17

هڪ صحت بخش گهر

A Healthy Home

هن باب ۾:	صفحو
گهر ۾ صحت جا مسئلا	350
عمارتن اندر هوا جي غلاظت	352
قصو: هواداريءَ ۾ بهتري آڻڻ سان ڪيترا مسئلا حل ٿي وڃن ٿا	353
ڪاربان مونو آڪسائيڊ جو زهر	354
سگريٽ جو دونهون	355
سلهه	356
ائلرجيون	357
دز ۽ دز سيوي	357
ڦنگي	358
سٺا چلها	359
قصو: عورتون چلهن ۾ ٻارڻ ۽ سواد وڌائڻ لاءِ سڌارا واڌارا آڻين ٿيون	359
رڌ پچاءَ ۽ گرمائش لاءِ ٻارڻ	363
باهه لڳڻ کان بچاءُ	365
آزاريندڙ جيوت تي ضابطو رکڻ	366
گهر ۾ زهريلا مادا	368
شيهي جو زهر	368
ايئسبيسٽوس	371
فرنيچر ۽ ڪپڙي ۾ زهريلا مادا	372
گهر جي صفائيءَ لاءِ استعمال ٿيندڙ شيون	372
قصو: صفائي ڪندڙ قدرتي وکرن جي استعمال سان صحت سلامت رهي ٿي	374
کاڌي تيار ڪرڻ جا سلامتي وارا طريقا	375
گهر ۾ کاڌي رستي ٿيندڙ بيمارين کي گهٽائڻ	375
ڪم / ڪرت واري هنڌ جا خطرا گهر نه آڻيو	376
هڪ صحتمند گهر ٺاهڻ	377
گهر اڏڻ لاءِ مواد جي چونڊ	379
قصو: نوجوان جاين اڏڻ جو بهترين مواد ٺاهين ٿا	380
برادرين سان گڏجي رٿائون جوڙڻ	384
قصو: گهر اڏڻ ۽ برادري	385

هڪ صحت بخش گهر

هڪ مثالي گهر، نہ تہ رڳو اجهو ۽ نہ ئي ڪا عمارت ٿئي ٿي. جڏهن تہ، گهر هڪ اهڙي جاءِ هجڻ گهرجي جيڪا ڪنهن بہ قسم جي ڇيهي/ تڪليف کان آجي ۽ جسماني، ذهني ۽ سماجي چڱڀلائي جي سهائتا ڪندڙ مان مرتبي واري ۽ هڪ وسنديءَ جو احساس ڏياريندڙ هجي. هڪ صحتمند گهر شديد گرميءَ، سرديءَ، مينهن، اس، هوا، جيتن جڻين، ٻوڏن ۽ زلزلن جهڙين آفتن، غلاظت ۽ بيمارين کان بچائي ٿو.

بدقسمتيءَ سان ڪيترن ماڻهن جون رهائشي حالتون سندن صحت جو تحفظ نہ ٿيون ڪن. ناقص رهائشي حالتن سبب بيماريون ٿي پون ٿيون يا صحت جا مسئلا وڌيڪ بدتر ٿي وڃن ٿا. ماڻهو ڳتيل حالتن ۾ رهن يا هڪٻئي کان وٿيرڪا، ناقص **گهرن ۽ چوديواريءَ واري هوائي غلاظت** ۽ گهرن ۾ استعمال ٿيندڙن شين جي زهريلن ڪيميائي مادن سبب ڪيتريون ئي بيماريون ٿي سگهن ٿيون.

جيئن جيئن وڌيڪ ماڻهو ڳوناڻن هنڌن مان شهري آبادين ڏانهن لڏپلاڻ ڪن ٿا تيئن تيئن سندن رهڻي ڪهڻي ۽ گهرن هلائڻ جي طريقن ۾ تبديليون اچن ٿيون جيڪي گهڻي ڀاڱي بدتر هجن ٿيون. جيڪي فرد پنهنجو گهڻو وقت گهرن ۾ گذارين ٿا جهڙوڪ: ٻارڙا، وڏڙا ۽ معذور ۽ جن کي ايڇ آءِ ويءَ جهڙا صحت جا دائمي مسئلا ٿين ٿا اهي وڌ ۾ وڌ لوڙين ٿا.

گهرن کي وڌيڪ سلامتيءَ وارو ۽ وڌيڪ آرامده بڻائڻ جو مدار توهانجي مقامي حالتن/ رسمن، گهرن جي اڏاوت لاءِ مواد جي دستيابيءَ ۽ موسمي حالت تي ٿئي ٿو. بدقسمتيءَ سان انهن ڳالهين جو آمدنيءَ ۽ مالڪيءَ سان پڻ واسطو ٿئي ٿو. جيڪي فرد گهڻي ڀاڱي مسواڙي گهرن ۾ رهن ٿا تن جو پنهنجي رهائشي حالتن تي مڙيوئي ڪو وس هلي ٿو ۽ جاءِ جي مالڪ جا محتاج ٿين ٿا. غريب آبادين/ جهوپڙين ۽ جهوپن ۾ رهندڙ يا اهڙي قسم جي ”عارضي“ اجهن (جيڪي اڳتي هلي دائمي ٿي وڃن ٿا) جي رهندڙن کي ورلي ڪا سلامتي يا سک/ سهولتون نصيب ٿين ٿيون. بهرحال، اهڙو فرد پنهنجي گهر، مسواڙي جاءِ يا ڪنهن عارضي اجهي ۾ رهندڙ هجي، پاڙيسرين سان گڏجي، سڄي پاڙي جي رهائشي حالتن بهتر ڪرڻ جو ڪم هڪ اثرائتو طريقو ثابت ٿي سگهي ٿو.

گهر ۾ صحت جا مسئلا

جيئن ته اسانجا گهر، ان ماحول کان آجا ناهن جنهن ۾ اسان رهون ٿا تنهنڪري اسان اهڙن ڪيترن ئي قسمن جي ماحولياتي مسئلن جو شڪار ٿي سگهون ٿا جيڪي اسانجي وسنديءَ ۾ ڪم ڪار وارن هنڌن تي موجود ٿي سگهن ٿا يا پيدا ٿيندا رهن ٿا. جڏهن به ڪنهن نئين گهر اڏڻ جي رٿا ڪجي يا موجوده گهر کي سڌارڻ لاءِ سوچجي تڏهن صحت جي مسئلن کي ذهن ۾ رکجي ته اهي، ڪهڙن سببن ڪري پيدا ٿين ٿا. اهي ڪيئن ناهڻ گهرجن، انهن کي سامان سان ڪيئن سجائجي ۽ اهو به ڏسجي ته گهر ۾ ڪهڙي قسم جا ڪم ڪار ڪيا وڃن ٿا.

گهر کان ٻاهرئين هوا جي غلاظت، خاص طور تي شهرن، صنعتي علائقن يا جن هنڌن تي وڏي مقدار ۾ پيسٽائيڊون استعمال ڪيون وڃن ٿيون سهڪي سميت ڦڦڙن، نڪ، گلي ۽ اکين جون بيماريون پيدا ڪري سگهي ٿي.

ڪوئا، ڪتريندڙ جانور، مڇر ۽ اهڙا ٻيا جيت ڪکائين ڇتين، ڀتين ۽ فرشن جي وٿين ۽ چيرن ۾ واڌ ويجهه ڪري ڇاگاس (Chagas) جهڙيون بيماريون پکيڙي سگهن ٿا (ڏسو ص. 367).

بنيادن، فرشن ۽ ڀتين، ڦوٽ وارين ڇتين ۽ درين رستي گرمي خارج ۽ گهم پيدا ٿي سگهي ٿي جنهن سبب ڀتين، بسترن ۽ فرنيچر تي سينور پيدا ٿيڻ سبب ساهه جا مسئلا، چمڙيءَ تي ڌٻڙ ۽ ٻيون بيماريون پيدا ٿي سگهن ٿيون (ڏسو ص. 358).

صفائي ۽ ڏوپ جا وکر، پيسٽيسائيڊ ۽ ٻيا ڪيميائي مادا چمڙيءَ جا ڳاڙها نشان، ساهه جون بيماريون ۽ ٻيون ڪيتريون ئي ڊگهي عرصي تائين لوڙائيندڙ بيماريون پيدا ڪري سگهن ٿا.

ڪاڏي ۾ يا مٽاڇري وارن هنڌن تي جتي کاڌو تيار ڪيو وڃي ٿو موجود روڳي جيو دست ۽ وائي پيدا ڪري سگهن ٿا (ڏسو ص. 375).

شيهي جا پاڻيءَ جا پائيپ، پيئڻ ۽ رڌپچاءَ لاءِ ڪتب ايندڙ پاڻيءَ کي غليظ ڪري جائي جم جا نقص ۽ صحت جا ٻيا ڪيترائي سنگين مسئلا پيدا ڪري وجهن ٿا. (ڏسو ص. 368 کان 370).

هوا جي گذر بنا ڪنهن به قسم جي ٻارڻ، ٻارڻ سان ڪاربان مونو آڪسائيڊ (Co) ۽ اهڙيون ٻيون زهريليون گئسون هوا ۾ خارج ٿي سنگين بيماريون پيدا ڪن ٿيون (ڏسو ص. 354).

کليل هنڌن تي باهه ٻارڻ سان، هانيڪار دونهون پيدا ٿي نڪ، نڙيءَ، اکين ۽ ڦڦڙن جون بيماريون پيدا ڪري ٿو. باهه ساڙي وجهي ٿي ۽ گهرن کي لڳي پوي ٿي (ڏسو ص. 365).

عمارتن اندر هوا جي غلاظت

مردن جي گهٽي رڌپچاءَ ڪرڻ سان اهي سنا بورچي ٿين ٿا ۽ گهٽ ڪاڻو ساڙين ٿا.

جڏهن ماڻهو گهرن اندر رڌپچاءَ يا گرمي خاطر ڪاٺيون، ڪوئلو، ڇيڻو، ٽانگر ٽاريون وغيره ٻارين ٿا تڏهن **هوا جي سٺي گذر** نہ هجڻ جي حالت ۾ دونهين سان ڀرجي وڃي ٿو. اهڙي دونهين ۾ خطرناڪ گئسون (**ٻخار**) ۽ سنڌ ٿئي ٿي جيڪي ساهہ جا مسئلا ۽ ٻيون بيماريون پيدا ڪن ٿا. مٿي جو غشي ۽ ساٽائيءَ ڪانپوءِ عام طور سهڪي/ دم، نمونيا، برنڪائيٽس يا ڦڦڙ ڪينسر ٿي پوي ٿي. گهرن اندر دونهين سبب پيدا ٿيندڙ هوائي غلاظت ڪ سلهہ ٿيڻ جو امڪان وڌي وڃي ٿو (ڏسو ص. 356).

عورتون ۽ ٻارڙا، رڌپچاءَ دوران پيدا ٿيندڙ هاڃيڪار دونهين سان وڌ ۾ لاڳاپي ۾ رهن ٿا. جڏهن ڪا ڳورهاري عورت روزانو اهڙي دونهين سا لاڳاپي ۾ رهي ٿي تہ ان سبب ڪيس ڄمندڙ ٻار گهٽا نديڙا ڄمي سگهن ٿا آهستي واڌ ڪن ٿا ۽ اڳتي هلي کين سکڻ ۽ سمجهڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي. ورلي اهڙي دونهين سبب ٻارڙا فوت بہ ٿي وڃن ٿا.

عمارتن اندر هوائي غلاظتون گهٽائڻ لاءِ توهان:

- هوا جي گذر جو سنو بندوبست رکو (ڏسو ص. 352 کان 354)
- سنا چلها استعمال ڪريو (ڏسو ص. 359 کان 362 ۽ ٻيا ذريعا)
- سنو ٻارڻ استعمال ڪريو (ڏسو ص. 362 کان 364 ۽ باب 23)
- ڏوپ لاءِ سلامتيءَ واريون شيون استعمال ڪريو (ڏسو ص. 358 ۽ 372 کان 374)
- عمارتن اندر ٻاهرئين داخل ٿيندڙ هوائي غلاظتن جا اپاءَ وٺو (ڏسو باب 20)

هوا جو اٽپورو/ ناقص گذر صحت لاءِ هاڃيڪار ٿئي ٿو.

هواداري رستي ٻاهرين تازي هوا، ڪمري يا اهڙي عمارت ۾ داخل ٿئي ٿي ۽ اندرين هوا، ڪيتري بہ گندي ڇو نہ هجي ٻاهر خارج ٿي وڃي ٿي. جيڪڏهن ڪنهن گهر ۾ هوا جي گذر جو نظام ناقص هجي تہ دونهون ۽ غليظ هوا گهر اندر ئي موجود رهي ٿي. اٽپوري هواداريءَ سبب، گهر پڻ گڏ ٿئي ٿي جنهن سبب گهر سان گڏ سينور بہ پيدا ٿئي ٿو. تنهنڪري گهرن اندر غلاظت گهٽائڻ جو سولي ۾ سولو طريقو هواداريءَ ۾ بهتري آڻڻ آهي. جيڪڏهن توهان سمجهو ٿا تہ، توهانجي گهر ۾ هوا جو گذر اٽپورو آهي تہ ان لاءِ هيٺين نشانين ڏانهن ڌيان ڏيو:

- دونهون گهر ۾ رهي تہ نٿو يا رڌ پچاءَ ڪرڻ يا گهر گرم رکڻ سبب ڇتيون ڪاريون تہ نہ ٿي ويون آهن.
- درين ۽ ڀتين تي گهم تہ گڏ نٿي ٿئي.
- لٽن، ڪپڙن، هنڌن بسترن يا ڀتين تي سينور تہ پيدا نٿو ٿئي.
- گهر ۾، ڪاڪوسن يا ڪسين جي بدبوءِ تہ نٿي رهي.
- جيڪڏهن توهان گئس تي رڌپچاءَ ڪندڙ آهيو ۽ ڦيري ۽ موڳاپ محسوس ڪيو ٿا تہ اها ناقص هواداريءَ يا گئس جي ليڪ هجڻ جي نشاني ٿي سگهي ٿي.

بهتر هواداريءَ سان ڪيترا مسئلا حل ٿي وڃن ٿا

ندِيتو (Ndito)، ٽن ٻارڙن جي ماءُ کي کنهن وقت صبح جو هلاڪيندڙ کنگهہ جا دورا پوندا هيا. هوءَ بورچيخاني ۾ جڏهن بہ پاڻي اوبارڻ يا ڪاڏي رڌڻ لاءِ باهہ ٻاريندي هئي تہ سڄو گهر دونهين سان ڀرجي ويندو هو. جنهن سبب ندِيتو کي کُرٽيو (wheezing) ٿي پوندو هو. سندس لاءِ هر دفعي ساهہ کڻڻ عذاب ۾ ڪٽڻ هوندو هو. ندِيتو کي بورچيخاني جي دونهين سهڪو ڏئي ڇڏيو هو.

ڪرندڙ صحت سبب نديتو ۽ سندس ور ريفا (Refa)، ڪينيا سموڪ اينڊ هيلٿ پراجيڪٽ (Kenya Smoke & Health Project) ۾ شامل ٿيڻ جو فيصلو ڪيو. ريفا، پنهنجي گهر ۾ هوائي غلاظت ماپڻ جي سکيا ورتي ۽ اهو ڏسي حيران ٿي ويو تہ سندس گهر ۾ دونهين جو مقدار انتهائي غير صحت بخش آهي. ريفا ۽ نديتو گهر ۾ هوا جي غلاظت گهٽائڻ جو فيصلو ڪيو.

پراجيڪٽ تي ڪم ڪندڙ ورڪرن، نديتو جي چلهي مٿان هڪ چِٽي ناهي گهر مان دونهين نيڪال ڪرڻ ۾ مدد ڪئي. ساڳئي وقت ريفا، هڪ نئين ۽ وڏڙي دري بہ ناهي تہ جيئن هواداري بهتر طريقي سان ٿي سگهي. گهر ۾ گهٽ دونهين هجڻ سبب هاڻ، سڄو ڪٽنب وڌ ۾ وڌ وقت گهر ۾ گڏ گذاري ٿو. وڏين درين هجڻ سبب نديتو کي پنهنجي مال تي نظر رکڻ ۽ وڌيڪ روشني اچڻ سبب موتي پوئڻ جي ڪم ۾ سهوليت ٿئي ٿي.

اهڙين تبديلين کان اڳ ۾ نديتو بورچيخاني کان پڄندي هئي. پر هاڻ، هوءَ صبح جو ساجهر اٿي باهہ ٻاري، چاءِ لاءِ پاڻي رکي ٿي. ان سبب هوءَ صبح جو گهڻو ساجهر اٿڻ ۽ پنهنجي سر سڄي جهنجهٽ ۾ پوڻ کان بچي پيئي آهي. دونهين خارج ڪندڙ نئين چِٽي ۽ چمنيءَ سبب سندس گهر ۾ ڪارنهن جي مقدار گهٽجڻ سبب نديتو جي صفائي ڪرڻ جو ڪم بہ گهٽجي ويو آهي. هاڻ ڪيس اڳ جي ڀيٽ ۾ کنگهہ جا تمام گهٽ دورا پون ٿا. جيتوڻيڪ ريفا ۽ نديتو کي دونهين جي ڇٽ جا پئسا ڏيڻا آهن پر سندس صحت سڌري ويئي آهي ۽ سڄو گهر بيماريءَ کان بچي پيو آهي. سٺيءَ صحت سبب سندن گذرسفر بہ سٺو ٿئي ٿو. ايئن هنن جيڪو پئسو دونهين جي ڇٽ ۽ چمنيءَ تي خرچ ڪيو اهو سندن آئيندي لاءِ هڪ سٺي سيڙپ ثابت ٿي آهي.

هواداري سڌارڻ

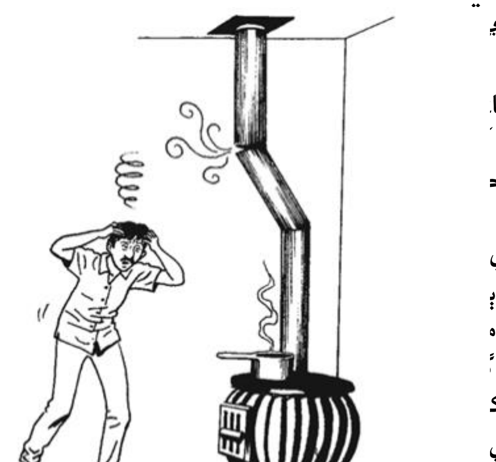
ڪاربان مونو آڪسائيڊ جو زهر

چلها يا ٻيون شيون جن ۾ گئس، ايل پي جي، تيل، گاسليٽ، ڪوئلو يا ڪاٺي اچي وڃي ٿي، ٻارڻ سان ڪاربان مونوآڪسائيڊ (Co) پيدا ٿئي ٿي جيڪا هڪ زهريلي، بي رنگ، بي بوءِ ۽ بي سواد گئس آهي جيڪا موٽر گاڏيون پڻ خارج ڪن ٿيون.

