عبدالرحمٰن پیرزادو
خوراکءِ دلجاءِ

Publication No.53

BLOGS by PIRZADO

Prose Collection No. 38

Blogs Collection No.34

Title: Khorak Ayeen Diljaae

Writer, Composer, Editor, Publisher:

Abdul Rehman Pirzado

Hyderabad, Sindh, Pakistan.

December 9 , 2022

© Abdul Rehman Pirzado

https://el.sindhculture.gov.pk/other-pdf-books

https://www.facebook.com/groups/294882815022204/?ref=share

فهرست

شايع ڪيل ڪتاب 5
زرعي سماج اندر شعوري اوسر ۾ اهم ڪردار ادا ڪندڙ ڪتاب - خوراڪ ۽ دلجاءِ!! 6
رياض شاهد دايو 6
خوراڪ جي دلجاءِ 14
ڪاڏخوراڪ جو هجڻ 15
ڪاڏخوراڪ تائين پهچ 15
ڪاڏخوراڪ جو استعمال 15
ڪاڏخوراڪ جي ڪوٽ 18
خوراڪ جي دلجاءِ جي اهميت 23
غربت ۽ خوراڪ جي دلجاءِ 27
غذا - انسان جو بنيادي حق 33
١ . حقن تي ٻڌل حڪمت عملي 35
٢ . اڇو ته بنيادي حقن کي سمجهئون 37
٣ . انساني حقن تي ٻڌل حڪمت عملي 41
مک تجويزون 46
پاڻي، انسان ۽ صحت 49
پاڻيءَ جي اهميت 50
پاڻي ۽ صحت 52
پاڻيءَ جي صورتحال 54
تجويزون 55
ساڳ 57

هولي . سنڌ جو زرعي تهوار 59
سرمائيداريءَ جي عينڪ ۽ زرعي سڌارا...................... 61
ڊوڊي جو خير گهرو 65
صحت بخش ويلو 66
گندي.. 70
زراعت ۽ غربت 73
ٻير 78
ٽج: هر ٻار جو حق 80
ڪاڏ خوراڪ جو عالمي ڏينهن 83
آيوڊين ۽ انسان 85
فصلن ۾ بارود 89
عبدالرحمٰن پيرزادي جو اصل تعارف 90
خالد حسين لغاري.. 90

شايع ڪيل ڪتاب

٢٠٢٠	٢٠٢١	٢٠٢٢
شاعري		
سنڌوءَ ڪپ تي وفا جا بندي ڌرتيءَ جي ڌوڙ انتظارى دل جا حال پورائي	ڪبوتري ڪڙڪيِيتو ڇيڪلو دل جي موسم	دل جهرڪين جو جوڙو. ابتا سبتا ليڪا جڏهن هوش آيو
ڪهاڻيون		
هاريءَ جو پٽ	انڌي جي لٺ	سرخ سلام
عام جي صحت		
وبا جا ڏينهن خوراڪ ۽ صحت	ڪورونا ۽ ڪورونا وبا جون ڳالهيون وچڙندڙ بيماريون.	
متفرق بلاگ		
زندگيءَ سان واقفيت ساٿياٽيءَ جا سور ڳالهيون پيٽ ورن ۾ ڳامونءَ جي ڳولها	دلجاءِ ڳالهه مان ڳالهه اوتاڪ ڳالهه جو ڳجهه سوچ ۽ لوچ اڏورو پنڌ دل جون ڳالهيون ڳالهين جون ڳالهيون جهان جون ڳالهيون هڪڙي ڳالهه چوان لفظ لفظ زندگي جيئن تڏ تيئن وڏ	نينهن. برقي ڪچهريون آنڌ مانڌ. متان پسائين پاند. ڏينهن ڏٺي جا خواب ڇئوماسو اڪ اڪ جو قير ڏکو ۽ لاش سڪي ستابي سنڌ اڏوگابرو سچ ساجي، ڪابي ڌر پٺائي شناسي ساجي ڪابي ڌر ليکن جو ليکو .ڪهاڻيون مهين جون ڳالهيون مُهين جي مٽي جو شاعر خوراڪ ۽ دلجاءِ

زرعي سماج اندر شعوري اوسر ۾ اهم ڪردار ادا ڪندڙ ڪتاب - خوراڪ ۽ دلجاءِ !!

رياض شاهد دايو

منهنجي لاءِ هي اعزاز جي ڳالهہ آهي تہ سنڌي ٻوليءَ جي جاڪوڙي ڪردار عبدالرحمٰن پيرزادي جي انهي ڪتاب تي پنهنجي سوچ آهر ڪجهہ ويچار وندي رهيو آهيان، جيڪو ڪتاب خوراڪ ۽ زراعت سان لاڳاپيل بلاگز تي مشتمل آهي، هي هڪ اهڙو موضوع آهي، جيڪو پنهنجي افاديت جي ڪري اڄ جي دنيا ۾ وڏي پيماني تي بحث جو موضوع رهيو آهي، هن ڪتاب تي مجموعي طور تي نظر وجهڻ سان خبر پئي ٿي تہ مانواري عبدالرحمٰن پيرزادي پنهنجي مطالعي، مشاهدي، ذاتي زندگي ۽ ترقي پسند سياسي تحريڪ سان لاڳاپي جا عڪس پيش ڪري پنهنجي شعوري سوچ جو ثبوت ڏنو آهي، انهيءَ ڪري سندس تخليقن ۾ ڪو بہ رک رکاءُ موجود ناهي، سندس انهن تحريرن ۾ حقيقت پسندي وارا ۽ منطقي منظر پيش ڪيا ويا آهن، جيڪي اسانجي سماج مان ناپيد ٿيندا ٿا وڃن،

سندس لکڻين ۾ مونکي لطيف سائين جي انهيءَ شعر جو عملي اظهار محسوس ٿئي ٿو ته

اڪ التي ڏار ، وَنءِ التو عام سين،
جي لهوارو لوڪ وهي، تون اوچو وَهُه اوپار،
منجهان نوچ نهار، وان پنيرو پرينءَ ڏي!

تنهنڪري سندس هر هڪ لفظ توريل تڪيل، عام فهم ۽ سندس هر جملو ڪنهن مقصديت سان پرپور نظر اچي ٿو، جهڙي طرح خوراڪ جي دلجاءِ[1] کي سهل ۽ مختصر لفظن ۾ بيان ڪندي لکي ٿو ته ”هر فرد جي لاءِ سستي ۽ غذائيت پري ڪاڏ خوراڪ تائين رسائي جي اعتبار جوڳي بندوبست کي خوراڪ جي دلجاءِ چئبو آهي.

ڪنهن گهر ۾ خوراڪ جي دلجاءِ مان مراد آهي ته انهيءَ گهر جي ڀاتين کي بک يا بک وگهي مرڻ جو ڪو خطرو ڪونهي .

ڏنو وڃي ته سائنس جي ترقي، بهتر زرعي جنسن جي دريافت ۽ زرعي سمجهداريءَ سبب دنيا ۾ ڪاڏ خوراڪ جي في ڪس عمومي پيداوار ۾ ته اضافو ٿيو

[1] Food Security

آهي پر انھيءَ جو لاڀ انسانيت بدران طاقتور فردن کي ٿيو آهي .

ڪاڏ خوراڪ تائين رسائيءَ ۾ ڪاڏ خوراڪ جو هجڻ، ڪاڏ خوراڪ جو استعمال ۽ ڪاڏ خوراڪ جي دلجاءِ جو تعين ڪري سگهجي ٿو“ .

مون محسوس ڪيو آهي ته عبدالرحمٰن پيرزادي جنھن موضوع تي لکيو آهي، اهو سڌو سنئون سنڌ سان لاڳاپيل آهي يا عالمي تناظر ۾ هوندي به سنڌ جي سماجي، معاشي، ثقافتي ۽ علمي ترقيءَ سان سلهاڙيل آهي، مون جهڙن اهڙي ڪيتر جي ماڻهن سندس علم ۽ ادراڪ مان گهڻو ڪجهه پرايو آهي، مان دعوي سان چوان ٿو ته هي بلاگ شعوري اوسر ۾ اهم ڪردار ادا ڪندا، جنهن مان انهي ڪيتر جي سڀني فردن ۽ ادارن کي مستفيض ٿي ڪري ڪا حڪمت عملي جوڙڻ گهرجي ۽ انهي مستند ڄاڻ جي بنياد اسان سڌريل سماج جي اڏاوت ۾ ڪردار به ادا ڪري سگهون ٿا، جيڪا اڄ جي وقت جي اهم ضرورت آهي.

اڄوڪي دور ۾ عبدالرحمٰن پيرزادي هي ڪتاب آڻي اسانجي لاءِ وڏي آساني پيدا ڪئي آهي، ڇو ته بلاگ ته سوشل ميڊيا تي سڀ جا سڀ رکيا ويا آهن، پر ڪتابي

صورت ۾ اچڻ بعد انهن جي معلومات جي رسائي ۽ ريفرنس تمام وڏو مددگار ثابت ٿي سگهي ٿو.هي سڀ بلاگ ايترا اهم آهن، جو انهن سڀني تي روشني وجهڻ گهرجي، پر طوالت کان بچڻ جي لاءِ انهن مان ڪجهه بلاگز جا ريفرنس پيش ڪجن ٿا، جيئن هڪ بلاگ ۾ چئي ٿو ته ”آٽين ۽ چاڙهين جي صفت وارا خاندان وري ملڪن ۾ کاڌ خوراڪ جي بهتر صورتحال هوندي به وقتي طور انهي کاڌ خوراڪ جي دلجاءِ مان لاڀ حاصل ڪرڻ جوڳا نه هوندا آهن، جو موسمن آهر سندن آمدني هيٺ مٿي ٿيندي آهي ۽ اها گهٽ وڌائي سندن خريد ڪرڻ جي قوت کي هيٺ مٿي ڪندي آهي نتيجي طور تي بک، بيماري، ۽ بک مرڻ (افلاس) جنم وٺنديون آهن .“

انهن بلاگن ۾ پيرزادي صاحب مختلف وقتن تي انسان جي بنيادي حقن، غذا، ساڳ، هولي، سنڌ جي زرعي تهوارن ۽ بين موضوعن تي ڀرپور نموني سان تاريخي تناظر کي نظر ۾ رکي قلمبند ڪيو آهي.

اها حقيقت آهي ته جتي پاڻي هجي ٿو، اتي زندگي هجي ٿي، پاڻي سان زراعت ۽ صنعتي سماج پنهنجي اوج تي پهچي ٿو، انهيءَ سان گڏ هو پنهنجي بلاگ ”

پاڻي ۽ انساني صحت “ ۾ لکن ٿا تہ ”موسمياتي تبديليون انسانن جي آباديءَ ۾ بي هنگم واڌ، پاڻيءَ جي وڌندڙ کوٽ، شهري آباديءَ ۾ بي ترتيب اضافو، شهرن ۽ صنعتن کي گهربل پاڻي دنيا ۾ پاڻيءَ تائين رسائيءَ جا اهم مسئلا آهن، سائنسي تحقيق مطابق سن ٢٠٢٥ع تائين دنيا جي بک لڳ ڀڳ اڌو اڌ آبادي پاڻيءَ جي تنگيءَ واري حالت ۾ هوندي ان مسئلي کي منهن ڏيڻ لاءِ استعمال ڪيل پاڻيءَ کي صاف ڪري ٻيهر استعمال ڪرڻ هڪ بهترين حل ٿيندو .

پاڻي جي اهميت جي حوالي سان هي بلاگ وڏي ڄاڻ جو ڀنڊار آهي، جنهن ۾ صاف پاڻي جي استعمال لاءِ تجويزون، استعمال ڪيل پاڻي کي ٻيهر استعمال لاءِ تربيت جو سامان آهي .

عبدالرحمٰن پيرزادي جي گهڻ رخي شخصيت جا ڪيترائي پاسا آهن، پاڻ ساڳئي وقت شاعر، اديب، ترقي پسند سوچ ۽ سياست کي سماج واد دڳ ڏانهن گامزن ڪرڻ واري قافلي ۾ رهيو آهي، تڏهن تہ سرمائيداري جي عينڪ ۽ زرعي سڌارا واري بلاگ ۾ لکي ٿو تہ ”سرمائيداريءَ جي عينڪ سان زرعي سڌارا ڪڏهن بہ بهتر ڪو نہ لڳندا، ان لاءِ هاريءَ جي

دماغ سان سوچڻو پوندو، جنهن جنمن ڪان ٻئي جي ملڪيتي ٻنيءَ تي هارپو ڪيو آهي“

گُندي جي سري هيٺ لکيل بلاگ ۾ لکن ٿا ته ”گُندي جيڪا خوراڪ جي دلجاءِ جي علامت هئي، گُندي جيڪا سنڌ جي اوائلي سماجي سائنس جي ايجاد هئي، گُندي جيڪا سنڌ جي لوڪ ڏاهپ جي نشاني هئي،گُندي ڪو رڳو زميندار وٽ ته ڪو نه هئي“ ، اهڙي اهم موضوع کي بنياد بڻائي هو وڏيڪ لکي ٿو ته ”غذائي ڪمي کي منهن ڏيڻ لاءِ گهرن ۾ گُنديون موٽائڻيون پونديون.“

زراعت ۽ غربت ۾ لکي ٿو ته ”زرعي ترقي ۽ غربت جو پاڻ ۾ سڌو نه سهي پر سبنڌ آهي، ضرور.سماج ۾ جيتري زرعي پيداوار بهتر ٿيندي مطلب في ايڪڙ پيداوار وڌندي ته غربت ۾ گهٽتائي ايندي، بهتر فصل سان گڏ هاري دوست ملڪي قانون به انهيءَ ڏس ۾ بهتر قدم ٿين ٿا" .

وڏيڪ چوي ٿو ته ”غربت رڳو پئسي سان نه ڏسڻ گهرجي، ان جا ٻيا پهلو به شامل ڪرڻ گهرجن“ .

”هارپي توڙي زرعي مزدوريءَ کي مزدوري تسليم ڪري انهن ڪارڪنن جي رڳو ڳڻپ نه پر ڪين سماجي

سهائتا جهڙوڪ پينشن، علاج جي سهولت، سندن ٻارن ڪي تعليم، ننڍا ننڍا بنا وياج جي قرض، هارين جي نالي تي فصلن جي انشوئرنس، هارين جي نالي تي ڪارخانن ۾ ڪمند ۽ ڦٽيءَ جي خريداري، هارين جي نالي تي آڙتيءَ ڪي سبزيون ۽ ميوا ڪپائڻ جو قانون، هاري ۽ زميندار جي گڏيل بينڪ اڪائونٽ مان ادائگي، اها ٻہ ڌرين جي لازمي صحين سان هجڻ گهرجي."

