

هم سب مل کر

تحریر: پروفیسر ریحانہ مغنی



پیش لفظ

پیش نظر کتاب چھوٹے فہموں 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 مد 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 و صفائی، صاف پانی اور ویکیشنل ضروریات کو سامنے رکھ کر ترتیب دیا گیا ہے۔

پوسٹ لٹریسی میٹرریل کی تیاری کے دوران اس کی تکنیکی 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 مد 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 یوٹیب، 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 و ممنون ہے۔

کہانیوں کی اشاعت میں منجنگ ڈائریکٹر پروفیسر انیتا غلام علی (ستارہ امتیاز) اور ڈائریکٹر مشہور مضوی 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 کیواے آری جنہوں 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 شکر گزار ہوں جنہوں نے کہانیوں کو خوبصورت انداز میں ترائن و آرائش سے نکھارا۔

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

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

پروفیسر ریحانہ مغنی

منیجر و میڈیٹر لٹریسی اینڈ ایڈیٹور مینٹ پروگرام

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

ہم سب مل کر

بتول: ادی زربینہ بہت خوش نظر آرہی ہو!

زربینہ: ہاں بتول! آج مرکز میں آپا رشیدہ نے عورتوں کو صحت مندرہنے کے اچھے طریقے بتائے ہیں۔ میں نے ان کا ایک چارٹ بنایا ہے، کمرے کی دیوار پر لگاؤں گی۔

بتول: کیا تم مجھے بھی صحت مندرہنے کے طریقے بتاؤ گی؟

زربینہ: کیوں نہیں

صحت مندرہنے کے طریقے یہ ہیں:

★ متوازن غذا اور صاف پانی کا استعمال ۔

★ جسم اور ماحول کی صفائی ۔

★ رفع حاجت کے بعد ہر مرتبہ صابن سے ہاتھ دھونا ۔

★ سبزیاں کاٹنے، آٹا گوندھنے اور کھانا پکانے سے پہلے بھی صابن سے ہاتھ دھونا ۔

★ گھر کے صحن میں بچوں کو پیشاب پاخانہ کرنے سے منع کرنا ۔

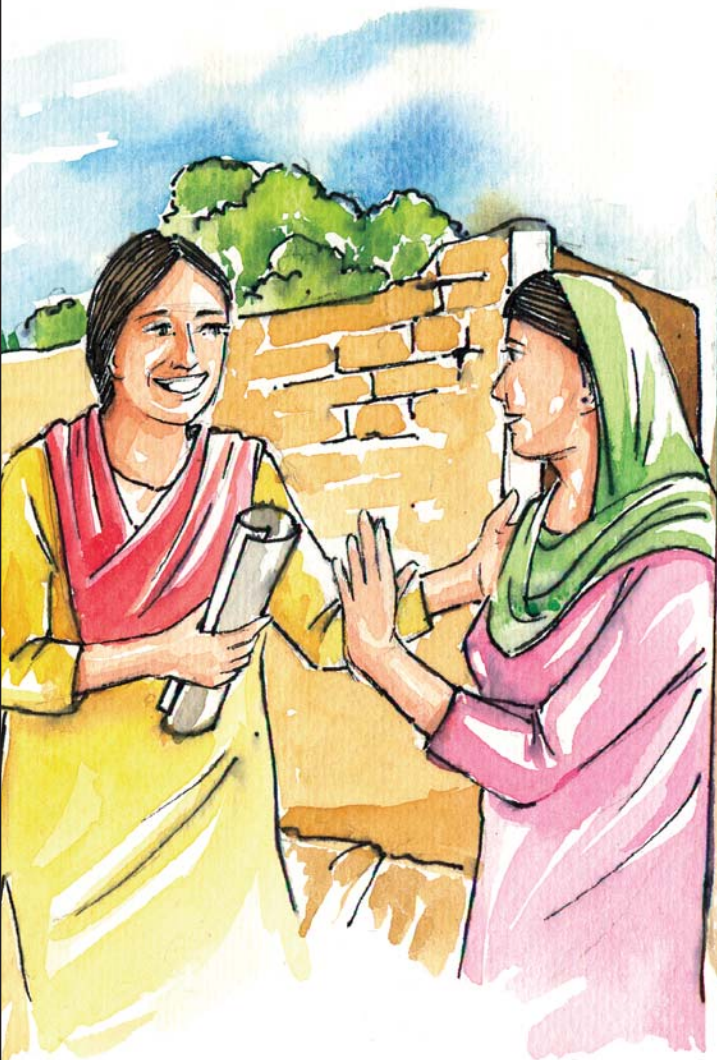
★ پھل اور سبزیوں کو دھو کر استعمال کرنا ۔

★ کھانے پینے کا سامان ڈھک کر رکھنا ۔

★ پالتو جانوروں اور ان کے رہنے کی جگہ کو صاف رکھنا ۔

★ کنبہ چھوٹا رکھنا ۔

(بحوالہ: شرکت گاہ)



بتول: ادی زرينہ! میں بھی ایسا چارٹ بنا کر اپنے گھر میں لگاؤں گی کیا تم میری مدد کرو گی؟

زرينہ: کیوں نہیں؟ کل جب میں گھر کے کام کاج سے فارغ ہو کر آؤں گی تو تم کو ساری باتیں سمجھا دوں گی۔

دونوں کل ملنے کا وعدہ کر کے اپنے اپنے گھر چلی گئیں۔
دوسرے دن زرينہ بتول کے گھر آئی زرينہ نے دیوار پر ایک سادہ کاغذ لگایا اور لکھا
'متوازن غذا'۔



بتول: متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟

زرینہ: اگر ہماری غذا میں اناج، گوشت، انڈا، سبزی ترکاری، دودھ، پھل، چکنائی اور چینی یہ ساری چیزیں شامل ہوں تو اسے متوازن غذا کہیں گے۔



بتول: لیکن غریب آدمی انڈا، گوشت اور پھل کہاں سے کھائے؟

زرینہ: گوشت کی جگہ دال، آلو، سیم کے بیج، پھل کی جگہ سبزی/ترکاری کھا سکتی ہو اور اگر (ہنس کر) میری طرح مرغیاں پالو تو انڈے اور گوشت دونوں کھا سکوگی۔

زرینہ نے چارٹ مکمل کر لیا۔

بتول: آپا ہاتھ دھونا، چیزیں ڈھک کر رکھنا، جانوروں کو الگ جگہ پر رکھنا یہ ساری باتیں سمجھ میں آتی ہیں لیکن کنبہ چھوٹا رکھنے اور ماحول کو صاف رکھنے کی بات دوبارہ سمجھا دیں۔

زربینہ: میں تمہیں لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے ملاؤں گی وہ بتائے گی کہ کنبہ کو کیسے چھوٹا رکھنا

ہے۔ ماحول کو صاف رکھنے کے لئے صرف چار باتیں یاد رکھو:

(۱) گیلے کوڑے کو زمین میں دبا دو۔

(۲) صحن میں بچوں کو پیشاب پاخانہ کرنے سے روکو۔

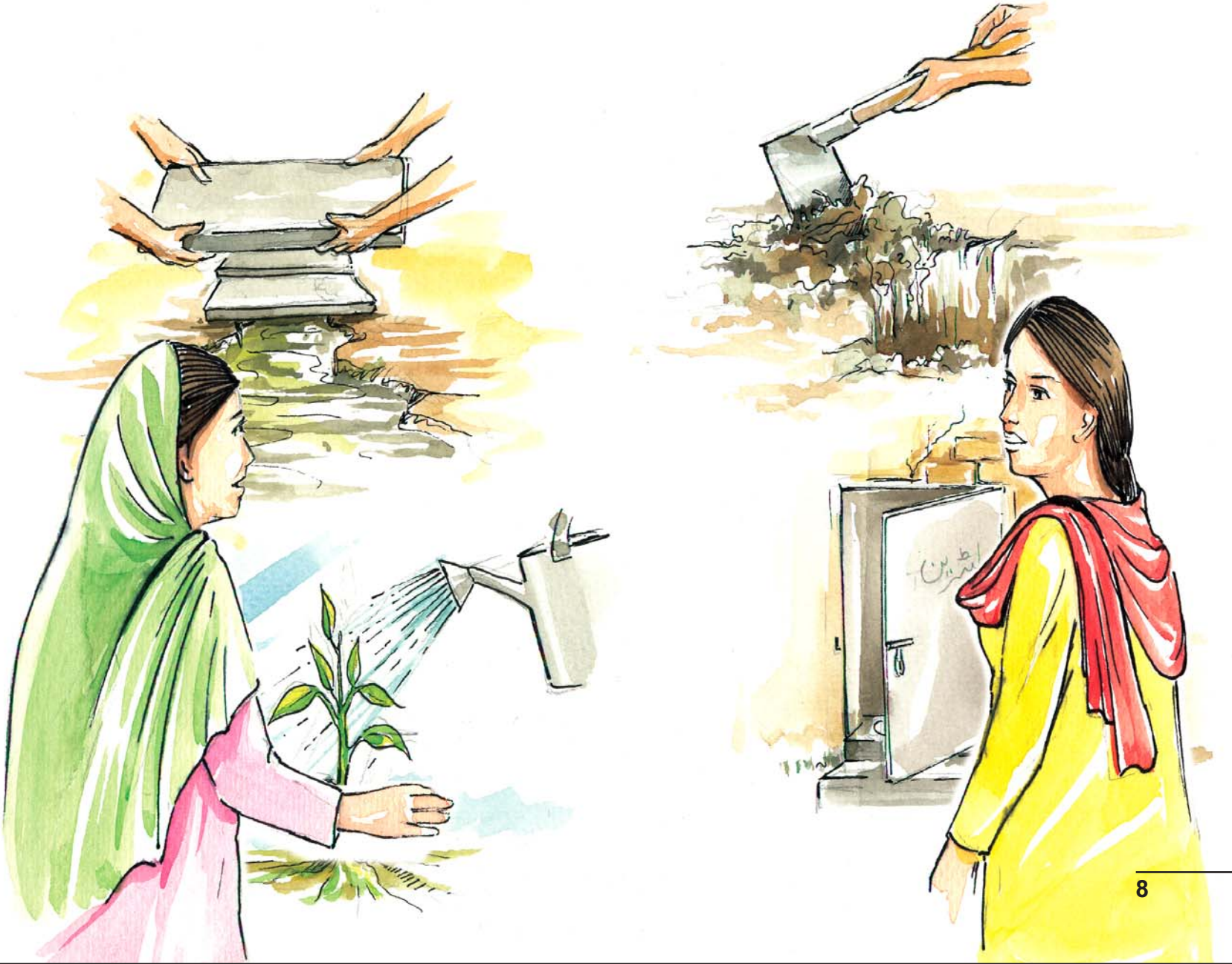
(۳) گندے پانی کی کھلی نالیوں کو بند کر دو۔

(۴) درخت لگاؤ۔

(بحوالہ: شرکت گاہ)



بتول: میں یہ سب اکیلے ہی۔۔۔؟
زرینہ: گھبراؤ نہیں ہم سب مل کر یہ کام کریں گے۔



سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن عورتوں کی تعلیم و خود انحصاری کا پروگرام

دیگر کتابیں

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| ★ زینب کی پریشانی | ★ میر و کا دکھ |
| ★ لالی | ★ انجانے دکھ |
| ★ ببلو کی موت | ★ ہم سب مل کر |
| ★ باجی نجمہ | ★ نادر کی بیماری |
| ★ رحمن بابا | ★ ٹائیفائیڈ 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 سائٹ: www.sef.org.pk ای میل: info@sef.org.pk