چارٽ

TALC P.O BOX. 49, ST ALBANS. UK.

سکيا جو مواد بہ وٽن موجود آهي

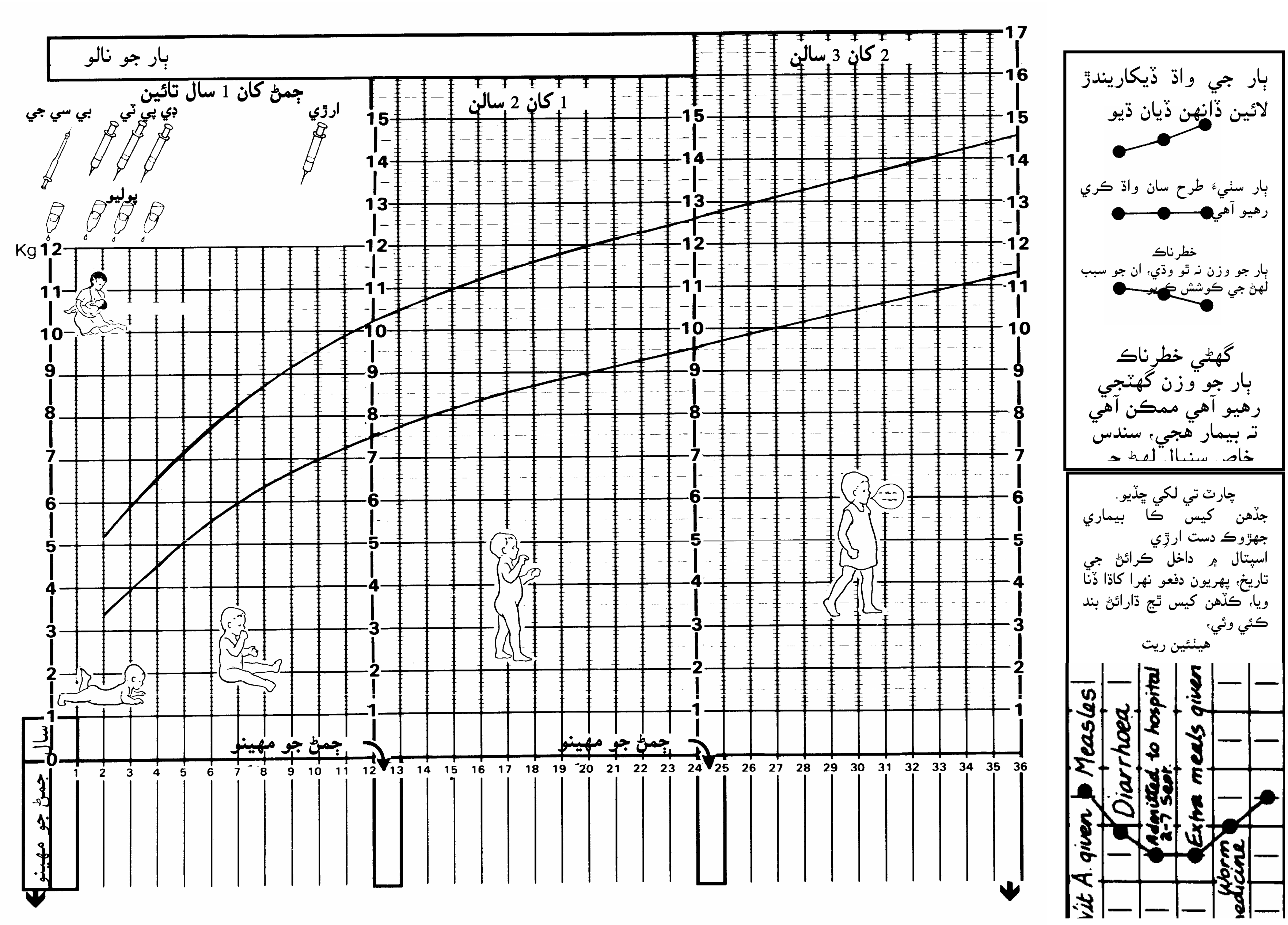
TALC

اميونائيزيشن / ٽڪا / ڦڙا		ٽڪو لڳڻ جي تاريخ
پوليو	پهريون وزن	
	ٻيو وزن	
	ٽيون وزن	
	چوٿون وزن	
ڊي پي ٽي	خناق، وڏي کنگهہ، ٽيٽنس — پهريون وزن	
	ٻيووزن	
	ٽيون وزن	
ارڙي		
ماءُ کي ٽيٽنس ٽاڪسائيڊ (يا هڪ بوسٽر)	پهريون وزن	
	ٻيو وزن	
	ٽيون وزن	

سوڪهڙو ختم ڪرڻ لاءِ نمڪول			
			تاريخون
ڏيڻ سيکاريو ويو			
استعمال ڪرايو ويو			

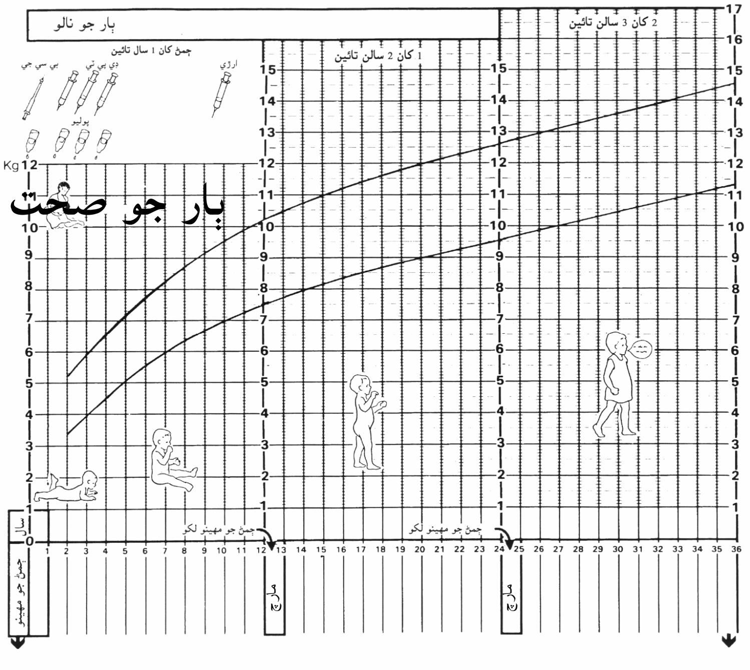
ملاقات جي تاريخ:

پهريون پاسو



ٻار جو نالو
2 کان 3 سالن
جمڻ کان 1 سال تائين
1 کان 2 سالن
بي سي جي
ڊي پي ٽي
ارڙي
پوليو
Kg
جمڻ جو مهينو
جمڻ جو مهينو
جمڻ جو مهينو
ٻار جي واڌ ڏيکاريندڙ لائين ڏانهن ڌيان ڏيو
ٻار سٺيءَ طرح سان واڌ ڪري رهيو آهي
خطرناڪ
ٻار جو وزن نه ٿو وڌي، ان جو سبب لهڻ جي ڪوشش ڪريو
گهڻي خطرناڪ
ٻار جو وزن گهٽجي رهيو آهي ممڪن آهي ته بيمار هجي، سندس خاص سنڀال لهڻ جي
چارٽ تي لکي ڇڏيو.
جڏهن ڪيس ڪا بيماري جهڙوڪ دست ارڙي
اسپتال ۾ داخل ڪرائڻ جي تاريخ، پهريون دفعو نهرا کاڌا ڏنا ويا، ڪڏهن ڪيس ٽيج ڏارائڻ بند ڪئي وئي.
هينئين ريت
Vit A. given
Measles
Diarrhoea
Admitted to hospital 2-7 Sept.
Extra meals given
Worm medicine

ٻار جو صحت چارٽ ڪيئن استعمال ڪجي



پهريائين، چارٽ جي تري ۾ ڏنل ننڍڙن خانن ۾ سال جا مهينا لکو.

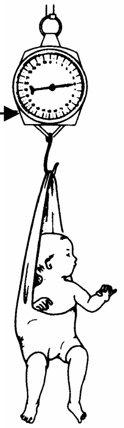
هر سال جي پهرئين خاني ۾ ٻار جي ڄمڻ جو مهينو لکو، مثال طور: هن چارٽ مان اها خبر پوي ٿي تہ ٻار مارچ مهيني ۾ ڄائو.

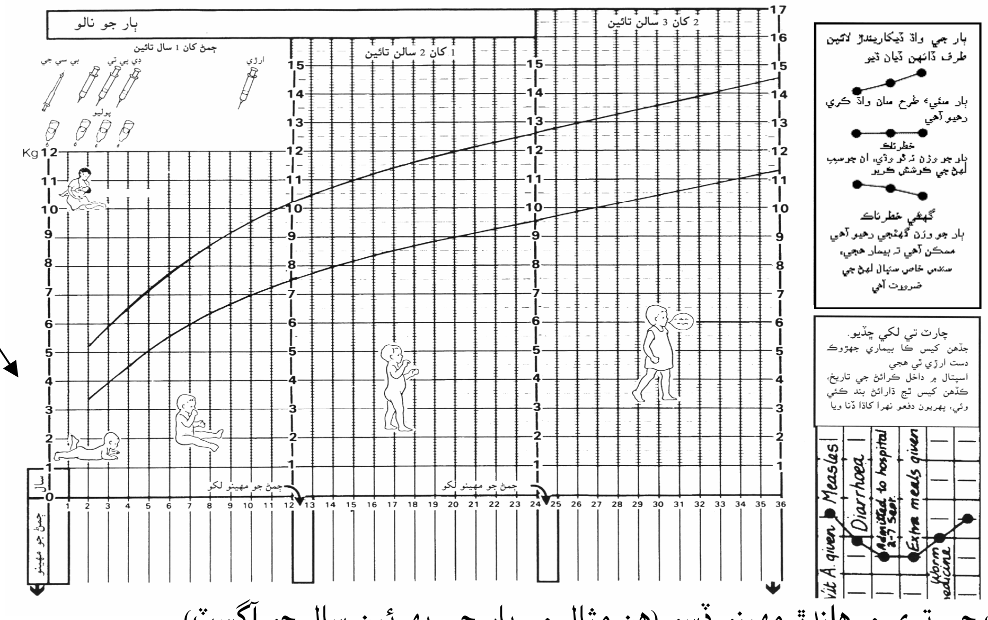
ٻيو: ٻار جو وزن لهو.

سمجهو ڪٿي تہ ٻار اپريل مهيني ۾ ڄائو آهي ۽ هاڻ آگسٽ مهيني ۾ ٻار جو وزن 6 ڪلوگرام آهي.

ٽيون: ڪارڊ جي پاسي تي ڪلوگرام لکيل آهن، هاڻ ڏسو تہ ڪارڊ تي اهو انگ ڪٿي آهي (هن ٻار جو 6 آهي)

ٽنگڻ واري سادي ساهمي



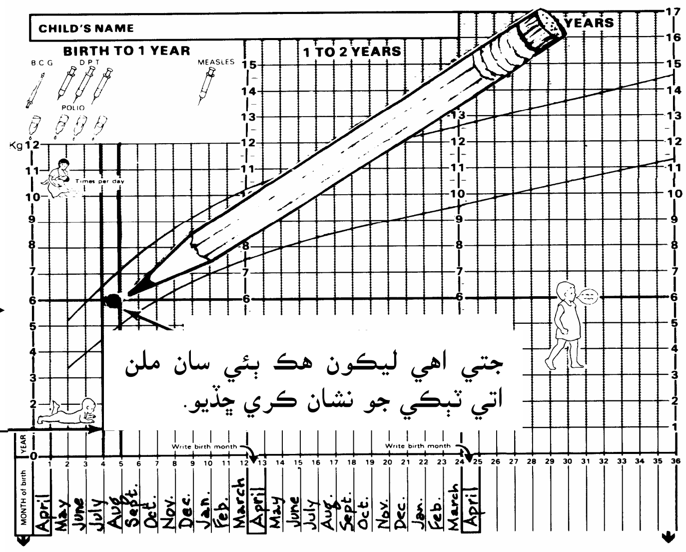


هاڻ چارٽ جي تري ۾ هلندڙ مهينو ڏسو (هن مثال ۾، ٻار جي پهرئين سال جو آگسٽ)

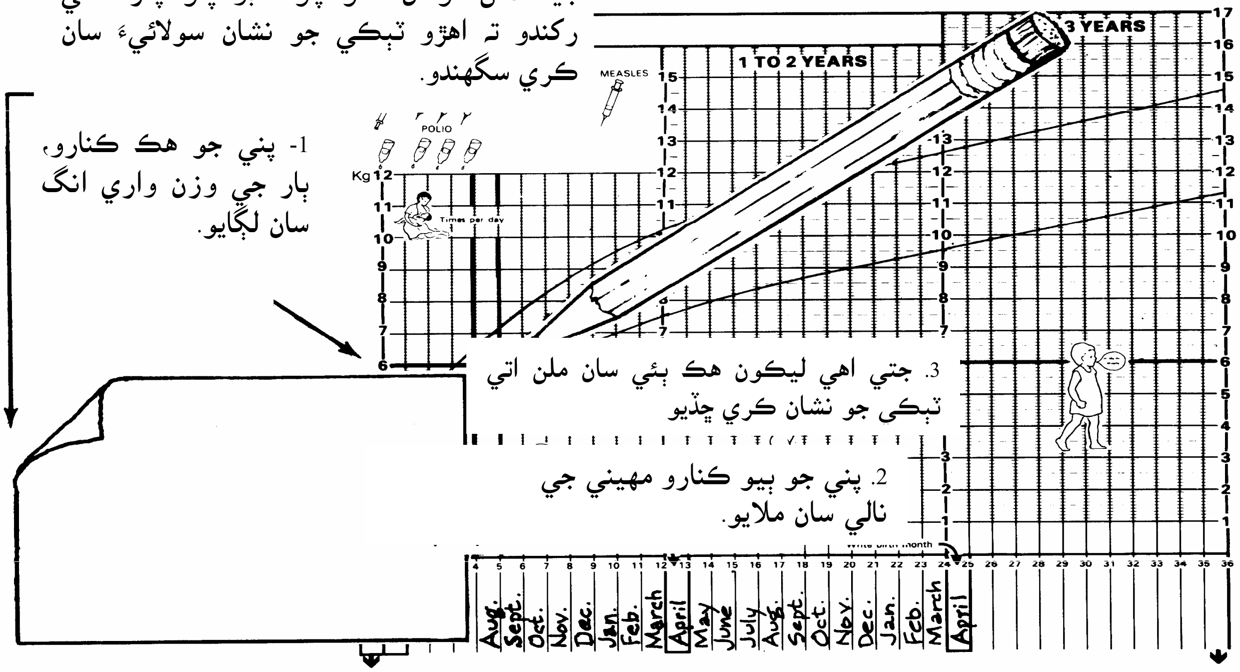
چوٿون، ان ليڪ سان اڳتي هلو
جيڪا 6 ڪان نڪري ٿي

۽

اهي ليڪون جيڪي آگسٽ ڪان
مٿي وجن ٿيون.



