باب
12

اُپاءَ : گهٽين بيمارين کان ڪيئن بچجي

احتياط، علاج کان بهتر آهي. جيڪڏهن اسان احتياط کان ڪم وٺندي سپ سنو ڪاڌو ڪائون، پنهنجو پاڻکي، گهرن ۽ ڳوٺن کي صاف رکون ۽ **ٻارن کي بيمارين جي بچاءَ جا ٽڪا پابنديءَ سان هڻايون** تہ اسانکي ڪيترين بيمارين جو منهن ڏسڻو ئي نہ پوي. باب 11 ۾ اسان سني کاڌي کائڻ جو ذڪر ڪيو آهي. جڏهن تہ هن باب ۾ صفائي ۽ وئڪسينيشن جو ذڪر ڪنداسين.

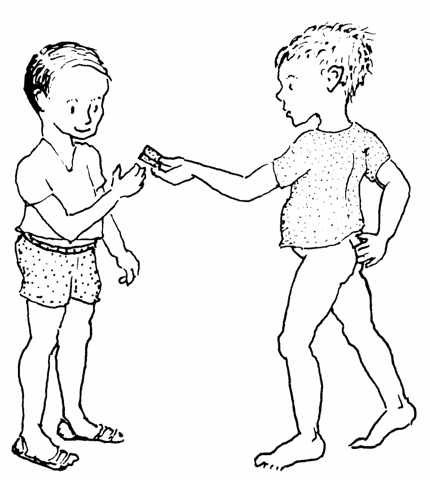
صفائي ۽ صفائي نہ هجڻ سبب پيدا ٿيندڙ مسئلا:

صفائي رکڻ سان ڪيترين قسمن جي بيمارين جهڙوڪ: آنڊن، چمڙيءَ ۽ ڦڦڙن سميت سڄي جسم کي ٿي پونڊڙ بيمارين کان بچائي سگهجي ٿو. مختصر ذاتي صفائي (hygiene) ۽ عام صفائي (Sanitation) ڏانهن ڌيان ڏيڻ تمام ضروري ٿئي ٿو.

آنڊن جون ڪيتريون عام بيماريون تڏهن پکڙجن ٿيون جڏهن ذاتي ۽ عام صفائي برقرار نہ ٿي رکجي. بيماريون پيدا ڪندڙ جيوڙا ۽ ڪيئان (۽ انهن جا آنا) هزارن جي تعداد ۾ بيمار ماڻهوءَ جي ڪرفتيءَ رستي خارج ٿين ٿا. جيڪي بيمار فرد جي ڪرفتي مان گندين آڱرين، کاڌن يا پاڻيءَ کي غليظ ڪرڻ رستي ٻئي فرد جي وات تائين پهچي وڃن ٿا. ائين ڪرفتي کان وات تائين پهچندڙ ڪجهہ بيماريون هي آهن:

- دست ۽ پيچش (اَميبيا ۽ بئڪٽيريا سبب ٿين ٿيون)
- آنڊن جا ڪيئان (ڪيترن ئي قسمن جا ٿين)
- جيري جي سوزش / هِيپٽائيٽس، ٽائيفائيڊ ۽ ڪالرا
- پوليئي (ٻارن جو فالج) جهڙيون ڪي بيماريون بہ ورلي ائين پکڙجن ٿيون.

هن قسم جون بيماريون هڪ ٻئي تائين سنئيون سڌيون بہ پهچي سگهن ٿيون.



مثال طور: هڪ اهڙو ٻار جنهن کي پيٽ ۾ ڪيئان آهن، اهو پيٽان ويهڻ کانپوءِ جڏهن هٿ مَلي صاف ڪرڻ وساري ڇڏي ٿو ۽ اهڙي هٿ سان دوست کي کا شئي/ بسڪوٽ وغيره ڏئي ٿو تہ سندس هٿ تي اجا تائين ڪرفتي موجود هجي ٿي، جنهن ۾ ڪيئن جا ڪيترائي سوين آنا ٿين ٿا (اهي آنا ايترا ننڍا ٿين ٿا جو نظر بہ اچي نٿا سگهن). اهڙا ڪجهہ آنا بسڪوٽ سان لڳي وڃن ٿا. پوءِ جڏهن سندس دوست اهو بسڪوٽ کائي ٿو تہ ان سان گڏ ڪيئن جا آنا بہ سندس پيٽ ۾ هليا وڃن ٿا.

ستت ئي سندس دوست کي بہ پيٽ ۾ ڪيئان پيدا ٿيڻ شروع ٿين ٿا. جنهن لاءِ سندس ماءُ سمجهندي هوندي تہ ڪيس ڪيئان بسڪوٽ کائڻ سبب ٿيا آهن. جڏهن تہ ان جو اصل سبب ڪرفتي کائڻ آهي!

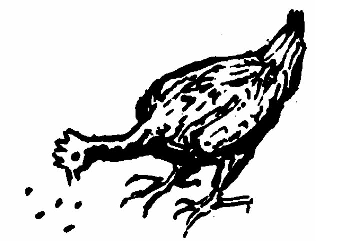
ڪتا، ڪڪڙ / مرغيون ۽ ٻيا جانور آنڊن جون بيماريون ۽ ڪينئن جا آنا پکيڙيندا رهن ٿا جهڙوڪ:

1

هڪ اهڙو شخص جنهنکي دست يا ڪينئان آهن جڏهن گهر کان ٻاهر ڪاڪوس ڪري ٿو.

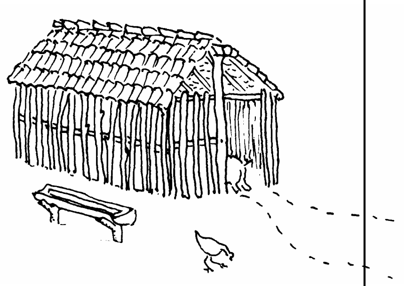
2

ڪڪڙ جي چڳڻ دوران ڪرفتي، ڪڪڙ جي چهنب ۽ پيرن سان چنبڙي پوي ٿي.



3

اها ڪڪڙ پوءِ گهر ۾ اندر اچي ٿي



4

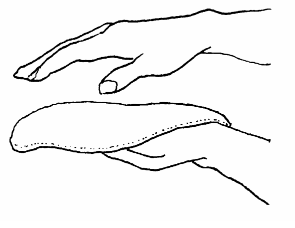
گهر ۾ ٻار پٽ تي ڪيڏي ٿو، ڪڪڙ سبب ڪجهه ڪرفتي ٻارن جي هٿن ۽ پيرن کي ٻہ لڳي پوي ٿي.

5

ڪجهه وقت ڪانپوءِ جڏهن ڪنهن سبب ٻار روئي ٿو تہ ڪيس پرچائڻ لاءِ ماءُ ڪڇ ۾ کڻي ٿي.

6

ماءُ جڏهن ماني پچائي ٿي تہ ان کان اڳ ۾ هٿ ملي صاف ڪرڻ وساري ڇڏي ٿي



7

اهڙن هٿن سان پچايل ماني سڀ گهر وارا کائين ٿا.

8

پوءِ جلد ئي، گهر جا سڀ ڀاتي دستن يا ڪينئن جي بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي وڃن ٿا

ائين نہ رڳو ڪينئن جون پر ٻين ڪيترن قسمن جون بيماريون پڻ هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين پکڙبيون رهن ٿيون.

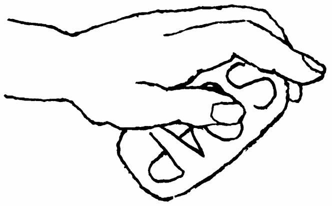
جيڪڏهن اهڙو ڪٽنب، هيٺ ڏسيل احتياطي اپائن مان ڪنهن تي بہ عمل ڪري ها تہ گهر ۾ بيماري پکڙجي نہ سگهي ها.

- جيڪڏهن اهڙو فرد پيشاب ويهڻ لاءِ پائخانو استعمال ڪري ها.
- جيڪڏهن ڪڪڙ / مرغيءَ کي گهر ۾ اچڻ نہ ڏنو وڃي ها.
- جيڪڏهن ٻار کي اتي کيڏڻ نہ ڏجي ها جتي ڪڪڙ / مرغي آئي.
- جيڪڏهن ٻار کي کٽڻ کانپوءِ ۽ ماني پچائڻ کان اڳ ماءُ پنهنجا هٿ ملي صاف ڪري ها.

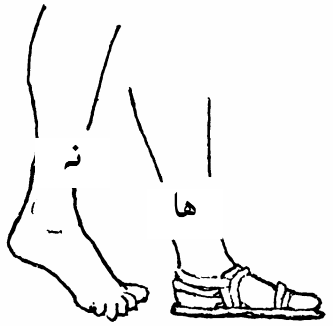
جيڪڏهن ڳوٺ ۾ دستن، پيٽ جي ڪينئن يا آنڊن جون بيماريون عام آهن تہ ان جو مطلب ٿيو تہ اتي جا ماڻهو صفائيءَ ڏانهن ڌيان نٿا ڏين. جيڪڏهن دستن جي بيماريءَ سبب گهڻا ٻار مري رهيا آهن تڏهن ممڪن آهي تہ، اوٽو ڪاڏو بہ هڪ مسئلو هجي. دستن جي بيماريءَ سبب مرڻ کان بچڻ لاءِ صفائي ۽ سٺي کاڌي ڏانهن ڌيان ڏيڻو پوندو. (ڏسو ص. 154 ۽ باب 11)

صفائي رکڻ لاءِ بنيادي هدايتون:

ذاتي صفائي (هائيجن)

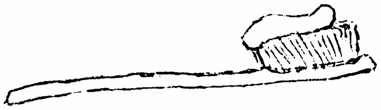


1. صبح جو ننڊ مان اٿڻ، ڪاڪوس ڪرڻ کانپوءِ ۽ کاڌي کائڻ کان اڳ ۾ هميشہ صابڻ سان هٿ ملي صاف ڪجن.
2. عام طور تي وهنجبو بہ رهجي. گرمين ۾ هر روز تڙ ڪجي. سخت ڪم ڪرڻ يا پگهر اچڻ کانپوءِ بہ وهنججي. هر هر وهنجڻ سان چمڙيءَ جون بيماريون، ٻڦو، موهيڙا، داٽا ۽ خارش نہ ٿي ٿئي. بيمارن کي پڻ جن ۾ ننڍا ٻار بہ اچي وڃن ٿا، روزانو وهنجارڻ گهرجي.



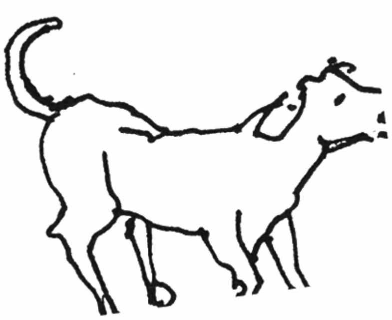
3. جن علائقن ۾ هُڪ ورم (Hook worm) ڪينئن جي بيماري عام هجي اتي نہ تہ پاڻ ۽ نہ ئي ٻارن کي اگهاڙي پيرين گهمڻ ڏجي. هُڪ ورم جي بيماري سبب رت جي سخت پوٽائي ٿئي ٿي. هڪ ورم ڪينئون جسم ۾ چمڙيءَ (پيرن جي ترين) رستي گهڙي وڃي ٿو (ڏسو ص. 142)

4. روزانو ڏندڻ ڏجي، خاص طور تي مٺايون ۽ مٺيون شيون کائڻ کانپوءِ تہ ضرور ڪجي. برش ۽ پيسٽ نہ هجي تہ آگر رستي لوڻ ۽ مٺي سوڊا چپٽي هٿي ڏند صاف ڪجن (ڏسو ص. 230) ڏندن جي سنڀال بابت وڌيڪ باب 17 پڙهي ڏسو.

