

دورانِ ماہواری صحت و صفائی کی اہمیت پر گفتگو



واٹر ائڈ کا تعارف

واٹر ائڈ پاکستان کئی سالوں سے لڑکیوں، ماوؤں اور خواتین کو حفاظان صحت کے اصولوں اور ماہواری اور ان ایام کے دوران صحت و صفائی کی اہمیت سے متعارف کرانے کے لئے سرگرم ہے۔ واٹر ائڈ کی یہ کوشش ہے کہ خواتین میں بنیادی صحت خصوصاً ماہواری کے دوران صفائی سترھائی کا خیال رکھنے کے بارے میں شعور اجاگر کرنے کی تربیت دی جائے۔

اسی مقصد کے حصول کے لئے یہ کتابچہ ترتیب دیا گیا ہے، جس کے دو مقاصد ہیں:

- ۱۔ کمیونٹی کی سطح پر ایسی سہولت کا رخواتین تیار کی جائیں جو ماہواری اور ان ایام کے دوران صفائی سترھائی کے بارے میں تمام بنیادی معلومات حاصل کریں۔
- ۲۔ ان سہولت کا روں کو تربیت اور راہنمائی دی جائے تاکہ وہ نوجوان لڑکیوں اور ان کی ماوؤں کو یہ ساری معلومات فراہم کر سکیں۔ اس کتابچے کا مواد ایسے ترتیب دیا گیا ہے جس سے شرکاً مندرجہ ذیل معلومات حاصل کر سکیں گی:

اس کتابچے کی مدد سے ہونے والی بات چیت اور بحث و مباحثہ کے بعد لڑکیاں ماہواری کے ایام میں اپنے اپنے تجربات کے بارے میں بتا سکیں گی اور یہ بھی جان سکیں گی کہ ماہواری کے دوران حفاظان صحت کے اصولوں پر کیسے عمل کیا جائے؟

یہ موقع بھی فراہم کیا جائے گا کہ لڑکیاں ماہواری کے دوران سنی سنائی باتوں کے بارے میں بھی بات چیت کریں اور یہ جانیں کہ اس میں حقیقت کتنی ہے؟

اس کتابچے میں بات چیت کے انداز میں موضوع کو زیر بحث بنایا جائے گا۔ اور سہولت کا رس سے بھی یہ توقع ہے کہ وہ بات چیت کے ذریعے تربیت کا انعقاد کرے۔ اس تربیتی پروگرام کا دورانیہ ایک گھنٹہ سے زیادہ بھی ہو سکتا ہے کیونکہ اسکوں کی لڑکیوں اور گھر بیلوخواتین کے لئے الگ الگ سیشنز ہوں گے۔ گروپ میں زیادہ لڑکیاں بھی ہو سکتی ہیں اور کم بھی، تاہم سہولت کا روں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ اتنی لڑکیوں کا گروپ بنائیں جن پر وہ بآسانی توجہ دے سکیں۔

01

ماہواری کے دوران صحت و صفائی کی اہمیت پر بات چیت

03

تعارفی یونٹ

05

MHM کے تصورات، اور طریقہ کار (سیکھنے کا عمل)

05

ماہواری کے دوران اپنا خیال رکھنا

07

ماہواری سے متعلق سائنسی نقطہ

09

ماہواری کے لیے تیاری

11

ماہواری کے دوران زیر جامہ اور گھر میں بنائے جانے والے پیڈز کی تیاری

13

ماہواری کے دوران اپنا خیال رکھنا اور صفائی س्थرامی کے طریقے

17

ماہواری کے دوران صفائی س्थرامی کا خیال نہ رکھنے سے صحت کو لاحق خطرات

19

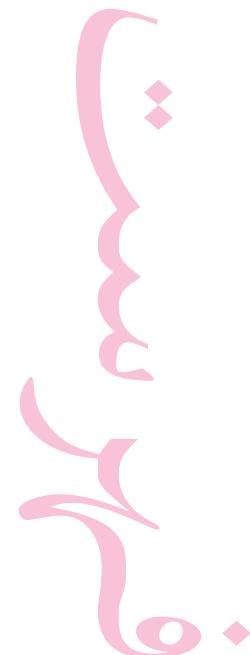
ماہواری کے دوران استعمال شدہ کپڑے کو ٹھکانے لگانا

21

ماہواری سے متعلق غلط تصویارت یا سنی سنائی باتیں

23

دھرائی اور نتیجہ



The WaterAid logo consists of a stylized lowercase 'w' symbol followed by the word "WaterAid" in a bold, sans-serif font.

WaterAid

ماہواری کے دوران اپنا خیال رکھنے کی تربیت

اس پروگرام کے تحت سہولت کار لڑکیوں سے پوچھیں گی کہ ماہواری کے دوران انہیں کس طرح کے مسائل درپیش آتے ہیں۔ اور وہ ان کے حل کے لئے کیا کرتی ہیں؟

اس کے بعد سہولت کار لڑکیوں کو یہ موقع بھی دے گی کہ وہ بتائیں کہ ماہواری کے بارے میں کیا قصے کہانیاں مشہور ہیں؟ تاکہ انہیں درست معلومات دی جاسکے۔

اس کتابچے کے ذریعے سہولت کار نوجوان لڑکیوں سے بات چیت کرے گی اور ان کی غلط فہمیاں دور کرے گی۔ سہولت کار 1 گھنٹے 20 منٹ کے دوران اسکوں کی لڑکیوں کے گروپ بنائے گی اور ماہواری کے بارے میں سب سے بات کرے گی۔ سہولت کار اپنی مرضی سے گردوپ میں لڑکیوں کی تعداد کم یا زیادہ کر سکتی ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے گا کہ سب لڑکیوں کو بولنے کا موقع ملے۔

✓ کتابچے کا استعمال:

یہ کتابچہ تین بڑے حصوں اور ذیلی حصوں پر مشتمل ہے۔

▪ **تاریخی یونٹ:** سہولت کار 10 منٹ میں موضوع اور اس کا مقصد بتائے گی۔

▪ **ماہواری کے دوران اپنا خیال رکھنے کے بارے میں معلومات:** اگلے 50 منٹ میں سہولت کار

لڑکیوں کو ماہواری کے دوران اپنا خیال رکھنے سے متعلق ضروری باتیں بتائے گی۔ سہولت کار یہ خیال رکھنے کے جواہر کی بات کرے وہ اس کا جواب دے، تاکہ ساری لڑکیاں شرم کے بغیر اپنے مسئلے بتائیں اور ان کے حل نکل سکے۔

▪ **نتیجہ آخری یونٹ:** سہولت کار آخری 10 منٹ میں لڑکیوں سے بات کر کے یہ معلوم کرے کہ انہوں نے کیا سیکھا (تاکہ سہولت کار یہ جان سکے اس سیشن کا کتنا فائدہ ہوا ہے)

سہولت کار کو ہر سیشن کے لیے الگ نوٹس دیئے گئے ہیں جو اس وقت، مقصد، تربیت کے فائدے، طریقہ کار، اور ضروری باتیں سمجھانے میں مدد دیں گے۔ سہولت کار خاص خیال رکھنے کے وہ اس سیشن کے دوران پوری توجہ دے تاکہ لڑکیوں کو آسانی سے سب معلومات دی جاسکے۔

معلومات کے دو حصے ہیں ایک میں ضروری پیغام ہے اور دوسرے میں سہولت کار کے لئے نوٹس اور سوال و جواب ہیں۔ سہولت کار کے لئے اضافی معلومات اور تجویز ایک الگ کالم میں لکھی گئی ہیں۔

خواتین کی زندگی میں ماہواری ایک قدرتی عمل ہے۔ یہ تبدیلی بالغ ہونے پر آتی ہے۔ ماہواری آنے اس بات کی علامت بھی ہے کہ خواتین تولیدی عمل کے قابل ہو گئی ہیں۔ عمل قدرتی ہے لیکن اس کے باوجود ہمارے معاشرے میں خواتین اور خصوصاً بالغ لڑکیاں اس موضوع پر بات کرنے سے ہچکاتی ہیں۔ یہ صرف گھروں میں ہی نہیں ہوتا بلکہ لڑکیاں اسکو لوں میں اپنی اساتذہ اور سہیلیوں سے اس موضوع پر بات کرنے میں شرم محسوس کرتی ہیں۔

اسکو لوں اور کالجوں کی کتابوں میں بھی اس کے متعلق کوئی معلومات نہیں ہوتی کہ لڑکیاں ماہواری کے دوران اپنا خیال کیسے رکھیں؟ اسی لئے زیادہ تر سنائی باتوں پر ہی یقین کیا جاتا ہے۔

