IFAD

Investing in rural people

بنيادي صحت ۽ صفائي بابت تربيتي مينوئل

ڪنسلٽنٽ

غلام مصطفيٰ بلوچ

سنڌ رورل سپورٽ آرگنائيزيشن

فهرست

مهاڳ 3
شڪريه ادائي 4
سرسو جو تعارف 5
اين پي جي پي جو تعارف 5
سيشن پلان 6
تعارفي تقريب 9
صحت جي وصف.. 10
صحت ۽ صفائي جي صورتحال 12
صحت ۽ صفائي جو مفهوم.. 17
ذاتي ۽ گھريلو صفائي 19
پاخاني کان پاڪ ماحول... 26
جراثيم جي ڦهلجڻ ۽ انهيءَ جي روڪٿام.. 27
سنڌ جي ڳوٺن ۾ صحت ۽ صفائي جو پروگرام.. 29
نيوٽريشن يا غذائيت... 38
سنڌ ۾ وڌندڙ بيماريون ۽ علاج.. 47
ڊائريا (دستن جي بيماري) 49
ماءُ ۽ ٻار جي صحت 53
سنڌ ۾ خطرناڪ بيماريون.. 56
ٻارن کي لاحق خطرناڪ بيماريون ۽ انهن جي روڪٿام ۾ حفاظتي ٽُڪن جو ڪردار.... 61
عطائي ڊاڪٽر 63
ڪورونا وائرسCOVID-19.. 65
جانورن جي واڙي جي ڪري پيدا ٿيندڙ بيماريون... 67

مهاڳ

سنڌ جي ڪافي علائقن ۾ مختلف ادارن جي انگ اکرن مطابق صحت، صفائي ۽ غذا جي صورتحال ڳڻتي جهڙي صورتحال آهي، تشويشناڪ آهي، نيشنل نيوٽريشن سروي 2011 مطابق 60 سيڪڙو حمل وارين عورتن ۾ خون جي ڪمي آهي، 62 سيڪڙو غير حامله عورتن ۾ خون جي ڪمي آهي، پوري ملڪ ۾ 37 سيڪڙو ڳورهاري عورتن ۾ فولادي 46 سيڪڙو عورتن ۾ وٽامن جي ڪم آهي، 71 سيڪڙو وٽامن ڊي ۽ 44 سيڪڙو ۾ زنڪ جي ڪمي آهي، نيشنل نيوٽريشن سروي مطابق 72 سيڪڙو ٻارن ۾ رت جي ڪمي، 40 سيڪڙو ۾ فولاد جي گهٽتائي، 53 سيڪڙو ۾ وٽامن اي جي ڪمي، 43 سيڪڙو ۾ وٽامن ڊي جي ڪمي آهي. سنڌ سميت، پاڪستان ۾ اهڙي صورتحال جا سبب ڄم جي وقت وزن جي ڪمي، توانائي واري غذا جي گهٽتائي، رت جي ڪمي ۽ آيوڊين جي ڪمي ٻار سبب ڪمزوريءَ جو شڪار آهن. سنڌ ۾ دست، الٽي خوراڪ جي ڪمي، گهٽ عمر واري شادي، سينيٽيشن جو ناقص انتظام، اڃ به سنڌ ۾ وڏي تعداد ۾ ٻهراڙي جو عوام ليٽرين کان سواءِ کليل ميدانن ۾ پنهنجي حاجت پوري ڪن ٿا. گند، ڪچرو، برسات جي پاڻي جي نيڪالي جو ناقص انتظام، جسماني صفائي نه ڪرڻ، اهڙا سبب آهن جنهن سان سنڌ ۾ ٻار 5 سالن جي عمر تائين نه ٿا پهچي سگهن. انهيءَ ۾ ڪو شڪ ناهي ته سهولتن جي عدم فراهمي سان گڏوگڏ تعليم ۽ شعور جي گهٽتائي پڻ وڏو سبب آهن.

(Ref: National Nutrition Survey 2018, Nutrition Wing, Ministry of National Health Services)

سنڌ رورل سپورٽ آرگنائيزيشن، انٽرنيشنل فنڊ فار ايگريڪلچر ڊولپمينٽ (IFAD) ۽وفاقي حڪومت جي مالي سهڪار سان ترتيب وار غربت گهٽائڻ وارو پروگرام (NPGP) شروع ڪيو آهي، جنهن ۾ڪميونٽي ريسورس پرسن (CRPs) يعني ڳوٺاڻن رضاڪارن کي 7 ڏينهن جي تربيت ڪئي ويندي. تربيت وٺڻ کان پوءِ اهي رضاڪار صحت ۽ صفائي جي مختلف موضوعن تي ڪميونٽي ۾ آگاهي ڏيندا. هي تربيتي مينيوئل 66 ڪميونٽي ريسورس پرسن جي تربيت سان گڏوگڏ شڪارپور جي 36 ۽ ڪشمور جي 30 يونين ڪائونسلن جي ڪميونٽين کي صحت، صفائي ۽ غذا بابت معلومات مهيا ڪرڻ لاءِ مواد فراهم ڪندو.

زبير سومرو
ٽريننگ مينيجر
سنڌ رورل سپورٽ آرگنائيزيشن

شڪريه ادائي

هن تربيتي مينيوئل جي تياريءَ لاءِ

(Health & Nutrition Development Society)

(Research Development Foundation)

(Ref: National Nutrition Survey 2018, Nutrition Wing, Ministry of National Health Services)

جي تربيتي مينيوئلس مان مدد ورتي وئي آهي،

جنهن لاءِ اسان پنهي ادارن جا ٿورائتا آهيون

۽ پنهي ادارن جي سربراهن کان انهيءَ لاءِ اجازت پڻ ورتي وئي آهي.

غلام مصطفيٰ بلوچ

سرسو جو تعارف

سنڌ رُورَل سَپورٽ آرگنائيزيشن (سرسو) سال 2003ع ۾، ڪمپني ايڪٽ تحت رجسٽر ٿيل سنڌ سرڪار جي سهڪار سان هلندڙ هڪ غير منافع بخش سماجي خدمت جو ادارو آهي. سرسو جو مقصد غريب ماڻهن جي صلاحيتن کي اجاگر ڪندي، سندن گڏيل مفاد، ترقي ۽ غربت مان ڇوٽڪارو حاصل ڪرڻ لاءِ "پنهنجي مدد پاڻ" جي اصول هيٺ جاکوڙ ڪرڻ آهي. سرسو سنڌ جي 16 ضلعن، سکر، جيڪب آباد، گهوٽڪي، خيرپور، شڪارپور، لاڙڪاڻو، نوشهروفيروز، جيڪب آباد، قمبرشهداد ڪوٽ، ڪنڌ ڪوٽ ڪشمور، نواب شاهه، سانگهڙ، مير پور خاص ، ٺٽو ، بدين ۽ عمر ڪوٽ ۾ ڪم ڪري رهيو آهي.

اين پي جي پي جو تعارف

نيشنل پاورٽي گريجوئيشن پروگرام (NPGP) جي پراجيڪٽ جو مقصد غربت ۾ گذاريندڙ گهراڻن جي ڄٽادار بنيادن سهائتا ڪرڻ آهي. نيشنل پاورٽي گريجوئيشن پروگرام جو بنيادي مقصد غربت جي شڪار ماڻهن، خاص طورتي عورتن ۽ نوجوانن کي ترقي ڪرڻ جي صلاحيتن جو احساس ڏيارڻ آهي ته جيئن هُو سماجي ۽ معاشي طور سگهارا ٿي سگهن. هن پروگرام جي سرگرمين ۾ 0-23 غربت جي درجابنديءَ وارن گهراڻن کي مالي پيڪيج ڏنو ويندو، جنهن ۾ اثاثي گڏ سان اثاثي کي بهتر استعمال ڪرڻ بابت لاڳاپيل ٽريننگ ڏني ويندي. ان ڪان سواءِ ترقيءَ جي ڄٽادار حدفن (SDGs) سان لاڳاپيل عنصرن ۾ حصو وٺڻ آهي. هن پروگرام ۾ ڪُوناٽا رضاڪار (CRPs) اهم ڪارڪن آهن، جن کي ڪاڏ خوراڪ، ماحولياتي تبديلي، صنفي برابري، عورتن کي پاٽيرو ڪرڻ ۽ ڪاروبار جي رجحان وڌائڻ جون مختلف تربيتون ڏنيون وينديون ۽ اِهي ساڳيون تربيتون هُو ڳوٺن ۾ وڃي ماڻهن کي ڏيندا. ڪميونٽي ميمبرن جي صلاحيتن کي بهتر ڪرڻ لاءِ ٽِه روزه تربيتي ورڪشاپ بابت هي مختصر مينيوئل هڪ اهم مواد آهي، جيڪو اميد ته ڪارائتو ثابت ٿيندو.

سيشن پلان

پهريون ڏينهن	
عنوان	
• شرڪت ڪندڙن جي رجسٽريشن	
• تلاوت ڪلام پاڪ	
• شرڪت ڪندڙن جو تعارف	
• توقعات، خدشا ۽ اصول	
• پري ٽريننگ ٽيسٽ	
• تربيت جا مقصد	
• سرسو ۽ منصوبي جا مقصد ۽ تعارف	
• تربيت جي مواد جو تعارف	
• صحت صفائيءَ جي بنيادي تعريف	
ٻيو ڏينهن	
• پهرئين ڏينهن جو جائزو	
• صحت ڇا آهي ۽ صحت جا قسم	
• صحت ۽ صفائيءَ جي باري ۾ علائقائي صورتحال	
• صحت ۽ صفائيءَ جي اسلام ۾ اهميت	
• صحت ۽ صفائيءَ جي سائنس ۾ اهميت	
• صحت ۽ صفائيءَ بابت غلط طريقا ۽ رويا	
• علائقي جي صحت صفائي ۽ غذائيت جا مسئلا	
• صحت ۽ صفائي بابت علائقي ۾ سهولتون	
• علائقي جون عام بيماريون	
ٽيون ڏينهن	
• ٻئي ڏينهن جو جائزو	
• صحت ۽ صفائي بابت علائقائي صورتحال ۽ وچڙندڙ بيماريون	

چوٿون ڏينهن	
• ٽئين ڏينهن جو جائزو	
• صفائي ڇا آهي؟ انهيءَ جا قسم، جسماني صفائي، اسان جي زندگيءَ تي صفائيءَ جي اهميت ۽ اثر.	
• گندگي جا سبب	
• علائقائي صورتحال	
• کليل ميدان ۾ پاخانو جا سبب، نتيجا ۽ انهن جا انسان تي اثر	
• کليل پاخاني جي سبب ڦهلجندڙ بيماريون ۽ ان جو ڪاٽ	
• آلوده ۽ گندي پاڻيءَ جا اسان جي صحت تي اثر	
پنجون ڏينهن	
• چوٿين ڏينهن جو جائزو	
• جسماني صحت	
• هٿ ڌوئڻ	
• هٿ ڌوئڻ جا ڏاڪا ۽ طريقو	
• جسم جي ٻين حصن جي صفائي	
• صفائي بابت اسان جا رويا	
ڇهون ڏينهن	
• پنجين ڏينهن جو جائزو	
• کليل جاءِ تي پاخانو ڪرڻ ۽ ڦهلجندڙ بيماريون	
• سينيٽيشن جي سيڙهي	
• معلومات گڏ ڪرڻ جا طريقا	
• سماجي نقشو ۽ واڪ	
• غذائيت ڇا آهي، انهيءَ جي اهميت	
ستون ڏينهن	
• ڇهين ڏينهن جو جائزو	
• ڪميونٽي رضاڪار جو ڪردار	

• سماجي نقشو ۽ ڪميونٽي جي جائزي جي مشق	
• فيلڊ ۾ تربيت ڏيڻ جي مهارت	
• ايڪشن پلان	
• پوسٽ ٽريننگ ٽيسٽ	
• سرٽيفڪيٽ ۽ گروپ فوٽو.	

تعارفي تقريب

تربيتي پروگرام جي پهرين ڏينهن جو ڪافي وقت تعارفي تقريب جي حوالي سان مختص ڪيو ويو آهي، جنهن جي ترتيب هيٺين ريت آهي:

گهربل وقت: 3 ڪلاڪ

سيشن جا مقصد:

- شرڪت ڪندڙ هڪ ٻئي کان واقف ٿيندا
- سرسو، NPGP منصوبي بابت ڄاڻ حاصل ڪندا.
- ورڪشاپ بابت پنهنجي توقعات ۽ خدشن جو اظهار ڪندا
- تربيتي ورڪشاپ جي اصولن ۽ وقت ڪي ترتيب ڏيندا
- تربيتي ورڪشاپ جي مقصد ۽ تربيتي مواد بابت ڄاڻ حاصل ڪندا

تربيت لاءِ مددگار شيون:

- ملٽي ميڊيا، فلپ چارٽس، مارڪر، پيپرٽيب ڪلر سيشن، فليشس ڪارڊ، ڪاپيون، بال پوائنٽ
- پري ٽيسٽ فارم

طريقه ڪار:

- تربيتي شرڪت ڪندڙن ڪي پليڪار سان گڏ شيٽ تي حاضري يا رجسٽريشن.
- تلاوت ڪلام پاڪ.
- شرڪت ڪندڙن پنهنجي سڃاڻپ (نالو، ڳوٺ، علائقو، تعليم ۽ مشغلو) شرڪت ڪندڙن ڪي ٻن ڪلرن جا فليش ڪارڊ ڏنا ويندا هڪ تي توقعات ۽ ٻئي تي خدشا لکندا، هڪ ذهني مشق ذريعي شرڪت ڪندڙ ورڪشاپ جا اصول ٺاهيندا، لکيل فليش ڪارڊ فلپ چارٽ تي لڳايا ويندا ۽ تربيت ڏيندڙ پاور پوائنٽ ذريعي تربيت جا مقصد ٻڌائيندو، شرڪت ڪندڙن کان پري ٽيسٽ جا فارم ڀرايا ويندا.
- تربيت ڏيندڙ پاور پوائنٽ ذريعي مواد جو تعارف ڪرائيندو.

صحت جي وصف

گهربل وقت: 30 منٽ

مددگارشيون: وائيٽ بورڊ، ولپ چارٽس مارڪر ۽ ڪارڊ

سيشن جا مقصد:

- شرڪت ڪندڙ صحت جي تعريف ۽ بنيادي وصفن بابت ڄاڻ حاصل ڪندا
- صحت جي قسمن ۽ جزن بابت ڄاڻ حاصل ڪندا

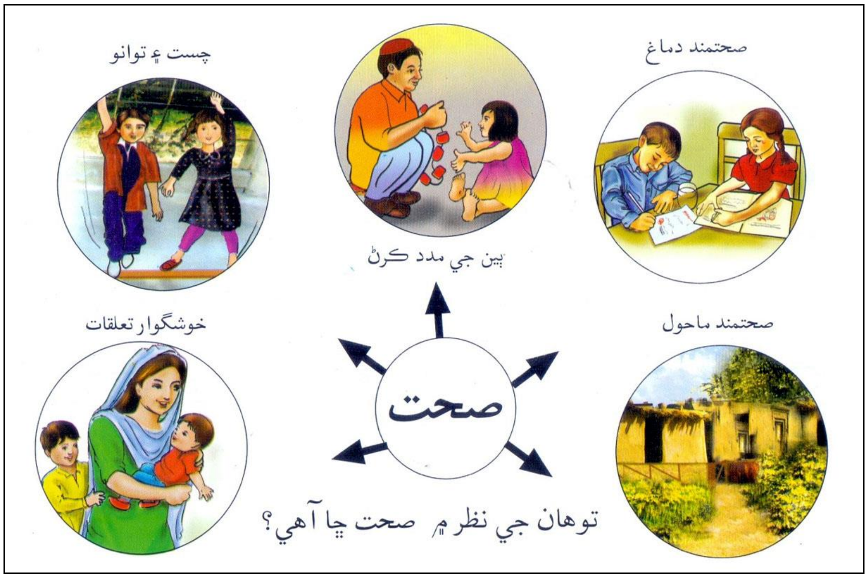
طريقيڪار:

تربيت ڏيندڙ شرڪت ڪندڙن کي (BUZZ) گروپ يعني جوڙن ۾ ورهائيندو ۽ انهن کي چيو ويندو جڏهن لفظ صحت ذهن ۾ ايندو آهي ته ڇا ايندو آهي Pair ۾ دوست هڪ ٻئي سان صلاح مشورو ڪري صحت جي وصف بابت پنهنجي راءِ ڏيندا، تربيت ڪار سندن راءِ کي سميٽي چارٽ نمبر 1 مطابق هيٺين وصف پاور پوائينٽ پيش ڪندو.

صحت جي وصف

ورلڊ هيلٿ آرگنائيزيشن (WHO) مطابق: انسان جو جسماني، ذهني معاشرتي ۽ روحاني لحاظ کان مڪمل صحتمند هئڻ ۽ بيمارين جو نه هجڻ.

چارٽ:1



صحت جا قسم:

چارٽ : 2

تربيت ڪار: شرڪت ڪندڙن کي ٻن ٻن جوڙن ۾ ورهائي پڇائيندو ته هر هڪ قسم تي هڪ هڪ جملو لکو. تربيت ڪار شرڪت ڪندڙن جا جملا وائيٽ شيٽ تي لڳائي پڙهندو ۽ پاور پوائنٽ تي هيٺين شيٽ پيش ڪندو.

جسماني صحت:

پاڻ کي جسماني تندرست ۽ مضبوط محسوس ڪرڻ

ذهني صحت

ذهني طور تي پرسڪون رهڻ، صحيح ۽ وقتائتي فيصلن صلاحيت ۽ مختلف ڪمن ۾ توازن رکڻ، ذهني طور ڪنهن به انتشار کان محفوظ هجڻ

معاشرتي صحت

هڪ اهڙي صتمند معاشري ۾ رهڻ جنهن ۾ عورت، مرد، ٻار، جسماني معذور خوش ۽ عزت و احترام سان رهڻ ۽ هڪ ٻئي جي مدد ڪن اهڙي معاشري ۾ هميشه برابري جا حق ۽ موقعا هاصل هوندا آهن ۽ هڪٻئي جي عزت افزائي ۽ حوصله افزائي ڪئي ويدني، ڏک سک ۾ ڀاڱي ڀائيوار ٿيو آهن.

