مینا اور اس کا دوست

یونیسف

کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھوئیں

کھانے اور پینے کے لیے صاف اور محفوظ پانی استعمال کریں

ایڈز سے متاثرہ افراد ہماری خصوصی توجہ اور برتاؤ چاہتے ہیں

ماں کا دودھ۔غذا، تحفظ اور محبت کی ابتدا ہے

ایک سال تک کے تمام بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں

مشکل حالات میں بچوں کا خاص خیال رکھیں

ماں کی صحت اور زندگی بچوں کی صحت اور تحفظ کی ضمانت ہے

آیوڈین ملا نمک ہر ایک کی ضرورت۔
ہمیشہ آیوڈین ملا نمک استعمال کریں

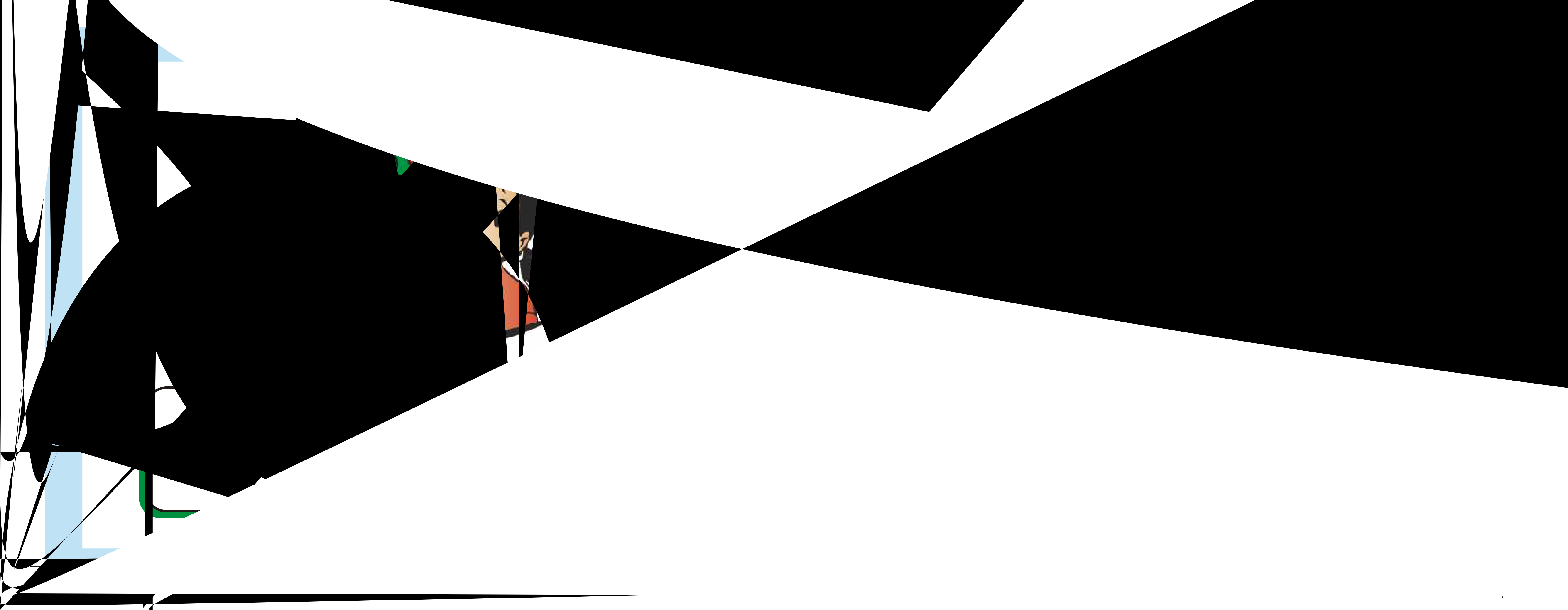
تعلیم سب کے لیے، آیئے اسے ممکن بنائیں

مزید تفصیلات کے لیے رابطہ کیجئے

ایجوکیشن سیکشن
پی او بکس: 1063، اسلام آباد
پاکستان

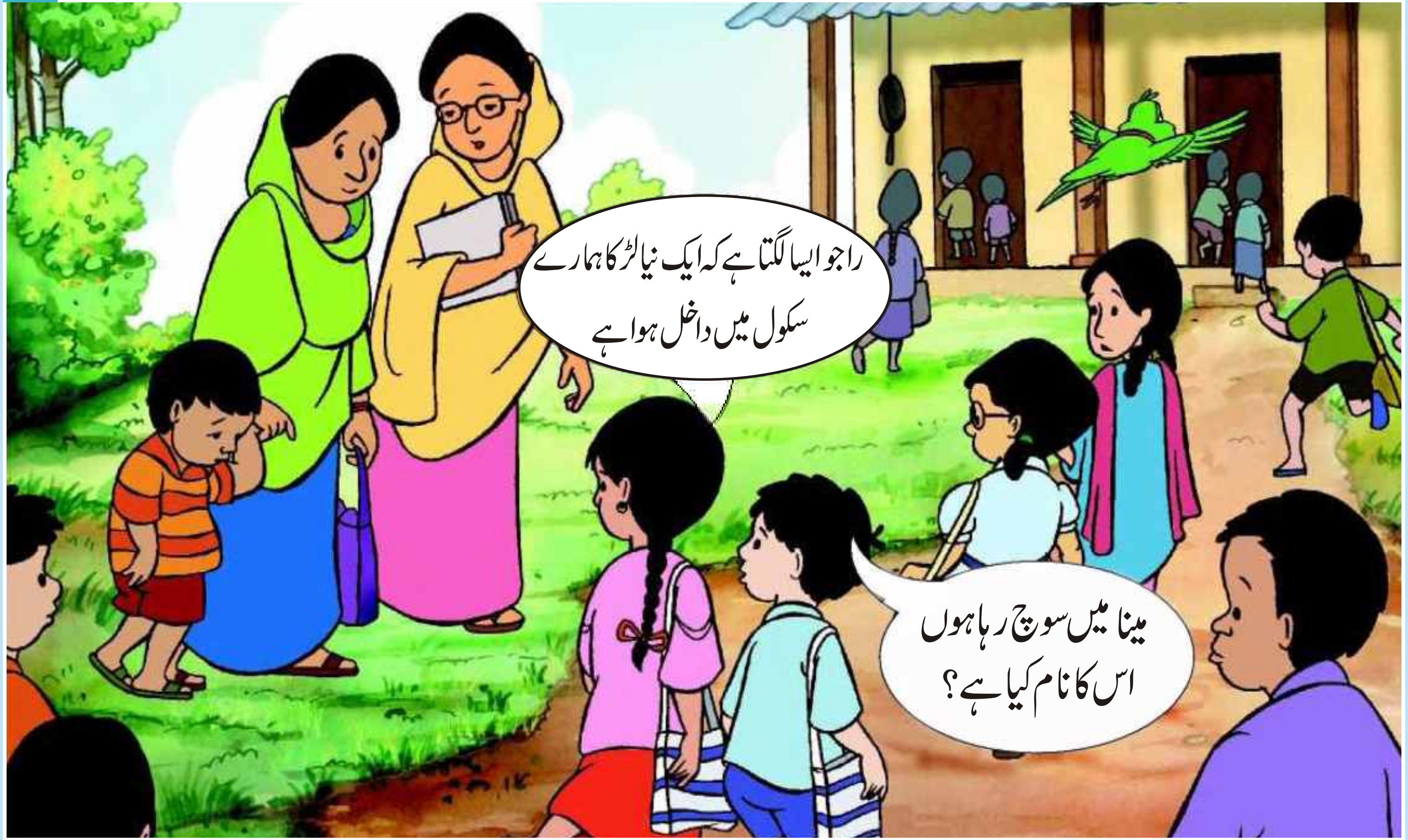
Education Section
P.O. Box: 1063
Islamabad,
Pakistan

Unite for the Children of Pakistan



2

مینا، راجو اور ان کا طوطا مٹھو سکول کی طرف جا رہے تھے جب انہوں نے دیکھا کہ ان کی استانی ایک نئے لڑکے اور اس کی ماں سے باتیں کر رہی تھی۔ وہ اپنی عمر سے بہت چھوٹا نظر آ رہا تھا۔

