

حفظانِ صحت کی پہلی کتاب



صفائی اور غذا

ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات (ٹی وی او)

حکومت پاکستان اور امریکہ کے مابین 1990 میں ایک معاہدہ طے پایا تھا جس کے نتیجے میں ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات کی بنیاد رکھی گئی۔ اس کا مقصد ایک ایسی آزاد اور خود مختار تنظیم کی تشکیل تھا جو ترقیاتی کاموں میں مصروف عمل غیر سرکاری تنظیموں کی مدد کرے۔ یہ ٹرسٹ غیر سرکاری تنظیموں کی پیشہ ورانہ تربیت کیلئے بھی مدد فراہم کر رہا ہے اور حال ہی میں پیشہ ورانہ تربیت کے زمرے میں معلومات کو اپنی ساتھی تنظیموں اور ان افراد تک پہنچانے کا کام شروع کیا ہے جہاں یہ تنظیمیں کام کر رہی ہیں۔

ٹرسٹ نے یورپین کمیشن کے ساتھ ایک پانچ سالہ منصوبہ کیا ہے جو کہ 2003 میں پایہ تکمیل کو پہنچے گا۔ ٹرسٹ نے اپنے فنڈز اور اس منصوبے کے تحت غیر سرکاری تنظیموں کو 700 بلین روپے سے زائد کی مالی امداد فراہم کی ہے۔ یہ مالی امداد بنیادی تعلیم، بنیادی صحت (جس میں تولیدی صحت بھی شامل ہے) غربت کے خاتمے اور معذور افراد کی بحالی کے پروگراموں کیلئے فراہم کی گئی ہے۔ سال 2001 میں اوپر بیان کردہ شعبوں میں تقریباً 200 پراجیکٹ ایسے ہیں جو ابھی جاری یعنی زیر تکمیل ہیں۔

ٹرسٹ اپنے 20 علاقائی دفاتر اور سی بی اوز کے نیٹ ورک (جس میں 300 سے زائد تنظیمیں شامل ہیں جو کہ پاکستان کی ہر تحصیل کو اپنے احاطے میں لیئے ہوئے ہے) کے تعاون سے کام کر رہا ہے۔ لیکن وہ غیر سرکاری تنظیمیں جو اس نیٹ ورک کا حصہ نہیں ہیں وہ بھی ٹرسٹ سے امداد لینے کی اہل ہیں۔

یہ کتاب اور حفظان صحت کی سیریز کی بقیہ تین کتابیں بھی ٹی وی او کے معلومات کے فروغ کے پروگرام کا حصہ ہیں۔

حفظان صحت کی پہلی کتاب

صفائی اور غذا

مصنف اقبال جعفر

مترجم نگہت رفیق

دوسرا ایڈیشن

یہ کتاب یونیورسٹی کے تعاون سے شائع اور تقسیم کی گئی

مگر نمبر 28، ٹائبرو ہاؤس ایس ایس فور، پی او بکس نمبر 2802 اسلام آباد، پاکستان

ٹیلی فون نمبر 92-51-9211399, 2270253

ٹیکس نمبر 92-51-2275803



فہرست مضامین

5

اظہار تشکر

6

کتابی سلسلوں کا تعارف

پہلا حصہ - صفائی

9

صفائی کی اہمیت

پہلا باب -

11

ماحولیاتی صفائی

دوسرا باب -

1- کوڑا کرکٹ کو ٹھکانے لگانا

2- گھروں اور محلوں کی صفائی

3- تعمیری اصول

4- صاف پانی

5- کیڑے مکوڑے

22

تیسرا باب - ذاتی صفائی

1- جسم کی صفائی

2- دانتوں کی صفائی

3- ہاتھوں کی صفائی

4- صاف ستھری غذا

دوسرا حصہ - غذا

27

غذا کی اہمیت

چوتھا باب -

30

مختلف غذائی اجزاء، ان کے افعال اور ذرائع

پانچواں باب -

39

زندگی کے مختلف ادوار میں غذائی ضروریات

چھٹا باب -

43

کھانا پکانے کے طریقے

ساتواں باب -

46

روزمرہ استعمال کی غذا کی فراہمی کو بہتر بنانا

آٹھواں باب -

52

کھاؤ کی تیاری

ضمیمہ نمبر - 1

56

گھروں اور محلوں کی صفائی

ضمیمہ نمبر - 2

کاپی رائٹ

تمام جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات (ٹی وی او)
کی تحریری اجازت کے بغیر اس کتاب کے کسی حصہ کو از سر نو لکھنے، کسی دوسری زبان میں ترجمہ
کرنے، کسی سسٹم میں منسوخ کرنے یا کسی بھی ذریعے سے کسی دوسری جگہ منتقل کرنے کی اجازت نہیں ہے

ISBN 969-8628-01-0



اظہار تشکر

اس کتاب کو تحریر کرتے وقت صحت عامہ اور غذائیت سے متعلق متعدد کتب خاص طور پر

کیونٹی میڈیسن اینڈ پبلک ہیلتھ (ایم۔ اے۔ انصاری)

کیونٹی میڈیسن (پروفیسر حسن اشفاق صدیقی)

دیہاتی معالج (حکیم محمد سعید)

ہیومن نیوٹریشن اینڈ دی ڈیولپنگ ورلڈ (مائیکل۔ سی۔ لیتھم)

کا مطالعہ کیا گیا ہے

ضمیمے اس کتاب کا ایک اہم حصہ ہیں ان کوئی وی او کے مندرجہ ذیل شاف ممبران نے تحریر کیا ہے

ضمیمہ نمبر ۱ کھاد کی تیاری مسٹر فاروق خان

ضمیمہ نمبر ۲ گھروں اور محلوں کی صفائی مس الماس سلیم

پروف ریڈنگ اور کتاب میں غلطیوں کی نشاندہی کیلئے نگہبت رفاق شکر یہ کی مستحق ہیں



کتابی سلسلوں کا تعارف

صحت محض بیماری اور کمزوری کی عدم موجودگی کا نام نہیں بلکہ یہ مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی بہتری کا نام ہے۔
(عالمی ادارہ صحت کی قرارداد سے اقتباس)

الماتا میں 1978ء میں ابتدائی حفظانِ صحت کے موضوع پر ایک بین الاقوامی کانفرنس منعقد ہوئی۔ جس میں عالمی ادارہ صحت نے ”قرارداد الماتا“ کے نام سے ایک قرارداد منظور کی۔ اس قرارداد کی وجہ سے دنیا بھر میں صحت کے مسئلے کو ایک ”بنیادی حق“ کی حیثیت سے اہمیت دینے کا احساس بڑھ گیا ہے کیونکہ پائیدار اقتصادی اور معاشرتی ترقی اس وقت تک ممکن نہیں، جب تک کہ عوام کی صحت کی حفاظت اور بہتری کیلئے اقدامات نہ کئے جائیں۔

سن 2000ء تک سب کیلئے صحت کا حصول ایک خواب تھا جو ابھی تک پورا نہیں ہو سکا۔ دنیا بھر کی حکومتوں نے اس ضرورت کو محسوس کیا کہ وہ بنیادی حفظانِ صحت کے بارے میں قومی پالیسیاں، حکمت عملی اور پروگرام وضع کریں اور اس ضمن میں عالمی وسائل کو بھرپور طریقے سے استعمال میں لاتے ہوئے لوگوں کیلئے بہتر صحت کو یقینی بنائیں تاہم بہت سے ترقی پذیر ممالک میں ایسی پالیسیاں تشکیل تو کر دی گئی ہیں لیکن ان کو عملی جامہ نہیں پہنایا جا سکا۔

عالمی سطح پر 2000ء تک سب کیلئے صحت کے حصول میں ناکامی کے تین بڑے اسباب ہیں۔

- غریب ممالک کے پاس اتنے وسائل نہیں ہیں کہ وہ اپنے عوام کو علاج معالجے کی جدید اور مہنگی سہولتیں فراہم کر سکیں۔ اس بات کی حقیقت پاکستان کے عام ہسپتالوں، زچہ بچہ مراکز اور بنیادی صحت کے مراکز میں موجود بستروں کی تعداد سے عیاں ہے جو کہ تقریباً 94000 ہے۔ 1990-91 میں یہ تعداد 73000 تھی۔ دس سال کی مدت میں اس تعداد میں صرف 21000 بستروں کا اضافہ ہوا ہے۔
- بیماریوں سے بچاؤ اور حفظانِ صحت کیلئے حفاظتی تدابیر کے بارے میں تعلیم اور معلومات کی فراہمی



سے کافی حد تک بیماریوں کو پھیلنے سے روکا جاسکتا ہے۔ لیکن ابھی تک اس طرف سنجیدگی سے توجہ نہیں دی گئی۔

● مغربی طریقہ علاج (ایلوپیتھی) کی مقبولیت (جس میں دوا ساز کمپنیوں کا بھی بڑا ہاتھ ہے) کی وجہ سے مقامی اور روایتی علاج معالجے کے طریقے تقریباً ختم ہو چکے ہیں۔ حتیٰ کہ ہومیوپیتھی طریقہ علاج بھی اپنے قدم نہیں جما سکا۔ اس وقت دنیا بھر میں چین شاید وہ واحد ملک ہے جہاں مغربی جدید طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ روایتی علاج کے طریقے بھی رائج ہیں۔

جہاں تک پاکستان کا تعلق ہے یہاں نظام صحت کو دو اور بڑی رکاوٹوں کا سامنا ہے۔

● مثل مشہور ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ مگر حفاظتی تدابیر کو ہمارے نظام صحت میں کوئی خاص اہمیت حاصل نہیں ہے۔

● پاکستان میں صحت کی معیاری سہولتیں صرف شہروں تک محدود ہیں، جہاں تک دیہاتوں کا تعلق ہے وہاں سہولتوں کی تعداد کا فقدان تو نہیں لیکن ناگزیر حالات اور مجبور یوں کی وجہ سے معیار میں کمی ضرور ہے۔ شہری اور دیہی علاقوں میں صحت کی سہولتوں میں فرق اس بات سے واضح ہوتا ہے کہ سرکاری اور نجی ہسپتالوں کی کل تعداد کا 20 فیصد سے بھی کم دیہی علاقوں میں واقع ہے جبکہ ملکی آبادی کا 60 فیصد سے زائد حصہ دیہاتوں میں آباد ہے۔

اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ ملک کی تمام آبادی کیلئے ابتدائی طبی سہولتوں کی فراہمی طویل عرصے تک محض ایک خواب ہی رہے گی۔ ان حالات میں صحت کے لئے حفاظتی تدابیر کے بارے میں شعور نہ صرف ایک اہم کردار ادا کر سکتا ہے بلکہ صحت عامہ کی بہتری کا سب سے سستا اور اہم ذریعہ یہی ہے۔

معاشرے کے تمام افراد کو بہتر معیار زندگی فراہم کرنے کے سلسلے میں ٹرسٹ نے اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرتے ہوئے یہ فیصلہ کیا ہے تعلیم صحت کے بارے میں ایک پروگرام شروع کیا جائے۔ جس کا طریقہ کار یہ ہوگا کہ ٹرسٹ سے منسلک غیر سرکاری تنظیموں کے ذریعے رضا کاروں کی ایک ٹیم تیار کی جائے گی۔ ان رضا کاروں کو ابتدائی تعلیم، تربیت اور معلومات فراہم کرنے کیلئے ٹرسٹ نے حسب ذیل چار کتابیں شائع کی ہیں۔



صفائی اور غذا	حفظانِ صحت کی پہلی کتاب
عام بیماریوں سے بچاؤ	حفظانِ صحت کی دوسری کتاب
ماں اور بچے کی دیکھ بھال	حفظانِ صحت کی تیسری کتاب
ابتدائی طبی امداد	حفظانِ صحت کی چوتھی کتاب

چونکہ یہ کتاب دیہاتوں میں غیر پیشہ ور افراد کیلئے لکھی گئی ہے۔ اس لئے ان کتابوں کو سادہ اور عام فہم زبان میں لکھنے کی کوشش کی گئی ہے۔ اگر ضرورت محسوس ہوئی تو ان کتابوں کا علاقائی زبانوں میں ترجمہ بھی شائع کیا جائے گا۔ کسی بھی غیر تجارتی ادارے کی درخواست پر ٹرسٹ ان کتابوں یا ان کے کسی حصے کی نقل یا انہیں اپنے مقصد کیلئے شائع کرنے کی بخوشی اجازت دے گا۔

اقبال جعفر
چیف ایگزیکٹو آفیسر



پہلا حصہ

صفائی



پہلا باب

صفائی کی اہمیت



صفائی کی اہمیت

حفظانِ صحت کی تعریف یوں کی جاسکتی ہے کہ یہ علمِ صحت کا وہ شعبہ ہے جو صفائی کے ذریعے صحت کو برقرار اور بیماریوں سے بچائے رکھتا ہے۔ صفائیِ حفظانِ صحت کا مرکزی موضوع اس لئے بھی ہے کہ بیشتر عام بیماریاں صفائی کی عادت نہ ہونے، آلودہ ماحولِ ذخوراک اور جراثیم آلود پانی پینے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اسلئے صفائی ان مضر اثرات سے بچنے کا موثر اور سادہ ترین طریقہ ہے۔

لہذا صحت مند رہنے اور بیماریوں سے بچاؤ کیلئے صفائی کی بے حد اہمیت ہے۔ بیماری کے بعد دوبارہ صحت یاب ہونے کیلئے جسمانی صفائی، رہن سہن کی عادت اور اپنے گرد و پیش کے ماحول کو صاف ستھرا رکھنا بہت ضروری ہے۔

باب 1



صفائی کے مختلف پہلوؤں کو دو بنیادی شاخوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

- ماحولیاتی صفائی کا تعلق فوری ماحول سے ہے۔ یہ جاندار اور بے جان دونوں طرح کی اشیاء سے مل کر بنتا ہے۔ ان میں ہوا، پانی، مٹی، گھر، سڑکیں، پودے اور جانور سب ہی شامل ہیں۔
- ذاتی صفائی جس سے مراد جسمانی صفائی ہے۔ صفائی کے ان پہلوؤں پر آئندہ دو ابواب میں تفصیل سے بات ہوگی۔

بہر حال صفائی کے ان پہلوؤں کے علاوہ بھی ایک پہلو ہے، جو ان دونوں

سے زیادہ بنیادی اور اہم ہے، اسے ہم صفائی کا تصور کہہ سکتے ہیں اس کا مطلب اپنے جسم اور ماحول کے بارے میں صفائی کا تصور ہے۔ یعنی ہمارے ذہن میں یہ تصور واضح ہونا چاہیے کہ ہمارا جسم، ہمارا گھر، کھیت، دفتر یا جہاں بھی ہم کام کرتے ہوں نیز ہمارا گاؤں، قصبہ، شہر، گلیاں، محلے الغرض ہر وہ جگہ جہاں ہم رہتے ہیں اور ہم کام کرتے ہیں وہ صاف ہونی چاہیے۔ دوسرے لفظوں میں یہی بات ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ گندگی سے



نفرت کرنا، ہراس چیز کو رد کر دینا جس کا تعلق گندگی یا آلودگی سے ہو اور جو گلگی سڑی، خراب، باسی اور جراثیم آلود ہو۔ لیکن ہمارے رہن سہن کے طریقے کچھ اس قسم کے ہیں کہ ہم کئی نسلوں سے غیر صحت مندانہ ماحول میں رہتے چلے آ رہے ہیں۔ لہذا صفائی کی عادت اپنانے اور غیر صحت مندانہ ماحول کو ناپسندیدہ سمجھنے کیلئے کچھ وقت لگے گا۔ صفائی کی اہمیت اور اس کے فوائد کے بارے میں شعور پیدا کرنے کیلئے پہلا قدم یہ ہوگا کہ ہر گاؤں اور قصبے کے لوگوں کی سوچ اور وسائل کو صفائی کی جانب متحرک کیا جائے۔

اگلے دو ابواب میں یہ بتایا جائے گا کہ کس طرح سے لوگ صفائی کے ذریعے اپنے انفرادی اور اجتماعی معیار زندگی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ صفائی کے بیشتر طریقے اپنانے میں کچھ خرچ نہیں آتا یا اگر خرچ ہوتا بھی ہے تو بہت معمولی۔ مگر ایسے طریقے بہت کم ہیں۔ تاہم ان کے نتائج بہتر صحت کی صورت میں نکلتے ہیں، لیکن صفائی کی جو بھی قیمت ہو وہ غیر صحت مندانہ ماحول کے نتیجے میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے علاج پر اٹھنے والے اخراجات سے کہیں کم ہیں۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ ہیضہ، چیچش، اسہال، یرکان اور تپ دق جیسی موذی امراض کی روک تھام اور ان سے بچاؤ کیلئے صاف ستھری رہائش، صاف ماحول اور صفائی پسندی کی عادت بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

باب 1



دوسرا باب

ماحولیاتی صفائی



ماحولیاتی صفائی

انسان کا ماحول اس کے گرد و پیش میں پائی جانے والی جاندار (مثلاً پودے، بیکٹیریا، وائرس، کیڑے مکوڑے، جانور اور دوسرے انسان) اور بے جان اشیاء (مثلاً ہوا، پانی، مٹی، گھر اور سڑکوں) پر مشتمل ہوتا ہے۔ ماحول حقیقت میں ایک ایسی چیز ہے جس پر اس کائنات میں زندگی کا انحصار ہے۔ لہذا ماحول کو اس کی مکمل خوبصورتی اور پاکیزگی کے ساتھ برقرار رکھنا چاہئے۔ لیکن بد قسمتی سے انسانی سرگرمیوں کے نتیجے میں پیدا ہونے والی گیسوں، کیمیائی مواد، گندگی اور کچرے کے باعث ہوا، زمین، پانی (حتیٰ کہ زیر زمین پانی) سڑکیں اور گھر آلودہ ہو رہے ہیں۔ یہ آلودگی جراثیم، وائرس اور کیڑے مکوڑوں کی افزائش کا باعث بنتی ہے، جو نہ صرف انسانوں بلکہ پودوں اور جانوروں پر بھی حملہ آور ہوتے ہیں۔ ماحولیاتی صفائی کے بارے میں اس ابتدائی تعارف کے بعد اب ہم ماحولیاتی صفائی کے ان مخصوص پہلوؤں کی بات کریں گے جن کی طرف خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

باب 2

۱۔ کوڑا کرکٹ کو ٹھکانے لگانا

صنعت کے فاضل مواد (جو اس کتاب کا موضوع نہیں) کے علاوہ کچرے کی ایک اور بھی قسم ہے جو انسان اور اس کے پالتو جانوروں سے وجود میں آتی ہے۔ یہ کچرا گھروں، دوکانوں، سڑکوں اور کھیتوں میں ہوتا ہے۔ یہ کچرا انسانی اور حیوانی فضلے، کچے پکے پھلوں سبزیوں اور گوشت کے علاوہ شیشے کے ٹکڑوں، کاغذ، پلاسٹک، کیڑے کے چتھروں اور ٹھوس اور مائع کی شکل میں دوسری گندگیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

