

ISBN 40837
P958

PN-ACN-353

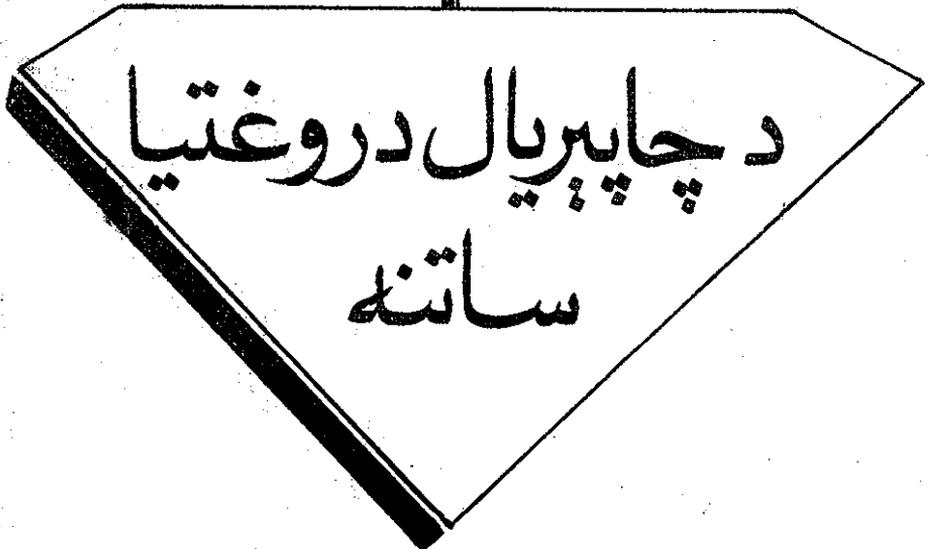


ENVIRONMENTAL HEALTH

د افغانستان اسلامي دولت

د عامې روغتيا وزارت

د عامې روغتيا انستيتيوت



د ۱۳۷۰ هـ ش کال د سرطان مياشت چي
د ۱۹۹۱ ميلادي کال د جون د مياشتي سره برابري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(الف)

ای نام تو بهترین است
لی نام تو نامی گنیم باز

گرافو روپوز، دی، اچ، ویلور د روغتیايي اساسي کار کوونکو، دکورس برخه والو! اکثر نام فیکر و زمره و غیره
د ملحدو او فاسدو د ژیموف پیکیکت او د روغتیايي استعاره د سرو لیکرو و وحشیانه حملې
زموږ اسلامي هېواد په کنډواله بدل کړی دی .

کورنیواو بهرنیو کومستانو په تېرو دولسو کالونکې د افغانستان د مسلمان ملت د تعذیب
او عامې وژنې لپاره له یو بل سره سیالي کوله .

زموږ د پنځو ملیونو تنو له زیات هېوادوال د خپل کواکولو په پرېښودلو او څول او کاوندو
هېوادونه یې هجرت وکړ . اوله دولسو لکونو زریاتو مجاهدینو مو د شهادت ویاړ تر لاسه
کړ .

په کابل کې د ملحدو حکومتونو په منع نه راک او د روسی استعاره د وحشیانه یرغل
په نتیجه کې زموږ د هېواد ټولنیزې ، اقتصادي او فرهنګي شبکې په کامل ډول له منځه
ولارې .

د هغو کنډوالو آبادي او نومی جوړښت بېله شک سخت او مشکل کار دی ، خو باید
په یاد ولرو چې د افغانستان د مسلمان او مجاهد ملت عزم او اراده هم له ږلادونو نه څه کمه
نه ده . هماغسې چې د ماښامز ملت د لوی خدای بڼه څرګند، په قدرت او استقامت د اسلام
او ښځې د دښمنانو پر خلاف وسله وال جهاد مخ په وړاندې بیایي ،

د الله تعالی بڼه څرګند، د ویاړې لارې (جهاد) د بها او پابیت لاره په پرله پسې هلوځولو
په هېواد کې ټولنیز، فرهنګي او روغتیايي فعالیتونه هم سر ته ورسوي .

د افغانستان د اسلامي دولت د عامې روغتیا وزارت د پلې په ساحه کې اوسنې بنسټونک
خدمتونه په ډېره لږه موده کې د افغانستان د آزادو سیمو پر ګټو ته وړاندې کړي دي .

د افغانستان د اسلامي دولت د عامې روغتیا وزارت له خوا د روغتیايي خدمتونو عرضه
کول په پرله پسې ډول د پراختیا په حال کې دي ، او دا امید شته چې د لوی خدای
په مرسته به په نژدې راتلونکې کې زموږ د ښوونې لټ ملت زریاتو روغتیايي ستونزې
د دې وزارت د هلوځلو په نتیجه کې له منځه ولاړې شي .

د سوډو روغتیايي کارکوونکو قریبه کول ، د عامې روغتیا د وزارت یو ستر
هدف دی چې د خلکو د روغتیايي حالت د ښه والی د روغتیا د تأمین په برخه کې
ستر ډول لري .

که ویاړ چې په نننيو شرایطو کې د هېواد په داخل کې د روغتیا یو اساسي خدمتونو

عرضه کول د مقدس جهاد پوه مخمه برخه دشکيلوي نوله حقيقت نه به لري نه يو تللي .
دا پوه حتمي خبره ده چې زمونږ يو شمېر وروڼه چې د روغتيا په برخه کې افغانستان
د جهاد ولس د خدمت ارزو ورسره ده بايد ترتيب لاندې ونيول شي او دروغتيايي
کارکوونکو په کار کې ودرول شي .

هغه وروڼه چې په دغه کار کې د جهاد د تيايزو ناروغانو د پرستارۍ او مواظبت
لپاره ترسره کېږي ، ان شاء الله تعالی د نړيا او آخرت لوی اجر به يې په برخه وي .
د افغانستان د اسلامي دولت د عامې روغتيا وزارت د لې اېچ ، ډېليو د کورسونو
د ټولو برخه والونه هيله کوي چې له فراغت نه وروسته د اسلامي عالي اخلاقو په رڼا کې
په وريښ تندي د خپلو ټپي او ناروغو وروڼو خدمت او پرستاري وکړي .

د مقدس جهاد د خوږې ډگر تيايزو ناروغانو وروڼو د روغتيايي اسايه
کارکوونکو لورته د اميد سترگ نيولي او دا هيله ترې لري چې يوازې د ټپي مجاهدينو
د بدن په تېرولو به پټۍ ونه لگوي ، بلکه د خپل حسنه اخلاقو له مهربانۍ او عاطفې
نه په ډکو احساساتو او خوږوالو له اميد نه په ډکو خبرو به د دوی په زړه پوه فهم د مينې
او محبت ، خواخوږۍ او انسان دوستۍ ملهم پورې کړي .

په ورو الفاظو کې بايد ووايو چې روغتيايي اساسي کارکوونکي بايد دا حقيقت په
نظر کې ونيسي ، کله چې له جسمي او فزيکي لحاظه د خپلو ناروغانو علاج کوي ، د هغوی
روحي او معنوي علاج او پالنې ته هم بايد خاصه پاملرنه وکړي .

دېر ځله داسې کېږي چې يو روغتيايي کارکوونکي د مينې او خواخوږۍ نه د يو
ډکې کلمې معالجوي ارزښت له ډېرو ډېرو درملونو نه هم ډېر نريات گټور ثابت شي .
بايد په ياد ولري چې دغه دواړه ډوله علاج (جسمي او روحي) له يو بل سره نه شلېدو
اړيکې لري او د يو بل لاهم او ملزوم دي .

يو روغتيايي اساسي کارکوونکي هغه وخت د خپل ناروغ او ټپي وروڼو جسمي او
روحي علاج په ښه ډول سرته رسول شي چې د روغتيايي کارکوونکو درې راج
د سبيلو د کورس په درې مياشتې موده کې د ټولو موجوده امکاناتو نه پر گټه
اخيستلو سره هغه ټول ضروري او بنسټيز مهارتونه خپل کړي کوم چې د افغانستان د اسلامي
دولت د عامې روغتيا د وزارت له خوا د کورسونو د تاسيس ستر هدف گڼل کېږي .
په نننيو شرايطو کې زمونږ د هېواد د روغتيايي ستونزو په نظر کې نيولو سره اوس
دا موضوعات د روغتيايي اساسي کارکوونکو د کورسونو د ښوونې په نصاب کې هم
کړي شوي دي ،

- ۱- د وجود د اړوندو جهانزو نود جوړښت په باب لنډ معلومات .
- ۲- د جهانزو نود سترو وظایفو په باب لنډ معلومات .
- ۳- د جراثیمو یا مکروبو د خپریدو دغ نېوښی لارې چارې .
- ۴- درمل پېژندنه ، د درملو په ځای استعمال او هغه درمل چې د (بی ، اچ ، ویلیو) په تعلیمي نصاب کې شامل دي .
- ۵- لومړنۍ مرستې .
- ۶- د نرسنگ بنسټیز او تخنیکي مهارتونه .
- ۷- د مور او ماشوم د روغتیا ساتنه او څارنه .
- ۸- عامې او خپرېدوونکې (ساري) ناروغی او د کتلوي معافیت اهمیت او ارزښت .
- ۹- څرغی نظافت او روغتیا ساتنه او وګړنیزه روغتیا ساتنه (عمومي حفظ الصحه) .
- ۱۰- روغتیايي تعلیمات (زده کړې) .
- ۱۱- د کلیو پراختیا .

که د کورسونو برخه وال د دې دريو مياشتو په موده کې په اسلامي او جهادي نظم او پسرلي سره د دغو مهارتونو په زده کړه کې هلې ځلې وکړي ، د مهربان خدای جل جلاله په مرسته او نصرت سره به په آسان سره د خپلې سيمې روغتيايي ستونزې له مخه یوسي او د عامې روغتيا د ټينګښت په لاره کې به ستر ګام ولوبوي .

هغه ګان چې يوازې د کابینو او موجوداتو د پروردګار د رضا او خوښۍ لپاره او د الله تعالی (ج) د مقدسې لارې د مجاهدینو او خپلو نورو ناروغانو وروڼو د علاج او پالني په پاک نیت راپورته کېږي بېله شکه دوی هغه مؤمنان دي چې د دغه ستر اسلامي او انساني خدمت د سرته رسولو اچريه په دنیا او آخرت کې د دوی په برخه وي .

راځئ چې د زاری او دُعایو لاس د جهان نورو او کهکشانو د خالق اچريه لور اوچت کړو ترڅو په هغه ټکه کار کې چې موږ پیل کړی دی زمونږ جامي او مرستندوی شي او مسوون د هدایت په هغه مستقیمه لاره روان کړي چې د الله تعالی د خوښۍ او رضا موجب وي .

څومره لوی او تل پاته ویاړ به وي چې الله تعالی (ج) له موږ نه خوښ او راضي اوسي او په پای کې فلاح او شپکمرغي زمونږ په برخه وي .

وَمِنَ اللّٰهِ التَّوْفِیْقُ بِ
 د وکتور سید محمد امین «فاطمی»

بِسْمِ تَعَالَى

د محترم دوكتور سيد شڪر الله «وحيدى»، محترم دوكتور مبارڪ شاه
 محترم دوكتور محمد قاسم او محترم الحاج غلام حسن «ميرزى»
 شخه چي ددي ڪتاب په ترتيب او تدوين ڪيئي زياته وسيله
 اخيستي مننه كوم او د پاك خداى رحيم دوى ته اجرا و توفيق
 غوارم .

همدارنگه د محترم وورون وحيات الله «پوپل»، عبداللطيف صافي،
 اختر محمد «زاهد»، محمد مسعود «پوپل»، شير محمد «پوهنيزى»
 آغاشيرين او عبدالهادى «ستانكزي» شخه چي ددي ڪتاب
 په خطاطي، رسامى، نهاپ او ترتيب وولو ڪيئي زيار ڪالو
 مننه كوم او د الله رحيم دوى زيات برياليتوب غوارم .
 په درنښت

دوكتور سيد محمد امين «قاسمى»

بسمه تعالیٰ

در روغتیا و قایه :

روغتیا د الله تعالیٰ لوی نعمت دی هر څوک باید دهغی په قدر پوه شی او د خپلی روغتیا په ساتلو کی کوشش وکړی و قایه د علاج څخه ښه ده ځکه اسانه ده او ارزانه تمامیزی • که چیری خلك شخصی حفظ الصحه کورنی حفظ الصحه او محیطی حفظ الصحه مراعت کړی ، په پوره اندازه ښه خواړه و خوری ، د خواړو و حفظ الصحی ته پاملرنه وکړی او یا لاخره خپل ماشومان د ساری ناروغیو پیوسته مقابل کی واکسین کړی دیوشمیر زیاتوناروغیو مخنیوی به وشي او په نتیجه کی به روغتیا په امن کی پاتی شی •

شخصی حفظ الصحه :

۱- لا سونه دیوشمیر زیاتوناروغیو په انتقال او خپرولو کی خطرناکه رول -

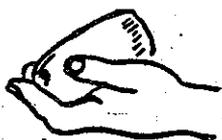
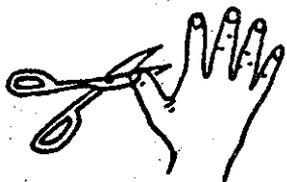
لویوی •

(اسهال ، پیچش ، محرقه ، دکولمو چنجی ، د ژیری ځنی ډولونه ، کوکره ، د پوستکی ناروغی اونور) دنا پاکوا وککړولا سونوپواسطه خپر بیزی له دی کبله ټولو ته لازمه ده چه خپل لا سونه همیشه پاک وساتی په خاص ډول خپل لا سونه د حاجت در فرع

کولوڅخه وروسته او د خوارو د تيارولو، خوړلو او توزیع کولو څخه مخکې په مابون او اوبو پریمنځی .

اشپز او د سماوارونو او هوټلونو شاگردان باید په جدې ډول د نا پاکو لاسونو د خطر ونواو د لاسونو د پریمنځلو په ضرورت وپوهول شی .

دا وز دو (رسیدلو) نوکانو لاندې خطرناکه اورگانیز مونه، خیري او کثافت های نیسی نوکان باید همیشه لږ کرای شی .



۲- په منظمه توګه د بدن پریمنځل بر سیره پز دی چه د پوستکی دیوشمی ر



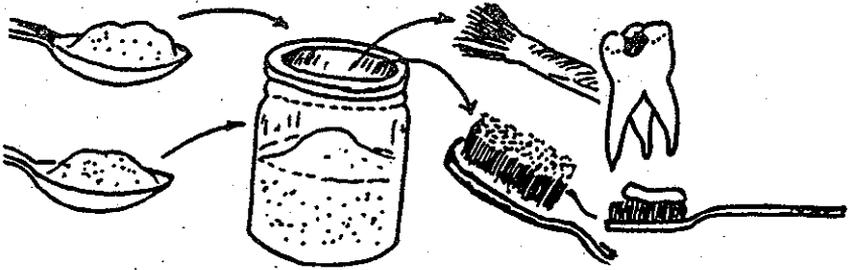
زیاتونار و غیواو سپزو څخه مخنیوی کوی د بدن بدبوی هم لری کوی . د بدن ژر ژر پریمنځل حتی دا وری په موسمکی هر ه ورځ چه خولسی زیاتی وی فوق العاده ضروری وی بایید میان د وته د ماشومانو د پریمنځلو او پاک ساتلو په برخه کی لارښونه وشی اوز ده کړه ورکړ شی

د تخرګونو او هغه څا بونو پاکوالی ته چه زیاته خوله کوی خاصه پاملرنه وشی .

۳- دخولی او غاښونو د حفظ الصحی ته زیاته پاملرنه وشی دخولی او غاښونو د

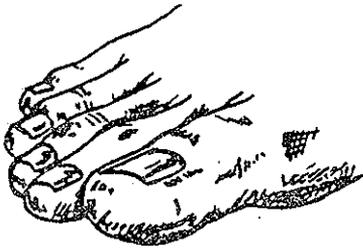
پاکوالی نہ مراعت کول دمختلف فوستونز ولکہ دخولی بدبوئی، دغا بیونسو د
چنجن کیدلوا وخر ابیدلوسیب گری

غابونہ بایدہرہ ورخ دوه خلی سہار او ما سختن پہ برس یا مسواک سہا و
دکریمویا دمالگی اوسودا دملوط خخہ پہ کار اخستلوسرہ پریمنجل شی



۴- دغوز و نوا و ستر گویا کوالی تہ باید پاملرنہ وشی پہ ستر گوکی دہر را ز
مخر شوموادودا استعمال خخہ پردہ وشی اوپہ غوز ونوکی ہر دول دکی ونہ و ہل شی
وروستہ دغسل کولو خخہ باید غوز ونہ پہ پاکہ پنبہ پاک کرای شی
۵- پنی باید ہمیشہ پاکی وساتل شی اودلو خوبینو دگر خیدلو خخہ خان
وز غورل شی

لوخی پنی گر خیدل اوکار کول مخصوصا، پہ ہغہ خایونو چہ
لامدہ وی اوپاہل تہ شولی پیری کرل کیزی دنور و خط
برسیر ہ بدن تہ دچنگ لروونک
چنجی چہ دسختی کم خوننی سبب کیزی ددا خلی
سبب کیدای شی



- ۶- جامی باید تیل پاکی اوستره وساتل شی اوژر ژر پیر یمنخل شی اویدلی شی
 خیرن اوکشیف کالی بدبوئی پیدا ءکوی دشاخوا خلك تری نفرت کوی اودسپز و
 دپیدا ءکیدوا وودی زمینه برابروی دخوب بستره تیل لمر ته وغوروی •
- ۷- دروغتیا اوسلامتیا دتامین دیاره باید په پوره اندازه خوب وکسپرو •
- ۸- دسگرت ،چلم اونصوار وداستعمال خخه چهره وغتیا ته پیر سخت ضرر
 رسوی خان وساتل شی •
- ۹- په هر خای کی دلیار واولغمود توکولو خخه په یو خراب او غیر صحی
 عادت دی دده وششی •
- ۱۰- دواگانی باید په خپل سر استعمال نه شی حکه دپیر وخطر ونوسبب
 کیدای شی •

کورنی حفظ المحه (دکوریا کوالی) :

- کور کولای شی چه دکورنی دغړ ودر وغتیا _____ ا
- اوسلامتیا دتامین دیاره مناسب خای وی اوهم _____ دارنگه
- کولی شی چه دهغی داوسیدونک _____ و
- دیاره دمختلفونار وغیو اوروغتیا شی مشکلات _____ و



دکورنی حفظ الصحی دتامین دیاره اوپه نتیجه کی دهغنی دغړو ددروغتیا د

وقائی دتامین دیاره بایباید :

۱- حویلی اوکوټی پاکې اوستره وساتل شی اوفاضله مواد اوکثافات په صحیح

ډول ځای په ځای کړی شی .

۲- دمچانو او ماشو څخه دمخنیوی پخاطر بایباید دکوټو کړکیوټه دمچانو د

داخلیدوپه ضدجالی ولگول شی .

۳- دخوب اودناستی دکوټو تاز ههواته دی پاملرنه وشي .

۴- په یوه کوټه کی دی دډیر و خلکو دویده کیدو څخه دامکان تر حده پوری ډډه

وکړی شی .

۵- بستری دی همیشه لمر ته وغوړول شی .

۶- مخظرناکه شیان ، داروگان ، غوڅونکی اوتیره وسایل ، کثیف اوچټل

جسمونه دی دماشومانو څخه لری وساتل شی .

۷- بایبیدی خبری ته کلکه پاملرنه وکړوچه ماشومان خپل ځان په تنورکی

ونه غورزی . خپل ځان په نوروشیانوونه سوزوی . په څاه کی ونه لویزی اویساد

بام اوزینی خخه ونه غورز بیزی •

۸- حیوانات دی داستوگنی دخی خخه لری وساتل شی اوبه حویلی اوکو تووکی دی

دهنوی دگر خیدلومخنیوی وشی •

۹- دکورنی دغړ و دخیلواوبه بایدپاکی اوصحی اوسی که دنل اوبه نه وی دبیت

الخلا خخه پیر لری دی داوبوخواه وکیندل شی اودهغنی خخه دی په صحی او

مطلوب ډول استفاده وشی •

۱۰- دخیل و دپاره دی دویالی اوسیند داوبو خخه چه همیشه ککړی وی استفاده

ونه شی دمجبور بیت په صورت کی دی دا ډول اوبه دخیلو خخه مخکی وایشول شی •

۱۱- دحویلی په یوه کنج کی دی دڅاه خخه پیر لری بیت الخلا، جوړه کړی شی

اودهغنی په پاک ساتلو کی دی پیره پاملر نه وشی دکورنی ټول غړی دی د حاجت دا

رفت کولو دپاره دبیت الخلا، خخه کار واخلی په خاص ډول ماشومانو ته

باید دا ورز ده کړی شی چه په حویلی کی حاجت رفع نه کړی بلکه دکنار اب خخه

کار واخلی •

دکنار اب بیرونی اودننی سوری باید همیشه پت وساتل شی تر خود بدبوی

اومچا نودنشوونما خخه مخنیوی وشی •

محیطی حفظ الصحه :

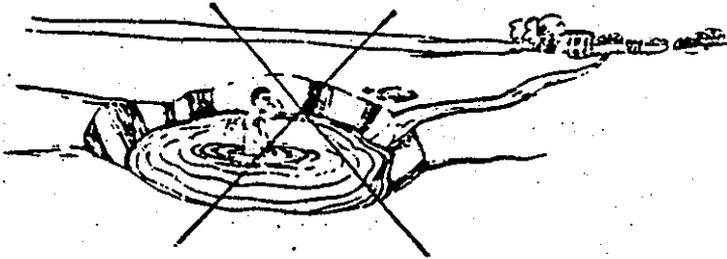
اوبه :

کثافت دناروغی سبب گرخی که چیری تاسی خپل لا سونه په اوبواو صابون

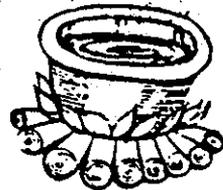
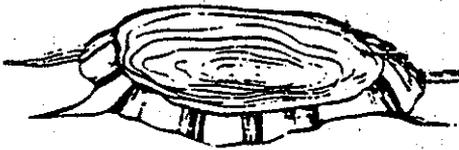
پریمنخی خیری او کثافت به ستاسی د بدن خخه لری شی •

تاسی باید فقط پاکی اوبه و چینی تر خو خیری او کثافت ستاسی بدن تاسه
 داخل نشی • که چیری تاسی غواری چه بنه روغتیا ولری دامکان تر حده پوری
 کوینش و کپی چه صخی اوبه پیدا کپی • هر هغه اوبه چه دمخی اوساتل شیوی
 منبع خخه پهلا س نه وی راغلی دخیلو خخه مخکی تی وایشوی اوبیلشی وخبی •
 خلك په کلیوکی له تاسو خخه پوینتنه کوی چه خنگه کولی شی پاکی اوصخی اوبه
 پهلا س راوری ؟
 تاسی باید خخه وکپی ؟
 وگوری دهغه اوبو خخه چه خلك استفاده کوی دکومی منبع خخه پهلا س راغی ؟

دښوونواوبسه



دښوونویه اوبوکی مه لا مبی



خلکوته توصیه وکپی چه دښوونواوبه خخه استفاده ونکری .

هر وخت اوبو ته منکی له خلکو
 خخه جوش ورکری .

خلك په كليوا و قريو كى دا و بود لا ندینیو منابغوڅخه كار اخلى

الف : د ډنډونواوبه .

ب : د سیند و نواوبه .

ج : د چینواوبه .

د : د خاگانواوبه .

الف : د ډنډونواوبه :

که چیری د ډنډونودا و بوڅخه غیر دا و بوکومه بله منبع موجوده نه وی .

۱- خلكوته دی و وپل شی چه د ډنډاوبه دی دڅنلوڅخه مخکی وایشوی او بییسا

دی وڅښی .

۲- خلك دی پدی خبره وپوهول شی چه پدی ډنډکی دلمبلوڅخه ډډه وکړی .

۳- دصحنی او بودیوی بلی منبع دپیدا کولو دپاره دی کوښښ وکړی شی پدی برخه

کی دی دقرشی د خلك یا دمنطقی دکومبل مشر سره خبری وشی .

که چیری د ډنډا و بوڅخه بر سیره دا و بوپبله منبع (سیند، چینه، څساه)

موجوده وی .

- خلك دی پدی وپوهول شی چه که چیری دا و بوپبله منبع لیری نه وی د ډنډا و بسنه

څخه دی کار نه اخلی .

او ددی ډنډاوبه دی یوازی د حیواناتو دڅنلو دپاره پریز دی .

ب : د سیند و نواوبه :

که چیری دا و بوپبله منبع موجود نه وی تاسی باید :

- ۱- مخکی لدی چه سیندق رئی ته ور سبزی دهنی خخه اوبه واخلی (رسم ۱۱)
- وگوری (خلکوته ووائی چه دسینداوبه دخنیلو خخه مخکی وایشوی •
- ۲- خلکوته لارینوونه وکری چه دسیندپه هغه گای کی چه دق رئی خخه وگئی
- خیل خان او جامی پریمنجی •
- د حیوانا تو دپاره دسیند پیره نیکته بر خه غوره کری (درسم ۱۲ و ۱۳ کی)

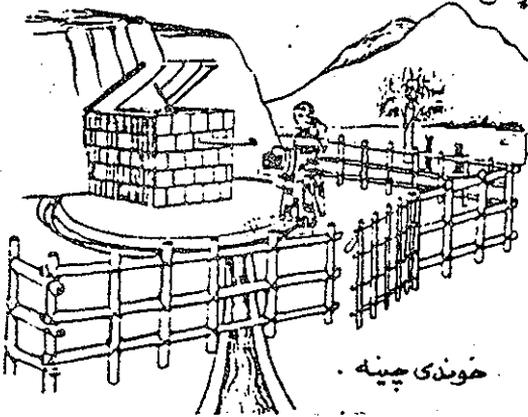


ج : د چینی اوبه :

دیوی بی چینی خصوصیات :

- ۱- د چینی خخه گردچاپیره د (۲۰) متروبه فاصله بیودیوال جوړ شوی
- اودر وازه شی همیشه تری
- وی •
- ۲- د چینی گردچاپیره دی داو بودپاره یو ابرو جوړ شوی
- ترخو چینی ته نژدی د باران اوبه جمع نشی •
- ۳- دهنی په خلور وخواوکی دی دتیز و او بنختو خخه د (۵۰) سانتی مترو په

لور والی دیوالونه جور شی •



هوندی چینه •

۴- یو بوتل یا پایپ چه ددی دیوال خُخه وتلی وی باید موجود وی اود چینی اوبه دی

دهمدی نل له لاری واخستل شی •

۵- که چیری چینه په پورته پول نه وی ساتل شوی دهغنی په ساتلوکی دی هخه ا و

کوبشینی وشی •

د : د خاه اوبه :

د یوی محی اومحفوظی خاه خصوصیات :

۱- خاه باید دبیت الخلا، خخه (۲۰) متره لری وی •

۲- لیزتر لزه باید دری متره ژوره وی •

۳- د خاه ننی برخه په تیزو پوبیل شوی وی •

۴- د خاه خوله د تیزو دیو دیوال پواسطه چه (۵۰) سانتی متره لور والی ولری

احاطه شی •

۵- یو ابرو چه د باران اوبه د خاه د شاوخوا خخه لری یوسی ضرور دی •

الف : بيت الخلاء

ب : دكور شاوخوا

ج : سيند

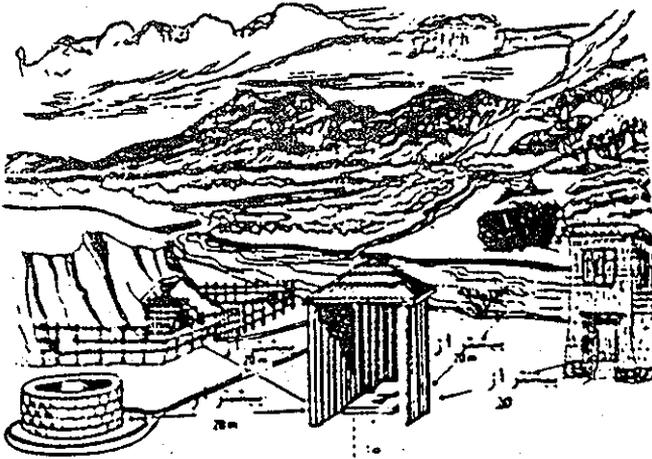
د : حُنگل اوزراعتى حُمكى

الف : بيت الخلاء (خاك انداز) :

ديوى بيت الخلاء خصوصيات :

۱- يوه بيت الخلاء بايد دكور، سيند، خاه او چينى خُخه (۲۰) متره لرى جوړه

شى



د بيت الخلاء د پاسه سَلَب
بايد پاك وساتل شى .



۲- لیز تر لیز هیومتر زوره وی *

۳- د بیت الخلا ء سوری باید د سلب پواسطه چه دلرگی یا سمنتو خخه جور شوی

وی پت شی *

سلب باید په خپل منځ کی یوسوری ولری *

۴- د سلب منځنی سوری باید یوسر پوین پواسطه پت شی *

۵- بیت الخلا ء باید دیوچت پواسطه پننه شی او دلر گو دځانگو خخه د جور شوی

دیوال پواسطه احاطه شی *

که چیری مناسب بیت الخلا ء موجوده نه وی باید پدی برخه کی دکور مشر ته

معلومات ورکړ شی *

که چیری سلب په غایطه موادو ککړ شوی وی باید داوبو پواسطه ښه پاک کړی شی

هنه خلك چه دکور په شا وخوا کی د (۲۰) مترو خخه په لیزه فاصله پکی متیسازی

کوی پدی صورت کی د پکومتیاز و خخه دنار وغیود خپریدو خطر موجود دی *

همدارنگه دکور په لاره کی د حاجت رفع کول د غایطه موادو خخه کور ته

د ناروغیود خپریدو سبب گرځی *

هنه څوک چه دکور خخه هر څومره لری حاجت رفع کوی په هماغه اندازه

د غایطه موادو خخه دناروغیود خپریدو لخطر کموی *

په سیند کی او یا د سیند خخه د (۲۰) مترو خخه په لیزه فاصله او یا د سیند په لاره

کی د حاجت رفع کول د بېر خطر ناکه کار دی پدی برخه کی باید د قرشی ته

اوسیدونکی وپوهول شی او هغوی ته معلومات ورکړ شی *

هغه څوڪ چه په ځنگلونو كې يا زراعتي ځمكو او يا ميدانونو كې حاجت رفع كوي

• هلته د غايطه موادو څخه دنارو غيو خپرېدلو خطر لږوي

پدې شرط چه غايطه مواد :

• د كووچينې، سيند او څاه څخه (۲۰) متره لرې وي

• دهغه لارې څخه لرې وي چه سيند ته رسيزي

كه چيرې په هغه ځاى كې چه ځلك حاجت رفع كوي د حيواناتو د څرځاى هم

وي خلكو ته لارې وونه وشي چه ډكې متيازې په يوه لنده يا ژور څاى

كې وكړي، او بيا ئې د خاورو پيواسطه پټې

• كړي

احتياط وكړي :

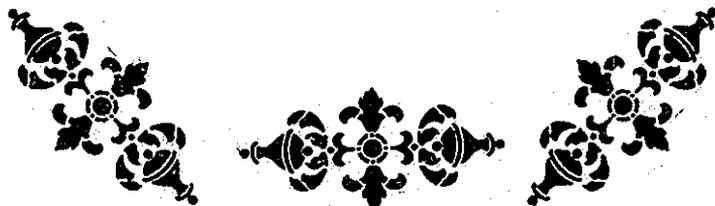
• دهغه ناروغيو څخه دمخنيوې پخاطر چه د ډكو متيازو پيواسطه خپرېسي

۱- دبیت الخلاء څخه كار واخلي

۲- يا په داسې يوه لنده كې چه دكور څخه لرې وي ډكې متيازې وكړي او وروسته

ئې د خاورو پيواسطه پټې كړي.

۳- او هميشه د سيند، چينې، څاه او لياري څخه لرې حاجت رفع كړي.



خه بایدونه کـ پرو؟

ولـی؟



دکثافاتو (ناپاکيو) خای په خای کول :

دکثافات باید هر خای ونه غور زول شی ځکه دنار و غیو د خپری د سبب کیدای شی .

دکثافات په داسی خای کی و اچول شی چه انسانان ، حیوانات او مچان د هغی سره تماس پیدا نکړی .

ځلک په کلیو او قریو کی دستاسی څخه دکثافاتو او اضافی موادو د غور زولو د پاره د مناسب خای په برخه پوښتنه کوی :

تاسی بای د څه وکړی ؟

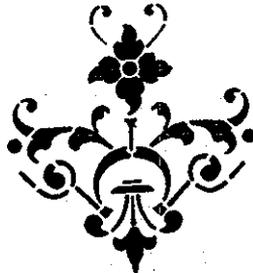
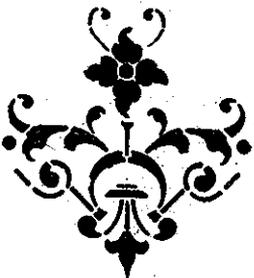
وگوری چه ځلک دکثافات او اضافی مواد په کوم خای کی اچوی ؟

الف : په یوه شریکه کنده کی .

ب : د کور څخه بیرون .

ج : سیند ته نژدی .

د : په زراعتی ځمکو او یا میدانونو کی .



خه بایدونگه پرو؟



هغه خلك چه كثافات په شريكه كنده كی غور زوی پاملر نه وکړی چه :

- نوموړی كنده باید د قرشی خخه بیرون اولز تر لزه داستوگنی د خای خخه (۲۰)

متره لری وی •

- كنده باید د غونډی په لاندینی برخه كی وی نه دهغی د پاسه •

- نوموړی كنده باید د كوهی، چینی او سیند خخه لز تر لزه (۱۰۰) متره فاصله ولری

کثافات باید دکندی په منځ کی واچول شی او دهغی په شاوخواکی ونه شیندل شی
 کثافات باید دخاورو دیوی طبقی پواسطه چه (۲-۳) سانتی متره پنبه والسی
 (ضخامت) ولری پت شی .

نوموړی ځای باید دیودیوال پواسطه چه دلر گویا شیر غشو (نی) څخه جوړ شوی

وی احاطه شی .
کثافات او فضلہ جاتوسر هبایدڅه وکړل شی ؟



هغه خلك چه کثافات دکور څخه بیرون غورزوی باید :

- هغه په یوه کنده کی واچوی او دکور په شا وخوا کی ئی ونه شیندی .
- لیز تر لیزه دکور ، سیند ، چینی او څاه څخه (۲۰) متره لری وغورزول شی .
- دخاورو پواسطه دی پت شی تر څو دمچانو او حیواناتو دور تگ څخه مخنیوی وشی .

هغه خلك چه په پورته ډول دخپلو کورونو کثافات نه ځای په ځای کوی پس دی برخه کی هغوی ته معلومات ورکړی شی . او پوهول شی همدارنگه دیوی شریکی کندی په باره کی دی دکلی مشراو خلکو ته لارښوونه وشی هغه خلك چه دکسور کثافات په سیند کی غورزوی هغوی ته باید دهغی دخطر ونوپه باره کسبی معلومات ورکړی شی هغه خلك چه دکورونو ناپاکی او اضافه مواد په زراعتی ځمکو کی غورزوی پاملرنه وکړی چه دکور ، سیند ، چینی او څاه څخه (۱۰۰) متره لری وی .

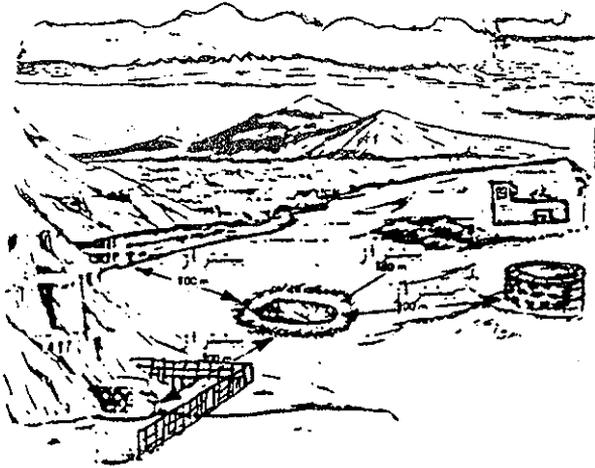
متوجه اوسئ :

د کثافاتو پواسطه دناروغیو دخپریدو مخنیوی دپاره :

- هغه په داسی یوه کنده کی چه دخپل کور او هغه او بوڅخه چه خلك ئی څیښی لری ځای په ځای کړی .
- په اونی (هفته) کی بیواری هغه وسوزوی .

که چیری تاسی دنیا تاتو (پانی ، سابه ، میوی اور یشی) څخه دپیدا شوو کثافاتو د جمع کولو دپاره یو بیله کنده ولری په نژدی راتلونک

کی به دسابوا ونور و نباتات و دیپاره شه سره ولری •



دیوکنندی موقعیت د حفظ الصحی له نظره

د خوار و ساتنه :

خواره د پیر ارزښت لری له دی کبله :

- تاسی باید دهغه تلف او ضایع نه کړی او اجازه ور نکړی چې —————

خراب شی •

- تاسی باید دهغه پاک و ساتی •

د کلی خلک ستاسی څخه د خوار و د ساتلو او دهغی د تهیه کولو د طریقې په برخه

کی پوښتنه کوی تاسی باید څه وکړی •

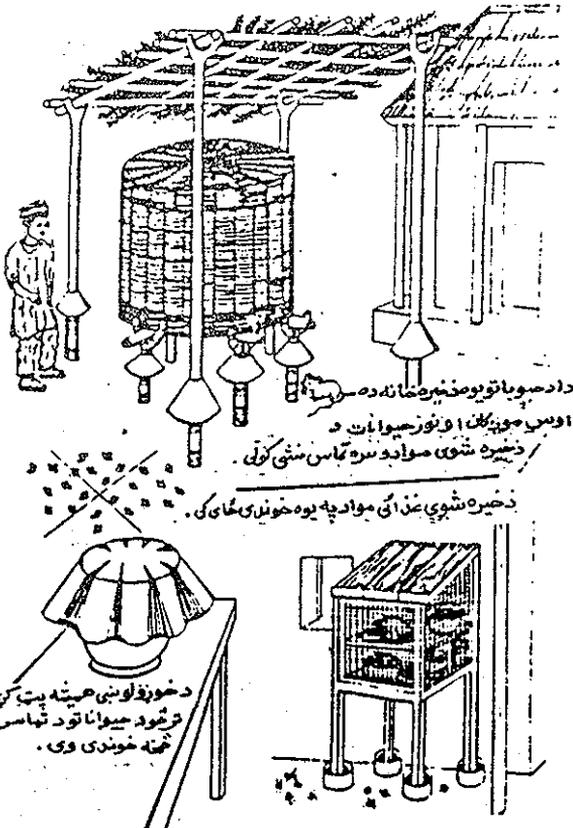
۱- وگوری چه خلک څه خوری •

الف : حیوانات •

ب : نور مذاتی مواد .

۲- خیل شوایه خنگه تهیه کوی .

۳- خیل شوایه خنگه ذخیره کوی او خنگه شی ساتی .



۱- خلكه خه خورى :

الف : حيويات ، غنم ، وريجى ، جوار (۰۰۰۰)

- حيويات دى په داسى خاى كى وساتل شى چه دهرى خواخه تپلى او محفوظ وى •

- دا خاى بايد (۳۰) سانتى متره دغمكى خخه اوچت وى •

- ددى خاى او دكور په شاوخواكى بايد دحيوياتو دانى او دغذا ، توتوتى موجودى نوى

- بيوسرپونين چه وكولاى شى دا خاى سبه پت كپرى بايد موجود وى (عكس ته وگورى) •

كه چيرى حيويات په پورته ډول نه ساتل كيزى خلكوته دى پيدى برخه كـــــــى

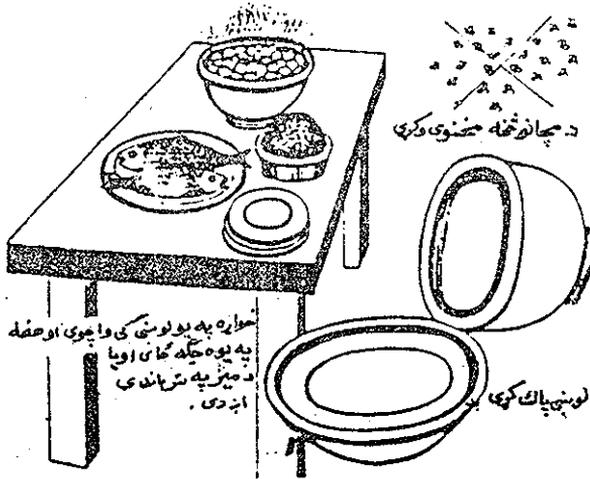
معلومات وركړ شى •

ب : نور غذائى مواد (غوبه ، ډوډى ، هگى (۰۰۰۰)

هغه غذائى مواد چه د بازار خخه اخستل كيزى هغه وخت پاك وى چـــــــه :

- د لمر خخه لرى وساتل شى •





- د بیوی توتی پواسطه پت شی او دمچانوڅخه وساتل شی .
- دخر څونکی لا سونه او دخر خولوځای باید پاك وی که چیری داسی نه وی باید
- خر څونکی ته پدی برخه کی معلومات ورکری شی او پوهول شی .
- خوار هپه کور کی هغه وخت ښه ذخیره کیدای اوساتل کیدای شی چه :**
- په بوداسی لوپنی کی چه سر شی دیوی توتی پواسطه پت شوی وی وساتل شی .
- دکور په بولور او بیخ ځای کی کیښودل شی (پورتنی عکس ته وگوری) .
- که چیری په پورته ډول نه ساتل کیزی باید میان دوتنه پدی برخه کی معلومات
- ورکری شی .
- دکلیوا وقریو خلکو ته د خوار وپه برخه کی پدی ډول لارښوونه وکری .

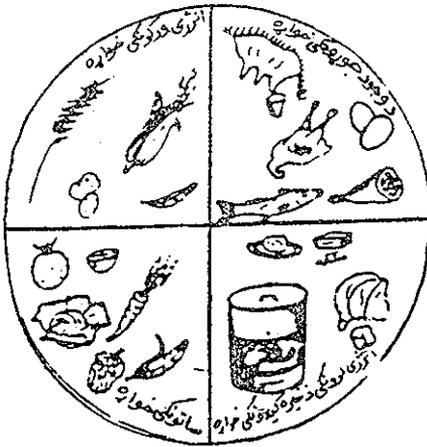
• که غواپی چه تلر و غتیا ولری باید خواپه و خوری

• که غواپی چه بنه خواپه و خوری دادوه قاعدی مراعت کپی

۱- پیوره خواپه و خوری (بغیر له هغی چه دکار کولو دیاره لازم قوت و طاقت ونه

لری)

۲- هر ډول خواپه و خوری (بغیر له هغی په ناروغیو اخته شی)



د حشرات او موزگانو کنترول:

حشرات او موزگان دنار و غیو د خپریدو او انتقال سبب گرځی اود خـــواپو

• د خیری خرابوی

مچان په هغه ځای کی نشونموکوی چه غذایی مواد او انسانی غایطه مواد موجود

وی ماشی په ولاړ او بواو موزگان په هغه ځای کی چه غذایی مواد او فاضله مواد

• موجودوی زیاتیزی

دمچانو او غوما شو دز وند دوران دهگي اچولو څخه تر لوښيدو پوري د دوه هفتو څخه لږ وخت نيسي . دنفوسو دزياتوالي او خرابي حفظ المحي په نتيجه كسي سپزي ، وړگي او كني هم دروغتيايي ستونزو د پيدا كيدو سبب گرځي .

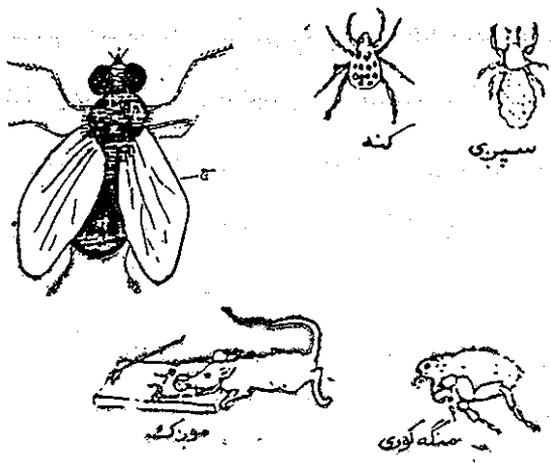
د مچانو ، ماشواو موزگانوپه شميركي په چټكي سره كموالي گران كار دي . فزيكي ساتنه پيره بڼه عاجله لاره ده په اوزده موده كي د حشراتو او موزگانو د كنترول پيره بڼه موثره طريقه و قايوي معيار ونه دي . لكه دشخصي او محيطي حفظي المحي اصلا ح كول دنناپاكيوا وفاضله موادو ځاي په ځاي كول ، دغذايي ذخيرو ځايونو اصلا ح كول ، اودناقلينو د تكثير او ودې دپاره محيطي شرايطو تنگ كول (غير مساعد كول) .

همدارنگه ځني عملي معيارونه لکه دولاړ او بوبو دمنځه وړل ، په منظمه توگه د كشفاتو او فاضله موادو جمع كول په بيت الخلا ، كي د تيلو او چول ، او د پيريمينځلو دپاره دپاكو او بواو صابون استعمال د پير موثر دي .

كيمياوي معيارونه (د حشراتو وژونكي اوزهری مواد) هم د حشراتو د كنترول دپاره د استفادې وړ دي . د دې كيمياوي معيارونو تطبيق كه چيري دملې او عملې پروگرامونو او په خاص ډول دملاريا دمجا دلي دملې پروگرام سره يوځاي شي موثر به وي .

د حشراتو د نشوونمويه ټولو خاصو
ځايونو كي بايد حشر وژونكي

مواد تطبيق شي .



حشرات گولشی چه دکیمیاوی موادوپه مقابل کی ژر مقاومت پیدا کری کنه ی
 کبله دمختلفو مواد استعمالبول په دوره ای دول لازم دی •
 زهر سر کیدای شی چه دغذائی موادوپه ذخیر وادوموز کانونداوسیندوپه جای کیمی
 دموز کانونو په ضد استعمال شی • دمرو شووموز کانونو دجای په جای کولوپه برخه
 کی لازم احتیاط ضروری دی • دسپری په دول کیمیاوی مواد او هغه زهر چه موز کانو
 په ضد استعمالیزی دانسان دیاره خطر ناکه دی •
 دبدن سپزی دمختلفوناروغیویوازینی ناقل دی سپزی دجاموپه دمنه ک
 اویه خاص دول دجاموپه درزونوکی لیدل کییزی که چیری دهغوی شهیر میچوپه
 زیاتیدووی نو دهغوی دمنه ور لودیاره دحشره ووژونگوموادواستعمال ضروری

منطقی دروغتیاشی کتوونکی سره خبری وکری اودهغه خخه دی، مشوره تر لاسه
کری .