ٻيرن ۽ ٿڃ جي اهميت ڪي غذائي ڪمي جي نقطي نگاهہ کان انتهائي ڪارآمد معلومات پيش ڪئي اٿن،فولاد ۽ فولڪ ايسڊ جي اضافي خوراڪ، ڪاڏ خوراڪ جو عالمي ڏينهن، آيو ڏين ۽ انسان، فصلن ۾ بارود جي موضوع تي عبدالرحمٰن پيرزادي وٺ وکر وڌ آهي، جڏهن لکي ٿو تہ هڪ ڪرو ٿي ۽ دل ڪي چيندڙ لکي ٿو، سدائين مدلل سوچ جو اظهار دل کولي ڪري ٿو، جنهن جو مثال ڪجهہ ليکڪن ڪانسواءِ گهٽ ملي ٿو.

منهنجي نظر ۾ هي ڪتاب دانائي جو ديوان آهي، جنهن جو هر بلاگ اسانجي زندگيءَ جي ترجماني ڪري ٿو، سڌاري ۽ بهتري جي ترڪيب مهيا ڪري

ٿو، انتهائي اهم ڳالهه هي آهي تہ سيني بلاگز ۾ دليل جي ٻولي سمايل آهي ۽ اهو طئي آهي تہ دليل جي آڏو ڪو بہ بيهي ناهي سگهندو،دليل اهوئي ماڻهو پيش ڪري سگهي ٿو، جنهن وٽ مطالعي، مشاهدي ۽ تجربن جا عڪس موجود هوندا آهن ۽ اهڙين تحريرن سان ئي پڙهندڙن کي شعوري سگهہ ملي سگهي ٿي، جيڪا سماج جي بهتري ڏانهن گامزن ڪري سگهي ٿي ۽ انهي جو اصل ڪارج بہ اهوئي آهي.

خوراڪ جي دلجاءِ

هر فرد جي لاءِ سستي ۽ غذائيت پري ڪاڌ خوراڪ تائين رسائي جي اعتبار جوڳي بندوبست کي خوراڪ جي دلجاءِ[2] چئبو آهي.

ڪنهن گهر ۾ خوراڪ جي دلجاءِ مان مراد آهي تہ انهي گهر جي ڀاتين کي بک[3] يا بک وگهي مرڻ[4] جو ڪو خطرو ڪونهي.

ڏنو وڃي تہ سائنس جي ترقي، بهتر زرعي جنسن جي دريافت ۽ زرعي سمجهداريءَ سبب دنيا ۾ ڪاڌخوراڪ جي في ڪس عمومي پيداوار ۾ تہ اضافو ٿيو آهي پر انهيءَ جو لاڀ انسانيت بدران طاقتور فردن کي ٿيو آهي.

ڪاڌخوراڪ تائين رسائيءَ ۾ ڪاڌ خوراڪ جو هجڻ، ڪاڌ خوارڪ جو استعمال ۽ ڪاڌ خوراڪ تائين پهچ اهي مک جز آهن جن وسيلي ڪاڌخوراڪ جي دلجاءِ جو تعين ڪري سگهجي ٿو.

---

[2] food security

[3] hunger

[4] starvation

ڪاڌخوراڪ جو هجڻ

ڪاڌخوراڪ جي مقامي پيداوار، درآمد ۽ مختلف ذريعن کان مليل امداد جو ملڪ جي گهرج مطابق موجود هجڻ.

ڪاڌخوراڪ تائين پهچ

هر فرد جي گهربل مقدار ۾ غذائيت بخش ڪاڌخوراڪ تائين رسائي ۽ خريد ڪري يا حاصل ڪري سگهڻ.

ڪاڌخوراڪ جو استعمال

ملڪ يا گهر ۾ موجود ڪاڌخوراڪ کي مناسب طريقن سان ذخيرو ڪرڻ، سنڀالي رکڻ جيئن اها گهربل عرصي تائين صحت بخش ۽ تازي هجي.

دنيا ۾ بک ۽ افلاس جو گهڻو تڻو سبب معاشرن جون معاشي اڻبرابريون، ملڪن جا سياسي نظام، رياستن جا اقتصادي نظام، ماحولياتي گدلاڻ، غذا ۽ غذائيت متعلق اڻپوري معلومات ۽ ڄاڻ ڏنا ويا آهن.

جيڪڏهن اسان پنهنجي سماج تي ڪنڌ ورائي اک وجهئون ته اسان کي فصل لهندي هاري، آبادگار، مزدور، نوڪري پيشه مطلب سماج جو هر ماڻهو ڳنڍڙن، ڳنڍين ۽ پلين ۾ پنهنجي گهر لاءِ گهربل اناج ڳڏ ڪندي

نظرايندو. جنهن ۾ ڪٽڪ، ساريون، جوئر، چٽاڻ، مٽر، سرنهن، ڄانيو، تر شامل هوندا هئا، جيڪو هاڻي ڪٿي ورلي نظر ايندو. اسانجو اهو مثبت سماجي روئيو نام نهاد سڌرڻ جي ور چڙهي ويو.

ان سان گڏ اسانکي هر گهر ۾ کير ڏيندڙ جانور پالبو نظرايندو، مال جي چاري لاءِ ٻهه، پلال، ڪڙٻ جا ڪرا نظر ايندا هئا، جيڪو هاڻي ماضيءَ جو قصو ٿي ويو آهي.

انهن سيني سماجي روئين ۾ ڪاڌخوراڪ جي وکرن جو ڪرندڙ معيار پڻ غذائي مسئلن جو سبب بڻيو آهي.

گهربل مقدار ۾ ڪاڌخوراڪ تائين رسائيءَ جي اڻبرابري، دڪانن تي موجود وکرن جو معيار ۽ ميسر ڪاڌخوراڪ جو نامناسب استعمال بک ۽ غذائي ڪميءَ جي مسئلن جو سبب بڻجن ٿا.

آڻين ۽ چاڙهين جي صفت وارا خاندان وري ملڪن ۾ ڪاڌخوراڪ جي بهتر صورتحال هوندي به وقتي طور انهي ڪاڌخوراڪ جي دلجاءِ مان لاڀ حاصل ڪرڻ جوڳا نه هوندا آهن جو موسمن آهر سندن آمدني هيٺ مٿي ٿيندي آهي ۽ اها گهٽ وڌائي سندن خريد ڪرڻ جي قوت کي به هيٺ مٿي ڪندي آهي نتيجي طور بک ، بيماري ۽ بک مرڻ (افلاس) جنم وٺنديون آهن.

اهڙي موقعي تي رياستن طرفان قائم ڪيل سماجي بندوبست ماڻهن کي بک کان بچائڻ جي ڪتب ايندا آهن. جن جو سرمائيداري اقتصادي نظام ڇڻ وجود ئي ميساري ڇڏيو آهي. ان معاشي اڻبرابريءَ جي نتيجي ۾ ماڻهو پنڻ جهڙا تي پون ٿا ۽ پو جڏهن سماج ۾ گداگري پيشي جو روپ وني ٿي ته ڇڻ غذائي ڪوٺ هڪ نه ميسارجندڙ روپ طور سماج ۾ هروقت موجود رهي ٿي.

ان غير معمولي صورتحال جو سڀ کان وڏيڪ اثر ٻهراڙيءَ جي غريب طبقن ۽ معاشري جي ڪمزور فردن عورتن ۽ ٻارن تي ٿيندو آهي جنهن جو سن ١٩٦٠ع کان اسان جو ملڪ شڪار آهي جتي پنجن سالن کان گهٽ ڄمار جي ٻارن مان جهڙوڪر اڌواڌ (٤٦٪) ۾ غذائي ڪمي موجود آهي.

ان کان سواءِ آمدنيءَ جو ڪو مستقل ذريعو نه هجڻ، مهانگائي، صحت بخش خوراڪ تائين رسائيءَ ۾ ڏکيائي پڻ ٻهراڙيءَ ۽ شهرن جي چوڌاري قائم ڪچين آبادين جي ڪمزور طبقن لاءِ عذاب بڻيل آهي.

غربت مان بک جنم وٺندي ۽ بک مان غربت. بس پو اهو نه ڪٽڻ وارو غربت، بک ۽ بيماريءَ جو سلسلو شروع ٿي ويندو. جنهن سبب

- ڪمائڻ جي سگهہ ۾ گهٽتائي،
- قوت خريد ۾ ڪمي،
- تعليم حاصل ڪرڻ جي صلاحيت ۾ ڪمي،
- اسڪول مان غيرحاضريءَ ۾ واڌ،
- اڌپڙهيل فردن ۾ واڌ
- ڪمزور ماءُ
- ڪمزور ٻار
- بيمارين ۾ واڌ
- وچڙندڙ بيمارين جو بهتات

کاڌخوراڪ جي کوٽ[5]

انسان جي خوراڪ ۾ ڇهہ مختلف غذائي جزا هوندا آهن.

- نشاستو[6]
- لحميات[7]

---

[5] Food Insufficiency
[6] carbohydrates
[7] Proteins

- چربي[8]
- معدنيات[9]
- وٽامن[10]
- پاڻي[11]

اهو تمام ضروري آهي تہ انهن ڇهن وڪرن جو مناسب مقدار ۾ گهربل تناسب ۾ استعمال ڪجي. انهن غذائيتن جو گهربل تناسب هر روز هر ويلي تي استعمال ڪرڻ لازمي آهي. جيڪڏهن انهن جي واپرائڻ جو تناسب خراب ٿيندو تہ مختلف قسم جي غذائي ڪميءَ جون علامتون ظاهر ٿينديون. ان لاءِ گهٽ خوراڪ ۽ خراب خوراڪ ڪي بہ سمجهڻو پوندو.

گهٽ خوراڪ

گهٽ خوراڪ[12] مان مراد آهي گهربل حرارت[13] جي ٿلهي ليڪي ڪوٽ. جنهن جو سڌو سنئون لاڳاپو ڪاڏل خوراڪ جي مقدار سان آهي.

---

[8] Fats
[9] Minerals
[10] Vitamins
[11] Water
[12] undernourishment
[13] calories

هڪ صحتمند انسان کي سراسري طور روزانو ٢٥٠٠ ڪيلريز جي گهرج هوندي آهي. جيڪڏهن هن جو ڪاڏو ڪيس٢٢٠٠ کان گهٽ حرارت پهچائيندو ته ان ۾ غذا جي کوٽ جا آثار ظاهر ٿيڻ شروع ٿيندا.

خراب خوراڪ

خراب خوراڪ[14] مان مراد آهي ڪاڏي ۾ گهربل ڇهن غذائيتن مان ڪنهن به هڪ يا هڪ کان وڌيڪ غذائيت جي کوٽ.

جنهن جو سبب گهر کان ٻاهر بازار جون پڪل شيون، ٻتالن جون مصالحي ۾ تريل، ڪتمنڙا، بسڪوٽ، چاڪليٽ، سوپاريون، پان، گٽڪا واپرائڻ پڻ آهي.

اهو به ممڪن آهي ته اسان ٽن ويلن کان به وڌيڪ کائيندا هجئون پر سبزيون، ميوا، گوشت ۽ اناج جو توازن نه رکڻ ڪري گڏوگڏ غذائي ڪميءَ جو يا موٽاپي جو شڪار به هجئون.

[14] malnourishment

غذائي ڪمي[15]

غذائي ڪميءَ مان مراد آهي، ڇهن گهربل غذائيتن مان ڪنهن هڪ يا هڪ ڪان وڌيڪ جي جسم ۾ کوٽ.
دنيا ۾ غذائي ڪميءَ جو سڀ ڪان وڏو ڪارڻ طبقاتي متيييد آهي. ان ڪانپوءِ غربت، بيماري، ڪاڌي پيتي جي شين جا چوٽ چڙهيل اگهہ، ڪائڻ پيئڻ جون عادتون ۽ زرعي پيداوار.

غذائي ڪميءَ جي ڪري وچڙندڙ بيماريون ٿينديون آهن ۽ وچڙندڙ بيمارين جي ڪري غذائي ڪمي.

غربت ۽ مهانگائي جو ميلاپ وري ڪمزور طبقن لاءِ ڪاڌ خوراڪ جي حاصل ڪرڻ ۾ ڏکيائين جو سبب بڻبو آهي. ايستائين جو اناج پيدا ڪندڙ هاري پنهنجي طبقاتي ڪمزوريءَ سبب بک جو عذاب يوڳيندا آهن .

ڪائڻ پيئڻ جون عادتون ۽ رسمون پڻ غذائي ڪميءَ جو سبب بڻبيون آهن، جيئن پيدائش ڪانپوءِ ٻارن کي ماءُ جي ٿڃ بدران ڏکو ڪارائڻ، ٻارن کي فيشني بوتلن ۾ سڪل کير پيارڻ، گهر جي ڪاڌي بدران دٻن ۾ بند ٿيل

[15] Malnutrition

هٽراڏو ڪاڏا ڪارائڻ، ڇهن مهينن کان پهريان ٿڃ ڇڏرائڻ يا جانورن جو کير پيارڻ.

زرعي جنسن جي نامناسب چونڊ، سبزي ترڪاري نہ پوکڻ، دالين بدران رڳو روڪ وڪري وارا فصل پوکڻ پڻ زرعي سماجن ۾ غذائي کوٽ جو سبب بڻبا آهن.

موسمي تبديليون، سوڪهڙو، پاڻيءَ جي کوٽ، برساتون پڻ زرعي پيداوار تي اثرانداز ٿين ٿيون جنهن ڪري سکيا ستابا خوشحال خاندان بہ غربت جي ور چڙهي وڃن ٿا جنهن جو نتيجو وري ٻارن ۽ عورتن ۾ غذائي کميءَ جي شکل ۾ ظاهر ٿئي ٿو.

ايندڙ وقتن ۾ زرعي جنسن جي چونڊ، ماحول جي سارسنڀال، بهتر غذا ۽ غذائيت پريو ويلو ڪائڻ جي تعليم تربيت ۽ معلومات سماجن کي انهي عذاب کان بچائي سگهي ٿي. جيئن منن پيشابن جي تڪليف پلي وراثتي بيماري هجي پر بهتر ويلو ترتيب ڏئي ان کي صحتمند طريقي سان منهن ڏئي سگهجي ٿو. ساڳي ريت دل جي مختلف بيمارين کي بہ ڪائڻ پيئڻ جون عادتون تبديل ڪري منهن ڏئي سگهجي ٿو.

ويلو [16]

ويلو ڪيئن مرتب ڪجي جو ماڻهو غذائي ڪميءَ جي عذاب کان بچيل رهي -

صحت جي عالمي اداري طرفان تجويز ڪيل پنجن هدايتن تي عمل ڪري بهتر ويلو ترتيب ڏئي سگهجي ٿو.

