SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

COMMUNITY BASED

NEWSLETTER

September, 2025

کمیونٹی شمارہ

(ستمبر 2025) شاہکوٹ، ننکانہ صاحب

پیشکش: سیمرغ ویمن ریسورس اینڈ پبلیکیشن سنٹر لاہور

خواتین وحضرات!

یہ ہماری کمیونٹی کا شمارہ سیمرغ پراجیکٹ "کناروں سے مرکز تک" کے تحت بنایا گیا ہے، اس شمارے کا مقصد نہ صرف کمیونٹی کے مسائل کو اجاگر کرنا ہے بلکہ نوجوان نسل کو کمیونٹی کے مسائل سے آشنا کرنا ہے تا کہ وہ ان مسائل کے حل کرنے میں بااختیار 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

شاہکوٹ ایک خوبصورت اور زرعی علاقہ ہے جو کہ ضلع ننکانہ صاحب کا ایک خوبصورت اور تاریخی شہر ہے۔ یہ شہر زرخیز زمینوں، خوشبودار باغات اور مہمان نواز لوگوں کی پہچان رکھتا ہے۔ یہاں کے باسی محنتی، دیانتدار اور خلوص دل سے ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوئے ہیں۔ اس شہر کی خصوصیات میں کھیت اور باغات ہیں جن میں چاول، گندم، گنا اور مختلف سبزیاں پیدا ہوتی ہیں۔ پرندوں کی چہچہاہٹ اور سرسبز درخت اس ماحول کو خوشگوار بناتے ہیں۔ یہاں پر موجود تعلیمی ادارے نئی نسل کے مستقبل کو سنوار رہے ہیں۔ اس کے علاوہ یہاں پر لوگوں میں میل جول اور بھائی چارے کی مثالیں دیکھنے کو ملتی ہیں۔

ہمارے شہر میں رہنے والے پرندے

عام طور پر ضلع ننکانہ صاحب میں پائے جانے والے پرندے چڑیا، کوے، بلبل، بٹیر اور کبوتر ہیں۔ دوسرے آبی پرندے جو کہ نقل مکانی کرتے ہیں جیسے کہ بطخیں (مالارڈ، پوچارڈ، ٹیلز)، کرین، گیز اور وڈرس سائبیریا وسطی ایشیا سے اپنے سردیوں کے میدانوں تک پہنچنے کے لیے ننکانہ صاحب کے قریب سے گزرنے والی انڈس فلائی وے کا استعمال کرتے ہیں۔

آج سے دس سال پہلے کون کون سے پرندے موجود تھے؟

دس سال قبل ضلع ننکانہ صاحب میں رہنے والے پرندے ممکنہ طور پر پاکستان کے میدانی علاقوں میں پائے جانے والے عام پرندوں سے ملتے جلتے تھے، جن میں چکر اور تیتر قومی پرندہ جبکہ زرعی علاقوں میں کیٹل ایگریٹ، اور فالکن اور راگیر پرندوں کی مختلف اقسام شامل تھیں۔

ان جانداروں کے ناپید ہونے کی وجوہات

ان جانداروں کے ناپید ہونے کی وجوہات میں ماحولیاتی تبدیلی ایک بڑی وجہ ہے جس میں جنگلات اور پانی کے ذخائر کی کمی ایک اہم وجہ سمجھی جاتی ہے۔ سڑکیں اور فیکٹریاں بنانے کے لیے جنگلات کی کٹائی، آلودہ پانی، زمینی اور فضائی آلودگی پرندوں کی کمی کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ شکار اور غیر قانونی طور پر جانوروں کی پکڑ، خشک سالی، کیمیائی کھادیں تیز آندھی اور طوفان بھی ان سب کے ناپید ہونے کا سبب بنتے ہیں۔

www.simorgh.org.pk

Editors: Rimsha, Sohaib, Shagufta

SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

NL

Climate Change

جانوراورحشرات کےفوائد

ٹڈ دل کے جسم سے نکلنے والا مادہ کئی دوائیوں میں استعمال ہوتا ہے۔ کچھ سانپوں کے زہر سے ادویات بنتی ہیں جو کہ دل اور اعصابی بیماریوں کیلئے استعمال ہوتی ہیں۔ مینڈک حشرات کو کھا کر انکی افزائش کم کرتے ہیں جس سے ملیریا، ڈینگی جیسی بیماریاں کم ہوتی ہیں، جبکہ کچھ اقسام ایسی ہیں جن کی جلد سے خارج ہونے والے مادے جدید ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔ جھینگر پرندوں اور مچھلیوں کی خوراک بنتے ہیں اور زرعی زمین کے غذائی چکر میں حصہ لیتے ہیں، ان کے فضلات سے خارج ہونے والی نائیٹروجن، فاسفورس اور پوٹاشیم جیسی گیسیں زمین میں شامل ہو کر زمین کو زرخیز بناتی ہیں۔ دیمک نا صرف مٹی میں سرنگیں بنا کر اسے زرخیز بناتی ہے بلکہ لکڑی اور پودوں کے مردہ حصوں کو کھا کر ماحول کی صفائی کرتی ہے۔ چیونٹی زمین سے مردہ جانوروں کو کھاتی ہے جبکہ کچھوئے کائی اور گھاس کو کھا کر زمین کی صفائی کرتے ہیں۔ اسی طرح سانپ زمین کو ری۔سائیکل کرتے ہیں اور چوہوں کو کھا کر فصلوں کو خراب ہونے سے بچاتے ہیں۔

جانوراورحشرات کےنقصانات

دیمک لکڑی کے فرنیچر، کاغذ، کپڑوں اور کھیتوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ کھٹمل اور بھنورے اناج، کپڑے، لکڑی، بستروں اور کھیتوں کیلئے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ کچھوے مچھلیوں کے انڈے کھا جاتے ہیں جس سے انکی نسل کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ ٹڈ دل کھیتوں اور فصلوں کو کھا کر غذائی قلت کا باعث بنتے ہیں۔ فصلوں میں استعمال ہونے والے کیمیکلز کی وجہ سے شہد میں بھی ان کیمیکلز کے اثرات آجاتے ہیں جس کی وجہ سے شہد بھی کیمیکل شدہ ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو اس شہد سے الرجی ہو جاتی ہے خاص کر حاملہ خواتین کو احتیاط سے استعمال کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ سانپ کے کاٹنے سے اعصاب اور خون کی بیماریاں لگتی ہیں جبکہ کوبرا اور وائپر جیسی اقسام کے کاٹنے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

شہد کی مکھیاں اور تتلیاں

شہد کی مکھیاں ماحول اور انسانی زندگی میں کئی اہم فوائد رکھتی ہیں کیونکہ یہ پھولوں کی تولید کر کے فصلوں کی پیداوار بڑھاتی ہیں اور شہد اور موم پیدا کرتی ہیں، جو صحت اور روزمرہ استعمال کے لیے مفید ہیں۔ تاہم، بعض اوقات یہ انسان کو ڈنک مار سکتی ہیں جو الرجی کا باعث بنتا ہے۔ یہ اگر زیادہ تعداد میں ہوں تو باغات اور فصلوں کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

تتلی ایک خوبصورت پرندہ نما کیڑا ہے جو اپنی رنگین اور متنوع پرواز کے لیے مشہور ہے۔ یہ پھولوں کے رس پر زندہ رہتی ہے اور اس دوران پھولوں کی تولید میں مدد دیتی ہے، جس سے فصلوں اور پودوں کی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔ تتلی اپنی زندگی کے مختلف مراحل سے گزرتی ہے جیسے کہ انڈے، کیڑا، کوکون اور بالغ تتلی جو کہ قدرت کے حیرت انگیز مظاہر میں سے ایک ہے۔ تتلی نہ صرف ماحول کو خوبصورت بناتی ہے بلکہ ماحولیاتی صحت اور حیاتیاتی توازن کی علامت بھی ہے۔ یہ اپنے پاؤں سے ذائقہ چکھتی ہے اور جن پھولوں کا رس چوستی ہے اسی رنگ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ تاہم، بعض تتلیاں اور ان کے کیڑے فصلوں یا باغات کے پودوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور شدید موسمی تبدیلی یا کیڑے مار ادویات ان کی تعداد کو کم کر کے مقامی حیاتیاتی توازن پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔

ہمارے شہر میں پائے جانے والے پودے اور جڑی بوٹیوں کے نام

ضلع ننکانہ صاحب میں مٹر، چائینیز ہبیسکس، گولڈن پوتھوس، عربی جیسمین، ایلو ویرا اور بہت کچھ پایا جاتا ہے۔

چنے: ایک سالانہ، جھاڑی دار پودا ہے جو اپنی غذائیت سے بھرپور بیجوں کے لیے بڑے پیمانے پر اگایا جاتا ہے۔

ہبیسکس: چائینیز ہبیسکس ایک چھوٹا سا پھول کا پودا ہے، جو اپنی خوشبو کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ یہ اپنی اینٹی آکسیڈینٹ اور سوزش مخالف خصوصیات کے ساتھ ساتھ جگر کی صحت کو فروغ دینے، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کرنے جلد اور بالوں کی صحت کو سہارا دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ایلو ویرا: ایلو ویرا جزیرہ نما عرب میں رہنے والی ایک سدا بہار رسیلی نسل ہے۔ یہ اپنے آبائی صحرائی علاقوں میں بقا کے لیے پانی ذخیرہ کرتے ہیں۔ یہ کاسمیٹکس اور ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ان کے فوائد

چنے: میں پروٹین اور فائبر زیادہ ہوتا ہے۔ ان میں فولاد، فاسفورس اور فولک ایسڈ ہوتا ہے۔ یہ پودا گرمیوں میں کھلتا ہے اور بیج لگانے کے تقریباً چار ماہ بعد پک جاتا ہے۔

چائینیز ہبیسکس: ماحولیاتی آلودگی میں کمی کا باعث بنتا ہے، یہ ہوا میں سے خطرناک شعاعوں کو صاف کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کی چائے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کم کرنے کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہے۔

ایلو ویرا: سن برن اور معمولی جلن والی جلد کو سکون بخشتا ہے، جبکہ اس میں موجود وٹامنز زخموں کو نمی بخشتے ہیں اور کم وقت میں بہتری کی طرف لاتے ہیں۔ تل کے بیج کیلشیم، میگنیشیم، کاپر، آئرن، فائبر، پروٹین اور اینٹی آکسیڈنٹس کی بھرپور مقدار کی وجہ سے صحت کے بے شمار فوائد پیش کرتے ہیں جیسے کہ ہڈیوں میں مضبوطی، جسم میں کولیسٹرول کی کمی ہاضمہ کو بہتر بنانا وغیرہ شامل ہے۔

ان کے نقصانات

چنے: کے ضمنی اثرات میں عام طور پر معدے کے مسائل جیسے گیس، اپھارہ، اور اسہال شامل ہیں کیونکہ ان میں فائبر اور شوگر کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔

ہبیسکس: بلڈ پریشر میں کمی اور خواتین میں ایسٹروجن کی کمی کا سبب بن سکتا ہے۔ اس کا تعلق جلد کی سوزش، سر درد اور متلی سے بھی ہے۔

ایلو ویرا: میں ایلوئن ہوتا ہے جو کہ زیادہ استعمال کرنے سے انسانوں میں ہاضمہ خراب کر سکتا ہے اور جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

تل: الرجک ردعمل جو شدید ہو سکتا ہے، اور ہاضمہ کے مسائل جیسے فائبر کی زیادتی سے اپھارہ یا قبض وغیرہ جیسے مسائل ہو سکتے ہیں۔

SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

NL

جانداروں کے زریعے ہم اپنا زریعہ معاش کیسے حاصل کرسکتے ہیں؟

ہم جانداروں کے ذریعے مختلف طریقوں سے اپنا ذریعہ معاش حاصل کر سکتے ہیں۔ جانوروں سے دودھ، گوشت، انڈے اوراون حاصل کر کے ہم انہیں بیچ کرآمدنی کما سکتے ہیں۔ زراعت میں اونٹ، بیل، گدھا اور گھوڑا جیسے جانور کھیتوں میں کام آتے ہیں، جن سے کاشت کاری میں مدد ملتی ہے۔ مچھلیاں بھی ایک اہم ذریعہ معاش ہیں، جو ماہی گیری کے ذریعے حاصل کی جاتی ہیں۔ پرندوں کی افزائشِ نسل اور شہد کی مکھیوں سے شہد حاصل کر کے بھی روزگار کے مواقع پیدا کیے جا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، کچھ جاندار دوا سازی میں استعمال ہوتے ہیں، جس سے طب کے شعبے میں بھی کمائی ممکن ہے۔ گائے، بھینس، بکری سے ہم گوشت، دودھ، دہی، مکھن، لسی وغیرہ فروخت کر کے اچھی آمدن حاصل کر سکتے ہیں بلکہ ان کے بچے بھی بیچ کر پیسے کمائے جا سکتے ہیں اور ان کے گوبر سے ایندھن اور کھاد بنا کر بھی فروخت کی جا سکتی ہے۔ مرغی کا گوشت، انڈے اور اس کے بچے (چوزے) بھی فروخت ہوتے ہیں۔ یوں جاندار نہ صرف ہماری ضروریات پوری کرتے ہیں بلکہ روزگار کے مواقع بھی فراہم کرتے ہیں۔

ان جانداروں کے ہونے کے فوائد

جانوروں سے دودھ، گوشت، انڈے اور اون ملتا ہے۔ دودھ اور دودھ سے بننے والی چیزیں فروخت ہوتی ہیں جیسے کے دہی، مکھن، لسی، گھی، کھویا اور بہت سی مٹھائیاں۔ اس کے علاوہ ان کی کھاد سے ایندھن بنایا جاسکتا ہے۔ ان کی افزائش نسل بھی ایک وسیع کاروبار ہے۔

شہد کی مکھیاں شہد اور موم دیتی ہیں۔ جو کہ مختلف ادویات، کاسمیٹکس اور کھانے میں استعمال ہوتا ہے۔

پرندے اور حشرات پودوں کی افزائش (پولینیشن) میں مدد دیتے ہیں۔ اوران کے زریعے بھی زریعہ معاش حاصل کیا جاسکتا ہے۔

مچھلیاں بھی خوراک اور کاروبار کا ذریعہ ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی کھال اور تیل کاسمیٹکس اور ادویات میں استعمال ہوتی ہیں۔

ان جانداروں کے ہونے کے نقصانات

حشرات فصلوں کو نقصان پہنچا کر کسانوں کی محنت ضائع کر دیتے ہیں۔ سانپ اور بچھو جیسے جانور انسان کے لئے خطرناک اور جان لیوا ثابت ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح آوارہ کتے کے کاٹنے سے جسم میں زہر پھیل جاتا ہے۔ اس لیے جہاں یہ جاندار فائدہ دیتے ہیں وہیں بعض اوقات انسانی زندگی اور معیشت کے لیے نقصان دہ بھی ہوتے ہیں۔

گائے، بھینس، بکری چونکہ بڑے جانور ہیں اس لئے اگر یہ بیمار ہو جائیں اور مر جائیں تو مالی نقصان بھی خاصا ہوتا ہے اور ان کی بیماری پہ خرچ بھی زیادہ آتا ہے۔ اگر ان کی صفائی نہ رکھی جائے تو یہ انسانوں میں کافی بیماریاں پیدا کر سکتے ہیں۔

-بنسبت مرغی پر باقی سب سے کم خرچ آتا ہے اور مرنے یا بیمار ہونے کی صورت میں بھی کم نقصان ہوتا ہے البتہ ان کے انڈے ٹوٹنے کا خطرہ ضرور رہتا ہے

حشرات فصلوں کو کھا کر کسانوں کو مالی نقصان پہنچاتے ہیں جبکہ مچھر، مکھی اور جراثیم ڈینگی، ملیریا، ٹائیفائیڈ وغیرہ جیسی بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ آوارہ کتے، بلیاں، سانپ، بچھو اور زہریلے کیڑے انسان کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتے ہیں۔ ان کے کاٹنے سے جسم میں زہر بھی پھیل سکتا ہے۔