School Health Program

اسڪول هيلٿ پروگرام

جسماني صحت

(Physical Fitness)

مان صحتمند آهيان ڇو
ته مان راند روند مان
نهايت مزو ماڻيندو
آهيان

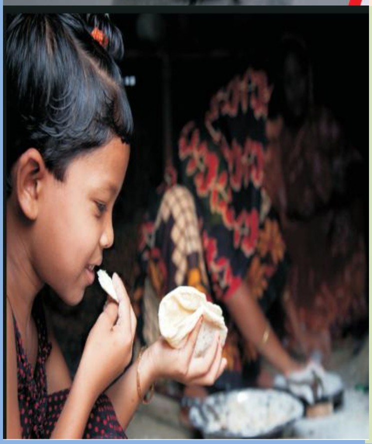
منهنجا استاد مونکي اس
کان ٻچڻ جي هدايت ڪندا
آهن

مونکي صاف سٿرو
ماحول ڏاڍو پسند آهي

منهنجي ماءُ چوندي آهي
ته "ٿڌ کان بچڻ لاءِ گرم
ڪپڙا استعمال ڪيان"

منهنجي صحت جو
راز متوازن کاڌي ۾
آهي

مان هميشه ايتروئي
کائيندو آهيان جيتري
مونکي بک هوندي آهي



Provincial Institute of Teacher Education, Sindh, Nawabshah

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

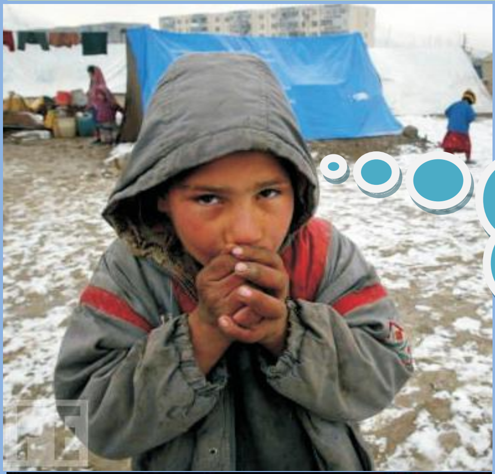
School Health Program

سڌويا سنوت وارو ڪلاس روم

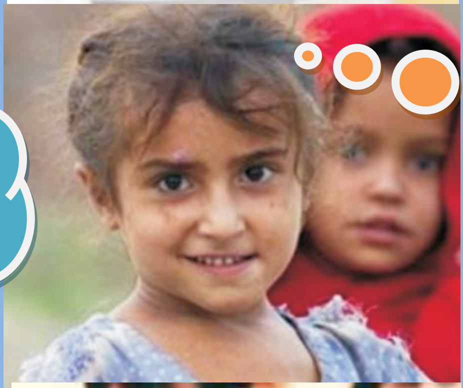
(Inclusive Classroom)

مان اسڪول اچڻ
لاءِ روزانو ۾
ڪلوميٽر پنڌ ڪندو
آهيان

مان پنهنجي ساٿي
شاگردن ۽
شاگردياڻين کان
وڌيڪ ٻڌي سگهان
ٿي



مان خيمن ۾
رهندو آهيان



منهنجو واسطو
تمام غريب
گهراڻي سان آهي

پوليو جي ڪري
ننڍي هوندي کان ئي
منهنجون ٻئي
ڄنگهون ڪمزور
آهن

جيڪڏهن مان سيني
شاگردن کان پوئتي
وهندس ته مونکي
بورڊ تي لکيل اکر
ڏسڻ ۾ ڪو نه ايندا

هي سڀ ٻار مونکي پنهنجي ٻارن وانگر آهن. مان انهن کي خوشي سان ۽ دل و جان پڙهايان ٿو.

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

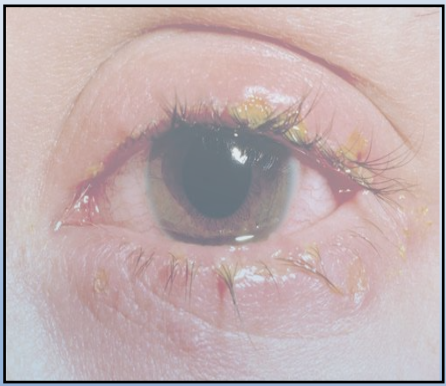
اسڪول هيلٿ پروگرام

اکين جي اندرين بيمارين جي بچاء جا طريقا

School Health Program

گلابي اک (Conjunctivitis)

هي مرض عام طور تي اک جي اندر وائرس يا بيڪٽيريا جي داخل ٿيڻ جي صورت ۾ ٿيندو آهي جنهن جي ڪري اک جو رنگ ڳاڙهو ٿي ويندو آهي ۽ تمام گهڻي خارش ٿيندي آهي.



بچاء جا اپاء:

1. متاثر ماڻهوء جي اک کي ڏسڻ کان پرهيز ڪجي.
2. اک کي هٿ لائڻ کان پهريائين صابڻ سان هٿن کي کي چڱي طرح ڌوئڻ گهرجي.
3. مريض جو ٽوال ۽ بسترو صاف رکو ۽ سندس استعمال ۾ ايندڙ شين کان پاسو ڪريو.
4. اکين ۾ Antiviral/ Anti Bacterial ٽيوب جو استعمال ڪجي.

پمبڻيون (Blepharitis)

هن مرض ۾ اک جي پمبڻين جي ڪنارن ۾ سوڄ ٿي ويندي آهي جنهن جو سبب بيڪٽيريا هوندا آهن

علاج/بچاء جي تدبير

اک جي بنهي پمبڻين کي بنهي هٿن سان اهڙي خرح مهٽيو جو اک جي اندرئين حصي مان ايندڙ پاڻي باهر اچي.

اک جو ڌوئڻ (Eye Wash)

طريقہ نمبر 01: هڪ ڪوپ ۾ پاڻي ايترو پريو تہ جيئن اوهان جو منهن خاص طور اک وارو حصو ان ۾ ٻڏي وڃي ۽ ان عمل کي وري ورجايو ان پاڻي ۾ اک کي گول چڪر ۾ ڦيرائيندا رهو ۽ هر هر اک کي ڇپيندا رهو.

طريقو نمبر 02: هڪ پيالي ۾ اباريل پاڻي ڪٽو ۽ ان ڇمچو لوڻ جو وجهو ۽ پوء هڪ ٽشو پيپر يا رومال کي ان پاڻي ۾ پچاءِ اک جي مٿان بار بار گهمايو

PROVINCIAL INSTITUTE OF TEACHER EDUCATION
PITE
SINDH NAWABSHAH

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

School Health Program

اسڪول هيلٿ پروگرام

وچڙندڙ بيماريون (Infectious Diseases)

تعارف

اسڪول هڪ اهڙو معاشرعاتي ادارو آهي جيڪو شاگردن ۽ شاگرداٹين جي صحتمند زندگي گذارڻ جو شعور ۽ موزون مهارتون پيدا ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندو آهي. اسڪول جي اندر ٻارن جو ميل جول سان ڪڏهن ڪڏهن صحت جا مسئلا ب پيدا ٿي سگهن ٿا جن جي ڄاڻ هئڻ تمام ضروري آهي ڪڏهن ڪڏهن وچڙندڙ بيماريون هڪ ٻار کان ٻئي ٻار تائين پهچي وڃن جن جو تدارڪ جلدي ۾ نہ ڪبو تہ ٻارن جي صحت متاثر ٿيندي.

مليريا ۽ ڊينگي بخار (Malaria & Dengue Fever)

مليريا کان بچاء جون حفاظتي ڪوششون:

- اسڪول گهر گهٽي ۽ محلي ۾ مڇرن جي مارڻ لاءِ جيت مار دوائون ڇنڪارڻ گهرجن تہ جيئن زهريلي جيتن ۽ مڇرن جو خاتمو ڪري سگهجي.
- گهٽين ۽ نالين جي مڪمل صفائي ڪرائڻ گهرجي.
- گهر اندر ڪچري کي گڏ ٿيڻ نہ ڏجي
- ڪچري کي ماڻهن جي آبادي کان پري اڇلڻ گهرجي
- مڇرداڻي ۽ مڇر مار دوا يا گاسليٽ جو استعمال ڪرڻ گهرجي
- مليريا بخار واري ماڻهو جي استعمال ٿيل شي ڪنهن ٻئي ماڻهو کي هرگز استعمال ڪرڻ نہ گهرجي

ڊينگي بخار کان بچاء جون ڪوششون:

- مريض کي ڏار ڪمري ۾ مڇرداڻي وغيره لڳائي ڏيڻ گهرجي.
- گهر ۾ صاف پاڻي گڏ ٿيڻ نہ ڏجي.
- سڄي گهر ۾ اسپري ڪرڻ گهرجي.
- صبح ۽ شام جي وقت وڌيڪ احتياط ڪرڻ گهرجي.
- مريض جو جلد کان جلد رت ٽيسٽ ڪرائڻ گهرجي.
- مريض کي تازي ڏاڙهون ۽ صوف وغيره جو جوس پيارڻ گهرجي.

ڊائريا/پيچش/دست (Diarrhea)

ڊائريا/پيچش/دست بيڪٽيريا يا وائرس جي ڪري ٿيندا آهن ان مرض جو حملو عام طور ٻار جي ڏندن ڦٽڻ وقت ٿيندو آهي جنهن ۾ الٽيون، پيٽ جو سور، تيز بخار ۽ مٿي ۾ سور ٿيندو آهي.

بچاء جا اُپاء

1. بيمار شاگرد کي ٻين شاگردن کان پري ويهارجي.
2. ان ڳالهہ جو خاص خيال رکيو وڃي تہ ڪنهن بہ جانور کي هٿ لڳائڻ، ڪاڪوس ۾ وڃڻ ۽ کاڌي کائڻ کان پوءِ هٿن کي چڱي طرح صابڻ سان ڌوئڻ گهرجي. 3.پاڻي يا کير کي ڪاڙهي پوءِ استعمال ڪرڻ گهرجي. 4.پاڻي ۾ نمڪول ملائي پيارڻ گهرجي تہ جيئن جسم ۾ پاڻي کوٽ نہ ٿئي. 5.گريل ۽ سڙيل کاڌو کائڻ ۽ خراب پاڻي پيئڻ کان پاسو ڪجي.

PITE Sindh Nawabshah

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

اسڪول هيلٿ پروگرام

استادن لاءِ مددگار ڪتاب

شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صحت بابت ڄاڻ

School Health Program

Guide Lines for Teachers

Students’ Health in Schools

اسڪول هيلٿ پروگرام

شاگردن ۽ شاگرديائڻين جي صحت بابت
استادن جو مددي ڪتاب

School Health Program

Guidelines for Teachers

Students Health in Schools

تيار ڪندڙ

يونيسڪو اسلام آباد

ڇپائيندڙ

پائيٽ سنڌ، نوابشاهه

ضلعو شهيد بينظير آباد

This booklet has been an endeavour to fulfill the objectives which are basically the needs of the student's health in various schools. The script will help us to ensure that the physical, mental and emotional health of the students is secure and leads resulting:

- Excellence of academic achievements of the students.
- Significant reduction in the dropout rate of the students leading to enhancement of completion rate in higher grades.
- Provision of better opportunities for brushing up innate potential and competencies of the students.
- Nurturing healthy activities among students.
- Enabling students to be an essential ingredient of a peaceful and right based society.

After having a deep look at this booklet, the teachers as well as the Head Teachers will have a strong belief that:

- The overall school should be environmental friendly and academically competitive..
- Safe drinking water and allied physical facilities, for example neat and clean washrooms etc be available for the students.
- Physical health checkups of the students be carried out on periodical basis.
- Students be engaged in various sports activities on regular basis.
- Appropriate arrangements be made for students with disabilities and other special needs,
- Gender discrimination be stopped at all levels.
- Human Rights, particularly of students belonging to minorities, not be violated.
- Health related Supplementary Reading Material be made available in the schools as to prepare the students to maintain good health at present and to, and to provide them better strategies for health improvement in future.
- Students be instructed regarding new trends and challenges of health and hygiene such as population education, environmental education, gender awareness, protecting rights of minorities and persons with disabilities and needs of refugees etc.

It is anticipated that the booklet will achieve the above mentioned objectives. Since there is always a room for improvement, the suggestions from teachers, Head Teachers, parents and all other related stakeholders will be appreciated for enrichment of content and quality of the publication.

شروعاتي اکر

ڪتابُ يا ڪو ڪتابچو ڪڏهن بہ مقصد کان خالي ڪونہ هوندو آهي. هر ڪتاب اندر ڪونہ ڪو مقصد، ڪونہ ڪو پيغام سمايل هوندو آهي، جيڪو ان کي پڙهڻ سان پڙهندڙ تي آشڪار ٿيندو آهي. ساڳيءَ ريت اسان جي هن ڪتابچي جو مقصد بہ بنهہ سادو پر اهم آهي. انساني جسم لاءِ صحت بنهہ لازم آهي. اُها صحت مختلف گهرجون رکي ٿي. جن جو پورائو ڪرڻ سان ئي هڪ صحتمند جسم، هڪ صحتمند سوچ ۽ هڪ صحتمند معاشري جو بنياد پئجي سگهي ٿو. هن ڪتابچي جو اهم مقصد اسڪولن ۾ ٻارڙن ۽ ٻارڙين جي صحت کي اجاگر ڪرڻ آهي. هن عمل سان شاگرد جي جسماني، ذهني ۽ جذباتي اوسر جو بنياد جُڙي ٿو جنهن مان هيٺيان نتيجا سامهون اچي سگهن ٿا:

- شاگردن جي تعليم ۾ سُڌارو اچي سگهي ٿو.
- شاگردن جي اسڪول ڇڏڻ وارن انگن اکرن کي گهٽائي سگهجي ٿو ۽ تعليم مڪمل ڪندڙ شاگردن وارو تعداد وڌي سگهي ٿو.
- شاگردن جي قدرتي صلاحيتن کي اُجاگر ڪرڻ جا بهتر موقعا فراهم ڪري سگهجن ٿا.
- شاگردن جي وچ ۾ مقابلي واري صحتمند ماحول کي جوڙي سگهجي ٿو.
- شاگردن کي ان لائق بڻائي سگهجي ٿو تہ جيئن اُهي پنهنجي پوري سگهہ سان معاشري ۾ پنهنجو مثبت ڪردار ادا ڪري سگهن.

هن ڪتابچي جو هڪ مکيہ ڪارڻ اِهو بہ آهي، تہ اُن کي پڙهڻ کان پوءِ استاد ۽ اسڪولن جا سربراهہ هيٺين ڳالهين تي عمل ڪرڻ لڳندا:

- اسڪولن جو ماحول مُڪمل صاف سُٿرو هئڻ گهرجي.
- اسڪولن جي سطح تائين، سڀني شاگردن کي پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي سهوليت مليل هجي.
- شاگردن جي جسماني صحت جي چڪاس مستقل بنيادن تي ٿيڻ گهرجي.
- اسڪولن ۾ راندين جي سهوليت مهيا هئڻ گهرجي.
- جسماني معذورين ۽ ٻين خاص ضرورتون رکندڙ شاگردن لاءِ مناسب انتظام هئڻ گهرجن.
- هر سطح تي صنفي تفاوت کي روڪڻ گهرجي.
- انساني حقن جي لتاڙ نہ ٿيڻ گهرجي، خاص طور اُنهن شاگردن جي حقن جو خاص خيال رکڻ کپي، جيڪي اقليتن منجهان آهن.
- صحت سان لاڳاپيل مددي مواد اسڪولن ۾ مهيا هئڻ گهرجي، تہ جيئن شاگردن ۾ سجاڳي پيدا ٿئي، ۽ هُو پنهنجي صحت کي بهتر رکي سگهن ۽ صحت کي بهتر بڻائڻ لاءِ وڌيڪ ڪارائتي رٿا بندي ڪري سگهن.
- شاگردن کي صحت ۽ صفائيءَ جي نوَن لاڙن بابت هدايتون ڏيڻ گهرجن. جن ۾ تعليمِ آباديات، ماحولياتي تعليم، صنفي جاڻ ۽ اقليت توڙي جسماني نقص رکندڙن ۽ پناهگيرن جي ضرورتن جي حقن جو دفاع شامل آهي.

اسان کي اميد آهي، تہ سنڌي ٻوليءَ ۾ ترجمو ڪيل هيءُ ڪتابچو مٿيان سڀئي مقصد ماڻي سگهندو پر جيئن تہ سدائين بهتريءَ جي گنجائش رهندي آهي، تنهن ڪري استادن، اسڪولن جي سربراهن، ماڻتن ۽ ٻين سڀني واسطيدارن پاران ملندڙ صلاحن کي دل جي گهراين سان ڀليڪار ڪيو ويندو تہ جيئن ايندڙ وقت ۾ ڇپائيءَ جي معيار ۽ اُن جي مواد جي واڌ ويجهہ ۾ بهتري آڻي سگهجي.

شاگرد، اسان جي مستقبل جو معمار آهي، اسان جي حال جي سوچ آهي ۽ ايندڙ وقت لاءِ سرمائي جي نويد آهي. عالمي اداري پاران، جسماني صحت جي واڌ ويجهہ ۽ سارسنڀال جي اهم نقطن سان سلهاڙيل هيءُ نسخو سنڌي ٻوليءَ ۾ منتقل ڪندي، مان ذاتي طور تي اُن اهميت کي سمجهي سگهان ٿو جيڪا ايندڙ وقت جي سُرهاڻ سان اسان جي منتظر آهي.

