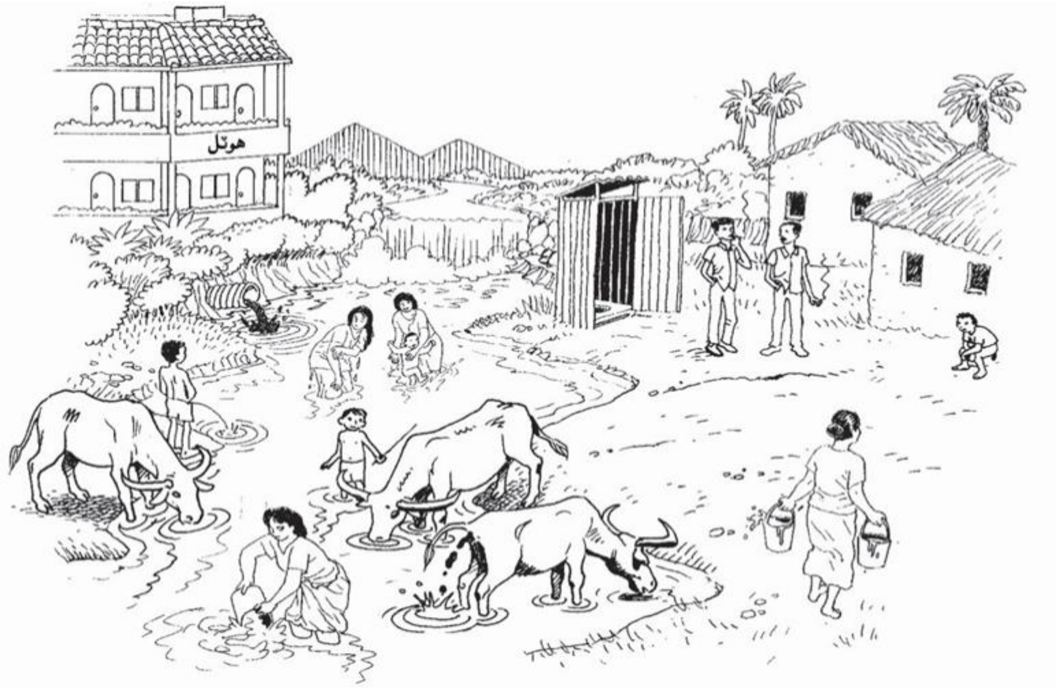
5

ڪِني پاڻيءَ سبب پيدا ٿيندڙ صحت جا مسئلا
Health Problems from Unsafe Water

هن باب ۾:	صفحو
پاڻيءَ جو ججھو/ سُلڀ هجڻ ايترو ضروري آهي جيترو سنو هجڻ	46
عورتن تي بوجھہ / بار	46
پاڻي ڪيئن ڪنو ٿئي ٿو؟	47
ٿِمَوتيءَ جو قصو	47
روڳي جيوڙا ۾ ڪيئنان ڪيئن بيماريون پکيڙين ٿا	49
سرگرمي: دستن جون بيماريون ڪيئن پکڙجن ٿيون	50
دستن جون بيماريون	51
دستن جي بيمارين جو علاج	51
نمڪول يا موڪهيندڙ پاڻيٺ/ او آر ايس ڪيئن ٺاهجي	53
سرگرمي: دستن جي بيماريءَ کي پکڙجڻ کان روڪيو	54
واري جي بيماري	55
رت جا فلوڪ/ ڪيئنان (شستوسومياسس، بلھارزيا، سنيل فيور)	56
روڳي جيون ۾ ڪيئنن کان اپاءَ	57
پاڻيءَ ۾ زهريلي غلاظت بحث لاءِ تصوير:	59
زهريلا ڪيميائي مادا پاڻيءَ تائين ڪيئن رسن ٿا؟	59
زهريلي ڪيميائي غلاظت کان بچڻ	60
قصو: "سني" پاڻيءَ ۾ سنکيو	61
جهجهي صاف پاڻي حاصل ڪرڻ جو حق	62
قصو: پائيواريءَ سان پاڻيءَ جي رسد سڌري سگهي ٿي	62
بوتلن ۾ پاڻي پيري وڪڻڻ سان پاڻيءَ جو حق مجروح ٿئي ٿو	63

ڪِني پاڻيءَ سبب پيدا ٿيندڙ صحت جا مسئلا



پاڻيءَ ڪانسواءِ ڪير بہ جِي نٿو سگهي. تندرست رهڻ لاءِ جهجهي/سُلڀ پاڻيءَ ۽ ان جو صاف هجڻ ضروري ٿئي ٿو. جڏهن انسانن ۽ جانورن جي غلاظت (پيشاب ۽ ڪرفتي) جا جيوڙا پاڻيءَ ۾ ملي وڃن تہ اهڙو پاڻي پاڪ صاف نٿو رهي. پاڻي رستي يا هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين جيوڙا ۽ ڪيمئان رسي صحت جون ڪيتريون سنگين بيماريون پيدا ڪري سڄيءَ وسنديءَ کي متاثر ڪري وجهن ٿا.

زرعي، صنعتي ۽ کاڻين جي ڪيميائي مادن ۽ اڇلايل گند ڪچري سبب پڻ اسانجو پاڻي ڪنو ٿي پيئڻ لائق نٿو رهي ۽ ڪيترن قسمن جون بيماريون جهڙوڪ: چمڙيءَ تي ڊبڙ/ ڳاڙها نشان مختلف قسمن جي ڪينسر ۽ صحت جا ٻيا سنگين مسئلا پيدا ڪري وجهي ٿو.

پيئڻ، رڌپچاءَ ۽ ڌوپ لاءِ جيڪڏهن پاڻي سُلڀ نہ هجي تہ بيمار ٿي پئجي ٿو. خاص طور تي اهڙين حالتن ۾ جڏهن پيٽان ويهڻ ڪانپوءِ هٿ ملي صاف ڪري نہ سگهجن. تڏهن دستن جون بيماريون تمام تيزيءَ سان هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين پکڙجي سگهن ٿيون. ذاتي صفائيءَ لاءِ پاڻيءَ جي اڻاٺ سبب پڻ اکين ۽ چمڙيءَ جون بيماريون ٿي سگهن ٿيون. پاڻيءَ جي کوٽ سبب **سوڪهڙي** (جسم مان گهڻو پاڻي ضايع ٿي وڃڻ) جي بيماري ٿي پوي ٿي ۽ ماڻهو مري بہ سگهي ٿو.

جهجهي پاڻيءَ جي نہ هجڻ جو سبب، **خشڪ سالي** (جڏهن ڊگهي عرصي تائين موسم خشڪ رهي)، پاڻيءَ جو گهڻو مهانگو هجڻ يا جڏهن پاڻي سٺي طرح سان **سانڍيو** نہ ويو هجي ٿي سگهن ٿا.

پاڻيءَ جي غلاظت، پاڻيءَ جي اڻاٺ واري صورتحال بدتر ڪري سگهي ٿي تہ پاڻي جي اڻاٺ، غلاظت کي گهڻو سنگين ڪري سگهي ٿي (پاڻيءَ جي ذريعن جي سنڀال ۽ انکي صاف ۽ سلامتيءَ وارو بنائڻ لاءِ ڏسو باب 6 ۽ صحت صفائيءَ لاءِ ڏسو باب 7).

پاڻيءَ جو جهجهو/ سُلڀ هجڻ ايترو ضروري آهي، جيترو سٺو هجڻ

گهڻن ماڻهن کي ايترو جهجهو پاڻي حاصل ٿي نٿو سگهي، جنهن سان هو پنهنجون روزانيون ضرورتون پوريون ڪري سگهن. جڏهن پاڻي سُلڀ نہ هجي جو وهنجي پاڻکي صاف سٿرو رکي سگهجي تڏهن ماڻهوا **سڪئبيز** (خارس) ۽ **ٽرئڪوما** (trachoma) جهڙين بيمارين ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا. پيٽ ۽ صاف سٿري رهڻ لاءِ جهجهي پاڻيءَ جي نہ هجڻ سبب خاص طور تي عورتن ۾ مثاني ۽ بڪين جا انفڪيشن / بيماريون ٿي پون ٿيون (انهن بيمارين جي وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو ڪتاب "جت ويج نہ طبيب" ۽ "جت عورتن لاءِ ڊاڪٽر نہ هجي" يا اهڙو ڪو بيو صحت بابت عام ڪتاب). جيڪڏهن اسپتالن ۽ صحت مرڪزن ۾ ڌوپ ۽ صفائيءَ لاءِ جهجهو پاڻي نہ هجي تہ هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين بيماريون يا انفيڪشن پکڙجي سگهن ٿا. خاص طور تي جيڪڏهن ٻارڙن کي جهجهو پاڻي نصيب ٿي نہ سگهي تہ اهي سوڪهڙي ۽ موت جو شڪار ٿي سگهن ٿا.

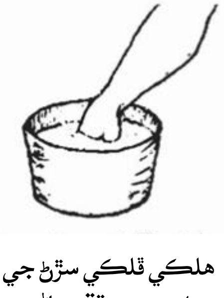
عورتن تي بوجهہ / بار

جڏهن پاڻيءَ جي اڻاٺ هجي تڏهن پاڻي گڏ ڪندڙن ۽ ڍوئيندڙن، عام طور تي عورتن ۽ ٻارڙن کي پري پري پنڌ تان پاڻي گڏ ڪرڻ ۽ گهڻو وزن ڍوئڻو پوي ٿو. ان سبب سندن ڪنڌ، پٺيءَ ۽ ٻنڊڙن کي ڇيهو رسي ٿو. جيئن تہ عام طور تي پاڻي گڏ ڪرڻ ۾ گهڻو وقت لڳي ٿو ۽ توانائي خرچ ٿئي ٿي ان سبب اهڙا ڪٽنب پاڻيءَ جو تمام گهٽ استعمال ڪن ٿا بنسبت ان حالت جي جڏهن سُلڀ هجي. پاڻيءَ جي ڳولا ۾ ايترو گهڻو وقت لڳي وڃي ٿو جو ان سبب عورتون جا ٻيا ڪم نہ ڪري سگهڻ سبب ڪٽنب جي صحت سميت ٻارڙن جي سنڀال لهڻ ۽ پوکي راهي ڪرڻ رهجي وڃن ٿا.

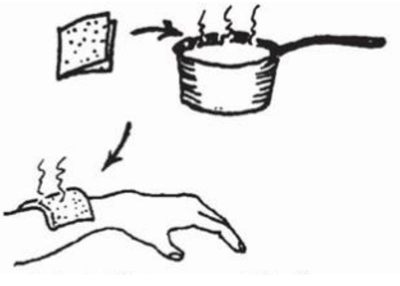
پاڻي رستي ڪيترين بيمارين کان بچاءُ ٿئي ٿو ۽ شفا ملندي رهي ٿي

پاڻيءَ رستي بخار گهٽايو، ڦٽن ۽ چمڙيءَ جي روڳن/ انفيڪشن کي صاف ڪيو وڃي ٿو. گهڻي پاڻي پيئڻ سان دستن، پيشاب سرشتي جي بيمارين، ڪنگهہ ۽ قبضي کان بچاءُ ۽ علاج ٿئي ٿو. پيتان ويهڻ ڪانپوءِ، ڪاڏي ڪائڻ يا ڪاڏي رڌڻ يا ڪٽڻ کان اڳ ۾ صابڻ ۽ پاڻيءَ سان هٿ ملي صاف ڪرڻ سان پڻ ڪيترين بيمارين کان بچاءُ ٿئي ٿو.