جن علاقوں میں کچرے اور کوڑا کرکٹ کو جمع کرنے اور اسے ٹھکانے لگانے کا کوئی انتظام نہیں وہاں یہ کچرا گھروں کے باہر گندگی اور ڈھیر کی شکل میں جمع کر دیا جاتا ہے۔ گرم آب و ہوا میں جیسی کہ ہمارے یہاں ہے، نباتاتی اجزاء (انسانی و حیوانی) بہت جلد گل سڑ کر بدبو اور زہریلی گیسوں جھوڑے لگتے ہیں اور اس گندگی پر



کھیاں، جراثیم اور دیگر کیڑے مکوڑے پلنے لگتے ہیں۔ کچرا اور کوڑا کرکٹ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانے کیلئے ہم اسے چار بنیادی گروہوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ نامیاتی کچرا، انسانی اور حیوانی فضلہ، غیر نامیاتی کچرا اور وبائی کچرا، انسانی فضلے کو ٹھکانے لگانے کا طریقہ گھروں اور صلوں کی صفائی کے ضمیمے میں درج ہے جبکہ حیوانی فضلے کا بطور کھاد استعمال کرنا ایک عام اور جانا پہچانا طریقہ ہے۔ کچرے کی دوسری اقسام نامیاتی، غیر نامیاتی اور وبائی کچرے کو ٹھکانے لگانے کیلئے احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔ انہیں گھروں سے باہر سڑکوں اور کھلی جگہوں پر نہیں پھینکنا چاہئے۔ اس طرح کے کچرے کو بہتر بلکہ فائدہ مند طریقے سے ٹھکانے لگانے کے مندرجہ ذیل طریقے ہیں۔

نامیاتی کچرا

اس قسم کے کچرے میں بچا کھچا باسی کھانا، جڑی بوٹیاں، پھلوں اور سبز یوں کے پھٹکے اور گلے سڑے پھل شامل ہیں۔ اس قسم کے کچرے کو ٹھکانے لگانے کا بہترین طریقہ انہیں کھاد بنانے کیلئے استعمال کرنا ہے۔ کھاد کی تیاری انفرادی اور اجتماعی دونوں سطح پر کی جاسکتی ہے۔ کھاد کی تیاری کا طریقہ نہایت آسان ہے۔ ایک گھر کے

باب 2

نامیاتی کچرے کو ٹھکانے لگانے کیلئے سب سے پہلے ایک گڑھا کھودیں، بہتر ہوگا کہ یہ گڑھا کھیت میں بنایا جائے تاکہ جب کھاد تیار ہو جائے تو اسے وہیں استعمال کر لیا جائے۔ یہ گڑھا اتنا بڑا ہونا چاہئے کہ اس میں ایک گھرانے کا تین سے چار ماہ کا کچرا جمع ہو سکے۔ اس گڑھے میں ہر روز نامیاتی کچرا پھینکیں۔ گھر کے کچرے کے ساتھ ساتھ اس گڑھے میں جانوروں کا فضلہ اور زرعی فضلہ مثلاً جڑی بوٹیاں وغیرہ بھی ڈالی جاسکتی ہیں۔ کھاد کی تیاری کیلئے مزید معلومات ضمیمہ نمبر ۱ میں دی گئی ہیں۔





غیر نامیاتی کچرا

اس قسم کا کچرا مختلف قسم کی اشیاء (کاغذ، شیشہ، کپڑا، پلاسٹک، لکڑی اور دھات کے ٹکڑوں) پر مشتمل ہوتا ہے، ان سب کو کسی ایک طریقے سے ٹھکانے لگانا ممکن نہیں ہے۔ چونکہ اس قسم کے کچرے کو ٹھکانے لگانے کا



بہترین طریقہ اسے دوبارہ قابل استعمال بنانا ہے لہذا اس طریقہ کار میں محنت درکار ہے۔ اس مقصد کیلئے بہتر ہے کہ گاؤں کے لوگ مل کر اجتماعی طور پر اس کچرے کو سٹور کر دیں۔ اس کچرے کو الگ الگ ڈھیروں کی شکل میں جمع کریں یعنی شیشہ، کاغذ، پلاسٹک، کپڑوں کے چیتھروں اور دھات کے الگ الگ ڈھیر بنالیں۔ اس کچرے میں سے زیادہ تر اشیاء کو دوبارہ قابل استعمال

باب 2

بنایا جاسکتا ہے اور انہیں ایسی ورکشاپوں میں فروخت کیا جاسکتا ہے جہاں پر کاغذ، پلاسٹک اور کپڑا بطور خام مال استعمال کیا جاتا ہے۔

وبائی کچرا

اس قسم کے کچرے میں مریضوں کے علاج میں استعمال ہونے والی پٹیاں، خون آلود روئی اوٹیپ شامل ہے۔ اس قسم کے کچرے کو ٹھکانے لگانے کا بہترین طریقہ انہیں جلادینا ہے۔





۲۔ گھروں اور محلوں کی صفائی

اس کا تعلق بھی کچرے کو ٹھکانے لگانے سے ہے مگر ایک خاص قسم کا کچرا یعنی گھر کا کوڑا کرکٹ، پانی اور انسانی فضلہ گھروں اور محلوں کی صفائی کے دو بنیادی پہلو ہیں: ایک تو کوڑا کرکٹ کو گھر کے اندر ہی ٹھکانے لگانے کا انتظام اور دوسرا گھر کے باہر یعنی سڑکوں اور پورے گاؤں کے کچرے کو ٹھکانے لگانے کا انتظام۔ گھروں اور محلوں کی کیلئے درج ذیل باتوں کا ہونا، بہت ضروری ہے۔

● ہر گھر میں ایک لیٹرین یا بیت الخلاء ہونا چاہئے اور گندے پانی کے نکاس کیلئے اس کی نالیاں گاؤں کے نکاسی آب کے نظام کے ساتھ منسلک ہوں۔ اس طرح سے گھر کے اندر انسانی فضلے کو ٹھکانے لگایا جاسکتا ہے۔

● گاؤں میں گندے پانی کی نکاسی کیلئے نکاسی آب کا باقاعدہ نظام ہونا چاہئے۔

● سڑکیں اور گلیاں پکی ہونی چاہئیں تاکہ آلودہ پانی اور بارش کا پانی ان میں ٹھہرنہ سکے۔

● رہائشی علاقوں کے نزدیک کوئی تالاب، جو ہڑ یا گندگی کا ڈھیر نہیں ہونا چاہئے۔ کیونکہ یہ مچھر، مکھیوں اور

دیگر کیڑے مکوڑوں کی پرورش گاہ ہیں۔ بیت الخلاء اور نکاسی آب کے نظام کا نمونہ اور اس پر اٹھنے والے

اخراجات کا تخمینہ ضمیمہ نمبر ۲ میں دیا گیا ہے۔

باب 2

۳۔ کچھ تعمیری اصول

کسی انسان کے فوری ماحول میں اس کا گھر سب سے اہم حصہ ہوتا ہے کیونکہ گھر ایک ایسی جگہ ہے جہاں ہم اپنا زیادہ تر وقت گزارتے ہیں۔ غیر مناسب طریقے سے گھروں کی تعمیر بھی کئی بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔

● جن گھروں میں گنجائش سے زیادہ افراد رہ رہے ہوں وہاں ہیضہ، وبائی زکام، کالی کھانسی، چچک، پولیو، فالج اور تپ دق جیسی امراض پیدا ہوتی ہیں۔

● جن گھروں میں سورج کی روشنی کم آتی ہے وہاں سوکھے کی بیماری اور ہڈیوں کے نرم پڑ جانے کا مرض عام ہوتا ہے۔

● نمی کے باعث جوڑوں کا درد اور دمہ کی بیماری ہو جاتی ہے۔

● گندگی کی وجہ سے ہیضہ، ٹائیفائیڈ اور چیچک کی بیماری ہو سکتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ مکان بناتے



وقت مندرجہ ذیل باتوں کو ذہن میں رکھا جائے۔

● جس جگہ گھر بنایا جائے وہاں زمین خشک اور اونچی ہونی چاہئے تاکہ بارش کا پانی بہہ جائے اور مٹی میں نمی باقی نہ رہے۔

● دیواریں کم از کم 12 فٹ اونچی ہوں اور ان میں کھڑکیاں اور روشندان ہوں تاکہ زیادہ سے زیادہ روشنی اور ہوا گھر میں داخل ہو سکے۔

● باورچی خانہ رہائشی کمروں سے دور ہونا چاہیے اور دھواں نکلنے کیلئے چھنی ضرور ہونی چاہئے۔

● گھر کے قریب زیادہ درخت نہیں لگانے چاہیں کیونکہ یہ گھر میں روشنی اور ہوا داخل ہونے میں رکاوٹ ڈالتے ہیں جس کے باعث نمی پیدا ہوتی ہے۔ گھر کے قریب سب سے زیادہ مفید درخت نیم کا ہے جو ماحول پر جراثیم کش اثرات رکھتا ہے۔

● مرغیاں اور مویشی رہائشی مکان سے دور فاصلے پر الگ کمرہ بنا کر رکھے جائیں۔

● ایک گھر کے اندر گنجائی سے بچنے کیلئے ہر بالغ فرد کیلئے کم از کم 56 مربع فٹ (تقریباً 8 x 7) جگہ فراہم کی جانی چاہیے۔

باب 2

۴۔ صاف پانی

ہم سب جانتے ہیں کہ ہوا اور پانی کے بغیر زندہ رہنا ممکن نہیں ہے۔ لیکن ہم میں سے اکثر لوگ یہ نہیں جانتے کہ گند اور آلودہ پانی کئی بیماریاں پھیلانے کا سبب بنتا ہے مثلاً ہیضہ، بچپش، ٹائیفائیڈ اور یرقان وغیرہ۔

کھارے پانی کے استعمال سے ہڈیاں بھر بھری ہو جاتی ہیں۔ پینے کیلئے صاف پانی کی اہمیت اتنی زیادہ ہے کہ ہم نے اس موضوع پر تفصیل سے بات کرنے کیلئے ایک الگ حصہ وقف کر رکھا ہے۔



پانی کے متعدد ذرائع مثلاً بارش، نہریں، کنوئیں اور تالاب ہیں لیکن کوئی بھی ذریعہ آلودگی سے پاک نہیں ہے۔ ان آلودگیوں کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ معطل اور تحلیل شدہ آلودگیاں



ان دونوں اقسام میں پانی جانے والی آلودگیاں حسب ذیل ہیں۔

معطل آلودگیاں (نظر آنے والی آلودگیاں)

اس قسم کی آلودگی میں کیچڑ، گرد کے ذرات، کاغذ، پلاسٹک، کھاد اور گلی سڑی سبزیاں شامل ہیں۔

تحلیل شدہ آلودگیاں (نہ نظر آنے والی آلودگیاں)

اس طرح کی آلودگی میں معدنی نمکیات مثلاً پیمائش کاربونیٹ، میگنیشیم کلورائیڈ اور پیمائش سلفیٹ وغیرہ شامل ہیں۔

یہ تمام نمکیات پانی میں بھاری پن پیدا کرتے ہیں جو کہ کھانا پکانے حتیٰ کہ نہانے کیلئے بھی موزوں نہیں ہے۔

پانی کو معطل آلودگیوں سے پاک کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ ان طریقوں کو اپنانے سے پانی کو اگر نمکیات سے

مکمل طور پر پاک نہ بھی کیا جاسکے تو کسی حد تک کم ضرور کیا جاسکتا ہے۔ پانی کو معطل آلودگیوں سے پاک کرنے

کے طریقے حسب ذیل ہیں۔

جو ہڑ اور تالاب کے آلودہ پانی کو صاف کرنے کا طریقہ نہایت آسان ہے اس مقصد کیلئے پانی کو تین مراحل میں

باب 2

صاف کریں۔

۱۔ پانی کو کسی برتن میں 8 گھنٹے تک پزار بنے دیں۔ پانی میں موجود کچھ آلودگیاں تہہ میں بیٹھ جائیں

گی۔ اگر پانی زیادہ آلودہ ہو تو اس میں پھلکڑی کے کچھ ٹکڑے ڈال دیں اس سے پانی با آسانی

صاف ہو جائے گا۔

۲۔ پانی کی اوپر والی سطح کسی کپڑے کے ساتھ چھان کر دوسرے برتن میں ڈال لیں اور تہہ میں بیٹھے

ہوئے آلودہ پانی کو پھینک دیں۔

۳۔ نتھارے ہوئے پانی کو پندرہ منٹ تک ابال کر ٹھنڈا کر لیں۔ یا پھر شیشے یا پلاسٹک کے شفاف برتن

میں پانی بھر کر چار گھنٹے تک دھوپ میں رکھیں اس طریقے سے بیشتر جراثیم مر جائیں گے۔

کنوئیں کے پانی کو بھی استعمال سے پہلے اچھی طرح کپڑے سے چھان لیں اور پینے سے پہلے ابال کر ٹھنڈا کر

لیں۔ مزید برآں برسات کے موسم میں کنوئیں اور تالاب کے پانی کو پوٹاشیم پرمینگنیٹ ڈال کر صاف کریں۔



اس سے بیکیٹیر یا مر جاتے ہیں۔ ایک گیلن پانی کو صاف کرنے کیلئے 30 ملی گرام پوٹاشیم پرمینگنیٹ کافی ہوگا۔ پورے کنویں کو صاف کرنے کیلئے ایک ہالٹی پانی میں پوٹاشیم پرمینگنیٹ کو گھول کر ہالٹی کو کنویں میں اتار دیں۔ چھوٹے کنویں کیلئے 50 گرام اور بڑے کنویں کیلئے 100 گرام پوٹاشیم پرمینگنیٹ کافی ہوتا ہے۔ پانی کو تحلیل شدہ آلودگیوں یعنی نمکیات وغیرہ سے پاک کرنا خصوصاً ایسی حالت میں جب پانی کھارا ہو ایک آسان کام نہیں ہے۔ بہر حال پانی کے کھارے پن کو کم کرنے کیلئے کچھ طریقے ہیں جو حسب ذیل ہیں جن سے پانی کے کھارے پن کو کسی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔

● پانی کو 24 گھنٹے تک کسی برتن میں پڑا رہنے دیں، پھر کسی کپڑے کے ذریعے دوسرے برتن میں چھان لیں۔ اب اس چھانے ہوئے پانی کو چندہ منٹ تک ابال لیں۔ اس عمل کے ذریعے پانی سے کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہو جائے گی اور پوٹاشیم یا میگنیشیم کاربونیٹ تہہ میں بیٹھ جائیگی۔

● اگر پانی میں پوٹاشیم یا میگنیشیم کے کلورائیڈ اور سلفائیڈ ہوں تو ایسی صورت میں ایک زیادہ طویل عمل اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ طریقہ گرم علاقوں خصوصاً پنجاب میں چولستان، سندھ میں تھر اور بلوچستان کے ساحلی علاقوں کیلئے بہت مناسب ہے، اس طریقے میں دھوپ (شمسی توانائی) کے ذریعے کھارے پانی کو پینے کے قابل بنایا جاتا ہے۔

پانی کو آلودگی سے پاک کرنے کے ساتھ ساتھ پانی حاصل کرنے کے ذرائع پر بھی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کیلئے پانی حاصل کرنے کے دو بڑے ذرائع کنویں اور تالاب نہایت محتاط طریقے سے بنائے جانے چاہیں۔ ذیل میں کچھ احتیاطی تدابیر درج ہیں جن کا کنویں اور تالاب کے ڈیزائن اور دیکھ بھال کے دوران خیال رکھنا چاہیے۔

- کنویں کنویں کی تعمیر اور اس کی دیکھ بھال کیلئے درج ذیل تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں۔
- 1- کنویں کے نزدیک کوئی لیٹرین، تالاب یا کوڑے کرکٹ کا ڈھیر نہیں ہونا چاہئے۔
- 2- کنویں کی اندرونی سطح کو اینٹوں سے پختہ کریں اور پانی کی سطح تک سینٹ کا پلستر ہونا چاہئے۔
- 3- کنویں کے اوپر اور گرد و دھول کو اونچی مٹڈیر ہونی چاہئے۔
- 4- کنویں کے ارد گرد گولائی میں ایک ڈھلوان دار پلیٹ فارم بنایا جانا چاہئے، ساتھ ہی ایک ایسی نالی

باب 2



بنائی جائے جو کنویں کے ارد گرد گرنے والے پانی کو ایک ٹینک میں جمع کر سکے۔ اس طرح سے نہ تو پانی ضائع ہوتا ہے اور نہ ہی کنویں کے گرد کیچڑ بنتا ہے۔

۵۔ کنویں کو کسی ٹین یا دوسری چیز سے ڈھانپ دیں تاکہ اس میں کسی قسم کی آلودگی نہ گرنے پائے۔

۶۔ کنویں کے پانی کو صاف کرنے کیلئے سال میں کم از کم ایک مرتبہ پوٹاشیم پرمیکنیٹ ضرور ڈالیں تاکہ وہ بیکٹیریا جو کسی بھی نامیاتی ذرائع سے کنویں میں داخل ہو گئے ہوں وہ مرجائیں۔

تالاب تالاب کا پانی اس کے قریب نہانے، برتن دھونے یا کپڑے دھونے سے آلودہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سطح کے پانی کے بہنے یا تیز ہواؤں کی وجہ سے بھی تالاب کا پانی آلودہ ہو جاتا ہے۔ آلودگی کم کرنے کیلئے مندرجہ ذیل اقدامات کئے جاسکتے ہیں۔

۱۔ تالاب کے قریب کوئی لیٹرین، جانور کی کھری یا کوڑے کرکٹ کا ڈھیر نہیں ہونا چاہیے۔

۲۔ ایسے علاقے جہاں جانوروں کے نہانے اور پانی پلانے کیلئے تالاب کی ضرورت ہوتی ہے وہاں ان کیلئے الگ تالاب بنائے جائیں۔

۳۔ ایسے علاقے جہاں جانوروں کیلئے علیحدہ تالاب بنانا ممکن نہ ہو وہاں انسانی آبادی کے استعمال کیلئے ایک الگ ٹینک بنوائیں۔

۴۔ کسی بھی صورت میں جانوروں کو انسانی استعمال کیلئے بنائے گئے تالاب میں داخل مت ہونے دیں، اور نہ ہی تالاب کے ارد گرد پھرنے دیں۔

۵۔ تالاب کا نقشہ اس طرح بنانا چاہیے کہ بارش کا پانی کناروں کے اندر سے بہہ کر اس میں داخل نہ ہو سکے۔ چاروں طرف ایک دو فٹ اونچی منڈیر بنائی جائے، جس میں سے ایک فٹ پکی دیوار اور ایک فٹ اونچی تارگی ہوئی ہو تاکہ بارش کے پانی کے ذریعے آنے والی گندگی جس میں گلاسٹرا نامیاتی مواد، کیڑے مکوڑے اور کوڑا کرکٹ شامل ہے تالاب میں نہ جاسکے۔