ساٿ سَلامت

فهرست

نمبر		عنوان	صفحو نمبر
1_		اسڪول هيلٿ پروگرام	5
	ا_	شاگردن ۽ شاگردياڻين جا سماجي واسطا ۽ اُن جا صنفي برابريءَ تي اثر	5
	ب_	اسڪول، هڪ اهم سماجي ادارو	8
	پ_	هَمہ گِير يا گڏيل تعليم ۽ صحت	9
	ر_	تعليم، صحت ۽ اقليتن ۽ سماجي طورمَحروم ٻارن جا حق	13
	د_	پناهگير ٻارڙن جي تعليم ۽ صحت	14
2_		صحتمند حياتي گذارڻ جو طريقو	16
	ا_	ذاتي صفائي	16
	ب_	کائڻ پيئڻ جون عادتون	16
	ج_	متوازن غذا	16
	د_	شديد موسمن کان بچاءُ	17
3_		راند رُوند ۽ جسماني صحت	17
4_		تعليمِ آباديات ۽ صحت	19
5_		وچڙندڙ يا وَبائي مرضَ ۽ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صحت	22
		مليريا (Malaria)، دست (Diarrhea)، ڊينگي بخار (Dengue Fever)، اُرڙي (Chicken Pox)، نزلو (Flu)، خَسرو (Measles)، ڳل ڦڙ (Mumps)، تشنج يا جهٽڪن واري بيماري (Tetanus)	23
6_		آشوب چشم ۽ اُن جو تدارڪ	27
7_		خوراڪ جا بنيادي جُزا ۽ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صحت	29
8_		ڊِي ورمنگ (De_Worming)	30
9_		ٺُرتُ طِبي امداد (First Aid)	31
10_		اچو تہ ٿورو سوچيون !	33

1 ـ اسڪول هيلٿ پروگرام

ا ـ شاگردن ۽ شاگردياڻين جا سماجي واسطا ۽ اُن جا صنفي برابريءَ تي اثر
(Student's interaction and its impact on gender equality)

مڙني انسانن جا حق هڪجهڙا آهن. مرد ۽ عورت جسماني جوڙجڪ جي لحاظ کان مختلف ضرور آهن، پر انسان جي حيثيت سان ٻئي برابر آهن. بدقسمتيءَ سان هن وقت عام طور سڄي دنيا ۾ ۽ خاص طور ترقي ڪندڙ ملڪن ۾ عورتن جي حيثيت هيناهين سمجهي وڃي ٿي. ڪين عملي طور اُهي سيئي حق حاصل ناهن، جيڪي مذهبَ ۽ ملڪي قانونَ عطا ڪن ٿا. معاشرتي ۽ سياسي معاملن ۾ ڪين فيصلي ڪرڻ جو اختيار حاصل ناهي ۽ هُو سماجي فرق ۽ تشدد جو شڪار رهن ٿيون.

عمرانيات جي ماهرن جو خيال آهي تہ چڱو آئيندو ۽ لاڳيتي ترقي اُن وقت تائين ممڪن ناهن، جيسيتائين انساني آباديءَ جي ٻنهي بنيادي حصن يعني مرد ۽ عورت کي مڪمل ڀاڱي ڀائيوار ٿيڻ جو موقعو نٿو ملي. جن معاشرن ترقي ڪئي آهي، انهن مرد ۽ عورت ۾ صنف جو فرق ناهي رکيو ۽ نندپڻ کان ئي ڪين برابريءَ جو احساس ڏنو آهي. ڪين هڪجهڙيون سهوليتون مهيا ڪيون آهن، تہ جيئن ٻئي هڪجهڙي انداز سان وڌي ويجهي سگهن ۽ معاشي سرگرمين ۾ پنهنجو ڀرپور ڪردار ادا ڪري سگهن.

ڏنو وڃي تہ اسان جي ملڪ ۾ بہ صنفي شعور جي حوالي سان صورتحال ڪا چڱي ناهي. اسان وٽ بہ عام طور تي عورتن کي معاشرتي طور تي اهميت نٿي ڏني وڃي. خاص طور علائقائي ۽ قبائلي روايتن جي ڪري ٻهراڙين ۾ عورتن کي ترقيءَ جي عمل کان پري رکيو ٿو وڃي. ان ڏس ۾ ڪوششون جاري آهن، پر هڪ تحقيقاتي رپورٽ مطابق، اسان وٽ زندگيءَ جي مختلف شعبن ۾ عورتن جي حقن جي صورتحال ڪجهہ هن طرح آهي.

تعليم:

- سڄي ملڪ ۾ پرائمري اسڪول نہ ويندڙ ٻارن ۾ نياڻين جو انگ وڌيڪ آهي.
- اڻ پڙهيل ماڻهن ۾ بہ عورتن ۽ نياڻين جو تعداد مردن ۽ ڇوڪرن جي مقابلي ۾ گهٽ آهي.
- نياڻين لاءِ تعليم جي سهوليت ۽ اهڙا تعليمي ادارا ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ تمام گهٽ آهن

صحت:

- پاڪستان ۾ صرف 24 سيڪڙو عورتن کي صحت کاتي جي سهوليتن تائين رسائي حاصل آهي.
- عام بيمارين جي علاج ۾ ڇوڪرن کي اهميت حاصل آهي جڏهن تہ نياڻين کي گهٽ ڪري نظرانداز ڪيو ويندو آهي.
- عام زندگيءَ ۾ مردن کي عورتن تي سَرسي حاصل آهي
- ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ نياڻين جي موت جو تناسب وڌيڪ آهي.
- جي جائزو وٺبو تہ اسان وٽ ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ نياڻين جي صحت نسبتن ڪمزور ملندي.

پنهنجائپ جو احساس:

- پنهنجي معاشري تي نگاهه وجهون ته اهو به هڪ سچ ئي آهي ته ڇوڪرن جي جنم جي موقعي تي والدين ۽ مِٽ مائٽَ سَرها ٿيندا آهن. جڏهن ته نياڻين جي پيدائش تي خوشيءَ جو اظهار ناهي ڪيو ويندو.
- گهرن ۾ نياڻين جي ڀيٽ ۾ ڇوڪرن کي وڌيڪ پيار، محبت، سرپرستي ۽ نگهباني ملندي آهي.
- زندگيءَ جي ضرورتن ۾ ڇوڪرن کي نياڻين تي وڌيڪ اهميت ڏني ويندي آهي.
- ڇوڪرن کي پيريءَ جو سهارو، جڏهن ته نياڻين کي ڪلهن جو بار سمجهيو ويندو آهي. ڇاڪاڻ ته ڪين شاديءَ کان پوءِ پرائي گهر اُسهڻو جو هوندو آهي.

استادن کي گهرجي ته اُهي ڄاڻي واڻي يا اَڻڄاڻائيءَ ۾ صنف جي بنياد تي مروج سوچ کي هٿي نه وٺرائين. پر اسڪول ۾ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صلاحيتن پٽاندڙ مختلف سرگرمين کي همٿائين. اسان کي ياد رکڻ گهرجي، ته اسان کي خبر به نه هوندي آهي ۽ اسين صنفي تفاوت جي واڌاري جو سبب بڻجي ويندا آهيون. مثال طور:

1. ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ نياڻين کان گهٽ سوال پُڇندا آهيون.
2. گهريلو قسم جي ڪمن لاءِ نياڻين کي چوندا آهيون. جڏهن ته وڌيڪ طاقت وارن ڪمن لاءِ وري ڇوڪرن کي چوندا آهيون.
3. نياڻين جي ڀيٽ ۾ ڇوڪرن کي وڌيڪ ذميواريون ڏيندا آهيون.
4. غلط جواب ڏيڻ تي نياڻين تي هرويرو ڇُوهه چَنڊيندا آهيون.
5. ڪجهه ڪمن ڪارين لاءِ ڇوڪرن ۽ نياڻين کي الڳ الڳ ذميوار سمجهندا ۽ مختلف ڪمن ڪارين کي صنفي بنياد تي ورهائي ڇڏيندا آهيون.

صنفي برابري

علي شير دادو ضلعي جي هڪ ننڍڙي ڳوٺ 'علي ڳوٺ' ۾ رهندو آهي. ڌڻيءَ کيس هڪ ڌيءَ ۽ ٻه پٽ عطا ڪيا آهن. سندس ڳوٺ کان تقريباً ٻن ڪلوميٽرن جي فاصلي تي گورنمينٽ هاءِ اسڪول مراد ڳوٺ آهي، جتي سندس ٻار پڙهندا آهن. علي شير جي علائقي جا ماڻهو ڇوڪرن کي ته باقاعدي اسڪول موڪليندا آهن. پر نياڻين کي ٽي چار درجا پڙهائڻ کان پوءِ گهر ويهاري ڪري ڇڏيندا آهن. ڇاڪاڻ ته سندن خيال آهي، ته ڇوڪرن لاءِ تعليم وڌيڪ ضروري آهي، جڏهن ته نياڻين لاءِ چار پنج درجا پڙهڻ ئي ڪافي هوندو آهي، پر اُن جي ابتڙ علي شير ائين نٿو سوچي. هُو سمجهي ٿو ته، نياڻين جي تعليم ۽ صحت به ايتري ئي ضروري آهي، جيتري ڇوڪرن جي. هُو پنهنجي پُٽن ۽ ڌيءَ کي پاڻ اسڪول ڇڏڻ ۽ وٺڻ ويندو آهي. هُن ڪڏهن به ڪنهن به معاملي ۾ پُٽن کي ڌيءَ جي مٿان سرسي ناهي ڏني نه ئي هُن ڪڏهن اِهو سمجهيو آهي، ته نياڻيون، ڇوڪرن کان ڪمزور هونديون آهن. اِهو ئي سبب آهي ته، سندس ڌيءَ نه صرف خوداعتماد آهي پر هوءَ سدائين پنهنجي ڪلاس ۾ پهريون نمبر ايندي آهي. اها سندس خوداعتمادي ۽ پروسو ئي آهي جو هُوءَ پنهنجي گهر وارن ۽ استادن جي سامهون پنهنجي پسند ۽ ناپسند جو اظهار ڪري سگهندي آهي. پسنديدگيءَ جو سبب ٻُڌائيندي آهي ۽ ناپسند ڪرڻ جا به سبب بيان ڪندي آهي.

علي شير پنهنجي ڳوٺ جي روايتن جي اُبتڙ پنهنجي ڌيءَ کي وڌيڪ تعليم ڏيارڻ جو خواهشمند آهي. ڇاڪاڻ ته هُو سمجهي ٿو ته جيستائين ڇوڪرا ۽ نياڻيون تعليم حاصل ڪرڻ کان پوءِ گڏجي اڳتي نه وڌندا، تيستائين اسان جو معاشرو ترقي نه ڪري سگهندو ۽ اسين مختلف مسئلن جي ڌٻڻ ۾ ئي ڦاٿل رهنداسين ۽ هن بي مثل حياتيءَ جي سونهن جو مزو ماڻي نه سگهنداسين. شروعات ۾ ته علي شير کي ڊبل لفظن ۽ کُليل مخالفت کي مُنهن ڏيڻو پيو هو پر هاڻي جڏهن سندس ڌيءَ ڏهين درجي ۾ پهچي چڪي آهي، ته ماڻهو سندس واکاڻ ڪندا آهن. ته هُن روايتي انداز کان پاسيرو ٿي، پنهنجي ڌيءَ کي تعليم ڏياري آهي. هُنن پاڻ به اِهو سوچڻ شروع ڪيو آهي، ته زندگيءَ ۾ اڳيان وڌڻ لاءِ نياڻين جي تعليم ۽ صحت بيحد ضروري آهي، ته جيئن اُهي وڌيون ٿي ملڪ جي تعمير ۽ ترقيءَ ۾ حصو وٺي سگهن ۽ پنهنجو مثبت ڪردار ڀرپور نموني ادا ڪري سگهن. اها ڪيڏي نه چڱي ڳالهه آهي ته هاڻي علي ڳوٺ جا سمورا رهواسي پنهنجي نياڻين جي تعليم سان گڏ سندن صحت جو به خاص خيال رکندا آهن.

مذهبن جي وچ ۾ هم آهنگي ۽ گڏيل علم جي حاصل ڪرڻ جي عملي تصوير

سائين حمزو، گورنمينٽ سيڪنڊري اسڪول ٿلتيءَ جو پرنسپل هو. جنهن ڏينهن کان هُن اسڪول جو انتظام سنڀاليو هو ته اسڪول جو ته جڻ ڦرڪو ئي ڦري ويو هو جيتوڻيڪ اسڪول ۾ ڪم ڪندڙ تدريسي توڙي غير تدريسي عملو ساڳيو ئي هو. وسيلا، شاگرد ۽ شاگرديائڻيون به ساڳيا ئي هئا. سائين حمزي جي سوچ اِها هئي، ته شاگردن ۽ شاگرديائڻين جي سِکيا اهڙي نموني ڪرڻ گهرجي، جو سندن رويي ۾ هڪ بهتر ۽ واڌارِي تبديلي محسوس ٿئي. هُن پنهنجي ڪردار ۽ عمل سان اِهو ثابت ڪري ڏيکاريو ته اسڪول سندس گهر جيان آهي. اسڪول جو تدريسي ۽ غير تدريسي عملو سندس گهرڀاتين جيان آهي ۽ سڀئي شاگرد ۽ شاگرديائڻيون سندس ٻارن جيان آهن. هُو ڪٽنب جي وڏي جيان سوچيندو هو ۽ شاگردن، شاگرديائڻين ۽ استادن جي مسئلن کي حل ڪرڻ ۾ اڳ اڳرو هوندو هو. سڄي اسڪول ۾ هُن مناسب جاين تي ٻوٽا لڳرائي ڇڏيا هئا. اسڪول ۾ موجود سڀني ڪوندبين تي خوبصورت رنگ به ڪرايو هو ۽ سڀني ڪلاسن ۽ ورانڊن ۾ صفائيءَ جو اعليٰ انتظام ڪري ڇڏيو هو. صبح جو اسيمبليءَ ۾ دعا کان پوءِ هُو پنج منٽ تقرير ڪندو هو جنهن ۾ پنهنجي شاگردن ۽ شاگرديائڻين کي نصيحت ڪندو هو ته پڙهائيءَ تي خاص ڌيان ڏين. اسڪول جي سڀني شين جو خيال رکن. پنهنجي سنگتين ساٿين سان سهڻو سلوڪ ڪن. ڪنهن کي به هِيڻو يا حقير نه ڄاڻن. پنهنجي مائٽن جو چيو مڃين، وڏن جي عزت ڪن ۽ پنهنجن مانَوارن استادن جي ڳالهين کي ڌيان سان ٻُڌن ۽ ان تي عمل به ڪن. اسٽاف ساڻ ميٽنگ ۾ به هُو استادن تي زور ڏيندو هو ته اهي شاگردن جي تعليم ۽ تربيت ۾ دلچسپي وٺن ڪين پيار محبت ۽ خلوص سان پڙهائين ته جيئن هُو حياتيءَ ۾ وڏيڪ ڪاميابي حاصل ڪري سگهن.

سائين حمزي، شاگردن ۽ شاگرديائڻين لاءِ اسڪول ۾ راندين جو هڪڙو نظام به جوڙيو هو. هُو هر شاگرد تي زور ڏيندو هو ته اُهو ڪنهن نه ڪنهن راند ۾ ضرور حصو وٺي. هر ڪو شاگرد ۽ شاگرديائڻي پنهنجي پنهنجي دلچسپيءَ مطابق ڪوڏي ڪوڏي، چيڪلي، ستوليا، ڦر ڦر سوُئنتو لڪ لڪوٽي، ڪرڪيٽ ۽ والي بال وغيره ۾ حصو وٺندا هئا. سائين حمزي اسڪول ۾ ادبي سنگت جو بنياد رکيو. هر هفتي اسڪول ۾ ملي نغمن، بيت بازي يا مختلف عنوانن تي تقريري مقابلا ٿيندا ئي رهندا هئا. سائين حمزو پنهنجي اسڪول ۾ اهڙن ٻارن جي داخلا کي سدائين ترجيح ڏيندو هو جيڪي ڪنهن نه ڪنهن جسماني، ذهني، سماجي يا معاشي معذوريءَ يا مجبوريءَ جو شڪار هوندا هئا. داخلا کان پوءِ هُو اهڙن شاگردن جي ضرورتن جو خاص خيال رکندو هو ۽ اقليت سان تعلق رکندڙ شاگرد ۽ شاگرديائڻين کي به اهو احساس ٿيڻ ڪونه ڏيندو هو ته هُو ڪي ڌاريا آهن. انهن سڀني ڳالهين جو شاگردن ۽ شاگرديائڻين جي پڙهائيءَ تي به سٺو اثر پيو. هُنن ساليانى امتحان ۾ بهترين نتيجا ڏيکاريا. مائٽ به ڏاڍا سرها هيا. ڇاڪاڻ ته انهن جا ٻارَ نه صرف پڙهائيءَ ۾ اڳڀرو ٿي رهيا هئا پر سندن اخلاق ۽ ڪردار ۾ به سهڻي تبديلي اچي ويئي هئي. مائٽ ڪڏهن ڪڏهن اسڪول وڃي پرنسپال صاحب جي ساراهه ڪندا هئا، سندس ٿورا مڃيندا هئا ۽ سندس ڪوشش جي واکاڻ ڪندا هئا.

