

نیوز لیٹر



صرف ممبرز کے لیے

شمارہ نمبر 22

تعارف

WISE ایک رجسٹرڈ غیر سرکاری سماجی تنظیم ہے جو عورتوں کے سیاسی اور معاشی حقوق کی جدوجہد اور انسانی حقوق کی بیداری کے لیے سرگرم ہے۔ WISE اس بات پر یقین رکھتی ہے کہ عورتوں کو سماجی معاشی اور سیاسی طور پر با اختیار کیے بغیر ملکی خوشحالی کا سفر تیز نہیں کیا جاسکتا۔ یہ تنظیم اس عمل کو جاری رکھنے کے لیے مختلف شعبہ ہائے زندگی میں عورتوں کی مؤثر شمولیت کے لیے کوشاں ہے۔ پچھلے دس سال کے عرصے میں WISE نے عورتوں کے متعلق بنائے گئے قوانین کے بارے آگاہی کے ساتھ ساتھ ان قوانین کے مؤثر نفاذ کے لیے نمایاں کوششیں کی ہیں۔ اس حوالے سے WISE نے 2016 میں خاتون محتسب پنجاب کے ساتھ مل کر عورتوں کے کام کرنے کی جگہ پر جنسی ہراسانی کے خلاف صوبائی سطح پر آگاہی مہم چلائی جس کے تحت اب تک پنجاب کے اٹھارہ اضلاع میں یہ مہم کامیابی سے مکمل کی جا چکی ہے۔ اس مہم کے ذریعے جنسی ہراسانی کا پیغام ہزاروں لوگوں تک پہنچایا گیا۔

اس کے ساتھ ساتھ WISE نے 2017 میں پنجاب کے دو اضلاع لاہور اور ننکانہ صاحب میں 600 سے زائد کونسلرز اور عورتوں کی مقامی سطح کی قیادت کی سیاسی آگاہی کے لیے تربیتی پروگرام کامیابی سے مکمل کیا جس کا مقصد مقامی حکومتوں میں ان خواتین کی قائدانہ صلاحیتوں کو اجاگر کرنا تاکہ وہ پاکستان میں جمہوریت کی مضبوطی میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔ اس وقت WISE جمہوری عمل کی مضبوطی کے حوالے سے لاہور اور شیخوپورہ کی 6 یونین کونسلز میں کام کر رہی ہے جہاں کمیونٹی کے نمائندوں بالخصوص عورتوں کی جمہوری آگاہی کے حوالے سے تربیتی پروگرام کا انعقاد کیا جاتا ہے تاکہ وہ اپنے منتخب کردہ نمائندوں کی جواہدہی کرنے کے ساتھ مقامی ترقی کے عمل کا حصہ بن سکیں۔ اس کے علاوہ WISE ضلع ننکانہ صاحب میں عورتوں کے قومی شناختی کارڈ کے حصول کے لیے بھی سرگرم ہے جس کے تحت اب تک 25,511 سے زائد عورتوں کے لیے قومی شناختی کارڈ کا حصول ممکن بنا کر انہیں آئینی حقوق دلوا یا۔

اس شمارے میں

♀ پاکستان میں حالیہ معاشی بحران اور خواتین کی روزمرہ زندگی پر اس کے اثرات

♀ پنجاب لوکل گورنمنٹ ایکٹ 2022ء پر ویمن کنونشن کا انعقاد

♀ سوات میں نوجوان لڑکیوں کے لیے سہ روزہ تربیتی ورکشاپ

♀ ”گھریلو ملازمین کا عالمی دن: 16 جون“ پر سیمینار کا اہتمام

♀ مصالحت اور مشاورت کے بنیادی اصول

♀ وائز کے زیر اہتمام ”خواتین گھریلو ملازمین یونین“ پر تربیتی ورکشاپ کا انعقاد

♀ ذہنی صحت کے متعلق آگاہی بذریعہ ورچوئل کیفے



پاکستان میں حالیہ معاشی بحران اور خواتین کی روزمرہ زندگی پر اس کے اثرات

رپورٹ: ایمن ضمیر

موثر معاشی اصلاحی پالیسیاں بروقت کی اہم ضرورت:

