ALLAMA IQBAL OPEN UNIVERSITY

USMAN NOTES
www.usmannotes.com

Name:

Registration No.:

Course Code: 0206

Program: Matric

Semester: Autumn 2026

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمنٹل ڈیزائن

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (0206)

میٹرک

سمسٹر: خزاں 2026ء (Autumn 2026)

امتحانی مشق نمبر 2 (یونٹ: 5 تا 9)

کل نمبر: 100 — کامیابی کے نمبر: 40

USMAN NOTES
www.usmannotes.com

Reference &For Study — SOLVED ASSIGNMENT GUIDE

نوٹ: یہ حل شدہ گائیڈ مطالعے اور حوالے کے لیے ہے۔ طلبہ سے گزارش ہے کہ مشق اپنے الفاظ میں، اپنی سمجھ کے مطابق لکھیں؛ اس متن کو ہو بہو نقل نہ کریں۔ طبی معلومات تعلیمی مقصد کے لیے ہیں — اصل بیماری یا حادثے کی صورت میں مستند معالج اور تربیت یافتہ طبی عملے سے رجوع کریں۔

سوال نمبر 1

سوال نمبر 1: ورزش کے کیا اصول ہیں نیز مختلف جسمانی اعضاء کیلئے ورزش کی اہمیت بیان کریں۔ (20)

جواب

تعارف

ورزش جسم کو حرکت دینے کا وہ باقاعدہ عمل ہے جس سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں، خون کی گردش تیز اور منظم ہوتی ہے، پھیپھڑوں میں ہوا کی آمد و رفت بڑھتی ہے اور ذہن تازہ رہتا ہے۔ انسان کا جسم حرکت کے لیے بنا ہے؛ جو عضو استعمال نہ ہو وہ آہستہ آہستہ کمزور پڑ جاتا ہے، جبکہ جو مناسب حد میں استعمال ہو وہ طاقت پکڑتا ہے۔ تاہم ورزش فائدے کے بجائے نقصان بھی دے سکتی ہے اگر اسے اصول کے بغیر، اچانک اور حد سے زیادہ کیا جائے۔ اسی لیے ماہرین نے ورزش کے چند بنیادی اصول مقرر کیے ہیں جن پر عمل کر کے ہر عمر کا شخص محفوظ اور مؤثر فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ اس جواب میں پہلے ورزش کے اصول بیان کیے جائیں گے، پھر دل، پھیپھڑوں، پٹھوں، ہڈیوں، نظامِ ہضم اور دماغ سمیت مختلف اعضاء کے لیے اس کی اہمیت الگ الگ واضح کی جائے گی، تاکہ طالب علم اسے ایک مکمل اور متوازن جواب کے صورت پیش کر سکے۔

ورزش کے اصول: باقاعدگی اور بتدریج اضافہ

ورزش کا پہلا اصول باقاعدگی ہے۔ کبھی کبھار کی سخت ورزش کے بجائے روزانہ یا ہفتے میں اکثر دنوں کی ہلکی اور درمیانی ورزش زیادہ فائدہ دیتی ہے، کیونکہ جسم باقاعدہ محرک سے ہی مضبوط ہوتا ہے۔ دوسرا اصول بتدریج اضافہ ہے: آغاز ہلکی حرکت سے کیا جائے، پھر وقت اور شدت میں تھوڑا تھوڑا اضافہ ہو۔ اچانک بھاری ورزش پٹھوں میں کھنچاؤ، جوڑوں کی چوٹ اور دل پر غیر ضروری بوجھ ڈال سکتی ہے۔ تیسرا اصول وارم اَپ اور کول ڈاؤن ہے، یعنی ورزش سے پہلے ہلکی چہل قدمی اور کھنچاؤ سے جسم کو تیار کرنا اور آخر میں آہستہ آہستہ رفتار کم کر کے جسم کو معمول پر لانا۔ چوتھا اصول عمر، صحت اور استطاعت کے مطابق انتخاب ہے: بچے، بزرگ اور بیمار شخص کی ورزش ایک جیسی نہیں ہو سکتی؛ دل، جوڑوں یا سانس کی بیماری میں ورزش کا پروگرام معالج کے مشورے سے بنانا چاہیے۔ پانچواں اصول توازن ہے: صرف ایک عضو یا ایک ہی قسم کی حرکت کے بجائے پورے جسم کی مجموعی ورزش بہتر ہوتی ہے، جس میں چلنا، کھنچاؤ، ہلکی دوڑ اور جسمانی کھیل داری سب شامل ہوں۔

ورزش کے اصول: وقت، خوراک، لباس اور آرام

چھٹا اصول مناسب وقت ہے۔ کھانے کے فوراً بعد سخت ورزش نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس وقت خون نظامِ ہضم کی طرف متوجہ ہوتا ہے؛ کھانے اور ورزش کے درمیان مناسب وقفہ رکھا جائے، اور صبح کی تازہ ہوا میں ورزش عموماً بہتر سمجھی جاتی ہے۔ ساتواں اصول مناسب لباس اور جگہ ہے: ڈھیلا اور موسمی لحاظ سے موزوں لباس، مناسب جوتے اور صاف ہوا والی کھلی یا ہوادار جگہ ورزش کو محفوظ بناتی ہے۔ آٹھواں اصول درد کو انتباہ سمجھنا ہے: تھکن معمول کی بات ہے مگر تیز درد، چکر، سانس کا غیر معمولی پھولنا یا سینے میں تکلیف ہو تو ورزش فوراً روک کر آرام اور ضرورت پڑنے پر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ نواں اصول آرام اور نیند کے ساتھ توازن ہے، کیونکہ پٹھے ورزش کے دوران نہیں بلکہ آرام کے دوران مضبوط ہوتے ہیں؛ مسلسل تھکا دینے والی مشقت بغیر آرام کے الٹا مرورِ بیماری ہے۔ دسواں اصول مستقل مزاجی اور صبر ہے: فائدہ ایک دن میں نہیں آتا، چند ہفتوں کی باقاعدگی کے بعد ہی سانس، طاقت اور مزاج میں بہتری واضح ہوتی ہے۔

دل اور خون کی گردش کے لیے اہمیت

ورزش کا سب سے نمایاں فائدہ دل اور شریانوں کو ملتا ہے۔ باقاعدہ حرکت سے دل کا پٹھہ مضبوط ہوتا ہے، وہ ہر دھڑکن کے ساتھ زیادہ خون آگے بھیجتا ہے، آرام کی حالت میں نبض کی رفتار مناسب رہتی ہے اور خون کا دباؤ قابو میں رہنے میں مدد ملتی ہے۔ گردش تیز ہونے سے آکسیجن اور غذا جسم کے دور دراز خلیوں تک بہتر پہنچتی ہے اور فاضل مادے بروقت واپس آتے ہیں۔ چہل قدمی جیسی سادہ ورزش بھی ان فوائد کا آغاز ہے، اس لیے اسے دل کے لیے سب سے آسان دوا کہا جاتا ہے۔ جو لوگ سارا دن بیٹھے رہتے ہیں ان میں خون کی روانی سست، ٹانگوں میں سوجن اور تھکن کا احساس زیادہ ہوتا ہے؛ باقاعدہ ورزش اس کیفیت کو بدل دیتی ہے۔ البتہ دل کے مریضوں کے لیے یہی ورزش معالج کی مقرر کردہ حد کے اندر ہی مفید ہے، حد سے بڑھی ہوئی مشقت ان کے لیے خطرہ بن سکتی ہے۔