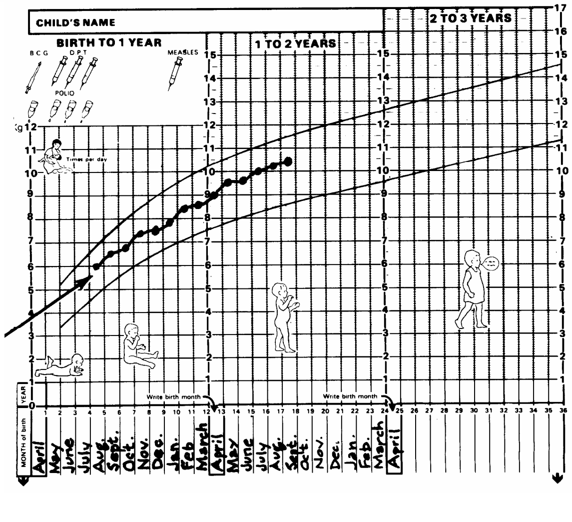
جيڪڏهن توهان کي چوڪندو پنو چارٽ تي رکندو تہ اهڙو ٽبڪي جو نشان سولائيءَ سان ڪري سگهندو.

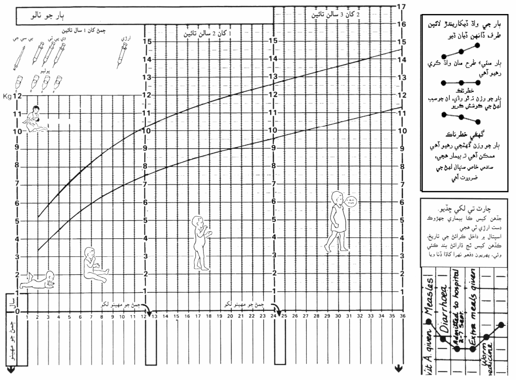


ائين هر مهيني ٻار جو وزن ڪندا هڪ وڏيڪ ٽبڪو هڻندا رهو.

جيڪڏهن ٻار صحتمند هوندو تہ هر مهيني نئون ٽبڪو اڳئين ٽبڪي کان مٿيرو ٿيندو ويندو.

اهو ڏسڻ لاءِ تہ ٻار ڪيترىءَ صحتمنديءَ سان واڌ ڪري رهيو آهي، ٽبڪن کي پاڻ ۾ ليڪ جيان ملائي ڇڏيو.

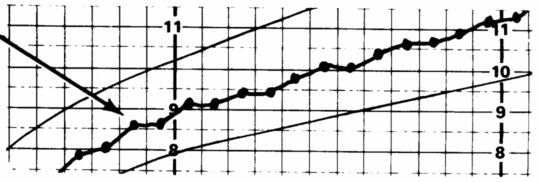




ٻار جي صحت جو چارٽ ڪيئن پڙهجي

چارٽ جون ٻه ڏگهيون وريل ليڪون صحت جو اهو رستو آهن، جنهن تحت ٻار جو وزن وڌڻ گهرجي.

ٽٻڪن واري ليڪ ٻار جي هر مهيني ۾ هر سال وزن ۾ ٿيندڙ واڌ ڏيکاري ٿي.

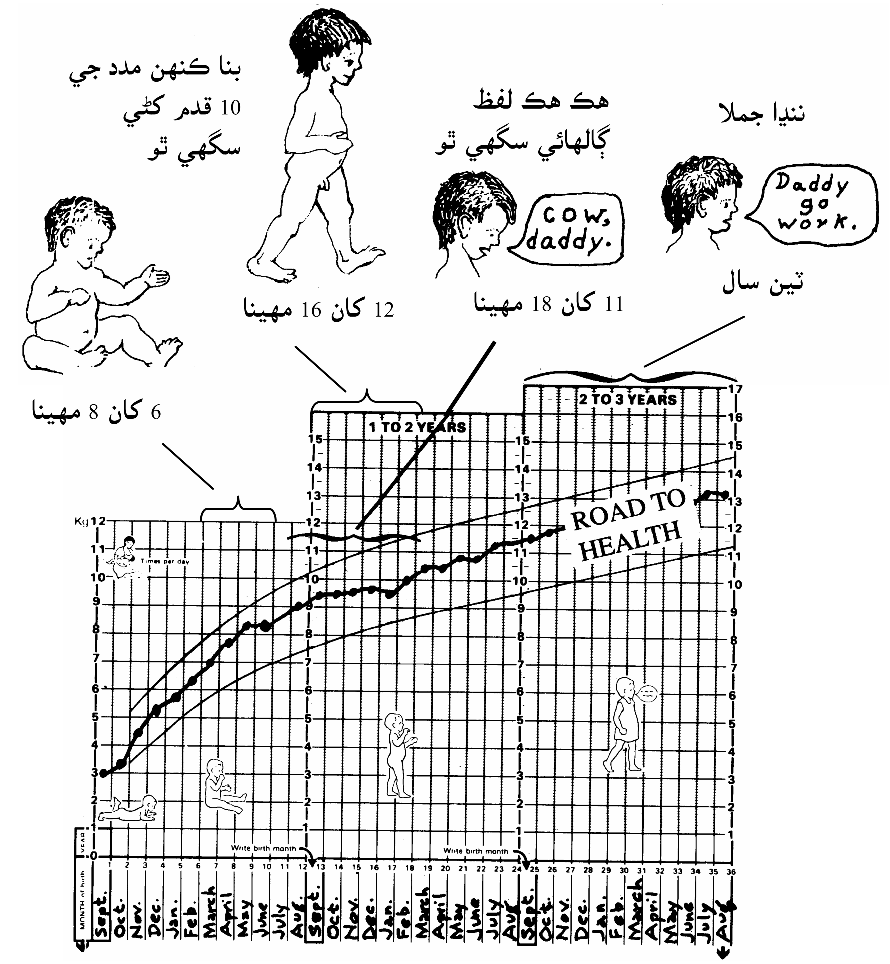


عام طور تي صحتمند ٻارن ۾ ٽٻڪن واري ليڪ ٻن ڏگهين وريل ليڪن جي وچ ۾ هجي ٿي. اهو ئي سبب آهي جو انهن ليڪن جي وچينءَ وٿيءَ کي صحت جو رستو سڏيو وڃي ٿو.

جڏهن ٽٻڪن واري ليڪ هر مهيني ساڳئي طرف جنهن طرف ڏگهيون وريل ليڪون وڃن، لاڳيتو مٿي وڌندي رهي ته اها ڳالهه ٻار جي صحتمنديءَ جو اهڃاڻ آهي.

هڪ اهڙو صحتمند ٻار جنهنکي جهجهو طاقتور کاڌو ملندو رهي ٿو عام رواجي طور تي هيٺ ڏسيل عرصي اندر ويهڻ، گهمڻ ۽ ڳالهائڻ شروع ڪري ٿو.

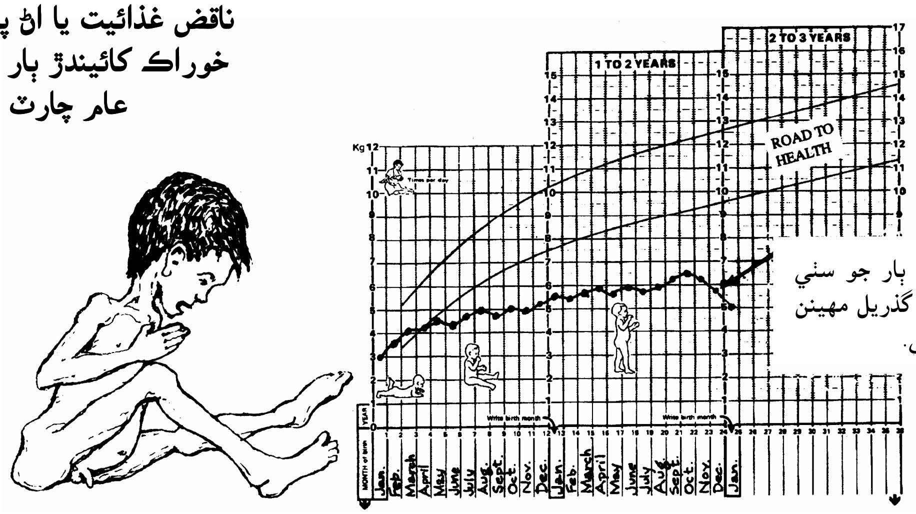
هڪ صحتمند ۽ سٺي کاڌي کائيندڙ ٻار جو عام رواجي چارٽ



هڪ صحتمند ۽ سٺي کاڌ خوراڪ کائيندڙ ٻار جو وزن مسلسل وڌندو رهي ٿو. عام طور تي ٽٻڪا ليڪن جي اندر هجن ٿا جيڪي صحت جي نشاندهي ڪن ٿا.

اوڻو ڪاڏو ڪائيندڙ بيمار ٻار جو چارٽ هيٺئين نموني جو ٿي سگهي ٿو. ڏسو ته اهڙي ٻار جي ٽٻڪن واري ليڪ (سندس وزن) صحت جي رستي جي هيٺان آهي. سندس ٽٻڪن واري ليڪ بيقاعدي آهي ته اها گهٽي اپري به نه ٿي سگهي، جنهن مان اها خبر پوي ٿي ته ٻار خطري ۾ آهي.

ناقص غذائيت يا اڻ پوري ڪاڏ خوراڪ ڪائيندڙ ٻار جو هڪ عام چارٽ



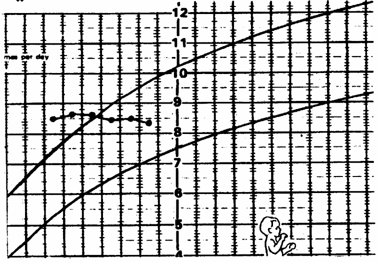
ٽٻڪن مان اها خبر پوي ٿي ته ٻار جو سٺي نموني وزن وڌي نه رهيو آهي ۽ گذريل مهينن کان سندس وزن گهٽجي ويو آهي.

هڪ اهڙو ٻار، جنهن جو چارٽ مٿئين چارٽ جهڙو هجي خطرناڪ حد تائين گهٽ وزن وارو آهي. شايد ته ڪيس جهجهو ڪاڏو نٿو ملي سگهي، يا ممڪن آهي ته سله يا مليريا ۾ مبتلا هجي يا ٻنهي بيمارين ۾. **ڪيس طاقتور ڪاڏا جام ۽ هر هر ڏيڻ گهرجن.** سندس تپاس ڪري ڏسجي ته ڪيس ڪا بيماري ته ناهي ۽ صحت ورڪر سان به بار بار تيستائين ملندو رهڻ گهرجي، جيستائين سندس چارٽ اهو نه ٻڌائي ته هاڻ سندس سٺيءَ طرح سان وزن وڌي رهيو آهي.

اهم ڳالهه: ٽٻڪن واريءَ ليڪ ڏانهن ڌيان ڏجي.

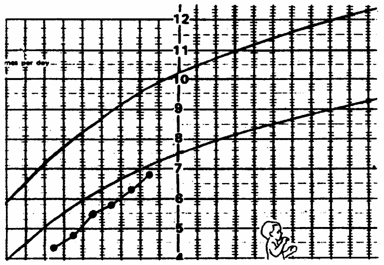
ٽٻڪن واري ليڪ جي طرف مان ٻار جي صحت جي وڌيڪ خبر پوي ٿي بنسبت انهن ٽٻڪن جي جيڪي وريل ليڪن جي هيٺيان يا مٿان هجن. مثال طور:

هن ٻار جو وزن وڌي نه رهيو آهي



جيتوڻيڪ هن ٻار جا ٽٻڪا ونگيل ليڪن وچم آهن پر تنهن هوندي به ٻار ڪيترن مهينن کان ڳر/وزن نه ڪري رهيو آهي

سٺو! هن ٻار جو وزن سٺي نموني وڌي رهيو آهي.



جيتوڻيڪ هن ٻار جا ٽٻڪا ٻنهي وريل ليڪن جي هيٺان آهن پر تنهن هوندي به ٽٻڪن جو مٿي چڙهندو رهڻ ظاهر ڪري ٿو ته سندس سٺيءَ طرح سان واڌ ٿي رهي آهي. ڪي ٻار قدرتاً به ٻين کان ننڍڙا ٿين ٿا. شايد ته هن ٻار جا والدين به عام رواجي فردن کان ننڍا آهن.

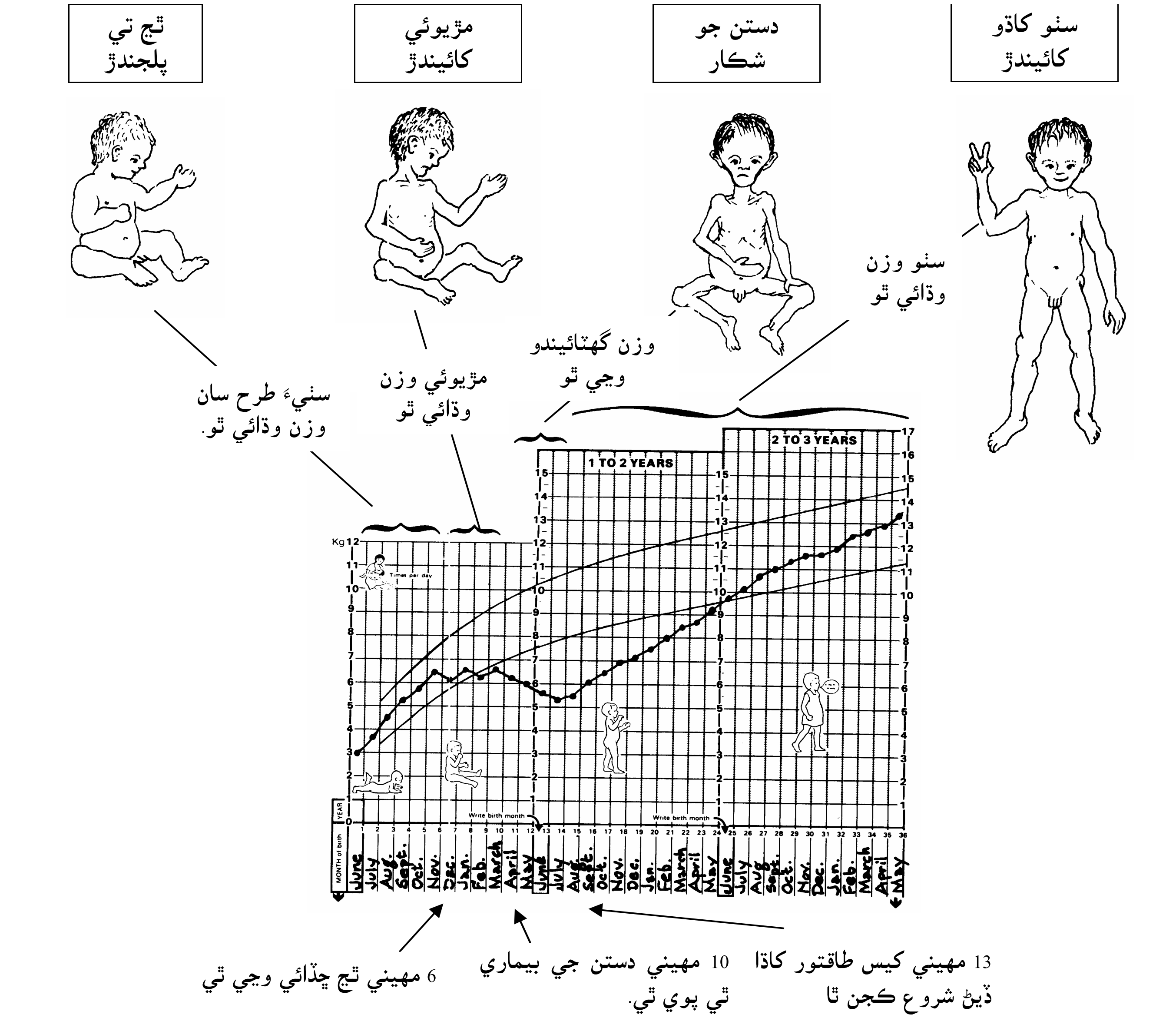
ٻار جي صحت جو هڪ عام چارٽ جنهن مان ٻار جي واڌ جي خبر پوي ٿي:

جڏهن ٻار 13 مهينن جو ٿيو تڏهن سندس ماءُ کي اها ڳالهه سمجهه ۾ آئي ته کيس سنو ۽ ججهو کاڌو کارائڻ ڪيترو نه ضروري آهي. اهڙو کاڌو کارائڻ ڪانپوءِ هن تڪڙو وزن وڌائڻ شروع ڪيو. 2 سالن جي عمر ۾ هو وري صحت جي رستي تي هلڻ لڳو.