سائين حمزو، مائٽن کي مطمعن ۽ خوش ڏسي اهو شڪر ادا ڪندو هو ته همت، جذبي ۽ ساٿي استادن هن اسڪول کي هڪ ڪامياب تعليمي ادارو بڻائي ڇڏيو هو. سچ چوندا آهن، همت مردان مددِ خُدا. ماڻهو همت ڪري ته ڇا نٿو ڪري سگهي.

ب۔ اسڪول، هڪ اهم سماجي ادارو (School as a Social Institution)

دنيا ۾ معاشرو هڪ خاص اهميت رکي ٿو. اُن ۾ انسان جي ذهني جوڙجڪ ٿئي ٿي، هُو وڏي ويجهي ٿو ۽ هڪ چڱي انسان ٿيڻ لاءِ پاڻ پتوڙي ٿو جنهن ۾ ڪيترائي ادارا سندس مددگار هوندا آهن. اهڙن ادارن ۾ اسڪول جي حيثيت اهم ۽ بنيادي هوندي آهي. جتي شروعاتي طور شاگردن ۽ شاگردياڻين جي جسماني، ذهني، جذباتي ۽ سماجي واڌ ويجهه ٿيندي آهي ۽ انهن جي خداداد صلاحيتن کي اجاگر ڪيو ويندو آهي. انهي ڪري ئي چيو ويندو آهي، تہ تعليم هڪ اهڙو عمل آهي، جنهن ۾ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي مڙني صلاحيتن کي وڌ کان وڌ پڌرو ۽ ڪارائتو ڪيو وڃي ٿو تہ جيئن هُو سماج جا وڌ کان وڌ لاياڻا انسان بڻجن ۽ سماجي واڌ ويجهه ۽ خوشحاليءَ لاءِ پنهنجو ڀرپور ڪردار ادا ڪري سگهن. تنهن ڪري اهو سمجهڻ گهرجي، تہ اسڪول کي هڪ سماجي اداري جيان پنهنجو ڪردار سهڻي انداز سان نڀائڻ گهرجي.

اسان ڄاڻو آهي تہ هوئن تہ تعليمي عمل ۾ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي واڌ ويجهه ڪيترن ئي عملن تي دارومدار رکي ٿي، پر سِکيا جي عمل ۾، سندن صحت کي بنيادي حيثيت حاصل هوندي آهي. جيڪڏهن سندن صحت چڱي هوندي تہ هُو وڌيڪ سوَلائيءَ ۽ دلچسپيءَ سان سِکي سگهندا ۽ هڪ ٻئي سان پنهنجي خيالن، مشاهدن ۽ تجربن جي ڏي وٺ ڪري سگهندا. هڪ اداري جي حيثيت سان، هر اسڪول کي، شاگردن ۽ شاگردياڻين جي شخصيت جي هيٺين نقطن تي خاص ڌيان ڏيڻ گهرجي:

ا: جسماني واڌ ويجهه

ب: ذهني واڌ ويجهه

ٻ: اخلاقي واڌ ويجهه

ڀ: سماجي واڌ ويجهه

ت: جذباتي واڌ ويجهه

ٿ: جمالياتي واڌ ويجهه

تحقيق وسيلي اها ڳالهه ثابت ٿي چڪي آهي، تہ سِکيا دوران جي مٿين ڳالهين تي ڌيان ڏنو وڃي تہ شاگرد ۽ شاگردياڻيون وڏا ٿي، سماج جا لاياڻا رُڪن بڻجي سگهن ٿا. ڏکئي وقت ۾ ٻين جي ڪم اچي سگهن ٿا. پنهنجي والدين، مائٽن، پاڙيسرين، مطلب تہ ڇاتلن ۽ اڻ ڇاتلن جو بہ خيال رکن ٿا. هُو جنس جي بنياد تي ڪنهن سان بہ اڻ برابريءَ وارو سلوڪ رَوا نٿا رکن. هُو ڪمزورن ۽ حاجتمندن جي ڪم اچن ٿا. پنهنجي ماحول کي نہ صرف گدلاڻ کان بچائين ٿا بلڪ انهي کي وڌ کان وڌ خوبصورت بڻائڻ جون ڪوششون ڪندا رهن ٿا. سندن دل ۾ مختلف مذهبن ۽ نظرين سان تعلق رکندڙن جي راءِ جو دل سان احترام هوندو آهي.

شاگردن ۽ شاگردياڻين جي هڪجهڙي واڌويجهه ۾ تعليمي اداري جو ڪردار

معاشري جا مڙيئي ادارا گهر جيان هوندا آهن. پر انهن ۾ تعليمي ادارو هڪ وڏي گهر جيان هوندو آهي يا وري هڪ ننڍڙو سماج هوندو آهي، جنهن ۾ اهڙيون سرگرميون عمل ۾ آڻيون آهن، جيڪي نوجوانن کي ڪامياب ۽ سٺي زندگي گذارڻ ۾ مدد ڪن. سندن اهڙي رهنمائي ڪن تہ جيئن هُو پنهنجي مسئلن کي چڱيءَ پَر سمجهي اُنهن جو حل ڳولي سگهن. ان ڪري ئي ضروري آهي تہ تعليمي اداري جو ماحول گهر ۽ سماج سان ٺهڪيل هئڻ گهرجي.

اسڪول جو ماحول ڇاڪاڻ تہ رسمي هوندو آهي ۽ شاگرد ذهني طور نيون نيون ۽ لاياڻيون شيون سِکڻ لاءِ تيار هوندا آهن. تنهن ڪري ڪين سماجي ڪردار ۽ انساني حقن جي ادائيگيءَ لاءِ سوَلائيءَ سان سهمت ڪري سگهجي ٿو. استادن کي

گهرجي تہ هُو تعليمي ادارن ۾ اهڙيون مجلسون، سيمينار ۽ مذاڪرا ڪرائين جن ۾ ڪين سماجي شعور بابت بهتر ڄاڻ حاصل ٿئي.

اهو ڪو چڱو سنؤڻ ناهي تہ اسان جا تعليمي ادارا اهڙا نوجوان پيدا ڪري رهيا آهن، جن وٽ تعليمي حوالي سان ڊگريون تہ هونديون آهن، پر ڪين سماجي مسئلن سان مُنهن ڏيڻ لاءِ ذهني طور تي تيار ناهي ڪيو ويندو. اهو ئي سبب آهي، جو اسان جي نوجوانن ۾ وقت سِر اُهي تبديليون پيدا نہ پيون ٿين، جيڪي اسان جي منصوبہ ناهيندڙن سوچيون هيون. جيتوڻيڪ دنيا جي ٻين ملڪن جهڙوڪ آمريڪا، برطانيہ، آسٽريليا، ملائيشيا، جرمني ۽ چين وغيره پنهنجي تعليمي ادارن کي متحرڪ ڪيو ۽ پنهنجا مقرر ڪيل حدف هيٺين نموني ماٿيا

i. پنهنجي ملڪ جي نوجوانن کي سندن خاندانن، دوستن ۽ سماج جي گڏيل تعلق جي اهميت جو احساس ڏياريو.
ii. پنهنجن نوجوانن کي سندن جذباتي، معاشي ۽ سماجي ضرورتن جي اهميت جي آگاهي ڏني.
iii. نوجوانن کي اهڙي ڄاڻ ڏني جنهن جي مدد سان هُو انساني حقن، ماحولياتي ڄاڻ، بدلجندڙ حالتن ۽ مختلف مذهبن ۽ نظرين سان هم آهنگيءِ وارو رويو رکندي، هڪ ڪامياب زندگي گذاري سگهن.
iv. نوجوانن کي سماجي ماحول کي بهترين بڻائڻ لاءِ ۽ گڏجي زندگي گذارڻ لاءِ اصول ۽ ضابطا سيکاريا.

اهو بہ هڪ سچ آهي، تہ دنيا جي هر معاشري جي تبديليءَ ۽ ترقيءَ ۾ استاد جو ئي اهم ڪردار هوندو آهي. جيڪڏهن اسان جو استاد سنجيدگيءَ، ايمانداريءَ ۽ نيت جي خلوص سان پنهنجا فرض انجام ڏئي تہ ڪو سبب ناهي، جو اسان جي نوجوانن ۾ اهي گهربل تبديليون نہ اچي سگهن. جن جي هڪ قوم جي حيثيت سان اسان اُميد رکون ٿا.
پنهنجن تعليمي ادارن مان، علم ۽ عملي تربيت حاصل ڪرڻ کان پوءِ قوم اها اميد رکي ٿي تہ اسان جا شاگرد ۽ شاگردياڻيون:

- پنهنجي ۽ ٻين جي صحت جو هڪجهڙو خيال رکندا.
- ذميدار ۽ لايائتا شهري بڻجندا.
- گهرن ۾ وڏن جو ادب ڪنداءِ ننڍن سان شفقت ۽ محبت وارو سلوڪ روا رکندا.
- پاڙيسرين جو احترام ڪندا ۽ ڏکئي وقت ۾ انهن جي ڪم ايندا.
- ٻين جا حق وقت سر ادا ڪندا.
- اها ڪوشش ڪندا تہ هُو سماجي بُراين مثال طور بدديانتي، وعدا خلافي، ظلم ۽ ملاوٽ کان پري رهن.
- پنهنجي وِت ۽ سگهہ آهر ملڪ ۽ قوم جي ڀلي لاءِ جاکوڙيندا.
- سندن دل ۾ رنگ، جنس، نسل، مذهب، زبان ۽ عقيدي جي بنياد تي ڪنهن سان بہ ويڇو نہ هوندو.
- ماحول کي هر قسم جي گدلاڻ کان بچائڻ لاءِ هر ممڪن ڪوشش جاري رکندا.

ب۔ هَمہ گِير يا گڏيل تعليم ۽ صحت (Inclusive Education and Health)

هَمہ گِير يا گڏيل تعليم هڪ اهڙو رستو آهي، جنهن تي هلڻ سان "سڀني لاءِ تعليم" واري منزل کي ماڻي سگهجي ٿو. هَمہ گِير يا گڏيل تعليم مان مراد اها بہ آهي تہ اهڙن ٻارن کي بہ تعليمي عمل ۾ شرڪت جا ڀرپور موقعا ملڻ کپن، جيڪي ڪنهن نہ ڪنهن معذوريءَ يا مجبوريءَ جو شڪار آهن يا وري هُنن سان ڪي اهڙيون حالتون آهن، جن جي ڪري هُو تعليم جهڙي سگهاري ميدان کان پري آهن. جيڪا سندن مستقبل کي يقيني طور تبديل ڪرڻ جي سگهہ رکي ٿي، يا وري هُو مختلف پسمنظرن ۽ اهليت جي ڪري اسڪول اچڻ ۾ ڏکيائي محسوس ڪندا هجن. جي غور ڪجي تہ اهڙن ٻارن کي اسڪول

تائين وني اچڻ ئي جڻ اڌ ڪاميابي آهي. باقي اڌ ڪاميابي سندن ضرورتن کي پورو ڪرڻ، انهن تي خاص ڌيان ڏيڻ ۽ کين ڪلاس جي سرگرمين ۾ مستقل شامل ڪرڻ سان ماڻي سگهجي ٿي. اهڙن ٻارن جي صحت جو خاص خيال رکڻ ۽ انهن جي لاڳيتي نگهباني، اسڪول جي ذميواري هوندي آهي. سڀ کان پهرين تہ اسان کي اهڙن ٻارن جي مختلف قسمن کي جاڻڻ جي ضرورت آهي، تہ اُهي ڪهڙا ٿي سگهن ٿا. اُهي قسم هيٺيان ٿي سگهن ٿا:

1. اهڙا ٻارڙا جيڪي ڄائي ڄم کان ڪنهن جسماني تڪليف ۾ مبتلا هجن. مثال طور، سندن هٿَ پيرَ ٺيڪ نہ آهن يا وري سندن زبان ۾ هٻڪَ آهي وغيره
2. اهڙا ٻارَ جيڪي گهٽ ٻُڌندا هجن ۽ عام شاگردن ۽ شاگردياڻين سان گڏ استاد جي آواز کي صحيح نموني سان نہ ٻُڌي سگهن.
3. اهڙا ٻارَ جن جي نظر ڪمزور هجي ۽ کين گهٽ ڏسڻ ۾ ايندو هجي ۽ اُهي بورڊ تي لکيل تحرير سوَلائي سان نہ پڙهي سگهندا هجن.
4. اهڙا ٻارَ جيڪي ڪنهن ذهني معذوريءَ جو شڪار هجن ۽ کين نيون شيون سِکڻ ۾ دير لڳندي هجي.
5. اهڙا ٻارَ جيڪي جڏهن پنهنجن گهرن کان اسڪول ڏانهن اچن ٿا تہ ايندي ويندي کين ڏکين ۽ خطرناڪ رستن يا ڊگهي سفر کي مُنهن ڏيڻو پوندو هجي.
6. اهڙا ٻارَ جيڪي تمام گهٽي غريب خاندانن سان تعلق رکندا هجن ۽ جن جي مائٽن جي اها خواهش هجي تہ اهي علم حاصل ڪرڻ بجاءِ ڪجھ ڪمائي اچن.
7. اهڙا شاگرد ۽ شاگرديائيون جن کي اسڪول ۾ استاد يا ساٿي شاگرد ۽ شاگرديائيون مختلف طريقن سان ڊيڄاريندا هجن ۽ هُو سندن رويّن جي ڪري اسڪول اچڻ کان ڪيٻائيندا هجن.
8. اهڙا شاگرد ۽ شاگرديائيون جن کي ڪا اهڙي بيماري هجي، جيڪا کين اسڪول اچڻ کان روڪيندي هجي.

اها تمام اهم ڄاڻ آهي تہ اسان جي ملڪ جي اڻ پڙهيل ماڻهن ۾ گهڻو انگ مٿين قسمن جي ٻارن جو آهي. اتي هن ڳالھ جي ضرورت آهي، تہ اسين استاد يا اسڪول جي سربراهہ جي حيثيت سان ان ڳالھ جو خاص خيال رکون تہ جيڪڏهن اسان جي ٿورڙي ڪوشش ۽ ڌيان سان مٿي ڄاڻايل قسمن مان ڪنهن بہ قسم جي ٻارن جي زندگي ٺهي سگهي ٿي تہ اسان کي پنهنجي اهڙي ذميواري ضرور نڀائڻ گهرجي ۽ ٻين ساٿين کي بہ هِمٿائڻ گهرجي تہ هُو پنهنجي ادارن ۽ ڪلاس رومن کي هَمہ گِير يا گڏيل بڻائين تہ جيئن هڪجهڙو ۽ تعليم دوستيءَ سان سرشار ماحول جُڙي سگهي، جنهن جو لاڀ هرڪو ٻار حاصل ڪري سگهي .

ڪلاسن کي هَمہ گِير بڻائڻ لاءِ حڪمتِ عملي:

أ۔ ان ڳالھ جي پڪ رکو تہ سڀ ٻارَ سِکڻ جي اهليت رکن ٿا. ها ائين ٿي سگهي ٿو تہ انهن مان ڪن ٻارن جي سِکڻ جو عمل سست ۽ ڪن ٻارن جو تيز هجي .

ب۔ پاڻ سان وَچنُ ڪجي تہ ڪلاس روم / اسڪول کي هَمہ گِير يا گڏيل بڻائڻو آهي.

ت۔ اهڙن شاگردن ۽ شاگرديائين کي پنهنجيءَ نظر ۾ رکو جن لاءِ اوهان سمجهو ٿا تہ کين خاص ڌيان گهرجي، پوءِ انهن شاگردن ۽ شاگرديائين جي ضرورتن کي چڱي نموني ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪريو.

ث۔ اهڙن خاص ڌيان جي مستحق شاگردن ۽ شاگرديائين جي اخلاقي طور سَهائتا لاءِ حڪمت عملي جوڙيو.

ج۔ پنهنجي سوچ تي اک رکو ۽ پنهنجي اختيار ڪيل حڪمت عمليءَ کي ۽ پنهنجي روَيي کي پاڻ ئي تنقيدي نگاهہ سان ڏسو. مائٽن، اسڪول جي سربراهہ ۽ ساٿين سان غورويچار ڪري اُن ۾ وڌيڪ بهتري آڻيو.

ح- ان سلسلي ۾ پنهنجي ڪامياب تجربن ۾ ٻين استادن / اسڪولن ڪي بحث وسيلي شريڪ ڪريو ۽ خيالن جي مٽا سٽا ڪريو.