خواتین دنیا کی آبادی کا 52 فیصد حصہ ہے جن میں سے 26 فیصد وہ ہیں جو تولیدی عمل کے قابل ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان کی 18 کروڑ 45 لاکھ کی آبادی میں سے 22 فیصد لڑکیاں ہیں۔ 4 کروڑ 20 لاکھ 10 سے 19 سال کی ہیں اور انہیں ماہواری آتی ہے۔

عام طور پر ماہواری کے بارے میں لڑکیوں کو کچھ پتہ نہیں ہوتا اور وہ کسی سے پوچھنے سے بھی شرمندی ہے۔ اس لئے نوجوان لڑکیوں، ان کی ماوں اور استینیوں کو ماہواری کے دوران اپنی صفائی سترہائی کا خیال رکھنے (MHM) کے بارے میں بتانا بہت ضروری ہے تاکہ وہ بغیر کسی پریشانی کے ماہواری کے ایام کو آرام سے گزار سکیں۔

صفائی سترہائی کا خیال رکھنے سے لڑکیاں بہت سے مسائل سے بچ سکتی ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ جھجک محسوس نہ کریں اور حکل کرائے مسئلے بتائیں تاکہ انہیں بعد میں بھی کوئی پریشانی نہ ہو۔

وائٹ آئیڈ (WaterAid) ایک فلاہی ادارہ ہے جو صحت و صفائی کی بہتری کے لئے کام کرتا ہے۔ یہ ادارہ کئی سالوں سے بہت سے ترقی پذیر ملکوں میں لڑکیوں، عورتوں اور ماوں کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ تاکہ انہیں ماہواری اور ان ایام کے دوران صحت و صفائی کی اہمیت سے متعارف کر سکے۔

اس مقصد کو آگے بڑھاتے ہوئے یہ کتابچہ ترتیب دیا گیا ہے، جس کے دو مقاصد ہیں:

▪ ایسی سہولت کا رخواتین تیار کی جائیں جو ماہواری کے بارے میں اہم باتیں اور طریقے (MHM) خود سمجھیں۔

▪ سہولت کا راس قبل ہو جائیں کہ وہ نوجوان لڑکیوں اور ان کی ماوں کو یہ ساری معلومات دیں۔

✓ سہولت کار کے لئے اصول:

سہولت کار کے لیے وقت کی تقسیم اور بیٹھنے کی ترتیب کے بارے میں کچھ ہدایات یوں ہیں۔

وقت 1 گھنٹہ 20 منٹ

سیشن کے دوران باہر سے کوئی رکاوٹ یا مداخلت نہ کرے۔

لڑکیوں کی کرسیاں ایک گول دائرے کی شکل میں لگائی جائیں اور سہولت کار بھی انہی میں سے ایک

کریں پر بیٹھنے تاکہ وہ اسی گروپ کا حصہ بن جائے۔

سہولت کار اس کتابچے اور چارٹ سے مدد لے۔

سیشن کو آسان بنانے کے لئے تصویری خاکوں کا استعمال کیا جائے۔

لڑکیوں کی حاضری لگائی جائے۔

سہولت کار سیشن کے دوران معلوماتی کتابچے کا استعمال کرے۔ اس ترتیبی مواد کو الگ میز پر

رکھتا کہ کوئی پریشان نہ ہو۔

✓ طریقہ کار:

سہولت کار جب بات شروع کرے تو پہلے لڑکیوں سے سوال کرے تاکہ وہ حکل کر اپنی بات بیان

کر سکیں۔ لڑکیوں کی حوصلہ افزائی کی جائے تاکہ اس سیشن کا زیادہ فائدہ فائدہ ہو۔

سیشن کے دوران تصویریں دیکھا کر لڑکیوں کو بات سمجھائی جائے۔

سہولت کار کتابچے کے علاوہ دیگر زرائع سے بھی معلومات حاصل کر سکتی ہے۔

✓ سہولت کار کے یاد رکھنے کی چیزیں:

اگر ایک جیسے سوال کرنے جائیں تو فوری طور پر سب سوالوں کے جواب نہ دیئے جائیں بلکہ کچھ وقت

انہیں سمجھنے دیں۔

لڑکیوں پر اپنی مرضی کی رائے دینے کی بجائے ان کی بات سنئیں۔

بات چیت کو جتنا ہو سکے مثالیں دے کر واضح کریں تاکہ بحث کو زیادہ فائدہ مند بنایا جاسکے۔

سہولت کار اپنے تجربے سے مثالیں دے۔

سیشن میں سب لڑکیوں کو بات کرنے کا موقع دیا جائے اور خاص طور پر انہیں جو جھگڑ رہی ہوں ان پر خاص توجہ دی جائے۔

سہولت کار کتاب میں دی گئی ہدایات کو ایک بار دیکھ لے کہ کہیں کچھ رہ تو نہیں گیا۔ Annex 1 سے مدد لی جائے۔

✓ نتیجہ:

سیشن کی کامیابی کے لئے سہولت کار کے لئے اچھا ہوگا کہ وہ لڑکیوں کی دلچسپی کو دیکھتے ہوئے اہم باتیں نوٹ کر لے۔ اس سلسلے میں Annex 2 سے مدد لی جائیں ہے۔ جیسے:

لڑکیاں بات کرنے میں کتنا حصہ لے رہی تھیں؟ اور کیا اس کا کوئی فائدہ بھی ہوا؟

سیشن کے دوران تمام اہم معلومات کو مختصر کر کے بتانے کے بعد یہ پتہ لگایا جائے کہ کیا اس سیشن کا مقصد سمجھ آیا؟ ایسی باتیں جو سمجھنے آئی ہوں، سہولت کار دوبارہ وضاحت کر لے۔

اگر لڑکیاں چاہیں تو سہولت کار انہیں Annex 3 کے زرعیے ایک شیٹ دے سکتی ہے کہ تاکہ اندازہ لگایا جائے کہ اس سیشن کا انہیں کتنا فائدہ ہوا؟

¹Global Population Prole (2002) by US Census Bureau

<https://www.census.gov/population/international/les/wp02/wp-02004.pdf>

²Pakistan Demographic and Health Survey (2012-13) by Pakistan Institute of Population Studies

<https://dhsprogram.com/pubs/pdf/FR290/FR290.pdf>

³Pakistan: Statistics (2013)

http://www.unicef.org/infobycountry/pakistan_pakistan_statistics.html



تعارفی یونٹ:

مقصد: سب سے پہلے سہولت کا رپورٹ اور اس سیشن کے بارے میں ابتدائی معلومات فراہم کرے۔ تاکہ سیشن زیادہ فائدہ مند ہو اور لڑکیاں آسانی سے بات چیت کر سکیں۔

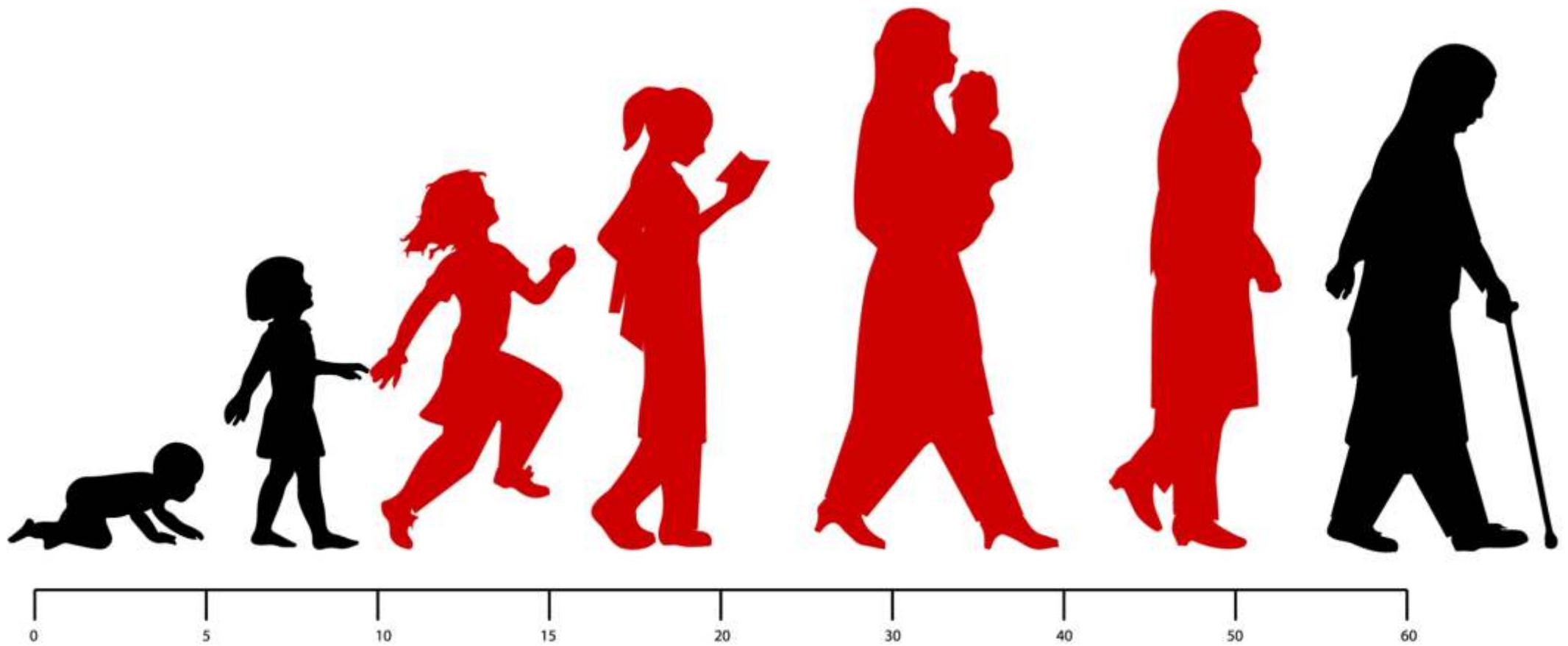
سکھنے کا نتیجہ: اس یونٹ کے ختم ہونے کے بعد لڑکیوں کو پتہ چلے گا کہ اس سیشن کا مقصد کیا تھا؟ اور سہولت کا رکھنا چاہتی تھی؟

