هي ڪتاب ڪيئن استعمال ڪجي؟

جڏهن هي ڪتاب توهان تائين پهچي:

ڪتاب جي شروعات ۾ فهرست ڏني وئي آهي جنهن مان توهانکي هر باب بابت خبر پوندي ته اهو ڇا بابت آهي ۽ ڪهڙي صفحي کان شروع ٿئي ٿو.

ڪنهن بيماريءَ يا صحت جي ڪنهن موضوع بابت ڄاڻ رکڻ لاءِ:

ڪتاب ۾ ڏنل فهرست ۾ موضوعن جا صفحا نمبر ڏنل آهن.

جيڪڏهن توهانکي ڪتاب ۾ ڏنل ڪنهن ڏکئي لفظ جي معنيٰ سمجهه ۾ نه اچي ته:

ان لفظ کي "ڏکين لفظن جي معنيٰ" واري باب ۾ ڏسو، جيڪو ڪتاب جي آخري حصي ۾ نيرن صفحن کانپوءِ ڏنو ويو آهي.

ڪا به دوا استعمال ڪرڻ کان اڳ ۾:

سي کان اڳ ۾ ان دوا جي استعمال، وزن، نقصانن ۽ احتياطن بابت معلومات لاءِ ساوا صفحا ڏسو. ساون صفحن جي شروعات ۾ توهانکي دوائن جي فهرست ۽ دوائن جا حوالا به ملندا. جن رستي دوا بابت معلومات ڳولهڻ ۾ مدد ملندي.

هنگامي حالتن لاءِ تيار رهو:

1. باب 23 ۾ 'دوائن جي پيتي' (Medicine Kit) بابت ٻڌايو ويو آهي. ان قسم جي هڪ پيتي / ٿيلهي گهر يا ڳوٺ ۾ هميشه تيار رکڻ گهرجي.
2. ضرورت پوڻ کان اڳ ۾ هي ڪتاب پڙهي ڇڏڻ گهرجي، خاص طور تي، باب 10، فرسٽ ائڊ / ترت طبي امداد ۽ باب 4 'ڪنهن بيمار جي پرگهور ڪيئن لهجي'.

پنهنجي ڪٽنب جي صحت سالم رکڻ لاءِ:

باب 11 کاڌي ۽ باب 12 احتياط: ڌيان سان پڙهو ۽ صحت جي جن اصولن ۽ احتياطن بابت ٻڌايو ويو آهي انهن ڏانهن ڌيان ڏيو.

پنهنجي علائقي جي ماڻهن جي صحت ۽ تندرستي بهتر ڪرڻ لاءِ:

ڳوٺ، واهڻ، وستيءَ، پاڙي يا آسپاس جي ماڻهن کي گڏ ڪري ڪتاب جو ڪو به حصو پڙهو ۽ پنهنجي صحت جي مسئلن بابت ڳالهيون ٻولهيون ڪريو ۽ اپاءُ ڳولهيو يا ڪنهن استاد کي چئو ته هو هن ڪتاب جو استعمال ڪندي ٻارن ۽ وڏن کي صحت جي تعليم ڏي. برائون صفحن ۾ توهانکي ڪيترين ئي ڪارائتيون صلاحون ملنديون. جن جو ذڪر ڪتاب جي شروعات ۾ 'ڳوٺاڻي هيلٿ ورڪر سان ڪجهه ڳالهيون' جي عنوان هيٺ ڏنيون ويون آهن.

جت ويج نہ طبيب

(جتي ڊاڪٽر نہ هجي)

ليکڪ:

ڊئوڊ وَرنر

ساٿي: ڪئرل ٿومئن ۽ جَين مئڪسويل

سنڌيڪار:

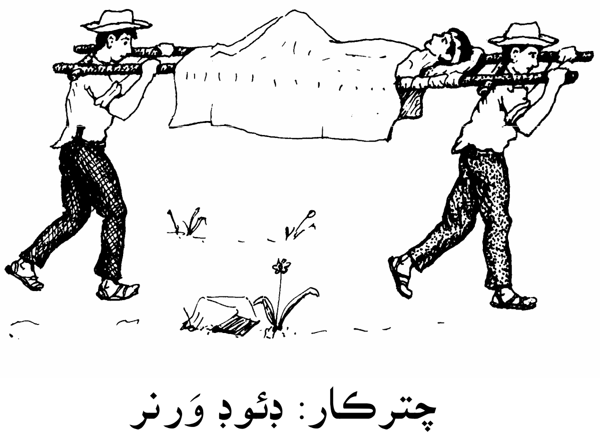
ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو

ايڊيٽر:

اعجاز اسد پليجو

ٽيڪنيڪل ايڊيٽر:

ڊاڪٽر ثناءُ الله کوکر



چترڪار: ڊئوڊ وَرنر

سيني هيلٿ ورڪرن تي فرض ٿئي ٿو ته هو پاڻ سان مخلص هجن ۽ جن فردن جي صحت سنڀال ڪن ٿا انهن بابت ڪين پنهنجي قابليت ۽ مهارت جي به ڄاڻ هجي. ٻين لفظن ۾، علاج لاءِ رڳو اهي طريقا استعمال ڪجن جن جي سکيا مليل هجي. جڏهن ڪنهن مريض کي ڪنهن اهڙي علاج جي گهرج هجي جنهن جي توهانکي ڄاڻ ۽ تجربو نه هجي ته ان لاءِ ڪنهن اهڙي هيلٿ ورڪر سان صلاح ڪجي ۽ مدد وٺجي جيڪو تجربيڪار هجي. پنهنجيءَ وسنديءَ ۾، مقامي هيلٿ ورڪرن ۽ طبي ڪارڪنن جي صلاح سان گڏجي ڪم ڪريو ته جيئن ڪنهن به خطري يا جوکم جو امڪان پيدا ٿي نه سگهي. هن سکيائي ڪتاب مان توهان ڪيترا نوان طريقا ۽ مهارتون سکي سگهندا. اها ڳالهه به ياد رکڻ گهرجي ته، ڪو به ڪتاب هڪ تجربيڪار ۽ ماهر استاد جهڙي سکيا ڏئي نٿو سگهي، تنهنڪري جڏهن به موقعو ملي ته، ڏسو، پڙهو، ٻڌو ۽ سکو.

© ڪاپي رائيٽ 2009 جملي حق هيسپيرين فائونڊيشن وٽ محفوظ آهن.
© سنڌيءَ ترجمي جا حق 2009ع مترجم وٽ محفوظ آهن.

سنڌيڪار: ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو
ايڊيٽر: اعجاز اسد پليجو
ٽيڪنيڪل ايڊيٽر: ڊاڪٽر ثناءُ الله کوکر
ڪمپوزنگ ۽ سيٽنگ: سيد هاشم شاهه بخاري

اصل ۾ هي ڪتاب `Donde no hay Doctor` اسپئني ٻوليءَ ۾ لکيو ويو هو، جيڪو پوءِ 1977ع ۾ انگريزيءَ ۾ ’ويئر ديئر از نو ڊاڪٽر‘ (Where There is No Doctor) جي نالي سان شايع ٿيو. سنڌيءَ ۾ هي ترجمون “ڄِٽ ويج نه طَبيب” هيسپيرين فائونڊيشن جي اجازت سان ترجمون ڪيو ويو آهي.

توهانجي سهڪار سان هي ڪتاب بهتر ٿي سگهي ٿو.

جيڪڏهن توهان سماجي رضاڪار، هيلٿ ورڪر، ويج، طبيب، حڪيم، ماءُ يا اهڙا پڙهندڙ آهيو جيڪي صحت سنڀال بابت ڪي نيون صلاحون ڏيڻ يا هن ڪتاب جي مواد بهتر بڻائڻ لاءِ صلاح مشورا ڏئي سگهو ٿا ته هيٺين ڏنل ائڊريس تي پنهنجون صلاحون اسانکي ضرور موڪليو. توهانجين صلاحن رستي ڪتاب جو ايندڙ ايڊيشن وڌيڪ بهتر ٿي سگهندو. توهانجي سهڪار جا آسائتا.

ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو
گهر نمبر A-148، سنڌ يونيورسٽي سوسائٽي
ڄامشورو - 76080
پاڪستان
اِي ميل: dharejo@gmail.com

فهرست

انهن موضوعن جي فهرست جن جو هن ڪتاب جي هر باب ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي.

پيش لفظ

تعارف

هن اشاعت جي باري ۾

برائون صفحا ڳوٺاڻي هيلٿ ورڪر سان ڪجهه ڳالهيون **W1**

ڪيتريون ڳالهيون صحت سنڀال سان لاڳاپيل آهن W7

پنهنجي علائقي ۾ برادريءَ جو سنيءَ طرح سان جائزو وٺو W8

ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ مقامي وسيلن جو استعمال W12

اهو فيصلو ڪرڻ ته ڇا ڇا ڪرڻ ۽ ڪٿان شروعات ڪرڻ گهرجي W13

نوان خيال آزمائي ڏسڻ W15

ماڻهن ۽ زمين ۾ توازن قائم رکڻ W16

بچاءَ ۽ علاج وچم توازن قائم رکڻ W17

دوائن جو وقتائتو ۽ محدود استعمال W18

اهو ڏسڻ ته ڪيتري بهتري ٿي آهي W20

گڏجي سکڻ ۽ سيکارڻ - هيلٿ ورڪر هڪ استاد طور W21

سيکارڻ جو سامان W22

هن ڪتاب جو بهترين استعمال ڪرڻ W28

باب 1:

گهريلو علاج ۽ عام اعتقاد **1**

فائديمند گهريلو علاج 1

عقيدا جيڪي ماڻهن کي بيمار ڪري سگهن ٿا 4

جادوٽوڻا - ڪارو جادو ۽ نظر لڳڻ 5

لوڪ ويساهه ۽ گهريلو ٽوٽڪن بابت ڪجهه سوال جواب 6

ويهجي ويل يا نرم ٿي ويل تارون 9

اهو ڪيئن سمجهجي ته گهريلو ٽوٽڪا اثرائتا ٿين ٿا يا نه 10

جڙيون ٻوٽيون 12

گهريلو پلستر - ڀڳل هڏن کي هنڌائتو رکڻ 14

حقنو، قبض ڪشا ۽ جلاب:
ڪڏهن استعمال ڪجن ۽ ڪڏهن نه 15

باب 2:

مُنجهائيندڙ بيماريون **17**

بيماريون ڇو ٿين ٿيون؟ 17

مختلف قسمن جون بيماريون ۽ انهن جا ڪارڻ 18

اڻ وچڙندڙ بيمارين جا مثال 18

وچڙندڙ بيمارين جا مثال 19

اهڙيون بيماريون جن جي سڃاڻپ ڪري نه ٿي سگهجي: 20

بيمارين جي مقامي نالن جا مثال: 22

نالن سبب پيدا ٿيندڙ غلط فهميون 25

بخار پيدا ڪندڙ مختلف بيمارين جي غلط سڃاڻپ 26

باب 3:

هڪ بيمار کي ڪيئن تپاسجي **29**

سوال: 29

صحت جي عام حالت: 30

بخار: 30

ٿرماميٽر ڪيئن استعمال ڪجي 31

ساهه کڻڻ: 32

نبض (دل جو ڌڪو) 32

اکيون: 33

ڪن، گلو ۽ نڪ: 34

چمڙي 34

پيٽ: 35

مشڪون ۽ اعصاب (تنتون): 37

باب 4:

ڪنهن بيمار جي پرگهور ڪيئن لهجي **39**

بيمار جو آرام سان رهڻ 39
تمام گهڻي بيمار جي لاءِ خاص پرگهور 40
پاڻينون 40
کاڌ خوراڪ: 41
صفائي سترائي 41
ڏسو تبديليون 41
خطرناڪ بيمارين جون نشانيون 42
طبي امداد ڪڏهن ۽ ڪيئن حاصل ڪجي 43
هيلٿ ورڪر کي ڪهڙيون ڳالهيون ٻڌائڻيون پون ٿيون 43
مريض جي رپورٽ 44

باب 5:

دوائن ڪانسواءِ علاج **45**

پاڻيءَ رستي علاج 46
اهڙيون گهڙيون جڏهن دوائن جي پيٽ ۾، پاڻيءَ جو درست استعمال وڌيڪ فائديمند ٿئي ٿو. 47

باب 6:

جديد دوائن جو صحيح ۽ غلط استعمال **49**

دوا جي استعمال ڪرڻ جون هدايتون: 49
دوا جو سڀ کان وڌيڪ خطرناڪ غلط استعمال 50
دوا ڪڏهن نه کائڻ گهرجي؟ 54

باب 7:

ائنٽي بايوٽڪ دوائون ڇا آهن ۽ ڪيئن استعمال ڪجن **55**

ائنٽي بايوٽڪ دوائن جي استعمال لاءِ هدايتون 56
جڏهن ائنٽي بايوٽڪ اثرائتي ثابت نه ٿئي ته ڇا ڪجي؟ 57
ائنٽي بايوٽڪ جي محدود استعمال ڪرڻ جي اهميت 58

باب 8:

دوا ڪيئن ملپي ۽ ڏني وڃي **59**

پاڻينون / پنڙيون دوائون 61
ننڍن ٻارن کي دوا ڪيئن ڏجي 62
دوا ڪيئن استعمال ڪجي: هڪ ڪلوگرام = 2.2 پائونڊ 63
جڏهن توهان ڪنهنکي دوا ڏيو تڏهن 64

باب 9:

انجيڪشن هڻڻ جون هدايتون ۽ احتياط **65**

انجيڪشن ڪڏهن هڻڻ ۽ ڪڏهن نه هڻڻ گهرجي 65
هنگامي حالتون جن ۾ انجيڪشن هڻڻ ضروري ٿئي ٿي 66
هينئين حالتن ۾ بنهه انجيڪشن نه هڻڻ گهرجي جڏهن 67
خطرا ۽ احتياط 68
ڪن دوائن جي انجيڪشنن جا خطرناڪ رد عمل 70
پينسلين جي انجيڪشن جي خطرناڪ رد عملن کان ڪيئن بچجي 71
انجيڪشن هڻڻ لاءِ سرنج ڪيئن تيار ڪجي 72
انجيڪشن ڪيئن هڻجي 73
انجيڪشن ٻارن کي ڪيئن ٿي معذور ڪري 74
اوزارن کي جيوڙن کان پاڪ صاف يا اسٽرلائيز ڪيئن ڪجي 74

باب 10:

فرسٽ ائڊ / ترت طبي امداد 75

بخار / تپ 75
سڪتو 77
هوش ۾ نه رهڻ 78
جڏهن نڙيءَ ۾ ڪا شئي ڦاسي هجي 79
ٻڏي پوڻ 79
وڏا زخم: ڪيئن بند ڪجن 85
پٽيون 87
خراب ٿي ويل ڦٽن جي سڃاڻپ ۽ علاج ڪيئن ڪجي 88
بندوق، چاڪون جا ۽ اهڙا ٻيا ٿيندڙ سنگين زخم 90
اهڙي زخم لاءِ دوائون جيڪو آنڊي تائين ٿيو هجي 93
ٻنجيل آنڊو يا آنڊي ۾ رڪاوٽ 94
سڙي پوڻ 96
جڏهن ساهه کڻڻ جو عمل بند ٿي وڃي تڏهن ڇا ڪرڻ گهرجي 80
گرميءَ سبب پيدا ٿيندڙ هنگامي حالتون 81
ڪنهن ڌڪ مان وهندڙ رت ڪي ڪيئن بند ڪجي 82
نڪ هير ڪيئن بند ڪجي 83
وڍجي رهڙجي پوڻ ۽ ننڍا زخم 84
ڀڃي پيل هڏا 98
سخت ڌڪيل ڪي ڪيئن نيئجي / کڻجي 100
سنڌ نڪري پوڻ 101
سٽ نڪرڻ ۽ موچ اچڻ 102
زهر / زهرجڻ 103
نانگ جو چڪ 104
وڇونءَ جو ڏنگ 106

