



Sindh Union Council and Community Economic Strengthening Support Programme

کمیونٹی کی عملی راہنمائی کے لیے کتابچہ

مینیول برائے سی آر پی



Prepared by: Rural Support Programmes Network (RSPN)

Designed by: Abdul Qadir

Printed By: Mashallah Printers, Islamabad.

Copyrights © 2016

Disclaimer:

"This publication has been produced by RSPN with the assistance of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of RSPN and can in no way be taken to reflect the views of the European Union."

**Sindh Union Council and Community Economic
Strengthening Support (SUCCESS) Programme**

کمیونٹی کی عملی راہنمائی کے لیے کتابچہ

مینیول برائے سی آر پی



فہرست

3	تعارف
4	ہدایات برائے استعمال
5	حاضری شیٹ
6	سیشن 1- ماں اور بچے کی نگہداشت (قبل از زچگی، دوران زچگی اور بعد از زچگی)
8	سیشن 2- حفاظتی ٹیکوں کا کورس، دست اور نمونیا سے بچاؤ
10	سیشن 3- پیدائش میں وقفہ کی اہمیت
12	سیشن 4- غذا اور غذائیت
14	سیشن 5- ایچ آئی وی اور ایڈز
16	سیشن 6- صفائی
18	سیشن 7- صاف پانی اور حفظانِ صحت
20	سیشن 8- بچوں کی تعلیم
22	سیشن 9- قدرتی آفات کے خطرات میں کمی
24	سیشن 10- بنیادی معاشرتی وائینی حقوق
26	سیشن 11- رجسٹریشن (پیدائش کا اندراج، شناختی اندراج، نکاح نامہ کا اندراج، موت کا اندراج)
28	سیشن 12- ماحولیات آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی کی وجوہات

کمیونٹی کی عملی راہنمائی کے لیے کتابچہ

تعارف:

پاکستان دنیا کے اُن چند ممالک میں شامل ہے جہاں پر معیاری صحت و تعلیم کی سہولیات کا نہ ہونا، گندے پانی کی نکاسی، قدرتی آفات، بنیادی و معاشرتی حقوق کا نہ ہونا، ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات جیسے بڑے مسائل کا سامنا ہے۔ اس غیر معیاری صورت حال کی بہت سی وجوہات ہیں جبکہ ان مسائل پر قابو پانے کے لئے سرکاری و غیر سرکاری اداروں کا کردار بہت اہم ہے یہ ادارے معیاری خدمات اور آگاہی مہمات کے ذریعے ان مسائل پر قابو پاسکتے ہیں۔ اس صورت حال کو بہتر کرنے میں رورل سپورٹ پروگرامز اینڈ ورک (آر۔ ایس۔ پی۔ این) نے یورپی یونین کے تعاون سے عوام تک معلومات پہنچانے اور آگاہی دینے کے لیے یونین کونسل کی سطح پر آگاہی پروگرام کا آغاز کیا ہے جس کے تحت مختلف موضوعات پر عوام تک معلومات پہنچائی جائیں گی۔

یہ معلومات مرحلہ وار گاؤں کی سطح پر بنائی گئی تنظیموں کے ذریعے عوام تک پہنچائی جائیں گی۔ اس پروگرام کے تحت بچے کی پیدائش سے لے کر اُس کی تمام زندگی میں آنے والے اتار چڑھاؤ سے متعلق معلومات دی جائیں گی جن پر عمل کرتے ہوئے کوئی بھی انسان ایک حد تک معیاری زندگی گزار سکتا ہے۔ اس پروگرام میں بارہ موضوعات کے تحت ایک سال کے دورانیہ میں ماہانہ بنیادوں پر یہ معلومات پہنچائی جائیں گی۔ یہ موضوعات مندرجہ ذیل ہوں گے:

- 1- ماں اور بچے کی نگہداشت (قبل از زچگی، دوران زچگی اور بعد از زچگی)
- 2- حاملہ عورتوں اور بچوں کے لیے حفاظتی ٹیکوں کا کورس
- 3- پیدائش میں وقفہ کی اہمیت
- 4- غذائیت
- 5- ایچ آئی وی اور ایڈز
- 6- صفائی
- 7- صاف پانی اور حفظانِ صحت
- 8- بچوں کی تعلیم

- 9- قدرتی آفات کے خطرات میں کمی
 10- بنیادی معاشرتی وائینی حقوق
 11- رجسٹریشن (پیدائش کا اندراج، شناختی اندراج، نکاح نامہ کا اندراج، موت کا اندراج)
 12- ماحولیات آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی کی وجوہات

ہدایات برائے استعمال:

یہ مشاورتی کارڈ کمیونٹی میں رہنے والے اور ان کے ساتھ کام کرنے والے افراد کے لیے خصوصی طور پر تشکیل دیے گئے ہیں ان کارڈز کا بنیادی مقصد لوگوں میں ایسے رویوں کو اجاگر کرنا ہے جو بچے اور ماں کی بہتر صحت کے لیے مفید ہوں اور ہر شہری کو اس کے بنیادی حقوق باہم پہچانے میں راہنمائی کریں اور قدرتی آفات سے منسلک ممکنہ خطرات سے محفوظ رکھنے اور موسمیاتی تبدیلیوں سے مستفید ہونے میں مددگار ثابت ہوں۔

☆ آپ یہ کارڈ انفرادی اور اجتماعی مشاورتی کے لیے استعمال کر سکتے ہیں یہ ضروری ہے کہ کارڈز کا استعمال سے پہلے باغور مطالعہ کر لیں تاکہ موقع کی مناسبت سے آپ اپنی گفتگو بلا تعطل جاری رکھ سکیں۔

☆ مشاورت کرتے وقت ان کارڈز کو ایسے مقام پر رکھیں یا اس طرح پکڑیں کہ تصویر کا رخ مشاورت کے لیے آنے والے لوگوں کی طرف جبکہ پیغامات کا رخ سہولت کار کی طرف ہوگا۔

☆ جب آپ ایک کارڈ استعمال کر لیں تو اسے پلٹ کر دوسرے کارڈ کا تصویریری رخ سامنے لے آئیں اس طرح پیغامات کا رخ سہولت کار کی طرف ہوگا۔ صرف ان کارڈز کا استعمال کریں جو کہ زیر بحث عنوان سے متعلقہ ہوں۔

☆ سیشن شروع کرنے سے تمام شرکاء کی حاضری اگلے صفحہ پر دئے گئے فارم پر مکمل کر لیں۔

☆ مشاورت شروع کرنے سے پہلے سیشن میں موجود لوگوں کو سلام کریں اور ان کی تشریف آوری کا شکریہ ادا کریں۔

☆ شرکاء سے کچھ عمومی سوالات کریں اور پچھلے سیشن کے اہم پیغامات دہراتے ہوئے گفتگو آگے بڑھائیں تاکہ شرکاء کی گفتگو میں حصہ لینے کی حوصلہ افزائی ہو۔

☆ سیشن میں شرکاء کی شمولیت (Participation) کو موثر بنانے کے لیے ان سے سوال و جواب دوران سیشن کرتے ہیں۔ شرکاء کے سوالات کا تسلی بخش جواب دیں

☆ سیشن مکمل ہونے پر تمام شرکاء کے تشریف لانے اور قیمتی وقت دینے کا ایک بار پھر شکریہ ادا کریں۔

حاضری شیٹ برائے آگاہی نشست

آگاہی نشست کا عنوان:

تاریخ:		تعمیر کا نام:	
ادارے کا نام:		سی آر پی کا نام:	
میٹنگ کی جگہ کا نام:		بستی محلہ / گاؤں کا نام:	
تفصیل / تعلقہ و ضلع کا نام:		یونین کونسل کا نام:	
دستخط / انگلیٹھے کا نشان	شہر کا نام / والد کا نام	نقانون / مرد کا نام	نمبر شمار
			1
			2
			3
			4
			5
			6
			7
			8
			9
			10
			11
			12
			13
			14
			15
			16
			17
			18
			19
			20

صدر انجیر تنظیم کے دستخط

سی آر پی کے دستخط

سیشن نمبر 1

ماں اور بچے کی نگہداشت

(قبل از زچگی، دوران زچگی اور بعد از زچگی)

پہلا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور انہیں بتائے کہ نظام قدرت میں انسانی زندگی کا آغاز ماں کے ہاں حمل سے ہوتا ہے جس کی حفاظت کر کے کسی بھی انسان کی صحت مند زندگی کے معیار کو بہتر کیا جاسکتا ہے۔ ہمارے پروگرام کا پہلا موضوع ماں اور بچے کی نگہداشت ہے جس کے تحت قبل از زچگی دوران زچگی اور بعد از زچگی پیش آنے والی مشکلات پر قابو پانے کے لیے معلومات فراہم کی جائیں گی۔ جب اس بات کو یقین ہو جائے کہ ماں حاملہ ہے تو اس کے بعد سے زیادہ توجہ اور زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار مینٹنگ میں حاضر ممبران سے پوچھے کہ جب ان کے گھر میں کوئی خاتون حاملہ ہوتی ہے تو وہ اُسکی اچھی صحت کے لیے کن باتوں کا خیال رکھتے ہیں۔ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد انہیں بتائے کہ باقی باتوں کے ساتھ ساتھ حاملہ خاتون کا مرکز صحت میں موجود لیڈی ڈاکٹر، نرس یا لیڈی ہیلتھ وزٹر سے معائنہ کروانا بہت ضروری ہے۔ جس سے ہمیں ماں اور بچے کی اچھی صحت اور نشوونما اور حمل کے دوران پیش آنے والی خطرناک علامات کے بارے میں قبل از وقت معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ معائنہ کروانے سے ہمیں خون کی کمی، بلڈ پریشر، وزن اور بچے کی نشوونما کے بارے میں آگاہی حاصل ہوتی ہے۔ اس دوران ڈاکٹر حاملہ کو اچھی اور بہتر غذا اور حمل کے دوران فولاد اور فولک ایسڈ کے بارے میں بتاتی ہے اور اس کے علاوہ دوران حمل، حاملہ کو لگائے جانے والے حفاظتی ٹیکے لگوانے کے لیے مشورہ دیتی ہے۔

تیسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ کیا آپ کے علم میں ہے کہ حاملہ خاتون کا معائنہ کب اور دوران حمل کتنی بارے کرانا چاہیے۔ شرکاء کے جوابات حاصل کرنے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 1 کی مدد سے معائنہ کروانے کا شیڈول دکھائے اور سمجھائے۔

چوتھا مرحلہ:

شرکاء سے پوچھے کہ دوران حمل خطرناک علامات کون کون سی ہو سکتی ہیں اور ان کے تدارک کے لیے ہمیں کیا اقدامات کرنے چاہیں۔ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 2 کی مدد سے خطرے کی علامات کے بارے میں بتائے۔ اور ایسے حالات جس میں خواتین کو حمل اور زچگی کے دوران شدید مشکلات ہو سکتی ہیں کے بارے میں تفصیل سے بتائے اور ان کی راہنمائی کرے کہ دوران حمل خطرے کی کوئی بھی علامت ظاہر ہونے کی صورت میں فوراً قریبی ہسپتال رابطہ کریں۔

پانچواں مرحلہ:

شرکاء سے پوچھے کہ زچگی سے پہلے ہمیں کن کن چیزوں کی پیشگی منصوبہ بندی کرنی چاہیے شرکاء کے جوابات لینے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 3 کی مدد سے زچگی سے قبل کیے جانے والے ضروری اقدامات کے بارے میں تفصیل سے بتائے اور کارڈ نمبر 4 کی مدد سے دوران زچگی اور بعد از زچگی پیش آنے والی خطرناک علامات کے بارے میں معلومات فراہم کرے اور شرکاء کو مشورہ دے کہ دوران زچگی یا بعد از زچگی کسی بھی قسم کی خطرناک علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ پیدائش کے فوراً بعد پہلے گھنٹے کے اندر اندر بچے کو ماں کو دودھ دیں اور 48 گھنٹے تک نہ نہلائیں اور پیدائش کے پہلے ہفتے کے دوران ہی حفاظتی ٹیکوں کا کورس شروع کر دیں۔

چھٹا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ آپ کے خیال میں نوزائیدہ میں پیدائش کے فوراً بعد کون کون سی خطرناک علامات ہو سکتی ہیں شرکاء کے جوابات لینے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 4 کی مدد سے نوزائیدہ میں ہونے والی ممکنہ خطرناک علامات کے بارے میں تفصیل سے بتائے اور ان کی راہنمائی کرے کہ پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ میں خطرناک علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے سہولت کار ان کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات کے اعادہ سے کریں گے۔

سیشن نمبر 2

حفاظتی ٹیکوں کا کورس، دست اور نمونیا سے بچاؤ

پہلا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ پچھلے ماہ حاملہ ماں اور نوزائیدہ کے بارے میں ہم نے کیا کیا سیکھا تھا شرکاء کے جوابات لینے کے بعد پچھلے سیشن کے اہم پیغامات دہرائے اور ان کو ان اہم پیغامات پر عمل کرنے کا مشورہ دے۔

دوسرا مرحلہ:

سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ حاملہ خواتین اور بچوں کے لیے حفاظتی ٹیکے کیوں ضروری ہیں اور یہ کن بیماریوں سے بچوں کو محفوظ رکھتے ہیں۔ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 5 کی مدد سے بتائے کہ حفاظتی ٹیکے بچوں کو 09 مہلک بیماریوں سے بچاتے ہیں جبکہ حاملہ ماں کو تشنج کی بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں اور شرکاء کو خواتین کے لیے تشنج کے حفاظتی ٹیکوں کے کورس کے بارے میں تفصیل سے بتائے۔ بچوں کو بیماریوں سے بچانے کے لیے بچوں کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس بھی تفصیل سے بتائے اور سمجھائے کہ نئے پیدا ہونے والے بچے کو 10،6،0 ہفتے اور 15،09 ماہ کی عمر میں بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگوائیں اور حفاظتی ٹیکوں کا کارڈ سنبھال کر اپنے پاس رکھیں۔

تیسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو بتائے کہ چھوٹے بچوں کی شرح اموات میں دستوں کی بیماری اور نمونیا سب سے نمایاں وجوہات ہیں۔ سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ آپ کے خیال میں دست و اسہال کی علامات کیا ہیں شرکاء سے جوابات لینے کے بعد سہولت کار انہیں کارڈ نمبر 6 کی مدد سے دست و اسہال کی علامات بتائے اور اس کے تدارک کے لیے شرکاء سے پوچھے کہ دست و اسہال کی صورت میں ہمیں کیا کرنا چاہئے اور نمکول یا او آرایس بنانے کا طریقہ کیا ہے اور اس پر ان سے عملی مظاہرہ بھی کروائے۔ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 6 کی مدد سے شرکاء کو نمکول بنانے کا طریقہ اور بچوں کو دستوں کی

بیماری سے بچانے کے لیے ضروری حفاظتی اقدامات کے بارے میں بھی بتائے۔ دست کی صورت میں خطرناک علامات کیا ہو سکتی ہیں کے بارے میں بتائے ہوئے شرکاء کی راہنمائی کرے کہ دست کی بیماری میں خطرناک علامات ظاہر ہونے کی صورت میں بچے کو فوراً قریبی ہسپتال لے کر جائیں۔

چوتھا مرحلہ:

سردیوں کے موسم میں 5 سال سے کم عمر کے بچے اکثر نمونیا کا شکار ہو جاتے ہیں پاکستان میں ہر سال تقریباً 70 لاکھ بچے نمونیا کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ ایک خطرناک بیماری ہے جو کہ خدانخواستہ کسی بچے کی جان بھی لے سکتی ہے کیا آپ کے علم میں ہے کہ نمونیا کی علامات کیا ہیں؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 7 کی مدد سے سہولت کار شرکاء کو نمونیا کی خطرناک علامات کے بارے میں بتائے اور مشورہ دے کہ بچوں کو نمونیا سے بچانے کے لیے سردی سے بچائیں اور حفاظتی ٹیکوں کو کورس مکمل کریں اور اگر خدانخواستہ نمونیا ہو جائے تو بچے کو ماں کا دودھ جاری رکھیں اور بیماری میں اور بیماری کے بعد معمول سے زیادہ خوراک دیں۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اُن کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات کے اعادہ سے کریں گے۔

سیشن نمبر 3

پیدائش میں وقفہ کی اہمیت

پہلا مرحلہ:

شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ پچھلے سیشن میں اہم پیغامات کیا تھے ان پر بات چیت کرنے کے بعد اہم پیغامات کو دہرائے اور ان کو ان پیغامات پر عمل کرنے کا مشورہ دے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو بتائے کہ ماں اور بچے کی بہتر صحت کے لیے ایک بچے کی پیدائش سے لے کر دوسرے بچے کی پیدائش تک تین سال کا وقفہ بہت ضروری ہے جو کہ معاشرتی اور طبی طور پر اچھی صحت کے لئے بہت ضروری ہے اس ضمن میں ہمارا مذہب (اسلام) بہت واضح طور پر راہنمائی کرتا ہے مذہبی حوالے سے بچے کو ماں کا دودھ پلانے کا عمل دو سال میں مکمل ہوتا ہے ماں کا دودھ بچے کے لیے ابتدائی غذا اور بچے کے جسم میں قوت مدافعت پیدا کرنے کا ایک قدرتی ذریعہ ہے۔ دو بچوں کی پیدائش میں تین سال کا وقفہ اسی صورت ممکن ہے اگر ماں دو سال کو دوران دوبارہ سے حاملہ نہ ہو۔ تحقیق سے ثابت ہے کہ وہ بچے جو اپنی ماں کا دودھ دو سال تک پیتے ہیں وہ دوسرے بچوں کی نسبت جو ماں کا دودھ نہیں پیتے سے زیادہ صحت مند اور زیادہ قوت مدافعت رکھتے ہیں۔

تیسرا مرحلہ:

پیدائش میں وقفہ کی اہمیت کو مزید جاننے کے لیے آئیے ایک کہانی سنتے ہیں کہانی کے دورخ ہیں ایک منفی اور دوسرا مثبت سہولت کار کارڈ نمبر 8 کی مدد سے کہانی کا منفی تصویری رخ شرکاء کو دکھائے اور سمجھائے اور کہانی کا دوسرا مثبت تصویری رخ کارڈ نمبر 9 کی مدد سے شرکاء کو تفصیل سے سمجھائے۔ اور ان سے پوچھے کہ کہانی کا کونسا رخ ماں اور بچے کی صحت کے لیے زیادہ بہتر ہے اور کیوں؟ شرکاء سے وجہ اور دیئے گئے اہم پیغامات جاننے کے بعد انہیں بتائے کہ وہ کہانی جس میں پیدائش میں مناسب وقفہ کیا گیا ہے ماں اور بچے کی صحت کے لیے بہتر ہے۔

چوتھا مرحلہ:

شرکاء سے پوچھ کہ کیا آپ نے کبھی وقفے کے طریقوں کا نام سنا ہے یا آپ میں سے کسی نے وقفے کے کسی طریقے پر عمل کیا ہے۔ آپ میں سے کوئی بتائے گا کہ پیدائش میں وقفے کے کونسے کونسے طریقے ہیں شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 10 کی مدد سے تمام شرکاء کو تفصیل سے وقفے کے طریقوں کے بارے میں بتائے اور ساتھ ہی ساتھ یہ بھی بتائے کہ ان طریقوں کے ضمنی اثرات کیا ہو سکتے ہیں۔ اور یہ بھی بتائے کہ وقفے کے یہ طریقے کہاں سے حاصل کیے جاسکتے ہیں اور شرکاء کو (شادی شدہ جوڑوں) کو وقفے کے طریقوں پر عمل کرنے کے لیے آمادہ کرے۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اُن کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات کے اعادہ سے کریں گے۔

سیشن نمبر 4

غذا اور غذائیت

پہلا مرحلہ:

شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ پچھلے سیشن میں ہم نے کون کون سے اہم پیغامات سیکھے تھے ان پر بات چیت کرنے کے بعد اہم پیغامات کو دہراتے ہوئے شرکاء کو ان پیغامات پر عمل کرنے کا مشورہ دے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو بتائے کہ غذائیت سے بھرپور غذا بچوں کی نشوونما کے لیے انتہائی ضروری ہے جو کہ اُن کی ذہنی جسمانی بڑھوتری میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ غذائیت کی کمی بچوں کی جسمانی و ذہنی نشوونما کو بُری طرح متاثر کرتی ہے جو کہ بعد میں پورے خاندان کے لیے پریشانی کا باعث بنتی ہے۔ سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ غذائیت کی کمی کی وجہ سے بچوں میں کس طرح کے مسائل پیدا ہوتے ہیں شرکاء سے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 11 کی مدد سے بچوں میں غذائیت کی کمی کی نشاندہی کرنے میں شرکاء کی مدد کرے اور غذائیت کی کمی کے اثرات سے شرکاء کو تفصیل سے بتائے۔

تیسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ ماؤں کی غذائیت میں بہتری کیسے لائی جاسکتی ہے شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 12 کی مدد سے ماؤں کی غذائیت میں بہتری کے لیے ضروری اقدامات کے بارے میں بتائے اور نوجوان لڑکیوں اور حاملہ خواتین کی خوراک کا خاص خیال رکھنے کا مشورہ دے۔

چوتھا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ بچوں کی غذائیت میں بہتری کے لیے کیا ممکنہ اقدامات کئے جاسکتے ہیں۔ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 13 کی مدد سے تفصیل سے بتائے اور ان کی راہنمائی کرے کہ بچوں کو متوازن غذا دیں جو کہ ایک اچھی صحت کی ضامن ہے۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے ان کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات سے کریں گے۔

سیشن نمبر 5

ایچ آئی وی اور ایڈز

پہلا مرحلہ:

شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ پچھلے سیشن میں اہم پیغامات کیا تھے ان پر بات چیت کرنے کے بعد اہم پیغامات کو دہراتے ہوئے اور ان کو مشورہ دے ان پیغامات پر عمل کریں تاکہ ماں اور بچے کی ذہنی و جسمانی نشوونما ہو سکے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار کارڈ نمبر 14 پر دی گئی تصویر شرکاء کو دیکھائے اور پوچھے کہ ایچ آئی وی اور ایڈز کیا ہے؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد سہولت کار ان کو بتائے کہ ایڈز ایک مہلک اور خطرناک بیماری ہے یہ مرض ایک خاص وائرس سے پھیلتا ہے جو جسم کے مدافعتی نظام کو تباہ کر دیتا ہے اس مرض کی موجودگی کی وجہ سے جو بیماری بھی انسانی جسم میں داخل ہوتی ہے وہ بیماری سنگین اور مہلک صورت اختیار کر لیتی ہے ایڈز کے وائرس کو ایچ آئی وی کہتے ہیں۔

تیسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے ایڈز کی علامات کے بارے دریافت کرے اور پوچھے کہ آپ کی خیال میں ایڈز کی کیا علامات ہیں؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد ان کو تصویری کارڈ نمبر 14 کی مدد سے ایڈز کی علامات بتائے۔ پھر شرکاء سے ایڈز کے پھیلاؤ کے بارے میں سوالات کرے اور شرکاء سے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 15 کی مدد سے ایڈز کے پھیلاؤ کے ذرائع پر تفصیلی بات چیت کرے

چوتھا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ آپ کے خیال میں ایڈز سے بچاؤ کیسے ممکن ہے شرکاء سے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 16 کے ذریعے شرکاء کو ایڈز سے بچاؤ کے ممکنہ طریقوں کے بارے میں تفصیل سے بتائے اور پیغام دے کہ ایڈز ایک لاعلاج مرض ہے لیکن اس سے بچاؤ ممکن ہے۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اُن کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات سے کریں گے۔

سیشن نمبر 6

صفائی

پہلا مرحلہ:

شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ پچھلے سیشن میں اہم پیغامات کیا تھے ان پر بات چیت کرنے کے بعد اہم پیغامات کو دہراتے ہوئے ان کو ان پر عمل کرنے کا مشورہ دے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو کارڈ نمبر 17 پر دی گئی تصویر دیکھائے اور پوچھے کہ آپ اس تصویر میں کیا دیکھ رہے ہیں؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد ان کو ناقص صفائی کی وجوہات سے آگاہ کرے اور گندگی کے ذریعے سے جراثیم اور بیماریوں کے پھیلاؤ کے بارے میں بتائے۔

تیسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو کارڈ نمبر 18 پر دی گئی تصویر دیکھائے اور شرکاء سے پوچھے کہ آپ کے خیال میں انسانی فضلے کے پھیلاؤ کے کون کون سے ذرائع ہیں؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 18 کی مدد سے انسانی فضلے کے پھیلاؤ کے ذرائع کے بارے میں تفصیل سے بتائے اور یہ بھی سمجھائے کہ یہ فضلہ ہماری روزمرہ کی خوراک میں کیسے شامل ہوتا ہے اور پھر مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

چوتھا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ گندگی سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کیا مناسب اقدامات ہو سکتے ہیں جو کہ ہماری روزمرہ کی بہتر صفائی کے لیے راہنمائی کریں۔ شرکاء سے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 19 کی مدد سے ان اقدامات کی طرف شرکاء کی توجہ مبذول کرائے جن پر عمل کرنے کے بعد ہم مختلف طرح کی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

پانچواں مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو لیٹرین کے استعمال اور ہاتھوں کو خاص وقت پر صابن سے دھونے کی اہمیت بتائے اور شرکاء سے پوچھے کہ ہمیں اپنے ہاتھ کب کب اور کیسے صابن کے ساتھ دھونے چاہیں۔ جواب میں شرکاء سے ہاتھ دھونے کا عملی مظاہرہ بھی کروائے اور کارڈ نمبر 20 کی مدد سے شرکاء کو مرحلہ وار ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ عملی طور پر کر کے بتائے اور آخر میں اُن خاص اوقات کے بارے تفصیل سے بتائے جب صابن سے ہاتھ دھونا ضروری ہے۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اُن کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات سے کریں گے۔