۶۔ تالاب کے پانی میں سال میں کم از کم ایک مرتبہ پوٹاشیم پرمیکنیٹ ضرور ڈالیں۔

۵) چوہے اور کیڑے مکوڑے کیلئے مکوڑوں کی کئی اقسام ہیں مثلاً کیڑے، طفیلیے اور سنڈیاں، ان میں سے کچھ انسانوں کے لئے مفید ہیں مثلاً کیچوے۔ کچھ کیڑے مکوڑے انسانوں کے ساتھ

باب 2



ان کے نمونے کے کمرے حتیٰ کہ ان کے بستروں میں بھی ان کے ساتھ رہتے ہیں۔ ان میں سے چھ پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے کیونکہ وہ نہ صرف مستقل طور پر تکلیف دہ ہیں بلکہ مہلک امراض پیدا کرتے ہیں۔ ان میں چوہے، کھیاں، کھٹل، جوئیں، مچھر اور چیچڑ شامل ہیں۔ ان کیڑے مکوڑوں سے نجات حاصل کرنے کے چند ایک طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

چوہے ہر سال سینکڑوں ٹن اناج کی تباہی سے لے کر طاعون کی وبا تک بہت سی تباہیوں کے ذمہ دار چوہے ہوتے ہیں۔ انہیں گھروں، کھیتوں اور دوکانوں سے ختم کیا جانا چاہیے۔ ان سے نجات کے چند ایک طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ چوہے کا بل جہاں بھی نظر آئے اسے بند کر دیں۔

۲۔ اناج اور کھانے پینے کا سامان ان کی پہنچ سے دور رکھیں۔

۳۔ چوہوں کے خاتمے کیلئے آٹے کے بنے ہوئے زہر آلود کیک استعمال کریں لیکن بلا امتیاز ہر طرح کی زہریلی اشیاء سے گریز کریں کیونکہ یہ پالتو جانوروں مثلاً مرغیوں، کتوں اور بلیوں کی ہلاکت کا سبب بھی ہو سکتے ہیں۔ محفوظ ترین زہر بیریم کاربونیٹ ہے کیونکہ یہ بلیوں، کتوں اور مرغیوں کو ہلاک نہیں کرتا۔ چوہوں کو گلنے سڑنے کیلئے باہر نہیں پھینکنا چاہیے بلکہ انہیں زمین میں دفن کر کے چونا ڈال دینا چاہیے تاکہ جراثیم نہ پھیلیں۔

باب 2

کھیاں مکھی سب سے زیادہ اور تیزی سے بیماری پھیلانے والا کیڑا ہے۔ یہ گندگی کے ڈھیروں، فضلے اور گلے سڑے مواد پر رہتی ہیں اور یہاں سے جراثیم کو گھروں تک منتقل کرتی ہیں۔ اس طریقے سے یہ ہیضہ، ٹائیفائیڈ، چیچش اور تپ دق جیسے مہلک امراض پھیلانے کا سبب بنتی ہیں۔ ایک مکھی گرمی کے موسم میں 1200 سے 1500 انڈے دیتی ہے اور 10 دن کے اندر لاروا پوری مکھی بن جاتا ہے۔ ایک مکھی کی عمر چھ ہفتوں سے زیادہ نہیں ہوتی لیکن ان چھ ہفتوں میں وہ چھ مرتبہ انڈے دیتی ہے۔ اس طرح سے یہ ایک ناقابل یقین شرح سے بڑھتی ہیں۔ چونکہ کھیاں گندگی اور گلی سڑی اشیاء جس میں انسانی و حیوانی فضلہ بھی شامل ہے، پر انڈے دیتی ہیں اس لئے مکھیوں سے چھڑکارا پانے کا بہترین طریقہ مکانوں، گلیوں اور دوکانوں کو صاف رکھنا ہے۔ اگر نامیاتی کچرے کو باقاعدہ طریقے سے ٹھکانے لگایا جائے جیسا کہ ہم نے فضلات کو ٹھکانے لگانے کے



نمرے میں کیا ہے تو پھر مکھیوں کی افزائش نسل کیلئے کوئی جگہ باقی ہی نہیں رہے گی۔ اگر کوئی مکھی زندہ رہ بھی جائے تو اسے کسی جراثیم کش سپرے کی مدد سے ختم کیا جاسکتا ہے۔

کھٹکل انسان کے سب سے نزدیک پایا جانے والا کیڑا کھٹکل ہے۔ یہ نہ صرف نیند میں خلل کا باعث بنتا ہے بلکہ صحت کیلئے بہت سے مسائل پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ ”کالا آزار“ جیسی بیماری پھیلانے کا سبب بھی بنتا ہے۔ چونکہ کھٹکل عموماً پلنگ اور چار پائی کے کونے کھردروں اور سوراخوں



میں پایا جاتا ہے اس لئے ان سے چھڑکار پانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایسے تمام مقامات پر جہاں کھٹکل کی موجودگی کا امکان ہو رہا ابلتا ہوا پانی، پیڑول یا مٹی کا تیل ڈال دیں، چونکہ کھٹکل نمی میں زندہ رہتے ہیں اس لئے کپڑوں، کسبوں اور بستر کی چادروں کو کچھ دنوں کیلئے تیز دھوپ میں رکھنا چاہئے۔ اس طرح سے کھٹکل مر جاتے ہیں۔

باب 2

پسو یہ بھی ایک کیڑا ہے جو گھروں کے گندے اور تاریک کونوں میں رہتا ہے۔ یہ کھٹکل کی طرح نہ صرف تکلیف دہ ہیں بلکہ جلد میں جلن اور کھجلی پیدا کرتا ہے۔ یہ طاعون کے جراثیم کو چوہوں سے انسانوں کے خون میں منتقل کرتا ہے۔ ان کا خاتمہ بھی اسی طریقے سے کرنا چاہئے جس طرح کھٹکل کا کیا جاتا ہے۔

جوئیس یہ ایک طفیلی کیڑا ہے جو کپڑوں، بالوں اور انسانی خون پر زندہ رہتا ہے۔ چونکہ یہ انسانی خون پر زندہ رہتی ہیں لہذا یہ بیمار انسان سے بیماری کے جراثیم کو صحت مند انسانوں تک منتقل کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں۔ یہ صرف ایسے جسم پر زندہ رہتی ہیں جسے بار بار صاف نہ کیا جائے اور ایسے کپڑوں میں زندہ رہ سکتی ہیں جو کئی دن تک دھوئے یا تبدیل نہ کئے جاتے ہوں۔ ان سے چھڑکار پانے کا سادہ سا طریقہ یہ ہے کہ کپڑوں کو اگلتے ہوئے پانی سے دھوئیں اور جسم خاص طور پر بالوں کو گرم پانی سے دھوئیں۔

چیچڑ چیچڑ نمدر زمین میں سبزے پر پھیلتے پھولتے ہیں۔ یہ چوہوں کے خون اور اگر موقع ملے تو انسانی خون اور زمین میں موجود نامیاتی مواد پر پلٹی ہیں۔ طفیلی کیڑا ہونے کی حیثیت سے یہ خود کو کسی جاندار کے ساتھ منسلک کر لیتا ہے اور اس جاندار سے پوری طرح خوراک حاصل کرنے کے بعد اسے چھوڑ دیتا ہے اور



اپنی بقیہ زندگی زمین میں موجود نامیاتی مواد پر گزار دیتا ہے۔ یہ اپنے شکار پر چھڑ سے پیدا ہونے والے تشخ کے جراثیم کو داخل کرتا ہے۔ ان سے نجات حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کھیتوں سے چوہوں کا خاتمہ کر دیں۔ بہترین احتیاطی تدابیر یہ ہے کہ ننگے پاؤں نہ پھرا جائے۔

مچھر یہ وہ طفیلی کیڑا ہے جو گرم مرطوب علاقوں میں عام پایا جاتا ہے۔ مچھر کی کئی اقسام ہیں جو کہ مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں جن میں زرد بخار (ریکان) فلپا (ایک مرض جس میں جلد ہاتھی کی کھال کے مشابہہ ہو جاتی ہے) اور ملیریا شامل ہیں۔ پاکستان میں مچھر کی وہ قسم عام ہے جو ملیریا پیدا کرتی ہیں۔ مچھروں کی افزائش برسات کے موسم میں ہوتی ہے۔ ان کی افزائش، کھیتوں، سڑکوں اور گھروں کے تاریک اور نمدار کونوں کے ساتھ ساتھ کھڑے پانی میں ہوتی ہے۔ تا حال ملیریا کو ختم کرنے والی کوششیں ناکام رہی ہیں۔ تاہم مچھروں کی افزائش اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریاں مثلاً ملیریا کو کم کرنے کیلئے کچھ احتیاطی تدابیر حسب ذیل ہیں۔

باب 2

- ۱۔ صفائی، کوڑا کرکٹ اور کچرے کو صحیح طریقے سے ٹھکانے لگایا جانا چاہیے اور نکاسی آب کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔ ان پہلوؤں کے متعلق کچرے کو ٹھکانے لگانے اور صفائی کے ضمیموں میں تفصیل سے بات کی گئی ہے۔
- ۲۔ اگر کوئی ایسی نمدار جگہ یا کھڑا پانی موجود ہے جو کبھی خشک نہ ہوتا ہو تو اس پر مٹی کے تیل کا چھڑکاؤ کرنا چاہیے تاکہ وہاں پر مچھروں کی افزائش کو روکا جائے۔
- ۳۔ ایسے تالاب جو ہڑیا پانی کے ذخیرے اور نمدار علاقے جو قابل استعمال نہیں ہیں، وہاں سفیدے کے درخت لگانے سے انہیں خشک کیا جاسکتا ہے۔ اس طریقے پر عمل کرنے سے ملیریا کو روکا جاسکتا ہے۔
- ۴۔ سوتے وقت جسم کو باریک کپڑے سے ڈھانپ دیں خصوصاً بچوں کو مچھر دانی یا کسی باریک کپڑے سے ڈھانپیں۔



تیسرا باب

ذاتی صفائی



ذاتی صفائی

گذشتہ باب میں ہم نے حفظانِ صحت کے ان اصولوں کے بارے میں ذکر کیا ہے جس میں آبادی مجموعی طور پر ذمہ دار ہے۔ اس باب میں ہم صفائی کے جن پہلوؤں کی بات کریں گے ان تعلق ایک فرد سے ہے۔ ذاتی صفائی کی تعریف یوں کی جاسکتی ہے کہ یہ ایسی عادات و اطوار کی تشکیل ہے جو ہمیں اور ہمارے ماحول کو صحت مند بنانے میں مددگار ثابت ہوں۔ جن کی وجہ سے نہ صرف ہم خود صحت مند رہیں بلکہ ہمارا ماحول اور معاشرہ بھی صاف ستھرا اور صحت مند رہے۔ یوں ہم گندے ماحول اور گندی عادات سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

باب 3



روزمرہ کے معمول میں جو اقدامات صحت مند ماحول اور عادات کی تشکیل کیلئے کئے جاسکتے ہیں وہ حسب ذیل ہیں۔

تازہ ہوا اور روشنی قدرت نے ہمیں تازہ ہوا اور سورج کی روشنی اتنی وافر مقدار میں عطا کی ہے کہ ہم ہمیشہ ہی ان کی اہمیت کے متعلق سوچتے ہیں۔ اچھی صحت کیلئے ان کی بے انتہا اہمیت ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ



ان کے بغیر زندہ رہنا ممکن نہیں ہے۔ ہوا جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرتی ہے۔ یہ جسم کو آکسیجن فراہم کرتی ہے جو جسمانی اور ذہنی کارکردگی کیلئے بہت اہم ہے۔ سورج کی روشنی جسم کو حرارت اور روشنی فراہم کرتی ہے۔ جو جسم میں وٹامن ڈی پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے اور بیکٹیریا کو تباہ کرتی ہے۔ صبح کے وقت جب سورج کی روشنی، جو مدہم اور نرم ہوتی ہے، جسم کیلئے بہت مفید کیونکہ اس سے جسم کو وٹامن ڈی حاصل ہوتا ہے کیونکہ اس کی کمی کے باعث بچوں کی ہڈیاں کمزور اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں مزید برآں اس کی کمی کے باعث جگر کی سوزش اور تلی بڑھنے کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ بالغ افراد میں وٹامن ڈی کی کمی کے باعث ہڈیاں کھوکھلی اور بھری ہو جاتی ہیں۔

دیہاتی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کو سورج کی روشنی کافی مقدار میں مل جاتی ہے کیونکہ دیہاتوں میں مرد اور خواتین کئی گھنٹوں تک باہر کھیتوں میں کام کرتے ہیں۔ تاہم کچھ علاقے ایسے بھی ہیں جہاں سرد موسم کے باعث لوگ اپنے جسم کو گرم اور موٹے کپڑوں سے ڈھانپے رکھتے ہیں۔ ایسے علاقوں میں لوگوں کو بہت احتیاط کی ضرورت ہے خصوصاً بچوں کو ہر روز کچھ منٹ کیلئے سورج کی روشنی (دھوپ لگوائیں) میں رکھیں۔

جسم کی صفائی انسانی جسم دو طریقوں سے گندا ہوتا ہے اندرونی اور بیرونی۔ اندرونی ذریعہ پسینہ ہے جو جسم کے لاکھوں مساموں کے ذریعے غیر ضروری مواد خارج کرتا ہے۔ جسم کو آلودہ کرنے کا بیرونی ذریعہ گرد و غبار، گندگی، ہوا میں شامل دھواں، گیسیں اور صنعتی سرگرمیوں میں استعمال کئے جانے والے پیرے ہیں۔ اگر جسم کو باقاعدگی سے صاف نہ کیا جائے تو یہ اندرونی اور بیرونی ذرائع مختلف وبائی بیماریاں پیدا کرنے کے علاوہ جسم کے مساموں کو بند کرنے کا سبب بنتے ہیں، اور یوں جسم کے اندر پسینے کے ذریعے زہریلے اور گندے مواد کی صفائی کے قدرتی نظام میں مداخلت پیدا ہوتی ہے لہذا بیماری اور جراثیم سے بچنے کیلئے باقاعدگی سے جسم کو صاف کرنا اور نہانا چاہئے۔

دانت ذاتی صفائی کے اہم پہلوؤں میں دانت اور منہ کی صفائی ایک اہم پہلو ہے۔ دانت اور منہ کی صفائی نہ صرف ہمیں دانتوں اور مسوڑھوں کی مختلف بیماریوں سے بچاتی ہے بلکہ نظام انہظام کی مختلف بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ روزانہ ہر کھانے کے بعد یا کم از کم دن میں دو بار یعنی ناشتے اور رات کے کھانے کے



بعد دانت ضرور صاف کرنے چاہیں۔ آجکل دانتوں کی صفائی کیلئے ٹوتھ برش با آسانی دستیاب ہیں۔ لیکن اگر ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ دستیاب نہ ہوں تو مسواک ضرور استعمال کریں۔ مسواک کیلئے کیکر یا نیم کے درخت کی شاخ استعمال کی جاسکتی ہے۔ دیہی علاقوں میں مسواک کے استعمال سے تقریباً ہر شخص واقف ہے۔ لیکن عملی طور پر اس کا استعمال نہیں کیا جاتا۔

اگر دانتوں کا رنگ زرد پڑ گیا ہو یا پھر ان کی جڑوں کے ساتھ کالے دھبوں کی شکل میں گندگی جمع ہوگئی ہو تو اسے صاف کرنے کا ایک آسان طریقہ بیٹھے سوڈے کی پیسٹ بنا کر استعمال کرنا ہے۔ پیسٹ بنانے کیلئے بیٹھے سوڈے میں لیموں کے چند قطرے ڈال دیں۔ اس پیسٹ کو روئی کی مدد سے کم از کم دن میں ایک مرتبہ دانتوں کی اندرونی اور بیرونی سطح پر لگا کر صاف کریں کچھ دنوں کے استعمال سے دانتوں کی قدرتی رنگت واپس آ جائے گی۔

تاہم صحت مند دانتوں اور مسوڑھوں کیلئے صفائی ہی کافی نہیں بلکہ ان کی حفاظت اور بیماریوں سے بچاؤ کیلئے سگریٹ نوشی، پان اور نسوار کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ان کا استعمال محض ایک عادت ہے جو نہ صرف دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں بلکہ کئی دوسری بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس طرح مٹھائی اور بتلیں بھی نقصان دہ ہیں لہذا انہیں کبھی کبھار استعمال کرنا چاہیے۔

باب 3

ہاتھ دن میں ایک سے زیادہ مرتبہ ہاتھ دھونا ایک اچھی عادت ہے۔ ہاتھ جسم کا ایک ایسا حصہ ہے جس سے ہم چیزوں کو پکڑتے، اٹھاتے اور چھوتے ہیں لہذا یہ سب سے زیادہ چھوتی امراض پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔ جب بھی ہاتھوں پر مٹی یا گرد وغبار پڑے تو انہیں دھو لینا چاہیے۔ اس کے علاوہ لیٹرین جانے کے بعد اور کھانے سے پہلے اور بعد ہاتھ ضرور دھونے چاہئیں۔ ہاتھوں کی دیکھ بھال میں ناخنوں کی تراش بھی شامل ہے۔ اگر انہیں بڑھنے دیا جائے تو مٹی، گرد وغبار اور بیکٹیریا ان میں جمع ہو جاتے ہیں اور خوراک کے ذریعے اس آلودگی اور جراثیم کو معدے میں داخل کر دیتے ہیں۔ ناخنوں کا تراشنا اس لئے ضروری ہے کہ جان بوجھ کر یا بے دھیانی میں جسم پر کھجانے سے جراثیم جسم میں داخل ہو کر بیماری کا باعث بنتے ہیں۔

خوراک خوراک کی صفائی کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ جس سے زائد مختلف بیماریاں جن میں ٹائیفائیڈ، ہیضہ، تپ دق اور یرقان شامل ہیں، جراثیم آلود اور گلی سرزی خوراک کے استعمال سے پیدا



ہوتی ہیں۔ مختلف قسم کی خوراک کے استعمال کے سلسلے میں مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا چاہئے۔



دودھ دودھ تقریباً 21 مختلف بیماریوں کا ذریعہ ہو سکتا ہے جن میں تپ دق، چیچش اور یرقان شامل ہیں۔ دودھ میں موجود آلودگی کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں مثلاً وہ جانور جس کا دودھ نکالا جا رہا ہو یا گوالہ کسی بیماری کا شکار ہو۔ اس کے علاوہ کئی ایک عوامل دودھ کو آلودہ کر سکتے ہیں۔ مثلاً گندے برتن، آلودہ پانی اور گردوغبار۔ لہذا جس جانور کا دودھ نکالا جا رہا ہو وہ صاف اور صحت مند ہو۔ دودھ دوہنے

سے پہلے اس کے تھنوں کو دھو لیا جائے۔ جس جگہ جانوروں کو رکھا جائے۔ وہ صاف ستھری اور مکھیوں سے پاک ہو۔ گوالہ صاف ستھرا ہونا چاہئے۔ دودھ کے برتن بھی صاف ستھرے اور ڈھکے ہوئے ہونے چاہئیں۔ بہترین یہ ہے کہ دودھ دوہنے کے فوراً بعد اسے منفی 10 ڈگری سینٹی گریڈ تک ٹھنڈا کر لیں تاکہ بیکٹیریا کی افزائش کو روکا جاسکے۔

