

Best Start in Life



آپ اور آپ کے دو
سالہ بچے کے لیے
ایک کتابچہ۔

مفت ایونٹس، آفرز، صحت کی معلومات اور
اس طرح کی بہت کچھ کے متعلق اپنے اور اپنی
فیملی کے لیے تازہ ترین معلومات حاصل کرنے کے
لیے ہمارے ای نیوز پر سائن اپ کریں۔

سائن اپ کرنے یا اپنے مقامی 'Best Start in Life' سے
متعلق بہت کچھ معلوم کرنے کے لیے، QR کوڈ اسکین کریں یا
www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife
ملاحظہ کریں۔



Waltham Forest

فیملی ہب مقامات

پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے
شام 5 بجے تک کھلے گا
(بینک کی تعطیلات شامل نہیں ہیں)

فیملی ہب کے تازہ ترین ٹائم ٹیبلز ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے،
براہ کرم ملاحظہ کریں
www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



خوش آمدید

ہمارے 'Best Start in Life' سپر ہیرو اسکواڈ
کا تعارف

ہم آپ کو اپنے 'Best Start in Life' سپر ہیروز اور چھ منفرد
مددگاروں سے متعارف کرانا چاہتے ہیں جو ہماری سروسز میں آپ کا
استقبال کرنے کے لیے یہاں حاضر خدمت ہیں۔ آپ انہیں پورے علاقے،
ہمارے شانداز فیملی ہب، مقامی لائبریریوں، اور دوسری مقامات پر
پائیں گے جہاں ایک ساتھ اکٹھا ہونے پر آپ اور آپ کے بچے کو مزہ
آئے گا۔

bit.ly/SuperheroesWF ہمارے سپر ہیروز کے بارے میں بہت
کچھ جانیں۔

دو سال کی عمر میں بہترین ترقی رہی ہے! آپ کا بچہ
مختلف طریقوں سے سیکھنے اور اچھی طرح سے پیش
آنے کا عمل شروع کر دے گا۔ یہ پیک آپ کے بچے کی
ترقی اور اسکول کی آمد و رفت شروع کرنے کی طرف
پیش رفت کا جشن منانے میں مدد کرے گا۔

ہم نے یہ کتابچہ والتھم فوریسٹ کے والدین اور نگہداشت کنندگان
کو اپنے بچے کی صحت اور نشوونما میں مدد کرنے، اور ہمارے
'Best Start in Life' سروسز میں معلومات شیئر کرنے کے لیے تیار
کیا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

'Best Start in Life' سروسز والتھم فوریسٹ
میں پانچ سال سے کم عمر کے سبھی بچے اور
ان کی فیملیوں کے لیے ہیں۔



آپ کے بچے کی دیکھ بھال میں آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کرنے
کے لیے ہماری 'Best Start in Life' سروسز یہاں پیش خدمت ہیں۔ وہ
ہمارے فیملی ہب کے ساتھ ساتھ والتھم فوریسٹ کے دیگر مقامات (جیسے
لائبریریاں، پارکس اور کمیونٹی سینٹرز) میں پہنچائے جاتے ہیں اور ان
میں ہمارے پارٹنرز کی طرف سے فراہم کردہ کونسل خدمات اور سروسز
شامل ہیں۔

ہمارے فیملی ہب تفریحی کھیل کے سیشنز کے ساتھ ساتھ موضوعات کی
وسیع رینج کے بارے میں بہت ساری مفت معاونت پیش کرتے ہیں،
جیسے کہ آپ کے بچے کی بولنے اور زبان کی مہارتوں کو بہتر بنانے
اور مقوی غذا لینے کے عادات پیدا کرنے میں مدد کرنا۔

التھم فوریسٹ میں ہمارے چار فیملی ہب ہیں جنہیں آپ نقشے پر دائیں
طرف دیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ ہمارے کسی فیملی ہب میں پہلے سے
رجسٹرڈ نہیں ہیں، تو اپنے ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں، یا آپ صرف اندر
آ سکتے ہیں اور ہمارے معاون عملے سے بات کر سکتے ہیں۔ آپ 'Best
Start in Life' ویب صفحہ پر بھی رجسٹر کر سکتے ہیں، جس میں
ہماری سرگرمیوں، ایونٹس اور مقامات کے بارے میں بہت سی معلومات
www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife
پر موجود ہیں۔

اسکول کی آمد و رفت شروع کرنے کی طرف آپ کے بچے کی ترقی کا راستہ

آپ کے بچے کی نشوونما کا اگلا مرحلہ

اپنے بچے کی تعلیم اور نشوونما میں تعاون کرنا

آپ کا بچہ ابھی اور اپنی پانچویں یوم پیدائش کے درمیان بہت سی حیران کن نئی مہارتوں کا انکشاف کرے گا۔ مخالف صفحہ پر موجود پاتھ وے میں صرف چند سنگ میل دکھائے جاتے ہیں جن تک بچے عموماً اسکول کی آمد و رفت شروع کرنے کے سفر میں پہنچیں گے۔ آپ کو اپنے بچے کی نشو و نما کے بارے میں www.walthamforest.gov.uk/yourchildsdevelopment پر بہت کچھ مل سکتا ہے۔

ہر بچہ اپنی رفتار سے نشوونما پاتا ہے، لیکن اگر آپ کو اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں کسی بھی وقت خدشات پیش آئیں، تو آپ **0300 033 6200** پر کال کر کے ہیلتھ وزٹنگ ٹیم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

دو سے ڈھائی سال تک کا جائزہ

جب آپ کے بچے کی عمر ڈھائی سال کے درمیان ہو جائے، تو ہیلتھ وزٹنگ ٹیم آپ کو اس کی نشو و نما کا جائزہ لینے کے لیے مدعو کرے گی۔ شاید اس کتابچے میں آپ کو آپ کا دو سالہ جائزہ ملا ہو! آپ کے بچے کی صحت، نشوونما اور رویہ کے بارے میں بات کرنے اور آپ اور آپ کے بچے کی ضرورتوں کو پورا کرنے والے مدد اور مشورہ حاصل کرنے کا یہی ایک سنہرا موقع ہے۔ ہیلتھ وزٹنگ ٹیم ان جائزوں میں مدد کے لیے عمر کے لحاظ سے نشوونما کے متعلق سوال نامہ (ASQ) اور عمر کے لحاظ سے نشوونما کے متعلق معاشرتی اور جذباتی سوال نامہ (ASQ SE) کا استعمال کرتی ہے۔

وہ آپ کے ایوانٹمنٹ سے پہلے انہیں آپ کے پاس بھیج دیں گے۔ اگر آپ کو اپنے بچے کی صحت، نشوونما یا رویہ کے بارے میں کوئی خدشات ہیں، تو ہیلتھ وزٹنگ ٹیم ان کی نگرانی کر سکتی ہے، یا مزید تشخیص اور مدد کے لیے آپ کو ماہر خدمات کے پاس بھیج سکتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کو دو-ڈھائی سال کے جائزے کے لیے مدعو نہیں کیا گیا ہے، تو آپ ایوانٹمنٹ لینے کے لیے ہیلتھ وزٹنگ ٹیم سے **0300 033 6200** پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

بذریعے پلے سیکھنا

کھیل کا وقت آپ کے بچے کے سیکھنے کا ایک کارآمد اور بہترین طریقہ ہے۔ کھیل سے آپ کے بچے کو زبان کے استعمال اور سمجھ بوجھ کے ساتھ مسائل حل کرنے اور سماجی مہارتوں کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس سے ان کی تخلیقی صلاحیتیں بھی بہتر ہو سکتی ہیں۔ جسمانی کھیل، جیسے دوڑنا، ناچنا یا چھلانگ لگانا بھی، صحت مند نشوونما میں معاونت کا ایک اہم حصہ ہے۔

یہاں بہت سے مستقل 'قیام اور کھیل' کے سیشن ہوتے ہیں جو پورے بورو میں ہوتے ہیں، جہاں آپ کا بچہ دوسرے بچوں کے ساتھ مل کر مختلف قسم کے کھیل میں شامل ہو سکتا ہے۔ آپ دوسرے خاندانوں سے مل سکتے ہیں اور ایسے پیشہ ور افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو آپ کے بچے کی نشوونما میں مدد کرنے کے دوسرے طریقوں پر تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔ آپ کو 'Best Start in Life' ٹائم ٹیبل میں ایونٹس کی مکمل تفصیلات مل سکتی ہیں۔

چٹ چٹ پیٹر پیٹر

چٹ چٹ پیٹر پیٹر پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے والتھم فوریسٹ کا ورچوئل بوم لرننگ پروجیکٹ ہے۔ یہ آپ کو گھر میں سیکھنے کے دلچسپ مواقع پیدا کرنے کے لیے کچھ نکات اور خیالات بتا سکتا ہے اور یہ بتائے گا کہ اس تعلیم سے آپ کے بچے کی نشوونما میں کس طرح مدد ملے گی۔ آپ www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat پر چٹ چٹ پیٹر ایپٹوویٹی کارڈز اور لنکس حاصل کر سکتے ہیں۔

مبارک بادیاں! آپ کا بچہ ابھی دو سال کا ہوا ہے!

تین سے چار سال کے بچے

- میں بنا کسی سہارے کے سیڑھیوں پر چڑھ اور اتر سکتا ہوں۔
- میں چار یا زیادہ الفاظ والے جملے استعمال کر سکتا ہوں۔
- میں کل کے واقعات کو یاد کر کے ان کے بارے میں بات کر سکتا ہوں۔
- میں اپنے تخیل کا استعمال ڈرامے میں کر سکتا ہوں۔

دو سے تین سال کے بچے

- میں چھوٹے چھوٹے جملوں میں بات کر سکتا ہوں۔
- میں رنگ اور شکل کے لحاظ سے اشیاء کو ترتیب دے سکتا ہوں۔
- میں پیٹل کے ذریعے تین پہیوں والی گاڑی چلا سکتا ہوں۔
- میں دوسرے لوگوں کے جذبات کو سمجھنے لگا ہوں۔

یاد رہے کہ، سبھی بچے خود اپنی رفتار سے نشوونما پاتے ہیں۔ کچھ بچے دوسروں کی بنسبت ان مہارتوں میں پہلے مہارت حاصل کر لیں گے۔ انہیں ہر روز دریافت کرنے اور سیکھنے کی ترغیب دینے پر توجہ دیں۔

چار سے پانچ سال کے بچے

- میں فاسٹرز اور بٹن لگانے سمیت بہت زیادہ مدد لیے بغیر اپنا کپڑا خود پہن سکتا/سکتی ہوں۔
- میں اپنا مکمل نام، جنس اور پتہ بتا سکتا/سکتی ہوں۔
- میں سب سے بڑی سے سب سے چھٹی تک کی اشیاء کو ترتیب دے سکتا/سکتی ہوں۔
- میں اپنی باری لے کر چیزوں کو دوسروں کے ساتھ شیئر کر سکتا/سکتی ہوں۔

آپ اپنے بچے کی تعلیم اور نشوونما میں حمایت کے لیے گھر پر جو سرگرمیاں کر سکتے ہیں ان کے بارے میں بہت سے خیالات و آراء کے لیے، www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat ملاحظہ کریں۔

اسکول



مواصلات اور زبان

دو سے پانچ سال کی عمر میں، آپ کا بچہ جتنے الفاظ کہہ سکتا اور سمجھ سکتا ہے ان میں تیزی سے اضافہ ہوگا۔ بات چیت کا طریقہ سیکھنے میں وقت اور مشق کی ضرورت ہے۔ بہت سی چیزیں ایسی ہیں جنہیں آپ اپنے بچے کی زبان کی مہارتوں کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

اپنے بچے سے بات کرنا

تقریباً ہر روز کی سرگرمی میں بات کرنے کا موقع میسر ہوتا ہے اور بچے کے ساتھ تفریح بھی ہو جاتی ہے۔ اپنے بچے کی دلچسپیوں کو سمجھنے اور متعلقہ الفاظ کا استعمال انہیں سننے کی ترغیب دینے اور نئے الفاظ سیکھنے میں مدد کرنے کا سب سے بہترین طریقہ ہے۔ جیسے جیسے آپ کا بچہ لفظوں کو جوڑنا شروع کر دیتا ہے، آپ ان کے الفاظ کو دہرا کر اور اضافی الفاظ جوڑ کر جملے بنانے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر وہ کہے 'دیکھو، بچے' تو آپ کہہ سکتے ہیں 'ہاں، دیکھو - بچہ سو رہا ہے'۔

اگر آپ کی فیملی دو زبانیں بولتی ہیں، تو اپنے بچوں کے ساتھ گھریلو زبان میں بات چیت کرنا سب سے بہتر ہوتا ہے کیوں کہ وہ قدرتی طور پر ایک سے زائد زبانیں سیکھ سکتے ہیں۔

اپنے بچوں کی مواصلات اور زبان کی مہارتوں کو فروغ دینے کے لیے تفریحی سرگرمیوں اور ان چیزوں کے لیے، ملاحظہ کریں، www.bbc.co.uk/tiny-happy-people

مفید مشورہ

اگر آپ کا بچہ شروعات میں ایک لفظ بھی صحیح سے نہیں بول پاتا ہے، تو ڈرنے کی کوئی بات نہیں ہے۔ انہیں بات چیت کرتے رہنے کے لیے حوصلہ افزائی کرنا ضروری ہے۔ ان کی غلطیوں کو درست کیے بغیر لفظ کو مثبت انداز میں دہرانے سے مدد مل سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر وہ 'فش' کی جگہ 'پش' کہے، تو آپ جواب 'ہاں' میں دیں کہ یہ 'فش' ہے۔



کیا آپ کو معلوم ہے؟

آپ اپنے بچے کی عمر اور دلچسپیوں کے لحاظ سے موزوں کتابیں تلاش کرنے کے لیے بک اسٹارٹ ویب سائٹ پر بک فائنڈر سیکشن استعمال کر سکتے ہیں۔ مزید بہت کچھ کا پتہ لگانے کے لیے: www.booktrust.org.uk/books-and-reading

ایک ساتھ پڑھنا

اپنے بچے کو نئے الفاظ سے متعارف کرانے کا ایک طریقہ ان کے ساتھ پڑھنا، اور ایک ساتھ شیئر کرنے کا تفریحی سرگرمی ہے۔ اپنے بچے کے سونے کے معمولات کے ساتھ یا دن میں دوسرے مقررہ مقامات پر پڑھنا، ہر روز کتابوں سے لطف اندوز ہوتے ہوئے مثبت معمولات پیدا کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اگر آپ کا بچہ پوری کہانی نہیں سننا چاہتا ہے تو پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں ہے۔ تصویروں کے بارے میں بات کرنا بھی ٹھیک ہے۔

اپنے بچوں کے ساتھ گھومنے کی سب سے بہترین جگہ لائبریریاں ہیں کیوں کہ آپ ایک ساتھ بہت سی نئی کتابیں دریافت کر سکتے ہیں۔ آپ ہفتے کے دوران منعقد ہونے والے اسٹوری اور شاعری سیشن میں بنا کسی فیس کے بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ ان سیشنز کی تفصیلات 'Best Start in Life' ٹائم ٹیبل میں موجود ہیں۔ اپنے علاقے کی مقامی لائبریریوں کے متعلق مزید معلومات تلاش کرنے کے لیے www.walthamforest.gov.uk/libraries ملاحظہ کریں۔

مجھے کہاں حمایت مل سکتی ہے؟

اگر آپ کو اپنے بچے کی بات چیت اور زبان کی صلاحیتوں کے بارے میں کوئی خدشات ہیں، تو آپ اپنے ہیلتھ وزیٹر سے بات کر سکتے ہیں یا www.walthamforest.gov.uk/parentingconcerns ملاحظہ کر سکتے ہیں۔ ہمارے فیملی ہبز کے عملہ آپ کی مدد کے ساتھ ساتھ مشورے اور رائے بھی دے سکتے ہیں۔

والتھم فوریسٹ میں اسپیچ اور لینگویج تھراپسٹ چھوٹے بچوں کے مواصلات اور زبان کی نشوونما کے بارے میں ابتدائی مدد اور معلومات فراہم کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔ وہ فیملی ہبز میں باقاعدہ ڈراپ-ان سیشنز پیش کرتے ہیں، جہاں آپ کسی بھی تشویش کے بارے میں بات کر سکتے ہیں اور دستیاب مدد کا پتہ لگا سکتے ہیں۔ ان ڈراپ-ان سیشنز کی تفصیلات 'Best Start in Life' ٹائم ٹیبل میں موجود ہیں۔ آپ 0208 430 7970 پر فون کر کے یا wfspeechtherapy@nelft.nhs.uk پر ای میل کر کے اسپیچ اور لینگویج تھراپی ٹیم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ہیلتھ وزٹنگ ٹیم: مدد کے لیے حاضر خدمت ہیں

ہیلتھ وزٹنگ ٹیم آپ کی معاونت بھی کر سکتی ہے اگر:

- آپ پریشانی محسوس کر رہے ہیں یا اپنی ذہنی صحت کے بارے میں خدشات ہیں؛
- آپ ناخوش ہیں یا آپ کے تعلقات خراب ہیں؛
- آپ کے بچے میں معذوری یا صحتی مسائل ہیں؛ یا
- آپ کو اپنے خاندان کی صحت سے متعلق خدشات ہیں۔

لال کتاب

آپ کے بچے کی لال کتاب میں ان کا ذاتی چائلڈ ہیلتھ ریکارڈ ہوتا ہے اور اس کا استعمال ان کے قد، وزن، ویکسینیشنز اور دیگر اہم معلومات کو ریکارڈ کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ جب بھی آپ اپنے ہیلتھ وزیٹر، GP یا صحت کے دیگر پیشہ ور افراد سے ملیں تو اپنے بچے کی لال کتاب ساتھ میں لے جانا اچھا خیال ہے۔

لال کتاب اب ایک موبائل ایپ (ای ریڈ بک) کے طور پر بھی دستیاب ہے جو آپ کو چلتے پھرتے آپ کے بچے کی صحت سے متعلق معلومات تک محفوظ رسائی فراہم کرتی ہے۔ آپ کو اہم معلومات بھولنے یا کھونے کی فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ای ریڈ بک کا استعمال کاغذی لال کتاب کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ آپ موبائل ایپ ڈاؤن لوڈ کر کے یا www.eredbook.org.uk ملاحظہ کر کے ای ریڈ بک رجسٹر کر کے رسائی کر سکتے ہیں۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

ہر ہفتے سبھی چار فیملی ہب میں مستقل چائلڈ ہیلتھ کلینکس منعقد ہوتے ہیں۔ ان کلینکز کی تفصیلات 'Best Start in Life' ٹائم ٹیبل میں موجود ہیں۔



والدین کے مشاغل: آپ کے بچے کو 'Best Start in Life' کس طرح دی جائے

اب سے، آپ کا بچہ زیادہ سے زیادہ خودمختار بننا چاہتا ہے۔ شاید انہوں نے قابل قبول رویوں کو دریافت کرنے کے حدود کی جانچ شروع کر دیا ہو۔ وہ اب بھی خود کو سمجھانے میں جدوجہد کر سکتے ہیں اور انہیں مایوسی ہو سکتی ہے جب انہیں سمجھ نہیں آتی کہ ان کی کچھ درخواستوں کا جواب 'نہیں' میں کیوں دیا گیا ہے۔ یہ ان کے پریشان یا مغلوب ہونے والے شدید احساسات کا باعث بن سکتا ہے۔ اس کا امکان تب زیادہ ہو سکتا ہے جب آپ کا بچہ تھکا ہو، بھوکا ہو، بہت زیادہ پر جوش یا بیزار ہو۔

اس طرح کے رویے پر قابو پانا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یاد رکھیں کہ اس عمر میں بچوں کے لیے یہ بہت عام بات ہے۔ وہ شرارتی نہیں ہیں، لیکن ان میں ابھی تک اپنے جذبات پر قابو پانے کی صلاحیت پیدا نہیں ہوئی ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ والدین کی معاونت حاصل کر سکتے ہیں؟

والدین ہونا بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے لیکن یہ چیلنج بھی ہو سکتا ہے، اور ایسے وقت بھی آ سکتے ہیں جب آپ کو کچھ اضافی تعاون کی ضرورت ہو۔ پریشان نہ ہوں - آپ اکیلے نہیں ہیں۔ سبھی والدین اور نگہداشت کنندگان جدوجہد کرتے ہیں۔

ہم متعدد ورکشاپس اور کورسز پیش کرتے ہیں جو آپ کو وہ تمام ٹولز اور اعتماد فراہم کر سکتے ہیں جن کی آپ کو اپنے بچے کی زیادہ موثر طریقے سے پرورش کرنے، ان کی تعلیم اور نشوونما میں مدد کرنے اور چیلنجنگ رویوں پر قابو پانے کے لیے درکار ہے۔ مکمل تفصیلات حاصل کرنے اور اپنی جگہ بک کرنے کے لیے bit.ly/ParentSupportWF ملاحظہ کریں یا **020 8496 2442** پر فون کریں۔

ابتدائی ہیلپ سروس خاندانوں کو جلد از جلد مسائل پر قابو پانے اور اپنے بچوں کو اپنی مکمل صلاحیت تک پہنچانے میں مدد کرنے کے لیے بھی دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے، اپنی فیملی ہب سے رابطہ کریں یا اپنے ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

آپ اور اپنے بچے کو محفوظ اور اچھی طرح رکھنا

گھر میں حفاظت

بچوں کے ساتھ اکثر حادثات ہوتے رہتے ہیں کیونکہ وہ بہت تیزی سے نئی مہارتیں سیکھتے ہیں۔ اگرچہ زیادہ تر حادثات سنگین نہیں ہوتے، لیکن ان کو ہونے سے روکنے کے لیے کارروائی کرنا ضروری ہے۔ چھوٹے بچوں کے حادثات کی سب سے عام وجوہات میں سے گرنا، جلا لینے یا کھرچ لینے، زہر پی لینے، دم گھٹنے، گلا گھونٹنے اور ڈوبنے جیسے عوامل شامل ہیں۔ آپ ان حادثات کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں:

- فرنیچر کی سینٹگرز اس طرح کرنا کہ آپ کے بچے گھڑکیوں سے باہر نہ جا سکیں؛
 - گھریلو صفائی کی مصنوعات اور ادویات کو محفوظ طریقے سے ان کی پہنچ سے دور رکھنا؛
 - اگر بڑے بچوں کے پاس چھوٹے کھلونے ہوں تو چھوٹی چیزوں اور پلاسٹک کے بیگز کو اپنے بچے کی رسائی سے دور رکھنا اور احتیاط برتنا؛
 - گرم مشروبات کو اپنے بچے کی پہنچ سے دور رکھنا (گرم مشروبات بنائے جانے کے 15 منٹ بعد بھی جلا سکتی ہے)؛
 - کیبلز کے کیبلز کو ان کی پہنچ سے دور رکھنا، اور یقینی بنانا کہ کوکر پر موجود پین کے بینڈل ہمیشہ اندر کی طرف موڑے ہوئے ہوں؛
 - آئرن یا بال سیدھا کرنے والے آلات کو کبھی بھی پلگ میں لگا کے نہ چھوڑنا؛ اور
 - کبھی بھی چھوٹے بچے کو غسل خانہ میں ایک لمحہ کے لیے بھی تنہا نہ چھوڑنا۔
- اپنے بچے کو عام حادثات سے بچانے کے طریقہ کار، اور کار کی حفاظت اور بچوں کو دھوپ سے محفوظ رکھنے سے متعلق بہت سی مزید معلومات کے لیے، براہ کرم bit.ly/BabySafetyWF ملاحظہ کریں۔

حفاظتی ٹیکے

حفاظتی ٹیکے آپ کے بچے کو کچھ ایسے انفیکشنز سے بچا کر صحت مند رکھنے کا ایک اہم طریقہ ہیں جو سنگین ہو سکتے ہیں۔ موسم خزاں یا سردیوں میں اس کی دوسری یوم پیدائش کے بعد، آپ کے بچے کو زکام اسپرے سے متعلق فلو ویکسین کے لیے مدعو کیا جائے گا۔ اس کے بعد انہیں ہر سال اسکول کی تعلیم ختم ہونے تک فلو ویکسینیشن کے لیے مدعو کیا جائے گا۔

تقریباً تین سال اور چار ماہ میں، آپ کے بچے کو ان کے اگلے معمول کے حفاظتی ٹیکوں کے لیے مدعو کیا جائے گا۔ ان میں خناق، تشنج، کالی کھانسی اور پولیو ویکسین کی بوسٹر خوراکیں، اور ایک MMR (میزلس، ممپس اور روبیلا) ویکسین بوسٹر شامل ہوں گے۔

اگر آپ کے بچے معمول والے حفاظتی ٹیکے لینا بھول گئے، یا اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ ان کی حفاظتی ٹیکے اپ تازہ تر ہیں، تو ان کی لال کتاب چیک کریں، یا اپنے GP سے بات کریں۔ مزید معلومات کے لیے، براہ کرم bit.ly/NHSVaccinationsWF ملاحظہ کریں۔

کیا آپ اپنی ذہنی صحت کے بارے میں پریشان ہیں؟

چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال کرنا مشکل، دباؤ، اور تھکا دینے والا ہو سکتا ہے اور بسا اوقات آپ کو مغلوب، غمگین یا فکر مند محسوس کرا سکتا ہے۔ بہت زیادہ تناؤ آپ کی دماغی صحت برا اثر ڈال سکتا ہے، اس لیے ضروری ہے کہ آپ یہ پہچاننے کی کوشش کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور ضرورت پڑنے پر مدد طلب کریں۔ بہت سی ایسی سروسز موجود ہیں جو آپ کو رازداری اور فیصلے کے بغیر سپورٹ کر سکتی ہیں۔ مزید بہت سی چیزوں کا پتہ لگانے کے لیے www.walthamforest.gov.uk/mentalhealth ملاحظہ کریں۔ آپ اپنی ذہنی صحت اور تندرستی پر قابو پانے سے متعلق تجاویز اور مشورے کے لیے bit.ly/WFParentWellbeing ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو پریشانی یا غمگین موڈ کے احساسات ہیں جن پر قابو پانے کے لیے آپ جدوجہد کر رہے ہیں یا جو آپ کے بچے کی دیکھ بھال میں مشکلات پیدا کر رہے ہیں تو براہ کرم اپنے ہیلتھ وزیٹر یا GP سے بات کریں۔



رویوں کا انتظام کرنے کے لیے مفید تجاویز

- پرسکون رہیں - بچے بالغوں کے طور طریقے سیکھتے ہیں، اس لیے اپنے جذبات کو قابو میں رکھنا ضروری ہے۔ ضرورت پڑنے پر اپنے بچے کو پرسکون کرنے کے لیے اس کا ایک منٹ لیں، جب تک کہ ایسا کرنا محفوظ ثابت نہ ہو۔
- اپنے بچے سے بات کریں - بچوں کو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ آپ انہیں کچھ چیزیں کرنے کے لیے کیوں کہہ رہے ہیں، اور آپ کو یہ بھی بتانا ضروری ہے کہ کون سے رویے قابل قبول نہیں ہیں اور کیوں نہیں ہیں۔
- ہم آہنگ رہیں - ہر بار رویوں کا اسی طرح جواب دینے سے، آپ کا بچہ یہ سیکھ سکتا ہے کہ کون سے چیز قابل قبول نہیں ہے، اور جب وہ کسی خاص طریقے سے کام کرتے ہیں تو کیا توقع کی جاتی ہے۔
- اچھے برتاؤ پر تعریف کریں - اپنے بچے پر توجہ دیں، اسے گلے لگائیں یا ان کی طرف دیکھ کر مسکراتے ہوئے بتائیں جب آپ اس کے کیے ہوئے کسی کام سے خوش ہوتے ہوں۔

مزید مشوروں کے لیے، bit.ly/BabyDevelopmentWF ملاحظہ کریں



مقوی غذا

ایک دن میں تین متوازن کھانے اور دو صحت مند ناشتے پیش کرنے سے یہ یقینی بنانے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کے بچے کو مناسب مقدار میں توانائی اور خاطر خواہ غذائی اجزاء مل رہی ہیں تاکہ ان کی نشوونما میں مدد مل سکے۔

ایک متوازن غذا کی تائید کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ غذا تمام کلیدی غذائی گروپوں میں سے غذا پیش کرے۔ یہاں ہر فوڈ گروپ کے غذا کی کچھ مثالیں پیش خدمت ہیں۔

پھل اور سبزیاں

تازہ بروکولی
منجمد صفحات
ڈبہ بند میٹھا کارن
اسٹرابیریز
سیب
ڈبہ بند آڑو کا جوس

پرتکلف غذائیں

آلو
پاستا
چاول
بریڈ
کوسکس
ناشتے میں کھانے کی
اشیاء

پروٹین

گوشت
مچھلی
پھلیاں
دالیں
ٹوفو
انڈے

ڈیری یا متبادل

دودھ
پنیر
دہی
کریم پنیر
سویا ڈرنک

مفید مشورہ

ہر کھانے میں ہر ایک فوڈ گروپ سے کچھ شامل کرنے کا خیال اچھا ہے، لیکن اگر ایسا ہمیشہ نہیں ہوتا ہے تو پھر یہ ٹھیک ہے۔

خوراک کی مقدار

آپ کا بچہ کتنا کھاتا ہے، ان کی عمر، قد اور وزن، انہیں کتنی انرجی کی ضرورت ہے، اور وہ اس دن پہلے ہی کتنا کھا چکے ہیں اس پر منحصر ہے۔ چھوٹے بچے یہ جاننے میں اچھے ہوتے ہیں کہ انہیں کب زیادہ کھانے کی ضرورت ہے اور کب ان کا پیٹ بھر چکا ہے، اس لیے ان کی رفتار سے چلیں اور ان کی رہنمائی پر عمل کریں۔ شروعات میں بالکل چھوٹا لقمہ دینا بہتر ہوتا ہے، لہذا اگر آپ کا بچہ چاہے تو وہ مزید مطالبہ کر سکتا ہے۔

ہلکا ناشتہ

دو سال کی عمر کے بچوں کو کھانے کے درمیان دو مقوی اسنیکس پیش کیے جا سکتے ہیں۔ مقوی اسنیکس کے تصورات میں شامل ہیں:

- وچٹیٹیل چیس، جیسے گاجر، لال مرچ یا ککری؛
- پھلوں کے فاش، جیسے ناشپاتی، آم یا ستسوما؛
- حمص والا ٹوسٹ، پٹا، رائس کیکس یا چپاتی انگلیاں؛
- کٹے ہوئے سیب کے پنیر کے اسٹریس؛ اور
- کھٹی دہی کے ساتھ کٹا ہوا پھل۔

بہت زیادہ نمکین یا میٹھے اسنیکس کی پیشکش کرنے سے بچیں۔ بہت زیادہ نمک آپ کے بچے کے گردوں کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے، اور چینی دانتوں کی خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔ اگر آپ بچوں کو پیک شدہ اسنیکس پیش کرتے ہیں، تو شوگر کی مقدار کم ہے کو یقینی بنانے کے لیے پیک پر موجود لیبلز کو چیک کرنا ضروری ہے۔ اسنیکس کے کچھ تھیلوں یا ڈبوں میں ایک سے زیادہ سرونک ہوتے ہیں، لہذا اپنے بچے کو دینے سے پہلے یہ چیک کریں کہ ہر پیکٹ میں کتنی سرونک ہیں۔ اپنے بچے کی فیڈنگ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، bit.ly/FeedChildrenWF ملاحظہ کریں

کیا آپ کو معلوم ہے؟

اگر آپ دودھ پلانے کا عمل روکنے سمیت دودھ پلانے کے کسی بھی پہلو کے بارے میں مشورہ چاہتے ہیں تو آپ HENRY انفینٹ فیڈنگ ٹیم سے بات کر سکتے ہیں۔ **0207 961 9073** پر ان کے انفینٹ فیڈنگ لائن کو فون کریں یا ان کے ڈراپ ان سیشن میں سے ایک کے لیے ان کے ساتھ شامل ہوں۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

اگر آپ کا بچہ متوازن غذا کھاتا ہے، تب بھی یہ ضروری ہے کہ اسے پانچ سال کی عمر تک ہر روز وٹامن C، A اور D پر مشتمل سپلیمنٹ دیا جائے۔ ہیلتھی اسٹارٹ کارڈ بولڈرز فیملی ہب سے مفت وٹامن جمع کر سکتے ہیں۔

ہلکے پھلکے کھانے

آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ کچھ کھانوں سے انکار کرتا ہے یا اس کھانے سے انکار کرنا شروع کرتا ہے جس سے وہ لطف اندوز ہوا کرتے تھے۔ وہ کبھی کبھار پورے کھانے سے بھی انکار کر سکتے ہیں۔ یہ بہت ہی عام بات ہے اور زیادہ تر بچے وقت کے ساتھ ساتھ کھانے کی ایک وسیع رینج قبول کرنا شروع کر دیں گے۔ آپ کو یہ بھی اندازہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے کی بھوک میں کم ہو گئی ہے، یا دن بہ دن اس میں اتار چڑھاؤ ہورہا ہے۔ یہ کافی عام بات ہو سکتی ہے، لیکن اگر آپ کو کوئی تشویش ہے تو مدد دستیاب ہے۔

مجھے کہاں حمایت مل سکتی ہے؟

اگر آپ فیملی کے طور پر اچھی طرح سے کھانے پینے، کھانے کے اوقات، یا ہلکے پھلکے کھانے میں مدد چاہتے ہیں، تو ہماری HENRY ہیلتھی فیملیز ٹیم مدد کے لیے سیشنز اور ورکشاپس پیش کرتی ہے۔ ان میں مقوی غذا اور دانتوں کی مضبوطی اور کم خرچے میں اچھے کھانے لینے کے طریقہ کار سے متعلق ورکشاپس پر ڈراپ-ان سیشنز شامل ہیں۔ مزید معلومات کے لیے HENRY ٹیم سے **020 8496 5223** پر رابطہ کریں یا www.henry.org.uk/walthamforest ملاحظہ کریں۔

مقوی غذا کے لیے مفید مشورے

- اپنے چھوٹے بچے کو ان کے پلیٹ میں موجود چیزوں کو ختم کرنے پر مجبور نہ کریں: انہیں کھانے کی مقدار طے کرنے میں پیش رہنے دیں۔
- اپنے بچے کو نیا کھانے یا وہ کھانے جو اس نے ماضی میں انکار کر دیا ہے اسے پیش کرتے رہیں – ایک بچے کو نیا کھانا قبول کرنے میں تقریباً 10 مرتبہ کوششیں ہو سکتی ہیں۔
- اگر آپ کا کھانے سے انکار کرتا ہے، تو متبادل یا اسنیکس کی پیشکش نہ کریں۔
- زیادہ سے زیادہ اپنے بچوں کے ساتھ مل کر کھائیں اور کھانے کے اوقات میں TV یا دیگر اسکرینوں کو آن نہ کریں۔



کھانے اور دودھ خریدنے میں مدد کی ضرورت ہے؟

آپ ہیلتھی اسٹارٹ کارڈ کے اہل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ ہیلتھی اسٹارٹ سکیم کے اہل ہیں، تو آپ ہیلتھی اسٹارٹ کارڈ حاصل کر سکتے ہیں جس میں رقم جمع کی جائے گی جسے آپ مقوی غذا خریدنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ ایک سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے فی ہفتہ £8.50 اور ایک سے تین سال کی عمر کے بچوں کے لیے اور آپ کے حاملہ ہونے پر فی ہفتہ £4.25 کی قیمت ہے۔ آپ پھل اور سبزیوں جیسی مقوی اشیاء خریدنے کے لیے کارڈ کا استعمال کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، bit.ly/WFHealthyStart ملاحظہ کریں۔

آپ اپنا کارڈ زیادہ تر کھانے پینے کی دکانوں میں استعمال کر سکتے ہیں اور ہیلتھی اسٹارٹ وٹامنز بھی جمع کر سکتے ہیں۔ اس اسکیم سے ہزاروں خاندان مستفید ہو چکے ہیں۔ اگر آپ کے پاس چار سال سے کم عمر کا ایک بچہ ہے (یا فی الحال حاملہ ہیں) اور درج ذیل میں سے کوئی حاصل کر رہے ہیں تو آپ ہیلتھی اسٹارٹ کارڈ کے اہل ہو سکتے ہیں۔

- چائلڈ ٹیکس کریڈٹ (اگر آپ کے خاندان کی سالانہ آمدنی £16,190 یا اس سے کم ہو)

- آمدنی کی معاونت

- آمدنی پر مبنی جاب سیکرز الاؤنس

- پینشن کریڈٹ (جس میں بچے کے علاوہ بھی شامل ہو)

- یونیورسل کریڈٹ (اگر آپ کے خاندان کی ملازمت سے گھر لے جانے کی تنخواہ ماہانہ £408 یا اس سے کم ہے)

یا، اگر آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے اور چار سال سے کم عمر کا ایک بچہ بھی ہے، تو آپ ہیلتھی اسٹارٹ کارڈ کے اہل ہو سکتے ہیں بھلے ہی آپ کسی نفع کا دعویٰ نہ کریں۔

آپ www.healthystart.nhs.uk پر آن لائن ہیلتھی اسٹارٹ اسکیم کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو سائن اپ کرنے میں مدد کی ضرورت ہے یا آپ اسکیم کے بارے میں کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو ہیلتھ وزٹنگ سروس سے رابطہ کریں یا ہمارا کوئی بھی فیملی ہب ملاحظہ کریں۔

جسمانی سرگرمی

ہر روز جسمانی طور پر متحرک رہنا بچوں کے لیے بہت مزے کی بات ہے اور یہ ان کی اچھی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ آپ کے بچے کی جسمانی سرگرمی کے منافع میں شامل ہیں:

- ان کی ہڈیوں، پٹھوں، دل اور پھیپھڑوں کو مضبوط کرنا؛
- ہم آہنگی، توازن اور فلیکسیبیلٹی کو بہتر بنانا؛
- سونے میں بہتری لانا؛
- ان کے اعتماد کو بہتر بنانا، اور
- دوسروں کے ساتھ کھیلنے اور دوست بنانے کے مواقع کے ذریعے اپنی سماجی مہارتوں کو بہتر کرنا۔

پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کو روزانہ کم از کم تین گھنٹے تک جسمانی طور پر فعال ہونا چاہیے۔ اس سرگرمی میں کھڑے ہونا، چکر لگانا، گھومنا اور کھیلنا، نیز زیادہ توانائی بخش سرگرمیاں جیسے کودنا، اچھلنا، دوڑنا اور چھلانگ لگانا شامل ہو سکتے ہیں۔ جب بچے تین سال کے ہو جائیں تو اس میں کم از کم ایک گھنٹے کی معتدل سرگرمی سے لے کر بھرپور جسمانی سرگرمیاں ہونی چاہئیں، جیسے دوڑنا، اچھل کود کرنا، اسکوٹنگ یا تیراکی کرنا۔ یہ پورے دن کی سرگرمی ہونی چاہئے اور اس میں گھر سے باہر کے کھیل بھی شامل ہیں۔

معذور بچوں کو ہفتے میں کم از کم دو سے تین گھنٹے فعال رہنے کی ترغیب دی جانی چاہئے۔ یہ سرگرمی پورے ہفتے مختلف طریقوں کیا جا سکتا ہے اور ہر بچے کی انفرادی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اپنایا جا سکتا ہے۔ اس میں ہفتے میں تین بار اپنی طاقت اور توازن بنانے اور تیار کرنے کی سرگرمیاں بھی شامل ہونی چاہئیں۔ سرگرمی کی منصوبہ بندیوں کے لیے، bit.ly/AccessibleActivitiesWF ملاحظہ کریں۔

آپ کے بچے کو درکار ورزش کرنے میں مدد کرنے کے بہت سے طریقے ہیں

• چہل قدمی کے لیے جائیں - چاہے وہ نرسری جانا ہو، دکان جانا ہو، یا جنگلوں میں ٹہلنا ہو، ایسے بہت سے طریقے ہیں جنہیں آپ اپنے روزمرہ کے معمولات کو چہل قدمی کے ذریعے اپنا سکتے ہیں۔ آپ والٹھم فوریسٹ کے پیدل چلنے والے راستوں میں سے کسی ایک کی پیروی کر سکتے ہیں، جو پورے علاقے میں دلچسپ مقامات کے درمیان آپ کی رہنمائی کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، bit.ly/WalkingInWF ملاحظہ کریں۔

• اپنے مقامی پارک میں جائیں - علاقے میں بہت سارے پارکس ہیں، اور بہت سے لوگوں کے پاس آپ کے بچے کے لیے دریافت کرنے اور لطف اندوز ہونے کے لیے کھیلنے کے مقامات بھی ہیں۔ یہ کیوں نہیں دیکھتے کہ آپ اپنے سفر میں کون سے جانور، پرندے یا پودے دیکھتے ہیں؟ مقامی پارک یا کھیل کا میدان تلاش کرنے کے لیے، bit.ly/ParksInWF ملاحظہ کریں۔

• تیراکی کے لیے جائیں - تیراکی ایک بہترین ورزش ہے اور آپ اپنے بچے کو پانی کے اندر اور اس کے آس پاس محفوظ رہنے کا عمل سیکھنے میں مدد کرتے ہوئے انہیں زندگی کا ایک اہم ہنر سکھا رہے ہیں۔ مقامی بیٹر تفریحی مراکز تیراکی کے سیشن اور اسباق کے ساتھ دیگر تفریحی سرگرمیاں جیسے بچوں کو متحرک رہنے میں مدد کرنے کے لیے آسان کھیل فراہم کرتے ہیں۔ مزید معلومات اور مقامی سونمنگ پول تلاش کرنے کے لیے، www.better.org.uk/waltham-forest ملاحظہ کریں۔

مضبوط دانت

کیا آپ کو معلوم ہے؟

18 سال سے کم عمر کے بچے اور نوجوان افراد مفت NHS دانتوں کے علاج کے اہل ہیں۔ اگر آپ نے پہلے سے اپنے بچے کو رجسٹر نہیں کرایا ہے، تو bit.ly/DentistsWF ملاحظہ کریں یا نئے مریضوں سے متعلق بات چیت کرنے والے مقامی NHS دانتوں کے ڈاکٹر کا پتہ لگانے کے لیے اپنے اسمارٹ فون یا ٹیلیٹ سے یہ QR کوڈ اسکین کریں۔



ہر والدین چاہتے ہیں کہ ان کے بچے کے دانت مضبوط ہوں، لیکن یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ ایسا ہونے کو یقینی بنانے کے لیے کیا کرنا چاہیے، خاص طور پر ابتدائی سالوں میں۔

بچوں کے دانت بڑوں کے دانتوں کی بنسبت زیادہ بوسیدہ ہوتے ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ دانتوں کی خرابی کی تکلیف سے بچنے کے لیے اچھی عاداتیں جلد ہی اپنا لیں۔ اچھی خبر یہ ہے کہ چند آسان اقدامات پر عمل کرنے سے، دانتوں کو سڑنے سے تقریباً ہمیشہ روکا جا سکتا ہے۔

مضبوط دانتوں کے لیے مفید مشورے

• فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کے چھوٹے سمیر کے ساتھ نرم کڑے ٹوتھ برش کا استعمال کریں۔ اپنے بچوں کے دانت کو دن میں دو مرتبہ دھوئیں، ایک مرتبہ کھانے پینے سے فارغ ہونے کے بعد بستر پر جانے سے قبل۔

• آپ اپنے بچے کو ایک اچھی مثال پیش کر کے اور انہیں اپنے دانت صاف کرتے ہوئے دیکھا کر حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔

• جب آپ کے بچے برش کر رہے ہوں تو ٹوتھ پیسٹ پھینکنے کے لیے کہیں۔ برش کرنے کے بعد کللا نہ کریں - کلی کرنے سے آپ کے بچے کے دانتوں کی حفاظت کرنے والے فلورائیڈ دھل جاتے ہیں۔

• اپنے بچے کے دانت صاف کرنے کے لیے گانے، گیمز اور بہت ساری تعریفیں کریں۔

• میٹھے مشروبات اور اسنیکس سے پرہیز کریں، خاص طور پر کھانے کے درمیان۔

• چھوٹے بچوں کے لیے دودھ اور پانی بہترین مشروبات میں سے ہیں۔ فزی ڈرنکس، فروٹ اسکواش اور فروٹ جوس نہ لیں۔ سبھی مشروبات فلو س پاک یا کھلے کپ میں پیش کی جانی چاہئے۔

مجھے کہاں حمایت مل سکتی ہے؟

ہمارے فیملی ہیلتھ سیشنز اور پیرنٹ ورکشاپس پیش کرتے ہیں جو فیملیوں کو اپنے بچوں کی دانتوں کی صحت کو ایک بہترین شروعات کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ HENRY ہیلتھی فیملیز اور ڈینٹل ہیلتھ ٹیم آمنے سامنے اور آن لائن صحت مند دانتوں کی ورکشاپس پیش کرتی ہے جسے ایک سینئر ڈینٹل نرس چلاتی ہے، جو آپ کے دانتوں کی صحت سے متعلق تمام سوالات کا جواب دے سکتی ہے۔ اگر آپ بورو میں NHS دانتوں کا ڈاکٹر تلاش کرنے میں مدد چاہتے ہیں تو آپ HENRY ڈینٹل ہیلتھ ٹیم سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

HENRY ڈینٹل ہیلتھ ٹیم سے رابطہ کرنے کے لیے، 0208 496 5223 پر کال کریں یا www.henry.org.uk/walthamforest ملاحظہ کریں۔



کیا آپ کو معلوم ہے؟

تین سال سے کم عمر کے بچے بورو کے تمام اچھے پولز میں بنا کسی فیس کے تیراکی کر سکتے ہیں۔

18 سال سے کم عمر کے بچے اسکول کی چھٹیوں کے دوران بنا کسی فیس کے تیراکی کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے مقامی تفریحی مرکز میں ایک مرتبہ کی فیس دے کر رجسٹر کرا سکتے ہیں۔

رفع حاجت کی تربیت

جب کوئی بچہ نیپیوں سے رفع حاجت یا ٹوائلٹ کی طرف منتقل ہوتا ہے تو اپنے بچوں کی نشوونما کے دوران انہیں رفع حاجت کی تربیت دینا ضروری ہے۔ رفع حاجت کی تربیت دینے سے آپ کے بچوں کی خود مختاری میں مدد ملتی ہے۔

زیادہ تر بچے ممکنہ طور پر 18 ماہ اور تین سال کی عمر کے درمیان رفع حاجت کی تربیت کے لیے تیار ہوں گے، حالانکہ کچھ بچوں کو قابو پانے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ کچھ بچوں کو پانچ سال کی عمر تک، اور اس کے بعد بھی 'حادثات' ہوتے رہیں گے۔

بہتر ہوگا کہ رفع حاجت کی تربیت زیادہ دنوں تک نہ ٹالیں، کیوں کہ جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑا ہوتا جائے گا ان کے لیے لنگوٹوں کا استعمال نہ کرنے کو قبول کرنا اتنا ہی مشکل ہو سکتا ہے۔ مناسب عمر میں رفع حاجت کی تربیت آپ کے بچے کے مٹانے اور انتوں کی صحت کے لیے بہتر ہے۔

کچھ ایسے اہم علامات ہیں کہ آپ کا بچہ مٹانے پر قابو پانا شروع کر رہا ہے اور جلد ہی رفع حاجت کی تربیت کے لیے تیار ہو سکتا ہے۔ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ:

- جانتا ہے کہ انہیں کب پیشاب یا پاخانہ کرنے کی ضرورت ہے، اور وہ یہ کرنے سے پہلے یا کرتے وقت آپ کو بتاتے ہیں؛
- جانتا ہے کہ کب ان کا لنگوٹ گھلا اور کندا ہو گیا ہے؛
- ہر قضائے حاجت کے دوران کم سے کم ایک گھنٹہ کا وقفہ ہو سکتا ہے؛ اور
- قضائے حاجت کی ضرورت کے دیگر علامات کو ظاہر کر رہا ہے، جیسے کہ بے چین ہونا یا کہیں چھپ جانا۔

مفید مشورہ

کچھ لوگوں کو گرمیوں میں رفع حاجت کی تربیت شروع کرنا آسان لگتا ہے جب آپ کے بچے کو حادثہ پیش آنے کے بعد کپڑے اتارنے اور دھونے کے لیے کم پر جاتے ہیں۔

رفع حاجت کی تربیت شروع کرنے کے لیے مجھے کن چیزوں کی ضرورت ہے؟

- بچوں کے پاخانہ کرنے کا برتن۔ ایک سے زیادہ ہونا مددگار ثابت ہو سکتا ہے، اس لیے جب بھی آپ کے بچے کو اسے استعمال کرنے کی ضرورت ہو تو ہمیشہ اپنے پاس پائے۔
- اگر آپ کا بچہ فوری طور پر ٹوائلٹ استعمال کرنا چاہتا ہے، تو یہ ایک ٹوائلٹ ٹریننگ سیٹ اور ایک اسٹیپ اسٹول رکھنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے جس پر وہ اپنے پاؤں آرام سے رکھ سکیں۔
- فالٹو کپڑے۔ ایسی اشیاء منتخب کریں جنہیں پہننا اور اتارنا آسان ہو، جیسے جوگنگ کرنے والے کپڑے، شرٹس یا لیگنگس۔ بہت زیادہ بٹن یا پاپرز والے کپڑے نہ پہنیں۔ کسی بھی حادثے کی صورت میں باہر جاتے وقت فالٹو کپڑے بشمول اوپر نیچے والے کپڑے لینا نہ بھولیں۔
- جب آپ کا بچہ گھر سے دور ہوتا ہے تو دوبارہ قابل استعمال کپڑوں کی رفع حاجت کی تربیت والی پینٹس کارآمد ثابت ہو سکتی ہے۔ ان پینٹوں میں ایک جاذب پرت ہوتا ہے جو کسی بھی حادثے سے بچانے میں مدد کر سکتی ہے لیکن پھر بھی آپ کے بچے کو یہ بتانے کی کہ انہوں نے کب پیشاب کیا ہے۔

رفع حاجت کی تربیت سے متعلق مزید تجاویز اور مشورے کے لیے ملاحظہ کریں bit.ly/PottyTrainingWF

باتھ دھونا

باتھ دھونے سے بچوں کو کھانسی، زکام اور پیٹ کے کیڑے جیسی بیماریاں ہونے یا پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اپنے بچے کو دکھائیں کہ صابن اور گرم پانی سے اپنے ہاتھ کیسے دھوئیں، اور یقینی بنائیں کہ وہ انہیں اچھی طرح خشک کریں۔ ان کے ہاتھوں کو دھونے میں مدد کریں:

- پاخانے کا برتن یا ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد، یا پھر لنگوٹ تبدیل کرنے کے بعد؛
- کھانے کے وقت سے پہلے؛
- جانوروں، پالتو جانوروں یا پالتو جانوروں کے کھانے کو چھونے کے بعد؛ اور
- جب وہ گھر واپس آئیں۔

آپ کے بچے کی نیند

کیا آپ کو معلوم ہے؟

زیادہ تر دو سالہ بچے رات میں 11 سے 12 گھنٹے سوتے ہیں اور دن میں ایک سے دو چھپکیاں لیتے ہیں۔ تاہم، ہر بچہ مختلف ہوتا ہے، لہذا ان کی نیند کی ضرورت مختلف ہوں گی۔

The Lloyd Park Children's Charity family سپورٹ ٹیم

سونے سے متعلق روبرو معاونت پیش کرتی ہے۔ وزٹ کریں bit.ly/LloydSleepWF یا **0208 527 1727** پر کال کر کے مزید معلومات حاصل کریں اور اپنی ابتدائی نیند سے متعلق مشاورت بک کریں۔

سونے کا ماحول

زیادہ تر بچے تقریباً 18 ماہ سے تین سال کے درمیان اپنے پالنے سے بستر میں چلے جاتے ہیں۔ تاہم یہ ہر خاندان کے لئے مختلف ہوگا۔

جب بچہ اپنے پالنے سے خود اترنے لائق ہو جاتا ہے یا سونے کیلئے اسے پالنا چھوٹا پڑنے لگتا ہے تو بہت سے والدین یا نگہداشت کنندگان اپنے بچے کو بستر میں منتقل کر دیتے ہیں۔

اگر آپ بستر تبدیل کر رہے ہیں، یا اگر آپ کا بچہ اپنے پالنے سے خود اترنے لائق ہو گیا ہے تو یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ جس کمرے میں وہ سوتا ہے وہ کمرہ مناسب طور پر محفوظ ہے تاکہ کسی بھی طرح کے حادثے سے بچا جا سکے۔ آپ کو یہ کرنا چاہئے:

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ فری اسٹیڈنگ فرنیچر دیوار کے ساتھ بندھا ہوا ہو؛
- دراز اور الماری کے دروازے بند رکھیں اور چائلڈ لاک کے ذریعے محفوظ رکھیں؛
- کبھی بھی کوئی چیز ایسی جگہ نہ چھوڑیں جہاں سے آپ کا بچہ اسے اپنے اوپر کھینچ سکتا ہو (مثلاً اونچی سطح یا کھڑکے نیچے)؛
- یقینی بنائیں کہ تمام بلائڈ کارڈز پہنچ سے باہر ہوں؛ اور
- ضرورت پڑنے پر سیڑیوں کے دروازے کا استعمال جاری رکھیں۔

میرے بچے کی نیند میں کیا اثر پڑ سکتا ہے؟

بالغوں کی طرح، بچوں کی نیند بھی مختلف چیزوں سے متاثر ہو سکتی ہے، جیسے:

- نئی مہارتیں آزمانے کا جوش؛
- بیماری یا دانت کا نکلنا؛
- اپنے والدین یا نگہداشت کنندگان سے الگ رہنے کا احساس (زیادہ تر علیحدگی کی پریشانی کہلاتی ہے)؛
- ان کے معمولات میں تبدیلیاں، جیسے نرسری شروع کرنا، رفع حاجت کی تربیت دینا یا چھٹی پر جانا؛ اور
- سونے کے طریقے تبدیل کرنا۔

سونے کیلئے بہترین تجاویز

- دن کے وقت اپنے بچے کو جسمانی طور پر سرگرم رہنے کی ترغیب دیں تاکہ اس بات کی یقین دہانی کرائی جا سکے کہ سونے کے وقت وہ تھکان محسوس کریں۔
- ہر رات سونے کے وقت کے متوقع معمول پر قائم رہنے کی کوشش کریں۔
- سونے سے آدھا گھنٹہ پہلے اپنے بچے کو لیپ ٹاپ، ٹیلیویژن یا فون نہ دیکھنے دیں کیونکہ اسکرین کی روشنی سے نیند میں خلل ڈال سکتی ہے۔
- اگر ممکن ہو تو دوپہر میں لمبی نیند سے گریز کریں۔



آپ کے بچے کے لیے بچوں کی دیکھ بھال کی مقامی سروس

اپنے بچے کی تعلیم اور نشوونما میں تعاون کرنے کے لیے بچوں کے نگہداشت کنندہ کا انتخاب کرنا ایک اہم قدم ہے۔ ہر بچہ اور خاندان مختلف ہوتا ہے اور آپ کس قسم کے نگہداشت کنندہ کا انتخاب کرتے ہیں یہ آپ کے خاندان کے حالات اور آپ کے بچے کی ضروریات پر منحصر ہوگا۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کی ضرورت کے پیش نظر بچے کی بچوں کی نگہداشت اور منصوبہ بندی کے بارے میں غور کریں۔

بچوں کی نگہداشت کے بہت سارے اختیارات دستیاب ہیں جن میں شامل ہیں:

- ڈے نرسریز؛
 - پری اسکولز؛
 - اسکول نرسری؛
 - چائلڈ مائنڈرز؛
 - crèches؛ اور
 - ناشتے کے کلب، اسکول کے بعد کے کلب اور چھٹیوں کی اسکیمیں۔
- مختلف اقسام کے بچوں کی نگہداشت فراہم کنندگان کے متعلق اور بچوں کی نگہداشت کے مقامی فراہم کنندگان کے متعلق مزید جاننے کیلئے Best Start in Life کا ویب صفحہ دیکھیں۔

بچوں کی نگہداشت کے مقامی فراہم کنندگان میرے بچے کی تعلیم اور نشوونما میں کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

- خود مختاری اور اعتماد پیدا کرنا – ان کے اہم دیکھ بھال کرنے والوں سے دور رہنا اور مختلف بچوں اور بالغوں کے ساتھ وقت گزارنا آپ کے بچے کے دائرہ نظر کو وسیع کرے گا اور ان کے اعتماد کو بڑھائے گا۔
- نئی مہارتیں حاصل کرنا – نشان سازی کے مختلف ٹولز کو پکڑنا سیکھنے سے لے کر کوٹ پہننے اور ان کے ریاضیاتی کے خیالات کی نشوونما تک، آپ کا بچہ شروعات کرنے پر جلد ہی نئی مہارتیں سیکھنے لگے گا۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

آپ کے بچے کی دوسری یا تیسری سالگرہ کے بعد کے سال سے آپ کوئی بھی مفت بچوں کی نگہداشت منتخب کر سکتے ہیں جس کیلئے آپ کا بچہ حقدار ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

آپ کے خاندان کے حالات کے لحاظ سے، بچوں کی نگہداشت کے اخراجات میں مدد کے لئے مالی تعاون کی ایک رینج موجود ہے۔ اس معاونت میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں۔

- دو سال کے کچھ بچوں کے لیے ہفتے میں 15 گھنٹے مفت ابتدائی تعلیم اور بچوں کی نگہداشت۔
- تین سے چار سال کی عمر کے بچوں کے لیے ہفتے میں کم از کم 15 گھنٹے (اور 30 گھنٹے تک) مفت نگہداشت اور ابتدائی تعلیم۔
- ٹیکس فری بچوں کی نگہداشت (سالانہ £2000 تک بچوں کی دیکھ بھال کے خرچ میں استعمال کرنے کے لیے)۔

مزید معلومات کے لیے اور یہ جاننے کے لیے کہ آپ کا بچہ کس مالی مدد کا اہل ہے، یہاں جائیں www.walthamforest.gov.uk/childcare

آپ یہ جاننے کے لیے حکومت کا بچوں کی نگہداشت کا کیلکولیٹر بھی استعمال کر سکتے ہیں کہ آپ کس مالی امداد کے حقدار ہو سکتے ہیں۔ وزٹ کریں gov.uk/childcare-calculator

- دوست بنانا اور سماجی مہارتیں حاصل کرنا – اہم سماجی مہارتیں جیسے موڑ لینا، دوسرے لوگوں کو سننا اور ان کے جذبات اور رائے کا اظہار کرنا وہ تمام مہارتیں ہیں جو آپ کا بچہ نرسری، پری اسکول یا چائلڈ مائنڈرز کے ساتھ سیکھ سکتا ہے۔
- اپنے بچے کو خوراک کی ایک وسیع رینج کھانے کی ترغیب دینا – بچوں کی نگہداشت میں شرکت کرنے والے بچے اکثر اپنے بہت سے کھانے دوسرے بچوں کے ساتھ کھاتے ہیں۔ دوسرے بچوں کو مختلف قسم کے کھانے کھاتے ہوئے دیکھنے سے آپ کے بچے کو بھی کھانے کی ترغیب مل سکتی ہے۔
- قوت مدافعت کی تعمیر – جب آپ کا نونہال بچوں کی نگہداشت میں شرکت کی شروعات کرتا ہے تو ہو سکتا ہے آپ یہ محسوس کریں کہ اسے پہلے کی نسبت زیادہ زکام ہوتا ہے۔ جیسے ان کا مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے، یہ طویل مدت میں اچھا ہو سکتا ہے۔
- اسکول کیلئے تیار ہونا – نرسری یا پری اسکول میں جانا، اور سیکھنے کے ماحول میں وقت گزارنے کی عادت ڈالنا، آپ کے بچے کی ابتدائی اسکول میں منتقلی کو آسان کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

"فیملی بیس میں کھیل کے سیشنز بہت اچھے ہوتے ہیں - میرے بیٹے کو دوسرے بچوں سے ملنا پسند ہے، اور یہ دوسرے والدین کو جاننے کا ایک اچھا موقع ہے۔"

"جنگل یا پارکوں میں سے کسی ایک میں جانا آپ کے بچے اور آپ کے لیے بہت اچھا ہے۔ گھر سے باہر وقت گزارنا بہت ضروری ہے۔"

"گرمیوں میں، میرے بچے Ridgeway Park میں چھوٹے ریلوے پر جانا پسند کرتے ہیں۔"

"ہم حال ہی میں پہلی بار Lloyd Park کے Dads Grow Wild میں کلب گئے تھے۔ میری بیٹی کو یہ بہت پسند آیا، اسے نئی چیزیں کرتے ہوئے دیکھنا بہت اچھا تھا۔"

"جب موسم گرم ہوتا ہے تو ہمیں فیلوشپ اسکوائر کے نئے فواروں میں چھپاکے مارنا پسند ہے۔"

"بعض اوقات ہم بس سے اسٹریٹ فورڈ کے اولمپک پارک جاتے ہیں۔ میری بیٹی کو بس سواری پسند ہے، اور بچوں کے لئے وہاں کرنے کی بہت سی چیزیں ہیں۔"

"ہم ہر ہفتے اپنی مقامی لائبریری جاتے ہیں۔ ہم نے شاعری کے وقت کے سیشن شرکت کی اور پھر ایک ساتھ پڑھنے کی غرض سے گھر لانے کے لیے کچھ نئی کتابیں تلاش کی۔"

"ہم فیل گڈ سینٹر پر بہت جاتے ہیں، تیراکی اور سافٹ پلے دونوں کیلئے۔ فیملی کے ساتھ جانے کیلئے یہ ہمارے پسندیدہ مقامات میں سے ایک ہے۔"

"Bisterne Avenue Park میں میرے بیٹے کو سمندری لٹیروں کا جہاز بہت پسند آیا۔ اسے کسیر رنگ والے باسکیٹ بال کورٹ پر دوڑ لگانا بھی بہت اچھا لگتا ہے!"

"میری بیٹی کو نرسری میں بہت مزہ آتا ہے۔ ہمیں ان تمام سرگرمیوں کے بارے میں تصاویر اور پیغامات موصول ہوتے ہیں جو وہ کرتی رہی ہے، اور اس سے ہمیں ان بہت سی چیزوں کے بارے میں خیالات ملتے ہیں جو ہم گھر پر کر سکتے ہیں۔ ہم نے گزشتہ ہفتے نرسری کی شیئر کی گئی ریسیپی سے گھر میں پلے ڈو (play-dough) بنایا تھا۔"

دو سالہ بچوں کے ساتھ مزے دار چیزیں کرنے کیلئے Waltham Forest کے والدین کی بہترین تجاویز

مزید مدد اور معاونت



رابطہ کرنے کا طریقہ

مزید معلومات

معاونت

<p>Change Grow Live ویب سائٹ: www.changegrowlive.org/walthamforest ای میل: CGL.WalthamForest@cgl.org.uk فون: 0203 826 9600 DrinkCoach ایپ یہاں سے ڈاؤن لوڈ کریں: bit.ly/Drinkcoach1</p>	<p>اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو شراب یا منشیات کے غلط استعمال سے پریشانی ہو رہی ہے تو خود کو اکیلا نہ سمجھیں۔ آپ کی فیملی کیلئے ضروری ہے کہ آپ کو جس مدد کی ضرورت ہے وہ آپ کو حاصل ہو۔ Change Grow Live محفوظ اور رازدارانہ طریقے سے مختلف خدمات کے ذریعے آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ Drink Coach سے آپ کو ایک فوری اور رازدارانہ کونز کے ذریعے اپنے پینے اور خطرے کا اندازہ لگانے کی سہولت ملتی ہے۔ اس کے بعد آپ کو ان لائن ذاتی مشورے اور مزید مدد اور مشورے تک رسائی کا اختیار حاصل ہوگا، جس میں فرد بہ فرد مشاورت بھی شامل ہے۔</p>	<p>شراب اور منشیات کا غلط استعمال</p>
<p>بمارے فیملی کے مرکز محفوظ، رازدارانہ اور غیر فیصلہ کن مقامات ہیں جہاں آپ اپنی صحت، حفاظت اور عملی ضروریات کے بارے میں مشورہ حاصل کر سکتے ہیں اور ماہر کارکنان سے مل سکتے ہیں۔ ویب سائٹ: bit.ly/DomesticAbuseWF قومی گھریلو بدسلوکی کی ہیلپ لائن: 0808 802 5565 Waltham Forest Solace Women's Aid فون: 07340 683382 ای میل: walthamforestDSVAservice@solacewomensaid.org</p>	<p>اگر کوئی فیملی ممبر، پارٹنر یا دیکھ بھال کرنے والا آپ کو نقصان پہنچاتا ہے، دھمکی دیتا ہے یا آپ کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا ہے، یا اگر آپ کو اپنی کمیونٹی میں محفوظ محسوس نہیں ہوتا ہے تو رازدارانہ مدد اور مشاورت دستیاب ہے۔</p>	<p>گھریلو بدسلوکی اور کمیونٹی کی حفاظت</p>
<p>ٹراپ ان سیشنز صبح 9.45 سے 11.15 تک چلتے ہیں۔ بر منگل کو Leyton Family Hub, 215 Queens Road, E17 8PJ پر بر بدھ کو Chingford Family Hub, 5 Oaks Grove, E4 6EY پر بر جمعرات کو Walthamstow Family Hub, 313 Billet Road, E17 5PX پر بر جمع کو Leytonstone Family Hub, 2-8 Cathall Road, E11 4LF پر</p>	<p>مفت، دوستانہ مشورہ، معاونت، اور معلومات حاصل کرنے کا مقام۔ انہیں اور آرام دہ مقام پر رضاکاروں، کمیونٹی تنظیموں، اور ابتدائی مدد کی ٹیموں سے ملیں۔ ان سیشنز میں مقامی خدمات، والدین کے لیے معاونت اور کمیونٹی کی سرگرمیوں کے بارے میں معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ آپ ہماری آن لائن خدمات استعمال کرنے کے بارے میں بھی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ بک کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔</p>	<p>سیشنز میں ابتدائی مدد</p>
<p>فون کریں 020 8496 2974 یا آپ کے نام کے ساتھ 'ESOL' to 07770 0541670 پر ٹیکسٹ میسج یا WhatsApp کریں۔</p>	<p>Waltham Forest English for Speakers of Other Languages (ESOL) Single Point of Contact خدمت سے رہائشیوں کو انگریزی سیکھنے اور معاشرے میں شامل ہونے میں مفت، اعلیٰ معیار کی مدد حاصل ہو سکتی ہے۔ آمدنی یا امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر، یہ خدمت سبھی کے لیے کھلی ہے۔</p>	<p>مختلف زبان بولنے والوں کے لئے ESOL معاونت</p>
<p>ویب سائٹ: www.walthamforest.gov.uk/yourcrisisouraction ویب سائٹ: www.citizensadvice.org.uk/local/waltham-forest فون: 7838 278 0808</p>	<p>اگر آپ اپنی مالی صورتحال کے بارے میں پریشان ہیں اور آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہے تو ہماری ویب سائٹ پر بہت سی معلومات اور مدد دستیاب ہے جس سے پیسے، خوراک اور بجلی کے بلوں، روزگار وغیرہ کے متعلق مدد مل سکتی ہے۔ ہمارے پارٹنرز Waltham Forest Citizens Advice Bureau قرض کے مسائل میں بھی مدد کر سکتا ہے اور اگر آپ کو خدشہ ہے کہ آپ قرض میں جانے والے ہیں اور اسے روکنے کے لیے مدد چاہتے ہیں تو مدد کی پیشکش کر سکتا ہے۔</p>	<p>مالی معاونت</p>
<p>ای میل: Housing.advice@walthamforest.gov.uk فون: 020 8496 3000</p>	<p>اگر آپ اپنے رہائشی حالت کے بارے میں فکر مند ہیں تو مدد دستیاب ہے۔</p>	<p>رہائش</p>
<p>ویب سائٹ: www.lbwfadultlearning.co.uk</p>	<p>اگر آپ کام پر واپس لوٹنے، اپنی پہلی ملازمت حاصل کرنے یا اپنا کیریئر تبدیل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تو یہ معلوم کرنا مشکل ہو سکتا ہے کہ شروعات کہاں سے کرنی ہے، خاص طور پر نئے والدین کی حیثیت سے۔ ہماری Adult Learning کے متعلق تجاویز، بالغوں کی تعلیم کے بارے میں مشورے، اور ملازمت کی خالی جگہ تلاش کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔</p>	<p>کام پر لوٹنا</p>
<p>ویب سائٹ: www.walthamforest.gov.uk/sexualhealth All East Sexual Health service ویب سائٹ: www.alleast.nhs.uk فون: 0207 480 4737</p>	<p>All East Sexual Health سروس مشرقی لندن اور Waltham Forest میں جنسی صحت کے مفت رازدارانہ کلینک فراہم کرتی ہے۔ آپ کو پہلے، آن لائن یا فون کے ذریعے اپوائنٹمنٹ بک کرنا لازمی ہے۔ یہ سروس جنسی طور پر قابل منتقلی امراض کے لیے جانچ کرنے کے واسطے صلاح، سپورٹ، امتناع حمل اور فوری رسائی کی بھی پیشکش کرتی ہے۔ اگر ضروری ہو تو یہ آپ کو دوسرے ماہرین سے رجوع کرنے کی تجویز کر سکتے ہیں۔ آپ کے GP اور کچھ فارمیسیز بھی امتناع حمل فراہم کر سکتے ہیں۔</p>	<p>جنسی صحت</p>
<p>ای میل: localoffer@walthamforest.gov.uk فون: 0208 496 6503</p>	<p>یہ سروس خصوصی تعلیمی ضروریات یا معذوری والے تمام بچوں اور نوجوانوں کے لیے دستیاب ہے، جن کی عمریں پیدائش سے لے کر 25 سال تک ہیں۔ یہ ہماری خصوصی تعلیمی ضروریات اور معذوری کی خدمات کی تمام معلومات کو ایک جگہ پر اکٹھا کرتی ہے تاکہ آپ کو جلدی اور آسانی سے مدد حاصل ہو سکے۔</p>	<p>خصوصی تعلیم اور معذوری کے متعلق مدد (مقامی پیش کش)</p>
<p>کوین میری یونیورسٹی آف لندن - سگریٹ نوشی روکیں کی معاونت فون: 0800 169 1943 یا 020 7882 8230 ای میل: clinicbookings@qmul.ac.uk</p>	<p>سگریٹ نوشی کی روک تھام میں مدد کرنے کے لیے آپ مفت، رازدارانہ مشورہ، معلومات اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ ہماری سگریٹ نوشی روکیں سپورٹ سروس کوین میری یونیورسٹی آف لندن کی طرف سے فراہم کی جاتی ہے اور اس میں تربیت یافتہ پریکٹیشنرز، ہفتہ واری نکوٹین متبادل تھیراپی اور آن لائن یا فون پر تعاون کرنے کا ایک 12 ہفتہ کا منصوبہ شامل ہے۔ روہرو مدد بھی دستیاب ہو سکتی ہے۔</p>	<p>سگریٹ نوشی روکیں</p>
<p>ای میل: young.carers@walthamforest.gov.uk فون: 0208 496 2442</p>	<p>ایسے بچوں اور نوجوانوں کے لیے معاونت دستیاب ہے جو والدین، دیکھ بھال کرنے والے یا کسی معذوری، صحت کے مسئلے یا دیگر ضروریات والے بھائی یا بہن کو دیکھ بھال فراہم کرتے ہیں۔</p>	<p>نوجوان نگہداشت کنندگان</p>

آپ کو جس کی ضرورت ہے وہ نہیں ملا؟ مزید جاننے کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں: www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife

