

NEWSLETTER

November, 2025

موسمیاتی تبدیلی اور زندگی پر اثرات

موسمیاتی تبدیلی ایک عالمی مسئلہ ہے جو زندگی کے ہر پہلو پر گہرے اثرات مرتب کر رہی ہے۔ ان اثرات میں ماحولیاتی، معاشی، اور سماجی پہلو شامل ہیں: ماحولیاتی اثرات: درجہ حرارت میں اضافہ، بارشوں کے پیٹرن میں تبدیلی، گلیشیئرز کا پگھلنا اور سمندر کی سطح کا بلند ہونا شامل ہیں۔ اس سے جنگلی حیات کی بقا کو خطرات لاحق ہیں اور قدرتی آفات جیسے سیلاب، خشک سالی اور طوفان کی شدت میں اضافہ ہو تا ہے۔

معاشی اثرات: زراعت کو شدید نقصان پہنچتا ہے، فصلوں کی پیداوار متاثر ہوتی ہے اور مویشی مر جاتے ہیں، جو کہ غذائی قلت کا سبب بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ، بنیادی ڈھانچے کی تباہی اور دوبارہ تعمیر کے اخراجات معیشت پر بوجھ بنتے ہیں۔ سماجی اثرات: اس میں نقل مکانی، صحت کے مسائل اور ذہنی تناؤ میں اضافہ شامل ہے۔

عورتوں اور بچوں پر اثرات: سیلاب کے دوران عورتیں اور بچے شدید نفسیاتی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ بے گھر ہونے کے باعث کیمپوں میں منتقلی کی وجہ سے وہ عدم تحفظ اور جنسی ہراسانی کے خطرے میں مبتلا ہوتے ہیں۔ متاثرہ خواتین کے لیے ماہواری اور زچگی سب سے زیادہ ذہنی اذیت کا سبب بنتی ہے۔ ہاتھ روم نا ہونے کے باعث ہراسانی بڑھتی ہے۔ اسی طرح بچے بھی نفسیاتی طور پر خوف، بے چینی اور صدمے کا شکار ہوتے ہیں۔ غذائی قلت، اسکول اور محفوظ ماحول سے محرومی اور غیر یقینی ان کی ذہنی حالت پر اثر انداز ہوتی ہے۔



کیونٹی شمارہ

(نومبر 2025) شاہوٹ، ننگر صاحب پیشکش: سیرغ ویمن ریسورس اینڈ پبلیکیشن سنٹر لاہور یہ ہماری کیونٹی کا شمارہ سیرغ پراجیکٹ "کناروں سے مرکز تک" کے تحت بنایا گیا ہے، اس شمارے کا مقصد نہ صرف کیونٹی کے مسائل کو اجاگر کرنا ہے بلکہ نوجوان نسل کو کیونٹی کے مسائل سے آشنا کرنا ہے تاکہ وہ ان مسائل کے حل کرنے میں با اختیار ہوں جیسے کہ غربت، بے روزگاری، تعلیم کی کمی، صحت کی ناقص سہولتیں، سماجی مسائل، سڑکوں کی خستہ حالت اور صاف پانی کی کمی۔

ہمارا شہر

پاکستان کا شمار ان ممالک میں ہوتا ہے جہاں زراعت کا زیادہ تر دار و مدار قدرتی بارشوں پر ہے۔ لیکن جب بارشیں معمول سے کم یا زیادہ ہوں یا غیر متوقع وقت پر آئیں تو یہی رحمت ایک بڑی آفت کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ پچھلے چند برسوں میں غیر متوازن موسمی حالات اور شدید بارشوں نے کئی علاقوں میں تباہی مچائی ہے۔

حکومت کی طرف سے شاہوٹ، ضلع ننگر صاحب میں سیلاب سے متاثرہ علاقوں میں صحت کی سہولیات میں بنیادی طبی امداد، ماہر ڈاکٹر، مفت ادویات، اور طبی کیمپوں کا انتظام کیا گیا تھا۔ ضلعی انتظامیہ کی طرف سے فراہم کردہ موبائل ہسپتالوں کا بھی انتظام کیا گیا تاکہ دور دراز علاقوں میں رہنے والے لوگوں کو بھی طبی سہولیات میسر آسکیں۔

