

تریتی کتابچہ برائے سکول ہیلتھ ایجوکیشن



Establishment of Adolescent Reproductive Health Education Cells
in Family Health Clinics attached with 09 Teaching Hospitals

محکمہ بہبود آبادی
حکومت پنجاب

تربیاتی کتابچہ
برائے
سکول ہیلتھ ایجوکیشن

محکمہ بہبود آبادی
حکومت پنجاب

حرفِ آغاز

بچے اور بچی کی پیدائش کے بعد سے انسانی جسم نشوونما کے عمل سے گزرنا شروع کرتا ہے اور مختلف مرحلے طے کرتا ہے۔ مثلاً، کھانا پینا، بیٹھنا، کھڑا ہونا، چلنا، بولنا، پڑھنا اور لکھنا۔ اس دوران ان مرحلوں کی تکمیل میں معمولی سی تاخیر بھی والدین کے لیے فکر کا باعث ہوتی ہے۔ بچے رڑکے اور بچیاں رڑکیاں عام طور پر آٹھ سال کی عمر کے بعد سے مختلف جسمانی اور ذہنی تبدیلیاں محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں، لیکن یہ تبدیلیاں ان کی سمجھ میں نہیں آتیں اور ان کو بیان کرنے کیلئے ان کے پاس مناسب الفاظ بھی نہیں ہوتے۔ سب سے بنیادی بات یہ ہے کہ ان تبدیلیوں کو بیان کرتے ہوئے انھیں شرم محسوس ہوتی ہے۔

اس مرحلے پر عام طور پر بچے اپنے جسم کے متعلق حساس ہو جاتے ہیں، اور اس حساسیت کی وجہ سے وہ اکثر نہاتے وقت باتھ روم کا دروازہ بند کرنا شروع کر دیتے ہیں اور کپڑے بدلنے کیلئے علیحدہ جگہ کا انتخاب کرتے ہیں۔ یہ ابتدائی نشانی ہے کہ بچہ نوعمری کے مرحلے میں داخل ہو رہا ہے۔ ایسے وقت میں بچوں کو صحیح راہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

نوعمری کا مرحلہ شروع ہوتے ہی بچوں کا بستر علیحدہ کرنا ضروری ہوتا ہے، اور ان کے سوالات کے تسلی بخش جوابات دینا اہم ہے۔ والدین اور اساتذہ کیلئے ضروری ہے کہ وہ بچوں کی بات غور سے سنیں اور ان کے سوالات کے سلسلے میں ان کی حوصلہ افزائی بھی کریں۔ یہ جسمانی اور ذہنی تبدیلیوں کا عمل ہی ایک بچے یا بچی کو ایک صحت مند مرد یا عورت کے سانچے میں ڈالتا ہے۔ اور یہی بچے مستقبل میں معاشرے میں مثالی والدین اور ذمہ دار شہری کا کردار ادا کرتے ہیں۔ نوعمری اور بلوغت کے عمل سے گزرے کے دوران انسان کی شخصیت بھی تکمیل کے عمل سے گزرتی ہے۔ ان کے گفتگو کے آداب اور شائستہ اطوار ان کی شخصیت کو خوبصورت بنا دیتے ہیں۔ اس مرحلے میں بچوں کے رویوں میں مثبت رجحان پیدا کرنا بھی ان کی تعلیم و تربیت کا بنیادی حصہ ہونا چاہیے۔

ان تمام باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ مختصر سا تربیتی کتابچہ تربیت دیا گیا ہے۔ یہ کتابچہ صرف محکمانہ استعمال کے لیے ہے اس کتابچے کو ٹریننگز کیلئے محکمہ بہبود آبادی کے ڈاکٹرز استعمال کریں گے۔ اور اسی کی بنیاد پر طلبہ و طالبات کو ضروری معلومات فراہم کی جائیں گی۔ اس تربیتی کتابچہ کو مرتب کرنے میں 'راہنما' FPAP اور عالمی ادارہ برائے آبادی UNFPA اور مختلف ماہرین کا تعاون شامل ہے۔

حکومت پنجاب نے نوجوانوں کو صحیح معلومات کی فراہمی کیلئے یہ پراجیکٹ 9 ڈویژنل ہیڈ کوارٹر اضلاع میں شروع کیا ہے۔ اس میں نوجوان بچوں اور بچیوں کو تربیت یافتہ ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر ان کی عمر کی مناسبت سے معلومات فراہم کریں گے۔

موضوعات کا انتخاب ماہرین کی رائے سے کیا گیا ہے اور فہرست اگلے صفحہ پر موجود ہے۔

﴿ فہرست مضامین ﴾

صفحہ نمبر	عنوان	نمبر شمار
3	غذا اور غذائیت۔	باب 1
5	بات چیت کرنا۔	باب 2
11	روابط پیدا کرنا۔	باب 3
13	زندگی بچانے کے بنیادی اقدامات	باب 4
17	فیصلہ سازی	باب 5
19	نوعمری کیا ہے۔	باب 6
20	i. لڑکوں کیلئے	
24	ii. لڑکیوں کیلئے	
28	استحصا اور اس سے بچنا۔	باب 7

آبادی کی صورتحال

ملک عزیز پاکستان کا سب سے زیادہ گنجان آباد صوبہ پنجاب ہے اور ملک کی آبادی کا تقریباً 56 فیصد حصہ اس میں آباد ہے۔ بلوچستان کے بعد یہ رقبے کے اعتبار سے دوسرا بڑا صوبہ ہے اس کا رقبہ (205,344) مربع کلومیٹر یا 79,284 مربع میل میں ہے۔ جغرافیائی طور پر یہ جنوبی ایشیاء میں شمال مغربی انتہا پر موجود ہے۔

پنجاب کی آبادی 1951ء میں 2 کروڑ سے بڑھ کر 1998ء میں سو اسی کروڑ اور 2011ء میں ساڑھے نو کروڑ ہو گئی ہے۔ یہ آبادی 2015ء میں دس کروڑ تھی۔ جو کہ 2020ء میں موجودہ شرح اضافہ مد نظر رکھتے ہوئے تقریباً 12 کروڑ ہو جائیگی۔

1998ء کی مردم شماری کے مطابق پنجاب میں آبادی کے اضافہ کی شرح %2.64 سالانہ تھی جو کہ 2011ء میں کم ہو کر %1.9 سالانہ پر آگئی۔ موجودہ شرح اضافہ کو مد نظر رکھا جائے تو پنجاب کی آبادی 36 سال میں دگنا ہو جائیگی۔

پاکستان کی مجموعی آبادی کا 69 فیصد حصہ نوجوانوں پر مشتمل ہے۔ ان نوجوانوں کی عمریں 30 سال سے کم ہیں۔ جب کہ ان میں سے 41 فیصد کی عمر 10 سے 29 سال کے درمیان ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ نوجوانوں کو بروقت مناسب معلومات تعلیم اور آگاہی فراہم کی جائے تاکہ وہ نوعمری کے مراحل سے گزرتے ہوئے مختلف قسم کے ذہنی، جسمانی جذباتی اور نفسیاتی مسائل سے نبٹ سکیں۔ نوعمری کے دوران نوجوانوں کی اکثریت اضطراب الجھن اور ذہنی دباؤ جیسے مسائل سے دوچار ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق 15 سے 19 سال کی صرف 29 فیصد لڑکیاں جبکہ صرف 41 فیصد لڑکے نوعمری کے دوران رونما ہونے والی جسمانی و ذہنی تبدیلیوں سے آگاہ ہوتے ہیں۔

