




















نالو:			
دوا:			
ڪهڙي تڪليف لاءِ:			
وزن:			





			
نالو:			
دوا:			
ڪهڙي تڪليف لاءِ:			
وزن:			





			
نالو:			
دوا:			
ڪهڙي تڪليف لاءِ:			
وزن:			

			
نالو:			
دوا:			
ڪهڙي تڪليف لاءِ:			
وزن:			

			
نالو:			
دوا:			
ڪهڙي تڪليف لاءِ:			
وزن:			

			
نالو:			
دوا:			
ڪهڙي تڪليف لاءِ:			
وزن:			

			
نالو:			
دوا:			
ڪهڙي تڪليف لاءِ:			
وزن:			

			
نالو:			
دوا:			
ڪهڙي تڪليف لاءِ:			
وزن:			

## مريض جي رپورت طبي مدد حاصل ڪرڻ لاءِ مريض سان گڏ موڪليو

بیمار فرد جو نالو: \_\_\_\_\_ عمر: \_\_\_\_\_

مرد: \_\_\_\_\_ عورت: \_\_\_\_\_ هن وقت کاتي آهي؟ \_\_\_\_\_

هن وقت کيس اصل ڪهڙي تڪليف يا اهنجائپ آهي؟ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ اها تڪليف ڪڏهن کان شروع ٿي آهي؟

\_\_\_\_\_ اها تڪليف ڪيئن شروع ٿي؟

\_\_\_\_\_ ڇا کيس اڳهر اها تڪليف ٿي آهي؟ \_\_\_\_\_ ڪڏهن؟

\_\_\_\_\_ ڇا کيس بخار آهي: \_\_\_\_\_ اٿس ته ڪيترو: \_\_\_\_\_ ڪيتري عرصي کان اٿس:

\_\_\_\_\_ سور اٿس؟ \_\_\_\_\_ کاتي اٿس؟ \_\_\_\_\_ ڪهڙي قسم جو اٿس؟

\_\_\_\_\_ جسم جي هيٺئين حصن ۾ ڪهڙي تڪليف / اهنج يا ڪهڙي ڳالهه ۾ عام حالتن جي ابتڙ ٿيس؟

\_\_\_\_\_ چمڙي: \_\_\_\_\_ کن: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ اکيون: \_\_\_\_\_ وات ۽ نڙي: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ جنسي عضوا: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ پيشاب: \_\_\_\_\_ گهڻو يا گهٽ؟ \_\_\_\_\_ انجو رنگ؟ \_\_\_\_\_ پيشاب ڪرڻ ۾ تڪليف؟ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ تفصيل سان لکو: 24 ڪلاڪن ۾ ڪيترا پيرا: \_\_\_\_\_ رات جو ڪيترا پيرا: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ پائڻ (ڪرفٽي): \_\_\_\_\_ رنگ؟ \_\_\_\_\_ ڪرفٽي سان گڏ رت يا شدا: \_\_\_\_\_ دست: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ڏينهن ۾ ڪيترا دفعا دست وٺيو؟ \_\_\_\_\_ وڪڙ؟ \_\_\_\_\_ جسم ۾ پاڻي جي کوٽ: \_\_\_\_\_ وچٿري يا شديد؟ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ پيٽ ۾ ڪيئن؟ \_\_\_\_\_ ڪهڙي قسم جا: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ساهه کڻڻ: هڪ منٽ ۾ گهڻا دفعا: \_\_\_\_\_ ساهه گهرا، هلڪا يا عام طرح سان کڻي ٿو: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف (وضاحت سان لکو): \_\_\_\_\_ ڪنگهه (وضاحت سان لکو) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ساهه کڻڻ دوران سڀنيءَ جو آواز؟ \_\_\_\_\_ ڪنگهه سان بلغم: \_\_\_\_\_ بلغم سان رت: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ڇا بيمار فرد ۾ انهن بيمارين مان ڪنهن جي نشاني موجود آهي جن جو صفحي 42 تي ذڪر ڪيو ويو آهي؟ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ڪهڙيءَ بيماريءَ جون نشانيون اٿس: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **ٻيون ڪي نشانيون:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ڇا مريض ڪا دوا کائي رهيو آهي؟ \_\_\_\_\_ ڪهڙي / ڪهڙيون؟ \_\_\_\_\_