صحت ۽ تعليم گڏوگڏ

ڏٽيءَ پاران انسان لاءِ صحت تمام وڏي نعمت آهي. اهو صحتمند ماڻهو ئي آهي جيڪو ڏٽي پاڪ جي مڙني نعمتن جو لطف ماڻي سگهي ٿو. صحت جي اهميت جو اندازو ان ڳالهه مان پليءَ پٽ لڳائي سگهجي ٿو تہ جڏهن ڪو بيمار هوندو آهي تہ ڪيس نہ تہ لذيذ ۽ سوادي کاڌا وڻندا آهن ۽ نہ ئي مزيدار ميوا. ساڳئي نموني هُو قدرت جي سهڻن منظرن مان بہ مزو نہ وٺي سگهندو آهي. ان مان ثابت ٿئي ٿو تہ صحت ئي زندگيءَ جي خوشين جي ضامن هوندي آهي . پنهنجي ديني فرضن جي ادائيگيءَ ۽ نباهَ لاءِ بہ انسان جو صحتمند هجڻ گهڻو ضروري هوندو آهي.
مطلب تہ هڪ صحتمند ماڻهو:

- پنهنجو ذاتي ڪم ڪار پنهنجي مرضيءَ مطابق خوش اسلوبيءَ سان ڪري سگهي ٿو.
- ٻين نعمتن جو لاپ ۽ لذت ماڻي سگهي ٿو.
- جسماني عبادتون بهترين طريقي سان ادا ڪري سگهي ٿو.
- مِٽن مائٽن جي معاملن ۾ مددگار ثابت ٿي سگهي ٿو.
- خداداد صلاحيتن کي بهترين طريقي سان ڪَتب آڻي سگهي ٿو.
- وڌيڪ محنت ڪري ترقي ڪري سگهي ٿو.
- ڏکيائين تي سولائيءَ سان ضابطو حاصل ڪري سگهي ٿو.
- مختلف بيمارين جي حملي کان محفوظ رهي سگهي ٿو.
- صحيح سوچ ۽ لاياٿتي فڪر وسيلي سماج ۾ بهتر ڪردار ادا ڪري سگهي ٿو.

هِنن نُڪتن مان اها ڳالهه پڌري پٽ ظاهر ٿئي ٿي تہ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صحت بابت اسان کي هر وقت چوڪس رهڻ گهرجي. جيتوڻيڪ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صحت جو خيال رکڻ بنيادي طور خاندان جي ذميواري آهي، پر چاڪاڻ تہ اُهي گهڻو وقت اسڪول ۾ گهارين ٿا، تنهن ڪري اسڪول ۽ استادن کي گهرجي تہ هُو سندن صحت جو خاص خيال رکن. ڪين اهڙين سرگرمين ۾ شريڪ ڪن جن سان سندن صحت تي سُٺا ۽ هاڪاري اثر پوندا هجن ۽ ڪين اهڙين سرگرمين ۽ ماحول کان پري رکن جن سان سندن صحت تي ڪو ناڪاري اثر پئجي سگهي.
ڪنهن بہ اسڪول جو صحتمند ماحول شاگردن ۽ شاگردياڻين جي تعليم ۽ تربيت لاءِ اثرائتو هجي ٿو. اها هڪ عام فهم ڳالهه آهي تہ جن تعليمي ادارن جو ماحول صحتمند هوندو آهي، اتان جي شاگردن ۽ شاگردياڻين جي تعليمي ڪارڪردگي چٽي نموني نظر ايندي آهي ۽ بهتر هوندي آهي. ڏٺو ويو آهي تہ اهڙن ادارن ۾ شاگرد ۽ شاگردياڻيون وڌيڪ چاهہ سان تعليمي عمل ۾ شريڪ ٿيندا آهن ۽ سُٺا نتيجا ماڻيندا آهن.

ان لاءِ ئي چيو ويندو آهي تہ اسڪول کي هيٺين سهوليتن جي خاطري ڪرڻ گهرجي:

أ- اسڪول ۾ پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جو بندوبست ڪيل هجي.
ب- حاجتخانا صاف ۽ هوادار هجن
ت- ڪلاس روم، ڪُشادا، روشن ۽ هوادار هجڻ سان گڏ صاف سُٿرا هجن.
ث- شاگردن ۽ شاگردياڻين جي راند روند لاءِ ميدان / جاءِ جو مناسب بندوبست ٿيل هجي.

ج- جنهن جاءِ تي شاگرد ۽ شاگردياڻيون آرام ڪرڻ گهرن تہ اُها مناسب ۽ آرامده هجي.

ح- معذور شاگردن ۽ شاگردياڻين لاءِ خصوصي طور تي مناسب سهوليتون ميسر ڪيل هجن.

خ- اسڪول پاران مختلف وقتن تي شاگردن ۽ شاگردياڻين جي عام صحت جو معائنو ڪيو وڃي، جنهن ۾ خاص طور سندن وارَن، ننهن، ۽ چمڙيءَ جي چڪاس ڪئي وڃي ، ساڳئي وقت سندن يونيفارم / لباس ۽ جوتن جو بہ جائزو ورتو وڃي

د- اسڪول ۾ جيڪا بہ جاءِ مناسب هجي اُتي ٻوٽا ضرور پوکجن.

ذ- اسڪول جي شاگردن ۽ شاگردياڻين جي عام صحت جي چڪاس کان سواءِ سندن وچ ۾ صفائيءَ جا مقابلا بہ ڪرايا وڃن ۽ جيڪو شاگرد يا شاگردياڻي بهترين صاف سٺرو يونيفارم ۽ بهتر جسماني صحت رکندو هجي تنهن کي اعزازي طور سامهون آندو وڃي.

ر- شاگردن ۽ شاگردياڻين پاران ڪتب آيل شين جي استعمال کان پوءِ نيڪال ٿيندڙ گند ڪچري کي گڏ ڪرڻ لاءِ مناسب جاين تي گند جا ڊبا هئڻ گهرجن.

تعليم، صحت، اقليتن ۽ سماجي طورمحروم ٻارن جا حق

(Education, Health and Rights of Minorities and Disadvantaged Children)

اها هڪ ڪڙي حقيقت آهي، تہ اسان جي ملڪ پاڪستان ۾ اقليتن سان تعلق رکندڙ ۽ سماجي طورمحروم شاگردن ۽ شاگرديائڻين کي عام حياتيءَ ۾ ڪيترن ئي مسئلن کي مُنهن ڏيڻو پوي ٿو جي ويجهي ماضيءَ ۾ جهاتي پائينداسين تہ اقليتن جي مسئلن جي حل لاءِ ڪيترائي قدم کنيا ويا آهن. جن کي قومي ۽ بين الاقوامي سطح تي ساراهيو ويو آهي ۽ پاڪستاني پارليامينٽ بہ انهن جي حقن ۽ خوشحاليءَ لاءِ قانونسازي ڪئي آهي. پر اڃا بہ انهن کي ڪيترائي مسئلا سامهون آهن. جيڪي سندن عام رواجي زندگيءَ ۾ ڪين مشڪلن ۾ وجهن ٿا. اهڙن مسئلن کي هيٺينءَ ريت ورهائي ۽ آڏو آڻي سگهجي ٿو:

1. تعليم جي حوالي سان مسئلا
2. صحت جي حوالي سان دشواريون
3. روزگار جي حوالي سان ڏکيائيون
4. سماج جي حوالي سان مشڪلاتون

انهن ڳالهين کي سامهون رکندي اچو تہ هاڻي تعليم ۽ صحت جي باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ڪريون . ڄاڻ جي حاصل ڪرڻ جي ان ڏس ۾ اسين هيٺين سوالن جي مدد بہ حاصل ڪري سگهون ٿا. جنهن وسيلي اِها ڄاڻ ملي سگهي ٿي تہ اقليت سان تعلق رکندڙ ۽ سماجي طورمحروم شاگردن ۽ شاگرديائڻين جي صحت ۽ تعليم ۾ ڪهڙيون ڪهڙيون يا ڪيتريون سهوليتون ميسر آهن:

أ. ڇا اقليت سان تعلق رکندڙ ۽ سماجي طورمحروم شاگردن ۽ شاگرديائڻين کي صحت جي سهوليت حاصل آهي؟

ب. ڇا اقليت سان تعلق رکندڙ ۽ سماجي طورمحروم شاگردن ۽ شاگرديائڻين کي سولائيءَ سان عام اسڪولن ۾ داخلا ملي وڃي ٿي؟

ت. ڇا اقليت سان تعلق رکندڙ ۽ سماجي طورمحروم شاگردن ۽ شاگرديائڻين ساڻ عام اسڪولن ۾ برابريءَ وارو سلوڪ روا رکيو وڃي ٿو؟

ٿ. ڇا اقليت سان تعلق رکندڙ ۽ سماجي طورمحروم شاگردن ۽ شاگرديائڻين جي ضرورتن جو خيال رکيو وڃي ٿو؟ ان جو مثال سندن مذهبي ڏڻن جي موقعي تي ڪين موڪل وغيره ڏيڻ جو بہ ٿي سگهي ٿو.

جيڪڏهن انهن سوالن جا جواب ها ۾ آهن تہ اها موٽ اطمينان جوڳي آهي. پر جيڪڏهن نہ ۾ آهن تہ پوءِ اها سوچ ڏکاري تہ آهي ئي پر ان سان گڏ تشويشناڪ پڻ آهي.

اسان کي گهرجي تہ اسين پنهنجي معاشري جي تعليمي اداري جي هڪ استاد ۽ اسڪول جي سربراهہ جي حيثيت سان اهڙن ٻارن سان ڪڏهن بہ اهڙو سلوڪ روا نہ رکون جنهن سان سندن دل آزاري ٿئي يا سندن دل ٽُٽي ۽ هُو ڏکارا ٿين. ڪلاس ۾ ڪڏهن بہ ساڻن اڻبرابري وارو سلوڪ نہ ڪيون. اهڙن ٻارن جي صحت جوبہ خاص خيال رکون ۽ جي ضرورت محسوس ڪريون تہ ڪين ترت ئي ڊاڪٽر کي ڏيکاريون يا سندن مائٽن کي هدايت ڪريون تہ اُهي ڪين ڊاڪٽر وٽ علاج لاءِ وٺي وڃن.

اِهو عمل بہ بنھہ اهم آهي، تہ اسان ڪلاس ۾ يا اسڪول ۾ ڪين اهو احساس نہ ڏياريون تہ هُو ڪنهن خاص فرقي، نسل، مذهب، زبان يا رنگ سان تعلق رکن ٿا، تنهنڪري هُو عام ٻارن سان گڏجي اسڪول جي عام سرگرمين ۾ حصو نٿا وٺي سگهن.

پناهگير ٻارڙن جي تعليم ۽ صحت (Education and Health of Refugees)

دنيا اندر اسان جو ملڪ پاڪستان اهڙي ملڪ طور سڃاتو وڃي ٿو جتي پناهگيرن جي آبادي تمام گهڻي حد تائين وڌيل رهي آهي ۽ اهڙن پناهگيرن ۾ اڪثريت اسان جي سرحد سان گڏيل ملڪ افغانستان جي ماڻهن جي آهي، جيڪي اُتي سالن کان هلندڙ جنگ سبب پنهنجن اباڻن اجهن کي الوداع چئي اسان جي ملڪ ۾ اچي پڪا اڏي ويٺا آهن. اهڙيءَ طرح اسان جي ملڪ پاڪستان ۾ 1979ع کان وٺي 2011ع تائين گهٽ ۾ گهٽ 35 کان 40 لک افغان پناهگير آباد رهيا آهن. هڪ اندازي موجب اڄ بہ پاڪستان ۾ 20 لکن کان مٿي افغان پناهگير آباد آهن. جيتوڻيڪ پاڪستان جي ڪوشش آهي تہ اُهي جلد کان جلد پنهنجي ملڪ واپس هليا وڃن، پر سندن واپس وڃڻ ۾ هيٺيون رُڪاوٽون موجود آهن:

1. امن امان جي صورتحال ناقص رهي آهي.
2. سياسي حالتون غير يقينيءَ جو شڪار رهيون آهن
3. حياتيءَ لاءِ بنيادي سهوليتن مثال طور خوراڪ، رهائش ۽ پاڻي وغيره جي لاڳيتي کوٽ رهي آهي.
4. روزگار جي تمام گهڻي گهٽتائي آهي.
5. ساڳئي وقت تعليمي ادارن ۽ اسپتالن جي بہ کوٽ رهي آهي.

افغان پناهگيرن کي پنهنجي وطن موٽڻ تائين سندن صحت ۽ تعليمي ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ پناهگيرن جي سار سنڀال ۽ آبادڪاريءَ واري عالمي اداري (يو اين ايڇ سي آر) بہ ساراهہ جوڳا قدم کنيا آهن، جن ۾ ٻارڙن لاءِ سوين تعليمي ادارن جو قيام، افغان پناهگيرن جي گهرن تائين پاڻيءَ جي رسد ۽ علاج جي سهوليت پهچائڻ لاءِ ڊسپينسريون جوڙڻ شامل آهي.

پناهگير ٻارڙن جي صحت ۽ تعليم لاءِ قدم

موجوده حالتن کي ڏسندي اسان کي گهرجي تہ اسين اهڙن شاگردن ۽ شاگرديائڻين جي تعليم ۽ صحت لاءِ هيٺيان قدم کڻون:

1. پناهگير ٻارن جي اسڪول ۾ داخلا يقيني بڻايون.
2. پناهگير ٻارن جي صحت لاءِ سندن طِبي معائنو ڪرايون.
3. پناهگير ٻارن سان ڪنهن بہ قسم جو فرق نہ رکون.
4. پناهگير ٻارن جي جذبن جو خاص خيال رکون ۽ ساڻن محبت سان پيش اچون.

رابعہ جي ڪهاڻي

پاڪستان جي وڏي ۾ وڏي شهر ۽ ملڪ جي اڳوڻي گاديءَ واري هنڌ ڪراچيءَ جي ٻاهريان ڪيترين ئي وسنديون ۽ ڳوٺ آباد آهن، جن ۾ هڪ ننڍڙو ڳوٺ رابعہ جو بہ آهي. اهو ڳوٺ، جيڪو ڪکائن ۽ ڪچن گهرن تي ٻڌل آهي. تنهن ۾ گهڻو ڪري افغان پناهگير رهن ٿا. هتي عورتون وڌيڪ آهن ۽ مردن جو انگ تمام گهٽ آهي. هي سڀ زالين مردين سڄو ڏينهن محنت مزوري ڪندا آهن، تہ جيئن پنهنجن ٻارڙن جو قُوت ڪمائي سگهن. ڳوٺ جي ٻين ٻارن وانگر، رابعہ بہ محنت ڪندي آهي. هُوءَ پنهنجي ڳوٺان ڪراچي شهر ايندي آهي ۽ اُتي پهچي مختلف نمونن جا پانا، خالي بوتلون، ڪاغذ ۽ اهڙي نموني جون ٻيون شيون چُونڊي ايندي آهي ۽ اچي پنهنجي پيءُ جي حوالي ڪندي آهي، جيڪو وري اُهي شيون وڪڻي پنهنجي ڪٽنب جون ضرورتون پوريون ڪري ٿو. حياتيءَ جو اهو چرخو ائين ئي هلي رهيو هيو. جو هڪ ڏينهن رابعہ هڪ اسڪول وٽان لنگهندي، پنهنجي هڪ جيڏين نياڻين کي پڙهندي ڏٺو. بوتلون ۽ ڪاغذ ميڙيندي، پريان اسڪول جي ڪلاس روم جي دريءَ مان ڏٺل ان منظر تي سندس دل سَٽَ ڪاڏي تہ جيڪر هُوءَ بہ ڪنهن اسڪول ۾ پڙهندي هجي ها.

ڪجھ دير تائين هُوءَ پريان ڪان ئي نياڻين کي پڙهندو ڏسندي رهي. سندس هٿَ ٻيهجي ويا هئا ۽ هُوءَ ڄڻ پٿر پٿر ٿي وئي هئي. اوچتو ڪلاس ۾ پڙهائيندڙ ماسترياڻي صاحبہ جڏهن ڪيس ڏسي ورتو تہ هُن رابعہ جي حالت کي سمجهندي ڪيس اشاري سان پاڻ ڏي سڏيو. ٿوري دير تہ رابعہ ماٺ ۾ رهي، پر پوءِ آهستي آهستي ماسترياڻي صاحبہ ڏي وڌڻ لڳي. استادِ محترمہ پاٻوهہ سان سندس ڳلن تي هٿَ ڦيرايا ۽ پيار ڪندي پڇيائينس تہ ڇا هُوءَ اسڪول ۾ پڙهڻ گهري ٿي؟ رابعہ ماٺ ميٺ ۾ هاڪار ۾ ڪنڌ لوڏي ڇڏيو. استاد صاحبہ ڪجھ دير تہ رابعہ سان ڪچهري ڪندي رهي ۽ هُن ڳالهين ۾ ئي رابعہ جي گهرو ماحول جو اندازو لڳائي ڇڏيو ۽ سندس دلچسپيءَ ۽ شوق کي ڏسندي، هُن جي مدد ڪرڻ جو فيصلو ڪيائين. هُن رابعہ کي چيو تہ تون روز اسڪول ايندي ڪر، مان توکي پڙهائيندس ۽ تنهنجي لاءِ اسڪول صرف ٻن ڪلاڪن جو هوندو تنهن ڪان پوءِ تون پنهنجي ڪم تي هلي وڃجانءِ. اهڙي نموني سان توکي لکڻ پڙهڻ بہ اچي ويندو ۽ تنهنجي پورهئي ۾ بہ ڪا روڪ نہ ايندي.

