اسان جو ماحول — اسان جي صحت

(ماحولياتي صحت جو رهبر)

(آن لائين ايڊيشن)

ليکڪ:

جيف ڪونٽ ۽ پام فئڊيم

سنڌيڪار:

ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو

سنڌي ٻوليءَ جو بااختيار ادارو

حيدرآباد، سنڌ

2021ع

سنڌي ٻوليءَ جي بااختيارا داري جي آن لائين ايڊيشن جو ڪتاب نمبر (1)

سڀ حق ۽ واسطا محفوظ

اسان جو ماحول — اسان جي صحت

ليکڪ: جيف ڪونَنٽ ۽ پام فئڊيم

سنڌيڪار: ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو

ڇاپو : 2021 ع

ڪتابي صورت: محمد رمضان ترڪ

Catalogue Reference
Jeff Conant & Pam Fadem
A Community Guide to Environmental Health
Sindhi Language
Sindhi Language Authority
ISBN 978-969-625-033-3

A COMMUNITY GUIDE TO ENVIRONMENTAL HEALTH

By: Jeff Conant & Pam Fadem
Translation: Dr. Ali Murtaz Dharejo
Online Edition: 2021
Layout: Muhammad Ramzan Turk
Tel: 022-9240050-3
Fax: 022-9240051
E-mail: contact@sindhila.edu.pk,sindhila@yahoo.com
Website: www.sindhila.org

انتساب

سنڌ جي نامور اسڪالر
ايم ايچ پنهور (2007-1925) جي نالي
جنهن سنڌ جي تاريخ، قديم آثارن، علم الانسان، زراعت، باغباني، آبپاشي ۽ ماحوليات بابت ڪيئي ڪتاب ۽ سوين مضمون لکيا. سندس لکڻ ۽ پڙهڻ ۾ خاص طرح سائنسي سوچ کي اوليت حاصل رهي.

ناشر نوٽ

سنڌي ٻوليءَ جي بااختيار اداري پاران آن لائين ڪتابن جي سلسلي جو هيءُ پهريون ڪتاب ’اسان جو ماحول – اسان جي صحت‘ اداري جي ويب پورٽل تي اپلوڊ ڪيو پيو وڃي، جيڪو جيف ڪوننٽ ۽ پام فئڊيم جي جڳ مشهور ڪتاب A Community Guide to Environmental Health جو سنڌي ترجمو آهي. هيءُ ڪتاب نامياري اديب ۽ مترجم ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجي ترجمو ڪيو آهي، جيڪو خاص طور تي ٻهراڙي جي علائقن ۾ ماحولياتي صحت جي مسئلن بابت هڪ رهبر آهي. هن ڪتاب ۾ روزاني زندگيءَ ۾ پيش ايندڙ ماحولياتي مسئلن ۽ پيدا ٿيندڙ بيمارين جي بچاءَ لاءِ سمجهاڻي ۽ رهنمائي ڏنل آهي.

ماحوليات ۽ ان سان لاڳاپيل مسئلا ۽ مونجهارا ۽ انهن جو حل هن وقت دنيا جا اهم موضوع آهن. دنيا جي ڪيترين ئي ٻولين ۾ اتي جي ماڻهن کي هن موضوع بابت آگاهي ڏيڻ سان گڏ، ممڪن حل لاءِ مواد جي تياري ۽ اشاعت تي زور ڏنو پيو وڃي. ان ئي سلسلي ۾ سنڌي ٻوليءَ جي بااختيار اداري، هي ڪتاب پنهنجي ويب پورٽل تي مفت ۾ ميسر ڪري، سنڌ جي ماڻهن کي هن نهايت ئي اهم مسئلي ڏانهن ڌيان ڇڪائڻ ۽ ان جي مناسب حل لاءِ هڪ ڪوشش ڪئي آهي، جيڪا اميد آهي ته پڙهندڙن کي قبول پوندي.

هيءُ ڪتاب هر ماڻهو پي ڊي ايف توڙي ٽيڪسٽ جي شڪل ۾ اداري جي ويب پورٽل تان، مفت ۾ ڊائون لوڊ ڪري سگهي ٿو ۽ ادارو اڳتي به مختلف موضوعن تي اهڙا ڪتاب مفت ڪتاب مهيا ڪندو رهندو ته جيئن اڄ جي جديد دور جي تقاضائن موجب موبائيل توڙي ڪمپيوٽر تي آسانيءَ سان ڪتابن جي مطالعي کي هٿي وٺرائي سگهجي.

