

# حیب اور میری محفوظہ دنبا



میب اور میری محفوظ دنیا



پہلا ایڈیشن  
۲۰۲۰

# جملہ حقوق بحق ناشر حفظ ہیں۔

ناشر : گروپ ڈیوپلپمنٹ پاکستان

کتاب : میں اور میری حفظ دنیا

تحریر : علی عباس، صائمہ قدیر، گروپ ڈیوپلپمنٹ پاکستان

تصاویر : اختر شاہ

سن اشاعت : ۲۰۲۰ پہلا ایڈیشن

پرنٹر : الیس ایلیس انٹر پرائزز، اسلام آباد۔

تعداد : ۵۰۰۰

Office # 11-18, Lower Basement, Magnum Arcade, Northern Strip, SECHS, Sector E-11/2, Islamabad. (051-2305547) : ایئر لائس

ایمیل : info@gdpakistan.org

ویب سائٹ : [www.gdpakistan.org](http://www.gdpakistan.org)

## دیباچہ

گروپ ڈیولپمنٹ پاکستان ایک سول سوسائٹی آر گناہزیشن ہے۔ جو ۲۰۱۲ سے پاکستان میں بچوں کے حقوق، تحفظ اور انصاف کی فراہمی کے لئے سرگرم عمل ہے۔ پاکستان میں جسمانی، ذہنی اور جنسی بدسلوکی کے واقعات کی روپریتگ کی شرح میں اضافے کو مدنظر رکھتے ہوئے گروپ ڈیولپمنٹ پاکستان اس بات کی شدت سے ضرورت محسوس کرتا ہے کہ بچوں کے ساتھ پیش آنے والے ان واقعات سے نمٹنے کے لئے بڑے پیانے پر آگاہی اور بیداری شعور کی مہم شروع کی جائے۔ اسی ضمن میں گروپ ڈیولپمنٹ پاکستان نے بچوں کے تحفظ کے لئے کی جانے والی بے شمار کاؤشوں کے سلسلے کو آگے بڑھاتے ہوئے بچوں کے لئے اس کتاب کو ترتیب دیا ہے۔ جس کا مقصد بچوں کو ذیادتی کا شکار ہونے، بدسلوکی کا شکار ہوتا دیکھنے کی صورت میں کون سے مناسب اقدامات کرنے چاہیں اور انظرنیٹ کے محفوظ استعمال پر آگاہی دینا ہے تا کہ انھیں ہر ممکنہ خطرے سے بچایا جاسکے۔ یہ کتاب بچوں میں چند اور اہم پہلوؤں جیسا کہ بچوں کے حقوق، ماحولیاتی تحفظ، روڈ سیفٹی، صحت اور متوازن خوراک کے فوائد کی آگاہی پیدا کرنے کے لئے بھی انتہائی مفید ثابت ہوگی۔ یہاں میں اس کتاب کے ایک اور خاص پہلو پر بات کرنا چاہوں گی کہ بچوں تک پیغامات کو مسٹر انداز میں پہنچانے کے لئے انتہائی سادہ الفاظ اور خاکوں کا استعمال کیا گیا ہے۔ جن میں بچے رنگ بھرنے کے ساتھ ساتھ اپنے تحفظ کے بہترین طریقوں سے بھی آگاہ ہونگے۔

گروپ ڈیولپمنٹ پاکستان بچوں کی رائے لینے اور شرکت کا بھر پور حامی ہے، اسی ضمن میں گروپ ڈیولپمنٹ پاکستان نے اپنے ساتھ مسلک رضا کار بچوں سویرا بنت اسد اور فاطمہ خان کی مدد سے اس کتاب کی تصاویر اور مواد کا تنقیدی جائزہ لیا۔ پاکستان میں رہنے والے لوگ خواہ وہ شہروں میں بستے ہوں یا دیکھی علاقوں میں، ہر فرد کو بچوں کے حقوق، تحفظ کے پیغامات اور بچاؤ کے اقدامات کی آگاہی دینے کی اشد ضرورت ہے۔ جس کے لئے گروپ ڈیولپمنٹ پاکستان تجویز کرتا ہے کہ پاکستان کے وہ تمام ادارے جو بچوں کے ساتھ مسلک ہیں جیسا کہ اسکول، ہسپتال، چائلڈ پرٹیکشن انسٹیٹیوٹ، یتیم خانے، ریسٹورنٹ،

اسا نزہ اور کیسر گیورز وغیرہ اس کتاب کا استعمال کریں اور بچوں کی تعلیم و تربیت کے ساتھ ساتھ ان کو ایک کار آمد با شور شہری بنائیں۔ جس کے لئے حکومت، والدین اور ہم سب کو مل کر بچوں کی تربیت کے لئے دوستانہ ماحول قائم کرنا ہو گا، جہاں ہر بچہ اپنے آپ کو محفوظ سمجھے اور اپنی کوئی بھی بات کرنے میں ہچکچا ہٹ یا گھبراہٹ محسوس نہ کرے۔

اپنے ارد گرد نظر رکھیں! اعداد و شمار کے مطابق زیادہ تر جنسی بدسلوکی کے واقعات میں ملوث آپ کے جان پہچان والے افراد ہی ہوتے ہیں۔ اس لئے بحثیت والدین کبھی کسی پر اعتبار نہ کریں اور ہمیشہ بچوں کو اپنی نگرانی میں رکھیں۔ اس کتاب کو مرتب کرنے کے لئے میں اپنے ساتھیوں علی عباس (کمپنیکشن آفیسر)، صائمہ قدیر (پروگرام آفیسر) اور محمد جہانگیر خان (ہیڈ آف فائننس اینڈ آپریشنز) کی بے حد مشکور ہوں۔

