

9. سماجی صحت (Social Health)

سماجی صحت کو خطرے میں ڈالنے والے عوامل

سماجی صحت
تناؤ کی روک تھام



آپ کے والدین کی جانب سے ہمیشہ کہا جاتا ہے کہ ”گھر کے باہر نکلو، دیگر افراد، رشتے داروں سے میل جول بڑھاؤ، میدان میں کھیلو۔ ہمیشہ ٹی وی، فون اور انٹرنیٹ میں وقت صرف مت کرو۔“



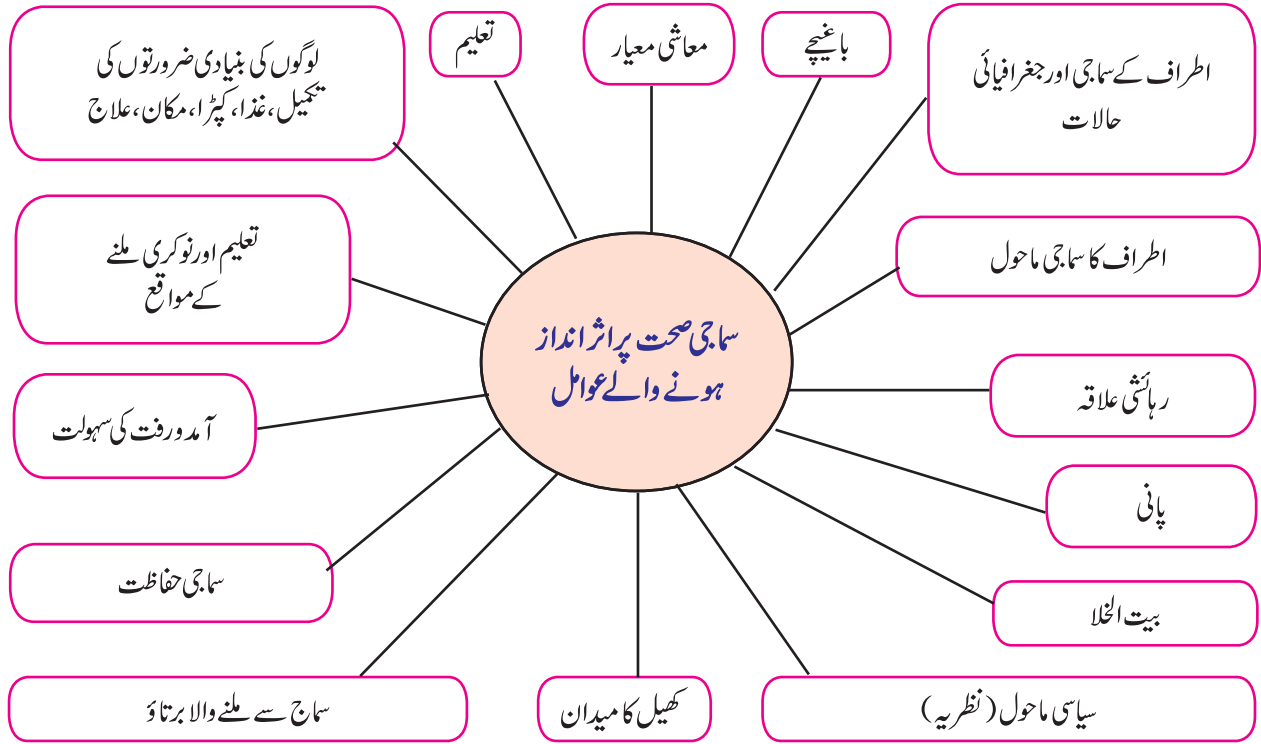
آپ کی عمر کے تمام لڑکے لڑکیوں کو ہر گھر میں یہ مشورہ کیوں دیا جاتا ہے؟ تکنالوجی کے اس دور میں ہمارے جینے کا انداز ہی بدل گیا ہے۔ ہر شخص اپنے دن بھر کے کام کاج یا پسندیدہ مشاغل میں محو رہتا ہے۔ سائنسی نقطہ نظر سے یہ کتنا درست ہے؟ پچھلی جماعتوں میں آپ نے جسمانی بیماریوں، صفائی اور صحت مندر بہنے کی اہمیت کا مطالعہ کیا ہے لیکن صحت کا دائرہ کار اسی پر مکمل نہیں ہو جاتا ہے۔