پھیپھڑوں، پٹھوں اور ہڈیوں کے لیے اہمیت

ورزش سے سانس گہرا اور باقاعدہ ہوتا ہے، پھیپھڑوں کی ہوا لینے کی گنجائش بہتر ہوتی ہے اور جسم کو آکسیجن زیادہ مقدار میں ملتی ہے، جس سے تھکن دیر سے آتی ہے۔ پٹھوں کے لیے ورزش طاقت، لچک اور برداشت بڑھاتی ہے؛ روزمرہ کام، بوجھ اٹھانا اور سیڑھیاں چڑھنا آسان ہو جاتا ہے اور جسمانی ساخت درست رہتی ہے۔ ہڈیوں اور جوڑوں کے لیے

مناسب بوجھ والی حرکت ہڈیوں کی مضبوطی برقرار رکھتی ہے اور جوڑوں کی لچک باقی رہتی ہے، جس سے بڑھاپے میں کمزوری اور گرنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ نیچے جدول میں مختلف اعضاء کے لیے ورزش کی اہمیت کا خلاصہ دیا گیا ہے تاکہ یہ حصہ ایک نظر میں دہرایا جا سکے۔

جدول کی روشنی میں: نظامِ ہضم، وزن اور ذہنی صحت

ورزش نظامِ ہضم کو حرکت دیتی ہے: بھوک باقاعدہ لگتی ہے، کھانا بہتر ہضم ہوتا ہے اور قبض جیسی عام شکایت میں کمی آتی ہے۔ توانائی خرچ ہونے سے وزن قابو میں رہتا ہے اور موٹاپے سے جڑی بیماریوں، جیسے شوگر اور جوڑوں کے درد، کا خطرہ گھٹتا ہے۔ ذہنی صحت پر ورزش کے اثرات بھی کم اہم نہیں: حرکت کے بعد ذہن ہلکا، نیند گہری اور مزاج بہتر ہوتا ہے، بے چینی اور ذہنی دباؤ میں کمی محسوس ہوتی ہے اور پڑھنے والے بچوں کی توجہ بہتر ہوتی ہے۔ اسکول کے بچوں کے لیے کھیل اور ورزش اس لیے بھی ضروری ہے کہ ان کی اضافی توانائی مثبت راستہ پاتی ہے اور نظم و ضبط، ٹیم ورک اور ہار جیت کو برداشت کرنے جیسی عادتیں بھی کھیل کے میدان ہی سے آتی ہیں۔ یوں ورزش صرف جسم کی نہیں، کردار اور ذہن کی تربیت بھی ہے۔

جدول 1: مختلف جسمانی اعضاء و نظاموں کے لیے ورزش کی اہمیت

مناسب حرکت کی مثال	ورزش سے فائدہ	عضو / نظام
تیز چہل قدمی، سائیکل، تیراکی	دل مضبوط، گردش بہتر، دباؤ میں اعتدال	دل و شریانیں
چہل قدمی، ہلکی دوڑ، سانس کی مشقیں	سانس گہرا، آکسیجن کی فراہمی بہتر	پھیپھڑے
کھنچاؤ، جسمانی کھیل، ہلکا بوجھ	طاقت، لچک اور برداشت میں اضافہ	پٹھے

چلنا، سیڑھیاں، ہلکی ورزش	مضبوطی اور لچک برقرار	ہڈیاں و جوڑ
کھانے کے بعد ہلکی چہل قدمی	بھوک و ہضم باقاعدہ، قبض میں کمی	نظامِ ہضم
صبح کی سیر، کھیل، باغبانی	نیند بہتر، دباؤ پر قابو میں اضافہ	دماغ و مزاج

بچوں، بڑوں اور بزرگوں کے لیے عملی رہنمائی

عملی زندگی میں ورزش کو مشکل پروگرام سمجھنے کے بجائے روزمرہ میں شامل کرنا آسان ہے: قریبی فاصلے پیدل طے کرنا، سیڑھیاں استعمال کرنا، گھر کے کاموں میں ہاتھ بٹانا اور بچوں کے ساتھ کھیلنا بھی حرکت کی اچھی صورتیں ہیں۔ بچوں کو اسکرین کے سامنے لمبے وقت کے بجائے کھلے میدان کے کھیل کی طرف راغب کرنا والدین کی ذمہ داری ہے۔ دفتری ملازمین کے لیے ہر گھنٹے بعد چند منٹ کھڑے ہو کر چلنا گردن اور کمر کی اکڑن کم کرتا ہے۔ بزرگوں کے لیے ہلکی چہل قدمی اور معالج کی اجازت سے ہلکا کھنچاؤ مناسب رہتا ہے۔ ہر عمر کے لیے مشترکہ اصول یہی ہے کہ ورزش کو سزا نہیں، عادت بنایا جائے؛ جب حرکت عادت بن جائے تو اس کے فوائد دوا کے بغیر اور خرچ کے بغیر ملتے رہتے ہیں۔

خلاصہ / نتیجہ

خلاصہ یہ کہ ورزش کے اصول — باقاعدگی، بتدریج اضافہ، وارم اَپ، عمر و صحت کے مطابق انتخاب، توازن، مناسب وقت و لباس اور آرام کے ساتھ ہم آہنگی — اسے فائدہ مند بناتے ہیں، اور انہی اصولوں کو چھوڑ دینا اسے نقصان دہ بنا سکتا ہے۔ اس کی اہمیت کسی ایک عضو تک محدود نہیں: دل اور گردش سے لے کر پھیپھڑوں، پٹھوں، ہڈیوں، ہضم، وزن اور ذہنی صحت تک ہر نظام اس سے بہتر ہوتا ہے۔ خاندان کی سطح پر سب سے عملی قدم یہ ہے کہ ہر فرد اپنی عمر اور استطاعت کے مطابق روزانہ کی حرکت کو عادت بنا لے، تاکہ صحت حفاظت سے بنے، علاج سے نہیں۔

سوال نمبر 2

سوال نمبر2: ابتدائی طبی امداد کیلئے بکس کس طرح تیار ہوتا ہے؟ نیز ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں کیا فوری طبی امداد فراہم کرنی چاہیے؟(20)

جواب

تعارف

ابتدائی طبی امداد وہ فوری مدد ہے جو کسی حادثے یا اچانک بیماری کی صورت میں ڈاکٹر یا ہسپتال تک پہنچنے سے پہلے مہیا کی جاتی ہے۔ اس کا مقصد علاج مکمل کرنا نہیں بلکہ جان بچانا، حالت کو بگڑنے سے روکنا اور مریض کو محفوظ طریقے سے طبی سہولت تک پہنچانا ہے۔ یہ مدد اسی وقت کارگر ہوتی ہے جب ضروری سامان پہلے سے ایک جگہ تیار ہو؛ گھبراہٹ کے وقت چیزیں تلاش کرنے میں قیمتی منٹ ضائع ہو جاتے ہیں۔ اسی تیار سامان کو ابتدائی طبی امداد کا بکس کہا جاتا ہے۔ اس جواب میں پہلے بکس کی تیاری، اس کے سامان کی فہرست اور اس کی دیکھ بھال بیان کی جائے گی، پھر ہڈی ٹوٹنے کی پہچان اور اس صورت میں دی جانے والی فوری امداد مرحلہ وار لکھی جائے گی۔ واضح رہے کہ یہ معلومات تعلیمی ہیں؛ اصل چوٹ کی صورت میں تربیت یافتہ طبی مدد حاصل کرنا ہی اصل علاج ہے۔