آئون هن ڪتاب جي ترجمي لاءِ ڊاڪٽر علي مرتضي ڌاريجي جو ٿورائتو آهيان، جڏهن ته ڊاڪٽر شمس الدين ٿنيي جي پڻ مهرباني، جنهن هن ڪتاب جي ايڊٽنگ ڪئي آهي. اميد آهي ته مختلف سماجي ۽ سائنسي موضوعن تي ڪتابن جي اهڙي مفت دستيابي، سنڌ جي ماڻهن کي قبول پوندي.

ڊاڪٽر محمد علي مانجهي

چيئرمئن

پي اکر

هر اهو ماڳ مڪان، ماحول يا ماحولي حالتون جنهن ۾ جاندار رهن ٿا انهن جو سڌو اڻ سڌو عارضي يا دائمي طور تي هر ساهدار تي اثر پوي ٿو. چو ته. ڪنهن ٽڇ جيتامڙي ڪائونٽي ماڪوڙيءَ ۽ ماڪوڙيءَ ڪان انسان تائين سڀ جاندار پنهنجي جيون گهارڻ جون سڀ گهرجون قدرتي ماندانڻ مان پوريون ڪن ٿا جن جو انهن جي صحت، چڱڀلائي ۽ خوشحالي تي اثر پوي ٿو. چاڪاڻ ته ماحول سڌي ئي انهن مڙني حالتن کي ٿو جيڪي قدرتي، مصنوعي، سماجي ۽ سياوي ٿين ٿيون. ماحول سنو ۽ صحتمند هجي ته زندگي به سني ۽ صحتمند گذري ٿي پر جي گندو ۽ غليظ هجي ته انيڪ مسئلن ۾ مبتلا ٿئي ٿي. جيئن ته ماحول ۾ سدائين تبديلي ايندي رهي ٿي تنهنڪري جاندارن جي بقا لاءِ اهڙيءَ تبديلي کي سمجهڻ، ان سبب پيدا ٿيندڙن مسئلن بابت ڄاڻ رکڻ، انهن لاءِ اپاءَ وٺڻ ۽ پاڻ نهڪائڻ ضروري ٿئي ٿو. ڪنهن جاندار جي صحت جيان، ماحول جي به صحت ٿئي ٿي جنهنکي "ماحولياتي صحت" (Environmental Health) سڏجي ٿو. جيئن ماحول جي صحت تي جاندارن جي سٺين ۽ خراب سرگرمين ۽ عادتن جو اثر پوي ٿو تيئن انهن جو تاثير جاندارن تي ٿئي ٿو.

هاڻ، اسانجي ماحول جي اها صحت نه رهي آهي جيڪا 100 - 150سال اڳ هئي. تڏهن انسان نه ته ايترو دونهون، غلاظت، گندڪچرو، قدرتي ٻارڻ، زهريليون گئسون، ڪنو پاڻي، زهريلا ڪيميائي مادا، جيتمار زهر، پلاسٽڪون، مصنوعي ڪاڏا پيتا، هائبرڊ اناج، مصنوعي ٻج، سکي زندگي گذارڻ لاءِ مصنوعي ۽ ڪيميائي وکر پيدا ۽ استعمال ڪندڙ هو ۽ نه ئي انهن سبب متاثر ٿيندڙ هو. هاڻ اهي، هڪ پاسي ڪان اسانجي زندگيءَ جو اڻٽٽ حصو بڻجي ويا آهن ته ٻئي پاسي کان، انهن قدرتي ماڻڊاڻن کي اهڙو ته ڏانوارڊول ڪري صحت جا اڪيچار مسئلا پيدا ڪيا آهن جنهن جي موٽ ۾ ڌرتيءَ پنهنجيءَ اگهاٽپ جون نشانيون: موسمي تبديليءَ، عالمي تپش، سوڪهڙي، بي موسمي برساتن، تيزابي وسڪارن، اوزون جي اُديڙ، زمين جي بنجرجڻ، بيابانجڻ، آفتن، نين بيمارين جي اسرڻ، پراڻن روڳن جي شدت سان اٿلڻ، سونامين، سمنڊن جي تيزابجڻ ۽ چاڙهه جي صورت ۾ پيدا ڪرڻ شروع ڪيون آهن.

"جيءُ خوش ته جهان خوش" جي متضاد هاڻ ماحولياتي سائنس، "جهان خوش ته جيءُ خوش" ۾ ايمان رکي ٿي جنهن جو اوس، سڌو تاثير جاندارن تي پوي ٿو.