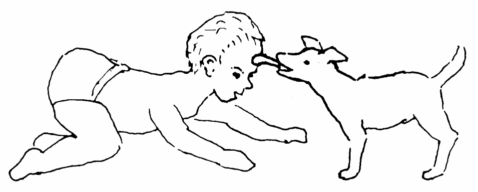


گهر جي صفائي

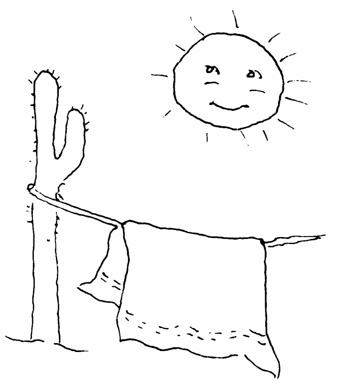
1. گهر ۾ ۽ ٻارن جي کيڏڻ وارن هنڌن تي جانورن کي اچڻ نہ ڏجي.



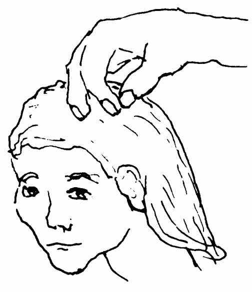
2. ڪتن کي ٻارن کي چٽڻ يا ڪتن تي چڙهڻ نہ ڏجي. جو ڪتا اهڙيون بيماريون پکيڙي سگهن ٿا.



3. جيڪڏهن گهر ويجهو ڪو ٻار يا جانور ڪاڪوس ڪري تہ اهو هڪدم صاف ڪري ڇڏجي. ٻارن کي سيکاري ڇڏجي تہ هو پيٽان ويهڻ لاءِ هميشہ پائخانو استعمال ڪن يا گهر کان پري وڃي پيٽان ويهن.



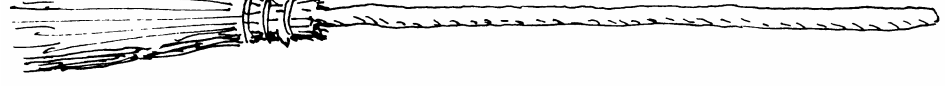
4. چادرون ۽ رلهيون وغيره اڪثر ڪري اس ۾ ٽنگي ڇڏجن. منگهڻ هجن تہ، اهڙين ڪتن تي ٿهڪندڙ پاڻي هارجي ۽ ساڳئي ڏينهن تي چادرون ۽ رلهيون وغيره بہ ڌوئي ڇڏجن (ڏسو ص. 200).



5. گهر جي سيني ڀاتين جون، جُوئون مارجن (ڏسو ص. 200). جوئان ۽ ڄوا ڪيتريون بيماريون پکيڙين ٿا. ڪتا ۽ ٻيا جانور، جن تي ڄوا هجن، گهر ۾ گهڙڻ نہ ڏجن.

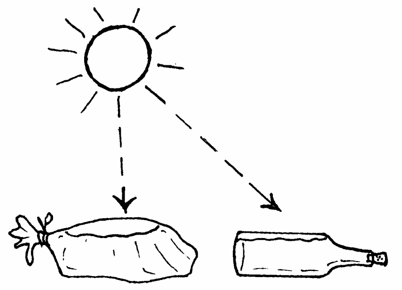
6. پٽ/ فرش تي ٿُڪ ٿُڪ نہ ڪجي جو ٿُڪن اڇلائڻ سان بيماريون پکڙجن ٿيون. کنگهجي يا ڇڪ ڏجي تہ هٿ، ڪپڙي يا رومال سان وات ڍڪي ڇڏجي.

7. گهر جي صفائي ڪبي رهجي. فرش/ ڀتين، کٽن ۽ فرنيچر هيٺان ٻهاري ڏئي ڌوئي ڇڏجي. فرش ۽ ڀتين جي وٿين ۽ چيرن ۾ جتي ڪاڪروچ، منگهڻ ۽ وڇون لڪندا هجن، اهي ليپي ڇڏجن.



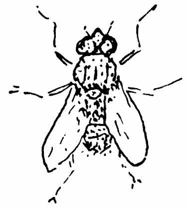
کائڻ پيئڻ ۾ صفائي

1. سڀ کان سني ڳالهه اها ئي سمجهي وڃي ٿي ته، پيئڻ لاءِ اهڙو پاڻي جيڪو ڪنهن صاف هنڌ تان حاصل نه ٿيندو هجي، اهو پيئڻ کان اڳ اوٻاريو، ڇاڻيو يا ڪنهن ٻئي طريقي سان صاف ڪيو وڃي. ائين خاص طور تي ننڍن ٻارن لاءِ ۽ ان عرصي دوران ڪرڻ ضروري سمجهيو وڃي ٿو جڏهن دستن جي بيماري، ٽائيفائيڊ، هيپيٽائيٽس يا ڪالرا پکڙيل هجي، تڏهن صاف پاڻي استعمال ڪجي. جڏهن غريب ماڻهن کي پاڻي اوٻاري پيئڻ جي صلاح ڏيڻ سان ان ڪم تي سندن گهڻو وقت ۽ ڪاٺين تي پئسو خرچ ٿيندو هجي ته ان مان ڪين فائدو گهٽ ۽ نقصان وڌيڪ ٿي سگهي



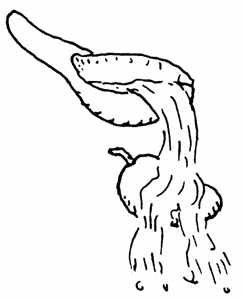
ٿو. خاص طور تي اهڙين حالتن ۾ جڏهن ٻارن کي کائڻ لاءِ گهٽ کاڌو ملندو هجي يا جڏهن بيلن کي وڌيڪ نقصان پهچڻ جو انديشو هجي. صاف پاڻي بابت وڌيڪ معلومات لاءِ ”Helping Health Workers Learn“ باب 15 پڙهي ڏسو.

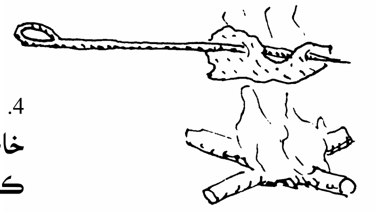
پاڻي صاف ڪرڻ جو سنو ۽ سستو طريقو هي آهي ته، اهو ڪنهن پلاسٽڪ جي ٿيلهيءَ ۾ ڀري اها ڪجهه ڪلاڪن لاءِ اس ۾ رکي ڇڏجي. اس، پاڻيءَ جي ڪيترن جيوڙن کي ماري ناس ڪري ڇڏيندي.



2. کائڻ پيئڻ جي شين تي مکين ۽ اهڙن ٻين جيتن کي ويهڻ نه ڏجي، ڇو ته اهڙن جيتن رستي جيوڙا هڪ هنڌان ٻئي هنڌ پهچي بيماريون پکيڙين ٿا. بچيل کاڌو ۽ کنا ٿانو رکي نه ڇڏجن جو انهن تي مکيون ويهن ۽ جيوڙا واڌ ڪن ٿا. کاڌي پيتي جي شين کي ڇاريدار دٻن/ ٿانون يا ڇارن ۾ رکڻ گهرجي.

3. هيٺ ڪريل ميوو کائڻ کان اڳ ۾ چڱيءَ طرح سان ڌوئي صاف ڪجي. ٻارن کي هيٺ ڪريل ميوو کٽي کائڻ نه ڏجي پر اڳ ۾ اهو ڌوئي صاف ڪجي.





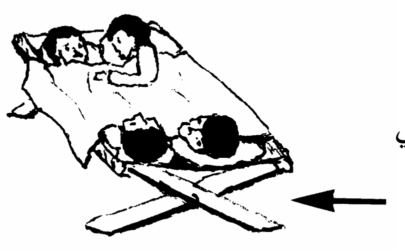
4. گوشت ۽ مڇي چڱيءَ طرح سان رڌل کائجي. پڳل گوشت خاص طور تي وڏي گوشت ۽ مڇي جو اندريون ڪو به حصو ڪچو هجڻ نه گهرجي. ڪچي وڏي گوشت کائڻ سان خطرناڪ قسمن جون بيماريون پکڙجي سگهن ٿيون.

5. ڪڪڙين / مرغين ۾ اهڙا جيوڙا ٿين ٿا جن سبب دستن جون بيماريون پکڙجن ٿيون. ڪڪڙ / مرغي صاف ڪرڻ کانپوءِ هٿ چڱيءَ طرح سان ملي صاف ڪري پوءِ کاڌي جي ڪنهن ٻيءَ شئي کي هٿ لائڻ گهرجي.

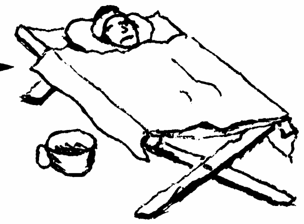
6. رکيل، پاروٿو ۽ ٻانس ڪري ويل کاڌو نه کائڻ گهرجي. جو اهو زهريلو ٿي سگهي ٿو. کاڌي جي شئي وارو اهڙو ٽن يا دٻو جيڪو ڦوڪجي ويو هجي يا کولڻ سان منجهانئس پچڪاري نڪري ته اهڙي شئي به بنهه استعمال نه ڪرڻ گهرجي. ان لحاظ کان دٻي واري مڇي کائڻ کان اڳ ۾ خاص طور تي احتياط ڪجي. جيڪڏهن ڪڪڙ / مرغي رڌي ڪيترا ڪلاڪ ٿي ويا هجن ته اهڙو کاڌو کائڻ ۾ احتياط ڪجي. بچيل کاڌو کائڻ کان اڳ ۾ اهو چڱيءَ طرح سان گهڻو گرم ڪري کائجي. جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي، خاص طور تي ٻارن، پوڙهن ۽ گهڻو بيمار فردن کي تازو رڌل کاڌو ڏجي.

7. سلهه، فلو، زڪام يا اهڙيءَ ڪنهن ٻيءَ وچڙندڙ بيماريءَ ۾ مبتلا ماڻهن کي ٻين کان الڳ کائڻ گهرجي. بيمار، جن ٿانون ۾ کاڌو هجي اهي ٻئي ڪنهن جي استعمال ڪرڻ کان اڳ ۾ اوٻاري صاف ڪجن.

پنهنجن ٻارن جي صحت جي حفاظت ڪيئن ڪجي



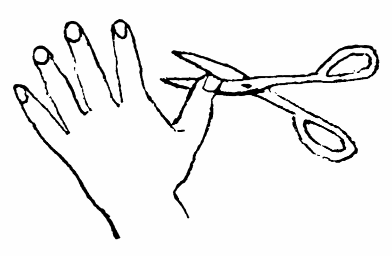
1. هڪ اهڙو بيمار ٻار جهڙو تصوير ۾ ڏيکاريل آهي ڪيس تندرست ٻارن کان الڳ، سمهڻ گهرجي.



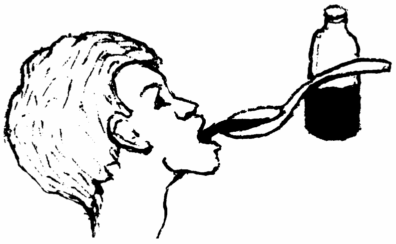
بيمار ٻار يا اهي جنکي ڦٽ ڦرڙيون، زخم، خارش ۽ جوئان هجن، تن کي هميشہ تندرست ٻارن کان الڳ سمهڻ گهرجي. وڏي کنگهہ، ارڙي، نزلي ۽ اهڙين وچڙندڙ بيمارين ۾ مبتلا ٻارن کي جيتري قدر ممکن ٿي سگهي الڳ ڪمري ۾ سمهارجي ۽ ڪين ڀين ابهم يا ننڍن ٻارن جي ويجهو وڃڻ نہ ڏجي.

2. ٻارن کي سلهہ کان بہ بچائجي. جن فردن کي گهڻي وقت کان کنگهہ هجي، سلهہ جون يا اهڙيون ڪي ٻيون نشانيون هجن، تن کي کنگهڻ وقت وات ڍڪي ڇڏڻ گهرجي. اهڙن ٻارن کي ٻين صحتمند ٻارن سان ڪڏهن بہ گڏ سمهڻ نہ ڏجي. هيلٿ ورڪر سان ملي اهڙن ٻارن جو جلد کان جلد علاج شروع ڪرائجي.

سلهہ جي مريض سان گڏ رهندڙ ٻارن کي سلهہ جي بچاءَ جي وئڪسين (بي سي جي) هڻائي ڇڏجي.