سیشن نمبر 7

صاف پانی اور حفظانِ صحت

پہلا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ پچھلے سیشن میں ہم نے کون کون سے اہم پیغامات سیکھے تھے ان پر بات چیت کرنے کے بعد اہم پیغامات کو دہرائے اور ان پر عمل کرنے کا مشورہ دے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ اگر پینے کے لئے صاف پانی میسر نہ ہو اور استعمال کرنے والا پانی گندا ہو تو ہم کس طرح کی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں؟ شرکاء سے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 21 کی مدد سے شرکاء کو گندے پانی سے پھیلنے والی بیماریوں سے آگاہ کرے۔

تیسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ گندے پانی سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ کیسے ممکن ہے اور ہم پانی کو گھر میں صاف کرنے کے لئے کون سے سستے اور آسان طریقے اپنا سکتے ہیں۔ شرکاء سے پانی صاف کرنے کے طریقوں کے بارے جاننے کے بعد کارڈ نمبر 22 کی مدد سے گھریلو سطح پر پانی صاف کرنے کے سستے اور آسان طریقوں سے شرکاء کو آگاہ کرے۔ اور اس بات پر زور دے کہ صاف پانی کا استعمال ہی بیماریوں سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ ہے۔

چوتھا مرحلہ:

سہولت کار ذاتی و جسمانی صفائی کی اہمیت پر بات کرتے ہوئے شرکاء سے پوچھے کہ آپ کے خیال میں کون کون سے عوامل جسمانی صفائی میں شامل ہیں جو کہ بیماریوں سے بچاؤ کا ذریعہ بنتے ہیں شرکاء سے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 23 کی مدد سے جسمانی صفائی کی اہمیت اور اس میں شامل عوامل کی وضاحت کرے۔

پانچواں مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھ کہ گھریلو صفائی میں وہ کون کون سے عوامل شامل ہیں جن کے نہ ہونے کی وجہ سے ہم مختلف بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں شرکاء کی رائے جاننے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 24 کی مدد سے گھریلو صفائی کی اہمیت اور اس میں شامل عوامل سے تفصیل سے آگاہ کرے اور ان پر عمل کرنے کی تلقین کرے۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے ان کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات کے اعادہ سے کریں گے۔

سیشن نمبر 8 بچوں کی تعلیم

پہلا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ کچھلے سیشن میں ہم نے کون کون سے اہم پیغامات سیکھے تھے ان کا اعادہ کرنے کے بعد اہم پیغامات کو دہرائے اور انہیں ان پر عمل کرنے کا مشورہ دے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو بتائے کہ پاکستان میں بہت سارے بچے اور بچیاں جن کی عمر تعلیم حاصل کرنے کی ہے سکول سے باہر ہیں اور یہی صورت حال ہمارے اپنے علاقے کی بھی ہے۔ آپ کے خیال میں ان بچوں کی سکول نہ جانے کی وجوہات کیا ہیں؟ شرکاء سے مختلف وجوہات جاننے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 25 کی مدد سے بتائے کہ عام طور پر بچوں کی سکول نہ جانے کی وجوہات کیا ہیں۔

تیسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو بتائے کہ جو بچے سکول نہیں جاتے اور تعلیم حاصل نہیں کرتے اس کے معاشرے پر بہت ہی بُرے اور منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں شرکاء سے پوچھے کہ ناخواندگی کے ہمارے معاشرے پر ہونے والے منفی اثرات کیا ہیں؟ شرکاء سے جوابات لینے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 26 کی مدد سے ناخواندگی کے معاشرے پر ہونے والے منفی اثرات سے آگاہ کرے۔ سہولت کار شرکاء سے منفی اثرات دہراتے ہوئے ان سے اس کا حل پوچھے اور اس بات پر زور دے کہ معاشرے میں مثبت تبدیلی لانے کے لئے ضروری ہے کہ بچوں کو تعلیم کی سہولت سے آراستہ کیا جائے۔

چوتھا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھئے کہ بچوں کو تعلیم کی معیاری سہولیات دینا آپ کے خیال میں کس کی ذمہ داری ہے؟ شرکاء سے اُن کی رائے لینے کے بعد کارڈ نمبر 26 کی مدد سے معاشرے میں مثبت تبدیلی لانے کے لیے والدین کے کردار پر روشنی ڈالے اور اس بات پر زور دے کہ بچوں کو متوازن غذا کی فراہمی ہی بچوں کی اچھی نشوونما کے لئے ضروری ہے اور جو کہ معیاری تعلیم حاصل کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

پانچواں مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو اپنی گفتگو میں شامل کرتے ہوئے سہ یہ بھی بتائے کہ تعلیم کے حصول میں محکمہ تعلیم اور ہمارے منتخب نمائندوں کا کردار کیا ہے اس کے لیے وہ کارڈ نمبر 27 کی مدد سے شرکاء کو بتائے۔ معیاری تعلیم کے حصول کے لیے والدین اور تنظیمات کا کردار بہت اہم ہے۔

چھٹا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء راہنمائی کرے کہ وہ آرٹیکل 25-A کے تحت حکومت سے مطالبہ کریں کہ 5 سے 16 سال کے تمام بچوں (لڑکوں اور لڑکیوں) کو مفت تعلیم دیں جو کہ حکومت کی ذمہ داری ہے اور بچوں کا بنیادی حق ہے۔ اور یہ مشورہ دے کہ معیاری تعلیم کے حصول کے لئے والدین اور تنظیمات ہر سطح پر اپنی آواز بلند کریں۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اُن کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات کے اعادہ سے کریں گے۔

سیشن نمبر 9

قدرتی آفات کے خطرات میں کمی

پہلا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ کچھلے سیشن میں اہم پیغامات کیا تھے ان پر بات چیت کرنے کے بعد اہم پیغامات کو دہراتے ہوئے ان پر عمل کرنے کا مشورہ دے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ وہ قدرتی آفات کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟ ان کے علاقے میں کون کون سے قدرتی آفات کے آنے کے خطرات موجود ہیں؟ شرکاء سے جوابات لینے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 28 کی مدد سے قدرتی آفات کی اقسام سے آگاہ کرے اور ان آفات کے نتیجے میں ہونے والے عمومی نقصانات پر بھی بات کرے۔

تیسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ آفات کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات میں کمی لانے کے لیے عام طور پر ہمیں آفات سے پہلے، آفات کے دوران اور آفات کے بعد کس طرح کے اقدامات کرنے چاہیں؟ جن پر عمل کر کے قدرتی آفات کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات میں خاطر خواہ کمی لائی جاسکے۔ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 29 کی مدد سے آفات سے پہلے کے اقدامات اور آفات کے دوران کیے جانے والے اقدامات اور آفات کے بعد کیے جانے والے فوری اقدامات کی وضاحت کرے اور لوگوں کی راہنمائی کرے کہ نقصانات میں کمی لانے کے لیے ان اقدامات پر بروقت عمل کریں۔

چوتھا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ سیلاب کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات کو کم کرنے کے لیے مقامی لوگ یا ہماری تنظیم کیا

کردار ادا کر سکتی ہے؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 30 کی مدد سے سیلاب کے آنے سے پہلے سیلاب کے دوران اور سیلاب کے بعد کے اقدامات پر تفصیل سے روشنی ڈالے۔ اور اسی طرح سے زلزلے سے پہلے، زلزلے کے دوران اور زلزلے کے بعد ہونے والے نقصانات میں کم لانے کے لیے مقامی لوگوں کے کردار کے بارے میں پوچھے اور کارڈ نمبر 30 کی مدد سے ان اقدامات کی وضاحت کرے گا۔

پانچواں مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ خشک سالی پر بات کرتے ہوئے شرکاء سے پوچھے کہ آپ خشک سالی سے ہونے والے نقصانات سے کیسے نبرد آزما ہو سکتے ہیں؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 31 کی مدد سے خشک سالی کے آنے سے پہلے خشک سالی کے دوران اور خشک سالی کے بعد کے اقدامات پر تفصیل سے بات کرے اور لوگوں کو ذہنی طور پر تیار کرے کہ وہ ان اقدامات پر عمل کریں۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے ان کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات کے اعادہ سے کریں گے۔

سیشن نمبر 10

بنیادی آئینی حقوق بحیثیت پاکستانی شہری

پہلا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ کچھلے سیشن میں ہم نے کون کون سے اہم پیغامات سیکھے تھے ان پر بات چیت کرنے کے بعد اہم پیغامات کو دہرائے اور ان پر عمل کرنے کا مشورہ دے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ کیا آپ کے علم میں ہے کہ بحیثیت پاکستانی شہری آپ کے بنیادی حقوق کون کون سے ہیں؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 32 میں دی گئی تصاویر سے ملاتے ہوئے وضاحت کرے کہ معاشرے میں آپ کو کون کون سے بنیادی حقوق حاصل ہیں۔ اس دوران حق زندگی، حق خاندان، حق تعلیم، حق مذہب، حق رہائش، حق جائیداد، حق ملازمت، حق عزت و آبرو، حق نمائندگی اور ووٹ ڈالنے کے حق کو تفصیل سے بیان کرے اور ان کو سمجھائے کہ یہ ریاست (پاکستانی حکومت) کی ذمہ داری ہے کہ تمام شہریوں کو بلا تفریق یہ حقوق فراہم کرے۔ اور آپ کی بھی یہ ذمہ داری ہے کہ آپ ان حقوق کو حاصل کرنے کے لیے اپنی آواز بلند کریں اور ہر سطح پر ایسے نمائندوں کا انتخاب کریں جو آپ کے حقوق کا تحفظ کر سکیں۔

تیسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو بتائے کہ پاکستانی معاشرے میں مرد کو گھر کا سربراہ ہونے کے ناطے زیادہ تر فیصلے کرنے کا مجاز سمجھا جاتا ہے۔ اور بعض اوقات لاعلمی کی وجہ سے وہ بچیوں کے معاملے میں کچھ ایسے فیصلے کر لیتے ہیں جس سے بچیوں کے حقوق کا استحصال ہوتا ہے لہذا اس ضمن میں ریاست کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس طرح کے رویوں کو روکنے کے لیے اہم آئینی و معاشرتی اقدامات اٹھائے تاکہ بچیوں کو زبردستی کی شادی، کم عمری کی شادی، گھریلو تشدد اور مار پیٹ، جنسی ہراسیت،

غیرت کے نام پر قتل اور آبروریزی جیسے جرائم سے محفوظ رکھا جاسکے۔ سہولت کار یہ حقوق شرکاء کو سمجھانے کے لیے کارڈ نمبر 34 کا استعمال کرے اور شرکاء کو سمجھائے کہ مقامی تنظیموں کی معاشرتی و اخلاقی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے گاؤں کی سطح پر تشدد و بدسلوکی کے واقعات کو ختم کرنے کے لیے ضروری اقدامات کریں۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اُن کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات کے اعادہ سے کریں گے۔

سیشن نمبر 11

اندرارج (رجسٹریشن)

(پیدائش کا اندراج، شناختی اندراج، نکاح نامہ کا اندراج، موت کا اندراج)

پہلا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ پچھلے سیشن میں ہم نے کون کون سے اہم بنیادی آئینی حقوق کے بارے میں آگاہی حاصل کی تھی۔ ان پر بات چیت کرنے کے بعد اہم بنیادی آئینی حقوق کو دہراتے ہوئے مشورہ دے کہ ان حقوق کے حصول کے لئے ہمیں ہر سطح پر اپنی آواز بلند کرنی ہے اور تنظیمات کی یہ ذمہ داری ہے کہ اپنے اپنے علاقے میں ان حقوق کے تحفظ کے لئے اپنا کردار ادا کرے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو بتائے کہ مملکت پاکستان میں ہر نئے پیدا ہونے والے بچے اور بچی کو یہ حق حاصل ہے کہ اُس کا خوبصورت نام رکھا جائے اور اُسے پاکستانی شہری ہونے کا حق دیا جائے۔ یہ اُسی صورت ممکن ہے اگر پیدائش کے فوراً بعد پاکستان میں موجود پیدائش کے اندراج کے نظام کے تحت اُس بچے کا نام درج کرایا جائے۔ سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ آپ کے خیال میں بچے کا نام درج کروانا کیوں ضروری ہے؟ شرکاء سے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 35 کی مدد سے بچے کا نام درج کروانے کے فوائد اور اندراج کا طریقہ کار تفصیل سے شرکاء کو سمجھائے۔ اور انہیں یہ بھی بتائے کہ یہ اندراج اُس بچے کو ملک پاکستان میں رہتے ہوئے باقی تمام حقوق حاصل کرنے میں کس طرح مددگار ثابت ہوتا ہے۔

تیسرا مرحلہ:

جب بچے یا بچی کی عمر اٹھارہ سال ہو جائے تو پاکستانی نظام میں اُس کا شناختی اندراج قومی ادارہ نادر میں کروایا جائے جو کہ اُس کے پاکستانی شہری ہونے کی پہچان ہے۔ سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ شناختی کارڈ بنوانے کے اور کون کون سے فائدے ہیں اور اس کا طریقہ کار کیا ہے؟ شرکاء سے جوابات لینے کے بعد اُن کو کارڈ نمبر 36 کی مدد سے شناختی کارڈ بنوانے کے فوائد اور بنوانے کے طریقے کار سے تفصیل سے آگاہ کرے۔

چوتھا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ اس میٹنگ میں کتنے لوگ شادی شدہ ہیں اور اُن کے پاس شادی شدہ ہونے کا تحریری قانونی ثبوت کیا ہے؟ شرکاء سے جوابات لینے کے بعد اُن کو کارڈ نمبر 37 کی مدد سے نکاح نامہ کے اندارج کی اہمیت اور نکاح نامہ رجسٹر کرانے کا طریقہ کار تفصیل سے بتائے اور نکاح نامہ کی تصویر دیکھاتے ہوئے اُس میں موجود شکوں پر تفصیل سے بات چیت کرے۔

پانچواں مرحلہ:

ہر انسان جو بھی اس دنیا میں پیدا ہوا ہے اور اُس نے اپنی شہریت کا باقاعدہ اندارج کروایا ہے اُس کے خاندانی مفادات کو اُس کی موت کے بعد محفوظ بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اُس کے لواحقین پاکستان میں رائج نظام کے تحت اُس کی موت کا باقاعدہ اندارج کروا کر فوتیگی سرٹیفکیٹ حاصل کریں تاکہ مرنے والے کے لواحقین اُس سے متعلقہ مراعات سے مستفید ہو سکیں۔ سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ کسی شخص کے فوت ہو جانے کے بعد فوتیگی کا اندارج اُن کے لیے کیسے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد اُن کو کارڈ نمبر 38 کی مدد سے فوتیگی کا اندارج کروانے کے فوائد اور اندارج کروانے کے طریقہ کار سے تفصیل سے آگاہ کرے۔

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اُن کو بتائے کہ ہم اگلے سیشن کا آغاز اس سیشن میں دیئے گئے اہم پیغامات کے اعادہ سے کریں گے۔

سیشن نمبر 12

ماحول اور موسمیاتی تبدیلی

پہلا مرحلہ:

شرکاء کو خوش آمدید کہنے کے بعد اللہ کے بابرکت نام کے ساتھ سیشن کا آغاز کرے اور شرکاء سے پوچھے کہ پچھلے سیشن میں ہم نے کون کون سے اہم پیغامات سیکھے تھے ان پر بات چیت کرنے کے بعد اہم پیغامات کو دہراتے ہوئے ان پر عمل کرنے کا مشورہ دے۔

دوسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء کو بتائے کہ جیسے جیسے انسان نے دنیا میں ترقی کی اور جیسے جیسے انسانوں کی تعداد میں اضافہ ہوا انسانی بنیادی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے انسان نے طرح طرح کی چیزیں بنانا شروع کیں اور کم وقت میں زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے مشینری کا بھرپور استعمال کیا اور مختلف طرح کی صنعتیں لگائیں۔ اس ترقی سے جہاں انسان نے بہت زیادہ فوائد حاصل کیے وہی پر ان کارخانوں اور مشینری سے نکلنے والے غلیظ مادوں نے ماحول پر منفی اثرات بھی چھوڑے جس سے انسانوں کے لیے مختلف طرح کے مسائل پیدا ہوئے۔ جو بعد میں بڑھ کر موسمیاتی تبدیلیوں کا باعث بنے۔

تیسرا مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی کی وجوہات آپ کے خیال میں کیا ہیں؟ شرکاء سے جوابات لینے کے بعد ان کو کارڈ نمبر 39 کی مدد سے ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کی مختلف وجوہات سے آگاہ کرے۔

چوتھا مرحلہ:

ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات پر بات کرتے ہوئے شرکاء سے پوچھے کہ ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کے منفی اثرات کس طرح بہت بڑی آفات کا باعث بنتے ہیں۔ اُن سے جوابات لینے کے بعد کارڈ نمبر 40 کی مدد سے ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کو تصاویر کی مدد سے تفصیل سے بیان کرے اور انہیں یہ بتائے گا کہ ان تبدیلیوں کے منفی اثرات حقیقتاً قدرتی آفات کا باعث بنتے ہیں۔

پانچواں مرحلہ:

سہولت کار شرکاء سے ماحولیاتی آلودگی سے بچاؤ کے لیے ممکنہ اقدامات کے بارے میں دریافت کرے اُن کے جوابات لینے کے بعد اُن کو کارڈ نمبر 41 کی مدد سے پانی کے صحیح استعمال، کوڑا کرکٹ کے مناسب بندوبست اور ماحول کی حفاظت کے لیے شجر کاری کے فوائد پر بات چیت کرے اور کارڈ نمبر 42 کی مدد سے توانائی کے مناسب استعمال اور موسمیاتی تبدیلیوں کا مقابلہ کرنے کے لیے مثبت اقدامات سے شرکاء کو آگاہ کرے اور انہیں سمجھائے کہ آپ اپنے رویوں میں مثبت تبدیلی لاتے ہوئے موسمیاتی تبدیلیوں سے کس طرح مستفید ہو سکتے ہیں؟

آخر میں تمام شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اُن کو مشورہ دے کہ اس سیشن میں بتائے گئے اہم پیغامات پر عمل کر کے اور اپنے رویوں میں مثبت تبدیلی لاکر ہم موسمیاتی تبدیلیوں سے بھرپور طریقے سے مستفید ہو سکتے ہیں۔



رورل سپورٹ پروگرامز نیٹ ورک

ایڈریس: مکان نمبر 7، گلی نمبر 49، F-6/4، اسلام آباد

فون: +92 51 2822476, 2821736

فیکس: +92 51 2829115

ویب سائٹ: www.rspn.org



Sindh Union Council and Community Economic Strengthening Support Programme

کمیونٹی کی عملی راہنمائی کے لیے کتابچہ



Acknowledgment:

RSPN greatly acknowledges the use of different materials already developed by the organisations including The United Nations Children's Fund (UNICEF), National Programme for Family Planning and Primary Health Care (NPFP&PHC), Population Council (PC), Population Services International (PSI), Jhpiego, EU Punjab Access to Justice Project, Rural Support Programmes Network (RSPN), National Rural Support Programme (NRSP), Institute of Rural Management (IRM), National AIDS Control Programme (NACP), and Shirkatgah. In particular, RSPN appreciates the contribution of RSPs Social Sector Resource Group members who provided valuable inputs and feedback for improvement of this document.

Prepared by: Rural Support Programmes Network (RSPN)

Designed by: Abdul Qadir

Printed By: Mashallah Printers, Islamabad.

Copyrights © 2016 Rural Support Programmes Network (RSPN)

Disclaimer:

"This publication has been produced by RSPN with the assistance of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of RSPN and can in no way be taken to reflect the views of the European Union."

Sindh Union Council and Community Economic Strengthening Support (SUCCESS) Programme

کمیونٹی کی عملی راہنمائی کے لیے کتابچہ

فہرست

- | | |
|----------------------------|--|
| کونسلنگ کارڈ نمبر 1 سے 4 | سیشن نمبر 1: ماں اور بچے کی نگہداشت (قبل از زچگی، دوران زچگی اور بعد از زچگی) |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 5 سے 7 | سیشن نمبر 2: حفاظتی ٹیکوں کا کورس، دست اور نمونیا سے بچاؤ |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 8 سے 10 | سیشن نمبر 3: پیدائش میں وقفہ |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 11 سے 13 | سیشن نمبر 4: غذا اور غذائیت |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 14 سے 16 | سیشن نمبر 5: ایچ آئی وی اور ایڈز |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 17 سے 20 | سیشن نمبر 6: صفائی |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 21 سے 24 | سیشن نمبر 7: صاف پانی اور حفظانِ صحت |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 25 سے 27 | سیشن نمبر 8: بچوں کی تعلیم |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 28 سے 31 | سیشن نمبر 9: قدرتی آفات کے خطرات میں کمی |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 32 سے 34 | سیشن نمبر 10: بنیادی معاشرتی وائینی حقوق |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 35 سے 38 | سیشن نمبر 11: رجسٹریشن (پیدائش کا اندراج، شناختی اندراج، نکاح نامہ کا اندراج، موت کا اندراج) |
| کونسلنگ کارڈ نمبر 39 سے 42 | سیشن نمبر 12: ماحولیات آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی کی وجوہات |

سیشن نمبر 1

ماں اور بچے کی نگہداشت

(قبل از زچگی، دوران زچگی اور بعد از زچگی)

حمل کے دوران مرکز صحت میں طبی معائنہ

مرکز صحت میں موجود خاتون ڈاکٹر، نرس، ڈوائف یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے معائنہ کروائیں۔
معائنہ ضروری ہے:

- ☆ ماں اور بچے کی صحت اور نشوونما کے بارے میں جاننے کیلئے
- ☆ مستند کارکنان صحت سے مفید مشورے حاصل کرنے کیلئے
- ☆ حاملہ کی خطرناک علامات کی پہچان کیلئے (مثلاً خون کی کمی، بلڈ پریشر وغیرہ)
- ☆ پورے حمل کے دوران حاملہ کو ہر ماہ معائنہ کروانا چاہیے اگر اتنی مرتبہ آنا ممکن نہ ہو تو:-
- ☆ پورے حمل میں کم از کم ۴ مرتبہ معائنہ ضرور کروائیں یعنی
 - پہلا معائنہ حمل کے شروع کے ۳ ماہ کے دوران۔
 - دوسرا معائنہ ۴ اور ۶ مہینے کے دوران۔
 - تیسرا معائنہ ۷ اور ۸ مہینے کے دوران۔
 - چوتھا معائنہ ۹ مہینے پر

چیک اپ (معائنہ): (دوران چیک اپ ان چیزوں کا معائنہ کروائیں)

- ☆ خون کی کمی کا معائنہ
- ☆ بلڈ پریشر
- ☆ وزن
- ☆ بچے کی پوزیشن اور حرکت کے بارے میں جاننے کیلئے
- ☆ خوراک اور تشنج کے ٹیکوں کے متعلق مشورہ
- ☆ پیشاب کا معائنہ
- ☆ فولاد فولک ایسڈ کی گولیاں کھانے کا طریقہ
- ☆ اگلی دفعہ چیک اپ کی تاریخ

دوران حمل کسی ماہر زچگی سے کم از کم چار مرتبہ معائنہ ماں اور بچے کی صحت کے لئے اہم ہے کیونکہ یہ حمل کی پیچیدگیوں کی فوری تشخیص میں مدد دیتا ہے

سیشن نمبر 1

ماں اور بچے کی نگہداشت

(قبل از زچگی، دوران زچگی اور بعد از زچگی)

معائنہ کے دوران مندرجہ ذیل چیزوں کا خیال رکھیں



وزن چیک کرنا



بلڈ پریشر چیک کرنا



خون کی کمی کا معائنہ



حمل کے دوران فولاد / فولک ایسڈ کی گولیوں کا روزانہ استعمال



دوران حمل روزمرہ کی نسبت زیادہ خوراک



تشخ کے حفاظتی ٹیکے

دوران حمل معائنہ کا شیڈول

حمل کے شروع کے ۳ ماہ کے دوران	پہلا معائنہ
۳ اور ۶ مہینے کے دوران	دوسرا معائنہ
۷ اور ۸ مہینے کے دوران	تیسرا معائنہ
۹ مہینے پر	چوتھا معائنہ

دوران حمل کسی ماہر زچگی سے کم از کم چار مرتبہ معائنہ ماں اور بچے کی صحت کے لئے اہم ہے کیونکہ یہ حمل کی پیچیدگیوں کی فوری تشخیص میں مدد دیتا ہے

دورانِ حمل خطرے کی علامات

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1۔ پیلی رنگت (اینمیا) | فوراً ہسپتال لے کر جائیں |
| 2۔ خون جاری ہونا، دھبے لگنا (دریادرد کے بغیر) | فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں۔ |
| 3۔ شرمگاہ پر سرخی یادھے | فوراً ہسپتال لے کر جائیں |
| 4۔ شرمگاہ سے بدبودار مواد کا اخراج | فوراً ہسپتال لے کر جائیں |
| 5۔ تیسرے ماہ کے بعد قے جاری رہنا۔ | فوراً ہسپتال لے کر جائیں |
| 6۔ پیٹ اور نچلے حصے میں شدید درد | فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں۔ |
| 7۔ شدید سردی، نظر دھندلانا۔ ہاتھ، پاؤں پر سوجن | فوراً ہسپتال لے کر جائیں |
| 8۔ دورے پڑنا | فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں۔ |
| 9۔ اگر بچے کی پوریشن صحیح نہ ہو۔ | فوراً ہسپتال لے کر جائیں |
| 10۔ اگر حمل کے چوتھے ماہ کے بعد بچے کی حرکت محسوس نہ ہو۔ | فوراً ہسپتال لے کر جائیں |