غذا اور غذائیت

جسم کی مناسب نشوونما کیلئے غذا سب سے اہم ہے۔ نوعمری کے دوران نشوونما اور بڑھوتری کا عمل جاری ہوتا ہے جس کیلئے متوازن غذا کا ہونا بہت اہمیت کا حامل ہے۔ ترقی پزیر ممالک میں لوگوں میں اکثر غذا کی کمی پائی جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے لوگ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ متوازن غذا کا استعمال اس صورتحال کی روک تھام میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

متوازن غذا میں پانچ درجوں میں منقسم کئے گئے اجزاء ایک متناسب مقدار میں موجود ہونے چاہیں۔ متوازن غذا میں، نشائستہ، لحمیات، چکنائی، حیاتین اور نمکیات ایک متناسب مقدار میں شامل ہوتے ہیں تاکہ نوعمری میں جسمانی اور ذہنی نشوونما بھرپور طریقے سے ہو سکے۔

مندرجہ ذیل تصویری خاکہ متوازن غذا میں شامل اجزاء اور ان کی مقدار کو ظاہر کرتا ہے۔

نوعمر لڑکے لڑکیاں لاعلمی کی بدولت ایسی خوراک استعمال کرتے ہیں جس میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہیں ہوتے اور نتیجتاً وہ مختلف مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

غیر متوازن غذا کا استعمال جسم میں مختلف اعضاء مثلاً پٹھے، ہڈیاں، دماغ کی نشوونما پر بُرا اثر ڈالتا ہے۔ آج کل کے دور میں نوعمر فیشن کے طور پر، برگر، پیزا، شوراما، پاستہ، سوڈے والے مشروبات (کولا وغیرہ) کا بے تحاشا استعمال کرتے ہیں جو صرف اور صرف موٹاپے کا باعث ہیں اور ان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما پر بُرا اثر ڈالتے ہیں۔

ہمیں ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے جس میں سبزیاں، دالیں، گوشت، آٹا، گھی اور تازہ پھل مناسب مقدار میں شامل ہوں۔ روزانہ ایسی خوراک کا انتخاب کریں جس میں چکنائی کی مقدار کم اور نشائستہ اور لحمیات زیادہ مقدار میں شامل ہوں۔ چکنائی اور میٹھا کبھی کبھی کھانا بہتر ہے۔



بات چیت کرنا

بات چیت سے مراد اپنے خیالات کا اظہار کرنا ہے تاکہ لوگ آپ کو سمجھ سکیں اور آپ وہ سمجھ سکیں جو دوسرے کہنا چاہتے ہیں۔ یہ وہ مہارتیں ہیں جو آپ کو اچھے اور بہتر تعلقات بنانے میں مدد دے سکتی ہیں۔

تعریف:

بات چیت کرنا، آپ کے خیالات، جذبات اور محسوسات کے اظہار کا ایک اہم طریقہ ہے۔ ایسے لوگ بھی ہیں جنہوں نے تعلقات میں کبھی اچھے انداز سے بات چیت کرنا نہیں سیکھی۔ ایسا بھی ممکن ہے کہ ہم کسی وجہ سے بات نہ کریں اور اپنی وکالت نہ کر پائیں۔ ایسا بھی ممکن ہے کہ ہم جارحانہ طریقے سے بات چیت کریں اور دوسروں سے اپنی بات منوالیں۔ نہ صرف یہ بلکہ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ہم ایک وقت میں یہ دونوں رویے اپنالیں اور ایسے بات چیت کریں کہ لوگوں کے سامنے مسکرائیں اور ان کی پیٹھ پیچھے چغلیاں کریں۔ صحت مند تعلقات بنانے کے لیے ہمیں بہتر طریقے سے بات چیت کرنے کا طریقہ سیکھنا ضروری ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ ہم اپنی گفتگو میں واضح طور پر دوسروں کا احترام کرنے والے ہوں۔

بات چیت کرنے کے تین بنیادی طریقے:

- ۱۔ بغیر مزاحمت کے بات چیت کرنا
- ۲۔ جارحانہ طریقے سے بات چیت کرنا
- ۳۔ اعتماد اور دعوے سے بات چیت کرنا

بغیر مزاحمت کے بات چیت کرنا:

یہ بات چیت کا ایک ایسا طریقہ ہے جس میں افراد اپنے خیالات کا اظہار بہت ڈھکے چھپے لفظوں میں کرتے ہیں۔ اس طرح بات کرنے کی بنیاد عموماً عزت نفس میں کمی ہوتی ہے۔ ایسے افراد سوچتے ہیں کہ ”میں اس لائق نہیں کہ میرا خیال رکھا جائے۔“

بغیر مزاحمت کے بات چیت کرنے والے اکثر:

- ☆ اپنی ذات کے لیے زور نہیں دیتے۔
- ☆ دوسروں کو اپنے حقوق کو پامال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔
- ☆ اپنی ضروریات اور آراء کا اظہار کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔
- ☆ مدہم اور معذرت خواہانہ لہجے میں گفتگو کرتے ہیں۔
- ☆ نظریں نہیں ملاتے اور کندھے کو جھکائے رکھتے ہیں۔

بغیر مزاحمت کے بات چیت کا اثر یہ ہوتا ہے کہ یہ افراد:

- ☆ اکثر پریشانی محسوس کرتے ہیں۔ انہیں زندگی قابو سے باہر محسوس ہوتی ہے۔
- ☆ اکثر ادا اس رہتے ہیں کیونکہ وہ اپنے آپ کو قید اور نا اُمید محسوس کرتے ہیں۔
- ☆ اکثر اندورنی غصے کا شکار ہوتے ہیں کیونکہ ان کی ضروریات پوری نہیں ہو پاتیں۔
- ☆ اکثر الجھن کا شکار رہتے ہیں کیونکہ اپنے احساسات کو بیان نہیں کر سکتے۔
- ☆ ذہنی طور پر بالغ نہیں ہو پاتے کیونکہ اصل مسائل کو حل نہیں کرتے۔

بغیر مزاحمت بات چیت کرنے والا اکثر یوں کہے گا کہ:

☆ ”میں اپنے حقوق کے لیے کھڑا کھڑی نہیں ہو سکتا/سکتی۔“

- ☆ ”مجھے اپنے حقوق کا علم نہیں“
- ☆ ”ہر کوئی مجھے روند کر گزر جاتا ہے“
- ☆ ”میں کمزور ہوں اور اپنا خیال نہیں رکھ سکتا سکتی“
- ☆ ”لوگ کبھی میرے جذبات کو نہیں سمجھتے“

جارحانہ طریقے سے بات چیت کرنا:

یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں افراد اپنے احساسات کا اظہار اور ضروریات کی وکالت یوں کرتے ہیں کہ اس سے دوسروں کے حقوق متاثر ہوتے ہیں۔ جارحانہ طریقے سے بات چیت کرنے والے اس طرح دوسروں کو ذہنی اور جسمانی تکلیف دیتے ہیں۔ اس طرح کا طریقہ اختیار کرنے والے عموماً نفسیاتی طور پر بے بسی کا شکار ہوتے ہیں۔

جارحانہ طریقے سے بات چیت کرنے والے:

- ☆ دوسروں پر غالب آنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- ☆ دوسروں کو ذلت کا نشانہ بنا کر قابو کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- ☆ دوسروں پر الزام تراشی کرتے ہیں۔
- ☆ بہت جذباتی ہوتے ہیں اور اپنے عمل کے بارے میں سوچتے نہیں۔
- ☆ ناکامی کی صورت میں قوت برداشت نہیں رکھتے۔
- ☆ اونچی آواز اور غصے کے انداز میں بات کرتے ہیں۔
- ☆ بے رخی انداز سے کام کرتے ہیں۔
- ☆ مناسب طریقے سے بات نہیں سنتے۔
- ☆ بات بار بار کاٹتے ہیں۔
- ☆ ”تم“ کہہ کر مخاطب کرتے ہیں۔
- ☆ نظریں ملانے رکھتے ہیں اور تکبرانہ انداز اپناتے ہیں۔