3. ٻارن کي پابنديءَ سان وهنجاربو، سندن ڪپڙا تبديل ڪبا ۽ ننهن لاهبا رهڻ گهرجن. ڇاڪاڻ تہ، وڏي ويل ننهن هيٺان بيمارين جا جيوڙا ۽ انهن جا آنا موجود ٿي سگهن ٿا.



4. وچڙندڙ بيمارين ۾ مبتلا ٻارن جو جيتري قدر جلد ممکن ٿي سگهي علاج ڪرائجي، تہ جيئن اهي بيماريون ٻين فردن تائين پکڙجي نہ سگهن.

5. هن باب ۾ صفائيءَ بابت ڏنل سيني هدايتن تي سختيءَ سان عمل ڪرڻ گهرجي، ٻارن کي انهن تي عمل ڪرڻ سيکارجي ۽ سمجهائجي تہ انهن تي عمل ڪرڻ ڇو ضروري آهي. ٻارن کي اهڙين ڳالهين ڪرڻ ۾ همٿائجي جن سان گهر يا ڳوٺ وارا صحتمند رهي، بيمارين کان بچي سگهن ٿا.

6. **ان ڳالهہ ڏانهن ڌيان ڏجي تہ ٻار سٺو کاڌو کائي رهيا آهن.** سٺي طاقتور کاڌي کائڻ سان جسم جو ڪيترين بيمارين کان بچاءُ ٿيندو رهي ٿو. عام طور تي سٺو کاڌو کائيندڙ ٻار اهڙين بيمارين کي سولائيءَ سان منهن ڏئي سگهي ٿو، بنسبت اوٽو کاڌو کائيندڙ ٻار جي جيڪو ان سبب مري سگهي ٿو (باب 11 پڙهي ڏسو).

Sanitation - عام صفائي

1. کوهن ۾ پاڻي حاصل ٿيندڙ هنڌن کي صاف رکجي. جتان ماڻهو پيئڻ جو پاڻي حاصل کندا هجن اتي جانورن کي ويجهو وڃڻ به نه ڏجي. ممڪن ٿي سگهي ته اهڙي هنڌ جي چوگرد خاردار تار/ لوڙهو ڏئي ڇڏجي.

اهڙي هنڌ جي آس پاس نه ته ڪاڪوس ڪجي ۽ نه ئي گند ڪچرو اڇلائجي. دريائن ۽ وهڪرن جي اپارن هنڌن کي جتان پيئڻ لاءِ پاڻي حاصل ڪيو ويندو هجي، اهي خاص طور تي صاف رکڻ گهرجن.

2. اهڙو گند گاهه جيڪو ساڙي سگهجي ٿو، ساڙي ڇڏجي. جيڪو ساڙي نه سگهجي، اهو هڪ مخصوص کڏ کوٽي گهرن ۽ پيئڻ جي پاڻيءَ جي ذخيرن کان گهٽ پري پوري ڇڏجي.

3. پائخاني ڪرڻ جي جاءِ اهڙي هنڌ ٺاهجي جتي جانور پهچي نه سگهن. ان لاءِ هڪ اونهي کڏ ٺاهي انجي مٿان ڇَپر ٺاهي ڇڏجي. کڏ جيتري اونهي هوندي، اوتري مکين ۽ بدبوءِ سبب گهٽ پريشاني ٿيندي.

هت، هڪ اهڙي پائخاني جي تصوير ڏيکاري ويئي آهي جيڪو گهر کان ٻاهر سولائيءَ سان ٺاهي سگهجي ٿو.

جيڪڏهن هر دفعي جي استعمال کانپوءِ کڏ ۾ ٿورڙو چنو، مٽي يا رک وجهبي رهجي ته، بدبوءِ پيدا نه ٿي ٿئي ۽ مکيون به نه ٿيون ٿين.

پائخانو گهرن يا پيئڻ لاءِ پاڻي حاصل ڪرڻ جي ذريعن کان گهٽ ۾ گهٽ 20 ميٽر پري هجڻ گهرجي.

جيڪڏهن گهر کان ٻاهر پائخاني جي سهولت موجود نه هجي ته ان ڪم لاءِ، ماڻهن جي وهنجڻ ۽ پاڻي حاصل ڪرڻ جي هنڌن کان گهٽو پري هليو وڃجي ۽ ٻارن کي به اها ڳالهه سيکارجي.

پائخاني جي استعمال ڪرڻ سان ڪيترين بيمارين کان بچي سگهجي ٿو.

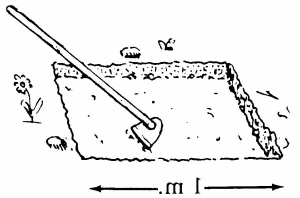
ايندڙ صفحن تي ڪن اهڙن بهتر پائخانن جا نمونا ڏيکاريل آهن. جڏهن ته اهڙا پائخانا به ٺاهي سگهجن ٿا، جن رستي سنو ڀاڻ حاصل ڪري اهو باغن کي ڏئي سگهجي ٿو.

پائخانن جا بهتر قسم

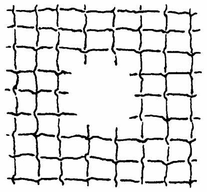
پوئين صفحي تي جيڪو پائخانو ڏيکاريو ويو آهي اهو بلڪل سادو ۽ ٿورڙي خرچ سان ٺاهي سگهجي ٿو. جڏهن ته اهو مٿان ڪليل هجڻ سبب منجهس مکيون اچي وڃي سگهن ٿيون.

بند پائخانا، ان سبب بهتر ٿين ٿا جو منجهن نه ته مکيون داخل ٿين ۽ نه ئي منجهائنس بدبوءِ خارج ٿي سگهي ٿي. بند پائخاني تي هڪ دڪو/سلئب ۽ منجهس سوراخ ۽ ان تي ڍڪ ٿئي ٿو. دڪو، سيمنٽ يا ڪاٺيءَ مان ٺاهي سگهجي ٿو. جڏهن ته سيمنٽ جي سلئب ان سبب بهتر ٿئي ٿي جو اها ڦٻي بيهي ٿي ۽ ڪاٺيءَ جيان ڳري به نه ٿي.

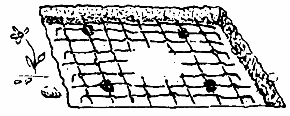
سيمنٽ جي سلئب ٺاهڻ جو هڪ طريقو:



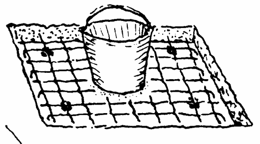
1. اندازاً هڪ ميٽر ڊگهي ۽ ويڪري ۽ ست سينٽي ميٽر گهري کڏ کوٽيو. کڏ جي تري ۽ پاسن کي چڱيءَ طرح سان هڪ ڪرو ڪري ڇڏيو.



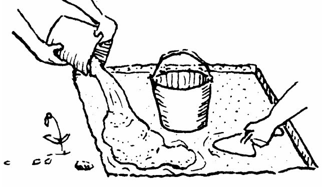
2. هڪ ميٽر چورس تارن جي هڪ ڄاري ٺاهيو. تار 1/4 يا 1/2 سينٽي ميٽر ٿلهي ۽ هڪ ٻئي کان 10 سينٽي ميٽرن جي وٿيءَ تي هجڻ گهرجي. ڄاريءَ ۾ وچ ۾ 25 سينٽي ميٽر موڪرو سوراخ ڪري ڇڏيو.



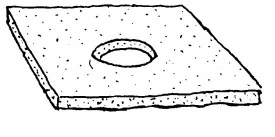
3. ڄاريءَ کي کڏي تي رکي ڇڏيو. تارن جا ڇيڙا ورائي يا هر ڪنڊ تي هينان سروٽا / ننڍا پٿر ڏئي ڇڏيو، ته جيئن ڄاري کڏي کان تقريباً 3 سينٽي ميٽر مٿي ٿي بيهي.



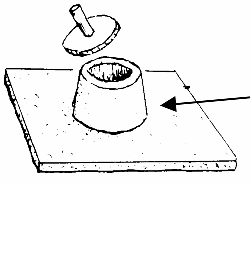
4. ڄاريءَ جي سوراخ ۾ ڪا پراڻي باٽلي يا ٽين جو دٻو ڦاسائي ڇڏيو.



5. سيمنٽ، ريتي، بجري ۽ پاڻي ملائي ايترو وجهوس ته جيئن 5 سينٽي ميٽرن جيترو ٿلهو دڪو ٺهي پوي (سيمنٽ جي هڪ حصي جي حساب سان ٻه حصا ريتي ۽ 3 حصا بجري ملايو).

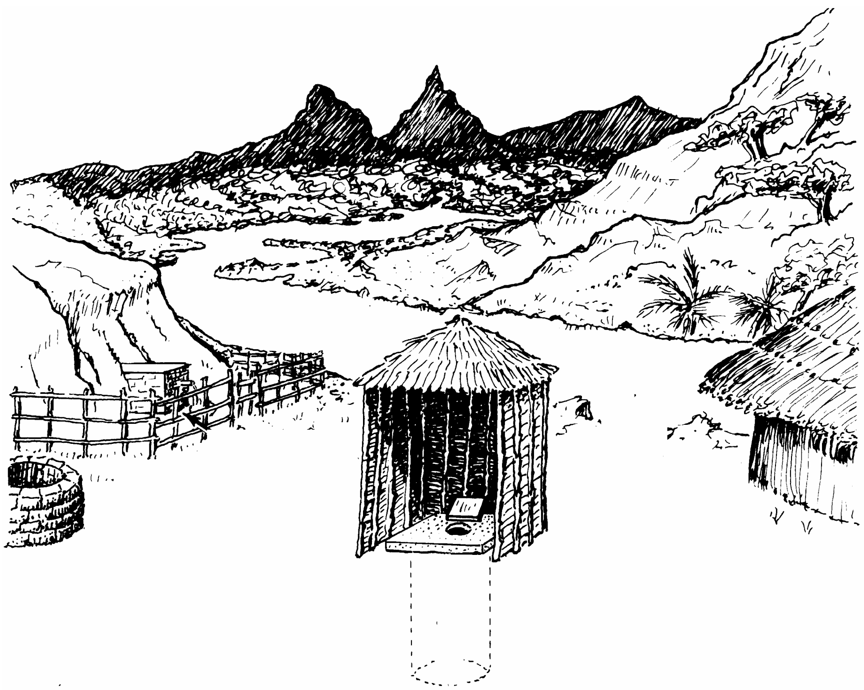


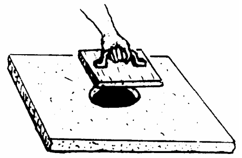
6. جڏهن سيمنٽ ڄمڻ لڳي (اندازاً ٽن ڪلاڪن ڪانپوءِ) ته باٽلي يا دٻو ڪڍي ڇڏيو. هاڻ سيمنٽ جي سلئب تي آلو ڪپڙو، پراڻي ٻوري، ريتي، پوسو يا پلاسٽڪ وجهي ان کي تر رکو. 3 ڏينهن ڪانپوءِ دڪو ڪڍي ڇڏيو.



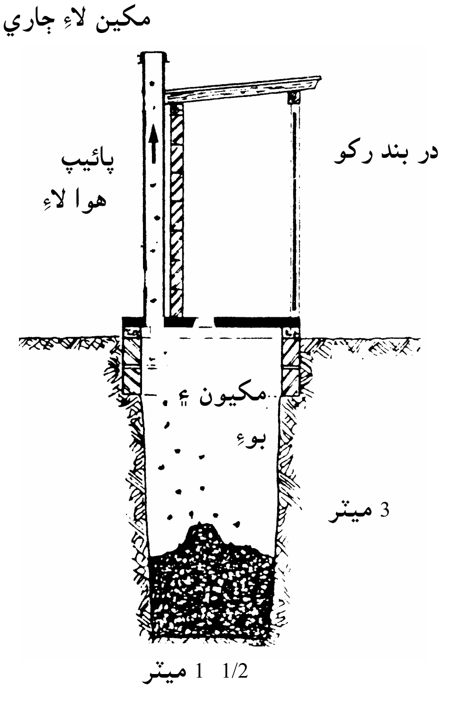
جيڪڏهن توهانکي ڪموڊ تي ويهڻ جي عادت آهي ته تصوير ۾ ڏيکاريل جهڙو ڪموڊ ٺاهيو. ان لاءِ يا ته هڪ سانچو ٺاهيو يا ٻه باٽليون جن مان هڪ ننڍي ۽ هڪ وڏي هجي هڪ ٻئي ۾ ڦاسائي اهڙو ڪموڊ تيار ڪيو.