10 مهيني ڪيس سخت دست ٿي پيا ته سندس وزن گهٽبو ويو، جنهن سبب هو ڪمزور ۽ بيمار ٿي پيو.

6 مهينن ڪانپوءِ سندس ماءُ وري پيٽ سان ٿي پيئي ته ڪيس پنهنجي ٿڃ پيارڻ بند ڪري ڇڏي. ابهم کي ڪٽڪ / مڪئي ۽ چانورن ڪانسواءِ ٻيو ڪجهه ملي نه ٿي سگهيو، جنهن سبب سندس واڌ ٿيڻ بند ٿي ويئي.

هي ٻار صحتمند ۽ ڄمڻ ڪانپوءِ پهرئين 6 مهينن تائين سٺيءَ طرح سان واڌ ڪندو رهيو. ڇاڪاڻ ته، سندس ماءُ کيس پنهنجي ٿڃ پياريندي هئي.



ٻالڪ - صحت چارٽ رکڻ ضروري آهن. **انهن جي صحيح استعمال ڪرڻ سان مائرن کي اها خبر پوندي رهي ٿي ته سندن ٻارن کي ڪڏهن، وڌيڪ طاقتور کاڌن ۽ خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت پوي ٿي.** انهن رستي هيلٿ ورڪرن کي ٻارن ۽ سندس ڪٽنب جي گهرجن سمجهڻ ۾ سٺي مدد ملي ٿي. ان ڪانسواءِ، ماءُ کي ٻه اها خبر پوندي رهي ٿي ته هوءَ پنهنجو فرض سٺيءَ طرح سان نڀائي رهي آهي يا نه.

ٻارن جي صحت جي مسئلن جو جائزو، جن جو ٻين ٻابن ۾ ذڪر ٿي چڪو آهي

اهڙيون ڪيتريون بيماريون جن جو ذڪر هن ڪتاب جي مختلف ٻابن ۾ ڪيو ويو آهي، اهي ٻارن کي به ٿي پون ٿيون. هتي اهڙين ڪن گهڻين عام ٿيندڙ بيمارين جو مختصراً بيان ڪجي ٿو. وڌيڪ تفصيل لاءِ لاڳاپيل صفحا ڏسو.

نون ڄاول ابهمن جي خاص سنڀال لهڻ ۽ تڪليفن لاءِ ڏسو ص. 270 کان 275 ۽ ص. 405.

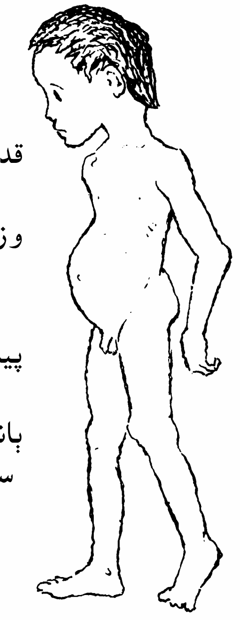
ياد رکو: عام طور تي ٻارن جون بيماريون تمام جلد سنگين / گنڀير ٿي وڃن ٿيون. هڪ اهڙي بيماري جيڪا ڪنهن وڏي کي ڏينهن يا هفتن ۾ سختيءَ سان متاثر ڪري يا ماري سگهي ٿي، سا ڪنهن ٻار کي ڪلاڪن ۾ موت جو منهن ڏيکاري سگهي ٿي. تنهنڪري، ضروري ٿئي ٿو ته ڪنهن به **بيماريءَ جي پيدا ٿيندڙ شروعاتي نشانين ڏانهن ڌيان ڏجي ۽ بروقت علاج ڪجي.**

ڪاڌي جي اوڻائپ جو شڪار ٻار – Malnourished Children

گهڻا ٻار، ڪاڌي جي اوڻائپ جو ان سبب شڪار ٿين ٿا جو اهي پيٽ ڀري کائي نٿا سگهن. يا عام طور تي رڳو اهڙا ڪاڌا کائين ٿا جن ۾ جهجهو پاڻي ۽ تاندورو هجي ٿو جهڙوڪ: ڪڻڪ جو ڏارو، چانور جي رَبُ جنهن سبب سندن پيٽ ته ڀرجي وڃي ٿو پر کين ايتري توانائي حاصل ٿي نٿي سگهي جنهن جي سندن جسمن کي 'گهرج' هجي ٿي. ان کانسواءِ ڪيترن ٻارن جي ڪاڌن ۾ ڪن اهم وکرن جهڙوڪ وٽامن اي (ڏسو ص. 226) يا آيوڊين (ڏسو ص. 130) جي کوٽ هجي ٿي. ٻارن جي ڪاڌي جي ضرورتن لاءِ مکمل تفصيل لاءِ پڙهو باب 11 خاص طور تي صفحا 120 کان 122.

هي ٻئي ٻار ڪاڌي جي اوڻائپ جو شڪار آهن

هن جي حالت ايتري گنڀير / سنگين ناهي



هي گنڀير / سنگين حالت ۾ آهي

ڪاڌي جي اوڻائپ سبب ٻار ڪيترن مختلف مسئلن ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا جن ۾:

هلڪين حالتن ۾

- واڌ آهستي ٿيڻ
- پيٽ سڄيل هجڻ
- ڏٻرو جسم
- بک نہ لڳڻ
- طاقت نہ هجڻ
- ڦڪائپ (رت جي ڪمي)
- مٽيءَ کائڻ جي خواهش (رت جي ڪمي)
- وات جا پاسا پڪل
- ليس زڪام ۽ ٻين تڪليفن / انفيڪشنن ۾ ور ور مبتلا ٿيڻ
- شب ڪوري

وڌيڪ گنڀير حالتن ۾

- وزن ۾ آهستي وڌڻ يا بنهہ نہ وڌڻ
- پيرن جي سوج (ورلي، منهن جي)
- گهرا نشان bruises يا ڦاٽل زخم
- وارن جي ڇڏائپ يا کسڻ
- کلڻ يا راند روند تي دل نہ ڪرڻ
- وات پڪل
- عام ذهانت جو نہ اسرڻ
- اکين جي خشڪي (xerophthalmia)
- نابينائپ (ص. 266)

عام طور تي شديد قسمن جي ٿيندڙ ڪاڌي جي اوڻائپ يا تہ ’خشڪ‘ يعني ماراسمس (marasmus) ٿئي ٿي يا ’تر‘ يعني ڪواشيور ڪور (kwashiorkor). جن جي ڪارٽن ۽ اپائن جو ذڪر ص. 112 ۽ 113 تي ڪيو ويو آهي.

ڪاڌي جي اوڻائپ جون گهڻي ڀاڱي پهريون نشانيون ڪن شديد بيمارين جهڙوڪ دستن يا ارڙيءَ ڪانپوءِ ظاهر ٿين ٿيون. هڪ اهڙو ٻار جيڪو بيمار هجي يا بيماريءَ ڪانپوءِ نوبنو ٿيندو هجي تنهنکي ڪنهن صحتمند ٻار جي پيٽ ۾ سني ڪاڌي کائڻ جي گهڻي وڌيڪ ضرورت هجي ٿي.

> **پنهنجي ٻار کي ڪاڌي جي اوڻائپ کان بچائڻ ۽ علاج طور نہ رڳو جهجهو ڪاڌو، پر هر هر پڻ کارايو. ٻار جي ڪاڌي سان گڏ ڪجهہ گهڻي طاقت ڏيندڙ ڪاڌو جهڙوڪ تيل يا سڻڀ بہ ملايو. ڪوشش ڪري اهڙي ڪاڌي سان گڏ جسم ٺاهيندڙ ۽ بيمارين کان بچاءُ ڏيندڙ ڪاڌا جهڙوڪ: ڦريون، داليون، ميوو، ساوُن ڀاڄيون ۽ ممڪن ٿي سگهي تہ کير، آنا، مڇي يا گوشت بہ ڏيو.**

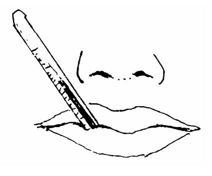
دست ۽ سوري – Diarrhea and Dysentery

(مڪمل معلومات لاءِ ڏسو ص. 153 کان 160)

دستن ۾ مبتلا ٻار کي سڀ کان وڏو خطرو سوڪهڙي جو ٿئي ٿو، جنهن سبب سندس جسم مان تمام گهڻي پاڻيٺ ضايع ٿي وڃي ٿي. جيڪڏهن اهڙو ٻار الٽي بہ ڪندو رهي تہ خطرو اجان وڌي وڃي ٿو. اهڙي ٻار کي نمڪول پيارجي (ص. 152). جيڪڏهن ٻار ڌڪ ڌائيندڙ آهي تہ **کيس لاڳيتو ڌارائيبو رهجي** تہ نمڪول بہ پيارببو رهجيس.

دستن واري ٻار کي ٻيو وڏو خطرو، ڪاڌي جي اوڻائپ جو رهي ٿو. **اهڙو ٻار جيئن ئي کائڻ شروع ڪري تہ کيس طاقتور ڪاڌا ڏيڻ شروع ڪجن.**

بخار/ ڪٽس – Fever (ڏسو ص. 75)

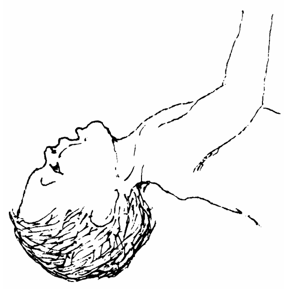


ننڍڙن ٻارن کي تيز بخار (39^0 کان مٿي) سبب سولائيءَ سان جهٽڪا / درڙيون پئجي سگهن ٿيون تہ سندن دماغ بہ متاثر ٿي سگهي ٿو. بخار گهٽائڻ لاءِ، ٻار جا **ڪپڙا لاهي ڇڏجن**. جيڪڏهن ٻار روئيندو رهي يا تڪليف ۾ هجي تہ کيس ايسيٽا مينوفين (پئرا سيٽامول) يا ائسپرين ڏسيل وزن مطابق ڏجي (ڏسو ص. 380) ۽ جهجهيون پاڻيٺون پيارجن. جيڪڏهن کيس تپ تيز ٿي وڃي ۽ ڏڪندو هجي تہ سندس جسم سڄر پاڻيءَ (گهڻي ٿڌي نہ) سان پُسائي پڪو هڻجي.

دورا – Fits (ڏسو ص. 178)

ننڍڙن ٻارن کي دورن پوڻ جا عام سبب تيز بخار، سوڪھڙو، مرگھي ۽ گردن توڙ بخار آھن. جيڪڏھن بخار تيز ھجي ته ھڪدم گھٽائڻ جي ڪوشش ڪجي (ڏسو ص. 76). سوڪھڙي (ص. 151) ۽ گردن توڙ بخار (ص. 185) جي نشانيون ڌيان ڏيان ڏجي. جڏھن اوچتو دورا پوڻ شروع ٿين ۽ بخار يا ٻيون ڪي نشانيون ظاھر نه ٿين ته اھي مرگھيءَ سبب (ص. 178) ٿي سگھن ٿا، خاص طور تي جڏھن اھڙو ٻار دورن جي وچ واري عرصي دوران خوش نظر ايندو ھجي. اھڙا دورا يا جھٽڪا جن سبب اڳِم جاڙي ۽ پوءِ سڄو جسم سيٽجي وڃي ته ائين ٽيٽنس (ص. 182) سبب ٿي سگھي ٿو.

گردن ٽوڙ – Meningitis (ڏسو ص. 185)

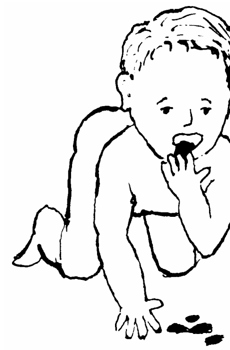


ھيءَ خطرناڪ بيماري ارڙي، مليءَ (mumps) يا ڪنھن ٻيءَ گنڀير بيماريءَ جي پيچيدگيءَ سبب پيدا ٿي سگھي ٿي. اھڙا ٻار، جن جي مائرن کي سلھ ھجي سي مغزي پڙدن جي سلھ (tubercular meningitis) ۾ مبتلا ٿي سگھن ٿا.

رت جي پوٽائي/ ڪوٽ – Anemia (ڏسو ص. 124)

ٻارن ۾ عام نشانيون:

- پيلائپ، خاص طور تي چپرن جا اندريان حصا، مھارون ۽ ننھن.
- ڪمزور، جلد ساٿو ٿي پوندڙ.
- مٽي ڪائڻ پسند ڪندڙ.



عام سبب:

- کاڌي ۾ فولاد جي ڪوٽ (ص. 124)
- آنڊن جا پراڻا انفيڪشن / تڪليفون (ص. 145)
- پيٽ ۾ ھُڪ ورم ڪيئان (ص. 142)
- ملئريا (ص. 186)

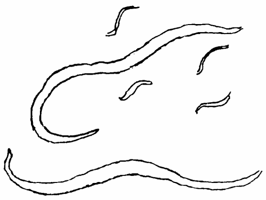
بچاءَ ۽ علاج:

- ♦ فولاد سان ڀريل کاڌا کائڻ جھڙوڪ: گوشت ۽ آنا. ڦرين، دالين، مگيرن/بيھي مگن ۽ گھرين سائين پاڄين ۾ پڻ ڪجھ فولاد ٿئي ٿو.
- ♦ رت جي ڪوٽ جي سببن جو علاج ڪرڻ. جيڪڏھن ھُڪ ورم عام ھجن ته اگھاڙين پيرين نه گھمڻ.
- ♦ جيڪڏھن ھُڪ ورم جو شڪ ھجي ته ھيلٿ ورڪر اھڙي ٻار جي ڪرفتيءَ جي خوردبين رستي چڪاس ڪري ٻڌائي سگھي ٿو. جيڪڏھن ھُڪ ورم جا ٻچا نظر اچن ته ھُڪ ورم بيماريءَ جو علاج ڪرڻ (ص. 374 کان 376)
- ♦ جيڪڏھن ممڪن ٿي سگھي ته فولادي لوڻ (فيرس سلفيٽ، ص 393) ڪارائجي.

