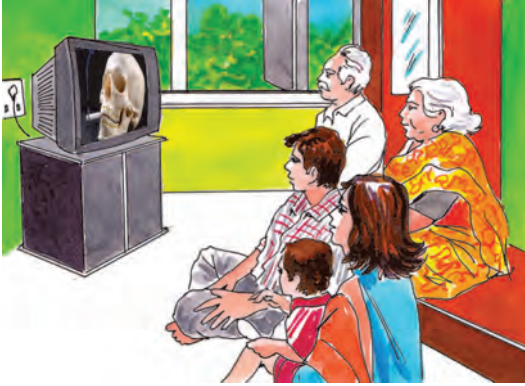


پڑھیے اور گفتگو کیجیے۔

دواؤں کے ذریعے ہونے والی بیماریوں کے ذریعے سماجی صحت کو خطرہ لاحق رہتا ہے۔ ایسی بیماریوں سے عوام کی حفاظت کرنا اور انہیں ایک خوشحال اور صحت مند زندگی مہیا کرنے سے مراد سماجی صحت کی دیکھ بھال کرنا ہے۔

سماجی صحت کی اہمیت

ملک کی ترقی کے لیے سب سے زیادہ اہم اُس ملک کے لوگ ہوتے ہیں۔ صاف ستھرا ماحول، مقوی غذا، بے ضرر پانی اور بہتر صحت کے لیے سہولتیں ہوں تو لوگوں کی صحت اچھی رہتی ہے۔ اس لیے پینے کے پانی کا خیال اور غذا کا خیال رکھنے کے ضمن میں سماجی بہبود کے پروگرام کے تحت لوگوں کو تعلیم دینے کے لیے خبر رسانی کے ذرائع کا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



ماحول کو صاف ستھرا رکھنے کی ہمیشہ تاکید کی جاتی ہے۔ عوامی جگہوں پر تھوکنے پر قانونی پابندی عائد کی گئی ہے۔ اس قانون کا اہم مقصد یہ ہے کہ امراض نہ پھیلیں۔

سماجی صحت کو کیوں خطرہ لاحق ہوتا ہے؟

سماجی صحت کو کئی وجوہات کی بنا پر خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ ان میں سے ایک صفائی کی عادت کی جانب سے لاپرواہی ہے۔ ذیل میں سے کون سی عادتیں سماجی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ ان پر 'X' نشان لگا کر اس کی وضاحت اپنی بیاض میں لکھیے۔

☐

۱۔ پرانے ٹائر جلانا۔

رادھا کے اطراف و اکناف میں رہنے والے ۱۵۰ لوگوں کو غذائی سمیت ہوگئی۔ ہر طرف افرا تفری پھیل گئی۔ وہاں رہنے والے کچھ لوگوں نے بھاگ دوڑ کر کے مریضوں کو فوراً طبی امداد پہنچائی۔ دوسرے دن رادھا کے اسکول میں تقریری مقابلہ تھا لیکن وہ اس میں حصہ نہ لے سکی کیونکہ مذکورہ واقعے کی وجہ سے وہ بہت تناؤ کا شکار ہوگئی تھی۔ نیند پوری نہیں ہو پائی۔ مقابلے میں حصہ نہ لے سکنے کا رادھا کو افسوس بھی ہوا لیکن غذائی سمیت کے مریضوں کو تھوڑی سی مدد کرنے سے اسے سکون بھی محسوس ہوا۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ ایسے واقعات کن وجوہات کی بنا پر رونما ہوتے ہیں؟

کیا آپ کو لگتا ہے کہ صحت کے تعلق سے لاپرواہی برتنے پر اتنے لوگوں کو غذائی سمیت ہوئی؟

صحت کے تعلق سے بیدار رہنا ضروری ہے۔ ذاتی صحت کی طرح سماجی صحت بھی اتنی ہی اہمیت رکھتی ہے۔ کیا آپ اس خیال سے متفق ہیں؟

