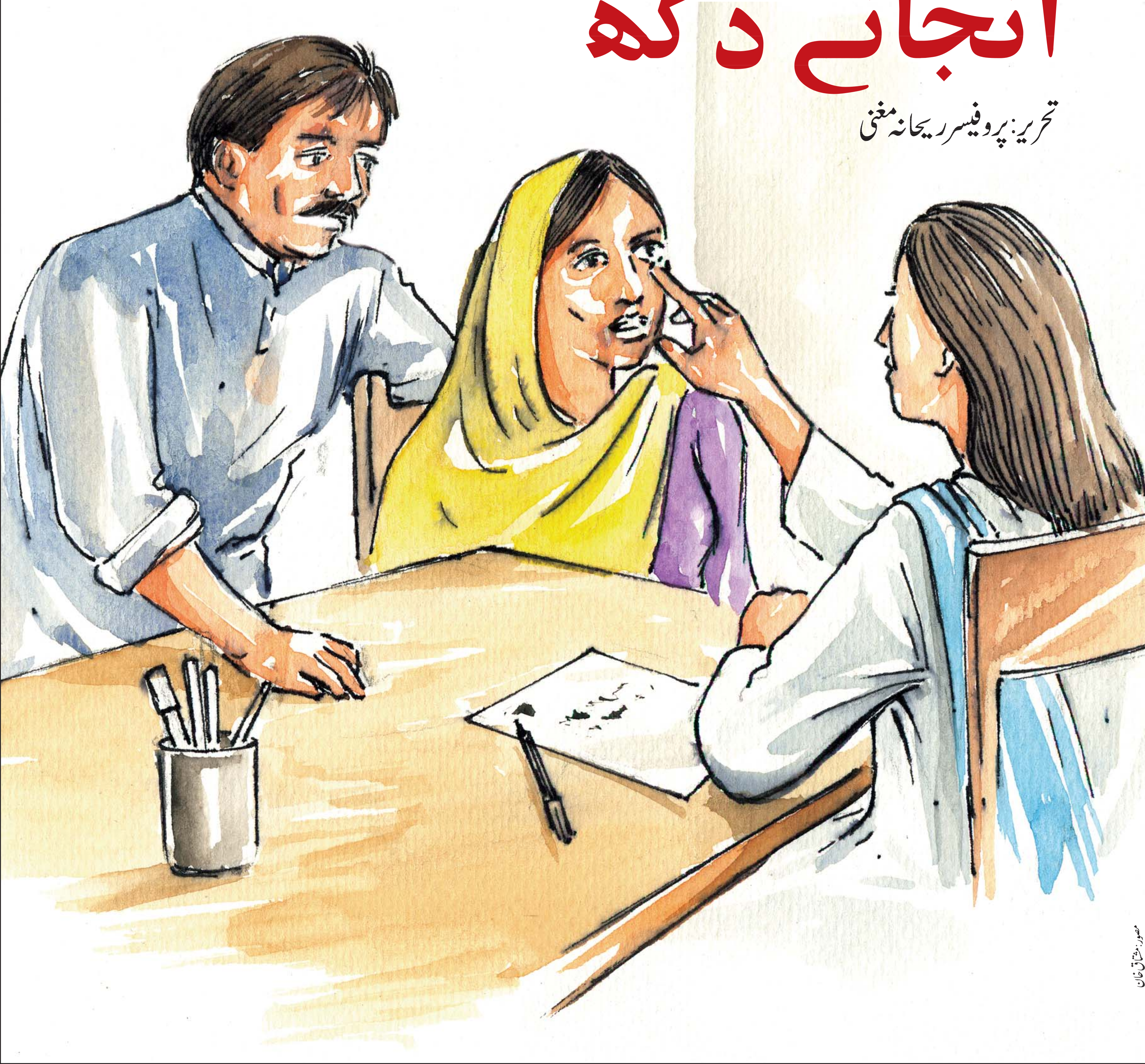
انجانے دکھ

تحریر: پروفیسر ریحانہ مغنی



مصور: مشتاق خان

پیشِ لفظ

پیش نظر کتاب چھوٹے چھوٹے فقروں اور مکالموں کی مدد سے ترتیب دی گئی ہے تاکہ نوخواندہ بالغ افراد آسانی سے پڑھ سکیں اور مواد میں ان کی دلچسپی برقرار رہے۔

