

ایک صحت مند گھر

| | |
|------|--|
| صفحہ | اس باب میں |
| 350 | گھر میں صحت کے مسائل |
| 352 | گھر میں فضائی آلودگی |
| 353 | کہانی: گھر کے ہوادار ہونے سے مسائل حل ہوتے ہیں |
| 354 | کاربن مونو آکسائیڈ کی زہر آلودگی |
| 355 | سگریٹ کا دھواں |
| 356 | تپ دق |
| 357 | الرجیز |
| 357 | گرد اور کیڑے |
| 358 | پھپھوندی |
| 359 | چولہے |
| 359 | کہانی: خواتین ایندھ اور ذائقہ کے لئے چولہے بہتر کرتی ہیں |
| 363 | گرمانے اور پکانے کے لئے ایندھن |
| 365 | آگ سے تحفظ |
| 366 | کیڑوں کو کنٹرول کرنا |
| 368 | گھر میں زہریلے ادویات |
| 368 | سیسے کی زہر آلودگی |
| 371 | اسبسٹوس |
| 372 | فرنیچر اور کپڑوں کے کیمیکلز |
| 372 | گھر کو صاف کرنے والی پراڈکٹس |
| 374 | کہانی: گھر کو قدرتی طریقے سے صاف کرنے سے صحت محفوظ رہتی ہے |
| 375 | محفوظ خوراک کی تیاری |
| 375 | خوراک سے جنم لینے والی بیماریوں میں تخفیف کرنا |
| 376 | کام کی جگہ سے خطرات گھر نہ لائیں |
| 377 | صحت مند گھر کی تعمیر |
| 379 | عمارتی مواد کا انتخاب |
| 380 | کہانی: جوان بہتر عمارتی مواد کا انتظام کرتے ہیں |
| 384 | علاقائی منصوبہ بندی |
| 385 | کہانی: گھروں اور معاشروں کی تعمیر |

ایک صحت مند گھر:-

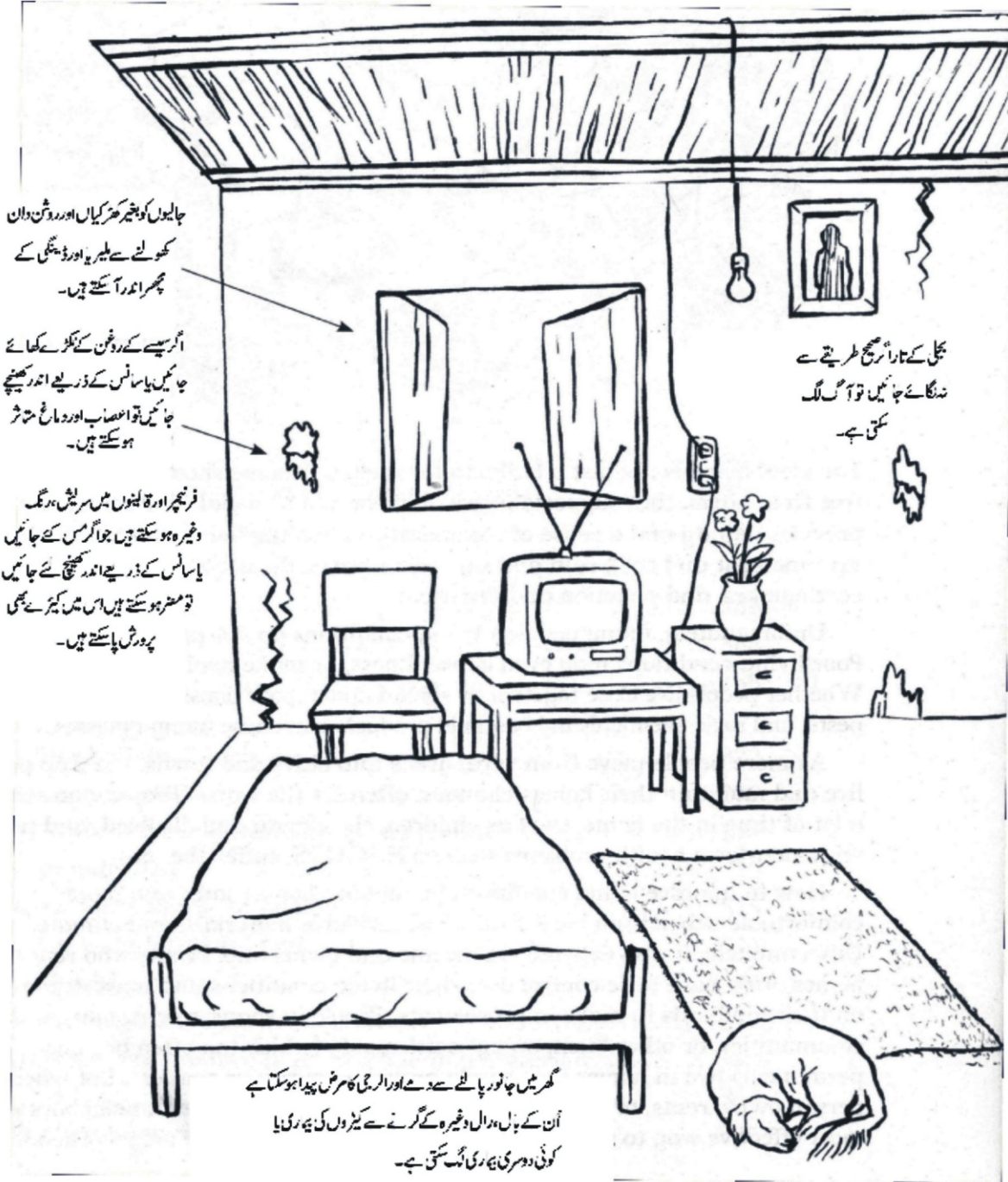


ایک مثالی گھر محض ایک عمارت نہیں ہوتی۔ گھر ایک ایسی جگہ ہوتی ہے جہاں کوئی نقصان نہیں ہوتا، جہاں معاشرتی، جسمانی اور ذہنی تحفظ یقینی ہوتا ہے اور جہاں معاشرتی وقار کا احساس ہوتا ہو۔ ایک صحت مند گھر سردی، گرمی، دھوپ، بارش، حشرات، سیلاب، بیماریوں، زلزلوں اور آلودگیوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ بد قسمتی سے کئی لوگوں کے گھر ان کی صحت کو تحفظ فراہم نہیں کرتا۔ رہن سہن کی خستہ حالت بیماریوں کی بنیاد بنتی ہے اور پہلے سے موجودہ بیماریوں میں شدت اور ابتری پیدا کرتی ہے۔ خواہ لوگ اکٹھے رہتے ہوں یا الگ، لیکن خستہ بودوباش، گھر کے اندر فضائی آلودگی، کیڑے مکوڑے اور گھر کے سامان میں دوسرے زہریلے کیمیکلز کئی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

جوں جوں لوگ دیہاتوں سے شہروں اور قصبوں میں ہجرت کرتے ہیں ان کی بودوباش کے طریقے بدلتے ہیں اور اکثر خستہ حالی کی جانب بڑھتے ہیں۔ اور جو لوگ (مثلاً بچے، بوڑھے، معذور یا کہنے بیماریوں کے مریض) زیادہ وقت گھر کے اندر گزارتے ہیں، وہی زیادہ مشکلات اور تکالیف کا شکار ہوتے ہیں۔ گھر کو بنانے اور بودوباش کے طریقوں زیادہ محفوظ اور آرام دہ بنانے کا انحصار مقامی روایات دستیاب مواد اور آب و ہوا پر ہے۔ بد قسمتی سے اس کا انحصار ملکیت اور آمدن پر بھی ہے۔ کرایہ دار لوگ اکثر اپنے مالکوں کی طرف دیکھتے ہیں۔ ان کی اپنی حالت اتنی مستحکم نہیں ہوتی کہ وہ اپنی بودوباش کو بہتر بنا سکیں۔ جو لوگ جھونپڑیوں یا دوسرے عارضی گھروں (جو اکثر مستقل ہو جاتی ہیں) میں رہتے ہیں وہ اکثر آرام و سکون اور تحفظ سے محروم ہوتے ہیں۔ لیکن خواہ کوئی کسی بھی طرح کے گھر میں رہتا ہو جیسے عارضی گھر میں، کرایہ کا ہو، یا اس کا اپنا ہو) علاقے کی بودوباش اور رہن سہن کو تب بہتر بنایا جاسکتا ہے جب وہ اپنے پڑوسی کے ساتھ مل کر بہتر بنانے کی کوشش کرے۔

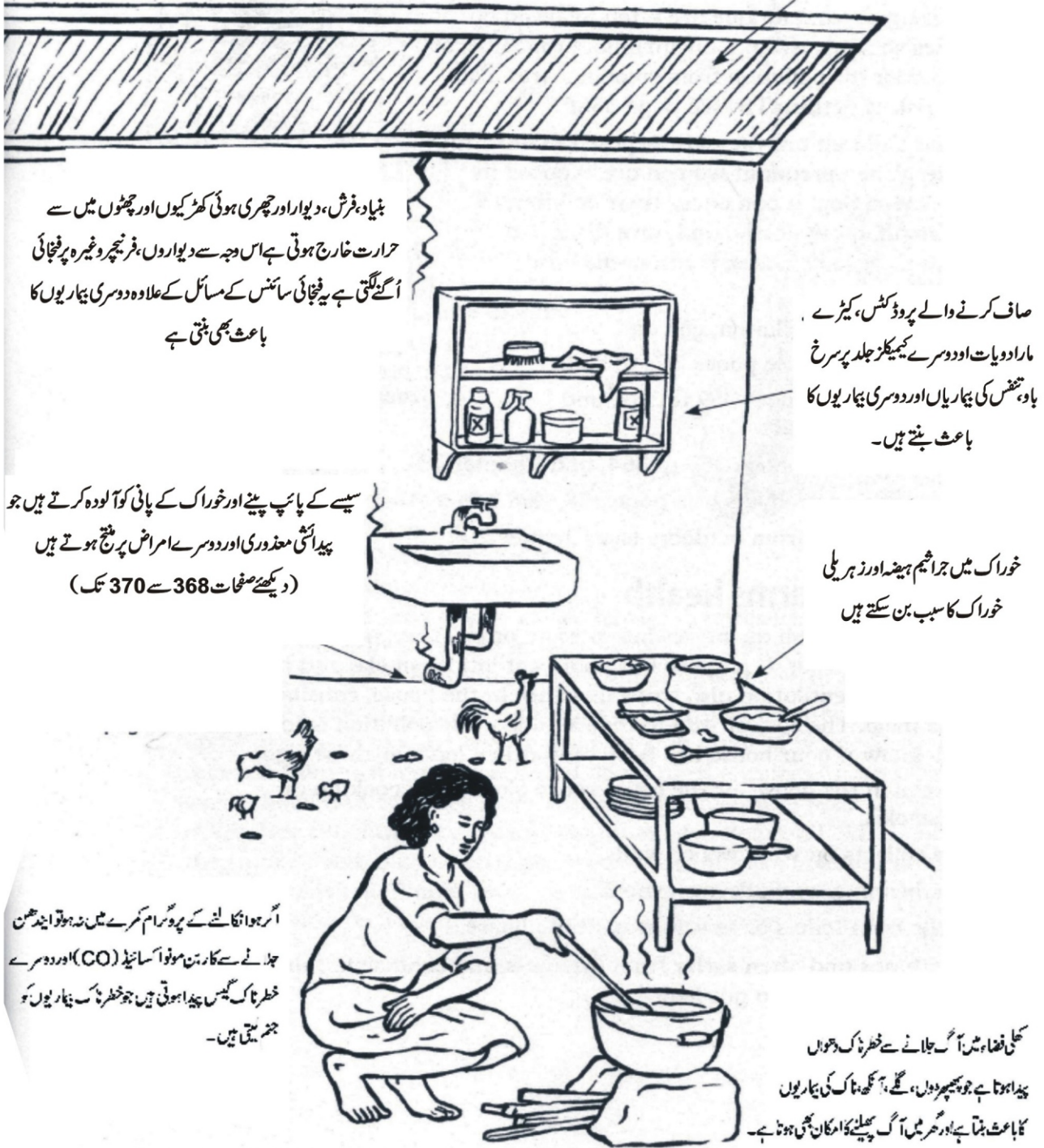
گھر کے صحت کے مسائل

ہمارے گھر ماحول سے الگ نہیں ہوتے۔ ان میں صحت کے وہی مسائل ہو سکتے ہیں جو ہمارے معاشرے اور کام کی جگہوں میں ہوتے ہیں۔ جب آپ نئے گھر بنانے یا موجودہ گھر کو بہتر بنانے کی منصوبہ بندی کرتے ہیں تو ان مسائل پر غور کر کے آپ اپنی صحت کو محفوظ کر سکتے ہیں کہ گھر کیسے اور کہاں بنایا جاتا ہے اسے کس طرح آراستہ اور مزین کیا جاتا ہے اور گھر میں کونسے کام ہوتے ہیں۔



گھر سے باہر فضائی آلودگی خصوصاً صنعتی علاقے میں
یا جہاں زہریلے اور بہت زیادہ استعمال ہوتے ہیں دے
کا باعث بنتی ہے اس کے علاوہ ٹاک، آکھ، گٹے اور پیپرو سے
کے امراض بھی جنم لیتے ہیں۔

کترنے والے جانور، چھمچ اور دوسرے کپڑے چھپر
میں فرش اور دیوار کی چھیدوں میں پرورش پاتے ہیں
اور بیماریاں پھیلا سکتے ہیں۔



بنیاد، فرش، دیوار اور چھری ہوئی کھڑکیوں اور چھتوں میں سے
حرارت خارج ہوتی ہے اس وجہ سے دیواروں، فرنیچر وغیرہ پر فنجائی
اُگنے لگتی ہے یہ فنجائی سانس کے مسائل کے علاوہ دوسری بیماریوں کا
باعث بھی بنتی ہے

صاف کرنے والے پروڈکٹس، کیڑے،
مارا دیات اور دوسرے کیمیکلز جلد پر سرخ
باؤ، تنفس کی بیماریاں اور دوسری بیماریوں کا
باعث بنتے ہیں۔

سیسے کے پائپ پینے اور خوراک کے پانی کو آلودہ کرتے ہیں جو
پیدا کی معذوری اور دوسرے امراض پر منتج ہوتے ہیں
(دیکھئے صفحات 368 سے 370 تک)

خوراک میں جراثیم ہیضہ اور زہریلی
خوراک کا سبب بن سکتے ہیں

اگر ہوا نکالنے کے پروگرام کمرے میں نہ ہو تو ایندھن
جلانے سے کاربن مونو آکسائیڈ (CO) اور دوسرے
خطرناک گیس پیدا ہوتی ہیں جو خطرناک بیماریوں کو
جنم دیتی ہیں۔

کھلی فضا میں آگ جانے سے خطرناک دھواں
پیدا ہوتا ہے جو پیپرو، گٹے، آکھ، ٹاک کی بیماریوں
کا باعث بنتا ہے اور گھر میں آگ پھیلنے کا امکان بھی ہوتا ہے۔

گھر میں فضائی آلودگی

اگر گھر ہو ادارہ ہو اور لکڑی، گوبر، کوندہ، گیس اور تنکے وغیرہ جلانے جائیں تو گھر دھوئیں سے بھر جائے گا۔ اس دھوئیں میں خطرناک گیس اور ذرات شامل ہوتے ہیں جو بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ چھوٹی موٹی بیماریوں جیسے سرکارد، سرکاک، چکرانا اور تھکاوٹ کے بعد زیادہ خطرناک بیماریاں شروع ہو جاتی ہیں جیسے دمہ، نمونیا، براؤنکائٹس اور پھیپھڑوں کا کینسر، گھر میں دھوئیں کی وجہ سے تپ دق (ٹی بی) کا خطرہ بھی بڑھتا ہے۔

بچے اور عورتیں دھوئیں کے اثرات کا شکار ہوتے ہیں۔ جب حاملہ عورت ہر روز زیادہ دھوئیں کا سامنا کرتی ہے تو اس کا بچہ بہت چھوٹا ہو سکتا ہے۔ اس کی نشوونما کم رفتار ہوگی اور اس کے سیکھنے کی صلاحیت کمزور ہوگی بعض اوقات تو بچے کے مردہ پیدا ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔



گھر میں فضائی آلودگی کو کم کرنے کیلئے آپ مندرجہ ذیل کام کر سکتے ہیں:

• گھر میں روشندانوں اور کھڑکیوں کے نظام کو بہتر بنانا۔ (دیکھئے صفحات 352 سے

354 تک)

• چولہوں اور انگیٹھیوں کو بہتر بنانا۔ (دیکھئے صفحات 359 سے 362 تک)

• صاف ایندھن استعمال کرنا۔ (دیکھئے صفحات 362 سے 364 اور باب 23)

• صاف کرنے والے محفوظ پراڈکٹس کو استعمال کرنا۔ (دیکھئے صفحات 358 اور 372

سے 374 تک)

جب مرد زیادہ پکانے لگتے ہیں تو وہ اچھے کک بن سکتے ہیں اور کم

خوراک جلائیں گے۔

• باہر سے آلودگی کو اندر آنے نہ دے۔

گھر کا ہوادار نہ ہونا:- اگر گھر ہوادار ہو تو تازہ ہوا گھر میں داخل ہوگی اور آلودہ ہوا باہر

