



بچپن تحقیقی پروگرام

ہمارا تعلق شفاء تعمیر ملت یونیورسٹی اسلام آباد کے شعبہ پبلک ہیلتھ سے ہے جو کہ دیہی مرکزِ صحت، بچہ، مندرہ کے قریب واقع ہے۔ ہمارے ادارے کا مقصد تدریس اور کمیونٹی سروسز کے ذریعے انسانی فلاح کو فروغ دینا ہے۔ ہمارا ادارہ صحت سے منسلک ڈاکٹرز، اساتذہ اور طالب علموں کو تعلیم کے ساتھ ساتھ کلینیکل ٹریننگ فراہم کرتا ہے اور صحت کی معیاری سہولیات کو کمیونٹی سروسز کے ذریعے مقامی آبادی تک پہنچاتا ہے۔ پچھلے کئی سالوں سے محکمہ صحت، حکومت پاکستان اور دیگر تعلیمی اداروں (مثلاً ہیلتھ سروسز اکیڈمی) اور تدریسی ہسپتالوں (مثلاً بے نظیر بھٹو ہسپتال راولپنڈی) کے ساتھ مل کر تحصیل گوجران اور کلر سیداں میں ماں اور بچے کی صحت اور اسکول جانے والے بچوں کی تعلیمی کارکردگی اور شخصیت سازی کے لئے کام کر رہا ہے۔

بچپن پروگرام ہمارے صحت کے پروگراموں میں سے ایک ایسا پروگرام ہے جس کا مقصد ماں اور بچے کی صحت کو یقینی بنانا ہے۔ ہم پچھلے کئی سالوں سے آپ کے علاقے میں ماں اور بچے کی صحت سے متعلق معلومات اکٹھی کر رہے ہیں اور اس سلسلے میں ہماری ٹیم نے اس وقت خواتین کے پاس آنا شروع کیا جب 7 سال پہلے وہ حمل کی آخری سہ ماہی میں تھیں۔

جو معلومات آپ نے فراہم کیں اس سے ہمیں یہ سمجھنے میں مدد ملی کہ ماں، بچے اور گھرانے کے حوالے سے کیسے سہولیات میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

اس معلوماتی پرچے کے ذریعے ہم آپکو بچپن پروگرام سے حاصل ہونے والے نتائج اور چھ سال کی عمر میں آپکے بچے کی صحت اور صلاحیتوں کے بارے میں کچھ معلومات فراہم کرنا چاہتے ہیں۔



ماؤں کا ذہنی دباؤ: حمل میں اور چھ سال بعد تک

ہمارے پروگرام کا بنیادی مقصد حمل کے دوران شروع ہونے والے ذہنی دباؤ کا وقت کے ساتھ ساتھ جائزہ لینا ہے۔ مندرجہ ذیل گراف / تصویر میں ان خواتین کی شرح دکھائی گئی ہے جنکو ذہنی دباؤ تھا۔

34%

9% 5% 13% 13% 12% 13%

چھ سال

چار سال

تین سال

دو سال

چھ مہینے

تین مہینے

تیسری سہ ماہی



کیا صحت مند سوچ پروگرام بذریعہ مقامی رضاکار فائدہ مند ثابت ہوا؟

آپ میں سے کچھ خواتین 2014 میں صحت مند سوچ پروگرام بذریعہ مقامی رضاکاروں میں شامل ہوئیں تھیں اور مقامی رضاکاروں نے گھروں میں جا کر ان خواتین سے ترتیب وار ملاقاتوں کا سلسلہ شروع کیا۔ ہم نے یہ دیکھا کہ جن خواتین کے پاس رضاکار جاتی رہی ان میں نہ صرف ذہنی دباؤ کی شرح میں کمی آئی بلکہ ایک لمبے عرصے تک وہ ذہنی دباؤ کا شکار بھی کم ہوئیں۔ اس پروگرام سے ہمیں پتہ چلا کہ جن ماؤں کے پاس رضاکار جاتی رہیں ان گھرانوں نے نہ صرف رضاکاروں کو خوش آمدید کہا بلکہ انکی بتائی گئی باتوں پر عمل بھی کیا۔ اور ہمیں یہ جاننے میں بھی مدد ملی کہ ایسے رضاکار جو اسی علاقے کے ہوں اور حکومت پاکستان کے لیڈی ہیلتھ ورکر پروگرام کے ساتھ مل کر ماؤں کے ذہنی دباؤ کے لئے کوشش کریں تو اس میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