باب 3

گوشت اگر یہ باسی یا جراثیم آلود ہو تو زہر خوردنی کے ساتھ ساتھ مختلف بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ گوشت کے استعمال کے سلسلے میں پہلی احتیاطی تدابیر جانور سے شروع ہوتی ہے۔ ذبح کیا جانے والا جانور صاف ستھرا ہونا چاہئے۔ گوشت کو ایسے برتن یا کمرے میں رکھیں جو مکھیوں سے پاک ہو اور باسی گوشت یا ایسا گوشت جو بدبودے رہا ہو کبھی استعمال نہ کریں۔

مچھلی باسی مچھلی زہر خوردنی کا سب سے بڑا سبب ہے۔ تازہ مچھلی کی نشانی اس کی شفاف آنکھیں اور سرخ گھمبڑے ہیں۔ بہترین احتیاطی تدابیر یہ ہے کہ مچھلی کو تین سے چار گھنٹے کے اندر استعمال کر لیں، اگر ضرورت پڑے تو اسے فریز کیا جاسکتا

ہے۔





انڈے تازہ انڈے اندر سے بالکل صاف ہوتے ہیں البتہ اس کا چھلکا آلودہ ہو سکتا ہے۔ اسکی وجہ مرغی کی بیٹھ یا اس جگہ کی گندگی ہو سکتی ہے جہاں مرغی انڈہ دیتی ہے۔ اگر انڈے کا خول ٹوٹا ہوا ہے تو بیماری پیدا کر نیوالے جراثیم انڈے کے اندر داخل ہو سکتے ہیں۔ انڈے کو استعمال سے پہلے اچھی طرح دھولیں اور ایسا انڈا کبھی استعمال نہ کریں جس کا خول ٹوٹا ہوا ہو۔



پھل اور سبزیاں پھل اور سبزیاں بھی بیماریاں پھیلانے کا ایک اہم ذریعہ ہیں خصوصاً ایسی صورت میں بیماریوں کے لاحق ہونے کا خطرہ اور بھی بڑھ جاتا ہے جب انہیں کچی حالت میں کھایا جائے۔ بہر حال پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کی احتیاط بہت سادہ سی ہے۔ تمام پھلوں اور سبزیوں کو دھویا جانا چاہیے۔ اور ان دنوں میں جب وبائی امراض کے پھیلنے کا امکان زیادہ ہو تو انہیں پوٹاشیم پرمیکنیٹ (پنکی) کے پانی سے دھونا چاہیے۔ باسی اور گلے سڑے پھلوں اور سبزیوں کا ہرگز استعمال نہ کریں اور نہ ہی جانوروں کو ایسے پھل اور سبزیاں کھلائیں۔

باب 3



دوسرا حصہ

غذا



چوتھا باب

غذا کی اہمیت



غذا کی اہمیت

روم میں 1992 میں ایک بین الاقوامی کانفرنس منعقد ہوئی جس کا موضوع ”غذا“ تھا۔ اس کانفرنس میں شریک 159 ممالک نے ایک اعلان جاری کیا جس میں انہوں نے بھوک کو ختم کرنے اور غذا کی کمی کو دور کرنے کا عہد کیا۔ انہوں نے اس تشویش کا اظہار بھی کیا کہ 2 ارب سے زائد افراد جن میں سے زیادہ تعداد عورتوں اور بچوں کی ہے، ایک یا ایک سے زیادہ غذائی اجزاء کی کمی کا شکار ہیں۔ بہت سے بچے آیوڈین کی کمی کے باعث ذہنی طور پر مفلوج پیدا ہو رہے ہیں۔ وٹامن اے کی کمی سے بہت سے بچے مر رہے ہیں یا اندھے پن کا شکار ہو رہے ہیں۔ اس کے علاوہ بچوں اور عورتوں کی ایک بہت بڑی تعداد آئرن (فولاد) کی کمی سے متاثر ہوتے ہیں۔

باب 4

اس اعلان کا یہ مختصر سا اقتباس کانفرنس میں ہونے والی بات چیت کی محض ایک چھوٹی سی جھلک ہے اور اس کی کمی سے پیدا ہونے والے نقصان کی عکاسی کرتا ہے۔ عموماً پڑھ لکھے افراد بھی غذائی کمی کے باعث پیدا ہونے والی بیماریوں سے پوری طرح آگاہ نہیں ہوتے۔ عام طور پر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اگر اچھی طرح پیٹ بھر کر کھانا نہ کھایا جائے یا کم خوراک میسر ہو تو اس سے جسم کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں اور وزن کم ہو جاتا ہے۔ لوگ عموماً خوراک کی کمی کے سبب پیدا ہونے والی بیماری سے واقف نہیں ہوتے۔ مناسب غذا کی اہمیت کو جاننے کیلئے آئیے چند ایسے حقائق پر غور کریں جو پاکستان میں خوراک کی کمی کے باعث پیدا ہونے والے مسائل پر روشنی ڈالتے ہیں۔

- پانچ سال تک کی عمر کے 60 فیصد سے زائد بچے غذائی کمی کا شکار ہیں اور 30 فیصد بچے اس وجہ سے مر جاتے ہیں۔

- شہری آبادی کے 40 فیصد اور دیہی آبادی کے تقریباً 60 فیصد لوگ غذا میں لحمیات (پروٹین) کی کمی کا شکار ہیں۔ بچوں میں لحمیات کی کمی ان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کو متاثر کرتی ہے۔ جبکہ بڑے افراد میں ان



کی کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔

● تقریباً 40 فیصد آبادی وٹامن اے کی کمی کا شکار ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین میں اس وٹامن کی زیادہ کمی ہے۔ وٹامن اے کی یہ کمی جلد اور آنکھوں کو متاثر کرتی ہے حتیٰ کہ اندھے پن جیسے سنگین مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

● ایک اندازے کے مطابق تقریباً 70 فیصد شہری اور 55 فیصد دیہی آبادی فولاد (آئرن) کی کمی کے باعث خون کی کمی کا شکار ہے۔ ہیملوگلوبن ہمارے جسم کو آکسیجن فراہم کرتا ہے۔ آئرن کی کمی کے باعث خون میں ہیملوگلوبن کی سطح کم ہو جاتی ہے اور یوں جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔

● تقریباً 50 فیصد آبادی مطلوبہ مقدار سے کم وٹامن سی استعمال کرتی ہے۔ یہ وٹامن کھانا پکانے کے دوران (سبزیوں میں سے) باآسانی ضائع ہو جاتا ہے۔ پکانے کے دوران وٹامن سی کے ضائع ہونے کا تناسب 70 فیصد ہے۔ وٹامن سی کی کمی سے تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے، سوزشوں سے خون بہنے لگتا ہے اور زخم دیر سے مندمل ہوتے ہیں۔ چونکہ وٹامن سی جسم میں آئرن جذب کرنے میں مدد دیتا ہے یہی وجہ ہے کہ وٹامن سی کی کمی کے باعث جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔

جسم کی غذائی کمی مندرجہ ذیل چار وجوہات کی بنا پر ہو سکتی ہے۔

باب 4

۱۔ غیر متوازن غذا کھانے

۲۔ غذا کے پانچ اہم اجزاء پانی، کاربوہائیڈریٹ، لحمیات، پروٹین اور نمکیات میں عدم توازن

۳۔ غذا کا جسم میں پوری طرح جذب نہ ہونا یا ہضم ہو کر جسم کا حصہ نہ بننا۔ اس کی وجہ کسی وٹامن یا نمکیات کی کمی، ورزش کی کمی یا غلط طریقے سے پکائی گئی خوراک ہو سکتی ہے۔

۴۔ نظام ہضم میں کسی طفیلی کیڑے کے باعث بیماری، جو خوراک کے ہضم ہونے اور جذب و بدن بننے کے عمل کو متاثر کرتی ہے۔

اس طرح دیکھا جاسکتا ہے کہ غذائی کمی اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریاں ایک دوسرے سے وابستہ ہیں یعنی غذائی کمی کی وجہ سے بیماری لاحق ہوتی ہے اور بیماری کے باعث غذائی کمی کی شکایت ہوتی ہے۔ اس طرح غذائی کمی اور بیماری کے تسلسل سے جسم میں کمزوری پیدا ہوتی ہے حتیٰ کہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ خاص طور پر بچوں میں کمزوری کے باعث موت کے خدشات اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔ پاکستان میں ہیضہ کی بیماری سے



مرنے والے پانچ سال تک کی عمر کے بچوں کی شرح اموات 40 فیصد ہے جس کا ایک بڑا سبب غذائی کمی ہے۔

اگلے باب میں ہم مختلف قسم کی غذاؤں میں موجود غذائی اجزاء اور ان کی اہمیت کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے کیونکہ مختلف غذائی اجزاء اور ان کی غذائی اہمیت کا علم ہونے سے ہم کسی شخص کی غذائی ضروریات کا خیال رکھ سکتے ہیں۔

باب 4



پانچواں باب

مختلف غذائی اجزاء

اُن کے افعال اور ذرائع



مختلف غذائی اجزاء ان کے افعال اور ذرائع

غذا کے آٹھ بنیادی اجزاء ہیں۔ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے یہ بنیادی غذائی اجزاء بہت اہمیت کے حامل ہیں۔ ان اجزاء میں سورج کی روشنی، ہوا، پانی، لحمیات (پروٹین) چکنائی، کاربوہائیڈریٹ، نمکیات، اور وٹامن شامل ہیں۔ اس باب کا موضوع ان غذائی اجزاء کے افعال اور ذرائع (ماسوائے سورج کی روشنی اور ہوا کے جو قدرت نے ہر جگہ وافر مقدار میں فراہم کی ہے) ہیں۔ مندرجہ ذیل میں ان آٹھ بنیادی غذائی اجزاء کا ایک مختصر حوالہ اور ان کے ذرائع کے متعلق بات کی گئی ہے۔

باب 5

سورج کی روشنی یہ روشنی اور گرمی فراہم کرنے کے ساتھ

ساتھ بیکٹریا کو تباہ کرتی ہے اور ایک غذائی جزو کی حیثیت سے یہ جسم میں وٹامن ڈی پیدا کرتی ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی بچوں میں سوکھے پن کی بیماری اور عورتوں میں ہڈیوں کے کھوکھلا اور بھرا ہونے کی بیماری پیدا کرتی ہے۔ وہ خواتین جو پردہ کرتی ہیں اور گھر سے باہر نہیں نکلتیں انہیں سورج کی روشنی بہت کم ملتی ہے۔

اس کمی کے باعث ان میں ہڈیوں کی کمزوری کا مرض ہو جاتا

ہے۔ صبح کے وقت دھوپ نرم ہوتی ہے اس وقت 5 سے 10 منٹ تک دھوپ میں بیٹھنا جسم کو مطلوبہ وٹامن ڈی فراہم کرتا ہے۔ دھوپ میں بیٹھنے کے لئے ضروری نہیں کہ پورے جسم کو دھوپ میں رکھا جائے اور نہ ہی پورے جسم کو گرمی اور سردی میں رکھنا چاہئے۔ شیرخوار بچے جو سارا دن گھر میں رہتے ہیں انہیں ضرور دھوپ لگوانی چاہئے۔





ہوا ہوا کا بنیادی کام پھیپھڑوں کو آکسیجن فراہم کرنا ہے۔ یہ کام سانس لینے کے عمل سے ہوتا ہے جس سے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور خون میں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ الگ ہو کر سانس کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ ایسے علاقے جو آلودہ ہوں وہاں ہوا میں آکسیجن کا تناسب تازہ ہوا کی نسبت کم ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں روزانہ ایک گلاس پانی میں تین قطرے ہائیڈروجن پراکسائیڈ ملا کر پینے سے آکسیجن کی اس کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے۔ پھیپھڑوں کو تازہ ہوا کی فراہمی میں اضافے کیلئے ورزش بھی ایک طریقہ ہے جس کے کئی اور فوائد بھی ہیں۔

پانی پانی ہمارے جسم کا ایک اہم جزو ہے۔ ہمارے جسم کا 60 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ جسم کے خلیے اور رطوبتیں بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ خوراک کے جزو بدن بننے اور جسم سے فضلات کے اخراج میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ پانی ہمارے جسم کے درجہ حرارت کو ضرورت کے مطابق رکھتا ہے اور مختلف کیمیائی مواد کی ترسیل کا ذریعہ بنتا ہے۔

باب 5

دوسرے غذائی اجزاء کی طرح جسم کو پانی کی ایک متوازن مقدار کی ضرورت ہوتی ہے جو تقریباً ہر روز 6 سے 8 گلاس پانی ہے۔ اس مقدار کو موسم کے مطابق کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔ اس مقدار کا انحصار جسمانی محنت پر بھی ہے۔ پانی کا بہت زیادہ استعمال خصوصاً کھانا کھانے کے بعد اگر زیادہ مقدار میں پانی پی لیا جائے تو اس سے معدے میں کھانے کو ہضم کرنے والی رطوبتیں کمزور ہو جاتی ہیں یا پھر ہضم کا عمل دیر سے تکمیل تک پہنچتا ہے۔ اسی طرح سے ضرورت سے کم مقدار میں پانی کے استعمال سے قبض ہو جاتی ہے جسم میں زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں اور گردوں کا نقصان پہنچتا ہے۔ پانی کی کمی سے جسم میں تھکن اور جلد کی خشکی پیدا ہوتی ہے۔

لحمیات (پروٹین) جسم کے ایک جزو کی حیثیت سے جسم کا 17 فیصد حصہ لحمیات پر مشتمل ہوتا ہے۔ یوں پانی کے بعد لحمیات ہمارے جسم کا سب سے بڑا جزو ہے۔ یہ جزو جسم کا ڈھانچہ، خلیے، بافتیں، اور پٹھے بناتا ہے اور جسم میں ہارمون، دماغی خلیے، نظام ہضم کی رطوبتیں اور کئی دوسری رطوبتیں پیدا کرتا ہے۔ نوجوانوں میں جسم کی نشوونما کیلئے لحمیات کی بے حد اہمیت اور بوڑھے افراد میں یہ جسمانی نظام کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کیلئے بہت ضروری ہیں یہ لحمیات کی کئی اقسام جو کہ خلیوں، بافتوں، ہارمون اور دماغی نظام کے خلیوں میں



پائے جاتے ہیں اور مسلسل ٹوٹتے اور بنتے رہتے ہیں۔ ہضم کے عمل کے دوران لحمیات اپنے بنیادی جزو ”امائینو ایسڈ“ میں تبدیل ہوتی ہے۔ درحقیقت لحمیات 22 امائینو ایسڈ کے مجموعے کا نام ہے۔ یہ امائینو ایسڈ مختلف طریقوں سے آپس میں مل کر جسم کے مختلف حصے مثلاً بال، ناخن اور ہڈیاں بناتے ہیں۔ لہذا جسم کو غذا کے ذریعے لحمیات کی مسلسل اور مناسب فراہمی نہایت ضروری ہے تاکہ جسم کے مختلف حصوں کی نشوونما، ٹوٹ پھوٹ کی مرمت اور نئے خلیوں کی تعمیر ہوتی رہے۔ غذا کے ذریعے لحمیات کے حصول کا بہترین ذریعہ انڈے، گوشت، مچھلی، دودھ، دالیں اور پھلیاں ہیں۔

چکنائی یہ غذا کا ایسا گروہ ہے جو روغنی تیزابوں پر مشتمل ہوتا ہے اور توانائی حاصل کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ مکھن اور گھی حیوانی ذرائع سے حاصل کی جانے والی چکنائی ہے۔ جبکہ نباتاتی ذرائع سے چکنائی مختلف قسم کے تیلوں سے حاصل کی جاتی ہے۔ مثلاً مکئی، ناریل، سورج مکھی، زعفران اور دیگر بیجوں سے حاصل کیا جانے والا تیل۔

باب 5

چکنائی جسمانی کارکردگی کیلئے بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ چکنائی اپنے اندر حل ہونے والے وٹامن کو قابل استعمال بناتی ہے ان میں وٹامن اے، ای، ڈی اور کے شامل ہیں۔ یہ جسم میں مختلف ہارمون پیدا کرتی ہے اور پتے کی کارکردگی کو درست رکھتی ہے بصورت دیگر پتے میں پتھری بن جاتی ہے۔ چکنائی کی کچھ اقسام ہمارے اعصاب کو طاقت دیتی ہیں جبکہ کچھ جلد کو صحت مند بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

چکنائی میں تین قسم کے روغنی تیزاب پائے جاتے ہیں جن کو لازم روغنی تیزاب کہا جاتا ہے۔ یہ روغنی تیزاب ہر خلیے، بافت، غدود اور عضو کے افعال کے لئے ضروری ہیں۔ انہی کی مدد سے خون کے سرخ خلیے بنتے ہیں۔ اور جسم کا دفاعی نظام بہتر طور سے کام کرتا ہے۔ چکنائی دفاعی افعال کیلئے بہت ضروری ہے کیونکہ دماغ کا نصف حصہ انہی لازم روغنی تیزابوں پر مشتمل ہے۔ ان لازم روغنی تیزابوں کے حصول کا بہترین ذریعہ اسی کا تیل ہے۔

نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) یہ غذائیں ایسے کیمیائی مرکبات پر مشتمل ہوتی ہیں جن کے اجزاء میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن شامل ہوتی ہے۔ چونکہ یہ جسم کو طاقت فراہم کرنے والا بنیادی غذائی جزو ہے اسلئے اسے ”طاقت فراہم کرنے والی غذا“ کہا جاتا ہے۔



نشاستے کی کئی اقسام ہیں۔ سادہ شکر میں گلوکوز، فرکٹوز اور گلیکوز شامل ہے جو پھلوں اور شہد میں پائی جاتی ہے۔ مرکب شکر شکر و ز پر مشتمل ہے جو گنے اور شکر قند ہی میں پائی جاتی ہے۔ لیکٹوز دودھ میں اور مالٹوز جو میں پائی جاتی ہے۔ نشاستہ کی ایک اور قسم مرکب نشاستہ ہے جو نشاستہ، سیلولوز اور گلیکائی کو جن پر مشتمل ہوتی ہے۔ سیلولوز کے علاوہ ہر قسم کا نشاستہ گلوکوز میں تبدیل کیا جاتا ہے جس کے بعد وہ توانائی کی صورت میں جسم کیلئے قابل استعمال ہوتا ہے۔ جسم کو اپنی تمام ذہنی اور جسمانی سرگرمیاں سرانجام دینے کیلئے مسلسل گلوکوز کی ضرورت ہوتی ہے۔ نشاستہ کے عام ذرائع شکر، شہد، دودھ، میٹھے پھل، اناج، جڑ والی سبزیاں اور کھجور میں پائے جاتے ہیں۔ عام استعمال کیا جانے والا سفید چینی ہے جو گنے سے حاصل کی جاتی ہے۔ اس چینی میں بہت سے اہم غذائی اجزاء مثلاً وٹامن، نمکیات، اور دوسرے اہم غذائی اجزاء کی کمی ہوتی ہے۔