جارحانہ بات چیت کے طریقے سے اکثر یہ ہوتا ہے کہ یہ افراد:

- ☆ دوسروں سے الگ ہو جاتے ہیں۔
- ☆ دوسروں کے اپنے آپ سے دور کرتے ہیں۔
- ☆ دوسروں کے دلوں میں خوف اور نفرت پیدا کرتے ہیں۔
- ☆ اپنے مسائل کی ذمہ داری تسلیم کرنے کی بجائے ہمیشہ دوسروں پر الزام ڈالتے ہیں۔ لہذا ذہنی طور پر بالغ نہیں ہو پاتے۔

جارحانہ طریقہ سے بات چیت کرنے والے اکثر یوں عمل کریں گے:

- ☆ ”میں درست ہوں اور تم غلط ہو“
- ☆ ”میں اپنی مرضی کرنے والا روالی ہوں“
- ☆ ”میں تمہارے حقوق چھین رہا ہوں“
- ☆ ”میں اپنی مرضی کر کے رہوں گا رگی چاہے کچھ ہو“
- ☆ ”تم کسی لائق نہیں تمہاری کوئی حیثیت نہیں“
- ☆ ”یہ سب تمہارا قصور ہے“
- ☆ ”مجھے اس کا حق ہے“

پر اعتماد بات چیت کرنا:

یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں افراد اپنے احساسات کا واضح اظہار کرتے ہیں اور دوسروں کے حقوق مجروح کیے بغیر اپنی وکالت کرتے ہیں۔ اس کا مطلب نہ تو دوسروں سے تمام اختیار لینا ہے اور نہ ہی اس سے مراد اپنے تمام اختیارات دوسروں کے سپرد کرنا ہے۔

اعتماد سے بات چیت کرنے والے:

- ☆ اپنی ضروریات اور خواہشات کا اظہار واضح، مناسب اور قابل احترام طریقے سے کرتے ہیں۔

- ☆ اپنے محسوسات کا اظہار واضح، مناسب اور قابل احترام طریقے سے کرتے ہیں۔
- ☆ بات چیت میں ”میں“ کا صیغہ استعمال کرتے ہیں۔
- ☆ دوسروں کے لیے احترام کا پیغام دیتے ہیں۔
- ☆ بات کاٹے بغیر گفتگو سنتے ہیں۔
- ☆ اپنے آپ پر قابو رکھتے ہیں۔
- ☆ نظریں، اچھے، مناسب طریقے سے ملاتے ہیں۔
- ☆ پرسکون اور واضح لہجے میں بات کرتے ہیں۔
- ☆ پرسکون انداز اپناتے ہیں۔
- ☆ دوسروں کو اجازت نہیں دیتے کہ وہ انہیں استعمال کریں یا ان کے ساتھ کوئی زیادتی کریں۔
- ☆ اپنے حقوق کے لیے کھڑے ہوتے ہیں۔

اعتماد سے بات چیت کرنے کا اثر یہ ہوتا ہے کہ یہ افراد:

- ☆ دوسروں کے ساتھ گھل مل کر رہتے ہیں۔
- ☆ اپنی زندگی پر اختیار رکھتے ہیں۔
- ☆ ذہنی طور پر بالغ ہو جاتے ہیں کیونکہ اپنے مسائل اور مشکلات کے اٹھتے ساتھ ہی ان کو حل کر دیتے ہیں۔
- ☆ ایک قابل احترام ماحول کھڑا کرتے ہیں تاکہ دوسرے بھی بڑھ سکیں اور نشوونما حاصل کر سکیں۔

اعتماد سے بات چیت کرنے والے یوں عمل کرتے ہیں۔

- ☆ ہم سب کو احترام کے ساتھ ایک دوسرے کے سامنے اپنے خیالات کا اظہار کرنے کا یکساں حق ہے۔
- ☆ میں اپنے بارے میں پر اعتماد ہوں کہ میں کون ہوں۔
- ☆ میں تسلیم کرتا کرتی ہوں کہ مجھے زندگی میں سب چیزوں کو مد نظر رکھ کر فیصلہ لینا چاہیے۔

- ☆ میں واضح طریقے سے سچائی کے ساتھ بات کرتا کرتی ہوں۔
- ☆ میں اپنے آپ کو قابو میں رکھ سکتا/سکتی ہوں۔
- ☆ میں اپنے حقوق کے احترام کیے جانے کو بہت اہمیت دیتا/دیتی ہوں۔
- ☆ میں اپنی ضروریات کے قابل احترام طریقے سے پورا کیے جانے کا رکی خود ذمہ دار ہوں۔
- ☆ میں دوسروں کے حقوق کا احترام کرتا کرتی ہوں۔
- ☆ میں بغیر اجازت کسی کی چیز استعمال نہیں کرتا کرتی۔
- ☆ میں اپنے حالات (نفع اور نقصان) کا خود ذمہ دار ہوں۔

اعتماد سے بات چیت کرنا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ایسے بات کرنے سے مسئلہ کا ہر دفعہ حل نکل آئے گا۔ یہ طریقہ باقی طریقوں کی نسبت بہتر ہے۔ یہ ہمیں اپنا خیال رکھنے میں مدد دیتا ہے اور اچھی ذہنی صحت اور خوشگوار تعلقات کے لیے ضروری ہے۔

روابط پیدا کرنا

ایک فرد کی بھلائی اور صحت کا انحصار انفرادی اور ذاتی عوامل کے ساتھ ساتھ وسیع تر معاشرتی اثرات پر بھی ہوتا ہے، اس نشست کا مقصد نوجوانوں کے اندر اپنے روابط میں سمجھ اور اعتماد پیدا کرنے کی صلاحیت کو بڑھانے میں مدد دینا ہے۔

تعریف:

روابط دو یا دو سے زیادہ افراد کے درمیان تعلق کو کہتے ہیں۔ روابط نوجوانوں کی زندگی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اچھے روابط بنانا اور قائم رکھنا نوجوانوں کی صحت مند اور محفوظ نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ زندگی کے بعض معاملات میں نوجوانوں کو اپنے مسائل کے بارے میں کسی سے بات کرنے کی یا مشورہ لینے کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ ایسی صورت میں پہلے سے یہ جاننا ضروری ہوتا ہے کہ اُس وقت اپنے رابطے میں موجود کس فرد سے کیسے مدد لی جاسکتی ہے۔ نوجوان کچھ معاملات میں والدین، اساتذہ یا کسی قابل بھروسہ بڑے سے بات کرتے ہیں مگر زیادہ تر معاملات میں اپنے ہم عمر دوستوں سے ہی مدد لیتے ہیں۔

روابط کی اقسام:-

روابط کی مندرجہ ذیل اقسام ہو سکتی ہیں۔

☆ خاندان کے افراد

☆ دیگر عزیز واقارب

☆	دوست
☆	ساتھی
☆	کارکن
☆	ہمسائے
☆	اساتذہ
☆	واقف کار
☆	ہم جماعت

روابط کی خصوصیات :-

روابط کی مختلف خصوصیات ہو سکتی ہیں جیسا کہ:

- 1- اعتماد
- 2- احساس
- 3- گرم جوشی
- 4- بغیر ہچکچاہٹ کے بات کرنا
- 5- پیار محبت / احترام
- 6- ذہنی ہم آہنگی

زندگی بچانے کے بنیادی اقدامات

1- ریسکیو 1122 کن ایمر جنسز میں آپ کی مدد کر سکتا ہے؟

عوام کی سہولت کے لیے ریسکیو 1122 کا منفرد اور جامع ایمر جنسی مینجمنٹ کا نظام قائم کیا گیا ہے جس میں تمام اقسام کی ایمر جنسیز مثلاً ٹریفک حادثات، آگ، عمارتوں کا منہدم ہونا، سیلاب اور دیگر ناگہانی آفات سے نبرد آزما ہونے کے لیے ایمر جنسی ایسبولینس، فائر فائٹنگ، ریسکیو اور کمیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیمیں تشکیل دی گئی ہیں۔