وقت: 10 منٹ

طریقہ کار: سہولت کا رپورٹ کیوں کو خوش آمدید کہے اور اپنا تعارف کرائے۔ اپنانام، ادارہ، سیشن کا مقصد اور اس کے طریقہ کے بارے میں بتائے۔

سہولت کا رکھنے والے نوٹس:

- سہولت کا رپورٹ نام بتائے۔ جس ادارے کے لئے کام کرتی ہے اس بارے میں بتائے۔ اور یہ بھی بتائے کہ وہ کس جذبے سے سہولت کا رہنی ہے؟
- سہولت کا رپورٹ کو آسان بنائے اور لڑکیوں سے بات چیت کرے تاکہ زیادہ سے زیادہ فائدہ ہو سکے۔
- اگر لڑکیوں کی تعداد زیاد نہیں تو ان کا نام اور مختصر تعارف بھی کرائے، ان سے یہ بھی پوچھئے کہ وہ اس سیشن کے بارے میں کیا جانتی ہیں؟



ماہواری کی عمر

ماہواری کے دوران اپنا خیال رکھنا (MHM) کیوں ضروری ہے اور اس پر کیسے عمل کیا جائے؟

مقصد: یہ بتایا جائے کہ ماہواری آنادرتی عمل ہے۔ لڑکیوں کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ ماہواری کے بارے میں اپنی ماووں، استانیوں اور اپنی سہمیوں سے بات کیا کریں اور اپنے تجربے بھی بتائیں۔

سیشن کے نتائج:

سیشن ختم ہونے پر لڑکیاں یہ سیکھ سکیں گی کہ:

- جوان ہونے پر ماہواری آنا ایک قدرتی عمل ہے۔ اور اس پر بات کرنے میں شرمنانہیں چاہئے۔
- ماہواری کے بارے میں کھل کر بات کی جائے اور جن لڑکیوں پر اعتماد ہوان سے مدد بھی لی جائے۔

وقت: 10 منٹ

طریقہ:

سہولت کا رسیشن شروع کرتے ہوئے سب سے پہلے اپنی کہانی سنائے جس میں ماہواری شروع ہونے کا تجربہ بھی بتائے۔ اگر وہ چاہے تو Annex 5 سے بھی مدد لے سکتی ہے۔ اس کے بعد سہولت کا لڑکیوں سے کہہ بھی سکتی ہے کہ وہ اپنی اپنی کہانی سنائیں کیونکہ ماہواری ایک قدرتی عمل ہے اور اس میں شرم کی کوئی بات نہیں۔

بنیادی پیغامات

- ۱۔ ماہواری آنا ایک تبدیلی کا کامول ہے۔ لڑکیوں کو اس کا یقین دلایا جائے کہ وہ عورت بنیں گی۔ اور پچھے پیدا کرنے کے قابل ہو سکیں گی۔ یعنی کیا ان سے کوئی مشورہ لیا جاسکتا ہے؟
- ۲۔ لڑکیوں کو یہ بتایا جائے کہ ماہواری کوئی پیاری ہے اور نہ ہی کسی ایک لڑکی کو آتی ہے بلکہ جب لڑکیاں جوان ہوتی ہیں تو سب کو ماہواری آتی ہے۔ اور اس بارے میں بات کرنے میں کوئی حرخ نہیں۔ دوسرا لڑکیوں سے اس بارے میں بات کیا کریں۔ اس میں شرم کرنے کی کوئی بات نہیں ہے۔
- ۳۔ ماہواری کے بارے میں اپنی ماووں، استانیوں اور رشتہدار خواتین سے بات کرنے میں کوئی حرخ نہیں۔ کیونکہ ان سے آپ مدد لے سکتی ہیں۔
- جیسے کہ WASH کلب کے سہولت کاروں کے اجلاس کے موقع پر۔
- لڑکیوں کو بتایا جائے کہ ماہواری کے بارے میں کمرہ جماعت میں یا اپنی استانیوں کے ساتھ اکیلے میں بات کریں۔
- اپنی ڈاکٹریال یڈی ہیلتھ ورکر کے ساتھ بھی اس بارے میں بات کر سکتی ہیں۔
- اپنی ماں، بہن یا قریبی رشتہدار خواتین سے بات کی جاسکتی ہے۔

سہولت کا رکارکے لئے نوٹس

بحث کے لئے سوالات جس کے بعد کوئی کہانی سنائی جائے

سوال ۱۔ لڑکیوں سے کہا جائے کہ جب انہیں ماہواری آئی تھی تو کیا ہوا تھا پورا واقعہ بتائیں۔ (ایک یادو

لڑکیوں کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ بتائیں انہیں ماہواری آنے پر کیا مشکل آئی؟

سوال ۲۔ لڑکیوں سے یہ پوچھیں کہ کیا وہ ماہواری کے بارے میں بات کرنے پر ہمچھاتی ہیں؟ پھر ان سے

یہ پوچھا جائے کہ وہ اس بات میں شرم کیوں محسوس کرتی ہیں؟

سوال ۳۔ لڑکیوں سے یہ پوچھیں کہ کہ ماہواری کے بارے میں کس سے معلومات لیتی ہیں؟ اور کس پر اعتماد

کرتی ہیں اور کیوں کرتی ہیں؟ بات چیت کے دوران لڑکیوں کو یہ بھی بتایا جائے کہ ماہواری

جانے کا سب سے بہتر یا اچھا طریقہ کون سا ہے؟ جیسے لیڈزی ہیلتھ ورکر وغیرہ۔

اضافی معلومات: بالکل ایسے جیسے ہمارے بال اور ناخن بڑھتے ہیں اور اس میں کوئی شرمنانے کی بات نہیں ہے۔



ماہواری سے متعلق سائنسی نقطہ نظر

مقصد: ماہواری کے بارے میں سائنس کیا کہتی ہے؟

سیکھنے کا فائدہ:

- سیشن کے آخر میں لڑکیاں اتنی سمجھدار ہو جائیں گی کہ وہ سمجھ سکیں کہ کس عمر میں انہیں ماہواری شروع ہوتی ہے؟ یہ کتنے دن رہتی ہے؟
- لڑکیاں یہ بات بھی سمجھ سکیں گی کہ اگر ماہوری وقت پر نہ آئے اور یا انہیں ماہواری کے بارے میں کوئی مسئلہ ہو تو انہیں ڈاکٹر یا لیڈی ہیلپر کر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

وقت: 15 منٹ

طریقہ کار: سہولت کا رسیشن شروع کرتے ہی موضوع کے بارے میں لڑکیوں سے سوال کر سکتی ہے۔ جس کے بعد وہ بات چیت بڑھاتے ہوئے انہیں تفصیل سے سمجھائے۔

بنیادی پیغامات

- ماہواری زیادہ سے زیادہ 28 دن کے بعد آسکتی ہے۔ لیکن یہ 21 سے 35 دن کے بعد بھی آسکتی ہے۔ جب ماہواری شروع ہوتی ہے ایک بیضہ فلوپن ٹیوب سے ہوتا ہوا رحم میں چلا جاتا ہے۔ رحم کے اندر خون کی پتلی سے بھلی نہیں ہے۔ بیضہ جب رحم میں بار آؤں ہے تو خون کی دیوار ٹوٹنا شروع ہوتی ہے اور خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔
- کچھ لڑکیوں میں ماہواری 9 سے 10 سال کے دوران شروع ہو جاتی ہے جب کہ کچھ لڑکیوں میں ماہواری 16 سال کی عمر میں شروع ہو سکتی ہے۔ اگر ماہواری 16 سال کی عمر میں بھی شروع نہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔
- ماہواری میں لڑکیوں میں خون کے بہنے کی مقدار ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتی ہے کسی کو کم خون آتا ہے کسی کو زیادہ۔
- لڑکیوں میں ماہواری کا دورانیہ بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ اور یہ کتنے دن تک رہتی ہے اس کا وقت بھی مختلف ہو سکتا ہے۔ عام طور پر ماہواری 3 سے 7 دن تک رہتی ہے۔ جب پہلی دفعہ ماہواری آئے تو یہ چار دن بھی رہتی ہے اور جب دوسری مرتبہ ماہواری آئے تو 6 دن بھی رہتی ہے۔ اگر ماہواری 10 دن سے زیادہ ہو جائے تو ڈاکٹر سے یا لیڈی ہیلپر کر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