صابڻ ۽ پاڻيءَ رستي ڦٽن صاف ڪرڻ سان انفيڪشن/ پکريز ٿيڻ کان بچاءُ ٿئي ٿو.



هلڪي ڦلڪي سڙڻ جي حالت ۾ اهو حصو ٿڌي پاڻيءَ ۾ ٻوڙڻ سان علاج ٿئي ٿو.



ڦٽن ڦرڙين، موهيڙن، ڏکندڙ مشڪن ۽ ٽاٽيل سنڌن کي گرم پاڻيءَ سان ٽاڪورڻ ۽ گرم پٽين رکڻ سان فائدو ٿئي ٿو.

پاڻي ڪنو ڪيئن ٿئي ٿو؟

جڏهن پاڻيءَ ۾ روڳي جيوڙا، ڪيئنان ۽ زهريلا ڪيميائي مادا شامل ٿي وڃن (زهريلن ڪيميائي مادن لاءِ وڌيڪ ڏسو باب 16 ۽ 20) تڏهن پاڻي ڪنو ٿي وڃي ٿو. روڳي جيوڙا (تمام ننڍڙا جيو جيڪي ڪيترين قسمن جون بيماريون پيدا ڪن ٿا) ۽ ڪيئنان جهڙوڪ: وپ ورم (whip worm)، هُڪ ورم (hook worm) ۽ رائونڊ ورم (round worm) ڪيتريون سنگين بيماريون پيدا ڪن ٿا.

جيوڙا ۽ ڪيئنان انسانن ۽ جانورن جي جسماني غلاظت (پيشاب ۽ ڪرفتي) ۾ ٿين ۽ تڏهن گنيير ۽ ڊگهي عرصي تائين هلندڙ بيماريون پيدا ڪن ٿا جڏهن:

- انسانن ۽ جانورن جي غلاظت جي اُڪلاءَ جو سٺو بندوبست نہ هجي
- پاڻيءَ جي ذريعن جو بچاءُ نہ ڪجي ۽ اهي صاف نہ رکجن.
- صفائيءَ لاءِ جهجهو پاڻي موجود نہ هجي.

اهي ڪالرا جهڙيون بيماريون پيدا ڪن ٿا جيڪي وبا بڻجي هڪدم پکڙجي ڪيترن ئي ماڻهن کي ماري وجهن ٿيون. روڳي جيوڙن ۽ ڪيئنن سبب ٿيندڙ بيماريون، سوڪهڙو انفيڪشن، رت جي پو رتوٽائي (anemia) ۽ کاڌي جي اوڻائي / کاڌوٽائي (malnutrition سالن تائين لوڙائيندڙيون رهن ٿيون. جيئن تہ روڳي جيوڙن ۽ ڪيئنن اهڙين بيمارين جي هڪ عام نشاني دست آهن، تنهنڪري ورلي انهن بيمارين کي دستن جي بيمارين سان بہ سڏيو وڃي ٿو.

ٽِمَوٿيءَ جو قصو

نجوڪي (Njoki) پنهنجي هڪ سال جي عمر واري پٽ ٽِموٿيءَ سان هڪ ڳوٺ ۾ رهندي هئي. ٻين ڪيترن ڳوناڻن جيان هوءَ بہ هڪ ٽيوب ويل تان پاڻي ڀريندي هئي جيڪو گهڻا سال اڳ هڪ تنظيم هنيو هو. جڏهن بہ ٽيوب ويل خراب ٿي پوندو هو تہ تنظيم وارا ان ۾ نوان پرزا هڻي اهو ٺيڪ ڪري ويندا هيا. پر جڏهن اهي هليا ويا تہ، ڳوٺ ۾ ڪنهنکي بہ ان جي ٺاهڻ جي نہ تہ ڄاڻ هئي ۽ نہ ئي اها خبر تہ ان جا پرزا ڪٿان خريد ڪري سگهجن ٿا. جڏهن تہ پرزن وٺڻ لاءِ وٽن پئسا بہ نہ هيا.

جڏهن ٽيوب ويل خراب ٿي پيو تہ، ڳوٺ جي نارين کي، ڳوٺ کان ٻاهران هڪ کڏ تان پاڻي ڀرڻ لاءِ وڃڻو ٿي پيو. کڏ تان جانور بہ پاڻي پيئڻ لاءِ ايندا هيا ۽ اهو روڳي جيوڙن ۽ ڪيئنن ڪري گندو ٿي ويو هو. کڏ جي پاڻيءَ سبب ٽموٿي بيمار ٿي پيو ۽ کيس پاڻيءَ جهڙا پترا شديد دست ٿي پيا. هو آهستي آهستي ڪمزور ٿيندو ويو. نجوڪيءَ وٽ ايترا پئسا نہ هيا تہ هوءَ کيس صحت مرڪز کڻي وڃي جيڪو ڪيترن ڪلاڪن جي پنڌ تي هيو. ڪجهہ ڏينهن ڪانپوءِ ٽموٿي مري ويو.

سڄيءَ دنيا ۾ دستن جي بيمارين سبب پيدا ٿيندڙ سوڪهڙو موت جو هڪ وڏي ۾ وڏو ڪارڻ آهي. ماڻهو دستن جي بيمارين ۾ ڪيئن ٿا وڃن ان جو ذڪر ايندڙ صفحي تي بہ ڪيل آهي.

ٺموٽيءَ جو مئو ان کي سمجهڻ

“پر ڇو؟” سرگرمي (ڏسو ص. 7 ۽ 12) رستي ٺموٽيءَ جي بيماريءَ ۽ مرڻ جي مختلف سببن کي سمجهي سگهجي ٿو.

ٺموٽيءَ جو موت ڇو ٿيو؟ دست ۽ سوڪهڙو.

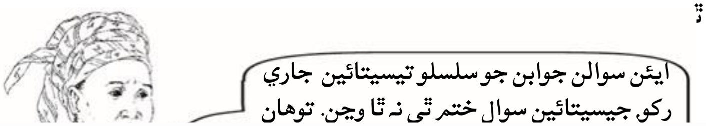
پر ڪيس دستن جي بيماري ڇو ٿي؟ ان ڪري ته پاڻيءَ ۾ روڳي جيوڙا هيا.

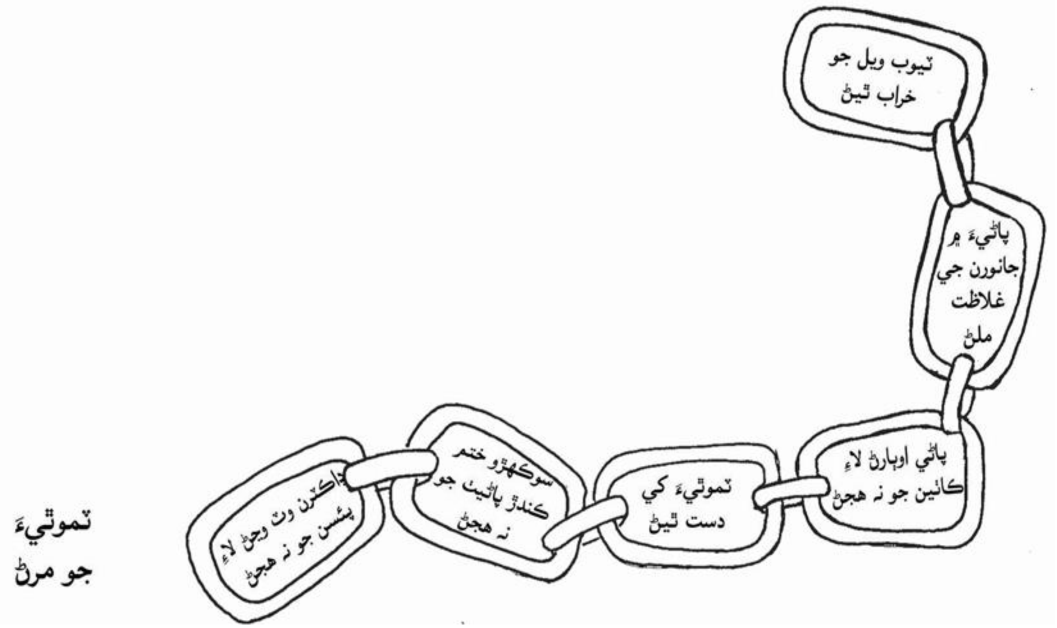
پر پاڻيءَ ۾ روڳي جيوڙا ڇو هيا؟ ان سبب ته کڏ ڍڪيل نه هئي ۽ روڳي جيوڙن ۽ ڪينئن سبب غليظ ٿي ويئي هئي.

پر ٺموٽي اهڙي اڻ ڍڪيل کڏ مان پاڻي ڇو پيتو؟

ان سبب ته ڳوٺ جو ٽيوب ويل خراب ٿ

پر انجي مرمت ڇو نه ٿي سگهي؟





روڳي جيوڙن جو هڪ هنڌان ٻئي هنڌ پهچڻ جو مختصر قصو

1. ماڻهو گهر ٻاهران، پيٽان دست ويهي ٿو.

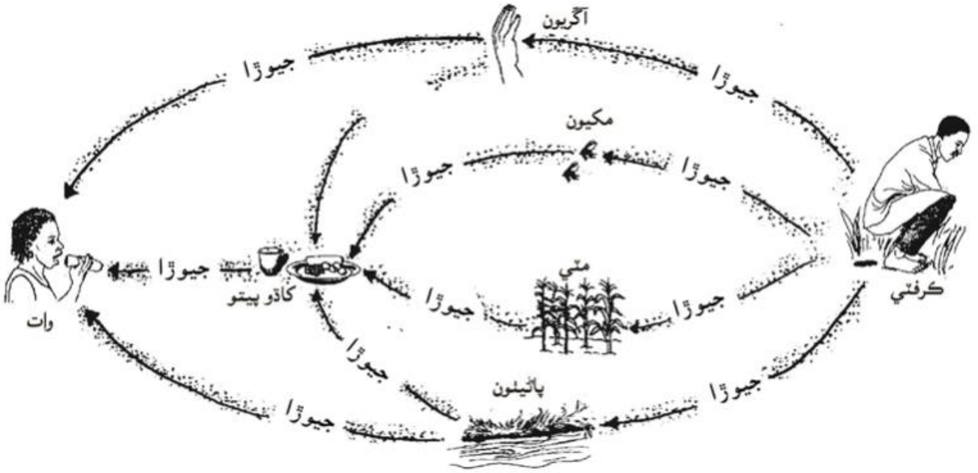
2. ڪتو يا ڪڪڙ، ماڻهوءَ جي ڪرفتي کائي ٿو.

3. ٻار ڪتي سان کيڏي ٿو ته ڪتي جي ڪرفتي ٻار جي هٿن سان لڳي پوي ٿي.

4. ٻار روئڻ شروع ڪري ٿو ته سندس ماءُ ڪيس ريجهائي ٿي. هو ماءُ جي سلوار سان هٿ اُگهي ٿو.