اپنی جماعت کے دوستوں کا ہفتہ بھر مشاہدہ کر کے ان کی جماعت بندی ذیل کے گروہوں میں کیجیے۔
1. سب سے بہت بات کرنے والے 2. بقدر ضرورت بولنے والے 3. بالکل بات نہیں کرنے والے
درج بالا اقسام کے طلبہ/طالبات کے دوست کون سے ہیں؟ اس کا اندراج کیجیے اور آپ خود کس گروپ میں ہیں، اس کا پتا لگائیے۔

سماجی صحت (Social health)

ذیل کے خاکے کا مشاہدہ کیجیے۔ دیے ہوئے امور کا سماجی صحت سے تعلق کیسا ہے؟ اس پر گفتگو کیجیے۔



9.1: سماجی صحت پر اثر انداز ہونے والے عوامل

سماجی صحت سے منسلک کئی پہلوؤں میں سے آپ نے صرف ایک پہلو کا انتخاب کر کے مندرجہ بالا عمل کیا۔ کسی شخص کی دیگر لوگوں سے تعلق قائم کرنے کی صلاحیت کو سماجی صحت کہتے ہیں۔ بدلتے ہوئے سماجی حالات کے مطابق خود کے برتاؤ کو کمزوروں رکھ پانا سماجی صحت کی علامت ہے۔ سماجی صحت کی بہتری کے لیے شخصیت میں مستقل مزاجی، دوست اور رشتے داروں کا بڑا گروہ ہونا، محفل/تنہائی میں وقت کو صحیح طریقے سے استعمال کرنا، دوسروں پر بھروسہ، عزت اور انسان کو قبول کرنے کا رجحان وغیرہ اہم مانے جاتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ سماجی صحت پر مختلف عوامل کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

سماجی صحت کو خطرے میں ڈالنے والے عوامل

ذہنی تناؤ (Mental stress)



9.2: ذہنی تناؤ

بڑھتی ہوئی آبادی کے ساتھ ہی تعلیم، ملازمت، کاروبار کے مواقع میں مقابلہ آرائی میں زبردست اضافہ ہوا ہے۔ انفرادی خاندان کا طریقہ، ملازمت/کاروبار کے سلسلے میں گھر سے باہر رہنے والے ماں باپ وغیرہ وجوہات کی بنا پر کئی بچے بچپن ہی سے تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں اور ذہنی تناؤ کا سامنا کرتے ہیں۔

چند گھرانوں میں لڑکوں کو پوری آزادی دی جاتی ہے لیکن لڑکیوں پر کئی طرح کی پابندیاں لگائی جاتی ہیں۔ گھر کے کام کرنے سے لڑکوں کو آزادی، لیکن لڑکیوں کو عادی بنانے کے لیے کام کروایا جاتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ تازہ/باسی غذا اور اسکول کی میڈیم کے بارے میں بھی ایک ہی گھر کے بھائی اور بہن میں بھید بھاؤ کیا جاتا ہے۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ کیا آپ نے اس طرح کے نصیحت آموز اشتہارات دیکھے ہیں؟ سماج میں بھی نوجوان لڑکیوں کو مذاق کا نشانہ بنانا، چھیڑ خانی، عصمت دری جیسے بلاوجہ کی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مرد و زن میں عدم مساوات کی وجہ سے لڑکیوں میں ذہنی تناؤ بڑھتا ہے۔

سماج میں بڑھتی بد نظمی، جرائم اور تشدد کی وجہ سے آج کل ہر کوئی تناؤ کا شکار ہے۔ ایسے میں 'جلد اور آسان طریقے سے کمانے کے ذرائع' کے نقطہ نظر سے اسے دیکھنے والے ان غیر فطری باتوں کے شکار بن سکتے ہیں اور اس نظام کا حصہ بن سکتے ہیں جو خراب سماجی صحت کا خطرناک نتیجہ ہے۔