باب 11:

خوراڪ: صحتمند رهڻ لاءِ ڇا کائجي 107

چڱي چوکي نه کائڻ سبب پيدا ٿيندڙ بيماريون 107
سنو کاڌو کائڻ ڇو ضروري آهي 109
اوڻي کاڌي کان بچاءُ 109
مکيه ۽ مددي کاڌا 110
صحيح کاڌي کائڻ سان صحتمند رهجي ٿو 111
کاڌي جي اوڻائپ ۾ مبتلا جي سڃاڻپ ڪيئن ڪجي 112
جڏهن گهڻو پئسو يا ٻني ٻارو نه هجي تڏهن سني کاڌي کائڻ جا گُر 115
وٽامنون ڪيئن حاصل ڪجن: گورين، شربت، انجيڪشن رستي يا کاڌن مان؟ 118
کاڌي ۾ کهڙين شين جي ڪِري ڪرڻ گهرجي 119
ننڍڙن ٻارن لاءِ بهترين کاڌو 120
کاڌن بابت نقصان ڏيندڙ / اجايا خيال 123
مخصوص بيمارين لاءِ خاص کاڌا 124
رت جي پوٽائيءَ جو علاج ۽ بچاءُ 124
ڪنگي / هڏن جو ڦري وڃڻ 125
رت جو وڌيل داٻ / هاءِ بلڊ پريشر 125
ٿلها ماڻهو 126
قبضي 126
ذيابيطس/ منا پيشاب 127
تيزابي جي تيزابيت، اگاري ۽ السر 128
ڳِهڻ 130

باب 12:

اپاءُ : گهٽين بيمارين کان ڪيئن بچجي 131

صفائي ۽ صفائي نه هجڻ سبب پيدا ٿيندڙ مسئلا 131
صفائي رکڻ لاءِ بنيادي هدايتون 133
عام صفائي 137
پيٽ جا مختلف قسم جا ڪينئان 140
رائونڊ ورم 140
پن ورم، ٿريڊ ورم ۽ سيٽ ورم (اينٽيروبيس) 141
وِپ ورم (ٽراءِ ڪيورس، ٽراءِ ڪوسيفيلس) 142
ٽئپ ورم 143
ٽراءِ ڪِينوسس 144
اَميبيا 144
اميبيا سبب ٿيندڙ عام پيچش 145
رت جا ڪينئان: شِسٽو سومياسِس، بِلهارزيا 146
وئڪسينيشن / ٽُڪا 147
بيمارين ۽ ڌڪن کان بچڻ جا ٻيا طريقا 148

هُڪ ورم 142

صحت متاثر ڪندڙ عادتون 148

باب 13:

ڪجھ گھڻيون عام بيماريون 151

جسم جو سوڪھڙجڻ 151

دست ۽ سوري 153

شديد دستن ۾ مبتلا فرد جي پرگھور لهڻ 160

الٽي / قيَ 161

مٿي جو سور/ اڌ مٿي جو سور 162

دم 167

ڪنگھ 168

برنڪائيٽس 170

نمونيا 171

هيپٽائيٽس 172

سنڌن جو سور، ڏڪندڙ، سُجيل سَنڌ 173

زڪام ۽ فلو 163

بند ٿي ويل ۽ وهندڙ نڪ 164

سائِنس جي تڪليف 165

ڪاهي تپ 165

ائلرجي جا ردعمل 166

پنيءَ جو سور 173

قنديل نسون 175

موڪا 175

پيرن ۽ جسم جي ٻين حصن جو سجي وڃڻ 176

ڇِن / ڇن ڇڪي 177

ڳِيڙيون / جهٽڪا 178

باب 14:

گنڀير بيماريون جن ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻو پوي ٿو 179

ٽي بي/ سلھ 179

رئبيز / ڇِتڪُتائپ 181

جهٽڪن جي بيماري / ٽيٽنس 182

گردن ٽوڙ بخار 185

ملئريا 186

ملئريا (۽ ڊينگي) کان ڪيئن بچاءُ ڪجي 187

بروسيلوسس / مالٽا بخار 188

ٽائفائيڊ / مدي جو تپ 188

ٽائفس 190

ڪوڙھ 191

باب 15:

چمڙيءَ جون تڪليفون 193

چمڙيءَ جي تڪليفن جي علاج جا عام اصول 193

گرم پٽين رکڻ لاءِ هدايتون 195

چمڙيءَ جون تڪليفون ۽ انهن جي سڃاڻپ 196

اسڪئبيز (خارس) 199

جونئان 200

مُنگھڻ 200

ڇچڙ ۽ سُنڌي 201

ننڍا زخم جن ۾ پونءِ ٿئي 201

ڦلوڪٽا / ڦرڙي 202

ڦٽ ۽ ڦريون 202

ڊيڙ/چا پاڪا/ ڏنا (چمڙيءَ جي ائلرجي جو رد عمل) 203

ٻوٽا ۽ اهڙيون شيون جيڪي چمڙيءَ جو ساڙو پيدا ڪن يا ساڙي وجهن 204

شنگلز (هرپيز زوسٽر) 204

حمل سبب پيدا ٿيندڙ چانئُون 207

پيلاگرا ۽ ڪاڏي جي اوٽائپ سبب پيدا ٿيندڙ چمڙيءَ جون ٻيون تڪليفون 208

هسا 210

ڪڪرا 210

موهيڙا 211

چمڙيءَ جي ڪينسر 211

چمڙيءَ جي لمف غدودن جي سلھ 212

ارسيپيلاس ۽ سيليولائيٽس 212

گئنگرين 213

رت جي اٿپوريءَ گردش سبب پيدا ٿيندڙ چمڙيءَ جي السر 213

لاڳيتو سمهڻ سبب پيدا ٿيندڙ ڦٽ 214

ابهم ٻارن جي چمڙيءَ جا مسئلا 215

ملو 216

ڏيو / فنگس سبب ٿيندڙ بيماري 205
منهن ۽ جسم تي سفيد نشان يا چٽا 206
خارس 216

باب 16:

اکيون 217

خطري جون نشانيون 217
اکين جا ڏک 218
اک مان مٽيءَ ذرا / ڪٺا ڪيئن ڪڍجن 218
ڪيميائي مادن سبب اک جو سڙڻ 219
پتليءَ جي سوزش 221
ڪارو پاڻي 222
ڳوڙهن جي غدود جي سوزش 223
ڇنائپ سان نہ ڏسي سگهڻ 223
ٽيڏائپ 223
آنڙي 224
انب 224
قرنيہ جي السر، رهڻ 224
ڳاڙهيون ۽ ڏکندڙ اکيون - مختلف ڪارڻ 219
اکين جو اٽڻ 219
ڪڱرو 220
نئين ڄاول ٻار جي اکين جون بيماريون 221
اک جي سفيد حصي ۾ رت وهڻ 225
قرنيہ پنيان رت وهڻ 225
قرنيہ جي پنيان پونءِ 225
موتيو پاڻي 225
شب ڪوري 226
اکين آڏو تروار 227
ٻٽي نظر 227
روڙ بلائينڊنيس (آنڪوسرڪيائيسس) 227

باب 17:

ڏند، مهارون ۽ وات 229

ڏندن ۽ مهارن جي سني سار سنڀال لهڻ ضروري آهي 229
ڏند صاف ڪرڻ لاءِ برش هجڻ ضروري ناهي 230
ڏندن جو سور ۽ زخم 231
مهارن جو انفيڪشن 231
چپن جا چيرا پچي پوڻ / ڦاٽي پوڻ 232
وات ۾ پيدا ٿيندڙ سفيد چٽا يا نشان 232
بخار يا بخار جا ڦلوڪٽا 232

باب 18:

پيشاب سرشتو ۽ جنسي عضوا 233

پيشاب سرشتي جون تڪليفون / مسئلا 234
بڪيءَ يا مثاني جون پٿريون: 235
وڏي ويل پراسٽيٽ غدود 235
وڏيل پراسٽيٽ غدود جو علاج 236
جنسي لاڳاپي (جماع) رستي پکڙجندڙ بيماريون 236
بادفرنگ 237
ڇڏن ۾ ڦاٿندڙ لمف غدود 238
ڪئٿيٽر ڪيئن ۽ ڪڏهن استعمال ڪجي 239
زنانيون تڪليفون 241
پيلي يا سفيد بدبوءِ واري پاڻيٺ جنهن سان خارش بہ ٿئي 241
هڪ عورت ڪيترن قسمن جي انفيڪشنن کان پاڻ ڪيئن بچائي سگهي ٿي 242
ڪنهن عورت جي پيٽ جي هيٺين وچين حصي ۾ سور يا اُهنج 243
اهڙا مرد ۽ عورتون جنکي ٻار ٿي نہ ٿو سگهي / اُويجهائپ 244

باب 19:

ماءُ ۽ دائيءَ لاءِ معلومات 245

ماهواري (عورت کي هر مهيني ٿيندڙ رت هير) 245
ويم جا سور ٽن مرحلن ۾ پورا ٿين ٿا 259

سنڀجڻ 246
حمل 247
حمل دوران صحت مند ڪيئن رهجي 247
حمل دوران پيدا ٿيندڙ معمولي مسئلا 248
حمل دوران خطري جون نشانيون 249
حمل دوران تپاس 250
ويم کان اڳ پرگھور لهڻ جو فارم 253
اهي شيون جيڪي ويم کان اڳ هڪ ماءُ کي تيار رکڻ گهرجن 254
ويم جي تياري 256
ويم ويجهي هجڻ جون نشانيون 258
ويم جو بخار 276
ڏک تي پالڻ ۽ ڇاتين جو خيال رکڻ 277
پيٽ جي هيٺين حصي ۾ ٿيندڙ ڳوڙهيون يا اهڙي ڪا ٻي واڌ 280

ٻار جي ڄمڻ ڪانپوءِ سنڀال لهڻ 262
ڪٽيل ناڙي جي سنڀال ڪرڻ 263
اؤر جو خارج ٿيڻ 264
گهٽي رت وهڻ / رت هير 264
آڪسي ٽاسڪس دوائن جو صحيح استعمال 266
ڏکيا ويم 267
ويم وقت فرج / پيدائشي لنگهہ جو ڦاٽي/ ڏري پوڻ 269
نئين ڄاول ٻار جي سنڀال ڪرڻ 270
نئين ڄاول ٻار جون بيماريون 272
ويم ڪرڻ ڪانپوءِ ماءُ جي صحت 276
ڇڪي اچڻ / ڪوساڻ 281
اهڙيون مائرون ۽ ٻار جيڪي گهٽي خطري ۾ رهن ٿا 282

باب 20:

ڪٽنبي رٿابندي توهان ڪيترا ٻار پيدا ڪرڻ چاهيو ٿا **283**

ڪٽنبي رٿابندي 284
حمل روڪ گوريون 286
ڪٽنبي رٿابندي جا ٻيا طريقا 290

لعابي طريقو 292
حمل روڪ جا دائمي طريقا - جڏهن وڌيڪ ٻار پيدا ڪرڻا نہ هجن 293
حمل روڪڻ جا گهريلو ٽوٽڪا / طريقا 294

باب 21:

ٻارڙن جي تندرستي ۽ بيماريون **295**

ٻارڙن جي صحت سلامت رکڻ لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي 295
ٻارن جي واڌ ۽ سٺي صحت 297
ٻارن جي صحت جو چارٽ 298
ٻارن جي صحت جي مسئلن جو جائزو جن جو ٻين بابن ۾ ذڪر ٿي چڪو آهي 305
ٻارن جي صحت جا اهي مسئلا جن جو ٻين بابن ۾ ذڪر نہ ڪيو ويو آهي 309
ڪن - ناليءَ جو انفيڪشن / پڪريز 309
نڙيءَ جي سوزش ۽ ڪليون پوڻ 309
نڙيءَ جي سوزش ۽ سنڌن جي بخار ٿيڻ جو خطرو 310
ٻالڪپڻي جون وچڙندڙ بيماريون 311

وڏي ڪنگهہ/ ڪرٿيو 313
خناق 313
ٻارن جو اڏ رنگو / لولوتپ 314
سادي قسم جون گهوڙيون ڪيئن ٿاهجن 315
ٻارن جا پيدائشي مسئلا 316
نڪتل دڏ 316
دن جي هرنيا 317
خصين جي سوج 317
ذهني طور سست، ٻوڙا ۽ معذور ٻار 318

- لاڪڙو 311
- ارڙي 311
- جرمن ارڙي 312
- مَلِي / ڳراهڙو 312
- ذهني اپاهج 320
- زندگيءَ جي پهرئين مهينن دوران پيدا ٿيندڙ معذوري 321
- سڪل سيل جي بيماري 321
- ٻار جي سکڻ ۾ مدد ڪرڻ 322

باب 22:

پيرسنن جي تندرستي ۽ بيماريون **323**

- صحت جي انهن مسئلن جو تت جن جو مختلف بابن ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي 323
- پوڙهاپ جون ٻيون اهم بيماريون 325
- دل جي تڪليف 325
- نوجوان ڪي ڪجھ صلاحون جيڪي وڏيءَ عمر ۾ صحتمند رهڻ چاهين ٿا 326
- اسٽروڪ / اڌرنگي 327
- ٻوڙائپ 327
- ننڊ نہ اچڻ / اُنيندرائپ 328
- 40 سالن کان مٿي عمر جي فردن ۾ گھٽيون عام ٿي پوندڙ بيماريون 328
- جيري جو سڪڻ 328
- پتي جون تڪليفون 329
- موت برحق آهي 330

باب 23:

دوائن جي پيتي **331**

- دوائن جي پيتي جي سنڀال ڪيئن لهجي 332
- دوائن جي پيتي لاءِ سامان ونڻ 333
- گهريلو دوائن جي پيتي 334
- ڳوٺ لاءِ دوائن جي پيتي 336
- ڳوٺ جي دوائن جي دڪاندار سان بہ ٿي ڳالهيون 338

ساوا صفحا: هن ڪتاب ۾ ڏنل دوائن جا استعمال وزن ۽ احتياط **339**

- ساون صفحن ۾ دوائن جي فهرست 341
- ساون صفحن ۾ ڏنل دوائن جي فهرست 345
- دوائن بابت ڄاڻ 351

بلو صفحا: نئين معلومات **399**

- ايچ آءِ وي / ائڊس 399
- جنسي عضون جا زخم 402
- طهر ۽ مچڻ (جنسي حصن جي چمڙي ڪٽڻ / مچڻ) 404
- ننڍڙن، وقت کان اڳ ڄاول ۽ گهٽ وزن ٻارن ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻ - ڪئنگروئنگ 405
- ڪن جي مَر 405
- لِيشمئن نياسس 406
- گني ورم/ وارو 406
- تڏ سبب پيدا ٿيندڙ هنگامي حالتون 408
- بلڊ پريشر / رت داٻ ڪيئن تپاسجي 410
- پيسٽي سائيڊ دوائن جو زهر 412
- ٻار ڪيرائڻ سبب ٿيندڙ پيچيدگيون / مونجهارا 414
- نشيدار شين جو ناجائز استعمال ۽ عادت 416

تدريسي مواد جي ائڊريس

دوا جي وزن بابت (انهن مريضن لاءِ جيڪي پڙهي نٿا سگهن)

مريض جي طبي رپورٽ

صحت ۽ زندگي جي اهم علامتن جي باري ۾ ڄاڻ

پيش لفظ

هن ڪتاب جو خالق، هڪ اهڙو انسان - دوست آهي جنهن ميڪسيڪو جي بيوس ۽ لاچار ڳوٺاڻن ڪي بيمارين ۽ روڳن جي پيڙائن کي محسوس ڪندي سندن لاءِ اسپئني ٻوليءَ ۾ هڪ اهڙو ڪتاب لکيو ته جيئن اهي ڊاڪٽر ۽ اسپتال نه هجڻ ڪري پنهنجو علاج پاڻ ڪري سگهن. اهو ڪتاب اڳتي هلي انگريزيءَ سميت دنيا جي 100 کان وڌيڪ ٻولين ۾ ترجمون ڪيو ويو آهي ۽ انهن جون هڪ ملين کان وڌيڪ ڪاپيون وڪامجي چڪيون آهن. وقت سان گڏوگڏ هن ڪتاب کي سڄي دنيا جي صحت جا ماهر ڊاڪٽر سدائين سڌاريندا ۽ سنواريندا رهن ٿا جنهن سبب هن ڪتاب کي 'صحت جو بائيبل' به سڏيو وڃي ٿو.

ڪتاب ۾ دستن، الٽين، مليريا، هڏي ڀڄڻ، پيٽ جي ڪينئن، ٽڪن / ويڪسين، ايڊس، ڊينگي، چڪي اچڻ / ٻار ڄيرائڻ، نشي پتي، ويم ۽ ڪٽنبي رٿابنديءَ سميت ٿلهي ليکي، انسان، صحت جي جن مسئلن جو شڪار ٿي سگهي ٿو تن جي سڃاڻپ، علاج ۽ احتياطن جو ذڪر ڪيو ويو آهي ته جيئن پڙهندڙ پاڻ صحت جي اهڙن مسئلن ۽ تڪليفن کي منهن ڏئي سگهن.

انگريزي ۾ صحت سڪيا بابت هن لاجواب ڪتاب جي پهرئين ايڊيشن جو ترجمون 1990ع جي ڌاڪي ۾، ان مقصد سان ترت پورو ڪيم ته جيئن هيءُ ڪتاب سنڌ جي عام پڙهندڙن، خاص طور تي ڳوٺن ۽ واهڻن تائين پهچي ۽ هن مان وڌ ۾ وڌ فائدو حاصل ڪري سگهجي. جنهن جا ڪجھ باب ماهوار "ويڄ" ۽ ڪن ٻين رسالن ۾ ڇپبا به رهيا. ان ڪانپوءِ ڪيل ترجمي کي انگريزيءَ جي هر نئين ايڊيشن سان ڀيٽيندو، سڌاريندو ۽ وڌائيندو رهيس. آخري ڀيرو نائين ايڊيشن سان ڀيٽي سال 2009ع ۾ مڪمل ڪيم. ان عرصي دوران پنهنجي وس آهر هن ڪتاب کي ڇپائڻ جون ڪوششون به ڪندو رهيس، پر افسوس ته اڃان تائين ائين ممڪن ٿي نه سگهيو آهي. جڏهن ته پاڪستان ۾، ٻن مختلف ادارن هن ڪتاب جا اردوءَ ۾ به ترجما ڇپائي پڌرا ڪيا آهن.

سنڌي ٻوليءَ ۾ سائنسي لٽريچر ۽ خاص طور تي صحتي لٽريچر / مواد جي نه هجڻ سبب سنڌي ماڻهن ۾ گهربل سائنسي سوچ ۽ سڄاڳي پيدا ٿي نه سگهي آهي. ڇاڪاڻ ته، سنڌ ۾ ڪو به اهڙو ادارو، اٿارٽي، بورڊ يا سوسائٽي نه آهي جنهنکي سائنسي لٽريچر جي اهميت جو احساس ۽ اهو نوجوان نسل ۽ عام پڙهندڙن تائين اصل يا ترجمن جي صورت ۾ رسائڻ جو رتي برابر به اونو هجي. جيئن ته ڪو به ادارو سائنسي لٽريچر ڇپرائڻ ۾ دلچسپي نٿو رکي، ان سبب مجبور ٿي هي ڪتاب، انٽرنيٽ تي اَپلوڊ ڪري توهان تائين پهچائي رهيا آهيون.

بيوس ماڻهو صحت، صفائي ۽ ماحول جي بنيادي معلومات کان محروم هجڻ سبب اڪيچار مسئلن جو شڪار ٿي رهيو آهي. هاڻ ته، اٽلي پاڻيءَ سبب ڪيترن شهرن، ڳوٺن، واهڻن ۽ وستين ۾ صحت، پاڻيءَ ۽ انهن سان لاڳاپيل ماحولي مسئلا پڻ وڌي رهيا آهن. جنهنڪري انتهائي ضروري ٿي پيو آهي ته مٿجندڙ ماحول ۽ صحت جي وڌندڙ مسئلن کي منهن ڏيڻ ۽ اپائن وٺڻ لاءِ هٿ پير هڻجي. جنهن لاءِ هيءُ ڪتاب بيحد ڪارائتو ثابت ٿي سگهندو. خاص طور تي اهڙين وستين، ڳوٺن ۽ ڪٽنبن لاءِ جيڪي صحت جون سهولتون حاصل نٿا ڪري سگهن، اهنجن ۽ روڳن ۾ لوڙيندا رهن ٿا، مسڪينيءَ سبب ڊاڪٽرن ۽ ويڄن تائين پهچي نٿا سگهن رهندو ڪويڄن ۽ نيم طبيبن جي ور چڙهي پنهنجو سڀ ڪجھ وڃائي ويهن ٿا.

اميد آهي ته، ڪتاب جا پڙهندڙ ۽ انسان - دوست هي ڪتاب نه رڳو پاڻ پڙهندا پر وڌ ۾ وڌ اهڙن هنڌن، وسندين ۽ ماڻهن تائين پهچائيندا. جتي صحت جي سهولتن جو نانءُ نشان موجود ناهي.

سنڌيءَ ۾ بيمارين جا نالا موجود آهن. انهن مان جيترا ڳولهي ۽ لهي سگهيو آهيان اهي ڪتاب ۾ ڏنا اٿم. جن جي خبر پئجي ناهي سگهي يا ڪتاب ۾ جيڪي اوڻائيون رهجي ويون آهن تن لاءِ پڙهندڙن کي گذارش آهي ته مهرباني ڪري انهن کان آگاهه ڪن ته جيئن اهڙيءَ کوٽ جي ايندڙ ايڊيشن ۾ پورائي ڪري سگهجي.

ڪتاب ۾ ڪجھ تصويرون ”جهان ڊاڪٽر نہ هو“ تان ڪنيون ويون آهن، جنهن لاءِ ”پاڪستان نئشنل فورم آن وومنس هيلٿ“ جا ٿورائتا آهيون.

هن ڪتاب ڪانسواءِ هيسپيرين فائونڊيشن جا ٻيا ڪتاب بہ سنڌ جي عام پڙهندڙن جي فائدي لاءِ ضرور ترجمو ٿيڻ گهرجن. همت ۽ طاقت رهي تہ اهي بہ ترجمون ڪيا ويندا ۽ جيڪڏهن ڇپرائي نہ سگهياسين تہ اپلوڊ ڪنداسين.

مسٽر اعجاز اسد پليجي ۽ ڊاڪٽر ثناءُ الله ڪوڪر جو بہ ٿورائتو آهيان جن جي ادبي سهڪار سان هي ڪتاب توهان تائين پهتو آهي.

ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو
ڄامشورو،
ڊسمبر – 2009

تعارف

اصل ۾ هيءُ ڪتاب انهن فردن لاءِ لکيو ويو آهي جيڪي ڪنهن به اسپتال يا صحت مرڪز کان گهڻو پري اهڙن هنڌن تي رهن ٿا جتي ڊاڪٽر موجود نه ٿو هجي. پر جي ڊاڪٽر موجود هجي به تڏهن به ماڻهو پنهنجي صحت جي سنڀال، پنهنجي سر ڪرڻ جو ڪم ڪري سگهن ٿا ۽ ڪين ڪرڻ به گهرجي. ان لحاظ کان هي ڪتاب هر ان فرد لاءِ آهي جنهنکي صحت جو اونو آهي. هيءُ ڪتاب ان نظرئي سان لکيو ويو آهي، ته:

1. **صحت جي سنڀال نه رڳو هر فرد جو حق پر هڪ فرد جي ذميواري به آهي.**
2. **صحت جي ڪنهن به پروگرام يا سرگرميءَ جو بنيادي مقصد، ڄاڻ جي بنياد تي پنهنجيءَ صحت جي سار سنڀال لهڻ هجڻ گهرجي.**
3. **جڏهن عام ماڻهن کي سولي ۽ سادن لفظن ۾ معلومات ڏني وڃي ته هو، پنهنجن گهرن ۾، ڪيترين عام بيمارين ۽ صحت جي مسئلن جو ترت، سستو ۽ گهڻي ڀاڱي ڊاڪٽرن کان بهتر علاج پنهنجو پاڻ ڪري سگهن ٿا.**
4. **طبي معلومات، چند مخصوص ماڻهن جي ملڪيت سمجهي انکي راز نه رکڻ گهرجي پر اهڙي معلومات هر فرد کي دل کولي ڏيڻ گهرجي.**
5. **گهٽ تعليم حاصل ڪيل فردن تي به ايترو ئي اعتماد ڪري سگهجي ٿو جيترو اعليٰ تعليم يافته فردن تي، جو ته اهڙا فرد پڻ ذهين ٿين ٿا.**
6. **صحت جون بنيادي سهوليتون ماڻهن کي درن تائين پهچائڻ بجاءِ ڪين همٿائجي ته اهي پنهنجي، پنهنجي گهر وارن، پنهنجي پاڙي، واهڻ ۽ ڳوٺ واسين جي صحت جو خيال پاڻ رکن. اها ڳالهه هن ننڍڙي مثال سان هيئن سمجهڻ گهرجي ته، ٻارڙن کي پولئي جا ڦڙا گهرن تي وڃي پيارڻ بجاءِ والدين کي آماده ڪجي ته اهي مقرر عمر ۽ وقت تي ڪنهن ويجهي صحت مرڪز وڃي پنهنجي ٻارڙن کي پولئي سميت بچاءَ جا سڀ ٽڪا هڻائين ۽ وئڪسين ڪرائين. جڏهن ته حڪومت جو ڪم هر ڳوٺ ۽ واهڻ جي صحت مرڪز ۾ حفاظتي ٽڪن جي سهوليت مهيا ڪرڻ آهي.**

ان ڳالهه ۾ به شڪ ناهي ته پنهنجي سنڀال پاڻ لهڻ بابت هڪ فرد جي معلومات محدود ئي ٿئي ٿي. انلاءِ، نه رڳو ان بابت رهنمائي ڪئي وئي آهي ته اهڙين حالتن ۾ ڇا ڪرڻ گهرجي، پر اهو به ٻڌايو ويو آهي ته ڪڏهن طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي. بيمارين جي اهڙين حالت بابت پڻ ٻڌايو ويو آهي جڏهن صحت ڪارڪن ۽ ڊاڪٽر سان صلاح يا سندس عملي مدار جي ضرورت پوي ٿي پر جيئن ته صحت ڪارڪن يا ڊاڪٽر هر وقت ملي نه ٿو سگهي، تنهنڪري هن ڪتاب ۾ اهي صلاحون به ڏنيون ويون آهن ته هو اهڙين حالتن ۾ ڇا ڪري پوءِ ڀلي ته بيماري ڳنڀير ئي ڇو نه هجي.

ڪتاب جو ترجمو سوليءَ سنڌيءَ ۾ ڪرڻ جي هر ممڪن ڪوشش ڪئي وئي آهي، اميد آهي ته سنڌي پڙهي سگهندڙ، جن اسڪول تائين پڙهيو آهي اهي به هي ڪتاب پڙهي سگهندا. جتي سولا لفظ ملي نه سگهيا آهن اتي اصل لفظ استعمال ڪيا ويا آهن جن جو مطلب لاڳاپيل جملي ۽ پئرا ۾ سمجهي سگهجي ٿو. ائين اهڙن فردن کي پنهنجي طبي ڄاڻ ۽ معلومات وڌائڻ سان گڏ سنڌي سکڻ ۽ سمجهڻ جو به موقعو ملي سگهندو.

اهڙا اهم ڏکيا لفظ جيڪي سمجهڻ ۾ ڏکيا ٿي سگهن ٿا اهي ڪتاب جي آخر ۾ ”ڏکين لفظن جي فهرست“ ۾ واضح ڪيا ويا آهن.

”جت ويج نه طبيب“ 29 سال اڳ، پهريائين اسپئني ٻوليءَ ۾ اصل ۾ ميڪسيڪو جي جابلو علائقن ۾ رهندڙن لاءِ لکيو ويو هو، جتي پري پري تائين نه ڪو صحت مرڪز نه اسپتال ۽ نه ئي ڪو ڊاڪٽر هيو. هن ڪتاب جو ليکڪ - ڊيوڊ ورنر هڪ ڊگهي عرصي تائين اتان جي مقامي ماڻهن سان جابلو واهڻن ۾ رهيو، سندن صحت جي مسئلن جو مشاهدو ڪيو ۽ سندن لاءِ صحت لاءِ هڪ مربوط نظام تيار ڪيو، صحت جو اهڙو نظام، انهن علائقن ۾ هاڻ نه رڳو ڪاميابيءَ سان هلي رهيو آهي پر

اتان جا مقامي ماڻهو اهو پنهنجي سر هلائي رهيا آهن. "جت ويج نہ طبيب" ڪتاب جو دنيا جي 50 ڪان وڌيڪ ٻولين ۾ ترجمو ڪيو ويو آهي ۽ سڄيءَ دنيا ۾ 100 ڪان وڌيڪ ملڪن ۾ صحت ڪارڪن هي ڪتاب استعمال ڪري رهيا آهن.

ان ڪانپوءِ ائشيا ۽ آفريڪا جي بيشمار ملڪن خواهش ظاهر ڪئي تہ هن ڪتاب جو انگريزيءَ ۾ ترجمو ڪري مقامي گهرجن ۽ ضرورتن آهر منجهس تبديليون آنديون وڃن. ان ڪانپوءِ هن ڪتاب جو انگريزي ترجمو شايع ڪيو ويو. دنيا جي مختلف حصن جي تجربي ڪار فردن منهنجي مدد ڪئي ۽ ڪتاب کي بهتر ڪرڻ ۾ صلاحون بہ ڏنيون، جڏهن تہ انگريزي ڪتاب ۾ اها ڳالهہ نہ هئي جيڪا هڪ مخصوص علائقي جي ماڻهن لاءِ اصل اسپئني ڪتاب ۾ هئي. نہ ئي انگريزي ترجمو ايترو فائديمند ثابت ٿي سگهيو، تنهنڪري هن ڪتاب کي بيهر اهڙيءَ طرح لکيو ويو تہ جيئن هي ڪتاب دنيا جي وڌ ۾ وڌ حصن ۾ ڪارائتو ثابت ٿي سگهي. جڏهن ڪتاب ان انداز سان لکيو ويو تہ اهو، صحت جي عام مسئلن جي پنڌار جو هڪ ڪتاب ٿي پيو.

———— • ————

اهي فرد ۽ ادارا جيڪي هي ڪتاب استعمال ڪرڻ چاهين ٿا يا هن ڪتاب جي مدد سان، صحت ڪارڪنن لاءِ هڪ سونهو تيار ڪرڻ چاهين ٿا تنکي اوس ائين ڪرڻ گهرجي. هن ڪتاب لاءِ ليکڪ يا پبلشر کان اجازت وٺڻ ضروري ناهي پر رڳو شرط هي آهي تہ **اهڙي قسم جو تيار ڪيل مواد يا تہ مفت ۾ ورهايو وڃي يا انجي ايتري گهٽ قيمت رکي وڃي جيتري ان تي لاڳت آئي آهي. ڪتاب کي ڪمائي جو ذريعو نہ بنايو وڃي.** اسانکي خوشي ٿيندي جيڪڏهن توهان (1) اصل ڪتاب، ان جي ليکڪ ۽ پبلشر جوحوالو ڏيندو ۽ (2) پنهنجي تيار ڪيل ڪتاب جي هڪ ڪاپي هيسپيرين فائونڊيشن کي موڪليندو.

صحت جا اهڙا مقامي ۽ علائقائي پروگرام جن وٽ هن ڪتاب کي پنهنجي حالتن ۽ ضرورتن آهر . . . وسيلا موجود نہ هجن اهي هن ڪتاب کي موجوده حالتن ۾استعمال ڪري سگهن ٿا. پر جي اهي هر باب يا ڪتاب جي آخر ۾ مقامي حالتن پٽاندڙ، واڌارو، معلومات جا صفحا اڳ شايع ڪن تہ وڌيڪ بهتر ٿيندو.

ساون صفحن (دوائن جي استعمال، وزن ۽ احتياط) ۾ دوا جي نالي سان گڏ، ان جو مقامي تجارتي نالو (برانڊ نيم) ۽ قيمت لکڻ لاءِ خالي جاءِ ڇڏي وئي آهي، جيڪي ادرا، هي ڪتاب مقامي استعمال لاءِ شايع ڪرڻ چاهين ٿا، تنکي گهرجي تہ ان علائقي ۾ ملندڙ گهٽ قيمت دوائن جو اصل (جنرڪ) ۽ تجارتي (برانڊ) نالا ۽ قيمت سان گڏ هڪ فهرست بہ ڏين.

———— • ————

هي ڪتاب هر ان فرد لاءِ لکيو ويو آهي جيڪو پنهنجي يا پنهنجي علائقي جي ماڻهن جي صحت بهتر بنائڻ لاءِ ڪجهہ نہ ڪجهہ ڪرڻ چاهي ٿو. ساڳئي ئي وقت هي ڪتاب وڏي پئماني تي صحت ڪارڪنن جي لاءِ سيکائي ڪتاب طور بہ استعمال ڪيو وڃي ٿو. ان سبب صحت ڪارڪنن لاءِ ڪتاب ۾ هڪ الڳ تعارفي حصو شامل ڪيو ويو آهي، جنهن ۾ اها ڳالهہ بلڪل واضح ڪئي وئي آهي تہ **صحت ڪارڪن جو پهريون فرض پنهنجي معلومات ٻين تائين پهچائڻ ۽ عام ماڻهن کي صحت جي اصولن جي تعليم ڏيڻ آهي.**

اڄڪلهہ دنيا جي ٻنهي شهہ اسريل ملڪن ۽ ترقي جي پاتال ۾ پيل اسرندڙ ملڪن ۾ صحت جو موجود سرشتو بحران جو شڪار آهي. انسانن کي جن بنيادي شين جي ضرورت آهي اهي ڪين حاصل ٿي نہ ٿيون سگهن، انصاف نالي ماتر آهي، تمام ٿورڙا فرد آهن جن وٽ گهڻو ڪجهہ گڏ ٿي چڪو آهي.

اميد ڪرڻ گهرجي تہ ٻين تائين فراخدليءَ سان علم پهچائي ۽ اهو سکي تہ علاج لاءِ دوائتي ۽ جديد طريقن مان بهترين طريقي جو استعمال ڪري، دنيا ۾ هر هنڌ ماڻهو پنهنجي ۽ هڪ ٻئي جي صحت سنڀال لاءِ شفيق ۽ وڌيڪ معقول طريقا اختيار ڪندا.

هن ايڊيشن بابت نوٽ

”جت ويج نہ طبيب“ جي هن سداريل تازي ايڊيشن ۾ اسان نئين سائنسي تحقيق جي بنياد تي ڪيتري جديد معلومات ڏني تہ پراڻيءَ کي بہ تازو ڪيو. ان سلسلي ۾ دنيا جي ڪيترن حصن ۾ ماهرن دل کولي صلاحون ۽ مشورا ڏنا آهن.

ڪتاب جي صفحن ۽ نمبرن ۾ تبديلي آڻڻ بجاءِ اسان ڪتاب جي مکيہ حصن ۾ نئين معلومات شامل ڪئي آهي (ائين ڪتاب جا صفحا نمبر ساڳيا رهيا آهن تہ جيئن ٻين ڪتابن Helping Health works Learn ۾ هن ڪتاب جا ڏنل حوالا ساڳيا رهن).

ڪتاب جي آخر ۾ ڏنل **نيرا صفحا** بلڪل هڪ نئون حصو آهي (ص. 399) جنهن ۾ ڪيتري اهڙين بيمارين جو ذڪر ڪيو ويو آهي جيڪي يا تہ نئيون آهن يا انهن ۾ واڌارو ٿي رهيو آهي، جهڙوڪ: ائڊس، جنسي عضون جا زخم، ليش مئن نياسس، چڪيءَ سبب پيدا ٿيندڙ پيچيدگيون ۽ واري جي بيماري (Guinea worm) وغيره. جڏهن تہ بلڊ پريشر ٽپاسڻ، جيت مار دوائن جو غلط استعمال، نشي پتي جي عادت ۽ وقت کان اڳ ڄاول ابهمن ۽ گهٽ وزن وارن ڄمندڙ ٻارڙن جي پرگهور جهڙا نوان موضوع آهن.

توهانکي سڄي ڪتاب ۾ هنڌين هنڌين نئين معلومات بہ ملندي، ڇاڪاڻ تہ طبي معلومات ۾ سائنسي تبديلي ايندي ۽ واڌارو ٿيندو رهي ٿو.