عام طور ماڻهو ڪمري کي گرم رکڻ لاءِ چڱيءَ طرح سان بند ڪري ڇڏين ٿا يا گهٽ ٻارڻ استعمال ڪن ٿا. جڏهن تہ هواداريءَ بنا گرمي پيدا ڪرڻ خطرناڪ ٿي سگهي ٿي. جڏهن ڪنهن جاءِ تي هوا جو گذر نالي ماتر هجي تہ ڪاربان مونوآڪسائيڊ سنگين بيماري پيدا ڪري يا ماري بہ سگهي ٿي.

نشانيون

ڪاربان مونوآڪسائيڊ جي زهرجڻ جي پهرئين نشاني فلوءَ جهڙي ظاهر ٿئي ٿي، پر ان سان بخار نٿو ٿئي. اهڙين نشانين ۾ مٿي جو سور، ساڻائي، ساهہ جي لڪائي، اوڪارا ۽ ڦيري ٿي سگهي



بچاءَ

ڪاربان مونوآڪسائيڊ جي زهرجڻ کان بچڻ جو بهترين اپا
ڪرڻ آهي تہ توهانجي گهر ۾ هوا جي گذر جو سٺو بندوبست
چمنين ۽ انهن جي نالين جي چڪاس ڪجي تہ اهي
ٻنججي، زنگجي يا ڍليون تہ نٿي ويون آهن. ڪڏهن ڪڏهن
گاڏيءَ يا خيمي ۾ جتي صحيح طرح سان هواداري نہ ٿيندي
ڪڏهن بہ ڪوئلو گئس، ڪاٺي يا ڪنهن بہ قسم جو ٻارڻ نہ ٻ
ئي گهر کي گرم ڪرڻ لاءِ گئس جا اوزار جهڙوڪ: چلهين جا
ٻتي يا ڪپڙا سڪائيندڙ مشين استعمال ڪجي. گهرن ۾
پيٽرولي پاٽيٽ تي هلندڙ اوزار ۽ مشينون استعمال ڪرڻ ڪ
رهجي پر جي استعمال ڪرڻ ضروري ٿي پون تہ پڪ ڪجي
سٺيءَ طرح سان گذر ٿئي ٿو. اهڙي مشين ڪنهن اهڙي هنڌ تہ
رکجي، جتان منجهائنس دونهون ٻاهر خارج ٿي وڃي.

سگريٽ جو دونهون

سگريٽ جو دونهون نہ رڳو سگريٽ ڇڪيندڙ پر سندس آسپاس ۾ ا دونهين ۾ ساهہ کڻندڙن لاءِ صحت جا ڪيترائي مسئلا پيدا ڪري سگ ٿو. سگريٽ ڇڪڻ سبب صحت جا هيٺيان مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا:

- ڦڦڙن جون سنگين بيماريون جهڙوڪ ڦڦڙ جي ڪينسر، ساهہ جي لڪ (emphysema)۽ ساهہ نلين جي سوڄ (chronic bronchitis)
- دل جي بيماري، دل جو دورو ۽ هاءِ بلڊ پريشر
- وات، ڳلي، ڳچيءَ ۽ مثاني جي ڪينسر

سگريٽ جو ڇڪيل (second hand) دونهون، اهڙي ملاوت ٿئي ٿي جيڪا سگريٽ، بيڙي، حقي، پائيپ ۽ سگار جي دونهين کانسواءِ منجهس اهو دونهون بہ شامل ٿئي ٿو جيڪو ڇڪيندڙ ٻاهر خارج ڪري ٿو. استعمال ٿيل دونهون هر ان فرد لاءِ ساهہ ۾ کڻڻ خطرناڪ ٿئي ٿو جيڪو ڇڪيندڙ سان گڏ رهي ٿو خاص طور تي ٻارڙا. ان سان بہ صحت جا اهي ئي مسئلا پيدا ٿين ٿا جيڪي سگريٽ ڇڪڻ سبب پيدا ٿين ٿا.

ڪنهن کي سگريٽ ڇڪڻ کان روڪڻ يا ان ۾ مدد ڪرڻ

تماڪ ڇڪيندڙ تماڪ ۾ موجود نشيدار مادي، نڪوٽين (nicotine) جا عادي ٿي پون ٿا. ان سبب سگريٽ نہ ڇڪڻ ڪري بيمار ٿي پون يا چڙ محسوس ڪن ٿا. جيئن هر تماڪ ڇڪيندڙ سمجهي ٿو تہ تماڪ ڇڪڻ مان جان ڇڏائڻ ڏکي ٿئي ٿي ڇاڪاڻ تہ نڪوٽين هڪ سخت عادي ڪندڙ وکر آهي.

جيئن تہ تماڪ ڪمپنيون پنهنجين شين جي وڏي زور شور سان اشتهاربازي ڪن ٿيون ان سبب ڪيترا ماڻهو ننڍي عمر ۾ ئي تماڪ ڇڪڻ جي شروعات ڪن ٿا ۽ پوءِ نڪوٽين جا عادي ٿي وڃڻ سبب تماڪ ڇڪيندا رهن ٿا. ان سلسلي ۾ سگريٽ ڪمپنيون چون ٿيون تہ سگريٽ ڇڪڻ هڪ ذاتي پسند آهي ۽ نہ ڪي علت. **پر اهو درست ناهي**. اها ڳالهہ سمجهڻ تہ سگريٽ ڇڪڻ هڪ هاڃيڪار عادت آهي ۽ نہ ڪي ذاتي خواهش، سگريٽ ڇڏڻ جي پهرئين وک آهي.

ماڻهن کي رڳو اهو چوڻ تہ "تماڪ نہ ڇڪيو" ان سان ور ڪو تماڪ ڇڪڻ ڇڏي سگهجي ٿو. اهڙا ڪي طريقا سان هن علت کان بچڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي ۽ تما ڇڪڻ ڇڏي سگهجي ٿو تن ۾ شامل آهن:

- هر ڀيري جڏهن بہ سگريٽ يا بيڙي ڇڪڻ جي سڌ ٿ تہ اونها ساهہ کڻو.
- روزانو ڪسرت ڪريو.
- سگريٽ ڇڪڻ بجاءِ ڪا ٻي صحتمند عادت اختيار ڪريو جهڙوڪ چاءِ جو ڪوپ پيئڻ يا پنڌ/ پسار ڪرڻ.
- جهجهو پاڻي پيئندا رهو تہ جيئن نڪوٽين کي جسم مان خارج ٿيڻ ۾ مدد ٿي سگهي.
- پنهنجي دوستن ۽ ڪٽنب جي سهائتا حاصل ڪر

سلھ

سلھ (tuberculosis/consumption)، هڪ اهڙي بيماري آهي جيڪا عام طور تي ڦڦڙن تي متاثر ڪري وجھي ٿي. هڪ فرد کان ٻئي تائين سولائيءَ سان پکڙجي سگھي ٿي. ڇاڪاڻ ته، جڏهن به سلھ جو مريض کنگھي ٿو ته سلھ جا جيوڙا هوا ۾ ڪيترن ئي ڪلاڪن تائين زنده رهي سگھن ٿا ۽ اهڙي هوا ۾ ساهه کڻندڙ فرد ان جو شڪار ٿي سگھي ٿو. سلھ تمام تيزيءَ سان ڀِتيل گھرن، آسپاس، ڪارخانن، ڪم وارن هنڌن، جيلن، پناهگير ڪئمپن سميت اهڙن ڪيترن هنڌن تي جتي ماڻھو هڪٻئي جي ويجھو ڪم ڪن ٿا ۽ اتي هوا جو گذر سنؤ نه ٿو هجي تيزي سان پکڙجي سگھي ٿي.

سلھ جي جيوڙن سبب ڪير بيمار ٿي سگھي ٿو؟

ڪيترن ماڻھن جي جسم ۾ سلھ جا جيوڙا موجود ٿين ٿا. جڏهن ته، اهڙن 10 مان رڳو هڪ فرد سلھ ۾ بيمار ٿي پوي ٿو. اهڙا فرد جيڪي اڳ ۾ ڪن بيمارين جھڙوڪ: سهڪي، مليريا يا ايچ آءِ وي سبب ڪمزور ٿي ويا هجن يا گھڻا ننڍا، گھڻا پيرسن يا ڪاڏي جي اوٽائي جو شڪار هجن، تن کي سلھ ٿيڻ جا وڏيڪ امڪان ٿين ٿا. تماڪ ڇڪڻ ۽ غليظ هوا ۾ ساهه کڻندي رهڻ سان سلھ ٿيڻ جا امڪان وڌي وڃن ٿا.

ٿِي بيءَ واري فرد کي کنگھڻ دوران منهن ڍڪڻ ۽ پٽ تي ٿڪون نه اڇلائڻ گھرجن

نشانيون

سلھ جو مڪمل علاج موجود آهي بشرطيڪ اهو شروعاتي حالت ۾ ۽ مڪمل طور تي ڪجي. اهو به ممڪن آهي ته، اهڙو فرد جڏهن ڀريون پيرو بيمار ٿيو هجي ته منجھس سڀ يا انهن مان رڳو ڪي نشانيون موجود هجن.

- اهڙي کنگھ جيڪا 3 هفتن کان مٿي هلي ۽ عام طور تي ننڊ مان اٿڻ کانپوءِ بدتر
- شام جو هلڪو بخار ۽ رات جو پگھر اچڻ
- ڇاتيءَ ۽ مٿئين پناڻن ۾ سور ٿيڻ
- وزن آهستي آهستي گھٽبو وڃڻ ۽ ڪمزوري وڌڻ
- ننڍڙن ٻارڙن کي هر هر بخار ٿي سگھيٿو، لاڳيتو وزن گھٽجڻ، ڳچي يا پيٽ جي سوج يا چمڙيءَ جو رنگ هلڪو ٿي وڃڻ.

علاج

جيڪڏهن توهانکي سلھ هجڻ جو شڪ هجي ته ماڻھن جي موجودگيءَ ۾ کنگھڻ دوران پنهنجو وات ڍڪي ڇڏيو يا وات تي قميص/چولو ڏئي ڇڏيو ۽ پنهنجا هٿ به هرهر صاف ڪندا رهو. هڪدم اسپتال وڃي پنهنجي تپاس ڪرايو. جيڪڏهن هيلٿ ورڪر سلھ ٻڌائي ٿو ته، توهانکي سلھ جون دوائون کائڻيون پونديون. سلھ جي مڪمل علاج لاءِ روزانو 2 مهينن تائين 4 مختلف دوائون کائڻيون پون ٿيون. انهن سان جيڪڏهن توهان بهتر ٿي وڃو ٿا ته وري ايندڙن 4 مهينن تائين 2 يا 3 دوائون کائڻيون پونديون. جيڪڏهن گھر ۾ ڪنهن کي سلھ هجي ته:

- ڪٽنب جي سڀني ڀاتين جي سلھ جي تپاس ڪرايو ۽ متاثر ٿيلن جو علاج ڪرائڻ شروع ڪريو.
- سڀني ٻارڙن جي سلھ جي وئڪسينيشن ڪرائي ڇڏيو.
- سلھ واري فرد کي، ٻارڙن کان سدائين نويڪلو کائڻ ۽ سمھڻ گھرجي پوءِ ڀلي ته کيس رڳو کنگھ به ڇو نه هجي.

جيڪڏهن گھر ۾ ڪم وارا هنڌ سنا هوادار هجن اهڙن هنڌن تي سلھ جو مسئلو پيدا ٿي نٿو سگھي. پر جي ڪنهن برادريءَ ۾ سلھ جا جيوڙا موجود آهن ته اهو هڪ خطرو ٿي سگھي ٿو. ڪنهن به ٻئي اُپاءَ جي ڀيٽ ۾ جيڪڏهن ماڻھن مان غربت گھٽائي ۽ کين سلھ جي سڃاڻپ ڪرڻ ۽ علاج جي سهوليت ڏني وڃي ته سلھ کي روڪڻ وڏ ۾ وڏ اثرائتو ٿئي ٿو. سلھ جي نشانين، انجي بچاءَ ۽ علاج لاءِ وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ ڪنهن هيلٿ ورڪر سان ملو يا صحت بابت عام ڄاڻ ڏيندڙ ڪتاب جھڙوڪ: "جت ويج نه طبيب" پڙهو.

ائلرجيون

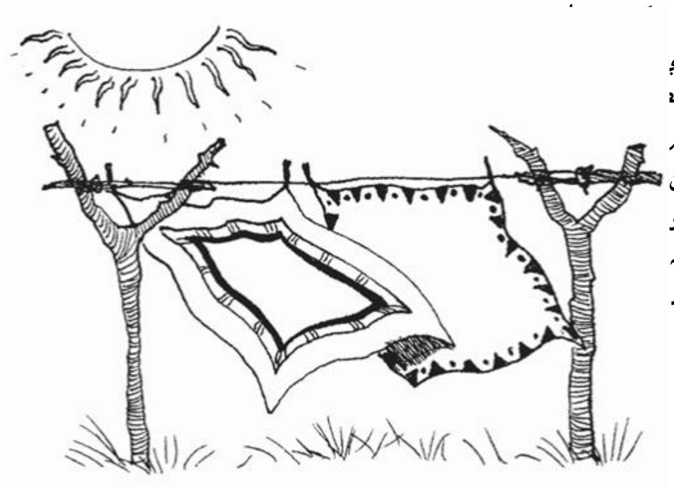
ائلرجي (allergy) سڄي ٿو جسم جي ڪن اهڙن مادن سان ردعمل ڪرڻ جي نتيجي ۾ پيدا ٿيندڙ نشانين کي جن کي جسم برداشت ڪري نٿو سگهي. مختلف قسمن جي ائلرجين جي گهٽجي ياڳي سجاٽپ يا علاج ڪرڻ ان سبب ڏکيو ٿئي ٿو جو انهن جون ساڳيون نشانيون ٿين ٿيون جيڪي ڪيترين ٻين بيمارين جون به ٿي سگهن ٿيون. ائلرجيءَ جون عام نشانيون ساهه کڻڻ ۾ تڪليف، کنگهه، نڙيءَ جو سرڪو (itchy)، نڪ وهڻ، ساٽائي، ڳاڙهيون يا ڪُرندڙ اکيون ۽ چمڙيءَ جا ڳاڙها نشان/ ڊبڙ ٿي سگهن ٿيون. گهر ۾ موجود ڪيتريون شيون ائلرجي پيدا ڪري سگهن ٿيون جهڙوڪ: ڏوپ ۽ صفائيءَ جا وکر، فرنيچر ۽ گلم غاليچن جا ڪيميائي مادا، سينور، تخم (pollen)، جانورن جو ڀڦو (dander)، ڪنب، غلاظت، دز ۽ دز ۾ ٿيندڙ سيوِي (mite)، ڪاڪروچ، ڪوئا، ڪوئيون ۽ اهڙي ٻي آزاريندڙ جيوت. زهريلن ڪيميائي مادن سان لاڳاپي ۾ اچڻ سبب گهڻ ڪيميائي حساسيت ۾ مبتلا ٿي سگهجي ٿو. جيڪا ائلرجين جهڙي ٿئي ٿي (ڏسو ص. 333). ائلرجين جي پيدا ٿيندڙ ردعملن کان بچڻ جا ڪجهه اُپاءَ آهن:

- سڄي گهر ۾ هوا جي گذر کي بهتر ڪرڻ.
- ائلرجي پيدا ڪندڙ غلاظتي مادن سان لاڳاپي ۾ اچڻ کي گهٽائڻ.
- گهر کي صاف، دز ۽ مٽيءَ کان صاف سٿرو رکڻ.

دز ۽ دز سيوي

دز سيوبون/چچڙيون (dust mites) تمام ننڍڙيون ٿين ٿيون ۽ ڏسڻ ۾ نٿيون اچن پر گهرن اندر ائلرجين پيدا ڪرڻ جو سڀ کان وڏيڪ سبب بڻجن ٿيون. اکين ۽ نڪ ۾ اشتعال ۽ دم جو حملو پيدا ڪن ٿيون (ڏسو ص. 331). دزسيوي، اهڙن گرم ۽ گهميل هنڌن تي جيڪي دز سان ڀريل ٿين جهڙوڪ: ويهاڻا، گاديلا، ڪِلم غاليچا، رانديڪن جي ڀريل مواد، ڪپڙن ۽ فرنيچر ۾ رهي ٿي.

دز ۽ دزسيويءَ کان ڇوٽڪارو حاصل ڪرڻ



سمهڻ واريون جايون ۽ هنڌ بسترا صاف سيوين ۽ جانورن جي بجن کان نجات ملي ويهاڻن کي اُٽيل ڪپڙي يا پلاسٽڪ جا م چاڙهڻ ۽ اهي وقت به وقت گرم پاڻيءَ ۾ ڌوئيندي رهڻ سان دز سيوين کان ڇوٽڪارو ملي ٿو. جيڪڏهن گهر ۾ ڪو فرد دز ۽ دز سيوين کان ائلرجڪ آهي ته توهانکي گهر مان گلم غاليچا، ڪمبل ۽ ڪيس وغيره ڪڍڻا پوندا.

جيڪڏهن سامان باقاعدگيءَ سان صاف ڪبو ۽ اس ۾ واڪو ڪبو رهجي ته دز ۽ دز-سيويءَ کان آجو ٿي وڃي ٿو.

ڦنگي

ڦنگي/فنگي (mold) بہ هڪ قسم جو سينور (fungus) آهي جيڪا زمين ۾ ٻين ٻوٽن تي واڌ ڪري ٿي. گھر ۾ پٿين، ڪپڙن، رڪيل يا پاروٿي ڪاڌي سميت ڪنهن بہ گھميل هنڌ تي ٿئي ٿي. ڦنگيءَ کي ڦلي (mildew) بہ سڏجي ٿو. ڪيترن قسمن جي ڦنگي ۾ ڦلي، ڪاري يا پيلي پائوڊر، سنهن سڳن يا سفيد ۾ نيريءَ رونءِ/ پشم جيان نظر اچي ٿي.

گھرن کان ٻاهر، ماحول لاءِ اهم ٿئي ٿي. ڇاڪاڻ تہ مردار شين کي ڳرڻ ۾ مٽيءَ جو حصو ٿي وڃڻ ۾ مدد ڪريٿي. ڦنگي، سنهڙا تخم خارج ڪري ٿي جيڪي ساهہ رستي جسم ۾ داخل ٿيڻ سان صحت جا مسئلا پيدا ڪري وجهن ٿا. ڦنگي جنهن شئي تي واڌ ڪري ٿي ان کي بہ تباهہ ڪري ڇڏي ٿي. تنهنڪري گھر ۾ ڦنگيءَ جو پيدا ٿيڻ هميشہ خراب ڳالهہ ٿئي ٿي.

ڦنگي سبب ساهہ جون تڪليفون، مٿي جو سور، اسڪيبيز خارش، دم جو دورو ۾ ائلرجي يا ان جا ردعمل پيدا ٿي سگھن ٿا. ورلي، ڪن قسمن جي ڦنگي صحت جا سنگين مسئلا ۾ خاص طور تي ابهمن لاءِ موت جو ڪارڻ بڻجي ٿي. ايچ آءِ ويءَ ۾ مبتلا فرد تہ خاص طور تي ڦنگيءَ سبب پيدا ٿيندڙ صحت جي تڪليفن ڪري مري وڃن ٿا.

