WWF for a living planet

Indus FOREVER

صحتمند ماحول ۽ عورتون

ماحولياتي آگهيءَ لاءِ مينول

JE MAINTIENDRAI

انڊس فار آل پروگرام

ڊبليو ڊبليو ايف - پاڪستان

صحتمند ماحول ۽ عورتون

ماحولياتي آگهيءَ لاءِ مينول

انڊس فار آل پروگرام
ڊبليو ڊبليو ايف ـ پاڪستان

A

صحتمند ماحول ۽ عورتون

ماحولياتي آگهيءَ لاءِ مينول

سيد غلام قادر شاه
محمد ظفر خان

انڊس فار آل پروگرام
ڊبليو ڊبليو ايف ـ پاڪستان

B

ليکک
سيد غلام قادر شاهه
محمد ظفر خان

معاون
نزهت صديقي
رضيه عباس

تدوين
سيد علي حسنين
عبدالکريم گبول

آرٽ ورک
خاڪا : مشتاق علي لاشاري
سرورق : ندا شمس

ڪمپوزنگ
انڊس هيريٽيج، ڪراچي

پبلشر
ڪاپي رائٽ : ڊبليو ڊبليو ايف پاڪستان، هيڊ آفيس لاهور

پهريون ايڊيشن : جنوري 2008ع
تعداد :
قيمت :

هي ڪتاب ڊبليو ڊبليو ايف - پاڪستان جي انڊس فار آل پروگرام هيٺ 2008ع ۾ شايع ڪيو.
C

پيش لفظ

اڄڪلهه، زماني ۾ وڌندڙ ماحولياتي، فضائي، آبي ۽ زميني گدلاڻ جي صورتحال ۾ اسان اڪثر هڪ جملو ٻڌندا آهيون ته ماحول کي 'انسان دوست' بنائڻ جي ضرورت آهي. ان ڏس ۾ اها ڳالهه نظر انداز ڪئي ويندي آهي ته ماحول کي انسان دوست بنائڻ لاءِ ضروري آهي ته انسان به پاڻ کي 'ماحول دوست' ثابت ڪري. پر ان ۾ به ڪيئي مسئلا آهن ۽ سڀ کان وڏو مسئلو ته خود شعور ۽ آگاهيءَ جي ڪوٺ آهي. جيستائين اسان ماحول ۽ قدرتي وسيلن کي درپيش خطرن ۽ انهن ۾ بگاڙ جي سببن کان واقف نه ٿينداسين، ان سلسلي ۾ انهن جي بچاءَ جو ن ڪوششون بيڪار ثابت ٿينديون. ان ڏس ۾ ڪنهن قسم جو ارادو ڪرڻ کان پهرين اهو ضروري آهي ته اسان انهن سڀني معاملن ۽ انهن سان لاڳاپيل مسئلن کان پوريءَ طرح آگاهه هجون. هيءُ تربيتي مينول ماحولياتي شعور ۽ آگهيءَ جي واڌاري لاءِ 'انڊس فار آل' پروگرام جي ٻين ڪوششن جو هڪ حصو آهي.

دنيا جي آباديءَ جو تقريباً اڌ حصو عورتن تي مشتمل آهي، ۽ ڪنهن به معاشري جي ترقيءَ لاءِ عورتن جي ڪردار جي اهميت کي نظر انداز ڪري نٿو سگهجي. عورتن جي ڪردار جي اهميت کي نظر ۾ رکي هيءُ تربيتي مينول ترتيب ڏنو ويو آهي. ڪوشش ڪئي وئي آهي ته ان جي ذريعي عورتن کي ماحولياتي صحت صفائيءَ بابت عام فهم انداز ۾ آسان سرگرمين جي ذريعي ماحولياتي تعليم ڏني وڃي.

هن ڪتاب ۾ ماحوليات جي تحفظ متعلق سرگرميون، 'پائيدار ترقيءَ لاءِ تعليم' جو تصور ذهن ۾ رکي ترتيب ڏنيون ويون آهن. ان سان گڏو گڏ وسيلن جي اهميت ۽ انهن جي غيردانشمنداڻي استعمال سان پيدا ٿيندڙ مسئلن جهڙوڪ پاڻيءَ ۾ ڪمي، ڪاٺ ۽ ڪاٺ مان ٺهيل شين جي قيمتن ۾ وڏو اضافو، سير سياحت ۾ ڪمي، زمين جي ڪاڻ (Erosion) وغيره بابت تمام سولي انداز ۾ معلومات ڏني وئي آهي. مطلب ته هيءُ مينول سرگرمين سان گڏوگڏ ماحولياتي رخن تي معلومات، محرڪات ۽ عملي تربيت جي نمونن سان سنواريل آهي. وڌيڪ اهو ته ان جي تياريءَ ۾ 'انڊس فار آل' پروگرام جي ڊگهي مدي وارن مقصدن کي ذهن ۾ رکيو ويو آهي.

اميد آهي ته هي مينول ماحولياتي تعليم ۽ آگهي جي واڌاري لاءِ ڪوشش ڪندڙ ماڻهن لاءِ تربيت ڪار تيار ڪرڻ ۾ مددگار ٿيندو ۽ پڙهندڙ هن ڪوشش بابت پنهنجي قيمتي راءِ سان به نوازيندا.

ڊاڪٽر غلام اڪبر
ڊائريڪٽر
انڊس فار آل پروگرام،
ڊبليو ڊبليو ايف- پاڪستان

فهرست

	تعارف	1
	ماحول	1
	عورتون ۽ ماحول جي نگهبانيءَ ۾ سندن ڪردار	2
	تربيتي ڪتابڙي جو استعمال	4
	تربيت ڪار لاءِ رهنما اصول	5
	شريڪ ٿيندڙن جو تعارف	8
	مابيول - **1** : ماحول ۽ قدرتي وسيلا	
سبق -1	پرپاسي جو ماحول	10
	ماحولياتي مشاهدو	10
سبق - 2	قدرتي وسيلن جي سڃاڻپ	12
سبق - 3	ڌرتيءَ جي گولي تي خشڪيءَ جو حصو	15
سبق - 4	پاڻيءَ جي اهميت	18
سبق - 5	هوا	20
سبق - 6	چراگاهه	22
سبق - 7	غذائي سلسلا	24
سبق - 8	غربت ۽ ماحول جو اثر	26
سبق - 9	ٻيلا	27
سبق - 10	جهنگلي جيوت	28
	مابيو ل - **2**	
سبق - 1	صحتمند ماحول جي سڃاڻپ ۽ ماحول کي درپيش خطرا	29
سبق - 2	بهتر ماحول	31
سبق - 3	پاڻيءَ جي گدلاڻ	33
سبق - 4	پاڻيءَ جي زيان کي روڪڻ	35
سبق - 5	پاڻي صاف ڪرڻ جو سادو طريقو	37
سبق - 6	فضائي گدلاڻ	40
سبق - 7	دونهون صحت لاءِ نقصانڪار آهي	43
سبق - 8	ڪفايتي چلها	45
سبق - 9	زمين جي آلودگيءَ سبب پکڙجندڙ بيماريون	46

سبق - 10	بيمارين کان بچاءَ لاءِ حفاظتي اپاءَ	47
	مابيول - **3**	
سبق - 1	قدرتي وسيلا	52
سبق - 2	قدرتي وسيلن جا سلسلا	52
سبق - 3	معاشي ذريعن ۾ قدرتي وسيلن جي تباهي	53
سبق - 4	معدوميت	56
	مابيول - **4**	
سبق - 1	عورتن جي تنظيم سازي	59
سبق - 2	ماحول جي بچاءَ ۾ عورتن جي شموليت	61
سبق - 3	عورتن کي سندن ذميوارين جو احساس ڏيارڻ	62
سبق - 4	وسيلن جي حفاظت، هڪ عملي مظاهرو	63
	ورهائڻ جو مواد	
	قدرتي وسيلا ۽ ماحول	65
	پاڻي	68
	پاڻيءَ سان لاڳاپيل حقيقتون	69
	هوا	71
	زمين يا مِٽي	72
	زمين جي اهميت	73
	ٻارڻ	74
	چراگاهه	76
	جڙي ٻُوٽيون، گهريلو نسخا	78
	عام بيماريون، ضروري حفاظتي تدبيرون	80
	صحتمند ماحول	83
	محفوظ پاڻي	85
	پاڻيءَ جي گدلاڻ	87
	فضائي گدلاڻ	88
	دونهون صحت لاءِ نقصانڪار آهي	90
	صحت ۽ صفائي	92

	گدلي پاڻيءَ سان پکڙجندڙ بيماريون	92
	هوا سان پکڙجندڙ بيماريون	94

	سنڌ جي ٻُلهڻ کي خطرو	105
	ماهي گيريءَ جا اوزار مختلف انواع	106

	زمين جي آلودگي سبب پکڙجندڙ بيماريون	95
	بهتر روزگار	96
	ڪثير وسيلن جي فراواني	97
	ماحولياتي فائدن جو جائزو	98
	قدرتي وسيلا ۽ آمدنيءَ جو ذريعو	99
	قدرتي وسيلن جي تباهي ۽ گهريلو آمدني	100
	مقامي قدرتي وسيلن کي خطرا	101
	ساين ڪُمين جي نسل جي خاتمي جو خطرو	103
	لاءِ خطرو	
	ماحول جي پائيداريءَ ۾ عورتن جي شموليت	107
	عورتن جي ڪردار جي نشاندهي ۽ ذميواريون	108
	عورتن جو تنظيمي چار	109
	ماحولياتي تحفظ ۾ عورتن جو ڪردار	110
	عورتن جو گروپ ۽ انهن جو تنظيمي ڦهلاءُ	113
	عورتن جا عمل ۽ سندن ذميوارين جي نشاندهي ڪرڻ	115
	ماحولياتي سرگرمين ۾ عورتن جو ڪردار	116

F

4. توهان جي علائقي جي زمين ڪهڙي قسم جي آهي؟
پٿريلي، چيڪي.
5. ماحول ۾ ڪهڙا عنصر جاندار آهن ۽ ڪهڙا بي جان آهن؟
زمين، وڻ، چوپايا، پکي، چيرڦاڙ ڪندڙ جانور، جبل، دريا.
6. ماحول ۾ ڪهڙا حياتياتي نظام آهن ۽ انهن جو هڪٻئي سان ڪهڙو تعلق آهي؟
7. ان حياتياتي نظام ۾ انسان جو ڪهڙو ڪردار آهي؟
8. توهان ان ٻيلي، ٻهراڙي يا ان قسم جي ٻين جڳهن جي ماحولياتي نظام جو چونڊ چاهيندا.
9. هن مشاهداتي نوٽ مان توهان ڪهڙي ڄاڻ حاصل ڪئي؟

تعارف

ماحول:

لفظ ماحول پاڻ ۾ وسيع معنيٰ رکي ٿو. اسان بنيادي طور تي روشني، هوا، پاڻي، مٽي، جاندار مخلوق ۽ بي جان شين جي مجموعي کي ماحول چوندا آهيون. جاندار مخلوق ۾ انسان کي سماجي معاشرتي حيوان چيو ويندو آهي، جيکو گروهه ٺاهي رهندو آهي. ان جي بنيادي ضرورتن ۾ کاڌ پيئڻ، رهائش ۽ لباس شامل آهي ۽ اهي سڀ ضرورتون قدرتي وسيلن مان حاصل ٿين ٿيون.

وسيلن جي کمي ۽ انهن جي ضرورت کان وڌيک استعمال سبب غربت وڌندي پئي وڃي جنهن جو وڌيک شڪار ڳوٺاڻيو عورتون ۽ ٻار ٿي رهيا آهن. جيڪڏنهن اسان ڳوٺاڻين عورتن جي رات ڏينهن جي سرگرمين جو جائزو وٺنداسين ته خبر پوندي ته وسيلن جو انتظام هلائيندڙ جي حيثيت سان عورتون گهڻي محنت ڪن ٿيون. سندن درست رخ ۾ رهنمائيءَ ڪرڻ سان قدرتي وسيلن کي ڪنهن حد تائين بچائي سگهجي ٿو ۽ ماحولياتي مسئلن کي قابو ۾ آڻي سگهجي ٿو.

اسان جتي رهون ٿا، جن حالتن ۾ رهون ٿا ۽ اسان جي چوڌطرف جيڪي ڪجهه آهي، اهو اسانجو ماحول آهي. هوا جنهن ۾ ساهه کڻون ٿا، مٽي جنهن ۾ ٻوٽا پوکيون ٿا، پاڻي جيڪو اسان پيئون ٿا، مڇي جيڪا پاڻيءَ ۾ تري ٿي، اسان جي چوڌطرف نظر ايندڙ ٻوٽا ۽ جانور، اِهي سڀ ماحول جو حصو آهن. ان ريت ماحول ٻن قسمن جا هوندا آهن. جاندار ماحول ۾ انسان، حيوان، ٻوٽا ۽ جيت وغيره شامل آهن، يعني زمين تي يا پاڻيءَ ۾ رهندڙ سڄي مخلوق ان ۾ شامل آهي، غير جاندار ماحول ۾ پاڻي ، هوا ، زمين، سج ۽ گرهه وغيره شامل آهن. انهن جي موافق هئڻ جي صورت ۾ زندگي آسان ٿي ويندي آهي ۽ غير موافق هجڻ جي صورت ۾ زندگي مشڪل ٿي پوندي آهي.

ماحول ۾ جاندار ۽ غير جاندار عنصرن جو گهرو باهمي تعلق آهي. ڪنهن هڪ ڪانسواءِ ٻئي جو وجود ناممڪن آهي، مثال مڇيءَ کي پاڻي گهرجي، جانورن کي کاڌ پيئڻ ۽ هلڻ چلڻ لاءِ زمين جي ضرورت آهي، وغيره وغيره.

ماحولياتي تعليم جو مقصد انسان ۾ اهو شعور اجاگر ڪرڻ آهي ته اهي پنهنجي عقل ۽ سمجهه جي دولت سان پنهنجو ماحول، پرپاسو ۽ وسيلا سنڀالين، قدرتي ماحول جي حفاظت لاءِ معاون ۽ مددگار ٿين ۽ قدرتي ماحول جي ان نظام لاءِ ضروري تدبيرون واضح ڪن. انڪري اسان جي ملڪ خاص ڪري سنڌ صوبي ۾ خوشحالي، بهتر رهائش ۽ سٺي صحت جو دارومدار سٺي ماحول ۽ ان جي حفاظت تي منحصر آهي.

خاص ڪري ماحولياتي تعليم جو اهم مقصد اسان جي هيٺين معاملن تي پنهنجي سوچ ۽ سجاڳي پيدا ڪرڻ آهي:

- علائقي ۾ ڪهڙي قسم جو ماحول ۽ وسيلا موجود آهن ۽ انهن کي ڪهڙي طرح محفوظ ڪري سگهجي ٿو؟
- اسان جي ماحول ۽ وسيلن جو تحفظ ڇو ضروري آهي؟
- اسان ڪهڙي طرح پنهنجي ماحول ۽ پنهنجي خطي جي سمورن وسيلن جي جٽاءَ دار تحفظ ۽ حفاظت لاءِ حڪمت عملي جوڙي سگهون ٿا؟ اسان ڪهڙي طرح ماحولياتي تعليم جي مدد سان ماحولياتي مسئلن کي منهن ڏيئي سگهون ٿا ۽ هڪ پائيدار زندگيءَ لاءِ هڪ اخلاقي نظام جوڙي سگهون ٿا.
- ماحول جي باري ۾ مثبت رويو ۽ قدر.
- ماحولياتي مسئلن جي نشاندهي، تحقيق ۽ حل تلاش ڪرڻ جي مهارت، مختلف مسئلن کي حل ڪرڻ لاءِ مختلف مهارتن ۽ حڪمت عملين جي ضرورت پوندي آهي.

هن ترتيبي مينول جا خاص مقصد هيٺ ڏجن ٿا:

- ڳوٺاڻين عورتن ۾ ماحولياتي شعور بيدار ڪرڻ.
- ماحول جي باري ۾ معلومات فراهم ڪرڻ.
- ماحولياتي مسئلن جي نشاندهي ۽ آگاهي.
- مقامي ماحولياتي مسئلن ڪي حل ڪرڻ جي ترغيب.
- ماحولياتي سرگرمين ۾ ڳوٺاڻين عورتن جي شموليت ۽ تنظيم ڪاريءَ بابت آگاهي.

عورتون ۽ ماحول جي سنڀال ۾ انهن جو ڪردار

عام طور تي ملڪ ۾ ماحولياتي تحفظ جي فروغ ۾ عورتن ڪي نظرانداز ڪيو ويندو آهي ۽ ڪين تمام گهٽ اهميت ڏني ويندي آهي

ماحولياتي تحفظ جي پروگرامن جي رٿابنديءَ دوران نه ڪو عورتن ڪان مشورا ورتا ويندا آهن ۽ نه وري سندن مفادن جو خيال رکيو ويندو آهي، جيتوڻيڪ ماحول ۾ عورتن جو ڪردار اثرائتو ۽ نمايان آهي، ماحول کي سنوارڻ ۽ بگاڙڻ ۾ ان جو به ڪردار آهي. اهي اڻٽندڙ ۽ ناگوار ماحول جي بهتريءَ ۾ تمام اهم ڪردار ادا ڪري سگهن ٿيون ڇاڪاڻ ته ماحولياتي تباهيءَ سبب اهي پاڻ به متاثر ٿين ٿيون.

ڳوٺاڻن علائقن ۾ عورتون قدرتي وسيلن ڪي بنيادي استعمال ڪندڙ ۽ انهن جون منتظم ٿين ٿيون. اسانجي تقريباً 70 سيڪڙو آبادي ڳوٺن ۾ رهي ٿي ۽ هڪ اندازي موجب هتان جون 80 سيڪڙو عورتون ٻارڻ لاءِ ڪاٺيون ميڙينديون آهن، خوراڪ پيدا ڪنديون آهن، پاڻيءَ جو بندوبست ڪنديون آهن، جانورن جي سنڀال ڪنديون آهن، انهن جي چاري جو به بندوبست ڪنديون آهن ۽ ٻين لاڳاپيل ڌنڌن ۾ سرگرميءَ سان حصو وٺنديون آهن. ڌرتيءَ تي پاڻي، زمين، هوا ، جهنگلي جيوت، حيوانن ، ٻيلن، مطلب ته هر جاندار ۽ بيجان قدرتي وسيلي جي سارسنڀال، انتظام ۽ انهن جي جٽاءُ دار طريقي سان استعمال لاءِ عورتن جي شموليت تمام ضروري آهي. قدرتي وسيلن ۾ ڪمي ۽ ماحولياتي مسئلن جو گهڻو اثر عورتن تي پوي ٿو.

ڏٺو ويو آهي ته جهالت، ناتجربيڪاري ۽ لاعلميءَ سبب ڳوٺاڻيون عورتون ماحولياتي مسئلن کي حل ڪرڻ ۽ قدرتي وسيلن جي حفاظت طرف ڌيان نه ٿيون ڏين، جنهن ڪري پاڻيءَ جي استعمال وقت صفائي جو خيال نه رکڻ سبب ڪيترن ئي قسمن جون بيماريون پيدا ٿين ٿيون، ماني پچائڻ ۽ ٻين ڪمن لاءِ توانائيءَ جي حصول خاطر ڪاٺين جو ٻارڻ ۽ روايتي چلهن جي استعمال سبب فضائي گدلاڻ ۾ واڌارو ٿئي ٿو.

عورتون بهترين منتظم هونديون آهن، گهر جو سڄو نظام ۽ معاملا عورت هلائي ٿي. ماني پچائڻ، صفائي سٿرائي (ڪپڙا، ٿانوَ، ٻهاري، چنڊ ڦوڪ) ٻارن ۽ وڏن جي هر ضرورت جو خيال رکڻ ۽ بيمارين ۾ سارسنڀال ڪرڻ عام عورتن جي فرضن ۾ شامل آهي.

جيڪڏهن عورت ڳوٺاڻي هجي ته ڪم اڃا وڌي ويندا آهن، مثال طور جانورن جي سنڀال ۾ چارو ڪٽي وڃڻ، ڪُتر ڪرڻ، ڪير ڏهڻ، ڇيڻا ٿڦڻ، ڪاٺيون ميڙڻ، ڪوهه ڀنڊ ڪان پاڻي ڀرڻ به سندس روزاني زندگيءَ ۾ شامل آهي.

عورتن جي تربيت ڪري انهن جي روزاني ڪِرت سان پيدا ٿيندڙ ماحولياتي مسئلن ڪان آگاهي ۽ وسيلن جي درست استعمال جو شعور پيدار ڪيو وڃي ته ماحولياتي بگاڙ ڪي ڪنهن حد تائين قابو ڪري سگهجي ٿو.

جيڪڏنهن اسانجي عورتن ڪي تربيت ڏني وڃي، شعور ۽ ڄاڻ پيدا ڪئي وڃي ته ماحولياتي مسئلن ۾ بيشڪ ڪمي اچي سگهي ٿي. ماحولياتي پروگرام ۾ عورتن جي عملي شرڪت ۽ قدرتي وسيلن جي انتظام ۽ استعمال ۾ انهن جي شموليت، رٿابندي ۽ عمل جي مرحلن ۾ انهن جي شرڪت ماحولياتي بهتري ۾ مددگار ٿيندي.

هن تربيتي مينول ۾ هيٺين موضوعن تي درس تدريس ۽ عملي سرگرميون مرتب ڪيون ويون آهن

پاڻي:

- صاف پاڻيءَ جي حصول جا طريقا، موجوده پاڻيءَ کي محفوظ ڪرڻ، پاڻيءَ جاذريعا ۽ حصول ۾ درپيش تڪليفون.
- گندي پاڻيءَ سبب ٿيندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءَ جا طريقا.

هوا ۽ دونهون

- صاف هوا ۽ فائدا، صاف هوا جي حصول جا ذريعا.
- دونهين جا خراب اثر (بيمارين) انهن کان بچاءَ جا طريقا.

توانائي

- توانائيءَ جي حصول جا متبادل ۽ جٽاءُ دار ذريعا.
- ڪاٺ جي صحيح استعمال جا طريقا.

چراگاهه

- چراگاهه جي اهميت ۽ صحيح استعمال.

گند ڪچرو

- گند ڪچرو گهٽائڻ جا طريقا (ڪِچن گاربننگ، پاڻ ناهڻ).

صفائي

- جسماني، گهر ۽ ماحول جي صفائيءَ جا اثرائتا طريقا، گندگيءَ سان ٿيندڙ بيمارين ۽ انهن جو گهريلو علاج.

آمدني وڌائڻ جا مقامي ذريعا

جانور

- جانورن جي افزائش، بيمارين ۽ علاج.
- آمدنيءَ جا متبادل طريقا (قدرتي وسيلن تي مختصر روزگار).

مٿين قدمن ڪانپوءِ عمل جي ذريعي ڳوٺاڻي عورت ان قابل ٿي ويندي ته هوءَ مقامي طور تي ماحولياتي مسئلن سان نبري سگهي ۽ وسيلن کي احتياط سان استعمال ڪرڻ لائق ٿي سگهي.

تربيتي مينول جو استعمال

هن تربيتي ڪتابڙي کي خاص ڪري سنڌ جي ڳوٺاڻن علائقن ۾ رهندڙ عورتن کي سندن چوڌاري موجود ماحول بابت ڄاڻ ڏيڻ لاءِ ۽ ماحول کي سڌارڻ ۾ انهن جي شرڪت کي يقيني بڻائڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو. هي تربيتي مينول انهن سيني ماحولياتي تنظيمن لاءِ ڪارآمد آهي جيڪي خاص ڪري ڳوٺن اندر عورتن ۾ ماحولياتي شعور اجاگر ڪرڻ لاءِ ڪوششون ڪري رهيو آهن.

تربيت ڪار لاءِ رهنما اصول

ورڪشاپ جي تياري

ماحولياتي تعليم ۾ عورتن جي تربيت جا مقصد حاصل ڪرڻ تربيتي ورڪشاپ جي اثرائتي رٿابندي آهي. ورڪشاپ جي رٿابنديءَ ۾ وقت، جاءِ، شريڪ ٿيندڙن جو تعين، وسيلن جي چونڊ ۽ فراهمي تمام اهم آهن.

جاءَ جو تعين

تربيتي ورڪشاپ لاءِ جاءِ جو تعين به وڏي اهميت وارو آهي ته جيئن شريڪ ٿيندڙ فردن جي ورڪشاپ جي ماڳ تائين پهچ يقيني ۽ سولي هجي، ورڪشاپ جو ماڳ چونڊڻ وقت شرڪاءَ جي رهائش ڪان مفاصلو ذهن ۾ رکي ڪيو وڃي.

شريڪ ٿيندڙن جي چونڊ:

ورڪشاپ جي ڪاميابيءِ جو دارومدار بين شين ڪانسواءِ موزون شرڪاءَ جي چونڊ تي به آهي انهن جي چونڊ دوران هيٺيان نقطا نظر ۾ رکيا وڃن.

- شريڪ عورتون ماحول موجب سرگرمين ۾ دلچسپي رکنديون هجن.
- اهي ماحولياتي ورڪشاپ ۾ پاڻمراديون شريڪ ٿيڻ لاءِ تيار هجن،
- شرڪاءَ بابت اهو يقين هجي ته اهي پوري دل سان تربيت ۾ شريڪ ٿينديون ۽ پنهنجا تجربا بين تائين پهچائينديون.
- چونڊ ڪان اڳ انهن سان ماحولياتي تعليمي ۽ تربيتي پروگرام تي خيالن جي ڏي وٺ ڪئي وڃي.
- ڳوٺاڻين عورتن مان چونڊ ڪرڻ وقت ان ڳالهه جو به خيال رکيو وڃي ته اهي سنجيدگي ۽ سمجهداريءَ سان ورڪشاپ ۾ حصو وٺڻ چاهينديون هجن

سهولتڪار

ورڪشاپ ڪرائڻ لاءِ تربيت يافته عورتن / سهولتڪار جو هجڻ تمام ضروري آهي، البته جتي اهو ممڪن نه هجي اتي مرد سهولتڪار به پنهنجو ڪردار ادا ڪري سگهن ٿا پر مقامي ڳوٺاڻين روايتن جو پوريءَ طرح خيال رکڻ نهايت ضروري آهي.

نشست جا رهنما اصول

- عورتن ڪان انهن جي واندڪائيءَ وارن وقتن بابت اڳواٽ معلومات وٺو.
- ورڪشاپ ۾ شموليت لاءِ گهر وارن ڪان اجازت وٺي ڇڏيو.
- ورڪشاپ لاءِ اهڙي وقت جي چونڊ ضروري آهي جنهن سان عورتن جي ڪا اهم سرگرمي (ڪم) متاثر نه ٿئي.
- ورڪشاپ جي هر ڏينهن کي مناسب وقت جي نشستن ۾ ورهايو، هر نشست ڪان پوءِ ٿورو وقفو ضرور ڏيو.
- هر نشست ۾ مناسب تعداد ۾ شرڪاءَ جي شموليت ۽ انهن جي عملي طرح شرڪت لازمي آهي.

- موضوع جي روح يا مواد جي ترتيب کي خاص اهميت ڏني وڃي، اهو خيال رکجي ته هر سرگرمي اينڌڙ سرگرميءَ کي آسان ڪندي وڃي. ڪنهن به موضوع سان واسطيدار سرگرميءَ کي نه ضرورت کان وڌيڪ ٽائيم ڏنو وڃي ۽ نه ضرورت کان گهٽ.
- پروگرام ۾ ماني، چانهه، ۽ نماز لاءِ مناسب وقفا رکيا وڃن.
- هر نشست دوران شرڪاءَ کان نشست متعلق معلومات وٺڻ پروگرام جو حصو هئڻ گهرجي.
- ورڪشاپ لاءِ گهربل وسيلن جي اڳواٽ رٿابندي ضروري آهي ته جيئن ورڪشاپ هلندي ڪا پريشاني نه ٿئي.
- شرڪاءَ آزاديءَ سان پنهنجي راءِ ۽ خيال ظاهر ڪري سگهن ۽ موضوع جي منسابت سان بحث مباحثي ۾ شريڪ ٿين.
- پروگرام جي روشنيءَ ۾ مالي ۽ مادي وسيلن جي نشاندهي ضروري آهي.
- وقت جي پابندي.
- ٽرينر يا تربيت ڪار جي تياري.
- شيون، امدادي.
- مقامي سرگرميون.
- مقامي قدرتي وسيلن جا مثال.
- مقامي تهذيب ۽ روايتن جو خيال ڪرڻ.

تربيت ڪار جون صلاحيتون ۽ خوبيون

- ورڪشاپ جي تياري ۽ بندوبست ڪرڻ، سرگرميون سرانجام ڏيڻ.
- ماحولياتي تعليم جو موضوع ۽ مواد تيار ڪرڻ, جيڪو عملي هجي ۽ سولائيءَ سان استعمال ٿي سگهي.
- ماحولياتي تعليم جي شرڪاءَ جي ضرورتن مطابق تدريس جو طريقو چوندڻ.
- ماحولياتي تعليم لاءِ شرڪاءَ جي چونڊ.
- سکڻ سيکارڻ جي عمل ۾ شريڪ هجڻ.
- تربيت جي مقصدن جو تعين ڪرڻ، انهن جو مسلسل تنقيدي جائزو ۽ بهتريءَ لاءِ قدم کڻڻ.
- شرڪاءُ کي تربيت جي سهولت فراهم ڪرڻ.
- ڪميونٽيءَ جي وسيلن جو اندازو هڻڻ ۽ ڪين ڪفايت شعاريءَ سان استعمال ڪرڻ جي تربيت ڏيڻ.
- شرڪاءَ کي ماحولياتي مسئلن جي سڃاڻپ، چنڊ ڇاڻ ۽ انهن جي حل لاءِ ضروري تربيت فراهم ڪرڻ.
- ورڪشاپ جي پڇاڙيءَ ۾ حاصل ٿيل نتيجن کي ورڪشاپ جي مقصدن سان پيٽڻ ، جائزو تيار ڪرڻ.
- ورڪشاپ دوران جسماني حرڪتن ۽ آواز جي ذريعي اثرائتو اظهار ڪري سگهڻ.

- ٻين کي چڱي طرح ٻڌي ۽ سمجهي سگهڻ.
- موضوع ۽ ان جي روح /علم تي دسترس رکندو/رکندي هجي،
- شرڪاءَ کي متاثر ڪرڻ جي صلاحيت رکندو هجي.
- شرڪاءَ کي هڪٻئي سان گڏ بامقصد باهمي عمل تي آماده ڪري سگهي.
- تحقيقي شعور هجيس.
- تعمير سوچ رکندو/ رکندي هجي.
- سدائين مثبت انداز ۾ رد عمل ڏيندو / ڏيندي هجي.
- شوق سان مشاهدو ڪندڙ هجي.
- تربيت وٺندڙ شرڪاءَ جو مددگار هجي.
- لباس، حليو، انداز ۽ آواز باوقار هجي.

نتيجو حاصل ڪرڻ

نتيجو حاصل ڪرڻ جو مطلب پنهنجي سکيا يا سرگرميءَ جي مقصدن جو تجزيو ڪرڻ يا ان مان نتيجا حاصل ڪرڻ ۽ شرڪاءَ جي علم، مهارتن ۽ روين تي پوندڙ تدريسي اثرن جو جائزو وٺڻ آهي.

هي اهي شيون آهن جيڪي شرڪاءَ جي سِکيا/آموزش ۽ ڌيان تي اثر انداز ٿين ٿيون. هيٺ ڏنل طريقن سان انهن شين جو خيال رکي سگهجي ٿو.

- مقصدن جي تعين ۾ شرڪاءَ جي مدد ڪري.
- شرڪاءَ جي سرگرمين جي مختلف صورتن ۽ صلاحيتن کي هم آهنگ ڪري.
- شرڪاءَ کي آموزش لاءِ چئلينج ڪري.
- نئين علم کي مروج تجربن سان مربوط ڪري.
- شرڪاءَ ۾ جنهن قسم جو رويو پيدا ڪرڻو آهي، اهڙو نمونو پاڻ ٿئي.
- سِکيا جو صلو ڏئي يعني حوصلي افزائي ڪري.
- شرڪاءَ ۾ پنهنجو پاڻ ۾ فخر جو احساس بيدار ٿيڻ ڏئي.
- يعني ”آئون هي ڪم ڪري سگهان ٿي!“ وارو اعتماد شريڪ ۾ پيدا ٿيڻ ڏي.
- موجوده ورڪشاپ مان حاصل ڪيل نتيجي کي ٻئي ورڪشاپ جي بهتريءَ لاءِ استعمال ڪري.
- هر اجلاس جي خاتمي تي سوال جواب.
- مشق ۽ گهر لاءِ ڪم.
- تربيت جي خاتمي تي جائزو.

شرڪاءَ جو تعارف:

ڪو به نئون طريقو اپنائڻ لاءِ ماڻهن ۾ ان جو شوق پيدا ٿيڻ تمام ضروري آهي. هر شخص پنهنجي نفعي نقصان کي هڪ خاص انداز سان پنهنجي سطح جي مطابق پرکيندو آهي جيڪڏهن اسان هن کي اهو باور ڪرائڻ جي ڪوشش ڪريون ته سندس ڪنهن هڪ خاص عمل سان ملڪ ۽ قوم کي فائدا ٿيندا ته شايد ئي اهو شخص ان عمل کي اپنائڻ جي ڪوشش

ڪري، پر جيڪڏهن هن کي اهو يقين ٿي وڃي ته ههن کي ٻڌايل طريقن تي عمل ڪرڻ سان خود هن کي تمام گهڻا فائدا ٿيندا ته پوءِ هُو پنهنجي ذهني صلاحيت جي مطابق توهان جي ڳالهين تي عمل ڪرڻ لاءِ تيار ٿي ويندو.

ان ڪري ورڪشاپ جي پهرين اجلاس ۾ سڀ کان پهرين شرڪاءَ کي سرگرميءَ جي ذريعي تعارفي مرحلن مان گذارڻو پوندو ته جيئن ذهني هم آهنگي ۽ دوستيءَ جو ماحول ٺاهي سگهجي، شرڪاءَ جي ذهني صلاحيتن جو پتو هڻي سگهجي، جيڪو ڪجهه توهان کين سيکارڻ طرف پيا وڃو، ان بابت سندن ذهنن کي تيار ڪري سگهجي، هڪ خوشگوار ماحول ٺهي سگهي، ۽ اهو به ته ان موضوع بابت وٽن اڳواٽ موجود معلومات کي پرکي سگهي. آسان کان مشڪل ڏانهن وڃڻ جو عمل ۽ ان جو رستو سولو ٿي سگهي، توهان کي پنهنجا مقصد پورا ڪرڻ جي راهه ملي سگهي. دوستاڻي ماحول ۾سکڻ ۽ سيکارڻ جو عمل پائيدار ثابت ٿئي، تنظيم ٺاهڻ لاءِ توهان کي اندازو هڻڻ ۾ سولائي ٿيندي ۽ غير محسوس انداز ۾ سيکارڻ جو عمل شروع ٿيندو. ذوق ۽ شوق برقرار رهندو، شرڪاءَ جي تعارف جي سرگرمي ان انداز سان ٿيندي جنهن سان ماحول بابت سندن اڳوڻي معلومات ظاهر ٿي سگهي. پرپاسي جي شين ذريعي دلچسپ طريقو اختيار ڪري سرگرمي تيار ڪئي وڃي. ورڪشاپ جي ڪاميابيءَ جو دارومدار ان ۾ شريڪ ٿيندڙن جي دلچسپي، خوشگوار ماحول، دوستاڻي رويي ۽ سکڻ ۽ سيکارڻ جي عمل ۾ لڳاتار تسلسل کي قائم رهڻ تي آهي.