2- ایمر جنسی نمبر 1122 کے بے جا اور غلط استعمال کا کیا نقصان ہے؟

1122 پر کال ہی مدد کی ضامن بن سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ اس نمبر کو غیر ضروری کالیں کر کے مصروف رکھیں گے تو ایمر جنسی کے شکار متاثرہ لوگوں کو یہ نمبر مصروف ملے گا جس کی وجہ سے انسانی جانوں کا ضیاع ہو سکتا ہے۔ کیا آپ چاہیں گے کہ ان کا خون آپ کے سر ہو؟

3- چھوٹے پیمانے پر لگی آگ کو کیسے بجھائیں؟

- i. عام طور پر چھوٹی آگ پر پانی کے ذریعے قابو پایا جاسکتا ہے۔
- ii. اگر پانی موجود نہ ہو تو کسی موٹے کمبل یا دری سے آگ کو ڈھانپ دیں جس سے ہوا آگ تک نہیں پہنچ سکے گی اور آگ بجھ جائے گی۔
- iii. اگر کوئی کمبل یا دری نہ ہو تو آگ بجھانے کے لیے ریت یا مٹی کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔

- iv. آگ کے قریب سے دوسری جلنے والی اشیاء (flammable) کو دور ہٹادیں۔
- v. بجلی کی تاروں، برقی آلات اور تیل کی آگ پر پانی کا استعمال ہرگز نہ کریں اس سے آپ کی زندگی کو خطرہ ہو سکتا ہے اور آگ بڑھ بھی سکتی ہے۔

4- جلنے کی صورت میں کیا کریں؟

- i. کپڑوں میں آگ لگنے کی صورت میں ادھر ادھر نہ بھاگیں، فوراً نیچے لیٹ جائیں اور فوراً دونوں ہاتھوں سے منہ کو ڈھانپ کر کروٹیں لیں۔ جلتے ہوئے کپڑوں کو سر کے اوپر سے اتارنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ اس طرح بال بھی جل سکتے ہیں۔
- ii. متاثرہ شخص کو چادر یا موٹے کپڑے سے ڈھانپ کر مزید جلنے سے بچائیں۔
- iii. جلنے کے فوراً بعد زخم پر کسی قسم کا تیل، کریم، لوشن یا ٹیوب ہرگز نہ لگائیں بلکہ جلے ہوئے حصے پر پانی ڈال کر متاثرہ حصے کو فوراً ٹھنڈا کریں اور پھر جراثیم کش کریم لگا سکتے ہیں۔
- iv. اگر کپڑے یا دیگر مادے جسم کے ساتھ چپک گئے ہوں تو ان کو اتارنے کی کوشش نہ کریں۔
- v. چھاتی، گردن یا چہرے کے شدید جلنے کی صورت میں مریض کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کریں۔

5- ہیٹ اسٹروک اور صدمے سے بچاؤ کی تدابیر

انتہائی گرمی میں شدید موسمی اثرات سے بچنے کیلئے سر اور گردن کو ڈھانپ کر رکھیں اور وافر مقدار میں صاف پانی اور مناسب مقدار میں نمکیات (ORS) کا استعمال کرتے رہیں۔ ہیٹ اسٹروک کی صورت میں متاثرہ شخص کو فوراً ٹھنڈی یا سایہ دار جگہ پر منتقل کریں، اس پر ٹھنڈا پانی ڈال کر جسمانی حرارت کم کریں اور مریض کو ہسپتال منتقل کریں۔

6- آگ یا ایمر جنسی میں ہنگامی انخلاء کے بنیادی اصول

- i. اپنے سکول، دفتر، فیکٹری یا عمارت سے متعلقہ شخص کو سیفٹی وارڈن کی ذمہ داری سونپیں۔

ii. سکول یا متعلقہ عمارت کا نقشہ نمایاں جگہ پر آویزاں کریں جس میں واضح طور پر اخراجی راستوں (Exit Route) کی نشاندہی کی گئی ہو۔ سیفٹی وارڈن یقینی بنائے کہ تمام راستے کھلے ہیں اور کسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ بلند و بالا عمارتوں میں ہنگامی انخلاء کیلئے باہر کی طرف ایمرجنسی سیڑھیاں موجود ہونا بھی انتہائی ضروری ہے۔

iii. ایمرجنسی کی صورت میں باہر نکلنے کے لئے لفٹ کا استعمال نہ کریں۔

iv. دھوئیں میں فرش کے نزدیک رہ کر ریگتے ہوئے باہر نکلیں۔ یاد رکھیں فرش کے نزدیک ہو ا صاف اور کم زہریلی ہوتی ہے۔

v. عمارت سے باہر سب لوگوں کے جمع ہونے کی جگہ (Assembly Area) کا سب کو پتہ ہونا چاہیے اور سیفٹی وارڈن اس کی آگاہی کیلئے ہر ماہ موزوں دن پر فرضی مشق کروائے تاکہ لاپتہ یا متاثرہ افراد کا پتہ لگانے کے بعد ان کے بچاؤ کیلئے موثر اقدامات کئے جاسکیں۔

vi. ہنگامی انخلاء کی صورت میں متعلقہ افراد (سیفٹی وارڈن) یقینی بنائیں کہ عمارت میں موجود تمام افراد عمارت سے باہر آچکے ہیں۔

vii. متاثرہ عمارت خالی کرنے کے بعد فائر ریسکیو کے عملے کے پہنچنے تک کسی کو عمارت میں داخل نہ ہونے دیں۔

7- تخریب کاری سے بچنے کیلئے کیا اقدامات کئے جاسکتے ہیں؟

اپنے گرد و نواح پر نظر رکھیں، کام کو زیادہ منظم کرنے کے لئے رضا کار کی ٹیم تشکیل دیں اور علاقے یا عمارت کا ایک سیفٹی وارڈن منتخب کریں۔ مشکوک افراد یا تخریب کاری کی سرگرمیوں کی اطلاع فوراً 1717 کو دیں اور دیگر جرائم کی صورت میں 15 کو اطلاع دیں۔ ایمرجنسی نمبرز کی فہرست فوری رابطے کیلئے نمایاں جگہ پر آویزاں کریں۔

i. اونچی چار دیواری، خاردار تاروں اور سیکیورٹی کیمرہ کی مدد سے عمارت کے تحفظ کو یقینی بنائیں۔

ii. ہمیشہ تربیت یافتہ، چست سیکیورٹی گارڈ کو کوائف کی جانچ پڑتال کے بعد تعینات کریں۔

iii. ادارے سے منسلک کنٹریکٹر اور دیگر کام کرنے والے افراد کے کوائف کی جانچ پڑتال بھی کریں۔

iv. تمام سٹاف کو خبردار کیا جائے کہ وہ معمول سے ہٹ کر ہونے والی کسی بھی صورت حال، مشکوک کارروائی اور لاوارث

