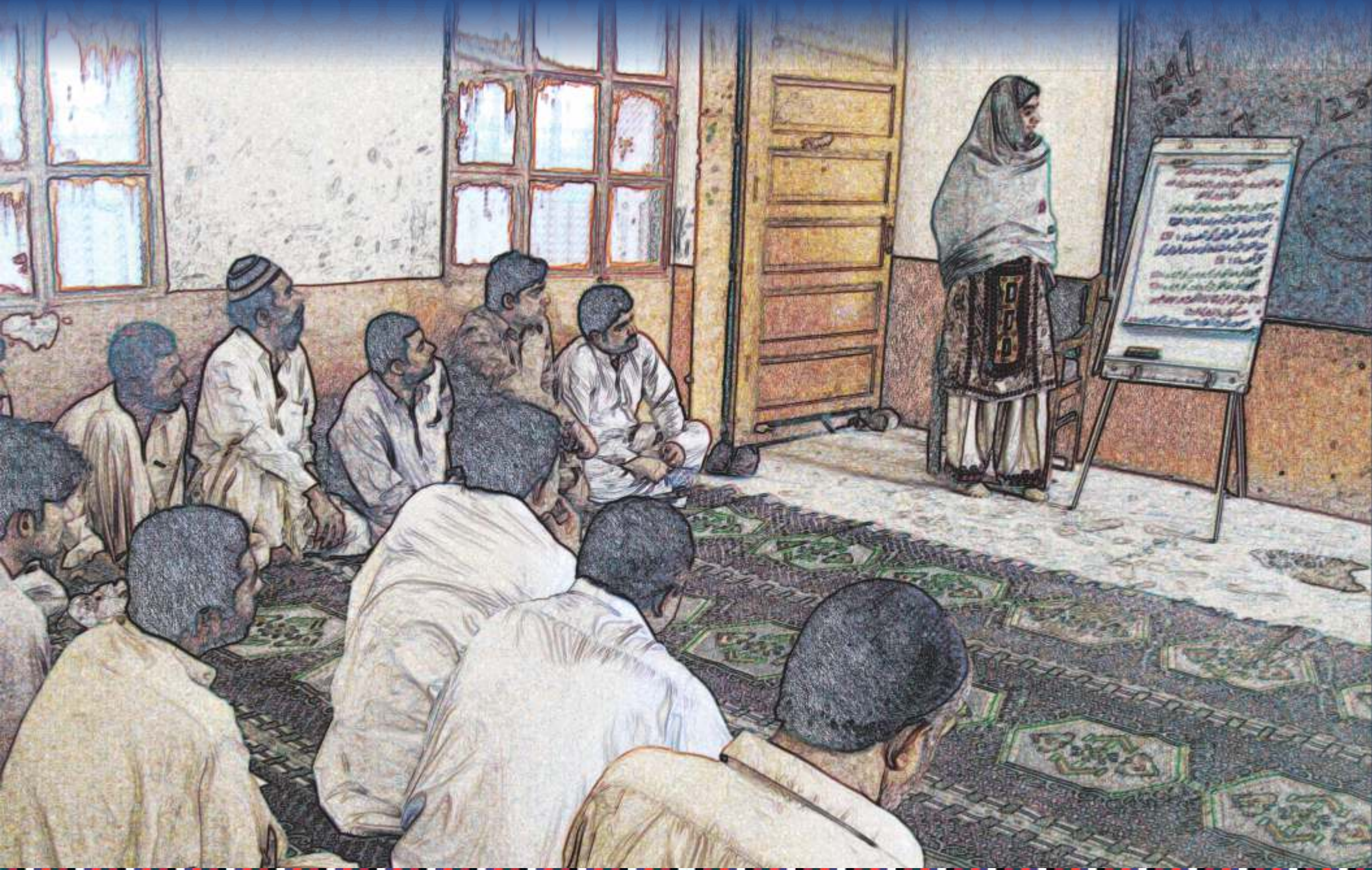




# Balochistan Rural Development and Community Empowerment Programme (BRDCEP)

سماجی مسائل اور ان کو مقامی طور پر حل کرنے کے لئے  
کیونٹی کی عملی راہنمائی کا کتابچہ



IMPLEMENTING PARTNERS FOR THE BRDCEP'S GRANT COMPONENT

PROGRAMME TECHNICAL ASSISTANCE PARTNER



## **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. .

[www.rspn.org](http://www.rspn.org)

[www.brdcep.org.pk](http://www.brdcep.org.pk)

[www.facebook.com/brdcep](https://www.facebook.com/brdcep)

**Prepared by:** Manzoor Hussain

**Designed by:** Abdul Qadir

**Printed By:** Masha ALLAH Printers, Islamabad

© 2018 Rural Support Programmes Network (RSPN). All Rights Reserved.



“This Publication has been produced by Rural Support Programmes Network (RSPN) with 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.”

More information about the European Union is available on:

**Web:** [eeas.europa.eu/delegations/pakistan\\_en](http://eeas.europa.eu/delegations/pakistan_en)

**Facebook:** European Union in Pakistan

**Twitter:** EUPakistan

# Balochistan Rural Development and Community Empowerment Programme (BRDCEP)

## سماجی مسائل اور ان کو مقامی طور پر حل کرنے کے لئے کمیونٹی کی عملی راہنمائی کا کتابچہ

### فہرست

- سیشن نمبر 1: ماں اور بچے کی نگہداشت (قبل از زچگی، دوران زچگی اور بعد از زچگی) ..... کارڈ نمبر 1 سے 5
- سیشن نمبر 2: حفاظتی ٹیکوں کا کورس، دست اور نمونیا سے بچاؤ ..... کارڈ نمبر 6 سے 8
- سیشن نمبر 3: پیدائش میں وقفہ کی اہمیت ..... کارڈ نمبر 9 سے 11
- سیشن نمبر 4: غذا اور غذائیت ..... کارڈ نمبر 12 سے 15
- سیشن نمبر 5: ایچ آئی وی، ایڈز اور ہیپاٹائٹس ..... کارڈ نمبر 16 سے 19
- سیشن نمبر 6: صحت و صفائی اور ہاتھ دھونے کا طریقہ کار ..... کارڈ نمبر 20 سے 24
- سیشن نمبر 7: صاف پانی اور حفظانِ صحت (ذاتی و گھریلو صفائی) ..... کارڈ نمبر 25 سے 29
- سیشن نمبر 8: بچوں کی تعلیم ..... کارڈ نمبر 30 سے 32
- سیشن نمبر 9: قدرتی آفات کے خطرات میں کمی ..... کارڈ نمبر 33 سے 37
- سیشن نمبر 10: بنیادی حقوق، رجسٹریشن اور کمیونٹی کی عملی شمولیت ..... کارڈ نمبر 38 سے 46
- سیشن نمبر 11: بنیادی حقوق کا قانونی تحفظ ..... کارڈ نمبر 47 سے 53
- سیشن نمبر 12: ماحول اور موسمیاتی تبدیلی ..... کارڈ نمبر 54 سے 57

## 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
- ☆ بچے کی پوزیشن اور حرکت کے بارے میں جاننے کیلئے
- ☆ وزن
- ☆ 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



تشیخ کے حفاظتی ٹیکے

## دوران حمل معائنہ کا شیڈول

حمل کے شروع کے ۳ ماہ کے دوران	پہلا معائنہ
۱۴ 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

فوراً ہسپتال لے کر جائیں	1۔ پیلی رنگت (اینمیا) یا جسم کا بہت زیادہ کمزور ہونا
فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں	2۔ خون جاری ہونا، دھبے لگنا (درد یا درد کے بغیر)
فوراً ہسپتال لے کر جائیں	3۔ شرمگاہ پر سرخی یا دھبے
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 بڑے ہسپتال رجوع کریں	6۔ پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد
فوراً ہسپتال لے کر جائیں	7۔ شدید سردی، نظر دھندلانا۔ ہاتھ، پاؤں پر سوجن
فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں	8۔ دورے پڑنا یا منہ سے جھاگ آنا
فوراً ہسپتال لے کر جائیں	9۔ بچے کی پوزیشن کا صحیح نہ ہونا
فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں	10۔ اگر حمل کے چوتھے ماہ کے بعد بچے کی حرکت محسوس نہ ہو

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 انتہائی احتیاط کی ضرورت ہے۔

☆ 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 دوبار 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 یا منہ سے جھاگ آنا



ہاتھوں، پاؤں سوجنا



شدید سردرد اور نظر کا دھندلانا

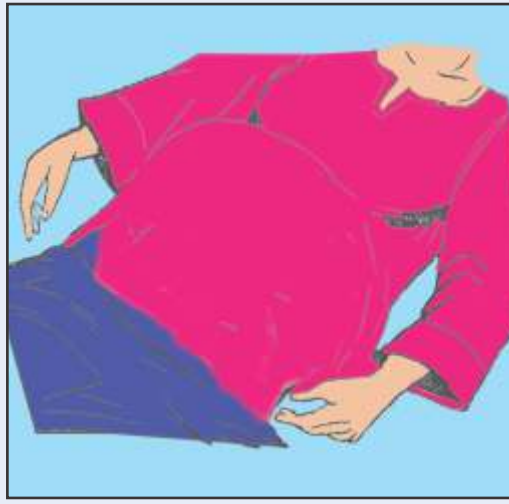


دھبے لگنا یا خون آنا/ پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد ہونا

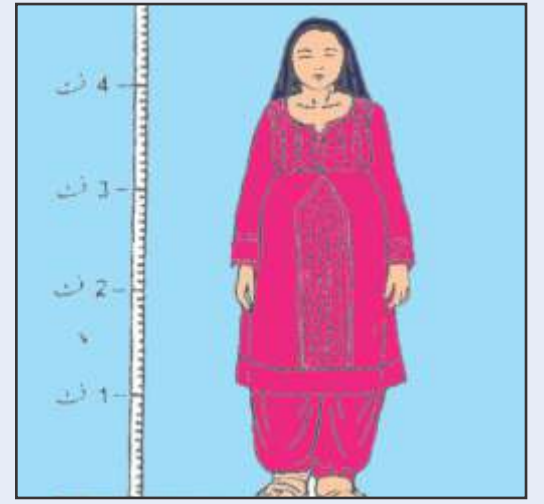
ایسے حالات جن میں عورتوں کو حمل اور زچگی کے دوران انتہائی احتیاط کی ضرورت ہے۔



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۔ زچگی کے لئے جگہ کا انتخاب (گھریا 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

۲۔ بچے کی پیدائش سے پہلے شوہر اور گھروالے لیڈ ہیلتھ ورکر 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

۳۔ کسی بھی ہنگامی صورت حال یا زچگی کے اخراجات کے سے نمٹنے کے لئے ہر ماہ تھوڑی تھوڑی رقم بچا کر پیسوں کا بندوبست کریں

☆ 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 بروقت ضرورت سواری مہیا کرنے کیلئے پہلے سے پابند کر لیں اور سواری مہیا کرنے والے کا رابطہ نمبر / خاوند، سسر یا گھر کے

ذمہ دار فرد کے پاس ہونا چاہیے

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، ماہرز چگی، سواری اور پیسوں کا پیشگی انتظام کریں



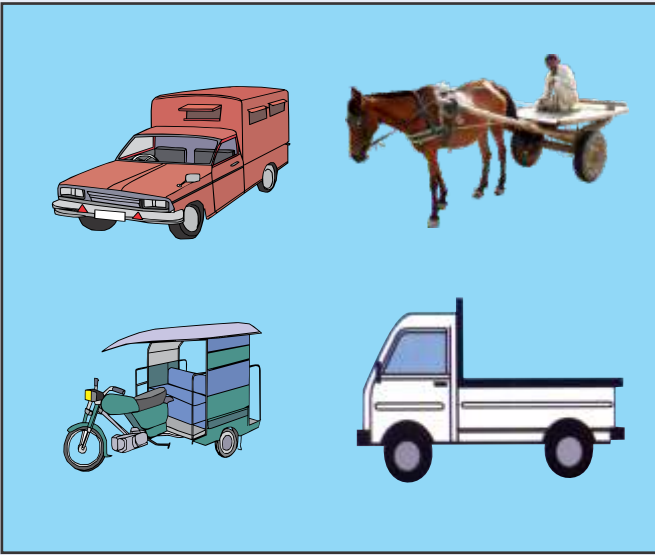
# زچگی کے لئے پیشگی منصوبہ بندی



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



زچگی کے لئے ہسپتال کا انتخاب کریں



مناسب سواری کا انتظام کریں



پیسوں کا انتظام کریں



صاف زچگی کی کٹ کا انتظام کریں



صاف خون کا انتظام کریں

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

## دورانِ زچگی خطرناک علامات

- 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 اس میں سوراخ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے
- ۲۔ زیادہ خون بہنا شروع ہو جائے (ایک گھنٹے میں دو پیڈ سے زیادہ)
- ۳۔ سردرد، متلی، دورے یا جھٹکے
- ۴۔ دردوں کی شدت میں کمی ہو جائے
- ۵۔ زچگی کے دوران بچے کا بازو، ٹانگ یا ناڑو پہلے باہر آجائے
- ۶۔ ماں کو غشی طاری ہونا، نبض کی رفتار ۱۰۰ سے بڑھ جانا اور جلد ٹھنڈی ہونا
- ۷۔ شدید قے کا آنا یا بلڈ پریشز کا بڑھ جانا

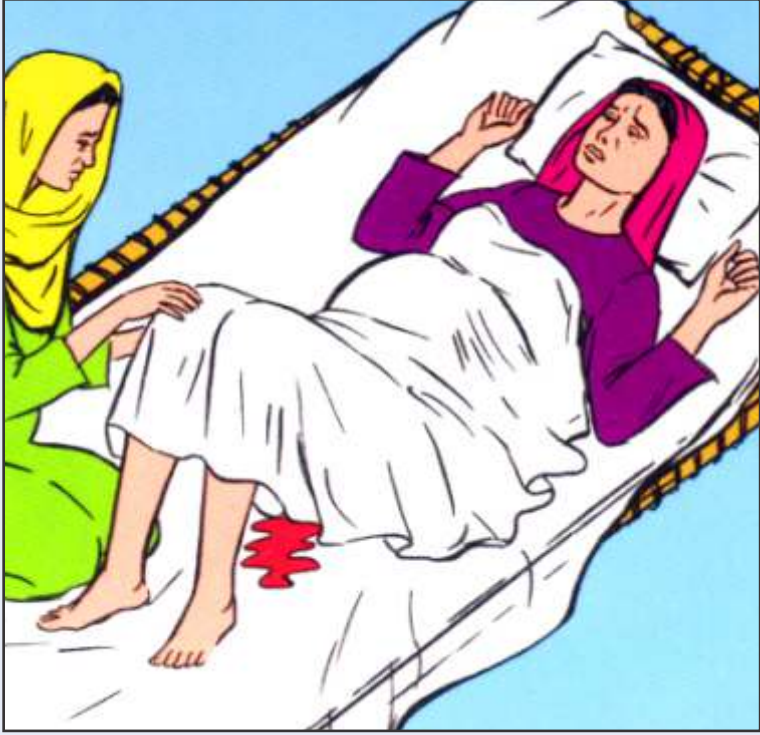
## بعد از زچگی خطرناک علامات

زچگی کے بعد ماں میں مندرجہ ذیل خطرناک علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

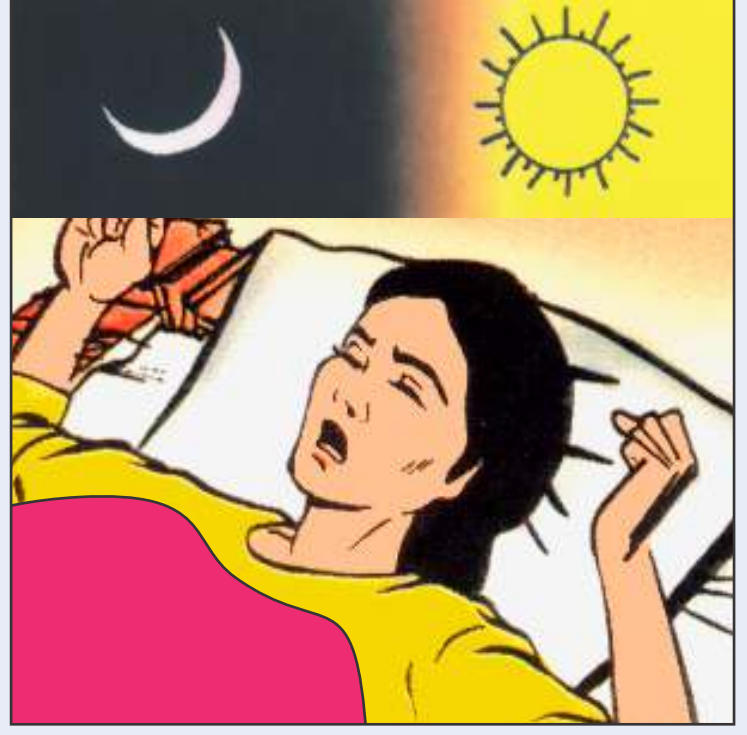
- 1۔ ماں کو بخار ہونا
- 2۔ خون کا زیادہ بہنا
- 3۔ ٹانگوں میں خون کا جم جانا
- 4۔ چھاتیوں میں سوجن ہو جانا
- 5۔ شرمگاہ سے آنے والے مواد کا بدبودار ہونا
- 6۔ سانس کا تیز یا مشکل سے آنا
- 7۔ دورے پڑنا اور جھٹکے لگنا (زچگی کے شروع کے آیام میں)
  - i۔ سر میں شدید درد ہونا
  - ii۔ قے اور متلی
  - iii۔ پیٹ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

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

## دورانِ زچگی



زیادہ خون بہنا شروع ہو جائے



زچگی کا درد شروع  
ہوئے 8 سے 12 گھنٹے ہو جائیں

## بعد از زچگی



زچگی کے بعد بخاریا انفیکشن



ماں کو غشی طاری ہونا

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

## 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

☆ دودھ نہ پی سکے

☆ مسلسل الٹی آنا

☆ دورے پڑنے لگیں / غنودگی

☆ دست لگ جائیں (بہت پتلا پاخانہ 24 گھنٹے میں 3-4 دفعہ کرنے لگے)

☆ پیدائشی یرقان ایک ہفتے سے زیادہ دیر تک رہے (یہ پیدائش کے تقریباً دو دن بعد شروع ہوتا ہے)

☆ ناڑو، 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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر ماں اور بچے کو صحت کی خدمات کے لئے علاقے میں موجود مراکز صحت ریفر کریں اور صحت کی معیاری خدمات کے حصول کے لئے آواز اٹھائیں۔ مراکز صحت پر غیر معیاری خدمات کی صورت میں متعلقہ ادارے کے بااختیار افراد سے رابطہ کریں تاکہ معیاری خدمات کو یقینی بنایا جاسکے۔

# نوزائیدہ میں خطرناک علامات



جسم سرد یا نیلا ہونا



کم وزن ہونا



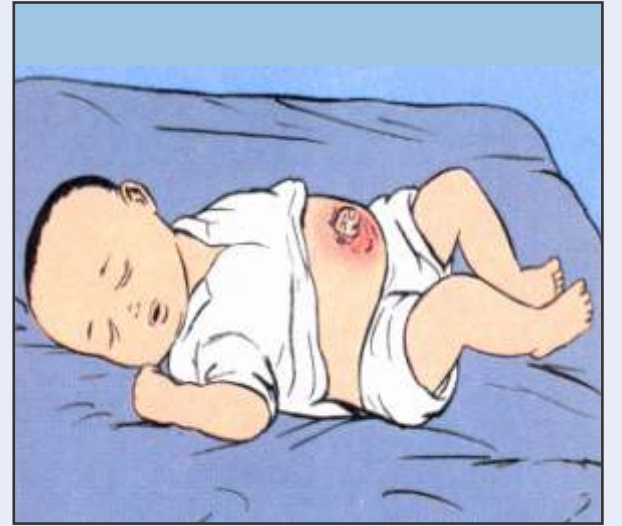
سانس میں دشواری (پسلی چلنا)



بچے کو الٹیاں آنا



تشخج کا حملہ اور پٹھوں کا اکڑاؤ



ناف کے گرد سوزش



بخاریا زکام



بہت زیادہ نیند میں یا غنودگی



بچے کو ماں کا دودھ پینے میں مشکل

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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر ماں اور بچے کو صحت کی خدمات کے لئے علاقے میں موجود مراکز صحت ریفر کریں اور صحت کی معیاری خدمات کے حصول کے لئے آواز اٹھائیں۔ مراکز صحت پر غیر معیاری خدمات کی صورت میں متعلقہ ادارے کے با اختیار افراد سے رابطہ کریں تاکہ معیاری خدمات کو یقینی بنایا جاسکے۔

## حفاظتی ٹیکوں کا کورس، دست اور نمونیا سے بچاؤ

### حفاظتی ٹیکہ جات کی اہمیت

- 1- بچوں کو 9 خطرناک 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

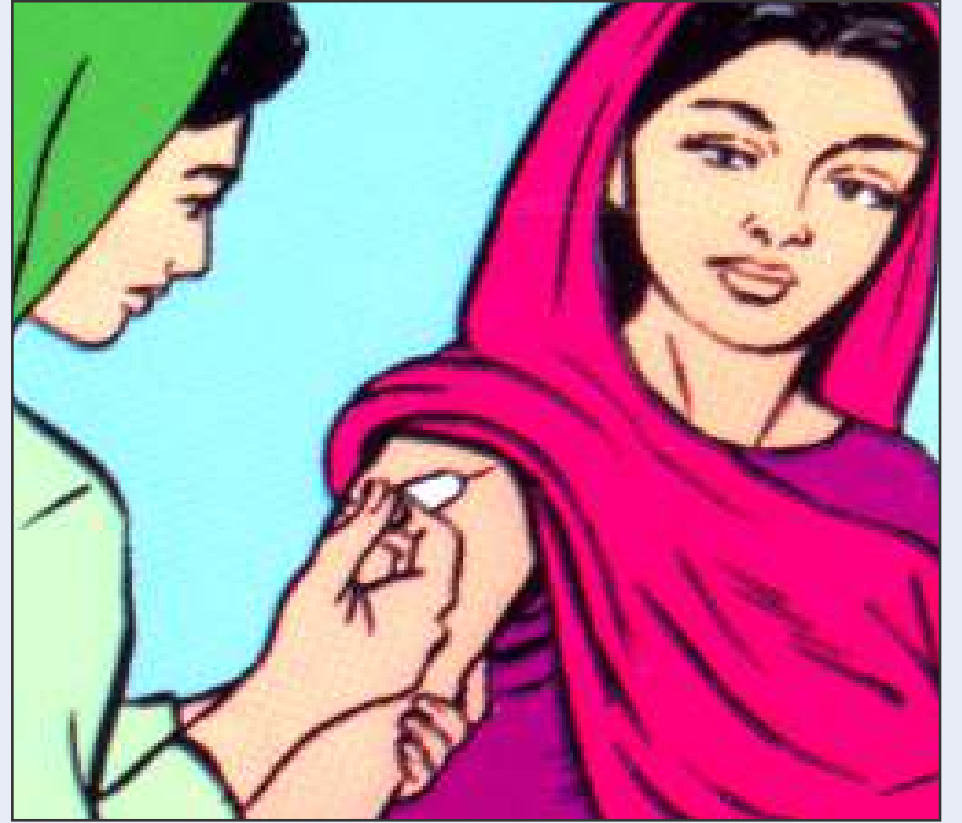
### بچوں کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں

- ☆ 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 پولیوہم کے دوران پولیو سے بچاؤ کے قطرے ضرور پلوائیں
- ☆ پولیو کے قطرے بیمار اور سوائے ہوئے بچوں کو بھی پلانے ضروری ہیں

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

## 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

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

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

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

حاملہ عورتوں اور 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 حفاظتی اقدامات

کارڈ نمبر 7

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 آرائس اور زنک کا استعمال کریں۔ ماں کا دودھ (Feed) اور پانی دیں۔ کھانا نہ کھلائیں

نمکول یا او آرائس بنانے کا طریقہ

☆ صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھولیں

☆ چار گلاس صاف پانی میں ایک پیکٹ او آرائس 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 آرائس 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 چمچہ (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 اور وقفے وقفے سے ڈاکٹر کی ہدایات کے

مطابق بچے کو کھانے کے لئے کچھ دیتے رہیں

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

☆ صابن سے ہاتھ دھویئے: 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 ابا ل کر استعمال کریں اور کھانے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھیں

☆ گھریلو/ ذاتی صفائی کا خاص خیال رکھیں

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

☆ بچے کی آنکھیں اندر کو دھنس جائیں

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

☆ بچے کو 24 گھنٹے میں 3 سے زائد بار پانی کی طرح تیلے پاخانے آئیں

24 گھنٹے میں 3 بار سے زیادہ دست جاری رہنے کی صورت میں بچے کو فوراً قریبی ہسپتال لے کر جائیں۔





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



رفع حاجت کے بعد

کھانا کھلانے سے پہلے

کھانا پکانے سے پہلے



گھر کی صفائی کا خاص خیال رکھیں

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

24 گھنٹے میں 3 بار سے زیادہ دست جاری رہنے کی صورت میں بچے کو فوراً قریبی ہسپتال لے کر جائیں۔

# نمونیا کی علامات اور حفاظتی اقدامات

☆ 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۔۔۔

بچہ ایک منٹ میں 60 یا زیادہ سانسیں لے رہا ہے

بچہ ایک منٹ میں 50 یا زیادہ سانسیں لے رہا ہے

بچہ ایک منٹ میں 40 یا زیادہ سانسیں لے رہا ہے

اگر بچے کی عمر۔۔۔

2 ماہ سے کم

2 ماہ سے 12 ماہ

12 ماہ سے 5 سال ہے

☆ بچے کو قریبی ہسپتال یا مرکز صحت لے جائیں

اگر مندرجہ بالا علامات ظاہر ہوں تو بچے کو فوراً متعلقہ 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 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۔

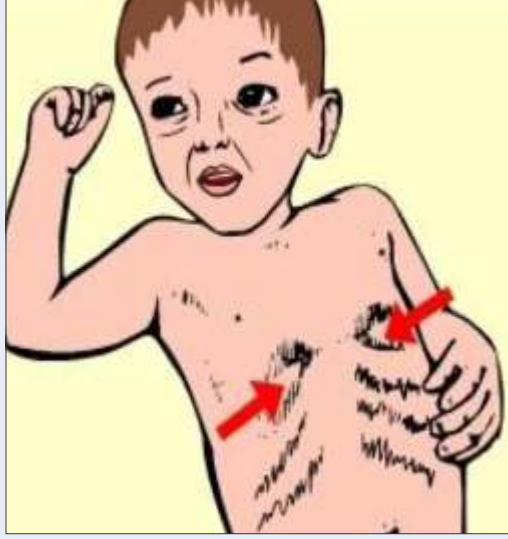
بچوں کو نمونیا سے بچانے کے لئے سردی سے بچائیں اور حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں

دبھی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر ماں اور بچے کو صحت کی خدمات اور حفاظتی ٹیکوں کے لئے علاقے میں موجود دبھی مراکز صحت، ویکسینیشن اور لیڈی ہیلتھ ورکر کے ساتھ رابطہ کریں اور خدمات نہ ملنے کی صورت میں متعلقہ ادارے کے بااختیار افراد سے رابطہ کریں تاکہ معیاری خدمات کو یقینی بنایا جاسکے۔

علامات



بچے کو بخار ہونا



پسلی چلنا



کھانسی کا دو ہفتہ سے زیادہ رہنا

حفاظتی اقدامات



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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر ماں اور بچے کو صحت کی خدمات اور حفاظتی ٹیکوں کے لئے علاقے میں موجود دیہی مراکز صحت، ویکسینیشن اور لیڈی ہیلتھ ورکر کے ساتھ رابطہ کریں اور خدمات نہ ملنے کی صورت میں متعلقہ ادارے کے باختیار افراد سے رابطہ کریں تاکہ معیاری خدمات کو یقینی بنایا جاسکے۔

# پیدائش میں وقفہ کی اہمیت

## اہمیت

بچوں کی اچھی پرورش کے لئے پیدائش میں وقفہ ضروری ہے۔ گزشتہ چند ہائیوں میں پیدائش میں وقفے کے مفید طریقہ کار اپنائے جانے لگے ہیں۔ ان میں کچھ طویل عرصہ تک جبکہ دوسرے طریقے مختصر عرصہ تک حمل ٹھہرنے میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں۔ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ ان طریقوں کے متعلق لوگوں کو مزید معلومات کی ضرورت ہے۔

## وزن کے مقاصد

- 1 ماں اور گھر والوں کے ساتھ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفے پر بات کرنا۔
- 2 خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں ان کے ذہن میں موجود رکاوٹوں کو دور کرنا۔
- 3 اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا جو انہیں بچوں کی پیدائش میں وقفہ بڑھانے میں مدد دیں۔

## پہلا قدم

### بات سننا اور مسئلے کی تہ تک پہنچنا

- 1 تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ بعض لوگ خاندانی منصوبہ بندی کو اچھا نہیں سمجھتے، ماں سے دریافت کریں کہ اس کے خیال میں لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں؟
- 2 دریافت کریں کہ ماں کا خود اپنے بچوں کی پیدائش میں وقفے کے بارے میں کیا خیال ہے اور کیا وہ اور اس کے گھر والے اس بارے میں پہلے سے آمادہ ہیں؟ اگر ہاں تو تعریف کریں اور قلیل اور طویل مدت کے طریقوں پر مزید بات کریں۔
- 3 اگر نہیں تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں۔ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلے نہیں۔ اور لوگ بھی اس سلسلے میں الجھن کا شکار ہوتے ہیں۔

## پیدائش میں وقفہ کی اہمیت

### بات سنا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

#### پہلا قدم



بعض گھرانوں میں بہت سے بچے ہوتے ہیں جن کی غذا، صحت اور تعلیم کے لئے ماں باپ ہر وقت پریشان رہتے ہیں

1 تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ بعض لوگ خاندانی منصوبہ بندی کو اچھا نہیں سمجھتے، ماں سے دریافت کریں کہ اس کے خیال میں لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں؟

2 دریافت کریں کہ ماں کا خود اپنے بچوں کی پیدائش میں وقفہ کے بارے میں کیا خیال ہے اور کیا وہ اور اس کے گھر والے اس بارے میں پہلے سے آمادہ ہیں؟ اگر ہاں تو تعریف کریں اور قلیل اور طویل مدت کے طریقوں پر مزید بات کریں۔

3 اگر نہیں تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں۔ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلے نہیں۔ اور لوگ بھی اس سلسلے میں الجھن کا شکار ہوتے ہیں۔



وقفہ شروع کیا تھا لیکن گولیاں  
راس آئیں، نہ ٹیکہ



میرا میاں تو سمجھتا ہے لیکن گھر والوں  
کا پریشانی بہت ہے



مجھے اپنے گھر والوں سے وقفہ کی بات  
کرتے ہوئے شرم آتی ہے



ہمارے مذہب میں خاندانی منصوبہ بندی  
سے منع کیا گیا ہے

# پیدائش میں وقفہ کی اہمیت

## مسئلے کا حل تلاش کرنا

### دوسرا قدم

- 1 تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں گفتگو کریں کہ بعض لوگ بچوں کی پیدائش میں وقفے کے فوائد کو سمجھتے ہیں اور اس بارے میں پہلے سے منصوبہ بندی کرتے ہیں۔
- 2 ماں سے پوچھیں کہ ان کے ارد گرد عورتیں اور انکے گھر والے خاندانی منصوبہ بندی کے لئے کیا کرتے ہیں؟
- 3 اگر ماں کچھ رکاوٹوں کا شکار ہے تو نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے ان رکاوٹوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- 4 اگر اس ماں اور گھرانے کے خدشات کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں سے پوچھ کر آئیں گی۔

## عمای کام

### تیسرا قدم

- 1 سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے یہ بات دہرائیں کہ ایک بچے کی پیدائش میں اور اگلے حمل میں کم از کم دو سال کا وقفہ ہونا چاہیئے۔
- 2 تاکید کریں کہ بچوں کی پیدائش میں وقفہ ماں اور بچے کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔
- 3 اگر ماں اس وقفہ کے لئے تیار ہو تو اسے مناسب طریقہ منتخب کر میں مدد دیں۔ اپنے پاس موجود وقفہ کی اشیاء مہیا کریں یا اس سلسلہ میں معلومات دیں۔
- 4 اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

### پیدائش میں وقفہ

ایک بچے کی پیدائش اور اگلے حمل میں کم از کم دو سال کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔

# پیدائش میں وقفہ کی اہمیت

## مسئلے کا حل تلاش کرنا

### دوسرا قدم



- 1 تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں گفتگو کریں کہ بعض لوگ بچوں کی پیدائش میں وقفے کے فوائد کو سمجھتے ہیں اور اس بارے میں پہلے سے منصوبہ بندی کرتے ہیں۔
- 2 ماں سے پوچھیں کہ ان کے ارد گرد عورتیں اور ان کے گھر والے خاندانی منصوبہ بندی کے لئے کیا کرتے ہیں؟
- 3 اگر ماں کچھ رکاوٹوں کا شکار ہے تو نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے ان رکاوٹوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- 4 اگر اس ماں اور گھرانے کے خدشات کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں سے پوچھ کر آئیں گی۔

منصوبہ بندی کا مطلب بچے کم پیدا کرنا نہیں بلکہ ان میں مناسب وقفہ ہے جس سے سب صحت مند اور خوش رہتے ہیں۔



وقفے کے بہت سے طریقے ہیں اگر ایک راس نہ آئے تو دوسرے طریقوں کے بارے میں پوچھا جاسکتا ہے



آپس میں بات کرنے کے بعد میرے میاں نے گھر والوں کو سمجھایا کہ تھوڑے وقفے سے بچے اور ماں دونوں کی زندگی کو خطرہ ہوتا ہے



اگر شرم ہی کرتی رہوں گی تو تھوڑے وقفے سے بچے پیدا ہوتے رہیں گے جو کمزور بھی ہونگے اور بیمار بھی



ہماری کتاب تو تاکید کرتی ہے کہ ماں بچے کو دو سال تک اپنا دودھ پلائے جو اگلا حمل ٹھہرنے کی صورت میں مشکل ہو جاتا ہے

## پیدائش میں وقفہ

ایک بچے کی پیدائش اور اگلے حمل میں کم از کم دو سال کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔

## عمای کام

### تیسرا قدم

- 1 سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے یہ بات دہرائیں کہ ایک بچے کی پیدائش میں اور اگلے حمل میں کم از کم دو سال کا وقفہ ہونا چاہئے۔
- 2 تاکید کریں کہ بچوں کی پیدائش میں وقفہ ماں اور بچے کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔
- 3 اگر ماں اس وقفہ کے لئے تیار ہو تو اسے مناسب طریقہ منتخب کر میں مدد دیں۔ اپنے پاس موجود وقفہ کی اشیاء مہیا کریں یا اس سلسلہ میں معلومات دیں۔
- 4 اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکر یہ ادا کر کے اجازت لیں۔

# پیدائش میں وقفہ کے جدید عارضی طریقے

## 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

## 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

## 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 نکوانے کیلئے تربیت یافتہ کارکن صحت سے رجوع کریں

## کنڈوم (مردوں کے استعمال کیلئے):

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

## ایمر جنسی 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

## جدال:

- یہ ایک ٹیوب نما بازہ کے نیچے رکھا جانے والا وقفے 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 نکوانے کے بعد بہت جلد مزید بچہ پیدا کرنے کے قابل ہو جاتی ہے

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

## نل بندی:

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

## نس بندی:

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

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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر ماں اور بچے کی بہتر صحت کے لئے بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ لینے کے لئے خواتین کو دیہی مراکز صحت اور بہبود آبادی کے فلاحی مرکز پر ریفرف کریں اور معیاری اور بروقت خدمات طلب کریں۔ خدمات نہ ملنے کی صورت میں متعلقہ ادارے کے باختیار افراد سے رابطہ کریں تاکہ معیاری خدمات کو یقینی بنایا جاسکے۔



# پیدائش میں وقفہ کے جدید عارضی طریقے

کارڈ نمبر 11



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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر ماں اور بچے کی بہتر صحت کے لئے بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ لینے کے لئے خواتین کو دیہی مراکز صحت اور بہبود آبادی کے فلاحی مرکز پر ریفر کریں اور معیاری اور بروقت خدمات طلب کریں۔ خدمات نہ ملنے کی صورت میں متعلقہ ادارے کے باختیار افراد سے رابطہ کریں تاکہ معیاری خدمات کو یقینی بنایا جاسکے۔

# غذا اور غذائیت

## غذائیت کی کمی کی نشاندہی

ایک صحت مند بچہ وزن اور قد میں مناسب مطابقت رکھتا ہے جبکہ غذائیت کی کمی کے ساتھ بچوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے اور بچے مندرجہ ذیل کمزوریوں کا شکار ہوتے ہیں:-

- ☆ بچے کا وزن بلحاظ قدم ہوتا ہے
- ☆ عمر کے لحاظ سے بچے کا قدم 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 خوراک کی کمی کی وجہ سے سست اور کمزور ہو جاتے ہیں
- ☆ پڑھائی اور کھیل کود میں دلچسپی نہیں لیتے
- ☆ مختلف دائمی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں
- ☆ بچے چڑچڑے پن کا شکار ہوتے ہیں

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

## غذا اور غذائیت

## غذائیت کی کمی کی نشاندہی

صحت مند بچہ  
(نارمل)

کم وزن بلحاظ قد

صحت مند بچہ  
(نارمل)

کم قد بلحاظ عمر

صحت مند بچہ  
(نارمل)

کم وزن بلحاظ عمر

**Wasting,  
Low weight for height**

+

**Stunted=short  
for age**

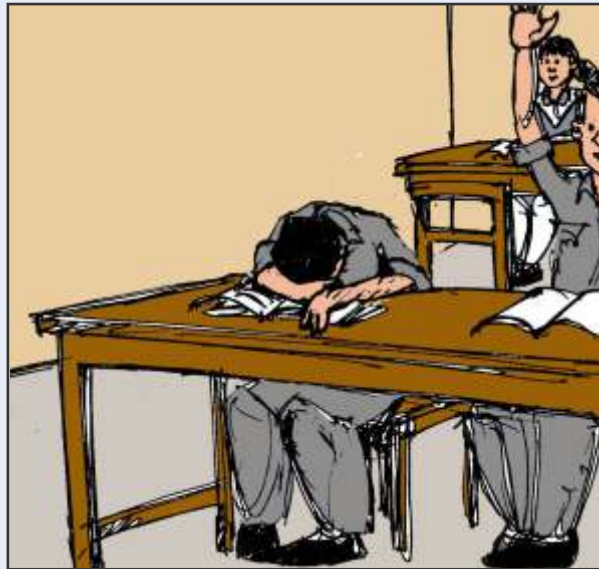
=

**Under weight =  
Low weight for age**

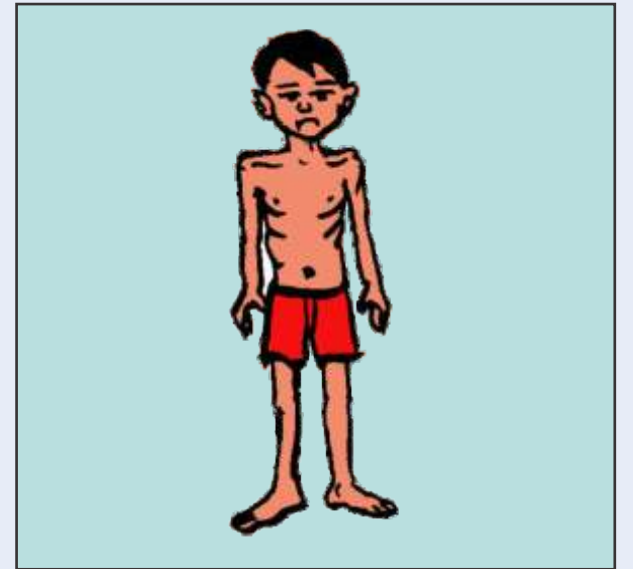
## غذائیت کی کمی کے اثرات



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

## کارڈ نمبر 13 بچوں کی غذاہیت میں بہتری کے لئے اقدامات

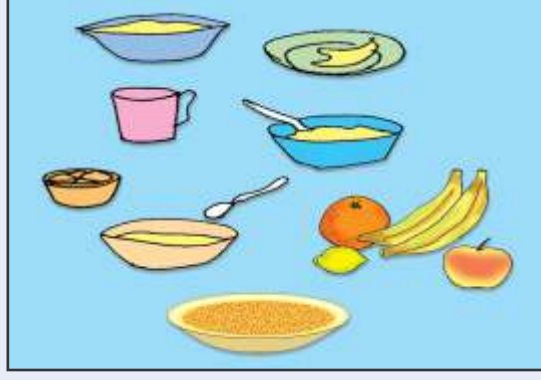
- 1- پیدائش کے فوری بعد (یعنی ایک گھنٹہ کے اندر اندر) بچے کو ماں کا پہلا دودھ پلائیں جو کہ حفاظتی ٹیکوں کی طرح کام کرتا ہے اور بچے کو بہت ساری جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے
- 2- بار بار بچے کو دودھ پلانے سے ماں کی چھاتیاں سوجن سے محفوظ رہتی ہیں
- 3- پہلے چھ ماہ تک بچے کو صرف اور صرف ماں کا دودھ 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، سوجی کا حلوا، کھجڑی، کسٹرڈ، دلیہ، فروٹ اور دال بھی دیں
- 4- بچے کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خوراک کی مقدار میں بھی اضافہ کریں
- 5- بچے کو وٹامن اے کی کمی نہ ہونے دیں اور ہر مرتبہ اُسے وٹامن اے کے قطرے پلوائیں
- 6- بچے کو خوراک دینے سے پہلے ماں اپنے ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھولے
- 7- کھانے میں آئیوڈین ملا نمک استعمال کریں اور ہر بچے کو سال میں دو مرتبہ پیٹ کے کیڑوں کی دوائی دیں
- 8- 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
- 9- بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں جو کہ اُن کو بہت سی جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے
- 10- 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

# کارڈ نمبر 13 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 انڈے، کچڑی، پھل، سوجی 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



