



آڪسفيم نووب جي مالي سهڪار سان

جنسي ۽ توليدي صحت ۽ ان جا حق

18 سالن کان 29 سالن تائين عمر

وارن نوجوانن جي لاءِ

تربيتي ۽ معلوماتي ڪتابچو



تعارف ۽ مقصد:

اوپيئر تنظيم سنڌ صوبي ۾ حقن جي حاصلات ۽ انهن لاءِ رستو هموار ڪرڻ جي جاکوڙ ۾ 2003 کان رڌل آهي. جديد سماجي ۽ معاشي سُڌارن بابت زندگي گذارڻ جي مهارتن تي مشتمل تعليم ۽ جاڳرتا جي مهم جي سلسلي ۾ هي تصويري سمجهاڻي جو ڪتاب اوهان جي هٿن ۾ آهي، جنهن جو مکيه مقصد نوجوانن جي حوصلا افزائي بابت مفيد معلومات ڏيڻ آهي.

اوپيئر سٽ، آڪسفيم نووب جو ٿورائتو آهي، جنهن مالي سهڪار ڪري انهي اهم ڪم ۾ ساٿ ڏنو. اُميد ته اها ڪاوش رنگ لائيندي.

وڌيڪ معلومات لاءِ رابطو ڪيو:

(اوپيئر: سماجي جاڳرتا لاءِ جاکوڙيندڙ ادارو)

Association for Water, Applied Education & Renewable Energy (AWARE)

اوپيئر آفيس وارڊ نمبر 311، عمرڪوٽ 61000 سنڌ پاڪستان

فون: 0238500039

صفحہ نمبر	فہرست	سیریل نمبر
4	تعارف: انساني حق	.1
4	حق مان ڇا مراد آهي؟	.2
4	مجموعي سرگرمي	.3
5	حقن جي پائوالي	.4
6	ماءُ ۽ ٻار جي صحت	.5
6	تعارف	.6
6	مقصد	.7
6	تاج محل جي ڪهاڻي	.8
6	مجموعي سرگرمي	.9
7	حرا جي ڪهاڻي	.10
7	مجموعي سرگرمي	.11
8	سرگرمي (سوال جواب)	.12
8	بنيادي معلومات	.13
8	والدين لاءِ سماجي، معاشي ۽ نفسياتي مسئلا	.14
9	ٻارن جي پيدائش ۾ وقفو	.15
10	جنسي ۽ توليدي صحت ۽ ان جا حق	.16
10	توليدي صحت جي وصف	.17
10	جنس مان ڇا مراد آهي	.18
11	صنف مان ڇا مراد آهي	.19
11	قدر	.20
11	خوشگوار ازدواجي زندگي گذارڻ جا پنج قدر	.21

انساني حق:

انساني حقن مان مراد آهي حق آهن جيڪي سمورن انسانن کي سڃاڻپ، جنس، قوم، نسل ۽ مذهب جي بنا ڪنهن فرق جي ڏنا وڃن. بين الاقوامي طور تي تشڪيل ڏنل انساني حقن جو نوجوانن جي پرسڪون ۽ محفوظ زندگيءَ سان جيڪو تعلق آهي ان کي سمجهڻ ته اسان جا بنيادي حق ڪهڙا آهن.

اعلاميو: انساني حقن جو اعلاميو ڪڏهن ۽ ڇو تيار ڪيو ويو؟

- 1948ع ۾

- 30 آرٽيڪل تي مشتمل آهي.

انهن ۾ زندگي، آزادي، برابري، باعزت سلوڪ، تحفظ، تشدد کان پاڪ، انصاف، من پسند شهريت، مذهب جي چونڊ، اظهار جي آزادي، بهتر صحت، امن، سياسي شموليت، ذاتي نشوونما، تعليم، ثقافت کي قائم رکڻ ۽ تفريح جي موقعن جا حق شامل آهن.

حق مان ڇا مراد آهي؟

عزت ۽ وقار جي احساسات سان زندهه رهڻ لاءِ اهي بنيادي گهرجون جيڪي هر فرد لاءِ هجڻ ضروري آهن ۽ انهن کي منسوخ ڪرڻ جو اختيار ڪنهن کي به نه هجي.