پڑی ہوئی اشیاء مثلاً بریف کیس، کھلونے اور پارسل وغیرہ کی اطلاع متعلقہ انتظامیہ کو دیں اور محتاط رہتے ہوئے اس جگہ آمدورفت روک دیں۔

v. جہاں تک ممکن ہو سٹاف اور آنے والے دیگر افراد کی جانچ پڑتال کا موثر انتظام کیا جائے۔

vi. بلا ضرورت اجتماع (Gathering) سے اجتناب کیا جائے۔

vii. مہمانوں (Visitors) کیلئے جگہ مخصوص کی جائے اور انہیں ادھر ہی محدود رکھا جائے۔

viii. تمام سٹاف بشمول سیکورٹی گارڈز اور انتظامیہ ایمر جنسی پلان کی فرضی مشق ضرور کریں جس میں متعلقہ اداروں کی شمولیت کو بھی یقینی بنایا جائے۔

ix. ایمر جنسی یا سانحے کی صورت میں طلباء کو پہلے سے بتائے ہوئے میٹنگ پوائنٹ پر اکٹھا ہونے کی مشق کروائیں تاکہ گنتی کی جاسکے۔ تاہم فائرنگ کی صورت میں ایسے مقام پر اس وقت تک اکٹھے نہ ہوں جب تک حالات معمول پر نہ آجائیں۔ اس دوران مختلف مقامات پر پناہ لینے کی کوشش کریں۔

x. تعلیمی اداروں کے کھلنے اور بند ہونے کے اوقات میں ٹریفک کی یکطرفہ منظم روانی کو یقینی بنائیں۔

فیصلہ سازی کرنا

فیصلہ سازی تمام موجودہ معلومات کو استعمال کرتے ہوئے اور ہر طرح کے فائدے اور نقصان کو پرکھتے ہوئے ذاتی انتخاب کا نام ہے۔ جوں جوں ایک فرد بڑا ہوتا اسے سنجیدہ معاملات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ معاملات توجہ اور فیصلہ سازی کی صلاحیت سے تعلق رکھتے ہیں۔ ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہم فیصلہ کرتے وقت اپنے معاملات کی درجہ بندی ان کی اہمیت کے اعتبار سے کریں اور ان کے ممکنہ نتائج کو ذہن میں رکھیں۔

فیصلہ سازی کا عمل کیا ہے؟

- 1- مسئلہ کی تعریف کریں اس کو اچھی طرح سمجھنا ضروری ہے تاکہ بہتر حل تلاش کیا جاسکے۔
- 2- سوچ بچار کریں اور تمام ممکنہ حل ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔
- 3- ہر ممکنہ حل کے نتائج پر غور کریں۔
- 4- جو حل بہترین لگے اس پر عمل کریں۔
- 5- اپنے فیصلوں کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ آپ کا انتخاب کردہ حل کتنا موثر تھا۔
- 6- اگر آپ کے پہلے فیصلے کے نتائج آپ کی توقع کے مطابق نہ نکلیں تو دوسرے بہترین حل کا انتخاب کریں۔

اچھی فیصلہ سازی کی خصوصیات:-

- ☆ کسی کی بات کو غور اور دھیان سے سننا۔
- ☆ ہمدردی: فرد کے احساسات کو سمجھنا۔
- ☆ مسائل کے حل میں دوسروں کی رائے کو اہمیت دینا۔

☆ اپنے دائرہ کار میں رہتے ہوئے فیصلہ کرنا۔

☆ فیصلہ قابل عمل اور سب کے لیے قابل قبول ہونا چاہیے۔

فیصلہ سازی کی صلاحیت نوجوانوں کو روزمرہ معاملات سے بخوبی نبتنے میں مدد دیتی ہے اور ان میں اعتماد اور عزتِ نفس پیدا کرتی ہے۔ اس صلاحیت کی بدولت نہ صرف مسائل کی شناخت ہو سکتی ہے بلکہ ان کے مناسب حل کو بھی بہترین انداز میں تلاش کیا جاسکتا ہے۔

فیصلہ سازی اور مسائل کے حل کی مشق کے ذریعے ہی بچے اور نوجوان ایسی صلاحیتیں پیدا کر سکتے ہیں جن سے وہ اپنی زندگی کے متعلق معاملات سے بہترین انداز میں نبت سکیں۔

نو عمری کیا ہے؟

انسانی جسم کی نشوونما کی تکمیل کے دوران نو عمری (Adolescence) کا مرحلہ بھی آتا ہے۔ اس مرحلے میں لڑکوں اور لڑکیوں میں مختلف تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان تمام تبدیلیوں کے مرحلے سے گزر کر وہ بھرپور مرد اور عورت بن جاتے ہیں۔ جسم میں پیدا ہونے والے بعض کیمیائی اجزاء یہ تبدیلیاں پیدا کرتے ہیں۔ ان کیمیائی اجزاء کو ہارمونز (Harmones) کہتے ہیں۔

نو عمری کے مرحلے میں ہارمونز کے زیر اثر بہت سی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہوتی ہیں اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گویا جسم اپنے اختیار ہی میں نہیں ہے۔ اس دوران نو عمر لڑکے اور لڑکیاں ان تبدیلیوں کے بارے میں متفکر ہوتے ہیں اور بعض اوقات ان کا رویہ انتہائی نامناسب ہو جاتا ہے۔ والدین اور اساتذہ کیلئے بہت ضروری ہے کہ وہ نو عمر لڑکوں اور لڑکیوں میں رونما ہونے والی تبدیلیوں سے آگاہ ہوں تاکہ اس مرحلے میں تبدیل ہوتے رویوں کے مد نظر نو عمر لڑکوں اور لڑکیوں کی مناسب راہنمائی اور تربیت کیلئے لائحہ عمل مرتب کر سکیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان ہارمونز میں توازن پیدا ہو جاتا ہے اور بچے بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔

باب نمبر 6۔ حصہ اول

لڑکوں میں نوعمری

لڑکوں میں نوعمری کی علامات 10 سے 14 سال کی عمر میں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں، لیکن یہ اس سے پہلے یا بعد میں بھی رونما ہو سکتی ہیں، نوعمری ایک بتدریج عمل ہے اور اس میں کئی سال کا عرصہ لگ سکتا ہے۔ مزید توجہ طلب بات یہ ہے کہ ہر لڑکے میں نوعمری میں ہونے والی تبدیلیوں کی رفتار اور دورانیہ مختلف اور منفرد ہوتا ہے۔

نوعمری کے عمل کے دوران رونما ہونے والی تبدیلیاں

نوعمری کے دوران لڑکے میں ہونے والی تبدیلیاں تین طرح کی ہوتی ہیں۔

- 1- جسمانی تبدیلیاں (Physical Changes)
- 2- افعالی تبدیلیاں (Physiological Changes)
- 3- ذہنی اور نفسیاتی تبدیلیاں (Psychological Changes)

1- جسمانی تبدیلیاں:-

i. قد بڑھنا۔

اس دوران لڑکوں کے قد میں بڑی تیزی سے اضافہ ہوتا ہے اور اکثر انکا قد اپنے والد صاحب کے قد کے برابر ہو جاتا ہے۔ یہاں یہ بات مد نظر رہے کہ قد میں اضافہ وراثت پر منحصر ہوتا ہے۔

ii. چہرے اور جلد کی تبدیلیاں۔

نوعمری کے مرحلے میں جلد کی چکنائی اور پسینہ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ چہرے، گردن، سینے اور کمر پر دانے بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ سیاہ یا سفید کیل اور سرخ ابھار بھی نوعمری میں متاثر کر سکتے ہیں۔ یہ تبدیلیاں ہارمونز کے زیر اثر ظہور پذیر ہوتی ہیں۔

iii. بالوں کا نمودار ہونا۔

چہرے پر داڑھی اور مونچھ کے بال نمودار ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ زیر ناف اور بغل میں بھی بال نمودار ہو جاتے ہیں۔

iv. عضو کا سائز بڑھ جاتا ہے۔

v. وزن کا بڑھنا۔

نوعمری کے دوران تمام جسمانی اعضاء بشمول 'قد' میں بڑی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہوتا ہے۔ اس دوران لڑکوں کی مناسب جسمانی اور ذہنی نشوونما کیلئے متوازن غذا انتہائی ضروری ہے۔ چونکہ جسم کے تمام اعضاء بڑھ رہے ہوتے ہیں تو وزن میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