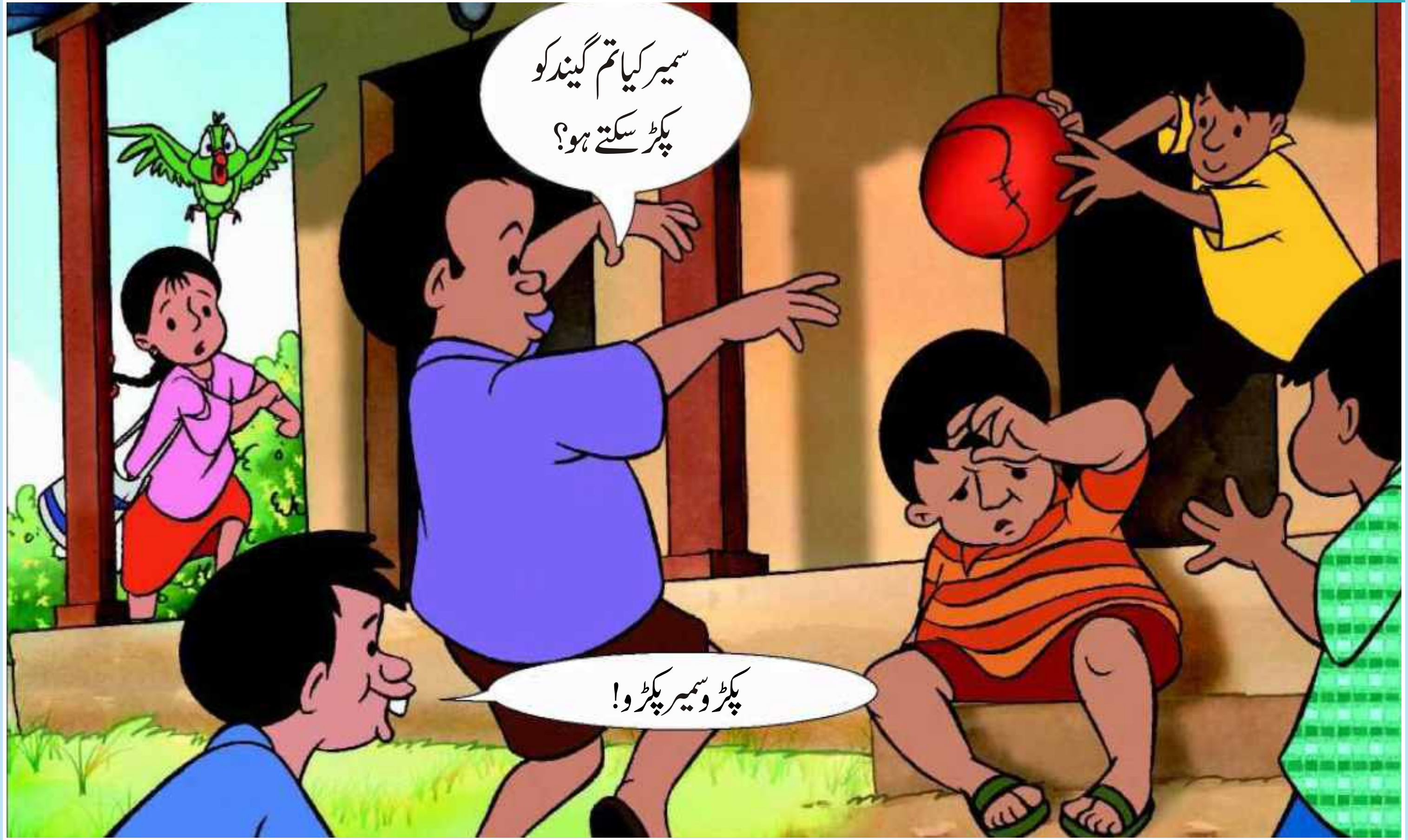


3

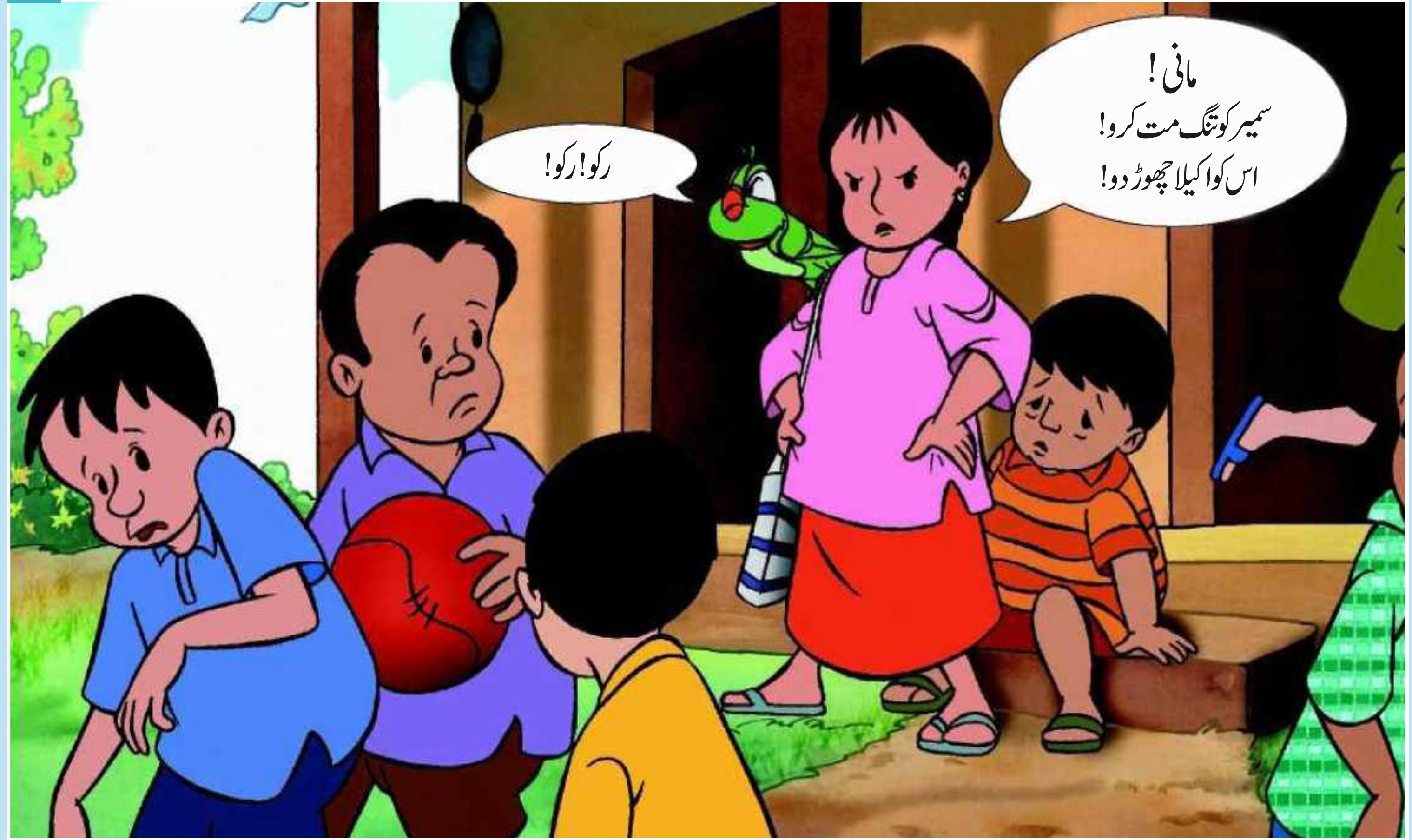
نئے بچے کا نام سمیر تھا۔ استانی نے اسے مینا کے ساتھ بٹھایا تھا۔ مینا کو جلد ہی پتہ چل گیا کہ سمیر کو کلاس کے دوسرے بچوں کے ساتھ پڑھنے میں دشواری پیش آ رہی ہے۔

آدھی چھٹی میں مینا نے استانی سے سمیر کے بارے میں پوچھا۔

بہت سے دوسرے بچوں کو سمیر کے بارے میں سمجھ نہیں آئی۔ اگلے ہی روز مینا نے دیکھا کہ مانی اور اس کے دوست سمیر کو تنگ کر رہے ہیں



