

1	1) علاقائی ماحولیاتی صحت کو فروغ دینا
2	ہیضے کی روک تھام کرنا
3	تبدیلی کے لئے اجتماعی کام
4	کون سی چیز صحت سے وابستہ تنظیموں کو کامیاب کراتی ہے؟
5	صحت کا تصور کیسے فروغ پایا
7	مسئلے کی بنیادی وجہ پانا
8	ماحولیاتی صحت کے لئے کام کرنا
11	2) ماحولیاتی صحت کی تفہیم و تحریک
12	ماحولیاتی صحت کے لئے تحریک
13	تبدیلی کے لئے وقت درکار ہوتا ہے
14	تحریک اور سیکھنے کے لئے تجربات
14	خواتین کو ترغیب کی ضرورت
19	کونسے تجربے کی کب ضرورت ہے
21	3) سب کے لئے قدرتی وسائل کا تحفظ
22	ماحولیاتی صحت کے مسائل کی وجوہات
24	کارپوریشن کا قبضہ اور ہماری صحت
25	علاقائی اداروں کی تعمیر
26	اپنے علاقوں کو مضبوط بنانا
27	زندگی کے تانے بانے کی قدر کرنا
31	قدرتی چکروں کی نقل کرنا
31	صنعت قدرتی چکروں کی کیسے نقل کرتی ہے
32	آلودگی کے نقصان کو رفع کرنا
32	احتیاطی اصول
33	گلوبل وارمنگ
35	4) ماحولیاتی حقوق اور انصاف
36	بھوپال کی زہریلی گیس کی تباہی
40	ہمارے اجسام میں زہریلے مواد کی اثر پذیری
40	ماحول کے لئے بنایا گیا کلیٹک

42	تبدیلی کے لئے کام کرنا
43	احتیاط کی ضرورت
45	(5) غیر محفوظ پانی سے صحت کے مسائل
46	وافر پانی اور محفوظ پانی
46	خواتین پر بوجھ
49	جراثیم کے ذریعے بیماریوں کا پھیلاؤ
51	دست کی بیماریاں
52	دست اور جسم میں پانی کی کمی
55	گنی ورک (مکوڑے)
56	خون کے جراثیم
59	آبی زہریلی آلودگی
62	وافر اور محفوظ پانی کا حق
63	پانی کو محفوظ بنا کر فروخت کرنے کا حق
65	(6) علاقائی پانی کو محفوظ بنانا
66	پانی اور علاقائی صحت
70	پانی کی سپلائی کو بہتر بنانا
72	منصوبہ بندی میں خواتین کی اہمیت
73	پانی کی سپلائی کی بہتری میں رکاوٹیں
75	پانی کے ذخائر کو محفوظ کرنا
76	محفوظ کنویں
82	اپنے کنویں کو برقرار رکھنا
83	پمپ کا انتخاب کرنا
84	اپنے چشمے کو محفوظ بنانا
86	بارانی پانی کو اکٹھا کرنا
88	محفوظ پانی کی نقل و حرکت
90	محفوظ پانی کو ذخیرہ کرنا
92	پینے کے لئے پانی کو محفوظ بنانا
94	پانی کو فلٹر کرنا
97	پانی سے جراثیم ختم کرنا
100	فاضل پانی کو بطور وسیلہ استعمال کرنا

103		7) لیٹریٹوں کی تعمیر
104		صفائی کا انتظام
106		لیٹریٹوں کی منصوبہ بندی
111		آرام دہ لیٹریٹوں کے طریقے
113		فوری استعمال کے لئے صفائی کا انتظام
114		قصبوں اور شہروں کی صفائی
116		نکاس کا مسئلہ
118		لیٹریٹوں کے انداز
124	Ecological toilets	باہمی لیٹریٹوں
125	Compost Toilets & dry toilets	”کمپوسٹ“ اور خشک لیٹریٹوں
130		خشک لیٹریٹوں کی تعمیر
134		یورین کھاد
136		گرڑھے والے لیٹریٹوں
141		8) مچھروں کے باعث صحت کے مسائل
143		مچھر کیسے بیماری کا باعث بنتے ہیں
144		ملیریا
147	Dengue Fever	ڈینگگی بخار
148		زرد بخار
149		مچھروں پر علاقائی کنٹرول
150		کیڑے مارا دویات کا استعمال
155		9) پانی کے راستوں کو محفوظ بنانا
156		پانی کا راستہ کیسے کام کرتا ہے
160		خراب پن دھاروں کے صحت پر اثرات
161		پن دھاروں کو بحال کرنا اور محفوظ بنانا
164		پن دھاروں کے لئے علاقائی منصوبہ بنانا
167		پانی کے بہاؤ کا انتظام کرنا
168		قصبوں اور شہروں میں پن دھارے
169		بڑے ڈیموں کا صحت پر اثر
172		بڑے ڈیموں کا متبادل انتظام

