د عامـــــــــــې روغتيـــــــــا وزارت
شفاء د روغتيايي علومو خصوصي انسټيټوت
د عـــالـــــــي نـــرسنـــګ ښـــانګـــه

Lecture Note of Public Health
(د صحت عامې لکچر نوټ)

ترت?ب ?وون? ?: ض?االرحمن (راسخ)
استاد: دا? ?رحس?ب الله (نورمل)

public Health

بسم الله الرحمن الرحيم

public Health

صحت عامه (Public Health)

عامه روغتیا د هغه علم څخه او هنر څخه عبارت دی چې، د خلکو د مشترکو کوښښونو په نتیجه کې د ناروغیو د مخنیوي په خاطر او د خلکو د جسمي او روحي یا رواني او اجتماعي وضعې د ښه والي لپاره ورڅخه کار اخستل کیږي.

یا په بل عبارت کله چې یو شخص په فزیکي، اجتماعي رواني، اقتصادي حالت کې ښه والی ولري؛ صحت عامه ورته وایي.

د ټولنې د روغتیا نرسنګ (Community Health Nursing)

د ټولنې د روغتیا نرسنګ د عامې روغتیا د نرسنګ او عملیو یوه مجموعه ده، چې د خلکو د روغتیا ساتلو او ارتقاء لپاره په کاریږي. دا عملیې عمومي او جامع دي او په یوه، ځانګړې ګروپ پورې اړه نلري. همدارنګه، دوامداره وي نه وقفوي.

په یوې ټولنې کې د نرس عمده رول د ټولنې خلکو ته اګاهي ورکول دي. د ناروغیو په باره کې او د وقایې په باره کې خلکو سره یو کومک ده، تر څو په ژوند کې یې روغتیا راشي. همدارنګه، نرس په یوې ټولنه کې او یا په لوی شفاخانه کې بیدون د نرسنګ څخه لاندې وظیفې لري:

- له ډاکټر سره همکار ده.
- مشوره ورکوونکی دی.
- صحت ته ارتقاء ورکووونکی ده یا (Health Promoter)
- یو ښه مدیر هم ده.
- لکچر ورکوونکی هم ده.
- پلان جوړونه کې ګډون کوونکی هم دی.

ناروغ یا (Patient) Ill

کله چې یو شخص په روزمره فعالیتونو کې خرابوالی رامنځته شي؛ له ناروغ څخه عبارت ده.

ناروغي(Illness)

عبارت له داخلي تحولاتو څخه دی چې، یو شخص روزمره فعالیتونه د مؤثر کېدو سبب وګرځي.

public Health

ښاري ټولنه (Urban Community)

عبارت له هغې ټولنې څخه دی چې، ژوند ټول سهولت پکې محیاء وي.

کلیوالي ټولنه (Suburban Community)

عبارت له هغه ټولنې څخه ده چې، د ژوند کولو ټول سهولت پکې محیاء نه وي.

نرسنګ څلور عمده مقاصد لري:

- روغتیا لوړونه (health Promotion)
- روغتیا (Health Maintaining)
- د ناروغیو مخنیوی (Prevention of Disease)
- روغتیا بیرته ګرځول (Returning of Health)

PHC (Primary Health Care) ابتدايي روغتیايي څارنه

عبارت له هغو روغتیايي کړنو څخه ده چې د ژوند او یا روغتیا لومړني ستونزې یا مشکلات او یا کوچني ناروغۍ تر څېړنې لاندې ونیول شي.

د PHC اساسات په لاندې ډول دي:

1. عادلانه توزیع
2. د انساني قواوو پرمختګ
3. د ټولنې ګډون
4. مناسبه تکنالوژي
5. څو اړخیز تقرب: مطلب داچې، داسې خدمات وړاندې شي چې، کیفیت یې ښه وي، هر اړخیز او خلکو ته ګټور وي.