نکلے گی۔ اگر گھر کی عمارت ہوادار نہ ہو تو دھواں اور آلودہ ہوا گھر کے اندر رہے گی۔ گھر کے ہوادار نہ ہونے کی وجہ سے گھر میں رطوبت اور کائی پیدا ہوتی ہے۔ گھر میں فضائی

آلودگی سے بچنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ اسے ہوادار بنایا جائے۔ یہ جاننے کے لئے کہ آپ کا گھر ہوادار نہیں ہے، ان علامات پر غور کریں:

• دھواں گھر کے اندر رہتا ہے یا چھت آگ کے دھوئیں کی وجہ سے کالی ہوگئی ہے۔

• کھڑکیوں اور دیواروں پر رطوبت جمع ہوتی ہے۔

• کپڑوں، پردوں، چادروں اور دیواروں پر کائی اُگتی ہے۔

• نالوں یا بیت الخلاء کی بدبو گھر میں پڑتی ہے۔

اگر آپ گیس سے پکاتے ہیں اور پھر ذہنی پریشانی اور سرکی چکر اہٹ کا شکار ہوتے ہیں تو یہ گیس کے خارج ہونے یا گھر کے ہوادار نہ ہونے کی علامت ہے۔

گھر کے ہوادار ہونے سے کئی مسائل حل ہوتے ہیں

حبیبہ کو جو تین بچوں کی ماں تھی ہر صبح کھانسی کے دورے پڑتے تھے۔ جب وہ باورچی خانے میں کھانے پکانے اور پانی گرم کرنے کیلئے آگ جلاتی تو پورا گھر دھوئیں سے

بھر جاتا۔ جس سے حبیبہ کا ہر سانس بہت مشکل اور دردناک ہوتی۔ اس

دھوئیں کی وجہ سے حبیبہ کو دمہ ہوا۔



حبیبہ کی صحت کی ابتری کے پیش نظر حبیبہ اور اُس کا شوہر رفیع کینا سموک اینڈ ہیلتھ

پراجیکٹ (Kenya Smoke & Helath Project) میں شامل

ہونے پر راضی ہو گئے۔ رفیع نے گھر میں فضائی آلودگی کے متعلق جانا اور یہ بھی جانا

کہ یہ دھواں بہت خطرناک تھا۔ حبیبہ اور رفیع نے فیصلہ کیا کہ دھوئیں کو کم کرنے کا

پروگرام بنایا جائے۔

پراجیکٹ کے کارکنان نے حبیبہ کے گھر میں آنگیٹھی کے اوپر ایک سرپوش بنانے

میں اُس کی مدد کی تاکہ دھواں گھر سے نکالا جاسکے۔ رفیع نے اس کے علاوہ گھر میں

ایک بڑی کھڑکی بنائی تاکہ گھر زیادہ ہوادار ہو جائے۔ چونکہ اب گھر میں بہت کم

دھواں ہوتا ہے اس لئے وہ سب گھر میں زیادہ وقت گزارتے ہیں۔ کھڑکیوں میں

سے حبیبہ اپنی مویشیوں کو بھی دیکھ سکتی ہے۔ گھر میں روشنی بھی زیادہ ہوتی ہے جس میں وہ آسانی سے منکو (دانوں) کا کام کر سکتی ہے۔

ان تبدیلیوں سے پہلے حبیبہ کچن میں نہیں رکتی تھی اب وہ صبح سویرے اٹھ کر آگ پر چائے کیلئے پانی رکھتی ہے۔ حبیبہ صبح سویرے اٹھ کر کام کرنے میں دقت محسوس کرتی ہے۔

آگ پر سرپوش اور چینی کی وجہ سے گھر میں دھوئیں کی مقدار بہت کم ہو چکی ہے اس لئے صفائی کی ضرورت بھی کم پڑتی ہے اب اُسے کھانسی کے دورے بھی کم پڑتے ہیں۔ رفیع

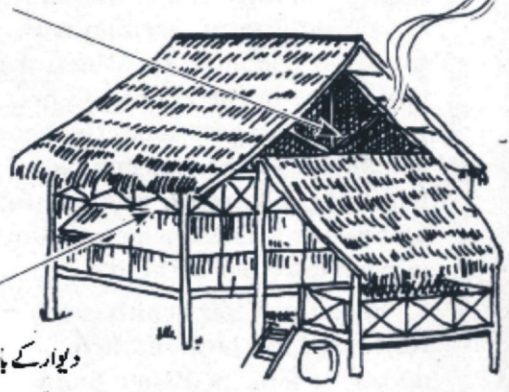
کو سرپوش کیلئے قیمت ادا کرنی پڑی لیکن اس کی وجہ سے نہ صرف حبیبہ کی بلکہ پورے خاندان کی صحت بہتر ہو گئی۔ بہتر صحت سے اُن کی معاش بہتر ہو رہی۔

کھڑکی کے قریب آگ جلانے سے
دھواں باہر نکلتا ہے

کھڑکیوں اور دروازوں کو ایک دوسرے
کے مخالف سمت میں ہونی سے ہوا کی گردش
بہتر ہوتی۔



دیوار کے بالائی حصے اور چھت کے درمیان
خلار رکھنے سے ہوا کی آمد و رفت بہتر ہوتی ہے



کاربن مونو آکسائیڈ (Co) کی زہر آلودگی

قدرتی گیس، معالج پیرویلیم، تیل، کوئلہ اور لکڑی کے جلانے سے کاربن مونو آکسائیڈ پیدا ہوتی ہے۔ جو ایک ایسی زہریلی گیس ہے جس کا کوئی رنگ، ذائقہ اور بو نہیں ہوتی۔ موٹر کار میں بھی یہ گیس پیدا کرتی ہیں۔

لوگ اکثر کم ایندھن استعمال کرنے کی غرض سے یا کمرے کو گرم رکھنے کیلئے کمرہ بالکل بند کر دیتے ہیں لیکن ہوا کے راستے بند کر کے گرمی پیدا کرنا بہت خطرناک ہوتا ہے۔ کم ہوا دار کمروں میں کاربن مونو آکسائیڈ شدید بیماریوں حتیٰ کے موت کا سبب بن سکتی ہے۔

علامات:- کاربن مونو آکسائیڈ کی زہر آلودگی ابتداء میں بغیر بخار کے نزلے کی طرح ہوتی ہے۔

ان کی علامات میں سر کا درد، تھکاوٹ، جی متلانا، سانس میں کھچاؤ اور سر کی چکراہٹ شامل ہے۔

پرہیز:- کاربن مونو آکسائیڈ سے بچنے کے لئے گھر کو ہوا دار بنانا ضروری ہوتا ہے۔ آگٹیٹھی میں

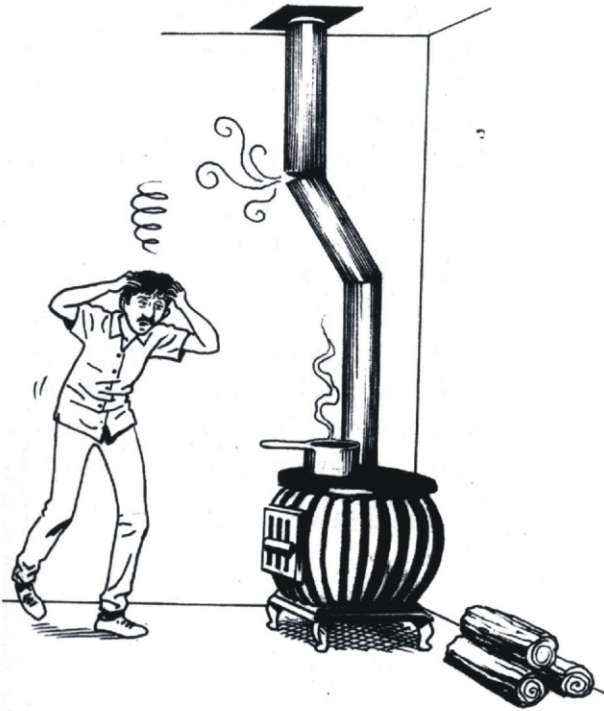
چھید، بندش، رنگ اور ڈھیلا پن ختم کر دیں۔ جس گھر، خیمے اور گاڑی میں ہوا کا مناسب انتظام نہ ہو تو

وہاں گیس، لکڑی، کوئلہ یا دوسرا ایندھن نہ جلانیں، گیس کے اوزار جیسے گیس کا چولہا، تنور، یا

کپڑوں کو سکھانے والی مشین کمرے کو گرم کرنے کیلئے نہ جلانیں کمرے میں انجن اور گیسولین کے اوزار

استعمال نہ کریں۔ اگر آپ کو یہ چیزیں مجبوراً استعمال کرنی ہیں تو پہلے ہوا کے راستے کو بنائیں تاکہ انجن

اور گیس کی بویا اثرات بالکل نکل سکیں۔



تمباکو کا دھواں



تمباکو نوشی تمباکو نوشی کے علاوہ اُن لوگوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہے جن تک اس کا دھواں پہنچتا ہے۔

تمباکو نوشی سے یہ امراض پیدا ہو سکتے ہیں:

- پھیپھڑوں کی بیماریاں مثلاً پھیپھڑوں کا کینسر اور برانکائٹس
- دل کی بیماریاں، فالج اور ہائی بلڈ پریشر
- منہ، گلے اور گردن کا کینسر

سیکنڈ ہینڈ دھواں سگریٹ، پائپ اور سگار کا آمیزہ ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی دھواں باہر پھونکتا ہے یہ دھواں بچوں کیلئے بہت نقصان دہ ہوتا ہے جو تمباکو نوشی قریب ہوتے ہیں یہ تمباکو نوشی کے دھوئیں کی طرح ہی خطرناک ہوتا ہے۔

تمباکو نوشی ترک کرنا:- تمباکو نوشی لوگ تمباکو میں موجود ایک نشے کے عادی

ہو جاتے ہیں جسے نیکوٹین (Nicotine) کہتے ہیں۔ تمباکو نوشی کے بغیر وہ خوفزدہ یا اپنے آپ کو بیمار محسوس کرتے ہیں۔ ہر تمباکو نوشی تمباکو کی کمپنیاں اپنی پراڈکٹس کی بڑے



زور و شور سے اشتہار بازی کرتے ہیں اس لئے اکثر لوگ جوانی میں تمباکو نوشی شروع کر کے اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ تمباکو کی کمپنیاں کہتی ہے کہ تمباکو نوشی ایک ذاتی معاملہ ہے، نشہ نہیں ہے۔ یہ بات بالکل غلط ہے۔ اس لئے یہ سمجھنا کہ تمباکو نوشی ایک نشہ ہے، ذاتی معاملہ نہیں تمباکو نوشی کو ترک کرنے کی طرف پہلا قدم ہے۔

لوگوں سے محض یہ کہنا کہ ”تمباکو نوشی سے پرہیز کریں“ ان کو تمباکو نوشی کو ترک کرنے پر آمادہ نہیں کر سکتا۔ درج ذیل طریقوں سے تمباکو نوشی کو ترک کرنے میں مدد مل سکتی ہے:

- جب آپ کو سگریٹ کی اشد ضرورت ہو تو گہری سانس لیں۔
- روزانہ ورزش کریں۔
- سگریٹ نوشی یا تمباکو نوشی کو ایک صحت مند عادت میں بدل ڈالیں جیسے تمباکو نوشی کے وقت ایک چائے کا پیالہ پئے یا ٹہلنا شروع کریں۔
- جسم سے نیکوٹین خارج کرنے کیلئے پانی کثرت سے پئے
- دوستوں اور خاندان کے افراد کا سہارا لیں۔

تپ دق (ٹی بی)

تپ دق ایک ایسی بیماری ہے جو اکثر اوقات پھیپھڑوں کو متاثر کرتی ہے۔ یہ ایک متعدی مرض ہے ایک شخص کیلئے دوسرے شخص آسانی سے منتقل ہوتا ہے کیونکہ جب تپ دق کا مریض کھانتا ہے تو اس کے جراثیم ہوا میں پھلتے ہیں اور گھنٹوں تک ہوا میں زندہ رہتے ہیں اس لئے اگر کوئی صحت مند شخص سانس لیں تو یہ جراثیم سانس کے ذریعے اُس کے اندر منتقل ہو سکتے ہیں تپ دق ایسی جگہوں میں بہت جلدی پھیلتی ہے جو تنگ اور غیر ہوادار ہو مثلاً تنگ گھر، فیکٹریاں، جیلیں، پناہ گزینوں کے کمپ یا گنجان آباد علاقے۔

تپ دق کے جراثیم کے شکار لوگ:۔ اکثر لوگوں کے اجسام میں تپ دق کے جراثیم موجود ہوتے ہیں لیکن دس میں سے صرف ایک شخص کو تپ دق کی بیماری لاحق ہوگی جو لوگ پہلے سے کمزور ہوں، بوڑھے ہو، ملیریا، ایڈز یا دے کے مریض ہوں یا اُن کی غذائیت کم ہوتی ہے تو انہیں تپ دق لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ آلودہ ہوا کو سانس کے ذریعے اندر کرنے سے یا تمباکو نوشی سے تپ دق ہونے کا خطرہ بڑھتا ہے۔

علامات:۔ تپ دق کا اگر فوری اور مکمل علاج کیا جائے تو یہ بیماری قابل علاج ہوتی ہے تپ دق کی علامات یہ ہیں:

- تین ہفتوں سے طویل کھانسی خصوصاً جاگنے کے بعد
- شام کے وقت معمولی بخار اور رات کے وقت پسینے کا آنا
- سینے اور کمر کے بالائی حصے میں درد کا ہونا
- کمزوری کاروبار بڑھنا اور وزن کا کم ہونا

بچوں میں تپ دق ہونے کی علامات یہ ہیں: بخار کا بار بار آنا، وزن کا مستقل ضیاع، پیٹ اور گردن کا سوجنا اور جلد کے رنگ کا زردی مائل ہونا۔

علاج:۔ اگر آپ کو معلوم ہو کہ آپ کو ٹی بی لاحق ہوئی ہے تو لوگوں کے درمیان کھانسی وقت اپنے منہ کو چادر وغیرہ سے ڈھانپنا کریں۔ اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں۔ اور ڈاکٹر سے فوراً رجوع کریں۔ اگر ڈاکٹر کے مطابق آپ کو ٹی بی ہو تو دوائی لینا شروع کریں۔ ٹی بی کے علاج کے لئے چھ ماہ سے بارہ ماہ تک مختلف دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ اگر گھر میں کسی کو ٹی بی ہو تو:

- پورے کنبے کا ٹی بی ٹسٹ کروائیں اور فوری علاج شروع کریں۔
- سب بچوں کو ٹی بی کے ویکسین کرائیں۔

• ٹی بی کے مریض کو سب بچوں سے الگ سلانا چاہئے اگر وہ کھانتا رہتا ہو۔

جب عمارت خوب ہوادار ہو تو ٹی بی بڑا مسئلہ نہیں رہتا، لیکن جب تک لوگوں میں ٹی بی کے جراثیم موجود ہوں تب تک یہ ایک خطرہ رہتا ہے۔ اس کا بہترین حل یہ ہے کہ غربت اور جہالت کم کی جائے اور لوگوں میں تپ دق کے متعلق شعور پیدا کیا جائے۔ ٹی بی کے علاج اور روک تھام کے متعلق مزید تفصیل جاننے کے لئے کسی ڈاکٹر کی خدمات حاصل کریں یا کوئی طبی کتاب پڑھیں جیسے (Where

(There is No Doctor



ٹی بی کے مریض کو کھانسی وقت منہ ڈھانپنا چاہئے، اور فرش

پر تھوکنے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

الرجی

الرجی جسم کا کسی ایسی چیز کے خلاف رد عمل کی علامات ہوتی ہیں جو جسم برداشت نہیں کر سکتا، الرجیز کی شناخت اور علاج کرنا اکثر اس لئے مشکل ہوتا ہے کہ ان کی اور دوسری بیماریوں کی علامات یکساں ہوتی ہیں۔ الرجی کی علامات میں سانس لینے میں مشکلات، کھانسی، خارش زدہ گلہ، بہتی ناک، تھکاوٹ، سرخ یا خارش زدہ آنکھیں اور جسم کی سرخ بادشال ہے۔

گھر میں کئی اشیاء الرجی کا باعث بنتی ہیں جیسے صاف کرنے والی چیزیں، قالینوں اور فرنیچر میں شامل کیمیکلز، جانوروں کے بال، پر، فاضل مواد، گردوغبار، تل چنے، چوہے اور دوسرے کیڑے مکوڑے۔ کیمیکلز کی وجہ سے متعدد کیمیائی حساسیت ہو سکتی ہے۔ جو الرجی سے مشابہت رکھتی ہے۔ (دیکھئے صفحہ 333)

الرجی کی روک تھام کے کئی طریقے یہ ہیں:

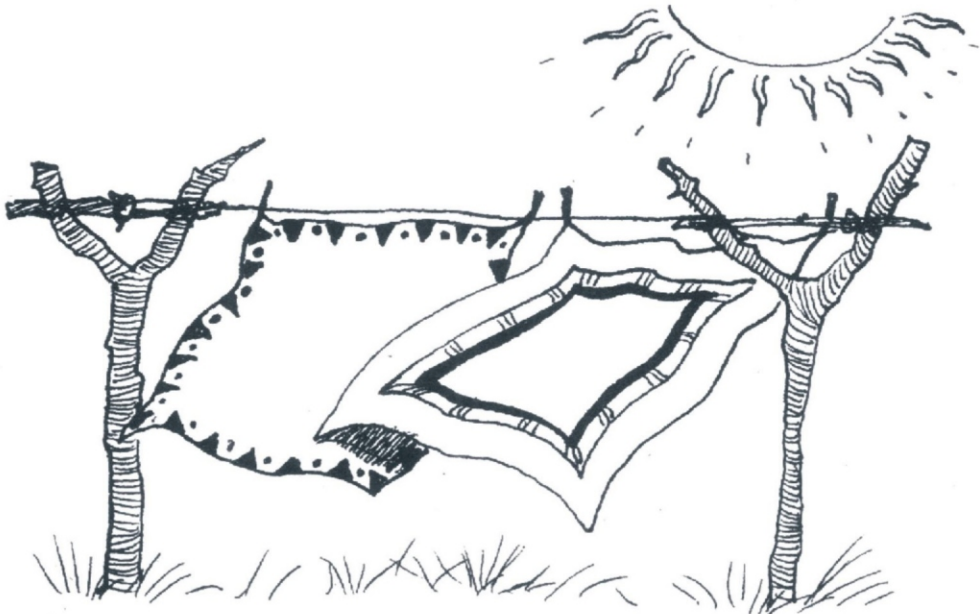
(1) گھر کو ہوادار بنانا

(2) الرجی کا باعث بننے والی آلودہ چیزوں سے دور رہنا

(3) گھر کو گردوغبار سے صاف رکھنا

گردوغبار اور کیڑے:- گردوغبار میں رہنے والے چھوٹے چھوٹے کیڑے جو اکثر نظر نہیں آتے الرجی کا باعث بنتے ہیں۔ یہ کیڑے آنکھوں اور ناک میں جلن پیدا کرتے ہیں اور دمے کا سبب بنتے ہیں (دیکھئے صفحہ 331) گردوغبار میں رہنے والے یہ کیڑے وہاں رہتے ہیں جہاں گردوغبار ہوتا ہے مثلاً تکیوں، قالینوں، گدیوں، فرنیچر، کپڑوں اور اندر سے بھرے ہوئے کھلونوں میں۔

گردوغبار سے نجات حاصل کرنا:- چار پائیوں اور نشست و برخاست کی جگہ کو صاف رکھنا چاہئے تکیوں اور گدیوں دوسرے کپڑوں یا پلاسٹک سے ڈھانپنے اور پھر ان ڈھانپنے والے کپڑوں کو گرم پانی سے دھوئیں۔ اسی طرح جانوروں کے بال، گردوغبار اور کیڑوں سے نجات ملے گی۔ اگر گھر میں کسی کو گردوغبار یا ان چھوٹے چھوٹے کیڑوں سے الرجی ہوتی ہو تو کمبلوں، چادروں، قالینوں اور دو سے اضافی کپڑوں سے اجتناب کریں۔



گھر کو صاف رکھنے سے اور گھر میں موجودہ اشیاء کو وقتاً و قماً دھوپ میں پیش دینے سے گردوغبار اور گردوغبار کے کیڑوں سے نجات مل سکتی ہے۔

پھپھوندی

فنجائی کی ایک قسم ہے پھپھوندی مٹی اور دوسرے پودوں پر انحصار کرتی ہے۔ یہ دیواروں، کپڑوں، پرانی اور باسی خوراک یا کسی بھی مرطوب جگہ پراگتی ہے۔ اس کا رنگ زرد یا کالے سفوف کی طرح ہوتا ہے۔ اس کی شکل پاؤڈر، چھوٹے چھوٹے دھاگو یا ریشم کی طرح دکھائی دیتی ہے۔ گھر سے باہر اگنے والی پھپھوندی ماحول کے لئے بہتر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے مردہ اشیاء سڑ کر مٹی بن جاتی ہے۔ ان پھپھوندیوں سے چھوٹے چھوٹے ذرات ہوا میں چھٹتے ہیں جو صحت کیلئے بہت نقصان دہ ہوتے ہیں اور یہ ذرات سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں داخل ہوتے ہیں۔ پھپھوندی جس چیز پراگتی ہے اُس چیز کو بھی تباہ کرتی ہے۔ اس لئے گھر کے اندر پھپھوندی کا ہونا اچھا نہیں ہوتا۔

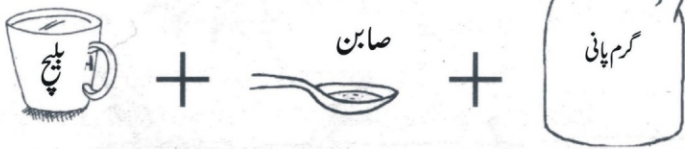
پھپھوندی کی وجہ سے یہ بیماریاں ہو سکتی ہیں: سرکادر، جلد کی جلن، الرجی اور دمہ۔ بعض اوقات پھپھوندی خصوصاً شیر خوار بچوں میں خطرناک بیماری یا موت کا باعث بھی بن سکتی ہے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ پھپھوندی ایڈز کے مریضوں پر بہت آسانی سے حملہ کر سکتی ہے۔

پھپھوندی سے نجات پانا:۔ جن جگہوں میں رطوبت ہو اور جو ہوادار نہ ہوں وہاں پھپھوندی اگتی ہے، پھپھوندی سے چھٹکارا پانے کے لئے درجہ ذیل میں سے کسی ایک پر عمل کریں:

- (1) پائپوں، چھتوں اور دیواروں میں چھیدوں کی مرمت کریں۔
- (2) کمرے یا گھر کو خوب ہوادار بنائیں جب گھر میں تازہ ہوا کی آمد و رفت جاری ہوگی تو ہر چیز ہوگی اور پھپھوندی نہیں اگ سکے گی۔
- (3) سفید کرنے والے محلول سے وہ جگہ دھوئیں جہاں پھپھوندی اگتی ہو۔

سفید کرنے والے محلول کا طریقہ

آمیڑہ: ایک پیالہ پلچ، چھچھ کا چوتھا حصہ مائع صابن، اور چار لیٹر گرم پانی۔



اگر محلول میں ایک پیالہ سرکہ ملایا جائے تو یہ پھپھوندی کے ساتھ دوسرے جراثیم بھی ختم کر دے گا۔

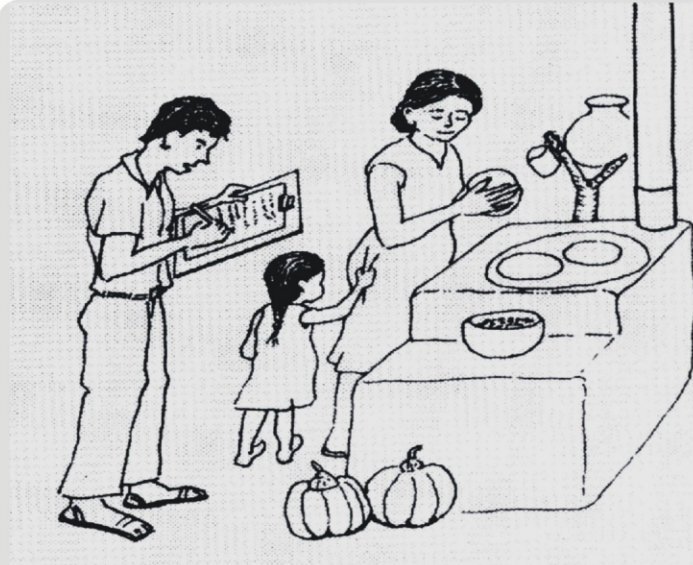
دستانے اور نقاب ڈالیں، پلچ محلول سے دیواروں کو دھوتے وقت دروازے اور کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ محلول کو دس یا پندرہ منٹ آرام دیں۔ دیواروں کو پونچھ کر خشک کر دیں تاکہ پھپھوندی نہ اگ سکے۔



چولہے

جو چولہے زیادہ دھواں چھوڑتے ہیں۔ صحت کے لئے بہت خطرناک ہوتے ہیں کنبے کی صحت کو بہتر بنانے کے لئے چولہوں کو بہتر بنانا ضروری ہوتا ہے تاکہ زیادہ دھواں پیدا نہ ہو۔ چولہے کی قسم کا انحصار کئی چیزوں پر ہے جیسے پکنے والی خوراک کی قسم، ایندھن کی دستیابی اور کھانا پکانے کے روایتی طریقے۔

چولہے کو بہتر بنانے اور گھر کی اندرونی فضاء کو پاک کرنے کے لئے کارکنان صحت کو ان لوگوں کے ساتھ مل کر کام کرنا چاہئے جو چولہے کو استعمال کرتے ہیں۔ جب دھواں کم ہوگا اور ایندھن بھی کم استعمال ہو تو یہ چولہے کے بہتر ہونے کی علامت ہے۔



خواتین ایندھن اور ذائقے کیلئے چولہے بہتر کرتی ہیں:- گوئے مالا میں دیگر عورتوں کی طرح ناز بھی کھانا پکانے کے لئے ایسا چولہا استعمال کرتی تھی جس میں بہت زیادہ ایندھن جلتا تھا اور پورا گھر دھوئیں سے بھر جاتا تھا۔ جب ایک تنظیم جو چولہوں کو بہتر بناتی ہے اُس کے گاؤں آئی تو ناز دوسری عورتوں کے ساتھ اُن کی ملاقات کے لئے گئی۔ اس تنظیم نے ایسے چولہے ایجاد کئے تھے جس میں ایندھن بھی کم استعمال ہوتا تھا، دھواں بھی کم پیدا کرتا تھا۔ اور اس پر خرچ بھی کم آتا تھا۔ اُنہوں نے اپنا نیا چولہا لوگوں کو پیش کیا

اور ”ناز“ نے فوراً قبول کیا۔ پڑوسیوں نے تنظیم والوں کے ساتھ کام کیا، گارے میں ریت اور تنکے ملائے۔ چولہا تیار ہوا تو اُنہوں نے لکڑی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اور آگ جلائی۔ اس کا رزلٹ بہت اچھا تھا۔ ناز نے محسوس کیا کہ اس چولہے میں لکڑی بہت کم استعمال ہوتی تھی اور دھواں بھی چینی کے ذریعے گھر سے باہر نکلتا تھا۔ چونکہ تنظیم والوں نے چولہے کے اوپر کچھ سلاخیں لگائی تھیں ناز نے محسوس کیا کہ جو خوراک (گوشت وغیرہ) ان سلاخوں پر پکتی ہے اس میں ذائقہ نہیں ہوتا ہے کئی مہینوں بعد جب تنظیم والے واپس آگئے تو ناز نے اُن کا شکریہ ادا کیا اور ساتھ یہ بھی شکایت کی کہ سلاخوں پر پکی ہوئی چیز کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا اُس نے کہا کہ پرانی سلاخیں گارے سے بنی ہوئی تھیں جبکہ یہ دھات کی، شاید یہی فرق ہو۔

اُس دن ناز، پڑوسیوں اور تنظیم والوں نے مل کر گارے کی سلاخیں بنائیں۔ اُنہوں نے یہ سلاخیں سکھائیں اور پھر چولہے پر دھات کی سلاخوں کی جگہ رکھ دیں جب ان سلاخوں پر خوراک پکائی گئی تو اس کا ذائقہ بہت اچھا تھا۔ اب ناز اور اُس کی فیملی نے یقیناً چولہے کو بہتر بنایا تھا۔

ایک اچھے چولہے کی کارکردگی

درج ذیل طریقے سے چولہے بہتر بنائے جاسکتے ہیں جس میں ایندھن کم جلتا ہے، دھواں کم پیدا ہوتا ہے اور خوراک جلد پکتی ہے۔

دھواں کو باہر دو جالی والی چٹھی، اس کے ذریعے ہوا
انگلیٹھی میں داخل ہوتی ہے جس سے آگ گرم ہو کر
خوراک کو جلد پکاتی ہے

گرم آگ ایندھن مکمل طور نہیں جلتا آگ دھواں پیدا
کرتی ہے آگ کو گرم کرنے کے لئے خشک اور چھوٹے
چھوٹے ٹکڑے استعمال کریں۔

آگ کی تپش برتن کو س کرتی ہے جب برتن
کی تہ سے آگ زیادہ مس ہوگی تو حرارت زیادہ
ہوگی اور خوراک جلد پکے گی

آگ کی حدت ہوا میں زیادہ نہیں
ہوتی اگر برتن آگ پر درست
طریقے سے رکھا جائے

ایندھن کے نیچے ایندھن ڈالنے کے لئے فریم رکھنے
سے ہوا پیدا ہوتی جس سے آگ گرم ہوتی ہے



انگلیٹھی ایسے مواد سے بنائی گئی ہے جو حرارت انگلیٹھی کے اندر رکھتی ہے اس لئے
کم ایندھن سے جلدی خوراک پکتی ہے

وینٹ (Vent) چولہے کا استعمال



اچھا

انگلیٹھی کھڑکی کے قریب لگائیں دور دھند انوں
سے کمرے میں ہوا اسکے گی



بہتر

دھواں نکلنے کیلئے چٹھی کے ساتھ ڈول آدیناں
کیا جائے چھت میں سوراخ بھی دھواں نکلنے
کیلئے بہترین ہوتا ہے

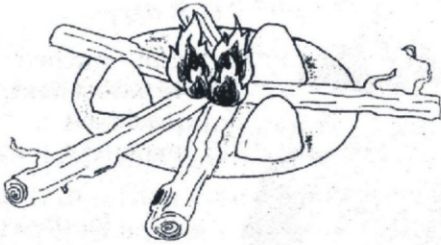


بہترین

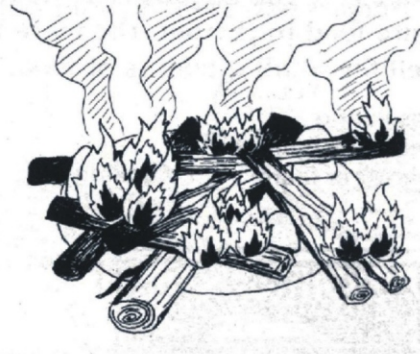
اگر چٹھی انگلیٹھی کے ساتھ منسلک
ہو تو زیادہ تر دھواں باہر نکلے گا

کھلی آگ کو بہتر بنانا

بنیادی چولہا کھلی آگ ہوتی ہے اسے بعض اوقات تین پتھروں والی آگ بھی کہتے ہیں کیونکہ آگ کے ارد گرد تین پتھر رکھ دیئے جاتے ہیں جس پر پکانے کا برتن بھی رکھا جاسکتا ہے۔ معمولی تبدیلیوں سے یہی کھلی آگ محفوظ بنائی جاسکتی ہے جس میں ایندھن بھی کم استعمال ہوگا اور دھواں بھی کم پیدا ہوگی مثلاً خشک لکڑی کم دھواں پیدا کرتی ہے، اس آگ کے ارد گرد گارے کی دیوار سے آگ محفوظ ہو جاتی ہے اور گھر کو آگ لگنے کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے۔ یا ہاتھ پاؤں جلنے سے بھی انسان محفوظ ہو جاتا ہے۔



صاف آگ میں لکڑی کے سرے جلنے ہیں تو ایندھن بھی کم استعمال ہوتا ہے اور دھواں بھی کم پیدا ہوتا ہے

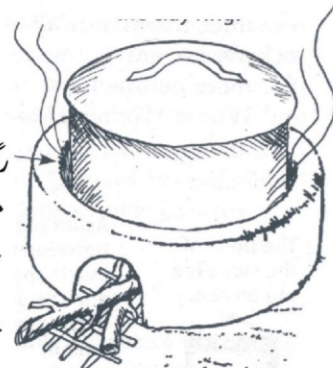


گندے آگ میں پوری لکڑیاں جلتی ہے ایندھن زیادہ استعمال ہوتا ہے اور دھواں بھی زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

مٹی کی سادہ انگیٹھی:- گارے کی انگیٹھی جس میں نیچے ایندھن کو اوپر رکھنے کیلئے ایک جال استعمال ہوا ہو بہت سادہ مواد سے بنتی ہے۔ اس کی آگ گرم اور صاف ہوتی ہے اور کھلی آگ سے کم ایندھن جلاتی ہے سادہ انگیٹھی کے لئے یہ چیزیں کس کریں:

- چھ حصے ریت
- چار حصے گاری مٹی
- چند مٹھی بھوسہ یا برادہ
- اتنا پانی کہ گارے سے ایک دیگ (دائرہ) بن سکے۔

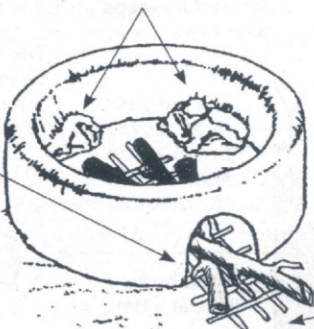
برتن رنگ کے اندر ہوگا



رنگ اور برتن کے درمیان معمولی خلاء، تقریباً آپ کی انگلی جتنی، سے برتن خوب گرم ہوگا اور دھواں بھی کم ہوگا۔