صحت ۽ صفائيءَ جي صورتحال

گهربل وقت: 2 ڪلاڪ
مددگار شيون: فلپ چارٽس، مارڪر

مقصد

- شرڪت ڪندڙ پنهنجي علائقي جي صحت ۽ صفائي بابت صورتحال جو جائزو وٺندا، سنڌ ۽ پاڪستان جي مجموعي صحت ۽ صفائي بابت ڄاڻ حاصل ڪندا.
- پنهنجي علائقي، ماحول ۾ صحت، صفائي جي ضرورت کي سمجهندا.

طريقه ڪار:

- هن سيشن ۾ شرڪت ڪندڙن کي علائقي وائيز/يوسي وائيز گروپن ۾ ورهايو ويندو ۽ هن گروپ ورڪ ۾ شرڪت ڪندڙ صحت ۽ صفائي بابت پنهنجي علائقي جي صورتحال جو جائزو وٺي رپورٽ پيش ڪندا.
- تربيت ڏيندڙ علائقائي صورتحال جو جائزو وٺي مجموعي طور تي هيٺين چارٽ ذريعي شرڪت ڪندڙن کي معلومات فراهم ڪندو:
- نبي ڪريمﷺ ظاهري ۽ باطني پاڪيزگي بابت پوري اُمت لاءِ هڪ مثال پيش ڪيو آهي، نبي سائين پنهنجي جسم جي لباس، خوراڪ، ٿانوَ، گهر ۽ ماحول جي صفائي جو نه صرف خود مثال بڻيو آهي پر پنهنجي اُمت کي تلقين به ڪئي اٿس، نبي ڪريمﷺ ايمان آڌ جي حوالي سان 60 کان مٿي اهڙيون حديثون آهن جنهن ۾ رستي ۾ تڪليف ڏيڻ وارين شين کي پري هٽائڻ وارين شين بابت فرمان جاري ڪيا آهن، لباس، ننهن ڪٽڻ صاف ڪاڏو، ڏند صاف ڪرڻ، غسل ڪرڻ، وضو ڪرڻ، صاف ڪپڙا پائڻ بابت پڻ هدايتون ڏنيون آهن.

چارٽ: 3

اسان جي ملڪ ۾ تقريبن 2 لک 64 هزار ٻار پنجن سالن تائين پهچڻ کان اڳ ئي صفائي جي نه هجڻ، گند ڪچري ۽ آلوده پاڻي جي ڪري مري ٿا وڃن 30 سيڪڙو بيمارين جو اصل ڪارڻ بي خبري ۽ لاعلمي آهي. پاڪستان ۾ هر سال 41 هزار ٻار ڊائريا جي ڪري مري ٿا وڃن ۽ جنهن جو اصل ڪرڻ غير محفوظ ۽ آلوده پاڻي جي نيڪال جو ناقص نظام آهي، پاڪستان ۾ 6 ڪروڙ 8 لک ماڻهن کي پاڻي جي نيڪال ۽ مناسب ٽوئليٽ جي بهتر نظام تائين رسائي نه آهي. پوري ملڪ ۾ 4 ڪروڙ ماڻهن کي پاخانو (ٽوئليٽ) جي سهولت نه هئڻ ڪري کلي ميدان ۾ پنهنجي حاجت (پاخانو) ڪندا آهن.

چارٽ: 4

صحت ۽ صفائي جي اهميت دين جي نظر ۾ الله پاڪ جو فرمان: بيشڪ الله تعاليٰ توبهه ڪرڻ وارن ۽ پاڪ صاف رهڻ وارن کي پسند فرمائي ٿو (سورت البقره 222) اي انسانو جيڪوي شيون زمين تي حلال، پاڪيز ۽ صاف سٿريون آهن انهن کي ئي کائيندا ڪريو (البقر 172) الله تعاليٰ آسمان مان پاڻي ڪيرائي ٿو ته جيئن توهان ۽ توهان جون بستيون پاڪ صاف رهن (انغال 11) رسول الله عليه وسلم جو فرمان: حضرت جابر رضه فرمايو ته هڪ ڏينهن پاڻ صلعم اسان ڏانهن اچي رهيا هئا ته نبي پاڪﷺ ڏٺو هڪ شخص جنهن جا وار بکريل هئا ۽ گندا ڪپڙا پاتل هئا چا هن وٽ وار ڦڻائڻ لاءِ ڪنگي ۽ اهڙيون شيون ناهن جو هو پنهنجا ڪپڙا صاف ڪري،

صحت، صفائي سائنس جي نظر ۾:

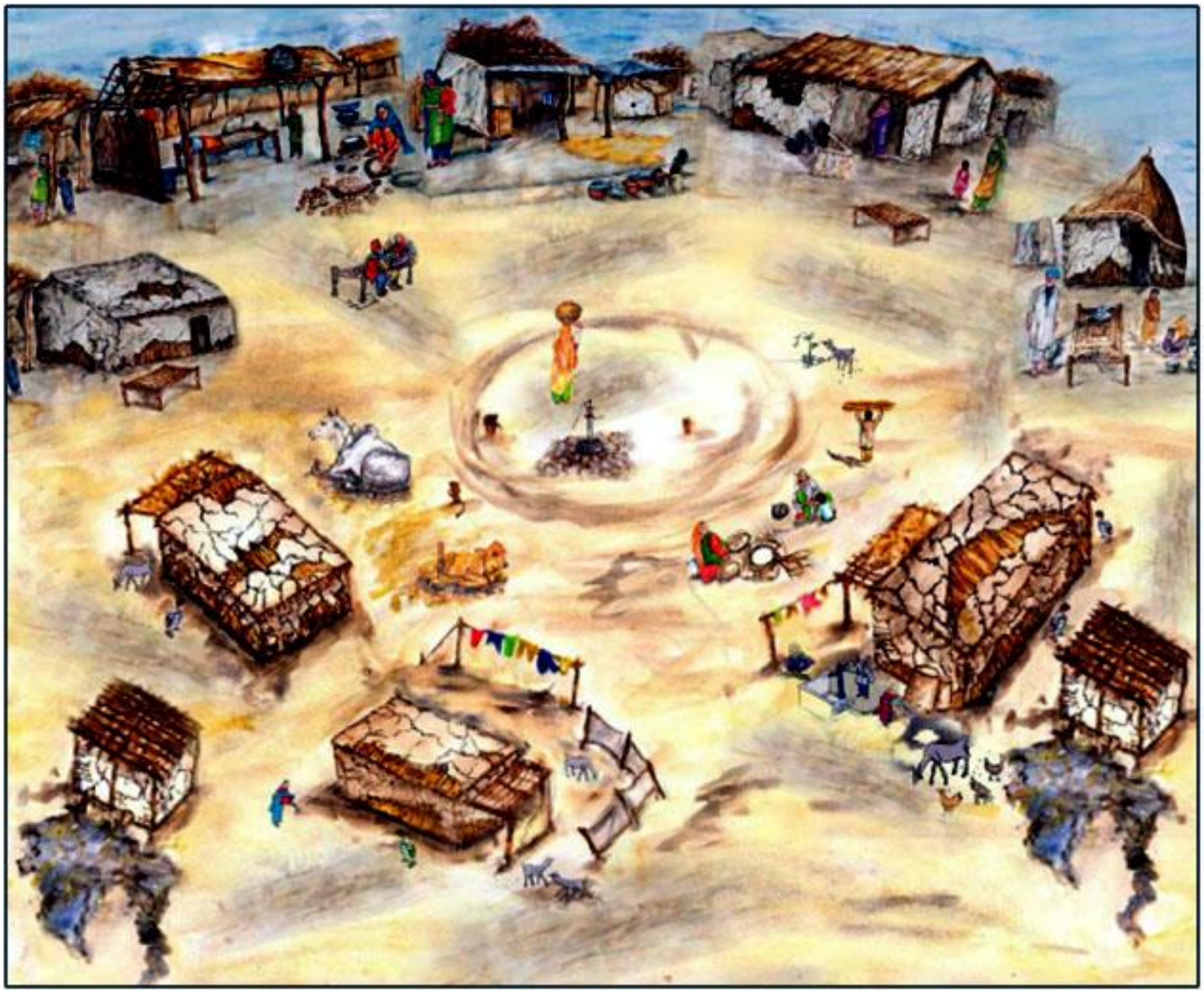
ماهرين صحت جي نزديڪ صفائي هڪ اهڙو رويو آهي جيڪو مختلف قسمن جي بيمارين کان اسان کي محفوظ بڻائي ٿو، اهو رويو اسان جي ماحول ۽ گهر صاف سٿرو رکڻ ۾ مدد ڪندو آهي، اهو رويو خاص ڪر اهڙي صورتحال ۾ ڪارآمد ثابت ٿيندو آهي جنهن ۾ ماڻهن جو ميڙ گندي پاڻي ۽ نڪاس گهٽ وقت مدافعت، صفائي جو ناقص انتظام جي سبب بيمارين جي حملي جو زياده خطرو هوندو آهي، صحت ۽ صفائي جو رويو اهڙيون بيماريون جيڪي مٽي سان لڳي سگهن ٿيون (مثال جون، ڪيچنون ساهه لڳڻ واريون بيماريون ۽ مختلف جلد، خارش وارين بيمارين کان بچائڻ

ممڪن ٿي سگهي ٿو.گهٽيون بيماريون صفائي جي عادت نه هجڻ گندگيءَ واري ماحول، خوراڪ، جراثيم ۽ گندي پاڻي سان پيئڻ جي ڪري ٿين ٿيون.

صحت و صفائي جا مسئلا ۽ سبب

- ذاتي ۽ گهريلو صفائي جو نه هجڻ
- کليل جاءِ تي پاخانو ڪرڻ
- گندو پاڻي
- گند، ڪچرو
- پاڻي جي نيڪال جو مناسب بندوبست نه هئڻ
- گوبر، چيٽا مال جو ڦهلايل گند

چارٽ: 5



موجوده صورتحال

چارٽ: 6

صحت ۽ صفائي جو مفهوم

گھربل وقت: 30 منٽ
مددگار شيون: فلپ چارٽ، مارڪر، چارٽ مبر

سيشن جا مقصد:

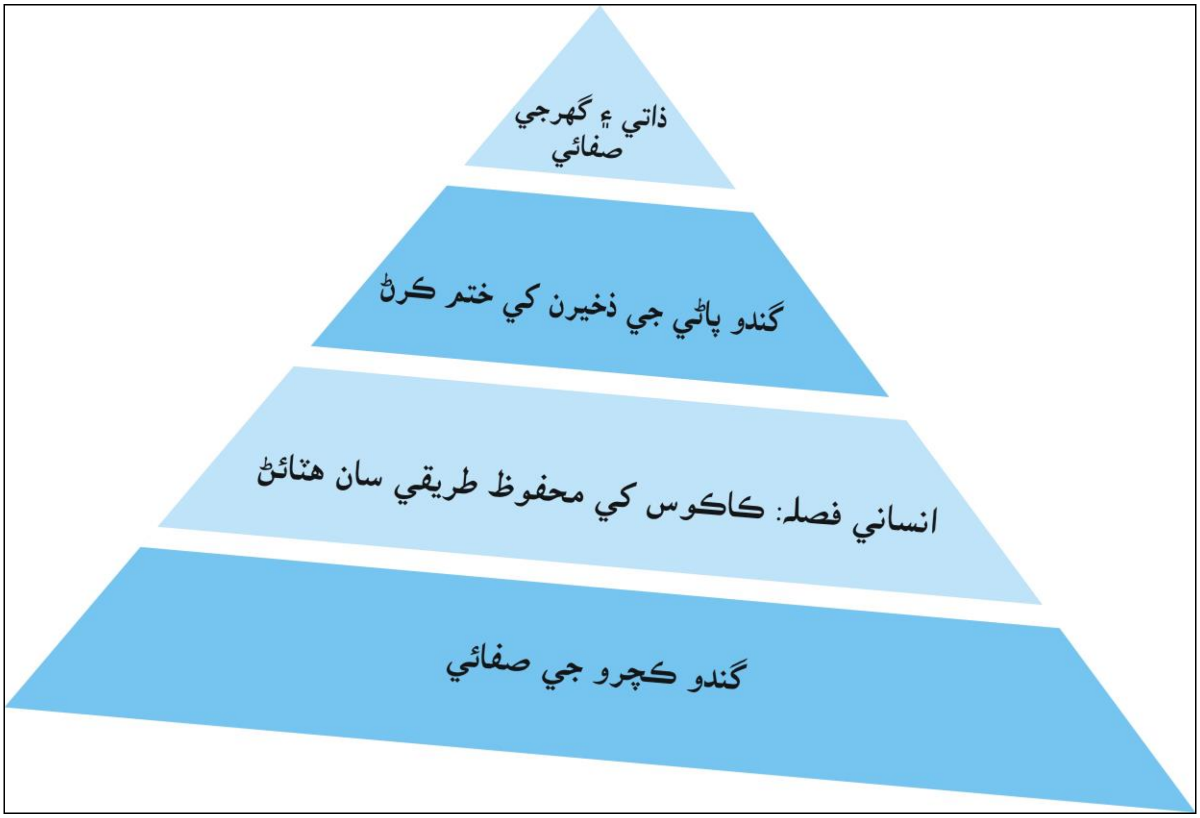
- شرڪت ڪندڙ صحت ۽ صفائي جي جزن بابت معلومات حاصل ڪندا
- پنھنجي ماحول ۽ علائقي جي صحت صفائي کي بھتر ڪرڻ لاءِ علائقي مسئلن جي حل ڪي ترتيب وارا سمجھندا

طريقڪار

- شرڪت ڪندڙن کي علائقي يا يوسي بنيادن تي گروپن ۾ ورھائي اھا ذھني مشق ڪرائي ويندي ته هو پنھنجي علائقي ۾ صحت صفائي جي ڪھڙن جزن ۽ ڪھڙي ترتيب سان ڪم ڪندا.
- ذھني مشق ۾ شرڪت ڪندڙن جي راءِ ڪانپوءِ ڪين اھو بڌايو ويندو ته ھن تصويري چارٽ مطابق جزن کي چار حصن ۾ ورھايو ويو آھي
- ذاتيءِ گھريلو صفائي کي هو پنھنجي مدد پاڻ حل ڪري سگھن ٿا، چو ته ذاتي ۽ گھريلو صحت صفائي جا مسئلا سڀ کان اھم آھن، ٻئي نمبر تي انساني فضله (پاخانو جو مسئلو آھي، جنھن جا نقصان گندگي جي سڀني مسئلن کان وڌيڪ آھن، انھيءَ کي پاڻ يا محلي جي ڪميٽي سان گڏجي حل ڪري سگھجن ٿا، جي مسئلي کي حل ڪري ويا ته پوءِ باقي پنھي مسئلن يعني گندي پاڻي جي نيڪال (ڊرينيج ۽ گند ڪچري) کي آساني سان حل ڪري سگھندا.

صحت صفائي جو مفهوم

چارٽ: 7



سيشن 05

ذاتي ۽ گھريلو صفائي

گھربل وقت: 3 ڪلاڪ
مددگار شيون: فلپ چارٽ، مارڪر، پيپرٽيپ، چارٽ نمبر

سيشن جا مقصد:

- شرڪت ڪندڙ ذاتي صفائي جي متعلق مڪمل معلومات حاصل ڪندا
- ذاتي صفائي ۾ ڪھڙيون ڪھڙيون صفايون اچن ٿيون، انھيءَ بابت ڄاڻ حاصل ڪندا

طريقڪار:

- تربيت ڏيندڙ، شرڪت ڪندڙن کي ھڪ مختصر ليڪچر جي ذريعي اھو ٻڌائي ته اسان مڪمل صحت، صفائي جي مسئلن کي ڪيئن حل ڪري سگھون، جيستائين اسان پنھنجي روزمره ذاتي زندگي ۾ تبديلي نه ٿا آڻي سگھون
- اھي مثبت رويا ۽ عمل چارٽ نمبر 8 جي مدد سان بيان ڪيا ويا آھن.
- شرڪت ڪندڙن کي اھو ٻڌائجي ته انھن سيشن کي وڌيڪ آساني سان سمجھڻ لاءِ اسان انھن کي مختلف قسمن ۾ ورھائي سگھون ٿا.
- چارٽ نمبر 9 جي مدد سان ھٿ ڌوئڻ جي اھميت ۽ طريقي ڪار کي بيان ڪيو ويو آھي، شرڪت ڪندڙن کي انھيءَ جي مشق ڪرائي.
- چارٽ نمبر 10 جي مدد سان جسم جي صفائي جي ٻين حصن کي بيان ڪيو ويو آھي
- ذاتي صفائي ڪانپوءِ اسان پنھنجي گھر جي صفائي تي ڌيان ڏيڻ به ضرور آھي، انھيءَ لاءِ چارٽ نمبر 11 جي مدد ورتي ويئي آھي، چارٽ نمبر 11 کان ٻڌائڻ ڪان پھرين صاف پاڻي جي اھميت ۽ پيئڻ جي پاڻي کي صاف ڪرڻ جو طريقو ٻڌائڻ ضروري آھي اھو چارٽ نمبر 12 ۾ ڏنل آھي.
- گھر جي صفائي ڪرڻ وقت اھو به ڌنو وڃي ته گھر صاف ڪرڻ جي چڪر ۾ ٻاھر جي ماحول کي گند ڪچرو اڇلائي خراب نه پيا ڪريون.
- ماحول جي آلودگي ۽ گند ڪچري جي باري ۾ ڏنل چارٽ 13 جي مدد سان سمجھائي سگھجي ٿو.

چارٽ: 8

صحت ۽ صفائي جي حوالي سان روزمره زندگي ۾ مثبت رويا ۽ عمل

- جسماني صفائي جو خيال رکڻ (ڏندن جي صفائي، ننهن جي صفائي وهنجڻ، صاف ڪپڙا پائڻ)
- گهر جي صفائي: (گهر ۾ جهاڙو ٻهارو ڏيڻ، بسترن جي صفائي ۽ جانورن جي جڳهه جي صفائي)
- خاص موقعن تي جيئن ليٽرين ڪانپوءِ ڪاڌو کائڻ کان اڳ ۽ پوءِ هٿ صابڻ سان ڌوئڻ)
- ڪاڌي پيتي جي شين کي ڍڪڻ، مک وغيره کان بچائڻ
- ڪاڌي پيتي جي برتن ٿانون کي صاف رکڻ
- کليل ميدانن ۾ پاخانو نه ڪرڻ ليٽرين جو استعمال ڪرڻ
- ليٽرين جي مڪمل صفائي
- ننڍن ٻارن جي پاخانو (پاخانه) کي صحيح طريقي سان ٺڪاڻي لڳائڻ
- پيئڻ جي لاءِ صاف (جراثيم کان پاڪ) پاڻي استعمال ڪرڻ
- گند ڪچري کي محفوظ جاين تي اڇلائڻ
- پاڻي جي نيڪال جو بهتر انتظام ڪرڻ
- گندگي ۽ گندي پاڻي سان ڦهلجندڙ جي خطرناڪ علامتن تي توجهه ڏيڻ
- خطرناڪ علامتن جي صورت ڊاڪٽر يا طبي عملي سان فوري رابطو ڪرڻ
- ڊاڪٽرن جي ڏنل هدايتن تي عمل ڪرڻ

صفائي جا قسم

- ذاتي صفائي، گهريلو صفائي، ماحولياتي صفائي

ذاتي صفائي

- ذاتي صفائي جو مطلب سڄي جسم جي صفائي
- جنهن ۾ وهنجڻ، صاف ڪپڙا پهرڻ
- ڏند صاف ڪرڻ ۽ هٿن کي چڱي طرح صاف ڪرڻ شامل آهي
- ذاتي صفائي مان مراد، احتياطي تدبيرون آهن، جن تي عمل ڪري اسان چست ۽ تندرست رهي ٿو.

چارٽ: 9

هٿ ڌوئڻ جو طريقو ۽ اهميت

- مال مويشين کي گاهه ڏيڻ، ڌُهائي ڪرڻ، ٻنيءَ جو ڪم ڪار ڪرڻ ۽ ڪاڌو ڪائڻ کان اڳ ۽ پوءِ پنهنجا هٿ چڱيءَ طرح ڌوئي صاف ڪرڻ گهرجن.

چارٽ: 10

جسم جي صفائي

ننهن ڪٽڻ:

گندگي وارا ننهن جراثيم جو گهر هوندا آهن، اهي جراثيم ننهن جي ذريعي اسان جي خوراڪ ۾ شامل ٿيندا آهن جنهن سان گهٽي قسم جون بيماريون جنم وٺنديون آهن، ٻارن جا به ننهن هفتي ۾ هڪ دفعو ضرور ڪٽڻ کپن.

ڏندن جي صفائي:

جراثيم انسان جي ڏندن ۾ موجود آهن، انهي ڪانسواءِ گندا ڏند بدبو دار ۽ بيمارين جو سبب بڻجن ٿا هميشه رات جو سمجهڻ وقت ۽ صبح جاڳڻ وقت ڏند ضرور صاف ڪجن

وهنجڻ ۽ صاف ڪپڙا پهرڻ:

صاف سٿرا ڪپڙا انساني وقار ۽ صحت لاءِ تمام ضروري آهن، باقائدگي سان غسل ڪرڻ صاف ڪپڙا پائڻ روز انو پنهنجي عادت ۾ شامل ڪرڻ جيئن وبائي مرضن ۽ چمڙي جي بيمارين کان بچي سگهجي.

وارن کي ڦڻي ڏيڻ:

صحت لاءِ روزانو وارن کي ڦڻي ڏيڻ سٺو هوندو آهي، انهيءَ سان مٿي ۾ رت جي گردش بهتر ٿيندي آهي ۽ جون کان به نجات ملندي آهي

جوتا پائڻ:

پيرن کي ڍڪڻ ۽ صاف جوتا پائڻ سان نه صرف شخصيت ۾ نکار ايندو آهي پر پيرن ڪندن، سيشن ۽ بيمارين کان محفوظ ٿيندا آهن.

چارٽ: 11

گهريلو صفائي

ٿانون کي صاف ڪري ڍڪي رکجي.

ٿانون کي چڱي طرح ڌوئي صاف ڪرڻ گهرجن.

پاڇيون چڱي طرح صاف ڪري پوءِ استعمال ڪرڻ گهرجن.

5 منٽن تائين پاڻيءَ کي اُبارڻ گهرجي. جيڪڏهن صاف پاڻي نه هوندو ته ان سان ڊائريا ۽ پيٽ جون بيماريون ٿي سگهن ٿيون.

کُليل ميدان تي ڪند ڪچرو گڏ نه ڪجي ڊِجي.

گهر جي صفائي روزاني ڪرڻ گهرجي.

گھر جي سطح تي پيئڻ جي پاڻي کي صاف ڪرڻ جو طريقو

پاڻي کي اُبارڻ

پاڻي کي صاف اسٽيل جي ٿانوَ ۾ وجهي گهٽ ۾ گهٽ 15 منٽ اُبارڻ کپي، پاڻي ٿڌو ٿيڻ کانپوءِ صاف ۽ سنهي ڪپڙي يا صاف ڇاڻي سان ڇاڻي صاف برتن ۾ محفوظ ڪجي.

گورين جو استعمال (ايڪوائيب)

- پاڻي صاف ڪرڻ وارين گورين جو تعداد پاڻي جي مقدار تي منحصر آهي
- جيڪڏهن پاڻي صاف ناهي ته گوريون وجهڻ کان اڳ صاف ڪپڙي يا ڇاڻي سان ڇاڻجي.
- 10 ليٽر پاڻي لاءِ هڪ گوري (ٽيبليٽ) ۽ 20 ليٽر لاءِ 2 گوريون استعمال ڪجن.
- گوريون پاڻي ۾ وجهي ٿورو لوڏائجن، اڌ ڪلاڪ کانپوءِ پاڻي پيئڻ لاءِ تيار ٿيندو صاف برتن ۾ وجهي استعمال ڪري سگهجي ٿو. گوريون ٻارن کان پري رکو ۽ اهي چٻاڙڻ جي لاءِ نه هونديون آهن.

سج جون شعائون

- شفاف بوتل (جنهن تي ليبل يا رنگين نه هجي)
- ۾ صاف پاڻي وجهو
- بوتل کي لوڏي 6 ڪلاڪن لاءِ اهڙي جڳهه تي رکو جتي سج جون شعائون مڪمل طور تي هجن.
- جيڪڏهن آسمان ۾ جُهڙ (ڪڪر آهن) اهي نه بوتل کي ٻن ڏينهن لاءِ رکي ڇڏيو.

ڦٽڪيءَ جو استعمال

- ڦٽڪي جي استعمال سان به پاڻي صاف ٿيندو آهي
- 25 ليٽر پاڻي کي جراثيم سان صاف ڪري سگهجي ٿو 25 ليٽر پاڻي ۾ هڪ چانهه جي چمچي جيتري ڦٽڪي وجهي پاڻي کي لوڏجي ته پوءِ هڪ ڪلاڪ کانپوءِ پاڻ صاف ٿي ويندو.

چارٽ: 13

ماحولياتي صفائي

- گند، ڪچري جو بهتر انتظام گند، ڪچري کي اگر مناسب طريقي ۽ مناسب جڳهه تي اڇلائبو ته هنڌ هنڌ مکيون ۽ مڇر ويهندا، جنهن سان مليريا، ڊينگي ۽ (دست اُلٽي) جهڙيون بيماريون پکڙبيون.
- **نامياتي ڪچرو:** هن قسم جي ڪچري ۾ بچيل کاڌو، ميون، سبزين جا ڇلڪا ۽ سڙيل ميوا ۽ سبزيون شامل آهن، هن قسم جي ڪچري مان ڀنين لاءِ ڀاڻ ٺهي سگهي ٿو.
- **غير ناميائي:** هن قسم جو ڪچرو مختلف شين جهڙوڪ ڪاغذ، شيشا، ڪپڙا، پلاسٽڪ ڪاٺيون، لوهي ٽڪر شامل آهن، انهن سڀني کي هڪ ئي طريقي سان اڇلائڻ ممڪن ناهي.

چارٽ: 14

بيٺل پاڻي جو نيڪال

- ڳوٺ يا پاڙي ۾ بيٺل پاڻي کي هيٺين طريقي سان ڪڍي سگهجي ٿو
- گندي پاڻي جي ننڍين کڏن کي مٽي سان پري ڇڏيو يا مٽي تي تيل ڇڙڪيو جيئن مڇر پيدا نه ٿي سگهن، مليريا ۽ ڊينگي جهڙي بيمارين کان بچي سگهجي.گندي پاڻي کي خارج لاءِ نالين جو انتظام هجي. موثر جي ذريعي گندو پاڻي ڪڍي سگهجي ٿو.
- نالين کي پڻ هفتي يا مهيني ۾ صاف ڪرڻ گهرجي نالين ڍڪيل بهتر آهن.
- گهر جو گند ڪچرو نالين ۾ نه اڇلائجي.
- بيٺل پاڻيءَ تي اهڙو مڇر به پيدا ٿي سگهي ٿو جيڪو ڊينگي بُخار جو ڪارڻ بنجي سگهي ٿو.

سيشن 06

پاخاني کان پاڪ ماحول

گھربل وقت: ھڪ ڪلاڪ

مددگار شيون: چارٽس، مارڪر، پيپر ٽيپ

سيشن جا مقصد

- ڪليل جاءِ تي پاخانو ڪرڻ جا سبب ۽ انھيءَ سان ٿيندڙ نقصانن بابت ڄاڻ حاصل ڪندا، ليٽرين (ٽِئي يا پوريز) جي اھميت باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪندا.
- پنھنجي ڳوٺ يا پاڙي کي ڪليل انساني پاخاني کان پاڪ ڪرڻ جا طريقه سمجھن

طريقڪار

شرڪت ڪندڙن کي اھو ٻڌايو وڃي ته ڀھراڙين سالن کان اڪثر ماڻھو ٻاھر ڪلي ميدان ۾ پاخانو ڪرڻ وڃن ٿا، تمام گھڻ ماڻھو ڄاڻن ٿا ته ٻنين ۾ يا ڪليل جاين تي پاخانو مختلف طريقن سان انساني بيمارين جو سبب بڻجي ٿو جيئن تصويرن ۾ ڏيکاريو ويو آھي. پائخانو، مکين، گندي پاڻي ۽ خوراڪ ذريعي انسان جي اندر داخل ٿي گھڻن بيمارين کي جنم ڏئي ٿو.

بيمارين جي تفصيل ۽ انھيءَ جي ڦھلجڻ جي سببن جي تفصيل ڪانپوءِ انھيءَ ڳالھه تي تفصيلي بحث ڪيو ويندو ته ڪليل جاءِ يا ٻنين ۾ پاخانو ڪرڻ جا بنيادي سبب ڇا آھن، ڇا انھيءَ کي ختم نه ٿو ڪري سگھجي

صفائيءَ جي سيڙھي اسان کي ٻڌائي ٿي ته اسان ڪھڙي ڏاڪي تي بيٺل آھيون.

جراثيم جي ڦهلجڻ ۽ انهيءَ جي روڪٿام

چارٽ: 15

گندي پاڻي جي استعمال يا صحت جي اُصولن جي عمل نه ڪرڻ سان پکيڙ ٿيندڙ بيمارين يا انهن جي پکيڙجڻ جو طريقيڪار:

بيماريون	پکيڙجڻ جا سبب
دست	متاثر شخص جو پاخانو
پيچش	مکيون
هيضو	گندين آڱرين سان استعمال جون شيون
يرقان / سائل	هوا، مٽي
چمونه (ٿريڊ ورم)	پيئڻ جو آلوده پاڻي
گول ڪيڙا (راوَنڊ ورم)	غير صحتمند خوراڪ
پيٽ جا ڪيڙا	پاخانو
هوڪ ورم	زمين تي پيل انهيءَ جا آنا
جمونو (ٿريڊ ورم)	بغير ڌوتل سبزيون
گول ڪيڙا (راوَنڊ ورم)	چمڙي ذريعي، پيرين اگهاڙي هلڻ
جانورن جي ذريعي پيدا ٿيندڙ ڪيڙا ڪرورانا (ٽيپ ورم)	متاثر شخص جي فصلي زمين يا گاهه سان، گئون، ٻڪري، گوشت ۽ خوراڪ سان پهلجي ٿو.
اُهي بيماريون جيڪي پاڻيءَ ۾ پلجندڙ ڪيڙن مان پيدا ٿينديون آهن جيئن مليريا	بيٺل پاڻي يا مڇرن سان متاثر شخص کي مڇر جو چڪ، انهيءَ مڇر ڪنهن وري ڪنهن ٻئي کي چڪ سان پهلجي ٿو.
اکين ۽ چمڙي (جلد) جون بيماريون جيئن خارش، ڪڪريا، جئون.	جسم جي صفائي نه ڪرڻ، ٻارن جو گندي ۽ آلوده پاڻي ۾ وهنجڻ.

نوٽ: (هي مواد هيندس جي صحت بابت ڪتاب مان ورتل آهي)

چارٽ: 16

كليل جاين تي پاخانو ڪرڻ جا سبب:

- ليٽرين / پئي جو نه هجڻ
- روايت / رواج
- مالي وسيلن جي کوٽ
- ليٽرين ٺهرائڻ جي طريقيڪار کان ناواقفيت
- مناسب جاءِ جو نه هجڻ.
- علائقي ۾ مستري جو نه هجڻ.
- سامان يا مٽيريل جي عدم دستيابي
- ڪڏ کوٽڻ ۾ مشڪلاتون
- نيڪال جو بندوبست نه هجڻ.
- شعور جو نه هجڻ.

چارٽ: 17

صحت ۽ صفائي (سينيٽيشن) جي سيڙهي

Septic Tank with Pit / Sewerage line & clean.	6	سيوريج لائين يا پاڻي جذب ڪرڻ واري ڪڏي سان ڳنڍيل صاف سٿرو ليٽرين.
Pour Flush with Twin Soakage Pit	5	فلش ۽ پاڻي جذب ڪرڻ وارو ٻن ڪڏن وارو ليٽرين
Ventilated Improved Pit Latrine	4	هوادار پاڻي جذب ڪرڻ وارو ليٽرين
Simple Pit Latrine	3	ڪچي ڪڏ وارو سادو ليٽرين
	2	پاخاني کي لوڙهي ڇڏڻ
Putting mud on toilet	1	پاخانو ڪرڻ کان پوءِ ان تي مٽي وجهڻ
Open Defecation	0	كليل جاءِ تي پاخانو ڪرڻ

سيشن 08

سنڌ جي ڳوٺن بابت صحت ۽ صفائي جو پروگرام

گهربل وقت: هڪ ڏينهن
مددگار شيون: فلپ چارٽ، مارڪر، پيپٽ ٽيپ

سيشن جا مقصد:

- شرڪت ڪندڙ پاڪستان، سنڌ ۽ علائقي جي صحت ۽ صفائي جو مڪمل جائزو وٺي ڄاڻ حاصل ڪندا.
- ڳوٺ، محلي ۽ علائقي جي حوالي سان صحت ۽ صفائيءَ متعلق بنيادي معلومات گڏ ڪرڻ جي طريقيڪار کان واقفيت حاصل ڪندا.

طريقيڪار:

- پاڪستان يا مقامي سطح تي نظافاتي پروگرام صحت ۽ صفائي جو تعارف.
- چارٽ نمبر 7.2 ۽ 7.3 جي ذريعي ڳوٺ جي سطح تي معلومات گڏ ڪرڻ جو طريقيڪار بابت ٻڌايو ويندو.
- ڳوٺ جو سماجي نقشو ڪيدي اهو سمجهائڻ جي ڪوشش ڪئي ويندي ته کليل ميدانن يا ٻنين ۾ پاخانو ڪرڻ جا ڪهڙا نتيجا نڪري سگهن ٿا.
- ڳوٺ جو تجزياتي چڪر (Transit Walk) لڳائي هيئيان مقصد حاصل ڪري سگهن ٿا.
  - انهيءَ کان پوءِ پاخانو يا گندگي جو ڪاٽو لڳائڻ لاءِ هيئين مشق ڪري سگهجي ٿي.
  - اهو پڇيو وڃي ته صحتمند ماڻهو ڏينهن ۾ ڪيترو ڪاڏو ڪائي سگهي ٿو.
  - هڪ فرد هڪ دفعي ۾ ڪيترو ڪيڪوس ڪري ٿو.
  - هڪ فرد کليل ميدان ۾ ڪيل پاخانو جو حساب لڳائي انهيءَ کي 7 سان ضرب ڪري ۽ پوءِ 4 سان ضرب ڪريو، پوءِ 12 سان ضرب ڪري ان جو حساب لڳائجي.

انهيءَ کان پوءِ چارٽ نمبر 7.6 هن مشق جي نتيجن ۽ مقصدن جي باري ۾ شرڪت ڪندڙن کان اهو سوال ڪجي؛

- ڇا ايترو مقدار ۾ پاخانو نظر اچي ٿو؟
- ڇا توهان ٻڌائي سگهو ٿا اهو گند ڪيڏانهن ٿو وڃي ۽ ان جو شڪار ڪير ٿو ٿئي؟

ممڪن جواب آهن.

- هڪ گند ۾ پنين ويندو آهي.
- مٽي ويندو آهي.
- هوا ۾ ويندو آهي.
- هٿن جي آڱرين ۾ رهجي ويندو آهي.
- ندين، نالين ۽ پيئڻ جي پاڻيءَ ۾ هوندو آهي.

انهن سڀني شين جو تعلق اسان جي ڪاڏي پيتي سان آهي، جيڪو اسان ڪنهن نه ڪنهن طريقي سان استعمال ڪندا آهيون.

گلاس ۾ پاڻي واري مشق:

- هڪ گلاس پاڻي جو ڪٽي انهيءَ مان هڪ ڍُڪ پريو.
- گند ڪچري سان پريل هڪ وار پاڻيءَ جي اُن گلاس ۾ ٻوڙي واپس ڪدو.
- شرڪت ڪندڙن کي چئو ته ڪوبه اچي ۽ هن گلاس ۾ پاڻيءَ جو ڍُڪ پري.

ظاهر آهي ڪو به ان گلاس مان پاڻي نه پيئندو. هاڻي شرڪتڪندڙن کي ٻڌايو ته اها گندگي ڪاڏي، پاڻي ۽ خوراڪ ۾ مکين ۽ مڇرن ذريعي اسان جي جسم ۾ روزانو داخل ٿئي ٿي، جنهن کي اسان محسوس به نه ٿا ڪري سگهون. مکيون ۽ مڇر اها گندگي ڪليل جاين تي ڪيل پاخاني مان ڪٽي اسان جي ڪائڻ پيئڻ جي شين ۾ وجهن ٿا.