رفع حاجت کے بعد

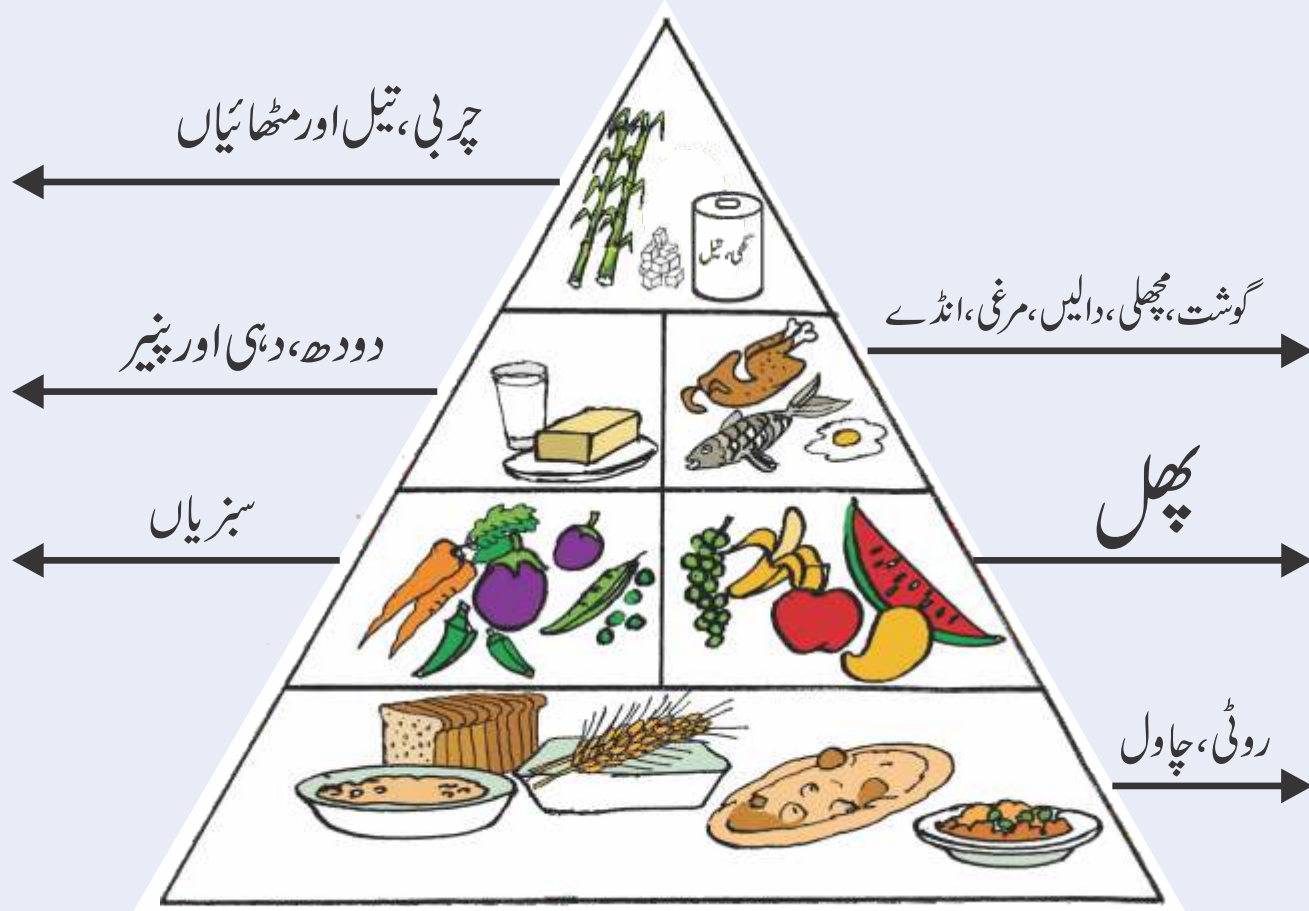
کھانا کھانے سے پہلے

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

☆ وزن میں کمی اور پچکے گال

☆ کسی زخم کے بھرنے یا بیماری کے ٹھیک ہونے میں وقت لگے

☆ سانس لینے میں دشواری یا ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرنا

☆ بلڈ پریشر کا کم ہونا

☆ سردی کا زیادہ لگنا اور پیلا رنگ

## وجوہات

☆ بڑی عمر کی خواتین خاص طور پر وہ جو بیمار ہوں

☆ کم آمدنی والے گھرانے

☆ وہ خواتین جن کو کھانے کی عادت نہ ہو (عام طور پر بیماری کی وجہ سے)

☆ غذائیت کے بارے میں محدود معلومات کا ہونا

☆ خون اور آئرن کی کمی

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



کسی زخم کے بھرنے یا بیماری کے  
ٹھیک ہونے میں وقت لگے



وزن میں کمی اور پچکے گال



بلڈ پریشر کا کم ہونا



سانس لینے میں دشواری

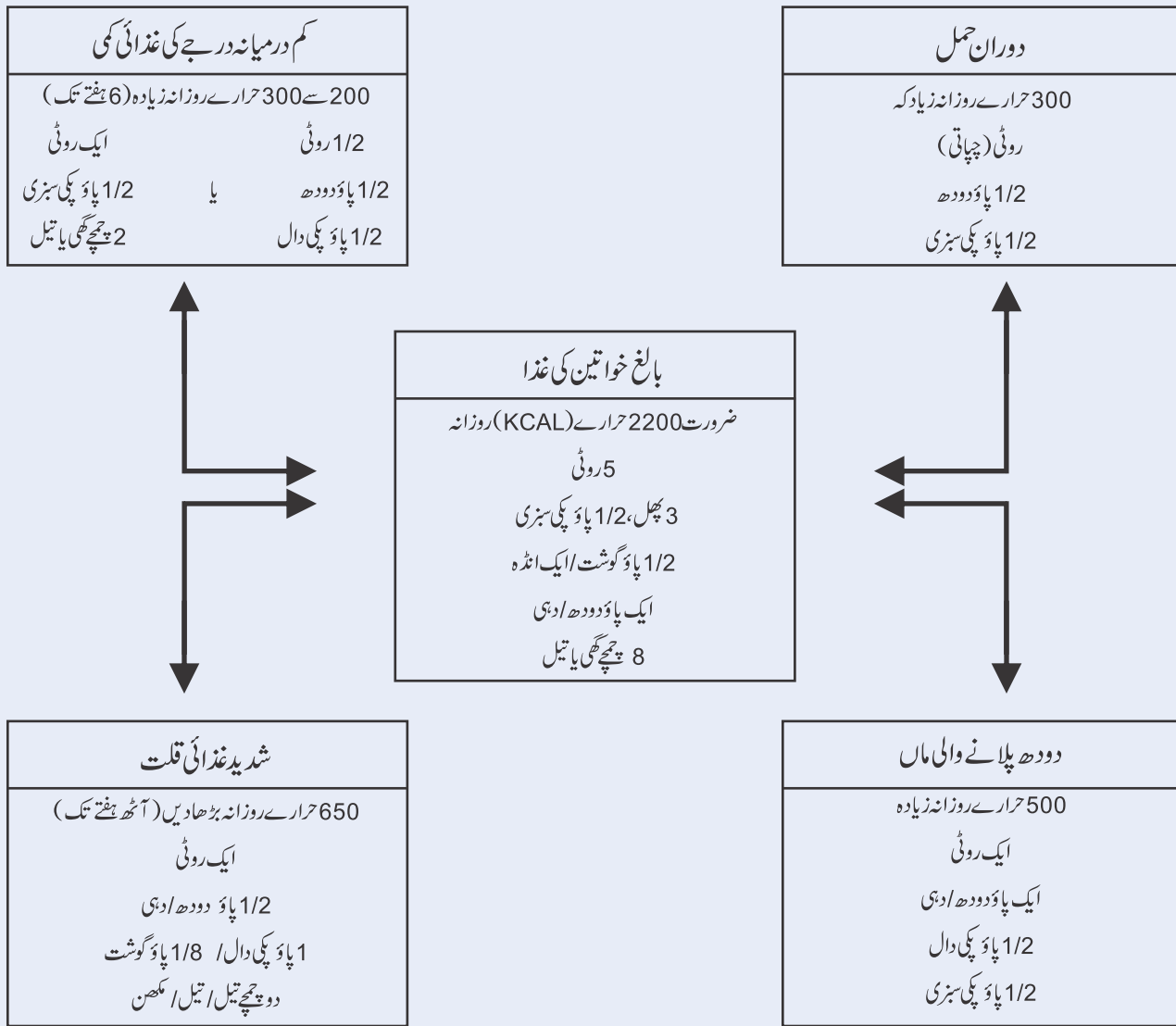


سردی کا زیادہ لگنا اور پیلا رنگ

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

- ☆ 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 کمپلیمینٹ کے استعمال کی ترغیب دیں مثلاً ہری سبزیاں، دودھ، کلیجی، وغیرہ

## غذائی جدول



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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور ماؤں اور بچیوں کی خوراک کا خصوصی طور پر خیال رکھیں اور اپنے اہل علاقہ کو بھی اس بات کی ترغیب دیں اور غذائیت پر کام کرنے والے اداروں کے ساتھ مکمل رابطہ رکھیں تاکہ پیدا ہونے والے بچے صحت مند ہوں۔

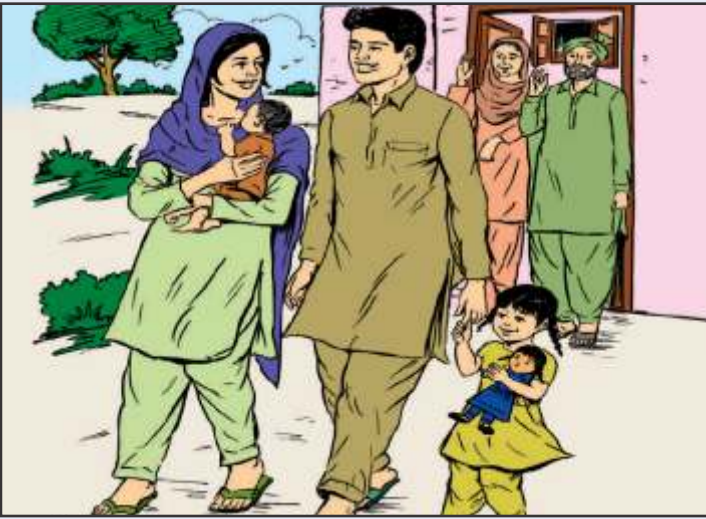




حمل کے دوران فولاد اور فولک ایسڈ کی گولیوں کا استعمال کیا جائے



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 ملیریا 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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور ماؤں اور بچیوں کی خوراک کا خصوصی طور پر خیال رکھیں اور اپنے اہل علاقہ کو بھی اس بات کی ترغیب دیں اور غذائیت پر کام کرنے والے اداروں کے ساتھ مکمل رابطہ رکھیں تاکہ پیدا ہونے والے بچے صحت مند ہوں۔

## ایچ آئی وی، ایڈز اور ہیپاٹائٹس

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

ایڈز ایک لاعلاج مرض ہے لیکن اس سے بچاؤ ممکن ہے

## 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



معمولی زکام



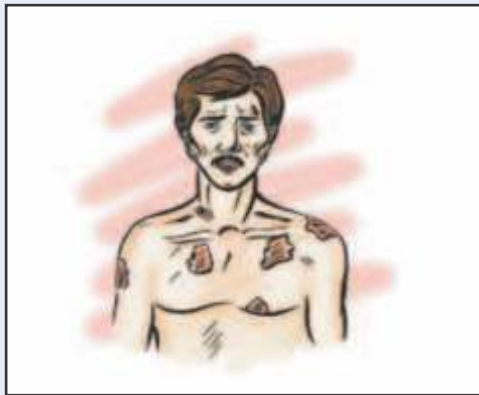
ایک ماہ سے زیادہ عرصہ بخار رہنا



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 ایک لاعلاج مرض ہے لیکن اس سے بچاؤ ممکن ہے

## 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 ایک لاعلاج مرض ہے لیکن اس سے بچاؤ ممکن ہے

# ایڈز کیسے پھیلتا ہے۔۔۔



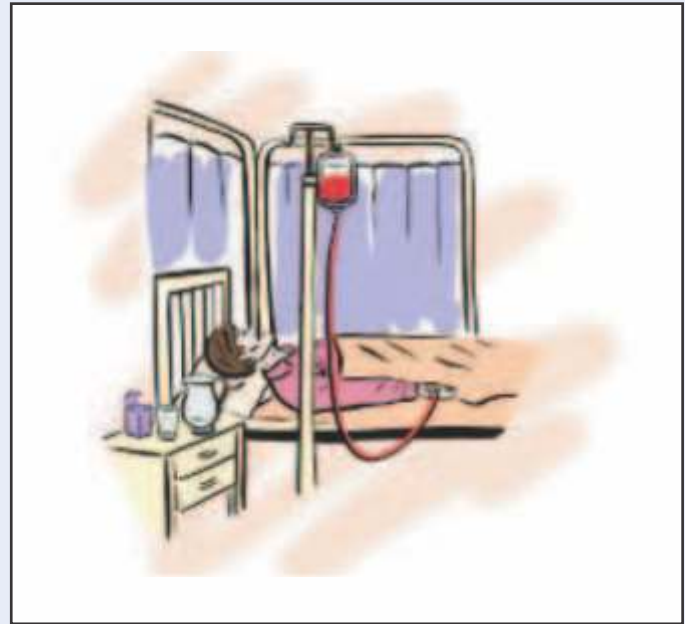
ہم جنس پرستی سے



متاثرہ مریض کے ساتھ غیر محفوظ 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 ایک لاعلاج مرض ہے لیکن اس سے بچاؤ ممکن ہے

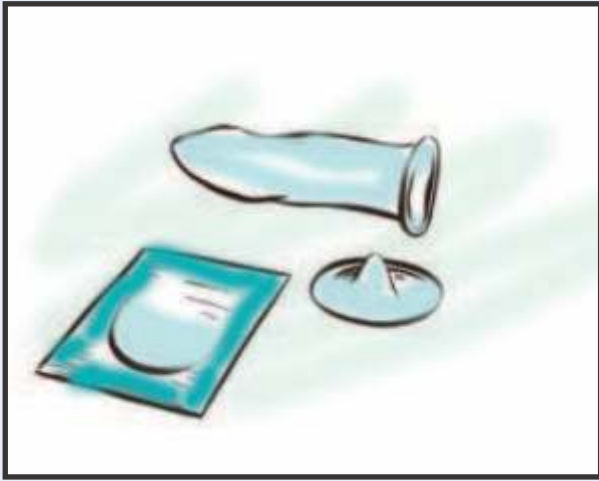
## ایڈز سے بچاؤ ممکن ہے۔۔۔ اگر

- ☆ 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 شدہ 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 سکریں 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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے علاقے میں ایڈز سے بچاؤ کے لیے تعلیمات عام کریں اور ایڈز کی روک تھام کے لئے ایڈز پر کام کرنے والے اداروں کے ساتھ رابطہ کریں تاکہ ایڈز جیسے موزی اور خطرناک مرض سے بچا جاسکے۔

## ایڈز سے بچاؤ ممکن ہے۔۔۔ اگر



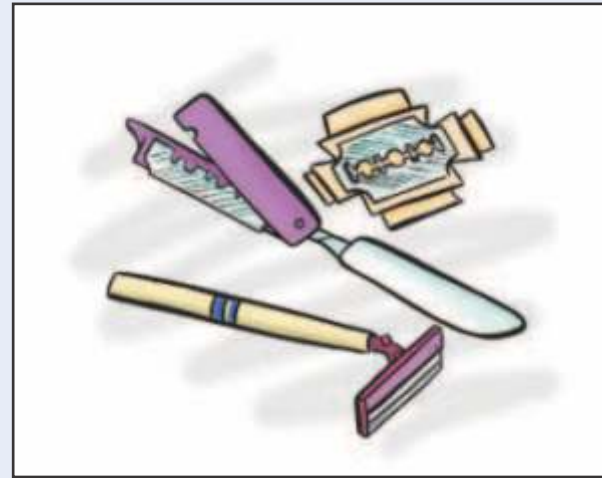
میاں بیوی میں سے اگر کوئی ایڈز  
میں مبتلا ہو تو جنسی تعلقات کیلئے  
ہمیشہ کنڈوم استعمال کیا جائے



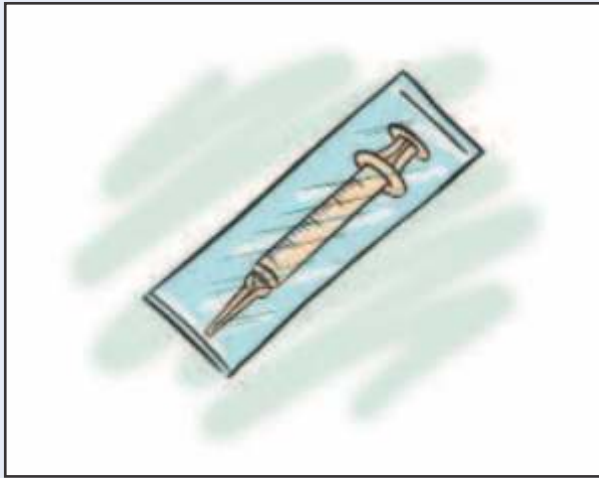
جنسی بے راہ روی سے بچا جائے  
اور صرف جیون ساتھی تک محدود رہا جائے



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 آلاتِ جراحی کا استعمال کیا جائے

ایڈز ایک لاعلاج مرض ہے لیکن اس سے بچاؤ ممکن ہے

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے علاقے میں ایڈز سے بچاؤ کے لیے تعلیمات عام کریں اور ایڈز کی روک تھام کے لئے ایڈز پر کام کرنے والے اداروں کے ساتھ رابطہ کریں تاکہ ایڈز جیسے موزی اور خطرناک مرض سے بچا جاسکے۔

# ہیپاٹائٹس

ہیپاٹائٹس جگر کی ایک بیماری ہے، جو کئی طرح کے وائرس سے ہوتی ہے  
وائرس کی قسم کے مطابق ہیپاٹائٹس کی بھی اقسام ہیں مثلاً ہیپاٹائٹس اے، بی، سی اور ڈی

## ہیپاٹائٹس کی علامات:

- ☆ بھوک کا نہ لگنا
- ☆ اسہال اور تھکاوٹ کا احساس
- ☆ جلد اور آنکھوں میں پیلاہٹ
- ☆ جوڑوں اور معدے میں درد

## ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کی تدابیر

- ☆ پانی ہمیشہ ابال کر پیئیں
- ☆ سبزیوں اور پھلوں کو ہمیشہ اچھی طرح دھو کر استعمال کریں
- ☆ پھیری والے سے مصالحہ دار کھانا اور چٹ پٹی چیزیں لے نہ کھائیں
- ☆ شیو کے لئے ہمیشہ نیا بلیڈ استعمال کریں
- ☆ انجکشن کے لئے ہمیشہ نئی سرنج استعمال کریں
- ☆ محفوظ آلات جراحی کا استعمال کرنے پر اصرار کریں

ہیپاٹائٹس ایک خطرناک بیماری ہے لیکن اس سے بچاؤ اور علاج ممکن ہے

دہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے علاقے میں ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کے لیے تعلیمات عام کریں اور ہیپاٹائٹس کی روک تھام کے لئے کام کرنے والے اداروں کے ساتھ رابطہ کریں تاکہ ہیپاٹائٹس جیسے موزی اور خطرناک مرض سے بچا جاسکے۔



### ہیپاٹائٹس کی علامات



جلد اور آنکھوں میں پیلاہٹ



اسہال اور تھکاوٹ کا احساس



بھوک کا نہ لگنا

### ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کی تدابیر



پھیری والے سے مصالحہ دار کھانا اور چٹ پٹی چیزیں لے نہ کھائیں



سبزیوں اور پھلوں کو ہمیشہ اچھی طرح دھو کر استعمال کریں



پانی ہمیشہ ابال کر پئیں



محفوظ آلات جراحی کا استعمال کرنے پر اصرار کریں



انجکشن کے لئے ہمیشہ نئی سرنج استعمال کریں



شیو کے لئے ہمیشہ نیا بلیڈ استعمال کریں

ہیپاٹائٹس ایک خطرناک بیماری ہے لیکن اس سے بچاؤ اور علاج ممکن ہے

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے علاقے میں ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کے لیے تعلیمات عام کریں اور ہیپاٹائٹس کی روک تھام کے لئے کام کرنے والے اداروں کے ساتھ رابطہ کریں تاکہ ہیپاٹائٹس جیسے موزی اور خطرناک مرض سے بچا جاسکے۔