رابعہ لاءِ تہ ڄڻ اوچتو ڪنهن خواب جي ساڀيان سامهون اچي ويئي. هاڻي هُن، ماسترياڻي صاحبہ جي ڳالهہ تي ڄڻ ڳنڍ ٻڌي ڇڏي ۽ اُن تي عمل ڪرڻ شروع ڪري ڇڏيائين. هُوءَ باقاعدي استاد صاحبہ وٽ ويندي رهي، وقت گذرندو رهيو ۽ هاڻي تہ هُوءَ پنجين ڪلاس ۾ پهچي چڪي آهي. هُوءَ روز اسڪول ويندي آهي ۽ استاد صاحبہ ڪان وڏي شوق، ادب ۽ دلچسپيءَ سان علم حاصل ڪندي آهي، جيڪا ڪيس وڏي پيار ۽ پاٻوهہ سان پڙهائيندي آهي. استاد صاحبہ جو چوڻ آهي، تہ رابعہ جهٽ ۾ پنهنجو سبق ياد ڪري وٺندي آهي. هُوءَ ئي رابعہ جي ڪتابن ۽ ڪاپين جو بندوبست ڪندي آهي. مزي جي ڳالهہ اِها آهي، تہ رابعہ اڄ تائين پنهنجو ٿيلهو پنهنجي گهر نہ کڻي ويئي آهي. هُوءَ پڙهڻ ڪان پوءِ پنهنجو ٿيلهو اسڪول ۾ ئي ڇڏي ويندي آهي. رابعہ جي مائٽن کي ڄاڻ آهي، تہ سندن نينگري ڪم ڪرڻ سان گڏوگڏ پڙهندي بہ آهي، هُو ڪيس ڪجھ بہ ناهن چوندا ڇاڪاڻ تہ رابعہ جي پڙهائيءَ جي ڪري سندن آمدنيءَ تي ڪوبہ اثر نہ پيو آهي ۽ نہ وري ڪو سندن ڪم ۾ ڪو رُخنو پيو آهي. جڏهن استاد صاحبہ رابعہ ڪان پڇندي آهي، تہ هُوءَ وڏي ٿي ڇا بڻجندي؟ تہ رابعہ شرمائيندي چوندي آهي، تہ هُوءَ بہ وڏي ٿي استاد ئي بڻجندي. ڇاڪاڻ تہ هُوءَ پنهنجي ڳوٺ جي هر ٻار کي پڙهائڻ گهري ٿي. اها بہ هڪ وڏي حسرت رهي ٿي تہ جيڪر! اسان جا سڀ استاد صاحبان هن استاد صاحبہ جهڙا ٿي پون.

2_صحتمند حياتي گذارڻ جو طريقو (Healthy Life Style)

حياتي هڪ تمام وڏي نعمت آهي، جيڪا صرف هڪ ڀيرو نصيب ٿئي ٿي. انسان جڏهن پيدا ٿئي ٿو ته هر ڪنهن جي اها خواهش هوندي آهي ته سندس حياتي بهتر ۽ ڪامياب نموني سان گذري. ان خواب جي تعبير لاءِ ڪجهه اصول هوندا آهن. جن مان ڪي هي آهن:

أ- پنهنجي صحت جو خيال رکيو وڃي.

ب- اهڙيون شيون نه کائجن / پيئجن جيڪي صحت لاءِ هاڃيڪار هجن.

ت- صاف ۽ پاڪيزه حياتي گذاري وڃي

جي انهن مٿين اصولن تي عمل ڪيو وڃي، ته اهو ئي صحتمند حياتي گذارڻ جو طريقو آهي. اسڪولن ۾ تعليم ڏيندي محترم استادن کي گهرجي ته هُو شاگردن ۽ شاگردياڻين کي ٻُڌائين ته اُهي انهن اصولن تي عمل ڪن ته جيئن حياتيءَ جو صحيح نموني سان لطف ماڻي سگهن ۽ صحيح معنائن ۾ ڪامياب حياتي گذارڻ جي قابل ٿي سگهن. صحتمند حياتي گذارڻ جي طريقي جي وضاحت هيٺن ڪري سگهجي ٿي.

ا_ ذاتي صفائي (Personal Hygiene)

اسان کي گهرجي ته پنهنجي صحت جي حفاظت جي اصولن جو خاص خيال رکون. اسان جو جسم ۽ ڪپڙا سدائين صاف هجن. جيوڙن سان ڀريل شين کان پري رهون. حاجت خانو استعمال ڪرڻ کان پوءِ هٿن کي صابڻ سان چڱيءَ طرح ڌوئون. ماني کائڻ کان پهرين ۽ پوءِ هٿَ ضرور ڌوئون. ماني کائڻ کان پوءِ ڏندن کي بُرش يا ڏنڊڻ سان صاف ڪيون. روزاني استعمال جي شين مثال طور ٽوال، رومال ۽ بستري جي چادر کي هفتي ۾ گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڀيرو ضرور ڌوئون. ائين ئي زير جامي طور استعمال ٿيندڙ ڪپڙي کي به هفتي ۾ گهٽ ۾ گهٽ به ڀيرا ضرور ڌوئون.

ب_ کائڻ پيئڻ جون عادتون (Eating Habits)

اسڪولن ۾ شاگردن ۽ شاگردياڻين کي سمجهائڻ گهرجي ته منجهن کائڻ پيئڻ جون سٺيون عادتون هئڻ گهرجن. بازار مان کائڻ جي اهڙي ڪابه شئي نه ورتي وڃي، جنهن تي سجو ڏينهن مٽي، ڌُوڙ ۽ مکيون ويٺل هجن. ساڳئي نموني سان پاروٿيون شيون به نه کائڻ گهرجن، جو ته اهڙين شين جي واپرائڻ سان ماڻهو بيمار ٿي سگهي ٿو ۽ سندس صحت به خراب ٿي سگهي ٿي، جنهن جي ڪري سندس روزاني ڪم ڪار جو نقصان ٿئي ٿو ۽ هُو ٻين کان پوئتي رهجي وڃي ٿو. ائين ئي ماني کائڻ وقت گهٽي ماني به نه کائڻ گهرجي، ڇاڪاڻ ته اِها به سٺي عادت ڪونهي ۽ نه ئي وري گهٽو ڪاڏو کائڻ سٺي صحت لاءِ ضروري هوندو آهي.

ت_ متوازن غذا (Balanced Diet)

قدرت واري جهان ۾ انسان جي کائڻ پيئڻ لاءِ ڪيتريون ئي نعمتون مٿس ڇڻ ته نڇاور ڪري ڇڏيون آهن. جن ۾ ميوا، ڀاڄيون، اناج ۽ ٻيون به ڪيتريون ئي شيون شامل آهن. گڏو گڏ غذا ۾ واپرائڻ لاءِ مڇي ۽ گوشت به ميسر ڪري ڏنو آهي. اهو سڀ واپرايو وڃي ٿو ۽ اُن کي ئي غذا سڏجي ٿو پر اها تمام اهم ڳالهه آهي، ته واپرائڻ لاءِ انسان کي متوازن غذا جي هميشه ضرورت رهي ٿي ۽ متوازن غذا ڇا آهي، اُن جي ڄاڻ بيحد ضروري آهي. متوازن غذا مان اسان جو مطلب اهڙي خوراڪ آهي، جنهن ۾ سڀئي جُزا شامل هوندا آهن. معنيٰ ڪاربو هائيڊريٽس، سٽپ، وٽامن، پروٽين ۽ معدنيات. سٺي

صحت لاءِ متوازن غذا جو موجود هئڻ لازم آهي. ان سان انساني جسم تندرست ۽ توانو رهي ٿو. جسماني، ذهني ۽ جذباتي صلاحيتون نِکري نروار ٿين ٿيون ۽ ماڻهو حياتيءَ ۾ پنهنجو ڀرپور ڪردار ادا ڪرڻ جي قابل ٿي وڃي ٿو. جيڪي ماڻهو لاڳيتو متوازن غذا استعمال ڪن ٿا. سندن جسم سگهارو رهي ٿو ۽ اُهي عام طور بيمارين کان بچيل هجن ٿا ۽ روزاني ڪاروهنوار ۾ سُٺي ڪارگذاريءَ جو مظاهرو ڪن ٿا.

ث۔ شديد موسمن کان بچاءُ (Protection from Severe Weather)

انسان جي حياتيءَ ۾ موسمن جو به عمل دخل رهي ٿو جيڪو هڪڙو قدرتي ۽ فطري عمل آهي. موسمون ڪڏهن هلڪيون هونديون آهن، ته ڪڏهن سخت... سخت سيءَ ۽ شديد گرميءَ کان بچڻ سٺي صحت لاءِ بيحد ضروري آهي. چاڪاڻ ته موسم جي شدت جو انساني جسم تي تمام گهرو اثر ٿئي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن ته سخت سيءَ يا شديد گرمي موتمار به بڻجي وينديون آهن. تنهن ڪري ٿي محترم استاد ٻارن کي لاڳيتي سمجهاڻي ڏيندا رهن ته هُو پاڻ کي شديد موسم کان بچائي رکن.

ٻارن کي اها به هدايت ڪئي وڃي ته:

1. تيز اُس ۾ اُگهاڙي مٿي ٻاهر نه نڪرجي.
2. گهڻي گرميءَ ۾ پاڻيءَ جو استعمال وڌ کان وڌ ڪجي.
3. سخت سيءَ ۾ گرم ڪپڙا استعمال ڪجن.
4. سياري جي موسم ۾ سُڪل ميوو واپرائجي
5. شديد گرميءَ يا سيءَ ۾ بنا ضرورت جي ٻاهر نه وڃڻ گهرجي.

3۔ راند روند ۽ جسماني صحت (Games and Physical Fitness)

اها هڪ عالم آشڪار حقيقت آهي ته ڪوبه ماڻهو جسماني صحت جي اهميت کان انڪار نٿو ڪري سگهي. هاڻي اُن اهميت جي ڄاڻ جيڪڏهن شاگردن ۽ شاگردياڻين ۾ ننڍپڻ کان ئي ڏني وڃي ۽ هُو صحت جي بچاءَ جي اصولن کان واقف هجن ته اها ڄاڻ سندن جواني توڙي پيريءَ ۾ ڪين اهڙين عادتن جو عادي ڪري ڇڏي ٿي جن جي ڪري هُو حياتي گذارڻ جو اهڙو طريقو يا Life Style اختيار ڪن ٿا، جنهن ۾ ڪاڏي ڪائڻ تي ضابطو ۽ جسماني چاڀڪدستي خاص حيثيت رکن ٿا. سندن ٿولهه ضابطي ۾ رهي ٿي جنهن ڪري ٿولهه وسيلي پيدا ٿيندڙ بيمارين جا امڪان گهٽجي وڃن ٿا. انهن بيمارين ۾ ذيابيطس، رت جو وڌندڙ دورو، سَنڌن جو سُور وغيره شامل آهن. جڏهن ته وبائي مرضن ۽ ٻين بيمارين مثال طور ايڊز، پوليو، تشنج، وڏي کنگهه ٽيڻ جي حملي جا امڪان به گهٽجي وڃن ٿا.

اسڪولن ۾ جهڙيءَ ريت شاگردن ۽ شاگردياڻين کي لکڻ پڙهڻ ۽ حساب ڪرڻ ۾ ماهر بڻايو ويندو آهي، تيئن ئي جسماني صحت کي برقرار رکڻ ۽ حياتيءَ جي ٻين ڪاروهنوارن کي سرانجام ڏيڻ لاءِ ڪين پُڏايو ويندو آهي. ته جسم جو چاڪ و چوبند هجڻ بنهه ضروري آهي. جسماني طور صحتمند ٻارن ۾ برداشت جي قوت، حوصلو ۽ جستجو عام ٻارن جي مقابلي ۾ وڌيڪ هوندي آهي. ڪمزور ٻارَ گهٽو ڪري ضدي، هنيلا ۽ چيڙاڪ هوندا آهن. ڪين گهڻو ڪري ٻين ٻارن کان شڪايت رهندي آهي ۽ اُهي اعتماد جي کوٽ ۽ مقابلي کان نٽائڻ جو مظاهرو ڪندا رهندا آهن. شروعاتي عمر ۾ ٻارَ جا عضوا نرم ۽ لچڪدار هوندا آهن ۽ انهن ۾ آهستي آهستي مضبوطي ايندي رهندي آهي، تنهنڪري جسماني ورزش، سٺي خوراڪ ۽ رانديون وغيره سندن صحت تي خوشگوار اثر وجهنديون آهن.

گذريل سالن ۾ ٿيندڙ اسڪول سروي مطابق، پاڪستان ۾ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي جسماني صحت تي تمام گهٽ ڌيان ڏنو ويجي ٿو جنهن جا ڪارڻ هي ٿي سگهن ٿا:

1. اسڪولن ۾ راندين جي ميدانن ۽ ٻين سهوليتن جي کوٽ آهي.
2. حڪومت پاران فنڊن جي غير موجودگي نظر اچي ٿي.
3. جسماني تعليم کي نصاب ۾ گهٽ اهميت ڏني وڃي ٿي.
4. مائٽ ۽ استاد جسماني تعليم تي گهٽ ڌيان نٿا ڏين
5. ٻارن جو جسماني راندين جي جاءِ تي تفريح جي ٻين ذريعن ڏانهن لاڙو وڌندو ٿو وڃي مثال طور وڊيو گيمز، ٽي وي، ڪارٽون، انٽرنيٽ وغيره جو واهپو ٻارن ۾ وڌي ويو آهي.

تجويزون:

شاگردن ۽ شاگردياڻين جي جسماني صحت کي بهتر بڻائڻ لاءِ هيٺيان قدم کڻڻ ضروري آهن:

1. اسڪول ۾ پڙهائجندڙ نصاب جو نئين سر جائزو ورتو وڃي.
2. درسي ڪتابن ۾ ٻارن کي جسماني صحت جي باري ۾ ڄاڻ ڏيڻ لاءِ سبقن ۾ واڌ ڪئي وڃي ۽ ٻين مضمونن ۾ ڪهاڻين جي شڪل ۾ اهڙو مواد شامل ڪيو وڃي، جنهن سان شاگردن ۽ شاگردياڻين ۾ جسماني صحت جي اهميت اُجاگر ٿئي ۽ سندن روين ۾ مثبت تبديلي اچي.
3. استاد پنهنجي ڪلاس ۾ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي طِبي نوعيت (جسماني صحت ۽ وزن جو پاڻ ۾ ڳانڍاپو) جي لحاظ کان گروپ بندي ڪرائين
4. هر اسڪول لاءِ هڪ مخصوص شخص / استاد کي انچارج بڻايو وڃي، جيڪو شاگردن ۽ شاگردياڻين لاءِ راندين، جسماني صحت جي ٻين عملن جو جائزو وٺي ماهوار رپورٽ تيار ڪري ۽ پرنسپال / اداري جي سربراهه تائين پهچائي
5. اسڪول جي ٽائيم ٽيبل ۾ راند روند لاءِ مناسب پيرڊ رکيو وڃي.
6. جن اسڪولن ۾ راند جو ميدان ۽ ٻيون سهوليتون موجود ناهن، اُتي مائٽن ۽ استادن جي ڪميٽِي وسيلي پنهنجي مدد پاڻ جي آڌار تي مسئلي جو حل ڪڍيو وڃي.

تعليمِ آباديات ۽ صحت (Population Education and Health)

علم زندگيءَ جو اساس آهي، اُهي معاشرا دنيا ۾ اهم مقام ماڻين ٿا، جن ۾ عام ماڻهن ۽ خاندانن ۾ تعليم کي عام ڪرڻ جي سوچ سامهون هجي ٿي. ان سوچ کي سامهون رکي فرد، گروهه ڪتنب جي علمي آبياريءَ جو وزن ڪلهن تي ڪنيو وڃي ٿو. تعليمِ آباديات مان اسان جو مطلب اهڙو تعليمي پروگرام آهي، جنهن ۾ خاندان، ملڪ ۽ دنيا جي آباديءَ جي هلندڙ صورتحال کي ڏنو وڃي ٿو ۽ اهڙو طريقيڪار وضع ڪرڻ جي سوچ ڪئي وڃي ٿي، جنهن وسيلي شاگرد ۽ شاگردياڻيون هلندڙ دور ۾ پنهنجي خاندانن ۽ ملڪ جي موجوده آباديءَ جي خاصيتن جو جائزو وٺي سگهن. آباديءَ ۾ ڪوٺ يا واڌ جا سبب بيان ڪري سگهن ۽ انهن جي ڪري پيدا ٿيل معاشي ۽ سماجي اثرن کي سامهون رکندي، پنهنجي ڪردار ۽ عمل سان ثابت ڪن تہ هُو وڏا ٿي ذميوار باشعور ۽ ڪارائتا شهري بڻجندا.

تعليمِ آباديات ۾ هيٺيان نڪتا وڌيڪ اهم سمجهيا ويندا آهن:

أ- ملڪي آباديءَ جي هلندڙ صورتحال کي سمجهڻ گهرجي.

ب- آباديءَ ۾ تبديليءَ جي سببن جو خاص جائزو وٺڻ گهرجي.

ت- ملڪي وسيلن کي سامهون رکندي، آباديءَ ۾ اضافي جي رفتار کي ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪئي وڃي.

ث- وڌندڙ آباديءَ جي سماج ۽ معاشري تي پوندڙ اثرن جي ڄاڻ حاصل ڪجي

ج- تيزيءَ سان وڌندڙ آباديءَ کي سامهون رکندي فردَ ۽ اداري جي ڪردار جو تعيُن ڪرڻ گهرجي.

