



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council



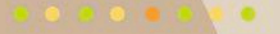
والدین کے لیے صحت اور

منشیات کی تعلیم کا
ادویات

کتابچہ



کمیونٹی ڈرگ ایڈوائزی کونسل کے متعلق



کمیونٹی ڈرگ ایڈوائزی کونسل (CDAC)، ایک دو لسانی غیر سرکاری تنظیم، 1985 میں والدین اور رضاکار پیشہ ور افراد کے ایک گروپ کی طرف سے قائم کی گئی تھی جنہوں نے ہانگ کانگ میں نوعمروں میں ادویات/منشیات کے استعمال کے بارے میں مشترکہ تشویش کا اظہار کیا تھا۔

CDAC کا مشن ادویات/منشیات کے غلط استعمال کو روکنا اور ادویات/منشیات سے متعلقہ نقصان کو کم کرنا ہے۔ ہم مشن کو مکمل کرتے ہیں، کے ذریعے:



عوام میں صحت مند طرز زندگی کے انتخاب کو فروغ دینا۔



ادویات/منشیات کے استعمال سے انکار کرنے کے لیے سروس صارفین کی سماجی مہارتوں کو فروغ دینا؛



کمیونٹی میں شعور کو بڑھانے کے لیے تعلیمی پروگراموں کا انعقاد؛

اس بات کے کافی شواہد موجود ہیں کہ صحت اور ادویات/منشیات کے مسائل سماجی، اقتصادی اور ثقافتی عوامل سے گہرے طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ CDAC ان بیرونی عوامل کی وجہ سے مختلف نسلوں کے درمیان صحت کی عدم مساوات کو ختم کرنے اور سب کے لیے معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے وقف ہے۔

اس کتابچے کا مقصد



ادویات/منشیات اور صحت کی تعلیم انتہائی اہم ہے، لیکن ہانگ کانگ میں اسے ہلکے سے لیا گیا ہے۔ بدقسمتی سے، بہت کم اسکول اپنے شاگردوں کو اس اہم معاملے پر تعلیم دینے کے لیے کافی کوشش کرتے ہیں۔ ادویات/منشیات اور صحت کی تعلیم کی عدم دستیابی کے کچھ منفی نتائج پہلے ہی سامنے آچکے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہمارے آدھے سے زیادہ نوجوان عالمی ادارہ صحت کی طرف سے تجویز کردہ روزانہ ورزش کے معیار تک نہیں پہنچ سکے۔ پچھلے کچھ سالوں میں 21 سال سے کم عمر کے لوگوں کے لیے حشیش کے استعمال کے کیسز کی تعداد میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ ہماری کثیر الثقافتی برادریوں کے درمیان صورتحال مزید خراب ہو گئی ہے۔

ہمارے اس کتابچے کو ترتیب دینے کے دوران، ہانگ کانگ میں نسلی اقلیتوں میں ادویات/منشیات کے استعمال کے واقعات کی شرح ان کے چائنیز ہم پلہ افراد کے مقابلے میں تقریباً تین گنا زیادہ ہے۔ اس صورت حال میں بہت سے عوامل، جیسے ثقافتیں اور سماجی و اقتصادی حیثیت حصہ ڈالتے ہیں۔ ایک بڑی وجہ کثیر الثقافتی برادریوں میں ادویات/منشیات کے بارے میں معلومات کی کمی ہے۔

لہذا، ان کے علم میں اضافہ اس مقصد کے لیے ایک اہم حل ہے۔ اس کتابچے کا مقصد مختلف نسلوں اور ثقافتی پس منظر کے والدین اور بچوں کو ادویات/منشیات کی حفاظت اور صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینے کے طریقوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے سہولت فراہم کرنا ہے، اس کے ساتھ ساتھ ان کے لیے آسان فہم معلومات اور رہنمائی فراہم کرنا ہے۔



مشمولات

باب 1. محفوظ ادویات

- 1.1 ہمیں دوا کی ضرورت کیوں ہے؟
- 1.2 اگر ہم ادویات کے بارے میں متعلقہ معلومات نہیں جانتے ہیں، تو اس کے کیا نتائج ہوں گے؟
- 1.3 میں دوائیں کہاں سے خرید سکتا ہوں؟
- 1.4 مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میں جو دوائیں خریدتا ہوں وہ قابل بھروسہ ہیں؟
- 1.5 اگر میں نامعلوم ذرائع سے دوا خریدوں تو ممکنہ خطرات کیا ہیں؟
- 1.6 جب میں اپنی دوا لیتا ہوں تو مجھے ہدایات پر کیوں عمل کرنا چاہیے؟
- 1.7 مجھے دواؤں کے کون سے محفوظ طریقے معلوم ہونے چاہئیں؟
- 1.8 اگر میں دوا لینا بھول جاؤں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟
- 1.9 ہمیں دوا کہاں رکھنی چاہیے؟
- 1.10 میرے بچوں کو طبی ہدایات کو پڑھنا مشکل لگتا ہے۔ کیا میں ان کی مدد کے لیے کچھ کر سکتا/سکتی ہوں؟
- 1.11 ادویات/منشیات کا استعمال کیا ہے اور اس کے نقصانات کیا ہیں؟
- 1.12 ہمیں ادویات/منشیات کے استعمال کے بارے میں جاننے کی ضرورت کیوں ہے؟

باب 2. ادویات/منشیات کو "know" کہیں

- 2.1 سال سے کم عمر افراد میں ادویات/منشیات کا رجحان
- 2.2 بانگ کانگ میں 21 سال سے کم عمر نوجوانوں میں ادویات/منشیات کا رجحان
- 2.3 بھنگ
- 2.4 کوکین
- 2.5 کیٹامائن
- 2.6 آئس
- 2.7 بیروئن
- 2.8 ایکسٹسیسی
- 2.9 کھانسی کی دوا
- 2.10 ادویات/منشیات کے استعمال کے رویوں کی شناخت کیسے کی جائے؟
- 2.11 ادویات/منشیات کے عام جال کیا ہیں؟

باب 3. صحت مند طرز زندگی

- 3.1 صحت کیا ہے؟
- 3.2 گھر میں صحت کی تعلیم کیوں اہم ہے؟
- 3.3 صحت کے بارے میں مذاہب کے نظریات کیا ہیں؟
- 3.4 ایک صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے ہمیں کیا کرنا چاہیے؟
- 3.5 ایک اچھی غذا کو کیسے برقرار رکھا جائے؟
- 3.6 ہم کیسے جان سکتے ہیں کہ کھانے کی مصنوعات صحت بخش ہیں یا نہیں؟
- 3.7 ہمیں کتنی جسمانی ورزش کرنی چاہیے؟
- 3.8 میں اپنے بچے (بچوں) میں ورزش کی عادات پیدا کرنے کے لیے کس طرح مدد کر سکتا/سکتی ہوں؟
- 3.9 اچھی ذاتی صفائی کو برقرار رکھنے کے لیے ہم کیا کر سکتے ہیں؟
- 3.10 نیند کی اچھی صحت کیوں اہمیت رکھتی ہے؟ اسے کیسے بہتر بنایا جائے؟
- 3.11 ہم ذہنی تناؤ سے کیسے نمٹ سکتے ہیں؟
- 3.12 بد نامی کیا ہے؟ ہمیں ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار لوگوں کو بدنام کیوں نہیں کرنا چاہیے؟
- 3.13 سماجی صحت کیا ہے؟ میرے بچے اس کی نشوونما کیسے کر سکتے ہیں؟

باب 4. والدین کے لیے مفید نکات اور وسائل

- 4.1 میں گھر میں اپنے بچے کو ادویات/منشیات اور صحت کی تعلیم کیسے دے سکتا ہوں؟
- 4.2 مجھے کیا کرنا چاہیے اگر مجھے پتہ چلتا ہے یا شک پڑتا ہے کہ میرا بچہ ادویات / منشیات کا استعمال کر رہا ہے؟
- 4.3 اگر مجھے مدد کی ضرورت ہو تو میں کہاں سے مدد حاصل کر سکتا ہوں؟

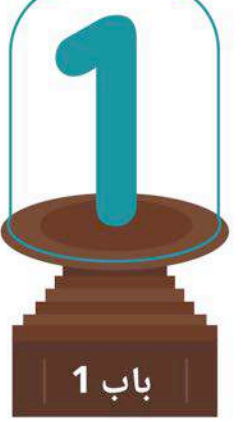
تسلیمات



1.3 ہمیں دوا کی ضرورت کیوں ہے؟

اگر آپ کسی ڈاکٹر کے پاس کلینک یا ہسپتال میں جاتے ہیں، تو ڈاکٹر آپ کو دوائیں تجویز کر سکتا ہے۔ آپ ڈاکٹر کی طرف سے جاری کردہ میڈیکل سرٹیفکیٹ کے ساتھ اپنے لیے دوائیں بھی خرید سکتے ہیں۔ دو قسم کے لائسنس یافتہ ادویات کے خوردہ فروش ہیں - رجسٹرڈ فارمیسی اور لائسنس یافتہ ادویات کی دکانیں۔ اگرچہ یہ دونوں ادویات فروخت کرتے ہیں لیکن ان کی خصوصیات اور ضابطے مختلف ہیں۔ یہاں ایک فارمیسی اور ادویات کی دکان کے درمیان کچھ اہم فرق بیان کیے گئے ہیں۔

محفوظ ادویات



1.1 ہمیں دوا کی ضرورت کیوں ہے؟

جب ہم بیمار محسوس کرتے ہیں یا بیمار ہوتے ہیں تو دوا اکثر استعمال ہوتی ہے۔ تاہم، یہ دیگر حالات میں بھی استعمال ہوتا ہے، بشمول:

بیماریوں سے بچاؤ کے لیے

مثال کے طور پر، انفلوئنزا کی ویکسین انفلوئنزا کے انفیکشن کو کم کرنے یا انفیکشن کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

علامات کو دور کرنے کے لیے

مثال کے طور پر، پین کلر درد کے احساس کو کم کر سکتی ہے اور جسم کے درجہ حرارت کو کم کر سکتی ہے۔

بیماریوں کے علاج کے لیے

مثال کے طور پر، اینٹی بائیوٹک کو انفیکشن کے علاج کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

1.2 اگر ہم ادویات کے بارے میں متعلقہ معلومات نہیں جانتے ہیں، تو اس کے ممکنہ کیا نتائج ہوں گے؟

ادویات کے بارے میں قواعد و ضوابط ہیں۔ ادویات کا غلط استعمال ہماری زندگیوں اور صحت کو خطرے میں ڈال دے گا۔ مندرجہ ذیل کچھ ممکنہ نتائج ہیں:

انحصار

الرجی

دواؤں کے منفی اثرات

ادویات/منشیات کے خلاف مزاحمت

زہر پھیلنا

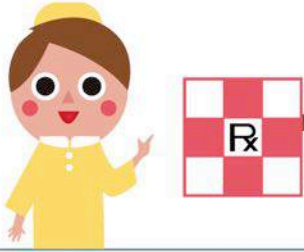
نشوز یا اعضاء کو نقصان

موت

زمرہ I: نسخے والی ادویات

اس زمرے میں آنے والی ادویات کو رجسٹرڈ فارمیسیوں میں ڈاکٹر کے نسخے پر رجسٹرڈ فارماسسٹ کی براہ راست نگرانی میں تقسیم اور فروخت کیا جانا چاہیے۔

جیسے کہ ہائی بلڈ پریشر / ذیابیطس کے لیے دوا



فارمیسی ادویات کی دکان

×	✓	فارمیسی "یا" ڈسپنری "کا" عنوان استعمال کرنا (چائینیز: 藥房)
×	✓	"RX" نشان استعمال کرنا
×	✓	دکان میں ڈیوٹی فارماسسٹ کے ساتھ

ادویات کی وہ اقسام جن کو وہ فروخت کرنے کی اجازت ہے وہ بھی مختلف ہیں۔

ہانگ کانگ میں، دوائیوں کو تین اہم زمروں میں درجہ بند کیا جاتا ہے، بیماری کی شدت اور ان سے ہونے والے مضر اثرات کی شدت کے مطابق۔

1.4 مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میں جو دوائیں خریدتا ہوں وہ قابل بھروسہ ہیں؟

پہلا اور سب سے اہم مرحلہ رجسٹریشن نمبر کو چیک کرنا ہے۔ وہ تمام ادویات جو فروخت یا تقسیم کی جاسکتی ہیں ان کا اندراج پہلے فارمیسی اینڈ پوائزن بورڈ (PPB) میں ہونا ضروری ہے۔ PPB رجسٹریشن نمبر عام لوگوں کے لیے ادویات کے لیبل پر چھاپنا ضروری ہے تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ وہ جو دوائیں خریدنا چاہتے ہیں وہ رجسٹرڈ ہیں یا نہیں۔



زمرہ II : زیر نگرانی فروخت ہونے والی ادویات

اس زمرے میں آنے والی ادویات کے لیے ڈاکٹر کے نسخے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے لیکن اسے رجسٹرڈ فارماسسٹ کی ہدایت اور نگرانی میں رجسٹرڈ فارمیسیوں میں فروخت کرنا ہوتا ہے۔ ادویات لینے والوں کو صحت کے خطرات سے بچنے کے لیے استعمال اور خوراک کے طریقہ کار پر عمل کرنا چاہیے۔



زمرہ III : نگرانی کے بغیر ادویات کی فروخت

اس زمرے کی دوائیں فارمیسیوں یا دوائیوں کی دکانوں میں مستقل موجود فارماسسٹ کے بغیر فروخت کی جا سکتی ہیں۔ مثالوں میں عام نزلہ زکام کے لیے دوائیں، بخار کش ادویات اور درد کش ادویات شامل ہیں۔ ان کا استعمال اکثر معمولی بیماریوں کے علاج یا ان کے خاتمے کے لیے کیا جاتا ہے اور ان کے ضمنی اثرات کم ہوتے ہیں۔