د PHC اجزاوې عبارت دي له :

1. د روغتیايي ستونزو په هکله معلومات
2. د مور او ماشوم صحت
3. تغذیه
4. ساري ناروغۍ
5. د ساري ناروغیو کنټرول اوقات
6. پاکې اوبه اماده کول
7. معافیت: د ناروغیو په وړاندې د وجود مقاومت ته معافیت وایي.

public Health

د افغانستان روغتیایي سیستم

د افغانستان صحي یا روغتیایي سیستم په دوه برخو ویشل شوی دی:

ثانوي EPHS	ابتدايي BPHS
PHولایتي روغتون	HPروغتیایي پوسته
RHحوزوي روغتون	SC فرعي مرکزونه
NH مرکزي روغتون	MHT ګرځنده روغتیایي ټیم
	BHC بنسټیز روغتیایي مرکز
	CHC جامعې روغتیایي مرکز
	DH د ولسوالۍ روغتون

لومړی: BPHS (Basic Package Health Services) اساسي ابتدايي روغتیایي ټولګه

په ۱۳۹۲هـ.ش کال کې د وري په میاشت کې د عامې روغتیا وزارت لخوا تصویب شوه. موخه یې، په ټولو روغتیایي مرکزونو په خاص ډول په ټولنه کې د مناسبو ولومړنیو روغتیایي خدمتونو وړاندې کول وو. ددې ټولګې اصلي هدف یې، باروري عمر لرونکو ښځو او پنځه کلنو څخه د کم عمر لرونکو کوچنیانو ته د روغتیایي خدماتو وړاندې کول وو. چې دې ټولګې، په رامنځته کېدو سره د ماشومانو او د مېندو په مړینه کې ډېر کموالی راغلی دی.

I. روغتیایي پوسته (Health Post):

دا په یوه کلي کې یوه ښځینه یا نارینه چې دولسم څخه فارغه شوې وي چې دې ته مونږ CHW (Community Health Worker) هم وایو. یو میاشتنۍ د روغتیا یو برخه کې ټرایننګ ورکول کیږي. چې، دا پوسته په یو کور کې جوړیږي چې عادي ناروغانو ته صحي خدمات وړاندې کوي. او لاندې خدمات ترسره کوي: د ملاریا تشخیص، اسهال تداوي، کورنۍ تنظیم، سر دردي او داسې نور... دا پوسته، د ۱۵۰۰–۱۰۰۰ کسه نفوس ۱۵۰–۱۰۰ کورنۍ تر خپل پوښښ لاندې راولي.

همدارنګه، دا ابتدائي خدماتو یو کوچنی بستر څخه عبارت ده، چې دوه نفر پکې کار کوي. چې د CHW(Community Health Worker) په نوم یادیږي. چې لاندې خدمات وړاندې کوي، د ملاریا تشخیص، اسهال تداوي، کورنۍ نظم او سر دردۍ. چې په ټول لغمان کې مونږ ۴۰۹ صحي پوستې لرو.

.II **فرعي روغتیایي مرکز (SC(Substitute Center :** د نورو روغتیایي مرکزونو تر منځ یو روغتیایي مرکز ده چې دوه کسان پکې وجود لري. چې هدف او موخه یې په لاندې ډول ده:

- روغتیایي خدمتونو ته د خلکو لاسرسي لوړل
- فرعي روغتیایي مرکزونو سره ښې اړیکې لرل

III. ګرځنده روغتيايي ټيم (Mobile Health Team (MHT)):

په لرو پرتو يا غرنيو سيمو کې د روغتيايي خدمتونو ته د خلکو د لاسرسي او ډاډمنتيا يوه بله لاره ده، چې اهداف يې په لاندې ډول دي:

- د مور او ماشوم د مړينې کموالی
- صحي خدماتو ته د خلکو لاسرسی
- د پنځه کلو څخه ښکته د ماشومانو د واکسين برخه کول
- هغه خدمات چې د روغتيايي پوستې او فرعي روغتيايي مراکزو په واسطه نه اجراء کيدای شي؛ نو د ګرځنده کلنيک په واسطه ورته صحي خدمات په معياري شکل وړاندې کيږي. ځکه چې په غرنيو سيمو کې خلک تيت او پرک ډول ژوند کوي.

IV. بنسټيز روغتيايي مرکز (BHC(Basic Health Center))

دا يوه کوچنۍ روغتيايي مرکز چې تقريبا ۱۵۰۰۰- ۳۰۰۰۰ کسانو ته صحي خدمات وړاندې کوي، چې له بستره بهر ناروغانو لپاره اومړني مرستې لکه، Vaccine, ANC, PNC,FP, Growth Monitoring, Malaria او TB د پيښبو پيژندنه، ليږد يا رجعت د رواني ناروغانو او معلولينو ته پاملرنه او درمنله کول، د ناروغانو او د روغتيايي خدمتونو د ګټې اخستنې په اړه د خبرول پکې شامل دي. پدې صحي مرکز کې، يو نرس، يوه قابله Midwife او دوه واکسيناتوران وظيفه اجراء کوي.