روڳي جيوڙا ۽ ڪينئان بيماريون ڪيئن پکيڙين ٿا؟

ورلي، اهو سمجهڻ سولو ٿئي ٿو تہ روڳي جيوڙا ۽ ڪينئان ڪٿي ڪٿي ٿي سگهن ٿا. خاص طور تي گندين شيون جهڙوڪ: ڪرفتي، ڪنو کاڌو ۽ گندا ڪاڪوس وغيره. جڏهن تہ ڪڏهن ڪڏهن اهي اهڙن هنڌن تي بہ ٿين ٿا جيڪي صاف ڏسڻ ۾ اچن ٿا جهڙوڪ: صاف پاڻي يا اسانجا هٿ. روڳي جيوڙا ۽ ڪينئان هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين چهڻ، هوا ۾ موجود ذرستي يا جڏهن ماڻهو کنگهن ۽ ڇڪون ڏين ٿا تڏهن پکڙجي سگهن ٿا. اهي کائڻ ۽ پيئڻ جي شين يا مکين ۽ ٻين جيتن ۽ جانورن رستي بہ پکڙجي سگهن ٿا تہ اڻ رڌل يا مڙيوئي رڌل کاڌي ۾ بہ ٿي سگهن ٿا. جڏهن تہ ڪيترا ڪينئان ڪني پاڻيءَ پيئڻ سميت ڪنهن گندي پاڻيءَ ۾ لهڻ يا منجهس وهنجڻ يا اڻ رڌل شيل/ ڪوڏ مڇي (shell fish) يا اهڙي پاڻيءَ جي ساوڪ کائڻ رستي پڻ جسم ۾ پهچي سگهن ٿا. دستن جي بيماري پيدا ڪندڙ جيوڙا ۽ ڪينئان هيٺين طريقن سان پکڙجن ٿا:



جيوڙا پکيڙيندڙن ذريعن جي نالن کي ياد ڪرڻ جو هڪ طريقو هي بہ آهي تہ اهي سڀ انگريزي اکر ايف (F) سان شروع ٿين ٿا. ايف: فنگرس (آڱريون)، فلائيز (مکيون)، فيسز (ڪرفتي)، فيلڊس (مٽي)، فوڊس (کاڌو پيتو) ۽ فليوڊس (پاڻي).

5. ماءُ رڌپچاءُ ڪري ٿي. سندس سلوار تي موجود روڳي جيو هٿن سان لڳي پون ٿا. هوءَ انهن هٿن سان ماني ورهائي ٿي.

6. سڄو ڪٽنب اها ماني کائي ٿو.

7. اڳتي هلي سڄي گهر کي دست ٿي پون ٿا.

دستن جون بيماريون ڪيئن پکڙجن ٿيون؟

هن سرگرميءَ رستي اها ڳالهه سمجهائڻ جي ڪوشش ڪئي ويئي آهي ته ڪيئن نه دست پيدا ڪندڙ جيوڙا هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين پهچن ٿا. جن کي ملائي هڪ ڳالهه ٺاهي سگهجي ٿي.

وقت: 1 کان ڏيڍ ڪلاڪ

سامان: هڪ ننڍو ڊرائنگ پيپر، هڪ وڏو ڊرائنگ پيپر، رنگين پينون يا مارڪر، ٽيپ، ڊرائنگ جا نمونا.

1. 5 کان 8 فردن جي هڪ ٽولي ٺاهيو. هر فرد پنهنجي خيال موجب هڪ تصوير
رستي ڪا نه ڪا اهڙي شئي ٺاهڻ جي ڪوشش ڪري ٿو ته ماڻهن کي
دست ٿي پون ٿا. هر هڪ تصوير ۾ دستن جي پکڙجڻ جو رڳو هڪ پهلو
گهرجي. جيڪڏهن ڪنهن فرد کي تصوير ٺاهڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي
بجاءِ ڪو لفظ لکي يا ڪنهن کان مدد وٺي سگهي ٿو. اهڙيون نمو
تصويرون ٺاهي ٽوليءَ ۾ بحث شروع ڪري سگهجي ٿو.

2. هر فرد پنهنجي ٺاهيل تصوير پنهنجي ننڍڙيءَ ٽولي کي ڏيکاري
ٿو. ٽوليءَ جا ٻيا فرد اهو ٻڌائين ته هو ڇا ٿا ڏسن ته جيئن هر فرد
تصويرون سمجهي سگهي.

3. هر ٽولي پنهنجيون ڊرائنگون اهڙي ترتيب سان رکي ٿي، جو ان
مان جيوڙن جي پکڙجڻ جي ڳالهه جُڙي پوي ٿي. جيڪڏهن ٽولي
سمجهي ٿي ته اڃان ڪن ڊرائنگن جي کوٽ آهي ته نيون ڊرائنگو
کوٽ پوري ڪري ڳالهه ٺاهي سگهي ٿي. جڏهن سڀ ڊرائنگون
ترتيب سان ٿي وڃن ته اهي سڀ هڪ وڏي پني تي چنبڙائي
ڇڏيو. هرهڪ ڊرائنگ جي وچ ۾ تير جو نشان هڻي هڪ چارٽ
ٺاهيو. جيڪو اها ڳالهه ٻڌائي ٿو ته جيوڙا ڪيئن پکڙجن ٿا.

4. هر ٽولي، پنهنجو چارٽ ٻين ٽولين کي ڏيکاري ٿي. ڊرائنگ
ڏيکاريندڙ ٽولي، اها ڳالهه به ٻڌائي ٿي ته ڪيئن دستن جي بيما
هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين پکڙجي سگهي ٿي.

5. سڄي ٽولي ان سرگرميءَ تي بحث ڪري ٿي. ڇا هر ٽولي ساڳي ڳالهه ٻڌ
ٿي؟ جي نه ته اهي ڪيئن مختلف آهن ۽ ڇو؟ انهن طريقن تي به ڳالهه
جن رستي دست پکڙجن ٿا. ڪيئن نه معاشي ۽ سماجي حالتن سبب ماڻ
خطري ۾ رهن ٿا؟ ڪهڙن روين ۽ اعتقادن سبب ماڻهو خطري ۾ ره
بيمارين جي پکڙجڻ جا اهي ٻيا ڪهڙا طريقا آهن، جن جي سرگ
نشاندهي نه ڪئي ويئي آهي؟

دستن جون بيماريون

دستن جون ڪيتريون بيماريون پاڻي نہ هجڻ سبب پنهنجي ذاتي صفائي نہ ڪرڻ، ڪاڪوس صاف ۽ سٺا نہ هجڻ، گندي پاڻيءَ ۽ کاڌي سبب ٿي پون ٿيون.

نشانيون

دستن جي بيماريءَ جي هڪ وڏي ۾ وڏي عام نشاني، پيٽان هر هر ۽ پاڻيٺي ڪرفتي ويهڻ آهي. ٻيون نشانيون بخار، مٿي جو سور، ڏڪڻي، سياٽو ڪمزوري، معدي ۽ پيٽ جا وڪڙ ۽ وڌي، الٽي ۽ پيٽ جو آڦرجڻ ٿي سگهن ٿيون. جڏهن تہ علاج، ان فرد ڪي ٿيندڙ دستن جي قسم آهر ڏنو وڃي ٿو.

هيٺين نشانين رستي توهان سمجهي سگهو ٿا تہ ان فرد کي ڪهڙي قسم جا دست آهن:

- **ڪالرا:** (cholera) چانورن جي پاڻيءَ جهڙا پتڙا دست، آنڊن ۾ سور، وڌ ۽ اُلٽي.
- **ٽائفائيڊ:** (typhoid) بخار، آنڊي جو شديد سور ۽ مروٽ/ وڪڙ، مٿي جو سور، قبضي يا گهاٽا دست.
- **جيارڊيا:** (giardia) دست جيڪي ڏسڻ ۾ سٽيا اچن، ترندڙ ۽ بدبوئدار هجن، آنڊن جو سور، هلڪو بخار، الٽي، گئس، ورلي سڙيل آني جي بوءِ واريون اوڳرايون.
- **بئڪٽيريائي پيچش:** (bacterial dysentery shigella) روزانو 10 کان 20 ڀيرن تائين رت هڻا دست ويهڻ، بخار، آنڊن جو شديد سور ۽ وڌ.
- **اميبيائي پيچش:** (amoebic dysentery) روزانو 4 کان 10 دفعن تائين دست ويهڻ. عام طور تي شُدن وارا، بخار، آنڊن جو سور، وڌ/ وڪڙ ۽ کائڻ کان هڪدم پوءِ دست ٿيڻ.
- **گول ڪينئان:** (round worm) پيٽ جو سُجي وڃڻ، ڪمزوري، وڏا گلابي يا سفيد ڪينئان جيڪي ڪرفتي رستي نڪري تہ وات ۽ نڪ رستي بہ ٻاهر اچي سگهن ٿا.
- **هُڪ ورم:** (hook worm) دست، ڪمزوري، رت جي پوٽائي (رتوٽائي)، پيلي چمڙي، هُڪ ورم ۾ ورتل ٻار مٽي بہ کائي سگهن ٿا.
- **وِپورم:** (whip worm) دست، ڪرفتي ۾ سنهن گلابي يا خاڪي ڪينئن جو نڪرڻ.

دستن ۽ ڪينئن جي بيمارين جي علاج لاءِ ڏسو ڪتاب "جت ويج نہ طبيب" باب 12 ۽ 13).

دستن جي بيمارين جو علاج

دستن جو بهترين علاج جهجيون پاڻيٺون ٻيارڻ ۽ کاڌو کارائڻ آهي. دستن جي گهڻين حالتن ۾ پر سدائين نہ، ڪنهن بہ دوا ڏيڻ جي ضرورت نٿي ٿئي. (وڌيڪ معلومات لاءِ ڪنهن هيلٿ ورڪر سان ملو يا ڏسو عام صحت جو ڪو ڪتاب جهڙوڪ "جت ويج نہ طبيب").

- **اميبيائي پيچش** جو سٺو علاج دوائون کائڻ آهي
- **ٽائفائيڊ** جو بهترين علاج ائنٽيبياٽڪ دوائن رستي ڪرڻ آهي. هوند، اها بيماري ڪيترن هفتن تائين هلي ۽ موت جو سبب ٿي سگهي ٿي.
- **ڪالرا** جو بهترين علاج سوڪهڙو مارڻندڙ پاڻيٺ (او آر ايس/ نمڪول) يا ٻيون پاڻيٺون جهجهي مقدار ۾ پيئڻ ۽ اهڙا جلد هضم ٿيندڙ کاڌا کائڻ آهي جيڪي دستن ۽ الٽيءَ سبب ضايع ٿي ويل غذائي جزن جي ڪوٽ پوري ڪري سگهن. ڪالرا پڪڙجڻ جي بچاءَ لاءِ دوائون استعمال ڪري سگهجن ٿيون.

دست ۽ سوڪهڙو

ڪيترا ماڻهو خاص طور تي ٻارڙا دستن جي بيمارين ۾ گهڻي پاڻي سوڪهڙي ٿيڻ سبب مري وڃن ٿا.

ڪنهن به عمر جو فرد سوڪهڙي ۾ مبتلا ٿي سگهي ٿو. جڏهن ته ننڍڙا ٻارڙا شديد سوڪهڙي جو تمام جلد شڪار ٿين ٿا جيڪو سندن لاءِ انتهائي خطرناڪ ثابت ٿئي ٿو.

هر اهو ٻار جنهن کي پاڻيٺ دست ٿي پيا هجن سوڪهڙي ٿيڻ جي خطري ۾ رهي ٿو. ڪيس جهجيون پاڻيون پيارجن ۽ ننڍڙن ٻارڙن ۾ سوڪهڙي جون نشانيون ظاهر ٿيندي ئي کين هڪدم صحت مرڪز پهچائجي.