پتھر پر برتن آگ کے اوپر ہوتا ہے۔

رنگ میں سوراخ بنانے سے ہوا اندر آگ میں داخل ہوتی ہے جس سے آگ جلتی رہتی ہے۔

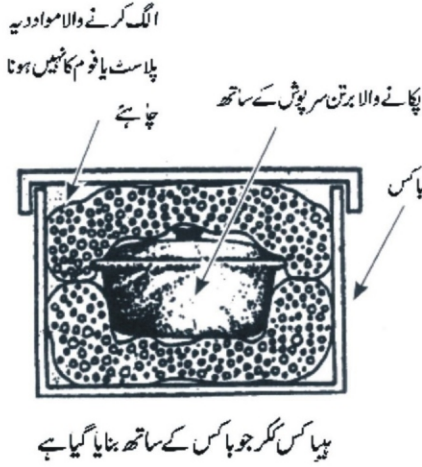


ایندھن کے نیچے فریم رکھنے سے ایندھن کو ہوا ملتی ہے۔

ہیباکس نگر (Haybox Cooker) ایندھن کی بچت کرتا ہے

ہیباکس نگر آہستہ پکنے والی خورا کوں کو تیار کرنے کا ایک طریقہ ہے، (مثلاً لوبیاں، چاول وغیرہ) اس طرح خوراک گرم بھی رہتی ہے اور ایندھن کی بھی بچت ہوتی ہے۔ ہیباکس نگر سوکھی گھاس یا جو منفصل کرنے والی چیز (insulating) دستیاب ہو، سے بنایا جاتا ہے۔ ٹوکری میں تنکے یا اخبار کے ٹکڑے ڈالنے سے یا محض اپنی خوراک کے برتن کو کمبل یا کپڑے میں لپیٹنے سے یا گتے سے بھی ہیباکس نگر بنایا جاتا ہے۔

جب انگلیٹھی پر چند منٹ تک خوراک اُبلے، تو برش کو اتار کر ہیباکس میں رکھ دیں۔ اس میں دو یا دو سے زیادہ گھنٹوں تک خوراک پکے گی۔ برتن میں جتنی زیادہ خوراک ہوگی۔ اس میں اتنی زیادہ تپش ہوگی۔ ہیباکس نگر معمولی مقدار کی خوراک کے لئے مفید نہیں ہوتا۔

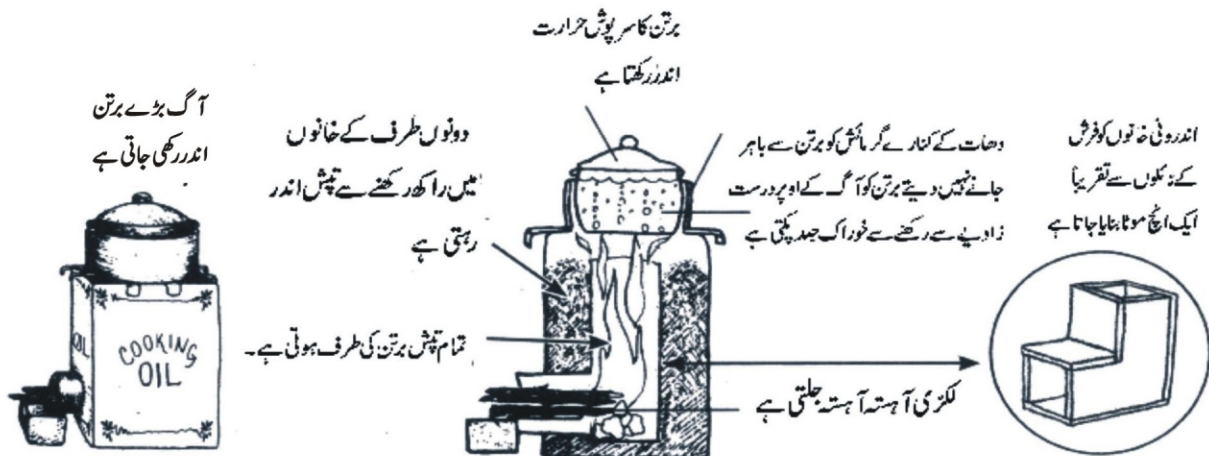


دھات کی بہتر انگلیٹھی

راکٹ انگلیٹھی دھات کی ایک چھوٹی سے انگلیٹھی ہوتی ہے جو عارضی رہائش گاہوں میں استعمال ہوتی ہے جیسے پناہ گزینوں کا کیمپ یا ہر اُس جگہ میں جہاں لوگ بڑی انگلیٹھیاں نہیں بنا سکتے۔ اس میں ایندھن صفائی سے جلتا ہے اور دھواں بھی پیدا نہیں ہوتا۔ راکٹ انگلیٹھی مقامی اور سستے مواد سے بنائی جاتی ہے۔ (راکٹ انگلیٹھی کو بنانے کیلئے دیکھئے

(Where Have No Doctor Page 396)

راکٹ انگلیٹھی کیسے کام کرتی ہے



گرمانے اور پکانے کے لئے ایندھن

لکڑی، فصلوں کے فاضل مواد، کونڈہ اور گو بر عام طور پر بطور ایندھن استعمال کئے جاتے ہیں۔ لیکن ان تمام چیزوں کے جلنے سے آلودگی اور تنفس کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ بہت سی جگہوں میں لکڑی اور لکڑی کا کونڈہ کمیاب ہوتا ہے۔ بہت سارے لوگ اب دوسرے وسائل کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں جیسے سورج کی روشنی، پودوں کے فاضل مواد (چاول کی بھوسی وغیرہ) اور بائیو گیس (Biogas) جو گیس پودوں کو سڑانے اور انسانی یا جانوروں کے فضلے سے تیار کی جاتی ہے۔



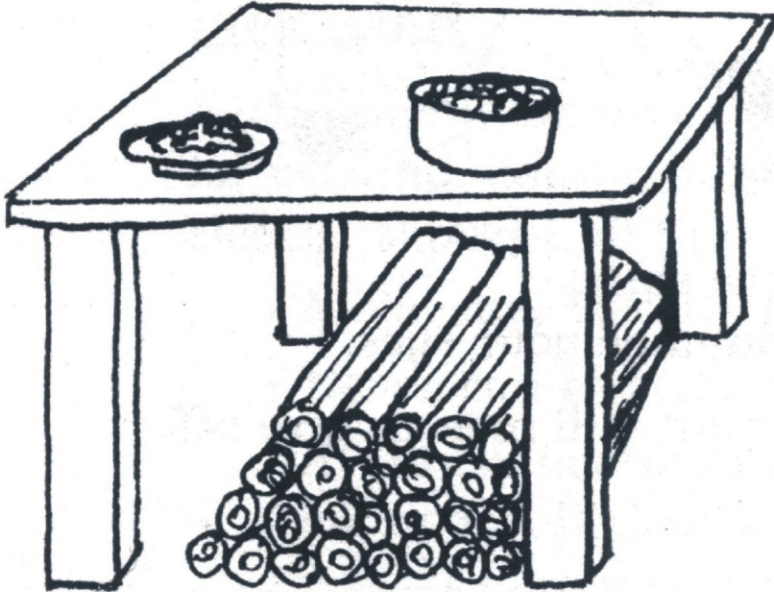
فصلوں کے اضافی مواد

بہت سی جگہوں میں چاول کی بھوسی اور ناریل کے چھلکے بطور ایندھن استعمال کئے جاتے ہیں۔

فصلوں کے فاضل مواد کو کلوڑے کر کے پانی میں ملا دیا جائے اور پھر انہیں دبا کر سکھا دیا جائے تو اس کی آگ صاف ہو جاتی ہے

جب ان ایندھنوں کا استعمال غیر سائنسی انداز میں کیا جائے تو یہ بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اس مواد کو توڑ کر گولیاں بنانا صاف اور بغیر دھوئیں کی آگ کیلئے مفید ہوتا ہے۔ ایندھن سے گولیوں کو بنانے کیلئے مشینری اور توانائی کے ذریعے کی ضرورت ہوتی ہے جو مہنگا پڑتا ہے،

لیکن ایسے علاقوں میں ان گولیوں کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے جہاں ایندھن کی قلت ہوتی ہے یا جہاں لوگ کم کونڈہ استعمال کرنا چاہتے ہیں۔



لکڑی بطور ایندھن

لکڑی بہترین ایندھن ہے لیکن بعض علاقوں میں کمیاب ہوتی ہے جو خوراک کو محفوظ کرنے اور دھوئیں کو کم کرنے کے لئے خشک لکڑی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے جلائے۔

بائیو گیس :- بائیو گیس جو ایک قدرتی گیس ہوتی ہے جو اکثر میتھن (Methane) ہوتا ہے توانائی کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ انسانوں، جانوروں اور پودوں میں نامیاتی اجزاء کو توانائی میں تبدیل کرنے سے بائیو گیس فاضل مواد ایک ایسے وسیلے میں تبدیل کرتی ہے

جو ماحول اور ماحولیاتی صحت کیلئے دوسرے ایندھنوں

گھر میں لکڑی کی ڈھیر لگانے سے لکڑیاں خشک ہو جاتی ہیں جو پھر بہت کم دھواں پیدا کرتی ہیں۔

کے مقابلے میں بہت کم نقصان دہ ہوتا ہے، (بائیو گیس کے متعلق جاننے کیلئے مزید پڑھیں صفحہ 540)

سورج کی روشنی کے ساتھ پکانا

شمسی نگر میں آپ سورج کی روشنی (شمسی توانائی) کی مدد سے کھانا پکا سکتے ہیں شمسی نگر میں پکانے کیلئے آپ اپنی معمول کی عادتیں تبدیل کرنی پڑیں گی، کیونکہ شمسی نگر میں دوسرے چولہوں کی نسبت کھانا بہت آہستہ پکتا ہے، لیکن شمسی نگر میں دن کے وقت پکانے سے (جب مطلع صاف ہو) اور رات کے وقت انگیٹھی میں پکانے سے آپ ایندھن کی بچت کر سکتے ہیں۔ بعض شمسی نگر تو اپنی خرید کا خرچ خود پورا کر دیتے ہیں کیونکہ یہ ایندھن کا خرچ کم دیتے ہیں، شمسی نگر میں پانی کے جراثیم بھی مارے جاسکتے ہیں۔ (دیکھئے صفحہ 98)

سورج کی روشنی کے ساتھ پکانے کے لئے ہدایات

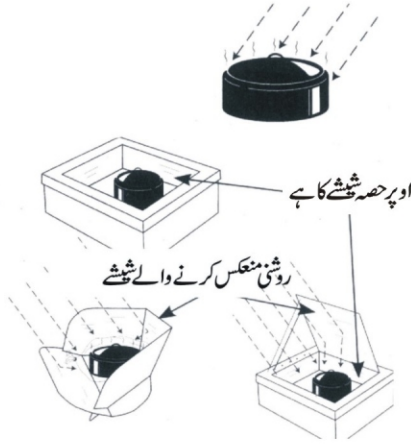
شمسی نگر کی بہت سی قسمیں ہیں جو آپ خرید یا تیار کر سکتے ہیں لیکن بنیادی طور پر سب ایک طریقے پر چلتے ہیں۔

سورج کی روشنی حرارتی توانائی میں تبدیل کیجئے۔ کالی سطح سورج کی روشنی میں گرم ہوتی ہے۔ کالے، اُتھلے، پتلے اور مضبوط ڈھکن والے برتن میں خوراک آسانی سے پکتی ہے مضبوط ڈھکن کی مدد سے گرمی اور نمی اندر رہتی ہے۔

تپش کو برتن میں برقرار رکھنا۔ کالے برتن کے ارد گرد حرارت کو اندر رکھنے کیلئے ہیٹ ٹریپ (Heat Trap)

استعمال کریں۔ اس پر کٹورا اُٹانا کھیں یا پلاسٹک HDPE کا نشان لگی تھیلی استعمال کریں جو حرارت کو مزاحمت کرنے والا

ہو۔



سورج کی اضافی روشنی کھینچنا

چمکدار سطح اضافی روشنی کو برتن میں منعکس کرتی ہے جس سے خوراک جلدی پکتی ہے کارڈ بورڈ پر اگر آلومینیم (Aluminium) کی تہہ چڑھائی جائے تو یہ اچھی چمکدار سطح بناتی ہے، یہ کم خرچ بھی ہوتا ہے دھات کے تختے اور دھات والے روشن زیادہ چمکدار نہیں ہوتے۔

نوٹ:- سورج یا کسی بھی چمکدار سطح کی طرف مت دیکھیں۔ اس سے آپ کی آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ شمسی نگر بناتے وقت ایسے مواد مت استعمال کریں جس کے گھٹنے کا خطرہ ہو۔ یا جس میں سے تپش باہر نکلے جیسے polyvinyl، Styrofoam، یا دوسرے پلاسٹک۔

شمسی نگر کو استعمال کرنے کا طریقہ

ایسا کالا برتن استعمال کریں جس کا بالائی حصہ شیشے کا ہو، خواہ شفاف ہو یا کالا۔ اس میں خوراک کو جلدی پکانے کیلئے خوراک کے ٹکڑے کر کے پانی ملائیں۔ تور کے نیچے کھیل یا کوئی دوسری چیز رکھ دیں۔ اور تور کو گرم دھوپ میں رکھیں۔ اس بات کو یقینی بنائے کہ سورج کی گرمی جذب کرنے والا حصہ سورج کی طرف ہو۔ ہر تیس منٹ بعد تور کو بدلتے رہیں تاکہ اس کا رخ سورج کی طرف ہو۔ اگر اس دوران سورج بادل میں چھپ جائے تو تور کو کسی کھیل وغیرہ میں لپیٹیں۔ اگر خوراک گرم ہو چکی ہو لیکن کچی نہ ہو تو اسے مزید انگیٹھی پر پکائیں۔



آگ سے تحفظ

صحت مند گھر کا ایک اہم حصہ آگ سے تحفظ کو یقینی بنانا ہے:



سموک الارم (Smoke Alarm) ایک ایسا آلہ ہے جو آگ کے لگنے پر سائرن بجاتا ہے، یہ آلہ کم قیمت کا ہے اور کئی ممالک میں دستیاب ہے۔

• پکانے والی آگ کو بند رکھیں۔

• بچوں کو آگ اور آگ کو بچوں سے دور رکھیں۔

• جس چیز کو آگ لگ سکتی ہو جیسے مٹی کا تیل، گیسولین، روغن وغیرہ، ان چیزوں کو بند

برتوں میں گھر سے باہر رکھیں اگر یہ چیزیں گھر میں موجود ہو تو حرارت پیدا کرنے والی

چیزوں سے انہیں دور رکھیں۔

• بجلی کے تاروں کو محفوظ کریں۔

• چولہے کے قریب ریت یا پانی کی ایک بالٹی تیار رکھیں۔

نوٹ: کسی کی وجہ سے لگی آگ کو پانی سے بجھانے کی کوشش نہ کریں اس سے آگ

مزید پھیلے گی۔ گریس کی آگ ہوا کو روکنے کے ذریعے بجھائی جاتی ہے۔ آگ کو بجھانے کیلئے

اس پر ریت، کچھڑیا کوئی بھاری کمبل ڈال دیں۔

بجلی: کم مقدار کی بجلی بھی لوگوں کی زندگی میں بڑی تبدیلی لاتی ہے۔ (پکانے، روشنی اور

اشیاء کو ٹخنڈا رکھنے کے حوالے سے) لیکن بجلی کے غیر محفوظ تاروں سے بڑا نقصان بھی ہو سکتا

نقصان کی روک تھام کیلئے:

• بجلی کی لائن کو اچھی نصب کریں۔

• قالینوں کے نیچے بجلی کے تار نہ لے جائیں۔

• بجلی کے کئی تاروں کو اکٹھا نہ لے جائیں۔ اس سے آگ لگ سکتی ہے۔

• ایسی جگہوں میں بجلی کے سوئیچ نہ لگائیں جہاں پانی سے اس کے گیلے ہونے کا خدشہ ہو۔

بجلی کے ترسیلی تار: زیادہ دو لٹیچ والی بجلی تار تابکاری کرتے ہیں جو بیماریوں کا باعث بنتی ہے جیسے سر کا درد، تناؤ، یا خون کا کینسر، جس طرح موم بتی کی روشنی دھیمی ہوتی ہے

جب ہم اس دور ہو جاتے ہیں اس طرح بجلی کا نقصان بھی کم ہو جاتا ہے جب ہم اس سے دور ہیں۔

خطرے کو کم کرنے کے لئے: زیادہ دو لٹیچ والے تاروں سے گھر بچاس سے ستر میٹر کے فاصلے پر بنانا چاہئے۔

• کمپنیوں کو سکولوں اور ہسپتالوں کے قریب ٹیلی فون کے ناورا اور بجلی کے کھمبے نہیں لگانے چاہئیں۔

• بجلی کے تاروں کو اگر ممکن ہو تو دفنانا چاہئے۔

کیڑوں کو کنٹرول کرنا

کیڑے مکوڑے اور کترنے والے جانور (جیسے چوہے) ہر اُس جگہ میں رہتے ہیں جہاں اُن کیلئے خوراک اور چھپنے کی جگہیں ہوں۔ یہ جاندار بیماریوں خصوصاً الرجی کا باعث بنتے ہیں۔ بد قسمتی سے ان جانداروں سے نجات پانے کے لئے جوڑ ہریلے ادویات استعمال ہوتے ہیں وہ بھی امراض جیسے دمہ اور الرجی کا باعث بنتے ہیں۔

بہت سارے لوگ کیڑوں اور حشرات پر قابو پانے کیلئے گھروں میں زہریلے کیڑے مار ادویا استعمال کرتے ہیں۔ (دیکھئے باب 14) اگر آپ کو اپنی ادویات کو استعمال کرنا ہو تو استعمال کرتے وقت بڑی احتیاط سے کام لیں۔