چارٽ نمبر 7.7 جي مدد سان انهيءَ مشق جو خلاصو ڪريو، انهيءَ جو مقصد ۽ نتيجو معلوم ڪريو. هاڻي شرڪت ڪندڙن ڪان معلوم ڪريو، يقينن جواب نه ايندو. جڏهن سڀئي ليٽرين بنائڻ لاءِ راضي ٿين ته انهيءَ تي ايندڙ خرچ ۽ خاندان جي بيمارين جي ايندڙ خرچ جو موازنو ڪريو. مختلف بيمارين جو نالو ونو جيئن مليريا، ڪالرا، ڏائريا، خارش ۽ چمڙيءَ جون ٻيون بيماريون. سڀني کان عام بيمارين جو پڇيو ۽ معلوم ڪريو ته هڪ ماڻهوءَ تي انهن بيمارين جي ڪيترو خرچ ايندو آهي. آخر ۾ ٽن مهينن ۾ انهن بيمارين ۾ مبتلا ماڻهن جو تعداد معلوم ڪريو. پنهنجي بيماري تي ايندڙ خرچ جو ماڻهن جي تعداد سان ضرب ڪريو ۽ سوال ڪريو، ڇا انهيءَ قيمت تي هڪ ليٽرين بنجي سگهي ٿو؟

چارٽ: 18

هي هڪ گڏيل طريقيڪار آهي جنهن ۾ ڳوٺ، محلي ۽ گهر جو هر فرد شامل ٿيندو آهي. گڏيل طور علائقي جو صحت ۽ صفائيءَ جي حوالي سان جائزو وٺي مسئلن جي نشاندهي ۽ مقامي سطح تي مسئلي جو حل ڳوليو.

مڪمل صحت جي حفاظت جا نتيجا:

1. 100 سيڪڙو انساني پاخانو يا گندگيءَ کان پاڪ.
2. انساني گندگيءَ کان پاڪ ماحول.
3. ليٽرين / پُئيءَ جو استعمال.
4. گنجائش ۽ سهولت مطابق مقامي حل.
5. صحت ۽ صفائي جو طور طريقو.
6. ماڻهن کي صحت جي دڳ لائڻ.
7. کليل جاين تي پاخانو ڪرڻ جي عادت ختم ڪرڻ
8. نيڪال جي پاڻي جو انتظام.
9. گند ڪچري کي صحيح جاءِ تي ٺڪاڻي لڳائڻ جو انتظام.

اهڙي طريقيڪار تحت ڪميونٽي پنهنجو ڪردار ادا ڪري پنهنجي صحت جي اصولن تي ڪم ڪري سگهي ٿي.

چارٽ: 19

ڳوٺ جي سطح تي اجلاس

- ڳوٺ جي سطح تي صحت ۽ صفائيءَ بابت معلومات گڏ ڪرڻ.
- ڳوٺ ۽ علائقي جي ماڻهن سان رابطا ڪرڻ.
- ڳوٺ جو نقشو ٺاهڻ.
- ڳوٺ جو تجزياتي دورو Transit Walk ڪرڻ.
- فصلي ۽ گند جو ڪاٿو لڳائڻ.
- گندگي پکيڙڻ ۽ بيمارين متعلق ڄاڻ ڏيڻ.
- گلاس واري مشق ڪرائڻ.
- گند سان پيدا ٿيندڙ بيمارين جي خرچ جو ڪاٿو لڳائڻ.
- مقامي سطح تي ممڪن حلَ ڳولڻ.
- صحت ۽ صفائيءَ بابت بنيادي پيغام ڏيڻ.
- گڏيل منصوبابندي ۽ لائحه عمل.
- سرگرم ڪارڪنن سان گڏجي ڳوٺ جي سطح تي وليج سينيٽيشن ڪميٽي ٺاهڻ.
- مقامي آبادي سان رابطو ڪري مستريءَ جي شناخت ڪرڻ.
- مقامي سطح تي ليٽرين ٺاهڻ لاءِ سامان يا مٽيريل جي باري ۾ معلومات گڏ ڪرڻ.
- ليٽرين لاءِ سامان جو بندو بست ڪرڻ.
- گند ڪچري کي صحيح جڳهه تي اُڇلائڻ لاءِ يونين ڪائونسل يا ميونسپل ڪيمٽي سان رابطو ڪرڻ.

چارٽ: 20

ڳوٺ مان معلومات گڏ ڪرڻ

- ڪميونٽي ريسورس پرسن ۽ صحت ڪميٽي جي ميمبرن سان پنهنجي علائقي ۽ ڳوٺ مان هيٺين معلومات گڏ ڪرڻ.
- ٽوٽل گهر.
- اُهي گهر جنهن ۾ ليٽرين موجود آهي.
- گهر جا سڀ فرد جيڪي ليٽرين استعمال ڪندا هجن جنهن ۾ ٻار به شامل آهن.
- ڳوٺ، علائقي ۽ محلي ۾ بيمارين جو رُجحان.
- ڳوٺ، محلي ۾ اسڪول ۾ ليٽرين جي سهوليت.
- ڳوناٽي تنظيم يا صفائي وغيره جي ڪميٽي ٺاهڻ.
- ڳوٺ ۾ ليٽرين ٺاهڻ وارو ڪو مستري يا ڪاريگر ڳولڻ.
- ڳوٺ يا علائقي ۾ سينيٽري متيريل جو دُڪان ڳولڻ.
- ٻي ڪابه ضروري معلومات.

چارٽ: 21

ڳوٺ جو نقشو ٺاهڻ

مقصد:

- ڳوٺ جي هر گهر ۾ ليٽرين هئڻ يا نه هئڻ ۽ انساني حاجت پوري ڪرڻ جي جڳهه ۽ استعمال جي نشاندهي ڪرڻ ۽ هيٺ ڏنل جاين جي نشاندهي ڪرڻ.

نقشي ۾ هيٺين معلومات هئڻ گهرجي.

- سڀ گهر، گهٽيون، رستا، مسجدون، اسڪولن جي نشاندهي.
- اُهي جايون جتي مرد ۽ عورتون، ٻار پنهنجي پاخاني لاءِ ويندا آهن.
- اهي جايون جتي ڳوناٽان گند ڪچرو اُڇلائيندا آهن.
- اُهي جايون جتي ڳوٺ ۾ پاڻي بيٺل هوندو آهي.

زمين تي مختلف شين جي مدد سان ڳوناٽن کي شامل ڪري اهڙو نقشو ٺاهڻ جنهن ۾ ڏنل جاين جي نشاندهي ٿئي.

نتيجو: هن سماجي نقشي Social Mapping جي عمل سان ماڻهن ۾ اهو احساس پيدا ٿيندو آهي ته گند ڪچرو نه هئڻ ليٽرين جي صحيح استعمال سان ڳوٺ کي صاف سٿرو رکي بيمارين کان بچي سگهجي ٿو.

چارٽ: 22

جائزي لاءِ ڳوٺ جو دورو Transit Walk

مقصد:

- ڳوٺاڻن کي گند ڪچري جي موجودگيءَ ۾ انساني بيمارين متعلق آگاهه ڪرڻ.
- اهڙين جاين جي پاڻ وچي نشاندهي ڪرڻ جنهن سان مڪيون، مڇر ۽ گندگي ڦهلجي سگهي ٿي. مثال: ڪچري جا ڍيرَ، کليل جاءِ تي پاخانو ڪرڻ يا کليل جاين تي پاخانو ڪرڻ، گندي پاڻي جا کڏا، ڳوٺاڻن کي هن واڪس ۾ شامل ڪجي جيئن اُهي پنهنجي اکين سان انهن جاين جي نشاندهي ڪن ۽ اهو احساس پيدا ٿئي ته اسان ڪهڙي حالتن ۾ رهون ٿا.

نتيجو:

ڳوٺاڻن کي گندگي ۽ ان جي سببن ۾ ٿيندڙ بيمارين جو احساس ٿيڻ.

چارٽ: 23

انساني فصلي (پاخانو يا پاخانو) جو مقدار معلوم ڪرڻ.

هڪ شخص جي پاخانو (فصلي) جو تقريباً مقدار هيٺ ڏجي ٿو.

روزانو مقدار	مهيني ۾	سال ۾
25 گرام	7 ڪلو گرام	90 ڪلو گرام

جيڪڏهن پوري ڳوٺ ۾ آبادي 500 ماڻهن جي آهي ته پوءِ

روزانو مقدار	مهيني ۾	سال ۾
125 گرام	3750 ڪلو گرام	45000 ڪلو گرام

نوٽ: پاخاني جو حساب ڳوٺ وارن کي ٻڌايو ۽ وزن به ٻڌايو.

نتيجو:

ڳوٺاڻن کي هن مشق کان پوءِ حيرت ۽ احساس ٿيندو ته اسان ڪيتري گند ۾ رهون ٿا.

چارٽ: 24

مسئلن جو ممڪن حل

مقصد:

- مقامي طور فصلي (پاخانو) ڪي صحيح نموني جاءِ تي اُڇلائڻ لاءِ حل تلاش ڪرڻ ۽ لائحه عمل تيار ڪرڻ.

مسئلي جو ممڪن حل ليٿرين

چارٽ: 25

بيمارين جو خرچ

مقصد:

- ڳوٺاڻا پاڻ ئي اها حقيقت محسوس ڪندا ته اُهي بيمارين تي سال ۾ ڪيترا پيرا ۽ ڪيترو خرچ ڪن ٿا.

هڪ بيمار فرد جي علاج تي ٿيندڙ خرچ			
بيماري	خرچ	سال ۾ ڪيترا دفعا بيمار ٿيو	ڪل خرچ

گهر ۾ بيمار ٿيندڙ فردن جو تعداد	ڪل خرچ

نتيجو:

پهريون دفعو اهو ڪاٿو لڳائڻ ڪان پوءِ ڪميونٽي ۾ اهو احساس پيدا ٿيندو ته انهيءَ خرچ سان ليٽرين ٺهي سگهي ٿو.

چارٽ: 26

گڏيل منصوبابندي ۽ حڪمت عملي تيار ڪرڻ

مقصد:

- علائقي، ڳوٺ يا پاڙي جي سطح تي پاخاني ڪان پاڪ صاف ۽ گند ڪچري ڪي صحيح جڳهه تي ٺڪاڻي لڳائڻ لاءِ منصوبو ۽ حڪمت عملي ٺاهڻ. ۽ اهو احد ڪرڻ تي اسان گڏيل حڪمت عملي جي ذريعي ڏنل تاريخ تائين پنهنجي ڳوٺ، علائقي ۽ محلي جا گهر، گليون، ناليون، اسڪول سڀ صاف هوندا. رضاڪار CRP هن لائحه عمل ڪي عملي جامون پهرائڻ لاءِ جانچ پڙتال ڪندا ۽ آگاهي مهم هلائيندا.

منصوبي جو نمونو

گهر جي سربراهه جو نالو	ليٽرين ٺاهڻ		ليٽرين ٺاهڻ تائين پاخانو ڪٿي ڪندا.
	ڪم شروع ڪارڻ جي تاريخ	مڪمل ڪرڻ جي تاريخ	(1) ٻنين ۾ (2) ويجهي ليٽرين ۾ (3) ڪليل جاين تي ڪري پوءِ مٿي وجهڻ.

سيشن 9

نيوٽريشن يا غذائيت

گهربل وقت: 3 ڪلاڪ
گهربل شيون: فلپ چارٽ، مارڪر، ٽيپ

مقصد:

- شرڪت ڪندڙن کي غذائيت جي وصف، مفهوم ۽ اهميت بابت آگاهي ڏيڻ.
- پرپور غذائيت جي طريقيڪار ۽ انساني جسمن جي ضرورت تي ڳالهه ٻولهه ڪرڻ.

طريقيڪار:

هن سيشن کي مختلف شرڪتي طريقن سان ڪيو ويندو جنهن ۾ ذهني مشق، بز گروپ، گروپ ورڪ، رائونڊ رين مشق.

صحت ڇا آهي؟

صحت جي وصف بابت بحث ڪريو.

وصف: ڪنهن به بيماريءَ کان محفوظ هجڻ سان گڏ انسان جي ذهني، جسماني ۽ سماجي طور تي مڪمل تندرست هجڻ کي صحت چئبو آهي. بحث ذريعي مثال ڏيو.

(1) ذهني صحت

(2) جسماني صحت

غذا ڇاکي چئبو آهي؟

غذا جي وصف ۽ سمجهاڻيءَ متعلق بحث ڪريو.

بحث ڪريو ته ڪاڏي ۽ غذا ۾ ڪهڙو فرق آهي؟

ڪاڏو: اُهي شيون جيڪي اسان بُک ختم ڪرڻ لاءِ ۽ ڪم ڪار ڪرڻ لاءِ واپرائيندا آهيون، انهن کي ڪاڏو چئبو آهي.

غذا: اُها مڪمل خوراڪ جيڪا جسم کي توانائي، جسم جي عضون جي بناوٽ ۽ بيمارين کان بچاءُ ڪري ان کي غذا چئبو آهي.

غذا ۽ صحت

غذا ۽ صحت جي باري ۾ تربيت ۾ ويٺل ماڻهن کان راءِ وٺو ۽ بحث ڪريو.

غذا جسم جي لاءِ تمام ضروري هوندي آهي. غذا ۽ صحت جو پاڻ ۾ اهم تعلق آهي. غذا جي کوٽ يا واڌ صحت تي بُرا اثر وجهي سگهي ٿي. تنهن جي ڪري غذا جي معاملي ۾ انتهائي خيال ڪرڻ گهرجي ۽ ان جي لاءِ احتياط ۽ مڪمل ڄاڻ هئڻ لازمي آهي.

بنيادي غذا

شرڪت ڪندڙن کان سوال ڪيو ته غذا جا ڪهڙا ڪم هوندا آهن؟ وضاحت ڪريو ته:

غذا جنهن ۾ توانائي، واڌ ويجهه ۽ بيمارين جي حفاظت لاءِ مڪمل خوراڪي جذن جو هئڻ لازمي هجي، ان کي بنيادي غذا چئجي ٿو. روزمرهه جي زندگيءَ ۾ ساين پاڇين جو استعمال ڪرڻ گهرجي. روزانو گهٽ ۾ گهٽ هڪ پاڇي جو استعمال ڪرڻ

گھرجي ۽ مختلف قسمن جون ڀاڄيون کائڻ گھرجن، ڇو ته مختلف قسمن جي ڀاڄين ۾ مختلف غذائي جزا موجود هوندا آهن جن سان صحت بهتر رهندي آهي.

غذا جا اهم ڪم:

1. توانائي ڏيندڙ
2. جسم ۾ واڌ ويجهه ڪرڻ.
3. بيمارين کان بچاءُ ڪرڻ.

ڳورهاري عورت لاءِ متوازن غذا جو مقدار

شرڪت ڪندڙن کان سوال ڪيو ته ڳورهاري عورت ڪي ڪيترا دفعا کاڌو کائڻ گھرجي؟

اهو پڻ معلوم ڪيو ته ڳورهاري عورت کي ڪهڙي قسم جو کاڌو واپرائڻ گھرجي؟

وضاحت ڪريو ته:

- ڳورهاري يا کير پياريندڙ ۽ ننڍڙن ٻارن کي گھڻي توانائي جي ضرورت پوندي آهي جيڪا اڪثر ڪري ٽي دفعا کاڌو کارائڻ سان پوري نه ٿيندي آهي تنهن ڪري انهن کي روزانو وڌيڪ مڪمل غذا وارو کاڌو کارائڻ گھرجي.
- ڳورهاري عورت کي صحت مند رهڻ لاءِ گھڻي ۽ مڪمل غذا واري کاڌي جي چونڊ ڪرڻ گھرجي. ڳورهاري عورت کي عام عورت کان وڌيڪ غذا کائڻ گھرجي، ڇو ته ان جي صحت ۽ ٻار جي صحت ۽ واڌويجهه جي لاءِ تمام ضروري آهي ته جيئن ماءُ غذائيت واري خوراڪ وڌيڪ استعمال ڪري.
- کاڌي ۾ آيوڊين لوڻ جو استعمال ڪرڻ گھرجي.
- هڪ مانيءَ سان گڏ اڌ پاءُ ڀاڄيون، هڪ گلاس کير يا ڪو جوس پيئڻ گھرجي.
- ڏينهن ۾ ٽي دفعا کاڌو کائڻ سان گڏوگڏ هلڪي ڦلڪي غذا مثال طور: ميوا، ڏهي، لسي، گيهه سان مکيل ماني، چاٽ، چولا ۽ حولا کائڻ گھرجن.
- ڪچيون ڀاڄيون جيئن ٽماٽا، ڪيرا، موري، گجر، ونگو وغيره جو وڌيڪ استعمال ڪريو.
- ساون پنن واريون ڀاڄيون جهڙوڪ پالڪ، سنگري، ساڳ ۽ ساوا ڌاڻا به کائڻ گھرجن. ان سان گيس ۽ بدهضمي نه ٿيندي.
- حمل جي دوران هر قسم جي خوراڪ جو زياده استعمال ڪريو. جهڙوڪ انڊا، مرغي ۽ مڇي وغيره.

کير پياريندڙ عورت جي لاءِ متوازن غذا جو استعمال

بحث ڪريو ته کير پياريندڙ عورت لاءِ ڪهڙو کاڌو هئڻ گھرجي؟

اهميت ٻڌايو ته:

کير پيارينڊڙ عورت کي مڪمل غذا واري خوراڪ جو استعمال ڪرڻ لازمي هوندو آهي. وڌيڪ خوراڪ ۽ وڌيڪ پاڻيءَ جي استعمال سان طاقت ملندي ۽ کير گهڻو ٿيندو. حمل جي دوران شروع ڪيل وڌيڪ خوراڪ جاري رکو.

1. هر ڏينهن ۾ ٽي دفعا ڪاڌو کائڻ گهرجي ۽ وچ ۾ ٻه دفعا هلڪي غذا ٻه وٺڻ گهرجي.
2. هر ڪاڌي ۾ ماني ۽ ڀاڄي جو مقدار وڌيڪ ڪريو.
3. ماني سان گڏ فروٽ، ڏهي، لسي، چاٽ يا حلوه به کائو.
4. ڪاڌي جي دوران هلڪي ڦلڪي شين جو استعمال ڪريو جهڙوڪ ميوات، ڪچيون ڀاڄيون، ٽماٽا، کيرا، موري ۽ گجر وغيره ۽ کير جو استعمال ڪريو، ڇو ته هر ڪاڌي کائڻ سان گيس ۽ بدهضمي ڪونه ٿيندي.
5. ساوڻ پنن واريون ڀاڄيون جهڙوڪ؛ پالڪ، سنگري، ساڳ ۽ ساوا ڌاڻا به کائڻ گهرجن.
6. هر دفعي ٻار کي کير پيارڻ کان پهرين ماءُ کي پاڻي، کير يا جوس جو هڪ گلاس پيئڻ گهرجي.
7. فولاد ۽ فولڪ ايسڊ جو استعمال جاري رکو. جيستائين ٻار ڇهن مهينن جو نه ٿو ٿئي.
8. ماءُ کي اضافي ڪاڌي سان گڏوگڏ ڏينهن ۾ ٻه يا ٽي ڪلاڪ آرام لازمي ڪرڻ گهرجي.