ڪير نٿو چاهي ته صحتمند ۽ سکي زندگي گذارڻ لاءِ سنو گهر، پيٽ پري کائڻ لاءِ صحت بخش کاڌو، پيئڻ لاءِ پاڪ پاڻي، ساهه کڻڻ لاءِ صاف هوا، اناج اپائڻ لاءِ پلي زمين، جسماني غلاظتن جي نيڪاس لاءِ ڪاڪوس، دوائن ۽ ستين ڦڪين حاصل ڪرڻ لاءِ وڻ ٽڻ ۽ ٻيلا هجن، بيمارين ۽ روڳي جيوڙن کي ناس ڪرڻ جا گُراچن، پنهنجن قدرتي وسيلن جي اهميت، انهن جي پائدار طريقي سان استعمال ۽ بچاءَ جي سمجهه هجي ۽ پنهنجي ماحولي سرشتي ۾ پاڻ سان گڏ گوناگون جيوت جي اهميت ۽ ضرورت کي سمجهجي ۽ انهن جو بچاءُ ڪجي، خوشحال

ٽيڻ لاءِ ڪاٺين جي ڪوٺائي،تيل جي ڳولها، قدرتي گئس جي ڦولها جي صحت تي پوندڙ هاڃيڪار اثرن کان خبردار رهجي ۽ گهربل اپاءَ وٺجن. جيتمار دوائن/ زهرن جي پيدا ٿيندڙ دائمي پيڙائن ۽ بيمارين کان هوشيار رهجي، طبي غلاظت جي ڏوجهرن، گندغلاظت جي عذابن کان پاڪي هوشيار رکجي.

هن ڪتاب رستي اهڙن ماحولياتي مسئلن بابت سمجهايو ۽ انهن جي اپائن بابت ٻڌايو ويو آهي ته ڪيئن نه پنهنجو پنهنجين برادرين ۽ پنهنجي قدرتي ماحول جو سادن، سائنسي ۽ پائدار طريقن سان بچاءُ ڪري فطرتي مانڊاٺن سان مٺ محبت ۾ رهي، روزمره جون قدرتي نعمتون حاصل ڪري سکي زندگي گذاري سگهجي ٿي.

ماحولياتي صحت ۽ ماحولي حقن جي لاعلمي ۽ اڻچاٽائيءَ هن ڌرتيءَ جي مسڪينن، محتاجن ۽ بيوسن کي جيئن پوءِ تيئن پيڙيندي رهي آهي، جنهن جا ڪيترائي ڪارڻ آهن جهڙوڪ: امير ۽ سرمائيدار سماجن پاران قدرتي نعمتن جي حد کان وڌيڪ ۽ بي حساب استعمال ۽ استحصال قدرت جي تاڃي پيٽي کي ڇيهون ڇيهون ڪري ڇڏيو آهي.

‘اسانجو ماحول - اسانجي صحت’ ڪتاب اصل ۾ ماحولياتي صحت بابت هڪ سونهون آهي جنهن رستي ماحولياتي صحت سڌاري ۽ تندرست زندگي گذاري سگهجي ٿي. سنڌيءَ ۾ ماحولياتي ادب جي شديد کوٽ آهي جنهنکي ختم ڪرڻو آهي ۽ دنيا جي هن شاندار “سنڌو ماحولي خطي” جي رهواسين کي متجندڙ ماحول بابت ڀرپور طريقي سان آگاه ڪرڻ لاءِ ڪوششون ڪرڻيون آهن. جيئن اڄ جي دور ۾ سائنس ۽ ٽيڪنالاجيءَ جي ترقيءَ کان پاسيرو رهي نٿو سگهجي تيئن متجندڙ ماحولياتي حالتن ۽ مسئلن کي سمجهڻ، انهن جا اپاءَ لهڻ ۽ انهن سان پاڻ نهڪائڻ کان بہ ڪنڌ ڪڍائي نٿو سگهجي جنهن سان اسانجو مرڻ جيئڻ آهي. ڇو تہ هڪ پاسي کان سمنڊ پائيندي رهڻ ڪري سنڌ پرڳٽي جون زرخيز زمينون، وسنديون ۽ آباديون غرق ٿي رهيون آهن تہ ٻئي پاسي کان انڊس ڊيلٽا جي شهہ رڳ، ‘سنڌوءَ’ جي مسلسل نہ وهڻ ڪري سنڌو ماحولي خطي جو سرير، ڏينهون ڏينهن سڪندي ڏٻري ٿيندي رهڻ ڪري انيڪ ماحولياتي، معاشي ۽ اقتصادي مسئلن هن خطي جي ماڻهن جون متيون منجهائي جيئڻ جنجال ڪري ڇڏيو آهي. ورلڊ بئنڪ جي رپورٽ مطابق، انڊس ڊيلٽا جي تباهيءَ ڪري هر سال 2 ارب ڊالرن جيترو نقصان ٿي رهيو آهي (ٽرائيبيون فيبروري 09. 2019).