سہولت کار کے لئے نوٹس

سیشن شروع کرنے کے لئے سہولت کار یہ سوال کرے۔

ماہواری کیا ہوتی ہے؟ آپ اس سے کیا مراد لیتی ہیں؟ اور جب اس بارے میں ایک دو جواب مل جائیں تو اپنا جواب بھی اس میں شامل کر کے بہتر طریقے سے سمجھائے۔

سوال نمبر ۲۔ سہولت کار یہ سوال بھی کرے کہ لڑکیوں کو ماہواری کس عمر میں شروع ہوتی ہے؟ اور جب اس بارے میں لڑکیوں کے ایک یا دو جواب مل جائیں تو اپنا جواب بھی اس میں شامل کرے تاکہ بات کو جیھی طرح سمجھایا جائے۔

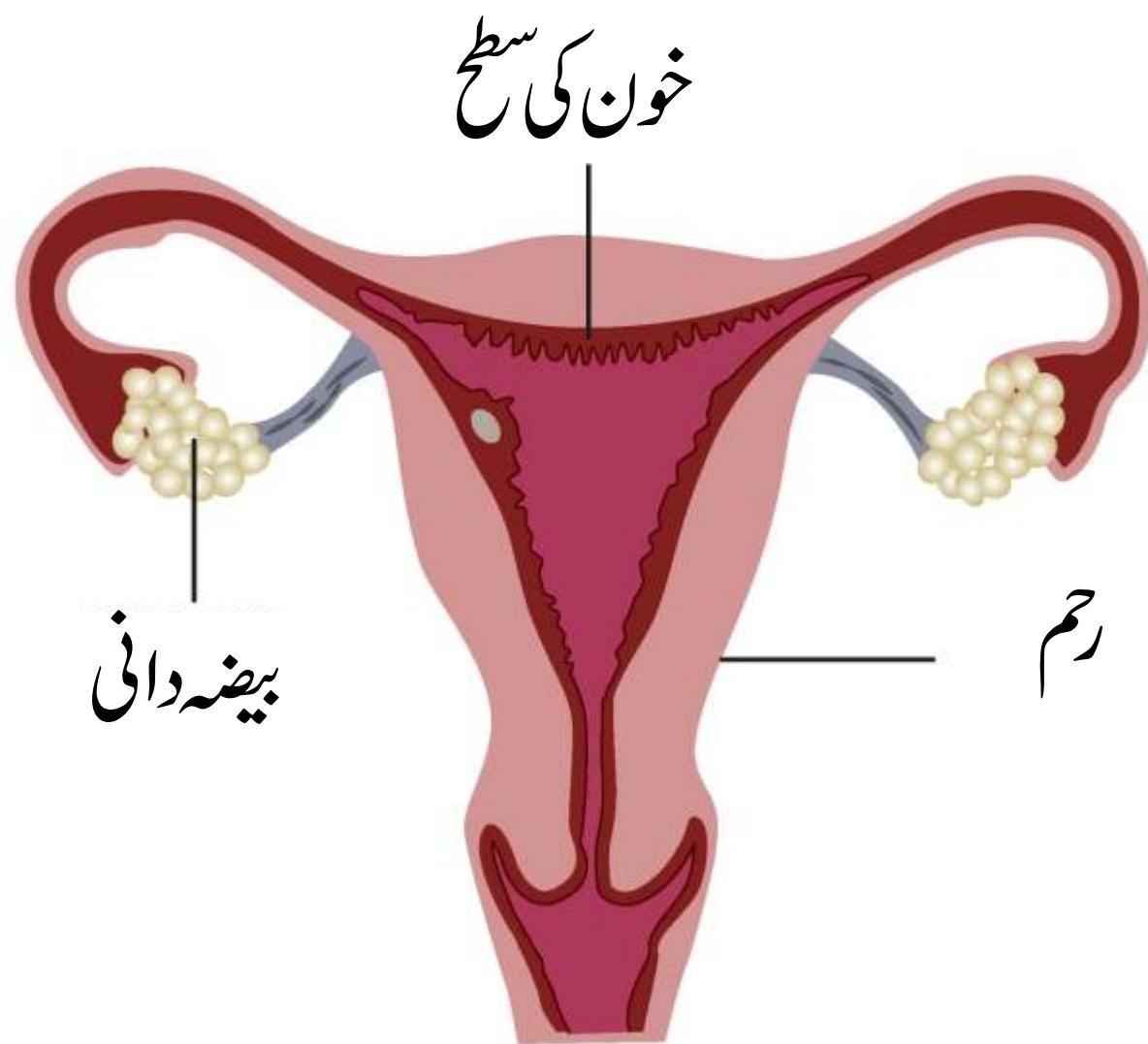
سوال نمبر ۳۔ ماہواری کے دوران کتنا خون بہنا لٹھیک ہوتا ہے؟

سوال نمبر ۴۔ لڑکیوں کی ماہواری کتنے دن تک جاری رہتی ہے؟ اور جب اس بارے میں چند جواب مل جائیں تو اپنا جواب بھی اس میں شامل کر کے بہتر طور پر بات سمجھائی جاسکتی ہے۔

اضافی معلومات:

- ماہواری کوئی بیماری نہیں ہے۔ ماہواری نقصان دہی کوئی گندی چیز نہیں ہے۔
- ماہواری کے دوران جسم سے جخون نکلتا ہے وہ جسم کے باقی خون کی طرح ہوتا ہے اور گندہ نہیں ہوتا۔

ماہواری کی سائنسی تشریح



ماہواری کے لیے تیاری

مقصد:

لڑکیوں کو بتایا جائے کہ ماہواری کے آنے سے پہلے انہیں کس قسم کی تیاری کرنی چاہیے؟

سیکھنے کا فائدہ:

اس سیشن کے بعد لڑکیاں یہ سمجھ سکیں گی کہ:

▪ ماہواری کے آنے سے پہلے انہیں کن چیزوں کو اپنے ساتھ رکھنا چاہیے۔

▪ MHM کٹ میں یہ چیزیں ضروری ہیں۔ ایک زیر جامہ یا نیکر، صاف کپڑا یا پیڈ، ٹشوپپر، صابن اور براؤن شاپنگ بیگ (پلاسٹک کی تھیلی)۔

وقت: 15 منٹ

طریقہ کار:

سیشن شروع کرتے ہی سہولت کا رہا ماہواری کے بارے میں لڑکیوں سے سوال کرے اور اس کے بعد اس بحث کو آگے بڑھائے۔ لڑکیوں کو تصویریں دیکھا کر اپنی بات سمجھائی جائے۔

سهولت کا رکھنے والے نوٹس

بنیادی پیغامات

اہم پیغام ۱۔ لڑکیاں ہمیشہ نیکر پہنیں۔ خاص طور پر جب وہ اسکول کا یو نیفام پہنیں یا کہیں گھر سے باہر جائیں۔

اہم پیغام ۲۔ لڑکیاں ہمیشہ ایک صاف کپڑا یا پیڈ اپنے ساتھ رکھیں۔ ایک نیکر گھر میں تیار رکھیں۔ لڑکیاں یہ

عادت بنالیں کہ اپنی MHM کٹ اسکول والے بستے کے اندر رکھا کریں۔ جس میں نیکر، کپڑا

یا پیڈ، ٹشوپپر، صابن اور خاکی رنگ کا شاپنگ بیگ ہو۔

پیغام نمبر ۳۔ لڑکیوں کے لیے MHM کٹ اسکول میں بھی ملتی ہے اور ان کی استانیاں بھی یہ بچتی ہیں

لڑکیوں کو کہا جائے کہ وہ اپنی استانیوں سے پوچھیں اگر یہ کٹ ملتی ہے تو وہ وہیں سے لے لیں۔

پیغام نمبر ۴۔ اس بات پر خاص زور دیں کہ اگر لڑکیاں ہمیشہ ماہواری کے لئے تیاری کر کے رکھیں گی تو انہیں اعتماد

بھی ہو گا اور اور نہ ہی کوئی پریشانی ہو گی اس کے علاوہ وہ دوسری لڑکیوں کی مدد بھی کر سکتی ہیں۔