ان تمام صورت حال میں گھر پر علاج نہ کروائیں بلکہ فوراً ہسپتال یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ایسے حالات جن میں عورتوں کو حمل اور زچگی کے دوران ممکنہ شدید مشکلات ہو سکتی ہیں (ہائی ریسک)

- | | |
|--|---|
| ☆ پہلا حمل: | ☆ قد بہت چھوٹا ہو: |
| ☆ اس میں بالکل معلوم نہیں ہوتا کہ حمل اور زچگی کے مختلف مراحل میں خاتون کو کن مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ | ☆ اس میں کو لہے کی ہڈیاں تنگ ہونے کا امکان ہوتا ہے جس سے بچے کی پیدائش میں مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔ |
| ☆ مسلسل دیرینہ بیماری: | ☆ کو لہے کی ہڈیوں یا ٹانگوں کی شکل درست نہ ہو۔ |
| ☆ مثلاً اگر زیا بیٹس، دل کے مرض، جگر کے مرض اور سانس کی بیماری میں مبتلا خاتون حاملہ ہو جائے تو بیماری مزید بڑھ سکتی اور زچگی میں مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔ | ☆ لنگڑا کر چلتی ہو اس سے بھی پیدائش کے وقت مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔ |
| ☆ پہلے حمل کے نتائج اچھے نہ رہے ہوں: | ☆ حاملہ کا وزن بہت زیادہ ہونا: |
| ☆ اگر مندرجہ ذیل مسائل پہلے حمل میں ہوئے ہوں تو وہی مسائل دوبارہ ہو سکتے ہیں۔ | ☆ اس سے بھی پیدائش کے عمل میں مشکلات ہو سکتی ہیں۔ |
| ☆ یکے بعد دیگر دو حمل ضائع ہوئے ہوں | ☆ وزن بہت کم ہو: |
| ☆ پچھلا بچہ مردہ پیدا ہوا ہو | ☆ عموماً کم وزن والی عورت کمزور ہوتی ہے اور اس میں خون کی کمی ہوتی ہے۔ |
| ☆ پچھلے حمل میں بہت زیادہ خون بہا ہو | ☆ حمل یا زچگی میں تھوڑا خون بھی بہنے سے جان کا خطرہ ہوتا ہے۔ |
| ☆ زچگی کے بعد زیادہ خون بہا ہو | ☆ عمر 18 سال سے کم ہو: |
| ☆ آخری بچہ پیٹ کے آپریشن (بڑا آپریشن) کے ذریعے پیدا ہوا ہو | ☆ لڑکی عمر کی وجہ سے جسمانی طور پر پیدائش کی تکلیف برداشت نہیں کر سکتی۔ |
| | ☆ 35 سال سے زائد ہو: |
| | ☆ بڑی عمر کی وجہ سے جسم میں سختی آ جاتی ہے۔ اس عمر میں کچھ اور بیماریاں بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ لہذا پیدائش میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ |

دورانِ حمل خطرے کی علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فوراً ہسپتال سے رابطہ کریں

دورانِ حمل خطرے کی علامات



دورے پڑنا



ہاتھوں، پاؤں سوجنا



شدید سردرد اور نظر کا دھندلانا

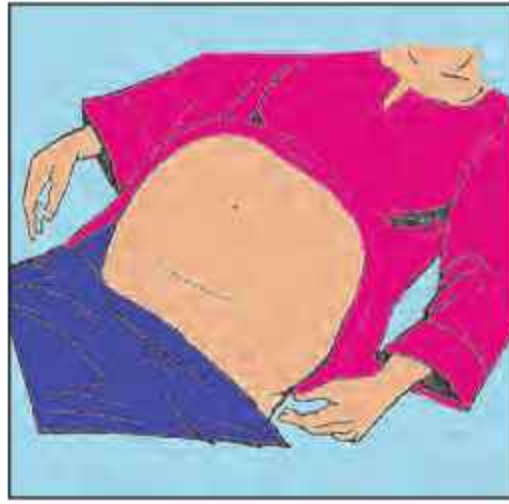


دھبے لگنا یا خون آنا/ پیٹ کے
نچلے حصے میں شدید درد ہونا

ایسے حالات جن میں عورتوں کو حمل اور زچگی کے دوران ممکنہ شدید مشکلات ہو سکتی ہیں (ہائی ریسک)



ٹی بی اسانس کی بیماری



پہلے بڑا آپریشن ہو چکا ہو



قد 5 فٹ سے کم ہو



پچھلے کسی حمل میں مردہ بچے کی
پیدائش یا حمل ضائع ہوا ہو



18 سال سے کم یا 35 سال
سے زیادہ عمر میں حمل

دورانِ حمل خطرے کی علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فوراً ہسپتال سے رابطہ کریں

زچگی کے لئے پیشگی منصوبہ بندی

زچگی کے لئے پیشگی منصوبہ بندی کریں۔

حمل کے دوران

- ۱۔ بچے کی پیدائش سے پہلے شوہر اور گھر والوں کے ساتھ مل کر محفوظ زچگی کے لئے لیڈی ہیلتھ وزیٹر، ڈوائف یا ڈاکٹر کا انتظام کریں۔
☆ تربیت یافتہ دائی سے زچگی کروائیں اگر لیڈی ہیلتھ وزیٹر، ڈوائف یا ڈاکٹر دستیاب نہ ہو۔
- ۲۔ زچگی کے لئے جگہ کا انتخاب (گھر یا مرکز صحت) پہلے سے کر لیں۔
☆ حمل از چگی کی خطرناک علامات کی صورت میں پہلے سے ڈسٹرکٹ یا پرائیویٹ ہسپتال کی نشاندہی لیڈی ہیلتھ ورکر کے مشورے سے کر کے رکھیں۔
- ۳۔ کسی بھی ہنگامی صورت حال سے نمٹنے کے لئے اور زچگی کے اخراجات کے لئے پہلے سے پیسوں کا بندوبست کر لیں۔
☆ اس مقصد کے لئے ہر ماہ تھوڑی تھوڑی رقم بچا کر رکھیں۔
- ۴۔ مرکز صحت یا ہسپتال لے جانے کے لئے سواری کا انتظام پہلے سے کر لیں اگر سواری کا انتظام نہ ہو سکے تو اپنے علاقے کی تنظیم (CONVO) سے رابطہ کریں تاکہ حاملہ کو بروقت طبی امداد کے لئے ہسپتال پہنچایا جاسکے۔
☆ متعلقہ افراد کو بوقت ضرورت سواری مہیا کرنے کیلئے پہلے سے پابند کر لیں
- ۵۔ زچگی کی تیاری میں یہ فیصلے بھی بروقت کرنے لازمی ہیں کہ ماں کے ہسپتال جانے کی صورت میں گھر اور بچوں کا خیال کون رکھے گا اور ہسپتال کون ساتھ جائے گا۔ اس کام میں اپنے قریبی بہن بھائیوں سے مدد حاصل کریں۔
- ۶۔ کسی پیچیدگی کی صورت میں اگر آپریشن کی ضرورت پڑے تو خون کا بندوبست پہلے سے ہونا چاہیے۔ اس کے لئے خون کے گروپ کے ساتھ ساتھ خون دینے والے شخص کا گروپ معلوم ہونا ضروری ہے۔ فوری رابطے کے لئے خون دینے والے شخص کا فون نمبر نوٹ کر لیں۔
- ۷۔ محفوظ زچگی کی کٹ ماں اور بچے دونوں کو انفیکشن اور بیماری سے بچاتی ہے۔ ہر حاملہ کے پاس اس کٹ کا ہونا ضروری ہے۔
زچگی کی کٹ کو جراثیم سے پاک کیا گیا ہے اس لیے پیدائش کے وقت سے پہلے اسے ہرگز نہ کھولیں۔
- ۸۔ نوزائیدہ کا جسم خشک کرنے، اسے لپیٹنے اور پہنانے کے لئے کپڑوں کا بندوبست پہلے کر لیں۔ اس کے علاوہ ماں کیلئے بھی ایک صاف جوڑا ضرور رکھیں۔ بہتر ہے کہ اس کام کیلئے ایک بیگ تیار کر لیں۔

زچگی کے لئے ہسپتال، ماہر زچگی، سواری اور پیسوں کا پیشگی انتظام کریں

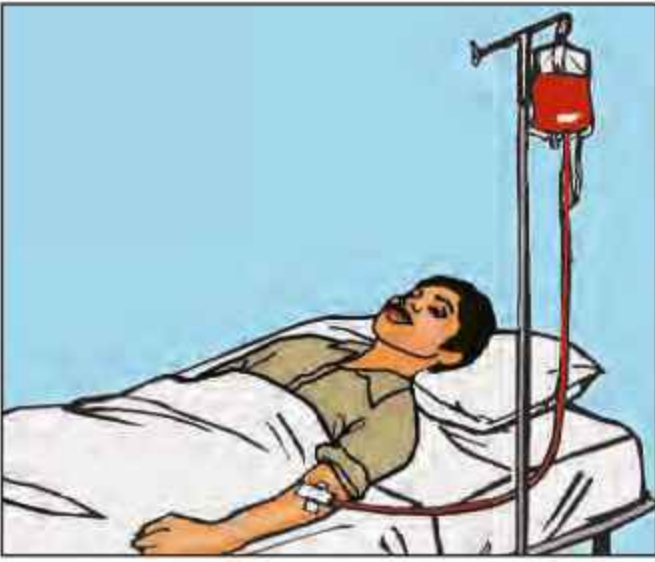
زچگی کے لئے پیشگی منصوبہ بندی



تر بیت یافتہ ڈاکٹر، نرس یا
لیڈی ہیلتھ وزیٹر کا انتخاب کریں



زچگی کے لئے ہسپتال کا انتخاب کریں



خون کا انتظام کریں



پیسوں کا انتظام کریں



صاف زچگی کی کٹ کا انتظام کریں



سواری کا انتظام کریں

زچگی کے لئے ہسپتال، ماہر زچگی، سواری اور پیسوں کا پیشگی انتظام کریں

خطرناک علامات

دورانِ زچگی اور بعد از زچگی

- ۱۔ زچگی کا درد شروع ہوئے ۸ سے ۱۲ گھنٹوں سے زیادہ ہو تو فوراً بڑے ہسپتال لے جائیں، مزید تاخیر کی صورت میں بچہ دانی پھٹنے اور زچگی کے راستے میں سوراخ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔
 - ۲۔ زیادہ خون بہنا شروع ہو جائے (ایک گھنٹے میں دو پیڈ سے زیادہ)
 - ۳۔ سردی، دورے یا جھٹکے ۴۔ دردوں کی شدت میں کمی ہو جائے
 - ۵۔ زچگی کے دوران بازو، ٹانگ یا ناٹو پہلے آجائے ۶۔ ماں کو غشی طاری ہونا، نبض کی رفتار ۱۰۰ سے بڑھ جانا، جلد ٹھنڈی ہونا
- زچگی کے بعد ماں میں مندرجہ ذیل خطرناک علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

- 1۔ ماں کو بخار ہونا۔
- 2۔ خون کا زیادہ بہنا۔
- 3۔ ٹانگوں میں خون کا جم جانا۔
- 4۔ چھاتیوں میں سوجن ہو جانا۔
- 5۔ شرمگاہ سے آنے والے مواد کا بدبودار ہونا۔
- 6۔ دورے پڑنا اور جھٹکے لگنا (زچگی کے شروع کے آیام میں)
 - i۔ سر میں شدید درد ہونا۔
 - ii۔ قے اور متلی
 - iii۔ پیٹ کے اوپر کے حصے میں شدید درد
 - iv۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا ہونا

نوزائیدہ میں خطرناک علامات

بچے کو فوراً مرکز صحت / ڈاکٹر کے پاس لے جائیں اگر پیدائش کے بعد بچے کو:

- ☆ سانس لینے میں مشکل ہو یا سانس کی رفتار 60 فی منٹ سے زیادہ ہو۔ (مصنوعی سانس دینے کے باوجود بچہ صحیح سانس نہ لے سکتا ہو)
- ☆ کم وزن بچہ ہو (بچہ کا وزن 2500 گرام سے کم ہو)
- ☆ بچے کے جسم کی رنگت نیلی ہو جائے / جسم کا درجہ حرارت کم ہونا
- ☆ دورے پڑنے لگیں / غنودگی
- ☆ دودھ نہ پی سکے
- ☆ دستوں کی صورت میں پانی کی کمی ہونے لگے
- ☆ مسلسل قے کے ساتھ پانی کی کمی کی علامات ظاہر ہونے لگیں
- ☆ پیدائشی یرقان ایک ہفتے سے زیادہ دیر تک رہے (یہ پیدائش کے تقریباً دو دن بعد شروع ہوتا ہے)
- ☆ ناٹو، آنکھوں اور جلد میں سوزش (سوجن، مواد کا اخراج، سرخی یا پیپ سے بھرے چھالے) ☆ بخار ہو جائے

پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ میں خطرناک علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں

دورانِ زچگی اور بعد از زچگی



زچگی کے بعد بخاریا انفیکشن



ماں کو غشی طاری ہونا



زیادہ خون بہنا شروع ہو جائے



زچگی کا درد شروع ہوئے 8 سے 12 گھنٹے ہو جائیں

خطرے کی علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فوراً ماہر زچگی سے رابطہ کریں

نوزائیدہ میں خطرناک علامات



تشخ کا حملہ اور پٹھوں کا اکڑاؤ



ناف کے گرد سوزش



جسم سرد یا نیلا ہونا



کم وزن ہونا



سانس میں دشواری (پسلی چلانا)



بخاریا زکام



آنکھوں میں پیپ



بہت زیادہ نیند میں یا غنودگی



بچے کو ماں کا دودھ پینے میں مشکل



بچے کو الٹیاں آنا

پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ میں خطرناک علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں

سیشن نمبر 2

حفاظتی ٹیکوں کا کورس، دست اور نمونیا سے بچاؤ

حفاظتی ٹیکہ جات کی اہمیت

- 1- بچوں کو خطرناک 9 بیماریوں سے بچاتے ہیں
- 2- ماؤں کو تشنج سے بچاتے ہیں
- 3- بچوں کو پیدائش کے فوراً بعد جھٹکوں کی بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں

عورتوں کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس

- ☆ حاملہ عورتوں کو تشنج کی بیماری سے بچانے کے لئے حفاظتی ٹیکوں کا کورس کروانا بہت ضروری ہے
- ☆ حمل کے دوران پہلے دو ٹیکے حاملہ عورت کو تین سال تک کے لئے تشنج سے محفوظ رکھتے ہیں
- ☆ تشنج کے حفاظتی ٹیکوں کا کورس پانچ ٹیکوں پر مشتمل ہوتا ہے جو کہ دو سال اور سات ماہ میں مکمل ہوتا ہے
- ☆ تشنج کے حفاظتی ٹیکوں کا مکمل کورس عورت کو پوری زندگی کے لئے تشنج کی بیماری سے محفوظ رکھتا ہے

بچوں کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں

- ☆ پیدائش کے فوراً بعد بچے کو پہلا حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔
- ☆ نوزائیدہ بچے کو پولیو سے بچاؤ کے قطرے پلوائیں۔
- ☆ پیدائش کے پہلے ہفتے میں بچے کو حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے لئے قریبی ہیلتھ مرکز، کلینک یا ہسپتال اور لیڈی ہیلتھ ورکر سے رجوع کریں۔
- ☆ پیدائش کے ایک ہفتے کے اندر اندر بچوں کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس شروع ہو جاتا ہے جو 2 سال کی عمر میں مکمل ہوتا ہے۔
- ☆ 5 سال تک کے ہر بچے کو ہر پولیو مہم کے دوران پولیو سے بچاؤ کے قطرے ضرور پلوائیں۔
- ☆ پولیو کے قطرے بیمار اور سوئے ہوئے بچوں کو بھی پلانے ضروری ہیں۔

اپنے بچوں کو قریبی مرکز صحت سے شیڈول کے مطابق ٹیکے لگوائیں

اور حفاظتی ٹیکوں کا کارڈ سنبھال کر رکھیں

سیشن نمبر 2

حفاظتی ٹیکوں کا کورس، دست اور نمونیا سے بچاؤ

حاملہ عورتوں اور بچوں کیلئے حفاظتی ٹیکوں کا کورس



بچوں کیلئے حفاظتی ٹیکے
حفاظتی ٹیکوں کا کورس

حاملہ عورتوں
کیلئے تشنج کے حفاظتی ٹیکے
تشنج کے حفاظتی ٹیکوں کا کورس

نمبر شمار	بچے کی عمر	حفاظتی ٹیکہ
پہلی بار	پیدائش کے فوراً بعد	پولیو کے قطرے 0 بی.سی. جی
دوسری بار	ڈیڑھ ماہ بعد	پولیو کے قطرے 1 + پینٹا وینٹ 1 + نیوکول 1
تیسری بار	ڈھائی ماہ بعد	پولیو کے قطرے 2 + پینٹا وینٹ 2 + نیوکول 2
چوتھی بار	ساڑھے تین ماہ بعد	پولیو کے قطرے 3 / پولیو کا ٹیکہ + پینٹا وینٹ 3 + نیوکول 3
پانچویں بار	9 ماہ کے فوراً بعد	خسرہ کی پہلی خوراک
چھٹی بار	15 ماہ کے فوراً بعد	خسرہ کی دوسری خوراک

ٹیکہ نمبر	کب لگوائیں (Time)	بچاؤ کی میعاد (Safety Line)
پہلا ٹیکہ (TT ₁)	حمل کے دوران (پہلے تین ماہ کے بعد)	
دوسرا ٹیکہ (TT ₂)	پہلے ٹیکے کے چار ہفتے بعد	3 سال
تیسرا ٹیکہ (TT ₃)	دوسرے ٹیکے کے چھ ماہ بعد	5 سال مزید
چوتھا ٹیکہ (TT ₄)	تیسرے ٹیکے کے ایک سال بعد	10 سال مزید
پانچواں ٹیکہ (TT ₅)	چوتھے ٹیکے کے ایک سال بعد	20 سال مزید

اپنے بچوں کو قریبی مرکز صحت سے شیڈول کے مطابق ٹیکے لگوائیں
اور حفاظتی ٹیکوں کا کارڈ سنبھال کر رکھیں

دست یا اسہال کی علامات اور علاج

بچے کو 24 گھنٹوں کے دوران تین یا اس سے زیادہ پانی کی طرح تیلے پاخانوں کا آنا دستوں کی بیماری ہے۔ دستوں کی بیماری میں جسم سے کافی زیادہ مقدار میں پانی اور نمکیات نکل جانے سے بچے کی جان کو بھی خطرہ ہو سکتا ہے۔

☆ اسہال کی صورت میں نمکول یا او آرائیس اور زنک کا استعمال کریں۔ ماں کا دودھ (Feed) اور پانی دیں۔ کھانا نہ کھلائیں
نمکول یا او آرائیس بنانے کا طریقہ

☆ صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔

☆ چار گلاس صاف پانی میں ایک پیکٹ او آرائیس یا نمکول اچھی طرح ملا لیں۔

☆ بچے کو وقفہ وقفہ سے یہ پانی پلاتے رہیں۔

☆ یہ پانی 24 گھنٹے تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ او آرائیس ملے پانی کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔

☆ اگر نمکول گھر میں نہ ہو تو نمکول بنانے کے لیے یہ چیزیں استعمال کریں۔

☆ پانی چار گلاس (1 لیٹر) ☆ کھانے کا نمک ایک چائے کا چمچ (برابر کیا ہوا)

☆ چینی 8 چائے کے چمچ (برابر کئے ہوئے) ☆ لیموں کے چند قطرے (اگر ممکن ہو)

☆ بیماری کے دوران اور بعد میں بچے کی خوراک کا خاص خیال رکھیں

☆ بچے کو دستوں کی بیماری سے بچاؤ کے لیے ضروری اقدامات

☆ صابن سے ہاتھ دھوئیے: رفع حاجت کے بعد کھانا پکانے اور بچے کو کھانا کھلانے سے پہلے

☆ 6 ماہ کی عمر تک بچے کو صرف اور صرف ماں کا دودھ پلائیں

☆ پینے کیلئے ہمیشہ پانی ابال کر استعمال کریں اور کھانے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھیں

خطرے کی علامات جانیں اور بچے کو قریبی ہسپتال یا مرکز صحت لے جائیں

☆ اگر بیماری زیادہ شدید ہو جائے

☆ جب بچے کی آنکھیں اندر کو دھنس جائیں

☆ دست جاری رہیں، دستوں کے ساتھ خون آئے یا بخار ہو جائے

24 گھنٹے سے زیادہ دست جاری رہنے کی صورت میں بچے کو فوراً قریبی ہسپتال لے کر جائیں۔

دست یا اسہال کی علامات اور علاج



اسہال کی صورت میں نمکول یا او آرایس کا استعمال کریں



24 گھنٹوں کے دوران تین یا اس سے زیادہ پانی کی طرح پتلے پاخانوں کا آنا دستوں کی بیماری ہے۔



دو سال سے کم عمر کے بچوں کو ماں کا دودھ جاری رکھیں بلکہ زیادہ مرتبہ دودھ پلائیں



اگر بچے کی عمر چھ ماہ سے زیادہ ہو تو بچے کو نرم غذا مثلاً کیلا، کھجڑی، دلیہ دہی وغیرہ دیتے رہیں



اسہال سے بچنے کے لئے صابن اور پانی سے اچھی طرح ہاتھ دھوئیں

خطرناک علامات ظاہر ہونے کی صورت میں بچے کو فوراً ہسپتال لے کر جائیں

نمونیا کی علامات اور علاج

☆ نمونیا کی علامات جانیں

● کھانسی یا سانس لینے میں مشکل ہونا ● سانس کا تیز چلنا ● پسلی چلنا یا سانس کے ساتھ ساتھ پسلیوں کا اندر باہر ہونا

☆ سانس کا تیز تیز چلنا کیا ہے؟

تو بچے کی سانس تیز چل رہی ہے اگر آپ گنیں کہ-----	اگر بچے کی عمر-----
بچہ ایک منٹ میں 60 یا زیادہ سانس لے رہا ہے	2 ماہ سے کم۔
بچہ ایک منٹ میں 50 یا زیادہ سانس لے رہا ہے	2 ماہ سے 12 ماہ
بچہ ایک منٹ میں 40 یا زیادہ سانس لے رہا ہے	12 ماہ سے 5 سال ہے

☆ بچے کو متعلقہ لیڈی ہیلتھ ورکر یا قریبی ہسپتال یا مرکز صحت لے جائیں

اگر مندرجہ بالا علامات ظاہر ہوں تو بچے کو فوراً متعلقہ لیڈی ورکر کے پاس یا قریبی ہسپتال یا صحت کے مرکز لے جائیں تاکہ بروقت علاج سے بچے کی جان بچائی جاسکے۔ یاد رکھئے نمونیا کا صحیح علاج اینٹی بائیوٹک ہے جو صرف ایک ڈاکٹر یا مستند ہیلتھ ورکر ہی تجویز کر سکتا/سکتی ہے۔

☆ تجویز کردہ علاج مکمل کریں

نمونیا تشخیص ہونے کی صورت میں تجویز کردہ علاج ہر صورت میں مکمل کریں۔ علاج کو درمیان میں ہرگز نہ چھوڑیں، خواہ بچے کو آرام ہی کیوں نہ محسوس ہو رہا ہو۔ علاج مکمل کرنے سے بچہ دوبارہ بیماری کا شکار ہونے سے بچ سکتا ہے۔

☆ بیماری کے دوران اور بعد میں بچے کی خوراک کا خاص خیال رکھیں

بیماری کے دوران اور بیماری کے بعد بھی بچے کو معمول سے زیادہ خوراک دیں اور چھوٹی عمر کے بچوں کے لئے ماں کا دودھ جاری رکھیں

بچوں کو نمونیا سے بچانے کے لئے سردی سے بچائیں اور حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں



بچے کو بخار ہونا



کھانسی کا دو ہفتہ سے زیادہ رہنا اور پسلی چلنا



بچے کو ماں کا دودھ جاری رکھیں



بچے کو قریبی ہسپتال یا مرکز صحت لے جائیں



بچے کو سردی سے بچائیں



بیماری میں اور بیماری کے بعد بھی بچے کو معمول سے زیادہ خوراک دیں۔

بچوں کو نمونیا سے بچانے کے لئے سردی سے بچائیں اور حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں

سیشن نمبر 3

پیدائش میں وقفہ (Birth Spacing)

کہانی کا پہلا رخ

3

شادی کے فوراً بعد رابعہ اُمید سے ہو گئی۔
حالانکہ کم عمری اور نا سنجھی کی وجہ سے وہ ابھی ذہنی
اور جسمانی طور پر ماں بننے کیلئے تیار نہیں تھی۔

2

اس لئے انہوں نے سولہ سال کی عمر میں رابعہ کی
شادی رشید سے کر دی جس کی عمر اس وقت صرف
انیس سال تھی۔ رشید اپنی شادی سے خوش تو تھا مگر
آنے والی ذمہ داریوں سے بالکل بے خبر تھا۔