سوڪهڙي جون نشانيون

سوڪهڙي جو اپاءُ يا علاج

جڏهن ڪنهن ٻار کي پترا دست ٿي پون يا دست ۽ الٽي ٿي پوي ته اهڙين حالتن ۾ **سوڪهڙي جي نشانين جي پيدا ٿيڻ جو انتظار نه ڪجي پر ترت هيٺيان اپاءَ وٺجن:**

- **پيئڻ لاءِ جهجيون پاڻيون ڏيڻ**: جهڙوڪ اناج جي رب، شوروو، پاڻي يا سوڪهڙو مارينڌڙ پاڻيٺ (ڏسو ايندڙ صفحو)
- **ڪاڌو ڪارائيبو رهڻ**: جيترو جلد اهڙو ٻارڙو (يا وڏو) ڪائڻ شروع ڪري ته ڪيس هرهر ايترو ڪارائيندا رهو جيترو هو ڪائي سگهي ٿو. ابهمن يا ننڍڙن ٻارڙن کي هرهر ٿڃ ڏارائيندا رهوءِ اها به ٻئي ڪنهن ڪاڌي يا پاڻيٺ ڏيڻ کان اڳ ۾.
- **سوڪهڙو ختم ڪندڙ پاڻيٺ** ڏيڻ سان سوڪهڙي کان بچاءُ يا ان جو تدارڪ ٿئي ٿو. ان سان علاج ته نٿو ٿئي پر بيمار فرد کي تيستائين ڏڍ ڏيئي سگهجي ٿو جيستائين دست بند ٿي وڃنس.

نمڪول يا موڪهيندڙ پاڻيٺ/ او آر ايس ڪيئن ٺاهجي

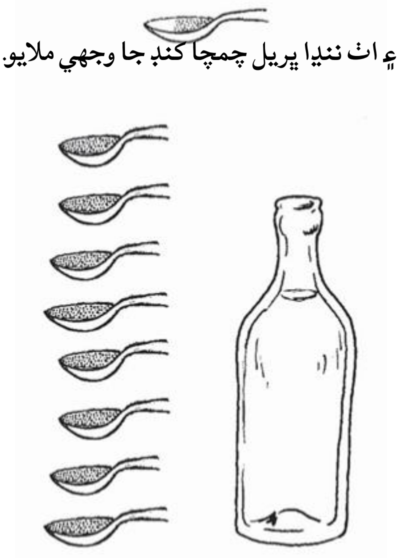
هت نمڪول ٺاهڻ جا ٻه طريقا ٻڌائجن ٿا. جيڪڏهن چاهيو ته انهن ۾ اڌ ڪوپ ميوي جي رس، ناريل جو پاڻي يا پڪل ڪيلي جو مليدو به ملائي سگهو ٿا. ڇو ته انهن ۾ ڪيلشم جهڙي معدنيات هجڻ سبب اها هڪ بيمار فرد کي وڌيڪ پيئڻ ۽ کائڻ ۾ سهائتا ڪري ٿي.

اهڙي ٻار کي، رات ۽ ڏينهن جو هر پنجن منٽن ڪانپوءِ ڍڪ ڍڪ ڪري تيستائين پياريندا رهو جيستائين عام رواجي طرح سان پيشاب ڪرڻ شروع نٿو ڪري جڏهن ته ڪنهن وڏي فرد کي روزانو 3 يا وڌيڪ لٽر پيئڻ گهرجي. عام طور تي هڪ ننڍي ٻار کي روزانو گهٽ ۾ گهٽ هڪ لٽر پيئڻ گهرجي يا هر دفعي پتري ڪاڪوس ويهڻ ڪانپوءِ هڪ گلاس. اهڙي پاڻيٺ بار بار ۽ ڍڪ ڪري ڏيڻ گهرجي. جيڪڏهن اهڙو فرد الٽي به ڪندو ته سندس سڄي پاڻيٺ خارج ٿي نه سگهندي، هڪ ڏينهن ڪانپوءِ سڄي پاڻيٺ اڇلائي ڇڏجي ۽ ضرورت محسوس ڪجي ته نئين تيار ڪجي.

کنڊ ۽ لوڻ مان ٺاهڻ

(چاهيو ته، عام يا ناسي کنڊ يا شيرو به استعمال ڪري سگهو ٿا).

هڪ لٽر صاف پاڻيءَ ۾ لوڻ جو اڌ ننڍو چمچو.

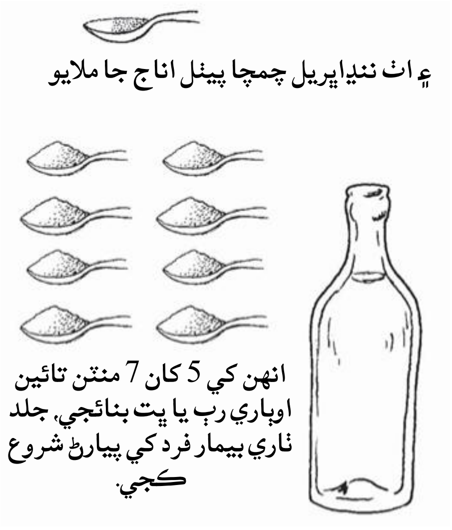


احتياط: کنڊ ملائڻ کان اڳ ۾ چکي پڪ ڪريو ته سواد ۾ ڳوڙهن کان گهٽ ڇهري آهي.

پيٺل اناج ۽ لوڻ مان ٺاهڻ

(پيٺل چانور بهتر ٿين ٿا. چاهيو ته ان بجاءِ پيٺل مڪئي، ڪڻڪ جو اٽو، جوئر يا رڌل ۽ مليدو ٿيل پٽاٽو به استعمال ڪري سگهو ٿا).

هڪ لٽر صاف پاڻيءَ ۾ لوڻ جو اڌ ننڍو چمچو



احتياط: هر دفعي رٻ پيارڻ کان اڳ ۾ پاڻ پي پڪ ڪجي ته خراب ته نه ٿي ويئي آهي. ڇو ته اناجي رٻون گرم آبهوا ۾ ڪجهه ڪلاڪن اندر خراب ٿي وڃن ٿيون.

اهم ڳالهه: جيڪڏهن سوڪهڙو شديد ٿي وڃي يا ڪي ٻيون خطرناڪ نشانيون ظاهر ٿين ته طبي مدد حاصل ڪجي.

دستن جي بيماريءَ کي پکڙجڻ کان روڪڻ

هن سرگرميءَ ۾ اهي ڳالهيون ٻڌايل آهن، جيڪي "دستن جون بيماريون ڪيئن پکڙجن ٿيون" (ص. 50) ۾ ڪيل آهن ته جيئن دستن کي پکڙجڻ کان روڪڻ بابت سمجهائي سگهجي.

وقت: 30 منٽن کان 1 ڪلاڪ

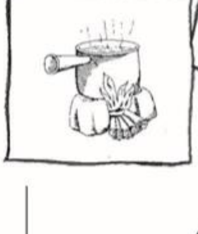
سامان: ڊرائنگ پيپر جي هڪ وڏي شيٽ، رنگين پينون يا مارڪر، ٽيپ، "دستن جون بيماريون ڪيئن پکڙجن ٿيون" واري سرگرميءَ جون تصويرون.

1. اڳيئن سرگرمي "دستن جون بيماريون ڪيئن پکڙجن ٿيون" جيان ننڍين ٽولين ۾ گڏجي ڪم ڪريو. هر ٽولي "دستن جون بيماريون ڪيئن پکڙجن ٿيون" تصويرون ڏسي ٿي. اهي پوءِ هٿ ملي صاف ڪرڻ، ڪاڪوس استعمال ڪرڻ، ڪاڏي ۽ پاڻيءَ کي صاف رکڻ لاءِ بچائڻ وغيره جهڙين ڳالهين تي بحث ڪري ٿي. اهڙيءَ طرح، هر ڳالهه تي عمل ڪرڻ سان اها دستن جي بيماري روڪڻ لاءِ اپاءُ جو ڪم ڪري ٿي.

2. جڏهن ٽولي يڪراءِ ٿئي ٿي ته ڪهڙيون ڳالهيون دستن جي بيماريءَ کي روڪينديون تڏهن ٽوليءَ کي اهڙيون تصويرون ٺاهي دستن جي بيمارين جا مختلف طريقا ڏيکارڻ گهرجن.

3. ٽولي پوءِ "دستن جون بيماريون ڪيئن پکڙجن ٿيون" بجاءِ "دستن جي بيماري روڪڻ" تي بحث ڪري ٿي. ڏسو ته، ڳالهه جي سلسلي ۾ نيون تصويرون ڪٿي نهڪندڙ لڳن ٿيون ۽ بيماري روڪڻ ۾ اثرائتيون ٿين ٿيون؟ پراڻي ڳالهه ۾ نيون ڊرائنگون چنبڙائي ڏيکاريو ته ڪيئن نه ڳالهه بدلجي وڃي ٿي.

4. ايئن هر ٽولي تصويرن رستي پنهنجيون نيون ڳالهيون ٻڌائي ٿي. سڄي ٽولي پوءِ ان تي ڳالهائي ٿي ته هو بيماري روڪڻ لاءِ ڪهڙيون رنڊڪون استعمال ڪري ٿي ۽ ڪهڙيون نه. ڇا بيمارين جون اهي سڀ رنڊڪون هر وقت اثرائتون ثابت ٿينديون؟ ها ته ڪيئن ۽ نه ته، ڇو نه؟ اهڙيون ڪي رنڊڪون استعمال ڪرڻ ڇو ڏکيون آهن؟ سڄي برادري گڏجي اها ڪيئن پڪ ڪري سگهي ٿي ته دستن جون بيماريون نه پکڙبيون؟



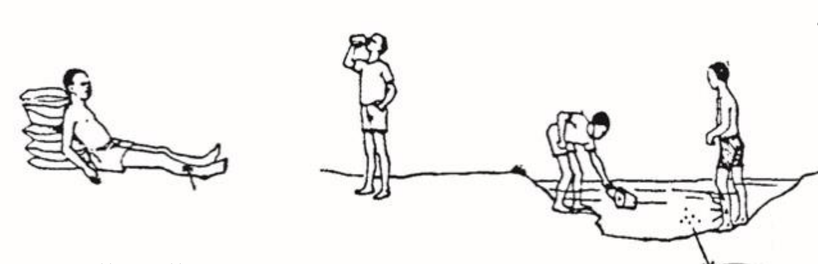
واري جي بيماري

وارَي جو ڪينئون (guinea worm) سنهو ۽ ڊگهو ٿئي، چمڙيءَ هيٺان رهي ۽ جسم ۾ پيڙائيندڙ ڦٽ پيدا ڪري وجهي ٿو. ڪينئون ڏسڻ ۾ هڪ سفيد ڌاڳي جيان اچي ٿو ۽ هڪ ميٽر کان به مٿي واڌ ڪري وڃي ٿو. واري جي بيماري آفريڪا، انڊيا، پاڪستان ۽ مشرق وسطيٰ جي ڪن حصن ۾ ٿئي ٿي.