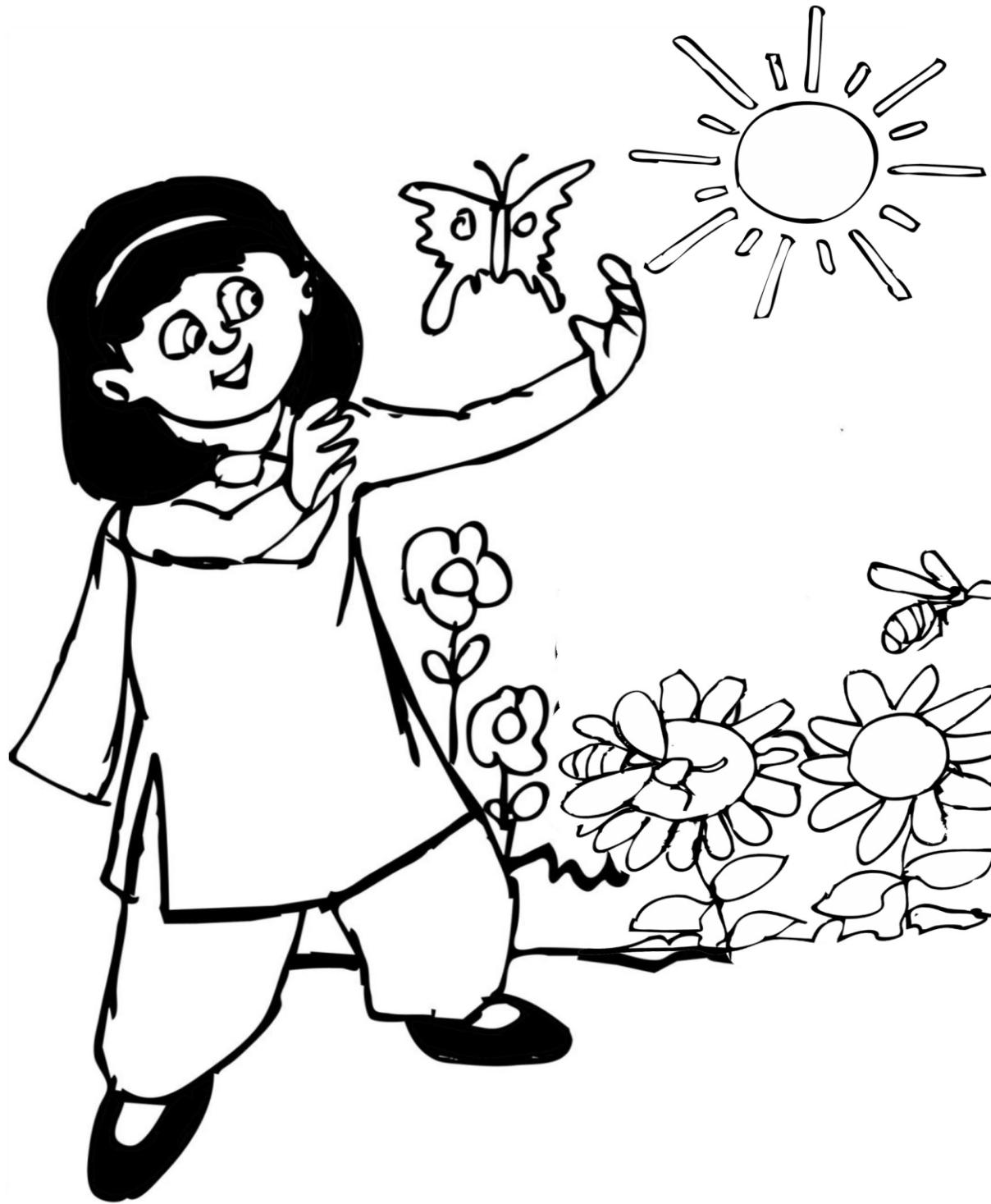
میں یہاں گروپ ڈیولپمنٹ پاکستان کے تمام اسٹاف ممبر ان اور خصوصی طور پر مالی تعاون کرنے والے اداروں کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہوں گی جن کی مدد سے آج ہم یہ ایک اہم معلوماتی کتاب کی اشاعت کے قابل ہوئے۔ آخر میں امید کرتی ہوں کہ یہ کتاب ہمارے تمام بچوں کی زندگیوں میں رنگ بکھیرے گی اور انہیں محفوظ مستقبل کی راہ پر گامزن کرے گی۔

ویلری خان یوسفزی  
ایگریکٹو ائریکٹر  
گروپ ڈیولپمنٹ پاکستان

ج س ع

## جینے کا حق

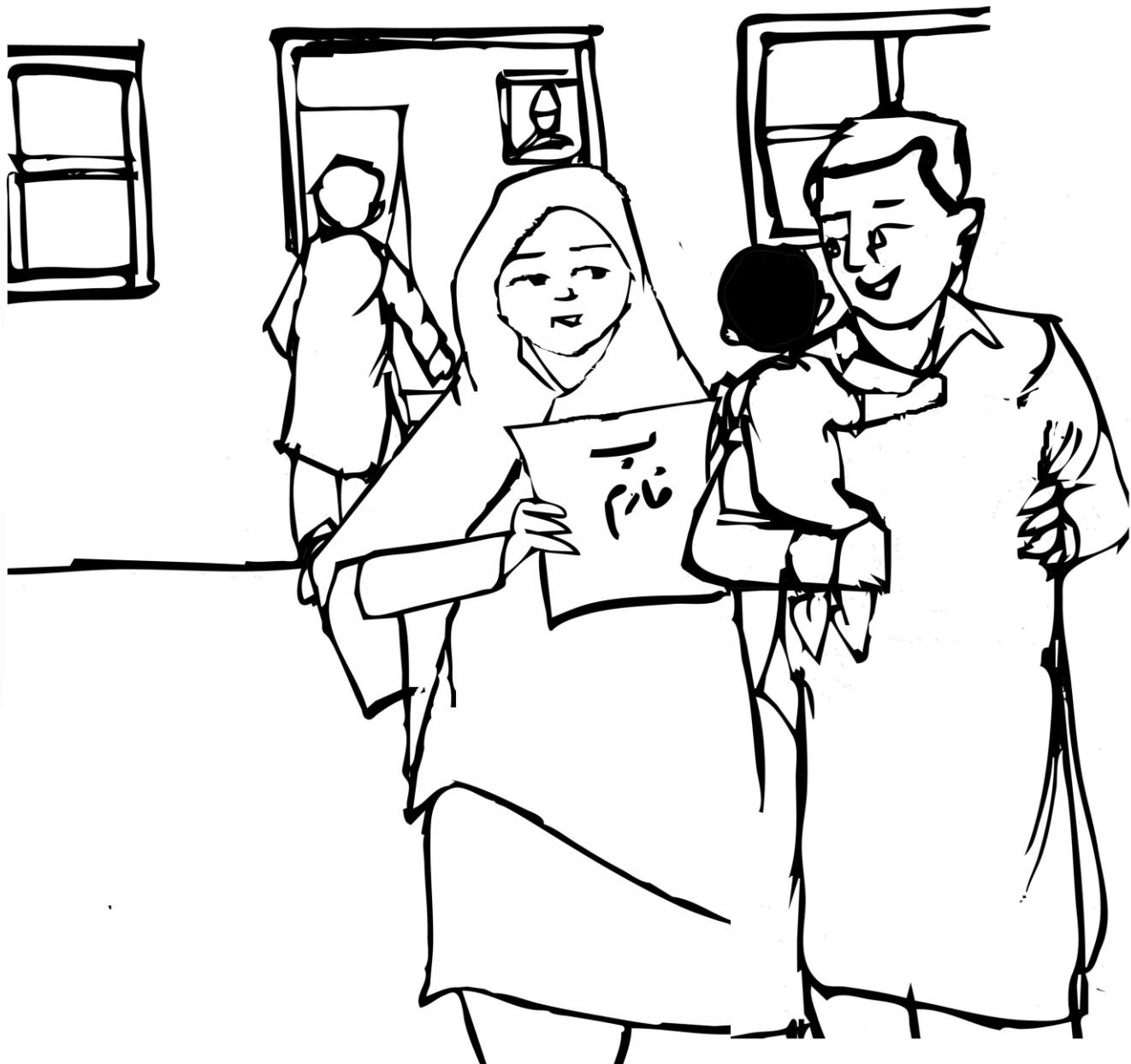
بقاء یعنی زندگی ہر بچے کا بنیادی حق ہے۔ لہذا ہر بچے کو رہنے کے لئے محفوظ گھر، موسم کے مطابق کپڑے اور والدین اکٹھیر گیورز کا پیار اور توجہ کا ملنا ضروری ہے جو بچوں کو بہتر ماحول میں بڑھنے اور پہلنے پھونے میں مدد کرے گا۔



## شاخت کا حق

نام (یعنی شناخت / پہچان) ہر بچے کا بنیادی حق ہے۔ بچے کے پیدا ہوتے ہی والدین اپنے بچے کی پیدائش کا اندر ارج اپنے متعلقہ یونین کو نسل انادر آفس میں یقینی بنائیں۔

یونین کو نسل



## تحفظ کا حق

بچوں کا تحفظ ہم سب کا اولین فرض ہے۔ انھیں ہر قسم کی جسمانی، جذباتی و ذہنی تکلیف سے محفوظ رکھنا معاشرے کے تمام افراد پر لازم ہے۔



## شمولیت کا حق

ہر بچے کی رائے اہمیت رکھتی ہے۔ بچوں کے بارے میں کوئی بھی فیصلہ کرتے وقت ان سے مشاورت کریں اور ان کی رائے کو بھی منظر رکھیں۔