سماجی صحت

متوازن غذا، ذاتی صفائی، ورزش اور مشاغل اختیار کرنے سے صحت بہتر ہوتی ہے۔ شخصیت کا ارتقا ہوتا ہے۔ جس طرح ہم اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں اسی طرح سماج کے تمام لوگوں کی صحت کی بہتری کے لیے ہمیں کوشش کرنا چاہیے۔ ہم تمام کو جس طرح تناؤ سے پاک اور خوش و خرم زندگی کی تمنا ہوتی ہے اسی طرح پورے سماج کو بھی یہ موقع حاصل ہونا چاہیے۔ ذاتی صحت اور صفائی کی عادتوں کے ذریعے ہم سماجی صحت اور عوامی صفائی حاصل کر سکتے ہیں۔

آلودگی، گندگی، متعدی امراض، نشے کی لت، کیڑے مار

پرسکون زندگی

ہم اپنی صحت کی اچھی طرح دیکھ بھال کر کے پرسکون زندگی گزار سکتے ہیں۔ کسی سے حسد و جلن نہ کریں، خوش و خرم رہیں اور صحت مند جسم ہو تو پرسکون زندگی گزاری جاسکتی ہے۔ سکون کی وجہ سے ہماری جسمانی صحت بہتر رہتی ہے۔ صحت مند سماج میں سماجی تناؤ کم ہو جاتا ہے۔ سکون کی وجہ سے ہمارے دوستانہ جذبات میں اضافہ ہوتا ہے۔

تمباکو نوشی

تمباکو، گلکھا، سگریٹ، بیڑی، مسری، ماوا، پان مسالہ جیسی تمباکو والی اشیاء کے نام ہم اکثر سنتے ہیں۔ کئی لوگ تمباکو نوشی کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ تمباکو یا تمباکو والی اشیاء کھانا صحت کے لیے مضر ہے۔ ابتدا میں کوئی انسان کسی کے معمولی اصرار پر تمباکو کھاتا ہے۔ وہی انسان بعد میں بار بار تمباکو کھانے لگتا ہے۔ بار بار تمباکو کھانے سے اسے تمباکو کی لت لگ جاتی ہے۔

تمباکو کی عادت کا اثر یہ ہوتا ہے کہ تمباکو کھائے بغیر انسان کو سکون نہیں ملتا، کسی بھی کام میں دل نہیں لگتا۔ منہ میں ہمیشہ تمباکو رہتا ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ اس انسان کو تمباکو کی لت لگ گئی ہے۔ وہ شخص تمباکو کھا کر ہمیشہ جگہ جگہ تھوکتا اور ماحول کو گندہ کرتا رہتا ہے۔

تمباکو نوشی کے مضر اثرات

- منہ میں آہستہ آہستہ چھالے پیدا ہوتے ہیں۔
- یہ چھالے زخموں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ کچھ دن بعد ہی زخم گانٹھ بن جاتے ہیں۔
- علاج شروع کیا جاتا ہے۔ منہ کے زخم نہ بھریں تو بے حد تکلیف ہوتی ہے۔ بعد میں تشخیص ہوتی ہے کہ انسان کو ناسور ہو گیا ہے۔ ناسور یعنی کینسر۔
- تمباکو پیٹ میں جانے پر پیٹ کی کئی شکایتیں شروع ہو جاتی

- ۲۔ راستے پر کہیں بھی تھوکنے۔
- ۳۔ عوامی بیت الخلاء کا استعمال کرنا۔
- ۴۔ پالتو جانوروں کی مناسب دیکھ بھال کرنا۔
- ۵۔ متعدی مرض ہو گیا ہو تو اس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کرنا۔
- ۶۔ ناشتے اور کھانے سے قبل اچھی طرح ہاتھ دھونا۔
- ۷۔ گھر کا کچرا راستے پر ڈالنا۔

گفتگو کیجیے اور لکھیے۔

ذیل میں ان اہم اجزاء کا ذکر کیا گیا ہے جن سے سماجی صحت کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ مثلاً آلودہ پانی، خراب تغذیہ، وغیرہ۔ ان میں سے ہر ایک جز سماجی صحت کے لیے کس طرح خطرہ ہے وہ سامنے کے چوکون میں لکھا ہے۔ دوسرے چوکون میں کچھ تدابیر دی ہوئی ہیں۔ ان دونوں چوکونوں میں مزید اضافہ کر کے سماجی صحت کی برقراری کے لیے تدابیر بتائیے۔

آلودہ پانی	:	ہیضہ،.....
آلودگی	:	ماحول کو خطرہ،.....
ماحول کی حفاظت،.....	:	بچوں کی اموات کے تناسب میں اضافہ،.....
ماحول کی حفاظت،.....	:	مقوی غذا،.....
ماحول کی حفاظت،.....	:	استحصال، دھوکے بازی،.....
ماحول کی حفاظت،.....	:	سائنس پر یقین،.....
ماحول کی حفاظت،.....	:	خاندان کی خراب حالت،.....
ماحول کی حفاظت،.....	:	نشے کی لت
ماحول کی حفاظت،.....	:	نشے کی لت چھوڑنے کی کوشش،.....