ابتدائی طبی امداد کا بکس کیسے تیار ہوتا ہے؟

بکس تیار کرنے کا پہلا قدم مناسب ڈبے کا انتخاب ہے: صاف، خشک، ڈھکن والا اور آسانی سے کھلنے والا ڈبہ لیا جائے جس پر واضح لفظوں میں 'ابتدائی طبی امداد' لکھا ہو یا اس کی پہچان کی علامت بنی ہو، تاکہ ہنگامی وقت میں گھر کا کوئی بھی فرد اسے فوراً پہچان لے۔ دوسرا اقدم جگہ کا تعین ہے: بکس سب کی پہنچ میں مگر چھوٹے بچوں کی بے احتیاط رسائی سے محفوظ، خشک اور ٹھنڈی جگہ پر رکھا جائے — باورچی خانے کی نمی یا باتھ روم کی بھاپ دواؤں کو خراب کر سکتی ہے۔ تیسرا اقدم سامان کو ترتیب سے رکھنا ہے: پٹیاں اور روئی ایک حصے میں، قینچی و چمٹی دوسرے میں، اور محلول و مرہم الگ۔ چوتھا قدم فہرست بنانا ہے: بکس کے ڈھکن کے اندر سامان کی فہرست چسپاں کر دی جائے تاکہ استعمال کے بعد کمی

فوراً معلوم ہو اور بروقت پوری کی جا سکے۔ پانچواں قدم اہم ٹیلی فون نمبرز کی پرچی ہے: قریبی ہسپتال، ایمبولینس اور معالج کا نمبر بکس کے اندر رکھنا اسے محض سامان کے بجائے مکمل ہنگامی ذریعہ بنا دیتا ہے۔ گھر کے علاوہ اسکول، دفتر اور گاڑی میں بھی ایسا بکس رکھنا اچھی تیاری ہے۔

بکس کا سامان: پٹی، روئی اور آلات

بکس کے سامان کو تین گروہوں میں سمجھا جا سکتا ہے۔ پہلا گروہ زخم کی دیکھ بھال کا ہے: مختلف سائز کی جراثیم سے پاک پٹیاں اور گوز، روئی، بینڈیج کی لمبی پٹیاں، چپکنے والی ٹیپ اور تیار اسٹنگ پلاسٹر؛ یہ خون روکنے اور زخم کو گندگی سے بچانے کے کام آتے ہیں۔ دوسرا گروہ آلات کا ہے: چھوٹی قینچی، چمٹی، سیفٹی پن، تھرمامیٹر اور دستانے؛ دستانے مددگار کو بھی انفیکشن سے بچاتے ہیں۔ تیسرا گروہ صفائی و فوری استعمال کی چیزیں ہیں: جراثیم کش محلول یا صابن، صاف کپڑا، مثلث پٹی جو بازو کو سہارا دینے کے کام آتی ہے، اور نمکول کا پیکٹ یا چینی نمک جو معالج کی عام ہدایت کے مطابق دستوں میں استعمال ہوتا ہے۔ دواؤں کے بارے میں احتیاط ضروری ہے: بکس میں صرف وہی عام دوا رکھی جائے جو گھر کے معالج نے تجویز کی ہو، تاریخِ تنسیخ ضرور دیکھی جائے اور بچوں کی پہنچ کا خاص خیال رکھا جائے۔ ذیل کا جدول سامان کو ایک نظر میں مرتب کرتا ہے۔

بکس کی دیکھ بھال اور گھر والوں کی تربیت

تیار شدہ بکس اگر دیکھ بھال سے خالی ہو تو وقت آنے پر دھوکا دے دیتا ہے۔ ہر چند ماہ بعد بکس کھول کر سامان گننا، پٹیوں کی سیل اور دواؤں کی تاریخ دیکھنا اور استعمال شدہ چیزوں کی جگہ نئی رکھنا معمول بنایا جائے۔ گیلا، دھول والا یا زنگ آلود سامان فوراً بدل دیا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ گھر کے بڑے افراد کو کم از کم بنیادی باتوں کی سمجھ ہونی چاہیے: خون کیسے روکا جاتا ہے، بے ہوش شخص کو کیسے لٹایا جاتا ہے اور مدد کے لیے کسے بلایا جاتا ہے۔ اسکول کے بچوں کو بھی عمر کے مطابق بتایا جائے کہ بکس کھیل کی چیز نہیں اور چوٹ لگنے پر بڑوں کو فوراً اطلاع دینا ہے۔ تربیت اور تیاری مل جائیں تو ڈر اور گھبراہٹ کم ہو جاتی ہے، اور یہی سکون آدھی ابتدائی امداد ہے۔

ہڈی ٹوٹنا: پہچان اور اقسام کا مختصر تعارف

ہڈی ٹوٹنے کو فریکچر کہا جاتا ہے۔ یہ گرنے، ٹکرانے، بھاری چیز گرنے یا حادثے سے ہو سکتا ہے۔ اس کی عام پہچان یہ ہے: چوٹ والی جگہ پر شدید درد جو حرکت سے بڑھے، سوجن، اس حصے کو حرکت دینے میں شدید دشواری یا ناممکن ہونا، غیر طبعی زاویہ یا چھوٹا بڑا نظر آنا، اور کبھی ہڈی کے ٹوٹنے کی آواز مریض کو محسوس ہونا۔ اگر ہڈی جلد پھاڑ کر باہر آ جائے تو یہ کھلا فریکچر ہے جو زیادہ خطرناک ہے کیونکہ اس میں خون بہنے اور انفیکشن کا خطرہ ساتھ ہوتا ہے؛ اگر جلد سلامت ہو تو یہ بند فریکچر کہلاتا ہے۔ بچوں کی ہڈیاں لچکدار ہوتی ہیں اس لیے کبھی ہڈی مکمل ٹوٹنے کے بجائے مڑ یا چٹخ جاتی ہے، مگر درد اور سوجن پھر بھی موجود ہوتی ہے۔ شک کی صورت میں بھی وہی احتیاط برتی جائے جو فریکچر میں برتی جاتی ہے، کیونکہ حتمی تشخیص ایکسرے سے معالج ہی کرتا ہے۔

ہڈی ٹوٹنے پر فوری طبی امداد: مرحلہ وار طریقہ

پہلا قدم مریض کو ساکن رکھنا ہے: اسے تسلی دی جائے اور ٹوٹے ہوئے حصے کو ہرگز حرکت نہ دی جائے، کیونکہ ہر حرکت ٹوٹی ہڈی کے سروں کو پٹھوں، رگوں اور اعصاب کو مزید نقصان پہنچا سکتی ہے۔ دوسرا قدم خون روکنا ہے اگر کھلا زخم ہو؛ صاف کپڑے یا گوز سے نرمی سے دباؤ دیا جائے مگر باہر نکلی ہوئی ہڈی کو اندر دھکیلنے کی کوشش ہرگز نہ کی جائے، زخم کو صاف پٹی سے ڈھک دیا جائے۔ تیسرا اور سب سے اہم قدم ٹوٹے حصے کو اسی حالت میں سہارا دے کر بے حرکت کرنا ہے، جسے اسپلنٹ یعنی لکڑی پٹی باندھنا کہتے ہیں؛ اس کے لیے لکڑی کی تختی، گتے، تہ شدہ اخبار یا چھتری جیسی کوئی سخت چیز کپڑے یا پٹی سے اس طرح باندھی جاتی ہے کہ ٹوٹی جگہ کے اوپر نیچے کے دونوں جوڑ بھی ساکن ہو جائیں۔ چوتھا قدم بازو کی چوٹ میں مثلث پٹی سے گلے میں لٹکانے والا سہارا بنانا ہے۔ پانچواں قدم سوجن کے لیے، اگر جلد پر کھلا زخم نہ ہو تو، کپڑے میں لپٹی برف کی ہلکی ٹھنڈک ہے۔ چھٹا قدم مریض کو اسی سہارے کے ساتھ احتیاط سے ہسپتال منتقل کرنا ہے؛ ٹانگ یا کمر کی چوٹ میں سخت تختے پر لٹا کر اٹھانا زیادہ محفوظ رہتا ہے۔ ذیل کی شکل میں انہی مراحل کی عمومی ترتیب دکھائی گئی ہے۔