رجسٹریشن نمبر کے علاوہ، درج ذیل معلومات کو بھی لیبل پر پرنٹ کرنا ضروری ہے :

- 1 مصنوعات کا نام
- 2 برفعال جزو کا نام اور مقدار
- 3 صنعت کار کا نام اور پتہ
- 4 بیچ نمبر
- 5 میعاد ختم ہونے کی تاریخ
- 6 مصنوعات کا پیک سائز اور مقدار کی اکائی
- 7 ذخیرہ کرنے کی شرط (بشمول اسٹوریج کی مخصوص شرط، اگر کوئی ہو تو)
- 8 استعمال، خوراک اور خوراک کے وقفوں کے لیے ہدایات، اگر دوائی کو کاؤنٹر پر فروخت کرنا ہے

فارمیسی اور دوائیوں کی دکان کے درمیان دوائیوں کی فروخت کے فرق یہ ہیں۔

دوائیوں کی دکان	فارمیسی
/	زمرہ I : نسخے والی ادویات
/	زمرہ II : زیر نگرانی فروخت ہونے والی ادویات
زمرہ III : نگرانی کے بغیر ادویات کی فروخت	زمرہ III : نگرانی کے بغیر ادویات کی فروخت



1 مینتھولم ناک ریلیف

تائیر 1 بالغوں اور 3 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے؛ قدرتی ضروری تیل اور مینتھول آپ کو تازگی کا احساس دلاتے ہیں۔

ہدایت 1. استعمال سے پہلے بیرونی حصے کو ہٹا دیں۔ 2. اسے ہر نٹھنے کے قریب رکھیں۔ 3. دوسرے نٹھنے کو بند رکھیں، گہری سانس لیں۔ 4. استعمال کے بعد بیرونی حصے کو بند کریں۔

اجزاء مینتھول، یوکلپٹس کا تیل، پائن نیڈل کا تیل، لیوینڈر کا تیل

احتیاط حاملہ، دودھ پلانے والی اور ضروری تیل سے الرجی والے افراد کے لیے تجویز نہیں کی جاتی ہے

میعاد ختم ہونے کی تاریخ: 2024/02

بیچ نمبر: براہ مہربانی نیوب کے نیچے دیکھیں

کی طرف سے تیار کردہ the flower Pharmaceuticals Co., Ltd. in UK

1903 Net wt.: 1g

7 777007 077777



1.5 اگر میں نامعلوم ذرائع سے دوا خریدوں تو ممکنہ خطرات کیا ہیں؟

وہ تمام ادویات جو مارکیٹ میں فروخت ہو سکتی ہیں ان کی رجسٹریشن ہونی چاہیے۔ نامعلوم ذرائع سے ادویات خریدنا نہ صرف خطرناک اور پرخطر ہے بلکہ قانون کی خلاف ورزی بھی ہو سکتی ہے۔

ایک طرف، میعاد ختم ہونے کی تاریخ، ذخیرہ کرنے کی شرائط یا ہدایات کے بارے میں معلومات کے بغیر طبی مصنوعات کے اثرات مشکوک ہیں۔ دوسری طرف، آپ یہ جانچنے کے قابل نہیں ہیں کہ آیا دوا دعویٰ کردہ اجزاء پر مشتمل ہے یا نہیں۔ لہذا، یہ شک ہے کہ یہ نامعلوم دوائیں آپ کی بیماری کا علاج کر سکتی ہیں۔

مزید برآں، نامعلوم ذرائع کی کچھ ادویات میں ایسے غیر قانونی اجزاء ہو سکتے ہیں جن پر پابندی عائد ہے یا قوانین کے ذریعہ کنٹرول کیا گیا ہے، جیسے کہ خطرناک ادویات کے آرڈیننس۔ ادویات کی نوعیت کا علم نہ ہونا قانونی نتائج سے بچنے کا بہانہ نہیں ہے۔

1.6 جب میں اپنی دوا لیتا ہوں تو مجھے ہدایات پر کیوں عمل کرنا چاہیے؟

اگرچہ ادویات علامات کو کم کرنے یا ہماری بیماریوں کے علاج میں مدد کر سکتی ہیں، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہمیں ضرورت سے زیادہ دوا لینا چاہیے۔ اس کے برعکس، اگرچہ بعض ادویات زہریلی ہوتی ہیں، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم انہیں لینے سے گریز کریں۔ اس کے بجائے، ہمیں صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کی طبی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔

1 اور ڈوز (ضرورت سے زیادہ مقدار)

ادویات کی زیادہ مقدار ہمارے جسم کے لیے نقصان دہ اور شاید مہلک بھی ہے۔ بعض اوقات آپ مقررہ وقت پر دوا لینا بھول سکتے ہیں، آپ کو دوا لینے کے اگلے وقت پر دگنی خوراک نہیں لیننی چاہیے۔

اگر آپ ہدایات یا نسخے پر عمل نہیں کرتے ہیں تو یہ ممکنہ خطرات ہیں :

2 علاج کے اثرات کو کم کرنا

علاج کے اثرات کے حصول کے لیے، کچھ نسخے آپ کو باقاعدگی سے دوا لینے کا تقاضا کرتے ہیں۔ بصورت دیگر، اثرات کو کم یا ختم بھی کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، کچھ اینٹی ڈپریشنس کو کم از کم دو سے چار ہفتوں تک لینے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ علاج کے اثرات حاصل کرہو سکیں۔

3 دوا کی مزاحمت

ادویات کا غلط استعمال آپ کے جسم میں ادویات کی مزاحمت پیدا ہونے کی رفتار کو بڑھا سکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، ادویات کی وہی خوراک اگلے علاج کے لیے کام نہیں کر سکتی ہے۔

! اینٹی بائیوٹکس کا غلط استعمال

اینٹی بائیوٹکس بیکٹیریل انفیکشن کے علاج کے لیے ایک اہم قسم کی دوائی ہے۔ تاہم، اینٹی بائیوٹکس کا غلط استعمال بعض بیٹیریا میں اینٹی بائیوٹک مزاحمت کے پیدا ہونے کا باعث بنتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں، سائنسدانوں کو اس بیکٹیریل انفیکشن کے علاج کے لیے نئی قسم کی اینٹی بائیوٹکس یا نئے طریقے تیار کرنے پڑ سکتے ہیں۔ اس لیے اینٹی بائیوٹکس کا درست استعمال انتہائی اہم ہے۔

خبریں

25 فروری 2021

25 فروری 2021 کو، ہانگ کانگ کی پولیس نے ایک 27 سالہ شخص کو انسٹاگرام پر وزن کم کرنے کی نامعلوم گولیاں بیچنے کے الزام میں گرفتار کیا جس میں مبالغہ آمیز بیانات شامل تھے، جن میں "2 ہفتوں میں 10 پاؤنڈ کم کریں" اور "گولیاں جتنا مہنگی ہوں گی، ان کا اتنا ہی بہتر اثر پڑے گا"۔ 1,000 سے زائد پلاسٹک بیگز جن میں 18,510 خطرناک کیٹیگری کی گولیاں اور 20,000 ڈالرز ضبط کیے گئے ہیں۔ ان گولیوں میں ایفیڈرین Ephedrine اور فلوکسٹائن Fluoxetine شامل ہوتے ہیں جو مغالطوں، بے خوابی اور بے چینی کے عوارض اور دیگر سنگین نتائج کا باعث بنتے ہیں۔ اتھارٹی نے عوام پر زور دیا کہ وہ نامعلوم اجزاء اور نامعلوم ماخذ کی دوائیوں والی مصنوعات نہ خریدیں۔



1.8 اگر میں دوا لینا بھول جاؤں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر دوا دن میں ایک بار لی جانی ہو، تو آپ کو فوری طور پر چھوٹ جانے والی خوراک لینی چاہیے۔ اگر آپ کو اگلے دن یاد آئے تو، خوراک کو دوگنا نہ کریں اور صرف معمول کے مطابق اگلی خوراک لیں۔

اگر دوا دن میں کئی بار لی جانی ہو تو دوا کے وقفے پر غور کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ کو یہ خوراک کے وقفے کے 2/1 سے پہلے معلوم ہو جائے تو اسے فوری طور پر لیا جانا چاہیے۔ اس کے برعکس، اگر چھوٹ جانے والی خوراک عام وقفے کے 2/1 سے زیادہ ہو، تو آپ اسے نظر انداز کر سکتے ہیں اور مقررہ وقت پر براہ راست اگلی خوراک لے سکتے ہیں۔

محتاط رہیں، ضرورت سے زیادہ مقدار میں استعمال سے گریز کریں۔

دن میں ایک مرتبہ دوا لینی چاہیے	
دن میں یاد رکھیں	← چھوڑی ہوئی خوراک فوراً لیں
اگلے دن یاد رکھیں	← بس حسب معمول اگلی خوراک لیں
دوا ایک دن میں کئی مرتبہ ہونی چاہیے	
خوراک کے وقفے کے 1/2 سے پہلے یاد آئے	← چھوڑی ہوئی خوراک فوراً لیں۔
خوراک کے وقفے کے 1/2 کے بعد یاد آئے	← اسے نظر انداز کریں اور اگلی خوراک براہ راست باقاعدہ ٹائم سلاٹ پر لیں

1.7 مجھے ادویات کے کون سے محفوظ طریقے معلوم ہونے چاہئیں؟*

یاد رکھیں، سب سے اہم اقدامات میں سے ایک دوا کی ہدایات پر عمل کرنا ہے۔ تاہم، کچھ اور اہم نکات ہیں جن پر آپ کو عمل کرنا چاہیے:

1 کچھ ادویات کو بیک وقت ملا یا نہیں لیا جاسکتا۔ اگر آپ ایسا کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ بصورت دیگر، ادویات کی وجہ سے کیمیائی رد عمل آپ کے جسم کو نقصان پہنچا سکتا ہے یا ادویات کی تاثیر کو کم کر سکتا ہے۔

2 ادویات چائے، جوس یا مشروبات کے بجائے پانی کے ساتھ لی جانی چاہیں کیونکہ یہ علاج کے اثرات کو متاثر کر سکتی ہیں یا پھر ادویات کے منفی رد عمل کا سبب بن سکتی ہیں، جب تک کہ آپ کو ڈاکٹروں یا دیگر پیشہ ور افراد کی طرف سے ایسا کرنے کا مشورہ نہ دیا جائے۔

3 تمام گولیوں کو کاٹا، تقسیم یا کچلا نہیں جا سکتا۔ اس کا انحصار گولیوں کی خوراک کی شکل پر ہے۔ اگر آپ کو ادویات کے لیبلز یا گولیوں پر "CR, SR, ZOK" یا "GITS" نظر آتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ یہ گولیاں خاص شکل کی ہیں اور ان کو کچلانا یا تقسیم نہیں کرنا چاہیے۔

4 نم شدہ ادویات نہ لیں۔ تمام نم شدہ ادویات کو جلد از جلد ضائع کر دینا چاہیے۔

5 جب الرجی کی علامات (دانے، چیچک، خارش، بخار، پانی والی سرخ آنکھیں اور ناک بہنا وغیرہ) ظاہر ہو جائیں تو براہ کرم دوا کا استعمال بند کر دیں اور جلد از جلد اپنے ڈاکٹر یا طبی نگہداشت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔

6 اگر دوا آپ کی دماغی حالت کو متاثر کرتی ہے، مثال کے طور پر، آپ کو نیند آتی ہے، تو آپ کو ایسی سرگرمیوں سے پرہیز کرنا چاہیے جن کے لیے آپ کو توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے کہ گاڑی چلانا۔



* Source: Smart Patient, Hospital Authority

1.9 ہمیں دوا کہاں رکھنی چاہیے؟

دوائیوں کو اس کی تاثیر اور معیار کو برقرار رکھنے کے لیے مناسب جگہ پر رکھنا یا ذخیرہ کرنا چاہیے۔

دوائیوں کو ذخیرہ کرنے کے لیے کچھ اہم رہنما اصول یہ ہیں:



کچھ ادویات کو کسی خاص جگہ پر ذخیرہ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، آنکھوں کے کچھ قطروں کو ریفریجریٹر میں ذخیرہ کیا جانا چاہیے تاکہ اس کی تاثیر کو برقرار رکھا جاسکے۔ براہ کرم لینے یا استعمال کرنے سے پہلے طبی ہدایات کو بغور پڑھیں۔



paracetamol

صحیح لیبل کے ساتھ ایک ڈبے میں رکھیں



Oral Topical

منہ کے ذریعے لی جانے والی ادویات کو بیرونی تیاریوں کے ساتھ نہ ملائیں



paracetamol & omeprazole

دو یا دو سے زیادہ قسم کی دوائیاں ایک ڈبے میں نہ ڈالیں



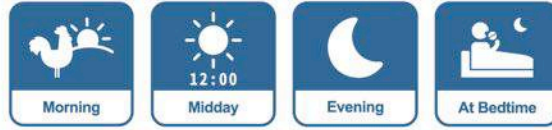
اگر کچھ ادویات کچھ عرصے کے لیے ذخیرہ کی گئی ہیں، تو براہ کرم انہیں لینے سے پہلے میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کرنا یاد رکھیں۔ اگر ان کی میعاد ختم ہو چکی ہے تو آپ کو انہیں ضائع کر دینا چاہیے۔

1.10 میرے بچوں کو طبی ہدایات کو پڑھنا مشکل لگتا ہے۔ کیا میں ان کی مدد کے لیے کچھ کر سکتا/سکتی ہوں؟

ہانگ کانگ میں دوائیوں کے لیبل اکثر الفاظ کی شکل میں ہوتے ہیں اور کچھ لوگ شاید انہیں مکمل طور پر نہ عام لوگوں خصوصاً بچوں اور بوڑھوں کو سہولت CC سمجھ نہیں پاتے ہیں۔ اس سلسلے میں ڈرگ آئیکن فراہم کرنے کے لیے دوائیوں کے لیبل اور اسٹیکر پیک کے ساتھ ایک دوائیوں والا ڈبہ تیار کیا ہے۔