سے کسی بھی طریقے سے تمباکو نوشی کی جائے تو وہ یقینی طور پر مضر ہی ہوتی ہے۔

شراب نوشی اور تمباکو نوشی کی طرح آج کل ایک اور خطرناک لت سماج میں پھیل رہی ہے۔ اس لت سے نوجوان لڑکے لڑکیوں کی زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ یہ نشہ آور اشیا کوکین، ہیروئن وغیرہ ہیں۔ نشے کے لیے ان کا بڑے پیمانے پر استعمال ہو رہا ہے۔

تمباکو نوشی اور شراب نوشی - موت کو دعوت

تمباکو، شراب اور مختلف نشہ آور چیزیں نشے کی لت پیدا کرتی ہیں۔ اس کی لت آخر کار انسان کی جان لے لیتی ہے۔ ہر ایک کو چاہیے کہ وہ شراب نوشی اور سگریٹ نوشی کی لت کے مضر اثرات ذہن میں رکھے اور ان عادتوں سے دور رہے۔ کچھ لوگوں کی جانب سے مختلف وجوہات بتا کر ہمیں شراب نوشی اور تمباکو نوشی کی طرف راغب کرنے کا امکان ہوتا ہے۔ ان کے دباؤ کا شکار نہ بنیں۔

نشے کی لت لگنے کا شبہ ہو تو اسے چھوڑنے کے لیے مشورہ اور طبی مدد حاصل کریں۔

کھانا وقت پر کھائیں۔ زیادہ سے زیادہ کھیلیں، مختلف مشاغل اختیار کریں۔ اپنے دل پر قابو رکھ کر مستقل مزاجی سے کسی بھی نشے کی عادتوں سے دور رہیں۔



آئیے یہ کر کے دیکھیں۔

ہم میں سے کئی لوگوں کو ذیل میں دی ہوئی عادتوں میں سے کچھ عادتیں ہوتی ہیں۔ ان عادتوں کی درجہ بندی اچھی عادتیں، بری عادتیں، فضول عادتوں میں کیجیے۔

ہیں۔ تمباکو مسلسل پیٹ میں جاتا رہے تو غذائی نالی کا بھی کینسر ہو سکتا ہے۔

- کینسر کے مریض کو علاج کی بھی تکلیف ہوتی رہتی ہے۔ اتنا کرنے کے بعد بھی کینسر اچھا ہو ضروری نہیں۔ مریض اچھا ہوگا یا نہیں اس کا یقین نہیں ہوتا۔

شراب نوشی

تمباکو کی طرح صحت پر نشے کے بھی مضر اثرات ہوتے ہیں۔ شراب نوشی / نشہ کرنا یعنی شراب پینا۔

- شراب نوشی کی وجہ سے غشی آتی ہے اور دماغ پر قابو نہیں رہتا۔

- بہت زیادہ شراب نوشی کی وجہ سے جگر، آنتوں اور گردے کی بیماریاں ہوتی ہیں۔

- تمباکو نوشی اور شراب نوشی دونوں ہی بُری عادتیں ہیں۔ ان مضر عادتوں سے ہمیشہ دور رہنا چاہیے۔ اپنی صحت کے تعلق سے لاپرواہی نہیں برتنا چاہیے۔

- شراب نوشی اور تمباکو نوشی کی وجہ سے اس انسان کی حالت قابلِ رحم تو ہوتی ہی ہے لیکن اسی کے ساتھ گھر کے دوسرے افراد کو بھی بد حالی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ علاج کروانے کے لیے پانی کی طرح پیسہ خرچ ہوتا ہے۔ وقت برباد ہوتا ہے۔ محنت لگتی ہے۔ خاندان میں صحت اور خوشی باقی نہیں رہتی۔ خاندان کے حالات دگرگوں ہو جاتے ہیں۔

- ہمیں یہ احساس ہونا چاہیے کہ ہماری وجہ سے ہمارا خاندان بھی تباہ ہو جاتا ہے۔



ان عادتوں سے دور رہیں۔

یاد رکھیے!