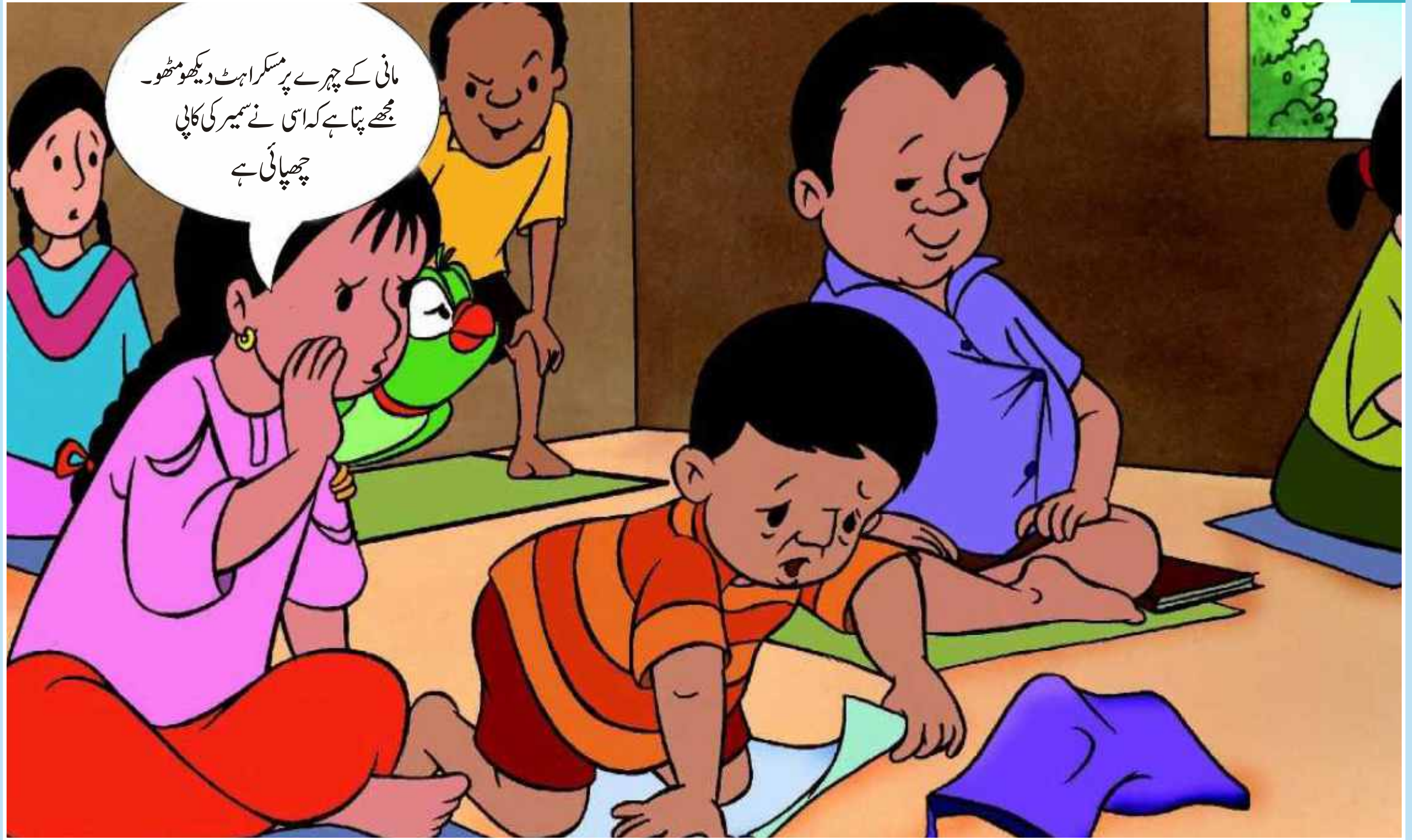
بیچارا سمیر! اس نے بہت کوشش کی لیکن ہر بار گیند اس کے ہاتھ سے نکل گئی،
مینا کو لڑکوں کا یہ رویہ بہت برا لگا



مینا اور راجو نے سمیر سے دوستی کرنے کا فیصلہ کیا

سمیر اس دوستی پر بہت خوش تھا۔اس نے سکول کے برآمدے میں ایک پلا دیکھا۔یہ مانی کا پلا تھا۔پلے نے سمیر کا پھیلا ہوا ہاتھ چاٹنا شروع کر دیا اور دوبارہ مسکرانا بھی شروع کر دیا!

کلاس میں سمیر کو اس کی کاپی نہیں ملی۔اس نے سب جگہوں پر ڈھونڈا۔مینا کو پتا تھا کہ مانی اور اس کے دوست اس کو تنگ کر رہے ہیں

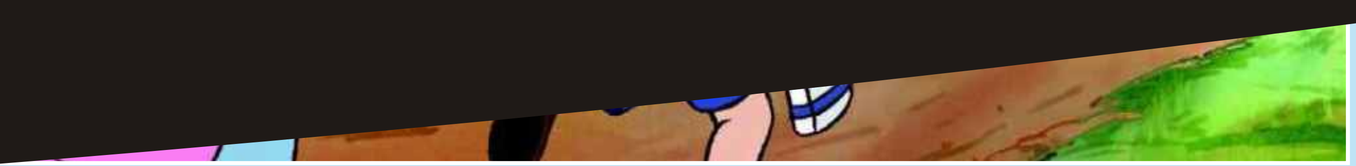


مٹھو نے مانی کی قمیض کے نیچے کوئی چیز دیکھی ۔ وہ اس کی طرف جھپٹا اور اس کا کالر کھینچا اور سمیر کی کتاب نیچے گر گئی ۔

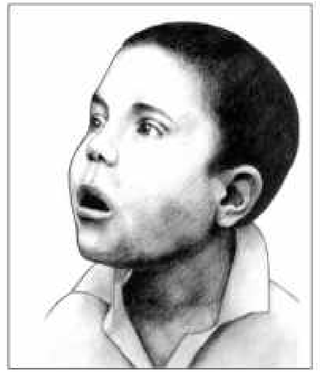
سمیر کتاب واپس ملنے پر بہت خوش تھا۔ استانی کو پتہ چل گیا کہ کیا ہوا تھا اور وہ بہت پریشان تھی ۔ بچوں کو محسوس ہوا کہ سمیر کو تنگ کرنا ٹھیک نہیں تھا

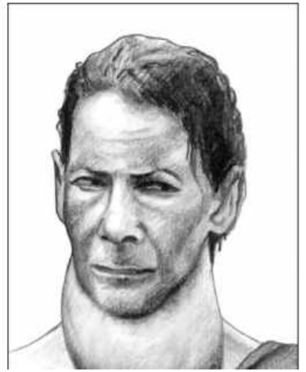
12 چھٹی کے بعد سمیر مینا اور راجو کے ساتھ گھر گیا۔ وہ مینا کے گھر کے باہر دوکاندار کے بیٹے' بابو سے ملے