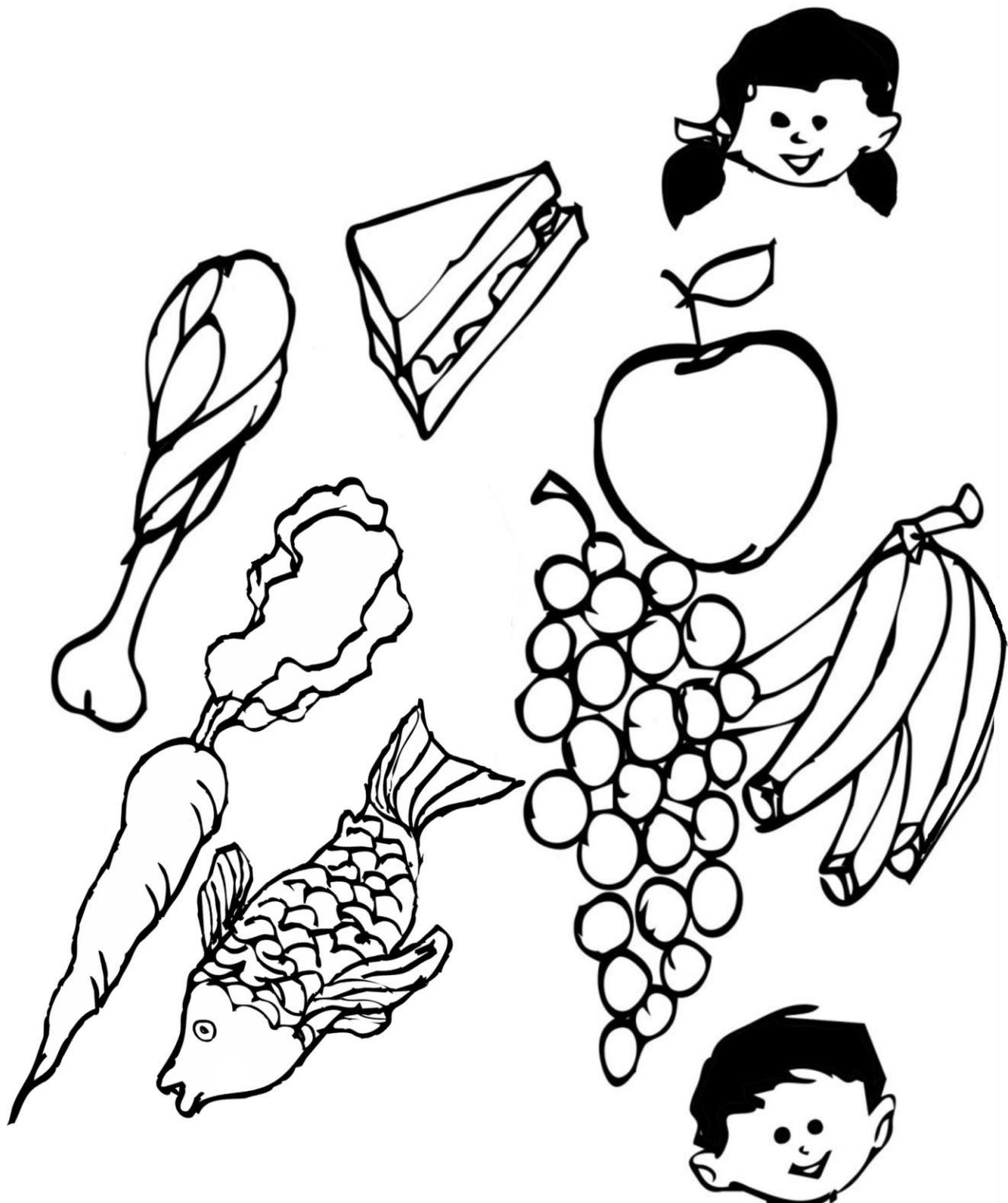
## صحت کا حق

بیماری کی صورت میں علاج معالجہ کی بہترین سہولیات کی فرائیمی ہر پچے کا بنیادی حق ہے۔



## خوراک کا حق

صحت بخش متوازن خوراک، صاف سترہ اماحول اور پینے کے صاف پانی تک رسائی ہر بچے کا بنیادی حق ہے۔



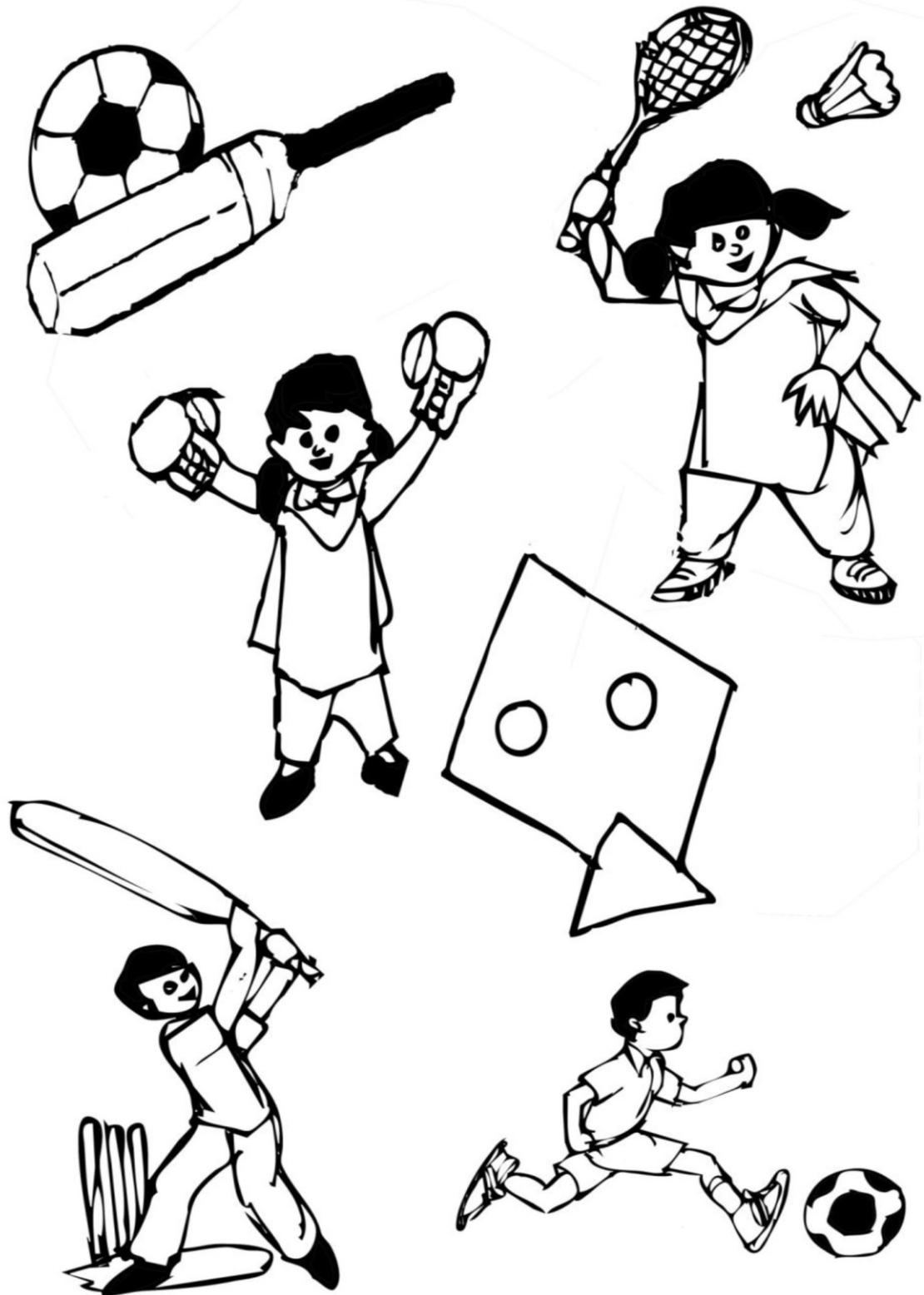
## تعلیم کا حق

پاکستان کا مستقبل بنانا ہے تو ہر بچے کو پڑھانا ہے۔ کامیاب اور ذمہ دار شہری بننے کے لئے ہر بچے کو معیاری تعلیم فراہم کرنا والے اور حکومت کا اولین فرض ہے۔