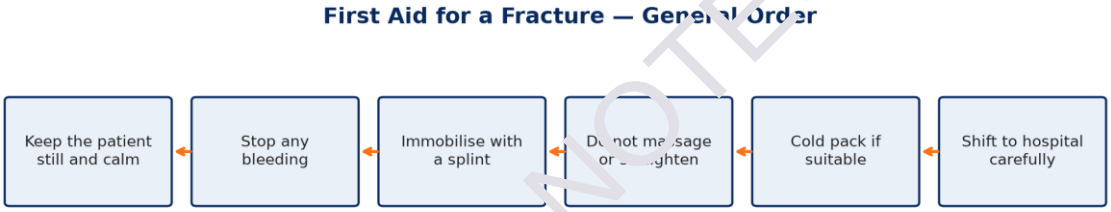
کن باتوں سے پرہیز کرنا چاہیے؟

فریکچر کی صورت میں چند غلطیاں حالت خراب کر دیتی ہیں جن سے جان بوجھ کر بچنا چاہیے۔ ٹوٹی ہڈی کو سیدھا کرنے یا بٹھانے کی کوشش نہ کی جائے؛ یہ کام صرف معالج کا ہے۔ چوٹ والی جگہ کی مالش، گرم تیل یا زور لگانا سوجن اور نقصان بڑھاتا ہے۔ مریض سے وہ عضو حرکت کروا کر ’جانچ‘ نہ کی جائے کہ ٹوٹا ہے یا نہیں۔ بے ہوش یا پیٹ و کمر کی شدید چوٹ والے مریض کو بیٹھا کر پانی نہ پلایا جائے۔ دیسی ٹکور اور غیر مستند جراح کے پاس جا کر وقت ضائع کرنا ہڈی کے غلط جڑنے کا سبب بن سکتا ہے؛ درست راستہ ہسپتال ہے جہاں ایکسرے کے بعد پلاسٹر یا مناسب علاج ہوتا ہے۔ اگر مریض صدمے کی کیفیت میں ہو—چہرہ زرد، پسینہ، نبض تیز—تو اسے لٹا کر گرم رکھا جائے اور طبی مدد تک پہنچانے میں جلدی کی جائے۔ یہ پرہیز بھی ابتدائی امداد ہی کا حصہ ہے، کیونکہ نہ کرنا بعض اوقات کرنے جتنا ہی اہم ہوتا ہے۔

جدول 2: ابتدائی طبی امداد کے بکس کا بنیادی سامان

سامان	استعمال	احتیاط / نوٹ
پٹیاں، گوز، روئی، ٹیپ	زخم ڈھانپنا، خون روکنا	سیل بند اور خشک رکھیں
بینڈیج، مثلث پٹی	پٹی باندھنا، بازو کو سہارا	زیادہ تنگ نہ باندھیں
قینچی، چمٹی، سیفٹی پن، دستانے	کاٹنا، کانٹا نکالنا، تحفظ	زنگ سے پاک رکھیں
تھرمامیٹر	بخار ناپنا	استعمال کے بعد صاف کریں
جراثیم کش محلول / صابن	زخم کے اردگرد صفائی	تاریخ دیکھ کر رکھیں

ہر معائنے پر تازہ کریں	کمی کی جانچ، فوری رابطہ	فہرست وہنگامی نمبرز کی پرچی



شکل 1: ہڈی ٹوٹنے پر فوری طبی امداد کے عمومی مراحل کی ترتیب۔ (شکل میں انگریزی عنوانات صرف ترتیب کی وضاحت کے لیے ہیں)

خلاصہ / نتیجہ

مختصراً ابتدائی طبی امداد کا بکس گھر کی وہ خاموش تیاری ہے جو حادثے کے لمحے کو گھبراہٹ کے بجائے منظم مدد میں بدل دیتی ہے؛ اس کی تیاری میں مناسب ڈبہ، ترتیب شدہ سامان، فہرست، ہنگامی نمبر اور باقاعدہ دیکھ بھال شامل ہیں۔ ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں فوری امداد کے اصول بھی واضح ہیں: مریض کو ساکن رکھنا، خون روکنا، ٹوٹے حصے کو سہارا دے کر بے حرکت کرنا، ہڈی سیدھی کرنے یا مالش جیسی غلطیوں سے بچنا اور احتیاط سے ہسپتال پہنچانا۔ یہ اقدامات علاج نہیں، مگر یہی اقدامات علاج کے کامیاب ہونے کی بنیاد ہیں۔

سوال نمبر 3

سوال نمبر 3: گھریلو تیمارداری کی ضرورت اور اہمیت پر مفصل نوٹ لکھیں، نیز تیماردار اور مریض کے باہمی تعلق پر روشنی ڈالیں۔ (20)

جواب

تعارف

ہر بیماری ہسپتال میں نہیں کٹتی۔ بہت سی بیماریوں میں مریض چند دن ہسپتال رہ کر گھر آ جاتا ہے اور اصل بحالی گھر ہی میں ہوتی ہے؛ لمبی بیماری، بڑھاپے کی کمزوری اور موسمی بخار جیسی حالتوں میں تو علاج کا بیشتر حصہ شروع سے گھر پر ہی ہوتا ہے۔ ایسے میں مریض کی دوا، خوراک، آرام، صفائی اور حوصلے کی جو باقاعدہ دیکھ بھال گھر میں کی جاتی ہے اسے گھریلو تیمارداری کہا جاتا ہے، اور یہ کام کرنے والا فرد تیماردار کہلاتا ہے۔ یہ صرف خدمت نہیں بلکہ ایک مہارت ہے جس کا براہِ راست اثر مریض کی صحت یابی کی رفتار پر پڑتا ہے۔ اس نوٹ میں پہلے گھریلو تیمارداری کی ضرورت اور اہمیت بیان کی جائے گی، پھر اچھے تیماردار کی خصوصیات، اور آخر میں تیماردار اور مریض کے باہمی تعلق کی نوعیت اور اسے بہتر رکھنے کے اصول تفصیل سے لکھے جائیں گے۔

گھریلو تیمارداری کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے؟

گھریلو تیمارداری کی ضرورت کئی وجوہ سے بڑھ گئی ہے۔ ہسپتالوں میں جگہ محدود اور اخراجات زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے معالج بھی مناسب مریضوں کو گھر پر دیکھ بھال کی ہدایت دیتے ہیں۔ لمبی بیماریوں میں مریض کو مہینوں نگرانی درکار ہوتی ہے جو صرف گھر ہی میں ممکن ہے۔ بوڑھے والدین اور کمزور افراد کو روزمرہ کاموں، دوا اور خوراک میں مدد چاہیے ہوتی ہے۔ بچوں کی بیماری میں ماں کی موجودگی خود علاج کا حصہ بن جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گھر کا ماحول مریض کے لیے مانوس اور سکون دہ ہوتا ہے؛ اپنے بستر، اپنے لوگوں اور اپنے معمولات میں ذہنی دباؤ کم رہتا ہے اور یہی ذہنی سکون صحت یابی کو تیز کرتا ہے۔ پاکستان جیسے معاشرے میں جہاں خاندان کا نظام مضبوط ہے، گھریلو تیمارداری محض ضرورت نہیں بلکہ ہماری سماجی روایت بھی ہے، بشرطیکہ اسے اندازے کے بجائے سمجھداری سے کیا جائے۔

