5 غیر محفوظ پانی اور صحت کے مسائل

اس باب میں:	صفحہ

وافر پانی صاف پانی کی طرح اہم ہے	46
خواتین پر بوجھ	46
کس چیز سے پانی گندہ ہو جاتا ہے	47
ٹیموتھی کی کہانی	47
کیڑے اور جراثیم کیسے بیماری پھیلاتے ہیں؟	49
سرگرمی! دست کی بیماری کیسے پھیلتی ہے؟	50
دست کی بیماریاں	51
دست کی بیماریوں کا علاج	51
بدن کے نمکیات کے لئے مشروب سازی	53
سرگرمی! دست کی بیماری کی روک تھام	54
گنی کیڑے	55
بلڈ فلوکس (Blood flukes)	56
کیڑوں اور جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنا	57
پانی میں زہریلی آلودگی	59
بحث مباحثہ کے لئے نقشے	59
زہریلے مواد پانی میں کیسے داخل ہوتے ہیں؟	60
زہریلی آلودگی کی روک تھام	61
کہانی! صاف پانی میں دوائی ڈالنا	62
وافر پانی کا حق	62
کہانی! اشتراک سے پانی کی سپلائی بہتر ہوتی ہے	62
پانی کو بوتلوں میں فروخت کرنے کا حق	63

غیر محفوظ پانی اور صحت کے مسائل

پانی کے بغیر کوئی زندہ نہیں رہ سکتا۔صحت مند رہنے کے لئے کافی اور صاف پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔وہ پانی صاف نہیں ہوتا جس میں جانوروں اور انسانوں کے فاضل مواد شامل ہو۔پانی کے ذریعے جراثیم اور کیڑے ایک شخص سے دوسرے شخص منتقل ہوسکتے ہیں اور یوں پورے علاقے کے لئے بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔صنعت،کھدائی، زراعت اور غلاظت سے ہمارا پانی گندہ ہوکر جلد کی بیماری،کینسر اور دوسری مہلک بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر کھانے پکانے،دھونے اور پینے کے لئے وافر پانی موجود نہ ہوتو بھی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔خصوصاً غسل خانہ استعمال کرنے کے بعد ہاتھ دھونے کا اگر کوئی انتظام نہ ہوتو دست کی بیماری تیزی سے پھیلنے لگتی ہے۔انفرادی صفائی کے لئے بھی اگر پانی کی فراوانی نہ ہوتو جلد اور آنکھ کی بیماریاں پھیل سکتی ہے۔ پانی کی قلت کی وجہ سے بدن کی نمی کم ہوسکتی ہے اور موت واقع ہوسکتی ہے۔پانی کی کمی کے وجوہات ہوسکتی ہیں مثلاً خشک سالی کی وجہ سے پانی کے مہنگے ہونے سے یا اس وجہ سے کہ پانی کو اچھے طریقے سے محفوظ نہیں کیا گیا ہو۔پانی کی قلت سے پانی کا گندہ ہونا یا پانی کے گندے ہونے سے پانی کی قلت کا مسئلہ مزید سنگین ہوجاتا ہے،پانی کے تحفظ،پانی کے صاف ہونے اور پانی کے ذخیرے کو محفوظ کرنے کے متعلق مزید معلومات دیکھئے باب 6،اور محفوظ صفائی کے لئے دیکھئے باب 7۔

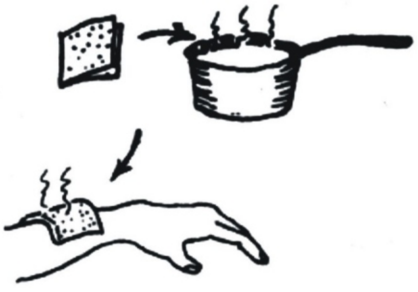
وافر پانی صاف پانی کی طرح اہم ہے

زیادہ تر لوگوں کی روزمرہ ضروریات کے لئے وافر پانی میسر نہیں ہوتا۔ جب دھونے کے لئے وافر پانی دستیاب نہیں ہوتا تو مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اسی طرح اگر پینے کے لئے وافر پانی موجود نہ ہوتو گردے کی بیماریاں (خاص طور پر عورتوں میں) پیدا ہوسکتی ہیں۔ (ان بیماریوں کے متعلق یہ کتابیں پڑھیں Where Women Have No Doctor یا Where There is No Doctor یا کوئی بھی معلوماتی کتاب) ہسپتال میں یا کوئی دوسرے مرکز صحت میں اگر دھونے کے لئے وافر پانی نہ ہوتو متعدی بیماریوں کے پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ خصوصاً بچوں کے لئے اگر وافر پانی نہ ہوتو اس کا مطلب بدن میں پانی کی کمی اور موت ہے۔

عورتوں پر بوجھ

جب پانی کی قلت ہوتو اکثر بچے اور عورتیں پانی لانے کے لئے بہت دور چلتی ہیں اور بھاری پانی سروں پر لاد کر لاتی ہیں جس کے باعث اُن کی گردنیں، ٹانگیں اور کمریں زخمی ہوسکتی ہیں۔ اُنہیں پانی لانے میں اتنی دقت ہوتی ہے کہ وہ کم سے کم پانی استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ پانی کی تلاش اور لانے میں اکثر اتنا وقت صرف ہوجاتا ہے کہ گھر کے دیگر کام مثلاً بچوں کی دیکھ بھال وغیرہ ادھورے رہ جاتے ہیں۔

پانی کئی بیماریوں کے روکنے یا ختم کرنے کا باعث ہوسکتا ہے:۔ جلد کی بیماری، زخم کے دھونے اور بخار کم کرنے میں پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ کثیر مقدار میں پانی پینے سے دست، قبض، گردوں کی بیماری اور کھانسی کی روک تھام ہوسکتی ہے۔ کھانے سے پہلے اور غسل خانے کے استعمال کرنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھونے سے کئی بیماریوں کا انسداد ہوسکتا ہے۔



پانی کے گرم کپڑے یا تولیے سے دانوں، آبلوں اور سخت جوڑوں کا علاج ہوسکتا ہے۔

معمولی جھلساؤں کا زخم ٹھنڈے پانی میں رکھیں

زخم پانی اور صابن کے ساتھ دھونے سے بیماری ختم ہوسکتی ہے

پانی کیسے گندہ ہوتا ہے

جب پانی میں جراثیم یا زہریلے کیمیکلز شامل ہوتے ہیں تو پانی گندہ ہوجاتا ہے (مزید دیکھئے باب 16 اور 20) جراثیم اور کیڑے (جن کی مختلف اقسام ہیں) بہت سی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں جراثیم اور کیڑے انسان اور جانوروں کی غلاظت میں رہتے ہیں کئی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں جب:

- انسانی اور جانوروں کی غلاظت سے حفاظت کرنے کا کوئی صحیح انتظام نہ ہو۔
- پانی صاف نہ ہو اور اس کی حفاظت نہ کی جاتی ہو۔
- دھونے کے لئے وافر پانی نہ ہو۔

بعض بیماریاں جیسے ہیضہ تیزی سے پھیلتی ہیں اور موت کا سبب بنتی ہیں۔ جبکہ جراثیم اور کیڑوں کی وجہ سے بننے والی دوسری بیماریاں طویل ہوتی ہیں اور دوسرے مسائل پیدا کرتی ہیں مثلاً بدن کی خشکی، خون کا پتلا پن اور بدہضمی۔ جراثیم کی عام بیماری دست ہے اس لئے ان بیماریوں کو اکثر دست کی بیماریاں کہا جاتا ہے۔

ٹیموتھی کی کہانی

جوکی گاؤں میں اپنے ایک سالہ بچے کے ساتھ رہتی تھی۔ جس کا نام ٹیموتھی تھا۔ دوسرے گاؤں والوں کی طرح وہ بھی ایک ٹیوب ویل سے پانی بھرتی تھی جسے ایک ترقیاتی گروپ نے بنایا تھا۔ جب پمپ ٹوٹتا تو یہ ترقیاتی گروپ اسے پھر سے تعمیر کرتا۔ لیکن جب یہ ترقیاتی گروپ واپس جاتا تو گاؤں والوں کو بالکل معلوم نہ ہوتا کہ ٹیوب ویل کی مرمت کیسے کی جاتی ہے۔ اور نہ اُن کے پاس اس کے اجزاء خریدنے کے پیسے ہوتے۔ لہٰذا جب پمپ ٹوٹتا تو عورتیں گاؤں سے باہر جاتیں اور وہاں جوہڑ سے پانی لاتیں۔ جوہڑ میں جانور بھی پانی پیتے اور یوں جراثیم کے شامل ہونے کی راہ ہموار کرتے۔ ٹیموتھی نے جب اس جوہڑ کا پانی پیا تو شدید دست کی بیماری اُسے لگ گئی۔ اور وہ کمزور ہوتا گیا جوکی کے پاس اُس کے علاج کیلئے رقم نہیں تھی اس لئے چند گھنٹوں بعد ٹیموتھی مر گیا۔