تمباکو کھانا، سگریٹ - بیڑی پینا، ناس سونگھنا، دانتوں کو مسری لگانا، چلم، حقہ، چرٹ کے ذریعے تمباکو نوشی کرنا، ان میں

مقصد کو حاصل کرنے کے لیے آپ خود کو کن عادتوں سے دور رکھیں گے؟



اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔

کوئی بھی لت نہ لگے اس کے لیے سختی سے انکار کرنا سیکھیے۔



ہم نے کیا سیکھا؟

- ہر ایک کو چاہیے کہ سماجی صحت کی بہتری کے لیے کوشش کرے۔
- سماجی اور عوامی صحت کے تعلق سے بیدار رہیں۔
- سماجی سکون ہماری اور ہمارے سماج کی صحت بہتر کرتی ہے۔
- نشے سے دور رہنے کے لیے کچھ مشغلے اختیار کریں۔
- دل پر قابو ہو تو نشے سے دور رہا جاسکتا ہے۔



مشق

- (۲) عوامی جگہوں پر تھوکنے پر قانونی پابندی لگائی گئی ہے۔
- (۳) مقوی غذا، ذاتی صفائی، ورزش اور مشغلوں کو اختیار کرنے سے صحت اچھی رہتی ہے۔
- (۴) اپنی صحت کی اچھی طرح دیکھ بھال کر کے سکون کی زندگی نہیں گزاری جاسکتی۔
- (ج) درج ذیل سوالوں کے جواب لکھیے۔
- (۱) بہتر صحت کس طرح حاصل کی جاسکتی ہے؟
- (۲) سماجی صحت کے لیے خطرہ پیدا کرنے والے عوامل کون کون سے ہیں؟
- (۳) تمباکو نوشی کے مضر اثرات کون سے ہیں؟
- (۴) شراب نوشی کے مضر اثرات کون سے ہیں؟

سرگرمی:

سماج سے نشے کی لت دور کرنے کے لیے ایک ڈراما لکھ کر پیش کیجیے۔

(۱) ہم کہاں جا رہے ہیں اور کب آئیں گے یہ گھر میں بتا کر جانا۔

(۲) ہمیشہ سچ بولنا۔

(۳) چوٹی، ربن یا موبائل سے مسلسل کھیلنا۔

(۴) ناخن کترنا۔

(۵) نظام الاوقات کے مطابق اسکول کا بیگ ایک دن قبل رات میں جمانا۔

(۶) چھتری، رین کوٹ، پنسل، پین، گھریا اسکول میں بار بار بھولنا۔

(۷) ٹی وی دیکھنے کے لیے وقت مقرر کرنا اور اتنا ہی وقت ٹی وی دیکھنا۔



آئیے دماغ پر زور دیں۔

فرض کیجیے کہ آپ نے اپنی زندگی کا مقصد طے کر لیا ہے۔ مثلاً فٹ بال کھلاڑی بننا ہے یا ڈاکٹر بننا ہے یا ادیب بننا ہے۔ اس

(الف) خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پُر کیجیے۔

- (۱) ذاتی صحت اور صفائی کی عادتوں کے ذریعے ہم..... اور عوامی..... حاصل کر سکتے ہیں۔
- (۲) ملک کی ترقی کے لیے سب سے زیادہ اہم اس ملک کے..... ہوتے ہیں۔
- (۳) سکون کی وجہ سے ہمارے..... جذبات میں اضافہ ہوتا ہے۔
- (۴) تمباکو مسلسل پیٹ میں جاتا رہے تو..... کا بھی کینسر ہو سکتا ہے۔
- (۵) بہت زیادہ..... کی وجہ سے جگر، آنتوں اور گردے کی بیماریاں ہوتی ہیں۔

(ب) صحیح ہیں یا غلط، لکھیے۔ غلط جملوں کو درست کر کے لکھیے۔

- (۱) آلودگی، گندگی، متعدی امراض، نشے کی لت، کیڑوں کے ذریعے ہونے والے امراض سماجی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