دا روغتيايي مرکز ۳۰۰۰۰-۱۵۰۰۰ نفرو يا نفوس په شااوخوا کې جوړيږي چې لاندې پرسونل پکې کار کوي:

لاندې خدمات پکې سرته رسيږي:

- د ملاريا تشخيص او تداوي
- ولادت نه مخکې او وروسته پاملرنې يا ANC او PNC.
- واکسين خدمات
- کورنۍ تنظيم
- نارينه او ښځينه OPD مريضان راجستر کول

V. بشپړه جامع روغتيايي مرکز ((CHC(Comprehensive Health Center)):

دا روغتيايي مرکز ۳۰۰۰۰-۶۰۰۰۰ پورې خلک تر پوښښ لاندې راولي. دا د نورو، پر نسبت لږ زيات پرمختللې صحي خدمات، وړاندې کوي؛ چې ياد خدمات په لاندې ډول دي:

- نورمال زيږون
- اختلاطي پيښبې
- د ماشومتوب د دورې سختې ناروغۍ
- اختلاطي ملاريا تشخيص او تداوي

- کورنۍ تنظیم
- د ولادت نه مخکې او ورسته خدمات
- بستر خدمات
- تغذيوي حالت Nutrition
- لابراتواري خدمات

اختلاطي پېښو په درملنې او په رواني ستونزو باندې اخته مېندو لپاره، بهر صحي خدمات عرضه کوي.

هغه خلک چې فزيوتراپي خدماتو اړتيا لري ترکتنې لاندې نيول کيږي او امکان په صورت کې مجهزو مرکزونو ته ليږدول کيږي.

پدې صحي مرکز کې، لاندې پرسونل کار کوي:

- يو نارينه ډاکټر او يوه ښځينه ډاکتره
- يو نارينه او يوه ښځينه نرسه
- دوه قابله ګانې
- دوه واکسيناتوران
- يو د لابراتوار ټيکنيشن
- يو دواساز يا فارمسست
- دوه نفره ګاردان

VI. د ولسوالۍ روغتون((DH(District Hospital):

په دې روغتون کې د رواني ناروغانو او هغه ناروغان چې بيا رغونې خدمتونو، فزيوترابي او په خاص ډول روغتيايي خدمتونو ته اړتيا لري روغتيايي خدمات ورته وړاندې کوي. د ۳۰۰۰۰۰-۱۰۰۰۰۰ پورې نفوس تر خپل پوښښ لاندې راولي. دغه روغتون پوره ولسوالۍ تر خپل پوښښ لاندې نيسي. اختلاطي واقعات، عمومي انستيزي، د عاجلو ولادي واقعاتو مواظبت، فاميل پلاننګ او نور خدمات پکې عرضه کيږي او لاندې پرسونل پکې کار کوي:

- ✓ ډاکتران (دوه نارينه او دوه ښځينه)
- ✓ نرسان (پنځه نارينه او پنځه ښځينه)
- ✓ دوه واکسيناتوران
- ✓ يو د غاښونو ستوماتولوګ
- ✓ يو د غاښونو تکنيشن
- ✓ څلور قابله ګانې
- ✓ دوه لابراتواري تکنيشنان
- ✓ عمومي جراح

- ✓ X-RAY تکنیشن
- ✓ انستیزی لوګ
- ✓ یو نظارت کوونکی
- ✓ یو د اطفالو داکتر
- ✓ یو دوا ساز

دویم: ثانوي روغتیایي بسته ((EPHS(Essential Package Health Services)

پدې بسته کې ټول پرمختللي روغتونونه شامل دي، چې د وسایلو او مکمل پرسونل څخه تر ۵۰۰ بستر پورې بسترونه ولري چې، پدې کې لاندې روغتونونه شامل دي:

I. PH(Provincial Hospital) ولایتي روغتونونه
II. RH(Regional Hospital) حوزوي روغتونونه
III. NH(National Hospital) مرکزي یا ملي روغتونونه

لومړی: PH(Provincial Hospital) ولایتي روغتونونه:

دا روغتونونه د ولسوالیو روغتونونو څخه ډیر پرمختللي دي. مجهز سامان آلات، مجهز پرسونل او مکمل معایناتو او تشخیص درلودونکې دي. همدارنګه، د بسترونو درلودونکي دي هغه خدمات چې په ولسوالۍ روغتون کې ناروغانو ته نشي ترسره کیدای نو ولایتي روغتون ته یې ریفر Referکوي.

