باب 7

معاشرے کی صحت

1- گھر، سکول اور معاشرے کی صحت:۔

(الف)۔ گھر کی عمارت:۔

ہوا، پانی اور خوراک کی طرح گھر بھی انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ کیونکہ سردی، گرمی، بارش، دھوپ اور آندھی سے بچنے کے لیے مکان کی ضرورت پیش آتی ہے۔ بلکہ اچھا مکان وہ ہے جو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہو۔ اچھی عمارت کے لیے مندرجہ ذیل اشیا کا خیال رکھنا ضروری ہے:۔

I- مکان ایسی جگہ پر ہو کہ ہوا اور روشنی آسانی سے اندر آسکے۔

II- کمروں اور ہوا میں دھوپ کا گزر آسانی سے ہو سکے۔ کہتے ہیں جس گھر میں دھوپ آتی ہے وہاں ڈاکٹر نہیں جا سکتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تازہ ہوا اور سورج دونوں جراثیم کش ہوتے ہیں۔

III- اردگرد کوڑا کرکٹ، گلی سڑی سبزیوں اور دوسری غلاظتوں کا ڈھیر نہ ہو۔ قریب کوئی کارخانہ یا کیمیکل انڈسٹری نہ ہو، جہاں ہر وقت شور، یہ چیزیں صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ نزدیک جوہڑ یا تالاب نہ ہو۔ جس پر جراثیم پرورش پا رہے ہوں اور بیماریاں پھیلنے کا خدشہ ہو۔

IV- گھر کی روزمرہ استعمال کی سبزیوں کے چھلکے، پتے، گلے سڑے پھل اور بیکار چیزوں کو الگ ٹین میں جمع کر دینا چاہیے اور میونسپل کمیٹی کی گاڑیوں میں ڈال دینا چاہیے جو اسے باہر لے جاتے ہیں اور گہرے گڑھے میں دفن کر دیتے ہیں۔ یہ سب کھاد بنانے کے کام آتے ہیں، اگر گلی محلہ میں پھینکیں گے تو مکھیاں اور دوسرے نقصان دہ جراثیم مچھر، مکھیاں وغیرہ اس پر پرورش پائیں گے اور بیماریاں پھیلنے کا خطرہ ہوگا۔

(ب)۔ سکول کی عمارت:۔

سکول کے صحت مندانہ ماحول کا بچوں کی صحت و تعلیم پر بڑا خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ طلبا اپنا بہت سا وقت سکول کے ماحول میں گزارتے ہیں اور سکول کے ماحول سے بہت کچھ حاصل کرتے ہیں۔ اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ سکول کے ماحول کو بچوں کی علمی تربیت کے لیے بہتر سے بہتر بنایا جائے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

کلاس روم:۔

I- پڑھائی کے کمروں کی بلندی کم از کم 16 فٹ ہونی چاہیے۔

II- طلبا کی نشستوں سے تختہ سیاہ کا فاصلہ اتنا ہونا چاہیے کہ طلبا اس پر لکھے ہوئے الفاظ کو نظر پر زور ڈالے بغیر پڑھ سکیں۔ تختہ سیاہ پر چمک نہیں ہونی چاہیے۔

III- کلاس رومز میں نصاب سے متعلقہ اور مقامی قدرتی مناظر کی تصاویر سلیقے سے لگائی جائیں۔

IV- بچوں کے لیے نشستیں آرام دہ مہیا کی جائیں۔

پینے کا پانی:۔

طلبا کے لیے صاف پانی کا انتظام کیا جانا چاہیے۔

طبی معائنہ:۔

تمام طلبہ کا سال میں کم از کم ایک دفعہ طبی معائنہ ہونا چاہیے۔

(ج)۔ معاشرہ کی صحت (Community Health):۔

Community Health سے مراد معاشرتی صحت ہے، اگر معاشرے کے افراد کی صحت اچھی ہوگی تو معاشرہ مضبوط ہوگا اور ترقی کرے گا۔

سکول کے بچوں کے علاوہ گھرانے کی صحت بھی بہت ضروری ہے۔

بڑے قصبوں اور شہروں میں کمیٹیاں ہوتی ہیں۔ جن کا کام صحت عامہ کی دیکھ بھال، گندے پانی کے نکاس کے لیے نالیاں بنوانا۔ غلاظت اور کوڑا کرکٹ اُٹھوانے کا انتظام کرنا ہوتا ہے۔ یہ کمیٹیاں امراض پھیلنے کی صورت میں فوری اقدام اٹھاتی ہیں مثلاً لوگوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانا، مفت دوائیاں تقسیم کرنا مچھلوں کی بزراثیم کشی کرنا ان کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ ایک اچھے معاشرے کے لیے ضروری ہے کہ وہ صاف ستھرا ہو۔ لوگ صحت وصفائی کے اصولوں سے آشنا ہوں اور ان پر عمل کرنے کا جذبہ رکھتے ہوں۔