لت (Addiction)



9.3: لت

نوجوان لڑکے لڑکیوں میں ساتھیوں کا اثر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ سرپرست اور استاد کی دی ہوئی نصیحت کے مقابلے دوستوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا اور اچھی بری عادتوں کی تقلید کرنا انہیں اچھا لگتا ہے۔ کبھی ساتھیوں کے اصرار پر یا کبھی اعلیٰ معیار زندگی کی علامت کے طور پر، کبھی اطراف کے بڑے لوگوں کی نقل کرنے کی وجہ سے لڑکے چھوٹی عمر میں تمباکو، گٹکا، سگریٹ جیسی تمباکو سے بنی اشیا، نشیلی اشیا اور شراب کا مزہ چکھتے ہیں لیکن ایسی خطرناک اشیا کی عادت آگے لت میں بدل جاتی ہے۔ وقتی طور پر نشہ آور کچھ نباتی نشیلی اشیا اور کئی کیمیائی مادے انسانی عصبی نظام، عضلاتی نظام، دل وغیرہ پر مضر اثرات مرتب کر کے دائمی طور پر نقصان پہنچاتے ہیں۔ آپ نے پچھلی جماعت میں پڑھا ہے کہ تمباکو سے بنی ہوئی اشیا کی وجہ سے منہ اور بھینچڑوں کا کینسر ہوتا ہے۔



مزمن بیماری (Chronic disease)

ایڈس، ٹی بی، جذام کی بیماریوں کے ساتھ ہی دماغی خلل والے افراد اور معمر افراد جن کی ٹھیک طرح دیکھ بھال نہ کیے جانے سے دن بدن بزرگوں کے گھروں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ یہ تمام باتیں بھی سماجی صحت کے لیے خطرناک ہو سکتی ہیں۔

بتائیے تو بھلا!



آپ نے کبھی نشے کی حالت میں دنیا سے بے خبر شخص کو گندی جگہ پر پڑے ہوئے دیکھا ہے؟
کیا اشرف المخلوقات کہلانے والے انسان کی یہ دردناک حالت آپ کو مناسب لگتی ہے؟



9.4: ایک واقعہ

آپ نے زہریلی شراب پینے کی وجہ سے کئی لوگوں کے مرنے کی خبریں ضرور پڑھی ہوں گی؟ ایسا کس وجہ سے ہوتا ہے؟
کچھ اشیاء کی تخمیر سے الکوحل نامی کیمیائی مادے سے شراب بنتی ہے۔ لیکن یہ عمل غلط طریقے سے کرنے پر زہریلا مادہ بنتا ہے جس کی وجہ سے ایک ہی وقت میں کئی افراد کی جانیں تلف ہو جاتی ہیں۔ الکوحل کی وجہ سے عصبی نظام (خاص طور پر دماغ)، جگر کی کارکردگی میں نقص کی وجہ سے انسان کی عمر میں کمی واقع ہوتی ہے۔ شراب نوشی سے نوجوانوں کے دماغ کی نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ یادداشت اور سیکھنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ شرابی انسان مسلسل سوچ نہیں سکتا ہے جس کی وجہ سے جسمانی صحت کے ساتھ ہی اسے دماغی، سماجی اور خاندانی مسائل سے نبرد آزما ہونا پڑتا ہے۔

میڈیا اور جدید ٹکنالوجی کا زیادہ استعمال (Media and overuse of modern technology)

ذیل میں 1998 اور 2017 سال کے دو کارٹون دیے گئے ہیں۔ ان کا مشاہدہ کیجیے۔ میدان میں کھیلنے کے تعلق سے ایسے مختلف حالات کیوں پیدا ہوئے ہوں گے؟ اپنی رائے لکھیے۔



