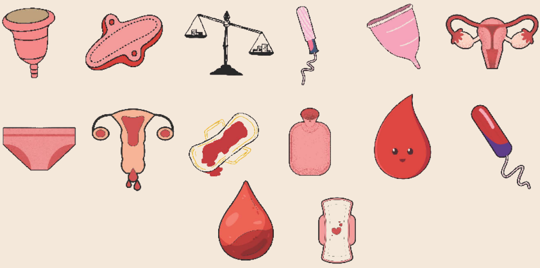
پاکستان میں علاقائی سطح پر حیض / ماہواری کو سمجھنے کے لیے 100 مقامی ناموں کی کتاب

Menstruation Related Local 100 Terminologies in Pakistan



#EndPeriodPoverty
#NoShameNoSilence
#MenstrualDignityRight

itacec.org itacec itacecorg itacecorg

دستاویز کا پس منظر

حیض یعنی ماہواری (Menstruation) خواتین اور لڑکیوں کی زندگی کا ایک فطری اور حیاتیاتی عمل ہے۔ تاہم پاکستان کے مختلف سماجی و ثقافتی تناظرات میں اس موضوع پر کھل کر بات کرنا اب بھی ایک حساس مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ اسی حساسیت کے باعث مختلف علاقوں کے لوگوں میں ماہواری کے لیے براہِ راست الفاظ کی بجائے مختلف مقامی، غیر رسمی اور علامتی اصطلاحات استعمال کی جاتی ہیں۔
یہ کتابچہ ادارہ تعلیم و آگہی (ITA) اور اس کی شراکت دار تنظیموں کی جانب سے منعقد کی گئی فیلڈ سرگرمیوں، تربیتی ورکشاپس اور کمیونٹی سطح کے آگاہی سیشنز کے دوران تیار کیا گیا ہے۔ ان سرگرمیوں کے دوران پروجیکٹ اسٹاف نے پاکستان کے مختلف علاقوں میں ماہواری کے لیے استعمال ہونے والی 100 مقامی اصطلاحات / ناموں کو دستاویزی شکل دی ہے، جو روزمرہ گفتگو میں ثقافتی روایات، سماجی قدغنوں اور حساسیت کے تحت استعمال کی جاتی ہیں۔

مقصد

یہ مقامی اصطلاحات اس حقیقت کی عکاسی کرتی ہیں کہ ماہواری صحت و وقار (Menstrual Health & Dignity - MHD) محض ایک صحت کا مسئلہ نہیں بلکہ اس کا گہرا تعلق عزت، شناخت، سماجی رویوں اور صنفی مساوات سے ہے۔ ان اصطلاحات کی تفہیم پروگرام ڈیزائن پیغام رسانی اور کمیونٹی انگیجمنٹ میں ثقافتی ہم آہنگی پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے، جس سے اعتماد سازی اور رویوں میں مثبت تبدیلی کو فروغ ملتا ہے۔
یہ دستاویز فیلڈ اسٹاف، کمیونٹی رضاکاروں، تربیت کاروں، پالیسی سازوں اور ترقیاتی شراکت داروں کے لیے ایک رہنما حوالہ فراہم کرتی ہے، تاکہ وہ مقامی زبان اور ثقافتی سیاق و سباق کو مدنظر رکھتے ہوئے ماہواری سے متعلق مؤثر، باوقار اور پائیدار انٹروینشنز، پالیسی سازی یا پروگرام ترتیب دے سکیں۔