2- متعدی امراض سے بچاؤ:۔

وہ بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ذرائع سے منتقل ہوتی ہیں۔ وہ متعدی بیماریاں کہلاتی ہیں۔ متعدی امراض خاص جراثیم سے پھیلتے ہیں۔ یہ جراثیم جسم میں داخل ہو کر بڑھتے رہتے ہیں اور زہریلے مادے پیدا کرتے ہیں۔

عام علامات:۔

اگر چہ ہر متعدی مرض کی علامات الگ الگ ہوتی ہیں۔ لیکن ان علامات میں بعض عام بھی ہوتی ہیں جو تقریباً ہر بیماری میں پائی جاتی ہیں۔ یہ مندرجہ ذیل ہیں۔

درجہ حرارت جو تندرست حالت میں 98.4 ڈگری ہوتا ہے۔ بڑھ جاتا ہے۔ ہلکا ہلکا بخار محسوس ہوتا ہے۔ طبعیت سست ہو جاتی ہے۔ جمائیاں آتی ہیں۔ سردی محسوس ہوتی ہے یا تے آتی ہے سر درد، گلے کی خرابی، بوجھل طبعیت، جلد پر دانے نمودار ہوتے ہیں، اگر یہ علامات کسی بیماری کے دنوں میں نمودار ہوں تو استاد کو بہت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ ایسی صورت میں فوراً بچے کے والدین کو اطلاع دیں اور سکول کے میڈیکل آفیسر سے چیک کروائیں۔

حفاظتی تدابیر:۔

☆ پانی کو پوٹاشیم پرمیگنیٹ سے صاف کرنا چاہیے۔

☆ سکول اور گھر کی صفائی کے علاوہ اردگرد کی صفائی کے سلسلہ میں کوڑا کرکٹ جلا دینا چاہیے تاکہ گندگی سے مکھی اور دوسرے جراثیم پیدا نہ ہوں۔

☆ جس علاقے میں متعدی مرض کے پھیلنے کا خطرہ ہو تو وہ فوراً حفظان صحت کے مرکز کو آگاہ کریں تاکہ بروقت اقدامات کر سکیں۔

☆ کوئی بھی شخص اگر کسی مرض کا شکار ہو گیا ہے تو گھر میں حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے تاکہ دوسرے افراد محفوظ رہ سکیں۔

☆ وبا کے دنوں میں پانی اُبال کر پینا چاہیے اور پانی میں پوٹاشیم پرمیگنیٹ ڈالنی چاہیے تاکہ جراثیم مر جائیں۔ حکومت کو بھی چاہیے کہ برسات کے دنوں میں جو پانی عوام کو سپلائی کیا جاتا ہے۔ اس میں جراثیم کش ادویات ڈالیں تاکہ پانی کی جراثیم سے صفائی ہو جائے۔

3- ہوا:۔

ہوا مختلف گیسوں کا مجموعہ ہے۔ یہ بے رنگ، بے بو اور بے ذائقہ ہوتی ہے۔ یہ وزن رکھتی ہے اور حرارت سے پھیلتی ہے۔ زمین کے اوپر ہوا کا ایک قسم کا سمندر ہے۔ جس کا بہاؤ ہر طرف سے برابر ہوتا ہے۔ غذا کے بغیر کچھ دن زندہ رہا جا سکتا ہے۔ مگر ہوا کے بغیر جینا مشکل ہوتا ہے۔ ہوا کا دباؤ پہاڑ کی چوٹیوں پر کم ہوتا ہے۔ سرد ہوا گرم ہوا کی نسبت اور نمدار ہوا خشک ہوا کی نسبت بھاری ہوتی ہے۔

ہوا صاف کرنے کے ذرائع:۔

اگر چہ ہوا جانوروں کے سانس، نباتاتی اور معدنی ذرات، گندی نالیوں کی گیسیں، چیزوں کے گلنے سڑنے کے باعث گندی

ہوتی رہتی ہے۔ مگر قدرت نے اسے صاف رکھنے کا بڑا خوبصورت قدرتی انتظام کیا ہوا ہے۔ یعنی درخت، پودے، دھوپ، بارش، ہوائیں، آندھیاں اور آکسیجن اوزون ہوا کو صاف کرتی رہتی ہیں۔ انہیں قدرتی ذرائع کہا جاتا ہے۔

یہ ذرائع دو طرح کے ہیں۔

I- قدرتی ذرائع II- مصنوعی ذرائع

قدرتی ذرائع:۔

دھوپ:۔

یہ جراثیم کو ہلاک کرتی ہے اور بدبو کو دور کرتی ہے۔ دھوپ نہایت طاقتور جراثیم کش ذریعہ ہے۔ ہوا میں مکھی مچھر اور دوسرے بہت سے مضر جراثیم دھوپ میں ہلاک ہو جاتے ہیں۔