> **احتياط:** ڪڏھن به ابھم يا ننڍي ٻار کي فولاد جون گوريون نه کارائجن. جو اھي سندن لاءِ زھر ثابت ٿينديون. ان بجاءِ ڪين فولاد، پاٽيٽ جي صورت ۾ ڏجي يا گوريون پيھي سنھيون ڪري کاڌي سان ملائي کارائجن.

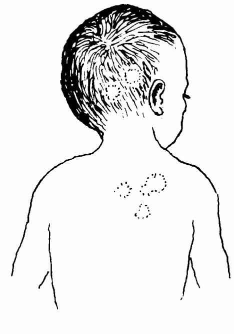
پيٽ جا ڪينئان – Worms and other parasites of the gut (ڏسو ص. 140)

جيڪڏهن گهر ۾ ڪنهن به ٻار کي پيٽ ۾ ڪينئان هجن ته سڀني ڪٽنب کي علاج ڪرائڻ گهرجي. پيٽ جي ڪينئن کان بچڻ لاءِ ٻارن کي هيٺيان اپاءَ وٺڻ گهرجن:



- صحت صفائيءَ جي اصولن تي عمل ڪرڻ (ص. 133)
- پائخانہ استعمال ڪرڻ
- پيرين اگهاڙو نہ گهمڻ
- گوشت يا مڇي ڪچي يا اڌ پوري رڌل نہ کائڻ
- هميشہ اوٻاريل يا صاف پاڻي پيئڻ

چمڙيءَ جون تڪليفون – Skin Problems (ڏسو باب 15)

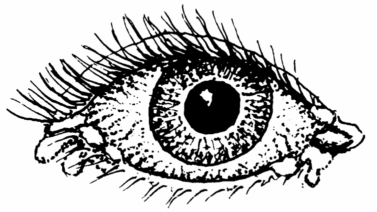


ٻارن کي ٿي پوندڙ وڌ ۾ وڌ عام تڪليفن ۾ اچي وڃن ٿيون:

- خارش (اسڪئبيز ص. 199)
- اهڙا زخم جن ۾ انفيڪشن / پڪريز ٿي پيو هجي ۽ امپيٽگو (ص. 201 ۽ 202)
- ڏڌ ۽ ٻيا فنگسي انفيڪشن (ص. 205)

چمڙيءَ جي تڪليفن کان بچڻ لاءِ صفائي جي اصولن تي عمل ڪجي (ص. 133)

- ٻارن کي وهنجارڻ ۽ جوئان ڪڍندو رهڻ
- منگهڻ، جوئان ۽ اسڪئبيز خارس تي ضابطو رکڻ
- جن ٻارن کي اسڪئبيز خارس، جوئان، ڏڌ ملو يا پڪريزي زخم هجن تنکي ٻين ٻارن سان گڏ ڪيڏڻ يا سمهڻ نہ ڏجي. انهن جو وقتائتو علاج ڪجي.



اک جو ڳاڙهو ٿي وڃڻ / اک اٿڻ Pink Eye (Conjunctivitis) (ڏسو ص. 219)

روزانو، ڪيترا دفعا، ڪنهن صاف گهميل ڪپڙي سان ڇپر اگهي صاف ڪجن. روزانو، 4 دفعا ڪا بہ اکين جي ائنٽي بايوٽڪ ملم (ص. 379) ڇپرن ۾ وجهجي. اکين اٿيل ٻار کي، ٻين ٻارن سان راند ڪرڻ يا سمهڻ نہ ڏجي. جيڪڏهن چند ڏينهن ۾ ٺيڪ ٿي نہ سگهي تہ ڪنهن هيلٿ ورڪر کي ڏيکارجي.

نزلو زڪام ۽ 'فلو' Cold and the `flu` (ڏسو ص. 163)

عام طور تي ٻار جو ليس زڪام سبب سندن نڪ وهندو، هلڪو بخار، کنگهہ، اڪثر نڙيءَ جي سوزش تہ ورلي دست بہ ٿي پون ٿا. جيتوڻيڪ ٻار اهڙين تڪليفن جو گهڻو شڪار ٿين ٿا، پر تنهن هوندي بہ اهو ڪو سنگين مسئلو نٿو ٿئي.

اهڙي ٻار کي جام پاڻيون پيارجن. ڪيس ائسيٽامينوفين يا ائسپرين ڏجي (ڏسو ص. 379). جيڪڏهن ٻار بستري تي آرام ڪرڻ چاهين تہ ڪين ڪرڻ ڏجي. سني کاڌي ۽ گهڻي ميوي کائڻ سان ٻار زڪام کان بچيل رهن ۽ جلد ٺيڪ ٿي وڃن ٿا.

پينسلين، ٽيٽرا سائڪلين ۽ ٻين ائنٽي بايوٽڪ دوائن ڏيڻ سان نزلي يا فلو ۾ فائدو نٿو ٿئي ۽ نہ ئي انجيڪشن هڻڻ جي ضرورت ٿئي ٿي.

جيڪڏهن ليس زڪام وارو ٻار گهڻو بيمار ٿي پوي، تيز بخار ۽ تراڪڙا، تڪڙا ساهہ کڻندو هجي، تڏهن ممڪن آهي تہ ڪيس **نمونيا** (ڏسو ص. 171) ٿي پيئي هجي ان لاءِ ڪيس ائنٽي بايوٽڪ دوائون ڏيڻ گهرجن. ان ڪانسواءِ ڪن جي انفيڪشن (ڏسو ايندڙ صفحو) يا نڙيءَ جي سوزش (ص. 310) جي بہ تپاس ڪجيس.

ٻارن جي صحت جا اهي مسئلا جن جو ٻين ٻابن ۾ ذڪر نہ ڪيو ويو آهي

ڪن جو سور ۽ ڪن جو انفيڪشن – Earache and ear intections

ننڍن ٻارن کي ڪن جو پڪريز / انفيڪشن عام ۽ اڪثر چند ڏينهن جي ليس زڪام هجڻ يا نڪ جي بند ٿي وڃڻ ڪانپوءِ شروع ٿئي ٿو. بخار، تيز بہ ٿي سگهي ٿو، عام طور تي ٻار روئيندو ۽ مٿي جي ان پاسي کي مهٽيندو رهي ٿو. ورلي، ڪن اندر گند بہ نظر اچي ٿو. ڪن جي انفيڪشن سبب ورلي ننڍن ٻارن کي الٽي ۽ دست بہ ٿي پون ٿا. تنهنڪري جڏهن بہ ڪنهن ٻارڙي کي دست ۽ بخار ٿي پوي تہ سندس ڪن ضرور تپاسجن.

علاج:

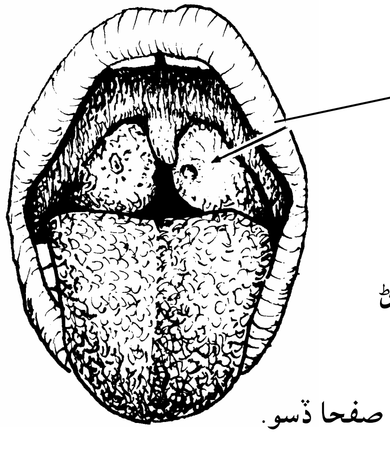
- ڪن جي انفيڪشن جو علاج جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي ڪرڻ گهرجي. پينسلين (ص. 351) يا ڪو - ٽراءِ موڪسازول (ص. 358) جهڙي ڪا ائنٽي بايوٽڪ ڏجي. 3 سالن کان ننڍيءَ عمر جي ٻارن کي ائمپسيلن (ص. 353) سٺو اثر ڪري ٿي. سور لاءِ ائسيٽامينوفين (ص. 380) ڏجي. جيتوڻيڪ ائسپرين بہ ڏئي سگهجي ٿي پر اها گهٽ سلامتيءَ واري سمجهي وڃي ٿي (ڏسو ص. 379)
- ڏيان سان، ڪپهہ رستي ڪن مان گند ڪڍي صاف ڪجي. ڪپهہ جو پهو، ڪاٺي يا اهڙي ڪا ٻي شئي ڪن ۾ نہ وجهي ڇڏجي.
- جن ٻارن جي ڪن مان گند وهندو هجي تنکي باقاعدي وهنجندو رهڻ گهرجي. سور ڇڏي وڃڻ ڪانپوءِ 2 هفتن تائين ترڻ ۽ ٽٻين هڻڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

بچاءُ

- ٻارن کي سمجهائڻ گهرجي تہ ليس زڪام جي حالت ۾ نڪ اگهي ڇڏجي پر زور سان نہ سٹڪجي.
- ابهمن کي بوتل رستي کير نہ پيارجي. پر جيڪڏهن ائين ڪرڻ ضروري ٿي پوي تہ ابهم کي پنيءَ پر سمهيل حالت ۾ بوتل نہ پيارجي جو ممڪن آهي تہ کير سندس نڪ تائين پهچي ڪن جو پڪريز/ انفيڪشن ڪري وجهي.
- جڏهن ٻارن جا نڪ بند ٿي وڃن تڏهن لوڻ ڦڙا استعمال ڪري نڪ جو لعاب ائين ڪڍي ڇڏجي جيئن ص. 164 تي بيان ڪيو ويو آهي.

ڪن - ناليءَ جو انفيڪشن / پڪريز

اهو ڏسڻ لاءِ تہ ڪن نالي جيڪا ڪن ۾ اندر وڃي ٿي، منجهس ڪو پڪريز وغيره تہ نہ ٿي پيو آهي، ڪن کي آهستگيءَ سان ڇڪي ڏسجي. جيڪڏهن ائين ڪرڻ سان سور ٿئي تہ معنيٰ ڪن ناليءَ ۾ انفيڪشن آهي. اهڙي ڪن ۾ پاڻيءَ سان سرڪو ملائي روزانو 3 يا 4 دفعا ڦڙا وجهجن (1 چمچو سرڪي جو 1 چمچي اوٻاريل پاڻيءَ ۾ ملائي). جيڪڏهن بخار يا گند هجي تہ ڪا ائنٽي بايوٽڪ استعمال ڪجي.



نڙيءَ جي سوزش ۽ ڪليون پوڻ – Sore throat and inflamed tonsils

عام طور تي اهي مسئلا ليس زڪام سان شروع ٿين ٿا. گلو ڳاڙهو ٿي وڃي ٿو ۽ جڏهن ٻار ڪا شئي ڳهي ٿو تہ کيس تڪليف ٿئي ٿي. ڪليون (ٻہ لمف نوڊ جيڪي نڙيءَ جي ڇيڙي تي ڳوڙهين جيان ڏسڻ ۾ اچن ٿيون) سجي پيڙاڪن ٿي وڃن ٿيون يا منجهائن گند وهندو رهي ٿو. 40^0 تائين بخار بہ ٿي سگهي ٿو.

علاج:

- ننهن سوسڙي گرم پاڻيءَ ۾ لوڻ ملائي گرڙا ڪجن (هڪ گلاس پاڻيءَ ۾ لوڻ جو هڪ وڏو چمچو)
- سور لاءِ ائسيٽامينوفين يا ائسپرين کائجي
- جيڪڏهن سور ۽ بخار اوچتو ٿي پوي يا 3 ڏينهن کان وڌيڪ هلي تہ ان لاءِ ايندڙ صفحا ڏسو.

نڙيءَ جي سوزش ۽ سنڌن جي بخار ٿيڻ جو خطرو

نڙيءَ جي اهڙي سوزش جيڪا ليس زڪام يا فلوءَ سبب ٿي پوي ٿي، تنهن لاءِ عام طور تي ائنٽي بايوٽڪ دوائون استعمال نہ ڪرڻ گھرجن جو اهي فائديمند ثابت نہ ٿيون ٿين. ان بجاءِ گرڙا ڪجن ۽ ائسيٽامينوفين (يا ائسپرين) استعمال ڪجي.

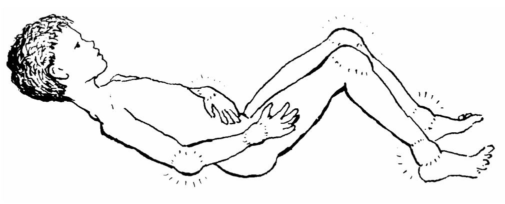
جڏهن تہ نڙيءَ جي سوزش جو هڪ قسم جنهنکي استريپ ٿروٽ (Strep throat) سڏجي تنهن جو پينسلين رستي علاج ڪرڻ گھرجي. اها تڪليف ٻارن ۽ نوجوانن ۾ گھڻي عام ٿي پوي ٿي، عام طور تي نڙي جي اوچتي، شديد سوزش ۽ تيز بخار سان شروع ٿئي ٿي ۽ ليس زڪام يا کنگھ هجڻ جي ڪا نشاني نہ بہ ٿئي ٿي. وات جو پٺيون حصو ۽ ڪليون تيز ڳاڙهيون، ڳچيءَ يا جاڙيءَ جا هيٺيان ڳنرون يا لمف نوڊ سجي ڏکئا ٿي پون ٿا.

10 ڏينهن تائين پينسلين (ص. 351) ڏيڻ گھرجي. جيڪڏهن تڪليف شروع ٿيڻ سان ئي 10 ڏينهن تائين پينسلين ڏبي رهجي تہ سنڌن جي بخار ٿيڻ جو خطرو گھٽجي وڃي ٿو. نڙيءَ جي سوزش واري ٻار کي ٻين ٻارن کان الڳ ڪائڻ ۽ سمهڻ گھرجي تہ جيئن کين اها بيماري نہ لڳي سگھي.

سنڌن جو بخار – Rheumatic fever

هيءَ ننڍن ٻارن ۽ نوجوانن کي ٿي پوندڙ بيماري آهي. جيڪا عام طور تي نڙيءَ جي سوزش ٿيڻ جي 1 کان 3 هفتن ۾ شروع ٿي سگھي ٿي (ڏسو مٿيون حصو).

مکيہ نشانيون (عام طور تي اهڙيون 3 يا 4 نشانيون موجود هجن ٿيون):



- بخار
- سنڌن جو سور خاص طور تي وڏين، مُرن ۽ پوءِ گوڏن ۽ ڪراين ۾. سنڌ سڄي گھڻي ڀاڳي گرم ۽ ڳاڙها رهن ٿا.
- چمڙي اندر ونگيل ڳاڙهيون ليڪون يا ڳوڙهيون
- گھٽين گنڀير حالتن ۾ ڪمزوري، ساهہ جي لڪائي ۽ ممڪن آهي تہ دل جو سور بہ ٿي پوي.