واٹر کے زیر اہتمام - 24 جون 2022 کو 'پاکستان میں معاشی بحران اور محنت کش خواتین پر اثرات' پر ایک سیشن کا انعقاد ہوا۔ جس میں کمیونٹی کی خواتین نے شرکت کی۔ تقریب کا مقصد ملک کی بگڑتی ہوئی معاشی صورتحال و وجوہات اور اس کے پس منظر کا جائزہ لینا تھا۔ تاکہ شرکاء کو صورتحال کی سنگینی کا بخوبی اندازہ ہو سکے۔

ریسورس پرسن عبدالخالق نے بتایا کہ پاکستان کو اب اپنی توازن ادائیگی کی ضروریات کو پورا کرنے اور اقتصادی ڈیفالٹ سے بچنے کے لیے سخت چیلنجز کا سامنا ہے۔ جو کہ ملک پر قرضہ اور ناقص پالیسیاں زیادہ درآمدات کا نتیجہ ہے۔ اس کے علاوہ پاکستانی روپیہ امریکی ڈالر کے مقابلے میں مسلسل گر رہا ہے جو کہ مہنگائی میں اضافے کی ایک اور وجہ ہے۔

معاشی بحران جہاں ملک کے لیے ایک مسئلہ ہے وہاں اس کے خواتین پر گہرے اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ معاشی بحران عورتوں پر باضابطہ روزگار کے شعبے تعلیم یا کاروبار میں شمولیت کے ذریعے معاشی و سماجی باختیار بنانے کے مواقع کو کم کرتا ہے۔

شرکاء نے اپنے گھریلو حالات کی نشاندہی کرتے ہوئے بتایا کہ بڑھتی ہوئی مہنگائی انہیں گھریلو اخراجات کم کرنے پر مجبور کر رہی ہے۔ اور انہیں خوراک، صحت، بچوں کی تعلیم جیسی ضروریات زندگی پر سمجھوتہ کرنا پڑ رہا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ صرف یوٹیٹی اور بجلی کے بل ہی ان کی زندگیوں کو اجیرن بنا رہے ہیں اور بری طرح سے متاثر کر رہے ہیں۔

ریسورس پرسن نے لیکچر کے اختتام پر کہا کہ سیاسی انتشار اور بے یقینی کے ماحول نے ملک کو اس دوراے پر کھڑا کر دیا ہے کہ عام عوام زندگی کی بنیادی

ضروریات سے بھی محروم ہیں اور ورلڈ بینک کی رپورٹ کے مطابق پاکستان کی 39.3 فیصد آبادی غربت کی لکیر سے نیچے زندگی گزار رہی ہے لہذا ضروری ہے کہ بروقت اصلاحی پالیسی اقدامات پر عملدرآمد کیا جائے اور ملک کو سری لنکا جیسی خوفناک صورتحال سے بچایا جائے۔ تاکہ خواتین اور آبادی کے کمزور طبقات پر اثرات مرتب نہ ہوں۔





پنجاب لوکل گورنمنٹ ایکٹ 2022ء پر ویمن کنونینشن کا انعقاد

رپوٹ: آمنہ افضل

تمام سیاسی جماعتوں کو قانونی طور پر پابند کیا جائے کہ وہ اپنے پینلز میں کم از کم 5 فیصد خواتین کو نامزد کریں

واٹز نے 5 جولائی 2022ء کو پنجاب لوکل گورنمنٹ ایکٹ 2022ء پر ویمن کنونینشن کا انعقاد کیا۔ جس میں لاہور، شیخوپورہ، ننکانہ صاحب، اوکاڑہ، راجن پور اور قصور سے خواتین سیاسی کارکن اور لیڈی کونسلرز نے شرکت کی۔

بشری خالق ایگزیکٹو ڈائریکٹر واٹز نے کہا کہ یہ خوش آئند بات ہے کہ بلدیاتی اداروں/مقامی حکومتوں کے اداروں میں خواتین کی نمائندگی 33 فیصد کی ہے۔ لیکن قابل افسوس یہ ہے کہ یوسی کی سطح پر ابھی بھی یہ 20 فیصد ہے۔ بلدیاتی اداروں میں مخصوص سیٹوں کے امیدواروں کو براہ راست الیکشن لڑنے کا موقع دیا جانا چاہیے۔ کیونکہ ریزرو سیٹوں پر الیکشن کا بالواسطہ طریقہ جمہوریت کی روح کے خلاف ہے۔ لہذا مقامی حکومتوں کے انتخابات جلد از جلد کروائے جائیں۔

زاہد اسلام لوکل گورنمنٹ کے ماہر اور سنگت کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر نے پنجاب لوکل گورنمنٹ قانون 2022ء کے بنیادی خدوخال بیان کیے۔ انھوں نے تفصیل سے یونین کونسل، ضلع کونسل، ٹاؤن کونسل، تحصیل کونسل،





میٹروپولیٹن کارپوریشن کا نقشہ اور ان کے فرائض پر گفتگو کی اور بتایا کہ:-
 ☆ ایکشن پارٹی بیس پر ہوں گے۔
 ☆ لوکل گورنمنٹ کا دورانیہ 5 سال ہوگا جس میں:

* 9 میٹروکارپوریشن

* 17 میونسپل کارپوریشن

* 234 میونسپل کمیٹیاں

* 35 اضلاع کونسل

* 137 تحصیل کونسل

* 4015 یونین کونسل

مزید انھوں نے مطالبہ کیا کہ تمام سیاسی جماعتوں کو پابند کیا جائے کہ وہ
 ایکشن ایکٹ 2017 کی طرز پر اپنے پینلز میں کم از کم 5 فیصد خواتین کو
 ٹکٹ دیں اور آزاد پینلز کو بھی ایکشن لڑنے کی اجازت ہونی چاہیے۔





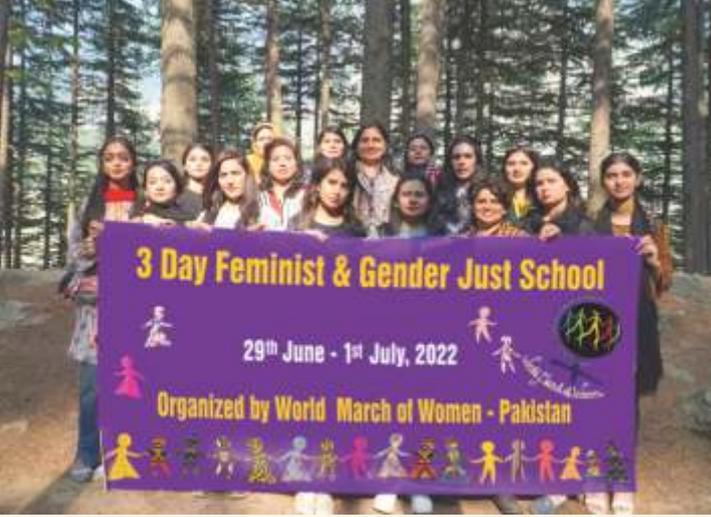
سوات میں نوجوان لڑکیوں کے لیے سہ روزہ تربیتی ورکشاپ

رپورٹ: فضہ چوہدری

مغربی ممالک نے عورتوں کے حقوق کو تسلیم کیا ہے۔

خواتین کے حقوق کے لئے قانون سازی سے لے کر آگاہی فراہم کرنے والی تنظیم وائر نے سوات کی حسین و جمیل وادیوں میں 22 نوجوان لڑکیوں کے ساتھ تین دن کی ٹریننگ کا انعقاد کیا اس کا مقصد لڑکیوں میں خود اعتمادی کو بڑھانا تھا اور معاشرے میں بہتر کردار ادا کرنے کے لئے آگاہی فراہم کرنا تھا۔ اس کے علاوہ سامراجی نظام، نیٹو اور رانا پلازہ جیسے اہم موضوعات پر تبادلہ خیال کرنا تھا اور سمجھایا گیا کہ پدر شاہی مردوں اور عورتوں دونوں کے لئے کتنا خطرناک ہے۔ اور اس کے علاوہ جو عوامل عورتوں کا استحصال کرتے ہیں ان پر بھی بات چیت کی گئی۔ مزید وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ کئی سو سال پہلے عورت کی حالت پوری دنیا میں ایسی ہی تھی نہ عورت کو باہر نکلنے کی آزادی تھی نہ ووٹ ڈالنے کی اور نہ ہی ملازمت کرنے کا اختیار عورت کے پاس تھا۔ لیکن اٹھارویں صدی میں ’’نیشنل موومنٹ فار ویمین زراعت‘‘ کے تحت پہلی بار عورتوں کے حقوق کو تسلیم کیا گیا تو اب مغربی ممالک نے عورتوں کے حقوق تسلیم کیے اور روزگار کے مواقع دیے تو اب وہ تو میں اس طرح سے ترقی کی منازل طے کر چکی ہیں۔ اس لیے ہمیں بھی تعلیم کے میدان میں آگے بڑھنا ہے اور اس پدر شاہی نظام میں آہستہ آہستہ اپنا راستہ بناتے ہوئے ترقی کی طرف جانا ہے۔

اس ٹریننگ کو بشری خالق ایگزیکٹو ڈائریکٹر آف وائر نے ہوسٹ کیا۔ شرکاء کا کہنا تھا کہ وائر کی جانب سے کروائی جانے والی تمام میٹنگز انہیں با اعتماد بناتی ہیں کیونکہ معاشرے میں کوئی انہیں ان کے حقوق کے بارے آگاہ نہیں کرتا وائر عورتوں کی خود اعتمادی کے لئے کام کرتی ہے جس میں خواتین ہمیشہ وائر کا حصہ بننے کو تیار رہتی ہیں۔



Seminar on International Domestic Workers Day, 2022

ورکر ہوں، نوکر نہیں!



”گھریلو ملازمین کا عالمی دن: 16 جون“ پر سیمینار کا اہتمام

رپورٹ: حجاب فیاض

ہمارا مطالبہ ہر گھریلو ملازم کی محفوظ اور باوقار زندگی کی فراہمی ہے۔

16 جون بہت سے ممالک میں گھریلو ملازمین کے عالمی دن کی حیثیت سے منایا جاتا ہے۔ اس تاریخ کو 2011ء میں انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن (ILO) نے گھریلو ملازمین کنونینشن کی منظوری دی۔ یہ کنونینشن گھریلو ملازمین کے لئے باوقار کام کو حقیقت بنانے کے لیے بنیادی حقوق اور اصولوں پر بات کرنا ہے۔ اس دن کا بنیادی مقصد گھریلو ملازمین کی محنت و مشقت کو سراہنا، ان کو درپیش مسائل سے نمٹنا اور ان کے حقوق کی فراہمی کے لئے آواز بلند کرنا ہے۔

وائز نے 16 جون کو گھریلو ملازمین کے عالمی دن کی حیثیت سے ایک سیمینار کا اہتمام کیا جس میں خواتین گھریلو ملازمین کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی۔ ”خواتین گھریلو ملازمین یونین“ کے سات بورڈ ممبران نے بھی شرکت کی۔ انہوں نے یونین سے متعلقہ معلومات کا اظہار خیال کیا اور باقی گھریلو ملازمین کو آگاہ کیا کہ گھریلو ملازمین کے بنیادی حقوق اور سوشل سیکیورٹی کارڈ کی فراہمی کے لیے یہ یونین کتنی مفید اور کارآمد ہے۔ نتیجتاً بہت سی گھریلو ملازمین نے یونین کا حصہ بننے کا اظہار کیا۔

مزید یہ کہ تمام گھریلو ملازمین نے اپنے کام کرنے کی جگہ کے غیر محفوظ اور مالکان کے بدتر رویوں کے خلاف آواز بلند کرنے اور ”پنجاب گھریلو ملازمین ایکٹ 2019ء“ میں بتائی گئی ترامیم پر عمل درآمد کے لئے پرجوشی کا مظاہرہ کیا۔ جو کچھ درج ذیل ہیں۔

☆ گھریلو ملازمین کو نوکر نہیں گھریلو ملازم کہا جائے گا۔

☆ پندرہ سال سے کم عمر بچوں کی گھریلو ملازمت پر 50 روپے جرمانہ اور 6 ماہ قید کی سزا ہوگی۔

☆ ملازمت سے فارغ کرنے کی صورت میں مالک کو ایک ماہ قبل تحریری نوٹس دینا ہوگا۔

انہوں نے پنجاب حکومت اور لیبر ڈیپارٹمنٹ کے سامنے کچھ مطالبات رکھے جن میں خواتین گھریلو ملازمین یونین کی رجسٹریشن، سوشل سیکیورٹی کارڈ کی جلد از جلد فراہمی اور پنجاب گھریلو ملازمین ایکٹ 2019ء کے مؤثر نفاذ کو یقینی بنانا شامل ہیں۔





مصالحت اور مشاورت کے بنیادی اصول

رپورٹ: ایمن ضمیر

خواتین کے خلاف تشدد کے قوانین اور تحفظ کی تدابیر:

واٹر کے جانب سے 25 جولائی 2022ء کو پنجاب میں خواتین کے خلاف تشدد کے قوانین اور تحفظ کے طریقہ کار پر ایک روزہ تربیتی پروگرام کا انعقاد کیا گیا۔ جس میں کئی کمیونٹی فوکل پرسنز اور واٹرسٹاف ممبران نے شمولیت کی۔ ورکشاپ کا مقصد پنجاب میں خواتین کے تحفظ کے لیے موجودہ قوانین، خواتین کے تحفظ کا طریقہ کار اور صنفی بنیاد پر تشدد اور بدسلوکی اور خواتین اور نوجوان لڑکیوں کے ساتھ گھریلو تشدد کے خلاف تحفظ کی تدابیر اور حامی قوانین کو اجاگر کرنا تھا۔ اس کے علاوہ انھیں مصالحت اور مشاورت کے بنیادی اصولوں کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔

ریسورس پرسن سدرہ ہمایوں نے پنجاب اور صنفی برابری کی رپورٹ 2022 کی وضاحت کی۔



جس کے مطابق عالمی صنفی فرق انڈیکس رپورٹ میں پاکستان 146 میں سے 145 ویں نمبر پر ہے۔ انھوں نے بتایا کہ پاکستان کی وزارت انسانی حقوق کے مطابق 15 اور 29 سال عمر کی تقریباً 28 فیصد خواتین کو جسمانی تشدد کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ مزید یہ کہ انھوں نے گھریلو تناظر میں گیس لائٹنگ کی اصطلاح کی وضاحت بھی کی جو کہ 1966 میں ابھری اور اس پر 2010 سے باقاعدہ بات چیت کا آغاز ہوا۔ گیس لائٹنگ دراصل نفسیاتی ہیرا پھیری کی ایک شکل ہے۔ عام طور پر گیس لائٹر مظلوم شکار کو اپنے فیصلے پر سوال کرنے پر مجبور کر کے اس پر طاقت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور خواتین کا استحصال کرتے ہیں۔

ایڈووکیٹ جویرہ کاشف نے خاندانی تنازعات کا سامنا کرنے والی خواتین کے تحفظ کے لئے بنائے گئے قوانین اور صنفی بنیاد پر تشدد سے نمٹنے کے لیے رہنمائی فراہم کی۔ انھوں نے درج ذیل قوانین کا ذکر کیا:-

☆ پنجاب مسلم عائلی قوانین (ترمیمی) ایکٹ 2015ء

☆ کم عمری کی شادی (ممانعت) ایکٹ 2015ء

☆ تیزاب پر کنٹرول اور تیزاب جرائم کی روک تھام ایکٹ 2010ء

☆ جائے ملازمت پر جنسی ہراسانی کے خلاف قانون 2010ء

روبینہ شاہین (ویمن پروٹیکشن آفیسر) نے مشاورت اور ثالثی کی اخلاقیات پر تبادلہ خیال کیا۔ انھوں نے کہا کہ ہمیں خواتین کی بات کو غور سے سننا چاہیے اور ان کے جذبات و احساسات کا احترام کرنا چاہیے اور ان کے مسائل کو کم کرنے کے لئے بہترین کوشش کرنی چاہیے۔ انھوں نے کہا کہ متاثرہ خاتون کو آرام دہ اور مؤثر ماحول فراہم کرنا چاہیے تاکہ وہ کھل کے اپنے ساتھ ہونے والے حادثات کا اظہار کر سکے۔

علاوہ ازیں متاثرہ افراد کی معلومات کو خفیہ رکھا جائے اور انہیں ان متعلقہ اداروں سے جوڑا جائے جو ان کی مدد کا سبب بن سکتے ہیں۔

سیشن کے اختتام پر شرکاء نے اپنی رائے کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ماضی میں وہ بہت سی تشدد کی شکار خواتین اور لڑکیوں کو مدد فراہم کر چکے ہیں لیکن اس ٹریننگ سے انہیں بہت حد تک قانونی رہنمائی حاصل جو ان کے لئے مستقبل میں کارآمد ثابت ہوگی۔





وائز کے زیر اہتمام ”خواتین گھریلو ملازمین یونین“ پر تربیتی ورکشاپ کا انعقاد

رپورٹ: حجاب فیاض



خواتین گھریلو ملازمین یونین کا منظم اور مضبوط ہونا ضروری ہے:

وائز نے مہر گڑھ اسلام آباد میں خواتین گھریلو ملازمین کے ساتھ تین روزہ تربیتی ورکشاپ کا اہتمام کیا جس میں وائز کی جانب سے بشری خالق (ایگزیکٹو ڈائریکٹر آف وائز)، آمنہ افضل (پراجیکٹ کوآرڈینیٹر) اور حجاب فیاض (انٹرن) نے شرکت کی۔ اس تربیت کا بنیادی مقصد گھریلو ملازمین کو ان کی یونین کے بارے آگاہ کرنا جسے ”خواتین گھریلو ملازمین یونین“ کا نام دیا گیا۔

گھریلو ملازمین کو ان کی یونین کی اہمیت اور فوائد کی آگاہی کے ساتھ ساتھ یونین کی تشکیل کے لئے منظم اور مضبوط ہونے کو ترجیح دی گئی یونین کے سات بورڈ ممبران تعیین کئے گئے اور انہیں ان کے فرائض کے بارے میں رہنمائی کی گئی۔

بشری خالق نے گھریلو ملازمین سے مخاطب کرتے ہوئے کہا کہ یہ یونین آپ کے بنیادی حقوق کی فراہمی کے لئے بنائی گئی ہے۔ حکومت کی جانب سے اس یونین کی رجسٹریشن کی منظوری آپ کو اپنے مسائل کے حل کے لئے آسانی فراہم کرے گی اور اپنے مطالبات حکومت سے منوانے میں راستہ ہموار کرے گی۔

آمنہ افضل نے کہا کہ ہر گھریلو ملازمہ کے لئے یہ لازم ہے کہ وہ گھریلو کاموں کو بہتر طریقے سے سرانجام دینے کے لئے کوئی نہ کوئی مہارت تربیت حاصل کرے تاکہ غلطیوں کی گنجائش کم ہو اور وہ مؤثر طریقے سے معاشرے میں خود کو منوا سکے۔

مزید یہ کہ گھریلو ملازمین کو پنجاب گھریلو ملازمین ایکٹ 2019ء کے موثر نفاذ بارے آگاہ کیا گیا اور جلد از جلد سوشل سیورٹی کارڈ کی فراہمی کے لیے منظم کیا گیا۔

Virtual Cafe

Knowing Your Rights "A Path Towards Gender Equality"

**Mental Health Awareness
Improving People's Life**

Easha Shahid
Clinical Psychologist
Guest Speaker

Amina Afzal
Guest Speaker

Kainat Rana
Moderator

3:00 - 4:00 PM 28-07-2022
Thursday

LIVE

WISE
Women In Struggle for Empowerment

Women In Struggle for Empowerment - WISE was live.
28 Jul

Virtual Café: Mental Health Awareness - Improving People's Life

WISE
Women In Struggle for Empowerment

Zoom

رپورٹ: کائنات رانا

ذہنی صحت کے متعلق آگاہی بذریعہ ورچوئل کیف

ذہنی صحت کی بہتری کی جانب ایک قدم:

وائز نے آن لائن ورچوئل کیف کا انعقاد کیا۔ جس میں موجودہ دور میں بڑھتے ہوئے ذہنی مسائل، ان کی اقسام اور ان کی وجوہات اور ان کے حل کے بارے میں بات چیت کی گئی۔ اس موقع پر ایشاء شاہد، آمنہ افضل اور کائنات رانا نے بطور مہمان خصوصی شرکت کی۔ ذہنی صحت اور ان کے متعلق مسائل اور حل کے بارے میں بات چیت کی۔

ورچوئل کیف کے شرکاء کا کہنا تھا ذہنی صحت سے مراد زندگی کے تمام شعبوں یعنی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی میں توازن تلاش کرنا ہے اور روزمرہ کے مسائل سے عہدہ برآمد ہونے کی صلاحیت ہے۔ بہت ضروری ہے کہ ہم زندگی کے مختلف ادوار اور حالات میں توازن برقرار رکھیں۔ کبھی کبھار عدم توازن کا احساس ایک قدرتی سی بات ہے مثلاً ہم اداس، پریشان، خوفزدہ یا تنگ کی کیفیات سے گزرتے ہیں لیکن اگر یہ ہماری روزمرہ کی زندگی پر لمبے عرصے کے لئے اثر انداز ہونے لگے تو یہ ہمارے لئے ذہنی مسائل پیدا کرتا ہے مختلف نفسیاتی، معاشرتی اور ماحولیاتی عوامل بھی ہماری صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں جو ہمارے لئے مشکلات کا سبب بنتے ہیں اور مختلف ذہنی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ جیسے کہ خوف زدہ اور فکر مند ہو جانا، لوگوں سے کنارہ کشی اختیار کر لینا، زیادہ کھانا یا بہت کم کھانا، منشیات کا استعمال کچھ لوگ حقیقت سے بالکل کنارہ کشی اختیار کر لیتے ہیں یہ وہ چیزیں ہیں جس پر ہم اپنی روزمرہ زندگی میں دھیان نہیں دیتے اور آگے چل کر یہ شدید نوعیت کی بیماری میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔

اس کے لیے ضروری ہے کہ اپنے مزاج کے اندر ہونے والی غیر معمولی تبدیلی کو بھی نظر انداز نہ کیا جائے کیونکہ بروقت علاج ہمیں بہت سی خطرناک ذہنی بیماریوں سے بچا سکتی ہے۔ ایک شمارے کے مطابق خواتین مردوں کے مقابلے زیادہ ڈپریشن اور سٹریس کا شکار ہونے کے دو گنے امکانات ہیں اور اس کی بنیادی وجہ صنفی دقیانوسی تصورات گھریلو تشدد، سماجی و اقتصادی نقصانات اور جنسی ہراسانی وغیرہ ہیں۔ ہمارے دماغ کی دیکھ بھال جسم کی دیکھ بھال کی طرح اہم ہے کیونکہ انسان ان کی دونوں کے بغیر صحت مند نہیں رہ سکتا۔

WISE Women in Struggle for Empowerment

Basement, Sufi Mansion, 7-Egerton Road,
Lahore-Pakistan. Tel & Fax: +92 42 36305645

f wise.npo **▶** wisenpo **▶** wise_pakistan

NED

NATIONAL
ENDOWMENT
FOR
DEMOCRACY

SUPPORTING FREEDOM AROUND THE WORLD

Web: www.wise.pk Email: info@wise.pk