اِنسانی فُضلہ کو ٹِھکانے لگانے کے محفُوظ طریقے

بیت الخلا تمام شکلوں اور سائز میں آتے ہیں؛ کُچھ میں زمین پر صِرف ایک سُوراخ ہوسکتا ہے۔ اِس سے قطعِ نظر کہ ہم کِس قِسم کا اِستعمال کرتے ہیں، بیت الخلا کو اِستعمال کرتے وقت خُود کو صاف رکھنا ضرُوری ہے۔ اگر ہم اَیسا نہیں کرتے، تو ہم بیمار پڑسکتے ہیں۔ بطور قائدین ہمارا مقصد خاندانوں کو اِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے محفُوظ طریقوں کے مُتعلق جاننے اور اِس کی پیروی کرنے میں مدد کرنا ہے۔

اَہم نکات

- **بیت الخلا کا اِستعمال کرتے وقت غیر محفُوظ طریقہ بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔** یہ بیکٹیریا، پیراسائٹ، اور وائرس کے پھیلاؤ کا باعث بن سکتا ہے، جو اِسہال اور دیگر بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ اِسہال جِسمانی رطُوبتوں کی کمی، شدید پانی کی کمی، اور، بعض صُورتوں میں، موت کا سبب بن سکتا ہے۔ بار بار ہونے والا اِسہال بچّے کی نشوونُما اور دماغی بڑھوتی کو کم کرسکتا ہے، جس سے وہ دیگر بیماریوں کا شِکار ہوسکتے ہیں۔
- **جب مُمکن ہو، تو بیت الخلا یا لیٹرین کا اِستعمال کریں۔** یہ ہمیں صاف سُتھرا رہنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ہمارے پینے کے پانی کی سپلائیوں سے فُضلہ (پاخانہ) کو دُور رکھنے میں بھی مددگار ہے۔ بیت الخلا اور لیٹرین کو باقاعدگی سے صاف کِیا جانا چاہیے۔
- **ہاتھ دھونے کے مُناسب طریقوں پر عمل کرنے سے بیماریوں کے پھیلاؤ کو کم کِیا جاتا ہے۔** بیت الخلا یا لیٹرین اِستعمال کرنے کے بعد، ہمیں اپنے ہاتھ صابُن اور صاف پانی یا ہینڈ سینیٹائزر سے دھونے چاہئیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچّوں کو بیت الخلا کے اِستعمال میں مدد کرنے یا اپنے بچّوں کے نِچلے حِصّے کی صفائی کرنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- **اگر کوئی بیت الخلا یا لیٹرین دَستیاب نہ ہو،** تو پانی کے کسی بھی ذرائع سے کم اَز کم 30 میٹر کے فاصلے پر رفع حاجت کریں، پاخانے کو دفن کردیں، اور اپنے ہاتھ صابُن اور صاف پانی یا ہینڈ سینیٹائزر سے دھولیں۔

کلِیسیائے
یِسُوع مسِیح
برائے مُقدّسِینِ آخری ایّام

© 2023 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. ورژن: 23/5۔ ترجمہ برائے
Child Nutrition Leader Guides 11 Documents. Urdu. PD80017693 434 ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں چھپا۔

دُعا گو ہو کر غور کرنے کے لیے سوالات

- میرے عِلاقے میں، کون سے گھرانے اِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے غیر محفُوظ طریقوں سے مُتاثر ہوسکتے ہیں؟ کیا یہ ایک وسیع مسئلہ ہے؟
- اِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے محفُوظ طریقوں کی اہمیت کے بارے میں اَراکین کو سِکھانے کے بہترین طریقے کیا ہیں؟
- کیا خواتین اور لڑکیوں کو ماہواری کے اِنتظام کے لیے سامان تک مُناسب رَسائی حاصِل ہے؟
- اِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے طریقوں اور نسوانی حفظانِ صحت کو بہتر بنانے میں مُعاونت کے لیے کون سے سرکاری، غیر مُنافع بخش اِدارے، اور کلیسیائی وسائل دستیاب ہیں؟

