ڳوٺاڻي هيلٿ ورڪر سان ڪجھ ڳالهيون

ڳوٺاڻو هيلٿ ورڪر ڪير آهي؟

ڳوٺاڻو هيلٿ ورڪر سڏجي ٿو هڪ اهڙي فرد کي، جيڪو ڪٽنب ۽ پاڙي وارن جي صحت سنوارڻ ۾ سندن مدد ڪري ٿو. عام طور تي اهڙي فرد جي چونڊ ڳوٺاڻا ڪن ٿا. چاڪاڻ ته، اهڙو فرد خاص طور تي لائق ۽ مهربان هجي ٿو.

ڪن هيلٿ ورڪرن کي صحت واري وزارت پاران سکيا ڏني ۽ مدد ڪئي وڃي ٿي. جڏهن ته ٻين جي سرڪاري حيثيت نٿي هجي، پر اهي برادريءَ جا ميمبر هجن ٿا جنکي ماڻهو صحت جي مسئلن جي لحاظ کان ڏاهو يا وڏو تسليم ڪن ٿا. عام طور تي اهڙا ماڻهو پنهنجي مشاهدي سان، ٻين جي مدد ڪندا يا پنهنجو پاڻ سکندا رهن ٿا.

تلهي ليکي، هيلٿ ورڪر ڪو به اهڙو فرد ٿي سگهي ٿو جيڪو **پنهنجي ڳوٺ کي صحت جي لحاظ کان بهتر وسندي بڻائڻ لاءِ ڪوششون وٺندو رهي.**

انهيءَ جو مطلب ٿيو ته ڪو به فرد هيلٿ ورڪر ٿي سگهي ٿو يا ڪيس ٿيڻ به گهرجي:

- ماءُ ۽ پيءُ پنهنجن ٻارن کي صاف سٿرو رهڻ سيکاري سگهن ٿا.
- آبادگار گڏجي ڪم ڪار ڪري، پنهنجي زمين مان وڌيڪ اُپت حاصل ڪري سگهن ٿا.
- استاد، شاگردن کي ڪيترين عام بيمارين ۽ تڪليفن کان بچڻ جا اپاءَ ٻڌائي سگهن ٿا.
- شاگرد، اسڪولن ۾ جيڪي ڪجھ سکن ٿا اهي پنهنجن والدين کي ٻڌائي سگهن ٿا.
- دوائون وڪڻندڙ، دوائن جي درست استعمال بابت ڄاڻ حاصل ڪري، دوائون خريد ڪندڙن کي سهٽيون صلاحون ۽ چتاءَ ڏئي سگهن ٿا. (ڏسو ص. 338)
- دايون، والدين کي ڳورهائپ دوران سني کاڌي کائڻ جي اهميت، ٿڄ ڌارائڻ ۽ ڪٽنبي رٿابنديءَ بابت صلاحون ڏئي سگهن ٿيون.

هيلٿ ورڪر پنهنجي وسنديءَ ۾ پنهنجن ماڻهن سان گڏ رهي ۽ ڪم ڪري ٿو. سندس پهريون ڪم پنهنجي ڄاڻ ٻين تائين پهچائڻ ٿئي ٿو.

جيتوڻيڪ هي ڪتاب هيلٿ ورڪرن لاءِ لکيو ويو هو پر، تنهن هوندي به ڪو به فرد جيڪو پنهنجي، پنهنجي ڪٽنب يا ماڻهن جي چڱيلائيءَ لاءِ ڪجھ ڄاڻڻ ۽ ڪرڻ چاهيندو هجي، ته هن ڪتاب مان فائدو حاصل ڪري سگهي ٿو.

جيڪڏهن توهان ڪنهن برادريءَ جا هيلٿ ورڪر، نرس يا ڊاڪٽر آهيو ته ياد رکو: هي ڪتاب رڳو توهان لاءِ نه پر سڀني لاءِ آهي. تنهنڪري هن مان ٻين کي به فائدو وٺڻ ڏيو.

هي ڪتاب پڙهي اهي سڀ ڳالهيون ٻين کي سمجهايو جن جي توهانکي ڄاڻ آهي. توهان چاهيو ته ننڍيون ننڍيون ٽوليون ناهي، هن ڪتاب جو هر دفعي هڪ اڌ باب پڙهي ان تي بحث به ڪري سگهو ٿا.

هي ڪتاب گهڻي ڀاڱي ماڻهن جي صحت جي گهرجن ۽ اهنجن بابت لکيو ويو آهي. پنهنجي ڳوٺ کي هڪ صحتمند وسندي بنائڻ لاءِ ضروري آهي ته توهان پنهنجن ڳوٺاڻن جي انساني گهرجن لاءِ حساس هجو. توهان لاءِ ماڻهن کي سمجهڻ ۽ انهن لاءِ اونو ڪرڻ ايترو ئي اهم آهي جيترو توهانجو، دوائن ۽ صحت صفائي لاءِ ڄاڻ جو هجڻ.

هت ڪجھ اهڙيون صلاحون ڏجن ٿيون جيڪي توهانکي انساني صحت جون گهرجون پوريون ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿي سگهنديون.

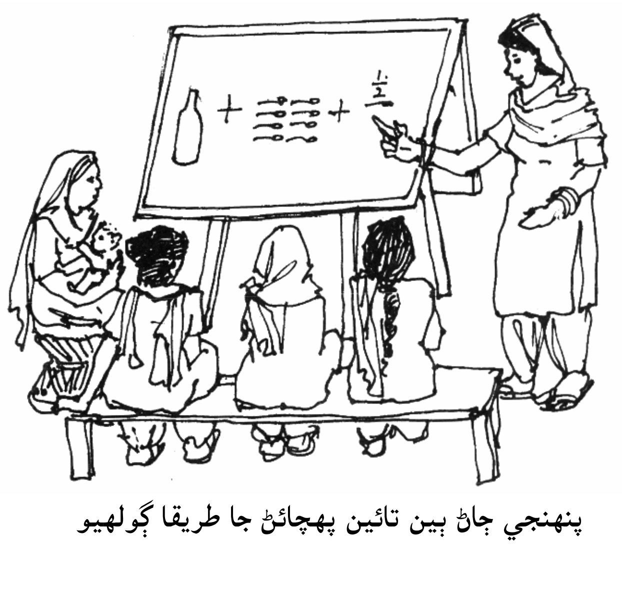
همدرديءَ سان پيش اچو
مهرباني هميشہ دوا کان وڌيڪ فائديمند ثابت ٿئي ٿي. ڪڏهن بہ اها ڳالھ ظاهر ڪرڻ کان نہ گهٻرايو تہ توهانکي ٻين جو اونو رهي ٿو.

1. **نماڻائيءَ سان پيش اچو**: منڙو ٻول، هلڪي مشڪ، ڪلهي تي پيار ڀري ٺڦڪي يا آٿت ڀري ڳالھ ڪنهن بہ ٻيءَ ڳالھ کان وڌيڪ اثرائتي ثابت ٿي نٿي سگهي. **ٻين کي پاڻ جهڙو سمجهو**. جڏهن توهان تڪڙ يا پريشانيءَ ۾ هجو تڏهن بہ ٻين جا احساس ۽ گهرجون ياد رکڻ جي ڪوشش ڪريو. ورلي، پاڻ کان هي سوال ڪرڻ مددگار ثئي ٿو تہ، "جيڪڏهن هو منهنجي ڪٽنب جو فرد هجي ها تڏهن مان ڇا ڪريان ها؟"

بيمار فرد کي انسان سمجهو. خاص طور تي اهڙن فردن سان مهربانيءَ سان پيش اچو جيڪي گهڻا بيمار يا مرڻ ڪنڌيءَ تي هجن. سندس ڪٽنب سان بہ مهربانيءَ سان پيش اچو. کين محسوس ڪرايو تہ توهان سندن خيال ڪريو ٿا.

2. پنهنجي ڄاڻ ٻين تائين پهچايو. هيلٿ ورڪر هجڻ جي ناتي توهانجو پهريون ڪم سيکارڻ آهي. جنهن جو مطلب ماڻهن کي اها ڳالھ سکڻ ۾ مدد ڪرڻ آهي تہ هو بيمار ٿيڻ کان ڪيئن بچي سگهن ٿا. ان جي هيءَ معنيٰ بہ آهي تہ، ماڻهن کي پنهنجين بيمارين سڃاڻڻ ۽ انهن کان نوبني ٿيڻ ۾ مدد ڪرڻ آهي. جنهن ۾ گهريلو ٽوٽڪن ۽ ٻين عام دوائن جو ڌاهپ سان استعمال ڪرڻ بہ آهي.

جيڪڏهن توهان پنهنجيون سکيل ڳالهيون کين ڏيان سان سمجهايو، تہ انهن مان ڪنهنکي بہ ڪو خطرو ٿي نٿو سگهي. ڪي ڊاڪٽر پنهنجي **ذاتي سنڀال** پاڻ لهڻ بابت ائين ڳالهائيندا آهن، ڄڻ تہ اها ڪا خطرناڪ ڳالھ هجي. شايد ان سبب، جو هو چاهيندا آهن تہ، ماڻهو سندن مهانگي علاج جا محتاج هجن. پر سچ ان ۾ آهي تہ صحت جا ڪيترا عام مسئلا شروعاتي حالتن ۾ ۽ اهي بہ بهتر طريقي سان ماڻهو پنهنجن گهرن ۾ پاڻ ئي حل ڪري سگهن ٿا.



پنهنجي ڄاڻ ٻين تائين پهچائڻ جا طريقا ڳولهيو

3. پنهنجن ماڻهن جي روايتن ۽ خيالن جو احترام ڪريو.

علاج جي جديد طريقن بابت سکڻ جو اهو مطلب ناهي ته توهان پنهنجن روايتي ۽ رسمي علاج جي طريقي جو قدر ئي نه ڪريو. جو، عام طور تي ڏٺو ويو آهي ته جڏهن به طبي سائنس جو استعمال شروع ٿئي ٿو ته علاج ڪندڙ انساني همدردي جي جذبي کي نظرانداز ڪري ڇڏي ٿو، جيڪا هڪ تمام گهٽي خراب ڳالهه آهي . . .

جيڪڏهن توهان علاج جي جديد طريقن سان گڏ روايتي علاج جي بهترين پهلوئن جو به استعمال ڪريو ته اهڙو گڏيل علاج، انهن جي الڳ الڳ استعمال کان وڌيڪ بهتر ثابت ٿيندو.

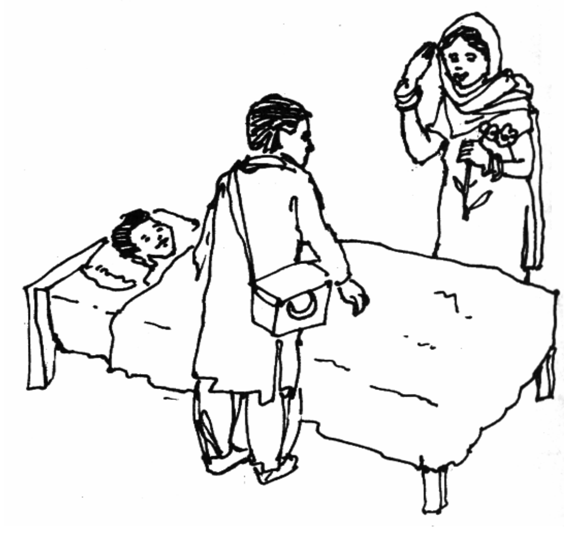
ائين ڪرڻ سان توهان لوڪ سڀيتا ۾ واڌارو ڪندا، نه کي نقصان پهچائيندا.

پر جي توهان سمجهو ٿا ته ڪي گهريلو ٽوٽڪا يا رسمون خطرناڪ آهن (مثال طور: نئين ڄاول ٻار جي تازي ڪٽيل ناڙي تي ڇيڻو وغيره ملڻ) ته توهانکي ماڻهن جي اهڙي ورتاءَ تبديل ڪرڻ لاءِ ڪجهه نه ڪجهه ڪرڻو پوندو. پر گهٽي خبرداريءَ سان، انهن ماڻهن جي جذبن جو احترام ڪندي ڇو ته هو اهڙين ڳالهين تي ويساهه ڪندڙ آهن. انلاءِ کين رڳو ائين چوڻ درست ناهي ته اهي غلط آهن. کين اها ڳالهه سمجهائڻ جي ڪوشش ڪريو ته هو ان بدران ٻيو ڪو سٺو ڪم ڪن.

ماڻهو، پنهنجا رويا ۽ رسمون آهستي آهستي مٽائين ٿا ۽ اهي به تڏهن جڏهن انهن جا ڪي سٺا دليل موجود هجن. هو جيڪا ڳالهه صحيح سمجهن ٿا سا ڪن ٿا. تنهنڪري اسانکي اهڙين ڳالهين جو احترام ڪرڻ گهرجي.

ساڳئي وقت اها به حقيقت آهي ته علاج جي جديد طريقن ۾ هر مسئلي جو حل موجود ڪونهي. اهڙن جديد طريقن سان جتي ڪيترا مسئلا حل ٿيا آهن ته اتي ڪيترا نوان پيدا به ٿيا آهن. انهن ۾ ورلي، گهڻا گنڀير مسئلا ٿين ٿا. ماڻهو جديد طب ۽ ان جي ماهرن تي حد کان وڌيڪ ڀاڙين ٿا، دوائن جو حد کان وڌيڪ استعمال ڪن ٿا ۽ هو پنهنجي ۽ هڪٻئي جي سنڀال لهڻ جي ڳالهه وساري ڇڏين ٿا.

تنهنڪري، توهان اهڙو ڪم ڌيرج سان ڪريو ۽ هميشه پنهنجن ماڻهن جي روايتن ۽ انساني وقار جي عزت ڪريو. وٽن جيڪا ڄاڻ، علم ۽ مهارت آهي، انهن ۾ واڌاري ۽ سڌاري ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو.



ڏاهن ۽ دائين سان گڏجي ڪم
ڪريو ۽ نه ڪي سندن خلاف ٿيو.
کانئن سکو ۽ کين همٿايو ته هو
توهان مان پرائين.

4. پنهنجيءَ سمجهه آهر ڪم ڪريو

پنهنجيءَ لياقت آهر ڪم ڪريو

پلي ته توهانکي گهٽي گهڻ يا گهٽي وڌ ڄاڻ جو نه هجي پر جي توهان پنهنجيءَ سمجهه آهر ڪم ڪندو ته بهتر ٿيندو. توهان رڳو اهڙو ڪم ڪريو جنهن جي توهانکي ڄاڻ آهي. جيڪا ڳالهه توهان ناهي سکي يا جنهن جو گهڻو تجربو ناهي، اها ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪريو، جو ان سان ڪنهنکي نقصان ٿي سگهي ٿو.

جڏهن ته توهان ۾ فيصلي ڪرڻ جي قوت هجي.

عام طور تي ڪجهه ڪرڻ يا نه ڪرڻ جو فيصلو ان ڳالهه تي ڪيو وڃي ٿو ته توهانکي وڌيڪ ماهراڻي مدد حاصل ڪرڻ لاءِ ڪيترو پري وڃڻو آهي.

مثال طور: هڪ اهڙي عورت جنهن هاڻ هاڻ ٻار ڄڻيو آهي، ڪيس توهانجي اندازي جي ابتڙ گهٽي رت وهي رهي آهي ۽ توهان صحت مرڪز کان رڳو اڌ ڪلاڪ جي پنڌ تي آهيو، ته ان عورت کي هڪدم اوستائين پهچائڻ ۾ عقلمندي آهي. پر جي صحت مرڪز کان گهڻو پري آهيو تڏهن ممڪن آهي ته توهان سندس ڳيرڻ کي اُيڻ (ڏسو ص. 265) يا ڪيس آڪسي ٽوسڪ جي انجيڪشن (ڏسو ص. 266) هڻڻ جو فيصلو ڪريو. پوءِ پلي ته توهانکي اهي ڳالهيون سيکاريون نه به ويون هجن.

ان لاءِ هروڀرو جوکو به نه کڻو. پر جيڪڏهن توهان محسوس ڪريو ٿا ته، ڪجهه به نه ڪرڻ جي حالت ۾ سندس زندگي کي تمام گهڻو خطرو آهي، تڏهن اهڙي ڪنهن به معقول ڪم ڪرڻ کان نه لهرايو جيڪو سمجهو ٿا ته فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿو.

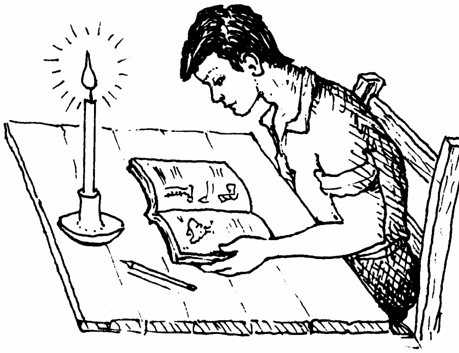
پنهنجين مجبورين کي آڏو رکندي پنهنجو عقل به استعمال ڪريو. بجاءِ پنهنجي، هميشه بيمار فرد کي بچائڻ جي هر ممڪن بهتر مدد ڪريو.

5. **سکندا پرائيندا رهو.** سکڻ جو ڪو به موقعو نه وڃايو. ڪو به اهڙو ڪتاب ۽ معلومات جيڪا توهانکي بهترين ورڪر، استاد يا فرد ٿيڻ لاءِ ڪارائتي ثابت ٿي سگهي ٿي، ضرور حاصل ڪريو.

ڊاڪٽرن، صحت صفائيءَ سان واسطو رکندڙ عملدارن، زراعت جي ماهرن يا ڪنهن به اهڙي فرد جنهن کان توهان سمجهو ٿا ته پرائي سگهو ٿا، ڪائنس هميشه سوال پڇڻ لاءِ تيار رهو.

ڪڏهن به، ڪنهن ريفريشر ڪورس يا واڌو سکيا حاصل ڪرڻ جو موقعو ملي ته ضايع نه ڪريو.