اهڙو ويلو ترتيب ڏيو جيئن گهربل چهن غذائيتن کي حاصل ڪري سگهو.

- چربيءَ جو استعمال گهٽايو.
- داليون، سبزي، ميوا، سجن داڻن جو کاڌو ۽ خشڪ ميوا پنهنجي ويلي ۾ شامل ڪريو.
- اڇي کنڊ جو استعمال گهٽ ڪريو.
- لوڻ جو گهٽ مقدار استعمال ڪريو، جيڪو لوڻ استعمال ڪريو ته اها پڪ ڪريو ته ان ۾ هٽرادو طريقي سان آيوڊين ملايل آهي.

خوراڪ جي دلجاءِ جي اهميت

- سماج جي هر فرد کي کاڌو گهرجي.

[16] Diet

- ڪاڌو اهڙي ضرورت آهي جيڪا هر طبقي، هر عمر جي فرد جي ضرورت آهي پر اسان ان تي ڪڏهن ڌيان ئي نه ڏيندا آهيون ته ڪاڌخوراڪ جي پيداوار، پاڻي جو ميسر هجڻ ڪنهن نه ڪنهن شڪل ۾ قيمت گهري ٿو.
- ڪاڌخوراڪ تائين رسائي هر انسان جو بنيادي حق آهي
- گڏيل قومن جي انساني حقن واري پڙنامي جي شڪ ٢٥ ۾ رياستن کي پابند ڪيو ويو آهي ته اهي پنهنجي شهرين جي ڪاڌ خوراڪ جي گهرجن کي سامهون رکي بندوبست ڪن جيئن ملڪن ۾ ڏڪار جهڙي صورتحال پيدا نه ٿئي.
- ڪاڌ خوراڪ سماجن جي اقتصادي جياپي جو مک حصو آهي.
- زرعي پيداوار، ان سان لاڳاپيل هاري، ڪيت مزدور، موسمي مزدور، ڌنار، باغن ۾ ڪم ڪندڙ آرائين، سبزين جو چوندو، منتقلي، ڪپائڻ، وٽج واپار مطلب ته اڪثريت جي جياپي جو وسيلو به آهي.
- ڪهڙيون به حالتون هجن جيئن اڄڪلهه هن وبا ۾ ڪارخانا وغيره ته بند آهن پر زراعت سان وابسته ڪم ڪار ڪڏهن به بند ٿيڻ جوڳو ڪونهي.

- شهرن جي وڏن وڏن دڪانن تي پريل منجا دلجاءِ نہ ڏوکو آهي.
- اهي جيڪي وڏن شهرن جي وڏن دڪانن جن کي 'مال' چون ٿا. اتي جيڪي منجا (shelf) کاڌي پيتي جي سامان سان پريا پيا آهن، اها دلجاءِ نہ دوکو آهي.
- اهو هوند وارن طرفان اڪثريتي غريب ماڻهن سان دوکو آهي. اهو کاڌي پيتي جو سامان گهربل غذائي ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ ڪافي ڪونهي ۽ نہ وري اڪثريت جي پهچ ۾ آهي.
- اسان صرف تڏهن مالڪ تي سگهئون ٿا جڏهن پاڻ پوکيون ۽ پنهنجي کتب بہ آڻيون. گهر، ڳوٺ، ضلعو، صوبو ۽ ملڪ هر سطح تي پنهنجي ضرورتن تحت منصوبابندي ڪرڻي پوندي.
- سرمائيدار جڏهن سيڙپ ڪندو تہ اهو اسانجو پيٽ نہ ڏسندو، هو صرف پنهنجي تجوڙي پريندو.
- اسان بک مري ويندادين تہ هو اسان جهڙا پيا هاري، مزدور ڳولهيندو.
- اسان تي اهو فرض آهي تہ زراعت جي لوڪ ڏاهپ کي سنڀالي، سهيڙي، سائنسي تجزيو ڪري، صحتمند روايتن کي پنهنجي ايندڙ نسلن لاءِ قلمبند

۽ ڪريون ۽ پنهنجي پيڙهيءَ کي رڳو علم نہ هنر بہ منتقل ڪريون.

- مشيتني، زراعت تي پاڙيندي هٿ جي هنر کي پڻ جيارڻو پوندو.
- جيت مار دوائون ۽ ڪيميائي مادا شايد زرعي اپت تور ۾ تہ وڌائي ڏين پر غذائيت جو بہ ڏيان رکڻو آهي.
- ياد رهي اهي ئي فصل، زرعي جنسون، ان، سبزيون ۽ ميوا اسان پاڻ ۽ اسان جي پيارن کي بہ واپرائڻا آهن.
- فرد، خاندان، سماج توڙي ملڪن جي صحت جو دارومدار سندن کائڻ پيئڻ جي عادتن جو عڪاس آهي.
- سنو کاڌو ـــ سني صحت
- سني صحت ـــ صحتمند اولاد

چوڌاري اڪ ڦيرائيندئو تہ غربت، بک ۽ بيماري توهان کان ڪا ڳجهي ڪونهي. اهو نہ سمجهو تہ توهان کو پئسي جي زور تي ان کان بچي ويندئو. جنهن کي وهم آهي، اهو هن وبا ۾ ٽيندڙ فوتگين تي بہ نظر وجهي.

غربت ۽ خوراڪ جي دلجاءِ

غريب ماڻهن جي روز جي آمدنيءَ جو جهجهو حصو کاڌخوراڪ تي خرچ ٿيندو آهي. کاڌخوراڪ جي قيمت سندن زندگي ۽ روزمره تي گهرو اثر ڇڏيندي آهي ۽ نتيجي ۾ کاڌ خوراڪ جي کوٽ پيدا ٿيندي آهي.

کاڌخوراڪ جي کوٽ مان مراد آهي، اهڙي حالت جنهن ۾ فرد جي کاڌي پيتي جي غذابخش وسيلن تي رسائي ڏکي ٿي پئي. اهو کاڌخوراڪ جي کوٽ ۽ شديد غربت جي حالتن ۾ ٿيندو آهي.

پهرين حالت ۾ جنسن، پاڃين، دالين، ميون ۽ کاڃرو تيلن جي شديد کوٽ ۽ ٻين حالت ۾ خريد ڪرڻ جي سگهه ڪونه هوندي آهي. ٻنهي صورتن ۾ سماج اجتماعي طور ڀوڳيندو آهي.

عالمي وبا جي ڏينهن ۾ سفر ۽ چر پر تي پائبندين جي ڪري ڪيترن ملڪن ۾ کاڌخوراڪ جي وکرن جون قيمتون وڌيون آهن ۽ ڪجهه ملڪن ۾ ماڻهو خيراتي مانيءَ جي قطارن ۾ پيا ڏسجن ته ڪٿي وري احتجاج ڪندي پيا نظر اچن. اسرندڙ ملڪن ۾ پنڻ جو رجحان وڌندو نظر پيو اچي.

ڪاڌي پيتي جي شين جي انهن چوٽ چڙهيل اگهن واري صورتحال کي سامهون رکندي گڏيل قومن جي زراعت ۽ ڪاڌخوراڪ واري اداري FAO ڄاڻايو آهي تہ دنيا ۾ ساڍا اٺ ڪروڙ (٨٥٠ ملين) ماڻهو بکون ڪاٽي رهيا آهن.

ڪنهن بہ سماج، رياست يا ملڪ ۾ ڪاڌخوراڪ جي دلجاءِ کي چئن جِهَتن ۾ ڏسبو آهي.

ڪاڌ خوراڪ جي دستيابي: ڪاڌخوراڪ جي دستيابيءَ مان مراد آهي مقامي پيداوار، درآمد ڪرڻ (ڳنهڻ) جي صلاحيت، گودامن ۾ موجود ذخيرا ۽ خيرات يا امداد ۾ مليل ڪاڌخوراڪ.

ڪاڌ خوراڪ تائين پهچ يا رسائي: ڪاڌ خوراڪ تائين پهچ يا رسائي ۽ مان مراد هوندي آهي فردن يا ڪٽنبن جي ڳنهڻ جي سگهہ، جنهن جو دارومدار غربت جي شرح، ڪاڌخوراڪ جي اگهن، بازر ۾ گهربل ڪاڌخوراڪ جي موجودگي ۽ رياست طرفان مهيا ڪرڻ جي سهولت.

ڪاڌخوراڪ جي رسد ۾ توازن: ڪاڌ خوراڪ جي رسد ۾ توازن مان مراد آهي اهي حالتون جن جي ڪري رسد متاثر ٿئي جهڙوڪر ٻوڏون، آفتون، جنگيون، وبائون، موسمي حالتون، قيمتن ۾ گهٽ وڌائي، سياسي يا

معاشي مسئلا يا وري انسانن جون پيدا ڪيل حالتون زخيره اندوزي وغيره.

کاڌخوراڪ جو استعمال: کاڌخوراڪ جو استعمال مان مراد آهي معياري کاڌخوراڪ جو هجڻ، ملڻ، واپرائڻ.

صاف پاڻيءَ جو ميسر هجڻ،

صحت بخش کاڌخوراڪ جو ملڻ ۽ واپرائڻ.

گندي پاڻيءَ جي نيڪال جو جوڳو بندوبست هجڻ.

خوراڪ جي دلجاءِ جا اگرا اثر رڳو فردن يا خاندانن تي نہ پر قومن تي پڻ ٿين ٿا. عالمي سطح تي کاڌخوراڪ جي وڌندڙ قيمتن قومن ۽ ملڪن کي درآمد جي مد ۾ مشڪلات ۾ وجهي ڇڏيو آهي جن کي گذريل سال جي پيٽ ۾ ٢٩ سيڪڙو مهانگو سامان درآمد ڪرڻو پيو آهي. انهن وڌندڙ اگهن ملڪن ۽ قومن جي خوراڪ جي دلجاءِ food security کي شديد متاثر ڪيو آهي. جنسن، سبزين، ميون ۽ ڪاچرو تيل جي مهانگائيءَ پڻ ملڪن جي درآمد ڪرڻ جي صلاحيت کي شديد متاثر ڪيو آهي.

کاڌخوراڪ جي مهانگائيءَ سان گڏ ٻارڻ جي تيل جي وڌندڙ قيمتن پڻ ملڪن جي معيشتن کي متاثر ڪيو آهي نتيجي طور اسرندڙ ملڪن ۽ درآمد تي ڀاڙيندڙ

ملڪن ۾ خوراڪ جي دلجاءِ پڻ متاثر ٿي آهي جنهن جو گهڻو تڻو اثر وري آٽين ۽ چاڙهين واري هيٺئين سماجي پرت تي پيو آهي.

خوراڪ جي دلجاءِ جو چلهه تي پڻ اثر ٿئي ٿو. گهريلو سطح تي خوراڪ جي دلجاءِ جو سنئون سڌو اثر کاڌخوراڪ تي پهچ کي متاثر ڪندو آهي جڏهن گهر جو چلهو قائم رکڻ لاءِ روزمره جي خريداري مهانگي ٿي ويندي آهي يا پهچ کان پري ٿيندي ويندي آهي.

پهچ مان مراد ڪنهن خاندان جي کاڌخوراڪ خريد ڪرڻ جي صلاحيت هوندي آهي، ڏٺو اهو ويو آهي ته جيئن جيئن ڪنهن گهر جي آمدني بهتر ٿيندي آهي ته ان جو اثر سندن ويلي تي پوندو آهي جتي کاڌخوراڪ جهجهي ۽ بهتر ٿيندي نظر ايندي آهي.

وڌندڙ قيمتن ۽ مهانگائيءَ جو نه رڳو کاڌخوراڪ جي مقدار تي اثر ٿيندو آهي پر معيار پڻ متاثر ٿيندو آهي.

قومون پنهنجي رياستن ۽ ملڪن ۾ خوراڪ جي دلجاءِ يقيني بڻائڻ لاءِ نگهبانيءَ جون ترڪيبون مرتب ڪنديون آهن جيئن خوراڪ جي مڪ جنس جهڙوڪ ڪڻڪ، چانور، مڪئي ۽ ڪاجرو تيل سرڪاري نگراني ۽ ڪنٽرول ۾ واپارجي.

حڪومتون آبادگارن ۽ هارين ڪان سڌي سنئين خريداري ڪري پنهنجي ضرورت جو مقدار گودامن اندر محفوظ ڪنديون آهن ۽ وقت سان بازار ۾ پهچائي قيمتن کي بہ اعتدال ڏيڻ جي ڪوشش ڪنديون آهن.

اڄڪلهہ جديد نوآبادياتي سرمائيڪاريءَ ۾ ان رجحان کي گهٽائڻ جا جتن ٿي رهيا آهن.

مثال اسان جي سامهون آهي جڏهن هندستان ۾ اهو رياستي ضابطو نرم ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي پئي وڃي تہ اتان جا هاري توڙي آبادگار ان جي شدت سان مخالفت ڪري رهيا آهن. ٿيڻ تہ ايئن گهرجي تہ مزدور ۽ ٻي پهچ طبقي کي بہ انهن سان ڪلهو ملائي بيهڻ گهرجي پر اهو ٿيندي نظر نٿو اچي.

کاڌخوراڪ جي مهانگائيءَ جو سڌو سنئون اثرغربت تي ٿئي ٿو ۽ ان سان ملڪن ۽ سماجن ۾ غربت ۾ غيرمعمولي اضافو ٿئي ٿو.

ڏنو وڃي تہ سماج جي هيٺين پرت لاءِ کاڌخوراڪ سندن جملي گهريلو خرچ پکي جو اڌ کان وڌيڪ حصو هوندي آهي ۽ مهانگائي سندن غذا توڙي صحت تي اثرانداز ٿيندي آهي. انهن حالتن ۾ گهڻو تڻو اثر گهر جي عورتن ۽ ٻارن تي پوندو آهي جيئن اسان پنهنجي ملڪ ۾ ۴۶

سيڪڙو ٻارن ۾ غذائي کوٽ ڏسي رهيا آهيون. ساڳو حال عورتن جو آهي جن ۾ پڻ شديد غذائي کوٽ خطرناڪ حد تائين وڃي پهتي آهي.

انهي سڄي صورتحال جي نتيجي ۾ ملڪن ۾ غربت جي شرح وڌي ٿي جيڪا وري غذائي کوٽ جي بيمارين جي صورت اختيار ڪري ٿي. جنهن جي نتيجي ۾ صحت جي اڳ ئي ڪمزور نظام تي بار پئي ٿو ۽ ايئن غربت، غذائي کوٽ ۽ صحت جو هڪ نه ڪٽندڙ چڪر شروع ٿئي ٿو.

غذا - انسان جو بنيادي حق

ڪووڊ-۱۹ جي هن عالمي وبا جتي دنيا ۾ موجود صحت جي سهولتن جا ڦاٽ پڌرا ڪيا آهن، اتي ڪاڏخوراڪ ۽ انساني، غذا جي کوٽ واري مسئلي کي به عالمي سطح تي ايئن اجاگر ڪيو آهي جو جيڪي ملڪ هونءَ ته امير ملڪن ۾ شمار ٿيندا آهن پر اتي به خوراڪ جي دلجاءِ هڪ اهم مسئلو تي ظاهر ٿيو آهي.

صحت جي عالمي اداري دنيا کي هن وبا کان اڳ خبردار ڪيو هو ته خوراڪ متعلق عالمي حدف سن ۲۰۲۵ تائين حاصل ڪرڻ ڏکيا ٿيندا چو ته ان لاءِ گهربل موڙي ميسر ڪونهي. هاڻي هن وبا جي ڪري ڪيترا ئي ٻار غذائي کوٽ سبب ٻي موت مرندا. اهڙو موت جنهن کي ٽاري سگهجي پيو.

چون ٿا ته ڪووڊ-۱۹ جو ضمني اثر سن ۲۰۲۲ تائين خود وبا کان به ڀيانڪ هوندو.

- دنيا ۾ ۹۳ لک ٻار ساڳاهي ڪونه سگهندا.
- ان کان سواءِ ۲۶ لک ٻار عمر جي لحاظ کان ڊينبا stunted رهجي ويندا ۽
- هڪ لک ۶۸ هزار موت جي منهن چڙهي ويندا.

وبا جي ڪري دنيا جي اڪثرملڪن ۾ جنهن ريت زندگيءَ جو وهنوار بدليو آهي، ماڻهن جي صحت جي سهولتن، بازر، روزگار، سفر ڏي رسائي محدود ٿي آهي. انهيءَ نہ صرف غذائي صحت جي سهولتن تائين رسائيءَ کي گهٽايو آهي پر صحتمند ويلي جو حصول پڻ مشڪل بڻايو آهي.

وبا جي ڪري دنيا ۾ غربت جي شرح غيرمعمولي رفتار سان وڌي آهي جنهن خريد ڪرڻ جي قوت بہ گهٽائي آهي نتيجي طور ٻارن ۽ عورتن ۾ غذائي ڪوٿ جي صورتحال سنگين ٿي آهي.

ان عالم ۾ ڪاڏخوراڪ تائين رسائيءَ کي بنيادي انساني حق طور تسليم ڪرڻ ڪانسواءِ اسريل توڙي اسرندڙ ملڪن ۾ صورتحال خراب ٿيندي پئي نظر اچي.

ملڪن کي ڪاڏخوراڪ جي دلجاءِ food security ۽ غذائي ڪميءَ malnutrition تي ضابطي لاءِ پنهنجون ترجيحون بنيادي انساني حقن جي روشنيءَ right based approach تحت مرتب ڪرڻيون پونديون.

١ . حقن تي ٻڌل حڪمت عملي[17]

ڏنو ويو آهي تہ وبائن، حادثن، جنگين وغيره جي حالتن ۾ سڀ کان وڌيڪ بنيادي انساني حق متاثر ٿيندا آهن. انڪري هن عالمي وبا ۾ سماج جي انهن فردن جيڪي سڌي يا اڻسڌي طرح هن وبا جي بيماري يا سماجي حالتن کان متاثرٿيا يا ٿيندا، انهن جي وقت سر سهائتا، مدد، مالڪي ۽ رهنمائي سندن بنيادي حق سمجهي ڪرڻ گهرجي. ايئن نہ ٿئي جو هن افراتفريءَ جي عالم ۾ اسان انهن ضرورتمندن کي خيرات جي آسري ڇڏي ڏيون. اهڙي ريت وبا سان منهن ڏيڻ يا وبا پڄاڻان ڪاروبار، واپار، سفري سهولتن، صحت، روزگار ۽ تعليم سميت معيشت جي بحاليءَ مهل کاڌخوراڪ ۽ غذائي ضرورتون سرِفِ نظر ٿي وڃن.

رياستن ۽ حڪومتن کي کاڌخوراڪ ۽ غذا تائين رسائيءَ کي هر شهريءَ جو بنيادي انساني حق تسليم ڪري، ان لاءِ حڪمت عملي جوڙڻ گهرجي جيئن مٿي بيان ڪيل اڻوٽندڙ انساني الميئي کان بچي سگهجي.

[17] RIGHT BASED APPROACH

انساني حقن جي عالمي پڌرناني مطابق بک ۽ غذائي ڪمي اڻوندڙ صورتحال مجيل آهي، جڏهن ته صحت هر شهريءَ جو بنيادي حق تجويز ٿيل آهي. ان پڌرنامي جي روشنيءَ ۾ ڪنهن وبا جي نتيجي طور پيدا ٿيل ڪاڌخوراڪ يا غذا جي صورتحال ڪي صحت جي روشنيءَ ۾ ڏسندي بنيادي انساني حق تسليم ڪرڻ گهرجي.

انساني حقن جو عالمي پڌرنامو اهڙو قانوني دستاويز آهي جنهن جون ڪيئي سياسي تعويلون دنيا اندر موجود آهن چو ته گڏيل قومن جا پڌرناما ملڪن جي سياسي صورتحال، آئين، قانون ۽ سماجي قدرن جا تابع هوندا آهن.

انساني حقن جي عالمي پڌرنامي مطابق رياستون اهي حق ڏيڻ جو پائبند ۽ شهري حقدار تجويز ڪيل آهن. هتي سماج ۾ موجود شهري تنظيمن، سياسي ادارن، سياسي پارٽين ۽ شهري حقن جي ملڪي، علائقائي ۽ بين الاقوامي تنظيمن توڙي ادارن جي ذميواري بہ ٿئي ٿي تہ اهي رياستن ۽ ملڪن کي اهو ياد ڪرائين تہ هن مشڪل گهڙيءَ ۾ ڪاڌخوراڪ ۽ غذا تائين رسائيءَ کي هر ملڪ پنهنجي شهرين جو بنيادي انساني حق تسليم ڪري ۽ ان حق تائين رسائيءَ لاءِ جوڳا قدم بہ کڻي.

٢ . اچو تہ بنيادي حقن کي سمجهئون [18]

الف: انساني حق ڇا آهن؟

انساني حقن مان مراد آهي، اهڙا حق جيڪي هر انسان جا بنا ڪنهن متييد جي پيدائشي حق آهن جهڙوڪر عزت، برابري، سڌو وهنوار، سماجي قدر جيڪي ملڪي ۽ عالمي قانونن تحت ميسر آهن جيئن شهريت، نالو، زنده رهڻ جو حق، مذهب جي آزادي، گفتار جي آزادي، اظهار جي آزادي، گهمڻ ڦرڻ جي آزادي وغيره

ٻين عالمي جنگ جي پڄاڻيءَ تي سن ١٩٤٥ ۾ گڏيل قومن جو ادارو وجود ۾ آيو ۽ ان اداري سن ١٩٤٨ ۾ انساني حقن جو عالمي پڌرنامو پيش ڪيو. ان پڌرنامي موجب دنيا جي سڀني شهرين جا حق بہ آهن، اهي هڪ ٻئي تي بہ منحصر آهن ۽ اهي لازمي بہ آهن. انجو مطلب تہ اهي حق هر فرد کي پيدائشي طور ميسر آهن، اهي اهم بہ آهن، لازمي بہ آهن، حق بہ آهن پر اهي هڪ ٻئي جا حق تسليم ڪرڻ بنا بي مقصد ٿيو پون.

---

[18] UNDERSTANDING BASIC HUMAN RIGHTS

گڏيل قومن ۾ شامل ملڪ ۽ رياستون پنهنجي ملڪي آئين ۽ قانون تحت انهن تي عمل ڪرڻ جون پائبند آهن.

ب: حقن تي ٻڌل حڪمت عملي [19]

حقن تي ٻڌل حڪمت عملي هڪ اهڙو تخيلاتي بندوبست آهي جنهن تحت ملڪي ڪم ڪار يا ڪارونهوار مرتب ڪندي ڪجهه ڳالهين جو خيال رکڻ ۽ انهن کي پنهنجي ڪم ڪار ۾ شامل ڪرڻ جهڙوڪر لازم هوندو آهي جن سان هر شهريءَ جي بنيادي حقن جي پاسداري ٿئي ۽ اهي جن کي عام جي پيٽ ۾ جهجهي گهرج آهي، انهن جي گهرجن جوبہ پورائو ٿئي ۽ گڏوگڏ شموليت، حساب ڪتاب، برابري ۽ عدم تعصب، پاڻ پرو ڪرڻ ۽ قانوني حيثيت ڏيڻ جي بنيادي خصلتن سان پر هجن.

شموليت: اهي فرد جن جا حق متاثر ٿيڻ جو خدشو هجي، اهي فيصلا ڪرڻ ۾ شامل هجن.

---

[19] RIGHT BASED APPROACH

حساب ڪتاب: اهڙي قسم جو ماحول ۽ منصوبو جوڙيو وڃي جيئن هر وقت انساني حقن جي لتاڙ جو حساب ڪتاب رکي، انهن جو سدباب ڪري سگهجي.

برابري ۽ عدم تعصب: ڪو بہ منصوبو جوڙڻ وقت اهو سامهون هجڻ گهرجي تہ برابري ۽ عدم تعصب جو حق نہ مارجي.

پاڻ پرو ڪرڻ: هر هڪ شهريءَ کي منصوبابنديءَ ۾ نمائندگي ڏئي، سندي حقن جي تحفظ جو موقعو فراهم ڪرڻ.

قانوني حيثيت ڏيڻ: بنيادي حقن کي رياستي ۽ عالمي سطح تي قانوني تحفظ فراهم ڪرڻ.

حقن تي ٻڌل حڪمت عمليءَ جو مقصد ذميوارن ۽ حقدارن جي گڏيل صلاح مصلحت سان منصوباندي ڪرڻ جو ماحول جوڙڻ آهي جيئن ڪنهن جي حق تلفي بہ نہ ٿئي ۽ ترقيءَ جو ڦيٿو بہ روان دوان هجي.

انساني حقن تي ٻڌل ترقيءَ جي حڪمت عمليءَ لاءِ گڏيل قومن جي ادارن طرفان جيڪي معيار مقرر ڪيا ويا آهن، اهي مختلف ملڪن جي حڪومتن کي رهنمائي فراهم

ڪري رهيا آهن جيئن اهي پنهنجا فرض خوش اصلوبيءَ سان پورا ڪري سگهن. ان مطابق:

- گڏيل مقصدن ورا سپئي منصوبا، پاليسيون ۽ فني سهائتا انساني حقن جي عالمي پڌرنامي ۾ ڄاڻايل اصولن جي تابع هوندي.
- ڪنهن به منصوبي ۾ هر مرحلي تي انساني حقن جا معيارۂ اصول، انساني حقن جي عالمي پڌرنامي ۾ ڄاڻايل اصول لاڳو رهندا.

گڏيل قومن جو ترقياتي اشتراڪ ذميدارن جي سهائتا لاءِ همہ وقت موجود رهندو جيئن اهي حقدارن کي سندن حق پهچائڻ لاءِ ذميوار هجن ۽ حقدار پنهنجو حق گهرڻ جهڙا هجن.

ت: سول سوسائٽيءَ جو ڪردار

حقن تي ٻڌل حڪمت عمليءَ کي لاڳو ڪرڻ ۾ سول سوسائٽيءَ جو پڻ ڪليدي ڪردار آهي جيئن حقن تي ٻڌل منصوبا جڙي سگهن. ڪين شموليت سان اهو يقيني بڻائڻو آهي تہ حقدارن جو حق نہ مارجي ۽ جيڪي ضرورتمند آهن، انهن جو بہ خيال ڪجي. پوئتي پيل

طبقن ۽ گروهن کي اڳتي اچي برابريءَ جي سطح تي شامل ٿيڻ جو موقعو ملي.

٣ . انساني حقن تي ٻڌل حڪمت عملي [20]

الف: مناسب کاڌخوراڪ جو حق [21]

سن ١٩۴٨ واري انساني حقن جي عالمي پڌرنامي ۽ سن ١٩٧۴ واري بک ۽ غذائي ڪميءَ جي خاتمي واري پڌرنامي کي سامهون رکبو ته اهو واضح ٿي ويندو ته اها رياست ۽ ملڪ جي بنيادي ذميواري آهي ته اهي پنهنجي شهرين لاءِ کاڌخوراڪ ۽ غذا جو جوڳو بندوبست ڪن.

"هر فرد جو اهو حق آهي ته ڪيس زندگي گذارڻ جون موزون سهولتون ۽ موقعا هجن جيئن هو خود، ۽ سندس خاندان بهتر خوشحال زندگي گذاري سگهن. انهن سهولتن ۾ کاڌخوراڪ، لٽو ڪپڙو، اجهو ۽ صحت جون

---

[20] Human Rights base ApproachASED APPROACH

[21] Everyone has the right to a standard of living adequate for the health and well-being of himself and of his family, including food, clothing, housing and medical care and necessary social services...

Universal declaration of human rights article 25 (a)

سھولتون ۽ بنيادي شھري ضرورتن جون سھولتون شامل آھن.

ڏنو وڃي تہ گڏيل قومن جي پڌرنامي جي رياستن يا ملڪن ۾ ڪا قانوني حيثيت ڪونھي. ڪاڏ خوراڪ تائين رسائي عورتن ۽ ٻارن خلاف ھر قسم جي زيادتيءَ جي خاتمي واري عالمي پڌرنامي تحت قانوني، شڪل بہ ڏني وئي آھي. مطلب جن ملڪن ان پڌرنامي تي صحيون ڪيون آھن اھي ان لاءِ پائبند آھن تہ ھو پنھنجي شھرين کي اھي سھولتون پھچائين.

"ھر مرد، عورت ۽ ٻار جو اھو پيدائشي حق آھي تہ ھو بک ۽ غذائي ڪميءَ کان آجو ھجي جيئن سندس ذھني ۽ جسماني نشونما ٿي سگھي.[22]

---

[22] Every man, woman and child has the inalienable right to be free from hunger and malnutrition in order to develop fully and maintain their physical and mental faculties.

Universal declaration on the eradication of hunger and malnutrition article 1"

هاڻي جيڪڏهن ڏسجي ته ڪنهن به سماج ۾ کاڌخوراڪ جي دلجاءِ تڏهن ٿي سگهي ٿي جڏهن ان سماج، رياست يا ملڪ اندر رهندڙ فردن لاءِ اعتبار جوڳي زراعت، غذابخش کاڌي، غذائيت متعلق معلومات ۽ غذائي صحت جون سهولتون ميسر هجن. اهڙي ريت کاڌخوراڪ جو حق ٻين بنيادي انساني حقن سان گڏي ڏسڻو پوندو جهڙوڪ:

- پيئڻ، رڌپچاءَ ۽ زراعت لاءِ گهربل پاڻيءَ جو حق
- کاڌخوراڪ پيدا ڪرڻ لاءِ زرعي زمين جي ملڪيت جو حق
- صحت جي بنيادي سهولتن تائين بنا معاوضي رسائيءَ جو حق.
- ڪنهن به قسم جي زيادتيءَ کان آجو هجڻ جو حق (ذات پات، زبان، رنگ، نسل، جنس، صنف، رهائش يا ڪنهن به سبب ڪري ڪنهن به حق تائين رسائيءَ ۾ ڀيد، ڏکيائي يا ٻه اکيائي)
- معلومات تائين رسائيءَ جو حق (تعليم، صحت ۽ کاڌخوراڪ متعلق منصوباسازيءَ ۾ شرڪت جو حق)

- تعليم جو حق (بنيادي تعليم جو حق جنھن ۾ صحت، زراعت، صفائي سترائي، ماحول ۽ ماحولياتي گدلاڻ متعلق علم جو حق)

ب: حقن تي ٻڌل حڪمت عملي ۽ ڪووڊ - ١٩

جيئن انساني حق ھرڪنھن لاءِ برابر آھن، انھي قانون کي سامھون رکندي ڪووڊ - ١٩ جي متعلق مرتب ٿيندڙ ڪنھن بہ قسم جي منصوبي کي ھر شھريءَ لاءِ برابريءَ جي بنياد تي مرتب ڪرڻ گھرجي.

وبا جي ڏينھن ۾ ڪاڌخوراڪ جي دلجاءِ ھر شھريءَ لاءِ يقيني بنائڻ جي حڪمت عملي مرتب ڪرڻ گھرجي.

ڪاڌخوراڪ ۽ غذا تائين رسائيءَ کي بنيادي انساني حق تسليم ڪري ھر شھريءَ کي سھائتا فراھم ڪرڻ جھڙوڪ فوڊ اسٽيمپ، راشن ڪارڊ، ھڪ جھڙا اگھ وغيره

ڪاڌ خوراڪ ۽ غذا تائين رسائيءَ کي بنيادي انساني حق تسليم ڪري ھر شھريءَ کي غذائي صحت جون سھولتون پھچائڻ جو بندوبست ڪرڻ گھرجي ۽ ان سان گڏ بيمارين کان بچاءَ، علاج، ويڪسين ۽ ويم جون سھولتون فراھم ڪرڻ جو پڻ بندوبست ڪرڻ گھرجي.

ت: مناسب ڪاڌخوراڪ کي پاليسين ۽ پروگرامن ۾ ڪيئن شامل ڪجي.

گڏيل قومن جي انساني حقن واري پڌرنامي ۾ شامل تجويزن کي قانوني شڪل ڏئي مناسب ڪاڌخوراڪ ۽ غذا جي هر شهريءَ کي وبا جي ڏينهن ۾ سهولت ۽ سهائتا پهچائڻ لاءِ منصوبابندي ڪري، انکي عملي شڪل ڏيڻ جو بندوبست ڪرڻ گهرجي.

ڪاڌ خوراڪ متعلق صحت ۽ مڙني ڪاتن جي پروگرامن کي پائبند ڪجي ته اهي هن وبا ۾ هر شهري خاص ڪري ماءُ ۽ ٻار جي ڪاڌخوراڪ ۽ غذا جي پهچ کي يقيني بڻائين.

وبا مان نڪرڻ جي حڪمت عمليءَ ۾ ڪاڌخوراڪ ۽ غذا جي پهچ کي هر مرحلي تي شامل رکڻ جي شعوري ڪوشش ڪرڻ گهرجي.

نظرداريءَ جي سپني قانونن جي چنڊڇاڻ ڪري ڪاڌخوراڪ ۽ غذا کي انهن ۾ بنيادي جز طور شامل ڪرڻ گهرجي.

بين الاقوامي ۽ عالمي ادارن کي شموليت جي دعوت ڏيڻ گهرجي.

صحت جي عالمي اداري طرفان تجويز ڪيل ۽ ملڪي سطح تي مجيل حدفن کي سامهون رکندي عمر جي لحاظ کان ننڍي قد[23]، شديد غذائي ڪمي[24]، پيدائشي گهٽ وزن[25]، رت ۾ فولاد جي گهٽتائي[26]، نئين ڄاول ٻار کي صرف ٿڃ پيارڻ[27] ۽ ٻارن ۾ ٿولهه[28] جهڙن مسئلن لاءِ ڀرپور نموني پروگرام جوڙڻ گهرجي.

مک تجويزون

- غذائي صحت جي سيني پروگرامن ۾ گڏيل قومن جي انساني حقن واري پڌرنامي کي رهنما بڻائي هر شهريءَ لاءِ حڪمت عملي مرتب ڪرڻ گهرجي.
- هر شهريءَ جي کاڌخوراڪ ۽ غذا تائين رسائيءَ کي حق تسليم ڪندي کاڌخوراڪ جي مڙني ملڪي توڙي غيرملڪي سهائتا سان هلندڙ پروگرامن ۾ ردوبدل ڪري انهن کي غريب علائقن ۾ هر شهريءَ لاءِ سهائتا پهچائڻ جو پابند ڪرڻ گهرجي.

---

[23] stunting
[24] acute malnutrition
[25] low birth weight
[26] anaemia
[27] exclusive breastfeeding
[28] childhood obesity

- ڪووڊ لاءِ جڙندڙ هر قسم جي حڪمت عمليءَ ۾ کاڌخوراڪ ۽ غذا تائين رسائيءَ جي حق جو تحفظ يقيني بڻايو وڃي.
- سفارتي ذريعن کي استعمال ڪري دوست ملڪن کان کائنئن ڪووڊ جي پروگرامن ۾ کاڌخوراڪ متعلق حڪمت عمليءَ جي اڳواٽ معلومات حاصل ڪرڻ گهرجي.
- دوست ۽ مددگار ملڪن توڙي گڏيل قومن جي ادارن کان ان ڏس ۾ سهائتا حاصل ڪرڻ گهرجي.
- صحت جي عالمي اداري طرفان تجويز ڪيل ۽ ملڪي سطح تي مجيل حدفن کي سامهون رکندي عمر جي لحاظ کان ننڍي قد، شديد غذائي ڪمي، پيدائشي گهٽ وزن، رت ۾ فولاد جي گهٽتائي، نئين ڄاول ٻار کي صرف ٿڃ پيارڻ ۽ ٻارن ۾ ٿولهه جهڙن مسئلن لاءِ ڀرپور نمونې پروگرام جوڙڻ گهرجي.
- سن ٢٠٢١ ۾ رٿيل کاڌخوراڪ ۽ واڌ ويجهه متعلق عالمي ويهڪ[29] لاءِ پنهنجو ڀرپور ڪيس تيار ڪري دنيا کي سهائتا ۽ گڏيل حڪمت عمليءَ جي دعوت

---

[29] Nutrition for Growth Summit (N4G)

ڏيڻ گهرجي، جيئن سن ٢٠٢١ ڪان ٢٠٢٥ تائين ڪاڏخوراڪ ۽ غذا متعلق پرپور پروگرام جوڙي انهي مسئلي ڪي منهن ڏئي سگهجي.

پاڻي، انسان ۽ صحت

هڪ صحتمند انسان جي جسم ۾ پاڻيءَ جو تناسب سراسري طور سندس جملي وزن جو سٺ سيڪڙو هوندو آهي.

دل ۽ دماغ ۾ اهو تناسب ٧٣ سيڪڙو، ڦڦڙن ۾ ٨٣ سيڪڙو، کل ۾ ٦٤ سيڪڙو، مشڪن muscles ۽ بڪين ۾ ٧٩ سيڪڙو ۽ هڏن ۾ پاڻيءَ جو مقدار ٣١ سيڪڙو هوندو آهي.

انسان جي رت ۾ پاڻيءَ جو تناسب ٩٠ سيڪڙو هوندو آهي.

هونءَ تہ جنس ۽ عمر جي لحاظ کان انساني جسم ۾ پاڻيءَ جو تناسب بلدجندو رهندو آهي پر ٿلهي ليکي اهو جسم جي وزن جو اڌواڌ رهندو آهي. مختلف جنسن ۽ عمرين ۾ ڪجهه هن ريت هوندو آهي .

- ابهم ٻار ڄمڻ کان ڇهن مهينن تائين ۷۴ (۶۴ کان ۸۴) سيڪڙو
- ٻار ڇهن کان ١٢ مهينا ـ ٦٠ (٥٧ کان ٦٤) سيڪڙو
- ٻار هڪ سال کان ١٢ سالن تائين ـ ٦٠ (٤٩ کان ٧٥) سيڪڙو
- مرد

- ١٢ ڪان ١٨ سال ـ ٥٩ (٥٢ ڪان ٦٦) سيڪڙو
- ١٨ ڪان ٥٠ سال ـ ٥٩ (٤٣ ڪان ٦٣) سيڪڙو
- ٥٠ سالن ڪان وڏي عمر ـ ٥٦ (٤٧ ڪان ٦٧) سيڪڙو
- عورت
  - ١٢ ڪان ١٨ سال ـ ٥٦ (٤٩ ڪان ٦٣) سيڪڙو
  - ١٨ ڪان ٥٠ سال ـ ٥٠ (٤١ ڪان ٦٠) سيڪڙو
  - ٥٠ سالن ڪان وڏي عمر ـ ٤٧ (٣٩ ڪان ٥٧) سيڪڙو

پاڻيءَ جي اهميت

پاڻي انسان جي جسم جو نهايت اهم حصو آهي جيڪو هيٺين ڪمن لاءِ گهربل هوندو آهي.

- جسم جي واڌ ويجهه ۽ هر قسم جي خلين جي نهڻ، جيوت رهڻ ۽ صحتمند هجڻ لاءِ پاڻيءَ جي گهرج هوندي آهي.
- کاڌ خوراڪ جيڪا انسان واپرائيندو آهي، ان جي هاضمي ۽ ان مان حاصل ڪيل مختلف غذائيتتون جسم جي مختلف حصن ڏانهن پهچائڻ جو ڪم ڪندو آهي.

- جسم مان غيرضروري مواد کي خارج ڪرڻ، خاص ڪري بڪين مان پيشاب وسيلي اخراج ۾ مدد ڪندو آهي.
- ماحول ۾ گهٽ وڌ گرمي پد کي جسم لاءِ ساهه ۽ ڪل وسيلي موزون بڻائڻ ۾ مددگار ٿيندو آهي، جيئن گرمين ۾ پگهر جي وسيلي گرمي پد کي متوازن رکندو آهي.
- ڪرنگهي ۾ ڪنهن شاڪ آبزرور جيان مدد ڪندو آهي.
- انساني دماغ جي چوڏاري ڪنهن بچاءَ جي سرشتي طور ڪم ڪندو آهي.
- ماءُ جي ڪک ۾ ٻچي دوران ٻار کي گهربل ماحول فراهم ڪندو آهي.
- وات ۾ کائڻ وقت پاڻياٺ طور ڪتب ايندو آهي.
- جسم جي جوڙن ۾ ليوبريڪنٽ جو ڪردار ادا ڪندو آهي.
- پاڻيءَ تائين رسائيءَ جي صورتحال
- صحت جي عالمي اداري پاران جاري ڪيل انگن اکرن مطابق
- دنيا جي هر ٽئين فرد کي صاف پاڻيءَ جي سهولت ميسر ڪونهي.

- سن ٢٠٢٥ تائين ذري گهٽ اڌ دنيا ۾ پاڻيءَ جو ڪوٽ جو ڏپ هوندو.
- ترقي پذير ملڪن ۾ ٢٢ سيڪڙو صحت مرڪزن ۾ پاڻيءَ جي قلت آهي يا ڪين صاف پاڻي ميسر ڪونهي.
- جنهن رفتار سان ٻيلا گهٽجي رهيا آهن، ان سبب ڪري دنيا ۾ پاڻيءَ جي موجودگي ٦٩ سيڪڙو گهٽجي ويندي.
- هن صديءَ ۾ زرعي، صنعتي ۽ گهرو مقصدن لاءِ پاڻيءَ جي استعمال ۾ ڇهه سئو سيڪڙو واڌ ٿي آهي ۽ اها واڌ جاري آهي.

پاڻي ۽ صحت

گدلي پاڻي واپرائڻ سبب دنيا ۾ دستن، هيضي، مدي جي بخار ۽ هيپٽائيٽس اي جهڙيون بيماريون پکڙجن ٿيون. اهڙي ريت مليريا ۽ ڊينگي بخار به پاڻيءَ جي نامناسب نڪاسيءَ سبب پکڙجن ٿا.

صحت مرڪزن ۾ پاڻيءَ جو نامناسب مقدار ۽ خراب نڪاسيءَ جي سبب اتي داخل مريضن جو چڱو خاصو تناسب اسپتالن مان بيمارين ۾ ڦاسي ٿو. جنهن جو ڪاٿو

١٥ سيڪڙو آهي. غريب ملڪن ۾ اهو تناسب اجا به وڏيڪ آهي.

دنيا ۾ هر سال بيمار ٿيندڙ فردن مان ڏهه سيڪڙو کي صرف صاف پاڻي مهيا ڪري بچائي سگهجي ٿو.

صرف صاف پاڻي پهچائي هر سال هڪ ڪروڙ چاليهه لک ٻارن جون زندگيون بچائي سگهجن ٿيون جيڪي پاڻيءَ سبب ڦهلجندڙ بيمارين وگهي موت جي منهن وجن ٿا.

مليريا وگهي مرندڙن مان پنج لک انسانن جون حياتيون صرف نڪاسيءَ جي نظام کي بهتر ڪري بچائي سگهجن ٿيون.

پاڻيءَ جي سهولتن کي بهتر بڻائي، صاف پاڻي مهيا ڪرڻ سان هر سال اٺ لک ويهه هزار، ٻارن کي غذائي ڪميءَ جو شڪار ٿيڻ کان بچائي سگهجي ٿو.

هر سال دنيا ۾ پنجاهه لک ماڻهن کي اکين جي وچڙندڙ بيماري ٽراڪوما کان بچائي سگهجي ٿو.

اهڙي ريت پاڻيءَ جي سهولتن کي بهتر بنائڻ سان هرسال ڏيڍ لک اسي هزار انسانن کي ٻڏي مرڻ کان بچائي سگهجي ٿو.

پاڻيءَ جي صورتحال

موسمياتي تبديليون، انسانن جي آباديءَ ۾ بي هنگم واڌ، پاڻيءَ جي وڏندڙ کوٽ، شهري آباديءَ ۾ بي ترتيب اضافو، شهرن ۾ صنعتن کي گهربل پاڻي دنيا ۾ پاڻيءَ تائين رسائيءَ جا، اهم مسئلا آهن. سائنسي تحقيق مطابق سن ٢٠٢٥ تائين دنيا جي لڳ ڀڳ اڌواڌ آبادي پاڻيءَ جي تنگيءَ واري حالت، ۾ هوندي. ان مسئلي کي منهن ڏيڻ لاءِ استعمال ڪيل پاڻيءَ کي صاف ڪري ٻيهر استعمال ڪرڻ هڪ بهتر حل ٿيندو.

هن وقت ٻه ڪوڙ ملڪ استعمال ٿيل پاڻيءَ کي زراعت لاءِ ڪتب آڻن ٿا. جيڪو هڪ اندازي مطابق صنعتي ملڪن ۾ ٧ سيڪڙو زمينون سيراب ڪري ٿو.

جنهن رفتار سان شهرن جو پاڻي، زراعت ۾ استعمال ٿيندڙ ڪيميائي مادا ۽ زهر درياهي وهڪرن ۾ چوڙ ڪن ٿا، ان سان مستقبل قريب ۾ پيئڻ جي پاڻيءَ جي شديد کوٽ جو خدشو آهي. ان مسئلي جو واحد، حل ان گندي پاڻيءَ کي صاف ڪري ٻيهر ااستعمال جي لائق بنائڻ ۾ آهي.

تجويزون

پاڻي جي رسد، نڪاسي ۽ صفائي سترائي هڪٻئي سان سلهاڙيل آهن. ليٽرين جو استعمال پهراڙين ۾ پاڻيءَ کي صاف رکڻ ۾ مددگار ثابت ٿي سگهي ٿو. ايئن ڪرڻ سان پاڻيءَ ۾ گوهه جي گڏجڻ جو خطرو گهٽائي، دستن توڙي پيٽ جي بيمارين کي گهٽائي سگهجي ٿو.

صفائي سترائي ۽ گندي پاڻيءَ جو مناسب نيڪال مليريا جهڙين بيمارين کان پڻ بچائي سگهي ٿو.

اهو سڀ ڪجهه حاصل ڪرڻ لاءِ آسان طريقن سان پيئڻ جو پاڻي ڪلورين ملائي صاف ڪري سگهجي ٿو جيئن بيمارين کان بچي سگهجي.

گهرن ۾ پيئڻ جو پاڻي سنڀالي رکڻ سان پڻ مسئلي کي گهٽائي سگهجي ٿو جنهن لاءِ، اهڙا ٿانو استعمال ڪجن جن ۾ هٿ اندر نه وجي سگهي جيئن روايتي طور ڪوهستان جا ماڻهو گهگهي ۽ ڪچي پڪي وارا دلو استعمال ڪندا آهن. گهرڙ مٽ يا ناد پيئڻ جو پاڻي گڏ ڪري رکڻ لاءِ استعمال نه ڪجي. انهن ۾ وهنجڻ يا رڌي پڪي، ٿانو ٿپو ڌوئڻ جو پاڻي رکجي يا اتان پاڻي دلي، گهگهيءَ ۾ ڪلورين ملائي پوءِ استعمال ڪجي.

صاف پاڻي واپرائڻ سان گهرن ۾ ٻار ٻچن، عورتون ۽ گهر ڀاتي هرو ڀرو بيمار ڪونہ ٿيندا.

ساڳ

ساڳ هڪ اهڙي سبزي، آهي جيڪا ڪنهن به فصل مان اوائلي زماني ۾ اضافي طور حاصل ڪئي ويندي هئي.

اڄڪلهه ڪيترين ساڳ وارين سبزين روڪ رقم حاصل ڪرڻ واري فصل طور پوکجن ٿيون.

هيٺ ساڳ جا مختلف قسم ڏجن ٿا جيترا منهنجي علم ۾ آهن. اها فهرست ڪا حتمي ڪونهي، ٿي سگهي ٿو ڪي ٻيا ساڳ به مروج هجن.

- پالڪ
- هربو
- سرنهن
- ڄانيو
- چٽن جي پلي
- مٽرن جي پلي
- لوٹڪ
- مريئڙو
- توريو
- لُلِرُ
- ڄِهلَ

- ٻاٽوُن
- سُھانجڙي جي پنن جو ساڳ
- سُوئا
- چِلُ
- موريءَ جي پنن جو ساڳ
- گوگڙن جي پنن جو ساڳ
- گجر جي پنن جو ساڳ
- برسيم جو ساڳ
- سالارو
- ڪرڙ جي پسين جو ساڳ

هولي - سنڌ جو زرعي تهوار

سنڌيءَ ۾ ڪڻڪ جي داڻي جي ابتدائي شڪل کي "هولو" چوندا آهن. ان وقت داڻي جو رنگ ڪڻڪائون ٿي ويندو آهي ۽ لذت اچي ويندي اٿس. ان حالت ۾ داڻو نرم ۽ رسيل هوندو آهي. شڪل بلڪل ڪڻڪ جي داڻي جي وني چڪو هوندو آهي. بس رس سڪڻ جي دير هوندي آهي. سڪل رس واري حالت ۾ داڻو نرم هوندو آهي ۽ ان وقت سنگ کي "آيون" چئبو آهي

ڪڻڪ جا هولا هٿ جي ترِيءَ تي مهٽي ڦوڪ ڏئي ڪچا کائبا آهن ۽ آيون وري باهه تي سيڪي يا پچائي ترِيءَ تي مهٽي ڦوڪي کائبا آهن.

اسان ٻاراڻي توڙي جوانيءَ ۾ اهي. ٻئي مزا ماڻيا آهن

ڪونج ڪڻڪ جا هولا ۽ آيون کهڙي ڳالهه ڪيان.

هي تهوار هاري پنهنجي ڪڻڪن ۾ اَنُ (هولو) پچڻ جي خوشيءَ ۾ ملهائيندا هئا جنهن هاريءَ جي ڪڻڪ ۾ هولا تيار ٿيندا هئا ان کي داڻن جو آسرو هوندو هو. هتان جا اڪثر شهري غير مسلم هئا ۽ هندستان جي اڪثر مسلم اڪثريتي علائقن ۾ اها رسم ڪونه هئي انڪري ٻاهران

آيل ماڻهن لاءِ هي تهوار اوپرو هيو نتيجي ۾ اسان جي زرعي تهوار کي مذهبي رنگ ڏئي پرائو ڪيو ويو

اچو تہ پنهنجا تهوار ورايون

نوان تهوار قائم ڪرڻ سٺي ڳالھ آهي پر پراڻن کي ياد رکڻ پڻ اسان جو فرض آهي.

سرمائيداريءَ جي عينڪ ۾ زرعي سڌارا

سرمائيداريءَ جي عينڪ سان زرعي سڌارا ڪڏهن بہ بهتر قدم ڪونہ لڳندا. ان لاءِ ان هاريءَ جي دماغ سان سوچڻو پوندو جنهن جنمن کان ٻئي جي ملڪيتي ٻنيءَ تي هارپو ڪيو آهي.

ايتري تائين جو جنهن گهر ۾ هو رهي ٿو اهو بہ ڪنهن ٻئي جي ملڪيتي ٻنيءَ ۾ آهي ۽ جڏهن چاهي ڪانئس خالي ڪرائي سگهي ٿو.

هو جيڪڏهن پنهنجا ٻار اسڪول موڪلڻ بہ چاهي تہ اهو سندس وس ۾ ڪونهي.

استحصالي روايتن موجب هاري ٻارين ٻچين غلاميءَ جي حد تائين نہ رڳو ٻنيءَ ۾ پر زميندار جي گهر بہ ڪم ڪرڻ لاءِ مجبور آهن.

سندن واحد ملڪيت پيٽ ڄاون ٻارن جو تعداد آهي، نتيجي ۾ مختصر خاندان جڻ ديواني جو خواب ٿي وڃي ٿو. غربت، ٻارن جي گهٽائي، زال جو هرسال ڳورهارو ٿيڻ، ٻارن ۾ نہ هجڻ جهڙو وقفو وري بيمارين جو گهر بڻجيو وڃي.

هاريءَ جي خالي 'گندي' ان جو ثبوت آهي ته هو پنهنجي ڪائڻ جيتري به اپت ڪونه ٿو ڪٽي.

پئسي وارن فصلن مان ڪيس هارپو ڪونه ٿو ملي، زميندار جي منشا مطابق مزدوري ملي ٿي جيڪا ڪنهن به لحاظ کان نام نهاد 'مارڪيٽ' جي اڳم کان گهٽو گهٽ هوندي آهي.

سنڌ ۾ موجود بک، بدحالي ۽ غذائي ڪمي کي منهن ڏيڻ لاءِ بي زمين هارين کي جيڪڏهن 16 ايڪڙ مالڪاڻي حق ۽ هارپي جي شرط تي ملن ٿا ته ان سان 'غربت' ۾ گهاريندڙ هارين جو پلو ٿيندو.

باقي زرعي سڌارن کي جيڪڏهن ڇڙواڳ سرمائيداري [عالمي مارڪيٽ] جي نظر سان ڏسبو ته اهو عمل سماج دشمن ئي نظر ايندو.

زرعي سڌارن جو اهو مطلب ڪڍڻ ته رڳو زمين جا ڪاغذ ڪنهن هاريءَ هي نالي منتقل ٿيندا مناسب ڪونهي.

زرعي سڌارن ۾:

- زمين جو حق ملڪيت
- پاڻ هارپي جو شرط

- فصل جي چونڊ ۾ سهائتا
- مارڪيٽ تائين رسائيءَ جو نظام
- ٻارن جي تعليم جو شرط
- صحت ۽ تعليم جون جوڳيون سهولتون
- نوان هارين جا مثالي ڳوٺ آباد ڪرڻ
- هارين کي تنظيم جو حق ڏيڻ
- بنا وياج جي ٻج ۽ زرعي ٽيڪنالاجيءَ تائين رسائي
- گڏيل [اجتماعي] هارپي [ڪاشتڪاري] جي تربيت
- گڏيل ميويدار وڻن جا جهنگ پوکڻ جي تربيت
- گهرو 'واڙيون' پوکڻ جي تربيت
- پاڻيءَ جي بهتر استعمال جي تربيت

هيءَ تصوير جنهن ۾ هاريءَ جو سمورو ڪٽنب تتهڻ اس ۾ ڪڻڪ جي لاباري تي آهي ان استحصال جو هڪ نمونو آهي، جنهن کان ڇوٽڪاري جو واحد حل زرعي سڌارا آهن. زرعي سڌارن کي روڪڻ جا ڄاڻندي ۽ اڻڄاڻائيءَ ۾ ٿيندڙ جتن ڀيو نہ تہ گهٽ ۾ گهٽ اهو ضرور ثابت ڪن ٿا تہ اسان مسئلي کي اڌريو ٿي سمجهڻ بدران مٿاڇرو ڏسي ان تي قلم کنيو آهي.

هونءَ بہ طبقاتي سماج ۾ هاري، مزدور ۽ عورت تي تنقيد ڪرڻ سولو ۽ انهن جو پاسو ڪٽڻ ئي ڏکيو آهي. ساڻن گڏ ويهڻ جهڙ ناممڪن ٿيو پوي.

ڏوڏي جو خير گهرو

ملڪ ۾ صنعتڪاري پلي ڪريو

اهو نہ وسارجو تہ پوءِ بہ

- ملڪ جي عوام جي ڪاڏ خوراڪ لاءِ زراعت جي ضرورت رهندي.
- ماحول جي بهتري لاءِ ٻيلا بہ گهرجن.
- زرعي سڌارن ڪانسواءِ 'صنعت' جي نالي ۾ نئين جاگيرداري جو ڪاري وار ڪيئن سهبو.
- جيڪو ڪجھ بہ ڪيو، هاري، ڪيت مزدورن ۽ انهن نئين رياستن ۾ موجود ڳوٺن جي لاءِ بہ قانون جوڙيو.
- انهن نئين رياستن ۾ موجود آبادين لاءِ بنيادي سهولتون جهڙوڪ تعليم، صحت، روزگار، پاڻي ۽ تفريح وغيره جي لاءِ بہ قانون جوڙيو.

صحت بخش ويلو

صحت بخش غذا تي مشتمل ويلو ڪائڻ سان نہ رڳو پيٽ ۽ هاضمي جي سرشتي جي بيمارين کان بچي سگهجي ٿو پر گڏوگڏ ڪيترين ئي اهڙين بيمارين کان بہ بچي سگهجي ٿو جيڪي وچڙندڙ تہ ڪونهن پر آهن عام جام. جهڙوڪر ذيابطيس يا منا پيشاب، رت جو وڌيل دٻاءُ يا بلڊ پريشر، دل جون بيماريون ۽ مختلف قسمن جا ڪينسر.

هر معاشري، سماج، وسنديءَ، زرعي پيداوار ۽ علائقي جون پنهنجون پنهنجون کاڌ خوراڪ جون عادتون ٿين ٿيون.

کاڌ خوراڪ ۽ ويلو چوندڻ ۾ عمر، جنس، ڪرت، آمدني وغيره جو پڻ اثر رسوخ رهي ٿو. تنهن هوندي بہ جيڪڏهن عمر جي لحاظ کان هيٺين صلاحن تي عمل ڪريون تہ هوند پاڻ کي، گهروارن کي، سماج، معاشري، ملڪ ۽ دنيا کي ڪوڙ ساترن مسئلن کان بچائي سگهجي ٿو.

هونءَ تہ گهر جي هر فرد کي گهٽ ۾ گهٽ هيٺ ڏنل کاڌخوراڪ جو استعمال ڪرڻ گهرجي پر عمر جي ڪجهہ حصن لاءِ مخصوص خوراڪ نہ وسارڻ گهرجي.

هر ٻار کي ڄمڻ ڪانوني ڇهن مهينن جي عمر تائين صرف ۽ صرف ماءُ جي ٿڃ پيارڻ گهرجي.

ٿڃ ڪانسواءِ ڪنهن بہ قسم جي خوراڪ ايستائين جو پاڻي بہ ٻار لاءِ نقصانڪار ٿيندو آهي.

ڇهن مهينن جي عمر کان ٻار کي ٿڃ سان گڏوگڏ گهر ۾ رڌهندڙ ۽ استعمال ٿيندڙ کاڌن تي هيرائڻ گهرجي.

ياد رهي تہ ٻارن لاءِ الڳ ديڳڙي ڪرڻ جي ڪابہ ضرورت ڪونهي.

صرف اهو خيال رکڻو آهي تہ ٻار جو کاڌو ڏار ٿانوَ ۾ هجي جيئن اها خبر پئجي سگهي تہ ٻار ڪيترو مقدار کاڌو.

گهر جي هر بالغ فرد لاءِ رڌجندڙ ويلي ۾ هينين غذائن جو خيال رکڻ گهرجي.

