هئسپيرين فائونڊيشن جي ڪتاب ”جت عورتن لاءِ ڊاڪٽر نہ هجي“ (Where Women Have No Doctor) تان ورتل

سنڌيڪار: ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو

پناهگير ۽ بي گهر عورتون

➢ دنيا ۾ پناهگير يا بي گهر فردن طور زندگي گذاريندڙن 10 فردن مان 8 عورتون ۽ ٻار ٿين ٿا.

’پناهگير‘ سڏجي ٿو انهن ماڻهن کي جيڪي پنهنجن گهرن ۾ پاڻکي غير محفوظ سمجهندي، پنهنجي ملڪ جون سرحدون ٽپي ٻئي ملڪ ۾ داخل ٿيڻ تي مجبور ٿين ٿا. جڏهن ته ’بي گهر‘ سڏجي ٿو اهڙن ماڻهن کي جن کي پنهنجي ملڪ ۾ رهندي کين پنهنجن گهرن مان زوريءَ بي گهر ڪيو وڃي ٿو. پناهگير ۽ بي گهر ٿيندڙ ماڻهو عام طور تي اهڙي گروپ جي زيادتين جو شڪار ٿين ٿا جيڪي اقتدار حاصل ڪن ٿا ۽ ڪنهن خاص فرقي، طبقي، مذهب، قوميت يا سياسي نظرئي رکندڙن لاءِ تعصبي ٿين ٿا. جيڪڏهن اهو گروپ کاڌي ۽ پاڻيءَ جهڙين بنيادي ضرورتن تي به قابض ٿي وڃي ته ماڻهن کي جان بچائڻ لاءِ پنهنجا گهر ڇڏڻا پون ٿا.

پناهگيرن ۽ بي گهر ٿيندڙن ۾ 80% عورتن ۽ ٻارن جو ٿئي ٿو. ان جو سبب هي آهي ته، مرد يا ته ويڙهه ۾ مارجي وڃن ٿا يا کين پنهنجن ڪٽنبن کان الڳ ٿيڻ لاءِ مجبور ڪيو وڃي ٿو. سيني پناهگيرن ۽ بي گهر ٿيندڙ جيان، عورتن کي به زوريءَ گهرن ڏانهن واپس ورڻ تي مجبور ڪرڻ کان، پناهه ڏيڻ جي ضرورت ٿئي ٿي. ان ڪانسواءِ معاشي ۽ سماجي حق حاصل ڪرڻ لاءِ کين سهاري جي به ضرورت ٿئي ٿي ته جيئن اهي کاڌ خوراڪ، پناهه، پوشاڪ ۽ علاج وغيره جهڙيون بنيادي سهولتون حاصل ڪري سگهن. عورت هجڻ سبب کين هٿياربند حملن، جنسي ۽ جسماني ڏاڍائيءَ کان به پناهه ۾ رکڻ لاءِ خاص تحفظ گهربل ٿئي ٿو.

هن باب ۾ پناهگير ۽ بي گهر ٿيندڙ عورتن کي پيش ايندڙ صحت جي ڪن مسئلن ۽ خاص طور تي عورتن جي ان ڪردار جو به ذڪر ڪيو ويندو جيڪو اهي پنهنجي ڪميونٽيءَ يا سماج ۾ ادا ڪري سگهن ٿيون. عام طور تي ڪنهن نئين هنڌ تي رهڻ ڏاڍو ڏکيو ٿئي ٿو. نئين هنڌ تائين پهچندي پهچندي، رستي ۾ ئي ڪيترا ڪٽنب هڪ ٻئي کان وڇڙي وڃن ٿا.

گهر ڇڏڻ ۽ ٻئي هنڌ پهچڻ

سفر دوران نِنڊيا ٻار يا پيرسن مائٽ ڪمزوريءَ ۽ بيماريءَ سبب مري وڃن ٿا ۽ چوڪرين تي رهزن، سرحدي محافظ، فوجي يونٽ يا ساٿي مرد حملا ڪن ٿا. اهڙن ڪيترن قسمن جي نقصانن ۽ خطرن سبب نئين يا سلامتيءَ واري هنڌ تائين پهچڻ کان اڳ ئي ڪيتريون عورتون جذباتي ۽ جسماني طور تي بي حال ٿي پون ٿيون.

ڪنهن هنڌ تي تانيڪي ٽيڻ يا رهڻ ڪانپوءِ، ڪنهن عورت کي پنهنجي پراڻي گهر جي پيٽ ۾ هڪ گهڻي مختلف صورتحال سان منهن ڏيڻو پوي ٿو. ننڍين وسنڊين ۾ رهندڙ عورتن کي گهڻيل هنڌن ۽ وڏين ڪئمپن ۾ رهڻ سبب پنهنجي ڳوٺ يا شهر جي پيٽ ۾ هڪ بلڪل ابتڙ زندگي گذارڻي ۽ مختلف حالتن سان منهن ڏيڻو پوي ٿو. ممڪن آهي ته، ڪين شهرن ۾ رهڻو پوي جتي سرڪاري اهلڪارن پاران ڪين گرفتار ٿيڻ جو هميشه خطرو رهي ٿو. ڪي پناهگير پنهنجن گهرن کان هزارين ڪلوميٽر دور اهڙن ملڪن ۾ به رهن ٿا جتي پناهگيرن کي اچڻ ۽ هميشه لاءِ اتي آباد ٿيڻ لاءِ آڌر ڀاءُ ڪيو وڃي ٿو.

> اقوام متحده يا اهي ملڪ جتي عورت کي پناهه ڏني وڃي ٿي، عورتن کي پناهگيرن جي حيثيت ۾ ڪي شناختي ڪاغذ پٽ ڏين ته ڪين زوري ملڪ بدر ٿيڻ کان تحفظ ملي سگهي ٿو.