ماہواری کے دوران زیر جامہ اور گھر میں بنائے جانے والے پیڈز کی تیاری

مقصد:

اس سیشن کا مقصد یہ ہے کہ لڑکیوں کو بتائیں کہ وہ کم پیسوں میں گھر میں کیسے کپڑوں سے پیڈ بناسکتی ہیں؟ سہولت کا راستہ کیوں کو گھر میں تیار نہ کرنے کا طریقہ بتائے اور اس کے بعد تیار پیڈ دکھائے۔

سکھنے کا فائدہ:

اس سیشن کے آخر میں لڑکیاں یہ سمجھ سکتیں گی کہ:

- ماہواری کے لیے کم پیسوں میں، استعمال شدہ کپڑے سے پیڈ کیسے بنایا جاسکتا ہے؟

نیکر تیار کرنے کا طریقہ:

نمبر دو۔ دھاگا

نمبر ایک۔ موٹا سوتی کپڑا

نمبر تین۔ سوئی۔

نمبر چار۔ پینچی۔

نمبر پانچ۔ کپڑا۔

طریقہ کار:

- سب سے پہلے تین سے دس انچ کپڑا لیں اور اس کو دھرا کر لیں۔
- اب کپڑے کی چار تسلی پیشیاں لے کر اس تہہ شدہ کپڑے کے چاروں کناروں سے ایک ایک کر کے جوڑ دیں۔
- جب کپڑا اس کے اندر رکھا جائے گا تو وہ وہ اپنی جگہ سے نہیں ہلے گا۔

کم خرچ پیڈ کے لیے ضروری سامان۔

روئی۔ صاف سوتی کپڑا۔

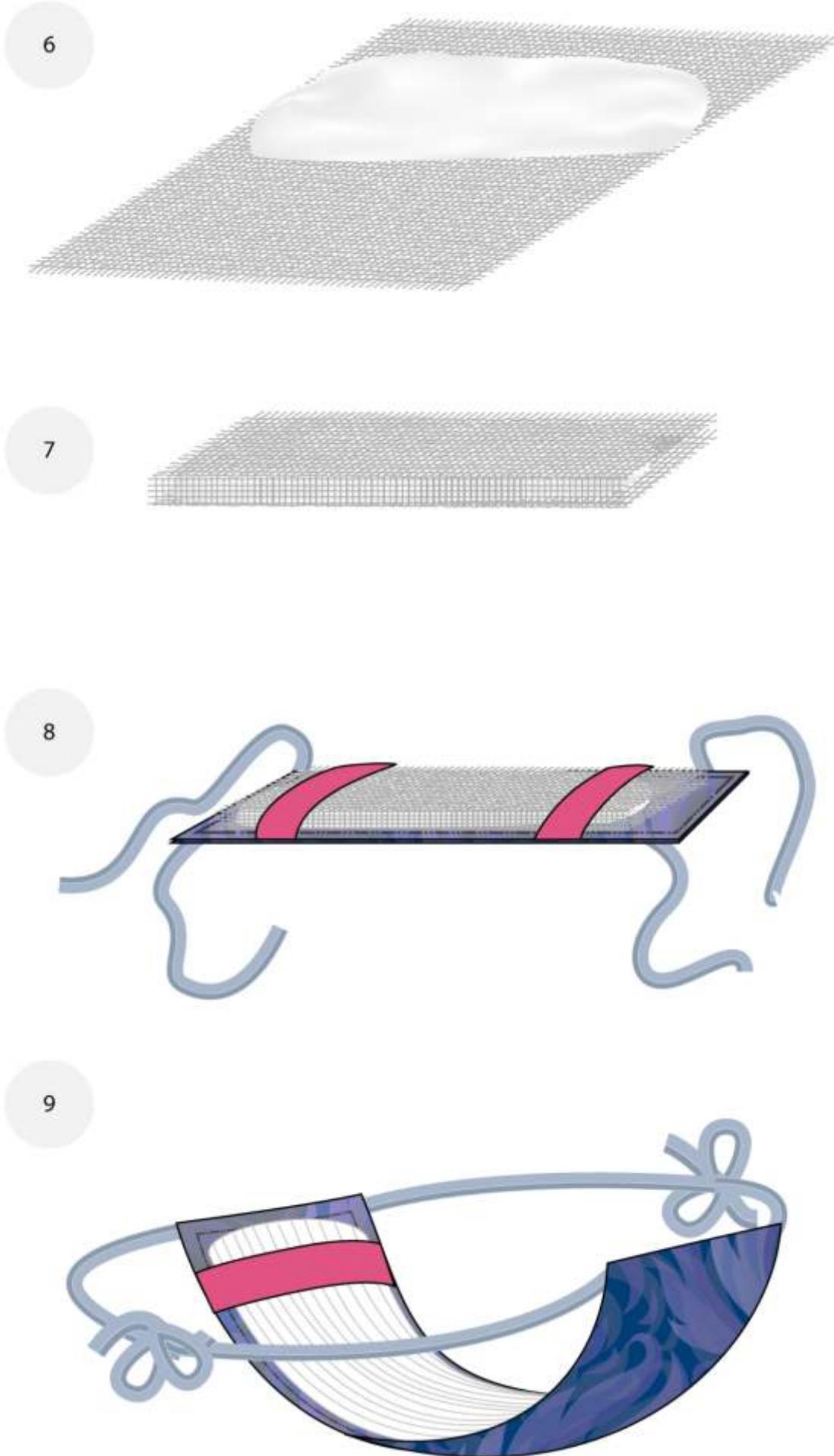
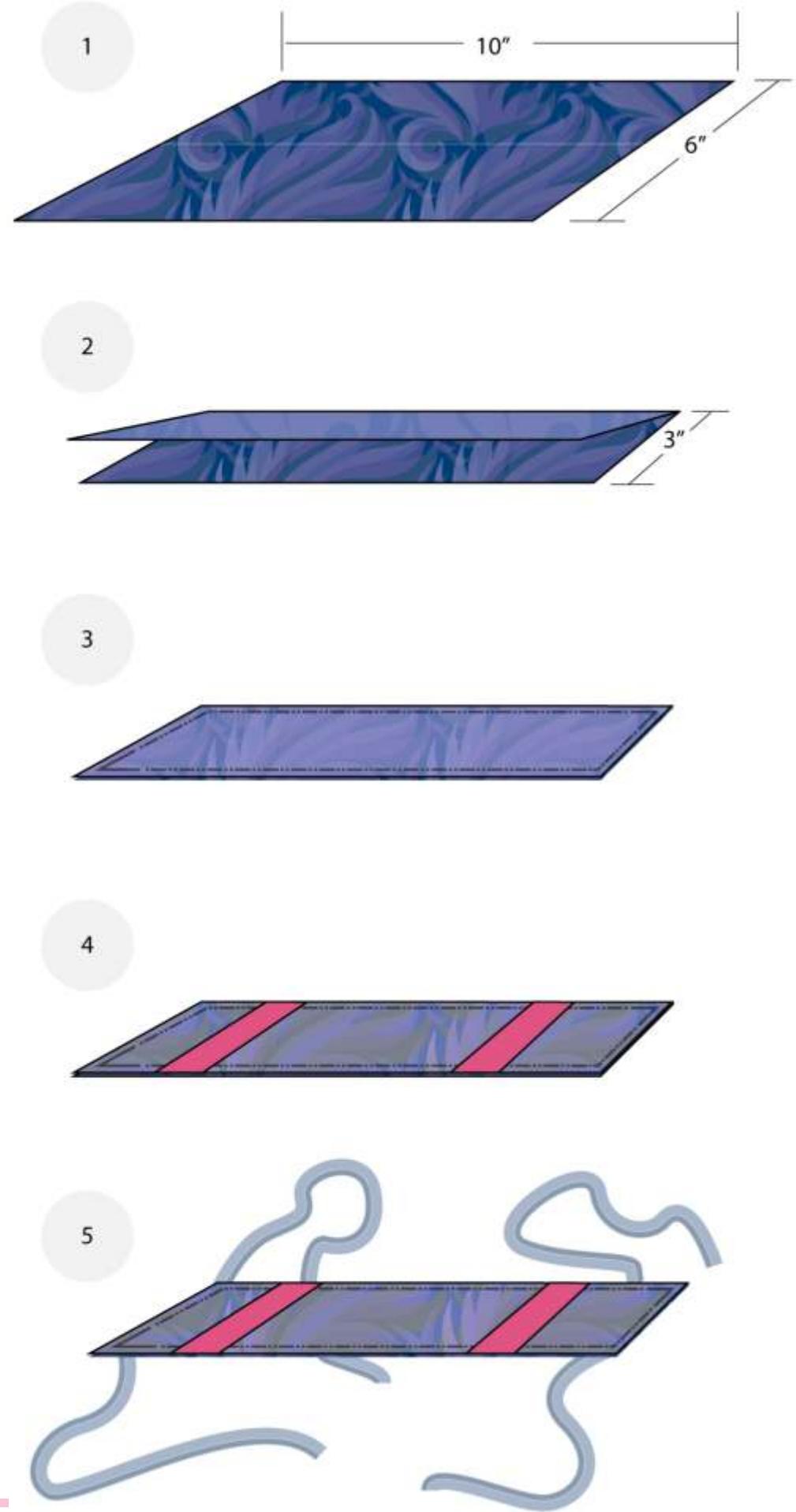
سلامی میشین یا سلامی کے لیے سوئی