توهانجو پهريون ڪم سيکارڻ آهي. جيڪڏهن توهان ڄاڻ حاصل ڪندا ۽ نيون ڳالهيون نه سکندا رهندا ته توهان وٽ نيون ڳالهيون سيکارڻ لاءِ ڪجهه به نه هوندو.



سکندا رهو. ڪنهنکي به اها ڳالهه ڪرڻ جو موقعو نه ڏيو ته ڪي ڳالهيون توهان سکي نٿا سگهو.

6. جيڪو ٻين کي سيکارڻ چاهيو ٿا ان تي پاڻ بہ عمل ڪريو.

ماڻهو توهانجي ڳالهين بجاءِ توهانجي ڪمن ڏانهن وڌيڪ ڌيان ڏين ٿا. هڪ هيلٿ ورڪر هجڻ جي حيثيت ۾ توهانڪي پنهنجي ذاتي زندگي ۽ عادتن ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻو آهي، تہ جيئن توهان پاڙيسرين لاءِ سٺا مثال قائم ڪري سگهو.

ٻين کي پائخانو ناهڻ لاءِ چوڻ کان اڳ۾ توهانجي ڪٽنب وٽ هڪ پائخانو هجڻ گهرجي.

ان ڪانسواءِ جيڪڏهن توهان ڪنهن ڪم لاءِ ماڻهن جي ڪنهن ٽولي کي منظم ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو ٿا مثال طور: گند ڪچري اڇلائڻ لاءِ کا کڏ کوٽڻ، تہ ان لاءِ توهان بہ ساڻن گڏجي ايترو ئي ڪم ڪريو جيترو ٻيا ڪن ٿا.

جيڪا ڳالهہ ٻين کي سيکارڻ چاهيو ٿا
ان تي پاڻ بہ عمل ڪريو.
(نہ تہ توهان جي ڳالهہ ڪو بہ نہ ٻڌندو)

سٺا اڳواڻ، ٻين کي اهو ناهن چوندا تہ ڇا ڪرڻو آهي. پر اهي پاڻ اڳرائي ڪري مثال قائم ڪن ٿا.

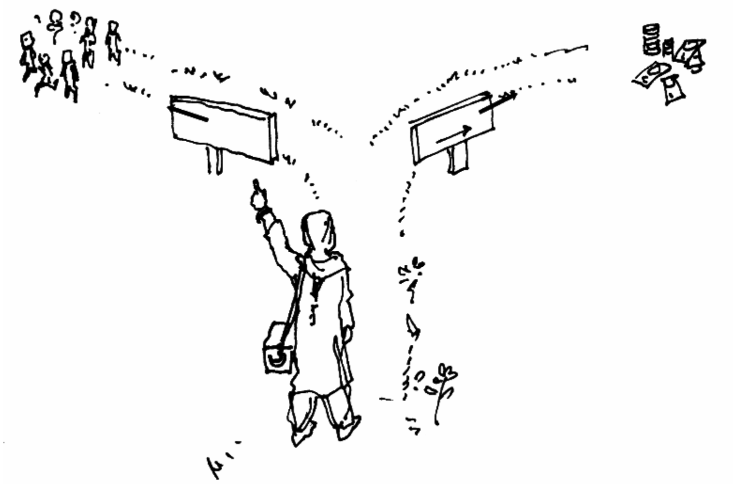
7. ڪم مان سرها ٿيو.

جيڪڏهن توهان چاهيو ٿا تہ ٻيا ماڻهو پنهنجي ڳوٺ سڌارڻ ۽ پنهنجي صحت سنوارڻ ۾ حصو وٺن، تہ توهان پاڻ بہ اهڙي ڪم ۾ شريڪ ٿي ان مان سرهائي حاصل ڪريو. جيڪڏهن ائين نہ ڪندا تہ ڪير بہ توهانجي ڳالهين تي عمل نہ ڪندو؟

پنهنجي علائقي جي مختلف ڪمن ۽ رٿائن کي دلچسپ بنايو. مثال طور: پاڻيءَ جو اهڙو ذريعو جتان ماڻهو پيئڻ لاءِ پاڻي استعمال ڪن ٿا، انکي جانورن جي لبڻ کان بچائڻ لاءِ ان جي چوگرد لوڙهو ڏيڻ هڪ ڏکيو ڪم ٿي سگهي ٿو. پر جي سڄو ڳوٺ گڏجي اهو ڪم، هڪ ڏڻ / جشن طور ملهائي ۽ انهہ ڪائڻ پيئڻ جي شين ڪانسواءِ راڳ روپ جو بہ بندوبست ڪيو وڃي تہ اهڙو ڪم نہ رڳو جلدي پورو ڪري سگهبو تہ مزو بہ ايندو. جيڪڏهن ٻار اهڙي ڪم کي وندر ڪري وٺن تہ اهي گهڻي محنت ڪندا تہ مزو بہ وٺندا.

اهو بہ ضروري ناهي تہ توهانکي پنهنجي ڪم جو معاوضو ملي. ائين بہ ڪڏهن نہ ڪريو تہ ڪنهن غريب يا ڪنهن اهڙي فرد کان، جيڪو پئسا ڀري نٿو سگهي، انجي پرگهور لهڻ کان انڪار ڪريو يا نالي ماتر پرگهور لهو.

ماڻهن جي جيءَ ۾ جاءِ پيدا ڪرڻ ۽ مان ماڻ لاءِ اهي ڳالهيون پئسن کان هر لحاظ کان اتم آهن.



ماڻهن جي چڱيلائيءَ کي اهميت ڏيو، نہ کي پئسن کي.
(ماڻهو وڌيڪ ملهائيتو آهي)

8. مستقبل تي نظر رکو ۽ ٻين کي به مستقبل تي نظر رکڻ ۾ مدد ڪريو.

ڪو به ذميوار هيلٿ ورڪر ان انتظار ۾ نٿو رهي ته ڪو ماڻهو جڏهن بيمار ٿئي، تڏهن سندس پرگهور لڏي وڃي. ان بجاءِ هو ڪنهن به بيماري شروع ٿيڻ کان اڳ ۾ ان جا اپاءَ وٺي ٿو. هو ماڻهن کي همٿائي ٿو ته، هن وقت ۽ مستقبل ۾ پنهنجي صحت سنڀال ۽ چڱيلائيءَ جا اپاءَ وٺن.

ڪيترين بيمارين کان اڳواٽ بچاءُ ڪري سگهجي ٿو. تنهنڪري توهانجو ڪم، ماڻهن کي صحت جي پيدا ٿيندڙ مسئلن بابت ڪين سمجهائڻ ۽ انهن لاءِ هٿ پير هڻڻ ۾ مدد ڪرڻ آهي.

صحت جي ڪيترن مسئلن جا گهڻا ڪارڻ ٿين ٿا ۽ اهڙي هڪ ڪارڻ مان ٻيو ڪارڻ پيدا ٿئي ٿو. اهڙن مسئلن جو دائمي حل ڳولهڻ لاءِ توهانکي انهن جي اصل ڪارڻن کي لهڻو ۽ بنياد تائين پهچڻو پوندو.

مثال طور: ڪيترن ڳوٺن ۾ ننڍن ٻارڙن جي فوت ٿيڻ جو وڏو ڪارڻ دستن جي بيماري آهي. دستن جي پکڙجڻ جو ڪجهه سبب صفائي نه هجڻ آهي. انهيءَ مسئلي کي گهٽائڻ لاءِ گهٽ ۾ گهٽ ايترو ڪري سگهجي ٿو ته ڪڏا ڪوٺي پائخانا ناهجن ۽ صفائي رکڻ جون بنيادي ڳالهيون سيکارجن. (ص. 133)

جڏهن ته عام طور تي اُهي ٻارڙا دستن ۾ لوڙين ۽ فوت ٿي وڃن ٿا جيڪي اٽپوريءَ غذا کائين ٿا. اهڙن ٻارڙن جي سرير ۾ ايترو ست نٿو رهي ته دستن جي بيمارين سان منهن ڏئي سگهن. تنهنڪري دستن جي بيماريءَ سبب موت کان بچڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته اهڙن ٻارڙن کي اوڻي کاڌي (Malnutrition) کان بچائجي.

پر ايترا گهڻا ٻارڙا اوڻي کاڌي کائڻ سبب بيمارين جو شڪار ڇو ٿا ٿين؟

- ڇا ان جو سبب مائرن ۾ اهڙي اڻ ڄاڻائي ته ناهي ته ٻارڙن لاءِ ڪهڙا کاڌا وڌيڪ ضروري آهن (مثال طور: ٿڃ)
- ڇا ان جو سبب ڪٽنب وٽ پئسن يا ايتريءَ زمين جو نه هجڻ ته ناهي جن رستي هو پنهنجين ضرورتن جيترو اناج حاصل ڪري سگهن؟
- ڇا ان جو سبب اهي چند فرد ته ناهن جن جو گهڻي ڀاڱي زمينن ۽ دولت تي قبضو آهي؟
- ڇا ان جو سبب اهو ته ناهي ته، غريب ماڻهو پنهنجين زمينن کي بهتر نموني ڪتب آڻي نٿا سگهن؟

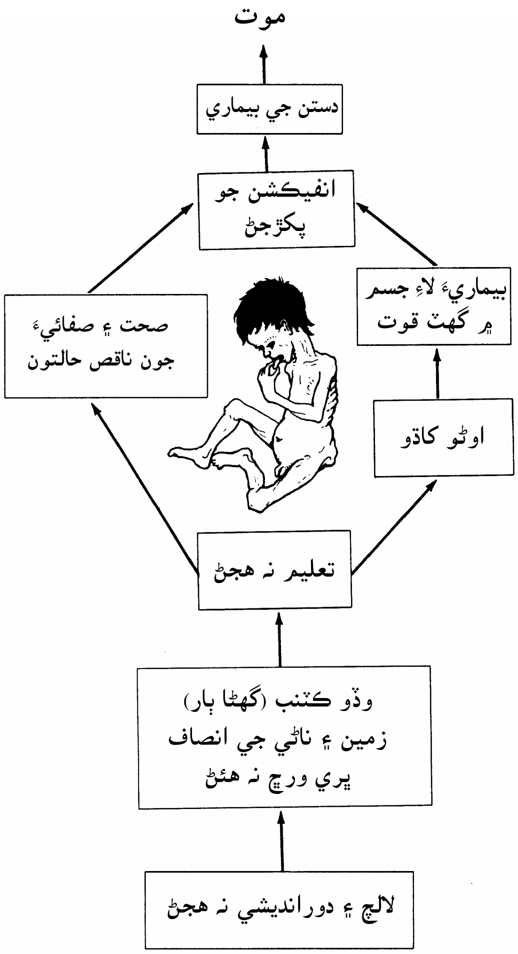
ٻين کي مستقبل تي نظر رکڻ ۾ مدد ڏيو

- ڇا ان جو سبب والدين کي ايترن گهڻن ٻارن جو هجڻ ته ناهي جن جي هو پاڻ يا سندن زمينون ضرورتون پوريون ڪري سگهن ۽ وڌيڪ ٻار پيدا ڪندا رهن ٿا؟
- ڇا ان جو سبب، ٻارن جي پيءُ جو مايوس ۽ نااميد ٿي وٽس جيڪي ڪجهه ٿورڙو پئسو آهي اهو نشي پٽي تي وڃائي ڇڏڻ ته ناهي؟
- ڇا ان جو سبب ماڻهن جو دور انديش نه هجڻ يا آئيندي جي رٿابندي نه ڪرڻ ته ناهي؟ ڇاڪاڻ ته، هو اهو محسوس ڪري نٿا سگهن ته گڏجي سڏجي ڪم ڪرڻ ۽ ونڊ ورڇ رستي هو پنهنجين موجوده حالتن ۾ تبديلي آڻي سگهن ٿا، جن سان سندن زندگي ۽ موت واڳيل آهي.

توهان اهو بہ محسوس ڪندا تہ جي سڀ نہ، تہ بہ گهڻيون اهڙيون ڳالهيون آهن جيڪي توهانجي علائقي ۾ ٻارڙن جي موت جو سبب بڻجن ٿيون. ممڪن آهي تہ انهن جا ٻيا بہ ڪيترائي ڪارڻ هجن. هڪ هيلٿ ورڪر هجڻ جي لحاظ کان توهان تي فرض ٿئي ٿو تہ جيتري قدر ٿي سگهي، ماڻهن کي اهڙن ڪارڻن سمجهڻ ۽ انهن جي اپائن ونڻ ۾ مدد ڪريو.

اهو بہ ذهن نشين ڪريو تہ: دستن سبب ٻارن جي وڏي انگ کي فوت ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ پائخانن، صاف سٿري پاڻي ۽ نمڪول (او آر ايس) ڪانسواءِ ڏور رس فائدن حاصل ڪرڻ لاءِ ٻارن ڄڻڻ ۾ وٿي، زمين جو بهترين استعمال، ناڻي، زمين ۽ اختيارن جي بهترين ورڇ، وڏيڪ اهميت رکي ٿي.

گهڻين بيمارين ۽ انساني اهنجن جا ڪارڻ دوراندیشي جو نہ هجڻ، حسد ۽ لالچ آهي. جيڪڏهن توهانجي دلچسپي توهانجي لوڪ جي چڱيلائيءَ سان آهي، تہ توهان سندن هڪٻئي جي مدد، وندَ ورڇ ڪرڻ ۽ دوراندیشي جهڙيون ڳالهيون سکڻ ۾ مدد ڪريو.



ڪارڻن جون ڪڙيون، جيڪي دستن جي بيماري کان موت ڏانهن گهلين

ڪيتريون ڳالهيون صحت سنڀال سان لاڳاپيل آهن

اسان رڳو انهن ڪجهہ ڪارڻن جو مشاهدو ڪيو آهي جيڪي دستن ۽ اوڻي کاڌي جو سبب بڻجن ٿا. ساڳئي طرح سان توهان ڏسندا تہ غذائي پيداوار، زمين جي ورڇ، تعليم ۽ جنهن طريقي سان ماڻهو هڪٻئي سان سلوڪ ڪن يا بدسلوڪيءَ سان پيش اچن ٿا، تہ اهي ڳالهيون بہ صحت جا اڻ ڳڻ مسئلا پيدا ڪن ٿيون.

جيڪڏهن توهان پنهنجيءَ سڄي برادريءَ جي پائدار ترقي ۽ چڱيلائي چاهيو ٿا تہ ان لاءِ توهانکي، توهانجي ماڻهن کي هيٺين ڏکن سوالن جا جواب ڳولهڻ ۾ لازمي مدد ڪرڻي پوندي.

صحت جو مطلب رڳو بيمار هجڻ ناهي. پر اها چڱيلائي آهي: تن جي، من جي (جسم ۽ ذهن) ۽ برادريءَ جي. ماڻهو صحتمند ماحول ۾ بهتر طور تي رهي سگهي ٿو، هڪ اهڙي ماحول ۾، جتي اهي هڪٻئي تي ڀروسو ڪندڙ هجن، گڏجي سڄي روزمره جون گهرجون پوريون ڪري سگهن، ڏکر ۽ سُکر ۾ هڪٻئي جو ساٿ ڏين، ڏک ۽ سک ونڊين ۽ پنهنجي پنهنجي حال ۽ وس آهر هڪٻئي کي سکڻ، ترقي ڪرڻ ۽ گڏجي گذارڻ ۾ ڀرپور مدد ڪن.

روزمره جي مسئلن کي حل ڪرڻ ۾ جيترو بهتر طور تي ڪري سگهو ٿا ڪريو. پر ياد رکو، توهانجو سڀ کان اهم ڪم پنهنجي برادريءَ جي مدد ڪرڻ آهي، تہ جيئن اها وڌ ۾ وڌ صحتمند ۽ بهتر انساني آبادي / وسندي ٿي سگهي.

هڪ هيلٿ ورڪر جي حيثيت ۾ توهانجي هڪ وڏي ذميواري آهي.

توهان اهڙي ڪم جي شروعات ڪٿان ڪندا؟

پنهنجي علائقي ۾ برادريءَ جو سٺيءَ طرح سان جائزو وٺو

جيئن ته توهان پنهنجي برادريءَ ۾ ننڍا ٿي وڏا ٿيا آهيو ۽ پنهنجي وسنديءَ جي ماڻهن کان چڱيءَ پر واقف آهيو، تنهنڪري توهانکي انهن جي گهڻن مسئلن جي اڳ ۾ ئي خبر هوندي. جڏهن ته سڄيءَ صورتحال کان واقف ٿيڻ لاءِ، توهانکي پنهنجيءَ وسنديءَ جو ڪيترن طريقن سان ڌيان سان جائزو وٺڻو پوندو.

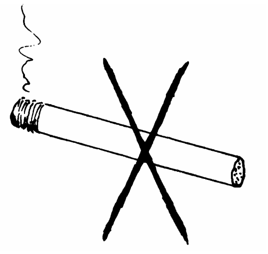
هڪ هيلٿ ورڪر هجڻ جي لحاظ کان توهانکي وسنديءَ جي سڀني فردن جو هڪجهڙو اونو هجڻ گهرجي، پر نه ڪي، رڳو انهن جو جن سان توهانجي سٺي واقفيت آهي يا جيڪي توهان وٽ ايندا ويندا رهن ٿا. توهان پنهنجي وسنديءَ جي ماڻهن وٽ وڃو، ساڻن گهرن، ٻنين ٻارن، ملڻ جلڻ جي هنڌن / اوطاقن ۽ اسڪولن ۾ وڃي ملو. سندن ڏک ۽ سک سمجهو، سندن عادتون جاچيو، اهي ڳالهيون جيڪي سندن روزاني زندگيءَ ۾ بهتر صحت جو سبب ۽ بيمارين جو باعث بنجن ٿيون، تنکي جاچيو.