چٽ وارو پائخانو ٺاهڻ لاءِ زمين ۾ هڪ گول کڏ کوٽي ان جي مٿان هڪ ڍڪو رکي ڇڏيو. کڏ اندازاً هڪ ميٽر ويڪر کان گهٽ ۽ 1 کان 2 ميٽر اونهي هجڻ گهرجي. حفاظت جي لحاظ کان اهڙو پائخانو سيني گهرن، کوهن، چشمن، تلائن ۽ وهڪرن کان گهٽ ۾ گهٽ 20 ميٽر پري هجي. مجبوري سبب پائخانو ڪنهن پاڻي حاصل ڪرڻ واري هنڌ پرسان ٺاهڻو پوي ته اهو لهواري هنڌ ٺاهڻ گهرجي.





پائخانو صاف رکڻ ۽ ڍڪي ڪي بار بار ڌوئڻ گهرجي. سلئب جي سوراخ کي هميشه ڍڪ سان بند رکڻ گهرجي. ان لاءِ ڪاٺ جو سادو ڍڪ استعمال ڪري سگهجي ٿو.



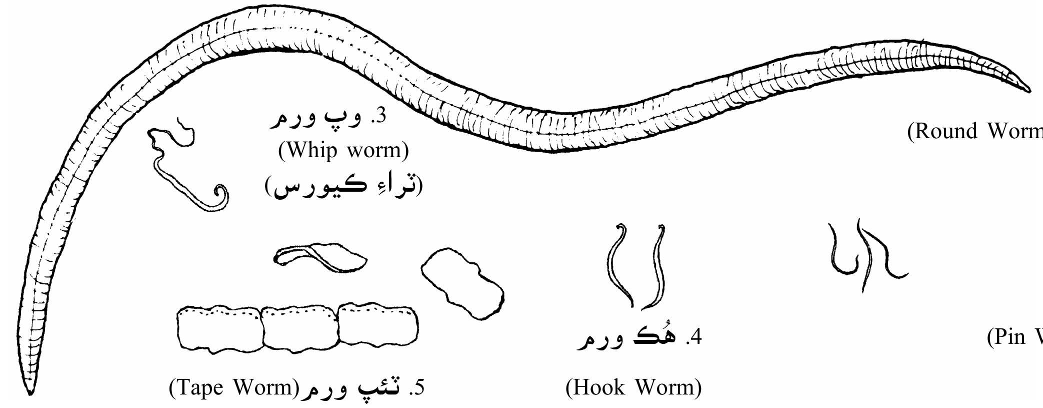
مکين کان محفوظ پائخانو

وڏيڪ بهتر ۽ هوادار پائخانو ٺاهڻ لاءِ ڍڪو ڪجھ وڏو (2 ميٽر هم چورس) ۽ ٻن سوراخن وارو ٺاهڻ گهرجي. هڪ سوراخ ۾ هوا لاءِ پائيپ وجهي ان جي مٿان واري ڇيڙي تي ڄاري هڻي ڇڏجي. ٻئي سوراخ تي پائخانو بيهاري پائخاني جي سوراخ کي کليل ڇڏي ڏجي.

هن قسم جي پائخاني ۾ نه ته بدبوءِ ۽ نه ئي مکيون ٿين ٿيون: بدبوءَ پائيپ رستي خارج ٿيندي رهي ٿي ۽ مکيون پائيپ ۾ ڦاسي مري وڃن ٿيون.!

پيٽ جا مختلف قسم جا ڪينئان - Worms and other intestinal parasites

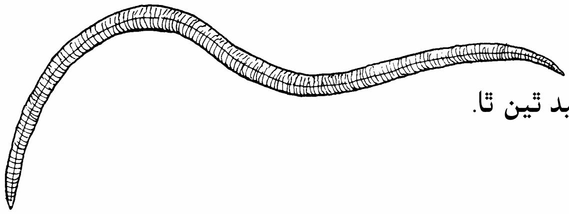
ڪيترن مختلف قسمن جا ڪينئان ۽ ٻيا ننڍ جيو، جنکي پئراسائيٽ (parasites) سڏجي ٿو، انسانن جي آنڊن ۽ رت ۾ رهن ۽ بيماريون پيدا ڪن ٿا. جن مان وڏا ورلي ڪرفتيءَ ۾ نظر اچن ٿا.



ڪرفتيءَ ۾ عام طور تي رائونڊورم، پن ورم ۽ ٽيپ ورم نظر اچن ٿا. هڪ ورم ۽ وِپ ورم جيتوڻيڪ آنڊن ۾ گهڻي تعداد ۾ موجود ٿي سگهن ٿا، پر تنهن هوندي به ڪرفتيءَ ۾ نظر نٿا اچن.

پيٽ جا ڪينئان ۽ دوائن بابت نوٽ: ڪينئن جي ڪيترين دوائن ۾ 'پيپرازين' (Piperazine) ٿئي ٿي، جيڪا رڳو رائونڊ ورم ۾ پن ورم تي اثر ڪري ٿي. اها دوا ابهم ۽ ننڍڙن ٻارڙن کي نه ڏيڻ گهرجي. جڏهن ته، ميبينڊازول *(Vermox)* بهتر ۽ گهڻن قسمن جي ڪينئن لاءِ اثرائتي ثابت ٿئي ٿي. ال بينڊازول (Albendazole) ۽ پائرنٽيل (Pyrantel) به ڪيترن قسمن جي لاءِ موثر ثابت ٿين ٿيون پر مهانگيون آهن. ٿايا بينڊازول (Thiabendazole) جيتوڻيڪ گهڻن قسمن جي ڪينئن لاءِ موثر ٿئي ٿي پر ان جا ڪيترا اگرا اثر پيدا ٿين ٿا، تنهنڪري استعمال نه ڪجي ته بهتر آهي. هنن قسمن جي دوائن بابت وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ 374 کان 376 صفحا پڙهي ڏسو.

رائونڊ ورم - Ascaris



20 کان 30 سينٽي ميٽر ڊگها، گلابي يا سفيد ٿين ٿا.

پکڙجڻ جو طريقو:

ڪرفتيءَ کان وات تائين: صفائي سترائي نه رکڻ سبب رائونڊ ورم جا آنا هڪ فرد جي ڪرفتي کان ٻئي فرد جي وات تائين رسي بيماري پيدا ڪن ٿا.

صحت تي اثر:

آنا، وات رستي پيٽ تائين پهچي اتي ٻچا ڏين ۽ پوءِ رت جي گردشي سرشتي ۾ داخل ٿي وڃن ٿا. جنهن سبب سڄي جسم ۾ خارش پيدا ٿئي ٿي. جڏهن ڦڦڙن ۾ پهچن ته ورلي خشڪ کنگهه يا نمونيا به ٿي سگهي ٿي، جنهنڪري کنگهڻ سان رت اچي ٿي. کنگهڻ سان ڪينئن جا آنا ڳيت رستي آنڊن تائين پهچن ٿا جتي اهي واڌ ڪري وڏا ٿي وڃن ٿا.

آنڊن ۾ هجڻ سبب بيچيني، بد هاضمو ۽ ڪمزوري پيدا ٿئي ٿي. جن ٻارن جي پيٽ ۾ جهجها ٿين تن جو پيٽ تمام وڏو ٿي ڦوڪجي وڃي ٿو. ورلي، دم ڪانسواءِ آنڊن ۾ موتمار قسم جي روڪ پيدا ڪري سگهن ٿا. (ڏسو ص. 94) خاص طور تي جڏهن ٻار کي بخار هجي تڏهن ڪينئان پائخاني رستي جسم کان خارج ٿين يا وات ۽ ناسن رستي ٻاهر اچن ٿا. جيڪڏهن ساهه-نالي ۾ ڦاسي پون ته ساهه ٻوساٽجڻ لڳي ٿو.

اُپاءُ:

پيٽان ويهڻ لاءِ هميشه پائخانو استعمال ڪجي. ڪاڏي ڪائڻ يا ڪاڏي جي شين کي هٿ لائڻ يا ڪٽڻ کان اڳ ۾ هٿ ملي صاف ڪجن. ڪاڏي پيتي کي مکين کان بچائجي ۽ هن باب جي شروعات ۾ ڏنل، صفائيءَ جي هدايتن تي عمل ڪرڻ گهرجي.

علاج:

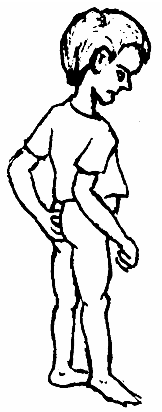
ميبينڊازول ڏيڻ سان عام طور تي رائونڊ ورم ختم ٿي وڃن ٿا. دوا جي وزن لاءِ ڏسو ص. 374. پپرازين به اثرائتي ثابت ٿي سگهي ٿي (ص. 375). ورلي، گهريلو ٽوٽڪن مان به فائدو ٿئي ٿو. پپيتي رستي گهريلو علاج لاءِ ڏسو ص. 13.

احتياط: رائونڊ ورمن جي علاج لاءِ، ٿائبينڊازول استعمال نه ڪجي ڇاڪاڻ ته، هن دوا جي استعمال سان ڪيئان وات ۽ ناسن ڏانهن اچڻ ڪري مريض جو ساهه ٻوساٽجي سگهي ٿو.

پن ورم، ٿريڊ ورم ۽ سيٽ ورم Pinworm, Threadworm, Seatworm (Enterobius)

هڪ سينٽي ميٽر ڊگها، رنگ جا سفيد ۽ تمام سنها سڳن جيان ٿين ٿا.

ڪيئن ٿا پکڙجن:



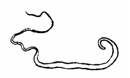
هن قسم جا ڪيئان، مقعد کان ٻاهر هزارن جي تعداد ۾ آنا لاهين ٿا، جنهن سبب خاص طور تي رات جو گهڻي خارس ٿي پوي ٿي. جڏهن ڪو ٻار ان هنڌ تي کنهڻ شروع ڪري ٿو ته ڪيئن جا آنا سندس ننهن ۾ ڦاسي پون ٿا، جيڪي پوءِ ڪاڏي پيتي ڪانسواءِ ٻين شين سان به لڳي پون ٿا. ائين اهي آنا ان ٻار يا ٻين ماڻهن جي وات تائين رسي ورم جو انفيڪشن پيدا ڪن ٿا.

صحت تي اثر:

جيتوڻيڪ هن قسم جا ڪيئان ايترا خطرناڪ ناهن پر تنهن هوندي به ايتري خارس پيدا ڪن ٿا جو ٻار سمهي نٿو سگهي.

علاج ۽ اپاءُ::

- ♦ جنهن ٻار کي پن ورم جي تڪليف ٿي پيئي هجي تنهن کي سمهڻ وقت سوڙهي چڏي/ ڪڇو پارائجي، ته جيئن هو پنهنجي مقعد کي کنهي نه سگهي.
- ♦ ٻار جي ننڊ مان جاڳڻ ۽ ڪاڪوس ڪرڻ ڪانپوءِ سندس هٿ ۽ ٻنڊڙ (مقعد وارو حصو) ڌوئي صاف ڪري ڇڏجن. ڪجهه به ڪائڻ کان اڳ سندس هٿ هميشه ملي صاف ڪجن.
- ♦ سندس ننهن گهٽا ننڍا رکجن.
- ♦ ڪيس اڪثر وهنجاربو ۽ سندس ڪپڙا متائبا رهجن. مقعد ۽ نهن خاص طور تي سنيءَ طرح سان ڌوئي صاف ڪجن.
- ♦ سمهڻ وقت سندس مقعد ۽ انجي چوگرد وئزلين هڻي ڇڏجي، ته جيئن خارس ٿي نه سگهيس.
- ♦ هن قسم جي ڪيئن لاءِ ميبينڊازول ڏيڻ گهرجي. وزن لاءِ ڏسو ص. 374. پپرازين به اثرائتي ٿي سگهي ٿي پر ننڍن ٻارڙن کي نه ڏيڻ گهرجي. (ڏسو ص. 375). جڏهن هڪ ٻار کي علاج طور دوا ڏني ويندي هجي ته ساڳئي وقت اها دوا گهرجي باقي سيني ڀاتين کي به واپرائڻ گهرجي. (گهريلو ٽوٽڪي طور ثوم جي استعمال لاءِ ڏسو ص. 12).
- ♦ ٿريڊ ورمن جي بيماريءَ کان بچڻ جو بهترين اپاءُ صفائي رکڻ آهي. جڏهن دوا رستي هن قسم جي ڪيئن کان جان ڇٽي به وڃي، پر جي جسماني صفائي ڏانهن مڪمل ڌيان نه ڏجي ته ٻيهر به ٿي سگهن ٿا. پن ورم رڳو 6 هفتا زنده رهن ٿا. **صفائي سٿرائيءَ جي هدايتن تي ڌيان سان عمل ڪرڻ سان ڪيترا ڪيئان چند هفتن اندر، دوا ڪائڻ ڪانسواءِ به ختم ٿي وڃن ٿا.**



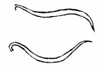
وِپ ورم Whipworm (Trichuris, Trichocephalus)

3 کان 5 سينٽي ميٽر ڊگها رنگ جا گلابي يا خاڪي ٿين ٿا.