پٹی (بازار سے مل جاتی ہے)

دھاگہ

پینچی

- ا۔ سب سے پہلے چوکر شکل کا ایک کپڑا لیں اور پھر اس کو دو چوکر حصوں میں کاٹ لیں۔
- ب۔ کپڑے کے ایک حصے کو دوسرے سے جوڑ دیں اور پھر چاروں کوئی لیں جیسا کہ اس تصویر بھی دکھایا گیا ہے۔
- ج۔ کپڑے کی جگہ تہہ میں روئی بھی استعمال ہو سکتی ہے۔ جن کم عمر لڑکیوں کی ماہواری نئی نئی شروع ہوئی ہے ان کے لیے یہی مشورہ ہے کہ کپڑے کے اندر روئی استعمال کریں۔



ماہواری کے دوران اپنا خیال رکھنا، صفائی سترہائی کے ساتھ محفوظ زندگی

مقصد: لڑکیوں کو یہ بتایا جائے گا کہ ماہواری کے دوران وہ اپنا کس طرح خیال رکھیں تاکہ ان کی صحت کو بھی کوئی خطرہ نہ ہو اور وہ اعتماد کے ساتھ بغیر کسی ڈرخوف کے اپنے سارے کام کر سکیں۔

سیکھنے کا مقصد: اس سیشن کے ختم ہونے کے بعد لڑکیاں یہ سمجھ جائیں گی کہ:

- ماہواری کے دوران کس طرح کوئی انفلکشن یا بیماری پیدا ہوتی ہے اور وہ کس طرح خود کو جراحتیوں سے بچاسکتی ہیں؟
- لڑکیاں یہ بات سمجھ جائیں کہ ماہواری کے دوران اپنے جسم کی صفائی کا خیال رکھنا، ہاتھ دھونا، بار بار پیدا تبدیل کرنا اور صاف کپڑے پہننا کتنا ضروری ہے۔
- ماہواری کے دوران ضروری باتوں کا پتہ ہونا اور یہ بھی بتایا جائے گا کہ کتنا درد ہوتا تو ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے اور کب؟

وقت : 10 منٹ

طریقہ: سیشن شروع کرتے ہی سہولت کا موضوع کے بارے میں لڑکیوں سے سوال کرے اور اس کے بعد اس بحث کو آگے بڑھائے۔ لڑکیوں کو تصویریں دیکھا کر اپنی بات سمجھائی جائے۔

بنیادی پیغامات

الف:

- ماہواری کے دوران ہمیشہ صاف سترہ کپڑے یا پیدا ہستے استعمال کریں۔ اگر کپڑا ایسا پیدا ہو گا تو میکٹریز یا جراشیم حملہ کر سکتا ہے اور مخصوص جگہوں پر خاص کر پیشہ کی نالی کے اندر بیماریاں پیدا کر سکتے ہیں۔
- ماہواری کے دوران اپنے آپ کے صاف سترہ رکھیں۔ اگر آپ صاف نہیں رہتیں تو انفلکشن یا بیماری ہو سکتی ہے۔ گندگی سے بدبو آتی ہے اور بعد میں تولیدی عمل میں بھی یہ نقصان دہ ہو سکتی ہے۔
- اپنے پیدا ہستے 5 گھنٹوں بعد تبدیل کر لیا کریں۔ کیونکہ اگر پیدا ہستے گیلا ہو گا تو جلد کو خراب کرے گا۔ اور جلد پھٹ جائے تو کئی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔
- ماہواری کے دوران جب بھی آپ لیٹرین جائیں یا پیدا ہستے کپڑا تبدیل کریں تو ہر بار اچھی طرح ہاتھ دھو لیں۔ اگر آپ گھر پر بیس تو گرم پانی سے ہاتھ دھویں۔ بار بار ہاتھ دھونے سے جراشیم پیدا نہیں ہوں گے۔ لیکن گندے ہاتھوں سے ہپٹاٹس بی یا کئی دوسرا بیماریاں لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- ماہواری کے دوران نہان اپنی عادت بنائیں۔ اور ہمیشہ گرم پانی سے نہائیں۔ یا تو لیے کو گرم پانی میں بھگو کر اپنا جسم صاف کر لیں۔
- ماہواری کے دوران ہر صبح اور شام کو اپنے مخصوص اعضاء کو صابن سے دھویں۔ یہ کرنے سے آپ تازہ دم ہو جائیں گی۔

سهولت کا رکھنے والے نوٹس

سوال نمبر 1: ماہواری کے دوران آپ کیا استعمال کرتی ہیں؟ اگر لڑکیاں یہ کہیں کہ وہ پرانے کپڑے استعمال کرتی ہیں تو ان سے پوچھیں کہ وہ انہیں دھو کر کہاں سکھاتی ہیں اور پھر کہاں رکھتی ہیں؟ پہلے ان کے جواب سینیں اور اس کے بعد جو سب سے اچھی عادت لگے اس کی تعریف کریں۔



ماہواری کے دوران مخصوص عضو کو ہمیشہ آگے سے پچھے کی طرف ہوئیں تاکہ آپ جراحتیم سے نجات مل سکیں۔

جواب ۲۔ ماہواری کے دوران درد ہونا قدرتی ہے۔ اگر آپ کو درد ہوتا ان طریقوں پر عمل کریں۔

پانی کی گرم بوتل سے نکل کر جائے۔ اگر برڑ کی گرم بوتل نہ ہوتا یعنی پتھر کو گرم کریں اور اس کو کسی تو لیڈ میں پیٹ کر اس سے نکل کریں۔

گرم دودھ یا چائے پینیں۔

پیٹ کی ماش کریں یا اسے ہلاک سادبائیں۔

اگر اس کے باوجود درد ہوتا کہ کوئی کھانا نہیں اور اس کی دوا کھائیں۔

سوال ۲۔ کیا ماہواری کے دوران آپ کے پیٹ کے نعلے حصے میں درد یا کچھا ہوتا ہے؟ (کئی لڑکیوں کے جوابات سنیں) یہ درد کیسے ختم ہوتا ہے؟ (لڑکیوں کے جواب سنیں اور انہیں بہتر طریقہ بتائیں۔)

اضافی معلومات:

یہ سمجھا جاتا ہے کہ ماہواری کے دوران لڑکیوں کو انفکشن ہو جاتا ہے۔ کیونکہ رحم کے منہ پر جو حفاظتی جملی ہوتی ہے، ماہواری کے دوران ہٹ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے بیکٹریا رحم کے اندر چلا جاتا ہے۔ ماہواری کے دوران گندرا کپڑا استعمال کرنے سے بکثیر یا انفکشن کی صورت اختیار کر جاتا ہے۔



ماہواری کے دوران صحت کا خیال نہ رکھنے کے نقصانات

▪ صحت کے لئے نقصانات

▪ بیکٹر یا انفلکشن کر سکتا ہے اور پیشاب کی نالی کے اندر تک جاسکتا ہے۔ جس سے کبھی کبھی خارش کے بعد چھالے بھی بن جاتے ہیں۔

▪ ماہواری کے دوران گیلا کپڑا یا گیلا پیڈ جلد کو خراب کرتا ہے۔ اور جلد پھٹ سکتی ہے۔

▪ جہاں جہاں خون لگتا ہے ان جگہوں پر دوسرا بیماریاں لگنے کا بھی خطرہ رہتا ہے جیسے ہپاٹائیس بی یا اسی قسم کی دوسرا بیماریاں۔

▪ پیڈ یا کپڑا تبدیل کرنے کے بعد ہاتھ نہ دھونے سے ہپاٹائیس بی اور خارش جیسی بیماریاں لگ سکتی ہیں۔

▪ شدید خارش یا سوجن ہو سکتی ہے۔
▪ جسم سے رطوبتوں کا بار بار اخراج ہو سکتا ہے۔
▪ سبز، گرے یا سفید رنگ کی گندی بد یا دار رطوبتوں کا اخراج ہوتا ہے۔
▪ مخصوص حصوں میں سرفحی اور سوجن ہو جاتی ہے۔