یہاں دوائیوں کے لیبل کی کچھ مثالیں دی گئی ہیں :

صبح، دوپہر، شام یا سونے سے پہلے دوا لیں۔



کھانے کے 30 منٹ سے 1 گھنٹہ بعد یا کھانے سے پہلے۔



متعلقہ علامات کے لیے ضرورت کے مطابق لیں۔



ہر بار ایک یا آدھی گولی لیں۔



ہر بار ایک چائے کا چمچ (5 ملی لیٹر) لیں۔



دوا کو ٹھنڈا یا روشنی سے دور رکھا جانا چاہیے۔



نگلنے سے پہلے اچھی طرح چبائیں یا نہ چبائیں۔



استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح سے بلائیں۔



الکوحل والے مشروبات لینے سے پرہیز کریں۔



زیادہ پانی کے ساتھ دوا لیں (کم از کم 150 ملی لیٹر)۔



صرف بیرونی استعمال کے لیے۔



منہ کے ذریعے سانس لیں۔



مکمل تحلیل ہونے تک زبان کے نیچے رکھیں۔



1.11 ادویات کا استعمال کیا ہے اور اس کے نقصانات کیا ہیں؟

اگرچہ ادویات کا غلط استعمال کرنے والے افراد کے رویے مختلف ہو سکتے ہیں، لیکن وہ اکثر درج ذیل خصوصیات کا مظاہرہ کرتے ہیں :

- 1 طبی تشخیص کے بغیر نفسیاتی ادویات کا مسلسل یا ضرورت سے زیادہ مقدار میں لینا؛
- 2 ایک مخصوص ذہنی یا جسمانی حالت کے حصول کے لیے علاج کی نیت کے مقاصد کے بغیر نفسیاتی دوائیں لینا؛
- 3 شہ آور مادہ پر انحصار یا لت کا پیدا ہونا؛
- 4 ادویات کا غلط استعمال والا رویہ استعمال کنندگان کی ذہنی یا جسمانی حالت کو قلیل مدت سے مستقل طور پر نقصان پہنچاتا ہے۔

ادویات کے استعمال کے رویے نہ صرف ہماری جسمانی اور ذہنی صحت کو نقصان پہنچائیں گے بلکہ ہماری سماجی زندگی اور سماجی صلاحیتوں کو بھی بے حد متاثر کریں گے۔ مزید برآں غیر قانونی ادویات لینا، رکھنا اور لین دین کرنا قانونی جرم ہے۔

ادویات سے متعلق مسائل کی قانونی جوابدہی

غیر قانونی ادویات لینا
7 سال کی قید اور
HKD1,000,000 کا جرمانہ

غیر قانونی ادویات رکھنا
7 سال کی قید اور
HKD1,000,000 کا جرمانہ

غیر قانونی ادویات کی لین دین کرنا
عمر قید اور
HKD5,000,000 کا جرمانہ



خطرناک ادویات آرڈیننس (کیپ 134) کے مطابق غیر قانونی ادویات/ منشیات لینا، رکھنا اور لین دین کرنا قابل سزا جرم تصور کیا جاتا ہے۔ ایسے طرز عمل کی زیادہ سے زیادہ سزا یہ ہے :

مختلف نسلی پس منظر سے تعلق رکھنے والے لوگوں کی مدد کے لیے دوائیوں کے لیبل کا اردو ورژن بھی دستیاب ہے۔



میں لیبل پیکس کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

تمام دوائیوں کے لیبلز تخلیقی العام لائسنس (کریٹیو کامنز لائسنس) کے تحت تقسیم کیے جاتے ہیں۔ دوائیوں کے لیبلز کے وسیع پیمانے پر استعمال کو فروغ دینے کے لیے، افراد اور تنظیموں کو کسی بھی مقصد کے لیے نقل کرنے اور دوبارہ تقسیم کرنے کا خیرمقدم کیا جاتا ہے جبکہ ترمیم ممنوع ہے اور اس کی منظوری ضروری ہے۔

دوائیوں کے لیبلز کے بارے میں مزید جاننے اور دوائی لینے کے حوالے سے عموم مشورے کے لیے براہ کرم ملاحظہ کریں :

<https://www.drugicon.cc/>

یا QR کوڈ اسکین کریں :



1.12 ہمیں ادویات/منشیات کے استعمال کے بارے میں جاننے کی ضرورت کیوں ہے؟

ادویات/منشیات کا استعمال زندگی میں ایک عام غلط رویہ ہے۔

ادویات/منشیات کو "know" کہنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہمارے بچے منشیات کے استعمال کے خطرات سے دوچار ہیں۔ لہذا، ہمیں ادویات/منشیات کے علم کے خلاف مزاحمت نہیں کرنی چاہیے بلکہ اپنے بچوں کو منشیات کے صحیح استعمال کی مناسب رہنمائی اور گھریلو تعلیم فراہم کرنے کے لیے بطور والدین خود کو بہتر طور پر تیار کرنا چاہیے۔

اپنے پیاروں کی حفاظت کے لیے، ہمیں ادویات/منشیات کے استعمال کی روک تھام کے بارے میں اپنے علم میں اضافہ کرنا چاہیے۔



ایک نئے آنے والے نسلی اقلیتی نوجوان کی کہانی

بیبک، جس کی عمر 18 سال ہے، ہانگ کانگ میں 5 سال سے کم عرصے سے مقیم تھا، اسے بھنگ (کینابیس) کے استعمال کے الزام میں گرفتار کیا گیا تھا۔ وہ ایک ایسے ملک سے آیا تھا جس نے طویل عرصے سے بھنگ (کینابیس) کو قانونی حیثیت دی ہوئی ہے، اس لیے اس نے سوچا کہ ہانگ کانگ جیسے بڑے شہر میں بھی بھنگ (کینابیس) کو قانونی حیثیت حاصل ہو گی۔ ہانگ کانگ کے قانون کو پوری طرح سمجھے بغیر، اس نے بھنگ (کینابیس) کا استعمال کیا اور بعد میں پکڑا گیا۔

جب پولیس نے اسے گرفتار کیا تو وہ یہ جان کر حیران رہ گیا کہ ہانگ کانگ میں بھنگ (کینابیس) خریدنا، بیچنا اور استعمال کرنا غیر قانونی ہے۔ اس نے یہ دلیل دے کر اپنا دفاع کرنے کی کوشش کی کہ اس نے بھنگ (کینابیس) صرف پٹھوں کے درد کو دور کرنے کے لیے لی تھی اور وہ واقعی نہیں جانتا تھا کہ اس کا یہ عمل خلاف قانون ہے۔

ہانگ کانگ کے قوانین غیر قانونی ادویات کے استعمال کے بارے میں صفر برداشت رکھتے ہیں اور اس کے خلاف سخت کارروائی کرتے ہیں۔ ادویات/منشیات، جیسے کہ بھنگ (کینابیس) اور ایکسٹیسی، جو کچھ دیگر ممالک میں تفریحی ادویات سمجھی جاتی ہیں، ہانگ کانگ میں تمام غیر قانونی ہیں۔ ہانگ کانگ میں جو کوئی بھی غیر قانونی ادویات/منشیات لیتا ہے اسے سنگین نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے، چاہے وہ کتنا ہی کم عمر کیوں نہ ہو۔



ویڈیوز



قسط 1.

ہانگ کانگ خطرناک ڈرگز آرڈیننس کی قانون سازی کا ارادہ



قسط 2.

خطرناک ادویات کی ملکیت اور معلومات کا قیاس



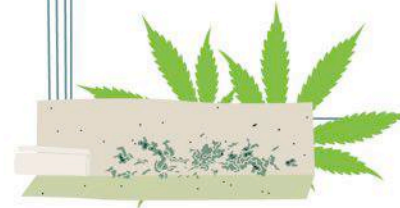
قسط 3.

ادویات کا غلط استعمال = ادویات ملکیت؟



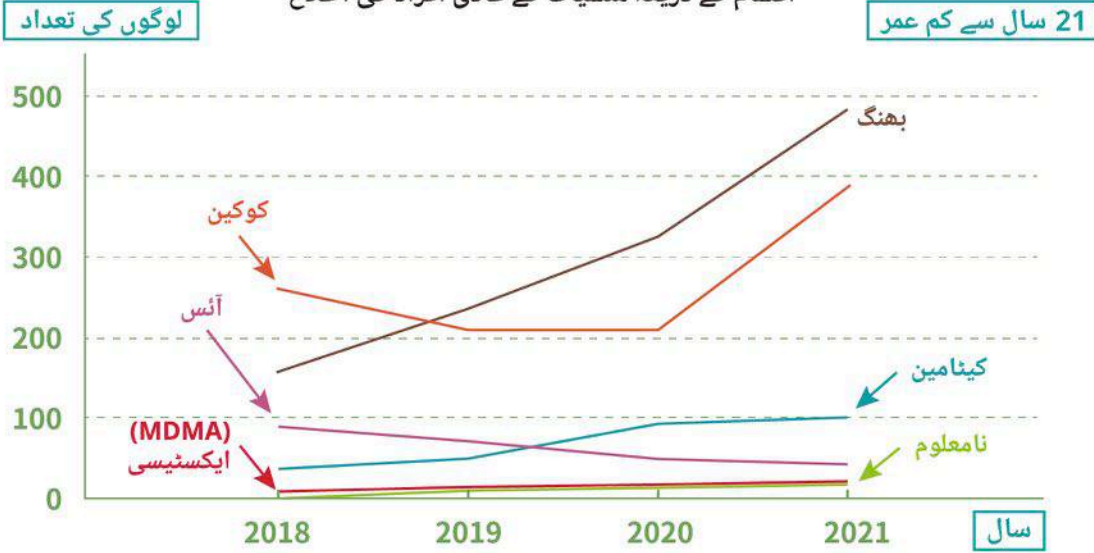
قسط 4.

ادویات/منشیات کی لین دین میں ضروری نہیں کہ بیسے کا لین دین شامل ہو۔



2.2 بانگ کانگ میں 21 سال سے کم عمر کے نوجوانوں میں ادویات/منشیات کا رجحان

بانگ کانگ میں 2018 سے 2021 کے دوران منشیات کے استعمال کی عام اقسام کے ذریعہ منشیات کے عادی افراد کی اطلاع



نوٹ: چونکہ منشیات کا استعمال کرنے والا ایک یا ایک سے زیادہ اقسام کی منشیات کا غلط استعمال کرسکتا ہے، لہذا مختلف منشیات کے غلط استعمال کے لیے رپورٹ کردہ تعداد کو ایک ساتھ شامل نہیں کیا جانا چاہیے

ماخذ: منشیات کے استعمال کی مرکزی رجسٹری
31.3.2022 کو اپ ڈیٹ ہوا

تازہ ترین اعدادوشمار سے پتہ چلتا ہے کہ بانگ کانگ میں 21 سال سے کم عمر ادویات/منشیات کے عادی افراد کی تعداد میں پچھلے چند سالوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ یہ ایک تشویشناک رجحان ہے۔

بھنگ (کینامین) بانگ کانگ میں 21 سال سے کم عمر کے نوجوانوں میں استعمال ہونے والی سب سے عام قسم کی نشہ ہے۔ 2019 سے، بھنگ (کینامین) استعمال کرنے والوں کی تعداد کوکین سے زیادہ ہو گئی اور بانگ کانگ میں دو سالوں میں تقریباً 500 نو عمر صارفین تک بڑھتی چلی گئی۔ کوکین استعمال کرنے والوں میں قدرے کمی آئی اور 2018 سے 2020 تک ایک مستحکم رجحان برقرار رکھا، لیکن 2021 میں نمایاں طور پر بڑھ کر تقریباً 400 کیسز ہو گئے۔ اس کے علاوہ، 2021 میں آئس، ایکسٹیسسی اور دیگر قسم کی ادویات/منشیات کے بعد تقریباً 100 نوجوانوں کو کینامین کے استعمال کی اطلاع درج کی گئی تھی۔

نوجوانوں میں ادویات/منشیات لینے کا رجحان ہماری توجہ اور مداخلت کا مستحق ہے۔ اس باب میں سات قسم کی عام ادویات/منشیات کی کچھ معلومات اور خطرات کی فہرست دی گئی ہے۔

ادویات/منشیات کو "kNOW" کہیں*



2.1 ادویات/منشیات کو "kNOW" کہنے کی اہمیت

غیر قانونی ادویات کا پہلا تجربہ اکثر تجسس اور ہمسرے کے اثر سے آتا ہے۔ بہت سے کیسوں سے پتہ چلتا ہے کہ ادویات/منشیات کا استعمال کرنے والے پہلے تجسس سے متاثر ہوتے ہیں۔ ادویات/منشیات کا استعمال کرنے والے بہت سے لوگوں کا شروع میں یہ پختہ یقین تھا کہ وہ کبھی بھی نشہ کے عادی نہیں ہوں گے، لیکن بالآخر انہیں پتہ چلا کہ وہ ادویات/منشیات سے چھٹکارا نہیں پاسکتے۔ یہ رجحان اس بات کی عکاسی کرتا ہے کہ ادویات/منشیات کا استعمال کرنے والے اکثر غیر قانونی ادویات/منشیات کے خطرے کو ہلکا سمجھتے ہیں یا سمجھتے ہی نہیں ہیں۔ ان کی بدقسمتی بنیادی طور پر ادویات/منشیات کے بارے میں ان کی سمجھ کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ لہذا، ہمارے لیے غیر قانونی ادویات، خاص طور پر ان کے نقصانات کے بارے میں ایک واضح تصور ہونا بہت ضروری ہے۔

بانگ کانگ میں پیدا ہونے والے ایک نسلی اقلیتی نوجوان کی کہانی

بانگ کانگ میں پیدا ہونے والے اور پرورش پانے والے دیپیندر کی عمر صرف 19 سال تھی جب اسے ادویات/منشیات کے لین دین کے الزام میں گرفتار کیا گیا تھا۔ وہ جزوقتی ملازمتوں کی تلاش میں تھا اور ایک دوست نے ایک منافع بخش ملازمت متعارف کرائی جس میں "فوری اور بڑی رقم" فراہم کرنے کا وعدہ کیا گیا۔ اس کے دوست نے اسے بتایا کہ اسے صرف کوولون سے سینٹرل تک ایک بیگ پہنچانا ہے، پھر وہ فیس کیش میں وصول کر سکتا ہے۔ اس نے بیگ کو یہ جانے بغیر کہ اس میں غیر قانونی ادویات/منشیات موجود ہیں پہنچا دیا۔ وہ بہت جلد رنگے ہاتھوں پکڑا گیا اور پھر آخر کار اسے معلوم ہوا کہ بیگ میں میتھافینامین موجود ہے۔

عوام کو ملازمت کے اشتہارات یا ایسے لوگوں کے بارے میں چوکس رہنا چاہیے جو جزوقتی ڈیلیوری ملازمتیں متعارف کرانے کی پیشکش کرتے ہیں جس سے "فوری اور آسانی سے" رقم کما سکتے ہیں۔

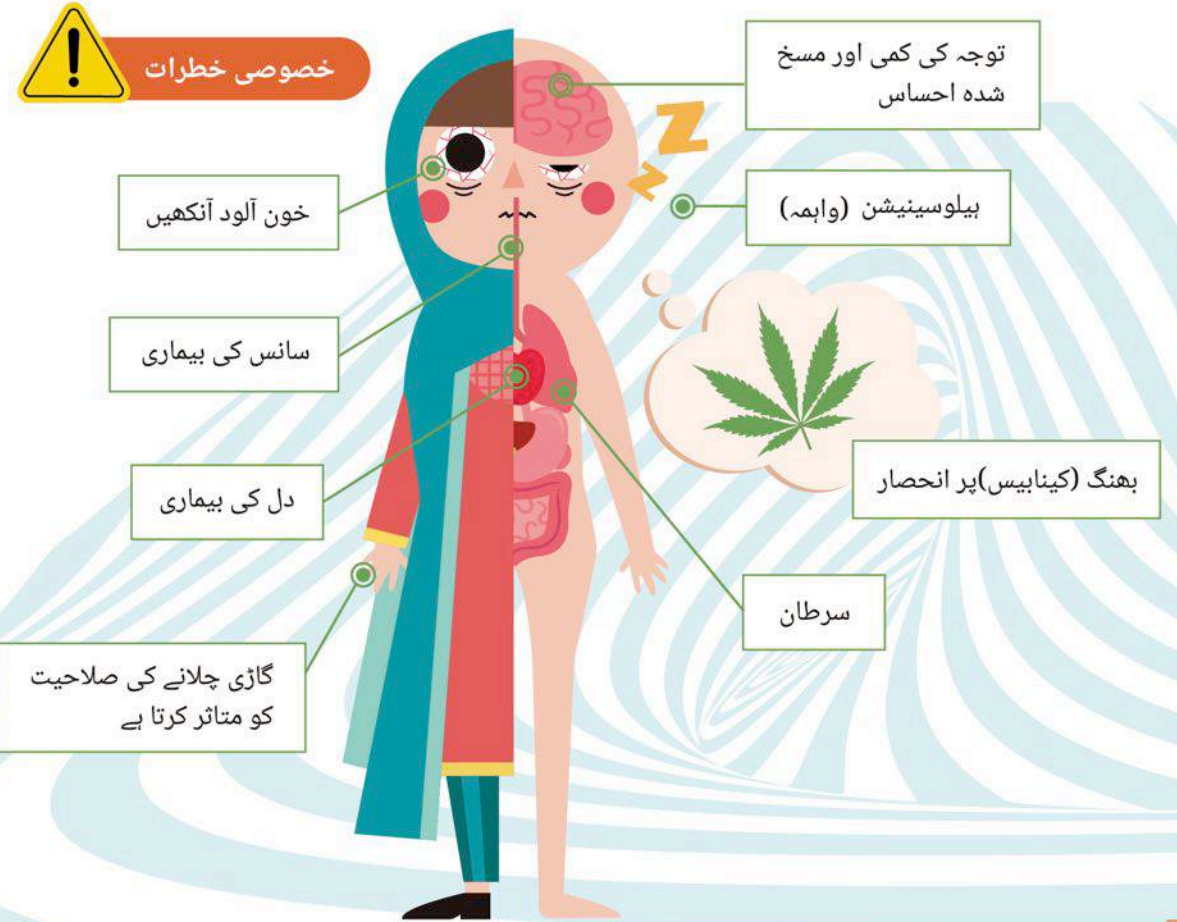
* اس باب میں معلومات کا کچھ حصہ نارکوٹکس ڈویژن، سیکورٹی بیورو سے اخذ کیا گیا ہے

2.3 بھنگ (کینابیس)

بھنگ (کینابیس) ایک ایسا نشہ ہے جو کینابیس سیٹیوا سے نکالا جاتا ہے، جو کہ ایک جڑی بوٹی ہے جسے آسانی سے اگایا جا سکتا ہے، یہاں تک کہ ایک برتن میں بھی۔ اس میں "THC" نامی کیمیائی مرکب ہوتا ہے جو ہمارے اعصابی نظام کو متاثر کر سکتا ہے۔ بھنگ (کینابیس) ایک سپریسنٹ (نشہ آور مادہ جو کسی چیز کو دبانے یا محدود کرنے کا کام کرتا ہے) ہے، لیکن زیادہ مقدار میں استعمال ہونے پر یہ ہیلوسینیشن (واہمہ) کا باعث بنتا ہے۔ اس لیے اسے ہالوسینوجن (جس سے انسان تخیل میں پرواز کرتا ہے) کے طور پر بھی درجہ بند کیا جاتا ہے۔

بھنگ (کینابیس) کو سگریٹ کی طرح پیا، کھایا اور بخارات کی صورت میں سانس کے ذریعے اندر لے جایا جا سکتا ہے۔ کچھ لوگ اسے مختلف قسم کے کھانوں میں بھی ڈالتے ہیں۔ عام طور پر، بھنگ (کینابیس) کے اثرات کو محسوس کرنے میں ایک سے دو گھنٹے لگتے ہیں، جو 8 سے 12 گھنٹے تک رہ سکتے ہیں۔

عام لیے جانے والے نام "ماریعانا"، "بیش"، "گراس"، "ویڈ"، "420"، یا "سٹونر"



CBD بمقابلہ THC

THC (ٹیٹراہائیڈروکینیپینول) بھنگ (کینابیس) کے پودوں میں اہم کینابینوائڈ ہے۔ یہ نقصان دہ اثرات کا سبب بن سکتا ہے، جیسے ہائپر ایکٹیویٹی اور نشہ کی لت۔ THC کو خطرناک ادویات / منشیات آرڈیننس کے تحت سختی سے کنٹرول کیا جاتا ہے۔

CBD (کینابیدیال) بھنگ (کینابیس) کا دوسرا سب سے زیادہ عام جزو ہے۔ جبکہ CBD میڈیکل چرس کا ایک لازمی جزو ہے، یہ براہ راست ہیپ (بھنگ) کے پودے (چرس کا کزن) سے اخذ کیا جاتا ہے۔ CBD خود سے "اعلیٰ" احساس کا سبب نہیں بنتا ہے۔

THC	CBD
ہاں	نہیں
ایک "اعلیٰ" احساس پیدا کرتا ہے۔	نہیں
ہاں	نہیں
اضافی صلاحیت	نہیں
ہاں	ہاں ¹ (فروری 2023 سے آغاز)
غیر قانونی	ہاں ¹ (فروری 2023 سے آغاز)
مضر اثرات	خشک منہ اسہال بھوک میں کمی تھکاوٹ
ہیلوسینیشن بے چینی یادداشت کی کمی سرخ آنکھ سست رد عمل کا وقت ہم آہنگی کا مسئلہ	

بھنگ (کینابیس) سے CBD نکالنا بہت مشکل ہے اور اس کے نچوڑ میں اکثر THC ہوتا ہے کیونکہ ان کی کیمیائی ساخت ایک جیسی ہوتی ہے۔ براہ کرم یاد رکھیں کہ THC پر مشتمل کوئی بھی چیز، چاہے وہ مقدار کچھ بھی ہو، ہانگ کانگ میں سختی سے ممنوع ہے اور ایسی THC مصنوعات کا رکھنا ایک مجرمانہ جرم ہے۔

1 چونکہ THC آسانی سے CBD مصنوعات میں پایا جا سکتا ہے، حکومت CBD کو خطرناک منشیات آرڈیننس (Cap.134) سے پہلے شیڈول میں شامل کر کے اسے غیر قانونی بنانے کا منصوبہ بنا رہی ہے۔ اس معاملے کو پہلے ہی قانون ساز کونسل کے سیکورٹی پینل میں بحث کے لیے لایا جا چکا ہے۔

2.4 کوکین

کوکین اور اس کے تغیرات کوکا کے درختوں کے پتوں سے حاصل ہونے والے محرک ہیں۔ کوکین ایک بے بو، سفید چھلکے جیسا، قلمی پاؤڈر ہے جس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ یہ پانی یا الکوحل میں انتہائی حل پذیر ہے۔

عام لیے جانے والے نام "C"، "پگ C"، "کوک"، "فلیک"، "سنو"، "اسٹارڈسٹ"، "چارلی"، "کریک"

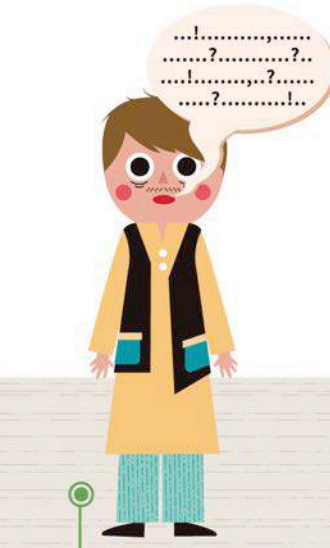


خصوصی خطرات

کوکین مرکزی اعصابی نظام کا ایک طاقتور محرک ہے جو بہت سے اثرات کا باعث بن سکتا ہے۔



بھوک میں کمی ہونا



باتونی یا مراقبہ کی کیفیت پیدا ہونا



بلند حوصلہ کو برقرار رکھنا، سونے میں مشکل یا نیند کی خرابی کا باعث بننا

2.5 کیٹامین

کیٹامین مرکزی اعصابی نظام میں رکاوٹ پیدا کرنے والا مرکب ہے۔ جو لوگ اسے لیتے ہیں وہ محسوس کریں گے کہ دماغ جسم سے "علیحدہ" ہو گیا ہے۔ یہ عام سوچ اور زیادہ تر حسی افعال میں بھی رکاوٹ بن سکتا ہے، اور ساتھ ہی ساتھ عارضی طور پر یادداشت کی کمی کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

بے جا استعمال والے عام طور پر کیٹامائن پاؤڈر سانس کے ذریعے یا کیٹامین والی گولیاں لیتے ہیں۔

عام لیے جانے والے نام "K"، "کٹکیٹ"، "وٹامن K"، "جیٹ" وغیرہ۔



خصوصی خطرات



نشے کے بے ہوشی اور درد کو آرام پہنچانے والے اثرات کی وجہ سے، ناجائز استعمال کرنے والے انجانے میں خود کو تکلیف پہنچا سکتے ہیں۔ یہ دل کی دھڑکن کو بھی کم کر سکتا ہے۔ اگر خوراک زیادہ ہے تو، کیٹامین دماغ اور پٹھوں میں ہائپوکسیا (آکسیجن کی کمی) (کوما یا موت بھی) کا باعث بن سکتی ہے۔

2.6 آئس

"آئس" کا مناسب نام میتھمفیٹامین ہے، ایک قسم کی ایملیٹامین۔ "آئس" مرکزی اعصابی نظام کا ایک طاقتور محرک ہے۔ یہ جسم کے تمام حصوں میں دماغی احکامات کی ترسیل کو تیز کرتا ہے۔ "آئس" ایک نیم شفاف، بے رنگ، دانے کے سائز کے کرسٹل کے طور پر کڑوے ذائقے کے ساتھ دکھتا ہے۔

عام لیے جانے والے نام "آئس"، "شابو"، "کرسٹل"، "چاک" وغیرہ



"آئس" کا طویل مدتی استعمال جسمانی اور نفسیاتی انحصار کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر خوراک بہت زیادہ ہے، تو بے جا استعمال کرنے والے زہریلے سائیکوسس (دماغی عارضہ)، جھٹکوں، کوما، انٹراسیربرل ہیمرج (خلیوں کے اندر بہت زیادہ خون کا بہنا) اور موت کا شکار ہو سکتے ہیں۔ "آئس" پیشاب کی نالی کی خرابی کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

2.7 بیروئن

افیون، مورفین اور بیروئن سب افیون پوسٹ (Papaver somniferum) سے ماخوذ ہیں اور اس وجہ سے انہیں اکثر افیون کہا جاتا ہے۔ وہ دماغ کے افعال کو سست یا افسردہ کرتے ہیں۔ خالص بیروئن ایک سفید کرسٹل پاؤڈر ہے۔ بیروئن اکثر بازار میں مختلف رنگوں میں ظاہر ہوتی ہے کیونکہ یہ اکثر دیگر مادوں کے ساتھ مل جاتی ہے، جس کے نتیجے میں غیر موافق مرکبات ہوتے ہیں۔

عام لیے جانے والے نام "سفید پاؤڈر"، "براؤن شوگر"، "سمیک"، "بارس"، "بیری"، وغیرہ



ادویات/منشیات کے استعمال کے اثرات

2.10 ادویات/منشیات کے استعمال کے رویوں کی شناخت کیسے کی جائے؟

بہت سے معاملات میں، ادویات/منشیات کا بے جا استعمال کرنے والوں کے ادویات/منشیات لینے کے بعد ان کے طرز عمل میں بہت زیادہ تبدیلیاں آتی ہیں۔ یہاں کچھ عام علامات بیان کی گئی ہیں جو ادویات/منشیات کا بے جا استعمال کرنے والوں میں دیکھی جا سکتی ہیں:



علامات	ای سگریٹ	آلات

اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو براہ کرم باب 4 والدین کے لیے مفید نکات اور وسائل دیکھیں۔

جنسی نااہلی	ادراکی کارکردگی ی میں کمی	ہلکی سی بے چینی اور پارونیا (ذہنی اختلال کی کیفیت)	بھوک میں تبدیلی	نفسیاتی انحصار	نیند نہ آنا	ذہنی دباؤ	مزاج کا اتار چڑھاؤ	نفسیاتی علامات	کیٹامائن (بھنگ)	کوکین	کیٹامائن	آئس	بیروئن	ایکسٹسی	کھانسی کی دوا
!	!	!	↑	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!
!	!	!	↓	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!
!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!
!	!	!	↓	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!
!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!
!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!
!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!