ڦنگيءَ کان بچاءَ

- ڦنگي، اهڙيءَ گھميل هنڌ تي جتي هوا جو گذر مڙيوئي هجي پيدا ٿئي ٿي. ڦنگيءَ جي بچاءَ لاءِ هيٺين مان ڪو هڪ يا سپ اپاءَ وٺي سگھو ٿا:
- پٿين، ڇتين ۾ نڙن ۾ موجود سيمو بند ڪرڻ
- هواداريءَ جو بهتر بندوبست ڪرڻ. گھر مان جيترو هوا جو وڌيڪ گذر ٿيندو، اوترو گھر ۾ موجود هر شئي خشڪ رهندي ۾ ڦنگيءَ جي پيدا ٿيڻ کان بچاءُ ٿيندو.
- ڦنگي پيدا ٿيل هنڌن کي بليچ سان ڌوئي صاف ڪري ڇڏڻ.

بليچ جو ڳار

ملايو: بليچ جو 1 ڪوپ، پاڻيني صابڻ نندي چمچي جو چوٿاڻ ۾ پاڻي جا 4 لٽر (هڪ گئلن)

(ڳار ۾ جيڪڏهن 1 ڪوپ سرڪو بہ ملائبو تہ ڦنگيءَ سان گڏ ٻيا جيو بہ مري ويندا).

بليچ ڳار سان مٿاڇرا صاف ڪرڻ لاءِ دستانا پايو مڪوتو يا ٻُٽ ٻڌي نڪ ۾ وات ڍڪي ۾ دريون بہ کولي ڇڏيو. اهڙن هنڌن تي 10 کان 15 منٽن تائين بليچ ڳار هٽي پوءِ پاڻيءَ سان ڌوئي ڇڏيو. اهڙا مٿاڇرا اگھي خشڪ ڪريو تہ جيئن اتي وري ڦنگي پيدا ٿي نہ سگھي.

سنا چلها

رڌپچاءَ لاءِ ڪتب ايندڙ دونهون پيدا ڪندڙ چلها, صحت جا ڪيترائي سنگين مسئلا پيدا ڪري سگھن ٿا. سڄي ڪٽنب جي سٺي صحت قائم رکڻ لاءِ اهڙن چلهن جو گھٽ ۾ گھٽ دونهون پيدا ڪرڻ ضروري ٿئي ٿو. ماڻهو ڪهڙي قسم جا چلها استعمال ڪن ٿا ان جو مدار هن ڳالهه تي ٿئي ٿو ته ڪهڙن قسمن جا ڪاڏا رڌا وڃن ٿا, ڪهڙي قسم جو ٻارڻ ٻاريو وڃي ٿو چلهي ٺاهڻ لاءِ ڪهڙي قسمن جو مواد موجود آهي ۽ ڪاڏي رڌڻ جا ڪهڙا رسمي طريقا اختيار ڪيا وڃن ٿا. چلهن ۾ سڌارا ۽ گھر اندر هوا جي غلاظت جا مسئلا حل ڪرڻ لاءِ بهتري آڻڻَ ۽ صحت لاءِ ڪم ڪندڙ ورڪرن کي چلها استعمال ڪندڙ ماڻهن سان گڏجي ڪم ڪرڻ جي ضرورت ٿئي ٿي. سنو چلهو اهو ٿئي ٿو جنهن جي استعمال ڪرڻ سان گھٽ ٻارڻ استعمال ٿئي ۽ گھٽ ۾ گھٽ دونهون پيدا ڪري تنهن مان راڌو مطمئن رهي ٿو.

عورتون چلهن ۾ ٻارڻ ۽ سواد لاءِ سڌارا واڌارا آڻين ٿيون

گوئٽيمالا جي ٻين ڪيترين عورتن جيان انيز (Inez) پنهنجي سڄي ڪٽنب جو ڪاڌو هڪ اهڙي چلهي تي رڌيندي هئي جنهن لاءِ گھڻيون ڪاٺيون ٻارڻيون پونديون هيون ۽ سڄو ٻورچيخانو دونهين سان ڀرجي ويندو هو. سندن ڳوٺ ۾ جڏهن هڪ اهڙيءَ تنظيم جا ماڻهو آيا جيڪي سنا چلها ٺاهيندڙ هيا ته انيز ٻين عورتن سان گڏجي انهن جون ڳالهيون ٻڌڻ ويئي.

ان تنظيم جي ماڻهن هڪ اهڙو چلهو تيار ڪيو هو جنهن ۾ گھٽ ۾ گھٽ ڪاٺيون استعمال پئي ٿيون, گھٽ دونهون پيدا ٿي ڪيائين ۽ انجي تيار ڪرڻ ۾ گھٽ خرچ ٿي آيو. هنن جڏهن ڳوٺ وارن کان پڇيو ته ڪير, اهڙو نئون چلهو استعمال ڪري ڏسڻ چاهي ٿو ته انيز سڀني کان اڳ ۾ هائوڪار ڪئي.

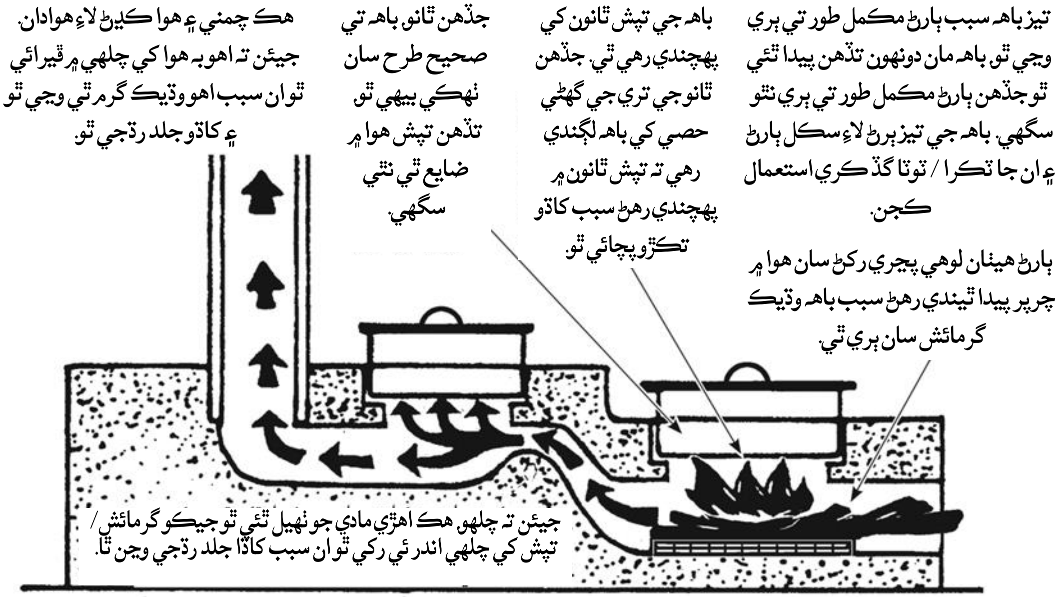
انيز ۽ سندس ڳوٺاڻن, تنظيم وارن سان گڏجي مٽي, ٻهه ۽ واري ملائي چلهي جو ٻوتو تيار ڪيو. تنظيم وارن کين چلهي مٿان رکڻ لاءِ ڌاتوءَ جو پيڙو ڏنو. جنهن تي هن هڪ ڊوڊو پچايو. هنن ڪاٺين جا ٽڪرا ٽڪرا ڪري چلهو ٻاريو ته اهو سندن اميدن کان وڌيڪ سٺي طرح سان ٻرڻ لڳو. انيز ڏٺو ته, نئين چلهي ۾ سندس اڳئين چلهي جي ڀيٽ ۾ گھٽي گھٽ ڪاٺي استعمال ٿي ٿِي ته چمنيءَ رستي سڄو دونهون ٻه گھر کان ٻاهر خارج ٿي ٿِي ويو. ان چلهي تي ڪجھ ويلا ڪاڌو رڌڻ کانپوءِ انيز ۽ سندس ڪٽنب محسوس ڪيو ته ڌاتوءَ جي پيڙي تي رڌل ڊوڊن ۾ ڪو سواد ئي نه هيو.

ڪجھ مهينن کانپوءِ جڏهن تنظيم وارا وري ڳوٺ آيا ته انيز سندن ٿورو مڃيو ۽ کين جهٽاٽپ سان چيو ته, "نئين چلهي سان هي مسئلو پيدا ٿيو آهي ته ان تي پچائڻ سان ڊوڊن جو سواد خراب ٿي وڃي ٿو". تنظيم وارن سندس ڳالهه ٻڌي ۽ ڪانئس پڇيو ته ڊوڊن جو نئين چلهي تي سواد ڇو ٿو مٽجي وڃي. ان تي انيز کين جواب ڏنو ته, "پراڻن چلهن جو پيڙو مٽيءَ جو ٺهيل هيو ۽ شايد ته اهو ئي فرق آهي".

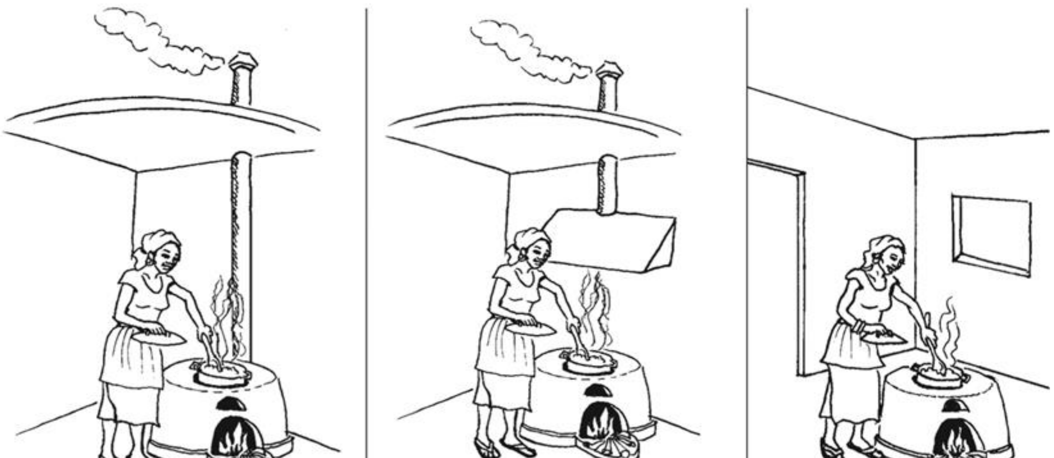
انهيءَ ٻنپهرن جو انيز سندس پاڙيوارين ۽ تنظيمي ماڻهن اتان جي مٽيءَ مان هڪ پيڙو ٺاهي ڪجھ ڏينهن لاءِ سڪائي پوءِ ڌاتوءَ واري پيڙي سان مٽائي ڇڏيو. انيز آهستي آهستي چلهي کي ٻاريو ۽ سندس ڌيءَ ڊوڊا پچائڻ شروع ڪيا. جڏهن چلهه گھٽي گرم ٿي ويئي ته هن پيڙي تي ڊوڊا رکيا. جڏهن اهي پچي ويا ته, گھر ڀاتين سان گڏجي کاڌا. هن دفعي ڊوڊا ڏاڍا سوادي هيا! هاڻ, انيز ۽ سندس ڪٽنب وٽ سچ پچ ته هڪ ڏاڍو سنو چلهو آهي.

هڪ سٺو چلهو ڪيئن ٿو ٻري

هت ڪجهه اهڙا ٽِپ ڏجن ٿا جن رستي چلهي ۾ سڌارا آڻڻ سان اهو گهٽ ٻارڻ استعمال ڪري، گهٽ دونهون پيدا ڪري ۽ کاڌو به گهڻو جلدي رڌي ٿو.



هوادار رڌپچاءَ ۽ گرمائش پيدا ڪندڙ چلها



سٺو طريقو: چلهو ڪنهن دريءَ پر سان رکجي، ڪمري ۾ به لنگهه هجڻ سبب هوا کي ڪمري مان گذرڻ ۾ مدد ملي ٿي.

بهتر طريقو: چلهي مٿان ڇتي ۽ چمني هجڻ سبب اهي گهڻو تڻو دونهون ٻاهر ڪيڍي ڇڏين ٿا. ڇت ۾ ڪنهن سوراخ يا پيت ۽ ڇڄي ۾ وٿي به دونهين کي نيڪال ڪرڻ ۾ مددگار ٿئي ٿي.

بهترين طريقو: جيڪڏهن چلهي سان چمني ڳنڍيل هجي ته گهڻو دونهون گهر کان ٻاهر خارج ٿي وڃي ٿو.

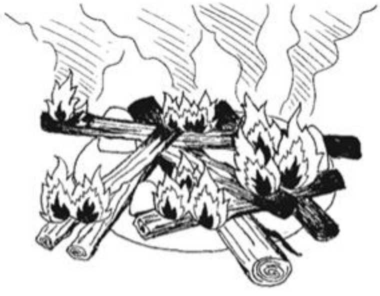
ڪليل باهه ۾ سڌارو آڻڻ

هڪ عام بنيادي "چلهو" ڪليل باهه به آهي جنهن ڪي ورلي ٽن سرن وارو چلهو (3_stone) به سڏجي ٿو. چاڪاڻ ته دنيا جي ڪيترن هنڌن تي باهه ٻارڻ لاءِ ٽن سرن واري چلهه ۾ باهه ٻاري وڃي ٿي ۽ انهن تي رڌپچاءَ ڪرڻ جو ٿانو به رکيو وڃي ٿو.

ٿوري گهٽي ڦيرڦار ڪرڻ سان ڪليل باهه کي وڏيڪ سلامتي وارو. گهٽ دونهون پيدا ڪندڙ ۽ گهٽ ٻارڻ خرچ ڪندڙ بڻائي سگهجي ٿو. مثال طور: رڳو اهڙا ننڍڙا ۽ سڪل ٽوٽا ٻارڻ جيڪي آلا نه هجن ته انهن سبب گهٽ دونهون پيدا ٿئي ٿو. گاري يا پٿر ... ڪري جيڪڏهن نندڙي بت

به ڏئي :

لڳندڙ:



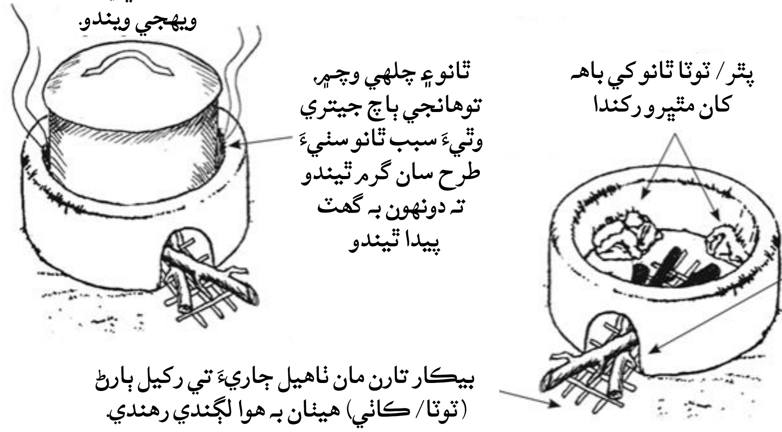
گنديءَ باهه ۾ هنڌان هنڌان ڪاٺي ٻري پوي ٿي، گهڻو دونهون پيدا ٿئي ٿو ۽ ٻارڻ به گهڻو سڙي ٿو.

سٺيءَ باهه ۾ رڳو ڪاٺين جا منڍيا ٻرن ٿا، گهٽ دونهون پيدا ڪن ٿا ۽ گهٽ ڪاٺي سڙي ٿي.

مٽيءَ جا سادا چلها

مٽيءَ جو هڪ اهڙو سادو چلهو جنهن ۾ ڏاتوءَ جو پيجرو به هجي ۽ ان جي هٿائڻ سان هيٺان اڱر / ڪاٺي / ٻارڻ به ڪٽي يا ڪڍي سگهجي ته انجي ٺاهڻ تي تمام گهٽ مواد استعمال ٿئي ٿو. اهڙو چلهو ٻرڻ ۾ تيز ۽ صاف ۽ ڪليل باهه جي ڀيٽ ۾ گهٽ ڪاٺي خرچ ڪري ٿو. مٽيءَ جي هڪ سادي چلهي ٺاهڻ لاءِ هيٺيون شيون ملايو:

- 6 حصا واري
- 4 حصا مٽي
- ٻه ٽي ٻڪ ڪاٺ جو سنهو ٻورو
- مٽيءَ ۾ ايترو پاڻي وجهي ڳوهيو جو ان مان گول چلهه ٺاهي سگهجي.



سڪل گاهہ جي چلهي سان ٻارڻ جي بچت ٿئي ٿي

سڪل گاهہ جي چلهي رستي ڪيترائي آهستي رڌجندڙ کاڌا رڌا وڃن ٿا (شوروو، چونئرا/ رانهان ۽ چانور) ۽ کاڌي کي گرم رکڻ سميت ٻارڻ جي بچت بہ ٿئي ٿي. هن قسم جو چلهو سڪل گاهہ يا اهڙي ڪنهن ٻئي مواد مان جيڪو سولائيءَ سان ملي سگهي ٺاهيو وڃي ٿو. پاڻي جي دٻي، اخبارن يا ڪکن، پلال سان ڀريل ٻاٽليءَ يا ديڳڙيءَ کي رڳو ڪنهن ٿلهي رلهي يا ڪپڙي ويڙهڻ سان بہ ٺاهي سگهجي ٿو.

اهڙي کاڌي کي چلهي تي ٿهڪڻ جي ڪجهہ منٽن ڪانپوءِ، اهڙو ٿانو لاهي سڪل گاهہ جي دٻي ۾ رکي ڇڏبو تہ اتي 2 ڪلاڪن يا ڪجهہ وڌيڪ وقت تائين رڌبو رهندو. ٿانو ۾ جيترو کاڌو وڌيڪ هوندو اهو اوترو وڌيڪ گرمي جهليندو. جڏهن تہ سڪل گاهہ جا چلها کاڌي جي ٿورڙي مقدار لاءِ سنو ڪم نٿا ڪن هر دفعي جي استعمال ڪانپوءِ چلهي کي خشڪ ڪري ڇڏيو.

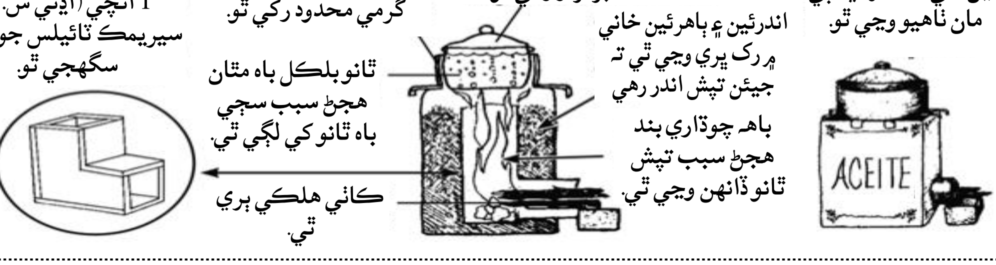
سڪل گاهہ جو چلهو ٽوڪريءَ سميت

سڪل گاهہ جو چلهو دٻي سميت

ڏاتوءَ جا سڌاريل چلها

عارضي رهائشي هنڌن جهڙوڪ پناهگير ڪئمپن يا اهڙن جاين تي جتي ماڻهن وٽ وڏن چلهن ٺاهڻ لاءِ ايترا وسيلا نٿا ٿين اتي ڏاتوءَ جا ننڍڙا راڪيٽ (rocket) چلها ٺاهي سگهجن ٿا. هي چلها ٻارڻ، سٺيءَ طرح سان ٻارين ۽ گهٽ دونهون پيدا ڪن ٿا. راڪيٽ چلها سستي مقامي مواد مان ٺاهي سگهجن ٿا. (راڪيٽ چلهن ٺاهڻ وڌيڪ ڏسو حوالا (۽ "جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نہ هجي" ص. 396).