2- افعالی تبدیلیاں

i. آواز کا بھاری ہونا

نوعمری کے دوران ہارمونز کے زیر اثر لڑکوں کی آواز بھاری اور گہری ہو جاتی ہے۔

ii. پسینہ خارج کرنے والے غدود زیادہ فعال ہو جاتے ہیں۔ اور پسینہ میں اضافہ ہو جاتا ہے اور جسم کی 'بو' بھی تبدیل ہو جاتی ہے۔

iii. نوعمری میں ہارمونز کے اثر کی وجہ سے عضو خاص میں تناؤ پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ تناؤ تھوڑی دیر بعد خود ہی ختم ہو جاتا ہے یا پھر انزال کے بعد۔ نوعمری میں بعض اوقات خاص خیال یا سوچ کی وجہ سے بھی عضو خاص میں تناؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ چونکہ ہر فرد دوسرے سے مختلف ہے۔ اس لیے یہ نہیں کہا جاسکتا کہ دن میں کتنی دفعہ ایسا عمل ہو سکتا ہے۔ یہ نوعمری کی فطری تبدیلی ہے۔

iv. عضو خاص سے اخراج

جسم میں نشوونما کی تبدیلیاں ہونے سے تقریباً ایک سال بعد، عضو خاص سے پہلی بار رطوبت کا اخراج شروع ہو سکتا ہے۔ سفید رنگ کی یہ گاڑھی رطوبت 'منی' کہلاتی ہے۔ اس منی میں جراثیم ہوتے ہیں۔ یہ مردانہ تولیدی خلیات ہوتے ہیں ان میں ایک نئے بچے کو پیدا کرنے کیلئے مطلوبہ جینیاتی کوڈز میں سے آدھے کوڈز یعنی مردانہ کوڈز شامل ہوتے ہیں۔ عام طور

پرانزال یا اخراج نیند کے دوران واقع ہوتا ہے اور اسے احتلام کہتے ہیں۔ یہ کسی بیماری کی علامت نہیں ہے اور نہ ہی برے خیالات کا نتیجہ ہے۔ یہ لڑکوں کی نشوونما کا فطری حصہ ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ جیسے ہی لڑکے اپنے جسم کے عمل کو سمجھنا شروع کرتے ہیں۔ ویسے ہی اس کا اخراج قابو میں آجاتا ہے۔

3- ذہنی اور نفسیاتی تبدیلیاں:-

- i. نوعمری کے مرحلے میں ہارمونز کے زیر اثر بہت سی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہوتی ہیں اس دوران مزاج میں تبدیلی آنا شروع ہو جاتی ہے بعض اوقات ان کا رویہ انتہائی نامناسب ہو جاتا ہے۔
- ii. جسمانی اعضاء ان کے افعال اور ذہن میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کے زیر اثر لڑکے الجھن کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- iii. ہارمونز کے زیر اثر جب افعال کی تبدیلیاں ہو رہی ہوتی ہیں تو اس وقت لڑکے جنس مخالف کی طرف متوجہ ہونا شروع ہو جاتے ہیں اس کے نتیجے میں وہ خود پر بھی توجہ دیتے ہیں اور بہتر نظر آنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- iv. لڑکے گھر والوں اور گھر کے بڑوں سے دور ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور ان پر کم انحصار کرتے ہیں گویا کہ وہ خود مختار ہونے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔
- v. نئے نئے دوست بن رہے ہوتے ہیں اور لڑکے دوستوں سے زیادہ میل جول رکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ دوستوں کے زیادہ قریب رہتے ہیں ان کے ساتھ زیادہ وقت گزارتے ہیں اور بعض اوقات ان کے زیر اثر بھی آجاتے ہیں۔
- vi. لڑکوں کو گھر والوں کے بنائے ہوئے قواعد و ضوابط ناپسندیدہ معلوم ہوتے ہیں۔
- vii. لڑکے خود کو بیک وقت خود مختار فرد اور بڑوں کے تابع سمجھ سکتے ہیں۔
- viii. لڑکے درست اور مکمل معلومات نہ ہونے کی وجہ سے عزت نفس میں کمی محسوس کرتے ہیں۔
- ix. اس مرحلے میں لڑکے خلوت اور تنہائی کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔
- x. لڑکوں میں ناراضگی اور پریشانی کے احساسات پائے جاتے ہیں۔

نوعمری کے سالوں سے گزرنا

نوعمری کا دورانہ جوش و ولولے، الجھن، تجسس، دریافت، مایوسی اور جھنجھلاہٹ سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس میں بہت

کچھ ہو رہا ہوتا ہے اور بہت سے ملے جلے احساسات ہوتے ہیں، ایک طرف نوجوانوں سے اُمید کی جاتی ہے کہ وہ بڑوں کی طرح ذمہ دار بنیں اور دوسری طرف انہیں بچوں کی طرح تابعداری کرنے کو کہا جاتا ہے۔

نوعمری میں لڑکے منفرد نظر آنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس عمر میں دوست اچھے لگتے ہیں اور اچھا سہارا سمجھ لیے جاتے ہیں۔ کیونکہ وہ آپ کی سرگرمیوں میں حصہ لے رہے ہوتے ہیں۔ والدین اور اساتذہ کی توقعات اس عمر میں پابندی محسوس ہوتی ہیں۔ جب والدین کسی ہم عمر سے موازنہ شروع کر دیں تو یہ الجھن اور غم و غصہ کا باعث ہوتا ہے۔ ان سب حالات اور احساسات سے اس طرح نبٹنا چاہیے کہ نوعمر لڑکے ایک پرسکون اور صحت مند زندگی گزارنے کے قابل ہو جائیں۔

جوان ہونا صرف کسی امتحان کو پاس کرنے نوکری حاصل کرنے گاڑی یا گھر خریدنے تک محدود نہیں ہوتا۔ اس کا تعلق نوجوان کی زندگی کے ہر فیصلے سے ہے اسی لیے بروقت درست معلومات کا حاصل ہونا پھر ان کا مناسب استعمال نوجوان لڑکوں کو ایک کامیاب اور اچھی شخصیت کا مالک بنا سکتا ہے۔

حفظانِ صحت کے اصول

- 1- روزانہ نہائیں اور خاص طور پر پسینہ آنے کے بعد تو ضرور نہائیں۔
- 2- سر کے بالوں کو ہفتے میں کم از کم دو سے تین مرتبہ ضرور دھوئیں۔
- 3- اپنے چہرے کو روز دو مرتبہ ضرور دھوئیں (صبح اور شام) اس طرح چہرے پر دانوں کا سبب بننے والی چکنائی صاف ہو جائے گی۔
- 4- زیر ناف اور زیر بغل بالوں کی وقتاً فوقتاً صفائی کریں اور اگر ممکن ہو تو ان جگہوں پر پھلکڑی استعمال کریں جس سے بو اور پسینہ کم ہو جائے گا۔ اگر کوئی چاہے تو خوشبودار سپرے یا پاپاؤڈر بھی استعمال کر سکتا ہے۔
- 5- روز صاف زیر جامہ پہنیں، بہتر ہے کہ سوتی زیر جامہ پہنا جائے جو بہت تنگ نہ ہوتا کہ ہوا کی آمد و رفت ہو سکے۔ اور کسی بھی قسم کی ممکنہ تکلیف سے بچا جاسکے۔ سوتے وقت زیر جامہ استعمال نہ کریں۔
- 6- روزانہ صاف ستھرے دھلے ہوئے اور آرام دہ کپڑے پہنیں۔

