Asian Car Choice
Authorised distributor of
Exedy Clutch
Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9419069641, 9906528024

The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ
صورت حال
سرینگر

صورت شمشیر ہے دست قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO-2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 216 Wednesday 09 September 2026 - 26 Rabi ul Awwal 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

دفعہ 370 کی منسوخی سے وزیر اعظم مودی نے جموں وکشمیر کی تقدیر بدل دی

خطے کی ترقی کی کہانی نمایاں مثال بن کر سامنے آئی

خطے میں ترقی، سرمایہ کاری اور روزگار کے نئے مواقع پیدا کرنے کی راہیں کھل گئی/منوج سنہا

سرینگر،جموں وکشمیر میں ترقی کی کہانی ایک نمایاں مثال بن کر سامنے آئی ہے کی بات کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ دفعہ 370 کی منسوخی نے جموں وکشمیر کی تقدیر بدل دی اور ترقی کے محاذ پر گزشتہ چھ برس غیر معمولی اہمیت کے حامل رہے ہیں۔انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر خوف کے سائے سے مواقع کی روشنی، تنہائی سے انضمام اور مایوسی سے امید و مستقبل کی جانب بڑھا ہے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا ہے کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں دفعہ370 کی منسوخی نے جموں وکشمیر کی تقدیر بدل دی ہے اور گزشتہ چھ برس کے دوران خطے میں ترقی کے میدان میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔امریکا کے شہر شکاگو، الینوائے میں منعقدہ آئی آئی ٹی (بی ایچ یو) گلوبل الیومنائی میٹ سے خطاب کرتے جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے مہامنا پنڈت مدن موہن مالویہ کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے انجینئرنگ تعلیم کے فروغ اور ہندوستان کی صنعتی ترقی میں ان کے اہم کردار کو اجاگر کیا۔منوج سنہا نے کہا کہ مالویہ کے نظریات اور ویژن آج بھی نئی نسلوں کو ٹیکنالوجی کے فروغ، معیشت کو مضبوط بنانے اور معاشرے کی خدمت کے لیے تحریک فراہم کر رہے ہیں۔اپنے خطاب کے دوران سنہا نے مصنوعی ذہانت (اے آئی) کے بڑھتے ہوئے کردار پر بھی تفصیلی روشنی ڈالی۔انہوں نے کہا کہ انسانی صلاحیت اور مشینی ذہانت کے امتزاج سے مصنوعی ذہانت مستقبل میں معاشی ترقی کا ایک اہم ذریعہ بن سکتی ہے۔انہوں نے زور دیا کہ اے آئی کی ترقی اخلاقیات، بنیادی انسانی اقدار اور تحت انسانی نگرانی کے اصولوں کے تحت ہونی چاہیے۔ان کے مطابق ٹیکنالوجی کی سمت کا تعین انسانیت کی فلاح و بہبود کو مدنظر رکھتے ہوئے کیا جانا ضروری ہے تاکہ اس کے فوائد معاشرے کے تمام طبقات تک پہنچ سکیں۔لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ ایک نئے ہندوستان کا ظہور ہو رہا ہے جو اندرونی طور پر مضبوط، بیرونی دنیا میں پراعتماد اور انسانیت کے مستقبل کی تشکیل میں اپنا کردار ادا کرنے کے لیے تیار ہے۔انہوں نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں ہندوستان عالمی سطح پر اپنا مقام مضبوط کر رہا ہے اور مستقبل میں قیادت کے لیے خود کو تیار کر رہا ہے۔ان کے بقول ہندوستان تیزی سے تکنیکی قیادت کی جانب بڑھ رہا ہے جبکہ سماجی بہبود کے اقدامات بھی جاری ہیں۔جموں وکشمیر میں گزشتہ برسوں کے دوران ہونے والی تبدیلیوں کا ذکر کرتے ہوئے منوج سنہا نے کہا کہ خطے کی ترقی کی کہانی ایک نمایاں مثال بن کر سامنے آئی ہے۔انہوں نے کہا "دفعہ370 کی منسوخی نے جموں وکشمیر کی تقدیر بدل دی اور ترقی کے محاذ پر گزشتہ چھ برس غیر معمولی اہمیت کے حامل رہے ہیں"۔

