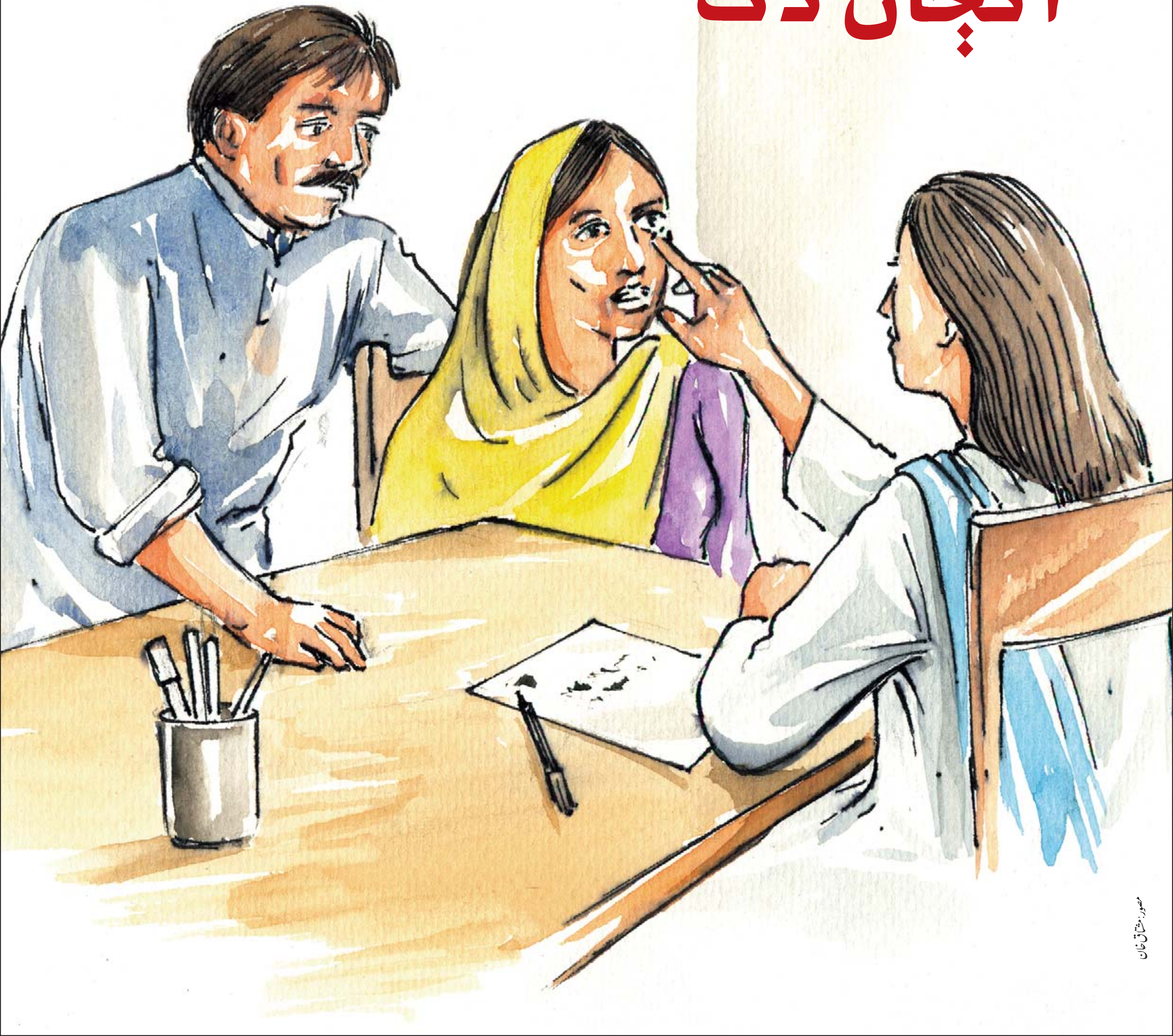
اٹچاݨ ڎکَ



مصور: مشتاق خان

خواندگي ۽ غير رسمي تعليم جا مثالي پروگرام: ايشيا پيسيفڪ ريجن

صفحا:	12	
شايع ٿيو:	2008	
شايع ڪندڙ:	يونيسڪو (UNESCO) گهر نمبر 17، گهٽي نمبر F-7/3,8 PO Box. 0X2034 اسلام آباد پاڪستان	سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن (SEF) پلاٽ 9، بلاڪ 7، ڪهڪشان ڪلفٽن 5، ڪراچي، 75600 پاڪستان
فون نمبر:	+92-51-261170-3,11710745	(92-021) 111-424-111
فيڪس:	+92-51-2611175	(92-021) 9251652
اي ميل:	islamabad@unesco.org	info@sef.org.pk
ويب سائيٽ:	www.un.org.pk/unesco	www.sef.org.pk
ليکڪا:	پروفيسر ريحانه مغني	
سنڌي ويس:	نثار هانيڙ	
سينگار ۽ سنوارپ:	ذوالفقار علي خان	
ڇپايو ويو:	پاڪستان ۾	
تعداد:	1000	

پيش لفظ

پاڪستان هن وقت وڏنڊڙ ترقياتي مشڪلاتن ڪي منهن ڏئي رهيو آهي. عورتون جيڪي ملڪ جي تقريباً اڌ آبادي تي مشتمل آهن، اهي ترقي ۽ خاص طور تي تعليم جي ميدان ۾ تمام پنتي پيل آهن . ساڳي صورتحال سنڌ صوبي ۾ پڻ آهي.ضرورت ان ڳالھ جي آهي تہ صوبي اندر عورتن کي انهن مشڪلاتن کان نجات ڏيارڻ لاءِ تعليم جي شعبي ۾ کين وڌ کان وڌ موقعو ڏنو وڃي تہ جيئن اهي بنا ڪنهن مت ڀيد جي ملڪ جي ترقي ۽ تعليم جي شعبي ۾ نمايان ڪاميابيون ماڻي سگهن. انهي سلسلي ۾ يونيسڪو (UNESCO) ۽ سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن (SEF) حڪومتِ سنڌ، جهڙا ادارا اهم ڪردار ادا ڪري رهيا آهن.

سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن (حڪومتِ سنڌ) طرفان اردو ۾ شايع ڪرايل هي ڪهاڻيون غير تعليم يافتہ بالغ فردن جي ذهني سطح کي سامهون رکي انهن جي روز مره جي مسئلن ۽ ضرورتن کي نظر ۾ آڻيندي سرجيون ويون آهن. انهن ڪهاڻين اندر آيل مواد ۾ ماءُ ۽ ٻار جي صحت، غذائي ضرورتن، بيمارين کان بچاءَ جي موضوعن سان گڏ معاشرتي برائين ۽ انهن جي ڪري پيدا ٿيل پيچيدگين جي پڻ نشاندهي ڪئي وئي آهي. جڏهن تہ صفائي، صاف پاڻي ۽ هنري سِکيا جي ضرورتن کي پڻ سامهون رکي ڪهاڻيون ترتيب ڏنيون ويون آهن، جيڪي غير تعليم يافتہ بالغ فردن خاص ڪري عورتن لاءِ نهايت ئي ڪارائتيون ثابت ٿينديون.

پروفيسر ريحانہ مغنيءَ جي هنن ڪهاڻين ۾ زندگيءَ جي پيچيدگين، صحت ۽ بهتر زندگي گُذارڻ جي مهارتن متعلق جيڪا ڄاڻ ڏنل آهي اُها اهڙين عورتن لاءِ انتهائي لاڀائتي ثابت ٿيندي جيڪي اڻپڙهيل ۽ سماج جي پيڙهيل طبقي سان واسطو رکن ٿيون. مان سمجهان ٿو تہ اسان جي ٻهراڙين ۾ نہ صرف تدريسي تعليم پر ان سان گڏو گڏ صحت، زندگيءَ جي اوڻاين ۽ زندگي گُذارڻ جي مهارتن متعلق تعليم جي بہ تمام گهڻي کوٽ آهي، جنهن کي پورو ڪرڻ لاءِ هر سطح تي ڪوششون وٺڻ جي سخت ضرورت آهي تہ جيئن ماڻهن اندر وڏي پئماني تي سماجي سجاڳيءَ کي بيدار ڪري سگهجي. ان ڏس ۾ حڪومتي ادارا پنهنجي وِتَ ۽ وَس آهر اُپاءَ وٺي رهيا آهن تہ جيئن هن جديد دؤر ۾ سنڌ جون ٻهراڙيون بهتر کان بهتر ٿي قومي ۽ مُلڪي سطح تي پنهنجو ڀرپور ڪردار ادا ڪري سگهن.

