

گھریلو اشیاء کی خریدی

گھریلو اشیاء کی خریداری کے منصوبہ کے لیے گھریلو سامان کی خریداری میں قیمت، بچت اور آمدنی کو مد نظر رکھنا چاہئے۔ گھریلو اشیاء کی خریداری سے قبل ان پر نظر ثانی کرنی چاہئے۔

- ☆ خاندان کی ضروریات کو ذہن میں رکھیں۔
- ☆ اشیاء کی خریداری کے دوران افراد خاندان کی تعداد کو بھی مد نظر رکھیں۔
- ☆ غذائی اشیاء کی ان کے موسموں میں ہی خریداری کریں۔
- ☆ اشیاء کی پیکج میں خریداری کریں۔
- ☆ اشیاء کی قیمتوں کو اچھی طرح سے دیکھ کر خریداری کریں۔
- ☆ معیاری نشان والی اشیاء کی ہی خریداری کریں۔
- ☆ اشیاء کی ہمیشہ ہول سیل والی دکان سے ہی خریداری کریں۔
- ☆ غذائی اشیاء کو ایک ساتھ (بلک) میں خریداری کریں۔
- ☆ خریداری ہمیشہ سوپر مارکٹ یا کوآپریٹو اسٹور سے کریں۔
- ☆ اشیاء کو محفوظ رکھنے کی جگہ کو یقینی بنائیں۔
- ☆ لوگوں کی باتوں میں آکر بے وقوف نہ بنیں۔
- ☆ صارفین سے اچھی طرح مشورہ لینے کے بعد ہی اشیاء کی خریداری کریں۔
- ☆ خود دوائیاں خریدنے سے پرہیز کریں: ڈاکٹر کی صلاح کے بغیر دوائیوں کو خریدنا اور استعمال کرنا مزید پیچیدہ بنا سکتا ہے۔
- ☆ ٹانگ اور نشاط انگیز سے پرہیز: بیماریوں سے شفا یاب ہونے والی ٹانگ ہی استعمال کریں وہ بھی ڈاکٹر کو دکھلانے کے بعد اس کے علاوہ طاقت کی ٹانگ کے استعمال کے بجائے اچھی غذائی عادتوں کو اپنانا بہتر ہے۔
- ☆ حاملہ اور تیماردار (نرسنگ) مائیں ادویات سے پرہیز کریں: اس طرح کے خواتین کو بہت محتاط رہنا چاہئے اور ڈاکٹر کی صلاح کے بغیر کوئی دوائی نہیں لینی چاہئے۔ لاپرواہی سے لی جانے والی کوئی بھی دوائی بچے کے صحت کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔
- ☆ گھریلو نسخوں کا استعمال: جہاں تک ممکن ہو چھوٹے چھوٹے عام مسائل کے لیے گھریلو نسخوں کا استعمال کریں۔
- ☆ ضد حیاتیہ کی صحیح خوراک لیں: ڈاکٹر کے ذریعہ تجویز کردہ صحیح خوراک اور دی گئی مدت تک ضد حیاتیہ کا استعمال کریں۔
- ☆ کسی اور کی تجویز کردہ دوائی کا استعمال نہ کریں: ڈاکٹر کسی مریض کو دوائی دینے سے پہلے وہ اس کا پوری طرح معائنہ و تشخیص کر کے ہی دیتا ہے اگر ہم دوسروں کی تجویز کردہ دوائی استعمال کرتے ہیں تو وہ ہماری ضرورت کے مطابق نہیں ہوتی۔
- ☆ الرجی کے بارے میں محتاط رہیں: اگر آپ کو چند ادویات جیسے پنسلین، سلفا ادویات وغیرہ سے حساسیت یا الرجی ہوں تو یاد سے اس تعلق سے ڈاکٹر کو آگاہ کرنا چاہئے۔
- ☆ خوراک کی جانچ کریں: دوائی کی خوراک کو کب لینا ہے صبح، دوپہر، شام کھانے سے پہلے، کھانے کے بعد وغیرہ اسی لحاظ سے دوائی

کا استعمال کریں۔

☆ ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں: اگر آپ کسی نا تجربہ کار سے رجوع ہوتے ہیں تو یہ آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ نیم حکیم خطرہ جان۔

☆ دوائیوں کی دکان سے ہی دوائی خریدیں: صرف ادویات فروخت کرنے والی دکان (میڈیکل شاپ) سے ہی دوائی خریدیں۔ کرانہ دکان یا جنرل اسٹور میں موجود دوائیاں پرانی بھی ہو سکتی ہیں۔ انہیں دوائیوں کے بارے میں کوئی علم نہیں ہوتا اس لیے تاریخ ختم ہونے کے بعد بھی دوائیوں کو فروخت کر سکتے ہیں۔