- ميوا ۔ گهر ۾، علائقي ۾ پيدا ٿيندڙ ميوا ۔ پيرن ڪانوني ٻيرن تائين.
- سبزيون ۔ ساڳ ڪانوني لوٽڪ تائين هر قسم جي سبزي.

هڪ ڏينهن جي سيني ويلن جو گهٽ ۾ گهٽ اڌ سبزيون ۽ ميوا هجڻ گهرجن.

ياد رهي تہ پٽاٽا، اڇيون گجرون يا اهڙيون نشاستي واريون پاڙون، پاڄيون ناهن.

- اناج ـ ڪڻڪ، چانور، جوئر، ٻاجهري، مڪئي. خيال رهي تہ اناج استعمال ڪرڻ مهل بنا ڪنهن ڪيميائي ملاوت ۽ خاص ڪري سڄي ڪڻڪ جو اٽو استعمال ڪرڻ گهرجي.
- داليون ـ ڪا بہ ـ چڻا، مٽر، مڱ، مسور، ماش وغيره
- کنڊ جو گهٽ ۾ گهٽ استعمال ڪرڻ گهرجي.
- گوشت، مڇي، ڪڪڙ ۽ خوردني تيل سيني ويلن جي ٿئين حصي کان وڌيڪ نہ هجڻ گهرجي.
- بازار جو رڌل کاڌو ڪوشش ڪري گهٽ ۾ گهٽ واپرائڻ گهرجي.
- لوڻ جيترو ٿي سگهي گهٽ استعمال ڪرڻ گهرجي. جيڪو استعمال ڪجي ان ۾ آيوڊين مليل هوندي تہ بهتر رهندو.

صحتمند ويلي جو مطلب ڪو مهانگو کاڌو ڪونهي، مٿين جزن کي سامهون رکندي تازيون سبزيون، تازا ميوا، موسم آهر سبزيون ۽ ميوا، پنهنجي علائقي ۾ عام جام ٿيندڙ گهٽ خرچ واريون سبزيون ۽ ميوا ويلي

۾ شامل ڪري ٻارن کي اهي کائڻ جي هير وجهڻ گهرجي.

چربي انسان جي بنيادي گهرجن مان هڪ کاڌو آهي جيڪو کير، لسي، ڏنئوري، مکڻ وغيره مان ملي سگهي ٿو.

- تريل کاڌا گهٽ استعمال ڪرڻ گهرجن.
- بناسپتي گيهه بدران ڪاچرو تيل استعمال ڪرڻ گهرجي.
- بيڪريءَ جون شيون خاص ڪري پاپا، بسڪوٽ وغيره گهٽ استعمال ڪجن..

گندي

جن جي گُنديءَ ۾ ٻہ داڻا
تن جا پوڪ چريا ٻہ سياڻا

گندي جيڪا خوراڪ جي دلجاءِ جي علامت هئي .گندي جيڪا سنڌ جي اوئلي سماجي سائنس جي ايجاد هئي .

گندي جيڪا سنڌ جي لوڪ ڏاهپ جي نشاني هئي .

گندي ڪو رڳو زميندار وٽ تہ ڪونہ هئي .

هاري، ناري، ڪمي، ڪاسبي، ڏڪڻ، حجم، لوهر، ڪنير، واڍو، ڪوري، ماڇي، ميربحر، مڱڻهار، مطلب زرعي سماج جي هر گهر ۾ گندي هوندي هئي ۽ هر فصل تي غريب غربو، سرنديءَ وارو، هاري، آهتي، سيئي پنهنجو ڪونہ ڪو بلو ڪري سال جو ان گهرن ۾ محفوظ ڪندا هئا .ايستائين جو پنڻ مڱڻ تي گذارو ڪندڙ بہ ٻنا پني يا ٿويو پني گهر ۾ گندي پري رکندا هئا .جتان ضرورت آهر چڙائي، پينهرائي ڪتب آڻيندا هئا .هٿن تان اٽو، چانور خريد ڪرڻ سنو نہ سمجهيو ويندو هو .

داليون بہ گهرن ۾ گندڙا، پارا، مٽ پري رکبيون هيون .

گندي جيڪا هر گهر جي اگڻ جي سونهن هئي .

اسانجي ڪوتاهہ علميءَ اها گندي بہ برباد ڪري ڇڏي .

هاٽي بيان تہ نهيو، ڪٽڪ اپائيندڙ بہ ان ڪپائي، هٿن تان اٿي جي پنج ڪلو جون ٽيلهيون پيا ڳنهن.

نتيجو غذائي ڪمي جو شڪار عورتن ۽ ٻارن جو تناسب وڃي اڏواڏ، پنجاهہ سيڪڙو تي پهتو آهي . جيڪو ٻي پهچ طبقن ۾ خطرناڪ حد تائين وڌيڪ آهي .پيلا اهي گنديون گهر رکڻ ڪان اسان کي ڪير ٿو روڪي.

سنڌ ۾ پنجن سالن ڪان گهٽ عمر جي ٻارن ۽ عورتن ۾ موجود غذائي ڪمي، ڪنگي ۽ ڪوتاهہ قد جي عذاب سميت عورتن ۾ غذائي ڪميءَ کي منهن ڏيڻ لاءِ گهرن ۾ گنديون موٺائٽيون پونديون .

اها لوڪ ڏاهپ سائنسي بنيادن تي بيٺل هئي .ان کي مان ڏئي پنهنجي ايندڙ نسلن کي مستقل عذابن ڪان بچائي سگهجي ٿو.

زراعت ۽ غربت

زرعي ترقي ۽ غربت جو پاڻ ۾ سڌو نہ سهي پر سمبند آهي ضرور. سماج ۾ جيتري زرعي پيداوار بهتر ٿيندي مطلب في ايڪڙ پيداوار وڌندي تہ غربت ۾ گهٽتائي ايندي. بهتر فصل سان گڏ هاري دوست ملڪي قانون بہ انهي ڏس ۾ بهتر قدم ٿين ٿا.

زراعت جو حجم ۽ معيشت سان ڳانڍاپو سدا لاءِ سگهارو رهندو.

هن ڪووڊ جي عالمي وبا، دنيا ۾ زرعي پيداوار جي اهميت کي اجا وڌيڪ ظاهر ڪيو آهي.

هونءَ بہ تاريخي طور زراعت صنعتي معيشتن جو بنياد رهي آهي.

غربت جي خاتمي تي ٿيندڙ سائنسي تحقيق زراعت جو غربت گهٽائڻ ۾ ڪو سنئون سڌو واسطو تہ ڪونہ ڪڍي سگهي آهي، تنهن هوندي بہ بهتر فصل ۽ بهتر في ايڪڙ پيداوار جو هارين جي رهڻي ڪهڻي ۽ غربت تي اثر مجموعي تاثر کان بهتر ڏنو ويو آهي.

ٿلهي ليکي جيڪڏهن عالمي بئنڪ جي مقرر ڪيل روزانو هڪ ڊالر واري غربت پلي زرعي مزدور ۽ هاريءَ جي ختم نہ بہ ٿئي، تنهن هوندي بہ سندن کاڌخوراڪ، گذر سفر ۽ رهڻي ڪهڻي بهتر ٿيندي ڏٺي وئي آهي.

اهو سڀ ڪجهہ منهنجي ان مفروضي کي تقويت ڏئي ٿو جيڪو مون پنهنجي ايم فل کا پي ايچ ڊي ڏانهن اڻپوري سفر جي تحقيق ۾ رکڻ پئي چاهيو تہ "غربت رڳو پئسي سان نہ ڏسڻ گهرجي، ان جا ٻيا پهلو بہ شامل ڪرڻ گهرجن".

زرعي پيداوار ۾ بهتري غربت تي اوترو ئي اثر انداز ٿيندي جيترو رياستون، ملڪ ۽ حڪومتون زراعت کي پنهنجي مجموعي قومي پيداوار ۾ مان ڏينديون.

ان لاءِ ضروري آهي تہ هارپي توڙي زرعي مزدوريءَ کي مزدوري تسليم ڪري انهن ڪارڪنن جي رڳو ڳٽپ نہ پر ڪين سماجي سهائتا جهڙوڪ:

- پينشن،
- علاج جي سهولت،
- سندن ٻارن کي تعليم،

- ننڍا ننڍا بنا وياج جي قرض،
- هارين جي نالي تي فصلن جي انشورنس،
- هارين جي نالي تي ڪارخانن ۾ ڪمند ۽ ڦٽيءَ جي خريداري،
- هارين جي نالي تي آڙتيءَ کي سبزيون ۽ ميوا ڪپائڻ جو قانون.
- هاري ۽ زميندار جي گڏيل بئنڪ اڪائونٽ مان ادائگي، اها بہ ٻنهي جي لازمي صحين سان.

اڪثر ڏٺو ويو آهي تہ في ايڪڙ پيداوار وڌائڻ ۾ زرعي ٽيڪنالاجي، جديد زرعي طريقن ۽ ملڪي سطح تي ٿيندڙ تحقيق جو وڏو عمل دخل رهيو آهي. زرعي تحقيق ۽ زرعي بهتريءَ اهو ثابت بہ ڪيو آهي تہ زراعت ۾ جدت سماجن اندر غربت گهٽائڻ ۾ مددگار ثابت ٿي آهي ۽ زرعي معيشت سان وابسطہ فردن ۾ غربت جو اضافو گهٽ ٿيو آهي. ايتري تائين جو آبادگار، هاري، زرعي مزدور سان گڏ سماج مجموعي طور بہ بهتر پيداوار مان مستفيد ٿيو آهي جنهن سان اناج، سبزين ۽ ميون جي فراوانيءَ اگهن تي بہ ضابطو آندو آهي ۽ مهانگائيءَ کي ڌڪ لڳو آهي.

اهو سڀ ڪجهہ تڏهن ممڪن ٿيو آهي جڏهن حڪومتون عوام دوست هجن. جي نہ تہ پاڙي ۾ ٿيندڙ انساني تاريخ جو وڏي ۾ وڏو احتجاج نہ وسارجو.

تحقيق اهو بہ ٻڌايو آهي تہ زرعي لاڳت سدائين اپت ڪي جنم ڏنو آهي ۽ زراعت ۾ جدت لاءِ خرچ ڪيل هر رپيو لاڳت کان وڏيڪ رپيا پيدا ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿيو آهي.

گڏيل قومن جي کاڌخوراڪ ۽ زراعت واري ذيلي اداري FAO مطابق تحقيق ثابت ڪيو آهي تہ بهتر زرعي پيداوار غربت کي گهٽائڻ ۾ چئن طريقن سان هٿ ونڊائي ٿي -

1. فرد، خاندان يا سماج جي سنئين سڌي آمدني وڌائي.
2. ملڪن ۾ کاڌ خوراڪ جي شين جي قيمت گهٽائي
3. زراعت ۾ مزدوريءَ جا نوان موقعا فراهم ڪري ۽
4. زرعي مزدور جي اجرت ۾ اضافو ڪري

اهو سڀ ڪجهہ تڏهن ممڪن ٿيندو جڏهن رياستون زمينن جي ورهاست تي ضابطو رکنديون ۽ ذاتي ملڪيت جي نالي ۾ غيرحاضر زمينداري ۽ صنعتي زراعت جي نالي ۾ هارين ۽ زرعي مزدورن جو ٿيندڙ استحصال مضبوط قانونسازي ۽ بندوبست سان روڪينديون.

هاري جيڪڏهن پاڻ ٻنهي مٿن جو مالڪ هوندو، ڪيس رياست جي سهائتا ميسر هوندي تہ بهتر في ايڪڙ پيداوار ۽ غربت ۾ گهٽتائي ايستائين جو غربت جو خاتمو ممڪنات ۾ اچي وڃي ٿو.

اچو تہ سيئي ساجهہ وند هن وبا جي عالم ۾ رياست ۽ حڪومت ڪان مطالبو ڪريون تہ

- زرعي سڌارا آڻيو.
- بي زمين هارين کي زمينن جي مالڪيءَ جو حق ڏيو.
- خاص ڪري ٿر، ڪاڇي، ڪڇي، ٻيلي ۽ ڪوهستان مان غيرحاضر زمينداريءَ جو مڪمل خاتمو آڻيو.

اهو سڀ ڪجهہ ڪرڻ سان، اسان وٽ بہ زرعي انقلاب برپا ڪري سگهي ٿو.

ٻير

رت آئي ڳاڙهن ٻيرن جي .

سنڌ جي ڏاڪڻ علائقن ۽ ٿر ۾ ننڍا' ٻير 'تيار آهن . ساهتي پٽي، ڪڇي، وچولي، ڪاڇي، ڪوهستان ۽ اتر ۾ ڪڪورجن پيا .

سرڪاري سطح تي' ٻير 'ڪي' زردالو 'جيان سڪائڻ جو جوڳو بندوبست هجي يا روايتي طريقي سان سڪائي رکجن.

سنڌ ۾ موجود غذائي ڪميءَ کي سامھون رکندي، انھي فطرت جي انمول تحفي کي استعمال ڪرڻ لاءِ جيڪڏھن اسان سڀئي ھمٿ ڪريون تہ ھوند سنڌ جي، ٻارن جو پلو ڀري پئي .

غذائي لحاظ کان' ٻير 'ايئن آھي جيئن' صوف .

اسان ننڍي ھوندي جڏھن ڪچي مان ٻير ميڙي ايندا ھئاسين تہ انھن جا ھار ٺاھي گھر اندر چانو ۾ سڪائيندا ھئاسين ۽ ڪجھ وري ڇتين تي اُسَ ۾ سڪائبا ھئا .

سڪل ٻيرن جا ھار ۽ اس ۾ سڪايل ٻير، ننڪر جي ننڍڙي' گندي 'يا ڪنھن' ڪوري پاري '۾ محفوظ ڪندا ھئاسين ۽ سڄو سال کائڻ جي ڪم بہ ايندا ھئا، مٿن مائٽن کي تحفو بہ ڏبا ھئا .

پوءِ اسان' سڌري 'وياسين .

ھاڻي ٻير نہ ڪو گڏ ڪيون، نہ سڪايون، نہ وري کائون.' .

ٿڃ: هر ٻار جو حق

ٻار کي ٿڃ پيارڻ يا ٻبو ڏيڻ جو عالمي هفتو .

هر سال آگسٽ مهيني جي پهرين کان ستين تاريخ دوران سڄي دنيا ۾ ملهايو ويندو آهي .

STEP UP FOR BREASTFEEDING • EDUCATE AND SUPPORT •

WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK 2022

ياد رکو هر فرد جي زندگيءَ جا پهريان هڪ هزار ڏينهن :سرجڻ کان ويندي ٻن سالن جي عمر تائين .

ڳپ پيٽ دوران ماءُ ۽ سندس ڪک جي سار سنڀال .