رائونڊ ورم جيان هي وِپ ورم / چهبڪ نما ڪيئان به هڪ فرد جي ڪرفتي مان ٻئي فرد جي وات تائين پهچن ٿا. عام طور تي هنن ڪيئن سبب ٻي ڪا تڪليف نه پر دست ٿي سگهن ٿا. ورلي، ٻارن جي آنڊي جو ڪجهه حصو، سفرو مقعد کان ٻاهر (Prolapsed of the rectum) نڪري پوي ٿو.

بچاءُ: اهي سڀ اپاءُ اختيار ڪجن جيڪي رائونڊ ورمن لاءِ ٻڌايا ويا آهن.

علاج: جيڪڏهن ڪيئن سبب ڪو مسئلو پيدا ٿي پوي ته ميبينڊازول استعمال ڪجي. وزن لاءِ ڏسو صفحو 374. سفرو نڪري پيو هجي ته ٻار کي مٿي پر اونڌو ڪري آنڊي تي ٿڌو پاڻي هارجي ائين ڪرڻ سان سفرو واپس هليو ويندو.

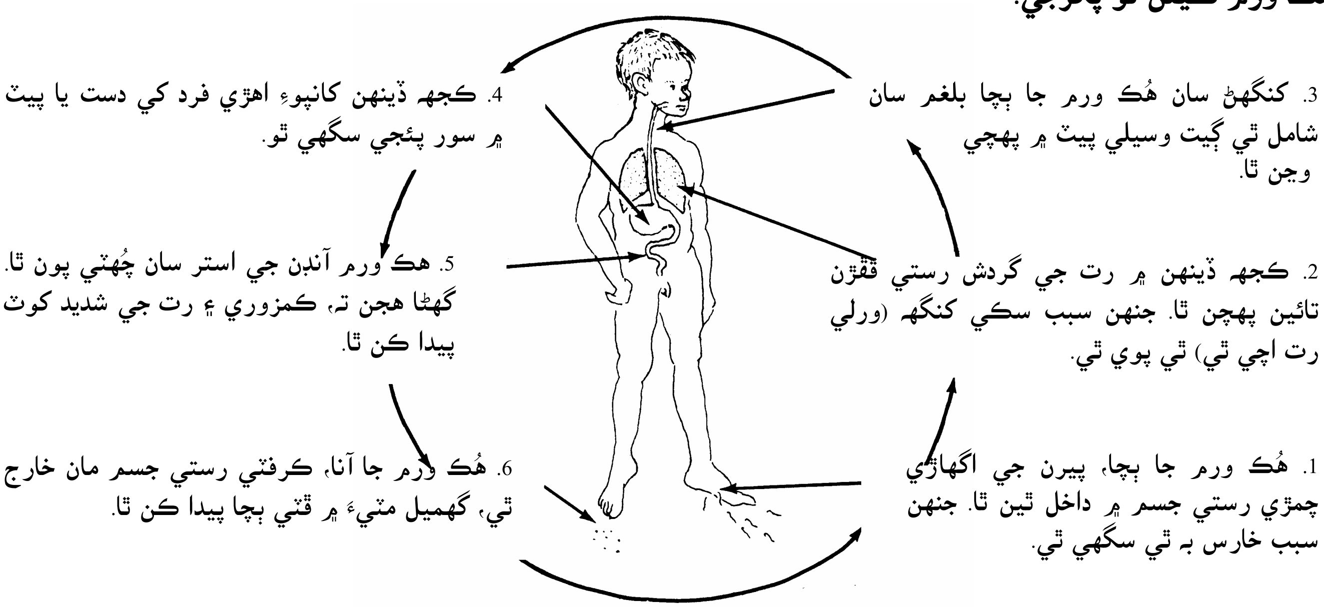


هُڪ ورم - Hook worm

هڪ سينٽي ميٽر ڊگها ۽ رنگ جا ڳاڙها ٿين ٿا.

عام طور تي هُڪ ورم ڪرفتيءَ ۾ نظر نٿا اچن. انهن جي هجڻ ۽ نه هجڻ جي خبر رکڻ لاءِ ڪرفتي جي چڪاس ڪرائڻي پوي ٿي.

هُڪ ورم ڪيئن ٿو پڪڙجي:

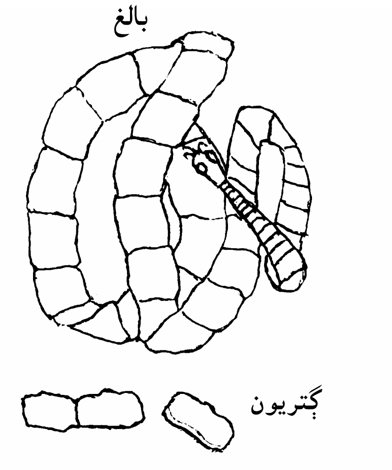


ٻالڪپڻي ۾ ٿي پوندڙ بيمارين ۾ هُڪ ورم سڀني کان وڌيڪ نقصان پهچائيندڙ بيماري آهي. هڪ اهڙو ٻار جنهن جي رت سڪل، منهن پيلو ۽ مٽي ڪائيندڙ هجي، ممڪن آهي ته ڪيس هُڪ ورم جي بيماري هجي. اهڙين حالتن ۾ سندس ڪرفتي ٽپاسرائڻ گهرجي.

علاج: ميبينڊازول استعمال ڪرائجي. وزن ۽ احتياطن لاءِ ڏسو ص. 374. رت جي کوٽ لاءِ اهڙا کاڌا کائجن جن ۾ جهجهو فولاد هجي. يا فولاد جون گوريون کائجن. (ص. 124)

> **هُڪ ورم جي بيماريءَ کان بچڻ لاءِ: هميشه پائخانو استعمال ڪجي. ٻارن کي اگهاڙي پيرين گهمڻ نه ڏجي.**

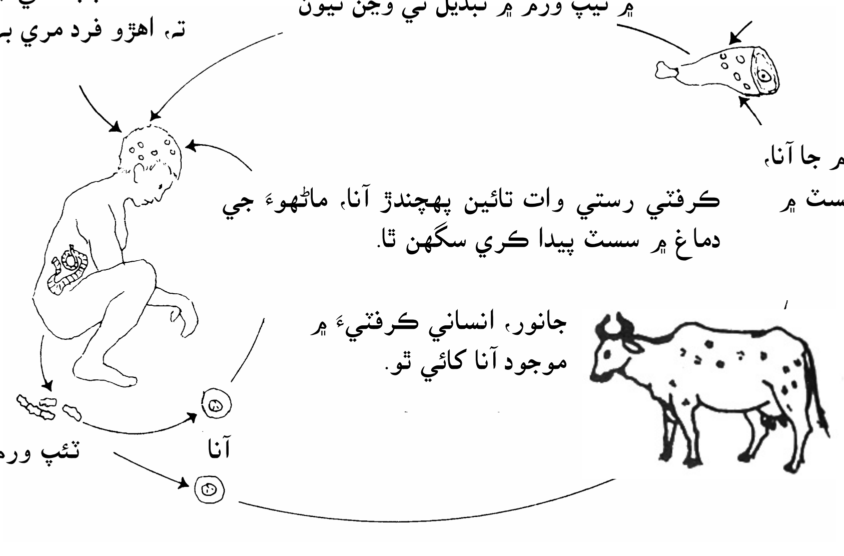
ٽئپ ورم - Tapeworm



آنڊن ۾ ٽئپ ورم وڏي ڪيترائي ميٽر ڊگها ٿي وجن ٿا. انهن جا ڇڄي ڌار ٿيندڙ چپٽڙا سفيد ٽڪرا (ڳتريون) جيڪي ڪرفتي رستي خارج ٿين ٿا، هڪ سينٽي ميٽر ڊگها ٿين ٿا. ورلي اهڙي ڪا ڳتري پنهنجو پاڻ ڇجي سلوار وغيره تي اچي پوي ٿي.

جڏهن وڏو گوشت (ماهيو، ڳئو يا مرونءَ) يا مڇي چڱي طرح سان نہ رڌجي ۽ ڪجھ ڪچي رهجي وجي تہ اهڙي مڇي يا گوشت کائڻ سان ٽئپ ورم جي بيماري پيدا ٿي سگهي ٿي.

اپاءُ: سڄو گوشت سنيءَ طرح سان رڌي کائجي خاص طور تي ڳئو گوشت يا مڇي جو اندريون وچون حصو ڪچو رهڻ نہ گهرجي.



صحت تي اثر: آنڊن ۾ ٽئپ ورم، ورلي پيٽ جو سور تہ ڪي ٻيا مسئلا بہ پيدا ڪري سگهن ٿا.

سنگين مسئلو تڏهن پيدا ٿئي ٿو جڏهن سسٽ (جنهن ۾ ٽئپ ورم جا ٻچا ٿين) مريض جي دماغ تائين پهچي وجن ٿيون. ائين تڏهن ٿو ٿئي جڏهن آنا، ڪرفتي مان وات تائين پهچي وجن ٿا. تنهنڪري ٽئپ ورم ۾ مبتلا هر اهڙي مريض کي صفائيءَ ڌانهن خاص ڌيان ڏيڻ ۽ جلد کان جلد علاج ڪرائڻ گهرجي.

علاج: نڪلوسامائيڊ (يوميسان، ص. 376) يا پرازيڪوئنٽيل ص. 376) استعمال ۽ ڏسيل هدايتن تي ڌيان سان عمل ڪجي.

ٽرائڪِينوسس (Trichinosis)

ٽرائڪِينوسس ڪينئان ڪرفتيءَ ۾ ڪڏهن بہ نظر نٽا اچن. چاڪاڻ تہ، هي آندن ۾ سوراخ ڪري مشڪن ۾ گهڙي وڃن ٿا. ٽئپ ورمن جيان هي سوئر جي اهڙي گوشت کائڻ سان پيدا ٿين ٿا، جيڪو مڪمل طرح سان نہ رڌو ويو هجي.

صحت تي اثر: ان جو مدار هن ڳالهہ تي آهي تہ بيمار، متاثر گوشت ڪيتري مقدار ۾ کاڌو آهي. ممڪن آهي تہ اهڙي فرد تي ڪو بہ اثر نہ پوي يا شديد بيمار ٿي پوي يا مري وڃي. متاثر گوشت کائڻ جي چند ڪلاڪن کان پنجن ڏينهن اندر اهڙي فرد کي دست ٿي پون ٿا ۽ هو پيٽ جي گڙ ٻڙ محسوس ڪري ٿو.

شديد بيماري ۾:

- بخار سان گڏ سيءُ
- مشڪن ۾ سور
- اکين جي چوگرد ۽ ورلي پيرن تي سوڄ
- نير پئجي وڃڻ (چمڙي تي ڪارا يا نيرا داغ)
- اکين جي سفيديءَ ۾ رت وهڻ

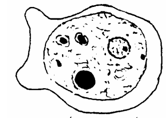
شديد حالت 3 يا 4 هفتن تائين هلي سگهي ٿي.