لڑکیوں میں نوعمری

لڑکیوں میں نوعمری کی علامات 9 سے 12 سال کی عمر میں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں، لیکن یہ اس سے پہلے یا بعد میں بھی رونما ہو سکتی ہیں، نوعمری ایک بتدریج عمل ہے اور اس میں کئی سال کا عرصہ لگ سکتا ہے۔ مزید توجہ طلب بات یہ ہے کہ ہر لڑکے میں نوعمری میں ہونے والی تبدیلیوں کی رفتار اور دورانیہ مختلف اور منفرد ہوتا ہے۔

1- جسمانی تبدیلیاں:-

نوعمری کے آغاز پر لڑکیوں کا جسم مختلف تبدیلیوں سے گزرنا شروع ہوتا ہے۔ ان میں سے کچھ تبدیلیاں مندرجہ ذیل ہیں:-

1- وزن اور قد میں اچانک اضافہ۔

2- بازو ٹانگوں اور پوشیدہ حصوں پر بالوں میں اضافہ۔

3- جلد پر کیل مہا سے نکلنا۔

4- کولہوں کی چوڑائی میں اضافہ۔

5- چھاتی کی نشوونما۔

چھاتی کی نشوونما ماہوار جاری ہونے سے ایک دو سال قبل شروع ہوتی ہے اور چار سے پانچ سال میں چھاتی کی نشوونما پوری طرح مکمل ہو جاتی ہے۔ نشوونما کے دوران مناسب زیرجامہ استعمال کرنا چاہیے۔ چھاتی کے سائز سے خوبصورتی پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ بازار میں مختلف کریمیں سائز کو بڑھانے کے دعوے کے ساتھ فروخت کی جاتی ہیں۔ یہ مضر صحت ہوتی ہیں اور ان کی استعمال سے گریز کرنا ہی بہتر ہے۔ اگر جسم اور چہرے پر بے تحاشا بال نکلنے شروع ہوں یا وزن بہت بڑھ جائے اور ورزش سے بھی کم نہ ہو رہا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے کیونکہ اس کی وجہ کوئی اندرونی بیماری ہو سکتی ہے۔

(i) ماہواری کیا ہے؟

عورتوں کا جسم ہر ماہ مختلف مراحل سے گزرتا ہے جس کا مقصد آگے جا کر اولاد پیدا کرنا ہوتا ہے۔ دو ماہواریوں کے درمیان عموماً 21 سے 35 دن کا وقفہ ہوتا ہے اس ماہانہ رد و بدل کا آخری مرحلہ مخصوص نسوانی حصے سے خون بہنے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے جس کے نتیجے میں عورت کا جسم اپنے آپ کو اندر سے صاف کرتا ہے اور اگلے مہینے کی تبدیلیوں کے لئے تیار کرتا ہے۔ ماہواری 1 ماہ میں عموماً ایک بار ہوتی ہے۔

ماہواری کے ایک چکر میں ہارمونز تیزی سے اوپر نیچے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے عورتوں کا جسم تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ مہینے کے درمیان میں پیٹ کا نچلا حصہ، چھاتی اور ٹانگیں ذرا بھاری محسوس ہونے لگتی ہیں۔ ماہواری کے بعد اکثر لڑکیوں کا وزن قدرے کم ہو جاتا ہے۔ ماہواری میں اوسطاً آدھے کپ کے قریب خون ضائع ہوتا ہے۔ جس سے جسم میں فولاد اور خون کی کمی ہو سکتی ہے۔

اس کے علاوہ ماہواری میں ہارمونز کی تبدیلیوں کی وجہ سے لڑکیوں کے جذبات میں بہت اتار چڑھاؤ آتا ہے۔ ماہواری سے کچھ پہلے لڑکیاں بہت چڑچڑاپن محسوس کر سکتی ہیں ماہواری کے دنوں میں لڑکیوں کو متوازن غذا کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ گرم دودھ، انڈا، ہرے پتوں والی سبزیاں اہلی ہوئی دالیں اور تازہ پھل استعمال کرنے چاہیں۔

(ii) ماہواری کے دوران کیا استعمال کرنا چاہیے۔

ماہواری میں خون کے اخراج کی مقدار مختلف لڑکیوں میں مختلف ہو سکتی ہے۔ اس اخراج کو جذب کرنے کے لئے صاف ستھرے کپڑے، روئی یا پیڈ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بازار میں کئی قسم کے پیڈ دستیاب ہیں۔ یہ پیڈ خون کے اخراج کی مقدار کے مطابق ڈیزائن کئے جاتے ہیں۔ کچھ ہلکے اخراج کے لئے ہوتے ہیں اور کئی زیادہ اخراج کے لیے جاذب اور موٹے بنائے جاتے ہیں۔ چونکہ یہ جاذب ہوتے ہیں اس لیے جسم کو خشک رکھتے ہیں۔ تاہم گھر پر بنائے ہوئے پیڈ بھی اچھا

کام کر سکتے ہیں اگر انہیں مناسب وقفے سے تبدیل کیا جاتا رہے۔ استعمال کے بعد انہیں محفوظ طریقے سے تلف کرنا چاہیے۔

(iii) ماہواری میں طہارت

ماہواری میں صفائی اور طہارت کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ کیونکہ مہینے کے اس حصے میں ہارمونز کی کمی ہونے سے انفیکشن کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ پیشاب کرنے کے بعد پانی سے طہارت کرنی چاہیے۔ پھر صاف کپڑے تو لیں یا ٹشو پیپر سے۔ طہارت کے لیے نیم گرم پانی کا استعمال کرنے سے ماہواری کی درد میں کمی ہوتی ہے۔ ماہواری کے دنوں میں نہانے اور اپنے آپ کو صاف کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ ماہواری کے بعد پاک ہونے کے لیے نہاتے ہوئے پیشاب کی جگہ سے بال بھی صاف کرنے چاہئیں۔ اس کام کے لئے بازار میں مختلف کریمز دستیاب ہیں۔ لمبے بال بھی انفیکشن کا موجب ہو سکتے ہیں کیونکہ ان کی موجودگی میں اچھی صفائی ممکن نہیں۔

(iv) ماہواری کا درد

بعض اوقات چھاتی، پیٹ کے نچلے حصے، کمر کے نچلے حصے اور رانوں میں درد یا بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔ پیٹ پر کپڑا گرم کر کے رکھنے یا گرم پانی کی بوتل رکھنے سے درد میں کمی ہو سکتی ہے۔ پیٹ کے نچلے حصے پر مساج کرنے سے بھی خون کے بہاؤ میں آسانی آتی ہے۔ جس سے درد میں کمی ہو سکتی ہے۔ ہلکی پھلکی ورزش جیسا کہ چلنا، اور روزمرہ کی سرگرمیاں جاری رکھنے سے پٹھوں کے اکڑاؤ اور درد سے سکون ملتا ہے۔ شدید درد، زیادہ خون کے اخراج اور بے قاعدہ ماہواری کی صورت میں ماہر نسواں ڈاکٹر سے مناسب دوائی لینی چاہیے۔

3- جذباتی تبدیلیاں:-

- کثرت سے موڈ میں تبدیلی (ہنسنے اور رونے کے دورے پڑنا)۔
- الجھن محسوس کرنا۔
- زیادہ توجہ کی ضرورت محسوس کرنا اور اس کے لئے مختلف طریقے اختیار کرنا۔

- خود مختار بالغ کے ساتھ ساتھ خود کو طابع بچہ اور اولاد محسوس کرنا۔
- دوستوں اور ساتھیوں سے زیادہ قریب ہونا اور ان پر زیادہ انحصار کرنا۔
- گھر والوں اور بڑوں کے ساتھ کم وقت گزارنا۔
- غصہ اور چڑچڑاپن محسوس کرنا۔
- اصول اور قوانین سے نفرت محسوس کرنا خاص طور پر اگر کوئی پابندیاں گھر والوں کی طرف سے لگائی گئی ہوں۔
- اپنے جسمانی خدو خال اور صلاحیتوں کے بارے میں احساس کمتری محسوس کرنا۔
- مخالف جنس کی طرف رگاو محسوس کرنا۔
- عزت نفس میں کمی محسوس کرنا۔