# صحت و صفائی اور ہاتھ دھونے کا طریقہ کار

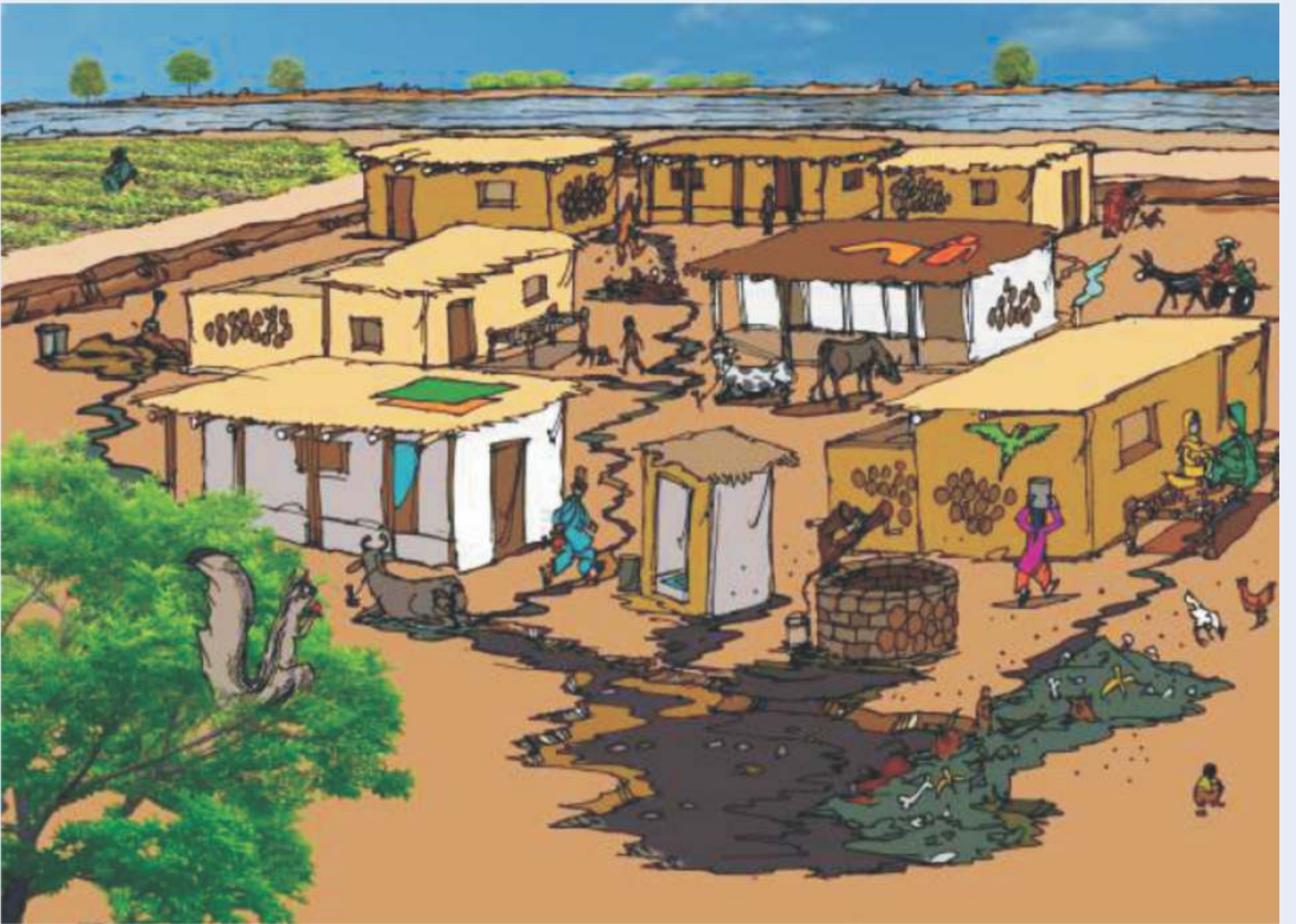
## ناقص صفائی کی وجوہات

- ☆ 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 نصف ایمان ہے

# صحت و صفائی اور ہاتھ دھونے کا طریقہ کار

اس تصویر میں کیا نظر آ رہا ہے؟



صفائی نصف ایمان ہے

## گندگی کے ذریعے سے جراثیم اور بیماریوں کا پھیلاؤ

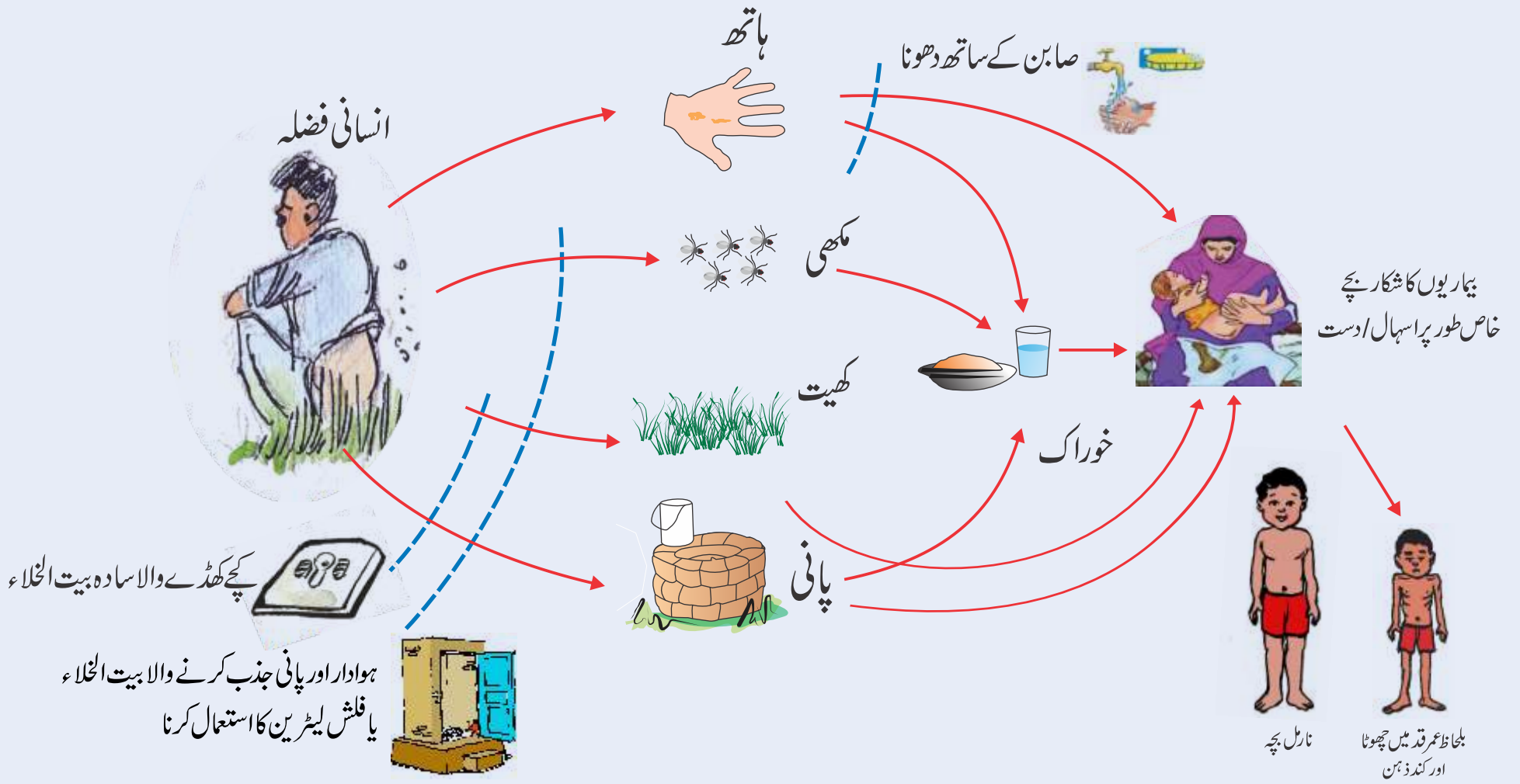
انسانی فضلہ ہماری خوراک میں گندے ہاتھوں، مکھیوں اور آلودہ پانی کے ذریعے شامل ہو کر مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے جیسا کہ دست اور پچپش کی بیماریاں وغیرہ جو کہ خصوصاً پانچ سال سے کم عمر بچوں کے لیے انتہائی خطرناک ہیں۔

## گندگی سے پھیلنے والی بیماریاں

- 1- دست
- 2- جلدی امراض
- 3- ہیضہ
- 4- سانس کی بیماریاں

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



## گندگی سے پھیلنے والی بیماریاں



سانس کی بیماریاں



ہیضہ



جلدی امراض

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 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
- ☆ گھر کی صفائی کا خاص خیال رکھیں
- ☆ گھر کے برتنوں کو اچھے طریقے سے دھوئیں
- ☆ گھر کے کچن کو روزانہ صاف کریں

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

# گندگی سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے مناسب اقدامات



اپنے گھر میں لیٹرین بنائیں



بچوں کے پاخانہ کو مناسب طریقے  
سے ٹھکانے لگائیں



کھلے میں پاخانہ نہ کریں



اپنے ہاتھوں کو خاص اوقات میں  
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 بعد میں صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں

## کارڈ نمبر 23 صابن سے ہاتھ دھونے کے خاص اوقات

### مردوں کے لئے:

- ☆ کھانا کھانے سے پہلے
- ☆ کھیتوں میں کام کرنے کے بعد
- ☆ جانوروں کی دیکھ بھال کرنے کے بعد
- ☆ کام یا محنت مزدوری کرنے کے بعد
- ☆ لیٹرین استعمال کرنے کے بعد

### عورتوں کے لئے:

- ☆ لیٹرین کے استعمال کے بعد
- ☆ جھاڑو پوچا، گھر کی صفائی ستھرائی اور نالیاں وغیرہ صاف کرنے کے بعد
- ☆ آٹا گوندھنے اور سبزی وغیرہ کاٹنے سے پہلے
- ☆ کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے
- ☆ بچوں کو کھانا کھلانے، دوائی اور دودھ پلانے سے پہلے
- ☆ کھیتوں میں کام کرنے کے بعد
- ☆ بچے کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد
- ☆ ماہواری کے دنوں میں پیڈا کپڑا تبدیل کرنے کے بعد

### بچوں کے لئے:

- ☆ کھانا کھانے سے پہلے
- ☆ لیٹرین استعمال کرنے کے بعد
- ☆ کھیل کود کے بعد

بیماریوں سے بچنے کے لئے ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھونے کو اپنا معمول بنائیں



# کارڈ نمبر 23 صابن سے ہاتھ دھونے کے خاص اوقات

## مردوں کے لئے:



## عورتوں کے لئے:



## بچوں کے لئے:



بیماریوں سے بچنے کے لئے ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھونے کو اپنا معمول بنائیں

# ہاتھ دھونے کے مراحل

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
- ☆ صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں
- ☆ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں
- ☆ ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر رگڑیں۔ یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دہرائیں
- ☆ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑیں
- ☆ انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑ کر صاف کریں
- ☆ دونوں انگوٹھوں کو باری باری ہتھیلی سے پکڑ کر اچھی طرح رگڑیں
- ☆ انگلیوں کو اکٹھا کر کے دائرے کی شکل میں ہتھیلی پر رگڑیں
- ☆ کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں
- ☆ ہاتھوں کو اچھی طرح ہوا میں خشک کریں

ہاتھ دھونے کے دوران ضرورت کے مطابق پانی استعمال کریں

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے علاقہ اور گھریلو صفائی کی تعلیمات کو عام کریں اور اس پر عمل کریں اور صحت و صفائی کی معیاری خدمات کے حصول کے لئے متعلقہ اداروں سے رابطہ کریں تاکہ صحت و صفائی کی بہتر سہولیات کو یقینی بنایا جاسکے۔

# 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۔



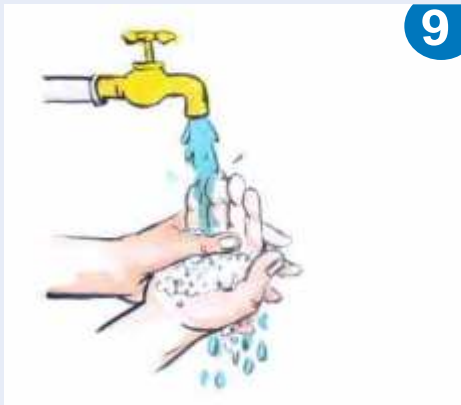
5

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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے علاقہ اور گھریلو صفائی کی تعلیمات کو عام کریں اور اس پر عمل کریں اور صحت و صفائی کی معیاری خدمات کے حصول کے لئے متعلقہ اداروں سے رابطہ کریں تاکہ صحت و صفائی کی بہتر سہولیات کو یقینی بنایا جاسکے۔

صاف پانی اور حفظانِ صحت (ذاتی و گھریلو صفائی)

گندے پانی سے پھلنے والی بیماریاں

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

گندے پانی آپ کے بچوں میں دست واسہال اور پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے

## صاف پانی اور حفظانِ صحت (ذاتی و گھریلو صفائی)

## گندے پانی سے پھلنے والی بیماریاں



جلدی امراض



دست واسہال



الرجی



پیٹ کے کیڑے



بخار



آنکھوں کی بیماری

گندے پانی آپ کے بچوں میں دست واسہال اور پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے

## 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 اُبلنے دیں
- ☆ ٹھنڈا ہونے پر باریک کپڑے یا چھلنی سے چھان کر استعمال کرنے والے صاف برتن میں ڈال کر رکھ دیں

### 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

### پانی کو صاف کرنے والی 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

### پھٹکری کا استعمال

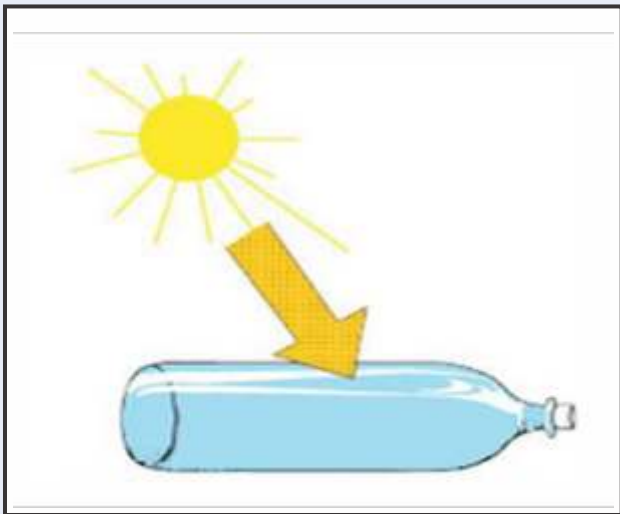
- ☆ پھٹکری کا استعمال گدے پانی کو صاف کرتا ہے لیکن جراثیم سے پاک نہیں کرتا
- ☆ 25 لیٹر پانی یا ایک پانی کی بالٹی میں ایک چائے کے چمچ برابر پھٹکری ڈال کر ہلائیں۔ ایک گھنٹے کے بعد پانی صاف ہو جائے گا

بیماریوں سے بچاؤ کے لئے صاف پانی کا استعمال کریں

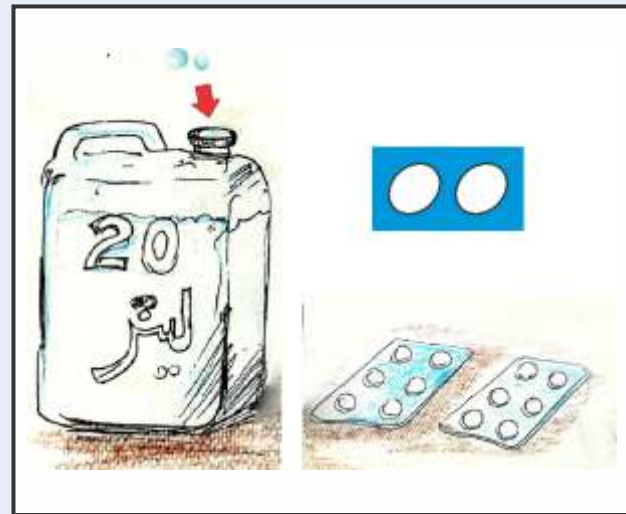
# پانی کو گھر میں صاف کرنے کا سستا اور آسان طریقہ



پانی کو اُبالیں اور چھان کر ڈھانپ دیں



سورج کی شعاعیں



پانی کو صاف کرنے والی گولیوں کا استعمال



پھٹکری کا استعمال

بیماریوں سے بچاؤ کے لئے صاف پانی کا استعمال کریں

صاف پانی اور صحت و صفائی کی سہولیات کی فراہمی۔۔۔ ذمہ داری کس کی۔۔؟

☆ صاف پانی اور صحت و صفائی کی سہولیات کی فراہمی کے لئے حکومت اور عوام مل جل کر منصوبہ سازی کریں

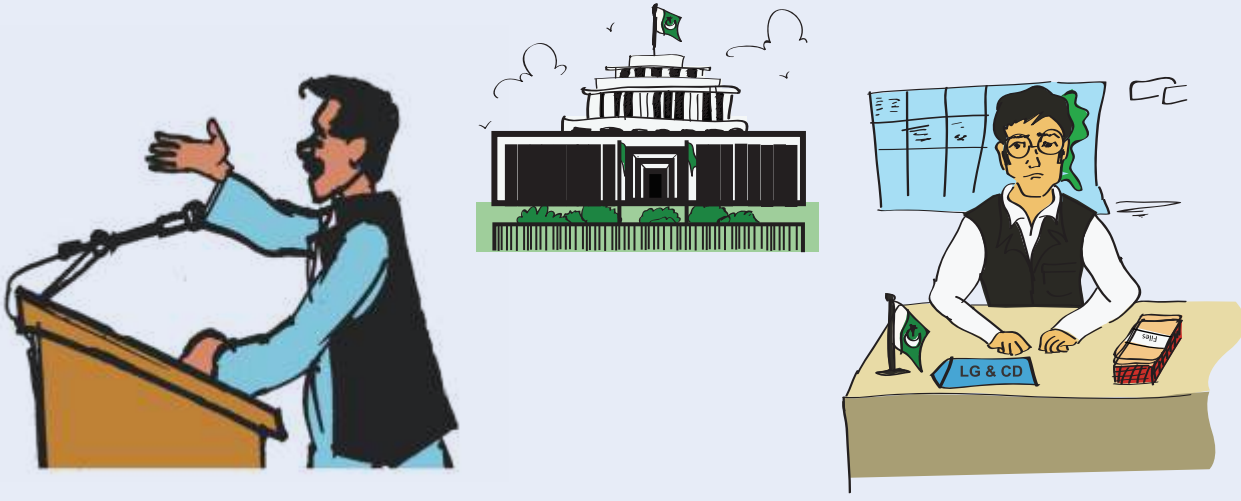
☆ دیہی تنظیم کے ممبران صاف پانی اور صحت و صفائی کی سہولیات کے لئے آواز اٹھائیں اور عملی منصوبہ تشکیل دیں

☆ حکومت کے متعلقہ ادارے (PHED, LG & RDD) اور منتخب عوامی نمائندے صاف پانی اور صحت و صفائی کی سہولیات کی فراہمی کو یقینی بنائیں



# صاف پانی اور صحت و صفائی کی سہولیات کی فراہمی۔۔۔ ذمہ داری کس کی۔۔؟

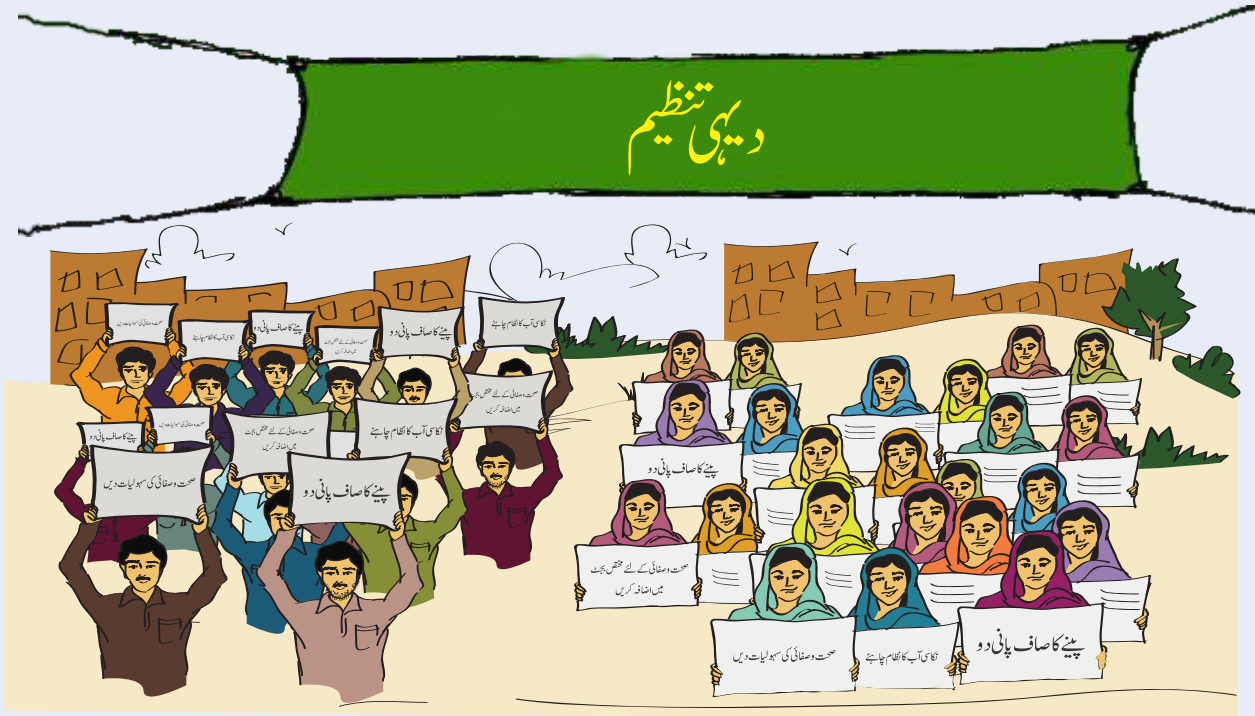
## حکومت کی ذمہ داری



حکومت، متعلقہ اداروں (PHED, LG & RDD) اور منتخب عوامی نمائندوں کی ذمہ داری

اور

## عوام کی ذمہ داری



# جسمانی صفائی

## 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۔ جسم خشک کرنے کے لئے صاف تو لیے استعمال کریں۔

## 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

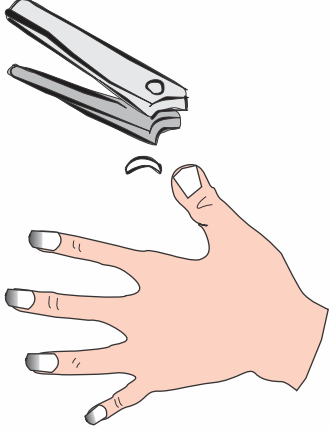
جراثیم (بیکٹیریا) ہمارے دانتوں پر موجود شوگر پر اثر انداز ہو کر دانتوں کو کمزور بناتے ہیں۔ اس کے علاوہ گندے دانت بدبو اور بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ ہمیشہ رات کو سونے سے پہلے اور صبح جاگنے کے بعد دانت صاف کرنا اپنا معمول بنائیں۔

## ماہواری کے دوران صفائی

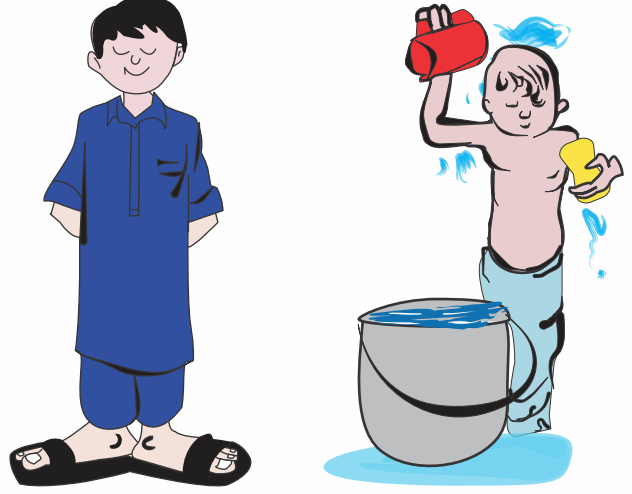
- ☆ اس دوران خواتین صاف کپڑے یا صاف روئی کا استعمال کریں۔
- ☆ اپنے آرام اور صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- ☆ ماہواری میں پیڈ کو استعمال کرنے کے بعد محفوظ طریقے سے تلف کریں۔
- ☆ خاص اوقات میں صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔

بیماریوں سے بچاؤ کے لئے جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھیں

# جسمانی صفائی



ناخن تراشیں



باقاعدگی سے نہائیں اور صاف لباس پہنیں



ماہواری کے دنوں میں اپنی صفائی کا خاص خیال رکھیں



دانتوں کی صفائی کو اپنا معمول بنائیں



ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھوئیں



بالوں میں روزانہ کنگھی کریں

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/گندا نہ 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 کھڑا 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
- ☆ بچوں کے پاخانہ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں

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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر صاف پانی کی اہمیت اور حفظان صحت کے اصولوں کی تعلیمات کو عام کریں۔ صاف پانی کے حصول کے لیے اہل علاقہ کے ساتھ مل کر آواز اٹھائیں۔ صاف پانی کی سہولیات نہ ملنے کی صورت میں متعلقہ ادارے کے باختیار افراد سے رابطہ کریں تاکہ حفظان صحت کے اصولوں کو یقینی بنایا جاسکے۔