علاج: هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي. ٿائيبنڊازول يا ميبينڊازول سان فائدو ٿي سگهي ٿو. دوا جي وزن لاءِ ڏسو ص. 374 ۽ 375 (ڪارٽيڪواسٽيروائڊ سان فائدو ٿي سگهي ٿو. پر اهي دوائون هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر کي پاڻ استعمال ڪرائڻ گهرجن).

اهم ڳالهہ: جيڪڏهن اهڙو بيمار گوشت (مرونءَ) ڪيترن فردن کاڌو ۽ اهي سڀ بيمار ٿي پيا هجن تہ ٽراءِ ڪينوسس جو شڪ ڪجي. اها هڪ خطرناڪ بيماري آهي جنهن لاءِ هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر سان صلاح مشورو ڪرڻ گهرجي.

ٽرائڪِينوسس جا اپاءَ:

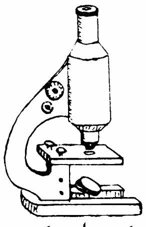
- ♦ رڳو اهڙو گوشت کائجي جيڪو مڪمل طرح سان رڌيو ويو هجي.
- ♦ گوشت جون ذريون پرزيون يا ڇيڙا وغيره تيستائين جانور کي نہ کارائجن جيستائين اهي صحيح طرح سان رڌا نہ ويا هجن.



اميبيا، مائڪرو اسڪوپ ۾ هيئن ڏسڻ ۾ اچي ٿي

اَميبيا – Amebas

اَميبيا ڪينئان نہ، پر ايترا تہ ننڍڙا پئراسائٽي جيو آهن جيڪي صرف مائڪرو اسڪوپ ۾ ئي ڏسي سگهجن ٿا. (مائڪرواسڪوپ / خوردبين ننڍڙن جسمن ۽ شين کي تمام وڏو ڪري ڏيکاري ٿي.)



مائڪرو اسڪوپ

ڪيئن ٿا پکڙجن:

اميبيا جي بيماريءَ ۾ مبتلا فردن جي ڪرفتيءَ ۾ لکن جي تعداد ۾ خارج ٿين ٿا. صفائي نہ رکجي تہ، کائڻ ۽ پيئڻ جي شين سان ملي ڪيترن صحتمند انسانن کي بہ بيمار ڪري وجهن ٿا.

اَميبيا جي انفيڪشنن جون نشانيون:

ڪيترن صحتمند ماڻهن جي آندن ۾ اميبيا موجود هوندي بہ اهي بيمار نٽا ٿين. جڏهن تہ اميبيا سبب دستن جي شديد بيماري پيچش ۽ سوري خاص طور تي انهن فردن کي ٿي پوي ٿي جيڪي ڪنهن ٻيءَ بيماريءَ يا اوٽي کاڌي سبب ڪمزور ٿي وڃن ٿا. تمام ورلي اميبيا، جيري ۾ خطرناڪ ۽ تڪليف ڏيندڙ پونئدار زخم بہ پيدا ڪري وجهي ٿي.

اميبيا سبب ٿيندڙ عام پيچش

- هر هر ٿي پوندڙ دستن جي بيماري جنهن دوران ورلي قبضي بہ ٿي سگهي ٿي.
- پيٽ ۾ وٽ ۽ هر هر پيٽان ويهڻ جي خواهش، جڏهن تہ پيٽان ڪجهہ بہ نہ اچي يا ڪجهہ شدا خارج ٿين ٿا.
- پترو پائخانو (پاڻيءَ جهڙو نہ) گهڻا شدا ۽ ڪڏهن ڪڏهن رت جي ڇُٽن سميت.
- شديد تڪليف ۾ گهٽي رت اچي ٿي، مريض گهڻو ڪمزور ۽ بيمار ٿي پوي ٿو.
- عام طور تي بخار نٿو ٿئي.

سوري، اَميبيا يا بئڪٽيريا سبب ٿي سگهي ٿي. جڏهن تہ بئڪٽيريائي پيچش (شگيلا Shigella) اوچتو شروع ٿي سگهي ٿي. دست پاڻيءَ جهڙا پترا ۽ گهڻي ڀاڱي هميشہ بخار رهي ٿو. (ص. 158). عام طور تي اهو ئي سمجهيو ويندو آهي تہ:

دست + رت + بخار = بئڪٽيريائي انفيڪشن (شگيلا)
دست + رت + بنا بخار جي = اميبيا

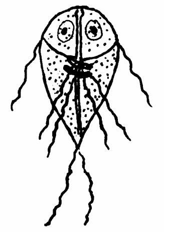
ورلي سوريءَ ٽيڻ جو ڪو بيو بہ سبب ٿي سگهي ٿو، جنهن جي صحيح ڄاڻ رکڻ لاءِ ڪرفتيءَ جي ٽيسٽ ڪرائڻ ضروري سمجهي وڃي ٿي.

بعضي، اميبيا جيري تائين پهچي منجهس پونءِ وارا زخم پيدا ڪري وجهي ٿي. جنهن سبب پيٽ جي مٿئين ساڄي پاسي کي ڇهڻ سان اهو ڏکئو يا منجهس سور محسوس ٿئي ٿو. اهڙو سور سيني جي ساڄي پاسي تائين وڳهري گهمڻ ڦرڻ ۾ وڌيڪ شديد محسوس ڪجي ٿو (هن سور جي پتي جي سور، ص. 329، هيپاٽائيٽس، 172، ۽ سراسس، ص. 328) سان پيٽ ڪري ڏسو. جيڪڏهن اهڙين نشانين واري مريض کي ڪنگهڻ سان ڳتي جي رنگ جهڙي پاٽيٽ ايندي هجي تہ معنيٰ اميبيائي زخم سبب پيدا ٿيندڙ پونءِ ڦڦڙن ۾ خارج ٿي رهي آهي.

علاج:

- ممڪن ٿي سگهي تہ طبي مدد حاصل ڪجي ۽ ڪرفتي ٽيسٽ ڪرائجي.
- اميبيائي پيچش جو ميٽرونيڊازول سان علاج ڪري سگهجي ٿو، ٿي سگهي تہ ڊائلوزنائيڊ فيوروئيٽ (Diloxanide furoate) يا ٽيٽرا سائيڪلين سان گڏ بہ ڏئي سگهجي ٿي. وزن، علاج ۽ احتياط لاءِ ڏسو ص. 369.
- اميبيا سبب پيدا ٿيندڙ زخمن جو علاج بہ ائين ڪيو وڃي ٿو جيئن اميبيائي پيچش جو، ان ڪانپوءِ ڏهن ڏينهن تائين ڪلوروڪوئن ڪائڻ گهرجي (ڏسو ص. 366).

اپاءَ : پيٽان ويهڻ لاءِ هميشہ پائخانو استعمال ڪرڻ ۽ نہ هجڻ جي حالت ۾ ناهڻ گهرجن. پيئڻ جي پاڻيءَ جي ذريعن جي سنڀال ۽ صفائيءَ جي اصولن تي عمل ڪرڻ گهرجي. سنو ڪاڌو ڪائڻ، ٽڪ ٽيڻ کان بچڻ ۽ نشي پتي جون شيون استعمال نہ ڪرڻ بہ اميبيائي پيچش جي علاج لاءِ ضروري آهن.



جيارڊيا، مائڪرو اسڪوپ ۾ هيئن ڏسڻ ۾ اچي ٿي

جياردِيا – Giardia

جياردِيا بہ اميبيا جيان هڪ اهڙو خوردبيني پئراسائيٽ آهي جيڪو آنڊن ۾ رهي ۽ خاص طور تي ٻارن ۾ دستن جي بيماريءَ جو عام سبب ٿئي ٿو. دستن جي بيماري گهڻن ڏينهن تائين هلي سگهي ٿي تہ ڇڏي وڃڻ ڪانپوءِ وري بہ ٿي سگهي ٿي.

جڏهن پيلي رنگ جا بدبودار دست اچن ۽ ان ۾ گج (bubbles) بہ پيدا ٿيندي هجي، پر منجهس رت يا شدا موجود نہ هجن تہ اهڙن دستن جو گهڻي ڀاڱي سبب جياردِيا سمجهيو وڃي ٿو. پيٽ، گئس ڪري ڦوڪجي وڃي ٿو جنهن سبب بي آرامي محسوس ڪجي ٿي. آنڊن ۾ هلڪا وٽ پون ٿا، اوڳرايون اچن ٿيون ۽ جهجهو ريح خارج ٿئي ٿو. اوڳرائين ۾ گندرف جهڙي ڪني بوءِ ٿئي ٿي. عام طور تي بخار بہ نٿو ٿئي.

ورلي، جياردِيا جي تڪليف پنهنجو پاڻ ختم ٿي وڃي ٿي. سني ڪاڌي ڪائڻ سان فائدو ٿئي ٿو. تڪليف سخت هجي تہ، ان جو سنو علاج ميٽرونيڊازول (metronidazole) دوا آهي (ص. 369). جڏهن تہ ڪوئناڪرين (Quinacrine – ايٽابرين Atabrine ص. 370) وڌيڪ سستي ۽ عام طور تي موثر ثابت ٿئي ٿي، پر انجا اگرا اثر وڌيڪ خراب ٿين ٿا.

Blood flukes (Schistosomiasis, Bilharzia) رت جا ڪينئان

شِسٽوسومِياسس (schistosomiasis)، بيماريءَ جا ڪينئان جنکي فلوڪ (Fluke) سڏجي، رت ۾ داخل ٿي بيماري پيدا ڪن ٿا. دنيا جي مختلف ملڪن ۾ مختلف قسمن جا فلوڪ ٿين ٿا. هڪ اهڙو قسم جيڪو آفريڪا ۽ وچ ائشيا ۾ عام ٿئي ٿو، پيشاب ۾ رت خارج ڪرڻ جو سبب بڻجي ٿو. اهڙا ٻيا قسم جن سبب خوني دست ٿي پون ٿا. آفريڪا، ڏکڻ آمريڪا ۽ ايشيا ۾ عام ٿين ٿا. اهڙا علائقا جتي هن قسم جون بيماريون عام ٿين ٿيون، **جڏهن به ڪنهن کي پيشاب يا ڪرفتيءَ ۾ رت اچي ته پنهنجي پيشاب يا ڪرفتيءَ ۾ فلوڪ جي آنن جي هجڻ يا نه هجڻ جي تپاس ڪرائين.**

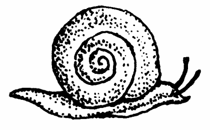
نشانيون:

- **عام نشاني پيشاب ۾ رت** (خاص طور تي آخري قطرن سان) اچڻ يا ٻين قسمن جي فلوڪن سبب خوني دست ٿي پون ٿا.
- پيٽ جي هيٺئين حصي ۽ ٽنگن جي وچ ۾ سور جيڪو پيشاب پوري ڪرڻ وقت شديد ٿئي ٿو. هلڪو بخار، ڪمزوري ۽ خارش به ٿي سگهي ٿي.
- ڪيترن مهينن يا سالن ڪانپوءِ بڪيون يا جيرو ايترو خراب ٿي وڃي ٿو، جو ان سبب اهڙو فرد آخر مري سگهي ٿو.
- ورلي اهڙيون شروعاتي نشانيون ظاهر نه ٿيون ٿين. جن علائقن ۾ شسٽوسومياسس گهڻي عام ٿئي ٿي، اتي جي فردن کي شِسٽوسومياسس جي معمولي نشانين يا پيٽ جي سور جي حالت ۾ پنهنجي تپاس ڪرائڻ گهرجي.

علاج:

رت جي مڙني قسمن جي فلوڪن جي علاج لاءِ پرازي ڪوانيٽل (Praziquantel) دوا ته، ميٽريفونيٽ (matrifonate) ۽ آڪسامني ڪوئن (oxaminiquine) رڳو ڪن قسمن جي فلوڪن لاءِ اثرائتي ثابت ٿئي ٿي. وزن لاءِ ڏسو ص. 337. دوائون ڪنهن آزمودگار هيلٿ ورڪر جي نظرداريءَ هيٺ ڏيڻ گهرجي.