13 مینا نے سمیر کو بابو سے ملوایا۔ لیکن سمیر اپنی ہی دنیا میں کھویا ہوا تھا۔



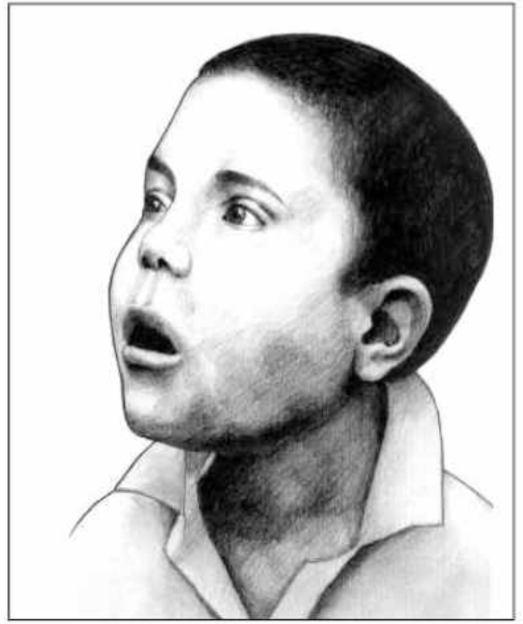
بابو سوچ میں گم تھا۔۔۔ پھر اس نے اپنی میڈیکل کی کتابوں میں سے چند تصاویر سب کو دکھائیں

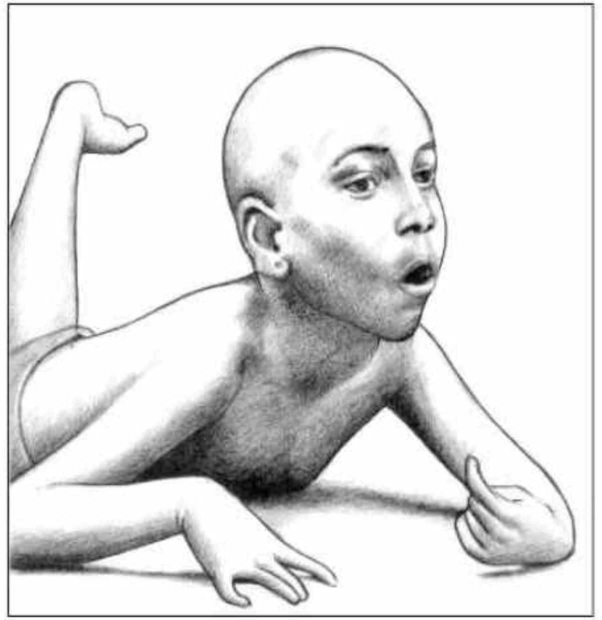




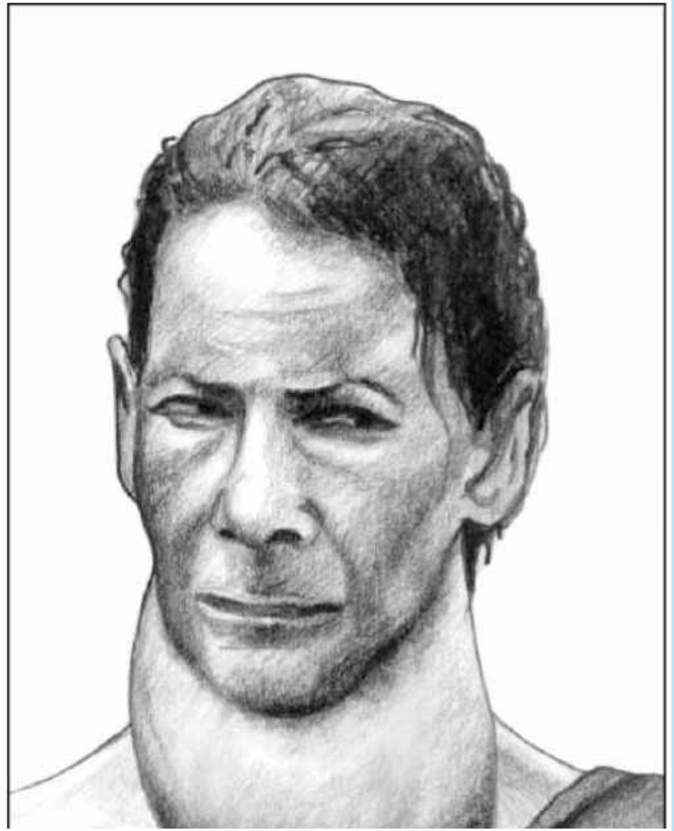
بابو نے سمجھایا کہ اگر ماں بننے والی عورت آئیوڈین کی مناسب مقدار نہ لے تو جو بچہ پیدا ہوگا اس میں آئیوڈین کی کمی ہوگی۔ اگر اپنی عمر کے شروع میں کوئی بچہ آئیوڈین کی مناسب مقدار حاصل نہیں کر پاتا تو اس کا ذہن متاثر ہوسکتا ہے۔ یہ نقصان کم یا زیادہ ہوسکتا ہے

18 بابو نے بتایا کہ بچپن میں آئیوڈین کی کمی سے سیکھنے اور چیزیں یاد رکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ کبھی کبھار بچوں کو سننے اور بولنے میں مشکل ہوتی ہے اور ان کی نشوونما بھی متاثر ہوتی ہے۔ بڑے ہونے پر اس طرح کے بچے اس کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر سکتے جیسے دوسرے لوگ کرتے ہیں۔ ذہن کی نشوونما کے شروع کے سالوں میں اگر اس کمی پر قابو پا لیا جائے تو بچہ بالکل ٹھیک ہوسکتا ہے۔ لیکن اگر دماغ کو نقصان پہنچے تو یہ کبھی بھی ٹھیک نہیں ہوسکتا۔