ان ڪانسواءِ ڪا عورت هيٺين تڪليف ڪي به منهن ڏئي سگهي ٿي:

- عورت اهڙن ماڻهن سان گڏ رهندڙ هجي جيڪي ڪيس پسند نه ڪندا هجن يا سندس ٻولي نه ڳالهائيندا هجن.
- ڪيس اها خبر نه هجي ته هوءَ جلد پنهنجي گهر وَري سگهندي يا ڪيس سالن تائين گهر کان پري رهڻو پوندو.
- ڪيس اهڙن ڪاغذن پٽن / دستاويزن جي ضرورت هجي جيڪي سندس پناهگير هجڻ جو ثبوت ڏئي سگهن.
- نئين ڪٽنب سان پاڻ نهڪائڻو پوي.
- جيڪڏهن جنگ جو علائقو ويجهو هجي ته سندس زندگي خطري ۾ رهي ٿي.

ڪنهن پناهگير ڪئمپ ۾ رهڻ ۽ نئين حڪومت يا اقوام متحده پاران پناهگير تسليم ڪرڻ ڪانپوءِ، عورت کي ڪنهن حد تائين تحفظ ملي ٿو. جڏهن ته، ٻي گهر عورتن کي اهڙو تحفظ حاصل ٿي نٿو سگهي ۽ اهي گهڻن خطرن جو شڪار ٿين ٿيون.

بنيادي ضرورتون

ڪيترن هنڌن تي عورتون پنهنجي ڪٽنب جون بنيادي ضرورتون پوريون ڪنديون رهن ٿيون. اهي گهڻي ڀاڳي فصل پوکين ٿيون، کاڌو رڌين ٿيون، پاڻي پري اچن ٿيون، گهر جو ڪاروهنوار هلائين ٿيون، صفائي ڪن ٿيون ۽ گهر ڀاتين جي صحت سلامت رکڻ لاءِ به ڪوششون ڪن ٿيون. پنهنجن گهرن کان پري هجڻ ڪانپوءِ بنيادي ضرورتن جي پورائي لاءِ اوچتو ٻين جون محتاج ٿي پون ٿيون. ڪڏهن ڪڏهن ڪين پنهنجين ضرورتن آهر مدد ملي نٿي سگهي. اهو به ٿي سگهي ٿو ته اهڙي مدد بلڪل نه ملين، اهڙين حالتن ۾ بنيادي ضرورتون پوريون ڪرڻ هڪ وڏو مسئلو ٿي پوي ٿو.

ڪاڌو

➢ پناهگير يا بي گهر عورتن جي موت جو هڪ وڏو سبب اڻ پورو ڪاڌو به آهي.

گهر ڇڏڻ کان اڳ۾ يا سفر ۾ عام طور تي پناهگير ۽ بي گهر عورتن کي مناسب ڪاڌو نٿو ملي. ڪنهن نئين هنڌ تي پهچڻ ڪانپوءِ به ممڪن تي سگهي ٿو ته سندن کاڌ خوراڪ جون ضرورتون پوريون ٿي نه سگهن يا اتي ڪاڌي پيتي جون مختلف شيون موجود نه هجن، جنهن سبب کين پوري غذائيت حاصل ٿي نه سگهي.

توهان پنهنجي غذائيت هينئين طريقن سان بهتر ڪري سگهو ٿا:

- توهان به ڪاڌي ورهائڻ جي ڪم ۾ شامل ٿيو. ڪاڌو رڳو عورتن کي سنئون سڌو ڏيڻ گهرجي ڇو ته، عام طور تي مردن کي پنهنجي ڪٽنب جي ڪاڌي جي ضرورتن جي ڄاڻ نه ٿي هجي. ان ڪانسواءِ عورتون ملندڙ ڪاڌي رستي پنهنجي ڪٽنب کي پالين ٿيون، بجاءِ ان جي ته اهو ڏئي هٿيار يا نشو پتو خريد ڪن.

- اها به ڳُهر ڪريو ته عورتن کي به مردن جيترو ڪاڌي جو مقدار ملي ۽ ٻئي گڏجي ڪاڌو ڪائين.
- ڳوُرهارين عورتن لاءِ وڌيڪ ڪاڌي جي طلب ڪريو. ان ڪانسواءِ ٿڃ پياريندڙ مائرن، اڻ پوري ڪاڌي جو شڪار رهندڙ ۽ بيمار عورتن کي به وڌيڪ ڪاڌي جي ضرورت ٿئي ٿي.
- اهو به ڏسجي ته عورتن وٽ ڪاڌي رڌڻ لاءِ ٿانو ۽ اهڙو ٻيو سامان موجود هجي.
- ڪاڌي رڌڻ ۾ ٻين عورتن جي مدد ڪريو، پلي ته ڪاڌو ڪنهن مرڪزي هنڌ تي رڌبو هجي ته به ٻيون عورتون ان ڪم ۾ شامل ٿي سگهن ٿيون. ائين ڪرڻ سان کين پنهنجي ڪٽنب جي ڪاڌي جون ضرورتون پوريون ڪرڻ ۾ ڪجهه مدد ملي سگهندي.