انهيءَ سان گڏو گڏ مان يونيسڪو جي ان ڪوشش کي بہ ساراهيندس تہ انهن هميشہ بالغن جي گهڻ طرفي تعليم لاءِ بهتر کان بهتر قدم کنيا آهن ۽ ڪميونٽيز جي شراڪت سان هيٺين سطح تائين ماڻهن کي تعليم طرف وڌيڪ راغب ڪرڻ جي ڪوشش پڻ ڪئي آهي. اِن ئي سلسلي جي هڪ ڪڙيءَ تحت يونيسڪو، سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن (حڪومتِ سنڌ) طرفان اردو ۾ شايع ڪرايل ڪهاڻين جي جائزي بعد انهن ڪهاڻين کي سنڌي ٻوليءَ ۾ آڻڻ جو رٿيو ۽ سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن (حڪومتِ سنڌ) سان مالي سهڪار ڪري انهن ڪهاڻين کي سنڌي ٻوليءَ ۾ تمام آسان ترجمو ڪري شايع ڪرائي جس لهڻو آهي. مان هڪ ڀيرو وري جس ڏيڻ چاهيندم سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن (حڪومتِ سنڌ) کي جن پنهنجي فني خدمتن ۽ يونيسڪو جي مالي تعاون سان اها ڳالھ ممڪن بڻائي. اهو هڪ خوش آئيند عمل آهي ۽ اها اميد پڻ ڪجي ٿي تہ اڳتي بہ اهڙي قسم جي شعوري سرگرمين کي ساڳئي ئي جوش ۽ جذبي سان جاري ۽ ساري رکبو.

پروفيسر ڊاڪٽر رفيق احمد صديقي
مئنيجنگ ڊائريڪٽر
سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن (حڪومتِ سنڌ)

اڻڄاڻ ڏکَ

نسرين جو مٿو چڪرايو ۽ هوءَ فرش تي ڏڙام ڪري ڪِري پئي، فرش ڪچو هيو اُن ڪري گهڻو ڏڪ ڪو نہ لڳس، نسرين جي مڙس غلام عليءَ ڪيس شهر جي هڪ اسپتال ۾ ليڊي ڊاڪٽر کي ڏيکاريو، جنهن نسرين جون ڪجهہ ٽيسٽون ۽ چيو:

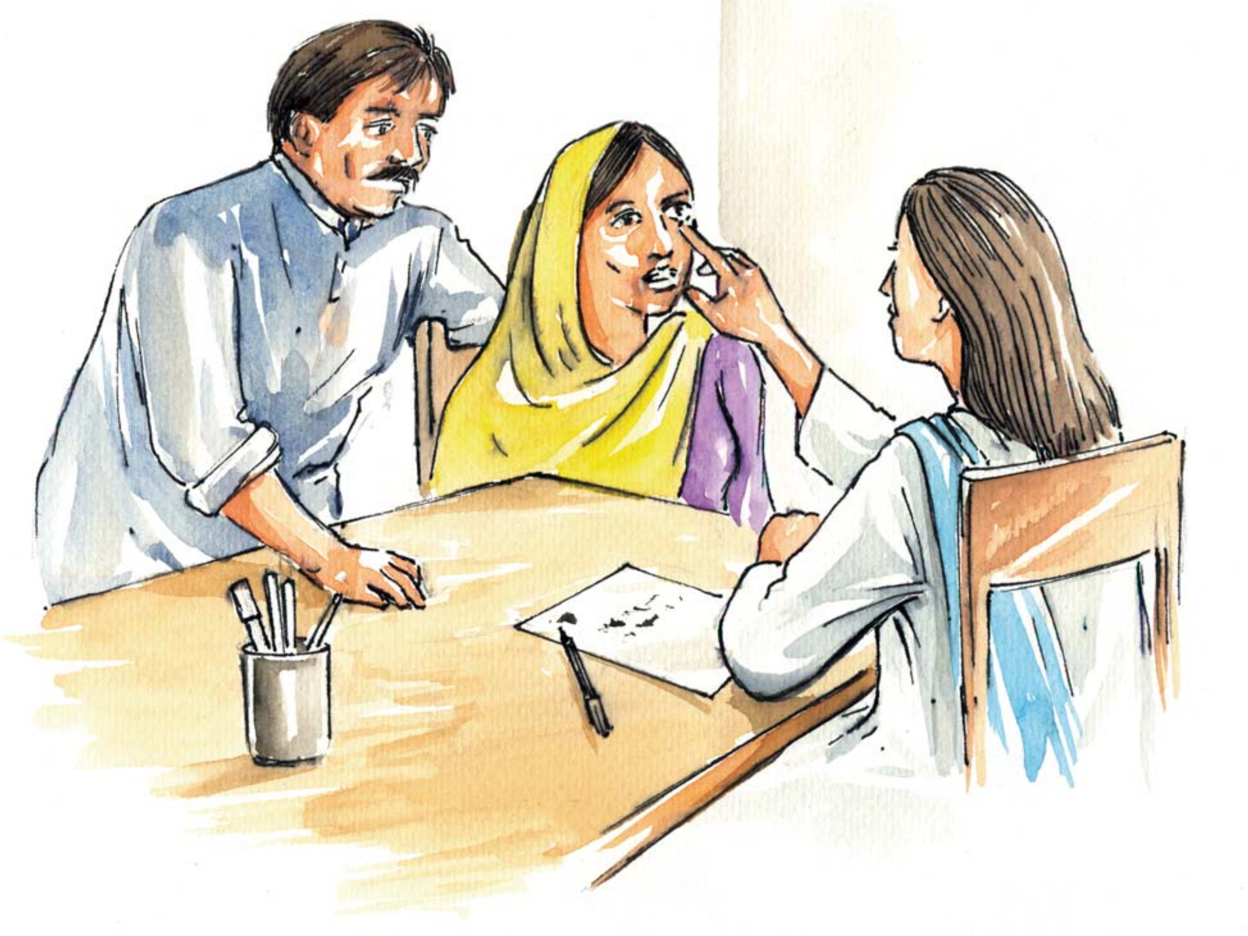
ليڊي ڊاڪٽر: اوهان جي زال رت جي گهٽتائيءَ "اينيميا" جي مرض ۾ مبتلا آهي، مان ڪجهہ انجيڪشن ۽ دوائون لکي ڏيان پئي اوهان ڪيس وقت تي کارايو ۽ ها سندس بهتر غذا جو تمام گهڻو خيال رکو.

ليڊي ڊاڪٽر: (نسرين کي سوچيندي ڏسي) نسرين تون ڇا پئي سوچين...؟

نسرين: ڪجهہ بہ نہ ڊاڪٽر صاحبہ! جڏهن کان مون کي ٻار ٿيو آهي تڏهن کان مونکي تمام گهٽ شين کائڻ جي اجازت آهي. ڪوئي چوندو آهي تہ تون انگور کائيندينءَ تہ ٻار کي ڪنگهہ ٿي پوندي، ڪو چوندو آهي تہ تو مٽر کاڌا اُن ڪري ٻار کي پيٽ ۾ سور پيو آهي.

غلام علي: ڊاڪٽر صاحبہ منهنجي زال ٻار کي ٿڃ ڏيندي آهي ۽ ٻار کي بيمارين کان بچائڻ لاءِ اهو ضروري آهي تہ هيءَ هر قسم جون شيون کائڻ کان پاسو ڪري.