ان کان اڳ ۾ جو توهان يا توهانجي وسندي جا ماڻهو ڪا سرگرمي يا رٿا شروع ڪن، توهانکي ان ڳالھ جو چڱيءَ طرح سان جائزو وٺڻ گهرجي ته انلاءِ توهانکي ڪهڙين ڪهڙين شين جي گهرج پوندي ۽ انجي ڪاميابيءَ جا ڪهڙا امڪان آهن. ان مقصد لاءِ توهانکي هيٺ ڏنل سڀني پهلوئن ڌانهن ڌيان ڏيڻو پوندو:

1. **محسوس ٿيندڙ ضرورتون،** ماڻهو جن ضرورتن کي وڌ ۾ وڌ اهم سمجهن ٿا.
2. **حقيقي ضرورتون،** اهڙا قدم جن رستي ماڻهو انهن مسئلن کي پائدار طرح سان حل ڪري سگهن ٿا.
3. **خواهشمندي،** ماڻهن جي رضامندي ته جيئن رٿا جوڙي ان تي عمل ڪري سگهجي.
4. **وسيلا،** جن سرگرمين شروع ڪرڻ جو فيصلو ڪيو ويو آهي انلاءِ گهربل فرد، مهارت، سامان ۽ روڪڙ.

انهن سڀني ڳالهين جي اهميت جو هڪ ننڍڙو مثال. سمجهو ڪٿي ته تمام گهڻا سگريٽ ڇڪيندڙ هڪ اهڙو فرد توهان وٽ اچي ۽ کنگهہ جي شڪايت ڪري ٿو ته اها مسلسل وڌندي رهيس ٿي.

1. سندس محسوس ٿيندڙ ضرورت کنگهہ جو علاج آهي



2. سندس حقيقي ضرورت (مسئلي جو حل) سگريٽ ڇڏڻ آهي.

3. کنگهہ کان بچڻ لاءِ ڪيس سگريٽ ڇڏڻ تي راضي ٿيڻو پوندو. ان لاءِ ڪيس اهو سمجهڻو پوندو ته اها ڳالھ ڪيتري اهميت واري آهي.

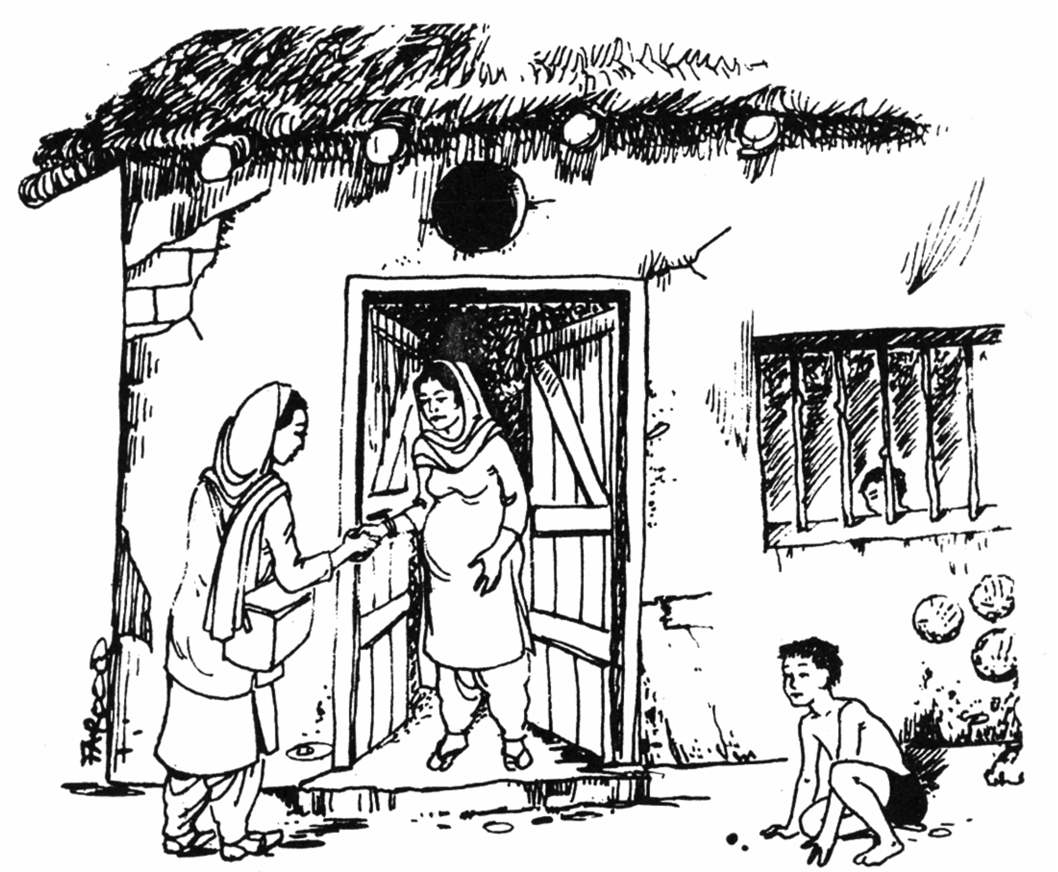
4. هڪ وسيلو، جنهن جي مدد سان هو سگريٽ ڇڏي سگهي ٿو، ڪيس اهڙي ڄاڻ ڏيڻ آهي ته سگريٽ ڪيس ۽ سندس ڪٽنب کي ڇيهو رسائي ٿو (ڏسو ص. 149). اهڙو ٻيو وسيلو سندس ڪٽنب، دوستن ۽ توهانجي سهائتا ۽ حوصلہ افزائي ڪرڻ آهي.

ضرورتون معلوم ڪرڻ

هڪ هيلٿ ورڪر هجڻ جي لحاظ کان توهانکي سڀ کان اڳ۾، پنهنجن ماڻهن جي صحت جي تمام اهم مسئلن ۽ گنڀير پريشانين جي ڄاڻ رکڻي پوندي. اهڙي ڀرپور ڄاڻ حاصل ڪرڻ کانپوءِ اهو فيصلو ڪرڻو پوندو ته سندن واقعي ڪهڙيون وڏيون ضرورتون ۽ اصل پريشانيون آهن، انهن جي مدد سان سوالن جي هڪ لسٽ ٺاهڻي پوندي.

ايندڙ ٻن صفحن تي اهڙن سوالن جو هڪ نمونو ڏنو ويو آهي، جيڪي توهان پڇڻ چاهيندا. جڏهن ته بهتر اهڙا سوال پڇڻ آهن جيڪي توهانجي وسندي / ڳوٺ لاءِ اهم ٿي سگهن ٿا. اهڙا سوال پڇو جن رستي توهانکي نه رڳو ڄاڻ حاصل ٿي سگهي پر ٻين کي پاڻ اهڙن اهم سوالن پڇڻ جي ترغيب ٿئي.

توهانجن سوالن جي لسٽ گهڻي ڊگهي ۽ منجهيل نه هجڻ گهرجي. خاص طور تي اهڙي، جيڪا گهر گهر کان پڇڻي پوي. ياد رکو ته، ماڻهو انگ اکر ناهن ۽ نه ئي اهي پاڻکي انگ اکر سمجهڻ پسند ڪن ٿا. اهڙي ڄاڻ حاصل ڪرڻ وقت هميشه اها ڳالهه ذهن ۾ رکو ته توهانجي سڀ کان وڌيڪ دلچسپي ان ڳالهه سان آهي ته فرد ڇا ٿا چاهين ۽ محسوس ڪن. اهو به بهتر ٿي سگهي ٿو ته سوالن جي فهرست ڪڍي ئي نه وڃي. جڏهن ته پنهنجي وسنديءَ جي ضرورت آهر توهانکي ڪجهه بنيادي سوال به ذهن ۾ رکڻ گهرجن.



سوالن جي فهرست جو هڪ نمونو

پنهنجيءَ وسنديءَ جي صحت جي گهرجن ۽ ضرورتن جي ڄاڻ رکڻ ۽ ان سان گڏ ماڻهن کي سوچڻ تي راضي ڪرڻ

محسوس ٿيندڙ ضرورتون

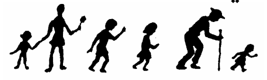
توهانجي وسنديءَ جي روزاني زندگيءَ (حالتون، ڪم ڪرڻ جا ڪي طريقا، عقيدا وغيره) ۾ ڪهڙيون اهڙيون ڳالهيون آهن جن بابت ماڻهو سمجهن ٿا ته انهن سان سندن صحت بهتر ٿئي ٿي؟

ماڻهن جي خيال ۾ نه رڳو صحت بابت پر عام طور تي سندن سڀ کان وڏا مسئلا، پريشانيون ۽ ضرورتون ڪهڙيون آهن؟

رهڻي ڪهڻي ۽ صفائي سترائي

- مختلف قسمن جا گهر ڇا جا ٺهيل آهن؟ ڇتيون، فرش؟ ڇا گهرن کي صاف رکيو وڃي ٿو؟
- ڇا ڪاڌو پٽ تي رڌو وڃي ٿو يا ڪنهن ٻئي هنڌ؟ دونهون ٻاهر ڪيئن نيڪال ٿئي ٿو؟ ماڻهو ڇا تي سمهن ٿا؟
- ڇا مکيون، منگهڻ، ڪوئا يا ٻيا ڪي جانور مسئلو ته پيدا نه ڪري رهيا آهن؟ ڪري رهيا آهن ته ڪهڙو؟ انهن کان ماڻهو بچاءَ جا ڪهڙا اپاءَ وٺن ٿا ۽ انلاءِ وڌيڪ ڇا ڇا ڪري سگهجي ٿو؟
- ڇا کاڌ خوراڪ سانڍيل / محفوظ آهي؟ ان کي وڌيڪ ڪيئن بهتر سانڍي سگهجي ٿو؟
- ڪهڙا جانور (ڪتا، ٻلا، ڪُڪڙيون / مرغيون، ٻڪريون، مينهون، گڏهه، گهوڙا وغيره) گهر ۾ آهن يا اچن ٿا؟ انهن سبب ڪهڙا مسئلا پيدا ٿين ٿا؟
- جانورن جون ڪهڙيون بيماريون عام آهن؟ انهن جو ماڻهن جي صحت تي ڪهڙو اثر پوي ٿو؟ انهن بيمارين کي ختم ڪرڻ لاءِ ڪهڙا اپاءَ ورتا وڃن ٿا؟
- گهرن ۾ پاڻي ڪٿان اچي ٿو؟ ڇا اهڙو پاڻي پاڪ صاف آهي؟ انلاءِ ڪهڙا اپاءَ ورتا وڃن ٿا؟
- ڪيترن گهرن ۾ پائخانا آهن؟ ڪيترا گهر انهن جو صحيح استعمال ڪن ٿا؟
- ڇا ڳوٺ / وسندي صاف ستري آهي؟ ماڻهو گند ڪچرو ۽ ٻُهر ڪٿي اڇلائين ٿا ۽ ڇو؟

آبادي



- وسندي يا علائقي ۾ ڪيترا فرد رهندڙ آهن؟ ڪيترن فردن جي عمر 15 سالن کان گهٽ آهي؟
- گهڻا ماڻهو لکي پڙهي سگهن ٿا؟ تعليمي معيار ڪيئن آهي؟ ڇا ٻارن کي اهو سڀ ڪجهه سيکاريو وڃي ٿو جنهن جي سيکارڻ جي ڪين ضرورت آهي؟ ٻار، ٻيو ڪهڙي طرح سکن ٿا؟
- هن سال ڪيترا ٻار پيدا ٿيا؟ ڪيترا فرد فوت ٿيا؟ فوت ٿيڻ جو ڪهڙو سبب هو؟ ڪهڙيءَ عمر ۾ فوت ٿيا؟ ڇا ڪين مرڻ کان بچائڻ ممڪن هو؟ ڪيئن؟ آبادي (ماڻهن جو تعداد) وڌي رهي آهي يا گهٽجي رهي آهي؟ ڇا ان سبب ڪو مسئلو پيدا ٿي رهيو آهي؟
- گذريل سال ڪيترا ماڻهو ڪيترا دفعا بيمار ٿيا؟ هر هڪ ڪيترا ڏينهن بيمار رهيو؟ هر هڪ کي ڪهڙي ڪهڙي بيماري ٿي يا ڪٿي زخم رسيا؟ ڇو؟
- ڪيترن ماڻهن کي پراڻي بيماري آهي؟ ڪين ڪهڙيون بيماريون آهن؟
- گهڻي ڀاڱي، والدين کي ڪيترا ٻار آهن؟ ڪيترا ٻار فوت ٿيا؟ ڪهڙن سببن ڪري فوت ٿيا؟ ڪهڙين عمرين ۾ فوت ٿيا؟ سندن فوت ٿيڻ جا **ڪي اصل** سبب ڪهڙا هيا؟
- ڪيترا والدين وڌيڪ ٻار پيدا ڪرڻ نٿا چاهين يا ايترو جلد جلد پيدا ڪرڻ نٿا چاهين؟ ان جا ڪهڙا سبب آهن؟ (ڏسو ڪٽنبي رٿابندي ص. 283)

ڪاڌ خوراڪ

ڪيتريون مائرون پنهنجن ٻارڙن کي ٿڃ پيارين ٿيون؟ ڪيتري عرصي تائين؟ ڇا اهڙا ٻار انهن ٻارن کان وڌيڪ تندرست آهن جنکي مائرون پنهنجي ٿڃ نٿيون پيارين؟ ڇو؟

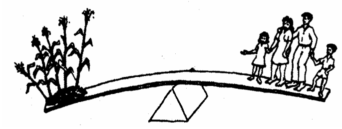
ماڻهو، گهڻي ڀاڱي ڇا ٿا کائين؟ اهڙو کاڌو ڪٿان آڻين ٿا؟

ڇا ماڻهو حاصل ٿيندڙ کاڌ خوراڪ جو بهترين طرح سان استعمال ڪن ٿا؟

ڪيترن ٻارڙن جو وزن گهٽ آهي (ص. 109) يا منجهن غذا جي کوٽ جون نشانيون موجود آهن؟

غذائي ضرورتن بابت والدين ۽ اسڪولي ٻارڙا ڪيتري ڄاڻ رکندڙ آهن؟

ڪيترا ماڻهو گهڻا سگريٽ ڇڪيندڙ آهن؟ ڪيترا ماڻهو شراب يا ڪولا گهڻي پيئندڙ آهن؟ انهن جي ۽ سندن ڪٽنب جي صحت تي انهن جا ڪهڙا اثر پوندڙ آهن؟ (ڏسو ص. 148 کان 150)



زمين ۽ کاڌو

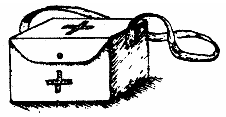
ڇا زمين هر ڪٽنب / گهر لاءِ ڪافي کاڌ خوراڪ مهيا ڪري ٿي؟

جيڪڏهن پوکي ڪبي رهجي ته زمين ڪيتري عرصي تائين ڪافي مقدار ۾ کاڌو پيدا ڪندي رهندي؟

پوکي واري زمين جي ورهاست ڪيئن ڪيل آهي؟ ڪيترا ماڻهو زمين جا مالڪ آهن؟

زمين جي پيداوار وڌائڻ لاءِ ڪهڙيون ڪوششون ورتيون پيون وڃن؟

اناج ۽ کاڌو ڪهڙي طرح سان ذخيرو ڪيو وڃي ٿو؟ ڇا ان مان گهڻو مال ضايع ٿي وڃي ٿو؟ ڇو؟



علاج ۽ صحت

مقامي دايون ۽ ڏاها صحت جي سار سنڀال لاءِ ڪهڙيون ذميواريون نڀائي رهيا آهن؟

علاج لاءِ ڪهڙا رسمي طريقا ۽ ڪهڙيون دوائون استعمال ڪيون وڃن ٿيون؟

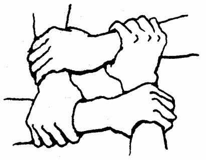
ڪهڙا طريقا ۽ دوائون سيني کان وڌيڪ اهميت رکندڙ آهن؟ ڇا اهي طريقا نقصانڪار ۽ خطرناڪ آهن؟

صحت جون ڪهڙيون سهولتون وستيءَ ويجهو موجود آهن؟ اهي سهولتون ڪيتريون ڪارائتيون آهن؟ ڪيتريون مهانگيون آهن؟ اهي ڪيتريون استعمال ڪيون وڃن ٿيون؟

ڪيترن ٻارن کي وئڪسين / ٽڪا هنيا ويا آهن؟ ڪهڙين ڪهڙين بيمارين لاءِ؟

بيمارين کان بچڻ لاءِ ڪهڙا ڪهڙا اپاءَ ورتا وڃن ٿا؟ انلاءِ وڌيڪ ڪهڙا اپاءَ وٺي سگهجن ٿا؟ اهي اپاءَ ڪيترا اهم آهن؟

پنهنجي مدد پاڻ



ماڻهن جي صحت ۽ چڱيلائيءَ لاءِ ڪهڙيون شيون وڌ ۾ وڌ اهم آهن، اڄ ۽ آئيندي لاءِ؟

صحت جا ڪيترا اهڙا عام مسئلا آهن جن سان ماڻهو پاڻ منهن ڏئي سگهن ٿا؟ ڪين ٻاهرين مدد ۽ دوائن تي ڪيترو ڀاڙڻ گهرجي؟

ڇا ماڻهو پنهنجي سار سنڀال پاڻ لهڻ، ان کي وڌيڪ اثرائتو ۽ مڪمل بنائڻ ۾ دلچسپي رکندڙ آهن؟ ڇو؟ هو وڌيڪ ڪيئن سکي سگهن ٿا؟ ان سلسلي ۾ ڪين ڪهڙيون رڪاوٽون آهن؟

امير ماڻهن، غريب ماڻهن، مردن، عورتن ۽ ٻارن جا ڪهڙا حق آهن؟ انهن سيني طبقن جو پاڻ ۾ ڪهڙو لاڳاپو آهي؟ هر طبقي سان ڪهڙو ورتاءُ ڪيو وڃي ٿو؟ ڇا اهڙو ورتاءُ انصاف ڀريو آهي؟ ڪهڙيءَ تبديليءَ جي ضرورت آهي؟ اهڙي تبديلي ڪير آڻيندو؟ ڪيئن؟

ڇا ماڻهو عام ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ گڏجي سڏجي ڪم ڪن ٿا؟ ڇا جڏهن ضرورتون وڌي وڃن ٿيون ته اهي هڪٻئي سان ونڊ ورڇ يا هڪٻئي جي مدد ڪن ٿا؟

ڳوٺ / وسنديءَ کي بهتر ۽ وڌيڪ صحتمند ڪرڻ لاءِ ڇا ڇا ڪري سگهجي ٿو؟ توهان ۽ توهانجي وسنديءَ جي ماڻهن کي ڪٿان شروعات ڪرڻ گهرجي؟

ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ مقامي وسيلن جو استعمال

ڪنهن مسئلي ڪي حل ڪرڻ جو مدار، هن ڳالهہ تي ٿئي ٿو تہ ڪهڙا ڪهڙا وسيلا موجود آهن.

