

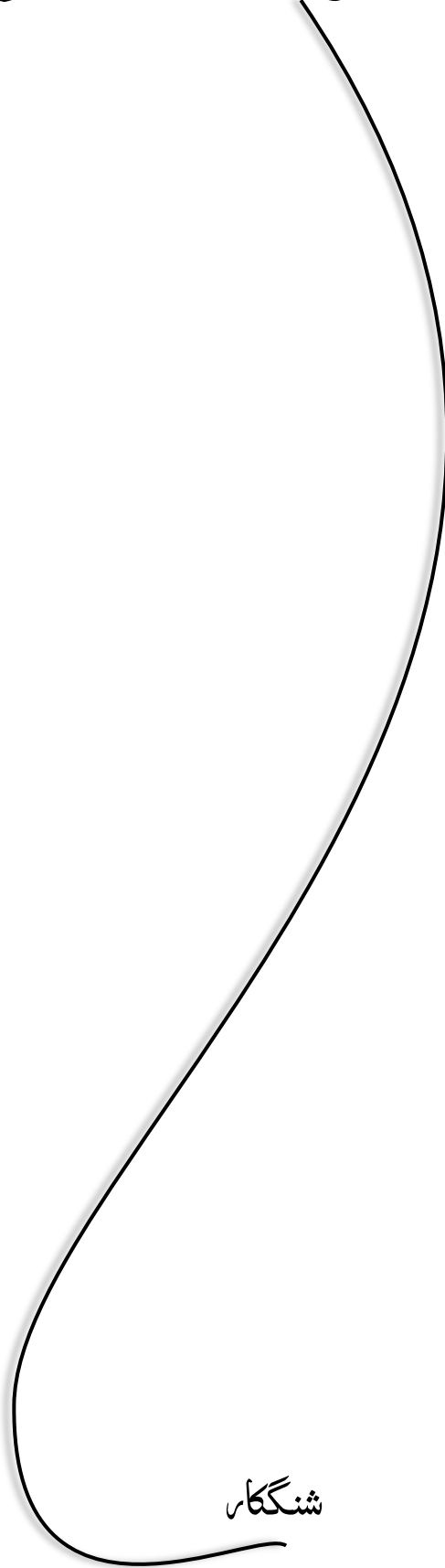
جانسلا متی، وتکشی

بلوچ



بلوچ وومن فورم

جانسلامتی، وتکشی ءبلوچ



شنگار

بلوچ وومن فورم

04	جانسلا متی، و تکشی ۽ بلوچ
04	پچار
05	جانسلا متی (Health)
05	جسمانی (جسدی) جانسلا متی (Physical Health)
05	Social well-being
05	زہنی جانسلا متی (Mental Health)
06	و تکشی ۽ بزانت ۽ سوب
06	و تکشی ۽ بزانت
06	و تکشی ۽ سوب
07	بائیولو جیکل سوب
07	سایکالوجیکل سوب
07	چاگردی سوب
08	و تکشی ۽ چاگردی سوب میان استمانی نگاہ ۽
12	میان استمانی رد ۽ و تکشی ۽ گر ۽ دار
14	و تکشی ماں ایردستی ۽ نگاہ ۽
16	و تکشی ۽ گر ۽ دار ماں ایردستی ۽ نگاہ ۽
17	ایردستی راجانی تہ ۽ نادراھی
19	باپو سیاست ۽ نکر و سیاست
21	و تکشی ۽ بلوچ چاگرد
21	کلچر ۽ پچار (identity) ۽ جیڈہ
22	سیادی ۽ سیادی پانی بزانت
23	چاگردی بدلی ۽ واک
23	کلیکٹو پنشنٹ Collective Punishment
24	سوشل Risk factors
25	روزیک ۽ جیڈہ
26	سبسٹانس ایبوز Substance Abuse
26	واہشتانی ناسرجی
26	Social Wellbeing and Safety and Security
27	بلوچ ورنہانی سامندی
28	بلوچ چاگرد ۽ تہ ۽ جانسلا متی ۽ آسراتی ۽ سرپدی
30	بلوچ ورنایے ۽ ٹیسٹ
34	آسر

جانسلامتی، وتکشی ء بلوچ

پہچان:

بلوچ یک لگتھال ء ایردستیں راجے، ء ایردستیں راج چاگردانی تہ ء وڑ وڑیں اِلت ء ناڈراھیانی آماج یا کہ کنگ بنت۔ ایردستیں راجانی راجمان ہمنچو تاراج کنگ بنت کہ آئی تہ ء نشنگیں مردماں پہ زندگی کنگ گران بیت۔ انوں زوت ء مز نہیں کچے ء گندگ پیدا کہ انت کہ بلوچ چاگرد ء تہ ء وتکشی ء ویل گیش بوان انت، بلے بلوچ چاگرد ء تہ ء اے جیڑہ نوک نہ انت۔ پیسے اُوں وتکشی ء درد بکشوکیں ویل بوتگ انت، بلے آدیم ء نیاتگ انت یا کہ آرگ نہ بوتگ انت۔ نوں کہ دگنیا گامے دیم ء جُزراتگ، چاگردی رسا نکر بلوچ ء گور ء سر انت ء بلوچ ء سیاسی سنج ء سما، زانت ء بود وڈراتگ۔ پیشکانوں ماے آسے اتلگ ء سر ایں کہ وتی زیردستیں چاگرد ء اندر ء وتکشی ء ودی بوتگ ایں ویلاں گیش ء گیش سر پد بوگ ء ایں۔

دگنیا تہ ء ہر ہماہند کہ ایردستی ء آماج بوتگ انت یا کہ آماج انت، اُود ء نشنگیں indigenous مردم چہ وتکشی ء ویلاں گیش سانمند بنت۔ مرچی دگنیا توکا اے جیڑہ ء درگت ء نوکتریں پٹ ء پول (ریسرچ) بوگ انت، نوکتریں ڈیٹا کلکشنانی وسیلہ ء پہ وتکشی ء گر ء دار ء نوکیں شور بندی ٹھینگ بوگ ء انت، بلے بلوچ ء گور ء دنیکت ء اے جیڑہ ربیت ء روایتی ڈروشم ء چارگ بوگ انت۔ دینگا اے جیڑہ ء سر ء ہچ وڑیں دلجم ء اکیڈمگ کار ء ڈیٹا کلکشن نہ بوتگ کہ ما اکیڈمگی یک آسے ء سر بوت گت بہ کن ایں۔

مے اے بنگپ ء سرہال ء گچین کنگ ء مکسد، مول ء مراد ایش انت کہ جنزل ء ایردستی ہر دونیں نگاہ ء میان اُستمانی رد ء وتکشی، وتکشی ء سوب ء آئی ء گر ء دار ء سر ء چمشانکے بہ دئیں ء ہمے چمشانک ء رد ء بلوچ چاگرد ء تہ ء وتکشی ء ویلاں چارگ ء زانگ ء کوششت بہ کنیں۔

بلوچ یک زیرزند ء ایردستیں راجے، اگاں ماے جیڑہ ء سر ء کار کنگ ء نیمگ ء بہ رو ایں گڑا ایردستی ء یکرت نہ کن ایں۔ ہمے وڑ ء ماجانسلامتی ء ہم یکرت نہ کن ایں، چہ ء کہ وتکشی جانسلامتی ء گوں بندوکیں چیرے۔

**

جانسلامتی (Health):

وتکشی ۽ جنڊ ۽ آئی سوبانی زانگ ۽ هاتر ۽ درستیا ساری مارا جانسلامتی (ھیلتھ) ۽ آئی ۽ چتائیں بھر زانگ لوٹ آنت۔

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”

ڊبلیو ایچ او (World Health Organization) ۽ بزانت ۽ رد ۽ جانسلامتی جسمانی (جسڊی)، زهنی ۽ چاگرڊی ڏروشم ۽ ڏرواه بوگ ۽ نام انت۔ اگاں یک مردم جسمانی (جسڊی) ڏروشم ۽ ڏرواه انت اشی ۽ متلب اے نہ انت کہ آنا ڏرواه نہ انت۔ بلکین پھ ڏرواه بوگ ۽ واستا یک مردم ۽ جانسلامتی ۽ سنیں هرڊوری سیں شے ۽ جتکائی جانڊراھی بوگ الم انت۔ پیشکا جانسلامتی ۽ بھراں دیبتر ۽ یک یک ۽ گیشنگ ۽ جھد ۽ کن این۔

1) جسمانی (جسڊی) جانسلامتی (Physical Health)

جانسلامتی ۽ اولی بھر جسمانی (جسڊی) جانڊراھی انت۔ یک بزانت ۽ رد ۽ جسمانی جانسلامتی “The absence of sickness as well as an overall wellness of the body” جسمانی رد ۽ هچ وڙیں ناڊراھی ۽ آماچ نہ بوگ ۽ جان ۽ ڏراھیں آزگانی گوں شتریں رنگ ۽ وتی کارانی جُزینگ ۽ تیلینگ انت۔

2) Social well-being

جانسلامتی ۽ دومی بھر سوشل ویل بینگ (social well-being) انت۔ سوشل ویل بینگ یک سکاڙاه ۽ شاهگانیں لبزے کہ ایشی ۽ یک بزانت بوت نہ کنت، بلے منتگیں بزانتاں چه یکے ایش انت کہ “The quality of one’s relationships and interactions within their community and society” بزانتاں یک مردم ۽ کار ۽ کرد پھ وتی چاگرڊے، ۽ چاگرڊے دگوش ۽ رسپونس پھ آمردم ۽ چون انت۔ اے درگت ۽ همے بھر دیم ۽ کنیت کہ آمردم ۽ رسپونس پھ چاگرڊے دومی چیزاں ڏرواه انت یا نہ، یا کہ چاگرڊے وڙ ۽ ڏول پھ آمردم ۽ ڏرواه انت کہ نہ۔

زہنی جانسلامتی (Mental Health)

جانسلامتی ۽ گڙی بھر زهنی جانڊراھی (جانجوڙی) انت۔ اے درگت ۽ مارا وتکشی ۽ زانگ ۽ هاتر ۽ جانسلامتی ۽ زهنی سلامتی ۽ بھر گیشتر زانگ لوٹ ایت، همے هاتر ۽ ماجهد کناں کہ اشی ۽ سر ۽ پھ دلجمی ۽ باوست بہ کن آں۔ یک کتابکے Investing in Mental Health کہ ڊبلیو ایچ او (WHO) ۽ نیمگ ۽ چاپ ۽ شنگ بوتگ آئی یک بھرے What is Mental Health ۽ آئی تہ ۽ نبشته انت کہ:

(Concepts of mental health include subjective well-being, perceived self-efficacy, autonomy, competence, intergenerational, dependence and recognition of the ability to realize one's intellectual and emotional potential)

بزاں آمردم ہماوہد زہنی ردء ذرواہء جانجوڑ انت کہ وھدے آ آجوںیں پیسلہ، شورء سلاہ، وتی وشی، وتی سرء بیسہ، وتی بود، سیادیء درنگاز گانی پچارء گت بہ کنت۔ ہما پچارء زانتء بنیاتء آزندء چستء ایراں برداش گت بہ کنتء روزگی کاراں برجاہ داشت گرت بہ کنت۔ مرچی دگنیاء تہء زہنی ناڈراھیء سک باز types ہست انتء زانتکارانی ردء ہرچ ہشت مردء تہء یک مردے زہنی ائتء ناڈراھیء آماج انت۔

اگاں مادر بہ جن ایں کہ کجام مردمانی تہء زہنی ناڈراھیء آماج بوگء سبب گیشتر اں گڑاھے مٹانک دیمء کئیت کہ ہرچ مردےء جنیٹکس، ایمو شنلء بائیولوجیکل وڈ جتا انتء مایک آسرےء سر بوت نہ کن ایں، بلے کجام چاگردانی تہء مرد گیشتر زہنی ناڈراھیء آماج بنت اشیء ڈیلو ایتچ او (WHO) یک درشانےء تہء چوش گیشتر ایت کہ ”People who are exposed to adverse circumstances – including poverty, violence, disability, and inequality – are at higher risk” بزاں ہرچ ہما جاگرد کہ آئی تہء زلمء زوار کی، گژن یا کہ ایندگہ چاگردی جیرہ مزین کچےء ہست بوت انت آچاگردےء نشنکس مردم گیش مچیء دماگی ناڈراھیء آماج بوت کن انت۔

وتکشیء بزانتء سوب:

1. وتکشیء بزانت:

میڈیکل سائنسء ردء و تکشیء بزانت یک مردے پہ زانت وتی زندء آسر کنگ انت، بزاں مردے بہ زانت کہ اے اکلء چہ منی زند آسر بوت کنت انگت ہمے اکلء بہ کنت۔ چوش کہ سالے دگنیاء تہء 700000ء چہ گیش مردم و تکشی کنتء دو ہمنچو مردم و تکشیء کوشست کنت۔ پانزدہ سالء چہ بیستء نھ سالی مردمانی مرگء چاری مسترے سوب و تکشی انت۔ و تکشی چوناھیایک ناڈراھیے نہ انت، بلکیں یک ابنار مل روشتے۔

2. وتکشیء سوب:

وتکشیء سوب یکے نہ انت۔ سوبانی تہء سائیکالوجیکل، جینیٹیکل، Familial history, trauma، چاگردیء مالی جیرہء جنجال ہوار انت۔ زانتکار و تکشیء سوباں سے بھرےء تہء بھر کن انت۔

- بائیولوجیکل سوب
- سائیکالوجیکل سوب
- چاگردی سوب

I. بائیولوجیکل سوب:

بائیولوجیکل سوبانی تہ ۽ مردم ۽ جان ۽ تہ ۽ بازیں کیمیکل ۽ ہارمونانی کمی ہوار انت۔ اے کیمیکلانی تہ ۽ ارزشت داریں کیمیکل سروٹونین (serotonin) انت۔ اشی ۽ چہ ابید BDNF ، Thyroid hormones ، اہنار مل گلوٹیمیٹ اکیٹوٹی (Abnormal Glutamate Activity) ، Omega-3 Fatty Acid ۽ کمی ۽ ایندگہ ہارمون ۽ کیمیکلانی کمی ہوار انت۔ ایندگہ سوبانی واب نہ کپگ ۽ ناڈراھی (insomnia) ، درگیں ناڈراھی (Chronic Illness) کہ بار بار سرجری یا ایندگہ مزنیں الاجے بہ لوٹ ایت، Familial History بزاں اگاں یک ہاندانے ۽ تہ ۽ پیسر ۽ و تگشی بوتگ ۽ ایندگہ سوب ہوار انت۔

II. سائیکالوجیکل سوب:

سائیکالوجیکل سوبانی تہ ۽ پیسر ۽ چہ جتا جتائیں زہنی ناڈراھیانی آماچی یا کہ نشہ ۽ آماج بوگ ہوار انت۔ زہنی ناڈراھیانی تہ ۽ ڈپریشن، ہنپو لرمینیا، شزو پرینیا، پرسنالٹی ڈس آرڈرز ۽ ایندگہ ہوار انت۔ زہنی ناڈراھی ۽ گڈی تاٹھ پروسیس Thought process و تگشی انت۔

III. چاگردی سوب:

چاگردی سوبانی تہ ۽ safety and security، بے روزگاری، تزیکیں مردے ۽ بے وڑیں مرگ، ہاندانانی تہ ۽ وت ماں وتی جنگ، لیب ۽ گوازی ۽ نہ بوگ ۽ ایندگہ بازیں جیڑہ ۽ جنجال ہوار انت۔ دگنیاء تہ ۽ نود ۽ پنچ درسد (۹۵ پرسنٹ) و تگشی زہنی ناڈراھی، نشہ آماچی ۽ چاگردی جیڑہانی سوب ۽ بنت۔ ڈبلیو ایچ او (WHO) ۽ رد ۽ ہما جاہ کہ کنپلکٹ ایریا انت، بزاں جنگ آماج انت یا ہما جاہ کہ اود ۽ anarchy ۽ راہبند ہست بہ بہ انت، گڑا اود ۽ و تگشی ۽ ہیال گیش جاہ کنت۔ و تگشی ۽ سوب یک چاگردے ۽ تھی ۽ ڈنی جیڑہ، ۽ اود ۽ استان ۽ و تگشی ۽ سر ۽ زر تگیں گاگیجاں چہ زانگ بوت کنت۔

**

وتکشی ۽ چاگردی سوپ میان اُستمانی نگاہ ۽:

اے رِدم ۽ ہماردم ۽ کہ بنداتی کارکنگ، آ Durkheim بوگ، Durkheim یک پراسیسی سوشولو جسٹ ۽ بوگ کہ آماڈرن سوشولوجی ۽ درگیجوک زانگ بیت۔ 1987ء یک کتابے نبشته کنت Le Suicide کہ آئی تہ ۽ و تکشی ۽ چاگردی سوپاں گیشنین ایت کہ چون چاگرد ۽ سر ۽ و تکشی ۽ سان هست انت۔ آئی ۽ لیکہ ۽ بنگلی ہیال دو انت۔

i. یک مرد ۽ و تکشی کنگ ۽ بِن ہیال ۽ اسٹر کچر، چہ ہماچھی ۽ اسٹر کچر ۽ ٹھ ایت کہ آئی تہ ۽ مردم نشتنگ، بزاں ہما اسٹر کچر کہ مچی نیگ انت پہ و تکشی ۽ ہما اسٹر کچر بنی آدم ۽ بیت۔

ii. - سوشل سیادی ۽ تاکت یا زوری چہ دو چیز ۽ چہ زانگ بیت۔ یکے integration بزاں یکجاھی ۽ regulation دومی بزاں پابندی۔ گیش یکجاھی ۽ پابندی یاسک کم یکجاھی ۽ پابندی، وڈ ۽ ڈول و تکشی ۽ سوپ بنت۔

آ باز یکجاھی ۽ چہ بو تگیں و تکشی ۽ altruistic ۽ سک کم یکجاھی ۽ چہ و تکشی ۽ egoistic و تکشی ۽ نام دنت۔ آ ایشی ۽ چہ رنگ ۽ ہاتر ۽ ہمے شون ۽ دنت کہ تھنا یکجاھی مہ بیت، بلکیں ہمے یکجاھی ۽ تہ ۽ مانابہ بیت، بزاں بنی آدم ۽ چند وتی بستار ۽ ہمے یکجاھی ۽ تہ ۽ شوہازکت بہ کنت۔

آ کم پابندی ۽ چہ ودی بو تگیں و تکشی ۽ anomic و تکشی ۽ نام دنت۔ آ گوش ایت کہ اگاں چوشیں چاگردے کہ اود ۽ زندمان گوازیگ ۽ کانود ۽ پابندی ۽ بزانت تچک مہ بیت، گڑا آ چاگرد ۽ نشتنگیں مردمانی گور ۽ Moral clarity نہ بیت۔ مسال ۽ ہبر ۽ روزگار ۽ روگ، ٹیسٹ ۽ چکاسے ۽ بے سوبی یا ایندگہ انانگتی جیڑہ ۽ جنجالاں چہ مردم ہمے سرپد بنت کہ مئے سوشل اسٹیٹس ۽ بستار سامند بیت۔ آ چریشی ۽ رنگ ۽ ہاتر ۽ چاگرد ۽ تہ ۽ چیزانی واستا Moral clarity ۽ تچک بوگ ۽ شون ۽ دنت، بلہ ماد ۽ بلوچ چاگرد ۽ مسال ۽ درورے ایر کنناں دانکہ ماے ہبر ۽ شرتر سرپد بوت بہ کن ایں۔ میڈیکل انٹری ٹیسٹ ۽ نودر برانی گور ۽ میڈیکل ٹیسٹ ۽ ناکامی ۽ سر ۽ تچکیں moral clarity پے نیست ناں کہ بلوچ چاگرد ۽ تہ ۽ هست۔ یکیں چاگرد ۽ تہ ۽ لھتیں مردم اشی ۽ زند ۽ مرگ ۽ پیسلہ سرپد بیت ۽ لھتیں تھنا اشی ۽ ٹیسٹ سرپد بیت۔ ہمے moral clarity ۽ تچک نہ بوگ ۽ بازیں نودر برے سوبی ۽ پد زہنی ناڈراہ بنت یا و تکشی کن انت۔

باز پابندی ۽ چہ بو تگیں و تکشی ۽ آ Fatalistic Suicide ۽ نام ۽ دنت۔ آ گوش ایت اے و تکشی ہما و ہد ۽ بنت و ہدے بنی آدم ۽ چاگرد ۽ یک ہا سیں سوپے ۽ بزاں اوبادگی، راجی، مزہبی یا ایندگہ سوپاں زیادہیں چار ۽ بچار یا کہ پابندی ۽ چہ گوازیگ بوگ ۽ انت۔ ہمے چاگرد ۽ تہ ۽ نشتنگیں مردم گڑا وتی باندات ۽ ٹھکیں رنگے ۽ دیست نہ کن انت ۽ وتی باندات ۽ سکی ۽ سور یانی دیمپانی ۽ جاوراں گوں سما کن انت، بزاں آیانی گور ۽ No future

without suffering رنگیںھیالے بیت۔ پہ درور بلوچ نودربرے مدام گوں همےھیالےزندگوازین ایت کہ بلوچ نامے سرے آجے اوں هز اب بوت کنت۔

ڈیورکام Durkheim لیکه و تکی و بُنیاتی کاراں چه یکے، بلے اے لیکه لھتیں limitations هست آنت۔ دیمتری ریسرچ ورک (پٹے پوولی کار) همے هبرے دیمے کار آنت کہ integration & regulation ابید هم دگه چیز هست آنت کہ آمر داناں سانمد کن آنت کہ اشی ء ته ء ارزشت داریں شے دو آنت۔ identity ء emotions هما چیز آنت کہ ایشانی گیشینگ ء ڈیورکام Durkheim ء بُنیادی لیکه بے سوب آنت، چي ء کہ آ جیڑھاں Macro level ء چار ایت کہ چریشی ء micro elements پشت کپ آنت۔

نو کتریں اپروچ ء ته ء و تکی ء جیڑه ڈیورکام Durkheim ء داتگیں بُنی هیال ء چه زورگ ء نوک کنگ بوتگ آنت۔ نوکیں اپروچ سوشل نیورک ء اپروچ ء رد ء کار کنگ ء متوک آنت۔ نوکیں اپروچانی ته ء بنداتی هیال ایش بیت کہ negative بندوکی ء سان چه positive بندوکی ء چه توانا تر بنت، بزاں مردمانی (پردانی) سر ء نیگیٹیو بندوکی گیش سانمد کنت چه positive بندوکی ء۔ Durkheim ء و تکی ء چاریں بهرانی ته ء بدلی آرگ بیت۔ integration & regulation یکجا چارگ بنت۔ نوکیں اپروچ ء ته ء اگاں چاگرد ء ته ء کم regulation & integration به بیت ء اگاں همے چاگرد ء ته ء مردم (پرد) جیڑهانی آماج به بیت، گڑا آ یک هتم نه بوکیں مارشته ء آماج بیت، بزاں infinity ء مارشته ء آماج بیت۔ اے وڑیں مارشته ء ته ء و تکی infinite egoistic suicide نام دیگ بیت۔ همے وڑ ء اگاں overregulation ء overintegration ء وهده ء اگاں مردمے (پردے) جیڑهانی آماج به بیت گڑا چاگرد آسانی هاتر ء دیوالے ء وروشم ء بیت، بزاں آمردم (پرد) ء سما بیت کہ چاگرد چو دیوالے ء آنت ء منی جیڑه دیوال ء بُنهشت ء سُرینگ ء آنت۔ نوکیں اپروچ اے باوست ء دیم ء کار ایت کہ moderate regulation and moderate integration گوں بندوکیں چاگردے ء ته ء مردم (پرد) گیش سلامت بنت۔

سوشل نیورک ء سرے دیمتری پٹ ء پولاں (ریسرچاں) چه یکے سروے ء pescosolido et 2020a نیگ آنت کہ اشی رد ء یک چاگردے ء ته ء اگاں و تیگی مارشته به بیت آچاگرد ء ته ء و تکی ء risk factor کمتر بنت۔ دگه باوستے کہ همے سروے ء آسے اے آرگ بیت کہ و تکی contagious آنت، بزاں شنگ بیوکیں نا ذراھی آت۔ آے رد ء دو هبرایر کن آنت کہ و تکی ء میڈیا رپورٹنگ یاوتی مردمانی و تکی یک مردمے (پردے) ء و تکی ء risk factor ته ء کنت، چي ء کہ مردم (پرد) سوشل نیورک ء گوں بندوک آنت۔ اے جاورانی ته ء مردم (پرد) ء آئی سوشل نیورک و تکی ء سوج ء دنت۔ Robert Neimeyer ء آئی همکار اے هیال ء دیم ء کار آنت کہ وهده یکے ء نزکیں مردمے و تکی به کنت، گڑا اے ابرمی رویشته کہ مردم (پرد) وتی نزکیں مردم ء و تکی کنگ ء ائل ء متلب ء پزدر دیک ء نیمگ ء روت۔ اگاں همے جاورانی ته ء سوشل نیورک همے ائل ء

بزانتے دات کت مہ کنت، گڑا آدمردم (پرد) unhealthy meaning making ء نیمگ ء روت۔ ہمے مانا آئی ء emotional distress ء نیمگ ء بارت ء آدمردم (پرد) و تکشی ء risk factor ء تہ ء بیت۔

روزگی جیڑہ ء جنجالانی پڑدر ء آدمردم (پرد) ء سوشل نیٹورک ء تہ ء دائمی جیڑگ ء مارشت ہمیش بیت کہ کجام کار ء روزگار مردم ء چاگرد ء تہ ء مزین status یے دنت، بزوں کجام روزگار یا کار بنی آدم ء چاگرد ء چماں مانا ء بستارے دات کنت۔ آدمردمانی (پردانی) دائم واہگ ء واہشت ہمے بیت کہ ماسوشلی acceptable بہ بہ ایں، ہمے رد ء چاگرد ء تہ ء اگاں روزگار ء status دائم مٹی ء نیمگ بہ روت یا کہ روزگ ء در ء وسیگ ناگیگیں جاورانی دیسپان بہ بنت گڑا اود ء مردم (پرد) دائم و تکشی ء risk factor تہ ء بنت۔

کلچر ء رد ء نوکیں لیکہ اے ہبر ء کنت کہ یک مردمے وتی رویشت ء دلبدی ء Justification ء چہ وتی سوشل نیٹورک ء زورایت کہ آمستریں ہیالانی تہ ء کلچر ء گوں بندوک انت۔ دگنیاء تہ ء سرجمیں چاگرداں وتی کانود، راہ ء راہبند ہست انت کہ ہمیشاں کلچر گوش انت۔ ہمے کلچر وتی تہ ء share بیوکیں چیزے، ہمے کلچر مردمانی مجگ ء زہناتی تہ ء متانک ء سبوت ایر کنت کہ مردم (پرد) کئے انت؟ مردم (پرد) ء کجام و ہد ء چہ کنگی انت؟ مسال ء ہبر ء سور ء شتا کما میاں چہ کنگی انت یا پڑس ء چہ کنگی انت؟

چوش کہ کلچر ہرچ ہما و ہد ء activate بیت و ہدے کہ کلچر ء گوں بندوکیں مردم (پرد) کار ء اٹلے بہ کن انت، بزوں یک ہاسیں چاگردے ء تہ ء مردم (پرد) ء کار ء اٹل آئی کلچر ء بھرا انت۔ کلچر یک چاگردے ء morally regulate کنت۔ Canetto 1993 ء Hecht 20 ء کار ہمے ہبر ء دیم ء کارایت کہ کلچر ء راہ ء راہبند یک چاگردے ء تہ ء مردم (پرد) ء ہاسیں جیڑہ ء تہ ء گیشنیں ایت کہ چہ راست ء چہ کنگی انت۔ پیشکایک چاگردے ء تہ ء و تکشی ء ایندگہ جیڑہ کلچر ء رد ء چون چارگ بنت، ہما رزشت داریں شے انت کہ آئی آسر ء انسان نگیگیں ساہتاں وتی شور ء سلاہ ء کنت کہ آچہ کنت۔ و تکشی اگاں یک چاگردے ء تہ ء کلچر ء رد ء ہر اب لیگ مہ بیت، اود ء مردم (پرد) و تکشی آرزانی ء کن انت، پہ درور ہما چاگرداں کہ اود ء و تکشی ہراہیں چماں گوں چارگ بیت۔

Identity اے یک چاگردے ء ہما تھی مانا انت کہ آئی تہ ء مردم (پرد) وتی کہ ء بستار ء چاگردے حساب ٹھین ایت۔ ہمے بستار مردم (پرد) ء آئی ء زمہ واری ء شون ء دنت ء ہمے بستار ء چہ آدمردم (پرد) پہ وت ء چہ چاگردے لکتیں زمہ واری ء اُمیت دارایت۔ identity اے ہما بنکی چیز انت کہ پہ و تکشی ء زانگ ء ہر پوری انت، جی ء کہ ہمے وتی پچار مردم (پرد) ء تہ ء ہما زانشت ء ایر کج ایت کہ آدگنیاء چون ء چہ پیم چارایت۔ ہمے رد ء سوشل نیٹورک ء چہ سوشل ریجکشن، آکسولیشن یا exclusion بژن ء ہرابی ء سگنل ودی کنت، ء ہمے سگنل Negative emotion feedback loop ء وسیلہ ء دماگ ء روائت ء بنی آدم ء سامنند کن انت۔ ہمے رد ء

Mueller & Abrutyn ء یک پٹ ء پو لے 2016 ء اسکولانی تہ ء و تکشی ء کیسانی سر ء کن انت، گڑا سئے سوب دیم ء کار انت۔