1

بھائی بہنوں میں سب سے بڑی رابعہ کی عمر ابھی
صرف سولہ سال ہی تھی لیکن اس کے ماں باپ کو اس
کی شادی کی فکر ہونے لگی، وہ جلد از جلد اپنے
کندھوں سے یہ بوجھ اتارنا چاہتے تھے۔

6

رابعہ اور رشید دونوں وقفے کے فوائد کے بارے
میں جانتے تھے مگر اس بارے میں آپس میں
بات کرنے سے جھجکتے رہے اور وقفے کا کوئی
طریقہ بھی استعمال نہ کر سکے۔

5

ابھی پہلی بچی کی عمر ایک سال بھی نہ تھی کہ رابعہ
دوبارہ حاملہ ہو گئی۔ شادی کے بعد تین سال
کے اندر اندر بار بار حاملہ ہونے کی وجہ سے
وہ کافی کمزور اور نڈھال لگنے لگی۔

4

پہلے بچے کی پیدائش پر سب بہت خوش تھے۔

9

کیا رابعہ اور رشید کی زندگی بہتر ہو سکتی تھی؟
آئیں دیکھیں۔

8

دوسری طرف رشید اتنی بہت سی ذمہ داریوں
کی وجہ سے چڑچڑا اور پریشان رہنے لگا اور
اس صورتحال کا ذمہ دار خود کو ٹھہرانے لگا۔

7

کم عمری میں بار بار حمل کی وجہ سے رابعہ کو
بہت سی پیچیدگیوں کا سامنا کرنا پڑا۔

پیدائش میں وقفہ کی اہمیت

کہانی کا پہلا رخ

3



2



1



6



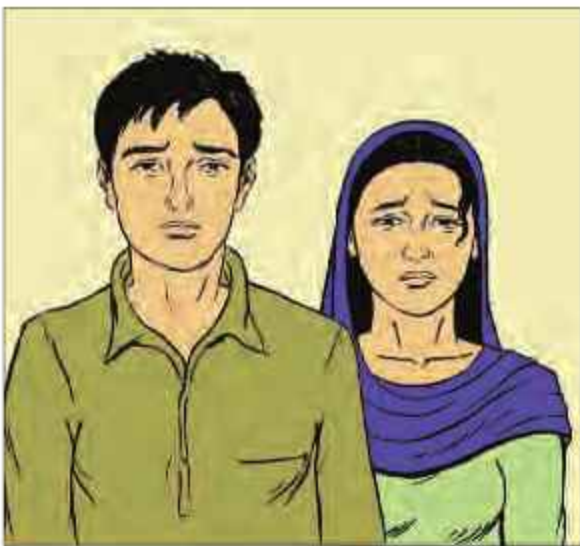
5



4



9



8



7



کہانی کا دوسرا رخ

13

شادی کے پہلے سال میں رابعہ ایک صحت مند بچی پر وین کی ماں بن گئی۔

12

رابعہ کے والدین جانتے تھے کہ اٹھارہ سال سے کم عمر میں لڑکی کے ماں بننے سے ماں اور بچے دونوں کی صحت اور زندگی کو خطرہ ہو سکتا ہے۔ اس لئے انہوں نے رابعہ کی رخصتی اٹھارہ سال کی عمر میں کی۔

10

سولہ سالہ رابعہ بھائی بہنوں میں سب سے بڑی تھی۔ اس کے والدین پڑھے لکھے نہیں تھے مگر تھے بہت سمجھدار وہ اپنی بیٹی کی خوشیاں دیکھنا چاہتے تھے۔

17

رابعہ اور رشید، دونوں نے مل کر فیصلہ کیا اور مرکز صحت والی باجی کے مشورے پر عمل کرتے ہوئے دو سال تک وقفے کا طریقہ استعمال کیا۔

16

مرکز صحت والی باجی نے انہیں بتایا کہ ماں اور بچے کی اچھی صحت کیلئے ضروری ہے کہ گلا حمل پیدائش کے کم از کم دو سال بعد ہو اور اس دوران وقفے کا کوئی مناسب طریقہ استعمال کریں۔

14

رابعہ اور رشید بچوں میں وقفے کے فائدے جانتے تو تھے مگر بیٹے کی خواہش کی وجہ سے دوبارہ حمل میں دیر کرنا نہیں چاہتے تھے۔ رشید کی ماں کو اس ساری بات کا پتہ تھا۔ اس نے رابعہ اور رشید کو سمجھایا کہ بیٹی ہو یا بیٹا، دونوں کی صحت اور اچھی پرورش ہم سب کے لیے اہم ہے۔ اس لیے اگلے بچے کی پیدائش میں وقفہ ضروری ہے۔

20

آج بھی رابعہ اور رشید وقفے کا طریقہ استعمال کر رہے ہیں۔ بچوں میں وقفے کے فیصلے کی وجہ سے رشید کا خاندان ایک صحت مند اور خوشحال زندگی گزار رہا ہے۔ بالکل ویسی زندگی جو رابعہ کے والدین نے ان کے لئے سوچی تھی۔

19

جلد ہی رابعہ ایک اور صحت مند بچے کی ماں بن گئی۔

18

رابعہ اور رشید نے دوسرے بچے کا ارادہ کیا اور ڈاکٹر باجی سے مشورہ کر کے وقفے کے طریقے کا استعمال چھوڑ دیا۔

کہانی کا دوسرا رخ

13



12



10



17



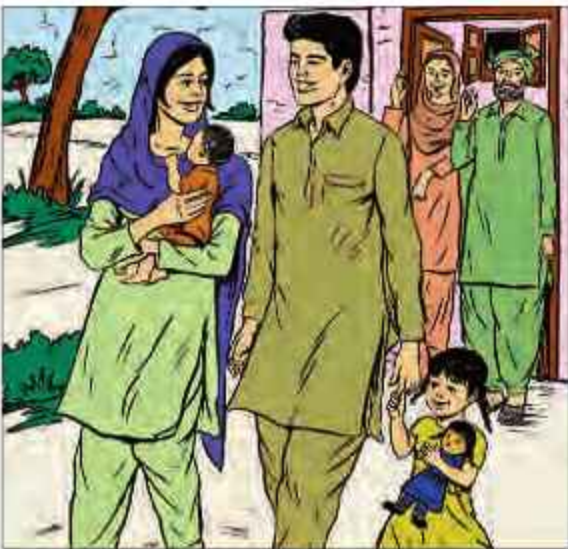
16



14



20



19



18



پیدائش میں وقفہ کے جدید عارضی طریقے

بچہ دانی میں رکھا جانے والا چھلہ (IUCD):

- نہایت موثر اور محفوظ طریقہ
- ایک مرتبہ استعمال سے 5 سے 12 سال تک کا تحفظ
- بچے کی خواہش ہونے کی صورت میں کسی بھی وقت نکلوایا جاسکتا ہے
- چھلہ رکھوانے اور نکلوانے کیلئے تربیت یافتہ کارکن صحت سے رجوع کریں

خواتین کے استعمال کیلئے مانع حمل ٹیکے:

- نہایت موثر اور محفوظ طریقہ
- صرف ایک ٹیکہ اور 3 ماہ تک کا تحفظ
- دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے موزوں
- استعمال سے پہلے تربیت یافتہ کارکن صحت سے مشورہ کریں

خواتین کے استعمال کیلئے مانع حمل گولیاں:

- وقفے کیلئے موثر اور محفوظ طریقہ
- صرف ایک گولی روزانہ
- استعمال روکنے کے بعد حمل دوبارہ بغیر کسی تاخیر کے ٹھہر سکتا ہے
- استعمال سے پہلے تربیت یافتہ کارکن صحت سے مشورہ کریں

جدال:

- یہ ایک ٹیوب نما بازہ کے نیچے رکھا جانے والا وقفہ کا ایک طریقہ ہے جو کہ عورتوں کے لیے ہے
- یہ پانچ سال تک کے لئے مفید ہوتا ہے
- موثر اور استعمال میں آسان ہے اگر تربیت یافتہ ڈاکٹر سے رکھوایا جائے
- جدال نکلوانے کے بعد بہت جلد مزید بچہ پیدا کرنے کے قابل ہو جاتی ہے

ایمرجنسی گولیاں:

- غیر محفوظ جنسی عمل کے 5 دن کے اندر لی جائیں تو نہایت موثر ہیں
- اس سے اسقاط حمل (ایبورشن) نہیں ہوتا
- عام مانع حمل طریقوں کے طور پر ہرگز استعمال نہ کیا جائے
- مزید معلومات کیلئے قریبی مرکز صحت سے رابطہ کریں

کنڈوم (مردوں کے استعمال کیلئے):

- نہایت محفوظ اور موثر طریقہ (اگر صحیح طرح سے استعمال کیا جائے)
- کوئی مضراثرات نہیں
- جنسی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے
- باسانی دستیاب ہے

مستقل طریقے: وہ طریقے جن سے بچے کی پیدائش ہمیشہ کیلئے رُک جاتی ہے

نس بندی:

- مردوں کیلئے مستقل مانع حمل طریقہ
- اُن کیلئے موزوں ترین طریقہ جن کو اور نہیں چاہیے
- نس بندی آپریشن کے تین ماہ بعد موثر ہوتی
- جنسی صلاحیت اور احساسات پر کوئی اثر نہیں پڑتا

نل بندی:

- خواتین کیلئے مستقل مانع حمل طریقہ
- اُن کیلئے موزوں ترین طریقہ جن کو اور بچہ نہیں چاہیے
- دیرپا ضمنی اثرات نہیں ہوتے
- جنسی صلاحیت اور احساسات پر کوئی اثر نہیں پڑتا
- مزید معلومات اور رہنمائی کیلئے تربیت یافتہ کارکن صحت سے رجوع کریں

ماں اور بچے کی بہتر صحت کے لئے ایک بچے کی پیدائش اور اگلے حمل میں کم از کم دو سال کا وقفہ ہونا چاہیے

پیدائش میں وقفہ کے جدید عارضی طریقے



خواتین کے استعمال کیلئے چھلہ (IUCD)



خواتین کے استعمال کیلئے مانع حمل ٹیکے



خواتین کے استعمال کیلئے مانع حمل گولیاں



ایمرجنسی گولیاں



کنڈوم (مردوں کے استعمال کیلئے)



خواتین کے استعمال کیلئے جڈال (Jadelle)

مستقل طریقے: وہ طریقے جن سے بچے کی پیدائش ہمیشہ کیلئے رُک جاتی ہے



نس بندی (مردوں کیلئے)



نل بندی (خواتین کیلئے)

ماں اور بچے کی بہتر صحت کے لئے ایک بچے کی پیدائش اور اگلے حمل میں کم از کم دو سال کا وقفہ ہونا چاہیے

غذا اور غذائیت

غذائیت کی کمی کی نشاندہی

غذائیت کی کمی کی وجہ سے بچوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے اور بچے مندرجہ ذیل کمزوریوں کا شکار ہوتے ہیں

1۔ ایک صحت مند بچہ وزن اور قد میں مناسب مطابقت رکھتا ہے جبکہ غذائیت کی کمی کے ساتھ

☆ بچے کا وزن بلحاظ قد کم ہوتا ہے

☆ عمر کے لحاظ سے بچے کا قد کم ہوتا ہے

☆ عمر کے لحاظ سے بچے کا وزن کم ہوتا ہے

غذائیت کی کمی کے اثرات

غذائیت کی کمی کی وجہ سے بچوں کی صحت پر بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں

☆ بچے بظاہر سست ہوتے ہیں

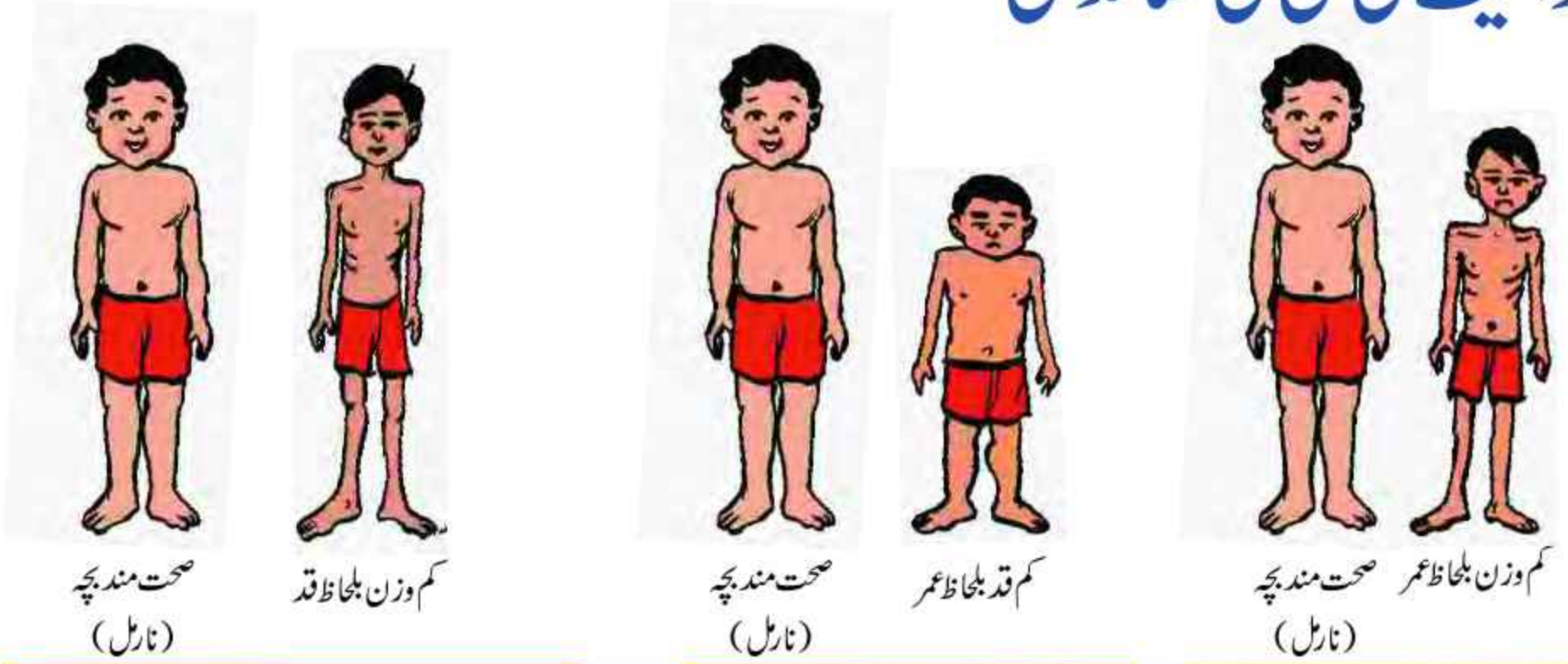
☆ پڑھائی اور کھیل کود میں دلچسپی نہیں لیتے

☆ مختلف دائمی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں

غذائیت کی کمی بچوں کی نشوونما کو بری طرح متاثر کرتی ہے

غذا اور غذائیت

غذائیت کی کمی کی نشاندہی



Wasting,
Low Wt for Height

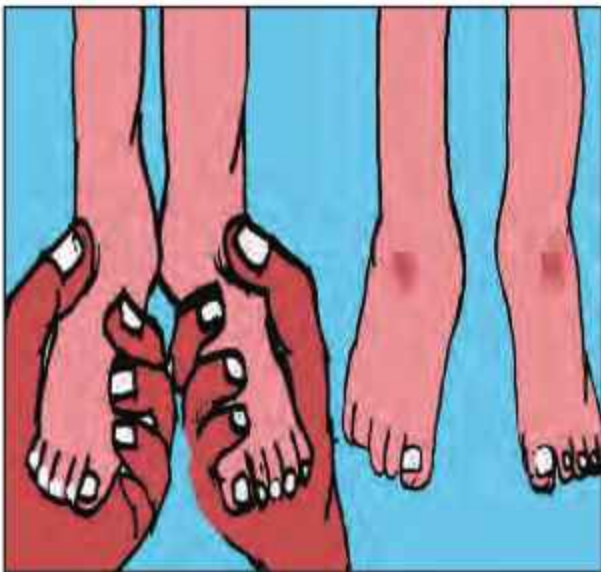
+

Stunted = short
for age

=

Under weight =
Low Wt for age

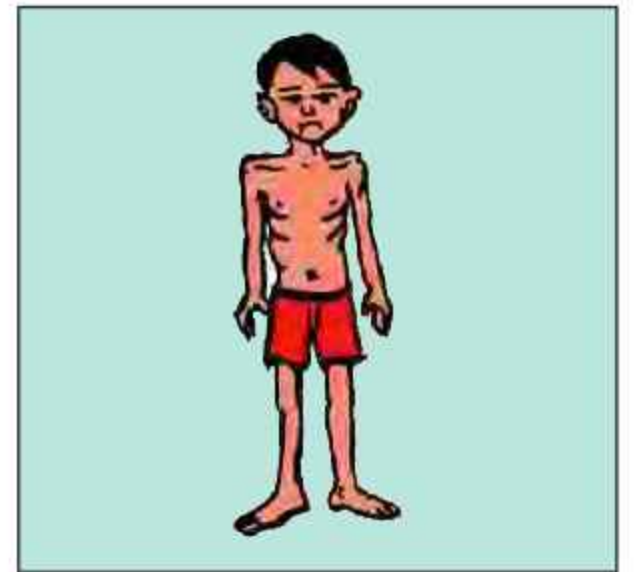
غذائیت کی کمی کے اثرات



خوراک کی کمی کی وجہ سے بچے مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں جیسے جلدی بیماریاں اور سوجن



خوراک کی کمی کی وجہ سے بچے پڑھائی پر توجہ نہیں دیتے

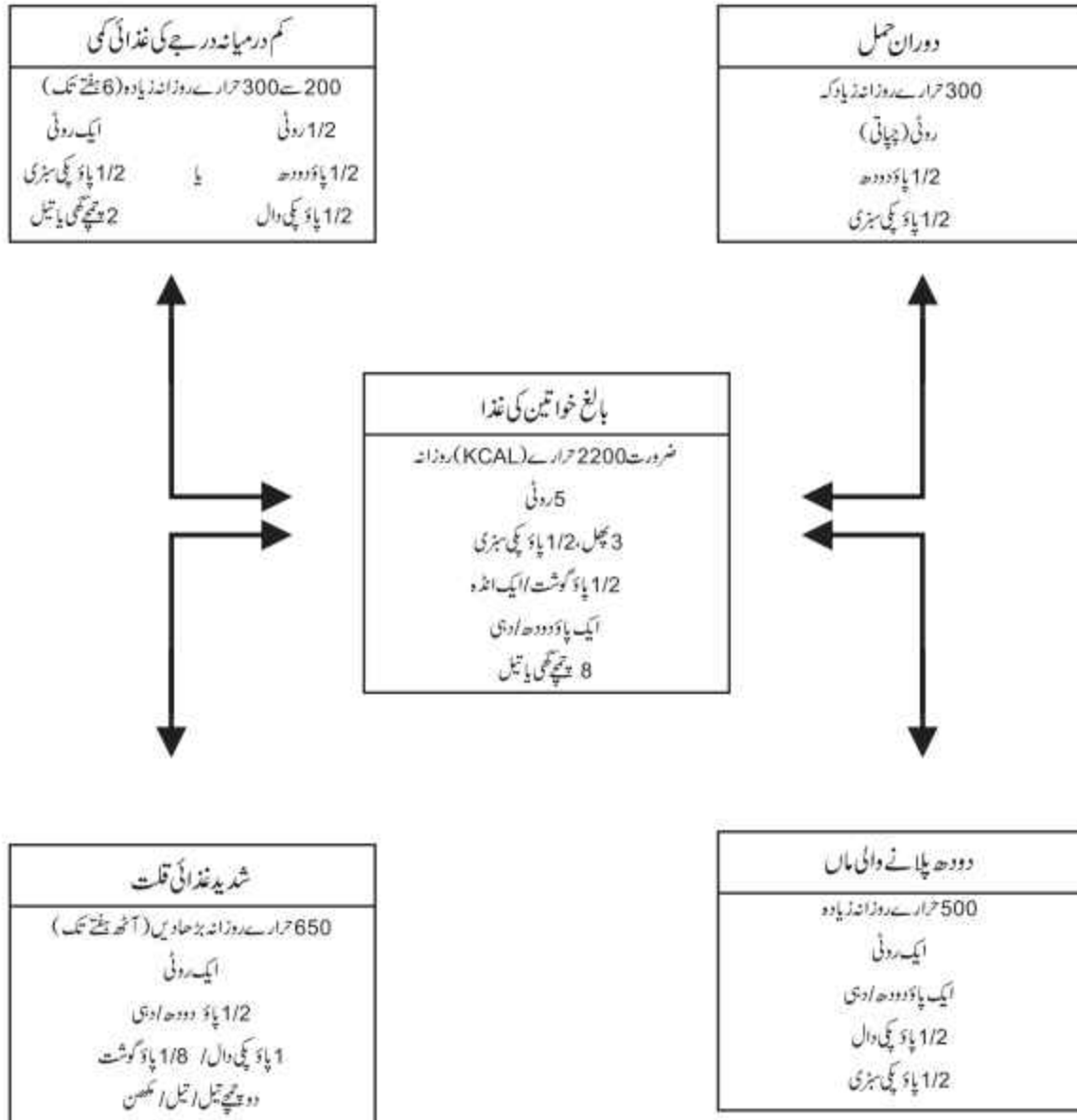


بچے خوراک کی کمی کی وجہ سے سست اور کمزور ہو جاتے ہیں

غذائیت کی کمی بچوں کی نشوونما کو بری طرح متاثر کرتی ہے

ماؤں کی غذائیت میں بہتری کے لئے اقدامات

- ☆ حمل کے دوران عورت کو زیادہ کھانا دیا جائے
- ☆ حمل کے دوران فولاد اور فولک ایسڈ کی گولیوں کا استعمال کیا جائے
- ☆ حمل کے دوران عورت کو ملیریا سے بچایا جائے
- ☆ ایک بچے کی پیدائش سے دوسرے بچے کے ارادے تک کم از کم دو سال کا وقفہ ضروری ہے
- ☆ نوجوان لڑکیوں کی خوراک کا خاص خیال رکھیں اور باقاعدگی کے ساتھ فولاد اور کیلشیم کے استعمال کی ترغیب دیں مثلاً ہری سبزیاں، دودھ، کلیجی وغیرہ



نوجوان لڑکیوں اور حاملہ عورتوں کی خوراک کا خاص خیال رکھا جائے

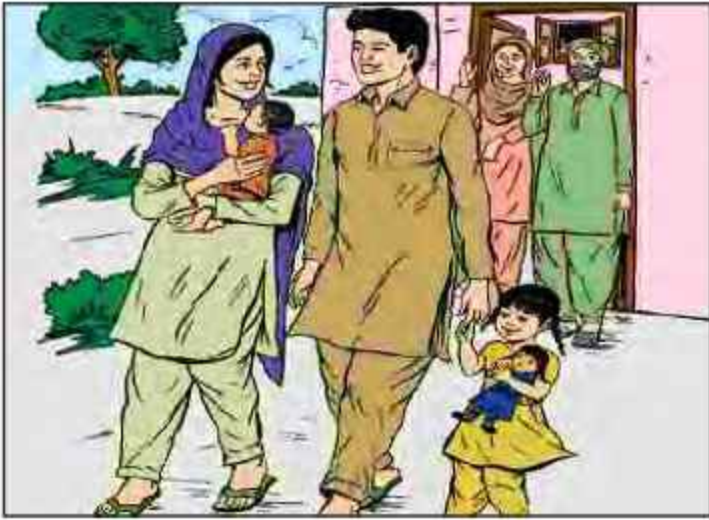
ماؤں کی غذائیت میں بہتری کے لئے اقدامات



حمل کے دوران فولاد اور فولک ایسڈ کی گولیوں کا استعمال کیا جائے



حمل کے دوران عورت (حاملہ) کو زیادہ کھانا دیا جائے



بچوں کی پیدائش میں کم از کم تین سال کا وقفہ کریں



حمل کے دوران عورت کو لیبر یا سے بچایا جائے



نوجوان لڑکیوں کی خوراک کا خاص خیال رکھیں۔
اور باقاعدگی کے ساتھ فولاد اور کیلشیم کے استعمال
کی ترغیب دیں۔ مثلاً ہری سبزیاں، دودھ، کلیجی وغیرہ

نوجوان لڑکیوں اور حاملہ عورتوں کی خوراک کا خاص خیال رکھا جائے

بچوں کی غذائیت میں بہتری کے لئے اقدامات

- 1- پیدائش کے فوری بعد (یعنی ایک گھنٹہ کے اندر اندر) بچے کو ماں کا پہلا دودھ پلائیں جو کہ حفاظتی ٹیکوں کی طرح کام کرتا ہے اور بچے کو بہت ساری جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے
- 2- بار بار بچے کو دودھ پلانے سے ماں کی چھاتیاں سوجن سے محفوظ رہتی ہیں
- 3- پہلے چھ ماہ تک بچے کو صرف اور صرف ماں کا دودھ دیں یہاں تک کہ پانی بھی نہ دیں جب آپ کے بچے کی عمر چھ ماہ ہو جائے تو اس کو دودھ کے علاوہ کھانے پینے کی چیزیں مثلاً، انڈا، سوگی کا حلوہ، کھجڑی، کسٹرڈ، دلیہ، فروٹ اور دال بھی دیں
- 4- بچے کو وٹامن اے کی کمی نہ ہونے دیں اور ہر مرتبہ اُسے وٹامن اے کے قطرے پلوائیں
- 5- بچے کو خوراک دینے سے پہلے ماں اپنے ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھولے
- 6- کھانے میں آئیوڈین ملائیمک استعمال کریں اور ہر بچے کو سال میں دو مرتبہ پیٹ کے کیڑوں کی دوائی دیں
- 7- بچے اور بچی کو بلا تفریق متوازن غذا دیں کیونکہ بچہ اور بچی دونوں اللہ کی رحمت ہیں اور دونوں کی بہترین پرورش والدین کی ذمہ داری ہے
- 8- بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں جو کہ ان کو بہت سی جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے
- 9- چونکہ کم وزن بچے کی خوراک کے ذخائر کم ہوتے ہیں اور انہیں جلدی بڑھنا ہوتا ہے اسلئے فولاد کی اضافی خوراک دو ماہ کی عمر میں شروع کرانی چاہئے۔

بچوں کو متوازن غذا دیں کیونکہ متوازن غذا اچھی صحت کی ضامن ہے

بچوں کی غذائیت میں بہتری کے لئے اقدامات



بچے کو وٹامن اے کی کمی نہ ہونے دیں
اور حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں



چھ ماہ بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ
اضافی غذا مثلاً انڈہ، کچڑی، پھل، سوچی کی کھیر
دال اور کسٹر ڈ دیں



بچے کو ماں کا پہلا دودھ پیدائش کے بعد
پہلے گھنٹے میں پلائیں اور چھ ماہ
تک صرف اور صرف ماں کا دودھ دیں
اور دو سال تک ماں کا دودھ پلائیں



رفح حاجت کے بعد

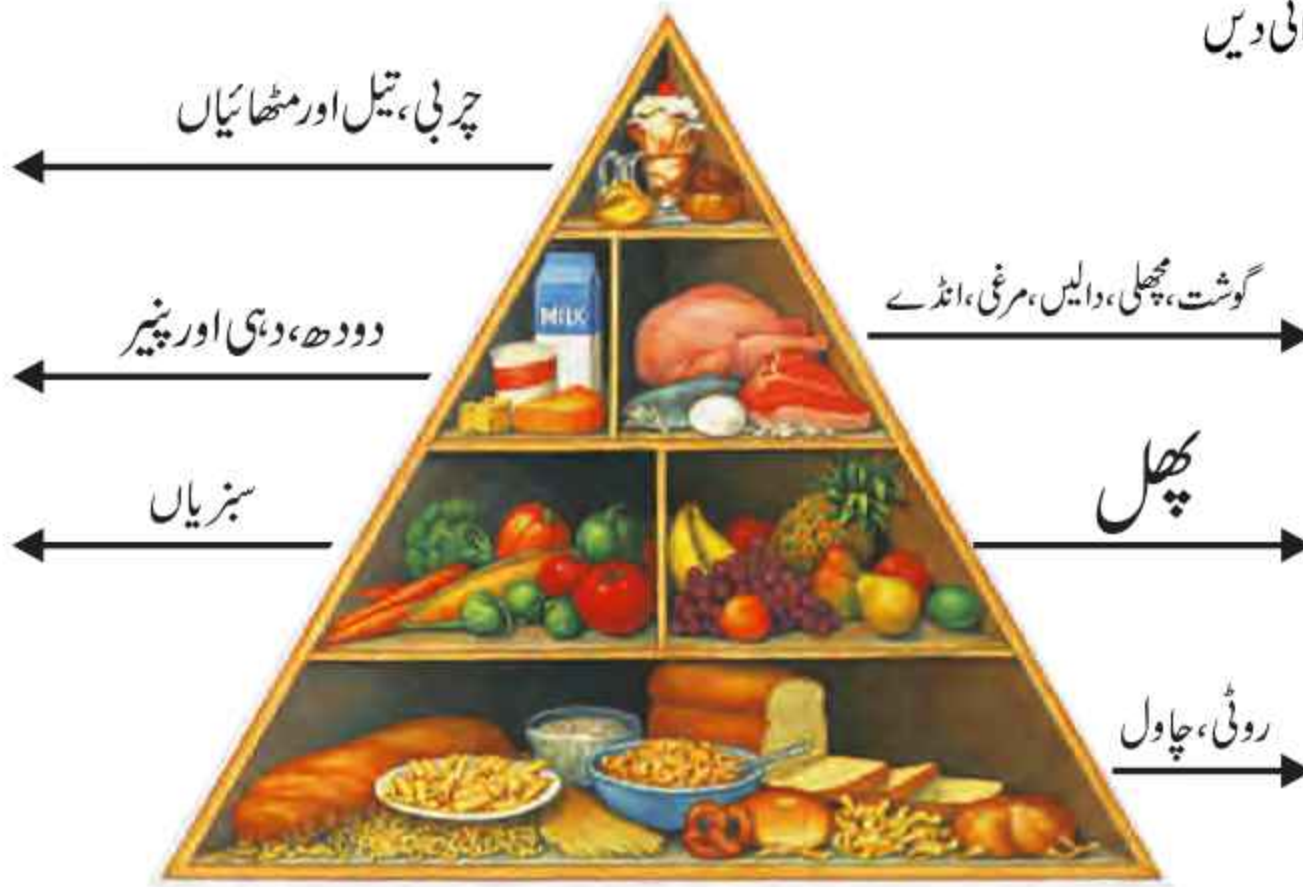
کھانا کھانے سے پہلے

کھانا پکانے سے پہلے

اسہال سے بچنے کے لئے صابن اور پانی سے اچھی طرح ہاتھ دھوئیں



بچے کو سال میں دو مرتبہ پیٹ کے
کیڑوں کی دوائی دیں



بچوں کو متوازن غذا دیں

بچوں کو متوازن غذا دیں کیونکہ متوازن غذا اچھی صحت کی ضامن ہے

ایچ آئی وی اور ایڈز

ایچ آئی وی اور ایڈز کیا ہے..؟

ایڈز ایک مہلک اور خطرناک بیماری ہے۔ یہ مرض ایک خاص وائرس سے پھیلتا ہے جو جسم کے مدافعتی نظام کو تباہ کر دیتا ہے۔ اس مرض کی موجودگی کی وجہ سے جو بھی بیماری انسانی جسم میں داخل ہوتی ہے وہ سنگین اور مہلک صورت اختیار کر جاتی ہے۔ ایڈز کے وائرس کو "ایچ آئی وی" (H.I.V) کہتے ہیں۔

ایڈز کی علامات:

- ◀ تین ماہ کے دوران جسم کا وزن دس فیصد سے زیادہ کم ہو جانا
- ◀ ایک مہینے سے زیادہ عرصہ تک اسہال رہنا (ڈائیریا رہنا)
- ◀ بخار کا ایک مہینے سے زیادہ عرصہ تک رہنا
- ◀ کھانسی کا دائمی ہو جانا
- ◀ جسم پر بڑے بڑے سرخ دھبے پیدا ہو جانا
- ◀ غدود کا پھول جانا
- ◀ کسی شخص کو کوئی بیماری یا شکایت ہو جو کہ ٹھیک نہ ہو رہی ہو تو اس کو چاہئے کہ وہ ڈاکٹر کے پاس جائے اور ایڈز کا ٹیسٹ کروائے

سیشن نمبر 5

ایچ آئی وی اور ایڈز



ایچ آئی وی اور ایڈز کیا ہے..؟

ایڈز کی علامات۔۔۔



بھوک نہ لگنا



وزن میں اچانک کمی



غیر محسوس معمولی زکام



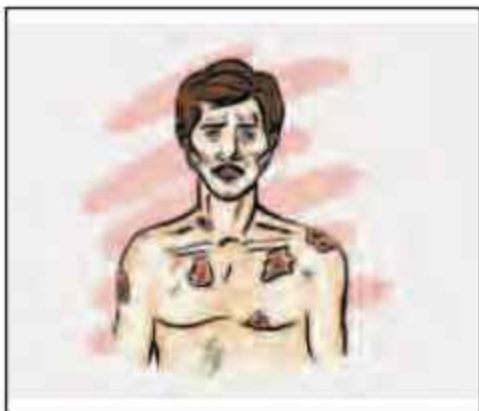
ایک ماہ سے زیادہ عرصہ بخار رہنا



بڑھتی ہوئی نمایاں کمزوری



ایک ماہ سے زیادہ عرصے تک دست/اسہال رہنا



جسم پر بڑے بڑے سرخ داغ پیدا ہونا



دائمی کھانسی یا نمونیہ

ایڈز کیسے پھیلتا ہے۔۔

ایڈز کا وائرس زیادہ تر خون اور جنسی رطوبتوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ تین طریقوں سے پھیلتا ہے۔

1- جنسی پھیلاؤ

یہ دنیا بھر میں ایڈز کے پھیلاؤ کا سب سے بڑا ذریعہ (70-75 فیصد) ہے۔ اس سے وائرس کسی بھی متاثرہ شخص سے غیر محفوظ جنسی عمل کے ذریعے اس کے ساتھی میں داخل ہو سکتا ہے۔ یعنی مرد سے عورت میں، عورت سے مرد میں اور ہم جنس پرستوں میں سے ایک دوسرے میں پھیل سکتا ہے۔

2- خون اور خون کے اجزاء کے ذریعے

- i- جب ایڈز کے وائرس سے متاثرہ خون یا خون کے اجزاء کو کسی دوسرے جسم میں منتقل کر دیا جائے۔
- ii- جب ایڈز کے وائرس سے متاثرہ سرنج یا سوئیوں کو دوبارہ استعمال کی جائیں جیسا کہ نشہ کرنے والے کئی لوگ ایک ہی سوئی مل جل کر استعمال کرتے ہیں۔
- iii- جب ایڈز کے وائرس سے متاثرہ بلیڈ اور آلات جراحی کا استعمال کیا جائے۔

ایڈز کے جراثیم سے متاثرہ حاملہ ماں سے بچے میں

متاثرہ ماں سے بچے میں یہ وائرس حمل کے دوران، پیدائش کے وقت یا پیدائش کے بعد ماں کے دودھ کے ذریعے منتقل ہونے کے امکانات ہیں۔ لیکن ماں کا دودھ بچے کو بے شمار بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ لہذا اس صورت میں بھی ماں کا دودھ بچے کے لئے بہت ضروری ہے۔

ایڈز کیسے پھیلتا ہے۔۔۔



ہم جنس پرستی سے



متاثرہ مریض کے ساتھ
جنسی تعلقات سے



متاثرہ ماں سے پیدا ہونے
والے بچے کو



متاثرہ خون کی منتقلی سے



متاثرہ سرنج، بلیڈ اور آلاتِ جراحی کے استعمال سے

ایڈز سے بچاؤ ممکن ہے۔۔۔ اگر

- ◀ ہمیشہ اپنے جیون ساتھی تک محدود رہیں اور مخلص رہیں
جنسی بے راہ روی سے بچیں
- ◀ اگر شک ہو یا دونوں ساتھیوں میں سے کوئی ایک بھی ایڈز سے متاثر
شده ہو تو ربرٹ کا غلاف (Condom) کا صحیح طریقے سے استعمال کریں
- ◀ اگر زندگی بچانے کے لئے خون کا انتقال ضروری ہو تو خون کو سکرین
کروائیں اور اس بات کا یقین کر لیں کہ خون میں ایڈز کا وائرس موجود
نہیں ہے۔ بہتر ہوگا کہ اپنے کسی صحت مند رشتہ دار کا خون منتقل کروائیں
- ◀ اگر ٹیکہ لگوانا ضروری ہو تو غیر استعمال شدہ نئی سرنج پر اصرار کریں یا پھر
اس بات کا یقین کر لیں کہ سرنج صحیح طور پر ابال کر صاف کی گئی ہے
- ◀ ایڈز کا وائرس جنسی رطوبتوں میں ہوتا ہے۔ جنسی عمل کے دوران ربرٹ کا غلاف
استعمال کرنے سے وائرس مریض سے صحت مند شخص میں داخل نہیں ہو سکتا
- ◀ ایڈز کے علاوہ دوسری جنسی بیماریوں (سوزاک۔ آتشک) سے بچاؤ کے
لیے بھی ربرٹ کے غلاف کا استعمال صحیح ہے

ایڈز ایک لاعلاج مرض ہے لیکن اس سے بچاؤ ممکن ہے

ایڈز سے بچاؤ ممکن ہے۔۔۔ اگر



میاں بیوی میں سے اگر کوئی ایڈز
میں مبتلا ہو تو جنسی تعلقات کیلئے
ہمیشہ کنڈوم استعمال کیا جائے



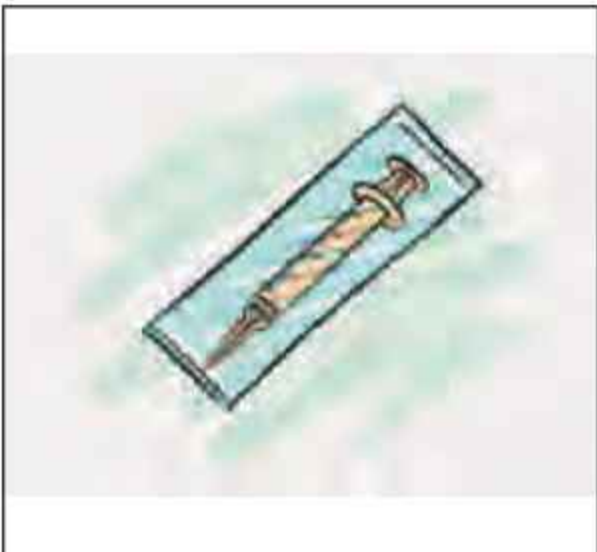
جنسی بے راہ روی سے بچا جائے
اور صرف جیون ساتھی تک محدود رہا جائے



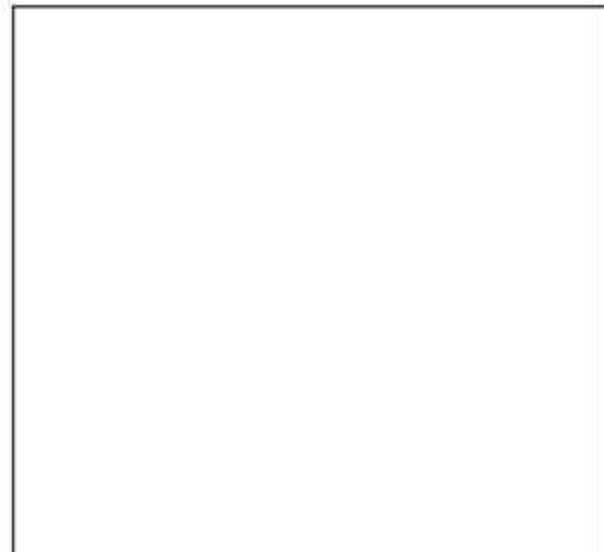
ہمیشہ ایچ آئی وی سے پاک ٹیسٹ
شدہ خون لگوا یا جائے



حجام سے ہمیشہ نیا بلیڈ استعمال
کرنے پر اصرار کیا جائے



انجکشن کیلئے ہمیشہ نئی سرنج
استعمال کی جائے



محفوظ آلات جراحی کا استعمال کیا جائے

ایڈز ایک لاعلاج مرض ہے لیکن اس سے بچاؤ ممکن ہے

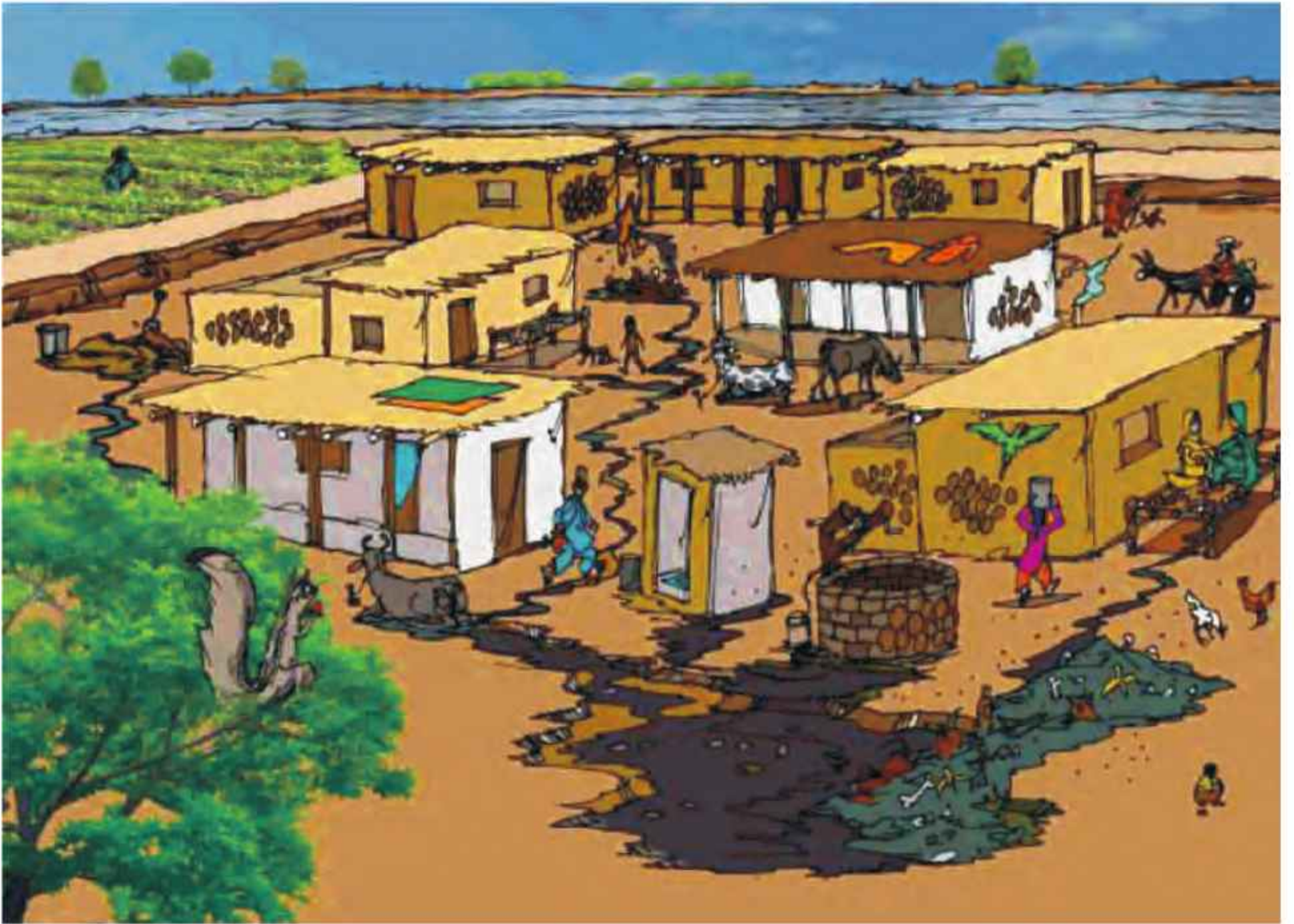
صفائی

ناقص صفائی کی وجوہات

- ☆ کھلے میں پاخانہ کرنا اور بیت الخلاء کا استعمال نہ کرنا
- ☆ لیٹرین ہونے کی صورت میں اسکی صفائی اور مرمت کا خیال نہ رکھنا
- ☆ پینے کے لیے آلودہ پانی کا استعمال کرنا
- ☆ کوڑا کرکٹ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے نہ لگانا
- ☆ نکاسی آب کا بہتر انتظام نہ کرنا
- ☆ گھریلو صفائی کا خیال نہ رکھنا

صفائی

اس تصویر میں کیا نظر آ رہا ہے؟

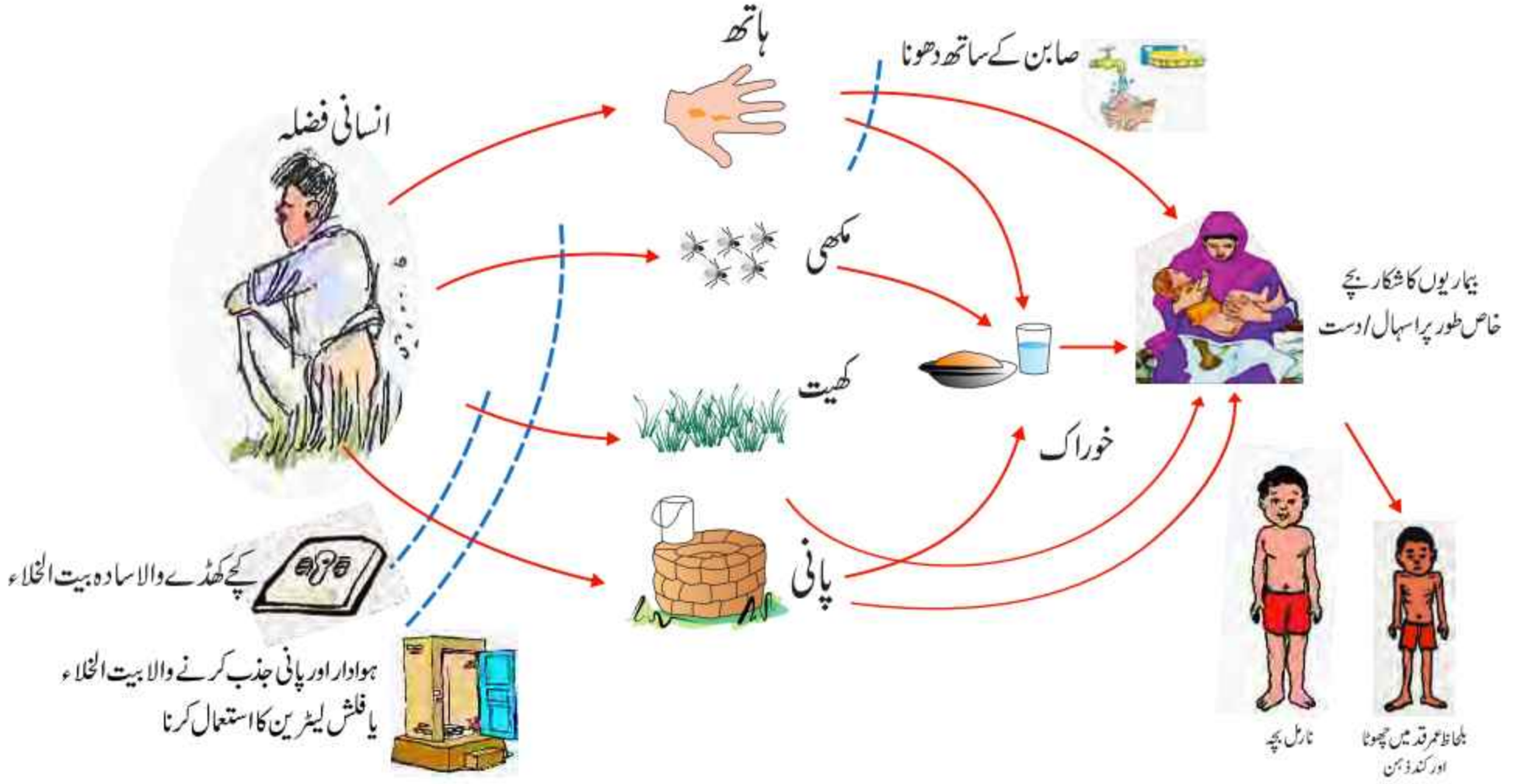


گندگی کے ذریعے سے جراثیم اور بیماریوں کا پھیلاؤ

انسانی فضلہ ہماری خوراک میں گندے ہاتھوں، مکھیوں اور آلودہ پانی کے ذریعے شامل ہو کر مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے جیسا کہ دست اور پیش کی بیماریاں وغیرہ جو کہ خصوصاً پانچ سال سے کم عمر بچوں کے لیے انتہائی خطرناک ہیں

بار بار دست آنے کی وجہ سے بچے غذائیت کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں اور عام بچوں کی نسبت قد میں چھوٹے، کمزور اور کند ذہن ہو جاتے ہیں

گندگی کے ذریعے سے جراثیم اور بیماریوں کا پھیلاؤ



بار بار دست آنے کی وجہ سے بچے غذائیت کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں اور عام بچوں کی نسبت قد میں چھوٹے، کمزور اور کند ذہن ہو جاتے ہیں

بہتر صفائی اور گندگی سے پھیلنے والی بیماریوں سے

بچاؤ کے لئے مناسب اقدامات

- ☆ کھلے میں پاخانہ نہ کرنا
- ☆ چھوٹے بچوں کے پاخانے کو صحیح طریقے سے ٹھکانے لگانا
- ☆ اپنے گھر میں لیٹرین بنائیں
- ☆ پاخانے کے لئے ہمیشہ لیٹرین کا استعمال کریں
- ☆ اپنے گھر کی لیٹرین کو صاف ستھرا رکھیں
- ☆ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں
- ☆ کوڑا کرکٹ کو نہ پھیلانا اور مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانا
- ☆ نکاسی آب کا بہتر انتظام کرنا

پاخانے کے لئے ہمیشہ لیٹرین کا استعمال کریں اور صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں

بہتر صفائی اور گندگی سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچنے کے لئے مناسب اقدامات



اپنے گھر میں لیٹرین بنائیں



فضلے پر مٹی ڈالیں



کھلے میں پاخانہ نہ کریں



اپنے ہاتھوں کو صابن
اور پانی سے دھوئیں



اپنے گھر کی لیٹرین
کو صاف ستھرا رکھیں



پاخانے کے لئے ہمیشہ
لیٹرین کا استعمال کریں

پاخانے کے لئے ہمیشہ لیٹرین کا استعمال کریں اور صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں

ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

گھر کے تمام افراد (بچے، عورتیں، مرد)

- ☆ کھانا کھانے سے پہلے
- ☆ کھیتوں میں کام کرنے کے بعد
- ☆ لیٹرین کے استعمال (پاخانہ کرنے) کے بعد
- ☆ جانوروں کی دیکھ بھال اور گوبر اٹھانے کے بعد
- ☆ زہریلی ادویات کو چھونے کے بعد