هلندڙ سالن ۾ اسان جي خطي ۾ آباديءَ ۾ تمام گهڻو اضافو ٿيو آهي ۽ اها هڪ خطرناڪ صورتحال آهي، جو پاڪستان آباديءَ جي لحاظ کان دنيا جو ڇهون وڏو ملڪ بڻجي چڪو آهي. جڏهن تہ سراسر ساليانې اُپت جي لحاظ کان سندس نمبر ايشيائي ملڪن ۾ تمام پٺتي آهي. آباديءَ ۾ بي انتها اضافي جي ڪري اسان کي ڄاڻ هئڻ گهرجي تہ:

- هر نئين ڏينهن، اسان جا قدرتي وسيلا کُٽي رهيا آهن
- ڏينهون ڏينهن خوراڪ جي کوٽ پيدا ٿي رهي آهي
- گدلاڻ ۾ بي پناهہ تيزيءَ سان واڌ ٿي رهي آهي
- سماجي سلوڪن ۾ ناڪاري ۽ اڻ وڻندڙ رجحان جنم وٺي رهيا آهن
- ڏوهن جي شرح ۾ خطرناڪ حد تائين اضافو ٿي ويو آهي
- منصوبہ بنديون مستقل ناڪام ٿي رهيون آهن
- پنهنجا مسئلا سُلجهائي نہ سگهڻ جي ڪري اسان جي اندر مايوسي پيدا ٿي رهي آهي
- عام ماڻهوءَ لاءِ جياپو ڏکيو ٿيندو ٿو وڃي.
- غربت ۾ واڌ تيز آهي ۽ صحت جو معيار جيئڻ پوءِ تيئن پوئتي ٿيندو ٿو وڃي

هاڻي ضرورت ان ڳالهہ جي آهي، تہ ان ڏِس ۾ استاد ۽ تعليمي ادارا پنهنجو مؤثر ڪردار ادا ڪن. ڪلاس ۾ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي وڌندڙ انگ جي ڪري نہ صرف نظم و ضبط جا مسئلا پيدا ٿي رهيا آهن، پر شاگردن ۽ شاگردياڻين جي تعليمي ڪارڪردگيءَ ۾ بہ لاٿ نظر اچي رهي آهي. تنهن ڪري اسان کي گهرجي تہ اسين شاگردن ۽ شاگردياڻين جي تعليم ۽ تربيت اهڙي نموني ڪريون تہ جيئن هُو وڌندڙ آباديءَ ۾ پنهنجي مستقبل جي ڪردار جو تعيُن بهتر نموني سان ڪري سگهن. وڏا ٿي، پنهنجي خاندان کي پنهنجي وسيلن مطابق ٺاهڻ جي ڪوشش ڪن ۽ ٻين کي بہ اُن جي صلاح ڏيندا رهن.

گورنمينٽ هاءِ اسڪول ميرپورخاص

رياض احمد، گورنيمينٽ هاءِ اسڪول ميرپورخاص ۾ اُستاد آهي. اڄ ڪان ويهه سال پهرين، جڏهن هُن تدريس جي شعبي ۾ پيرُ رکيو هو ته اسڪول جو ماحول وڏيڪ صاف سُترو ۽ وٽندڙ هوندو هو. ڪلاس ۾ شاگردن ۽ شاگرديائڻين جو انگ چاليهن کان مٿي ڪونه هوندو هو ۽ اُتي لکڻ پڙهڻ جو عمل ڏاڍي مزي سان هلندو هو. هُو هر شاگرد تي سندس انفرادي صلاحيتن مطابق ڌيان ڏيئي سگهندو هو ۽ هڪ هڪ شاگرد جي ڪارڪردگيءَ بابت ڪيس ڄاڻ حاصل هوندي هئي، پر هاڻي سندس ڪلاس ۾ شاگردن ۽ شاگرديائڻين جو انگ 80 کان به وڌي چڪو آهي. وڌندڙ انگ جي ڪري شاگرد ۽ شاگرديائڻيون آرام سان ڪلاس ۾ ويهي به نٿا سگهن. هڪ هڪ ڪرسيءَ تي به به شاگرد ۽ شاگرديائڻيون ويهڻ تي مجبور آهن. جنهن جي ڪري سندس پڙهائڻ جو عمل متاثر ٿي رهيو آهي. سندس گهڻو وقت ته ڪلاس ۾ نظم و ضبط قائم ڪرڻ ۾ لڳيو وڃي ۽ هُو سيني شاگردن ۽ شاگرديائڻين تي اڳي جيان انفرادي ڌيان نٿو ڏيئي سگهي. هُو اهو به چئي ٿو ته جڏهن شاگردن ۽ شاگرديائڻين جو تعداد مناسب هوندو هو ته سندن صحت جو معيار به سٺو هوندو هو. هُو ڏاڍو پريشان آهي، ته ڇا ڪيو وڃي؟ هن صورتحال کي ڪيئن مُنهن ڏجي؟ هُو ڏکارو آهي ته هاڻي حالت اِها آهي ته هُو پنهنجن سيني شاگردن کي سُڃاڻي به نٿو سگهي، ڇاڪاڻ ته هُو ڇئن مختلف ڪلاسن کي مختلف مضمون پڙهائي ٿو ۽ هر ڪلاس ۾ شاگردن ۽ شاگرديائڻين جو انگ 80 کان مٿي آهي.

آباديءَ ۾ واڌ ۽ ڄڻپ واري صحت

اسان جي سماجي سوچ ۾ عام طور تي صنف ۽ جنس جي تصور کي هڪ ئي سمجهيو وڃي ٿو جيتوڻيڪ ٻنهي ۾ چڱو خاصو فرق موجود آهي. جنس مان مطلب عورت / مرد جي وچ ۾ حياتياتي فرق آهي، جيڪو مستقل ۽ مڪمل آهي. مرد ۽ عورت جي ڄڻپ جا عضوا سندن ڄمڻ کان ئي الڳ الڳ آهن ۽ هر هڪ جي ڪيميائي ۽ حياتياتي ترتيب ۽ ترڪيب مختلف آهي. هڪ صحتمند معاشرو اهو هوندو آهي، جنهن ۾ صحت جي قانونن جي اندر رهندي، انسان زندگي گذاري سگهي، يعني عورت ۽ مرد پنهنجي ڄڻپ واري صحت جو مڪمل خيال رکن. جڏهن ته ’صنف‘ جو مطلب مرد ۽ عورت جون ذميواريون ۽ انهن جي سماجي حيثيت ۽ ذميوارين جي ورڇ آهي، جيڪا هنن تي ڪنهن سماج لاڳو ڪئي هجي. انهن ذميدارين تي هن سماج جي سماجي، مذهبي ۽ ثقافتي قدرن جو اثر ظاهر هوندو آهي. هن معاشري ۾ رهڻ وارا سيئي ماڻهو انهن ذميوارين ۾ تبديليون آڻي سگهن ٿا.

پاڪستاني معاشري ۾ خاندان جو سربراهه گهڻو ڪري مرد هوندو آهي، جڏهن ته گهر جي سار سنڀال ۽ ٻارن جي پالنا ۽ پرورش عورت جي ذميواري هوندي آهي، جيڪو هڪ ڏکيو عمل آهي. تنهنڪري عورتن جي صحت ۽ تعليم تي خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت آهي. عورتن جي تعليم جي شرح گهٽ هئڻ ۽ سماجي اڻ برابريءَ جي ڪري، صحت سان تعلق رکندڙ هيٺيان مسئلا جنم وٺي رهيا آهن:

1. موت جي شرح ۾ واڌ يعني عورتن ۽ ٻارَن ۾ موت جو انگ وڌي رهيو آهي
2. پيدائش جي شرح ۾ تيزيءَ سان واڌ ٿي رهي آهي.
3. ننڍيءَ عمر ۾ شاديءَ جو رجحان اڃا به زور آهي.
4. تيزيءَ سان خاندان جو انگ وڌڻ جي ڪري، عورت جي صحت خراب رهي ٿي.
5. مرد ۽ عورت جي خوراڪ ۾ فرق رکيو وڃي ٿو.

انهن سيني ڳالهين کي ڌيان ۾ رکندي هاڻي ضرورت انهيءَ ڳالھ جي آهي، تہ ٻارن ۽ ٻارڙين کي:

1. مناسب خوراڪ ۽ ڌيان ڏنو وڃي
2. نياڻيءَ جي سامائجڻ يعنيٰ ارڙنهن سالن جي عمر کان پوءِ ئي کيس شاديءَ تي راضي ڪيو وڃي
3. ڇوڪري ۽ ڇوڪريءَ جي خوراڪ ۾ فرق نہ رکيو وڃي
4. عورتن جي صحت برقرار رکڻ لاءِ کين طِبي صلاحون بہ ڏنيو وڃن ۽ وقفي بابت آگاهي بہ ڏني وڃي.

ماءُ جي صحت جا اثر، ٻار جي ڄمڻ کان پهرين ئي سندس صحت ۽ مزاج تي خاص اثر رکن ٿا. ننڍيءَ عمر جي شاديءَ ۾ پهرين پيدائش ۾ مشڪلات واري صورتحال ۽ نقصان جا انديشا وڌيل هوندا آهن. انهن ڏکيائين جي ڪري ماءُ ۽ ٻار ٻئي متاثر ٿي سگهن ٿا. هڪٻئي جي پويان حمل ۽ پيدائش ماءُ لاءِ تمام وڏو خطرو هوندي آهي. ان مان کيس ڪيئي بيماريون ٿي سگهن ٿيون، مثال طور، غير متوازن خوراڪ، رت جي کوٽ يا اعصابي ڪمزوري. ڪمزور ڄاول ٻار، خاندان لاءِ معاشي طور بار ۽ ڪمزور سهارا ثابت ٿيندا آهن. اهي ان قابل نہ هوندا آهن، تہ وڏا ٿي پنهنجي خاندان جو بارُ کڻي سگهن.

5۔ وچڙندڙ يا وَبائي مرضَ (Epidemic Diseases)

تعارف

جيئن پهرين ٻُڌائي چڪا آهيون تہ اسڪول هڪ اهڙو سماجي ادارو آهي، جيڪو شاگردن ۾ شاگردياڻين ۾ صحتمند حياتي گذارڻ جو شعور ۽ لاڳاپيل مهارتون پيدا ڪرڻ ۾ مدد ڏئي ٿو. اسڪول جي اندر ٻارن جي سماجي رابطن سان ڪيترائي پيرا صحت جا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا، جن جي ڄاڻ رکڻ بيحد ضروري آهي. ڪيترا وچڙندڙ يا وَبائي مرض تہ هڪ شاگرد کان ٻين شاگردن تائين بہ پکڙجي ويندا آهن. جن جو جي مناسب وقت تي تدارڪ نہ ڪيو وڃي تہ ٻارن جي صحت متاثر ٿي سگهي ٿي، جنهن سان ناقابلِ تلافي نقصان پهچي سگهي ٿو.

وچڙندڙ يا وَبائي مرضَ هيٺين طريقن سان پکڙجي سگهن ٿا:

1. مک ۽ مڇر وغيره جي وسيلي
2. هوا ۾ موجود جراثيمن جي وسيلي
3. لڙاٽيل ۽ گدلي پاڻيءَ جي وسيلي
4. اسڪول يا ڪلاس روم ۾ ٿيندڙ گندگيءَ ۽ گهميل شين جي وسيلي
5. متاثر ٿيل شاگرد جو ٻين شاگردن کي ڇُهڻ يا ويجهو ويهڻ جي وسيلي

وچڙندڙ يا وَبائي مرضَ عام طور انتهائي غير محسوس ٿيندڙ نموني ماحول ۾ موجود مکين ۽ مڇرن وسيلي پکڙجندا آهن. مکيون، گند ڪچري جي ڍيرن، جانورن جي گند ۽ نالين وغيره تي پنهنجو ديرو ڄمائين ٿيون ۽ اُتان اهڙن جراثيمن (وائرس، بيڪٽيريا وغيره) کي پنهنجي پيرن ۽ پرن سان چنبڙائي يا ڪنهن ٻئي نموني، اسان جي خوراڪ ۽ ٿانون وغيره تائين پهچائين ٿيون، جن کي اسين روز جي کاڌ خوراڪ ۾ ڪتب آڻيندا رهون ٿا. اهي جراثيم ڪڏهن ڪڏهن تہ اتي ٻيدا بہ ڏين ٿا ۽ سندن نسل وڌڻ سان بيماريءَ جي شدت سان پکيڙ جو خدشو اچا بہ وڌي وڃي ٿو.

مڇرَ ڪيترين ئي بيمارين جي پکيڙ جو سبب آهي، جن ۾ خاص طور تي مليريا ۽ ڊينگي بخار وغيره شامل آهن.

مڇرَ ڪجهہ جراثيمن کي هڪ جاءِ کان ٻيءَ جاءِ يا هڪ ماڻهوءَ کان ٻئي ماڻهوءَ تائين پهچائڻ جو بہ سبب بڻجن ٿا.

ڪجهہ وچڙندڙ مرضَ هوا ۾ موجود جراثيمن (وائرس ۽ بيڪٽيريا) جي ڪري ٿيندا آهن. مثال طور نزلو پوليو وڏي کنگهہ، ٽي بي، اُرڙي، خناق وغيره.

اهڙن جراثيمن کان متاثر ٿيل مريض جي کنگهڻ، نِڇ يا ڇڪ ڏيڻ کان ويندي ايتري تائين جو ڳالهائڻ سان ئي اهي ذرا هوا ۾ پکڙجي ويندا آهن، جيڪي صحتمند ماڻهوءَ جي جسم ۾ داخل ٿي ويندا آهن. ڪجهہ مرضَ جيئن دست ۽ اُلٽي، هڪٻئي جي بچايل کاڌي کائڻ سان بہ پکڙيا آهن.

ا ـ مليريا (Malaria)

مليريا هڪ پکڙجندڙ بيماري آهي، جنهن جو ذڪر قديم حڪيمن به ڪيو آهي، جن ۾ حڪيم جالينوس ۽ حڪيم بقراط وغيره شامل آهن. سڀ کان پهرين ڊاڪٽر ليورن مليريا جي جراثيم کي ڳولي لڌو هو ۽ وڌيڪ تحقيق ڪندي، ڊاڪٽر راس اِها کوجنا ڪئي ته مليريا هڪ مادي مڇر انافيلس (Anopheles) جي انسان کي چڪڻ سان پکڙجندو آهي. ان سان ماڻهن کي سخت سيءُ سان تيز بخار ٿيندو آهي.

مليريا جون علامتون:

هن بيماريءَ جون هيٺيون علامتون آهن

ڏڪڻي (سيءُ جو لڳڻ)، تيز بخار ٿيڻ، اُلٽي اچڻ، ڪمزور ٿيڻ، بک جو نه لڳڻ، رت جي ڳاڙهن جزن جو گهٽ ٿيڻ

مليريا کان بچاءُ جون حفاظتي تدبيرون:

- اسڪول، گهر، گهٽيءَ ۽ پاڙي ۾ مڇرن کي مارڻ لاءِ دوائن جو ڦوهارو ڪيو وڃي.
- گهٽين نالين ۽ اسڪول کي مڪمل صاف رکيو وڃي
- گهر جي اندر پيل گند کي گڏ ٿيڻ نه ڏنو وڃي
- گند جي ڍير کي آباديءَ کان پري رکيو وڃي
- مڇرداني ۽ مڇر مار تيل جو استعمال ڪيو وڃي

ب ـ دست (Diarrhea)

دستن جي بيماري وائرس يا بيڪٽيريا جي وسيلي پکڙجندي آهي. هي مرض آنڊن تي حملو ڪندو آهي، جنهن سان تيز بخار، اُلٽي، مٿي جو سُور ۽ پيٽ جو سُور ٿي پوندو آهي. هي مرض هڪ کان ڏهن ڏينهن تائين هلي سگهي ٿو.

بچاءُ ۽ تدبيرون:

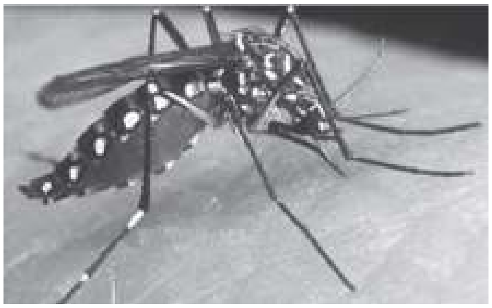
1. مريض کي ٻين ٻارن کان پري رکيو وڃي
2. ان ڳالهه جو احتياط ڪيو وڃي ته جانورن کي هٿ لڳائڻ کان پوءِ ، حاجت خاني وڃڻ کان پوءِ يا ماني کائڻ کان پوءِ هٿن کي صابڻ سان ڌوتو وڃي.
3. پاڻي ۾ ڪير اوٻاري استعمال ڪرڻ گهرجي
4. شين کي چڱيءَ طرح چٻائي کائڻ گهرجي
5. سڙيل ڪاڌي ۽ گدلي پاڻيءَ پيئڻ کان پرهيز ڪجي
6. مريض کي نمڪول پيئارجي ته جيئن جسم ۾ لوڻ جي کوٽ پيدا نه ٿئي

ت ـ ڊينگي بخار (Dengue Fever)

ڊينگي بخار، هڪ پٽاپٽي مڇر جي چڪ هڻڻ سان ٿيندو آهي. جيڪو عام مڇر وانگر گندي پاڻيءَ تي نه پر صاف پاڻيءَ تي پلجندو آهي. ان مڇر جي چڪ هڻڻ کان پوءِ وائرس، تندرست ماڻهوءَ جي بدن ۾ منتقل ٿي ويندو آهي، جنهن جو اثر ٽن کان پندرنهن ڏينهن ۾ ظاهر ٿيندو آهي.