مجموعي سرگرمي:

بنيادي حق (وڻ جي ذريعي بيان ڪريو)

حقن جي پائيمالي:

- حرا کي سندس پيءُ اسڪول وڃڻ کان ان ڪري روڪي ڇڏي ٿو، ڇو ته هوءَ هڪ چوڪري آهي.
- 12 سالن شميمير جڏهن اسڪول وڃي ٿي ته ٻاهر رستي تي روزانو ڪجهه چوڪرا سڀني وڃائي يا مختلف جملا چئي ڪري کيس تنگ ڪن ٿا، جڏهن شميمير پنهنجي والد کي اها ڳالهه ٻڌائي ٿي ته سندس والد کيس اسڪول وڃڻ کان روڪي ڇڏي ٿو.
- عامر جا والدين گرمين جي موڪلن ۾ ڳوٺ وڃڻ جي منصوبابندي ڪري رهيا آهن. فيصلو ڪن ٿا ته 10 جولاءِ تي ڳوٺ روانا ٿيندا، 10 سالن عامر اها ڳالهه ٻڌي رهيو آهي ۽ پنهنجي والدين کي ياد ڏياريندي چئي ٿو ته 12 جولاءِ تي سندس اسڪول ۾ ٿيندڙ تقريب ۾ هن به حصو ورتو آهي سو ڳوٺ 12 جولاءِ تائين نٿا وڃي سگهون، جنهن تي عامر جا والدين کيس ڪاوڙ ۾ چون ٿا ته تون ڪير ٿو ٿئين اسان کي فيصلو ٻڌائڻ وارو ته اسان کي ڪڏهن ۽ ڪيڏانهن روانو ٿيڻو آهي. ٻارڙن کي اهڙن مامرن کان دور رهڻ گهرجي، فقط اسين ئي اهڙو فيصلو ڪرڻ جو حق رکون ٿا.

تعارف:

توهان سڀ يقينن انهيءَ ڳالهه تي اتفاق رکندا هوندا ته اسان جي آسپاس ٻار پيدا ڪرڻ دوران ڪيترين ئي مائرن جي موت يقيني بڻجي ويندي آهي، پر شايد توهان جي ڄاڻ ۾ اها ڳالهه نه هجي ته پاڪستان ايشيا جي سڀني ملڪن ۾ پهرين نمبر تي آهي جنهن ۾ عورتن جي ٻار پيدا ڪرڻ دوران وڌيڪ موت واقع ٿين ٿيون. جيڪڏهن عورتن کي بچائڻ واري معاملي تي سنجيدگي اختيار ڪئي وڃي ته ڪيتريون ئي مائرن جي زندگي بچائي سگهجي ٿي.

مقصد:

- مائرن جي وڃڻ دوران موت واقع ٿيڻ وارن سببن بابت آگاهي.
- انهن سببن جي روڪڻ لاءِ قدم کڻڻ.

تاج محل جي ڪهاڻي:

تاج محل جو نالو ڪنهن ناهي ٻڌو؟ اها ڳالهه سڀني کي خبر آهي ته دنيا جي هي بي مثال محل مغل شهنشاهه شاهجهان پنهنجي زال ممتاز جي لاءِ ٺهرايو هو، جنهن سان هو بي انتها محبت ڪندو هو پر هڪ ڳالهه جيڪا عام ماڻهو کي خبر ناهي ته ممتاز بيگم نوجواني جي عمر ۾ پنهنجي سورهيڻ ٻار کي جنم ڏيڻ دوران فوت ٿي وئي. ممتاز بيگم جي ٻار ٻار حمل سندس صحت ايتري خراب ڪري ڇڏي هئي جو ان وقت جا بهترين ڊاڪٽر به ان جي زندگي بچائي نه سگهيا.

مجموعي سرگرمي: (3 گروه)

- ممتاز بيگم جي موت جا ڪهڙا سبب هئا؟
- ممتاز بيگم کي موت کان بچائي سگهجي ها... جيڪڏهن...!
- ڪهڙا ماڻهو ممتاز محل کي مرڻ کان بچائي سگهيا پئي؟

حرا جي ڪهاڻي:



حرا جي تعليم مڪمل ٿيڻ کانپوءِ سندس پيءُ حرا جي شادي سندس مڪمل رضامندي سان ڳوٺ جي هڪ تعليم يافته چوڪري خالد سان ڪرائي ڇڏي، خالد تمام گهڻو خوش مزاج ۽ ذميواري انسان هو. هو حرا سان تمام گهڻي محبت ۽ احترام سان پيش ايندو هو. هو حرا جي سمورين ضرورتن کي پورو ڪندو هو ۽ سندس تمام گهڻو خيال رکندو هو. شادي جي ڇهن مهينن کانپوءِ حرا جي حامله ٿي وڃڻ تي حرا جو نالو (خانداني صحت مرڪز) ۾ داخل ڪرائي آيو ۽ پوري نون مهينن تائين هتان جي هڪ ماهر ڊاڪٽر فصيله وٽ باقاعدي سان حرا جي طبي

