

EXCLUSIVE E-MAGAZINE

# SCOON

*Making a Difference*



*OSLO*  
NORWAY

*OCTOBER*  
2025

**SHAHID JAMIL**  
C.E.O

**ZAIN UL ABDEEN**  
COMPOSSER

**GUNCHA NAEEM**  
EDITOR

**SPECIAL**  
**17<sup>TH</sup>**  
**ANNIVERSARY**  
**EDITION**

15 October 2008 – 15 October 2025  
Celebrating 17 Years of Impact, Growth & Change

**EMPOWERING EVERY**  
**STEP: A JOURNEY OF**  
**STRENGTH & HOPE**

[www.scoon.org](http://www.scoon.org)  
[admin@scoon.org](mailto:admin@scoon.org)

# World Mental Health Day

## Strong minds build a stronger world.

Writer: Eman Fared

Every year on October 10, the world comes together to observe World Mental Health Day, a global initiative dedicated to raising awareness about mental health issues and mobilizing efforts to support mental well-being. Established by the World Federation for Mental Health in 1992 and supported by the World Health Organization (WHO), the day provides an opportunity for individuals, communities, and nations to reflect on the importance of mental health, advocate for better care systems, and challenge the stigma that continues to surround mental illness.

### Understanding Mental Health: Beyond the Absence of Illness

Mental health is often misunderstood as merely the absence of mental illness. In reality, it encompasses emotional, psychological, and social well-being—shaping how we think, feel, and act. It affects how we handle stress, relate to others, and make life decisions. Good mental health allows individuals to realize their potential, cope with the normal stresses of life, work productively, and contribute meaningfully to their communities.

### The Global Mental Health Crisis

According to WHO, one in every eight people in the world lives with a mental disorder. Depression and anxiety are among the most common conditions, often leading to serious consequences if left untreated. Suicide—one of the most tragic outcomes of mental illness—remains the fourth leading cause of death among 15–29-year-olds globally. Despite these alarming statistics, mental health continues to receive inadequate attention and resources.

In many countries, especially low- and middle-income nations, mental health services are severely underfunded. There is a significant shortage of mental health professionals, and access to care remains limited. Social stigma, cultural taboos, and discrimination further discourage people from seeking help. For many, silence becomes the only option—deepening feelings of isolation and hopelessness.

### The Role of Society and Culture

Culture plays a profound role in shaping attitudes toward mental health. In some societies, mental illness is still seen as a sign of weakness or moral failing. People suffering from depression or anxiety are often told to “be strong” or “snap out of it.” Such misconceptions prevent honest conversations and discourage early intervention.

Education and awareness are crucial in challenging these stereotypes. Schools, workplaces, and communities should become safe spaces where mental health can be discussed openly without fear of judgment.

### Mental Health in the Modern World

In the digital age, mental health faces new and evolving challenges. Social media, while connecting people across the globe, can also fuel comparison, loneliness, and low self-esteem. The constant exposure to idealized lifestyles often distorts self-perception, particularly among young people. The COVID-19 pandemic further highlighted these vulnerabilities, as lockdowns, uncertainty, and grief left lasting psychological impacts worldwide.

Work-related stress has also become a growing concern. The culture of overwork, job insecurity, and burnout affects millions of employees each year. Similarly, students face academic pressure, competition, and uncertainty about the future—all contributing to anxiety and depression. Recognizing these modern stressors and providing coping mechanisms is essential for a mentally resilient society.

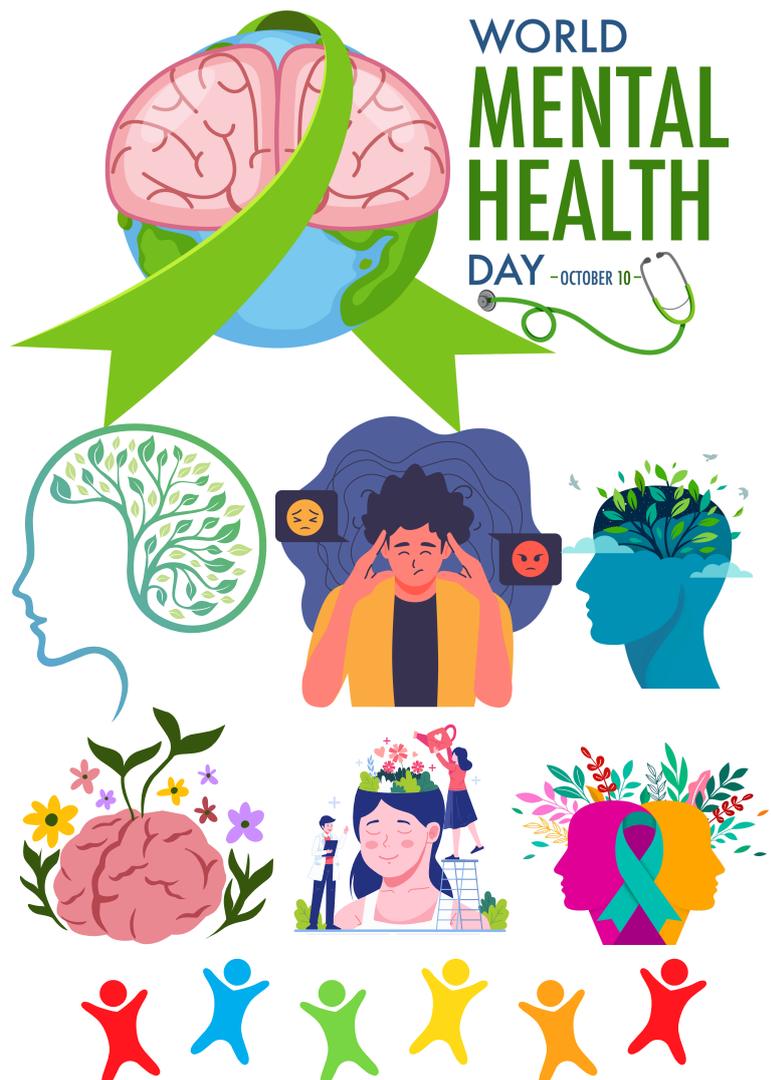
### Breaking the Stigma

One of the most significant barriers to mental health progress is stigma. Fear of being judged or misunderstood often prevents people from seeking help. To combat this, open dialogue and empathy are key. When individuals share their experiences, it normalizes mental health conversations and encourages others to seek support.

Celebrities, activists, and everyday people have begun speaking out about their struggles, showing that mental illness can affect anyone. These conversations not only reduce stigma but also highlight the importance of early intervention and accessible care.

### A Shared Responsibility

World Mental Health Day is more than a date on the calendar—it is a reminder of our shared humanity and collective duty to care for one another. As mental health becomes an increasingly pressing issue in modern society, compassion, understanding, and action must guide our response. Whether through government policy, community outreach, or personal empathy, every effort counts.



# World Polio Day: A Story of Hope and Courage

Every Drop Counts, Every Child Matters

Written by: Isma Maqsood

Every year, on October 24, the world unites to celebrate World Polio Day — a day that honors one of humanity's greatest battles: the fight to end polio forever. It is not just a date on the calendar, but a reminder of courage, science, and the unstoppable spirit of hope.

## The Dark Past

Decades ago, polio was one of the most feared diseases on earth. It spread silently through unclean water and food, striking mostly young children. In its wake, it left pain, paralysis, and heartbreak — robbing many of the ability to walk or live a normal life. Families lived in constant fear, never knowing who might be affected next.

## The Dawn of Hope

Then came Dr. Jonas Salk, a visionary scientist whose determination changed the course of history. In 1955, he developed the first polio vaccine — a discovery that became a beacon of hope for the entire world. Later, Dr. Albert Sabin introduced the oral polio vaccine, making protection simpler and more accessible for millions of children everywhere.

## A Global Movement

In 1988, the world took a bold step forward with the launch of the Global Polio Eradication Initiative (GPEI). Leading organizations — including WHO, UNICEF, and Rotary International — joined forces to ensure that every child, in every corner of the world, received those precious drops of protection.

Since then, the number of polio cases has dropped by over 99% — a monumental achievement and proof that when humanity works together, miracles happen.

## Pakistan's Brave Warriors

Today, the fight continues in only two countries — Pakistan and Afghanistan — where the wild polio virus still exists. In Pakistan, thousands of courageous health workers go door to door, facing challenges, harsh weather, and even risks to their safety, to ensure that no child is left behind. They are the true heroes of this story — symbols of resilience and dedication.

## Every Drop Counts

The message of World Polio Day is clear and powerful:

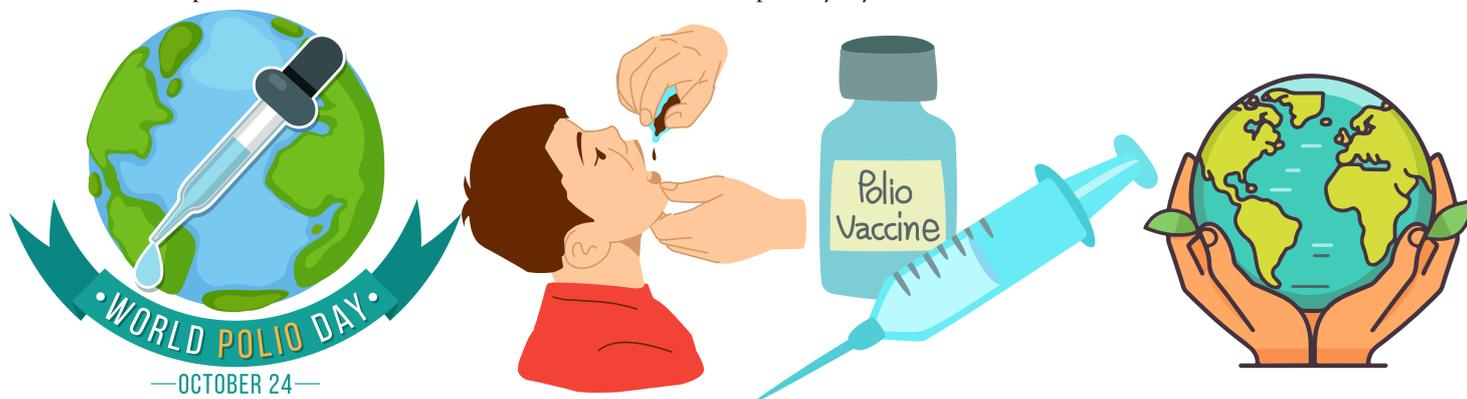
No child should ever suffer from a disease that can be prevented.

Vaccination is safe, free, and lifesaving. Each drop given to a child is a drop of hope — a promise of a healthier, brighter future.

## A Promise to Keep

As we mark this day, we salute the scientists, health workers, and global partners who have worked tirelessly to protect generations from this disease. Their compassion and commitment remind us that together, we can achieve the impossible.

Let us renew our promise — to continue this mission until the world can proudly say:



One drop.  
One dream.  
One polio-free world.



# SCOON Beautician Course

A Journey of Skills, Confidence, and Change Joint Initiative by SCOON & Betterlife Services

The SCOON Beautician Course is a beautiful and practical example of women's empowerment — a joint initiative by SCOON and Betterlife Services. This three-month professional training program, held from July to September 2025, aimed to provide women with essential beauty skills and the confidence to build independent livelihoods. A total of 11 women participated in this life-changing course, each taking a step toward self-reliance and personal growth.

## The Beginning – With Prayers and Purpose

The opening ceremony began with a heartfelt prayer and Fatiha Khawani, as all participants joined hands to pray for the success of this noble cause. The atmosphere was filled with hope, faith, and enthusiasm — a true reflection of SCOON's commitment to empowering women through sustainable initiatives.

## Professional Training and Skill Development

During the training sessions, participants were taught a wide range of professional beautician skills, designed to help them gain expertise and confidence in every aspect of beauty care.

The course covered both basic and advanced techniques, including:

- ✂️ Hair Cutting, Styling & Treatments
- 👩 Facials and Skin Care Techniques
- 💅 Manicure & Pedicure Essentials
- 💄 Makeup and Bridal Artistry
- 🌸 Mehndi Design and Nail Art
- 👁️ Eyebrow Shaping and Threading
- 👩 Massage & Beauty Therapy Basics
- 🏠 Salon Management and Customer Handling Skills

Each trainee received personalized guidance from expert trainers who demonstrated every step with patience and professionalism.

Through continuous practice and hands-on experience, participants not only polished their beauty techniques but also developed the confidence to start their own beauty ventures.

## One of the trainees, Ms. Javeria Talib, shared her experience:

This course changed my life. I learned not just beauty skills, but how to believe in myself. Today, I feel confident to start my own small salon and support my family. The trainers guided us with so much patience and encouragement that every day felt like a new opportunity to grow. Before joining this program, I never thought I could earn on my own — but now I have dreams, plans, and the courage to make them real. This journey gave me confidence, respect, and a purpose. I will always be grateful to SCOON and Betterlife Services for showing me that women can achieve anything when they are given the right guidance and platform.

## The Closing Ceremony – Celebrating Success

The program concluded with a graceful closing ceremony, where certificates were awarded to all participants in recognition of their hard work and achievements. The event was graced by **Mr. Shahid Jamil** (CEO SCOON) and **Ms. Nadia Yaseen** (CEO Betterlife Services), who attended as special guests. Both CEOs appreciated the dedication of the participants and congratulated them for successfully completing the course. They encouraged the women to continue pursuing their dreams, reminding them that skill and determination can turn possibilities into progress.

**“Empowering women means empowering families and communities,”**

said Mr. Shahid Jamil, emphasizing SCOON's commitment to creating sustainable, skill-based opportunities.

**“Our goal is to help women discover their potential and stand tall with confidence,”**

added Ms. Nadia Yaseen, applauding the courage of every participant.

## A Vision for a Brighter Tomorrow

The SCOON Beautician Course is not just a vocational program — it's a movement of transformation.

It reflects the shared mission of SCOON and Betterlife Services: To empower, skill, and strengthen women for a brighter, more independent future. Many graduates have already begun offering home-based services, contributing to their families and inspiring others to follow in their footsteps. This initiative truly stands as a symbol of hope, change, and empowerment.

## Join Hands in This Journey of Empowerment

Your support can help more women gain skills, dignity, and financial independence.

Every contribution you make becomes a seed of hope — nurturing confidence and creating opportunities for women to rise.

Your support today can transform a family's tomorrow.

Donate to SCOON – Empower Women, Empower the Nation.



### INTERNATIONAL DONATIONS

ACCOUNT TITLE: SCOON  
 BANK NAME: DNB BANK  
 ACCOUNT NUMBER: 0539.66.35242  
 IBAN: NO7305396635242  
 BIC/SWIFT: DNBANOKKXXX

**DONATION IN** JAZZCASH: 0334 8028804  
**PAKISTAN**  EASYPISA: 0334 4321917

DONATION IN  NORWAY

VIPPS: 74763  
 Bank AC:  
 0539.66.35242

DONATION IN  SWEDEN

SWISH:  
 0724269600

DONATION IN  DENMARK

MobilE Pay  
 3293WV







# SCOON CEO Visit to Kenyan Schools

## A Journey of Compassion and Connection

The CEO of SCOON, together with the SCOON Kenya team, embarked on a meaningful visit to three schools in Kenya — Busende Special School, Mundere Special School, and Bulanda Primary School. The purpose of the visit was to foster collaboration, compassion, and mutual learning between SCOON and local educational communities.

### Warm Welcome and Joyful Moments

Upon arrival, the CEO and team were warmly welcomed by students and staff. The visit was filled with cheerful interactions — from friendly handshakes and group photos to heartfelt conversations with children about their dreams and studies. The SCOON team distributed gifts and educational supplies, bringing smiles and excitement to the young learners.

### Meetings with Teachers and Principals

A key part of the visit was the CEO’s meeting with teachers and school principals. These discussions focused on improving educational opportunities for special and underprivileged children. The CEO appreciated the educators’ dedication and encouraged continuous efforts to empower students through inclusive and value-based education.

### Engaging in School Activities

The CEO actively participated in a variety of school activities — attending the morning assembly, addressing students, and delivering a motivational talk that inspired both teachers and pupils. The visit also included tree planting, a symbol of growth and sustainability, and a friendly football match with students, showing SCOON’s spirit of togetherness and fun.

### Connecting with the Local Community

Beyond the classrooms, the CEO met with local residents, learning about their culture and community efforts. These interactions reflected SCOON’s ongoing mission to build bridges of understanding and partnership across nations.

### A Visit to Remember

As the visit came to an end, the atmosphere was filled with gratitude and hope. Students, teachers, and the local community expressed their appreciation for SCOON’s visit and support. For the SCOON team, it was not just an official visit — it was a journey of humanity, empathy, and shared purpose.



Together, we grow — nurturing hope, education, and humanity.”

# SCOON Charity Dinner - Spreading Smiles and Hope in Kenya

## Together for Inclusion — Building a Brighter Tomorrow

The SCOON Charity Dinner 2025, held at Cosy Gardens, Rakite Matayos Namwenge, was a heartwarming evening filled with joy, unity, and purpose. Organized by the dedicated SCOON Team Kenya, the event brought together people from all walks of life — including local personalities, musicians, celebrities, and political figures — all united for one noble cause: to raise awareness about disability and to support the SCOON Special School in Kenya.

### An Evening Graced by SCOON's CEO

The highlight of the evening was the presence of the CEO of SCOON, who joined the celebration to acknowledge the efforts of the Kenyan team. In his remarks, he praised the team's dedication, compassion, and continuous work towards inclusion and empowerment of differently-abled children.

He emphasized that SCOON's mission goes beyond borders — it's about touching hearts and changing lives.

### Cultural Warmth and Artistic Tribute

The evening featured live performances by talented local musicians, including the dynamic MC Kombo, who kept the audience engaged and entertained.

One of the most emotional moments was when local community members presented the SCOON CEO with a handmade portrait as a gesture of gratitude and friendship — a symbol of the bond between SCOON and the people of Kenya.



# سکون ٹیم سیالکوٹ

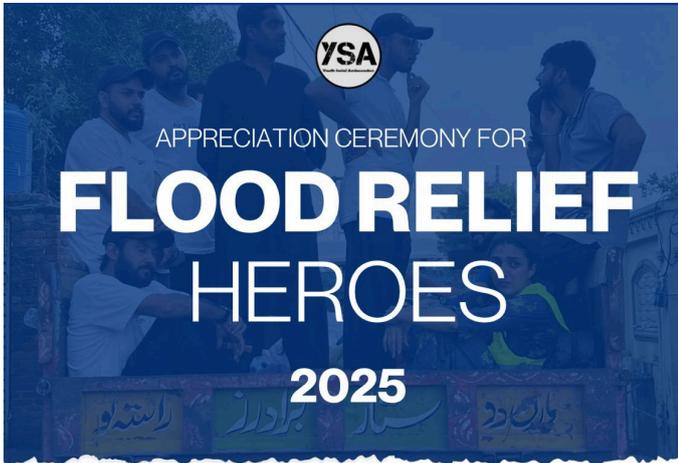
سیلاب ریلیف کے ہیروز کو YSA کی جانب سے خراج تحسین



سکون ٹیم سیالکوٹ کی خدمات کو یوتھ سوشل ایمبیسیڈرز (YSA) کی جانب سے خراج تحسین پیش کیا گیا۔ سیلاب متاثرین کی بحالی کے دوران ٹیم کے غیر معمولی انسانی خدمت کے جذبے کو سراہتے ہوئے ایک خصوصی تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ اس موقع پر مس علیزہ نے سکون کی نمائندگی کرتے ہوئے تقریب میں شرکت کی اور ایوارڈ آف اپریسی ایشن حاصل کیا۔ یہ اعزاز سکون ٹیم سیالکوٹ کے عزم، محنت اور خدمتِ انسانیت کے جذبے کا اعتراف ہے۔

سکون، YSA کا تہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہے کہ انہوں نے سکون ٹیم سیالکوٹ کی قابلیت اور سماجی خدمات کو سراہا۔ یہ حوصلہ افزائی ٹیم کے تمام اراکین کے لیے مزید خدمتِ خلق کے جذبے کو تقویت دیتی ہے۔

ایک ساتھ، انسانیت کے لیے — امید، ہمت اور تبدیلی کا سفر جاری ہے۔



Date & Time:

12

October  
Sunday

Starting At:

06:00 pm

Location:

Rowdy's Cafe

CSD, Tariq Road Sialkot

Hosted by:

YOUTH SOCIAL AMBASSADORS



# بین الاقوامی دن برائے آفات سے بچاؤ

قدرت کا احترام، آفات سے بچاؤ کا آغاز  
تحریر: ماہ نور طارق

بین الاقوامی دن برائے آفات سے بچاؤ ہر سال 13 اکتوبر کو دنیا بھر میں منایا جاتا ہے۔ اس دن کا مقصد لوگوں میں آفات (کے خطرات، ان کے اثرات اور ان سے بچاؤ کے طریقوں کے بارے میں شعور اجاگر کرنا ہے۔ اقوام متحدہ نے اس دن کو اس لیے مقرر کیا تاکہ ممالک، ادارے، اور عوام مل کر ایسے اقدامات کریں جو انسانی جانوں اور املاک کے نقصان کو کم کر سکیں

## آفات سے مراد کیا ہے

آفات ایسی قدرتی یا انسانی پیدا کردہ تباہ کاریاں ہیں جو زندگی، معیشت، ماحول اور سماج پر شدید اثر ڈالتی ہیں۔ ان میں زلزلے، سیلاب، طوفان، جنگلات میں آگ، وبائیں، اور انسانی غلطیوں سے پیدا ہونے والے حادثات شامل ہیں۔ آفات کا خطرہ ہر ملک میں موجود ہے، مگر ترقی پذیر ممالک میں اس کے اثرات زیادہ تباہ کن ہوتے ہیں۔

## بین الاقوامی دن منانے کا پس منظر

اقوام متحدہ نے 1989ء میں اس دن کے قیام کا فیصلہ کیا۔ مقصد یہ تھا کہ تمام ممالک آفات کے خطرات میں کمی کے لیے ٹھوس منصوبہ بندی کریں۔ بعد ازاں 2015ء میں جاپان کے شہر سینڈائی (Sendai) میں منعقدہ عالمی کانفرنس میں "سینڈائی فریم ورک برائے آفات کے خطرات میں کمی (2015-2030)" پیش کیا گیا۔ اس فریم ورک کے تحت دنیا بھر میں آفات سے بچاؤ کے نظام کو مضبوط بنانے، ہنگامی حالات میں ردعمل کو بہتر کرنے، اور عوامی آگاہی بڑھانے کے لیے اہداف طے کیے گئے۔

## آفات کے اثرات

دنیا بھر میں قدرتی آفات ہر سال لاکھوں افراد کو متاثر کرتی ہیں۔ سینکڑوں لوگ جان سے جاتے ہیں جبکہ اربوں ڈالر کا معاشی نقصان ہوتا ہے۔ ترقی پذیر ممالک میں انفراسٹرکچر کمزور ہونے کی وجہ سے نقصان کئی گنا زیادہ ہوتا ہے۔ تعلیم، صحت، خوراک اور پانی جیسے بنیادی شعبے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ پاکستان جیسے ممالک میں حالیہ برسوں میں آنے والے سیلاب اور زلزلوں نے یہ واضح کر دیا کہ آفات سے نمٹنے کے لیے پیشگی تیاری کتنی ضروری ہے۔

## پاکستان اور آفات سے بچاؤ کی کوششیں

پاکستان ایک ایسا ملک ہے جو جغرافیائی طور پر قدرتی آفات کے خطرے میں ہے۔ 2005ء کا زلزلہ، 2010 اور 2022ء کے سیلاب، اور حالیہ موسمیاتی تبدیلیوں نے ملک میں بڑی تباہی مچائی۔ حکومت پاکستان نے آفات سے بچاؤ کے لیے نیشنل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی (NDMA) اور صوبائی ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹیز (PDMA) قائم کیں۔ ان اداروں کا مقصد ہنگامی حالات میں فوری مدد فراہم کرنا، متاثرین کو ریلیف دینا، اور مستقبل کے خطرات کو کم کرنے کے لیے حکمت عملی تیار کرنا ہے۔

## آفات سے بچاؤ کے اقدامات

آفات کے اثرات کو کم کرنے کے لیے درج ذیل اقدامات نہایت اہم ہیں:

1. عوامی آگاہی مہمات کا انعقاد۔
2. اسکولوں اور کمیونٹیز میں تربیتی پروگرام۔
3. مضبوط انفراسٹرکچر کی تعمیر۔
4. پیشگی وارننگ سسٹم (Early Warning Systems) کو فعال بنانا۔
5. ہنگامی ریسکیو ٹیموں کی تربیت۔
6. ماحولیاتی توازن برقرار رکھنے کے لیے شجر کاری اور قدرتی وسائل کا تحفظ۔

## عوام کا کردار

صرف حکومت نہیں بلکہ عوام کا کردار بھی اہم ہے۔ ہر شہری کو چاہیے کہ وہ اپنے علاقے میں آفات کے ممکنہ خطرات کو سمجھے، حفاظتی تدابیر اختیار کرے، اور ہنگامی حالات میں درست اقدامات کرنا سیکھے۔ مثال کے طور پر، زلزلے کے وقت محفوظ جگہ پر پناہ لینا، سیلاب کے دوران محفوظ مقامات کی طرف انخلا، اور آگ لگنے کی صورت میں فوری اطلاع دینا۔ یہ سب بنیادی مگر اہم اقدامات ہیں۔

## تعلیم اور آگاہی کی اہمیت

تعلیم آفات سے بچاؤ میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ اسکولوں، کالجوں، اور یونیورسٹیوں میں آفات سے متعلقہ تعلیم کو نصاب کا حصہ بنایا جانا چاہیے تاکہ نئی نسل محفوظ زندگی گزارنے کے اصول سیکھ سکے۔ میڈیا، سوشل میڈیا، اور مذہبی خطبات کے ذریعے بھی عوامی آگاہی بڑھائی جاسکتی ہے۔



## نتیجہ

بین الاقوامی دن برائے آفات سے بچاؤ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ آفات قدرتی عمل کا حصہ ضرور ہیں، مگر ان کے نقصانات کو کم کرنا ہمارے اختیار میں ہے۔ اگر حکومت، ادارے، اور عوام مل کر منصوبہ بندی کریں تو بڑے پیمانے پر تباہی سے بچا جاسکتا ہے۔ ذمہ داری کا مظاہرہ، منصوبہ بندی، اور عوامی آگاہی — یہی وہ راستے ہیں جو ایک محفوظ اور مستحکم معاشرے کی بنیاد رکھتے ہیں۔



غربت کا خاتمہ، انسانیت کی فتح  
تحریر: ماہ نور طارق

# بین الاقوامی دن برائے غربت کے خاتمے

دنیا بھر میں ہر سال 17 اکتوبر کو غربت کے خاتمے کا بین الاقوامی دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کا مقصد لوگوں میں غربت (Poverty) کے مسئلے اور اس کے سماجی و معاشی اثرات (Socio-economic Effects) کے بارے میں آگاہی (Awareness) پیدا کرنا ہے۔ اقوام متحدہ (United Nations) نے یہ دن مقرر کیا تاکہ تمام ممالک غربت کے خاتمے کے لیے مشترکہ حکمت عملی (Strategy) اپنائیں اور ایک منصفانہ معاشرہ (Just Society) قائم ہو۔

## غربت کی تعریف:

غربت ایک ایسی حالت ہے جس میں فرد یا خاندان اپنی بنیادی ضروریات (Basic Needs) جیسے خوراک (Food)، رہائش (Shelter)، تعلیم (Education) اور علاج (Health Care) پوری نہیں کر سکتا۔ غربت نہ صرف مالی کمی (Lack of Income) ہے بلکہ مواقع (Opportunities) کی کمی، ناانصافی (Injustice) اور سماجی محرومی (Social Exclusion) بھی ہے۔

## دن منانے کا پس منظر

غربت کے خلاف عالمی دن سب سے پہلے 1987ء میں فرانس کے دارالحکومت پیرس میں منایا گیا، جب انسانی حقوق کے کارکن جوزف ورتسکی (Joseph Wresinski) نے غربت کے شکار لوگوں کے حق میں آواز بلند کی۔ بعد ازاں 1992ء میں اقوام متحدہ نے 17 اکتوبر کو باضابطہ طور پر بین الاقوامی دن برائے غربت کے خاتمے کے طور پر تسلیم کیا۔ اس دن کا مقصد یہ تسلیم کرنا ہے کہ غربت انسانی حقوق (Human Rights) کی خلاف ورزی ہے، اور اسے ختم کرنا عالمی ذمہ داری (Global Responsibility) ہے۔

## غربت کے اثرات:

غربت معاشرے کے تمام پہلوؤں کو متاثر کرتی ہے۔ غریب افراد تعلیم اور صحت کی سہولتوں سے محروم رہتے ہیں۔ بچوں کی شرح تعلیم کم ہو جاتی ہے اور بیروزگاری (Unemployment) بڑھتی ہے۔ غربت جرم (Crime)، بیماریوں (Diseases) اور نفسیاتی دباؤ (Stress) کا سبب بنتی ہے۔ ترقی پذیر ممالک (Developing Countries) میں غربت ایک بڑی رکاوٹ (Barrier) ہے جو ترقی (Development) کے عمل کو سست کر دیتی ہے۔



## پاکستان میں غربت کی صورت حال

پاکستان بھی ان ممالک میں شامل ہے جہاں آبادی کا ایک بڑا حصہ غربت کا شکار ہے۔ معاشی بحران (Economic Crisis)، مہنگائی (Inflation)، روزگاری اور تعلیم کی کمی نے عوامی زندگی کو مشکل بنا دیا ہے۔ حکومت پاکستان نے مختلف منصوبے جیسے احساس پروگرام (Ehsaas Program)، بنیاد بنانا (Benazir Income Support Program)، اور نوجوان قرض اسکیم (Youth Loan Scheme) شروع کیے تاکہ کمزور طبقات (Vulnerable Groups) کی مدد کی جاسکے۔

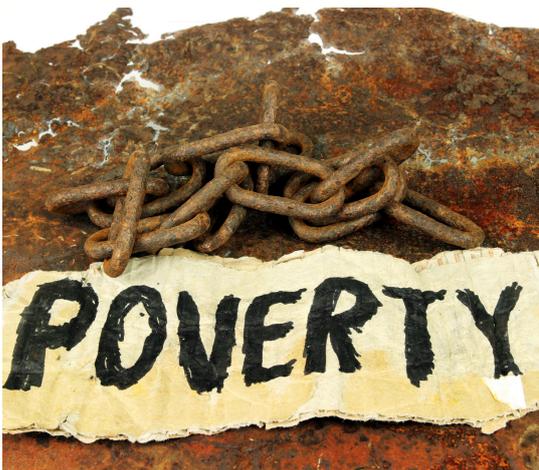
## غربت کے خاتمے کے اقدامات:

غربت کو کم کرنے کے لیے چند بنیادی اقدامات ضروری ہیں:

1. معیاری تعلیم (Quality Education) اور روزگار کے مواقع پیدا کرنا۔
2. خواتین کو معاشی طور پر مضبوط (Empowered) بنانا۔
3. چھوٹے کاروبار (Small Businesses) اور دیہی ترقی (Rural Development) کو فروغ دینا۔
4. انصاف پر مبنی معاشی نظام (Fair Economic System) اپنانا۔
5. عوامی فلاحی منصوبوں (Welfare Programs) میں شفافیت (Transparency) پیدا کرنا۔

## نتیجہ

بین الاقوامی دن برائے غربت کے خاتمے کا پیغام یہ ہے کہ ہر انسان کو باعزت زندگی گزارنے کا حق حاصل ہے۔ غربت صرف ایک معاشی مسئلہ نہیں بلکہ انسانیت کا امتحان ہے۔ اگر حکومتیں، ادارے اور عوام مل کر انصاف، تعلیم، اور روزگار کے مواقع بڑھائیں تو غربت کا خاتمہ ممکن ہے۔ یہی دن ہمیں اجتماعی ذمہ داری (Collective Responsibility) کا احساس دلاتا ہے۔





# بریسٹ کینسر آگاہی دن بروقت تشخیص - زندگی کی ضمانت

ہر سال 19 اکتوبر کو دنیا بھر میں بریسٹ کینسر آگاہی دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کا مقصد خواتین میں چھاتی کے سرطان (Breast Cancer) کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا ہے تاکہ وہ اس بیماری کی ابتدائی علامات کو پہچان سکیں اور بروقت علاج ممکن بنایا جاسکے۔

## یہ دن کیوں منایا جاتا ہے؟

بریسٹ کینسر خواتین میں پائے جانے والے سب سے عام سرطانوں میں سے ایک ہے۔ بدقسمتی سے، ہمارے معاشرے میں اس بیماری سے متعلق شرم، لاعلمی اور بے خبری کی وجہ سے بہت سی خواتین وقت پر تشخیص نہیں کروا پاتیں۔ یہ دن اس خاموشی کو توڑنے اور خواتین کو یہ پیغام دینے کے لیے منایا جاتا ہے کہ علاج ممکن ہے، اگر بروقت تشخیص ہو جائے۔

## آگاہی کیوں ضروری ہے؟

آگاہی سے نہ صرف بیماری کی شرح میں کمی آتی ہے بلکہ خواتین خود اعتمادی کے ساتھ اپنی صحت کا خیال رکھ سکتی ہیں۔ اگر خواتین ماہانہ خود معائنہ (Self-Examination) اور سالانہ میڈیکل چیک اپ کروائیں تو بیماری کو ابتدائی مرحلے میں ہی روکا جاسکتا ہے۔

## ہیلتھ اتھارٹیز اور حکومتی اقدامات

پاکستان میں ہیلتھ ڈیپارٹمنٹس اور مختلف تنظیمیں بریسٹ کینسر آگاہی مہم کے تحت مفت میڈیکل کیمپ، آگاہی سیمینار، واکس اور سوشل میڈیا کمپینز کا اہتمام کرتی ہیں۔ کئی اسپتالوں میں مفت میمو گرام ٹیسٹ اور ڈاکٹر کی رہنمائی بھی فراہم کی جاتی ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ خواتین مستفید ہو سکیں۔

## بین الاقوامی اداروں کا کردار

دنیا بھر میں (WHO) World Health Organization اور دیگر ادارے جیسے Breast Cancer Research Foundation اور Pink Ribbon Campaign، لاکھوں خواتین تک آگاہی پہنچانے کے لیے کام کر رہے ہیں۔ اکتوبر کے مہینے کو عالمی سطح پر "Pink Month" کہا جاتا ہے، جس میں عمارتیں، سڑکیں، اور ادارے گلابی رنگ کی روشنیوں سے سجائے جاتے ہیں تاکہ یکجہتی کا پیغام دیا جاسکے۔

## خواتین اپنی حفاظت کیسے کر سکتی ہیں؟

- ہر ماہ خود معائنہ کریں۔
- اگر کسی قسم کی گٹھی، درد یا تبدیلی محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- متوازن غذا، ورزش، اور تناؤ سے بچاؤ کو معمول بنائیں۔
- خاندان میں اگر کسی کو یہ بیماری ہو چکی ہے تو باقاعدہ چیک اپ کروائیں۔

## احتیاط کیوں ضروری ہے؟

احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ بروقت جانچ اور آگاہی سے زندگی بچائی جاسکتی ہیں۔ بریسٹ کینسر صرف جسمانی بیماری نہیں بلکہ ایک جذباتی اور نفسیاتی آزمائش بھی ہے اس لیے مریضہ کو حوصلہ، تعاون اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔

## نتیجہ

بریسٹ کینسر آگاہی دن ہمیں یاد دلاتا ہے کہ صحت سب سے بڑی نعمت ہے۔ اگر ہم آگاہیوں، باقاعدہ چیک اپ کروائیں اور شرم یا ڈر کے بجائے اپنی صحت کو ترجیح دیں، تو ہم بہت سی زندگی بچا سکتے ہیں۔ آئیے اس دن یہ عہد کریں کہ ہم ہر خاتون کو یہ پیغام پہنچائیں گے: "اپنی صحت، اپنی ذمہ داری!"





# JOIN THE SCOON JOURNEY



## **Scoon projects**

Wheelchair project

Kafalat project

Rozgar scheme of PWDs

Vocational courses for PWDs

Empowerment project for women

School uniform

Food packages

E-magazine

## **SCOON - MAKING A DIFFERENCE**

### **DONATIONS IN NORWAY**

VIPPS: 74763

BANK AC: 0539.66.35242

### **INTERNATIONAL DONATIONS**

IBAN: NO7305396635242

BIC/SWIFT:DNBANOKKXXX

### **DONATIONS IN DENMARK**

MOBILEPAY 3293WV

### **DONATIONS IN SWEDEN**

SWISH: 071 426 9600

Every end opens a new door — and you hold the key.