ان وچ ۾ مريض ۾ هيٺيون علامتون ظاهر ٿيڻ شروع ٿي وينديون آهن.
ڪچڪيءَ جي مُشڪن ۾ سوڄ، تمام گهڻو سيءُ لڳڻ، متي ۾ سُور، متي جي پوئين حصي ۾ شديد سُور، ٽنگن ۽ جسم جي سَنڌن ۾ شديد سُور، هٿ جي ترئيءَ ۽ پيرن جي ترين جو ڳاڙهو ٿيڻ ۽ سُجي پوڻ، اک جي تاري کي گهُمائڻ ۾ سُور ٿيڻ، رت جي اُلٽي اچڻ وغيره.

بچاءُ ۽ تدبيرون:



1. مريض کي الڳ ڪمري ۾ مڇرداني لڳائي ڏجي
2. گهر ۾ صاف پاڻيءَ کي گڏ ٿيڻ نہ ڏجي
3. سڄي گهر ۾ ڦوهارو ڪيو وڃي
4. صبح ۽ شام جو وڌيڪ احتياط ڪيو وڃي
5. مريض جي رت جون هڪدم ٽيسٽون ڪرايون وڃن
6. مريض کي ڏاڙهن ۽ صوف جو تازو رس پياريو وڃي

د_ اُرڙي (Chicken Pox)

اُرڙيءَ جي بيماري بہ هڪ وائرس ورسيلا زيسٽر(Varicella Zester) وسيلي پکڙجندي آهي، اها هڪ انسان کان ٻئي انسان کي ڇِڪڻ يا هوا ۾ موجود جراثيمن جي ڪري يا ڪنهن متاثر شخص جي ٿُڪ ۾ موجود جراثيم جي مدد سان صحتمند ماڻهوءَ تائين پهچي ٿي.

علامتون:

1. اُرڙيءَ ۾ جسم جي مختلف حصن (بغل، چيلهہ، ٽنگن، مُنهن وغيره) تي ڳاڙها داڻا نڪري ايندا آهن. جن ۾ پاڻي پرجي ويندو آهي، جنهن سان جسم تي خارش ٿيندي آهي.
2. تيز بخار بہ ٿيندو آهي.

بچاءُ جا طريقا:

1. هن مرض دوران متاثر ٿيل شاگرد کي ٻين شاگردن کان پري رکيو وڃي، جيستائين سندس سيئي داڻا سُڪي نٿا وڃن. جي ممڪن ٿي سگهي تہ کيس اسڪول مان موڪل ڏني وڃي.
2. متاثر ٿيل شاگرد جي نڪ مان نڪتل پاڻي ۽ ڳلي مان نڪتل ٿُڪ وغيره کي چڱيءَ طرح ڪپهہ سان لاهِيندو صاف ڪيو وڃي يا رومال جو استعمال ڪيو وڃي.
3. ٻين شاگردن ۽ شاگردياڻين کي اِها ڄاڻ ڏني وڃي تہ متاثر ٿيل شاگرد جي ڪنهن بہ ڪتب آيل شئي، مثال طور خوراڪ يا پاڻيءَ وغيره جو استعمال نہ ڪن.
4. متاثر ٿيل شاگرد کي بہ هدايت ڪئي وڃي تہ هُو ڇِڪ اچڻ تي يا ٿُڪ اُڇلائڻ مهل پنهنجو مُنهن ڍڪي رکي.
5. متاثر ٿيل شاگرد مُنهن ۽ هٿن جي صفائيءَ جو تمام گهڻو خيال رکي.
6. جيڪڏهن ڪنهن داڻي ۾ گند پرجي وڃي تہ ڊيٽول سان صاف ڪجي

7. مرض دوران ڊاڪٽر سان لاڳيتو رابطي ۾ رهجي
8. هن بيماريءَ ۾ اسپرين جو استعمال نه ڪجي

ه۔ نزلو يا زڪام (Flu)

نزلي يا زڪام جي نالي سان مشهور هيءَ بيماري هڪ وائرس جي ڪري ٿيندي آهي، جنهن جي سبببان ساهه جي نالي، ڳلو نڪُ ۽ ڦڦڙ وغيره متاثر ٿيندا آهن.

علامتون:

نڪ جو وهڻ، اکين مان پاڻي اچڻ، ڇِڪون اچڻ، ڪنگهه، جسم جي حصن ۾ سُور، سيءُ لڳڻ، تيز بخار، ڳلي ۾ سُور، ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي

احتياطي تدبيرون:

1. نڪ ۽ ڳلي مان وهندڙ مواد يعني پاڻيءَ ۽ نزلي کي صاف ڪندو رهجي
2. متاثر ٿيل شاگرد جي ٿانوَن (گلاس، پليٽ) ۾ ڪاڌو نه کائجي
3. ڇِڪ يا ڇڪَ ايندي مُنهن ۽ نڪ جي اڳيان رومال يا صاف ڪپڙو رکجي يا گهٽ ۾ گهٽ کنگهندي وقت مُنهن جي اڳيان هٿ رکجي
4. نڪ ۽ هٿن جي صفائيءَ جو خاص خيال رکجي
5. هن بيماريءَ دوران به اسپرين استعمال نه ڪجي

و۔ خَسرو (Measles)

هيءَ بيماري ڪنهن متاثر ٿيل شخص جي نڪ يا ڳلي مان خارج ٿيندڙ مواد يا هوا ۾ موجود وائرس سان گهميل ذرن جي ڪري ٿيندي آهي.

علامتون:

کنگهه، نڪ ۽ اکين مان پاڻي اچڻ، مريض کي 103 کان 105 ڊگري تائين بخار ٿيڻ، مُنهن ۽ مٿي جي مٿانهين حصي ۾ ڳاڙهن جُزن جو ظاهر ٿيڻ. جيڪي عام طور تن ڏينهن اندر سڄي جسم ۾ پکڙجي ويندا آهن.

بچاءَ جا طريقا:

1. متاثر ٿيل شاگرد / شخص کي ٻين کان پري رکو جي ٿي سگهي ته شاگرد کي گهر جي اندر الڳ بستري تي سمهاري ڇڏيو
2. متاثر ٿيل شاگرد جي کاڌي پيتي جا ٿانوَ ۽ سندس بچايل کاڌو استعمال نه ڪجي
3. مريض جي ڳلي ۽ نڪ مان نڪرندڙ مواد کي چڱيءَ طرح صاف ڪيو ۽ پري اُڇلائي ڇڏيو
4. مريض پنهنجو مُنهن ڍڪي رکي.
5. مرض دوران پنهنجن هٿن ۽ مُنهن جي مڪمل صفائيءَ جو خاص خيال رکجي

ر۔ ڳل ڦڙ (Mumps)

هيءَ بيماري بہ هڪ وائرس ذريعي پکڙبي آهي، جيڪا متاثر ٿيل شخص جي ٿُڪ ۾ ملندڙ جراثيم وسيلي صحتمند شخص کي متاثر ڪري سگهي ٿي.

علامتون:

ڳلي جو سُڄڻ، جاڙيءَ جي پوئين حصي ۾ سُور ٿيڻ، تيز بخار، مٿي جو سُور، ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي، ڳڇيءَ جي مُشڪن جو آڪڙجڻ.

بچاءَ جا طريقا:

1. متاثر ٿيل شاگرد کي ٻين شاگردن ۽ شاگردياڻين کان پري رکجي
2. حفاظتي ٽُڪا لڳرايا وڃن
3. متاثر ٿيل شاگردن ۽ شاگردياڻين جي ٽانوَن کي ڪتب نہ آڻجي
4. متاثر ٿيل مريض کي الڳ رکيو وڃي
5. نڪَ ۽ ڳلي وغيره کي ڍڪي رکجي

ز۔ تشنج يا جهٽڪن واري بيماري (Tetanus)

هيءَ بيماري چمڙيءَ تي ٿيندڙ زخم ۾ داخل ٿيل بيڪٽيريا جي ڪري ٿيندي آهي. ان وچ ۾ بيڪٽيريا جو نسل وڌندو رهندو آهي. مرض وڌڻ تي زخم مان زهريلو مادو خارج ٿيندو آهي. جيڪو بدن ۾ ڳڙي ڳڙي اعصابي نظام کي نقصان پهچائيندو آهي ۽ ڪيس مفلوج ڪري ڇڏيندو آهي.

علامتون:

ڳلي جي آڪڙ، آهستي آهستي مُنهن جو ٽيڏو ٿيڻ، ڪاڌي کي ڳيهڻ ۾ ڏکيائيءَ جو پيش اچڻ. هن مرض جو علاج تمام ضروري آهي. زخم ٿيڻ سان ئي اُن جي چڱيءَ طرح ملم پٽي ڪئي وڃي ۽ Anti Tetanus جون سُيون لڳرايون وڃن

6ـ آشوب چشم ۽ اُن جو تدارڪ (Eye Infections & Its Cure)

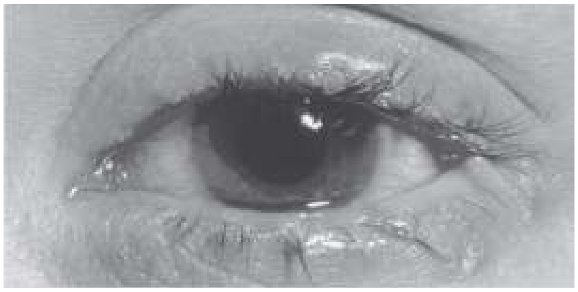
اکيون انسان جو اهم ترين عضوو آهن. اکين کي 'نُور' جي نالي سان بہ نوازيو ويو آهي، ان ڪري هي عضوو ٻين عضون ۾ اهم حيثيت رکي ٿو. انساني بدن ۾ اک نازڪيءَ جو خاص مثال آهي. اکين ۾ عام طور تي انفيڪشن ڪنهن اجائي مادي يا جراثيم مثال طور بيڪٽيريا، فنگس، وائرس جي اک ۾ داخل ٿيڻ سان ٿي ويندو آهي، جنهن سان اک جي ٻاهرين سطح (Cornea) متاثر ٿيندي آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن تہ اهو انفيڪشن اک جي ٻاهرين جهليءَ ۽ پنبڻين کي بہ متاثر ڪندو آهي. هن سان اک جي نظر متاثر ٿي سگهي ٿي.

انفيڪشنس جا قسم:

اک جي انفيڪشنس جا هيٺيان قسم مشهور آهن:

گلابي اک (Conjunctivitis):

هيءَ بيماري عام طور اک اندر وائرس يا بيڪٽيريا جي داخل ٿيڻ جي ڪري ٿي ويندي آهي، مريض کي متاثر ٿيل اک ۾ شديد خارش ٿيندي آهي ۽ اک سُڄي ويندي آهي. هڪ اک يا ٻنهي اکين جو رنگ ڳاڙهسرو ٿي ويندو آهي. اک جي اندران سائي يا پِيلي رنگ جو گند خارج ٿيندو رهندو آهي.



بچاءَ جا طريقا:

1. متاثر ٿيل شخص جي اک کي ڏسڻ کان پاسو ڪجي
2. اک کي هٿ لڳائڻ کان پهرين صابڻ سان هٿ کي چڱيءَ طرح ڌوئجي
3. مريض جو توال ۽ بسترو صاف رکجي ۽ اهي شيون ٻين کي نہ استعمال ڪرڻ گهرجن
4. اکين ۾ Antiviral / Anti Bacterial ملم وجهڻ گهرجي

پنبڻين جي سوزش (Blepharitis)

هن مرض ۾ اکين جي پنبڻين جي ڪنارن تي سوڄ ٿي ويندي آهي، جنهن جو سبب بيڪٽيريا هوندا آهن. عام طور الرجيءَ جي ڪري پنبڻين ۾ بيڪٽيريا جي واڌ شروع ٿي ويندي آهي.

علامتون:

1. اک جو ڳاڙهو ٿيڻ
2. اک جي اندر خارش ۽ ساڙو پيدا ٿيڻ
3. اک جي اندر واريءَ جي ڪُڪرن کي محسوس ڪرڻ
4. ڪڏهن ڪڏهن پِرن جو ڇڻي پوڻ

بچاءَ جا طريقا:

1. ٻنهي پنبڻين کي هٿن سان مهٽيو تہ جيئن اندران تيل جهڙو سٽيپ خارج ٿي سگهي

اک جو ڌوئڻ (Eye Wash)

طريقو نمبر 1:

هڪ برتن ۾ پاڻي وجهو تہ جيئن توهان جو مُنهن خاص طور متاثر ٿيل اک وارو حصو ٻُڏي وڃي. هن عمل کي هر هر ورجايو. پاڻيءَ اندر اک کي گول چڪر ۾ گُهمائيندي هر هر اکيون ڇنڀيو

طريقو نمبر 2:

هڪ پيالي ۾ هڪ ليٽر اُٻاريل پاڻي وجهو ءِ اُن ۾ هڪ چمچو لوڻ جو ملايو. هڪ ٽشو پيپر يا ٽوال کي ان پاڻيءَ ۾ ٻوڙي اک جي مٿان هر هر مهٽيو.

احتياط:

1. پاڻي گهڻو ٿڌو يا گرم نہ هجي بلڪ وچٿرو هجي
2. پاڻيءَ اندر لوڻ گهڻي مقدار ۾ نہ وجهو ڇاڪاڻ تہ اُن جي ڪري اک جي اندر جا سيلَ تباهہ ٿي سگهن ٿا ءِ تڪليف وڌي سگهي ٿي

نظر جي ڪمزوري (Low Vision)

اک جي ٻين نقصن ۾ ويجهي جي نظر ءِ پري جي نظر جا نقص قابلِ ذڪر آهن. اِهي نقص اک جي شيشن ۾ پيدا ٿيندڙ خرابيءَ جي ڪري ٿيندا آهن. قريب نظري (Short Sightedness) جو نقص ان مهل ٿيندو آهي، جڏهن اک جي اڳي وڌي ٿي ويندي آهي ءِ اک جو شيشو پريان ايندڙ شعائن کي نظر جي پردي کان پهرين ئي گڏائي وٺندو آهي. جڏهن تہ ڏورانهين نظر يا بعيد نظري (Long Sightedness) جو نقص اُن مهل پيدا ٿيندو آهي، جڏهن اک جي اڳي معمول کان ننڍي ٿي ويندي آهي ءِ ويجهي جسم جو عڪس نظر جي پردي جي پويان پوندو آهي.

7_ خوراڪ جا بنيادي جُزا ۽ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صحت
(Micro Nutrients and Student's Health)

انساني جسم پنهنجي شروعاتي دور ۾ مناسب رفتار سان وڌندو رهي ٿو. ننڍپڻ کان جوانيءَ تائين اها رفتار تيز هجي ٿي ۽ جواني ماڻڻ کان پوءِ اڌڙوٽ عمر تائين اهو سلسلو مستقل بنياد تي هڪجهڙو رهي ٿو. جڏهن تہ پوءِ واري عمر ۾ جسم جي ڪارڪردگيءَ ۽ واڌ ويجهہ ۾ لاٿ اچڻ شروع ٿئي ٿي. عمر جي پهرئين حصي ۾ جسم جي مناسب واڌ ويجهہ ۽ صحيح ڪارڪردگيءَ لاءِ متوازن غذا ضروري آهي. متوازن خوراڪ يا غذا اُن ڪاڌي کي چيو ويندو آهي، جنهن ۾ اهي سڀئي غذائي جزا شامل هجن، جن سان انساني صحت برقرار رهي. جسم ۾ بيمارين جي خلاف دفاع جي قوت پيدا ٿئي وغيره. جيڪڏهن غذا ۾ انهن جزن جي نسبت صحيح نہ هوندي تہ انسان مختلف مرضن جو شڪار ٿي سگهي ٿو. جن ۾ وزن جي گهٽتائي، بک نہ لڳڻ، ننڊ نہ اچڻ، خراب ڏند ۽ نظر جي ڪمزوري شامل آهن. تنهنڪري اها ڪوشش ڪرڻ گهرجي تہ خوراڪ بدلائي کائجي تہ جيئن بدن لاءِ ضروري غذائي جزن جي کوٽ پيدا نہ ٿي سگهي.

پنهنجي تعليمي عرصي دوران، اسڪول ۾ ٻارن کي پڙهڻ لکڻ ۽ ٻين تدريسي مهارتن سکڻ لاءِ اهڙي متوازن غذا جي ضرورت هوندي آهي، جنهن ۾ خوراڪ جا سڀئي ضروري جُزا شامل هجن ۽ جن ۾ گهربل ڪيلوريز موجود هجن.

تنهن ڪري ضرورت ان ڳالهہ جي آهي تہ!

ٻارن کي ملندڙ خوراڪ ۾ ميجي ۽ گوشت (Proteins)، نشاستو (Carbohydrates)، سڻڀ (Fats) ، وٽامنس (Vitamins) ۽ معدنيات (Minerals) شامل هجن.