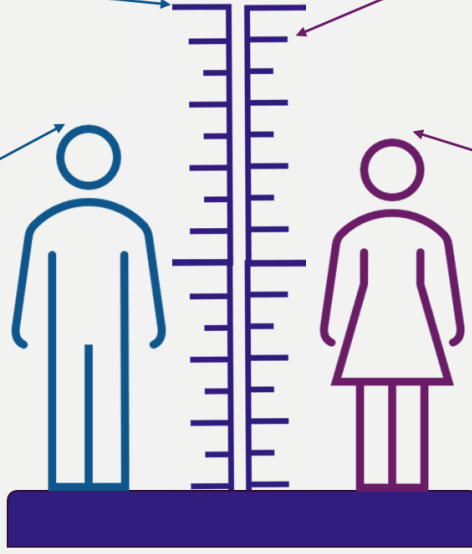
بچپن پر وگرام سے لی گئی معلومات: بچوں کا قد

عالمی ادارہ صحت کے مطابق 6 سال کے بچوں کا قد تقریباً 3.8 فٹ (116 cm) یا اس سے زیادہ ہونا انکی اچھی صحت کی علامت ہے۔ جن بچوں کا قد 3.5 فٹ (107 cm) سے کم ہے وہ اپنی عمر کے لحاظ سے قد میں دوسرے بچوں سے چھوٹے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق 6 سال کی بچیوں کا قد تقریباً 3.7 فٹ (115 cm) یا اس سے زیادہ ہونا انکی اچھی صحت کی علامت ہے۔ جن بچیوں کا قد 3.4 فٹ (106 cm) سے کم ہے وہ اپنی عمر کے لحاظ سے قد میں دوسرے بچوں سے چھوٹی ہیں۔

اس پروگرام سے ہمیں یہ پتہ چلا کہ ہر 20 میں سے 3 بچے اپنی عمر کے لحاظ سے قد میں دوسرے بچوں سے چھوٹے ہیں۔

اس پروگرام سے ہمیں یہ پتہ چلا کہ ہر 20 میں سے 2 بچیاں اپنی عمر کے لحاظ سے قد میں دوسرے بچوں سے چھوٹی ہیں۔



بچپن پر وگرام سے لی گئی معلومات: گھریلو ماحول اور بچوں پر اثرات

مختلف عوامل میں سے خاص طور پر ہم نے گھریلو ماحول اور اس سے بچے کی نشوونما پر پڑنے والے اثرات کا جائزہ لیا۔ اس حوالے سے آپ سے کچھ باتیں پوچھی گئیں تھیں جیسا کہ آپ کے بچے کے پاس کتنی کتابیں ہیں یا آپ سب کتنی بار ساتھ مل کر کھانا کھاتے ہیں وغیرہ۔ مندرجہ ذیل تصویر میں ایسے گھرانوں کا موازنہ کیا گیا ہے جن کا ماحول بچوں کی ذہنی و جسمانی نشوونما کے لئے زیادہ یا کم مناسب ہے۔