9.5: مختلف حالات

روزمرہ زندگی میں 24 گھنٹوں میں کیے گئے مختلف کاموں کی جدول بنائیے۔ صحت کے لیے استعمال کیا گیا وقت اور دیگر باتوں پر خرچ کیا گیا وقت اور کام ایسے دو گروپ کر کے ان کا موازنہ کیجیے۔

موازنہ کیجیے۔



میڈیا اور جدید ٹکنالوجی سے زیادہ تعلق اور ان کا غیر ضروری اور نامناسب استعمال آج ہماری سماجی صحت کے نقطہ نظر سے ایک اہم مسئلہ ہے۔ اسی طرح موبائل فون پر گھنٹوں وقت برباد کرنے والے افراد اپنے اطراف سے غافل رہتے ہیں۔ یہ بھی ایک قسم کی لت ہے جس کی وجہ سے سماجی صحت خطرے میں ہے۔

موبائل فون کی تابکاری سے تھکن، سردرد، نیند نہ لگنا، بھولنا، کانوں میں آواز کا گونجنا، جوڑوں میں درد اور اسی کے ساتھ خطرناک بات یہ ہے کہ تابکار شعاعیں بالوں سے زیادہ چھوٹے بچوں کی ہڈیوں کو زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کے مسلسل ربط میں رہنے والا فرد تنہا ہوتا جاتا ہے۔ سماج کے دیگر افراد، رشتے داروں سے بات چیت نہیں کر سکتے۔ صرف خود کے بارے میں سوچنے کی عادت پڑ جاتی ہے جس کی وجہ سے خود غرضی (selfishness)، خود فکری (Autism) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان میں دوسروں سے ہمدردی کا احساس کم ہوتا جاتا ہے۔ اس کا دور رس اثر یہ ہوتا ہے کہ ایسے افراد ضرورت پڑنے پر کسی کی مدد نہیں کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کو بھی دیگر افراد سے مدد ملنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

1. کیا آپ کو یاد ہے کہ لڑکپن میں ٹی وی پر دکھائی جانے والی کوئی غیر ملکی کارٹون فلم کا سیریل اچانک بند ہو گیا تھا؟
2. آن لائن گیم 'بلیو ویل' کے تعلق سے کون سے واقعات ہو رہے ہیں؟ اس کے بارے میں بتائیے۔



9.6: موبائل دیکھتے ہوئے کھانا کھاتا ہوا لڑکا



9.7: راستے پر سیلفی یعنی حادثے کو دعوت

کارٹونی فلم دیکھنے والے بچے بعض اوقات فلم کے کردار جیسی حرکتیں کرنے لگتے ہیں۔ نقلی جنگ، گاڑیوں کی ریس (خصوصاً وہ جس میں جان بوجھ کر ایکسیڈنٹ کرنا) جیسے ویڈیو گیم کھیلنے والے لڑکوں کی ذہنیت اور برتاؤ غیر محسوس طور پر منفی ہوتا جاتا ہے۔ موبائل اور کمپیوٹر پر موجود گیمز وقت کا زیاں ہے۔ یہ دیگر ضروری باتوں پر یکسوئی ختم کرتے ہیں، مالی نقصان بھی کرتے ہیں اور کبھی کبھی جان لیوا بھی ثابت ہوتے ہیں۔

انٹرنیٹ پر معلومات کا خزانہ آسانی سے دستیاب ہو جانے کی وجہ سے اس کا استعمال مثبت کاموں کے ساتھ ساتھ کبھی کبھی غیر ضروری ویڈیو دیکھنے کے لیے کیا جاتا ہے لیکن اس پر سرکار کا کنٹرول ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے غیر مناسب ویب سائٹس، فلمیں، کارٹون سرکار کی جانب سے بند کی جاتی ہیں۔

• موبائل فون سے سیلفی لیتے وقت سمندر یا کھائی میں گرنے، نیز چلتی ریل کے نیچے آ کر ہلاک ہونے کی بھی خبریں حال ہی میں کیوں بڑھ گئی ہیں؟