- کاڌ خوراڪ بابت صلاحن ۾ تبديلي آئي آهي. اڳ ۾ ماهر، مائرن کي صلاح ڏيندا هيا تہ ٻارڙن کي پروٽين وارا کاڌا جهجها کارائين جڏهن تہ هاڻ اها خبر پئي آهي تہ اڪثر ناقص غذائيت جي شڪار ٻارڙن کي اهڙن کاڌن جي وڌيڪ گهرج ٿئي ٿي جيڪي وڌيڪ طاقت ڏيندڙ هجن. ڪيترا سستا، طاقت ڏيندڙ کاڌا خاص طور تي اناج بہ ٻارڙن کي گهٽي پروٽين مهيا ڪن ٿا. بشرطيڪ اهي پيٽ ڀري کاڌا وڃن. تنهنڪري هاڻ، اهڙن طريقن تي گهڻو زور ڏنو وڃي ٿو جن رستي طاقت ڏيندڙ کاڌا جهجها کائي سگهجن، بنسبت غذا جي چئن قسمن (ڏسو باب 11) تي زور ڏيڻ جي.
- هاڻ، معدي جي السر لاءِ بہ مختلف صلاح ڏني وڃي ٿي، اڳ ۾ سالن تائين ڊاڪٽر جهجهي کير پيئڻ جي صلاح ڏيندا هيا. جڏهن تہ تازي تحقيق مطابق هاڻ، کير بجاءِ جهجهو پاڻي پيئڻ وڌيڪ بهتر سمجهيو وڃي ٿو.
- دستن جي حالت ۾ مخصوص پاڻينن (نمڪول) ڏيڻ ۾ بہ تبديلي آئي آهي. ڪجهہ اڳ ۾ تائين ماهر سمجهندا هيا تہ ڪنڊن مان ٺهيل اهڙيون پاڻينيون بهترين ثابت ٿين ٿيون. پر هاڻ خبر پئي آهي تہ اهڙيون اناجن مان ٺهيل پاڻينيون ڏيڻ سان اهي جسم مان ضايع ٿي ويل پاڻيٺ جي ڪوت وڌيڪ اثرائتي نموني پوريون ڪن ٿيون، دستن کي گهٽائين ٿيون ۽ ناقص غذائيت جي مسئلي کي سنوارين ٿيون، بنسبت کنڊ وارين پاڻينن يا نمڪول جي (ڏسو ص. 152)
- طبي اوزارن کي پاڻ صاف ڪرڻ / اسٽرلائيز ڪرڻ جي حصي جو بہ واڌارو ڪيو ويو آهي تہ جيئن ڪيترين قسمن جي بيمارين جهڙوڪ: ائڊس کي روڪي سگهجي (ڏسو ص. 74)
- ڊينگي (ص. 187)، رت جي سِڪِل سيل بيماريءَ (ص. 321) ۽ ڳپ روڪ وجهرائڻ (ص. 293) بابت بہ نئون مواد ڏنو ويو آهي. **نانگ ڪکڻ جي علاج** تي بہ نئين معلومات شامل ڪئي وئي آهي.
- **مک مار وي آءِ پي پائخانہ** ناهڻ جا تفصيل ص. 139 تي ڏسو.

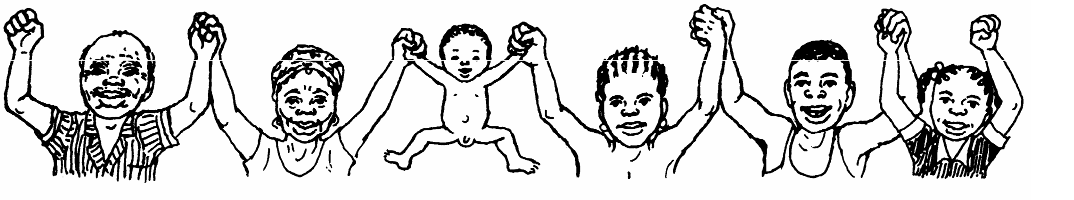
جيڪڏهن هن ڪتاب کي اڃان بہ وڌيڪ بهتر بنائڻ لاءِ توهان وٽ ڪي صلاحون آهن تہ انهن بابت اسانکي آگاهہ ڪريو. ڇاڪاڻ تہ، توهان جون صلاحون اسان لاءِ انتهائي اهميت واريون آهن.

ساون صفحن ۾ هاڻ ڪيترين نئين دوائن جو بہ ذڪر ڪيو ويو آهي. ان جو سبب هي آهي تہ ماضيءَ ۾ استعمال ٿيندڙ ڪيترين دوائن ۾، انهن بيمارين لاءِ مزاحمت پيدا ٿي چڪي آهي. تنهنڪري هاڻ اهڙين ڪيترين بيمارين خاص طور تي مليريا، سلهہ، ٽائيفائيڊ ۽ جنسي وچڙندڙ بيمارين جو سادن طبي صلاحن ڏيڻ سان علاج ٿي نہ ٿو سگهي. تنهنڪري علاج لاءِ ڪيترن ممڪن طريقن کي ذهن ۾ رکيو وڃي ٿو. جڏهن تہ، ڪيترين وچڙندڙ بيمارين لاءِ توهانکي مقامي طبي مشورن جي ضرورت پوندي جن جون توهانجي علائقي ۾ اثرائتيون دوائون ملي سگهن ٿيون.

دوائن بابت معلومات ۾ واڌارو ڪندي، اسان گهٽي ۾ گهٽي انهن دوائن کي شامل ڪيو آهي جن جو عالمي صحت اداري پنهنجي اهم دوائن جي لسٽ ۾ ذڪر ڪيو آهي. (جڏهن تہ ساڳئي وقت اسان ڪن اهڙين عام جام استعمال ٿيندڙ پر خطرناڪ دوائن جو بہ ان لحاظ کان ذڪر ڪيو آهي تہ جيئن انهن بابت نہ رڳو توهانکي ڄاڻ ڏجي پر انهن جي استعمال کان بہ پاسو ڪجي، ان لاءِ ص. 50 ۽ 52 بہ ڏسو). دنيا جي ڪيترن حصن ۾ صحت جي مختلف ضرورتن ۾ فرقن کي ذهن ۾ رکندي، اسان ڪوشش ڪري گهٽين دوائن جو ذڪر ڪيو آهي، جن جي توهانجي علائقي ۾ گهرج محسوس ٿي سگهي ٿي. هن ڪتاب جي ترجمي ڪندڙن کي پرزور صلاح ڏينداسين تہ، ساون صفحن کي، پنهنجي ملڪي ضرورتن ۽ علاج جي گهرجن آهر مختصر ڪن ۽ تبديليون آڻين.

”جت ويج نہ طبيب“ جي هن نئين ايڊيشن ۾ اسان وري بہ علاج جي رسمي طريقن تي زور ڏينداسين ۽ ان سلسلي ۾ ڪن وڌيڪ گهريلو علاجن / ٽوٽڪن جو پڻ ذڪر ڪيو ويو آهي. جيئن تہ هڪ علاج لاءِ مقامي جڙين ٻوٽين ۽ رسمن تي مدار ٿئي ٿو، تنهنڪري اسان ڪن اهڙن چند وڪرن جهڙوڪ: ٿوم جو بہ ذڪر ڪيو آهي جيڪي عام جام ملي سگهن ٿا. اسانکي اميد آهي تہ هن ڪتاب جو ترجمو ڪندڙ، پنهنجي علائقي جي گهريلو ڪارائتن علاجن جو پڻ هن ڪتاب ۾ پنهنجي عملن اضافو ڪندا.

سڄي ڪتاب ۾ مقامي آبادين جي پنهنجن عملن تي بہ زور ڏنو ويو آهي. مثال طور: اڄڪلهہ مائرن کي رڳو اهو چوڻ ۽ ٻڌائڻ تہ ڊٻي وارو کير بهترين آهي، ڪافي ناهي. پر ان بجاءِ مقامي برادرين کي متحد ٿي، يقين ڪرڻو پوندو تہ مائر ان لائق ٿين تہ اهي ڪم دوران بہ پنهنجن ٻچڙن کي ٿڃ ڌارائينديون رهن. ساڳئي طريقي سان جيتمار دوائن جو غلط استعمال (ص. 412) نشي پتي جي عادت (ص. 416) ۽ ٻار ڪيرائڻ جي غير سائنسي طريقن (ص. 414) جهڙا مسئلا گڏجي سڏجي ڪم ڪرڻ رستي، بهترين طريقن سان حل ڪري سگهجن ٿا جن سان آباديون سلامت ۽ صحتمند رهنديون تہ . . . بہ آهي



صحت سڀني لاءِ رڳو تڏهن ئي حاصل ٿي سگهي ٿي جڏهن ماڻهو منظم ٿي زمين، اجوري ۽ بنيادي حقن حاصل ڪرڻ لاءِ مهامس وات جو نعرو هڻن. وڌيڪ اختيار عوام کي!