ڪن ڳالهين / سرگرمين لاءِ ٻاهرين وسيلن (سامان، پئسي يا ڪنهن ٻئي هنڌ جي ماڻهن) جي ضرورت پوي ٿي. مثال طور: ٽڪن / وئڪسين جو پروگرام تڏهن ممڪن ٿي سگهي ٿو جڏهن وئڪسين / ٽڪا پهچائڻا پون، جيڪي عام طور تي ٻاهرئين ملڪن کان گهرائڻا پون ٿا.

اهڙيون ڪجهہ ڳالهيون مڪمل طور تي مقامي وسيلن رستي پوريون ڪيون وڃن ٿيون. ڪو ڪٽنب يا پاڙيسري گڏجي تلاءَ جي چوڌاري لوڙهو ڏئي سگهن ٿا، يا موجود سامان مان هڪ سادو پائخانو ناهي سگهن ٿا؟

ڪيترا ٻاهريان وسيلا جهڙوڪ: ٽڪا / وئڪسين ۽ ڪجهہ ضروري دوائون ماڻهن جي صحت بهتر ڪري سگهن ٿيون. توهانکي اهڙا سڀ وسيلا حاصل ڪرڻ لاءِ ڀرپور ڪوشش ڪرڻ گهرجي. جڏهن تہ، توهانجي وسنديءَ جي ماڻهن جو بهترين فائدو هن ڳالهہ ۾ آهي تہ:

جڏهن بہ ممڪن ٿي سگهي، مقامي وسيلا استعمال ڪجن

ماڻهن ڪي همٿايو تہ اهي پنهنجن مقامي وسيلن جو ڀرپور استعمال ڪن

ٿڃ: هڪ اهڙو بهترين مقامي ذريعو آهي، جنهن کان بهتر نعم البدل پئسي سان خريد ڪري نٿو سگهجي.

توهان ۽ توهانجا ماڻهو، پنهنجي لاءِ جيترو گهڻو ڪجهہ ڪري سگهو ٿا، پاڻ ڪريو ۽ ٻاهرئين امداد ۽ سامان تي جيترو گهٽ آسرو رکندا اوترو توهانجي وسندي وڌيڪ صحتمند ۽ سگهاري ٿيندي ويندي.

مقامي وسيلا نہ رڳو سدائين ميسر هجن ٿا تہ انهن مان اهو فائدو بہ ٿئي ٿو تہ توهانجو مقصد ۽ مرادون سنيءَ طرح ۽ گهٽ خرچ سان پوريون ٿي سگهن ٿيون. مثال طور: جيڪڏهن توهان مائرن کي ان ڳالهہ تي راضي ڪري سگهو تہ ٻارڙن کي بوتل بجاءِ پنهنجي ٿڃ ڏارائين، تہ انهيءَ سان منجهن خود اعتمادي پيدا ٿيندي ۽ هڪ اعليٰ معيار جو مقامي وسيلو ميسر ٿي سگهندو. يعني ٿڃ! ان سان ڪيترن ٻارڙن کي هروڀرو بيمار ٿيڻ ۽ مرڻ کان بچائي سگهبو.

پنهنجي صحت جي ڪم ۾ هميشہ ياد رکو:

ماڻهن جي صحت لاءِ سڀ کان قيمتي وسيلو ماڻهو پاڻ ئي آهي

اهو فيصلو ڪرڻ تہ ڇا ڇا ڪرڻ ۽ ڪٿان شروعات ڪرڻ گهرجي

پنهنجين ضرورتن ۽ وسيلن جو ڌيان سان مشاهدو ڪرڻ ڪانپوءِ توهان ۽ توهانجي ماڻهن کي اهو فيصلو ڪرڻو پوندو تہ ڪهڙيون شيون / وڪر اهم آهن ۽ ڪهڙيون اڳ۾ ڪرڻ گهرجن. ماڻهن کي تندرست رهڻ ۾ مدد ڪرڻ لاءِ توهان ڪيترا ڪم ڪري سگهو ٿا. انهن ۾ ڪي ڪم ترت اهميت وارا ٿين ٿا تہ ڪي اهڙا، جن سان ماڻهن ۽ سڄي وسنديءَ جي مستقبل جي بهتري ۽ ڀلائي سوچڻ ۾ مدد ملي ٿي.

گهٽن ڳوٺن ۾ اوڻي کاڌي سبب صحت جا اڪيچار مسئلا پيدا ٿين ٿا. **جيستائين پيٽ ڀري کائڻ لاءِ جهجهو کاڌو ميسر نہ هجي، ماڻهو تندرست رهي نٿو سگهي.** ڀلي تہ توهان اهڙن ٻين مسئلن تي ڪم ڪرڻ جو فيصلو ڪريو، پر جيڪڏهن ماڻهو بکايل هجن يا ٻارڙن کي صحيح طرح سان کاڌ خوراڪ نصيب نہ ٿي سگهندي هجي تہ، اهڙين حالتن ۾ سڀ کان بهتر، سٺي کاڌ خوراڪ لاءِ سوچڻ توهانجي پهرئين خواهش هجڻ گهرجي.

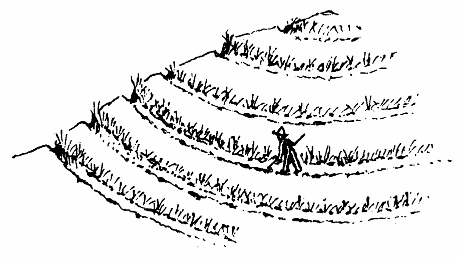
اوڻي کاڌي جي مسئلي کي حل ڪرڻ جا ڪيترائي اپاءَ ٿي سگهن ٿا، جو اهڙو مسئلو ڪيترن سببن ڪري پيدا ٿئي ٿو. توهان ۽ توهانجي برادريءَ کي ضرور سوچڻ گهرجي تہ ڪهڙا ڪم ڪيئن ڪرڻ گهرجن، ۽ فيصلو ڪرڻ گهرجي تہ انهن مان ڪيترا اثرائتا ثابت ٿي سگهن ٿا.

هت ڪجهہ اهڙا مثال ڏنا ويا آهن تہ ماڻهن سٺي کاڌ خوراڪ حاصل ڪرڻ لاءِ ڪهڙا ڪهڙا اپاءَ ورتا. اهڙن ڪن قدمن سان ترت نتيجا حاصل ٿين ٿا تہ ڪن ۾ ڪجهہ وقت لڳي وڃي ٿو. ان جو فيصلو توهان ۽ توهانجي وسنديءَ جي ماڻهن کي پاڻ ئي ڪرڻو پوندو تہ توهان لاءِ ڪهڙو طريقو بهتر ۽ اثرائتو ثابت ٿي سگهي ٿو.

بهتر کاڌ خوراڪ حاصل ڪرڻ جا ممڪن طريقا

گهريلو واڙيءَ

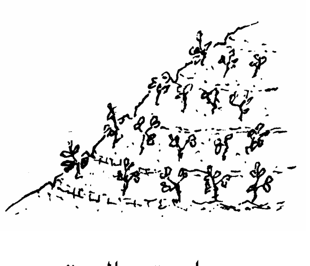
گول ڏاڪا ناهڻ، تہ جيئن مٽي وهي نہ سگهي



واري وٽيءَ سان پوکي ڪرڻ

پوک جي هر موسم ۾ اهڙا فصل پوکيو جيڪي زمين جي طاقت وڌائين جهڙوڪ: ڦريون، مٽر، داليون، ٻوهي مڳ / مڱيرا يا ڪي بہ داليون.

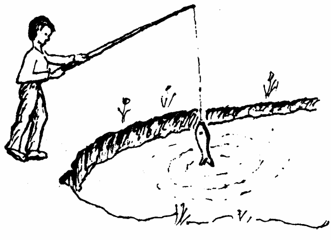
هن سال مڪئي



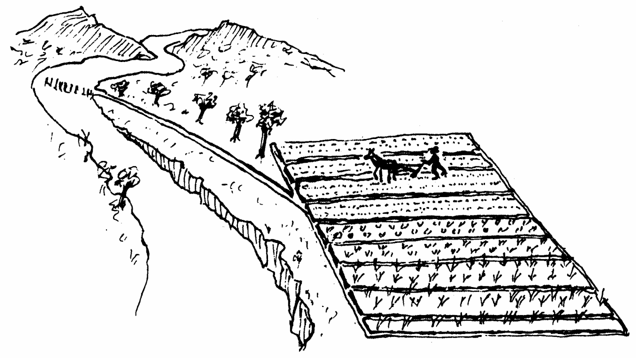
ايندڙ سال مٽر

بهتر کاڌ خوراڪ حاصل ڪرڻ جا ڪجھ وڌيڪ طريقا

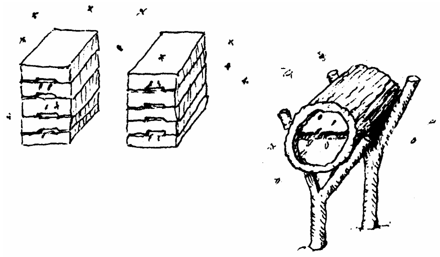
مڇي پالڻ جا فارم



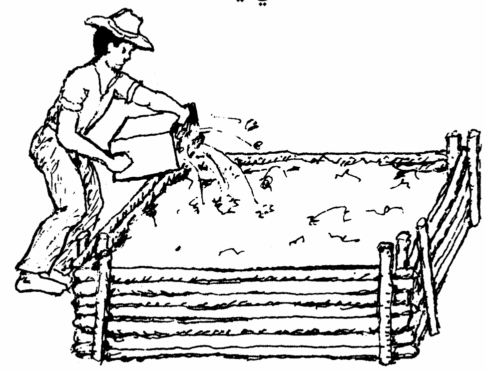
زمين جي آبپاشي



ماکيءَ جون مکيون پالڻ

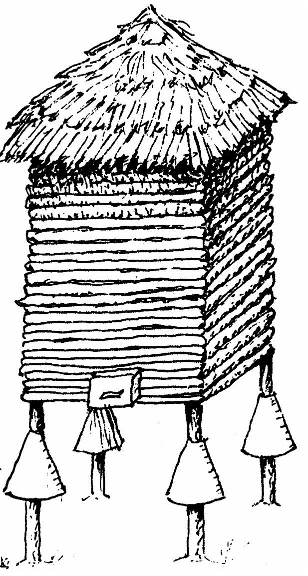


قدرتي ياڻ



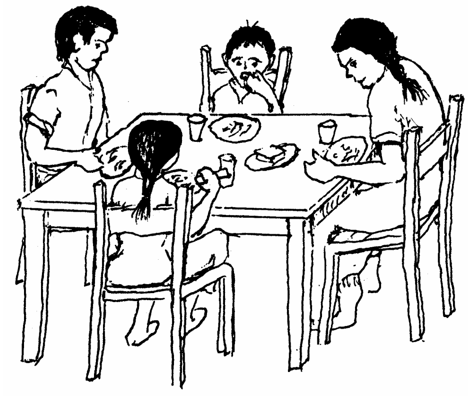
قدرتي ياڻ جو ڍير

اناج سانڍڻ جا
بهترين طريقا



ڪوئن کان بچڻ ←
لاءِ ڏاتن / لوھ جا پاوا

ننڍڙو ڪٽنب



ڪٽنبي رٿابنديءَ رستي (ص. 283)

نوان خيال آزمائي ڏسڻ

تورڙي سان شروعات ڪريو

پوئين صفحن تي ڏنل سڀ صلاحون ۽ تجويزون اهڙيون ناهن جيڪي توهانجي وسنديءَ لاءِ ڪارائتيون ثابت نہ ٿي سگهن. ممڪن آهي تہ انهن مان ڪي، توهانجي وسنديءَ جي گهرجن آهر اختيار ڪرڻ سان فائديمند ثابت ٿي سگهن. ڪنهن ڳالھ جي فائديمند ٿيڻ يا نہ ٿيڻ جو عام طور تي فيصلو اهي آزمائي ڏسڻ ڪانپوءِ ڪري سگهجي ٿو، يعني اهڙي تجربي ڪرڻ ڪانپوءِ.

جڏهن بہ توهان ڪو نئون خيال يا رٿا آزمائڻ چاهيو تہ هميشہ ان جي شروعات تورڙي ڪان ڪريو. جڏهن ننڍي يا تورڙي پيماني تي شروعات ڪجي ۽ اهڙو تجربو ناڪامياب وڃي يا خبر پوي تہ اهو ڪنهن بئي طريقي سان ڪرڻو هو تہ اهڙين حالتن ۾ گهڻو نقصان نٿو ٿئي. جيڪڏهن ڪاميابي ٿئي ٿي تہ اها ماڻهو ڏسي سگهندا تہ فائديمند آهي ۽ پوءِ وڏي پيماني تي ڪندا.

جيڪڏهن ڪو تجربو ناڪامياب ٿئي ٿو تہ همت نہ هاريو، جو ممڪن آهي تہ ڪجھ تبديليون ڪري اهو ڪاميابيءَ سان ورجائي سگهجي. ناڪاميابين مان بہ ايتروئي سکي سگهجي ٿو جيترو ڪاميابين مان. جڏهن تہ هر حالت ۾ شروعات ننڍڙي سطح ڪان ڪرڻ گهرجي.

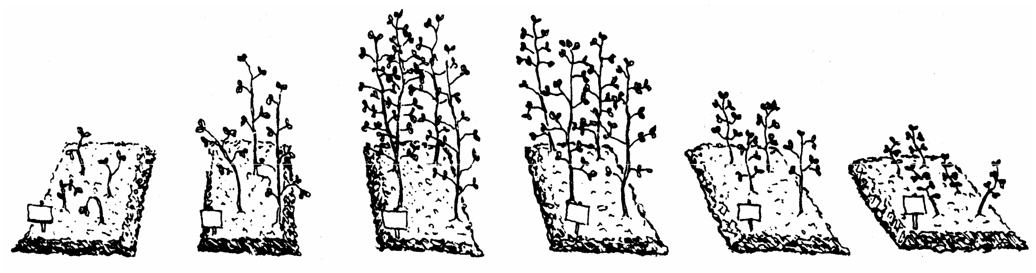
ڪنهن نئين خيال آزمائڻ جو هڪ مثال:

توهانکي خبر پوي ٿي تہ هڪ قسم جي ڦري جهڙوڪ: سويابين، صحت ناهيندڙ هڪ شاندار خوراڪ آهي. پر ڇا اها توهانجي وسندي / علائقي ۾ پوکي سگهجي ٿي؟ جي پوکي سگهجي ٿي تہ ڇا ماڻهو اها کائڻ پسند ڪندا؟

زمين جي ڪنهن ننڍڙي ٽڪري يا مختلف قسمن جي زمين يا پاڻي سميت بہ ٽي زمين جا ننڍا ٽڪرا وٺي پوک شروع ڪريو. جيڪڏهن سويابين جي پوک سني ٿي ٿئي تہ اها مختلف طريقن سان رڌي ڏسو تہ ماڻهو کائين ٿا يا نہ. جيڪڏهن ماڻهو کائڻ پسند ڪن ٿا تہ ساڳئي قسم جي زمين تي، وڌيڪ پوک ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو. جڏهن تہ زمين جي اجان وڌيڪ ننڍن ٽڪرن تي بہ پوک ڪي پاڻيءَ جو گهٽ وڌ مقدار ۽ ڀاڻ وغيره ڏئي ان جي پوک ڪري ڏسو تہ پوک ڀلي ٿئي ٿي يا نہ.

ان لاءِ توهان ڪيتريون شيون مٽائي سگهو ٿا، جهڙوڪ: زمين (مٽيءَ جو قسم)، ڀاڻ، پاڻيءَ جو مقدار يا مختلف قسمن جا ٻج. اهوڏسڻ لاءِ تہ ڪهڙيون شيون فائديمند ٿين ٿيون ان لاءِ ڪنهن هڪ هنڌ تي رکو هڪ شئي مٽايو باقي سڀ ساڳيون رکو.

مثال طور: اهو ڏسڻ لاءِ تہ مال جو ڇيڻو، سويابين لاءِ سنو ثابت ٿئي ٿو يا نہ ۽ ان جو ڪيترو مقدار استعمال ڪرڻ گهرجي. هڪ ئي وقت ڦريون ڪيتريءَ ايراضيءَ ۾ پوکيو جنهن ۾ پاڻي جو مقدار ۽ اس بہ هڪ ڪري لڳندي رهي، تہ ٻج بہ ساڳيو استعمال ڪريو. پر جڏهن ڀاڻ وجهو تہ هر ٻاريءَ ۾ گهٽ وڌ مقدار ۾ وجهو، ڪجھ هن طرح سان:



پاڻ پنج ڪوڏرون	پاڻ چار ڪوڏرون	پاڻ ٽي ڪوڏرون	پاڻ بہ ڪوڏرون	پاڻ جي هڪ ڪوڏر	بنا پاڻ جي

هن تجربي مان اها خبر پوندي تہ ڀاڻ جو ڪيترو مقدار فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿو. جڏهن تہ گهڻو مقدار ہوڻ ڪي نقصان ڏئي ٿو، اهو رڳو هڪ مثال آهي. توهانجي تجربي جا نتيجا مختلف ٿي سگهن ٿا، توهان ڀاڻ آزمائي ڏسو!

ماڻھن ۽ زمين ۾ توازن قائم رکڻ

صحت جو ڪيترين ڳالھين سان وڌيڪ ھن ڳالھہ تي مدار ٿئي ٿو تہ ماڻھن وٽ پيٽ ڀري کائڻ لاءِ جھجھو کاڌو آھي يا نہ.

