

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

پڑھیے اور گفتگو کیجیے۔

سماجی صحت کی اہمیت

ملک کی ترقی کے لیے سب سے زیادہ اہم اس ملک کے لوگ ہوتے ہیں۔ صاف سترہ اماحول، 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 خبرسانی کے ذرائع کا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



ماحول کو صاف سترہ 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 لاپرواںی ہے۔ ذیل میں سے کوئی سی عادتیں سماجی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ ان پر 'X' نشان لگا کر اس کی وضاحت اپنی بیاض میں لکھیے۔



ا۔ پرانے ٹارے جلانا۔

راہدار کے اطراف و اکناف میں رہنے والے ۱۵۰ لوگوں کو غذائی سمیت ہو گئی۔ ہر طرف افراتقری پھیل گئی۔ وہاں رہنے والے کچھ لوگوں نے بھاگ دوڑ کر کے مریضوں کو فوراً طبی امداد پہنچائی۔ دوسرے دن راہدار 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 ہو گئی تھی۔ نیند پوری نہیں ہوا پائی۔ مقابلہ میں حصہ نہ لے سکنے کا راہدار کو افسوس بھی ہوا لیکن غذائی سمیت کے مریضوں کو تھوڑی سی مدد کرنے سے اسے سکون بھی محسوس ہوا۔

کیا آپ بتاسکتے ہیں کہ ایسے واقعات کن وجوہات کی بنا پر ونمہ ہوتے ہیں؟

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

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۔

آلوگی، گندگی، متعددی امراض، نشے کی لخت، 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۔

تمباکونو شی

تمباکو، گلکھا، سکریٹ، بیڑی، مسری، ماوا، پان مسالہ جیسی تمباکو والی اشیا کے نام ہم اکثر سنتے ہیں۔ کئی لوگ تمباکونو شی کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ تمباکو یا تمباکو والی اشیا 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 لٹ 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۔ منه میں ہمیشہ تمباکو رہتا ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ اس انسان کو تمباکو کی لٹ لگ گئی ہے۔ وہ شخص تمباکو کھا کر ہمیشہ جگہ جگہ ٹھوکتا اور ماحول کو گندہ کرتا رہتا ہے۔

تمباکونو شی کے مضر اڑات

- منه میں آہستہ آہستہ چھالے پیدا ہوتے ہیں۔
- یہ چھالے زخموں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ کچھ دن بعد ہی زخم گاٹھ بن جاتے ہیں۔
- علاج شروع کیا جاتا ہے۔ منه 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

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | ۲۔ راستے پر کہیں بھی ٹھوکنا۔ |
| <input type="checkbox"/> | ۳۔ عوامی بیت الخلاء کا استعمال کرنا۔ |
| <input type="checkbox"/> | ۴۔ پالتو جانوروں کی مناسب دیکھ بھال کرنا۔ |
| <input type="checkbox"/> | ۵۔ متعددی مرض ہو گیا ہو تو اس کے پھیلاو کو روکنے کے لیے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کرنا۔ |
| <input type="checkbox"/> | ۶۔ ناشتے اور کھانے سے قبل اچھی طرح ہاتھ دھونا۔ |
| <input type="checkbox"/> | ۷۔ گھر کا کچھ 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 آلو دہ 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 تدایر دی ہوئی ہیں۔ ان دونوں چوکنوں میں مزید اضافہ کر کے سماجی صحت کی برقراری کے لیے تدایر بتائیے۔

..... ہیضہ،.....	آلو دہ پانی :
..... صاف پانی کی فراہمی،.....	
..... پچوں کی اموات کے تناسب	ناقص تغذیہ :
..... میں اضافہ،.....	
..... مقوی غذا،.....	ماحول کو خطرہ،.....
	ماحول کی حفاظت،.....
..... اشتھصال، دھوکے بازی،.....	لامعلمی اور
..... سائنس پر یقین،.....	اندھے عقائد :
..... خاندان کی خراب حالت،.....	
..... نشے کی لٹ	
..... نشے کی لٹ 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 خطناک لٹ سماج میں پھیل رہی ہے۔ اس لٹ سے نوجوان لڑکے لڑکیوں کی زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ یہ نشہ آور اشیا کو کین، ہیر و مئین وغیرہ ہیں۔ نشے کے لیے ان کا بڑے بیانے پر استعمال ہو رہا ہے۔

تمباکو نوشی اور شراب نوشی - موت کو دعوت

تمباکو، شراب اور مختلف نشہ آور چیزیں نشے کی لٹ پیدا کرتی ہیں۔ اس کی لٹ آ خرکار انسان کی جان لے لیتی ہے۔ ہر ایک کو چاہیے کہ وہ شراب نوشی اور سگریٹ نوشی کی لٹ 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 بھیں۔ نشے کی لٹ لگنے کا شکبہ ہوتا سے 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۔



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 غذا کی 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 ہو گا 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، آنکھوں 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 لا پرواہی نہیں برداشت کرو۔

- 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 بدحالی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ علاج کروانے کے لیے پانی کی طرح پیسہ خرچ ہوتا ہے۔ وقت بر باد 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۔



یاد رکھیے!

تمباکو کھانا، سگریٹ۔ بیڑی پینا، ناس سو نگھنا، دانکوں کو مسری لگانا، چلم، حقہ، چڑ 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 لٹ نہ لگے اس کے لیے تختی 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 جا سکتا ہے۔



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

سرگرمی:

سماج سے نشے کی لٹ 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 صحیح بولنا۔

(۳) چوٹی، رین کوت، پین، گھر یا اسکول میں سلسلہ کھیانا۔

(۴) ناخن کترنا۔

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

(۶) چھتری، رین کوت، پنسل، پین، گھر یا اسکول میں بار بار بھؤلننا۔

(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

مشق

(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، آنٹوں اور گردے کی بیماریاں ہوتی ہیں۔

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

(۱) آلو دگی، گندگی، متعدی امراض، نشے کی لٹ، کیڑوں کے ذریعے ہونے والے امراض سماجی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔



مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پسٹک نرمतی وابھیاس کرم سنتھو دھن منڈل، پونه - ३१००३

₹ 57.00

उद्योग परिसर अभ्यास (भाग १) इयत्ता पाचवी