## کھیل کا حق

کھیل کو بچوں کی بہترین ذہنی و جسمانی نشونما کا اہم ذریعہ ہے۔ اس لئے بچوں کو کھیل کو د کے بھرپور موقع فراہم کریں۔



لیکن

کتابخانہ

لیکن

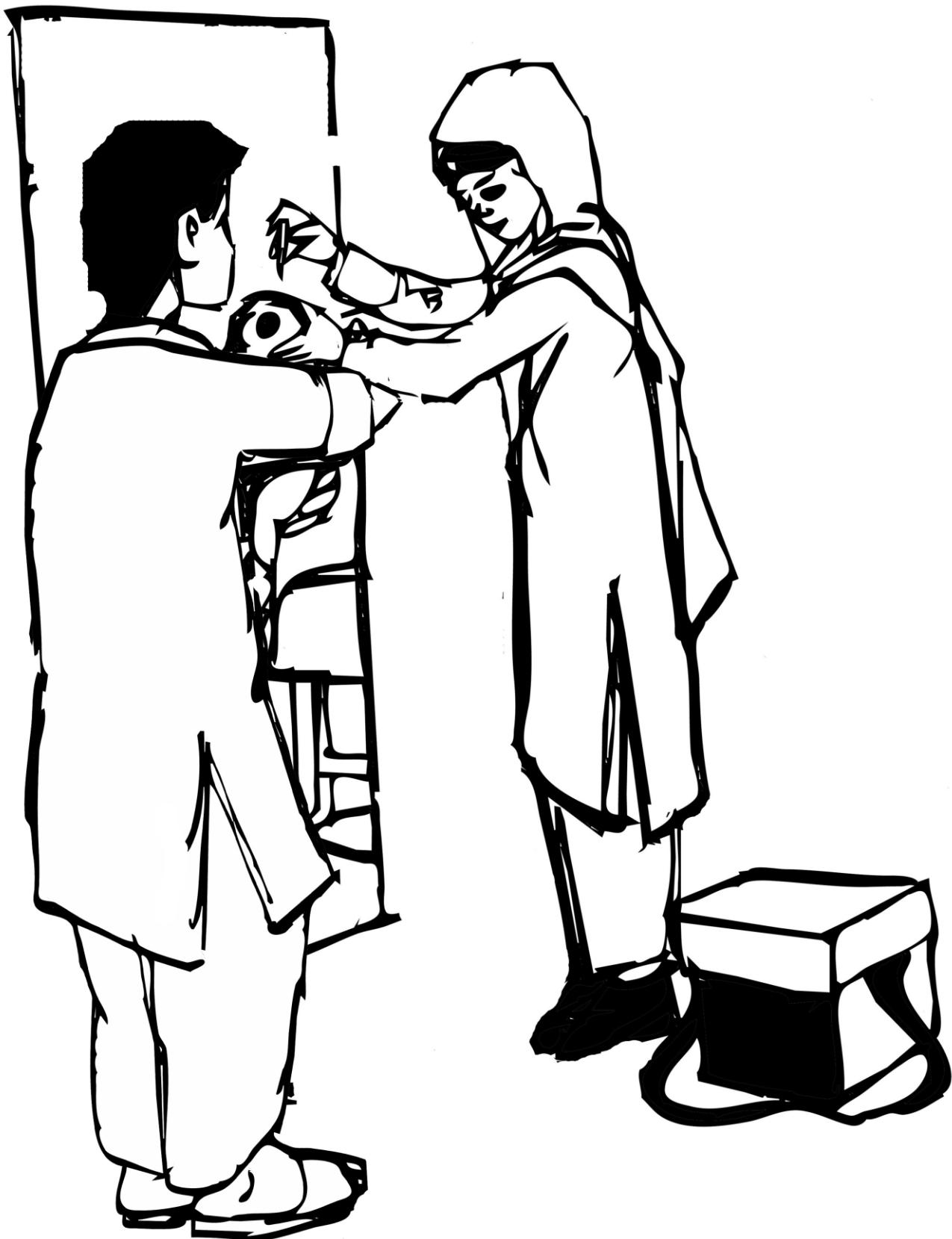
## اچھی خوراک اچھی صحت

صحت مند دماغ اور چُست جسم کے لئے غذا نیت سے بھر پور سبزیاں، پھل، گوشت اور دودھ کا بچوں کی خوراک میں شامل ہونا انتہائی ضروری ہے۔



## حافظتی طبکے

بچوں کو عمر بھر کی معدود ری سے بچانے کے لئے حفاظتی ٹیکیوں کا کورس مکمل کروانا بہت ضروری ہے۔



## ماحول کا تحفظ

پیارے بچو! صاف سترے اور خوشگوار ماحول کا ملنا ہر فرد کا بنیادی حق ہے۔ اپنے ماحول کو خوبصورت اور آلوگی سے پاک رکھنے کے لئے درختوں کی حفاظت کریں، ذیادہ پودے لگائیں درختوں اور زمین کے کٹاؤ کو روکنے میں اپنا کردار ادا کریں۔



شیخوں کے اصول و مبادیات

## غیر مناسب طریقے سے چھو نا جرم ہے

کوئی بھی شخص چاہے وہ آپ کا قریبی ہو یا اجنبی، آپ کے جسم کے کسی بھی حصے کو غیر مناسب طریقے سے نہیں چھو سکتا۔



بچوں کو مارنا جرم ہے

کیا آپ کو معلوم ہے؟ کوئی بھی فرد آپ کو جسمانی تکلیف نہیں پہنچا سکتا۔



## اپنے ہم عمر دوست بنائیں

اپنے سے بڑی عمر کے فرد سے دوستی آپ کو کسی بھی خطرے میں ڈال سکتی ہے۔ اپنے والدین کو ہمیشہ دوستوں کے بارے میں باخبر رکھیں اور خفیہ دوست نہ بنائیں اور اپنی ہر بات اپنے والدین سے شیئر کریں۔



## اجنبی لوگوں سے بات مت کریں

کسی بھی اجنبی شخص (جس کو آپ نہ جانتے ہوں) سے بات چیت کرنا یا اس کے ساتھ کہیں جانا خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔



## ہمیشہ گھر والوں کے ساتھ باہر جائیں

پیارے بچو! ہمیشہ یاد رکھیں کہ گھر سے باہر (مدرسہ، بازار، اسکول، گلی، پارک، دکان یا کسی بھی جگہ) جانا ہو تو اپنے والدین، بہن، بھائی یا قابل اعتماد فرد کے ہمراہ جائیں۔



جب بھی گھر سے باہر جائیں ہمیشہ گروہ کی صورت میں چلیں اور کسی بھی غیر محفوظ صورت حال میں ارد گرد موجود لوگوں سے مدد طلب کریں۔



## بازارِ دکان پر جانے کے لئے خصوصی ہدایت

ہمیشہ گھر سے باہر بازار یا دکان پر خریداری کیلئے جاتے وقت گھروالوں کو بتا کر جائیں۔ کسی بھی صورت میں دکان کے اندر نہ جائیں اور کاؤنٹر کے باہر کھڑے ہوں نیز کسی بھی اندھیری جگہ دکان، سٹور وغیرہ میں جانے سے گریز کریں۔



## اجنبی سے کھانے پینے کی اشیاء نہ لیں

کسی بھی اجنبی شخص سے کھانے پینے کی اشیاء جیسا کہ ٹافی، مٹھائی، جوس، کھانا وغیرہ نہ لیں ہو سکتا ہے کہ اس میں بے ہوشی کی دوامی ہو۔ جو کہ آپ کے لئے نقصان کا سبب بن سکتی ہے۔