گھر کے کیڑوں اور حشرات سے چھڑکارا پانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایسے حالات ختم کر دیئے جائیں جو ان جانداروں کو اپنی طرف راغب کرتی ہیں۔

• ہر روز گھر کی صفائی کریں تاکہ خوراک کے ٹکڑے اور چھپنے کی جگہیں گھر سے ختم ہو جائیں۔

• کھانا پکانے اور کھانے کے بعد کھانے کی جگہ خوب صاف کر کے سکھائیں۔

• خوراک کو بند برتنوں میں رکھیں۔

• پائپوں میں چھیدوں کی مرمت کریں اور بیسن کو خشک رکھیں۔ تل چنے اور

دوسرے کیڑوں کو پانی پسند ہوتا ہے۔

• گھر کی گندگی کو بند برتنوں میں رکھیں اور اسے باقاعدہ تلف کریں۔

• دیواروں، چھتوں اور فرش میں سب سوراخ بند کریں تاکہ اس میں کیڑے داخل نہ ہوں۔ بعض کیڑوں کو نامیاتی مواد سے بھگا یا جاسکتا ہے جو کم خرچ بھی ہوتا ہے اور

زہریلے کیمیکلز کی طرح نقصان دہ بھی نہیں ہوتا۔



کیمیکلز کے بغیر کیڑوں کو کنٹرول کرنا

بعض اوقات محض گھر کی صفائی کافی نہیں ہوتی بلکہ کیڑوں کو کنٹرول کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔



تل چٹوں کے لئے: کھانے کے سوڈا یا (Boric Acid) اور چینی کا آمیزہ بنا لیں۔ اس آمیزے کا وہاں چھڑکاؤ کریں جہاں

تل چٹے ریگتے ہیں۔ وہ اسے کھا کر مر جائیں گے۔ یا پانی میں بورک اسید (Boric Acid) ڈال کر گاڑھا محلول بنا لیں۔ اس میں مکئی کا آنا ڈال کر گولیاں بنا لیں۔ اسے گھر کے ارد گرد رکھیں لیکن احتیاط کریں کہیں بچے اسے نہ کھائیں۔



اینٹوں کے لئے: سرخ مرچ کا پاؤڈر یا پسا ہونٹگرف کو اینٹوں کی جگہ پر چھڑک دیں۔

مکھیوں کے لئے: پانی میں پسا ہوا باسل (Basil) جو ایک قسم کا خوشبودار پودہ ہے، چوبیس گھنٹوں تک رکھیں پھر اسے چھان کر مکھیوں کے بچوں پر چھڑک دیں۔ (مکھیوں کے متعلق مزید معلومات کیلئے صفحہ 57 پڑھیں)

دیمکوں کے لئے: عمارتی لکڑی کو مٹی سے الگ رکھنے کا اہتمام کریں۔ گھر کے بالکل قریب ایندھن کی لکڑی ذخیرہ نہ کریں۔

کترنے والے جانوروں کو مارنا:- پھندے (دام) استعمال کریں۔
زہر صرف تربیت یافتہ افراد استعمال کریں کیونکہ زہر کے استعمال میں بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔



بعض کیڑے گھر کی دیواروں، چھتوں اور فرش کی سوراخوں میں رہتے ہیں۔
خصوصاً جو کچھڑیاں تکوں سے بنائے گئے ہوں یعنی کچے گھروں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لئے گھر کی دیواروں، چھتوں اور فرش کو پلستر کرنا کیڑوں کے گھونسلے

ختم کر دیتا ہے۔ اگر سب گھر کو پلستر کرنا مشکل ہو تو دیواروں کو نیچے کی طرف سے ایک میٹر پلستر کریں کچھی چھت کو نائیلوں، سیمنٹ یا دھات وغیرہ سے اگر کچی کی جائے تو یہ بھی مفید ہوتا ہے۔



تل چٹوں کا پھندا (1) کسی مرتبان کی تہہ میں شراب یا اُبلے ہوئی کشمش یا کوئی بھی میٹھی چیز ڈال دیں۔

(2) مرتبان کے اندر ایک ایسی پٹی لگائے جس پر پیٹرولیم جلی ملی ہوئی ہو تاکہ تل چٹے باہر نہ نکل سکیں۔

(3) ان تل چٹوں کو مارنے کے لئے انہیں صابن والے گرم پانی میں ڈال دیں۔

گھر میں زہریلے ادویات

عمارتی مواد، روغن، فرنیچر، صاف کرنے والے پراڈکٹس اور گھر میں استعمال ہونیوالی دوسری چیزوں میں نقصان دہ کیمیکلز ہوتے ہیں۔ اسبسٹوس اور سیسے کے روغن پر چند ممالک میں پابندی لگائی گئی ہے۔ لیکن دوسرے زہریلے مواد اب بھی مستعمل ہیں۔

سیسے کی زہر آلودگی

سیسے ایک زہریلے کیمیکل ہے جو روغن، پانی کے نلوں، بعض شیشوں کے برتنوں، فرش کے ٹائیلوں، ٹن کے ڈبوں، گیسولین (پٹرول) اور انجن اگزاسٹ (Exhaust) میں پایا جاتا ہے۔ سیسے کی زیادہ مقدار سے ایک بار متاثر ہونا خطرناک بیماریوں کا باعث بن سکتا ہے لیکن عموماً ایسا نہیں ہوتا، بلکہ سیسے کی معمولی مقدار انسان کو رفتہ رفتہ متاثر کرتی ہے۔ سیسے کی زہر آلودگی کی کوئی واضح علامت نہیں ہوتی لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ سنگین بیماریاں پیدا کر سکتی ہیں۔

سیسے کی زہر آلودگی بڑوں کی نسبت بچوں کے لئے زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیونکہ یہ بچوں کی نشوونما پاتے ہوئے اعصاب اور دماغ کو بری طرح متاثر کرتی ہے، بچہ جتنا چھوٹا ہوگا، سیسے کے اثرات اتنے خطرناک ہونگے، اگر اسی زہر آلودگی میں زیادہ وقت گزر جائے تو سیسے کی معمولی مقدار بچے کی ذہنی نشوونما متاثر کر سکتی ہے (زہریلے کیمیکلز کے بچوں پر اثرات کے متعلق مزید پڑھیں صفحہ 322)۔

لوگ سیسے سے کیسے متاثر ہوتے ہیں۔



سیسے کے پائپ



بعض شیشے کے برتن

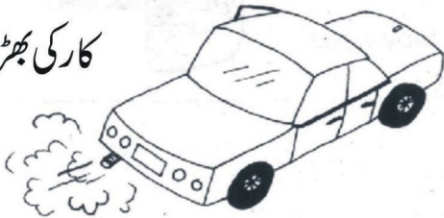


سیسے کے روغن



آلودہ مٹی

کار کی بھڑاس



صنعتی آلودگی

دوسرے زہریلے کیمیکلز کی طرح سیسہ بھی کھانے، پینے یا جلد کے ذریعے جسم میں داخل ہوتا ہے۔ سیسہ گردوں، خون، اعصاب اور نظام انہضام کو ناکارہ کر سکتا ہے۔ آخر خون میں سیسہ زیادہ مقدار میں شامل ہو جائے تو یہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں: اُلٹی کرنا، پاؤں میں لرزہ، پٹھوں کی کمزوری، کوما، مرگی یاد دل کا دورہ۔ اس طرح خون میں اس کی مقدار بڑھنے سے موجود بیماریاں مزید ابتر ہو سکتی ہیں۔

علامات:- آپ کے خیال میں اگر کسی کو سیسے کی زہر آلودگی ہوئی ہو تو اس کے خون کا ٹسٹ کرائیں۔ سیسے کی زہر آلودگی کی علامات ظاہر ہونے سے بہت پہلے خون میں سیسہ کافی مقدار میں شامل ہو چکا ہوتا ہے۔ اس لئے اس کے شروع ہونے سے پہلے سیسے کی زہر آلودگی کی روک تھام پر غور کرنا چاہئے۔

اس کی علامات میں یہ شامل ہیں:

- ہر وقت مشتعل رہنا
- نیند کا نہ آنا
- بھوک کا نہ لگنا اور بدن میں توانائی کا نہ ہونا
- سر کا درد
- بچوں کا وہ مہارت ضائع کرنا یعنی بھول جانا جو وہ پہلے جانتے تھے
- اینیمیا (Anemia) خون کی کمی
- قبض
- پیٹ میں درد اور تپناؤ، (یہ عموماً سیسے کی زہر آلودگی کی پہلی علامات ہوتی ہیں)۔

پرہیز:- سیسے سے دور رہنا سب سے موثر علاج ہے۔



- کیا مقامی صاحب اقتدار لوگ سیسے کے لئے پانی کا ٹسٹ کراتے ہیں اگر آپ کے پانی میں سیسہ شامل ہو تو کسی دوسرے ذریعے سے پانی استعمال کرنا شروع کریں۔
- نلکے کے پانی کو استعمال کرنے کے لئے پہلے نلکے کو ایک منٹ تک ویسے ہی بہائیں۔
- ایسے برتنوں میں کھانا پینا چھوڑ دیں جس میں سیسہ استعمال ہوا ہو۔
- ایسے پرانے کھلونوں کو پھینک دیں جن کے متعلق آپ نہیں جانتے کہ ان کھلونوں کے رنگ میں سیسہ ہے یا نہیں۔
- سیسے ملے برتنوں میں مائع چیز ذخیرہ نہ کریں کیونکہ اس میں سیسہ شامل ہو سکتا ہے۔

- ایسی زمین پر فصل نہ اُگائیں۔ عمارت نہ بنائیں، کنواں نہ کھودیں جس میں سیسے کا احتمال ہو۔ اگر آپ کو کسی زمین پر یا زمین کے اندر پرانی بیڑیاں، روغن کے ٹکڑے، تیل کے ڈرم یا کوئی دوسرا صنعتی فاضل مادہ مل جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ مٹی آلودہ ہو گئی ہے۔
- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں خصوصاً کام کرنے کے بعد یا بچوں کے کھیلنے کے بعد۔

سیسے کے روغن کی زہر آلودگی کی روک تھام

جب گھر کا روغن اچھی طرح نہ لگایا جائے یا پرانا ہو جائے تو یہ اکثر فرنیچر، جنگلوں اور دیواروں سے الگ ہو کر ٹکڑوں کی شکل میں گرنے لگتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے نکلے جاسکتے ہیں۔ یا سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اگر ان ٹکڑوں میں سیسہ ہو تو یہ بہت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ان روغنوں میں سیسے کی زہر آلودگی سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے الگ کر کے دور کر دیا جائے اور پورے گھر کو دوبارہ ایسے پینٹ سے رنگ دیا جائے جس میں سیسہ شامل نہ ہو۔ جب پرانا روغن دور کرنا ہو تو:

- ہمیشہ دستانے، عینکیں اور نقاب ڈالیں۔

- کام کرنے کی جگہ سے بچوں کو دور رکھیں، ایسی جگہوں میں بچوں کو کھیلنے نہ دیں۔

جس کے آلودہ ہونے کا خطرہ ہو۔

- کام کے ہر مرحلے کے بعد روغن کے ذرات کو احتیاط سے اچھی طرح صاف کریں۔ جھاڑوں کی بجائے گیلا

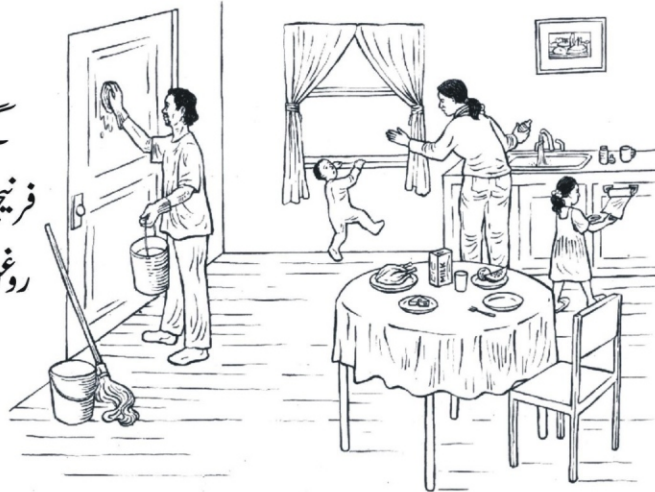
برش استعمال کریں۔

- کسی ٹن کے ڈبے یا مضبوط برتن میں روغن کے ذرات جمع کرتے جائیں، اسے پلاسٹک کی تھیلی میں بند کر کے کہیں دور دفنادے۔ (دیکھئے صفحہ 438)

پانی کی پائپوں میں سیسے کی زہر آلودگی کی روک تھام:۔ آپ کے پانی میں سیسے کی زہر آلودگی کی علامات یہ ہیں کہ پانی کا رنگ زنگ کی طرح ہوتا ہے، کپڑوں اور برتنوں میں داغ ہوتے ہیں۔ سیسے کی پائپوں کے پانی میں بچوں کے لئے دوائی یا خوراک نہ بنائیں اور اگر ممکن ہو تو ایسے نل استعمال کریں جو لوہے، کاپر یا پلاسٹک کے بنے ہوں۔ چونکہ نلوں میں سیسہ ٹھنڈے پانی کی نسبت گرم پانی میں آسانی سے پکھلتا ہے اس لئے ایسے نلوں سے گرم پانی استعمال نہیں کرنا چاہئے نلوں میں سے گرم پانی اُس وقت تک بہانا چاہئے جب تک کہ ٹھنڈا پانی نہ آئے۔ بعض فلٹر سے پانی چھان بھی سکتا ہے۔

نوٹ: پانی اُبالنے سے سیسے کے اثرات مزید رونما ہوتے ہیں، یہ زائل نہیں ہوتے۔

گیلے کپڑے سے دیواروں،
فرنیچر وغیرہ کو صاف کرنے سے
روغن کے سیسے کی زہر آلودگی کم
ہو سکتی ہے۔



بیرونی فضائی آلودگی میں سیسے کی زہر آلودگی کی روک تھام

باہر سے آنے والے سیسے کی روک تھام کیلئے کھڑکیوں اور دروازوں کے نیچے گیلے کپڑے رکھیں۔ فضاء میں سیسے کی زہر آلودگی کو کم کرنے کیلئے حکومت اور انڈسٹریوں کو مل کر کام کرنا ہوگا۔ حکومت کو انڈسٹریوں کو ایک خاص حد کے سوا صنعتی فضائی آلودگی کا ارتکاب نہیں کرنا چاہئے۔

اسبسٹوس (Asbestos):

اسبسٹوس ایک ایسی چیز ہے جو پہلے عام طور پر عمارتوں میں آگ سے تحفظ، رنگ و روغن اور کئی اوزاروں (خصوصاً پرانے اوزاروں میں) جیسے تور، ریفربریٹر وغیرہ میں



استعمال ہوتی تھی۔ اسبسٹوس چھوٹے چھوٹے تاروں (ریبون) سے بنا ہوتا ہے۔ جو پہلے ہوا میں شامل ہوتے ہیں اور پھر سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں بچھتے ہیں۔ جہاں یہ ریشے پھیپھڑوں میں کئی سال رہ کر پھیپھڑوں کو زخمی کر دیتے ہیں۔ اسبسٹوس اتنا خطرناک ہے کہ چند ملکوں میں حکومتوں نے اس کے نئی عمارتوں میں استعمال پر پابندی لگائی ہے۔ لیکن یہ اب بھی بعض پرانی عمارتوں میں موجود ہے۔

اسبسٹوس اسبسٹوس بیماری کو جنم دیتا ہے یہ بیماری پھیپھڑوں کو زخمی کر کے ناکارہ کر دیتی ہے اکثر پھیپھڑوں کے کینسر کا باعث بنتا ہے۔ اس بیماری کی ابتدائی علامات کھانسی، سانس کا تناؤ، سینے میں درد، وزن کم ہونا اور کمزوری ہے۔

اسبسٹوس کیسے اثر انداز ہوتا ہے:- جب اسبسٹوس پرانا ہو جاتا ہے تو یہ ٹوٹتا اور پھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر اسبسٹوس گھر کی تعمیر کے وقت لگایا جائے

اور پھر اسے بعد میں چھیڑا نہ جائے بلکہ اسے محفوظ کر دیا جائے تو پھر اس کا کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ جب اوزاروں اور دوسرے مواد کو چھیڑا جاتا ہے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جایا جاتا ہے تو یہ اسبسٹوس ہوا میں شامل ہو جاتا ہے۔ اور سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر شدید نقصان پہنچاتا ہے۔ جو لوگ اسبسٹوس کی کان میں کام کرتے ہیں انہیں بھی اسبسٹوس کے نکلنے اور سانس کے ذریعے اندر کھینچنے کا بڑا خطرہ ہوتا ہے۔

پرہیز:- اسبسٹوس کو عمارت اور عمارت کی مواد سے ہٹایا جاسکتا ہے لیکن اس پر خرچ بہت آتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کو وہ لوگ دور کریں جو تربیت یافتہ اور جو استعمال کے وقت حفاظتی لباس پہنیں۔

نوٹ: پیشہ وروں اور حفاظتی لباس کے بغیر اسبسٹوس کو دور کرنے کی کوشش نہ کریں۔

علاج: جب اسبسٹوس پھیپھڑوں میں ایک بار داخل ہو جائے تو پھر اسے دور نہیں کیا جاسکتا۔ اس کی علامات ظاہر ہونے میں سال لگتے ہیں اور جب یہ بیماری ایک بار شروع ہو جائے تو واپس نہیں کی جاسکتی۔ علاج سے درد کم کیا جاسکتا ہے لیکن وہ مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو سکتا۔