▪ عام معمول

▪ گندے پیڈ زیماہواری کے دوران گندے کپڑے کا استعمال

▪ کپڑوں یا پیڈ ز کا استعمال کے بعد کھلی جگہ پھینک دینا

▪ کپڑا پیڈ تبدیل کرنے کے بعد ہاتھ نہ دھونا

▪ کپڑے یا پیڈ کو دیر سے تبدیل کرنا

▪ ماہواری کے دوران مخصوص حصوں کی صفائی نہ کرنا



ماہواری کے دوران استعمال شدہ کپڑے یا پیدا کو محفوظ کرنا

مقصد:

اس کا مقصد یہ بتانا ہے کہ لڑکیاں سمجھ سکیں کہ ماہواری کے دوران کپڑوں یا پیدا کو استعمال کے بعد کہاں پھینکا جائے یا کیسے محفوظ کیا جائے؟

سیکھنے کے فائدے:

اس سیشن کے بعد لڑکیاں یہ سیکھ لیں گی کہ:

- ماہواری کے دوران کپڑے یا پیدا کے استعمال کے بعد انہیں محفوظ بنایا جائے تاکہ یہاریاں نہ پھیلیں۔
- یہ بھی سیکھایا جائے گا کہ یہ صفائی اتنی ضروری کیوں ہے؟ اور اگر استعمال کئے گئے کپڑے کو پھینک دیا جائے تو اس سے کیا خطرہ ہوتا ہے۔

وقت: 10 منٹ

طریقہ: اپنا پیغام درست انداز تک پہنچانے کے لئے تصویری شکلیں دیکھائیں۔

سهولت کار کے لئے نوٹس

بنیادی پیغامات

- اگر آپ کپڑا استعمال کر رہی ہیں تو استعمال کے بعد اسے دھونے کے بعد جلا دیں یا زمین میں دیں۔ (اس کو دوبارہ استعمال نہ کریں) استعمال شدہ کپڑا یا پیدا کسی تھیلی میں لپیٹ کر کوڑے میں پھینک دیں۔
- اگر خون لگا ہوا کپڑا یا پیدا کسی جگہ پر بغیر کسی تھیلی میں ڈالے پھینک دیا جائے تو اس سے بہت سی یہاریاں لگ سکتی ہیں جیسے ہپاٹاٹس بی۔
- استعمال شدہ کپڑا یا پیدا کبھی بھی لیٹرین میں نہ پھینکیں کیونکہ اس سے اس کی نالی بند ہو جائے گی۔ یہ کوشاں کریں کہ خون والا کپڑا یا پیدا کن دفن کر دیں یا جلا دیں۔ ان چیزوں کو بھی پلاسٹک کی تھیلی میں نہ ڈال کر جلا کیں کیونکہ پلاسٹک اسے صحیح طریقے سے نہیں جلنے دیتی۔ استعمال کیے گئے کپڑے کو جھاڑبوں اور پتوں کے ساتھ زمین میں دبادیں تاکہ یہ زمین میں مل جائے۔

سوال: ماہواری کے دوران کپڑے یا پیدا کو استعمال کے بعد کیسے پھینکا جائے؟
(سوال کے جوابات سے جائیں اور اس کے بعد صحیح طریقہ بتایا جائے)



MHM کے بارے میں سنسنی سنائی باتیں کتنی سچی ہیں؟

مقصد:

اس سیشن کا مقصد یہ ہے کہ ماہواری کے دوران سنسنی سنائی باتوں کی حقیقت جاننا، اور ان باتوں کے بارے میں معلوم کرنا جو عام طور پر لوگ کرتے ہیں۔

سیکھنے کے فائدے:

اس سیشن کے بعد لڑکیاں یہ سیکھیں گی کہ:

- ماہواری کے دوران سنسنی سنائی باتیں کیا ہیں اور ان پر کتنا یقین کرنا چاہیے؟
- سنسنی سنائی باتوں کی اصل کہانی کیا ہے؟ اور اس میں حقیقت کتنی ہے؟

وقت: 10 منٹ

طریقہ کار: سہولت کا راستہ سیشن کو ایک سوال سے شروع کرے کہ ماہواری کے دوران سنسنی سنائی باتیں کیا ہیں؟ لڑکیوں سے اس کا جواب دیں تو ان سے مزید بات کی جائے، اس کے بعد مثالیں دیں اور تصوری شکلیں دیکھا کر انہیں سمجھایا جائے۔

بنیادی پیغامات

جواب ۱۔ لڑکیوں کے لئے ماہواری ایک عام سی بات ہے۔ اور ان دونوں میں بھی لڑکیاں وہ سب کچھ کر سکتی ہیں جو دوسرے دونوں میں کرتی ہیں۔ لیکن معاشرے کی وجہ سے وہ کچھ احتیاط کرتی ہیں۔ ان دونوں میں بھی نہ سکتی ہیں۔ بلکہ ذاکر ہے کہ ماہواری کے دوران گرم پانی سے نہانے سے پیٹ کے نچلے حصے میں درد اور کچھ انہیں ہوتا۔ اور اس سے دوسری بیماریاں بھی نہیں لگتیں۔

جواب ۲۔ ماہواری کے دونوں میں کھانا پینا بہت اچھا کریں۔ ان دونوں میں پھل، بیزیاں، دالیں، گوشت اور خوب سایپانی پیسیں تاکہ آپ کو قبضہ نہ ہو۔ لڑکیاں ایسی خوراک کھائیں جس میں آئرن کی مقدار زیادہ ہو جیسے دالیں یا گوشت تاکہ خون لکھنے کے بعد جسم میں آئرن کی کمی پوری ہو۔

جواب ۳۔ ماہواری کے دوران کھلیل کو دکرنے میں کوئی حرج نہیں لیکن اگر آپ تھک جائیں تو آرام کریں۔

سہولت کا راستہ نوٹس

سوال ۱۔ کیا ماہواری کے دوران لڑکیاں نہ سکتی ہیں؟ (لڑکیوں سے جواب لیا جائے۔ اور اگر کوئی یہ کہے کہ نہ انہیں چاہئے تو اس سے وجہ ضرور پوچھیں۔)

سوال ۲۔ ماہواری کے دوران کیا نہیں کھانا چاہئے؟ (اس سوال کا جواب نوٹ کر لیں اور اس کے بعد انہیں بتائیں کہ کیا کچھ کھایا جائے اور کیا نہیں)

سوال ۳۔ یہ پوچھیں کہ کیا ماہواری کے دوران کھلیل کو دکرنا لٹھیک ہے؟ (اس کا جواب نوٹ کریں۔)

اضافی معلومات:

لڑکیوں کو یہ بتانا ضروری ہے کہ ماہواری ہونے سے خود کم تر محسوس نہ کریں۔ بلکہ ان دونوں میں اپنی صحت اور صفائی کا خاص خیال رکھیں تاکہ یہ دن آسان ہو جائیں اور وہ بغیر کسی بیماری کے صحت مند بھی رہیں۔



تمام پاؤنسٹس دہرانا، اور نتیجہ

مقصد: تمام سیشن کی اہم باتوں کو دہرایا جائے۔ لڑکیوں کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ بات چیت میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں۔ اور انہوں نے جو کچھ بھی سیکھا ہے وہ دوسری لڑکیوں کو بھی سیکھائیں۔

سیکھنے کے فائدے: اس سیشن کے ختم ہونے کے بعد لڑکیاں اس قابل ہو سکیں گی کہ:

- جتنے بھی سیشن ہوئے اس دوران اہم باتوں کو دہرایا جائے۔
- ماہواری آنے سے پہلے، ماہواری کے دوران اور اس کے بعد کیا احتیاط کی جائے۔
- لڑکیاں اس بات پر یقین رکھیں کہ ماہواری آنا ایک قدر تی عمل ہے۔
- لڑکیاں ماہواری کے بارے میں اعتماد سے بات بھی کر سکیں اور دوسری لڑکیوں کو بھی سمجھا سکیں۔

وہیں: 10 منٹ

بنیادی پیغامات

- ☆ تمام سیشن کے اہم پیغامات کو دہرایا جائے۔
- ☆ ماہواری کے دوران ابھی طریقوں کو دہرا کیں۔ اور اپنی بہنوں، سہیلیوں اور رشتہ دار خواتین کو بھی ان کے بارے میں بتائیں۔
- ☆ اگر آپ دیکھیں کہ کسی لڑکی کو ماہواری آرہی ہے اور اس کے کپڑوں پر خون کے دھبے پڑ گئے تو اس کا مذاق اڑانے کی بجائے اس کی مدد کریں۔ تاکہ وہ دوسروں کے سامنے شرمندہ ہونے سے نجح جائے۔
- ☆ ضرورت پڑے تو اسے کپڑا یا پیدبھی دیں۔ دوسری لڑکیوں کی مدد کرنے سے آپ کی سب سے دوستی ہو جائے گی۔
- ☆ تمام گھروں کو بھی یہ بتائیں کہ صحت اور صفائی کتنی ضروری ہے اور خاص طور پر لڑکیوں کی ماہواری کے دوران ان کی صحت کا خیال رکھنا کتنا ضروری ہے۔