لوگوں سے میل جوں کے دوران مناسب فاصلہ رکھیں ان کے بہت قریب نہ جائیں۔



## انکار کرنا آپ کا حق ہے

ضروری نہیں کہ آپ ہر فرد کی بات مانیں اور اس پر عمل کریں کوئی بھی شخص خواہ وہ قریبی ہو یا جنبی اگر آپ کو اپنی بات زبردستی ماننے پر مجبور کرے تو ڈرے بغیر فوراً بات ماننے سے انکار کریں۔



## پہلا مرحلہ:- ہمت اور دلیری کا مظاہرہ کریں

کوئی بھی فرد آپ کو غیر مناسب طریقے سے ہاتھ نہیں لگا سکتا، اگر کوئی ایسا کرنے کی کوشش کرے تو گھبرائیں نہیں، ہمت کا مظاہرہ کریں اور فوراً ارد گرد موجود لوگوں سے مدد طلب کریں۔



## دوسرا مرحلہ:- زور سے چلانیں

اگر کوئی بھی آپ کو غیر مناسب طریقے سے ہاتھ لگانے کی کوشش کرے تو زور سے چلانیں اور لوگوں کو مدد کے لئے اپنی طرف متوجہ کریں۔

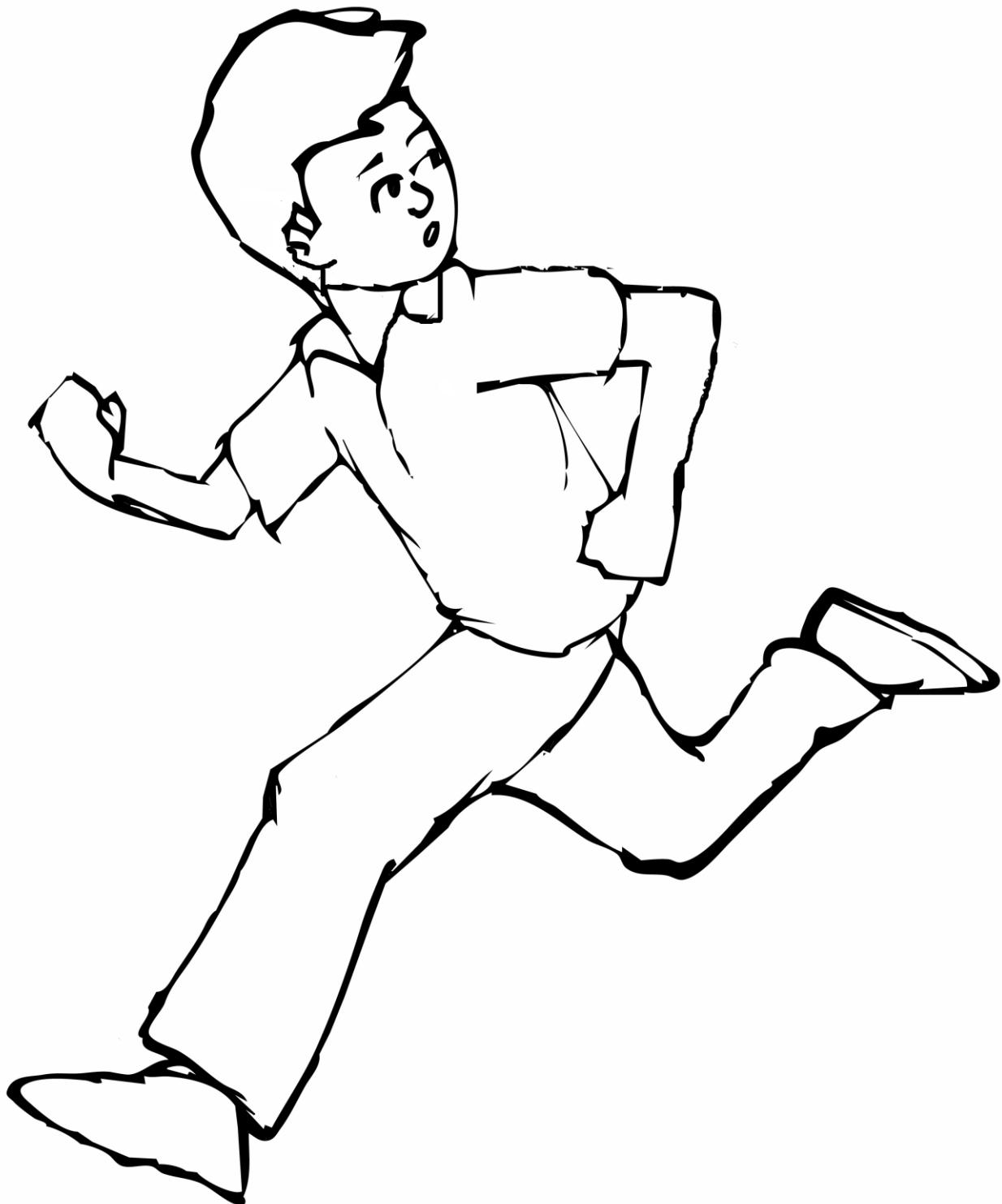


اگر کوئی آپ کو پکڑنے کی کوشش کرے تو اسے زور سے دھکا دیں یا لات ماریں۔



## چوتھا مرحلہ:- فوراً بھاگیں

چھپلی تمام باتوں کو یاد رکھیں۔ اگر کوئی بھی آپ کو پکڑنے کی کوشش کرے تو آپ نے ڈرانا نہیں ہے، زور سے چلا گئیں، دھکا دیں اور فوری طور پر اس جگہ سے بھاگ جائیں۔



## آپ کی غلطی نہیں ہے

کسی بھی ناپسندیدہ عمل یا فعل پر شرمندہ نہ ہوں، کسی بھی غلطی کو چھپانے کے بجائے بلا خوف و بھجک اپنے والدین یا قابل اعتماد افراد کو اپنی پریشانی بتائیں اور مدد طلب کریں۔



## سفر کرنے کی ہدایات

کسی بھی اجنبی شخص کی سواری میں نہ بیٹھیں، کیونکہ یہ آپ کے لئے خطرے کا سبب بن سکتی ہے۔