دنیا بھر میں بچوں کی اموات جو دست کی وجہ سے ہوتی ہیں اُس کا اصل سبب دست ہے بدن میں نمی کی کمی ہونا ہوتا ہے۔ اگلے صفحہ پر یہ بحث جاری ہے کہ لوگوں کو دست کی بیماری کیوں ہوتی ہے۔

ٹیموتھی کی موت کا سبب

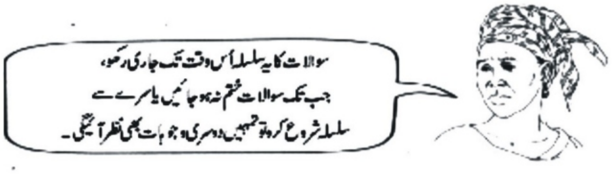
’’لیکن، کیوں؟‘‘ کی سرگرمی (صفحہ 7 اور 12 دیکھئے) کرنے سے ہم ٹیموتھی کی بیماری اور موت کا سبب معلوم کر سکتے ہیں:

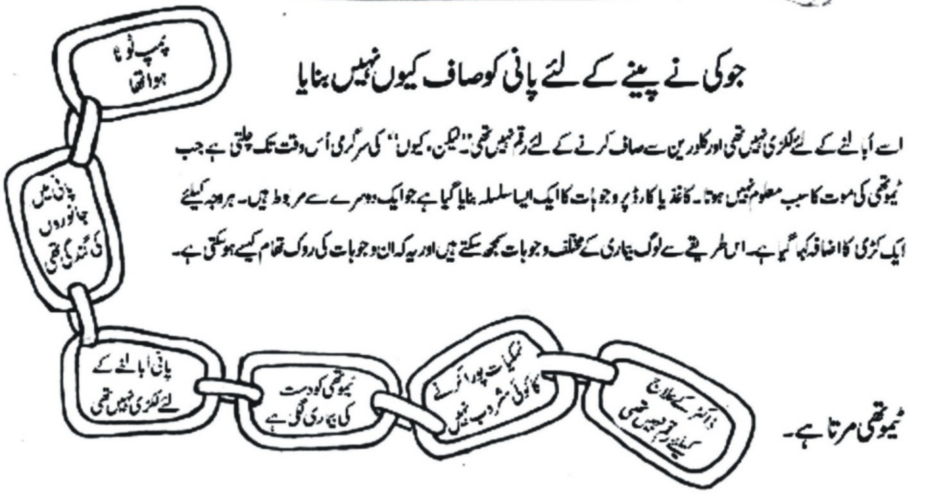
کسی وجہ سے ٹیموتھی مر گیا: دست اور بدن میں پانی کا کم ہونا۔

اُسے دست کی بیماری کیوں لگی؟: پانی میں جراثیم تھے۔

پانی میں جراثیم کیوں تھے؟: جوہڑ کا پانی گندہ تھا، اس میں جراثیم تھے۔ ٹیموتھی نے ایسے گندہ جوہڑ سے پانی کیوں پیا؟:

گاؤں کا پمپ ٹوٹا ہوا تھا اس کی مرمت کیوں نہ ہو سکی؟





1. گھر سے باہر آدمی کو دست کی بیماری ہوتی ہے

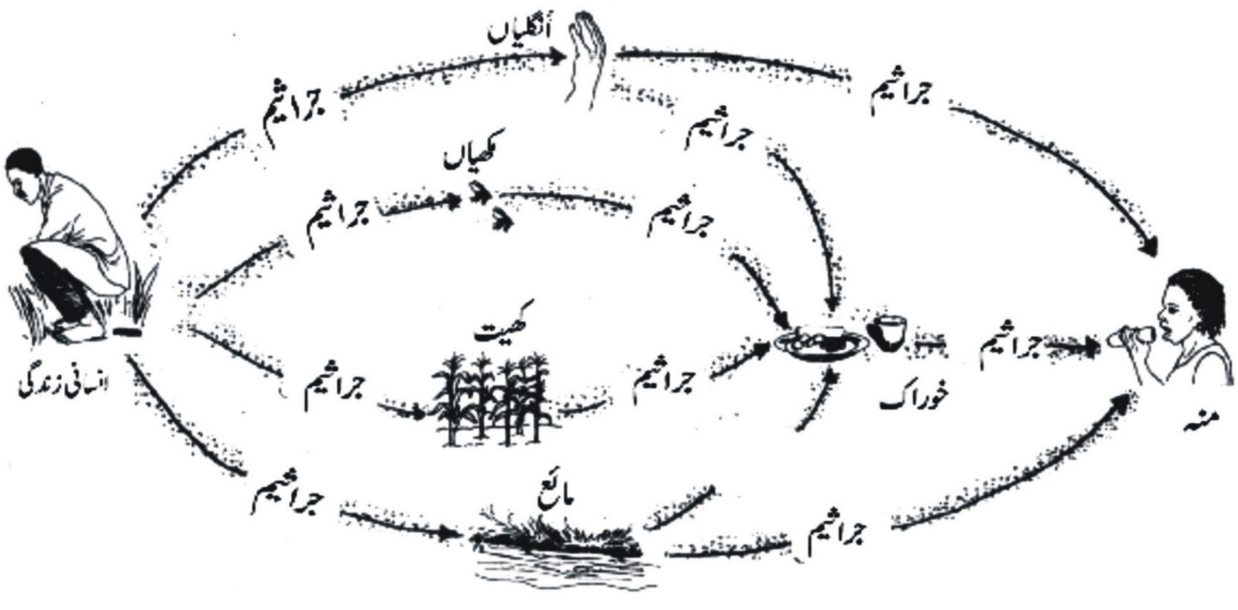
2. کتا آدمی کی گندگی کھاتا ہے

3. بچہ کتے کے ساتھ کھیلتا ہے اور اپنے ہاتھ گندگی سے گندہ کرتا ہے

4. بچہ رونے لگتا ہے اور اُس کی ماں اُس کا ہاتھ اپنے دامن سے صاف کرتی ہے

کیڑوں اور جراثیم کے ذریعے بیماری کیسے پھیلتی ہے

گندی چیزوں میں جراثیم کی موجودگی کی آسانی سے پہچان ہوتی ہے مثلاً پاخانہ، سڑی ہوئی خوراک، گندے غسلخانے، وغیرہ لیکن بعض اوقات جراثیم ایسی جگہوں میں ہوتے ہیں کہ وہ بظاہر صاف دکھائی دیتی ہیں مثلاً شفاف پانی یا ہمارے ہاتھ۔ جراثیم ایک شخص سے دوسرے شخص لمس، گردوغبار والی ہوا، کھانسی یا چھینک کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ اسی طرح خوراک، پانی، مکھیوں، حشرات اور جانوروں کے ذریعے بھی منتقل ہوتے ہیں۔ جراثیم غیر پختہ یا نیم پختہ خوراک میں رہتے ہیں۔ بعض کیڑے گندہ پانی سے ہاتھ دھونے یا گندہ پانی میں اُترنے سے، غیر پختہ مچھلی کھانے سے یا گندہ پانی کے پودے کے کھانے سے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ جراثیم اور کیڑے، جو بیماری کا باعث بنتے ہیں، ان راستوں کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔



بعد میں، سارے کنبے کو دست کی بیماری لگتی ہے

سارا کنبہ خوراک کھاتا ہے

ماں خوراک تیار کرتی ہے
دامن سے جراثیم ہاتھ پر منتقل ہوتے ہیں وہ
اپنے ہاتھوں سے خوراک پیش کرتی ہے

دست کی بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں؟

یہ سرگرمی ہمیں دکھاتی ہے کہ دست کی بیماری کا باعث بننے والے جراثیم کس طرح ایک شخص سے دوسرے شخص منتقل ہوتے ہیں۔ لوگ نقشے بنائیں اور پھر کہانی ترتیب دینے کے لئے اکٹھا رکھیں۔

وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ کے مابین۔

مواد: چھوٹے اور بڑے کاغذ کے ٹکڑے، رنگدار پن، لیس دار پٹی، نمونے کے نقشے۔

1)۔ پانی سے آٹھ افراد پر مشتمل ٹولیاں بنائیں۔ ہر شخص اپنے ذہن کے مطابق تصویر بنائے کہ لوگوں کو دست کی بیماری کیسے ہوتی ہے۔ ہر تصویر کہانی کا صرف ایک حصہ ظاہر کرے کہ بیماری کیسے پھیلتی ہے۔ اگر کسی کو تصویر بنانے میں کوئی دقت ہو تو وہ اس کی کوئی لفظ بھی لکھ سکتا ہے یا کسی سے مدد لے سکتا ہے۔ اس سے اجتماعی بحث مباحثے کی ترغیب ملے گی۔

2)۔ ہر شخص اپنے ٹولے میں تصویر دکھائے۔ دوسرے لوگ تصویر کو بیان کریں۔ تصویر ہر شخص کی سمجھ میں آنی چاہئے۔