19 آئیوڈین کی کمی سے گلہڑ کی بیماری بھی ہوسکتی ہے



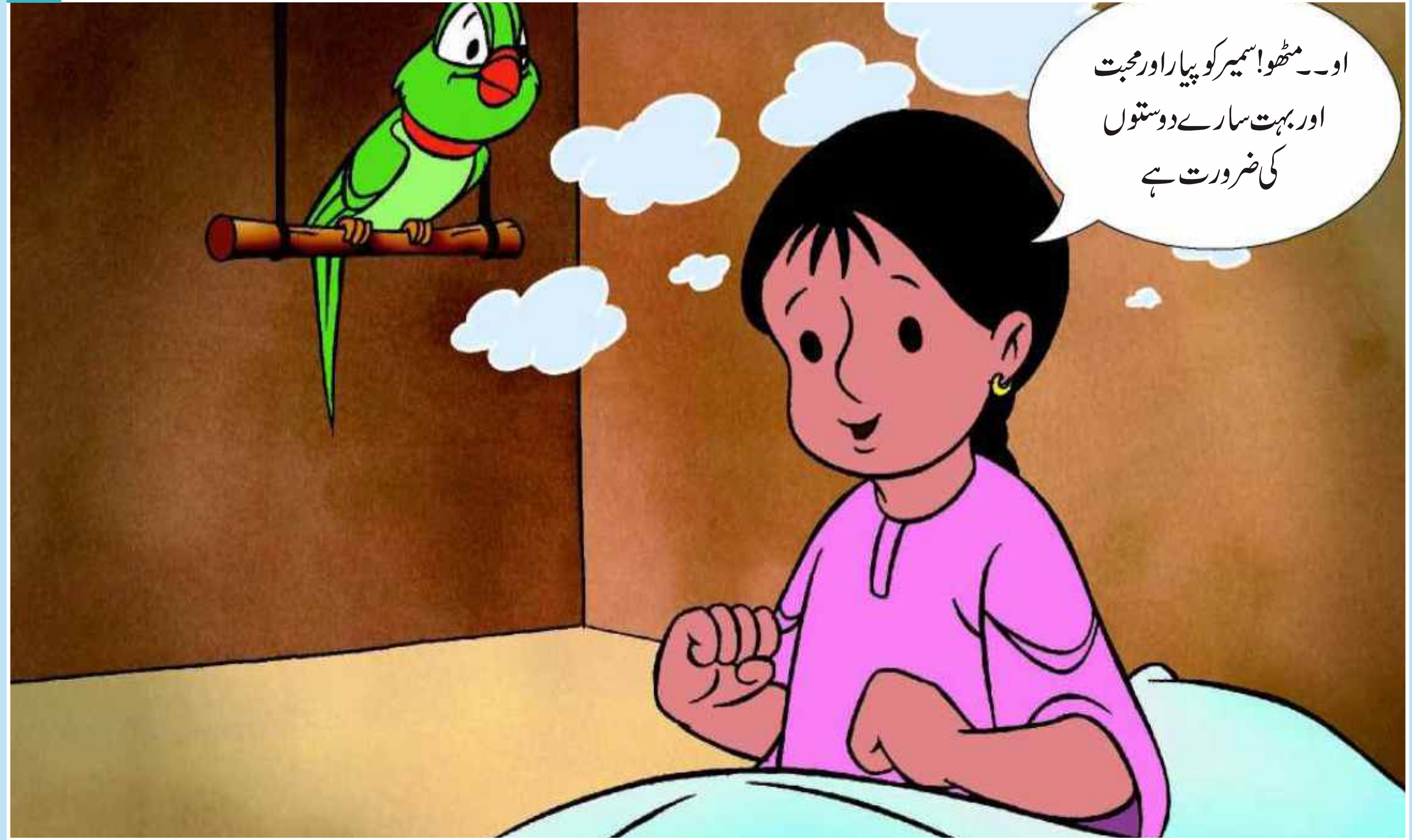
سمیر کی ماں کو گلہڑ کی بیماری ہے

بابو نے آئیوڈین ملا نمک ہاتھ میں لیا اور اس کے بارے میں بتایا

امی اورابو نے مان لیا کہ وہ آئندہ سے ہمیشہ آئیوڈین ملا نمک استعمال کریں گے

اس رات مینا نے خواب دیکھا کہ سیر دوسرے بچوں کے ساتھ ہنسی خوشی کھیل رہا ہے اور ہر کوئی اسے پیار کر رہا ہے!