نشانيون

عام طور تي مُري يا ٽنگ تي هڪ پيڙاڪن ڦوڙهي ٿي پوي ٿي، جيڪا اصل ۾ جسم ۾ ڪنهن به هنڌ تي پيدا ٿي سگهي ٿي. چند ڏينهن کان هڪ هفتي اندر هڪ لڦ پيدا ٿئي ٿي ۽ پوءِ جلد ئي ڦسي هڪ زخم پيدا ڪري وجهي ٿي. ايئن عام طور تي پاڻيءَ ۾ بيهڻ يا وهنجڻ سان ٿئي ٿو. ڌاڳي جهڙي سفيد ڪينئين جو هڪ ڇيڙو زخم کان ٻاهر نڪرندي ڏسڻ ۾ اچي ٿو. ايندڙ ڪجهه هفتن دوران اهو ڪينئون زخم رستي جسم کان ٻاهر نڪرڻ جي ڪوشش ڪري ٿو. جيڪڏهن ڦٽ گندو ۽ پڪريزي ٿي پوي ٿو يا ڪينئين کي ٻاهر ڪڍڻ جي ڪوشش دوران اهو ٽٽي پوي ٿو ته سور ۽ سوج وڌي وڃي ٿي ۽ گهمڻ ڦِرڻ گهڻو پيڙاڪن ٿي پوي ٿو.

واري جو ڪينئون هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين هيٺئين طرح سان پهچي ٿو:



1. اهڙو واري جي ڪليل ڦٽ وارو فرد، جڏهن پاڻيءَ ۾ هجي ٿو تڏهن ڪينئون زخم کان ٻاهر پاڻيءَ ۾ ٻچا ڏئي ٿو.

2. پاڻيءَ ۾ موجود هڪ جيت، ڪارڙو (copepod) اهي ٻچا کائي وڃي ٿو.

3. ٻيو فرد جڏهن اهڙو ڪارڙن وارو ڪنو پاڻي پيئي ٿو ته واري جا ٻچا سندس پيٽ ۾ پهچي وڃن ٿا.

4. واري جا ٻچا آهستي آهستي واڌ ڪري چمڙيءَ هيٺان پهچي وڃن ٿا. هڪ سال کانپوءِ جڏهن ڪينئون چمڙي رستي ٻچا خارج ڪرڻ چاهي ٿو ته زخم پيدا ڪري وجهي ٿو.

واري جي علاج لاءِ، پنهنجي هليٿ ورڪر سان ڳالهايو يا ڪو به صحت تي عام ڪتاب جهڙوڪ "جت ويج نه طبيب" ڏسو. ساڳئي وقت اِڳتي لاءِ هن ڪينئين کان بچڻ جا اپاءَ وٺو.

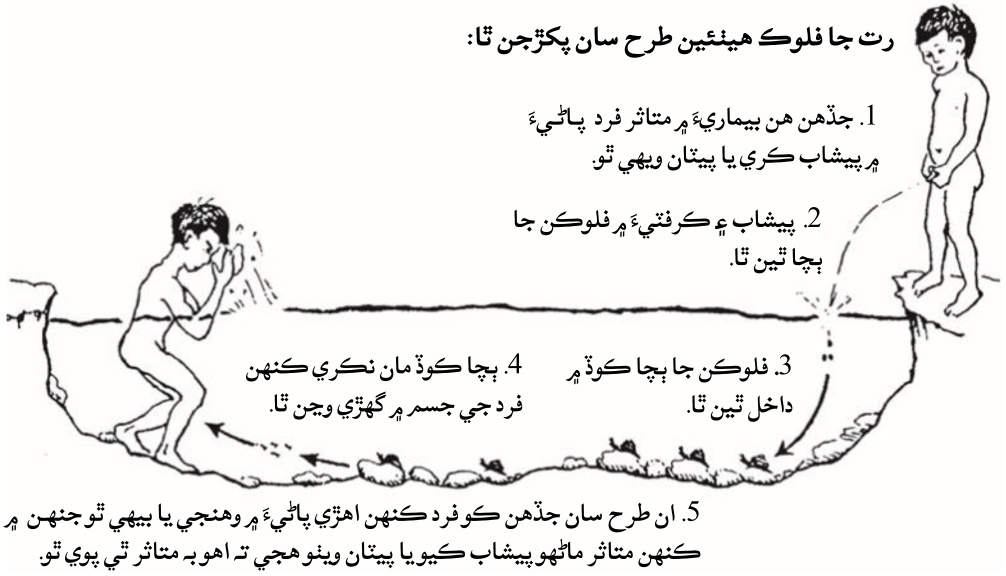
پاڻيءَ جي ذريعن جو واري جي جيوڙن کان بچاءُ ڪريو (ڏسو ص. 75 کان 85) ۽ پاڻي ڇاڻي استعمال ڪريو (ڏسو ص. 94 کان 97). جيڪڏهن ڪو به فرد پيئڻ لاءِ ڪتب ايندڙ پاڻيءَ ۾ نه جهاڳي ۽ نه وهنجي ته هيءَ بيماري نٽي وڃي ۽ آخرڪار ان علائقي مان ختم ٿي وڃي ٿي.

نوٽ: پاڪستان ۾ واري جي بيماري ٿر جهڙن ريگستاني علائقن ۾ ٿيندي هئي جنهن جو ڪارڻ بيٺل گندو پاڻي واپرائڻ هوندو هو. جڏهن ته 1986 ۾ گلوبل 2000 مهم هلائڻ کانپوءِ هاڻ اها آفريڪا ۽ ايشيا جي 20 ملڪن مان ختم ٿي ويئي آهي (مترجم).

رت جا فلوڪ (Blood flukes)، شسٽوسوميائيسس (Schistosomiasis)، بلهارزيا Bilharzia، سِنيل فيور (Snail fever)

هيءَ بيماري هڪ قسم جي فلوڪ/ڪينئين مان ٿئي ٿي جيڪو چمڙيءَ رستي، رت تائين ڪنهن غليظ پاڻيءَ ۾ لهڻ، تڙڳڻ ۽ وهنجڻ سبب پهچي ٿو. هن بيماريءَ سبب جگر ۽ بڪين کي شديد نقصان پهچڻ سميت ڪجھ مهينن يا سالن ڪانپوءِ اهڙو فرد مري به سگهي ٿو. عورتن کي رت جي فلوڪن ٿيڻ جو ان سبب وڌيڪ خطرو رهي ٿو جو اهي پاڻيءَ جي آس پاس گهڻو وقت گذارين ٿيون. جهڙوڪ: پاڻي ڍوئڻ، ڌوپ جو ڪم ڪرڻ يا ٻارڙن کي وهنجارڻ.

ورلي، هن بيماريءَ جون ڪي به اوائلي نشانيون پيدا نٿيون ٿين. جڏهن ته ڪن علائقن ۾ پيشاب ۽ ڪرفتيءَ ۾ رت اچڻ ٿئي ٿي. عورتن ۾ شرمگاهن ۾ زخم پيدا ٿي سگهن ٿا. جن هنڌن تي هيءَ بيماري گهڻي عام ٿئي ٿي، اتي ماڻهن ۾ پيدا ٿيندڙ هلڪين نشانين يا پيٽ جي سور جي حالت ۾ پڻ سندس تپاس ڪرڻ گهرجي.



علاج

رت جي ڪينئن/ فلوڪن جو بهترين علاج دوائن رستي ئي ٿئي ٿو. دوائن جي استعمال لاءِ هيلٿ ورڪر سان ملو يا صحت تي ڪو عام ڪتاب "جت ويڄ نہ طبيب" ڏسو. جنسي عضون جا زخم ۽ پيشاب ۾ رت اچڻ جنسي وچڙندڙ بيمارين جون به نشانيون ٿي سگهن ٿيون. جن جو ڪيتريون عورتون رڳو ان سبب علاج نه ٿيون ڪرائين ته جيئن مٿن جنسي وچڙندڙ بيمارين ۾ مبتلا هجڻ جو الزام لڳي نه سگهي. جڏهن ته علاج نه ڪرائڻ سان ٻيون ڪيتريون شديد بيمارين تي پون ٿيون ۽ اهڙيون عورتون هميشہ لاءِ سنڍ تي وڃن ٿيون.

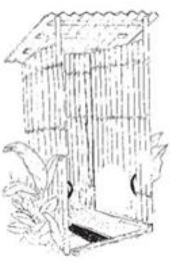
بچاءُ

رت جا ڪينئان هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين سنوان سڌا نٿا پکڙجن. رت ۔ ڪينئن جي زنده رهڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته، اهي زندگيءَ جو هڪ حصو آبي ڪوڏن ۾ گذارين. برادرين جي سطح تي ڪوڏن مارڻ جا پروگرام رتي رت ڪينئن جي بيماريءَ کان بچي سگهجي ٿو. اهي پروگرام رڳو تڏهن ئي ڪامياب ٿي سگهن ٿا، جڏهن بچاءَ جي بنيادي اصولن تي صحيح طرح سان عمل ڪجي. پاڻيءَ ۾ يا ان جي ويجهو ڪڏهن به پيشاب نه ڪجي ۽ نہ ئي پيتان ويهڻ جو سوچجي.

روڳي جيوڙن ۽ ڪينئن کان اپاءَ

جيتوڻيڪ روڳي جيوڙ ۽ ڪينئان هر هنڌ موجود ٿين ٿا تنهن هوندي بہ هر فرد بچاءَ جي سادن طريقن وٺڻ سان بيمارين کان بچي سگهي ٿو. جيوڙن ۽ ڪينئن کان بچڻ لاءِ:

- **پاڻيءَ جي وسيلن کي بچائجي ۽ پيئڻ لاءِ صاف پاڻي استعمال ڪجي.** جيڪڏهن توهانکي پاڻيءَ جي صاف ۽ سني هجڻ جي پڪ نہ هجي تہ هميشہ اهڙو پاڻي صاف ڪرڻ ئي بهتر ٿئي ٿو (ڏسو ص. 92 کان 99).



- **پيشاب ويهڻ کانپوءِ ۽ کاڌي پيتي جي شين کي هٿ لائڻ کان اڳ ۾ هٿ ملي صاف ڪجن.** ان لاءِ ممڪن ٿي سگهي تہ پاڻي ۽ صابڻ استعمال ڪجي. جيڪڏهن ممڪن نٿي سگهي تہ صاف واري يا خاڪ استعمال ڪجي. **ننهن ننڍا رکجن.** ان سان پڻ هٿ صاف رهي سگهندا.
- پيشاب ويهڻ لاءِ **ڪاڪوس استعمال ڪجي.** ڪاڪوس استعمال ڪرڻ سان روڳي جيوڙ ۽ ڪينئان ماڻهن جي لاڳاپي کان دور رهن ٿا. جيڪڏهن ڪاڪوس موجود نہ هجي تہ هميشہ بهتر، پاڻيءَ جي ڪنهن بہ هنڌ کان پري اتي پيشاب ويهجي جتان ڪرڦتي، ماڻهن ۽ جانورن تائين پهچي نہ سگهي. ڪرڦتيءَ کي مٽيءَ سان ڍڪي ڇڏجي تہ جيئن ان تي مکيون ويهي نہ سگهن.

- **کاڌي رڌڻ ۽ سانڍڻ جا صاف ۽ سلامتيءَ وارا طريقا استعمال ڪجن.** ميون ۽ ڀاڄين کي سنيءَ طرح سان ڌوئي يا سنيءَ طرح سان رڌي پوءِ کائجي. بچيل کاڌو جانورن کي ڏيئي ڇڏجي يا **ڪامپوسٽ** ڍير سان ملائي يا ڪاڪوس ۾ ضايع ڪري ڇڏجي. کني ۽ بانسدار کاڌي کي ضايع ڪري ڇڏجي. گوشت ۽ سي فڊ (sea food) بين کاڌن کان الڳ رکجي ۽ پڪ ڪجي تہ گوشت، آنا ۽ مڇي کائڻ کان اڳ ۾ سني طرح سان رڌا ويا آهن. ٿانوءِ ۽ ڪٽ وارا مٿاڇرا استعمال ڪرڻ کانپوءِ گرم پاڻي ۽ صابڻ سان ملي صاف ڪجن ۽ تي سگهي تہ سنيءَ طرح سان خشڪ ٿيڻ لاءِ اس ۾ رکجن.

- **ڍورن ۽ جانورن** کي گهر واري کاڌي ۽ برادريءَ جي پاڻيءَ جي وسيلن کان پري رکجي.
- گهمڻ ڦرڻ لاءِ **جوتا پائجن** تہ جيئن ڪينئان پيرن جي چمڙيءَ رستي جسم ۾ گهڙي نہ سگهن.
- **مکين ڦاسائڻ جو ڦندو** ٺاهڻ گهرجي ۽ **کاڌو ڍڪي رکجي** تہ جيئن مکيون روڳي جيوڙا پکيڙي نہ سگهن. جيڪي ڪاڪوس، مکين تي ضابطو رکن يا انهن جي واڌ ويجهہ روڪين ٿا اهي بہ مددگار ثابت ٿي سگهن ٿا (ڏسو باب 7).

بوتل يا ڪولي مان مکين ڦاسائڻ جو ڦندو ڪيئن ٺاهجي

1. ٽيپ يا گلوءَ جي مدد سان پني جي ڪليل نبات ٺاهي برنيءَ ۾ رکي ڇڏجي.
2. بوتل جي چوگرد وارو خال بند ڪري ڇڏجي تہ جيئن نبات ۽ بوتل وچ ۾ خال نہ رهي.
3. بوتل کي ڏاڳي يا تار رستي لڙڪائي يا ڪنهن ڪانيءَ رستي زمين ۾ کوڙي ڇڏجي.
4. مکين ڦاسائڻ لاءِ ڪا مني شئي جهڙوڪ: ڪجهہ تازو ميوو يا مڇي ذري ڪوڙڪيءَ ۾ وجهجي. مکيون جڏهن کاڌي تي اچي ويهنديون تہ پوءِ نبات رستي اڏامي بوتل ۾ هليون وينديون.
5. ڪوڙڪي خالي ڪرڻ لاءِ، ان جو منهن مٽي ڪجي، نبات ڪڍي ان ۾ پاڻي پري پڪ ڪجي تہ سڀ مکيون مري ويون آهن. پوءِ ان کي ڪاڪوس يا ڪامپوزٽ جي ڍير تي خالي ڪري ڇڏجي مکين گهٽائڻ لاءِ، ڪوڙڪي ڪاڪوس ۽ اهڙي هنڌ تي لڙڪائي ڇڏجي جتي کاڌو تيار ڪيو ويندو هجي.

هٿ صاف ڪرڻ

جيوڙن ۽ ڪينئن سبب پيدا ٿيندڙ صحت جي مسئلن کان بچڻ جو هڪ بهترين طريقو **پيٽان ويهڻ کانپوءِ** يا ٻارڙي جي ڏوئي ڪرائڻ، کاڌي تيار ڪرڻ، ٻارڙن کي کارائڻ پيارڻ يا کائڻ کان **اڳ** ۾ صابڻ ۽ پاڻيءَ سان هٿ ملي صاف ڪرڻ آهن.

اهڙو صاف پاڻي پنهنجي گهر ويجهو رکو ته جيئن، هٿن صاف ڪرڻ ۾ سهوليت ٿئي. رڳو پاڻيءَ سان هٿ ڌوئڻ ايترو اثرائتو نٿو ٿئي. تنهنڪري مٽي، گند ۽ جيوڙن صاف ڪرڻ لاءِ صابڻ استعمال ڪريو. جيڪڏهن صابڻ نه هجي ته واري، مٽي يا رک استعمال ڪريو. صابڻ سان هٿ ملي نلڪي يا نلڪيءَ جي وهندڙ پاڻيءَ مان ڌوئو. جيڪڏهن وهندڙ پاڻي موجود نه هجي ته پاڻي هارڻ لاءِ ڪو ٿانو استعمال ڪريو.

صابڻ مهٽي سڄن هٿن تي گج (واري يا خاڪ) ڪري 30 ٽائين ڇُٽپ ڪريو. پوءِ پاڻ ۾ ٻئي هٿ مهٽي پاڻيءَ هيٺان جهلي ڌوئي صاف ڪريو. هٿن کي ڪنهن صاف ڪپڙي سان يا هوا ۾ خشڪ ڪريو.

ٽپي ٽئپ: هٿن ڌوئڻ جو سادو طريقو

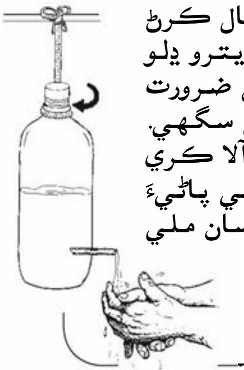
ٽپي ٽئپ (the tippy tap) رستي هٿن ڌوئڻ سان تمام ٿورڙو پاڻي خرچ ٿئي ٿو. ساڳي وقت اهڙو پاڻي استعمال ڪندڙ ٻئي هٿ به مهٽيندو رهي ٿو ته انهن مٿان پاڻي به وهندو رهي ٿو. ٽپي ٽئپ مفت ۾ حاصل ٿيندڙ سامان مان ٺاهي وڃي ٿي ۽ هر ان هنڌ تي ٽنگي سگهجي ٿي جتي ماڻهو پنهنجا هٿ ڌوئڻ لاءِ استعمال ڪرڻ چاهيندا هجن جهڙوڪ: چلهه ڀرسان، ڪاڪوس يا بازار ۾.

پلاسٽڪ جي ٽپي ٽئپ ڪيئن ٺاهجي؟

هڪ ٽپي ٽئپ ٺاهڻ لاءِ توهانکي هيٺين سامان جي ضرورت پوندي. (1) هڪ پلاسٽڪ جي بوتل ڀيچ واري ٻجيءَ سان (عام مشروبن ۾ ملي ٿي) (2) بوتل پيئڻ وارو تيلو يا بال پوائنٽ پين جو خول يا اهڙي ئي ڪا به ننڍڙي، مضبوط ڊانڊي نلڪي. بوتل جيتري وڏي اوتري بهتر ٿيندي جو ان کي هر هر ڀرڻو نه پوندو.

1. بوتل کي ڌوئي صاف ڪريو.
2. تار ٽڪرو گرم ڪري ان سان بوتل جي هيٺين حصي ۾ هڪ ننڍڙو سوراخ ڪريو.
3. جيڪڏهن بوتل وارو تيلو ملي نه سگهي ته بال پين جي اندرين نلڪي ڪڍي صاف ڪري، ان کي مُڇي سوراخ رستي بوتل ۾ وجهي ڇڏيو جيڪا بلڪل ڦبي ويهڻ گهرجي.

4. بوتل کي پاڻيءَ سان ڀري ٻُجي ڏئي ڇڏيو. جڏهن ٻجي زورائتي بند ڪجي ته نلڪيءَ مان پاڻي وهڻ نه گهرجي پر جي ڍلي ڪجي ته لاڳيتو وهڻ گهرجي. جڏهن دلجاءِ ٿئي ته بوتل ڪم ڪري ٿي ته انکي ٽنگي يا ڪنهن تختي تي رکي ڇڏيو. جتان ماڻهو هٿ ڌوئڻ لاءِ استعمال ڪري سگهن. ڀرسان صابڻ به رکي ڇڏيو يا صابڻ کي سڳي رستي بوتل سان ٻڌي ڇڏيو.



5. ٽپي ٽئپ استعمال ڪرڻ لاءِ: ٻجيءَ کي ايترو ڍلو ڪريو ته جيئن ضرورت آهر پاڻي وهي سگهي. پنهنجا هٿ آلا ڪري صابڻ سان مهٽي پاڻيءَ سان سٺيءَ طرح سان ملي صاف ڪريو.

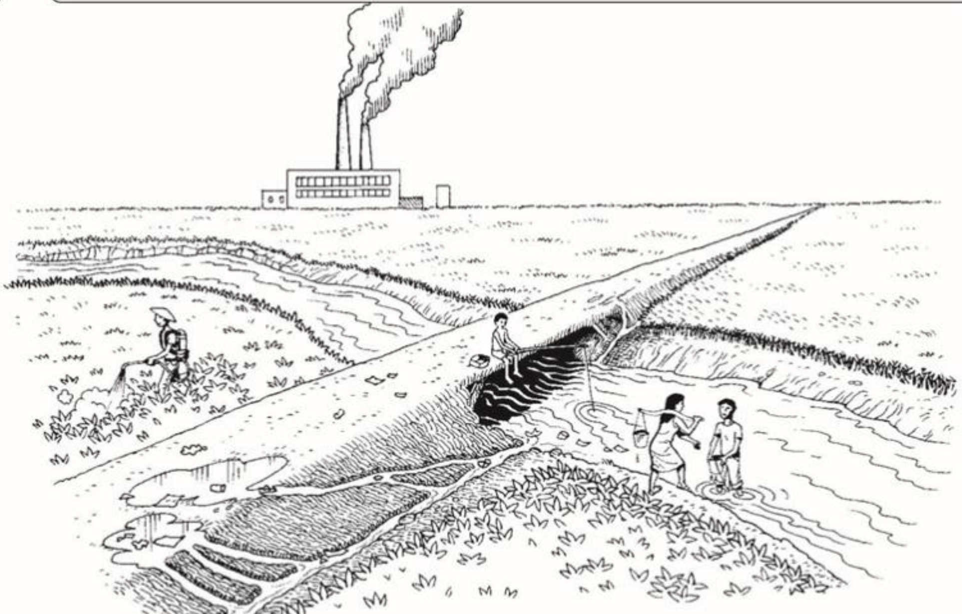
پاڻيءَ ۾ زهريلي غلاظت

زرعي، کاڻين ۽ تيل جي ڳولا سميت ڪيترين صنعتون ۽ ڪارخانا پنهنجي ڪيميائي غلاظت پاڻيءَ جي وسيلن ۾ وهائيندا ۽ اڇلائيندا رهن ٿا. جنهن سبب اهڙو پاڻي پيئڻ، ڪاڌي رڌڻ، وهنجڻ يا پوکيءَ لاءِ استعمال جوڳو نٿو رهي.

ڪيترن هنڌن تي پاڻي اهڙن زهريلن مادن سبب پڻ ڪنو ٿي وڃي ٿو جيڪي قدرتاً زمين ۾ موجود ٿين ٿا جهڙوڪ: سنکيو (ڏسو ص. 61) ۽ فلورائيڊ (هڪ قدرتي معدني وکر جيڪو ڏندن تي ناسي نشان ۽ هڏن جي شديد ڪمزوري پيدا ڪري ٿو). جيئن جيئن **جَر جو پاڻي** استعمال ٿيندو وڃي ٿو تيئن تيئن قدرتي زهريلن مرڪبن جو خطرو ان سبب وڌندو وڃي ٿو جو اهي بچيل پاڻيءَ ۾ گڏ تي گهاٽا ٿيندا وڃن ٿا.

اهڙا زهريلا ڪيميائي مادا زمين جا هجن يا صنعتن جا عام طور تي ڏسڻ ۾ نٿا اچن ۽ ڏکيائپ سان لهي سگهجن ٿا. پر ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ ڪنهن يونيورسٽيءَ جي لئبارٽريءَ ۾ پاڻي تپاسڻ سان اهڙن قدرتي يا صنعتي زهريلي ڪميائي مادن جي پرک ڪري سگهجي. ممڪن ٿي سگهي تہ پاڻي گڏ ڪرڻ ڪانپوءِ اهو 6 ڪلاڪن اندر لئبارٽريءَ پهچائجي.

بحث لاءِ تصوير: **زهريلا ڪيميائي مادا پاڻيءَ تائين ڪيئن رسن ٿا؟**



بحث لاءِ سوال:

- توهانجي خيال ۾ زهريلا ڪيميائي مادا پاڻيءَ تائين ڪهڙن طريقن سان پهچندا هوندا؟
- پاڻيءَ کي زهريلي ڪيميائي غلاظت کان بچائڻ لاءِ ڇا ٿو ڪري سگهجي؟
- اهڙو پاڻي پيئڻ يا منجهس ٿيندڙ مڇي کائڻ سان، ماڻهن جي صحت تي ڪهڙو اثر پيدا ڪري سگهي ٿي؟

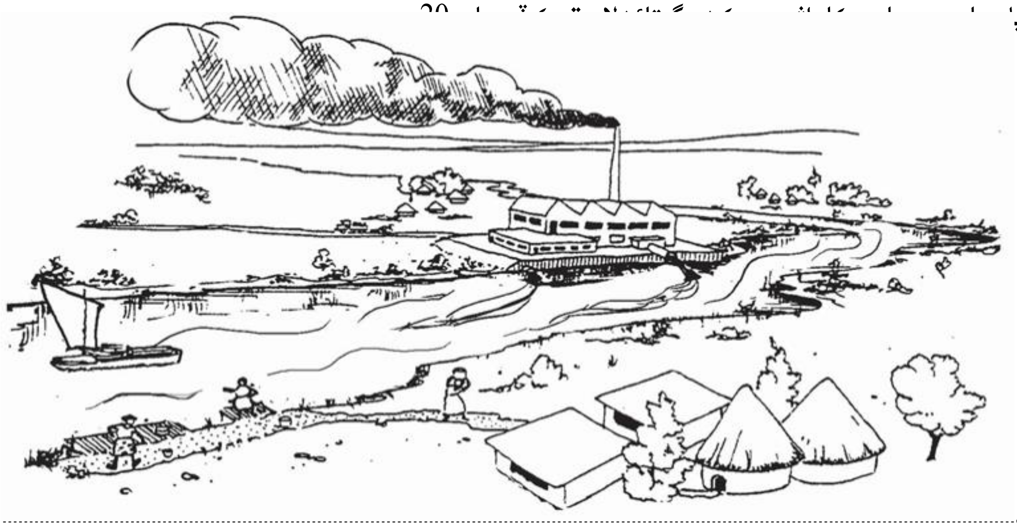
زهريلي ڪيميائي غلاظت کان بچڻ

پاڻيءَ جو ڪنهن بہ قسم جي زهريلي ڪيميائي غلاظت کان صاف هجڻ جو رڳو طريقو اها پڪ ڪرڻ آهي تہ اهو جتان اچي ٿو اتي غلاظت موجود نہ هجي. جيڪڏهن توهانکي حاصل ٿيندڙ پاڻيءَ جي ڪني هجڻ جو شڪ آهي تہ توهان پنهنجي برادريءَ کي منظم ڪري پاڻيءَ جي ذريعن جي نشاندهي ڪريو ۽ ڏسو تہ پاڻيءَ جي رسد ۾ ڪهڙا مسئلا آهن (ڏسو ص. 68 کان 70) پوءِ ان آهر غلاظت روڪڻ جا اپاءَ وٺو. جڏهن تہ اها پڪ ڪرڻ لاءِ تہ پاڻيءَ ۾ ڪهڙا ڪيميائي مادا موجود آهن، ان لاءِ رڳو طريقو پاڻيءَ جي لئبارٽريءَ مان تپاس ڪرائڻ آهي (ڏسو ص. 70).

اهم ڳالهہ: ياد رکو پاڻيءَ کي رڳو جيوڙن ۽ ڪيئڙن کان صاف ڪرڻ سان اهڙو پاڻي ڪيميائي مادن کان آجو ٿي نٿو وڃي ۽ نہ ئي اهڙي پاڻيءَ کي ڪيميائي مادن کان بچائڻ سان اهو جيوڙن ۽ ڪيئڙن کان آجو رهي ٿو.

- زهريلن ڪيميائي مادن جي غلاظت کان بچڻ لاءِ:
- روڊن ۽ بئراجن جي رٿا ۾ نيڪاس سرشتو بہ هجڻ گهرجي تہ جيئن موٽر گاڏين ۽ ٽرڪن جي غلاظت پاڻيءَ جي لنگهن / وهڪرن تائين رسي نہ سگهي.
- روڊن ۽ رستن سان وڻن پوکڻ سان، پاڻيءَ جي ذريعن جي ڪنهن حد تائين غلاظت گهٽجي سگهي ٿي. ڇاڪاڻ تہ، وڻ بہ هوا مان ڪجهہ غلاظت جذب ڪندا رهن ٿا.
- جڏهن تہ صنعتن کي گهٽ غلاظت پيدا ڪرڻ گهرجي. ڪارخانا پنهنجي غلاظت کي صاف ڪري سگهن ٿا تہ وڏي ۽ ننڍي ڪاروبار لاءِ پيداوار جا صاف سٿرا طريقا استعمال ڪري سگهجن ٿا (ڏسو ص. 458).
- اهڙن هنڌن تي ڪاٽيون نہ کوٽجن ۽ تيل جي کوٽا نہ ڪجي جتي اهڙين سرگرمين سبب پاڻيءَ جو معيار متاثر ٿي سگهي ٿو (ڏسو باب 21 ۽ 22).
- آبادگارن کي جيتمار دوائن ۽ ڀاڻن جو گهٽ ۾ گهٽ استعمال يا بنهہ نہ ڪرڻ گهرجي ۽ پڪ ڪرڻ گهرجي تہ ڪيميائي مادا پاڻيءَ جي وسيلن سان ملي تہ نٿا وڃن. اهي چاهين تہ ڪيميائي مادن بجاءِ نقصانڪار جيتن مارڻ جا قدرتي طريقا ۽ قدرتي ڀاڻ استعمال ڪري سگهن ٿا (ڏسو باب 15).
- سرڪار چاهي تہ، پاڻيءَ جي غلاظت روڪڻ لاءِ قانون ناهي ۽ لاڳو ڪري سگهي ٿي (وڌيڪ ڏسو پاڻيءَ جي تحفظ لاءِ بين الاقوامي قانون ضميمو. (B)

پاڻيءَ جي زهريلي غلاظت روڪڻ لاءِ برادرين، سرڪار ۽ صنعتن کي عملي ڪم ڪرڻ جي ضرورت ٿئي ٿي. ڪيميائي زهري...



"سني" پاڻيءَ ۾ سنکيو

بنگلاديش جا ڪيترا ماڻهو صدين تائين، تلائن ۾ زميني متاچري واري سانديل پاڻيءَ جو ڏيان سان استعمال ڪندا ٿي رهيا. جڏهن ته وهنجڻ، ٿانو ٿڦا ۽ ڪپڙا ڌوئڻ لاءِ ندين ۽ ڍنڍن سميت پاڻيءَ جا اگهاڙا ذريعا ڪتب آڻيندا رهيا. اهڙو پاڻي عام طور تي روڳي جيوڙن سبب گندو ٿيندو ٿي رهيو جنهن سبب ماڻهو دستن، ڪالرا، هيپيٽائيٽس ۽ صحت جي ٻين ڪيترن مسئلن ۾ لوڙيندا رهيا. اهڙي مسئلي جي اپاءَ لاءِ سرڪار بين الاقوامي تنظيمن سان گڏجي سڄي ملڪ ۾ تراڪڙا ٽيوب ويل هنيا. صحت جي عوامي ڪمپنين، ماڻهن کي متاچري رستي حاصل ٿيندڙ جر جي پاڻي بجاءِ، ٽيوب ويلن جي "صاف" پاڻيءَ جي استعمال لاءِ اتساهيو.

ستت ئي پوءِ جيوڙن سبب صحت جا تمام گهٽ مسئلا پيدا ٿيا. تنهن هوندي به سال 1983 ڌارا، ماڻهن جي هڪ وڏي انگ ۾ ڪيميائي زهرن جون رپورٽون اچڻ شروع ٿيون. ڪيترا ماڻهو چمڙيءَ جي ڦٽن، ڪينسر، اعصابي تڪليفن، دل جي روڳن ۽ ذيابطيس سبب شديد بيمار ٿي پيا. ڪيترا فوت ٿي ويا. ڪير به انهن بيمارين جا ڪارڻ سمجهي نٿي سگهيو. 1993 ۾ سائنسدانن معيو ته، انهن مان ڪن بيمارين جي پيدا ٿيڻ جو ڪارڻ جَر جي پاڻيءَ ۾ موجود سنکيو (arsenic) آهي. جڏهن ته، اڌ ڪان مٿي ٽيوب ويلن رستي حاصل ٿيندڙ پاڻيءَ ۾ تمام گهڻو سنکيو موجود هيو.

پر سنکيو جَر جي پاڻيءَ تائين ڪيئن رسيو؟ سائنسدان اها ڳالهه مڃڻ لاءِ تيار نه هيا ته بنگلاديش جي جر جي پاڻيءَ ۾ ايترو گهڻو سنکيو ڪيئن ٿو موجود ٿي سگهي. جڏهن ته قدرتي جَر جي پاڻيءَ ۾ اڳ ۾ به سنکيو موجود هيو. ڪن جو چوڻ آهي ته اهڙي صورتحال وڏن فارمن جي آبپاشيءَ لاءِ تمام گهڻي مقدار ۾ پاڻي ڪيڻ سبب بدتر ٿي، جنهن سبب جر جي پاڻيءَ ڏانهن تازو وهڪرو تبديل ٿي ويو ۽ منجهس سنکيي جو مقدار وڌندو ويو.

هن وقت بنگلاديش ۾ اٽڪل 40,000 کان مٿي فرد، جن جي گهڻائي غريبن ۽ گهرن ۾ ڪم ڪندڙن پورهيتن جي آهي سنکيي جي زهر سبب بيمار آهن. سينکيي سان سلهاڙيل صحت جي مسئلن کي نسري نروار ٿيڻ ۾ سال لڳي وڃن ٿا. تنهنڪري اڃان به گهڻا ماڻهو بيمار ٿيندا رهندا. گهڻي سينکيي سبب صحت جي مسئلن جو رڳو اپاءُ ۽ علاج صاف پاڻي آهي.

اها شامت هڪ ڏکهي عرصي تائين بدتر ٿيندي رهي، ان تي نه ته ڪا گهڻي ڪوجنا ڪئي وئي ۽ نه ئي تدارڪ لاءِ هٿ پير هنيو ويو. چاڪاڻ ته، اهڙين بيمارين ۽ تڪليفن ۾ چوڙيندڙ دنيا جي غريب ترين آباديءَ منجهان آهن. جيڪڏهن ڍاڪا جهڙي گاديءَ جي شهر ۾ پاڻي غليظ ٿي وڃي ها (اتي ناهي ٿيو) يا اهڙو هاجو ڪنهن امير ملڪ ۾ ٿئي ها ته ان جي اپائن ۽ بچائن لاءِ ترت قدم کنيا وڃن ها.

بنگلاديش جي زهريلي پاڻيءَ مان، پاڻيءَ جي غلاظت جي خطرن ته ساڳئي وقت پاڻيءَ جي وسيلن چڪاسڻ جي اهميت جي به ڄاڻ پوي ٿي. ٿوري به شڪ هجڻ جي حالت ۾ پاڻيءَ جي سلامتيءَ لاءِ ترت هٿ پير هڻڻ ضروري ٿئي ٿو.

پيئڻ جي پاڻيءَ مان سنکيو ڪيڻ

بنگلاديش ۾ پاڻي صاف ڪرڻ لاءِ، هڪ اهڙو سادو فلٽر ٺاهيو ويو آهي جنهن ۾ لوهي ڪوڪا استعمال ڪرڻ سان پاڻيءَ مان سڄو سنکيو خارج ٿي وڃي ٿو (ڏسو ص. 97 ۽ ذريعا). ان سان ماڻهن جي زهرجڻ جو انگ ته گهٽجي وڃي ٿو پر پاڻيءَ جي باقي غلاظت جو مسئلو حل ٿي نٿو سگهي.

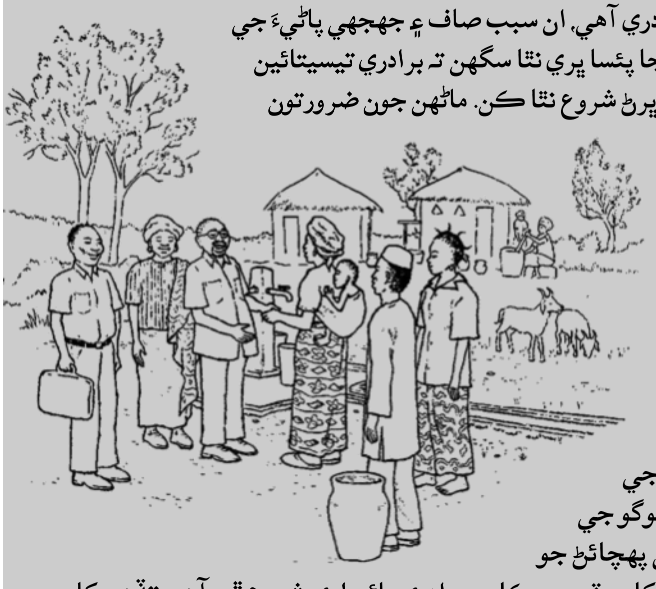
جهجهي صاف پاڻي حاصل ڪرڻ جو حق

سڄيءَ دنيا جا ماڻهو پنهنجي صحت جي حق سميت جهجهي صاف پاڻي حاصل ڪرڻ لاءِ جدوجهد ڪري رهيا آهن. خانگي ڪمپنيون دعوي ڪن ٿيون ته اهي، سرڪار جي ڀيٽ ۾ سستيون سهوليتون ڏين ٿيون پر پوءِ به ڪمائين ٿيون. جڏهن خانگي ڪمپنيون پاڻي مهيا ڪرڻ جو ڪم پنهنجي هٿ ۾ ڪڻن ٿيون (جنهنکي واٽر پرائيويٽيزيشنس سڏجي ٿو) تڏهن پاڻيءَ جون قيمتون وڌي وڃن ٿيون ۽ ماڻهن کي سٺي صحت برقرار رکڻ لاءِ پاڻيءَ جي گهٽ مقدار استعمال ڪرڻ تي مجبور ڪن ٿيون. اهڙين حالتن ۾ گهڻن ماڻهن وٽ ان ڪانسواءِ ٻيو حل نٿو هجي ته جتان به مفت ۾ پاڻي حاصل ٿي سگهي پوءِ اهو جيوڙن، ڪيئنئن يا زهريلن ڪيميائي مادن سبب گندو ۽ غليظ ڇو نه هجي حاصل ڪن. جنهن سان صحت جا سنگين مسئلا پيدا ٿين ٿا.

سرڪار ۽ برادرين کي پاڻيءَ جي سنجڻن جي سڌاري ۽ واڌاري لاءِ ته جيئن اهي نه رڳو پاڪ صاف پاڻي پر اهو به سلپ خاص طور تي انهن کي رسائي سگهن جنکي انجي گهڻي ضرورت آهي، اوس گڏجي ڪم ڪرڻو پوندو.

پائيواريءَ سان پاڻيءَ جي رسد سڌري سگهي ٿي

ڏکڻ آفريڪا جي گهانا ۾ ڪيترين برادرين پاڻيءَ جي رسد جو نظام پنهنجي هٿ ۾ رکيو آهي. ساويلوگو (Savelugu) ڳوٺ ۾ سرڪار جي، گهانا واٽرڪمپني پائيپن رستي پاڻي پهچائي ٿي ۽ انجي قيمت، ورهاست ۽ مرمت وغيره جو ڪم برادريءَ جي ميمبرن جي ذمي آهي. اهڙي انتظام کي هو سرڪار۔ برادري پائيواري (government_community partnership) سڏين ٿا.



جيئن ته، پاڻيءَ جي انتظام جي ذميوار برادري آهي، ان سبب صاف ۽ جهجهي پاڻيءَ جي ضمانت ڏئي ٿي. جيڪڏهن ماڻهو پاڻيءَ جا پئسا پري نٿا سگهن ته برادري تيستائين انهن جا پريندي رهي ٿي جيستائين پاڻ پرڻ شروع نٿا ڪن. ماڻهن جون ضرورتون ان سبب پوريون نٿيون ڪيون وڃن ته وٽن پئسو آهي پر ان سبب ته اهي برادريءَ جو هڪ حصو آهن. گهانا واٽرڪمپنيءَ کي ان سبب فائدو ٿئي ٿو جو برادري انکي پاڻيءَ جي رسد سبب سدائين پئسا ڏيندي رهي ٿي.

سڄي گهانا ۾ ساويلوگو جو ڪميونٽيءَ جي بنياد تي هلندڙ نمونو استعمال ڪيو وڃي ٿو. پنهنجي پاڻيءَ جي سنجڻ جو پاڻ انتظام هلائيندي، ساويلوگو جي ماڻهن ثابت ڪري ڏيکاريو آهي ته پاڻي پهچائڻ جو رڳو طريقو انکي خانگائڻ ناهي. جڏهن کان وٽن سرڪار۔ برادري پائيواري شروع ٿي آهي تڏهن کان وٽن گهٽ بيماري ٿئي ٿي ته هر هڪ کي پاڻي به سلپ ملي ٿو. سندن ڪاميابي ظاهر ڪريٿي ته برادريءَ جا ورتل فيصلا ۽ ذميواريون به هڪ اهڙو طريقو آهي، جنهن سان سيني لاءِ پاڻيءَ جي رسد کي يقيناً بهتر بڻائي سگهجي ٿو.

بوتلن ۾ پاڻي ڀري وڪڻڻ سان پاڻيءَ جو حق مجروح ٿئي ٿو

جڏهن ماڻهن کي، نلڪن مان حاصل ٿيندڙ پاڻيءَ جي صاف هجڻ تي اعتبار نہ هجي تڏهن جيڪي خرچ ڪري سگهن ٿا، اهي بوتلن وارو پاڻي خريد ڪن ٿا. جيڪڏهن نلڪي جي پاڻيءَ ۾ روڳي جيوڙا هجن تڏهن بيمارين کان بچڻ جو سٺو طريقو بوتل وارو پاڻي پيئڻ آهي. پر ان جو اهو مقصد بہ ناهي تہ، جيئن تہ اهو پاڻي بوتلن ۾ وڪرو ڪيو وڃي ٿو ان سبب سٺو ۽ صاف هوندو. اڪثر، بوتلن ۾ نلڪين جو پاڻي هجي ٿو ۽ گهڻو مهانگو وڪرو ڪيو وڃي ٿو. ماڻهن ۽ ماحول جي صحت جي سهائتا جو بهترين طريقو پاڻيءَ جو معيار وڌائڻ ۽ عوامي پاڻيءَ جي رسد کي پروسي جوڳو بڻائڻ آهي.

جڏهن توهان صحت جي اهڙن مسئلن تي ويچاريو ٿا جيڪي پلاسٽڪ جي بوتلن ۾ پاڻي پرڻ، مختلف هنڌن تي پهچائڻ ۽ انهن کي ضايع ڪرڻ تي خرچ ڪيا وڃن ٿا تڏهن پاڻيءَ جي بوتل جي قيمت تمام گهڻي وڌي وڃي ٿي بنسبت هرهڪ کي سٺي پاڻي پهچائڻ جي.

ڪمپنيون پاڻيءَ جي بوتلن جو ان سبب وڪرو ڪن ٿيون جو اهو ڪمائيءَ جو هڪ زبردست ڪاروبار آهي. ان سبب عام طور تي اهي پنهنجي پاڻيءَ جي اهڙيءَ طرح سان مشهوري ڪري ماڻهن کي سوچڻ تي مجبور
نہ تہ صحت بخش آهي ۽ نہ ئي ايترو "سستو ۽
هجي. پاڻيءَ جو ڪاروبار ڪندڙ بين الاقوامي
ڪمپنيون جهڙوڪ: ڪوڪا ڪولا عام طور تي
مقامي مشروب ٺاهيندڙ ڪمپنين جو ڏيوالو
ڪڍي کين اقتصادي طور تي وڏو نقصان
پهچائين ٿيون. اهي ورلي، ايترو تہ پاڻي
ال ڪن ٿيون جو عام ماڻهن لاءِ گهريلو
رتن، زراعت ۽ ٻين ڪيترين ڪمن ڪارين لاءِ
جي اڻاٺ پيدا ٿئي ٿي ۽ ماڻهن کي وڏو
ن ٿئي ٿو (اهڙي هڪ ڳالهہ لاءِ ڏسو ص. 67).

ڪ فرد جي صحت سڌارڻ جو هڪ سڀ کان
ريقو پائيپن رستي صاف، سٺو ۽ صحت
يورپ ۽ اتر آمريڪا ۾ صاف پاڻيءَ جو نظام
ڌهن تہ، اهڙو ڪو بہ سبب ٿي نٿو سگهي تہ
يءَ جي اڻهوند سبب لوڙيندا رهن ۽ بوتل واري

و سلپ / جهجهو ميسر هجڻ انساني حق آهي. ماڻهن جي پاڻيءَ جي حق جو تحفظ ۽ نباهہ عوامي انتظام يا برادرين جي نظرداريءَ تحت هلندڙ سنجڻن رستي بهتر طور تي ڪري سگهجي ٿو. اها پڪ ڪرڻ لاءِ تہ سرڪار، پاڻيءَ جي سٺي سهوليت ڏئي ٿي برادرين جي فردن کي پاڻيءَ جي رسد جي سهوليت وارن ڪمن ۾ وڌ ۾ وڌ شامل ڪيو وڃي ٿو. ايئن، اها پڪ ڪئي وڃي ٿي تہ ماڻهن جي صحت کي اعليٰ ترجيح ڏني وڃي ٿي.