بارش:۔

بارش بادلوں میں سے کرۂ ارض کی طرف آتی ہے تو ہوا میں معلق کثافتیں بارش اپنے ساتھ زمین پر لے آتی ہے۔ ناحل پذیر کثافتیں زمین پر بیٹھ جاتی ہیں اور گیس کی قسم کی کثافتیں بارش میں حل ہو جاتی ہیں۔

پودے:۔

پودے انسان کے دوست ہیں کیونکہ یہ روشنی میں کاربن ڈائی اکسائیڈ کو اپنے اندر جذب کرتے ہیں جسے وہ اپنی خوراک کے طور پر استعمال کرتے ہیں اور آکسیجن ہوا میں چھوڑتے ہیں۔

ہواؤں کا چلنا:۔

تیز ہوا کے جھونکے جراثیم اور گرد وغبار کو اڑا کر لے جاتے ہیں۔ اس طرح ہوا معتدل ہو جاتی ہے۔ تازہ ہوا کثافتوں والی ہوا میں شامل ہو کر کثافتوں کے اثرات کو ختم کر دیتی ہے۔

آکسیجن اور اُوزون:۔

یہ دونوں گیسیں جراثیم کو ہلاک کرنے کی خاصیت رکھتی ہیں اوزون نامیاتی کثافتوں کو تکسید کر کے بے ضرر بنا دیتی ہے۔

شبنم:۔

وہ کثافتیں جو ہوا میں سطح زمین کے قریب ہوتی ہیں۔ ان کو رات کے وقت شبنم اپنے ساتھ سطح زمین پر لے آتی ہے۔ اس طرح ہوا صاف ہو جاتی ہے۔

بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق

بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق کسی ملک کی آبادی کو معیاری آبادی اس صورت میں کہا جاسکتا ہے جہاں کھلی نالیوں اور گلیوں میں غلاظتوں کے نکاس کا انتظام ہو۔ اس آبادی میں کبھی بھی بیماریاں نہیں پھیلتیں اور ایسے علاقوں میں شرح اموات بھی کم ہوتی ہیں۔

ان غلاظتوں سے آبادی کو پاک صاف رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کرنا چاہیے۔

1- گھروں سے غلاظتوں کا انخلا کے لیے سب سے پہلے کوڑے کرکٹ کے لیے بند ڈبے استعمال کرنے چاہیے۔ آبادی میں بند ڈسٹ بن بنائے جائیں تا کہ وہاں کوڑا کرکٹ محفوظ طریقے سے اس وقت تک رکھا جاسکے جب تک اسے وہاں سے اٹھا کر آبادی سے باہر نہ لے جایا جائے۔ موخرالذکر کام اُس علاقے کی میونسپل کمیٹی یا کارپوریشن کا ہے کہ وہ اس کا فوری طور پر اور باقاعدگی سے انتظام کرے۔ اس طرح عوام کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے کوڑے کرکٹ کو گھر یا گلی کوچوں میں پھینکنے اور اپنے لیے غلاظتیں پیدا کرنے کی بجائے ہمیشہ ڈسٹ بن یا بند ڈبے میں پھینکیں۔

2- کوڑے کرکٹ کو آبادی سے باہر لے جا کر اپنے لیے مفید اور بے ضرر بنایا جائے۔ لہٰذا یہ اُس علاقے کی میونسپل کمیٹی یا کارپوریشن کا فرض ہے کہ اس کام کو اپنا فرض اولین سمجھتے ہوئے اس کا انتظام کرے۔ اس کے لیے آبادی سے دُور 2 خندقیں 2 فٹ چوڑی اور ڈیڑھ فٹ گہری ایک ایک فٹ کے فاصلے پر کھودی جائیں۔ اس میں غلاظتوں کی ایک فٹ گہری تہہ بچھا دینی چاہیے اور اس پر مٹی ڈال کر بند کر دینا چاہیے۔ مٹی کی اس تہہ کے نیچے جراثیم (بیکٹیریا) اس کی بہت عمدہ کھاد بنا دینگے۔ اس طرح ملک میں کھاد کی ضرورت بھی کافی حد تک پوری ہو سکے گی اور یہ غلاظتیں بے ضرر بھی بنائی جاسکیں گی۔ یہ خندقیں زیادہ گہری نہ ہوں۔ کیونکہ زیادہ نیچے تک زمین میں جراثیم نہیں ہوتے۔ اس لیے عمدہ کھاد نہیں بن سکتی۔ اس طریقے میں دقت یہ ہے کہ اس میں صفائی کے عملے پر بڑی کڑی نگرانی کی ضرورت ہے اور برسات کے موسم خصوصی توجہ کی ضرورت ہے۔

☆☆☆☆☆