علاج:

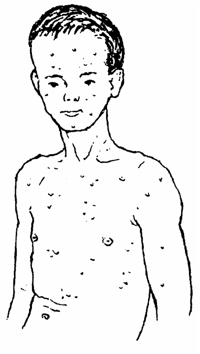
- جيڪڏهن توهانکي سنڌن جي بخار جو شڪ هجي تہ هيلٿ ورڪر سان ملو. جو خطرو رهي ٿو تہ دل کي ڪو نقصان نہ پهچي.
- وڏي وزن ۾ ائسپرين واپرائجي (ص. 380). 12 سالن جو فرد روزانو 6 دفعا 300 م گ جون 2 يا 3 گوريون کائي سگھي ٿو. گوريون کير يا کاڌي سان گڏ کائجن تہ جيئن معدي جو سور پئجي نہ سگھي. جيڪڏهن ڪن وڄڻ لڳن تہ وزن گھٽائي ڇڏجي.
- پينسلين ڏجي (ڏسو ص. 351).

بچاءُ:

♦ سنڌن جي بخار کان بچڻ لاءِ نڙيءَ جي سوزش ٿيندي ئي پينسلين جو 10 ڏينهن تائين علاج ڪجي.

سنڌن جي بخار جي اٿلي پوڻ ۽ دل کي نقصان پهچڻ کان بچڻ لاءِ اهڙو ٻار جنهنکي ڪڏهن سنڌن جو بخار ٿيو هجي، تنهنکي نڙيءَ جي سوزش جي پهرئين نشاني ظاهر ٿيڻ سان ئي پينسلين دوا 10 ڏينهن تائين کائڻ گھرجي. جيڪڏهن سندس دل کي پهتل نقصان جون نشانيون ظاهر ٿيندڙ هجن تہ کيس باقاعديءَ سان پينسلين استعمال ڪرڻ گھرجي يا هر مهيني بينزاٿين پينسلين (ص. 353) جون سيون، شايد تہ سڄي زندگي هڻائڻيون پون. ان سلسلي ۾ ڪنهن ماهر هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر جي صلاحن تي عمل ڪريو.

ٻالڪپڻي جون وچڙندڙ بيماريون



لاڪڙو – Chickenpox

هيءَ هڪ هلڪي قسم جو وائرسي انفيڪشن آهي جيڪو ڪنهن لاڪڙي واري ٻار سان لاڳاپي رکڻ جي 2 يا 3 هفتن ڪانپوءِ ڪنهن صحتمند ٻار کي ٿيڻ شروع ٿئي ٿو.

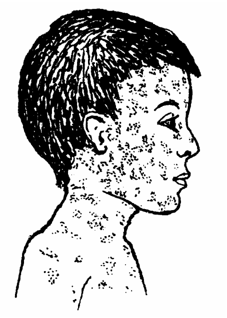
نشانيون:

نشان، ڦوڪڻا ۽ ڪڙي / ڪرنڊ / چوڏو

سڀ کان اڳ ۾ ننڍڙا، ڳاڙها خارشي نشان پيدا ٿين ٿا. جيڪي اڳتي هلي ننڍڙن ڦلوڪڻن يا ڦڻن جي صورت ۾ ايري آخر ۾ مٿن ڪرنڊ / ڪڙي ٻڌجي وڃي ٿي. عام طور تي اڳ ۾ جسم تي ۽ پوءِ منهن، ٻانهن ۽ ٽنگن تي ظاهر ٿين ٿا. هڪ ئي وقت سڄي جسم تي نشان، ڦوڪڻا ۽ ڪرنڊ / ڪڙيون موجود ٿي سگهن ٿيون. عام طور تي هلڪو بخار رهي ٿو.

علاج:

عام طور تي هڪ هفتي اندر تڪليف ختم ٿي وڃي ٿي. ٻار کي روزانو، صابڻ ۽ گرم پاڻيءَ سان وهنجارجي. خارس گهٽائڻ لاءِ اوباري، ڇاڻي ٿڌي ڪيل جوَن (Oatmeal) جي پاڻيءَ مان ڪپڙو آلو ڪري جسم تي رکجي. ننهن، ڪٽي گهٽا ننڍا ڪري ڇڏجن. جيڪڏهن ڪرنڊ / ڪڙيون پڪريزي ٿي وڃن ته انهن کي صاف رکجي، مٿن گرم گهميل پٽيون رکجن ۽ ڪا ائنٽي بايوٽڪ ملم مکجي. ٻار کي کنهڻ نه ڏجي.



ارڙي – Measles

هي شديد قسم جي وائرسي انفيڪشن خاص طور تي انهن ٻارن لاءِ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو جيڪي مڙوئي ڪاڏو ڪائيندڙ يا سلهه جو شڪار هجن ٿا. اهڙي ارڙيءَ واري فرد جي ويجهي رهڻ جي ڏهن ڏينهن ڪانپوءِ، صحتمند فرد ۾ ان جون نشانيون: ليس زڪام، بخار، وهندڙ نڪ، ڳاڙهين تڪليف ڏيندڙ اکين ۽ کنگهه سان شروع ٿين ٿيون.

اهڙو ٻار آهستي آهستي وڌيڪ بيمار ٿيندو وڃي ٿو. سندس وات تمام گهڻو پچي پوي ٿو ته کيس دست به ٿي سگهن ٿا.

2 يا 3 ڏينهن ڪانپوءِ لوڻ جي ذرن جيترا، چند ننڍڙا سفيد نشان وات ۾ ظاهر ٿي پون ٿا. هڪ يا 2 ڏينهن ڪانپوءِ اڳ ۾ ڪنن پنيان ۽ ڳچيءَ تي، پوءِ منهن ۽ جسم تي ۽ آخر ۾ ٻانهن ۽ ٽنگن تي ڳاڙها نشان (rash) ظاهر ٿي پون ٿا. ڳاڙهن نشانن جي ظاهر ٿيڻ ڪانپوءِ عام طور تي اهڙو ٻار بهتر محسوس ڪري ٿو. ڳاڙها نشان اٽڪل 5 ڏينهن هلن ٿا. ورلي رت وهڻ سبب چمڙيءَ ۾ ٽڙيل پکڙيل ڪارا نشان ظاهر ٿين ٿا، جنکي ’ڪاري ارڙي‘ (black measles) سڏجي ٿو. جنهن جو مقصد ارڙيءَ جو شديد حملو آهي. ان لاءِ طبي مدد حاصل ڪجي.

علاج:

- اهڙي ٻار کي مڪمل آرام ڪرائجي. جهجهيون پاڻيٺون پيارجن ۽ طاقتور کاڌا کارائجن. نهرا کاڌا کائي نه سگهي ته پاڻينا کاڌا جهڙوڪ شوربو ڏجيس. ابهم ٿڃ نه ڏائي سگهي ته اها چمچي رستي پيارجيس (ڏسو ص. 120).
- ممڪن ٿي سگهي ته وٽامن اي ڏجيس (ص. 392) ته جيئن اکين کي نقصان پهچي نه سگهيس.
- بخار ۽ بي آراميءَ لاءِ ائسيٽامينوفين (يا ائسپرين) ڏجيس.
- ڪن جو سور ٿيندو هجيس ته ڪا ائنٽي بايوٽڪ ڏجيس (ص. 351).
- نمونيا، گردن توڙ جون نشانيون ظاهر ٿينديون هجن يا ڪن يا معدي ۾ شديد سور ٿيندو هجيس ته طبي مدد حاصل ڪجي.
- ٻار کي دست هجن ته نمڪول پيارجيس (ص. 152).

ارڙيءَ جو بچاءُ:

ارڙيءَ واري ٻار کي ٻين ٻارن، پاڻرن ۽ پينرن کان بہ اڳ تلڳ رکجي. خاص طور تي اهڙن ٻارن جو بچاءُ ڪجي جيڪي مڙيوئي ڪائيندڙ، سلهہ يا ڪن پراڻين بيمارين ۾ مبتلا آهن. پاڙي جي ٻارن کي ڪنهن بہ اهڙي گهر نہ وڃڻ گهرجي جتي ڪنهن ٻار کي ارڙي هجي. جنهن گهر ۾ ارڙي تي هجي پر ٻار اجان محفوظ رهيا هجن تہ اهڙن ٻارن کي 10 ڏينهن تائين اسڪول، مارڪيٽ يا اهڙي ڪنهن ٻئي عوامي هنڌ تي وڃڻ نہ گهرجي.

ٻارن کي ارڙيءَ سبب مرڻ کان بچائڻ لاءِ، سٺو ڪاڌو ڪارائبو رهجي. جڏهن ٻارڙا 8 کان 14 مهينن جي عمر جا ٿي وڃن تہ ڪين ارڙيءَ جا ٽڪا هٽائي ڇڏجن.

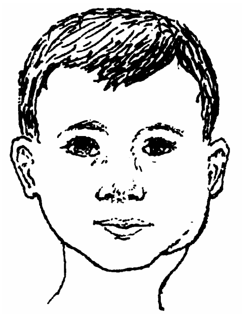
جرمن ارڙي – German measles

جرمن ارڙي ايتري سنگين نہ ٿي ٿئي جيتري عام ارڙي. اها 3 يا 4 ڏينهن هلي ٿي. ڳاڙها نشان هلڪا ٿين ٿا ۽ عام طور تي، ڪنڌ پنيان ۽ ڳچيءَ واريون ڳنرون / لمف نوڊ سجي ڏکڻا ٿي پون ٿا.

اهڙي ٻار کي بستري تي آرام ڪرڻ ۽ ضرورت آهر ائسيٽامينوفين يا ائسپرين ڏيڻ گهرجي.

جن عورتن کي حمل جي پهرئين 3 مهينن دوران جرمن ارڙي تي پوي ٿي، سي ڪنهن عيبدار يا بدزيبي ٻار کي جنم ڏئي سگهن ٿيون. تنهنڪري اهڙيون ڳورهاريون عورتون جنڪي اجا تائين جرمن ارڙي ناهي ٿي يا اها پڪ ناهي تہ ڪين ٿي هئي يا نہ، تنڪي اهڙن ٻارن کان پري رهڻ گهرجي، جنڪي هن قسم جي ارڙي آهي. جيتوڻيڪ جرمن ارڙيءَ جي وئڪسين تيار ڪئي ويئي آهي، پر تنهن هوندي بہ اها هر جاءِ تي ملي نٿي سگهي. اهي ڇوڪريون يا عورتون جنڪي اجا حمل نہ ٿيو آهي اهي ڪوشش ڪن تہ جيئن ڪين حمل ٿيڻ کان اڳ جرمن ارڙي تي سگهي.

مَلِي / ڳراهڙو – Mumps



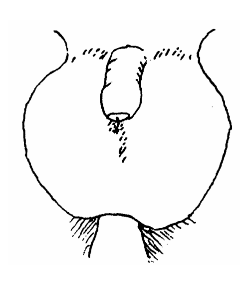
مَلِيءَ جون پهريون نشانيون، ڪنهن مَلِيءَ واري فرد سان لاڳاپي رکڻ جي 2 يا 3 هفتن ڪانپوءِ ظاهر ٿيڻ شروع ٿين ٿيون.

مَلِي جي شروعات بخار سان ٿئي ٿي ۽ وات کولڻ ۽ ڪائڻ سان سور ٿئي ٿو. 2 ڏينهن اندر ڪنن هينان جاڙيءَ جي ڪنڊ وٽ هڪ نرم ڳوڙهي پيدا ٿئي ٿي جيڪا عام طور تي اڳ۾ هڪ پاسي ڪان تہ پوءِ ٻئي پاسي کان ظاهر ٿي پوي ٿي.

علاج:

اهڙي ڳوڙهي بنا ڪنهن دوا ڪائڻ جي 10 ڏينهن اندر پنهنجو پاڻ ختم ٿي وڃي ٿي. سور ۽ بخار لاءِ ائسيٽامينوفين يا ائسپرين ڪائي سگهجي ٿي. اهڙي ٻار کي نرم ۽ طاقتور ڪاڌا ڪارائجن ۽ سندس وات کي صاف رکجي.

پيچيدگيون:



وڏن ۽ 11 سالن کان مٿي عمر جي ٻارن ۾ هڪ هفتي ڪانپوءِ پيٽ ۾ سور يا مردن جي حالت ۾ ڪين خصين جي تڪليف ڏيندڙ سوڄ پيدا ٿي سگهي ٿي. هن قسم جي سوڄ ٿيڻ جي حالت ۾ اهڙن فردن کي چرپر ڪرڻ بجاءِ آرام سان رهڻ گهرجي ۽ سور ۽ سوڄ گهٽائڻ لاءِ سجيل حصن تي برف ٽڪرا يا ٿڌي پاٽيءَ جون پٽيون رکڻ گهرجن.

جيڪڏهن گردن توڙ بخار جون نشانيون ظاهر ٿين تہ طبي مدد حاصل ڪجي. (ص. 185).

وڏي ڪنگهہ / ڪرٽيو – Whooping cough

وڏي ڪنگهہ ۾ مبتلا ٻار جي ويجهو رهڻ جي هڪ يا ٻن هفتن ڪانپوءِ هيءَ ڪنگهہ ٿي پوي ٿي. جنهن جي شروعات ليس زڪام ۽ بخار سان ٿئي ٿي، نڪ وهڻ لڳي ٿو ۽ ڪنگهہ ٿي پوي ٿي.

ٻن هفتن ڪانپوءِ ڪرٽيو/ وڏي ڪنگهہ شروع ٿئي ٿي. اهڙو ٻار، ٻنا ساهي جي تيزيءَ سان لڳاتار تيستائين ڪنگهندو رهي ٿو جيستائين چيڙهالو بلغم ڪنگهي ڪڍي نٿو. ان ڪانپوءِ سندس ڦڦڙن ۾ تيزيءَ سان هوا وڃي هڪ وڏي ڪرٽئي/سيٽيءَ جو آواز پيدا ڪري ٿي. ٻار جي ڪنگهڻ دوران، هوا جي کوٽ سبب سندس چپ ۽ ننهن نيرا بہ ٿي وڃن ٿا. ڪرٽئي ڪانپوءِ اهڙو ٻار الٽي بہ ڪري سگهي ٿو. ڪنگهہ جي دورن جي وچواري عرصي دوران اهڙو ٻار ڏسڻ ۾ صحتمند لڳي ٿو.

وڏي ڪنگهہ عام طور تي 3 مهينا يا ان کان وڌيڪ هلي سگهي ٿي.

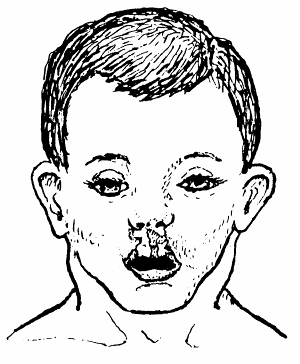
وڏي ڪنگهہ خاص طور تي 1 سال کان ننڍيءَ عمر جي ٻارن لاءِ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي، تنهنڪري اهڙن ٻارن جي اڳ۾اتي ويڪسين ڪرائي ڇڏجي. جيئن تہ گهڻن ننڍڙن ٻارڙن ۾ ڪرٽئي جي عام نشاني پيدا نہ ٿي ٿئي، تنهنڪري اها ڳالهہ يقين سان چئي نہ سگهبي آهي تہ کين وڏي ڪنگهہ آهي يا نہ. جيڪڏهن ڪنهن ٻار کي ڪنگهہ جا دورا پون ۽ اکيون سجي يا ڦيڦجي وڃن ۽ توهانجي علائقي ۾ وڏي ڪنگهہ ٿي هجي تڏهن، هڪدم سندس وڏي ڪنگهہ جو علاج ڪرڻ شروع ڪجي.