175	(10) جنگلات
177	جنگلات اور صحت
180	جنگلات، خوراک، ایندھن اور دوائیاں
180	خواتین کی ذمہ داری
181	جنگلات اور معاش
182	جنگل میں کھیتی باڑی
183	سیاحت
185	جنگلات کی تباہی
186	جنگلات کے تنازعات
189	جنگلات کا صحت مند استعمال
192	جنگلات کے لئے منصوبہ بندی
194	جنگلات بطور ذخیرہ
196	شجر کاری
199	(11) زمین کی بحالی اور شجر کاری
200	کٹاؤ کا انسداد
202	تباہ شدہ زمین کی بحالی
202	قدرتی تسلسل
206	شجر کاری
206	فلڈ کاری یا بیج کا انتخاب
209	نرسری میں درخت لگانا
210	پودے لگانے کے لئے زمین
212	چھوٹے پودوں کو دوسری جگہ لے جانا
213	دُشوار مقامات میں پودوں کی ترسیل
213	درختوں کی دیکھ بھال
214	گیلی زمین اور پانی کے راستوں کی بحالی
215	پودوں کی زندگی کی بحالی
217	(12) علاقائی خوراک کا تحفظ
222	غذائیت اور خوراک کا تحفظ
225	مقامی خوراک کے تحفظ کو یقینی بنانا

- 226 علاقائی خوراک کے منصوبے
- 227 محفوظ خوراک کے ذخیرے
- 229 شہروں میں خوراک کی حفاظت
- 231 بھوک کی سیاسی اور سماجی وجوہات
- 234 ہجرت
- 235 خوراک میں خود مختاری انسانی حق ہے
- 237 (13) جی ای ایف کا چھوٹا وعدہ**
- 239 روایتی پودوں کی افزائش
- 240 جی ای پودے روایتی پودوں سے کیسے مختلف ہوتے ہیں؟
- 241 جی ای خوراک اور صحت
- 241 المرجی
- 243 جی ای فصلوں کے ماحولیاتی مسائل
- 245 جی ای خوراک کا بطور امداد استعمال
- 249 (14) کیڑے مارادویات زہر ہوتے ہیں**
- 250 کیڑے مارادویات کیوں استعمال ہوتے ہیں
- 252 کیڑے مارادویات سے صحت کے مسائل
- 253 کیڑے مارادویات اور بچے
- 256 جب کیڑے مارادویات جلد پر لگتے ہیں
- 257 جب کیڑے مارادویات نگلے جاتے ہیں
- 259 جب کیڑے مارادویات سانس کے ذریعے اندر جاتے ہیں
- 261 طویل المیعاد اثرات اور کیڑے مارادویات
- 263 کیڑے مارادویات کے تولیدی صحت پر اثرات
- 267 کیڑے مارادویات کے استعمال کے مضر اثرات کو کم کرنا
- 267 حفاظتی لباس
- 269 کیڑے مارادویات کو ذخیرہ کرنا
- 269 کیڑے مارادویات کی ترسیل میں احتیاط
- 270 اگر کیڑے مارادویاتی بہہ جائے
- 271 خوراک پر کیڑے مارادویاتی
- 272 کیڑے مارادویاتی ماحول کو نقصان دیتی ہے
- 273 کیڑے مارادویاتی اور مزاحمت

274	کیڑے مار دوائی کا علم
276	کیڑے مار دوائی کے لیبل کو پڑھنا اور سمجھنا
279	15) دیرپا کاشت کاری
281	دیرپا کاشت کاری کے اصول
282	زمین کو بہتر بنانا
285	سبز کھاد
287	”کمپوسٹ“ / ملی جلی کھاد
289	کٹناؤ سے زمین کو محفوظ کرنا
294	پانی کا درست استعمال
296	پودوں کی بیماریوں اور کیڑوں کا بندوبست
300	فصلوں کا چکر
301	پودوں کی بیماریاں
303	ختم کو محفوظ کرنا
305	محفوظ خوراک کو ذخیرہ کرنا
307	مویشیوں کو بڑھانا
309	چھیلیوں کو پالنا
310	شہر میں صحت مند کھتی باڑی
313	پیداوار اور مارکیٹ
316	کسانوں کی تعلیم
319	16) زہریلے کیمیکلز اور نقصانات
321	زہریلے کیمیکلز کے اثرات
322	کیمیکلز کے بچوں پر اثرات
325	تولیدی مسائل
327	کینسر
330	پھیپھڑے (تنفس کے مسائل)
332	اعصابی مسائل
332	جلد کے مسائل
333	متعدد کیمیکلز اور حساسیت
333	ہمارے کیمیائی بدن کا بوجھ
334	زہریلے زہریلے