فرنیچر اور کپڑوں کے کیمیکلز

بعض فرنیچر، پردے، قالین، اور کپڑے زہریلے کیمیکلز کے ساتھ بنائے گئے ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض کیمیکلز کپڑوں کو پھٹنے سے روکتے ہیں اس کیمیکل کو بی ایف آر ایس (Brominated flame retardants) کہتے ہیں۔ ان کیمیکلز کا اگر ہمارے جسم سے مسلسل اور مستقل رگڑ ہوتی رہے تو یہ بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔ جب ہم ایسے ذرات سانس کے ذریعے اندر کھینچتے ہیں جن میں یہ کیمیکلز ہوتے ہیں یا جب ان کپڑوں کو جلایا جاتا ہے اور اس کی بھڑاس اندر کھینچیں تو یہ ہمیں متاثر کر سکتے ہیں۔ مزید تفصیل

کیلئے دیکھئے باب 16، 20)



گھر میں بچے اور پالتو جانور اکثر فرنیچر کے قریب اور قالینوں پر وقت گزارتے ہیں اس لئے اگر ان اشیاء میں یہ کیمیکلز موجود ہوں تو وہ بہار ہو سکتے ہیں۔

1

ہے؟ اس سے حفاظت کیسے ممکن ہے؟ بعض لیبل پر صرف یہ ہدایت ہوتی ہے کہ ”احتیاط“ یا ”بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں“۔ یہ ایک اچھی علامت ہے کہ آپ دوسری پراڈکٹ



خرید لیں۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ اگر لیبل پر وارننگ نہیں ہے تو آپ کو احتیاط نہیں کرنی چاہئے۔ عام طور پر اگر کوئی دوائی آپ کی آنکھوں میں آنسو لاتی ہو، سینہ دکھتا ہو یا آپ کے منہ کا ذائقہ بدلتا ہو تو یہ زہر ہے۔ اس سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ کیمیکلز کو دور کر دیں (دیکھئے صفحہ 410) اور کوئی دوسری محفوظ پراڈکٹ استعمال کریں۔ صابن اور پانی سے دھونا بہت اچھا اور محفوظ ہوتا ہے بہ نسبت دوسرے کیمیکلز کے۔

گھر کو صاف کرنے والی بعض پراڈکٹس صحت کیلئے نقصان دہ ہوتی ہیں۔

گھر کی صفائی کرنے والی محفوظ پراڈکٹس

صفائی کرنے والے کیمیائی مواد کے برعکس قدرتی مواد زیادہ بہتر کام کرتا ہے، اگر اسے پہلے زمین میں جذب کرنے دیا جائے اور بعد میں مورچیل، جھاڑن یا پونچھن وغیرہ صاف کر دیا جائے۔ اور صفائی کرنے والا مواد بار بار استعمال کیا جائے۔ ڈٹرجنٹ (Detergent) سے عام صابن بہتر ہوتا ہے کیونکہ یہ پیٹرولیم سے نہیں بنا ہوتا۔ اور پانی میں زہریلے مواد بھی نہیں چھوڑتا۔ سرکہ اور کپڑوں کا سوڈا سطحوں کی صفائی کیلئے بہتر ہوتا ہے۔ نالوں کی بندش کو کھولنے اور باورچی خانے کی چنکاٹ کو لیموں کے رس اور سفید سرکے سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ ان اشیاء کو لمبے عرصے تک ذخیرہ کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ خراب نہیں ہوتیں اور اسے ٹھنڈی جگہ میں رکھنے کی ضرورت نہیں تاہم، اسے بچوں کی رسائی سے باہر رکھنا چاہئے۔

صفائی کرنے والی اشیاء:- ہر چیز کی صفائی کے لئے:

زہریلے کیمیکلز کے بغیر گھر کو صاف کرنے سے
گھر کی فضاء خوشبودار ہوتی ہے اور ہر ایک کی
صحت محفوظ ہوتی ہے



اجزاء: دوچھج سرکہ، ایک چھج نائچ صابن، چوتھائی حصہ گرم پانی اور چکناٹ دوڑ کرنے کے لئے واشنگ سوڈا یا سفید سرکہ۔

ہدایات: تمام اجزاء کو ملا کر سپرے کی بوتل میں ڈال دیں۔ اور کس ہونے ہلائیں۔ اسے دیواروں، چوہوں، قالینوں اور گھر کے پردوں وغیرہ کی صفائی کیلئے استعمال کریں۔

شیشوں کی صفائی کے لئے:- اجزاء: چوتھائی حصہ پانی، پیالے کا چوتھائی حصہ سرکہ یا دوچھج لیمو کارس۔

ہدایات: ان اجزاء کو کس کر کے سپرے کی بوتل میں ڈال دیں۔ کپڑوں کی دھلائی کا نشاستہ:- اجزاء: اناج کا نشاستہ اور ایک پینٹ (pint) ٹھنڈا پانی۔

ہدایات: بوتل میں پانی اور نشاستہ ڈال کر اُس وقت تک ہلائیں جب نشاستہ پانی میں حل ہو جائے۔ پھر بوتل کو پانی سے بھر کر دوبارہ ہلانا شروع کر دیں۔

گیلے اور صاف کپڑوں پر چھڑکائیں اور سکھانے کے لئے آویزاں کر دیں۔

سطحوں کو جراثیم سے پاک کرنے والا:- آدھا پیالہ سہاگہ، دو لیٹر گرم پانی

ہدایات: گرم پانی میں سہاگہ پگھلائیں۔ سپونج یا صابن کی مدد سے گندی سطح کو پونچھیں اور پھر اس پر گرم پانی ڈالیں۔ پھپھوندی کے اُگنے کی روک تھام کے لئے سہاگے کا محلول نہ کھگائیں۔

گھر کو قدرتی طریقے سے صاف کرنے سے صحت محفوظ رہتی ہے

جب منیبہ نکارگوا سے امریکہ آئی تو صفائی کرنے والی ایک کمپنی میں ملازمت مل گئی۔ ہر رات وہ تین دفاتروں کے فرش اور کھڑکیاں صاف کرتی تھی۔ ہر روز کام کرتے کرتے اُسے اُلٹی آنے لگتی، سر چکرانے لگتا اور ذہنی پریشانی کا شکار ہوتی۔ جب وہ ڈاکٹر کے پاس گئی تو ڈاکٹر کی دوائی سے اُس کی حالت مزید ابتر ہو گئی۔ جب تک وہ کام کرتی اُس وقت تک اُس کی حالت خراب رہتی۔

ایک دن اُس کی ملازمت ختم ہو گئی۔ اگرچہ وہ بے روزگار ہو گئی لیکن اُس کی صحت بہتر ہونے لگی۔ پھر اُسے ایک دوسری صفائی کرنے والی کمپنی کے متعلق معلوم ہوا جو غیر زہریلے ادویات استعمال کرتی تھی۔ اس کمپنی کا نام تھا (The Natural Home Cleaning Professionals) اس کمپنی کی عورتوں کا کہنا تھا کہ بہت سی کمپنیوں میں



زہریلے کیمیکلز کے استعمال سے لوگ بیمار پڑتے ہیں۔ منیبہ کو معلوم ہوا کہ وہ کیوں بیمار ہو گئی تھی؟

یہ کمپنی ملازموں کی اپنی ہے یعنی جو عورتیں اس میں کام کرتی ہیں یہ اُن کی اپنی کمپنی ہے، اس لئے وہ اپنی مرضی سے صاف کرنے والی اشیاء کو خود منتخب کرتی ہیں۔ ان ملازماؤں (یعنی مالکین) نے صحت مند اشیاء کے استعمال کا فیصلہ کیا جیسے سرکہ، بیکنگ سوڈا، مائع صابن اور گرم پانی۔ رفتہ رفتہ اُنہوں نے پونچھنوں اور جھاڑنوں کا بنانا بھی سیکھا۔ اُنہوں نے دوسری عورتوں کو بھی قدرتی طریقے سے صفائی کرنے کی تربیت دی۔ منیبہ نے جب اس کمپنی میں ملازمت شروع کی تو اُس نے اپنے دوستوں، پڑوسیوں حتیٰ کہ آشنا لوگوں کو بھی ترغیب دی کہ قدرتی اشیاء سے صفائی کرنا زہریلے کیمیکلز سے بہتر طریقہ ہے اس لئے یہی طریقہ اپنانا چاہئے۔ بعض اوقات قدرتی طریقے سے صفائی کرنا کیمیکلز کی نسبت مشکل ہوتا ہے لیکن یہ طریقہ مفید اور صحت بخش ہے۔ اب جب منیبہ ان قدرتی اجزاء اور طریقے سے صفائی کرتی ہے تو اسے اپنی نانی یاد آتی ہے جب وہ بھی اس طریقے سے صفائی کا کام سرانجام دیتی تھی اب منیبہ چاہتی ہے کہ اس کی اولاد کو بھی اسی قدرتی طریقے کا علم منتقل کر دیا جائے دوسری عورتوں کے

قدرتی طریقے کے متعلق تعلیم و تربیت دینا اب اُس کی ملازمت کا حصہ نہیں بلکہ اُس کی زندگی کا ایک مقصد بن گیا ہے۔

محفوظ خوراک کی تیاری:-

کنبے کے لئے خوراک تیار کرنا خاندانی زندگی کا مرکزی حصہ ہے۔ لیکن خوراک اور اُن سطحوں پر جن پر خوراک تیار کی جاتی ہے کئی قسم کے جراثیم ہو سکتے ہیں۔ جراثیم آلودہ خوراک کھانے سے بد ہضمی، معدے کا درد، پیٹ کا مروڑ، دست، پیٹ کا پھولنا، پیٹ میں کیڑے، بخار، ہیپائٹائٹس، کمزوری، قبض اور دوسرے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

خوراک سے جنم لینے والی بیماریوں میں تخفیف کرنا:-



سڑی ہوئی خوراک: جو خوراک سڑی ہوئی ہو یا جس پر پھپھوندی اُگی ہو۔ داغدار یا ناہموار ڈبوں کی خوراک نہ کھائے کیونکہ ان میں پہلے سے جراثیم ہوتے ہیں۔ خوراک کو ہاتھ لگانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔

خوراک کے برتن:- خوراک کے برتنوں کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں۔ کپڑوں سے جراثیم ختم کرنے کے لئے انہیں گرم پانی اور صابن سے دھو کر دھوپ میں سکھائیں اور پھر استری کریں۔

چونکہ جراثیم دکھائی نہیں دیتے اس لئے بظاہر صاف دکھائی دینے والے باورچی خانے بھی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

پھل اور سبزیاں:- کھانے سے پہلے تمام پھل اور سبزیاں دھوئیں اور ان کے چھلکے اتاریں۔

پکائی: تپش سے جراثیم مرتے ہیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ خوراک پکنے کے بعد اسے فوراً کھایا جائے۔ گوشت اُس وقت تک اُبالا جائے جب اس کی سرخ رنگت بدل جائے۔ انڈوں کو اس وقت تک اُبالے جب اس کی سفیدی اور زردی ٹہر جائے۔ مچھلی کو اُس وقت تک پکائیں جب اس کے قتلے آسانی سے الگ ہو سکیں۔

گوشت: چونکہ گوشت، چوزے اور سمندری گوشت سے دوسری خورا کوں میں جراثیم آسانی سے منتقل ہو سکتے ہیں۔ اس لئے گوشت کو کسی کپڑے میں لپیٹ کر دوسری خورا کوں سے الگ رکھیں تاکہ اس کا پانی دوسری خورا کوں میں نہ ٹپکے۔ گوشت کو ککڑے ککڑے کرنے کے لئے اوزار استعمال کریں اور استعمال کے بعد اسے گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔ جب کوئی پیٹ فارم گوشت سے آلودہ ہو تو اس پر دوسری خوراک رکھنا اچھا نہیں ہوتا۔

محفوظ ذخیرہ خوراک:- بچی ہوئی خوراک محفوظ برتن میں ڈال کر خشک اور ٹھنڈی جگہ میں رکھیں۔ اور بچے ہوئے ککڑوں کو تلف کر دیں۔ (مزید تفصیل کیلئے دیکھئے باب

بارہ اور پندرہ)

کام کی جگہ سے خطرے گھومت لائیں

جو لوگ کام کی جگہوں میں جیسے کھیت، کان کنی، ہسپتال یا فیکٹریوں میں زہریلے کیمیکلز کا کام کرتے ہیں وہ ڈاکٹر اپنے کپڑوں اور جسم پر زہریلے ادویات گھراتے ہیں۔ اس سے گھر کے دیگر افراد بھی متاثر ہوتے ہیں۔ (ان خطرات سے بچنے کے متعلق مزید تفصیل کیلئے دیکھئے باب 14، 20 اور 21) گھر پر زہریلے ادویات یا مشینوں کا کام کرنے سے بھی بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں (مشینوں کا کام جیسے بجلی، کمپیوٹر اور بیٹریوں کے پرزوں کو ملانا یا الگ کرنا) دیکھئے صفحہ 460۔ ایسے کام گھر پر کرنا اس لئے بھی خطرناک



زہریلے کیمیکلز کو بند الماری میں رکھنے سے بچے محفوظ رہیں گے۔

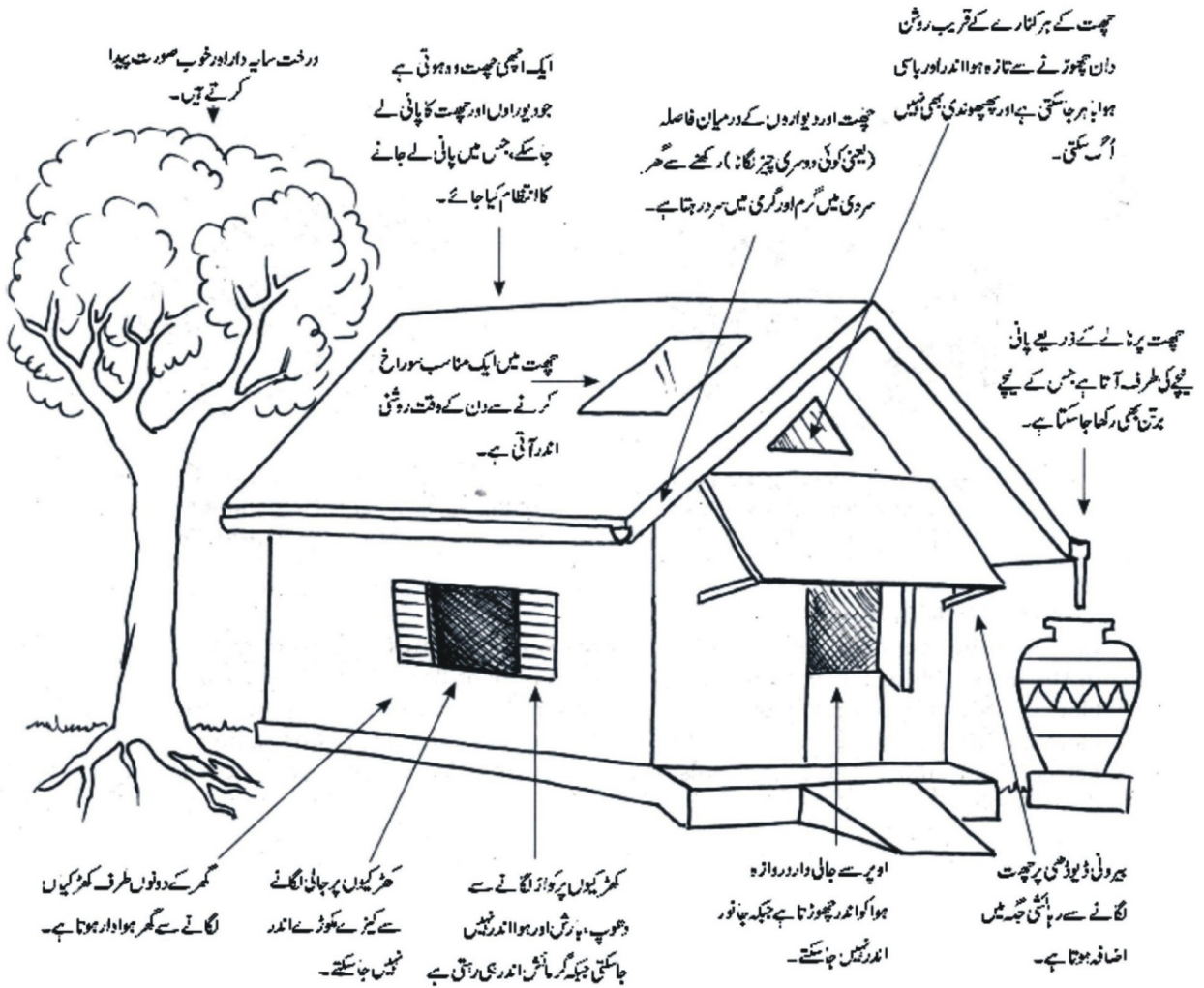
ہوتا ہے کہ کمپنیاں حفاظتی لباس وغیرہ مہیا نہیں کرتیں۔ اور نہ کافی اجرت یا دوسرے حقوق دیتی ہیں جن حقوق کے ملازم مستحق ہوتے ہیں۔ اس طرح ایسے کام کرنے سے گھر کے دوسرے افراد خصوصاً بچے بھی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب خطرناک مواد کے ساتھ گھر پر کام کرنا ہو تو:

- کیمیکلز کی نوعیت اور اس کے استعمال کرنے کا طریقہ جان لیں۔
- اپنے کام کی جگہ کو خوب ہوادار بنائیں۔ (دیکھئے صفحات 352 سے 354 تک)
- اگر ممکن ہو تو حفاظتی لباس استعمال کریں۔
- کام کی جگہ اور مواد سے بچوں کو دور رکھیں۔
- اتنا کام نہ کریں کہ آپ بہت زیادہ تھک جائیں۔
- اپنے ہم کاروں کے ساتھ گفت و شنید کریں اور اپنے تحفظ اور صحت کے حقوق کا مطالبہ کریں۔

صحت مند گھر کی تعمیر

وہ گھر معاشرے کی تعمیر میں صحت مند کردار ادا کرتا ہے جس کا نمونہ احتیاط سے تیار کیا گیا ہو۔ گھر کی تعمیر ایسی ہونی چاہئے جس میں دھوپ، سایہ روشنی اور ہوا میسر ہو۔ عمارتی مواد کو آب و ہوا کے مطابق چننا بھی بہت اہم ہوتا ہے۔

گھر کی بنیاد سے اور گھر کو عام سطح زمین سے اونچا بنانے سے گھر رطوبت، سیلاب اور کیڑوں کوڑوں اور جانوروں سے محفوظ رہتا ہے۔ پھر گھر کو سیڑھی لگانے کی بجائے اوپر دروازے کی طرف ڈھلوان بھی بنائی جاسکتی ہے، جس پر بچے، معذور اور بوڑھے آسانی سے اتر چڑھ سکتے ہیں۔

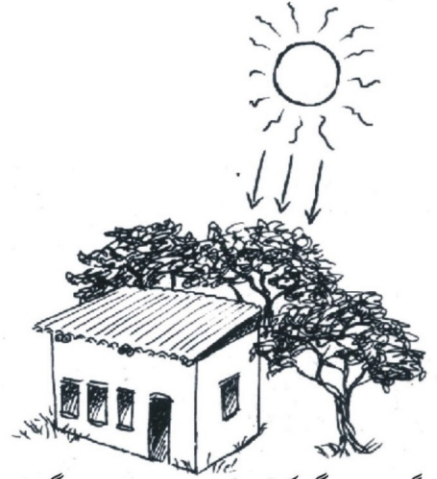


دھوپ سے فائدہ اٹھانا

گھر بناتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ گھر میں سورج کی روشنی سال کے مختلف اوقات میں کن زاویوں سے پڑے گی۔ گرم موسم سورج آسمان کے وسط تک آ کر شدید گرمی برساتا ہے۔ جبکہ سردیوں میں سورج ترچھے انداز میں سفر کر کے غروب ہو جاتا ہے اس لئے سردیوں میں اس کی حدت اتنی زیادہ نہیں ہوتی۔ شمالی علاقوں میں اگر کھڑکیوں اور دیواروں کا رخ جنوب کی طرف ہو جہاں سورج ہوتا ہے تو گھر زیادہ آرام دہ ہوگا۔ جبکہ جنوبی علاقوں میں گھروں کا رخ اگر شمال کی طرف ہو تو گھر میں سورج داخل ہوگی اور گھر گرم رہے گا۔



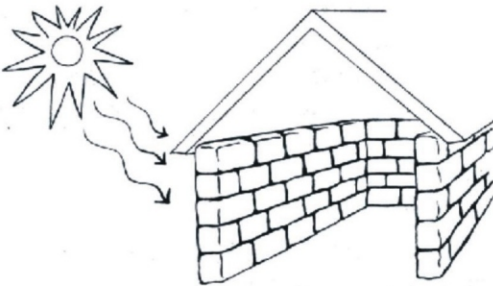
ٹھنڈے موسم میں سورج کی کمزور حدت واضح دیواروں اور کھڑکیوں کے ذریعے گھر کو گرم رکھتی ہے۔



گرم موسم میں گھر کی اُس طرف درخت لگانے سے گھر ٹھنڈا رہے گا جس طرف دوپہر کے بعد سورج کی چمک اور حدت تیز ہوتی ہے۔

گرمائش کے لئے مواد کا انتخاب کرنا

جو جگہیں ٹھنڈی ہوتی ہیں۔ وہاں بعض عمارتی مواد کے ذریعے گرمائش زیادہ جاسکتی ہے جو گھر کو گرم رکھتی ہے۔ جو چیزیں زیادہ موٹی ہوتی ہیں ان میں زیادہ گرمائش ذخیرہ ہو سکتی ہے۔ پتھر، اینٹ اور مٹی سے بنائی ہوئی بلاکیں لکڑی یا خالی بلاکوں کی نسبت زیادہ گرمی ذخیرہ کرتی ہیں۔ ان مواد سے اگر چار یا پانچ انچ موٹی دیواریں بنائی جائیں تو یہ گرمائش جذب کریں گی۔



جب گھر پر سورج چمکتا ہو تو فرش اور دیواریں گرمائش جذب کرتی ہیں۔



جب سورج غروب ہوتا ہے اور ہوا ٹھنڈی ہو جاتی ہے تو فرش اور دیواریں گرمائش چھوڑ کر گرمی کو برتی ہیں۔

گرمی اور سردی کا انتظام کرنا

دیواروں یا چھت اور دیوالکے درمیان خلاء پیدا کرنا، گرمی اور سردی کی شدت کو کم کرنے کیلئے موثر ہے۔ صرف چھت اور صرف سادہ دیواریں گرمی یا سردی کو کم نہیں



لکڑی کے گھروں میں دیواروں میں انفصال کرنے سے گھر میں گرمائش اندر اور سردی باہر رہتی ہے۔

کر سکتیں۔ گھر کی بیرونی اور اندرونی طرف دو دیواریں اٹھائی جائیں جن کے درمیان خلا ہوا سی طرح چھت کے نیچے کوئی دوسری ایسی چیز لگائی جائے جو چھت کے نیچے لگ کر خلا پیدا کرے۔ پھر ان خلاؤں کو برادے، روئی، تنکوں یا ایسے کاغذ کے ٹکڑوں سے بھر دیا جائے جن پر سرکہ لگا ہوا ہوتا کہ اسے دیکھ نہ کھائے تو اس طرح سردی یا گرمی کی شدت کٹھول کی جاسکتی ہے۔

اگر آپ دوہری دیواریں نہیں اٹھا سکتے، تو اندر کی طرف دیواروں پر کارڈ بورڈ کاغذ، فوم یا کوئی دوسری ایسی چیز لگائیں اس سے کسی حد تک انفصال پیدا ہو جائے گا۔ اس لحاظ سے تنکوں کی چھت اور اینٹوں اور سخت مٹی کا فرش بہتر ہوتا ہے۔ گھر کو گرمی یا سردی سے محفوظ کرنے کے لئے دروازوں اور کھڑکیوں کی چھید یوں اور سوراخوں کی مرمت کریں۔ دن کے وقت گھر کو گرم اور رات کے وقت گرمائش کو اندر رکھنے کیلئے کھڑکیوں کو ڈھانپیں۔ کھڑکی کو کھلا رکھنے سے کمرہ ہوا دار رہتا ہے۔

عمارتی مواد کا انتخاب: گھر کے آرام دہ ہونے یا نہ ہونے میں عمارتی مواد کے معیار اور قسم کا بڑا کردار ہوتا ہے۔ لیکن جن پن دھارے اور جنگلات تباہ ہوتے ہیں تو قدرتی عمارتی وسائل جیسے لکڑی، پودے وغیرہ بھی ضائع ہو جاتے ہیں۔ اور جب بجزی اور دوسری جدید عمارتی اشیاء دستیاب ہوں تو روایتی طریقوں کا غم یا ذہنوں سے نکل جاتے ہیں اور یا اپنی قدر کھو بیٹھتا ہے۔

بہترین عمارتی مواد:-

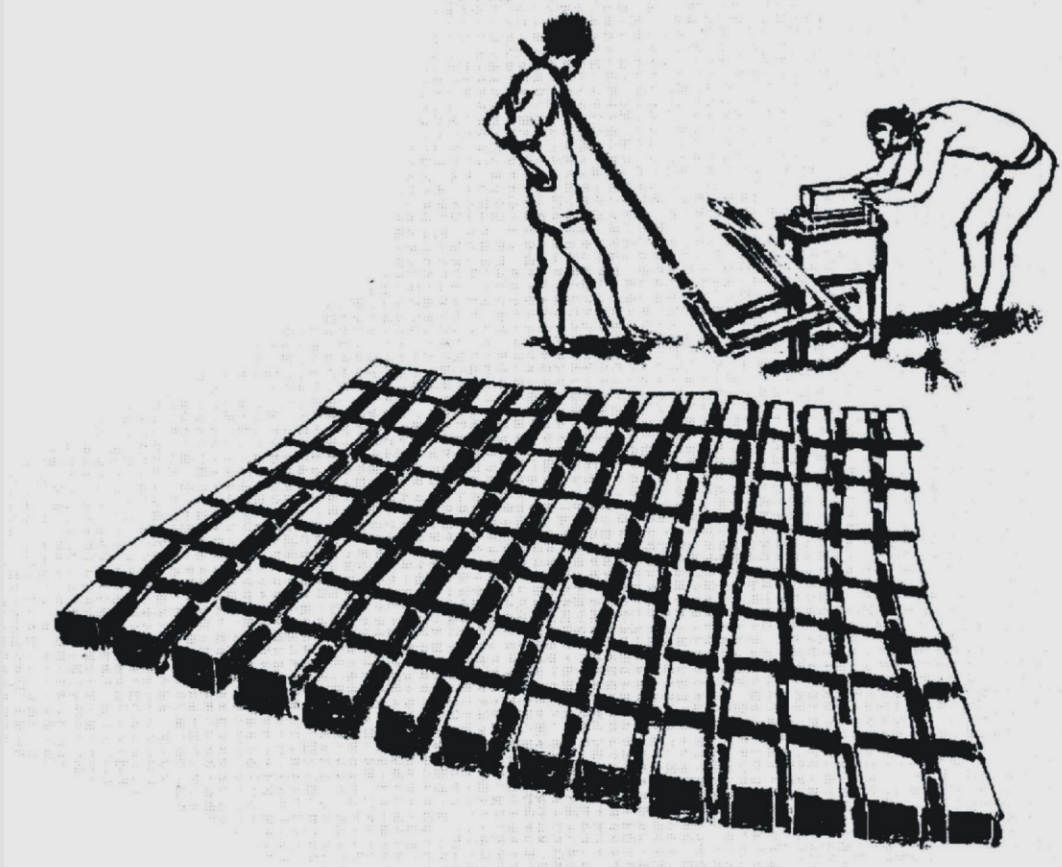
- زمین سے نکلے ہیں اور جب عمارت کی عمر پوری ہو جائے تو یہی مواد دوبارہ زمین میں شامل ہو جاتے ہیں۔
- مقامی علاقے میں تیار کئے جاتے ہیں اور مقامی آب و ہوا کے مطابق ہوتے ہیں۔
- اس میں زہریلے کیمیکلز نہیں ہوتے اور نہ ہی اس کی پیداوار کے لئے توانائی کی بڑی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔



دیواروں میں شگافوں کی مرمت سے گرمی اور سردی کی شدت میں بڑا فرق پڑتا ہے۔

جوان بہتر عمارتی مواد کا انتظام کرتے ہیں

براسیلیا کے مضافاتی علاقے سانیو انٹونیو میں زیادہ تر گھر کئی دنوں میں بنائے جاتے ہیں اس میں گارے کی اینٹیں اور کنکریٹ کی بلاکیں استعمال ہوتی ہیں جو باہر دوسرے علاقے میں خرید کر لائی جاتی ہیں۔ یہاں صرف چند معمار ہیں اور لوگوں کے پاس پیسوں کی بھی کمی ہوتی ہے۔ اس لئے لوگ نا تجربہ کار معماروں کی مدد گھر بنواتے ہیں۔ اس وجہ سے اکثر کمزور مواد تیار کئے جاتے ہیں۔ سیمنٹ میں یا پانی زیادہ ہوتا ہے یا اس میں سلائیں نہیں لگائی جاتیں۔ روزا (جو ایک ماہر تعمیر ہے) نے اس علاقے کا دورہ کیا اور دیکھا کہ غیر ماہر لوگوں کی وجہ سے عمارتیں اور عمارتوں کی منصوبہ بندی کتنی ناقص ہے۔ اُس نے حالت کو بہتر بنانے کا ارادہ کیا۔ اُس نے سائٹ انٹونیو کے چند جوانوں کو تربیت دی کہ وہ مٹی کی بلاکوں کو بناتے وقت اسے خوب دبائیں، تاکہ یہ سخت ہو جائیں۔ اس میں دو حصے ریت، ایک حصہ گاری مٹی اور تھوڑی سی سیمنٹ شامل تھی۔ اور پھر ایک سادہ سانچے کی مدد سے سب اجزاء کو دبایا جاتا۔ پھر روزانے دوسرے لوگوں کو ان بلاکوں سے عمارت بنانے کا طریقہ سکھایا۔ اُن جوانوں نے بلاکوں کو فروخت کرنے کا کاروبار شروع کیا۔




اب علاقے میں گھر اس محفوظ اور مضبوط مواد سے بنائے جاتے ہیں۔ جس رقم سے وہ بلاک خرید کر لاتے تھے وہ رقم اب علاقے ہی میں رہتی ہے۔ دوسرے علاقے میں منتقل نہیں ہوتی۔ اب سائٹ انٹونیو میں تجربہ کار معماروں کی تعداد بڑھ گئی ہے۔

روایتی اور جدید عمارتی مواد


روایتی عمارتوں میں ان چیزوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھڑ، ریت، گاری مٹی، پتھر، تنکے، بکڑی، بانس انگور کی تیل وغیرہ وغیرہ۔ یہ مواد مضبوط ہوتے ہیں، مقامی طور پر دستیاب اور کم خرچ ہوتے ہیں۔ لیکن ان میں مسائل بھی ہوتے ہیں۔ مٹی کی دیوار بارش سے کٹ سکتی ہے، چھیر کی چھتوں میں کیڑے مکوڑے گھونسلے بنا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ مواد دیر پا بھی نہیں ہوتے۔ کئی جگہوں میں روایتی مواد کی بجائے فیکٹریوں کے بنائے گئے مواد جیسے دھات کی چھتیں اور بجر کی بلائیں استعمال کئے جاتے ہیں۔ لوگ بجری استعمال کرنے لگے ہیں کیونکہ اسے استعمال کرنا آسان ہوتا ہے اور اس کا کام مرحلہ وار کیا جاسکتا ہے جوں جوں خاندان کے پاس رقم زیادہ ہوتی جاتی ہے۔ بجری کے لئے گھر کو بعض لوگ معاشی کامیابی اور جدید طرز زندگی کا آغاز سمجھتے ہیں۔

لیکن فیکٹریوں کے بنائے گئے مواد سے گھر کی تعمیر ماحول اور صحت کے لئے مفید نہیں ہوتی، اس میں ٹھنڈے موسم کے لئے انفصال (insulatoin) نہیں ہوتا۔ کنکریٹ بنانے کے لئے زیادہ پانی اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر اس میں مضبوطی کے لئے سلائیں نہ لگائی جائیں تو ایسے گھر زلزلے میں گر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ مواد مہنگے ہوتے ہیں اور صرف بڑے شہروں اور قصبوں کے لوگوں کو دستیاب ہوتے ہیں۔ گھر بنانے سے پہلے دستیاب مواد کے معیار پر سوچیں۔ کسی طریقے کو اس لئے اپنانا کہ دوسرے لوگ گھر کی تعمیر میں ایسا طریقہ اپناتے ہیں مثبت سوچ نہیں ہے، اگر ہر کوئی ایک ہی طریقہ اپناتے ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ یہ طریقہ ہر کسی کیلئے مفید ہوگا۔

مختلف گھروں کے مثبت اور منفی پہلو



مواد سستے اور دستیاب ہیں +
زیادہ محنت اور مہارت کی ضرورت ہے -
اس کی دیکھ بھال ضروری ہے اور اس کو بدلنا بھی ہوگا +
مواد مہنگے ہیں -
اسے استعمال کرنا آسان ہے +
دیر پا ہے +
بہت گرم اور سرد ہے -