کاڌ خوراڪ زمين مان ئي حاصل ڪئي وڃي ٿي. جيڪڏھن زمين کي سٺيءَ طرح سان استعمال ڪجي تہ وڌيڪ کاڌ خوراڪ پيدا ڪري سگھجي ٿي. ھيلٿ ورڪر کي خبر ھجڻ گھرجي تہ، حال ۽ مستقبل ۾ زمين مان سٺي کاڌ خوراڪ حاصل ڪرڻ جا ڪھڙا طريقا آھن. اڄڪلھہ جي دور ۾ ڀوکي راھي ڪندڙ ماڻھن وٽ ايترو ٻني ٻارو موجود ناھي جيڪو انھن جون ضرورتون پوريون ڪري يا انھن کي صحتمند رکي سگھي.

دنيا جي گھڻن علائقن ۾ صورتحال خراب کان خراب تر ٿيندي پئي وڃي. عام طور تي گھڻن والدين کي گھڻا ٻار ٿين ٿا جنھن سبب ھر سال کائيندڙن جي انگ ۾ تہ واڌارو ٿيندو رھي ٿو پر غريب ڪيڙيندڙن کي محدود زمين ٽڪر کان وڌيڪ نٿو ڏنو وڃي، جنھن سان ھو پنھنجو ۽ پنھنجي کھول جو پيٽ ڀري سگھن.

صحت جي ڪيترن پروگرامن ھيٺ، ڪٽنبي رٿابندي رستي ماڻھن ۽ زمين ۾ توازن قائم رکڻ جي ڪوشش ڪئي وڃي ٿي يا ماڻھن جي ان سلسلي ۾ مدد ڪئي وڃي ٿي تہ ھو ايترا ٻار پيدا ڪن جيترا ھو چاھين ٿا. ان جو دليل ھي ڏنو وڃي ٿو تہ جيڪڏھن ڪٽنب ننڍڙو ھوندو تہ وڌيڪ زمين ۾ کاڌ خوراڪ حاصل ٿي سگھندي. جڏھن تہ، رڳو ڪٽنبي رٿابنديءَ جو پنھنجو ايترو گھڻو اثر نٿو ٿئي، ڇو تہ جيستائين ماڻھو غريب ھجن ٿا تہ وڌيڪ ٻارن ھجڻ جي خواھش ڪن ٿا. ڇاڪاڻ تہ، ٻار ٻنا اجوري ڪم ڪرڻ ۾ مدد ڪن ٿا ۽ وڏا ٿي گھر جي آمدنيءَ ۾ اضافو بہ ڪري سگھن ٿا. جڏھن والدين پوڙھا ٿي وڃن ٿا تہ سندن ڪي ٻار يا پوٽا پوٽيون انھن جي سار سنڀال بہ لھن ٿا.

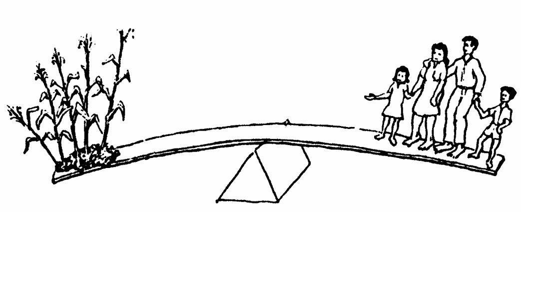
ڪنھن غريب ملڪ ۾ ٻارن جي گھٽي تعداد ھجڻ جو مطلب معاشي تباھي ٿي سگھي ٿي. جڏھن تہ ڪنھن ڪٽنب لاءِ گھڻا ٻار ھجڻ معاشي ضرورت ٿئي ٿي، خاص طور تي جڏھن گھڻا ٻار ننڍي عمر ۾ ئي فوت ٿي وڃن. **اڄ جي دنيا ۾ اڪثر ماڻھن لاءِ گھڻا ٻار ھجڻ سندن سماجي تحفظ جي بھترين ضمانت آھي.**

ان سلسلي ۾، ڪن گروپن ۽ پروگرامن جو مختلف ويچار ھجي ٿو. سندن چوڻ آھي تہ، بک ان سبب موجود ناھي تہ ھر ھڪ جي ضرورت پوري ڪرڻ لاءِ زمين تمام گھٽ آھي. پر ان سبب آھي تہ گھڻي زمين چند خود غرض ماڻھن جي قبضي ۾ آھي. تنھنڪري زمين ۽ دولت جي منصفاڻا ورڇ ٿيڻ گھرجي. اھڙا گروپ ۽ پروگرام صحت، زمين ۽ زندگيءَ تي ماڻھن جي اختيار وڌائڻ لاءِ ڪم ڪندا رھن ٿا.

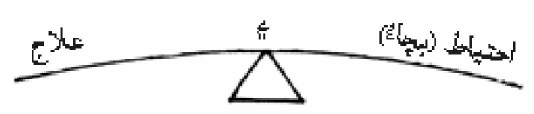
اھا ڳالھہ ثابت ٿي چڪي آھي تہ جتي زمين ۽ دولت جي ورڇ انصاف ڀري ۽ ماڻھن کي گھڻو معاشي تحفظ حاصل آھي، اتي ماڻھو عام طور تي پنھنجي مرضيءَ سان ننڍڙن ڪٽنبن رکڻ جي طريقن جي چونڊ ڪن ٿا. ڪٽنبي رٿابندي تڏھن ئي اثرائتي ثابت ٿي سگھي ٿي جڏھن واقعي ماڻھو اھا اختيار ڪرڻ چاھين. ماڻھن ۽ زمين ۾ توازن جي ڪاميابي رڳو ڪٽنبي رٿابنديءَ سان نہ پر ماڻھن کي انصاف ڀري ورڇ ۽ سماجي انصاف لاءِ ڪم ڪرڻ تي راضي ڪرڻ سان ئي حاصل ٿي سگھي ٿي.

اھو ئي چيو ويندو آھي تہ، 'محبت جي معاشرتي معنيٰ انصاف آھي'. جيڪو ھيلٿ ورڪر پنھنجن ماڻھن سان محبت ڪري ٿو، تنھنڪي پنھنجن ماڻھن کي زمين ۽ دولت جي وڌيڪ انصاف ڀريءَ ورڇ لاءِ ڪم ڪرڻ ۾ مدد ڪرڻ گھرجي.

ماڻھن ۽ زمين وچہ پائدار توازن لازميءَ طور انصاف ڀريءَ ورڇ تي ئي قائم ھجڻ گھرجي.



زمين جو محدود ٽڪرو رڳو محدود ماڻھن جي انگ کي کاڌ خوراڪ مھيا ڪري سگھي ٿو.



بچاءَ ۽ علاج وچ۾ توازن قائم رکڻ

علاج ۽ بچاءَ ۾ توازن، عام طور تي ترت ۽ ڊگهي مدي جي گهرجن جي توازن جي صورت ۾ ظاهر ٿئي ٿو.

هڪ هيلٿ ورڪر هجڻ جي ناتي، توهانکي پنهنجيءَ وسنديءَ جي ماڻهن وٽ وڃڻ، سندن منشا مطابق ڪم ڪرڻ گهرجي ۽ ڪين انهن مسئلن جا حل ڳولڻ ۾ مدد ڪرڻ گهرجي جنکي هو تمام اهم سمجهن ٿا. ماڻهن جي عام طور تي سڀ کان پهرين ۽ وڏي پريشاني بيمارين ۽ اهنجن کان ڇوٽڪارو حاصل ڪرڻ ٿئي ٿو. تنهنڪري توهانکي سڀ کان پهريائين جن ڳالهين لاءِ فڪرمند ٿيڻ گهرجي ان ۾ علاج لاءِ مدد ڪرڻ شامل هجڻ گهرجي.

توهانکي مستقبل ڏانهن بہ ڏسڻ گهرجي. ماڻهن جي ترت محسوس ٿيندڙ ضرورتن ڪانسواءِ سندن مستقبل ڏانهن ڏسڻ ۾ بہ مدد ڪرڻ گهرجي. ڪين سمجهائجي ۽ احساس ڏيارجي تہ ڪيترين بيمارين ۽ تڪليفن کان بچڻ ممڪن آهي ۽ انلاءِ هو پاڻ احتياطي اپاءَ وٺي سگهن ٿا.

پر محتاط رهو! جو ورلي صحت جي رٿابندي ڪندڙ ۽ هيلٿ ورڪر ايترو اڳتي سوچڻ شروع ڪن ٿا. جو مستقبل جي بيمارين کان بچڻ لاءِ موجوده بيماريون ۽ تڪليفون وساري ڇڏين ٿا. موجوده ضرورتن ڪي نظرانداز ڪرڻ سبب ڪين ماڻهن جو سهڪار حاصل ٿي نٿو سگهي، جنهن سبب هو پنهنجو ڪم بہ صحيح طرح سان ڪري نٿا سگهن، جيڪو آئيندي جي بيمارين کان بچڻ لاءِ ڪرڻ چاهين ٿا.

علاج ۽ بچاءَ جو پاڻ۾ گهرو لاڳاپو آهي. بروقت علاج ڪرڻ سان عام طور تي معمولي بيماري، گنڀير بيماريءَ ۾ تبديل ٿي نٿي سگهي. جيڪڏهن توهان ماڻهن کي، پنهنجي صحت جي عام مسئلن سڃاڻڻ ۽ انهن جو گهر ۾ بروقت علاج ڪرڻ ۾ مدد ڪريو تہ هروڀرو پيدا ٿيندڙ ڪيتريءَ تڪليف ۽ خفي ڪرڻ کان بچي سگهجي ٿو.

وقتائتو علاج هڪ قسم جي بچاءَ جي دوا آهي

جيڪڏهن توهان ماڻهن جو سهڪار چاهيو ٿا تہ، پنهنجيءَ وسنديءَ جي ماڻهن کان شروعات ڪريو. بچاءَ ۽ علاج وچ۾ اهڙي توازن سان شروعات ڪريو جيڪو ڪين قبول هجي. اهڙو توازن گهڻي پاڳي بيماري، علاج ۽ صحت بابت ماڻهن جي موجوده روين سان حل ٿي سگهندو. جڏهن توهان ڪين مستقبل ڏانهن ڏسڻ ۾ مدد ڪندو، تيئن تيئن سندن رويا تبديل ٿيندا ويندا، وڏ ۾ وڏ بيمارين تي ضابطو رکي سگهبو تہ توازن بہ فطري طور تي بچاءَ جي حق ۾ ٿي ويندو.

جنهن ماءُ جو ٻچڙو بيمار هجي تنهنکي توهان اهو نٿا چئي سگهو تہ احتياط، علاج کان بهتر آهي. پر جڏهن توهان ٻار جي پرگهور لهڻ ۾ سندس مدد ڪندڙ هجو تڏهن ڪيس سمجهائي سگهو ٿا تہ احتياط بہ ايترو ئي اهم آهي جيترو علاج ٿي سگهي ٿو.

بچاءَ جي پهلوءَ تي زور ڏيو، پر ان لاءِ ڪين مجبور نہ ڪريو

علاج ڪي بچاءَ جي اُپاءُ طور استعمال ڪريو. بچاءَ بابت ڪين ٻڌائڻ جو سڀ کان بهترين وقت اهو آهي جڏهن ماڻهو علاج لاءِ توهان وٽ اچن ٿا. مثال طور: جڏهن ڪا ماءُ پنهنجي ٻار کي، جنهنکي پيٽ ۾ ڪينئان آهن، ڪٺي اچي ٿي، تڏهن ڪيس ڌيان سان سمجهائجي تہ ٻار جو علاج ڪيئن ڪرڻ گهرجي. ماءُ ۽ ٻار ٻنهي کي اهو بہ سمجهائجي تہ ڪينئان ڪهڙي طرح پکڙجن ٿا ۽ ان لاءِ هو ڪيترن اپائن رستي بچاءُ ڪري سگهن ٿا (ڏسو باب 12). وقت بہ وقت سندن گهر وڃو، تنقيد ڪرڻ لاءِ نہ پر ڪٽنب جي ان ڳالهہ ۾ مدد ڪرڻ لاءِ تہ ذاتي صحت سنڀال لاءِ ڪهڙا اثرائتا اپاءَ وٺي سگهجن ٿا.

علاج جي موقعي تي ڪين بچاءَ جا اپاءَ وٺڻ سيکاريو

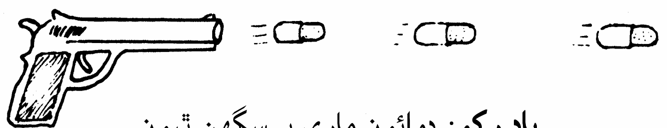
دوائن جو وقتائتو ۽ محدود استعمال

بيمارين کان بچاءَ جي اپائن ونڻ جو هڪ وڏ ۾ وڌ ڏکيو ۽ اهم پهلو پنهنجن ماڻهن کي اهو سمجهائڻ ۽ ذهن نشين ڪرائڻ آهي تہ هو دوائن جو وقتائتو ۽ محدود استعمال ڪن. جيتوڻيڪ ڪيترين جديد دوائون گهڻيون اهم ۽ زندگي بچائي سگهن ٿيون، جڏهن تہ ڪيترين بيمارين لاءِ ڪنهن بہ دوا استعمال ڪرڻ جي ضرورت نٿي ٿئي. آرام ڪرڻ، سنو کاڌو کائڻ، گهڻي پاڻي پيئڻ ۽ پيئڻ لاءِ ٻيون پاڻيون استعمال ڪرڻ ۽ ڪيترين گهريلو ٽوٽڪن رستي عام طور تي سرير پنهنجو بچاءُ پاڻ ڪري سگهي ٿو.

ٿي سگهي ٿو تہ جڏهن ماڻهن کي دوائن جي ضرورت نہ بہ هجي تڏهن بہ هو توهان کان اچي انهن بابت پڇن ۽ توهان کين خوش ڪرڻ لاءِ ڪجهہ دوائون ڏئي ڇڏيو. جيڪڏهن توهان ائين ڪيو ۽ هو صحتياب ٿي ويا تہ هو سمجهندا تہ کين، توهان ۽ دوائن سبب فائدو ٿيو آهي. جڏهن تہ اصل ۾ اهو سندن جسم ئي آهي جنهن کين تندرست ڪيو آهي.

ضرورت نہ هوندي بہ دوائن بابت سمجهائڻ تہ، اهي ڇو استعمال نہ ڪرڻ گهرجن، کين اها ڳالهہ واضح ڪرڻ گهرجي تہ صحتياب ٿيڻ لاءِ ماڻهو پاڻ ڇا ڇا ڪري سگهن.

ان طرح سان توهان کين ٻاهرين وسيلن (دوائن) بجاءِ مقامي وسيلن (يعني هو پاڻ) تي مدار رکڻ ۾ سندن مدد ڪندو. ان ڪانسواءِ جيڪڏهن توهان سندن صحت جي حفاظت ڪري رهيا آهيو تہ توهان پاڻ بہ ياد رکو ۽ کين بہ سمجهايو تہ اهڙي ڪا بہ دوا نٿي ٿي سگهي جنهن جي استعمال ڪرڻ ۾ ڪو خطرو نہ هجي.



ياد رکو: دوائون ماري بہ سگهن ٿيون.

ٽي اهڙيون عام بيماريون جن لاءِ عام طور تي ماڻهو هروڀرو دوا ونڻ لاءِ زور ڀريندا آهن اهي آهن: (1) زڪام (2) هلڪي قلڪي کنگهہ ۽ (3) دست.

عام زڪام جي حالت ۾ انجو بهترين علاج آرام ڪرڻ، گهڻيون پاڻيون پيئڻ ۽ وڌ ۾ وڌ ائسپرين کائڻ آهي. پينسلين، ٽيٽراسائيڪلين ۽ ٻين ائنٽي بايوٽڪ دوائن سان ڪو بہ فائدو نٿو ٿئي (ڏسو ص. 163)

هلڪي قلڪي کنگهہ ڪانسواءِ جڏهن شديد کنگهہ جي حالت ۾ گهاٽو بلغم ايندو هجي، تڏهن گهڻي پاڻي پيئڻ سان بلغم پترو ٿي وڃي ٿو ۽ کنگهہ جي ڪنهن بہ شربت جي ڀيٽ ۾ جلد آرام ملي ٿو. گرم پاڻيءَ جي بخارن ۾ ساهہ کڻڻ سان بہ وڌيڪ آرام ملي ٿو (ڏسو ص. 168). ماڻهن کي هروڀرو کنگهہ جي شربت ۽ ٻين دوائن جو عادي نہ بڻايو.

ٻارن کي دستن جي بيماري ۾ دوائن سان گهڻو فائدو نٿو ٿئي. اهڙيون ڪيتريون عام استعمال ٿيندڙ دوائون (نيو مائيسن، اسٽريپٽو مائيسن، لوموٽل، ڪلوروم فينيڪول) نقصان بہ پهچائي سگهن ٿيون. جڏهن تہ، سڀ کان وڌيڪ اهم ڳالهہ آهي ٻار کي جهجهيون پاڻيون پيارڻ ۽ پيٽ ڀري کارائڻ (ڏسو ص. 155 کان 156). ٻار جي صحتيابي ماءُ جي هٿ ۾ آهي ۽ نہ کي دوائن ۾. جيڪڏهن توهان مائرن کي اها ڳالهہ سمجهائي ۽ سيکاري سگهو تہ کين ڇا ڪرڻو آهي، تہ ڪيتريون زندگيون بچائي سگهجن ٿيون.

ڪيترن لحاظن کان اها هڪ افسوسناڪ ڳالهہ آهي تہ عام طور تي ڊاڪٽر ۽ عام ماڻهو تمام گھڻيون دوائون استعمال ڪن ٿا ڇاڪاڻ تہ:

- ان سان پئسو ضايع ٿئي ٿو. بهتر ٿئي ٿو تہ دوائن تي خرچ ٿيندڙ گهڻو پئسو کاڌي پيتي جي شين تي خرچ ڪيو وڃي.
- ايئن، ماڻهو هڪ اهڙيءَ شئي تي ڀاڙڻ شروع ڪن ٿا جنهن جي کين ضرورت نٿي هجي (۽ عام طور تي ونئي بہ نٿا سگهن).
- هر دوا جي استعمال ۾ ڪجهہ خطرا ٿين ٿا. غير ضروري دوا جو استعمال اهڙي فرد لاءِ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو.
- جڏهن ڪي دوائون ننڍڙن ننڍڙن مسئلن لاءِ هر هر استعمال ڪيون وڃن ٿيون تہ منجهانئس خطرناڪ بيمارين ڪي ختم ڪرڻ جي طاقت ختم ٿي وڃي ٿي.