اِلہام
کلِیسیائی قائدین کی طرف سے

صدر گورڈن بی ہِنکلی نے سِکھایا کہ، "'خُداوند کے ظُروف اُٹھانے والو خُود کو پاک کرو' (عقائد اور عہُود 5:133)۔ اِس طرح [خُداوند] نے جدید مُکاشفہ میں ہم سے کلام کیا ہے۔ جِسمانی صفائی رکھیں۔ ذہنی صفائی رکھیں۔ لفظی صفائی رکھیں۔ لِباس اور طرزِ اِنداز میں صفائی رکھیں" ("خُود کو پاک کرو،" اِنزائن، مئی ۱۹۹۶، ۴۸)۔

ہم کیا کرسکتے ہیں؟

اِن پر اور دیگر تجاویز پر غور کریں جب آپ راہ نُمائی کے لیے اِکٹھے مشاورت اور دُعا کرتے ہیں۔

قائدین

- **مفوری ضرُورت کو پُورا کریں اور طویل مُدتی حَل ڈھُونڈیں۔** اگر کوئی گھرانا اِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے غیر محفُوظ طریقوں سے مُتاثر ہوتا ہے یا اُسے صاف پانی تک رَسائی حاصل نہیں ہے، توغور کریں کہ فوری ضرُوریات میں کیسے مدد کی جائے۔ پھِر اُن کے ساتھ مِل کر طویل مُدتی حَل ڈھُونڈیں۔
- **مَاراکین کو اِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے محفُوظ طریقے سِکھائیں۔** مِثال کے طور پر، آپ اَنجُمنِ خواتین، کورم، یا جماعتی سرگرمیاں مُنعقد کرسکتے ہیں جہاں آپ بیت الخلا یا لیٹرِن اِستعمال کرتے وقت صاف سُتھرا رہنے کے عملی طریقوں کی بابت بات کرتے ہیں۔
- **مممائیں اور اَنجُمنِ خواتین کی اَرکان نوجوان لڑکیوں کی یہ سیکھنے میں مدد کرسکتی ہیں کہ سُکول اور گھر میں اپنی ماہواری کو محفُوظ اور صحت مند طریقے سے کیسے مُنظم کِیا جائے۔**
- **ماپنے عِلاقے میں اِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے محفُوظ طریقے فروغ دیں۔** بیت الخلا اور لیٹرِن بنانے کے لیے قائدینِ برادری کے ساتھ مِل کر کام کریں۔ خاندانوں کو اِن وسائل کے بارے میں بتائیں۔

خِدمت گُزار بھائی اور بہنیں

- مااِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے محفُوظ طریقے سیکھیں اور تذکرہ کریں۔
- ماگر کوئی گھر اِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے غیر محفُوظ طریقوں پر عمل پیرا ہے، تو خاندان کے ساتھ اُن کی صُورتِ حال کو بہتر بنانے کے طریقوں کے مُتعلق مشاورت کریں۔ سمجھ دار بنیں مگر فیصلہ کُن نہیں۔ والدین کو دَرپیش چنوتیوں کو سمجھنے کے لیے اُنھیں بغور سُنیں۔
- حسبِ ضرُورت، اَنجُمنِ خواتین یا ایلڈرز کورم سے اِن طریقوں کی بابت مشاورت کریں جن میں آپ مُعاونت کرسکتے ہیں۔

اِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے محفُوظ طریقے کا کِتابچہ

اِس کِتابچہ کو اپنی سیٹک اور وارڈ کے اَرکان کے ساتھ بانٹیں۔ یہ خاندانوں کے واسطے مُفید معلُومات اور تجاویز فراہم کرتا ہے۔

مزید سیکھیں

اِنسانی فُضلہ کو ٹھکانے لگانے کے محفُوظ طریقوں اور بچّوں کی غِذائیت کو بہتر بنانے کے دیگر طریقوں کے مُتعلق مزید جانیں: **ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org**

کلِیسیائے یِسُوع مسِیح برائے مُقدّسِینِ آخری ایّام

© 2023 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. ورژن: 23/5۔ ترجمہ برائے *Child Nutrition Leader Guides 11 Documents*. Urdu. PD80017693 434 ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں چھپا۔