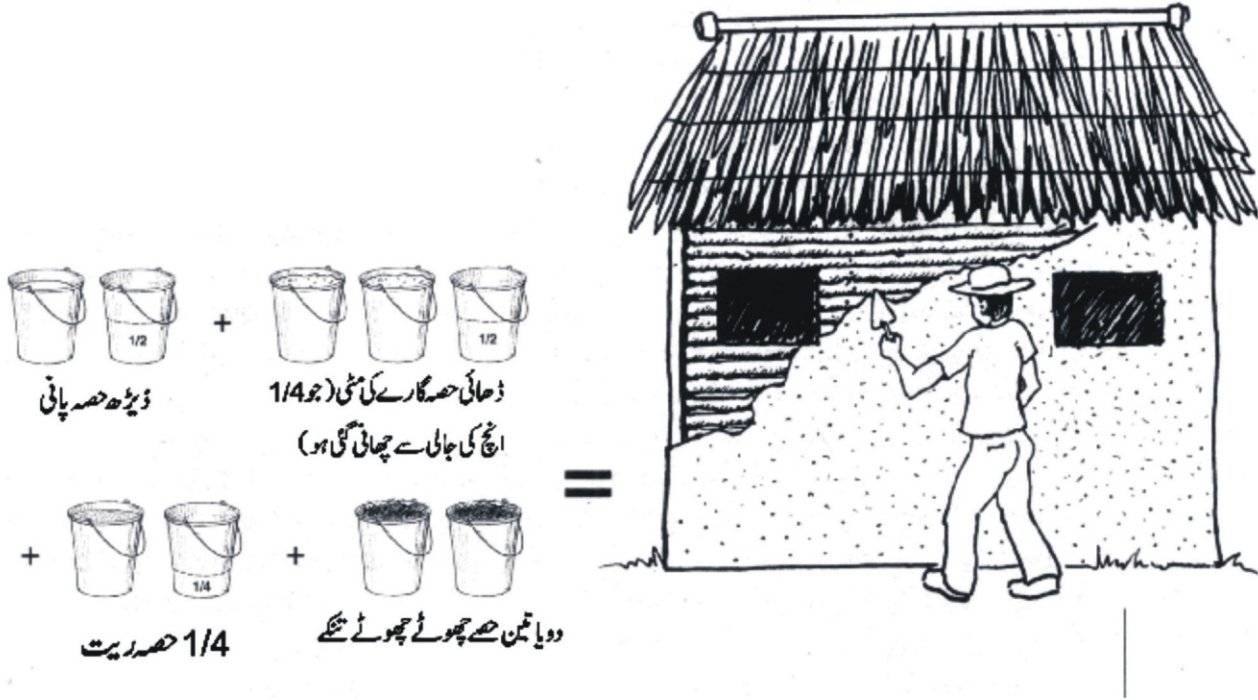


شاید ہم مٹی کا ایسا گھر بنا سکتے ہیں جس کی چھت دھات کی ہو۔

مٹی سے پلستر بنانے کا طریقہ

تنگوں اور مٹی یا کچڑ اور ڈنڈیوں کے گھر کو پلستر کرنے سے یہ بارش اور کیڑوں مکوڑوں سے محفوظ رہتا ہے۔ جو دیواروں کے شکافوں اور چھیدوں میں رہتے ہیں۔ پلستر کرنے سے گھر زیادہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔

آپ کو ان چیزوں کی ضرورت ہوگی:



(1) ریت اور گاری مٹی میں پانی ملائیں۔ اسے اُس وقت تک رکھیں جب ریت اور گاری مٹی پانی کو مکمل طور پر جذب کریں۔

(2) اسے اُس وقت تک ہلائیں جب محلول میں کوئی گومڑی نہ رہے۔

(3) اس میں بھوسہ ڈال کر دوبارہ حل ہونے تک ہلائیں۔

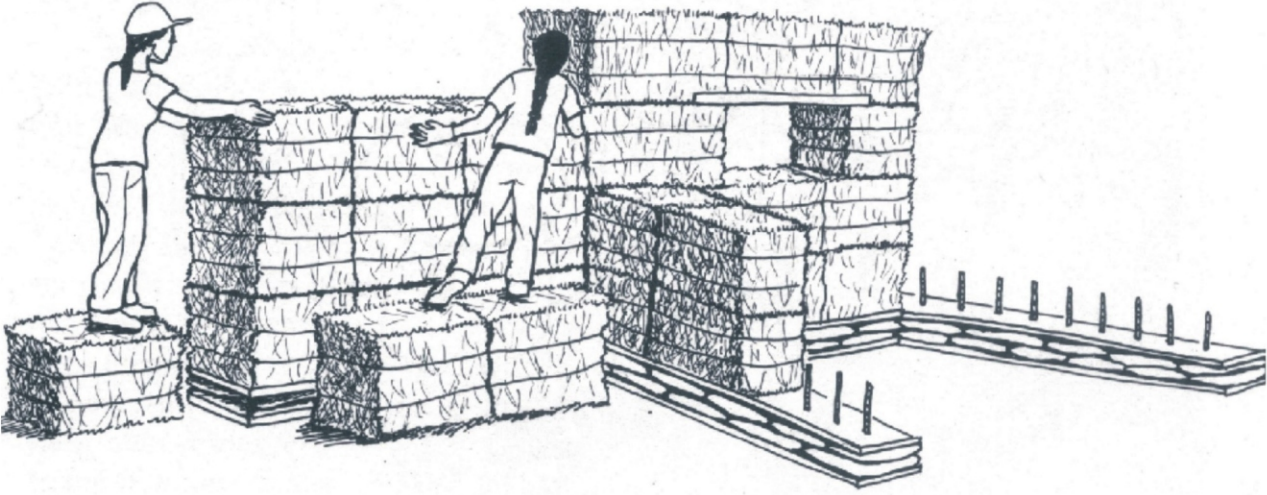
اگر آپ مٹی کی دیوار کو پلستر کر رہے ہیں تو پہلے اسے گیلا کر دیں اگر دیواریں تنگ یا کوئی دوسری چیز کی ہو تو پلستر کرنے سے پہلے اس پر کچڑ لپ دیں۔ پھر دیوار کے کچھ حصے کو پلستر کر کے کرنی سے ہموار کریں جب یہ سوکھ جائے تو اسے ٹسٹ کریں۔ جب آپ اسے دباتے ہیں تو کیا اس میں شکاف پیدا ہوتا ہے یا ٹوٹے لگتا ہے۔ اگر یہ ریزہ ریزہ ہوتا ہے۔ تو گندم کے آٹے اور پانی سے بنائے گیا محلول آزما لیں۔ اگر اس پلستر پر پانی ڈالا جائے اور یہ ٹوٹے لگتا ہے تو محلول میں لمبے تنکے ملائیں۔ اگر اس میں چھید پیدا ہوتی ہے تو اس میں مزید چھوٹے چھوٹے تنکے ڈال دیں۔ جب یہ معمولی پلستر کامیاب ہو جائے تو پھر پوری دیوار کو پلستر کر دیں۔

فرش کو لپیٹنے کے لئے اس محلول میں ریت زیادہ ڈال دیں۔ فرش کو پلستر کرنے سے پہلے اسے خوب دبائیں تاکہ ہموار اور سخت ہو جائے، پھر اسے پلستر کر کے کئی ہفتوں تک سکھائیں تاکہ بعد میں اس میں شکاف پیدا نہ ہوں۔ اگر ممکن ہو تو سوکھنے کے بعد اس پر آئسی کا تیل مل دیں۔

زلزلہ مزاحمتی عمارت

ہر سال کئی قیمتی جائیں اس لئے ضائع ہو جاتی ہیں کہ وہ ایسے گھروں میں رہتے ہیں جو زلزلے کے جھٹکوں کو برداشت نہیں کر سکتے۔ جن عمارتوں میں سلائیں استعمال نہ ہوئی ہوں یا جن عمارتوں کے مواد سے سیمنٹ کی کمی ہو یا جن عمارتوں کی بنیاد مضبوط اور ٹھوس نہ ہو وہی عمارتیں اکثر زلزلے میں گر جاتے ہیں۔ جو عمارتیں روایتی اور پکدار مواد سے بنائی گئی ہوں جیسے مٹی اور ڈنڈے، تنکے، لکڑی وغیرہ۔ ان مواد سے بنائے گھر زلزلے کا اچھی طرح مقابلہ کر سکتے ہیں۔ روایتی مواد کو جدید طریقے سے استعمال کرنے سے اچھے اور محفوظ گھر بنائے جاسکتے ہیں جیسے بنیادیں بنانا، واٹر فریم پلستر دینا اور کراس بیم لگانا۔

مٹی کے گھروں کو زلزلے کے جھٹکوں سے محفوظ کرنے کے لئے:-

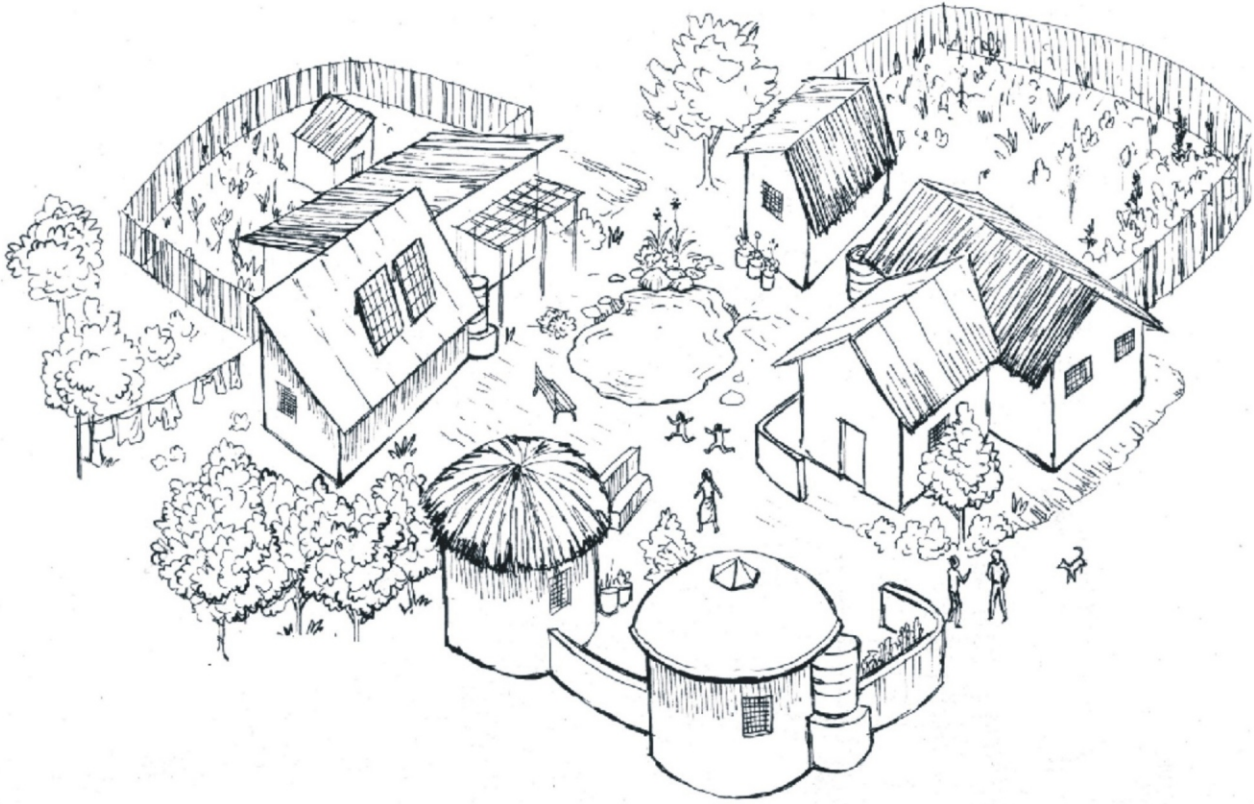


ہلکے مواد جیسے تنکے سے ایسی دیواریں بنائی جاسکتی ہیں جو زلزلے میں محفوظ رہتی ہیں اور جن کے اندر موجود حرارت متوازن رہتا ہے۔

- ایک منزل والی سادہ عمارت بنائیں۔
- اگر ممکن ہو تو دیواروں کو گول بنائیں خاص طور پر کونوں میں۔
- اگر آپ دیواریں چوکور کی شکل میں بناتے ہیں تو کونوں میں لکڑی کے تختے لگائیں۔ اگر لکڑی دستیاب نہ ہو تو آپ تار استعمال کر سکتے ہیں۔
- بنیادوں کو تخت زمین پر لگائیں۔ اس کے لئے آپ کنکریٹ استعمال کر سکتے ہیں۔ بنیاد میں آپ بانس، ڈنڈے، لوہے کے تار یا دھات کی ڈنڈیاں استعمال کر سکتے ہیں۔
- دیوار کو بنیاد تک محفوظ کریں اس کے لئے آپ کیلیں، ڈنڈیاں دھات یا لوہے کے تار بنیاد میں سیمنٹ سے جوڑ سکتے ہیں۔
- چھت کے لئے ہلکے مواد استعمال کریں۔
- اینٹوں یا بلاکوں کے گھر کو محفوظ بنانے کے لئے اینٹوں یا بلاکوں کے ردے ایک دوسرے پر چڑھائے جائیں۔ ایک دیوار سے دوسری دیوار تک کراس بیم لگائیں۔ بیوں کے درمیان افقی بیم لگائیں تاکہ عمارت نہ ہلے چھت ان کراس بیوں سے منسلک کر دیں۔

علاقائی منصوبہ بندی

جب لوگ اپنے گھروں اور معاشروں کی تعمیر کی منصوبہ بندی کرتے ہیں تو انہیں اپنی زندگیوں پر زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے اور وہ ایک ایسا خاکہ تیار کر سکتے ہیں جن میں ان کی ضروریات، توقعات اور خواہشات کی تکمیل ہو سکتی ہے۔ جہاں تک ممکن ہو حکومت اور تعمیراتی اداروں کو لوگوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے کہ وہ اپنے گھروں کی تعمیر کے منصوبے خود تکمیل تک پہنچائیں۔ یاد رکھیں کہ ایک علاقہ محض گھروں کا مجموعہ نہیں ہوتا۔ ایک زندہ معاشرے میں لوگ مختلف طریقوں سے ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں۔ مثلاً باغوں، چشموں، بازاروں، سکولوں اور دوسری جگہوں میں جہاں لوگ ملتے ہیں۔ گھر کو بنانے میں سب لوگوں کی اجتماعی محنت درکار ہوتی ہے۔ اگر معمار، منصوبہ ساز اور ترقیاتی ادارے لوگوں کو توجیب دے کہ وہ مشترکہ طور پر ایسے انداز میں محنت کریں جس سے تعلیم، مہارتوں اور اشتراک کار کو فروغ ملے تو وہ نہ صرف گھروں کی تعمیر کریں گے بلکہ صحت مند معاشرے کے قیام میں بھی کردار ادا کریں گے۔



گھروں اور معاشروں کی تعمیر

جنوبی افریقہ میں لوگ کئی سالوں تک رہائشی بحران کے شکار رہے جس کی وجہ سے ان کی صحت اور غربت مزید ابتر ہو گئی حکومت نے اس مسئلہ کو مکانات بنا کر حل کرنے کی کوشش کی۔ یہ نئے مکانات تنگ، تاریک، چھوٹے اور بہت گرم یا بہت سرد تھے۔ یہ سکولوں اور ہسپتالوں سے دور تھے، پانی تک رسائی بھی مشکل تھی۔ صفائی کا نظام کمزور تھا ہر وقت مرمت کی ضرورت ہوتی تھی۔ ان میں غریب لوگ غریب ہی رہتے تھے۔ اس صورتحال کے رد عمل کے طور پر ایک گروپ ”تلیگو“ متحرک ہو گیا جس نے نئے نمونے پر گاؤں بنانے کی منصوبہ بندی کی۔ انہوں نے مقامی مواد جیسے مٹی، تنکے، اینٹیں وغیرہ استعمال کئے۔ پتھر کی بنیاد پر مٹی کی اینٹیں استعمال کرتے ہوئے انہوں نے کم خرچ پر ایسے مکانات بنائے جو صحت مند اور خوبصورت تھے۔ (تقریباً ہر مکان پر ایک ہزار سے کچھ زیادہ امریکی ڈالر خرچ ہوئے)۔

آرام دہ ہونے کے علاوہ یہ گھر مقامی حالات کے بھی موافق تھے۔ ان مکانوں میں بجلی، بارش کے پانی کے لئے ٹینکیاں، باغات جن میں استعمال شدہ پانی دوبارہ استعمال ہو سکتا تھا، کمپوسٹ پیدا کرنے والے بیت الخلاء، دھوپ میں پانی کو گرم کرنے کا انتظام اور کھڑکیوں پر جالیاں موجود تھیں۔ چونکہ ان مکانوں کی کھڑکیاں سورج کی طرف تھیں، دیواریں مٹی کی اینٹوں سے بنی تھیں اور ارد گرد سایہ دار درخت تھے اس لئے یہ مکانات گرمی اور سردی کی شدت سے محفوظ تھے۔ ”تلیگو“ نے لوگوں کو مکانات بنانے کا طریقہ سکھایا۔ اس طرح تعمیراتی خرچ بھی کم آنے لگا اور غریب لوگوں کو رہنے کے لئے مناسب گھر بھی ملنے لگے جن پر وہ بہت فخر کرتے تھے۔

یہ مکانات سڑکوں، باغوں اور سرکاری عمارتوں کے قریب بنائے گئے۔ اس طرح ہر ایک گھر بڑے معاشرے کا ایک اہم حصہ تھا۔ تلیگو نے لوگوں کو تعلیم وتر بیت دینے کا اہتمام کیا اور بچوں کے لئے ایک سکول کھول دیا۔ جس میں انہیں کھیتی باڑی، صحت اور ماحول کے متعلق بھی تعلیم دی جاتی تھی۔ ”تلیگو“ ایک ایسا گاؤں ہے جو اپنے لوگوں کی ضروریات اور ماحول کے مطابق بنا گیا ہے۔ اپنی کامیابی کی شکل میں تلیگو نے یہ ثابت کیا کہ اپنے بازو کی طاقت پر اپنے لئے گھر بنانا ممکن ہے۔ ان غریب لوگوں کو رہنے کیلئے اچھے گھر مل گئے جنہیں خستہ حال مکانات میں رہنے پر پہلے مجبور کر دیا گیا تھا۔