# 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



بچوں کے پاخانہ کو مناسب طریقے  
سے ٹھکانے لگائیں



گھر کی صفائی کا خاص خیال رکھیں

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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر صاف پانی کی اہمیت اور حفظان صحت کے اصولوں کی تعلیمات کو عام کریں۔ صاف پانی کے حصول کے لیے اہل علاقہ کے ساتھ مل کر آواز اٹھائیں۔ صاف پانی کی سہولیات نہ ملنے کی صورت میں متعلقہ ادارے کے باختیار افراد سے رابطہ کریں تاکہ حفظان صحت کے اصولوں کو یقینی بنایا جاسکے۔

## بچوں کی تعلیم

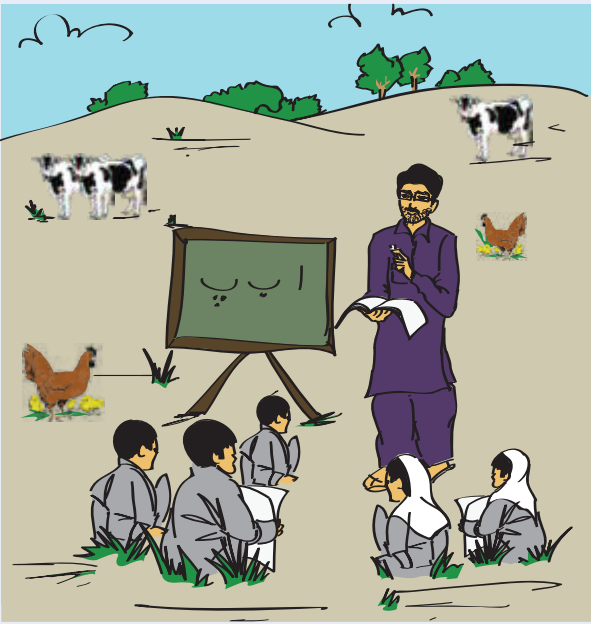
### اسکول نہ جانے کی وجوہات

- 1- اسکول کی چار دیواری نہیں ہے۔ (جس کی وجہ سے ہمارے بچے محفوظ نہیں ہیں)
- 2- اسکول میں استاد نہیں ہیں۔ (جس کی وجہ سے بچے تعلیم حاصل نہیں کر پاتے)
- 3- اسکول میں اساتذہ بچوں کو مارتے ہیں۔ (جس کی وجہ سے بچے سکول جانے سے گھبراتے ہیں)
- 4- اسکول میں بیت الخلاء (لیٹرین) نہیں ہے۔ (جس کی وجہ سے بچے کھلے میں پاخانہ کرنے پر مجبور ہیں اور بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں)
- 5- اسکول میں کتابیں، فرنیچر اور سنکھے جیسی بنیادی سہولیات نہیں ہیں۔ (جس کی وجہ سے بچے پڑھائی پر توجہ نہیں دے سکتے)
- 6- اسکول گاؤں سے بہت دور ہے۔ (جس کی وجہ سے اسکول پہنچنے میں دشواری کا سامنا ہوتا ہے)
- 7- والدین بچوں کو اسکول نہیں بھیجتے۔ (کیونکہ وہ تعلیم کا خرچ برداشت نہیں کر سکتے)
- 8- اکثر بچے خوراک کی کمی کی وجہ سے سست اور کمزور ہو جاتے ہیں اور اسکول نہیں جاتے

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

# بچوں کی تعلیم

## اسکول نہ جانے کی وجوہات



اسکول کی چار دیواری نہیں ہے



اساتذہ بچوں کو مارتے ہیں



اسکول 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 سنگھے جیسی بنیادی سہولیات نہیں ہیں

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

## کارڈ نمبر 31 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

### معاشرہ میں مثبت تبدیلی لانے کیلئے والدین کا کردار

- 1- اپنے بیٹوں اور بیٹیوں کو باقاعدگی سے اسکول 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 اسکول کی انتظامیہ کمیٹی کو اپنی رائے دیں
- 4- اسکول کی حالت اور اساتذہ کی غیر حاضری کے بارے میں اسکول 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 اسکول میں بہتر طور پر تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لیں اور اسکول 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 اسکول میں بہتر طور پر تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لیں اور اسکول چھوڑ کر نہ جائیں

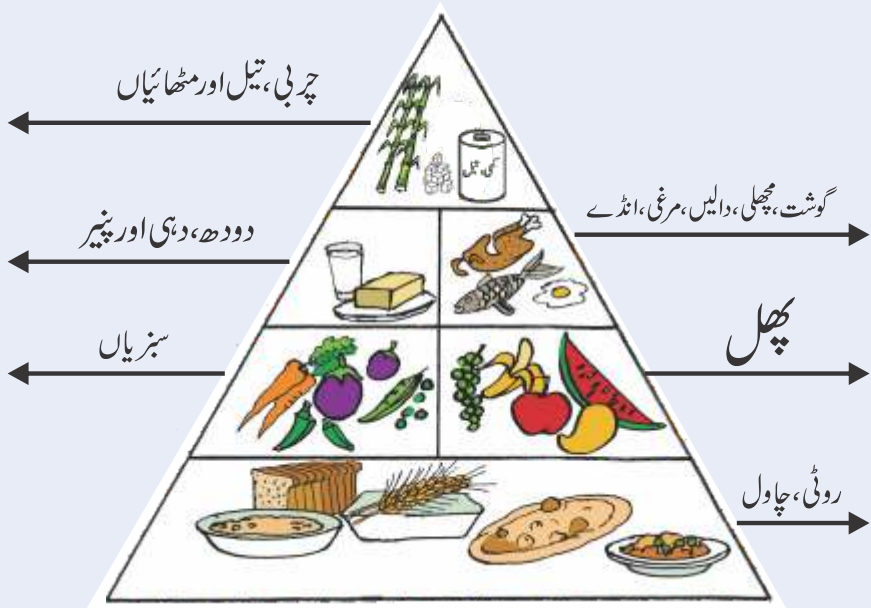


اسکول انتظامیہ کمیٹی کو مستقل بنیادوں پر بچوں کے معیار تعلیم اور اسکولوں کی حالت کے بارے میں اپنی رائے دیں



اپنے بچوں کو باقاعدگی سے اسکول 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

**ایک صحت مند بچہ ہی صحت مند سوچ رکھتا ہے**

## اسکول کی سطح پر تعلیم کا حصول

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

### معیاری تعلیم کا حصول۔۔۔۔۔ ذمہ داری 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 علاقہ کے اسکول نہ جانے والے بچوں کو اسکول میں داخل کرائیں
- 4- بچوں (لڑکیوں اور لڑکوں) کو اسکول بھیجنا والدین کی ذمہ داری ہے
- 5- بچوں کو معیاری تعلیم دینا اساتذہ کی ذمہ داری ہے
- 6- اسکول نہ جانے والے بچوں کو اسکول میں داخل کروانا (CO/VO/LSO) کمیونٹی کی ذمہ داری ہے
- 7- بچوں کے لیے معیاری اسکول 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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے منتخب نمائندوں اور سرکاری اداروں سے معیاری تعلیم کا مطالبہ کریں اور اپنے علاقہ کے اسکول نہ جانے والے بچوں کا اسکول میں اندراج کروائیں۔ معیاری تعلیم کے حصول کے لیے والدین اور تنظیمات ہر سطح پر آواز بلند کریں۔ معیاری تعلیم کے حصول میں دشواری پر متعلقہ ادارے سے رابطہ کریں۔

# تعلیم کے حصول میں محکمہ تعلیم کا کردار



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



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

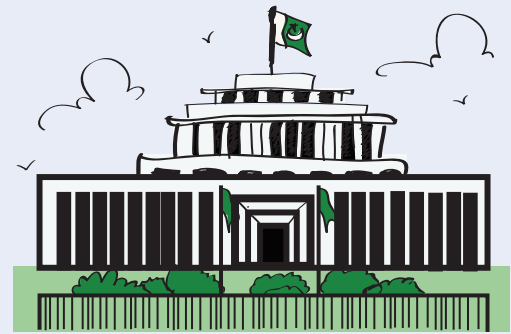


بچوں کو اچھی طرح سے پڑھانا اساتذہ کی ذمہ داری ہے

## معیاری تعلیم کا حصول۔۔۔۔۔ ذمہ داری کس کی؟



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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے منتخب نمائندوں اور سرکاری اداروں سے معیاری تعلیم کا مطالبہ کریں اور اپنے علاقہ کے اسکول نہ جانے والے بچوں کا اسکول میں اندراج کروائیں۔ معیاری تعلیم کے حصول کے لیے والدین اور تنظیمات ہر سطح پر آواز بلند کریں۔ معیاری تعلیم کے حصول میں دشواری پر متعلقہ ادارے سے رابطہ کریں۔

# قدرتی آفات کے خطرات میں کمی

## قدرتی آفات کی اقسام

☆ سیلاب

☆ زلزلے

☆ خشک سالی اور قحط سالی

☆ آسمانی بجلی

☆ آگ لگنا

☆ طوفان

وقت پر آگاہی، کم ہوئی تباہی

# قدرتی آفات کے خطرات میں کمی

## قدرتی آفات کی اقسام



زلزلے



سیلاب



آسمانی بجلی



خشک سالی اور قحط سالی



طوفان



آگ لگنا

وقت پر آگاہی، کم ہوئی تباہی

## آفات سے پہلے کے اقدامات

- ۱۔ قانون سازی کے لئے آواز اٹھائیں
- ۲۔ لوگوں میں شعور پیدا کرنا
- ۳۔ مقامی آبادی میں ممکنہ 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

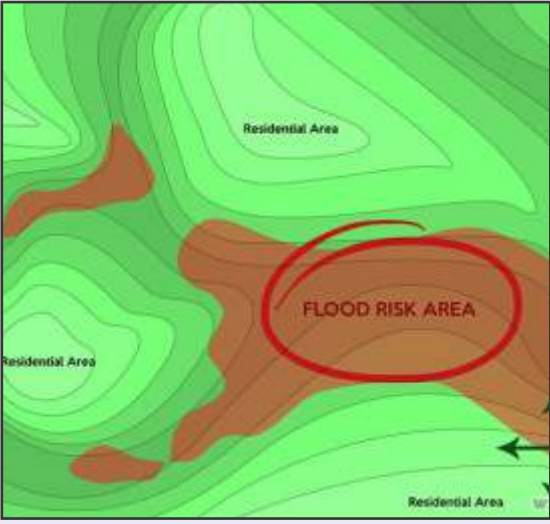
- ۱۔ تلاش و بچاؤ کے کام کرنا اور ابتدائی طبی امداد فراہم کرنا
- ۲۔ متاثرہ افراد کو خوراک، رہنے کیلئے چھت اور پینے کا صاف پانی فراہم کرنا
- ۳۔ آفت سے متاثرہ علاقوں یا عمارتوں میں پھنسے افراد کو نکال کر محفوظ مقامات پر منتقل کرنا
- ۴۔ نقصانات کا صحیح جائزہ لینا
- ۵۔ اہم سہولیات کی بحالی کا کام شروع کرنا 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 بالخصوص خواتین، بچوں اور بزرگوں کی مدد کرنا

وقت پر آگاہی، کم ہوئی تباہی

## آفات سے پہلے کے اقدامات



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

وقت پر آگاہی، کم ہوتی تباہی

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 واپڈا کو رپورٹ 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

## وقت پر آگاہی، کم ہوئی تباہی



## سیلاب کے آنے سے پہلے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟



محفوظ مقامات کی نشاندہی کریں



علاقائی خبریں سنیں

## سیلاب کے دوران آپ کو کیا کرنا چاہیے؟



سیلاب والا پانی میں جانے سے گریز کریں



پانی کے بہاؤ سے دُور کسی محفوظ جگہ پر چلے جائیں

## سیلاب کے بعد آپ کو کیا کرنا چاہیے؟



بجلی کی تاروں اور کھمبوں سے دُور رہیں



سانپوں، کیڑے مکوڑوں سے دُور رہیں

وقت پر آگاہی، کم ہوئی تباہی

### 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 جس میں پٹی، سپرٹ، پائوڈین، روئی، کینچی، برنول وغیرہ رکھیں 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۔ کسی مضبوط ڈیسک یا میز کے نیچے بیٹھ جائیں اور اسے مضبوطی کے ساتھ تھام لیں۔ یہاں تک کہ زلزلہ کے جھٹکے نہ رک جائیں
- ۳۔ اگر بستر میں ہیں تو تکیہ کے ساتھ اپنے سر کو پکڑ لیں اور بستر پر ہی رہیں
- ۴۔ کھڑکیوں، لٹکتی ہوئی چیزوں، شیشے، بھاری فرنیچر یا کوئی بھی چیز جو آپ پر گر سکتی ہے۔ اس سے دور ہٹ جائیں

### زلزلہ کے بعد آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

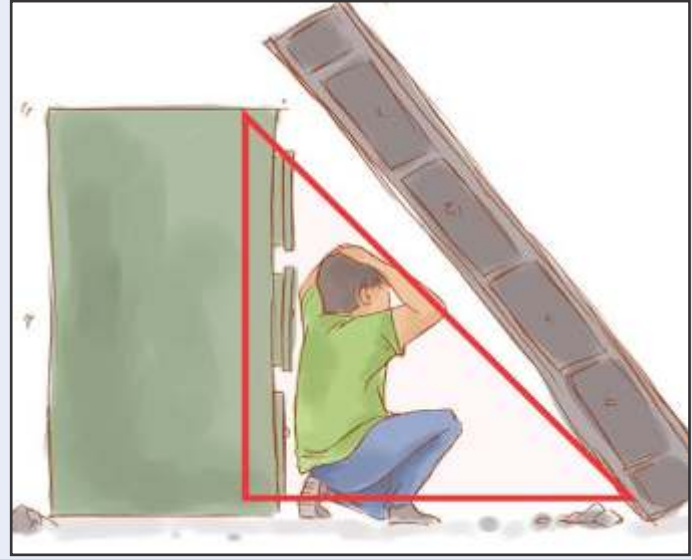
- ۱۔ زخمیوں اور پھنسے ہوئے لوگوں کی مدد کریں جہاں ضروری ہو وہاں ابتدائی طبی امداد حاصل کریں
- ۲۔ متاثرہ علاقے سے اس وقت تک دور رہیں جب تک حکام اسے محفوظ قرار نہ دیں
- ۳۔ اپنے خاندان کے گمشدہ افراد کو تلاش کریں اور حکام کو اس کی رپورٹ کریں
- ۴۔ گھر کے گیس، بجلی اور پانی کی لائنوں کی پڑتال کریں

وقت پر آگاہی، کم ہوئی تباہی

## زلزلے آنے سے پہلے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟



ایمرجنسی کٹ تیار کریں



گھر میں محفوظ جگہوں کی نشاندہی کریں

## زلزلہ کے دوران آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

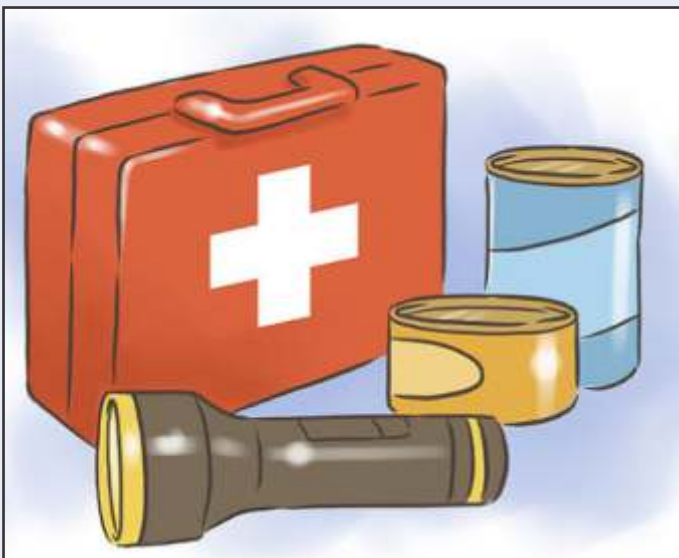


افرا تفری نہ پھیلائیں



کسی چیز کے نیچے چھپنا اور اسے تھامنا

## زلزلہ کے بعد آپ کو کیا کرنا چاہیے؟



متاثرہ لوگوں کو طبی امداد دیں



حکام کی ہدایات پر عمل کریں

وقت پر آگاہی، کم ہوئی تباہی

## خشک سالی اور قحط سالی

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

- ۱۔ خشک سالی اور قحط 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 اور قحط سالی کے دوران کیا کرنا چاہیے؟

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

خشک سالی اور قحط 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

## درخت لگائیں، خشک سالی اور قحط سالی سے نجات پائیں

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر قدرتی آفات کے نقصانات اور ان سے بچاؤ کی معلومات کے بارے میں لوگوں کو آگاہ کریں۔ قدرتی آفات کے آنے سے پہلے، دوران اور بعد میں متعلقہ سرکاری و نجی اداروں کے ساتھ مسلسل رابطہ رکھیں تاکہ نقصانات کی شدت سے بچا جاسکے۔



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



پینے کے صاف پانی کا ذخیرہ رکھیں



خشک سالی اور قحط سالی کی علامات سے آگاہ رہیں

## خشک سالی اور قحط سالی کے دوران کیا کرنا چاہیے؟



کیڑے مکوڑوں سے ہوشیار رہیں



بیمار اور مردہ جانوروں سے دُور رہیں



پانی اور خوراک کے ذخائر کو بچا کر رکھیں

## خشک سالی اور قحط سالی کے بعد کیا کرنا چاہیے؟



غذائی اجناس کی پیداوار کیلئے فصلیں لگائیں



تمام پودوں کو پانی لگائیں



زمین کی گوڈی کریں اور پودوں کی تراش خراش کریں

# درخت لگائیں، خشک سالی اور قحط سالی سے نجات پائیں

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر قدرتی آفات کے نقصانات اور ان سے بچاؤ کی معلومات کے بارے میں لوگوں کو آگاہ کریں۔ قدرتی آفات کے آنے سے پہلے، دوران اور بعد میں متعلقہ سرکاری و نجی اداروں کے ساتھ مسلسل رابطہ رکھیں تاکہ نقصانات کی شدت سے بچا جاسکے۔

# بنیادی حقوق، رجسٹریشن اور کمیونٹی کی عملی شمولیت

## بنیادی حقوق

پاکستان میں رہنے والے ہر شہری کو آئین پاکستان 1973ء کے تحت درج ذیل بنیادی، معاشرتی و آئینی حقوق دیئے گئے ہیں۔

### 1- حق زندگی:

تمام عورتیں اور مرد آزاد پیدا ہوتے ہیں اور سب عورتوں اور مردوں کی عزت اور حقوق برابر ہیں۔ آئین کا آرٹیکل نمبر 9 تمام شہریوں کو زندہ رہنے کا حق اور آزادی کی ضمانت دیتا ہے۔ اس لئے تمام عورتوں اور مردوں کو اپنی ذات کی حفاظت، آزادی اور وقار کے ساتھ زندہ رہنے کا حق حاصل ہے۔ اس طرح ہر عورت اور مرد کو حق حاصل ہے کہ کوئی اس کی ذاتی زندگی اور گھریلو معاملات میں دخل اندازی نہ کرے اور نہ ہی اس کی عزت و شہرت کو نقصان پہنچائے۔

### 2- غلامی و جبری مشقت پر پابندی:

آئین کے آرٹیکل نمبر 11 کے تحت غلامی پر پابندی عائد کر دی گئی ہے۔ انسانوں کی خرید و فروخت کی پاکستان کی حدود کے اندر اجازت نہیں دی جائے گی اور ہر طرح کی جبری مشقت پر سختی سے پابندی عائد کر دی گئی ہے۔ 14 سال سے کم عمر کے بچوں کو کسی فیکٹری، کان یا خطرناک جگہ ملازمت میں نہیں رکھا جائے گا۔ علاوہ ازیں اگر کسی جرم میں عدالت سے سزا ہوئی ہو یا کسی قانون کے تحت عوام یا مملکت کے مفاد میں کوئی کام یا مشقت لی جائے گی۔ لیکن یہ ظلمانہ یا انسانی وقار کے منافی نہیں ہوگی۔

### 3- انسانی وقار و عزت کی پاسداری:

آئین کے آرٹیکل نمبر 14 کے تحت ہر شہری کے وقار، عزت و ناموس چادر اور چادر دیواری کی حفاظت کی ضمانت دی گئی ہے۔ علاوہ ازیں کسی بھی شخص کو شہوت حاصل کرنے کیلئے جسمانی یا ذہنی تشدد کا نشانہ نہیں بنایا جائے گا۔ ریاست کا یہ فرض ہے کہ وہ ہر شخص کی عزت و آبرو اور شہریت کی حفاظت کرے کیونکہ انسان اسی وقت آزادی سے لطف اندوز ہو سکتا ہے جب اس کی عزت و وقار محفوظ ہو۔

### 4- نقل و حمل کی آزادی:

آئین کے آرٹیکل نمبر 15 کے تحت ہر شہری کو نقل و حمل کی آزادی حاصل ہے کہ قانون کے دائرے میں رہتے ہوئے پاکستان میں ہر جگہ گھوم پھر سکتا ہے اور پاکستان کے جس حصے میں چاہے رہائش اختیار کر سکتا ہے۔

### 5- اجتماع کی آزادی:

آئین کے آرٹیکل نمبر 16 کے تحت پاکستان کے ہر شہری کو یہ حق حاصل ہے کہ عوامی مفادات کے تحت عائد کردہ مناسب قانونی پابندیوں کے ساتھ پرامن و بغیر اسلحہ کے اجتماع کا انعقاد کر سکتا ہے۔

### 6- تنظیم سازی کی آزادی:

آئین کے آرٹیکل نمبر 17 کے تحت پاکستان کے ہر شہری کو مناسب قانونی پابندیوں کے ساتھ تنظیم سازی یا یونین بنانے کی آزادی دی گئی ہے۔

### 7- کاروبار و پیشہ کی آزادی:

آئین کے آرٹیکل نمبر 18 کے تحت پاکستان کے ہر شہری کو یہ حق حاصل ہے کہ اپنی مرضی سے کوئی بھی قانونی و جائز کاروبار کر سکتا ہے اگر وہ ان قوانین معیار یا لازمی شرائط کو پورا کرتا ہے جو کہ کاروبار سے متعلقہ وضع کی گئی ہیں۔