صحت مند طرز زندگی



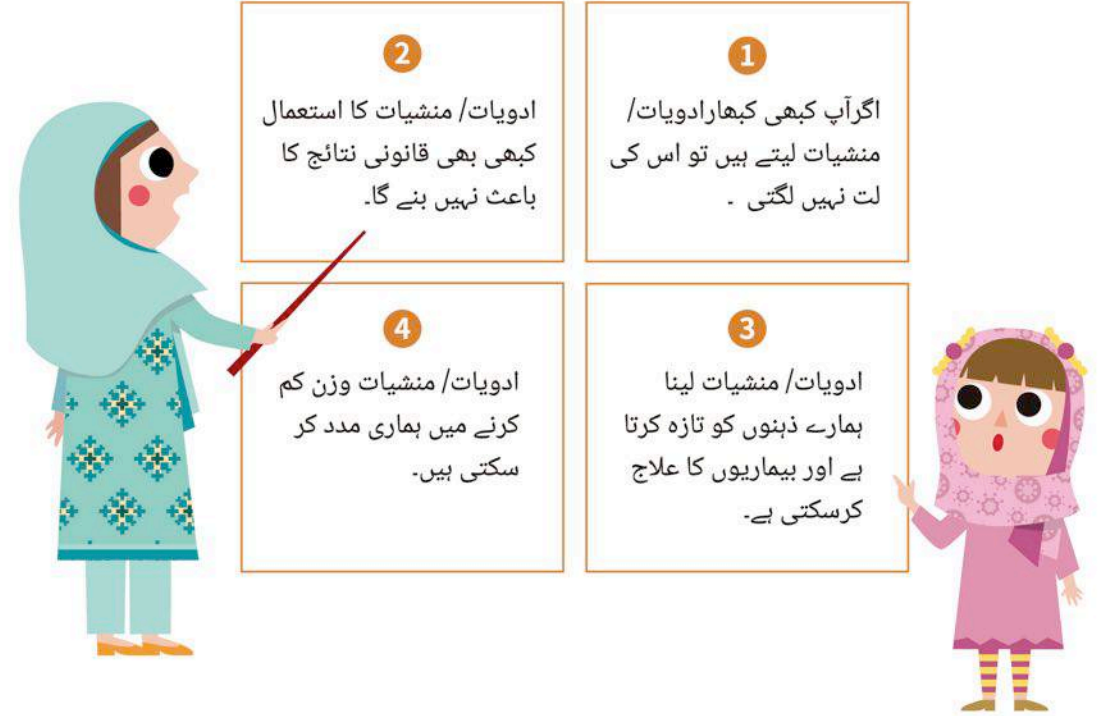
3.1 صحت کیا ہے؟

بہت سے لوگ سوچتے ہیں کہ صحت کا مطلب صرف ان کی جسمانی حالت ہے یا وہ بیمار ہیں یا نہیں۔ تاہم، عالمی ادارہ صحت (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) کے مطابق، صحت کی تعریف "مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی تندرستی کی حالت کے طور پر کی گئی ہے نہ کہ محض بیماری یا کمزوری کی عدم موجودگی"۔ لہذا، اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے، ہمیں بیماریوں کو نہ صرف غیر فعال طور پر روکنا چاہیے، بلکہ ایک صحت مند طرز زندگی کو فعال طور پر استوار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

مزید یہ کہ صحت کا تعین صرف انفرادی عوامل جیسے جینیاتی عوامل یا عادات سے نہیں ہوتا۔ یہ سماجی ثقافتی عوامل سے بھی بہت متاثر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، لمبے عرصے تک تنگ ماحول میں رہنا بیماری آنکھوں کی صحت پر اثر انداز ہو سکتا ہے، جیسا کہ مطالعات نے نشاندہی کی ہے کہ قریبی رینج میں سرگرمیاں مائیوپیا کی شرح کو بڑھا دیتی ہیں۔ صورت حال کو بہتر بنانے کے لیے نہ صرف انفرادی سطح پر بلکہ پالیسی کی سطح پر بھی اپنے معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے کوششیں کی جانی چاہئیں۔ لہذا، بیماری صحت کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے اجتماعی شرکت اور پیروی ضروری ہے۔

2.11 ادویات/منشیات کے عام وہم کیا ہیں؟

زیادہ سے زیادہ لوگوں کو راغب کرنے کے لیے، منشیات فروش میٹھی باتیں یا جھوٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یہاں کچھ غلط بیانات ہیں جو منشیات فروش استعمال کر سکتے ہیں:



- 1 اگر آپ کبھی کبھار ادویات/منشیات لیتے ہیں تو اس کی لت نہیں لگتی۔
- 2 ادویات/منشیات کا استعمال کبھی بھی قانونی نتائج کا باعث نہیں بنے گا۔
- 3 ادویات/منشیات لینا ہمارے ذہنوں کو تازہ کرتا ہے اور بیماریوں کا علاج کرسکتی ہے۔
- 4 ادویات/منشیات وزن کم کرنے میں ہماری مدد کر سکتی ہیں۔

براہ کرم یاد رکھیں، یہ سب غلط بیانات ہیں۔ ہمیں اپنے بچوں کو پہچاننا سکھانا چاہیے۔

کچھ ادویات/منشیات فروش ناشتے اور مشروبات میں غیر قانونی ادویات/منشیات بھی ملا دیتے تھے۔ لہذا، براہ کرم نامعلوم ذرائع سے حاصل کردہ کھانے سے گریز کریں، خاص طور پر اگر یہ اجنبیوں کے کی طرف سے دیا گیا گیا ہو۔



3.2 گھر میں صحت کی تعلیم کیوں اہم ہے؟

کمیونٹی کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے صحت کی تعلیم ایک بہت اہم عنصر ہے۔ صحت کی تعلیم کے لیے عوام کی صحت کی حالت کو بہتر بنانے اور صحت کی دیکھ بھال تک ان کی مساوی رسائی کو فروغ دینے کے لیے تمام اسٹیک ہولڈرز - شہریوں سے حکومتوں تک، ماہرین تعلیم سے لے کر طبی کارکنوں تک کے تعاون کی ضرورت ہے۔

خاندانی صحت کی تعلیم میں والدین ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں اور ذمہ داریاں نبھاتے ہیں۔ والدین کی طرز زندگی ان کے بچوں اور خاندان کے دیگر افراد کو لازمی طور پر متاثر کرے گی۔ مثال کے طور پر، ایک ماں کا کھانا پکانے کا انداز اس کے بچوں کی خوراک پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔ والدین کو بھی اپنے بچوں کو یہ سکھانے کی ضرورت ہے کہ وہ اپنا خیال کیسے رکھیں۔ اچھی ذاتی صفائی کو برقرار رکھنے اور ورزش کا ایک اچھا معمول بنانے کے طریقے جیسے موضوعات بہت اہمیت کے حامل ہیں۔

صحت کی تعلیم صحت کے مسائل اور لوگوں کے رجحانات کی نشاندہی کرنے اور ان مسائل کو حل کرنے کی کوشش کرنے کا عمل ہے۔ اس میں صحت کے بہت سے شعبے شامل ہیں، بشمول:

- ❖ دائمی بیماریوں اور روک تھام کی سمجھ
- ❖ ادویات کا سمجھداری سے استعمال
- ❖ ذہنی صحت اور طرز عمل کی سمجھ
- ❖ غذائیت، ورزش اور موٹاپے سے بچاؤ



3.3 صحت سے متعلق میں مذاہب کے نظریات کیا ہیں؟

ہر مذہب صحت کی مختلف نقطہ نظر سے تشریح کرتا ہے، لیکن وہ صحت کے حصول کا ایک ہی مقصد رکھتے ہیں۔ تمام مذہبی عقائد اچھی جسمانی اور ذہنی صحت کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔

خوش مزاج دل دوا کی طرح اچھا کام کرتا ہے، لیکن ٹوٹا ہوا دل ہڈیوں کو خشک کر دیتا ہے
— پروریز 17:22



عیسائیت

صحت مند کھاؤ اور پیو اور فضول خرچی نہ کرو
— قرآن 7:31



اسلام

صحت سب سے بڑا تحفہ ہے، فناعت سب سے بڑی دولت ہے، وفاداری بہترین رشتہ ہے۔
— بدھا



بدھ مت

عمل سے باز آکر آپ اپنے جسم کو بھی برقرار نہیں رکھ سکتے
— نیاتم کورو کرمانوام، کرماجائیو بروکرمانابا 3:8



ہندومت

3.4 صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینے سے بچوں کو بہتر جسمانی نشوونما، باہمی تعلق اور خوشگوار زندگی گزارنے میں مدد مل سکتی ہے۔

بمیں کرنا چاہیے: ✓



باقاعدہ ورزش



صحت مند غذا

بمیں برقرار رکھنا چاہیے: ←



دماغی صحت کے اچھے حالات



روزانہ کے معمولات



اچھی ذاتی صفائی

بمیں بچنا چاہیے: ✗



غیر قانونی ادویات



شراب



تمباکو نوشی

حوالہ: سٹوڈنٹ ہیلتھ سروس، محکمہ صحت

3.5 اچھی خوراک کو کیسے برقرار رکھا جائے؟

اچھی خوراک ہماری صحت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ ہم مختلف قسم کے کھانوں سے مختلف قسم کے غذائی اجزاء حاصل کر سکتے ہیں۔ کچھ غذائی اجزاء ہمارے جسم کے لیے بہت ضروری ہیں، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہمیں انہیں کھانے سے ضرورت سے زیادہ جذب کرنا چاہیے۔ ایک متوازن غذا تجویز کی جاتی ہے۔

بچوں اور بڑوں کے لیے روزانہ خوراک کی تجویز کردہ مقدار یہ ہے:

بالیغ	2 سال سے 5 سال	6 سال سے 11 سال	12 سال سے 17 سال	بالیغ
اناچ	3-1.5 پیالے	3-4 پیالے	4-6 پیالے	3-8 پیالے
سبزیاں	< 1.5 حصے	< 2 حصے	< 3 حصے	< 3 حصے
پھل	< 1 حصے	< 2 حصے	< 2 حصے	< 2 حصے
گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل	3-1.5 حصے	3-5 حصے	4-6 حصے	5-8 حصے
دودھ اور متبادل	2 حصے	2 حصے	2 حصے	2-1 حصے
چربی/تیل	جتنا کم سے کم ممکن ہے	جتنا کم سے کم ممکن ہے	جتنا کم سے کم ممکن ہے	جتنا کم سے کم ممکن ہے
مانع	4-5 گلاس	8-6 گلاس	8-6 گلاس	8-6 گلاس

3.6 ہمیں کیسے پتہ چلے گا کہ کھانے کی کوئی چیز صحت بخش ہے یا نہیں؟

غذائیت کے لیبل کو پڑھنے کا طریقہ جاننا ان کچھ غذائی اجزاء کی مقدار کے ناپنے اور حساب کرنے کے لیے اہم اقدامات میں سے ایک ہے جو ہم کھانے سے جذب کرتے ہیں۔ غذائیت کا لیبل ظاہر کرتا ہے کہ خوراک کتنی توانائی، پروٹین، چکنائی، کاربوہائیڈریٹس، چینی اور سوڈیم فراہم کرتی ہے۔ بعض اوقات، اس میں فائبر، کیلشیم یا دیگر غذائی اجزاء کے بارے میں معلومات بھی شامل ہوتی ہیں۔

Nutrition Information			
Servings Per Package : 3			
Serving Size : 5 pieces (50g)			
	Per Serving	Per 100g	% Chinese NRV Per 100g
Energy	220 kcal 924 kJ	440 kcal 1848 kJ	22%
Protein	5.5 g	11 g	18%
Fat, total	8 g	16 g	27%
- Saturated fat	3.5 g	7 g	35%
- Trans fat	0 g	0 g	
Carbohydrates	31 g	62 g	23%
- Sugars	1 g	2 g	
Sodium	365 mg	730 mg	37%

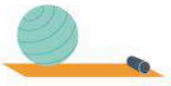


3.7 ہمیں کتنی جسمانی ورزش کرنی چاہیے؟

ورزش سے ہماری صحت کو بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ دل اور پھیپھڑوں کے افعال کو بہتر بنانے، پٹھوں کی تعمیر اور ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے علاوہ، باقاعدگی سے ورزش ہمارے کام اور مطالعہ کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ ہمارے تناؤ کی سطح کو بھی کم کر سکتی ہے۔

عالمی ادارہ صحت (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) کے مطابق، 5 سے 17 سال کی عمر کے بچوں اور نوعمروں کو ہر روز کم از کم ایک گھنٹہ اعتدال سے لے کر بھرپور شدت والی ورزش کرنی چاہیے، جب کہ 18 سے 64 سال کے بالغوں کو کم از کم 150 سے 300 منٹ کی معتدل شدت والی ورزش کرنی چاہیے۔ 75 سے 150 منٹ کی بھرپور-شدت والی ایروبک ورزش کے ساتھ ساتھ پٹھوں کو مضبوط کرنے والی ورزش کم از کم 2 دن فی ہفتہ۔