اہمیت: دوا، خوراک، صفائی اور نگرانی کا نظام

تیمارداری کی اہمیت اس نظام سے ظاہر ہوتی ہے جو یہ گھر میں قائم کرتی ہے۔ دواوقت پر اور درست خوراک میں ملناعلاج کی کامیابی کی شرط ہے؛ تیماردار دواؤں کا چارٹ بنا کر، خوراک سے پہلے یابعد کی ہدایت کا خیال رکھ کر یہ نظام بناتا ہے۔ خوراک میں معالج کی تجویز کردہ پرہیزی اور طاقت بخش غذا کا اہتمام مریض کو کمزوری سے نکالتا ہے۔ صفائی کا پہلو دو طرفہ ہے: مریض کے جسم، بستر اور کمرے کی صفائی انفیکشن سے بچاتی ہے، اور تیماردار کے اپنے ہاتھوں کی صفائی جراثیم کی منتقلی روکتی ہے۔ نگرانی کا مطلب بخار، نبض، بھوک اور دوا کے اثرات کا مشاہدہ اور تبدیلی کی صورت میں معالج کو فوری اطلاع ہے؛ کئی پیچیدگیاں اسی بروقت اطلاع سے ٹل جاتی ہیں۔ کمرے کا ہوادار اور روشنی والا ہونا، بے جا شور اور بھیڑ سے بچانا، اور مریض کو مناسب کرسی یا بستر پر حالت بدلنے میں مدد دینا بھی اسی نظام کے حصے ہیں تاکہ جسم پر زخم یعنی بیڈ سور نہ بنیں۔ یوں تیمارداری دراصل ہسپتال کی بنیادی دیکھ بھال کا گھر میں منظم متبادل ہے۔

اچھے تیماردار کی خصوصیات

اچھا تیماردار بننے کے لیے نیت کے ساتھ ساتھ چند عملی خصوصیات درکار ہیں۔ سب سے پہلے صبر اور نرم مزاجی، کیونکہ بیماری مریض کو چڑچڑا اور بے بس کر دیتی ہے۔ دوسرے باقاعدگی اور وقت کی پابندی، تاکہ دوا اور خوراک کا نظام نہ ٹوٹے۔ تیسرے صفائی پسندی اور مشاہدے کی عادت، تاکہ چھوٹی تبدیلی بھی نظر سے نہ چھوٹے۔ چوتھے معالج کی ہدایات پر عمل اور اپنی طرف سے دوا میں تبدیلی نہ کرنا؛ نیک نیتی سے دی گئی غلط دوا بھی نقصان کر سکتی ہے۔ پانچویں جسمانی و ذہنی استطاعت کا خیال: تیماردار کو اپنی نیند اور خوراک کا بھی اہتمام رکھنا چاہیے، اور لمبی تیمارداری میں خاندان کے افراد کا باری باری کام بانٹنا بہتر ہوتا ہے تاکہ ایک ہی شخص تھک کر خود بیمار نہ پڑ جائے۔ چھٹے راز داری اور وقار کا احترام؛ مریض کی بیماری اور کمزوری کی باتیں باہر بیان کرنا اس کے اعتماد کو توڑتا ہے۔ یہ خصوصیات سیکھی جا سکتی ہیں اور گھر کے ہر بالغ فرد کو ان سے واقف ہونا چاہیے۔

تیماردار اور مریض کا باہمی تعلق: اعتماد اور ہمدردی کی بنیاد

تیماردار اور مریض کا تعلق محض کام کا نہیں، اعتماد کا تعلق ہے۔ مریض اپنی کمزور ترین حالت میں کسی کے حوالے ہوتا ہے؛ اگر اسے یقین ہو کہ تیماردار اس کی تکلیف کو سمجھتا ہے، اس کی بات سنتا ہے اور اس کے وقار کا خیال رکھتا ہے تو وہ تعاون کرتا ہے، دوا اور پرہیز برداشت کرتا ہے اور مایوسی سے بچتا ہے۔ اس تعلق کی پہلی بنیاد ہمدردی ہے: مریض کے

درد کو مذاق یا بے دلی سے نہ لینا۔ دوسری بنیاد سننا ہے: بعض اوقات مریض کو دوا سے زیادہ اپنی کیفیت بیان کرنے کا موقع چاہیے ہوتا ہے۔ تیسری بنیاد سچائی اور نرمی کا امتزاج ہے: حالت کے بارے میں جھوٹی تسلیاں نہ دی جائیں مگر الفاظ امید افزا اور لہجہ پر سکون رکھا جائے۔ چوتھی بنیاد مریض کی خود مختاری کا احترام ہے: جس حد تک ممکن ہو اسے اپنے چھوٹے فیصلوں — لباس، خوراک کے انتخاب، دوا لینے کے وقت — میں شریک رکھا جائے تاکہ وہ خود کو بے بس بوجھ نہ سمجھے۔ یہی باریکیاں تیمارداری کو جسمانی خدمت سے بڑھا کر مکمل انسانی دیکھ بھال بنا دیتی ہیں۔

باہمی تعلق میں تناؤ اور اس کا حل

طویل بیماری میں اس تعلق پر دباؤ آنا فطری ہے۔ مریض درد اور بے بسی سے چڑچڑا ہو جاتا ہے، کبھی دوا یا پرہیز سے انکار کرتا ہے؛ تیماردار مسلسل جاگنے اور کام سے تھک کر سختی کر بیٹھتا ہے۔ ایسے میں قصور ایک دوسرے کو دینے کے بجائے کیفیت کو سمجھنا حل ہے: مریض کی سختی کو بیماری کی علامت سمجھ کر ذاتی طور پر نہ لیا جائے، اور تیماردار اپنی تھکن کو وقت بانٹ کر کم کرے۔ خاندان کے باقی افراد کا کردار یہ ہے کہ وہ صرف مریض کی عیادت کے لیے نہیں بلکہ تیماردار کی مدد کے لیے بھی آئیں، اسے وقفہ دیں اور اس کی کوشش کو سراہیں۔ تنازعے کی صورت میں بات نرمی سے اور الگ لمحے میں کی جائے، مریض کے بستر کے پاس بحث سے پرہیز ہو۔ جہاں کیفیت گھر کی استطاعت سے بڑھ جائے — جیسے شدید کمزوری، مسلسل بخار یا رویے کی نمایاں تبدیلی — وہاں معالج یا نرسنگ سہولت سے مدد لینا کمزوری نہیں بلکہ درست فیصلہ ہے۔

مذہبی و اخلاقی پہلو اور سماجی قدر

ہمارے معاشرے میں تیمارداری کو محض گھریلو ذمہ داری نہیں بلکہ اخلاقی اور دینی لحاظ سے بھی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے؛ بیمار کی خدمت اور عیادت کو نیکی سمجھا جاتا ہے۔ یہاں اس تصور کو اس کے مفہوم کے طور پر بیان کیا جا رہا ہے، کسی حدیث یا آیت کا لفظی متن نقل کیے بغیر، کیونکہ مستند متن اور عملی احکام کے لیے اہلِ علم سے رجوع ہی درست طریقہ ہے۔ اخلاقی زاویے سے تیمارداری اولاد اور والدین، میاں بیوی اور بہن بھائیوں کے تعلق کو مضبوط کرتی ہے؛ خدمت کرنے والے کو بھی اندرونی سکون ملتا ہے۔

سماجی طور پر جن گھروں میں یہ روایت زندہ ہے وہاں بزرگ اور بیمار خود کو ترک شدہ محسوس نہیں کرتے، اور یہی احساس ان کی صحت یابی کا بڑا سہارا ہے۔ تاہم یہ بھی یاد رہے کہ اخلاقی جذبہ طبی ہدایت کا متبادل نہیں؛ بہترین تیمارداری وہی ہے جس میں محبت کے ساتھ اصول بھی ہو۔

خلاصہ / نتیجہ

خلاصہ یہ کہ گھریلو تیمارداری آج کی ایک عملی ضرورت بھی ہے اور مریض کی صحت یابی کا مضبوط ذریعہ بھی، کیونکہ یہ دوا، خوراک، صفائی، نگرانی اور ذہنی سکون کا نظام گھر کے مانوس ماحول میں فراہم کرتی ہے۔ اس کی روح تیماردار اور مریض کا باہمی تعلق ہے جو اعتماد، ہمدردی، سننے، سچائی اور وقار کے احترام پر قائم ہوتا ہے، اور دباؤ کے لمحوں میں سمجھداری اور کام کی تقسیم سے اسے قائم رکھا جا سکتا ہے۔ جس گھر میں تیمارداری کو مہارت اور محبت دونوں کے ساتھ کیا جائے وہاں بیماری کا دورانیہ نسبتاً آسانی سے کٹتا ہے اور تعلقات پہلے سے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

سوال نمبر 4

سوال نمبر 4: حفاظتی ٹیکوں سے کیا مراد ہے؟ بچوں کی نشوونما میں حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت اور اہمیت تحریر کریں۔ (20)

جواب

تعارف

نوٹ: اس مشق کا یہ سوال مشق نمبر 1 کے پہلے سوال سے موضوع میں ملتا جلتا ہے، کیونکہ دونوں میں حفاظتی ٹیکے زیرِ بحث ہیں؛ تاہم یہاں زور ٹیکے کی تعریف اور بچوں کی نشوونما سے اس کے تعلق پر ہے، اس لیے اس جواب کو اسی زاویے سے ترتیب دیا گیا ہے تاکہ طالب علم دونوں سوالوں کے جوابات کو الگ الگ پہچان سکے۔ حفاظتی ٹیکے سے مراد وہ انجیکشن یا منہ سے پلائے جانے والے قطرے ہیں جن میں کسی بیماری کے جراثیم کی مردہ، کمزور شدہ یا جزوی شکل محفوظ مقدار میں جسم میں داخل کی جاتی ہے۔ جسم اس

'نقلی حملے' کو پہچان کر اس کے خلاف مدافعتی اجسام تیار کر لیتا ہے اور یہ تیاری یادداشت کی صورت میں محفوظ رہتی ہے۔ بعد میں جب اصل جراثیم آتا ہے تو جسم فوراً مقابلہ کر کے بیماری کو روک دیتا ہے یا اسے ہلکا کر دیتا ہے۔ یہ ٹیکے علاج نہیں ہیں، بیماری سے پہلے کا تحفظ ہیں؛ اسی لیے انہیں حفاظتی کہا جاتا ہے۔

حفاظتی ٹیکے کیسے کام کرتے ہیں: مدافعت کی سادہ وضاحت

انسانی جسم میں قوتِ مدافعت کا نظام سپاہیوں کی طرح کام کرتا ہے۔ پہلے جراثیم کو پہچانتا ہے، پھر اس کے خلاف مخصوص ہتھیار یعنی مدافعتی اجسام بناتا ہے۔ قدرتی بیماری میں یہ سیکھنے کا عمل بیماری کی پوری تکلیف اور خطرے کے ساتھ ہوتا ہے اور بعض بچے اس مرحلے کی پیچیدگیوں سے معذور بھی ہو جاتے ہیں۔ ٹیکا اسی سیکھنے کو بغیر بیماری کے ممکن بناتا ہے: جراثیم یا تو مردہ ہوتا ہے، یا اتنا کمزور کہ بیماری نہیں بنا سکتا، یا اس کا صرف وہ حصہ دیا جاتا ہے جسے پہچاننا ضروری ہے۔ جسم چند دنوں میں اس کے خلاف اجسام بنا کر ذخیرہ کر لیتا ہے۔ کچھ ٹیکوں کو ایک سے زیادہ خوراکیں اسی لیے درکار ہوتی ہیں کہ یہ ذخیرہ پوری طاقت پکڑے، اور چند سال بعد تقویتی خوراک یادداشت کو تازہ کر دیتی ہے۔ ٹیکے کے بعد ہلکا بخار اسی مدافعتی عمل کے جاگنے کی علامت ہو سکتا ہے اور عموماً خود ٹھیک ہو جاتا ہے؛ غیر معمولی علامت کی صورت میں معالج سے رجوع کیا جائے۔

نشوونما کا مطلب اور بیماری اس میں رکاوٹ کیسے بنتی ہے؟

بچوں کی نشوونما صرف وزن اور قد بڑھنے کا نام نہیں؛ اس میں دماغ کی بڑھوتری، بولنا اور چلنا سیکھنا، جذباتی توازن، اسکول کی تیاری اور جسم کے تمام نظاموں کی پختگی شامل ہے۔ زندگی کے پہلے پانچ سال اس نشوونما کے سنہری سال ہیں کیونکہ دماغ اور جسم کی تعمیر اسی عرصے میں سب سے تیز ہوتی ہے۔ خطرناک متعدی بیماری اس تعمیر کو کئی طرح روکتی ہے: بار بار بخار اور دست بھوک ختم کر کے غذائی کمی پیدا کرتے ہیں، خسرے جیسی بیماری مدافعت کو کمزور کر کے مہینوں تک دوسرے انفیکشن کے دروازے کھول دیتی ہے، پولیو مستقل جسمانی معذوری دے دیتا ہے، اور گردن توڑ بخار یا دماغی سوزش ذہنی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہے۔ بار بار بیمار بچہ اسکول سے بھی پیچھے رہتا ہے اور اس کے کھیلنے سیکھنے کا وقت بیماری میں کٹتا ہے۔ یوں ہر بڑی بیماری نشوونما میں ایک وقفہ ڈال دیتی ہے، اور کچھ وقفے کبھی پورے نہیں ہوتے۔

نشوونما میں ٹیکوں کی ضرورت: پہلے سال کی خاص اہمیت

حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت کا سب سے بڑا ثبوت وہ بیماریاں ہیں جو خاص طور پر چھوٹے بچوں کو نشانہ بناتی ہیں۔ کالی کھانسی شیر خوار کے لیے جان لیوا ہو سکتی ہے، تشنج نوزائیدہ کے لیے بھی خطرہ ہے، اور پیاٹائٹس و گردن توڑ بخار کے جراثیم بچپن ہی میں حملہ آور ہوتے ہیں۔ ماں سے ملی مدافعت چند ماہ کی مہمان ہوتی ہے؛ اس کے ختم ہونے اور بچے کے ماحول سے واسطہ بڑھنے کے درمیان وہ خلا پیدا ہوتا ہے جسے ٹیکے بھرتے ہیں۔ اسی لیے شیڈول پیدائش سے شروع ہو کر پہلے پندرہ ماہ میں زیادہ تر خوراکیں مکمل کر دیتا ہے۔ جو بچہ اس عرصے میں محفوظ رہا وہ غذائی اجزا کو جسم بنانے میں لگا سکتا ہے، اور کی بڑھوتری کی رفتار برقرار رہتی ہے اور وہ ہر نئی مہارت — بیٹھنا، چلنا، بولنا — اپنے وقت پر سیکھتا ہے۔ والدین کے لیے عملی سبق یہ ہے کہ ٹیکے کا کارڈ نشوونما کے ریکارڈ کا حصہ سمجھا جائے، روزمرہ قد کی طرح اس کی تکمیل بھی باقاعدگی سے دیکھی جائے۔

اہمیت: انفرادی، خاندانی اور معاشرتی فائدے

انفرادی سطح پر ٹیکے بچے کو بیماری، تکلیف اور معذوری سے بچا کر اسے نارمل نشوونما کا پورا موقع دیتے ہیں۔ خاندانی سطح پر یہ بوجھ معاشی اور ذہنی دونوں ہے: سنگین بیماری کے علاج، ہسپتال کے قیام، والدین کی چھٹیوں اور لمبی دواؤں کا خرچ بچ جاتا ہے، اور وہ وسائل بچے کی غذا اور تعلیم پر لگتے ہیں۔ معاشرتی سطح پر جب بچوں کی بڑی اکثریت ٹیکے لگوا لے تو بیماریوں کا پھیلاؤ گھٹ جاتا ہے، وبائیں ٹوٹ جاتی ہیں اور اجتماعی مدافعت سے وہ بچے بھی محفوظ رہتے ہیں جنہیں طبی وجہ سے ٹیکا نہیں لگ سکتا۔ قومی سطح پر یہی پروگرام اسکول کی حاضری، مستقبل کی افرادی قوت اور صحت کے بجٹ پر براہِ راست اثر ڈالتا ہے۔ چیچک کا دنیا سے خاتمہ اس اہمیت کی سب سے بڑی تاریخی مثال ہے۔ اسی لیے ٹیکوں کو محض طبی عمل نہیں بلکہ نشوونما کی حفاظت کی قومی حکمتِ عملی سمجھا جاتا ہے۔

افواہیں، خدشات اور درست رویہ

ٹیکوں کے بارے میں وقتاً فوقتاً افواہیں پھیلتی ہیں جن کی وجہ سے بعض والدین خوراکیں چھوڑ دیتے ہیں۔ درست رویہ یہ ہے کہ کسی بھی خدشے کی تصدیق مستند معالج یا مرکزِ صحت سے کی جائے، سوشل میڈیا کی بے سند بات کو فیصلے کی بنیاد نہ بنایا جائے۔ یہ حقیقت سامنے رکھنی چاہیے کہ ٹیکے لگانے کا فیصلہ دنیا بھر کے طبی ادارے طویل تحقیق اور مسلسل نگرانی کے بعد دیتے ہیں، اور ہر بیچ کے معیار کی جانچ ہوتی ہے۔ ہلکا بخار یا جگہ کی سوجن کو سنگین نقصان سمجھ کر پورا شیڈول ترک کر دینا تناسب سے باہر ردِ عمل ہے، کیونکہ

جس بیماری سے بچاؤ مقصود ہے اس کے خطرات ان معمولی علامات سے ہزاروں گنا بڑے ہیں۔ اگر کسی بچے کو واقعی کسی خاص طبی حالت کی وجہ سے کوئی ٹیکا مؤخر کرنا ہو تو یہ فیصلہ بھی معالج ہی کرے گا اور متبادل وقت بھی وہی دے گا۔ آگاہ والدین وہ ہیں جو سوال بھی کرتے ہیں اور مستند جواب پر عمل بھی۔

والدین کے لیے عملی رہنما اصول

اس سوال کا عملی خلاصہ چند سادہ اصولوں میں سمیٹا جا سکتا ہے۔ پیدائش پر ٹیکے کے کارڈ کی تصدیق کریں۔ ہر خوراک کی تاریخ کارڈ پر لکھی دیکھیں اور اگلی تاریخ گھر کے کیلنڈر یا موبائل میں نوٹ کریں۔ دیر ہو جائے تو گھبرا کر سلسلہ ترک نہ کریں، مرکز سے رجوع کر کے باقی خوراکیں مکمل کرائیں۔ ٹیکے والے دن بچے کو معمول کے مطابق دودھ و غذا دیں اور بعد میں غیر معمولی علامت ہو تو رابطہ کریں۔ کارڈ کو دیگر اہم کاغذات کے ساتھ محفوظ رکھیں، گم ہو جائے تو مرکز سے ریکارڈ نکلوانے کی کوشش کریں۔ آخر میں اپنے خاندان اور محلے کے دیگر والدین کو بھی اس کی ترغیب دیں، کیونکہ اجتماعی شرکت ہی سے ٹیکوں کا پورا فائدہ معاشرے کو ملتا ہے۔ یہ اصول اپنا لینے سے ٹیکے کا غذی شیڈول سے نکل کر بچے کی نشوونما کی عملی حفاظت بن جاتے ہیں۔

خلاصہ / نتیجہ

مختصراً حفاظتی ٹیکے وہ پیشگی تحفظ ہیں جو جسم کو بیماری کے بغیر اس کا مقابلہ سکھا دیتے ہیں۔ بچوں کی نشوونما کے لیے ان کی ضرورت اس لیے بنیادی ہے کہ زندگی کے سب سے نازک اور تیز تعمیر والے سالوں میں بڑی متعدی بیماریاں قد، وزن، دماغ اور سیکھنے کی صلاحیت کو ناقابلِ تلافی وقفہ دے سکتی ہیں۔ ٹیکے اس وقفے کو روک کر بچے کو بیماری سے پاک، غذا سے بھرپور فائدہ اٹھانے والا اور اسکول و کھیل میں آگے بڑھنے والا بچپن دیتے ہیں۔ اس لیے مکمل اور بروقت شیڈول پر عمل والدین کی وہ ذمہ داری ہے جس کا پھل بچے کی پوری زندگی پر پھیلا ہوتا ہے۔

سوال نمبر 5

سوال نمبر 5: صحت کی تعلیم کے فروغ کے لیے گھریلو اور حکومتی سطح پر کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟ مفصل لکھیں۔(20)

جواب

تعارف

صحت کی تعلیم سے مراد لوگوں کو وہ معلومات، عادتیں اور مہارتیں دینا جن سے وہ بیماری سے بچ سکیں، بیماری ہو جائے تو درست فیصلہ کر سکیں اور علاج کو مکمل کر سکیں۔ دوا اور ہسپتال صحت کے نظام کا ایک حصہ ہیں، مگر بیماریوں کی بڑی تعداد کا تعلق روزمرہ کے دنوں سے ہے: ہاتھ دھونا، پانی کا استعمال، غذا کا انتخاب، فضلے کی نکاسی، ٹیکوں پر عمل اور بروقت معالج سے رجوع۔ یہ عادتیں زبردستی سے نہیں، سمجھ سے آتی ہیں، اور سمجھ پیدا کرنا ہی صحت کی تعلیم ہے۔ اس کے فروغ کے لیے دو سطحیں بیک وقت کام کرتی ہیں: گھریلو سطح جہاں عادت بنتی ہے، اور حکومتی سطح جہاں نظام، سہولت اور بڑے پیمانے کی آگاہی فراہم ہوتی ہے۔ اس جواب میں دونوں سطحوں کے اقدامات الگ الگ تفصیل سے بیان کیے گئے ہیں اور آخر میں ان کے باہمی تعلق کو واضح کیا گیا ہے۔

گھریلو سطح: ماں اور خاندان بطور پہلا اسکول

صحت کی تعلیم کا پہلا مرکز گھر ہے اور اس کی پہلی استاد عموماً ماں ہوتی ہے۔ بچہ جو دیکھتا ہے وہی سیکھتا ہے؛ اگر گھر میں کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں، پانی ڈھک کر رکھا جاتا ہے، کوڑا بند ڈبے میں جاتا ہے اور مریض کی دوا وقت پر دی جاتی ہے تو بچے کے لیے یہی معمول بن جاتا ہے۔ گھر کے بڑے صحت کی باتوں کو وعظ کے بجائے عمل سے سکھائیں: کھانسی کے آداب، دانتوں کی صفائی، نہانے اور ناخن کی عادت، سادہ غذا کی طرف رغبت اور بازاری چیزوں کی حد بندی۔ خاندان میں صحت کا سادہ ریکارڈ رکھنا — ٹیکوں کا کارڈ، بچوں کا وزن، بڑوں کی دوا کی فہرست — بھی تعلیم ہی کی ایک شکل ہے کیونکہ اس سے آگاہی عمل میں بدلتی ہے۔ کسی بیماری یا افواہ کی صورت میں گھر کا پڑھا لکھا فرد مستند ذریعے سے معلومات لے کر پورے خاندان تک پہنچائے تو گھر غلط فہمی کے بجائے درست فیصلے کا مرکز بنتا ہے۔

گھریلو سطح: محلہ، اسکول اور مذہبی و سماجی اجتماعات

گھر کے بعد قریبی دائرہ محلے اور اسکول کا ہے۔ والدین اساتذہ سے رابطے میں رہیں تو اسکول میں سکھائی گئی صفائی اور غذا کی باتیں گھر میں دہرائی جاتی ہیں اور عادت پختہ ہوتی ہے۔

محلے کی سطح پر کمیٹی یا رضاکار گروہ صفائی کے دن، کھڑے پانی کے خاتمے اور ٹیکوں کے کیمپ کی اطلاع جیسی سرگرمیوں سے پورے علاقے کی صحت کی تعلیم کر سکتے ہیں۔ خطبوں، سماجی اجتماعات اور خواتین کی محفلوں میں صحت کے پیغامات عام زبان میں پہنچائے جائیں تو وہ ان افراد تک بھی جاتے ہیں جو کتاب یا انٹرنیٹ سے نہیں جڑے۔ یہاں اصول یہ ہے کہ پیغام عملی، مقامی زبان میں اور بغیر خوف پھیلائے دیا جائے؛ ڈرانے والے انداز سے لوگ پیغام سننا ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ خواتین کی تعلیم اس پورے سلسلے میں خاص اہمیت رکھتی ہے کیونکہ گھر کی غذا، پانی اور بچوں کی صحت کا روزمرہ انتظام عموماً انہی کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔

حکومتی سطح: نظام، قانون اور سہولتوں کی فراہمی

حکومت کی ذمہ داری سب سے پہلے وہ نظام بنانا ہے جس میں صحت کی تعلیم عمل میں بدل سکے۔ دیہی و بنیادی مراکزِ صحت، لیڈی ہیلتھ ورکرز کا جال اور اسکول ہیلتھ پروگرام وہ ڈھانچہ ہیں جو پیغام بھی پہنچاتے ہیں اور سہولت بھی۔ ٹیکوں کا قومی پروگرام، ماں بچہ صحت کے مراکز اور غذائی آگاہی کی مہمات اسی نظام کے حصے ہیں۔ قانون سازی کا کردار بھی حکومتی ہے: صاف پانی کی فراہمی کے معیارات، خوراک کی اشیا کے معیار و ملاوٹ کی روک تھام، اسکولوں میں صحت چیک اپ اور کھلے مقامات پر گندگی کے خلاف ضوابط وہ اقدامات ہیں جو فرد کی کوشش کو ماحول کی حمایت دیتے ہیں۔ مالی سطح پر غریب خاندانوں کے لیے علاج اور ٹیکوں کی مفت فراہمی اس بات کی ضمانت ہے کہ آگاہی کے باوجود وسائل کی کمی رکاوٹ نہ بنے۔ یہ اقدامات تفصیل سے لکھنے کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ صحت کی تعلیم صرف کتابچے بانٹنے کا نام نہیں، سہولت ساتھ ہو تو ہی تعلیم نتیجہ دیتی ہے۔

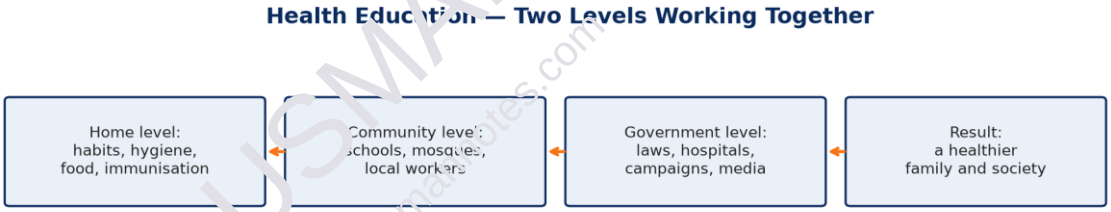
حکومتی سطح: ذرائع ابلاغ، نصاب اور مہمات

بڑے پیمانے کی آگاہی کے لیے حکومت کو ذرائع ابلاغ کا منظم استعمال کرنا چاہیے: ریڈیو، ٹیلی ویژن، اخبار اور موبائل پیغامات مقامی زبانوں میں سادہ اور عملی پیغام پہنچا سکتے ہیں — مثلاً دستوں میں نمکول کا استعمال، بخار میں معالج سے رجوع، ٹیکوں کی تاریخیں اور ڈینگی کے موسم میں احتیاط۔ اسکول کے نصاب میں صحت کو الگ موضوع کی طرح شامل کرنا سب سے دیرپا اقدام ہے، کیونکہ آج کا طالب علم کل کا والدین ہے۔ موسمی اور ہنگامی مہمات — پولیو کے قطرے، خسرے کی مہم، بارشوں کے بعد صفائی کی ہدایات — اس وقت

مؤثر ہوتی ہیں جب ان کی اطلاع پہلے سے، واضح اور بار بار دی جائے۔ حکومت کو افواہوں کا بروقت اور شفاف جواب بھی دینا چاہیے تاکہ خلا کو غلط معلومات نہ بھرے۔ ذیل کی شکل میں دکھایا گیا ہے کہ گھریلو، سماجی اور حکومتی سطحیں مل کر کیسے نتیجہ بناتی ہیں۔

شکل: تین سطحوں کا باہمی تعلق

صحت کی تعلیم کا کوئی ایک ذریعہ کافی نہیں۔ گھر عادت دیتا ہے، برادری اور اسکول اسے تقویت دیتے ہیں، اور حکومت نظام و سہولت فراہم کرتی ہے۔ ان میں سے ایک سطح بھی کمزور ہو تو دوسری کا اثر کم ہو جاتا ہے۔



شکل 1: صحت کی تعلیم کے فروغ میں گھریلو، سماجی اور حکومتی سطحوں کا باہمی تعلق۔ (شکل میں انگریزی عنوانات صرف ترتیب کی وضاحت کے لیے ہیں)

دونوں سطحوں کی ہم آہنگی اور جائزہ

اصل کامیابی ہم آہنگی میں ہے۔ حکومت کیمپ لگائے مگر گھر والوں کو اطلاع اور اعتماد نہ ہو تو حاضری کم رہتی ہے؛ گھر والے آگاہ ہوں مگر مرکز میں عملہ یا ٹیکا موجود نہ ہو تو اعتماد ٹوٹتا ہے۔ اس لیے منصوبہ بندی میں مقامی افراد کی شمولیت، مہم سے پہلے اطلاع، اور بعد میں نتائج کا جائزہ ضروری مراحل ہیں۔ جائزے کے سادہ اشارے یہ ہو سکتے ہیں: ٹیکوں کی تکمیل کی شرح، اسکول کی حاضری، دست و بخار میں بروقت رجوع کے واقعات اور محلے کی صفائی کی صورت حال۔ غیر سرکاری تنظیمیں، مخیر حضرات اور مقامی میڈیا اس ہم آہنگی میں مددگار کردار ادا کر سکتے ہیں، بشرطیکہ پیغام مستند اور سرکاری ہدایت سے ہم آہنگ ہو۔ طالب علم کے لیے اس حصے کا نچوڑ یہ ہے کہ صحت کی تعلیم کو دونوں سطحوں کا مشترکہ فریضہ سمجھ کر لکھا جائے، کسی ایک کو دوسرے کا متبادل نہ بنایا جائے۔

خلاصہ / نتیجہ

خلاصہ یہ کہ صحت کی تعلیم کا فروغ گھر سے حکومت تک ایک مسلسل سلسلہ ہے۔ گھریلو سطح پر والدین کے عملی نمونے، بچوں کی عادتیں، صحت کے ریکارڈ اور مقامی اجتماعات سے آگاہی بنتی ہے، جبکہ حکومتی سطح پر مراکزِ صحت کا ڈھانچہ، تعدیہ سازی، مفت سہولتیں، نصاب میں صحت کی شمولیت اور ذرائع ابلاغ کی باقاعدہ مہمات اس آگاہی کو نظام کی پشت پناہی دیتی ہیں۔ جب یہ دونوں سطحیں ہم آہنگ ہو جائیں تو بیماری کم، علاج بروقت اور خاندان صحت مند رہتا ہے — اور یہی صحت کی تعلیم کا اصل مقصد ہے۔

USMAN NOTES www.usmannotes.com