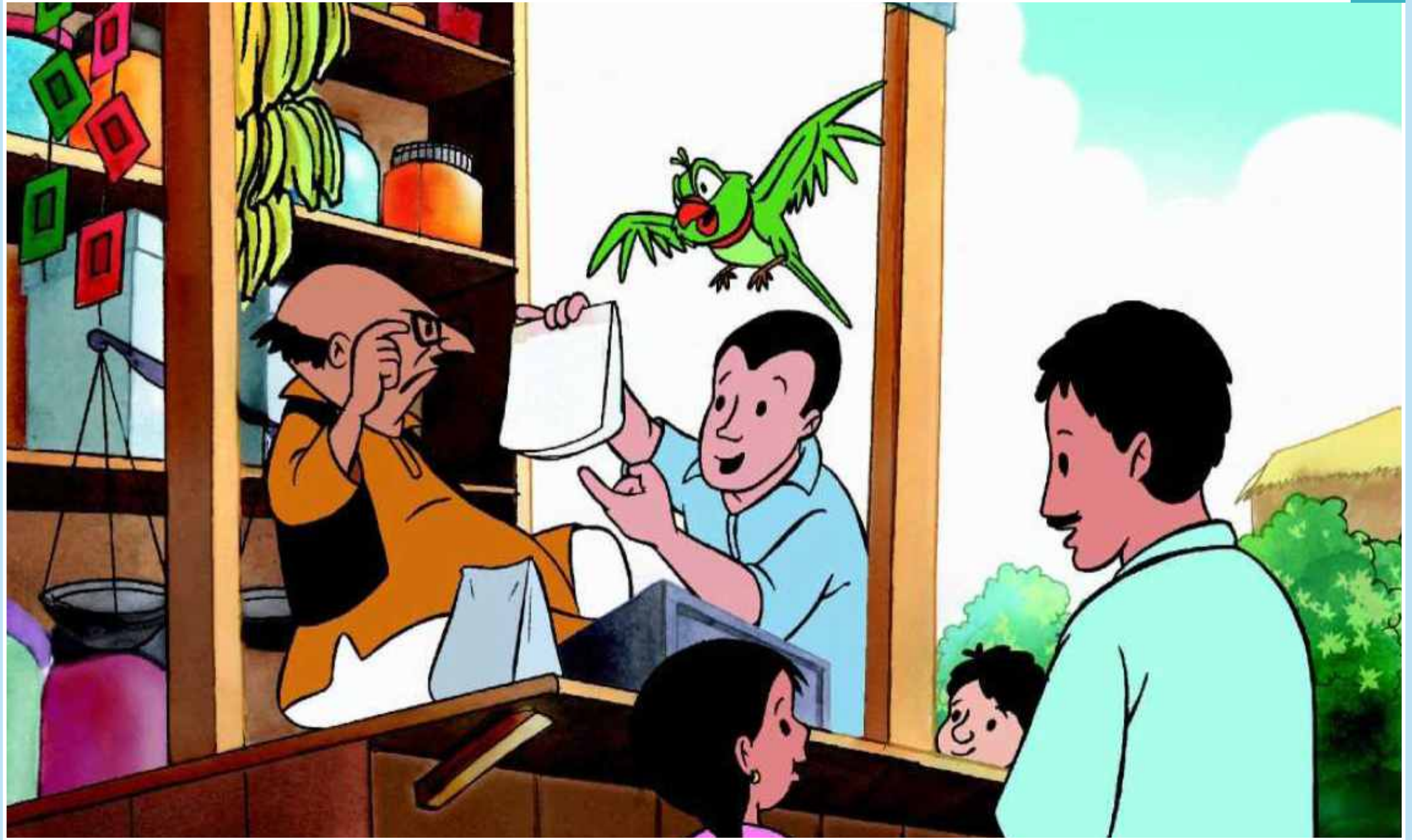
اگلی صبح مینا کو یہ محسوس ہوا کہ یہ خواب ضرور سچ ہوگا



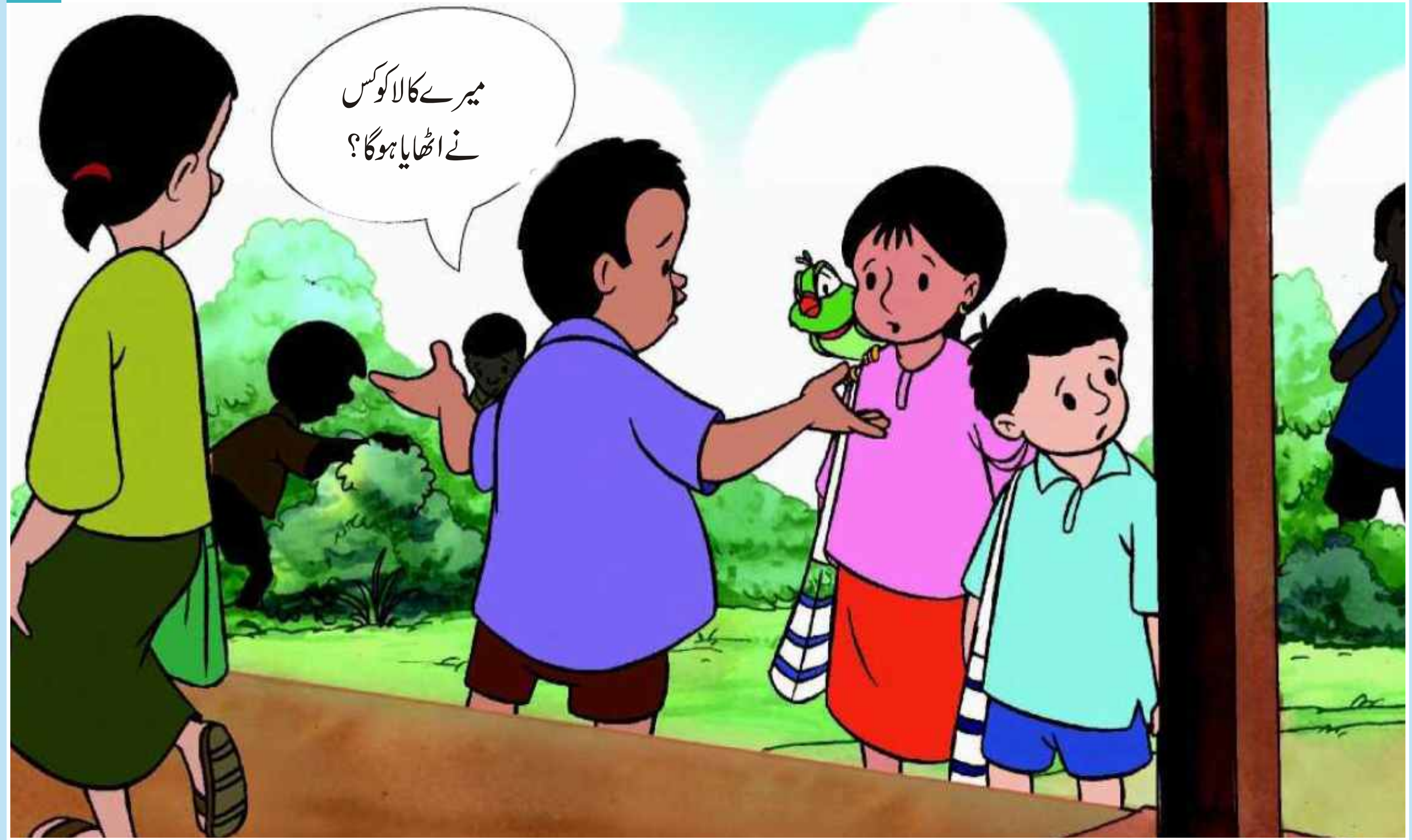
اسی روز مینا اور راجو اپنے ابو کے ساتھ مارکیٹ گئے