ایروبک ورزش کی مثالیں



یوگا



ایروبک رقص



رسی کودنا



دوڑنا



تیراکی

پٹھوں کو بنانے والی ورزش کی اقسام



گھنٹوں کے بل بیٹھنا



پش اپ



اٹھک بیٹھک

ایروبک اور پٹھوں کو مضبوط کرنے والی ورزشوں کے علاوہ وارم اپ اور کول ڈاؤن بھی اہم ہیں، خاص طور پر ورزش سے پہلے اور بعد میں۔ ان میں ہلکی ورزشیں شامل ہیں جیسے آپ کے بازوؤں کا گھمانا یا اسٹریچ کرنا۔

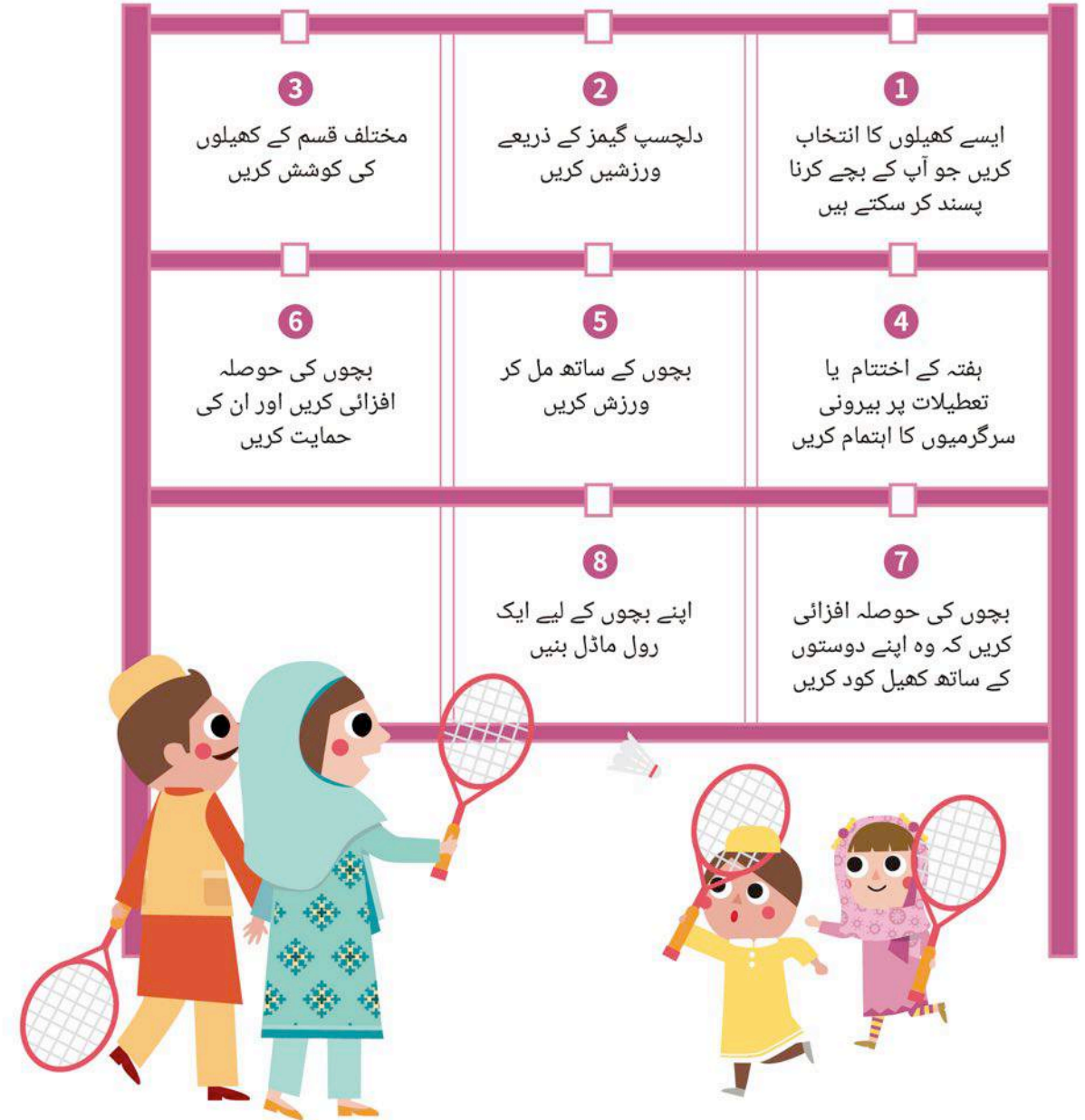
”ایک زیادہ اور تین کم“ غذا

”ایک زیادہ اور تین کم“ غذا ہماری صحت کو برقرار رکھنے اور ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر جیسی دائمی بیماریوں سے بچنے کا ایک تجویز کردہ طریقہ ہے۔ ”ایک زیادہ“ کا مطلب ہے زیادہ غذائی ریشے ہیں۔ ”تین کم“ کا مطلب ہے کم چکنائی، کم چینی اور کم نمک۔ غذائیت کے لیبل پڑھنے سے ہمیں اس خوراک کی شناخت کرنے میں مدد مل سکتی ہے جس کی ہمیں ضرورت ہے۔



3.8 میں اپنے بچے بچوں کو ورزش کی عادت پیدا کرنے میں کس طرح مدد کر سکتا/سکتی ہوں؟

ورزش بچوں کے لیے اہم ہے کیونکہ یہ مختلف فوائد فراہم کرتی ہے۔ تاہم، بعض اوقات ہمیں بچوں کو ورزش کرنے کے لیے راضی کرنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب وہ ڈیجیٹل گیمنگ یا ٹیلی ویژن پر بہت زیادہ مصروف ہوں۔ بچوں میں ورزش کی عادت پیدا کرنے میں مدد کرنے کے لیے کچھ نکات یہ ہیں:



3.9 اچھی ذاتی صفائی کو برقرار رکھنے کے لیے ہم کیا کر سکتے ہیں؟

بماری صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے کے لیے ذاتی صفائی بہت ضروری ہے۔ اچھی ذاتی صفائی کو برقرار رکھنے میں کم از کم درج ذیل اقدامات شامل ہوتے ہیں



ہاتھ اچھی طرح دھوئیں:

- ❖ بیت الخلاء جانے کے فوراً بعد۔
- ❖ کھانے یا کھانے کو سنبھالنے سے پہلے۔
- ❖ نیپیز تبدیل کرنے کے بعد۔
- ❖ پاخانہ، سانس یا دیگر جسمانی رطوبتوں سے آلودہ اشیاء کو سنبھالنے کے بعد۔
- ❖ ہسپتالوں یا رہائشی نگہداشت کے گھروں میں جانے سے پہلے اور بعد میں۔
- ❖ جانوروں یا پولٹری سے رابطہ کرنے کے بعد۔



کھانے کی اچھی صفائی کا خیال رکھیں:

- ❖ عوامی جگہوں پر کھانے پینے کی اشیاء اور کوڑا کرکٹ نہ گرائیں۔ شہری سوچ کے حامل بنیں۔
- ❖ گندا کھانا نہ کھائیں۔

اپنے گھر میں ہوا کی اچھی فراہمی کو یقینی بنائیں:

- ❖ اچھی انڈور وینٹیلیشن کو برقرار رکھنے کے لیے کھڑکیوں کو کھلا رکھیں۔
- ❖ ہوا کے بہاؤ کو بڑھانے کے لیے پنکھے یا ایگزاسٹ فین کو آن کریں۔
- ❖ ائیر کنڈیشنرز کے ڈسٹ فلٹرز کو بار بار دھوئیں اور ائیر کنڈیشنرز سے ٹپکنے والے پانی کا خیال رکھیں۔
- ❖ کام، آرام اور کھیلنے کے لیے دھواں سے پاک ماحول بنائیں۔

ماخذ: مرکز برائے تحفظ صحت

3.11 ہم ذہنی دباؤ سے کیسے نمٹ سکتے ہیں؟

جب ہم اپنی زندگی میں مطالبات کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں تو ذہنی دباؤ ایک عام ردعمل ہوتا ہے۔ اگر ذہنی دباؤ کی سطح بہت زیادہ ہو یا طویل عرصے تک رہے، تو یہ ہماری ذہنی خوشحالی اور صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ لہذا، اچھی دماغی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے، ہمیں ذہنی دباؤ سے مؤثر طریقے سے نمٹنے کی ضرورت ہے۔

یہ کچھ تجاویز ہیں

- مثبت رویہ رکھیں۔
- قبول کریں کہ ایسے واقعات ہیں جن پر آپ قابو نہیں پا سکتے۔
- جارحانہ ہونے کی بجائے ثابت قدم رہیں۔ غصے، دفاعی یا غیر فعال ہونے کی بجائے اپنے جذبات، رائے یا عقائد پر زور دیں۔
- اپنے وقت کا زیادہ مؤثر طریقے سے انتظام کریں۔
- واضح ذاتی حدود طے کریں اور ایسی درخواستوں کو نہ کہیں جو آپ کی زندگی میں ضرورت سے زیادہ تناؤ پیدا کریں۔
- مشاغل اور دلچسپیوں کے لیے وقت نکالیں۔
- ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے شراب، منشیات یا جبری رویے پر انحصار نہ کریں۔
- سماجی مدد کی طلب کریں۔ اپنے پیاروں کے ساتھ زیادہ وقت گزاریں۔
- ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے مزید صحت مند طریقے جاننے کے لیے، ماہر نفسیات یا ذہنی صحت کے دیگر پیشہ ور افراد سے علاج کروائیں جو ذہنی دباؤ کے انتظام یا بائیو فیڈ بیک تکنیکوں میں تربیت یافتہ ہیں۔

3.10 نیند کا معیار کیوں ضروری ہے؟ اسے کیسے بہتر بنایا جائے؟

نیند کا معیار روزانہ کی کارکردگی کے ساتھ ساتھ جسمانی اور ذہنی صحت کو بھی متاثر کرتا ہے۔ بالغوں کو رات میں 7 یا اس سے زیادہ گھنٹے سونے کا مشورہ دیا جاتا ہے جبکہ سکول جانے والے بچوں کو روزانہ کم از کم 9 گھنٹے سونے کی تجویز دی جاتی ہے۔

معیاری نیند کے فوائد

- تناؤ میں کمی
- یادداشت میں بہتری
- صحت مند جسمانی وزن کو برقرار رکھنے میں مدد
- دماغی تندرستی کے لیے مفید
- بیماریوں سے بچاؤ

تاہم، ہانگ کانگ میں نیند کے مسائل عام ہیں اور متعدد ذہنی اور جسمانی مسائل کا باعث بنتے ہیں۔ اگر آپ کو سونے میں دشواری محسوس ہوتی ہے تو براہ کرم درج ذیل تجاویز کو آزمائیں:

- سونے کا حقیقت پسندانہ وقت طے کریں اور ہر رات، یہاں تک کہ اختتام ہفتہ پر بھی اس پر قائم رہیں۔
- اپنے سونے کے کمرے میں آرام دہ درجہ حرارت کی ترتیبات اور کم روشنی کی سطح کو برقرار رکھیں۔
- سونے کے کمرے میں ٹیلی ویژن، کمپیوٹر اور ٹیبلٹ، سیل فون اور دیگر برقی آلات پر "اسکرین کی پابندی" لگانے کے بارے میں سوچیں۔
- سونے سے چند گھنٹوں پہلے کیفین، شراب اور زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔
- کسی بھی وقت، دن یا رات میں تمباکو کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- دن کے وقت ورزش کریں۔ اس سے آپ کو شام میں آرام کرنے اور سونے کی تیاری میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ کو طویل عرصے سے نیند کے مسائل ہیں اور وہ آپ کی روزمرہ کی زندگی اور کام کاج کو بہت متاثر کرتے ہیں یا آپ کو نیند کی خرابی کا شبہ ہے، تو براہ کرم جلد از جلد ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



3.12 بدنمی (سنگما) کیا ہے؟ ہمیں دماغی صحت کے مسائل سے دوچار لوگوں کو بدنم کیوں نہیں کرنا چاہئے؟

بدنامی (سنگما) سے مراد ذہنی مریضوں کے لیے ایک چھاپ یا منفی سماجی رویہ ہے۔ مثال کے طور پر، کچھ لوگ جذباتی عارضے میں مبتلا شخص کو "ایک پاگل آدمی" کہہ سکتے ہیں۔ بدنمی (سنگما) ہمارے روزمرہ کے تجربات میں بھی داخل ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، ہمیں اپنے اندرونی تجربات یا مشکلات کا دوسروں کے ساتھ صرف اس لیے تذکرہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے کہ لوگ ہمیں "پاگل" یا "بے وقوف" سمجھیں گے۔ لہذا، بدنمی (سنگما) ہمارے جذبات کے اظہار اور سماجی مدد حاصل کرنے میں رکاوٹ بنتی ہے۔ کھلنے کی بے بسی ہماری دماغی صحت کی بحالی کو نمایاں طور پر متاثر کر سکتی ہے۔

درحقیقت، بدنمی (سنگما) بنیادی طور پر دقیانوسی تصورات اور دماغی صحت کے بارے میں معلومات کی کمی سے آتی ہے۔ دماغی صحت کے مسائل پوری دنیا میں عام ہیں، خاص طور پر ہانگ کانگ جیسے ذہنی دباؤ والے شہر میں۔ لہذا، دماغی صحت کے مسائل کے بارے میں شرم محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے

3.13 سماجی صحت کیا ہے؟ میرے بچوں میں یہ کیسے نمودار ہو سکتی ہے؟

سماجی صحت یا سماجی بہبود "صحت" کے تین اجزاء میں سے ایک ہے جس پر عالمی ادارہ صحت نے زور دیا ہے۔ اس کی تعریف مثبت اور بامعنی باہمی تعلقات کو فروغ دینے اور برقرار رکھنے کی حالت کے طور پر کی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اچھی سماجی صحت کا حامل فرد کمیونٹی کے لوگوں کے ساتھ مشغول ہونے، دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات اور مضبوط معاون ماحول کو برقرار رکھنے کے ساتھ ساتھ مختلف سماجی حالات کے مطابق ڈھلنے کے قابل ہوتا ہے۔

کچھ محققین نے اس بات کی نشاندہی کی کہ خراب سماجی صحت خراب صحت کے نتائج کا باعث بنتی ہے، جیسے دل کی بیماری کی بڑھتی شرح، ہائی بلڈ پریشر اور دماغی صحت کے مزید خراب حالات۔ لہذا، اچھی سماجی صحت کو برقرار رکھنا ہمارے لیے ضروری ہے۔

اپنی سماجی صحت کو بہتر بنانے کے لیے کچھ مشورے یہ ہیں



3 دوسروں سے ملنا



2 دوستوں اور کنبہ کے ساتھ تھوڑی گفتگو



1 خود کی دیکھ بھال



5 اپنے لیے وقت نکالنا



4 کمیونٹی گروپس یا رضاکارانہ سرگرمیوں میں شامل ہونا

چور

بدمعاش

بیوقوف

برائی

بیکار شخص

بارا ہوا

برا آدمی

خطرناک شخص

ادویات /منشیات اور صحت کی تعلیم کے اہم عناصر یہ ہیں :

ادویات/منشیات کے محفوظ استعمال
کے لیے صحیح تصور وضع کرنا



صحت مند زندگی کی مہارتوں اور
عادات کو فروغ دینا



والدین اور بچے کا ہم آہنگ رشتہ
استوار کرنا



ادویات کی تعلیم کو سنجیدگی
سے لینا



اپنے بچوں کی صحت کی حالت
پر توجہ دینا



اپنے بچوں کو دوسروں کا خیال
رکھنے کی ترغیب دینا



والدین کے لیے مفید مشورے اور وسائل

4

باب 4

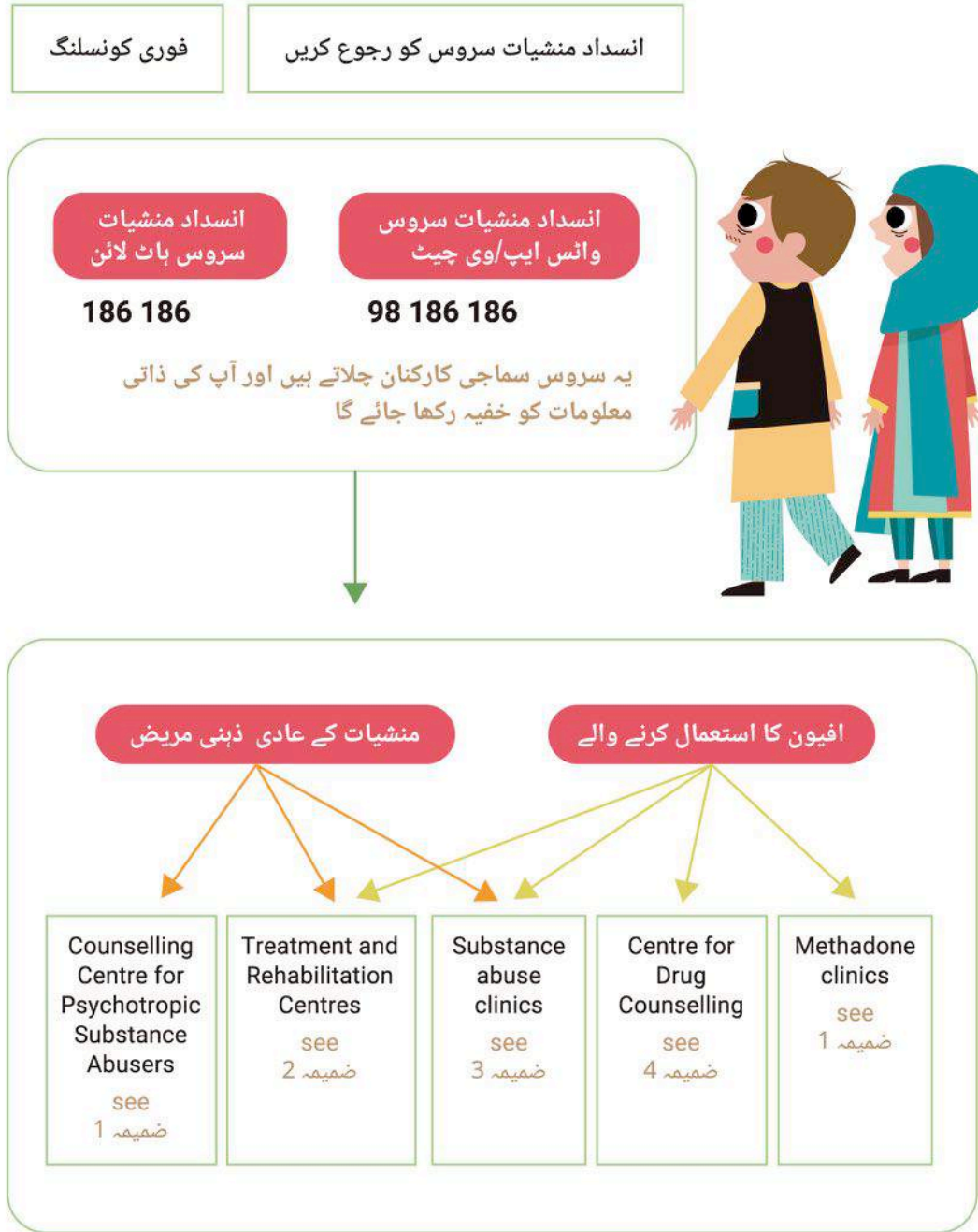


4.1 مجھے گھر میں اپنے بچوں کو ادویات/منشیات اور صحت کی تعلیم کیسے دینی چاہیے؟

گھر پر ادویات/منشیات اور صحت کی تعلیم دینے سے پہلے، سیکھنے کا خوشگوار ماحول قائم کرنا ضروری ہے۔ خوشگوار سیکھنے کا آغاز والدین اور بچوں کے ایک ساتھ سیکھنے، اپنے بچوں کی ضروریات، اہداف اور خوابوں کو ایک ساتھ تلاش کرنے کے ساتھ اپنے بچوں کو ہر مرحلے پر بہترین حصول پر اصرار کرنے کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔

- ایک ساتھ معیاری وقت گزارنا
- بچوں کو ذاتی جگہ اور رہنمائی کے درمیان توازن فراہم کرنا
- بچوں کو نتائج کی فکر کیے بغیر کوشش کرنے دینا نہ کہ ان کی صحت یا حفاظت کی قیمت پر
- بچوں کو سننا (مثلاً تعلیمی دباؤ/ساتھیوں کا مذاق اڑانا)
- بچوں کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے مؤثر طریقے اختیار کرنا اور انہیں خوش اسلوبی سے سیکھنے میں مدد کرنا

4.3 اگر مجھے مدد کی ضرورت ہو تو کہاں سے مل سکتی ہے؟



4.2 مجھے کیا کرنا چاہیے اگر مجھے پتہ چلے/شک ہو کہ میرا بچہ ادویات/منشیات کا بے جا استعمال کر رہا ہے؟



ضمیمہ 1. دماغی خلیوں پر اثر کرنے والے نشہ آور مادہ کے استعمال کے لیے مشاورتی مرکز (کونسلنگ سینٹر فار سائیکو ٹراپک سبسٹینس ایبوزر) (CCPSA) *

اہداف

- 1 عادی/کبھی کبھار/ممکنہ سائیکو ٹراپک مادے کا غلط استعمال کرنے والے افراد
- 2 خطرے سے دوچار نوجوان

خدمات

- 1 انفرادی کیس
- 2 گروپ کونسلنگ
- 3 روک تھام کے تعلیمی پروگرام
- 4 پیشہ ورانہ تربیت
- 5 موقع پر طبی امداد کی خدمت

بانگ کانگ میں 11 CCPSA ہیں جو منشیات کے عادی افراد اور خطرے سے دوچار نوجوانوں کو مشاورت، بحالی اور علاج کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔

مرکز	ضلع	پتہ / ٹیلی فون نمبر / فیکس / ای میل / ویب سائٹ
بانگ کانگ لوٹھرن سوشل سروس ریٹیو لوٹھرن سینٹر Hong Kong Lutheran Social Service Rainbow Lutheran Centre	Wong Tai Sin Sai Kung	پتہ : 1/F, Yee Yan House Annex, Yee Ming Estate, No. 6 Chi Shin Street, Tseung Kwan O, N.T. ٹیلی فون نمبر : 2330 8004 فیکس : 2330 8071 ای میل : Y10@hklss.hk ویب سائٹ : rainbow-ccpsa.hklss.hk
بانگ کانگ کرسچن سروس چم شا چھوٹی سینٹر PS33 Hong Kong Christian Service PS33 - Tsim Sha Tsui Centre	Kowloon City Yau Tsim Mong	پتہ : G/F, 33 Granville Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon ٹیلی فون نمبر : 2368 8269 فیکس : 2739 6966 ای میل : ps33tst@hkcs.org ویب سائٹ : www.hkcs.org/tc/services/ps33tstc
بانگ کانگ کرسچن سروس شام شوئی پو سینٹر PS33 Hong Kong Christian Service PS33 - Sham shui po Centre	Sham Shui Po	پتہ : Unit 11-16, G/F, Nam Yiu House, Nam Shan Estate, Sham Shui Po, Kowloon ٹیلی فون نمبر : 3572 0673 فیکس : 3188 1221 ای میل : ps33ssp@hkcs.org ویب سائٹ : www.hkcs.org/tc/services/ps33sspc
بانگ کانگ چلڈرن اینڈ یوتھ سروسز - سین سنٹر Hong Kong Children & Youth Services Sane Centre	Tsuen Wan Kwai Tsing	پتہ : Units 01-03, 11/F, No. 99 Tai Ho Road, TsuenWan, N.T. ٹیلی فون نمبر : 2402 1010 فیکس : 2614 2695 ای میل : sane@hkcys.org.hk ویب سائٹ : www.sanecentre.net

مرکز	ضلع	پتہ / ٹیلی فون نمبر / فیکس / ای میل / ویب سائٹ
تنگ واہ گروپ آف ہاسپٹلز کراس سینٹر سنٹرل ویسٹرن، سدرن اینڈ آئی لینڈز آفس Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre : Central Western, Southern and Islands Office	Central Western Southern Islands	پتہ : Room 1501-1504, 15/F, Tung Ning Building, 2 Hillier Street, Sheung Wan, HK ٹیلی فون نمبر : 2884 0282 فیکس : 2884 3262 ای میل : csdcross@tungwah.org.hk ویب سائٹ : crosscentre.tungwahcsd.org
تنگ واہ گروپ آف ہاسپٹلز کراس سینٹر: ایسٹرن اینڈ وانچائی آفس Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre : Eastern and Wanchai Office	Eastern Wanchai	پتہ : 9/F, TWGHs Fong Shu Chuen Social Service Building, 6 Po Man Street, Shau Kei Wan, HK ٹیلی فون نمبر : 2884 0282 فیکس : 2884 3262 ای میل : csdcross@tungwah.org.hk ویب سائٹ : crosscentre.tungwahcsd.org
بانگ کانگ لوٹھرن سوشل سروس ایورگرین لوٹھرن سینٹر Hong Kong Lutheran Social Service Evergreen Lutheran Centre	Kwun Tong	پتہ : 2 Horse Shoe Lane, Kwun Tong, Kowloon ٹیلی فون نمبر : 2712 0097 فیکس : 2712 9906 ای میل : Y08@hklss.hk ویب سائٹ : evergreen-ccpsa.hklss.hk

* 10.2022 کو اپ ڈیٹ ہوا۔

ضمیمہ 2. گھر میں منشیات کے علاج اور بحالی کی خدمات (ریزیڈینشیئل ڈرگ ٹریٹمنٹ اینڈ ریہیبیلیٹیشن سروس) *

منشیات کا استعمال کرنے والے افراد جو رضاکارانہ طور پر گھر میں منشیات کا علاج حاصل کرنا چاہتے ہیں

اہداف

16 این جی اوز 37 گھر پر ادویات/ منشیات کے علاج کے مراکز اور ہاف وے ہاؤس چلا رہی ہیں۔ یہ این جی اوز ہیں:

ادویات/ منشیات کا بے جا استعمال کرنے والے افراد کو گھر پر/ گھر کے قریب علاج کی خدمات فراہم کرنا

خدمات

ایجنسی	منشیات کے علاج کے مراکز رہا کیے جانے والے نظر بند افراد	ٹیلی فون اور ویب سائٹ
Barnabas Charitable Service Association	Lamma Training Centre ① Ma On Shan Half-way House ②	2640 1683 www.barnabas.org.hk
Caritas - Hong Kong	Caritas Wong Yiu Nam Centre	2335 5088 http://sing52.wixsite.com/cwyn-3
Christian New Being Fellowship	Life Training Base	2329 6077 www.newbeing.org.hk
Christian New Life Association	Christian New Life Association	2397 6618 www.hknewlife.org
The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong	Ling Oi Tan Ka Wan Centre ① Ling Oi Centre ②	2612 1342 www.lingoi.org/ index.php?language=tw
Drug Addicts Counselling and Rehabilitation Services (DACARS)	Enchi Lodge	8104 2188 / 2673 8272