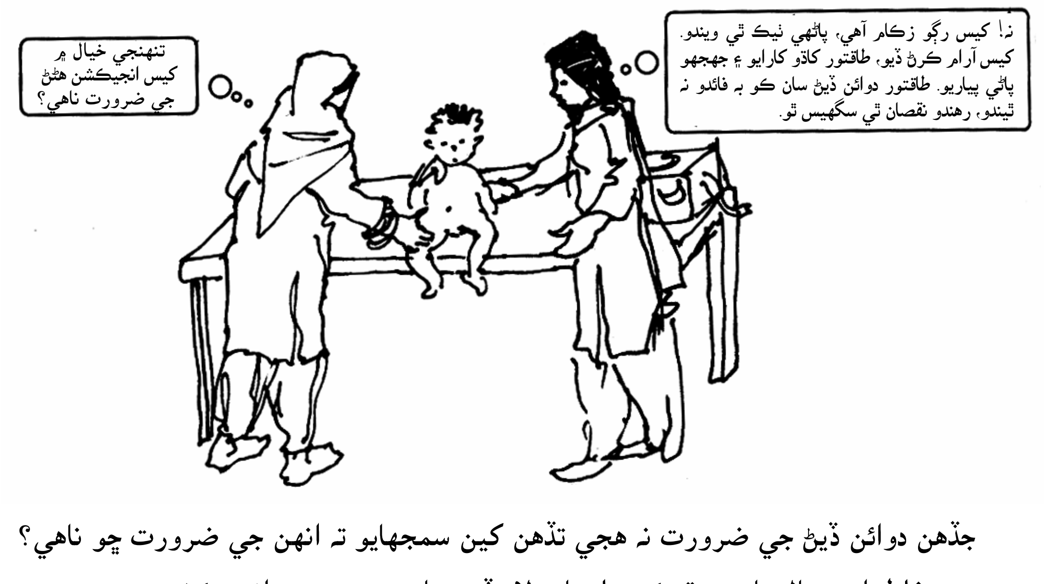
اهڙي هڪ بي اثر ۽ بيڪار ٿي ويندڙ دوا جو مثال ڪلوروم فينيڪال آهي. معمولي بيمارين لاءِ هن اهم پر خطرناڪ ائنٽي بايوٽڪ جي استعمال سبب، دنيا جي ڪيترن علائقن ۾ هاڻ اها ٽائيفائيڊ جهڙي خطرناڪ بيماريءَ لاءِ بي اثر ٿي ويئي آهي. ڪلوروم فينيڪال جي ضرورت کان وڌيڪ استعمال سبب ٽائيفائيڊ ۾ مزاحمت پيدا ٿي آهي (ڏسو ص. 58).

انهن سڀني سببن ڪري دوائن جو محدود استعمال ڪرڻ گهرجي.

پر ڪيئن؟ نہ تہ سخت قانون ۽ ضابطن ۽ نہ ئي اعليٰ تربيت يافتہ فردن ڪي اهڙين دوائن جي استعمال جي اجازت ڏيڻ سان بہ دوائن جو غير ضروري استعمال ختم ٿي نہ سگهيو آهي. پر جڏهن ماڻهن کي پاڻ، سني ڄاڻ هوندي تڏهن دوائن جو محدود ۽ محتاط استعمال عام ٿي سگهندو.

ماڻهن کي دوائن جي درست ۽ محدود استعمال بابت ڄاڻ ڏيڻ هيلٿ ورڪر جي هڪ اهم ذميواري آهي.

اها ڳالهہ خاص طور تي اهڙن علائقن سان ٺهڪي ٿي جتي جديد دوائون تمام گهڻيون استعمال ڪيون وڃن ٿيون.



جڏهن دوائن ڏيڻ جي ضرورت نہ هجي تڏهن کين سمجهايو تہ انهن جي ضرورت ڇو ناهي؟

دوائن جي درست ۽ غلط استعمال بابت وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو باب 6، ص. 49. انجيڪشن جي درست ۽ غلط استعمال بابت وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو باب 9، ص. 65. گهريلو ٽوٽڪن جي سمجهہ ڀرئي استعمال بابت وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو باب 1.

اهو ڏسڻ تہ ڪيتري بهتري ٿي آهي

هڪ هيلٿ ورڪر هجڻ جي ناتي پنهنجا فرض نڀائيندي وقت بوقت اهو ڏسندو ۽ جائزو وٺندو رهڻ مناسب ٿئي ٿو تہ توهان ۽ توهانجي وستيءَ جي ماڻهن ڪهڙي ۽ ڪيتري ڪاميابي حاصل ڪئي آهي.

ان لاءِ توهانکي هر مهيني يا سال جي ڪارڪردگي رڪارڊ ڪرڻي پوندي مثال طور:

- ڪيترن ڪٽنبن پائخانہ ٺهرايا؟
- ڪيترن آبادگارن پنهنجي زمين ۾ فصلن کي سڌارڻ جي ڪم ۾ حصو ورتو؟
- ڪيتريون مائر ۽ ٻار پنجن سالن کان گهٽ عمر جي پروگرام (under-fives program) ۾ شريڪ آهن؟

هن قسم جي سوالن مان توهانجي ڪنيل ڪيترن قدمن جاچڻ ۾ مدد ملي سگهندي. جڏهن تہ اهڙين سرگرمين جو صحت، سماجي نتيجن يا اثرن معلوم ڪرڻ لاءِ توهانکي ٻين سوالن جا جواب ڏيڻا پوندا جهڙوڪ:

- گذريل مهيني يا سال دوران ڪيترن ٻارن ۾ دستن يا پيٽ جي ڪينئن جون نشانيون نظر آيون، بنسبت ان وقت جي جڏهن پائخانہ موجود نہ هيا؟
- هن موسم ۾ (مڪئي، ڦريون ۽ ٻيا فصل) ڪيتري پيدائش ٿي، بنسبت تڏهن جي جڏهن بهتر طريقا استعمال نٿي ڪيا ويا؟
- ٻارڙن جي وزن جي چارٽ تي ڪيترن ٻارڙن جو وزن عام رواجي آهي ۽ ڪيترن جو وڌيو آهي (ڏسو ص. 297) بنسبت تڏهن جي جڏهن پنجن سالن کان گهٽ عمر جي ٻارڙن جو پروگرام شروع نہ ڪيو ويو هو؟
- ڇا اڳ جي ڀيٽ ۾ هاڻ ٻارڙن جي موت جي انگ ۾ گهٽتائي آئي آهي؟

ڪنهن بہ ڪم / سرگرميءَ جي ڪاميابيءَ جاچڻ لاءِ توهانکي ان ڪم شروع ڪرڻ کان اڳ۾ ۽ پوءِ ڪجهہ معلومات گڏ ڪرڻي پوندي مثال طور: جيڪڏهن توهان مائرن کي اهو سيکارڻ چاهيو ٿا تہ ٻارڙن کي ٿڃ پيارڻ ڪيتري نہ ضروري آهي تہ اڳ۾ اهو ڏسو تہ مائرن جو ڪيترو انگ ائين ڪري رهيو آهي. ان ڪانپوءِ تعليمي پروگرام شروع ڪريو ۽ پوءِ هر سال ڳڻپ ڪندا رهو. ائين ڪرڻ سان توهانکي اندازو ٿي سگهندو تہ توهانجي تعليم جو ڪيترو اثر ٿي رهيو آهي.

توهان چاهيو تہ ڪي هدف بہ مقرر ڪري سگهو ٿا. مثال طور: توهان ۽ هيلٿ ڪاميٽي اهڙي رٿا تيار ۽ اميد ڪري سگهي ٿي تہ هڪ سال پوري ٿيڻ ڪانپوءِ 80 سيڪڙو ڪٽنبن وٽ پائخانہ هوندا. توهان هر مهيني پائخانن جي ڳڻپ ڪري سگهو ٿا. جيڪڏهن ڇهن مهينن جي پوري ٿيڻ تائين رڳو 1/3 ڪٽنبن وٽ پائخانہ آهن تہ ان جو مطلب ٿيو تہ توهانکي هدف پوري ڪرڻ لاءِ اڃا وڌيڪ محنت ڪرڻي پوندي.

هدف پورا ڪرڻ ۾ ماڻهو عام طور تي وڌيڪ محنت ڪن ٿا ۽ وڌيڪ ڪاميابي حاصل ڪن ٿا.

صحت بابت پنهنجين سرگرمين جاچڻ لاءِ اهڙين ڪن ڪمن شروع ڪرڻ کان اڳ، ان دوران ۽ آخر ۾ انهن جي تور تڪ ڪرڻي پوندي.

پر ياد رکو: توهانجي ڪم جي اهم ترين حصي جي ماپ تور ڪري نٿي سگهجي. اهو حصو، توهان ۽ ٻين ماڻهن جي سنن لاڳاپن، ماڻهن جي گڏجي سکڻ ۽ ڪم ڪرڻ، مهربانيءَ، ذميواري، اتحاد ۽ اميد سان سلهاڙيل آهي. جنهن جو مدار، پنهنجي بنيادي حقن خاطر ماڻهن جي وڌندڙ طاقت ۽ اتحاد تي آهي. اهڙين شين جي ماپ تور ڪري نٿي سگهجي. پر جڏهن توهان سوچيو تہ ڪهڙيون ڪهڙيون تبديليون آيون آهن تڏهن اهڙين ڳالهين کي نظر ۾ رکو.

ڱڏجي سکڻ ۽ سيکارڻ - هيلٿ ورڪر هڪ استاد طور

توهان جيئن جيئن صحت تي اثر انداز ٿيندڙ ڳالهين کان آگاهه ٿيندا ويندؤ تيئن تيئن محسوس ڪندا ويندؤ ته هڪ هيلٿ ورڪر لاءِ اهي مڪمل ڪري سگهڻ ناممڪن آهن. حقيقت ۾ اها ئي آهي ته جيڪڏهن رڳو توهان صحت جي سنڀال جو ڪم رڳو پنهنجن ڪلهن تي کڻندؤ ته ڪڏهن ۾ گهٽي ڪاميابي حاصل ڪري نه سگهندؤ.

جيستائين ماڻهو پنهنجي ۽ پنهنجي علائقي جي، ڱڏيل صحت بابت پاڻ متحرڪ ٿي ذميواريون نه کڻندا تيستائين ڪا اهم تبديلي اچي نه سگهندي.

توهانجي علائقي جي ڀلائيءَ جو مدار ڪنهن هڪ فرد تي نه پر تقريباً هر فرد جي شامل ٿيڻ تي آهي. تنهنڪري ان جي ذميواري ۽ تعليم ۾ سڀني کي شامل ٿيڻ گهرجي.

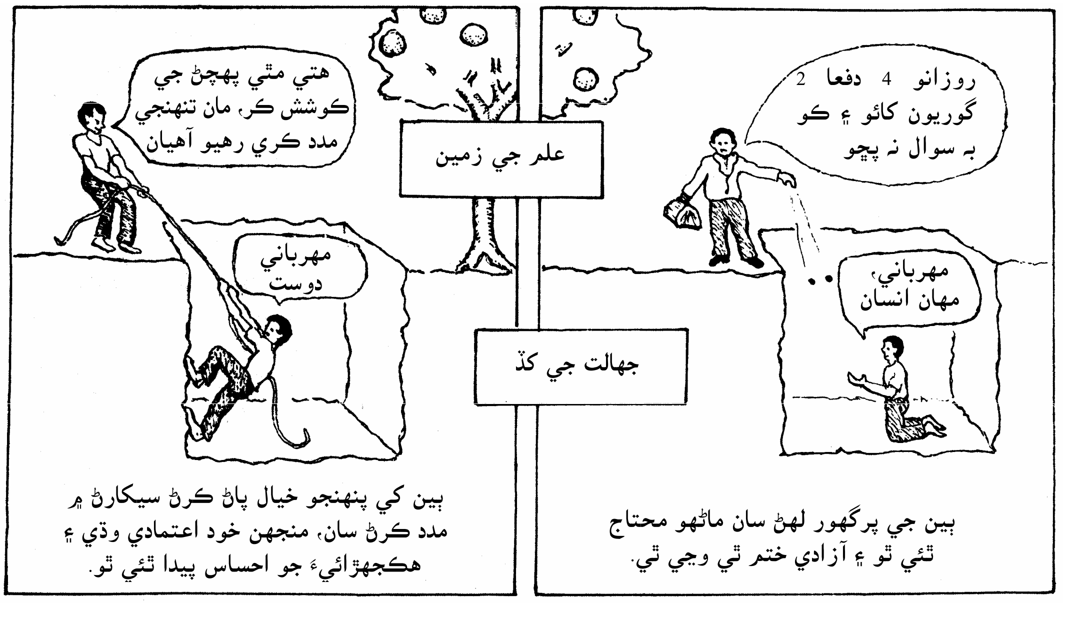
اهو ئي سبب آهي جو هڪ هيلٿ ورڪر هجڻ جي حيثيت ۾ توهانجو پهريون قدم تعليم ڏيڻ آهي. ٻارڙن کي، والدين کي، هارين نارين کي، اسڪول جي استادن کي، ٻين هيلٿ ورڪرن ڪانسواءِ جنهنکي ۾ تعليم ڏئي سگهو ٿا ڏيو.

تعليم ڏيڻ يا سيکارڻ هڪ تمام اهم فن ۽ گر آهي، جيڪو ڪو ۾ فرد سکي سگهي ٿو. تعليم ڏيڻ جو مقصد ٻين کي ترقي ڪرڻ ۾ مدد ڪرڻ ۽ انهن سان ڱڏ پاڻ ۾ ترقي ڪندو رهڻ آهي. هڪ سٺو استاد اهو ناهي جيڪو پنهنجا خيال رڳو ٻين ذهنن تائين پهچائي پر اهڙو ڪم، هر اهو فرد ڪري سگهي ٿو جيڪو ٻين جا خيال اجاگر ڪرڻ ۾ مدد ڪري ۽ ان سان ڱڏ پاڻ ۾ نيون سوچون سوچيندو رهي.

سکڻ ۽ سيکارڻ جهڙيون ڳالهيون اسڪول يا صحت مرڪز تائين محدود نه هجڻ گهرجي. پر اهڙو عمل گهر ۾، ٻني ٻاري تي ۽ روڊ رستي تي ۾ ٿيڻ کپي. هڪ هيلٿ ورڪر هجڻ ناتي توهانکي سيکارڻ جو بهترين موقعو تڏهن ملي سگهندو جڏهن توهان ڪنهن بيمار جو علاج ڪندؤ. توهانکي خيالن جي ڏي وٺ ڪرڻ ۽ ماڻهن کي سوچڻ، سيکارڻ ۽ سندن ڱڏجي سڏجي ڪم ڪرڻ ۾ مدد ڪرڻ جو هر موقعو استعمال ڪرڻ گهرجي.

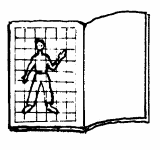
ايندڙ چند صفحن ۾ اهڙن ڪن خيالن جو ذڪر ڪيو ويو آهي، جيڪي توهانکي اهڙيون ڳالهيون ڪرڻ ۾ مدد ڏئي سگهندا. اهي رڳو صلاحون آهن. چو ته، اهڙا ٻيا ڪيترا خيال توهانجي ذهن ۾ به هوندا.

صحت جي سنڀال لهڻ جا ٻه طريقا

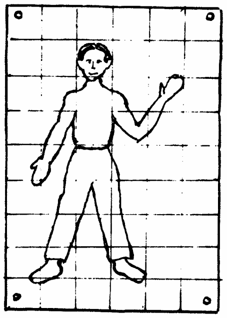


سيکارڻ جو سامان

فلانيل گراف (Flannel graph) جي مدد سان ماڻهن سان ڳالهه ٻولهه ڪرڻ ان سبب بهتر ٿئي ٿي جو ان تي توهان نيون تصويرون ناهي سگهو ٿا. هڪ هم چورس بورڊ يا پاڻي جي ٽڪري تي فلانيل جو ڪپڙي ٽڪر هڻي چڙهيو. ان تي توهان مختلف تصويرون يا فوٽو ٻه هڻي سگهو ٿا. فلانيل بورڊ تي تصويرون ۽ فوٽون کي ڪنهن ٻه طريقي ڪونٽر، گلوءِ يا ڪنهن ٻه چنبڙندڙ شئي سان هڻي سگهو ٿا.



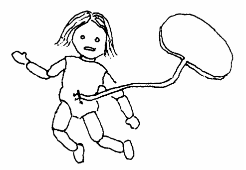
پوسٽر ۽ ڊسپلي (Poster & Display): 'هڪ تصوير هڪ هزار لفظن برابر ٿئي ٿي' واديون تصويرون جن تي ڪجهه ٻه لکيل نه هجي يا چند لفظ لکي ڇڏجن. صحت مرڪز يا ڪنهن ٻه اهڙي هنڌ لڙڪائي سگهجن ٿيون، جتان اهي ماڻهو ڏسي سگهن. توهان هن ڪتاب جون ٻه ڪجهه تصويرون ڪاپي ڪري سگهو ٿا.



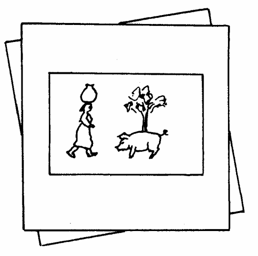
جيڪڏهن توهانکي صحيح سائيز ۽ شڪل ناهڻ ۾ تڪليف ٿي رهي آهي ته، توهان جيڪا تصوير اتارڻ چاهيو ٿا ان تي پينسل رستي هلڪين ليڪن جا هم چورس خانا ناهيو.

هاڻ اوترائي خانا، جيڪي سائيز ۾ گهڻا وڏا هجن، پوسٽر پيپر يا پاڻي تي ناهيو. پوءِ تصوير جي هر خاني کي اتاريو.

جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته ڳوٺ جي فنڪار/ چترڪار/ ڊرائنگ ماسٽر کي پوسٽر ناهي ڏيڻ لاءِ چئو يا ٻارن کان مختلف عنوانن تي پوسٽر ٺهرايو.



نمونا ۽ عملي مظاهرا (Modeled demonstrations) پنهنجا خيال ٻين تائين پهچائڻ ۾ مدد ڪن ٿا. مثال طور: جيڪڏهن توهان نئين ڄاول ٻار جي ناڙي ڪٽڻ جي احتياطن بابت مائرن ۽ داين کي سيکارڻ چاهيو ٿا ته انلاءِ هڪڙي گڏيءِ استعمال ڪري سگهجي ٿي. گڏيءِ جي پيٽ تي، ڪپڙي جو ڌن پن سان هڻي ڇڏيو. تجربيڪار داين ٻين کي اهڙو ڪم سيکاري سگهن ٿيون.



رنگين سلائيڊون ۽ فلم اسٽرپ (Color slides film strip) دنيا جي ڪيترن حصن ۾، صحت جي مختلف موضوعن تي ملن ٿيون. ڪجهه سيٽن جي صورت ۾ ملن ٿيون، جن ۾ آڪاٽي ٻڌائي وڃي ٿي. اهي ڏيکارڻ لاءِ واديون مشينون ۽ بيٽريءِ تي هلندڙ پروجيڪٽر ٻه ملي سگهن ٿا.

صفحن 429 کان 432 تائين اهي ائڊريسون ڏنيون ويون آهن جتان، توهان پنهنجي ڳوٺ ۾ صحت جي تعليم لاءِ سامان گهرائي سگهو ٿا.

پنهنجي ڳالهه ٻڌائڻ جا ڪي ٻيا طريقا

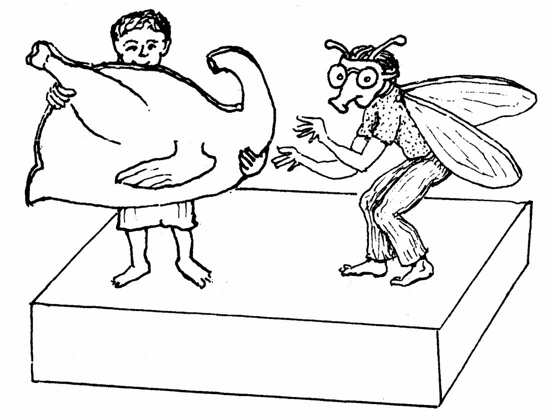
ڳالهه ٻڌائڻ (Story telling). جڏهن ڪا ڳالهه سمجهائڻ ۾ ڏکيائپ ٿيندي هجي ته ڳالهه ٻڌائڻ، خاص طور تي سچي ڳالهه ٻڌائڻ سان مدد ملي ٿي.

مثال طور: جيڪڏهن مان توهانکي ٻڌايان ته، ورلي ڪو ڳوٺاڻو هيلٿ ورڪر، ڊاڪٽر جي پيٽ ۾ ڪنهن بيماريءَ جي درست تشخيص ڪري سگهي ٿو ته شايد توهانکي اعتبار نه اچي. پر جي مان توهانکي هڪ اهڙي هيلٿ ورڪر جي ڳالهه ٻڌايان جنهن جو نالو، ارينِي (Irene) ۽ ان جو تعلق مرڪزي آفريڪا سان آهي ۽ هڪ ننڍڙو ڪاڌ خوراڪ جو سينٽر هلائيندي آهي ته شايد توهانکي سمجهه ۾ اچي وڃي.

هڪ ڏينهن هڪ ننڍڙو بيمار ٻار، ڪاڌ خوراڪ سينٽر آيو جنهنکي هڪ ويجهي هيلٿ سينٽر جي ڊاڪٽر موڪليو هو، جو هو ڪاڌ خوراڪ جي سخت اٽاٽ سبب ناچاڪ هو. ٻار کي کنگهه به هئي، جنهنڪري ڪيس ڊاڪٽر کنگهه جو شربت پيارڻ لاءِ ڏنو هو. ارينِي کي ٻار لاءِ تمام گهڻو افسوس ٿي پيو. ڪيس خبر هئي ته هو هڪ تمام غريب ڪٽنب جو فرد آهي ۽ ڪجهه هفتا اڳ سندس وڏو ڀاءُ پڻ مري ويو آهي. ان ڪٽنب وٽ وڃڻ سان ڪيس خبر پيئي سندس وڏو ڀاءُ ڊگهي عرصي کانوٺي گهڻو بيمار هو ۽ ڪيس کنگهه سان گڏ وات مان رت به ايندي هئي. ارينِي هيلٿ سينٽر وڃي ڊاڪٽر کي ٻڌايو، لڳي ٿو ته ٻار کي ٽي بي آهي. ٽپاسون ڪرڻ ڪانپوءِ خبر پئي ته ارينِي درست ٻڌايو هو. . . . . توهان ڏٺو ته هڪ هيلٿ ورڪر، ڊاڪٽر کان اڳ ۾ اصل مسئلو سمجهي ويئي ڇاڪاڻ ته، هوءَ پنهنجي وسنديءَ جي ماڻهن مان واقف هئي جو سندن گهرن ۾ ايندي ويندي رهندي هئي.

ڳالهين رستي سکڻ جو طريقو دلچسپ به ٿئي ٿو. جيڪڏهن هيلٿ ورڪر ڳالهه ٻڌائڻ جو ڪوڏيو هجي ته فائدو ٿئي ٿو.

اداڪاري (Play Acting). جيڪڏهن ڳالهين کي ڊرامي جي صورت ۾ پيش ڪيو وڃي ته اهي ماڻهن تي وڌيڪ اثر ڇڏين ٿيون. توهان، اسڪول جا استاد يا هيلٿ ڪاميٽيءَ جو ڪو به فرد اسڪولي ٻارن سان گڏ انلاءِ اهڙا ننڍا ننڍا خاڪا پيش ڪري سگهو ٿا.



مثال طور: اها ڳالهه سمجهائڻ ته، بيمارين کان بچڻ لاءِ کاڌي جي شين کي مکين کان بچائڻ ضروري آهي، ان لاءِ ننڍڙا ٻار مکين جو ويس ڪري کاڌي جي چوگرد ڀون ڀون ڪن ٿا. مکيون اهڙي کاڌي کي، جيڪو ڍڪي نٿو رکجي، گندو ڪري ڇڏين ٿيون. پوءِ جڏهن ٻارڙا اهڙو کاڌو کائين ٿا ته بيمار ٿي پون ٿا. جڏهن ته، مکيون اهڙي کاڌي تائين رسي نٿيون سگهن جيڪو ڍڪيل يا پڃري ۾ رکجي ٿو، تنهنڪري اهڙو کاڌو کائيندڙ ٻار صحتمند رهن ٿا.

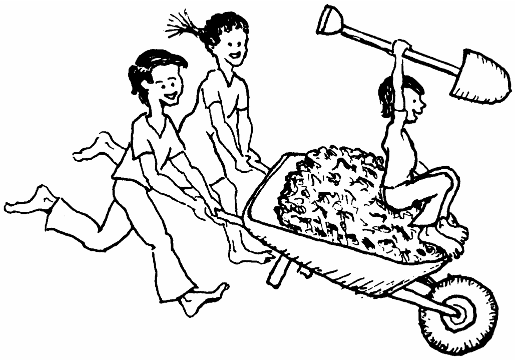
پنهنجا خيال ٻين تائين پهچائڻ لاءِ توهان جيترا طريقا استعمال ڪري سگهندا، اوترا گهڻا ماڻهو توهان جون ڳالهيون سمجهي ۽ ياد ڪري سگهندا.

گڏيل ڀلائيءَ لاءِ گڏجي سکڻ ۽ ڪم ڪرڻ

ماڻهن کي گڏيل ضرورتن لاءِ گڏجي ڪم ڪرڻ لاءِ ڪيترن طريقن سان ترغيب ڏئي سگهجي ٿي. ان ڏس ۾ هتي ڪجهه صلاحون ڏجن ٿيون.

1. **هڪ ڳوناٽي صحت ڪاميٽي.** علائقي جي ڀلائي ۽ بهتري لاءِ سرگرمين جي رٿابندي ۽ اڳواٽي ڪرڻ لاءِ ڳوناٽا قابل ۽ دلچسپي رکندڙن جي هڪ ٽولي جي چونڊ ڪن. مثال طور: گند لاءِ کڏا کوٽڻ يا پائخانہ ٺاهڻ جي ڪم لاءِ هڪ ٽولي چونڊي سگهجي ٿي. هيلٿ ورڪر پنهنجيءَ ذميواريءَ ۾ ٻين کي بہ شامل ڪري سگهي ٿو ۽ ڪرڻ بہ گهرجي.

2. **ٽولي جي پاڻ ۾ خيالن جي ڏي وٺ.** مائر، پيئر، اسڪولي ٻارڙا، نوجوان، ڏاها يا ٻيا گروپ انهن ضرورتن ۽ مسئلن بابت پاڻ ۾ خيالن جي ڏي وٺ ڪري سگهن ٿا جيڪي سندن صحت کي متاثر ڪندڙ ٿين ٿا. ان جو مکيہ مقصد پنهنجا ويچار ٻين تائين پهچائڻ ۽ پنهنجيءَ ڄاڻ جو واڌارو ڪرڻ آهي.



جڏهن ڪم کي راند جو روپ ڏنو وڃي تہ ٻار، گهڻو ڪم ڪن ٿا.

3. **ڪم جا ڏڻ ملهائڻ.** وسنديءَ جون رٿائون جهڙوڪ: پاڻي پهچائڻ جو سرشتو جوڙڻ يا ڳوٺ جي صفائي ڪرڻ جهڙا ڪم تڏهن جلدي اڪلائي سگهجن ٿا، جڏهن انهن ۾ سڀ ماڻهو شامل ٿين. رانديون روندِيون، ڊڪڻ، کائڻ پيئڻ جون شيون ۽ ننڍڙن ننڍڙن انعامن ڏيڻ سان اهڙن ڪمن کي راندين جي شڪل ۾ تبديل ڪري سگهجي ٿو. انلاءِ پنهنجون صلاحيتون ۽ خيال استعمال ڪريو.

4. **سهڪارتا اوزار.** گودام ۽ ممڪن ٿي سگهي تہ زمين ۾ بہ هڪٻئي سان سهڪار ڪري مقاطعي تي ڏئي قيمتون گهٽائي سگهن ٿا.

5. **ڪلاس گهمي ڏسڻ.** ڳوٺ ۾ اسڪول جي استاد سان گڏجي عملي خاڪن ۽ ڊرامن رستي صحت سان لاڳاپيل سرگرميون ڪرڻ جي همت افزائي ڪريو. شاگردن جي ننڍڙين ٽولين کي هيلٿ سينٽر اچڻ جي دعوت بہ ڏيو. ٻار نہ رڳو جلد سکن ٿا پر ڪيترن طريقن سان مدد بہ ڪن ٿا. جيڪڏهن ٻارن کي موقعو ڏنو وڃي تہ اهي خوشيءَ سان ڪارائتو وسيلو بڻجن ٿا.

6. **ماءُ ۽ ٻار جي صحت بابت گڏجاڻيون.** ڳورهارين عورتون ۽ ننڍن ٻارڙن (پنجن سالن کان گهٽ) جي مائرن کي پنهنجي ۽ پنهنجن ٻالڪن جي صحت جي ضرورتن بابت ڄاڻ رکڻ تمام اهميت واري ٿئي ٿي. باقاعدي صحت مرڪز اچڻ سان کين تپاسڻ ۽ سکڻ جو موقعو ملي ٿو. مائرن کي سمجهائجي تہ اهي پنهنجن ٻارن جي صحت جو رڪارڊ رکن ۽ کين هر مهيني اهو رڪارڊ کڻي اچڻ لاءِ چئجي تہ جيئن توهان ٻار جي واڌ ڏسي سگهو (ڏسو ٻارن جي صحت جو چارٽ ص. 297). جيڪي مائر چارٽ کي سمجهن ٿيون، عام طور تي ان ۾ فخر محسوس ڪن ٿيون تہ سندن ٻار مناسب ڪاڏو ڪائي ۽ واڌ ڪري رهيا آهن. پلي تہ اهي پڙهي نہ سگهنديون هجن پر تنهن هوندي بہ اهو چارٽ سمجهي سکي سگهن ٿيون. ان ۾ دلچسپي رکندڙ مائرن کي اهڙيون سرگرميون منظم ڪرڻ ۽ رهبري ڪرڻ ۾ مدد ڪري سگهو ٿا.

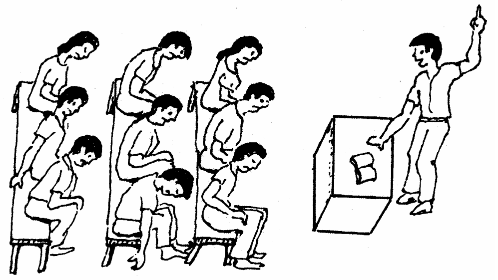
7. **گهر تي ملاقات.** دوستاڻيون ملاقاتون ڪرڻ لاءِ ماڻهن جي گهرن تي وڃو، خاص طور تي انهن جي گهر جتي خاص مسئلا آهن ۽ اهي عام طور تي صحت مرڪز اچي يا جيڪي گڏيل سرگرمين ۾ شامل ٿي نٿا سگهن. ساڳئي وقت ماڻهن جي ذاتي زندگيءَ جو بہ احترام ڪريو. جيڪڏهن توهان دوستاڻي انداز ۾ وٽن وڃي نٿا سگهو تہ نہ وڃو جيستائين ڪو ٻار يا لاچار فرد خطري ۾ نہ هجي.

ٽولين سان خيالن جي ڏي وٺ ڪرڻ

هڪ هيلٿ ورڪر هجڻ جي ناتي، توهانکي خبر پئجي سگهندي تہ ماڻهن جي صحت سنوارڻ جي ڪاميابيءَ جو مدار توهانجي طبي يا فني علم ڪان وڌيڪ، هڪ استاد جي حيثيت ۾ توهانجي صلاحيت تي آهي. ان جو سبب هي آهي تہ جڏهن سڄي مقامي آبادي شامل ٿي گڏجي ڪم ڪري ٿي تڏهن ئي وڏا وڏا مسئلا حل ڪري سگهجن ٿا.

ماڻهن کي جيڪي ڪجهہ ٻڌايو وڃي ٿو، هو ان ڪان وڌيڪ نٿا سکن. پر جڏهن هو جيڪي ڪجهہ سوچين، محسوس ڪن، ڏسن ۽ گڏجي ڪن ٿا تڏهن وڌيڪ سکن ٿا.

تنهنڪري هڪ سٺو استاد ميز پنيان ويهي ماڻهن کي مخاطب نٿو ٿئي، پر هو ساڻن گڏجي ڪم ڪري ٿو. هو ماڻهن کي سندن ضرورتن بابت سوچڻ ۽ انهن کي پوري ڪرڻ جا گس ۽ طريقا ڳولهڻ ۾ مدد ڪري ٿو. هو ڪليل دوستاڻي انداز ۾ هر خيال ۾ ڀين کي شريڪ ٿيڻ جي موقعن جي تلاش ۾ رهي ٿو.



ماڻهن سان ڳالهيون ڪريو .... ڪنهن موضوع تي خطاب نہ ڪريو.

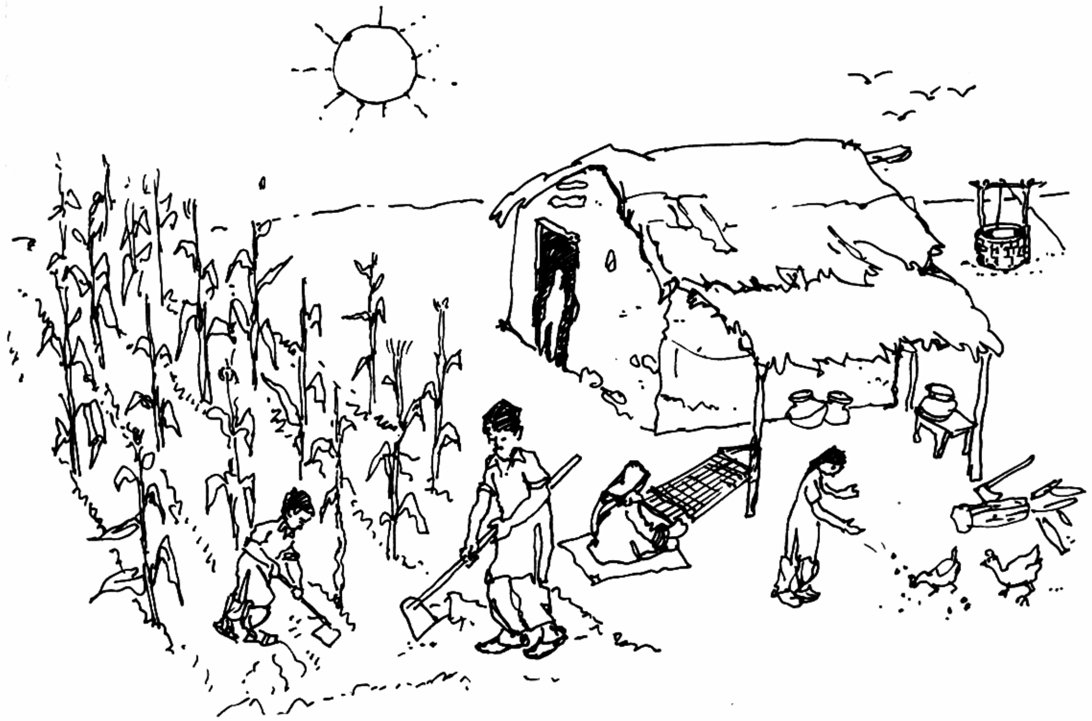
شايد تہ، هڪ هيلٿ ورڪر جي حيثيت ۾ توهان جيڪو اهم ترين ڪم ڪري سگهو ٿا، اهو ماڻهن کي سندن فرض جو احساس ڏيارڻ ۽ منجهن خود اعتمادي پيدا ڪرڻ آهي. ورلي، ڳوناڻا رڳو ان سبب حالتون تبديل ڪري نہ سگهندا آهن جو اهي ڪوشش ئي نہ ڪندا آهن. هو عام طور تي پاڻکي جاهل ۽ بي وس سمجهندا آهن. جڏهن تہ ائين ناهن هوندا. اڪثر ڳوناڻا، جن ۾ اڻ پڙهيل بہ شامل ٿين، زبردست ڄاڻ ۽ صلاحيتون رکندڙ هوندا آهن. هو پنهنجي ماحول، پنهنجيءَ پوکيل زمين ۽ پنهنجين اڏيل شين ۾ ۽ پنهنجي استعمال جي اوزارن ۾ تمام اهم تبديليون آڻيندا آهن. هو ڪيترا اهڙا ڪم ڪري سگهندا آهن جو گهڻا لکيل پڙهيل ماڻهو بہ ائين نہ ڪري سگهندا آهن.

جيڪڏهن توهان ماڻهن کي اهو محسوس ڪرائي سگهو تہ هو اڳ ۾ ئي ڪيتري ڄاڻ رکندڙ آهن ۽ پنهنجي ماحول کي تبديل ڪرڻ ۾ گهڻو ڪجهہ ڪري سگهن ٿا، تہ منجهن اهو احساس پيدا ٿي سگهي ٿو تہ هو واقعي سکي سگهن ۽ گهڻو ڪجهہ ڪري سگهن ٿا. گڏجي ڪم ڪجي تہ صحت ۽ علائقي، ماڻهن جي چڱيلائي ۾ بهتري ممڪن ٿي سگهي ٿي ۽ وڏيون تبديليون آڻڻ سندن اختيار ۾ هوندو.

تہ پوءِ ماڻهن کي اهي ڳالهيون ڪيئن ٻڌايون وڃن؟

عام طور تي، توهان نٿا ٻڌائي سگهو! جڏهن تہ توهان خيالن جي ڏي وٺ لاءِ ڪين هڪٻئي جي ويجهو آڻي، پاڻ مان ڪن ڳالهين جي تلاش ڪرڻ ۾ مدد ڪري سگهو ٿا. توهان پاڻ گهڻو نہ ڳالهايو پر پنهنجي ڳالهہ ڪن مخصوص سوالن سان شروع ڪريو. انلاءِ اهڙيون ساديون تصويرون جهڙيون ايندڙ صفحي تي، وسطي آمريڪا جي هڪ آبادگار گهراڻي جي آهي، ڪارائتيون ثابت ٿي سگهن ٿيون. جڏهن تہ توهانکي پنهنجي علائقي جي ضرورتن آهر پنهنجون تصويرون پاڻ ناهڻيون پونديون، جنهن ۾ عمارتون، ماڻهو، جانور ۽ پوک وغيره اهڙي ئي هوندي جهڙي توهان وٽ ٿين ٿيون.

ماڻهن سان گڏجي سڏجي ڳالهيون ڪرڻ ۽ سوچڻ لاءِ تصوير استعمال ڪريو.



ماڻهن جي هڪ ٽوليءَ کي هن تصوير سان ملندڙ جلندڙ تصوير ڏيکاريو ۽ کين ان تي ڳالهائڻ لاءِ چئو. اهڙا سوال پڇو جن سان ماڻهو ان بابت ڳالهيون ڪن ته، هو ڇا ٿا ڄاڻن ۽ ڇا ڪري سگهن ٿا. انلاءِ هت ڪجھ سولا سوال ڏنا ويا آهن، جهڙوڪ:

- تصوير ۾ ڪهڙا ماڻهو آهن ۽ اهي ڪيئن ٿا رهن؟
- ماڻهن جي اچڻ کان اڳ۾ اها زمين ڪيئن هئي؟
- هنن پنهنجيءَ پسگردائي / ماحول ۾ ڪهڙيون تبديليون آنديون؟
- اهي تبديليون سندن صحت ۽ چڱيلائيءَ تي ڪيئن اثر انداز ٿي سگهن ٿيون؟
- هي ماڻهو وڌيڪ ڪهڙيون تبديليون آڻي سگهن ٿا؟ هو وڌيڪ ڇا سکي سگهن ٿا؟ انهن کي ڪهڙي رڪاوٽ آهي؟ هو وڌيڪ ڪيئن سکي سگهن ٿا؟
- هنن پوک ڪرڻ ڪيئن سکي؟ کين اهڙي سکيا ڪنهن ڏني؟
- جيڪڏهن ڪو وڪيل يا ڊاڪٽر زمين تي اچي ۽ وٽس واڌو پئسو يا سامان نه هجي ته ڇا هو پوءِ به اهڙي سٺي پوک ڪري سگهي ٿو؟ ڇو ۽ ڇو نه؟
- اهي ماڻهو ڪهڙي لحاظ کان اسان جهڙا آهن؟

هن قسم جي ڳالهين سان ماڻهن جي ٽولين ۾ پاڻ تي اعتماد پيدا ٿئي ٿو ۽ منجهن تبديلي آڻڻ جي لياقت پيدا ٿئي ٿي. ان سان هو پنهنجي علائقي جي مسئلن جي حل ڪرڻ ۾ وڌيڪ شريڪ ٿيندا.

ممڪن آهي ته شروعات ۾ توهان محسوس ڪيو ته ماڻهو پنهنجي ڳالهه ڪرڻ ۾ سست آهن. پر ڪجهه وقت ڪانپوءِ هو کلي ڳالهائين ۽ پاڻ ئي اهم سوال پڇڻ شروع ڪن ٿا. هر هڪ کي همٿايو ته هو جيڪي ڪجهه محسوس ڪري ٿو، بي ڊپو ٿي ڳالهائي. جيڪي ماڻهو وڌيڪ ڳالهائي رهيا هجن تنکي گذارش ڪريو ته هو ٻين کي به ڳالهائڻ جو موقعو ڏين.

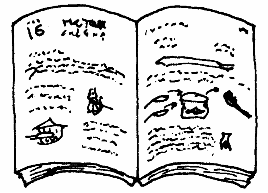
بحث شروع ڪرڻ لاءِ توهان اهڙي قسم جون ٻيون به تصويرون استعمال ڪري سگهو ٿا ته وڌيڪ سوال به ڻاهي سگهو ٿا، جن سان ماڻهن جي مسئلن کي وڌيڪ بهتر ۽ چٽيءَ طرح سمجهڻ ۾ مدد ملي، هو انهن جا سبب ڄاڻي سگهن ۽ انهن جا اپاءَ به ڳولهي سگهن.

———— • ————

هيٺين تصوير ۾ ٻار جي حالت بابت، ماڻهن کي سوچڻ تي مجبور ڪرڻ لاءِ توهان ڪهڙا ڪهڙا سوال پڇي سگهو ٿا؟

ڪوشش ڪري اهڙا سوال پڇو جن مان ٻيا سوال اڀرن ۽ ماڻهو پاڻ سوال پڇڻ لڳن. هن قسم جي تصوير تي ڳالهائڻ وقت توهانجي علائقي جا ماڻهو دستن سبب ٿيندڙ موت (ڏسو ص. w7) جا ڪيترا ڪارڻ سوچيندا؟

هن ڪتاب جو بهترين استعمال ڪرڻ



هر اهو فرد جيڪو پڙهي سگهي ٿو، هي ڪتاب پنهنجي گهر ۾ استعمال ڪري سگهي ٿو. جيڪي پڙهي نٿا سگهن اهي به تصويرن رستي سمجهي ۽ سکي سگهن ٿا. جڏهن ته، هن ڪتاب جي ڀرپور ۽ بهتر استعمال ڪرڻ لاءِ ماڻهن کي عام طور تي ڪن هدايتن ڏيڻ جي ضرورت ٿئي ٿي. اهڙو ڪم ڪيترن طريقن سان ڪري سگهجي ٿو.

هيلٿ ورڪر يا ڪو به اهڙو فرد جيڪو هي ڪتاب ورهائي ٿو، ڪيس يقين ڪرڻ گهرجي ته ماڻهو فهرست، ساوا صفحا ۽ ڏکين لفظن جي معنيٰ جو استعمال ڪري سگهن ٿا. خاص طور تي ڪنهن ڳالهه / موضوع ڳولهڻ جو مثال ڏيون. هر فرد تي زور رکو ته هو ڪتاب جي انهن حصن کي ڌيان سان پڙهي جيڪي اهو سيکارين ۽ سمجهائين ٿا ته، ڪهڙيون شيون ڪارائتيون ۽ مددگار ته، ڪهڙيون نقصانڪار يا هاڃيڪار ٿي سگهن ٿيون ۽ طبي مدد حاصل ڪرڻ ڪڏهن ضروري ٿئي ٿي (خاص طور تي ڏسو باب 1، 2، 6، ۽ 18 ۽ خطرناڪ بيمارين جون نشانيون ص. 42). ان ڳالهه جي نشاندهي ڪريو ته بيماري شروع ٿيڻ کان اڳ ۾ ان جا اپاءَ وٺڻ ڪيترا ضروري آهن. ماڻهن جو خاص طور تي باب 11 ۽ 12 ڏانهن ڌيان ڇڪرايو، جنهن ۾ صحيح کاڌي ۽ صفائي سترائيءَ بابت ٻڌايو ويو آهي.

ان ڪانسواءِ، انهن صفحن تي نشان هڻو ۽ کين ڏيکاريو جن ۾، توهانجي علائقي جي عام بيمارين بابت ٻڌايل آهي. مثال طور: توهان دستن جي بيماري بابت انهن صفحن تي نشان هڻي سگهو ٿا ۽ ننڍن ٻارن جي مائرن کي مخصوص پاڻيٺ نمڪول (ص. 152) جي اهميت بابت سمجهائي سگهو ٿا. ڪيترن مسئلن ۽ ضرورتن جي مختصر سمجهاڻي ڏئي سگهجي ٿي. پر جڏهن ماڻهو هن ڪتاب جي استعمال ڪرڻ يا انکي گڏجي پڙهڻ يا گڏجي استعمال ڪرڻ بابت ڳالهيون ڪندا هجن، تنهن وقت توهان جيترو وڌيڪ وقت ساڻن گڏ رهندؤ اوترو فائديمند ثابت ٿيندو.

هڪ هيلٿ ورڪر جي حيثيت ۾، توهان ماڻهن کي همٿائي سگهو ٿا ته هو، ننڍين ننڍين ٽولين جي صورت ۾ گڏجي سڄو ڪتاب پڙهن ۽ هڪ هڪ باب تي ڳالهائين ۽ بحث ڪن. پنهنجي علائقي جي وڏ ۾ وڏ اهم مسئلن جو جائزو وٺو. جيڪي مسئلا اڳ ۾ موجود آهن انهن لاءِ ڇا ڇا ڪرڻ گهرجي ۽ مستقبل ۾ ان قسم جي مسئلن لاءِ ڪهڙا اپاءَ وٺي سگهجن ٿا. ڪوشش ڪريو ته جيئن، ماڻهو آئيندي بابت سوچڻ شروع ڪن.

اهو به ٿي سگهي ٿو ته، ڪي دلچسپي رکندڙ ماڻهو هڪ مختصر ڪلاس لاءِ گڏ ٿين، جتي هي ڪتاب (يا ڪي ٻيا) مواد طور استعمال ڪن. اهڙي ڪلاس جا فرد پاڻ ۾ صحت جي مختلف مسئلن جي سڃاڻپ، علاجن ۽ اپائن لاءِ خيالن جي ڏي وٺ ڪري سگهن ٿا. ائين واري وٽيءَ سان هڪٻئي کي سيکاري ۽ سمجهائي سگهن ٿا.

اهڙي ڪلاس ۾ سکيا کي وڌيڪ دلچسپ بنائڻ لاءِ توهان ٻيون به ڪيتريون ڳالهيون ڪري سگهو ٿا. مثال طور: ڪو فرد اها اداڪاري ڪري ته ڪيس ڪا بيماري ٿي پئي آهي ۽ ٻين کي ٻڌائي ته ان بيماري سبب هو ڇا محسوس ڪري رهيو آهي. پوءِ ٻيا ڪانئس ان بابت سوال پڇن ۽ ڪيس تپاسين (باب 3). هن ڪتاب جي مدد سان ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪريو ته ان فرد کي ڪهڙو اهنج آهي ۽ ان لاءِ ڇا ڪري سگهجي ٿو. ساڳئي وقت ڪلاس کي اها ڳالهه به ذهن نشين ڪرڻ گهرجي ته، هو پنهنجيءَ بيماريءَ کي چڱيءَ پر سمجهڻ لاءِ واقعي ڪنهن بيمار فرد کي به شامل ڪن ۽ آخر ۾ ان فرد سان گڏ، ان بيماريءَ کان مستقبل ۾ بچڻ لاءِ انهن جي اپائن تي ويچار ڪن. اهي سڀ ڳالهيون ڪلاس ۾ ڪري سگهجن ٿيون.

صحت جي سنڀال لهڻ بابت سکڻ جي اثرائتن ۽ دلچسپ طريقن جو ذڪر باب 'هيلٿ ورڪرن کي سکڻ ۾ مدد ڪرڻ' ۾ ڪيو ويو آهي.

هڪ هيلٿ ورڪر هجڻ جي لحاظ کان هن ڪتاب کي درست طريقي سان استعمال ڪرڻ ۾ مدد ڪرڻ جو بهترين طريقو آهي: جڏهن توهان وٽ ماڻهو علاج لاءِ اچن ته کين هن ڪتاب مان پنهنجي يا پنهنجن ٻارڙن بابت اهي مسئلا ڏسڻ ۽ انهن جا علاج ڳولهڻ ڏيو. ان ۾ کين گهڻو وقت لڳي سگهي ٿو. توهان پاڻ ڏسڻ ۽ ڳولهي ٻڌائڻ بجاءِ جيڪڏهن کين پاڻ ڳولهڻ ڏيندؤ ته ان مان فائدو ٿيندو. پر جڏهن ڪو فرد ڪا غلطي ڪري يا ڪا ضروري ڳالهه رهائي وڃي، تڏهن توهان کيس ٻڌايو ته اها ڳالهه بهتر طريقي سان ڪيئن ڪري سگهجي ٿي. ان طريقي سان **بيماري به ماڻهن کي سکڻ جو** موقعو ڏئي ٿي.

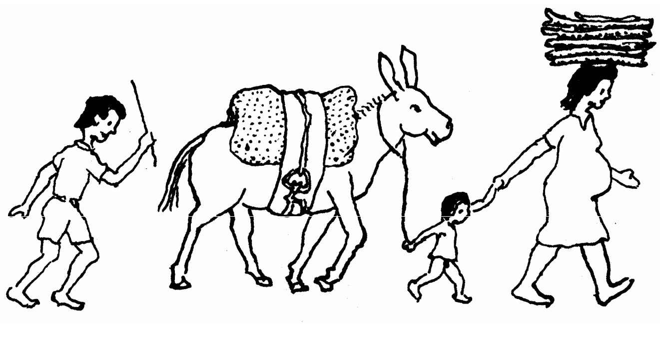
پيارا ڳوناٽا هيلٿ ورڪر! توهان ڪير بہ آهيو ۽ ڪٿي بہ آهيو، توهانڪي ڪو عهدو آهي يا سرڪاري حيثيت ۾ آهيو يا مون وانگي رڳو ٻين جي ڀلائي، بهتري ۽ ترقي سان دلچسپي رکو ٿا، هن ڪتاب جو ڀرپور استعمال ڪريو. ڇو تہ، هي ڪتاب توهان لاءِ ۽ هر هڪ لاءِ آهي.

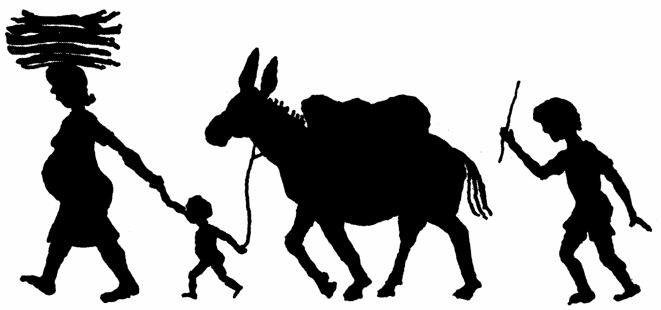
ساڳئي وقت اهو بہ ياد رکو تہ، صحت سنڀال بابت تمام اهم ڳالهہ توهانڪي هن يا ڪنهن ٻئي ڪتاب ۾ نہ ملندي. سٺي صحت جي ڪنجي توهان ۽ توهانجي وسندي/ علائقي جي ماڻهن وٽ آهي. جنهن جو راز گڏيل سنڀال لهڻ، هڪٻئي جي خيال رکڻ ۽ گڏيل ميٺ محبت ۾ آهي. جيڪڏهن توهان پنهنجيءَ وسنديءَ کي صحتمند ڏسڻ چاهيو ٿا تہ اها ڳالهہ هميشہ ذهن ۾ رکو.

هڪٻئي جي خيال رکڻ ۽ گڏجي مسئلن حل ڪرڻ ۾ ئي صحت جي ڪنجي آهي

توهانجو مخلص

ڊئوڊ ورنر





اطلاع

هن ڪتاب جو مقصد، ماڻهن جو پنهنجي سر پاڻ، صحت جي روزانہ پيدا ٿيندڙ مسئلن ۽ عام بيمارين کي منهن ڏيڻ ۾ مدد ڪرڻ آهي. جيئن تہ هن ڪتاب ۾ صحت جي سڀني مسئلن ۽ اهنجن جا جواب موجود ناهن، تنهنڪري ڪنهن بہ سنگين / نازڪ حالت ۾ يا جڏهن توهان صحت جي اهڙي ڪنهن مسئلي کي منهن ڏيڻ ۾ لاچار ٿي پئو تہ هميشہ هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر کان صلاح وٺو.