• راستے میں حادثے کے شکار افراد کی مدد کرنے کی بجائے اس حادثے کی ویڈیو تیار کر کے واٹس ایپ، فیس بک پر بھیجنے میں مقابلہ آرائی ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کی ذہنیت کیا ہوتی ہے؟

• خود کی مرضی سے پڑھائی نہ کرنے والے بچوں کو ڈانٹنے اور مارنے والے سرپرست، چھوٹے بچوں کو مارنے والے گھریلو ملازم کی ویڈیو کلپس سوشل میڈیا پر بار بار کیوں دیکھنے کو ملتی ہیں؟



درج بالا تصویروں کا مشاہدہ کیجیے۔ کیا یہ مناسب ہے؟ کیوں؟



9.8: حادثے کی فوٹو گرافی کرنے والے راہ گیر

وہ دوسروں کی ہمدردی حاصل کرنے کے لیے ایسا عمل کرتے ہیں۔
خودکشی کی ویڈیو کلپس بھیجنے والے بھی ذہنی اعتبار سے بیمار ہوتے ہیں۔
خاندانی تشدد، خودکشی کرنے سے پہلے دوسروں کو پیغام بھیجنے والے اور
سیلفی لینے والے شخص کو اپنے پیچھے کا علم نہیں ہوتا ہے۔ وہ
سائنس نے ایسے عمل کو ذہنی مرض قرار دیا ہے۔
ہوتے ہیں اور ان کا یہ عمل اسی تناؤ کا دھماکہ یعنی اظہار ہوتا ہے۔ طبی
ایسے خطرناک اور غیر فطری عمل کرنے والے افراد ذہنی تناؤ میں

www.cyberswachhtakendra.gov.in اس ویب سائٹ کو ملاحظہ کیجیے۔



سامبر جرائم (Cyber crimes)



9.9: گاہکوں سے دھوکہ دہی

- ♦ موبائل فون سے بینکوں کی جانب سے لگاتار پیغام دیے جاتے ہیں کہ اپنے آدھار کارڈ / بین کارڈ / کریڈٹ کارڈ / ڈیبٹ کارڈ کا نمبر، اسی طرح انفرادی معلومات کسی کو بھی نہ دیں۔
- ♦ ATM سے پیسے نکالنے یا خریداری کرنے کے لیے کارڈ کا استعمال کریں تو PIN نمبر کو راز میں رکھیں۔ ایسی ہدایت کیوں دی جاتی ہے؟
- ♦ آن لائن ویب سائٹ پر بہترین اشیاء بتائی جاتی ہیں اور حقیقت میں ناقص یا بگڑے ہوئے آلات بھیج کر گاہک کو دھوکا دیا جاتا ہے۔
- ♦ بینک کا ڈیبٹ / کریڈٹ کارڈ ان کے پن نمبر کا استعمال کر کے گاہکوں کے اکاؤنٹ سے روپیوں کا لین دین باہمی طور پر کیا جاتا ہے۔
- ♦ سرکار، اداروں یا کمپنی کی انٹرنیٹ پر موجود اہم خفیہ معلومات کمپیوٹر کے مختلف پروگرامس یا ٹولس (tools) کا استعمال کر کے حاصل کی جاتی ہے اور اس معلومات کا غلط استعمال کیا جاتا ہے۔ اس عمل کو Hacking of information کہتے ہیں۔
- ♦ جھوٹے فیس بک اکاؤنٹ کھول کر خود کی جھوٹی معلومات دینا، اس معلومات کی بنیاد پر لڑکیوں کو پھنسانا، ان کی عصمت دری کرنا، معاشی استحصال کرنا جیسے جرائم میں آج کل اضافہ ہو رہا ہے۔
- ♦ دوسروں کا تخلیق کردہ ادب، سافٹ ویئر، فوٹو، ویڈیو، موسیقی وغیرہ انٹرنیٹ سے حاصل کر کے اس کا غلط استعمال یا اسے غیر قانونی طور پر بیچنا چوری یا پائریسی کہلاتا ہے۔