ڪاڌي جي هنگامي ورهاست

هنگامی حالت ۾ به ڪاڌي ورهائڻ جي ڪم ۾ عورتن کی شامل ڪرڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان ڪاڌي جي انتظام ۾ عورتن جي اهم ڪردار کی مان ملی ٿو. مثال طور: ڪينيا ۾ آڪسفيم عورتن کی سنئون سڌو ڪاڌو ڏئی اتان جی روايتی سماجی ڪردار کی سگهارو ڪيو آهی. ڪاڌو هڪ کليل هنڌ تی ورهايو وجی ٿو ۽ ان ڪم جی نگرانی چونڊ بزرگن جی هڪ ڪاميٽی ڪری ٿی. عورتن کی ان بابت پنهنجی راءِ ڏيڻ لاءِ همٿايو وجی ٿو. ائين ڪاڌی جی ورهاست جو نظام تيستائين هلی سگهی ٿو جيستائين ڪاڌی جی فراهميءَ جو مقامی سرشتو بهتر ٿي نه ٿو سگهي.

پاڻي ۽ ٻارڻ

پناهگير ۽ بي گهر عورتن کي عام طور تي پاڻي ۽ ڪاڏي رڌڻ لاءِ ٻارڻ تمام گهٽ مقدار ۾ ملي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن ڪين پاڻي يا ٻارڻ حاصل ڪرڻ لاءِ ڪئمپ کان گهڻو پري جوکائتن هنڌن تي به وڃڻو پوي ٿو. يا ٿي سگهي ٿو ته ڪين ڪنو پاڻي نصيب ٿئي جنهن جي پيئڻ سان اهي بيمار ٿي پون. اهڙين تڪليفن سبب عورتن جي زندگي وڌيڪ ڪٺن ٿي پوي ٿي. ڇو ته، هو نه رڳو پنهنجي پر پنهنجي ڪٽنب لاءِ به ڪاڌي رڌڻ ۽ ڪپڙا يا ٿانو ڌوئڻ جو ڪم ڪنديون رهن ٿيون.

انلاءِ هيٺيون ڳالهيون مددگار ثابت ٿي سگهن ٿيون:

- پاڻيءَ کي صاف ڪرڻ سکڻ.
- امداد ڏيندڙ ادارن يا تنظيمن کي چوڻ ته اهي پاڻي پرڻ لاءِ توهانکي اهڙا ٿانو يا دٻا ڏين جيڪي ڳورا نه هجن.
- منتظمين کي اهڙن هنڌن تي گشت ڪندي رهڻ لاءِ چوڻ جتي عورتون پاڻي پرڻ يا ٻارڻ لاءِ ڪاٺيون گڏ ڪرڻ وڃن ٿيون. ائين، اهڙن هنڌن کي محفوظ بنائي سگهجي ٿو. پاڻي پرڻ يا ڪاٺيون گڏ ڪرڻ لاءِ اڪيلي سر وڃڻ بجاءِ ٽولي ٺاهي وڃجي.

جنسي ڏاڍائي کان بچاءُ

> جنسي حملو انساني حقن جي خلاف ورزيءَ ۾ شامل ٿئي ٿو.

بي گهر فرد عام طور تي جنسي تشدد ۽ زوري زنا جو شڪار ٿين ٿا. اهڙا واقعا تڏهن ٿين ٿا جڏهن:

- ڪاڏي، ٻارڻ، قانوني دستاويزن يا اهڙي ڪنهن ٻئي قسم جي مدد حاصل ڪرڻ لاءِ محافظ، سرڪاري اهلڪار ۽ ڪارڪن جنسي استحصال ڪري سگهن ٿا.
- اهڙو هنڌ گهڻو ڳتيل هجي ته عورتن کي ڌارين يا اڳ رهندڙ دشمنن سان گڏ رهڻ تي مجبور ڪيو وڃي ٿو. اوپرن سان مجبور ٿي گڏ رهندڙ عورتون وڏي خطري ۾ رهن ٿيون.
- پنهنجي گهرن جون سهولتون ۽ حالتون ڇڏي پناهگير ٿي رهندڙ مرد عام طور تي، اباڻڪا ۽ ڪروڌي ٿي پون ٿا. اهڙي صورتحال تڏهن گهڻي سنگين ٿي وڃي ٿي جڏهن اهڙا مرد، پنهنجين عورتن کي نيون ذميواريون سنڀاليندي ڏسن ٿا. جيڪڏهن مردن وٽ هٿيار به هجن ته اهي عورتن تي ظلم ۽ سختي به ڪري سگهن ٿا. شراب ۽ نشو پتو واپرائيندڙ مردن ۾ اهڙو رجحان وڌيڪ ٿئي ٿو.
- عورتن تي ويجهي وسنديءَ جا ماڻهو به حملو ڪري سگهن ٿا.

اهڙا ڪيترا طريقا آهن جن رستي حملن کان بچي سگهجي ٿو مثال طور:

- عورتن کي ڪوشش ڪري پنهنجي ڪٽنب ۽ دوستن سان گڏ رهڻ گهرجي. اڪيليون ڇوڪريون ۽ عورتون جن جي سار سنڀال لهڻ لاءِ ڪو وڏو موجود نه هجي تنڪي مردن کان الڳ ڪنهن محفوظ هنڌ تي رهڻ گهرجي.

- مردن کي ڪرڻ لاءِ گهٽو ڪم نہ هجي تہ ڪين ٻين کي هنري ڪم سيکارڻ، راندين ۽ ثقافتي مشغولين ۾ رڌل رهڻ لاءِ همٿائڻ گهرجي.
- عورتن کي سنئون سڌو ضروري شين جهڙوڪ: ڪاڌي، پاڻي ۽ ٻارڻ وغيره ورهائڻ جي ذميواري ڏئي ڇڏجي تہ جيئن ڪين بنيادي ضرورتن سبب استحصال جو شڪار ٿيڻو نہ پوي.