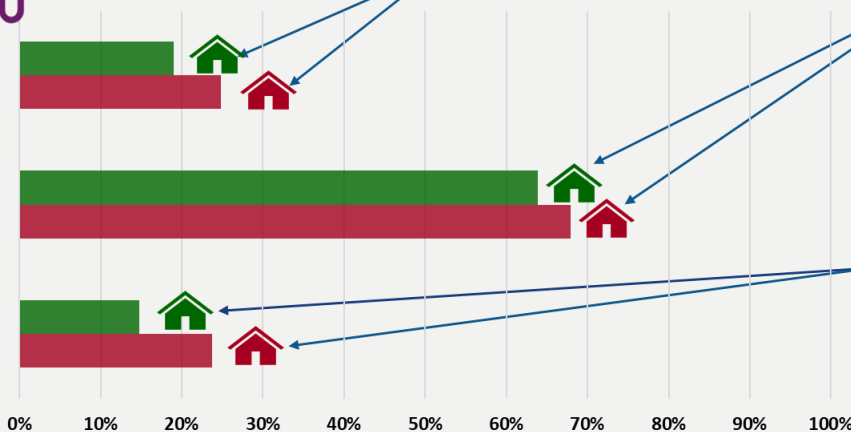
زیادہ مناسب گھریلو ماحول میں رہنے والے 20 میں سے 4 بچوں میں جبکہ کم مناسب گھریلو ماحول میں رہنے والے 20 میں سے 5 بچوں میں بے چینی اور گھبراہٹ پائی گئی۔

زیادہ مناسب گھریلو ماحول میں رہنے والے 20 میں سے 13 بچوں میں جبکہ کم مناسب گھریلو ماحول میں رہنے والے 20 میں سے 14 بچوں میں رویوں کے مسائل پائے گئے۔

بے چینی اور گھبراہٹ

رویوں کے مسائل

جذباتی مسائل



زیادہ مناسب گھریلو ماحول میں رہنے والے 20 میں سے 3 بچے جبکہ کم مناسب گھریلو ماحول میں رہنے والے 20 میں سے 5 بچے جذباتی مسائل کا شکار پائے گئے۔

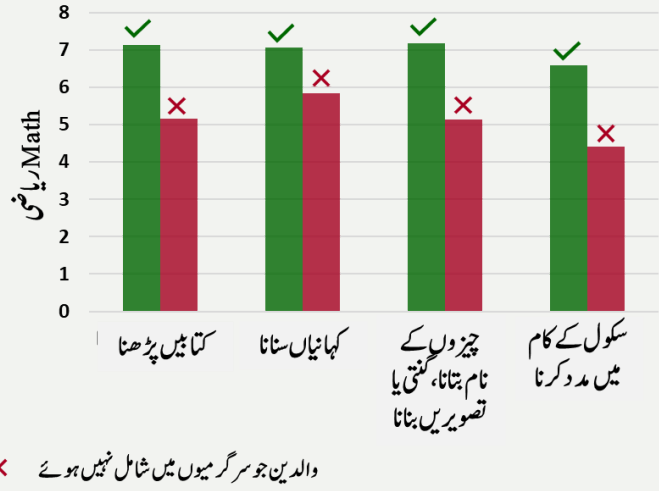
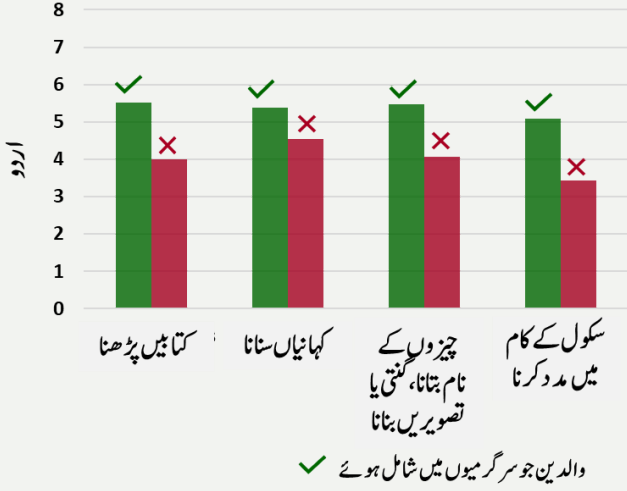
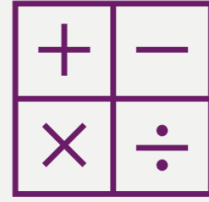
بچپن پروگرام سے لی گئی معلومات: ریاضی اور اردو کی کارکردگی کو جانچنا