- (a) چاگردی اسپیکٹیشنانی پورانہ کنگ۔
(b) چاگردے تہ ء ہمانو دربرانی کچ ء سر نہ بوگ کہ آکیب ء گوازی ء ٹیانی سروک انت، کلاس ٹا پر انت یا کہ مزن نام انت، بزاں ہمانو دربرانی کچ ء سر نہ بوگ کہ آیاں چاگرد شریں نامے دنت۔
(c) ناکامی ء ترس چہ ناکام بوگ ء پیش۔

ہمے وڈا emotion مردم (پرد) ء جندے ء دومی ء گوم ء بندو کیں commitment ء جوڑ کنگ ء بر جاہ دارگ ء وسیلہ انت۔ ہما Identity ء کہ مردم (پرد) چاگردے اندر ء پتہ وت ء گچین کنت ء آئی جنزگ ء وسیلہ emotions انت۔ وھدے کہ ہمے بندو کی نگلیں جاورانی دیمپان بہ بیت گڑا negative emotional signalling ء تہ ء بیت کہ چریشی ء بزن، پشتومانی یا پیشلی ء مارشت مردم ء تہ ء ودی بنت۔ braithwaite ء ۱۹۸۹ ء ریپرنس ء رد ء ہمے مارشت مردم ء رویشانی سر ء سانمند بنت۔ ہمے پیشلی ء پشتومانی ء مارشت مردم ء ڈومیسٹک وائلنس، جرم یا کہ eating disorders ء نیمگ ء بارت۔ ہمے حساب ء اگاں آمردم (پرد) بندو کی ء expectation ء سرجم کت مہ کنت، گڑا ہمے shame pathway اکیو ء چاڑ کہ بیت۔ اشی ء ابید چاگردی کم شری ہم مردم ء ہمے نیمگ ء بارت۔ اے ہبر ء گیشینگ ء بلوچ ء پتہ مسالے اد ء ایر کنیں کہ چیک پوسٹے ء سر ء اسپیت ریشے ء کم شری آئی تہ ء تھزدے بڑ نیگیں مارشت ودی کنت۔

**

میان اُستمانی مدد و تکشیء گروہ دارا:

و تکشیء گروہ داریک مردےء کار نہ انت، بہ گندے چاگردے ہک اسٹاک ہولڈرے ہواری اشیء تہ ہر ہوری انت، بلے دُرستاں گیش استانی زمرہ واری بیت کہ آو تکشیء گروہ دارے بہ کن انت، پر چا کہ 12 مجتہا 12ے تاکت ء دار ایت کہ آشیء سرےء سرجم ء برجمیں گائیج زرت کنت۔ The World Health Organization Suicide Prevention Program (SUPRE) ء رِدء استانی سرےء لھتتیں زمرہ واری بنت کہ و تکشیء گروہ دار بہ کن انت، اشیء تہ سے مستریں زمرہ واری ایش انت۔

• زہنی نادر اہیانی زوت پجاء آسانی الاج۔

• رسانکدر یادگہ کجام ہم وسیلگہ ء و تکشیء باہر والس مردم ء سرپدی دیگ۔

• پہ و تکشیء کار مرز بیو کیں سلاہانی گروہ دارا۔

اے زمرہ واریاں ابید Disease Control Centers، بزاں ہما ادارہ کہ ناڈراہیانی گروہ دار کن انت آ Social connectedness ء ارزشت ء مردماں سرپد بہ کن انت ء جھد بہ کن انت کہ اے کارچہ وانگجاہاں (اسکولاں) بندات بہ بیت۔ وانگجاہاں چہ نودر براں یک دومی ء گوں یکجاہی ء یک دومی ء سرےء بیٹہ کنگ سوج دیگ بہ بیت، بلے اے کار ء کنگ ء پیسر اے چیز زانگ لوٹ ایت کہ وانگجاہانی تہ چاگردی سلکاری ء ریشو چون ء چنچو کیاس انت، چی ء کہ یکجاہی ء چہ اگاں شریں چیز شنگ ء تالان بنت ہمے وڑء سلکاری ہم شنگ ء تالان بیت۔ پیشکا چہ دُرستاں پیش سلکاری دارگ لوٹ انت ء پد ء دیم پہ یکجاہی ء بیٹہ ء نیمگ ء روگ لوٹ ایت۔ Mental Health Care ء تہ انچیں بدلی آرگ بہ بیت کہ آئی ء چہ میڈیسن ء واک پہ و تکشیء دارگ ء گیش کار مرز بہ بیت۔ استان مردمانی روزیگ ء minimum wage گیش کنگ ء جھد ء بہ کنت دانکہ مردمانی گور ء economic safety بہ بیت، چی ء کہ روزیگ ء جیڑہ ء گیش ء گیواری ء سان ء و تکشیء دارگ ء مز نہیں سانے ہست۔ استانی ادارہ، اُستاد، ڈاکٹر ء اھواکاراں، چاگردانی تہ ء شریں مردم، مزہبی پیشوکاں و تکشیء زہنی ناڈراہی ء بابت ء سرپد بہ کنت۔ استاد یک پدرتچے ء وانندہ کنگ ء زمرہ وار انت، استاد زوت ناڈراہیں نودر برانی پجاء کت بہ کنت ء آئی ء یک زہنی ناڈراہ بلد، بزاں ڈاکٹرے ء گور ء روگ ء سرپدی ء آئی کھول ء دات بہ کنت یا کہ نودر براناں جیڑہ ء جنجالانی گیش ء گیواری ء سوج بہ دنت۔ اے رِدء اھواکارانی زمرہ واری اے بیت کہ آو تکشیء کیساں بژن ء ڈروشم ء لس مھلوک ء دیم ء سھرا ء ایر بہ کن انت، بزاں و تکشیء رپورٹنگ گلو رپائی کنگ مہ بیت، بزاں و تکشیء رپورٹنگ ء تہ ء و تکشیء چون کنگ بوتگ، کجام سلاہ کار مرز بوتگ، آئی پیش دارگ کن کنگ بہ بت۔ ہمے رنگ ء وھد وھدے سرےء اھواکار زہنی ناڈراہی ء سرےء رسانکدر ء سرپدی مراکش اڈہ دے انت، اے کار ء ہاتر ء مزہبی پیشوک (پیشوا) ہم ہوار بوت کن انت، ء آد لبڈی دیگ بہ بنت کہ آمرزہبی حساب ء و تکشیء ایر بجن انت۔ جانڈراہی ء ادارہ (محکمہ صحت) ناڈراہجاہاں یا کہ مزن شھدر برجاہاں میڈیکل یونٹانی تہ ء یک

میڈیکل ہیلتھ پر پیشینے، بوگ، آلمی بہ کن آنت، ڈاکٹر اے جیڑہ، سر، ہماہند کہ اودے، اے ناڈراہیانی باروا
 سرپدی نیست، ہمودے، جتائیں وسیلگاں سرپدی سرکنگ، بہ گوش ایت۔ اگاں مردے اودے، ہمے جیڑہانی آماج
 ایت، آئی پچار، زوت گرت بہ کن آنت۔ 13 مجتا 13 ے ہیال، ہم بدار ایت کہ وکشی، گیش کارمرز
 بیوکیں سلاہاں پہ آرزانی دزر س، میل ایت۔ اے سرجمیں کارپدے، وتی تہ، سسک باز بھرائی تہ، بھر بنت، مینٹل
 ہیلتھ استان، تہ، یک دلجمیں نیڈور کے جوڑ بیت کہ چریشی، چہ وکشی، ایندگہ زہنی ناڈراہیانی بابت، سرپدی
 ہمک میتگ، سر بوت کنت، ہمے سرپدی، بنیات، مردم ناڈراہانی پچار، گرت کن آنت، ناڈراہاں پہ ناڈراہاں
 زوت بہ بر آنت۔

**

بازیں باوستان پد میان اُستمانی پٹ ۽ پوکار (ریسرچر) اے آسر ۽ سر بنت کہ و تکی ۽ سوب ماں ایردستی ۽ تہ ۽ ارزائیں اپروچے ۽ گوں زانگ بوت نہ کن انت ۽ ایردستی ۽ تہ ۽ و تکی ۽ گیش ۽ گیواری دگہ Alternative Frame Work یے لوٹ ایت۔ James H. Liu ۽ Keri Lawson-Te Aho همے باوست ۽ دیم ۽ کار انت کہ ایردستی ۽ تہ ۽ indigenous مردمانی و تکی ۽ ریشو ۲ یا ۳ درسد (پرسنٹ) چہ ایندگہ مردماں گیش بیت۔ پہ درور نیوزی لینڈ ۽ تہ ۽ Maori Youth، امریکن انڈین، Native Alaskans یا کہ کینڈا ۽ تہ ۽ Inuits and Metis بہ بنت، چہ ڈیٹا کلکشناں همے زانگ بوتگ کہ اے ماکنی تہ ۽ اے کُٹماں گوں بندو کیں مردمانی و تکی ۽ ریشو چہ ایندگہ مردماں گیشتر انت۔ ما ایردستی ۽ تہ ۽ و تکی ۽ risk factor ۽ ساناں مردمی (پردی) حساب ۽ چارات نہ کن ایں، بلکیں مارا گروپ لیول risk factor چارگ لوٹ انت۔ چی ۽ کہ مردمی (پردی) درد چہ مچانک ۽ جتا کیں شے یے نہ انت۔ ایردستی ۽ تہ ۽ مچانک as a whole درد ۽ چہ گوازینگ بیت ۽ همے مچانکی درد پد ۽ پہ مردماں (پرداں) سر بیت۔ درد ۽ ساہت ۽ مچانکی سما ۽ سنا ۽ کار مردمانی (پردانی) جُزینگ انت۔ ایردستی ۽ سان ملٹی جزیشنل بنت، بزاں اگاں یکیں مچانک ۽ بار بار مچانکی Trauma ۽ چہ گوزگ ۽ بہ بیت گُرا اے مچانک Collective Complex Trauma ۽ آماج بیت ۽ آئی سان یک پدرتچے ۽ بہ گردومی، داں سیمی پدریچاں روان بیت۔ ایردستی ۽ تہ ۽ spiritual یا کہ identical Blindness بزاں وتی مچانکی پچار ۽ درا نگاز کنگ ۽ هچ وسیلہ نہ گندگ، مردماں (پرداں) زند ۽ بے مانائی ۽ نیمگ ۽ بارت ۽ مردم (پرد) گار بوگ ۽ مارشٹاں گوں بندوک بنت۔ همے گاری ۽ سما Chronic dissociation ۽ symptoms ودی کنت، بزاں اندری مارشٹ گوں ڈنی فزیکل هستی ۽ جتا بنت یا کہ مردم (پرد) ۽ جند ۽ اندر ۽ ڈن ۽ جتا بوگ ۽ مارشٹ مردم (پرد) ۽ رُو ۽ ٹپی کنت۔ ٹپی رُو ۽ مارگ ۽ مارشٹ سب کلینیکل ڈپرشن، PTSD ۽ پوسٹ کالونیل اسٹرس ۽ سوب زانگ بیت۔ مردم (پرد) پد ۽ وتی تاوان دیک ۽ نیمگ ۽ روانت، همے تاوان ۽ تہ ۽ نشہ، جنگ ۽ چوپ یا ایندگہ وتی تاوان دیک ۽ وسیلگاں مردم (پرد) پہ و تا ۽ دگراں کار مرز کنت۔ Collings and Beautrais ۽ رد ۽ نوکیں Mainstream Researchers ایردستی ۽ تہ ۽ و تکی ۽ رسک بیکنٹرائی تہ ۽ هاندانی جیرہ، نشہ ۽ دومی سیمی جیرہاں هوار کلچر ۽ گار بوگ ۽ cultural shock ۽ هم مان کن انت۔ نوکیں اپروچ ۽ متوکانی گور ۽ اے باوست هست انت کہ ایردستی ۽ تہ ۽ گروپ لیول ۽ culture restoration بہ بیت۔ آهمے اپروچ ۽ گوں سیاست ۽ بنهشت ۽ بندوک کن انت، بزاں پولیٹیکل واک ۽ سر پدی ۽ وسیگ ۽ ایردستی مردمانی کلچرل restoration بہ بیت۔ آاے متانک ۽ دیم ۽ کار انت کہ اگاں تو مردمی (پردی) جیرہ ۽ تو جیل ۽ نیمگ ۽ بہ رُو جیرہانی تو جیل بوت نہ کنت۔ مسال ۽ هبر ۽ نشہ و تکی ۽ یک رسک بیکنٹرائی، اگاں تو نشہ نہ کنگ ۽ بابت ۽ یک مردم (پردے) ۽ سر پدی بہ دے ۽ آئی ۽ مکن بہ کن ۽ کہ آنشہ کار مرز مہ کنت، آیانشہ آماچیں چاگرد ۽ تہ ۽ نشنگیں همے مردم (پرد) وت ۽ داشت گرت کنت؟ آیانشہ ۽ بھاچا گرد ۽ تہ ۽ ساڑی انت ۽ تئی سر پدی انچو

واک دارایت کہ آمردم (پرد) نشہ ۽ نیمگ ۽ مہ روت؟ آاے ہبر ۽ منوگراں کہ مچانکی مردم (پرد) ۽ داشت کنت، اگاں مچانک ۽ روتگانی (roots) تہ ۽ چاگردی گھتری ۽ زانت ۽ کارکنگ ۽ ہب ۽ واک ہست گڑا مردم (پرد) رکت ات کن انت۔ ایردستی ۽ legacy ۽ سر ۽ باوست کنان ۽ نوکیں پریم ورک ۽ منوک اے ہبراں کن انت کہ ڈومینٹ تاکت مدام وتی کلچر ۽ یک oppressive tool یے ۽ بستار ۽ کارمرز کن انت ۽ ایردست بوتگیں مردم مدام یک جنگے ۽ گوں دچار بنت کہ ماچون ۽ کج ۽ وتی کلچر ۽ واک ۽ بودشت ۽ کارمرز بہ کن ایں، بزایاں یہ ایردست بوتگیں ۽ justice، cultural security، power ۽ یک واہگے بیت کہ ماایشاں سر بہ ایں ۽ وتی باندا ت ۽ پیسلہ ۽ 15 محبت کن ایں۔

**

1. Cultural identity resource for collective in suicide prevention ايردستی ۽ تہ ۽

وتكشى ۽ اے هيال ۽ ديم ۽ آروک Duran بيت۔ آوتی هيال ۽ بنيات ۽ سيادی ۽ هکمی ۽ بزانت ۽ چه زور ایت۔ آئی بنيادی هيال همے بيت که انچوش یک هاندانے ۽ تہ ۽ اگاں برات ۽ گوهارانی وت ماں وت یکجا همی مھکم به بيت گڑا آؤد ۽ گرانیں ساهت ۽ مردم (پرد) ۽ پھوتی گمانی شریداری ۽ مردم الم دست کپ ایت۔ همے وڑ ۽ اگاں کلچر ۽ پچا ۽ سما مھکم به بيت گڑا آدمردم (پرد) ۽ بزانت پھوتی هستیں جاوراں تچک بيت که اے جاور چانکی جاوڑے که مئے سر ۽ کپتگ۔ مردم (پرد) ۽ سر ۽ هما که گرانیں بارهست انت آکم بيت ۽ آئی ۽ پھوتی بار ۽ گم ۽ شریداری ۽ وتی چانک ۽ تہ ۽ انچیں مردم دست کپ ایت که آئی گم ۽ بار ۽ مانایے دات به کنت۔

2. ڈیولپمنٹ ۽ بنگٹ (ایجنڈا) همے به بيت که آئی تہ ۽ انچیں تب ۽ سائیکلی یے مان به بيت که آ اینڈ یجنس مردمانی لوٹ ۽ پیلوکت به کنت، بزائ اینڈ یجنس مردمانی کلچر ۽ سٹک سانمند مه بنت ۽ همے ڈیولپمنٹ چانک ۽ باندات ۽ گھتر به کنت ناں که یک مردم (پردے) ۽۔

3. ايردست بوتگیں مردم ۽ جند همے یگین ۽ باور دیگ به بيت که آپه وتی چانک ۽ گھتری ۽ کارے گرت کنت۔ همے چانکی گھتری ۽ تہ ۽ وتی بھر ۽ گندگ ايردست بوتگیں مردماں زند ۽ یک مانایے دنت۔ ايردست بوتگیں مردمانی تہ ۽ هم انچیں بھر بنت که آ ايردستی ۽ چه گیش سانمند بنت۔ چوش که یک میل ڈومینٹ چاگردے اگاں ايردستی ۽ آماج انت، گڑا آئی تہ ۽ جنین گیش پدمنتگ بنت۔ پیشکا هما بھر که گیش پدمنتگ انت، آوتكشى ۽ مستریں رسک بیکنر ۽ تہ ۽ بيت۔ همے بھر ۽ پھوتی چانک ۽ گھتری ۽ گیش بیتگ ۽ باور دیگ ۽ پکار ۽ ايردستی مردماں همے بھر ۽ سر ۽ دو همنچو کارکنگ لوٹ ایت۔

4. ايردست بوتگیں چانک، چانکی رد ۽ واکدار به بيت ۽ وتی باندات ۽ پیسله ۽ وت گرت به کنت۔

**

چونہیا ایردستی تہ و ودی بوتگیں ناڈراہیانی سرء سک باز نشتہ کاراں نشتہ کنگ، بلے ماجھد کناں ادء تھنا بین (فننیں) ء نشتہ گرتگیں ناڈراہیاں نشتہ بہ کن انت، چی ء کہ ماجھد کنگ نشتانک ء اے بھر ء تہ ء میڈیکل سائیکسٹر کی ء اپروچ ء گوں نزکی بہ کن آں۔ پرانز پین (فرانز فننیں) یک الجزائر ی آشوبی سائیکسٹ ء شہزانتے بیت کہ آ ۱۹۲۵ء و ودی بیت ء ۱۹۶۱ء ایران بیت۔ اے زمانگ ء الجزائر پرانس ء ایردستی ء آماج بیت۔ آ وتی وانگ ء پرانس ء تہ ء سرجم کنت ء دیمتر ء الجزائر ء آشوبی جنز ء ہوار بیت۔ پین (فننیں) الجزائر ء آشوب ء تہ ء ودی بوتگیں ناڈراہیانی سرء دلجمیں کارے کنت۔ پین ء نشتہ گرتگیں کتاب دو انت the wretched of the earth ء black skin, white mask۔ پین ء ہساب ء ایردستیوں راجانی تہ ء نشتگیں مردم دائمی identity loss of ء شکار بنت ء ایردستانی گور ء دائم یک جستے (سوالے) ایربیت کہ من کئے آں؟

وہدے کہ ایردستی مزنیں کچے ء دیم ء بہ روت ء آئی ء داروک مہ بیت، گڑاچا گرد ء تہ ء نشتگیں ایردستیوں مردم زہنی ناڈراہانی آماج بنت۔ ایردستیوں زمین بہ کول پین ء یک زہنی ناڈراہا ہے جوڑ بیت۔ ایردستی ء تہ ء ہماچا گرد کہ زوراک ء نیمگ ء چہ جوڑ کنگ بیت، زہنی ناڈراہیانی ٹرگر پوائنٹ (Trigger point) بیت، بزاں چا گرد ء تہ ء در انسانی پریکٹس مردمانی زہنی ناڈراہی ء سوب جوڑ بنت۔ ایردستیوں چا گرد بہ کول ء پین ناڈراہی ء نوکیں پیتالوجی (ناڈراہی ء جوڑشت کہ انسانی جان ء سرء کجام میکینزم ء گوں سامند کنت) جوڑ کنت۔ ہمے پیتالوجی ء سرء لھتیں ٹیسٹ کیس کہ پین ء وتی کتاب ء تہ ء نشتگ انت، آیانی آسر ء ہماناڈراہیاں کہ پین شون دنت، ماجھد کناں اے ناڈراہیانی بزانتاں بلوچی ء ادء نشتہ کت بہ کن آں۔

اے ناڈراہیانی تہ ء مردینی زوری، لشکرانی مزنیں کشت ء کوش ء رنگ ء چہ پدوتکشی ء ہیال، مزنیں ڈپریشن، اگر یسیو بیویئر (Aggressive behaviour) کہ اشی ء تہ ء دومی مردم ء تاوانبار کنگ ء ہیال مردمانی (پردانی) تہ ء وجود دارایت illusions ء delusions، بزاں ردیں ہیال ء سیک، anxiety، چا گرد ء ہساب ء وتی گیگ ء گوم کت نہ کنگ، psychosis بزاں زانت نہ کنگ کہ کجام چیز ہست انت، یا کہ راست انت اگاں ناں ہوار انت۔ دگ لھتیں ناڈراہی کہ پین ء رد ء لٹ ء گٹ یا کہ ٹارچر ء پدودی بنت کہ آچو اے ڈول ء انت۔ ٹارچر ء چہ موڈسونگ ء ایموشنل ڈسٹربنس Anorexia nervosa، بزاں ورگ ورگ ء ٹرس، restlessness بزاں یک جاھے ء مردم جل ات مہ کنت یا کہ وسر ء بے تاہیر بہ بیت۔ ٹارچر ء تہ ء الیکٹرک شک ء پد بچی ء مشینانی گور ء ٹرس، بزاں کرنٹ ء ایندگہ بچی ء چہ جنز وکیں چیزاں چہ ترس، somatic delusion کہ اشی تہ ء مردم ء سماہیت کہ پورامنی جان ء سوچن لگ ء انت، apathy کہ اشی تہ ء مردمے کار کنگ ء تمہ ء واہگ ہتم بیت ء ہچ چیز ء دلے پر نہ بیت، phobia بزاں یک ہاسیں چیزے کجام ہم چیز بوت کنت آئی ء چہ ٹرسگ گیشتر ہما چیز کہ آئی سرء ہمے مردم ٹارچر کنگ بوتگ، verbal stereotypy بزاں وتی

ہبرء کنگ ء تہ ء ترس، blurred mental and sensory perception، چیزانی پبچار کت نہ کنگ یا پیسلہ کت نہ کنگ یا کہ یک پہ یک ء باوست کنگ ء ترس۔ میدہ ء گردہانی ناڈراہمی، زالبولانی ماہواری ء سائیکل ء ڈسٹرب بوگ ء مودانی جلدی اسپیت بوگ ہوار آنت۔

انچوش کہ پینن گوش ایت ایردستی ناڈراہمی ء نوکیں جوڑشت جوڑکنت، گڑا دگنیاء تہ ء سک بازراجاں ایردستیں زندگوازیٹنگ ء ایردستی ء تہ ء ودی بوتگیں ناڈراہمی اوس سک باز آنت۔ پیشکایک نبشتانکے ء تہ ء ایشانی گیشینگ ناسرجم ء گران آنت، بلے بزرء ناڈراہمیاں چہ ماہیالے جوڑگرت کن ایں کہ ایردستی ء تہ ء چونیں چونیں ناڈراہمی ودی بنت۔

**

بایوسیاست، نکر و سیاست:

بایوسیاست، نکر و سیاست گوشت، بہ گردانکہ مرچی زور گریں استاناں پہ سیتانی رکینگ، ہاتر، کار مرز کتگ انت۔ بایوسیاست، ہنداتی ہیال، ریشنگ دور سک انت، بلے مثل پوکو (فوکو) پہ بایوسیاست، بایو تاگت، کار مرز کنت۔ پوکو (فوکو) گور، بایو تاگت ہمیش انت کہ گوشت، تاگت اے رنگ، کار مرز بوتگ کہ واکداریں باڑی، (باڑی بادشاہ، بوتگ، زور اکیں ہاکے بوتگ یاد گہ کسے بوتگ) تاگت کار مرز کتگ، مردمانی جان وتی کٹرول، دزرس، داشتنگ۔ اگاں کسے واکداریں باڑی، پیسلہ، چپ، شنگ، گڑا آجسدی (جسمانی) سز، جزاء، ہکدار بوتگ۔ پہ درور ڈرنجک، دستانی پڑوشنگ، زبان، بڑگ یا ایند گہ تھر بہ بنت۔ پوکو (فوکو) ایشاں ٹریڈیشنل وے، نام، دنت۔ پوکو (فوکو) دیمتر، گوش ایت وھد کہ گوازان بیت ہاس ہر ہوہمی کرن، گڈ سر، انسانی زند، کنٹرول کنگ، سسٹم، دیم، کثیت، آگوش ایت hell system, education system, prison system, judiciary اے تیوگیں سسٹم انسان، زندگی، ایک پیٹرن، تہ، بند کن انت۔ آگوش ایت وھدے کہ انسان یک ہاسیں پیٹرن، تہ، زندگی کن انت، آوتار کنٹرول وڈ کنگ، انت۔ پوکو (فوکو) سرپد بیت ہے بایو تاگت (پاور) انسان، کنٹرول کنگ، انت۔

دیمتری بھر کہ ما آئی سر، باوست کن این، آنکر و سیاست انت۔ نکر و پولیٹکس، اگاں مارز انیں زبان، گوں گیشینگ، جھد بہ کن این گڑا "Use of social and political power to dictate how some people may live and how some must die."

بزاں راجمانی، سیاسی تاگت، وسیلہ، پیسلہ کنگ کہ کجام مردم زندگ بہ بیت کجام زندگ مہ بیت۔ اے لیکہ، دیم، آروک Achille Mbembe بیت۔ لبر نکر و، بزانت corpse انت کہ آئی متلب کنت انت۔ ہا تاگت آواکدار انت کہ کئی زند، ارزشت چنچوک انت، ہے زند، ارزشت پد، گیشین ایت کہ کئے چنچو آسراتی کرز ایت کہ نہ؟ اسلپ بے گوش ایت پوکو، بایو تاگت (پاور)، ابید ہم یک اینگلے ہست کہ اود، انسانی مرگ، جند کنٹرول بوگ، انت۔ کئے زندگ بہ بیت کئے بہ مر ایت اشی ہاتر، واکداریں باڑی، ایک state of exception یے جوڑ کتگ، بزاں ایمر جنسی یے جوڑ کتگ۔ اے انچیں جاھے کہ ادا، واکداریں باڑی ہر وھد، وتی تاگت، کار مرز کنگ، نام، دائمی ایمر جنسی یے جوڑ کتگ، بزاں مردم، مرگ، انت، جنگ بوگ، انت۔ کئے مہ مر ایت اشی، ہم واکداریں باڑی کنٹرول کنت۔ Mbembe، گور، مرگ، ریاستی ڈروشتم 19 مجتانت، آئی گور، اے ہیال ہم وجود دار ایت کہ اگاں انسانے نہ مرتگ ہم بلے واکداریں باڑی آئی، ہے جاوراں گوں دچار کنت کہ آزندگ بوگ، تہ، ہم مرگ، آماج انت، بزاں آنچیں جاوراں گوں دچار انت کہ آکدی ہم مرت کنت۔ آئی مالی سسٹم تباہ کنگ بیت، آنچو بے وس انت کہ کسانیں ناڈراھی یے، چہ ہم مرت کنت، پرچا

کہ آئی ۽ گور ۽ وتی رکینگ ۽ ھچ وڑیں آسراتی نیست انت۔ بمبے گوش ایت کہ نکر و پو لیٹکس ھا و ھد ۽ ر د بوت کنت و ھدے واکدار ۽ راھبند ۽ ابید مردم وتی مرگ ۽ پیسلہ، جاہ ۽ و ھد ۽ وت گچین بہ کن انت۔

مسال ۽ ھبر ۽ واکدریں باڑی ۽ راھبند ۽ آسراگاں و تگشی انت، تو و تگشی مہ کن ۽ ۽ دگہ جاھے ۽ دگہ و ھدے ۽ وت وتی مرگ ۽ پیسلہ ۽ بہ کن ۽ بزاں واکداریں باڑی ۽ واک ۽ چیلنج بہ کن ۽۔ ایرد ستیں راجانی مردم زوراک ۽ مدام جناوری چماں گوں چار اتگ انت، زوراک ۽ گور ۽ ایرد ستیں مردمانی زندمانا ۽ جند نہ دار ایت۔ آاشی ۽ چکچینی ۽ ہم کنت یا کہ انچیں ھیلتھ سسٹم ۽ ٹھین ایت کہ مردم اے سسٹم ۽ آسرا مرگ آماج بہ بنت یا کہ اسپر اسٹر کچر ۽ جند انچوش جوڑ کنگ بیت کہ مردم دگانی سر ۽، گسانی تہ ۽، کورانی آپانی تہ ۽ یا کہ کولیٹرل ڈیمج ۽ نام ۽ جنگ ۽ کنگ بہ بنت۔ زور گرانہ دائم جھد ھمے بوتگ کہ آ ایرد ستیں مردماں ھمے باور بہ کنائین ایت کہ اگاں ایرد دست آئی راھبند ۽ چپ بہ روت یا کہ جنز ۽ ھمراھداری ۽ بہ کنت آکنگ بیت۔ ھمے رد ۽ آوتی ھا کمی ۽ ایرد دست ۽ سر ۽ متارین ایت۔

**

وتکشی ء بلوچ چاگرد:

وتکشی چونانہیا یک میان اُستمانی جیڑھے ء دگنیا ء تہ ء وڑوڑیں باوست وجود دار انت بلے اے ہبرء سرء کم ء گیش دُرستیں تب زانت، ڈاکٹر، سائیکالوجسٹ یا کہ شہزانت تپاک دار انت کہ ہرچ چاگرد ء وتی راستی بنت ء ہما راستیانی جند اے چیز ء گیشینت کن انت کہ یک راجمانے ء تہ ء وتکشی ء سوب چے بوت کن انت۔ چاگردی راستی دو انت، یکے چاگرد ء تھی راستی انت، بزاں انٹرنل ء یکے دری راستی بزاں ایکسٹرنل راستی انت۔ یک مردے چے دورنگ ء جیڑھے ء جنجالاں سان زورایت، یکے وتی چاگرد ء تھی جیڑھے ء جنجالاں ء یکے در ء چے اتلگیں جیڑھے ء جنجالاں۔ ماہمے سرپدباں کہ بلوچ چاگرد ء ہستیں تھی جیڑھے در ء چے اتلگیں جیڑھاں سامنند انت۔ بُر زء بوتلگیں یونیورسل پیکٹراں ء باوستاں سرپد ء ٹپاسگ ء پدگڑا ما بلوچ چاگرد ء تہ ء وتکشی ء ویلانی زمہ وار استان ء سرپدباں ء ہمے زاناں کہ اے ویل سرجم ء گوں ایردستی ء ہمگرچ ء بندوک انت۔ پرچا کہ جانسلامتی ء سرپدی نہ بوگ، چاگرد ء ہما جیڑھے کہ وتکشی ء سوب انت یا کہ آسراتیانی نہ بوگ کل ایردستی ء گوں بندوک انت۔ وتکشی کجام ہم استانے ء تہ ء بہ بیت، آیورپ ء اپریکے ء بہ بیت یا کہ بلوچستان ء، آئی دارگ ء زمہ ہمود ء استان نیگ انت۔ اگاں استان وتکشی ء داشت کنگ ء نہ انت، گڑا آمیارینگ انت۔

دیتر ء گڑا ما بلوچ چاگرد ء تہ ء جانسلامتی، جانسلامتی ء سرپدی، استان ء داتلگیں آسراتی ء ایردستی ء سوب ء چاگرد ء تہ ء ودی بوتلگیں جیڑھانی سرء یک پہ یک ء باوست کن آل۔ باوست کنگ ء وهد ء وانوک یک ہیالے وتی گور ء ایر بہ کن انت کہ ہرچ جاہ ء کہ زہنی ناڈراھی ما درجت، بزاں اود ء وتکشی بوت کنت۔ جی ء کہ ما بُر زء باوست کنگ ات زہنی ناڈراھی ء آسری پوائنٹ وتکشی انت، پیشکا بلوچ چاگرد ء تہ ء ہرچ جاہ ء کہ ما زہنی ناڈراھی درجت کت گڑا بزاں ما وتکشی درجت۔ دیم ء ما زہنی ناڈراھی ء رد ء ہوکیں ہرندری نیں جُستال چے باوست کن ایں ء ہمیشی ء چے بلوچ چاگرد ء درور ء زور ایں۔

1) کلچر ء پجار (identity) ء جیڑھے:

بلوچ مرچی پجار ء جیڑھے ء دیمپان انت۔ پجار ہما بنکی شے انت کہ یک مردے (پردے) ء زند ء گیشین ایت کہ آئی زند گوازینگ ء راہبند چون بیت۔ بلوچ چکے ء بلوچ ء پجار پرانت، پیشکا آزانت من ء میار جل بوگی انت۔ ہمے پجار انت کہ مردم (پردے) ء گیشین ایت آئی بستار چے انت۔ مرچی پجار ء جیڑھے ء تہ ء وتی پوشاک ء گور ء کت نہ کنگ، وتی دودانی سرء کار بند بوت نہ کنگ، وتی زبان ء ہبرکت نہ کنگ یا کہ ایندگہ جیڑھے ہوار انت۔ زور آور ایردستانی سرء وتی کلچر ء مُش ایت، چریشی ء چے ایردست بوتلیانی کلچر سامنند بیت ء ہمیشی ء چے ایردستانی پجار سامنند بیت۔ کلچرل shock مردمانی (پردانی) زہن ء مجب ء سرء indirect سانے دارایت۔ پہ وت ء یک

تجکیں پچارے ۽ گیشینت نہ کنگ ایردستی ۽ ہماولی اُرش انت کہ بلوچ لس مھلوک چریشی ۽ چہ زہنی ناڈراھی ۽
 آماج ۽ وکتشی ۽ Risk Factor ۽ تہ ۽ بوگ ۽ انت۔

(2) سیادی ۽ سیادیانی بزانت:

میڈیکل سائنس ۽ تہ ۽ وکتشی ۽ دگہ یک رسک بیکنٹری (risk factor) ہاندانی سیادیانی بزوری انت۔ زہنی
 ناڈراھی ۽ الاج ۽ تہ ۽ یک ہر ہوری جُستے چہ ناڈراہ ۽ ہمے کنگ بیت کہ آئی سیادی گوں وتی ہاندان ۽ چون انت۔
 ہاندانی سیادی ۽ ارزشت ۽ سر ۽ ما باوست کنگ ات کہ ہاندان مردمانی (پردانی) سپورٹ سسٹم بنت۔ مزین
 ہاندانانی (joint family) تہ ۽ وکتشی ۽ کچ کتر بیت۔ بلوچ کرناں چہ مزین ہاندانی تہ ۽ زندگی کنان ۽ آیان
 بوتگ انت، بے ہستیں وھد ۽ ایردستی ۽ بلوچ ۽ ہاندانی سیادی وت ماں وت ۽ انچو سانمند کنگ انت کہ ہاندان
 تھنات ۽ پت، برات ۽ گوہار ۽ داں بندوک انت۔ ہمے اُوشت آماجی ۽ تہ ۽ اُوں دنیاء جیڑہ ۽ جنجال ودی بوتگ
 انت۔ بلوچ چاگرد ۽ تہ ۽ مرچی پت ۽ مات تُرس ۽ آماج انت کہ چک تاوانبارمہ بنت، پمیشکا آوتی چکاں چہ بازیں
 کاراں مکن کنت۔ چک ہمے جیڑہ انت کہ مارا پہ وتی زند ۽ پیسلہ زورگ ۽ مکن کنگ بوگ انت۔ ہمے بے اُوستی ۽
 بنداتی سیادی سانمند گرتگ انت، اگاں ماے گیشیں regulation ۽ روتگاں بہ چارایں گُرا بلوچ ۽ چاگرد ۽ تہ ۽
 اے تُرس چہ درآمدانی تُرس ۽ ودی بوتگ۔ بنداتی اُرش کہ سیادیانی سر ۽ ہمے بیت کہ زور آور ۽ تُرس ۽ ہاندانانی
 مستر ۽ گیشیں regulation کار انت کہ چریشی ۽ زھگ وت ۽ کنگیر سماکن انت۔

دومی سان چہ دری رساند رانی تامراں ہمیش انت کہ بلوچ وتی ہستیں سیادیانی بزانت ۽ رساند رے دا تگیں
 بزانت ۽ چہ زورگ (گیش چہ انڈین کسمانک (ڈرامہ) ۽ تامراں) ۽ نوکیں ہاندانی جیڑہ ودی کنگ۔ یہ درور ترو ۽
 نثار، دُسکچ پلینڈی ۽ چماں چارگ یا کہ اے دنیاء کس ۽ پہ کس ۽ نہ بیت، اے وڑیں ہیال چہ دری تامراں اتنگ
 انت۔

مرچی بلوچ سیادیانی تہ ۽ مھر ۽ مھبت ۽ بزانت چہ انت؟ مئے گور ۽ مرچی گیش ہمے چیز باوست کنگ بیت پلانی
 اشک ۽ تہ ۽ وکتشی کنگ۔ جُست ایش انت کہ ہمے بزانت ۽ جند چہ کج ۽ زورگ بوتگ؟ آیا بلوچ ۽ تھی بزانتے یا کہ
 ڈنی بزانتے؟ بلوچ ۽ گور ۽ واکشی بزانت ۽ اگاں ماگوست ۽ در بہ جن ایں گُراشے مرید ۽ ہانی، مست ۽ سمو، شھداد ۽
 مھناز ۽ ڈروشم ۽ گندگ کنیت کہ آئی تہ مھر ۽ مھبت ۽ بزانت ۽ ما بہ چارایں گُرا وکتشی داہیں آپشن نیست، ناں کہ
 دومی ۽ سر ۽ پہ زور وتی رزاء مُشگ ۽ جیڑہ ہمے سھرا بیت۔ اگاں ماتچک ۽ sexual expectation ۽ جند ۽ بہ زور
 ایں گُرا واھگانی جند مرچی سانمند انت، ہمے دری sexual expectation ۽ وتی چاگرد ۽ تہ ۽ پریکٹس کت نہ
 کنگ یا کہ ہمے دریانی sexual expectation ۽ پورا نہ بوگ ورنہاں کم مارشتی ۽ تہ ۽ یا کہ گندہ کار (ریپ)،
 سکسول ہر اسمنٹ ۽ وڑیں ابنار مل سکسول پریکٹس ۽ نیمگ ۽ برگ ۽ انت۔ میڈیکل سائنس گوش ایت ہمے

ابنار مل سکسول پریکٹس ۽ چند مردم ۽ زہنی نا ذراہ کنت۔ ہائی سرء کہ ابنار مل سکسول پریکٹس بیت، آہم زہنی نا ذراہی ۽ آماج بوت کنت۔ بلوچ چا گرد ۽ تہ ۽ مرچی ہزاراں کیس ہست انت کہ زابلول یا بچک ہر اسمنٹ ۽ ویلاں پد نا ذراہ بوتگ انت۔ چہ ہمیشاں لھتیں انچیں ویل ہست انت کہ مردماں وتی زند سانمند گرتگ، بلے چوش کہ بلوچ چا گرد ۽ تہ ۽ اے ویلانی سرء ہر کنگ نہ بیت، پیشکا اے ویل چیر دیگ بوتگ انت ۽ مئے گور ۽ ہم چکیں ڈیٹاے نیست کہ آئی ۽ شئے دیم ۽ ایر بہ کن ایں۔

مرچی بلوچ ۽ چند ۽ سیادیانی بزانت ۽ پریکٹس نہ بوگ ۽ دگہ بزانتے دیم ۽ آورنگ کہ گیش چہ کسان ہشتکی (بر صغیر) ۽ دوداں سانمندیں بزانتے یا کہ دری تامرانی بزانتے۔ اے وڑیں ہزاراں درور ہست کہ تو اگاں بلوچ ۽ گوست ۽ در بہ جن ئے ترا اے وڑیں سیادی ۽ بزانت دست نہ کپ ایت۔ بلوچ ایر دستی ۽ زمانگ ۽ زندگی کنگ ۽ انت، گرا آئی ۽ وتی تامر جوڑ کنگ، وتی تب ۽ زانگ یا کہ وتی سیادیانی بزانت ۽ شنگ ۽ تالان کنگ ۽ وڑیں وسیلہ نیست انت۔

3) چا گردی بدلی ۽ واک:

بلوچ ۽ چا گرد ۽ مٹی ۽ واک مرچی در آمداں گون انت کہ آوتی رنگ ۽ ایشاں مانا دیگ لوٹ انت۔ ماد ۽ بلوچ رہشون ہیر بکش مری ۽ یک ہرے ایر کنگ لوٹاں کہ آوتی گلگدارے ۽ تہ ۽ سلیگ ہیر یسن ۽ گوش ایت: "ما دیستگ کہ دیمروئی ۽ نام ۽ مئے چا گرد ۽ تاراج کنگ بوتگ، بلائیں کنٹریکٹانی یکدم آہگ، زر ۽ یکدم آہگ مئے مردماناں کرپٹ کنت۔ سیادیاں سانمند کنت، پیشکا مانپ ۽ ہکومت ۽ وھد ۽ جیڑ اتگ کہ مامٹی ۽ آستہ آستہ وتی چا گرد ۽ تب ۽ دیم ۽ کن ایں ۽ ہما حساب ۽ مٹی کارا ایں، بلے در آمد پہ اے کار ۽ وش نہ بیتگ انت۔"

ہستیں وھد ۽ ہزاراں درور ہست انت کہ انچیں ہیال پہ آیاں بلوچ چا گرد جاڑیگ نہ انت، جاڑیگ نہ بوگ ۽ متلب زانشتی کد، زانشتی بستار، سیاسی بستار آکچ ۽ نہ انت کہ یکدم بلوچ لس مردم آئی ۽ وتی تہ ۽ جاگہ دات کت بہ کن انت۔ آھیال بلوچ ۽ تہ ۽ جاگہ دیگ ۽ کوششت کنگ بوگ ۽ انت، ۽ ہمے چا گردی بدلی، چا گردی سما ۽ ستا، ۽ زانشتی بستار ۽ گیشینگ ۽ پد بوت کنت، بلے ہمے بدلیانی آروک انچیں مھلوکے کہ آئی نیت لٹ ۽ پل نیگ انت۔ پہ آئی ۽ بدلی ہما انت کہ لٹ ۽ پل ۽ کمک کت بہ کن انت، ناں کہ بلوچ چا گرد ۽ راستیانی حساب ۽ بہ بیت۔

4) کلیکٹو پنشنمنٹ Collective Punishment:

ہمے سیادی ۽ سوشل اسٹریکچر ۽ سانمندی ۽ جیڑہانی تہ ۽ پد ۽ مستریں جیڑہ کلیکٹو پنشنمنٹ (collective punishment) انت کہ اشی ۽ رد ۽ یک کھولے ۽ تہ ۽ یک مردم ۽ کارانی پشپد ۽ سر جمیں کھولے ۽ تاوانبار کنگ

۽ مردمانی تہ ۽ وت ماں وتی سیادی دارگ ۽ تُرس وڈیتنگ۔ ہمے گڑ ۽ منج تھی سیادیاں نرور کنگ ۽ انت۔ کلیکو پنشنٹ وت یک ہر ابے کہ سیادیاں سامنند کنت۔ ترورتک ہمے تُرس ۽ ناکوزتکے ۽ وتی نہ کنت کہ آئی گرتگیں کارے ۽ آسر ۽ من ۽ زور آور تاوانبار مہ کنت۔ چوش کہ ہستیں وھد ۽ مارا انچیں درور دست کپ انت کہ پتاں پہ زور بیان دیگ کپتنگ کہ وتی چک ۽ وتی مہ کن انت۔

بلوچ ۽ کلیکو پنشنٹ ۽ تہ ۽ زور وانسری بیگواھی سکیں مز نیں جیڑھے کہ چریشی ۽ ایوک ۽ ہما مردم کہ بیگواہ کنگ بوتگ سامنند نہ بیت، بلکیں سر جمیں کھول زہنی درد ۽ تورشت ۽ دیمپان بیت۔ و تکی ۽ یک درورے کہ ہاران ۽ لوگ واجہ ۽ لوگ بانک ۽ بچی ۽ و تکی کنگ انت۔ آجب یلانزی ۽ شپکت یلانزی ۽ سر ۽ سی ٹی ڈی جسٹس نور محمد مسکان زنی ۽ کوش ۽ ٹاپار ۽ جنت ۽ ہمے رد ۽ آیانی گس ۽ کیشل ۽ بیڑ بارت۔ ہمے گسانی بیڑ برگ ۽ چہ لتیپ یلانزی ۽ لوگ بانک تنگ بیت ۽ و تکی کنت، وتی لوگ بانک ۽ گنٹ ۽ گندگ ۽ گول لتیپ یلانزی ہم و تکی کنت۔

بلوچ جنر ۽ نام ۽ مردمانی کم شرپ کنگ یا کہ مردماں پہ زور وتی واھشت ۽ حساب ۽ مجبور کنگ کہ آنچیں کارانی بھر بہ بنت کہ آیانی کنگ ۽ بلوچ مردے ۽ زرد (زمیر) ملامت بیت، اے وڑیں جیڑھانی آسر ۽ بلوچ ۽ گور ۽ و تکی کنگ ۽ ویل ہست انت۔ پہ درور مانجمہ ۽ و تکی ۽ کیس ۽ بہ زور ایں۔ نجمہ گیشکور آواران ۽ جاہ مندیں بلوچ زالبولیں اُستادے بیت کہ آئی ۽ لاچار کنگ بیت چاریگی (منجری) ۽ کار ۽ ہوار بہ بیت، بلے آپہ اے کار ۽ مکن کنت گڑا گشندہ ٹولی (ڈیتھ اسکوڈ) ۽ مردم آئی ۽ بلیک میل کنگ بندات کن انت ۽ آسکا زہنی پریشر ۽ آماج بیت ۽ و تکی کنت۔ ہمے وڑ ۽ کیچ ۽ یک ورنایے چاکر مجید و تکی کنت۔ مارچ ۲۰۱۹ء چاکر مجید زور انسری بیگواہ کنگ بیت، بلے یلہ بوگ ۽ پد آہم پریشر دیگ بیت کہ آچار یگ ۽ کار ۽ بہ کنت۔ چاکر مجید کیمپ ۽ روگ ۽ آہگ ۽ سکا تنگ بیت، گڑا آ و تکی کنت ۽ وتی زند ۽ آسر کنت۔ ماگاں درور در جنگ ۽ بہ روایں، گڑا مارا بلوچ چاگرد ۽ تہ ۽ باز چوشیں درور دست کپت کنت کہ کلیکو پنشنٹ ۽ آسر ۽ مردماں و تکی کنگ۔

5) سوشل Risk factors

و تکی ۽ بازیں risk factor گول سوشل اڑ ۽ جنجالاں بندوک انت، پیشکا میڈیکل ہسٹری (جست ۽ پرس ۽ گردانک / دائرہ) ۽ تہ ۽ سوشل ہسٹری۔ گرگ بیت کہ آئی تہ ۽ ٹراما، واکیات ۽ جاور ہال، سنگتی ۽ بستار، ایوز، وانگی چست ۽ ایر، روزیگ، ورزش ۽ ایندگہ ہوار انت۔ بیات ہمے پیکٹراں بلوچ ۽ تہ ۽ چاریں۔ مئے مردم کہ اے جنگ آماجیں چاگرد ۽ تہ ۽ زندگی کنگ ۽ انت وڑے نہ وڑے ۽ ٹراما ۽ ایوز ۽ آماج بنت، بلے ہمے ٹراما ۽ ایوز ۽ چہ در کپگ ۽ وسیلہ کج انت؟ وانگجاہانی تہ ۽ سیکشول ہرا سمٹ بہ بیت یا کہ مزین شھر ۽ دگ ۽ سر ۽ زالبول ۽ دست جنگ بہ بیت پہ جست ۽ پرس ۽ واکدار کج انت؟ پد ۽ ہما اڑ ۽ جیڑھاں کہ بلوچ دود داشت کن انت، آبلوچ دود مرچی اُرش ۽ آماج انت یا کہ پہ پریکٹس بوگ ۽ دارگ بوگ ۽ انت۔

آکڈمک وانگ ۽ سرء اگاں ہبر بہ بیت، گڑاھے اکیڈمک وانگی چاگر د کہ پریکٹس بوگ ۽ انت آگوں میننگ وانگی چاگر د ۽ بندوک انت کہ آئی تہ ۽ ہمنچو نودر بر پریشر دیگ بنت کہ چہ وتی کورس اسٹڈی ۽ دراتک مہ کن انت۔ جسٹ ایش انت کہ یک نودر برے چون وتی کش ۽ گور ۽ ساناں چہ نا آشنا بوت کنت؟ مردم (پرد) ہچ وڑ ۽ چہ وتی مچانک (اجتماع) ۽ ساناں دراتک نہ کنت، بلے زور آورانی لوٹ انچوش انت کہ نودر بر چہ کش ۽ گور ۽ ساناں بے سبابہ بنت ۽ ہمے کنٹراڈکشن ۽ جند بھانگ ۽ ماناگی ودی کنت کہ نودر براں مانگیشینگ ۽ سنا ۽ گوں بندوک کنت ۽ جیڑھانی ہلاس نہ بیو کیں مارشتے باز براں ہمے مانا ۽ گوں بندوک بیت کہ بہ گندے زند ۽ ہلاسی دُر ستیں جیڑھانی توجیل انت، بلے راستی ایش انت کہ زند ۽ ہلاسی ہچ جیڑھ ۽ توجیل نہ انت، بلے ہمے ہبر ۽ جند ۽ نودر برانی گور ۽ سر کنگ ۽ زمہ واری کئی انت؟

(6) روزیگ ۽ جیڑہ:

ماروزگار ۽ سرء دنجمیں باوستے کنگ ات کہ چون روزگار و تکی ۽ یک رسک سیکٹرے (risk factor)۔ روزیگ ۽ وسیلہ ۽ مردم (پرد) چہ وتی زند ۽ گوازیگ ۽ ہر ہوری میں چیز جم کنت ۽ پت ۽ یک اسٹیٹس چاگر د ۽ ایر کنت۔ زی پتہ ناہ ۽ شیر ۽ گل بوتگ، بلے مرچی ہمے ناہ ۽ شیر باز بلوچ ۽ گور ۽ نیست انت ۽ اگاں لھتینانی گور ۽ ہست آیانی مجگاں مانگیشینگ الم آئی ۽ بار بار گوش ایت انگہ کموگیش، بزاں کمیٹیلزم ۽ سان کہ استان ۽ چہ دگہ استانے ۽ زورتگ ۽ مئے گور ۽ سر بوتگ انت۔ روزیگ ۽ درگت ۽ مرچی مئے دیم ۽ دو جیڑہ انت، روزیگ نیست یا و ہست، گڑا دلجم نہ بوگ ۽ سنا ۽ گوں ہست انت۔ روزیگ نہ بوگ ۽ تہ ۽ وتی چکاناں وانینت نہ کنگ، نا ذراہاں الارج کت نہ کنگ یا کہ زند ۽ بکنی آسراتی پورانہ بوگ ۽ مارشت دائم ہست بیت۔ وتی ہستیں روزیگ ۽ ابید کمیٹیلٹ اپروچ ۽ بنیاد ۽ مستریں واہشت دارگ، پتہ درور کورولا گاڑی یے ہست ویگو ۽ تماہ یا کہ ویگو گاڑی ۽ بوگ ۽ پد پراری ۽ واہشت دارگ۔ اے وڑیں چاگر دے کہ روزیگ ۽ آڑانی تہ ۽ نیستی ۽ آماج انت یا کہ گڑ ۽ منج انت، گڑاھے چاگر دے مردم بے مکسیدیں زند ۽ سنا ۽ گوں بندوک ۽ زہنی نا ذراہ جوڑ بنت۔

مٹ بیو کیں روزیگ ۽ سرء ماہرز ۽ باوست کنگ ات کہ چون مردمانی (پردانی) منٹل ہیلتھ ۽ تاوانبار کنت۔ بلوچ ۽ روزیگ مرچی کنٹرول کنگ بوگ ۽ انت ۽ پتہ بلوچ ۽ ہچ روزیگ safe نہ انت۔ ماشی ۽ درور ۽ باڈر ۽ ڈروشم ۽ زرت کن ایں یا کہ تیاب دپی دمگاں ٹرا مایا ۽ ڈروشم ۽۔ مرچی لس بلوچ ۽ گور ۽ ہچ اکاناک stability نیست۔ ہمے روزیگ ۽ جیڑھاں لس بلوچ سانمند ۽ زہنی نا ذراہیانی آماج انت۔ چوش کہ ڈیٹا کلکشن نہ بوگ ۽ سبب ۽ ماہہ گندے درور دات مہ کناں، بلے الم وتی ہند ۽ دمگانی تہ ۽ ماچوشیں ویلاں سر پد ایں کہ مردماں تنگدستی ۽ آسر ۽ و تکی کنگ۔

7) سبستانس ابیوز Substance Abuse:

و تکیسی، مستریں سو باں چہ کیلے نشہ انت۔ زہنی نا ذرا ہی، میڈیکل ہسٹری، تہ ۽ یک بھرے سبستانس ہسٹری انت، بزاں نا ذراہ نشہ کنت یا نہ؟ یا کجام نشہانی آماج انت؟ ما اگاں بلوچ ۽ بہ چار ایں گڑ امرچی بلوچ ۽ گور ۽ پہ بھا ۽ درمان نہ رس ایت، بلے کوچگاں بہ گردانکہ مزں شہراں بیانہ آپ ۽ وڑ ۽ دست کپ ایت ۽ پد ۽ ہمے ہیال چا گرد ۽ تہ ۽ بار بار گوشگ بیت کہ نشہ انسان ۽ چہ گماں بے ہیال کنت۔ نشہ وڑ وڑیں شور بند یانی ذرو شم ۽ مرچی romanticize کنگ بوگ ۽ انت۔ بہ گندے نشہ پہ آڈر کے بنی آدم ۽ چہ گماں بہ کش ایت، بلے ہمے آڈرک ۽ وشنی انسان ۽ اندری ہارمون سسٹم ۽ انچو سامنند کنت کہ پد ۽ بنی آدم ۽ ہیال وتی دست ۽ نہ بنت ۽ نشہ بنی آدم ۽ انچیں اسٹیٹ اپ (اف) مانڈے ۽ بارت کہ آئی تہ ۽ بنی آدم ہرچی کنت کنت توری او تکیسی بہ بیت۔ نشہ ۽ ہمے ہیال بلوچ ۽ گور ۽ کچ ۽ چہ اتلگ ۽ کتے ۽ دیم ۽ بڑتگ؟ کجام پڑ ۽ مردم پہ شان نشہ ۽ رو مینٹیسائز کنگ ۽ انت؟ ڈرگ مایا ۽ کئی پشت گون انت؟ ما اگاں اے جستانی جو اباں پد بہ جن ایں، گڑا مے دیم ۽ تچک ۽ اے ہبر کتیت کہ اے کارانی پشت ۽ زور گر ہوار انت۔ ہر کس کہ نشہ ۽ رو مینٹیسائز کنگ انت یا کہ ڈرگ مایا ۽ پشت ۽ پناہ انت، آبلوچ ۽ آبوکیں پدرچ ۽ گچھلے ۽ دور دیک انت ۽ ما درست زان ایں کہ آذور گرانہ۔

8) واہشتانی ناسرجمی:

واہشتانی سر ۽ اگاں ماہر بہ کن ایں، گڑا مے مردمانی گور ۽ وتی واہشتانی سرجم کنگ ۽ ہاتر ۽ ہچ وڑیں موہ نیست۔ مے گور ۽ واہشت سرجم ۽ گوں لاپ ۽ بندوک کنگ بوتگ انت کہ ایردستیں چا گردانی مستریں دروراں چہ شمار بیت۔ بنی آدم ۽ پہ زند گوازینگ ۽ یک مکسدے ۽ پکار بیت، بلے بلوچ چا گرد ۽ درتہ پٹی ۽ تہ ۽ واہشت گوں لاپ ۽ بندوک بنت۔ وانگ ۽ سرپدی کہ چا گردے ۽ جیرہانی تو جیل انت، آاوں بینکنگ ایجوکیشن ۽ تہ ۽ پد ۽ چکریت لاپ ۽ گوں بندوک بیت۔ وتی واہشتانی دیم ۽ پہ مجبوری شت نہ کنگ ۽ دگہ سپرے ۽ مساپر بوگ بنی آدم ۽ چہ وتی اندری واہشتاں شمو شکار کت نہ کنت، ۽ ہمے واہشت وڑے نہ وڑے ۽ بنی آدم ۽ تہ ۽ زندگ مان انت۔ ہمے مارشت دائم بنی آدم ۽ وتی نیمگ ۽ گوانگ جنت، ہمے ناسرجمی ۽ ہیال بنی آدم ۽ پریشان ہم کنت۔ پہ واہشتانی سرجمی ۽ آسراتی دیک کئی زمہ واری انت؟

9) Social Wellbeing and Safety and Security

پہ جانسلامتی ۽ سوشل ویلیبٹنگ ۽ بوگ الم انت، بلے بلوچ ۽ چا گرد ایردستی ۽ انچوش سامنند کنگ کہ اشی ۽ تہ ۽ تشنگیں بلوچے وتی زند ۽ آجوئیں پیسلہ، وتی وشنی، وتی سر ۽ بیسہ، وتی بود، سیادی ۽ جزباتانی پچار ۽ کنگ ۽ یک تر سے ۽ آماج انت۔

بلوچ ۽ چاگر دءء تہ ۽ ترس بازس ڏروشم ۽ مانگيگج بوتگ کہ اشي ۽ سوب ۽ وڙوڙس جسدي (جسماني) ۽ زهني ناڏراهي ودي بوگ ۽ انت۔ يک کرپڻس سسٽم کہ بلوچ ۽ تہ ۽ جئزگ ۽ انت ۽ اشي ۽ تہ ۽ زلم ۽ زوراکي، کشت ۽ کوش، مردمانی دوستس مردمانی دگ ویلاں یا کہ دگ ویلاں اناگتی رَوگ پہ درور سنگت زائر ۽ آئی ۽ سنگتانی وڙس ورنهانی دگ ویلاں نمیرانی بلوچ ۽ مھلوک ۽ سر ۽ وڙوڙس زهني سان دور دیگ ۽ انت۔ بلوچ مھلوک ۽ جان ۽ سیکورٹی نہ بوگ ۽ جیڑہ انچوش مانگیشینگ، جان ۽ سیکورٹی ایوک ۽ گون بمب ۽ ٲوپے ۽ مرگ ۽ بندوک نہ انت، بلکس بلوچ ۽ اناگتی مرگ انچوش کہ لس مردم سر پد بنت (ماسر پد باں کہ اے ویل نکر و ۽ باؤسیاست ۽ گون بندو کیس چیز انت) اے مردمانی زهني ناڏراهي ۽ سوب انت۔ اشي ۽ دروراں ماگاں بلوچ ۽ تہ ۽ بہ چار ایں گڙا هسستس وھد ۽ ڏروگیس میڙانی (فیک انکاؤنٲر) ۽ تہ ۽ مردمانی کنگ، kill and dump، لشکر کڙیانی تہ ۽ کویٲرل ڏیمج ۽ نام ۽ مردمانی کنگ، دگ ویلانی تہ ۽ مردمانی مرگ، شوٲک (کینسر) ۽ وڙس ناڏراهي ۽ سوب ۽ سنگت همیده داہیں کارستانی رَوگ، آسرا تیا نی نہ بوگ ۽ سوب ۽ کسانس ناڏراهي ۽ چہ مردمانی مرگ، لٲ ۽ ٲلی اپرا سٲر کچرانی سوب ۽ مردمانی مرگ یا کہ وٲکشی ۽ جند مردمانی زهني ناڏراهي ۽ سوب جوڙ بوگ ۽ انت۔ مردم انچوش ترس آماج انت کہ کسانس جیڑھاں هم anxiety ۽ آماج بنت، مسال ۽ هبر ۽ چکے سپر ۽ در کٲ ایت مات ۽ ٲت دلترک انت کہ گاڙی مہ کٲ ایت، چوش کہ دگنیا ۽ هزاراں مردم هے گاڙیاں سپر کن انت، بلے آیانی چاگر دء ۽ بلوچ چاگر دء تہ ۽ زمین ۽ آزمان ۽ ٲاوت هست۔ ٲیشکا اے سر جمیس اڙانداں سنس آپ انسکیورٹی (sense of insecurity) ودي کنگ ۽ انت۔ هے ودي بوتگیس ترس مردماناں مانگیشینگ ۽ مارشت ۽ گون بندوک کنگ ۽ انت ۽ اے ترس ۽ مکسد هم همیش انت کہ مردم مان بہ گیش انت ۽ لٲ ۽ ٲلی کارانی تہ ۽ دزما نجنی مہ کن انت۔

10) بلوچ ورنهانی سامندی:

وٲکشی ۽ ریشو ۽ تہ ۽ هے پڊر بوتگ کہ وٲکشی ۽ تہ ۽ ورنانگیش سامند بنت۔ مرچی بلوچ ورنهانی زورانسری بیگواهي ۽ ورنهاناں یک ترس ۽ بیٲے ۽ آماج کنگ۔ هے ورنانہ زوراں سسری بیگواہ کنگ بوتگ انت، وھدے زنداناں چہ آجو بنت گڙا وڙوڙس زهني ناڏراهيانی آماج بنت ۽ آیانی زهني ٲاس ۽ ٲہ کس هڙدوری یس گاگیج نہ زور ایت۔ برز ۽ مایک درورے چا کر مجید ۽ نبشتگ ات۔ اے وڙس دگ ویل بوتگ انت ۽ انگت بوت کن انت۔ بلوچ ورنانہ مرچی روانکانی سر ۽ لٲ ۽ کٲ ۽ تیر گواری ۽ گندگ ۽ انت، دگانی سر ۽ سیکورٹی ۽ نام ۽ سر ۽ کم شرٲ کنگ بوگ ۽ انت، وانگی ادارھانی تہ ۽ ٲروٲاننگ ۽ آماج انت۔ مھر ۽ مھبت ۽ بزانت ۽ چہ دری راجاں زورگ ۽ انت، سیادیانی مانگیشینگ ۽ آماج انت، نکر و ۽ باؤسیاست ۽ ڏروشم ۽ نزیکس مردمانی مرگ ۽ گندگ ۽ انت، واھشتانی سر جمی ۽ در گندگ ۽ نہ انت یا کہ ایندگہ باز جیڑھانی آماج انت۔ اے سر جمیس جیڑہ ۽ جنجالانی تہ ۽ بازس بلوچ ورنانہ مرچی زهني ناڏراهي ۽ آماج انت۔ اے کلیس چیز ایردستی ۽ گون بندوک انت، انچو مانگیشینگ ۽ تہ ۽ اگاں بلوچ ورنایے وٲکشی کنت آئی زمہ وار کنت انت؟

بلوچستانء تہء کانودی انارکیء یک راہبندے جنزگء انت۔ بلوچ چاگردے تبء میل استانء نیمگء چہ انچوش گڑبڑ کنگ بوتگ کہ اے تبء میلء گڑبڑ PTSD، ڈپریشنء انگزائی وڑیں ناڈراہی و دی کنگ انت۔ انچوش کہ بڑے نبشتہ ات ہر زہنی ناڈراہیء گڈی تاٹھ پروسیس و تکشی انت، پیمیشکا پہ اشیء رکنگء ہاترء سپدی الہی انت۔ بلوچ زمینء سرء استانء نیمگء چہ اے جیڑہء سرء زرتگیں گامیجانی سرء کسانیں چمے جنیں۔ بلوچستان یک ایردستیں زمینےء ایردستیء بروردء جتا جتا میں ناڈراہی بلوچء زمینء سرء سرچست کنگء انتء بلوچ لس مھلوک چہ جانسلامتیء آسرائیاں زبھر انت۔ بلوچستانء تہء یکےء جانسلامتیء آسرائی نیست انت، اگاں کموباز آسرائی ہست ہم گڑا انچیں ڈروشنےء ہست انت کہ آیانی بابتء جستء پرس کنوک کس نیست۔ زہنی ناڈراہانی درگتء چہ استانء نیمگء ہچ وڑیں دلجمیں گامیج زورگ نہ بوتگ۔ ہا مردم کہ میڈیکل پروپیشنء گوں بندوکء جانسلامتیء بابتء سپدی دات کن انت، آیاں شرین رنگےء وانینگ نہ بوگء انت۔ اشی مستریں درورء ما بلوچستانء تہء ناڈراہیء وانگی ادارہانی تہء در بہ جن ایں گڑا بولان میڈیکل کالج کہ بلوچستانء اولی پبلک میڈیکل کالج زانگ بیت اودء وانگی کورس انچو ترتیب دیگ بوتگ کہ بس بنداتی سالء Behavioral scienceء یک سبجکٹے ہوا انت کہ آئی چکاس ہم نہ بنت۔ میڈیکل پروپیشنل و تکشیء گرء دارء مز نہیں ارزشتے داریت، بلے بلوچستانء تہء میڈیکل پروپیشنء نودر برچہ بنداتی سالان استانء نیمگء انچوش پیکر کنگ بوگ انت کہ دیمترء اے جیڑہانی سرء میڈیکل پروپیشنلء نودر برکار کنگء دلگوش ہم نہ دے انت۔ بلوچستانء مز نہیں ناڈراہجاہاں زہنی ڈاکٹرء وارڈ نیست انت۔ شہد ربر جاہاں کہ یک میڈیکل ہیلتھ پروپیشنلےء بوگ الم انت، بلے بلوچستانء تہء ہستیں شہد ربر جاہاں ہیلتھ پروپیشنل کنسپٹء جند گواہ نہ کنت۔ بلوچستانء انوگیں جاوراں بلوچ مھلوک ہاس ورنازہنی ناڈراہ جوڑ کنگ انتء اشی سرء جانڈراہی ادارگ (محکمہ ہیلتھ)ء نیمگء ہچ وڑیں گامیج زورگ نہ بوگء انت۔ مئے دیمء دنیا چوشین پروپیشنل مردمے نہ گوستگ کہ آئیء بلوچ چاگردے چار اتگء ناڈراہیانی جند کیٹیننگ انت ناں کہ چوشین سیشنے یا کہ پروگرامے استانء نیمگء چہ اڈ دیگ بوتگ کہ آ راستیانی بنیادء (لٹء پبلی نیتء ابید) بلوچ مردماں و تکشیء سرء سپدی دیگء بوتگ کہ و تکشی توجیلے نہ انت، ناں کہ زہنی ناڈراہی یک ایسے، ناں کہ گندگ بوتگ کہ جانڈراہیء ادارہ مردماں سپدی دیگء بوتگ کہ زہنی ناڈراہیانی آماچیں مردمانی پچار چون بیتء آیاں ڈاکٹرنی گورء برگء دلبدی دیگء دیستگ۔ اُستاد، چاگردے شریداریں مردم یا کہ مزہبی پیشوک ہم استانء نیمگء چہ اے جیڑہانی سرء ہچ سپدی دیگ نہ بوتگ انت، ناں کہ بلوچستانء تہء اے مردم سپد انت کہ پہ و تکشیء گرء دارء مئے زمہ واری ہست انت۔ رسانداری اھواکاراوں بلوچستانء تہء سنسر شپء آماچ انتء آیاں ہم اے جیڑہء سرء ہچ چوشین ہاسیں کار نہ کنگ، ناں کہ درشانانی شنگء تالانء تہء چوشین ہاسیں ہیالے داشتگ۔

میان اُستمانی گلانی ردء کہ ہماکار کہ استاناں دیگ بوتگ انت، آیانی تہ ءیک کارے ء کنگ ء پہ استان ء گامیج نہ
زرتگ ء استان اے ردء چٹ بے سوب انت۔ اے ہبرء دگہ پُژدرے اے ہم بوت کنت کہ استان ء گور ء بلوچ
ء زندارزشت ء جند نہ دارایت ء استان لوٹ ایت کہ اے جیڑہ ہمے وڑ ء بہ جنز انت دانکہ استان وتی لُٹ ء پُل ء
ارزانی ء گرت بہ کنت۔ وھدے کہ یک استانے اے کچ ء داں بے سمانت، گڑ اماچوں استان ء چہ میارباری ء کش
ات کن ایں؟

**

❖ بلوچ ورنایے ء ٹیسٹ کیس:

ماجد کنگ کہ ادے یک بلوچ ورنایے ء گلگدارے ایر بہ کن آل، بازیں جُست ء پُرس کنگ ء پدیک ورنایے ء وتی نام ء دیم ء نہ آہگ ء ثرت ء گلگدارے ء دیگ ء رازی بوت۔ اے ورنایے Attempted Suicide ء یک کیسے ات، بزاں آئی ء و تکی ء ناکا میں کوشتے کنگ۔ و تکی ء ناکا میں کوشتے ء پد آئی ء مرچی سالے سرجم انت کہ زہنی ڈاکٹرے ء گور ء وتی الاج ء کنگ ء انت۔ اے گلگدارا نچیں و ہدے ء کنگ بوتگ کہ ورنایے سما بوتگ کہ آوتی Lowest point ء انت ء جُستانی پُسھاں ہمارنگ ء دات کنت کہ و تکی ء ساہتاں ہماوڑ ء جیرگ ء بوتگ۔ جھد ہمے بیت کہ ہرچ لبز کہ ورنایے ہماوڑ ء گوشتگ ہماوڑ ء ایراش بہ کن ایں۔

نام: ابپ

سکس: میل

امر: بیست ء ہشت (28) سال

ڈگری: گریجویشن

ڈراگ: سگریٹ، شراب، چرس

گلگدارا:

جُست: و تکی ء کوشتے کنگ ء پیش تئی سیادی گوں و تیگاں چون بوتگ انت؟ تئی دل ء مردماں گوں ہبر کنگ لوٹ اتگ کہ نہ؟

پسہ: اے کار ء کنگ ء پیش من ء ہچ وڑیں سیادی ء دارگ وش نہ بوتگ، چوش اوں نہ انت کہ من گوں مردماں گند ء نند نہ کنگ، بلے مدام مردماں گوں گند ء نند یا ہبر کنگ پہ من ء پورا بو جے بوتگ۔ من ء دائم تھنا بوگی بوتگ ء من ء تھنائی وش بوتگ۔

جُست: تو ہماوڑ ہشت کہ پہ زند ء داشتگ انت، آسر جم بوتگ انت؟

پسہ: من زند ء بے مانا سر پد بوتگ اوں۔ من ء زری یا ایندگہ رلیشنشپ ایشو ہچ نہ بوتگ، بلے من ء سما بوتگ کہ زند ء ہچ چوشیں چیز نیست کہ پہ آئی ء مردمے زندگ بوت بہ کنت۔

جُست: بزاں تئی ہیال ء تئی زند بے کسد بوتگ؟

پسہ: جی ہو! ایس، ایس۔

جست: و تگشی ۽ کنگ ۽ وهد ۽ تو چوش جیڑا تگ کہ اشی ۽ رند چے بیت؟ بزاں تئی دوستیں مردم گمیگ بنت یا ایند گہ
جیڑہ بنت؟

پسہ: نہ! بلکل نہ! من بس همے جیڑگ ۽ اتاں کہ پلانی چون و تگشی گرتگ، پد ۽ من ساهتے ۽ پد هوش کرت کہ من ۽
آجگے دست ۽ انت۔ آنجگ من شرکتگ، پنکاء چارگ ۽ آن ۽ بس گورا کنگی ۽ وتی زند هلاس کنگی انت۔

جست: و تگشی کنگ ۽ وهد ۽ ترا چوشیں هیالے اتک کہ من ۽ چہ و تگشی ۽ چے رس ایت؟ بزاں چے نپ رس ایت یا
کہ چے بیت؟

پسہ: بس همے هیال اتک کہ This would end my sufferings, suffering from feeling of
nothingness، بزاں اے نیستی ۽ هیال ۽ درد ۽ رنجال چہ منی جان چٹ ایت۔

جست: اے ساهت ۽ تئی هیال تئی دست ۽ اتاں؟ یا تئی جند تئی وتی دست ۽ ات؟

پسہ: نہ، من پورا و اوبے ۽ تہ ۽ ات آں۔ من هچ گوشت نہ کناں کہ من و ت داشت کتگ ات یا نہ، بہ گندے و ت ۽
داشتگ ات، بہ گندے و ت ۽ نہ داشتگ ات۔ اگاں من ۽ دارگ مہ بوتیں بلکیں زانتگ ات کہ من و ت ۽
داشت کتگ ات یا نہ۔

جست: ترا دگہ مردم ۽ داشت چہ و تگشی ۽؟

پسہ: هو! دگرے ۽ داشت، بلے آئی ۽ نہ زانت من چے کنگ ۽ آں۔ بس اتک همنچو گوشت ۽ و تگشی مہ کن، من
نہ زاناں آچون سھی بوت کہ من و تگشی کنگ ۽ آں۔ بلکیں آئی ۽ مزاک ۽ سر ۽ گوشتگ ات، بلے آگاں میا تکیں
من بہ گندے و تگشی کتگ ات، چچی ۽ کہ من پورا و اوبے گندگ ۽ ات آں۔

جست: ترا چے لگ ایت، تئی همے کار شریں کارے ات اگاں توبہ کتیں؟

پسہ: شر باریں بوتگ ات یا نہ، بلے من ۽ سما بیت کہ رندہ بوتگ ات۔ من مرگ ۽ زیبا سر پد باں، سکازیا، بلے تو
زان ۽ منی دل و تگشی لوٹ ایت۔ منی و اهشت انت کہ من وتی سر ۽ پستلی تیرے بہ جن آن۔ من ۽ پنکاء سر ۽
وتی ڈرنجک و ش نہ بیت، پورا گران انت۔ بس پستلی تیرے، ۽ من سر جم ۽ هلاس باں۔

جست: تئی دود ۽ ر بیدگ، بزاں بلوچ دود ۽ ر بیدگ اے بابت ۽ چے گوش انت؟ ترا سر پدی هست؟

پسہ: من اے بابت ۽ نہ جیڑا تگ، بلے منی نہ ۽ و تگشی کنوک هراب گوشتگ نہ بنت یا بوت کنت من اے باروا
دگوش نہ کتگ۔ منی جند ۽ هیال ایش انت کہ اے چیز ۽ تہ ۽ هرابی نیست، اگاں مردم وتی هوش ۽ انت۔ بزاں هچ
وڑیں زہنی نا ذراھی ۽ آماج نہ انت، اگاں و تگشی کنت اشی ۽ تہ ۽ هرابی نیست۔

جست: بلوچستان ء تہ ء انوکھیں ویلاں چہ توسانمند بوتگ ءے؟

پسہ: انا! بلے باریں جی ء، من ایشاں ہر اب نہ گوشاں ناں کہ شر۔ جسٹپائی یے نہ کنناں، بلے ہلاپ ہم نہ آں۔
تو بلکیں زان ءے سوشل میڈیا دگہ دگنیایے، سوشل میڈیا ء ہر ء بہ کنناں کہ ہر اب آنت، بلے اسل ء چوش نہ
انت۔ منی دل ء ڈائریکٹلی اسر منی سر ء نہ کپتنگ، بلکیں ان ڈائریکٹلی کپتنگ آنت گوشت نہ کن آں۔

جست: گڑا تو پیسریگیں جست ء تہ ء گوشنگ ات کہ من اے ساہت ء جیڑگ ء بوتگ اوں کہ پلانی چوں و تکشی
کتگ، آگڑا کئے انت؟

پسہ: اچھا (اچھا) اے مردم، اے منی نژیکیں مردے بوتگ، پچارو کے بوتگ کہ و تکشی کنگے ء دومی ہر ہمے کمرہ ء تہ
ء کہ و تکشی کنگ ءے من شٹاں کمرہ چارات، کڑکی چارات، پنکا، کرسی چارات ء رند ء جیڑات کہ اشی ء پر چا چوش
کتگ، بلے آدگرانی بابت ء نہ جیڑاتگ۔ ہمے اسپیسپک کیس ء ابید۔

جست: تو ہمے پچارو کیوں مردم ء و تکشی ء شر سر پد بہ ءے یا ہر اب؟

پسہ: شر سر پد نہ باں، شر نہ جسٹپائی نہ سمجاں (نہ پھماں)، بلے ہلاپ ہم نہ آں۔ ہمے جیڑاں کہ مردم پہ منسلھے ء
و تکشی مہ کن آنت، پر چا کہ Problems have solution.

جست: ہمے مردم ء و تکشی ء تراسان دا تگ؟

پسہ: پورا! مرچاں من چہ feelings آں زبھر اوں۔ مردے مرایت من ء پرک نہ کنت، ابید چہ نمیر انیں بلوچ
پنٹگاں۔

جست: تئی اے حال ء زمہ وار تو کئے ء سر پد بہ ءے؟

پسہ: کس ء، منی دل ء اے ہر ابیں حال اتے نہ انت ء کس زمہ وار نہ انت۔

جست: تئی ہیال ء تو چہ اے حال ء دراتک کن ءے؟

پسہ: ہو۔

جست: در آہگ لوٹ ءے؟

پسہ: انا۔

جست: پر چا؟

پسہ: منی زندگی ء بابت ء پلاپسی (فلاسنفی) ایش انت کہ ہر وھد ء انسان زندگ بوگ ء سیر ء وارت، باندیس وتی مرگ ء پیسلہ ء بزور ایت۔ انسان دانکہ ودی بیت جھد کنگ ء انت کہ من ء ہما چیز بہ رس ایت کہ من ء دوست بیت ء من ء مرگ دوست بیت۔ مرگ نہ، اسل ء مرگ چہ پلسٹل ء تیر ء، پد ء تیر سر ء بہ لگ ایت۔ اے منی دو سٹیگیں مرگ انت ہو۔

جست: اے مرگ، تیر والا مرگ ترا دکہ جاھے ہم دست کپت کنت، اود ء پرچانہ؟

پسہ: آ منی دو سٹیگیں مرگ نہ بیت ناں۔

جست: تیر وھست، سر ء ہم لگ ایت؟

پسہ: بلے من ء وت ء وت جنگی انت۔ without any chaos ,without any pressure and

without any fear of death

I want a fearless death۔ مجبوری والا ناں۔

جست: انوں کہ تو ہمے الاج ء کنگ ء ءے، ترا پر کے سما بوگ ء انت؟

پسہ: ہو! باز پرک اتلگ۔ منی دل ء من زندگ بوگ الاج ء پد بندات کنگ۔ زندگی وشے کرتگ۔ ترا بلکیں باور مہ بیت اے گولیبانی ورگ ء پد من زاننگ کہ وشی چے یے، مردم چون گل بنت، گل بوگ چونیں مار شتے یے، اے الاج ء پیش من جیڑ اتگ دگنیاء ذراھیں بنی آدم منی وڑ ء انت، پریشان انت، نا اُمیت انت، unsatisfied انت۔ من جیڑ اتگ اے بنی آدم ء Nature انچوش انت، بلے نوں من ء چیز بدل بوگ ء گندگ آھگ ء انت۔ منی گوم ء پورا پیسہ ء زندگی ء زیادتی کرتگ۔ نوں من کندگ زاناں، کدی کدی تکا نسر باں، بلے نوں من وشی ء سما کت کنگ ء آں۔

**

ناڈراھی تنھاگوں بنی آدم ء جان ء بندوک نہ انت، بہ گندے بنی آدم ء ذرواہ بوگ ء ہاتر ء الم انت کہ آئی راجمان
ذرواہ بہ بیت۔ بلوچ مرچی ایر دستی ء تہ ء زندگی کنگ ء انت ء بلوچ چہ جانسلامتی ء ذراہیں سرپدی ء آسراتیاں
زبھر انت۔

بلوچ چاگرد ء تہ ء و تکی ء جیڑہ سکین کوہنیں جیڑھے ء استان پہ اشی ء گر ء دار ء ہج وڑ ء جیڑگ ء جاڑیگ نہ انت۔
استان ء لٹ ء پٹی مسد ء بلوچ چاگرد سرجم ء تاراج کنگ۔ استان ء نیمگ ء چہ انچیں مٹی یے آرگ ء جھد کنگ بوتگ
کہ آ مٹی ء چہ لٹ ء پل ء تہ ء آرزانی بہ بیت، بلے ہمے مٹی ء بلوچ چاگرد ء اندر ء بازیں جیڑہ ودی کنگ کہ چریشی ء چہ
بلوچ ء جانسلامتی سانمند انت۔ اے جاورانی تہ ء بلوچ ء وت چیزے کنگ کپ ایت، ہاس بلوچ وانندھاں کہ آ
ناڈراھی ء مینٹل ہیلتھ ء بارواسرپدی دار انت۔ اے ورناگاں جیڑھانی سر ء پٹ ء پوٹی کارے (ریسرچ ورکے)
کن انت گڑا سٹیٹکس ء رد ء شریں آسرے دراتک بہ کنت۔ مئے نزء اول اے جاورانی تہ ء بنداتی کار سرپدی نیگ
انت کہ و تکی ہج چیزے تو جیل نہ انت۔ بلوچ دودمان ء تہ ء گوست ء و تکی سکین ہراہیں چٹاں گوں چارگ بوتگ،
ہمے رد ء بلوچ دوبر و تکی ء ایر جنگ ء ذریج ء بندات بہ کنت ء ہرچ ہما مردم کہ ماساکن ایں کہ چوشین ناڈراھی ء
آماج انت ما آئی کُکم ء بہ کن ایں کہ ہیلتھ پر ویشنلے ء بہ روت۔ ماروت ماوتی سیادی گیش مھکم کنگ لوٹ انت ء
گراہیں ساھتاں ہم کوپگ بوگ لوٹ ایت۔

چوش کہ اے جیڑہ ء چند ایر دستی ء گوں بندوک انت، پھیشکا مز نیں لیول ء اشی تو جیل ہم سیاسی انت۔ اول بلوچ
راجدو ستیں گلاں کلچر، زبان ء ایندگہ identity ء emotions ء وسیلہ کہ ہستاں آیانی سرء restoration
پر وگرام سرجمیں بلوچ چاگرد ء تہ ء سرکنگی انت۔ دری سان گرگ ء ہتم کنگ ء جھد کنگ بہ بیت۔ اشی ء ابید گل
لس مھلوک ء بلوچ ء راستی ء سرپد بہ کن انت ء ہمے راستی ء بنیات ء آیانی زند ء مسد ء گچین کنگ ء کُکم۔ چانکی
(اجتماعی) گھتری ء تہ ء وتی کرد ء گندگ مردماں (پرداں) چہ و تکی ء ہیال ء گسر کنت ء کش ایت۔ اگاں بلوچ
مھلوک بلوچ ء راستیانی گوم ء آشنا بہ بیت، گڑا ما سرپد باں کہ مردمانی (پردانی) گور ء اناگتی ویل نہ بیت، بلکیں
مردم (پرد) پہ ہرچ وڑیں جاوراں جاڑیگ بنت۔ اشی ء ابید بلوچ راجدو ستیں گلاں لوٹ ایت کہ آ اے جیڑھانی
سرء سرپدی مراگش ء سیشن اڈ بہ دے انت، پرچا کہ ماسرپد باں سیاسی گل اے واک ء دار انت کہ آ اے
سرپدی ء بلوچ مھلوک ء تہ ء سرگرت کن انت۔ نشہ ء سرء گل اے گرت کن انت کہ مردماں سکین بہ دے
انت آہرچ ہما مردم ء کہ داشت کناں، سرپد ء شیوار گرت کناں، آئی ء چہ نشہ کنگ، بھاکنگ ء یا کہ روینٹسائز
کنگ ء بدار انت۔ گل نشہ ء ہلاپ ء اہلی رنگ ء گراؤنڈ ء کار بہ کن انت۔ راجدو ستیں گل نوں بانڈیں نشہ ء ہرچ
جاہ ء ایر جنگ بندات بہ کناں ء نشہ ء ہلاپ ء روانک، نشہ ء سرء مراگش ء سیمنا ر اڈ بہ دے انت۔

اے سر ہمیں نبشتانک ء تہ ء دُرستاں چہ ہر ہدوری نیں شے کہ بلوچ ء زانگ لوٹ ایت آ ایش ایت کہ بُنکی جیڑہ، بزائاں trigger point ء چند دانکہ ہست ایت ماے و تکی ء ویلاں کتر گرت کن ایں، بلے ہتم گرت نہ کن ایں۔ پولیٹیکل واک ہما شے ایت کہ ایر دست بو تگیں راجاں چہ چوشیں جیڑہاں کش ات کن ایت، بلے دانکہ ایر دستی ہست ایت بلوچ پولیٹیکل واکدار بوت نہ کنت۔ گڑا بلوچ ء لوٹ ایت کہ آوتی چا گرد ء ایر دستی ء ہتم کنگ ء جُھد ء بہ کنت، اگاں ناں اے ہوپ پہ راجمان ء بلائیں وبالے بیت ء مارا گلاں مان پتا نیت۔

**

بلوچ جاگردے تہ و نکشی ۽ جیڑہ سکیں کوھنیں جیڑھے ۽ استان پہ اشی ۽ گر ۽ دار ۽ ہج وڑ ۽ جیڑگ ۽ جاڑیگ نہ انت۔ استان ۽ لٹ ۽ پٹی مکسد ۽ بلوچ جاگردہ سرجم ۽ تاراج کتگ۔ استان ۽ نیمگ ۽ چہ انجیں مٹی یے آرگ ۽ جھد کنگ بوتگ کہ آ مٹی ۽ چہ لٹ ۽ پل ۽ تہ ۽ آرزانی بہ بیت، بلے ہمے مٹی ۽ بلوچ جاگردہ اندر ۽ بازیں جیڑہ ودی کتگ کہ چریشی ۽ چہ بلوچ ۽ جانسلامتی سانمند انت۔ اے جاورانی تہ ۽ بلوچ ۽ وت چیزے کنگ کپ ایت، ہاس بلوچ وانندھاں کہ آناڈراھی ۽ مینٹلھیلتھ ۽ بارواسرپدی دار انت۔ اے ورناناگاں جیڑھانی سر ۽ پٹ ۽ پوولی کارے (ریسرچ ورکے) کن آنت گڑا سٹیٹکس ۽ رد ۽ شریں آسرے دراتک بہ کنت۔ مئے نر ۽ اول اے جاورانی تہ ۽ بنداتی کار سرپدی نیگ انت کہ و نکشی ہج چیز ۽ تو جیل نہ انت۔ بلوچ دودمان ۽ تہ ۽ گوست ۽ و نکشی سکیں ہراہیں چماں گوں چارگ بوتگ، ہمے رد ۽ بلوچ دوبر و نکشی ۽ ایرجنگ ۽ ذریچ ۽ بندات بہ کنت ۽ ہرچ ہما مردم کہ ماسما کن ایں کہ چوشیں ناڈراھی ۽ آماج انت مائی کک ۽ بہ کن ایں کہ ہیلتھ پر ویشنے ۽ بہ روت۔ ماراوت ماوتی سیادی گیش مھکم کنگ لوٹ انت ۽ گرانیں ساھتاں ہم کوپگ بوگ لوٹ ایت۔

چوش کہ اے جیڑہ ۽ چند ایردستی ۽ گوں بندوک انت، پیشکامز نیں لیول ۽ اشی تو جیل ہم سیاسی انت۔ اول بلوچ راجدو ستیں گلاں کلچر، زبان ۽ ایندگ ۽ identity ۽ emotions ۽ وسیلہ کہ ہستاں آیانی سر ۽ restoration پروگرام سر جمیں بلوچ جاگردہ تہ ۽ سر کنگی انت۔ دری سان گرگ ۽ ہتم کنگ ۽ جھد کنگ بہ بیت۔ اشی ۽ ابید گل لس مھلوک ۽ بلوچ ۽ راستی ۽ سرپد بہ کن انت ۽ ہمے راستی ۽ بنیات ۽ آیانی زند ۽ مکسد ۽ گچین کنگ ۽ کک۔ مچانکی (اجتماعی) گھتری ۽ تہ ۽ وتی کرد ۽ گندگ مردماں (پرداں) چہ و نکشی ۽ ہیال ۽ گسر کنت ۽ کش ایت۔ اگاں بلوچ مھلوک بلوچ ۽ راستیانی گوم ۽ آشنا بہ بیت، گڑا ماسرپدباں کہ مردمانی (پردانی) گور ۽ اناگتی ویل نہ بیت، بلکیں مردم (پرد) پہ ہرچ وڑیں جاوراں جاڑیگ بنت۔ اشی ۽ ابید بلوچ راجدو ستیں گلاں لوٹ ایت کہ آ اے جیڑھانی سر ۽ سرپدی مراکش ۽ سیشن اڈ بہ دے انت، پرچا کہ ماسرپدباں سیاسی گل اے واک ۽ دار انت کہ آ اے سرپدی ۽ بلوچ مھلوک ۽ تہ ۽ سرگرت کن انت۔ نشہ ۽ سر ۽ گل اے گرت کن انت کہ مردماں سکین بہ دے انت آ ہرچ ہما مردم ۽ کہ داشت کناں، سرپد ۽ شیوارگرت کناں، آئی ۽ چہ نشہ کنگ، بھا کنگ ۽ یا کہ روینٹسائز کنگ ۽ بدار انت۔ گل نشہ ۽ ہلاپ ۽ اکی رنگ ۽ گراؤنڈ ۽ کار بہ کن انت۔ راجدو ستیں گل نوں بانڈیں نشہ ۽ ہرچ جاہ ۽ ایرجنگ بندات بہ کناں ۽ نشہ ۽ ہلاپ ۽ روانک، نشہ ۽ سر ۽ مراکش ۽ سیمینار اڈ بہ دے انت۔



بلوچ وومن فورم