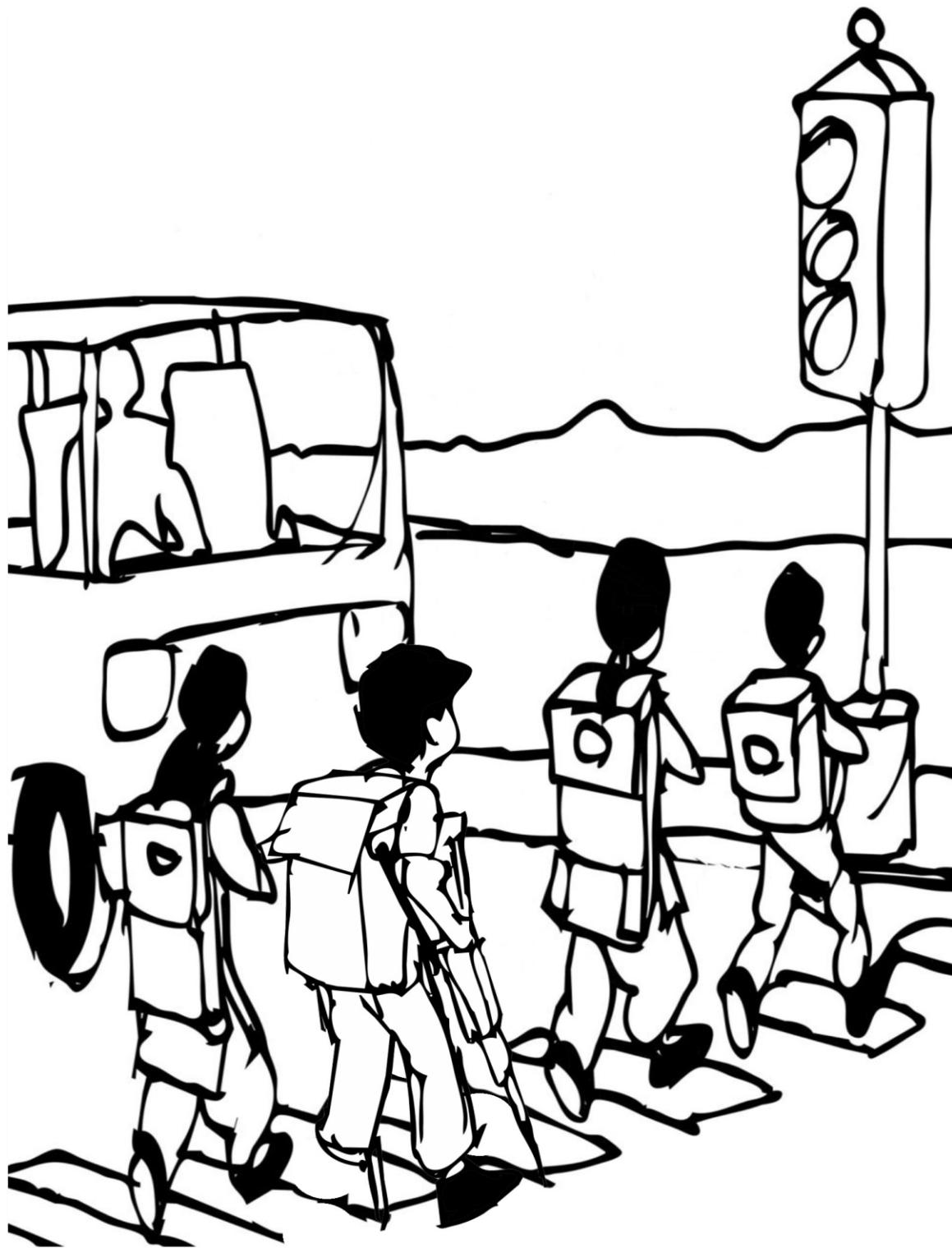


اگر آپ اکیلے ہیں تو کسی بھی صورت میں اپنے دوستوں، پڑوسی یا رشتہ داروں کے گھر میں داخل نہ ہوں۔ ہمیشہ گھر بتا کر جائیں اور اپنے والدین یا بڑے بہن بھائیوں کے ساتھ گھر سے باہر نکلیں۔



سے پر لگا

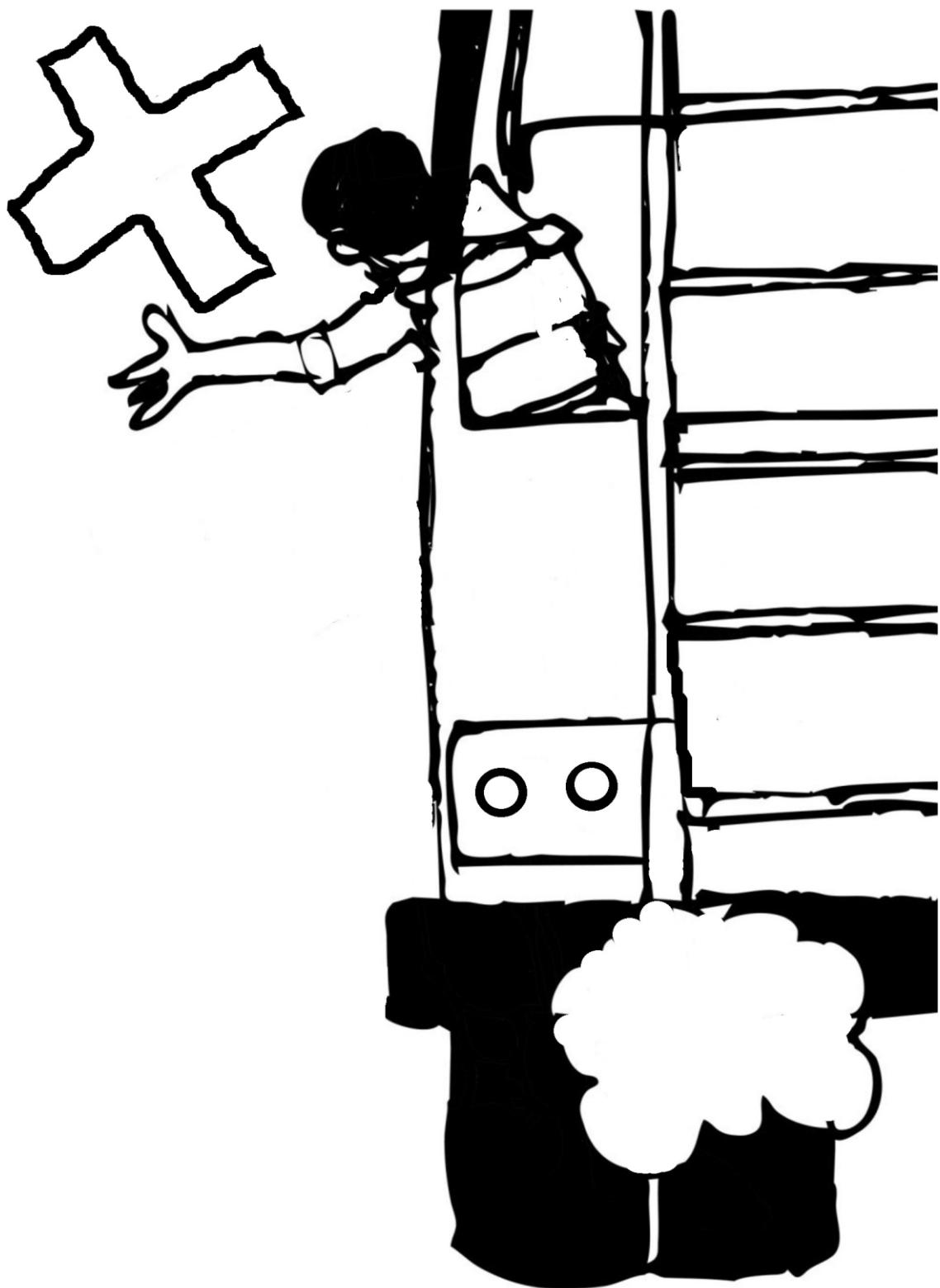
سڑک کراس کرنے کے لئے ہمیشہ زیبرا کراسنگ کا استعمال کریں اور دائمیں باٹمیں دیکھ کر یہ تسلی کر لیں کہ گاڑیاں آپ سے کافی فاصلہ پر ہیں۔



ہمیشہ سڑک کے کنارے احتیاط سے چلیں، فٹ پا تھوڑے موجود ہو تو اس کا استعمال کریں اور  
قطار بنائے کرنے کا نظم و ضبط کا مظاہرہ کریں۔



گاڑی میں سفر کے دوران کبھی بھی جسم کا کوئی حصہ باہر نہ نکالیں۔ گاڑی کی حچکت پر بیٹھنا یا باہر لٹکنا آپ کے لئے کسی بڑے حادثے کا باعث بن سکتا ہے۔



ب س

س ب ا و ش

## کمانا نہیں - پڑھنا ہے

بچوں کے مستقبل کو روشن بنانے کے لئے انھیں تعلیم کے زیور سے آراستہ کریں تاکہ ان کا بچپن خوبصورت ہوا اور یہ بڑے ہو کر ملکی ترقی میں اپنا بہتر کردار ادا کر سکیں۔



## کم عمری کی شادی

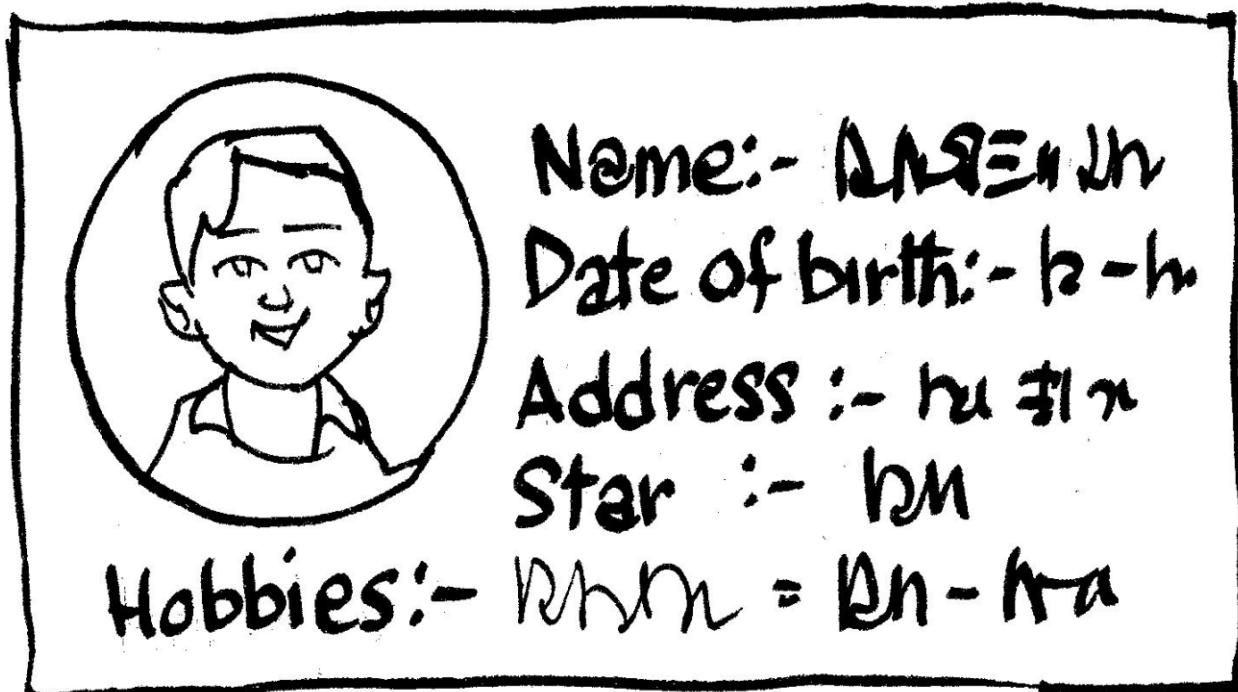
زندگی کے اہم فیصلے مناسب وقت پر کرنا بہت ضروری ہے۔ پہلے اسکول جا کر پڑھائی مکمل کریں اور 18 سال سے پہلے شادی کا فیصلہ نہ لیں۔



ا ش ر ش ن ب ط ا س ت ح ا ل

ب ا ب ب ب ب ب ب

پیارے بچو یاد رکھیں کبھی بھی اپنی ذاتی معلومات جیسا کہ (اپنا پتہ، اسکول کا نام، تاریخ پیدائش، مشاغل اور شوق وغیرہ) سو شل میڈیا پر شیئر کرنے سے گریز کریں کیونکہ ایسا کرنا آپ کے لئے مصیبت کا باعث بن سکتا ہے۔ اپنے اکاؤنٹ کی پرائیسی سینٹنگ قریبی دوستوں اور جاننے والوں تک محدود رکھیں۔



Share

Private

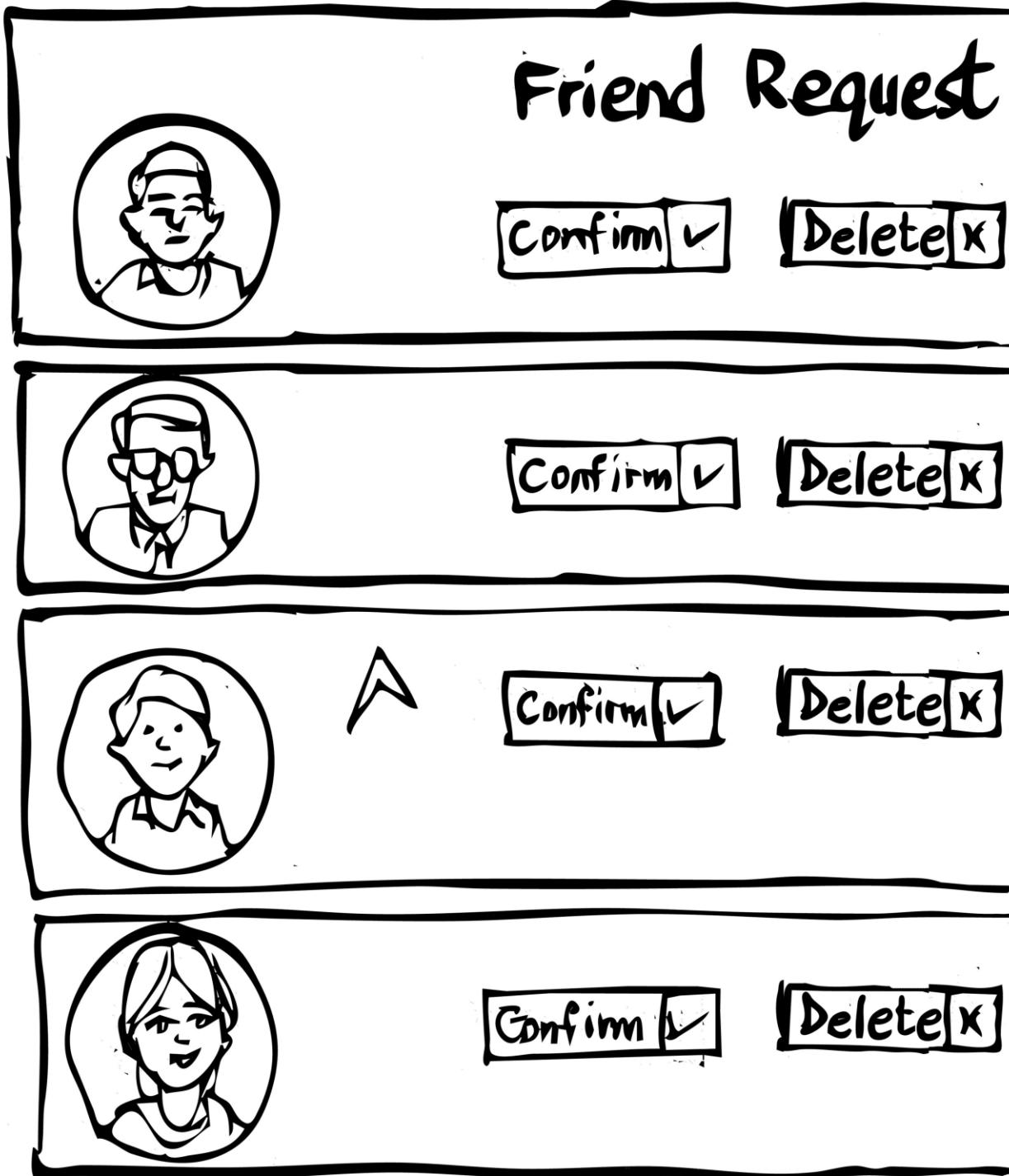


## ذاتی تصاویر اور وڈیو شیئر کریں

اپنی ذاتی تصاویر اور وڈیو شیئر کرنے سے پہلے سوچیں کیونکہ آپکی ذاتی تصاویر اور وڈیو ز کا غلط استعمال ہو سکتا ہے۔ اپنے اکاؤنٹ کی پرائیویسی سینٹنگ قریبی دوستوں اور جاننے والوں تک محدود رکھیں۔



انٹرنیٹ پر کسی بھی اجنبی شخص کی دوستی کی درخواست منظور نہ کریں۔ چاہے وہ لڑکا ہو یا لڑکی ہی کیوں نہ ہو۔ ہمیشہ باخبر رہیں کچھ لوگ جعلی اکاؤنٹ بنایا کر دھوکہ دیتے ہیں۔



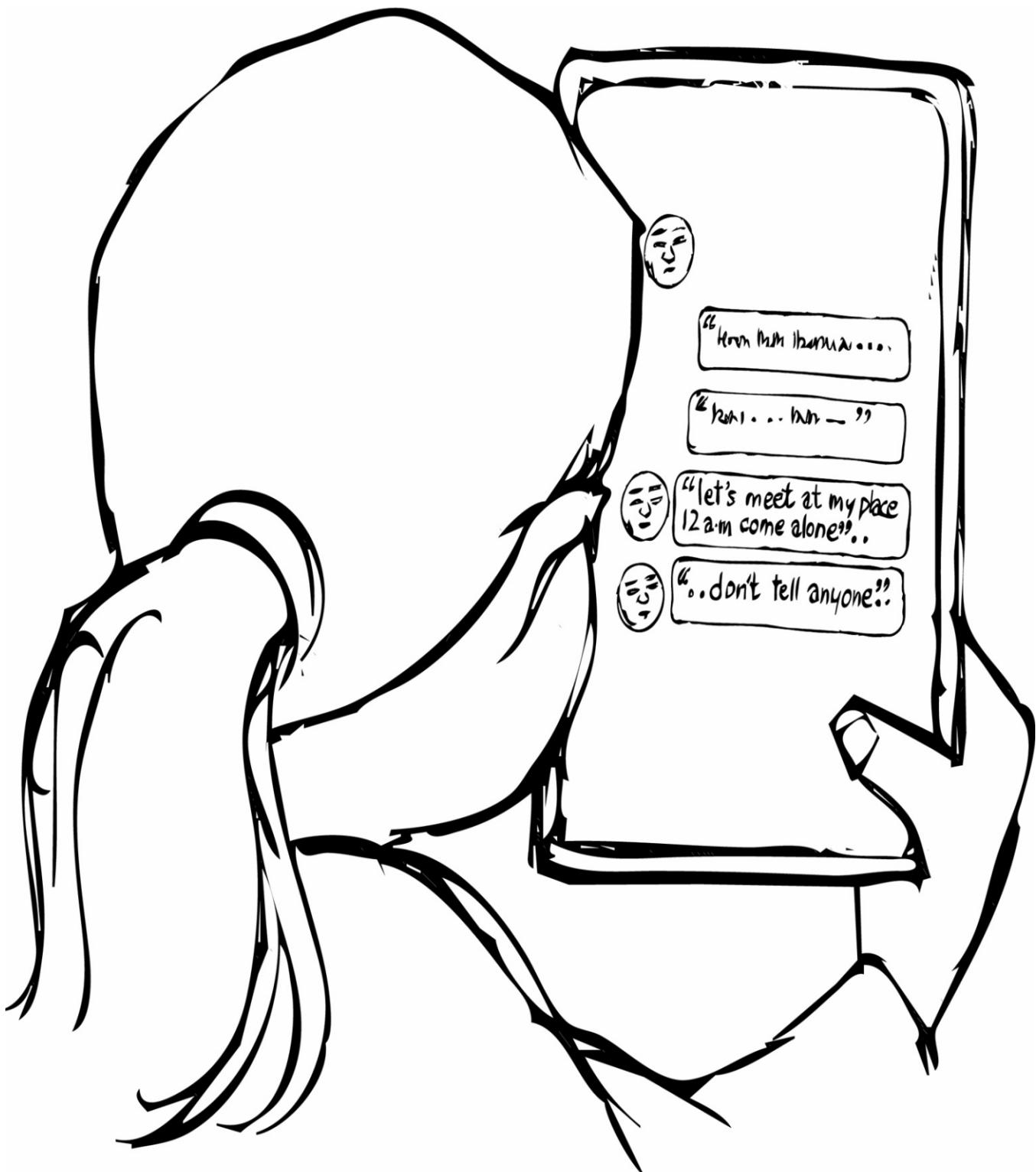
## غیر مناسب حرکات سے گریز کریں

اگر کوئی بھی انٹرنیٹ استعمال کے دوران آپ کو غیر مناسب یا غیر اخلاقی حرکت کرنے کو کہے تو اس کی بات پر عمل نہ کریں اور فوراً اپنے والدین یا قابل اعتبار افراد کو بتائیں۔



## انٹرنیٹ پر ملنے والوں سے ملاقات نہ کریں

اگر کوئی بھی فرد انٹرنیٹ کے ذریعے آپ کو ملنے پر آمادہ کرے تو فوراً اپنے والدین یا قابل اعتبار فرد کو بتائیں۔



## محدود وقت کے لئے انٹرنیٹ استعمال کریں

انٹرنیٹ کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے، ہر چیز کا ایک وقت مقرر کریں۔ انٹرنیٹ کا زیادہ استعمال کرنا آپکی سماجی، ذہنی اور جسمانی نشوونما کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔



## انٹرنیٹ کے استعمال کو خفیہ مت رکھیں

انٹرنیٹ کی سہولت گھر میں ایسی جگہ پر ہونی چاہیے جو گھر کے دوسرے افراد کی نظرؤں میں ہو، تاکہ اس کے غلط استعمال سے بچا جاسکے۔



## والدین کے ساتھ تعاون کریں

والدین اور بڑوں کا اولین فرض ہے کہ وہ بچوں پر انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت نظر رکھیں اور بچوں کا بھی فرض ہے کہ اس سلسلے میں اپنے والدین سے تعاون کریں۔



# ہیلپ لائن

بچوں کے تحفظ کو یقینی بنانے کے لئے حکومت پاکستان نے مختلف اداروں کے تحت ہیلپ لائن سروسز کا آغاز کیا ہے جن پر آپ کسی بھی وقت کا ل کر کے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

## اسلام آباد

۱۰۹۹	ہیلپ لائن نمبر	منظری آف ہیمن رائٹس	۱۔
۰۳۳۶-۶۰۰۶۰۶۰	ہیلپ لائن نمبر	ایف آئی اے (قومی ادارہ برائے سائبر کرام / جرام)	۲۔
۸۰۹۰	ہیلپ لائن نمبر	اسلام آباد پولیس سنٹر برائے تحفظ خواتین و اطفال اپچ	۳۔

## پشاور

۰۹۱-۹۲۱۰۹۲۶	ہیلپ لائن نمبر	ویمن پولیس سٹیشن	۱۔
۰۹۱-۵۷۰۴۴۲۱-۸	۱۰۸۹ ہیلپ لائن نمبر	مدگار ہیلپ لائن	۲۔
۰۹۱-۹۲۱۷۱۲۲	ہیلپ لائن نمبر	خیبر پختونخواہ چاند پروٹیکشن اینڈ ولفارے بیورو	۳۔

## لاہور

۰۴۲-۹۹۲۱۲۶۰۹	۸۷۸۷ ہیلپ لائن نمبر	آئی جی پی پولیس کمپلینٹ سنٹر	۱۔
۰۴۲-۹۹۲۵۲۲۷۵	۱۱۲۱ ہیلپ لائن نمبر	چاند پروٹیکشن بیورو	۲۔

## سنده

۰۲۱-۳۵۶۶۲۲۲۰	۱۱۰۲ ہیلپ لائن نمبر	سیز ان پولیس لائزنس کمیٹی	۱۔
--------------	------------------------	---------------------------	----

## بلوچستان

۰۸۱-۹۲۰۲۵۵۰۲	ہیلپ لائن نمبر	کمپلینٹ سیل، چیف منسٹر بلوجستان	۱۔
۰۸۱-۹۲۰۱۷۹۸			