علاج:

- ♦ ائنٽي بايوٽڪ دوائون رڳو وڏيءَ ڪنگهہ جي شروعاتي حالتن ۾، جڏهن ڪرٽيو پيدا نہ ٿيو هجي تڏهن اثرائتيون ثابت ٿي سگهن ٿيون. ارٿرو مائيسن (ص. 355) يا ائمپيسيلن (ص. 353) استعمال ڪجن. ڪلوروميفينيڪال جيتوٽيڪ فائديمند پر وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي. ٻارن جي وزن لاءِ ڏسو ص. 358. 6 مهينن کان گهٽ عمر جي ٻارن جو پهرئين نشاني ظاهر ٿيڻ سان علاج شروع ڪرڻ تمام ضروري ٿئي ٿو.
- ♦ وڏي ڪنگهہ جي شديد حالتن ۾ فينو بار بيٽال (ص. 389) فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿي، خاص طور تي جڏهن ٻار ڪنگهہ سبب سمهي نہ سگهندو هجي يا ڪيس ڳيڙيون پونديون هجن.
- ♦ جيڪڏهن ڪنگهہ ڪانپوءِ ٻارڙو ساهہ نہ کڻي سگهي تہ کيس ابتو ڪري، پنهنجيءَ آڱر رستي سندس وات مان لعابي مادو ڪڍي ونجي. پوءِ سندس پٺيءَ تي پنهنجي ترءَ سان ٺڪي هڻجي.
- ♦ سندس وزن گهٽجڻ ۽ کاڌي جي اوڻائپ کان بچائڻ لاءِ پڪ ڪريو تہ ٻار کي جهجهو طاقتور کاڌو ملندو رهي ٿو. سندس الٽي ڪرڻ جي ڪجهہ دير ڪانپوءِ کيس کائڻ ۽ پيئڻ لاءِ ڏجي.

پيچيدگيون:

اهو بہ ٿي سگهي ٿو تہ ڪنگهہ سبب اک جي سفيد حصي ۾ چمڪندڙ ڳاڙهي رت وهي پوي، جنهن جي علاج ڪرڻ جي ضرورت نہ ٿي ٿئي (ڏسو ص. 224). جيڪڏهن دورا پون يا نمونيا جون نشانيون ظاهر ٿين (ص. 171) تہ طبي مدد حاصل ڪجي.



> **سيني ٻارن کي وڏي ڪنگهہ کان بچايو.**
> **2 مهينن جي عمر ۾ ويڪسين ضرور ڪرايو.**

خناق – Diphtheria

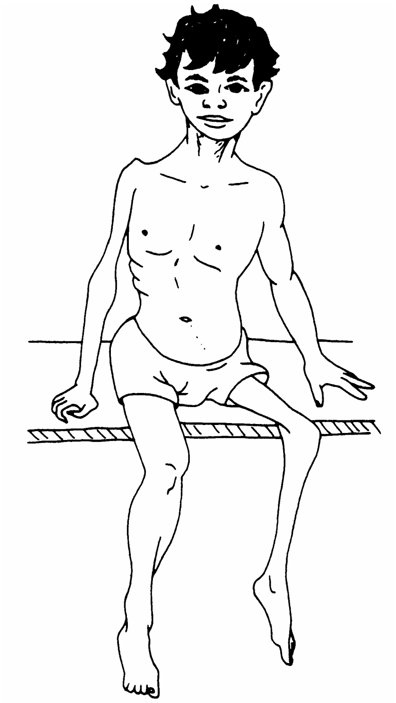
خناق جي شروعات زڪام، بخار، مٽي جي سور ۽ نڙيءَ جي سوزش جيان ٿئي ٿي. ڳلي جي آخري حصي ۾ هئڊي خاڪي رنگ جو تهہ بہ پيدا ٿئي ٿو تہ ورلي، نڪ ۽ چپن تي بہ نظر اچي ٿو. ٻار جي ڳچي سجي بہ سگهي ٿي. سندس ساهہ مان گهٽي ڪني بوءِ اچي ٿي.

جڏهن ٻار کي خناق هجڻ جو شڪ هجي تڏهن:

- ڪيس ٻين فردن کان الڳ ڪمري ۾ سمهارجي.
- جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي، طبي مدد حاصل ڪجي. خناق جو هڪ مخصوص ترياق ملي ٿو.
- وڏڙن ٻارن کي روزانو 3 دفعا پينسلين جي 400,000 يونٽن جي هڪ گوري کارايو.
- لوڻ مليل گرم پاڻيءَ سان گرڙا ڪرايو.
- رکي رکي يا لاڳيتو گرم پاڻيءَ جا ٻخار ساهه رستي ڪٽايو. (ص. 168).
- جيڪڏهن ٻار جو ساهه ٻوساٽجڻ لڳي ۽ رنگ نيرو ٿي وڃيس ته آڱر تي ڪپڙو ويڙهي سندس نڙي مان اهو ته لاهيوس.

خناق هڪ خطرناڪ بيماري آهي جنهن جو ڊي پي ٽي وئڪسين رستي سولائي سان بچاءُ ڪري سگهجي ٿو. **پڪ ڪريو ته توهانجن ٻارن کي وئڪسين ڏني ويئي آهي.**

ٻارن جو اڌ رنگو / لولوتپ – Polio, Poliomyelitis



2 سالن کان ننڍيءَ عمر جا ٻار پولئي جا عام طور تي شڪار ٿي پون ٿا. ان جي ٿيڻ جو ڪارڻ به ليس زڪام جي بيماري جيان هڪ وائرس آهي. جنهن سبب عام طور تي بخار، الٽي، دست ۽ مشڪن (جسم) ۾ سور ٿي پوي ٿو. عام طور تي اهڙو ٻار چند ڏينهن اندر بلڪل نيڪ ٿي وڃي ٿو. جڏهن ته ورلي، جسم جو ڪو حصو ڪمزور يا سڪي وڃي ٿو. ائين گهڻي ڀاڱي هڪ يا ٻنهي ٽنگن سان ٿئي ٿو. وقت گذرڻ سان اهڙي ڪمزور ٽنگ سنهڙي ٿي وڃي ٿي ۽ ايتري تيزيءَ سان واڌ ڪري نه ٿي سگهي جيتري تيزيءَ سان ٻي ڪندي رهي ٿي.

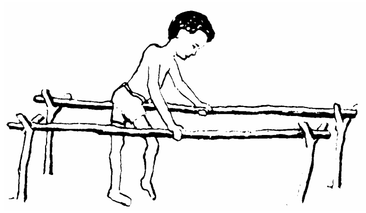
علاج:

بيماريءَ جي شروع ٿيڻ کانپوءِ ڪا به دوا اڌ رنگي کي درست ڪري نه ٿي سگهي (جڏهن ته ورلي ڪجهه يا سڄي طاقت آهستي آهستي وري پيدا ٿي وڃي ٿي). اينٽي بايوٽڪ دوائون به بي اثر ثابت ٿين ٿيون. شروعاتي علاج طور، ائسيٽامينوفين يا ائسپرين رستي سور گهٽائجي ۽ ڏکندڙ مشڪن تي گرم پاڻيءَ جون پٽيون رکجن. ٻار کي آرامده حالت ۾ رکجي ۽ ڪيس ڪرونڊڙو يا ڀيڙو ڪرڻ کان پاسو ڪجي. ٻار جون ٽنگون ۽ ٻانهون آهستي آهستي سڌيون ڪري ڇڏجن ته جيئن وڌ ۾ وڌ ممڪن حد تائين سڌو سمهي سگهي. تڪليف گهٽائڻ لاءِ ضروري محسوس ڪجي ته سندس گوڏن هيٺيان گديون ڏئي ڇڏجن نه ته ڪوشش ڪري سندس گوڏا سڌا رکجن.

بچاءُ

- پولئي جو سڀ کان بهتر بچاءُ، وئڪسين آهي.
- ڪنهن به اهڙي ٻار کي جنهن ۾ ليس زڪام، بخار جون يا اهڙيون کي ٻيون نشانيون موجود هجن ته اهي پولئي جون ٿي سگهن ٿيون. تنهنڪري ڪيس ڪنهن به قسم جي انجيڪشن نه هڻڻ گهرجي جو ممڪن آهي ته اهڙي انجيڪشن هڻڻ سان پولئي جي معمولي حالت وڏيڪ سنگين ٿي اڌرنگي ۾ تبديل ٿي وڃي. ڪنهن به ٻار کي ٽيستائين انجيڪشن نه هڻجي جيستائين انتهائي ضروري نه ٿي سمجهي وڃي.

ٻارڙن کي 2، 4 ۽ 6 مهينن جي عمر ۾ پولئي جي بچاءُ جا ڦڙا پياريا وڃن.

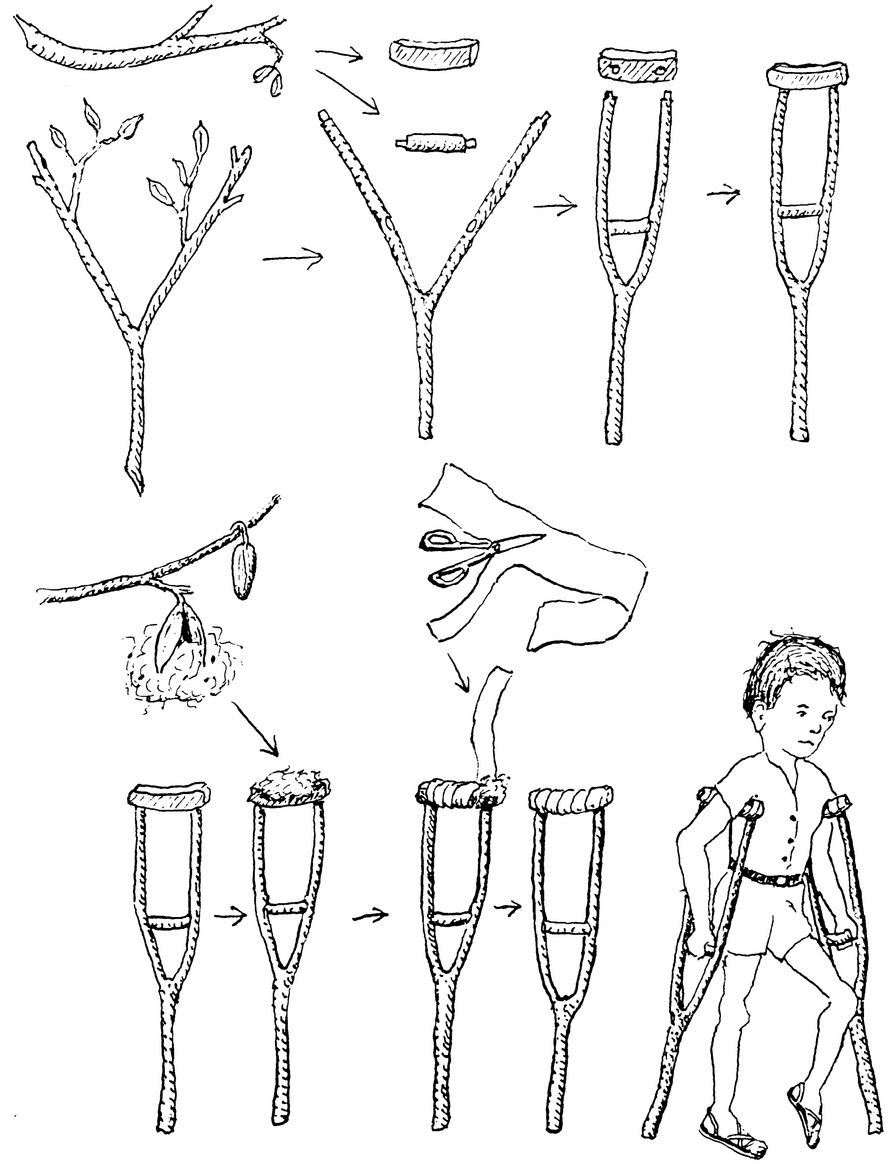


هڪ اهڙو ٻار جنهنکي پولئي سبب اڏرنگو ٿي پيو هجي، تنهنکي طاقتور ڪاڏا ڪائڻ گهرجن ۽ ڪسرت ڪري باقي مشڪن کي طاقتور ڪرڻ گهرجي.

ٻار کي گهمڻ ۾ مدد ڪرڻ گهرجي پوءِ پلي ته هو کهڙيءَ طرح سان به گهمي سگهندو هجي، ان لاءِ جيئن تصوير ۾ ڏيکاريو ويو آهي لڪڙا کوڙي سندس گهمڻ ۾ سهائتا ڪريو ۽ اڳتي هلي ڪيس گهوڙيون / ٻي ساڪيون ٺاهي ڏيو. ٽنگن جا پٽ، گهوڙيون ۽ اهڙين ٻين شين جي استعمال ڪرڻ سان ٻار کي سنيءَ طرح سان گهمڻ ۾ مدد ملي ته وڏيڪ وِڏ پيدا ٿيڻ کان بچاءُ ملي سگهي ٿو.

پولئي ۽ ٻالڪپڻي جي بيمارين لاءِ وڏيڪ ڏسو ڪتاب 'معذور ڳوناٽا ٻار' (Disabled Villages Children) هيسپيرين فائونڊيشن جو شايع ٿيل.

سادي قسم جون گهوڙيون ڪيئن ٺاهجن

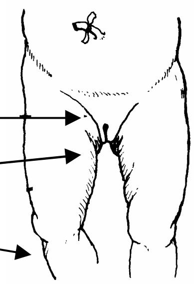


ٻارن جا پيدائشي مسئلا

نڪتل ڏڏ – Dislocated hip

ڪن ٻارڙن جي، ڄائي ڄم کان ڏڏ نڪتل ٿئي ٿي يعني ته ٽنگ، ڏڏ واري سنڌ مان ٽڙي ويل ٿئي ٿي، جيڪڏهن ان پاسي شروعات ۾ ئي ڌيان ڏجي ته دائمي تڪليف ۽ منڊائپ کان بچي سگهجي ٿو. تنهنڪري ٻارن جي ڄمڻ جي 10 ڏينهن کانپوءِ سندس ڏڏ تپاس ڪري ڏسجي.

1. ٻنهي ٽنگن کي ڀيٽي ڏسجي. جيڪڏهن هڪ پاسي جي ڏڏ نڪتل هوندي ته اها هيٺئين ڏسڻ ۾ ايندي:

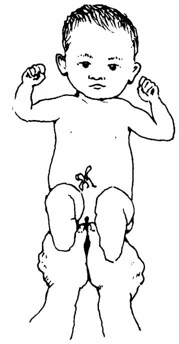


ٽنگ جو مٿيون نڪتل حصو جسم تي چڙهيل ٿئي ٿو

هت گهٽ گهنج نظر اچن ٿا

ٽنگ ڏسڻ ۾ ننڍي يا بيگوني ڦري ٿي

2. ٻنهي گوڏن کي ورائي ٽنگن کي ائين جهليو جيئن هتي ڏيکاريل آهي



۽ پوءِ اهي ائين کوليو جيئن هت ڏيکاريل آهي.

جيڪڏهن هڪ ٽنگ مڪمل کلي نه سگهي، جهٽڪو کائي يا ٽڙڪي جو آواز اچي ته معنيٰ اها ڏڏ ٽڙيل آهي.

علاج:

اهڙي ٻار جا گوڏا مٿي ڪري ۽ گهٽا کولي سمهاريو.

انلاءِ گهڻيون لنگوٽيون پارائي ڇڏيوس جيئن هت ڏيکاريل آهي

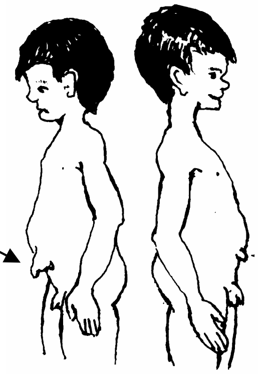
يا سندس ٽنگون ٻڌي ڇڏيو (جڏهن ٻار سمهندو هجي)

يا هي طريقو اختيار ڪريو

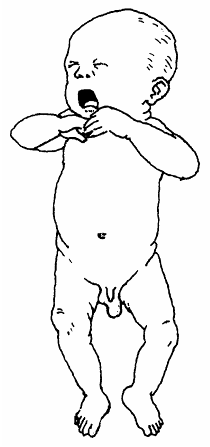
اهڙن علائقن ۾ جتي ٻارن کي ڪڇ تي کنيو وڃي ٿو، اتي ڪنهن ٻئي علاج ڪرڻ جي ضرورت نه ٿي ٿئي. چاڪاڻ ته، ائين ڪٽڻ سان ٻار جون ٽنگون ماءُ جي ڏڏ تي ٽڙيل رهن ٿيون.

Umbilical Hernia – دن جي هرنيا

جڏهن دن هن طرح سان ٻاهر نڪري پيو هجي ته اهو ڪو مسئلو ناهي. ان لاءِ دوا ۽ علاج جي ضرورت نه ٿي پوي. دن جي چوڌاري ڪپڙو يا پٽي ڇڪي ٻڌڻ سان فائدو نٿو ٿئي.



پر جي هن قسم جي دن جي وڏي هرنيا هجي ته اها ٻه خطرناڪ نه ٿي ٿئي ۽ وقت سان گڏ پاڻهي ٺيڪ ٿي وڃي ٿي. پر جي 5 سالن جي عمر ڪانپوءِ ٻه رهي ته آپريشن ڪرائڻي پويٿي، ان لاءِ طبي مشورو حاصل ڪجي.

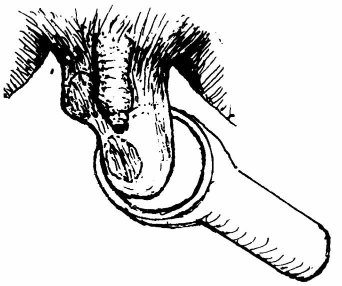


Hydrocele of Hernia – خصين جي سوڄ

جڏهن ٻار جو انڊڪوش يعني اها ٿيلهي جنهن ۾ خصيا ٿين ٿا ڪنهن هڪ پاسي کان سڄي پيئي هجي ته ائين عام طور تي منجهس پاڻيٺ پرجي وڃڻ (Hydrocele) يا آنڊي جي وڪڙ لهي پوڻ (ڇن) سبب ٿي سگهي ٿو.

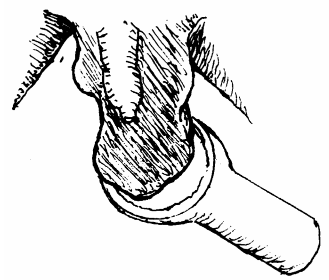
ان جو سبب لهڻ لاءِ سوڄ واري هنڌ تي ٽارچ هڻي ڏسجي.

جيڪڏهن روشني انڊڪوش مان سولائيءَ سان آرپار هلي وڃي ته معنيٰ اها هائڊروسيل - پاڻيني ڀُوتري ٿي سگهي ٿي.



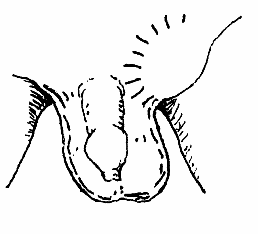
عام طور تي وقت گذرڻ سان علاج بنا پاڻيني ڀُوتري ختم ٿي وڃي ٿي. پر جي سال کان مٿي رهي ته طبي صلاح ونجي.

پر جي منجهانئس روشني ٽپي نه سگهي ۽ ٻار جي ڪنگهڻ يا رڙن سان سوڄ وڏي ويندي هجي ته اها هرنيا/ ڇن آهي.



هرينا لاءِ آپرشن ڪرائڻي پوي ٿي (ڏسو ص. 177)

ورلي، ڇن سبب ٻار جي انڊڪوش جي مٿان ۽ هڪ پاسي تي سوڄ ٿي پوي ٿي ۽ نه ڪي منجهس.



توهان هرنيا ۽ هڪ سڄيل لمف نوڊ ۾ فرق محسوس ڪري سگهو ٿا (ص. 88) چاڪاڻ ته، جڏهن ٻار روئي يا کيس سڌو جهلجي ٿو ته هرنيا وڏي وڃي ٿي ۽ جڏهن آرام سان ليٽيل رهي ٿو ته اها ختم ٿي وڃي ٿي

ذهني طور سست، ٻوڙا ۽ معذور ٻار

ورلي، والدين کي کو اهڙو ٻار ٻه ڄمي ٿو جيڪو ٻوڙو، ذهني معذور يا منجهس پيدائشي (جسم جي ڪنهن حصي ۾ گڙٻڙ) نقص هجي ٿو. انهن جو نه ته ڪارڻ ٻڌائي ۽ نه ئي ڪنهن تي الزام هٽي سگهجي ٿو. جو لڳي ٿو ته ائين اتفاقاً ٿئي ٿو.

جڏهن ته، ڪي اهڙيون ڳالهيون ضرور آهن جن سبب پيدائشي نقص پيدا ٿيڻ جا موقعا تمام گهٽا وڌي وڃن ٿا. **والدين کي احتياط ڪن ته ٻار ۾ اهڙي نقص پيدا ٿيڻ جا امڪان گهٽجي وڃن ٿا.**

1. **حمل دوران طاقتور کاڌا نه کائڻ سبب** پيدا ٿيندڙ ٻار ذهني طور سست يا ڪن نقصن سان پيدا ٿي سگهي ٿو.

صحتمند ٻارن جي پيدائش لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته ڳورهاريون عورتون طاقتور کاڌا جام کائينديون رهن (ڏسو ص. 110).

2. جڏهن حامله عورت جي کاڌي ۾ **آيوڊين جي کوٽ** هجي ته سندس پيدا ٿيندڙ ٻار چوهائپ (cretinism) جو شڪار ٿي سگهي ٿو. اهڙي ٻار جو منهن ڦوڪريل ۽ هو ڏسڻ ۾ موڳو اچي ٿو. سندس ڄمڻ کانپوءِ ڊگهي عرصي تائين سندس چمڙيءَ ۽ اکيون پيليون (ڪامڻيل) رهن ٿيون. سندس ڄڀ ٻاهر لڙڪندي رهي ٿي ته سندس نرڙ تي وار به هجن ٿا. اهڙو ٻار ڪمزور، گهٽ کائيندڙ، گهٽ روئيندڙ ۽ گهڻي ننڊ ڪندڙ ٿئي ٿو. ذهني معذور، ٻوڙو به ٿي سگهي ٿو ۽ عام طور تي دن جو چڻ هجيس ٿو. عام ٻارن جي پيٽ ۾ دير سان گهمڻ ۽ ڳالهائڻ شروع ڪري ٿو.

ٻارن ۾ چوهائپ ٿيڻ کان بچاءِ لاءِ حامله عورتن کي عام رواجي لوڻ (ڏسو ص. 130) بدران آيوڊين وارو لوڻ استعمال ڪرڻ گهرجي.

جيڪڏهن توهانکي ٻار جي چوهائپ هجڻ جو شڪ هجي ته ڪيس ڪنهن هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر کان هڪدم تپاسرايو. چو ته، ڪيس جيترو جلد مخصوص دوا (ٿائرائڊ) ڏني ويندي اوترو وڌيڪ هو عام رواجي طرح سان واڌ ڪندو ويندو.

3. **حمل دوران تماڪ ڇڪڻ** يا شراب پيئڻ سان ٻه ٻار ننڍو ڄمي ٿو يا ڪيس ڪي ٻيا مسئلا ٿي سگهن ٿا (ڏسو ص. 149). تنهنڪري خاص طور تي، حمل دوران تماڪ ڇڪڻ ۽ شراب پيئڻ کان پرهيز ڪجي.

4. **35 سالن جي عمر کانپوءِ** ماءُ کي ڄمندڙ ٻار ۾ عيب هجڻ جا موقعا وڌيڪ ٿين ٿا. اهڙيءَ وڏي عمر جي ماءُ کي ٿيندڙ ٻار ۾ منگولزم (Mongolism) يا ڊائون ڊزيز (Down disease) جا وڌيڪ امڪان ٿين ٿا جيڪي چوهائپ / ڪريٽينيزم جهڙيون بيماريون آهن.

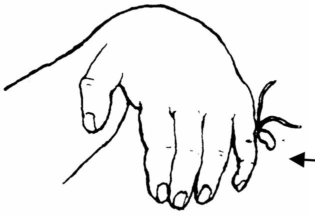
تنهنڪري ڪٽنبي رٿابندي اهڙي ڏاهپ سان ڪجي ته جيئن 35 سالن جي عمر کانپوءِ وڌيڪ ٻار پيدا ڪرڻ جي ضرورت نه محسوس ڪجي (ڏسو باب 20)

5. **ڪيتريون دوائون** به حامله عورت جي پيٽ ۾ اسرندڙ ٻار کي نقصان پهچائي سگهن ٿيون. تنهنڪري جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي حمل دوران گهٽ ۾ گهٽ دوائون استعمال ڪجن ۽ اهي به رڳو اهي، جن جي خبر هجي ته نقصان پهچائي نه ٿيون سگهن.

6. **جڏهن زال مڙس پاڻ ۾ ويجها مائٽ هجن** (سوٽ، ماسات)، تڏهن گهڻا امڪان هجن ٿا ته سندن پيدا ٿيندڙ ٻار ڪن عيبن سان يا معذور پيدا ٿين. ٽيڏائپ، هٿن ۽ پيرن ۾ واڌو آڱريون، ڦڏا پير، چيريل چپ ۽ ڏريل تارون اهڙا عام نقص آهن.

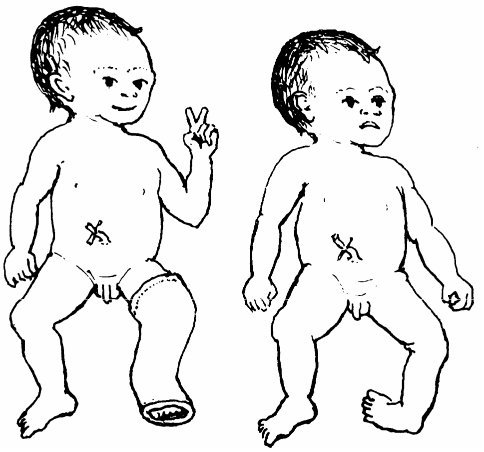
هن قسم جي نقص ۽ ٻين مسئلن کي گهٽائڻ لاءِ ويجهن مائٽن ۾ شاديون نه ڪجن. جيڪڏهن توهانکي اهڙا نقصن وارا هڪ کان وڌيڪ ٻار ڄاوا آهن ته وڌيڪ ٻارن پيدا ڪرڻ جو خيال لاهي ڇڏيو (ڏسو ڪٽنبي رٿابندي. باب 20).

جيڪڏهن توهانکي پيدائشي نقص وارو ٻار ڄائو آهي ته ڪيس هيلٿ سينٽر ڪٺي وڃو جو عام طور تي، انهن لاءِ ڪجهه نه ڪجهه ڪري سگهبو آهي.



- ♦ ٽيڏائپ لاءِ ڏسو ص. 225.

- ♦ جيڪڏهن هٿ يا پير جي ڪا واڌو آڱر تمام گهٽي ننڍڙي آهي ۽ منجهس هڏي به ناهي ته انجي چوگرد سختيءَ سان سڳو ٻڌي ڇڏيو. اها پاڻهي سڪي ڪري پوندي. پر جيڪڏهن اها گهٽي وڏي ۽ منجهس هڏو به آهي ته، يا ته ائين ڇڏي ڏيوس يا آپريشن رستي ڪٽرائي ڇڏيوس.



پلستر چڙهيل وريل پير

- ♦ جيڪڏهن ڪنهن نئين ڄاول ٻار جا پير اندر وريل يا ڦڏا آهن ته انهن کي ورائي سڌي ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو. جيڪڏهن توهان ائين سولائيءَ سان ڪري سگهو ٿا ته روزانو ڪيترا دفعا ائين ڪندا رهو. ائين آهستي آهستي پير (پيرُ) سڌا ٿي واڌ ڪرڻ لڳندا.

پر جي توهان، ٻارڙي جو پير ورائي نٿا سگهو ته ڪيس **هڪدم** ڪنهن هيلٿ سينٽر ڪٺي وڃو جتي سندس پير سڌا ڪري بيهاريا ويندا يا پلستر چاڙهيو ويندو. سني فائدي ٿيڻ لاءِ ضروري آهي ته ائين، ٻار جي ڄمڻ جي 2 ڏينهن اندر ڪجي.

چيريل چپ ۽ تارون

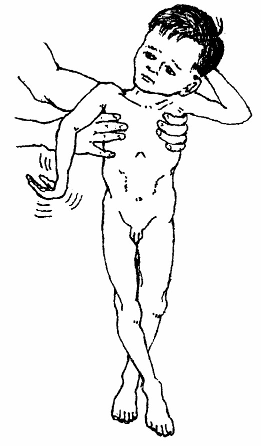
- ♦ جيڪڏهن ٻار جو چپ يا تارون چيريل آهي ته سندس لاءِ ڊڪ ڏائي سگهڻ ڏکيو ٿئي ٿو، ان لاءِ ڪيس چمچي يا ڊراپر سان ٿڃ پيارِيندا رهو. آپريشن سان چپ ۽ تارون ٺيڪ ٿي جهڙوڪر صحتمند ٻارن جهڙا لڳن ٿا. چپ لاءِ آپريشن ڪرڻ جو بهترين وقت ڄمڻ جي 4 کان 6 مهينن دوران ته تارون لاءِ 18 مهيني دوران آهي.

7. **ڄمڻ کان اڳ ۽ ان دوران پيدا ٿيندڙ** تڪليفن سبب ورلي دماغ کي نقصان پهچي سگهي ٿو، جنهن سبب ٻار کي جهٽڪا يا دورا پئجي سگهن ٿا. ڄمڻ وقت دماغ کي نقصان پهچڻ جا موقعا تڏهن وڌي وڃن ٿا جڏهن ان وقت ٻار ساهه ڍلائپ سان ڪٽندو هجي يا جڏهن دائيءَ ٻار ڄمڻ کان اڳ ئي ماءُ کي آڪسيٽاسڪ جي (دوا جيڪا ويم جي عمل کي تيز ڪري يا ويائجندڙ کي ويم ڪرڻ جي طاقت ڏئي ٿي ص. 266) انجيڪشن هڻي ڇڏي هجي.

دائي جي چونڊ ڌاهپ سان ڪجي - دائي کي تيستائين آڪسيٽاسڪ انجيڪشن نه هڻڻ ڏجي جيستائين ٻار نٽو ڄمي.

ٻارن جي پيدائشي نقصن بابت وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو 'معذور ڳوٺاڻا ٻارڙا' باب 12.

ذهني اپاهج - Cerebral Palsy



هڪ اهڙو ٻار جيڪو ذهني اپاهج هجي تنهن جون مشڪون سخت ۽ تاڻيل رهن ٿيون ۽ انهن تي سندس مڙيوئي اختيار هجي ٿو. سندس منهن، ڳچي يا جسم ورائجي وڃي ٿو ۽ سندس چر پر جهٽڪن واري انداز ۾ ٿي سگهي ٿي. سندس ٽنگن جي اندرين مشڪن جي تاڻ سبب، ٽنگون عام طور تي ڪينچيءَ جيان وريل رهن ٿيون.

ڄمڻ وقت ٻار، صحتمند ٻارن جيان ڏسڻ ۾ اچي ٿو ته ٿلهو - پيل به ٿي سگهي ٿو. عمر سان گڏ تاڻ به وڌندي وڃي ٿي. ذهني لحاظ کان سست به ٿي سگهي ٿو ته نه به.

ڄمڻ وقت ٻار جي دماغ کي ڇيهي رسڻ سبب هو مشڪي اپاهج ٿي وڃي ٿو (ائين تڏهن ٿئي ٿو جڏهن ڄمڻ کان سنت پوءِ گهڻو ساهه کڻي نٿو سگهي) يا جڏهن اوائلي ٻالڪپڻي ۾ ڪيس گردن ٽوڙ بخار ٿي پوي ٿو.

اهڙي ڪا به دوا ناهي جنهن رستي دماغ کي پهتل نقصان سبب مشڪي اپاهج ٻار جو علاج ڪري سگهجي. ان بجاءِ اهڙي ٻار ڏانهن خاص ڌيان جي گهرج پوي ٿي. ٽنگ يا ڪنهن پير جي مشڪن جي تاڻ کي گهٽائڻ لاءِ روزانو، انهن کي ڪيترا دفعا آهستي آهستي سڌو ڪبو ۽ ڦيرائبو رهجي.

اهڙي ٻار کي پاسي بدلائڻ، ويهڻ، بيهڻ ۽ ممڪن ٿي سگهي ته گهمڻ ۾ مدد ڪجي (جيئن ص. 314 تي ٻڌايو ويو آهي). کيس جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي وڌ ۾ وڌ حد تائين پنهنجو دماغ ۽ جسم استعمال ڪرڻ لاءِ همٿائجي (ڏسو ص. 322). ممڪن آهي ته اهڙي ٻار کي ڳالهائڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي پر هو پنهنجو دماغ سٺيءَ طرح سان استعمال ڪري سگهندو هجي ۽ جڏهن کيس موقعو ڏجي ته هو ڪيترين ڳالهين سکي سگهي ٿو. کيس پنهنجي مدد پاڻ ڪرڻ ڏيو.

Cerebral Palsy بابت وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو باب 9.

ذهني معذوريءَ يا پيدائشي نقصن کان بچڻ لاءِ، اهڙيءَ عورت کي پنهنجي ٻار لاءِ هيٺيان اپاءَ وٺڻ گهرجن:

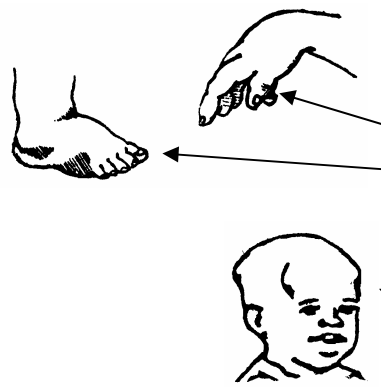
1. سوٽ ماسات يا ڪنهن ويجهي مائٽ سان شادي نه ڪجي.
2. حمل دوران، جيترو ٿي سگهي سنو کائجي: ڦريون، ميوو، سايون ڀاڄيون، گوشت، آنا ۽ ڪير جون ٺهيل شيون جام کائجن.
3. حمل دوران خاص طور تي، عام لوڻ بجاءِ آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪجي.
4. حمل دوران، تماڪ ڇڪڻ ۽ شراب پيئڻ کان پرهيز ڪجي (ڏسو ص. 149)
5. حمل دوران، جيترو ٿي سگهي دوائون نه استعمال ڪجن. پر جي استعمال ڪرڻيون پون ته رڳو اهي جيڪي نقصان نه ڏئي سگهن.
6. حمل دوران، جرمن ارڙيءَ ۾ مبتلا فردن کان پري رهجي.
7. ويم لاءِ، ڪنهن ڏاهيءَ دائيءَ جي چونڊ ڪجي. جيستائين ٻار نٿو ڄمي تيستائين دائيءَ کي آڪسيٽاسڪ استعمال نه ڪرڻ ڏجي.
8. جيڪڏهن هڪ کان وڌيڪ ٻارن ۾ ساڳيو پيدائشي نقص هجي ته وڌيڪ ٻار ڄڻڻ کان بس ڪري ڇڏجي. (ڏسو ڪٽنبي رٿابندي. ص. 383).
9. 35 سالن جي عمر کانپوءِ ٻار نه ڄڻجي.

زندگيءَ جي پهرئين مهينن دوران پيدا ٿيندڙ معذوري

ڪي ٻار ڄمندا ته صحتمند آهن پر سنيءَ طرح سان واڌ نه ڪري سگهندا آهن. سندن ذهن ۽ جسم آهستگي سان اسرندا آهن. ڇاڪاڻ ته اهي، طاقتور کاڌا جهجها نه کائيندا آهن. زندگيءَ جي شروعاتي مهينن ۾ دماغ وڌيڪ تيزيءَ سان واڌ ڪريتو، بنسبت ڪنهن ٻئي عرصي جي. اهو ئي سبب آهي جو ڪنهن نئين ڄاول ٻار لاءِ کاڌو تمام وڏي اهميت رکي ٿو ۽ ان لحاظ کان ماءُ جو کير ٻار لاءِ بهترين غذا ٿئي ٿو (ڏسو The Best Diet for Babies ص. 120).

سڪل سيل جي بيماري - Sickle Cell Disease

آفريڪي نسلن جي ڪن ٻارن (ورلي اندين) جي رت جي ڳاڙهن سيلن / جزن ۾ هڪ اهڙو پيدائشي نقص ٿئي ٿو جنهن کي سڪل سيل ڊزيز (Sickle cell disease) سڏجي ٿو. هن بيماريءَ ۾ ڳاڙها سيل بيڊولا، سخت ۽ ڏاتي جيان ٿي وڃن ٿا. ٻارن کي اها بيماري والدين کان ورثي ملي ٿي، جنکي پاڻ عام طور تي اها خبر ناهي هوندي ته سندن رت ۾ اهڙو نقص موجود آهي. ڄمڻ کانپوءِ 6 مهينن تائين اهڙو ٻار صحتمند نظر اچي ٿو ۽ ان کانپوءِ منجهس هن بيماريءَ جون نشانيون ظاهر ٿيڻ شروع ٿين ٿيون.



نشانيون:

- بخار ۽ روئڻ رڙڻ.
- پيرن ۽ آڱرين جي ورلي سوڄ جيڪا 1 کان 2 هفتن تائين هلي ٿي.
- وڏو پيٽ جنهن جو مٿيون حصو ڇهڻ سان سخت لڳي ٿو.
- رت جي کوٽ ۽ ورلي اکين جو پيلو رنگ (سائي).
- ٻار جو گهڻو تڻو بيمار رهڻ (کنگهه، مليريا، دست).
- ٻاهر آهستي واڌ ڪري ٿو.
- 2 سالن جي عمر ۾ مٿي جا هڏاوان اپار ظاهر ٿي سگهن ٿا.

مليريا ۽ ٻين بيمارين سبب اهڙو ٻار 'بحراني' حالت ۾ اچي وڃي ٿو، تيز بخار، ٻانهن، ٽنگن يا پيٽ جو سخت سور ٿئي ٿو، رت جي کوٽ گهڻي بدتر ٿي وڃي ٿي. هڏن جي سوڄ مان گند وهي سگهي ٿو، جنهنڪري اهڙو ٻار مري به سگهي ٿو.

علاج:

رت جي اهڙي موروثي نقص کي درست ڪرڻ جو ڪو به علاج موجود ناهي. تنهنڪري اهڙي ٻار کي مليريا، ٻين بيمارين ۽ انفيڪشن کان بچائجي ته جيئن هو 'بحراني' ڪيفيت جو شڪار ٿي نه سگهي. ٻار کي باقاعدي ماهوار تپاس ۽ دوائن لاءِ هيلٿ ورڪر وٽ کڻي وڃجي.

- **مليريا.** جن علائقن ۾ مليريا عام ٿئي ٿي، اتي ٻارن کي مليريا جي بچاءَ جون دوائون لاڳيتون کارائيبيون رهجن (ڏسو ص. 365). ان سان گڏ روزانو فولڪ ائسڊ (ص. 393) جو هڪ وزن به ڏبو رهجي ته جيئن رت نهڻ ۾ مدد ملي سگهي. اهڙين حالتن ۾ فولادي دوائون (فيرس سلفيٽ) ڏيڻ عام طور تي اجايون ثابت ٿين ٿيون.
- **انفيڪشن.** اهڙي ٻار جي ارڙي، وڏي کنگهه ۽ سلهه جي بچاءَ لاءِ سفارش ڪيل وقت اندر وئڪسين ڪرائي ڇڏجي. جيڪڏهن ٻار بخار، کنگهه، دستن، مٿ جهل، يا پيٽ، ٽنگن يا ٻانهن ۾ سور جون نشانيون ظاهر ڪري ته ڪيس جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي هيلٿ ورڪر وٽ کڻي وڃجي. ممڪن آهي ته ڪيس ائنٽي بايوٽڪ دوائون ڏيڻيون پون. پيئڻ لاءِ جهجهو پاڻي ۽ هڏن جي سور لاءِ ائسيٽامينوفين (ص. 380) ڏجي.
- **ٿڌ کان بچاءُ.** رات جو ضرورت آهر گرم رکڻ لاءِ رلهي وغيره ويڙهي ڇڏجيس. ممڪن ٿي سگهي ته فوم جي گاديلي تي سمهارجيس.

ٻار جي سکڻ ۾ مدد ڪرڻ

ٻار جي عمر وڌڻ سان گڏ ڪيس جيڪو سيکارجي ٿو ھو اھو ڪنهن حد تائين سکندو رهي ٿو. اسکول ۾ جيڪا تعليم ۽ هنر هو سکي ٿو ان رستي هو اڳتي هلي ڪيترين ڳالهيون سمجهي ٿو ۽ وڌيڪ پاڻ ڪندو رهي ٿو. ان لحاظ کان هن لاءِ اسکول اهميت وارو ٿي سگهي ٿو.

جڏهن ته ٻار، گهر يا ٻني يا ٻيلي ۾ ٻين کي جيڪو ڪندي ڏسي ٿو ۽ ٻڌي ٿو اهو هو پاڻ ڪرڻ جي ڪوشش ڪري ٿو. ڪيس ٻيا ماڻهو جيڪي ڪجھ ٻڌائين ٿا انهن مان گهٽو سکڻ بجاءِ هو ٻين کي جيڪي ڪجھ ڪندو ڏسي ٿو ان مان وڌيڪ پرائي ٿو. **اهڙيون ڪي تمام اهم ڳالهيون جيڪي هڪ ٻار سکي سگهي ٿو اهي آهن: رحمدلي، ذميواري ۽ ڀاڱي ڀائيواري جيڪي رڳو سٺا مثال قائم ڪري سيکاري سگهجن ٿيون.**

هڪ ٻار مهم جوئي رستي سکي ٿو. ٻار چاهي ٿو ته هو اهي ڳالهيون پاڻ ڪري ڏسي ۽ سکي، پوءِ ڀلي ته غلطيون به ڪندو هجي. پر جي ٻار گهٽو ننڍڙو آهي ته ڪيس خطري کان به بچائجي، پوءِ هو جيئن جيئن وڏو ٿيندو وڃي ته ڪيس پنهنجو بچاءُ پاڻ ڪرڻ به سيکارجي ۽ ڪيس ڪا نه ڪا ذميواري ڏجي. سندس ڪيل فيصلي جو احترام ڪجي پوءِ ڀلي ته اهو توهانجي فيصلي جهڙو نه به هجي.

جڏهن ٻار ننڍو هجي ٿو تڏهن هو گهڻي ڀاڱي رڳو پنهنجيون ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ سوچيندو رهي ٿو. اڳتي هلي منجهس ٻين جي مدد ۽ خدمت ڪرڻ ۾ گهڻي خوشي جو احساس پيدا ٿئي ٿو. ٻار جي مدد ڪرڻ تي سندس ساراهه ڪريو ۽ ڪيس ٻڌايو ته اها ڪيتري نه اهميت واري آهي.

جيڪي ٻار ڏنل نٽا رهن ڪيترا سوال پڇندا رهن ٿا. جيڪڏهن والدين، استاد، ۽ ٻيا فرد ٻارن جي اهڙن سوالن جا واضح ۽ ايمانداريءَ سان جواب ڏيندا رهن ۽ جواب نه اچڻ جي حالت ۾ اها ڳالهه به ٻارن سان ڪندا رهن ته ائين ڪرڻ سان ٻار نه رڳو سوال پڇندو رهندو ته جيئن جيئن وڏو ٿيندو ويندو ته پنهنجي آس پاس يا ڳوٺ ۾ بهتر طور تي زندگي گذارڻ لاءِ اهڙا رستا ۽ حل به سوچيندو رهندو.

--------------- ● ---------------

ٻارن کي سکڻ ۾ مدد ڪرڻ ۽ وستيءَ جي صحت جي سنڀال ۾ حصو وٺڻ ۾ سندن مدد ڪرڻ جي ڪيترن طريقن جي Child to child پروگرام ۾ وضاحت ڪئي ويئي آهي، جن جو (Helping Health Worker Learn) باب 24 ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي.

يا اهي گهرائڻ لاءِ لکو:

Child -to- Child Trust Institute of Education
20 Bedford Way
London WC1H OAL
England.

Fax:44-0-207-612-6645

Email:c.scotchmer@ioe.ac.uk

www.child-to-cild.org