سفید چینی کا زیادہ استعمال مضر صحت ہے۔ اس کے استعمال سے دانتوں کی خرابی، موٹاپا، تھکاوٹ اور ذیابیطس کے امراض لاحق ہوتے ہیں۔ درحقیقت چینی کے استعمال سے 48 مختلف جسمانی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ عموماً تجویز کیا جاتا ہے کہ چینی کا استعمال کم سے کم کر کے اس کے بجائے میٹھاس کے لئے گڑا شہد استعمال کیا جائے۔

باب 5

نمکیات نمکیات تقریباً ہر طرح کی غذا میں پائے جاتے ہیں لیکن ان کا تناسب متوازن نہیں ہوتا۔ لہذا جسم میں کسی بھی نمکیاتی جزو کی کمی کو دور کرنے کیلئے ان کی گولیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ اہم نمکیات ان کے افعال اور ذرائع مندرجہ ذیل ہیں۔

کیلیشیم اور فاسفورس یہ دونوں نمکیات ہمارے جسم کے مختلف حصوں خصوصاً دانتوں، ہڈیوں، جسمانی رطوبتوں اور نرم پٹھوں میں پائے جاتے ہیں۔ ہمارے جسم کے وزن کا 2 فیصد کیلیشیم اور 1 فیصد فاسفورس پر مشتمل ہوتا ہے۔ غذا سے حاصل کردہ کیلیشیم اور فاسفورس کا تقریباً 50 سے 70 فیصد جسم میں جذب ہو جاتا ہے لیکن اگر جسم میں وٹامن ڈی کی کمی ہو تو کیلیشیم کا یہ تناسب کم ہو جاتا ہے۔ فاسفورس کی کمی استھالی نظام (خوراک کو جزو بدن بننے کا نظام) کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ یوں کہا جاسکتا ہے کہ اس کی کمی سے جسم میں لحمیات، چکنائی اور نشاستہ دار غذائیں جذب نہیں ہو پاتیں۔ کیلیشیم کی کمی نوجوانوں میں ہڈیوں کی نشوونما کو متاثر کرتی ہے، بوڑھے افراد خاص طور پر خواتین میں ہڈیوں کو کھوکھلا اور بھرا کر دیتی ہے مزید برآں اس کی کمی



سے ہڈیاں کمزور ہو کر ٹوٹنے لگتی ہیں۔ ہماری روزمرہ خوراک میں کیلشیم دودھ، پھلوں، میتھی، پیاز، انڈوں اور گندم میں پایا جاتا ہے۔ فاسفورس دودھ، گوشت، مچھلی، دالوں اور میتھی سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔ فولاد (آئرن) فولاد کی سب سے زیادہ مقدار خون کے سرخ خلیوں میں ہوتی ہے۔ جبکہ اس کی بہت کم مقدار جگر، تیلی، پھوں اور ہڈیوں کے گودے میں پائی جاتی ہے۔ فولاد کا بنیادی کام ہیموگلوبن پیدا کرنا ہے جو جسم کے مختلف حصوں کو آکسیجن فراہم کرتا ہے۔ جسم میں اس کی کمی کے باعث خون کی کمی ہو جاتی ہے، خاص طور پر حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین جن کے جسم میں قدرتی عوامل کے باعث آئرن کی زیادہ تیزی سے واقع ہوتی ہے۔ غذا میں فولاد کے بہترین ذرائع گوشت خصوصاً کھٹی، دودھ، انڈوں، میتھی، پالک، چاول اور گندم میں پائے جاتے ہیں۔

میکینیشیم یہ انسانی جسم میں بہت کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جسم میں اس کی مقدار ایک اونس سے بھی کم ہوتی ہے۔ یہ جزو ہڈیوں میں پایا جاتا ہے اور پھوں کی حرکات و سکنات اور دماغی اعصاب کی کارکردگی کیلئے بہت ضروری ہیں۔ یہ کاربوہائیڈریٹ، لحمیات اور چکنائی کو جسم میں جذب کر کے جزو بدن بنانے کیلئے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ میکینیشیم کی کمی کے باعث پھوں میں کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ اگر زیادہ عرصے تک جسم اس کمی کا شکار رہے تو گردوں اور دل کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ دیہاتی آبادی کی روزمرہ خوراک میں میکینیشیم دالوں، گوشت اور گندم سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

باب 5

آیوڈین تھائی رائیڈ غدود سے بننے والے ہارمون کی پیدائش کیلئے آیوڈین ایک ضروری عنصر ہے۔ یہ غدود ہمارے استھالی نظام کو منظم رکھتا ہے۔ نوجوانوں میں یہ نشوونما کیلئے جبکہ خواتین میں خصوصاً حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کیلئے آیوڈین بہت ضروری ہے۔ بچوں میں آیوڈین کی کمی جسمانی معذوری کا باعث بنتی ہے اور اسکی کمی سے گلہڑ کی بیماری ہو جاتی ہے۔ درحقیقت تھائی رائیڈ غدود آیوڈین کی کمی پر قابو پانے کی کوشش میں سائز میں بڑا ہو جاتا ہے۔ اس صورت کو گلہڑ کہا جاتا ہے۔ اگر ماں کے جسم میں حمل کے دوران یا بچے کی پیدائش کے فوراً بعد آیوڈین کی کمی ہو تو اس کے نتیجے میں ذہنی طور پر مفلوج، بہرے، گونگے، اور جسمانی طور پر کمزور بچے پیدا ہوتے ہیں۔ جن خواتین میں آیوڈین کی کمی ہوتی ہے ان میں اسقاط حمل، مردہ بچوں کی پیدائش اور حمل اور بچے کی پیدائش کے دوران دیگر کئی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں۔



چونکہ آیوڈین زمین کی اوپر والی سطح میں پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ عام طور پر بارش سے بہہ جاتا ہے یا تیز ہواؤں سے اڑا لے جاتی ہیں۔ خاص طور پر اگر طویل مدت تک بارشیں نہ ہوں تو زمین میں آیوڈین کی کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ یوں پاکستان کے ہر حصے میں اگنے والے اناج میں آیوڈین کی کمی ہوتی ہے۔ آبی خوراک مثلاً مچھلی، کیکڑا وغیرہ میں آیوڈین کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے لیکن یہ صرف ان لوگوں کو میسر ہو سکتی ہے جو ساحلی علاقوں میں رہتے ہیں۔ چونکہ آیوڈین صحت اور نشوونما کیلئے بے حد ضروری ہوتا ہے لہذا ساحلی علاقوں سے دور رہنے والے افراد کو آیوڈین ملا نمک استعمال کرنا چاہئے۔ یہ نمک آیوڈین کے حصول کا آسان ترین ذریعہ ہے۔

وٹامن غذا کے آٹھ بنیادی اجزاء میں سے وٹامن آخری گروپ ہے جو جسم میں بہت کم مقدار میں پایا جاتا ہے لیکن اس کی یہ کم مقدار بھی جسم کے ڈھانچے کی نشوونما اور مختلف جسمانی سرگرمیوں کیلئے اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مختلف قسم کے وٹامن اور ان کے ذرائع کا ایک مختصر حوالہ ذیل میں دیا گیا ہے۔

باب 5

وٹامن اے یہ وٹامن صحت مند آنکھوں، نظر، جلد، نظام انہ نظام اور نظام اخراج نیز دانتوں اور ہڈیوں کی صحت مند نشوونما کیلئے خاص اہمیت رکھتا ہے۔ اس کی کمی سے رتوندھا (رات کا اندھا پن) اور جلد کی خشکی ہو جاتی ہے۔ مزید برآں جسم کے بہت سے حصوں کی اندرونی سطح مثلاً آنکھوں کے پپٹوں کی اندرونی سطح، ناک کی اندرونی جھلی، منہ کا اندرونی حصہ اور پسینہ نکلنے کے راستے یعنی مسام اور نظام ہضم کے تمام راستے اندر سے خشک ہو جاتے ہیں۔ وٹامن اے کے حصول کا بنیادی ذریعہ مکھن، دودھ، اندے، ٹماٹر اور پپیتا ہیں۔

وٹامن بی (تھامین) یہ وٹامن نشاستہ دار غذاؤں کو ہضم کر کے جزو بدن بنانے، پٹھوں کی نشوونما اور اعصابی نظام کیلئے بہت ضروری ہے۔ اس کی کمی سے بیہوشی کا مرض ہو جاتا ہے۔ جس سے جلد کی خشکی، چڑچڑاپن، بے ترتیب سوچ اور فالج ہو سکتا ہے۔ وٹامن بی کی کمی سے بدہضمی اور جھوک کی شکایت رہتی ہے۔ اس وٹامن کی کمی ان علاقوں میں زیادہ ہے جہاں پالش شدہ چاول غذا میں عام استعمال کئے جاتے ہیں۔ غذا میں اس وٹامن کو دودھ، اندوں، گندم، چاول، اناج اور ہری سبزیوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔



وٹامن بی ۲ (رابوفلیون) یہ وٹامن نشاستہ دار غذاؤں کو ہضم کرنے، صحت مند جلد، نظر اور نشوونما کیلئے ضروری ہے۔ اس کی کمی کے باعث ہونٹوں کی جلد پھٹ جاتی ہے اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ وٹامن بی ۲ کے غذائی ذرائع دودھ، انڈوں، گندم، چاول اور ہری سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔

وٹامن بی ۳ (نایاسن) یہ جلد اور پٹھوں کی معمول کے مطابق کارکردگی اور نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی سے ”پیلاگرا“ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے جس میں مریض کی جلد پھٹ جاتی ہے اور ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ یہ مرض تین مرحلوں میں بڑھتا ہے۔ جلد کی سوزش سے اسہال اور اسہال سے دماغی مرض لاحق ہو جاتے ہیں اگر علاج نہ کیا جائے تو موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔ اس وٹامن کے بنیادی غذائی اجزاء گندم، چاول، خشک میوہ جات، دالوں اور گوشت میں پائے جاتے ہیں۔

وٹامن بی ۵ (پینٹو تھینک ایسڈ) یہ نشاستہ دار غذاؤں کو جسم میں جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کی کمی سے ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں میں جلن، حافضے کی کمزوری اور گنچ پن ہو جاتا ہے۔ یہ وٹامن دودھ، گوشت، انڈوں، چاول اور گندم میں پایا جاتا ہے۔

باب 5

وٹامن بی ۶ (پائی ریڈوکسن) یہ وٹامن لمبیات کی تحلیل کیلئے بہت ضروری ہے۔ اس کی کمی سے گھبراہٹ طبیعت میں پریشانی، چڑچڑاپن خون کی کمی اور بچوں میں لرزہ کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ یہ وٹامن دالوں اور گندم سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

وٹامن بی ۱۲ (کوبالامین) یہ وٹامن خون میں صحت مند سرخ خلیے بنانے کیلئے بے حد ضروری ہے۔ اس کی کمی سے جگر کے خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ اور خون کی کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ وٹامن دودھ، انڈوں، کلیجی، گردے کے گوشت اور مغز میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن سی (اسکاربک ایسڈ) یہ خون کی باریک شریانوں کی تعمیر و مرمت اور خلیوں کو جوڑنے والا ایک مادہ بناتا ہے۔ یہ وٹامن کیشیم کی تحلیل، بیماریوں کے خلاف دفاع، اور خون میں فولاد کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کی کمی کے سبب مسوڑھوں سے خون بہنے، دانت گرنے، خون کی کمی، زخموں کے دیر سے مندمل ہونے اور نشوونما کا عمل سست ہونے کی شکایت رہتی ہیں مزید برآں اس کی کمی جسمانی نشوونما کو متاثر کرتی ہے۔ یہ



وٹامن لیموں، مالٹے، ٹماٹر اور سبز مرچ سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

وٹامن ڈی یہ کیشیم اور فاسفورس کو تحلیل کر کے ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنانے میں مدد کرتا ہے۔ اس کی کمی سے بچوں کی ہڈیاں ٹیڑھی جبکہ بڑے افراد میں جوڑوں کا درد ہوتا ہے علاوہ ازیں دانت اور ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ یہ وٹامن دودھ، مکھن اور انڈوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامن جسم میں سورج کی بالائے نفشی شعاعوں سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

وٹامن ای اس کا بیٹا دی کام جسم سے زہریلے مادوں کو ختم کرنا ہے۔ یہ جسم کو بے شمار زہریلے مادوں سے بچاتا ہے۔ یہ وٹامن اے کی تخریبی عمل کم کرتے ہوئے جنسی ہارمون، کولیسٹرول اور وٹامن ڈی کو قابل استعمال بنانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ وٹامن بہت سے امراض کے علاج میں استعمال ہوتا ہے مثلاً سینے میں درد، غیر معمولی تناؤ اور خون کی کمی کے علاج میں وٹامن ای استعمال کیا جاتا ہے۔ روزمرہ خوراک میں یہ گندم، چاول، انڈوں اور ہری سبزیوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

باب 5

ان وٹامن کے علاوہ بھی وٹامن کی کئی اقسام ہیں مثلاً وٹامن ایچ (بائیوٹن)، وٹامن کے اور کولین، لیکن ان وٹامن کے متعلق بات نہیں کی گئی کیونکہ ان کی کمی شاذ و نادر ہی جسم میں ہوتی ہے۔ غذا میں پائے جانے والے مختلف غذائی اجزاء اور ان کے افعال جدول میں دیئے گئے ہیں۔



اہم غذائی اجزاء، ان کے افعال اور ذرائع

حاصل کرنے کے ذرائع	افعال			غذائی اجزاء
	جسمانی افعال کو مشہور کرنا	نشوونما اور مرمت	حفاظت	
دودھ، تھی، پکانے کا تیل، موٹے پھل	✓	×	✓	چکنائی
چینی، شہد، اناج، دودھ، خشک پھل، کھجوریں، جڑ والی سبزیاں	×	×	✓	نشاستہ دار غذائیں
دودھ، تھی، اٹلے، دالیں، گوشت، مچھلی، دہی	✓	✓	✓	لحمیات نمکیات
دودھ، دہی، اٹلے، مٹیسی، مرغ، موٹے پھل	✓	✓	×	1- بیٹیم
دودھ، اٹلے، دالیں، گوشت، موٹے پھل	✓	✓	×	2- فاسفورس
نمک، مرغ، گاجر، چنندر	✓	×	×	3- سوڈیم
دالیں، لیٹوں، ہرے چوں والی سبزیاں، کیلے، لہسن، آلو، مرغ	✓	×	×	4- پوٹاشیم
نمک، گوشت	✓	×	×	5- کھورین
مچھلی، آبیڑ، مین مائٹک، آبی خوراک	✓	×	×	6- آئیوڈین
اٹلے، کھجی، مٹیسی، پانک، چوالی کا ساگ، پھوینہ	✓	✓	×	7- فولک (آئرن)
سبزیاں	✓	✓	×	8- ٹاپا
دالیں، گندم، کھجی	✓	✓	×	9- کیکسٹیم
دالیں، ہرے چوں والی سبزیاں، لیٹوں	✓	×	×	10- کیکسٹرو
اناج، پھل، ہرے چوں والی سبزیاں، دالیں	✓	✓	×	11- کوبالت
اٹلے، دالیں، گوشت، بند گولہ، پیاز، اناج، ہرے چوں والی سبزیاں، مچھل	✓	✓	×	12- سلفر
				وٹامنز (حیاتیات)
دودھ، کھجی، ہری سبزیاں، گاجر، پھنجا	✓	×	×	1- وٹامن اے
ایجن، دالیں	✓	×	×	2- وٹامن بی 1
دودھ، اٹلے، کھجی، اناج، ہرے چوں والی سبزیاں	✓	×	×	3- وٹامن بی 2
اٹلے، مچھل، اناج، کھجی	✓	×	×	4- وٹامن بی 3
اٹلے، اناج، کھجی	✓	×	×	5- وٹامن بی 5
اٹلے، دودھ، گندم	✓	×	×	6- وٹامن بی 6
اٹلے، مچھل، کھجی، گڑے	✓	×	×	7- وٹامن بی 12
اٹلے، کھجی، ہری سبزیاں	✓	×	×	8- کولین
اٹلے، اناج، ہری سبزیاں	✓	×	×	9- فولک ایسڈ
سگڑ، پانک، کینو، پیکوٹو، لیٹوں، لہسن، ہری مرغ	✓	×	×	10- وٹامن سی
اٹلے، دودھ، کھجی	✓	×	×	11- وٹامن ڈی
اٹلے، گندم، سبزیاں، کھجی، ہری سبزیاں	✓	×	×	12- وٹامن ڈی



چھٹا باب

زندگی کے مختلف ادوار میں

غذائی ضروریات



زندگی کے مختلف ادوار میں غذائی ضروریات

بچپن سے لے کر بڑھاپے تک عمر کے مختلف حصوں میں انسانی جسم کئی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ یہ تبدیلیاں جسمانی نشوونما، بیماریوں اور عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ نمایاں ہوتی ہیں۔ اس تبدیلی کا پہلا مرحلہ جسمانی نشوونما ہے۔ یہ مرحلہ پیدائش سے 9 ماہ پہلے شروع ہوتا ہے۔ اس دور میں بڑھنے کی رفتار زندگی کے دوسرے ادوار کی نسبت تیز ہوتی ہے۔ چونکہ بچے کی زندگی کا آغاز ماں کے رحم میں ہوتا ہے اور بچے کی خوراک کا انحصار ماں کی خوراک پر ہوتا ہے لہذا یہ کہنا درست ہے کہ ہمیں حاملہ خواتین کی غذائی ضروریات سے بات شروع کرنی چاہئے اور

زندگی کے دیگر ادوار پر بعد میں بات کرنی چاہیے۔

باب 6



حاملہ خواتین واضح اسباب کی بناء پر حاملہ خواتین کی غذائی ضروریات زندگی کے دوسرے ادوار کی نسبت کئی زیادہ ہوتی ہیں۔ ماں کو نہ صرف اپنی غذائی ضروریات بلکہ بچے کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے اضافی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ حمل کے پہلے چار پانچ ماہ میں چھاتیوں کی بافتوں کی افزائش اور جسم کے اندر خون کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے اس لئے بھی اضافی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ حمل کے آخری چند ماہ میں بچے کو نہ صرف نشوونما کیلئے کچھ اضافی غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے بلکہ انہیں اپنے جسم میں سٹور کرنے کیلئے بھی اضافی غذا کی

ضرورت ہوتی ہے۔ جنین اپنے جسم میں وٹامن اے، فولاد (آئرن) اور چکنائی کو جمع کرتا ہے۔ یہ اضافی خوراک حاملہ خواتین کا وزن بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور اس کے باعث پیدائش کے وقت بچے کا



وزن بھی معمول کے مطابق رہتا ہے۔

اگر حاملہ خواتین خصوصاً وہ خواتین جو کام کرتی ہیں اور کم آرام کرتی ہیں۔ انہیں غذائی کمی ہو جائے تو اس کے باعث اسقاط حمل یا مردہ بچے کی پیدائش ہو سکتی ہے۔ حمل کے دوران غذائی کمی کے باعث بچہ معذور بھی پیدا ہو سکتا ہے یا پھر پیدائش کے وقت بچے کا وزن اتنا کم ہوتا ہے کہ آگے چل کر اسے کئی پیچیدگیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