اردو



6 سال کی عمر میں جن بچوں کے والدین نے ان کو کتابیں پڑھنے، کہانیاں سنانے، چیزوں کے نام بتانے، گنتی یا تصویریں بنانے اور سکول کا کام کرنے میں مدد کروائی ان بچوں نے اردو اور ریاضی (Math) میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا جبکہ جن بچوں کے والدین اپنے بچوں کی سرگرمیوں میں ان کی مدد نہ کر سکے وہ بچے بہتر کارکردگی نہ دکھا سکے۔

ریاضی (Math)



ذہنی دباؤ / فکر / پریشانی کا لیبارٹری ٹیسٹ

جب ہم کسی ذہنی دباؤ یا پریشانی کا شکار ہوتے ہیں تو ہمارا جسم ایک کیمیائی مادہ / رطوبتیں (Hormones) خارج کرتا ہے جو ہمارے جسم کے مختلف حصوں کے علاوہ بالوں میں بھی آجاتا ہے۔ اسلئے ہم اگر بالوں کا لیبارٹری میں ٹیسٹ کریں تو ہم یہ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ پچھلے چھ مہینوں میں کسی بھی شخص کو کتنا زیادہ ذہنی دباؤ / فکر / پریشانی رہی۔ بالوں کے ذریعے ذہنی دباؤ کو جاننے کا یہ ایک قدرتی طریقہ ہے۔

ہم نے دیکھا کہ صحت مند سوچ پروگرام بذریعہ مقامی رضاکار جن ماؤں اور بچوں کو ملا ان میں ذہنی دباؤ / فکر اور پریشانی کم تھی اور ان میں اس کیمیائی مادے (Hormones) کا اخراج ان ماؤں اور بچوں کی نسبت کم ہوا جو اس پروگرام میں شامل نہیں تھے۔ لہذا اس پروگرام سے ہمیں یہ پتہ چلا کہ صحت مند سوچ پروگرام بذریعہ مقامی رضاکار ذہنی دباؤ / فکر اور پریشانیوں کو لمبے عرصے تک کم رکھنے میں مددگار ثابت ہوا۔



بچے ہمارا روشن کل اور قیمتی سرمایہ ہیں اور ہم سب کے لئے بہت اہمیت کے حامل ہیں۔ کسی بھی گھرانے کی خوشحالی کا دارومدار بچوں کی اچھی صحت اور نشوونما پر ہوتا ہے۔ اسکے لئے بچوں کی جسمانی و ذہنی صحت، تعلیم اور خوشحالی کا خیال رکھنا ہم سب کی ذمہ داری ہے اور اسکو بہتر بنانے کے لئے کوشش کرنا ہم سب پر لازم ہے۔

کسی بھی معاشرے کی ترقی کا انحصار اسکی آنے والی نسل کی اچھی صحت پر ہے۔ اگر ہمارے بچے صحت مند اور ذہین ہوں گے تو وہ زندگی کی مشکلات کا باآسانی مقابلہ کر سکیں گے اور اپنے خاندان اور معاشرے کے لئے بہترین اثاثہ ثابت ہوں گے۔

ہم آپکے مشکور ہیں کہ آپ ہمارے ساتھ اس بچپن تحقیقی پروگرام میں 2014 سے شامل ہیں اور آپ نے بچوں کی جسمانی و ذہنی اور جذباتی نشوونما، انکے رویوں اور تعلیم کے بارے میں معلومات فراہم کر کے ہمیں یہ سمجھنے میں مدد دی کہ کیسے ہم ان سہولیات کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ اور انکو بہتر بنانے کے حوالے سے حکومت کو مشورے فراہم کر سکتے ہیں تاکہ ہمارے بچے جو ہمارا قیمتی سرمایہ ہیں وہ کل کو بڑے ہو کر نہ صرف اپنے خاندان بلکہ معاشرے کا بھی سہارا بن سکیں۔

آپکی شکر گزار
بچپن تحقیقی ٹیم

مزید معلومات کے لئے ہمارے دیئے گئے نمبر پر رابطہ کریں 0333-0590373