راڪيٽ چلهو ڪيئن ٿو ڪم ڪري



رڌپچاءَ ۽ گرمائش لاءِ ٻارڻ

ڪاٺي، زرعي ڪچرو/ فصل جي باقيات، ڇيڻو ڪوئلو وغيره رڌپچاءَ لاءِ عام جام استعمال ڪيا وڃن ٿا. پر انهن سڀني جي ٻرڻ سان غلاظت پيدا ٿئي ٿي ۽ ساهه جون تڪليفون ٿي پون ٿيون. جڏهن ته ڪيترن هنڌن تي ڪاٺي ۽ ڪوئلو اڻلڀ ٿئي ٿو.

ان سبب ڪيترا ماڻهو رڌپچاءَ لاءِ ٻين قسمن جو ٻارڻ جهڙوڪ: اس، فصلن جو ڪچرو (سارين جي ٽوٽڙي جا ٿهيل ٽوٽا يا سرون) ۽ بايوگئس (ڳرندڙ سرندڙ نباتاتي مادي ۽ انساني ۽ حيواني غلاظت مان ٺهندڙ گئس) استعمال ڪري رهيا آهن.

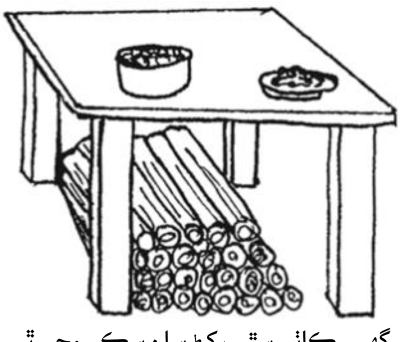
زرعي ردي مال

فصل جي باقيات جي ڪاتر پاڻيءَ سان ملائي، پيڪوڙي سڪائڻ سان صاف سٽري ٿي ٻارڻ ۾ مٽجي وڃي ٿي.

فصلن جي سڪل ردي جهڙوڪ: ڪيترن هنڌن تي سارين ۽ مڪئي جو پوسو ۽ ناريل جي ڇلهڙن جهڙيون شيون ٻارڻ طور استعمال ٿين ٿيون. جيڪڏهن اهڙو مواد، خام صورت ۾ ٻاريو وڃي ته منجهانئس دونهون خارج ٿي صحت جا ڪيترائي مسئلا پيدا ڪري ٿو. جڏهن ته ٽڪرا ٽڪرا ڪري ٽوڙن ۾ مٽائي ٻارڻ سان ڏگهي عرصي تائين ٻرن ٿيون ته ٻاهه صاف به ٿئي ٿي.

زرعي رديءَ مان ٻارڻ جا ٽوٽا ناهڻ لاءِ ڪن مشينن ۽ توانائيءَ جي ضرورت ٿئي ٿي جيڪي ٻئي مهانگيون ٿين ٿيون. جڏهن ته ڪي ماڻهو اهڙي ٻارڻ تي رڌل کاڌي جو سواد پسند نٿا ڪن. پر جن هنڌن تي ٻارڻ جي کوٽ ٿئي ٿي يا جن هنڌن تي ماڻهو ڪوئلي ۽ ڪاٺ ڪوئلي جو محدود استعمال ڪرڻ پسند ڪن ٿا، اتي اهڙو ٻارڻ استعمال ڪرڻ بهتر ٿئي ٿو.

جلائو ڪاٺي



گهر ۾ ڪاٺي سٺي رکڻ سان سڪي وڃي ٿي ۽ ٻرڻ سان گهٽ دونهون پيدا ڪري ٿي.

ٻارڻ لاءِ ڪاٺي (firewood) هڪ بهترين ذريعو آهي پر اها ڪيترن هنڌن تي اڻلڀ ٿئي ٿي. ٻيلن جي ڪمائتي ذريعي جي سانڍ ۽ دونهين گهٽائڻ لاءِ هميشه ڪاٺي سڪل ۽ ننڍڙن ٽڪرن ۾ ڪٽي ۾ استعمال ڪجي.

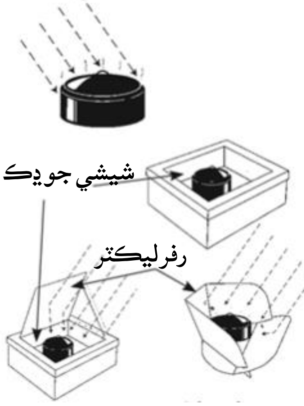
بايوگئس

بايوگئس (biogas) گهٽي پاڳي ميٿڻ ٿئي ٿي، هڪ قدرتي گئس ۽ توانائي حاصل ڪرڻ جو هڪ قيمتي ذريعو آهي. انسانن، جانورن ۽ ٻوٽن جي آرگئنڪ مادي جي غلاظت کي توانائيءَ ۾ تبديل ڪرڻ سان پيدا ٿيندڙ بايوگئس اهڙين غلاظتن کي هڪ اهڙي ذريعي ۾ تبديل ڪري ڇڏي ٿي، جيڪو ٻين ٻارڻن جي ڀيٽ ۾ ماحول ۽ وسنديءَ جي صحت لاءِ گهٽ هاڃيڪار ٿئي ٿو. (بايوگئس جي وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو ص. 540 ۽ ذريعا).

اس/ سج جي روشنيءَ رستي رڌ پچاءُ ڪرڻ

توهان شمسي چلهن لاءِ اس استعمال ڪري رڌپچاءُ ڪري سگهو ٿا. شمسي چلهن سبب توهانکي پنهنجيون رڌپچاءُ جون عام عادتون مٽائڻيون پون ٿيون. گهڻا شمسي چلها، باهہ يا چلهي جي پيٽ ۾ گهٽو آهستي رڌپچاءُ ڪن ٿا. جڏهن سج هجي، تڏهن شمسي چلها ۽ رات جو يا جڏهن موسم جهڙالي هجي تڏهن عام رواجي چلها استعمال ڪرڻ سان توهان ڪيترو ٻارڻ بچائي سگهو ٿا. ڪي چلها استعمال ڪرڻ سان چند مهينن ۾ پنهنجو خرچ ڪڍي وٺن ٿا جو انهن لاءِ ڪوئلو گئس يا ڪاٺي ٻارڻ جي ضرورت نٿي ٿئي. شمسي چلهن رستي پيئڻ جي پاڻيءَ کي بہ جيوڙن کان صاف ڪري سگهجي ٿو (ڏسو ص. 98).

اس ۾ ڪاڌي رڌڻ لاءِ هدايتون



شمسي چلهن جا ڪيترا قسم ٿين ٿا جيڪي توهان خريد ڪري يا پاڻ ناهي سگهو ٿا (ڏسو ذريعا). اهي سڀ بنيادي طرح سان ساڳئي طريقي سان ڪم ڪن ٿا جهڙوڪ:

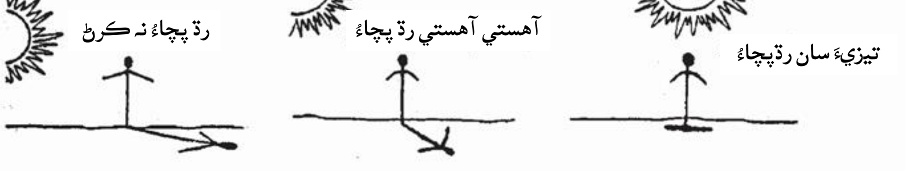
- **اس کي گرميءَ جهڙي توانائيءَ ۾ مٽائي ڇڏين ٿا.** اس سبب گهرا مٽاچرا ٿي وڃن ٿا. ڪاڏا اونداهن، تراڪڙن ۽ سنهن ڌاتن وارن ٿانون ۾ قبيل ڍڪ سبب گرمي ۽ گهم سانڍڻ سبب سٺا رڌجن ٿا.
- **گرمي سانڍڻ.** گهري رنگ جي ٿانو چوگرد گرمي جهٽڻو اس ۽ گرميءَ کي جهٽي ٿو. شيشي جو ڍڪڻ، شيشي جو ابتو ڍونگو (bowl) يا هڪ صاف، گرميءَ لاءِ مزاحمت رکندڙ ايڇ ڊِي پي اي (HDPE) نشان واري پلاسٽڪ جي ٿيلهي استعمال ڪريو.
- **واڌو اس جهٽيو.** چمڪندڙ مٽاچرا ٿانو تي وڌيڪ اس منعڪس ڪرائي ڪاڌي کي جلد رڌجڻ ۾ مدد ڪن ٿا. پاڻي تي اليومينيم جو ورق ويڙهڻ سان هڪ سنو ۽ سستو مٽاچرو ٿي ڪم ڪري ٿو. جڏهن تہ ڌاتن جا ورق يا ڌاتن وارا رنگ ايتري روشني منعڪس ڪندڙ نٿا ٿين ۽ نہ ئي سنو ڪم ڪن ٿا.

اهم ڳالهہ: ڪڏهن بہ سج ڏانهن سڌو نہ نهارجي ۽ نہ شمسي چلهي جي چمڪندڙ مٽاچري ڏانهن جڏهن ڪاڌو رڌبو هجي جو ان سبب اکين کي ڇيهو رسي سگهي ٿو.

شمسي چلهي ٺاهڻ لاءِ اهڙو مواد بنھ استعمال نہ ڪجي جيڪو رجي پوي يا منجهائنس بخار نڪرن جهڙوڪ: اسٽيروفوم (styrofoam)، پاليوينائيل (polyvinyl) ۽ ڪن قسمن جي پلاسٽڪ.

شمسي چلهو ڪيئن استعمال ڪجي

ان لاءِ ڪارو ٿانو جنهن جو مٽاچرو ڪارو يا شفاف شيشي جو هجي استعمال ڪجي. ڪاڌي جي جلد رڌجڻ لاءِ ڪاڌي کي ننڍن ننڍن ٽڪرن ۾ ڪٽي پاڻي چڪو بہ ملائجي. رلهي، بلئنڪيٽ يا اهڙو ٻيو گرمي سانڊيندڙ مواد چلهي هيٺان رکي چلهو ڍڪڻهن جي وڌ ۾ وڌ گرم عرصي دوران ۽ ان کان ٿورو اڳ ۾ تيز سج هيٺان رکي اهو بہ ڏسي پڪ ڪبي رهجي تہ چلهي جو گرمي جهٽيندڙ سوراخ هميشہ سج ڏانهن رهي ٿو. هر 20 منٽن کانپوءِ يا جڏهن مناسب سمجهجي چلهي جو منهن سڌو سج ڏانهن ڪري ڇڏجي. جيڪڏهن سج ڪڪرن ۾ ڍڪجي وڃي تہ چلهي کي وڌيڪ گرمي سانڊيندڙ مواد سان ڍڪي ڇڏجي. پر جي ڪاڌو رڳو گرم ٿيو پر رڌجي نہ سگهيو هجي تہ ڪاڌي کي چلهي يا باهہ تي رڌي پورو ڪجي.



ٻاهه لڳڻ کان بچاءُ

ٻاهه کان چتائيندڙ اوزار خبردار ڪن ٿا ته ٻاهه شروع ٿي چڪي آهي ۽ اهي ڪن ملڪن ۾ سستا ملن ٿا.

هڪ صحتمند گهر جو هڪ اهم حصو ان جو ٻاهه لڳڻ کان بچاءُ ڪرڻ ٿئي ٿو. تنهنڪري:

- رڌ پچاءُ واري ٻاهه کي چٿني پاسن کان بند رکجي.
- ٻاهه ٻارن کان پري ۽ ٻارن کي ٻاهه کان پري رکجي.
- پڙڪيداڙ ۽ زهريلا ڪيميائي مادا (جهڙوڪ: پيٽرول، رنگ، رنگ پٽرو ڪندڙ ڳار، ڳاريندڙ مادا ۽ گاسليٽ وغيره) گهرن کان ٻاهر ۽ سٺيءَ طرح سان بند ٿيندڙ دٻن/ ٿانون ۾ رکجن. پر جي اهڙيون شيون گهر ۾ هجن ته ڪنهن به اهڙي هنڌتي نه رکجن جتي گرمي پيدا ٿيندي هجي.
- ڏسي پڪ ڪجي ته بجليءَ جا ڪنيڪشن صحيح سلامت آهن.
- هميشه پاڻيءَ، واريءَ يا مٽيءَ جي ڀريل ٻالٽي ڍڪ سان ڍڪيل يا ٻاهه وسائيندڙ دٻو چلهي ويجهو رکجي.

اهم ڳالهه: رڌپچاءَ لاءِ استعمال ٿيندڙ تيل کي لڳل ٻاهه کي پاڻيءَ سان وسائڻ جي ڪوشش نه ڪجي جو ان سان ٻاهه پکڙجي ٿي! تيل واري ٻاهه وسائڻ لاءِ ان جي هوا بند ڪجي. اهڙي ٻاهه وسائڻ لاءِ ان جي مٿان رلهي، ڪمبل يا ڪو ٿلهو ڍڪ وجهي ڇڏجي يا سٽيي مادي مٿان واري يا مٽي اڇلائجي.

بجلي

ٿورڙي بجلي هجڻ سان به ماڻهن جي زندگيءَ، رڌپچاءَ، روشنيءَ ۽ شين کي ٿڌي رکڻ وغيره جهڙين ڳالهين ۾ گهڻو سڌارو اچي ٿو. جڏهن ته بجليءَ جي جڳاڙي ڪم/ تارن سبب بجليءَ جو شاڪ ۽ ٻاهيون لڳي سگهن ٿيون. اهڙي قسم جي هاڃي کان بچڻ لاءِ:

- پڪ ڪجي ته بجليءَ جون تارون درست طريقي سان لڳل ۽ پوريل آهن.
- گلم غاليچن هيٺان بجليءَ جون تارون ڪڏهن به نه وڇائجن
- بجليءَ جا گهڻا ٽڪرا ڳنڍيي هڪ ڊگهي تار نه ٺاهجي، نه ته اهي ٻاهه لڳڻ جو سبب ٿي سگهن ٿا.
- بجليءَ جا بٽڻ يا لنگهه ڪنهن به اهڙي هنڌ نه هجڻ گهرجي، جتي پاڻيءَ جي نڙن، ٽونٽين يا گينديين سبب آلا ٿي سگهن.

بجلي پهچائيندڙ تارون

بجليءَ جون هاءِ وولٽيج تارون، وڏي مقدار ۾ بجليءَ جا شعاع خارج ڪن ٿيون، جنهن سبب مٿي جو سور، ذهني دٻاءُ ۽ چڙ سميت صحت جا ڪيترائي سنگين مسئلا جهڙوڪ: **رت جي ڪينسر** ٿي سگهي ٿي. جهڙيءَ طرح سان اسانجون اکيون ڏيئي جي روشنيءَ کان دور ٿيڻ سان جهڪي روشني پسين ٿيون، تهڙيءَ طرح سان مفاصلي وڌڻ سان گڏ بجليءَ جو هاڃو به گهٽ ٿئي ٿو. اهڙن خطرو گهٽائڻ لاءِ:

- گهر، بجليءَ جي هاءِ وولٽيج تارن کان 50 کان 70 ميٽر پري ٺاهجن.
- ڪمپنين کي بجليءَ جون تارون يا موبائل فونن جا ٽاور اسڪولن يا اسپتالن ويجهو هڻڻ نه گهرجن.
- جتي ممڪن ٿي سگهي اتي بجليءَ جون تارون پورڻ گهرجن ۽ نه ڪي زمين مٿان هجڻ گهرجن.

آزارينڌڙ جيوت تي ضابطو رکڻ

ڪيترن قسمن جا آزارينڌڙ جيو، ڪاڪروچ، ڪوئا وغيره اتي ٿين ٿا جتي مانيءَ جا پورا ۽ ڪاڏي جون ذريون پرزيون موجود هجن. گند هجي ۽ ڪين لڪڻ جون جايون ملن سگهن. منجهن بيمارين پيدا ڪرڻ جا جيوڙا ٿين ٿا ۽ ائلرجيءَ سميت دم پيدا ڪرڻ جو سبب بڻجن ٿا. بدقسمتيءَ سان اهڙيءَ آزارينڌڙ جيوت کي ختم ڪرڻ لاءِ جيڪو قوهارو ڪيو وڃي ٿو اهو پڻ دم/ سهڪي سميت ٻيون ڪيتريون تڪليفون پيدا ڪري وجهي ٿو.

ڪيترا ماڻهو گهرن ۾ جيتن ۽ ڪوئن کي ضابطي ۾ رکڻ لاءِ پيسٽيسائيڊ جهڙا ڪيميائي مادا ۽ زهر استعمال ڪن ٿا. جڏهن ته، پيسٽيسائيڊ زهر ٿين ٿا (ڏسو باب 14). جيڪڏهن انهن جو استعمال ڪرڻ ضروري ٿي پوي ته، انهن جي استعمال ڪرڻ، ڪٽڻ ۽ رکڻ ڪرڻ ۾ انتهائي احتياط کان ڪم وٺڻ گهرجي.

- گهرن ۾ اهڙيءَ آزارينڌڙ جيوت کي ختم ڪرڻ جو بهترين طريقو اهڙيون حالتون ۽ موقعا نه پيدا ڪرڻ آهي جنهن سبب اهي ٿين ٿا.
- ڪاڏي جون ذريون پرزيون، پورا ۽ اهڙو ٻيو وکر جنهن تي ڪوئا اچن ٿا لاڳيتو ٻهاري صاف ڪبو رهجي.
- رڌپچاءَ ڪرڻ ۽ ماني کائڻ ڪانپوءِ اهڙا مٿاچرا/ هنڌ اگهي صاف ۽ خشڪ ڪري ڇڏجن.
- ڪاڌو سٺيءَ طرح سان ڍڪيل ٿانون ۾ سانڍڻ گهرجي.
- سمنڊڙ وهندڙ نلڪا/ پائيپ نهرائي ڇڏجن ۽ گينڊيون وغيره خشڪ رکجن. ڇو ته، ڪاڪروچ ۽ ٻيا جيت پاڻي پسند ڪن ٿا.
- گهر جو ٻُهر ڍڪيل دٻن ۾ وجهجي ۽ باقاعدگيءَ سان اُڪلائبو رهجي.
- ڀتين، ڇتين ۽ فرشن جون سيرون/ ڦاٽ ۽ سوراخ بند ڪري ڇڏجن. ننڍا سوراخ لوهي ڄارين، سنهي لوهي مڄ، گچ ۽ ٽين جي ٽڪرن سان بند ڪري ڇڏجن.