سال 2008 ۾ هيسپيرين فائونڊيشن جو ڪتاب “ا ڪميونٽي گائيڊ ٽو انوائرنمينٽل هيلٿ” (A Community Guide to Environmental Health) پڙهڻ سان محسوس ٿيم، ڇڻ تہ اهو سنڌ جي ماحولياتي صحت جي پسمنظر ۾ لکيو ويو آهي. ڇو تہ ڪتاب ۾ ماحولي صحت جي، جن مختلف پهلوئن جي تباهين، مسئلن ۽ قدرتي وسيلن جي ناپائدار طريقن سان استعمال ۽ استحصال جو ذڪر ڪيو ويو آهي ۽ موٽ ۾ انهن جا هن ماحولي خطي جي رهواسين تي جيڪي اثر پئجي رهيا آهن اهي دنيا جي انهن خطن ۽ ملڪن کان مختلف ناهن جن لاءِ هي ڪتاب لکيو ويو ۽ انهن جي اپائن بابت ٻڌايو ويو آهي. ڪتاب ايترو پسند آيم

جو بنا دير، ان سال ئي ترجمون ڪرڻ شروع ڪيم. هن ڪتاب جا سرجيندڙ دنيا جا سوين لکندڙ ماهر ۽ صلاحڪار آهن. هي ڪتاب دنيا جي ڪيترين ٻولين ۾ ترجمون ڪيو ويو آهي.

مشڪور آهيان سائين عبدالزاق بلوچ ۽ زاهد مرتضيٰ جو جن ڪتاب جي تياري ۾ مدد ڪئي، پروفيسر اعجاز اسد پليجي جو جنهن ڪتاب کي جديد انداز ۾ جوڙڻ لاءِ وقت به وقت فني صلاحون پئي ڏنيون. سنڌي لئنگئيج اٿارٽيءَ جو ٿورائتو آهيان جنهن ڪتاب جي اهميت ۽ افاديت کي سمجهندي ڇپرايو ۽ هيسپيرين فائونڊيشن جو به جنهن ‘ماحولياتي صحت’ تي شاندار عالمي ڪتاب تيار ڪيو ۽ دنيا جي ڪنهن به ٻوليءَ ۾ انجي ترجمي ڪرڻ جو ڪو شرط نہ رکيو تہ جيئن دنيا جا محتاج ماڻهو پنهنجي ۽ ماحولياتي صحت جي بهتريءَ لاءِ هٿ پير هڻي سُکي زندگي گذاري سگهن.

اميد تہ، هي ڪتاب عام ماڻهن، شاگردن، استادن، برادرين، صحت لاءِ ڪم ڪندڙ ڪارڪنن، هيلٿ ورڪرن، هارين نارين ۽ ماحول دوستن لاءِ ماحول جي صحتمنديءَ ۽ پنهنجي تندرست زندگي گذارڻ لاءِ سونهون ثابت ٿي سگهندو.

ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو
12.02.2019

فهرست:

1. **برادريءَ / راڄ جي**

ماحولي صحت کي زور وٺرائڻ **1**

صحت سڌارڪن ڪالرا ختم ڪري ڇڏي 2

تبديليءَ لاءِ هڪ ٽي ڪم ڪرڻ 3

صحت لاءِ ڪم ڪندڙ اها تنظيم ڪامياب ڇو ٿي؟ 4

ماحولي صحت جي سوچ ڪيئن وڌڻ شروع ٿي 5

مسئلي جو اصل سبب ڄاڻڻ 7

هڪ ڪامياب ماحولي صحت سڌارڪ 8

2. **برادريءَ جي صحت سمجهڻ ۽ ان کي زور وٺرائڻ** **11**

ماحولياتي صحت لاءِ متحرڪ ڪر 12

تبديليءَ ۾ وقت لڳي ٿو 13

سکڻ ۽ متحرڪ ڪرڻ جون سرگرميون 14

عورتن کي اظهار جي آزادي گهرجي 14

کهڙي سرگرمي ڪڏهن ڪجي 19

3. **قدرتي وسيلن جي سيني لاءِ سانڍ ڪرڻ** **21**

اڻبرابري: ماحولياتي صحت جي مسئلن جا ڪارڻ ۽ اثر 22

وڏين ڪمپنين جا قبضا .... 24.