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد
20

گهربل مواد
رجسٽر، قلم،
رسي ۽ اُن جو

وقت

سرگرمي

مقصد

سڀئي شرڪت ڪندڙ هڪٻئي ڪان واقف ٿي سگهن ، دوستاڻو ماحول پيدا ٿئي.
شرڪت ڪندڙ ذهني طور تي سکڻ لاءِ تيار هجن،خوشگوار ۽ اعتماد ڀريو ماحول قائم هجي، ذهني صلاحيتن ڪي پرکي سگهجي.

پهريون طريقو

شرڪاءَ مان ڪنهن هڪ ڪي رسي يا اُن جو گولو ڏيئي سنڌ ۾ ٿيندڙ وڻن جا نالا پڇيا ويندا، اهي نالا رجسٽر ۾ لکيا ويندا. پوءِ، هوءَ اها رسي يا اُن جو گولو پنهنجي پسند جي ڪنهن ٻئي شريڪ ڪي ڏيندي، هن ڪان پکين جا نالا پڇيا ويندا ۽ نالا رجسٽر ۾ لکيا ويندا. اهڙي طرح ماحول ۾ موجود مختلف شيون آخري شريڪ تائين پڇيون وينديون، مثال: ٻاڇين جا نالا، رنگن جا نالا، مڇين جا قسم، جانورن جا نالا، درياهن يا ڍنڍن جا نالا، ٻيلن جا نالا، وغيره وغيره.

ٻيو طريقو

هڪ ٻئي ڪي متعارف ڪرائڻ:
ٻن ٻن شرڪاءَ جو گروپ ٺاهيو. هر گروپ جا ميمبر هڪ ٻئي سان 5 منٽ ڳالهائين ۽ هڪٻئي سان پنهنجو تعارف ڪرائين، مثال : نالو، تعليم، پتو، سماجي زندگي وغيره وغيره، ان ڪانپوءِ هر عورت پنهنجي گروپ جي شرڪاءَ جو تعارف ڪرائي.

حاصل نتيجو

هڪ ٻئي ڪان واقف ٿيون،
دوستاڻو ۽ خوشگوار ماحول پيدا ٿيو.
سکڻ لاءِ ذهني طور تيار ٿيون.
ذهني صلاحيتن جو اندازو ٿيو.

ماڊيول -

ماحول ۽ قدرتي وسيلا

سبق - 1

چؤطرف جو ماحول

اسان جتي رهون ٿا، جن حالتن ۾ رهون ٿا ۽ اسان جي چوڌاري جيڪي ڪجهه آهي، اهو سڀ اسان جو ماحول آهي، چؤطرف ماحول ۾ جاندار ۽ غيرجاندار عنصر موجود آهن، انهن ۾ انسان، حيوان، نباتات، جيت، جيوڙا، پاڻي، هوا، زمين ۽ سج به شامل آهن. چؤطرف جو ماحول موافق هجڻ جي صورت ۾ زندگي سولي ٿئي ٿي ۽ غير موافق هجڻ جي صورت ۾ مشڪل ٿي ويندي آهي.

سرگرمي

ماحولياتي مشاهدو

مقصد

- چؤطرف جي ماحول سان واقفيت

طريقو

شرڪاءَ ڪي چيو ويندو ته هو ڳوٺن جي پرپاسي جي ماحول جو مشاهدو ڪن.

1.جنهن ماحول ڪي توهان ڏسي رهيا آهيو، توهان ان ڪي ڇا چوندؤ؟
جهنگ، خالي زمين، ٻني، تلاءُ، صحرا يا ڪجهه ٻيو؟

2.توهان جي مشاهدي ۾ توهان جي علائقي ۾ ڪهڙي حياتيات موجود آهي؟
چَرندڙ جانور، پکي، خونخوار جانور وغيره

3.توهان جي علائقي ۾ ڪهڙا وڻ وڏيڪ نمايان آهن؟
نِم، ٻير، ڪنڊي، ٻير وغيره

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

گهربل مواد

رجسٽر، قلم.

وقت

30 منٽ

سبق 2

قدرتي وسيلن جي سڃاڻپ

اسان جي زندگيءَ جون ڪوڙ سرگرميون ۽ ضرورتون قدرتي وسيلن تي مدار رکن ٿيون ان ڪري قدرتي وسيلن جي بقا اسان لاءِ تمام اهم آهي خاص ڪري ڳوٺاڻن علائقن ۾ رهندڙ فردن جو قدرتي وسيلن سان رات ڏينهن جو تعلق آهي ۽ هي قدرتي وسيلا هنن لاءِ روزگار جو ذريعو آهن، قدرتي وسيلن جي نوعيت هر علائقي ۾ پنهنجي جاگرافيائي ۽ موسمي حالتن تي ٻڌل ٿئي ٿي. ان ڪري مقامي ماڻهن کي انهيءَ قدرتي وسيلن جي اهميت ۽ زندگيءَ جي ضرورتن سان وابستگيءَ بابت آگاهي ڏيڻ، انهن وسيلن جي ترقي ۽ پائيدار استعمال لاءِ تمام ضروري آهي.

سرگرمي

مقصد

– شرڪاءَ قدرتي وسيلن ڪي سڃاڻي سگهن.
– انهن جي اهميت کان واقف ٿي سگهن.

پهريون طريقو

ديوار تي مقامي وسيلن جون تصويرون / پوسٽرٽنگي هڻي ڇڏبا : جيئن ٿر جا ٻيلا، درياهي ٻيلا، سنڌو درياهه، چراگاهه، مڇيون، ڍنڍون، حيوانات ۽ نباتات وغيره. ڪوشش ڪئي وڃي ته شرڪاءَ کي سنڌ جي اهم قدرتي وسيلن بابت معلومات ڏجي ۽ انهن جي اهميت بابت ٻڌايو وڃي. شرڪاءَ جا گروپ ٺاهي مقامي قدرتي وسيلن جي نشاندهي ۽ فائدن بابت بحث ڪرايو وڃي. هڪ ڪان پوءِ هڪ تصوير ٻئي پويان هر هڪ تصوير سبتي ڪري شرڪاءَ کان ان بابت سوالن ذريعي پڇيو ويندو يا هڪ شريڪ کي ٻه جملا ڳالهائڻ لاءِ چيو ويندو. هر تصوير لاءِ ٽن شرڪاءَ جو هڪ گروپ ٺاهيو ويندو ۽ قدرتي وسيلن جي نالي جو بيج هنيو ويندو. ٻڌايو ويندو ته هي سڀ قدرتي وسيلا سڏجن ٿا. سوالن جي ذريعي اهميت واضح ڪئي ويندي، مثال طور، جيڪڏهن پاڻي نه هجي ته ڇا ٿيندو؟ هوا نه هجي ته؟ سج جي روشني نه هجي ته؟ وڻ نه هجن ته؟ جانور نه هجن ته؟

واضح ڪيو ويندو ته جيئن ته اسان انهن وسيلن جي وچ ۾ رهون ٿا، ان ڪري هي اسانجو ماحول آهي.

سوال جواب

– مقامي قدرتي وسيلن بابت.
– قدرتي وسيلا ختم ٿيڻ سان ڇا ٿيندو؟ پائيدار استعمال.
– غذائي چڪر / پائيدار ترقيءَ تي هڪ مشق ڪرائي وڃي.

مطالعي لاءِ شرڪاءَ ۽ تربيت ڪار تقسيمي مواد مان مدد وٺن.
تقسيمي مواد ” قدردتي وسيلا ۽ ماحول“ صفحو نمبر 65 تي موجود آهي.

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد
20

گهربل مواد
قدرتي وسيلن جو ن تصويرون، سفيد ڪارڊ شيٽ، مارڪر، ڪوڪا، هينڊ آئوٽ، فلپ چارٽ، مارڪر
Activity Sheet
قدرتي وسيلن جون تصويرون، ڪوڪا، بليڪ بورڊ،

وقت
60 منٽ

ٻيو طريقو

1. شرڪاءَ کي فِلپ چارٽ ۽ مارڪر ڏنا ويندا ۽ ڪين چيو ويندو ته هو پنهنجن پنهنجن علائقن جي قدرتي وسيلن جي فهرست تيار ڪن.
2. اهو ڪم ڪرڻ لاءِ ڪين 15 منٽ ڏنا ويندا .
3. آخر ۾ ڪين چيو ويندو ته هو پنهنجي تحرير ڪيل قدرتي وسيلن جي فهرست تي هڪٻئي سان خيالن جي ڏي وٺ ڪن ۽ تصويرن جي وضاحت ڪن.

يا

1. شرڪاءَ کي هدايت ڏيو ته هو مقامي قدرتي وسيلن جون تصويرون ٺاهين.
2. 15 منٽن ڪانپوءِ اهي تصويرون ديوار تي ٽنگي انهن تي پاڻ ۾ خيالن جي ڏي وٺ ڪريو.
3. بحث جي ذريعي تصورن / خيالن جي وضاحت ڪريو.

ٽيون طريقو

- چار گروپ ٺاهيا ويندا .
- ديوار تي سنڌو درياهه جي تصوير چنبڙائي وڃي ۽ هيٺيان سوال پڇيا وڃن.
- هيءَ چا جي تصوير آهي؟
- درياهه ڪنهن ٺاهيو؟
- توهان درياهه مان ڪهڙا ڪهڙا فائدا وٺي سگهو ٿا؟
- ان ريت قدرتي وسيلن جون تصويرون هٽندا وڃو، سوالن جي ذريعي قدرتي وسيلن جي شاندهي ۽ فائدا پڇندا وڃو مثال؛ ٻيلا، درياهه، جبل، سمنڊ، زمين يا جانور.
- صحيح جوابن جي همٿ افزائي ڪريو.

حاصل نتيجو

- شرڪاءَ ماحول جو مطلب سمجهي ويون، قدرتي وسيلا سڃاڻي ورتائون ۽ انهن جي اهميت ڪان واقف ٿي ويون.
- قدرتي وسيلن مان فائدا حاصل ڪرڻ جي ترغيب ملي.

سبق 3

دنيا جي گولي تي خشڪيءَ جو حصو

زمين دنيا جي گولي جو فقط چوٿون حصو آهي، جنهن تي پوٽن جانورن ۽ انسانن جو جياپو آهي. غذائي پيداوار به زمين مان ئي ملي ٿي جيڪا انساني آبادي ۽ جانورن جي مختلف انواع کي خوراڪ پهچائي ٿي. زمين ۾ اندروني معدني ذخيرا موجود آهن. اسان زمين تي رهون ٿا ۽ آباد آهيون.

سرگرمي

مقصد

- شرڪاءَ کي زمين جي اهميت کان آگاهه ڪرڻ.
- زمين جي بهتريءَ لاءِ اپائن طرف راغب ڪرڻ.

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

گهربل مواد

هڪ صوف ۽

وقت

20 منٽ

پهريون طريقو

فرض ڪريو ته صوف دنيا جو گولو آهي، جنهن جي چوڌاري سنهي ڪل ان جي حفاظت پئي ڪري.

- شرڪاءَ کان سوال ڪريو ته هن ڌرتيءَ جو ڪيترو حصو پاڻيءَ سان ڍڪيل آهي؟
  جواب: تقريباً 75 سيڪڙو يا ٽي حصا پاڻي آهي.
- صوف کي چئن برابر حصن ۾ ورڇي ٿي شرڪاءَ ڏانهن اڇلائي ڇڏيو.
- 75 سيڪڙو يا ٽي حصا پاڻيءَ جا، جنهن ۾ سمنڊ، درياهه، تلاءُ ۽ چشما وغيره سڀ شامل آهن، جدا ڪيا ويا ۽ هاڻي باقي بچيو هڪ حصو يعني 25 سيڪڙو يا هڪ حصو خشڪيءَ جو.
- خشڪيءَ وارو صوف جو حصو يعني 25 سيڪڙو پاڻ وٽ محفوظ ڪري رکو.
- خشڪيءَ جو 50 سيڪڙو ريگستانن، جبلن يا قطبن تي مشتمل آهي. تنهنڪري صوف جي خشڪيءَ واري حصي کي ٻن برابر حصن ۾ ورڇي هڪ ٽڪرو جيڪو جبلن ۽ ريگستانن کي ظاهر ڪري ٿو، شرڪاءَ طرف اڇلائي ڇڏيو.
- جڏهن خشڪيءَ جو پنجاهه سيڪڙو يا اڌ ڪڍيو ويو ته هاڻي ڌرتيءَ جي گولي جو ڪيترو حصو بچيو؟

– 12.50 سيڪڙو جو 40 سيڪڙو حصو غذائي پيداوار جي لائق نه آهي يعني اهو پٿريلو ڏيٽين وارو ۽ ناهموار علائقن تي مشتمل آهي ۽ صرف 10 سيڪڙو پيداوار جي لائق آهي. صوف جي ان حصي مان 40 سيڪڙو وڏي جدا ڪري ڇڏيو، باقي بچيو 10 سيڪڙو، ان جي ڪل لاهي ورتي.
– شرڪاءَ ڪي اهو ٻڌايو ويو ته ڌرتيءَ جي گولي تي خشڪيءَ جو معمولي حصو يا تمام ٿورو حصو اهڙي زمين تي مشتمل آهي جتي غذائي پيداوار ٿئي ٿي.
– وڌندڙ آباديءَ ڪي نظر ۾ رکي بحث ڪيو وڃي ته جيڪڏهن ان پيداواري حصي ۾ وڏيڪ ڪمي ٿي پوي ته ڇا ٿيندو؟ مثال طور؛ جيڪڏهن زمين تي نوان شهر اڏيا وڃن يا زمين سم ۽ ڪلر جو شڪار ٿي وڃي ته بچيل زمين جون پيداواري صلاحيتون گهٽجي وينديون جيڪي وڌندڙ آباديءَ جون ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ ناڪافي ٿينديون. ان ڪري بچيل زمين جو پائيدار استعمال انساني زندگيءَ جي بقا لاءِ تمام اهم آهي.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ ماحول جو مطلب سمجهي ويون ۽ زمين جي اهميت کان واقف ٿيون.

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون
تعداد
20
گهربل مواد
لوهه جا ڪجهه ٽڪرا، ڪوئلو، هڪ پاڇي، هڪ ميوو
وقت
20 منٽ

ٻيو طريقو

– چار گروپ ٺاهيا ويندا
– هر گروپ ۾ زمين مان پيدا ٿيندڙ مختلف شيون ورهايون وينديون
– سوالن جي ذريعي پڇيو ويندو ته
1. هي شيون ڪٿان حاصل ٿين ٿيون؟
2. مرڻ ڪانپوءِ انسان کي ڪٿي دفنايو ويندو آهي؟
3. زمين مان ٻيون ڪهڙيون ڪهڙيون شيون حاصل ٿين ٿيون؟
– درست جوابن جي همٿ افزائي ڪئي ويندي.
– زمين بابت ٻيا تفصيل فراهم ڪيا ويندا ۽ ان جي بهتريءَ لاءِ اپائن جي ترغيب ڏني ويندي.

حاصل نتيجو

زمين جي اهميت کان آگاهي ملي.
شرڪاءَ زمين جي بهتريءَ جي اپائن ڏانهن آماده ٿيون.

سبق 4

پاڻيءَ جي اهميت

سڀني جاندارن جي زندگيءَ برقرار رکڻ لاءِ پاڻيءَ نهايت ضروري آهي. انسان پاڻيءَ جو استعمال پيئڻ لاءِ، صفائي سٿرائيءَ لاءِ، جهاز رانيءَ لاءِ، بجليءَ جي پيداوار ۽ ٻين ضرورتن لاءِ ڪري ٿو. مڇي ۽ ٻي آبي دنيا لاءِ ۽ جهنگلي جيوت لاءِ پاڻيءَ جي فراهمي ضروري آهي.

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون
تعداد
20
وقت
30 منٽ

– پاڻيءَ جي اهميت کان آگاهه ڪرڻ.
– پاڻيءَ جي استعمال ۾ احتياط ڏانهن مائل ڪرڻ.

پهريون طريقو

چار گروپ ٺاهيا ويندا ۽ هر گروپ کان مختلف سوال پڇيا ويندا.

1. پاڻيءَ جو ڪهڙو ڪهڙو استعمال ٿئي ٿو؟
2. پيئڻ ۽ کاڌو پچائڻ لاءِ ڪهڙي پاڻيءَ جي ضرورت پوندي آهي؟
3. جيڪڏهن توهان وٽ سٺو پاڻي ٿورو آهي ته توهان ڇا ڪنديون؟
4. ڪهڙن قدرتي وسيلن جو انحصار پاڻيءَ تي آهي ۽ پاڻيءَ جي ڪميءَ جو انهيءَ تي ڪهڙو اثر پوي پيو؟
5. پاڻيءَ بابت وڌيڪ معلومات ڏني ويندي؟

تقسيمي مواد ''پاڻي'' صفحو نمبر 68 تي موجود آهي.
شرڪاءَ ۽ تربيت ڪار مطالعي لاءِ ان مواد مان مدد وٺن.

ٻيو طريقو

شرڪاءَ کي ڳوٺ جي چوڌاري موجود پاڻيءَ جي وسيلن جو دورو ڪرايو ويندو ۽ مشاهدو ڪرايو ويندو.

1. پاڻيءَ حاصل ڪرڻ جو ذريعو ڪهڙو آهي؟
2. ان ڪانسواءِ توهان پاڻي ڪٿان حاصل ڪريو ٿا؟
3. پاڻي حاصل ڪرڻ جو سڀ کان وڏو ۽ اهم ذريعو ڪهڙو آهي.
4. پاڻي ڪهڙن مرحلن مان گذري اسان تائين پهچي سگهي ٿو؟
5. اسان صبح شام پاڻي ڪهڙي ريت استعمال ڪيون ٿا؟ (گهريلو استعمال)
6. گهريلو استعمال ۾ پاڻيءَ جو زيان ڪيتري قدر ٿئي ٿو؟
7. پاڻيءَ جو زيان ڪهڙي طرح دور ڪري سگهجي ٿو؟

جائزو

مختلف جوابن جي صورت ۾ تربيت ڪار پاڻيءَ جي اهميت کي شرڪاءَ تي واضح ڪندو. اهڙي طرح شرڪاءَ پاڻيءَ جي اهميت کان واقف ٿي وينديون..

حاصل نتيجو

شرڪاءَ پاڻيءَ جي اهميت کان واقف ٿيون.

پاڻيءَ جي استعمال ۾ احتياط ڏانهن مائل ٿيون.

سبق 5

هوا

هوا جاندارن جي زندگيءَ لاءِ تمام ضروري آهي ان سان اسان ساهه کڻون ٿا ۽ اهو ئي تهه يا غلاف انسانن، جانورن ۽ ٻوٽن کي زنده رکڻ ۾ سهارو ڏئي ٿو. هوا گئس جو مجموعو آهي، هوا ۾ توانائي به آهي جنهن سان شيون حرڪت ڪن ٿيون.

هوا ۾ موجود ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ، روشني ۽ پاڻيءَ ڪي استعمال ڪري ٻوٽا پنهنجي لاءِ خوراڪ تيار ڪن ٿا. مڇي پاڻيءَ ۾ رهي ٿي پر ان کي به پاڻيءِ اندر حل ٿيل آڪسيجن جي ضرورت پوي ٿي جيڪا هوا جو هڪ جزو آهي. جڏهن اسان پاڻيءَ ۾ ٻيون غير ضروري شيون اڇلايون ٿا ته پاڻيءَ ۾ آڪسيجن جي ڪوٽ ٿئي ٿي، اهڙي طرح مڇين لاءِ آڪسيجن گهٽجي ويندي آهي. تنهنڪري جيڪڏهن ڪنهن ڍنڍ يا درياهه ۾ آڪسيجن گهٽجي وئي ته ان ۾ مڇين جي افزائش تي تمام نقصانڪار اثر ٿيندا.

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون
تعداد 20
گهربل مواد
ميڻ بتيون،
گلاس، ماچيس،
ڪارڊ شيٽ
وقت
20 منٽ

مقصد

– زندگيءَ لاءِ هوا جي اهميت کي اجاگر ڪرڻ.
– مشاهدي جي ذريعي نتيجا حاصل ڪرائڻ
– مڇيءَ کي زنده رهڻ لاءِ پاڻيءَ ۾ اندر حل ٿيل آڪسيجن جي ضرورت پوي ٿي.

طريقو

ٻه ميڻ بتيون ٻاري ميز تي رکيون وڃن هڪ ٻرندڙ ميڻ بتي گلاس ۾ رکي، گلاس جو اڌ ڪارڊ شيٽ جي ٽڪري سان ڍڪيو ويندو، ٻي ميڻ بتيءَ تي گلاس ابتو رکيو ويندو. ٻئي گلاس کي ڪارڊ شيٽ سان هوريان هوريان مڪمل طرح ڍڪيو ويندو. شرڪاءَ کان سوالن جي ذريعي نتيجو

تقسيمي مواد ”هوا“ صفحي نمبر 71 موجود آهي مطالعي لاءِ شرڪاءَ ۽ تربيت ڪار تقسيمي مواد مان مدد حاصل ڪن.

معلوم ڪيو ويندو.

1. ابتي گلاس ۾ ميڻ بتي هڪدم ڇو وسامي وئي؟
2. اڌ ڍڪيل گلاس ۾ ميڻ بتي ڇو ٻرندي رهي؟

حاصل نتيجو

- زندگيءَ لاءِ هوا / آڪسيجن جي اهميت اجاگر ٿي.
- مشاهدي جي ذريعي نتيجا حاصل ڪيا ويا.
- مڇين لاءِ به پاڻيءَ ۾ آڪسيجن ايتري ئي اهم آهي، ان ماحول ۾ آڪسيجن / هوا پاڻيءَ ۾ حل (Dissolve) ٿئي ٿي.

سبق 6

چراگاهه

اهڙن علائقن ۾ جتي گاهه ٻوٽا ۽ ننڍڙا وڻ ڦٽن ٿا، اهي مال جي چراگاهه طور استعمال ٿيندا آهن، چراگاهن کي بچائڻ لاءِ مال جي افزائش ۽ انهن جي پيداوار کي پائيدار بنائڻ لاءِ ضروري آهي ته انهن جا ڌڻ اوترا ئي هجن جيترو سهارو چراگاهُه ڏئي سگهي. ان سان نه رڳو چراگاهه ڏگهي عرصي تائين مال جون ضرورتون پوريون ڪري سگهندا بلڪه مال بک اڃ وگهي مرڻ ڪان بچي ويندو.

چراگاهه جو بچاءُ

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون ورتون
تعداد
20
گهربل واد
بليڪ بورڊ،
سفيد ڪارڊ
جون شيٽون
سائي رنگين
پينسلون،
ٽيپ سيائون،
روغني ڪاغذ
وقت
20 منٽ

سرگرمي

مقصد

- چراگاهه جو صحيح استعمال ٻڌائڻ
- چراگاهه جي بهتريءَ لاءِ اپائن طرف مائل ڪرڻ.

طريقو

- چار يا پنج گروپ ٺاهيا ويندا.
- ڪارڊ شيٽ تي سائو رنگ ڪيو ويندو.
- گروپ ليڊر بليڪ بورڊ تي پنهنجو پنهنجو چراگاهه ٽيپ جي مدد سان چنبڙائيندي.
- سوالن جي ذريعي چراگاهن جي اهميت معلوم ڪئي ويندي ۽ بچاءَ جا ممڪن طريقا پڇيا ويندا.
- هر روغني ڪاغذ کي چئن حصن ۾ تقسيم ڪري بورڊ تي هٽي ٻڌايو ويندو ته پهرين هڪ حصي جي چرائي ٿيندي. پوءِ ٻيو حصو کوليو ويندو ۽ پهرين حصي ۾ نوان ٻوٽا ڦٽڻ ڏنا ويندا، هر

مطالعي لاءِ تقسيمي مواد ”چراگاهه“ صفحي 76 تان رهنمائي حاصل ڪريو.

هر حصي ۾ اهو ئي عمل ڪيو ويندو. جڏهن چوٿين حصي جي چرائي ختم ٿيندي ته پهريون حصو چرائيءَ لاءِ تيار ٿي چڪو هوندو. ان ريت چراگاهه برقرار رهندو ۽ جانورن لاءِ چاري جي ڪمي نه ٿيندي،

- فائدا ٻڌايا ويندا
  - ❖ ٻوٽا جاندار ۽ صحتمند رهندا آهن.
  - ❖ چرائي يڪسان ٿئي ٿي.
  - ❖ ناپسنديده ٻوٽا به استعمال ٿي سگهن ٿا.
  - ❖ نباتات جي قسمن تي به ڪنٽرول رهي ٿو.
  - ❖ مال جي صحت ۽ افزائش سٺي ٿئي ٿي.

❖ ٻوٽن جي پيداوار ۽ پيداواري صلاحيت به برقرار رهي ٿي.

حاصل نتيجو

– شرڪاءَ تي چراگاهه جي اهميت واضح ٿي وئي

– چراگاهن ڪي بچائڻ جي طريقن ۽ فائدن ڪان واقفيت ٿي.

سبق 7

غذائي سلسلا

غذائي سلسلو نامياتي جسمن جي اها ترتيب آهي جنهن جي ذريعي توانائي هڪ ماحولياتي نظام ۾ منتقل ٿئي ٿي. مختلف سلسلا هڪ ٻئي سان مظبوطيءَ سان جڙيل ۽ ڳنڍيل ٿين ٿا. ٻوٽن ۾ خوراڪ جي توانائيءَ جي منتقلي جاندارن جي هڪ سلسلي جي ذريعي ٿئي ٿي جنهن ۾ وري وري کائڻ ۽ کائجڻ جو عمل شامل هوندوآهي، جنهن کي غذائي زنجير چئبو آهي، ان سلسلي ۾ هر جاندار پاڻ کا اڳ واري جاندار کي کائي ٿو ۽ ان مان توانائي حاصل ڪري ٿو. اهو جاندار ٻهرئين جاندار کي هضم ڪري پاڻ کان پوءِ ايندڙ جاندار جي لاءِ توانائي مهيا ڪري ٿو.

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيونعورتون
تعداد
20
وقت
30 منٽ

مقصد

– غذائي سلسلي ۽ غذائي تاڃي پيٽي کي سمجهڻ ۾ شرڪاءَ جي مدد ڪرڻ.
– ان حقيقت جو احساس ڏيارڻ ۾ سندن مدد ڪرڻ ته انسان ان تاڃي پيٽي جو حصو آهي، ۽ اهو ته سندن فلاح زندگي جي ان ئي تاڃي پيٽي يا حياتياتي زنجير تي منحصر آهي.

طريقو

– شرڪاءَ کي ڪمري کان ٻاهر وٺي وڃو (ترجيحي طور تي گاهه واري ايراضيءَ ۾ وڻن وٽ يا آبي جاءِ تي).
– شرڪاءَ کي چئو ته اهي ممڪن حد تائين حيوانن ۽ ٻوٽن جو مشاهدو ڪن ۽ انهن جي فهرست ٺاهن.
– ڏهن منٽن ڪانپوءِ شرڪاءَ کي ٻيهر ڪلاس روم ۾ وٺي اچو ۽ ڪين چئو ته هو پنهنجي معلومات ان ترتيب سان پيش ڪن ته ”ڪير ڪنهن کي کائي ٿو؟“ مثال طور گاهه، گاهه جي تِڏِ يا مڪڙ، ڪڪڙ، انسان يعني هڪ غذائي سلسلو.
– شرڪاءَ کي چئن گروهن ۾ تقسيم ڪريو.
– هر گروپ کي چئو ته اهو گهٽ ۾ گهٽ اهڙا ٽي غذائي سلسلا انسان سميت تيار ڪن جيڪي سندن علائقن ۾ موجود هجن، ڪين ڏهه منٽ ڏيو.
– اهي سلسلا ٺاهڻ ۾ شرڪاءَ کي مقامي ماحول نظر ۾ رکڻ لاءِ چيو وڃي.
– ڏهن منٽن ڪانپوءِ هر گروپ کي چئو ته اهي انهن سلسلن جي ڳانڍاپن جي تصوير ٺاهين.
– انهن تصويري خاڪن کي ڪلاس روم ۾ ٽنگي ڇڏيو ۽ غذائي تاڃي پيٽي يا غذائي زنجير جي تصور تي بحث ڪريو.
– آبي جاين، چراگاهن، چشمن ۽ وڻن ۾ موجود غذائي تاڃي پيٽي جي موضوع تي بحث ڪرڻ ۾ سندن مدد ڪريو.
– بحث جو رخ انساني سرگرمين طرف موڙيو جنهن سبب غذائي نظام ۾ ڦيٽارو پيدا ٿئي ٿو.

جاچ پڙتال

– ڪلاس کي 5 گروپن ۾ تقسيم ڪريو.
– هر گروپ کي چئو ته هو اهڙن گهٽ ۾ گهٽ ٽن اثرن جي فهرست ٺاهين جيڪي مقامي طرح غذائي سلسلن ۾ خرابي پيدا ڪرڻ جي نتيجي ۾ پيدا ٿين ٿا.

ڏنل ڪم

– پنهنجي علائقي ۾ انهن انساني سرگرمين تي تحقيق ڪريو جنهن جي نتيجي ۾ ڪوخاص غذائي سلسلو مڪمل تباهيءَ جو شڪار ٿي سگهي ٿو. مثال طور چوٽياري ڊيم جي تعمير يا سنڌو درياهه ۾ پاڻيءَ جي ڪمي،

سبق 8

غربت ۽ ماحول جو رشتو

غربت ۽ ماحول جو پاڻ ۾ گهرو تعلق آهي. توازن ۽ قدرتي وسيلن جو پائيدار استعمال، غير متوازن ماحولياتي صورتحال کان بچاءُ غربت ۾ ڪمي ڪري سگهي ٿي. بي شڪ اخلاق بيداري ۽ ماحولياتي تعليم سان غربت تي ضابطو آڻي سگهجي ٿو.

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد
20

گهربل مواد
بليڪ بورڊ
رنگين چاڪ

وقت
20 منٽ

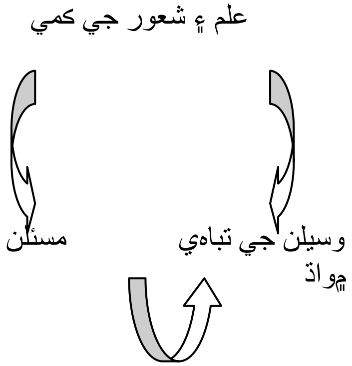
مقصد

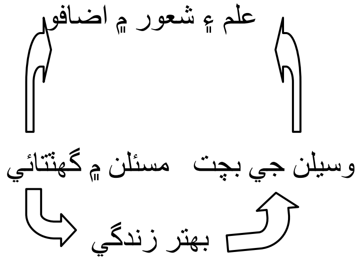
مسئلا وڌڻ سان وسيلن جي تباهيءَ جو ادراڪ ڪرائڻ

طريقو

- شرڪاءَ کان غربت جي ذريعي پيدا ٿيندڙ مسئلا ۽ انهن جو سبب پڇيو وڃي.
- مسئلا حل ڪرڻ لاءِ انسان ڪهڙيءَ طرح وسيلا تباهه ڪري رهيو آهي.
- غربت جو چڪر بليڪ بورڊ تي ٺاهي ڏيکاريو ويندو
- شرڪاءَ کي سمجهايو ويندو ته جيڪڏهن مسئلا گهٽ ٿين ته ان سان وسيلن جي بچت ٿيندي، ان لاءِ علم جو هجڻ ۽ ماحولياتي شعور اجاگر ڪرڻ ضروري آهي. ان طريقي سان غربت جو چڪر ٽٽي سگهي ٿو ۽ زندگي بهتر گذاري سگهجي ٿي.

غربت جو چڪر





سبق 9

پيلا

سرگرمي

مقصد

- اها حقيقت سمجهڻ ۾ شاگردن جي مدد ڪرڻ ته ڪنهن به پيلي جاذخيرا لامحدود نه ٿيندا آهن.
- انهن انساني سرگرمين جي نشاندهيءَ ۾ شاگردن جي مدد ڪرڻ ته جيڪي انهن وسيلن جي اجتمائي ڪوٹ جو سبب بڻجي رهيا آهن.
- پيلن جي خاتمي جي نتيجن ڪان ڪين باخبر ڪرڻ.

طريقو

- اجتمائي سوچ ويچار (Brain storming) جي وسيلي اهو معلوم ڪرڻ ته پيلن مان ڪهڙا فائدا حاصل ٿين ٿا.
- انهن تبصرن جي فهرست بليڪ بورڊ تي لکو.
- پيلن ۾ تيزيءَ سان ڪميءَ جي سببن جي فهرست تيار ڪريو.
- پيلن جي بي حد ڪميءَ سان ماحولياتي اثرن جي موضوع تي بحث ڪريو.

سوال

- پيلا اسان لاءِ ڇو ضروري آهن؟
- پيلا وڍڻ سان ڪهڙا نقصان ٿيندا؟
- پيلن جي خاتمي ڪي ڪيئن گهٽائي سگهجي ٿو؟

سبق 10

جهنگلي جيوت

سرگرمي

- شاگردن کي جهنگلي جيوت جي اهميت کان آگاهي ڏيڻ.
- انهن انساني سرگرمين جي نشاندهي کرڻ جن سبب جهنگلي جيوت گهٽجي وئي آهي.
- ماحولياتي نظام تي پوندڙ اثرن کان باخبر کرڻ.

طريقو

- کو ويجهو ٻيلو چونڊيو جتي شرکاءَ جهنگلي جيوت کان واقف ٿي سگهن.
- ٻيلي ۾ مختلف جهنگلي جيوت ۽ ان جي اهميت کان شرکاءَ کي متعارف کرايو.
- مختلف جهنگلي جانورن جي پاڻ ۾ تعلق تي بحث کريو.
- شرکاءَ پنهنجن مشاهدن جي بنياد تي مختلف جهنگلي جانورن جي فهرست تيار کن.
- جهنگلي جيوت کي درپيش مختلف ماحولياتي مسئلن جي نشاندهي کريو.
- جهنگلي جيوت ۾ کميء سبب ماحولياتي نظام جي توازن تي پوندڙ اثرن تي بحث کريو.

سوال

- جهنگهلي جيوت ۾ توازن چو ضروري آهي؟
- جهنگلي جيوت کهڙن ماحولياتي مسئلن جي گهيري ۾ آهي؟
- جهنگلي جيوت ۾ کميءَ سبب ماحولياتي نظام تي کهڙا اثر پوندا؟

شرکاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

وقت

60 منٽ

مادیول

سبق 1

صحت مند ماحول جي سڃاڻپ ۽ ماحول کي درپيش خطرا

انساني بقا جو دارومدار قدرتي ماحول جي تحفظ تي آهي. جڏهن انساني ضرورتن ۽ قدرتي وسيلن جي استعمال ۾ توازن هجي ته اها صحتمند ماحول جي نشاندهي آهي. ماحول ۾ موجود مختلف عنصرن سان پيدا ٿيندڙن بيمارين ۾ کمي، ماحولياتي گدلاڻ ۾ کمي ۽ قدرتي وسيلن جو پائيدار استعمال صحتمند ماحول جون نشانيون آهن.