♦ الیکٹرانک ذرائع سے بدنامی کرنے والے پیغامات بھیجنا، فحش تصاویر بھیجنا، جھنجھلاہٹ پیدا کرنے والے (شرانگیز) جملے بھیجنا جیسے غلط استعمال بھی ہوتے ہیں۔

♦ ای میل، فیس بک، وہاٹس ایپ جیسے ذرائع سے خیالات اور معلومات کی ترسیل نہایت تیزی سے ہوتی ہے لیکن اسی وقت ہمارا اکاؤنٹ نمبر، فون نمبر اور انفرادی معلومات اپنے آپ پھیل جاتی ہے۔ وہ غیر متعلقہ شخص تک پہنچتی ہے اور اسی سے نہ چاہتے ہوئے غلط اور دھوکہ دہی کے پیغامات کا آنا جیسے غلط کام شروع ہوتے ہیں۔ ان میں سے کئی پیغامات انٹرنیٹ کے وائرس کے ذریعے موبائل اور کمپیوٹر میں بگاڑ پیدا کرتے ہیں یا انہیں بند (معطل) کر دیتے ہیں۔

اوپر دیے ہوئے تمام واقعات سائبر جرائم کی مثالیں ہیں۔ ایسے جرم کرنا ایک ذہنی مرض ہے۔ جرم کے اثر کو بھگتنے والے کو بھی بعد میں ذہنی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پولس محکمے میں حال ہی میں 'سائبر کرائم سیل' نامی نیا شعبہ قائم کیا گیا ہے جہاں ماہرین سائبر جرائم کی تفصیلات کو اکٹھا کر کے انٹرنیٹ کی مدد سے تحقیق کرتے ہیں اور مجرم کو تلاش کرتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟



اطلاعاتی ٹکنالوجی کا قانون 2000 : (IT Act 2000) 17 اکتوبر 2008ء سے یہ قانون عمل میں لایا گیا ہے اور 2008ء میں اس میں اصلاحات کی گئیں۔ سائبر جرم کرنے والے شخص کو تین سال قید یا پانچ لاکھ روپے تک جرمانہ جیسی سخت سزا ہوتی ہے۔ سائبر جرائم پر قابو پانے کے لیے مہاراشٹر حکومت نے ملک بھر میں بازی ماری ہے۔ اس تعلق سے مہاراشٹر آزاد محکمہ تشکیل دینے والی ملک کی پہلی ریاست ہے۔

تناؤ کی روک تھام (Stress management)



9.10: مجلس تہقہ

کیا آپ نے عوامی گارڈن میں صبح کے وقت یکجا ہو کر اونچے اونچے تہقہ لگانے والے شہریوں کو دیکھا ہے؟ حالیہ دنوں میں مقبول ہونے والے اس تصور کا نام ہے 'مجلس تہقہ' (Laughter club)۔ زور زور سے اور جی کھول کر ہنسنے والے یہ افراد اپنے تناؤ کو دور کرتے ہیں۔

دوست، ساتھی، بھائی بہن اور اساتذہ سب سے زیادہ اہم سرپرست ان تمام افراد سے گفتگو کریں۔ قریبی شخص سے دل کے بوجھ کو ہلکا کرنا، دل میں آئے ہوئے خیالات کو لکھنا اس طرح سے تناؤ کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

اشیا کا ذخیرہ کرنا، فوٹو گرافی، اعلیٰ قسم کی (معیاری) کتابوں کا مطالعہ کرنا، پکوان کا ہنر، مجسمہ سازی، ڈرائنگ، رنگولی، رقص، موسیقی جیسے مشاغل کو اپنانے سے ہمارے بے کار وقت کا مثبت استعمال ہوتا ہے۔ مثبت چیزوں کی جانب توانائی اور دل لگانے سے منفی اجزا خود بخود دور ہو جاتے ہیں۔

جماعت میں آپ موسیقی، جسمانی تعلیم، ڈرائنگ کے پیریڈ کا انتظار کیوں کرتے ہیں؟

بتائیے تو بھلا!