دویم: RH(Regional Hospital)حوزوي روغتونونه:

دا روغتون نسبت د ولایتي روغتون څخه ډیر پرمختللی او مجهز ده، نظر سامان الاتو او پرسونل ته په دې کې هغه خدمات ترسره کیږي کوم چې، ولایتي روغتون د سویې یا له توان څخه پورته وي کیدای شي؛ په دې کې سترګو او د زړه د ناروغانو تداوي وشي.

دریم: NH(National Hospital) مرکزي روغتون:

دغه روغتون یو مرکزي روغتون ده هغه خدمات چې په حوزوي روغتون کې د ناروغانو لپاره د لاسرسۍ وړ نه وي. نو دغه ناروغان بیا د علاج او درملنې لپاره مرکزي روغتون ته ریفر کوي. تر څو د ناروغانو تداوي وشي دا ډول روغتونونه د هر لحاظ په عصري وسایلو مکمل مجهز پرسونل د هر ډول ناروغانو تشخیص او درملنه پکې سره رسیږي. دا روغتون د افغانستان په سطحه روغتون ده، پدې روغتون کې هر ډول ناروغانو درملنه کیږي.

صحي تعلیمات (Health Education)

عبارت له هغه صحي تعلیماتو څخه دی چې، د روغتیایي پرسونل لخوا عام خلکو ته د غلط ژوند کولو او غلطو عنعناتو څخه جلوګیري او په صحي لارو باندې هدایت کولو ته صحي تعلیمات یا Health Educationوآیي.

د روغتیآیي(صحي) تعلیماتو اهداف

- د خلکو د ژوند بهبود
- د خلکو د جذب لپاره اسانه مېتود
- اسانه او ساده ژبې څخه کار اخستل
- نااشنا موضوع څخه ډډه کول
- خپلې خبرې څو ځله تکرارول

همدارنګه، پدې اطمنان حاصلول چې ټولنه، روغتیا د یو باارزښته څیز په حیث قبول کړي، د ټولنې د خلکو لپاره د مجهز صحي خدماتو ارایه کول او شرایط ورته برابرول؛ یې هم له اهدافو څخه دی.

1) **د خلکو د ژوند بهبود:** د صحی تعلیماتو په واسطه باید د خلکو ژوند بهبود یعنې په صحي لحاظ ترقي وکړي.
2) **د خلکو د جذب لپاره اسانه مېتود:** هغه نرس چې صحي تعلیمات وړاندې کوي باید دخلکو توجوع ځانته راجذبه کړي.
3) **اسانه او ساده ژبې څخه کار اخستل:** هغه نرس چې صحي تعلیمات وړاندې کوي باید داسې اسانې ژبې څخه کار واخلي چې خلک پرې په اسانۍ سره پوه شي، د لغات پرانۍ او سختو الفاظو له استعمال څخه باید ډډه وکړي.
4) **له نااشنا موضوع څخه ډډه کول:** هغه نرس چې دغه تعلیمات وړاندې کوي باید، له داسې موضوعاتو څخه ډډه وکړي چې نااشنا وي. باید داسې موضوعات بحث کړي چې په ټولنه کې رایج او رواج ولري.
5) **خپلې خبرې څو ځلی تکرارول:** هغه نرس چې صحي تعلیمات وړاندې کوي، باید خپلې خبرې څو ځله تکرار کړي تر څو خلک پرې په ښه ډول پوه شي.

هغه مېتودونه او کارونه چې باید د health education په واسطه تغیر وخوري په لاندې ډول دي:

- **غلط علم:** غلط علوم باید تغیر شي.
- **غلط فرهنګ او رواجونه:** دا فرهنګونه او غلط عنعنات باید تغیر شي تر څو خلک یو هوسا ژوند ولري.
- **سلوک او عادات؛** دا هم باید د صحي تعلیماتو په واسطه تغیر شي.