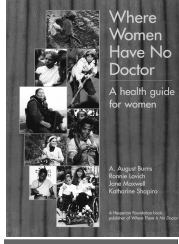
\_\_\_\_\_ ڇا مريض ڪڏهن ڪا اهڙي دوا استعمال ڪئي آهي جنهن کيس خارس ----- (lines) يا ائلرجي جون ڪي ٻيون نشانيون پيدا ڪيون هجن:

\_\_\_\_\_ ڪهڙيون؟ وضاحت سان لکو: \_\_\_\_\_

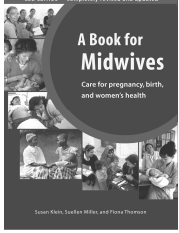
\_\_\_\_\_ بيمار فرد جي حالت: گهڻو پريشان ناهي: \_\_\_\_\_ پريشان آهي: \_\_\_\_\_ گهڻو پريشان آهي: \_\_\_\_\_

هن فارم جي پٺيان توهان اهڙي معلومات لکي سگهو ٿا جيڪا توهان ضروري سمجهو ٿا.

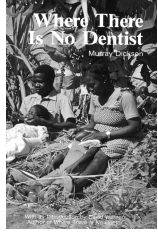
## هسپيرين فائونڊيشن جا ڇپيل ڪتاب



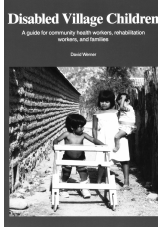
ويئر وومين هيٺو نو ڊاڪٽر  
”جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نه هجي“



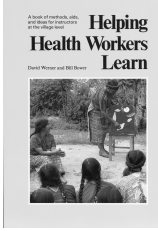
ا بڪ فار مڊوائيز  
”دائين لاءِ سونهون“



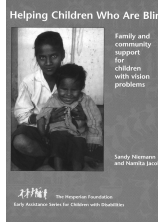
ويئر ڊيئر از نو ڊينٽسٽ  
”جت ڏندن جو ڊاڪٽر نه هجي“



ڊسيبل وليج چلڊرن  
”معذور ڳوٺاڻا پارڙا“



هيلپنگ هيلٿ ورڪرس لرن  
”هيلٿ ورڪرن جي سکڻ ۾ سهائتا“



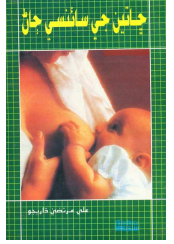
هيلپنگ چلڊرن هو آر بلائنڊ  
”نابين پارڙن جي مدد ڪرڻ“

## مترجم جا ڪجهه ڇپيل ڪتاب

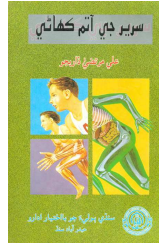
بابت: جنس جي سائنسي ڄاڻ  
ليڪڪ: علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپائيندڙ: سنڌيڪا اڪيڊمي، ڪراچي  
سائيز: ڊيمي  
صفحا: 92  
سال: 1991ع، ٻيون ڇاپو 2009ع



بابت: ڇاتين جي سائنسي ڄاڻ  
ليڪڪ: علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپائيندڙ: سنڌيڪا اڪيڊمي، ڪراچي  
سائيز: ڊيمي  
صفحا: 262  
سال: 1994ع ٻيون ڇاپو 2000ع



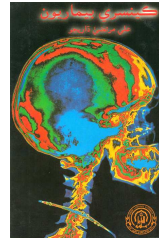
بابت: سرير جي آتم ڪهاڻي  
ليڪڪ: علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپيندڙ: سنڌي ٻوليءَ جو باختيار ادارو، حيدرآباد  
سائيز: ڊيمي  
صفحا: 260  
سال: 1996ع



بابت: ڪينسر  
ليڪڪ: علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپيندڙ: سنڌ سائنس سوسائٽي، ڄامشورو  
سائيز: ڊيمي  
صفحا: 74  
سال: 1982ع



بابت: ڪينسري بيماريون  
ليڪڪ: علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپيندڙ: سنڌي ٻوليءَ جو باختيار ادارو، حيدرآباد  
سائيز: ڊيمي  
صفحا: 160  
سال: 1995ع