اهڙيءَ ڪيتريءَ آزارينڌڙ جيوت کي نامياتي يا آرگئنڪ مواد رستي، جيڪو پيسٽيسائيڊ زهرن کان گهٽ هاڃيڪار ۽ گهٽ مهانگو ٿئي ٿو ٻچائي سگهجي ٿو.

ڪيميائي دوائن بنا آزاريندڙ جيوت ختم ڪرڻ

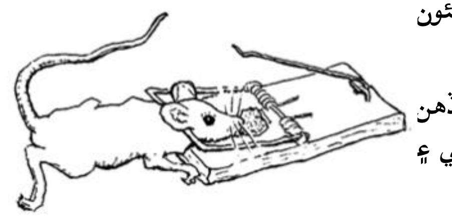
ورلي، رڳو گهر کي صاف سٿري رکڻ سان ڪم نٿو ٿئي پر آزاريندڙ جيوت کي ختم ڪرڻ لاءِ وڌيڪ طاقتور طريقا استعمال ڪرڻا پون ٿا.

ڪاڪروچن لاءِ کنڊ ۾ بورڪ ائسڊ يا مني سوڊا ملائي اهڙن مٿاڇرن تي ڇٽيو جتي ڪاڪروچ گهمن ڦرن ٿا. اهي، اها کائڻ سان مري ويندا يا بورڪ ائسڊ پاڻيءَ سان ملائي گهاٽي لئي ٺاهيو منجهس جوَن جو اٽو ملائي ننڍيون گوليون ٺاهي گهر ۾ مختلف هنڌن تي رکي ڇڏيو. پر خيال ڪريو ته جيئن ٻارڙا اهي کائي نه وڃن!

ماڪوڙين لاءِ پيٺل مرچ يا سڪل ڦودنو ٻرڪيو يا جتان اهي داخل هجن اتي پيٺل دالچيني وجهو.

مک ڪينئين (fly maggot) لاءِ تلسي جا پيٺل پن 24 ڪلاڪن پسائي، ڇاٽي مک ڪينئن تي وجهو.

مک ڦاسائڻ جي سادي ڪوڙڪي ٺاهڻ لاءِ ڏسو ص. 57



اڏوهيءَ لاءِ پڪ ڪريو ته جيئن، گهر ۾ استعمال ٿيل ڪاٺ سنئون لاڳاپي ۾ نه رهي. گهر پرسان جلائو ڪاٺي به نه رکو.

ڪوئا ۽ ڪترينڌڙ جانور مارڻ لاءِ ڪوئامار استعمال ڪريو. جڏهن ته، ڪوئامار زهر رڳو سڪيا ورتل فردن کي استعمال ڪرڻ گهرجي ۽ اهي به وڏيءَ خبرداريءَ سان ۽ سٺي اوزار رستي.

ڪي آزاريندڙ جيت جهڙوڪ چنچ تنڊٽي (chinch) جيڪي ميڪسيڪو وچولي ۽ ڏکڻ آمريڪا ۾ چاگاس بيماري پيدا ڪن ٿا گهرن جي ڇتين، ڀتين ۽ فرشن جي ڦاٽن/ سيرن ۾ ٿين ٿا خاص طور تي اهي جيڪي گاري، ڪچين سرن ۽ ککن پنن جا ٺهيل ٿين ٿا. ڀتين جي ڦاٽن کي پلستر ڪرڻ، بند ڪرڻ ۽ ڀتين کي مڪمل يا رڳو هيٺين ميٽر کن تائين پلستر ڪرڻ سان اهڙن جيتن جي واڌ ويجهه بند ٿي وڃي ٿي. (مٽيءَ جو پلستر ٺاهڻ لاءِ ڏسو ص. 382). ککن پنن واري ڇت کي ٽائيل، پٽ (metal)، يا سيمنٽ يا ڇت کي اندران استر ڪري ڇڏڻ سان به اهڙا جيت نٿا ٿين.

ڪاڪروچن ڦاسائڻ جو سادو ڦندو ٺاهڻ

1. دٻي جي تري کي ٻيئر، ٿڪيل شيري يا اهڙي ڪنهن ٻئي مٺي مادي سان ڀريو.
2. دٻي کي ڪني/ ڪناري ڪان هيٺ تي پيٽروليم جيلي هڻي ڇڏيو ته جيئن ڪاڪروچ مٿي چڙهي نه سگهن
3. ڦاٿل ڪاڪروچن کي مارڻ لاءِ، صابڻ جي گرم پاڻيءَ ۾ وجهي ڇڏيو.

گهر ۾ زهريلا مادا

عمارتي مواد، رنگ، فرنيچر، صفائيءَ جا وکر ۽ اهڙيون ٻيون ڪيتريون شيون جيڪي گهرن ۾ استعمال ٿين ٿيون تن ۾ هاڃيڪار ڪيميائي مادا ٿي سگهن ٿا. دنيا جي ڪن ملڪن ۾ ايسبيسٽس ۽ شيهي گاڏڙ رنگن جي استعمال تي بندش آهي، جڏهن تہ باقي زهريلا مواد اڃان تائين عام جام استعمال ٿي رهيا آهن.

شيهي جو زهر

شيهو هڪ زهريلو مادو آهي. ڪيترين عام شين جهڙوڪ رنگن، پاڻيءَ جي پائيپن ڪن چمڪندڙ سيريمڪ ٿانون، پليٽن ۽ ٽين جي دٻن، پيٽرول ۽ موٽرگاڏين جي اخراج ۽ فرش جي ٽائيلن ۾ ٿئي ٿو. شيهي جو هڪ ئي وڏو وزن صحت جا سنگين مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿو. جڏهن تہ، عام طور تي ايئن ئي ٿئي ٿو تہ شيهي جي ننڍڙي مقدار سان آهستي آهستي ۽ هر هر لاڳاپي ۾ اچڻ سبب جسم ۾ ايترو گڏ ٿي وڃي ٿو جو اڳتي هلي اهو شيهي جي زهرجڻ جو سبب بڻجي ٿو. شروعات ۾ شيهي جي زهر جون ظاهري نشانيون پيدا نٿيون ٿين پر وقت گذرڻ سان گڏ صحت جا سنگين مسئلا پيدا ڪري ٿو.

شيهي جو زهر، وڏن جي ڀيٽ ۾ ٻارڙن لاءِ ان سبب گهڻو هاڃيڪار ٿئي ٿو جو انهن جي واڌ ڪندڙن اعصابن ۽ دماغ کي متاثر ڪري وجهي ٿو. ان لحاظ کان ٻار جيترو ننڍڙو هوندو اوترو سندس لاءِ شيهو وڌيڪ هاڃيڪار ٿي سگهندو. وقت سان گڏ پاري جو گهٽ مقدار بہ ٻارڙي جي دماغي اوسر متاثر ڪري وجهي ٿو. (ٻارڙن کي زهريلا اثر ڪيئن ٿا متاثر ڪن ڏسو ص. 322).

ماڻهو ڪهڙن طريقن سان شيهي سان لاڳاپي ۾ اچن ٿا

ڪيترن وڪرن جيان، شيهو بہ جسم ۾ ڪاڌي ۽ پيتي رستي داخل ٿئي ٿو يا چمڙيءَ رستي جذب ٿئي ٿو. شيهو ٻڪين ۽ رت سميت تنتن / اعصابن ۽ هاضمي جي سرشتي کي تباهہ ڪري سگهي ٿو. رت ۾ شيهي جي تمام گهٽي مقدار هجڻ سبب الٽي، وائڙائپ، مشڪن جي ڪمزوري، ڳيڙيون ۾ سڪتو پيدا ٿي سگهي ٿو. رت ۾ شيهي جي مقدار وڌڻ سان صحت جا مسئلا بہ بدتر ۽ گنڀير ٿيندا وڃن ٿا.

نشانيون

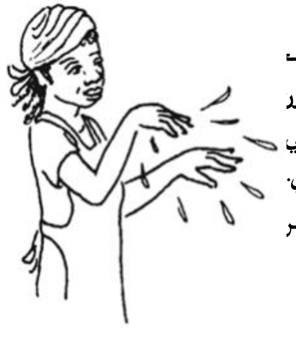
جيڪڏهن توهانکي ڪنهن فرد جي شيهي جي زهرجڻ جو شڪ آهي تہ، سندس ڪنهن هيلٿ سينٽر يا ڪلينڪ تان رت ٽپاسرايو. جيسيتائين ڪنهن فرد ۾ شيهي جي زهرجڻ جون نشانيون ظاهر ٿين ٿيون تيسيتائين سندس رت ۾ جهجهو شيهو موجود ٿي وڃي ٿو. ان سبب ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ شروعات ۾ ئي شيهي جي زهر جا اُپاءَ وٺجن. شيهي جي زهر جي نشانين ۾ شامل آهن:

- سدائين ڪاوڙيل هجڻ
- گهٽ بک لڳڻ ۽ گهٽ طاقت هجڻ
- ننڊ ڏکي اچڻ
- مٿي جو سور
- جڏهن ننڍين ٻارن مان اڳين ذهانت / گُر ختم ٿي وڃن
- **رت جي پوٽائي**/ ڪمزوري
- قبضي
- پيٽ ۾ سور ۽ وڍ (عام طور تي شيهي جي وڏي مقدار سبب پيدا ٿيندڙ پهرين نشاني)

بچاءَ

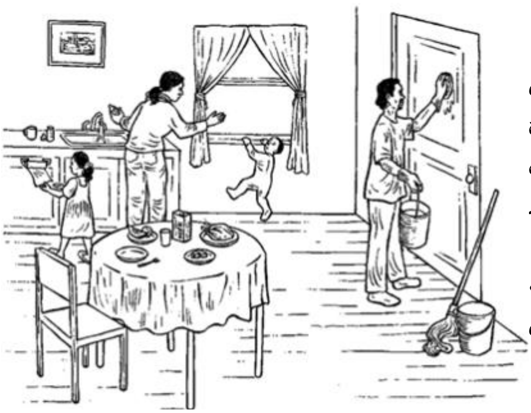
سڀ کان بهتر علاج شيهي سان لاڳاپي ۾ اچڻ کان بچڻ آهي:

- ڏسو تہ مقامي صحت اختياريون پاڻيءَ ۾ شيهي جي تپاس ڪنديون رهن ٿيون. جيڪڏهن توهانجي استعمال ۾ ايندڙ پاڻيءَ ۾ شيهي جو گهڻو مقدار هجي تہ پيئڻ ۽ رڌپچاءَ لاءِ پاڻيءَ جو ڪو ٻيو ذريعو ڳولهجي.
- ٽيپ/ نلڪيءَ کي پاڻي پيئڻ ۽ رڌپچاءَ لاءِ استعمال ڪرڻ کان اڳ ۾ 1 منٽ تائين وهائي ڇڏجي.
- شيهي واري ڪاشيءَ جا ٿانوَ کائڻ ۽ پيئڻ لاءِ استعمال نہ ڪجن.
- دٻن ۾ ملندڙ کاڌن کائڻ کان پرهيز ڪجي. جو ممڪن آهي تہ اهي بند ڪرڻ لاءِ منجهن شيهو استعمال ڪيو ويو هجي.
- رنگن وارا پراڻا رانديڪا ضايع ڪري ڇڏجن. جيڪڏهن توهانکي خبر ناهي تہ انهن جي رنگ ۾ شيهو مليل آهي.
- شيهي مليل پلاسٽڪ جي شفاف ٿانون ۾ ڪنهن بہ قسم جي پاٽيٽ وجهي نہ رکجي جو اهڙو شيهو پاٽيٽ ۾ سمي سگهي ٿو.



- ڪنهن بہ اهڙيءَ زمين تي کاڌو اپائڻ، جاين اڏڻ يا کوهہ کوٽڻ کان پاسو ڪجي جنهن ۾ شيهو موجود ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪنهن بہ هنڌ تي بئٽريون اڇلايل هجن، رنگ جا چاپڙ ڪريل، تيل جا ڊرم رکيل ۽ اهڙي ڪا ٻي صنعتي غلاظت ڦٽي ڪيل هجي تہ اها زمين ۾ غلاظت هجڻ جي نشاني ٿي سگهي ٿي.
- هميشہ هٿ ملي صاف ڪري پوءِ کاڌو کائجي خاص طور تي جيڪڏهن توهان، ڪو ڪم ڪندا رهيا آهيو يا جڏهن ٻار، ٻاهر کيڏندا هجن.

شيهي ملبل رنگ جي زهرجڻ کان بچڻ



عام طور تي مٿاڇرن تان شيهي ملبل رنگ صاف ڪرڻ لاءِ آلو ڪپڙو استعمال ڪرڻ سان گهٽ دز ۽ چلرن ۾ واڪو ٿئجي ٿو.

عام طور تي جڏهن رنگ پراڻو ٿي وڃي ٿو يا مٽجي ويو هجي ٿو تڏهن ٻتين ۽ فرنيچر تان لهڻ ۽ ڪرڻ شروع ڪري ٿو. رنگ جا چلر، ننڍا ٻار سولائي سان ساهه رستي کڻي يا ڳهي سگهن ٿا. جيڪڏهن رنگ ۾ شيهو ملبل هجي ته گهڻو هاڃيڪار ثابت ٿئي ٿو. اهڙي شيهي جي زهرجڻ کان بچڻ جو سولو طريقو مٿاڇرن تان پراڻو رنگ لاهي اهڙو رنگ هڻي ڇڏجي جنهن ۾ شيهو ملبل نه هجي.

پراڻي رنگ لاهڻ لاءِ:

- هميشه دستانا، ماسڪ يا مڪوتو ۽ اکين جي بچاءَ لاءِ عينڪ استعمال ڪجي
- جن هنڌن تي شيهي جي غلاظت موجود ٿي سگهندي هجي اتي ٻارن کي وڃڻ ۽ کيڏڻ نه ڏجي
- جيئن اهڙو رنگ هوا سان ملي نه سگهي، ان کي لاهڻ ۽ کرڙڻ کان اڳ ۾، ان مٿاڇري کي پاڻي سان آلو ڪري ڇڏجي
- هر دفعي جي ڪم پوري ڪرڻ ڪانپوءِ رنگ جي دز ڏيان سان صاف ڪري ڇڏجي. ان لاءِ آلو پوچو يا آلو ٽوال استعمال ڪجي پر ٻوهاري نه ڏجي
- رنگ جا چلر ۽ دز / مٽي ڪنهن ٽين جي دٻي يا ڪنهن مضبوط ٿانو ۾ گڏ ڪري، پلاسٽڪ جي ٿيلهيءَ ۾ مهربند ڪري ڪنهن ڪڏي ۾ سلامتيءَ سان پوري ڇڏجي (ڏسو ص. 438).

شيهي جي پاڻيءَ جي پائيپن جي زهرجڻ کان بچڻ

اهڙين ڪجهه نشانين مان سمجهي سگهجي ٿو ته توهانجي استعمال ۾ ايندڙ پاڻي شيهي سبب غليظ ٿي ويل آهي:

زنگيل پاڻي، زنگيل ٿانو ۽ زنگيل ڪپڙا. شيهي جي پائيپ واري پاڻيءَ مان ته ٻارڙن جو کير ڪڏهن به نه ناهڻ گهرجي. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته شيهي جا پائيپ لوهه، ٽامي يا پلاسٽڪ جي پائيپن سان مٽائي ڇڏجن.

جيئن ته ٿڌي پاڻيءَ جي ڀيٽ ۾ گرم پاڻيءَ ۾ شيهو وڌيڪ سولائيءَ سان ڳري ٿو ان سبب بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته رڌپچاءَ يا پيئڻ لاءِ شيهي جي پائيپ وارو پاڻي ڪڏهن به استعمال نه ڪجي. اهڙو پاڻي استعمال ڪرڻ کان اڳ ۾ تيستائين وهائڻ گهرجي جيستائين وڌ ۾ وڌ ٿڌو وهڻ شروع نٿو ڪري. ڪجهه فلٽر، شيهي کي ڇاڻي ڇڏين ٿا (ڏسو ذريعا).

اهم ڳالهه: پاڻي اوٻارڻ سان منجهائنس شيهو نڪري نٿو وڃي بلڪ بدتر ٿي وڃي ٿو!

ٻاهرئين شيهي جي هوائي غلاظت کان بچڻ

ٻاهرين دز جنهن ۾ شيهو موجود ٿي سگهي ٿو ان کان بچڻ لاءِ گهر جي درن ۽ درين هيٺان پراڻا گهميل ڪپڙا ڏئي ڇڏجن. هوا ۾ شيهي جي غلاظت گهٽائڻ لاءِ سرڪار ۽ صنعتن کي گڏجي صنعتي وڪرن/ شين ۾ شيهي جو استعمال گهٽائڻ گهرجي ۽ گهربل مقدار کان وڌيڪ هوائي غلاظت پيدا نه ڪرڻ لاءِ صنعتن کي محدود ڪيو وڃي.

ائسبيسٽوس

ڪنهن دور ۾ ائسبيسٽوس (asbestos) بجليءَ جي تارن کي گرمي نہ پسرائڻ، جاين کي باهين لڳڻ کان بچائڻ، رنگن ۽ بجليءَ جي ڪن اوزارن/ مشينن (پراڻين) جهڙوڪ: ٽوسٽرن، اوون، بُوائلر ۽ ريفريجريٽرن ۾ عام جام استعمال ڪيو ويندو هو. ائسبيسٽوس تمام سنهن تاندورن جو ٺهيل ٿئي ٿو ۽ هوا سان ملي ساهہ رستي سولائيءَ سان ڦڦڙن تائين پهچي، ڦڦڙن جي ماس کي چيري منجهن نشان پيدا ڪري ڇڏي ٿو جيڪي ڪيترن سالن کانپوءِ ڦڦڙن کي دائمي طور تباهہ ڪري ڇڏين ٿا. جيئن تہ ائسبيسٽوس انتهائي خطرناڪ ٿئي ٿو ان سبب ڪيترين حڪومتون انهن جي نئين عمارتن يا صنعتي ۽ استعمال ڪرڻ جي اجازت نہ ٿيون ڏين. جڏهن تہ ڪيترين عمارتن ۾ موجود رهي ٿو.

ائسبيسٽوس سبب ائسبيسٽوسس (asbestosis) جي بيماري جي ڪينسر ٿي پوي ٿي (ڦڦڙن ۾ نشان ۽ ڪاڏ). هن بيم شروعاتي نشانيون کنگهہ، ساهہ جي لڪائي، سيني جو سور، وزن جي گهٽتائي ۽ ڪمزوري آهن.

ماڻهو ائسبيسٽوس ۾ ڪيئن وائکا ٿين ٿا؟

جڏهن ائسبيسٽوس پراڻو ٿي وڃي تہ پرڻ لڳي ٿو. پر جي ڪنهن گهر جي اڏاوت دوران ائسبيسٽوس استعمال ڪري سيل يا بند ڪري ڇڏجي ۽ پوءِ ان کي نہ تہ ڇهجي ۽ نہ ڪيڏجي تہ ڪو بہ ڇيهو نٿو رسائي. پر جڏهن اهڙيون شيون ۽ مشينون جن ۾ ائسبيسٽوس ٿئي ٿو هڪ هنڌان ٻئي هنڌ منتقل ڪيون وڃن يا کوليون وڃن ٿيون، تہ منجهن موجود خطرناڪ تاندورا هوا ۾ خارج ٿي وڃن ٿا. اهڙيءَ هوا ۾ جيڪو بہ ساهہ کڻي ٿو تہ گهڻي تڪليف ۾ مبتلا ٿئي ٿو. ائسبيسٽوس کوٽيندڙ پڻ ائسبيسٽوسس جي بيماريءَ ٿيڻ جي وڏ ۾ وڏ خطري ۾ رهن ٿا (ڏسو باب 21).