کہانی نوخواندہ بالغ افراد کی نفسیات، مسائل اور ضروریات کو مدّ نظر رکھتے ہوئے لکھی گئی ہیں۔ 70 فیصد مواد صحت پر مشتمل ہے جس میں ماں اور بچے کی صحت، غذا اور بیماریوں سے بچاؤ جیسے موضوعات شامل ہیں جبکہ 30 فیصد مواد کا تعلق صحت وصفائی، صاف پانی اور ووکیشنل ضروریات کو سامنے رکھ کر ترتیب دیا گیا ہے۔

پوسٹ لٹریسی مٹریریل کی تیاری کے دوران اس کی تیکنیکی ضروریات کو سامنے رکھتے ہوئے بڑے فونٹ (خطاطی) اور تصاویر کی مدد لی گئی ہے۔ یہ بھی کوشش کی گئی ہے کہ صحت سے متعلق بہت پیچیدہ اور اہم معلومات بالغ افراد تک پہنچا دیں جائیں۔

اس بات کو مدّ نظر رکھتے ہوئے کہ دیہی علاقوں میں کم تعلیم یافتہ اور غیر تربیت یافتہ سہولت کاروں کو کثیر الجماعتی کلاسوں کو لینے میں مشکلات پیش آتی ہیں لہذا ایک رہنما برائے سہولت کار بھی مرتب کی گئی ہے۔

کہانیوں کی تصنیف کے دوران صحت اور ماحولیات سے متعلق معلومات مختلف ذرائع مثلاً یونیسف، آغا خان ہیلتھ سروس، آغا خان یونیورسٹی، شرکت گاہ اور مختلف سرکاری اداروں سے حاصل کردہ کتابچوں سے حاصل کی گئی ہیں جس کے لئے سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن ان سب اداروں کا مشکور وممنون ہے۔

کہانیوں کی اشاعت میں مئینجنگ ڈائریکٹر پروفیسر انیتا غلام علی (ستارہِ امتیاز) اور ڈائریکٹر مشہود رضوی کی تہہ دل سے مشکور ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ کہانیوں کی تیاری میں اسسٹنٹ ڈائریکٹر عزیز کبانی، ڈاکٹر عاصمہ، ذوالفقار علی اور عدنان مبین کنسلٹنٹ کیوائے آرسی جنھوں نے مواد پر نظر ثانی کی اور اپنے مفید مشوروں سے نوازا۔

مارکیٹنگ ایڈووکیسی اینڈ پبلیکیشن یونٹ میں سمیہ ایوب، ذوالفقار علی اور خادم حسین کی خصوصی طور پر شکرگزار ہوں جنھوں نے کہانیوں کو خوبصورت انداز میں تزائن وآرائش سے نکھارا۔

ولیپ ٹیم کی یہ خواہش ہے کہ ہماری کہانیاں بالغ افراد کے لئے تعلیمی مواد میں ایک بہتر اضافہ ثابت ہوسکیں اور کمیونٹیز کی سطح پر لوگ ان کہانیوں سے مستفید ہوسکیں۔

آخر میں سہولت کاروں، سیکھنے والیوں اور دیگر متعلقہ افراد سے درخواست ہے کہ وہ ان کہانیوں سے متعلق اپنی تنقیدی آراسے ہمیں ضرور نوازیں تاکہ مواد کو اگلی اشاعت میں بہتر بنانے میں مدد لی جاسکے۔

پروفیسر ریحانہ مغنی

مینجر وومینز لٹریسی اینڈ ایمپاورمینٹ پروگرام

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

انجانے دکھ

نسرین کا سر چکرایا اور وہ دھڑام سے فرش پر آ گری۔ فرش کچا تھا اس لئے چوٹ زیادہ نہیں لگی۔ نسرین کا شوہر غلام علی اسے شہر کے ایک ہسپتال میں لے گیا۔ لیڈی ڈاکٹر نے ٹسٹ کرائے اور کہا:

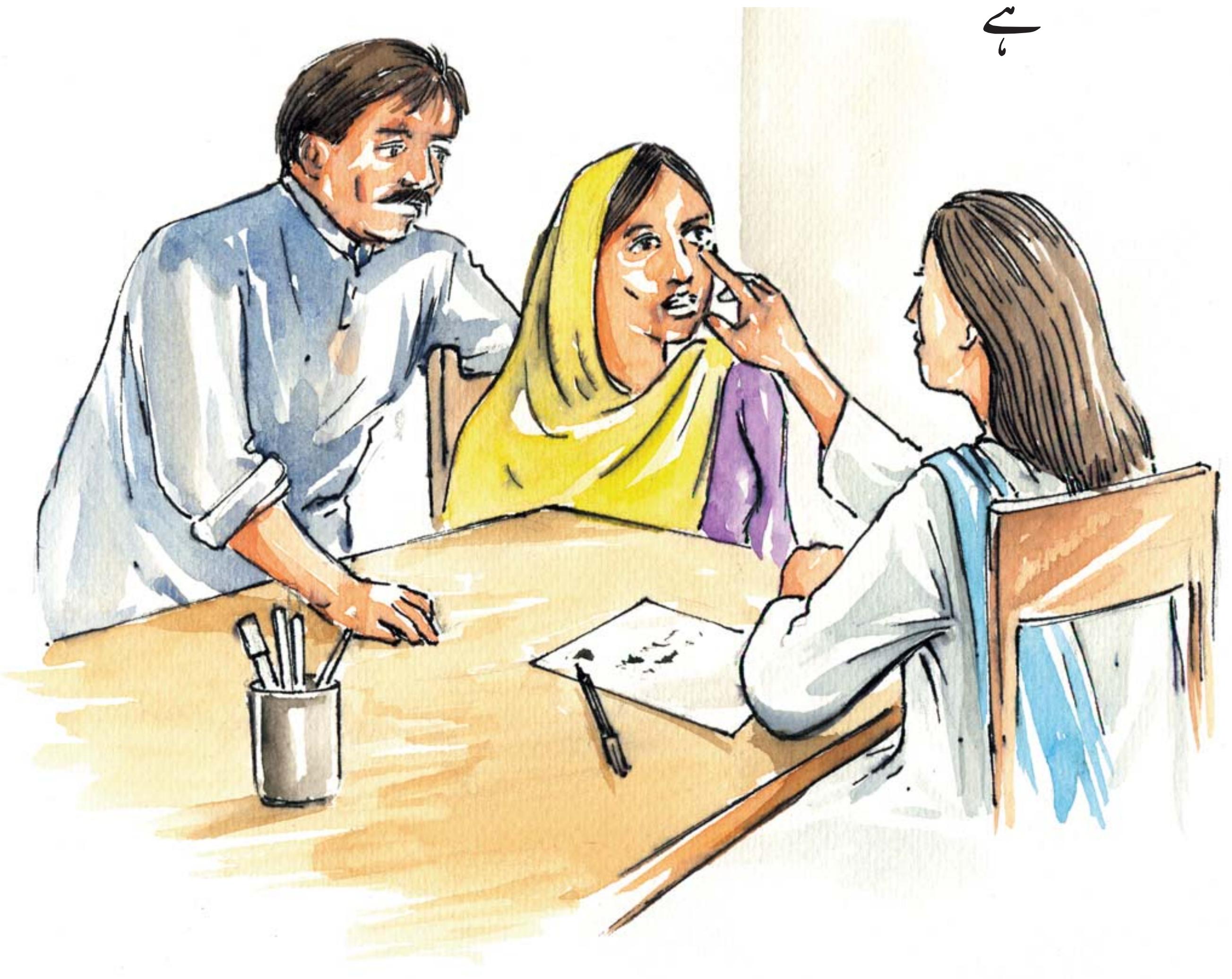
لیڈی ڈاکٹر: آپ کی بیوی خون کی کمی (انیمیا) کی شکار ہے۔ میں انجکشن اور دوا لکھ رہی ہوں آپ اسے اچھی غذا کھلائیں۔

لیڈی ڈاکٹر: (نسرین کو سوچتا دیکھ کر) نسرین تم کیا سوچنے لگیں۔

نسرین: کچھ نہیں ڈاکٹرنی صاحبہ! جب سے میرا بچہ ہوا مجھے بہت کم چیزیں کھانے کی اجازت ہے۔ کوئی کہتا ہے تم نے انگور کھائے تھے اسی لئے بچے کو کھانسی ہو گئی ہے! کوئی کہتا ہے تم نے مٹر کھائے اسی لیے بچے کے پیٹ میں درد ہوا ہے۔

غلام علی: ڈاکٹرنی صاحبہ میری بیوی، بچے کو دودھ پلاتی ہے بچے کو بیماری سے بچانے کے لئے اسے ہر طرح کی چیزیں کھانے کی اجازت نہیں ہے

لیڈی ڈاکٹر: یہ سوچ درست نہیں حاملہ اور دودھ پلانے والی ماں کو متوازن غذا کھانے کی زیادہ ضرورت ہے۔ یہ بچہ اور ماں دونوں کی صحت کے لئے ضروری ہے

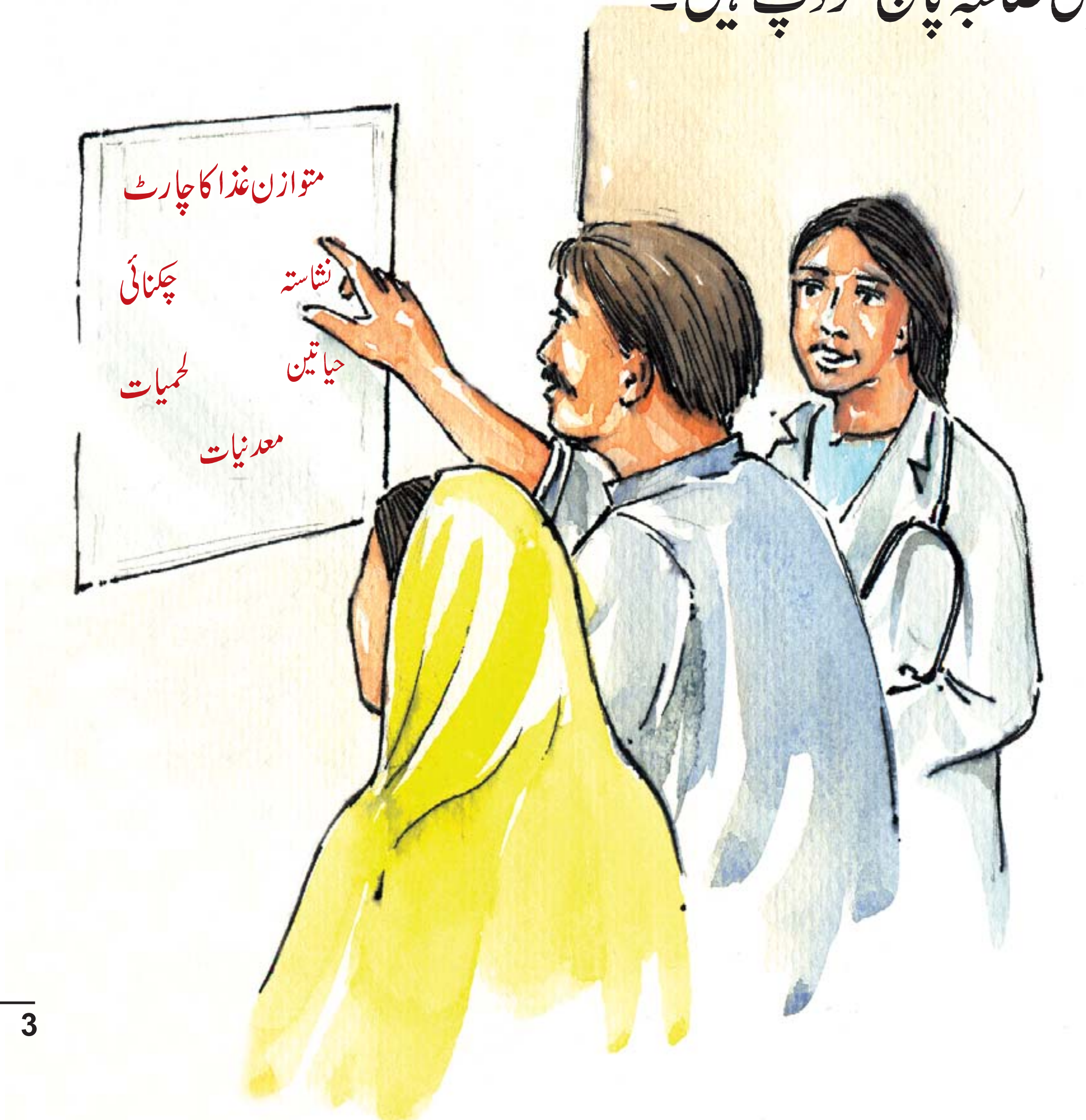


غلام علی: متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟

لیڈی ڈاکٹر دونوں کو کمرے میں لگے چارٹ کے قریب لے جاتی ہے اور کہتی ہے:

لیڈی ڈاکٹر: غلام علی آپ کو متوازن غذا کے کتنے گروپ نظر آرہے ہیں؟

غلام علی: ڈاکٹرنی صاحبہ پانچ گروپ ہیں۔



لیڈی ڈاکٹر: غلام علی انہیں پڑھ سکتے ہو؟

غلام علی: جی ڈاکٹرنی صاحبہ نشاستہ، لحمیات، معدنیات، حیاتین اور چکنائی۔

لیڈی ڈاکٹر: میں آپ کو گروپ میں سے ہر ایک کے بارے میں الگ الگ مثالیں دے کر سمجھاتی ہوں۔

نمبر 1- نشاستہ:

اس میں چاول، ڈبل روٹی یعنی گندم، آلو، پھل اور چینی یعنی میٹھی چیزیں شامل ہیں۔

نمبر 2- لحمیات:

لحمیات کو پروٹین بھی کہتے ہیں: اس میں گوشت، مرغی، انڈا، دالیں، پھلیاں اور دودھ شامل ہیں۔

نمبر3- معدنیات:

غذا کا تیسرا گروپ معدنیات ہے :اس میں لوہا، فولک ایسڈ، کیلشیم شامل ہیں ، ہمارے جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے خاص طور پر عورتوں کے لئے لوہے، فولک ایسڈ اور کیلشیم کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔فولاد: کلیجی، سیب ، سرخ اور پیلی ترکاریوں مثلاً گاجر، ٹماٹر، چقندر وغیرہ میں اور سبزیوں میں پالک، میتھی اور سرسوں کے ساگ وغیرہ میں ہوتا ہے۔کیلشیم ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے یہ لیموں، رس والے پھلوں اور دودھ میں بہت ہوتا ہے۔

نمبر 4- حیاتین:

حیاتین اے۔ بی۔ سی۔ ڈی وغیرہ یہ انڈے، دودھ، پھلوں، سبزیوں اور ترکاریوں میں بہت ہوتے ہیں مثلاً حیاتین اے: گاجروں، پیلی اور لال ترکاریوں اور پھلوں میں ہوتا ہے اس کے استعمال سے بچے کی ذہنی نشو ونما اور بینائی کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر 5- چکنائی:

آخری غذائی گروپ چکنائی ہے: جو گھی، مکھن، تیل، چربی اور مارجرین وغیرہ میں ہوتا ہے۔اس کا زیادہ استعمال مضرِ صحت ہوسکتا ہے۔

نسرین: متوازن غذا کے معنی یہ ہیں کہ ہر گروپ سے کوئی ایک چیز ہماری روزانہ غذا میں شامل ہونا چاہیئے۔

لیڈی ڈاکٹر: تم بہت عقل مند عورت ہو۔ بالکل درست سمجھیں۔

نسرین: آپ کی بڑی مہربانی جو آپ نے اتنی اہم باتیں بتائیں!

غلام علی: ڈاکٹرنی صاحبہ، اتنی اہم اور مفید باتیں بتانے کا بہت بہت شکریہ، میں آئندہ اپنی بیوی کی غذا کا پورا پورا خیال رکھوں گا۔ مجھے بہت افسوس ہے کہ ُانجانے میں‘ میں نے اپنی بیوی اور بچے کو بہت دکھ دیئے۔

لیڈی ڈاکٹر: یہ بھی یاد رکھیے گا کہ نمک ہمیشہ آیوڈین ملا استعمال کریں۔ آپ پوچھیں گے کیوں؟ (ہنستے ہوئے) اس لئے کہ یہ بچے کی ذہنی صحت کے لئے ضروری ہے۔

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

عورتوں کی تعلیم و خود انحصاری کا پروگرام

دیگر کتابیں

- ★ زینب کی پریشانی
- ★ لالی
- ★ ببلو کی موت
- ★ باجی نجمہ
- ★ رحمٰن بابا
- ★ میرو کا دکھ
- ★ انجانے دکھ
- ★ ہم سب مل کر
- ★ نادر کی بیماری
- ★ ٹائیفائڈ سے بچاؤ ممکن ہے

جملہ حقوق محفوظ

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن
پلاٹ 9، بلاک 7، کہکشان، کلفٹن 5، کراچی۔
فون: 111-424-111 (021) فیکس: 9251652 (021)
ویب سائیٹ: www.sef.org.pk اِی میل: info@sef.org.pk