* 10.2022 کو اپ ڈیٹ ہوا۔

مرکز	ضلع	پتہ / ٹیلی فون نمبر / فیکس / ای میل / ویب سائٹ
کیریناس بگس سینٹر Caritas HUGS Centre	Tuen Mun	Unit 41-44, G/F, Hing Shing House, Tai Hing Estate, Tuen Mun, N.T. 2453 7030 2453 7031 ycshugs@caritassws.org.hk http://hugs.caritas.org.hk پتہ: ٹیلی فون نمبر: فیکس: ای میل: ویب سائٹ:
دی ایونجلیکل لوٹھرن چرچ آف ہانگ کانگ، این لائٹن سینٹر The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong, Enlighten Centre	Yuen Long	Unit 102, 1/F, Tin Ching Amenity and Community Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, N.T. 2446 9226 2446 9456 ccpsa@elchk.org.hk http://ec.elchk.org.hk/ پتہ: ٹیلی فون نمبر: فیکس: ای میل: ویب سائٹ:
ہانگ کانگ شینگ کنگ ہوئی ویلفیئر کونسل نیو-ہورائزن Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Neo-Horizon	Sha Tin	Unit 2, G/F., Ming Chuen House, Phase 2, Shui Chuen O Estate, Shatin, N.T. 8202 1313 2633 9331 neoh@skhwc.org.hk neoh.skhwc.org.hk پتہ: ٹیلی فون نمبر: فیکس: ای میل: ویب سائٹ:
ہانگ کانگ لوٹھرن سوشل سروس چیئر لوٹھرن سینٹر Hong Kong Lutheran Social Service Cheer Lutheran Centre	Tai Po North	G/F, Ching Chung House, Ching Ho Estate, Sheung Shui, N.T. 2660 0400 2662 0444 Y07@hklss.hk cheer-ccpsa.hklss.hk پتہ: ٹیلی فون نمبر: فیکس: ای میل: ویب سائٹ:

9200 8546 www.perfectfellowship.hk	Koo Tung Rehabilitation Centre		Perfect Fellowship
2720 0179 www.ststephenssociety.com/ indexch.php	Tuen Mun Multi-purpose Rehabilitation Home (Female)	1	St Stephen's Society
	Shing Mun Springs Multi-purpose Rehabilitation Homes (Male/Female)	2	
2527 1322 / 2865 1333 sracp.org.hk/tc/index.html	Bradbury OASIS Hostel	1	The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong
	Hong Kong Female Hostel	2	
2574 3300 www.sarda.org.hk	Au Tau Youth Centre	1	The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers
	Adult Female Rehabilitation Centre	2	
	Shek Kwu Chau Treatment and Rehabilitation Centre	3	
	Bradbury Hong Ching Centre	4	
	Bradbury Pui Ching Centre	5	
	Kowloon Hostel	6	
	Luen Ching Centre	7	
	Female Hostel	8	
	Sister Aquinas Memorial Women's Treatment Centre	9	
2782 2779 www.wuoi.org.hk	Shun Tin Half-way House	1	Wu Oi Christian Centre
	Long Ke Training Centre	2	
	Tai Mei Tuk Female Training Centre	3	

9027 2547 www.zhengsheng.org.hk/	Ha Keng Treatment and Rehabilitation Youth Centre for Male	1	Christian Zheng Sheng Association
	Ha Keng Treatment and Rehabilitation Female Centre	2	
	Cheung Chau Male Training Centre for Youth	3	
	Cheung Chau Female Training Centre	4	
	Mui Wo Male Training Centre	5	
	Tai O Kau San Tei Male Treatment and Rehabilitation Centre	6	
2451 9802 / 5132 0469 https://bit.ly/3R6cX9Z	Glorious Praise Fellowship (Hong Kong)		Glorious Praise Fellowship (Hong Kong)
2468 0044 www.hkcs.org/tc/services/jclrs	Jockey Club Lodge of the Rising Sun		Hong Kong Christian Service
2397 6618 www.hknewlife.org	Yuen Long Centre		Mission Ar
2714 2434 opdawn.org.hk	Dawn Island Drug Treatment and Rehabilitation Centre	1	Operation Dawn
	Girl Centre	2	
	Wong Tai Sin Centre (Half-way House)	3	

ضمیمہ 3 نشہ آور مادہ کے بے جا استعمال کے کلینک (سبسٹینس ایبوز کلینکس) *

ہسپتال اتھارٹی کے سات سروس کلینکس کے ذریعے چلائے جانے والے نشہ آور مادہ کے استعمال کے کلینک، سائیکو ٹراپک (دماغی خلیوں پر اثر کرنے والے) مادوں کا استعمال کرنے والوں، رضاکارانہ ایجنسیوں اور دیگر صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کے ساتھ ساتھ ان سے براہ راست خدمات حاصل کرنے والے مریضوں کے لیے مشاورتی مراکز سے حوالہ جات قبول کرتے ہیں۔

اہداف منشیات کا استعمال کرنے والے افرار

خدمات 1 ادویات/ منشیات کا علاج 2 مشاورت 3 نفسیاتی معالجہ

کلینک کے نام	ٹیلی فون پتہ	کلینک کے نام	کلینک کے نام
کولون سینٹر	3129 6710	Specialist Out-patient Department, 1/F, West Wing, Kowloon Hospital, 147A Argyle Street, Mongkok	Kowloon Hospital Substance Abuse Clinic
کولون ایسٹ	3949 5070	1/F, Block P, United Christian Hospital, 130 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon	Kowloon East Substance Abuse Clinic
کولون ویسٹ	2959 8082	Clinic : 10/F, Block K, Princess Margaret Hospital, Lai Chi Kok, Kowloon	Kwai Chung Hospital Substance Abuse Assessment Clinic
نیو ٹیریٹریز ایسٹ	3505 2584	Day Hospital : G2 Medical Ward, 2/F, Block G, Kwai Chung Hospital, 3-15 Kwai Chung Hospital Road, NT	Prince of Wales Hospital Substance Abuse Clinic
	2683 7644	3/F, Li Ka Shing Specialist Clinic (North Wing), Prince of Wales Hospital, 30-32 Ngan Shing Street, Shatin, NT	North District Hospital
	2456 8260	Psychiatric SOPD, North District Hospital, 9 Po Kin Road, Sheung Shui, NT	Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital Substance Abuse Clinic
		Psychiatric SOPD, Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital, 11 Chuen On Road, Tai Po, NT	
نیو ٹیریٹریز ویسٹ	2456 8260	Block C, Castle Peak Hospital, 13 Tsing Chung Koon Road, Tuen Mun	Castle Peak Hospital Tuen Mun Substance Abuse Clinic

* 10.2022 کو اپ ڈیٹ ہوا۔

کلینک کے نام	ٹیلی فون پتہ	کلینک کے نام	کلینک کے نام
بانگ کانگ ایسٹ	2595 4546	5/F, East block, Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital, 3 Lok Man Road, Chai Wan, HK	Pamela Youde Nether- sole Eastern Hospital Substance Misuse Clinic
بانگ کانگ ویسٹ	2517 8140	3/F, South Wing, David Trench Rehabilitation Centre, 1F High Street, Hong Kong	Queen Mary Hospital Substance Abuse Clinic
		2/F, Block J, Queen Mary Hospital, 102 Pokfulam Road, HK	

ضمیمہ 4. سینٹر فار ڈرگ کونسلنگ (CDC) *

خدمات 1 انفرادی کیس 2 اجتماعی کاؤنسلنگ 3 بچاؤ کی تعلیم کے پروگرام

4 پیشہ ورانہ تربیت 5 موقع پر طبی امداد کی خدمت

بانگ کانگ میں دو CDCs ہیں :

ایجنسی	مرکز	پتہ / ٹیلی فون نمبر / ای میل / ویب سائٹ
کیریتاس لوک ہیپ کلب Caritas Lok Heep Club	بانگ کانگ سینٹر	12/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai, H.K. 2893 8060 fslhchk@caritassws.org.hk caritaslokheepclub.org.hk/
کیریتاس لوک ہیپ کلب Caritas Lok Heep Club	کولون سینٹر	Room 1-4, G/F, Yiu Tung House, Tung Tau (II) Estate, Wong Tai Sin, Kowloon 2382 0267 fslhchk@caritassws.org.hk caritaslokheepclub.org.hk/

* 10.2022 کو اپ ڈیٹ ہوا۔

CDC CCPSA

سائیکو ٹراپک ادویات/ منشیات کا استعمال کرنے والے افراد
اوپیائیٹ ادویات/ منشیات کا استعمال کرنے والے افراد

جی ہاں جی ہاں جی نہیں جی ہاں

ضمیمہ 5. میتھاڈون کلینکس*

کام کے اوقات: شام 6:00 بجے سے رات 10:00 بجے تک، پیر تا اتوار،
بشمول عوامی تعطیلات (سوائے دیگر بیان کردہ)

شام میں کھلنے والے کلینک

کلینک	پتہ	کھلے گھنٹے	ٹیلی فون نمبر
ہانگ کانگ			
ابرڈین میتھاڈون کلینک	Aberdeen Jockey Club Clinic, 10 Aberdeen Reservoir Road, Aberdeen		2554 1665
شو کی وان میتھاڈون کلینک	Shau Kei Wan Jockey Club Clinic, 8 Chai Wan Road, Shau Kei Wan		2560 0582
کولون			
ہنگ یم میتھاڈون کلینک	Hung Hom Clinic, 22 Station Lane, Hung Hom		2333 8957
کُن تھنگ میتھاڈون کلینک	Kwun Tong Methadone Clinic, 463 Kwun Tong Road, Kwun Tong	23 فروری 2022ء سے سروس کے اوقات صبح 7:00 بجے سے رات 10:00 بجے تک ترتیب دینے جائیں	2345 7103
نگاو تا کاومیتھاڈون کلینک	Ngau Tau Kok Jockey Club Clinic, 60 Ting On Street, Ngau Tau Kok		2318 0976
وو یارک یو میتھاڈون کلینک	Wu York Yu Health Centre, 55 Sheung Fung Street, Tsz Wan Shan		2329 7306
یاو ما تی میتھاڈون کلینک	Yau Ma Tei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Yau Ma Tei, Kowloon	3pm to 10pm	2770 2584

کام کے اوقات: صبح 7:00 سے رات 10:00 بجے، پیر تا اتوار، بشمول
عوامی تعطیلات (سوائے دیگر بیان کردہ)

دن میں کھلنے والے کلینکس

کلینک	پتہ	کھلے گھنٹے	ٹیلی فون نمبر
ہانگ کانگ			
ایسٹرن سٹریٹ میتھاڈون کلینک	45 Eastern Street, Sai Ying Pun	7am to 3pm	2549 5108
وائلیٹ پیل میتھاڈون کلینک	G/F, 2 O'Brien Road, Wan Chai		2835 1761
کولون			
ہو مان تھن میتھاڈون کلینک	50 Princess Margaret Road, Ho Man Tin	7am to 3pm	2713 6091
رابرٹ بلیک میتھاڈون کلینک	Robert Black Health Centre, 600 Prince Edward Road East, San Po Kong	ہسپتال اتھارٹی کے نامزد کلینک کو فعال کرنے کے لیے عارضی طور پر بند کر دیا گیا ہے۔	2716 5211
شام شوئی پو میتھاڈون کلینک	Sham Shui Po Public Dispensary, 137 Yee Kuk Street, Sham Shui Po		3468 2938
نیو ٹیریٹریز اینڈ آئی لینڈز			
لیڈی ٹرنچ میتھاڈون کلینک	Lady Trench Polyclinic, 213 Sha Tsui Road, Tsuen Wan		2869 5611
چھنگ چاؤ میتھاڈون کلینک	1/F, Out-patient Department Block, St. John Hospital, Cheung Chau Hospital Road, Tung Wan, Cheung Chau	1pm to 8pm	2981 6806

* 10.2022 کو اپ ڈیٹ ہوا۔

ضمیمہ 6. دیگر انسداد ادویات/ منشیات کے وسائل



Narcotics Division, Security Bureau



ویب سائٹ



2867 2767

ٹیلی فون



Instagram



Facebook

کمیونٹی ڈرگ ایڈوائزی کونسل



ویب سائٹ

Unit 7, G/F, The Center, 99

Queen's Road, Central

2521 2880

2525 1317

enquiry@cdac.org.hk

cdac.org.hk

پتہ :

ٹیلی فون :

فیکس :

ای میل :

ویب سائٹ :



ٹیلی فون نمبر	کھلے گھنٹے	پتہ	کلینک
نیو ٹیریٹریز اینڈ آئی لینڈز			
2604 5355		Sha Tin (Tai Wai) Clinic, 2 Man Lai Road, Tai Wai, Sha Tin	شا تن (تائی وائی) میتھاڈون کلینک Sha Tin (Tai Wai) Methadone Clinic
2671 9484		Shek Wu Hui Jockey Club Clinic, 108 Jockey Club Road, Sheung Shui	شیک وو ہوئی میتھاڈون کلینک Shek Wu Hui Methadone Clinic
2664 5020		Tai Po Jockey Club Clinic, 37 Ting Kok Road, Tai Po	تائی پو میتھاڈون کلینک Tai Po Methadone Clinic
2452 9113	3pm to 10pm	Tuen Mun Clinic, 11 Tsing Yin Street, Tuen Mun	تھن مَن میتھاڈون کلینک Tuen Mun Methadone Clinic
2470 9307	پیر تا جمعہ (عام تعطیلات کے علاوہ) شام 6 بجے سے رات 10 بجے تک ہفتہ، اتوار اور عوامی تعطیلات دوپہر 3 بجے سے شام 7 بجے تک	Yuen Long Jockey Club Health Centre, 269 Castle Peak Road, Yuen Long	ین لونگ میتھاڈون کلینک Yuen Long Methadone Clinic



اعتراف

Editors

Wong Tsz Wai Keith, Wong Wai Kit, Rai Jenny Samekham,
Wan Liwei (HKU intern), Wang Yifan (HKU intern), Aurora Lai (CityU intern)

Copyediting

Sun Ma

Advisors

Au Yan Ting Albert (Project Drug Icon CC), Yasir Luqman,
H.K.S.K.H Outreaching Team for Multicultural Community,
Kazy (The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers),
Shahla Khan, Pradhan Kanti Nhuchhe, Janet Sun (Health In Action)

Illustration and Design

J Production

Publisher

Community Drug Advisory Council

Copyright©Community Drug Advisory Council

ISBN: 978-988-79882-5-0

All right reserved.

No part of this publication maybe reproduced in any form
without the Editors' written permission.

Project funded by the Beat Drugs Fund



Published by Community Drug Advisory Council



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

Funded by the Beat Drugs Fund