بچاءُ

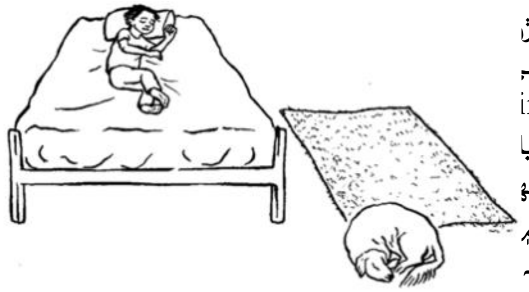
جيتوڻيڪ عمارتن/ عمارتي مواد ۾ استعمال ٿيل ائسبيسٽوس ڪڍي تہ سگهجي ٿو پر ان تي وڏو خرچ اچي ٿو. جيئن تہ ائسبيسٽوس ڪڍڻ دوران ان ۾ وائکي ٿيڻ جي خطري ۾ رهجي ٿو ان سبب اهڙو ڪم لازماً اهڙن تجربيڪار فردن کي ڪرڻو ۽ ان لاءِ بچاءُ جو سامان استعمال ڪرڻو پوي ٿو.

اهم ڳالهہ: ڪنهن بہ ماهر جي مدد ۽ بچاءَ جي گهربل سامان کانسواءِ ائسبيسٽوس نيڪال ڪرڻ نہ گهرجي.

علاج

ساهہ رستي، ڦڦڙن ۾ داخل ٿيڻ کانپوءِ ان کي ڪنهن بہ طرح سان ڦڦڙن مان خارج ڪري نٿو سگهجي. ائسبيسٽوسس بيماري يا ڦڦڙ جي ڪينسر جي نشانين ظاهر ٿيڻ ۾ سال کن لڳي وڃي ٿو ۽ نشانين پيدا ٿيڻ کانپوءِ اهڙين بيمارين کي ختم ڪري نٿو سگهجي. علاج رستي اهڙي فرد جي سور ۽ پيڙا کي تہ گهٽائي سگهجي ٿو پر علاج ڪري نٿو سگهجي.

فرنيچر ۽ ڪپڙي ۾ زهريلا مادا



جيئن ته گهر ۾ ٻارن سميت پالتو جانور به گهڻو وقت غاليچن ۽ فرنيچر تي گذارين ٿا انهن ۾ جيڪڏهن زهريلا ڪيميائي مادا هجن ته ڪين به صحت جا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا.

ڪي غاليچا، پردا، ڪپڙا ۽ فرنيچر جن قسمن جي ڪپڙ تن ۾ زهريلا ڪيميائي مادا ٿين ٿا. اهڙن ڪن ڪيميائ **بروميئنيٽيڊ فليم رٽارڊنٽس** inated flame (retardants سڏجي ٿو جيڪي ڪپڙي کي جلد ڳرڻ يا لڳڻ کان بچائين ٿا. جيڪڏهن اسانجي چمڙي، هڪ ڏگهو عرصي تائين انهن سان لاڳاپي ۾ رهي، انهن جي دز ۾ ساهه کڻجي يا انهن جي سڙڻ دوران اهڙيءَ ٻاهه ۾ ساهه کڻجي ته اسانجي صحت لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿي سگهن ٿا (اهڙن ڪيميائي مادن ۽ انهن سبب پيدا ٿيندڙ ڇيهن کي گهٽائڻ جي طريقن لاءِ وڌيڪ ڏسو باب 16 ۽ 20).

گهر جي صفائيءَ لاءِ استعمال ٿيندڙ شيون

صفائيءَ جون ڪيتريون شيون اهڙن زهريلن ڪيميائي مادن جون ٺهيل ٿين ٿيون، جيڪي ماڻهن کي بيمار ڪري وجهن ٿيون. جڏهن اهڙا زهريلا مادا، ساهه رستي ڪڻجن ڳهي وڃجن يا چمڙيءَ

گهرن ۾ صفائيءَ لاءِ عام طور تي استعمال ٿيندڙ ڪيتريون شيون صحت لاءِ نقصانڪار ٿين ٿيون.

جذب ٿي وڃن ته هڪدم صحت جا مسئلا پيدا ڪري وجهن ٿا يا س ڪانپوءِ ڪينسر جهڙيون بيماريون پيدا ڪن ٿا.

اهڙين شين تي لڳل چٽڪين تي اهو لکيل نٿو ٿئي ته اهي، زهريليون آهن يا انهن کان ڪيئن بچاءُ ڪجي. جڏهن ته ڪن چٽڪين تي رڳو "احتياط" يا "ٻارن جي پهچ کان پري رکو" لکيل ٿئي ٿو جيڪا پڻ هڪ سٺي نشاني ٿي سگهي ٿي انڪري انهن بجاءِ توهان ڪا ٻي شئي استعمال ڪري سگهو ٿا، جڏهن ته چٽڪيءَ تي ڪنهن به چتاءَ جي نه هجڻ جو اهو مطلب ناهي ته توهان خبردار نه رهو.

عام طور تي ڪا به اهڙي شئي جيڪا سنگهڻ ۾ تيز هجي ۽ ان سبب اکين ۾ پاڻي پرجي وڃي، توهانجي ڇاتيءَ ۾ تڪليف پيدا ڪري يا وات جو سواد خراب ڪري ڇڏي ته اهو هڪ زهريلو ڪيميائي مادو آهي.

ڪيميائي مادن سبب پيدا ٿيندڙ صحت جي مسئلن کان بچڻ جو بهتر طريقو اهڙن مادن جو گهرن ۾استعمال نه ڪرڻ (ڏسو ص. 410) ۽ وڌيڪ سلامتيءَ وارين شين جو استعمال ڪرڻ آهي. جڏهن ته عام طور تي، صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئڻ ۽ صفائي ڪرڻ به ايتري سٺي، سلامتي واري ۽ سستي ٿي سگهي ٿي بنسبت مهانگن ڪيميائي شين جي استعمال ڪرڻ جي.

ڏوپ ۽ صفائيءَ جون وڌيڪ سلامتيءَ واريون شيون

ڏوپ ۽ صفائيءَ لاءِ ڪتب ايندڙ ڪيميائي شين جي ابتڙ، قدرتي
صفائي ڪندڙ وکر وڌيڪ اثرائتا ثابت ٿين ٿا بشرطيڪ توها
انهن کي مهٽي صاف ڪرڻ کان اڳ ۾، اهڙن وکرن ۾ پسائي ڇڏي
مهنٽا اوزار استعمال ڪريو. گج ۽ گريس ڪيڻ لاءِ اوزار ڪتب
صفائي ڪندڙ وکر هڪ کان وڌيڪ ڀيرا استعمال ڪريو.

صابڻ، ڊٽرجنٽ کان بهتر ٿئي ٿو. ڇاڪاڻ ته اهو پيٽروليم مان نٿو
۽ نه ئي زهريلا مادا پاڻيءَ ۾ خارج ڪري ٿو. بوريڪس ۽ سوڊا ڪا
(carbonated مٽاچرن جي صاف سٿرائيءَ لاءِ بي مضر ٿين ٿا. س
يا ليمي جي رس بورچيخاني جي گر ۽ مرُ لاهڻ ۽ سرڪو ۽ مٽي
هنڌ کولڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿي. صفائيءَ لاءِ استعمال
شيون سولائيءَ سان رکي سگهجن ٿيون. ڇاڪاڻ ته اهي بي م
خراب نه ٿيون ٿين ۽ نه ئي ٿڌيون رکڻيون پون ٿيون. تنهن هون
پهچ کان پري رکڻيون پون ٿيون.

صفائيءَ جون وڌ ۾ وڌ سلامتيءَ واريون شيون ڪيئن ٺاهجن

◀ هر قسم جي صفائيءَ لاءِ

گهربل وکر

1 ننڍو چمچو پاڻيٺي صابڻ، 1 ڪوارٽ پاڻي، چوٿاڻ ڪوپ سفيد سرڪو يا سوڊا ڪار رستي ڪنهن به قسم جي گريس/ سٽپ کي ختم ڪري سگهجي ٿو.

طريقو

سڀ وکر ملائي، ڦوهاري واريءَ بوتل يا ڍڪ واري بوتل ۾ وجهي تيسيتائين لوڏيو جيسيتائين سڀ وکر سٺيءَ طرح سان ملي نه وڃن. اهڙي پاٽيٽ پتين، چلهن، رڌپچاءَ وارن هنڌن، غاليچن ۽ آرائشي سامان جي صفائيءَ لاءِ استعمال ڪري سگهو ٿا.

◀ شيشي جي صفائيءَ لاءِ

گهربل وکر

1 ڪوارٽ پاڻي ۽ چوٿاڻ ڪوپ سفيد سرڪو يا 2 وڏا چمچا ليمي جي رس

طريقو

سڀ وکر ملائي ڦوهاري واري بوتل ۾ وجهي رکو.

◀ ڪپڙن ڌوئڻ وارو نشاستو

گهربل وکر

جَوَن جو نشاستو 1 پنٽ ٿڌو پاڻي

طريقو

نشاستو هڪ شيشي ۾ وجهي، ٿورڙو پاڻي ملائي، تيسيتائين لوڏيوس جيسيتائين سڄو نشاستو ڳري نٿو وڃي. بوتل کي پاڻيءَ سان پري وري لوڏيو. بوتل کي ڦوهاري واري ٻجي يا ڍڪڻ سان بند ڪري ڇڏيو. صاف گهميل ڪپڙي کي نشاستي جو ڦوهارو ڪريو. سڌو ڪري رکو يا سڪڻ لاءِ ٽنگي ڇڏيو.

◀ مٽاچري تان جيوڙا مارڻ لاءِ

گهربل وکر

اڌ ڪوپ بوريڪس ۽ 2 لٽر پاڻي

طريقو

بوريڪس پاڻيءَ ۾ ڳاريو. جنهن مٽاچري کي صاف ڪرڻو آهي ان کي اسفنج سان يا اگهڙي ٻوڙي صاف ڪري پاڻيءَ سان ڌوئي ڇڏيو. مٽس سينور/ ڦلي (mold/ mildew) پيدا نه ٿيڻ / ڄمڻ لاءِ بوريڪس ڳار رهڻ ڏيو.

صفائي ڪندڙ قدرتي وڪرن جي استعمال سان صحت سلامت رهي ٿي

جڏهن ماريبيل (Maribel)، نڪاراگوا کان آمريڪا آئي ته ڪيس هڪ صفائي ڪندڙ ڪمپنيءَ ۾ نوڪري ملي. هوءَ هر رات 3 آفيسون، انهن جا فرش ۽ دريون صاف ڪندي هئي. ورلي، ڪيترن ڪلاڪن تائين ڪم ڪرڻ ڪانپوءِ پنوانتيون، اوڪارا ۽ موڳائپ محسوس ڪندي هئي. جڏهن ڊاڪٽر ڏانهن ويئي ته هن ڪيس ڪجھ اهڙيون دوائون ڏنيون جنهن سبب سندس طبيعت وڌيڪ خراب ٿي ويئي. هوءَ جيستائين ڪم ڪندي رهي تيستائين منجهائنس بيماريءَ جو احساس ختم نه ٿيو.

هڪ ڏينهن سندس نوڪري پوري ٿي ويئي. هوءَ جيئن ته ڪم کان پري هئي، تيئن ئي هن پاڻکي بهتر محسوس ڪرڻ شروع ڪيو. پوءِ ڪيس هڪ ٻيءَ صفائيءَ ڪرائيندڙ ڪمپنيءَ، نيچرل هوم ڪلينننگ پروفيشنلس (natural home cleaning professionals) جي خبر پيئي جيڪي صفائيءَ لاءِ غير زهريلا وکر استعمال ڪندڙ هيا. ڪمپنيءَ جي ڪيترين عورتن ڪيس ٻڌايو ته، صفائيءَ ۾ ڏوپ لاءِ ڪيترا وکر جيڪي عام طور تي ماڻهو استعمال ڪن ٿا هاڃيڪار ٿين ٿا ۽ انهن سبب ماڻهو بيمار ٿي پون ٿا. اوچتو ماريبل کي آئڙيو ته هوءَ اڳئين ڪم سبب ڇو بيمار ٿي پوندي هئي!

پورهيت، نيچرل هوم ڪلينننگ ڪمپني پاڻ هلائين ٿا. جيئن ته صفائي ڪندڙ عورتون ان جون مالڪياڻيون آهن تنهنڪري هنن فيصلو ڪيو هو ته، صفائيءَ لاءِ ڪهڙيون شيون استعمال ڪرڻ گهرجن. ان لاءِ هنن صحتمند وڪر جهڙوڪ سرڪو مني سوڊا، پاڻيٺي صابڻ ۽ گرم پاڻي استعمال ڪرڻ جو فيصلو ڪيو هو. پنهنجي تجربي مان سکيو هو ته، اهڙن وکرن کي ڪرڙٽي ۾ اسفنج رستي ڪيئن نه وڌيڪ اثرائتو بڻائي سگهجي ٿو. پنهنجي ڪم دوران هنن ٻين ڪيترين ئي عورتن کي به قدرتي طريقن رستي صفائيءَ جا گُر سيکاريا.

جڏهن ماريبيل، نئچرل هوم ڪلينننگ ڪمپنيءَ سان ڪم ڪرڻ شروع ڪيو ته هن، پنهنجين پاڙيسرين، ساهڙين ۽ اٽواقفن کي به اها ڳالھ ٻڌائي ته، زهريلن ڪيميائي وکرن بجاءِ ڪيئن نه قدرتي وکر استعمال ڪري سگهجن ٿا. جيتوڻيڪ قدرتي وکرن رستي صفائيءَ جو ڪم ڏکيو ٿئي ٿو پر اهي ڪيميائي وکرن کان وڌيڪ صحت بخش ٿين ٿا. ڪم ڪندي ماريبيل کي پنهنجي نانيءَ جي ڳالھ ياد پوي ٿي ته هوءَ ڪيئن نه صفائيءَ جو ڪم ڪندي هئي ۽ چاهي ٿي ته هاڻ اها ڄاڻ پنهنجن پٽن ۽ ڌيئرن کي ڏئي. ماريبيل لاءِ ماڻهن کي، گهرن کي قدرتي طريقن سان صاف ڪرڻ سندس پيشي جو هڪ حصو نه پر اهو سندس زندگيءَ جو هڪ اهم حصو پڻ بڻجي چڪو آهي.

کاڌي تيار ڪرڻ جا سلامتي وارا طريقا

جيئن تہ جيوڙا ڏسڻ ۾ نہ ٿا اچن ان سبب اهي بيماريون پيدا ڪري سگهن ٿا پوءِ پلي تہ بورچيخانو صاف سٿرو نظر چو نہ ايندو هجي.

سڄي ڪٽنب لاءِ کاڌو تيار ڪرڻ، گهريلو زندگيءَ جو محور ٿئي ٿو. جڏهن تہ جن هنڌن ۾ متاچرن تي کاڌو تيار ڪيو وڃي ٿو ان تي ڪيترن قسمن جا روڳي جيوڙا موجود ٿي سگهن ٿا. اهڙا کاڌا ۾ پاٽينون جيڪي روڳي جيون سبب غليظ ٿيل هجن وائي، پيٽ جو سور، وڪڙ، دست، پيٽ جي سوج، پيٽ جا ڪينئان، بخار، هيپٽائيٽس، ٽائفائيڊ، ڪمزوري ۽ سوکهڙي سميت قبضي ۾ ڪيترائي مسئلا پيدا ڪري سگهن ٿا.

گهر ۾ کاڌي رستي ٿيندڙ بيمارين کي گهٽائڻ

ڪنو کاڌو: اهڙو کاڌو جنهن ۾ بدبوءِ هجي، سينوارجي ويو هجي يا ڏسڻ ۾ عجيب لڳندو هجي ضايع ڪري ڇڏجي. ڪنهن بہ دبي وارو اهڙو کاڌو، جنهن جو دٻو پيهجي يا ڦوڪجي ويو هجي اصل نہ کائجي. چو تہ، اهڙو کاڌو روڳي جيوڙن سبب ڪنو ٿي ويل هجي ٿو ۽ دبي ۾ روڳي جيوڙا موجود ٿين ٿا.

کاڌي کڻڻ لاءِ: کاڌي تيار ڪرڻ کان اڳ ۾ ۽ پوءِ هٿ ملي صاف ڪجن.

کاڌي جا متاچرا: ٿالهيون/ تسريون/ پليٽون، ديگڙا ۽ اهڙا متاچرا جتي کاڌو تيار ڪيو وڃي ٿو کاڌي تيار ڪرڻ ۽ کائڻ کان اڳ ۾ پوءِ گرم پاڻيءَ ۽ صابڻ سان صاف ڪجن. بورچيخاني جي صفائي ڪرڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ ڪپڙا صابڻ سان ڌوئي اس ۾ سڪائجن يا استري ڪري ڇڏجن.

ميووءِ سايون ڀاڄيون: ميووءِ سايون ڀاڄيون کائڻ کان اڳ ۾ وهندڙ پاڻيءَ ۾ ڌوئي يا انهن جون کلون لاهي ڇڏجن.

رڌڻ: گرمي، جيوڙن کي ماري ڇڏي ٿي. کاڌو چڱيءَ طرح سان رڌجي ۽ رڌجڻ کانپوءِ جيترو جلد ٿي سگهي کائجي. گوشت ايترو رڌجي جيئن اهو ڳاڙهو نہ رهي. آنا ايترا رڌجن جيئن انهن جي سفيدي ۽ زردي نهري ٿي وڃي. مڇي ايتري رڌجي جيئن اها سولائيءَ سان ڀُري پوي.

گوشت کڻڻ ۽ سانڍڻ: جيئن تہ ڪچي گوشت، ڪڪڙ ۽ سامونڊي کاڌي (sea food) جا جيوڙا ٻين کاڌن تائين سولائيءَ سان رسي سگهن ٿا تنهنڪري گوشت الڳ يا ڏيان سان ويڙهي رکجي تہ جيئن انجي رس ڳڙي ٻين کاڌن کي لڳي نہ سگهي. گوشت تيار ڪرڻ لاءِ الڳ ڇري/ ڪاتي ۽ تختو استعمال ڪجي ۽ اهڙيون شيون ٻين کاڌن جي تيار ڪرڻ کان اڳ ۾ گرم پاڻي ۽ صابڻ سان ملي صاف ڪجن. ڪڏهن بہ رڌل کاڌو، ڪچي گوشت واري ٿانوَ ۾ نہ رکجي.