3)۔ ہر ٹولے کو تصاویر ترتیب سے رکھنی چاہئے۔ تو دوسرے بنا کر موزوں جگہ رکھ دی جائے جب تصاویر کی ترتیب درست ہو جائے تو لیس دار پٹی ہے انہیں ایک دوسرے سے جوڑ دیں ایک تیر کی مدد سے تصاویر کی ترتیب کی نشان دہی کرنی چاہئے کہ جراثیم کیسے پھیلتے ہیں۔

4)۔ ہر ٹولہ دوسرے ٹولے کو اپنا چارٹ دکھائے اور ساتھ ہی جراثیم کی کہانی بھی بیان کرے۔

5)۔ تمام ٹولے کہانیاں بیان کریں، کیا سب کہانیاں ایک جیسی ہیں۔ کہانیاں کیسے ایک دوسرے سے مختلف ہیں؟ کیوں؟ دست کی بیماری پھیلنے کے مختلف طریقے بیان کریں۔ کونسے رویوں اور عادات سے لوگوں کو خطرہ ہوتا ہے۔ دوسرے ایسے کونسے طریقے ہیں جن کے ذریعے بیماریاں پھیلتی ہیں اور جن کی تصویر سرگرمی کے دوران نہیں بنائی گئی۔

دست کی بیماریاں

دست کی اکثر بیماریاں انفرادی صفائی کے لئے کم پانی ہونے کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔اس کے علاوہ گندہ لیٹرین اور گندہ خوراک اور پانی کی وجہ سے دست کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

علامات: دست کی عام علامت پتلا پاخانہ ہے۔دوسری علامات یہ ہیں: بخار، سر کا درد، کانپنا، کمزوری، معدے اور انتڑیوں کا کھچاؤ، قے اور پیٹ کا پھولنا۔اس کے علاج کا انحصار دست کی قسم پر ہوتا ہے: ان علامات کو پہچاننے سے دست کی بیماری کا علاج آسانی سے ہوسکتا ہے۔

ہیضہ: چاول کے پانی کی طرح دست، قے، انتڑیوں کا درد اور کھچاؤ۔

ٹائفائیڈ: بخار، انتڑیوں کا سخت درد اور کھچاؤ، قے درد سر، قبض۔

جیارڈیا Giardia:۔ سریش کی طرح بدبودار دست، ہلکا بخار، انتڑیوں کا درد، گیس، قے جو سڑے ہوئے انڈے کی طرح بدبودار ہوتی ہے۔

بیکٹیریا کی پیچش: دن میں دس سے لیکر بیس مرتبہ تک خونی دست، بخار، آنتوں کا کھچاؤ اور سخت درد۔

امیبا کی پیچش: دن میں چار سے دس مرتبہ تک دست اکثر اس میں سفید رینٹھ ہوتی ہے بخار، آنتوں کا کھچاؤ اور درد اور خوراک کے بعد فوراً دست۔

گول کیڑے: پھولا ہوا پیٹ، کمزوری، سفید یا گلابی بڑے کیڑے جو پاخانے، منہ یا ناک کے ذریعے باہر آسکتے ہیں۔

آنکڑے کی طرح کیڑے: دست، کمزوری، زرد جلد، بچے ان کی موجودگی میں مٹی کھاتے ہیں۔

کوڑے کی طرح کیڑے: دست، پاخانے میں پتلے گلابی یا خاکستری کیڑے۔

(دست کی بیماری اور کیڑے کے علاج کے متعلق مزید معلومات پڑھیں باب 12 اور 13 Where There is No Doctor کی کتاب میں)۔

دست کی بیماریوں کا علاج

وافر خوراک اور مشروب دینے سے دست کا بہترین علاج ہوتا ہے۔اور اکثر دوسری دوائیوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔

امیبا کی دست کا علاج دوائیوں کے ذریعے اچھے طریقے سے ہوتا ہے۔

ٹائیفائیڈ کا علاج جراثیم کش ادویات کے ذریعے ہوتا ہے کیونکہ یہ اکثر طبی ہوتی ہے اور موت کا باعث بنتی ہے۔

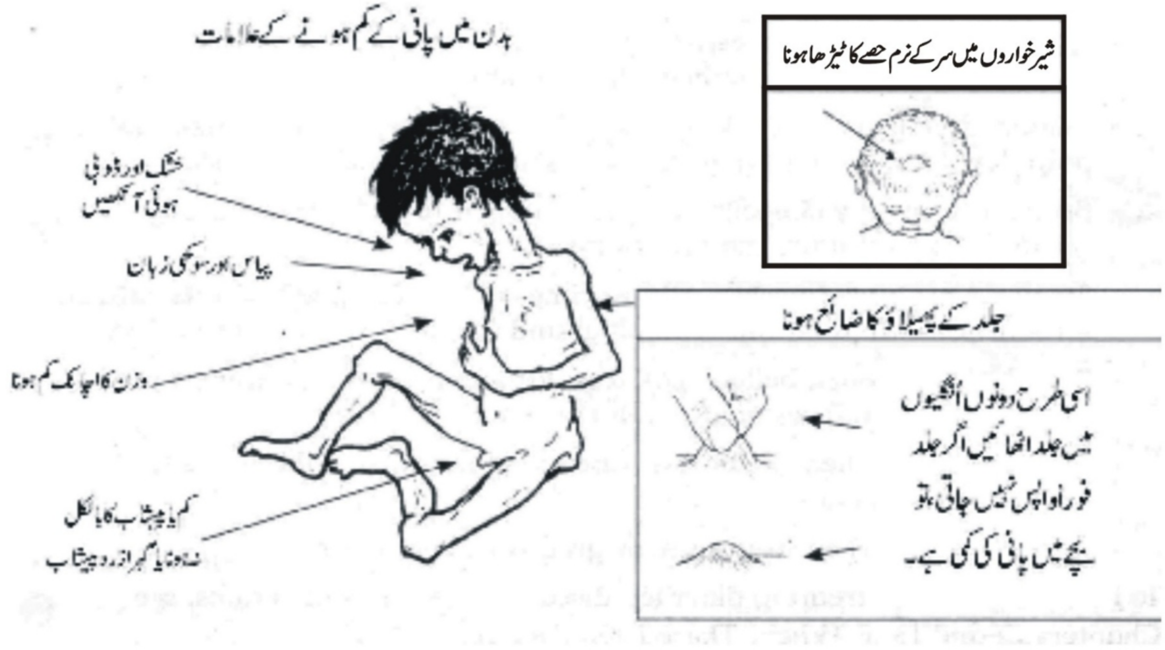
ہیضہ: اس کا علاج نرم غذاء اور مشروبات کے ذریعے ہوتا ہے۔نرم غذاء سے ضائع شدہ خوراک کی کمی پوری ہوتی ہے۔ ہیضے کے پھیلاؤ کی روک تھام دوائیوں کے ذریعے ہوتی ہے۔اگر کسی شخص کو خون آور دست لاحق ہو یا بخار میں تپ رہا ہو تو اُسے فوری طور پر مرکز صحت سے رجوع کرنا چاہئے۔

دست اور بدن میں پانی کی کمی

اکثر لوگ خصوصاً بچے دست کی بیماری کی وجہ سے مرجاتے ہیں۔اُن کی موت کا اصل سبب دست سے پیدا شدہ بدن میں پانی کی کمی کا ہونا ہوتا ہے۔

کسی بھی عمر کے افراد کے بدن میں پانی کی کمی ہوسکتی ہے لیکن بچے اس کا بہت جلد شکار بنتے ہیں۔

کسی بھی بچے کو جب دست کی بیماری ہوجاتی ہے تو اُس کے بدن میں پانی کی کمی کا خطرہ پیدا ہوجاتا ہے۔ انہیں مشروبات دیئے جائیں اور فوری طور پر اُنہیں مرکز صحت منتقل کردیا جائے۔



پانی کی کمی کا علاج

اگر بچے کی پتلی دست ہورہی ہے تو مزید علامات کا انتظار نہ کریں بلکہ فوری طور پر علاج شروع کریں۔

مائع غذاء دیدیں: مثلاً دلیہ، شوربے کا پانی، یا نمکیات کا مشروب۔ (اگلے صفحے پر دیکھئے)

خوراک دیتے رہیئے: بچے کو اُس کی مرضی کے مطابق خوراک دیتے رہیئے۔شیر خوار بچوں کو کسی خوراک دینے سے پہلے ماں کا دودھ دینا چاہیئے۔

نمکیات کا مشروب: اس سے بدن میں پانی کی کمی پوری ہوتی ہے۔اس سے دست کا علاج نہیں ہوتا بلکہ دست کے مریض کی صحت یابی تک اُسے سہارا دیتا ہے۔