- ڪيمپن جو اهڙيءَ طرح سان بندوبست هجڻ گهرجي تہ جيئن اتي پائخانہ ۽ ٻيون بنيادي سهولتون ويجهيون ۽ روشن هنڌ تي هجن. عورتن کي رات جي وڳڙي ۾ وڌيڪ حفاظت جي گهر ڪرڻ گهرجي جنهن ۾ عورت گارڊ بہ هجڻ گهرجن.
- مردن ۽ عورتن جون گڏجاڻيون ڪري جنسي تشدد جي بچاءَ لاءِ اپاءَ ونجن. يقين ڪجي تہ هر فرد اهڙي خطري کان هوشيار رهڻو آهي. اهڙن ٻين پروگرامن جهڙوڪ صحت ۽ کاڌ خوراڪ بابت ٿيندڙ گڏجاڻين ۾ بہ جنسي تشدد جي ڳالهہ شامل ڪرڻ گهرجي.
- شراب ۽ نشي پتي بابت تعليم ڏجي.

جيڪڏهن توهان تي حملو ٿئي تہ:

- ڪنهن بہ عورت هيلٿ ورڪر کان هڪدم پنهنجي جسماني تپاس ڪرائڻ جي گهر ڪجي. توهان دوائن رستي حملي ۽ جنسي وچڙندڙ بيمارين کان پنهنجو بچاءُ ڪري سگهو ٿا. پيٽ سان ٿي پوڻ جي حالت ۾ سيني پهلوئن تي ويچاريو: ٻار ڪيرائڻ، ڪنهن ٻئي جو ٻار کي گود وٺڻ يا پاڻ پالڻ ۽ ان بابت هيلٿ ورڪر سان صلاح ڪريو.
- جيڪڏهن رپورٽ ڪرڻ ۾ خطرو نٿا سمجهو تہ حملي جي رپورٽ داخل ڪريو. انلاءِ آفيسرن کي جاچ پڙتال ڪرڻي پوندي. ياد رکڻ گهرجي تہ، توهان هر سوال جو جواب ڏيڻ جا پابند ناهيو، خاص طور تي پنهنجي ماضيءَ جي جنسي زندگيءَ بابت.
- ڪنهن ماهر ذهني صحت ورڪر کي، اهو سڀ ڪجهہ ٻڌايو جيڪو توهان سان ٿيو آهي. ائين ڪرڻ سان توهان محسوس ڪندو تہ ڏاڍائيءَ لاءِ توهانکي ڏوهي قرار ڏئي نٿو سگهجي ۽ اهڙيون ٻيون بہ ڪيتريون عورتون اهڙين ڏاڍاين جو شڪار ٿي چڪيون آهن. جيڪڏهن ڪو ذهني صحت ورڪر موجود نہ هجي تہ، ”ذهني صحت“ وارو بابت ڏسو.
- دنيا جي ڪن سماجن ۾ عورتن جي لڄ جي لٽجڻ کي عورت جي پنهنجي لڄ يا ڪنوارپ بچائڻ جي ناڪامي سمجهيو وڃي ٿو. جيڪڏهن توهانجو ڪٽنب ان ڳالهہ سبب توهان سان ڪاوڙيل يا لڄي آهي تہ ڪين بہ دلداري ۽ آٿت رستي اها ڳالهہ سمجهائڻ جي ضرورت آهي.
- جيڪڏهن توهان لاءِ ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ حملي ڪندڙ کان دور ڪنهن سلامتيءَ واري هنڌ تي وڃي رهڻ جي ڪوشش ڪريو. ڪين گذارش ڪريو تہ توهان سان گڏ توهانجو ڪٽنب يا دوست بہ گڏ هلن.

توليدي صحت

پناهگير ۽ بي گهر عورتن کي عام طور تي مناسب صحت سنڀال ۽ علاج حاصل ڪرڻ ۾ گهڻي تڪليف ٿئي ٿي. ساڳئي طرح سان هيلٿ ورڪرن کي بہ بي گهر ٿيل ماڻهن، خطرناڪ هنڌن ۽ دور دراز هنڌن تي پهچڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي. يا اهو بہ ٿي سگهي ٿو تہ، طبي سهوليتون تہ ملي سگهنديون آهن پر هيلٿ ورڪر بيمار عورتن جي ٻولي سمجهي ناهن سگهندا يا هو انهن مقامي سماجي عقيدن ۽ رواجن کان بي خبر هجن جيڪي عورتن جي صحت تي اثر انداز ٿي رهيون هجن. انهن سڀني عام مسئلن کانسواءِ عورتن جي ڪيترن مخصوص مسئلن کي نظرانداز ڪيو وڃي ٿو جن ۾ شامل آهن:

- **حمل ۽ ويم دوران سار سنڀال.** عورتن جي ٻار ڄڻڻ کان اڳ ۾ سندن مسلسل سار سنڀال لهڻي پوي ٿي ۽ ڪين دائين جي ضرورت ٿئي ٿي جيڪي ٻار ڄڻائڻ جي رسمي ڳالهين کان واقف هجن.

- **ڪٽنبي رٿابندي.** پناهگيرن جي اهڙين ڪيترين ڪئمپن ۾ ٻارن ڄمڻ جي شرح گهڻي ٿئي ٿي. ان جو هڪ سبب هي بہ ٿئي ٿو تہ، اتي ڪم ڪندڙ ادارا ڪين ڪٽنبي رٿابنديءَ بابت معلومات ۽ ان سان لاڳاپيل شيون مهيا نٿا ڪن. ان کانسواءِ ڪئمپن ۾ ماڻهن جا هشام هجڻ سبب نويڪلائي نہ ٿي ملي جنهن سبب اهڙا طريقا استعمال ڪري نٿا سگهجن ۽ جاءِ نہ هجڻ سبب اهڙيون شيون رکي نہ ٿيون سگهجن.
- **ماهواريءَ لاءِ گهربل شيون**
- **جنسي وچڙندڙ بيمارين بابت معلومات ۽ علاج**
- **اهڙن ماهر هيلٿ ورڪرن جي کوٽ جيڪي عورتن جي سنگين بيمارين جهڙوڪ:** نهائين جي انفيڪشنن / بيمارين ۽ ڳچڻ جي ڪينسر جي سڃاڻپ ڪري سگهن
- **صحيح طريقي سان ٻار ڪيرائڻ.** عام طور تي اهڙي سهوليت موجود نہ ٿي هجي خاص طور تي جڏهن صحت جون سهولتون مهيا ڪندڙ ادارا ٻار ڪيرائڻ جي خلاف هجن.
- **کاڌي ۾ ڪئلشم، فولاد، فولڪ ائسڊ، آيوڊين ۽ وٽامن سيءَ جو واڌو مقدار خاص طور تي** ڳورهارين ۽ ٿڃ ڏارائيندڙ عورتن کي ملڻ گهرجي.
- **عورت هيلٿ ورڪرن پاران سار سنڀال لهڻ.** چو تہ، مقامي رسمن ۽ رواجن سبب ڪيترين عورتن کي مرد تپاسي نٿو سگهي.

عورتن جي صحت سڌارڻ سنوارڻ جا طريقا

صحت جون سهوليتون سڌارڻ سنوارڻ ۾ توهان صحت جون سهولتون مهيا ڪندڙ ادارن ۽ پناهگيرن جي ڪئمپن وچ ۾ هڪ ڳانڍاپي جو ڪم ڪري سگهو ٿا. اتي موجود عملي کي پنهنجن ماڻهن جي ريتن رسمن ۽ ضرورتن بابت سمجهائڻ ۾ مدد ڪريو.

توهان ڪين ڪن هينين تبديلين لاءِ گذارش ڪري سگهو ٿا.

- جيڪڏهن ڪلينڪ / صحت مرڪز گهڻو پري آهي ته ڪين اها گهٽ ۾ گهٽ هفتي ۾ هڪ ڏينهن دير تائين کليل رکڻ ۽ ليڊي هيلٿ ورڪر کي ان ڏينهن موجود هجڻ لاءِ چئجي. خاص طور تي جڏهن عورتون، مردن کان پاڻ تپاسرائڻ نه چاهينديون هجن.
- جيڪڏهن هيلٿ ورڪر توهانجي ٻولي نٿي سمجهي يا ڪيس ويم جي روايتي طريقن جي ڄاڻ ناهي ته اهڙيءَ حالت ۾ پنهنجن مان ئي ڪنهن دائي يا هيلٿ ورڪر جي ڳولها ڪريو، ساڳئي وقت پنهنجي صحت مرڪز تي موجود فردن کي پنهنجين مقامي ريتن کان به واقف ڪريو.

- نوجوان ڇوڪرين ۽ عورتن لاءِ ڪٽنبي رٿابندي، جنسي وچڙندڙ بيمارين، ٻار ڄمڻ کان اڳ ٻار جي سنڀال ۽ ويم ۽ ڪاڏ خوراڪ بابت ڪين سکيا ڏيو. هيلٿ مرڪز جي عملي کي بار بار اها ڳالھ ياد ڪرائيندا رهو ته، جنسي وچرندڙ بيمارين بابت عورتن کي ڪنهن اهڙي نويڪلي هنڌ تي سمجهائڻ جي گهرج ٿئي ٿي جتي اهي نويڪلائي محسوس ڪري سگهن.
- ڳؤرهارين ۽ ٻُڪ ڌارائيندڙ عورتن لاءِ وڌيڪ ڪاڏو حاصل ڪريو. جيڪڏهن صحت بخش ڪاڏو ملي نه سگهي ته اهڙين عورتن کي وٽامنن جون گوريون ملڻ گهرجن.
- عورتن جي خاص ضرورت آهر، هيلٿ ورڪرن کي اهڙي سکيا ملڻ گهرجي.

هيلٿ ورڪر ڪيئن ٿي سگهجي ٿو.

ڪيترين ڪئمپن ۾ پناهگير عورتن کی هيلٿ ورڪر، ڪميونٽي هيلٿ ورڪر، دائين، صحت جی تعليم ڏيندڙ طور سکيا ڏنی وڃی ٿی. ڇاڪاڻ ته، اهی ٻين عورتن جی ٻولی سمجهی ۽ ڪئمپن ۾، صحت جی مجموعی صورتحال بهتر ڪرڻ ۾ مددگار ٿي سگهن ٿيون.

مثال طور: اتر ڪينيا جی ڪئمپ ڪاڪوما ۾، سوڊانی پناه گير عورتن کی صحت سنڀال ۾ شامل ڪيو وڃی ٿو. گهڻين داين کی وڌيڪ تربيت ڏنی ۽ ويم ڪرائڻ جو سامان ڏنو وڃی ٿو. جنهن سبب انهن مان هاڻ ڪيتريون ڪميونٽی هيلٿ ورڪر ۽ ٻين کی صحت جی تعلمی ڏيندڙ آهن. ڪين اهڙی طرح سکيا ڏنی وڃی ٿی جو اهی هاڻ ڪئمپ ڪانسواءِ ڏکڻ سوڊان ۽ ڪينيا ۾ به ڪم ڪری سگهن ٿيون. سوڊان جی هڪ پناهگير ڇوڪری ساره عليجا جو چوڻ آهی ته، هوءَ جڏهن پناهگير نه هوندی ته اهڙی سکيا سبب ڪيس اميد آهي ته، گهڻو ڪم ملي سگهندو.

ذهني صحت

ذهني تڪليف جا سبب

پناهگير ۽ بي گهر ٿيل عورتون اهڙن ڪيترن مسئلن جو شڪار ٿين ٿيون جن جي هيٺ وچور ڏني وئي آهي. انهن سبب ذهني مسئلا پيدا ٿين ٿا يا اهي بدتر ٿي وڃن ٿا. اهڙن ڪيترن مسئلن ۾ شديد اداسي يا بي حسي (ڊپريشن)، حساس ٿي وڃڻ يا پريشاني / گهٻراهٽ (anxiety) يا بي چيني ۽ ماضي جي ڀيانڪ واقعن جي يادگيرن مان جند ڇڏائي نه سگهڻ وغيره شامل آهن.

- **گهر وڃائڻ.** جيئن ته عورت لاءِ پنهنجو گهر، هڪ اهڙو هنڌ آهي جتي سندس ڪجهه اختيار هجي ٿو تنهنڪري گهر کان محروم ٿيڻ، عورت لاءِ خاص طور تي پيڙاڪن ثابت ٿئي ٿو.

- **ڪٽنب ۽ برادري جو ڏڍ نه هجڻ.** پنهنجي ڪٽنب جي سار سنڀال لهندڙ جي ناتي هڪ عورت پنهنجن ٻارن جو تحفظ وَر ۽ والدين جي سهائتا ڪريٿي. جيڪڏهن سندس وَر يا وڏا پٽ جنگ ۾ رڌل هجن يا مري ويا هجن ته پوءِ اهي رڳو عورتون ئي آهن جيڪي پنهنجن ڪٽنبن جون وڏيون ٿين ٿيون. ايترين گهڻين ذميوارين سبب عورت ڊپ ۽ اڪيلائپ جو شڪار ٿي سگهي ٿي. ائين تڏهن پڻ ٿي سگهي ٿو جڏهن گهر ۾ ٻيا وڏا به ساڻس گڏ چو نه هجن. چو ته، اهي عام طور تي اهڙي مدد نٿا ڪن جيئن سندس اڳ۾ ڪندڙ هيا.

- **تشدد جو مشاهدو ڪرڻ يا انجو پاڻ شڪار ٿيڻ.**

- **آزادي ۽ ڪارائتن ڪمن کان محرومي.** جيتوڻيڪ ڪنهن عورت لاءِ پنهنجن گهر وارن جي سار سنڀال لهڻ سڀ کان اهم ڪم ٿئي ٿو پر گهر ڇڏڻ ڪانپوءِ هوءَ ٻين به ڪيترن ڪارائتن ڪمن کان محروم ٿي وڃي ٿي جهڙوڪ: پوکي راهي، پرت، سيبو ۽ رڌ پچاءَ ڪرڻ وغيره. اهڙن ڪمن نه ڪرڻ سبب هوءَ پاڻکي بيڪار ۽ غمگين محسوس ڪري سگهي ٿي.

- **گوڙ ۾ رهڻ.** سوڙهي جاءِ هجڻ سبب اهڙيءَ عورت کي پنهنجي ڪٽنب جي سار سنڀال لهڻ لاءِ وڏيڪ محنت ڪرڻي پويٿي.

- **ڏک سور سلڻ ۾ تڪليف.** پناهگير ۽ بي گهر عورتون ڪنهن نئين جاءِ تائين پهچندي پنهنجن پيارن جون آخري رسمون به پوريون ڪري نٿيون سگهن ۽ نه ئي اهڙي ڏک جي اظهارڻ جو کين موقعو ملي سگهي ٿو. پناهه وٺڻ ڪانپوءِ به کين مرندڙ جي دفنائڻ يا روايتي طرح سان سوڳ رستي ڪيترن سماجن ۾ عورتون ئي آخري رسمون پوريون ڪن ٿيون ته جيئن غم جي اظهار ڪانسواءِ پنهنجي پياري مرندڙ جو موت به قبول ڪري سگهن.

➢ هڪ عورت کي اوچتو ۽ جبراً ايندڙ تبديليءَ سان منهن ڏيڻ کپي ته جيئن پنهنجي ڪٽنب کي بچائي سگهي.

ذهني صحت بهتر بڻائڻ لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي

عورتن ڪي ذهني تڪليف يا انهن جي بدتر ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ ضروري آهي ته انهن سان سندن احساسن، پريشانين، ڏپن ۽ الڪن بابت ڳالهائجي. هيٺ ڪجهه اهڙيون صلاحون ڏجن ٿيون جن رستي توهان پنهنجين واقفڪار عورتن کي هڪ ٻئي سان ملي ڳالهيون ٻولهيون ڪرڻ ۽ سهائتا ڪرڻ لاءِ همٿائي سگهو ٿا.

- **اهڙيون مشغوليون ڪرائڻ جن رستي عورتون گڏجي وقت گذارين.** ان لاءِ ڪاڌ خوراڪ، تعليم ڏيڻ يا ٻار جي سنڀال لهڻ ۽ مذهبي سرگرمين ۾ کين مشغول رکي سگهجي ٿو. جيڪي عورتون اهڙين مشغولين ۾ دلچسپي نه وٺندڙ يا ڏکيل محسوس ٿينديون هجن تن کي ڪجهه وڌيڪ ڪوشش ڪرڻ سان شامل ڪري سگهجي ٿو، جو عام طور تي اهڙين عورتن کي هن قسم جي سرگرمين ۾ شامل ٿيڻ ۽ ٻين سان ڳالهائڻ جي ضرورت ٿئي ٿي.

گوئٽي مالا جون ڪجهه اهڙيون پناهگير عورتون جيڪي پنهنجي ڌرتي ڇڏڻ ڪانپوءِ انتهائي ڏکايل ٿي رهيون تن گڏجي سڏجي سايون پاڇيون ۽ گل ڦل پوکڻ شروع ڪيا. ائين ڪرڻ سان هنن پاڻکي ڌرتيءَ جي گهڻو ويجهو ۽ هڪ برادريءَ جيان محسوس ڪرڻ شروع ڪيو ۽ پنهنجن ڪٽنبن کي ڪجهه کاڌو به مهيا ڪري سگهيون.

- **مدد ڪندڙ هڪ تنظيم جوڙيو**

- **ڏک سور اظهارڻ لاءِ ٻين عورتن سان گڏجي ڪي طريقا ڳولهيو.** توهان پنهنجي نئين صورتحال مطابق پنهنجون رسمون اختيار ڪريو. جيڪڏهن ائين ڪري نٿا سگهو ته، گهٽ ۾ گهٽ ڪجهه وقت ڪدي گڏجي سڏجي هڪ ٽوليءَ جي صورت ۾ ڏک سور ونڊيو.

- **ذهني تڪليفون دور ڪرڻ لاءِ هيلٿ ورڪر ٿيو.** پنهنجن دوستن جي هڪ ٽولي سان گڏجي اهڙين عورتن سان ڳالهايو جيڪي مدد جون گهرجائو هوندي به اهڙي گهر نه ٿيون ڪن ۽ ذهني مسئلن ۾ مبتلا ٿيون رهن. ڏسو ته توهانجي برادريءَ ۾ اهڙو ڪو نفسياتي ماهر هيلٿ ورڪر يا مذهبي ڪارڪن ته موجود ناهي جيڪو ذهني تڪليفن گهٽائڻ ۾ پڻ توهان جي مدد ڪري سگهي.

گهرن، ڪٽنبن ۽ برادرين جي تباهي هڪ انتهائي پيڙاڪن ڳالهه ٿئي ٿي. ورلي، پناهگير ۽ دربدر ٿيل عورتون اهڙن ڪنن تجربن سبب ايتريون ته متاثر ٿين ٿيون جو اهي عام رواجي طور تي هڪ ڊگهي عرصي تائين ڪم ڪار ڪري، کائي پي ۽ ننڊ آرام به ڪري نٿيون سگهن. ان سلسلي ۾ عورتن کي به خاص سهڪار ۽ ڏڍ ڏيڻ جي ضرورت ٿئي ٿي ته جيئن اهي نوبنيون ٿي ٻين تي اعتبار ڪري سگهن.

عورت هڪ اڳواڻ جي حيثيت ۾

پناهگير ۽ بي گهر ٿيندڙ عورتن لاءِ جڏهن به ڪا رٿا يا فيصلو ڪيو وڃي ته عورتن کي لازماً انهن ۾ شامل ڪرڻ گهرجي. نئين جاين ۽ نئين برادرين ۾، عورتن کي اڳواڻ يا ليڊر ٿيڻ لاءِ همٿائڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان سندن عزت نفس بحال، اداسي ۽ ويڳاڻپ ختم ٿئي ٿي، خود انحصاريءَ جو جذبو پيدا ٿئي ٿو، ٻين عورتن لاءِ تحفظ بهتر ٿئي ٿو ۽ سهائتا ڪندڙن ۾ غلطيون نه ڪرڻ ۾ مدد ملي ٿي.

➢ جن پروگرامن جي تيار ڪرڻ ۾ متاثر ٿيل عورتن جي راءِ شامل نٿي ڪئي وڃي اهي نسبتاً گهٽ اثرائتا ثابت ٿين ٿا.

اڳواٽي ڪرڻ لاءِ عورتن لاءِ هتي ڪجهه دڳ ڏسجن ٿا:

- پنهنجون رٿائون نئين آباد ٿيل بستي ۾ ڪيل بندوبست آهر جوڙيو جهڙوڪ: جتي به پائخانا، باغ باغيچا ۽ پاڻيءَ جي سهوليت موجود هجي.
- سلامتي، بنيادي ضرورتن، کاڌي ۽ برادرين جي شامل ٿيڻ لاءِ عورتن ۽ مردن جون الڳ الڳ گڏجاڻيون ڪرايو.
- عورتن کي همٿايو ته اهي پنهنجين حالتن ۾ رهندي جيڪي ڪجهه محسوس ڪن ٿيون ان بابت راءِ ڏين / تبصرو ڪن. هڪ اڳواڻ جي چونڊ ڪريو جيڪا ڪئمپ هلائيندڙ سان ڳالهائي سگهي.

- عام معلومات جي هلندڙ مهمن ۾ سهڪار ڪريو.
- کاڌ خوراڪ ۽ هيلٿ ورڪرن جي سکيا بابت پروگرام منظم ڪريو.
- ٻارڙن جي صحت سنڀال جا مرڪز هلايو. ٻارن جي سار سنڀال هڪ اهڙو اهم طريقو آهي جنهن رستي عورتن کي اهڙين سرگرمين ۾ شامل ٿيڻ جو موقعو ملي ٿو ۽ اهي هڪ ٻئي سان ڳالهيون ٻولهيون ڪري سگهن ٿيون.

- ٻارن لاءِ اسڪولن جو انتظام ڪريو. عورتون ڏکين حالتن ۾ پنهنجن ٻارن بابت سدائين پريشان رهن ٿيون. اقوام متحده چواٽي، سيني پناهگير ٻارن کي تعليم حاصل ڪرڻ جو حق آهي. جڏهن ته اهڙا ڪي چند پروگرام هلايا وڃن ٿا. جيڪڏهن هلايا به وڃن ٿا ته ڪلاس شاگردن سان ستيل يا استادن جي کوٽ هجي ٿي.
- مردن ۽ عورتن لاءِ مطالعي ڪرڻ لاءِ ڪلاسن، هنرن سيکارڻ، موسيقيءَ ۽ راند روند ڪرڻ جا انتظام ڪريو.

اسان جڏهن هندورس پهتاسين ته جبلن ۾ لڪندی چيندی رهڻ ۽ ڏگهی سفر ڪرڻ ڪانپوءِ ڪنهن سلامتیءَ واری هنڌ تائين پهچندی پهچندی گهڻا ڪمزور ٿی پيا هياسين. اسان سان گهڻا بيمار، اٽپوری ڪاڏی جو شڪار بار ۽ پيرسن به گڏ هيا. جيئن ته اتی اسان لاءِ ڪجھ به موجود نه هيو، ان سبب سينی عورتن گڏجی سڏجی هڪ ڪاڏی جو مزڪر قائم ڪيو. پوءِ اسان مقامی مذهبی اڳواڻ کی وڏيڪ ڪاڏی ڏيڻ لاءِ چيو ۽ اسان به سبزيون پوکڻ، ڪڪڙيون، ٻڪريون ۽ سيهڙ پالڻ ۽ ڪاڏی سان ڪائڻ شروع ڪيا. هاڻ اسان جون رٽائون ايتريون وڏی ويون آهن جو اسان، پناهگير ڪئمپ جی هر گهر کی مهينی ۾ هڪ پيرو ڪجھ آنا، ٿورڙو گوشت ۽ پاڄيون ضرور ڏيندا آهيون.

اسانکی پنهنجن ڪپڙن ۽ جوتن کی ٿوپڻ جی ضرورت ٿيندی هئی. انلاءِ اسان ڪجھ ورڪشاپ ڪرايا ۽ امدادی ادارن کی ڪجھ سبڻ جون مشينون ۽ اوزارن لاءِ چيو. اسان مان ڪجھ عورتون ڪپڙن سبڻ جو ڪم ڪندڙ ته هڪ بزرگ کی جوتا ناهڻ ايندا هيا. هنن پنهنجا هنر ۽ گُر ٻين کی سيکاريا. هاڻ، اسانکی پنهنجی ڪم تی ناز آهی. اسان ثابت ڪيو آهی ته عورتون، ڪاڏی رڌڻ ڪانسواءِ ٻيو به گهڻو ڪجھ ڪری سگهن ٿيون.

امدادی ادارن اسانکی صحت ۽ ڪاڏی بابت سکيا ڏئی، باقاعدی ڪارڪن بڻائی ڇڏيو آهی. هاڻ اسان مال به پالی سگهون ٿا. اسانکی جوڙ، ڪٽ ۽ ونڊ ڪانسواءِ خرچ پکی هلائڻ جو ڏان به اچی ٿو، جنهن سبب هاڻ اسان پنهنجا سڀ ڪم وڏيڪ بهتر طريقی سان ڪری رهيا آهيون. اهڙن ڪمن ڪندی ڪيتريون عورتون اهڙيون تجربيڪار ٿی ويون آهن جو اهی هاڻ اسان جون اڳواڻ آهن. هاڻ، جڏهن اسان پنهنجی وطن واپس وينداسين ته علائقی جی سطح تی هلندڙ ڪم ۽ ڪاروبار بهترين طريقي سان هلائي سگهنداسين.

ڪولوسن ڪالوا، هندراس جي هڪ ڪئمپ ۾ موجود سلواڊور جي پناهگير ڇوڪريءَ اليدا سان ڪيل ڳالھ.

آمدنيءَ جا ذريعا

➢ پناهگير ۽ بي گهر عورتن کي ايترا موقعا ڏيڻ گهرجن ته جيئن اهي پنهنجي ۽ گهر وارن جون ضرورتون پوريون ڪري سگهن ۽ ان لاءِ ڪين پنهنجي جسم جو سودو ڪرڻو نه پوي.

پناهگير يا بي گهر عورتن لاءِ پنهنجن ڪٽنبن جون ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ، ڪڏهن ڪڏهن مناسب ڪم يا وسيلا ڳولهڻ ڏکيو ٿي پوي ٿو. ورلي، ڪين ڪنهن نئين هنڌ گهربل هنر نه هجڻ سبب ڪم حاصل ڪري نه ٿيون سگهن ته ڪٿي وري، ڪم ڪرڻ لاءِ قانوني دستاويز پڻ نٿا هجن. جڏهن ته، اهڙين حالتن ۾ پڻ عورتون ڪي نه ڪي ڪم ڪري سگهن ٿيون.

مثال طور: ڪجھ پناهگير عورتون، ماڻهن جي گهرن ۾ ڪم ڪار ڪري يا صحت جون سهولتون ڏيندڙ تنظيمن سان گڏجي هيلٿ ورڪر طور ڪم ڪري سگهن ٿيون. ورلي، عورتن جون روايتي سرگرميون جهڙوڪ: پرت وغيره شروع ڪرڻ لاءِ، اهڙيون تنظيمون مالي امداد به ڏين ٿيون. جڏهن ته، اهڙين سرگرمين رستي حاصل ٿيندڙ آمدني مان ڪٽنب جو گذر سفر ڏکيو ٿئي ٿو تنهنڪري عورتن کي وڏين رٿائن جي ڳولها ڪرڻ گهرجي ته جيئن وڏيڪ آمدني ٿي سگهي جهڙوڪ: وڻ پوکڻ ۽ پناهه گاهون تعمير ڪرڻ وغيره. جيڪڏهن عورتن کي زمين ڏني وڃي ته اهي پنهنجي ڪٽنب لاءِ سبزيون پوکي اها وڪڻي ناڻو ڪمائي سگهن ٿيون ۽ سکيا ڏني وڃين ته ڪنهن به قسم جو ڪم يا ڪاروبار شروع ڪري سگهن ٿيون.