چڪاس ڪرائڻ لاءِ حرا سان گڏ ويندو رهيو. جڏهن ته حرا پاڻ به پوري ذميواري سان پنهنجون سڀني دوائون وقت تي کائيندي رهي ۽ کاڌ خوراڪ جي حوالي سان به گهڻو خيال ڪندي هئي. گهر جا سڀ ڀاتي حرا جي آرام جو خيال رکندا هئا، حرا به پنهنجي خوشيءَ سان گهر جا ننڍا ننڍا ڪم ڪري وٺندي هئي ته جيئن سندس جسم جي ورزش ٿيندي رهي. خالد نه صرف پنهنجي فارغ وقت ۾ حرا کي ڳالهائون ٻڌائي لطف اندوز ڪندو هو پر کيس ڪڏهن ڪڏهن تفريح لاءِ ٻاهر به وٺي ويندو هو. وڏي دوران انهن کي ڏرو به مشڪل پيش نه آئي ڇو ته خالد پهرين ئي ضروري رقم، سواري ۽ ٻين شين جو انتظام ڪري ڇڏيو هو. حرا هڪ صحتمند ڌيءَ کي جنم ڏنو ۽ ان جو نالو انعم رکيو. ان کانپوءِ حرا ۽ خالد گڏيل رضامندي سان اهو فيصلو ورتو ته ٽن سالن لاءِ خانداني منصوبه بندي تي عمل ڪري پنهنجي ۽ پنهنجي ٻار جي زندگي کي آسان بڻايو. حرا کائڻ محبت ڪندڙ مڙس سان گڏ مطمئن زندگي گذاري رهي هئي ۽ هوءُ تمام گهڻو خوش هئي.

گڏيل سرگرمي:

- ڪهڙا ماڻهو هئا جن جي ڪري حرا حمل جي دوران خوش ۽ پرسڪون رهي؟
(مڙس ۽ ٻيا گهر ڀاتي)
- اهي ماڻهو ان سان ڪيئن پيش آيا؟
(رويا: توجهه، عزت، محبت، بروقت ۽ مسلسل علاج ۽ چڪاس ۾ مدد)
- حرا جي صحتمند وڃڻ لاءِ ڪهڙا بندوبست ڪيا ويا؟
(طبي معائنه، کاڌ خوراڪ جو بندوبست، وڃڻ لاءِ اڳواٽ رقم جو بندوبست، سواري جو انتظام)

سرگرمي: سوال ۽ جواب:

- ويم دوران ڪهڙيون ڳالهون عورتن لاءِ مسئلي جو سبب بڻجي وڃن ٿيون؟
- ويم دوران پيش ايندڙ مسئلن کي ڪيئن حل ڪري سگهجي ٿو؟
- حمل دوران پيش ايندڙ مسئلن جي حل لاءِ مڙس ڪهڙو ڪردار ادا ڪري سگهي ٿو؟
- حمل / ويم دوران ممڪن مسئلن جي حل لاءِ ڪهڙا اڳواٽ قدم کڻڻ جي ضرورت آهي؟

نوٽ:

سرگرمي مڪمل ٿيڻ کانپوءِ گڏيل طور تي شرڪت ڪندڙن کان الڳ الڳ بنيادي معلومات پڙهائي وڃي.

بنيادي معلومات:

نوجواني واري عمر ۾ ٻار جي پيدائش:

- ننڍي عمر واريون ڇوڪريون جن جي عمر 18 سالن کان گهٽ هجي ۽ اهي ذهني ۽ جسماني طور تي ٻار جي پيدائش لاءِ تيار يا صحتمند نه هونديون آهن ۽ اهڙي صورتحال سبب ماءُ ۽ ٻار ٻنهي جي صحت مسئلن جو شڪار بڻجي ويندي آهي.

جهڙوڪ:

- حمل جو ضايع ٿي وڃڻ.
- پيدائش وقت ٻار جو وزن گهٽ هجڻ.
- ماءُ ۽ ٻار ۾ رت جي ڪوت.
- ماءُ ۽ ٻار جي لاءِ ويم دوران پيش ايندڙ مسئلا.
- ويم دوران موت ۾ اضافو.

والدين لاءِ سماجي، نفسياتي ۽ معاشي مسئلا:

- تعليمي موقعن سان محروم ٿي وڃڻ.
- ٻارن جي تربيت تي مڪمل توجهه نه ڏيڻ.
- (صحت ۽ تعليم تي غور نه ڪرڻ)
- ٻار جي پرورش / تربيت لاءِ مالي مشڪلاتون.
- سماجي طور تي ٻين فردن سان عليحدگي.
- نفسياتي طور تي دٻاءُ جو شڪار.

ٻارن جي پيدائش ۾ وقفو (خانداني منصوبه بندي جا فائدا:



- ٻارن ۾ وقفي لاءِ عورت جي مناسب عمر 21 کان 35 سال هوندي آهي، ڇو ته هن عمر ۾
- عورت جسماني، ذهني ۽ سماجي لحاظ سان صحتمند ٻار پيدا ڪرڻ جي حالت ۾ تيار هوندي آهي.
- ٻارن جي پيدائش ۾ گهٽ ۾ گهٽ 3 سالن کان 5 سالن تائين وقفو ڪرائڻ گهرجي.
- **عورت جي بهتر صحت:** ٻار جي پيدائش کان پوءِ ٻيهر صحتياب ٿيڻ لاءِ ماءُ کي ٻي ٻار جي پيدائش لاءِ مڪمل طور تي پنهنجي سني صحت کي برقرار رکڻ جي لاءِ ڪافي وقت گهربل هوندو آهي، جنهن لاءِ مناسب وقفو هجڻ ضروري آهي.
- **ٻار جي بهتر صحت:** ٻار جي پيدائش دوران جيڪڏهن ماءُ کي صحت جي حوالي سان خطرا گهٽ هوندا ته ماءُ ٻار کي پرپور غذا مهيا ڪرڻ جي قابل هوندي.
- والدين وٽ پنهنجي ٻار جي سارسنپال ۽ سني تربيت جي لاءِ به گهڻو وقت هوندو.
- ٻارن جي لاءِ تعليم ۽ سني صحت جا بهترين موقعا پيدا ٿي سگهندا.
- مالي حالتون صحيح هونديون ته مائٽ اولاد جي هر جائز ضرورت پڻ پوري ڪري سگهندا.

توليدي صحت:

عالمي ادارو صحت (WHO) جي تعريف مطابق توليدي صحت زندگيءَ جي هر مرحلي ۾ توليدي نظام جي متعلق جسماني، ذهني ۽ معاشرتي لحاظ کان بهتري جي ڪيفيت کي چئجي ٿو. توليدي صحت جو مطلب آهي ته ماڻهون هڪ اطمنان بخش توليدي زندگي گذارين ۽ انهن ۾ افزائش نسل جي صلاحيت هجي ۽ آزادانه فيصلو ڪري سگهن ته ڪڏهن ۽ ڪيترا ٻار پيدا

ڪرڻا آهن. ان ۾ اها ڳالهه شامل آهي ته مردن ۽ عورتن کي معلومات ملي ۽ انهن کي محفوظ، موثر، قابل رسائي ۽ پنهنجي پسند مطابق خانداني منصوبابندي جا طريقا، صحت جي سار سنڀال جا مناسب طريقا جن جي ذريعي عورتن کي حمل ۽ ٻار جي پيدائش بابت مرحلن جا محفوظ طريقيڪار ميسر هجن.

جنس مان ڇا مراد آهي؟:

- مرد ۽ عورت وچ ۾ قدرتي فرق کي اسين جنس چئون ٿا.

جهڙوڪ:

- قد ڪاٺ
- جسماني طاقت
- آواز
- ڏاڙهي، مچون
- ظاهري جنسي ۽ توليدي عضوا
- پيدائشي فرق
- ٿڃ جو کير وغيره.

سوال 1: مرد ۽ عورت وچ ۾ قدرتي فرق ڇو پيدا ڪيو ويو آهي؟

- هڪٻئي لاءِ جسماني ڪشش ۽ تسڪين
- جنسي تعلق ذريعي نسل وڌائي سگهن.

سوال 2: ڇا مرد ۽ عورت وچ ۾ ڪي اهڙيون خصوصيتون به آهن جيڪي ٻنهي ۾ هجن ٿيون؟

- بيماريون ڏيڻ ۽ وٺڻ
- جنسي عمل ۽ رد عمل جو اظهار
- احساسن جي موجودگي ۽ ان جو اظهار مثال خوشي، غم، خوف، شرمڊگي، ڪشش، خواهش، تسڪين، گناهه، ڪاوڙ، رحمڊلي وغيره
- سوچ ويچار، فيصلو ڪرڻ جي قوت، عمل.