دیگر ترقی پذیر ممالک کی طرح پاکستان میں 50 سے 70 فیصد خواتین فولاد (آئرن) کی کمی کے باعث خون کی کمی کا شکار ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں وٹامن اے اور سی کی بھی کمی ہوتی ہے۔ حاملہ خواتین کو اس غذائی کمی سے بچانے کیلئے ضروری ہے کہ وہ ایک متوازن غذا کھائیں جس میں دودھ، انڈے، سفید چنے، گندم، چاول، اور اناج شامل ہوں۔ مزید برآں اگر خون کی کمی کی علامات موجود ہوں تو روزانہ چولائی کے ساگ یا میتھی کے استعمال سے بہتر نتائج پیدا ہوتے ہیں۔



باب 6
دودھ پلانے والی مائیں دودھ پلانے والی ماؤں کی غذائی ضروریات حاملہ خواتین کی نسبت زیادہ ہوتی ہیں۔ اس کی سادہ سی وجہ یہ ہے کہ انہیں بچے کو اپنا دودھ پلانا ہوتا ہے (جس کی خوراک پیدائش کے بعد تین ماہ تک ماں کے دودھ کے علاوہ اور کچھ نہیں ہوتی)۔ علاوہ ازیں حمل کے دوران ضائع ہونے والی توانائی اور پیدائش کے وقت ضائع ہونے والے خون کو دوبارہ بحال کرنے کیلئے بھی ان کی غذائی ضروریات زیادہ ہوتی ہیں۔ دودھ پلانے والی خواتین بلکہ حاملہ خواتین کیلئے بھی بہترین غذا وہ ہے جو آسانی سے ہضم ہو سکے۔ اس میں دودھ، نرم ابلے ہوئے انڈے، دالیں (خصوصاً مونگ کی دال)، بہنریاں (خصوصاً وہ جو کچی کھائی جا سکیں مثلاً ٹماٹر، ہری مرچ، گاجر اور پیاز وغیرہ)، ابلے ہوئے چاول اور دہی کے ساتھ مونگ کی بنی ہوئی کھجڑی شامل ہے۔

شیر خوار بچے اگر بچے کیلئے ماں کا دودھ کافی ہو تو پہلے چھ ماہ تک کوئی اضافی غذا حتیٰ کہ پانی دینے کی بھی ضرورت نہیں ہوتی تاہم اگر ماں کو ملنے والی غذا کم ہو تو بچے میں وٹامن اور نمکیات کی کمی ہو سکتی ہے۔ اس صورت میں چھ ماہ کے بجائے تین ماہ کے بعد ہی بچے کو اضافی غذا دی جانی چاہیے جس میں دہی، نرم پھل یا ابلے ہوئے اور مسلے ہوئے آلو شامل ہیں۔ اس کے بعد چھ ماہ سے لے کر دو سال کی عمر تک بچوں کو ماں کے



دودھ کے ساتھ ساتھ کھجڑی، نرم ابلے ہوئے انڈے۔ قیمہ اور آسانی سے ہضم ہونے والے پھل مثلاً کیلا، آم اور پپیتا بھی دیا جاسکتا ہے۔

سکول جانے والے بچے ماؤں کے لئے یہ بہت مشکل ہوتا ہے کہ روزانہ صبح سکول جانے سے پہلے بچوں کے لئے تازہ ناشتہ تیار کریں۔ ایسی صورت میں پچھلی رات کے بچے ہوئے چاول یا چپاتی گڑھے دودھ یا دہی کے ساتھ دے دیں۔ انڈے بھی لحمیات اور دوسرے غذائی اجزاء حاصل کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہیں۔ اگر گھر کے لوگ دن میں صرف دو مرتبہ کھانا کھاتے ہیں تو پھر بچوں کو دوپہر کے وقت دال، چاول یا سبزیاں دی جاسکتی ہیں۔ وہ افراد جن کے معاشی حالات انہیں اجازت دیتے ہیں ان کو چاہیے کہ ہفتے میں دو یا تین مرتبہ گوشت یا مرغی استعمال کریں۔ گڑ کی بنی ہوئی کھیر ایک آسان اور غذائیت سے بھرپور غذا ہے۔

نوجوان نوجوان افراد (خصوصاً وہ افراد جو زیادہ محنت مشقت کا کام کرتے ہیں) کو زیادہ طاقت اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ انہیں ہر قسم کے غذائی اجزاء یعنی چکنائی، نشاستہ، لحمیات، وٹامن اور نمکیات کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں دن میں تین مرتبہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی صحت و توانائی کو برقرار رکھ سکیں۔

باب 6

آخری باب میں ہم کم آمدنی والے افراد کیلئے ایسی غذا کے متعلق بات کریں گے جو غذائی اجزاء سے بھرپور بھی ہو اور جوان کے مالی وسائل پر بہت زیادہ بوجھ بھی نہیں ڈالتی۔

بوڑھے افراد ایک خاص عمر یعنی 45 سال بعد ہمیں اپنی خوراک کی مقدار کم کر دینی چاہئے کیونکہ بوڑھے افراد کو خوراک کی ضرورت صرف جسم کی اندرونی نوٹ پھوٹ کی مرمت اور صحت کو برقرار رکھنے کیلئے ہوتی ہے۔ انہیں نوجوانوں اور بچوں کی طرح جسمانی نشوونما کیلئے اضافی غذائی اجزاء کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بوڑھے افراد کو ایسی خوراک سے بھی پرہیز کرنا چاہئے جو بڑھاپے سے منسلک بیماریوں مثلاً جوڑوں کا درد، بلند فشار خون دل کی بیماری یا باضمے کی خرابی کو جنم دیتی ہیں یا پھر ان کی شدت کو بڑھا دیتی ہیں۔ اس لیے بہتر ہے کہ بوڑھے افراد، گوشت، بڑے اور تلی ہوئی چیزوں (جو دیر سے ہضم ہوتی ہیں) سے پرہیز کریں۔ انہیں دلیہ، دودھ، دہی، انڈے، پھل اور سبزیاں خصوصاً وہ جو کچی حالت میں کھائی جاسکیں مثلاً گاجر، منر، ہری



مرج (جس میں وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے) ٹماٹر، چقندر، پیاز اور کھیرے استعمال کرنے چاہئے۔
ایسے افراد جنہیں جوڑوں کا درد ہوا نہیں ٹماٹر کھانے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ یہ کیلشیم کو جسم میں جذب ہونے
سے روکتا ہے۔

آخری باب میں ہم آپ کو کچھ ایسے طریقے بتائیں گے جن سے کم آمدنی والے گھرانوں میں بھی
تھوڑی سی کوشش، غور و فکر اور نظم و ضبط سے تمام غذائی ضروریات پوری کی جاسکتی ہیں۔

باب 6



ساتواں باب

کھانا پکانے کے طریقے



کھانا پکانے کے طریقے

جب سے انسان نے آگ دریافت کی ہے اور آگ پر کھانا پکانا شروع کیا ہے تب سے لے کر اب تک کھانا پکانے کی بے شمار ترکیبیں ایجاد ہو چکی ہیں۔ ان ترکیبوں میں خاص طور پر گوشت پکانے کی کئی طریقے ہیں جسے انسانی ہاضمہ کسی صورت کچی حالت میں قبول نہیں کرتا۔ کھانا پکانے کا ایک دوسرا فائدہ یہ ہے کہ اس سے بیماری پیدا کرنے والے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر کھانے کو غلط طریقے سے پکایا جائے تو اس کے اپنے نقصانات بھی ہیں۔

باب 7

کھانا پکانے کا عمل کھانا پکانے کیلئے برتن کے انتخاب سے شروع ہوتا ہے۔ برتن کا انتخاب کرتے وقت یہ بات خاص طور پر یاد رکھنی چاہئے کہ برتن کسی ایسی دھات کا نہ بنا ہوا ہو جو ہماری صحت کیلئے نقصان دہ ہے کیونکہ کچھ برتن ایسے ہوتے ہیں جنہیں اگر مسلسل استعمال کیا جائے تو وہ زہر آلود ہو جاتے ہیں۔ مثلاً پتیل، تانبہ اور ایلومینیم ایسی دھاتیں ہیں جو کھانے میں زہر پیدا کرتی ہیں۔ گوتانبہ ایک اہم غذائی جزو ہے مگر جسم میں یہ نہایت کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جسم میں تانبے کی زیادتی سے کئی امراض پیدا ہو سکتے ہیں مثلاً جوڑوں کا درد، غیر معمولی دباؤ اور دل کا دورہ وغیرہ، لہذا تانبے اور پتیل کے ایسے برتن جو تانبے اور زنگ کے مرکب میں تیار کئے جاتے ہیں، سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اگرچہ سلور کے برتن عام طور پر استعمال کئے جاتے ہیں مگر ان میں کھانا پکانا بھی خطرے سے خالی نہیں ہے کیونکہ یہ جسم میں کیمیشیم اور فاسفورس کے توازن کو بگاڑتا ہے۔ اس کے باعث جسم میں وٹامن بی۔ اکی کمی اور ایلومینیم کے نمکیات کی زیادتی پیدا ہو جاتی ہے جس کے باعث وہ دماغ میں جمع ہو کر حافظے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ سلور کے بنے ہوئے پریشکر نسبتاً محفوظ ہوتے ہیں۔

اس صورتحال میں ہمارے پاس لوہے، سٹیل، ٹین، نکل اور شیشے کے بنے ہوئے برتن رہ جاتے ہیں۔ گو یہ برتن محفوظ ہوتے ہیں لیکن کھانا پکاتے وقت یہ کھانے کو اتنا زیادہ گرم کر دیتے ہیں کہ ان میں سے



ضروری غذائی ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے لوہے، سٹیل، نکل یا ٹین میں کھانا پکاتے وقت احتیاط کرنی چاہئے کہ آئج ضرورت سے زیادہ تیز نہ ہو۔ آخر میں ہمیں اپنے قدیم اور بہترین برتنوں کو نہیں بھولنا چاہئے، یعنی مٹی کے برتن۔ مٹی کے برتن میں پکے کھانے خوشبودار اور لذیذ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں پکے ہوئے کھانوں کا درجہ حرارت اتنا زیادہ نہیں ہوتا کہ ان سے غذائی اجزاء ضائع ہو جائیں اور نہ ہی زہریلے اجزاء کھانے میں شامل ہوتے ہیں۔ چونکہ مٹی کے بنے ہوئے برتنوں کی سطح ہموار نہیں ہوتی اس لئے انہیں صاف کرنا اتنا آسان کام نہیں ہے۔ یہ مشکل پالش شدہ مٹی کے برتن استعمال کر کے دور کی جاسکتی ہے۔ لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اس پالش میں سیسہ شامل نہ ہو۔ کیونکہ یہ ایک زہریلی دھات ہے۔ یہ احتیاط ہر پالش شدہ برتن کیلئے ہے۔

اب ہمیں کھانا پکانے کے ان بنیادی اصولوں کے بارے میں علم ہونا چاہئے جو غذائی اجزاء کی موجودگی یا ان کے ضیاع کا تعین کرتے ہیں۔ پھلوں اور کچھ سبزیوں کے علاوہ تمام غذائیں پکا کر کھائی جاتی ہیں۔ پکانے سے مختلف قسم کی غذائیں مثلاً گوشت، اناج، نشاستے والی غذائیں جن میں چاول، گندم اور آلو شامل ہیں قابل ہضم ہو جاتی ہیں۔ کھانا پکانے کے کئی طریقے ہیں، زہریلے مادوں کے کچھ فوائد اور کچھ نقصانات ہیں۔ ان کا ذکر درج ذیل میں ہے۔

تتلنا اس طریقے میں کھانے کی چیزوں کو تیز گرم تیل میں ڈال کر اتنی دیر تک تلا جاتا ہے کہ وہ پک کر کھانے کے قابل ہو جائیں اس طریقے میں مصالحوں کی خوشبودار مزہ یکساں ہو کر کھانے کو لذیذ بناتا ہے۔ لیکن کھانے کی چیزوں کو تیل کر پکانا ایک اچھا طریقہ نہیں ہے۔ کیونکہ تلنے کے عمل کے دوران بہت سے وٹامن اور نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ چربی میں چیزوں کو تلنا اور بھی زیادہ نقصان دہ ہے کیونکہ چربی میں تلی ہوئی چیزیں نہ صرف دیر سے ہضم ہوتی ہیں بلکہ دل کی شریانوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔ تلنے کے لئے بہترین تجویز یہ ہے کہ کھانے کو سبزیوں کے تیل میں پکائیں اور ضرورت سے زیادہ دیر تک آگ پر نہ رکھیں۔



بھوننا بھون کر کھانا پکانے کا طریقہ تلنے سے ملتا جلتا ہے۔ اس طریقے میں پگھل ہوئی چربی کو گوشت پر ڈالا جاتا ہے تاکہ گوشت



کارس اس میں رہے اور وہ خشک نہ ہو۔ یہ طریقہ تلنے کی نسبت کسی حد تک بہتر ہے۔ کیونکہ اس میں کچی زیادہ اندر تک جا کر اسے بھاری یادیر ہضم نہیں بناتا۔

أبالنا کھانا پکانے کا یہ بہترین طریقہ ہے بشرطیکہ جس پانی میں کھانے کی چیزوں کو ابالا جائے اسے پھینکا نہ جائے کیونکہ اُبالنے کے دوران لحمیات، وٹامن اور نمکیات پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔ چاول پکانے کے لئے یہ طریقہ بہترین ہے۔ عام طور پر جس پانی کھانے کی چیزوں کو ابالا جاتا ہے۔ اسے پھینک دیا جاتا ہے۔ اس طرح کچھ لحمیات، نمکیات، وٹامن بی۔ اے، بی۔ ۲ اور بی۔ ۳ ضائع ہو جاتے ہیں۔ کھانا پکانے کے مختلف طریقوں کا مختصر خلاصہ مندرجہ ذیل ہے۔

• ایسی سبزیاں جو کچی حالت میں کھائی جاسکتی ہیں (مثلاً ٹماٹر، ہری مرچ اور پیاز) انہیں کچی حالت میں کھایا جائے۔ وہ سبزیاں جنہیں پکانے کی ضرورت ہوتی ہے انہیں بند ڈھکن کے ساتھ بھاپ میں پکائیں۔ انہیں تلنا نہیں چاہئے۔

باب 7

• گوشت کو تھلایا بھونا جاسکتا ہے لیکن اسے ضرورت سے زیادہ تھلایا بھونا نہیں چاہئے۔

• انڈوں کا ذکر یہاں اہمیت رکھتا ہے کیونکہ اگلے باب میں ہم بتائیں گے کہ انڈا ایک مکمل غذا ہے۔ یہ مکمل غذائیت رکھنے والا سستا ترین اور آسانی سے دستیاب ہونے والا ذریعہ ہے۔ انڈوں کو پکانے کا بہترین طریقہ انہیں اُبالنا ہے۔ کیونکہ اُبالنے سے انڈے کی غذائیت برقرار رہتی ہے۔ دوسرا طریقہ انہیں گرم پانی میں فرائی کرنا ہے۔ آملٹ انڈا پکانے کا مقبول ترین طریقہ ہے۔ آملٹ بناتے وقت سبزیوں کا تیل استعمال کریں۔ اور اس میں سبزیاں اور مصالحے ملا کر ہلکی آنچ پر تیل لیں۔





آٹھواں باب

روزمرہ استعمال کی غذا

کی فراہمی کو بہتر بنانا



روزمرہ استعمال کی غذا کی فراہمی کو بہتر بنانا

کہا جاتا ہے کہ کم غذائیت کا شکار ہونے والے تمام افراد غریب نہیں لیکن بیشتر غریب افراد کم غذائیت کا شکار ہوتے ہیں لہذا کم غذائیت کا بنیادی سبب غربت ہے۔ یہ بات تو درست ہے لیکن اس کو سمجھنے کیلئے ان عوامل کی وضاحت ضروری ہوگی جن سے کم غذائیت کے مسئلے کو سمجھا جاسکتا ہے۔ اور اس کا حل تلاش کیا جاسکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں گوشت، دودھ، پھلوں، سبزیاں اور دیگر غذائی اجزاء کی اہمیت اور ان کے فوائد بیان کرنا کافی نہیں۔ چونکہ کم غذائیت کی بنیادی وجہ غربت ہے لہذا اس کی کو لوگوں کے دیئے گئے وسائل کے اندر قابل عمل بنانا پڑے گا تاکہ وہ لوگ جو مالی بحران سے دوچار ہیں ان کیلئے بھی غذائیت سے بھرپور خوراک کی نشاندہی کی جائے جو آسانی سے دستیاب ہو سکے، مقابلاً سستی اور صحت مند ہو اور جو جسم کی تمام غذائی ضروریات کو پورا کرتی ہو۔



غذائی کمی کی ایک اور وجہ غذائیت کے بارے میں معلومات کی کمی ہے لیکن اس کا تعلق غذائیت کی کمی کے بجائے ناقص غذا ہے اور اس مسئلے کا تعلق صرف معاشرے کے غریب طبقے سے نہیں ہے بلکہ حقیقت میں اس مسئلے کا تعلق امیر طبقے سے بھی ہے جو غلط قسم کی خوراک کھاتے ہیں اور غذائی کمی کی بجائے بسیار خوری اور ناقص غذا کے استعمال سے غذائیت کی کمی کا شکار ہیں۔ یہ کتاب ناقص غذا اور کھانا پکانے کے غلط طریقوں کی طرف بھی معلومات فراہم کرتی ہے۔ یہ معلومات امیر اور غریب دونوں طبقوں کیلئے یکساں طور پر مفید ہیں۔

غذا کی کمی کی تیسری اور اہم ترین وجہ اخراجات اور خوراک میں عدم توازن ہے۔ مندرجہ ذیل دو طرح کی خوراک میں جب عدم توازن پایا جائے تو بھی غذائی کمی ہو سکتی ہے۔

(۱) ایسی خوراک اور مشروبات مثلاً دودھ، انڈے، پھل، سبزیاں وغیرہ جو جسم کی نشوونما، مرمت، دیکھ بھال اور بیماریوں کے خلاف دفاع کیلئے ضروری ہیں۔

(۲) ایسی خوراک اور مشروبات مثلاً مٹھائی، بتلیں اور چائے جو جسم کی غذائی ضرورت نہیں بلکہ عادت، رسم یا



ذائقے کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں اور یہ منہز صحت بھی ہیں۔ جیسا کہ اس باب کے آخر میں ہم دیکھیں گے کہ غریب لوگ اپنی آمدن کا ایک بہت بڑا حصہ ایسی خوراک پر صرف کرتے ہیں جو نہ صرف ناقص ہوتی ہے بلکہ صحت کیلئے مضر بھی ہے۔ یہ وہ معاشرتی اور معاشی تناظر ہے جس کے اندر رہتے ہوئے ہمیں روزمرہ استعمال کی غذا کی فراہمی کو بڑھانا ہے۔ خاص طور پر دیہی علاقوں اور ان گھرانوں کیلئے جن کی قوت خرید بہت کم ہے۔

