



امور داخلہ کی وزارت

شری امر ناتھ جی یاترا کے دوران یاتریوں کے لئے صحت سے متعلق مشورے

Posted On: 06 JUN 2017 5:38PM by PIB Delhi

نئی دہلی۔ 6 جون۔ شری امر ناتھ جی کی مقدس گہا کی یاترا کے دوران 14000 فٹ تک بلندی پر چڑھنا پڑھنا ہے۔ یاتریوں کو اونچائی پر۔ ونے والی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ریوں کی علامات میں بھوک ختم۔ وجانا، الٹی، قے، تھکن، کمزوری، سستی، سرگرائی اور سونے میں دقت جیسی علامات شامل ہیں۔ اس کے علاوہ دیکھنے میں دقت، سانس لینے میں پریشانی، مے میں دشواری، اعضا کی حرکت میں عدم توازن جسم کے ایک طرف فالج، بتدریج بے وحشی، دماغی حالت میں تبدیلی، غنودگی، سینے کی جکڑن، سانس کا تیز چلنا اور دل کی دھڑکن میں تیزی آنا جیسی علامات بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ چڑھائی پر۔ ونے والی بیماریوں کا اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو چند گھنٹوں میں یہ مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔

شری امر ناتھ جی شران بورڈ نے یاتریوں کے لئے صحت سے متعلق مندرجہ ذیل مشورے جاری کئے ہیں۔

اونچائی پر۔ ونے والی بیماریوں کی روک تھام کے لئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ہے۔

یاترا کی تیاری کے لئے جسمانی چستی کا خیال رکھنا ہے۔ مشورہ دیا جاتا ہے کہ یاترا سے کم سے کم ایک مہینہ پہلے روزانہ صبح اور شام کے وقت تقریباً چار پانچ کلو میٹر (1) چلنے لگنے کی عادی بن جائے۔

گہرے سانس لینے کی مشق کی جائے اور یوگا، خاص طور پر پرانا یام کا۔ تمام کی جائے تاکہ جسم میں آکسیجن کھینچنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو۔ (2)

اگر آپ کو کوئی بیماری ہے تو اونچائی کے سفر سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے جانچ ضرور کرائیں۔ (3)

اوپر چڑھتے۔ وئے اپنی رفتار کو دھیمے رکھیں اور آرام آرام سے چلیں تاکہ ماحول سے مطابقت پیدا ہو جائے۔ اونچائی پر چڑھتے وقت تھوڑی دیر کے لئے آرام بھی کریں۔ (4)

اپنی معمول کی طاقت سے زیادہ اپنے اوپر تھکن طاری نہ ہو۔ ونے دیں۔ (5)

مختلف مقامات پر آرام کریں اور اگلے مقام پر جاتے وقت اتنا سی وقت لیں جس کا اندراج ہو۔ ان لگے۔ وئے بورڈ پر کیا گیا ہو۔ (6)

خود سے کوئی دوائی لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ لیں۔ (7)

پانی کی کمی اور سردرد سے بچنے کے لئے کافی مقدار میں پانی پیئیں۔ روزانہ تقریباً پانچ لیٹر پانی پینا چاہئے۔ (8)

پر ڈالا گیا ہے۔ briamarnathjishrine.com کے دوران کھانا کھاتے وقت اس چارٹ کی پابندی کریں جو شران بورڈ کی ویب سائٹ (9)

تھکن کو کم کرنے اور خون میں شوگر کی سطح کو کم کرنے سے روکنے کی غرض سے کاربوہائیڈریٹ کا فی مقدار میں استعمال کریں۔ (10)

اپنے ساتھ آکسیجن سلنڈر لے جائیں کیونکہ سانس لینے میں دقت کی صورت میں یہ آپ کے لئے مددگار ہوگا۔ (11)

اگر اونچائی پر آپ کو بیماری کی علامات کا احساس ہو تو فوراً نیچے کی طرف چل دیں۔ (12)

کچھ وقت پہلے حاصل کئے گئے صحت کے لازمی سرٹیفکیٹ کے بعد اگر آپ کی صحت میں کوئی تبدیلی ہو تو یاترا شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے ضرور صلاح (13) مشورہ کریں۔

اونچائی پر۔ ونے والی بیماریوں کی کسی علامت کے ظاہر ہونے پر یا کوئی دوسری بے چینی محسوس ہونے پر قریب ترین طبی مرکز سے فوراً رابطہ قائم کریں جو دو کلو میٹر (14) کے فاصلے پر واقع ہے۔

اونچائی پر۔ ونے والی بیماریوں کی روک تھام کے لئے مندرجہ ذیل باتوں سے گریز کریں۔

اونچائی پر۔ ونے والی بیماریوں کی علامات کو نظر انداز نہ کریں۔ (1)

شراب اور کڑوی کافی ملے۔ وئے مشروبات استعمال نہ کریں اور تمباکو نوشی سے بھی گریز کریں۔ (2)

اگر آپ اونچائی پر۔ ونے والی بیماری کا شکار ہو جائیں تو پھر اور آگے نہ بڑھیں بلکہ نیچے اتریں اور ایسی جگہ ٹھہر جائیں جہاں آپ کو آرام محسوس ہو۔ (3)

کسی بیمار یاتری کے۔ ر مشورے کو قبول نہ کریں کیونکہ ممکن ہے کہ اس کا مشورہ صحیح نہ ہو۔ (4)

م ن ج رض

(6-6-2017)Words-636

U-2595

(Release ID: 1491984) Visitor Counter : 4