فوج کے فائر اینڈ فیوری کور کے
جنرل آفیسر کمانڈنگ کا دورہ لداخ

سرینگر،فوج کے فائر اینڈ فیوری کور کے جنرل آفیسر کمانڈنگ لیفٹیننٹ جنرل مدن راج پانڈے نے لداخ میں حقیقی کنٹرول لائن (ایل اے سی) کے ساتھ اگلے علاقوں کا دورہ کر کے وہاں تعینات فوجی دستوں کی آپریشنل تیاریوں اور جنگی استعداد کا جائزہ لیا۔ نیشنل نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق لیفٹیننٹ جنرل مدن راج پانڈے نے لداخ میں ایل اے سی کے ساتھ مختلف فارورڈ علاقوں میں تعینات فوجی اہلکاروں سے ملاقات کی اور انتہائی دشوار گزار بلند پہاڑی علاقوں میں ان کی آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا۔اس موقع پر جی او سی نے مشکل موسمی اور جغرافیائی حالات میں فرائض انجام دینے والے فوجی جوانوں اور انڈو تبتن بارڈر پولیس (آئی ٹی بی پی) کے اہلکاروں کے عزم، پیشہ ورانہ مہارت اور فرض شناسی کو سراہا۔لیفٹیننٹ جنرل پانڈے نے جوانوں سے بات چیت کرتے ہوئے تمام رینکس پر زور دیا کہ وہ آپریشنل کارکردگی اور جنگی تیاریوں کو مزید مضبوط بنانے کے لیے جدید ٹیکنالوجی، ابھرتے ہوئے تکنیکی وسائل اور اختراعی حل سے بھرپور استفادہ جاری رکھیں۔انہوں نے کہا کہ موجودہ دور کے سیکورٹی چیلنجز سے موثر انداز میں نمٹنے کے لیے جدید ٹیکنالوجی کا استعمال اور نئے طریقہ کار کو اپنانا آپریشنل استعداد میں اضافے کے لیے اہم ہے۔فوجی حکام کے مطابق جی او سی کا یہ دورہ لداخ کے تزویراتی اعتبار سے اہم سیکٹر میں ایل اے سی کے ساتھ اعلیٰ سطح کی آپریشنل تیاری اور جنگی آمادگی برقرار رکھنے کے بھارتی فوج کے عزم کی عکاسی کرتا ہے۔

جموں کشمیر اور لداخ ہائی کورٹ کے نئے
چیف جسٹس کی حلف برداری آج

سرینگر،ماہ اگست سال2019 کے بعد پہلی پیش رفت میں لداخ کے لیفٹیننٹ گورنر وی کے سکسینہ آج جموں و کشمیر و لداخ ہائی کورٹ کے چیف جسٹس کو حلف دلائیں گے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق لداخ کے لیفٹیننٹ گورنر ونے کمار سکسینہ 9 ستمبر کو پہلی مرتبہ جموں وکشمیر ولداخ ہائی کورٹ کے نو مقرر چیف جسٹس ڈاکٹر جسٹس وشیندر سنگھ بھاٹی کو عہدے کا حلف دلائیں گے۔اگست2019 میں لداخ کے مرکز کے زیر انتظام خطہ بننے کے بعد یہ پہلا موقع ہوگا جب لداخ کے لیفٹیننٹ گورنر ہائی کورٹ کے چیف جسٹس کو حلف دلائیں گے۔سرکاری ذرائع کے مطابق حلف برداری کی تقریب 9 ستمبر کو صبح 11 بجے سرینگر کے کنونشن سینٹر میں منعقد ہوگی۔خیال رہے کہ صدر جمہوریہ دروپدی مرمو نے 5 ستمبر کو راجستھان ہائی کورٹ کے جج جسٹس وشیندر سنگھ بھاٹی کو جموں وکشمیر ولداخ ہائی کورٹ کا چیف جسٹس مقرر کیا تھا۔ان کی تقرری اس تاریخ سے موثر ہوگی جس دن وہ اپنے عہدے کا چارج سنبھالیں گے۔جسٹس بھاٹی موجودہ قائم مقام چیف جسٹس جسٹس سنجیو کمار کی جگہ ذمہ داری سنبھالیں گے، جو 2 جون سے قائم مقام چیف جسٹس کے فرائض انجام دے رہے ہیں۔