پنچائتي تنظيمون جوڙڻ .... 25.

پنهنجين وسندين کي پائدار / جٽائدار بڻائڻ .... 26.

زندگيءَ جي تاڃي پيٽي جو احترام ڪرڻ .... 27.

اسان قدرتي ڦيرن جي ڪيئن ڪاپي ڪري سگهون 31

صنعتون قدرتي ڦيرن جي ڪيئن ڪاپي ڪري سگهن ٿيون. 31

غلاظت سبب پيدا ٿيندڙ ڇيهو 32

احتياطي اصول 32

موسمي تبديلي 33

4. **ماحولياتي حق ۽ انصاف** **35**

ڀوپال جي زهريلي گئس جو هاڃو 36

زهريلا ڪيميائي مادا اسانجي جسم ۾ ڪيئن داخل ٿين ٿا؟.40

ماحول بچائڻ لاءِ جوڙيل هيلٿ ڪلينڪ 40

تبديليءَ لاءِ ڪم ڪرڻ 42

احتياطي اپائن جي گهر ڪرڻ 42

5. **ڪِني پاڻيءَ سبب پيدا ٿيندڙ صحت جا مسئلا** **45**

پاڻيءَ جو جهجهو / سُلڀ هجڻ 46

عورتن تي بوجهہ / بار 46

روڳي جيوڙا ۽ ڪيئان ڪيئن بيماريون پکيڙين ٿا 46

دستن جون بيماريون 51

دست ۽ سوڪهڙو 52

واري جي بيماري 55

رت جا فلوڪ / ڪينئان 56

پاڻيءَ ۾ زهريلي غلاظت 59

جهجهي صاف پاڻي حاصل ڪرڻ جو حق 62

بوتلن ۾ پاڻي پري وڪڻڻ 63

6. **وسنديءَ جي پاڻيءَ جو بچاءُ ڪرڻ** **65**

پاڻي ۽ برادريءَ جي صحت 66

پنهنجي پاڻيءَ جي رسد کي بهتر بنائڻ 70

رٿابنديءَ ۾ عورتون اهم ٿين ٿيون 72

توهانجي پاڻيءَ جي رسد سڌارن ۾ رنڊڪون 73

پاڻيءَ جا وسيلا بچائڻ 75

پنهنجي چشمي جي سنڀال ڪرڻ 84

مينهن جو پاڻي گڏ ڪرڻ 86

پاڻي سلامتيءَ سان نيئڻ 88

پاڻي سلامتيءَ سان گڏ ڪرڻ 90

پاڻيءَ کي پيئڻ لاءِ پاڪ صاف ڪرڻ 92

سنپاليل کوھہ 76
پنهنجي کوھہ جي سنڀال لهڻ 82
پمپ جي چونڊ ڪيئن ڪجي 83
پاڻي ڇاڻڻ 94
پاڻيءَ کي جيوڙن کان صاف ڪرڻ/ آروڳڻ 97
گندو پاڻي: هڪ مسئلو يا ذريعو؟ 100

7. ڪاڪوس ٺاهڻ 103

صحت صفائيءَ کي زور وٺرائڻ 104
ڪاڪوسن جي رٿابندي ڪرڻ 106
ڪاڪوس استعمال ڪرڻ ۾ سولا ٺاهڻ 111
هنگامي حالتن ۾ صفائي 113
شهرن ۾ ڳوٺن لاءِ صفائي 114
نيڪاس جو مسئلو 116
ڪاڪوس جي مڪياري 118
اِڪالاجيڪل ڪاڪوس 124
ڪامپوسٽ ڪاڪوس ۽ خشڪ ڪاڪوس 125
خشڪ ڪاڪوس ٺاهڻ 130
پيشاب جو ڀاڻ 134
پور فلش پٽ ڪاڪوس 136

8. مڇرن سبب ٿيندڙ صحت جا مسئلا 141

مڇر بيماريون ڪيئن پيدا ڪن ٿا؟ 143
مليريا 144
ڊينگي/ هڏ ٽوڙ تپ 147
آرتي / پيلو بخار 148
ڪنهن وسنديءَ ۾ مڇرن تي ضابطو رکڻ 149
جيتمار دوائون استعمال ڪرڻ 150