### 8- آزادی تحریر و تقریر:

آئین کے آرٹیکل نمبر 19 کے تحت پاکستان کے ہر شہری کو آزادی تحریر و تقریر کا حق حاصل ہے اور پریس یا اخبار آزاد ہونگے۔ لیکن ایسی تحریر و تقریر جو کہ اسلامی اقدار کے خلاف ہو یا پاکستان یا کسی صوبائی حکومت کی سالمیت و اقدار اعلیٰ کے خلاف ہو ان سے غیر ممالک سے قائم دوستانہ تعلقات خراب ہوتے ہوں بد امنی کا خطرہ ہو یا اخلاقی اقدار کے خلاف ہو یا جس سے عدلیہ کی توہین ہوتی ہو یا کسی جرم کی ترغیب دیتی ہو پراس حق کا اطلاق نہیں ہوگا۔

ریاست کی ذمہ داری ہے کہ تمام شہریوں کو ان کے بنیادی حقوق فراہم کرے

# سیشن نمبر 10

## بنیادی حقوق، رجسٹریشن اور کمیونٹی کی عملی شمولیت بنیادی حقوق



جبری مشقت پر پابندی کا حق



حق زندگی



نقل و حمل کی آزادی کا حق



انسانی وقار و عزت کی پاسداری کا حق



تنظیم سازی کی آزادی کا حق



اجتماع کی آزادی کا حق



آزادی تحریر و تقریر کا حق



کاروبار و پیشہ کی آزادی کا حق

ریاست کی ذمہ داری ہے کہ تمام شہریوں کو ان کے بنیادی حقوق فراہم کرے

### 9- حق مذہب:

ہر شہری خواہ کسی بھی مذہب یا مسلک سے تعلق رکھتا ہو اپنی مذہبی رسومات پوری آزادی اور حفاظت کے ساتھ اپنی عبادت گاہوں میں ادا کرنے کا حق رکھتا ہے آئین کے آرٹیکل نمبر 20 کے مطابق ہر شہری کو حق حاصل ہے کہ وہ اپنے مذہب کا اعادہ کرے، اس پر عمل کرے اور اس کو پھیلائے اور اس کی تبلیغ کرے۔ ہر مذہب اور اس کا ذیلی فرقہ یا مسلک کو اپنے متعلقہ مذہبی ادارے یا مدرسے سے بنانے اور انتظام چلانے کی آزادی ہوگی۔ مزید برآں آئین کے آرٹیکل نمبر 21 کے تحت کسی بھی شہری کو مجبور نہیں کیا جائے گا کہ وہ کوئی خاص قسم کا ٹیکس دے جس کا مصرف یا مقصد اس مذہب کی ترویج و تبلیغ ہوگی جس سے اس ٹیکس دہندہ کا تعلق نہ ہو۔

### 10- حق ملکیت:

آئین کے آرٹیکل نمبر 23 کے تحت ہر پاکستانی شہری کو یہ حق حاصل ہے کہ پاکستان کے جس حصہ میں چاہے جائیداد بنا سکتا ہے اور اس کی خرید و فروخت آئین و مناسب قانونی پابندیوں کے اندر رہتے ہوئے کر سکتا ہے۔ مزید برآں آئین کے آرٹیکل نمبر 24 کے تحت کسی پاکستانی شہری کو اس کی جائیداد یا ملکیت سے محروم نہیں کیا جائے گا قانونی تقاضے پورے کیے بغیر کسی بھی شہری کی جائیداد یا ملکیت عوامی خدمت کیلئے نہیں لیا جائے گا۔ قانونی تقاضے پورے کرنے کے بعد یا قانون کے مطابق حاصل کی جائے گی تو حکومت اس کی قیمت ادا کرے گی۔

### 11- تمام شہری برابر ہیں:

آئین کے آرٹیکل نمبر 25 کے تحت تمام شہری برابر ہیں اور برابری کی بنیاد پر قانونی تحفظ کے حقدار ہیں۔ مزید یہ کہ جنس کی بنیاد پر اس میں تفریق یا امتیاز نہیں کیا جائے گا۔ یہ آرٹیکل مملکت کو بچوں اور عورتوں سے متعلق خاص قانون بنانے سے نہیں روکتا۔

### 12- حق تعلیم:

تعلیم ہر فرد کا بنیادی حق ہے اور ترقی کا پہلا زینہ ہے۔ آئین کا آرٹیکل نمبر 25-A کہتا ہے یہ ریاست کی ذمہ داری ہے کہ وہ 5 سے 16 سال کی عمر کے تمام بچوں کو لازمی، مفت اور معیاری تعلیم فراہم کرے۔ اس سلسلے میں ریاست کا فرض ہے کہ تمام بچے اور بچیوں کو یکساں طور پر ان کی ضروریات کے مطابق تعلیم کی سہولیات فراہم کرے۔ مزید برآں آئین کے آرٹیکل نمبر (1) 22 کے تحت کسی بھی بچے کو کسی دوسرے مذہب کی تعلیم حاصل کرنے یا عبادت میں شرکت کرنے یا حصہ لینے پر مجبور نہیں کیا جائے گا۔

### 13- ملازمت میں امتیازی سلوک کے خلاف تحفظ:

آئین کے آرٹیکل نمبر 27 کے تحت کسی بھی پاکستانی شہری سے جو کسی ملازمت کیلئے اہل ہوگا تو اس سے فرقہ مذہب، ذات، جنس، رہائش یا جائے پیدائش کی بنیاد پر امتیازی سلوک روا نہیں رکھا جائے گا۔ اس لئے تمام عورتوں اور مردوں کو کام کرنے اور برابر اجرت لینے کا حق ہے۔ عورتوں اور مردوں کو آرام اور تفریح کرنے کا حق ہے۔ ہر عورت اور مرد کو حق ہے کہ اس کے کام کرنے کے اوقات مناسب ہوں اور مناسب وقفے سے چھٹیاں بھی ملیں۔

### 14- معلومات تک رسائی کا حق:

ہر شہری کو آئین کے آرٹیکل 19-A کے تحت عوامی اہمیت کے معاملات پر معلومات حاصل کرنے کا حق دیا گیا ہے بشرطیکہ یہ معلومات قانونی دائرہ کار کے اندر دی گئی و جوہات اور اصولوں کے مطابق ہو۔

### 15- حق خاندان و حق وراثت:

ہر عورت و مرد کو آزادانہ سوچ اور اپنی مرضی سے جیون ساتھ کے انتخاب اور خاندانی زندگی کے بارے میں فیصلہ کرنے کا پورا حق حاصل ہے۔ آئین کا آرٹیکل نمبر 35 تمام افراد کو ماں اور بچے، خاندان اور شادی کی حفاظت کی ضمانت دیتا ہے۔ مسلم وراثتی قانون کے مطابق خواتین جائیداد اور دیگر ترکہ میں بطور بیٹی، بیوی اور ماں کے حصہ دار ہوتی ہیں اور اس کے بارے میں علم ہونا چاہئے۔ ان کو اس وراثتی حق سے محروم کرنا قانوناً جرم ہے۔

### 16- ووٹ دینے کا حق:

آئین کے آرٹیکل نمبر (2) 106 کے تحت تمام عورتوں اور مردوں کو ووٹ استعمال کرنے کا حق ہے بشرطیکہ ان کی عمر 18 سال سے زائد ہو، شناختی کارڈ کا حامل ہو اور انتخابی فہرست میں ان کا نام درج ہو البتہ پاگل، نابالغ اور غیر ملکی اس حق کو استعمال نہیں کر سکتے۔ عورتوں اور مردوں کو ووٹ دینے کے ساتھ ساتھ یہ حق بھی حاصل ہوتا ہے کہ وہ انتخابات میں بطور امیدوار شرکت کریں۔ نمائندگی کیلئے عمر اور تعلیم کی شرائط کا پورا کرنا ضروری ہے۔

ریاست کی ذمہ داری ہے کہ تمام شہریوں کو ان کے بنیادی حقوق فراہم کرے





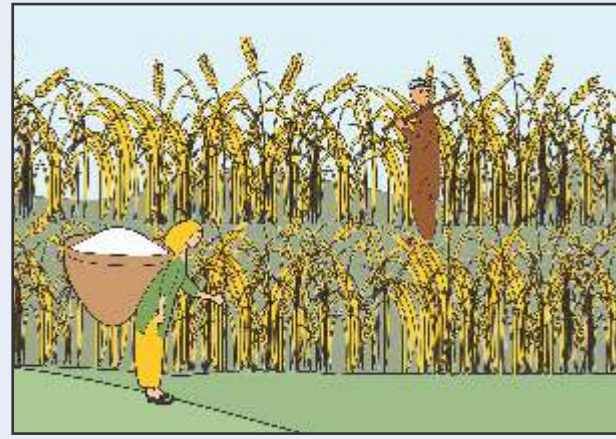
حق ملکیت



حق مذہب



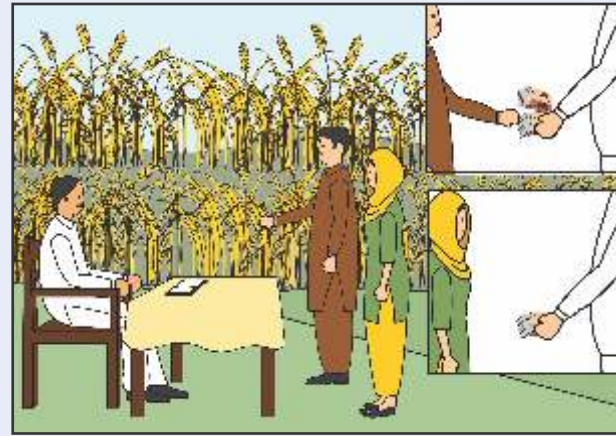
حق تعلیم



برابری کا حق



معلومات تک رسائی کا حق



ملازمت میں امتیازی سلوک کے خلاف تحفظ کا حق



ووٹ دینے کا حق



حق خاندان و حق وراثت

ریاست کی ذمہ داری ہے کہ تمام شہریوں کو ان کے بنیادی حقوق فراہم کرے

# رجسٹریشن

آئینی وقانونی حقوق کے حصول کے لئے ضروری ہے کہ آپ کا اندراج بحیثیت پاکستانی شہری سرکاری ریکارڈ میں موجود ہوتا کہ آپ اپنے تمام آئینی حقوق کو مکمل طور پر استعمال کر سکیں۔ اس کے لئے آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ مندرجہ ذیل اداروں میں اپنا ریکارڈ فراہم کریں۔

## 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 قطروں کی  
منصوبہ 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  
لف کر کے دیئے گئے وقت پر



1

اپنے بچے کا اندراج کروانے  
کیلئے اپنی یونین کونسل کے  
سیکریٹری سے رابطہ کریں۔

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

کارڈ نمبر 41

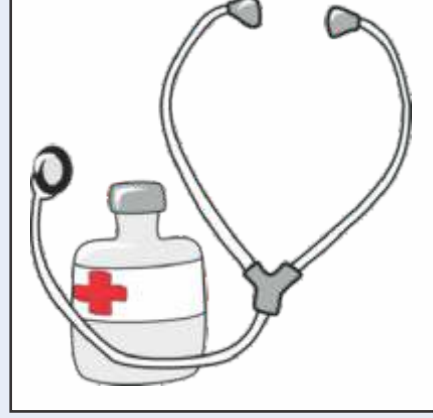
18 سال کی عمر پوری ہونے پر آپ اپنا قومی شناختی کارڈ بنوائیں تاکہ آپ بنیادی سہولیات حاصل کر سکیں



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

خواتین کا شناختی کارڈ ضرور بنوائیں

# ووٹ کا اندراج

شرکاء کے ساتھ شیئر کریں کہ ووٹر بننے کے لئے لازم ہے کہ امیدوار پاکستان کا شہری ہو اور اسکی کی عمر 18 سال سے کم نہ ہو تو باآسانی ووٹر بن سکتا / سکتی ہے۔

ووٹ کے اندراج کے مراحل درج ذیل ہیں۔

- سب سے پہلے انتخابی فہرست میں اپنے نام کی پڑتال کریں تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ آپ کا نام انتخابی فہرست میں موجود ہے کہ نہیں
- اگر آپ کا نام ووٹر لسٹ میں شامل نہیں ہے تو الیکشن کمیشن کے قریبی دفتر سے مقررہ فارم حاصل کریں
- مقررہ فارم پُر کر کے مجاز رجسٹریشن آفیسر کے پاس جمع کروائیں
- رجسٹریشن آفیسر سرسری انکوائری کے بعد فیصلہ کریگا کریگی
- انتخابی فہرست میں نام درج ہونے کے بعد درخواست کنندہ ووٹ کاسٹ کر سکتے ہیں

شرکاء سے پوچھیں اگر الیکشن قریب ہو۔ کیا اپنے نام یا کوائف کی درستگی و اندراج ووٹ کی جگہ کی تبدیلی و دیگر ممکن ہے۔

مکنہ جوابات حاصل کرنے کے بعد شرکاء کو تصاویر کی مدد سے اور زبانی بتائیں۔

قومی و صوبائی اسمبلی اور مقامی حکومت کے اختتام کے دن سے 30 دن پہلے سے لیکر قومی و صوبائی اسمبلی یا مقامی حکومت کے انتخابات کے نتائج کے اعلان تک کسی قسم کے نئے ووٹر کے اندراج و تبدیلی کی قانوناً ممانعت ہے۔

اب آپ شرکاء سے پوچھیں کیا ضمنی انتخابات کے دوران اس مخصوص علاقے کے ووٹرز اندراج و کوائف کی درستگی کر سکتے ہیں؟

ضمنی انتخابات کے انتخابی عمل کے شروع ہونے کے اعلان سے لیکر نمائندہ کے منتخب ہونے تک اندراج، تصحیح یا تبدیلی نہیں ہو سکتی ہے۔

ووٹ کا اندراج آپ کے حقوق کی ضمانت ہے

# ووٹ کا اندراج



انتخابی فہرست میں اپنا نام چیک کرنا



شناختی کارڈ کا حامل اور مقامی شہری



الیکشن کے دوران اندراج و درستگی کی ممانعت



پُر شدہ فارم جمع کروانا

ووٹ کا اندراج آپ کے حقوق کی ضمانت ہے

# 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 رجسٹرار نکاح رجسٹر سے نکاح نامہ جاری کرنے کا ذمہ دار ہے  
 نکاح رجسٹرار 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۔

شادی کو قانونی حیثیت دینے کے لئے نکاح کا اندراج ضروری ہے



# نکاح نامہ کا اندراج

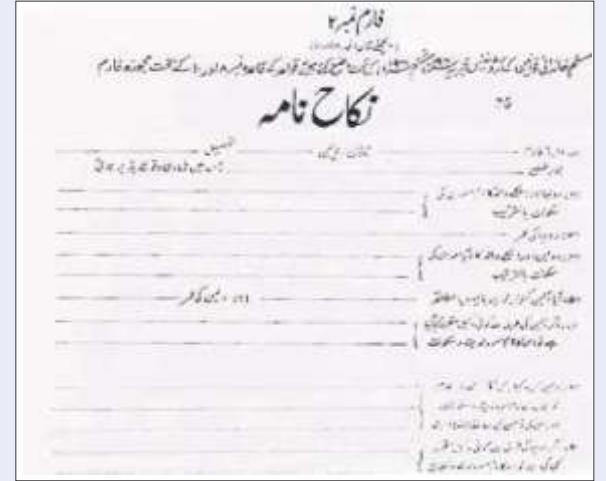
نکاح نامہ کا اندراج انتہائی ضروری ہے تاکہ



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



تاکہ عورت اپنے میاں کے نام کے ساتھ شناختی کارڈ بنا 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۔

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

**18 طلاق کا حق**  
اگر آپ کو طلاق دینے کی ضرورت ہے تو آپ کو طلاق دینے کا حق ہے۔

**19 نان و نفقہ**  
اگر آپ کو نان و نفقہ دینے کی ضرورت ہے تو آپ کو نان و نفقہ دینے کا حق ہے۔

**20 دلہا کی دوسری شادی**  
اگر آپ کو دوسری شادی کرنے کی ضرورت ہے تو آپ کو دوسری شادی کرنے کا حق ہے۔

قیمت خاتون کو چکرنا لازمی ہے چاہے جواب میں یا نہیں ہیں۔

**6 عمر**  
شادی کی عمر 16 سال ہے۔

**13 صبر**  
اگر آپ کو صبر دینے کی ضرورت ہے تو آپ کو صبر دینے کا حق ہے۔

**14 قوت ادا کیلئے صبر**  
اگر آپ کو قوت ادا کیلئے صبر دینے کی ضرورت ہے تو آپ کو قوت ادا کیلئے صبر دینے کا حق ہے۔

**15 قوت ادا کیلئے صبر**  
اگر آپ کو قوت ادا کیلئے صبر دینے کی ضرورت ہے تو آپ کو قوت ادا کیلئے صبر دینے کا حق ہے۔

**16 جائیداد معوض صبر**  
اگر آپ کو جائیداد معوض صبر دینے کی ضرورت ہے تو آپ کو جائیداد معوض صبر دینے کا حق ہے۔

شادی کو قانونی حیثیت دینے کے لئے نکاح کا اندراج ضروری ہے

# 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 نادر دفتر میں جمع کروا کر نادر دفتر سے Death Certificate حاصل کیا جاسکتا ہے۔

لواحقین کے حقوق کے لئے موت کا اندراج ضروری ہے

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے اہل علاقہ کو ان کے معاشرتی اور آئینی حقوق اور رجسٹریشن کی اہمیت (پیدائش، شناختی کارڈ، نکاح نامہ اور موت کے اندراج) بارے آگاہ کریں اور رجسٹریشن میں اہل علاقہ کی راہنمائی کریں۔ آئینی حقوق کے حصول میں دشواری پر اہل علاقہ کے ساتھ مل کر آواز اٹھائیں اور متعلقہ اداروں سے بنیادی حقوق کے حصول کے لیے رابطہ کریں۔

# موت کا اندراج

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



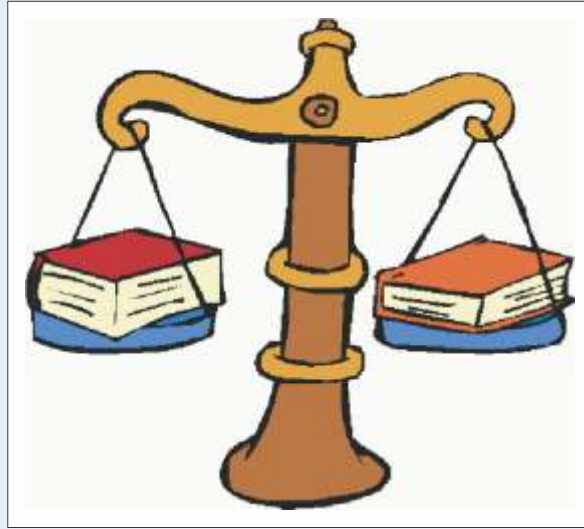
مرنے والے کی موت کی  
وجوہات کا اندازہ ہو سکے



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 کرانیں اور یونین کونسل کا جاری کردہ سرٹیفکیٹ نادر دفتر میں جمع کروا کر نادر دفتر سے Death Certificate حاصل کیا جاسکتا ہے

لواحقین کے حقوق کے لئے موت کا اندراج ضروری ہے

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے اہل علاقہ کو ان کے معاشرتی اور آئینی حقوق اور رجسٹریشن کی اہمیت (پیدائش، شناختی کارڈ، نکاح نامہ اور موت کے اندراج) بارے آگاہ کریں اور رجسٹریشن میں اہل علاقہ کی راہنمائی کریں۔ آئینی حقوق کے حصول میں دشواری پر اہل علاقہ کے ساتھ مل کر آواز اٹھائیں اور متعلقہ اداروں سے بنیادی حقوق کے حصول کے لیے رابطہ کریں۔

# کیونٹی کی عملی شمولیت

## (CIVIC ENGAGEMENT)

ہر انسان کو اپنے بنیادی معاشرتی اور آئینی حقوق سے لطف اندوز ہونے کی مکمل آزادی ہے بشرطیکہ ان کے لطف اندوز ہونے میں کوئی مذہبی، قانونی اور معاشرتی تفرقہ بندی کے پیدا ہونے کا خدشہ نہ ہو۔ ان حقوق کے تحت عوام تک خدمات پہنچانے اور ان کے تحفظ کے لئے حکومت پاکستان نے قومی و صوبائی سطح پر مختلف ادارے تشکیل دیئے ہوئے ہیں جن کا مقصد ہمہ وقت عوام کے حقوق کا مکمل تحفظ ہے ان میں سے کچھ ادارے قومی، صوبائی اور ضلعی سطح پر کام کر رہے ہیں جبکہ چند اداروں کے ورکر گاہوں اور گھر کی سطح تک جا کر بھی عوام کے حقوق کا تحفظ کر رہے ہیں۔

ان اداروں سے معیاری خدمات لینا بھی ممکن ہے کہ عوام (ذاتی و اجتماعی) کا ان اداروں سے مضبوط اور مستقل رابطہ ہو اور ان اداروں میں دی جانے والے خدمات کے بارے میں مکمل آگاہی ہو۔ یہ ادارے ہر سطح پر عوام کی خدمات کے لئے بنائے گئے ہیں۔ جو کہ درج ذیل ہیں:

### گاؤں کی سطح پر

ادارے	خدمات
محکمہ صحت: لیڈی ہیلتھ ورکر اور ویکسینیٹر	صحت
محکمہ تعلیم: اسکول / ایس ایم سی	تعلیم
لوکل گورنمنٹ: منلک / سردار / نواب / کونسلرز	سکونتی تصدیق / مصالحت

### یونین کونسل کی سطح پر

ادارے	خدمات
محکمہ صحت: بنیادی مرکز صحت اور سینٹری انسپکٹر	صحت
محکمہ بہبود آبادی: فلاحی مرکز	پیدائش میں وقفہ
لوکل گورنمنٹ: یونین کونسل کمیٹی	صفائی
محکمہ تعلیم: سکول	تعلیم
لوکل گورنمنٹ: سیکرٹری یونین کونسل، مصالحتی کمیٹی	رجسٹریشن (پیدائش، نکاح نامہ، تنسیخ نکاح، وفات اور ووٹ)
محکمہ زراعت: فیلڈ اسٹنٹ / ایکسٹینشن ورکر	زراعت
لوکل گورنمنٹ: منلک / سردار / نواب / کونسلرز	سکونتی تصدیق / مصالحت