کاڌي کي سلامتيءَ واري هنڌ تي سانڍڻ: بچيل کاڌو سنيءَ طرح سان محفوظ ٿانون ۾ ٿڌي ۽ خشڪ هنڌن تي رکجي ۽ بيڪار هڪدم نيڪال ڪري ڇڏجي. (کاڌي ۽ اناج کي سنيءَ طرح سان سانڍڻ لاءِ ڏسو باب 12 ۽ 15).

ڪم واري هنڌ جا خطرا گهر نہ آڻيو

ڪم لاءِ استعمال ٿيندڙ زهريليون شيون ڪنهن تالي واري ڪيٽ ۾ رکڻ سان ٻار محفوظ رهن ٿا.

جيڪي ماڻهو زراعت، کاڻين، صحت سنڀال جا ڪم ۽ ڪارخانن ۾ زهريلن ڪيميائي مادن سان ڪم ڪن ٿا سي عام طور اهڙا زهريلا ڪيميائي مادا پنهنجن ڪپڙن ۽ جسمن رستي گهر آڻيندا رهن ٿا. انهن مادن سبب نہ رڳو پورهيتن پر، گهر جي هر فرد کي هاڃو رسي ٿو. (اهڙن خطرن کان بچڻ لاءِ ڏسو باب 14، 20 ۽ 21).

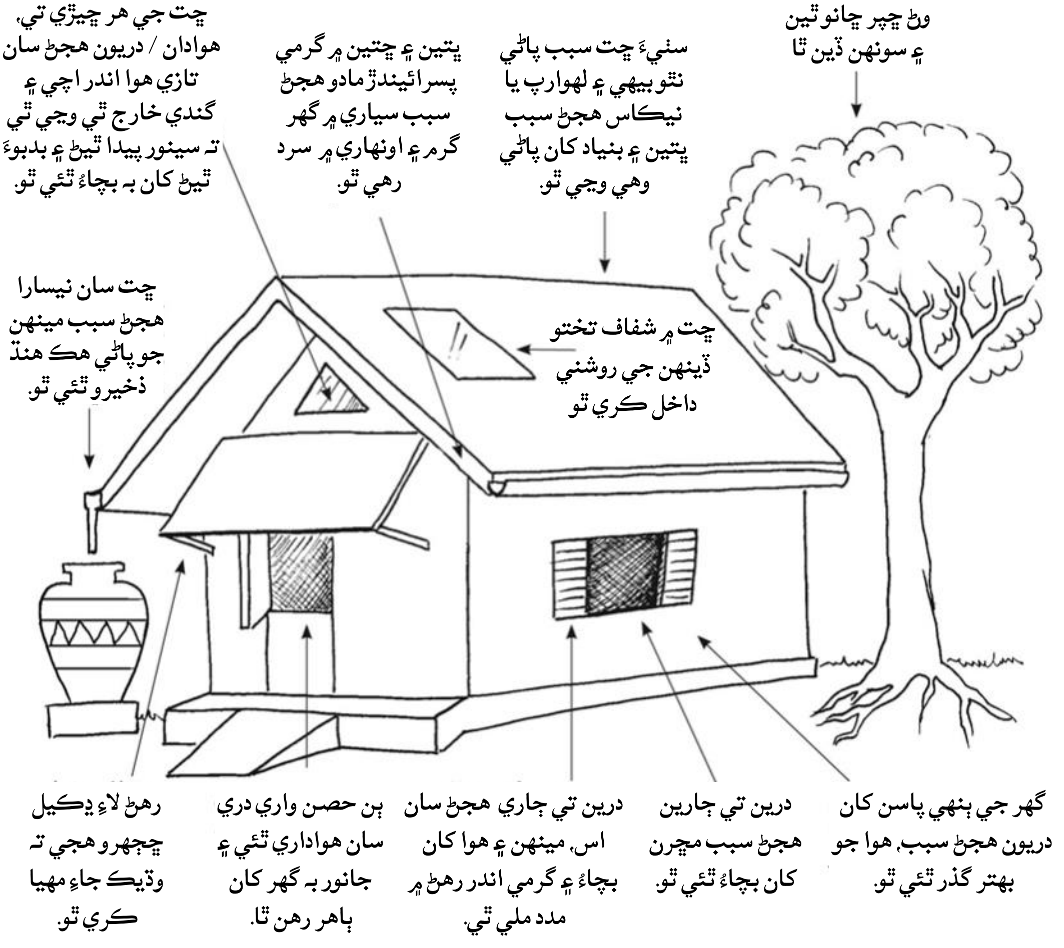
گهرن ۾صحت جا ڪيترا مسئلا، زهريلن مادن ۽ خطرناڪ مشينن سان ڪم ڪرڻ سبب پيدا ٿين ٿا. جهڙوڪ: اليڪٽرانڪس جون شيون جوڙڻ يا ڪپڙي جي صنعت يا بئٽرين ۽ ڪمپيوٽرن جا پرزا الڳ الڳ ڪرڻ (ڏسو ص. 460). گهرن ۾ ان قسم جا ڪم ڪرڻ خاص طور تي خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿا. ڇو تہ، گهرن ۾ ڪم ڪرائيندڙ ڪمپنيون ان لاءِ بچاءَ جو سامان مهيا نٿيون ڪن، نہ ئي جائز اجورو ۽ اهي حق ڏين ٿيون جن جا سڀ پورهيت حقدار هجن ٿا. اهڙي خطرناڪ ڪم ڪرڻ سبب باقي گهر وارا خاص طور تي ٻارڙا بہ زهريلن مادن جي خطري ۾ رهن ٿا.

گهر ۾ خطرناڪ مواد سان ڪم دوران احتياطي اُپاءَ وٺجن

- اها ڄاڻ رکو تہ توهان ڪهڙي ڪيميائي مواد سان ڪم ڪريو ٿا ۽ ان جو سلامتيءَ سان ڪيئن اُڪلاءُ ڪري سگهجي ٿو.
- پڪ ڪريو تہ اتي، هوا جو سٺو گذر ٿيندو رهي ٿو. (ڏسو ص. 352 ۽ 354)
- جيڪڏهن ملي سگهي تہ بچاءَ جا سامان استعمال ڪريو (ڏسو ضميمو A).
- ڪم واري هنڌ ۽ مواد کان ٻارن کي پري رکو.
- ايتريءَ دير تائين ڪم ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪريو جو ٿڪجي پئو ۽ ڪم وڌيڪ خطرناڪ ٿي پوي.
- ساڳئي قسم جي ڪم ڪندڙن سان ڳالهايو. منظم ٿيو ۽ پنهنجي صحت ۽ سلامتيءَ جي حقن جي گهر ڪريو.

هڪ صحت بخش گهر ٺاهڻ

جيڪڏهن گهرن جا نقشا ڌيان سان ٺاهيا وڃن ته، برادرين لاءِ سلامتي ۽ صحتمنديءَ وارا ٿين ٿا. ڪنهن به گهر کي هڪ اهڙي هنڌ تي ٺاهڻ جتي اس ۽ ڇانورو به ملندو رهي، گرميءَ سرديءَ، روشنيءَ ۽ هواداريءَ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿو. ساڳئي وقت پنهنجي آبهوا مطابق جڙندڙ عمارتي سامان جي چونڊ ڪرڻ به اهم ٿئي ٿي.



بنياد ۽ ٿُلها هجڻ سان پائداري رهي ٿي ۽ پوسل، ٻوڏ ۽ هاڃيڪار جيتن کان بچاءُ ٿئي ٿو. ٿلهن ٺاهڻ لاءِ ڏاڪن بجاءِ دڪا ٺاهجن ته جيئن ٻارڙا، وڏڙا ۽ معذور گهر ۾ سولائي سان اچي وڃي سگهن.

اس مان ڀرپور فائدو حاصل ڪريو

گهر يا ڪنهن اجهي اڏڻ کان اڳ ۾ ڏسو ته سال جي مختلف وقتن تي سج ڪهڙي پاسي لڙي ٿو ته جيئن سج جي گرميءَ مان بهترين فائدو حاصل ڪري سگهجي. گرم مهينن ۾، منجهند جو سج بلڪل سڌو، گهڻو مٿي ڏينهن جي هڪ وڏي حصي تائين سڌي گرمي پهچائيندو رهي ٿو. جڏهن ته سرد مهينن ۾ سج آسمان ۾ هيٺتي، گهٽ گرمي پهچائي ۽ آسمان ۾ مختلف محور ۾ ڦري ٿو.

ڏاکڻ ملڪن ۾ جيڪڏن گهرن جون گهڻي ڀاڱي دريون ۽ ڀتيون اتر مُنهيون هجن يعني جنهن پاسي سج هجي ٿو ته اهڙا گهر وڌيڪ آرامده ٿين ٿا. اترئين ملڪن ۾ گهڻي ڀاڱي دريون ۽ ڀتيون ڏکڻ منهيون هجڻ گهرجن. هن عام اصول تي عمل ڪرڻ سان سجي گهر ۾ سج جي گرمي پهچي ۽ دير تائين رهي ٿي.

گرم موسم ۾ گهرن جي جن پاسن کان سج ايري ٿو اتي وڻ پوکڻ سان گهر ٿڌو رهي ٿو.

ٿڌيءَ موسم ۾ هيٺانهون سج، اس لڱندڙ ڀتين ۽ درين رستي گهر کي گرم رکي ٿو.

گرمائش حاصل ڪرڻ لاءِ مواد چونڊڻ

اهڙا علائقا / هنڌ جتي سردي ٿئي ٿي، اتي گهرن اڏڻ لاءِ مناسب مواد جي چونڊ ڪرڻ سان اهو گرمي جهٽي ۽ سانڍي گهر کي گرم رکڻ ۾ مددگار ٿئي ٿو. اهڙو مواد جيترو ٿلهو هوندو اوترو وڌيڪ گرمي جهٽيندو. پٿر، سرون، گاري ۽ ٻهه جا ٿهيل بلاڪ ڪاٺ يا سيمنٽ جي ڍانڍين بلاڪن جي ڀيٽ ۾ بهتر طريقي سان گرمي گڏ ڪري سگهن ٿا. سيمنٽ جي بلاڪن کي مٽيءَ يا ڪنڪريٽ سان ڀرڻ سان به گرمي سانڍڻ ۾ مدد ملي ٿي. اهڙي ڪنهن به مواد استعمال ڪرڻ لاءِ ڀت جي بهترين ٿولهه 4 کان 5 انچ هجي ته گرمي سانڍجي ٿي.

جڏهن سج لهي وڃي ۽ هوا ٿڌي ٿي وڃي ٿي ته ڀتيون ۽ ڇت، ڪمري ۾ گرمي خارج ڪن ٿيون.

جڏهن گهر کي اس لڳندي هجي ته گهر جي ڀتين ۽ ڇت ۾ گرمي گڏ ٿئي ٿي.

گرمي ۽ سرديءَ کان بچاءُ

کاٺاون گھرن ۾ ٻن پٽين جي وچ ۾ انسوليشن هجڻ سان گرمي اندر ۽ سردي ٻاهر رهي ٿي.

هڪ اهڙو مادو جيڪو گرمي ۽ سرديءَ کان بچائي، انسول (insulator)سڏجي ٿو. بچاءِ ان جي ته هڪ سنهي پٽ ۽ اها به بنا ڍڪ (ceiling)جي هجي، هڪ سٺي انسوليٽ ٻاهرئين ۽ اندرئين پٽ ۾ وٿي ۽ ڍڪ هيٺان اندرين ڇت هـ وٿيون ڪاٺ جي ٻوري، پشم، ڪکن ڪانن، ڪارڪ، پاڻ سان جن کي ڇڊي ٻوريڪس ۾ پچائي سڪايو ويو هجي (جيئن ان کي اڏوهي لڳي نه سگھي) ڀري سگھجي ٿو.

جيڪڏهن توهان ٻنهي پٽ ڪٽي نٽا سگهو ته پٽ جي اندرئين قسم جي ڪاب ن به ڪجھ ڳهندي،

ائين ڇت، رميءَ سرديءَ ان سنو بچاءُ ڪندڙ ٿئي ٿي سرون ۽ گارو به ساڳيو اثر رکي ٿو. گھر اندر گرمي سانڍڻ يا گھر ۾ اخل نه ٿيڻ لاءِ درن ۽ درين جي چوگرد واريون سيرون، ڇير ۽ ڦوٽ غيره بند ڪري ڇڏجن. ڏينهن جو گھر ٿڌا رکڻ ۽ رات جو گرمي سانڍڻ لاءِ درين کي پردا ڏئي ڇڏجن. جيڪي دريون کولبيون انهن مان سٺي هواداري پڻ ٿيندي رهندي.

پٽين جي وٿين ۽ سيرن کي بند ڪرڻ سان گرمي اندر ۽ سردي ٻاهر رهڻ ۾ وڏي مدد ملي ٿي.

گھر اڏڻ لاءِ مواد جي چونڊ

گھر اڏڻ لاءِ ڪهڙي قسم جي مواد جي چونڊ ڪئي وڃي ٿي ان مطابق هڪ غير آرامده اجهي ۽ هڪ صحتمند ۽ سهڻي گھر ۾ فرق ٿئي ٿو. جڏهن ٻيلا ۽ شِم تباهه ٿي وڃن تڏهن گھرن اڏڻ جو قدرتي سامان جھڙوڪ: ڪاٺ، پڪا ٽوٽا ۽ وٽن مان حاصل ٿيندڙ اهڙو ٻيو سامان به تباهه ٿي وڃي ٿو. پر جي ڪنڪريٽ ۽ اهڙو ٻيو "جديد مواد" جهجهائپ سان ملي سگهي تڏهن عام رواجي مواد ۽ انهن کي اڏڻ جا گُر ۽ ڄاڻ به ختم ٿي وڃي ٿي يا ڪيترائي ماڻهو اهڙين شين جو قدر نٽا ڪن. گھرن اڏڻ جو بهترين مواد:

- زمين مان حاصل ٿئي ٿو ۽ وري استعمال ڪري سگھجي ٿو يا جڏهن اهڙي جاءِ جي زندگي پوري ٿي وڃي ٿي ته زمين جو وري هڪ حصو ٿي وڃي ٿو.
- مقامي طور تي پوکيو ۽ حاصل ڪيو وڃي ٿو ۽ مقامي آبهوا سان ٺهڪندڙ ٿئي ٿو.
- منجهس هاڃيڪار زهريلا ڪيميائي مادا نٽا ٿين ۽ نه ئي انهن جي پيدا ڪرڻ لاءِ تمام گھڻي توانائي خرچ ڪرڻي پوي ٿي.

نوجوان جاين اڏڻ جو بهترين مواد ٺاهين ٿا

سانٽوآنتوينو جي پاسي واريءَ برازيليا جي ٻهراڙيءَ ۾ ڪيترا گھر، چند ڏينهن ۾ ڪچين سرن ۽ ڪنڪريٽ جي بلاڪن مان، جيڪي وسنديءَ کان ٻاهران خريد ڪيا وڃن ٿا، ٺاهيا وڃن ٿا. جيئن ته اتي جايون ٺاهڻ جا تمام گھٽ ڪاريگر آهن ۽ ڪنهنڪي به جهجهو پئسو ناهي ان سبب اتان جا رهواسي ناتجربيڪار مزدورن سان گڏجي پنهنجا گھر اڏين ٿا.

ان سبب گھرن ٺاهڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ مواد ناقص ٿهي ٿو سيمنٽ ملائڻ لاءِ تمام گھٽو پاڻي استعمال ڪيو وڃي ٿو يا گھر کي مضبوط ڪرڻ لاءِ لوهه جو استعمال نٿو ڪيو وڃي.

روزا فرنانديز (Rosa Fernandez) جيڪا هڪ معمار آهي سانٽوآنتيونو ۾ جڏهن مهارت نه هجڻ سبب ناقص جايون ۽ ناقص رٿابندي ڏٺي ته هن اهڙي صورتحال ۾ سڌاري آڻڻ لاءِ سوچيو. سرڪار جي مالي مدد سان هن سانٽوآنتيونو ۾ نوجوانن جي هڪ ٽوليءَ کي مٽيءَ جا بلاڪ ٺاهڻ سيکاريا جيڪي واريءَ جي 2 حصن، مٽيءَ جي 1 حصي ۽ ٿوري سيمنٽ ملائڻ سان هٿ تي هلندڙ هڪ مشين رستي ٺاهيا ٿي ويا. نوجوانن جي بلاڪ ٺاهڻ سکڻ کانپوءِ روزا، برادريءَ ۾ ٻين کي بلاڪن رستي اوساري ڪرڻ سيکاري. ائين نوجوانن بلاڪن ٺاهڻ ۽ وڪڻڻ جو ڌنڌو به شروع ڪيو. هاڻ، ڪيترا نوان گھر ان بهتر ۽ مضبوط عمارتي مواد رستي اڏيا وڃن ٿا. ماڻهو پئسا خرچ ڪري جيڪي بلاڪ خريد ڪن ٿا اهي برادريءَ وٽ ئي رهن ٿا ۽ انهن مان مستقبل لاءِ سگھارا گھر اڏڻ ۾ مدد ملي ٿي. نوجوانن جي حاصل ڪيل تجربن ۽ ورتل سکيا سبب هاڻ، سانٽو آنتونيو ڪيترا ماهر ڪاريگر / معمار پيدا ڪيا آهن.

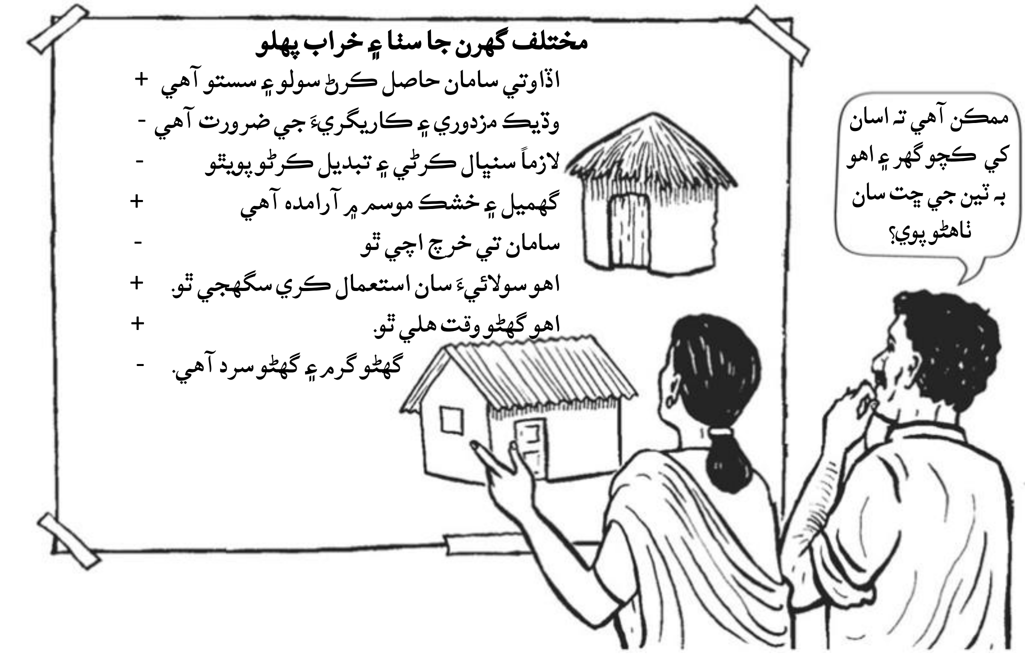
گهرن ٺاهڻ جو روايتي ۽ جديد طريقو

ڪيترن روائتي گهرن اڏڻ لاءِ گاري، مٽي، پٿر، ڪاٺي ۽ وٽن مان حاصل ٿيندڙ شيون جهڙوڪ: بانس، پڪا، ٽوئا ۽ ڇتين ۽ پٽين لاءِ ولين (vines) جو استعمال ڪيو ويجي ٿو. اهڙو مواد مضبوط، مقامي طور تي سولائيءَ سان ملي سگهندڙ سستو يا مفت ۾ حاصل ٿئي ٿو. جڏهن ته انهن سان ڪيترا مسئلا به ٿين ٿا. گاري جون پٽيون مينهن ۾ ڳُهري پون ٿيون. پکن ٽوئن واري ڇت ڪيترن قسمن جي آزاريندڙ جيتن جو گهر ٿي سگهي ٿي ۽ جن جاين ۾ رڳو اهڙو مواد استعمال ڪيو ويجي ٿو اهي گهڻو وقت جٽاءُ ڪري نٿيون سگهن.

جڏهن ته دنيا جي ڪيترن هنڌن تي هاڻ، روايتي مواد بجاءِ ڪارخانن جو ٺهيل مواد جهڙوڪ ڪنڪريٽ جا بلاڪ ۽ ٽين جون ڇتيون استعمال ڪيون وڃن ٿيون. عام طور تي ماڻهو ڪنڪريٽ استعمال ڪرڻ پسند ڪن ٿا جو ان کي کڻڻ ڪرڻ سولو ٿئي ٿو ۽ گهر آهستي آهستي ٺاهي ان ۾ ڪٽنب کي ٿيندڙ آمدنيءَ آهر واڌارو به ڪري سگهجي ٿو. ڪيترن ماڻهن لاءِ ڪنڪريٽ جي گهر اڏڻ کي معاشي ڪاميابي ۽ جديد طرز زندگي گذارڻ سمجهيو ويجي ٿو.

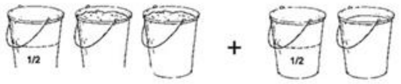
اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته، ڪارخانن جي ٺهيل مواد مان اڏيل گهر ماڻهن جي صحت ۽ ماحول لاءِ بهتر ثابت نه ٿين. عام طور تي اهي سيءَ کان به سٺي طرح سان بچائي نٽا سگهن. جڏهن ته ڪنڪريٽ ٺاهڻ لاءِ تمام گهڻو پاڻي ۽ توانائي خرچ ڪرڻي پوي ٿي . جيڪڏهن انهن کي اٿين مضبوط نه ڪيو ويجي ته اهي زلزلن دوران سولائيءَ سان ڊهي پون ٿا. ان ڪانسواءِ اهڙومواد مهانگو ۽ رڳو وڏن ڳوٺن ۽ شهرن ۾ رهندڙن کي سولائيءَ سان ملي سگهي ٿو.

جڏهن گهر ٺاهڻ جي رٿا ڪجي تڏهن ملي سگهندڙ مختلف مواد جي سٺي ۽ خراب معيار کي پڻ ذهن ۾ رکجي. ڇاڪاڻ ته، ڪي ماڻهو پنهنجا گهر ڪن اهڙن طريقن سان اڏين ٿا جيڪي سڀ ڪنهن لاءِ بهتر ثابت ٿي نٽا سگهن.



گارو ڪيئن ٺاهجي؟

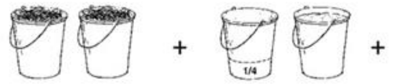
مٽي، ٻُهه يا گاري ۾ لڪڙن واري گھر کي ليپي ڏيڻ سـ مينهن ۾ پٽين جي پورن ۾ چيرن ۾ جيتن جي لـڪـڻ کان بچاءُ ملي ٿو. ليپي ڏيڻ سان گھر وڏيڪ دلڪش ٿـ ٿو. ان لاءِ توهانکي هيٺين شين جي ضرورت پوندي.



$2\frac{1}{2}$ حصا چيڪي مٽي
($\frac{1}{4}$ انچن جي ڇاريءَ مان ڇاٽيل)

$\frac{1}{2}$ حصا پاڻي

=



2 کان 3 حصا ٻهه

$1\frac{1}{4}$ حصا واري

1. واري ۾ چيڪي مٽي پاڻيءَ سان ملائي ڪجهه دير ڇڏي ڏيو تہ جيئن واري ۾ مٽيءَ ۾ پاڻي جذب ٿي وڃي.
2. هٿ سان ملايو تہ جيئن منجهس ڪو ڳنڍ ڳوڙهو نہ رهي.
3. ٻهہ ملائي وري ڪلٽي ڏيوس تہ جيئن منجهس ڪو ڳوڙهو نہ رهي.

جيڪڏهن ڪنهن ڪچيءَ پٽ کي ليپو ڏئي رهيا آهيو تہ اڳ ۾ پٽ جي ترائي ڪريو. ڪچي سر، ٻهہ واري يا اهڙي ڪنهن ٻئي مٿاڇري تي اڳ ۾ مٽيءَ جو ليپو ڏيئي پوءِ پلستر ڪرڻو پـونـدو. اڳ ۾ پٽ جي هڪ ننڍي حصي کي هٿ سان پلستر ڪري پوءِ ان کي مالهي سان سڌو ڪريو. جڏهن سڪي وڃي تہ پنهنجي آڱوٺي سان زور ڏئي چڪاسي ڏسوس تہ اهو ٽڙڪي يا ڀُري ڪِري تـہ نـٿـو پـوي؟ ڇا توهان ان کي جيڪڏهن پٽيو ٿا تہ جلد لهي ٿو پوي يا جڏهن پاڻي هٽوس ٿا تہ جـلـد ڪـري پـوي ٿـو؟ جيڪڏهن ڏري ٿو پوي تہ منجهس وڌيڪ ٻهہ ملايو. جيڪڏهن ڀري ٿو پوي تہ ڪٺڪ جي اٽي ۾ پاڻيءَ جي ٿهيل لئِي ملايوس. جيڪڏهن، پاڻيءَ سان سولائيءَ سان لهي پوي ٿو تہ ٿلهو ٻهہ ملايوس. ائين هڪ دفعو جڏهن توهان اهڙو پلستر ڪريو جيڪو سولائيءَ سان ڀري، ڏري يا ڦاٽي نہ ٿو پوي تـہ پـوءِ سـڄـي پٽ کي ڪري ڇڏيو.

ڪنهن فرش کي پلستر ڪرڻ لاءِ ان ۾ وڌيڪ واري ملايو. نئين فرش ٻڌڻ کان اڳ ۾ مٿاڇري کي لسو ۽ ليول ۾ ڪرڻ لاءِ پيڙي پوءِ پلستر ڪري سنوت ڪيو. ڪجهہ هفتا سڪڻ لاءِ ڇڏي ڏيوس تہ جيـئـن اڳتي هلي ڦاٽي نہ پوي. ممڪن ٿي سگهي تہ فرش سڪڻ کانپوءِ تلسيءَ جي تيل سان سـيـل (seal) ڪري ڇڏيوس.

زلزلي کان بچائيندڙ عمارتون

هر سال ان سبب ڪيترين ئي انساني جانيون ضايع ٿي وڃن ٿيون جو اهڙا گهر، زلزلن جي سٽ سهي نٿا سگهن. ڪچن بلاڪن يا ڪچين سرن ۽ مٽيءَ جا گهر ۽ مضبوط نهرن بنيادن بنا گهر، زلزلن لاءِ وڌ ۾ وڌ حساس ٿين ٿا. روائتي طريقن ۽ لچڪدار مادي جهڙوڪ گاري ۽ پچرن (sticks)، ڪاٺيءَ يا پوسي مليل (piled earth) گاري جا ٺهيل زلزلن سبب پيدا ٿيندڙ نقصان برداشت ڪري سگهن ٿا.

روائتي مواد سان گڏ جيڪڏهن جاين اڏڻ جا سگهارا طريقا استعمال ڪجن جهڙوڪ بنياد پٽيون (Cross brace)۽ پاٽي روڪ پلستر تہ اهڙا گهر، سلامتيءَ وارا، وڌيڪ آرامده ٿين ٿا ۽ انهن جي ٺهڻ تي ايندڙ خرچ برداشت ڪري سگهجي ٿو. مٽيءَ جي گهرن کي زلزلن جي خطرن کان گهٽائڻ لاءِ:

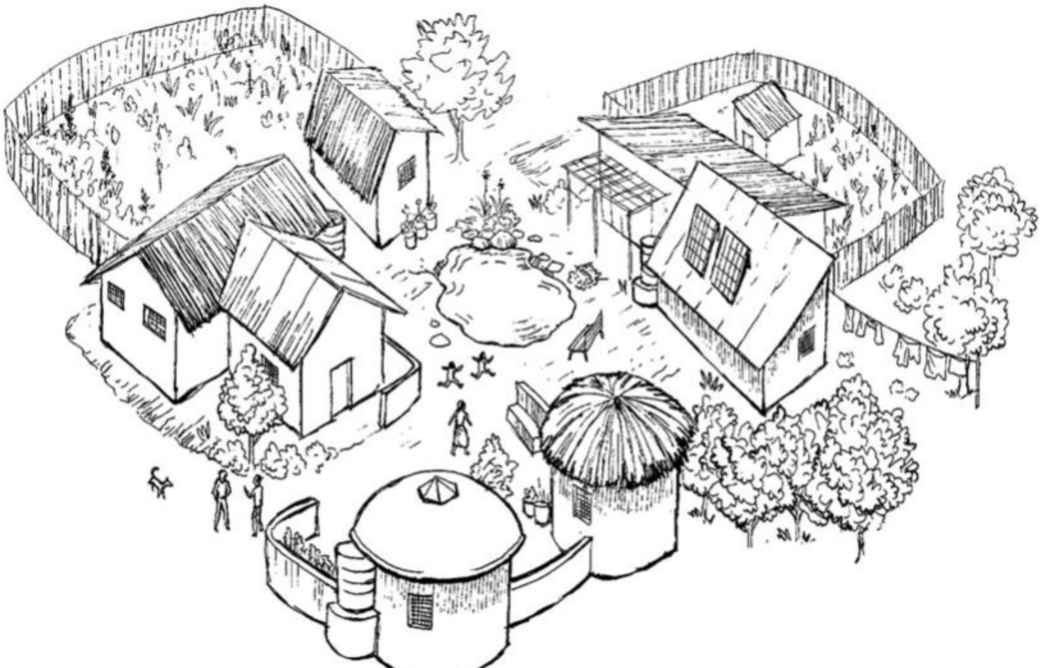
- اوچائيءَ ۾ ننڍا، هڪ ماڙ ۽ ننڍيون عمارتون ٺاهيو.
- جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ خاص طور تي ڪنڊن وٽ پتيون وريل ٺاهيو
- جيڪڏهن چورسا ٺاهيو تہ ان جي ڪنڊن کي ڪراس بريسس سان مضبوط ڪريو جيڪڏهن ڪاٺ ملي نہ سگهي تہ تار استعمال ڪريو.
- بنياد، گچ يا ڪنڪريٽ سان گڏ سرن جي ٽوٽن يا وڏن پٿرن رستي ڪنهن نهريءَ زمين تي رکو. بنياد لاءِ استعمال ٿيندڙ مواد کي ڏڪرن، بانس، لوهي تارن يا لوهي رسين رستي پاڻ ۾ ٻُڌ ڪريو.
- پت کي بنياد سان پُوٽن (rush matting)، ڏڪرن، ڪوڪن، لوهي تارن رستي سوگهو ڪري ڇڏيو.
- ڇت ٺاهڻ لاءِ هلڪو مواد استعمال ڪريو (ڪک ڪانا، جهاليدار پڙڇ)
- سرن يا بلاڪن جي ٺهيل گهر کي محفوظ بڻائڻ لاءِ سرن يا بلاڪن جي بارن کي پاڻ ۾ ٻڌي ڇڏيو. هڪ پت کان ٻيءَ پت تائين ڪراس بيمن سان ڳنڍيو بيمن جي وچ ۾ افقي جهلون استعمال ڪريو تہ جيئن عمارت پاسن پر سرڪي نہ سگهي. ڇت کي ڪراس بيمن سان جڪڙي ڇڏيو.

هلڪو سامان جهڙوڪ: پتين لاءِ ٻهہ جون ٻنڊون استعمال ڪرڻ سان زلزلن جي حالت ۾ سلامتيءَ واريون ٿين ٿيون ۽ گهر اندران گهٽ گرم رهي ٿو.

برادرين سان گڏجي رٿائون جوڙڻ

جڏهن ماڻهو ۽ برادريون پاڻ ۾ گڏجي گهرن ناهڻ جون رٿائون رٿين ۽ جوڙين ٿيون تڏهن سندن زندگي پنهنجي هٿ وس ۾ وڌيڪ هجي ٿي ۽ اهڙيون رٿائون جوڙين ٿيون جيڪي سندن گهرجون، اميدون ۽ خواهشون پوريون ڪري سگهن ٿيون. جيترو وڌ ۾ وڌ ممڪن ٿي سگهي سرڪار ۽ برادرين جي ترقياتي ايجنسين کي، ماڻهن کي پنهنجن رهائشي رٿائن ناهڻ ۽ انهن جي سنڀال لهڻ ۾ شامل ڪرڻ گهرجي. اها ڳالهه به ياد رکڻ گهرجي ته هڪ وسندي، گهرن جي مجموعي ڪان گهڻو ڪجهه وڌيڪ ٿئي ٿي. هڪ جاندار وسنديءَ ۾ هر گهر باغيچن، پاڻيءَ ۽ ڏوپ جي سهولت، مارڪيٽ ، اسڪولن ۽ اهڙين ٻين ڪيترين عوامي هنڌن رستي ڳنڍيل ٿئي ٿو جتي رهواسي هڪٻئي سان لهه وچڙ ۾ ايندا رهن ٿا.

گهرن ۽ اجهن اڏڻ لاءِ، ماڻهن کي هڪٻئي سان گڏجي ڪم ڪرڻو پوي ٿو. جيڪڏهن رٿابندي ڪندڙ معمار، ترقياتي ايجنسيون ۽ رهائشون مهيا ڪندڙ ماڻهن کي گڏجي اهڙين ڪمن ڪرڻ لاءِ همٿائيندا رهن جن سان تعليم جي واڌاري ۽ هنر سيکارڻ ۾ مڪمل طور تي شامل ٿيندا رهن ته ائين هو نه رڳو گهر ناهي پر صحتمند وسنديون به آباد ڪري سگهن ٿا.



گهر اڏڻ ۽ برادري

ڏکڻ آفريڪا جا غريب ماڻهو ڪيترن سالن لاءِ ڪر رهائشي بحران ۾ مبتلا رهڻ سبب سندن غربت ۽ صحت جا مسئلا بدتر ٿي رهيا آهن. سرڪار ان مسئلي کي حل ڪرڻ جي ڪوشش ۾ غريب ماڻهن لاءِ گهر تہ اڏيا پر اهڙا ننڍڙا، اونداها، ڳتيل ۽ اهڙيءَ طرح سان جوا هي يا تہ گهڻا گرم يا گهڻا سرد هيا. اسڪولن، اسپتالن، دڪانن کان گهڻو پري، پاڻيءَ تائين پهچ گهٽ، صحت صفائيءَ جو نالي ماتر بندوبست، خراب موسم کان ڪوبہ بچاءُ نہ ۽ انهن کي بار بار مرمت ڪرائڻ جي ضرورت پئي ٿي. اهڙن گهرن سبب غريب غريب ٿي رهيا.

انهن مسئلن جي حل لاءِ هڪ تنظيم ٿوليگو (Tholego) هڪ نئين قسم جي ڳوٺ اڏڻ جو فيصلو ڪيو. هنن گهر ٺاهڻ لاءِ مقامي طور تي ملندڙ سامان جهڙوڪ: مٽي، سرون ۽ ٻهہ وغيره استعمال ڪيو. پٿر جي پيڙهہ تي ڪچيون سرون استعمال ڪندي هنن جن قسمن جي گهرن جي رٿا تيار ڪئي ۽ گهر ٺاهيا اهي نہ رڳو صحت بخش ۽ وڻندڙ تہ گهٽ ۾ گهٽ خرچ تي تيار ٿيندڙ هيا. (هر گهر تي 1000 آمريڪي ڊالرن کان ڪجهہ مٿي خرچ ٿيو).

آرامده هجڻ سميت گهرن جي اهڙي رٿا ڪئي ويئي هئي جيئن مقامي حالتن جو بهتر استعمال ڪري سگهجي. ڪين بجلي ۽ مينهن جي پاڻي گڏ ڪرڻ جي ٽانڪي، رڌڻي ۽ غسلخاني جي پاڻيءَ تي ٿيندڙ باغيچو، ڪاڪوس ڪامپوزٽ وارو، اس رستي پاڻي گرم ڪرڻ جي سهولت ۽ درين تي جاريون بہ هيون تہ جيئن جيت جٺيا گهرن ۾ داخل ٿي نہ سگهن. سج مُنهيون دريون، چوگرد چانوري وارا وڻ، ڪچين سرن جون پتيون ۽ سخت گرميءَ ۽ سرديءَ کان محفوظ ٿي رهيا. ٿوليگو ماڻهن کي گهر ناهڻ سيکاريا. جنهن سان اڏاوت جو خرچ بچيو ٿي ۽ پڪ ٿي ڪئي تہ هر ڪٽنب کي رهڻ لاءِ هڪ اهڙو گهر ضرور هجي، جنهن ۾ هو شان مان سان رهي سگهن.

گهرن ٺاهڻ جي رٿا عام هنڌن جهڙوڪ: روڊن، باغيچن ۽ عوامي عمارتن جي چوگرد ٺاهي ويئي. اهڙيءَ طرح سان گهر ٺاهڻ سبب هر ڪٽنب جو گهر، هڪ وڏيءَ برادريءَ جو هڪ حصو ٿي پيو. ٿوليگو وڏن لاءِ تعليم ۽ سکيا جو پروگرام ۽ ٻارن لاءِ هڪ اسڪول جتي ڪين پڙهڻ ۽ حساب سميت زراعت، صحت ۽ ماحول بابت سيکاريو ٿي ويو قائم ڪيو.

ٿوليگو هڪ ماحول - دوست ڳوٺ آهي يعني هڪ اهڙو ڳوٺ جيڪو ماڻهن جي گهرجن ۽ ماحول سان ٺهڪندڙ حالتن مطابق ٺاهيو ويو آهي. ايئن غريب ماڻهن لاءِ سستا گهر ٺاهڻ بجاءِ ٿوليگو هڪ وسندي آباد ڪئي. ٿوليگو ثابت ڪري ڏيکاريو تہ اهڙا ماڻهو جن کي ڪنهن وقت، غربت ۾ گذارڻ تي مجبور ڪيو ويو هو تن پنهنجا ذريعا ڪتب آڻي گهر ٺاهڻ ۽ هڪ شان مان واري برادريءَ طور رهڻ شروع ڪيو.