نئين ڄاول ٻار جي لاءِ متوازن غذا

شرڪت ڪندڙن کان نئين ڄاول ٻار جي غذا بابت سوال ڪيو ۽ بحث ڪي موقعو ڏيو.

بحث ڪندڙن کي اهميت ٻڌايو ته:

- ماءُ جو پهريون کير (Colostrum) پس ٻار کي لازمي پيارڻ گهرجي جيڪو ٻار ۾ قوت مدافعت پيدا ڪندو آهي ۽ ڪيترين ئي بيمارين کان ٻار کي بچائيندو آهي. ڪولسٽرم ٻارِ جو پهريون قدرتي حفاظتي ٽُڪو هوندو آهي جيڪو ٻار جو پيٽ صاف ڪندو آهي.
- ڪنهن قسم جي گُهٽي نه ڏني وڃي ڇو ته ماءُ جو کير گهٽ هجڻ جي ڪري ٻار جي ڪاڌي جي نظام ۾ زخم ڪري سگهي ٿو.
- ماءُ کي گهرجي ته ٻار کي ٻار ٻار کير پيارڻ جي ڪوشش ڪندي رهي. ٻار جيترو زياده کير پيئندو اوترو زياده ماءُ کي کير ايندو.
- ڏينهن ۽ رات ۾ ٻارنهن دفعن تائين کير پيارڻ گهرجي.
- کير پيارينڊڙ ماءُ کي گهرجي ته پنهنجي ٻار کي ٻنهي ڇاتين سان کير پياري. جيترو ٻار کير پيئڻ چاهي ٿو ته پيئڻ ڏنو وڃي.

- ماءُ جي کير ۾ پاڻي نه ملائڻ گهرجي ڇو ته ماءُ جي کير ۾ 87 سيڪڙو پاڻي موجود هوندو آهي.
- جيڪڏهن ماءُ پنهنجي ٻار کي 6 مهينن تائين پنهنجو کير پياريندي ته هوءَ جلدي ٻيهر حمل کان بچي ويندي.
- ٻڪري، ڍڳي يا مينهن جو کير ٻار کي بلڪل نه ڏيو. پهرئين ڇهن مهينن جي دوران ٻار کي ماءُ جي کير کان علاوه ڪجهه به ڏيڻ گهرجي جهڙوڪ؛ پاڻي، مکڻ، سليماني چانهه، ماکي يا ڪا به ٻي شئي نه ڏيڻ گهرجي.
- ٻار کي بوتل ۾ کير نه پيارڻ گهرجي. ماءُ جي پنهنجي ٿڃ تمام گهڻي فائديمند آهي.
- ٻار کي پاسي پر ۾ سمهاري ٿڃ ڏيڻ بجاءِ ويهي پيارڻ گهرجي، پر جيڪڏهن ماءُ جو آپريشن يا ڪنهن ٻي مجبوري سبب کير پيارڻو آهي ته ٻار جو نڪ مٿي هجڻ گهرجي.

6 مهينن کان 11 مهينن جي ٻارن لاءِ متوازن غذا

شرڪت ڪندڙن کان بحث ڪرايو ته 6 کان 11 مهينن جي ٻار جي غذا ڇا هئڻ گهرجي؟

وضاحت ڪريو ته:

- غذائي ڪمي کي پورو ڪرڻ لاءِ 6 مهينن جي عمر ڪانپوءِ به ماءُ جو کير جاري رکو ۽ ان سان گڏوگڏ هلڪي نرم غذا ٻار کي کارائڻ شروع ڪريو. جهڙوڪ؛ نرم کاڌو، کچڙي، ڀاڄيون (پالڪ، گجر، پٽاٽو)، (گوشت جي قيمي سان چانور، کچڙي، سوجي جو حلوو، سيويون، آنا) يا ڪيلا، سفيد گجر ۽ چانور کير سان ملائي ٻار کي کارائڻ شروع ڪريو. ڪوشش ڪيو هڪ وقت ۾ به يا ٽي شيون ملائي ڪري کارايو جنهن سان ٻار کي وڌيڪ غذائيت ملي سگهندي.
- ٻار کي مناسب مقدار ۾ روزانو ٻن يا ٽن چمچن سان شروع ڪريو ۽ آهسته آهسته اڌ پريل پيالو ڏيو. جيڪڏهن ماءُ پنهنجو کير پياري رهي آهي ته پوءِ ڏينهن ۾ ٽي دفعا نرم غذا ڏيو. اضافي غذا ٻار جي واڌ ويجهه ۾ مدد فراهم ڪري ٿي ۽ ٻار کي صحتمند بڻائي ٿي.
- ٻار کي اضافي غذا سان گڏوگڏ ماءُ جو کير 2 سالن تائين پيارڻ گهرجي.

12 مهينن کان 2 سالن جي ٻارن جي لاءِ متوازن غذا

شرڪت ڪندڙن کان سوال ڪريو ته 12 کان 2 سالن جي ٻار جي غذا ڇا هئڻ گهرجي؟

وضاحت ڪريو ته:

- گهريلو ٿهيل کاڌو ۽ نرم کاڌو ٻار جي ضرورت مطابق ماني، پراٺو، کيرٽي، چانور، قيمو، ڪُڪڙ جا آنا، ساون ڀاڄيون، سيويون ۽ گهر ۾ ٺهيل کاڌو ڏيو.

- ٻار کي مناسب مقدار ۾ روزانو پيالو پريل نرم غذا کارايو.
- هر روز کاڌي جي ٻن وقتن جي وچ ۾ ٻه دفعا هلڪو کاڌو ڏيو جهڙوڪ ميوا (موسمي، ڪيلو، صوف، انب) ۽ اُهي کاڌا جيڪي گهر ۾ پچايا وڃن.
- جيڪڏهن ٻار ٻُڪايل آهي ته مختلف قسم جا کاڌا ڏيو. ٻار جيتري دفعا کير پيئڻ چاهي ان کي کير پياريو.
- 12 مهينن جي وڌندڙ ٻار کي ڏينهن ۾ ٽي کان چار دفعا هلڪي ڦلڪي کاڌي جي ضرورت هوندي آهي.

خوراڪي مرڪب

شرڪت ڪندڙن کي مقامي سطح تي خوراڪي مرڪبن بابت سوال ڪريو ۽ پُڇا ڪريو ته مقامي طرح تيار ڪيا ويندڙ مرڪبن جا نالا لکو.

مرڪب	ملايل جزا	خوراڪ جو نالو
ٻن شين کي ملائي ڪري پچائڻ جا مثال	چانور ۽ دال	کچڙي
	ڪڻڪ، گوشت، دال	ماني، ٻوڙ ۽ دال
	ڪڻڪ ۽ کير	دليو
ٽن شين کي ملائي پچائڻ جا مثال	چانور، سبزي ۽ ڪڻڪ	سبزي وارا چانور، سبزي وارا ٻوڙ ۽ ماني
	چانور، تيل ۽ سبزي	گيهه ۾ تهيل چانور ۽ سبزي جو ٻوڙ
	تيل، سوجي ۽ کنڊ	حلوو / سيرو
چار شين کي ملائي پچائڻ جا مثال	چانور، کير، کنڊ ۽ سُڪل ميوو	کيرڻي
	سوجي، کنڊ، کير ۽ مکڻ	کيرڻي
	چانور، کنڊ، کير	کيرڻي
	چانور ۽ ڏهي	کچڙي
	ماني، گيهه ۽ کنڊ	ڪُٽي

اڻپوري غذا MAL-NUTRITION

اڻپوري غذا بابت سوال ڪيو ۽ بحث کي موقعو ڏيو.

پنهنجي علائقي اندر اڻ پوري غذا وارن ٻارن جي صورتحال تي بحث ڪريو.

وضاحت ڪريو ته:

- جسم جي صحتمندي ۽ تندرستي جي لاءِ مڪمل غذا جي ضرورت هوندي آهي. جڏهن عذا ۾ غذائي جزن جي ڪمي هوندي ته ان کي اڻبرابر/اڻپوري غذا چئبو آهي. جيڪا ڪيترين ئي بيمارين جو سبب ٿي سگهي ٿي. غذا جي لحاظ کان اها ڳالهه اهم نه آهي ته اسين ڪيترو کائون ٿا پر اهو لازمي آهي ته اسين ڇا کائون ٿا اسان جي جسم ۾ عضون جي بناوٽ، واڌويجهه ۽ تبديلين جو دارومدار ان ڳالهه تي هوندو آهي جنهن ۾ سڀ غذائي جزا موجود هجن.

Types of Mal-Nutrition

- غذا جي ڪمي (Under Nutrition)
- غذا جو وڌيڪ استعمال (Over Nutrition)

غذا جي ڪمي (Under Nutrition)؛

اهڙو ڪاڏو جيڪو ڪافي عرصي کان استعمال ڪيو ويندو هجي ۽ اهو جسم جي غذا پوري نه ڪري سگهي جنهن سان جسم غذا جي ڪمي جو شڪار ٿي وڃي ته ان کي غذا جي ڪمي چئجي ٿو. ان حالت ۾ انسان بيمار ٿي ويندو آهي. ان ڪمي جي ڪري جسم تي خراب اثر پون ٿا انهن مان ڪجهه هيٺ بيان ٿيل آهن. جهڙوڪ :

- وزن جو گهٽجي وڃڻ.
- قد جو نه وڌڻ.
- سُڪي (ڪمزور) ٿي وڃڻ.
- وارن جو ڪِرڻ.
- رت جو گهٽ ٿي وڃڻ.
- ذهني ٿڪاوٽ ٿيڻ.
- نظر جو گهٽ ٿي وڃڻ.
- دل جي بيماري ٿيڻ.
- قبضي ٿيڻ.
- ٻيا پيدائشي نقص
-

غذا جو وڌيڪ استعمال (Over Nutrition)

جيڪڏهن اسان جسم جي ضرورت کان وڌيڪ غذا جو استعمال ڪنداسين ته اها جسم جي مختلف حصن ۾ ورهائجي ۽ اُتي جمع ٿيڻ شروع ٿيندي جيڪا مختلف بيمارين جو سبب بڻجي سگهي ٿي.

غذا جي گهٽتائيءَ جي ڪري ٿيندڙ بيماريون

شرڪت ڪندڙن کان بحث ڪريو ته غذا جي گهٽتائيءَ سبب ڪهڙيون بيماريون ٿين ٿيون؟

(1) شب ڪوري (رات جو نظر گهٽجي وڃڻ) Night Blindness

هي هڪ عام مرض آهي جنهن ۾ ٻار ڏينهن جو ته ڏِسي سگهي ٿو پر رات جو ڏسي ناهي سگهندو. هي مرض ٻارن ۾ وڌيڪ ٿيندو آهي. هي غذا جي ڪمي جهڙوڪ؛ وٽامن اي (A) جي ڪري ٿيندي آهي. ان مرض کان بچڻ لاءِ هيٺ ڏنل غذا جو

استعمال ڪريو. جهڙوڪ؛ ڪير، مڇي، آنو، مکڻ، سايون ۽ پنن واريون ڀاڄيون، گجر، انب، پپيتو، جانورن جو جيرو ۽ ٻڪي وغيره.

رَت جي ڪمي (Anemia)

هن بيماريءَ ۾ رت جي ڳاڙهن جُزن ۾ موجود (هيمو گلوبن) جي گهٽتائي ٿئي ٿي. هي بيماري اڪثر ڪري عورتن ۽ ننڍن ٻارن ۾ ٿيندي آهي. رت جا ڳاڙها جذا جسم ۾ آڪسيجن فراهم ڪندا آهن. هن بيماري جي ڪري ٿيندڙ نشانيون جهڙوڪ؛ ٿڪاوٽ، چڪر اچڻ، پيرن جو سُن ٿي وڃڻ، رنگ جو پيلو ٿي وڃڻ آهن. هيءَ بيماري به غذا جي ڪميءَ جي ڪري ٿيندي آهي جهڙوڪ؛ فولاد (آئرن) ۽ فولڪ ايسڊ.

ان بيماريءَ کان بچڻ لاءِ هيٺين غذا جو استعمال ڪريو.

جهڙوڪ؛ ساون پنن واريون ڀاڄيون، ڪير، انڊو، مڇي، گوشت، ڪيلو، اناج ۽ مٽر وغيره.

ڳلي ۾ ڳنڍ، ڳوڙهي (Goiter)

جسم ۾ آيوڊين جي ڪمي جي ڪري ڳلي ۾ غدود (ٿائرائيڊ گلينڊ) وڌي وڃن ٿا ۽ ڳلي ۾ ڳوڙهو ٿي پوندو آهي جيڪو خطرناڪ شڪل اختيار ڪري ويندو آهي. ڪجهه علائقن ۾ پاڻي ۾ آيوڊين جو گهٽ مقدار هوندو آهي ۽ ڪاڌي ۾ به آيوڊين جي گهٽ استعمال ڪرڻ سان هيءَ بيماري جنم وٺي ٿي.

هيٺ ڏنل غذا کائڻ سان هن بيماريءَ کان بچي سگهجي ٿو.

جهڙوڪ؛ انڊو، گوشت، ڪير، اناج، سامونڊي مڇي، آيوڊين لوڻ ۽ سڀ ڀاڄيون ۽ ميوا استعمال ڪرڻ گهرجن.

سيشن: 09

سنڌ ۾ وڏندڙ بيمارين ۽ علاج

وقت: 2 ڪلاڪ

مقصد:

- سنڌ ۾ ڦيندڙ اهم بيمارين، انهن جي سببن بابت ڄاڻ.
- بيمارين کان بچاءُ ۽ علاج بابت ڄاڻ.

بيماري: مليريا

طريقه ڪار:

شرڪت ڪندڙ ڪي ذهني مشق جي ذريعي اهو پڇو ته مليريا ڪهڙي بيماري آهي، انهيءَ جا سبب ۽ علامتون ڪهڙيون آهن. شرڪت ڪندڙن جي جوابن کي سهيڙي چارٽ/سلائيڊ جي ذريعي واضح ڪيو ته:

مليريا بخار هڪ قسم جي مادي مڇي انافلس جي چڪ پائڻ جي ڪري ڦيندو آهي. مليريا بخار هڪ موتمار بيماري آهي. هر سال لکين ماڻهون هن بيماري جو شڪار ٿين ٿا.

مليريا بخار جون نشانيون يا علامتون:

مليريا بخار جون نشانيون سيءَ سان بُخار اچڻ، پگهر اچڻ ۽ وات جو ذائقو خراب ٿيڻ آهي. مليريا يا بخار صفائي نه هئڻ ۽ مڇرن جي ڪري ڦيندو آهي. انهيءَ لاءِ ڪجهه قدم کڻڻ ضروري آهن.

- پاڻ کي مڇرن کان بچائجو.
- صفائي جو خيال رکندا ۽ مڇر پيدا ٿيڻ وارن جاين کي ختم ڪندا.
- پين تائين مليريا جي خطرناڪ هجڻ جي معلومات پهچائيندا.
- جيڪڏهن ڪنهن کي بخار ٿي پوي ته مريض کي ڪمبل وغيره نه ويڙهجي، پر تازي هوا اچڻ ڏجي ۽ پاڻي جون پٽيون رکجن.
- مڇرن جي بچڻ لاءِ مڇرداني ۽ جليبي (ڪوائل) استعمال ڪريو.
- گهر ۾ ۽ پر ۾ بيٺل پاڻي جي ڏُبن کي ختم ڪريو.
- بيٺل پاڻي جي ڏُبن ۽ ڪڏن تي گاسليٽ هاريو.
- جن علائقن ۾ مليريا جو مرض عام هجي انهن علائقن کي ترجيح طور ڏٺو وڃي. اهو ڄاڻڻ تمام فائدي وارو آهي ته مليريا جو ڪهڙو قسم آهي، علائقي ۾ مليريا جي بچاءُ جا ڪهڙا پروگرام هلي رهيا آهن. ماڻهن جون معاشي حالتون

ڪھڙيون آھن، مثال طور؛ ماڇھون مڇردانيون، درين تي جاريون ھٽڻ، دوائون ڇٽڻ يا پين بچاءُ جي طريقن جو خرچ ڪري سگھن ٿا يا نه.

انافلس مڇر جي زندگي:

انافلس پنھنجا آنا بيٺل پاڻي ۾ ڏيندي آھي، جيئن ڪڏا، ناليون وغيره. انھن سان مڇر وڌن ٿا ۽ مليريا جي بيماري پڻ وڌي ٿي، ڪجھه مڇر ليٽرين، نالي ۽ پاڻي جي ٽانون ۾ پڻ آنا ڏيندا آھن، انافلس مڇر جا آنا ننڍا ۽ ڪاري رنگ جا ھوندا آھن ۽ پاڻي جي مٿاڇري تي رھندا آھن. ڪجھه وري لٽڪيل ھوندا آھن. پنھي قسمن جي مڇرن جا لاروا تقريباً ھڪ ھفتي ڪان پوءِ پيوپا ٿي ويندا آھن ۽ ھي ڪنھن به وقت اُڏرڻ لاءِ تيار ھوندا آھن. بالغ انافلس مڇر ڏينھن جي وقت ننڊين ۽ اونداھي جڳھين تي گم ٿي ويندا آھن. مادي مڇر رات جي وقت چڪ ھڻندا آھن ۽ رت چوسيندا آھن. جيئن پنھنجي آنن کي پختو ڪري سگھن.

مليريا کان ڪيئن بچي سگھجي ٿو:

مليريا کان بچڻ لاءِ ضروري آھي انافلس مڇر جي چڪ کان بچجي، درن، درين ۽ بين کليل جڳھين (روشن دان) وغيره کي جاري ھڻي مڇرن کي گھر اندر داخل ٿيڻ کان روڪجي. مڇرداني انھي کان وڌيڪ بھتر آھي. مڇرن کان بچڻ لاءِ جسم تي دوا به لڳائي سگھجي ٿي. بيٺل پاڻي جي کڏن ۾ مٽي وجھي ڇڏجي. پاڻي کي ڍڪڻ گھرجي.