صنف مان ڇا مراد آهي؟

صنف مان مراد معاشرتي طور تي علائقائي رسم رواج، رهڻي ڪهڻي ۽ عقيدتي ڪي نقط نظر ۾ رکندي مرد يا عورت لاءِ اقدار طئه هجن ٿا. صنف اهو واضع ڪري ٿي ته مرد يا عورت جا روياءِ ۽ ڪردار هڪٻئي کان مختلف هوندا آهن، مثال طور انهن جو لباس، ڪم، معاشرتي ۾ حيثيت، جيڪي معاشرتي پاران طئي ڪيل هوندا آهن.

قدر:

لفظ قدر مان مراد اهي ڳالهيون يا خيال آهن جيڪي ذاتي لحاظ کان وڏي اهميت رکن ٿا. اسان پنهنجي قدرن جي بنياد تي ئي ڪنهن مسئلي، شيءِ يا فرد بابت ان جي سني يا خراب، قابل قبول يا ناقابل قبول هجڻ جو تعين ڪندا آهيون ۽ پنهنجي راءِ جو اظهار ڪندا آهيون.

خوشگوار ازدواجي زندگي گذارڻ جا پنج اقدار:



- 1 برابري (Equality): زال ۽ مڙس زندگيءَ جي هر قدم ۽ فيصلي ۾ برابر جا حقدار آهن.
- 2 وقار (Dignity): هڪٻئي جي عزت نفس ۽ وقار جو خيال رکڻ زال ۽ مڙس جي ذميواري آهي.
- 3 احترام (Respect): پنهنجي ساٿي جو احترام ڪرڻ ۽ ٻين کان ان جي احترام کي يقيني بڻائڻ خوشگوار ازدواجي زندگيءَ جي ضمانت آهي.
- 4 انتخاب (Choice): همسفر منتخب ڪرڻ جو حق هجي.
- 5 الڳ الڳ انداز (Diversity): زال ۽ مڙس زندگي ۾ لاءِ هڪٻئي جا ساٿي هوندا آهن پر ٻئي ذاتي طور الڳ شخصيتون پڻ آهن ۽ تنهنڪري انهن کي الڳ راءِ رکڻ، انتخاب ڪرڻ ۽ الڳ انداز رکڻ جو ٻنهي کي حق آهي.

جهڙي طرح هن گروپ ۾ سڀئي هڪ ئي سطح تي ۽ برابر آهن ۽ سڀني جو احترام ڪرڻ ۽ وقار جو خيال رکڻ هڪٻئي تي فرض آهي. سڀ هڪٻئي کان الڳ آهن پر هر هڪ کي انتخاب ڪرڻ جو حق حاصل آهي، اهڙي طرح زال ۽ مڙس جي ازدواجي زندگيءَ ۾ انهن پنج اقدارن کي هر ننڍي وڏي فيصلي ۾ مد نظر رکڻ نه صرف هڪٻئي جي حقن جي ضمانت ڏئي ٿو پر زندگيءَ کي پرسڪون ۽ خوشگوار پڻ بڻائيندو.

تربيت جو خلاصو
(18 سالن کان 29 سالن تائين جي عمر وارا نوجوان)

دورانيو	سرگرمي	سيريل نمبر
حصو پهريون		
10	تعارف: انساني حق	.1
15	حق مان ڇا مراد آهي؟	.2
15	مجموعي سرگرمي	.3
5	حقن جي پائمالي	.4
حصو ٻيون		
10	ماءُ ۽ ٻار جي صحت	.5
5	تعارف	.6
5	مقصد	.7
5	تاج محل جي ڪھاڻي	.8
15	مجموعي سرگرمي	.9
5	حرا جي ڪھاڻي	.10
10	مجموعي سرگرمي	.11
5	سرگرمي (سوال ۽ جواب)	.12
5	بنيادي معلومات	.13
10	والدين لاءِ سماجي، معاشي ۽ نفسياتي مسئلا	.14
حصو ٽيون		
10	ٻارن جي پيدائش ۾ وقفو (خانداني منصوبه بندي جا فائدا	.15
15	جنسي ۽ توليدي صحت ۽ ان جا حق	.16
5	توليدي صحت جي وصف	.17
5	جنس مان ڇا مراد آهي؟	.18
5	صنف مان ڇا مراد آهي؟	.19
5	قدر	.20
15	خوشگوار ازدواجي زندگي گذارڻ جا پنج قدر	.21