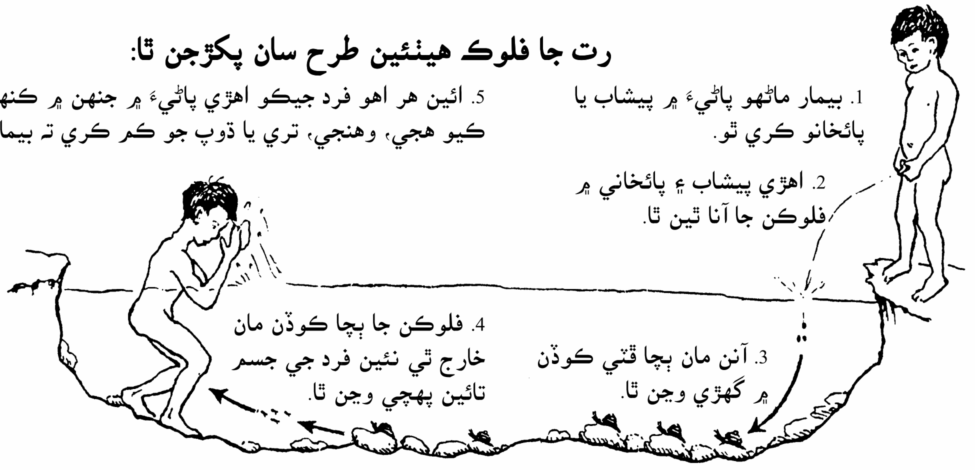
ڪوڏ



اپاءُ:

رت جا فلوڪ، سنوان سڌا هڪ فرد کان ٻئي فرد جي جسم تائين نٿا پهچن، پر انهن کي لازمي طور تي زندگيءَ جو هڪ حصو، هڪ خاص قسم جي ننڍڙي ڪوڏ ۾ گذارڻو پوي ٿو جيڪو پاڻيءَ ۾ رهي ٿو.

رت جا فلوڪ هيئنئين طرح سان پکڙجن ٿا:



رت جو فلوڪ

شسٽوسومياسس بيماري ختم ڪرڻ لاءِ ڪوڏ مار پروگرامن ۾ سهڪار ۽ اهڙن بيمار فردن جو علاج ڪجي. جڏهن ته، سڀ کان اهم ڳالهه هر هڪ کي پائخانو استعمال ڪرڻ ۽ ڪڏهن به پاڻيءَ ۾ يا پاڻيءَ جي ويجهو پيشاب يا پائخانو ڪرڻ نه گهرجي.

گني ورم / واري جي بيماريءَ لاءِ ڏسو ص. 406 ۽ 407.

وئڪسينيشن / ٽُڪا: Vaccination (Immunization)

بيمارين کان بچاءَ جو سولو ۽ پختو طريقو

وئڪسين ڪرائڻ سان ڪيترين ئي خطرناڪ بيمارين کان بچاءُ ملي ٿو. جيڪڏهن توهانجي ڳوٺ ۾ هيلٿ ورڪر وٽ وئڪسين جي سهوليت موجود ناهي ته پنهنجن ٻارن کي ڪنهن ويجهي هيلٿ سينٽر ڪٺي وڃو. بهتر آهي ته ڪين تڏهن وئڪسين ڪرايو جڏهن اهي تندرست هجن، بجاءِ ان جي ته ڪين بيماريءَ يا مرٽينگ حالت ۾ علاج لاءِ ڪٺي وڃڻو پوي. (مختلف ملڪن ۾ وئڪسينيشن جا مختلف پروگرام هلايا وڃن ٿا) عام طور تي وئڪسين مفت ۾ ڪئي وڃي ٿي. ٻارن کي سڀ کان ضروري هينين وئڪسين ڪرائڻي پوي ٿي.

1. **ڊي پي ٽي (خناق/ ڊپٿيريا، وڏي کنگهه (pertussis) ۽ ٽيٽنس - جهٽڪن جي بيماري) جي وئڪسين:** انهن بيمارين جي بچاءَ لاءِ ٻار کي 3 انجيڪشنون هڻيون وڃن ٿيون. عام طور تي پهرئين انجيڪشن 2 مهينن، ٻي 3 مهينن ۽ ٽين 4 مهينن جي عمر ۾ هڻئي وڃي ٿي.

2. **پوليو يعني ٻالڪپڻي ۾ ٿي پونڊڙ فالج:** ڄمڻ وقت ٻار کي دوا جا ٻه ڦڙا ان کانپوءِ ايندڙ ٽن مهينن تائين هر مهيني هڪ ڀيرو پيارڻا پون ٿا. (اهي ڦڙا عام طور تي ڊي پي ٽيءَ جي انجيڪشن سان گڏ ڏنا وڃن ٿا). بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته ڦڙن پيارڻ کان ٻه ڪلاڪ اڳ يا پوءِ ماءُ، ٻار کي ٿڃ نه پياري.

3. **بي سي جي (سلهه/ ٽي بي لاءِ):** ڪاٻي ڪلهي جي چمڙيءَ ۾ رڳو هڪ ڀيرو انجيڪشن رستي ڪئي وڃي ٿي، ڄمڻ وقت يا پوءِ ڪنهن به وقت ڪيس هڻي سگهجي ٿي. جيڪڏهن گهر جو ڪو به فرد سلهه ۾ مبتلا آهي، تڏهن خاص طور تي هي ٽڪو جلد کان جلد هڻائڻ ضروري سمجهيو وڃي ٿو. ٽڪي هڻائڻ ڪانپوءِ زخم ۽ ان جو نشان باقي رهي ٿو.

4. **اُرڙي** (Measles) جي هڪ انجيڪشن 9 مهينن جي عمر ۾ ۽ ٻي عام طور تي 15 مهينن يا وڏيڪ عمر ۾ هڻئي وڃي ٿي.

5. **هيپٽائيٽس بي (HepB.)**: ٽي انجيڪشنون ڇئن يا ڇئن کان وڌيڪ هفتن جي وٿيءَ سان عام طور تي ڊي پي ٽي سان گڏ هڻيون وينديون آهن.

6. **ٽيٽنس.** بالغن ۽ 12 سالن کان وڏي عمر جي ٻارن لاءِ ٽيٽنس جو ٽڪو هڻائڻ تمام ضروري ٿئي ٿو. هر مهيني ٽن مهينن تائين هڪ انجيڪشن هڻائڻي پوي ٿي. ٻيو هڪ سال ڪانپوءِ ۽ اڳتي هر ڏهن سالن بعد هڻائڻي پوي ٿي. هر فرد کي لازماً هي ٽڪو هڻائڻ گهرجي. عورتن کي هر حمل دوران هڻائڻ گهرجي ته جيئن نون ڄمندڙ ٻارڙن جو ٽيٽنس کان بچاءُ ٿي سگهي. (ڏسو ص. 182 ۽ 250)

دنيا جي ڪيترن علائقن ۾ ڪالرا، ارتي بخار / يرقاني بخار (Yellow fever)، ٽائيفس، مَلي (mumps) ۽ جرمن ارڙيءَ جا ٽڪا به هڻيا وڃن ٿا. جڏهن ته صحت جو عالمي ادارو ڪوڙهه، مليريا ۽ گردن ٽوڙ بخار جا به ٽڪا تيار ڪرڻ جون ڪوششون ڪري رهيو آهي.

احتياط: جيئن ته وئڪسين ٽڪا جلدي خراب ٿي بيڪار ٿي وڃن ٿا، تنهنڪري ارڙيءَ، پولئي ۽ بي سي جيءَ جي ٽڪن کي ٿڌو / ڄڱيل (8° س کان گهٽ) رکجي. ڊي پي ٽي، هيپٽائيٽس بي ۽ ٽيٽنس جي ٽڪن کي رڳو ٿڌو ۽ نه کي ڄڱيل رکڻ گهرجي (0° کان 8° س وچ ۾) هڪ اهڙو ٽڪو / وئڪسين جيڪا تيار ڪرڻ ڪانپوءِ استعمال نه ڪري سگهجي، ضايع ڪرڻ گهرجي. ڊي پي ٽيءَ جو سنو ٽڪو لوڏڻ ڪانپوءِ به گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڪلاڪ تائين لڙاتيل رهي ٿو. پر جي هڪ ڪلاڪ اندر شفاف ٿي وڃي يا منجهس سفيد ڇٽا نظر اچن ته معنيٰ اهو خراب ٿي ويو آهي ۽ استعمال نه ڪرڻ گهرجي. ٽڪن کي ٿڌي رکڻ جا گر سکڻ لاءِ ڏسو باب "هيلپنگ هيلٿ ورڪس لرن"

پنهنجن ٻارن کي وقت تي وئڪسين ڪرايو / ٽڪا هڻايو.
يقين ڪريو ته ڪين هر ضروري وئڪسين / ٽڪي جو مڪمل ڪورس لڳي ٿو

بيمارين ۾ ڏکن کان بچڻ جا ٻيا طريقا:

هن باب ۾ توهانکي جسماني صفائي (Hygiene)، عام صفائي (Sanitation) ۽ ٽڪن / وئڪسينيشن (vaccination) رستي آنڊن ۾ ٻين بيمارين جي بچاءُ جا طريقا ٻڌايا ويا آهن. ڪتاب ۾ اهڙيون صلاحون به ڏنيون ويون آهن جن رستي بيمارين جي بچاءُ ۾ ڏکن کانوني صحتمند جسمن قائم رکڻ لاءِ طاقتور کاڌن کائڻ، گهريلو ٽوٽڪن ۾ جديد دوائن جو ڏاهپ سان استعمال ڪرڻ ٻڌايو ويو آهي.

”ڳوناٽي هيلٿ ورڪر جو تعارف“ ۾ اهڙيون رٿائون ٻڌايون آهن، جن رستي ماڻهو گڏجي ڪم ڪري حالتون تبديل ڪري سگهن ٿا.

باقي بابن ۾جتي جتي صحت جي مخصوص مسئلن جو ذڪر ڪيو ويو آهي اتي انهن جي ڪيترن بچائن ۾ اپائن جو به ذڪر ڪيو ويو آهي. جن تي عمل ڪري توهان پنهنجي گهر ۾ ڳوٺ ڪي وڏيڪ صحت بخش بڻائي سگهو ٿا.

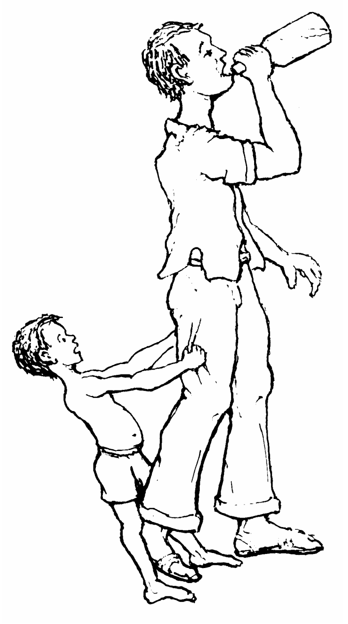
ياد رکڻ گهرجي ته، سنگين بيمارين ۾ ان سبب موت کان بچڻ جو بهترين طريقو وقتائتو ۾ معقول علاج ڪرڻ ۾ آهي.

وقت سر ۾ سمجهه سان علاج ڪرڻ
بيماري ختم ڪندڙ علاج جو اهم حصو آهي

هي باب ختم ڪرڻ کان اڳ ۾، بيماريءَ جي ڪن اهڙن پهلوئن جو ذڪر ڪيو ويندو جن جو جيتوڻيڪ ڪتاب جي مختلف هنڌن تي به ذڪر ڪيو ويو آهي، پر تنهن هوندي به انهن ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت آهي.

صحت متاثر ڪندڙ عادتون:

ماڻهن جي ڪن عادتن سبب نه رڳو سندن صحت خراب، پر سندس آس پاس ۾ رهندڙ ٻين جي صحت تي به ڪنهن نه ڪنهن طرح سان خراب اثر پوندو رهي ٿو. اهڙين ڪيترين عادتن کان بچي يا اهي ترڪ ڪري سگهجن ٿيون. جڏهن ته سڀ کان اڳ۾ اها ڳالهه سمجهڻ ضروري ٿئي ٿي ته اهي عادتون ختم ڪرڻ ايتريون ضروري ڇو آهن.