بابت: فرسٽ ايڊ  
ليڪڪ: علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپيندڙ: سائنس پبليڪيشن، لاڙڪاڻو  
سائيز: ڊيمي  
صفحا: 194  
سال: 1983ع



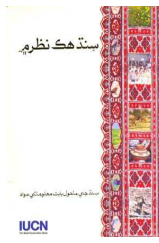
بابت: بدن ۽ ان جو ڪم  
ليڪڪ: علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپيندڙ: سنڌي ادبي بورڊ، ڄامشورو  
سائيز: ڊيمي  
صفحا: 38  
سال: 1981ع



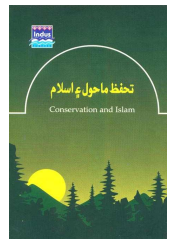
بابت: اسان جون اکيون  
ليڪڪ: علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپيندڙ: سنڌي ٻوليءَ جو باختيار ادارو، حيدرآباد  
سائيز: ڊيمي  
صفحا: 72  
سال: 1992ع



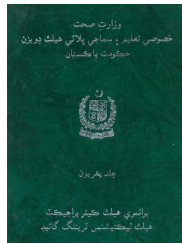
بابت: سنڌ هڪ نظر ۾  
ليڪڪ: علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپيندڙ: آءِ يو سي اين (IUCN)، ڪراچي  
سائيز: ڊبل ڊيمي  
صفحا: 21  
سال: 2002ع



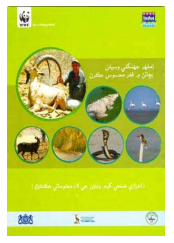
بابت: تحفظ ماحول ۽ اسلام  
ليڪڪ: ڊاڪٽر قبل اياز / علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپيندڙ: ڊبليو ڊبليو ايف (WWF)، ڪراچي، پاڪستان  
سائيز: ڊيمي  
صفحا: 68  
سال: 04-11-2008



بابت: هيٺ ٽيڪنيشنس ٽريننگ گائيڊ  
جلد: 1، 2 ۽ 3  
مترجم: علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپيندڙ: ڊائريڪٽر هيٺ سروسز گورنمينٽ آف سنڌ، حيدرآباد  
سائيز: ڊبل ڊيمي  
صفحا: 964  
سال: 1990ع



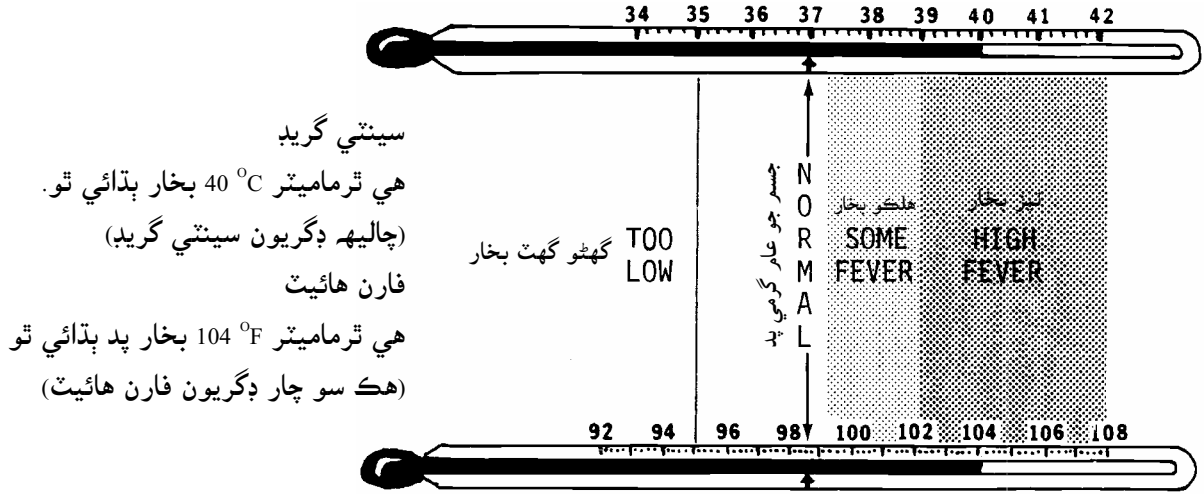
بابت: املهه جهنگلي وسيلن بچائڻ ۾ فخر محسوس ڪرڻ  
سنڌيڪار: ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو  
ڇپيندڙ: ڊبليو ڊبليو ايف (WWF)، ڪراچي، پاڪستان  
سائيز: ڊيمي  
صفحا: 18  
سال: 2009ع