بہترین اور سستی خوراک آئیے اب ہم ایسی خوراک کی نشاندہی کرتے ہیں جو آسانی سے دستیاب ہو، مقابلاً سستی ہو اور تمام غذائی ضروریات کو پورا بھی کرتی ہو۔ گزشتہ باب میں ہم نے غذائی اجزاء سے متعلق ایک چارٹ پیش کیا ہے۔ اگر اس پر غور کریں تو معلوم ہوگا کہ ماسوائے چکنائی اور پانی کے جسم کیلئے تمام ضروری غذائی اجزاء صرف پانچ قسم کی خوراک سے حاصل کی جاسکتی ہیں اور یہ خوراک ایسی ہے جسے ہم وافر مقدار میں گھر کے اندر ہی پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ خوراک گندم، چاول، دالوں، دودھ اور انڈوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ گوشت، سبزیاں (صحیح طور پر پکا کر) اور پھل خوراک میں ایک اچھا اضافہ ہیں بشرطیکہ آپ انہیں خریدنے کی استعداد رکھتے ہوں۔ لہذا ضروری ہے کہ ایک فرد کی روزمرہ خوراک میں کم از کم مندرجہ ذیل چار بنیادی چیزیں ضرور شامل ہوں۔

باب 8

6 چپاتیاں یا دو پلیٹ چاول

آٹا یا چاول

دو پلیٹ

دالیں

دو گلاس

دودھ (یا لسی، دہی)

ایک یا دو عدد

انڈے

وہ افراد جو مالی طور پر گوشت اور سبزیوں کو خریدنے کی استطاعت رکھتے ہوں انہیں چاہئے کہ وہ ہفتے میں دو یا تین مرتبہ ضرور گوشت اور سبزیاں استعمال کریں۔ سخت محنت مشقت کرنے والے افراد، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو معمول کی خوراک سے زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ خوراک میں پھل ایک اچھا اور مفید اضافہ ہوتے ہیں۔ لیکن پھلوں کے استعمال کی کوئی کم از کم مقدار متعین نہیں ہے اس کی مقدار کا انحصار انسان کی قوت خرید، اس کی پسند اور اشیاء کی دستیابی پر ہے۔

خوراک کی فراہمی میں اضافہ کرنا پانچ بنیادی غذائی اشیاء (گندم، چاول، دالیں، دودھ اور



انڈے) میں سے کم از کم دو چیزیں ایسی ہیں جو ہر گھر خصوصاً دیہی علاقوں میں ہر گھر خود ہی پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ دونوں دودھ اور انڈے ہیں۔ بھینسیں، گائے اور بکریاں دودھ حاصل کرنے کا بنیادی ذریعہ ہیں۔ دیہی علاقوں میں یہ افراد خانہ کے اختیار اور مرضی پر منحصر ہے کہ وہ کتنے مویشی خریدیں اور ان کی افزائش کریں تاکہ گھر کے ہر فرد کو اس کی ضرورت کے مطابق دودھ، دہی، یا لسی مل سکے۔ اجتماعی سطح پر ڈیری فارمنگ بھی ایک طریقہ ہے جو مجموعی طور پر آبادی کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔

انڈے بھی غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ انڈے لحمیات، وٹامن اور دوسری کئی غذائی اجزاء حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ جیسا کہ دودھ کو گھر کے اندر ہی مویشی پال کر حاصل کیا جاسکتا ہے اسی طرح انڈوں کی تعداد کو بھی گھریلو سطح پر بڑھایا جاسکتا ہے۔ اور اس طرح اگر پولٹری فارمنگ کا طریقہ کار اپنایا جائے تو یہ بھی آمدن کا ایک ذریعہ ہو سکتا ہے۔

یوں اگر دیکھا جائے تو غذائیت کے اعلیٰ معیار کی حامل غذائیں وافر مقدار میں دیہی علاقوں میں موجود ہیں۔ ہمیں ان کی مقدار کو انفرادی اور اجتماعی سطح پر بڑھانے کی ضرورت ہے۔

باب 8

خوراک میں غذائی کمی کو دور کرنے کیلئے صرف اتنا ہی کافی نہیں ہے۔ خوش قسمتی سے قدرت نے تمام بیجوں (گندم، چاول اور دالوں) میں ان کی غذائیت بڑھانے کے طریقے رکھے ہیں۔ غذائیت بڑھانے کا طریقہ کار تو بہت آسان ہے لیکن اس میں تھوڑی سی محنت درکار ہے۔ طریقہ ہے یہ کہ بیجوں کو مٹی اور کھاد کے بغیر کسی برتن میں اگایا جائے۔ یہ طریقہ کار ان کی غذائیت میں کافی اضافہ کرتا ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ سویا بین کے بیج میں 48 گھنٹوں میں وٹامن سی کی مقدار میں 550 فیصد، 100 گرام خشک مٹروں میں 68 ملی گرام، جو کے بیج میں پانچ دنوں کے اندر وٹامن بی۔۲ کی مقدار 1350 فیصد، گندم میں فولک ایسڈ کی مقدار چار گنا اور اسی طرح وٹامن بی کی مقدار میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ مونگ کی دال میں بھی طریقہ کار سے اس کی غذائیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ صرف چند مثالیں ہیں۔ اصول تمام بیجوں کیلئے ایک ہی ہے کہ بیجوں کو اس طرح سے اگانے سے ان کی غذائیت کئی گنا بڑھ جاتی ہے بیجوں کو اس طرح سے اگانے کا طریقہ بہت سادہ ہے۔ بیجوں کو دھونے کے بعد کسی برتن میں بھگو کر رات بھر کیلئے رکھ دیں۔ دوسرے دن انہیں پانی میں سے نکال کر کسی ٹرے میں پھیلا دیں اور اوپر سے کسی گیلے کپڑے یا کاغذ سے ڈھانپ لیں۔ اس ٹرے کو سائے میں رکھ دیں۔ بہتر ہوگا کہ ٹرے کو کمرے میں کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں روشنی اور دھوپ نہ ہو۔ اور



کاغذ یا کپڑا مسلسل طور پر گیلیا رہے عام طور پر دالیں 3 سے 4 دن میں اور گندم 2 دن میں پھوٹی ہے۔

خوراک حاصل کرنے کے اضافی ذرائع یہ حقیقت ہے کہ ہمارے ملک کے کئی گھرانے



خصوصاً وہ 30 فیصد لوگ جو خط غربت سے نیچے زندگی گزار رہے ہیں ان کو روزمرہ کی کم سے کم غذا بھی میسر نہیں ہے۔ وہ پچھلے باب میں بیان کردہ کم آمدن سے حاصل کردہ خوراک کھانے کی بھی استطاعت نہیں رکھتے بہت کم آمدن والے گھرانوں کیلئے اپنے وسائل کے اندر رہتے ہوئے اچھی غذاء کے استعمال کا بھی حل موجود ہے۔

ٹی وی او کے ایک مختصر سروے کے مطابق چائے (چائے کی پتی، دودھ چینی اور مٹی کے تیل یا گیس) اور مشروبات (بوتلوں) پر اٹھنے والے اخراجات کم گھرانوں میں بھی اوسط 1500 سے 2500 روپے ماہوار ہے۔ اس میں دیگر چیزیں مثلاً سگریٹ، پان اور نسوار وغیرہ شامل نہیں کی گئیں جو نہ صرف فضول ہیں بلکہ مضر صحت بھی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کم آمدن والے گھرانوں کیلئے بھی اپنے مالی وسائل میں رہتے ہوئے مضر صحت چیزوں کے بجائے غذائیت سے بھرپور خوراک اور مشروبات کے حصول کے امکانات موجود ہیں۔

باب 8

جہاں پر سگریٹ، پان اور نسوار کو چھوڑنا آسان نہیں کیونکہ ہم ان کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں وہاں پر چائے اور مشروبات کیلئے کم قیمت لیکن مفید چیزوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ چیزیں مندرجہ ذیل ہیں۔





درآمد شدہ چائے کی بجائے گھروں میں اگائی جانے والی لیمن گراس کا بنا ہوا قبو، دودھ کی چائے کا بہترین متبادل ہے۔ لیمن گراس ایک جھاڑی ہے جسے کہیں بھی اگایا جاسکتا ہے یہ ایک سخت جان پودا ہوتا ہے اور اسے بہت کم توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس جھاڑی کے پتوں کو خشک کر کے سنور کیا جاسکتا ہے۔ اس کا قبوہ خوش ذائقہ اور خوشبودار ہوتا ہے۔ چونکہ چینی تقریباً 49 مختلف بیماریوں کا باعث بنتی ہے لہذا قبوے میں چینی کے بجائے نمک کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ شاید معمول کی چائے کو ناشتے کے وقت ختم کرنا ممکن نہ ہو کیونکہ اس وقت خوراک کی نوعیت ہی کچھ ایسی ہوتی ہے لیکن دن کے باقی حصے میں اور مہمانوں کیلئے لیمن گراس کا قبوہ ایک اچھا اور مفید متبادل ہوگا۔

● اس طرح سے مشروبات کیلئے بھی اچھے اور مفید متبادل موجود ہیں۔ لمسی، شربت اوستو کے علاوہ مشروبات (بوتلوں) کا بہترین متبادل گھر کی بنی ہوئی شہد چھین ہے۔ لیموں کے درخت گھر میں اگائے جاسکتے ہیں۔ یہ درخت گھر کے اندر استعمال ہونے والے لیموں کی ضرورت پوری کرنے کیلئے کافی ہیں۔ شہد چھین میں لیموں کے علاوہ پانی اور چینی استعمال کیا جاتا ہے۔ دیہاتوں میں مٹھاس کیلئے شہد استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ شہد گھروں کے اندر ہی لگس پانی (شہد کی کھیاں پالنا) سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ شہد کی کھیاں پالنے سے بھی زیادہ بہتر طریقہ گھر کے اندر بنائے جانے والے گڑ کا ہے۔ دیہاتی علاقوں میں باسانی گڑ بنایا جاسکتا ہے۔

باب 8

پس ہم کہہ سکتے ہیں کہ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنے سے کم آمدن والے گھرانے اپنے مالی وسائل کے اندر رہتے ہوئے بھی غذائیت سے بھرپور غذا کھا سکتے ہیں۔

● گھر کے تمام افراد خصوصاً بچوں کو اس باب میں بتائی گئی کم خرچ اور غذائیت سے بھرپور خوراک دی جانی چاہئے۔ زیادہ آمدنی والے گھرانے اس باب میں بیان کردہ کم آمدن والی خوراک کے ساتھ ساتھ گوشت، مچھلی، پھل اور سبزیاں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

● مضر صحت خوراک اور مشروبات پر اٹھنے والے اخراجات کو کم یا ختم کرنے سے ایک گھرانہ تقریباً 1500 روپے ماہوار کی بچت کر سکتا ہے۔ اس رقم سے 12 کلوگرام گوشت، 38 کلوگرام دالیں، یا تقریباً 150 کلوگرام آٹا خرید جاسکتا ہے۔

● ایک مثالی لیکن آسان اور کم خرچ طریقہ یہ ہے کہ ہر گھر دودھ، انڈے، چائے (لیمن گراس) اور شہد اپنے گھر میں ہی پیدا کرے۔



ضمیمہ نمبر-1

کھاد کی تیاری



کھاد کی تیاری

کھاد کیلئے کن اشیاء کا استعمال کیا جائے

گھر میں کئی چیزیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں کھاد بنائے کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یوں نہ صرف کوڑا کرکٹ صاف ہو جاتا ہے بلکہ گھر کے استعمال کیلئے ایک مفید کھاد تیار ہوتی ہے۔ عموماً ایسی اشیاء جو گل سڑ جاتی ہوں انہیں کھاد کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ذیل میں کچھ سبز اور خشک اشیاء کی فہرست ہے جن سے کھاد تیاری جاسکتی ہے۔ یہ ایک مکمل فہرست نہیں ہے۔ اس میں کئی اور چیزیں شامل کی جاسکتی ہیں۔

سبز اشیاء

- سبز پتے
- گھاس پھوس
- سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے اور بچے کھچے ٹکڑے
- باسی خوراک
- کٹی ہوئی گھاس
- چائے کی استعمال شدہ پتی
- انڈے کے چھلکے (باریک پے ہوئے)
- پکے ہوئے چاول
- پھول



خشک اشیاء (وہ اشیاء جن میں کاربن شامل ہوتی ہے خشک اشیاء کہلاتی ہیں)

- درختوں کے خشک پتے اور گنے کی پھوک
- سوکھی گھاس کی خشک چھال
- گندم اور چاول کے خشک ڈھنسل اور بھوسہ
- چاولوں کا چھلکا
- درختوں اور پودوں کی کٹی ہوئی شاخیں اور کوئٹیں
- پرندوں کے پنجروں میں جمع ہونے والی گندگی (بیٹھ)
- لکڑی کا برادہ

کن اشیاء سے گریز کریں

مندرجہ ذیل اشیاء کو کھاد کی تیاری کیلئے مت استعمال کریں کیونکہ یہ کیڑے مکوڑوں کی افزائش کی جگہ بن جاتی ہے اور یہ بدبو پیدا کرتے ہیں۔

- گوشت، ہڈیاں اور مچھلی کے ٹکڑے
- دودھ سے تیار کردہ اشیاء
- چکنائی والی اشیاء مثلاً مکھن اور گھی
- ایسی جڑی بوٹیاں جن کے بیج پک کر تیار ہو چکے ہوں
- پالتو جانوروں کی گندگی
- ایسے پودوں کی شاخیں اور گھاس جس پر کیمیائی ادویات کا چھڑکاؤ کیا گیا ہو
- تارکول اور کولے کی راکھ

کھاد کیسے بنائی جائے

کھادی تیاری کے دو طریقے بہت عام ہیں۔ ایک ڈھیری کی صورت میں کھاد کی تیاری ہے اور دوسرے طریقے میں زمین میں گڑھا کھود کر کھاد تیاری کی جاتی ہے۔



ڈھیریاں

کھاد بنانے کیلئے ڈھیری بناتے وقت بہت سی باتوں کا دھیان رکھنا پڑتا ہے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ اس طریقے سے کھاد بنانے کا مقصد ایک مکمل طور پر گلی سڑی مٹی یا کھاد کے بجائے نامکمل طور پر گلی سڑی کھاد کی تیاری ہے۔ گلنے سڑنے کے عمل کو مکمل کرنے کیلئے مٹی میں کھاد شامل کی جاتی ہے۔ اسی طریقے کے ذریعے اچھی کھاد تیاری جاسکتی ہے۔ گلنے سڑنے کا عمل کیڑے مکوڑوں کا ایک گردہ (جس میں بیکٹیریا اور کیچوے بھی شامل ہیں) مکمل کرتا ہے۔ ان کیڑے مکوڑوں کو اپنا کام مکمل کرنے کیلئے ایک ایسی آب دہوا کی ضرورت ہوتی ہے جو گرم، نمداور ہوا دار ہو۔

ڈھیری کا سائز ڈھیری کا سائز بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ڈھیری کا سائز اتنا ہونا چاہئے کہ ڈھیری کے درمیان میں خوب گرمی پیدا ہو سکے۔ ڈھیری کو کم از کم 6 فٹ اونچا ہونا چاہئے اس کی لمبائی کچھ بھی ہو سکتی ہے۔

ڈھیری بنانے کا طریقہ ڈھیری کی تہہ میں چھانچ سزیوں کی تہہ لگائیں۔ یہ تہہ ڈھیری میں ہوا داخل ہونے کا ذریعہ بنتی ہے۔ اس کے اوپر گوبر کی دوانچ تہہ لگائیں۔ اگر مرغیوں کا فضلہ استعمال کیا جا رہا ہو تو پھر صرف ایک انچ کی تہہ لگائیں کیونکہ یہ فضلہ بہت گرم ہوتا ہے۔ اگر گوبر دستیاب نہ ہو تو اس ڈھیر پر نالیوں اور گٹروں کی گندگی ڈالی جاسکتی ہے۔ اس کے بعد ڈھیری پر پانی چھڑکیں۔ بعد ازاں اس پر 1/8 انچ مٹی اور چونے کی تہہ لگائیں۔ ان لگائی ہوئی تہوں کو دہرائیں۔ یعنی چھانچ سزیوں اور تہوں کی تہہ، دوانچ گوبر اور اس کے بعد تھوڑی سی مٹی کا چھڑکاؤ۔ اس عمل کو دہراتے رہیں۔ سردی کی ڈھیری کی اونچائی پانچ فٹ ہو جائے۔ ڈھیری بناتے وقت اس کے کناروں کو اچھی طرح سے دہرائیں تاکہ ہوا سے وہ بکھر نہ سکے۔ اور نہ ہی شدید ٹھنڈ سے ڈھیری خشک ہو جائے۔ آخر میں ڈھیری کو مٹی یا بھوسہ سے اچھی طرح ڈھانپ دیں تاکہ اس میں گرمی اور نمی برقرار رہے۔ ہر تین ہفتوں کے بعد ڈھیری کو کس کریں۔ تقریباً تین مہینوں کے بعد کھاد استعمال کیلئے تیار ہوتی ہے۔

14 روزہ طریقہ اوپر بیان کردہ طریقے کے علاوہ بھی کھاد کی تیاری کا ایک طریقہ ہے۔ اسے 14 روزہ طریقہ کہا جاتا ہے اور اس سے کھاؤں بہت کم دنوں میں تیار ہوتی ہے۔ کھاد کی اس طریقے سے جلد تیاری کا راز یہ ہے کہ اس میں تمام اشیاء چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں ہوتے ہیں لہذا جلد ہی گل سڑ جاتے ہیں۔ اور ان میں سے غذائی اجزاء بھی کم ہی ضائع ہوتے ہیں۔ تمام اشیاء چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں ہونے کی وجہ سے زیادہ گرم رہتی ہیں اور ہوا کا گزر بھی بہتر ہوتا ہے۔ چونکہ تمام اشیاء کو چھوٹا چھوٹا کیا جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ انتہائی گرم موسم میں بھی ڈھیر کے اندر نمی رہتی ہے۔

اس طریقے میں چیزوں کی تہہ نہیں لگائی جاتی بلکہ سب چیزوں کو آپس میں ملا دیا جاتا ہے۔ اور اس پر پانی کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔ گو



کھاد کی تیاری کے لئے ایسی اشیاء جن میں نائٹروجن وافر مقدار میں پائی جاتی ہے، استعمال کی جاسکتی ہیں لیکن گوبر کا استعمال ضروری ہے کیونکہ اس سے کھاد کی تیاری کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ ڈھیر کی اونچائی پانچ فٹ رکھی جاتی ہے۔ اور ڈھیر کو ہر تین دن کے بعد الٹا جاتا ہے تاکہ اس میں سے ہوا کا گزر ممکن ہو۔ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں پر مشتمل یہ ڈھیر شروع میں اونچا اور پھر بھرا ہوا جاتا ہے لیکن 14 دنوں کے بعد اس کے اندر حرارت کم ہو جاتی ہے۔ اور کھاد استعمال کے لئے تیار ہو جاتی ہے۔