شراب پيئڻ:

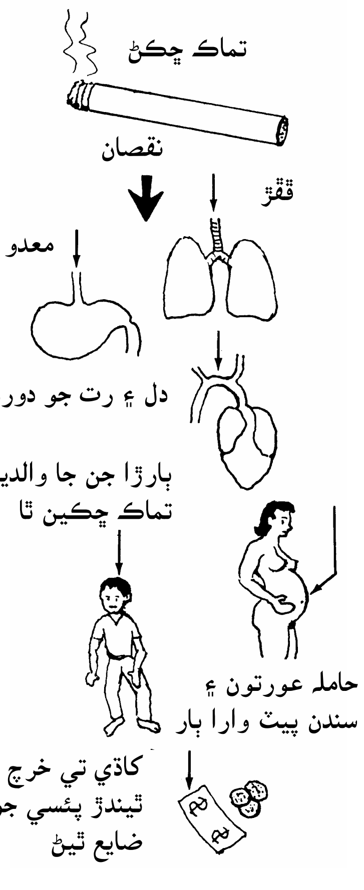
ائين برابر آهي ته اهڙي ماڻهوءَ کي شراب پيئڻ ۾ مزو اچي ٿو، پر ساڳئي وقت شراب وڏيءَ بربادي‌ءَ جو سبب به بڻجي ٿو، خاص طور تي اهڙي شرابيءَ جي گهر وارن کي وڏين تڪليفن ۾ تباهين جو منهن ڏسڻو پوي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن ٿورڙي شراب پيئڻ سان وڏو نقصان نٿو ٿئي، پر ٿورڙو ٿورڙو شراب اڳتي هلي گهڻي شراب جو عادي بڻائي ڇڏي ٿو. دنيا جي هڪ وڏي حصي ۾ صحت جي وڏن مسئلن پيدا ٿيڻ جو اصل سبب گهڻو شراب پيئڻ آهي، جنهن جو اثر انهن تي به پوي ٿو جيڪي شراب پيئندڙ ناهن. شراب جي عادت نه رڳو شرابين جي صحت تباهه ڪري ڇڏي ٿي (جيري جون بيماريون ص. 328 ۾ هيپٽائيٽس ص. 172 ٿين ٿيون) پر اهڙو سڄو خاندان ۾ ڳوٺ ڪيترن لحاظن کان تڪليف ۾ مصيبتن ۾ جڪڙجي وڃي ٿو. مدهوشيءَ سبب اهڙي فرد جي قوت فيصله ختم ۾ منجهس چڱيءَ مني جي شناس به نه ٿي رهي. جنهن سبب ڏک ۾ غم ڪانسواءِ تشدد جو ماحول پيدا ٿئي ٿو، جنهن جو عام طور تي شڪار ويچها ۾ پيارا ٿين ٿا.

اهڙا ڪيترا پيئر هوندا جن پنهنجن ٻارن کي بک ۾ پاهه ٿيندي ڏسندي به، آخري پئسا شراب تي خرچ ڪري ڇڏيا هوندا؟ ڪيترين بيمارين رڳو تڏهن ڪر ڪنيا هوندا جڏهن ڪنهن ماڻهو پنهنجي ٿوري گهڻي واڌو ڪمائي، گهريلو حالتن سڌارڻ بجاءِ دارونءَ تي خرچ ڪري ڇڏي هوندي؟ اهڙا ڪيترا فرد هوندا جن پنهنجن کي ڏکوئڻ سبب، پنهنجي نفرت جي باهه کي ختم ڪرڻ لاءِ وڌيڪ شراب پيتو هوندو؟

جڏهن هڪ ماڻهوءَ ۾ اهو احساس پيدا ٿئي ٿو ته شراب ڪيس ۽ سندس آس پاس ۾ رهندڙن جي صحت ۽ خوشي تباهه ڪري رهيو آهي، تڏهن هو ڇا ٿو ڪري سگهي؟ ان لاءِ، سڀ کان اڳ ۾ ڪيس اها ڳالهه تسليم ڪرڻي پوندي ته سندس پيئندو رهڻ واقعي هڪ مسئلو آهي. ڪيس پاڻ سان ۽ ٻين سان سچو ٿيڻو پوندو، ان لاءِ ڪيترا فرد اهڙي فيصلي ڪرڻ ۽ ان تي قائم رهڻ لائق ٿين ٿا ته هو اڳتي شراب نه پيئندا. جڏهن ته ڪيترن کي گهروارن، دوستن ۽ ٻين جي سهائتا جي ضرورت پوي ٿي، جيڪي محسوس ڪندڙ هجن ته سندس لاءِ اها عادت ڇڏڻ ڪيتري ڏکي ٿي سگهي ٿي. جيڪي ماڻهو ڏت شرابي رهيا هجن ۽ شراب پيئڻ ڇڏي ڏنو هجي، سي ٻين شرابين جي عادت ڇڏرائڻ ۾ بهترين مددگار ثابت ٿي سگهن ٿا. دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ ماڻهن جون اهڙيون جماعتون به موجود آهن، جيڪي شراب ڇڏڻ ڪانپوءِ نون ماڻهن کي شراب ڇڏرائڻ ۾ مدد ڪن ٿا(ڏسو ص. 429)

پيئڻ انهن فردن لاءِ ايترو وڏو مسئلو ناهي، جيترو سڄي وستيءَ لاءِ. جيڪڏهن وستيءَ وارن ۾ اهڙو احساس پيدا ٿي وڃي ته اهڙن فردن جون حالتون تبديل ڪرڻ ۾ سندن وڏي همت افزائي ڪري سگهن ٿا. جيڪڏهن توهانکي پنهنجي وستي ۾ وڌندڙ نشي سبب پريشاني آهي ته اهڙن مسئلن جي حل لاءِ پئنچائت گڏ ڪري فيصلو ڪريو ته توهانکي ڇا ڪرڻو آهي. شراب جي نقصان ۽ وستيءَ جي عمل لاءِ وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو باب 5 ۽ 27 "هيلپنگ هيلٿ ورڪس لرن".

جڏهن ماڻهو گڏجي ڪم ڪن ٿا، هڪ ٻئي جي مدد ڪن ۽ سهارو بڻجن ٿا تڏهن ڪيترا مسئلا حل ڪري سگهجن ٿا.



سگريٽ ڇڪڻ / تماڪ نوشي:

ڪيترن لحاظن کان تماڪ ڇڪڻ نه رڳو توهان پر توهانجي ڪٽنب لاءِ به خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو.

1. تماڪ ڇڪڻ سان ڦڦڙن، وات، نڙيءَ ۽ ڇپن جي ڪينسر ٿيڻ جو خطرو وڌي وڃي ٿو. (جيترو گهڻو تماڪ ڇڪبو. اوترو ڪينسر سبب مرڻ جو امڪان وڌندو رهي ٿو)

2. تماڪ ڇڪڻ سان ڦڦڙن جون گنڀير بيماريون جهڙوڪ: برنڪائيٽس (bronchitis) ۽ اِمفي سيما (emphysema) ٿين ٿيون (جيڪي اڳ ۾ ئي انهن بيمارين يا دَم ۾ ورتل هجن ٿا تن لاءِ تماڪ ڇڪڻ موتمار ٿئي ٿو).

3. تماڪ ڇڪڻ سان معدي جي السر ٿي سگهي ٿي يا بدتر ٿي وڃي ٿي.

4. تماڪ ڇڪڻ سان توهانکي دل جون تڪليفون يا دماغي فالج (Stroke) سبب مرڻ جا امڪان وڌي وڃن ٿا.

5. اهڙن ٻارن کي جن جا والدين تماڪ ڇڪيندا رهن ٿا، تن کي تماڪ نه ڇڪيندڙن جي ڀيٽ ۾ نمونيا ۽ ساهه جون ٻيون بيماريون وڌيڪ ٿين ٿيون.

6. حمل دوران تماڪ ڇڪيندڙ مائرن کي ننڍڙا ٻار ڄمن ٿا ۽ اهي گهٽي آهستي واڌ ڪن ٿا بنسبت انهن ٻارن جي، جن جون مائرون تماڪ نه ٿيون ڇڪين.

7. والدين، استاد، هيلٿ ورڪر ۽ ٻيا فرد تماڪ ڇڪيندا ٻارن ۽ نوجوان لاءِ اهڙا مثال قائم ڪن ٿا، جنهن سبب منجهن تماڪ ڇڪڻ جو رجحان وڌي وڃي ٿو.

8. تماڪ ڇڪڻ سان پئسو به خرچ ٿئي ٿو، جيڪو گهٽ خرچ لڳي ٿو. پر جي حساب ڪيو وڃي ته گهڻو خرچ ٿئي ٿو. دنيا جي غريب ترين ملڪن جا غريب ترين ماڻهو، تماڪ ڇڪڻ تي جيترو پئسو خرچ ڪن ٿا اوترو پئسو اتان جي سرڪار به في فرد جي حساب سان سندن صحت جي پروگرامن تي خرچ نه ٿي ڪري. تماڪ تي پئسو ضايع ڪرڻ بجاءِ جيڪڏهن ساڳيو پئسو کاڌي حاصل ڪرڻ تي خرچ ڪيو وڃي ته نه رڳو سندن ٻار پر سجو ڪٽنب صحتمند زندگي گذاري سگهي ٿو.

ٻين جي صحت جو اونو رکندڙ کي تماڪ ڇڪڻ نه کپي ته ساڳئي وقت ٻين کي به تماڪ نه ڇڪڻ لاءِ اتساهبو رهجي.

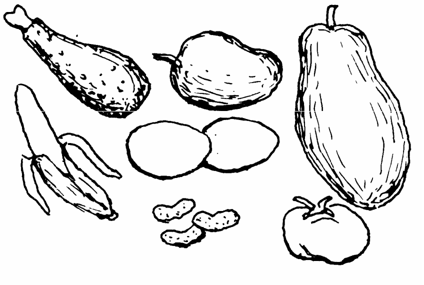
مختلف قسمن جون بوتلون – Carbonated drinks

ڪيترن علائقن ۾ مختلف قسمن جون بوتلون عام جام استعمال ڪيون وڃن ٿيون. عام طور تي غريب مائرون پنهنجن ٻارن کي جيڪي اڳ ۾ ئي اٽيي کاڌي جو شڪار هجن ٿا کين اهڙيون بوتلون وٺي پيارين ٿيون. جڏهن ته انهن بجاءِ ساڳئين پئسن مان گهٽ ۾ گهٽ به آنا يا اهڙي ڪا ٻي طاقتور شئي خريد ڪري سگهن ٿيون.

توهان ٻارن کي صحتمند ڏسڻ چاهيو ٿا

پر توهانکي ايترو پئسو ناهي جو انهن لاءِ ڪجهه خريد ڪري سگهو تڏهن . . .

ڪين آنا يا ڪو ٻيو طاقتور کاڌو خريد ڪري ڏيو



ها

بوتل وٺي نه ڏيو

نه

اهي سڀ بوتلون جيڪي ڪولا وغيره جي صورت ۾ وڪرو ڪيون وڃن ٿيون، تن ۾ سواءِ کنڊ جي ٻي ڪا به غذائي اهميت جي شئي موجود نه ٿي ٿئي. منجهس جيتري مقدار ۾ کنڊ هجي ٿي ان لحاظ کان اهي گهٽيون مهانگيون وڪرو ڪيون وڃن ٿيون. جن ٻارڙن کي گهٽيون بوتلون ۽ مٺايون وغيره پياريون ۽ کارايون وڃن ٿيون تن کي ننڍي عمر ۾ ڏندن ۾ ماڪوڙي لڳڻ ڪري ڏند ڪاڃي وڃن ٿا. اهڙيون بوتلون خاص طور تي انهن ماڻهن لاءِ پيئڻ نقصانڪار آهن، جنکي اڳاري/ تيزابي بدهاضمو ۽ معدي جي السر ٿئي ٿي.

ميون مان حاصل ٿيندڙ رسون نه رڳو وڌيڪ صحت بخش پر سستيون به ٿين ٿيون، بنسبت بازاري بوتلن جي.

پنهنجن ٻارن ۾ بوتلن پيئڻ جي عادت نه وجهو.