9. ترائيون بچائڻ 155

ترائيون ڪيئن ڪم ڪن ٿيون 156
تباهہ ٿيل ترائين جا صحت تي پوندڙ اثر 160
ترائين کي بچائڻ ۽ بحالڻ 161
برادريءَ لاءِ ترائيءَ جي رٿا ٺاهڻ 164
پاڻيءَ جا وهڪرا سنڀالڻ 167
ڳوٺن ۽ شهرن جون ترائيون 168
وڏا ڊئم صحت دشمن ٿين ٿا 169
وڏن ڊئمن جا نعم البدل 172

10. ٻيلا 175

ٻيلا ۽ صحت 177
ٻيلا, ڪاٺ خوراڪ, ٻارڻ ۽ دوائون 180
عورتن تي بوجھہ 180
ٻيلا ۽ پيٽ گذر 181
ٻيلن ۾ پوکي راهي 182
ماحولي سياحت 183
ٻيلي جي تباهي 185
ٻيلن تي جهيڙا 186
ٻيلن جو پائدار استعمال 189
ٻيلي جي سنڀال جي هڪ رٿا ٺاهڻ 192
رڪاڻ 194
ٻيهر ٻيلاڪاري 196

11. زمين بحال ڪرڻ ۽ وڻ پوکڻ 199

ڪاٽ روڪڻ 200
تباهہ ٿيل زمين بحال ڪرڻ 202
قدرتي بحالي 202
وڻ پوکڻ 206
ٻج يا قلم جي چونڊ ڪرڻ 206
ڪنهن نرسريءَ ۾ وڻ پوکڻ 209
وڻن پوکڻ لاءِ مٽي 210
ٻيجارو روتڻ 212
ڏکن هنڌن تي پوکڻ/ هٽڻ 213
نون ڦٽندڙن وڻن جي سنڀال ڪرڻ 213
پاڻيءَ جا لنگهہ ۽ ويٽلئنڊون بحال ڪرڻ 214
وڻ ٽڻ بحال ڪرڻ 215