باب 7

- لنہیں سمجھ لاء اور چونکہ وہ ختم ہوتے تھے کہ خراب تھے۔
- لنہیں لکھتے تھے کہ انہیں انہیں بہت تھکاتے تھے، لیکن یہ سچے تھے اور یہ تھے۔
- لنہیں انہیں تھکاتے تھے کہ انہیں انہیں تھکاتے تھے۔
- لنہیں انہیں تھکاتے تھے کہ انہیں انہیں تھکاتے تھے۔
- لنہیں انہیں تھکاتے تھے کہ انہیں انہیں تھکاتے تھے۔
- لنہیں انہیں تھکاتے تھے کہ انہیں انہیں تھکاتے تھے۔
- لنہیں انہیں تھکاتے تھے کہ انہیں انہیں تھکاتے تھے۔
- لنہیں انہیں تھکاتے تھے کہ انہیں انہیں تھکاتے تھے۔

جسمانی تشدد

آپ کا جسم آپ کا اپنا ہے۔ یہ آپ کی ذاتی ملکیت ہے۔ اگر کوئی آپ کو اس طریقے سے چھونے جو آپ کو پسند نہیں تو یہ غلط ہے۔ بہت سے طریقے ہیں جس سے لوگ آپ کو چھو سکیں۔ کچھ لمس آپ کو اچھا، خوشگوار احساس دلاتے ہیں جبکہ دیگر آپ کو سنجیدہ، برا، الجھاؤ، غصہ یا پریشانی کی کیفیت میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

جسمانی استحصال

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جسمانی استحصال کے مرتکب افراد میں عام طور پر کوئی بھی دوست، رشتہ دار، پڑوسی، ڈرائیور یا گھر کا ملازم فرد شامل ہو سکتے ہیں۔

استحصال کی مختلف اقسام

استحصال میں براہ راست جسمانی تعلق کا ہونا لازمی نہیں، اس میں بصری، زبانی جسمانی اور نفسیاتی استحصال بھی شامل ہیں۔ مثلاً ان چاہلمس، چھوا جانا، پکارتنا، گھورنا، غیر اخلاقی گفتگو، غیر اخلاقی عمل یا ڈھکے چھپے یا واضح دباؤ کے تحت کسی غیر اخلاقی عمل کرنے کا مطالبہ کرنا۔
نوجوان کیا کر سکتے ہیں:-

جس فرد کا استحصال ہوا ہو وہ بے قصور ہے۔ استحصال اعتماد کو شدید دھچکا دیتا ہے اور فرد کی عزت نفس اور ذہنی و جسمانی

صحت پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔
-: یہ لکھنا بہت ہی اہم ہے۔

ان اہم و مختصراً ایسے مسائل کو بھی دیکھیں، جہاں بعض ممکنہ نا اہل یا نا اہل باتوں کا
تبدیلہ اس میں استحضال اسکے شرکار افراد کو یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ان کا کوئی قصور نہیں۔ یہ استحضال کرنے والے کا قصور ہے
جس نے غلط کیا۔ اگر بڑا محسوس ہو رہا ہو تو آپ فوراً ممکنہ مدد حاصل کریں۔ تاکہ نہ لاپرواہی نہ پونہا نہ جہاں سے
-: یہ لکھنا بہت ہی اہم ہے۔

اگر آپ ایسی صورت حال میں ہیں جہاں آپ کو استحضال کا خدشہ ہو تو کسی قابل بھروسہ فرد سے بات کریں۔ ایسی
صورت حال کے لئے نکلنے کی کوشش کریں۔ کوشش کریں کہ آپ استحضال کرنے والے شخص کے ساتھ اکیلے نہ ہوں۔

”...“
استحضال کے منفی اثرات:۔ یہ لکھنا بہت ہی اہم ہے۔
”...“

☆ غیر اخلاقی کھیل اور حرکات، ساتھیوں، بالوں کھلونوں اور جانوروں وغیرہ کے ساتھ جارحانہ رویہ

درمیانے بچپن میں ممکنہ اثرات:-

☆ ڈپریشن، ڈروانے خواب، نیند میں دشواری، توجہ کے مسائل، خودکشی کے خیالات، خوف،

کھانے میں خرابی، مجرمانہ رویہ۔

☆ سماجی روابط سے کنارہ کشی، پڑھائی میں مسائل، غیر اخلاقی معلومات۔

بالغ پن اور نوجوانی میں ممکنہ اثرات:-

☆ پریشانی، مایوسی اور علیحدگی، شدید پریشانی اور غصے کے رویے کا اظہار۔

☆ بے راہ روی اور منشیات کا استعمال، خراب، ذاتی تعلقات سے متعلق زیادہ سوچنا۔

نہ کیسے کہا جائے نہ کہنا سکتا ہیں:-

ان سے بات کریں اگر کوئی شخص ان کے مخصوص حصوں کو دیکھنے یا چھونے کی کوشش کرے یا اپنے مخصوص حصے ان کے سامنے نمایاں کرے تو انہیں کیا کرنا چاہیے۔ ہمارے معاشرے میں بچوں کو بڑوں کی عزت اور ان کا کہنا ماننا سیکھا جاتا ہے جس کی وجہ سے ان چاہے روئے گا سا منا کرتے وقت وہ مزید الجھن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی ناخوشگوار صورت حال پیدا ہو تو والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو سکھائیں کہ وہ ”نہ“ کیسے کہہ سکتے / سکتی ہیں اور انہیں ”نہ“ کہنی بھی چاہیے۔

نوجوانوں کے پاس کسی بھی قسم کے چھوئے جانے پر ”نہ“ کہنے کا حق ہے۔ خواہ انہیں مٹھائی / تختے کا لالچ کیوں نہ دیا جا رہا ہو۔ خواہ وہ چھوٹے ہوں، خواہ وہ دوسرے شخص کا احترام کرتے ہوں، خواہ ان حصوں کا چھوا جانا اچھا معلوم ہو، وہ ”نہ“ کہہ سکتے ہیں۔ انہیں مختلف صورت حالوں سے نمٹنا / رد عمل کرنا سکھائیں مثلاً اگر کوئی بڑا شخص آپ کے کپڑے اتروا کر ڈاکٹر ڈاکٹر کھیلنا چاہے تو آپ کیا کہیں گے / گی؟ آپ کہہ سکتے / سکتی ہیں، ”نہیں، اور یہ بھی کہ میں اپنی امی / ابو جان کو بتاؤں گی۔“

ڈینگی سے بچاؤ کے حفاظتی اقدامات

والدین متوجہ ہوں!

ڈینگی بخار سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اپنائیں۔

پانی کی ٹینکی، بالٹی، ڈرم کنسترجن میں صاف پانی ہے اور پھولدان، گملے کے نیچے رکھے ہوئے برتن، بوتلوں میں رکھے گئے پودوں کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں تاکہ مچھران میں داخل نہ ہو سکیں۔

مچھروں سے بچاؤ کے لیے کھڑکیوں اور دروازوں پر جالیاں لگوائیں۔

سوتے وقت دوا لگی مچھردانی کا استعمال کریں۔

طلوع اور غروب آفتاب کے اوقات میں جسم کے کھلے حصوں کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں اور مچھر بھگاؤ لوشن لگائیں۔

گھروں میں مچھر مار سپرے یا مچھر بھگانے کے لیے کوائل کا استعمال بھی بے حد مفید ہے۔

تعاون کرنے والے تعلیمی اداروں کی اطلاع

ٹول فری نمبر 0800-99000 پر دیں۔