مینا نے پیکٹ کی طرف دیکھا۔اس نے دیکھا کہ پیکٹ پر آئیوڈائزڈ نہیں لکھا ہوا ہے

اتنے میں بابو سامنے آیا۔اس نے اپنے والد (دوکاندار) کو آئیوڈائزڈ نمک کی اہمیت بتائی اور اسے یہ پیکٹ تبدیل کرنے کا کہا



اگلے روز سکول میں پریشان حال مانی نے مینا اور راجو کو بتایا کہ کالا، اس کا چھوٹا پلا کہیں گم ہو گیا ہے۔
اس کے سب دوستوں نے کالا کو ڈھونڈا

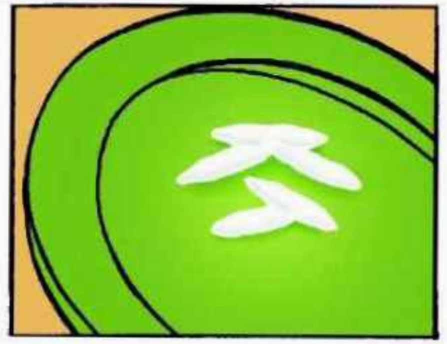


اتنے میں پاس ہی ایک جھاڑی سے سمیر نمودار ہوا۔ وہ برے حال میں تھا اور گندا تھا اور اس نے
بہت پیار سے کالا کو گود میں اٹھایا ہوا تھا۔

مانی کی خوشی کی انتہا نہ رہی۔اس نے سمیر کے کاندھے پر ہاتھ رکھا اور اسے دوستی کرنے کا کہا۔
سمیر مسکرایا اور مینا نے دیکھا کہ اس کا خواب سچ ہو گیا

اس کے بعد ڈاکٹر بابو مینا کے سکول آئے۔پھر انہوں نے بتایا کہ یہ کیسے دیکھا جائے کہ نمک آئیوڈین ملا ہے یا نہیں

بابو نے مینا اور اس کے دوستوں کو یہ بتایا:

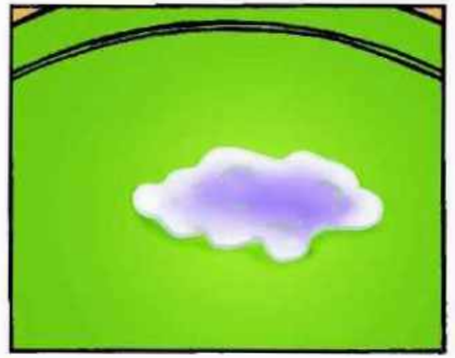


پکے ہوئے چاولوں کے پانچ دانے ایک پلیٹ میں ڈالیں

ان پر ایک نمک کا بھرا ہوا چمچ ڈالیں

اس کو اچھی طرح ملا لیں

اس میں دو لیموں کے قطرے ڈالیں



اگر نمک آ ڈ ئیو ین ملا ہوا تو آمیزے کا رنگ بنفشی ہو جائے گا۔

(یونیسف بھی سالٹ ٹیسٹنگ
کٹس فراہم کرتا ہے۔
اگر اس محلول کے دو قطرے
آئیوڈین ملے نمک پر
ڈالے جائیں تو وہ بنفشی ہو جائے گا)

مینا، راجو، سمیر، مانی اور مٹھو بھی سب کو بتاتے ہیں کہ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ گھر میں استعمال ہونے والا نمک آئیوڈین ملا ہے۔ کیا آپ بھی اپنے گھر میں آئیوڈین ملا نمک استعمال کرتے ہیں؟

اس صفحے میں رنگ بھریں

بچوں کے حقوق کا خیال رکھیئے!

- آیئے پاکستانی بچوں کی بہتر زندگی کے لیے متحد ہو جائیں۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے تعلیم فراہم کی جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے نام، شناخت اور قومیت فراہم کی جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے بہتر طبی سہولیات، پینے کے لیے صاف پانی، صحت بخش غذا اور صاف ستھرا ماحول فراہم کیا جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے خاندان، ساتھ رہنے والوں اور حکومت کی جانب سے یکساں توجہ حاصل ہو۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اس کے ساتھ کسی قسم کا تعصب نہ کیا جائے۔

بچوں کے حقوق کا خیال رکھیئے!

- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے ہر قسم کے تشدد اور استحصال سے تحفظ فراہم کیا جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے تفریح، کھیل کود اور ثقافتی و فنی سرگرمیوں میں شریک کیا جائے۔
- ہر پاکستانی بچہ جو کسی معذوری کا شکار ہو اس کا حق ہے کہ اسے خصوصی توجہ اور تعلیم فراہم کی جائے تاکہ وہ ایک بھرپور اور خودمختار زندگی گزار سکے۔
- ہر پاکستانی بچہ جو تنازعات سے متاثر ہے اس کا حق ہے کہ اس کی حفاظت کی جائے اور معاشرے میں دوبارہ شمولیت کا موقع فراہم کیا جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے آزادی اظہار اور تبادلہ خیالات کا موقع فراہم کیا جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے ایسی سرگرمیوں سے جو اس کے لیے نقصان دہ ہوں محفوظ رکھا جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ عدالتی نظام میں اس کو شفاف انصاف فراہم کیا جائے۔