اسان جي خوراڪ ۾ ماس جي کوٽ جا اثر ٻارن ۾ گهڻا ظاهر هوندا آهن. غذا ۾ جي ماس جي کوٽ کي بروقت پورو نہ ڪيو وڃي تہ اها کوٽ ڪواشيارڪر (Kwashior Kor) نالي بيماريءَ جي شڪل اختيار ڪري سگهي ٿي. نشاستو ۽ سڻڀ بہ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي واڌ ويجهہ ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. انهن جو استعمال بهرحال خيال سان ڪرڻ گهرجي تہ جيئن ٻار ٿولهہ جو شڪار نہ ٿين.

وٽامنس (Vitamins) جو مناسب استعمال جسم چست رکڻ، غذا کي هضم ڪرڻ ۽ ڪيس جسم جي زينت بڻائڻ هوندو آهي.

وٽامن اي (Vitamins_A)، ساين ۽ ڳاڙهسرين ڀاڄين مثال طور پالڪ، گجرن وغيره ۽ ميون ۾ وافر مقدار ۾ ملي ٿي. جسم ۾ وٽامن اي جي مناسب مقدار ۾ هجڻ ڪري ٻارن جي اکين جي نظر ۽ سٺي صحت قائم رهي ٿي. جسم صحتمند ۽ تندرست هجي ٿو ڏندن جي واڌ ويجهہ سٺي نموني ٿئي ٿي وغيره. هن وٽامن جي گهٽتائيءَ جي ڪري رات جو نظر نہ اچڻ وارو مرض (Night Blindness) ٿي ويندو آهي.

وٽامن بِي (Vitamins_B)، بيدن، جيرانڊي، ڪير ۽ دالين وغيره ۾ هوندي آهي. هي وٽامن دماغ ۽ اعصاب کي مضبوط ڪندي آهي. هن جي گهٽتائيءَ جي ڪري بيري بيري (Beri Beri) جو مرض ٿي سگهي ٿو. جنهن جي ڪري ٻانهون مفلوج ٿي سگهن ٿيون ۽ هاضمي جو عمل متاثر ٿي سگهي ٿو.

وٽامن سِي (Vitamins_C)، رس وارن ميون ۾ هوندي آهي، جيڪا ڏندن ۽ مُهارن کي صحتمند رکندي آهي. ٻارن ۾ هن جي کري بيمارين کان بچاءَ جي قوت وڌي ويجي ٿي. هن وٽامن جي گهٽتائيءَ جي کري اسڪروي (Scurvy) نالي بيماري ٿي سگهي ٿي، جنهن ۾ انساني چمڙي ڦاٽي پوي ٿي ۽ گهڻو ڪري اِها بيماري ٻارڙن ۾ ٿيندي آهي. چپن ۾ وَڍَ اچي ويندا آهن ۽ مهارُن مان رتُ اچڻ شروع ٿي ويندو آهي.

وٽامن ڊِي (Vitamins_D)، مڇين جي تيل، بيدي جي زردي ۽ مکڻ وغيره ۾ ڪثرت سان هجي ٿي. هيءَ هڏين ۽ ڏندن کي مضبوطي بخشيندي آهي.

وٽامن اِي (Vitamins_E)، نباتاتي تيل، سلاد، بيدي جي زردي ۽ کيرَ وغيره ۾ هجي ٿي.

وٽامن ڪي (Vitamins_K)، پالڪ ۽ گوبيءَ جي پنن وغيره ۾ هجي ٿي. هي رت کي گڏ ۽ گهاٽو ڪرڻ ۾ مدد ڏئي ٿي.

غذا ۾ موجود معدني لوڻيات بہ اسان جي لاءِ تمام ضروري آهي. جن ۾ ڪيليشم، فاسفورس، آئرن ۽ آيوڊين شامل آهن. فاسفورس ۽ ڪيلشم، کير، بيدي ۽ گوشت وغيره ۾ گهڻو هجن ٿا. اهي هڏين ۽ ڏندن جي واڌ ويجهہ ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. آئرن يا فولاد، گوشت، پاڄين، بيدن، مڇي ۽ جيرانديءَ وغيره ۾ گهڻي مقدار ۾ موجود هجي ٿو. هيءُ جسم ۾ آڪسيجن پهچائڻ جو ڪم ڪري ٿو ان کان سواءِ هيموگلوبن جو جزو بڻجي رت ناهي ٿو.

آيوڊين جي کوٽ سان ڳلهڙ جي بيماري ٿي ويندي آهي، جنهن جي ڪري ٻار جو قد ننڍو رهجي ويندو آهي.

8_ ڊِي ورمنگ (De_Worming)

اسڪول ۽ ان جي چوگرد ماحول کي بهتر بڻائڻ لاءِ ضروري آهي تہ فضا ۾ مرض پکيڙيندڙ جراثيمن ۽ نقصان ڏيندڙ عنصرن جي مقدار کي ضابطي ۾ رکيو وڃي. هن مقصد لاءِ ڪمرن، گٽر وغيره تي جراثيم ختم ڪندڙ دوائن جو ڦوهارو ڪرايو وڃي. ناليون پڪيون ۽ ڍڪيل هئڻ گهرجن. گند ڪچري کي ڪمري جي ويجهو گڏ ٿيڻ کان روڪيو وڃي. شاگردن ۽ شاگردياڻين کي گند ڪچرو باقاعدي گند جي دٻي ۾ اُڇلائڻ جي عادت وجهڻ گهرجي. شاگردن ۽ شاگردياڻين کي هدايت ڪجي تہ اُهي اُگهاڙي پيرين پنڌ نہ ڪن ڇاڪاڻ تہ اُن سان ٻارن جي پيٽ ۾ ڪينئن پيدا ٿيڻ جو خدشو رهي ٿو. شاگردن ۽ شاگردياڻين کي هدايت ڪجي تہ اُهي لنچ بريڪ ۾ صاف ۽ ڍڪيل غذا کائين. لنچ باڪس جي صفائي يقيني هئڻ گهرجي. زمين تي ڪريل شئي نہ کاڌي وڃي. هٿن جي صفائيءَ کي برقرار رکيو وڃي. پاڻي پيئڻ وقت اهو احتياط ڪجي تہ پاڻي صاف ۽ شفاف هئڻ گهرجي.

9_ ٿُرتُ طِبي امداد (First Aid)

حياتي حادثن جو نالو آهي. ڪڏهن ڪڏهن مختلف حادثن ۾ نقصان انهي ڪري بہ گهڻو ٿي ويندو آهي، جو تڪڙي طِبي امداد ڏيڻ بابت اسان کي وڌيڪ ڄاڻ نہ هوندي آهي. شاگردن، شاگردياڻين ۽ استادن کي ڄاڻ هئڻ گهرجي تہ ڪنهن ناخوشگوار حادثي جي صورت ۾ ٿُرتُ طِبي امداد ڪيئن ڏني ويندي آهي؟ ٿُرتُ طِبي امداد، ڪنهن بہ حادثي جي صورت ۾ مريض کي ڊاڪٽر يا اسپتال وٺي وڃڻ کان پهرين ڏني ويندي آهي. اهي حادثا هيٺين ريت ٿي سگهن ٿا:

1. راند ڪيڏندي ڌڪ لڳي وڃي يا هڏي ٽُٽي پوي.
2. بجليءَ جو ڪرنٽ لڳي وڃي.
3. پير مُڙي وڃي.
4. ٽريفڪ حادثي ۾ زخمي ٿيڻ
5. باهہ ۾ سڙي وڃڻ
6. پاڻيءَ ۾ ٻُڏڻ
7. گرمين ۾ لُڪ لڳڻ وغيره

ٿورڙيءَ محنت سان ئي تڪڙي يا هنگامي طِبي امداد جا اصول سِکي سگهجن ٿا ۽ ڪنهن بہ حادثي جي صورت ۾ ٻين جي ڪم اچي سگهجي ٿو ۽ حياتيءَ بچائڻ ۾ مدد ڪري سگهجي ٿي. ان ڏِس ۾ هر اسڪول ۾ ٿُرتُ طِبي مدد لاءِ فرسٽ ايڊ باڪس هئڻ گهرجي، جنهن ۾ هيٺيون شيون هر وقت موجود هئڻ گهرجن تہ جيئن تڪڙيءَ ضرورت جي وقت ڪم اچي سگهن.

ڪپهہ، پٽيون، ٽنڪچر، آيوڊين جي بوتل، زخمن تي لڳائڻ وارو ملم، بورڪ ايسڊ، سُور ختم ڪرڻ واريون گوريون يا ڪريم، ڪئنچي، ننڍيون ننڍيون ڪاٺيءَ جون سنهيون پٽيون وغيره

استادن، شاگردن ۽ شاگردياڻين لاءِ ضروري آهي تہ اُهي ڪنهن بہ حادثي جي صورت ۾ گهبرائجي وڃڻ بدران فوري طور زخميءَ يا مريض کي شروعاتي طِبي امداد ڏين. مثال طور:

- هڏيءَ جي ٽُٽي پوڻ جي صورت ۾ آرام سان هڏيءَ کي صحيح جڳهہ تي سِڌو ڪري هيٺان مٿان ڪاٺيءَ جي سنهين پٽين کي ٻڌي ڇڏجي.
- جيڪڏهن ڪنهن جاءِ تان رت وهي پيو تہ هٿ ڌوئي، صاف آڱر سان زخم کي دٻايو وڃي تہ جيئن رت بيهجي وڃي. جي زخم وڏو آهي تہ دل جي طرفان ايندڙ شريان کي ڇڪي ٻڌو وڃي ۽ زخم واري حصي کي مٿاهون رکيو وڃي تہ جيئن رت وهڻ بند ٿي وڃي.
- معمولي زخم جي صورت ۾ زخم کي چڱيءَ طرح ڊيٽول يا ڪپهہ سان صاف ڪري پٽي ڪري ڇڏڻ گهرجي.
- جيڪڏهن ڪنهن کي پاڻيءَ ۾ غوطا اچي ويا هجن ۽ اُهو بيهوش ٿي ويو هجي تہ ڪيس سِڌو سمهاري، پيٽ جي هيٺان وِهاڻو وغيره رکي، چيلهہ کان ٻنهي هٿن سان جهلي زور زور سان دٻايو وڃي تہ جيئن پاڻي نڪري وڃي ۽ مريض جو ساهہ جاري ٿئي.
- جيڪڏهن ڪنهن کي باهہ وڪوڙي وڃي تہ هڪدم مٿس ڪمبل يا ڪو ٿلهو ڪپڙو وجهڻ گهرجي. پاڻي بلڪل استعمال نہ ڪرڻ گهرجي. تنهن کان پوءِ ڪپڙن کي ڪئنچيءَ سان ڪٽي، جسم کان الڳ ڪريو ۽ زخمن تي ملم لڳائڻ گهرجي.

- ڪنهن کي ڪرنٽ لڳڻ جي صورت ۾ فوري طور پهرين بجليءَ جو سوئچ بند ڪرڻ گهرجي ۽ پوءِ ربڙ جو دستانو يا خشڪ جُتي پائي يا خشڪ ڪاٺيءَ سان مريض کي بجليءَ جي تارَ کان الڳ ڪرڻ گهرجي.
- نانگ جي ڏنگڻ جي صورت ۾ هڪدم زخم کان پنج يا ڇهه انچ مٿي ڇڪي، ڪنهن ڪپڙي جي پٽي ٻڌڻ گهرجي. ساڳئي نموني پنج ڇهه انچ اُن جي مٿان هڪڙو ٻيو بند ٻڌي ڇڏڻ گهرجي ته جيئن زهر سڄي جسم ۾ نه پکڙجي.

ٿرتُ طِبي امداد کان هڪدم پوءِ مريض کي ڊاڪٽر يا اسپتال تائين پهچايو وڃي ته جيئن مڪمل علاج ٿي سگهي. هنن عملن سان اسڪول ۾ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صحت بهتر ٿيندي ۽ هُو وڌيڪ چاهه سان تعليمي سرگرمين ۾ حصو وٺي سگهندا.

اچو تہ ٿورو سوچيون!

1. چا اسان پنهنجي اسڪول/ ڪلاس جو ماحول مجموعي طور صاف رکون ٿا؟
2. چا اسان جي اسڪول / ڪلاس جو ماحول هَمہ گِير يا گڏيل تعليم لاءِ مناسب آهي؟
3. چا اسين پنهنجن شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صحت جي باري ۾ فڪرمند هوندا آهيون؟
4. چا اسين وچڙندڙ يا وَبائي بيمارين جي علامتن بابت ڄاڻون ٿا؟
5. چا اسان وچڙندڙ يا وَبائي بيمارين کان بچاءَ جي طريقن کان واقف آهيون؟
6. چا اسين پنهنجن شاگردن ۽ شاگردياڻين کي تعليمِ آباديات بابت ڄاڻ ڏيندا رهندا آهيون؟
7. چا اسان اقليتن سان تعلق رکندڙ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي حقن جو خيال رکندا آهيون؟
8. چا اسين شاگردن ۽ شاگردياڻين کي ماحول جي گدلاڻ کان بچاءَ جا طريقا سيکاريندا آهيون؟
9. چا اسين شاگردن ۽ شاگردياڻين لاءِ راندين جو مناسب بندوبست ڪندا آهيون؟
10. چا اسين پناهگير ٻارن کي خوش دليءَ سان اسڪول ۾ داخلا ڏيندا آهيون؟
11. چا اسان مذهب، رنگ، نسل، زبان، جنس ۽ نظريي جي بنياد تي ٻارن ۾ فرق تہ نٿا ڪريون؟
12. چا اسان پنهنجن شاگردن ۽ شاگردياڻين کي ٻين جا حق ادا ڪرڻ جي تلقين ڪندا آهيون؟
13. چا اسان ڇوڪرن ۽ نياڻين جي صحت کي هڪ جيتري اهميت ڏيندا آهيون؟
14. چا اسان ڇوڪرن ۽ نياڻين کي هڪجهڙا راندين جا موقعا ڏيندا آهيون؟
15. چا اسين معمولي جسماني معذوريءَ وارين شاگردن ۽ شاگردياڻين کي خوش دليءَ سان داخلا ڏيندا آهيون؟
16. چا اسان بيحد غريب گهراڻن سان تعلق رکندڙ ۽ سماجي طورمَحروم شاگردن ۽ شاگردياڻين جي مدد ڪندا آهيون؟
17. چا اسان اسلامي موضوعن تي پڙهائڻ وقت، اقليتن سان تعلق رکندڙ ۽ سماجي طورمَحروم شاگردن ۽ شاگردياڻين جي جذبن ۽ احساسن جو خيال رکندا آهيون؟
18. چا اسين پنهنجن شاگردن ۽ شاگردياڻين کي شروعاتي، ٿُرتُ طِبي امداد بابت ڄاڻ ڏيندا آهيون؟
19. چا اسڪول ۾ سڀني شاگردن ۽ شاگردياڻين کي پيئڻ جو صاف پاڻي ملي ٿو؟
20. چا اسڪول ۾ سڀني شاگردن ۽ شاگردياڻين لاءِ صاف حاجت خانا موجود آهن؟
21. چا اسڪول ۾ سڀني شاگردن ۽ شاگردياڻين جي ويهڻ لاءِ کُليل ۽ هوادار ڪمرا موجود آهن؟
22. چا اسڪول ۾ وقتاً فوقتاً (گهٽ ۾ گهٽ سال ۾ ٻہ ڀيرا) شاگردن ۽ شاگردياڻين جو طِبي معائنو ڪرايو وڃي ٿو؟
23. چا اسڪول ۾ سڀني شاگردن ۽ شاگردياڻين سان برابريءَ وارو سلوڪ رَوا رکيو وڃي ٿو؟
24. چا اسڪول ۾ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي وچ ۾ صفائيءَ جا مقابلا ٿيندا رهن ٿا؟
25. چا وقت پوڻ تي شاگردن ۽ شاگردياڻين کي اسڪول پاران ٿُرتُ طِبي امداد پهچائي ويندي آهي؟

هي ڪتابچو يونيسڪو اسلام آباد جي تعاون سان تيار ڪرايو ويو آهي. هن ڪتابچي جو مقصد سرڪاري، نيم سرڪاري ۽ پرائيويٽ اسڪولن جي شاگردن ۽ شاگردياڻين، استادن، اسڪول جي سربراهن، مائٽن ۽ سماج جي ٻين فردن ۾ شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صحت بابت ڄاڻ ۽ شعور پيدا ڪرڻ آهي، ته جيئن کين احساس ٿئي ته شاگردن ۽ شاگردياڻين جي صحت جو خاص خيال رکڻ گهرجي پوءِ ڀلي هُو اسڪول جي اندر هجن يا اسڪول کان ٻاهر هجن.

هي ڪتابچو يونيسڪو اسلام آباد تيار ڪرايو آهي جنهن جو مقصد سرڪاري ۽ غير سرڪاري اسڪولن جي شاگردن ۽ شاگردياڻين، استادن، اسڪولن جي سربراهن ۽ معاشري جي ٻين ماڻهن سان گڏو گڏ شاگردن جي صحت بابت ڄاڻ ۽ شعور پيدا ڪرڻ آهي. ڪين اهو پڻ احساس ٿيڻ لڳي ته شاگرد اسڪول ۾ هجن يا ٻاهر پنهنجي صحت جو خيال رکي سگهن

This booklet has been developed by UNESCO Islamabad. It is anticipated that the booklet would create awareness among parents, students, teachers and head teachers of public as well as private educational institutions so that they could take care of students' health in and outside the schools.