german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

آگاہی
AGAHE
Association for Gender Awareness & Human Empowerment

WELT HUNGER HILFE
WHH
For a world without hunger

صاف پانی، محفوظ لیٹرین اور صحت وصفائی سے متعلقہ رویوں اور عادات میں تبدیلی کی آگاہی مہم کے لیے

تربیتی کتابچہ

برائے

یوتھ واش چیمپیئنز

سب کے لیے صاف پانی اور صحت وصفائی کی سہولیات

موسمیاتی تبدیلی سے متعلق اقدامات

صاف پانی، محفوظ لیٹرین اور صحت وصفائی کے نظام کو پائیدار بنانے کا منصوبہ

فہرست

نمبر شمار	مضمون	صفحہ نمبر
1	تعارف	1
2	تعارفی سیشن	3
3	واش سے متعلق بنیادی معلومات	4
4	پینے کے پانی اور محفوظ نکاسی آب کی درجہ بندی	8
5	پینے کے پانی کی کوالٹی اور ٹیسٹنگ	10
6	گھریلو سطح پر صاف پانی اور محفوظ نکاسی آب کا مناسب انتظام	12
7	گھریلو سطح پر کوڑا کرکٹ اور صفائی کا مناسب انتظام	16
8	ماحول دوست صاف پانی اور نکاسی کی سہولیات	19

تعارف

ادارہ برائے صنفی شعور اور انسانی ترقی (آگاہی)

ASSOCIATION FOR GENDER AWARENESS & HUMAN EMPOWERMENT (AGAHE)

ادارہ برائے صنفی شعور و انسانی ترقی (آگاہی) ایک غیر سر کاری، غیر سیاسی اور غیر نفع بخش ادارہ ہے جو مقامی آبادی کی فلاح و بہبود اور انکے معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لئے حکومتی اور عوامی اداروں کے ساتھ مل کر مختلف منصوبوں پر کام کرتا ہے۔

ضلع مظفر گڑھ میں یہ ادارہ ایک دہائی سے زیادہ عرصے سے مختلف منصوبے جیسے صاف پانی کی فراہمی، لیٹرین کی تعمیر، استعمال شدہ پانی کو زراعت کے لئے قابل استعمال بنانا، کوڑا کرکٹ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانا اور تعلیمی اداروں میں صحت و صفائی کی سہولیات فراہم کرنے، جیسے منصوبوں پر کام کر رہا ہے۔

ویلٹ ہنگر ہلفے Welthungerhilfe (WHH)

Welthungerhilfe (WHH) جرمنی کی بڑی نجی امدادی تنظیموں میں سے ایک ہے جو "2030 تک بھوک کے خاتمے" کے لیے خدمات سرانجام دے رہی ہے۔ WHH کا مقصد حکومتی اور نجی شعبوں کے تعاون سے پسماندہ علاقوں تک رسائی حاصل کر کے ان علاقوں میں بسنے والے لوگوں کی مدد کرنا اور غربت، بھوک اور افلاس ختم کرنا ہے۔

WHH پاکستان میں 2010 سے مختلف پروگراموں کے تحت لوگوں کو امداد فراہم کر رہا ہے اور سیلاب جیسی قدرتی آفات سے خطرات کو کم کرنے کے لیے کوشاں ہے۔ 2010 سے WHH مختلف منصوبوں کے تحت تقریباً 10 لاکھ لوگوں کو امداد فراہم کر چکا ہے۔ WHH کا یہ سفر اب بھی پاکستان کے مختلف اضلاع بشمول ملتان، مظفر گڑھ، راجن پور اور لیہ میں جاری ہے۔

پروگرام کا تعارف

ترقی پذیر ممالک کی طرح پاکستان میں بھی پینے کے پانی، لیٹرین اور صفائی کی خدمات کی فراہمی میں پائیداری کا بحران ہے اور بہت سارے لوگ ان سہولیات سے محروم ہیں۔ ان مسائل سے نمٹنے کے لیے ادارہ آگاہی 2010 سے ضلع مظفر گڑھ میں ضلعی انتظامیہ، سوشل ویلفیئر، لوکل گورنمنٹ، پبلک ہیلتھ انجینئرنگ ڈپارٹمنٹ، محکمہ تعلیم، محکمہ صحت اور دیگر حکومتی اداروں کے ساتھ مل کر پینے کے صاف پانی، نکاسی آب، صفائی ستھرائی اور حفظان صحت کے انتظامات کو بہتر اور پائیدار بنانے اور ہر فرد تک ان سہولیات کی رسائی کو یقینی بنانے کیلیے مثالی خدمات سرانجام دے رہا ہے۔ انہی کوششوں کو جاری رکھتے ہوے ادارہ آگاہی WHH

کے تعاون سے حکومتی اداروں کے ساتھ مل کر مظفر گڑھ میں پینے کے صاف پانی، محفوظ لیٹرین اور صحت و صفائی سہولیات کے فراہمی کے نظام کو مضبوط کرنے کے لیے کوشاں ہے۔ یہ پروگرام بنیادی طور پر صوبائی، ضلعی اور گاؤں کی سطح پر صاف پانی، محفوظ لیٹرین اور صحت وصفائی کے نظام کو پائیدار بنانے کا ہدف رکھتا ہے اور اس کی توجہ تمام حکومتی اداروں کی آپس میں رابطہ سازی کو بہتر بنا کر صاف پانی، محفوظ لیٹرین اور صحت وصفائی کی سہولیات فراہم کرنے کے نظام کو مضبوط بنانا ہے تاکہ مظفر گڑھ میں زیادہ سے زیادہ لوگوں کی ان سہولیات تک رسائی کو یقینی بنایا جاسکے۔

پروگرام کی سرگرمیاں مختلف سطحوں جیسے کمیونٹی کی سطح، ضلعی، صوبائی اور قومی سطح پر ترتیب دی گئی ہے اور WASH سیکٹر کی اصلاحات اور نظام کو بہتر بنانے پر توجہ مرکوز کی گئی ہے تاکہ ہر کسی کے لیے، کسی بھی وقت اور کہیں بھی خدمات کے معیار اور پائیداری کو بہتر بنا کر پائیدار ترقی کے ہدف نمبر 6 کو پورا کیا جاسکے۔

یوتھ واش چیمپئن کی ٹریننگ کا پس منظر

ہر فرد تک صاف پانی اور محفعظ نکاسی آب کی پائیدار سہولیات کی فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے ضروری ہے کہ مقامی کمیونٹی صاف پانی، نکاسی اور حفظان صحت سے متعلقہ پائیدار طریقوں اور عادات کو اپنائے اور ان سہولیات کو ذمہ داری کے ساتھ استعمال کرے۔ یہ ہدف حاصل کرنے کے لیے کمیونٹی کے رویوں اور عادات میں تبدیلی بہت ضروری ہے۔اس تبدیلی کے پیش نظر آگاہی اور ڈبلیو ایچ ایچ نے گاؤں کی مقامی تنظیم کی مدد سے کمیونٹی کے رویوں میں تبدیلی اور پائیدار اور محفوظ واش سے متعلق عادات اور رویوں کو فروغ دینے کے لیے ایک حکمت عملی تشکیل دی ہے۔ یہ حکمت عملی کمیونٹی میں سب سے مؤثر واش پیغامات اور انہیغامات کی تشہیر کے لیے سب سے موزوں اور مناسب مواصلاتی ذرائع کے متعلق رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

کمیونٹی کے رویوں میں تبدیلی اور واش سے متعلقہ پیغامات کی تشہیر کے لیے مظفر گڑھ کے سکول، کالجوں اور کمیونٹی میں سے 180 یوتھ واش چیمپئن کا انتخاب کیا گیا ہے تاکہ واش سے متعلقہ اہم پیغامات کو کمیونٹی تک پہنچایا جاسکے اور پائیدار رویوں اور عادات کو فروغ دیا جاسکے۔

کتابچہ کا تعارف اور یوتھ واش چیمپئن کا کردار

یہ گائیڈ بک ایک تفصیلی کتابچہ ہے، جو خاص طور پر نوجوانوں میں پانی صاف ستھرائی اور حفظان صحت کے حوالے سے ان کی صلاحیتوں اور بنیادی معلومات میں اضافے کے لیے مرتب کیا گیا ہے۔ س گائیڈ بک کا بنیادی مقصد یوتھ واش چیمپئینز کو تربیتی سیشن کے ذریعے اس قابل بنانا ہے، کہ وہ کمیونٹی میں واش کی صورتحال کو بہتر بنانے کے لیے ضروری اور جامع معلومات پر عبور حاصل کریں اور ان معلومات سے اپنی کمیونٹی کو آگاہ کرسکیں تاکہ صاف پانی، محفوظ لیٹرین اور صفائی ستھرائی سے متعلقہ پائیدار اور محفوظ عادات اور رویوں کو اپنایا جاسکے۔

یہ کتابچہ نہ صرف یوتھ واش چیمپئینز کو واش سے معلومات کی فراہمی کو یقینی بنائے گا بلکہ ان کو موثر تکنیکی اور جدید ڈیجیٹل میڈیا ذرائع اور چینلز کو استعمال کرتے ہوئے واش سے متعلقہ آگاہی کے پیغامات کو بڑے پیمانے پر پھیلانے میں کارامد ثابت ہوگا۔ یہ اپنی نوعیت کیا پہلا کتابچہ ہے جو نوجوانوں کو واش کی تفصیلی معلومات سے مزین کرے گا۔ مزید براں یہ کتابچہ واش سے متعلقہ معلومات کی افادیت کو بڑھانے اور دور رس نتائج لانے میں معاون ثابت ہوگا۔ کیونکہ جب یوتھ واش چیمپئن کے ذریعے اس کتابچہ کی معلومات کا اطلاق کمیونٹی پر ہوگا تو اس کے مثبت اثرات سے کمیونٹی کا ہر فرد مستفید ہوگا تاکہ واش سے متعلقہ پائیدار اور محفوظ عادات اور رویوں کو فروغ دیا جاسکے گا۔ واش چیمپین درج ذیل طریقوں سے کمیونٹی میں آگاہی مہم کا انعقاد کریں گے

1. کمیونٹی میں سیشن کے انعقاد کے ذریعے پیغامات کو لوگوں تک پہنچانا۔
2. اپنے سوشل میڈیا پر پیغامات اور معلومات کو پوسٹ کرکے رویوں اور عادات میں تبدیلی کو فروغ دینا۔

ٹریننگ کے مقاصد

1

کمیونٹی میں واش پیغامات کی تشہیر کے لیے یوتھ واش چیمپئن کی صلاحیت کو بڑھانا۔

2

کمیونٹی کے رویوں میں تبدیلی مواصلاتی مہم کے پیش نظر واش پیغامات کو کمیونٹی تک پہنچانا۔

تعارفی سیشن

دورانیہ: 5منٹ

سیشن کے مقاصد:

1. اپنے آپ کو متعارف کروانا اور سیشن کے شرکاء سے متعارف ہونا۔
2. شرکاء کو سیشن کے مقصد سے آگاہ کرنا۔

سیشن کے لیے عملی طریقہ کار

1. سیشن کا آغاز ایک خوشگوار موڈ میں کریں۔ شروع کرتے وقت سب سے پہلے شرکاء کو اپنا تعارف کروائیں، جس میں آپ کا نام اور بستی کا نام شامل ہیں۔ اسی طرح سے سیشن کے شرکاء کا تعارف کروائیں۔
2. شرکاء کو ادارہ آگاہی اور ڈبلیو ایچ ایچ کے بارے میں بتائیں اور رویوں اور عادات میں تبدیلی کی آگاہی مہم کے پس منظر سے آگاہ کریں۔
3. شرکاء کو سیشن کا مقصد بیان کریں اور انہیں آگاہ کریں کہ اس سیشن سے انہیں کیا سیکھنے کو ملے گا۔

سوشل میڈیا کے لیے عملی طریقہ کار

1. سوشل میڈیا کے ذریعے پیغامات کی تشہیر کے لیے آپ کو اپنا تعارف کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔
2. اس بات کا خیال رکھیں کہ پیغامات کو سمجھنے کے لیے دیکھنے والے کو ان پیغامات کا مقصد پتا ہونا بہت اہم ہے۔ اس لیے پیغامات سے پہلے رویوں میں تبدیلی کی آگاہی مہم کا پس منظر ضرور پوسٹ کریں تاکہ سوشل میڈیا پر آپکے دوست احباب ان پیغامات کے مقصد سے آگاہ ہو سکیں۔

نوٹ:

- ہر سیشن کے بعد اس سیشن سے متعلقہ پیغامات اور معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ ان معلومات کو آپ سیشن کو دوران شرکاء کو سمجھانے اور وضاحت کرنے کے لیے کو لیے استعمال کر سکتے ہیں۔
- سوشل میڈیا پر پیغامات کی تشہیر کے لیے آپ کو ٹریننگ کو وقت انہی معلومات اور پیغامات پر مشتمل ایک پیکیج فراہم کیا گیا ہے۔ سیشن کے آخر میں دی گئی معلومات کی تصویر لے کر یا دیے گئے پیکیج سے سکرین شاٹ لے کر آپ اپنے سوشل میڈیا پر پوسٹ کر سکتے ہیں۔
- اس کے علاوہ ہر سیشن کے ساتھ سوشل میڈیا کے لیے تشہیری پیغامات بھی دیے گئے ہیں جنہیں آپ معلومات کے ساتھ کیپشن کے طور پر پوسٹ کر سکتے ہیں یا اپنے سٹیٹس پر لگا سکتے ہیں

واش سے متعلقہ بنیادی معلومات

دورانیہ: 20 منٹ

سیشن کے مقاصد:

1. صاف پانی، محفوظ نکاسی آب اور موثر حفظان صحت سے متعلقہ بنیادی معلومات سے کمیونٹی کو آگاہ کرنا۔
2. کمیونٹی ممبران کو صاف پینے کے پانی اور محفوظ نکاسی آب کے موثر اور مناسب اقدامات کی اہمیت اور غیر مناسب اقدامات کے انسانی صحت پر اثرات سے آگاہ کرنا۔

سیشن کے لیے عملی طریقہ کار

1. سب سے پہلے شرکاء کو صاف پینے کے پانی کی تعریف سے آگاہ کریں اور انہیں بتائیں کہ صاف پانی کیا مراد ہے اور ان میں کیا کیا چیزیں شامل ہیں۔
2. شرکاء کو صاف پانی کی اہمیت کے بارے میں بتائیں اور بیان کریں کہ صاف پانی کس طرح ہمیں روزمرہ کو کام سرانجام دینے میں مدد کرتا ہے۔
3. اس کے بعد پانی کی آلودگی کی وجوہات بیان کریں اور شرکاء سے کہیں کہ اپنے گاؤں میں پانی کی آلودگی کے ذرائع کی نشاندہی کریں۔
4. کمیونٹی کو آگاہ کریں کہ یہ آلودہ پانی کس طرح ہماری صحت اور ماحول پر اثرانداز ہوتا ہے اور مختلف بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔
5. بلکل اسی طرح سے محفوظ نکاسی آب کی تعریف بیان کریں اور غیر محفوظ نکاسی آب کی وجوہات اور اس کی منفی اثرات سے آگاہ کریں۔
6. کمیونٹی ممبران کو اس بات کا احساس دلائیں کہ ہمارے گاؤں میں ناقص نکاسی آب کا انتظام اور کھلے میں رفع حاجت کس طرح جراثیم پھیلنے اور بیماریوں کا سبب بن رہے ہیں۔

سوشل میڈیا کے لیے طریقہ کار

1. اگر آپ سوشل میڈیا کے ذریع پیغامات کی تشہیر کر رہے ہیں تب بھی عملی طریقہ کار میں دی گئی ترتیب سے پیغامات کو پوسٹ کریں۔
2. مثال کو طور پر سب سے پہلے صاف پانی کی تعریف اور اس سے متعلقہ تصاویر اور پیغامات کو پوسٹ کریں۔اس کے بعد صاف پانی کی اہمیت اور ہماری روزمرہ زندگی میں اس کے کردار سے متعلقہ معلومات پوسٹ کریں اور اسی ترتیب میں باقی موضوعات کو پوسٹ کریں۔

3. اسی طرح نکاسی آب کے لیے سب سے پہلے محفوظ نکاسی آب کی تعریف پوسٹ کریں۔ موضوع سے متعلق تصاویر آخر میں دی گئی معلومات یا دیے گئے پیکیج سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔
4. نکاسی آب کی اہمیت اور کو واضح کرنے کے لیے آپ پیغامات کے ساتھ اپنے گاؤں یا کسی آس پاس کے علاقے میں موجود گندے پانی کے جوہڑ اور نالیوں کی تصاویر بھی پوسٹ کر سکتے ہیں۔
5. کوشش کریں کہ آپ ایک دن میں ایک موضوع سے متعلقہ معلومات کو پوسٹ کر رہے ہیں۔

تشہیری پیغامات برائے سوشل میڈیا

صاف پانی

- آلودہ پانی کا استعمال ہیضہ، ٹائیفائڈ اور اسہال جیسی کئی موذی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔
- اگر مرد حضرات گھر نہ ہوں تو خواتین خود قریبی ذرائع سے پینے کا صاف پانی حاصل کریں لیکن بچوں کو آلودہ پانی نہ پلائیں۔
- صاف پانی، ہیضہ اور اسہال جیسی بیماریوں سے بچاؤ کا بہترین طریقہ۔
- اپنے بچوں کو صاف پانی پلائیں، انہیں صحت مند بنائیں۔
- صاف پانی پئیں، بیماریوں سے محفوظ رہیں۔
- صاف پانی، صحت مند مستقبل۔

محفوظ نکاسی آب

- گاؤں میں نکاسی آب کا غیر مناسب انتظام پانی کی آلودگی کی بڑی وجہ ہے
- کھلے میں رفع حاجت، آلودگی اور بیماریوں کے پھیلاؤ کا ذریعہ ہے۔
- لیٹرین کی تعمیر اور اس کا استعمال کر کے اپنے اور اپنے گھر والوں کی صحت کو محفوظ بنائیں۔
- اپنی لیٹرین کے ساتھ پکا گٹر بنوائیں، ماحول کو صاف ستھرا رکھیں۔
- محفوظ لیٹرین کی تعمیر میں سرمایہ کاری صحت عامہ میں سرمایہ کاری ہے۔
- اپنے گھر میں اپنی استطاعت کے مطابق بنیادی لیٹرین تعمیر کروائیں، بیماریاں دور بھگائیں۔
- محفوظ لیٹرین کے استعمال سے صحت کو یقینی بنا کر بیماری پر ہونے والے اضافی اخراجات سے نجات پائیں۔
- اپنی لیٹرین کو محفوظ بنا کر ذمہ دار شہری ہونے کا ثبوت دیں۔

واش سے متعلقہ بنیادی معلومات

صاف اور محفوظ پانی کی تعریف

احاطے میں واقع ہو

ہر طرح کی آلودگی سے پاک ہو

ضرورت پڑنے پر دستیاب ہو

صاف پانی کیوں ضروری ہے

صاف پانی انسان کو روزمرہ کے کام انجام دینے کے لیے معدنیات فراہم کرتا ہے

آلودہ پانی متعدد بیماریوں کا سبب بنتا ہے

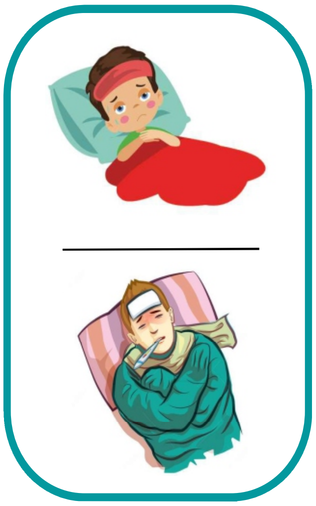
آلودہ پانی کے انسانی صحت پر منفی اثرات

آلودہ پانی سے پھیلنے والی بیماریاں

- اسہال
- ٹائیفائیڈ
- دست
- ہیضہ

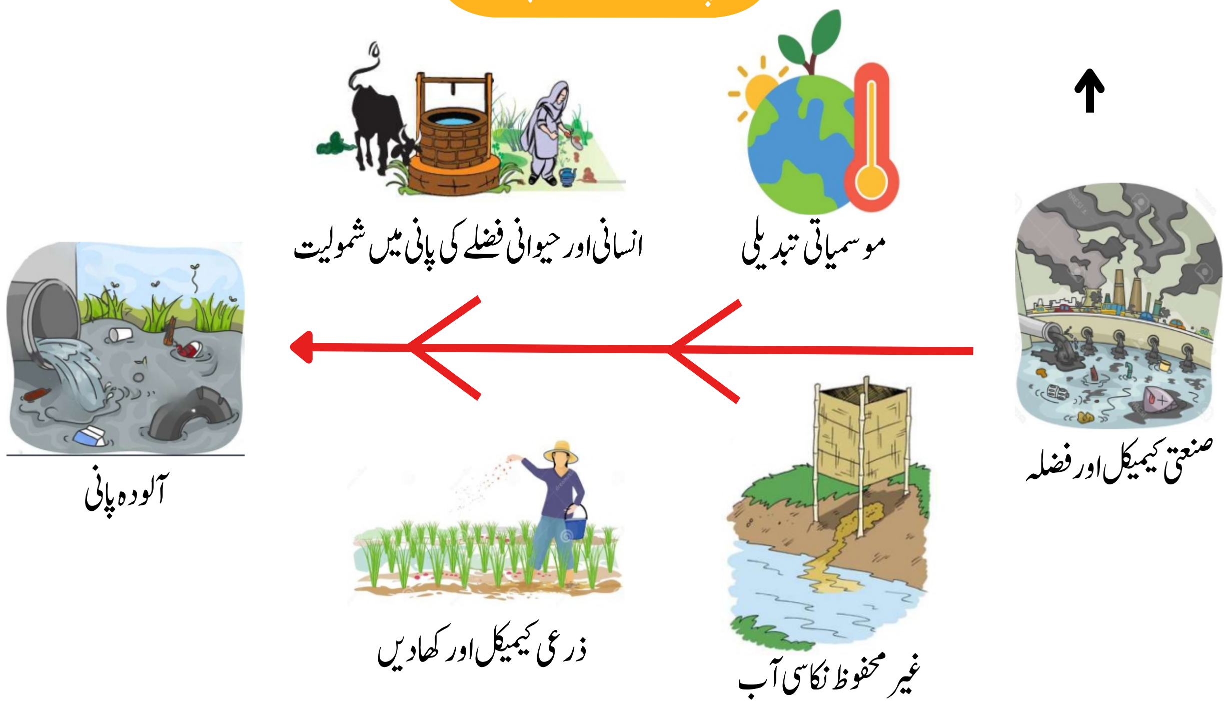
اقتصادی اور سماجی نقصانات

ادویات، علاج اور اسپتال کے اخراجات



- بچوں کی پڑھائی کا نقصان
- کام پر نا جا سکنے کی وجہ سے کام کا نقصان

پانی کی آلودگی کی وجوہات



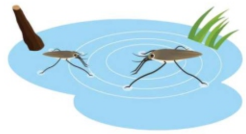
محفوظ نکاسی آب کی تعریف

ہر گھرانے کے لیے علیحدہ لیٹرین کا انتظام،
لیٹرین دیگر گھرانوں کے ساتھ مشترکہ نہ ہو

انسانی فضلے کو ٹھکانے لگانے کا مناسب انتظام

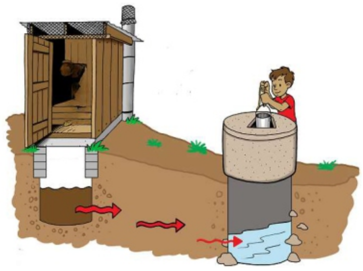
صابن سے ہاتھ دھونے کا مناسب انتظام

غیر محفوظ نکاسی آب کا انتظام



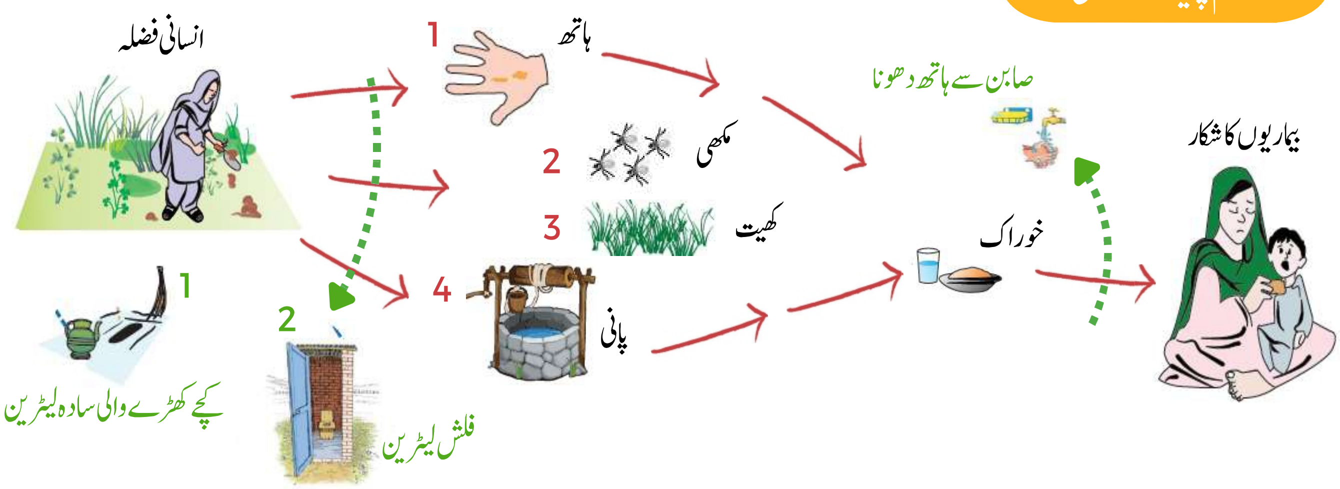
گندے پانی کے جوہڑ اور انسانی فضلہ کے سبب
جراثیم کے پھیلاؤ اور مچھروں کی پیدائش۔

گندے پانی کے جوہڑ اور انسانی
فضلہ سے پیدا ہونے والی بدبو۔



زمینی پانی کی آلودگی کا باعث ہے اور
یہی آلودہ پانی پی کر ہم بیماریوں کا
شکار ہوتے ہیں۔

جراثیم پھیلنے کے ذرائع



پینے کے پانی اور محفوظ نکاسی آب کی درجہ بندی

دورانیہ: 10 منٹ

سیشن کے مقاصد:

1. شرکاء کو صاف پینے پانی کے ذرائع اور محفوظ لیٹرین اور نکاسی آب کے درجات کے بارے میں بتانا۔
2. کمیونٹی کو اپنی صاف پانی اور لیٹرین کی سہولیات بہتر کرنے کی ترغیب دینا۔

سیشن کے لیے عملی طریقہ کار

1. سیشن کے آغاز میں شرکاء کو بتائیں کہ World Health Organization کی طرف سے پینے کے پانی اور نکاسی آب کی سہولیات کو مختلف درجات میں تقسیم کیا گیا ہے تاکہ لوگوں کی صاف پانی اور محفوظ نکاسی آب کی سہولیات تک رسائی کا تعین کیا جاسکے اور ان سہولیات کو بہتر بنایا جاسکے۔
2. سب سے پہلے شرکاء کو صاف پینے کے پانی کے ذرائع کے مختلف درجات کے بارے میں بتائیں۔
3. درجات بیان کرنے کے لیے سب سے نچلے درجے یعنی سطحی پانی سے شروع کریں۔
4. سیشن میں کمیونٹی کی شرکت کو بہتر بنانے کے لیے ہر درجہ بیان کرنے کے بعد کمیونٹی سے کہیں کہ گاؤں میں پانی حاصل کرنے کے ذرائع کو ذہن میں رکھتے ہوئے ہر درجے کی ایک مثال دیں جیسے سطحی پانی میں نہر اور غیر محفوظ پانی میں کنواں، اور ہینڈ پمپ وغیرہ آسکتے ہیں۔
5. اسی طرح محفوظ لیٹرین اور نکاسی آب کے درجات کی بھی وضاحت کریں اور سب سے نچلے درجے یعنی کھلے میں رفع حاجت کی وضاحت سے شروع کریں اور ہر درجے کی وضاحت کے بعد شرکاء کو اس کی مثال دینے کا کہیں۔

سوشل میڈیا کے لیے طریقہ کار

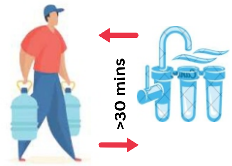
1. اس سیشن کے لیے بھی اوپر دی گئی ترتیب کے مطابق سوشل میڈیا پر معلومات کو پوسٹ کریں یعنی سب سے پہلے صاف پانی اور محفوظ نکاسی آب کے درجات کیوں بنائے گئے ہیں یہ پوسٹ کریں۔
2. درجات سے متعلقہ معلومات پوسٹ کرنے کے لیے بہتر ہے کہ ہر درجے اور اس سے منسلک مثال کی تصویر کو ایک سٹیٹس، سٹوری یا تصویر کی شکل میں پوسٹ کریں۔ اس طرح سے ان درجات کی وضاحت آسان ہو جائے گی اور دیکھنے والے اس کا مقصد اچھی طرح سمجھ آجائے گا۔
3. اسی طرح دوسرے درجے اور اس کی مثال کی تصویر کو دوسرے سٹیٹس یا سٹوری میں پوسٹ کریں۔

پانی اور نکاسی کی درجہ بندی سے متعلق معلومات

پینے کے پانی کے ذرائع کی درجہ بندی

5
محفوظ پانی: پینے کے پانی کے ایسے ذرائع جو احاطے میں موجود ہوں، ضرورت پڑنے پر دستیاب ہوں اور ہر طرح کی آلودگی سے پاک ہوں۔

4
بنیادی ذرائع: صاف پانی کے ایسے ذرائع جہاں سے پانی بھر کر واپس آنے کا دورانیہ 30 منٹ سے زیادہ نہ ہو۔



3
محدود ذرائع: صاف پانی کے ایسے ذرائع جہاں سے پانی بھر کر واپس آنے کا دورانیہ 30 منٹ سے زیادہ ہو۔

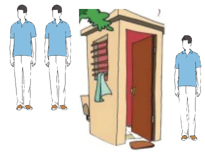
2
غیر محفوظ: ایسے ذرائع سے پانی کا حصول جو غیر محفوظ ہوں اور ان کی آلودگی کا خطرہ زیادہ ہو جیسا کہ کنواں وغیرہ۔

1
سطحی پانی: براہ راست کسی ندی، جھیل، دریا یا تالاب وغیرہ سے پانی کا حصول۔

محفوظ لیٹرین کی سہولیات کی درجہ بندی

5
محفوظ لیٹرین: ایسی لیٹرین کا استعمال جسے صرف ایک گھرانہ استعمال کر رہا ہو اور انسانی فضلے کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگایا جا رہا ہو تاکہ اس سے بیماریاں پھیلنے کا خطرہ کم سے کم ہو۔

4
بنیادی: ایسی لیٹرین کا استعمال جس میں فضلے سے جراثیم پھیلنے کا خطرہ کم ہو مثلاً فلش والی لیٹرین، اور اسے صرف ایک گھرانہ استعمال کر رہا ہو۔



3
محدود: ایسی لیٹرین کا استعمال جس میں فضلے سے جراثیم پھیلنے کا خطرہ کم ہوا مثلاً فلش والی لیٹرین، لیکن اسے 2 یا 2 سے زیادہ گھرانے استعمال کر رہے ہوں۔

2
غیر محفوظ: ایسی لیٹرین کا استعمال جس میں انسانی فضلہ لیٹرین کے نیچے بنے گڑھے میں اکٹھا ہو رہا ہو مثلاً کچے گڑھے والی لیٹرین۔

1
کھلے میں رفع حاجت: کھلی زمین یا پانی میں رفع حاجت جو کہ انسانی صحت اور ماحول کے لیے نقصان دہ ہے۔

پینے کے پانی کی کوالٹی اور ٹیسٹنگ

دورانیہ: 05منٹ

سیشن کے مقاصد:

1. کمیونٹی کو پینے کے پانی کے ٹیسٹ کی اہمیت سے آگاہ کرنا۔
2. پانی کی ٹیسٹنگ کے طریقہ کار اور ضلعی لیبارٹری سے متعلق رہنمائی دینا۔
3. کمیونٹی میں پانی کے ٹیسٹ کی شرح کو بڑھانا۔

سیشن کے لیے عملی طریقہ کار

1. اس سیشن کا آغاز شرکاء سے سوالیہ انداز میں کریں کہ وہ پانی کے اجزاء کے بارے میں کیا جانتے ہیں اور ان کے مطابق پانی میں کون کون سی معدنیات شامل ہوتی ہیں۔
2. اس بات کی وضاحت کریں کہ قدرت نے انسان کی صحت کے لیے ہر چیز کی ایک حد مقرر کر دی ہے اور اگر وہ چیز اس مقررہ حد سے زیادہ یا کم ہو تو صحت کو لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔اسی طریقہ سے پانی میں شامل اجزاء اور معدنیات بھی اگر مقررہ حد سے کم یا زیادہ ہوں تو صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسا کہ ائرن، کیلشیم، میگنیشیم وغیرہ۔ اگر یہ اجزاء مقررہ حد سے کم یا زیادہ ہوں تو ہم کہیں گے کے پانی کی کوالٹی اچھی نہیں ہے۔
3. شرکاء کو بتائیں کہ پینے کے پانی میں یہ اجزاء اور معدنیات کس مقدار میں موجود ہیں اور پانی کو صاف کرنے کے لیے کیا طریقہ کار اپنانا چاہیے، یہ جاننے کے لیے پانی کا ٹیسٹ کروانا بہت ضروری ہے تاکہ یہ پتا لگایا جاسکے کہ کہیں آپ آلودہ پانی تو نہیں پی رہے۔
4. شرکاء کو پانی کا ٹیسٹ کروانے کے لیے گورمنٹ کی لیبارٹری کا نام اور پتہ بتائیں اور انہیں آگاہ کریں کہ یہ لیبارٹری مظفر گڑھ کے شہریوں کو 13 طرح کے ٹیسٹ بلکل مفت کر کے دیتی ہے جس کے لیے صرف شناختی کارڈ کی ایک کاپی درکار ہے۔
5. اپنی کمیونٹی کے ہر فرد کو اپنے گھر سے پانی کا نمونہ لینے اور اس کا ٹیسٹ کروانے کی ترغیب دیں۔

سوشل میڈیا کے لیے طریقہ کار

1. اپنے سوشل میڈیا پر سب سے پہلے پانی کے ٹیسٹ کی اہمیت اور اس کی ضرورت سے متعلق معلومات پوسٹ کریں۔
2. یہ بتانا نہ بھولیں کہ پانی کا ٹیسٹ کہاں سے کروایا جائے اور گورمنٹ کون کون سے ٹیسٹ مفت کر کے دیتی ہے۔
3. اس کے بعد پانی نمونہ لینے اور اس کا ٹیسٹ کروانے کے مکمل طریقہ کار سے متعلق معلومات دیں اور ٹیسٹ کروانے کے لیے پبلک ہیلتھ کی لیبارٹری کا پتہ بھی بتائیں۔

4. پانی کے ٹیسٹ سے متعلق زیادہ سے زیادہ پیغامات اپنے سوشل میڈیا پر لگائیں تاکہ آپ کے علاقے میں پانی کا ٹیسٹ کروانے کی شرح کو بڑھایا جا سکے۔

تشہیری پیغامات برائے سوشل میڈیا

- پانی کو پینے کے لیے یا کھانا پکانے کے لیے استعمال کرنے سے پہلے پانی کا ٹیسٹ کروائیں۔
- پبلک ہیلتھ انجینیئرنگ ڈیپارٹمنٹ کی لیبارٹری سے پانی کے 13 ٹیسٹ بلکل مفت کروائیں۔
- ایک صاف بوتل میں کم سے کم 1 لیٹر پانی کا نمونہ لیں اور پبلک ہیلتھ کی لیبارٹری سے مفت ٹیسٹ کروائیں۔
- پانی کے ٹیسٹ کے لیے ہمیشہ تصدیق شدہ لیبارٹری کا انتخاب کریں۔

پانی کے ٹیسٹ سے متعلق معلومات

پانی کا ٹیسٹ کیوں ضروری ہے

کیا پانی انسانی استعمال کے لیے محفوظ ہے؟

پانی ماحولیاتی اور کیمیاتی معیارات پر پورا اترتا ہے؟

ممکنہ مسائل یا آلودگی کے ذرائع کی بھی نشاندہی کر سکتا ہے

پانی کا ٹیسٹ کیسے کروایا جائے؟

- پانی ٹیسٹ کروانے کے لیے کسی صاف بوتل میں کم از کم 1.5 لیٹر پانی لیں تاکہ تمام پیرامیٹرز کے ٹیسٹ با آسانی کیے جا سکیں۔
- ٹیسٹ کے لیے پانی بھرنے سے پہلے نل یا موٹر پمپ کو کم از کم 5 منٹ تک چلا لیں تاکہ تازہ پانی حاصل کیا جا سکے۔
- ٹیسٹ کروانے کے لیے جمع شدہ پانی 3 سے 4 گھنٹے کے اندر اندر لیبارٹری میں جمع کروا دیں۔
- پانی کے حیاتیاتی (Biological) ٹیسٹ کے لیے پانی کا نمونہ لینے کے لیے لیب آپریٹر سے رابطہ کریں۔

گھریلو سطح پر صاف پانی اور محفوظ نکاسی آب کا مناسب انتظام

دورانیہ: 15 منٹ

سیشن کے مقاصد:

1. گھریلو سطح پر پانی کے معیار کو بہتر بنانے اور نکاسی آب کے مناسب انتظام کے لیے مختلف ٹیکنالوجیز سے کمیونٹی کو آگاہ کرنا۔
2. گھریلو سطح پر صاف پانی کے استعمال اور محفوظ نکاسی آب کو یقینی بنانے کے لیے مختلف طریقوں اور ٹیکنالوجیز کو فروغ دینا۔

سیشن کے لیے عملی طریقہ کار

1. سیشن کے آغاز میں شرکاء سے پوچھیں کہ اس وقت کمیونٹی ممبران گھریلو سطح پر پانی کو صاف کرنے اور محفوظ نکاسی آب کے لیے کن طریقوں کا استعمال کر رہے ہیں اور کیا ان طریقوں پر عمل کرنے سے وہ صاف پانی اور نکاسی کو یقینی بنا پا رہے ہیں؟
2. سب سے پہلے ہم پانی کو صاف کرنے کا طریقہ کار بیان کرتے ہیں۔
3. وضاحت کریں کہ پانی صاف کرنے کے لیے کسی ٹیکنالوجی کا انتخاب کرنے سے پہلے اس کا ٹیسٹ کروانا نہایت ضروری ہو تا کہ پانی میں موجود آلودگی کی وجوہات کا پتہ لگایا جاسکے اور صحیح ٹیکنالوجی یا طریقہ کا انتخاب کیا جاسکے۔
4. شرکاء کو پانی کو صاف کرنے کے 3 طریقوں کے بارے میں بتائیں جن میں ابالنا، کلورین اور فلٹریشن شامل ہیں۔
5. اسی ترتیب میں ایک ایک کر کے ان طریقوں کی وضاحت کریں۔ پانی کو ابالنا گھریلو سطح پر پانی کو صاف کرنے کا سب سے آسان طریقہ ہے مگر یہ بتانا نہ بھولیں کہ پانی میں کچھ ایسے کیمیکل اور معدنیات موجود ہو سکتی ہیں جو پانی ابالنے سے اور زیادی نقصان دہ ہو جاتی ہیں جیسا کہ آرسینک۔
6. اس سے بچنے کے لیے پانی کو ابالنے کی بجائے اس میں کلورین ملانا زیادہ مناسب ہے۔ شرکاء کو پانی میں کلورین ملانے کے لیے اس کی صحیح مقدار سے آگاہ کریں جو کہ 1 لیٹر پانی میں آدھا ملی گرام کلورین ہے۔
7. اس کے بعد محفوظ نکاسی آب کو یقینی بنانے کا طریقہ کار بیان کرتے ہوئے مختلف حالات کے مطابق مناسب طریقوں کی وضاحت کریں۔
8. انسانی صحت اور ماحول پر غیر محفوظ نکاسی آب کے نقصانات بیان کریں اور استطاعت کے مطابق سادہ لیٹرین بنانے پر زور دیں۔
9. نالیاں ہونے کی صورت میں کمیونٹی کو لیٹرین کے ساتھ پکا گٹر بنانے اور نالیاں نہ ہونے کی صورت میں پکے گٹر کے آگے ایک جزبی گڑھا بنانے کی ترغیب دیں تاکہ آلودہ پانی گلیوں میں کھڑا نہ ہو اور جراثیم کے پھیلاؤ کو روکا جاسکے۔

سوشل میڈیا کے لیے طریقہ کار

1. سوشل میڈیا کے لیے اس سیشن کو دو حصوں میں تقسیم کریں۔ صاف پانی اور محفوظ نکاسی آب۔
2. سب سے پہلے اپنے سوشل میڈیا اراکین کو پانی کے ٹریٹمنٹ سے متعلقہ معلومات سے آگاہ کریں۔ اس سیشن کے لیے پہلے اپنے سٹیٹس یا سٹوری پر اس بات کی وضاحت کریں کہ پانی صاف کرنے کے لیے کسی ٹیکنالوجی کا انتخاب کرنے سے پہلے اس کا ٹیسٹ کروائیں تاکہ صحیح طریقے یا ٹیکنالوجی کا انتخاب کیا جا سکے۔
3. اس کے بعد پانی کو صاف کرنے کے لیے ٹیکنالوجیز کو پوسٹ کریں جس میں سب سے پہلے پانی کو ابالنا ہے۔
4. ہر ٹیکنالوجی اور اس کی تصویر کے ساتھ اس سے متعلقہ ضروری معلومات کو تصویر کے ساتھ کیپشن یا سٹیٹس کی شکل میں لکھا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ہم پانی ابالنے کی بات کریں تو ساتھ یہ بتانا نہایت اہم ہے کہ اگر پانی میں آرسینک موجود ہے تو پانی کو بالنا مزید نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
5. اسی طریقے سے 3 سٹیج فلٹر کے ساتھ یہ بتائیں کہ یہ فلٹر پانی سے ذرات کو الگ کرتا ہے اور ذائقہ کو بہتر کرتا ہے۔ اگر پانی میں حل شرہ معدنیات ہیں تو 3 سٹیج فلٹر کی جگہ گھر میں چھوٹا آر-او فلٹر لگوائیں۔
6. اسی طرح سیشن کے دوسرے حصے میں اس سیکشن کے نیچے دی گئی معلومات کے مطابق محفوظ نکاسی آب کو یقینی بنانے کے لیے ٹیکنالوجیز کو پوسٹ کریں اور ساتھ متعلقہ ضروری پیغامات اور معلومات بھی لگائیں۔

تشہیری پیغامات برائے سوشل میڈیا

پانی

- پانی صاف کرنے کے طریقہ کا انتخاب کرنے سے پہلے پانی کا ٹیسٹ کروائیں۔
- پانی کو ذخیرہ کرنے سے پہلے اسے ابال لیں۔ اگر پانی میں آرسینک ہے تو ہدایات کے مطابق اس میں کلورین کی گولی ڈالیں۔
- ابلانا یا کلورین کی گولی کا استعمال کرنا پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کا بہترین اور سستا طریقہ ہے۔
- اپنے بچوں کو صاف پانی پلائیں، گھر میں فلٹر لگوائیں۔
- گھر میں چھوٹا آر او فلٹر لگوائیں، پانی کو ہر طرح کی آلودگی سے پاک بنائیں۔
- پانی کو صاف کرنے کے لیے کلورین کا پوڈر یا کلورین کی گولی کسی بھی فارمیسی سے خریدی جاسکتی ہے، اگر کلورین گولی کی شکل میں ہے تو اسے ڈبی پر دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں
- 20 گیلن پانی میں 1 گرام کلورین ملائیں۔

- میٹھے پانی کو صاف کرنے کے لیے مناسب یہ ہے کہ اپنے گھر میں ایک چھوٹا 3 سٹیج فلٹر لگوایا جائے۔
- بستی کے چند گھر مل کر ایک چھوٹا آر-او فلٹریشن پلانٹ لگوائیں اور پانی کو ہر طرح کی آلودگی سے پاک کریں۔

نکاسی آب

- اپنی لیٹرین کے ساتھ پکا گٹر بنوائیں، ماحول کو صاف ستھرا رکھیں۔
- محفوظ لیٹرین کی تعمیر میں سرمایہ کاری صحت عامہ میں سرمایہ کاری ہے۔
- اپنے گھروں میں اپنے وسائل کے متابق لیٹرین تعمیر کروائیں۔
- اپنی لیٹرین کو محفوظ بنا کر ذمہ دار شہری ہونے کا ثبوت دیں۔
- اگر گاؤں کوئی نکاسی کا نظام موجود نہیں ہے تو پکے گٹر کے آگے ایک جزبی گڑھا بنوائیں اور بیماریوں سے بچاؤ میں اپنا کردار ادا کریں۔

گھریلو سطح پر صاف پانی اور محفوظ نکاسی آب کے مناسب انتظام سے متعلقہ معلومات

گھریلو سطح پر پانی کو صاف کرنے کے طریقے

اگر پانی گدلا ہے تو اسے باریک سوتی کپڑے سے گزار کر صاف کرلیں

پانی کو صاف کرنے کے لیے اس میں کلورین ملائی جاسکتی ہے

اگر کلورین ے اکلورین کی گولی دستیاب نہیں ہے تو پانی سے جراثیم کے خاتمے کے لیے اسے ابالا جاسکتا ہے۔

پانی کو ذرات سے پاک کرنے کے لیے گھر میں چھوٹا 3 سٹیج فلٹر کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اگر پانی کڑوا ہے تو اس کا مطلب پانی میں حل شدہ نمکیات بہت زیادہ ہیں۔ ایسی صورت میں گھر میں چھوٹا R.O فلٹر لگایا جاسکتا ہے۔

- پانی کو ابالنے سے پہلے پانی کی آلودگی کی وجوہات کا پتا ہونا نہایت ضروری ہے کیونکہ پانی میں ایسے کیمیکل موجود ہو سکتے ہیں جو ابالنے پر مزید نقصان دہ ہو جاتے ہیں مثلاً آرسینک
- کسی بھی فلٹر کے انتخاب سے پہلے اپنے پانی کا ٹیسٹ ضرور کروائیں

گھریلو سطح پر نکاسی آب کو یقینی بنانا

لیٹرین کی صفائی ستھرائی کا خیال رکھیں

اپنے گھروں میں اپنے وسائل کے متابق لیٹرین تعمیر کروائیں

کھلے میں رفع حاجت کو ختم کریں

محفوظ نکاسی آب کی اہمیت اور پیغامات کی تشہیر کریں

گھروں استعمال شدہ پانی کی نکاسی کا مناسب انتظام کریں

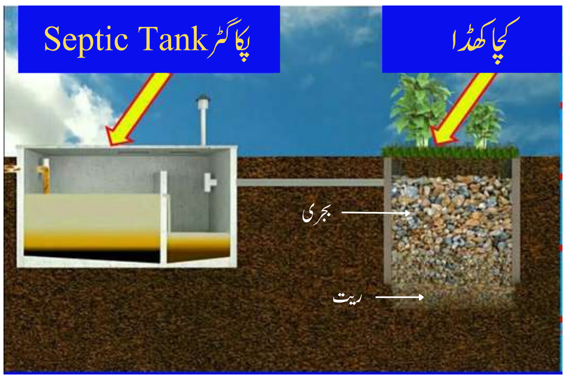
اگر گاؤں میں سیوریج کا نظام ہے

اگر علاقے میں سیوریج کا نظام موجود ہے تو لیٹرین سے خارج ہونے والے آلودہ پانی کو زیر زمین سیوریج کے پائپ سے ملایا جا سکتا ہے۔

اگر گاؤں میں صرف نالیاں موجود ہیں

اگر علاقے میں سیوریج کا نظام موجود نہیں ہے اور صرف نالیاں موجود ہیں تو لیٹرین کے ساتھ SepticTank یا پکا گٹر بنانا ضروری ہے تاکہ ٹھوس فضلہ نالی میں داخل نہ ہو اور جراثیم کا پھیلاؤ کم ہو۔

اگر گاؤں کوئی نکاسی کا نظام موجود نہیں ہے



ایسی صورت میں پکے گٹر کے آگے ایک جزبی گڑھا بنانا ضروری ہے جس میں بجری اور ریت کی ایک پرت بچھا دی جاتی ہے۔ پکے گٹر سے خارج ہونے والا پانی جزبی گڑھے کے ذریعے صاف ہو کر زمین میں جزب ہو جاتا ہے۔

گھریلو سطح پر کوڑا کرکٹ اور صفائی کا مناسب انتظام

دورانیہ: 10 منٹ

سیشن کے مقاصد:

1. شرکاء کو کوڑا کرکٹ کے مناسب انتظام اور اس عمل میں شامل ضروری اقدامات کے متعلق سمجھانا۔
2. کمیونٹی کو گھریلو سطح پر کوڑا کرکٹ کے مناسب اانتظام کے لیے موثر طریقوں کو اپنانے اور گاؤں میں ایک مضبوط صفائی کا نظام قائم کرنے کی ترغیب دینا۔

سیشن کے لیے عملی طریقہ کار

1. سیشن کا غاز کرتے ہوئے اس بات پر زور دیں کہ ہماری گلیوں میں پڑا کوڑا کرکٹ ہماری اور ہمارے گھر والوں کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے اور جراثیم اور بیماریاں پھیلنے کا باعث بن رہا ہے۔
2. شرکاء کو سیشن میں شامل کرتے ہوئے کہیں کہ وہ خود چند لمحات کی خاموشی اختیار کریں اور سوچیں کہ یہ کوڑا کرکٹ ہماری گلیوں میں کیوں اکٹھا ہے اور اس کی اصلاح کے لیے ہمیں گھریلو سطح پر کیا اقدامات لینے کی ضرورت ہے۔
3. اس کے بعد گھریلے سطح پر کوڑا کرکٹ کی اقسام بیان کریں کہ گھر کے کوڑے کو آسان انتظام کے لیے ہم کن حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں جن میں گلنے سڑنے والی اشیاء، دوبارہ استعمال ہونے والی اشیاء، ری سائیکل ہونے والی اشیاء شامل ہیں۔
4. اس کے بعد شرکاء کو 3R STRATEGY کے بارے میں بتائیں کہ یہ کس طرح سے کوڑا کرکٹ کم کرنے اور ماحولیاتی تبدیلے کے خلاف مددگار ثابت ہو سکتی ہے اور ہر فرد اس میں کیا کردار ادا کر سکتا ہے۔
5. شرکاء کو گاؤں میں کوڑا کرکٹ کے مناسب انتظام کا ایک مضبوط نظام قائم کرنے ،اس کے اجزاء اور اس میں شامل ضروری اقدامات سے متعلق آگاہ کریں۔
6. گھریلے سطح پر اشیاء کو دوبارہ استعمال کرنے اور ری سائیکل کرنے پر زور دیں اور مقامی سطح پر کوڑا کرکٹ کے مناسب انتظام کی ترغیب دیں۔

سوشل میڈیا کے لیے طریقہ کار

1. کوڑا کرکٹ کے مناسب انتظام پر زور دینے کے لیے اپنے گاؤں میں یا اس کے آس پاس سے کسی کوڑے کے ڈھیر کو تصویر لے کر اپنے سوشل میڈیا پر پوسٹ کریں اور چند پیغامات کے ذریع اس کوڑے کے انسانی صحت پر منفی اثرات کو واضح کریں۔

1. اس کے بعد اپنے سوشل میڈیا اراکین کو یہ بتائیں کہ گھریلو سطح پر کوڑا کرکٹ کو کن کن زمروں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔اس کے لیے سیشن سے متعلقہ معلومات کی تصویر لے کر یا دیے گئے پیکیج سے سکرین شاٹ لے کر پوسٹ کیا جاسکتا ہے۔

2. کوڑا کرکٹ کی اقسام پوسٹ کرنے کے بعد کوڑا کرکٹ کے مناسب انتظام کا طریقہ اور اس میں شامل متعلقہ اقدامات کو پوسٹ کریں اور 3R STRATEGY کو اپنانے پر زور دیں۔

3. اس کے بعد گاؤں کی سطح پر کوڑا کرکٹ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانے کے لیے کیا اقدامات اٹھائے جائیں، انہیں پوسٹ کریں جن میں گلیوں سے کوڑا اکٹھا کرنا، مختص جگہ پر ٹھکانے لگانا اور لوکل گورمنٹ کے ساتھ رابطہ سازی شامل ہے۔ ہر اقدام سے متعلقہ معلومات کو اپنی سوشل میڈیا پوسٹ میں تفصیل سے بیان کریں۔

4. اشیاء کو دوبارہ استعمال کرنے اور ری سائیکل کرنے سے متعلقہ پیغامات کو زیادہ سے زیادہ پوسٹ کریں تاکہ ان عادات کو فروغ دیا جاسکے اور کوڑا کرکٹ کی شرح کو کم کیا جاسکے۔

تشہیری پیغامات برائے سوشل میڈیا

- کوڑا کرکٹ کی پیداوار میں غیر ضروری اضافہ دنیا میں ماحولیاتی نظام پر شدید منفی اثرات مرتب کر رہا ہے۔
- گھر کے لیے سودا سلف خریدتے وقت ایسی اشیاء خریدیں جنہیں دوبارہ استعمال میں لایا جاسکے۔
- گھریلو سطح پر اشیاء کو دوبارہ استعمال اور ری سائیکل کر کے کوڑا کرکٹ کی بڑھتی ہوئی شرح کو کم کیا جاسکتا ہے۔
- اپنے کوڑے میں سے گلنے سڑنے والی اشیاء کو الگ کر کے ان سے کھاد بنائیں۔
- اشیاء جیسا کہ پلاسٹک کی بوتلیں اور ٹین کو ڈبوں کو دوبارہ استعمال میں لائیں یا انہیں ری سائیکل کریں۔
- صفائی نصف ایمان ہے، اپنے گھر اور گلیوں کو صاف ستھرا رکھیں۔
- گاؤں میں کوڑا کرکٹ اکٹھا کرنے کے لیے آبادی سے فاصلے پر ایک جگہ مختص کریں تاکہ گلیوں کو صاف ستھرا رکھا جاسکے۔
- گاؤں میں بیل گاڑی کے ذریعے گھروں سے کوڑا اکٹھا کر کے مختص کی گئی جگہ پر پھینکیں۔

مواصلاتی مواد

کوڑا کرکٹ کی اقسام

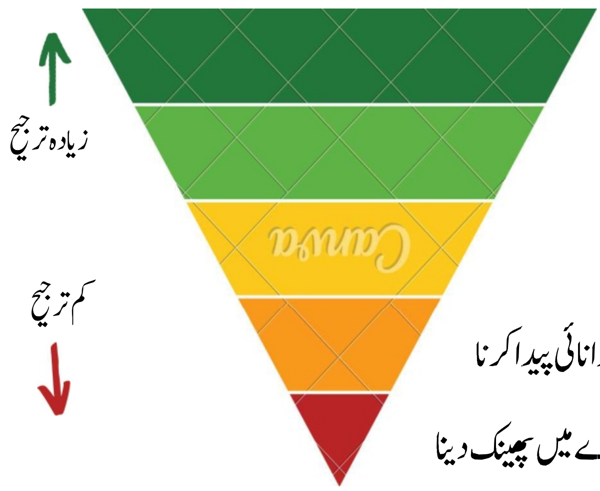
باورچی خانے سے پیدا ہونے والی گلنے سڑنے والی اشیاء مثلاً بچا ہوا کھانا، سبزیوں کے چھلکے وغیرہ۔

ایسی اشیاء جنہیں ضرورت کے تحت کسی بھی مقصد کے لیے دوبارہ استعمال میں لایا جاسکتا ہے مثلاً پلاسٹک اور کانچ کی بوتلیں، ٹین کے ڈبے وغیرہ۔

ایسی اشیاء جنہیں ری سائیکل کیا جاسکتا ہے مثلاً پلاسٹک، کانچ، لوہا، کاغذ وغیرہ۔

ایسی اشیاء جنہیں نا تو دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی ری سائیکل مثلاً پرانے شاپر، کپڑے کے ٹکڑے وغیرہ۔

کوڑا کرکٹ کا مناسب انتظام



1. Reduce فضلے کی پیداوار میں کمی
2. Reuse اشیاء کا دوبارہ استعمال
3. Recycle اشیاء کو ری سائیکل کرنا
4. اشیاء سے کھاد بنانا یا توانائی پیدا کرنا
5. اشیاء کو کوڑے میں پھینک دینا

- کوڑا کرکٹ کے مناسب انتظام کے لیے ضروری ہے کہ گھریلو سطح پر کوڑا کرکٹ کی پیداوار کو کم کیا جائے اور جو اشیاء دوبارہ استعمال میں لائی جاسکتی ہیں انہیں دوبارہ استعمال کیا جائے مثلاً بوتلیں، ڈبے وغیرہ۔
- ایسی اشیاء جنہیں ری سائیکل کیا جاسکتا ہے انہیں اپنے کوڑے سے الگ کرلیں۔ مثلاً، پلاسٹک، کانچ، کاغذ، لوہا وغیرہ

- گھریلو سطح پر اپنے کوڑا کرکٹ کو تین حصوں میں تقسیم کریں۔

گلنے سڑنے والی اشیاء کو الگ کوڑے دان میں ڈالیں۔ان اشیاء سے کھاد بنائی جاسکتی ہے۔

ری سائیکل کی جاسکنے والی اشیاء کو الگ کوڑے دان میں ڈالیں۔

ایسی اشیاء جنہیں نہ تو دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے،نہ ہی ان سے کھاد بنائی جاسکتی ہے اور نہ ہی انہیں ری سائیکل کیا جاسکتا ہے انہیں الگ کوڑے دان میں ڈالیں۔

2

- اپنے گاؤں میں کوڑا کو اکٹھا کرنے کے لیے آبادی کے اندر چند جگہیں مختص کردیں یا کوڑادان لگادیں جہاں گلی کے تمام گھر اپنا کوڑا با آسانی رکھ سکیں۔

3

- اس کے بعد آبادی سے فاصلے پر ایک ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں یہ سارا کوڑا اکٹھا کرکے رکھا جاسکے۔

4

- ہر دو سے تین روز کو بعد ایک بیل گاڑی کو استعمال کر کے علاقے کے اندر سے کوڑا اکٹھا کیا جائے اور اس کو علاقے سے باہر مختص جگہ پر رکھا جائے۔

5

- فضلے کے مناسب انتظام کے لیے لوکل گورمنٹ کو ساتھ رابطہ سازی بھی ضروری ہے۔ اپنے یونین کونسل سیکٹری کو آگاہ کریں اور مختص جگہ سے کوڑا اکٹھا کروانے کی درخواست دیں۔

ماحول دوست صاف پانی اور نکاسی کی سہولیات

دورانیہ: 15 منٹ

سیشن کے مقاصد:

1. کمیونٹی کی سطح پر ماحولیاتی تبدیلی اور اس کے منفی اثرات سے متعلق آگاہی پیدا کرنا۔
2. گاؤں کی سطح پر ماحولیاتی تبدیلی اور صاف پانی اور نکاسی کی سہولیات پر اس کے اثرات کو کم کرنے کے لیے کمیونٹی کی صلاحیت کو بڑھانا۔
3. گاووں میں صاف پانی اور نکاسی کی سہولیات کو قدرتی آفات برداشت کرنے کے قابل بنانا۔

سیشن کے لیے عملی طریقہ کار

1. سب سے پہلے کمیونٹی کو بتائیں کہ ماحولیاتی تبدیلی سے کیا مراد ہے اور ماحولیاتی تبدیلی کی وجوہات بیان کریں۔
2. اس بات کی وضاحت کریں کہ ہماری روزمرہ کی سرگرمیاں جیسے موٹر سائیکل اور گاڑیوں سے خارج ہونے والا دھواں کس طرح سے موسمیاتی تبدیلی کی شدت میں اضافے کا باعث بنتا ہے یہ سرگرمیاں کس طرح سے ماحولیاتی تبدیلی کا سبب بن رہی ہیں جیسا کہ اوسطاً درجہ حرارت کا بڑھنا، سطح سمندر میں اضافہ، بن موسمی بارشیں اور سیلاب وغیرہ۔
3. اس کے بعد کمیونٹی کو آگاہ کریں کہ ماحولیاتی تبدیلی اور اس سے پیدا ہونے والی آفات کس طرح سے ہمارے صاف پینے کے پانی اور نکاسی کے نظام پر اثرانداز ہو رہی ہیں جس میں سیلاب اور بارشوں کی وجہ سے نقصانات اور کم بارشوں اور قحط سالی کی وجہ سے زمینی پانی کو وسائل میں کمی شامل ہے۔
4. شرکاء کو وضاحت کریں کہ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں موسمیاتی تبدیلی کی شدت اور اس کے اثرات کو کم کرنے میں کس طرح اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں جس میں ماحول کے مطابق پودے لگانا، پانی کا کفایت سے استعمال، پانی کے ذرائع کی حفاضت اور نکاسی آب کا محفوظ اور مناسب انتظام شامل ہیں۔
5. اس کے بعد شرکاء کو تفصیل سے بتائیں کہ وہ کس طرح سے گریلو اور گاؤں کی سطح پر اپنی پانی اور نکاسی آب کی سہولیات کو ماحول دوست اور قدرتی آفات برداشت کرنے کے قابل بنا سکتے ہیں۔
6. وضاحت کریں کہ سیلاب زدہ علاقوں میں اپنی پانی اور نکاسی کی سہولیات (نلکے، موٹر پمپ، لیٹرین) کو زمین سے 2-3 فٹ اوپر لگائیں تاکہ سیلاب کی صورت میں پانی ان میں داخل نہ ہو۔ اسی طرح کم بارشوں والے علاقوں میں ایسی سہولیات کا استعمال کریں جو کم سے کم پانی ضائع کریں۔

سوشل میڈیا کے لیے طریقہ کار

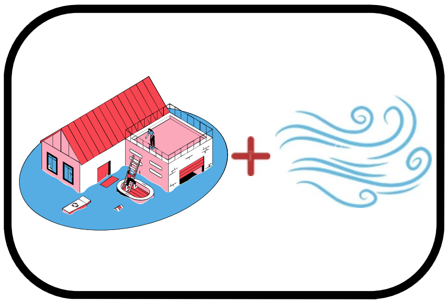
1. سوشل میڈیا کے ذریع ماحولیاتی تبدیلی سے متعلق معلومات دینے کے لیے سب سے پہلے ماحولیاتی تبدیلی کے صاف پانی کی فراہمی اور نکاسی آب کے نظام پر اثرات کو پوسٹ کریں۔ تصاویر کے ذریع سمجھانے کی کوشش کریں کہ موسمیاتی تبدیلی کس طرح سے پانی اور نکاسی کے نظام پر اثرانداز ہو رہی ہے۔
2. موسمیاتی تبدیلی سے متعلق معلومات دینے کے بعد ہی بتائیں کہ کمیونٹی اپنے طور پر کس طرح موسمیاتی تبدیلی اور اس کے اثرات کو کم کرنے میں اپنا کردار ادا کر سکتی ہے جس میں ماحول دوست پودے لگانا اور پانی کا کفایت سے استعمال شامل ہیں۔
3. موسمیاتی تبدیلی کو بھی ہم دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ سیلاب اور خشک سالی۔
4. سب سے پہلے سیلاب اور زیادہ بارشوں کے پانی اور نکاسی کے نظام پر اثرات کو پوسٹ کریں اور بتائیں کہ سیلاب اور بارشیں کس طرح ہمارے پانی کے وسائل کی آلودگی کا سبب بن رہا ہے۔ اگر آپ کے علاقے میں کوئی نلکا یا پانی کا پلانٹ بارشوں کی وجہ سے خراب ہو گیا ہے تو آپ اس کی تصویر بھی پوسٹ کر سکتے ہیں تا کہ موضوع کی اہمیت پر زور ڈالا جا سکے۔
5. اثرات بیان کرنے کے بعد اس سے متعلقہ حفاظتی اقدامات کو پوسٹ کریں کہ ہم کس طرح سے گھریلو یا گاؤں کی سطح پر اپنے پانی کی فراہمی کی سہولیات کو سیلاب اور بارشوں جیسی قدرتی آفات برداشت کرنے کے قابل بنا سکتے ہیں۔ اس کے لیے آپ دیے گیے معلوماتی پیکیج سے سکرین شاٹ لے کر پوسٹ کر سکتے ہیں۔
6. یاد رہے کہ کوئی بھی چیز پوسٹ کرتے وقت اس سے متعلقہ مکمل معلومات بھی ساتھ دیں تا کہ دیکھنے والے کو سمجھنے میں آسانی ہو سکے۔
7. اسی طرح سے نکاسی کی سہولیات کو قدرتی آفات برداشت کرنے کے قابل بنانے کا طریقہ بھی پوسٹ کریں۔
8. اس کے دوسرے حصے یعنی کم بارشوں یا خشک سالی کے باعث پانی اور نکاسی کے نظام پر اثرات کو پوسٹ کریں اور اسی ترتیب میں ان مسائل سے نمٹنے اور انہیں ماحول دوست بنانے کا طریقہ پوسٹ کریں۔
9.
10. کوشش کریں کہ آپ ایک دن میں ایک ہی موضوع سے متعلقہ تمام معلومات کو پوسٹ کریں اور ایک سے زیادہ موضوع کی معلومات کو شیئر نہ کریں۔ کیونکہ ایک ساتھ بہت زیادہ معلومات بھی دیکھنے اور پڑھنے والے کے لیے پریشانی یا عدم توجہ کا سبب بن سکتی ہے۔
11. جب آپ ایک موضوع سے متعلق پوسٹ کر رہے ہیں تو اس کی معلومات کے ساتھ نیچے دیے گئے پیغامات بھی اپنے سٹیٹس پر لگائیں۔

تشہیری پیغامات برائے سوشل میڈیا

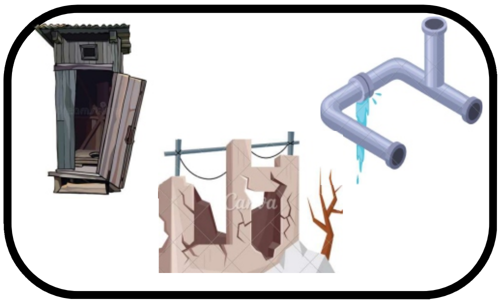
- موسمیاتی تبدیلی ایک حقیقی اور موجودہ خطرہ ہے جو ہمارے آبی وسائل کو متاثر کر رہی ہے۔
- پانی کو بچائیں، آنے والی نسلوں کے مستقبل کو محفوظ بنائیں۔
- پانی کا کفایت سے استعمال، ہمارا دینی اور معاشرتی فرض۔
- پانی ضائع مت کریں خواہ آپ دریا کے کنارے ہی کیوں نہ کھڑے ہوں (الحدیث)۔
- گندا پانی گلیوں اور میدانوں میں کھڑا نہ ہونے دیں۔ یہ پانی ہمارے زمینی پانی کو وسائل کو آلودہ کر رہا ہے۔
- پانی کے نلکوں اور موٹر پمپ کو ارد گرد سے پکا کر دیں تا کہ کسی قسم کی آلودگی ان میں داخل نہ ہو۔
- اپنے پانی بھرنے کی جگہ کو صاف ستھرا رکھیں اور اس کے ارد گرد کوڑا نہ پھینکیں۔
- پانی کے نلکوں اور موٹر پمپ کو زمین سے 3-2 فٹ اوپر لگائیں تا کہ سیلاب یا کسی قدرتی آفت کی صورت میں یہ محفوظ رہ سکیں۔
- لیٹرین تعمیر کرتے وقت اسے زمین سے 3-2 فٹ اوپر رکھیں اور گٹر کو پکا کر دیں تا کہ سیلاب جیسی آفات کی صورت میں یہ قابل استعمال رہے اور ماحول کو آلودہ نہ کرے۔

ماحول دوست صاف پانی اور نکاسی کی سہولیات

پینے کے صاف پانی اور نکاسی آب کے نظام پر موسمیاتی تبدیلی کے اثرات



ماحولیاتی تبدیلی قدرتی آفات جیسا کہ زیادہ بارش اور سیلاب وغیرہ کا سبب بنتی ہیں۔



یہ قدرتی آفات ہمارے صاف پانی اور نکاسی آب کے نظام کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں

بڑھتی بارشوں اور سیلاب کے اثرات

صاف پینے کے پانی کی دستیابی کا مسئلہ

زراعت سے کیمیائی آلودگی کا پھیلاؤ

صنعتی کیمیائی آلودگی کا پھیلاؤ

حفظان صحت کے نظام میں مشکلات

لیٹرین اور نکاسی سے متعلق حفاظتی اقدامات کا خطرہ

پانی کے وسائل کی بڑے پیمانے پر آلودگی

کم بارش کے اثرات

سطح کے پانی میں بہاؤ میں کمی

زیر زمین پانی کی سطح میں کمی

درجہ حرارت کا بڑھنا

گھریلو ضروریات کے لیے پانی کی دستیابی کا مسئلہ

صاف پانی کی سہولیات کو ماحول دوست بنانا

بارشوں اور سیلاب سے متاثر ہونے والے علاقوں میں

پانی حاصل کرنے کے ضرائع جیسا کہ نلکے اور موٹر پمپ کو ارد گرد سے پکا کر دیا جائے تاکہ کسی قسم کی آلودگی اس میں داخل نہ ہو۔

گاؤں اور گھروں میں لگائے جانے والے پانی کے نلکے اور موٹر پمپ کو زمین کی سطح سے 3-2 فٹ اوپر لگایا جائے۔

پانی بھرنے والی جگہ کو صاف ستھرا رکھا جائے تاکہ زمینی پانی آلودہ نا ہو۔

سیلاب اور بارشوں کی مد میں پینے کے پانی کے ذرائع میں کلورین ملا کر اسے صاف کر لیا جائے۔

کم بارش والے علاقوں میں

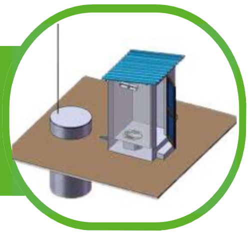
بارش کے پانی کو ذخیرہ کیا جائے اور ضروریات زندگی کے لیے استعمال کیا جائے۔

پانی استعمال کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ پانی ضائع نہ ہو۔

لیٹرین کے پانی کے علاوہ گھروں کے استعمال شدہ پانی کو زراعت کے لیے دوبارہ استعمال کیا جائے۔

نکاسی کی سہولیات کو ماحول دوست بنانا

بارشوں اور سیلاب سے متاثر ہونے والے علاقوں میں

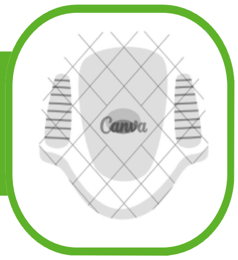


لیٹرین کے گٹر کو پکا کیا جائے تاکہ آفات وغیرہ کی صورت میں یہ قابل استعمال رہے اور اس سے آلودگی پھیلنے کا خطرہ کم سے کم ہو۔

گھر میں بنائے جانے والی لیٹرین کو بھی زمین سے 3-2 فٹ اوپر بنایا جائے تاکہ اسے سیلاب کے پانی سے محفوظ رکھا جا سکے اور ایسی صورت حال میں لیٹرین قابل استعمال رہے۔

نکاسی کی سہولیات کو ماحول دوست بنانا

کم بارش والے علاقوں میں



ایسی لیٹرین کا استعمال کیا جائے جس میں فلش کے لیے کم پانی استعمال ہوتا ہے۔

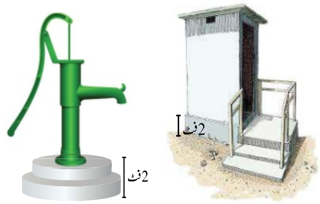
لیٹرین کے فلش کے لیے استعمال شدہ پانی کو بروئے کار لایا جائے۔

موسمیاتی تبدیلی میں اپنا کردار ادا کریں

لیٹرین سے خارج ہونے والے پانی کو گلیوں میں نہ کھڑا ہونے دیں

گلی محلوں کو صاف ستھرا رکھیں اور کوڑا کرکٹ کا مناسب انتظام کریں

پانی بھرنے والی جگہ کو صاف ستھرا رکھیں



پانی اور نکاسی کی سہولیات کو قدرتی آفات برداشت کرنے کے قابل بنائیں

پانی کو ضائع ہونے سے بچائیں

اپنے علاقے کی مناسبت سے درختوں اور پودوں کا انتخاب کریں۔ مظفر گڑھ میں زمینی پانی میں آرسینک اور حل شدہ معدنیات زیادہ ہونے کی وجہ سے درج ذیل پودے سب سے زیادہ فائدہ مند ہیں۔

مورینگا (سوہانجنا)

املتاس

کھجور

ہلدی

شہتوت

آم

بیری

پینے کے پانی کی حفاظت

پانی حاصل کرنے کے ذرائع کے اطراف کو پکا کر دیا جائے

پانی بھرنے کی جگہ کو صاف ستھرا رکھا جائے

پانی بھرنے سے پہلے ہاتھوں کو صابن کے ساتھ دھویا جائے۔

پانی حاصل کرنے کے لیے صاف برتن کا استعمال کریں

پانی بھرنے کے بعد اس میں کلورین ملا کر ڈھک کر رکھیں

پانی نکالنے کے لیے کسی ڈول کا استعمال کریں

کمیونٹی میں پیغامات کی تشہیر کا طریقہ کار

برائے

یوتھ واش چیمپیئنز

ذریعہ	تفصیل	طریقہ کار		ماہانہ تعداد
کمیونٹی سیشن	اپنے سکول میں یا گاؤں میں آگاہی سیشن کرنا	یوتھ واش چیمپیئنز گاؤں میں لوگوں اور اپنے دوست احباب کے ساتھ سیشن کا انعقاد کر کہ پیغامات کی تشہیر کریں گے	گاؤں کے لوگ	2
مساجد	مساجد میں آنے والے لوگوں تک پیغامات کو پہنچانا	مسجد خطیب کے ساتھ تعاون کرنا اور مساجد میں اجتماع کے موقع پر پیغامات کو لوگوں تک پہنچانا	نمازی حضرات	4
سوشل میڈیا	فیس بک، ٹک ٹاک، واٹس ایپ پر پوسٹ کرنا	واش سے متعلقہ پیغامات، تصاویر اور معلومات کو اپنے سوشل میڈیا اکاونٹ پر پوسٹ کرنا	سوشل میڈیا صارفین	1 پوسٹ روزانہ
سوشل میڈیا گروپ	سوشل میڈیا گروپ کے ذریع ایک دوسرے کو واش سے متعلقہ مسائل میں سہولت فراہم کرنا۔	اپنے علاقے کے لوگوں کے ساتھ واٹس ایپ اور فیس بک وغیرہ پر گروپس بنانا جہاں لوگ اپنے واش سے متعلقہ مسائل پر بات چیت کر سکیں	گاؤں کے لوگ	مسلسل

Complaint Response Mechanism (CRM)

شکایت درج کرنے کا طریقہ کار

ہم اپنے کام کی بہتری سے متعلق تمام آراء، اور لوگوں کو دی جانے والی امداد اور پراجیکٹ / منصوبہ سے منسلک تمام افراد (خواہ ان کا تعلق ڈبلیو ایچ ایچ سے ہو یا آگاہی سے) کے رویے کے بارے میں شکایات کا خیر مقدم کرتے ہیں۔

آپ کے خیالات، آراء اور شکایات ہمارے لیے بہت اہم ہیں اور ان کو نہایت سنجیدگی سے لیا جاتا ہے۔ ہم اپنے پراجیکٹ / منصوبہ کے تحت ہونے والی امداد کے مقررہ معیار، مقدار، مناسبت اور اس کی افادیت ضرورت کے مطابق تھی یا نہیں کے بارے میں آپ کی رائے اور اس کے ساتھ ساتھ منصوبہ سے وابستہ تمام افراد، ادارہ کے عملے، رضاکار اور ٹھیکداروں کے رویے سے متعلق آپ کی آراء اور شکایات کا خیر مقدم کرتے ہیں۔

شکایات یا رائے کو ہم تک پہنچانے کے لئے نیچے دیے گئے فون نمبر، ای میل اڈریس یا ڈاک کے پتہ پر ہم سے رابطہ کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔ ہم ہر قسم کی رائے اور شکایات کو تسلیم کرتے ہیں۔ اگر آپ گمنام شکایات درج کرانا چاہیں تو آپ سے نام نہیں پوچھا جائے گا۔ لیکن شکایت کے متعلق آپ کو مکمل معلومات دینا ہوں گی۔

آگاہی اور ڈبلیو ایچ ایچ کے ملازمین فراہم کردہ امداد کے بدلے میں کسی رقم، سامان، تحائف یا کسی قسم کی کوئی خدمات نہیں مانگیں گے۔ ملازمین کسی کا جنسی استحصال، کسی کے کے ساتھ بدکلامی / گالم گلوچ۔ جانبدارانہ رویہ اور ہراسگی نہیں کر سکتے اور نہ ہی کسی قسم کی بدعنوانی یا دھوکہ دہی کے مرتکب ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ منشیات اور کسی قسم کا اسلحہ اپنے ساتھ نہیں رکھ سکتے جو کی سختی سے منع ہے۔ اگر کوئی ممنوعہ عمل کا مرتکب ہوتا ہے تو ہر حال میں اس کی اطلاع دینا ضروری ہے۔

اگر آپ شکایات درج کراتے ہیں تو فراہم کردہ امداد پر اس کے کوئی مضر اثرات نہیں ہوں گے۔ اور آپ کان صیغہ راز میں رکھا جائے گا۔

فراہم کردہ امداد کے بارے میں کسی قسم کی شکایت یا تجویز دینے کے لیے پہلے آپ آگاہی سے درج ذیل نمبر، ای میل یا ڈاک کا پتہ پر رابطہ کریں۔

اگر آپ شکایات درج کراتے ہیں تو فراہم کردہ امداد پر اس کے کوئی مضر اثرات نہیں ہوں گے۔ اور آپ کان صیغہ راز میں رکھا جائے گا۔

AGAHE آگاہی

شکایت نمبر : +92 332 3030022

ای میل : complaints@agahe.org.pk

پتہ : ہاؤس نمبر 3، بلاک A، جوڈیشل کالونی فیز II، رائیونڈ روڈ، لاہور

Welthungerhilfe (WHH) ڈبلیو ایچ ایچ

شکایت نمبر : +92 300 0501307

ای میل : pak.transparency@welthungerhilfe.de

پتہ : کومسیٹ بلڈنگ، فرسٹ فلور، پلاٹ نمبر 9، شاہراہ جمہوریت G-5، اسلام آباد