عورتیں

- ☆ بچوں کو دودھ پلانے سے پہلے
- ☆ بچوں کو کھانا کھلانے / دوائی پلانے سے پہلے
- ☆ آٹا گوندھنے اور کھانا پکانے سے پہلے
- ☆ بچوں کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد

بچے

- ☆ کھیلنے کے بعد

ہاتھ دھونے کے دوران ضرورت کے مطابق پانی استعمال کریں۔

ہاتھ دھونے کے مراحل



1

بیماریوں اور جراثیموں سے بچنے اور ان کے خاتمے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہاتھوں کو صابن سے کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔ دیئے گئے مراحل پر عمل کریں۔

ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گیلا کریں۔



4

ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر صاف کریں۔ یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دہرائیں۔



3

دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں۔



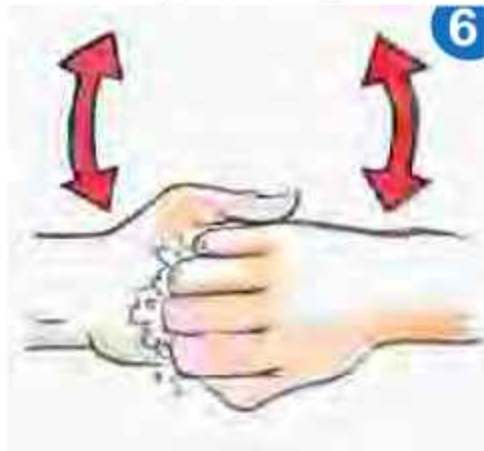
2

صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔



7

دونوں انگوٹھوں کو باری باری ہتھیلی سے پکڑ کر اچھی طرح صاف کریں۔



6

انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر صاف کریں۔



5

دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑ کر صاف کریں۔



10

کسی بھی چیز کے استعمال سے پہلے ہاتھوں کو ہوا میں اچھی طرح خشک کریں۔



9

کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔



8

انگلیوں کو اکٹھا کر کے دائرے کی شکل میں ہتھیلی پر صاف کریں۔

ہاتھ دھونے کے دوران ضرورت کے مطابق پانی استعمال کریں۔

سیشن نمبر 7

صاف پانی اور حفظانِ صحت

گندے پانی سے پھلنے والی بیماریاں

- ☆ دست واسہال
- ☆ بخار
- ☆ جلدی امراض
- ☆ پیٹ کے کیڑے
- ☆ آنکھوں کی بیماری
- ☆ الرجی
- ☆ معدہ اور پیٹ کی بیماریاں
- ☆ گردے کے امراض
- ☆ ڈینگی بخار
- ☆ پیلا ریقان

سیشن نمبر 7 صاف پانی اور حفظانِ صحت

گندے پانی سے پھلنے والی بیماریاں



بخار



دست و اسہال



پیٹ کے کیڑے



جلدی امراض



الرجی



آنکھوں کی بیماری

پانی کو گھر میں صاف کرنے کا سستا اور آسان طریقہ

پانی ابالنا

- ☆ پانی کو صاف برتن میں ڈال کر چولہے پر رکھیں اور پہلا اُبالا آنے کے بعد پانچ منٹ تک اُبلنیں دیں۔
- ☆ ٹھنڈا ہونے پر باریک کپڑے یا چھلنی سے چھان کر استعمال کرنے والے صاف برتن میں ڈال کر رکھ دیں۔
- ☆ گولیوں کا استعمال
- ☆ دس سے بارہ لیٹر پانی کسی صاف برتن میں ڈالیں۔
- ☆ پانی صاف کرنے والی گولی پانی میں ڈال کر ہلائیں۔
- ☆ صاف پانی کو ڈھانپ کر رکھیں
- ☆ آدھے گھنٹے کے بعد پانی جراثیم سے پاک ہو جائے گا اور اسے آسانی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سورج کی شعاعیں

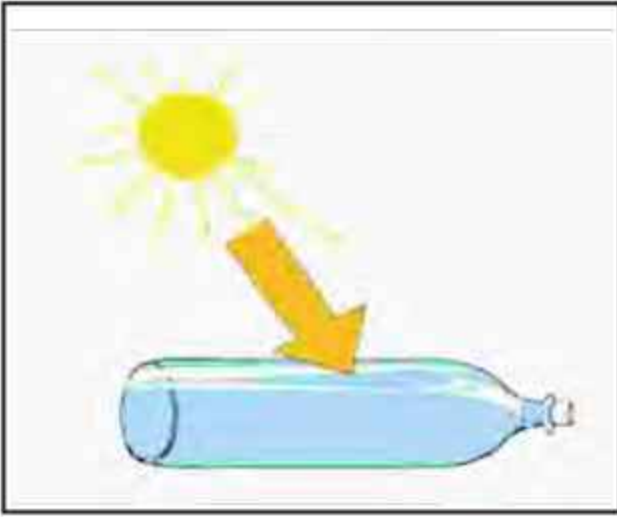
- ☆ صاف اور شفاف بوتل (سفید پلاسٹک) میں صاف پانی ڈالیں۔
- ☆ جہاں سورج کی شعاعیں مکمل طور پر پہنچتی ہوں وہاں اس بوتل کو اچھی طرح ہلا کر 6 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔
- ☆ اس سے پانی جراثیم سے پاک ہو جاتا ہے اور استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ پھٹکری کا استعمال
- ☆ پھٹکری کا استعمال گدے پانی کو صاف کرتا ہے لیکن جراثیم سے پاک نہیں کرتا۔
- ☆ 25 لیٹر پانی یا ایک پانی کی بالٹی میں ایک چائے کے چمچ برابر پھٹکری ڈال کر ہلائیں۔ ایک گھنٹے کے بعد پانی صاف ہو جائے گا۔

بیماریوں سے بچاؤ کے لئے صاف پانی کا استعمال کریں

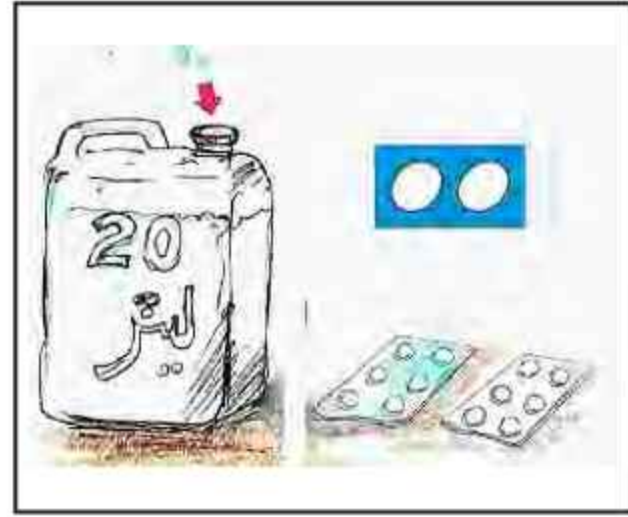
پانی کو گھر میں صاف کرنے کا سستا اور آسان طریقہ



پانی کو اُبالیں اور چھان کر ڈھانپ دیں



سورج کی شعاعیں



گولیوں کا استعمال



پھٹکری کا استعمال

بیماریوں سے بچاؤ کے لئے صاف پانی کا استعمال کریں

جسمانی صفائی

ناخن کاٹنا

گندے ناخن جراثیموں کا ٹھکانہ ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم ناخنوں سے ہماری خوراک میں شامل ہو کر بہت سی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ اپنے اور بچوں کے ناخن باقاعدگی سے کاٹیں۔

برش / مسواک کرنا

جراثیم (بیکٹیریا) ہمارے دانتوں پر موجود شوگر پر اثر انداز ہو کر دانتوں کو کمزور بناتے ہیں۔ اس کے علاوہ گندے دانت بدبو اور بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ ہمیشہ رات کو سونے سے پہلے اور صبح جاگنے کے بعد دانت صاف کرنا اپنا معمول بنائیں۔

غسل کرنا / صاف کپڑے پہننا

اسلام اور دوسرے تمام مذاہب صفائی و ستھرائی کو خاص اہمیت دیتے ہیں۔ صاف کپڑے پہننا انسانی وقار اور صحت دونوں کیلئے ضروری ہے۔ باقاعدگی سے غسل کرنا اور صاف کپڑے پہننا اپنا معمول بنائیں۔

صاف تولیے کا استعمال

جسم خشک کرنے کے لئے صاف تولیے کا استعمال کریں۔

ماہواری کے دوران صفائی

☆ اس دوران خواتین صاف کپڑے یا صاف روئی کا استعمال کریں۔

☆ اپنے آرام اور صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

☆ ماہواری میں پیڈ کو استعمال کرنے کے بعد محفوظ طریقے سے تلف کریں۔

بیماریوں سے بچاؤ کے لئے جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھیں

جسمانی صفائی



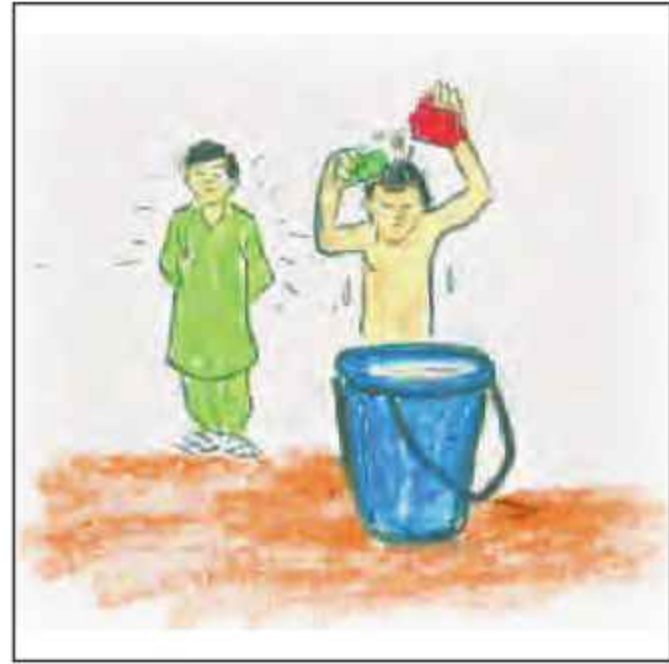
برش / مسواک کرنا



ناخن کاٹنا



صاف تو لیے کا استعمال



غسل کرنا / صاف کپڑے پہننا



ماہواری کے دوران صفائی

بیماریوں سے بچاؤ کے لئے جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھیں

گھریلو صفائی

- ☆ کھانے پینے کی تمام اشیاء کو ڈھانپ کر رکھیں
- ☆ کھانا کھانے کے بعد گندے برتن فوراً دھوئیں
- ☆ پانی کے تمام برتن (مٹکا، جگ وغیرہ) ڈھانپ کر رکھیں
- ☆ پانی کے برتن میں ہاتھ نہ ڈالیں۔ برتن سے پانی نکالنے کیلئے مگ یا پوا استعمال کریں تاکہ پانی آلودہ/گندانہ ہو
- ☆ پھل اور سبزیوں پر مختلف زرعی زہریلی ادویات اور کئی قسم کے جراثیم ہو سکتے ہیں جو انسانی صحت کیلئے مضر ہیں اس لئے پھل اور سبزیوں ہمیشہ اچھی طرح دھو کر استعمال کریں تاکہ جراثیم سے محفوظ رہے
- ☆ گوبر کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔ گوبر کو ایک طرف کھڈا بنا کر اس میں ڈال دیں اور اس کے اوپر پتے یا گھاس وغیرہ ڈال دیں تاکہ مکھیاں نہ آئیں۔ گوبر کو ایک ماہ کے اندر اندر استعمال کریں
- ☆ گھر میں روزانہ صفائی کیلئے جھاڑو لگائیں۔ تاکہ گندگی سے بچا جاسکے کیونکہ اس سے بے شمار بیماریاں جنم لیتی ہیں

کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھیں اور گھریلو صفائی کا خاص خیال رکھیں

گھریلو صفائی



پانی کے تمام برتن ڈھانپ کر رکھیں



کھانے پینے کی تمام اشیاء کو
ڈھانپ کر رکھیں



جانوروں کا فضلہ محفوظ طریقے
سے ٹھکانے لگائیں



پھل اور سبزیاں ہمیشہ دُھو
کر استعمال کریں



گھر کی صفائی کا خاص خیال رکھیں

کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھیں اور گھریلو صفائی کا خاص خیال رکھیں

سیشن نمبر 8

بچوں کی تعلیم

سکول نہ جانے کی وجوہات

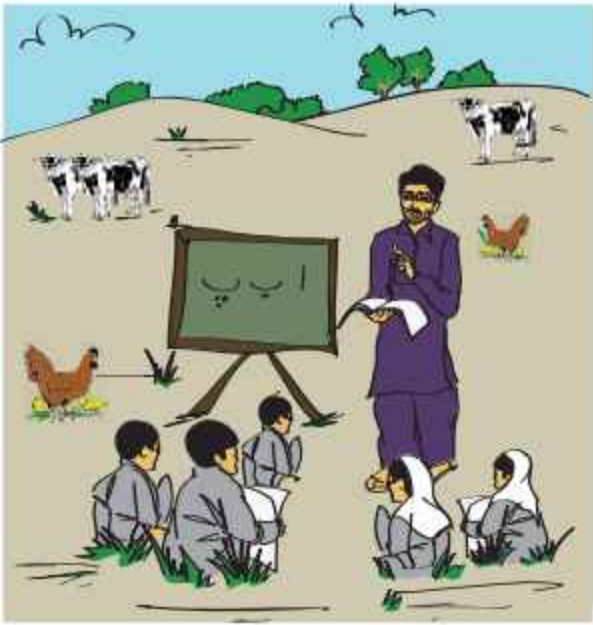
- 1- سکول کی چار دیواری نہیں ہے۔ (جس کی وجہ سے ہمارے بچے محفوظ نہیں ہیں)
- 2- سکول میں استاد نہیں ہیں۔ (جس کی وجہ سے -----)
- 3- سکول میں اساتذہ بچوں کو مارتے ہیں۔ (جس کی وجہ سے -----)
- 4- سکول میں بیت الخلاء (لیٹرین) نہیں ہے۔ (جس کی وجہ سے -----)
- 5- سکول میں کتابیں، فرنیچر اور سنگھے جیسی بنیادی سہولیات نہیں ہیں (جس کی وجہ سے -----)
- 6- سکول گاؤں سے بہت دور ہے۔ (جس کی وجہ سے -----)
- 7- والدین بچوں کو سکول نہیں بھیجتے۔ (-----)
- 8- اکثر بچے خوراک کی کمی کی وجہ سے سست اور کمزور ہو جاتے ہیں اور سکول نہیں جاتے۔

بچوں کے سکول نہ جانے سے معاشرے پر منفی اثرات ہوتے ہیں جیسے کہ۔۔۔۔

سیشن نمبر 8

بچوں کی تعلیم

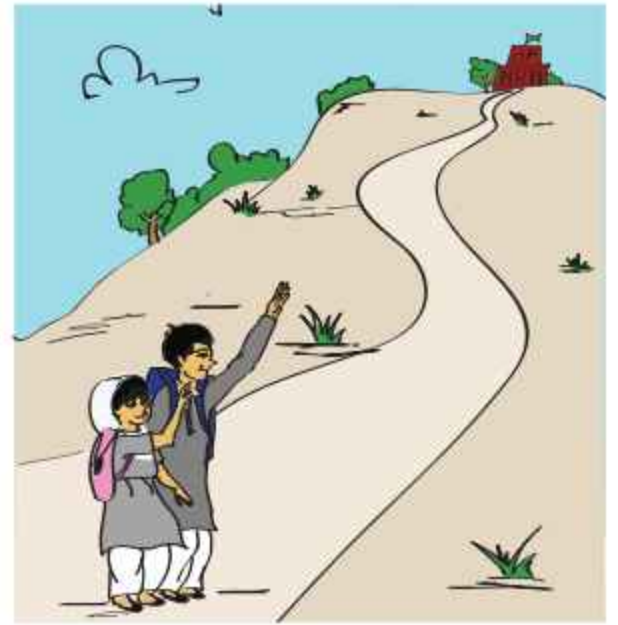
سکول نہ جانے کی وجوہات



سکول کی چار دیواری نہیں ہے



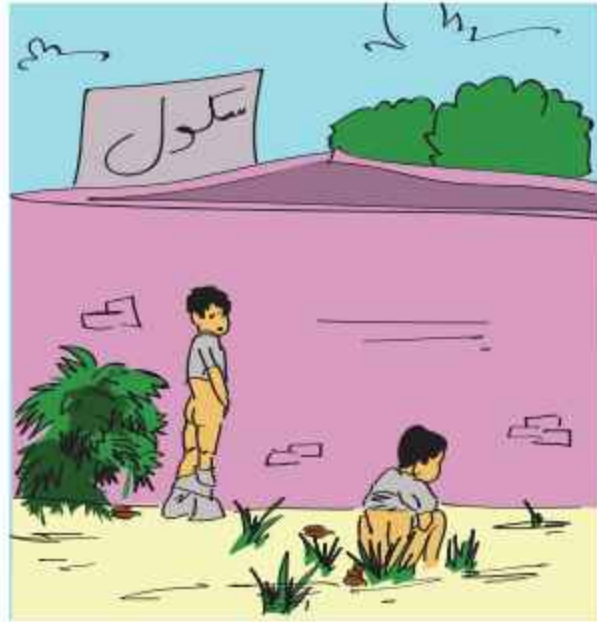
اساتذہ بچوں کو مارتے ہیں



سکول گاؤں سے بہت دور ہے



بچے خوراک کی کمی کی وجہ سے سست اور کمزور ہو جاتے ہیں



بیت الخلاء (لیٹرین) نہیں ہے



کتابیں فرنیچر اور پنکھے جیسی بنیادی سہولیات نہیں ہیں

بچوں کے سکول نہ جانے سے معاشرے پر منفی اثرات ہوتے ہیں جیسے کہ ---

ناخواندگی کے معاشرے پر ہونے والے اثرات

- 1- ناخواندگی کی وجہ سے غربت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس سے انفرادی، معاشرتی اور ملکی سطح پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
 - 2- انفرادی نقصانات:- ہر شخص غربت کی وجہ سے ذاتی بے چینی کا شکار ہوتا ہے۔ اور اس کو ذاتی طور پر بہت ساری مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
 - 3- روزی کمانے کے بہتر اور آسان مواقع میسر نہیں ہوتے۔
 - 4- انفرادی بہتری میں کمی آتی ہے جسکی وجہ سے انسانی ترقی و صحت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
 - 5- ناخواندہ والدین میں بچوں کے لئے متوازن اور اچھی خوراک کی ضروریات کے بارے میں معلومات کی کمی ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنے بچوں کو اچھی خوراک نہیں دے پاتے اور ان کے بچے خوراک کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جسکی وجہ سے ایسے بچوں میں سیکھنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور تعلیم کے حصول میں منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
 - 6- ملک بد حالی کا شکار ہوتا ہے اور دنیا کے مقابلے میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔
 - 7- ملک معاشی بحران کا شکار ہو جاتا ہے جس کی وجہ انسانی صحت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
 - 8- ملک میں امن امان کی صورت حال خراب ہوتی ہے۔
- ☆ سہولت کار شرکاء سے مندرجہ بالا منفی اثرات دہراتے ہوئے اس کا حل پوچھے گا اور اس کو کارڈ نمبر 4 (بچوں کی تعلیم کا حصول)۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ذمہ داری کس کی) سے ملائے گا۔

معاشرہ میں مثبت تبدیلی لانے کیلئے والدین کا کردار

- 1- اپنے بیٹوں اور بیٹیوں کو باقاعدگی سے سکول بھیجیں۔
- 2- بچوں کی تعلیم اور سیکھنے کے عمل کو بہتر بنانے کیلئے بچوں کو گھر میں سازگار ماحول مہیا کریں۔
- 3- بچوں کی تعلیم میں دلچسپی لیں اور باقاعدگی سے بچوں کی اردو اور انگلش زبان پڑھنے کی صلاحیت کو جانچیں۔ بچوں کو سادگی سے پڑھیں اور اس پر اساتذہ اور سکول کی انتظامیہ کمیٹی کو اپنی رائے دیں۔
- 4- سکول کی حالت اور اساتذہ کی غیر حاضری کے بارے میں سکول کی انتظامیہ کمیٹی کو مستقل بنیادوں پر معلومات فراہم کریں۔
- 5- اپنے بیٹوں اور بیٹیوں کو برابری کی سطح پر مکمل اور متوازن خوراک دیں تاکہ آپ کے بچے سکول میں بہتر طور پر تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لیں اور سکول چھوڑ کر نہ جائیں۔

بچوں کو متوازن خوراک کی فراہمی۔۔۔ معیاری تعلیم کیلئے اہم ہے

ایک مکمل اور متوازن غذا میں وہ تمام ضروری عناصر موجود ہیں جو ایک انسان کو بڑھنے، صحت مند رہنے اور اپنی زندگی گزارنے میں مددگار ہیں۔ ان عناصر میں مختلف قسم کی اشیاء مثلاً پھل، سبزیاں، گوشت، دالیں، دودھ، روٹی وغیرہ ہیں۔ ان اقسام میں سے کوئی ایک قسم تمام غذائی اجزاء فراہم نہیں کر سکتی بلکہ اچھی صحت کے لئے ان تمام اشیاء کا ہونا ضروری ہے۔

ایک صحت مند بچہ ہی صحت مند سوچ رکھتا ہے



معاشرہ میں مثبت تبدیلی لانے کیلئے والدین کا کردار



اپنے بچوں کو برابری کی سطح پر مکمل اور متوازن خوراک دیں تاکہ آپ کے بچے سکول میں بہتر طور پر تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لیں اور سکول چھوڑ کر نہ جائیں

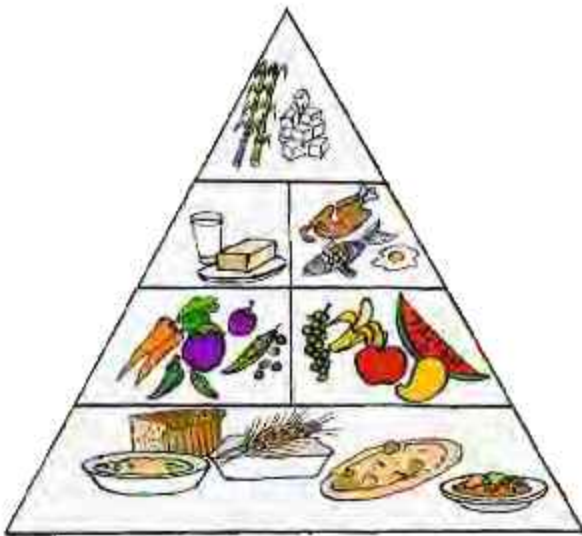


سکول انتظامیہ کمیٹی کو مستقل بنیادوں پر بچوں کے معیار تعلیم اور سکولوں کی حالت کے بارے میں اپنی رائے دیں



اپنے بچوں کو باقاعدگی سے سکول بھیجیں اور ان کی تعلیم میں دلچسپی لیں۔

بچوں کو متوازن خوراک کی فراہمی۔۔۔ معیاری تعلیم کیلئے اہم ہے



ایک مکمل اور متوازن غذا کے تمام ضروری عناصر



والدین اپنے بچوں (لڑکے اور لڑکیوں) کو مکمل اور متوازن خوراک دیں اور ان میں خوراک کی تفریق نہ کریں

سکول کی سطح پر تعلیم کا حصول

- i- اساتذہ سکول سے غیر حاضر نہ ہوں اور بچوں پر جسمانی تشدد نہ کریں۔
- ii- سکول میں اساتذہ کے ذریعے معیار تعلیم کی فراہمی کا جائزہ لے اور سکول میں سہولیات کی فراہمی کو یقینی بنائے۔
- iii- بچوں کی معیاری تعلیم کے حصول کے لئے لوگوں کی آراء سنیں اور سکول کی حالت بہتر بنانے کے لئے مخلصانہ کوشش کریں۔

تعلیم کا حصول ----- ذمہ داری اور کس کی؟

- 1- حکومت: آرٹیکل 25-A کے مطابق حکومت کی ذمہ داری ہے کہ وہ 5 سے 16 سال عمر تک کے بچوں کو معیاری تعلیم مہیا کرے۔
- 2- سیاستدان / حکومتی نمائندے صوبائی اور حکومتی سطح پر تعلیمی بجٹ میں اضافہ کی حمایت کریں۔
- 3- تنظیمات کی ذمہ داری ہے کہ اپنے منتخب نمائندوں اور سرکاری اداروں سے مسلسل تعلیم کا مطالبہ کریں اور اور علاقہ کے سکول نہ جانے والے بچوں کو سکول میں داخل کرائیں
- 4- بچوں (لڑکیوں اور لڑکوں) کو سکول بھیجنا والدین کی ذمہ داری ہے۔
- 5- بچوں کو معیاری تعلیم دینا اساتذہ کی ذمہ داری ہے۔
- 6- سکول نہ جانے والے بچوں کو سکول میں داخل کروانا ہم سب (CO/VO/LSO) کمیونٹی کی ذمہ داری ہے۔
- 7- بچوں کے لیے معیاری سکول جن میں ہر طرح کی سہولتیں ہوں ان سہولتوں کو فراہم کرنا حکومت کی ذمہ داری ہے۔

آرٹیکل 25-A کے تحت بچوں کو تعلیم کا حق ہے

5 سے 16 سال کے تمام بچوں (لڑکوں اور لڑکیوں) کو مفت تعلیم دینا حکومت کی ذمہ داری ہے اور یہ بچوں کا بنیادی حق ہے۔