سهولت کار کے لئے نوٹس

سهولت کار سیشن کو ختم کرتے ہوئے یہ بتائیں دہرا کیں:

طریقہ کار:

تمام لڑکیوں سے کہا جائے کہ وہ ان تمام سیشن sessions کی اہم باتیں دہرا کیں۔ بات کرنے کا موقع ہر لڑکی کو دیا جائے۔ لڑکیوں کو بتائیں کہ جو بات پہلے کسی نے بتا دی وہ نہ دہرا کیں اور مختصر الفاظ میں دہرا کیں۔ اگر کوئی وضاحت ضروری ہو تو وہ بھی کر دیں۔

لڑکیوں کے لئے ماہواری کے دوران صاف سترارہنے کے فائدے:

- لڑکی ہونے پر فخر محسوس کرنا
- اسکولوں میں لڑکیوں کی حاضری بڑھنا، خاص طور پر ماہواری سے متعلق معلومات جاننے کی خواہش خود اعتمادی آتا
- صفائی ستراری کا خیال رکھنے سے صحت مندی، اور پاک صاف رہنے کا احساس بھر پور طریقے سے شرکت
- اسکول کی لڑکیاں میں خود اعتمادی اس حد تک بڑھ جانا کہ وہ ماہواری سے متعلق ہر قسم کے سوالات کے جوابات دے سکتی ہیں

سهولت کار کے لئے چیک کرنے کی چیزیں

نمبر شمار	چند ہفتے پہلے یہ چیزیں چیک کر لیں	ہاں	نہیں
1-	اسکول، انتظامیہ اور استادوں سے میٹنگ یا ملنے کا وقت طے کر لیا؟		
2-	اسکول یا محلے کی لڑکیوں کی نشاندہی کی گئی ہے اور، ان کی ضروریات کیا ہیں یہ سب معلومات میں گئی ہیں؟		
3-	تریبیت کیسے کرنی ہے اس کی اہم باتیں طے کر لیں؟		
4-	کتنی لڑکیوں نے شرکت کرنی ہے ان کی تعداد طے کر لی؟		
5-	تریبیت کس جگہ پر کرنی ہے کیا یہ طے کر لیا ہے؟		
6-	تریبیت کے لئے ضروری سامان تیار کر لیا ہے؟		
7-	وہ سارا سامان جس سے تربیت میں مثال دے کر مدد لینی ہے، سب تیار ہے؟		

تریبیت کا دن:

1-	سهولت کا رتیریت کے سیشن سے آدھا گھنٹہ پہلے پہنچ جائے۔
2-	تریبیتی سامان اور کتاب وغیرہ رکھ لی ہے؟
3-	لڑکیوں کی حاضری کی شیٹ موجود ہے؟
4-	سیشن کے لئے پانی اور بجلی وغیرہ کا انتظام ہے؟
5-	

تریبیت کے فوراً بعد کی ضروری ہدایت:

1-	سیشن میں موجود لڑکیوں کے بارے میں معلومات اور ان سے کی جانے والی بحث کا نتیجہ نکال لیا ہے؟
2-	تریبیت کی جگہ جیسے اسکول یا اس کی انتظامیہ کو سیشن کے ختم ہونے کا وقت بتا دیا جائے۔
3-	لڑکیوں سے حاصل ہونے والی بحث کا نتیجہ تیار کر لیا ہے اور اس کے بعد اب کیا کرنا ہے؟
4-	کیا لڑکیوں کے تمام سوالوں کے جواب دے دیئے گئے ہیں؟ یا کوئی ایسا سوال بھی ہے جس کا جواب تلاش کرنا ہو؟

سہولت کار کی سیشن کے بارے میں رائے

<p>سیشن کے لئے اسکول، انتظامیہ یا محلے کے لوگوں نے تعاون کیا؟ اور جو ضروری چیزیں مانگی گئی تھیں وہ دی گئیں؟</p>	<p>1.</p>
<p>کیا سہولت کار کے لئے ماحول اچھا تھا؟</p>	<p>2.</p>
<p>کیا لڑکیاں سیشن میں حصہ لے رہی تھیں؟</p>	<p>3.</p>
<p>کیا لڑکیوں نے سہولت کار کو اپنے تجربے کھل کر بتائے؟</p>	<p>4.</p>
<p>کیا لڑکیوں کو ماہواری کے بارے میں تربیت MHM کا فائدہ ہوا؟ اور کیا انہی معلومات ملیں؟</p>	<p>5.</p>
<p>کیا لڑکیاں MHM کے بارے میں جاننے کے بعد اپنے لیے بہتری لا سکیں گی؟</p>	<p>6.</p>
<p>سہولت کار اپنی تجویز بھی دے سکتی ہے۔</p>	<p>7.</p>

ANNEX - 3

تربیت کتنی کامیاب رہی، اس بارے میں جائزہ لینے کی شیٹ

STRONGLY AGREE	AGREE	DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	STATEMENTS	Sr. No
				کیا لڑکیوں اور ملکے والوں کے لئے یہ تربیت فائدہ مند تھی؟	1
				کیا MHM کے بارے میں کھل کروضاحت ہو سکی؟	2
				کیا سہولت کارنے لڑکیوں کے سوالوں کے جواب دیئے؟	3
				کیا لڑکیوں کو سپشن میں پوری بات سمجھ آئی یا اس میں بہتری لائی جاسکتی ہے؟	4
تربیت کا معیار کیسا رہا؟					
Above average knowledge	Some knowledge	No knowledge		سیشن سے پہلے آپ کو MHM کے بارے میں کتنا پتہ تھا؟ اور جو کتاب میں لکھی معلومات تھیں ان کا بھی پتہ تھا؟	1
Great increase	Slight increase	No		کیا سیشن کے بعد آپ کو ایسا گا کہ آپ کو بھی اس کا فائدہ ہوا ہے؟	2
Excellent	Satisfactory	Not up to the mark		کیا سہولت کارنے سیشن کے زریعے لڑکیوں کو سب کچھ سکھا دیا جو بتایا گیا تھا؟	3
سیشن کی سب سے اچھی بات کون تھی؟					4
سیشن کو مزید بہتر کرنے کے لئے کیا کرنا چاہیے؟					5
اس سیشن سے ہٹ کر بھی اگر آپ کی کوئی تجویز ہے تو بتا کیں۔					6

ANNEX - 4

سیشن میں شرکت کرنے والی اڑکیوں کی فہرست

تاریخ _____

سہولت کارکانام _____

وقت _____
ادارہ _____

نمبر شمار	نام	عمر	اسکول	محلہ یا گاؤں
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

جب میں بڑی ہو رہی تھی تو میں اور میری ماں اکثر ایک دوسرے سے ماں بیٹی والی باتیں کیا کرتی تھیں۔ انہی میں سے ایک اہم بات ماہواری کے بارے میں تھی۔ اور مجھے پتہ تھا کہ ماہواری آنا ایک عام سی بات ہے۔ اصل میں ماہواری اس وقت شروع ہوتی ہے جب لڑکیاں بڑی ہوتی ہیں اور یہ تو فخر کی بات ہے کہ ہم عورت بننے کے قابل ہو گئی ہیں۔ جب میں 14 سال کی ہوئی تو ایک دن اتوار کے روز مجھے ماہواری شروع ہوئی۔ اس وقت میں اپنے گھر کے صحن میں تھی، اچانک مجھے اپنا آپ کچھ گیلا سالاگا۔ اور تھوڑی دیر بعد میں نے فرش پر خون کے کچھ قطرے دیکھے۔ میں ایک دم خون کو دیکھ کر خوفزدہ ہو گئی اور ڈرگئی۔ لیکن تھوڑی دیر کے بعد مجھے یاد آیا کہ میری ماں نے مجھے بتایا تھا کہ یہ ماہواری ہوتی ہے۔ اور پھر میں پر سکون ہو گئی۔ مجھے یہ پتہ تھا کہ ایک نہ ایک دن ماہواری آئے گی۔ پھر جب میں نے اپنی ماں کو اس کے بارے میں بتایا تو میری ماں نے فخر سے میرا ماتھا چوم لیا۔ میری ماں نے مجھے بتایا کہ ماہواری کے دوران کپڑا اور پیٹ کس طرح استعمال کرنا ہے اور اپنی صحنت اور صفائی کا خیال کیسے رکھنا چاہیے۔

نوٹس

اسی بارے میں مزید معلومات حاصل کریں...



مکان نمبر 148، سڑک نمبر 48
اسلام آباد، پاکستان
www.wateraid.org/pakistan

 WaterAid

Our mission is to transform the lives
of the poorest and most marginalised
people by improving access to safe
water, sanitation and hygiene.