خواتین اور بچوں کی خاص ضروریات

حیض کے دوران صفائی: خواتین کو ماہواری کے دنوں میں استعمال ہونے والی صفائی کی چیزیں فراہم کی جائیں اور ان کی ضرورت کے مطابق آسان انتظامات ہونے چاہیے۔

تولیدی صحت: خواتین کو ایمرجنسی تولیدی صحت کی سہولیات دینی چاہیں، اور انہیں ماہواری اور صحت کے بارے میں آگاہی دینی چاہیے۔ بچوں کے لیے محفوظ جگہیں: ایسی جگہیں بنائی جانی چاہیں جہاں بچے کھیل سکیں اور محفوظ ماحول میں رہ کر اپنا ذہنی دباؤ کم کر سکیں۔

پانی، صفائی اور حفظانِ صحت (WASH)

پینے کا پانی صاف کرنا: پانی کو صاف کرنے کے لیے پانی صاف کرنے والی گولیاں، فلٹرز یا جراثیم کش طریقے استعمال کیے جائیں تاکہ بیماریوں سے بچا جاسکے۔

صفائی کی کٹس فراہم کرنا: متاثرین میں صابن، ٹوتھ برش، ٹوتھ پیسٹ اور دوسری ضروری چیزوں والی صفائی کی کٹس فوراً تقسیم کرنی چاہیں۔ عارضی ٹوائلٹ بنانے: عارضی واش روم یا لیٹرین بنائے جائیں اور ان تک صاف پانی کی فراہمی یقینی ہونی چاہیے۔



متاثرہ علاقوں میں متاثرین کو امداد

متاثرین کو خوراک، پینے کا صاف پانی، اور عارضی پناہ گاہیں مہیا کی جاتی ہیں جیسے کہ اسکولوں اور سرکاری عمارتوں کو عارضی کیمپوں میں منتقل کرنا شامل ہے۔ حکومت اور غیر سرکاری تنظیمیں جیسے الخدمت، اخوت، ایدھی وغیرہ جبکہ انفرادی طور پر حدیثہ کیانی نے بھی امداد اٹھی کر کے متاثرین تک پہنچائی۔ پنجاب حکومت نے سیلاب متاثرین کے لیے مالی امداد کا منصوبہ "سیلاب ریلیف کارڈ" کا انعقاد کیا جس میں بے گھر افراد کو گھروں کی دوبارہ تعمیر کے لیے مالی امداد اور قرضوں کی سہولت بھی دی گئی۔

حکومت کا کردار: حکومت کو سیلاب سے پہلے ہی اس کی تیاری کرنی چاہیے جس میں سیلاب کی پیشگی اطلاع، محفوظ مقامات کا تعین، اور امدادی ٹیموں کی تربیت شامل ہے۔ سیلاب کے دوران متاثرہ علاقوں میں بروقت اور شفاف طریقے سے امداد کی فراہمی کو یقینی بنانا چاہیے۔ مستقبل میں سیلاب کے نقصانات کو کم کرنے کے لیے ڈیموں، نہروں اور دیگر بنیادی ڈھانچوں کو بہتر بنانا چاہیے۔ کھیتوں کے ارد گرد چھوٹے بندیا پشے تعمیر کیے جائیں تاکہ فصلیں محفوظ رہیں۔

سیلاب متاثرین کی صحت اور صفائی

حکومت کو چاہیے سیلاب سے متاثرہ لوگوں کے لیے صحت اور صفائی کا خیال رکھے اس میں صاف پانی اور بہتر صفائی کی سہولت فراہم کرنا شامل ہے۔ متاثرین کو صفائی کی کٹس (جیسے صابن، ٹوتھ پیسٹ، ٹوتھ برش) دینی چاہیں۔ رنجی ہونے کی صورت میں فوری طبی امداد اور پانی سے ہونے والی بیماریوں کا علاج فراہم کرنا چاہیے۔ لوگوں کو ہاتھ دھونے، زخم صاف رکھنے اور صحت سے متعلق اہم باتوں کے بارے میں آگاہی دینی چاہیے۔ ذہنی صحت کا خیال رکھنا بھی بہت اہم ہے، تاکہ لوگ اس مشکل صورتحال سے بہتر طریقے سے نکل سکیں۔

ہمارا کردار: ہر شخص کو سیلاب سے پہلے ضروری اشیاء پر مشتمل ایک "ایمرجنسی کٹ" تیار رکھنی چاہیے۔ اس کٹ میں پانی، خشک خوراک، ضروری ادویات، ٹارچ، اور اہم دستاویزات کی نقول ہونی چاہیں۔ دو ماہ کا کھانا محفوظ کرنا عملی نہیں ہے، لیکن چند دنوں کے لیے کافی خوراک کا انتظام ضروری ہے۔ سیلاب کی صورت میں خاندان کے تمام افراد کو جمع ہونے کی جگہ اور رابطے کا طریقہ معلوم ہونا چاہیے۔ متاثرین کو سامان عطیہ کرتے ہوئے اس بات کا دھیان رکھیں کہ وہ قابل استعمال ہو، پھٹا ہوا یا کیڑا نہ لگا ہو۔ جہاں ممکن ہو وہاں چھوٹے ذخائر آب تعمیر کیے جائیں تاکہ بارش کا اضافی پانی محفوظ کیا جاسکے۔

بارشوں اور سیلاب سے پہلے حکومت کی حکمت عملی

حکومت کو سیلاب کی پیشگی اطلاع دینے والے نظام کو بہتر طور پر فعال کرنا چاہیے تاکہ لوگوں کو وقت پر محفوظ مقامات پر منتقل کیا جاسکے۔ سیلاب سے بچاؤ کے لیے ڈیم، حفاظتی بند اور بہتر کاسی کا نظام ہی ملک کو بچا سکتا ہے۔ اسکے علاوہ دریاؤں کے قدرتی بہاؤ کے راستوں سے تجاوزات ہٹا کر درختوں کی شجرکاری بڑھانی چاہیے۔ حکومت کو سیلاب سے محفوظ علاقوں کو عارضی پناہ گاہوں کے طور پر نامزد کرنا چاہیے، جو پہلے سے طے شدہ ہوں اور جہاں بنیادی سہولیات دستیاب ہوں۔ سیلاب متاثرین کو معلومات، مدد اور رہنمائی کے لیے ایک مرکزی ہیلپ لائن قائم کرنی چاہیے۔ اس کے علاوہ متاثرین کو ذہنی دباؤ اور صدمے سے نکالنے کے لیے نفسیاتی مدد فراہم کی جائے۔ نالوں پر قبضے اور تجاوزات کا خاتمہ کیا جائے تاکہ پانی کے راستے بند نہ ہوں۔ بلدیاتی اداروں کو نالیوں کی صفائی کے لیے مستقل بجٹ دیا جائے تاکہ نالیوں میں کچرا اکٹھا نہ ہو اور پانی کی بندش نہ ہو جو کہ یک دم پریش سے پانی کا تیز بہاؤ نقصان کا باعث نہ بنے۔

عوامی شعور آگاہی

عوامی سطح پر آگاہی مہمات چلانا وقت کی ضرورت ہے۔ اسکولوں، کالجوں اور کمیونٹی مراکز میں تربیتی ورکشاپس منعقد کی جائیں۔ میڈیا پر سیلاب یا بارش کے دوران احتیاطی تدابیر بتانے والے پیغامات نشر کیے جائیں۔ لوگوں کو سکھایا جائے کہ ہنگامی حالت میں کیسے محفوظ رہنا ہے اور کون سی چیزیں ساتھ رکھنی ضروری ہیں۔ نوجوانوں کو ابتدائی طبی امداد، جان بچانے کی تکنیک، اور ہنگامی رد عمل کی مشقیں سکھائی جائیں۔ اس سے نہ صرف فوری امداد ممکن ہوگی بلکہ افراتفری میں بھی نظم و ضبط قائم رہے گا۔



صحت و صفائی کے اقدامات

سیلاب کے بعد سب سے زیادہ خطرہ بیماریوں کے پھیلنے کا ہوتا ہے۔ پانی میں جراثیم، مچھر اور گندگی سے ہیضہ، ٹائیفائیڈ اور ملیریا جیسی بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔ اس کے لیے متاثرین کو ذاتی صفائی کی تربیت دی جائے اور کچرے کا بندوبست کیا جائے۔ کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھنے، ہاتھ دھونے، اور ذاتی صفائی کا خیال رکھنے کے بارے میں آگاہی اور تربیت دی جائے۔ مچھروں کی افزائش روکنے کے لیے اسپرے اور مچھر دانی تقسیم کرنی چاہیے تاکہ ڈینگلی، ملیریا اور دیگر بیماریوں سے بچاؤ ہو سکے۔ طبی ٹیمیں ان علاقوں میں باقاعدہ دورہ کریں، پانی سے پھیلنے والی بیماریوں، جلدی انفیکشنز اور سانس کی بیماریوں کا فوری علاج اور آگاہی فراہم کرنی چاہیے۔

ماحول کی حفاظت

درختوں کی کٹائی زمین کو کمزور کر دیتی ہے اور بارش کا پانی جذب نہیں ہو پاتا ہے۔ پہاڑی علاقوں میں درخت لگانے سے مٹی کے بہاؤ اور لینڈ سلائیڈنگ کے امکانات کم ہوتے ہیں لہذا ہم سب کو مل کر درختوں کی حفاظت کرنی چاہیے اور ٹمبر مافیہ کے خلاف آواز اٹھانی چاہیے۔ ماحولیاتی توازن برقرار رکھنا دراصل سیلاب سے بچاؤ کا سب سے سستا مگر مؤثر طریقہ ہے۔ اس کے علاوہ پلاسٹک جس میں بچوں کی ٹافیاں، چپس، یا پیپرز جو کہ ہر جگہ پھینک دیے جاتے ہیں جو کہ غلاظت، بدبو اور گندوں کی بندش کا سبب بنتی ہے جو کہ سیلاب کے دوران پانی میں شامل ہوتے ہیں اور پانی کو بدتر بناتے ہیں۔ گاڑیوں میں دھواں کم کرنے کے لیے باقاعدہ ڈیونگ کروائیں اور جہاں ممکن ہو پیدل چلنے یا سائیکل استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔ فیکٹریوں اور صنعتوں کو بھی چاہیے کہ وہ اپنے فضلے کو صحیح طریقے سے تلف کریں تاکہ ماحول کو نقصان نہ پہنچے۔ اگر ہم سب مل کر چھوٹے چھوٹے اقدامات کریں تو ہم اپنے ماحول کو صاف، محفوظ اور صحت مند بنا سکتے ہیں۔

عوامی شعور آگاہی

عوامی سطح پر آگاہی مہمات چلانا وقت کی ضرورت ہے۔ اسکولوں، کالجز اور کمیونٹی مراکز میں تربیتی ورکشاپس منعقد کی جائیں۔ میڈیا پر سیلاب یا بارش کے دوران احتیاطی تدابیر بتانے والے پیغامات نشر کیے جائیں۔ لوگوں کو سکھایا جائے کہ ہنگامی حالت میں کیسے محفوظ رہنا ہے اور کون سی چیزیں ساتھ رکھنی ضروری ہیں۔ نوجوانوں کو ابتدائی طبی امداد، جان بچانے کی تکنیک، اور ہنگامی رد عمل کی مشقیں سکھائی جائیں۔ اس سے نہ صرف فوری امداد ممکن ہوگی بلکہ افراتفری میں بھی نظم و ضبط قائم رہے گا۔