د صحي روغتیايي تعلیماتو (Health education) لارې چارې

په درېو عمومي لارو کولی شو چې خلکو ته صحي تعلیمات وړاندې کړو:

۱ـ فردي (Individually) ۲ـ ګروپی شکل (Group) ۳ـ په عامه شکل (Commonly)

د صحي تعلیماتو مېتودونه (methods of Health education):

دا مېتودونه په دوه برخو ویشل شوي دي:

Methods

معلمي طریقه

یو اړخیزه (On way)

لکچر (lecture)

ټولنیزې رسنۍ (Mass Media)

سقراطی طریقه

دوه اړخیز(two way)(Multi way)

سیمنار (Seminar)

بحث (Discussion)

رول لوبول (Role Play)

نمایش (Demonstration)

ټرایننګ (Training)

چاپیریال او په روغتیا باندې د هغه اغیزې

چاپیریال(Environment) :

عبارت د یو شخص د شا او خوا محیط څخه چې، فزیکي، اجتماعي، کلتوري، اقتصادي مواردو له مجموعې څخه عبارت دی. او په دوه برخو ویشل شوی دی:

1. **داخلي محیط (Internal Environment):** د یو انسان دداخلي غړو سېستمونو مجموعې څخه عبارت دی، چې په روغتیا باندې مستقیم اغیزې لري.
2. **خارجي محیط (External Environment):** عبارت له هغه محیط څخه ده چې د یو شخص په شا او خوا کې قرار لري او په صحت باندې غیر مستقیم تاثیر لري.

د چاپېریال اجزاوې

په دریو ډولونو باندې ویشل شوي دي:

1. **فزیکي اجزاوې:** عبارت دي له: هوا، اوبه، کور، د کور وسایل، غذا او نور د استفادې وړ مواد، فاضله جات او اضافي مواد، د کارځایونو او د کار وسایل.
2. **بیولوژیکي اجزاوې:** د حېواناتو، باکتریاوو، وایروسونو، فنګسونو او نورو څخه عبارت دي.

public Health

3. **اجتماعي اجزاوې:** عبارت دي له: فرنګي ارزښتونه، عنعنات، عادات، عقاید، حالات، طبعیت، مذهب، تعلیم، فعالیتونه، دنده او د ژوندانه معیارات.

Sanitation: د تخلیې، فاضله جاتو درفعې، د خالصو او پاکو اوبو د ذخایرو اود شخصي حفظ الصحې له مناسبو مېتودونو څخه په استفادې د چاپیریال د ښو او روغتیایي شرایطو د رامنځته کولو له پاره له علم او عمل څخه عبارت دی.

حفظ الصحه یا پاکوالی (Hygiene)

عبارت له هغه پروسیجر یا عملیې څخه دی چې، یو شخص د خپل ځان او محیط د پاکوالی لپاره له مناسبې طریقې څخه استفاده کوي. او په دوه ډولونو ویشل شوی دی:

1. **شخصي حفظ الصحه (Personal Hygiene):** د یو شخص د وجود یا بدن پاکوالي ته شخصي حفظ الصحه وایي.
2. **محیطي حفظ الصحه (Environmental Hygiene):** د یو شخص شااو خوا د محیط پاکوالي ته محیطي حفظ الصحه وایي.

هوا (Air)

د ژوندیو موجوداتو له حیاتي مادې څخه عبارت دی چې، د انسان د ژوند د بقا لپاره ډېر زیات ارزښت لري. هوا له لاندې برخو یا عناصرو څخه جوړ شوی دی:

- اکسیجن (O_2)
- کاربن دای اکساید (CO_2)
- نایتروجن (N)

یو انسان په نارمل شکل په ۲۴ ساعتونو کې ۱۵ کیلو ګرامه هوا څخه استفاده کوي. همدارنګه، د بدن ځینې حواس لکه: د بوی حس او اوریدو حس د هوا په واسطه تر سره کیږي.

د هوا دندې (Function of Air)

هوا لاندې دندې لري:

- د ګازاتو انتقال
- د حرارت درجې تنظیم

public Health

تهويات (ventilation)

د زړې هوا په بدل کې د نوې هوا منځته راتګ ته Ventilation یا تهويه ويل کيږي. دا په دوه برخو باندې ويشل کيږي:

1. **طبعي تهويه** (Natural Ventilation): ۱ـ د ګازاتو انتشار ۲– باد ۳ـ د خارج او داخل دکوټې کې د هوا تفاوت
2. **خارجي تهويه** (External Ventilation):د انسان د لاس د آلې په واسطه سره ته رسيږي. ۱ـ د هوا خارجول ۲ـ د هوا داخلول ۳ـ مجموعي يا د خوښې سېستم.

د هوا ککړتيا (Air Pollution)

که چېرته د هوا منبع د مضره موادو په واسطه منتن شي؛ د هوا ککړتيا سبب ګرځي.

د هوا دککړتيا عوامل:

1. صنعتي منبع
2. زراعتی منبع
3. کورونه
4. راديو اکتيف مواد
5. نقليه وسايط

د هوا دککړتيا له امله ناروغۍ

1. تنفسي ناروغۍ: لکه: Allergy, Asthma, Emphysema
2. قلبي ناروغۍ: لکه: د قلبي وعايي ناروغۍ، د سږو سرطان او Genetic Mutation

اوبه (Water)

عبارت له هغه حياتي مادې څخه ده چې، بيدون له اوبو څخه د حيواناتو او نباتاتو ژوند ناممکن دی.

اوبه د لاندو مقاصدو لپاره استعماليږي:

1. کورنۍ مقاصد
2. زراعتي مقاصد
3. صنعتي مقاصد
4. عامه مقاصد

د اوبو منابع (Sources of Water)

- د باران اوبه
- سطحي اوبه، لکه: سيندونه، ويالې، چينې (دا اوبه د استفادې وړ ندي)
- ژورې اوبه: دا بيا په دوه ډوله دي: ۱ـ د ځاه ګانو اوبه ۲ـ ژورو ځاه ګانو اوبه.

public Health

د پاکو اوبو خواص (Characteristics of Mineral water)

1. بې خونده وي.
2. بې بويه وي.
3. بې رنګه وي.
4. د استفادې وړ وي.
5. د مايکرو ارګانيزمونو څخه پاک وي.
6. ټولو ته د لاسرسۍ وړ وي.

نوټ: د سطحي څاګانو اوبه د استفادې وړ ندي.

سختې اوبه (Hardness of water)

هر هغه کيمياوي مواد چې د اوبو کيفيت ته تغير ورکړي د سختو اوبو په نوم ياديږي. هغه مرکبات چې اوبه سختوي عبارت دي له:

- مګنييزيم باي کاربونيت ($MgCO_3$).
- کلسيم کاربونيت ($Ca\ CO_3$).
- د مګنيزيم سلفايت ($Mg\ SP_3$).
- د کلسيم سلفيت ($Ca\ CO_3$).

د اوبو د ککړتيا منابع (sources of Water pollution)

1. کورني منابع
2. زراعتي منابع
3. صنعتي منابع: هغه اوبه چې فابريکو کې مواد دپروسس کولو لپاره ترې استفاده کيږي، چې دا بيا ککړې يا نا پاکه اوبه دي.

پاملرنه: يو انسان د ورځې ۱۵۰– ۲۰۰ ليټر اوبو ته ضرورت لري. مثلا: اودس کولو، حمام کولو، څښلو، لوښي پاکولو او همدارنګه، هر انسان بايد په ورځنۍ ډول ۲ ليتره اوبه وڅښي.

هغه ناروغۍ چې د اوبو څخه پيداکيږي:

په عمومي شکل په درې ډوله دي:

1. Water born Disease: دا هغه ناروغۍ دي چې، منبع يې اوبه وي. لکه، کولرا، محرقه اونور...
2. Water washed Disease: دا هغه ناروغۍ دي چې، د شخص په بدن باندې وي، او د اوبو سره دتماس په صورت کې اوبه هم منتن کوي. يعنې ددې ناروغيو منبع انسان ده. لکه: اميب، تايفوس او داسې نور...
3. Water Proximity Disease: هغه ناروغۍ دي چې، د اوبه په سطحه د ژوند کوونکو حشراتو په واسطه رامنځته کيږي. لکه، ملاريا او نور... چې ددې ناروغيو منبع حشرات دي.