12. برادريءَ لاءِ کاڌي جي ضمانت 217

غذائيت ۽ کاڌي جي ضمانت 222

مقامي کاڌي جي ضمانت ۾ سڌارا آڻڻ 225

برادريءَ جي کاڌي جون رٿائون 226

سٺيءَ طرح سان اناج سانڍڻ 227

شهرن ۾ کاڌي جي ضمانت 229

بک جا سماجي ۽ سياسي ڪارڻ 231

لڏپلاڻ 234

کاڌي جي خودمختياري انسان جو بنيادي حق آهي 235

13. جينيٽيڪلي انجنيئرڊ فوڊ ـ ٽيڪنالاجيءَ جو تاهه 237

رسمي طريقن سان ٿيندڙ ٻوٽن جي واڌ ويجهه 239

جِي اِي فصل عام ٻوٽن کان ڪيئن مختلف آهن؟ 240

جِي اِي کاڌا ۽ صحت 241

ائلرجيون 241

جي اي فصلن سبب پيدا ٿيندڙ ماحولي مسئلا 243

هائبرڊ کاڌا خيراتي کاڌي جي امداد طور ڏنا وڃن ٿا 245

14. پيسٽيسائيڊون (جيتمار دوائون) زهر آهن 249

جيتمار دوائون ڇو ٿيون استعمال ڪيون وڃن؟ 250

پيسٽيسائيڊ دوائون صحت جا ڪيترا مسئلا پيدا ڪن ٿيو.. 252

ٻار ۽ پيسٽيسائيڊن جو زهر 253

جڏهن پيسٽيسائيڊ چمڙيءَ کي لڳي پون 256

جڏهن جيتمار دوائون/ پيسٽيسائيڊ ڳهي وڃجن 257

جڏهن پيسٽيسائيڊ دوائون ساهه رستي جسم ۾ داخل ٿين... 259

پيسٽيسائيڊ دوائن جا صحت تي پوندڙ ديرپا اثر 261

پيسٽيسائيڊن جا جنمي صحت تي اثر 263

پيسٽيسائيڊن جي استعمال/ ڇيهن کي ڪيئن گهٽائجي.. 267

بچاءَ جون پوشاڪون 267

پيسٽيسائيڊ گدامڻ 269

پيسٽيسائيڊ خبرداريءَ سان نيئجن 269

جڏهن پيسٽيسائيڊ دوائون هارجي پون 270

کاڌن تي پيسٽيسائيڊ 271

پيسٽيسائيڊ دوائون ماحول کي نقصان پهچائين ٿيون 272

پيسٽيسائيڊن لاءِ مزاحمت 273

پيسٽيسائيڊن بابت تعليم 274

پيسٽيسائيڊن تي لڳل چٽڪيون ڪيئن پڙهجن ۽ سمجهجن؟ 276

15. پائدار پوکي 279

پائدار زراعت جا اصول 281

زمين سڌارڻ 282

سائو ڀاڻ 285

ڪامپوسٽ 287

زمين کي کاڌ کان بچائڻ 289

پاڻي جو ڏاهپ سان استعمال ڪرڻ 294

هاجيڪار جيتن ۽ ٻوٽن جي بيمارين کي منهن ڏيڻ 296

فصلن جي واري وٽيءَ جا طريقا 300

ٻوٽن جون بيماريون 301

ٻج بچائڻ 303

اناج کي محفوظ طريقي سان سانڍڻ 305

جانور پالڻ 307

مڇي پالڻ 309

شهرن ۾ پائدار پوکي 310

زرعي اپت جي مارڪيٽنگ ڪرڻ 313

آبادگارن جا کيت اسڪول 316

16. زهريلن ڪيميائي مادن جا هاڃا 319

زهريلا ڪيميائي مادا اسانکي ڪيئن نقصان پهچائين ٿا... 321

ڪيميائي مادا ٻارڙن کي ڪيئن نقصان پهچائين ٿا 322

جنمي صحت جا مسئلا 325

ڪينسر 327

جسم جو ڪيميائي بار 333

زهريليون ملاوٽون 334

ڳورا ڌاتو 337

پاري جو زهر 338

ڦڦڙ (ساهہ ڪٽڻ) جا مسئلا 330
تنتي / اعصابي تڪليفون 332
چمڙي جون تڪليفون 332
گهڻ ڪيميائي حساسيت 333
پرسٽنٽ آرگئنڪ پوليوٽنٽس 340
شعاع / تابڪاري 342
زهريلن هاڃن جو علاج 345

17. هڪ صحتمند گهر 349

عمارتن اندر هوا جي غلاظت 352
سگريٽ جو دونهون 355
سلهہ 356
ائلرجيون 357
سڏاريل چلها 359
رڌپچاءَ ۽ گرمائش لاءِ ٻارڻ 363
باهہ لڳڻ کان بچاءُ 365
آزاريندڙ جيوت تي ضابطو رکڻ 366
گهر ۾ زهريلا مادا 368
شيهي جو زهر 368
ائسبيسٽوس 371
گهر جي صفائيءَ لاءِ استعمال ٿيندڙ شيون 372
ڪاڏي تيار ڪرڻ جا سلامتي وارا طريقا 375
ڪم / ڪرت واري هنڌ جا خطرا گهر نہ آڻيو 376
هڪ صحتمند گهر ٺاهڻ 377
برادرين سان گڏجي رٿائون جوڙڻ 384

18. نهري غلاظت: صحت جي خطري کي هڪ وسيلي ۾ تبديل ڪرڻ 387

ڪجهہ گند ڪچرو ختم نٿو ٿئي 389
گاڏڙ۽ غير تسلي بخش طريقي سان ڪچرو گڏ ڪري اڪلائڻ 390
وسنديءَ جي صفائي ۽ ڪچري مان ٻيهر وسيلا حاصل ڪ 391
برادريءَ جي نهري غلاظت جو پروگرام 396
ڪامپوسٽ ٺاهڻ 400
ري سائيڪل ڪرڻ سان ڪچرو هڪ ڪارائتي مواد ۾ متجي وڃي ٿو 404
گند ڪچرو ميڙڻ، نيئڻ ۽ گدامڻ 406
گندڪچرو سلامتيءَ سان اڪلائڻ 409
زهريليون غلاظتون 410
سئنيٽري ڪڏا 412
گهٽ ۾ گهٽ گند ڪچرو پيدا ڪرڻ 416
گند ڪچرو ۽ قانون 417

19. طبي غلاظت 419

طبي غلاظت سبب پيدا ٿيندڙ صحت جا مسئلا 420
گندڪچري کي ساڙڻ جو مسئلو 423
طبي غلاظت جي ڇيهي کان بچاءُ 424
گند غلاظت کي جيوڙن کان صاف ڪرڻ يا اروڳڻ 428
تيز تکين ۽ چنهبارين شين جو اڪلاءُ 434
روڳي غلاظت جو اڪلاءُ 436
اميونائيزيشن جا پروگرام 437
طبي غلاظت پورڻ 438
ڪيميائي غلاظت اڪلائڻ جو محفوظ طريقو 440
طبي غلاظت جو جائزو وٺڻ 443