معیاری تعلیم کے حصول کے لئے والدین اور تنظیمات ہر سطح پر آواز بلند کریں

تعلیم کے حصول میں محکمہ تعلیم کا کردار



محکمہ تعلیم کی ذمہ داری ہے کہ سکولوں کے تعلیمی معیار کو بہتر بنائیں



معیاری تعلیم کی فراہمی کا جائزہ لینا اور سکول میں سہولیات کی فراہمی کو یقینی بنانا سکول انتظامیہ کمیٹی کی ذمہ داری ہے



بچوں کو اچھی طرح سے پڑھانا اساتذہ کی ذمہ داری ہے

تعلیم کا حصول ----- ذمہ داری اور کس کی؟



تنظیمات کی ذمہ داری ہے کہ اپنے منتخب نمائندوں اور سرکاری اداروں سے مسلسل تعلیم کا مطالبہ کریں اور اور علاقہ کے سکول نہ جانے والے بچوں کو سکول میں داخل کرائیں



حکومت کی ذمہ داری ہے کہ تمام پانچ سے سولہ سال کی عمر کے بچوں کو مفت معیاری تعلیم فراہم کریں

آرٹیکل 25-A کے تحت بچوں کو تعلیم کا حق ہے

5 سے 16 سال کے تمام بچوں (لڑکوں اور لڑکیوں) کو مفت تعلیم دینا

حکومت کی ذمہ داری ہے اور یہ بچوں کا بنیادی حق ہے۔



معیاری تعلیم کے حصول کے لئے والدین اور تنظیمات ہر سطح پر آواز بلند کریں

معیاری تعلیم کے حصول کے لئے والدین اور تنظیمات ہر سطح پر آواز بلند کریں

قدرتی آفات کے خطرات میں کمی

قدرتی آفات کی اقسام

- سیلاب
- زلزلے
- خشک سالی
- آسمانی بجلی
- آگ لگنا
- طوفان

قدرتی آفات کے خطرات میں کمی

قدرتی آفات کی اقسام



زلزلے



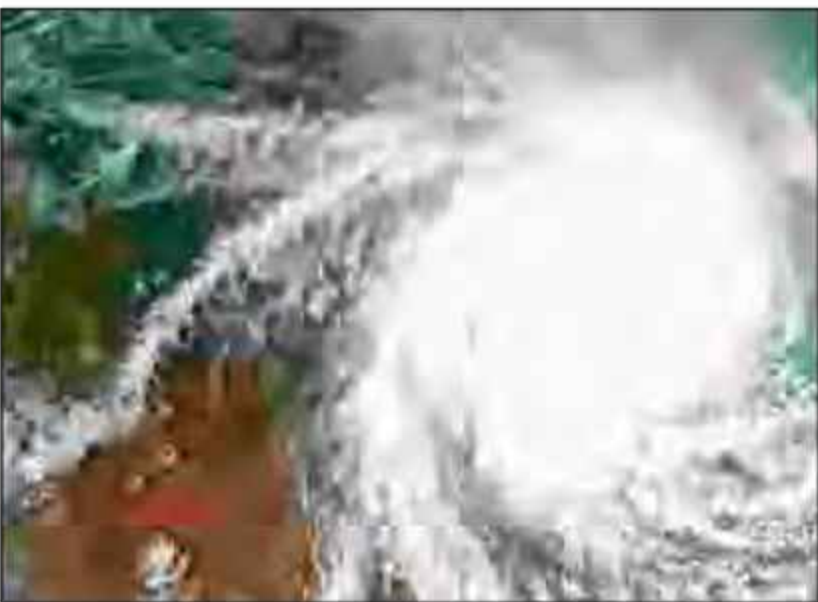
سیلاب



آسمانی بجلی



خشک سالی



طوفان



آگ لگنا

آفات سے پہلے کے اقدامات

- ۱۔ قانون سازی کے لئے آواز اٹھائیں
- ۲۔ لوگوں میں شعور پیدا کرنا
- ۳۔ مقامی آبادی میں موجودہ خطرات، خدشات اور کمزور دفاعی صلاحیتوں کا جائزہ اور منصوبہ بندی کرنا
- ۴۔ سرکاری اور غیر سرکاری اداروں سے رابطہ کاری
- ۵۔ پیشگی اطلاعات کے نظام کا قیام
- ۶۔ مقامی آبادیوں کیلئے تربیتی سرگرمیوں کا انعقاد کرنا
- ۷۔ ہنگامی امداد کیلئے درکار اشیاء کو ذخیرہ کرنا
- ۸۔ اپنی شناختی دستاویزات مثلاً شناختی کارڈ، جائیداد کے کاغذات کو محفوظ مقام پر رکھنا

آفات کے دوران کے اقدامات

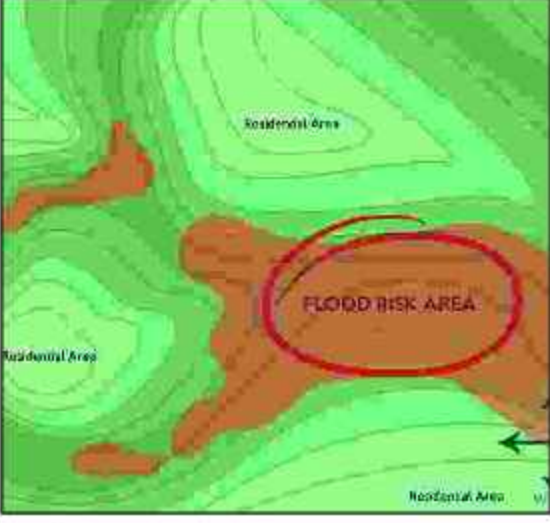
- ۱۔ تلاش و بچاؤ کے کام کرنا اور ابتدائی طبی امداد فراہم کرنا
- ۲۔ متاثرہ افراد کو خوراک، رہنے کیلئے چھت اور پینے کا صاف پانی فراہم کرنا
- ۳۔ آفت سے متاثرہ علاقوں یا عمارتوں میں پھنسے افراد کو نکال کر محفوظ مقامات پر منتقل کرنا
- ۴۔ نقصانات کا صحیح جائزہ لینا
- ۵۔ اہم سہولیات کی بحالی کا کام شروع کرنا جیسے کہ رابطہ سڑکیں بجلی، پانی، پل، ہسپتال وغیرہ
- ۶۔ صفائی ستھرائی کے کام کرنا تاکہ وبائی امراض پھیل نہ سکیں
- ۷۔ امدادی سرکاری اور غیر سرکاری اداروں سے تعاون کرنا

آفات کے بعد کے اقدامات

- ۱۔ ہنگامی امدادی کیمپ ختم کرنا تاکہ لوگ اپنے علاقوں اور گھروں کو واپس جا کر بحالی و تعمیر نو کے کاموں میں حصہ لے سکیں
- ۲۔ اہم سہولیات کو بحال اور مستحکم کرنا
- ۳۔ تعلیمی اداروں کو بحال کرنا
- ۴۔ مفصل طریقے سے نقصانات کا اندازہ لگانا تاکہ بحالی اور تعمیر نو کی منصوبہ بندی کی جاسکے
- ۵۔ تعمیر نو کے متاثرہ علاقوں میں خدشات کا جائزہ لینا
- ۶۔ صنفی پہلو کو ملحوظ خاطر رکھنا (خواتین، بچوں اور بزرگوں کی مدد کرنا)

آفات سے پہلے کے اقدامات

کارڈ نمبر 29



موجودہ خطرات، خدشات کا جائزہ اور منصوبہ بندی کرنا



لوگوں میں شعور پیدا کرنا



قانون سازی کے لئے آواز اٹھائیں

آفات کے دوران کے اقدامات



اہم سہولیات کی بحالی کا کام شروع کرنا



خوراک، چھت اور صاف پانی کی فراہمی



تلاش و بچاؤ اور طبی امداد فراہم کرنا

آفات کے بعد کے اقدامات



تعلیمی اداروں کو بحال کرنا



اہم سہولیات کو بحال اور مستحکم کرنا



عارضی کیمپ سے گھروں کی طرف واپسی

سیلاب

سیلاب کے آنے سے پہلے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

- ۱- سیلابی جگہوں پر گھر بنانے سے اجتناب کریں۔
- ۲- سیلاب کی علامات سے ہوشیار رہیں۔
- ۳- ہدایات اور مشورے کیلئے علاقائی خبریں سنیں اور دیکھیں۔
- ۴- ایسے علاقوں کی نشاندہی کریں جو کہ بلندی پر واقع ہوں اور ان تک پہنچنے کیلئے محفوظ راستے سے واقف رہیں۔
- ۵- اپنے خاندان کے ساتھ باہر نکلنے کا راستہ استعمال کرنے کی مشق کریں۔
- ۶- تیراکی سیکھیں۔

سیلاب کے دوران آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

- ۱- اونچی جگہ پر چڑھ جائیں۔
- ۲- پانی کے بہاؤ سے دُور کسی محفوظ جگہ پر چلے جائیں۔
- ۳- تازہ ترین اطلاعات کیلئے ریڈیو سنیں۔
- ۴- مقامی حکام کی ہدایات پر عمل کریں۔
- ۵- سیلاب کے پانی میں چلنے، تیرنے، گاڑی چلانے یا کھیلنے کی کوشش نہ کریں۔

سیلاب کے بعد آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

- ۱- سیلاب کے پانی سے دُور رہیں کیونکہ اس میں نقصان دہ کیمیائی اجزاء اور بیکٹریا ہو سکتے ہیں۔
- ۲- سیلاب کے پانی میں چلنے سے اجتناب کریں کیونکہ یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
- ۳- سانپوں، کیڑے مکوڑوں سے ہوشیار رہیں اور جانوروں کو سیلاب کے پانی سے دُور کسی اونچی جگہ لے جائیں۔
- ۴- گرمی ہوئی بجلی کی تاروں اور کھمبوں سے دُور رہیں اور واپڈ اکور پورٹ کریں۔
- ۵- ان علاقوں سے دُور رہیں۔ جنہیں آفت زدہ قرار دیا گیا ہے۔
- ۶- اپنے گھر واپس اس وقت آئیں جب حکام انہیں محفوظ قرار دیں۔

زلزلے

زلزلے آنے سے پہلے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

- ۱- زمین پر لیٹنے، کسی چیز کے پیچھے چھپنے اور اسے تھامنے کی مشق کریں۔
- ۲- اپنے گھر کی چیزوں کا جائزہ لیں جو زلزلے کے دوران آپ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں اور ان خطرات کو کم کریں۔
- ۳- اپنے ریڈیو، بیٹری، موبائل ابتدائی طبی امداد کی کٹ وغیرہ تیار رکھیں۔
- ۴- ہر کمرے میں کسی مضبوط میز یا اندرونی دیوار کے نیچے محفوظ جگہوں کی نشاندہی کریں۔
- ۵- ایمر جنسی کٹ تیار کریں اور اسے اپنے ساتھ یا ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ اس تک آسانی سے پہنچ سکیں۔

زلزلہ کے دوران آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

- ۱- زمین پر لیٹنا، کسی چیز کے نیچے چھپنا اور اسے تھامنا۔
- ۲- اگر کسی عمارت کے اندر ہوں، تو چند قدموں سے زیادہ نہ چلیں، زمین پر لیٹ جائیں۔
- ۳- اگر بستر میں ہیں تو تکیے کے ساتھ اپنے سر کو پکڑ لیں اور بستر پر ہی رہیں۔
- ۴- اگر آپ کسی ساحلی علاقے میں ہیں تو سونامی کی صورت میں فوری طور پر کسی اونچی جگہ پر چلے جائیں۔
- ۵- اگر کوئی ڈیسک یا میز موجود نہ ہو تو زمین پر لیٹ جائیں اور اپنے ہاتھوں یا کسی بیگ کے ساتھ اپنے سر اور گردن کی حفاظت کریں۔ کھڑکیوں، لٹکتی ہوئی چیزوں، شیشے، بھاری فرنیچر یا کوئی بھی چیز جو آپ پر گر سکتی ہے۔ اس سے دور ہٹ جائیں۔

سیلاب کے آنے سے پہلے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

کارڈ نمبر 30



باہر نکلنے کا راستہ استعمال کرنے کی مشق کریں



اپنے قیمتی دستاویزات کو اونچی جگہ رکھیں



محفوظ مقامات کی نشاندہی کریں



علاقائی خبریں سنیں

سیلاب کے بعد آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

سیلاب کے دوران آپ کو کیا کرنا چاہیے؟



بجلی کی تاروں اور کھمبوں سے دُور رہیں



سانپوں، کیرے، مکوڑوں سے دُور رہیں



سیلاب والا پانی میں جانے سے گریز کریں

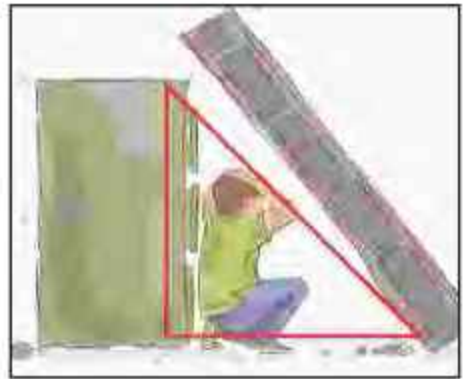


پانی کے بہاؤ سے دُور کسی محفوظ جگہ پر چلے جائیں

زلزلے آنے سے پہلے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟



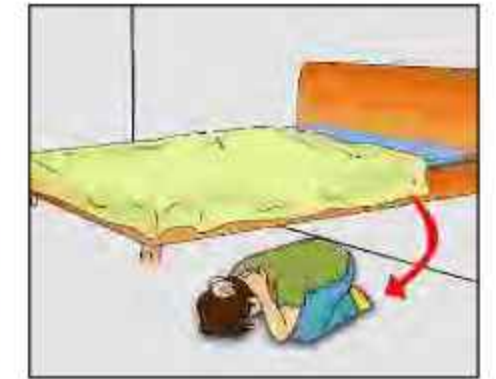
ایمرجنسی کٹ تیار کریں



گھر میں محفوظ جگہوں کی نشاندہی کریں



خطرے والی چیزوں کا جائزہ لیں



زمین پر لیٹنے، چھپنے کی مشق کریں

زلزلہ کے دوران آپ کو کیا کرنا چاہیے؟



افرا تفری نہ پھیلائیں



اگر بستر میں ہیں تو تکیہ کے ساتھ اپنے سر کو پکڑ لیں



کھڑکیوں، شیشے یا بھاری چیزوں سے دُور رہیں



کسی چیز کے نیچے چھپنا اور اسے تھامنا

خشک سالی

خشک سالی کے آنے سے پہلے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

- ۱- خشک سالی کی علامات سے آگاہ رہیں۔
- ۲- قبل از وقت اطلاع کیلئے ٹی وی اور ریڈیو پر خبریں سنیں۔
- ۳- پینے کے صاف پانی اور خوراک کا مناسب مقدار میں ذخیرہ رکھیں۔
- ۴- برتن دھونے، دانت صاف کرنے اور نہانے کے وقت غیر ضروری طور پر پانی کا نلکا کھلا رکھنے سے اجتناب کریں۔
- ۵- تمام نلکوں اور پائپوں کا جائزہ لیں کہ وہ لیک تو نہیں ہو رہے ہیں۔
- ۶- ایسے درخت اور پودے لگائیں جو خشک سالی کے دوران پانی کے بغیر بھی زندہ رہ سکتے ہوں۔
- ۷- پانی کو ضائع ہونے سے بچائیں۔

خشک سالی کے دوران کیا کرنا چاہیے؟

- ۱- پانی کو عقل مندی کے ساتھ استعمال کریں۔
- ۲- دستیاب پانی اور خوراک کے ذخائر کو بچا کر رکھیں۔
- ۳- بیمار اور مردہ جانوروں سے دُور رہیں۔
- ۴- بیماریوں اور کیڑے مکوڑوں سے ہوشیار رہیں۔

خشک سالی کے بعد کیا کرنا چاہیے؟

- ۱- نئی قلمیں اور نئے پودے لگائیں اور مردہ اور پرانی جھاڑیوں اور پودوں کو اکھاڑ دیں۔
- ۲- جہاں تک ممکن ہو سکے تمام پودوں کو پانی لگائیں۔
- ۳- مٹی کو بہتر بنانے اور اس میں نمی کو برقرار رکھنے کیلئے زمین کی گوڈی کریں اور پودوں کی تراش خراش کریں۔
- ۴- غذائی اجناس کی پیداوار کیلئے فصلیں لگائیں۔
- ۵- پانی کو ذخیرہ کرنے کے عمل کو جاری رکھیں۔

خشک سالی کے آنے سے پہلے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

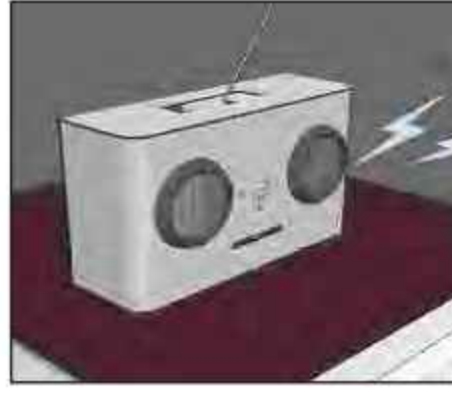
کارڈ نمبر 31



پانی کو ضائع ہونے سے بچائیں



پینے کے صاف پانی کا ذخیرہ رکھیں



ٹی وی اور ریڈیو پر خبریں سنیں



خشک سالی کی علامات سے آگاہ رہیں



برتن دھونے، دانت صاف کرنے
نلکا کھلا رکھنے سے اجتناب کریں



درخت اور پودے لگائیں جو پانی
کے بغیر بھی زندہ رہ سکتے ہوں



تمام نلکوں اور پائپوں کا جائزہ لیں
کہ وہ لیک تو نہیں ہو رہے ہیں

خشک سالی کے دوران کیا کرنا چاہیے؟



کیڑے مکوڑوں سے ہوشیار رہیں



بیمار اور مردہ جانوروں سے ڈور رہیں



پانی اور خوراک کے ذخائر کو بچا کر رکھیں



پانی کا مناسب ذخیرہ

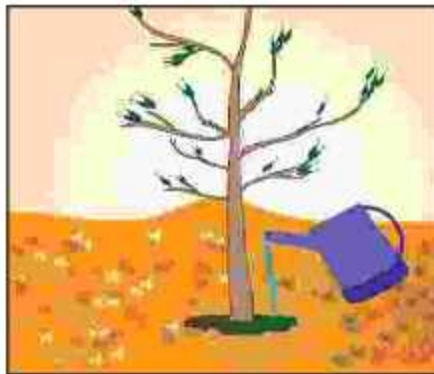
خشک سالی کے بعد کیا کرنا چاہیے؟



غذائی اجناس کی پیداوار کیلئے فصلیں لگائیں



نئی قلمیں اور نئے پودے لگائیں



تمام پودوں کو پانی لگائیں



زمین کی گوڈی کریں اور پودوں کی تراش خراش کریں

بنیادی آئینی حقوق بحیثیت پاکستانی شہری

حق زندگی:

حق زندگی جس کے بغیر دوسرے حقوق کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ ہر انسان کو زندہ رہنے اور اپنی مرضی کے مطابق زندگی گزارنے کا پورا حق ہے اور کسی کو بھی اس حق سے محروم نہیں کرنا چاہیے۔

☆ کسی بھی مرد یا عورت کی زندگی کو صحت کی سہولیات میسر نہ ہونے کی بنیاد پر خطرہ لاحق نہیں ہونا چاہیے

☆ اسی لیے کسی بھی بچے کی زندگی کو لڑکا یا لڑکی ہونے کی بنیاد پر خطرہ لاحق نہیں ہونا چاہیے۔

☆ سب سے بڑھ کر یہ کہ نوزائیدہ بیٹیوں کی زندگی قتل کے خطرے سے پاک ہونا ضروری ہے۔

حق خاندان:

ہر مرد و عورت کو آزادانہ سوچ اور اپنی مرضی سے اپنا جیون ساتھی کے انتخاب اور خاندانی زندگی کے بارے میں فیصلہ کرنے کا پورا حق ہے۔ تمام مرد و عورت یہ فیصلہ کرنے کا حق رکھتے ہیں کہ انہوں نے اپنے خاندان کے لئے کب اور کتنے بچے پیدا کرنے ہیں۔

حق تعلیم:

تعلیم ہر فرد کا بنیادی حق اور ترقی کا پہلا زینہ ہے۔ ہر شہری خواہ مرد ہو یا عورت یہ اس کا حق ہے کہ وہ اپنی پسند اور خواہش کے مطابق تعلیم حاصل کرے۔ اس سلسلے میں ریاست اور والدین کا فرض ہے کہ وہ تمام بچے اور بچیوں کو یکساں طور پر ان کی ضروریات کے مطابق تعلیم کی سہولیات فراہم کرے۔

حق مذہب:

ہر شہری خواہ کسی بھی مذہب اور مسلک سے تعلق رکھتا ہو اپنی مذہبی رسومات پوری آزادی اور حفاظت کے ساتھ اپنی عبادت گاہوں میں ادا کرنے کا حق رکھتا ہے۔ پاکستان کے آئین کے تحت تمام افراد کو مذہبی آزادی حاصل ہے۔

حق رہائش:

تمام مرد و خواتین شہریوں کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنے ملک کے جس حصے میں رہنا چاہیں رہائش اختیار کر سکتے ہیں اور تمام مرد و خواتین کو جائیداد کے حوالے سے خرید و فروخت کا حق حاصل ہے۔

حق جائیداد:

ہر مرد اور عورت کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ ذاتی جائیداد بنائے اور اسے جیسے چاہے خرچ کرے۔ خواتین کا جائیداد اور دیگر ترہ کے میں بطور بیٹی، بیوی اور ماں کے حصہ دار ہوتی ہے اور اس کے بارے میں اس کو علم ہونا چاہیے مزید یہ کہ اُس کو

خواتین کا بھی اپنے والدین کی جائیداد میں بھی حصہ ہوتا ہے اس کے بارے میں ان کو علم ہونا چاہیے اور ان کو اس وراثتی حق سے محروم کرنا قانوناً جرم ہے۔

بنیادی آئینی حقوق بحیثیت پاکستانی شہری



حق خاندان



حق زندگی



حق مذہب



حق تعلیم



حق جائیداد



حق رہائش

عزت و آبرو:

ریاست کا یہ فرض ہے کہ وہ ہر شخص کی عزت و آبرو اور شہریت کی حفاظت کرے۔ ہر انسان مرد و عورت کو عزت و آبرو کے ساتھ زندگی گزارانے کا بھرپور حق حاصل ہے۔ کسی بھی بااثر مرد یا عورت کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ کسی دوسرے شخص کی بے عزتی کرے یا اُس پر تشدد کرے چاہے وہ بھٹے پر، کھیتوں میں مزدوری کرنے والے ہوں یا فیکٹریوں میں ملازم ہوں۔

حق ملازمت / حق اجرت و معاوضہ:

ہر مرد اور عورت کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ قانون کے مطابق اپنی مرضی اور رجحان کے مطابق اپنا پیشہ اختیار کرے۔ اسی طرح ہر مرد و عورت کا یہ حق ہے کہ وہ جو محنت کرے اُس کو مکمل معاوضہ ملے خواتین کو کمزور اور معزور سمجھ کر اُن کی اجرات کم کرنا حق مساوات کے اصول کے منافی ہے۔ ووٹ دینے کا حق:

وہ تمام مرد و خواتین جنکی عمر اٹھارہ سال یا اس سے زیادہ ہے اُن کو اپنی مرضی سے ووٹ استعمال کرنے کا حق حاصل ہے۔ حق نمائندگی:

تمام مردوں اور خواتین کو ووٹ دینے کے ساتھ ساتھ اُن کو یہ حق بھی حاصل ہوتا ہے کہ وہ ہر سطح (مقامی، صوبائی اور قومی) پر ہونے والے انتخابات میں بطور امیدوار شرکت کریں خصوصاً خواتین کے لیے بھی بطور امیدوار انتخابی مرحلے میں شمولیت اختیار کرنا نہایت ضروری ہے تاکہ وہ عورتوں کے مسائل کو نمایاں کریں اور اُن کو عملی طور پر حل کرنے کے لیے کوشاں رہیں۔

ہر شہری کو آئین کی روح سے بنیادی حقوق حاصل ہیں جن کو ان سے چھیننا نہیں جاسکتا
ریاست کی ذمہ داری ہے کہ تمام شہریوں کو ان کے بنیادی حقوق فراہم کرے



حق عزت و آبرو



حق ملازمت / حق اجرت و معاوضہ



حق نمائندگی



ووٹ کا حق

ہر شہری کو آئین کی روح سے بنیادی حقوق حاصل ہیں جن کو ان سے چھینا نہیں جاسکتا
ریاست کی ذمہ داری ہے کہ تمام شہریوں کو ان کے بنیادی حقوق فراہم کرے

تشدد و بدسلوکی سے تحفظ کا حق

ریاست کا فرض ہے کہ تمام شہریوں مرد ہوں یا عورت، بچے ہوں یا بچیاں کو جنسی استحصال اور بدسلوکی کے خلاف تحفظ فراہم کرے۔ اسی طرح خصوصاً خواتین کو یہ حق حاصل ہے کہ انہیں ہر قسم کے تشدد سے محفوظ رہیں اور خواتین پر ہونے والے تشدد کی چند اقسام درج ذیل ہیں۔

☆ زبردستی کی شادی:

- زبردستی کی شادی کئی قسم کی ہو سکتی ہے کسی عورت کی مرضی کے بغیر اسے دڑا کر شادی کے لئے مجبور کرنا
 - بدلہ صلح: خاندانی جھگڑوں کو نمٹانے کے لئے دشمن خاندان کو جرم کے معاوضے کے طور پر عورت کا رشتہ دینا
 - عورت کو اغوا کر کے اُس کی مرضی کے خلاف شادی کے لئے مجبور کرنا اور قرآن کے ساتھ شادی کرنا
- ان تمام جرائم کی قانونی سزائیں سے سات سال قید اور پانچ لاکھ روپے جرمانے تک ہے

☆ کم عمری کی شادی:

کم عمری کی شادی سے مراد کسی بھی ہونے والے ازواجی رشتے میں کسی ایک فریق کا کم عمر یا دونوں کا کم عمر ہونا ہے۔ سندھ میں شادی کی عمر 18 سال اور باقی صوبوں میں 16 سال ہے۔ چائلڈ میرج رسٹریٹ ایکٹ (1929) کے مطابق بچوں کو شادی پر مجبور کرنا جبکہ وہ قانون کی نگاہ میں کم عمر ہوں جرم ہے۔ اس جرم کے نتیجے میں 2 سے 3 سال قید اور جرمانہ ہو سکتی ہے اس کے علاوہ سندھ میں پچاس ہزار روپے تک جرمانہ ہو سکتا ہے۔

☆ گھریلو تشدد اور مار پیٹ

گھریلو تشدد کا مطلب ہے کہ ایک گھر میں رہنے والے جن کا آپس میں کوئی رشتہ ہوں کا ایک دوسرے پر ذہنی، جسمانی اور جنسی تشدد کرنا ہے اس میں گھر کی عورتیں، بچے اور کمزور اور بوڑھے افراد شامل ہیں۔

- جسمانی تشدد میں تھپہ مارنا، کسی چیز سے مارنا، بالوں کو کھینچنا، گھسیٹنا، جلانا، تیزاب پھینکنا، ناک کاں یا جسم کا کوئی اور حصہ کاٹنا، جبراً بچہ پیدا کرنا یا گرانا اور کم خوراک دینا شامل ہے۔
- جنسی تشدد سے مراد شوہر کے علاوہ کسی دوسرے کے ساتھ جنسی تعلقات رکھنے پر مجبور کرنا
- ذہنی تشدد میں گالیاں دینا، لوگوں کے سامنے یا اکیلے میں بے عزت کرنے، ماں باپ یا بہن بھائیوں سے ملنے کی اجازت نہ دینا اور طلاق کی دھمکی دینا وغیرہ شامل ہے

☆ جنسی حراسیت

جنسی حراسیت سے مراد خواتین کو تنگ کرنے کے لئے ایسے الفاظ یا رویے اختیار کرنا جن سے ان کی دل عزاری ہو چاہے۔ جنسی حراسیت میں گالی دینا، چھوٹا، آوازیں کسنا، گانے گانا، پیچھا کرنا، غورنا اور آبروریزی وغیرہ شامل ہیں۔ یہ فعل قابل جرم ہیں چاہے وہ کام کرنے کی جگہ ہو (کھیت، فیکٹری، دفتر)، گھریلو عوامی جگہ ہو (بازار، سڑک، گلی یا اجتماع) یہ سب قانوناً جرم ہے اور اس کی سزا 3 سال قید اور 5 لاکھ جرمانہ ہو سکتے ہیں۔

☆ غیرت کے نام پر قتل

ایسے قتل جن میں عورتوں کو کاری قرار دے کر قتل کر دیا جاتا ہے مرد اپنے خاندان کی کسی عورت کو کسی دوسرے مرد کے ساتھ جنسی تعلقات کے محض شبعے میں قتل کر دیتے ہیں۔ کئی دفعہ خاندان کے مرد اپنی دشمنی کو رستے سے ہٹانے یا پیسے لینے کے لئے بھی اپنے گھر کی عورتوں کو قتل (کاری) کر دیتے ہیں ایسا کرنا قانوناً جرم ہے اور اس کی سزا 25 سال قید ہے

☆ آبروریزی

مرد اپنی جنسی ہوس پورا کرنے کے لئے غیر محرم عورتوں کو ان کی مرضی کے بغیر ان کی آبروریزی کرتے ہیں اس کی سزا موت یا 10 سے 25 سال قید اور جرمانہ ہے۔

تنظیمات کی ذمہ داری ہے کہ اپنے گاؤں کی سطح پر تشدد و بدسلوکی کے واقعات کو ختم کرنے کے لئے اقدامات کریں

تشدد و بدسلوکی سے تحفظ کا حق



کم عمری کی شادی



زبردستی کی شادی



جنسی حراسیت



گھریلو تشدد اور مار



آبروریزی



غیرت کے نام پر قتل

تنظیمات کی ذمہ داری ہے کہ اپنے گاؤں کی سطح پر تشدد و بدسلوکی کے واقعات کو ختم کرنے کے لئے اقدامات کریں

سیشن نمبر 11

رجسٹریشن

پیدائش کا اندراج

پیدائش کے فوراً بعد بچے کے نام کا اندراج کروائیں

بچے کے نام کا اندراج کروائیں تاکہ

- ★ ملک کی شہریت حاصل کر سکے
- ★ آپ کا بچہ تعلیم حاصل کر سکے
- ★ پولیو کے قطرے / حفظان صحت کی سہولیات حاصل کر سکے

بچے کے نام کے اندراج کا طریقہ کار

- ★ اپنے بچے کا اندراج کروانے کیلئے اپنی یونین کونسل کے سیکریٹری سے رابطہ کریں۔
- ★ درخواست فارم کو پُر کریں
- ★ دیئے گئے وقت پر بچے کی پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کریں

پیدائش کا اندراج



آپ کے حقوق
آپ کے قوانین
Your Rights - Your Laws



پیدائش کے فوراً
بعد بچے کے نام کا
اندراج کروائیں۔

بچے کے نام کے اندراج کے فوائد



پولیو کے قطرہوں کی
منسوب بندی میں شمار کیا جاسکے



حفظانِ صحت کی
سہولیات حاصل کر سکتے



زندگی کے دیگر مراحل
میں کام آسکتے



ملک کی شہریت
حاصل کر سکتے



آپ کا بچہ تعلیم
حاصل کر سکتے



3 بچے کی پیدائش کا
سرٹیفکیٹ حاصل کریں۔



2 درخواست فارم پُر کریں اور بچے
کے والدین کے شناختی کارڈ CNIC
لفٹ کر کے، ویسٹ گئے وقت پر



1 اپنے بچے کا اندراج کروانے
کیلئے اپنا یونین کونسل کے
سیکرٹری سے رابطہ کریں۔

شناختی اندراج

18 سال کی عمر پوری ہونے پر آپ اپنا قومی شناختی کارڈ بنوائیں تاکہ آپ بنیادی سہولیات حاصل کر سکیں مثلاً

- ☆ ووٹ ڈالنے کی سہولت
- ☆ تعلیم
- ☆ صحت کی سہولیات
- ☆ مالی وسائل
- ☆ ملازمت
- ☆ بڑھاپے کے فوائد فنڈ، پنشن وغیرہ
- ☆ غیر ملکی سفر

قومی شناختی کارڈ بنوانے کا طریقہ کار

فارم B کے ساتھ قریبی نادرا دفتر سے رابطہ کریں جو کہ آپ کی متعلقہ معلومات، تصویر اور انگلیوں کے پرنٹ لینے کے بعد آپ کو ایک ٹوکن جاری کرے گا جو کہ اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ کی درخواست نادرا دفتر میں جمع ہوگئی ہے۔ 15 سے 20 دنوں میں آپ کو اسی نادرا دفتر سے آپ کا قومی شناختی کارڈ مل جائے گا۔

خواتین کا شناختی کارڈ ضرور بنوائیں

شناختی اندراج

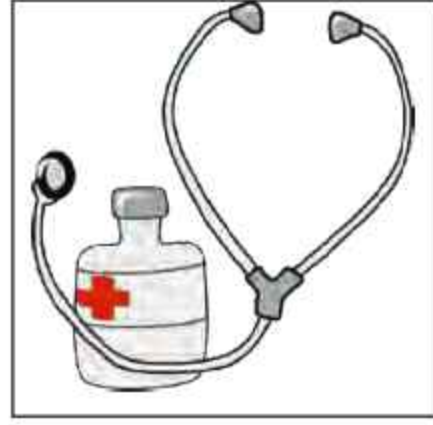
18 سال کی عمر پوری ہونے پر آپ اپنا قومی شناختی کارڈ بنوائیں تاکہ آپ بنیادی سہولیات حاصل کر سکیں



ملازمت



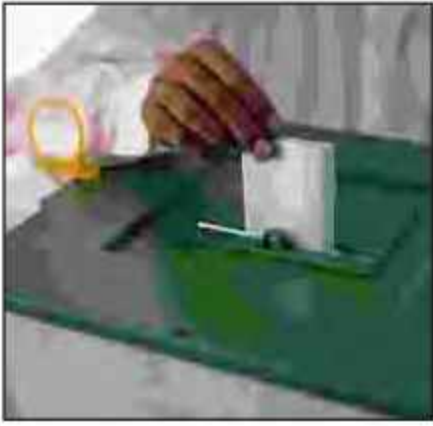
مالی وسائل



صحت کی سہولیات



مفت تعلیم



ووٹ ڈالنے کی سہولت



غیر ملکی سفر



بڑھاپے کے فوائد
فنڈ، پنشن وغیرہ

قومی شناختی کارڈ بنوانے کا طریقہ کار



15 سے 20 دن میں اپنا
قومی شناختی کارڈ حاصل کریں



متعلقہ معلومات، تصویر اور انگلیوں
کے پرنٹ نادرا دفتر میں دیں



فارم B کے ساتھ قریبی
نادرا دفتر جائیں

نکاح نامہ کا اندراج

نکاح نامہ کا اندراج انتہائی ضروری ہے تاکہ

- ☆ میاں اور بیوی کی شادی کو تحریری قانونی حیثیت دی جاسکے
- ☆ تاکہ عورت اپنے میاں کے نام کے ساتھ شناختی کارڈ بنوا سکے
- ☆ تاکہ عورت اپنا حق مہر اور دیگر قانونی سہولیات کو حاصل کر سکے

نکاح رجسٹر از نکاح رجسٹر سے نکاح نامہ جاری کرنے کی ذمہ دار ہے

نکاح رجسٹر از نکاح نامہ کی اصل کاپی اپنے پاس رکھے گا، ایک کاپی یونین کونسل دفتر،
ایک کاپی خاوند اور ایک کاپی بیوی کو مہیا کرے گا۔

نکاح نامہ کا اندراج انتہائی ضروری ہے تاکہ



تاکہ عورت اپنا حق مہر اور دیگر قانونی سہولیات کو حاصل کر سکے




تاکہ عورت اپنے میاں کے نام کے ساتھ شناختی کارڈ بنوا سکے



میاں اور بیوی کی شادی کو تحریری قانونی حیثیت دی جاسکے


نکاح رجسٹر از نکاح رجسٹر سے نکاح نامہ جاری کرنے کا ذمہ دار ہے

نکاح رجسٹر از نکاح نامہ کی اصل کاپی اپنے پاس رکھے گا، ایک کاپی یونین کونسل دفتر، ایک کاپی خاوند اور ایک کاپی بیوی کو مہیا کرے گا۔



**PUNJAB
ACCESS TO
JUSTICE
PROJECT**

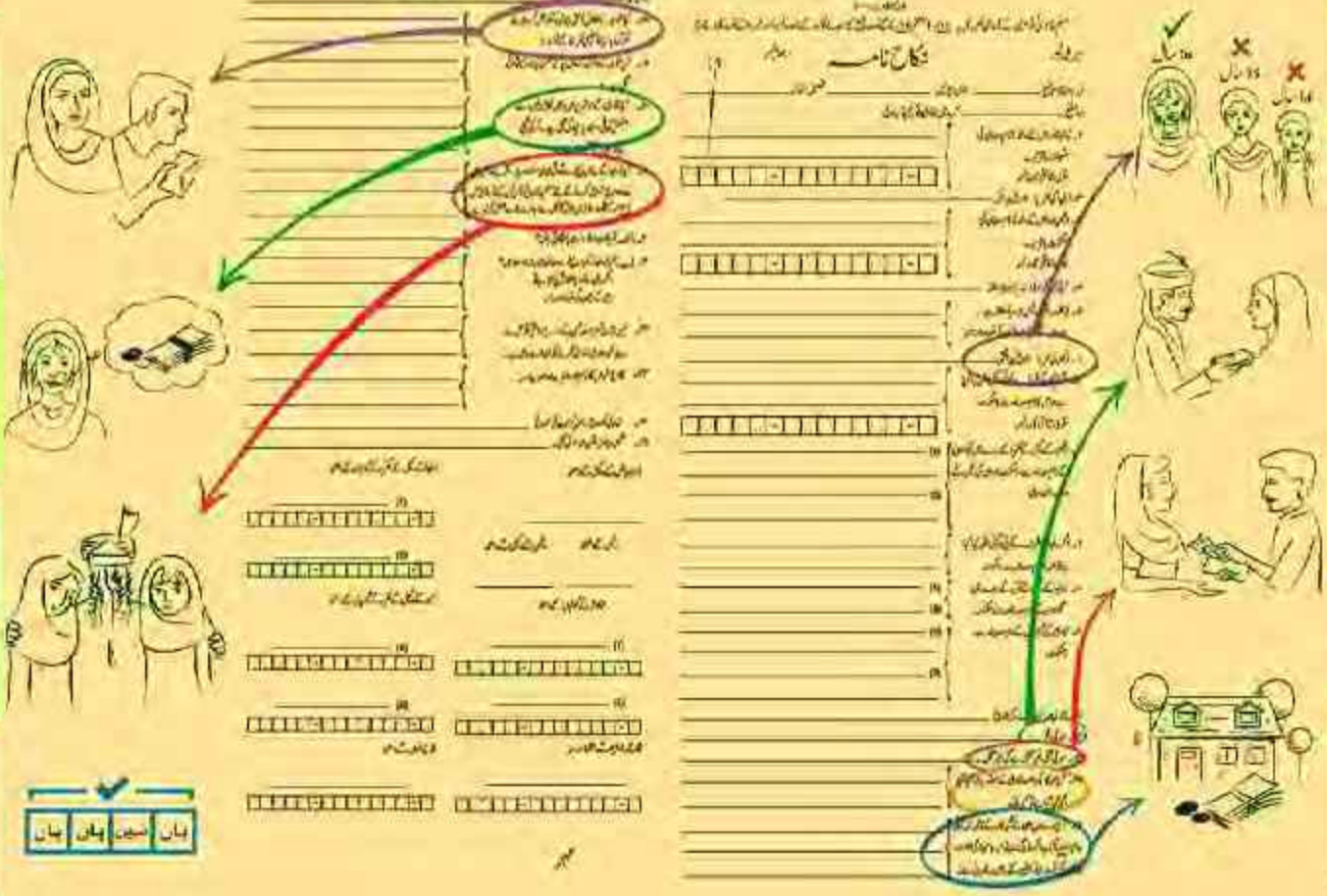
**آپ کے حقوق
آپ کے قوانین**
Your Rights - Your Laws



18 حلاق کا حق

19 عورت

20 نکاح نامہ



6 عورت

13 عورت

14 عورت

15 عورت

16 عورت

موت کا اندراج

مرنے کے بعد کسی بھی انسان کی موت کی رجسٹریشن اس کے لواحقین کے لئے لازمی ہے تاکہ

- ☆ جائیداد کی تقسیم کے معاملات میں آسانی ہو
- ☆ مرنے والے کی موت کی وجوہات کا اندازہ ہو سکے
- ☆ عدالتی معاملات میں مدد مل سکے
- ☆ مالی سہولیات (پنشن) دوسروں کو منتقل کی جاسکے

موت کا اندراج کرانے کا طریقہ کار

موت اندراج یونین کونسل کے دفتر میں کرائیں اور یونین کونسل کا جاری کردہ سرٹیفکیٹ نادرا دفتر میں جمع کروا کر نادرا دفتر سے Death Certificate حاصل کیا جاسکتا ہے

موت کا اندراج

مرنے کے بعد کسی بھی انسان کی موت کی رجسٹریشن اس کے لواحقین کے لئے لازمی ہے تاکہ



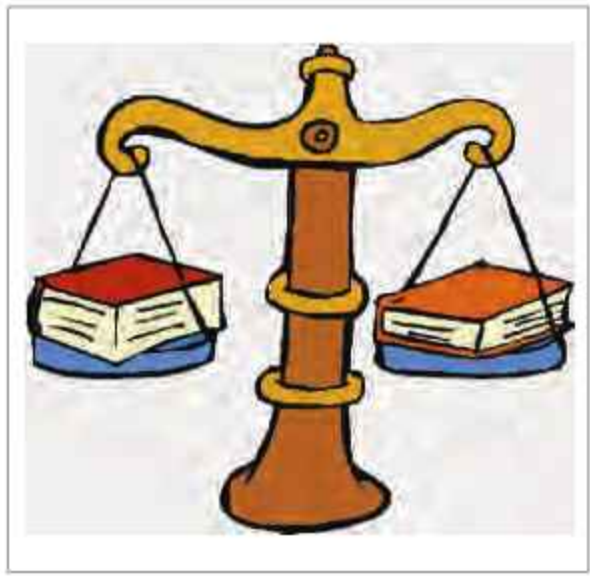
مرنے والے کی موت کی
وجوہات کا اندازہ ہو سکے



جائیداد کی تقسیم کے معاملات
میں آسانی ہو



مالی سہولیات (پنشن) دوسروں
کو منتقل کی جاسکے



عدالتی معاملات میں مدد مل سکے

موت کا اندراج کرانے کا طریقہ کار

موت اندراج یونین کونسل کے دفتر میں کرائیں اور یونین کونسل کا جاری کردہ سرٹیفکیٹ نادرا دفتر میں جمع کروا کر نادرا دفتر سے Death Certificate حاصل کیا جاسکتا ہے

ماحول اور موسمیاتی تبدیلی

ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی کی وجوہات

ہمارے اردگرد کا ماحول مختلف وجوہات کی بناء پر آلودہ ہوتا ہے جو کہ بہت ساری منفی موسمیاتی تبدیلیوں کا باعث بنتا ہے یہ وجوہات درجہ ذیل ہیں

- 1- رہائشی علاقوں میں گندگی کے ڈھیر
- 2- گندے پانی کا کھڑا ہونا جو کہ بہت ساری مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے
- 3- درختوں اور پہاڑوں کی کٹائی
- 4- فیکٹریوں سے نکلنے والا گنداپانی اور دھواں پٹرولیم مصنوعات کے استعمال میں اضافہ
- 5- برقی آلات کے استعمال میں اضافہ
- 6- لکڑی اور کوئلے کے استعمال میں اضافہ
- 7- انسانی آمدورفت کے لیے آئے دن ذرائع آمدورفت میں اضافہ
- 8- گوبر کو جلانے سے آنکھوں اور سانس کی بیماریوں میں اضافہ ہوتا ہے۔

گندگی کے ڈھیر، کھڑا پانی، برقی، موصلاتی اور قدرتی وسائل کا بے دریغ استعمال ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کا باعث بنتے ہیں

ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی کی وجوہات



کھڑا پانی



گندگی کے ڈھیر



فیکٹریوں سے نکلنے والا دھواں
اور پٹرولیم مصنوعات میں اضافہ



درختوں اور پہاڑوں کی کٹائی



لکڑی اور کوئلے کے استعمال میں اضافہ



برقی آلات کے استعمال میں اضافہ

گندگی کے ڈھیر، کھڑا پانی، برقی، موصلاتی اور قدرتی وسائل کا بے دریغ استعمال
ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کا باعث بنتے ہیں

ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی کے اثرات

☆ درجہ حرارت میں بہت زیادہ اضافہ اور کمی

☆ گلشیر کا پگھلنا

☆ سطح سمندر میں اضافہ اور غیر متوقع سیلاب کا آنا

☆ بارشوں میں اضافہ یا کمی

☆ زمینی کٹاؤ میں اضافہ

☆ خشک سالی

☆ خوراک کی قلت

☆ بیماریوں کی شدت میں اضافہ

ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کے منفی اثرات قدرتی آفات کا باعث بنتے ہیں

ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی کے اثرات



سطح سمندر میں اضافہ اور غیر متوقع سیلاب کا آنا



گلیشیر کا پگھلنا



درجہ حرارت میں بہت زیادہ اضافہ اور کمی



خشک سالی



زمینی کٹاؤ میں اضافہ



بارشوں میں اضافہ یا کمی



بیماریوں کی شدت میں اضافہ



خوراک کی قلت

ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کے منفی اثرات قدرتی آفات کا باعث بنتے ہیں

پانی کا استعمال

- 1۔ پانی کو آلودہ ہونے سے بچائیں
- 2۔ پانی کو ضائع ہونے سے بچائیں
- 3۔ کھڑے پانی کی نکاسی کا مناسب بندوبست کریں

کوڑا کرکٹ کا بہتر انتظام

- 1۔ کوڑا کرکٹ کا بہترین انتظام کریں
- 2۔ نامیاتی کوڑے کو کھاد کے طور پر استعمال کریں
- 3۔ غیر نامیاتی کوڑے کو دوبارہ استعمال کریں یا کباڑیے کو بیچ دیں

ماحول کی حفاظت

- 1۔ ماحول کو بہتر بنانے کے لئے درخت لگائیں
- 2۔ پہاڑوں کی کٹائی کو روکیں
- 3۔ فیکٹریوں سے نکلنے والے دھوئیں کے مضر اثرات سے بچنے کے لئے مناسب انتظام کریں

ماحول کی بہتری کیلئے پانی کا صحیح استعمال، کوڑا کرکٹ کا مناسب بندوبست اور شجر کاری کریں

کارڈ نمبر 41 ماحولیاتی آلودگی سے بچاؤ کیلئے اقدامات

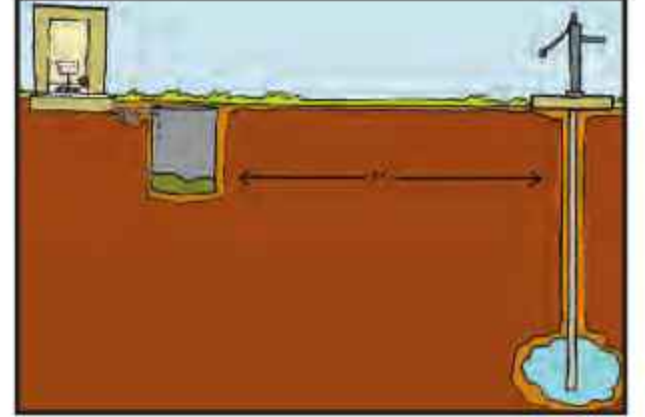
پانی کا استعمال



کھڑے پانی کی نکاسی کا مناسب بندوبست کریں



پانی کو ضائع ہونے سے بچائیں



پانی کو آلودہ ہونے سے بچائیں

کوڑا کرکٹ کا بہتر انتظام



غیر نامیاتی کوڑے کو دوبارہ استعمال کریں یا کباڑیے کو بیچ دیں



نامیاتی کوڑے کو کھاد کے طور پر استعمال کریں



کوڑا کرکٹ کا بہترین انتظام کریں

ماحول کی حفاظت



فیکٹریوں سے نکلنے والے دھوئیں کے مضر اثرات سے بچنے کے لئے مناسب انتظام کریں



پھاڑوں کی کٹائی کو روکیں



ماحول کو بہتر بنانے کے لئے درخت لگائیں

ماحول کی بہتری کیلئے پانی کا صحیح استعمال، کوڑا کرکٹ کا مناسب بندوبست اور شجرکاری کریں

موسمیاتی تبدیلیوں میں کمی کیلئے اقدامات

توانائی کا مناسب استعمال

1- پٹرولیم مصنوعات کا حسب ضرورت استعمال

2- برقی آلات کا حسب ضرورت استعمال

3- لکڑی کا کم سے کم استعمال

موسمیاتی تبدیلیوں کا مقابلہ کرنے کیلئے اقدامات

1- ریڈیو، ٹی وی سے معلومات حاصل کریں

2- موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے فصلوں کے بہتر چناؤ کے لئے محکمہ زراعت

سے رابطہ کریں۔

3- موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے جانوروں کی بہت حفاظت کریں۔

موسمیاتی تبدیلیوں میں بہتری کے لئے برقی اور پٹرولیم مصنوعات کا حسب ضرورت استعمال کریں

اور موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے اپنے رویوں میں مثبت تبدیلی لائیں

توانائی کا مناسب استعمال



لکڑی کا کم سے کم استعمال



برقی آلات کا حسب ضرورت استعمال



پٹرولیم مصنوعات کا حسب ضرورت استعمال

موسمیاتی تبدیلیوں کا مقابلہ کرنے کیلئے اقدامات



موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے
جانوروں کی حفاظت



موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے
فصلوں کا بہتر چناؤ



ریڈیو، ٹی وی سے معلومات حاصل کریں

موسمیاتی تبدیلیوں میں بہتری کے لئے برقی اور پٹرولیم مصنوعات کا حسب ضرورت استعمال کریں
اور موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے اپنے رویوں میں مثبت تبدیلی لائیں



RSPN

رورل سپورٹ پروگرامز نیٹ ورک

ایڈریس: مکان نمبر 7، گلی نمبر 49، F-6/4، اسلام آباد

فون: +92 51 2822476, 2821736

فیکس: +92 51 2829115

ویب سائٹ: www.rspn.org