د اوبو د تصفيې مراحل

لومړی: په غټه پيمانه ذخيره کول:

- ذخيره کول
- فلتر کول
- کيمياوي مواد اضافه کول، لکه، کلورين 0.1Gr/1 Liter يعنې په يو ليتر اوبو کې بايد 0.1gr کلورين استعمال شي. يا 1 gr کلورين په ۱۰ ليتره اوبو کې استعماليږي.

دويم: په کوچنۍ پيمانه ذخيره کول:

- ✓ جوشول
- ✓ کيمياوي مواد اضافه کول: 33.3gr/5 liter کلورين
- ✓ کورني فلترونه: چې ددې په واسطه مونږ غټ مواد لرې کولی شو.
- ✓ د مشاهدې په واسطه

مشاهده (observation)

- ✓ ددې په واسطه مونږ کولی شوو چې د اوبو کيفيت معلوم کړو .
- ✓ د فلتر په واسطه
- ✓ د يو ماشين په واسطه هم د اوبو کيفيت معلومولی شو.

د غذا مصؤنيت يا پاکوالی (Food Hygiene)

ټول هغه احتمامات چې دغذايي موادو پاکوالي لپاره په کار وړل کيږي د Food hygiene يا د غذا په مصؤنيت په نامه يادیږي. چې دغه احتمامات په لاندې ډول دي:

1. توليد
2. پروسس
3. انتقال
4. لاسوهنه
5. ذخيره کول

Food safety: عبارت له هغه غذايي موادو څخه دی چې، د کيمياي، فزيکي، منتن کوونکي موادو څخه لرې وي. همدارنگه، ټولو خلکو ته د لاسرسۍ وړ وي تر څود خلکو ضروريات رفع شي.

Food Pollution د غذا ککړتيا (ملوثيت)

که چيرې د غذايي موادو په احتماماتو کې لاسوهنه رامنځته شي او دفزيکي، کيمياوي انتاناتو باعث وګرځي، غذايي ملوثيت بلل کيږي. چې غذايي ملوثيت منابع عبارت دي له:

1. د توليد خرابوالی
2. پروسس کې خرابوالی

public Health

3. انتقال کې خرابوالی
4. ذخیره کولو کې خرابوالی

د غذايي موادو ساتنه

ټول هغه طريقې او کړنې چې غذايي مواد د انتاناتو څخه پاک وساتي. د غذایی موادو د ساتنې په نامه یادیږي. چې لاندې مېتودونه لري:

- ❖ يخچال
- ❖ دود ورکول
- ❖ وچول
- ❖ مالګه پرې وهل
- ❖ قُطیٔ کې اچول (30 -40 Centigrade)

غذايي تسمم (Food poisoning)

عبارت له هغه حالت څخه ده چې، د يو شخص د يو معينې غذا له خوړلو څخه وروسته ناروغ شي؛ چې علت يې په غذايي ماودو کې بکتريا او يا د بکترياو توکسين شتون دی.

درمنله (Treatment)

i. رګ خلاصول
ii. سيروم تيرول
iii. د کانګې او معدې موادو تنبهه کول د درملو په واسطه

کثافات (فاضلاب)(Trash, Garbage)

ټول هغه مواد چې، د شخص او د ټولنې په ضرر وي عبارت دي له کثافت څخه.

د کثافت منابع

1) د کورونو کثافت: خراب شوي غذايي مواد، پلاستيک.
2) صنعتی کثافت: پروسس شوي اوبه.
3) بیوشمیک کثافت: طبي سامان الات او پاسمان.
4) زراعتي کثافت: د زراعت پاتې شونې.

دکثافاتو اهتمامات

ټول کثافتونه کولی شو چې په درې طریقو ځای پر ځای کړو:

1) ایره کول
2) کنده کې اچول
3) دوباره استفاده کول
   a. Non-Biodegradable: پلاستیک، شیشه او نور...
   b. Biodegradable: کورني کثافتونه، غذایي مواد

تشناب

عبارت له هغه ځای څخه ده چې، انسان د خپل حاجت د رفع کولو لپاره ترې استفاده کوي.

صحي تشناب ځانګړتیاوې

1) د لاسرسۍ وړ وي.
2) د اوبو سېستم ولري؛
3) بام، سېمټي ځمکه او دیوالونه ولري؛
4) یو چوکۍ یعنې کمبود سېستم ولري؛
5) د تخلیې سېستم ولري.