سرگرمي

پهريون طريقو

1. شرڪاءَ کي ٻن گروپن ۾ تقسيم ڪيو وڃي.
2. هڪ گروپ کي صحتمند ماحول ۽ ٻئي کي غير صحتمند ۽ تباهه ٿيل ماحول بابت بحث ڪرڻ ۽ انهن جي علامتن جي فهرست ٺاهڻ لاءِ چيو وڃي.
3. شرڪاءَ کي پابند ڪيو وڃي ته هو فقط پنهنجي علائقي کي ذهن ۾ رکن.
4. شرڪاءَ کي اهو به چيو وڃي ته هُو ذکر ڪيل ماحول جي زندگيءَ سان جڙيل اثرن کي به نوٽ ڪن. مثال طور: جيڪڏهن پاڻي، ڪاٺي يا چراگاهه ختم يا گهٽ ٿين ته ان جو زندگيءَ تي ڪهڙو فرق پوندو. يعني ڳوٺاڻين عورتن کي پري پري کان پاڻي آڻڻو پوندو . پاڻيءَ جي معيار جو نقصان ٿيندو، جنهن سان بيماريون پکڙجي سگهن ٿيون. ان ريت جيڪڏهن ماحول سٺو هجي ته ڪهڙو اثر پوندو؟ مثال طور: چراگاهه سٺاهوندا ته مال صحتمند رهندو ۽ انهن جي پيداوار وڌندي، جنهن سان روزگار ۽ آمدنيءَ تي سٺو اثر پوندو.

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد
20

گهربلسامان
مددگار مواد، ڪاغذ
پينسل، ڪارڊ، فلپ چارٽ، مارڪر

وقت
30 منٽ

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون
تعداد
20
گهربل

مددگار مواد،
ڪاغذ، پينسل،
ڪارڊ، فلپ،
چارٽ، مارڪر،

پيو طريقو

1. شرڪاءَ کي مٿي ذڪر ڪيل پن گروپن ۾ تقسيم ڪيو.
2. هر گروپ جي ميمبرن کي ڪارڊ ڏنا وڃن جن مان هر هڪ تي هو صحت مند ۽ غير صحت مند ماحول جون علامتون لکي سگهن ٿا.
3. لکيل علامتن کي فلپ چارٽ تي ٽنگي بحث ڪريو.
4. مثال خاطر هر گروپ لاءِ ڪنهن به هڪ علامت جي حوالي سان علائقي جي ماڻهن جي زندگيءَ تي پوندڙ اثرن کي ڪارڊ تي لکي چارٽ تي ٽنگي چڏيو ۽ اثرن جو هڪٻئي سان رابطو لِيڪن ذريعي واضح ڪيو.
5. بحث دوران وڏيڪ اثر ۾ تعلق شامل آهن.

مطالعي لاءِ تقسيمي مواد ”صحتمند ماحول“ صفحي نمبر 83 تان رهنمائي حاصل ڪريو

سبق 2

بهتر ماحول

موافق ماحول جتي جاندار ۽ غير جاندار ماحول ۾ توازن هجي، ماحول ۾ ماحولياتي گدلاڻ جو عنصر نه هجي، بهتر ماحول جي دائري ۾ ايندو.

سرگرمي

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

گهربل مواد

ٿيلهيءَ وارا ٻُوٽا 25 عدد، بليڪ بورڊ

وقت

60 منٽ

مقصد

– هوا جي صفائيءَ جي طريقي کان آگاهه ڪرڻ.

طريقو

– شرڪاءَ کي مقامي ٻيلن ۽ وڻن بابت آگاهي ڏئي انهن جي فائدن جي نشاندهي ڪرائي وڃي.
مثال طور تِمر جا ٻيلا ماهي گيريءَ لاءِ ضروري آهن. جيڪڏهن اهي گهٽجي ويا ته مقامي روزگار ۽ معاشي وسيلن تي ڪهڙو اثر پوندو؟
– ڳالهه ٻولهه جي ذريعي ’هوائي چڪر‘ سمجهايو ويندو. ٻُوٽا ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ جذب ڪن ٿا ۽ آڪسيجن خارج ڪن ٿا. جاندار آڪسيجن جذب ڪندا آهن ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ خارج ڪن ٿا، انڪري ٻُوٽا هوا جي صفائيءَ ۾ مددگار ٿين ٿا.
– ان اصول کي وضاحت سان سمجهايو ويندو.
– بليڪ بورڊ تي ’هوائي چڪر‘ ٺاهي سمجهايو ويندو.
– پوءِ سڀني شرڪاءَ ۾ ٿيلهيءَ وارا ٻُوٽا ورهايا ويندا.
– هر شريڪ پنهنجي گهر ۾ هڪ ٻُوٽو هڻي.

اهڙي طرح مقامي زندگيءَ تي ٻين قدرتي وسيلن جي گهٽائي يا کوٽ جي اثرن تي بحث ڪرايو وڃي.

مثال طور جيڪڏهن پاڻي ختم ٿي وڃي يا گهٽجي وڃي ته ڇا ٿيندو؟ جيڪڏهن پاڻيءَ جو غلط استعمال ٿيو ته ڪهڙا نتيجا نڪري سگهندا (سم ۽ ڪَلر؟) جيڪڏهن پاڻيءَ جو صحيح استعمال هجي ته مقامي ماحول جو صحت تي ڪهڙو اثر پوندو؟ اهڙي طرح سٺي چراگاهه ۾ ڪهڙيون نشانيون هونديون؟ مثلاً جانور صحتمند هوندا، کير ۽ مکڻ جي پيداوار ۾ اضافو ٿيندو، چاري ۾ اضافو ٿيندو، چراگاهه تي رسائي آسان ٿيندي. وغيره وغيره.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ هوائي چڪر ۽ هوا کي صاف ڪرڻ جي طريقن کان آگاهه ٿيا.

سبق 3

پاڻيءَ جي گدلاڻ

صاف ۽ گدلاڻ کان پاڪ پاڻي صحتمند رهڻ لاءِ ضروري آهي. گدلي پاڻيءَ جو استعمال مختلف بيمارين جو پيش خيمو آهي، درست آگاهي نه ٿيڻ سبب گند ڪچرو ۽ ٻيا زهريلا ۽ نامناسب مادا پاڻيءَ ۾ وهايا ويندا آهن جيڪي اتي رهندڙ مخلوق ڪي به خراب ڪن ٿا. اهڙي قسم جي پاڻيءَ ۾ پلجندڙ مڇي جڏهن انساني خوراڪ جو حصو بڻجي ٿي ته ڪائيندڙ تي به پنهنجا اثر ڇڏي ٿي ۽ هو بيمار ٿي پوي ٿو. فصل ۽ ميوا به آلوده پاڻيءَ سان متاثر ٿين ٿا. اهڙي طرح سڄو حياتي نظام متاثر ٿئي ٿو.

سرگرمي

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

گھربل

گلاس ۽ ٻه جڳ

مقصد

- صاف پاڻيءَ جي اهميت کان آگاهه ڪرڻ.
- ناقص پاڻيءَ جي استعمال کان پاسو ۽ صاف پاڻيءَ جي استعمال جي ترغيب ڏيڻ.
- گدلي پاڻيءَ سان ٿيندڙ بيمارين کان آگاهه ڪرڻ.
- صاف ۽ جيوڙن کان پاڪ پاڻيءَ جي حصول جي صلاحيت پيدا ڪرڻ.

پھريون طريقو

هڪ جڳ ۾ صاف ۽ ٻئي ۾ گدلو پاڻي ميز تي رکيو ويندو ۽ شرڪاءَ ڪي پاڻي پيئڻ لاءِ چيو ويندو. گدلي پاڻيءَ جي جڳ ڏانهن اشارو ڪري پڇيو ويندو ته اهو پاڻي ڇو نه پيتوَ؟ ان پاڻي جو ڪهڙو استعمال آهي؟ پاڻيءَ سان توهان ڪهڙو ڪم ڪريو ٿيون؟ جيڪڏهن پاڻي نه هجي ته ڇا ٿيندو؟

تقسيمي مواد پاڻيءَ جي گدلاڻ صفحي نمبر7 8 تي موجود آهي.
مطالعي لاءِ شرڪاءَ ۽ تربيت ڪار ان مواد مان رهنمائي حاصل ڪن.

پيو طريقو

اوسي پاسي ۾ فيلڊ وزٽ جي ذريعي انهن جاين جو مشاهدو ڪرايو وڃي جتي آلودگي هجي ۽ اتي شرڪاءَ کي پاڻيءَ جي گدلاڻ بابت تحقيق ڪرڻ لاءِ چيو وڃي. مثال طور:

1. کهڙيون شيون گدلاڻ پکيڙي رهيون آهن؟ انهن جي فهرست ٺاهڻ لاءِ چيو وڃي.
2. ان گدلاڻ جو بنياد ڇا آهي؟ ۽ ان کي ڪيئن روڪيو وڃي؟ گدلو پاڻي ڪيئن استعمال ڪري سگهجي ٿو؟
3. گدلي پاڻيءَ جو آبي جيوت مثال طور جيت ۽ پکيين تي ڪهڙو اثر پوي ٿو؟
4. گدلي پاڻيءَ سان پکڙجندڙ بيمارين جي هينڌ آئوٽ تي بحث ڪريو.

حاصل نتيجو

– شرڪاءَ تي صاف پاڻيءَ جي اهميت واضح ٿي، ناقص پاڻيءَ جي استعمال کان پاسو ۽ صاف پاڻي استعمال ڪرڻ طرف راغب ٿيون.
– شرڪاءَ گدلي پاڻيءَ سبب پيدا ٿيندڙ بيمارين کان آگاهه ٿيون.
– پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي حصول لاءِ اپاءَ وٺڻ تي تيار ٿيون.

سبق 4

پاڻيءَ جو زيان روڪڻ

شهرن ۽ ڳوٺن ۾ اڪثر گهرن اندر خراب نلڪن مان پاڻي وهي ضايع ٿيندو آهي جيڪو سماجي ۽ مذهبي طور هڪ اڻوڻندڙ عمل آهي . اسانکي شايد اندازو به نه آهي ته اسان ان ريت مجموعي طور تي ڪيتري مقدار ۾ پاڻي ضايع ڪندا رهندا آهيون. جنهن کي بچائي اسان استعمال ۾ آڻي سگهون ٿا.

سرگرمي

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

گهربل مواد

پاڻيءَ جا ٿانءَ، گلاس، واچ

وقت

30 منٽ

جاءِ

جتي نلڪي مان بوند بوند پاڻي ٽمي رهيو هجي.

مقصد

پاڻيءَ کي محفوظ ڪرڻ جا طريقا سيکارڻ.

طريقو

– شرڪاءَ کي ان دوارن بارش جو پاڻي جمع ڪرڻ جو طريقو سمجهايو ويندو، ڪڏ ناهي بارش جو پاڻي جمع ڪريو، جانورن جي پيئڻ جي ڪم ايندو، اهو پاڻي ٻوٽن کي ڏئي سگهجي ٿو.
– نلڪي جي هيٺان پاڻيءَ جو ٿانءُ رکيو ويندو (پنجن منٽن لاءِ).
– هڪ خراب نلڪي وانگر پاڻيءَ کي ٿانءَ ۾ ٽِمڻ ڏنو وڃي.
– پاڻيءَ جو ٿانءُ پنجن منٽن ۾ جيترو ڀرجي ويو هجي، شرڪاءَ کي ڏيکاريو وڃي ته اهو ضايع ٿيندڙ پاڻي آهي، جنهن کي بچائي سگهجي ٿو.
– شرڪاءُ کي حساب ڪتاب ذريعي سڄي ڏينهن ۾ هڪ گهر ۽ پوءِ مجموعي طور تي سڄي شهر يا ڳوٺ ۾ اهڙي طرح زيان ٿيندڙ پاڻيءَ جي مقدار جو اندازو هڻايو وڃي.
– جيڪڏهن اهو زيان بچايو وڃي ته ضايع ٿيل مقدار سان وڏيڪ ڪيترن ڪٽنبن کي پاڻي ميسر ٿي سگهي ٿو.
– وڌيڪ بحث جي ذريعي ٻڌايو ويندو ته پوکيءَ وغيره ۾ به پاڻي بچائي سگهجي ٿو، ۽ فصل کي صرف ضرورت مطابق پاڻي ڏنو وڃي چو ته اضافي پاڻي ڏيڻ سان زمين سم ۽ ڪلر جو شڪار ٿي سگهي ٿي.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ پاڻيءَ جي اهميت سمجهي ويندين ۽ پاڻيءَ جي زيان جو اندازو هڻي سگهنديون.

سبق 5

پاڻي صاف ڪرڻ جو سادو طريقو

سرگرمي

مقصد

– پنهنجي مدد پاڻ تحت مسئلا حل ڪرڻ.
– بيمارين کان بچاءَ طرف راغب ڪرڻ.

پهريون طريقو

10 يا 15 منٽ فلم ڏيکاري ويندي جنهن ۾ نهر، کڏ، تلاءَ يا ڍنڍ جو گندو پاڻي ڏيکاريل هجي. مقامي ماڻهن کي اهو پاڻي پيئندي ڏيکاريل هجي. پوءِ، شرڪاءَ کي تلاءَ يا دٻي ڏانهن وٺي وڃجي، اتان پاڻي پري پيئڻ لاءِ چيو ويندو. پيئڻ کان انڪار تي ڦڪيءَ ۾ ڏوري ٻڌي پاڻيءَ ۾ گهمائي ويندي پاڻي ۾ شامل مِٽي هيٺ ويهجي ويندي، مٿيون صاف پاڻي گلاس ۾ ڇاڻي ڪڍيو ويندو، شرڪاءَ کي ٻڌايو ويندو ته بظاهر صاف نظر ايندڙ اهو پاڻي به صاف نه آهي ڇو ته ان ۾ نظر نه ايندڙ جيوڙا (جراثيم) هوندا آهن، جيڪي مختلف بيماريون پيدا ڪندا آهن. پاڻيءَ کي اُٻارڻ سان ان جا جراثيم مري ويندا آهن ۽ پاڻي پيئڻ لائق ٿي ويندو آهي.

ٻيو طريقو

مائيڪرو اسڪوپ جي ذريعي گندي ۽ صاف پاڻيءَ جا نمونا شرڪاءَ کي ڏيکاريا وڃن ته جيئن بيماريون پکيڙيندڙ بيڪٽيريا پنهنجين اکين سان ڏسي سگهن. پوءِ ساڳيو گندو پاڻي ڦِڪيءَ سان صاف ڪري اُٻارڻ کانپوءِ پيهر مائيڪرو اسڪوپ جي ذريعي چيڪ ڪرايو وڃي ته جيئن شرڪاءَ کي گندي پاڻيءَ سان پکڙجندڙ بيمارين جو اندازو ٿئي ۽ ان کي صاف ڪرڻ جا آسان طريقا معلوم ٿين.

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

گهربل مواد

گلاس، پاڻي پرڻ جو ٽانءُ، ڦٽڪي، ڏوري، پردي تي فلم ڏيکارڻ جو انتظام، گندي پاڻيءَ ۾ جيوڙن واري فلم

وقت

40 منٽ

ٽيون طريقو

پلاسٽڪ جي بوتل جو ترو ڪٽي پهرين ڪپهه جو تهه، ان جي مٿان ڪوئلي جي ننڍڙن ٽڪرن جو تهه ۽ آخر ۾ ريتيلي پٿرين جو تهه وڇايو ويندو. ان ڪانپوءِ گدلو پاڻي بوتل ۾ پريو ويندو. گلاس جي مٿان سنهو ڦڙو ڦڙو گلاس ۾ ڳڌ ٿي ويندو. شرڪاءَ کي گلاس جو پاڻي ڏيکاري پڇيو ويندو ته گندگي ڪيڏانهن ويئي؟ ان ڪانپوءِ ٻڌايو ويندو ته گهرم ٽن مَٽن واري گهڙامنجيءَ ذريعي ان ئي ريت پاڻي صاف ڪيو ويندو آهي. پهرين ۽ ٻئي مَٽ جي تري ۾ سوراخ ڪيو آهي ٽئين مَٽ جي مُنهن تي ململ جو سنهو ڪپڙو ٻڌو ويندو آهي، پهرين مٽ ۾ ڪوئلي ۽ ريتيءَ جو تهه ۽ ٻئي مَٽ ۾ ڪپهه جو تهه وڇايو ويندو آهي. پهرئين مٽ ۾ پاڻي پربو آهي، ٽئين مَٽ تائين پهتل پاڻِي، صاف پاڻي هوندو آهي.

چوٿون طريقو

شرڪاءَ کان بوتلن يا ٿانون جي مُنهن تي ڪپڙا ٻڌرايا ويندا. ڦٽڪيءَ جي ذريعي يا ڪنهن به سادي طريقي سان صاف ڪيل پاڻي بوتلن ۾ پرايو ويندو. ڪپڙو هٽائي مظبوطيءَ سان ڍڪڻو ڏنو ويندو. ان ڪان پوءِ بوتلون گهٽ ۾ گهٽ ڇهه ڪلاڪ اس ۾ رکيون وينديون (جيڪڏهن بوتل تي پنو يا ليبل چنبڙيل هجي ته ڏوئي هٽايو ويندو) هاڻي هي بوتلون يعني انهن جو پاڻي جراثيمن کان پاڪ آهي، ڇو ته اُس جراثيمن کي ختم ڪري ڇڏيندي آهي.

حاصل نتيجو

- شرڪاءَ پنهنجي مدد پاڻ تحت مسئلن جو حل ڪڍڻ سکي ورتو.
- هو بيماريءَ کان بچاءَ طرف راغب ٿيون.
- شرڪاءَ کي گندي پاڻيءَ جي نقصانن جو اندازو ٿيو.
- هنن پاڻي کي صاف ڪرڻ جو گهريلو طريقو سکي ورتو.
- پاڻيءَ کي جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ جو سولو طريقو سکي ورتو.

پاڻي صاف ڪرڻ جا ٻيا گهريلو طريقا

- ❖ پاڻيءَ ۾ آنورن جون ڪانڙيون وجهو، مٽي ۽ ٻيا ذرڙا ڪانڙين ۾ چنبڙي پوندا ۽ پاڻي صاف ٿي ويندو. ان پاڻيءَ کي ڇاڻي ٻئي ٿانءَ ۾ لاهيو.
- ❖ تلسيءَ جا پَن پاڻيءَ ۾ وجهڻ سان پاڻي صاف ٿي ويندو آهي.

.

جيوڙن کان پاڪ پاڻي

صحتمند ماحول لاءِ جيوڙن کان پاڪ پاڻيءَ جو گهريلو استعمال لازمي آهي. پاڻيءَ کي جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ جو سڀ کان سولو طريقو اُٻارڻ آهي پرٻارڻ جي ٻرڻ سان فضائي گدلاڻ وڌي ٿي. اڪثر ڪٽنبن لاءِ ٻارڻ خريد ڪرڻ يا جمع ڪرڻ ممڪن نه هوندو آهي.

پاڻيءَ جي استعمال بابت ڪجهه اهم ڳالهيون

- ❖ ڏند صاف ڪرڻ مهل يا ٿانوَ ڌوئڻ وقت نلڪو بند رکو.
- ❖ وهنجڻ لاءِ گهٽ کان گهٽ پاڻي استعمال ڪرڻ جي عادت وجهو.
- ❖ گهر ۾ پاڻيءَ جي پائيپن ۽ نلڪن مان پاڻيءَ جو سِمڻ بند ڪرڻ لاءِ انهن جي سار سنڀال پنهنجي معمول ۾ شامل ڪريو، ڪنهن هڪ جاءِ تان پاڻي جو معمولي کان معمولي سيمو گهڻو پاڻِي ضايع ٿيڻ جو سبب ٿئي ٿو.

سبق 6

فضائي گدلاڻ

هوا جي گدلاڻ به اسان جي ماحول جو حصو آهي، ڪارخانن جو دونهون، ٽريفڪ جو نظام، فضائي گولي ۾ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ جي مقدار ۾ مسلسل اضافو ۽ صحت لاءِ نقصانڪار گئسون هوا ۾ شامل ٿيڻ جو سبب ٿين ٿيون، جنهن ڪري پاڻي گدلو ٿئي ٿو. فضائي گدلاڻ جي ٻين سببن ۾ سڙن جي ٻڻ مان پيدا ٿيندڙ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ، جانورن جي فارمن ۽ مرغي خانن مان خارج ٿيندڙ امونيا ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ هوا کي گدلو ڪري رهيون آهن. رڙ مٽي ۽ گندگيءَ مان اٿندڙ ڌپ به هوا کي گدلو ڪري ٿي.

مطالعي لاءِ تقسيمي مواد ”فضائي آلودگي“ صفحه نمبر 88 تان رهنمائي حاصل ڪريو.

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون
تعداد
20
گهربل مواد
شرڪاءَ جي
وقت
45 منٽ

مقصد

فضائي گدلاڻ پکيڙيندڙ بيمارين کان آگاهه ڪرڻ

طريقو

– به گروپ ٺاهيا ويندا.
– پهرئين گروپ کي فضائي گدلاڻ جي سببن تي بحث ڪري ان جا سبب لکڻ لاءِ چيو ويندو. گروپ جا شريڪ ڳوٺن ۽ شهرن ۾ فضائي گدلاڻ جي سببن کي جدا جدا بيان ڪن.
– ٻئي گروپ کي فضائي آلودگيءَ سبب پکڙجندڙ عام بيمارين کان بچڻ جي ممڪن طريقي تي بحث ڪرڻ لاءِ چيو وڃي.
– ٻنهي گروپن جا نمائندا ۽ذ ڪر ڪيل موضوع تي مظاهرو ڪري ٻڌائيندا ۽ سوال جواب جي ذريعي فضائي آلودگي، ان جي سببن ۽ انهن سان پکڙجندڙ بيمارين جي باري ۾ وڌيڪ آگاهي ڏني ويندي.
– گدلي هوا سان ٿيندڙ بيمارين جي باري ۾ گفتگو ڪئي وڃي.

حاصل نتيجو

شرڪاءُ هوا جي آلودگي سان پکڙجندڙ بيمارين کان آگاهه ٿيون.

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون
تعداد 20
گهربل مواد
پراڻي ٽائر جو ٽڪرو، ماچيس،
وقت
30 منٽ

مقصد

شرڪاءُ فضائي گدلاڻ جي اثرن جو مشاهدو ڪري سگهن.

طريقو

– پهرين پنجن منٽن ۾ سڙندڙ ٽائر جي دونهين جي ٻُوءِ سونگهيو ۽ ساهه ۾ ان جي اثرن جو تجزيو ڪريو.
– ٻين پنجن منٽن ۾ ويجهي وڻ جي هيٺان ڪٽي وڃجي، اتي ساهه کڻڻ ۾ اثرن جو جائزو وٺو.

- شرڪاءَ ڪان سوالن جي ذريعي ۽ ٻئي نتيجا معلوم ڪيا ويندا. ٻنهي عملن جي ذريعي گئس بابت شرڪاءَ کي ٻڌايو ويندو ته سڙڻ جي عمل سان پيدا ٿيندڙ ڪاربان مونو آڪسائيڊ صحت لاءِ نقصانڪار گئس آهي ۽ وڻن مان خارج ٿيندڙ آڪسيجن زندگيءَ لاءِ صحت بخش آهي.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ فضائي آلودگيءَ جي اثرن کان واقف ٿيون.

شرڪاءَ کي ٻڌايو ويندو ته تمام گهڻين بيمارين جا جيوڙا هوا ۾ موجود هوندا آهن جيڪي هوا کي خراب يا گدلو ڪن ٿا جنهن سان صحت تي خراب اثر پئجي سگهي ٿو. شرڪاءَ کي اهڙي جاءِ جو دورو ڪرايو وڃي ۽ اهو ڪم ڪندڙن سان ملايو وڃي ته جيئن هو پاڻ مشاهدو ڪري سگهن.

بچاءَ جو طريقو

صاف ڪپڙو منهن تي ويڙهيو وڃي ته دز ھاڻ ي گدلي هوا کان محفوظ رهي سگهجي ٿو. ڳوٺن ۾ مٽيءَ جو ڪم ڪندڙ مزدور جيڪڏهن پنهنجي منهن کي رومال يا پوتيءَ سان ڍڪي رکن ته دز ھاڻ ي هوا کان محفوظ رهي سگهجي ٿو. اڪثر عورتون چند ڦوڪ مهل وات ۽ نڪ کي پوتيءَ سان ڍڪي ڇڏينديون آهن.

سبق 7

دونهون صحت لاءِ نقصانڪار آهي

دونهون شهرن ۾ گهوٽن جي ماحول کي ڪثيف ڪندو آهي. جيڪو حيواني ۽ انساني صحت لاءِ نقصانڪار آهي. توهان دونهون ڇڏيندڙ گاڏين جو مشاهدو به ڪيو هوندو گاڏيون دونهون ڇڏينديون آهن جيڪو حقيقت ۾ زهريلي گئس آهي. اها ٻوٽن لاءِ نقصانڪار هوندي آهي، جسم ۾ خارش پيدا ڪندي آهي، اکيون اٿلڻ جي بيماريءَ جو سبب ٿيندي آهي.

مطالعي لاءِ تقسيمي مواد ”دونهون صحت لاءِ نقصانڪار آهي“ صفحو نمبر 90 تان رهنمائي حاصل ڪريو

سرگرمي

مقصد

دونهين جي نقصانڪار جزن کان آگاهه ڪرڻ

طريقو

- شرڪاءَ کان سڪل ۽ آليون ڪاٺيون ٻارايون وينديون، ڪهڙين ڪاٺين مان وڌيڪ دونهون پيدا ٿئي ٿو؟ (مشاهدو)
- شرڪاءَ کي دونهين جي مثال ململ جو اڇو ڪپڙو تاڻي جهلڻ لاءِ چيو ويندو، ٿوري دير ڪانپوءِ شرڪاءَ کان ڪپڙي جو معائنو ڪرايو ويندو. ڪپڙو ڪهڙي شيءِ سان ڪارو ٿي ويو؟ (تجزيو).
- شرڪاءَ کي ٻڌايو ويندو ته ذراتي مواد (دز) ساهه سان اندر وڃي ڦڦڙ جا ننڍڙا سوراخ بند ڪري ڇڏي ٿو جنهن سان ساهه جون تڪليفون شروع ٿي وينديون آهن.
- شرڪاءَ کان ڳوٺن ۾ گهرن ۾ دونهين جي سببن تي بحث ڪرايو ويندو.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ دونهين جي نقصانڪار جزن کان واقف ٿيون.

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون
تعداد
20
گهربل سامان
آليون ۽ سڪل ڪاٺيون، ماچيس، ململ جو اڇو ڪپڙو.
وقت
30 منٽ

سبق **8**

ڪفايتي چُلها

گهرن ۾ جيڪو ٻارڻ ٻاريو ويندو آهي اهو عام طور ڪاٺي، گئس، تيل، ڪوئلي يا ڇيڻن جو هوندو آهي، ڪاٺي ۽ ان قسم جو نباتاتي ٻارڻ پنهنجي اصلي حالت ۾ ٻاريو ويندو آهي جنهن سان دونهين جي گدلاڻ پکڙجي ٿي. انهن نباتاتي ٻارڻن کي استعمال ڪرڻ جا ڪيئي مؤزون طريقا آهن جيڪي نه رڳو فائديمند آهن پر ماحول کي پنهنجي حالت ۾ برقرار رکڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندا آهن. مختلف ماحولياتي ادارا اهڙا چلها متعارف ڪرڻ کي اوليت ڏيندا آهن جن مان ٻارڻ جي بچت ٿئي ٿي ۽ عورتن جي صحت تي دونهين جا خراب اثر به روڪي سگهجن ٿا.

انهن چلهن جي بناوٽ اهڙي ٺاهي وئي آهي جو ان ۾ ٻارڻ گهٽ خرچ ٿئي ٿو ان ڪانسواءِ ماني پچائڻ لاءِ ڇيڻن جي بدران بايو گئس جا پلانٽ لڳائڻ گهرجن، ان پلانٽ ۾ ڇيڻو ، گاهه گند وغيره هڪ ڪڏ ۾ جمع ڪيو ويندو آهي ۽ پائيپ جي ذريعي بايوگئس حاصل ڪري چلهن تائين پهچائبي آهي. اهو پائيپ ڪڏ کان چلهي تائين هٽبو آهي.

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد
20

گهربل سامان
چيڪي مٽي،
چمني

وقت
60 منٽ

طريقو

1. شرڪاءَ کي ڪفايتي چلهي جو تيار ٿيل ماڊل ڏيکاريو وڃي ۽ ان جي مشاهداتي استعمال سان ڪاٺين جي بچت ۽ دونهين کان بچاءَ جي فائدن بابت ٻڌايو وڃي.
2. شرڪاءَ کي ڪفايتي چلها ٺاهڻ جو طريقو سيکاريو وڃي ۽ ٻڌائجي ته اهي چلها ڪهڙيءَ ريت سندن ماحول ۽ صحت لاءِ ڪارآمد آهن.

سبق 9

زمين جي گدلاڻ سان پکڙجندڙ بيماريون

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد
20

گهربل مواد
گندي ڍير تي اڏامندڙ مکين جو چارٽ

وقت
20 منٽ

مقصد

گند ڪچري جي ڍير تي پيدا ٿيندڙ بيمارين کان آگاهي.

طريقو

گند ڪچري جي ڍير تي اڏامندڙ مکيون ۽ ڪوئن جو ن تصويرون ڏيکاريون وينديون. سوالن جي ذريعي بيماريون پڇيون وينديون. درست جواب جي همٿ افزائي ڪئي ويندي. وڌيڪ گفتگوءَ جي ذريعي سرگرمي اڳتي وڌائي ويندي.

يا

شرڪاءَ کي گندگيءَ جي ڪنهن ويجهي ڍير تائين وٺي وڃو ۽ مقامي ماحول تي ان گندگيءَ سبب پوندڙ اثرن تي بحث ڪريو.

سبق **10**

بيمارين کان بچاءَ لاءِ حفاظتي اپاءَ

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون
تعداد
20
گهربل مواد
اُٻاريل پاڻي، شيشي جو جڳ، کنڊ، لوڻ، مٺي سوڍا، ليمي يا ڪينو جو رس، چمچو
وقت
20 منٽ

سرگرمي

1 - نمڪول ٺاهڻ جو طريقو

مقصد

– بيمارين کان بچاءُ جي احتياطي تدبيرن کان آگاهه ڪرڻ.
– نمڪول ٺاهڻ سيکارڻ.

طريقو

ڪنهن هڪ شريڪ کي ميز وٽ سڏي اُٻاريل پاڻي جڳ ۾ اوتڻ لاءِ چيو ويندو ان ۾ اٺ چمچا کنڊ، هڪ چمچو لوڻ، هڪ چپٽي مٺي سوڍا ملائڻ لاءِ چيو ويندو. ذائقي لاءِ هڪ ليمو يا ڪِنوءَ جو رس ملايو ويندو. ان ڪانپوءِ ٻڌايو ويندو ته اهو پاڻي 24 ڪلاڪن ۾ وقفي وقفي سان پيارجي. پوءِ ٻيهر نئون پاڻي ٺاهيو ويندو، ان پاڻيءَ کي ’نمڪول‘ چوندا آهن.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ نمڪول ٺاهڻ سکي ورتو.

گهربل مواد
پاڇي، ململ جا ڪپڙا
وقت
15 منٽ

2 - ڪاڏي پيتي جي شين جي صفائي

طريقو

ٻه گروپ ٺاهيا ويندا هڪ گروپ کي پاڇي ڏيئي ململ جي ڪپڙي سان صاف ڪرڻ لاءِ چيو ويندو ململ جا ٻئي ڪپڙا ڏيکاري ٻنهي گروپن جي شرڪاءَ کان سوال ڪيا ويندا مثال طور:

1. کهڙي پاڃي وڌيڪ صاف آهي؟ پهريون گروپ ليڊر
2. پاڃي پاڻيءَ سان ڌوتل نه هجي ها گندگي کيڏانهن وڃي ها؟ ٻيو گروپ ليڊر
3. پيٽ ۾ ويندڙ گندگيءَ سان ڇا ٿيندو آهي؟ پهريون گروپ ليڊر
4. بيمارين کان بچاءَ لاءِ اسان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟ ٻيو گروپ ليڊر

شرڪاءَ کي گفتگوءَ جي ذريعي اڻ ڌوتل پاڃي ۽ ميون ۽ سڙيل ڳريل ميوا کائڻ سان ٿيندڙ بيمارين (پيچش، دست، ٽائيفائيڊ، پيٽ جا ڪينئان وغيره) جي باري ۾ ٻڌايو ويندو.

3 - گهر ۽ ماحول جي صفائي

– شرڪاءَ کي ڪمري يا گهٽيءَ ۾ هڪ نظر وجهي ڪچرو يا ردي ڪاغذ ميڙڻ لاءِ چئبو.
– سُٺي صفائيءَ تي همٿ افزائي ڪبي. ۽ صفائيءَ کان اڳ ۽ صفائيءَ کانپوءِ جو فرق پڇبو .

هدايتون: هِتي هُتي پان ٿُڪڻ کان پاسو ڪريو.
فالتو ۽ ردي شيون ڪچري دان ۾ وجهو.
پاڻيءَ جي نيڪال جو مناسب انتظام ڪريو،
ماحول کي وڌيڪ صاف سٿرو رکو.

احتياطي تدبيرون

پاڻي اُباري استعمال ڪريو، اُبارڻ سان پاڻيءَ ۾ شامل جيوڙا مري ويندا آهن. بازاري شيون چولا، دهي بڙا، ڪمند جو رس وغيره واپرائڻ کان پاسو ڪريو ڇو ته اهي شيون مکين هاٿيون ٿي سگهن ٿيون. کاڌو پچائڻ ۽ کائڻ کان اڳ هٿ چڱيءَ طرح ڌوئي وٺو. اهڙي طرح پائخاني کان فارغ ٿيڻ بعد هٿ صابڻ سان ڌوئي ٽوال سان خشڪ ڪريو.

سڀ پاڃيون ۽ ميوا ڌوئي استعمال ڪريو.
کاڌو پچائڻ ۽ کائڻ جا ٿانو بلڪل صاف ڌوتل هجن.
انجيڪشن هڻائڻ لاءِ نئين سرنج استعمال ڪريو،
سائيءُ جي بيماريءَ جا ٽڪا لڳرايو، اهي ٽڪا خوراڪ جي صورت ۾ ڏبا آهن.

– پهريون ٽڪو لڳڻ کان هڪ مهينو پوءِ ٻيو ٽڪو.
– ٻيو ٽڪو لڳڻ کان ڇهه مهينا پوءِ ٽيون ٽڪو.

4- بيمارين کان بچڻ لاءِ حفاظتي اُپاءَ

ڳوٺن يا شهرن جي ڪچين آبادين ۾ عام طور علاج وغيره جي کوٽ ٿئي ٿي. جيڪڏهن انهن جاين تي پاڻيءَ جي نيڪال جو بهتر انتظام نه هجي گند ڪچري جا ڍير هجن ۽ هنڌ هنڌ گندي پاڻيءَ سان کڏا کوٽيل هجن, مکين مڇرن، ڪاڪروچن ۽ ڪوئن جي يلغار ٿي ويندي آهي ۽ قسم قسم جون بيماريون پکڙجڻ لڳنديون آهن. الله تعاليٰ اسان جي جسم ۾ مدافعتي نظام بهتر بڻائڻ سان گڏوگڏ ڪي دوائي ٻوٽيون به اُپايون آهن. بيمارين جي علاج لاءِ جڙي ٻوٽين سان علاج جو طريقو هزارين سال پراڻو آهي. انساني زندگي ۽ صحت جو نباتات سان گهرو رشتو آهي. پر علاج کان بهتر احتياط ۽ پرهيز آهي.

مليريا

مليريا کي منهن ڏيڻ جو اڪيلو طريقو اهو آهي ته گهر ۾ اندر ۽ ٻاهر پاڻي گڏ ٿيڻ نه ڏنو وڃي ۽ نه گند ڪچرن جا ڍير لڳن. کليل ناليون پڪيون ڪرايو، جيڪڏهن پاڻيءَ جي نيڪالي ممڪن نه هجي ته پوءِ ان تي چُن پکيڙيو.

دست

پاڻي اُٻاري استعمال ڪريو. کائڻ جو شيون ڍڪي رکيون وڃن. ڀاڄيون، ميوا ڌوئي استعمال ڪيا وڃن. تازو کاڌو استعمال ڪجي يا گهٽ ۾ گهٽ گرم ڪري کائجي. دست شروع ٿيڻ شرط نمڪول استعمال ڪجي.

مطالعي لاءِ تقسيمي مواد ”عام رواجي بيماريون ۽ حفاظتي تدبيرون“ صفحو نمبر 80 تان رهنمائي حاصل ڪريو.

ماڊيول 3

سبق1

مقامي قدرتي وسيلن کي درپيش خطرا ۽ اثر

هن سبق ۾ قدرتي وسيلن ۽ گهريلو ضرورتن جو تعلق واضح ڪيو ويندو ۽ انهن وسيلن کي درپيش خطرن تي روشني وڌي ويندي. سنڌ جي ڳوٺن ۾ اڪثر عورتون مختلف طريقن سان قدرتي وسيلن سان جڙيل هونديون آهن، مثال طور ڪاٺيون ميڙڻ، مال چارڻ، پاڻي پري اچڻ، وغيره وغيره، جيڪڏهن انهن مقامي قدرتي وسيلن جو خاتمو يا ڪوٽ پيدا ٿي وڃي ته يقيناً ان جو سڌو اثر گهريلو زندگيءَ تي پوندو. هيٺ ڏنل سبقن مان عورتن ۾ مقامي قدرتي وسيلن جي اهميت ۽ شعور اجاگر ڪرڻ ۾ مدد ملندي.

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد
20

گهربل سامان
مارڪر، رسالو، رنگين مارڪر، پوسٽر ڪلر، برش

وقت
هڪ ڪلاڪ

مقصد

- عورتن کي قدرتي وسيلن ۽ گهريلو زندگيءَ جو تعلق سمجهائڻ.
- مقامي قدرتي وسيلن کي درپيش خطرن جي نشاندهي ڪرڻ.
- قدرتي وسيلن جي ڪمي يا خطرن سبب گهريلو زندگيءَ تي پوندڙ اثرن جو مشاهدو ڪرڻ.

طريقو

شرڪاءَ کي ڇئن پنجن گروپن ۾ تقسيم ڪريو.

- هر گروپ کي ڪو به هڪ قدرتي وسيلو مثال طور ڪنهن ٻيلي، پاڻيءَ جي وسيلي، چراگاه، درياهه وغيره جي فائدن جي نشاندهي تصويرن جي صورت ۾ ڏاهڻ لاءِ چيو وڃي، ان ڪم لاءِ کين 40 منٽ وقت ڏنو وڃي.

شرڪاءَ اخبار يا رسالي ۾ ڇپيل تصويرون به استعمال ڪري سگهن ٿيون.

- هر ٽوليءَ جي اڳواڻ کي پنهنجو تيار ڪيل پوسٽر بيان ڪرڻ لاءِ چيو ويندو.
- بحث ۽ سوالن جي ذريعي سڀني شرڪاءَ کي قدرتي وسيلن، گهريلو زندگيءَ ۽ غربت جي تعلق بابت وڌيڪ معلومات ڏني وڃي.

– مظاهري واري طريقي سان قدرتي وسيلن ۽ گهريلو زندگيءَ تي وڌيڪ روشني وجهو.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ کي مقامي قدرتي وسيلن ۽ مقامي زندگيءَ جي وچ ۾ سڌي يا اڻسڌي تعلق کي سمجهڻ ۾ ڪاميابي ٿي.

سرگرمي

طريقو

– شرڪاءَ کي چئن يا پنجن ٽولين ۾ ورهايو.
– هر ٽوليءَ کي ڪنهن هڪ مقامي قدرتي وسيلي کي درپيش خطرن جي نشاندهي ۽ ان جي سببن بابت بحث ڪرڻ لاءِ چيو وڃي.
– شرڪاءَ کي اهو به چيو وڃي ته اهي سبب مقامي سطح تي ڪهڙيءَ طرح حل ٿي سگهن ٿا.
– هر گروپ جو نمائندو پنهنجا خيال سڀني شرڪاءَ جي سامهون پيش ڪري ۽ متعارف ڪيل شين تي ڪليل بحث ڪيو وڃي.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ کي مقامي قدرتي وسيلن کي درپيش خطرن جي نشاندهي ڪرڻ ۽ ان جو مقامي حل ڳولڻ ۾ مدد ملي.

سبق 2

قدرتي وسيلن جا سلسلا

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون
تعداد
20
گهربل سامان
ڪٽڪ يا سر جا پن
وقت
45 منٽ

طريقو

1. ٽي ٽوليون ٺاهيو
   – پاڻي
   – ٻيلا
   – روزگار
2. فلپ چارٽ جي وچ ۾ انهن وسيلن کي مرڪوز ڪيو وڃي.
3. هر ٽولي کي هڪ قدرتي وسيلي تي گروپ ۾ بحث جي ذريعي انهن سڀنن سلسلن جي نشاندهي ڪرڻ لاءِ چيو وڃي جيڪي گهريلو زندگيءَ سان جڙيل آهن، مثلاً پاڻي پيئڻ لاءِ، ڪپڙا ڌوئڻ لاءِ، جانورن جي پيئڻ لاءِ، مڇي پڪڙڻ لاءِ وغيره وغيره. اهڙي طرح ٻين قدرتي وسيلن جو گهر سان ڪهڙو تعلق آهي؟ ڪنهن ٻي ٽوليءَ کي ان جي نشاندهي ۽ بحث لاءِ چيو وڃي.
4. 20 منٽن جو وقت ڏنو وڃي ۽ هر ٽوليءَ کي پنهنجن ذڪر ڪيل وسيلن جي حوالي سان اهڙو خاڪو ٺاهڻ لاءِ چيو وڃي، جنهن ۾ تصويري يا تحريري طور گهريلو زندگيءَ سان وسيلن جي تعلق کي اجاگر ڪيو ويو هجي.
5. آخر ۾ سڀني ٽولين جي ڪم تي بحث ڪيو وڃي. بحث جو رخ قدرتي وسيلن تي گهريلو زندگيءَ جي دارومدار ۽ غربت جي حوالي سان هجي. مثال طور: جيڪڏهن ڪاٺيون ختم ٿي وڃن ته غريب ڪٽنب تي ڪهڙو اثر پئجي سگهي ٿو. ساڳي طرح پاڻي ختم ٿي وڃي ته ڪهڙو اثر پوندو؟
6. شرڪاءَ کي آگاهه ڪرڻو آهي ته قدرتي وسيلا ڪيترا اهم آهن ۽ انهن جي خاتمي سان ڇا ٿي سگهي ٿو.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ کي مقامي طور قدرتي وسيلن جي اهميت ۽ زندگيءَ سان رابطي جي خبر پئجي وئي.

سبق 3

روزگار ۽ قدرتي وسيلن جي تباهي

سرگرمي

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

جاءِ

ٻيلو

گهربل سامان

شرڪاءُ جي موجودگي

وقت

30 منٽ

مقصد

– قدرتي وسيلن جي اهميت ۽ خطرن کان آگاهي.
– خطرن کي منهن ڏيڻ لاءِ اپائن طرف مائل ڪرڻ.

طريقو

سوال پڇيا ويندا

– هي ڪهڙا وڻ آهن؟
– انهن مان توهان ڇا حاصل ڪندا آهيو؟
– جيڪڏهن توهان اهي سڀ شيون حاصل ڪندا رهو ۽ مسلسل ڪاٽيون وڍيندا رهو ۽ نوان وڻ نه پوکيو ته ڇاٿيندو؟
– سڄو جهنگ صاف ڪري جايون ۽ ڪارخانا ٺاهيا وڃن ته ڇا ٿيندو؟
– اسان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

ان ڪانپوءِ شرڪاءَ هٿان ٻوٽا پوکيا ويندا.

ٻيلن جي وادي

حاصل نتيجو

قدرتي وسيلن جي اهميت ۽ خطرن کان آگاهي ٿي. شرڪاءَ خطرن کي منهن ڏيڻ لاءِ اپاءَ وٺڻ طرف مائل ٿيون.

ڊبليو ڊبليو ايف - پاڪستان جو مشن

ڊبليو ڊبليو ايف، پاڪستان ۽ دنيا جي ٻين ملڪن ۾ هيٺين مقصدن لاءِ ڪم ڪري ٿو:

- دنيا جي گولي تي موجود مختلف ۽ غير معمولي حيات جو تحفظ.
- قدرتي وسيلن مثال طور پاڻي ۽ ڪاٺ وغيره جو دانشمنداڻو استعمال.
- گدلاڻ جو خاتمو توانائي ۽ ٻين قدرتي وسيلن کي ضايع ٿيڻ کان بچائڻ.

انڊس ايڪو ريجن پروگرام جو تصور

”هڪ اهڙو خطو جتي انساني سرگرميون ۽ رهائشي ڍنگ قدرتي ماحول سان هم آهنگ هجن، ۽ جتي انواع ۽ مختلف قسمن جي جيوت پنهنجي پنهنجي رهائشي ماحول ۾ پلجندي رهي.“

انڊس فار آل پروگرام

مرڪزي آفيس

ڊبليو ڊبليو ايف پاڪستان، ڪراچي آفيس
606 - 607، فارچون سينٽر، بلاڪ 6، پي اِي سي ايڇ ايس،
مين شاراع فيصل، ڪراچي.
فون: 021-4544791-2, 7012290 فيڪس 021 4544790

چوٽياريون ويٽ لئنڊ ڪمپليڪس (سانگهڙ)

هائوسنگ سوسائٽي، گهر نمبر: 129/2
نزد گورنمينٽ بوائز هاءِ اسڪول، نواب شاهه روڊ، ضلعو سانگهڙ.
فون:0235-542837، فيڪس: 0235-542791

ڪيٽي بندر (ٺٽو)

عدنان هائوس، راڻو موري اسٽاپ،
پوسٽ آفيس ڪيٽي بندر،
بذريعه پي او ميرپور ساڪرو، ضلعو ٺٽو سنڌ.
فون: 0298_620406, 619366

ڪينجهر ڍنڍ (ٺٽو)

گهر نمبر: B-112 هاشم آباد سوسائٽي، مڪلي، ٺٽو .
فون: 0298-772318, 772319, 610426

پٽي ٻيلو (نوابشاهه)

گهر نمبر: A-3 مهراڻ يونيورسٽي ڪاليج
ايمپلائيز ڪوآپريٽو هائوسنگ سوسائٽي، نوابشاهه ،سنڌ.
فون:0244-366364، فيڪس: 0244-282496

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون عورتون
تعداد
20
گهربل
پاڻيءَ جا ٻه وڏا ٽب، ٽرموپول جا ننڍا وڏا ٽڪرا، سنهن ۽ وڏن خانن واريون چاڻيون.
وقت
30 منٽ

مقصد
– قدرتي وسلين کي درپيش خطرن کان آگاهه ڪرڻ.
– انهن خطرن کي منهن ڏيڻ لاءِ اُپائن طرف راغب ڪرڻ.

طريقو
ٻه ٽوليون ٺاهيون وينديون.
ميز تي پاڻيءَ سان ڀريل ٻئي ٽب رکي، انهن ۾ ٽرموپول جا ننڍا وڏا ٽڪرا وڌا ويندا.
هڪ ٽوليءَ کي سنهي چاڻي ڏني ويندي، ٻي ٽوليءَ کي وڏن سوراخن واري چاڻي ڏني ويندي. شرڪاءَ کي چيو ويندو ته توهان مهاڻا آهيو، درياءَ مان مڇيون پڪڙيو.
سنهي چاريءَ جي استعمال سان ٽب مڇين ڪا خالي ٿي ويندو.
– توهان جي درياهه يا ڍنڍ مان مڇيون چو ختم ٿيون؟
– ٻئي درياهه مان مڇيون چو ختم نه ٿيون؟
– جيڪڏهن مڇيون ختم ٿي ويون ته توهان کي ڪهڙو نقصان ٿيندو؟
– مڇين کي بچائڻ لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي؟
ان ريت شرڪاءَ کي وڌيڪ خطرن مثال طور: ڪارخانن جي ڦوڳ، ساموندي تيل، گند ڪچري وغيره سان آبي جيوت کي پهچندڙ نقصان کان آگاهه ڪيو ويندو.
هر ٽوليءَ کان سوالن جي ذريعي قدرتي وسيلن کي بچائڻ ۽ آمدنيءَ جو ذريعو ٺاهڻ جا طريقا سيکاريا ويندا.
– مڇيون ڪيئن پڪڙبيون آهن؟
چار جي ذريعي.
– سنهي چار سان اڪثر ڪهڙيون مڇيون چار ۾ اينديون آهن؟
ننڍيون مڇيون.

نندين اکين وارين
چارين
مان آبي جيوت کي
خطرا آهن.

– جيڪڏهن نديون مڇيون ختم ٿي وڃن ته ڇا ٿيندو؟
مڇيون ختم ٿي وينديون.

– مڇيون ختم ٿي ويون ته ڇا ٿيندو؟
روزگار ختم ٿي ويندو.

– روزگار قائم رکڻ ۽ آمدني وڌائڻ لاءِ ڇا ڪرڻو پوندو؟
نديون مڇيون نه پڪڙجن.

– ان جو طريقو ڪهڙو آهي؟
وڏي اک وارا ڄار ٺاهيا وڃن.

مڇين تي روزگار قائم رکڻ ۽ آمدني وڌائڻ تي وڌيڪ گفتگو ڪئي ويندي.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ قدرتي وسيلن جي تباهيءَ سبب ٿيندڙ اثرن کي سمجهي ورتو ۽ انهن خطرن کي منهن ڏيڻ لاءِ تيار ٿيون.

مطالعي لاءِ تقسيمي مواد ” مقامي قدرتي وسيلن کي خطرا“ صفحو نمبر 101 تان رهنمائي وٺو

سبق 4

معدوميت / نابودي

بيروني مداخلت، مثال طور انساني سرگرمين جي نتيجي ۾ مختلف انواع جي خاتمي سان باهمي دارومدار وارو حيات بخش سلسلو تباهه ٿي وڃي ٿو (البته فطري معدوميت ارتقائي عمل جو حصو آهي). نابود ٿيڻ جي سببن ۾ ڪنهن جاندار جي قسم يا قسمن جو حد کان وڌيڪ شڪار يا غير قانوني شڪار شامل آهن. ان ريت ٻيون انساني سرگرميون مثال طور ٻيلن جي تباهي ۽ آلودگي به نابوديءَ جي سببن ۾ شامل آهن. ڪنهن به جاندار شيءَ جي رهائشي ماحول جي تباهي ان جي معدوميت يا نابوديءَ جو هڪ اهم سبب آهي.

سرگرمي

مقصد

- معدوميت کي سمجهڻ ۾ شرڪاءَ جي مدد ڪرڻ.
- شرڪاءَ کي ان حقيقت کان آگاهه ڪرڻ ته انساني اثر معدونيت جي عمل کي تيز کان تيز ڪري ڇڏين ٿا.

طريقو

تصور ڪريو ته هڪ جهنگ ۾ جتي فقط هرڻ ئي شڪار ڪري کائجن ٿا، جيڪڏهن ڪنهن سبب ڪري انهن جو تعداد گهٽجي ويو، ايستائين جو اهو وقت به اچي ويو ته اتي هرڻ ئي ڪونه بچيا ته ان عمل جو ٻين انواع (جانورن جي قسمن) تي ڪهڙو اثر پوندو.

- مٿين صورتحال جي نتيجن تي شرڪاء کان خيالن جي ڏي وٺ ڪرايو.
- بحث جو رخ حد کان وڌيڪه چرائيءَ سبب نباتات جي خاتمي طرف موڙيو؟ ڇو ته شينهن نه هئڻ سبب جهنگلي گاهه خور جانورن جو تعداد وڌي ويندو، ڇو ته غذائي سلسلي ۾ توازن نه رهندو ۽ ان سلسلي ۾ خلا پيدا ٿيندي.

مطالعي جي لاءِ هيٺين اسٽڊي ڪيسز مان رهنمائي وٺو

1 ـ ساين ڪمين جو نسل ختم ٿيڻ جو خطرو : صفحو نمبر 103

2 ـ سنڌ جي ٻلهڻ کي خطرو : صفحو نمبر 105

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

گهربل سامان

پاڻيءَ جا به وڏا ٽب، ٿرموپول جا ننڍا وڏا ٽڪرا، سنهن ۽ وڏن خانن وارو چار

اعلان ۽ پيشڪش

شرڪاء کي ٽن ٽولين ۾ ورهايو ـــ

● گروپ 1: اهڙا شڪاري جيڪي ڍنڍ يا سمنڊ ۾ مڇيءَ جو شڪار ڪري روزي ڪمائين ٿا ۽ ننيڙي اک وارا ڄار استعمال ڪن ٿا ۽ مڇيءَ جي مختلف قسمن جي معدوميت / خاتمي جو سبب آهن.

●گروپ 2: تحفظ ڪندڙ مقامي ماڻهو جيڪي شڪار جا سخت مخالف آهن.

●گروپ 3: حڪومت جا عملدار.

– شرڪاءَ آڏو هي صورتحال پيش ڪريو:

ماحول جي بقا لاءِ ڪم ڪندڙ ماڻهو مڇيءَ جي شڪارين خلاف هڪ ڪيس داخل ڪري دعويٰ ڪن ٿا ته هنن ماڻهن سبب وڏي پيماني تي غير قانوني ڄار جي استعمال سان مڇيءَ جي پيدائش ۽ نسل جو خاتمو ٿي ويندو، جنهن سان فطرت جو توازن خراب ٿي ويندو. ملاح پنهنجي دفاع ۾ چئي رهيا آهن ته هو روزيءَ جي خاطر ننڍي اک وارا ڄار استعمال ڪن ٿا ڇو ته هنن ڄار وٺڻ لاءِ قرض ڪنيو آهي ۽ جيڪڏهن حڪومت ڪين متبادل روزگار ڏئي ته هو غير قانوني ڄار جو استمال بند ڪري ڇڏيندا (سرڪاري عملدارن جي ٽيم فشريز ڊپارٽمنيٽ، ماحوليات جي وزارت ۽ سماجي ڀلائيءَ واري وزارت تي مشتمل آهي)

_ گروپ 1 ۽ گروپ 2 کي چئو ته اهي مباحثي لاءِ پنهنجا دليل تيار ڪن.

_ گروپ 3 کي ٻڌايو ته سندن ڪردار خاص طور تي اهم آهي ڇو ته اهي ٺياڪڙ طور ٻنهي ڌرين جا دليل ٻڌڻ ڪانپوءِ فيصلو ڪندا.

– هر گروپ جي همٿ افزائي ڪريو ته اهي مباحثي ۾ پنهنجي ڪردار بابت وضاحت گهرن.

– دليلن جي خاتمي تائين بحث جاري رکو.

– مباحثي لاءِ 20 منٽ ڏيو ۽ وقت جي پابندي سختيءَ سان ڪرايو.

– وقت ختم ٿيڻ ڪانپوءِ بحث روڪي ڇڏيو ۽ گروپ 3 کي 10 منٽ ڏيو ته اهي ان ڳالهه جو فيصلو ڪن ته ڄار تي پابندي وڌي وڃي يا ان جي استعمال جي اجازت ڏني وڃي. ڪين چئو ته هو پنهنجي فيصلي جي لاءِ جواز ڏين.

فيصلي جي ڪارروائيءَ جي پڇاڙي ان ڳالهه تي ڪريو ته هن قسم جا فيصلا ماڻهن يا سماجي گروهن جي قدرن جا مظهر ٿين ٿا.

جاچ پڙتال

- معدوميت / خاتمي مان ڇا مراد آهي؟
- معدوميت تي انساني سرگرمين جا ڪهڙا اثر پون ٿا؟
- ڇا توهان جي علائقي ۾ ڪنهن جاندار جي نسل کي خاتمي جو خطرو آهي؟

ڏنل ڪم

شرڪاءَ کي چئو ته اهي جهنگلي جيوت جي تحفظ جو پيغام ماڻهن تائين پهچائڻ جو طريقو جوڙين.

ماڊيول 4

سبق 1

عورتن جي تنظيم سازي

پائيدار ترقيءَ لاءِ هر ماڻهوءَ جي ذميواريءَ کي اجاگر ڪيو ويو آهي. عورتن جي منظم شموليت پنهنجي علائقي جي وسيلن جي پائيدار ترقيءَ لاءِ تمام ضروي آهي.

سرگرمي

مقصد

ماحولياتي سرگرمين ۾ شموليت بابت شعور اجاگر ڪرڻ.

طريقو

شرڪاءَ کان پڇيو ويندو ته ڪو هڪ جڻو ٻڌائي ته وڻ ڪنهن کي سٺو لڳندو آهي؟ پوءِ هوءَ سڏ ڪندي ته جنهن کي مون سان گڏ وڻ پوکڻ سٺو لڳي، مون وٽ اچي. ٻئي گڏجي ٽئين شريڪ کي سڏ ڪنديون ته وڻن ۾ رهندڙ جانور ڪنهن کي پسند آهن؟ اهڙي طرح شرڪاءَ جي هڪ ٽولي ٺاهي ويندي ۽ ان کي ڪو نالو ڏنو ويندو مثال: ”ساوڪ ٽولي“.

بحث جي ذريعي اهو طئه ڪيو وڃي ته مختلف مقامي عورتون ان ريت هڪ ماحولياتي تنظيم يا گروپ ٺاهي سگهن ٿيون جيڪو قدرتي وسيلن جي حفاظت لاءِ ڪوشش ڪري سگهي ٿو ۽ جنهن ۾ هر ڪارڪن پنهنجيون ذميواريون ادا ڪري مقامي ماحول کي محفوظ بنائڻ ۾ پنهنجو ڪردار ادا ڪري سگهي ٿو.

حاصل نتيجو

ماحولياتي ڪم لاءِ عورتن جي ڪردار جي نشاندهي ۽ ذميواريون ڏنيون ويون.

مطالعي لاءِ تقسيمي مواد ” عورتن جو تنظيمي چارٽ“ صفحو 109 تان رهنمائي وٺو

شرڪاءَ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

گهربل سامان

مختلف رنگن جون ڪارڊ شيٽون

مارڪر

وقت

20 منٽ

سرگرمي
2

مقصد

تنظيم سازيءَ جي اهميت اجاگر ڪرڻ.

طريقو

– بحث جي ذريعي عورتن جي تنظيم سازيءَ جي عمل کي شڪل ڏني وڃي ۽ تنظيم سازيءَ جي مختلف مرحلن ۽ تنظيم جي ڍانچي بابت سمجهايو وڃي ۽ تنظيم سازيءَ جا فائدا ٻڌايا وڃن. بحث جي دوران اهو به سمجهايو وڃي ته مقامي عورتون ڪهڙيءَ طرح ماحولياتي بچاءُ جي مختلف ڪمن ۾ حصو وٺي سگهن ٿيون، ان سلسلي ۾ عورتن جي تنظيم يا گروپ جي ڪارڪردگيءَ جي مطالعي لاءِ بهتر اهو ٿيندو ته شرڪاءَ کي اهڙين مقامي تنظيمن جو دورو ڪرايو وڃي يا انهن تنظيمن جي ڪارڪن کي تربيتي ڪورس دوران شرڪاءَ سان گفتگو لاءِ سڏيو وڃي.

– شرڪاءُ کي علائقي ۾ موجود عورتن جي ڪنهن تنظيم يا گروپ جو دورو ڪرايو وڃي يا انهن جي عملدارن کان انٽرويو وٺڻ جو چيو وڃي.

– شرڪاءَ جي ٻن گروپن کي تنظيمي عهديدارن کان هيٺين معلومات وٺڻ لاءِ چيو وڃي.

– عورتن جي تنظيم سازي جي ابتدا ۽ مرحلا.

– تنظيمي ڪارڪنن جا ڪردار ۽ ٻين تنظيمن سان رابطا.

– تربيت دوران عورتن جي تنظيم ٺاهڻ جي مختلف مرحلن بابت آگاهي ڏني وڃي.

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

وقت

20 منٽ

سبق 2

ماحول جي بچاءَ ۾ عورتن جي شموليت

سرگرمي

شرڪاءُ
ڳوٺاڻيون

تعداد
20

گهربل

مقصد

– ماحول جي پائيداريءَ ۾ عورتن جي شموليت کي يقيني ڪرڻ.

طريقو

شرڪاءَ ڪان شادي وغيره جي رسمن بابت سوال ۽ بحث ڪيو وڃي. ان ڪان پوءِ چيو ويندو ته اڄ ڪان اسان هڪ نئين رسم جو بنياد وجهي رهيا آهيون.

1. جڏهن به ڪا نئين ڪنوار گهر ۾ اچي پنهنجن هٿن سان هڪ ٻوٽو پوکي ۽ ان جي سنڀال به سندس ذميواراي هجي.

2. ساڳي طرح جڏهن ڪنهن گهر ۾ ٻار ڄمي ته ان جو پيءُ پنهنجن هٿن سان ٻار جي نالي جو ٻوٽو پوکي ۽ پنجن سالن تائين ان ٻوٽي جي سار سنڀال ڪري، پنجن ڇهن سالن جي ٻار کي سندس نالي جو ٻوٽو ڏيکاريو وڃي ۽ ان کي پاڻي وغيره ڏيڻ جو ڪم سندس حوالي ڪيو وڃي.

3. اڄ هتي موجود هر شريڪ عورت پنهنجي گهر ۾ پنهنجي نالي جو ٻوٽو هڻي ۽ سار سنڀال ڪري. شرڪاءَ کي ٻڌايو ويندو ته ان ريت ايندڙ ڏهن يا پندرهن سالن ڪانپوءِ توهان جي گهر ۽ ڳوٺ جو ماحول صحتمند ۽ تمام سٺو ٿي ويندو.

4. عورتن جي هٿان ڪنهن مناسب جاءِ تي يا ٻيلي ۾ اندر ٻوٽا پوکايو ته جيئن کين معلوم ٿئي ته هو ڪهڙي طرح ماحول کي بچائڻ ۾ پنهنجو ڪردار ادا ڪري سگهن ٿيون.

5. هينڊ آئوٽ جي مدد سان ماحول جي بچاءَ واري مهم ۾ عورتن جي شموليت ۽ ڪردار تي وڌيڪ بحث ڪريو،

حاصل نتيجو

هن سرگرميءَ سان ماحول جي پائيداريءَ ۾ عورتن جي شموليت کي اجاگر ڪرڻ ۾ مدد ملي.

مطالعي لاءِ تقسيمي مواد ”ماحولياتي تحفظ ۾ عورتن جو ڪردار“ صفحو 110 تان رهنمائي وٺو

سبق 3

عورتن ڪي انهن جي ذميوارين جو احساس ڏيارڻ

سرگرمي

مقصد

شرڪاءَ ڪي انهن جي ذميوارين جو احساس ڏيارڻ.

طريقو

ٻه ٽوليون ٺاهيون وينديون.

هڪ ٽوليءَ کي سوال ڏنو ويندو.

– توهان جي گهر ۾ صفائيءَ لاءِ ڪهڙيون ڪهڙيون تياريون ڪيون وينديون ۽ ڪهڙو ڪم ڪير ڪندو؟

سوچڻ ۽ صلاح مشوري جي لاءِ 10 منٽ ڏنا ويندا. ٻئي گروپ کي سوال ڏنو ويندو.

– توهان جي ڳوٺ ۾ وڻ پوکڻا آهن، توهان ان ڪم ۾ ڪيئن هٿ ونڊائينديون؟

سوچڻ ۽ مشوري لاءِ 10 منٽ ڏنا ويندا.

اهڙي طرح ماحول کي صاف سٿرو ۽ سائو ستابوڪرڻ لاءِ سڀني کي ملي ڪري ڪم ڪرڻو پوندو.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ ۾ انهن جي ذميوارين جو احساس پيدا ٿيو.

مطالعي لاءِ تقسيمي مواد ”ماحولياتي تحفظ ۾ عورتن جو ڪردار“ صفحو 110 تان رهنمائي وٺو

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون

تعداد

20

[illegible]

سبق 4

وسلين جو تحفظ، هڪ عملي مظاهرو

وسلين جي گهٽائي خوشحالي پيدا ڪندي آهي، پر وسيلن جو پائيدار استعمال لازمي آهي. وسلين ڪي گهٽجڻ کان بچائڻ سان قدرتي ماحول ۽ ڌرتيءَ جي گولي جي حفاظت ٿئي ٿي. وسيلن جي سنڀال به ضروري آهي ته جيئن مستقبل جا رستا بند نه ٿي وڃن.

سرگرمي

مقصد

وسيلا وڌائڻ طرف مائل ڪرڻ.

طريقو

- شرڪاءَ کي آمنه جي آکاڻي پڙهي ٻڌائبي.
  - آمنه ائين ڇو ڪيو؟
  - ڇا توهان به اهڙو ڪو طريقو اختيار ڪري سگهو ٿيون؟
- درست جواب جي همٿ افزائي ڪئي ويندي.
- اهڙي قسم جون 10 آکاڻيون ٻين قدرتي وسيلن لاءِ به ٺاهي سگهجن ٿيون

شرڪاءُ

ڳوٺاڻيون عورتون

تعداد

20

گهربل سامان

ڪيس اسٽڊي (آمنه جي آکاڻي)

وقت

30 منٽ

ڪيس اسٽڊي (آمنه جي آکاڻي)

سنڌ جي هڪ ننڍڙي ڳوٺ ۾ آمنه رهندي آهي. ڪجهه عرصو اڳ تائين آمنه روزانو پنهنجين ٻين ساهيڙين سان گڏ هڪ ويجهي ڍنڍ يا نهر تان پاڻي ڀري ايندي هئي. اهو پاڻي صاف ۽ پيئڻ جي لائق هو، پر ڪجهه وقت اڳ سندن ڳوٺ جي ويجهو پاڻ جو ڪارخانو لڳو. ان ڪارخاني جو ڦوڳ هوريان هوريان ان ڍنڍ يا نهر ۾ پوڻ لڳو ۽ ماحولياتي گدلاڻ پکڙجڻ لڳي، جنهن سان ڳوٺ ۾ پيٽ جون بيماريون پکڙجڻ لڳيون. ان صورتحال سبب ڳوٺاڻن ان ڍنڍ يا نهر تان پاڻي ڀرڻ ڇڏي ڏنو ۽ ڪافي پنڌ تي هڪ ٻي

ڍنڍ يا نھر تان پاڻي آڻڻ شروع ڪيو جيڪو ڪجھه بهتر ھو. پر ھاڻي عورتن جو ڪافي وقت پاڻي پرڻ ۾ ضايع ٿيڻ لڳو، جنهن سان انهن جي ٻين گھريلو معاملن تي اثر پوڻ لڳو. ان مسئلي سبب آمنه جي ڳوٺ جي سڀني عورتن ھڪ حڪمت عملي تيار ڪئي ۽ ھڪ مقامي ماحولياتي تنظيم سان مدد لاءِ رجوع ڪيو جنهن مقامي ماڻهن سان گڏجي ڪارخاني جي مالڪن سان ڳالهه ٻولهه ڪئي ۽ ڪارخاني جي مالڪن کي ڪاخاني جو ڦوڳ ھڪ غير استعمال ٿيل زمين ڏانهن نيڪال ڪرڻ لاءِ چيو، مقامي ماڻهن جي زور پرڻ تي ڪارخاني وارن ڦوڳ جو رخ ويران زمين طرف موڙي ڇڏيو، جنهن سبب ڳوٺ جي ويجهي ڍنڍ يا نھر ۾ گدلاڻ گھٽجڻ لڳي ۽ ماحول ھوريان ھوريان بهتر ٿيڻ لڳو.آمنه ۽ ڳوٺ جي عورتن کي ھاڻي ٻيهر گھر کي ويجهو ڪان پاڻي ملڻ لڳو آھي، جنهن سان سندن وقت جي بچت ٿئي ٿي ۽ گھر جا ٻيا ڪم به متاثر نه ٿا ٿين.

حاصل نتيجو

شرڪاءَ وسيلا وڌائڻ طرف راغب ٿيون.

تقسيمي مواد

مابيول 1

قدرتي وسيلا ۽ ماحول

الله تعاليٰ جاندارن جي بقا لاءِ بي شمار نعمتون عطا ڪيون آهن پاڻي، هوا، زمين، سج جي روشني، وڻ ۽ جاندار وغيره. اهي سڀ قدرتي وسيلا سڏجن ٿا ڇو ته انهن وسيلن کي پيدا ڪرڻ جي طاقت صرف الله تعاليٰ کي آهي، هي اهي وسيلا آهن جن کان سواءِ جاندار زنده رهي نٿا سگهن پر جيڪڏهن انهن مان ڪو به هڪ عنصر گهٽ يا ختم ٿي وڃي تڏهن به زندگيءَ جو وجود رهي نه ٿو سگهي. هي سڀ وسيلا گڏجي ماحول ٺاهين ٿا، ان ڪري انهن سڀني عنصرن سان ملي ٺهندڙ ماحول قدرتي ماحول سڏجي ٿو. هاڻي اسان جدا جدا ڏسندا سون ته هر عنصر سان جاندارن جي بقا ڪهڙي طرح جڙيل آهي.

پاڻي

پاڻي زندگيءَ جي اهم ترين ضرورت آهي انهيءَ ڪري الله تعاليٰ ٽي حصا پاڻي ۽ هڪ حصو خشڪيءَ جو ٺاهيو آهي. وڻ ٻوٽا، جانور ، پکي پکڻ کي ۽ انسان مان ڪنهن هڪ کي پاڻي نه ڏنو وڃي ته اهو گروهه مري ويندو. تجربي طور وڻن کي پاڻيءَ کان محروم ڪري ڏسجي ته ٿورن ئي ڏنهن ۾ وڻ ٻوٽا ڪومائجي ختم ٿي ويندا. اسان انسان پنهنجو مثال وٺون، اسانجي زندگيءَ مان پاڻي ختم ڪيو وڃي ته ڇا ٿيندو؟ وهنجڻ، ڌوئڻ، ڪاڌو پچائڻ، صفائي سڀ ڪان وڏي ڳالهه اڄ لاهڻ! اهو سڀ ڪيئن ممڪن ٿيندو؟ ان ڪري پاڻي تمام وڏي نعمت آهي.

هوا

اسان جاندار هوا جي سمنڊ ۾ رهون ٿا. جيڪڏهن دنيا کي گئس سان ڀريل ڦوڪڻو سمجهجي ته ان گئس جي ڦوڪڻي ۾ سب جاندار ساهه ڪڻن ٿا. هوا ڪان سواءِ اسان کي ٿورڙا پَل به زنده رهي نه ٿا سگهون. اهڙي طرح نباتات ۽ حيوانات، مطلب ته هر جاندار لاءِ هوا نهايت ضروري آهي. هوا نه هجي ته زندگيءَ جو وجود نه هجي.

زمين

زمين جي اهميت ڪان ڪو انڪار ڪري ئي نه ٿو سگهي. ٿورو سوچيو، جيڪڏهن زمين نه هجي ها ته ڇا اسان خلا ۾ ڦِرندا وتون ها! اسان اناج، ميوا، گل، ڪٿي پوکيون ها؟ پنهنجو گهر ڪٿي ٺاهيون ها، جاندارن جا ٻَر آکيرا ڪٿي هجن ها؟ جبل، درياهه ۽ ٻيلا ڪٿي هجن ها؟ مردار جسم ڪيڏاهن وڃن ها؟ انهن سڀني سوالن جي جواب مان پتو پئجي ويندو ته زمين ڪيڏي وڏي نعمت آهي.

سج جي روشني

اها به سوچڻ جي ڳالهه آهي ته سج جي روشني نه هجي ها ته ڇا ٿئي ها؟ زمين مان ٻج ڪان وٺي وڻ ٿيڻ تائين سج جي روشني اهم ڪردار ادا ڪري ٿي. سج جي روشني، ان جي ڪرڻن جي ذريعي زمين تائين پهچي ٿي جيڪا سمنڊ جي پاڻيءَ کي بخارات ٺاهي ٿي. جنهن

وڻ

چا توهان کي خبر آهي ته وڻن کانسواءِ زندگي ناممڪن آهي، ڇو ته وڻ، خراب هوا (ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ) جذب ڪن ٿا ۽ صاف هوا يعني آڪسيجن خارج ڪن ٿا. آڪسيجن هوا جو اهو عنصر آهي جيڪو اسان ساهه ذريعي جذب ڪريون ٿا ۽ وڻن جي زندگيءَ لاءِ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ خارج ڪريون ٿا سو وڻ ۽ جاندار هڪٻئي جي زندگيءَ لاءِ لازم ۽ ملزوم آهن. ان کانسواءِ وڻ جي ذريعي ئي اسان اَن ميوا ۽ ڀاڄيون حاصل ڪريون ٿا. صحتمند ٿيڻ لاءِ دوائون حاصل ڪريون ٿا، ان ريت وڻ جانورن ۽ پکين لاءِ رهائش ۽ غذا جي ڪم اچن ٿا. وڻ کانسواءِ دنيا جو تصور ڪري ڏسو، ڪيڏي نه بدصورت ۽ ڀوائتي لڳندي، گڏوگڏ وڻن کانسواءِ زندگي ختم ٿي ويندي. يعني جيڪڏهن وڻ هوندا ته جاندار هوندا.

جانور

انسان ۽ نباتات کانسواءِ باقي مخلوق ’جانور‘ سڏي وڃي ٿي. انهن جا الڳ الڳ گروهه آهن مثال طور: آبي جانور، جهنگلي جيوت، جيت ڪينئان، پکي وغيره. اهي سڀ جا سڀ ڪنهن نه ريت انسان لاءِ ڪار آمد ۽ ضروري آهي. گوشت، کير، آنا، اُنَ وغيره جانورن مان ئي حاصل ٿئي ٿي. گهڻا جانور سواريءَ جي ڪم اچن ٿا، ريشم جو ڪينئون ريشم ناهي ٿو. اهڙي ءَ طرح آبي جاندار به اسان جي ڪم اچن ٿا.

اهي سڀ شيون گڏجي اسانجو ماحول ٺاهين ٿيون. قدرت انهن سڀني ۾ توازن جو خيال رکيو آهي. انسان سائنسي ترقيءَ دوران لاپرواهيءَ ۽ شعور جي کوٽ سبب قدرت جو ٺاهيل توازن ڦِٽائي وڌو آهي، جنهن جو نقصان به انسان کي بيمارين، غربت ۽ ٻين مشڪلاتن جي شڪل ۾ ٿي رهيو آهي، هاڻي به جيڪڏهن اسان شعوري طور ڪوشش ڪريون ته توازن جي ان ڦيٽاري تي ڪنهن حد تائين قابو آڻي سگهون ٿا.

پاڻي

پاڻي هر جاندار ۽ سِڄي بوٽن لاءِ تمام اهم ضرورت آهي. انڪري قدرت زمين جا ٽي پاڱي چار حصا پاڻيءَ سان ڍڪي ڇڏيا آهن. پر ان ۾ ڪل پاڻيءَ جو فقط ٽي في سيڪڙو حصو پيئڻ جي لائق آهي. ان ٽي سيڪڙو جو سترهن سيڪڙو قطبن ۽ جبلن تي برف جي صورت ۾ مستقل ڄميل هوندو آهي، انهن کي اسان گليشئر چوندا آهيون. ڪل پاڻيءَ جو 0.5 في سيڪڙو پهچ جوڳو تازو پاڻي آهي. ان ڪان سواءِ زير زمين پاڻيءَ جو 95 في سيڪڙو حصو تمام گهرائيءَ ۾ هئڻ سبب استعمال جوڳو نه آهي. ان 3 سيڪڙو پاڻيءَ کان سواءِ 97 سيڪڙو پاڻي سمنڊن جو لوڻياٺو پاڻي آهي.

گرميءَ جي درجي ۾ معمولي تبديليءَ سان پاڻي ٽن حالتن ۾ ملندو آهي، گئس، پاڻياٺ، ۽ ٺوس صورتن ۾، عام طور اهو پاڻياڻي حالت ۾ ملي ۽ استعمال ٿئي ٿو. ان حالت ۾ اهو هر شيءَ کي وهائي وڃڻ جي طاقت رکي ٿو. گرمي ملڻ تي اهو ڪڪرن ۽ گرمي نه ملڻ جي صورت ۾ برف جي ٺوس شڪل اختيار ڪري ٿو، ان ئي اصول جي بنياد تي 'آبي چڪر' وجود ۾ اچي ٿو ۽ گليشئير به ان ئي اصول جو نتيجو آهن،

جيئن ته پاڻي حل پذير ٿئي ٿو، ان ڪري جتان جتان لنگهي ٿو، اتان ڪيميائي مواد پاڻ ۾ حل ڪري وٺندو آهي، ان ڪري سمنڊ جو پاڻي لوڻياٺو ٿئي ٿو. پاڻيءَ جي آلودگي جو بنيادي سبب حل پذيريءَ جي اها ئي خاصيت آهي، پاڻيءَ جي ڪميت ڪاٿو 4 ڊگري سينٽي گريڊ تي سڀ ڪان وڌيڪ هوندي آهي، ان بنياد تي قطبي سمنڊن جي برف هيٺان پاڻي نه ڄمندو آهي ۽ آبي جاندارن ۾ زندگي برقرار رهي ٿي.

پاڻي بن طريقن سان استعمال ڪيو ويندو آهي پهريون جهاز راني، ٻن بجليءَ جي پيداوار، مڇي ۽ جهنگلي جيوت لاءِ پاڻي وغيره جي فراهمي وغيره ۽ ٻيو زراعت، صنعت ۽ گهريلو ضرورتن لاءِ، پاڻيءَ جو سڀ ڪان اهم تصرف جاندارن جي زندگي برقرار رکڻ لاءِ آهي، موسم جي لحاظ ڪان هڪ انسان روزانو 2 ڪان 9 لٽر پاڻي پيئي ٿو. جڏهن ته ڪجهه پاڻي ٺوس خوراڪ ۾ به موجود هوندو آهي، ان ڪانسواءِ پاڻي انسان جي ذاتي صفائي، ڪپڙا ڌوئڻ، گهرن جي صفائي، ڪاڌو پچائڻ ۽ غسل خانن ۾ استعمال ٿئي ٿو. اسرندڙ ملڪن ۾ ڳوٺاڻا ماڻهو 15 ڪان 20 لٽر في ڪس جڏهن ته شهري ماڻهو 150 ڪان 300 لٽر پاڻي في ڪس روزانو استعمال ڪن ٿا.

پاڻيءَ بابت حقيقتون

– دنيا ۾ 1400 ملين ماڻهو گندي پاڻي جي نيڪال واري سهولت کان محروم آهن.
– دنيا ۾ 1200 ملين ماڻهو پيئڻ جي صاف پاڻي کان محروم آهن.
– هر سال 1000 ملين ماڻهو دستن جي بيمارين ۾ مبتلا ٿين ٿا.
– هر سال 20 ملين ٻار پاڻيءَ جي ڪمي dehydration يا پاڻيءَ سبب پيدا ٿيندڙ مرضن سبب مري ويندا آهن.
– ٽئين دنيا ۾ سراسري طرح پنجن سالن کان گهٽ عمر جو هر ٻار هڪ سال ۾ دستن جي بيماريءَ جي سخت حملن جو ٽي ڀيرا شڪار ٿئي ٿو.
– ماهرن جو اندازو آهي ته پيئڻ جو صاف پاڻي ٽين دنيا ۾ دستن جي بيماريءَ جو شڪار ماڻهن جو تعداد اڌو اڌ گهٽائي ڇڏيندو،
– اٽڪل 250 ملين ماڻهو گدلي پاڻيءَ سبب چمڙيءَ جي بيمارين جو شڪار ٿين ٿا.
– وهنجڻ جي لاءِ ڪافي مقدار ۾ صاف پاڻيءَ جي عدم فراهميءَ سبب تقريباً 500 ملين ماڻهو ٽريڪوما (ڪڪري) جي بيماريءَ ۾ مبتلا ٿين ٿا جيڪا انڌاپ جو سڀ کان وڏو سبب آهي.
– مالي جي 80 سيڪڙو ۽ ايٿوپيا جي 94 سيڪڙو آبادي صاف پاڻيءَ کان محروم آهي،
– ٽب ۾ هڪ ڀيرو غسل ڪرڻ دوران تقريباً 80 لٽر پاڻي استعمال ٿئي ٿو.
– ڦوهاري سان غسل ۾ تقريباً 30 لٽر پاڻي خرچ ٿئي ٿو.
– ڪپڙن جي هڪ ڳنڍ (load) ڌوئڻ ۾ تقريباً 100 لٽر پاڻي خرچ ٿئي ٿو،
– باغ ۾ ڇٽڪار ڪندڙ اوزار هڪ ڪلاڪ ۾ اٽڪل 900 لٽر پاڻي خرچ ڪري ٿو.
– دولتمند ملڪن ۾ پاڻي جو في ڪس روزانو 350 کان 1000 لٽر آهي. جڏهن ته ٽين دنيا جي غريب شهري علائقن ۾ اهو استعمال صرف 20 کان 70 لٽر تائين رهجي وڃي ٿو.
– ڪجهه اسرندڙ ملڪن ۾ پاڻي حاصل ڪرڻ لاءِ عورتن کي چار ڪلاڪ پنڌ ڪرڻو پوي ٿو.
– آفريڪا جي ڪجهه حصن ۾ پاڻي جي حصول لاءِ 12 ڪلاڪ روزانو خرچ ڪرڻا پون ٿا.
– پاڪستان جو شمار 25 بدترين ملڪن ۾ ٿئي ٿو جتي پيدائش جي شرح سڀ کان وڌيڪ آهي جڏهن ته آبادي جي اڪثريت صفائيءَ جي سهولت کان محروم آهي. صفائي ستٿرائي جي سهولتن کان محروميءَ جي هيءَ نسبت شهرن ۾ 49% ۽ ڳوٺاڻن علائقن ۾ 94% آهي.
– اسريل ملڪن ۾ 80% مرض پاڻيءَ جي ناقص فراهمي ۽ نڪاسي سبب ٿين ٿا.

هوا

هوا زمين جي چوڌاري هڪ تهه جي صورت ۾ موجود آهي فضائي گولي جو اهو حصو جنهن تي زندگيءَ جي بقا جو دارومدار آهي، زمين جي سطح کان اوچائيءَ ۾ تقريباً 8 ڪلوميٽر مٿي تائين پکڙيل آهي ان حصي کي ’ٽوپوسفير‘ (toposphere) چئبو آهي. فضائي گولي جي ان حصي ۾ هوا جي بناوٽ ۽ ترڪيب هميشه برقرار رهندي آهي، سواءِ ان جي ته ڪڏهن مقامي طور تي ڪجهه تبديليون ٿينديون آهن، اسان ان ۾ ئي ساهه کڻندا آهيون ۽ اهوئي تهه يا غلاف اربها انسانن، پوٽن ۽ جاندارن کي زنده رکڻ ۾ سهارو ڏئي ٿو، اسان مشاهدي ۽ ليبارٽريءَ جي تجربن جي ذريعي هوا جا جُزا معلوم ڪندا آهيون، جيڪي هڪ خاص نسبت ۾ ٿين ٿا. جيڪڏهن ان هوا ۾ ڪثافتون داخل ٿي وڃن ۽ انهن جي جزن جو تناسب خراب ٿي وڃي ته زندگيءَ جو نظام درهم برهم ٿي ويندو آهي، انڪري ضروري آهي ته اسان فضائي گولي کي سمجهون ۽ اهو به سمجهون ته ان کي ڪهڙي طرح تحفظ ڏئي سگهجي ٿو.

هوا گئس جو آميزو يا مجموعو آهي، جنهن ۾ نائٽروجن ڪُل هوا جو 78.08 سيڪڙو آهي، آڪسيجن 20.95 سيڪڙو، ارگان (Argon) 0.94 سيڪڙو ، ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ 0.03 سيڪڙو آهي. هوا ۾ توانائي به آهي جنهن سان شيون حرڪت ڪن ٿيون، هوا زندگيءَ کي سهارو ڏئي ٿي.

پوٽا هوا جي ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ، روشني ۽ پاڻي کي استعمال ڪري پنهنجي لاءِ خوراڪ تيار ڪندا آهن. ان عمل جو نالو ضيائي تاليف (photosynthesis) آهي. ان جي نتيجي ۾ آڪسيجن پيدا ٿئي ٿي. جيڪا انسان ۽ ٻيا سڀ جاندار ساهه کڻڻ ۾ استعمال ڪن ٿا ۽ ساهه کڻڻ جي ان عمل سان لاءِ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ خارج ڪن ٿا. اها گئس پوٽن کي زنده رکڻ ۾ معاون هوندي آهي. ان ڪري زندگيءَ جو دارومدار هوا تي آهي.

زمين يا مٽي

زمين شمسي نظام جو اهم ترين گرهه سيارو آهي جنهن ۾ حياتيءَ کي سهارو ڏيندڙ سڀئي وسيلا موجود آهن. ان تي هوا ۽ پاڻي موجود آهي. سج جي توانائي کي ڪيمائي توانائيءَ ۾ بدلائڻ لاءِ ٻوٽا موجود آهن، ٻوٽن جي ڦوٿهڙي ۽ انهن کي قائم رکڻ لاءِ مِٽي موجود آهي. زمين جو مٿيون 30 سينٽي ميٽر ٿهه زرخيز ٿئي ٿو. ٻوٽن کي سهارو ڏيڻ جا سمورا عنصر ان ٿهه ۾ هوندا آهن. جيڪڏهن ان ٿهه جو غور سان جائزو وٺجي ته ان ۾ هي شيون نظر اينديون:

1. چيڪي مٽي، 2. بخل باميرا 3. وارِي
4. ڳريل سڙيل نامياتي مادو 5. خوردبيني حيات.

1. روهي يا ڏاڪر

هن قسم جي زمين ۾ چيڪي مٽيءَ جو مقدار گهٽو هوندو آهي.

2. مِيرا زمين

جنهن زمين ۾ واري ۽ چيڪي مٽي برابر هجن، اها مِيرا زمين سڏجي ٿي. جيڪڏهن چيڪي مٽيءَ جو مقدار نسبت ۾ وڌيڪ آهي ته 'ڳري مِيرا' جڏهن ته وارِي گهٽي هجي ته ان کي 'هلڪي مِيرا' ٻڌائي چڙي ٿي.

3. وارياسي زمين

جيڪڏهن زمين ۾ واريءَ جو مقدار گهٽو هجي ته ان کي وارياسي زمين چئبو آهي. اهڙيون زمينون تمام گهٽ اوپڙ واريون ٿين ٿيون، انهن ۾ پاڻي نٽو بيهي بلڪه هڪدم جذب ٿي وڃي ٿو.

ماحولياتي نظام ۾ مِٽي اهم ڪردار ادا ڪري ٿي. ٻوٽن کي ڦوٿهڙي لاءِ مٽي گهرجي. مٽيءَ جو سڀ کان مٿيون حصو ٻوٽن جي ڦوٿهڙي لاءِ تمام اهم آهي، مٽي پنهنجي اندر پاڻي جذب ڪري ٻوٽن کي فراهم ڪري ٿي. مٽي تمام اهم ناقابل تجديد قدرتي وسيلو آهي جيڪو حقيقت ۾ ڌرتيءَ تي سڄي نباتاتي حيات جو بنياد آهي.

زمين ۾ واري، چيڪي مٽي، نباتاتي مواد، جاندار شيون ۽ هوا هڪ خاص نسبت سان موجود آهن، ان ئي زمين مان ماڻهو خوراڪ، ڪاٺيون، وغيره حاصل ڪندا آهن.

زمين جي اهميت

”ڌرتي اسانجي ماءُ آهي!“ اهو جملو اسان اڪثر ٻڌو، پڙهيو آهي، ڇو ته زمين اسان کي اهو سڀ ڪجهه ڏئي ٿي جنهن جي اسان کي ضرورت آهي. مثال طور: معدنيات، تيل گئس، ڪوئلو ۽ زير زمين پاڻي. سڀ ڪان وڏي ڳالهه ته وڻ ٻوٽا، دوائن جون جڙون ٻوٽيون زمين ۾ ئي پيدا ٿين ٿيون.

زمين ڌرتيءَ جي گولي جي اها مٿين سطح آهي جنهن تي ٻوٽن، جانورن ۽ انسانن جو انحصار آهي، ان زمين ۾ اهو زرخيز مواد به شامل آهي جيڪو مرده ٻوٽڻ ۽ جانورن جي ڳريل سڙيل حصن مان ٺهي ٿو. ان ڪانپوءِ زمين به پاڻي، هوا ۽ ننڍا وڏا جاندار مثال طور: اڏوهيون، سانپا، بيڪٽيريا ۽ ڦنگي به ٿئي ٿي.

ٻوٽا زمين تي ئي ڦٽن ٿا، جيڪي ان جي مٿين سطح مان فائدو وٺن ٿا ڇو ته اهو ئي حصو ٻوٽن کي پاڻي ۽ ٻيا غذائي جزا فراهم ڪري ٿو.

انسان ۽ جانور ان ئي زمين تي پنهنجا گهر جوڙين ٿا، اوچا اوچا جبل ۽ وسيع ٻيلا زمين تي موجود آهن، مرده جسم زمين کوٽي پوريا وڃن ٿا. زمين ۾ موجود جيت، ڪينئان انهن کي ٻيهر مٽيءَ ۾ تبديل ڪري زمين جي حوالي ڪري ڇڏين ٿا. مٽي معدني جزن جو مرڪب آهي. ان کي ٺهڻ ۾ هزارين سال لڳي ويندا آهن.مٽي تيزيءَ سان تبديل ٿي رهي آهي ڪجهه جاين تي مٽي جمع ٿي رهي آهي ته ڪجهه جاين تان کورجندي پئي وڃي،

آئيندي زراعت تمام گهڻي اهميت اختيار ڪري ويندي ڇو ته ايندڙ صديءَ ۾ دنيا جي آبادي ٻيڻي ٿيڻ جي توقع آهي. سڄي آباديءَ کي خوراڪ پهچائڻ لاءِ زمين جي مٿين سطح واري زرخيزيءَ ۾ ڪمي آئي آهي ۽ ڪٽاءُ ۾ واڌارو ٿيو آهي. ان ڪميءَ کي دور ڪرڻ لاءِ آبادگار وڌيڪ پاڻ وجهن ٿا، جراثيم مار دوائن جو استعمال ڪن ٿا، جيڪي ماحولياتي مسئلا پيدا ڪن ٿا. وسيلن جو درست انتظام انساني ارتقا جي لاءِ لازمي آهي.

ٻارڻ

ٻارڻ يا توانائي اسان جي بنيادي ضرورت آهي. ڪو به ڪم ڪرڻ لاءِ توانائيءَ جو هجڻ ضروري آهي. بنيادي طور تي سج توانائيءَ جو سرچشمو آهي. اهو زمين تي موجود حيات ڪي باقي رکڻ جو بنيادي وسيلو آهي.توانائيءَ جي ٻين وسيلن مان ڪي وسيلا ناقابل تجديد آهن، پر ڪي ٻيا وسيلا تجديد جوڳا آهن.

ڪوئلو

دنيا ۾ ڪثرت سان ملندڙ ڪوئلو روايتي ٻارڻ آهي، پر اهو ماحولياتي لحاظ کان تمام گندو ۽ نقصانڪار آهي. ڪوئلي جي محفوظ کاڻ کوٽائي نه ٿي ڪئي وڃي، نامناسب کاڻ کوٽائيءَ سبب مزدورن ۾ ڦڦڙن جو ڪارو ڪئنسر پکڙجي ويندو آهي، ڪوئلي مان خارج ٿيندڙ گئسون فصلن جي پيداوار تي خراب اثر وجهن ٿيون، حيوانن جي بيمارين جو سبب ٿين ٿيون. انهن گئسن جي زيادتيءَ سان تيزابي بارش به ٿي سگهي ٿي.

معدني تيل

تيل هڪ اهم ٻارڻ آهي، جيڪو زمين مان نڪرڻ کان پوءِ تيل صاف ڪندڙ ڪارخانن ۾ اتان کان آخري استعمال تائين ڪيئي مرحلن مان گذري ٿو. هيءَ دنيا جي سڀ کان وڏي صنعت آهي، تيل جي صنعت ۽ استعمال سان ڳنڍيل ماحولياتي مسئلن جي فهرست تمام ڊگهي آهي، جنهن ۾ سمنڊن ۾ تيل وهي نڪرڻ سان سامونڊي حيات ڪي تمام گهڻو نقصان پهچي ٿو. ماضيءَ ۾ ڪڏهن ڪڏهن ته جاڻي واڻي به تيل ڪي سمنڊ ۾ وهايو ويندو رهيو آهي. تيل جي صفائي دوران ٿڌ پيدا ڪرڻ ۽ آلودگيءَ کان نجات لاءِ تمام گهڻو پاڻي استعمال ٿئي ٿو، جيڪو هڪ اهم قدرتي وسيلي (پاڻيءَ) جي کميءَ جو سبب ٿئي ٿو. هوا ۾ منتشر ذرڙا فضائي آلودگي پيدا ڪن ٿا. جن کي قابو ۾ رکڻ هڪ تمام وڏو مسئلو آهي.

قدرتي گئس

ناامياتي جسمن جي ڳرڻ سڙڻ مان نهندڙ هن گئس جو گهڻو حصو مٿئين (CH_4) تي مشتمل ٿئي ٿو. قدرتي گئس ۾ ڪوئلي ۽ تيل وانگر گندرف نه ٿيندو آهي اها ڪاربان مونو آڪسائيڊ به نسبتاً گهٽ پيدا ڪندي آهي. ان جي ٻرڻ سان خطرناڪ ذرڙا به نه نهندا آهن، هي ٻارڻ نسبتي طرح ماحول دوست آهي، ان ڪري پيٽرول ۽ ڊيزل جي جاءِ تي سي اين جي جي گاڏين جي همٿ افزائي ڪئي پئي وڃي. البته قدرتي گئس جي استعمال ۾ به بي احتياطيءَ سان ڪيئي خطرا جنم وٺن ٿا. جيڪڏهن اها گئس مهيا ڪندڙ اوزار (پائيپ، چُلها، ۽ هيٽر وغيره) مان گئس جو اخراج مڪمل طور نه روڪيو وڃي ته اها انساني زندگيءَ لاءِ تمام مهلڪ آهي ۽ ماحول کي به خراب ڪري وجهي ٿي.

بائيو گئس (Biogas)

حيواني ڦوڳ، گاهه، فصلن ۽ ٻوٽن جي پاڇين ۽ ٻين حيواني فاضل مادن کي آڪسيجن جي غير موجودگي ۾ تحليل ڪرڻ سان نباتاتي گئس (Biogas) ٺهي ٿي. جنهن جو اڌ حصو ميٿين گئس تي مشتمل ٿئي ٿو. ان گئس کي کاڌو پچائڻ ۽ بجلي ٺاهڻ ۾ استعمال ڪيو ويندو آهي. باقي بچيل مادو بهترين پاڻ بڻجي ٿو. اها ٽيڪنالاجي ماحول دوست آهي. ان سان حيواناتي ڦوڳ کان ڇوٽڪاري ۾ مدد ملي ٿي. ڪاٺيون ٻارڻ ۾ ڪمي اچي ٿي. بهترين پاڻ ملي ٿو ۽ سبز خاني جو اثر گهٽجي ٿو.

چراگاهه

چراگاهه اهڙي وسيع ايراضي کي چئبو آهي جيڪا پوکيءَ لاءِ استعمال نه ٿيندي هجي، جتي مقامي گاهه ۽ ٻوڙا ڦٽندا هجن ۽ اهو علائقو مال جي چاري لاءِ تمام مؤزون هجي. چراگاهه اڪثر اهڙن علائقن ۾ هوندا آهن، جتي ڪنهن نه ڪنهن سبب ڪان زرعي فصل پوکي نه سگهجن، چراگاهه ۾ گنجائش ڪان وڌيڪ مال جي چَرائي سبب اهڙا علائقا پنهنجي پيداواري صلاحيت وڃائي ويهندا آهن. گاهه ۽ چاري جي ڪميءَ سبب اڪثر جانور بيمار، زخمي، ڪمزور، ڏٻرا، ۽ ناڪاره ڦرندا نظر ايندا آهن، اهڙا جانور گهربل مقدار ۾ کير ڏئي نه سگهندا آهن ۽ نه وري گوشت جي قابل ٿين ٿا.

اسان جي ملڪ جي تقريباً 68 سيڪڙو ايراضي چراگاهن تي مشتمل آهي، سنڌ صوبي ۾ اهي چراگاهه ٿر ۽ ڪوهستان جي علائقن ۾ موجود آهن، انهن چراگاهن کي مقامي ماڻهو مال پالڻ ۽ چارڻ لاءِ استعمال ڪندا آهن. مال جي گهڻائي، برساتن ۾ ڪمي ۽ ناپائيدار استعمال سبب انهن چراگاهن ۾ بي حد ڪمي اچي وئي آهي.

ان ڪانسواءِ خوراڪ جي تلاش ۾ نڪتل جانور ٻوٽن جون پاڙون به اکيڙي کائي ويندا آهن جنهن سبب نوان ٻوٽا ڦٽي نه سگهندا آهن، سواءِ ان جي ته نوان ٻوٽا پوکيا وڃن. جيڪڏهن نوان ٻوٽا نه پوکجن ته زمين جو ڪٽاءَ يا ڪاڏ وڌندي ويندي آهي ۽ زمين بنجر ويران ٿي ويندي آهي. چراگاهن کي بهتر حالت ۾ رکڻ ۽ انهن کي بچائڻ لاءِ اُپاءَ وٺڻ جي ضرورت آهي.

پاڪستان جي اڪثر چراگاهن ۾ مال جي بي حساب چرائيءَ سبب نتيجو اهو نڪتو آهي ته صحتمند ۽ سستي خوراڪ مهيا ڪندڙ ٻوٽا ختم ٿي چڪا آهن، خوراڪ جي تلاش ۾ نڪتل جانور انهن جون پاڙون به اکيڙي کائي چڪا آهن. انهن چراگاهن کي نوان ٻوٽا لڳائڻ سان ٻيهر فعال ڪري سگهجي ٿو. زمين جي ڪاڏ سبب اڪثر علائقا بنجر ٿي ويا آهن.

سائنسي طريقن جي مدد سان گاهه يا چاري جا فصل اپائي چراگاهن کي مسلسل استعمال جي لائق بڻائي سگهجي ٿو. اهڙن علائقن جي لاڳاپيل پيداوار جانورن مان گوشت، کير ، ڏوئنرو، مکڻ، اُن، ۽ هڏين وغيره جي شڪل ۾ حاصل ٿئي ٿي. ان ڪان سواءِ جهنگلي چوپايا، پهرو ۽ پکي به سولائيءَ سان پلجي سگهن ٿا.

چراگاهن ۾ ٻوٽن کي جانورن جي پسند ۽ ناپسند جي حساب سان هيٺ ڏنل درجن ۾ ورهايو وڃي ٿو.

تمام سٺو چراگاهه

Decreaseser ٻوٽا جانورن جا پسنديده ٻوٽا هوندا آهن، جيڪڏهن اهي ٻوٽا ڪنهن چراگاهه ۾ 76 کان 100 سيڪڙو تائين هجن ۽ زميني ڪاٽ جا آثار نه هجن ته اهڙي چراگاهه کي تمام عمدو چراگاهه سمجهيو ويندو آهي.

سٺو چراگاهه

ڪنهن چراگاهه ۾ تمام سٺن ٻوٽن جو تعداد 51 کان 75 سيڪڙو هجي ۽ زمين تي خشڪ پن، شاخون، ۽ نامياتي مادا هجن ۽ زميني ڪاٽ معمولي هجي ته اهڙي چراگاهه کي سٺو چراگاهه چئبو.

چڱو چراگاهه

اهڙا ٻوٽا جن کي بلڪل پسند نه ڪندا هجن، مثال طور: ڪنبيدار ٻوڙا، زهريلا ٻوٽا، ناپسنديده بوءِ واري نباتات کي ’حمله آور ٻوٽا‘ چئبو آهي، اهڙا ٻوٽا چراگاهن جي بي حساب چرائيءَ سبب پيدا ٿين ٿا. جيڪڏهن چراگاهه ۾ اهڙن ٻوٽن جو تعداد گهٽ هجي ۽ تمام سٺن ٻوٽن جو تعداد 26 کان 50 سيڪڙو هجي، زمين جي سطح تي نامياتي مادا ٿورڙي مقدار ۾ هجن ۽ زميني ڪٽاءُ واضح هجي ته اهو چڱو چراگاهه چئبو.

تباهه ٿيل چراگاهه

اهڙو چراگاهه جتي جانورن جي پسنديده ٻوٽن جو تعداد 25 سيڪڙو کان وڌيڪ نه هجي، ٻُوڙا وڌيڪ هجن، زمين جي سطح تي تمام گهٽ نامياتي مادا هجن، زميني ڪٽاءُ تمام واضح هجي، زمين بي سطح، سخت، ٺوس ۽ خشڪ هجي ته ان کي تباهه ٿيل چراگاهه چئبو.

جَڙين ٻوٽين جا گهريلو نسخا

بيمارين جي علاج لاءِ جڙين ٻوٽين جي استعمال جو طريقو هزارين سال پراڻو آهي. ڪيئي ٻوٽن ۽ وڻن جا چوڏا، پن، ڦريون، گل ۽ ٻج ڪيئي بيمارين جي علاج ۾ فائديمند آهن، انهن سيني کي جڙون ٻوٽيون چوندا آهن.

انساني زندگي ۽ صحت جو نباتات سان گهرو تعلق آهي. وڻ ۽ ٻوٽا جسماني ۽ ماحولياتي صحت برقرار رکڻ سان گڏوگڏ مختلف بيمارين جي علاج ۾ اسان جي مدد ڪن ٿا.

جڙن ٻوٽين جي گهريلو استعمال ۾ ڪجهه ڳالهين جو خيال رکڻ ضروري آهي:

- نسخو آزمودو ٿيل هجي.
- دوا تيار ڪرڻ جي صحيح ترڪيب معلوم هجي، يعني مقدار ۽ وزن.
- ڪيتري خوراڪ استعمال ڪجي.
- تازو نسخو يعني تازي دوا تيار ڪري استعمال ڪجي.
- جيڪڏهن فائدو نه ٿئي ته ڊاڪٽر سان رجوع ڪريو.

ڪي جڙون ٻوٽيون ۽ انهن جا فائدا

تُلسي

هي هڪ مشهور ٻوٽو آهي، تلسيءَ جي پنن جي خوشبوءِ سان مڇر ڀڄندا آهن. جيڪڏهن گهر ۾ پوکيل هجي ته رهندڙن کي مليريا کان بچائي ٿو. بخار ۾ تُلسيءَ جي پنن جو جوشاندو پياربو ته بخار جو اثر لهي ويندو. تُلسيءَ جا پن ڇهه ماسا ۽ اڙوسه (بانسه) جا پن ڇهه ماسا پاڻيءَ ۾ پيهي ڇاڻي پيارڻ سان کنگهه لهي ويندي آهي.

سونف/ وڏف

ان سان معدي جي ڪمزوري ختم ٿيندي آهي، ڇهه ماسا سؤنف پاڻيءَ ۾ هلڪو جوش ڏيئي پيارڻ سان پيٽ جو سور ۽ بد حضمي ختم ٿي ويندي آهي.

ڏاٽا

ڪاڏو ڀچائڻ ۾ عام استعمال ٿين ٿا. هي ٻوٽو معدي کي طاقت بخشي ٿو ۽ ٻوڙ ڀاڄيءَ کي خوشبودار ڪري ٿو. هي ٻوٽو به گهرن ۾ سولائي سان پوکي سگهجي ٿو، ڏاٽن جا ٻج ۽ پن ڪيئي بيمارين جي علاج ۾ استعمال ٿين ٿا. ڪاڌو کائڻ کان پوءِ پنج ڇهه ماسا ڏاٽا چٻائڻ سان معدي کي قوت ملي ٿي. پيچش جي صورت ۾ هڪ تولو ڏاٽا پاڻيءَ ۾ پيهي ڇاڻي پيئڻ سان فائدو ٿئي ٿو. دل جو ڌڙڪو يا اختلاج دور ڪرڻ لاءِ ڏاٽن کي ڪٽي، ڇاڻيو ۽ ان جي برابر ڪنڊ ملائي ڇهه ڇهه ماسا صبح شام کائو.

ڦودنو

هي خوشبودار ٻُوٽو آهي، ڪونڊين ۾ به سولائي سان لڳي ويندو آهي، هيانءُ ڪچو ۽ اُلٽيون هجن ته ڇهه ماسا ڦودنو ۽ ٽي ماسا الائچي ڪٽي پاڻيءَ ۾ جوش ڏيو ۽ ڇاڻي ڏينهن ۾ ڪيئي ڀيرا پيئو، ان سان هاضمو درست رهي ٿو ۽ پيٽ جو سور به لهي وڃي ٿو.

خسخس

ان کي ڏوڏي به چون ٿا، ٽي ماسا خسخس ۽ پنج داڻا ڪارا مرچ پاڻيءَ ۾ جوش ڏياري پيارڻ سان واري جو بخار ڇڏي ويندو آهي، ڪنگهه زڪام ۾ خسخس ٽي ماسا ۽ ٽورڙو لوڻ پاڻيءَ ۾ ملائي جوش ڏيو ۽ ڇاڻي پياري ڇڏيو، ڪنگهه زڪام ۾ مفيد آهي.

سرنهه

سرنهه جي تيل ۾ ڪافور ملائي مالش ڪرڻ سان سنڌن جي سور ۾ آرام ايندو آهي، سرنهه پنج تولا سنهو پيهي 15 تولا ماکيءَ ۾ ملائي چٽائڻ سان بلغمي ڪنگهه ڇڏي ويندي آهي.

ميٿي (هربو)

ميٿيءَ جو ساڳ عام ٿيندو آهي هي ٻوٽو به گهر ۾ هٽي سگهجي ٿو. ڪنگهه ۾ آرام لاءِ ڇهه ماسا ميٿيءَ جا ٻج پاڻيءَ ۾ جوش ڏيئي ڇاڻيو ۽ ٻه تولا ماکيءَ ۾ ملائي پياريو. چيلهه ۽ سَنڌن جي سُور لاءِ ڇهه ماسا ميٿيءَ جا ٻج ۽ ٻه تولا ڳڙ پاڻيءَ ۾ جوش ڏيئي پيئو، فائدو ٿيندو.

عام رواجي بيماريون، ضروري ۽ حفاظتي تدبيرون

ٽئين دنيا ۾ وسيلن جي کميءَ سبب ڪيئي شهرين کي صاف سٿري ماحول ۽ علاج جي مناسب سهولتن جي کوٽ آهي. جيڪڏهن ڪنهن آبادي ۾ گندي پاڻيءَ جي نيڪال جو مناسب انتظام نه هجي، گهرن گهٽين ۽ بازارن ۾ گند ڪچري جا ڍير هجن، مکين، مڇرن، ڪاڪروچن ۽ ڪوئن جي يلغار هجي ته پوءِ بيماريون لازمي طرح پکڙجنديون، اهو ئي سبب آهي ته ڳوٺن يا شهر جي ڪچين آبادين ۽ گهٽ آمدنيءَ وارن علائقن ۾ مليريا، زڪام، دست، موسمي بخار ۽ ٻيون بيماريون اڪثر موتمار هونديون آهن.

انهن کان بچڻ لاءِ اسان کي پنهنجي ماحول، گهر ۽ ذاتي صفائي کي معمول بڻائڻو پوندو. ان کان به اهم ڳالهه اها آهي ته عام رواجي بيمارين کي معمولي سمجهي نظر انداز نه ڪرڻ گهرجي، پهرين گهريلو طور تي انهن بيمارين کان بچڻ ۽ انهن تي ضابطو آڻڻ جي تدبير ڪرڻ گهرجي. ان کان پوءِ ويجهي ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي. ڪي عام بيماريون هن ريت آهن:

مليريا

مليريا جو گهر ۽ پر پاسي جي ماحول جي صفائيءَ سان گهرو تعلق آهي. ڇو ته هيءَ بيماري مليريا جي مڇر جي چڪ سان ٿئي ٿي. جيڪو گندين نالين، نالن ۽ برساتي پاڻيءَ جي دٻن ۾ پلجندا آهن.

مليريا ۾ سيءَ سان تيز بخار ايندو آهي. مٿي ۾ سخت سور ۽ اعصابي ڪيفيت ٿيندي آهي. جيڪڏهن ڳنڍوڳنڍ پيٽ ۾ سخت سور به هجي ته هڪدم ڊاڪٽر سان رابطو ڪريو نه ته وڌيڪ پيچيدگيون به ٿي سگهن ٿيون، جن ۾ مثال طور: رت ۾ شديد ڪمي، ٻُڪين جو ڪم ڇڏي ڏيڻ ۽ تِليءَ جو ڦاٽي پوڻ به شامل آهي.

مليريا کي منهن ڏيڻ جو واحد طريقو اهو آهي ته توهان گهر ۾ اندر يا ٻاهر نه گندو پاڻي بيهڻ ڏيو ۽ نه گند ڪچري جو ڍير جمع ٿيڻ ڏيو. گهر مان گندي پاڻيءَ جي نيڪال جو انتظام درست ڪريو. کليل نالين کي پڪو ڪرايو جيڪڏهن گهر کان ٻاهر بيٺل پاڻيءَ جو نيڪال ممڪن نه هجي ته ان تي چونو هاريو ۽ جيڪڏهن ممڪن هجي ته درين ۽ دروازن تي ڄاريون لڳايو. جيڪڏهن اونهاري ۾ ٻاهر سمهو ته مڇرداني ضرور استعمال ڪريو. ياد رکو! مڇر جهڙو معمولي جيت اسانجي زندگيءَ لاءِ خطرو بڻجي سگهي ٿو.

دست

دست اهي پتڙا ڪاڪوس آهن جيڪي 24 ڪلاڪن ۾ ٽن ڪان وڌيڪ پيرا ٿين. ڪڏهن ڪڏهن انهن سان گڏو گڏ اُلٽي بخار، پيٽ ۾ وڪڙ، ۽ جسم ۾ شديد سور جي شڪايت ٿئي ٿي. هيءَ هڪ اهڙي بيماري آهي جنهن جو علاج ۽ بچاءُ ٻئي ممڪن آهن.

دستن ڪان بچاءَ لاءِ ضروري آهي ته پاڻي اُٻاري استعمال ڪجي. کائڻ پيئڻ جون شيون ڍڪي رکجن. ڀاڄيون ۽ ميوا ڌوئي استعمال ڪجن. تازو کاڌو کائجي، يا گرم ڪري کائجي. ٻار هجن يا وڏا ، دست شروع ٿيندي ئي نمڪول جو استعمال شروع ڪرڻ گهرجي

ڪاري کنگه

هيءَ وچڙندڙ ۽ نهايت خراب بيماري آهي، عام طور ننڍن ٻارن کي ٿيندي آهي . کنگهه جو علاج هڪدم نه ڪيو وڃي ته ٻارن کي تشنج جا دورا پوڻ شروع ٿي ويندا آهن. نمونيا ٿي پوندي آهي، ان ڪانپوءِ ٻار جو بچڻ مشڪل ٿي پوندو آهي. ان ڪري ننڍن ٻارن کي ڪاري کنگهه جا حفاظتي ٽڪا هڻائڻ گهرجن ۽ مريض ٻار ڪان باقي ٻارن کي بچائڻ ضروري آهي.

خناق

هي مرض عام طور ٻارن ۾ ٿيندو آهي، پر وڏن کي به ٿي سگهي ٿو. گلي جي هن بيماريءَ جو علاج جيڪڏهن ترت نه ٿيو ته مريض مري ويندو چو ته ساهه جي ناليءَ تي ٿهندڙ جهلي ساهه جي اچ وڃ کي روڪي ڇڏيندي آهي. ان بيماريءَ جو جيڪڏهن معمولي شڪ به ٿئي ته هڪدم ڊاڪٽر سان رجوع ڪجي. مريض ٺيڪ ٿئي ته ان ڪان هڪدم پوءِ ڪيس ٽُڪا هڻائڻ گهرجن. ننڍن ٻارن کي هن بيماريءَ جا حفاظتي ٽڪا پابنديءَ سان هڻايا وڃن.

ٿڌ زڪام

ٿڌ ۽ زڪام جا جراثيم ٻين ڪان جهٽ لڳي پوندا آهن. اهي جيوڙا ساهه جي ذريعي منتقل ٿيندا آهن ۽ مريض جي استعمال ٿيل ٽوال، لباس ۽ بستري جي ذريعي به، زڪام جا جيوڙا هٿ ملائڻ سان ۽ مريض جون شيون ڇهڻ سان به لڳي پوندا آهن.

احتياطي تدبيرون

مريض جو استعمال ٿيل ٽوال، بسترو، چادر وهاڻو استعمال نه ڪيو وڃي.

يرقان / سائي

هيءَ بيماري جيري جو فعل خراب ٿيڻ سبب ٿئي ٿي. جيري جو فعل گدلو پاڻي ۾ جراثيم ورتل کاڌو کائڻ سان خراب ٿئي ٿو. ماحول جي گندگيءَ ۾ آلودگي ان مرض جا تمام وڏا سبب آهن. هيءَ بيماري ٻارن توڙي وڏن کي برابر ٿي سگهي ٿي.

يرقان جي مرض کان بچاءُ

- پيئڻ جو پاڻي اُباري پيئڻ گهرجي، پاڻي اُبارڻ سان يرقان جا جيوڙا مري ويندا آهن.
- بازاري شيون، چولا، دهي ٻَڙا، کمند جوس وغيره استعمال ڪرڻ کان پرهيز ڪريو چو ته اهي شيون مکين سبب آلوده به ٿي سگهن ٿيون.
- کاڌو پچائڻ ۽ کائڻ کان اڳ هٿ چڱيءَ طرح ڌوئي خشک ڪريو،
- سڀ ڀاڄيون ۽ ميوا استعمال کان اڳ چڱيءَ طرح ڌوئي وٺو.
- کاڌو کائڻ ۽ پچائڻ جا ٿانو بلڪل صاف ۽ ڌوتل هئڻ گهرجن.
- انجيڪشن لاءِ نئين سرنج استعمال ڪئي وڃي.

ماڊيول

صحت مند ماحول

انساني ماحول جي پرپاسي ۾ موجود جاندار ۽ غيرجاندار شين تي مشتمل تهذيب ۽ تمدن جي ارتقا سان گڏوگڏ ماحول ۾ خوش رنگي اچڻ کپندي هئي پر بدقسمتيءَ سان انساني ترقيءَ ماحول کي ڏينهون ڏينهن خراب ڪيو آهي، ايستائين جو اسان صنعتي دور ۾ اچي پهتا آهيون. صنعتي دور جتي انسان کي آسائشون ڏنيون، اتي ماحول جي آلودگيءَ ۾ اضافو ڪيو، ماحول جي تباهيءَ جي گنڀيرتا کي محسوس ڪندي اسان کي ماحول جي آلودگيءَ جي خلاف جهاد ڪرڻو آهي،

ماحول جا اهم جزا هوا، پاڻي ۽ مٽي آهن، انهن جزن کي اسان ترقي ۽ آسائش ۾ وڃائي گدلو ڪري ڇڏيو آهي، انهن جزن جي آلودگيءَ کي دور ڪرڻ لاءِ اسان کي ڪجهه اهڙا اُپاءَ وٺڻا پوندا جن سان اسان انهن جزن کي اصلي حالت تائين آڻڻ ۾ ڪجهه سهڪار ڪري سگهون.

هوا

هوا کي گدلو ڪرڻ وارو سڀ کان اهم جزو دونهون آهي. ان کي روڪڻ جي سلسلي ۾ اسان کي هيٺيان اپاءَ وٺڻا پوندا.

دونهون ڏيندڙ گاڏين ۽ دونهون ڏيندڙ صنعتن کي ان ڳالهه جو پابند ڪيو وڃي ته هو اهڙي ٽيڪنالوجي اختيار ڪن جنهن ۾ گهٽ کان گهٽ دونهون خارج ٿئي . ان سلسلي ۾ تازو ئي قانون سازي ٿي آهي پر ان قانون تي اثرائتي نموني عمل جي به ضرورت آهي. گاڏين کي ڊيزل جي بدران بجلي ۽ گئس تي هلائڻ سان گهٽ دونهون خارج ٿئي ٿو. دونهين ڪانسواءِ پارڻ استعمال ڪري آلودگيءَ تي وڏي حد تائين ضابطو آڻي سگهجي ٿو.

پاڻي

پاڻيءَ جي آلودگيءَ کي دور ڪرڻ لاءِ اسان کي سمورا اپاءَ وٺڻا پوندا، گند ڪچرو نالين ۾ نه وڌو وڃي، پاڻيءَ جي نيڪال جو مناسب انتظام ڪريو. گهرن ۾ فلش سسٽم جو رواج وجهو، جتي ائين ممڪن نه هجي، سستي ليٽرين جو بندوبست ڪريو ڇو ته انساني ڦوڳ سان گهڻيون بيماريون پکڙجن ٿيون، ڪارخانن جو صنعتي ڦوڳ ٽريٽمينٽ پلانٽ جي ذريعي صاف ڪري وهايو وڃي. استعمال جي پاڻيءَ کي مروج طريقن سان صاف ڪري پيئڻ يا استعمال ڪرڻ گهرجي.

مٽي

ان سلسلي ۾ عوام کي وڌيڪ ذميواري جو مظاهرو ڪرڻو پوندو. هر جاءِ تي گند ڪچرو ڦٽو ڪرڻ کان پاسو ڪرڻو پوندو. گند کي زمين ۾ اهڙي هنڌ دفن ڪجي جتي گند جا زهريلا مادا سِمي پاڻيءَ کي گدلو ڪري نه سگهن. سِم ۽ ڪلر سبب زمينون غير زرخيز ٿي وينديون آهن. ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته انهن زمينن کي پوکيءَ لائق ڪيو وڃي. آبي گذر گاهن کي پڪو ڪيو وڃي. ان ڪانسواءِ ڪلرائيل زمين جو تجزيو ڪري انهن جي بحاليءَ لاءِ مناسب اپاءَ ڪيا وڃن، زمين جي آلودگيءَ جو سڀ کان وڏو سبب ٺوس گند ڪچري جا ڍير آهن. ان ڍير مان ڪافي شيون ٻيهر استعمال جي لائق ڪري سگهجن ٿيون، مثال طور: پلاسٽڪ، شيشو وغيره. اهي شيون زمين ۾ دفن ٿيڻ کان پوءِ به نه ٺهيون ڳرن. ان ريت ٻيهر استعمال لائق زمين ۾ ڪمي ٿئي ٿي. تنهڪري هر شيءَ کي بنا ڪنهن فرق جي گند جي ڍير جي حوالي ڪرڻ نه گهرجي.

محفوظ پاڻي

اهو پاڻي جيڪو زمين جي تهه جي هيٺان ڪان ملي ٿو، وڌيڪ بهتر انداز ۾ ۽ ڊگهي عرصي تائين استعمال لائق ٿي سگهي ٿو. مسطح پاڻيءَ جي اهميت جي باوجود اهو اڪثر اهڙين جاين تي موجود نه هوندو آهي جتي ضرورت هجي، ان ڪري ضروري آهي ته پاڻيءَ کي نه رڳو محفوظ ڪيو وڃي پر ان کي زميني تهه اندر رکڻ لاءِ به ضروري اپاءَ وٺڻ گهرجن.

زمين اندر پاڻي زمين تي وهڪري سان مهيا ٿيندڙ تازي پاڻيءَ جو تقريباً 97 سيڪڙو ٿئي ٿو. پاڻيءَ کي محفوظ ڪرڻ لاءِ اهڙا طريقا اختيار ڪيا وڃن جن جي مدد سان زمين جي سطح تي وهندڙ پاڻيءَ کي جمع ڪري جانورن جي پيئڻ، انسانن جي استعمال لاءِ ۽ گهريلو ضرورتن مطابق ۽ پوکيءَ جي ڪم ۾ آڻي سگهجي يا ان کي ڪنهن ريت جر جي پاڻيءَ ۾ پيهر شامل ڪري سگهجي.

پاڻيءَ کي محفوظ ڪرڻ لاءِ عام طور تي هيٺيان طريقا اختيار ڪيا ويندا آهن:

بنچ نما چبوترا

اهي اڪثر زميني سطح کي ڪوٽي يا ڪاٽل زمين کي پري ٺاهيا ويندا آهن. اهي چبوترا پاڻيءَ کي زمين ۾ جذب ٿيڻ ۾ مدد ڏيندا آهن. هي طريقو عام طور تي چانور پيدا ڪندڙ زمين لاءِ اختيار ڪيو ويندو آهي.

متبادل کڏون ٺاهڻ

متبادل کڏا گهيري دار لائنن سان ڳڏوڳڏ لاهيءَ جي مخالف تعمير ڪيا ويندا آهن ته جيئن سطح تي وهندڙ پاڻيءَ کي روڪي متبادل رستن ڏانهن موڙيو وڃي. اهو طريقو مٽيءَ جي وهڻ کي روڪڻ ۽ پاڻيءَ کي محفوظ ڪرڻ لاءِ عام طور استعمال ڪيو ويندو آهي.

بين طريقن ۾ ننڍيون پاڻيءَ روڪ ايراضيون هم سطح لائنن تي ڪاهيون، ساسر نما کڏا، لاهيءَ جي مخالف ناليون ۽ اک جي شڪل جا کڏا، باراني علائقن ۾ بارش جو پاڻي جمع ڪرڻ هڪ اهم ضرورت آهي، کڏهن کڏهن ننڍي پئماني تي پاڻي گڏ ڪرڻ ڪافي فائديمند ٿي سگهي ٿو. اهڙي نظام ۾ ٽي جزا ضروري هوندا آهن:

1. اهي علائقا جتي پاڻي وهي اچي سگهي.
2. اهڙي کڏ جتي پاڻي جمع ٿي سگهي.
3. اهڙي زمين جتي جمع ٿيل پاڻي استعمال ۾ آڻي سگهجي.

محفوظ پاڻي ۾ زمين دوز پاڻيءَ جو مقدار اهڙن علائقن ۾ وڌي سگهي ٿو. جتان جي زمين ۾ پاڻي ڇُهڻ جي اهليت گهڻي هجي ۽ اها سطح جي ويجهھو ئي شروع ٿيندي هجي.

ان کان سواءِ علائقائي زمين جي تهن جو چڱيءَ طرح علم هجڻ ضروري آهي. جر/ زير زمين پاڻيءَ جو مقدار وڌائڻ لاءِ زمين جي سطح تي پاڻي کي ذخيرو ڪرڻ، زمين جي سطح تي ان جي وهڻ جي رفتار کي گهٽ ڪان گهٽ ڪرڻ ۽ زمين جي طبعي خصوصيتن کي بهتر ڪرڻ وغيره اهڙا اپاءَ آهن، جيڪي زمين ۾ موجود پاڻي جي ذخيرن کي وڌائي سگهن ٿا.

پاڻيءَ جي گدلاڻ

پاڻي زندگي آهي، ان کانسواءِ زندگيءَ جو تصور محال آهي. انساني جسم جو 70 سيڪڙو حصو پاڻيءُ تي مشتمل آهي. جڏهن ته ڪجهه آبي ٻوٽن ۾ پاڻيءَ جو مقدار 90 سيڪڙو آهي. پاڻيءَ کي انسان، جانورن ۽ ٻوٽا استعمال ڪن ٿا. انسان کي روزانو سراسري طرح 20 لٽر پاڻيءَ جي ضرورت ٿئي ٿي. بنيادي ضرورت لاءِ 5 لٽر پاڻي گھرجي ٿو.

انساني صحت تي نامناسب ۽ گدلي پاڻي جي استعمال سان پوندڙ اثر تمام واضح آهن. 80 سيڪڙو بيماريون ناقص ۽ گندي پاڻيءَ جي استعمال سبب پکڙجن ٿيون. پاڻيءَ مان پکڙجندڙ بيمارين ۾ ڊائريا، مدي جو تپ، مليريا، چمڙيءَ جي خارش ۽ يرقان تمام اهم آهن.

پاڻيءَ ۾ ڦوڳ جي گدلاڻ وائرس سان پکڙجندڙ يرقان (هيپٽائٽس) جو سبب ٿئي ٿي. ان کانسواءِ پاڻيءَ ۾ موجود گدلاڻ، خورد بينائي حيات ۽ طفيلي جيوت سبب ٿيندڙ مرضن ۾ پيچش، پيٽ جو سور، اعصابي تناءُ، جيري جون بيماريون، مرڪزي اعصابي نظام جي تباهي، آنڊي ۽ معدي جو ڪئنسر، اميبائي پيچش ۽ زهرخوريءَ جا اثر شامل آهن. پاڻيءَ ۾ سڀ ڪجهه حل ٿي وڃي ٿو. بارش ۽ برف جي صورت ۾ وسندڙ پاڻي بلڪل صاف هوندو آهي. پر جڏهن اهو فضا مان زمين تي ايندو آهي ته ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ کي حل ڪري ڪاربانڪ ايسڊ ٺاهي ڇڏي ٿو. ان ڪان سواءِ پاڻي جتان جتان لنگھندو آهي، پاڻ سان ڪيميڪلز کي حل ڪري مٽي ۽ ٻين غير حل پذير شين کي پاڻ سان وهائي آڻيندو آهي ۽ پاڻيءَ جي گدلاڻ جو سبب بڻبو آهي.

زندگيءَ جي ضرورتن ۾ استعمال ٿيندڙ پاڻي گھرن مان خارج ٿيندڙ شيون ۽ گھريلو ڦوڳ، پاڻ سان شامل ڪري ڪٽي ايندو آهي. ان ريت روزانو لکها ملين گيلن گدلو پاڻي صاف شفاف درياهن ۾ مسئلو پيدا ڪري رهيو آهي، بلڪه پاڻيءَ ۾ موجود آڪسيجن جو مقدار گھٽجڻ سبب آبي جيوت لاءِ به مسئلا ٿي رهيا آهن.

زرعي پاڻن ۾ زراعت لاءِ استعمال ٿيندڙ ڪيميڪلز ۾ تمام گھڻو اضافو ٿيو آهي. زرعي زهرن جي بي حساب استعمال سان زير زمين پاڻي ۽ زرعي جنسون آلوده ٿين ٿيون. ان کانسواءِ ڪڏهن ڪڏهن اهي ڪيميائي مادا حادثاتي طور تي صاف پاڻيءَ ۾ شامل ٿي ان کي آلوده ڪرڻ جو سبب ٿين ٿا.

غير صاف ٿيل ڪيميائي مواد ڪارخانن مان آبي گذرگاهه ۾ شامل ڪري ڇڏبو آهي، ان طرح هي مواد صاف تازي پاڻيءَ جي گدلاڻ جو سبب ٿئي ٿو. ۽ زير زمين آبي ذخيرن کي به گدلو ڪري ڇڏي ٿو.

اهو ئي گدلو پاڻي انسانن ۽ جانورن جي استعمال سان قسم قسم جي پيچيده بيمارين جو سبب ٿئي ٿو.

فضائي گدلاڻ

هوائي گولو گئسن جو مجموعو آهي. ان جي اجزائي ترڪيب ڪافي پيچيده آهي. ان جا ٻه بنيادي حصا آهن، مٿيون حصو ۽ هيٺيون حصو. هيٺئين حصي ۾ شامل آڪسيجن اسان ساهه وسيلي جسم ۾ اندر کڻون ٿا. اها آڪسيجن اسانکي وڻ مهيا ڪندا آهن. وڻن ۽ ٻيلن جي بي حساب واڍيءَ سبب آڪسيجن گهٽ ٿيندي وڃي ٿي. جڏهن، باقي بچيل آڪسيجن ۾ جراثيم، مٽي ۽ دونهين جا جزا شامل ٿي وڃن ٿا تڏهن اها هوا گدلي ٿي پوي ٿي. جسم ۾ ان گدلي هوا جي داخل ٿيڻ سان بيماريون پکڙجن ٿيون. ڳوٺن ۾ اڪثر عورتون رڌ پچاءَ وقت ڪاٺيون استعمال ڪنديون آهن، جن جي ٻرڻ سان دونهون پيدا ٿئي ٿو. جيڪڏهن اهو دونهون مسلسل ساهه جي ذريعي انسان جي جسم ۾ داخل ٿيندو رهي ته ان سان ساهه جون ڪيئي بيماريون ٿي سگهن ٿيون. ساڳي طرح شهرن ۾ گاڏين جو دونهون ۽ اڏامندڙ ڌوڙ به صحت لاءِ نقصانڪار بيمارين کي جنم ڏئي ٿي.

هوا ۾ آڪسيجن۽ صحت لاءِ نقصانڪار گئس جي زيادتي سبب فضائي گدلاڻ پيدا ٿئي ٿي. سڀ جاندار ساهه جي ذريعي آڪسيجن جسم ۾ کڻن ٿا ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ خارج ڪن ٿا. ٻوٽن ۾ هي عمل ابتو ٿئي ٿو، يعني اهي فضا مان ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ اندر کڻن ٿا ۽ ضيائي تاليف (photosynthesis) جي عمل جي ذريعي خوراڪ ٺاهين، ۽ آڪسيجن خارج ڪن ٿا. ان عمل سان فضائي گدلاڻ گهٽجي ٿي ۽ فضائي گولي ۾ آڪسيجن جو مقدار بحال ٿئي ٿو.

هڪ وڏو وڻ ڏهن انسانن لاءِ ساهه کڻڻ جي آڪسيجن فراهم ڪري ٿو. ان مان اندازو هڻي سگهجي ٿو ته وڻ اسان لاءِ ڪيترا اهم آهن.

ڌوڙ به فضائي گدلاڻ جو هڪ حصو آهي، تمام گهڻن علائقن ۾ لاتعداد غريب عورتون روزگار جي سلسلي ۾ پٽر ٽڪي يا روڊ ٺاهڻ لاءِ ۽ مال چارڻ دوران اڏامندڙ ڌوڙ ساهه سان اندر کڻن ٿيون جن سان انهن جي صحت تي خراب اثر پئجي سگهي ٿو. شرڪاءَ کي اهڙي جاءِ جو دورو ڪرائجي ۽ اهڙو ڪم ڪندڙن سان ملايو وڃي ته جيئن اهي پاڻ مشاهدو ڪري سگهن.

فضائي گدلاڻ جا ڪوڙ سارا عوامل آهن. هوا ۾ آڪسيجن جي ڪمي ۽ صحت لاءِ نقصانڪار گئس جي زيادتيءَ سبب فضائي گدلاڻ پيدا ٿئي ٿي. ٻارڻ جي سڙڻ سان پيدا ٿيندڙ گئس به فضائي گدلاڻ جو سبب آهي. ان ڪانسواءِ ٽرانسپورٽ سبب ٺوس ڦوڳ پيدا ٿين ٿا ۽ هوا ۾ شامل ٿين ٿا. ان آلودگيءَ جا ٻيا به ٺوس ذريعا آهن.

تيل ۽ گئس جي ٻرڻ سان گئس جو گدلو مواد پيدا ٿئي ٿو، جنهن ۾ هائبرو ڪاربن يعني هائبروجن جا مرڪب ڪاربان مونوآڪسائيڊ، نائٽروجن آڪسائيڊ ۽ شيهي جهڙا مرڪب شامل آهن. هائبرو ڪاربان تيل جي ريفائينريز مان پيدا ٿئي ٿو، جنهن سان ڪينسر جو موذي مرض پيدا ٿيندو آهي. هائبرو ڪاربن لاءِ مشهور آهي ته اهو ڪينسر جو سڀ ڪان وڏو سبب آهي. ڪاربان مونوآڪسائيڊ جو بنهه معمولي مقدار به موت جو سبب بڻجي سگهي ٿو، نائٽروجن آڪسائيڊ هڪ پوري رنگ جي گئس آهي جنهن سان ڦڦڙن جا جيوگهرڙا مري پوندا آهن.

سڀ جاندار هڪ قدرتي عمل هيٺ ساهه سان آڪسيجن ڪڻن ٿا ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ خارج ڪن ٿا. ضيائي تاليف جي عمل ۾ ٻوٽن مان وڏي مقدار ۾ آڪسيجن گئس پيدا ٿئي ٿي ۽ فضا مان ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ ان عمل ۾ خرچ ٿئي ٿي. ان عمل سان فضائي گدلاڻ گهٽجي ٿي ۽ فضائي گولي ۾ آڪسيجن جو مقدار بحال ٿئي ٿو. ان سبب ڪري وڻن ڪي زمين جا ڦڦڙ چيو ويندو آهي. هڪ وڏو وڻ لڳ ڀڳ ڏهن ماڻهن لاءِ ساهه کڻڻ جي آڪسيجن مهيا ڪري ٿو. ان مان اندازو هڻي سگهجي ٿو ته وڻ اسانجي زندگيءَ لاءِ ڪيتري اهميت رکي ٿو. پر بدقسمتيءَ سان وڌندڙ آباديءَ جي گنڀير مسئلي گهڻن مسئلن سان گڏوگڏ فضائي گدلاڻ جو مسئلو نازڪ موڙ تي آڻي بيهاري ڇڏيو آهي،

دونهون صحت لاءِ نقصانڪار آهي

ڪنهن به شيءِ جي سڙڻ سان جيڪي اثر سامهون اچن ٿا، انهن ۾ دونهون جاندار جسمن لاءِ هر طرح نقصانڪار ثابت ٿيو آهي. زمين تي ٻرندڙ ٻاهه سبب پيدا ٿيندڙ دونهون هوا کي گدلو ڪري ٿو. جيڪڏهن اهو دونهون ڪنهن نامياتي ٻارڻ جي سڙڻ سبب پيدا ٿي رهيو آهي جنهن ۾ گندرف موجود آهي ته پوءِ گندرف جي ٻرڻ سان سلفر ڊاءِ آڪسائيڊ ٺهي رهي آهي. سلفر ڊاءِ آڪسائيڊ هوا ۾ پهچي اتان موجود آڪسيجن سان ڪيميائي عمل ڪري ٿي جنهن جي نتيجي ۾ سلفر ٽراءِ آڪسائيڊ پيدا ٿئي ٿي. اها سلفر ٽراءِ آڪسائيڊ پاڻيءَ ۾ جذب ٿي گندرف جو تيزاب ٺاهي ٿي، جيڪا تيزابي بارش جو هڪ جزو هوندو آهي.

دونهين جا قدرتي ذريعا ڪڏهن ڪڏهن ان حد تائين وڌيڪ دونهين جو ڪارڻ ٿيندا آهن جيڪي ذڪر لائق آلودگي پيدا ڪن ٿا. البته ڪڏهن ڪڏهن ٻرندڙ جبل ڦاٽڻ سان ايتري قدر دونهون اٿندو آهي جنهن سان جاندار ساهه ٻُوساٽجڻ سبب مري ويندا آهن. جهنگ ۾ لڳندڙ ٻاهه مان نڪرندڙ دونهون به ماحولياتي گدلاڻ جو سبب ٿئي ٿو.

صنعتن جي ٻٺين مان اٿندڙ دونهون هوا جي آلودگيءَ جو سڀ کان وڏو سبب آهي. صنعتي شهرن جي فضا ۾ اهو دونهون سليٽي رنگ جي هوائي لهرن جي صورت ۾ نظر ايندو آهي. اهي هوائي لهرون گهڻو ڪري ٽنگيل ذرڙا ۽ سلفر ڊاءِ آڪسائيڊ هوندا آهن. جتان پيٽرول نڪري ٿو، اتان نڪرندڙ گئس کي کليل فضا ۾ ساڙيون ويندو آهي. اتان اٿندڙ دونهون هوا کي مسلسل گدلو ڪندو رهندو آهي.

پاڪستان ۾ اڪثر گاڏيون تمام گهڻو دونهون ڇڏينديون آهن، اِها پيلاڻ مائل پوري رنگ جي گئس ساهه ۾ رنڊڪ وجهندڙ بدبوءِ رکي ٿي، جيڪا انساني ۽ حيواني ساهه جي نظام ۾ بگاڙ پيدا ڪندي آهي.

ڪاٺيءَ جو ڪوئلو، مال جو ڦوڳ ۽ معدني ڪوئلو گهريلو ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي. اهي سڀ نامياتي ٻارڻ آهن. ڳوٺ ۾ جتي به ڪو ٻيو ٻارڻ ميسر نه آهي اتي اهي ئي ٻارڻ ڪاٺو پچائڻ ۽ ٻين ڪمن لاءِ استعمال ٿيندا آهن. ان کان سواءِ ٻارڻ جي وڌندڙ قيمتن ماڻهن کي ڪاٺيون ٻاري گرمائش حاصل ڪرڻ تي مجبور ڪري ڇڏيو آهي، ان سلسلي ۾ ٺاهيل چلها مناسب طور ڊيزائين نه ڪيا ويا آهن. اهي چلها ڪافي دونهون ڇڏين ٿا.

پاڪستان ۾ اڪثر اخبارن ۾ خبرون ڇپنديون آهن ته ڪوئلي مان نڪرندڙ زهريلي دونهين سبب سڄي خاندان جو ساهه ٻوساٽجي ويو. بند ڪمري ۾ ڪوئلو ٻرڻ سان جيڪو دونهون پيدا ٿئي ٿو ان ۾ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ سان گڏوگڏ ڪاربان مونوآڪسائيڊ به شامل آهي، جيڪا هيموگلوبن سان گڏ ڪيميائي عمل ڪري رت ۾ آڪسيجن جي فراهميءَ کي روڪي ڇڏيندي آهي، جنهن سان ابتدائي غنودگي التيءَ جي ڪيفيت ۽ آخرڪار موت اچي ويندو آهي.

دونهون شهرن ۽ گهرن جي ماحول کي ڪثيف ڪري ٿو، نباتات کي تباهه ڪري ٿو. انساني ۽ حيواني صحت لاءِ نقصانڪار آهي، ان ۾ موجود گندرف نائيٽروجن جا مرڪب فضا ۾ پهچي تيزابي بارش جو سبب ٿين ٿا. جيڪا نباتات کي ساڙي ڇڏي ٿي.

دونهين ۾ موجود گئس ۽ ٽنگيل ذرڙا ساهه جي بيمارين ۾ اضافو ڪن ٿا. دل ۽ دماغ سان لاڳاپيل مسئلن ۾ به اضافو ڪن ٿا. دونهين ۾ موجود وينائيل ڪلورائيڊ جا مرڪب ڪينسر جو سبب ٿين ٿا. دل جي دورن جي شرح ۾ اضافو ٿي پوندو آهي، چڙچڙاهٽ ۽ نفسياتي دٻاءَ جي شرح ۾ تمام گهڻو اضافو ٿي ويندو آهي. دونهين سبب ساهه ٻوساٽجڻ

جي شڪايت به وڌي ويندي آهي ۽ دل جي مريضن لاءِ دونهين ۾ ساهه کڻڻ دل جي دوري سبب ٿي سگهي ٿو.

صحت ۽ صفائي
گدلي پاڻيءَ سان پکڙجندڙ بيماريون

ٿئين دنيا ۽ وسيلن جي کمي ۽ شعور نه هجڻ سبب صاف سٿرو ماحول ملڻ محال ٿي ويو آهي. ڪارخانن مان ڪيميائي ۽ زهريلي مواد جو نيڪال پاڻيءَ کي تمام بريءَ طرح گدلو ڪري رهيو آهي، ڪڏن، تلائن ۾ بيٺل پاڻي ۾ ان تي پلجندڙ مڇر اسان لاءِ مرضن ۽ موت جو سبب ٿي رهيا آهن. گدلي پاڻيءَ سان پکڙجندڙ فقط هڪ بيماري ڊائريا سان هر سال تقريباً 40 لک کان وڌيڪ ٻار مري وڃن ٿا. ترقي پذير ملڪن ۾ اٽڪل 30 سيڪڙو آباديءَ کي پيئڻ جو صاف پاڻي ميسر ناهي، هڪ اندازي موجب 80 سيڪڙو انساني بيماريون گدلي پاڻيءَ جي استعمال سان پيدا ٿين ٿيون. تفصيل هيٺ درج آهي :

- ڊائريا آنڊن ۾ رنڊڪ پيدا ڪندڙ وچڙندڙ بيماريءَ آهي، جنهن ۾ اُلٽيون ۽ دست شروع ٿي ويندا آهن.
- ٽائيفائڊ يا مدي جو بخار کائڻ پيئڻ جي شين ۾ لڳل جيوڙن سان پکڙجي ٿو. ان ۾ آنڊن جي سوڄ ٿي پوندي آهي.
- پوليو يا ٻارن جو فالج، جنهن ۾ ڪرنگهي واري هڏيءَ جي گودي ۾ سوڄ ٿي پوندي آهي. وقتي طور يا مستقل طور معذوري ٿي پوندي آهي.
- پيٽ جي آنڊن ۾ جراثيمن جي افزائش ۽ واڌ ويجهه ٿيڻ لڳندي آهي. جنهن سبب ٻارن جي بک ختم ٿي ويندي آهي. ان جي هڪ علامت اها به آهي ته ٻار مٽي ۽ چاڪ وغيره چٽڻ لڳندا آهن.
- دست يا جلاب جي بيماريءَ ۾ آنڊن مان غير معمولي طور وڌيڪ پاڻي يا تمام پتڙو ڪاڪوس خارج ٿيندو آهي ۽ جسم ۾ پاڻيءَ جي تمام گهٽي کمي ٿي پوندي آهي.
- يرقان يا سائيءَ جي بيماريءَ ۾ جيري جي سوڄ ٿي پوندي آهي. اکين ۽ چهري تي پيلاڻ اچي ويندي آهي، پيشاب به پيلو ٿي ويندو آهي.
- اکين جا ڪُڪرا يا داڻن جي بيماري Trachoma جيڪا انڌو به ڪري ڇڏيندي آهي.
- فيل پا ۾ انسان جي پيرن جي ڪَل هاٿي وانگر ٿلهي ٿي ويندي آهي.
- بلهارز يا هڪ قسم جو فالج آهي، ان بيماريءَ ۾ انسان مڪمل طور مفلوج ٿي سگهي ٿو.

مليريا

مليريا ۾ سيءَ سان بخار، مٿي جو سخت سور ۽ اعصابي ڪيفيت ٿيندي آهي. ڳڙو ڳڙ جيڪڏهن پيٽ ۾ به شديد سُور هجي ته مليريا تمام خطرناڪ صورت اختيار ڪري وٺندي آهي، مرض، موتمار مرض ۾ تبديل ٿيڻ جا امڪان هوندا آهن.

يرقان / سائي

گدلو پاڻي ۽ جراثيم ورتل کاڌو کائڻ سان هي مرض ٿي پوندو آهي. ان مرض ۾ جسم ۾ رت نهڻ بند ٿي ويندو آهي جنهن سان جسم پيلو ٿي ويندو آهي. سڀ کان پهرين اکيون ۽ ننهن پيلا ٿيندا آهن. ايستائين جو اهو مرض هيپٽائيٽس B ۽ C ۾ تبديل ويندو آهي. يعني جيري جو ڪينسر ٿي ويندو آهي. ان کي 'ڪارو ڪامڻ' چوندا آهن، جنهن مان بچڻ محال آهي.

دست / ڊائريا

هيءَ اهڙي حالت آهي جنهن ۾ چوڏهن ڪلاڪن اندر ٽي پيرا يا ان کان وڌيڪ پتڙا ڪاڪوس اچن. ڪڏهن ڪڏهن ان سان الٽي به ايندي آهي. بخار، پيٽ ۾ وڪڙ ۽ جسم ٽٽڻ جي شڪايت ٿيندي آهي، هي مرض به گدلو پاڻي ۽ جراثيم ورتل کاڌي مان ٿيندو آهي. اها هڪ موذي بيماري آهي جنهن کان بچاءُ ممڪن آهي.

گدلي پاڻيءَ مان ٿيندڙ ٻيون بيماريون

ٽائفائيڊ يا مدي جو تپ، پوليو يا ٻارن جو فالج، پيٽ ۾ ڪيئان، اکين جا ڪُڪرا يا ڏاٽن جي بيماري، ايگزيما.

فيل پا

هن مرض ۾ انسان جي پيرن جي چمڙي هاٿيءَ جي کل جهڙي ٿلهي ٿي پوندي آهي.

هوا جي ذريعي پکڙجندڙ بيماريون

فضائي گولو گئس جو مجموعو آهي، ان جي جزن جي ترڪيب ڪافي پيچيدي آهي. ان جا ٻه بنيادي حصا آهن, هيٺين حصي ۾ آڪسيجن شامل آهي جيڪا اسان ساهه جي ذريعي اندر کڻندا آهيون. اها آڪسيجن اسان کي وڻن جي ذريعي حاصل ٿيندي آهي. وڻن جي بي حساب واڍيءَ سبب آڪسيجن گهٽ ٿيندي ويندي آهي باقي بچيل آڪسيجن ۾ جيڪڏهن جيوڙا، مٽي ۽ دونهين جا جزا شامل ٿي وڃن ته اها هوا گدلي ٿي ويندي آهي. جسم ۾، ان گدلي هوا جي داخل ٿيڻ سان بيماريون پکڙجنديون آهن. جيڪي هن ريت آهن،

دمو / دم

دونهين جا جزا ڦڦڙن جي ننڍڙن سوراخن کي بند ڪري ڇڏيندا آهن. جنهن ڪري ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ٿيندي آهي. کنگهه اُٿندي آهي، ساهه کڻڻ ۾ پريشاني ٿيندي آهي. ڇاتيءَ ۾ سور ٿيندو آهي. هي مرض موتمار به ثابت ٿي سگهي ٿو.

کنگهه ۽ زڪام

ٿڌي هوا ۾ جيڪڏهن مٽي به شامل ٿي وڃي ته زڪام جو سبب ٿي سگهي ٿي. نڪ جي پردي تي سوڄ ٿي پوندي آهي، تمام گهٽيون نڇيون اينديون آهن، نڪ ۾ اڪين مان ليس دار پاڻي وهندو آهي. مٿي ۾ شديد سور ٿيندو آهي. ان جا جراثيم هوا ۾ شامل ٿي تندرست ماڻهن کي به ان مرض ۾ مبتلا ڪري وجهن ٿا. گڏوگڏ کنگهه بخار به ٿي پوندو آهي. اڪثر ماڻهن کي مٽيءَ کان اِلرجي هوندي آهي. جيڪڏهن هوا ۾ مٽي شامل هجي ته اهڙا ماڻهو جلد ئي ٿڌ زڪام جو شڪار ٿي پوندا آهن ۽ مٿي ظاهر ڪيل سموريون ڪيفيتون ظاهر ٿينديون آهن.

کنگهه

مٽيءَ ۾ جيوڙن واري گدلي هوا سان کنگهه ٿيندي آهي ڇو ته مٽيءَ جا ذرڙا ۽ جيوڙا ڦڦڙن ۽ ساهه جي ناليءَ تي اثر انداز ٿيندا آهن. گلو خراب ٿي پوندو آهي. جنهن سبب کنگهه اٿندي آهي اڪثر اها کنگهه دورن جي شڪل اختيار ڪري وٺندي آهي. ڦڦڙن ۾ بلغم ڄمي پوندو آهي. مناسب ۽ بروقت علاج نه ٿيڻ جي صورت ۾ دم ۽ ٽي بي جهڙا مهلڪ مرض ٿي پوندا آهن جيڪي موتمار ٿي سگهن ٿا.

سيني بيمارين جا جيوڙا هوا ۾ ئي شامل هوندا آهن، جنهن ڪري اهي جيوڙا هوا جي ذريعي تندرست ماڻهن تائين پهچي انهن کي بيمار ڪري وجهندا آهن.

زمين جي گدلاڻ سان پکڙجندڙ بيماريون

زميني ماحول ۽ طبعي نظام حياتياتي عنصرن سان گڏجي ٺهيو آهي. جنهن ۾ ٻئي هڪ ٻئي تي اثر انداز ٿين ٿا. زميني سطح نباتاتي پوش سان ڍڪيل آهي، ماڻهن جي غلط سرگرمين سبب مثال طور: گند ڪچرو، ڪيميائي ڀاڻ جي استعمال، دوائن جي اسپري وغيره سان نه رڳو نباتاتي پوش کي نقصان ٿئي ٿو. پر ڪچري جي ڍير تي ويٺل مکين جي ميڙن، مڇرن ۽ هزارها لکها قسم جي بيمارين جي جيوڙن جي افزائش ۽ ڪوئن جي واڌ سبب قسم قسم جون بيماريون جنم وٺن ٿيون.

ڊائريا

گند جي ڍير تي ويهندڙ مکين جي پرن ۽ پيرن تي ڊائريا جا لکها جيوڙا چنبڙي پوندا آهن ۽ جڏهن مکيون کائڻ پيئڻ جي شين تي ويهنديون آهن ته اهي انهن جي پيرن ۽ پرن تان کائڻ پيئڻ جي شين ۾ پهچي ويندا آهن. اهو جيوڙن هٿان کاڌو کائڻ سان الٽي ۽ دست شروع ٿي ويندا آهن، پيٽ ۾ شديد سور پوندو آهي، جسم جو پاڻي گهٽجي ويندو آهي، مريض تمام ڪمزور ۽ نڍال ٿي ويندو آهي. ترت علاج ۽ سارسنڀال نه ڪرڻ سبب مريض مري ويندو آهي.

چمڙيءَ جا مرض

گندگيءَ مان ڪيئي قسمن جا مرض جنم وٺن ٿا، ڦٽ ڦرڙيون، ايگزيما، خارش وغيره. پوءِ انهن زخمن تي مکين جي ويهڻ سان اهي جيوڙا تندرست ماڻهن تائين کائڻ پيئڻ جي شين ذريعي پهچي ويندا آهن انهيءَ مرض جو علاج ۽ سارسنڀال نه ڪئي وڃي ته اهي ناسور ٿي ويندا آهن.

طاعون / مهامري

هن مرض جا جيوڙا ڪوئن جي چمڙيءَ تي پلجندا آهن. اهي ئي ڪوئا پنهنجيون غذائي ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ کائڻ پيئڻ جي شين ۾ گهڙي انهن کي جيوڙن هٿان ڪري ويندا آهن. اهو جيوڙن هٿان کاڌو کائڻ سان جيوڙا جسم ۾ پهچي طاعون ۾ مبتلا ڪري ڇڏيندا آهن، اندرين جسماني عضون ۾ زهريلو مادو پرجي ويندو آهي ۽ جسم جي ڪنهن به حصي مان اهو مواد ڦٽ (ڳوڙهن) جي شڪل ۾ ظاهر ٿيندا آهن. ان مرض کي مهاماري به چوندا آهن ان مرض ۾ مريض جيئرو نه ٿو بچي.

وسيلن کي سوچڻ سمجهڻ کان سواءِ استعمال ڪرڻ سان نت نوان مسئلا جنم وٺن ٿا. اهي مسئلا خود اسان جا ئي پيدا ڪيل آهن. انهن جو حل به اسان وٽ ئي آهي، فقط شعور ۽ علم جي ڪمي آهي، جيڪڏهن اسان ماضيءَ جي غلطين مان سبق سکون ته اسان جو حال بهتر ۽ مستقبل روشن ٿي سگهي ٿو.

زندگيءَ جون ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ انسان پئسو ڪمائي ٿو ۽ پئسو ڪمائڻ جي ڏن ۾ ماحولياتي تباهي ڪندو پيو وڃي. ائين قدرتي وسيلا تباهه ڪري رهيو آهي. پر ٿورڙو ئي غور ڪرڻ سان قدرتي وسيلا به تباهيءَ کان بچائي سگهجن ٿا ۽ روزگار جو بهتر ذريعو به حاصل ٿي سگهي ٿو.

– هاري ننڍڙي سطح تي ٻيلو يا ٻُڙي هٽي سگهي ٿو، زمين ۾ وڻن سان گڏ دوائي جڙي ٻوٽيون پوکي آمدني وڌائي سگهي ٿو.
– نرسري قائم ڪري سگهي ٿو جنهن ۾ علائقي جي ضرورت مطابق ٻج پوکڻ، نامياتي ڀاڻ وڪڻي وڌيڪ آمدني حاصل ڪري سگهي ٿو. پر نرسري قائم ڪرڻ لاءِ ڪي ڳالهيون ڌيان ۾ رکڻ ضروري آهن.

1. ٻج سٺي قسم جا هجن، نرسري رستي جي ويجهو هجي جتي آمدرفت جا ذريعا سولائيءَ سان حاصل ٿين.
2. نرسري بابت سچو علم حاصل ڪيو وڃي.

– ماکي پالڻ يعني ماکيءَ جون مکيون پالڻ به ڪافي نفعي بخش روزگار آهي.
– ڪنيءَ جي پوک، ماڻهو ڪنيي جي غذائيت ۽ دوائي خاصيتن سبب ان ۾ دلچسپي رکن ٿا. موجوده تحقيق مان پتو پيو آهي ته ڪنيين جا ڪي قسم اهڙا جزا رکن ٿا جن سبب دل ۽ جيوڙن جي بيمارين جي شدت گهٽائي سگهجي ٿي. ڪنيين جي پيداوار وڌائڻ سان آمدني به وڌيڪ ٿيندي ۽ ڳوٺاڻا ان ڪي پنهنجن گهرن ۾ به پوکي سگهن ٿا. پر روزگار جي هر وسيلي وانگر ڪنيين جي وڪري جا به ڪيئي طريقا آهن، ان ڪري ان جي معلومات ۽ علم حاصل ڪري بهتر فائدو ۽ وڌيڪ آمدني حاصل ڪري سگهجي ٿي.

مٿين طريقن سان روزگار ۾ بهتر آمدني ۽ وسيلن جي بچت ٿي سگهي ٿي.

ان ريت، ان ڪانسواءِ ٻيا به ڪوڙ روزگار اختيار ڪري سگهجن ٿا. ڌوس گند ڪچري تي نظر وڌي وڃي ته بهتر روزگار جا گهڻا ئي طريقا ميسر ٿي سگهن ٿا. مثال طور: ردي ڪاغذ مان رانديڪا تيار ڪرڻ، استعمال ٿيل ڪاغذ مان ڀيهر ڪاغذ ٺاهڻ، لفافا ٺاهڻ، ٿين جي دڀن ۾ سجاوٽ جون شيون گلدان وغيره ٺاهڻ، پلاسٽڪ جي خالي بوتل ڪي ڪٽي مختلف شيون تيار ڪرڻ وغيره وغيره.

ڪثير وسيلن جي فراهمي

ڌرتيءَ جي گولي تي وسيلا ٻن قسمن جا هوندا آهن: (1) تجديد جوڳا وسيلا (2) ناقابل تجديد وسيلا.

تجديد جوڳا وسيلا

ٻوٽا، جانور، هوا، پاڻي ۽ مٽيءَ جهڙن وسيلن کي قابل تجديد وسيلا يعني ٻيهر بحال ٿي سگهڻ جوڳا وسيلا چئبو آهي ڇو ته اهي وسيلا جزن يا عنصرن سان ٺهن ٿا، اهي گهٽ وقت اندر سولائيءَ سان تحليل ٿي سگهن ٿا ۽ پنهنجي پنهنجي قدرتي حالت تائين واپس موٽي ايندا آهن.

ناقابل تجديد وسيلا

ناقابل تجديد يعني، ٻيهر بحال ٿي نه سگهندڙ وسيلن ۾ معدنيات ۽ معدني تيل وغيره شامل آهن.

ان لحاظ کان جيڪا به شيءَ اسان جي چوڌاري موجود آهي، اها قدرت جو عطيو آهي ۽ هاڻي اسان کي اهو سکڻو آهي ته انهن شين کي ڪهڙي طرح استعمال ڪريون ته جيئن انهن مان ڪابه هڪ شيءَ ضايع نه ٿئي. انهن ذريعن جو استحصال ڪرڻ ڪانسواءِ انهن مان بهتر طور فائدو ڪڍڻ کي وسيلن جو پائيدار يا دانشمنداڻو استعمال چئجي ٿو. اسان ان عمل جو مثال ڪنهن اداري ۾ سرمائيڪاريءَ سان ڏئي سگهون ٿا. عقلمنديءَ جي تقاضا اها ئي آهي ته اسان اصل مُوڙيءَ جي بدران ان مان حاصل ٿيندڙ نفعو استعمال ۾ آڻيون، مثال طور: ٻيلا اهم قدرتي وسيلن جو ذريعو آهن. اسان وڻن مان بي شمار فائدا حاصل ڪريون ٿا. اڪثر ڪري اسان اهي فائدا وڻ کي وڍي حاصل ڪندا آهيون. ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته ڪثير وسيلن جي ججهائيءَ لاءِ وڻن جي پوکيءَ جو عمل مسلسل جاري رهڻ گهرجي. ٻيءَ صورت ۾ اسان نه فقط وسيلو وڃائي ويهنداسين پر هڪ صاف، صحتمند دنيا ۽ ان تي موجود زندگيءَ تان به هٿ ڌوئڻا پوندا.

وڻ پوکڻ جا بي شمار سبب آهن، جيڪي ڪجهه هن ريت آهن:

- ٻارڻ، عمارتي ڪاٺ ۽ مال لاءِ چاري جي فراهمي.
- وڻن جي واڍي، آمدنيءَ جو ذريعو.
- وڻ زرعي ايراضيءَ کي سم ۽ ڪلر کان بچاءَ جو هڪ اثرائتو ذريعو آهن.
- ڪوڙ سارين دوائن جا جزا وڻن ۽ ٻوٽن مان حاصل ڪيا ويندا آهن.
- وڻن جا ٻج ۽ ميوو خوراڪ جي حصول جو ذريعو آهن.

ماحولياتي فائدن جو جائزو

- اضافي ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ جذب ڪري هوا جي ساخت ۾ توازن قائم رکڻ.
- زمين جي ڪاٽ کي روڪي ان جي مٿين سطح جي حفاظت ڪرڻ.
- هيٺانهن علائقن کي طوفاني سيلاب کان بچائي رکڻ.
- سڪل پنن جي ذريعي زمين کي قيمتي پاڻ مهيا ڪرڻ.
- وڻ بي شمار جانورن ۽ پکين کي رهائش مهيا ڪن ٿا.
- وڻ ڇانو مهيا ڪن ٿا ۽ طوفاني هوائون روڪڻ جو ڪم ڪن ٿا.
- وڻن جون شاخون پکين لاءِ آنا ڏيڻ ۽ نسل وڌائڻ جي سهولت فراهم ڪن ٿيون.
- وڻ ڪنهن به جاءِ جي سونهن ۾ وڌيڪ اضافي جو سبب ٿين ٿا.

سڄي دنيا ۾ ماڻهو وڏي حد تائين ٻيلن تي انحصار ڪن ٿا. اهي وڻن ۽ جهنگلي جيوت کي به فروغ ڏين ٿا. پئسو ڪمائڻ جي نيت سان به وڻ وڍي وڪرو ڪيو وڃي ٿو، ٻيلن جي وسيع علائقي کي وڍي صاف ڪيو ويندو آهي ته جيئن اتي فصل پوکي سگهجن. انهن سمورن قدمن سبب وسيلن جي جهجهائيءَ کي نقصان پهچي ٿو.

ماڊيول

قدرتي وسيلا ۽ آمدنيءَ جو ذريعو

اسانجي ملڪ کي الله تعاليٰ هر قسم جي قدرتي وسيلن سان مالامال ڪيو آهي. هتي ٻيلا آهن، سمنڊ آهي، درياهه آهن. جبل آهن، ميدان آهن، صحرا آهن، برف يعني گليشيئر آهن پر اسان پنهنجين غير دانشمندانين سرگرمين سبب انهن سڀني نعمتن مان فائدو حاصل ڪري ڪونه پيا سگهون،

ٻيلن کي بچائڻ لاءِ اسان کي هيٺ ڏنل اپاءَ وٺڻا پوندا:

– نوان وڻ لڳائڻ ضروري آهن ته جيترا وڻ وڍيا وڃن ان کان ٻيڻا وڻ پوکيا وڃن، ۽ وڻ پوکڻ جو سلسليوار ساليانو پروگرام ٺاهيو وڃي.

– ڪاٺ جو استعمال گهٽ ڪرڻ جو هڪ مؤثر طريقو ڪاغذ جي استعمال ۾ ڪمي ڪرڻ آهي، تنهن ڪري استعمال ٿيل ڪاغذ کي ٻيهر استعمال ڪيو وڃي.

– فرنيچر جي استعمال ۾ ڪمي ڪئي وڃي ته جيئن معاشي ۽ ماحولياتي فائدا حاصل ڪري سگهجن.

– پوکي ڪندڙ آبادگار مقامي ۽ هٿن جي ذريعي استعمال ٿيندڙ اوزارن جي مدد سان ننڍي پئماني تي گهڻ مقصدي وڻن کي جهنگ جي شڪل ۾ گهٽ لاڳت تي اُپائي پنهنجي آمدنيءَ ۾ اضافو ڪري سگهن ٿا.

پاڪستان بنيادي طور تي هڪ زرعي ملڪ آهي پوکيءَ سان گڏو گڏ مالداري ڳوٺاڻي آباديءَ جي زندگيءَ ۾ هڪ اهم جاءِ رکي ٿي. چوپايو مال به آمدنيءَ جو تما وڏو ذريعو آهي، ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته جانورن جي افزائش کي سائنسي بنيادن تي درست ڪيو وڃي ته جيئن وڌيڪ پيداوار حاصل ڪري ملڪي خوراڪ جون ضرورتون پوريون ڪرڻ سان گڏوگڏ قيمتي پرڏيهي ناڻو به ڪمائي سگهجي.

جانورن جي افزائش لاءَ متوازن خوراڪ جو هجڻ لازمي آهي چو ته غذا جي ذريعي ئي نشونما ۽ جانور کي متارو ڪرڻ مقصد هوندو آهي ته جيئن چڱو نسل ۽ کير حاصل ڪري سگهجي. ۽ انهن کي وڪڻي آمدني حاصل ڪري سگهجي.

قدرتي وسيلن جي تباهي ۽ گهريلو آمدني

قدرتي ماحول بني نوع انسان لاءِ هڪ گهر جي حيثيت رکي ٿو. ان ماحول کي انواع ۽ قسمن جي آلودگين کان پاڪ رکڻ ان جي رهواسين جو اولين فرض آهي، قدرتي ماحول ۾ اڪثر آلودگي پيداواري عنصرن جي بي حساب استعمال سبب ٿئي ٿي، سوچڻ سمجهڻ کان سواءِ وسيلن جو استعمال خود پنهنجي لاءِ ۽ ايندڙ نسلن لاءِ شديد نقصان جو سبب ٿي سگهي ٿو. اسان ان جو مثال ائين سمجهي سگهون ٿا ته سمنڊ جي ڪناري تي مهاڻن جو هڪ ڳوٺ آهي جنهن جو گذر سفر مڇيون مارڻ ۽ وڪڻڻ تي آهي. اهي مهاڻا ان قدرتي وسيلي کي ڪهڙي ريت نقصان پهچائي ان کي تباهه ڪن ٿا.

هو وڏيڪ مڇيون پڪڙڻ جي چڪر ۾ ننڍيون مڇيون ضايع ڪري ڇڏيندا آهن، ننڍي اڪ واري چار ۾ ننڍيون مڇيون به پڪڙجي وڃن ٿيون. ان ريت، لڳاتار ان عمل سان افزائش نسل نٿي ٿئي ۽ مڇيون گهٽ ٿينديون وڃن ٿيون. جنهن جو اثر خود مهاڻن ۽ ماهي گيريءَ تي ٿئي ٿو، ۽ گهريلو آمدني گهٽ ٿيندي ويندي آهي. جڏهن آمدني گهٽ ٿي ويندي آهي ته غربت جو چڪر شروع ٿي ويندو آهي. غربت جو اثر صحت، تعليم ۽ زندگي گذارڻ جي گهڻن معاملن تي پوي ٿو. پر جيڪڏهن سائنسي بنيادن تي مڇيءَ جو شڪار ڪيو وڃي، يعني وڏي اڪ جو ڄار استعمال ڪري ننڍيون مڇيون سمنڊ ۾ ئي ڇڏيون وڃن ته نسلي افزائش سبب اهو قدرتي وسيلو ڪڏهن به تباهه نه ٿيندو ۽ گهريلو آمدني اجا به وڌي ويندي، جنهن ڪري ماهي گيريءَ سان وابسته ماڻهن جي زندگي معاشي لحاظ کان مستحڪم رهندي. اهڙي طرح سمورن قدرتي وسيلن کي تباهه ٿيڻ کان بچائڻ جي حڪمت عملي تيار ڪرڻي پوندي، ان تي عملدرآمد ڪرڻو پوندو، نه ته جيڪڏهن اسان پنهنجي ناسمجهي ۽ لاپرواهيءَ سان قدرتي وسيلن کي تباهه ڪندا رهياسين ته نه رڳو گهريلو آمدني پر دنيا جي گولي تان زندگيءَ جو وجود ئي ختم ٿي ويندو. جيڪڏهن وڻن جي بي روڪ واڍي جاري رهي ، ٻيلن کي وڍي وڍي ختم ڪيو ويندو رهيو ته دنيا تباهه ٿي ويندي.

مقامي قدرتي وسيلن کي خطرا

ٻيلو نه فقط هڪ اهم قدرتي وسيلو ٿئي ٿو پر ٻيلا زمين جو زيور به آهن. انهن مان اسان کي زندگيءَ جون بنيادي ضرورتون جن ۾ ٻارڻ لاءَ ڪاٺي، فرنيچر، عمارت سازي ۽ ريل جي ڏٻن وغيره لاءِ قيمتي ڪاٺ به شامل آهن، حاصل ٿين ٿيون، ان ڪانسواءِ ٻيلا جهنگلي جيوت جو گهر ٿيندا آهن، ٻيلا ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ جذب ڪري هوا کي ساهه ڪڻڻ لائق بنائين ٿا. ان ريت اهي سڀني جاندارن لاءِ حيات بخش وسيلو آهن،

پاڻ مرادو ڦٽندڙ ٻيلا قدرت جو وڏو عطيو آهن. پاڪستان ۾ پاڻمرادو ڦُٽل ٻيلا علائقائي طبعي جوڙجڪ جي نسبت سان مختلف جاين تي ٿين ٿا. ڪجهه علائقا هن ريت آهن:

تمر جا ساحلي ٻيلا

1. تمر جا ساحلي ٻيلا: سنڌو درياهه جي ڊيلٽا ۽ الهندي ڪناري تي واقع هي قدرتي ٻيلا پاڻيءَ جي ڪوٽ جو شڪار آهن. سوڪهڙي ۽ ڊيمن ۾ پاڻي ذخيرو ٿيڻ سبب انهن ٻيلن کي نقصان ٿي رهيو آهي.
2. خاردار گرم ٻيلا: سنڌ جي ميداني علائقن ۾ زراعت جي وڌندڙ لاڙي سبب وسيع علائقي جا ٻيلا ختم ڪيا ويا آهن.

3. پن ڇڻ وارا ۽ ٻُوڙي دار گڏ وچڙ ٻيلا.
4. صنوبر جا نيم استوائي ٻيلا.
5. هماليائي مرطوب ٻيلا.
6. هماليا جا خشڪ صنوبر ۽ بلوط جا ٻيلا.
7. بلوچستان جا صنوبر ۽ پستن جا ٻوڙي دار ٻيلا.
8. ڪوهه سليمان جو چلغوزي (نيزن جو) ٻيلو.

هي قيمتي ٻيلا بي حساب واڍي ۽ ٻين سببن ڪري ڏينهون ڏينهن گهٽجي رهيا آهن، ماڳهي انهن مان ڪجهه نابود ٿي وڃڻ جوانديشو آهي.

ٻيلن جهڙي اهم قدرتي وسيلن ۾ ڪميءَ جا سبب قدرتي آفتون ۽ انسان جون غير دانشمنداڻيون سرگرميون آهن، مثال طور:

– ٻيلن ڪي باهه
– طوفان
– سوڪهڙو
– جيتن جا حملا ۽ بيماريون
– ڪاٺ جو بي حساب استعمال
– چوپائي مال جي بي حساب چرائي.
– ٻيلن جي ايراضيءَ کي زرعي ۽ ٻين مقصدن لاءِ استعمال ڪرڻ ۽ زمين جي ڪاڌ.

جديد دور ۾ ٻيلن جي خاتمي جا وڏا سبب انسان جا پيدا ڪيل آهن، هوائي گدلاڻ ۾ اضافي سبب ٿيندڙ تيزابي بارش ٻيلن جي خاتمي جو سبب ٿيندي آهي. ان کان سواءِ درياهن جي ڊيلٽائن ۾ موجود ٽِمر جي ٻيلن کي ڊيمن جي ٺهڻ ۽ پاڻيءَ جي کوٽ سبب نقصان پهچي رهيو آهي. ٽِمر جا هي ٻيلا پاڪستان جي سبز دولت Green (wealth) سڏبا آهن. هتي آبي حيات جي نسلي افزائش ٿئي ٿي. انهن ٻيلن جي ڪميءَ سبب آبي حيات کي به نقصان ٿي رهيو آهي. اُسڌيءَ طرح انهن ٻيلن جي خاتمي سان انسان ذات کي نقصان پهچي رهيو آهي.

سائي ڪُميءَ جي نسل ڪي ختم ٿيڻ جو خطرو

نومبر جو مهينو ڪراچي جي ساحل تي سامونڊي ساين ڪُمين جي آنا ڏيڻ جي ٿِه ماهيءَ جي عروج جو آخري مهينو آهي. ان مهيني دوران شهر جي واريا‌سين ڪنارن سان گڏوگڏ هاڪس بي ۽ سينڊزپِٽ جي سامهون رات جي وقت ڪُمين جي اچ وڃ جو منظر ڏسڻ جهڙو هوندو آهي.

ڪراچيءَ ۾ عربي سمنڊ جا ڪنارا ساين ڪمين لاءِ مهمان نواز ماحول مهيا ڪن ٿا. انهن ڪنارن کي دنيا ۾ گرم ۽ نيم گرم منطق جي ساين ڪُمين جي نسلي افزائش جي وڏن ۽ تمام اهم مرڪزن ۾ شامل ڪيو ويندو آهي.

350 ڪلوميٽر ڊگهو سامونڊي ڪنارو ٽڪرين ۽ گپرائين ڪنڌين تي مشتمل آهي. هاڪس بي، سينڊز پٽ کان اڳتي ڪيپ مائونٽ ۽ پيراڊائيز پوائنٽ جا ٿاڪرو ڪنارا (خوراڪ جا ميدان) آهن جتي هنن گاهه خور جاندارن جي پسنديده خوراڪ سامونڊي گاهه ۽ سينور گهڻو ٿيندو آهي.

بي تحاشا شڪار ۽ فطري رهائشي ماحول جي تباهيءَ سبب ساين ڪُمين جي آباديءَ ۾ سنگين نوعت جو زوال اچي چڪو آهي. ساين ڪُمين ۽ ان جي پوري نوع کي عالمي پئماني تي خطري ۾ گهريل نوع قرار ڏنو ويو آهي، ۽ پاڪستان ۾ سنڌ ايڪٽ هيٺ انهن جي حفاظت ڪئي ويندي آهي. پاڪستان خطري ۾ مبتلا جهنگلي جيوت جي تحفظ لاءِ انواع جي بين الاقوامي واپار جي ڪنويشن (Convention on International Trade in Endangered Species) تي دستخط ڪندڙ ملڪن مان هڪ آهي، جنهن تحت ساين ڪُمين يا انهن سان لاڳاپيل پيداواري شين جو واپار ۽ ايڪسپورٽ تي پابندي آهي. سامونڊي ڪُمين جي ستن انواع مان صرف به يعني، سائي ڪُمي ۽ زيتوني ڪمي پاڪستاني سمنڊن ۾ ٿين ٿيون.

جيتوڻيڪ آنا ڏيڻ جو عمل سڄو سال جاري رهندو آهي پر ان جي عروج جو زمانو سيپٽيمبر کان نومبر هوندو آهي. ماديون پنهنجي نسل ۾ اضافي لاءِ رات جي پهر ۾ سمنڊ مان نڪرنديون آهن ۽ واريا‌سي ڪناري تي ريڙهيون پائي هلنديون آهن. اهي پنهنجي لاءِ هڪ وڏو کڏو کوٽينديون آهن جيڪو ٽي فٽ اونهو، ويلڻي شڪل (cylindrical shape) جو ٿئي ٿو، ڪُميون اهو آکيرو آنا لاهڻ لاءِ تيار ڪنديون آهن.

سايون ڪميون هڪ پيري ۾ لڳ ڀڳ هڪ سؤ سفيد گول ۽ نرم ساخت جا آنا ڏين ٿيون ۽ سچي سال ۾ ٽي پيرا آنا ڏيئي سگهن ٿيون. هي ڪُميون آنا لاهڻ وقت پنهنجي جسمن مان اضافي لوڻ خارج ڪرڻ لاءِ لڙڪ به وهائينديون آهن.

گهڻا شڪاري انهن آنن ۽ انهن مان ڦٽندڙ ٻچن جي انتظار ۾ ويٺا هوندا آهن. انهن ٻچن جي بقا جي شرح فقط % 0.1 هوندي آهي اهو ئي سبب آهي جو 12 کان 15 سالن جي عرصي ۾ 1000 مان فقط هڪ ڪُمي پختگيءَ جي عمر تائين پهچي ٿي. انهن کي تمام گهڻا خطرا درپيش هوندا آهن مثال طور: وحشي ڪتا ۽ ٻيا شڪاري جانورن، جيڪي انهن جا آنا تباهه ڪري ڇڏيندا آهن. ۽ مهينن جي سيئڻ (hatching) کان پوءِ جڏهن ٻچا ڦٽندا آهن ته انهن کي گهوسٽ (ghost)ڪيڪڙا، آبي پکي ۽ ٻيا شڪاري کائي ويندا آهن.

فطري رهائش جي تباهيءَ ۽ بي انداز شڪار کان سواءِ تجارتي ماهي گيري به ڳري قيمت وصول ڪري رهي آهي جو ته سايون ڪميون چارن ۾ ڦاسي ٻڏي وينديون آهن. سائي ڪميءَ جو هر حصو استعمال ۾ آندو وڃي ٿو، ان ڪري لِڪ چوريءَ شڪار ڪندڙ ماڻهو سائي ڪمي جي شديد تمنا ڪندا آهن. ڪميءَ جو ڪوپو آرائشي شين طور، ان جي کل پيتيون، ٿيلها ۽ جوتا وغيره ٺاهڻ لاءِ ڪم اچي ٿي ۽ انهن جو گوشت ڏور اوپر ۾ ڏاڍي شوق سان کائيندا آهن، ڪُميءَ جي يخني وچ اوپر جي ملڪن ۾ تمام مهانگو طعام ٿئي ٿو جڏهن ته ان جا آنا، ڪکڙ جي آنن کان وڌيڪ غذائيت بخش قرار ڏنا وڃن ٿا.

سنڌ جي ٻالفن / ٻلھڻ کي خطرو

سنڌ جي ٻالفن جنهن کي انڌي ٻلهڻ به چئبو آهي،سنڌو درياهه ۾ رهي ٿي پر اها وڏي لاپرواهيءَ جي ڪري آلودگيءَ جي تباهه ڪارين سبب خطري ۾ آهي، مصنوعي پاڻ ۾ جيت مار دوائن ۾ استعمال ٿيندڙ نقصانڪار مادا ۽ ٻئي قسم جو زهريلو ڦوڳ درياهي رستي سان گڏوگڏ مختلف جاين تي درياهه ۾ ان ريت وڌو ٿو وڃي ڇڙڪه اهو درياهه نه هجي پر گندگيءَ جي نيڪال جو ذريعو هجي. اها آلودگي نه فقط آبي حيات لاءِ پر انسانن لاءِ به خطرو آهي. انهن حالتن ۾ آلودگيءَ جي وڌندڙ خطرن کان اکيون پُورڻ ڪنهن به ريت دانشمندي نه آهي.

1974 ۾ سکر ۽ گڊو بئراجن جي وچ ۾ 170 ڪلوميٽرن تي پکڙيل علائقي کي ٻُلهڻ /ٻالفن لاءَ رَک (sanctuary) قرار ڏنو ويو هو. ان جي باوجود هن نوع جي آباديءَ ۾ امڪاني خطري کان سواءِ اها حقيقت حيران ڪندڙ آهي ته پرائيوٽ سيڪٽر جون مختلف صنعتون ۽ گڊو ۽ سکر واپڊا جا پہ بجلي گهر بنا ڪنهن خوف جي زهريلو آبي مواد زهريلن اثرن کان پاڪ ڪرڻ بنا ئي درياهه ۾ شامل ڪري ڇڏين ٿا. جنهن سان پاڻيءَ جي گرميءَ جو درجو ۽ ٻالفن جا فطري رهائش گهر متاثر ٿي رهيا آهن. گهوٽڪي (قادر پور) ۾ تيل جي دريافت بابت به اهو چيو پيو وڃي ته ان سان ٻالفن جي آباديءَ تي اثر پئجي رهيو آهي ، ۽ پوءِ ڪڏهن ڪڏهن ائين به ٿيندو آهي ته اهي حادثاتي طور مهاڻن جي ڄار ۾ ڦاسي پونديون آهن. سرڪار کي گهرجي ته اها ماحولياتي گدلاڻ جي خاتمي لاءِ هڪدم ۽ اثرائتا اُپاءُ وٺي، خاص ڪري محفوظ قرار ڏنل ماڳن وٽ خطري ۾ مبتلا انڌي ٻلهڻ جي حفاظت ۽ نگراني ڪرڻ سنڌ جي جهنگلي جيوت کاتي جي ذميواري آهي.

ماهي گيريءَ جا اوزار کجهه انواع لاءِ خطرو آهن

ڪراچي: ماهي گيريءَ جا منع ٿيل اوزار مثال طور: وير جي چاڙهه ۽ لاٿ وارو چار (ٽائڊل ٽريپ نيٽ) ۽ گهيراءَ وجهندڙ چار (ورو) Surrounding net جيڪي سنڌ جي ساحلي پٽيءَ ۾ تمام گهڻو استعمال ڪيا وڃن ٿا، ان خطري جي نشاندهي ڪن ٿا ته هي عمل اڪثر مقامي سامونڊي انواع کي نابود ڪري سگهي ٿو.

ماهي گيريءَ جي چارن جي حوالي سان اها ڳالهه مشاهدي ۾ آئي آهي ته تمام ننڍن ننڍن سوراخن وارن چارن سبب ماهي گيريءَ تي تمام نقصانڪار اثر پئجي رهيا آهن ۽ وڏيڪ شڪار ٿي رهيو آهي ڇو ته هوُ مڇيءَ جو ٻچ ۽ ننڍي عمر جون مڇيون به چار ۾ ڦاسائي وٺن ٿا. اهڙي طرح ماهي گير مڇين ۽ جهينگن جي پڪي عمر تائين پهچڻ واري حيات چڪر ۾ رخنو وجهي ٿا ڇڏين. مقامي بازار ۾ هڪ به انچن جي ننڍڙين مڇين، جيڪي هونئن 6 يا 7 فٽ وڏيون ٿي سگهن ها، جي دستيابي هڪ عام منظر آهي. ان سلسلي ۾ تجارتي پئماني تي شڪار ڪيون ويندڙ مختلف مڇين جو شڪار ان حد تائين ٿي رهيو آهي جو جيڪڏهن اهو عمل نه روڪيو ويو ته ممڪن آهي ته اهي ذڪر ڪيل جنسون (انواع) صفحه هستيءَ تان مڪمل طور غائب ٿي وڃي.

ٽائيڊل ٽريپ نيٽ جي هڪ ڦيري ۾ اهڙيون مڇيون 74 ڪلو گرام ۽ جهينگا 4 4.4 ڪلو گرام پڪڙجي وڃن ٿا. جڏهن ته 1.68 ميٽرڪ ٽن وزني ننڍي سائيز جون غير ضروري مڇيون هڪ گهيراءُ وجهندڙ چار (Surrounding net) جي هڪ ڦيري ۾ جهليون وڃن ٿيون.

اهڙي سامان کي استعمال ڪرڻ جو لاڙو انهن سببن ڪري پيدا ٿيو آهي ته ماهي گيري لاءِ استعمال ٿيندڙ لانچن ۾ مقابلي جو لاڙو شديد ٿيندو پيو وڃي، في يونٽ في ڪوشش شڪار (catch) گهٽجي رهيو آهي ۽ ردي (غير ضروري) مڇيءَ جي کپت لاءِ بازار قائم ٿي چڪي آهي. ان ڪانسواءِ گهٽ گهري پاڻيءَ ۾ ماهي گيريءَ جو رواج وڌي رهيو آهي ۽ ماهي گيريءَ لاءِ اهڙو سامان استعمال ڪيو پيو وڃي جيڪو افرادي قوت، وقت ۽ قيمت جي حوالي سان گهٽ خرچ هجي.

ماحول جي پائيداريءَ ۾ عورتن جي شموليت

اها هڪ وڏي حقيقت آهي ته هڪ ذهن جي سوچ سان ڪيئي ذهنن جي سوچ وڏيڪ وسيع ۽ دور رس ٿئي ٿي. اسانجي ملڪ جي وڌندڙ آبادي ۽ قدرتي وسيلن تي دٻاءُ جي ڳالهه هاڻي ته عام فهم ٿيندي پئي وڃي، پر ڌيان جوڳي ڳالهه اها آهي ته عورتون ان دٻاءُ کي وڌيڪ محسوس ڪن ٿيون، پوءِ چو نه ڪٿي اهي شهرن ۾ رهندڙ هجن يا ڳوٺن ۾. انڪري ماحول جي پائيداريءَ لاءِ عورتن جي شموليت بي حد ضروري آهي.

منزل تائين پهچڻ لاءِ لازمي آهي ته ابتدائي وک کنئي وڃي، مسئلن ڏانهن ڌيان ڇڪايو وڃي، مسئلن جي حل جو شعور ۽ آگاهي پيدا ڪئي وڃي چو ته صبح کان شام تائين عورت ئي وسيلن کي منهن ڏئي ٿي. گهر جي حد تائين سهي! پر جيڪڏهن عورتن جي وسيلي هڪ گهر ۾ وسيلن تي ڌيان ڏيئي مسئلن کي حل ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي وڃي ته اسان ماحولياتي مسئلن کي وڏي حد تائين قابو ڪري سگهون ٿا.

عورتن جي شموليت سان گهر ۽ معاشري ۾ ماحولياتي خود ڪفالت پيدا ٿيندي. گهر جي اڱڻ ۾ ڀاڄيون پيدا ٿينديون نامياتي شيون استعمال ٿينديون. بجلي گهٽ استعمال ڪرڻ جو شعور پيدا ٿيندو. ان ريت توانائي ضايع ٿيڻ کان بچندي. ڏند صاف ڪرڻ وقت يا منهن ڌوئڻ وقت نلڪو کليل نه هوندو ته ان ريت پاڻيءَ جي بچت ٿيندي. ٿانون ۽ ڪپڙن جي ڌوپ ۾ گهٽ پاڻي استعمال ٿيندو. ٻوٽن کي پائپ بدران ٿانءَ سان پاڻي ڏنو ويندو. گهريلو وٽڪاري رواج ۾ ايندي، ڪِچن گاربننگ جي ذريعي ڪچري جو ڦهلاءَ گهٽجندو. پاڻي صاف ڪرڻ لاءِ گهريلو طريقا عمل انگيز هوندا، هٽرادو زندگيءَ بدران فطري زندگي گذارڻ کي اوليت ڏني ويندي. پري پري جي سفرن لاءِ انفرادي گاڏين بدران سفر ۽ ترسيل لاءِ اجتماعي وسيلا استعمال ٿيندا. گهر جي باقي ڀاتين جي تربيت ان ئي بنياد تي ٿيندي چو ته تربيت ڏيڻ جو ذمو به اڪثر عورت تي آهي. عورت ئي هڪ نسل سنوارڻ يا بگاڙڻ جي ذميوار هوندي آهي. انڪري ماحول جي پائيداريءَ لاءِ قدرتي وسيلن جي بهتريءَ جي ماحولياتي مسئلن جي حل لاءِ جيڪي به اپاءَ وٺجن، انهن ۾ عورتن جي شموليت ضروري آهي، پوءِ ڪٿي اهو گهر جي حد تائين هجي يا ملڪي سطح تائين.

عورتن جي ڪردار جي نشاندهي ۽ ذميواريون

عورتون بهترين منتظم هونديون آهن. وسيلن جي ڪميءَ سان غربت وڌندي آهي. جنهن جو وڌيڪ شڪار ٻار ۽ عورتون ٿين ٿيون. اچو ته وسيلن جي منتظمن جي حيثيت سان عورت جي ڪردار جو جائزو وٺندي انهن جي هڪ ڏينهن جي ذميواريءَ تي نظر وجهون.

هڪ هاري عورت آهي، ان جي ڪٽنب ۾ 11 فرد آهن: مڙس، سس، سهرو، ڏير ۽ ڇهه ٻار. هوءَ صبح جو سڀ کان پهرين اٿندي آهي. فجر جي نماز پڙهي ڏڌ مان مکڻ ولوڙي ٿي. اٿو ڳوهي ٿي، پوءِ مينهن کي چارو وجهي ٿي. ٻهاري ڏئي ڪير ڏهي ٿي، نيرن لاءِ چانهن ماني ٺاهڻ، سڀني کي نيرن ڏيڻ، ٻارن کي تيار ڪري اسڪول موڪلڻ، مڙس ۽ ان جي روز صبح جي ڪمن ڪارين ۾ شامل ٿي بورچي خاني جي صفائي ڪرڻ، هن جو روز جو معمول آهي. انهن ڪمن ڪانپوءِ هوءَ ڳوٺ جي نلڪي تان پيئڻ جو پاڻي ڀري اچي ٿي. پاڻيءَ جو انتظام ڪرڻ ڪانپوءِ مينهن جي واڙي جي صفائي ڪري ٿي. صفائيءَ کان واندي ٿي هوءَ ڇيڻا ٿڦي ٿي. ڇيڻا ٿڦڻ ڪانپوءِ ماني پچائي مڙس ۽ ڏير کي ٻني ۾ ماني پهچائي ٿي ۽ اتان مينهن لاءِ چارو لڻي ڪٽي ٿي. جيڪڏهن ڪپهه جو فصل هجي ته ڪپهه چونڊي ٿي، ۽ سارين جو فصل هجي ته ساريون يا ڪڻڪ هجي ته مردن سان گڏجي لاٻارو ڪري ٿي. ماني پچائڻ لاءِ صرف ڇيڻن تي گذارو نه ٿو ٿئي انڪري هن کي ڳاهه ۽ خشڪ ڏاريون به ميڙڻيون پون ٿيون. ڪپڙا ڌوئڻ ۽ مينهن کي وهنجارڻ لاءِ تلاءَ مان پاڻي ڀري ايندي آهي.

سو توهان ڏٺو ته ڳوٺاڻي عورت ڪهڙيءَ طرح پنهنجن موجود وسيلن کي ڪيئن ضرورتن لاءِ استعمال ڪري ٿي. وسيلن جي فراهمي ۾ مدد ڏئي ٿي ۽ وسيلن کي برقرار رکڻ لاءِ ڪيتري سخت محنت ڪري ٿي. ذاتي وسيلن ۾ زمين جو ننڍڙو ٽڪرو آهي جنهن تي مڙس ۽ ڏير سان گڏجي فصل پوکي ٿي. مال يعني چار مينهون جن کي چارو پاڻي ڏيڻ، واڙو صاف رکڻ ۽ ڇيڻا ٿڦڻ جي ذميواري به نڀائي ٿي. نلڪي ۽ تلاءَ جو پاڻي ۽ جهنگ جون خشڪ ڪاٺيون اجتماعي وسيلا آهن، جن جو بندوبست ڳوٺ جي سڀني عورتن کي گڏجي ڪرڻو پوندو آهي.

عورتن جو تنظيمي چار

هر علائقي جي ماڻهن کي ڪي نه ڪي مسئلا ضرور هوندا آهن پر انهن مسئلن جو حل چوگرد موجود وسيلن جي ذريعي ڳولڻ مشڪل نه آهي. ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته پاڪستان جي هر علائقي ۾ تنظيمن جو چار وچايو وڃي ۽ سڀ تنظيمون منظم ٿي پنهنجن مسئلن جي پاڙ ئي نشاندهي ڪن، اوليتون مقرر ڪن ۽ مقامي وسيلن ڪان ترقيءَ جو سفر شروع ڪن. عورت هر علائقي ۾ بهترين منتظم هوندي آهي، چاهي اها شهري هجي يا ڳوٺاڻي. عورتن ڪي ماحولياتي تعليم ڏني وڃي. مسئلن ڪي حل ڪرڻ لاءِ وسيلن مان مناسب فائدو وٺن سيڪاريو وڃي، ان ڪانپوءِ انهن جي تنظيم جو بنياد وڌو وڃي. ان سان نه رڳو پائيدار ترقي ممڪن ٿيندي پر عورتن ۾ خود اعتمادي به پيدا ٿيندي. جتي ضرورت هجي، اتي سرڪاري ادارن سان تعاون ڪرڻ ۽ انهن ڪان مدد وٺڻ ڪان گريز نه ڪجي چو ته وڏي پئماني تي ترقيءَ لاءِ حڪومتي وسيلا به ضروري آهن. هر سطح تي ڪوشش ڪرڻ گهرجي ته عورتن ڪي گڏ ڪري صلاح مشورو ڪيو وڃي ۽ انهن مسئلن جو حل جنهن حد تائين ممڪن هجي مقامي وسيلا استعمال ڪري، ڪيو وڃي يا وري تنظيم سازي ڪري ڪجهه وڏا مسئلا سرڪاري ۽ غير سرڪاري ادارن تائين پهچائي مدد طلب ڪئي وڃي.

- عورتن جي مقامي تنظيم پنهنجي علائقي ۾ حڪومت ڪي حڪومتي ڪمن جي پورائي لاءِ پنهنجيون رضاڪاراڻيون خدمتون پيش ڪري سگهن ٿيون.
- عورتن جي مقامي تنظيم ان پاليسيءَ جي سچي عمل ۾ شروع ڪان ئي شامل هوندي جنهن جو فائدو حڪومت ۽ ڪميونٽي ٻنهي ڪي ٿيندو چو ته ڪڏهن ڪڏهن حڪومتي پاليسين تي اسٽاف ۽ مناسب مانيٽرنگ ۾ ڪميءَ سبب ڪن صورتن ۾ انهن تي عمل ٿي نه سگهندو آهي.
- تنظيمون حڪومتي پاليسين ڪي پنهنجي ضرورت مطابق بنائڻ جي پوزيشن رکنديون آهن.

وڻن ۽ نباتات تي انحصار سبب عورتون قدرتي طور ٻيلن جون منتظم ٿين ٿيون. ڳوٺاڻين عورتن ڪي اهو علم آهي ته انهن جي ڪٽنب جي بقا وڻن، ساوڪ ۽ قدرتي ماحول برقرار رهڻ ۾ آهي پر ان علم ڪي عملي اپائن ۾ بدلائڻ لاءِ عورتن ڪي باقاعدي تربيت ڏيڻ جي ضرورت آهي. ان ڪانپوءِ انهن عورتن جي تنظيم ٺاهي وڃي ته جيئن ٻيلي ڪاتي جي مدد سان اهي عورتون مختلف اسڪيمن ۾ ڀرپور حصو وٺي سگهن. ان طرح عورتن جو هڪ تنظيمي چار قائم ڪري سگهجي ٿو جنهن ۾ مختلف ماحولياتي عنوانن هيٺ تربيت يافته گروپ شامل هجن ۽ نه رڳو پنهنجي علائقي پر ڀرپاسي جي علائقن جي تنظيمن سان ميل جول ڪري ماحول ۾ بهتري آڻڻ جو ڪم ڪري سگهن ٿيون.

ماحولياتي بچاءَ ۾ عورتن جو ڪردار

ڪنهن به ڳوٺاڻي علائقي ۾ ڪم ڪرڻ لاءِ اتان جي عورتن جي شموليت تمام لازم ۽ ملزوم آهي ڇو ته ڪنهن به ماحول جي بقا لاءِ عورت هڪ اهم ڪردار ادا ڪري سگهي ٿي.
علائقي جي عورتن جي نقل و حرڪت تمام محدود هوندي آهي ۽ معاشي معاملن ۾ انهن جو ڪو حصو نه هوندو آهي، اهي صرف گهريلو ڪم ڪار ۾ مصروف هونديون آهن، تنهنڪري انهن لاءِ ننڍي پئماني تي ڪاروبار جا موقعا پيدا ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي ته جيئن علائقي جي عورتن کي به روزگار جا موقعا ملي سگهن ۽ ماحول جي بقا لاءِ به ڪم ٿي سگهي.
ڳوٺن ۾ اڪثر ماڻهن جي زندگيءَ ۾ قدرتي وسيلن جو اهم ڪردار ٿئي ٿو. ان ڪردار ۾ عورتن کي قدرتي وسيلن جي استعمال جي حوالي سان هڪ مرڪزي ڪردار ٻارڻ لاءِ ڪاٺيون يا گهر لاءِ پاڻي جمع ڪرڻ، مال لاءِ چارو ڪٺو ڪرڻ يا انهن کي چراگاهن ۾ چارڻ آهي، اهي اهڙا ڪم آهن جن ۾ عورتن جي شرڪت ڏسجي ٿي. انڪري انهن سمورن وسلين جي صحيح ۽ پائيدار استعمال جو شعور پيدا ڪرڻ تمام اهم عمل آهي. عورتون انفرادي طور تي پنهنجي گهر اندر يا اجتماعي طور تي پنهنجي علائقي جي قدرتي وسيلن جي استعمال جون ذميوار آهن. ان ڪري عورتن کي قدرتي وسيلن جي ڪميءَ سان انهن جي گهريلو زندگيءَ تي پوندڙ اثرن بابت آگاهي ڏيڻ تمام ضروري آهي ته جيئن انهن جي ماحول جي بچاءَ جي مهم ۾ سندن ڪردار جي نشاندهي ڪري سگهجي.
هن ڪان اڳ ڏنل سبقن جي روشنيءَ ۾ اها ڳالهه واضح ڪئي وڃي ته قدرتي وسيلن جي بي حساب ۽ ناپائيدار استعمال سان نه رڳو مقامي ماحول تباهه ٿي ويندو پر ان جو عام ماڻهوءَ جي زندگيءَ تي تمام خراب اثر پوندو ۽ ڳوٺاڻن علائقن ۾ غربت وڌندي. مثال طور: جيڪڏهن زمين ۾ سم ۽ ڪلر ٿي پوي ته ان جو سڌو اثر هارين تي پوندو ، جيڪي زراعت جي پيشي سان جڙيل آهن، وڌيڪ افزائش ۾ ڪميءَ سبب بي روزگاري ۽ غربت وڌندي، تنهن ڪري ان ڳالهه جي ضرورت آهي ته قدرتي وسيلن جو صحيح ۽ پائيدار استعمال هجي.

عورتن جي شموليت بابت آگاهي.

عورتون، مقامي طور قدرتي ساحلي وسيلن جي بهتر سار سنڀال ۽ مناسب استعمال جي سلسلي ۾ آگاهيءَ جي واڌاري لاءِ بهتر طور ڪم ڪري سگهن ٿيون، پر ڳوٺاڻن علائقن ۾ عورتن جي ان صلاحيت جو بلڪل به ادراڪ نه آهي. ان ڪري عورتن جو ڪردار اهم هئڻ جي باوجود به اهي ان سلسلي ۾ عملي طور تي ڪجهه به ڪري نه سگهنديون آهن. بنيادي طور تي انهن جو ڪردار صرف گهر ۽ گهريلو معاملن جي نظر داري تائين محدود آهي. ان سلسلي ۾ ورڪشاپ ڪري مقامي ماڻهن ۾ عورتن کي مختلف معاملن ۾ شامل ڪرڻ بابت شعور پيدا ڪري سگهجي ٿو.

عورتن لاءِ آمدنيءَ جا ذريعا پيدا ڪرڻ:

ڳوٺاڻن علائقن ۾ خاص ڪري عورتن کي ڪنهن به قسم جي سرگرمي شروع ڪرڻ لاءِ تربيت ۽ اعتماد جي ضرورت آهي. جيڪڏهن ان علائقي ۾ عورتن کي هنر سيکارڻ ۽ هنن لاءِ ننڍي پئماني تي ڪو ڪاروبار ڪرڻ ممڪن ڪيو وڃي ته هُو ان لائق ٿي سگهن ٿيون ته پنهنجي

خاندان لاءِ آمدنيءَ جي ڪنهن متبادل ذريعي جو بندوبست ڪري سگهن. ان سلسلي ۾ ڪين پولٽري (ڪڪڙيون پالڻ) ، سلائي پرت ۽ هٿ جي ٻين هنرن بابت تربيت ڏيئي سگهجي ٿي.

پاڻيءَ ڪي آلودگيءَ کان پاڪ ۽ محفوظ رکڻ

ڳوٺاڻن علائقن جي اڪثر آبادي گدلو پاڻي پيئڻ سبب اڪثر بيمارين جو شڪار ٿيندي رهندي آهي، جيئن ته انهن علائقن ۾ اڪثر عورتون ئي پاڻي ڀري آڻڻ ۽ رکڻ جون ذميوار هونديون آهن، انڪري هتي عام ماڻهن ڪي عام طور ۽ عورتن ڪي خاص طور پاڻيءَ جي آلودگيءَ کان محفوظ رکڻ لاءِ روايتي يا غير روايتي تربيت ڏيئي سگهجي ٿي ته جيئن سندن صحت جو معيار بهتر ٿئي.

ترقياتي عمل ۾ علائقي جي سڀني ماڻهن مردن ۽ عورتن جي شموليت ۽ اثراندازيءَ لاءِ موقعا پيداڪرڻ گهرجن ته جيئن ترقي جي فائدن ۾ مرد ۽ عورت برابر جا حصيدار هجن.

ان ڪانسواءِ مقامي عورتن جي ڪميٽي طور تي تنظيم سازي تمام ضروري آهي ته جيئن مقامي عورتون منظم طريقي سان پنهنجي علائقي جي قدرتي وسيلن جي بهتر سار سنڀال ڪري سگهن، ان سلسلي ۾ جن شعبن ۾ انهن جي تربيت خاص طور ضروري آهي انهن ۾ قدرتي وسيلن جو درست اندازو لڳائڻ، ماحول ڪي بهتر ڪرڻ جي سلسلي ۾ هدفن جي نشاندهي ڪرڻ ۽ ترقياتي ڪمن جي سلسلي ۾ اوليتن جو تعين ڪرڻ وغيره شامل آهن.

سماجي وڻڪاري

وڻڪاريءَ ڪي اجتماعي سماجي سطح تي متعارف ڪرائڻ جي عمل ڪي ’سماجي وڻڪاري‘ چئبو آهي، جنهن تحت مقامي عورتن ڪي وڻڪاريءَ جي ترغيب ڏيئي ڪين گڏيل طور شريڪ ڪيو وڃي. ڳوٺاڻن علائقن ۾ ’سماجي وڻڪاري‘ لاءِ تمام گهڻو ڪم ٿي سگهي ٿو.

ڳوٺاڻن علائقن ۾، جتي ننيڙا ٻوڙا يا وڻ نٿا ٿين، ان علائقي ۾ وڻڪاري جي تمام گهڻي ضرورت هوندي آهي، اتي خاص ڪري اهڙا وڻ ۽ گاهه پوکڻ گهرجن جيڪي ماڻهو پنهنجي مال لاءِ چاري طور استعمال ڪري سگهن.

ان ڪانسواءِ هيٺ ڏنل ڪجهه اپاءَ به وٺڻ گهرجن جنهن سان ماحول ۾ عورتن جي شموليت ظاهر ٿي سگهي، مثال طور:

1. گهريلو ٻاڻ تيار ڪرڻ.
2. مڇيءَ جي چارن جي مرمت.
3. چوڏن، تيلين ۽ ڀنن سان ٽوڪريون ٺاهڻ.
4. سپين ۽ ڪوڏن سان مختلف شيون ٺاهڻ.
5. نرسري ٺاهڻ.
6. وڻڪاري ڪرڻ.

عورتن جو گروپ ۽ انهن جو تنظيمي ڍانچو

عورتن جي تنظيم ٺاهڻ جو طريقو

مقامي عورتن جي هڪ ڪميٽي ٺاهڻ لاءِ سڀ کان پهرين عورتن جو هڪ مضبوط گروپ جوڙيو ويندو آهي، جيستائين عورتن جو ڪو مضبوط گروپ نه ٺهندو، ان وقت تائين عورتن جي تنظيم وجود وٺي نه سگهندي.

عورتن جو مضبوط گروپ ٺاهڻ لاءِ سڀ کان پهرين عام ۽ خاص ميٽنگ ڪبي آهي ۽ عورتن ۾ ماحول جي حوالي سان شعور پيدا ڪيو ويندو آهي.

هن قسم جي ماهوار گڏجاڻي باقائدگيءَ سان ڪئي ويندي آهي ته جيئن عورتن ۾ اعتماد پيدا ٿئي ۽ اهي هڪٻئي تي ڀروسو ڪن ته جيئن اڳتي هلي ڪم ڪرڻ ۾ سولائي پيدا ٿئي. اهڙي طرح ڪيئي گڏجاڻين ڪانپوءِ هڪ گروپ وجود ۾ ايندو آهي ۽ پوءِ ان گروپ ۾ وڌيڪ عورتون شامل ٿي وينديون آهن ۽ ڏسندي ئي ڏسندي هڪ مضبوط گروپ ٺهي پوندو آهي، ان ڪانپوءِ مقامي عورتن جي ڪميٽي قائم ٿئي ٿي ۽ عورتن جي هڪ مضبوط تنظيم وجود ۾ اچي ٿي.

انهن گڏجاڻين ۾ عورتن جا گروپ ٺاهيا ويندا آهن، انهن تي مقصد واضح ڪيا ويندا آهن ۽ آهستي آهستي انهن ۾ شعور بيدار ڪري هڪ تنظيم ٺاهي ويندي آهي ۽ پوءِ انهن جون ذميواريون طئه ڪيون وينديون آهن ۽ مختلف ڪميٽيون ٺاهي، انهن مان پنهنجي مدد پاڻ تحت ڪم ورتو ويندو آهي.

جڏهن هڪ تنظيم ٺهي ويندي آهي ته ان ڪانپوءِ اها مختلف ادارن سان رابطو ڪندي آهي، پنهنجن مقصدن کي حاصل ڪرڻ لاءِ مختلف پروجيڪٽ / رٿائون ٺاهي مختلف تنظيمن کي جمع ڪري ٿي، ۽ انهن کان خرچن جو بجٽ وٺي ٿي ۽ پنهنجي علائقي جي بهتريءَ لاءِ ڪم ڪري ٿي.

ان ڪانسواءِ عورتن جي هيءَ تنظيم ان قسم جي ٻين تنظيمن سان رابطو رکي ٿي جيڪي انهن جهڙو ئي ڪم ڪن ٿيون، جنهن سان معلومات ۾ واڌارو ٿئي ٿو ۽ مختلف شيون سکڻ ۾ آساني پيدا ٿئي ٿي.

مختلف ادار مثال طور: TVO، SPO، شرڪت گاهه وغيره مختلف قسمن جي تربيت ڏيندا آهن، انهن سان گڏجي ڪم ڪرڻ ۾، مختلف عورتن جي حوالي سان علائقي جي مسئلن کي حل ڪرڻ ۾ آساني ٿئي ٿي.

تنظيمي رابطن سان ادارن جي وچ ۾ هڪ مضبوط رشتو پيدا ٿئي ٿو ۽ مسئلن کي حل ڪرڻ ۾ تعاون ٿئي ٿو.

ڪنهن به ڳوٺاڻي علائقي ۾ عورتن کي شامل ڪرڻ لاءِ عورتن جو هڪ مضبوط گروپ هجڻ لازمي آهي، ان ڪانسواءِ ڪابه تنظيم وجود ۾ اچي نه ٿي سگهي.

عورتن جي تنظيم سازيءَ جا مرحلا هن ريت آهن

1. عورتن جو هڪ مظبوط گروپ

2. تنظيم جو نالو
3. تنظيم جو ڀلو (logo)
4. تنظيم ۾ عهديدارن جي چونڊ (Executive body member)

- سرپرست اعليٰ
- صدر
- نائب صدر
- جنرل سيڪريٽري
- جوائنٽ سيڪريٽري
- خزانچي
- پريس سيڪريٽري
- جنرل باڊي جي ميمبرن جي چونڊ
- تنظيم جا مقصد
- تنظيم جي ڪم جو دائرو
- رجسٽريشن
- ليٽر هيڊ
- ميمبرشپ فارم

عورتن جي عمل ۽ انهن جي ذميوارين جي نشاندهي ڪرڻ

1. ڳوٺاڻين عورتن ۾ ماحول جي اهميت اجاگر ڪرڻ ۽ منجهن ماحول جي حفاظت بابت شعور پيدا ڪرڻ.
2. ڳوٺاڻين عورتن کي ترقياتي ڪمن ۾ شامل ڪرڻ.
3. ڳوٺاڻين عورتن ۾ مضبوط گروهه تيار ڪرڻ جيڪو نه رڳو علائقي جي مسئلن لاءِ ڪم ڪري پر قدرتي وسيلن جي حفاظت به ڪري.
4. ڳوٺاڻن علائقن ۾ غربت جي خاتمي لاءِ رٿابندي ڪرڻ ۽ حڪمت عملي جوڙڻ.
5. ڳوٺاڻن علائقن ۾ عورتن ۽ ڇوڪرين لاءِ اسڪول قائم ڪرڻ.
6. ڳوٺاڻن علائقن جي پائيداريءَ لاءِ مختلف ادارن سان رابطو رکڻ.
7. ڳوٺاڻن علائقن جي عورتن لاءِ هُنري مرڪز قائم ڪرڻ.
8. گهريلو صنعت کي ترقيءَ ڏيڻ جنهن سان روزگار ۾ اضافو ٿئي.
9. بچت ڪميٽي ٺاهڻ ۽ عورتن کي ننڍي پئماني تي قرض فراهم ڪرڻ.
10. هٿ جي هنر، خاص ڪري گهريلو دستڪاري مثال طور سلائي، ڀرت، رليون ٺاهڻ وغيره کي فروغ ڏيڻ.

ماحولياتي سرگرمين ۾
عورتن جو ڪردار

عورتون هيٺ ڏنل ماحولياتي سرگرمين ۾ شامل ٿي پنهنجي ماحول جي بقا لاءِ ڪم ڪري سگهن ٿيون ۽ ماحول کي بهتر بنائڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪري سگهن ٿيون. جيئن ته:

1. ٻوٽن جي نرسري ٺاهڻ
2. وڻڪاري
3. علائقي جي صفائي.
4 ڪچن ۾ آرائشي باغباني
5. گهريلو ٻاڻ تيار ڪرڻ.
6. جهينگن جي صفائي ڪرڻ.
7. گهريلو صنعت.
8. ڪڪڙين ۽ بدڪن جا ننڍڙا پولٽري فارم
9. مڇيءَ جي ڄارن جي مرمت ڪرڻ.
10. جهينگن ۽ مڇين جي برياني تيار
11. ٻڪرين ۽ ڳئن لاءِ چارو تيار ڪرڻ.
12. جڙن ٻوٽين سان دوائون تيار ڪرڻ
13. پتن سان مختلف شيون تيار ڪرڻ.
14. ڪير جون مصنوعات
15. گلن جي نرسري.
16. روايتي فن ۽ هٿ جا هنر
17. سنڌي، بلوچي ڀرت.
18. آر / ڪروشيا جو ڪم.
19. رلي ٺاهڻ.
20. چوڏن، تيلين ۽ پنن جون ٽوڪريون ٺاهڻ
21. بچت ڪرڻ ۽ قرض ڏيڻ.

ان قسم جون سرگرميون ڪرڻ سان عورتون هڪ ته ماحول جي بقا لاءِ ڪم ڪري سگهن ٿيون، ٻيو ته ماحول لاءِ انهن جو ڪردار اهم ٿيندو، ۽ ٿيون ته انهن کي ان قسم جي ڪمن سان روزگار ملندو. ان ڪانسواءِ اهڙن ڪمن سان عورتن ۾ خود اعتمادي ۽ ڀاٽيپرائپ به پيدا ٿيندي. عورتن کي بهتر روزگار جا موقعا ملندا. غربت جو خاتمو ٿيندو ۽ معاشي حالتون بهتر ٿينديون. پائيدار سماجي ترقيءَ لاءِ هڪ جاءِ تي عورتن کي ملڻ جو موقعو ملندو.

ڊبليو ڊبليو ايف - پاڪستان جو مِشن

ڊبليو ڊبليو ايف پاڪستان ۽ ٻين ملڪن ۾ موجود آفيسون ٽن مقصدن لاءِ ڪم ڪن ٿيون.

- دنيا جي گولي تي موجود مختلف ۽ غير معمولي حيات جو تحفظ.
- قدرتي وسيلن مثال طور پاڻي ۽ ڪاٺ وغيره جو دانشمنداڻو استعمال.
- آلودگيءَ جو خاتمو، توانائي ۽ ٻين قدرتي وسيلن کي ضايع ٿيڻ کان بچائڻ.

انڊس ايڪو ريجن پروگرام جو تصور

”هڪ اهڙو خطو جتي انساني سرگرميون ۽ رهائشي ڍنگ قدرتي ماحول سان هم آهنگ هجن،
۽ جتي انواع ۽ مختلف قسمن جي حياتيات پنهنجي پنهنجي رهائشي ماحول ۾ پلجندي رهي.“

انڊس فار آل پروگرام
مرڪزي آفيس
ڊبليو ڊبليو ايف پاڪستان، ڪراچي آفيس
606 - 607، فارچون سينٽر، بلاڪ 6، پي اِي سي ايچ ايس،
مين شاراع فيصل، ڪراچي فون: 2-4544791
فيڪس 4544790

چوٽياريون (سانگهڙ)
هائوسنگ سوسائٽي، گهر نمبر: 129/2
نزد گورنمينٽ بوائز هاءِ اسڪول، شهيد بينظيرآباد روڊ، ضلعو سانگهڙ
فون:0235-542791، فيڪس: 0235-542791

ڪيٽي بندر (ٺٽو)
ڪيٽي بندر ٽائون، پوسٽ آفيس ڪيٽي بندر،
بذريعه پي او ميرپور ساڪرو، ضلعو ٺٽو،
سنڌ
فون: 0298-610976، -620406
0298

ڪينجهر (ٺٽو)
گهر نمبر: 112-B هاشم آباد سوسائٽي، مڪلي،
فون: 0298-772718، 0298-772719
0298-610428

پئي ٻيلو (شهيد بينظيرآباد)
گهر نمبر: 3-A مهراڻ يونيورسٽي ڪاليج
ايمپلايز ڪوآپريٽو هائوسنگ سوسائٽي، شهيد بينظيرآباد ،سنڌ
فون:0244-366364، فيڪس: 0244-282496

www.foreverindus.org