تشنج کان بچاءَ جا ٽڪا .

فولاد ۽ فولڪ ايسڊ جي اضافي خوراڪ

پيٽ پريو کاڌو ۽ ڳڀ دوران اٺ دفعا چڪاس

تربيت يافته پيشه ور هٿان ڪنهن ويم گهر ۾ ويم .

ويم کان ترت پوءِ نئين ڄاول کي ٿڃ پيارڻ .

ٻار کي ٻارهن وچڙندڙ بيمارين کان بچاءَ جا ٽڪا لڳرائڻ .

پهريان ڇهه مهينا صرف ماءُ جي ٿڃ :نه پاڻي، نه دوا، نه ڪنهن زناور جو کير .

ڇهن مهينن کانپوءِ :ٻارن کي گهر جي رڌل عام کاڌن تي هيرائڻ . پڙين ۽ ڏبن ۾ بند کاڌا ٻار هي، صحت لاءِ هاجيڪار ٿيندا آهن ڇو جو انهن پڙين، ڏبن ۾ بند کاڌ خوراڪ کي جيت جٽيئي کان بچائڻ لاءِ انهن ۾ زهر ملايو ويندو آهي .

جيترو خرچ بازر جي انهن پڙين ۽ ڏبن ۾ بند کاڌن تي ڪريون ٿا، اهو جيڪڏهن ماءُ کي ٿي ويلا پيٽ پريو کاڌو مهيا ڪريون ته هوند ٻارن کي سندن فطري کاڌو ماءُ جي ٿڃ وافر ميسر ٿئي .

بس ٿورو ياد ڪريو ته ڪنهن ڪير ڏيندڙ سوا مينهن، ڳئون، ٻڪريءَ جي خوراڪ جو ڪيترو خيال ڪندا آهيون، اوترو خيال جيڪڏهن آل وپائيءَ جو به ڪريو ته نه رڳو پڙين ۽ ڏبن ۾ بند ڪاڏن جو خرچ گهٽجي پر اولاد ۾ جيون ساٿي به خوش باش هجن.

کاڌ خوراڪ جو عالمي ڏينهن

خوارڪ ۽ زراعت جو عالمي ادارو (FAO) گڏيل قومن جي ادارن مان هڪ ادارو آهي .اڄوڪو ڏينهن سورهين آڪٽوبر، اٺويهه سئو پنجيتاليهه (October 16,1945) جي ڏينهن ان اداري جو بنياد وڌو ويو هيو .ان نسبت سان هر سال

سورهين آڪٽوبر جي ڏينهن کي" کاڌ خوراڪ جو عالمي ڏينهن "ڪري ملهايو ويندو آهي .

هر سال ان ڏينهن جي مناسبت سان ڪو مڪ نعرو يا واعدو ڪٽي چئجي پڌرو ڪيو ويندو آهي ۽ انهي آڌار تي گڏيل قومن جا 193 ميمبر ملڪ اهو ڏينهن کي ملهائيندا آهن .

هر سال کاڌخوراڪ ۽ زراعت جو عالمي ادارو زراعت کي هٿي ونرائڻ، بهتر پيداواري صحتمند جنسون پوکڻ، زرعي پيداوار کي جٽادار ۽ بهتر بنائڻ ڪانوني کاڌ خوراڪ جي سار سنڀال، مناسب استعمال، بچت وغيره تي پنهنجا حدف مقرر ڪندو رهندو آهي .

هن سال دنيا هڪ غير معمولي ڪووڊ ـ 19 جي عالمي وبا پوڳي رهي آهي، ان نسبت سان هن سال

ملهائجندڙ ڏينهن جو مول آهي ـ" اچو تہ گڏجي جٿادار طريقي سان ڪائون پيون، صحتمند انساني واڌ ويجهہ لاءِ هڪبئي جو هٿ ونڊايون ـ اسان جو گڏيل عمل، اسان جو مستقبل متعين ڪندو"

دنيا ۾ غربت جو شڪار آباديءَ جو اسي سيڪڙي ڪان وڌيڪ ٻهراڙين ۾ رهي ٿو ۽ انهن جي اڪثريت سڌي يا اڻسڌي ريت زرعي معيشت سان جڙيل آهي ۽ سندن زندگين جو دارومدار زراعت تي آهي .ان صورتحال ۾ انهن ماڻهن جي زندگيءَ ڪي پرسڪون بنائڻ ۽ سندن جيئڻ جي وسيلن ڪي هٿي ڏيڻ لاءِ دنيا ڪي زرعي پيدوار ڪي بهتر ۽ جٿادار بنائڻ جا نوان سائنسي طورطريقا اپنائڻا پوندا جيئن خوراڪ جي پيداوار، ان جي سارسنڀال، اناج جي ترسيل، وڻج واپار، خريدوفروخت، استعمال، بيجا استعمال ۽ زيان سميت سيني پاسن تي ڌيان ڏيڻو پوندو جيئن مستقبل جون ضرورتون پوريون ڪندي زمين جي زرخيزي، ٻيلا، ڍنڍون، ڍورا، وهڪرا، درياهہ، مال متاح ۽ ٻيون سپوئي زرعي سماج جون حسناڪيون ۽ خوبصورتيون قائم رکندي دنيا ۾ خوراڪ جي ڪوٽ پيدا ٿيڻ ڪان بہ بچي سگهجي.

آيوڊين ۽ انسان

آيوڊين انهن معدنيات مان هڪ آهي جيڪي اسان کي عام طور روزمره جي کاڌخوراڪ مان ميسر هوندا آهن .آيوڊين عمومي طور سامونڊي خوراڪ، مڇي ۽ ڪڻڪ اسان لاءِ آيوڊين حاصل ڪرڻ جو ذريعو هوندا آهن .

آيوڊين جسم ۾ T3 ۽ T4 نالي هارمون پيدار ڪرڻ لاءِ ٿائرائيڊ[30] نالي گدود کي گهربي آهي .ٿائرائيڊ گدود وري دناغ ۾ موجود پچوٽري گدود[31] ۽ دماغ جي هائپوٿيليمس[32] نالي حصي جي اختيار هيٺ هوندو آهي .جيڪي ان کي ڪنٽرول ڪندا آهن .

هر جاندار جي جسم کي روزمره جي کاڌخوراڪ تحليل ڪرڻ لاءِ انهن هارمون جي گهرج هوندي آهي . انکانسواءِ جسم ۾ هڏن جي جوڙجڪ، دماغ جي سکڻ ۽ سمجهڻ جي صلاحيت ۽ صحتمند توليدي عمل لاءِ پڻ آيوڊين جي گهرج هوندي آهي .

---

[30] Thyroid gland
[31] pituitary gland
[32] hypothalamus

ٿائرائيڊ هارمون انسان جي توليدي سرشتي کي بهتر طريقي سان ڪم ڪرڻ ۾ مدد فراهم ڪندا آهن .

آيوڊين جي ڪوٽ سبب انسان جو توليدي عمل متاثر ٿيندو آهي جنهن سبب ٻُچڙ نه ٿيڻ کان ويندي چڪي اچڻ تائين جون حالتون پيدا ٿينديون آهن .

ٿائرائيڊ گدود هڪ پوپٽ جي شڪل جهڙو عضوو آهي جيڪو ڳچيءَ جي اڳئين حصي تي ڪاڌي جي نلڪيءَ سان چنبڙيل هوندو آهي .عام حالتن ۾ نظر نه اچڻ وارو هي عضوو سنڌيافته ڊاڪٽر محسوس ڪري سگهندا آهن.

آيوڊين، ٿائرائيڊ گدود مان خارج ٿيندڙ هارمون جو مک جز آهي جنهن جي جسم ۾ ڪوٽ نه رڳو انهن ٻن T3 ۽ T4 نالي هارمون جي پيداوار تي اثرانداز ٿيندي آهي پر ڪجهه ٻين هارمون جي پيداوار به متاژثر ٿيندي آهي .

آيوڊين جي ڪوٽ دنيا جي ڪيترن ئي ملڪن ۾ هڪ عوامي صحت جو مسئلو آهي جن ۾ پاڪستان به شامل آهي .

آيوڊين جي گهٽتائيءَ جي نتيجي ۾ فرد ۾ هيٺيون علامتون ظاهر ٿينديون آهن :

بالغ فردن ۾ ظاهر ٿيندڙ عام علامتون :

- ٿڪاوٽ
- گهٽي ٿڌ لڳڻ
- قبضي
- کل جي خشڪي
- وزن وڌڻ
- ٿوٽر
- آواز گهگهو ٿيڻ
- سنڌن جو سور
- سنڌن ۾ سوڄ
- وار ڇڻڻ
- مونجهه
- بي ترتيب ماهواري
- ويسر
- ٽڙ پوڻ

ٻارن ۾ عام علامتون :

- نئين ڄاول ٻار ۾ سائي .
- ٻار جو نه ساڃاهڻ .

- وزن نہ وڌڻ .
- قد نہ وڌڻ .
- ڏند دير سان نڪرڻ .
- پڪا ڏند دير سان اچڻ .
- اسڪول ۾ سکڻ، سمجھڻ ۾ ڏکيائي .
- بلوغت ۾ دير .
- راند روند ۾ گھٽ دلچسپي .

جڏھن انھن علامتن کي عام طور نظرانداز ڪيو ويندو آھي تہ ٿائرائيڊ ھارمون جي کوٽ سبب اھي عام علامتون شدت اختيار ڪريونديون آھن ۽ سماج کي اجتماعي طور انھي جا اگرا نتيجا ڀوڳڻا پوندا آھن .

جيڪڏھن ان مسئلي تي ٿورو ڌيان ڏجي تہ انتھائي آسان ۽ سستي طريقي سان آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪري ان تي ضابطو آڻي سگھجي ٿو، جنھن جون سڄي دنيا ۾ سائنسي شاھديون بہ موجود آھن .

ياد رھي تہ پاڪستان جي قانون مطابق بازر ۾ صرف آيوڊين مليل لوڻ کوائڻ جي اجازت آھي .

ڪنھن مستند ڊاڪٽر جي نسخي ڪانسواءِ آيوڊين ڪانسواءِ عام لوڻ وڪڻڻ ڏوھ آھي.

فصلن ۾ بارود

آيوڊين جيڪا زرخيز زمين هي مٿين سطح مان ڪَڻِ ۾ متقل ٿيندي آهي ۽ انسان جڏهن ڪٽڪ، مڪئي، جوئر، باجهري يا چانور وغيره واپرائيندو آهي تہ سندس گهرج پوري ٿيندي آهي .

اها ساڳي آيوڊين وري زمين ۾ جڏهن بارود (يوريا ۽ پوٽاش (هٿ سان پاڻ چئي وجهندا آهيون تہ اهو بارود ڪائي ويندو آهي ۽ ڪڻ ۾ نہ هجڻ جيتري وجي بچندي آهي .

مٿان وري اسان اسپيشل اٽو واپرائيندا آهيون .

ايئن ڪڻ جي مٿئين چلڪي واريون سيئي سهولتون وجي جانورن کي نصيب ٿين ۽ اسان وري پنهنجي ضرورت پوري ڪرڻ لاءِ آيوڊين مليل لوڻ، فولڪ ايسڊ جون ٽڪيون، فولاد جون ٽڪيون واپرايون .

هاڻي جي ڪٽڪ ۾ مٽر چٽيون تہ زمين کي فطري طريقي سان ان جي پاڙن مان نائٽروجن، ول مان نشاستو ۽ قرين مان لحميات ملندي .

هاريءَ ڪي وري هٿرادو پاڻ جي نالي ۾ زمين ۾ بارود نہ وجهڻو پوندو .

خرچ بہ گهٽبو ۽ صحت بہ بهتر رهندي .

ياد رهي تہ اها ساڳي آيوڊين

ڪڪڙن ڪي آنن ۽ ٻچن لاءِ ڪارائبي آهي .

جانورن ۾ لڳ جهلڻ کان ڪير ڏيڻ تائين،

ايستائين جو صحتمند ڦر حاصل ڪرڻ لاءِ پڻ چاري ۾ شامل ڪئي ويندي آهي .

مڇين جي واڌويجهہ ۽ پلي ٻيجاري لاءِ پڻ سندن چاري يا هٿرادو خوراڪ ۾ آيوڊين شامل ڪئي ويندي آهي.

انسانن ڪي وري سمجهڻ کان وٺي ڄٽڻ تائين هر مرحلي تي آيوڊين ڪم ايندي آهي .

سنڌ ۾ تہ فصلن ۾ ايترو بارود ٿا وجهئون جو اسان جي ماڻهن ڪي سنو ۽ خراب سمجهڻ، پيار ڪرڻ، پنهنجو خيال رکڻ لاءِ بہ شايد آيوڊين جسمن ۾ ميسر ڪونهي .

وڏيڪ پاڻ سمجهدار آهيو.

عبدالرحمٰن پيرزادي جو اصل تعارف تہ پبلڪ هيلٿ جي ماهر جي حوالي سان آهي پر هو گهڻ رخي شخصيت جو مالڪ آهي ، دنيا جي ڪا ڪرت هجي جنهن تي طبع آزمائي نہ ڪئي هجي .شاگرد سياست ،شاعري، ڪهاڻي، بلاگ ۽ تصنيف ۾ نوان تجربا سندس خوبي آهي.

ڊاڪٽر پيرزادو مهين جي دڙي جي گهٽين ۾ پٽڪندڙ پنج هزار سال پراڻو ڪردار لڳي ٿو جيڪو پنهجي ثقافت کي اڄ بہ جديد سنڌ سان تشخص ڪرائي رهيو آهي. سندس گهڻ پاسائين شخصيت ڪرونا دوران پوري سنڌ آڏو نروار ٿي جڏهن ٿوري وقت ۾ سندس پنجاهہ کان مٿي برقي ڪتاب سامهون آيا .جيڪو هڪ نئون ريڪارڊ آهي.

سندس هي ‘خوراڪ ۽ دلجاءِ’ نالي پورهيو جنهن ۾ لاڳاپيل موضوع تي سائينءَ نيٽ سنڌيءَ ۾ پنهنجي خيالن جو اظهار ڪيو آهي، اهي صلاحون نہ رڳو عام پر حڪومتي ڪار ونهوار هلايندڙن لاءِ پڻ ڪارآمد آهن .

ڪاش اسان عوام ۽ حڪومت اهي تجويزون اپنائيون تہ هوند هڪ نئين سنڌ جڙي پئي جنهن م ڪو بہ فرد خالي پيٽ نہ سمهي، ڪنهن بہ ماء کي پنهنجي ٻچن جي پيٽ جي باهہ اجهائڻ لاء پنهنجو پاڻ نہ جلائڻو پئي.هاري وکر جو والي ٿي پئي سنڌ ستابي ٿي پوي

خالد حسين لغاري