نمکیات کا مشروب کس طرح بنانا چاہئے

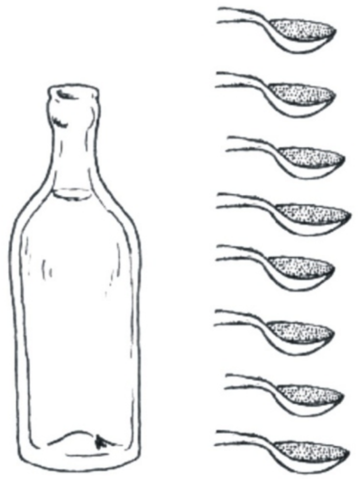
بدن میں پانی پورا کرنے کے لئے دوطریقوں سے مشروب بنایا جاسکتا ہے۔اگر ممکن ہوتو آدھا کپ پھل کا جوس شامل کردے، ناریل یا کیلے کا پانی پلادیں۔ان میں پوٹاشیم اور معدنیات کے کچھ اجزاء ہوتے ہیں جس سے مریض کو بھوک لگتی ہے۔ بچے کو شب و روز میں ہر پانچ منٹ بعد ایک ایک گھونٹ پلایا کریں۔ جب تک کہ اُس کا پیشاب نارمل نہ ہوجائے بڑے آدمی کو تین یا تین سے زیادہ لیٹر کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔جبکہ چھوٹے بچے کو روزانہ ایک لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔مشروب بلاناغہ دیا کریں۔اگر بچہ اُلٹی بھی کرے تو پورا مشروب قے میں ضائع نہیں ہوتا۔ایک روز بعد، باقی مشروب ضائع کردیں اور دوسرا نیا مشروب تیار کرے۔

چینی اور نمک سے تیار کردہ

تم کچی، خاکستری چینی یا گڑ استعمال کرسکتے ہو

ایک لیٹر صاف پانی میں آدھا چمچ نمک ڈال دیں

چینی کے آٹھ چمچ بھی ساتھ خوب ملائیں۔



احتیاط: چینی ملانے سے پہلے اسے چکھلیں تا کہ معلوم ہوسکے کہ یہ آنسو سے کم نمکین ہو

نمک اور اناج سے تیار کردہ

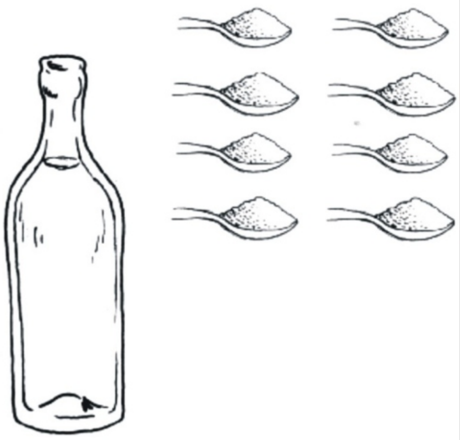
پسیے ہوئے چاول سب سے بہتر ہے لیکن پسے ہوئے مکئی گندم یا پکے ہوئے آلو بھی استعمال کرسکتے ہو

ایک لیٹر صاف پانی میں آدھا چمچ نمک کا ڈال سکتے ہو

اور آٹھ بھرے ہوئے چمچ پسے ہوئے اناج کا

س سے پتلا دلیہ بنانے کے لئے پانچ سے سات منٹ ابالیں

جلدی سے اسے ٹھنڈا کر کے مریض کو پلانا شروع کردیں



احتیاط: پلانے سے پہلے اسے چکھیں تا کہ پتہ چلے کہ خراب تو نہیں ہوا ہے کیونکہ ایسا مشروب گرم موسم میں اکثر خراب ہوتا ہے

اہم: اگر پانی کی کمی پوری نہ ہو رہی ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

دست کی بیماری کو روکنا

اس سرگرمی میں صفحہ 50 کی سرگرمی ''دست کی بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں؟'' کی کہانیاں شامل ہیں۔ یہ دکھانے کے لئے دست کی بیماریوں کی کیسے روک تھام ہوتی ہے۔

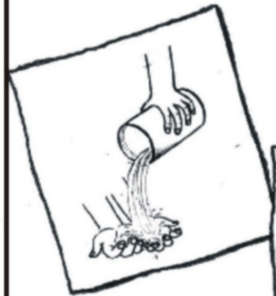
وقت: تیس منٹ سے لیکر ایک گھنٹہ تک

مواد: کاغذ کا بڑا ٹکڑا، رنگدار قلم، لیس دار پٹی اور صفحہ پچاس کی سرگرمی والی تصاویر۔

1): پچھلی سرگرمی کی طرح چھوٹے چھوٹے ٹولے بنائیں اور ہر ٹولہ اُن تصاویر کو دیکھئے پھر وہ گفتگو کا آغاز کریں کہ ہاتھ دھونے، لیٹرین کے استعمال کرنے اور خوراک اور پانی محفوظ بنانے سے کیسے دست کی بیماری روکی جاسکتی ہے۔ مذکورہ بالا تمام اقدامات سے یہ بیماری رُک سکتی ہے۔

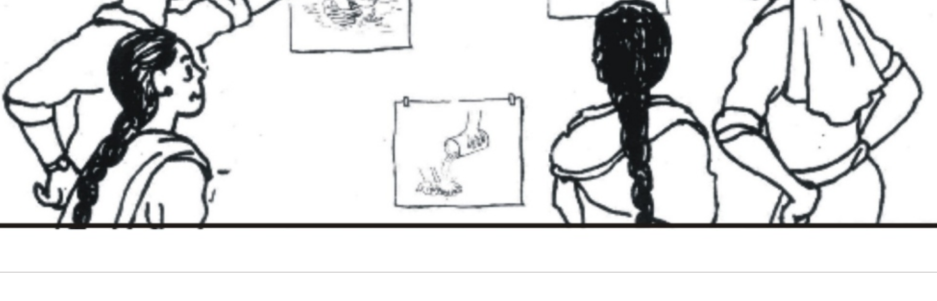
2): جب ٹولہ متفق ہو جائے کہ دست کی بیماری کے لئے کیا کیا رکاوٹیں ہو سکتی ہیں تو پھر اُن سے ایسی تصاویر بنوائیں جو مختلف طریقوں سے دست کی بیماری کے پھیلاؤ کی روک تھام ظاہر کریں۔

3): پھر گروپ یہ بات کرے کہ گزشتہ تصاویر کو اس موضوع کے مطابق کیسے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔



نئی تصاویر اس کہانی میں کہاں پیوست کئے جاسکتے ہیں۔ نئی تصاویر کو نئی جگہوں میں لیس دار پٹی سے چپکا دیا جائے تاکہ یہ ظاہر ہو سکے کہ یہ کہانی کیسے تبدیل ہو سکتی ہے۔

4): ہر گروپ نئی کہانیاں دکھایئے، ہر گروپ یہ بھی دکھائے کہ بیماری کو روکنے کے لئے وہ کونسے طریقے اپناتا ہے اور کونسے طریقے چھوڑتا ہے۔ کیا سب طریقے ہر وقت یکساں طور پر مفید ہوتے ہیں؟ کیوں، یا کیوں نہیں؟ بعض طریقوں کا اپنانا کیوں مشکل ہوتا ہے۔ علاقے کے لوگ کس طرح مل کر کام کرسکتے ہیں تاکہ وہ دست کی بیماری کی روک تھام کو یقینی بنائیں۔



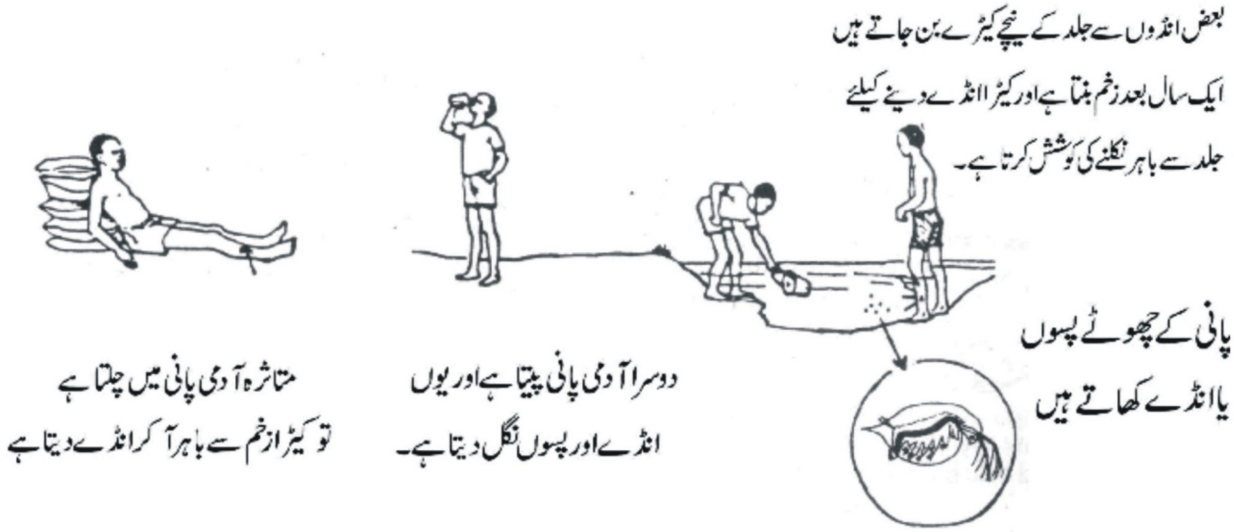
گنی (Guinea) کیڑے

گنی کیڑے پتلے لمبے ہوتے ہیں یہ جلد کے نیچے رہتے ہیں اور جلد پر سوزش پیدا کرتے ہیں۔ یہ کیڑا، جو سفید دھاگے کی طرح ہوتا ہے۔ ایک میٹر تک لمبا ہوسکتا ہے۔ گنی کیڑا بھارت، مشرق وسطی اور افریقہ کے بعض حصوں میں پایا جاتا ہے۔

علامات:

ٹخنے یا ٹانگ یا بدن کے کسی بھی حصے پر دردناک سوجن ہوتا ہے۔ چند دن بعد، اس سے ایک دانہ بنتا ہے۔ پھر جلد ہی پھٹ کر زخم بن جاتا ہے۔ یہ اکثر یت ہوتا ہے جب پانی میں کھڑا ہو یا نہاتا ہو۔ یہ سفید

گنی کیڑا ایک شخص سے دوسرے شخص ایسے منتقل ہوسکتا ہے



دھاگہ نما کیڑا زخم سے باہر آنے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر زخم بدتر ہو جائے یا کیڑے کو نکالنے کی کوشش میں توڑ دیا جائے تو درد اور سوجن بڑھ سکتا ہے اور چلنا نہایت مشکل جاتا ہے

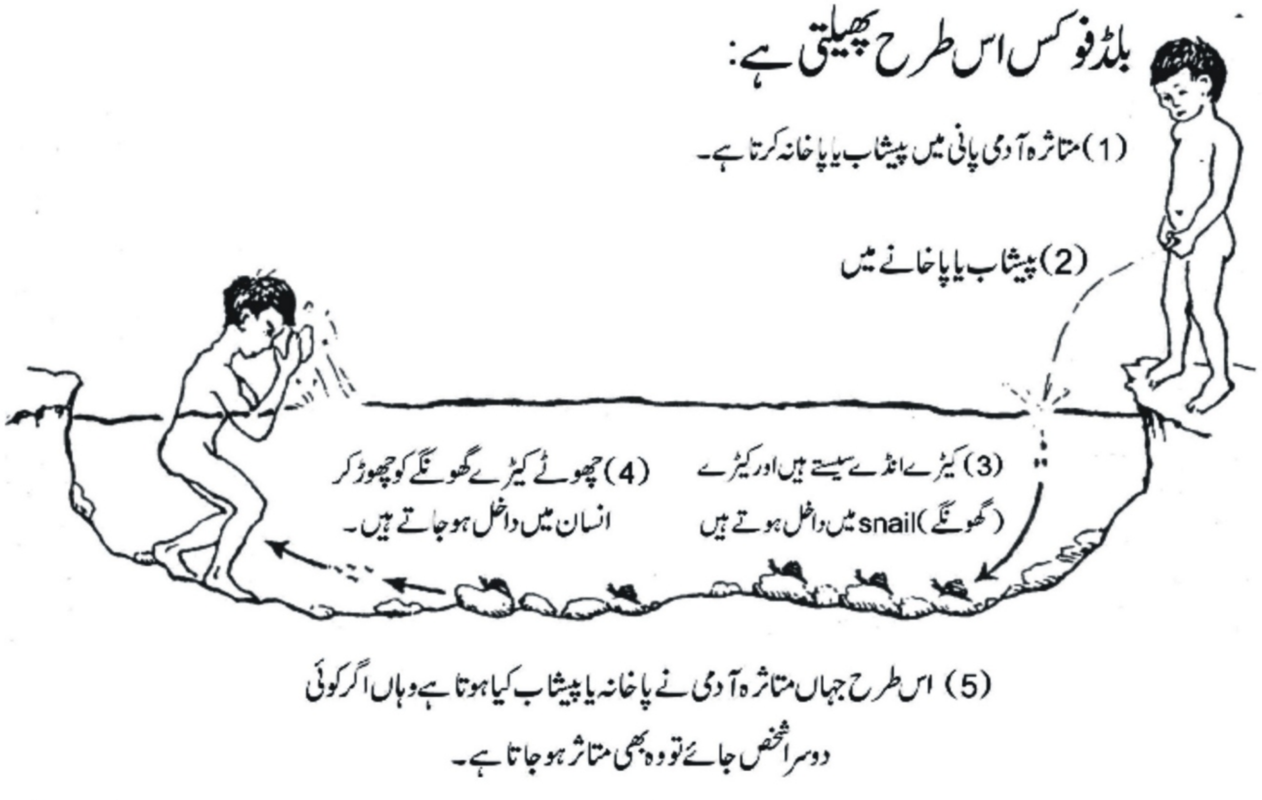
گنی کیڑوں کا علاج:۔ کسی ڈاکٹر کے پاس جائیں یا کوئی ایسی کتاب پڑھیں جیسے Where There Is No Doctor

گنی کیڑوں کو روکنا: پانی کے ذخائر کی حفاظت کیجئے۔ (دیکھئے صفحے 75 سے 85 تک) اور پانی کو چھانئے۔ اگر پینے کے پانی کو کوئی نہانے کے لئے استعمال نہ کرے یا اس میں نہ چلے تو آہستہ آہستہ علاقے سے یہ بیماری ختم ہوجائے گی۔

بلڈ فلوکس

یہ بیماری ایک قسم کے کیڑے کے ذریعے خون میں داخل ہوتی ہے۔ جب ہم گندہ پانی میں چلتے ہیں، ہاتھ دھوتے ہیں یا تیرتے ہیں۔ یہ بیماری گردوں اور جگر کو متاثر کرتی ہے۔ اور موت کا سبب بن سکتی ہے۔ عورتیں اس بیماری سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں کیونکہ اُن کا اکثر کام کاج پانی کے ساتھ ہوتا ہے مثلاً پانی بھرنا، کپڑے دھونا اور بچے نہانا وغیرہ۔

بعض اوقات ابتداء میں کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ بعض علاقوں میں عام علامت پیشاب یا پاخانے میں خون کا آنا ہوتی ہے۔ اور عورتوں کی مخصوص جگہ میں سوزش ہوتی ہے۔ جن علاقوں میں یہ بیماری عام ہوتی ہے وہاں معمولی علامات ظاہر ہونے پر بھی ٹیسٹ کروانا چاہیئے۔



علاج:۔ بلڈفوکس کا بہترین علاج دوائیوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ مزید معلومات کسی ڈاکٹر یا کتاب سے حاصل کریں، تناسلی سوزش یا پیشاب میں خون جنسی طور پر منتقل بیماریوں (Sexually transmitted infections) کی علامات ہیں۔ بعض خواتین اس کے علاج سے اس سے لئے خوفزدہ ہوتی ہیں کہ اُن پر جنسی بے راہ روی کا الزام لگایا جائیگا۔ لیکن علاج نہ ہونے کی وجہ سے مزید خطرناک بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں مثلاً عورت کا بانجھ پن۔

پرہیز:۔ بلڈفلوکس ایک شخص سے دوسرے شخص براہ راست منتقل نہیں ہوتے۔ زندگی کے کچھ حصے کے لئے اُنہیں پانی کے مخصوص چھوٹے (گھونگے) میں داخل ہو کر رہنا پڑتا ہے۔ ان (گھونگے) کو مارنے کے لئے علاقائی پروگرام ترتیب دیئے جاسکتے ہیں۔ اس پروگرام پر تب عمل درآمد کیا جاسکے گا جب سب سے بنیادی اُصول یعنی پانی میں پیشاب یا پاخانے کا نہ کرنا پر پہلے عمل کیا جائے۔

کیڑوں اور جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنا

چونکہ کیڑے اور جراثیم ہر کہیں پائے جاتے ہیں اس لئے اس سے نجات پانے کے لئے سادہ اُصول موجود ہیں۔ کیڑوں اور جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے:

- **پانی کے ذخائر کو محفوظ کرنا اور صاف پانی استعمال کرنا**

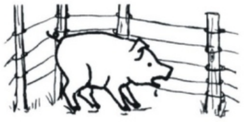
جب تک آپ کو یقین نہ ہو کہ پانی محفوظ ہے اسے استعمال نہ کرنا۔

غسل خانے کے استعمال کے بعد اور کھانے سے پہلے صابن سے ہاتھ دھونا۔ اگر صابن موجود نہ ہو تو صاف ریت یا راکھ استعمال کرنی چاہئے

بروقت ناخن کاٹنے چاہیئے ۔اس سے بھی ہاتھ صاف رکھنے میں مدد ملے گی۔

لیٹرین استعمال کرنا:۔ یعنی لیٹرین کے استعمال سے جراثیم انسانی صحت سے دور رہتے ہیں۔ اگر کوئی لیٹرین نہ ہو، تو وہاں پاخانہ کرنا چاہئے۔ جہاں نہ کوئی پانی ہو اور نہ انسان اور جانور۔ اسی طرح غلاظت کو ڈھانپنا چاہئے تا کہ مکھیاں دور رہیں۔

خوراک کو ذخیرہ کرنے کیلئے محفوظ اور صاف طریقے استعمال کریں:۔ سبزی اور پھل کھانے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں یا خوب پکائیں بچی کچھی خوراک جانوروں کو کھلائیں۔ سڑی ہوئی خوراک ضائع کریں۔ گوشت اور مچھلی دوسری خوراکوں سے الگ رکھیں۔ مچھلی، گوشت اور انڈے کھانے سے پہلے اچھی طرح پکائیں۔ چھری چاقوں اور برتنوں کو استعمال کرنے کے بعد صابن اور پانی سے دھوئیں اگر ممکن ہو تو دھوپ میں سکھائیں۔



جانوروں کو دور رکھیں:۔ جانوروں کو گھر بار، خوراک اور پانی کے ذخیروں سے دور رکھیں۔

جوتے پہننا:۔ جلد کے ذریعے کیڑوں کے داخل ہونے کے روکنے کے لئے جوتے پہنیں۔

مکھیوں کو جراثیم پھیلانے سے روکنے کے لئے خوراک کو ڈھانپا کریں۔ ایسے لیٹرین بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں جہاں مکھیوں کی افزائش کم کرنے میں مدد ملے۔

پلاسٹک بوتل سے مکھیوں کے لیے پھندے بنانا

1): پلاسٹک کی بوتل کا اوپر والا سرا کاٹ دو۔

2): لٹکانے کے لئے بوتل میں تار ڈال دو۔

3): مکھیوں کو راغب کرانے کے لئے بوتل میں کچھ پھل، چینی وغیرہ ڈال دو۔

4): بوتل کا اوپر والا واپس الٹا رکھ دو۔

5): مکھیاں اندر جاسکیں گی لیکن باہر نہیں آسکیں گی۔

6): جب بوتل بھر جائے تو اسے ٹائلٹ میں خالی کر دو۔ لیکن خالی کرنے سے پہلے یہ تسلی کر لو کہ ساری مکھیاں مر چکی ہیں۔

مکھیوں کو کم کرنے کیلئے ان بولتوں کو وہاں لٹکا دو جہاں خوراک تیار کی جاتی ہو یا لیٹرین کے قریب لٹکا دو۔

ہاتھ دھونا

جراثیم اور کیڑوں کے انسداد کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ بچے کو صاف کرنے یا لیٹرین استعمال کرنے کے بعد یا خوراک تیار کرنے اور کھانے سے پہلے ہاتھ صابن کے ساتھ دھویا جائے۔ اسی طرح بچوں کو کھلانے سے پہلے بھی ہاتھ صابن سے دھونے چاہئیں۔

ہاتھ کو دھونے کو آسان تر بنانے کے لئے گھر کے قریب پانی رکھیں لیکن یاد رہے کہ صرف پانی استعمال کرنا کافی نہیں، گندگی اور میل کو صاف کرنے کیلئے صابن کا استعمال ضروری ہے۔ اگر صابن دستیاب نہ ہو تو ریت، راکھ یا مٹی سے کام لو۔

ہاتھ کو صابن اور پمپ، نلکے یا کسی بھی پانی کے ساتھ دھوڈالو۔ اپنے ہاتھوں پر جھاگ بناؤ یا ریت اور راکھ سے ملتے رہو اور تیس تک گنتی کرو۔ پھر پانی سے جھاگ صاف کرو۔ ہاتھ کو صاف کپڑے سے یا ہوا میں سکھاؤ۔

ٹیپی ٹیپ (Tippy Tap) ہاتھ دھونے کا ایک سادہ نلکہ:۔ یہ ایک ایسا نلکہ ہوتا ہے جس سے بہت کم پانی کے ساتھ آپ ہاتھ دھوسکتے ہیں۔ یہ نلکہ پانی بناتا ہے اور اس کے نیچے آپ ہاتھ مل کر دھوسکتے ہیں۔ اس نلکے کے اجزاء ہر کہیں دستیاب ہوتے ہیں اور آپ اسے کہیں بھی لگاسکتے ہیں۔ مثلاً چولہے کے قریب، ٹائلیٹ میں یا بازار میں۔

پلاسٹک کا ٹیپی ٹیپ (Tiipy Tap) بنانا:

اس نلکے کے بنانے کے لیے آپ کو ان چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے:

1) بال پن سے ایک ٹیوب بنانا یا کوئی بھی کھوکھلا تنکا۔

2) بوتل صاف کرو۔

3) تار کو گرم کرکے بوتل کے نچلے حصے میں ایک چھوٹا سا سوراخ بناؤ۔

4) بال پن سے ٹیوب بناؤ، اُسے صاف کرکے سوراخ میں مضبوطی سے لگالو۔

5) بوتل میں پانی بھردو، جب اس کا ڈھکن مضبوطی سے بند ہو تو نیچے پانی نہیں بہے گا اور اگر ڈھکن زرا ڈھیلا کردیا جائے تو پانی بہنے لگے گا جب یہ اس طریقے سے کام کرنا شروع کرے تو اسے لٹکادو جہاں لوگ اسے ہاتھ دھونے کے لئے استعمال کرسکیں۔ اس کے ساتھ صابن بھی رکھیں یا صابن میں دھاگہ کے بوتل سے لٹکادو۔

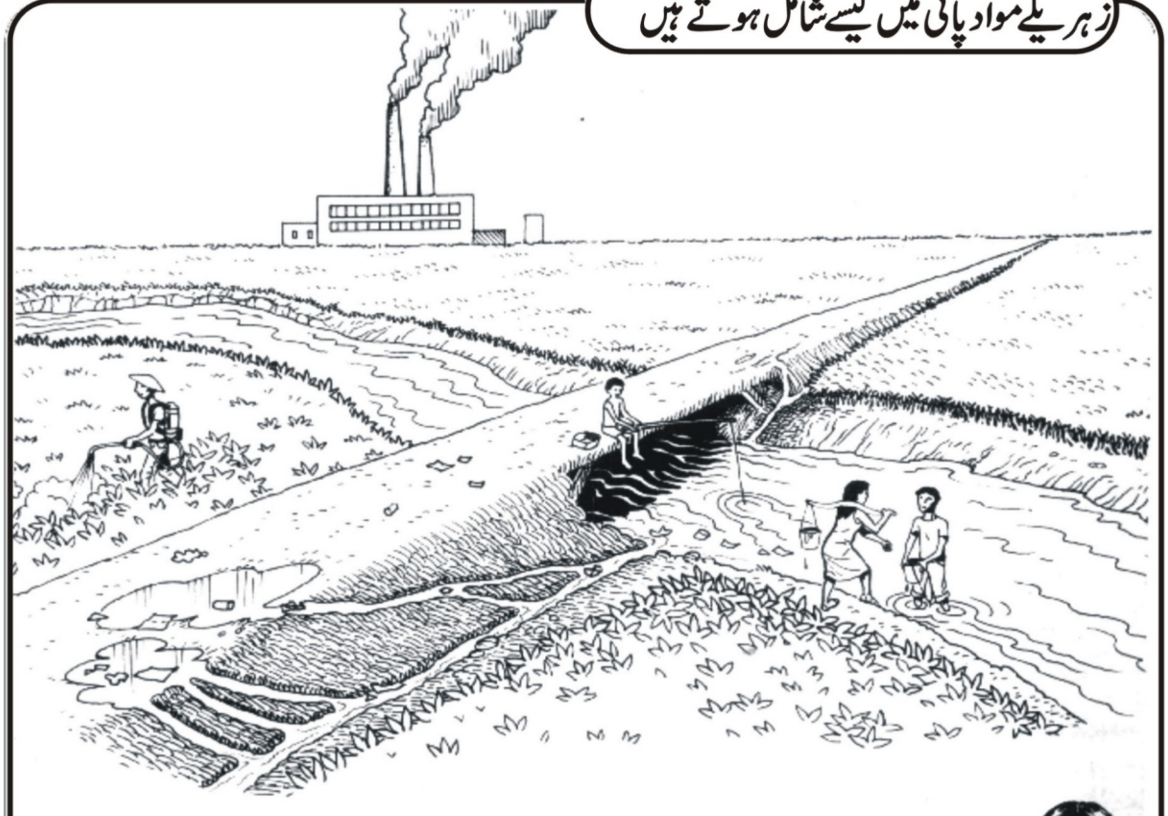
6) اسے استعمال کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ پانی نکالنے کیلئے اس کا ڈھکنا ڈھیلا کردے۔ پانی بہائے، صابن سے ہاتھ ملے اور دھوئے جائے جب تک کہ یہ صاف نہ ہو اور پھر ہاتھ سکھائے۔

پانی میں زہریلی آلودگی

زراعت، کھدائی، تیل کے لئے زمین میں سوراخ کرنا یا اسی طرح دیگر صنعتی کیمیکلز سے اکثر پانی کے ذخائر گندہ ہو جاتے ہیں، اس سے پانی نہانے، دھونے، آبپاشی کرنے اور پینے کے لئے غیر محفوظ ہو جاتا ہے۔ بعض علاقے ایسے بھی ہوتے ہیں جہاں پانی میں قدرتی طور پر زہریلے مواد شامل ہو جاتے ہیں مثلاً فلورائیڈ (یہ ایک قدرتی چیز ہوتی ہے جو دانتوں پر بھورے رنگ کے داغ لگاتی ہے اور ہڈیوں کی کمزوری پیدا کرتی ہے) جوں جوں زمینی پانی استعمال ہوتی جاتی ہے اتنا ہی اس پانی میں زہریلے مواد کے شامل ہونے کا اندیشہ بڑھتا ہے۔

کیونکہ پانی کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے اور زہریلے مواد کی مقدار زیادہ۔ زہریلے مواد خواہ انڈسٹری کی وجہ سے ہو یا زمین میں پہلے سے قدرتی طور پر موجود ہو، اس کا دیکھنا اور پانا مشکل ہوتا ہے۔ لیبارٹری میں پانی کو ٹسٹ کرنے سے قدرتی اور صنعتی دونوں زہریلے مواد کا پتہ چلتا ہے۔

زہریلے مواد پانی میں کیسے شامل ہوتے ہیں



1) آپ کے خیال میں زہریلے مواد پانی میں کیسے شامل ہوتے ہیں؟

2) زہریلی آلودگی سے پانی کو کیسے محفوظ کیا جاتا ہے؟

3) گندہ پانی سے مچھلی کھانا یا پانی پینا صحت پر کیا اثرات ڈالتا ہے؟

زہریلی آلودگی کی روک تھام

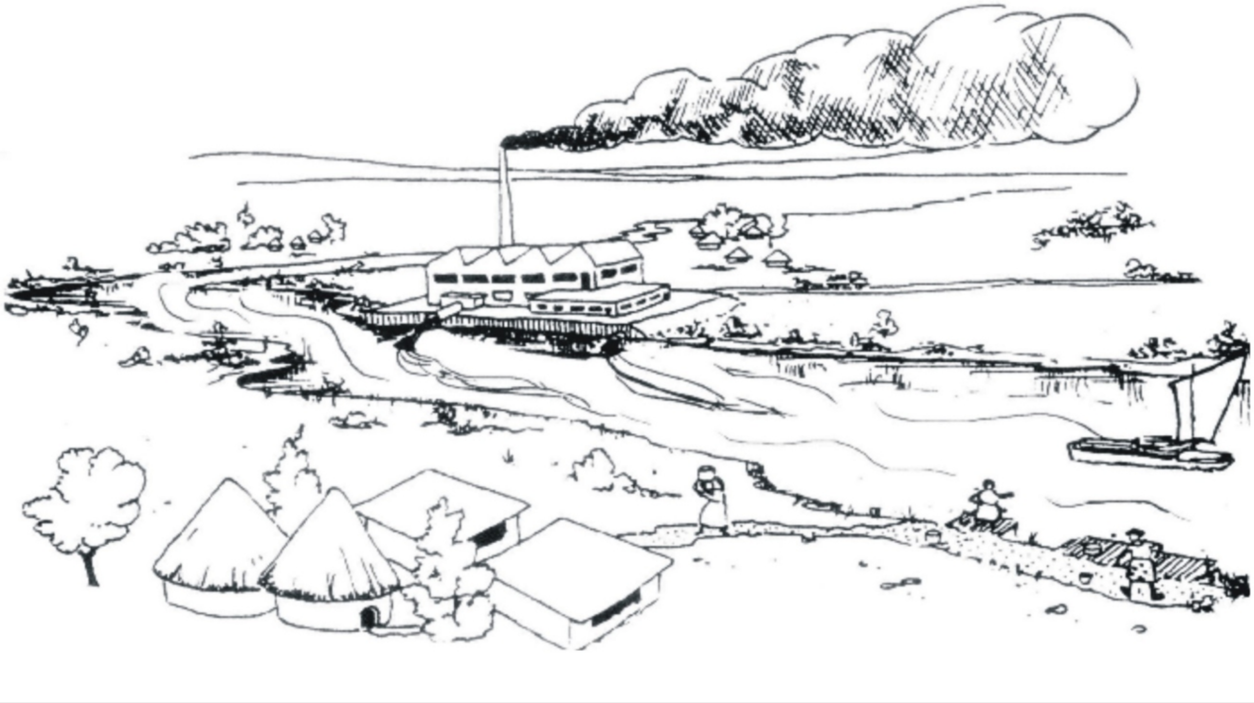
اس بات کا یقینی بنانا کہ پانی میں زہریلے مواد نہیں ہے صرف اسی طرح ممکن ہے کہ پانی کے ذخیرے کے قریب زہریلی آلودگی نہ ہو۔ اگر تمہارے خیال میں پانی گندہ ہو چکا ہو ،تو تم اپنے علاقائی لوگوں کی مدد سے پانی کے ذخائر کا خاکہ بنا کر مسائل کی تلاش کر سکتے ہو۔ (دیکھئے صفحات 68 سے 70 سے) اور یوں پھر آلودگی کی روک تھام کیلئے عملی اقدامات کر سکتے ہو۔ پانی میں موجودہ زہریلے کیمیکلز کی پہچان کرنے کے لئے اس کا لیبارٹری میں ٹسٹ کرنا نہایت ضروری ہے۔ (دیکھئے صفحہ 70)

نوٹ: یادرکھے کہ جراثیم سے پانی صاف کرنے سے یہ کیمیکلز سے محفوظ نہیں رہتا اور اس طرح اس کا برعکس یعنی کیمیکلز سے محفوظ کرنے سے پانی جراثیم سے محفوظ نہیں ہوتے

زہریلی آلودگی کو روکنے کے لئے:۔

- سڑکوں اور پلوں میں نکاس کا انتظام اس طرح کیا جائے کہ کاروں اور ٹرکوں کی گندگی نکاسی نالوں کے ذریعے پانی سے دور رہے۔
- سڑکوں کے کنارے شجرکاری سے بھی آلودگی میں کمی ہوتی ہے کیونکہ درخت ہوا سے کچھ آلودگی جذب کرینگے۔
- فیکٹریاں اپنی آلودگی سے خود نپٹ سکتی ہیں۔ بڑے اور چھوٹے کاروباری ادارے محفوظ پیداواری طریقے اپنا سکتے ہیں۔ (دیکھئے صفحہ 458)
- تیل کے لئے سوراخ بنانا یا کھدائی ایسی جگہوں میں نہیں کرنی چاہئے جہاں پانی کے گندہ ہونے کا خطرہ ہو۔ (دیکھئے باب 21،22)
- کسانوں کو کیمیاوی کھادوں کا استعمال کم کرنا چاہئے اور احتیاط برتیں کہ زہریلے کیمیکلز کہیں پانی میں شامل نہ ہو جائیں۔ اُنہیں قدرتی کھاد کا استعمال کرنا چاہئے۔ (دیکھئے باب 15)
- حکومت زہریلی آلودگی کے خاتمے کیلئے قانون سازی کرے۔

پانی کو صاف رکھنے کیلئے حکومتوں، لوگوں اور فیکٹریوں کا تعاوُن ضروری ہے۔ ح (دیکھئے باب 20)



محفوظ پانی میں ''زہر''

بنگلہ دیش میں صدیوں تک لوگ پانی کے محفوظ جوہڑوں سے پانی پیتے تھے۔ جبکہ دھونے اور نہانے کے لئے وہ دریاؤں، تالابوں اور دوسرے ذخیروں سے پانی استعمال کرتے تھے۔ یہ پانی اکثر گندہ ہوتا ہے اور دست، ہیضے، ہیپاٹائٹس اور دوسری بیماریوں کا باعث بنتا تھا۔ لہٰذا حکومت نے بین الاقوامی ایجنٹوں کی مدد سے ملک بھر میں ٹیوب ویلوں کی تعمیر شروع کی۔ دوسری مہمات کے ذریعے لوگوں کو اس پانی کو استعمال کرنے پر آمادہ کیا گیا۔ لیکن 1983 سے پانی میں زہر کے شامل ہونے کی اطلاعات موصول ہونا شروع ہو گیا۔ بہت سے لوگوں کو کینسر اعصاب اور دل کی بیماری، جلد پر زخم کی بیماری اور شوگر کی بیماری (ذیابیطس) لگ گئی۔ بہت سے لوگ مر گئے۔ کوئی نہیں جانتا تھا کہ اس بیماریوں کا کیا پس منظر ہے۔ 1993ء میں سائنس دان اس بات پر متفق ہو گئے کہ زیر زمین پانی میں زہر شامل ہو رہا ہے۔ کسی نے اس کے لئے پانی کا ٹسٹ نہیں کیا تھا حالانکہ پانی میں بڑی مقدار میں زہر شامل تھا۔ پانی میں زہر کیسے شامل ہوا؟ زمین میں یہ زہر پہلے سے قدرتی طور پر موجود تھا۔ پانی کے استعمال کے ساتھ ساتھ زہر کی مقدار بڑھ رہی تھی۔ اس لئے لوگ بیمار پڑتے گئے۔

زمین سے صاف پانی نکالنے کے اس طریقہ کار سے زمین کے بڑے حصے کو پانی میسر آیا۔ جس سے بڑے تجارتی اداروں کو فروغ ملا۔ زمین سے بہت زیادہ پانی نکالنے سے باقی پانی میں زہر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ بڑی مقدار میں کیمیاوی کھاد کے استعمال نے پانی کی آلودگی میں اضافہ کیا۔ بنگلہ دیش میں آبی آلودگی کا مسئلہ اور بھی شدید ہو گیا۔ جب اس میں چمڑے کے کارخانوں اور دوسری فیکٹریوں کے زہریلے مواد شامل ہونے لگے۔ اس واقعے کے بعد اب بھی بنگلہ دیش میں تقریباً 40,000 لوگ بیمار ہیں جن میں سے زیادہ خواتین، غریب افراد اور گھریلو ملازمین ہیں۔ اس زہر کے اثرات بہت آہستہ آہستہ ظاہر ہوتے ہیں۔ اس لئے علامات ظاہر ہونے سے پہلے اکثر لوگ بیمار ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس زہر سے متعلقہ صحت کے مسائل کا بہترین حل محفوظ پانی کا استعمال ہے۔

بنگلہ دیش میں یہ مسئلہ ابتر ہوتا گیا۔ کسی نے اس پر کوئی توجہ نہیں دی کیونکہ یہ اُن لوگوں کا مسئلہ تھا جو دنیا کے غریب ترین لوگ ہیں۔ اگر پانی کی گندگی کا یہ مسئلہ دارالخلافہ ڈھاکہ یا امیر علاقے میں پیش آتا تو اس کا حل بھی جلدی نکالا جاتا۔

بنگلہ دیش کا یہ واقعہ سطحی پانی اور زیر زمین پانی کی آلودگی کو واضح کرتا ہے۔ اس سے اس بات کی اہمیت بھی اُجاگر ہوتی ہے کہ پانی کو لیبارٹری میں ٹسٹ کرنا چاہئے اور عملی اقدام بھی جلدی کرنا چاہئے اگر پانی کے متعلق شک وشبہ ہو۔

پینے کے پانی سے زہر کے اثرات ختم کرنا

بنگلہ دیش میں ایک سادہ فلٹر بنایا گیا ہے جس میں لوہے کے ناخنوں کے ذریعے زہر (ارسینک Arsenic) دور کیا جاتا ہے۔ (دیکھئے صفحہ 97) اس سے زہریلی آلودگی کے مواقع کم ہوتے ہیں۔ لیکن یہ گندے پانی کے مسئلے کو مکمل طور پر ختم نہیں کرسکتا۔

وافر صاف پانی کا حق

دنیا بھر میں لوگ اپنی صحت اور محفوظ پانی تک رسائی کے حق کے لئے کوشاں ہیں۔ نجی کمپنیوں کا دعویٰ ہے کہ ہم حکومت سے اعلیٰ تر کام کر سکتے ہیں۔ اور منافع بھی حاصل کرینگے، لیکن جب نجی کمپنیاں پانی کے وسائل پر قبضہ کرتی ہیں تو قیمتیں بڑھتی ہیں جس سے لوگ ضرورت سے کم پانی استعمال کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اس لئے وہ مفت پانی کے حصول میں لگ جاتے ہیں۔ خواہ یہ پانی گندہ اور جراثیم سے بھرا ہوا کیوں نہ ہو۔ اس سے سنگین مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

علاقائی لوگوں اور حکومتوں کو مل کر پانی کے نظام کی بہتری کے لئے کام کرنا چاہئے خصوصاً اُن لوگوں کے لئے جنہیں بہت زیادہ ضرورت ہو۔

اشتراک سے پانی کی سپلائی بہتر ہو جاتی ہے:

مغربی افریقہ کے ملک گھنا میں علاقائی گروپوں نے پانی کی سپلائی کو اپنے قبضے میں لیا ہے۔ ''سیولوگو'' کے قصبے میں حکومت کی زیرِ نگرانی نلکے کا پانی فراہم کیا جاتا ہے۔ جبکہ علاقے کے لوگوں کا کام اس کی تقسیم، قیمت کا تعین اور مرمت ہے۔ وہ اسے ''حکومت اور علاقے کا اشتراک'' کے نام سے یاد کرتے ہیں۔

چونکہ پانی کا انتظام خود علاقے والوں کے ہاتھ میں ہے، اس لئے صاف اور وافر پانی کا فیصلہ سب لوگ مشترکہ طور پر کرتے ہیں۔ اگر کوئی پانی کا خرچ برداشت نہیں کر سکتا تو لوگ اُس وقت اس کا بل ادا کرتے رہتے ہیں۔ جب تک کہ وہ اس قابل نہ ہو جائیں۔ لوگوں کی ضرورت اس لئے پوری ہوتی ہے کہ وہ علاقے کا حصہ ہے۔ گھنا واٹر کمپنی منافع اس لئے کماتی ہے کہ لوگ پانی کے عوض بل جمع کرتے ہیں۔

سیولوگو کے پانی کا یہ نظام پورے گھنا کے لئے ایک مثال ہے۔

اپنے پانی کا نظام خود سنبھالتے ہوئے ان لوگوں نے ثابت کیا ہے کہ پانی کی نجکاری پانی کی سپلائی کا واحد طریقہ نہیں ہے۔

جب سے حکومت اور علاقے کے اشتراک کا یہ عمل شروع ہوا ہے۔ بیماریوں میں کافی کمی واقع ہوئی ہے اور ہر ایک کو کافی پانی میسر آیا ہے۔ اُن کی کامیابی دکھاتا ہے کہ علاقائی فیصلہ سازی اور انتظام پانی کے تحفظ کا ایک طریقہ ہے۔

پانی کو بوتلوں میں فروخت کرنے کا حق

جب لوگوں کو اپنے نلکوں کے پانی کی صفائی کے بارے میں شک ہوتا ہے تو وہ بوتلوں والا پانی خریدتے ہیں۔ جب نلکے کے پانی میں جراثیم ہوتے ہیں تو بیماریوں سے بچنے کا ایک طریقہ بوتلوں کا پانی ہے۔ لیکن ضروری نہیں کہ بوتلوں کا پانی صاف ہو۔ بعض اوقات بوتلوں کا پانی نلکے ہی کا پانی ہوتا ہے اور بڑی بڑی قیمتوں پر فروخت کیا جاتا ہے۔ لوگوں کی صحت اور ماحولیاتی صحت کی بہتری کے لئے سب سے اولین چیز پانی کے صاف ہونے کو یقینی بنانا ہے۔ بوتلوں کے پانی کے خرچ پر اگر سوچا جائے جیسے پانی بھرنا، لے جانا اور پھر اُنہیں تلف کرنا تو بوتلوں کا پانی صاف پانی سے مہنگا پڑتا ہے۔

کمپنیاں بوتلوں کا پانی اس لئے فروخت کرتی ہیں کہ یہ بہت منافع بخش کاروبار ہے۔ وہ اپنے پانی کا عموماً اس طرح اشتہار دیتے ہیں کہ لوگوں کو یقین ہوجائے کہ عام پانی اچھا نہیں ہوتا۔ کثیر القومی کمپنیاں عموماً اپنے بڑے کاروبار اور سرمائے کے زور پر چھوٹے کاروبار کو شکست دیتی ہیں۔ یہ کمپنیاں اکثر اتنا پانی استعمال کرتی ہیں کہ آب پاشی، گھریلو استعمال اور دوسری ضروریات کے لئے پانی کم پڑتا ہے۔ (دیکھئے صفحہ 67)

صاف اور صحت مند نلکے کے پانی کا نظام اچھی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔ یورپ اور شمالی امریکہ میں صاف پانی کا نظام لوگوں کی صحت کا ضامن ہے۔ تو پھر کوئی وجہ نہیں کہ غریب ملکوں کے لوگ بوتلوں کا پانی کیوں خریدیں۔ یا اُنہیں صاف پانی میسر کیوں نہ ہو۔

صحت مند زندگی گزارنے کے لئے صاف پانی کا حق ہر کسی کو حاصل ہے اور اس حق کا بہترین تحفظ اُس وقت کیا جاتا ہے جب نلکے کے پانی کا نظام یا پانی کی سپلائی خود علاقائی لوگوں کے ہاتھ میں ہو۔ جب لوگوں کو یقین ہوجائے کہ اس مد میں حکومت کی کوشش مخلصانہ ہیں تو لوگ بھی اس میں دلچسپی لینا شروع کرتے ہیں اور یوں لوگوں کی صحت کا خیال اولین ترجیح بن جاتی ہے۔