گڑھا اگر گھر کے ارد گرد ڈھیر کیلئے مناسب جگہ موجود نہ ہو تو زمین کے اندر گڑھا کھود کر اس میں کھاد تیاری کی جاسکتی ہے۔ گڑھوں میں کھاد کی تیاری اس لئے بھی مفید ہے کہ اس میں مٹی کے ذریعے کھاد کو گرمانش مل جاتی ہے اور کھاد کے عناصر ہوا اور بارش سے محفوظ رہتے ہیں۔ یہ طریقہ موسم سرما میں زیادہ مفید رہتا ہے چونکہ زمین کی سطح کے اوپر بنائی جانے والی ڈھیر یوں میں سردی کے موسم میں کھاد دیر سے تیار ہوتی ہے۔ گڑھا جب اشیاء سے پُر ہو جائے تو اسے گندم یا چاول کے بھوسے سے ڈھانپ دیں۔ یہ گڑھے میں گرمی پیدا کرتا ہے۔ آخر میں اس کے اوپر پوٹی تھمیں چڑھا دیں۔ تاکہ یہ ڈھیر بارش سے محفوظ رہ سکے۔

کھاد بنانے کیلئے گڑھا جگہ کی گنجائش کے مطابق بنایا جاسکتا ہے۔ تاہم کھیتوں میں اس کے لئے مناسب سائز 30 فٹ لمبائی، 14 فٹ چوڑائی اور 3 فٹ گہرائی ہے 3 فٹ سے گہرے گڑھوں میں کھاد کی تیاری کا عمل بہت آہستہ ہوتا ہے۔ گڑھے میں سب سے پہلے 6 انچ خشک گھاس یا چاول کے بھوسے کی تہ لگائیں اس پر جانوروں کا پیشاب چھڑک کر مٹی کی پتلی سی تہ بچھا دیں۔ اس عمل کو دہراتے رہیں حتیٰ کہ گڑھا زمین کی سطح تک پُر ہو جائے۔ اچھی کھاد کیلئے ضروری ہے کہ گڑھے کے اندر موجود مواد کو مناسب ہوا اور نمی ملتی رہے۔

کسان کھاد بنانے کیلئے ہر طرح کا کچرا یعنی گوبر، مرغیوں کا فضلہ، گنے کے خشک پتے، جڑی بوٹیاں، چاول اور گندم کا بھوسا یا درختوں کے پتے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

کھاد تیار ہونے کی علامت

کھاد جب دیکھنے میں گہری سیاہ اور بھری بھری دکھائی دے تو یہ کھاد تیار ہونے کی علامت ہے۔ اگر غور سے مشاہدہ کیا جائے تو اس میں چھوٹے چھوٹے پودے اگے ہوئے دکھائی دیں گے۔ اس میں گیلی گیلی بدبو کے برعکس مٹی کی خوشبو آتی ہے۔ اگر مٹی ابھی سخت اور جڑی ہوئی ہو اور اس میں سے بدبو آ رہی ہو تو سمجھ جائیں کہ کھاد ابھی مکمل طور پر تیار نہیں ہے۔



ضمیمہ نمبر-2

گھروں اور محلوں کی صفائی



گھروں اور محلوں کی صفائی

اس ضمیمے میں ہم گھروں اور محلوں کی صفائی کے تین پہلوؤں پر بات کریں گے۔ (الف)۔ گھریلو لیٹرین (ب) اجتماعی لیٹرین (ج) گندے پانی کی نکاسی کا انتظام۔ یہاں پر انسانی فضلے کو ٹھکانے لگانے کیلئے لیٹرین پر اٹھنے والے اخراجات اور نمونے بھی دیئے گئے ہیں۔ اس کے علاوہ گلیوں اور سڑکوں پر بارش اور دوسرے گندے پانی کے نکاس کے انتظام کی بھی معلومات درج ہیں۔

گھریلو لیٹرین

گھریلو استعمال کی لیٹرین کے پانچ مختلف ڈیزائن ہیں۔ ان میں سے پورفش لیٹرین کم قیمت اور بہتر سروس کی حامل لیٹرین ہے۔ اس لیٹرین میں پردے کا انتظام بھی ہے۔ اور یہ کم بدبودیتی ہے۔ پورفش لیٹرین کا نمونہ اور اس پر اٹھنے والے اخراجات حسب ذیل ہیں۔

ڈیزائن اور طریقہ

دو گڑھوں والی یہ لیٹرین کم لاگت میں تیار ہوتی ہے۔ جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے اس طرح کی لیٹرین کیلئے دو گڑھے کھودے جاتے ہیں۔ ہر گڑھا 5 فٹ گولائی میں ہوتا ہے۔ ساڑھے چار فٹ موٹی اینٹوں کی سوراخ دار دیوار بنائی جاتی ہے۔ جس کا نمونہ شہد کی مکھی کے چھتے سے مشابہت رکھتا ہے۔ ان گڑھوں کے ارد گرد دیوار بنانے کا مقصد یہ ہے کہ ان گڑھوں میں کچھڑ نہ پیدا ہو۔

پانی کی ٹینگی جس کا سائز 3X3 فٹ ہوتا ہے، کو ایک کموڈ اور 4 ڈایا کے ایک پائپ سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ پانی کی ٹینگی کو 10X4 فٹ کے ایک پی وی سی پائپ کے ذریعے 12X12 فٹ کے جنکشن باکس کے ساتھ جوڑ دیا جاتا ہے۔ یوں جنکشن باکس کو پی وی سی پائپ کے ذریعے گڑھوں سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ ایک گڑھے میں انسانی فضلہ جمع کیا جاتا ہے۔ جبکہ دوسرے کو بند کیا جاتا ہے۔ جب ایک گڑھا فضلے سے پُر ہو جاتا ہے تو دوسرے کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک سال کے بعد پہلے گڑھے کو صاف کیا جاتا ہے چونکہ اس فضلے میں کوئی بیکٹریا نہیں ہوتے اس لئے اس فضلے کو کھاد کے طور پر کھیتوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایک گڑھے کو کئی سالوں تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس مدت کا انحصار لیٹرین کو استعمال کرنے والے افراد کی تعداد پر ہوتا ہے۔ دو ہرے گڑھے والی اس لیٹرین



کو کھلے پانی سے تقریباً 15 میٹر کے فاصلے پر تعمیر کیا جانا چاہئے۔ تاہم یہ لیٹرین بورنگ کے ذریعے نکالے جانے والے پانی کو آلودہ نہیں کرتی ہے۔ لیٹرین اس کے قریب ہی کیوں نہ بنائی گئی ہو۔

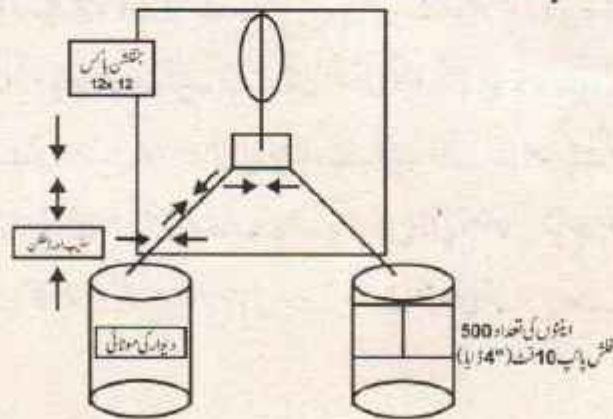
پولش لیٹرین پر لاگت کا تخمینہ

قیمت اخرچہ	اشیاء
250 روپے	کموڈ اور ڈھکن
230 روپے	پانی کا پائپ - PVC
500 روپے	سینٹ (2 بوری)
750 روپے	راج کی مزدوری بحساب تین دن - 250 روپے روزانہ
360 روپے	مزدور کی مزدوری تین دن - 120 روپے روزانہ
600 روپے	اینٹ 500 بحساب 1200 روپے فی 1000
300 روپے	ریت اور بگری
450 روپے	گرڈھوں پر ڈھکن کی مزدوری
200 روپے	گرڈھے کھودنے کی مزدوری
4000 روپے	لیٹرین کا ڈھانچہ مع چھت دروازہ اور دیواریں
7640 روپے	ٹوٹل

نوٹ: سامان کی قیمت اور مزدوری وقت کے ساتھ ساتھ کم یا زیادہ ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف علاقوں میں ریت بھی مختلف ہو سکتے

پولش لیٹرین کا خاکہ

ہیں۔





اجتماعی لیٹرین

وہ علاقے جہاں ہر گھر کیلئے علیحدہ لیٹرین بنانا ممکن نہ ہو۔ وہاں اجتماعی لیٹرین بنائی جاسکتی ہیں۔ اجتماعی لیٹرین میں ایک پلیٹ فارم میں سوراخ کیا جاتا ہے اور سوراخ پر ڈھکن رکھ دیا جاتا ہے۔ یہ پلیٹ فارم سینٹ یا لکڑی دونوں سے بن سکتا ہے۔ سینٹ کا پلیٹ فارم زیادہ بہتر ہوتا ہے کیونکہ یہ خراب نہیں ہوتا۔

اجتماعی لیٹرین بنانے کا طریقہ حسب ذیل ہے۔

- ۱۔ ایک میٹر چوڑا اور سات سینٹی میٹر گہرا گڑھا کھودیں۔ اس بات کا دھیان رکھیں کہ گڑھے کی سطح ہموار ہو۔
- ۲۔ مربع میٹر کی تار یا جالی لیں۔ تار کی موٹائی 1/4 سینٹی میٹر ہو سکتی ہے۔ یہ تاریں ایک دوسرے سے 10 سینٹی میٹر کے فاصلے پر لگائی جانی چاہئیں۔ تار کے سروں کو موڑ دیں یا پھر دونوں سروں پر پتھر رکھ دیں تاکہ جالی زمین سے 3 سینٹی میٹر اونچی رہے۔

- ۳۔ جالی کو گڑھے کے درمیان میں رکھیں اور تار کے سروں کو موڑ دیں یا پھر دونوں سروں پر پتھر رکھ دیں تاکہ جالی زمین سے 3 سینٹی میٹر اونچی رہے۔

- ۴۔ جالی کے سوراخ میں ایک پرانی بالٹی رکھ دیں۔

- ۵۔ سینٹ میں بجری، ریت اور پانی ڈالیں یہاں تک کہ یہ 5 سینٹی میٹر موٹا ہو جائے۔ سینٹ اور بجری کا آمیزہ اس طرح تیار کریں کہ ایک نیچے سینٹ میں 2 نیچے ریت اور 3 نیچے بجری ڈالیں۔

- ۶۔ تقریباً 3 گھنٹوں بعد جب سینٹ سخت ہونا شروع ہو جائے تو بالٹی کو نکال لیں۔ پھر سینٹ کو گیلے کپڑے، ریت اور بھوسہ یا پلاسٹک شیٹ سے ڈھانپ دیں۔ کپڑے، ریت یا پلاسٹک کی شیٹ کو نم رکھیں۔ پلیٹ فارم کو تین دن کے بعد ہٹائیں۔ اگر آپ بیٹھ کر لیٹرین استعمال کرنا چاہیں تو پھر سینٹ کی سیٹ بنالیں۔ اس مقصد کیلئے سیٹ کی طرح کا مولڈ بنالیں یا پھر دو مختلف سائز کی بالٹیاں لیں اور انہیں ایک دوسرے کے اندر رکھ دیں یوں سیٹ بن جائے گی۔

لیٹرین کو بند کرنے کیلئے سلیب کو زمین میں ایک گول سوراخ کے اوپر رکھ دیں۔ اس سوراخ کو تقریباً ایک میٹر چوڑا اور ایک یا دو میٹر گہرا کھودیں۔ اجتماعی لیٹرین آبادی، کنوؤں، چشموں، دریاؤں اور نہروں سے تقریباً 20 میٹر دور بنائی جانی چاہئے۔ اگر یہ لیٹرین کسی ایسی جگہ پر ہو جہاں لوگ پانی استعمال کرنے کیلئے جاتے ہیں تو لیٹرین ہمیشہ اس ندی یا نالے کی ڈھلوان پر بنائی جانی چاہئے۔

لیٹرین کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھیں۔ سلیب کو روزانہ دھوئیں اور اس بات کا دھیان رکھیں کہ سلیب کے اندر موجود سوراخ کا ڈھکن ہوا اور سوراخ کو ہمیشہ ڈھک کر رکھیں۔ ایک سادہ سا ڈھکن لکڑی سے بھی بنایا جاسکتا ہے۔



اجتماعی لیٹرین کی لاگت کا تخمینہ

نمبر شمار	اشیاء	قیمت شرح	کل لاگت
۱-	کھدائی	31 مکعب فٹ، ایک روپیہ فی مکعب فٹ	31 روپے
۲-	اینٹوں کی دیوار	29.25 مکعب فٹ، 43 روپے فی مکعب فٹ	1257.75 روپے
۳-	سینٹ کی سلیب	1.75 مکعب فٹ، 55 روپے فی مکعب فٹ	960.25 روپے
۴-	لوہے کی سلائیں "1/2"	12 کلو 21 روپے فی کلو	252 روپے
۵-	ایسبٹاس پائپ دو انچ	8 فٹ 15 روپے فی فٹ	120 روپے
۶-	ٹین کی چھت	12.25 مربع فٹ، 105 روپے فی مربع فٹ	1286.25 روپے
	ٹوٹل		3907.25 روپے

نوٹ: مختلف علاقوں میں اشیاء کی قیمت اور مزدوروں کی مزدوری مختلف ہو سکتی ہے۔

(ج) گندے پانی کے نکاس کا انتظام

سیوریج کے نظام کی اقسام

اس نظام میں گندے پانی کی نکاس کا انتظام زمین کے نیچے پائپ بچھا کر کیا جاتا ہے تاکہ بارش اور سیوریج کا پانی پائپ کے ذریعے باہر نکال دیا جائے نکاسی آب کے دو نظام ہیں۔

۱- انفرادی نظام

۲- اجتماعی نظام

انفرادی نظام اس نظام کے ذریعے صاف بارش کے پانی کی نکاسی کی جاتی ہے۔

اجتماعی نظام یہ وہ نظام ہے جس میں استعمال شدہ گندہ پانی اور بارش کا پانی ایک ہی سیوریج نظام میں جمع ہو کر نکاس ہوتا ہے۔

کم لاگت سے تیار ہونے والے نکاسی آب کے نظام کے مراحل

کسی بھی علاقے میں نکاسی آب کے نظام کو شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں پر غور کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

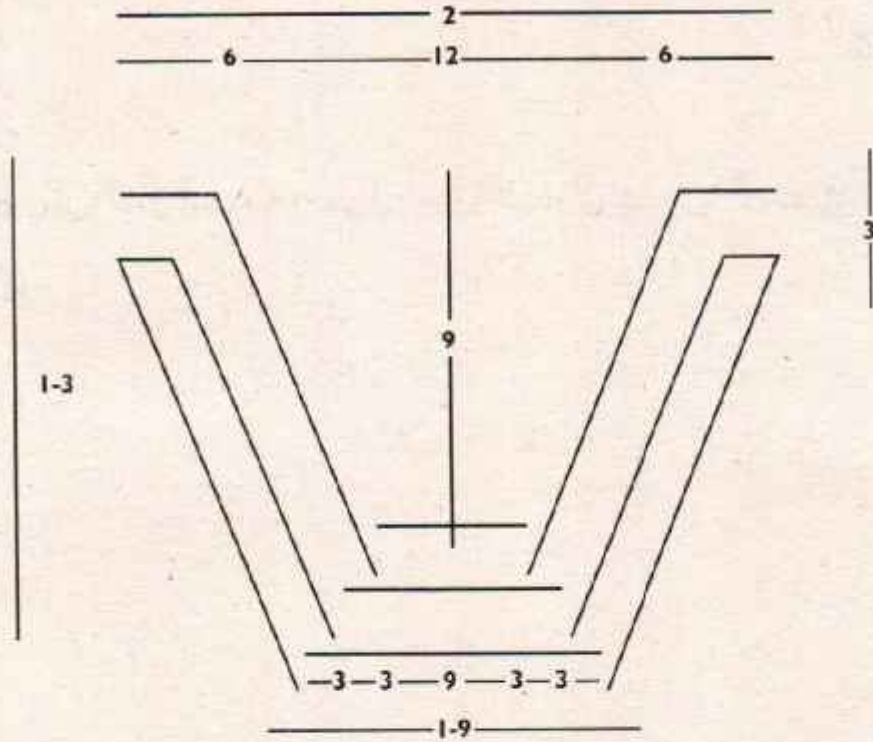
۱- جس علاقے میں نکاسی آب کا انتظام کرنا ہو وہاں کا مکمل سروے اور علاقے کا نقشہ موجود ہونا چاہئے۔



- ۲۔ کل لاگت کا اندازہ ہونا چاہئے۔
 ۳۔ سیوریج کے نظام کی ڈیزائینگ اور نگرانی کیلئے محلہ کمیٹیاں بنائی جانی چاہئیں۔

ڈیزائن

کام کا آغاز زمین میں ایک فٹ 3 انچ گڑھے کی کھدائی سے ہوتا ہے پھر اس جگہ کو سینٹ اور بجری سے بھر دیں یہ آمیزہ 1:4:8 کے تناسب سے تیار ہونا چاہئے یعنی ایک بالٹی سینٹ، 2 بالٹیاں بجری اور آٹھ بالٹیاں ریت ملا کر آمیزہ تیار کریں۔ ارد گرد دیواریں بنانے کیلئے تین انچ کی تہہ کھودیں اور اس میں 1:2:4 کے تناسب سے آمیزہ لگائیں۔ گھر سے پانی کی نکاسی کے لئے اس پائپ کو مرکزی گڑھے سے جوڑ دیں۔





لاگت کا تخمینہ

مقدار یونٹ	قیمت کی شرح	کل لاگت	نمبر شمار	اشیاء
26 بیگ	220 روپے فی بیگ	5720 روپے	۱-	سیمنٹ
100 مکعب فٹ	600 روپے فی 100 مکعب فٹ	600 روپے	۲-	ریت
155 مکعب فٹ	700 روپے فی مکعب فٹ	1085 روپے	۳-	بجری
3 دن	250 روپے فی دن	750 روپے	۴-	راج کی مزدوری (ایک)
3 دن	100 روپے فی دن	600 روپے	۵-	مزدوری (دو مزدور)
3 دن	100 روپے فی دن	300 روپے	۶-	کھدائی
		2000 روپے	۷-	اشیاء کی منتقلی
		11,055 روپے		ٹوٹل

نوٹ: مختلف علاقوں میں اشیاء کی قیمت اور مزدوروں کی مزدوری مختلف ہو سکتی ہے۔ مزید معلومات کیلئے ٹی وی او کے علاقائی دفاتر سے رابطہ قائم کریں۔

حفظانِ صحت کی پہلی کتاب
صغائی اور نقذرا

ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات