EXCLUSIVE E-MAGAZINE

EDITION 71
July 2026

SCOON

Making a Difference

Oslo, Norway



Shahid Jamil
CEO

Zain ul Abdeen
Composer

Guncha Naeem
Editor

www.scoon.org | admin@scoon.org

July Disability Pride Month

Different Abilities, One Equal World



Every year in July, the world observes Disability Pride Month to celebrate the abilities, achievements, and contributions of persons with disabilities. The month promotes the message that disability is a natural part of human diversity and that every individual deserves equal rights, dignity, respect, and opportunities to participate fully in society.

Disability Pride Month encourages communities to move beyond stereotypes and recognize the talents, resilience, and potential of people with disabilities. It reminds us that an inclusive society benefits everyone.



Why Is Disability Pride Month Celebrated?

Disability Pride Month is observed to raise awareness about the rights of persons with disabilities and to promote equality, accessibility, and inclusion. It encourages governments, organizations, and communities to remove physical, social, and communication barriers that prevent people with disabilities from reaching their full potential. The month also celebrates the courage and achievements of individuals with disabilities while challenging discrimination and negative attitudes. Its message is clear: disability should never limit a person's dreams, opportunities, or value in society.

Importance in Pakistan

In Pakistan, millions of people live with different types of disabilities. While significant progress has been made through government initiatives and the efforts of non-governmental organizations, many challenges remain, including limited access to quality education, healthcare, employment, accessible infrastructure, and social inclusion. Disability Pride Month provides an important opportunity to strengthen public awareness, encourage inclusive policies, and promote equal opportunities. It reminds society that persons with disabilities should be recognized for their abilities rather than their limitations and empowered to contribute to the nation's development.



SCOON's Role

The Special Children Organization of Norway (SCOON) is committed to improving the lives of persons with disabilities and other vulnerable communities in Pakistan. Through its humanitarian projects, SCOON works to promote inclusion, independence, and equal opportunities.

SCOON's initiatives include providing wheelchairs and mobility support, vocational and skills training, livelihood programs, educational support, awareness campaigns, and community empowerment projects. By investing in the abilities of persons with disabilities, SCOON helps them become confident, productive, and active members of society.

Conclusion

Disability Pride Month is more than a celebration it is a call to action. It reminds us that true progress is achieved when every individual has the opportunity to participate equally and live with dignity. By working together, governments, organizations, communities, and individuals can build a more accessible and inclusive Pakistan where persons with disabilities are empowered to reach their full potential.

SARCOMA AWARENESS MONTH

RAISING AWARENESS, INSPIRING HOPE, AND SUPPORTING EARLY DETECTION

Sarcoma Awareness Month is observed every year in July to raise awareness about sarcoma, a rare cancer that develops in the body's connective tissues, such as bones, muscles, fat, and cartilage. Because it is uncommon and often difficult to detect early, this month focuses on educating the public, promoting early diagnosis, supporting patients, and encouraging medical research.

WHY IS SARCOMA AWARENESS MONTH IMPORTANT?

Sarcoma Awareness Month is important because many people are unfamiliar with this rare cancer and its symptoms. The campaign helps increase public understanding, encourages early medical consultation, supports patients and families, and highlights the need for better research and treatment options.

WHY IS AWARENESS NECESSARY?

Awareness is essential because the early symptoms of sarcoma are often mistaken for minor injuries or harmless lumps. Educating people about warning signs encourages timely medical attention, leading to earlier diagnosis and better treatment outcomes. It also helps reduce misconceptions about rare cancers.

HOW CAN SARCOMA AWARENESS MONTH BE OBSERVED?

Sarcoma Awareness Month can be observed by organizing educational seminars, sharing awareness messages on social media, wearing yellow to show support, participating in fundraising activities, and encouraging regular health check-ups. These efforts help spread knowledge and support those affected by the disease.

HOW CAN WE PROTECT OURSELVES?

Although sarcoma cannot always be prevented, maintaining a healthy lifestyle, avoiding unnecessary exposure to harmful chemicals and radiation, attending regular medical check-ups, and seeking medical advice for persistent lumps or unexplained pain can improve early detection and treatment success.

CONCLUSION

Sarcoma Awareness Month reminds us that awareness can save lives. By learning about the disease, recognizing its warning signs, supporting patients, and promoting research, we can help improve early diagnosis and create a healthier, more informed society.





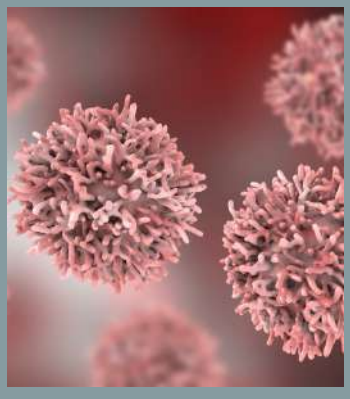






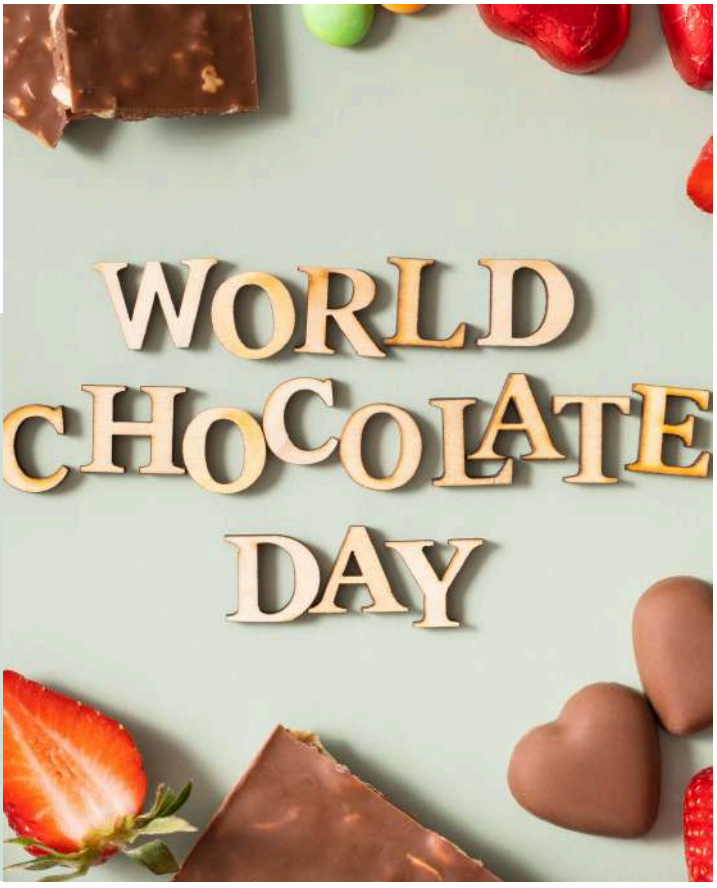






WORLD CHOCOLATE DAY

A Little Chocolate, A Lot of Happiness



World Chocolate Day is a special day dedicated to celebrating one of the most loved and popular treats in the world chocolate. It is a day when chocolate lovers appreciate the history, taste, and cultural importance of chocolate while recognizing the efforts of farmers, producers, and industries involved in bringing chocolate from cocoa farms to our tables.

World Chocolate Day is celebrated to honor the introduction and popularity of chocolate around the world. The day highlights the long journey of chocolate, from ancient civilizations that used cocoa beans to modern chocolate products enjoyed by millions of people today. It also creates awareness about sustainable cocoa farming and the importance of supporting the hardworking farmers who produce cocoa.



This day is important because chocolate is not only a delicious food but also a part of many cultures, traditions, and celebrations. World Chocolate Day reminds people about the creativity and innovation of the chocolate industry. It also encourages responsible consumption and awareness about fair trade practices, ensuring that cocoa farmers receive better opportunities and support.



World Chocolate Day is celebrated every year on 7 July. It is believed that the day started in 2009 to celebrate the introduction of chocolate to Europe and its growing popularity across the globe. Since then, people in different countries celebrate this day by enjoying chocolates and learning about its history.



Chocolate, especially dark chocolate, contains antioxidants and nutrients that may support heart health when consumed in moderation. It can help improve mood because it contains compounds that encourage the release of happiness-related chemicals in the brain. Chocolate is also used in social gatherings, gifts, and celebrations, helping create moments of joy and connection.

World Chocolate Day is more than just a celebration of a sweet treat; it is a reminder of the history, hard work, and creativity behind chocolate. By celebrating this day responsibly, we can enjoy chocolate while appreciating cocoa farmers and supporting sustainable practices. A small piece of chocolate can bring happiness, but awareness and kindness make the celebration even more meaningful.



WORLD DAY FOR INTERNATIONAL JUSTICE

Justice Creates Peace, Equality, and Hope for Humanity

World Day for International Justice is observed every year on 17 July to promote awareness about the importance of justice, human rights, and accountability around the world. This day highlights the need for a fair society where every individual is treated with dignity and receives protection from violence, discrimination, and injustice. It encourages people and nations to work together for peace and equality.



World Day for International Justice is celebrated because justice plays a vital role in protecting human rights and maintaining peace in societies. This day focuses on preventing serious crimes such as war crimes, genocide, and crimes against humanity. It reminds the world that no person should be above the law and that victims of injustice deserve support and protection.

The importance of this day is that international justice helps create a safer world by holding responsible those who violate basic human rights. It provides hope to victims and strengthens the belief that fairness and accountability are necessary for global peace. Justice is not only about punishment but also about protecting human dignity, equality, and freedom.





The history of World Day for International Justice began when the Rome Statute was adopted on 17 July 1998, which led to the creation of the International Criminal Court. The International Criminal Court started its operations in 2002 to investigate and prosecute individuals responsible for the most serious crimes affecting humanity.

We can observe this day by spreading awareness about human rights, sharing information about justice issues, participating in educational activities, and supporting efforts that promote peace and equality. Schools, organizations, and communities can arrange discussions and awareness campaigns to encourage respect for law and human values.





In conclusion, World Day for International Justice reminds us that justice is the foundation of a peaceful and fair world. When societies respect human rights and stand against injustice, they create opportunities for a safer future where everyone can live with dignity and security.

WORLD EMOJI DAY

Small Symbols, Big Expressions: Celebrating the Language of Emojis

World Emoji Day is celebrated every year on 17 July to recognize the importance of emojis in modern communication. Emojis have become a universal way to express feelings, ideas, and emotions in digital conversations. These small symbols help people communicate beyond words and add creativity, emotion, and personality to messages.

World Emoji Day is celebrated because emojis have changed the way people interact in the digital world. In today's era of social media and online communication, emojis help express happiness, sadness, love, excitement, and many other emotions quickly and effectively. They have created a common visual language that people from different cultures can understand.

The importance of this day is that it highlights the role of emojis in connecting people globally. Emojis make digital communication more friendly, clear, and expressive. They also help reduce misunderstandings by adding emotional meaning to written messages. From personal conversations to business communication, emojis have become an important part of everyday life.



The history of World Emoji Day began in 2014 when Jeremy Burge, the founder of Emojipedia, introduced the idea of celebrating a day dedicated to emojis. The date 17 July was chosen because the calendar emoji 📅 displays this date on many platforms. Since then, people around the world celebrate this day by sharing their favorite emojis and appreciating the creativity behind digital expressions.



We can celebrate World Emoji Day by using emojis positively, creating awareness about digital communication, sharing creative emoji-based content, and learning about the meanings and history behind different emojis. Schools, organizations, and social media users can participate by organizing online activities, contests, and campaigns.



In conclusion, World Emoji Day reminds us that communication is not limited to words. Emojis have become a powerful tool for expressing emotions and connecting people across borders and cultures. These simple symbols bring colors, feelings, and creativity to our digital world, making conversations more meaningful and enjoyable.



CHANGING LIVES THROUGH COMPASSION

Together We Can Create Hope, Dignity, and a Better Future for Every Child and Person with Disabilities.

DONATION IN NORWAY
VIPPS: 74763
Bank AC: 0539.66.35242
BIC / SWIFT DNBANOKKXXX
IBAN: NO7305396635242

DONATION IN SWEDEN
SWISH: 0724269600
Bank AC: 1251.06.50822
BIC / SWIFT DNBANOKKXXX
IBAN: NO4125106508 22

DONATION IN DENMARK
MOBILE PAY 3293WV
Bank AC: 1251.06.50830
BIC / SWIFT DNBANOKKXXX
IBAN: NO7912510650830

SUPPORT US FROM EUROPE
BANK TITLE:
SCOON / SPECIAL CHILDREN ORGANISATION
BANK A/C: 1251.07.63376
BIC / SWIFT DNBANOKKXXX
IBAN: NO5612510763376
ONLINE DONATIONS: WWW.SCOON.ORG/DONATION/

Introduction: Every act of kindness has the power to transform a life. Across many communities, thousands of children, families, and persons with disabilities continue to face challenges such as poverty, limited access to education, unemployment, food insecurity, and inadequate healthcare. SCOON (Special Children Organization of Norway) is committed to bringing hope to those in need by providing humanitarian assistance, empowering individuals, and creating opportunities that improve lives and strengthen communities.

Empowering Persons with Disabilities: SCOON believes that every person deserves the opportunity to live with dignity and independence. The organization provides wheelchairs and other mobility support to persons with disabilities, helping them move freely and participate confidently in daily life. In addition, SCOON offers vocational skills training and livelihood opportunities that enable individuals to earn a sustainable income, support their families, and become self-reliant members of society.

Supporting Orphans and Needy Children: Every child deserves love, education, and the chance to build a brighter future. SCOON supports orphaned and underprivileged children by providing school uniforms, educational assistance, toys, and other essential items that help them continue their education with confidence and experience the joy of childhood. These initiatives ensure that vulnerable children receive both practical support and emotional encouragement.

Providing Humanitarian Relief: During times of hardship, SCOON stands beside deserving families with compassion and care. Throughout the holy month of Ramadan, the organization distributes food ration packages to families facing financial difficulties. On Eid-ul-Adha, Qurbani meat is distributed among persons with disabilities, orphans, widows, and deserving families, allowing them to celebrate the occasion with dignity and happiness.

Creating Sustainable Opportunities: Lasting change comes from empowering people rather than simply meeting immediate needs. SCOON invests in skills development, employment support, and income-generating opportunities that help individuals become financially independent. By promoting self-reliance, the organization creates sustainable solutions that continue to benefit families for years to come.

Your Donation Can Change Lives: Every contribution makes a meaningful difference. A single donation can provide a wheelchair that restores mobility, a school uniform that helps a child continue their education, a food package that feeds a struggling family, or vocational training that creates a lifelong source of income. Your generosity enables SCOON to reach more people and continue its mission of serving humanity with compassion and dedication.

Together We Can Build a Better Future: Meaningful change is only possible when caring individuals come together for a common purpose. By supporting SCOON, you become part of a mission that empowers persons with disabilities, uplifts vulnerable families, and gives children the opportunity to dream without limitations. Together, we can spread hope, restore dignity, and create a future where every individual has the chance to live with confidence, opportunity, and respect.

Donate Today – Be the Reason Someone Smiles Tomorrow: Your kindness has the power to transform lives. Join SCOON in making a lasting impact by supporting our humanitarian projects and helping us reach those who need us most. Together, we can turn compassion into action and build a brighter future for everyone.



نوجوانوں کی مہارتوں کا عالمی دن

ہنر مند نوجوان، روشن مستقبل کی ضمانت

تحریر: گنچہ نعیم







تعارف: ہر سال ۱۵ جولائی کو دنیا بھر میں نوجوانوں کی مہارتوں کا عالمی دن (World Youth Skills Day) منایا جاتا ہے۔ اقوامِ متحدہ نے ۲۰۱۴ء میں اس دن کو منانے کا اعلان کیا تاکہ نوجوانوں میں فنی اور پیشہ ورانہ مہارتوں کی اہمیت کو اجاگر کیا جا سکے۔ اس دن کا بنیادی مقصد یہ شعور پیدا کرنا ہے کہ روزگار، خود مختاری اور معاشی ترقی کے لیے صرف کتابی تعلیم کافی نہیں بلکہ عملی ہنر بھی ناگزیر ہے۔ موجودہ دور میں تیزی سے بدلتی ہوئی ٹیکنالوجی اور روزگار کی ضروریات کے پیشِ نظر نوجوانوں کے لیے مختلف مہارتوں کا حصول پہلے سے کہیں زیادہ اہم ہو چکا ہے۔

نوجوانوں کی اہمیت: نوجوان کسی بھی قوم کا سب سے قیمتی سرمایہ اور مستقبل کے معمار ہوتے ہیں۔ پاکستان جیسے ترقی پذیر ممالک میں آبادی کا بڑا حصہ نوجوانوں پر مشتمل ہے، اس لیے ان کی صلاحیتوں کو درست سمت میں استعمال کرنا قومی ترقی کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ اگر نوجوانوں کو معیاری تعلیم کے ساتھ جدید ہنر بھی فراہم کیے جائیں تو وہ نہ صرف اپنی زندگی بہتر بنا سکتے ہیں بلکہ ملک کی معیشت، صنعت اور سماجی ترقی میں بھی اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اس کے برعکس، مہارتوں کی کمی نوجوانوں کو بے روزگاری، مایوسی اور معاشی مشکلات کی طرف دھکیل سکتی ہے۔

نوجوانوں کو درپیش چیلنجز: آج بھی بہت سے نوجوان ایسے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں جو انہیں ہنر مند بننے سے روکتے ہیں۔ ملک کے مختلف علاقوں میں فنی تربیت کے معیاری اداروں کی کمی، تعلیمی نظام اور روزگار کی ضروریات کے درمیان فرق، دیہی علاقوں میں تربیتی سہولیات کا فقدان، جدید ٹیکنالوجی تک محدود رسائی اور خواتین و لڑکیوں کے لیے کم مواقع جیسے مسائل نوجوانوں کی ترقی میں بڑی رکاوٹ ہیں۔ ان چیلنجز پر قابو پائے بغیر پائیدار ترقی کا خواب مکمل نہیں ہو سکتا۔

ہنر کی طاقت: یہ حقیقت ہمیشہ سے تسلیم کی جاتی رہی ہے کہ ہنر مند ہاتھ کبھی بھوکے نہیں رہتے۔ آج کے ڈیجیٹل دور میں کمپیوٹر، گرافک ڈیزائننگ، ویب ڈویلپمنٹ، فری لانسنگ، ڈیجیٹل مارکیٹنگ، مصنوعی ذہانت (AI) اور دیگر جدید شعبوں میں بے شمار مواقع موجود ہیں۔ ایک ہنر مند نوجوان نہ صرف اپنی آمدنی کا ذریعہ خود پیدا کر سکتا ہے بلکہ دوسروں کے لیے بھی روزگار کے مواقع پیدا کر سکتا ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک جیسے جرمنی، جاپان اور چین نے فنی تعلیم اور پیشہ ورانہ مہارتوں کو فروغ دے کر اپنی معیشت کو مضبوط بنایا، جو اس بات کا واضح ثبوت ہے کہ ترقی کا راستہ ہنر سے ہو کر گزرتا ہے۔

حل اور تجاویز: نوجوانوں کو بااختیار بنانے کے لیے ضروری ہے کہ حکومت، تعلیمی ادارے، نجی شعبہ اور سماجی تنظیمیں مل کر عملی اقدامات کریں۔ ملک بھر میں جدید فنی تربیتی مراکز قائم کیے جائیں، نصاب کو موجودہ دور کے تقاضوں کے مطابق اپ ڈیٹ کیا جائے، کمپیوٹر، آن لائن کاروبار اور ڈیجیٹل مہارتوں کی تربیت کو فروغ دیا جائے، خواتین کو مساوی مواقع فراہم کیے جائیں اور ہنر مند نوجوانوں کے لیے آسان قرضوں اور کاروباری معاونت کا نظام متعارف کروایا جائے تاکہ وہ خود روزگار شروع کر سکیں۔

نتیجہ: نوجوانوں کی مہارتوں کا عالمی دن ہمیں یہ پیغام دیتا ہے کہ ہنر ہی روشن مستقبل کی حقیقی کنجی ہے۔ اگر نوجوانوں کو معیاری تعلیم کے ساتھ جدید مہارتیں بھی فراہم کی جائیں تو بے روزگاری اور غربت میں نمایاں کمی لائی جا سکتی ہے اور قومی ترقی کی رفتار تیز ہو سکتی ہے۔ آیئے اس دن کے موقع پر عہد کریں کہ ہم نوجوانوں کو ہنر مند بنانے، ان کی صلاحیتوں کو نکھارنے اور انہیں ترقی کے مساوی مواقع فراہم کرنے میں اپنا کردار ادا کریں، کیونکہ مضبوط اور ہنر مند نوجوان ہی ایک خوشحال اور ترقی یافتہ پاکستان کی بنیاد ہیں۔



آبادی کا عالمی دن

متوازن آبادی، خوشحال مستقبل کی بنیاد

تعارف: ہر سال ۱۱ جولائی کو دنیا بھر میں آبادی کا عالمی دن (World Population Day) منایا جاتا ہے۔ اس دن کا آغاز اقوامِ متحدہ کے ترقیاتی پروگرام (UNDP) نے ۱۹۸۹ء میں کیا تھا، جب ۱۱ جولائی ۱۹۸۷ء کو دنیا کی آبادی پانچ ارب تک پہنچ گئی تھی۔ اس تاریخی سنگِ میل نے عالمی برادری کو تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی کے اثرات پر سنجیدگی سے غور کرنے پر مجبور کیا۔ اس دن کا بنیادی مقصد آبادی سے متعلق مسائل، وسائل کے مؤثر استعمال، صحت، تعلیم اور پائیدار ترقی کے بارے میں شعور بیدار کرنا ہے تاکہ حکومتیں، ادارے اور عوام مل کر بہتر مستقبل کی منصوبہ بندی کر سکیں۔

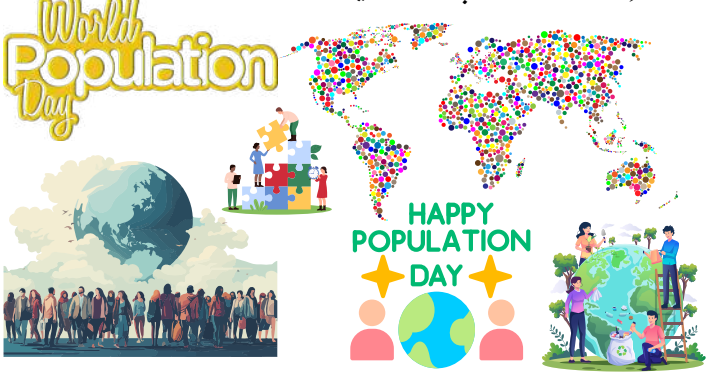
آبادی میں اضافے کی صورتِ حال: آج دنیا کی آبادی آٹھ ارب سے تجاوز کر چکی ہے اور ماہرین کے مطابق آنے والے برسوں میں اس میں مزید اضافہ متوقع ہے۔ ترقی پذیر ممالک، خصوصاً ایشیا اور افریقہ، آبادی میں تیز رفتار اضافے کا سامنا کر رہے ہیں۔ پاکستان بھی ان ممالک میں شامل ہے جہاں آبادی کی شرحِ نمو مسلسل بلند ہے۔ محدود وسائل، بڑھتی ہوئی ضروریات اور تیز رفتار شہری آبادی نے خوراک، پانی، رہائش، تعلیم اور صحت جیسے بنیادی شعبوں پر شدید دباؤ ڈال دیا ہے، جس سے معاشی اور سماجی مسائل میں اضافہ ہو رہا ہے۔

بڑھتی ہوئی آبادی کے مسائل: آبادی میں بے تحاشا اضافے کے نتیجے میں معاشرے کو متعدد چیلنجز درپیش ہیں۔ خوراک اور صاف پانی کی قلت، معیاری تعلیم اور صحت کی سہولیات پر بڑھتا ہوا دباؤ، بے روزگاری اور غربت میں اضافہ، رہائش کی کمی، شہروں میں غیر منصوبہ بند آبادکاری، ماحولیاتی آلودگی اور قدرتی وسائل کا تیزی سے استعمال ایسے مسائل ہیں جو انسانی ترقی کی رفتار کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر ان مسائل پر بروقت توجہ نہ دی جائے تو مستقبل میں ان کے اثرات مزید سنگین ہو سکتے ہیں۔

خواتین اور نوجوانوں کا کردار: آبادی کے عالمی دن کا ایک اہم مقصد خواتین کی تعلیم، صحت اور بااختیاری کو فروغ دینا بھی ہے۔ تعلیم یافتہ اور بااختیار خواتین اپنے خاندان اور بچوں کے بہتر مستقبل کے حوالے سے مؤثر فیصلے کر سکتی ہیں، جس سے معاشرے کی مجموعی ترقی ممکن ہوتی ہے۔ اسی طرح نوجوان نسل کو آبادی، صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں آگاہ کرنا بھی بے حد ضروری ہے، کیونکہ وہی مستقبل کے ذمہ دار شہری اور قائدین ہیں۔ ماں اور بچے کی صحت، بچیوں کی تعلیم اور ذمہ دارانہ خاندانی منصوبہ بندی اس دن کی اہم مہمات کا حصہ ہیں۔

حل اور تجاویز: آبادی سے متعلق مسائل پر قابو پانے کے لیے جامع اور مؤثر حکمتِ عملی اپنانا ضروری ہے۔ خواتین اور مردوں دونوں کے لیے معیاری تعلیم کو فروغ دیا جائے، خاندانی منصوبہ بندی کے پروگراموں کو مزید مؤثر بنایا جائے، صحت کی بنیادی سہولیات ہر شہری تک پہنچائی جائیں، ذرائع ابلاغ کے ذریعے عوام میں شعور بیدار کیا جائے اور قومی وسائل کی منصفانہ تقسیم کو یقینی بنایا جائے تاکہ بڑھتی ہوئی آبادی کے باوجود پائیدار ترقی کا سفر جاری رہ سکے۔

نتیجہ: آبادی کا عالمی دن ہمیں یہ پیغام دیتا ہے کہ متوازن آبادی ہی ایک خوشحال، صحت مند اور ترقی یافتہ معاشرے کی بنیاد ہے۔ اگر آج ہم تعلیم، صحت، آگاہی اور بہتر منصوبہ بندی پر توجہ دیں تو آنے والی نسلوں کے لیے محفوظ اور روشن مستقبل یقینی بنایا جا سکتا ہے۔ آیئے اس عالمی دن کے موقع پر عہد کریں کہ ہم ذمہ دارانہ رویوں کو فروغ دیں گے اور ایک متوازن، پائیدار اور خوشحال معاشرے کی تعمیر میں اپنا بھرپور کردار ادا کریں گے۔





جولائی اقلیتوں کی ذہنی صحت سے آگاہی کا مہینہ

ذہنی صحت ہر انسان کا بنیادی حق

تعارف: ہر سال جولائی کا پورا مہینہ اقلیتوں کی ذہنی صحت سے آگاہی کے مہینے(MINORITY MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH)کے طور پر منایا جاتا ہے۔اس مہم کا آغاز ۲۰۰۸ء میں امریکہ میں ممتاز مصنفہ بی بی مور کیمبل(BEBE MOORE CAMPBELL)کی خدمات کے اعتراف میں کیا گیا۔اس مہینے کا مقصد اقلیتی اور پسماندہ طبقات کی ذہنی صحت کے مسائل کو اجاگر کرنا،ان کے بارے میں شعور پیدا کرنا اور انہیں مناسب علاج اور معاونت تک رسائی فراہم کرنے کی اہمیت کو اجاگر کرنا ہے۔

ذہنی صحت کیا ہے؟ ذہنی صحت سے مراد انسان کی جذباتی، نفسیاتی اور سماجی کیفیت ہے، جو اس کی سوچ، احساسات اور روزمرہ زندگی کے فیصلوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ جس طرح جسم مختلف بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے، اسی طرح ذہن بھی ذہنی دباؤ، اضطراب، ڈپریشن اور خوف جیسی کیفیات کا سامنا کر سکتا ہے۔ ذہنی بیماری کسی کمزوری یا شرمندگی کی علامت نہیں بلکہ ایک قابلِ علاج طبّی مسئلہ ہے، جس کے لیے بروقت مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔



اقلیتوں کو درپیش چیلنجز: اقلیتی اور پسماندہ طبقات کو ذہنی صحت کے حوالے سے کئی اضافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ علاج اور مشاورت کی سہولیات تک محدود رسائی، غربت اور بے روزگاری کا دباؤ، معاشرتی امتیاز، زبان اور ثقافت کی رکاوٹیں، اور ذہنی بیماری کو چھپانے یا اس پر شرمندگی محسوس کرنے جیسے عوامل ان کے مسائل کو مزید بڑھا دیتے ہیں۔ یہی وجوہات بہت سے افراد کو بروقت علاج اور معاونت حاصل کرنے سے روک دیتی ہیں۔



آگاہی کی اہمیت: ذہنی صحت کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا اس لیے ضروری ہے کیونکہ آج بھی بہت سے معاشروں میں ذہنی بیماریوں کو غلط سمجھا جاتا ہے اور متاثرہ افراد کو منفی رویوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خوف اور بدنامی کے باعث بہت سے لوگ اپنی مشکلات دوسروں سے شیئر نہیں کرتے، جس سے ان کی حالت مزید بگڑ سکتی ہے۔ بروقت تشخیص، مناسب علاج اور معاشرتی تعاون ذہنی صحت کی بحالی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، جبکہ آگاہی منفی تصورات کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہے۔





ہم کیا کر سکتے ہیں؟ اس مہینے کے دوران ہم ذہنی صحت کے بارے میں کھل کر گفتگو کر سکتے ہیں، پریشانی کا شکار افراد کی بات ہمدردی سے سن سکتے ہیں، ذہنی بیماری کا مذاق اڑانے سے گریز کر سکتے ہیں، ضرورت مند افراد کو ماہرینِ نفسیات یا معالجین سے رجوع کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں، اور اسکولوں، کالجوں، کمیونٹیز اور سماجی اداروں میں آگاہی مہمات کے ذریعے ذہنی صحت کی اہمیت کو عام کر سکتے ہیں۔

نتیجہ: اقلیتوں کی ذہنی صحت سے آگاہی کا مہینہ ہمیں یہ یاد دلاتا ہے کہ ذہنی صحت بھی جسمانی صحت کی طرح انتہائی اہم ہے اور ہر انسان عزت، احترام اور مناسب علاج کا حق رکھتا ہے۔ ہمیں ایسے معاشرے کی تشکیل کے لیے کردار ادا کرنا چاہیے جہاں ہر فرد، خواہ اس کا تعلق کسی بھی طبقے یا برادری سے ہو، بلاخوف و جھجک اپنی ذہنی صحت کے بارے میں بات کر سکے اور بروقت مدد حاصل کر سکے۔ یہی شعور ایک زیادہ صحت مند، باہمی احترام پر مبنی اور مضبوط معاشرے کی بنیاد ہے۔





دوستی کا عالمی دن



دوستی: محبت، اعتماد اور امن کا خوبصورت رشتہ

تعارف: ہر سال ۳۰ جولائی کو دنیا بھر میں دوستی کا عالمی دن (International Day of Friendship) منایا جاتا ہے۔ اقوامِ متحدہ نے ۲۰۱۱ء میں اس دن کو منانے کا اعلان کیا تاکہ لوگوں، قوموں اور ممالک کے درمیان دوستی، محبت، باہمی احترام اور تعاون کے جذبات کو فروغ دیا جا سکے۔ دوستی ایک ایسا خوبصورت انسانی رشتہ ہے جو دلوں کو جوڑتا ہے، فاصلے کم کرتا ہے اور دنیا میں امن و ہم آہنگی کے قیام میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

دوستی کی اہمیت: دوستی زندگی کی سب سے قیمتی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ ایک مخلص دوست خوشی کے لمحات میں شریک ہوتا ہے اور مشکل وقت میں مضبوط سہارا بنتا ہے۔ اچھے دوست ہماری بات سنتے ہیں، ہمیں بہتر فیصلے کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ہماری غلطیوں کی نشاندہی بھی خلوص کے ساتھ کرتے ہیں۔ سچے دوست انسان کی زندگی میں خوشی، اعتماد اور حوصلہ پیدا کرتے ہیں اور اسے تنہائی کے احساس سے دور رکھتے ہیں۔





"آئیے دوستی کو فروغ دیں اور ایک پُرامن دنیا بنائیں۔"

سچے دوست کی پہچان: ایک حقیقی دوست کی پہچان اس کے رویے اور کردار سے ہوتی ہے۔ سچا دوست مشکل حالات میں ساتھ نہیں چھوڑتا، ہمیشہ سچ بولتا ہے، دھوکہ نہیں دیتا، رازوں کی حفاظت کرتا ہے، غلطیوں پر محبت سے سمجھاتا ہے اور ہماری کامیابی پر دل سے خوش ہوتا ہے۔ ایسا دوست زندگی کا قیمتی سرمایہ ہوتا ہے جو ہر قدم پر ہمارا حوصلہ بڑھاتا ہے۔

دوستی اور معاشرہ: دوستی صرف دو افراد کے درمیان تعلق کا نام نہیں بلکہ یہ پورے معاشرے کو جوڑنے والی ایک طاقت ہے۔ جب لوگ ایک دوسرے کے ساتھ محبت، احترام اور تعاون کا رویہ اختیار کرتے ہیں تو معاشرے میں نفرت، اختلافات اور تنازعات کم ہوتے ہیں۔ اسی طرح ممالک کے درمیان مضبوط دوستانہ تعلقات عالمی امن، ترقی اور تعاون کو فروغ دیتے ہیں۔ اسی مقصد کے تحت اقوامِ متحدہ نے دوستی کو امن کے قیام کا ایک اہم ذریعہ قرار دیا ہے۔



دوستی کو مضبوط بنانے کے طریقے: مضبوط دوستی کے لیے اعتماد، احترام اور خلوص بنیادی عناصر ہیں۔ دوستوں سے رابطہ برقرار رکھنا، انہیں وقت دینا، مشکل وقت میں مدد کرنا، ایک دوسرے کی عزت کرنا، معمولی باتوں پر ناراضگی سے بچنا اور غلطی کی صورت میں معافی مانگ لینا دوستی کے رشتے کو مزید مضبوط بناتا ہے۔ سچی دوستی ہمیشہ باہمی سمجھ، محبت اور تعاون سے پروان چڑھتی ہے۔

نتیجہ: دوستی کا عالمی دن ہمیں یہ پیغام دیتا ہے کہ محبت، اعتماد اور خلوص پر مبنی تعلقات ایک خوشحال زندگی اور پرامن دنیا کی بنیاد ہیں۔ ہمیں اپنے دوستوں کی قدر کرنی چاہیے اور دوسروں کے ساتھ بھی محبت اور احترام کا رویہ اپنانا چاہیے۔ آئیے اس دن عہد کریں کہ ہم دوستی کے خوبصورت رشتے کو مضبوط بنائیں گے اور دنیا میں امن، محبت اور بھائی چارے کے فروغ کے لیے اپنا کردار ادا کریں گے۔

تحریر: گنچہ نعیم



ہیپاٹائٹس کا عالمی دن



تعارف: ہر سال ۲۸ جولائی کو دنیا بھر میں ہیپاٹائٹس کا عالمی دن (World Hepatitis Day) منایا جاتا ہے۔ یہ دن عظیم سائنسدان ڈاکٹر باروخ بلمبرگ (Dr. Baruch Blumberg) کی سالگرہ کے موقع پر منایا جاتا ہے، جنھوں نے ہیپاٹائٹس بی وائرس دریافت کیا اور اس کی ویکسین تیار کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ اس دن کا مقصد دنیا بھر میں لوگوں کو ہیپاٹائٹس جیسی خطرناک بیماری کے بارے میں آگاہی فراہم کرنا، اس کی وجوہات، علامات اور بچاؤ کے طریقوں سے آگاہ کرنا ہے تاکہ اس بیماری کے پھیلاؤ کو روکا جاسکے۔







ہیپاٹائٹس کیا ہے؟ ہیپاٹائٹس جگر کی ایک بیماری ہے جس میں جگر میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری زیادہ تر وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے اور اس کی پانچ اہم اقسام ہیں: ہیپاٹائٹس اے، بی، سی، ڈی اور ای۔ ان میں ہیپاٹائٹس بی اور سی زیادہ خطرناک سمجھے جاتے ہیں کیونکہ یہ آہستہ آہستہ جگر کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور بعض صورتوں میں جگر کے کینسر یا جگر کے ناکارہ ہونے کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ بروقت تشخیص اور علاج سے اس بیماری کے سنگین اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس پھیلنے کی وجوہات: ہیپاٹائٹس مختلف طریقوں سے پھیل سکتا ہے۔ ہیپاٹائٹس اے اور ای زیادہ تر آلودہ پانی اور غیر صاف کھانے کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں، جبکہ ہیپاٹائٹس بی اور سی متاثرہ خون، استعمال شدہ سرنج یا سوئی، غیر محفوظ طبی آلات، غیر ٹیسٹ شدہ خون کی منتقلی اور متاثرہ ماں سے بچے تک منتقل ہو سکتے ہیں۔ حجام یا دندان ساز کے غیر صاف آلات کا استعمال بھی اس بیماری کے پھیلاؤ کا سبب بن سکتا ہے، اس لیے صفائی اور احتیاط انتہائی ضروری ہے۔





ہیپاٹائٹس کی علامات: ہیپاٹائٹس کی عام علامات میں جسمانی تھکاوٹ، بھوک میں کمی، بخار، پیٹ میں درد، جلد اور آنکھوں کا پیلا ہونا، پیشاب کا گہرا رنگ اور کمزوری شامل ہیں۔ تاہم بہت سے افراد میں بیماری کے ابتدائی مراحل میں کوئی واضح علامات ظاہر نہیں ہوتیں، اسی وجہ سے اسے اکثر خاموش بیماری بھی کہا جاتا ہے۔ بروقت ٹیسٹ اور طبی معائنہ بیماری کی جلد تشخیص اور مؤثر علاج میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

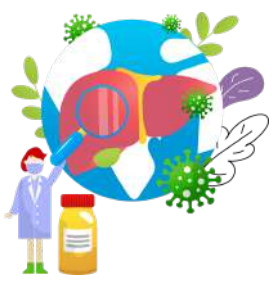
بچاؤ کے طریقے: ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا بہت ضروری ہے۔ ہیپاٹائٹس کی ویکسین لگوانا، صاف پانی پینا، محفوظ اور صاف کھانا استعمال کرنا، ہمیشہ نئی سرنج استعمال کرنا، خون لگوانے سے پہلے اس کا ٹیسٹ کروانا اور وقتاً فوقتاً اپنا طبی معائنہ کروانا اس بیماری سے تحفظ کے اہم طریقے ہیں۔ صحت مند عادات اپنا کر ہیپاٹائٹس کے خطرے کو نمایاں طور پر کم کیا جا سکتا ہے۔





نتیجہ: ہیپاٹائٹس کا عالمی دن ہمیں یہ پیغام دیتا ہے کہ احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ اگرچہ ہیپاٹائٹس ایک خطرناک بیماری ہے، لیکن بروقت ویکسینیشن، احتیاطی تدابیر اور آگاہی کے ذریعے اس سے بچاؤ ممکن ہے۔ آئیے اس دن عہد کریں کہ ہم خود بھی صحت مند عادات اپنائیں گے اور دوسروں کو بھی ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کے بارے میں آگاہی فراہم کریں گے تاکہ ایک صحت مند اور محفوظ معاشرہ تشکیل دیا جاسکے۔











انسانیت کی خدمت کا ایک روشن سفر



تعارف: انسانیت کی خدمت دنیا کا سب سے بڑا فریضہ ہے، اور یہی جذبہ سپیشل چلڈرن آرگنائزیشن آف ناروے (سکون) کی بنیاد ہے۔ سن 2008 میں قائم ہونے والا یہ فلاحی ادارہ خصوصی افراد، یتیم بچوں، بیواؤں، مستحق خاندانوں اور معاشرے کے کمزور طبقات کی زندگی میں آسانیاں پیدا کرنے کے لیے مسلسل خدمات انجام دے رہا ہے۔ سکون کا مقصد صرف امداد فراہم کرنا نہیں بلکہ لوگوں کو باعزت، خود مختار اور بااختیار زندگی گزارنے کے قابل بنانا ہے۔

سکون کے فلاحی منصوبے: سکون پاکستان میں مختلف سماجی اور فلاحی منصوبوں پر کام کر رہا ہے جن میں خصوصی افراد کے لیے وہیل چیئرز کی فراہمی، کفالت پروگرام، خواتین کو ہنر مند بنانے اور خود مختار بنانے کے منصوبے، خصوصی افراد کے لیے روزگار کے مواقع، مستحق بچوں کے لیے تعلیمی معاونت، راشن کی تقسیم، پیشہ ورانہ تربیت اور شجرکاری جیسے منصوبے شامل ہیں۔ ان تمام سرگرمیوں کا مقصد ضرورت مند افراد کو باعزت زندگی گزارنے کا موقع فراہم کرنا اور معاشرے میں مثبت تبدیلی لانا ہے۔

سکون کا کردار: سکون نے اپنی عملی خدمات کے ذریعے یہ ثابت کیا ہے کہ اگر نیت خالص ہو تو محدود وسائل کے باوجود بھی ہزاروں زندگیاں بدلی جا سکتی ہیں۔ خصوصی افراد کو وہیل چیئرز فراہم کرنا، خواتین کو ہنر سکھا کر خود کفیل بنانا، یتیموں اور بیواؤں کی کفالت کرنا، نوجوانوں کو روزگار کے قابل بنانا اور ضرورت مند خاندانوں کی بنیادی ضروریات پوری کرنا سکون کی نمایاں خدمات ہیں۔ یہ ادارہ معاشرے میں مساوات، احترام اور خدمت کے جذبے کو فروغ دینے کے لیے بھی مسلسل آگاہی مہمات چلا رہا ہے۔

رضاکاروں کا کردار: کسی بھی فلاحی ادارے کی اصل طاقت اس کے رضاکار ہوتے ہیں۔ سکون کے رضاکار مختلف شہروں میں مستحق افراد تک امداد پہنچانے، آگاہی مہمات چلانے، عطیات جمع کرنے، فلاحی تقریبات منعقد کرنے اور ضرورت مند خاندانوں کی نشاندہی کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی بے لوث محنت اور خدمت کا جذبہ سکون کے مشن کو مزید مضبوط بناتا ہے اور انسانیت کی خدمت کا پیغام عام کرتا ہے۔

آپ سکون خاندان کا حصہ کیسے بن سکتے ہیں؟ اگر آپ بھی معاشرے میں مثبت تبدیلی لانا چاہتے ہیں تو سکون کے ساتھ بطور رضاکار، معاون یا عطیہ دہندہ شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنی مالی معاونت، وقت، صلاحیت یا پیشہ ورانہ تجربے کے ذریعے اس مشن کا حصہ بن سکتے ہیں۔ اپنے دوستوں اور خاندان کو بھی اس نیک مقصد سے جوڑیں تاکہ زیادہ سے زیادہ مستحق افراد تک مدد پہنچائی جا سکے۔ ہر چھوٹی سے چھوٹی مدد کسی کی زندگی میں بڑی خوشی اور آسانی کا سبب بن سکتی ہے۔

DONATION IN NORWAY
VIPPS: 74763
Bank AC: 0539.66.35242
BIC / SWIFT DNBANOKKXXX
IBAN: NO7305396635242

DONATION IN SWEDEN
SWISH: 0724269600
Bank AC: 1251.06.50822
BIC / SWIFT DNBANOKKXXX
IBAN: NO4125106508 22

DONATION IN DENMARK
MOBILE PAY 3293WV
Bank AC: 1251.06.50830
BIC / SWIFT DNBANOKKXXX
IBAN: NO7912510650830

SUPPORT US FROM EUROPE
BANK TITLE:
SCOON / SPECIAL CHILDREN ORGANISATION
BANK A/C: 1251.07.63376
BIC / SWIFT DNBANOKKXXX
IBAN: NO5612510763376
ONLINE DONATIONS: WWW.SCOON.ORG/DONATION/

آیئے مل کر پاکستان میں تبدیلی لائیں: آج پاکستان میں ہزاروں خصوصی افراد وہیل چیئر کے منتظر ہیں، بے شمار خواتین خود مختار بننے کے لیے مواقع کی تلاش میں ہیں اور بہت سے یتیم بچے اور مستحق خاندان کفالت کے منتظر ہیں۔ آیئے ہم سب مل کر سکون کے وہیل چیئر، خواتین کی خود مختاری اور کفالت کے منصوبوں کو فروغ دیں اور اپنے عطیات، تعاون اور خدمت کے جذبے کے ذریعے امید کے نئے چراغ روشن کریں۔ آپ کی ایک چھوٹی سی مدد کسی کی پوری زندگی بدل سکتی ہے، کیونکہ انسانیت کی خدمت ہی حقیقی کامیابی ہے۔

Scoon-Sweden Making a Difference
Scoon-Denmark Making a Difference
Scoon-Pakistan Making a Difference
Scoon-Spain Making a Difference
Scoon-Finland Making a Difference
Scoon-France Making a Difference
Scoon-UK Making a Difference

SCOON CONTINUES ITS JOURNEY

bringing smiles, spreading hope, changing lives





SCOON PROJECTS

Wheelchair Project
Kafalat Project
Rozgar Scheme for PWDs
Vocational Courses for PWDs
Empowerment Project for Women
School Uniform Distribution
Food /Ramzan Packages
E-Magazine
Intellectual Awareness Seminars

DONATIONS IN NORWAY
VIPPS: 74763
BANK AC: 0539.66.35242

DONATIONS IN DENMARK
MOBILEPAY 3293WV

DONATIONS IN SWEDEN
SWISH: 071 426 9600

INTERNATIONAL DONATIONS
IBAN: NO7305396635242
BIC/SWIFT:DNBANOKKXXX

Donation in Norway

For Website

Follow Us on Instagram

@SCOONNORWAY

Follow Us on Facebook

SCOON - MAKING A DIFFERENCE

EVERY ENDING IS A NEW BEGINNING — AND YOU ARE THE START.