337	بھاری دھات
338	پارے کے زہر
340	پوپس (pops)
342	تانبکاری
345	زہریلے زخم کی صحت یابی
349	(17) صحت مند گھرانہ
352	گھریلو فضائی آلودگی
355	سگریٹ نوشی
356	تپ دق (ٹی بی)
357	الرجی
359	بہتر آنکلیٹھیاں
363	پکانے اور گرمانے کے لئے ایندھن
365	آگ سے حفاظت
366	کوڑوں کو روکنا
368	گھریلو زہریلے مواد
368	سیسہ اور زہر
371	اسبسٹوس (Asbestos)
372	گھر کو صاف رکھنے کا سامان
375	صاف خوراک کی تیاری
376	کام کی جگہ سے ماحقہ خطرات گھر میں
377	صحت مند گھر کی تعمیر
384	علاقے کے ساتھ منصوبہ بندی
387	(18) ٹھوس فاضل مواد: صحت کے خطرے کو وسیلے میں بدلنا
389	بعض مواد ضائع نہیں ہوتے
390	ملا جلا اور بے ترتیب فاضل مواد
391	علاقائی صفائی اور وسیلوں کی بازیافت
396	علاقے کا فاضل مواد کی تلف کرنے کا پروگرام
400	کمپوسٹ بنانا (قدرتی کھاد بنانا)
404	فاضل مواد کو وسیلے میں تبدیل کرنا

- 406 فاضل مواد کو جمع کرنا، لے جانا اور ذخیرہ کرنا
 409 غلاظت سے نجات پانا
 410 زہریلے مواد
 412 صفائی والے گڑھے
 416 غلاظت کو بالکل ختم کرنا
 417 غلاظت اور قانون

419 (19) غلاظت اور صحت

- 420 صحت کی دیکھ بھال اور غلاظت کے ہاتھوں پیدا شدہ مسائل
 423 غلاظت کو آگ لگانے کے مسائل
 424 غلاظت کی وجہ سے نقصان کو روکنا
 428 غلاظت سے جراثیم ختم کرنا
 434 علاج اور سرایت کرنے والے اشیاء کو تلف کرنا
 وہائی غلاظت کو تلف کرنا
 437 بیماریوں سے بچاؤ کے پروگرام
 438 غلاظت کو دفنانا
 440 کیمیائی مواد کو تلف کرنا
 443 غلاظت کو تلف کرنے کا تجربہ کرنا

449 (20) زہریلے مواد سے نقصان کا انسداد اور تخفیف

- 450 زہریلے مواد سے اجتناب کرنا
 451 کمپنیوں پر صفائی کرنے کا دباؤ ڈالنا
 452 خفیہ نقصانات کے اصل متاثرین
 454 فضائی آلودگی
 458 صاف پیداوار
 459 صاف معمولی پیداوار
 463 زہریلے مواد اور تلف کرنے کا غیر محفوظ طریقہ
 465 زہریلے مواد کا کاروبار
 467 زہریلے مواد کو تلف کرنے کے بابت بین الاقوامی معاہدات

471 (21) کان کنی اور صحت

- 472 کان کنی اور صحت کے مسائل

474	سماجی مسائل
475	بچوں کو تحفظ دینا
476	گردوغبار کی بیماری
481	تپ دق
482	گندہ پانی
482	آبی آلودگی کو روکنا اور کم کرنا
484	تیزابی کان کا نکاس
485	کھدائی میں مستعمل کیمیکلز
487	بھاری دھات
491	یورینیم کی تابکاری
492	کھدائی کے مقامات پر جھانپتی اقدامات
495	جب کان کنی بند ہوتی ہے
496	تباہ شدہ زمین کی بحالی
497	ذمہ دارانہ کان کنی
499	22) تیل، بیماری اور انسانی حقوق
500	تیل اور علاقائی صحت
500	صحت کا مطالعہ علاقائی ذمہ داری
506	تیل تشویشناک بیماریوں کا باعث
511	گیس کا بھڑکاؤ
513	تیل کی صفائی کے کارخانے
514	تیل کا بہ جانا
518	ایئر جنسی کے لئے احتیاطی تدابیر
520	تیل سے تباہ شدہ زمین کی بحالی
521	ماحولیاتی انصاف
524	23) صاف توانائی
526	بجلی کیسے پیدا ہوتی ہے
527	توانائی کی پیداوار اور صحت کے مسائل
528	صاف توانائی کے فوائد اور خرچ
530	توانائی کی تقسیم
532	بجلی کا صحیح استعمال

533	نقل و حرکت
534	چھوٹے ڈیم
536	ہوائی توانائی
537	سشی توانائی
540	بائیوگیس
543	بائی سائیکل کی توانائی

ملکحات (ا)

544	احتیاطی تدابیر
544	حادثات کی روک تھام کے لئے منصوبے بنانا
546	فرسٹ ایڈ تھیلی
548	حفاظتی پٹیاں اور سامان
550	حفاظتی نقاب
552	کیمیکلز کا بہہ جانا
553	کیمیکلز سے پیدائش کا علاج
555	جھلسے ہوئے کا علاج
556	صد مات
557	منہ کے ذریعے سانس پھونکنا

ملکحات (ب)

558	ماحولیاتی حقوق کے لئے قوانین کا استعمال کرنا
559	ماحولیاتی اثرات کا جائزہ (FIAs)
562	علاقائی تجربہ
563	مقدمات
566	بین الاقوامی قوانین کا استعمال
566	بین الاقوامی معاہدات
568	بین الاقوامی آگہی اور خاص طریقوں کا استعمال