#EndPeriodPoverty
#NoShameNoSilence
#MenstrualDignityRight

بیلا رضا جمیل

چیف ایگزیکٹو آفیسر

ادارۂ تعلیم و آگہی

چیف ایگزیکٹو آفیسر کا پیغام

مجھے فخر ہے کہ ادارۂ تعلیم و آگہی پاکستان میں ماہواری کے 100 مقامی اور ثقافتی ناموں پر مبنی یہ منفرد اور اہم اشاعت پیش کر رہا ہے یہ صرف الفاظ نہیں بلکہ پاکستان کی تہذیب، ثقافت اور مختلف زبانوں کی جھلک ہے، جو ایک ایسے موضوع کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے جس پر اکثر خاموشی اختیار کی جاتی ہے۔ ماہواری ایک فطری اور صحت مند حیاتیاتی عمل ہے، لیکن ہمارے معاشرے میں اس سے متعلق گفتگو اکثر شرمندگی، خاموشی اور سماجی پابندیوں کے حصار میں رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مختلف علاقوں، زبانوں اور برادریوں میں اس کے لیے استعمال ہونے والے الفاظ محض اصطلاحات نہیں بلکہ ان رویّوں، تصورات اور ثقافتی تجربات کی عکاسی کرتے ہیں جو نسل در نسل منتقل ہوتے آئے ہیں۔ پاکستان اپنی مختلف زبانوں اور ثقافتوں کی وجہ سے ایک الگ پہچان رکھتا ہے۔ اس تحقیق کے ذریعے ہم نے ملک کے مختلف حصوں سے ماہواری کے لیے استعمال ہونے والے مقامی ناموں اور اصطلاحات کو یکجا کیا ہے تا کہ اس ثقافتی ورثے کو محفوظ کیا جا سکے اور یہ سمجھا جا سکے کہ ایک ہی فطری عمل کو مختلف معاشرتی تناظرات میں کس انداز سے بیان کیا جاتا ہے۔ ادارۂ تعلیم و آگہی گزشتہ کئی برسوں سے ماہواری کی آگاہی، وقار اور انصاف کے فروغ کے لیے کوشاں ہے۔ ہمارا یقین ہے کہ زبان نہ صرف اظہار کا ذریعہ ہے بلکہ سماجی تبدیلی کا ایک مؤثر وسیلہ بھی ہے۔ جب ہم ان اصطلاحات کو مقامی سطح پر سمجھتے اور دستاویزی شکل دیتے ہیں تو ہم دراصل ان تصورات اور رویّوں کو بھی سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں جو ماہواری سے متعلق گفتگو اور روزمرہ زندگی کے عوامل کو متاثر کرتے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ اشاعت مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کے لیے ایک قابلِ قدر علمی ذریعہ ثابت ہوگی اور یہ ماہواری کے حوالے سے زیادہ باخبر، جامع اور ثقافتی طور پر حساس مکالمے کو فروغ دینے میں اپنا کردار ادا کرے گی۔ میں اس تحقیق اور اشاعت کی تیاری میں شامل تمام افراد، شراکت دار اداروں اور ٹیم ممبران کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرتی ہوں جن کی محنت، عزم اور تعاون سے یہ کاوش ممکن ہوئی۔ مجھے امید ہے کہ یہ اشاعت نہ صرف علم میں اضافہ کرے گی بلکہ ماہواری کے بارے میں خاموشی توڑنے، مثبت گفتگو کو فروغ دینے اور وقارِ ماہواری کے سفر کو مزید مضبوط بنانے میں بھی معاون ثابت ہوگی۔

#EndPeriodPoverty
#NoShameNoSilence
#MenstrualDignityRight

BALOCHISTAN بلوچستان

The Land of Rich Tribal Heritage

بلوچستان میں ماہواری (Menstruation) کے لیے مختلف اور علامتی الفاظ استعمال کیے جاتے ہیں۔ کچھ اصطلاحات براہِ راست خون آنے کی طرف اشارہ کرتی ہیں جیسے "لہو آگئی" یا لہو شروع شوانت، جبکہ بعض الفاظ اسے ایک مسئلہ / مشکل حالت کے طور پر بیان کرتے ہیں "مسالو" یا وہ مسئلہ آگیا۔ کچھ اصطلاحات مذہبی یا سماجی پہلوؤں کو بھی ظاہر کرتی ہیں۔

مثال کے طور پر "ناپاکی دی حالت" یا "روزے نہ شو"۔ اسی طرح "چھٹی مل گئی"، "دکھ درد والی حالت" اور "زنانہ مسئلہ" جیسے الفاظ ماہواری کے دنوں کو بالواسطہ اور نرم انداز میں بیان کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اصطلاحات ظاہر کرتی ہیں کہ بلوچستان میں ماہواری کے بارے میں گفتگو اکثر ثقافتی، سماجی اور علامتی زبان کے ذریعے کی جاتی ہے۔

Urdu Translation	Menstrual Cycle Names		
سرخ دن	Ratowaqt	راتووقت	1
خون آگیا ہے	Lahooaagai	لہو آگئی	2
چھٹی مل گئی ہے	Chutti mil gai	چھٹی میل گئی	3
مسئلہ آگیا ہے	Masa alo	مسالو	4
خوش شروع ہو گیا ہے	Lahoo Shuru shawant	لہو شروع شوانت	5
ناپاکی کی حالت	Napaki Di Halat	ناپاکی دی حالت	6
روزہ نہیں رکھا جا سکتا	Rozi na sho	روزے ناشو	7
زنانہ مسئلہ جاری ہے	Pazanana rawan dey	پازنانہ راوان دے	8
وہ مسئلہ آگیا ہے	Omasla aagasho	اومسئلہ آگیاشو	9
مکمل صفائی نہیں	Bepursaf	بیپور صاف	10
جسمانی مسئلہ	Jismani masla	جسمانی مسئلہ	11
کمزوری کے دن	Taziyat da din	تعزیت دا دن	12
درد و تکلیف کی حالت	Dukh dard wali Halat	دکھ درد والی حالت	13
طبیعت / حالت خراب ہے	Mitti Kharab	مٹی خراب	14

#EndPeriodPoverty
#NoShameNoSilence
#MenstrualDignityRight

KHYBER PAKHTUNKHWA خیبر پختونخوا

The Land of Honor and Courage

خیبر پختونخواہ(KPK) میں ماہواری (Menstruation) کے لیے مختلف پشتو اور اردو اصطلاحات استعمال کی جاتی ہیں۔ کچھ الفاظ براہِ راست خون آنے کو ظاہر کرتے ہیں جیسے "خون راوان دے"، "خون ورکئ" یا "ماہواری"، جبکہ بہت سی اصطلاحات بالواسطہ یا علامتی انداز میں استعمال ہوتی ہیں جیسے "وہ وقت شو" "گھر دا مسئلہ" یا مہینے والا"۔

بعض الفاظ جسمانی تکلف یا کمزوری کی طرف اشارہ کرتے ہیں جیسے "زنانہ تکلیف"، "دکھ دا حالت" یا "جسم خراب شو"۔ اسی طرح کچھ اصطلاحات مذہبی یا سماجی پابندیوں کی عکاسی کرتی ہیں جیسے "روزے ناشتئ" یا "ناپاک روزن"۔ مجموعی طور پر یہ اصطلاحات ظاہر کرتی ہیں کہ خیبر پختونخوا میں ماہواری کے بارے میں گفتگو اکثر ثقافتی، مذہبی اور بالواسطہ زبان کے ذریعے کی جاتی ہے۔

Urdu Translation	Menstrual Cycle Names		
خون جاری ہے	Khoon Ranwandey	خون راوان دے	15
ماہواری	Mahwari	ماہواری	16
طبیعت ناساز ہے	Tabiyat Kharabda	طبیعت خراب دے	17
روزہ نہیں رکھا جاسکتا	Rozay na shtee	روزے ناشتئ	18
پابندی شروع ہو گئی ہے	Bandish Aaghay	بندش آگئی	19
خون آرہا ہے	Khoon Warkigi	خون ورکے گی	20
گھریلو مسئلہ	Ghar da masla	گھر دا مسئلہ	21
وہ وقت آگیا ہے	Wo wakt sho	وہ وقت شو	22
کپڑے گندے / خراب ہو گئے ہیں	Kaprey ghndy sho	کپڑے گندے شو	23
مسئلہ آگیا ہے	Maso aa sho	ماسو آشو	24
سرخ دن	Lal waqt	لال وقت	25
چھٹی کے دن	Be Chutti dey	بے چھٹی دے	26
پرانے کپڑے استعمال کرنا	Puran Kapray larawa	پران کپڑے لاروا	27
آرام کے دن	Sutty walay roz	ستئے والے روز	28

#EndPeriodPoverty
#NoShameNoSilence
#MenstrualDignityRight

KHYBER PAKHTUNKHWA خیبر پختونخوا

The Land of Honor and Courage

Urdu Translation	Menstrual Cycle Names		
زنانہ تکلیف	Zanana Takleef	زنانہ تکلیف	29
خون آگیا ہے	Ratoon sho	راتون شو	30
صفائی ممکن نہیں	Na safa da	ناصفہ دا	31
بیماری کی حالت میں ہوں	Be bamaryam	بے بیماریم	32
خون والے دن	Khooni roz	خون روز	33
خون بہنا	Khoon warkay	خون ورگئے	34
احتیاط کے دن	Mashwara daroz	مشورہ داروز	35
مشکل آگئی ہے	Be musibat sho	بے مصیبت شو	36
ناپاکی کے دن	Na pakrozan	ناپاک روزن	37
ماہانہ مسئلہ	Mahine wala masla	مہینے والا مسئلہ	38
درد کی حالت	Dukh da halat	دکھ دا حالت	39
رنگت بدل گئی ہے	Rang sho	رنگ شو	40
اندرونی گرمی	Andarli garmi	اندرلی گرمی	41
جسم کمزور ہوگیا ہے	Jism Khrab sho	جسم خراب شو	42
روزہ چھوڑ دیا گیا ہے	Roza chor sho	روزہ چھوڑ شو	43
رطوبت جاری ہے	Ras rawan dey	راس راوان دے	44
سرخ دور	Lal daur	لال دور	45
ماہواری کا آغاز ہوگیا ہے	Wo cycle shoro sho	وہ سائکل شروع شو	46
حیض	Haiz	حیض	47
ناپاکی	Napaki	ناپاکی	48

#EndPeriodPoverty
#NoShameNoSilence
#MenstrualDignityRight

پنجاب PUNJAB

Where Culture Flows Like Rivers

پنجاب میں ماہواری (Menstruation) کے لیے مختلف رسمی الفاظ استعمال کیے جاتے ہیں۔ کچھ اصطلاحات براہِ راست ہیں جیسے "ماہواری"، "مہینہ"، "سائیکل چل رہی ہے" یا "خون آنا"، جبکہ بہت سے الفاظ بالواسطہ، مزاحیہ یا علامتی انداز میں استعمال ہوتے ہیں جیسے "لال جھنڈی"، "میری سہیلی"، "وہ دن" یا "پرابلم ہو گئی"۔

بعض اصطلاحات جسمانی تکلیف یا کمزوری کی طرف اشارہ کرتی ہیں جیسے "دکھ والی حالت" یا "سر درد والا مہینہ"، جبکہ کچھ الفاظ معاشرتی اور مذہبی تصورات سے بھی جڑے ہوتے ہیں جیسے "پلیت" یا "بندش والے دن"۔ مجموعی طور پر یہ الفاظ ظاہر کرتے ہیں کہ پنجاب میں ماہواری کے بارے میں بات کرتے وقت اکثر بالواسطہ، نرم یا علامتی زبان استعمال کی جاتی ہے۔

Urdu Translation	Menstrual Cycle Names		
اندرونی تبدیلی آگئی ہے	Pat andhar lag gya	پت اندر لگ گیا	49
ماہواری	Mahwari	ماہواری	50
سرخ نشان	Lal warqa	لال ورقہ	51
مشکل دن	Shararti din	شرارتی دن	52
کمزوری محسوس ہو رہی ہے	Naram ho gai	نرم ہو گئی آں	53
سر درد کا مہینہ	Sir dard wala mahina	سر درد والا مہینہ	54
جسمانی کمزوری میں اخراج ہونا	Puncture	پنکچر	55
سرخ علامت	Laal Jhandi	لال جھنڈی	56
ماہواری (علامتی اظہار)	Meri Saheli	میری سہیلی	57
کپڑے آ گئے ہیں	Kapray aye hain	کپڑے آئے ہیں	58
ناپاک	Paleet	پلیت	59
مہینہ	Mahina	مہینہ	60
دن	Dates	ڈیٹس	61
مہینہ لگ گیا	Mahina lag gaya	مہینہ لگ گیا	62
رکاوٹ والے دن	Bandish Wale din	بندش والے دن	63
سائیکل چل رہی ہے	Chycle Chal Rahi Hai	سائیکل چل رہی ہے	64
چھٹی چل رہی ہے	Chutti Chal Rahi Hai	چھٹی چل رہی ہے	65
میرے دن چل رہے ہیں	Meray Din Chal rahay hain	میرے دن چل رہے یں	66
وہ دن	Wo din	وہ دن	67
نہا نہیں سکتی	Naha nahi sakti	نہا نہیں سکتی	68

SINDH سندھ

Sindh - the cradle of Civilization

سندھ میں ماہواری (Menstruation) کے لیے مختلف ثقافتی، مذہبی اور علامتی اصطلاحات استعمال کی جاتی ہیں۔کچھ الفاظ براہِ راست ہیں جیسے ”حیض“یا”لہو چلی آئیو“جو خون آنے کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ جبکہ بعض اصطلاحات تکلیف یا مشکل حالت کو ظاہر کرتی ہیں جیسے ”عذاب آئیو“۔ کچھ الفاظ مذہبی یا سماجی پابندیوں کی عکاسی بھی کرتے ہیں، مثال کے طور پر ”روزو نہ رکھی سگئیو“یعنی اس حالت میں روزہ نہیں رکھا جاسکتا۔

اسی طرح ”گندھگی آیئے آں“یا”دن پڑ گئے ہیں“جیسے جملے بالواسطہ انداز میں ماہواری کے دنوں کو بیان کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اصطلاحات ظاہر کرتی ہیں کہ سندھ میں ماہواری کے بارے میں بات کرتے وقت اکثر ثقافتی، مذہبی اور علامتی زبان استعمال کی جاتی ہے۔

Urdu Translation	Menstrual Cycle Names		
حیض	Haiz	حیض	69
خون جاری ہو گیا ہے	Lahu Chali ayo	لہو چلی آئیو	70
تکلیف شروع ہو گئی ہے	Azab Aayo	عذاب آئیو	71
سرخ حالت	Code red	کوڈ ریڈ	72
ناپاکی آگئی ہے	Ghandagi aaiyi aa	گندھگی آیئے آں	73
رطوبت خارج ہو رہی ہے	Ras nikalayo	رس نکلیئو	74
صفائی ممکن نہیں	Saafai na aao	صفائی نا آئیو	75
خون زیادہ بہہ رہا ہے	Khoon lahalo	خون لہالو	76
روزہ نہیں رکھا جاسکتا	Rozu na rakhi sago	روزو نہ رکھی سگئیو	77
آرام کے دن شروع ہو گئے ہیں	Sutty pe aa gayi	سُتے پے آگئے	78
خون آگیا ہے	Ratoon aayo aa	راتوں آئیو آں	79
مخصوص دن شروع ہو گئے ہیں	Din par gaye hain	دن پڑ گئے ہیں	80

GILGIT BALTISTAN گلگت بلتستان

The Heaven on Earth

گلگت بلتستان میں ماہواری (Menstruation) کے لیے براہِ راست لفظ استعمال کرنے کے بجائے مختلف علامتی، مزاحیہ یا بالواسطہ الفاظ استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ الفاظ عموماً معاشرتی جھجک، ثقافتی روایات اور نجی موضوع ہونے کی وجہ سے رائج ہیں۔ مثال کے طور پر ”لال آپی“ یا ”لال مہینہ“ جیسے الفاظ خون کے سرخ رنگ کی طرف اشارہ کرتے ہیں، جبکہ ”آنٹی آئی ہوئی ہے“ یا ”ماموں آئے ہیں“ جیسے جملے مہمان کے آنے کی طرح ماہواری کے آنے کو ظاہر کرتے ہیں۔

اسی طرح ”بیٹی پاندا ہوئی“ ”لڑکی کے بالغ ہونے کی نشاندہی کرتا ہے، اور ”کپڑے خراب ہونا“ یا ”ٹنکی لیک ہونا“ جیسے محاورے حیض کے دوران خون آنے کو غیر رسمی انداز میں بیان کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اصطلاحات اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ اس خطے میں ماہواری کو عموماً بالواسطہ اور رمز بھری زبان میں بیان کیا جاتا ہے۔

Urdu Translation	Menstrual Cycle Names		
لڑکی بالغ ہو گئی ہے	Beti panda hoi	بیٹی پاندا ہوئی	81
مسئلہ آ گیا ہے	Masla ay Kashmir	مسئلہ اے کشمیر	82
لڑکی کو حیض آ گیا ہے	Larki ki utr hai	لڑکی کی اُتر ہے	83
سرخ دن	Zharma	زہرما	84
ماہواری آ گئی ہے	Anti ai hoi hai	آنٹی آئی ہوئی ہے	85
کپڑے خراب ہو گئے ہیں	Kapry khrab hona	کپڑے خراب ہونا	86
ماہواری آ گئی ہے	Mamu ay hain	ماموآئے ہیں	87
پیریڈ آ گئے ہیں	P aai hai	پی آئی ہے	88
سرخ مہینہ	Lal mahina	لال مہینہ	89
چھٹی ہو گئی ہے	Chuti hoi hai	چھٹی ہوئی ہے	90
سرخ دن	Lal api	لال آپی	91
خون کا اخراج ہو رہا ہے	Tanki leak hona	ٹنکی لیک ہونا	92

#EndPeriodPoverty
#NoShameNoSilence
#MenstrualDignityRight

CHITRAL چترال

The Land of Kalash Heritage

چترال کے بعض علاقوں میں ماہواری (Menstruation) کے دوران مختلف مقامات اور حالات کے مطابق مخصوص الفاظ استعمال کیے جاتے ہیں۔ جب عورت یا لڑکی اپنے گھر میں ماہواری کے دوران ہوتی ہے تو عموماً کہا جاتا ہے کہ "بس کئی عام"۔

لیکن جب وہ خاص طور پر اس مقصد کے لیے بنائے گئے مقام، یعنی زچگی یا الگ رہائش کے گھر، میں جاتی ہے تو کہا جاتا ہے "بشالئی آم"۔ اس جگہ کو مقامی زبان میں "بشالی" کہا جاتا ہے، جو ایک مخصوص جگہ ہوتی ہے جہاں ماہواری یا زچگی کے دوران خواتین کچھ وقت کے لیے قیام کرتی ہیں۔

مذہبی یا روایتی نقطہ نظر سے بھی ماہواری کو بعض اوقات پاکی اور ناپاکی کے تصور کے ساتھ بیان کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب کسی عورت کو ماہواری ہو تو اس حالت کو "پراگاتا" کہا جاتا ہے، جس کا مطلب مقامی سمجھ کے مطابق ناپاک یا غیر پاک حالت ہوتا ہے۔

اس طرح چترال میں ماہواری کے حوالے سے زبان اور اصطلاحات نہ صرف جسمانی حالت کو بیان کرتی ہیں بلکہ اس سے جڑے ثقافتی اور مذہبی تصورات کو بھی ظاہر کرتی ہیں۔

Urdu Translation	Menstrual Cycle Names		
ماہواری کے دن	Bass kai am	بس کئی عام	93
مخصوص ایام کے دنوں میں رہائش کی جگہ	Bashalai am	بشالئی عام	94
ناپاک حالت	Pragata	پراگاتا	95

#EndPeriodPoverty
#NoShameNoSilence
#MenstrualDignityRight

AZAD JAMMU & KASHMIR آزاد جموں و کشمیر

Kashmir Janat Nazeer

آزاد جموں و کشمیر (AJK) میں ماہواری (Menstruation) کے لیے مختلف اردو، مقامی اور سماجی طور پر نرم انداز کی اصطلاحات استعمال کی جاتی ہیں۔ براہِ راست طبی اصطلاح "ماہواری" کے ساتھ ساتھ مذہبی سیاق و سباق میں "حیض" بھی استعمال کیا جاتا ہے، تاہم عام گھریلو گفتگو میں زیادہ تر بالواسطہ اور علامتی زبان اختیار کی جاتی ہے۔ "چاند آگیا ہے"، "اس کے دن ہیں"، "وہ فارغ نہیں ہے" یا "مسئلہ ہے" جیسے الفاظ عام طور پر ماہواری کی نشاندہی کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

بعض علاقوں میں جسمانی کیفیت یا کمزوری کو ظاہر کرنے کے لیے "طبیعت ٹھیک نہیں"، "کمزوری ہے" یا "آرام کی ضرورت ہے" جیسے جملے بھی بولے جاتے ہیں۔ اسی طرح سماجی یا مذہبی احتیاط کے اظہار کے لیے "نماز معاف ہے" یا "روزے نہیں رکھ سکتی" جیسے اشارتی جملے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

مجموعی طور پر آزاد کشمیر میں ماہواری سے متعلق گفتگو زیادہ تر ستر پوش، ثقافتی اور غیر مستقیم زبان کے ذریعے کی جاتی ہے، جو سماجی شرم و حیا اور روایتی اقدار کی عکاسی کرتی ہے۔

Urdu Translation	Menstrual Cycle Names		
کمزوری محسوس کرنا	Kamzoori	کمزوری	96
چاند آگیا	Chaand aa gaya	چاند آگیا	97
مسئلہ ہے	Masla para hua hai	مسئلہ پڑا ہوا ہے	98
آرام کی ضرورت ہے	Aram ki zarurat hai	آرام کی ضرورت ہے	99
روزے نہیں رکھ سکتی	Rozay nahi rakh sakti	روزے نہیں رکھ سکتی	100

#EndPeriodPoverty
#NoShameNoSilence
#MenstrualDignityRight

ماہواری، صحت اور انسانی وقار کے حوالے سے پیغام

یہ دستاویز جہاں پاکستان کے مختلف خطوں میں استعمال ہونے والی اصطلاحات کو سامنے لاتی ہے، وہی اس حقیقت کی بھی عکاسی کرتی ہے کہ ماہواری کے ساتھ کئی غلط فہمیاں، توہمات اور سماجی تصورات بھی جڑے ہوئے ہیں۔ بعض جگہوں پر اسے "ناپاکی"، "بیماری" یا "کمزوری" سے تعبیر کیا جاتا ہے، جبکہ حقیقت میں یہ ایک فطری اور صحت مند حیاتیاتی عمل ہے۔ ان تصورات کے باعث نہ صرف لڑکیوں اور خواتین کی جسمانی و ذہنی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ ان کی خود اعتمادی، تعلیم، نقل و حرکت اور سماجی شرکت پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کئی مواقع پر یہ غلط فہمیاں غیر ضروری پابندیوں اور امتیازی رویئوں کو جنم دیتی ہیں جو انسانی وقار کے اصولوں کے منافی ہیں۔ وقت کا تقاضا ہے کہ ہم ان روایتی خاموشیوں کو باوقار مکالمے میں بدلیں اور آگاہی، تعلیم اور کمیونٹی کی شمولیت کے ذریعے ان غلط فہمیوں کا خاتمہ کریں۔ والدین، اساتذہ، مذہبی و سماجی رہنما اور پالیسی ساز سب اس تبدیلی کے اہم ستون ہیں۔ اسکولوں، گھروں اور کمیونٹی پلیٹ فارمز پر کھلی مگر باوقار گفتگو اس موضوع کو معمول کا حصہ بنا سکتی ہے جس سے لڑکیوں اور خواتین کو اعتماد، معلومات اور سہولت میسر آتی ہے۔ یہ بھی اہم ہے کہ ان اصطلاحات اور تعبیرات کو محض الفاظ نہ سمجھا جائے، بلکہ یہ ہمارے معاشرتی رویئوں، طاقت اور صنفی عدم مساوات کی عکاسی کرتی ہیں۔ یہ الفاظ کمیونٹی کے دل اور سوچ تک رسائی کا ذریعہ بنتے ہیں یہی زبان کبھی سہولت فراہم کرتی ہے تو کبھی خاموشی کو تقویت دیتی ہے۔ لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم ان مقامی اصطلاحات کو سمجھتے ہوئے ایک مکالمہ تشکیل دیں جو احترام، شمولیت اور سائنسی بنیادوں پر استوار ہو۔ بالآخر ہمارا ہدف ایک ایسا معاشرہ ہے جہاں ماہواری کو شرم یا خاموشی نہیں بلکہ صحت، وقار، برابری اور بنیادی انسانی حق کے طور پر تسلیم کیا جائے، جہاں ہر لڑکی اور عورت بااعتماد، باخبر اور باوقار زندگی گزار سکے۔

FOR ALL ENQUIRIES

Head Office:
12, Sharif Colony, Iftikhar Ahmad Malik Road, Canal Park Gulberg 2, Lahore, Pakistan
Tel: (+92) (42) 35711107-9

Islamabad Office:
Office No. M4, Mezzanine Floor, Plot No. 47-West, Dossal Arcade, Jinnah avenue, Blue Area, Islamabad
Tel: (+92) (51) 8748441

Karachi Office:
National Insurance Company Limited 8th Floor, Right Wing, Abbasi Shaheed Road, Near Gora Qabristan, Karachi.
Tel: (+92) (21) 34322230-31

#EndPeriodPoverty
#NoShameNoSilence
#MenstrualDignityRight

itacec.org itacec itacecorg itacecorg