# کیونٹی کی عملی شمولیت

(CIVIC ENGAGEMENT)

## ضلعی سطح پر

محکمہ صحت، محکمہ بہبود آبادی، لوکل گورنمنٹ، محکمہ تعلیم  
نادرا، محکمہ مال، محکمہ زراعت، محکمہ لائیو سٹاک  
پی ڈی ایم اے ضلع دفتر، محکمہ پولیس و عدالت  
سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ، محکمہ لیبر اینڈ چائلڈ پروٹیکشن

ریفرل اور فیڈ بیک

رابطہ کاری

خدمات



## تحصیل کی سطح پر

محکمہ صحت، محکمہ بہبود آبادی، لوکل گورنمنٹ، محکمہ تعلیم  
نادرا، محکمہ مال، محکمہ زراعت، محکمہ لائیو سٹاک  
پی ڈی ایم اے ضلع دفتر، محکمہ پولیس و عدالت  
سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ، محکمہ لیبر اینڈ چائلڈ پروٹیکشن

ریفرل اور فیڈ بیک

رابطہ کاری

خدمات



## یونین کونسل کی سطح پر

محکمہ صحت، محکمہ بہبود آبادی  
لوکل گورنمنٹ  
محکمہ تعلیم، محکمہ زراعت

ریفرل اور فیڈ بیک

رابطہ کاری

خدمات



## گاؤں کی سطح پر

محکمہ صحت  
محکمہ تعلیم  
لوکل گورنمنٹ

ریفرل اور فیڈ بیک

رابطہ کاری

خدمات



کیونٹی سطح کے مختلف فورمز

مختلف سطح کی خدمات

مختلف فورمز پر فیڈ بیک

# کمیونٹی کی عملی شمولیت

(CIVIC ENGAGEMENT)

کارڈ نمبر 46

تحصیل و ضلعی سطح پر

ادارے	خدمات
محکمہ صحت: تحصیل و ضلعی ہیڈ کوارٹر ہسپتال، ڈسٹرکٹ ہیلتھ آفیسر	صحت
محکمہ بہبود آبادی: تحصیل و ضلعی آفیسر	پیدائش میں وقفہ کی خدمات
لوکل گورنمنٹ: تحصیل و ضلعی میونسپل کمیٹی، تحصیل و ضلعی آفیسر	صاف پانی و صفائی
محکمہ تعلیم: اسکول، کالج ایونیورسٹی، اے ای ڈی او، ای ڈی او	تعلیم
نادرا	رجسٹریشن (شناختی کارڈ، پاسپورٹ)
محکمہ مال: پٹواری، تحصیلدار، ڈی سی	جائیداد
محکمہ زراعت: تحصیل و ضلعی آفیسر	زراعت
محکمہ لائیو سٹاک: کمیونٹی لائیو سٹاک ورکر، لائیو سٹاک ڈسپنری	لائیو سٹاک
پی ڈی ایم اے ضلع دفتر	قدرتی آفات سے بچاؤ
محکمہ پولیس (ایس ایچ او، ڈی ایس پی، ایس ایس پی) و عدالت (تحصیل و ضلعی مجسٹریٹ، سیشن کورٹ)	قانونی تحفظ اور انصاف
سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ، محکمہ لیبر اینڈ چائلڈ پروٹیکشن، محکمہ پولیس اور عدالت	خواتین اور بچوں کے حقوق

گاؤں کی سطح پر IVO اپنی ماہانہ میٹنگ میں گورنمنٹ کی طرف سے دی جانے والی خدمات کے بارے اپنا فیڈ بیک دے گی۔ ان خدمات کو مزید بہتر کرنے اور ان میں اضافہ کرنے کے لئے اپنا چارٹر آف ڈیمانڈ تیار کرے گی۔ گاؤں کی سطح پر کام کرنے والے اداروں کے نمائندوں کو پیش کرے گی تاکہ خدمات میں بہتری لائی جاسکے۔ اس سلسلے میں کچھ مطالبات گاؤں کی سطح پر حل ہو جائیں گے۔ جبکہ باقی ماندہ مطالبات (بہتر تجاویز کے لئے) LSO کے اجلاس میں پیش کئے جائیں گے۔

یونین کونسل کی سطح پر LSO اپنی ماہانہ میٹنگ میں گورنمنٹ کی طرف سے دی جانے والی خدمات (تمام اداروں) کے بارے اپنا فیڈ بیک دے گی اور ان خدمات کو مزید بہتر کرنے اور ان میں اضافہ کرنے کے لئے اپنا چارٹر آف ڈیمانڈ تیار کرے گی۔ یونین کونسل کی سطح پر کام کرنے والے اداروں کے نمائندوں کو پیش کرے گی تاکہ خدمات میں بہتری لائی جاسکے۔ اس سلسلے میں کچھ مطالبات یونین کونسل کی سطح پر حل ہو جائیں گے اور جبکہ باقی ماندہ مطالبات (بہتر تجاویز کے لئے) تحصیل نیٹ ورک کے اجلاس میں پیش کئے جائیں گے۔

تحصیل کی سطح پر تحصیل نیٹ ورک اپنی ماہانہ میٹنگ میں گورنمنٹ کی طرف سے دی جانے والی خدمات (تمام اداروں) کے بارے اپنا فیڈ بیک دے گی اور ان خدمات کو مزید بہتر کرنے اور ان میں اضافہ کرنے کے لئے اپنا چارٹر آف ڈیمانڈ تیار کرے گی اور تحصیل کی سطح پر کام کرنے والے اداروں کے نمائندوں کو پیش کرے گی تاکہ خدمات میں بہتری لائی جاسکے۔ اس سلسلے میں کچھ مطالبات تحصیل کی سطح پر حل ہو جائیں گے اور جبکہ باقی ماندہ مطالبات (بہتر تجاویز کے لئے) ضلعی نیٹ ورک کے اجلاس میں پیش کئے جائیں گے۔

ضلع کی سطح پر ضلعی نیٹ ورک اپنی ماہانہ میٹنگ میں گورنمنٹ کی طرف سے دی جانے والی خدمات (تمام اداروں) کے بارے اپنا فیڈ بیک دے گی اور ان خدمات کو مزید بہتر کرنے اور ان میں اضافہ کرنے کے لئے اپنا چارٹر آف ڈیمانڈ تیار کرے گی اور ضلع کی سطح پر کام کرنے والے اداروں کے نمائندوں (ضلعی ڈیولپمنٹ کمیٹی) کو پیش کرے گی تاکہ خدمات میں بہتری لائی جاسکے۔ اس سلسلے میں کچھ مطالبات ضلع کی سطح پر حل ہو جائیں گے اور جبکہ باقی ماندہ مطالبات کے لئے ضلعی نیٹ ورک کے نمائندے اپنی آواز صوبائی اور قومی سطح تک پہنچانے کے لئے اپنے منتخب کردہ ممبر صوبائی اسمبلی اور ممبر قومی اسمبلی سے رابطہ کریں گے تاکہ ضلع کی سطح کے تمام مسائل کو حل کیا جاسکے اور ضلع میں رہنے والے تمام لوگوں کے بنیادی، معاشرتی، آئینی و قانونی حقوق کا تحفظ کیا جاسکے۔

# کیونٹی کی عملی شمولیت

(CIVIC ENGAGEMENT)

## ضلعی سطح پر

محکمہ صحت، محکمہ بہبود آبادی، لوکل گورنمنٹ، محکمہ تعلیم  
نادرا، محکمہ مال، محکمہ زراعت، محکمہ لائیو سٹاک  
پی ڈی ایم اے ضلع دفتر، محکمہ پولیس و عدالت  
سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ، محکمہ لیبر اینڈ چائلڈ پروٹیکشن

ریفرل اور فیڈ بیک

رابطہ کاری

خدمات



## تحصیل کی سطح پر

محکمہ صحت، محکمہ بہبود آبادی، لوکل گورنمنٹ، محکمہ تعلیم  
نادرا، محکمہ مال، محکمہ زراعت، محکمہ لائیو سٹاک  
پی ڈی ایم اے ضلع دفتر، محکمہ پولیس و عدالت  
سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ، محکمہ لیبر اینڈ چائلڈ پروٹیکشن

ریفرل اور فیڈ بیک

رابطہ کاری

خدمات



## یونین کونسل کی سطح پر

محکمہ صحت، محکمہ بہبود آبادی  
لوکل گورنمنٹ  
محکمہ تعلیم، محکمہ زراعت

ریفرل اور فیڈ بیک

رابطہ کاری

خدمات



## گاؤں کی سطح پر

محکمہ صحت  
محکمہ تعلیم  
لوکل گورنمنٹ

ریفرل اور فیڈ بیک

رابطہ کاری

خدمات



کیونٹی سطح کے مختلف فورمز

مختلف سطح کی خدمات

مختلف سروسز اور فیڈ بیک

# بنیادی حقوق کا قانونی تحفظ

## صنفی حساسیت

عام طور پر ہمارے معاشرے میں صنفی بنیادوں پر بچیوں کے ساتھ مختلف مرحلوں پر نا انصافی کی جاتی ہے جو کہ درج ذیل ہیں:-

- 1- لڑکے کی پیدائش پر زیادہ خوش ہونا
- 2- علاج و خیال کے دوران بچہ/بچی کے ساتھ متضاد سلوک
- 3- کھانا دینے کے دوران بچہ/بچی کے ساتھ متضاد سلوک
- 4- کھیل کود کے دوران بچہ/بچی کے ساتھ متضاد سلوک
- 5- پیار اور توجہ دینے میں مجموعی معاشرتی رویہ
- 6- تعلیم میں لڑکے کو ترجیح دینا
- 7- خاتون اور مرد کی اجرت میں صنف کی بنیاد پر فرق
- 8- مرد کی نسبت خاتون کا گھر کے زیادہ کام کرنا
- 9- مرد کے شانہ بشانہ کھیتوں میں کام کرنا
- 10- خاتون کی اجرت بھی مرد کو ملنا اور استعمال کرنا
- 11- فیصلہ سازی میں خواتین کا شامل نہ ہونا
- 12- زندگی کے اہم فیصلہ میں بھی عورت کی رائے کو کم ترجیح دینا
- 13- عورتوں کے ساتھ صنفی بنیاد پر جارہانہ رویہ
- 14- مجموعی طور پر خواتین کی نمائندگی کم ہونا جبکہ آبادی میں تناسب زیادہ ہے





کھانا دینے کے دوران بچہ/بچی کے ساتھ متضاد سلوک



علاج و خیال کے دوران بچہ/بچی کے ساتھ متضاد سلوک



صنفي بنياد پرنا انصافي:  
لڑکے کی پیدائش پر زیادہ خوش ہونا



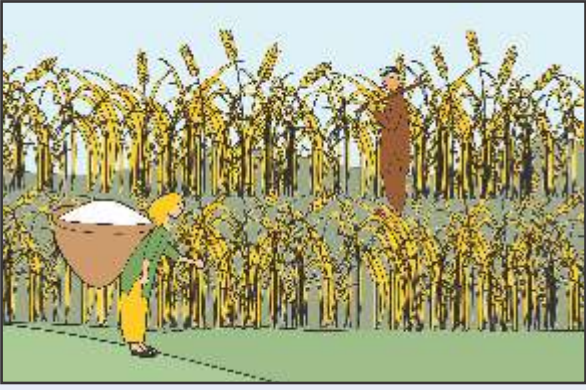
تعلیم میں لڑکے کو ترجیح دینا



پیار اور توجہ دینے میں مجموعی معاشرتی رویہ



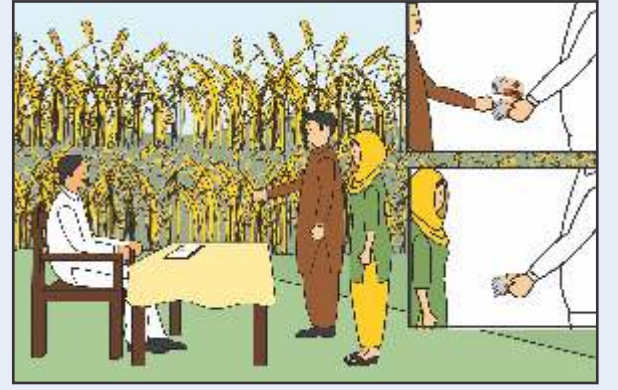
کھیل کود کے دوران بچہ/بچی کے ساتھ متضاد سلوک



مرد کے شانہ بشانہ کھیتوں میں کام کرنا



مرد کی نسبت خاتون کا گھر کے زیادہ کام کرنا



خاتون اور مرد کی اجرت میں صنف کی بنياد پر فرق



زندگی کے اہم فیصلہ میں بھی نہ پوچھنا



فیصلہ سازی میں خواتین کا شامل نہ ہونا



خاتون کی اجرت بھی مرد کو ملنا اور استعمال کرنا



مجموعی طور پر خواتین کی نمائندگی کم ہونا  
جبکہ آبادی میں تناسب زیادہ ہے

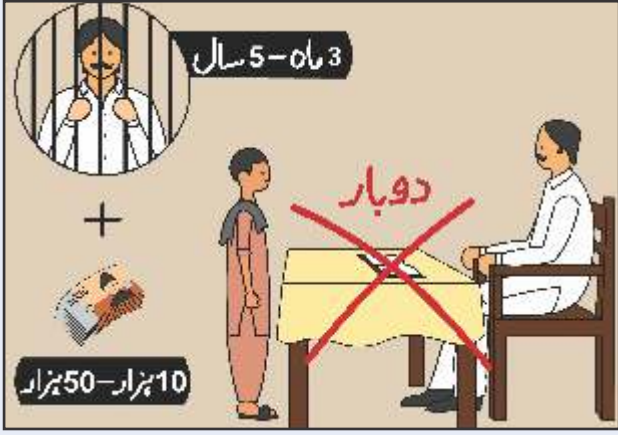


صنفي بنياد پر جارہا نہ رویہ

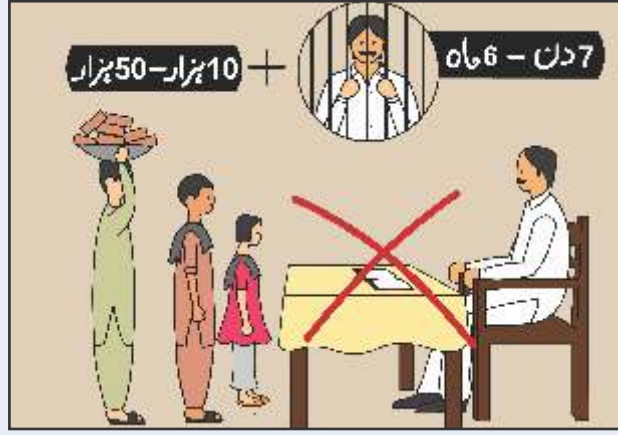
# جبری مشقت سے تحفظ

بچوں کی ملازمت پر پابندی کے قانون بلوچستان 2016ء کے مطابق

- 1- بچہ سے مراد 15 سال سے کم عمر کا شخص ہے جبکہ نوجوان یا نوعمر سے مراد ایسا فرد ہے جسکی عمر 15 سال سے زائد مگر 18 سال سے کم ہے
- 2- کوئی بھی آجر (ملازمت دینے والا) نہ تو کسی بچے کو ملازم رکھے گا اور نہ ایسا کرنے کی اجازت دے گا خلاف ورزی کے مرتکب کو 7 دن سے لیکر 6 ماہ تک قید اور 10 ہزار سے 50 ہزار روپے تک جرمانہ کی سزا دی جائے گی
- 3- کوئی بھی آجر کسی نوجوان یا نوعمر کو کسی ایسے کام کی انجام دہی کیلئے نہ تو ملازم رکھے گا اور نہ ایسا کرنے کی اجازت دے گا جو انجام دہی کی نوعیت یا حالات کی بناء پر نوجوان / نوعمر کی صحت، تحفظ یا اخلاقیات کیلئے ممکنہ طور پر نقصان دہ ہو خلاف ورزی کے مرتکب کو سات دن سے لیکر چھ ماہ تک قید اور 10 ہزار سے 50 ہزار روپے تک جرمانہ کی سزا دی جائے گی
- 4- اگر کوئی آجر اوپر درج کوئی بھی جرم دوبارہ سرزد کرے گا تو اسے 3 ماہ، سے 5 سال تک قید بمعہ جرمانہ دے جائے گی
- 5- کسی نوجوان / نوعمر سے مسلسل تین گھنٹے سے زائد کام نہیں لیا جائے گا اور اگر ایک دن میں 3 گھنٹے سے زیادہ کام کروانا مقصود ہو تو ابتدائی 3 گھنٹے گزارنے کے بعد ایک گھنٹے لازمی آرام کا وقفہ دیا جائے گا لیکن ایک دن میں آرام کے وقفہ سمیت 7 گھنٹے سے زیادہ کام نہیں لیا جاسکتا
- 6- آجر نوجوان / نوعمر کارکنوں کو ہفتہ میں کسی ایک دن کی مکمل چھٹی دینے کا پابند ہے جسے مرکزی نوٹس بورڈ پر ظاہر کرنا ہوگا
- 7- ہر وہ آجر جو کسی نوجوان / نوعمر کو ملازم رکھے یا ایسا کرنے کی اجازت دے تو ایسا کرنے کے 30 دن کے اندر اندر متعلقہ انسپکٹر کو نوجوان کے کوائف سے تحریری طور پر مطلع کرے گا خلاف ورزی کرنے پر ایسے آجر کو ایک ماہ تک قید یا 10 ہزار روپے تک جرمانہ یا دونوں سزائیں دی جاسکتی ہیں
- 8- قانون ہذا کی کسی شق کی خلاف ورزی پر متعلقہ انسپکٹر کی اطلاع پر پولیس ایف۔آئی۔آر (FIR) درج کریگی جبکہ مقدمہ کی سماعت مجسٹریٹ علاقہ 3 روز کی عدالت میں ہوگی
- 9- ہر وہ آجر جو کسی بچہ یا نوجوان / نوعمر کو غلامی یا غیر غلامی جیسے مقاصد مثلاً بچوں یا نوجوانوں کی خرید و فروخت اور سمگلنگ، بچوں سے زیادتی، فحش تصاویر / فلمیں بنانے کے عمل میں بچوں کے استعمال یا غیر قانونی سرگرمیوں یا مخصوص منشیات کی سمگلنگ میں استعمال کیلئے ملازم رکھے گا تو اسے کم از کم 3 سال اور زیادہ سے زیادہ 7 سال تک کی قید اور 2 لاکھ سے 10 لاکھ روپے تک جرمانہ کی سزا دے جائے گی
- 10- اینٹوں کے بھٹوں پر بچوں کی ملازمت پر پابندی کے قانون 2016ء کے تحت 14 سال سے کم عمر کسی بچہ کو اینٹوں کے بھٹوں پر ملازم / کام پر مامور نہیں کیا جاسکتا خلاف ورزی کرنے والے بھٹوں مالک / ٹھیکیدار / منیجر وغیرہ کو 7 دن سے 6 ماہ تک کی قید اور 50 ہزار سے 5 لاکھ روپے جرمانہ کی سزا دی جائے گی۔ جبکہ بچوں کو بھٹوں پر کام کی اجازت دینے والے والدین بھی اسی سزا کے حق دار ہوں گے
- 11- اگر 5 سال سے زائد عمر کا بچہ سکول کے اوقات کام کے دوران بھٹے پر موجود پایا جائے تو جب تک اسکے برعکس ثابت نہ ہو جائے یہی سمجھا جائے گا کہ بچہ بھٹے پر ملازم / کام پر مامور ہے
- 12- قانون کی کسی شق کی خلاف ورزی پر متعلقہ انسپکٹر کی شکایت پر پولیس ایف۔آئی۔آر (FIR) درج کریگی جبکہ مقدمہ کی سماعت مجسٹریٹ درجہ اول کریگا