# صحت ۽ زندگيءَ جي اهم علامتن جي معلومات

## جسم جو گرمي پد

جسم جو گرمي پد ماپڻ لاءِ ٻن قسمن جا ترموميٽر استعمال ڪري سگهجن ٿا؛ سينٽي گريڊ (C) ۽ فارن هائيٽ (F). پاڪستان ۾ عام طور تي فارن هائيٽ ترموميٽر استعمال ڪيا وڃن ٿا. هيٺ ٻنهي قسمن جي ترموميٽرن جو تفصيل ڏجي ٿو.



<p>بالغ انسان ..... 60 کان 80 دفعا في منت عام رواجي آهي.                  ٻار ..... 80 کان 100                  معصوم ٻار ..... 100 کان 140                  نوان ڄاول ٻار ..... 120 کان 160</p>	<p>نبض يا دل جو دھڪو آرام واري حالت</p>
--	---

بخار جي حالت ۾ في سينٽي گريڊ (C) پد وڌڻ سان، عام طور تي نبض ۽ دل جو دھڪو 70 پيرا وڌي وڃي ٿو

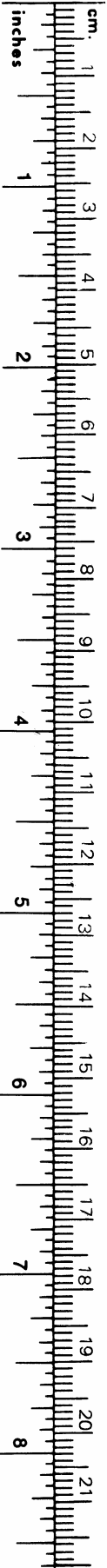
<p>بالغ ۽ ..... فرد ..... هڪ منت ۾ 12 کان 20 دفعا ساهه کڻڻ عام رواجي آهي.                  ٻار ..... هڪ منت ۾ 30 دفعا ساهه کڻڻ عام رواجي آهي.                  معصوم ٻار ..... هڪ منت ۾ 40 دفعا ساهه کڻڻ عام رواجي آهي.                  نوان ڄاول ..... هڪ منت ۾ 30 کان 60 دفعا ساهه کڻڻ عام رواجي آهي.</p>	<p>ساهه کڻڻ آرام واري حالت ۾</p>
--	--------------------------------------

هڪ منت ۾ 40 کان وڌيڪ پيرا ٽراڪٽن ساهن کڻڻ جو مقصد ٻارڙي کي نمونيا آهي (ڏسو ص. 171)

بلڊ پريشر (رڳو اهي هيلٿ ورڪر چڪاسي سگهن ٿا جن وٽ بلڊ پريشر ماپڻو اوزار هجي ٿو)

آرام واري حالت ۾ 120/80 عام رواجي آهي پر هي گهڻو گهٽ وڌ به ٿي سگهي ٿو.

ٻيهر ريڊنگ وٺڻ دوران جيڪڏهن آواز گم ٿي وڃي ۽ ريڊنگ 100 کان وڌيڪ اچي ته اها هاءِ بلڊ پريشر جي خطري جي نشاني آهي.



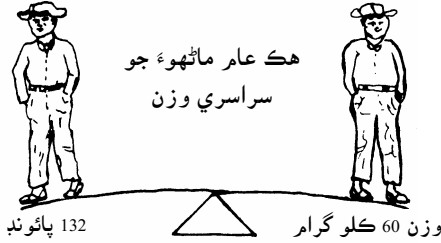
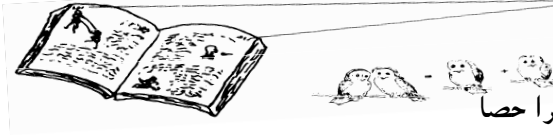
مخفف (ڊگهي لفظ کي مختصر ڪري لکڻ، جنهن مان سڄي لفظ جي معنيٰ ظاهر ٿئي ٿي).

ص = ڪتاب ۾ صفحي جو نمبر

+ معنيٰ آهي ۽ يا ملايو

= جي معنيٰ آهي برابر

% جي معنيٰ آهي سيڪڙو، سو مان هيترا حصا



وزن (ڪنهن شئي جو ڪيترو وزن يا ڳوري آهي)

16 آئونس (oz) = 1 پائونڊ (lb)

1 پائونڊ = 454 گرام (kg)

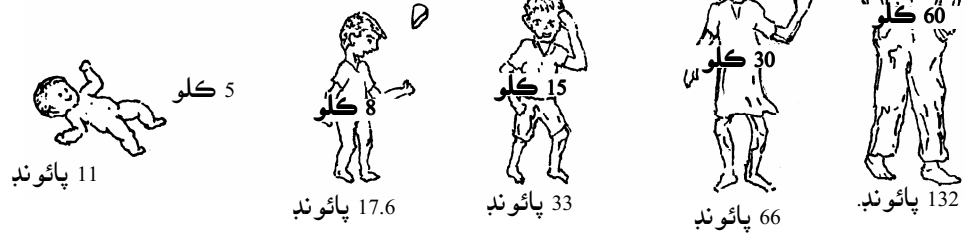
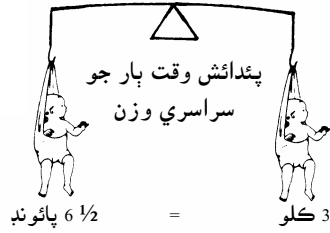
1000 گرام = 1 ڪلوگرام (Kilo, Kg)

1 ڪلو =  $2 \frac{1}{5}$  پائونڊ

1 آئونس = 28 گرام

1 گرام = 1000 ملي گرام (mg)

1 گرين (gr.) = 65 ملي گرام (mg)



مقدار (ڪا شئي ڪيتري جاءِ ولاري ٿي، پاڻيون ماپڻ لاءِ)

1000 ملي لٽر (ml.) = 1 لٽر

1 ملي لٽر = 1 ڪيوبڪ سينٽي ميٽر (CC)

3 ننڍا ڇمچا (tsp) = 1 وڏي ڇمچي جي (Tbs.) ..... 3 ننڍا ڇمچا = 1 وڏي ڇمچي جي

1 ننڍو ڇمچو = 5 ملي لٽر

1 وڏو ڇمچو = 15 ملي لٽر

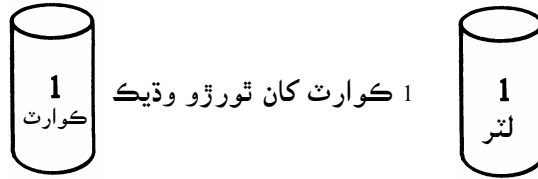
30 ملي لٽر = اٽڪل 1 آئونس (پاڻي جو) ..... 30 ملي لٽر اٽڪل 1 آئونس

8 آئونس = هڪ ڪپ

32 آئونس = 1 ڪوارٽ (qt.)

1 ڪوارٽ = 0.95 لٽر (l.)