20. زهريلن مادن جي هاڃن کان بچڻ ۽ گهٽائڻ 449

زهريلن مادن جي هاڃن کان بچڻ ۽ گهٽائڻ 450
اسان ڪمپنين کي گندغلاظت صاف ڪرڻ لاءِ زورڀري سگهون ٿا 451
لڪل هاڃا ۽ انهن ۾ ڪير ٿو لوڙي 452
هوا جي غلاظت 454
صاف پيداوار 458
صاف سٿرا ننيڙا ڪاروبار 459
زهريلين غلاظتن جي اڪلائڻ جا هاڃيڪار طريقا 463
زهريلو واپار 465
زهريلي گندغلاظت اڪلائڻ لاءِ بين الاقوامي معاهدا 467

21. ڪاٽيون ۽ صحت 471

ڪاڏين ڪوٽڻ سبب پيدا ٿيندڙ صحت جا مسئلا..................472
سماجي مسئلا..................474
ٻارن جو بچاءُ ڪرڻ..................475
دز سبب پيدا ٿيندڙ بيماريون..................476
سلهہ..................481
ڪِنو پاڻي..................482
پاڻيءَ جي غلاظت کاب بچڻ ۽ گھٽائڻ..................482
تيزابي ڪاڻ جو وهڪرو..................484
ڪاڏين ڪوٽڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ ڪيميائي مادا..................485
ڳورا ڌاتو..................487
يورئنيم جا شعاع..................491
ڪاڏين وارا ماڳ ۽ سلامتي..................492
جڏهن ڪا ڪاڻ بند ڪئي وڃي ٿي..................495
تباهہ ٿيل زمين بحال ڪرڻ..................496
ذميواري سان ٿيندڙ ڪوٽائي..................497

22. تيل، بيماري ۽ انساني حق..................499

تيل ۽ برادرين جي صحت..................500
برادريون صحت جو اپياس ڪرائين ٿيون..................500
تيل سبب صحت جا گنڀير مسئلا پيدا ٿين ٿا..................506
گئس جا ڀڙڪا..................511
تيل صاف ڪرڻ جا ڪارخانہ..................513
تيل جو وهي پوڻ..................514
هنگامي حالتن ۾ بچاءَ جو رٿون رٿڻ..................518
تيل سبب تباهہ ٿيل زمين بحال ڪرڻ..................520
ماحولياتي انصاف..................521

23. صاف سٿري توانائي..................524

بجلي ڪيئن پيدا ٿئي ٿي..................526
توانائيءَ سبب پيدا ٿيندڙ صحت جا مسئلا..................527
صاف سٿري توانائيءَ جا فائدا ۽ قيمت/خرچ..................528
توانائيءَ جي ورهاست..................530
بجليءَ جو بهترين استعمال ڪرڻ..................532
آمدورفت..................533
ننڍا ڊئم..................534
پن چڪيون..................536
شمسي توانائي..................537
بايو گئس..................540
سائيڪل/ بائيسڪل جي طاقت..................543

ضميمون الف: سلامتي ۽ هنگامي حالتون..................544

هنگامي حالتن لاءِ حفاظتي رٿا ٺاهڻ..................544
فرسٽ ائڊ ڪٽِ..................546
بچاءَ جي پوشاڪ يا سامان/اوزار..................548
بچاءَ جا مکوٽا/ ماسڪ..................550
ڪيميائي هار وير..................552
ڪيميائي مادن جي هاڃن جو علاج..................553
سڙ جو علاج..................555
سڪتو..................556
زندگي بچائڻ لاءِ ساهہ کڻائڻ..................557

ضميمون ب: قانون جي مدد سان ماحولياتي حقن لاءِ وڙهڻ..................558

انوائرينمينٽ امپيڪٽ اسيسمينٽ..................559
برادرين جي بنياد تي ٿيندڙاِي آءِ اَي..................562
قانوني دعوائون..................563
ڪتاب ۾ استعمال ٿيل سائنسي اصطلاح..................569
ذريعا..................584
بين القوامي قانون استعمال ڪرڻ..................566
بين القوامي معاهدا..................566
بين القوامي ادارا ۽ خاص طريقا..................568