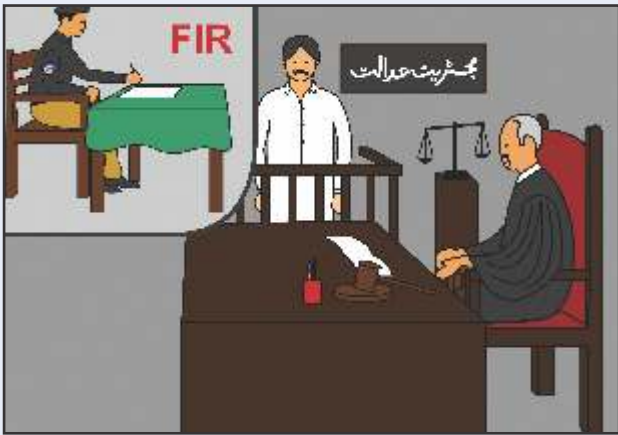
دوبارہ قانونی شکنی کرنا



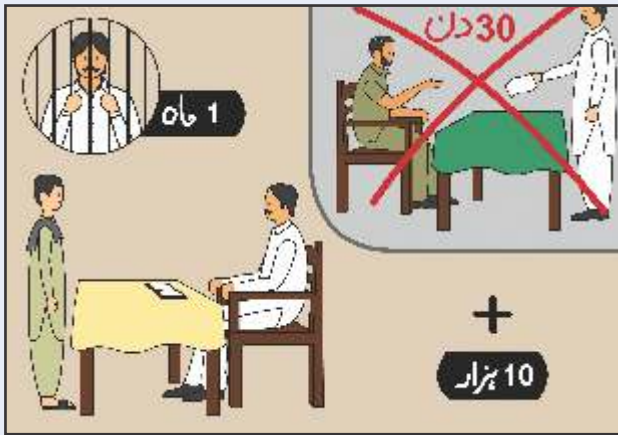
بچہ / بچی سے ملازمت کروانا



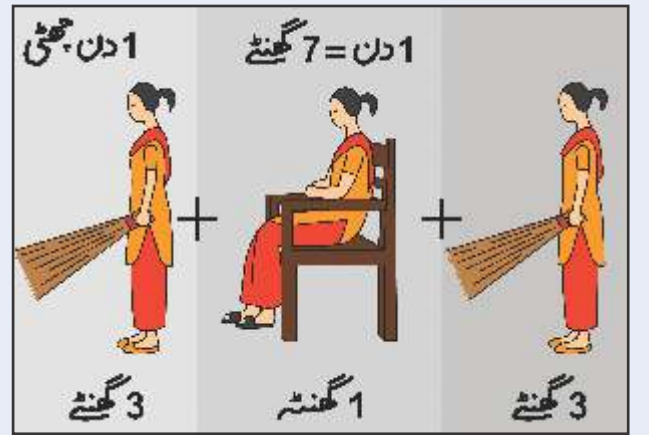
بچہ سے کیا مراد ہے؟



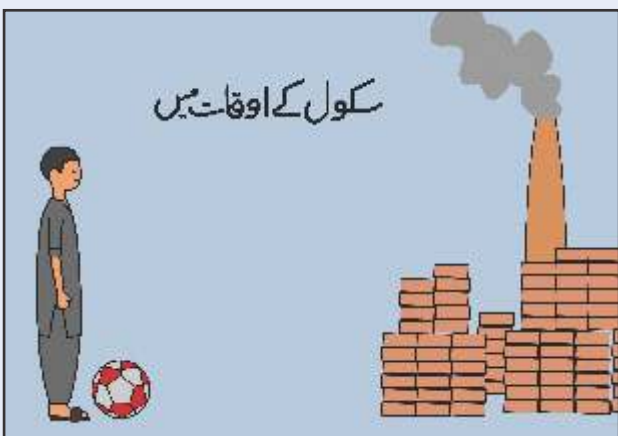
آجر کی قانون شکنی کرنا



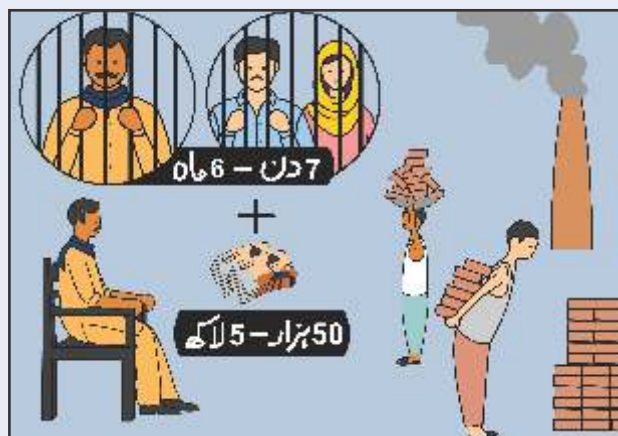
نو عمر لڑکے / لڑکی کو اجرت کی اجازت دینا



نوجوان یا نو عمر کے کام کا دورانیہ



سکول کے اوقات میں بچہ کا بھٹہ پر پایا جانا



14 سال سے کم عمر بچہ / بچی سے بھٹہ پر کام کروانا



بچہ کو غیر قانونی سرگرمی میں شامل کرنا

# کم عمری کی شادی سے تحفظ

- 1- قانون کے تحت 18 سال سے کم عمر لڑکے اور 16 سال سے کم عمر لڑکی کی شادی جرم ہے
- 2- کم عمری کی شادی رکوانے کیلئے پولیس کو اطلاع دی جاسکتی ہے
- 3- ایسی شادی رکوانے کیلئے متعلقہ یونین کونسل کو بھی اطلاع دی جاسکتی ہے۔ جو عائلی عدالت (فیملی کورٹ) میں شکایت دائر کرے گی جبکہ فیملی کورٹ کم عمری کی شادی رکوانے کیلئے حکم امتناعی جاری کر سکتی ہے ایسے حکم امتناعی کی خلاف ورزی کرنے والے کو 3 ماہ تک قید یا ایک ہزار روپے تک جرمانہ یا دونوں سزائیں دی جاسکتی ہیں تاہم کسی خاتون کو قید کی سزا نہیں دی جاسکتی
- 4- کم عمری کی شادی ہو جانے کی اطلاع متعلقہ یونین کونسل کو دی جاسکتی ہے جو فیملی کورٹ میں شکایت دائر کرے گی جبکہ فیملی کورٹ سماعت کے بعد مقدمہ کا فیصلہ کرے گی
- 5- کسی کم عمر سے شادی کرنے والے بالغ شخص، کم عمری کی شادی کرنے والے ایسی شادی میں مدد کرنے والے اور ایسی شادی کو رکوانے میں ناکام رہنے والے والدین، کم عمریوں کے سرپرست یا دیگر کسی شخص کو 6 ماہ تک قید اور 50 ہزار روپے تک جرمانہ کی سزا ہو سکتی ہے تاہم کسی خاتون کو قید کی سزا نہیں دی جاسکتی

# کم عمری کی شادی سے تحفظ



پولیس کو اطلاع دینا



کم عمری کی شادی جرم



فیملی کورٹ میں شکایت دائر کرنا



یونین کونسل کو اطلاع دینا

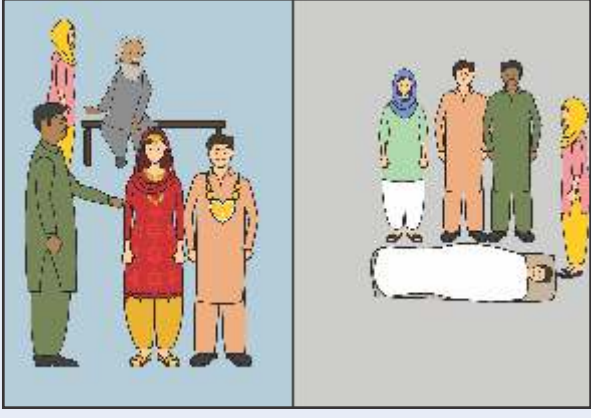


سزا و قید (عمورت مستثنیٰ)

# زبردستی کی شادی سے تحفظ

- 1- زبردستی کی شادی سے مراد ایسی شادی ہے جس میں کسی خاتون کی شادی اسکی مرضی کے بغیر کروائی جاتی ہے
- 2- پاکستان میں 2011ء کے بعد سے عام زبردستی کی شادی بشمول وٹہ سٹہ (بدلے کی شادی)، ونی/سوارا (دیوانی اور فوجداری مقدمات کے تنازعات میں بدل صلح کے طور پر خواتین کی شادیاں کروانا)، قرآن پاک سے شادی (خواتین سے قرآن پاک پر حلف لینا کہ وہ ساری عمر شادی نہیں کریں گی) اور اس طرح کی دیگر رسمیں قانوناً جرم ہیں
- 3- زبردستی کی شادی چاہے کسی بھی طرح سرانجام دی جا رہی ہو کور کو انے کیلئے پولیس سے رجوع کیا جاسکتا ہے
- 4- زبردستی کی شادی سرانجام پا جانے کی صورت میں بھی پولیس کو اطلاع دی جائے گی۔ جو علاقہ مجسٹریٹ سے وارنٹ حاصل کر کے ذمہ دار افراد کو گرفتار کر سکتی ہے جبکہ زبردستی کی شادی کروانے کا جرم ناقابل ضمانت اور ناقابل راضی نامہ ہے
- 5- کسی خاتون کو زبردستی (خاتون کی مرضی کے بغیر) شادی پر مجبور کرنے/دباؤ ڈالنے والے شخص کو تین سے سات سال تک قید اور پانچ لاکھ روپے تک جرمانہ کی سزا ہو سکتی ہے
- 6- تنازعات کے تصفیہ کیلئے بدل صلح کے طور پر کسی عورت کی شادی کروانے والے کو تین سے سات سال تک قید اور 5 لاکھ روپے تک جرمانہ کی سزا ہو سکتی ہے
- 7- کسی خاتون کی قرآن پاک سے شادی کروانے والے شخص کو تین سے سات سال تک قید اور 5 لاکھ روپے تک جرمانہ کی سزا ہو سکتی ہے

# زبردستی کی شادی سے تحفظ



ونی/سوارا (دیوانی یا فوجداری مقدمات کے تنازات میں بدل صلح)



وٹہ سٹہ (بدلے کی شادی)



خاتون کی مرضی کے بغیر شادی



خاتون کو شادی کے لئے زبردستی دباؤ میں لانا۔ قید و جرمانہ



ذمہ داران کی گرفتاری۔ ناقابل ضمانت ناقابل راضی نامہ



زبردستی کی شادی پر پولیس سے رابطہ



قرآن پاک سے شادی کروانے کی سزا قید و جرمانہ



تنازعات کے تصفیہ کے لئے صلح کے طور پر زبردستی شادی کروانے پر قید و جرمانہ

- 1- خواتین کو تشدد بشمول گھریلو تشدد سے متعلق قانون کے تحت تشدد سے متاثرہ کوئی بھی شخص یا اس کا بااختیار نمائندہ یا خاتون پروٹیکشن افسر متاثرہ خاتون کیلئے تحفظ، رہائش یا مالی معاونت کے حصول کیلئے مجاز عدالت (جسکی علاقائی حدود میں تشدد کا شخص، تشدد کا ذمہ دار شخص یا آخری دفعہ دونوں مل کر رہتے ہو یا کاروبار کرتے ہوں) میں شکایت داخل کر سکتے ہیں
- 2- تشدد سے متاثرہ شخص کو غیر قانونی طور پر کسی ایسے گھر جسکی بابت وہ کوئی حق، ملکیت یا مفاد رکھتا ہو سے نہیں نکالا جائے گا اور غلط طور پر نکالے جانے والے کو عدالت دوبارہ سابقہ صورت حال پر حل کر دیگی تاہم یہ متاثرہ شخص طے کریگا کہ اسے اسی گھر میں رہنا ہے یا کسی متبادل رہائش (جسکا اہتمام تشدد کرنے والے شخص کے وسائل سے ہوگا) یا سینٹر ہوم میں
- 3- اگر عدالت مطمئن ہو کہ تشدد کا ارتکاب کیا گیا ہے یا ہونے کا امکان ہے تو عدالت تشدد کے ذمہ دار شخص کو متاثرہ شخص کے ساتھ کوئی رابطہ نہ رکھنے، اس سے دور رہنے، GPS ٹریکٹر والا کڑا پہننے اپنا قانونی اسلحہ جمع کروانے، متاثرہ شخص کی جانے والی ملازمت یا عام طور پر آنے جانے والی جگہ میں داخل ہونے، ضمانت نامہ داخل کروانے، سمیت کوئی بھی مناسب حکم جاری کر سکتی ہے۔ جبکہ عدالت پولیس کو بھی تحفظ یا رہائش کے حکم کی تکمیل کیلئے وومن پروٹیکشن افسر کی معاونت کا حکم دے سکتی ہے
- 4- عدالت مقدمہ کے کسی بھی مرحلہ پر تشدد کے ذمہ دار شخص کو متاثرہ شخص کے معاشی نقصان، آمدن کے نقصان جائیداد کو پہنچنے والے نقصان وغیرہ کی تلافی کیلئے عدالت کے مقرر کردہ زر تلافی، طبی اخراجات متاثرہ شخص اور اسکے زیر کفالت بچوں کے قیام و طعام کے اخراجات، نان نفعہ وغیرہ ادا کرنے کا حکم دے سکتی ہے
- 5- حکومت ہر ضلع میں ضلعی وومن پروٹیکشن افسر اور وومن پروٹیکشن افسران تعینات کرے گی۔ جنکے فرائض میں معتبر اطلاع ملنے پر متاثرہ شخص کو غیر قانونی قید سے رہائی کیلئے مقدمہ دائر کرنا، متاثرہ شخص اور اسکے بچوں کو سینٹر ہوم میں داخل کرانا، متاثرہ شخص کے تحفظ کیلئے تشدد کے ذمہ دار شخص کو زیادہ سے زیادہ 48 گھنٹوں کیلئے مقدمی طور پر گھر سے باہر جانے کی ہدایت سمیت دیگر فرائض شامل ہیں جبکہ قانون کے مقاصد کے حصول کیلئے یہ کسی بھی وقت کسی بھی جگہ یا گھر میں داخل ہو سکیں گے اور ضلعی انتظامیہ بشمول پولیس کی مدد لے سکیں گے اور متاثرہ شخص کو تمام معاونت مہیا کریں گے تاہم ایسا متاثرہ شخص کی مرضی کے بغیر نہیں کیا جاسکے گا۔ پروٹیکشن افسران کے کام میں رکاوٹ ڈالنے والے کو 6 ماہ تک قید یا 5 لاکھ روپے تک جرمانہ دونوں سزائیں دی جاسکیں گی
- 6- عدالت کے کسی بھی حکم کی خلاف ورزی اور GPS والے ٹریکٹر والے کڑے کے کام میں معاونت کرنے والے کو ایک سال تک قید یا 50 ہزار سے دو لاکھ روپے تک جرمانہ یا دونوں سزائیں دی جاسکیں گی جبکہ ایک سے زیادہ مرتبہ خلاف ورزی ہر ایک سال سے دو سال تک قید اور ایک لاکھ سے پانچ لاکھ روپے تک جرمانہ یا دونوں سزائیں دی جاسکیں گی
- 7- جان بوجھ کر تشدد کی جھوٹی یا غلط اطلاع دینے والے کو تین ماہ تک قید یا 50 ہزار سے ایک لاکھ روپے تک جرمانہ یا دونوں سزائیں دی جاسکیں گی
- 8- قانون ہذا کے تحت کسی بھی جرم کی سماعت عدالت صرف اسی صورت میں کرے گی جب شکایت وومن پروٹیکشن افسر نے دائر کی ہو
- 9- عدالت کے فیصلہ کے خلاف اپیل 30 دن کے اندر سیشن عدالتیں دائر ہو سکیں گی جو 60 یوم کے اندر اپیل کا فیصلہ کریگی یہ فیصلہ حتمی ہوگا جسے کسی عدالت میں چیلنج نہیں کیا جاسکے گا





عدالت کا ممکنہ فیصلہ



تشدد سے متاثرہ خاتون کو غیر قانونی طور پر گھر سے بے دخل نہیں کیا جاسکتا



خواتین کا شکایت جمع کروانا



خاتون کو تحفظ



خاتون کے نقصانات کی تلافی



تشدد ثابت ہونے پر



سیشن عدالت میں عدالت کے فیصلہ کے خلاف اپیل



شکایت کا وومن پروٹیکشن آفیسر کی طرف سے داخل ہونا



عدالت کے حکم کی خلاف ورزی پر

جنسی ہراسیت سے مراد خواتین کو تنگ کرنے کے لئے ایسے الفاظ یا رویے اختیار کرنا جن سے ان کی دل عزاری ہو۔ جنسی ہراسیت میں گالی دینا، چھونا، آوازیں کسنا، گانے گانا، پیچھا کرنا، گھورنا اور آبروریزی وغیرہ شامل ہیں۔ یہ فعل قابل جرم ہیں چاہے وہ کام کرنے کی جگہ ہو (کھیت، فیکٹری، دفتر)، گھر یا 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

غیرت کے نام پر قتل سے مراد 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 دشمن 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۔



## غیرت کے نام پر قتل



# وراثتی حق کا قانونی تحفظ

- 1- ایک فوت شدہ شخص کی جائیداد غیر منقولہ (ایسی جائیداد جسکی جگہ تبدیل نہ کی جاسکتی ہو مثلاً زرعی زمین، مکان، دوکان، وغیرہ) مرحوم کے قانونی ورثاء میں بذریعہ انتقال وراثت منتقل ہوگی
- 2- فوت شدہ شخص کا کوئی بھی وارث فوت شدہ شخص کی جائیداد وغیرہ منقولہ کی ورثاء کو منتقلی کیلئے اپنے متعلقہ اراضی ریکارڈ سینٹر پر تحریری یا زبانی درخواست برائے انتقال درج کرائے گا
- 3- درخواست دہندہ کی تصویر اور نشان انگوٹھا کمپیوٹر میں محفوظ کر لیا جائے گا
- 4- درخواست دہندہ کو درخواست کی رسید معہ چالان فارم برائے ادائیگی انتقال میں جاری کر دیا جائے گا
- 5- درخواست برائے تصدیق وارثان فیلڈ انکوائری کیلئے متعلقہ افسر مال کو بھجوا دی جائے گی۔ جو تصدیق وارثان کے لیئے اخبار اشتہار، نادرا کا جاری کردہ فیملی رجسٹریشن سرٹیفکیٹ اور معززین (نمبردار، چیئرمین، کونسلر، کھیوٹ دار، وغیرہ) سے تصدیق میں سے کوئی ایک یا زائد ذرائع استعمال کرنے کا مجاز ہے۔ ایسی انکوائری عام طور پر 15 دن میں مکمل کی جائے گی
- 6- ریوینیو افسر کی طرف سے فیلڈ انکوائری کی رپورٹ اور درخواست گزار کی طرف سے جمع شدہ فیس کی رسید کی وصولی کے بعد انتقال وراثت بحق وارثان منظور کر لیا جائے گا
- 7- انتقال کی منظوری کے فوری بعد اسی دن فریقین کو نقل انتقال اور نئی فردات جاری کر دی جائیں گی
- 8- دیہی جائیداد کی صورت میں مشترکہ جائیداد سے اپنے حصہ کی تقسیم کیلئے افسر مال کو درخواست دی جائے گی جبکہ شہری جائیداد کی صورت میں دعویٰ تقسیم عدالت دیوانی میں دائر کرنا ہوگا

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے اہل علاقہ کو ان کے معاشرتی حقوق کے تحفظ کے لئے مروجہ قوانین کے بارے میں آگاہ کریں اور خواتین اور بچوں پر ظلم یا زیادتی کی صورت میں متعلقہ سرکاری اداروں سے رابطہ رکھیں تاکہ آپ کے معاشرتی حقوق کا تحفظ یقینی بنایا جاسکے۔

# وراشتی حق کا قانونی تحفظ



گھر، زمین اور دیگر اشیاء میں قانونی حصہ



نقدی اور کاروبار میں حصہ

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر اپنے اہل علاقہ کو ان کے معاشرتی حقوق کے تحفظ کے لئے مروجہ قوانین کے بارے میں آگاہ کریں اور خواتین اور بچوں پر ظلم یا زیادتی کی صورت میں متعلقہ سرکاری اداروں سے رابطہ رکھیں تاکہ آپ کے معاشرتی حقوق کا تحفظ یقینی بنایا جاسکے۔

## 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

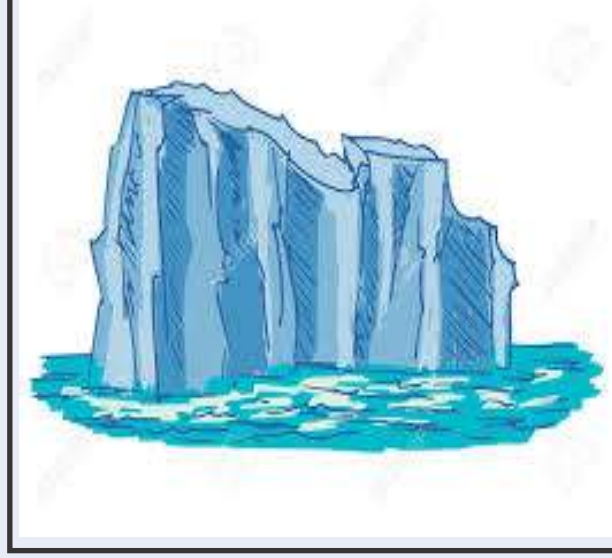
ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کے منفی اثرات قدرتی آفات کا باعث بنتے ہیں



# ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی کے اثرات



سطح سمندر میں اضافہ اور غیر متوقع سیلاب کا آنا



گلشیر 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 شجرکاری کریں

# کارڈ نمبر 56 ماحولیاتی آلودگی سے بچاؤ کیلئے اقدامات

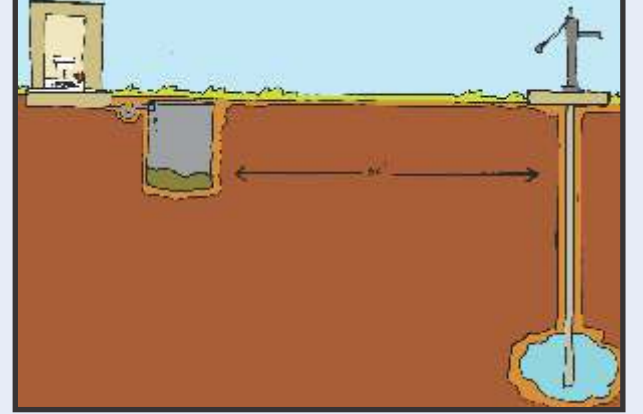
## پانی کا استعمال



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 کباڑے 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

## 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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر ماحول اور موسمیاتی تبدیلی کے بارے میں لوگوں کو آگاہ کریں۔ ماحول اور موسمیاتی تبدیلی پر کام کرنے والے سرکاری و نجی اداروں کے ساتھ مسلسل رابطہ رکھیں تاکہ ماحولیاتی آلودگی کے نقصانات سے بچا جاسکے اور موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے جدید ترقی سے استفادہ حاصل کر سکیں۔

## 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



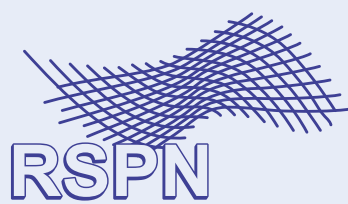
موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے  
فصلوں کا بہتر چناؤ



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

دیہی تنظیم کے ممبران ذاتی اور اجتماعی طور پر ماحول اور موسمیاتی تبدیلی کے بارے میں لوگوں کو آگاہ کریں۔ ماحول اور موسمیاتی تبدیلی پر کام کرنے والے سرکاری و نجی اداروں کے ساتھ مسلسل رابطہ رکھیں تاکہ ماحولیاتی آلودگی کے نقصانات سے بچا جاسکے اور موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے جدید ترقی سے استفادہ حاصل کر سکیں۔



**Rural Support Programmes Network**

3<sup>rd</sup> Floor, IRM Complex, Plot # 7, Sunrise Avenue (off Park Road)  
Near COMSATS University, Islamabad, Pakistan

Phone: +92-51-8491270-99

Fax: +92-51-8351791

Website: [www.rspn.org](http://www.rspn.org)