جيڪڏھن مليريا ٿي وڃي ته:

مليريا ٿيڻ جي صورت ۾ فوري علاج ڪرائجي، نه ته مرض تمام گھڻو وڌي ويندو ۽ مريض مري به سگھي ٿو. جتي مليريا عام ھجي اُتي فوراً مريض کي ڊاڪٽر ڏانھن وٺي وڃجي. جيڪڏھن بخار مليريا جي ڪري آھي ته پار کي مليريا جي دوا جو مڪمل ڪورس ڪارائڻ گھرجي. مليريا جي بخار ۾ مليريا جون گوريون ڊاڪٽر جي مشوري سان ڏيڻ گھرجن ۽ مليريا جو علاج جلد ڪرائڻ گھرجي. دوا جو ڪورس مڪمل ڪرائجي پلي بُخار لھي به وڃي. مليريا جي بخار ۾ مريض کي ٿڌ پھچائڻ گھرجي ته جيئن ھو ٿڌو رھي، جسم تي ٿڌي پاڻي جون پٽيون رکڻ گھرجن.

سيشن: 10

ڊائريا (دستن جي بيماري)

وقت: 2 ڪلاڪ

مقصد:

سيشن ڪانپوءِ شرڪت ڪندڙ هيٺين معلومات حاصل ڪندا:

- ڊائريا يا دستن جي بيماري ڪهڙي قسم جي آهي.
- ڊائريا جا سبب
- ڊائريا کان بچاءُ جا طريقا

طريقيڪار:

شرڪت ڪندڙن کي هڪ رول پلي ڪرايو ته جنهن ۾ ٻن سهيلين يا ساهيڙين جو ذڪر هجي. هڪ نالو شازيه ۽ ٻئي جو نالو ماروي آهي. هي ٻئي ساهيڙيون گڏ اسڪول ۾ پڙهنديون هيون ۽ اسڪول ڪانپوءِ کيڏڻ لاءِ ڳوٺ سان لڳ هڪ پارڪ ۾ وينديون هيون، جتي ڳوٺ جون ٻيون عورتون ۽ ڇوڪريون اينديون هيون. هن پارڪ ۾ 4 کان 7 وڳي جو وقت صرف عورتن ۽ ڇوڪرين لاءِ رکيل هو.

ٺيڪ 4 وڳي شازيه ۽ ماروي پارڪ ۾ پهچنديون هيون ۽ 6 وڳي وري گهر ڏانهن موٽنديون هيون. هڪ ڏينهن شازيه پارڪ ۾ آئي هُئي پر ماروي نه آئي. ٻئي ڏينهن ماروي اسڪول به نه پهتي ته شازيه موڪل کان پوءِ ماروي جي گهر ويئي ته ماروي کٽ تي سُتل هئي ۽ ڏاڍي ڪمزور پئي لڳي. ماروي‌ءَ جي ماءُ ٻُڌايو ته ڪلهه کان ماروي کي ڊائريا ٿي آهي جنهن سان هوءَ ڪافي ڪمزور ٿي ويئي آهي. شازيه ماروي‌ءَ جي مٿي تي هٿ رکي ماروي جي ماءُ کان پڇيو ته ماروي ڪهڙو پاڻي پيتو هو. ماءُ ٻُڌايو ته اسان جو پاڻي ٻن ڏينهن کان بند هُيو، سڄو پاڙو نهر مان پاڻي کڻي ايندو آهي. شازيه چيو ته منهنجي خيال ۾ ماروي کي دست نهر جي پاڻي پيئڻ سان ٿيا آهن پر ماروي جي ماءُ چيو ته نهر جو پاڻي ته صاف هيو ۽ اسان به پاڻي صاف ڪري پيئندا آهيون. انهيءَ تي شازيه چيو ته اهو ضروري ناهي ته صاف نظر ايندڙ پاڻي جراثيمن کان پاڪ هُجي. اسانجي ٽيچر ٻُڌايو هو ته صاف نظر ايندڙ پاڻي ۾ به ننڍا ننڍا جراثيم هوندا آهن جيڪي نظر نٿا اچن ۽ اُهي جراثيم دستن جي بيماري جو سبب بڻجن ٿا.

صفائيءَ لاءِ ڀيا ڪهڙا اُپاءَ وٺڻ گهرجن جو دستن جي بيماري نه ٿئي؟

جي دستن جي بيماري ٿئي ته ڪهڙا اُپاءَ وٺڻ گهرجن، دستن جي بيماريءَ کان پوءِ ڪمزور ٿيڻ جا ڪهڙا سبب آهن ۽ ڪهڙا اُپاءَ وٺڻ گهرجن؟

انهن سوالن تي شرڪت ڪندڙن کي ٽن گروپن ۾ ورهايو ته اُهي پنهنجون پريزنٽيشن ڏيڻ ناهي اچن. شرڪت ڪندڙن جي پيش ڪيل چارٽن سان گڏوگڏ هيٺين معلومات ڏيڻ گهرجي.

- هميشه ڪاڏو ڪائڻ کان پهرئين ۽ ليٽرين (پاخانو) استعمال ڪرڻ کان پوءِ هٿ صابڻ سان ڌوئڻ گهرجن.
- پاڻيءَ کي اُباري صاف ڪپڙي سان ڍڪڻ گهرجي.
- بدبودار، باسي ۽ کليل رکيل کاڌو جنهن تي مکيون ويٺل هجن استعمال نه ڪرڻ گهرجي.
- ننڍن ٻارن کي اڱڻ تي ليٽرين (پاخانو) نه ڪرڻ ڏجي. ڇو ته انهيءَ سان جراثيم پيدا ٿين ٿا ۽ اُهي کاڌي ۾ شامل ٿين ٿا.
- جڏهن به دستن جي بيماري ٿئي ته نمڪول استعمال ڪرڻ گهرجي ڇو ته دستن سان جسم مان وڏي تعداد ۾ پاڻياٺ خارج ٿيندي آهي.
- نمڪول جڏهن دڪان تي نه ٿو ملي ته گهر ۾ به ٺاهي سگهجي ٿو. چار گلاس پاڻي اُباري انهيءَ ۾ چار چمچا کنڊ جا ۽ اڌ چمچو لوڻ جو وجهي انهيءَ کانپوءِ ٿوري ٿوري ساهيءَ کان پوءِ چمچي ذريعي مريض کي نمڪول پيارڻ گهرجي.

دائريا يا دستن جي بيماري:

- دستن جي بيماري جسم مان پاڻي ۽ لوڻياٺ جي خارج ٿيڻ جو عمل آهي.
- دستن جي بيماري ۾ جسم ۾ پاڻي جي شديد کوٽ پيدا ٿيندي آهي.
- دستن جي بيماري ۾ جسم ۾ پاڻي جي شديد کوٽ پيدا ٿيندي آهي.
- دستن جي بيماري کان بچاءُ لاءِ باقائدگي سان هٿ ڌوئڻ ۽ صاف پاڻي پيئڻ گهرجي.
- نمڪول دستن جي بيماري ۾ پاڻي جي لوڻياٺ جي ڪمي کي پورو ڪندو آهي.
- دستن جي بيماري ۾ پاڻياٺ وارين شين ۽ کاڌي جو استعمال جاري رکڻ گهرجي.
- کاڌو کائڻ کان پهرين ۽ پاخانو جي استعمال کانپوءِ هٿ صابڻ سان ڌوئيندا.
- دستن جي بيماري ۾ ورتل ٻارن کي نمڪول ضرور ٺاهي پيارجي.
- پيئڻ جو پاڻي هميشه اوٻاري، صاف ڪپڙي سان چاڻي ڍڪي رکڻ گهرجي.
- پاروٺو کاڌو کائڻ کان پرهيز ڪجي.

دستن جي بيماري ڇا آهي؟

دستن جي بيماري جو مطلب آهي گهڙي گهڙي پاڻي جهڙوڪ پاخانو اچڻ. اڪثر ٻارن کي دستن جي بيماري سن گڏوگڏ الٽيون ۽ پيٽ ۾ سور به ٿيندو آهي. دستن جي بيماري اهڙن جراثيمن جي ڪري ٿئي ٿي جيڪي پاروٺي يا گندي کاڌي کائڻ، ڪني يا گدلي پاڻي پيئڻ ۽ انسان توڙي جانورن جي پاخانو ۾ پلجن ٿا. انساني جسم دستن جي ذريعي انهن جراثيمن مان ڇوٽڪارو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو آهي. جيڪڏهن

ڪنهن ٻار کي لڳاتار دستن جي بيماري هجي ته اهو ممڪن آهي ته ڪٽي ڪا ڳڙٻڙ هجي. ٻارن جي جسم مان لڳاتار پاڻي نڪرڻ خطرنڪ ٿي سگهي ٿو.

ٻارن کي دستن جي بيماري هجي ته ڇا ڪرڻ گهرجي:

- جلدي ڏيان ڏيڻ گهرجي.
- دستن جي بيماري شروع ٿيڻ سان ئي ٻار کي وڌ کان وڌ پيئڻ لاءِ ڪجهه نه ڪجهه ڏيو. ته جيئن پاڻي جي کوٽ کي پورو ڪري سگهجي.
- خاص ڪري نمڪول پياريو.
- ٻار کي مناسب مقدار ۾ کاڌو کارايو ته جيئن طاقت بحال ٿئي.
- نمڪين غذائن جو استعمال وڌيڪ ضروري آهي.

پاڻي جي کوٽ جون علامتون:

ٻار اُڃايل، چڙچڙو، بي چين ۽ ننڊاکڙو محسوس ڪندو آهي. وات ۽ زبان خُشڪ ٿي ويندا آهن ۽ روئڻ سان ٻار جي اکين مان صرف ٻه چار لُڙڪ ڳڙندا آهن. اکيون ڏارا ڏيئي وينديون آهن ۽ جيڪڏهن چمڙي کي چڪيو وجي ته تمام آهستي آهستي پنهنجي اصلي حالت ۾ واپس ايندي آهي. اهي علامتون صرف تڏهن ظاهر ٿينديون آهن جڏهن دستن جي بيماري جي ڪري جسم ۾ پاڻي جي تمام گهٽي کوٽ پيدا ٿئي ٿي.

جيڪڏهن ٻار ۾ اُهي علامتون موجود هجن ته سمجهڻ گهرجي ته ٻار جي جان کي شديد خطرو آهي. جيڪڏهن انهن مان ڪابه علامت ظاهر ٿئي ته ڊاڪٽر وٽ وڃو ۽ ٻار کي مسلسل پاڻياٺ (ORS) ڏيندا رهو.

دستن جي بيماري جي روڪ ۽ ان کان بچاءُ:

- دستن جي بيماري کان بچي سگهجي ٿو جيڪڏهن پنهنجو پاڻ کي ۽ پنهنجي آسپاس جي ماحول کي صاف سٿرو رکجي.
- ٻارن کي متوازن غذا ڏني وڃي ته جيئن ٻار جي واڌ ويجهه صحيح ٿي سگهي.
- صاف پاڻي استعمال ڪيو وڃي.
- هٿن جي صفائي جو خاص خيال رکيو وڃي.
- پاخانو، مٽي ۽ ڪچري ۾ جراثيم پلبا آهن جيڪي دستن جي بيماري جو سبب بڻبا آهن. مکين کان سواءِ اُهي جراثيم هٿن ذريعي به ڦهلجن ٿا. انهن جراثمن کي ڪائڻ جي شين ۽ پيئڻ جي پاڻي کان پري رکيو وڃي.
- پنهنجا ۽ ٻارن جا هٿ چڱي طرح ڌوئڻ ڪپن. خاص طور پاخانو، ليٽرين، پيشاب ڪرڻ کان پوءِ.
- رڌ بچاءُ کان پهرئين به پنهنجا هٿ صاف طريقي سان ڌوئجن.
- هميشه حاجت لاءِ ليٽرين يا پاخانو استعمال ڪريو، جيڪڏهن گهر ۾ ليٽرين ناهي ته پوءِ ان ڳالهه کي يقيني بنايو ته سڀ گهر وارا پنهنجي گهر ۾ پاڻي جي

ذخيري يا پائيپ لائين کان پري وجي پاخانو ڪن. جيڪڏهن گهر جي ويجهو پاخانو ڪيو وڃي ته پوءِ سپ گڏ ڪري گهر کان پري مٽي سان ڍڪي ڇڏجي.

سيشن: 11

ماءُ ۽ ٻار جي صحت

وقت: 2:30 ڪلاڪ

مقصد:

- ماءُ ۽ ٻار جي صحت سنڀال بابت ڄاڻ ملندي.
- ڇوڪرين جي واڌويجهه ۽ انهن جي خوراڪ متعلق ڄاڻ ملندي.
- صنفي متڀيد سان نياڻين جي صحت تي پوندڙ اثرن بابت آگاهي ٿيندي.
- مائرن جي ويم دوران فوتگين جي سببن جي باري ۾ جاڳرتا پيدا ٿيندي.
- انهن سببن کي روڪڻ لاءِ قدمن تي غور.

سيشن جو تعارف:

توهان سڀ ان ڳالهه تي متفق هوندو ته اسانجي آس پاس ويم دوران مائرن جي فوتگين جا واقعا عام طور تي ٿيندا رهن ٿا، پر شايد توهانجي علم ۾ اها ڳالهه نه هجي ته پاڪستان ڏکڻ ايشيا جي انهن سڀني ملڪن ۾ سرِ فهرست آهي جتي مائرن جو موت جي شرح سڀ کان گهٽي آهي. جيتوڻيڪ اها ڳالهه اسان سڀني جي عمل ۾ آهي ته اهڙن گهٽي قدر واقعن ۾ عورتن کي بچائي سگهجي ٿو پر پوءِ به اسان اهڙن تمام روين ۽ قدمن تي سنجيدگي سان غور ڪرڻ لاءِ تمام ٿورو وقت ڪيندا آهيون جن جي ذريعي مائرن جي صحت ۽ زندگي کي محفوظ رکي سگهجي.

طريقه ڪار:

شرڪت ڪندڙن کي ٽن گروپن ۾ ورهائي ٽي چارٽ لڳايا ويندا. پهرئين چارٽ تي صنفي متڀيد خاص طور ڇوڪرين جي خوراڪ ۽ توجهه متعلق شرڪت ڪندڙ پنهنجي خيالن جو ويچار ڪندا. هر گروپ هر چارٽ رائونڊ ربن Round Ribbon مشق جي ذريعي سڀني چارٽن تي پنهنجا ويچار ونديندا. ٻئي چارٽ ۾ عورتن جو حمل جي دوران خيال رکڻ بابت شرڪت ڪندڙ پنهنجا خيال ونديندا. ٽئي چارٽ تي ويم جي دوران، ويم کان پهرئين ۽ پوءِ بابت ٽيئي گروپ پنهنجا خيال پيش ڪندا.

بنيادي معلومات

ننڍي عمر جي شادي:

- 18 سالن کان گهٽ عمر جي ڇوڪرين ۽ ڇوڪرن جي شادي، ننڍڙي عمر جي ڇوڪرين جو هڪ حقيقي مسئلو آهي. 18 سالن کان گهٽ عمر جي ڇوڪرين ۽ ڇوڪرن جي شاديءَ تي سنڌ سرڪار پاران پابندي مڙهيل آهي ۽ اهو جرم جي سزا آهي. پاڪستان سميت دنيا جي ڪجهه ملڪن ۾ والدين ٻارن جي جلد شادي ڪرڻ جو رُجحان رکندا آهن.
- پاڪستان ۾ 15 کان 19 سال جي هر ڇهن عورتن مان هڪڙي عورت شادي شده آهي (آبادي ۽ صحت جو سروي 2006-2007)
- ٻار جي پيدائش جي دوران پندرهن سال کان گهٽ عمر جي مائرن ڪي موت جو خطرو انهن مائرن کان پنج دفعا وڌيڪ هوندو آهي جنهن جي عمر 20 سال يا ان کان وڌيڪ هوندي آهي (يونيسيف 2009ع)
- پاڪستان ۾ 60 لک عورتون، 15 کان 19 سال جي عمر ۾ ٻارن کي جنم ڏينديون آهن، اهو دنيا ۾ ٿيندڙ ڪل ويم جو تقريباً 11 سيڪڙو آهي (عالمي اداره صحت)

جوانيءَ ۾ حمل جو ٿيڻ:

- ننڍي عمر جون ڇوڪريون خاص طور تي سورهن سالن کان گهٽ عمر جون ڇوڪريون جسماني طور پختہ نہ هونديون آهن تنهن ڪري هو جسماني ۽ نفسياتي طور تي ٻار جي پيدائش لاءِ تيار نہ هونديون آهن، اهڙي صورتحال ماءُ ۽ ٻار جي لاءِ مسئلن جو سبب بڻجندي آهي مثال طور؛
  - ✓ حمل جو ضائع ٿيڻ.
  - ✓ پيدائش وقت ٻار جو وقت ۾ وزن گهٽ هجڻ.
  - ✓ رت جي ڪمي
  - ✓ ماءُ ۽ ٻار پنهنجي لاءِ پيدائش وقت مشڪلاتون.
  - ✓ ويم دوران وڌيڪ شرح فوتگي.
- ماءُ ۽ ٻار لاءِ سماجي ۽ نفسياتي مرتب ٿيل نتيجا.
  - ✓ تعليمي موقعن کان محروم ٿيڻ.
  - ✓ ٻار جي پرورش ڪرڻ جي ذميواري کي پورو ڪرڻ لاءِ مالي مشڪلاتون.
  - ✓ سماجي طور پين ماڻهن کان ڌار ٿي وڃڻ.

ٻارن جي پيدائش ۾ وقفو:

- ٻارن جي پيدائش لاءِ عورت جي بهترين عمر 35-21 سال هوندي آهي، هي اهو وقت هوندو آهي جڏهن جسماني، نفسياتي ۽ سماجي لحاظ کان هڪ عورت حمل جي حوالي سان ۽ صحت مند ٻار جي پيدائش لاءِ پنهنجي بهترين حالت ۾ هوندي آهي.
- ٻارن جي پيدائش ۾ وقفي سان ماءُ، ٻار مڙس ۽ خاندان لاءِ ڪيترائي فائدا حاصل ٿيندا آهن.
- ٻارن جي پيدائش ۾ گهٽ ۾ گهٽ 3 کان 5 سالن تائين جو وقفو ڪرڻ سان ماءُ، ٻار، مڙس ۽ خاندان کي گهڻا ئي فائدا ٿيندا.
- عورت جي بهتر صحت: ٻار جي پيدائش بعد ٻيهر صحتياب ٿيڻ لاءِ ماءُ وٽ ڪافي گهڻو وقت هوندو آهي ٻئي ٻار جي پيدائش کان پهرين هو مڪمل طور تي پنهنجي صحت کي بحال ڪري چڏيندي آهي.
- والدين وٽ پنهنجي ٻارن جي سار سنڀال ڪرڻ لاءِ وڌيڪ وقت هوندو آهي.
- ٻارن کي تعليم جا بهتر موقعا ملي سگهن ٿا.
- والدين ٻارن جي بهتر مالي ڪفالت ڪري سگهن ٿا.