د تشناب ډولونه

1. ګودالي تشناب (Pit hole Latrine)
2. کنارابونه د کور (Bare Hole Latrine)
3. (Aqua privy- systemic Latrine)
4. سطلي تشناب (Bucket Latrine)

میشت کېدنه (Housing)

د ځینو خلکو او کورونو په یو ساحه کې اوسېدنه چې شرایط یې د اوسېدلو لپاره برابر وي، اوسېدنه یا میشت کېدنه بلل کیږي.

په عمومي شکل په دوه برخو ویشل شوی دی:

الف: دایمي اوسېدنه ـ میشت کېدنه: هغه خلک چې تل مدام په یو ځای کې اوسیږي، لکه، مونږ او تاسې.

ب: تغیر کوونکی میشت کېدنه: داسې خلک په متغیرو ساحو کې ژوند کوي. لکه، کوچیان او دا معمولا موسمي وي او په موسم پورې اړه لري.

هغه فکتورونه چې د اوسېدنې لپاره ډېر مهم دي او په نشتون نشي کولی میشت کېدنه ترسره شي:

1. جغرافيوي محیط: دا ډېر مهم عامل دی چې ځای به مشخص کوي چې د ژوند امکاناتو درلودونکی وي.
2. هوا: په نورو سیارو کې هم هوا نشته او همدارنګه، د سایبریا په علاقه کې هم د هوا ستونزه شتون لري، نو باید دهوا له نګاه څخه ځای برابر وي.
3. اوبه
4. خلک یا قوم: یو ځای کې باید خلک یا قوم وي.
5. رسمونه او رواجونه

موږکان Rodents

موږکان د ځمکې په سر د تي لرونکو ډېره لویه برخه جوړوي. او تي لرونکو ټولنې ۱/۳ برخه جوړوي. چې لاندې ډولونه لري:

1. ناروي موږک (Norway Rat): ناورې موږګان ندرتا له Roof Rat څخه لوی دي او اساسا سوری کوونکی ځمکنی مضر حیوان دی، مګر کولی شي چې د اړتیا په صورت کې ارتفاع ته پورته شي. دا موږکان دې ته ترجیح ورکوي چې د ځمکې لاندې د ۱۸-۸ انچو سوریو کې ژوند کوي. دا موږکان د خوسا اوبو، د کور او اخور یا د ګودام موږګ په نوم هم یادیږي.
2. د بام موږک یا Roof rat: د بام موږک یو ښه ختونکی دی او ندرتا په کم شکل په ځمکه کې سوری کوي. دا موږکان په بامونو، دیوالونو، الماریو او ګودامونو کې ژوند کوي.
3. د کور موږک: د کور معمولي موږکان د نورو موږکانو په پرتله له انسان سره تړاو لري. دا موږکان په غوړینو او غله جاتو لرونکو ساحو کې ژوند خوښوي. دا موږکان ضعیف دید لري.

هغه ناروغۍ چې موږکان یې خپروي:

تقریبا ۳۵ ناروغۍ انسان او حیوان ته انتقالوي:

1. محرقه
2. د لیوني سپي ناروغي
3. تو لیریمیا
4. امیي ډیزنټري
5. ټایفوس
6. ژیړی
7. Rickesttsial Pox
8. لمفوسایټیک ری فنګس

موږګان ۱۸ ډوله مختلف کوچني چنجي، سپږې او ورګې انتقالوي.

د کورنیو او صحرایي موږکانو د جمع کولو کنترول

- د تلک یا دام څخه استفاده کول
- د مسموم کوونکو دواګانو او د موږکانو د وژونکو دواګانو استعمال
- د پیشو ګانو استعمال

پاملرنه: دا چې دا نوټ د قدرمن استاد له خولې لیکل شوی دی، او د یو انسان په حیث شاید له ما څخه ډیر اشتباهات/ غلطۍ ترسره شوي وي. د غلطیو لپاره له تاسې ټولو بخښنه غواړم!

په درنښت

ستاسې کشر ورور ضیاالرحمن راسخ

Notice: As you know I wrote this note, form what teacher taught us in this subject. So as a human Perhaps, I did many mistakes/errors; so I apologize for these mistakes.

Sincerely

You younger brother (Ziaurahman Rasikh)

public Health