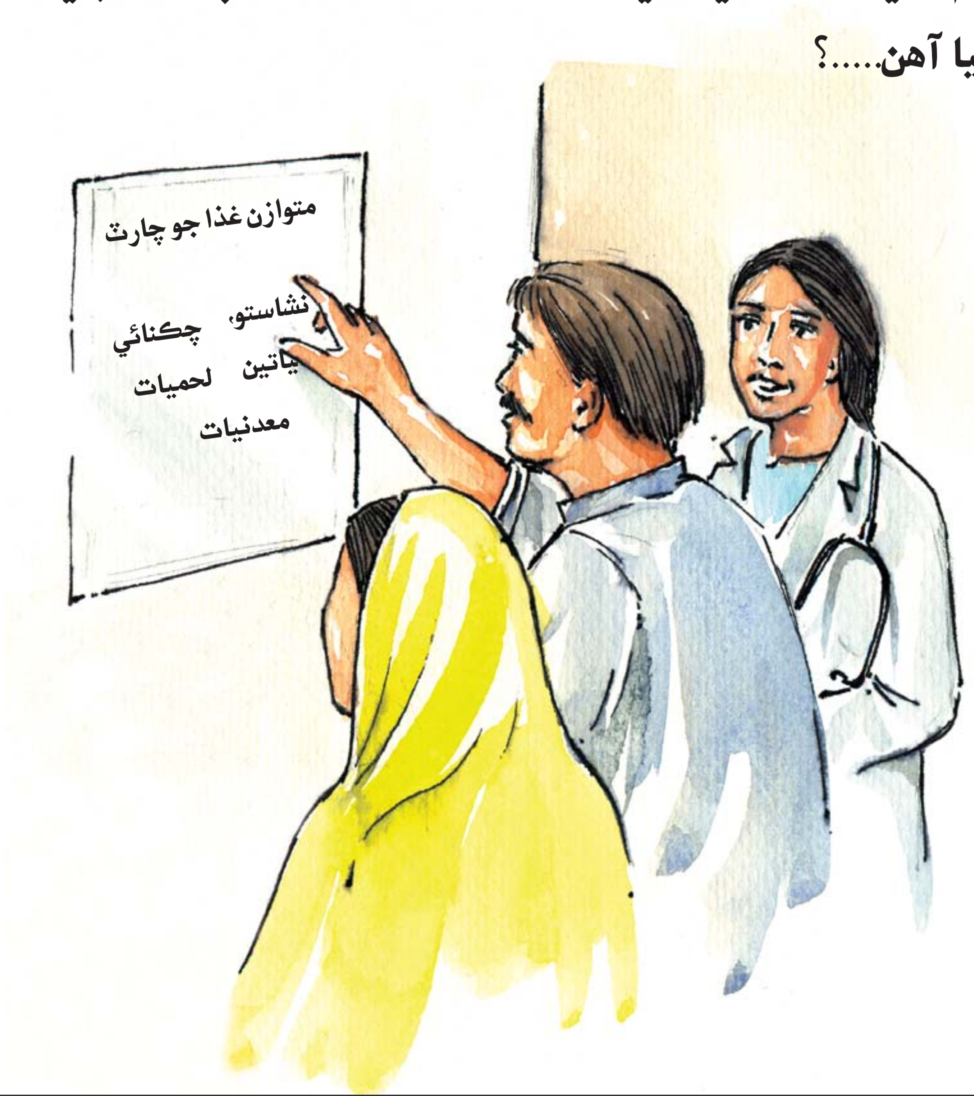
ليڊي ڊاڪٽر: اها مثبت سوچ ناهي، پيٽ واري ۽ ٿڃ ڏيندڙ ماءُ لاءِ متوازن غذا کائڻ تمام ضروري هوندو آهي، اهو ٻار ۽ ماءُ جي صحت لاءِ تمام گهڻو ضروري هجي ٿو.



غلام علي: اها متوازن غذا ڇا ٿيندي آهي.....؟

ليڊي ڊاڪٽر ٻنهن کي ڪمري جي پٽ تي لڳل هڪ چارٽ طرف وٺي ويندي آهي ۽ چارٽ ڏيکاريندي چوندي آهي:

ليڊي ڊاڪٽر: غلام علي، اوهان کي هتي متوازن غذا جا گهڻا گروپ نظر اچي رهيا آهن.....؟



ليڊي ڊاڪٽر: غلام علي انهن کي پڙهي سگهين ٿو.....؟

غلام علي: چو نہ بلڪل ڊاڪٽرياڻي صاحبہ..... هي آهي نشاستو، لحميات، معدنيات، حياتين ۽ چڪنائي.....

ليڊي ڊاڪٽر: مان توهان کي هر گروپ مان هر هڪ لاءِ جداجدا سمجهاڻيون ۽ مثال ڏيئي سمجهايان ٿي،

پهريون نمبر نشاستو:

هن ۾ چانور، اناج مان پڪل ماني، پٽاٽا، ميوا ۽ مٺيون شيون شامل آهن.

ٻيون نمبر لحميات:

لحميات کي پروٽين بہ چوندا آهن، هن ۾ گوشت، مڇي، ڪڪڙ، بيضا، داليون، مٽر داڻا ۽ کير شامل آهن.

ٽيون نمبر معدنيات:

غذا جو ٽيون گروپ معدنيات آهي، هن ۾ لوه، فولڪ ائسڊ، ڪئلشيم شامل آهن، اسان جي جسم کي صحتمند رکڻ لاءِ خاص طور تي عورتن لاءِ فولاد، فولڪ ائسڊ ۽ ڪئلشيم جي وڏي ضرورت هوندي آهي. فولاد: جيري، ڳاڙهين ۽ هيڊين ڀاڄين مثلاً گجرن، ٽماٽن ۽ چقندر وغيره ۾ ۽ جڏهن تہ ڀاڄين ۾ پالڪ، ميٿي ۽ سرنهن جي ساڳ ۾ ٿيندو آهي. ڪئلشيم هڏين ۽ ڏندن کي مضبوط ڪندو آهي، اهو ليمي ۽ رس وارن ميون ۽ کير ۾ تمام گهڻو ٿيندو آهي.

چوٿون نمبر حياتين:

حياتين، اي . بي . سي . ڊي وغيره ۾ هونديون آهن. اها بيضن، کير، ميون، ڀاڄين وغيره ۾ گهڻي ٿيندي آهي، مثال طور حياتين اي گجرن، هيڊي ۽ ڳاڙهي ڀاڄين ۽ ميون ۾ ٿيندي آهي، انهن ڀاڄين جي کائڻ سان ٻار جي ذهني نشو ونما ۽ واڌ ويجهه سان گڏ اکين جي روشنيءَ ۾ تمام گهڻو فائدو ٿيندو آهي.

پنجون نمبر چکنائي:

آخري غذائي گروپ چکنائي آهي، جيڪو گيهه، مکڻ، تيل، چربي، ۽ مارجرين وغيره ۾ هوندي آهي. پر انهن جو گهڻو استعمال صحت لاءِ هاڃيڪار پڻ ٿي سگهي ٿو.

نسرين: متوازن غذا جي معنيٰ اها آهي تہ ڏسيل پنجن ئي گروپن مان هر گروپ مان ڪا بہ هڪ شيءِ روزاني اسان جي کاڌ خوراڪ ۾ ضروري شامل هجي.

ليڊي ڊاڪٽر: تون واقعي سياڻي مائي آهين نسرين.....! ۽ تو بلڪل صحيح سمجهيو آهي.

نسرين: اوهان جا لک ٿورا جو اوهان اسان کي اهڙيون ڪارائتيون ڳالهيون ٻڌايون.

غلام علي: ڊاڪٽر صاحبہ اهڙيون ڪارائتيون ڳالهيون ٻڌائڻ جي وڏي مهرباني، هاڻ مان پنهنجي زال جي غذا جو پورو پورو خيال رکندس، مونکي نهايت افسوس آهي تہ اڻڄاڻائيءَ ۾ مون پنهنجي زال ۽ ٻار کي گهڻا ڏک ڏنا آهن.

ليڊي ڊاڪٽر: اهو بہ ياد رکجو تہ لوڻ هميشہ آيوڊين مليل استعمال ڪجو، توهان پڇندا ڇو.....؟(ڊاڪٽرياڻي ڪلندي) اِن لاءِ جو اهو لوڻ ٻار جي ذهني صحت لاءِ تمام گهڻو ضروري آهي.

سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

عورتن جي تعليم ۽ پاڙ پرائيپ وارو پروگرام

ٻيا ڪتاب

- ★ لالي
- ★ ٻبلوءَ جو موت
- ★ ادي نجمه
- ★ رحمٰن سائين
- ★ ميرو جو ڏک
- ★ نادر جي بيماري
- ★ اسان سڀ گڏجي
- ★ زينب جي پريشاني

سمورا حق ۽ واسطہ يونيسڪو اسلام آباد، پاڪستان ۽ سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن ڪراچي وٽ محفوظ آهن.

هن ڪتابچي ۾ انتخاب ڪيل انگ اکر ۽ معلومات ليکڪا جي ذاتي راءِ تي مشتمل آهن، جن سان يونيسڪو جو متفق هجڻ ضروري نہ آهي.

حق ۽ واسطا محفوظ

سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

پلاٽ 9، بلاڪ 7، ڪهڪشان ڪلفٽن 5، ڪراچي

فون: 111- 424 -111 (021) فيڪس: 9251652 (021)

ويب سائيٽ: www.sef.org.pk اي ميل: info@sef.org.pk

United Nations
Educational , Scientific and
Cultural Organization