

شری امرناتھ یاترا کے دوران یاتریوں کے لئے حفظان صحت سے متعلق مشورہ نام۔

Posted On: 06 MAR 2017 1:40PM by PIB Delhi

نئی دہلی۔ 06 شری امرناتھ جی کی متبرک گہما تک پہنچنے کی تیرتھ یاترا کے دوران ، 14 ہزار فٹ طول البلد کی بلندیوں پر دشوار طلب پہاڑیوں کو سر کرتے ہوئے آگے بڑھنا ہوتا ہے۔ اتنی بلندی پر یاتریوں کو طول البلد پر لاحق ہونے والی تکالیف ہوسکتی ہیں، جن کی علامات میں بھوک کا نہ لگنا، نیند کا نہ آنا، استغراغ، تکان، کمزوری، چکر آنا، سر میں عجیب قسم کا احساس اور سونے میں پریشانی، بصری کمزوری، پیشاب اور رفع حاجت کے عمل میں بے ترتیبی، نقل و حرکت میں تال میل کی کمی، جسم کے ایک حصے پر فالج کا آہستہ آہستہ اثر ہونا، حواس کا مختل ہو جانا، ذہنی صلاحیتوں کو متاثر ہونا، نشے جیسی کیفیت طاری ہو جانا، سینے میں جکڑن، جسم میں بھاری پن، سانس کا تیز چلنا اور بڑھی ہوئی حرکت قلب وغیرہ شامل ہیں۔ اگر طول البلد پر لاحق ہونے والی تکالیف کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو چند گھنٹوں میں موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔

شری امرناتھ جی شرائن بورڈ نے زائرین کے لئے درج ذیل صحتی مشاورت نامہ جاری کیا ہے۔

1. طول البلد پر لاحق ہونے والی تکالیف کی روک تھام کے لئے کیا نہ کریں:
- یاترا شروع کرنے سے پہلے جسمانی طور پر پوری طرح سے فٹ ہونا لازمی ہے، لہذا مشورہ دیا جاتا ہے کہ تیاری کے طور پر صبح شام پیدل چلنے کی مشق کریں اور چار پانچ کلومیٹر ضرور چلیں۔ یہ معمول یاترا شروع ہونے سے ایک مہینہ قبل کا ہونا چاہئے۔
2. گہری سانس لینے اور یوگا کی مشق کرنے کا آغاز کریں۔ بطور خاص جسم کے اندر آکسیجن قبول کرنے کی صلاحیت میں اضافہ لانے کے لئے پرانا یام کا اہتمام کریں۔
3. اپنے معالج سے یاترا شروع کرنے سے قبل مشورہ ضرور کریں اور اس سے یہ دریافت کریں کہ کیا آپ طول البلد پر سفر کرنے کے لائق ہیں اور اس امر میں کوئی طبی رُکاوٹ تو نہیں ہوگی۔
4. بلندی پر چڑھتے ہوئے آہستہ آہستہ چلیں اور اپنے آپ کو آہستہ آہستہ اس کا عادی بنائیں۔ کھڑی چڑھائیوں پر تھوڑی دیر کے لئے رُکیں۔
5. اپنے جسم کی عام صلاحیت سے بڑھ کر تکان مول نہ لیں۔
6. مقامات پر ٹھہر کر تھوڑا آرام ضرور کریں اور اس امر کو یقینی بنائیں کہ سب کچھ معمول کے مطابق رہے اور ڈسپلے بورڈ پر نظر رکھیں اور اگلی منزل کی جانب بڑھنے سے پہلے اپنی رفتار کا تعین کرلیں۔
7. کسی بھی طرح کی کیمیائی دوا کھانے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔
8. جسم میں پانی کی کمی نہ ہو اور نہ ہی سردرد ہو، اس کے لئے روزانہ تقریباً پانچ لیٹر رقیق شے اور پانی ضرور پئیں۔
9. یاترا کے علاقے کے دوران کھانے کے طے شدہ مینو کا لحاظ رکھیں۔ یہ مینو شرائن بورڈ کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔
10. ویب سائٹ کا پتہ درج ذیل ہے۔ Shriamarnathjishrine.com
11. بڑی مقدار میں کاربو ہائیڈریٹس لیں تاکہ تکان کم ہو اور بلڈ شوگر کی سطح کم نہ ہو۔
12. اپنے ہمراہ آکسیجن بھی لے آئیں۔ اس کی وجہ سے سانس لینے میں وقت ہونے پر آپ قابل استعمال آکسیجن سے فائدہ اٹھا سکیں گے۔
13. اگر آپ کو طول البلد پر لاحق ہونے والی بیماری کا احساس ہو اور اس کی علامات ظاہر ہونے لگیں تو آپ فوری طور پر نشیب کی طرف سفر شروع کردیں۔
14. اگر لازمی صحتی سند حاصل کرنے کے بعد آپ کی صحت میں کوئی تغیر واقع ہو تو یاترا شروع کرنے سے قبل اپنے معالج سے مشورہ ضرور کرلیں۔
- اگر کسی طرح کی طول البلد تکلیف محسوس ہو یا کسی طرح کی بے آرامی کا احساس ہو تو ہر دو کلومیٹر کے فاصلے پر دستیاب طبی سہولت کے مرکز سے ضرور رجوع کریں۔
1. طول البلد سے متعلق بیماریوں کی کسی بھی علامت کو نظر انداز نہ کریں۔
2. الکحل یا کیفین آمیز مشروب کا استعمال نہ کریں اور نہ ہی تمباکو نوشی کریں
3. اگر آپ اپنے اندر طول البلد والی تکالیف محسوس ہونے لگیں تو آپ مزید چڑھائی کی جانب نہ بڑھیں، اس کے بدلے میں فوری طور پر نشیبی حصے کی طرف چل پڑیں تاکہ اس جگہ پر پہنچ جائیں، جہاں آپ کی یہ تکلیف کم ہوسکے۔
4. بیمار یاتری جو کچھ بھی کہتا ہے اس کی کسی بات کو تسلیم نہ کریں، کیونکہ اس کی قوت فیصلہ معمول کے مطابق نہیں رہ جاتی۔

U-989