۱- روغتیاشی اساسی کارکونکی دمنطقی روغتیاشی کتوونکی (ناظر صحنی) هغه
ستونز و خخه چه خلک ورسره مخ دی خبروی . همدارنگه دستونز و دخل په برخه
کی دخلکونظریات دروغتیاشی کتوونکی غورته رسوی .

۲- روغتیاشی اساسی کارکوونکی دخپلی منطقی روغتیاشی کتوونکی دهغه
اجرا اتو خخه خبروی کومشی چه دستونز و دخل په برخه کی کړیدی کوم کار ونسه
شویدی اوولی خنی نورکارونه سرته نه دی رسیدلی ؟

څنگه کولای شو چه په کلیوکی ژوند ښه کړو ؟

په کلیوکی دخلکوژ وند دروغتیاشی اساسی کارکونکواو پخپله دمنطقی دخلکو
په مرسته ښه والی پیدا کولای شی ، باید دکلیو خلک په گډه دکلیو دستونز وپسه
برخه کی یو دبل سره وگوری او په دی برخه کی لازم تدبیرونه ونیسی .

څرنگه چه په یو وخت کی ټول خلک نه شی کولای چه دخپلو ستونزو په برخه
کی یو دبل سره وگوری باید دوی څوکسه دروغتیاشی اساسی کارکوونکی په گډون
غوره کړی او یوه کمیته جوړه کړی ترڅو په گډه دټولو خلکو دستونز وپه برخه کی
خبری وکړی روغتیاشی کارکوونکی باید په منظمه توگه ددی کمیته سره وگوری او
کمیته باید په منظم ډول جلسی جوړی کړی .

ج : روغتیاشی اساسی کارکوونکی په منطقه کی دژوند دښه والی په خاطر دصحنی
کمیته او دخپل سرپرست لارښوونی عملی کوی .

۱- د منطقی دخلکوسره دکور یا کلی به پاکولو و پاک ساتلو کی کار کوی .

- د پاک کاري یوگروپ جوړوی .

- دکور دکوتودخمکی کاشی کاري او دکانکریت استعمال ته رواج ورکوی .

- دکور چت داسی جوړوی چه داو بدنتنو تلومخه ونیسی .

- د حفظ الصحوی اصولو مراعت کول رواجوی (دفاضله مواد او مدفوعاتو ځای په

ځای کول او دغذاشی مواد دساتل)

- د حیواناتو دپاره دکور ونوڅخه - دهنی دلری ساتلو په منظور داحاطی یسا

علیحده ځای جوړول .

- دباران په وخت کی دجا دواو کوچودا و بودتخلیه کولو په منظور دتخلیوی

دندونو کیندل .

۲- دکلیو دپرمختیا او بڼه والی دپاره دمنطقی دخلکوسره کار کول لکه :

- دخپلودا و بواو دکرني او زراعت دپاره داو بو تیارول .

- داو بو دخیری (تھانک ، مخزن ، ابدان) .

- د ماشومانو اولویانو بڼو و نه او روزنه .

- د ماشومانو اولویانو دپاره دتفریحی ځایونو جوړول .

- دکورا ونور وکار ونودپاره برق .

- کلیوته دښه رسیدلو په منظور سرکونه اولاری .

- دنور وکلیوسره ارتباط .

۳- په کلیو کی دتولید دزیاتولو دپاره کار .

- کوم نوی خوار په کلیو کی وکرل شی ؟

- د حیواناتو دنسل د زیاتولو د پاره څه کولای شو ؟

- کوم ډول محلی یا لاسی صنایعو ته پرمختیا ورکړی شی او یا دهغی په وضعه کی بڼه

والی راوستل شی .

- په کلی کی څه ډول مرستی په منظمه توگه سر ته ورسیږی .

(کتابتون ، سرویس ، بانک ، سوداگران ، پوستی مرستی)

۴- خلکو سره دی دهغوی په کورونو کی ولیدل شی ترڅو معلومه شی چه دهغوی

عمده ضرورتونه څه دی او دا ضرورتونه څنگه پوره کیدای شی .

خوار په یا غذائی مواد :

ددی د پاره چه پیوسړی روغ پاتی شی باید خوار په وخوری د بڼه خوار وداختلسو

د پاره باید سپړی دوه امله مراعت کړی .

۱- د پوره خوار واختل (بغیر له هغی په سپړی په ناروغی واخته شی)

هغه خوار په چه ستاسی د منطقی خلک شی خوری باید په زړه پوری ډول ورتسه

پا لمر نه وشي او کوښښ وشي چه دهغوی خوار په بڼه والی حاصل کړی .

د زده کړی هدفونه :

د روزنی د پړوگرام په ختمیدوسره به روغتیا شی اساسی کار کوونکی په دی قا در

وی چه :

۱- هغه خوار په چه د منطقی خلک شی نه خوښوی وپیژنی .

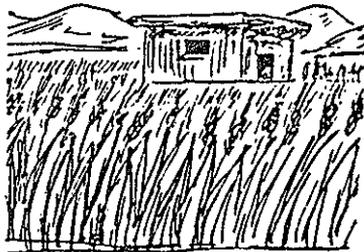
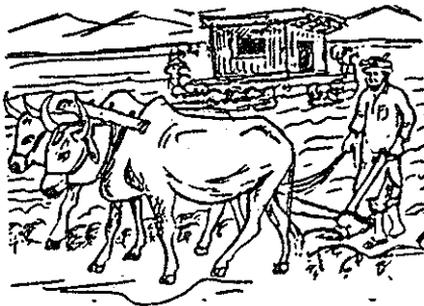
۲- خلکو ته دی دا واضح شی چه کوم ډول محلی بڼه خوار په وخوری .

۲- بزگرانو، دمنطقی سپین ربرواو دمنطقی دپرمختیاکار کونکوته دی دنسوو

خوار و دگرنی په برخه کی توضیحات ورکړی •

۴- روغتیائی اساسی کار کوونکی کولای شی چه دمنطقی خلکوته دینه خوراک د

کرلو دتشویق دپاره دمشوری دری نمونی ورکړی •



(م)

روقتا

دجسهي ، رواني اور اجتماعي حالت د بشپړ
بڼه والي څخه عبارت ده ، بهرزي دمرض
په توگه سر وختيا نه ده .



O.R.T دنس ناستې د علاج ډېره بڼه لار