سيشن: 12

سنڌ ۾ خطرناڪ بيماريون

وقت: 4 ڪلاڪ

مقصد:

- شرڪت ڪندڙن کي سنڌ ۾ موجود بيمارين ۽ انهيءَ جي بچاءُ بابت ڄاڻ ڏيڻ.

طريقيڪار:

- شرڪت ڪندڙن کي ڪارڊ ڏنا ويندا ته اُهي پنهنجي چؤڌاري پنهنجي علائقي ۾ ٿيندڙ بيمارين جي لِسٽ يا فهرست تيار ڪن.
- سهولتڪار انهيءَ لسٽ مان مختلف بيمارين جي چونڊ ڪري هِڪ لسٽ تيار ڪندو جهڙوڪ؛

✓ ايچ آءِ وي (ايڊز)	HIV/AIDS
✓ مليريا	Malaria
✓ ڪينسر	Cancer
✓ دل جو دورو پوڻ	Heart Attack
✓ شگر	Diabetes
✓	

ديوار تي پنج يا ڇهه چارٽ لڳائي هر هڪ چارٽ تي هڪ بيماري لکي، رائونڊ رين مشق جي ذريعي شرڪت ڪندڙ کي پنجن گروپن ۾ ورهائي هدايت ڏيندو ته هر گروپ هر هڪ چارٽ پنهنجي معلومات مطابق انهيءَ گروپ جا سبب، احتياط ۽ علاج بابت پنهنجي راءِ ڏيندا. انهيءَ ڪانپوءِ هر گروپ پنهنجي پنهنجي چارٽ ۾ ڏنل معلومات پُڌائيندا. سهولتڪار سلائيڊن ذريعي هر چارٽ جي معلومات ڪانپوءِ پنهنجي معلومات ڏيندو.

مثال: ايچ آءِ وي/ايڊز HIV/AIDS بابت هيٺين معلومات پيش ڪندو.

ايچ - H	انساني - انساني زندگيءَ کي متاثر ڪندڙ آهي (Human)
آءِ - I	مدافعتي نظام جي ڪوٽ (Immunodeficiency)
وي - V	وائرس - هڪ وائرس، انفيڪشن (Virus)
اي - A	اهڙيون شيون جيڪي پيدائشي ناهن پر پوءِ متاثر ڪن ٿيون.
آءِ - I	بيمارين سان مدافعت (Immune)
ڊي - D	مدافعتي طاقت جي گهٽتائي (Deficiency of immunity)
ايس - S	ڪنهن هڪ بيماريءَ ڪانسواءِ مختلف علامتون (Syndrome)

ايچ آءِ وي HIV ڇا آهي؟

- هي هڪ وائرس آهي جيڪو ايڊز جو سبب بڻجي ٿو.
- هي وائرس جسم جي جُزن (رطوبتن) خاص ڪري رت، مني ۽ شرمگاهه جي جُزن (رطوبت) ۾ رهندو آهي.
- ايچ آءِ وي متاثر شخص کان ٻئي شخص ۾ مني، شرمگاهه جي جُزن ۽ رت جي ذريعي منتقل ٿيندو آهي.
- ڪوبه اهڙو انسان جيڪو ايچ آءِ وي متاثر هوندو آهي ايچ آءِ وي مثبت Positive چورائبو آهي.
- هڪ اهڙو انسان جيڪو ايچ آءِ وي کان متاثر آهي، متاثر هئڻ کانپوءِ ڪجهه هفتن ۾ بُخار، دست، ڳهٽو پگهر ۽ چمڙيءَ ۾ نشانن جون علامتون ٿي سگهن ٿيون.
- گهڻن متاثرن ۾ گهڻن سالن تائين اُهي نشانيون ظاهر نه ٿينديون آهن.
- ايچ آءِ وي جسم جي مدافعتي نظام Immune System کي تباهه ۽ ڪمزور ڪندو آهي.

ايڊز AIDS ڇا هوندو آهي؟

- جڏهن به ڪنهن انسان جو حفاظتي يا مدافعتي نظام هڪ دفعو ڪمزور ٿي ويندو ته اُنهيءَ جو جسم مختلف بيمارين يعني زُڪام، ڪينسر، بُخار وغيره سان مدافعت ڪري نه سگهندو آهي.
- انفيڪشن جي انهيءَ مرحلي کي ايڊز AIDS چئبو آهي.
- ايچ آءِ وي کان متاثر ٿيڻ کان 10 سالن کان پوءِ ايڊز ٿيندو آهي.
- اُهي شخص جن کي ايڊز ٿيندو آهي اُهي آخرڪار موت جو شڪار ٿيندا آهن ڇو جو انهن جو جسم مدافعت نه ٿو ڪري سگهي.
- ايچ آءِ وي /ايڊز جو ڪوبه علاج نه آهي.
- دوائن جي ذريعي ايچ آءِ وي جي اثرن کي گهٽائي سگهجي ٿو. اهو علاج ايڊز تائين پهچڻ جي وقت کي وڌائي سگهي ٿو پر اهو علاج هڪ ته مهانگو آهي پيو انهيءَ کي حاصل ڪرڻ ڏکيو آهي.

ايچ آءِ وي HIV وائرس ڪيئن منتقل ٿيندو آهي، انهيءَ جا به بنيادي طريقا آهن:

1. غير محفوظ جنسي تعلقات:

ڪنهن به ايچ آءِ وي کان متاثر شخص سان بغير ڪنڊوم (ڦوڪڻي) جي جنسي تعلقات قائم ڪرڻ سان مرد کان عورت، عورت کان مرد يا مرد کان مرد ۾ منتقل ٿي سگهي ٿو.

2. ايچ آءِ وي جي مثبت رت جو ڪنهن ٻئي شخص جي رت ۾ داخل ٿيڻ:

- نشي يا ڪنهن به سُئي (انجيڪشن) جو مختلف ماڻهن کي لڳڻ.
- ڪنهن به انسان جي جسم ۾ ٻئي ايچ آءِ وي مثبت جو رت داخل ٿيڻ سان.
- جسم تي ٽيٽو جو نشان ناهڻ، يا ڇيد ڪرڻ سان، ڏندن جي اوزارن سان جتي صفائي ۽ جراثيم کان پاڪ نه هئڻ وارن اوزارن جي استعمال سان.
- حادثو يا خوني جهيڙي ۾ ڪنهن ٻئي شخص (جيڪو ايچ آءِ وي جو متاثر هجي) جي ڪليل زخم سان، رابطي يا ميلاپ سان.
- ايچ آءِ وي سان متاثر شخص جو ريزر استعمال ڪرڻ سان.

ايچ آئي وي / ايڊز کان بچاءُ

- شاديءَ کان پهرئين جنسي تعلقات يا لاڳاپن کان پرهيز.
- پنهنجي جيون ساٿي سان وفادار هو.
- ٻين جون استعمال ٿيل سُيون (انجيڪشن) سرنجون، بليڊ، پاڪيون استعمال ڪرڻ کان پرهيز ڪرڻ. صرف نيون يا قابل (Disposable) سرنجون يا سُيون استعمال ڪريو.
- جيڪڏهن ڪا ڳورهاري عورت اهو سمجهي ٿي ته اها ايچ آءِ وي جي متاثر آهي ته اُها پنهنجي ۽ پنهنجي ٿيندڙ ٻار بابت طبي مشورو ضرور حاصل ڪري.
- اهڙين خطرناڪ سرگرمين ۾ حصو نه وٺجي جنهن سان ايچ آءِ وي جو خطرو موجود هجي. جيئن نشي جي سرنج جو جسم ۾ داخل ٿيڻ، جسم فروش ڪندڙ عورتن وٽ وڃڻ.
- اهڙا اوزار يا آلات استعمال ڪرڻ کان پرهيز ڪجي جيڪي ڪنهن ٻئي شخص جي رت سان رابطي ۾ هُجن.
- جنسي تعلقن ۾ ڪندوم جو استعمال ڪرڻ.
- الڪوحل يا منشيات جو استعمال کان پرهيز ڪرڻ.

ايچ آئي وي / ايڊز جي متاثر سان زندگي گذارڻ:

- متاثر انسان صحت مند رهي سگهن ٿا ۽ ڪافي سالن تائين نارمل زندگي گذاري سگهن ٿا. اُهي معاشري ۾ اهم ڪردار به ادا ڪري سگهن ٿا.
- متاثر شخص کي کپي ته اُهي سُٺي اُميد سان زندگي گذارين، بهتر خوراڪ، ورزش ۽ آرام سان زندگي گذارين.
- ايچ آءِ وي متاثر انسان کي زندگي گذارڻ، روزمره زندگي جي معاملن ۾ حصو وٺڻ جو حق آهي. ايڊز جا متاثر نفرت نه پر بهتر سُلوڪ جا مستحق آهن.
- ايڊز جي مريضن کي ڪٽنب (خاندان) جي ٻين فردن سان رهڻ جو حق آهي.
- ايڊز متاثرن سان ڪچهريون ڪرڻ لاءِ وقت ڪڍو.
- متاثر شخص کي پابندي سان ڊاڪٽر سان رابطو هجي.

- روزمره يا معمول وارين سرگرمين جھڙوڪ؛ رڌ پچاءُ، صفائي يا وهنجڻ ۾ مدد ڪريو.

ايڊز جي باري ۾ معلومات:

- ايڊز پنهنجو پاڻ ڪو بيماري يا مرض نه آهي بلڪه هڪ ڪيفيت آهي جيڪو جسم ۾ گهٽڻ بيماري جي موجودگي کي ظاهر ڪري ٿو.
- رت جي تبديلي ذريعي HIV جو وائرس ڏاڍي آساني سان پکڙجي سگهي ٿو، اهو تمام ضروري آهي ته جڏهن ڪنهن مريض جي جسم ۾ رت داخل ڪيو پيو وڃي ته پهريان رت جي سائنسي طريقي سان ٽيسٽ ڪرائي اهو چاڪجي ته ان ۾ HIV ايڊز بيماري جا وائرس ته نه آهن.
- ايڊز جا جراثيم گڏجي ماني کائڻ يا هڪ ٿانوَ ۾ کائڻ سان منتقل نه ٿيندا.
- ايڊز جو وائرس جيتن يا ڪيڙن جي چڪ پائڻ سان منتقل نه ٿيندو آهي (ان ۾ مڇر به شامل آهي) تحقيق مان اهو ثابت ٿيو آهي ته هي وائرس ڪيڙن جي جسم ۾ زنده نٿو رهي سگهي.
- ايڊز جي مريض سان ملڻ جلڻ، عام رابطي سان وائرس جي منتقلي جو ڪوبه امڪان نه آهي.
- ايڊز ڪا مغرب جي بيماري نه آهي، هندوستان ۾ لکين ماڻهو انجو شڪار ٿيا آهن جن ۾ مسلمان پڻ شامل آهن. پاڪستان ۾ به ماڻهو ان جو شڪار آهن.

هيپاٽائيٽس (ڪاروڪامڻ):

اڪثر ماڻهو لاءِ عملي جي سبب پيليو ۽ هيپاٽائيٽس کي هڪ ئي بيماري سمجهن ٿا. حقيقت مطابق هيپاٽائيٽس وائرس لڳڻ وارو مرض آهي. جڏهن ته پيليو جسم ۾ ٿيڻ واري ڪنهن نظام جي خرابي جي ڪا نشاني آهي. اهو قطعي ضروري ناهي ته جنهن شخص کي هيپاٽائيٽس جو وائرس لڳي وڃي انهي ۾ ضروري پيليئي جون نشانيون ظاهر هونديون يا جنهن ۾ پيليئي جون نشانيون ظاهر ٿيون آهن هو ضرور هيپاٽائيٽس کان متاثر آهي. هيپا (Hepa) جي معنيٰ آهي جگر ۽ ٽائٽس (Tits) جي معنيٰ ڦندڄڻ (سڄڻ). هيپاٽائيٽس جي لغوي معنيٰ جگر جي سوڄ آهي. انهي وبائي مرض جو هڪ سبب وائرس آهي جيڪو پنجن قسمن اي، بي، سي، ڊي ۽ اي تي مشتمل آهي اسين انهي سبق ۾ فقط بي ۽ سي جا سبب، نشانيون، منتقلي جا ذريعا، پيچيدگيون ۽ بچاءُ جي اُپائن تي غور ڪنداسين ڇاڪاڻ ته انهي جا اهي وائرس رت ۽ جسم جي پين رطوبتن (ٿڪ، لڙڪ، عورتن جي جنسي رطوبت، مردن جي مني ۾ ترا وڃن ٿا ۽ انهي جي پيچيدگي ”جگر جي ڪينسر“ به ٿي سگهي ٿي.

هيپاٽائيٽس بي سي جي پکڙجڻ جا ذريعا:

- جراثيم کان متاثر ٿيل رت جي منتقلي سان.
- متاثره فرد جي جسم ۾ استعمال ڪيل سُئي جي ٻيهر استعمال سان.
- آلوده سرجري جا اوزار استعمال ڪرڻ سان.
- آلوده بليڊ استعمال ڪرڻ سان.
- متاثره ماڻھو سان غير محفوظ جنسي تعلقات.
- متاثر ٿيل ماءُ سان نئين ڄاول ٻار ۾ ماءُ جي کير سان.

دل جو دورو پوڻ:

دل جو دورو اوچتو دل کي رت جي فراهمي ۾ خلل اچڻ سبب ٿئي ٿو. هن فراهمي جي بغير، دل جي عضون کي نقصان پهچائي سگهي ٿو ۽ مرڻ شروع ٿئي ٿو. علاج جي بغير، دل جي عضون کي ناقابلِ واپسي نقصان ٿيندو. جيڪڏهن دل جو هڪ وڏو حصو ان طريقي سان خراب ٿي وڃي ته دل ڌڙڪڻ بند ڪري ٿي .جنهن ڪي دل جي حملي جي نالي سان سُڃاتو وڃي ٿو جنهن جي نتيجي ۾ موت واقع ٿئي ٿو.

Treatment

دل جي حملي جا ڪيترائي مريض Thrombolysis کان گذريا آهن، هڪ طريقو جنهن ۾ شامل آهي هڪ ڪلٽ کي ڦلائڻ واري ايجنٽ کي انجيڪشن ڪرڻ لاءِ ڪوروٽري شريان ۾ رت جي وهڪري کي بحال ڪرڻ لاءِ اهو عمل دل جي حملي جي صورت ۾ ٽن ڪلاڪن اندر ڪيو ويندو آهي. جيڪڏهن دل جي دوري کان پوءِ اهو علاج فوري طور نه ڪيو ويو ته ڪيترن ئي مريضن کي دل جي عضون کي رت جي فراهمي کي بهتر ڪرڻ ۽ بعد ۾ ڪوروٽري ۽ اينجوپلاسي يا باءِ پاس سرجري ڪرائڻي پوندي.

احتياط:

- روزانو ورزش ڪرڻ گهرجي.
- روزاني بلڊ پرشر چيڪ ڪرڻ گهرجي.
- ميون ۽ سائي ڀاڄين جو استعمال ڪرڻ گهرجي.
- ماني/کاڌو کائڻ کانپوءِ گهٽ ۾ گهٽ 2 ڪلاڪن تائين سير ڪرڻ يا محنت (مشقت) ڪرڻ کان پاسو ڪجي.
- هر قسم جا مشروب جهڙوڪ؛ چانهه، ڪافي، ڪولڊ ڊرنڪ وغيره کان پرهيز ڪجي.

سيشن 14

ٻارن کي لاحق خطرناڪ بيمارين ۽ انهن جي روڪٿام ۾ حفاظتي ٽڪن (Vaccination) جو ڪردار

گهربل وقت: 2 ڪلاڪ

مقصد:

- هن سيشن ڪانپوءِ شرڪت ڪندڙ حفاظتي ٽڪن جي باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪري سگهندا.

ٻارن ۾ مدافعتي نظام انتهائي نازڪ ۽ ڪمزور هوندو آهي، تنهن ڪري ڪين خطرا به گهڻا لاحق هوندا آهن. ٻارن کي انهن صحت جي خطرن / بيمارين کان بچائڻ لاءِ نه صرف مناسب سارسنڀال يا نگهداشت، ماءُ جي ٿڃ ۽ مناسب غذا جي ضرورت هوندي آهي پر حفاظتي ٽڪا لڳرائڻ به انتهائي ضروري آهن. ڇاڪاڻ ته حفاظتي ٽڪا (Vaccination) گهٽين ئي خطرناڪ بيمارين جهڙوڪ؛ سلهه (ٽي بي) پوليو، خناق، ڪاري سائي (هيپاٽائيٽس بي)، ڪِرٽيو، تشنج، اُرڙي، گردن توڙ بُخار ۽ نمونيا جهڙن مرضن کان ٻارن کي محفوظ رکن ٿا. موجوده وقت ۾ اسان جي ملڪ جي حفاظتي ٽڪن واري پروگرام (EPI) ۾ ڪُل 9 بيمارين کان بچاءُ جا حفاظتي ٽڪا موجود آهن. جنهن جي لڳائڻ جو طريقو، عمر ۽ بيمارين جو ذڪر چارٽ ۾ ڄاڻايل آهي.

اسان جي ملڪ ۾ ڪجهه گروهه خوامخواهه ٽڪا لڳائڻ جي خلاف منفي پروپيگنڊا ڪندا آهن، ڪافي سال اڳ جڏهن اسان جي ملڪ ۾ ماتا (ڇيڇڪ) جي بيماري جي بچاءُ لاءِ ٽڪن جي مهم شروع ٿي ته انهيءَ وقت به اها ڳالهه ڦهلائي ويئي ته جنهن کي به اهو ٽڪو لڳو اهو ٻار پيدا نه ڪري سگهندو، پر اڄ اسان ڏسون ٿا ته اُنهيءَ وقت حڪومت ڀرپور طريقي سان ٽڪن جي مهم هلائي، اڄ به انهيءَ عمر جي ماڻهن جي ٻانهن تي گول چڪر وارو ٽڪو لڳل آهي ۽ انهيءَ نتيجي ۾ اڄ اسان وٽ ماتا جي بيماري ختم ٿي ويئي. ساڳئي وقت پوليو جي خلاف به ساڳئي نموني منفي پروپيگنڊا ڪئي پيئي وڃي، انهيءَ لاءِ هاڻي دنيا ۾ پوليو ختم ٿي ويئي صرف دنيا جي ٽن 3 ملڪن، پاڪستان، افغانستان ۽ نائيجيريا ۾ پوليو جو جراثيم موجود آهي. پوليو الله نه ڪري.

حفاظتي ٽُڪن جو شيڊيول

نمبر	ويڪسين	بيماري	ٻار جي عمر	ويڪسين ڏيڻ جو طريقو
1	BCG	ٻارن جي ٽي بي	پيدائش کان فوراً بعد	ساڄي ٻانهن جي ڏونري ۾
	(Zero) OPV	پوليو		پوليو جا قطرا (ڦڙا) وات ۾
2	Pentavalent-1	خناق، ڪنگهه، تشنج، يرقان، گردن توڙ ٻُخار	6 هفتن جي عمر ۾ (ڏيڍهه مهيني ۾)	ساڄي ۽ کاٻي سٿر ۾ ۽ پوليو جا قطرا وات ۾
	OPC-I / OPV-I	نمونيا / پوليو		
3	Pentavalent-II	خناق، ڪنگهه، تشنج، يرقان، گردن توڙ ٻُخار	10 هفتن جي عمر ۾ (اڍائي مهينن ۾)	ساڄي ۽ کاٻي سٿر ۾ ۽ پوليو جا قطرا وات ۾
	OPC-II / OPV-II	نمونيا / پوليو		
4	Pentavalent-III	خناق، ڪنگهه، تشنج، يرقان، گردن توڙ ٻُخار	14 هفتن جي عمر ۾ (اڍائي مهينن ۾)	ساڄي ۽ کاٻي سٿر ۾ ۽ پوليو جا قطرا وات ۾
	OPC-III / OPV-III	نمونيا / پوليو جا قطرا ۽ ٽِڪو		
5	Measles-I	ارڙي	9 مهينن جي عمر ۾	کاٻي ٻانهن جي ڏونري ۾
6	Measles-II	ارڙي	15 مهينن جي عمر ۾	کاٻي ٻانهن جي ڏونري ۾

عطائي ڊاڪٽر

گهربل وقت: 1 ڪلاڪ

مقصد:

- شرڪت ڪندڙن کي عطائي ڊاڪٽر جي باري ۾ ڄاڻ ڏيڻ.

عطائي ڊاڪٽر:

سنڌ جا ماڻهو جيترو تيزي سان بيمارين وگهي مري رهيا آهن تاريخ ۾ ڪڏهن به ناهن مئا. موت جي ان راند ۾ هڪ وڏو ڪردار عطائي ڊاڪٽر آهن جيڪي سنڌ جي ڪنڊ ڪڙڇ ۾ پنهنجون اسپتالون کولي پنهنجي جهالت سان ماڻهن کي مارڻ جي گناهه ۾ نهايت بي ڊپائي سان شريڪ آهن. عطائي ڊاڪٽرن جو هڪ وڏو انگ اهي ڪمپائونڊر هوندا آهن جيڪي ڪنهن ڪواليفائڊ ڊاڪٽر جي ڪلينڪ تي انجيڪشن هڻڻ ۽ مرهم پٽي ڪرڻ جو ڪم ڪندڙ هوندا آهن. جتان هو ڪجهه هنر وائسي وڃي پاڻ ڪلينڪ کوليندا آهن پر جيئن ته انهن ڊاڪٽري جو علم ڪڏهن به حاصل ناهي ڪيو تنهن ڪري هو ڪڏهن به مريض جي صحيح تشخيص نه ڪري سگهندا آهن.

بنا پڙهڻ ۾ محنت جي جڏهن ڪو عطائي ڊاڪٽر بڻجي ٿو ته هو صحت جي لازمي اصولن کان اڻ واقف هجي ٿو جيئن هر مريض کي نئين سيل ٿيل ڊسپوزبل سيون لڳائڻ، ٿرماميٽرن کي هر مريض ڪانپوءِ جراثيمن کان صاف ڪرڻ، ڊاڪٽري اوزارن کي جراثيم ڪش دوائن کان پاڪ رکڻ ۽ جيڪڏهن هو واقف آهي ته به پئسن جي لالچ ۾ معمولي رقم خرچ ڪري اوزارن کي اسٽرلائيز ناهي ڪندو جنهن جي نتيجي ۾ مختلف مريضن ۾ داخل ٿيندي آهي ۽ نتيجي طور جيڪو مريض هڪ بيماري مان نجات حاصل ڪندو آهي ان لاءِ هڪ ٻي بيماري ڀِريان ئي تيار بيٺي هوندي آهي.

نقلي ڊاڪٽر جيئن ته ڊاڪٽري علم نٿا ڄاڻن تنهن ڪري هو پنهنجي قابليت بدران پنهنجي اداڪاري ۽ ڌوڪي ڏيڻ ۾ فن آڏار مريض ڦاسائيندا آهن. عطائي ڊاڪٽرن جا مريض اهي مسڪين به ٿيندا آهن جيڪي ڪنهن اهڙي بيماري جا شڪار هوندا آهن جنهن جو علاج ڏکيو هوندو آهي پر جيئن ته ڏکيو علاج پنهنجي ڏيگهه جي لحاظ کان پئسو به ڪائيندو آهي تنهن ڪري مسڪين مريض ان مرض کان ترت ڇوٽڪاري لاءِ عطائي ڊاڪٽرن ڏانهن رخ ڪندا آهن. عطائي ڊاڪٽر ڏُڪي تي دوائون لکندا آهن ۽ هيوي اينٽي بايوٽڪ ڏيندا آهن، جنهن سان عارضي طور تي مريض ٺيڪ ٿي ويندو آهي. اڻ پڙهيل ۽ مريض جي مزاج کان واقف عطائي ڊاڪٽر ڪيس کا دوا ڏيڻ بجاءِ

انجيڪشن تي رکندو آهي ته جيئن مريض لڳاتار ان جي ڪلينڪ جا چڪر لڳائڻ جو پابند رهي.

ننڍن شهرن ۽ خاص ڪري ڳوٺن ۾ مريض گوريون کائڻ بدران انجيڪشن هڻائڻ کي وڌيڪ پسند ڪندا آهن حالانڪه ان عمل ۾ سور به ڪين ٿيندو آهي پر اها به حقيقت آهي ته سئي وسيلي جسم ۾ داخل ٿيندڙ دوا ترت اثر ڏيکاري ٿي جڏهن ته ان جي مقابلي ۾ گوري کي پنهنجو اثر ڏيکارڻ ۾ چڱو وقت لڳي ٿو. اهو ئي ڪارڻ آهي جو ننڍن شهرن ۽ ڳوٺن ۾ ڊاڪٽرن ۽ عطائي ڊاڪٽرن وٽ هڪ ڪان وڌيڪ ڪمپائونڊر نوڪري تي رکيل هوندا آهن جن ۾ گهڻو ۾ هڪڙو ته هوندو ئي مريضن کي انجيڪشن لڳائڻ لاءِ، پر پئسن جي لالچ ۾ ڪوڙو ڊاڪٽر بڻجندڙ عطائي ڊاڪٽر ڊسپوزيبل انجيڪشن استعمال ڪرڻ بدران پراڻي اسٽائل جون شيشي جون انجيڪشن يا وري پلاسٽڪ جون اهي انجيڪشنون استعمال ڪندو آهي جن جي منهن تان سوئي لاهي پي سئي لڳائي مريضن کي مطمئن بلڪه بيوقوف بڻايو ويندو آهي.

عطائي ڊاڪٽرن جي ڪري ٿيندڙ نقصان:

- جيئن ته عطائي ڊاڪٽر ڪواليفائيڊ ڊگري نٿا رکن تنهن ڪري چڪاس يا ڊائگنوسز سائنسي بنياد تي نٿا ڪري سگهن تنهن ڪري بيماريءَ جي گهرائيءَ کي نٿا سمجهن ۽ ان جي سببن جي جاچ رکڻ جي بجاءِ ظاهري طور نشانين جي بنياد تي علاج ڪندا آهن. جنهن سان اصل بيماريءَ جون پاڙون وڌيڪ مضبوط ٿين ٿيون.
- عطائي ڊاڪٽر سرنج جي مناسب صفائي يا ڊسپوزل سرنج جي استعمال ڪان سواءِ ساڳي سرنج استعمال ٿا ڪن جنهن سان سنڌ ۾ وچڙندڙ بيمارين جو انگ وڌي ويو آهي.
- سنڌ يافته ڊاڪٽر مرض جي بنيادي سببن جي جاچ رکڻ کان پوءِ مريض کي انهيءَ مرض جي قابل ڊاڪٽر ڏانهن ريفر ٿا ڪن پر عطائي ڊاڪٽر انهيءَ جي ظاهري علامتن جي بنياد تي علاج ڪري ڪين گهر اُماڻي ٿا ڇڏين جنهن سان مريض وڌيڪ بيمار ٿيو وڃي.
- عطائي ڊاڪٽرن جي پريڪٽس مڪمل طور غير قانوني آهي، حڪومت کي گهرجي ته انهن جي پريڪٽس تي مڪمل پابندي لڳائين.

ڪورونا وائرس COVID-19

گهربل وقت: 1:30 ڪلاڪ

مقصد:

- شرڪت ڪندڙن کي ڪورونا وائرس جي سببن ۽ ان سان ٿيندڙ نقصانن بابت ڄاڻ ملندي.

طريقيڪار:

- شرڪت ڪندڙن کان اهو پڇيو وڃي ته اوهان جي ڳوٺ، علائقي يا محلي ۾ ڪنهن شخص کي ڪورونا ٿيو هجي ته ان جي آڪاٽي ٻڌائين.
- ان آڪاٽي ٻڌڻ کان پوءِ انهن جي سببن، علامتن ۽ ٿيندڙ نقصان جو جائزو ورتو وڃي.

ڪورونا ڇا آهي؟

ناول ڪورونا وائرس کي COVID-19 پڻ چيو وڃي ٿو، اها هڪ وچڙندڙ بيماري آهي. اها بيماري پهرين دفعو دسمبر 2019 ۾ چين جي ڳادي واري هنڌ ’وُوهان‘ ۾ ٿي، ۽ پوءِ اها عالمي سطح تي پکڙجي ۽ نتيجي ۾ هلندڙ سال 2020-2019 ڪوروناوائرس وچڙندڙ وبائي مرض طور ظاهر ٿي.

عام علامتن ۾ بخار، کنگهه، ۽ ساهه جي گهٽتائي يا ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي. ٻين علامتن ۾ ٿڪ، عضون جو درد، دست، ڳلي جو سور، ڪنهن به بو يا خوشبو جي صلاحيت کي محسوس نه ڪرڻ ۽ پيٽ جو سور شامل ٿي سگهي ٿو. عام طور اها بيماري هڪ ٻئي جي ويجهو رهڻ يا ويهڻ سان پکڙجي ٿي، اڪثر کنگهن، ڇڪڻ، يا ڳالهائڻ دوران پيدا ٿيندڙ ننڍن بوندن ذريعي پکڙجي ٿي، ساهه ٻاهر ڇڏڻ دوران اهي ذرڙا زمين تي يا ٻي ڪنهن سطح تي ڪرندا آهن ۽ پوءِ اردگرد جي ماحول کي اثر انداز ڪن ٿا. ماڻهو ان آلودي جڳهه کي ڇهڻ سان ۽ پنهنجي منهن کي ڇهڻ سان به متاثر ٿي سگهن ٿا. وائرس سطح تي 72 ڪلاڪن تائين زنده رهي سگهي ٿو.

علامتن جي شروعات کانپوءِ اهو شروع جي ٽن ڏينهن تائين تمام گهڻو اثر ڏيکاري ٿو، جيتوڻيڪ علامتون ظاهر ٿيڻ کان پهرين ۽ بيماري جي بعد جي مرحلن کان پوءِ ۾ به ڦهلجڻ ممڪن آهي.

COVID-19 کان بچاءُ جا طريقا:

- ماسڪ پائڻ.
- پنهنجي هٿن کي بار بار صابڻ سان 20 سيڪنڊ تائين ڌوئڻ.
- سماجي فاصلو برقرار رکڻ.
- پين کان محفوظ فاصلو برقرار رکڻ (گهٽ ۾ گهٽ 1 ميٽر)، جيتوڻيڪ اهي بيمار نظر نه اچن.
- چڱي طرح هوادار جڳهين جي چونڊ ڪريو.
- پنهنجا هٿ اڪثر صاف ڪريو. صابن ۽ پاڻي استعمال ڪريو.
- ويڪسين لڳرايو ، ويڪسينيشن بابت مقامي هدايتن تي عمل ڪريو.
- جڏهن توهان کنگهو يا ڇڪيو ته پنهنجي نڪ ۽ وات کي پنهنجي مڙيل ڪلهن يا ٽشو سان ڍڪيو.
- گهر ۾ رهو، جيڪڏهن توهان بيمار محسوس ڪيو.

سيشن 17

جانورن مان لڳندڙ بيماريون

ڪُل وقت: 1:30 ڪلاڪ

مقصد:

- شرڪت ڪندڙن کي جانورن جي واڙي/وٿاڻ مان پيدا ٿيندڙ بيماري متعلق آگاهه ڪرڻ.

طريقيڪار:

- شرڪت ڪندڙن کي ٽن گروپن ۾ ورهايو وڃي ۽ انهن کان پڇيو وڃي ته اوهان جي ڳوٺ يا محلي ۾ موجود وٿاڻ/واڙي مان ڪهڙيون بيماريون پيدا ٿين ٿيون، خاص ڪري انهن گهرن ۾ جتي گهرن اندر جانور پڌل هوندا آهن.
- شرڪت ڪندڙن جي چارٽ کان پوءِ ٿيندڙ بيمارين، گندگي ۽ ٻين نقصانن جي نشاندهي ڪجي.

جانورن کي گهر ۾ ٻڌڻ سان هيٺيان نقصان ٿي سگهن ٿا:

- گهر ۾ جانور ٻڌڻ سان بدبو پيدا ٿيندي آهي.
- گهر ۾ جانور پالڻ سان مڇر، مکيون ۽ ٻيا ڪيڙا پيدا ٿين جا جيڪي نقصانڪار آهن.
- گهر ۾ جانور پالڻ سان ٻارن کي نقصان پهچي سگهي ٿو.
- خاص طور، مليريا، بُخار، دست ۽ اُلٽي جهڙيون بيماريون جنم وٺن ٿيون.
- جانورن جي ڇيڻي ۾ مختلف قسم جا ڪيڙا، جراثيم پيدا ٿين ٿا جيڪي انساني صحت لاءِ هاجيڪار آهن.

جانورن جي واڙي ٺاهڻ جا بنيادي اصول:

پنهنجي جانورن لاءِ واڙي ٺاهڻ مهل هنن بنيادي اصولن جو خاص خيال رکڻ ضروري آهي.

(1) جانورن لاءِ واڙو هوادار هجي جنهن ۾ سج جي روشني ۽ هوا جو گذر هجڻ ضروري آهي ته جيئن جانورن کي هوا ملندي رهي ۽ سج جي روشنيءَ سان واڙي ۾ موجود جيت جڙا نه رهي سگهن.

(2) واڙي ۾ پاڻيءَ جي نيڪال جو بهتر انتظام هجڻ گهرجي ته جيئن جانورن جو پيشاب ۽ پاڻي آسانيءَ سان نيڪال ٿي سگهي ۽ واڙي ۾ نه بيهي سگهي. پاڻي/پيشاب جو واڙي ۾ بيهڻ سان مڇر ٿيندا جيڪي جانورن کي تنگ ۽ بيچين

ڪري ڇڏيندا جنهن جو ڪير جي پيداوار تي منفي اثر پوندو.

(3) جانورن جي سامهون 24 ڪلاڪ صاف ۽ تازي پاڻيءَ جو بندوبست هجي ته جيئن هو پنهنجي مرضيءَ سان پاڻي پي سگهن.

(4) جانورن لاءِ واڙي ۾ هڪ حوض ٺهيل هجي ته جيئن جانور پنهنجي ضرورت مطابق پاڻي پي سگهن ۽ ان حوض جي هر ٽئين چوٿين ڏينهن صفائي ڪرڻ گهرجي. حوض جي چئني پاسن کان چُن لڳائجي ان سان حوض جو پاڻي جراثيمن کان بچيل رهندو.

(5) ڳوٺن ۾ اڪثر آهورا جانورن جي پهچ کان مٿي ٺاهيا ويندا آهن جنهن سبب جانور خوراڪ صحيح نموني نه کائي سگهندا آهن ۽ خوراڪ ضايع به ٿيندي آهي. ان لاءِ جانورن لاءِ آهورا انهن جي پهچ مطابق ٺاهيا وڃن ته جيئن جانور آسانيءَ سان خوراڪ کائي سگهن ۽ آهورن جي چئني طرفن کان چُن لڳائي ڇڏجي ته جراثيمن کان بچاءُ ٿي سگهي.

(6) جانورن جي واڙي جي ڇت گهٽ ۾ گهٽ 14 فوٽ تي هجي.

(7) واڙي ۾ جانورن لاءِ بيڊنگ يعني ويهڻ جو مناسب بندوبست هجي ته جيئن جانور آرام سان اٿي ويهي سگهن.

بيڊنگ لاءِ اسان پلال، ڪاٺ جو ٻورو يا سُڪل پاڻ جو استعمال ڪري سگهون ٿا. ائين ڪرڻ سان جانورن جي ڪل کي ڪو نقصان نه رسندو، جانور سڪون ۾ رهندو ۽ ان کي ٿڻ جي ڪا بيماري نه ٿيندي.

(8) واڙي جو طرف هميشه اوپر ۽ اولهه هجڻ گهرجي.

مختلف جانورن لاءِ تجويز ڪيل جاءِ ۽ مفاصلو:

جانور	جاءِ (في ايڪڙ)	
	کليل جاءِ	ڇت واري جاءِ
ڏڳي	100	50
مينهن	120	60
وڇ	70	35
ٻڪري/رڍ	40-60	15-20

ڳهرن ۾ رهائشي پلاٽ تمام گهٽ هوندو آهي، جڏهن ته واڙي جي لاءِ مٿي ڏنل چارٽ ۾ جاءِ جو ڪاٿو لڳايو ويو آهي انهيءَ لاءِ گهر ۾ جانور رکڻ سان انسان ۽ جانورن ٻنهي کي نقصان ٿي سگهي ٿو.