1 لٽر = 1.06 ڪوارٽ



# جت ويچ نه طبيب

ترت طبي امداد ڏيڻ جي لاءِ هي هڪ بي مثال ڪتاب آهي. جنهن ۾ ڪيترن اهڙن مسئلن جو ذڪر ڪيو ويو آهي جيڪي ڳوٺ، واهڻ، وستيءَ يا پاڙي جي ماڻهن کي متاثر ڪري سگهن ٿا. دستن کان سلهه جهڙين تڪليفن بابت فائديمند ۽ نقصانڪار گهريلو ٽوٽڪن کان وٺي جديد دوائن جي استعمال، صفائيءَ سترائيءَ، طاقتور کاڌي ۽ ٽڪن جو خاص طور تي ذڪر ڪيو ويو آهي. ڪتاب ۾ خاص طور تي ويم ۽ ڪٽنبني رٿابنديءَ جو به تفصيلي ذڪر ڪيو ويو آهي. جن مان پڙهندڙ کي نه رڳو صحت جي مسئلن بابت اها خبر پئجي سگهي ٿي ته هو پاڻ ڇا ڪري سگهن ٿا ته گڏوگڏ ڪين اهو به ڏسيو ويو آهي ته ڪهڙي مسئلي لاءِ تجربڪار هيلٿ ورڪر جي گهرج پوندي. ڪتاب جي هن نئين ايڊيشن ۾ صحت جي ڪيترن وڏو مسئلن جهڙوڪ: انڊس، ڊينگي، ٻار ڪيرائڻ سبب پيدا ٿيندڙ پيچيدگين، نشي جي عادت ۽ اهڙين ٻين ڪيترن مسئلن جو نئين تحقيق ۽ معلومات جي روشنيءَ ۾ ذڪر ڪيو آهي.

## هي ڪتاب انهن سڀني جي لاءِ آهي....

اهڙا ڳوٺاڻا ۽ غريب آبادين ۾ رهندڙ ماڻهو جيڪي هيلٿ سينٽر يا اسپتال کان تمام پري رهندڙ آهن. اهي سولي زبان ۽ تصويرن جي مدد سان ڪيترين عام بيمارين ۽ روڳن کان بچڻ، انهن جي سڃاڻپ ڪرڻ ۽ علاج لاءِ گهريل اپاءُ وٺي سگهن ٿا.

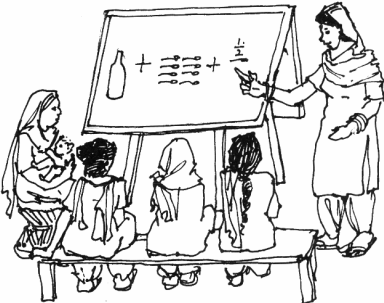
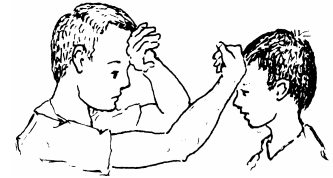


## ڪنهن ڳوٺ جو دڪاندار يا دوا وڪڻندڙ

هي ڪتاب اهو به ٻڌائي ٿو ته، ڪهڙيون دوائون ڪن مخصوص بيمارين لاءِ ڪيتريون گهڻيون ڪارائتيون آهن ۽ انهن کان پڻ آگاهه ڪري ٿو جيڪي بيمار يا خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿيون. دوائن جي خطرن ۽ احتياطن جو تفصيل سان ذڪر ڪيو ويو آهي. ساڳئي وقت گهريلو ٽوٽڪن ۽ جديد دوائن جي استعمال ڪرڻ جون هدايتون پڻ ڏنيون ويون آهن.

## ٻهراڙيءَ جي اسڪول جو استاد.

هن ڪتاب رستي بيمار ۽ ڏڪي ماڻهن کي عملي هدايتون ملي سگهن ٿيون. ساڳئي وقت صحت جي مسئلن، صفائي سترائي ۽ کاڌ خوراڪ بابت پڻ ٻارڙن ۽ وڏن کي سکيا ڏئي سگهجي ٿي.



ڳوٺاڻو هيلٿ ورڪر يا ڪو اهڙو فرد جيڪو پنهنجي علائقي جي ماڻهن جي صحت ۽ تندرستيءَ لاءِ فڪرمند رهي ٿو ان لاءِ به هڪ تعارفي حصو ڏنو ويو آهي ته جيئن اهو گهريل ضرورتن جو اندازو لڳائي سگهي، پنهنجي ڄاڻ ٻين تائين پهچائي سگهي ۽ صحت سڌارڻ ۽ سنوارڻ جي ڪمن ۾ ڳوٺ ۽ پاڙي جي ماڻهن کي شامل ڪري سگهي.

مائرن ۽ ڊائين لاءِ گهر ۾ ويم ڪرائڻ، ماءُ جي پرگهور لهڻ ۽ ٻار جي صحت جو خيال رکڻ بابت هن ڪتاب ۾ چٽي ۽ سولي نموني سان ذڪر ڪيو ويو آهي.