پرمسرت موسیقی سیکھنے، سننے، گانے سے ہمیں خوشی حاصل ہوتی ہے اور تناؤ دور ہوتا ہے۔ موسیقی میں دل کی کیفیت کو بدلنے کی تاثیر ہوتی ہے۔ میدانی کھیلوں کی اہمیت تو لا جواب ہے۔ کھیلوں سے جسمانی ورزش، نظم و ضبط، دوسروں کے ساتھ بین العمل، گروہی جذبات کا بڑھنا، اکیلے پن کو دور کرنا، فرد کا سماج سے جڑنا جیسے کئی فائدے ہوتے ہیں۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔



قدرت انسان کا سب سے قریبی دوست ہے۔ باغبانی، پرندوں کی نگہداشت، قدرت کے ساتھ وقت گزارنا، کسی پالتو جانور کی پرورش کرنا، ایسے مشاغل کی وجہ سے مثبت سوچ پیدا ہوتی ہے، خود اعتمادی بڑھتی ہے۔ اطراف میں رونما ہونے والے واقعات کے تئیں آگہی (mindfulness) کو فروغ دینا، دل میں منفی جذبات (مثلاً بدلہ) ہوں تو ان کو ختم کرنے کا عزم کرنا، اس طرح کی ذہنی ورزش سے بھی جسمانی صحت حاصل ہوتی ہے۔

باقاعدہ ورزش، پٹھوں کی مالش کرنا، مساج جیسی تدابیر سے تناؤ کم ہوتا ہے۔ یوگا صرف آسن اور پرانا یام تک محدود نہیں ہے بلکہ اس میں نظم و ضبط، متوازن مقوی غذا، مراقبہ، محاسبہ ایسے کئی اجزا شامل ہیں۔ دیر تک سانس روکنا، سکون کی نیند، یوگا آسن سے جسم کو فائدہ ملتا ہے۔ مراقبہ سے خیالات میں یکسوئی پیدا کرنے کی عادت پڑتی ہے۔ فطرت میں تعاون پیدا ہوتا ہے۔ طلبہ کو مطالعے میں یکسوئی بڑھانے کے لیے مراقبہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ وقت کی منصوبہ بندی، اپنے کاموں کی منصوبہ بندی اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت جیسی خوبیاں خود میں قصداً پیدا کرنے کو سماجی لحاظ سے مضبوط، مثالی شخصیت تیار کرنا کہہ سکتے ہیں۔

ہمارے بس میں تناؤ کی روک تھام کے تمام طریقے ہیں لیکن پھر بھی کئی وجوہات کی بنا پر کامیاب نہیں ہوتے ہیں۔ اگر اُداسی (Depression)، محرومی (Frustration) جیسے زیادہ خطرناک مسائل پیدا ہوتے ہیں تو ایسے افراد کے لیے صحیح طبی مدد، مشاورت (Counselling)، نفسیاتی علاج کے طریقے دستیاب ہیں۔ اسی طرح غیر سرکاری رضا کار تنظیمیں (NGO's) مدد کرتی ہیں۔ ان میں سے چند کے بارے میں معلومات حاصل کریں گے۔

1. تمباکو کے خلاف متحدہ تحریک

عالمی ادارہ صحت (WHO)، ٹائٹلسٹ جیسے 45 مشہور اداروں نے یکجا ہو کر یہ تحریک شروع کی ہے۔ تمباکو نوشی پر قابو، تمباکو نوشی کے خلاف کام کرنے والوں کی رہنمائی جیسے مختلف مقاصد کے تحت یہ تحریک شروع کی گئی ہے۔

2. سلام ممبی فاؤنڈیشن، ممبی:

خطرے کی آخری حد پر زندگی بسر کرنے والے جھونپڑی کے بچوں کو تعلیم، کھیل، فنون لطیفہ، کاروبار کرنے کے قابل بنانے کے لیے یہ ادارہ ممبی کے کئی اسکولوں میں پروگراموں کا انعقاد کرتا ہے۔ تعلیم، صحت، معیار زندگی کے تعلق سے فیصلہ کر کے طلبہ کو اسکول میں تعلیم حاصل کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس ٹرسٹ کی مسلسل کوششوں سے مہاراشٹر کے کئی اضلاع تمباکو نوشی سے آزاد ہو چکے ہیں۔ ۲۰۰۲ء سے یہ ادارہ تمباکو سے آزاد سماج بنانے کے لیے شہری اور دیہی علاقوں کے مختلف اسکولوں کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔



9.11: صلاح کاری

آپ کے شہر میں اصلاح کرنے والے صلاح کار، طلبہ کی مدد کرنے والے مختلف اداروں کا دورہ کر کے اس تعلق سے مزید معلومات حاصل کیجیے۔

مشق

1. خالی جگہوں پر مناسب لفظ لکھیے۔
 (الف) مجلسِ قہقہہ..... دور کرنے کا ایک طریقہ ہے۔
 (ب) شراب نوشی سے خصوصاً..... نظام کو نقصان پہنچتا ہے۔
 (ج) سائبر جرائم پر قابو پانے کے لیے..... قانون ہے۔
2. جوابات لکھیے۔
 (الف) کون کون سے اجزاء سماجی صحت کا تعین کرتے ہیں؟
 (ب) انٹرنیٹ، موبائل فون کا مسلسل استعمال کرنے والے افراد میں کون سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟
 (ج) سائبر جرائم کے حادثے سے عام انسان کا کون کون سے برے نتائج سے سامنا ہوتا ہے؟
 (د) لوگوں سے گفتگو کرنے کی اہمیت بتائیے۔
3. ذیل کا معمہ حل کیجیے۔
 1. شراب اور تمباکو کا مسلسل استعمال
 2. اس ایپ سے سائبر جرم ہونا ممکن ہے۔
 3. ناقابلِ علاج مرض
 4. تناؤ کے بغیر زندگی گزارنے کے لیے ضروری
 5. دوسروں کو عزت دینا
 6. کھانا پکانے کا ہنر
4. تناؤ کو کم کرنے کے مختلف ذرائع کون سے ہیں؟
5. ہر ایک کی تین مثالیں لکھیے۔
 (الف) تناؤ کم کرنے والے مشاغل
 (ب) سماجی صحت کو خطرے میں ڈالنے والی بیماریاں
 (ج) موبائل فون کے زیادہ استعمال سے ہونے والی جسمانی تکلیف
 (د) سائبر جرائم کے کنٹرول روم میں کیے جانے والے اعمال۔
6. آپ کیا کریں گے؟ کیوں؟
 (الف) آپ کا زیادہ تر وقت انٹرنیٹ/موبائل گیمز، فون پر صرف ہو رہا ہے۔
 (ب) پڑوسی بچے کو تمباکو نوشی پسند ہے۔
 (ج) آپ کی بہن کم خن ہو گئی ہے۔ مسلسل اکیلی رہتی ہے۔
 (د) گھر کے اطراف خالی جگہ ہے۔ اس کا استعمال کرنا ہے۔
 (ه) آپ کا دوست مسلسل سیلفی لینے کے مشغلے میں مبتلا ہے۔
 (و) بارہویں جماعت میں زیرِ تعلیم آپ کے بھائی کو پڑھائی کا بہت تناؤ ہو گیا ہے۔
7. گھر کا کوئی معمر فرد بہت دنوں سے بیمار ہونے پر گھر کے ماحول میں کیا فرق آتا ہے؟ اس ماحول کو کس طرح خوش گوار رکھیں گے؟
 سرگرمی:
 آپ جس علاقے میں رہائش پذیر ہیں وہاں سماجی صحت کا تعین کرنے کے کون کون سے اجزاء ہیں؟ ان کی فہرست بنائیے۔ اس میں ضروری اصلاح کے لیے کون سی کوششیں کرنا چاہیے، اسے طے کیجیے اور عمل میں لائیے۔