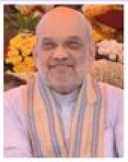
ملک تیزی سے ترقی کی راہ پر گامزن، تاہم کچھ عناصر کو یہ ہضم نہیں ہوتا

بدلتی ٹیکنالوجی کے دور میں نوجوانوں کی مہارت ملک کی مستقبل کی ترقی میں اہم کردار ادا کرے گی/وزیر اعظم مودی

سرینگر،بھارت کی ترقی پر مسلسل تنقید کرنے والوں پر طنز کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ کچھ لوگ ملک کی پیش رفت سے کبھی خوش نہیں ہو سکتے۔انہوں نے ایسے افراد کا موازنہ خاندان کے ایک ایسے رشتہ دار سے کیا جو ہمیشہ ناراض اور غیر مطمئن رہتا ہے۔کانگریس کی جانب سے شروع کی گئی 'چہارتوں کی گونج' مہم پر تنقید کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ 'جھوٹ کی گونج' قرار دیا اور کہا کہ ملک کے نوجوان سچ کے ساتھ کھڑے ہوں گے اور انہیں گمراہ کرنے کی کوششیں کامیاب نہیں ہوں گی۔ نیشنل نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے کانگریس کی جانب سے شروع کی گئی 'چہارتوں کی گونج' مہم پر تنقید کرتے ہوئے اسے طنزیہ انداز میں 'جھوٹ کی گونج' قرار دیا اور کہا کہ ملک کے نوجوان سچ کے ساتھ کھڑے ہوں گے اور انہیں گمراہ کرنے کی کوششیں کامیاب نہیں ہوں گی۔گجرات کے دو روزہ دورہ میں ایک اجتماع کے دوران وزیر اعظم مودی نے اس موقع پر 35 ہزار کروڑ روپے سے زائد مالیت کے مختلف ترقیاتی منصوبوں کا افتتاح اور سنگ بنیاد بھی رکھا۔اس موقع پر وزیر اعظم مودی نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ملک کے مختلف حصوں میں ایسے لوگ موجود ہیں جو نوجوانوں کو گمراہ کرنے کی کوشش کریں گے، تاہم آج کا نوجوان سچائی کے ساتھ کھڑا ہوگا۔انہوں نے کہا، "ہر جگہ آپ کو ایسے لوگ ملیں گے جو 'جھوٹ کی گونج' کے ذریعے آپ کو گمراہ کرنے کی کوشش کریں گے، لیکن آج کا نوجوان سچ کے ساتھ کھڑا ہوگا۔" وزیر اعظم مودی نے اپنی تقریر میں نوجوانوں سے کہا کہ وہ حکومت کی جانب سے مختلف شعبوں میں کیے جانے والے کاموں اور اقدامات کو دیکھیں۔انہوں نے خاص طور پر توانائی کے شعبے کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ حکومت شمسی، ہوا، پن بجلی اور جوہری توانائی سمیت مختلف شعبوں پر توجہ مرکوز کر رہی ہے۔وزیر اعظم نے نوجوانوں پر زور دیا کہ وہ مصنوعی ذہانت (اے آئی) کے شعبے میں مہارت حاصل کریں اور جدید ٹیکنالوجی کے میدان میں آگے بڑھیں۔مودی نے کہا کہ ملک کے نوجوانوں کو اے آئی کے ماہرین بننے کی ضرورت ہے اور حکومت چاہتی ہے کہ ہندوستانی نوجوان مصنوعی ذہانت کے شعبے میں نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کریں۔

ملک کی طویل ساحلی پٹی کی سلامتی حکومت کی اہم ترجیحات میں شامل

آئندہ دو برسوں میں ساحلی سلامتی پر خصوصی توجہ دی جائیگی/امیت شاہ



سرینگر،ملک کی طویل ساحلی پٹی کی سلامتی حکومت کی اہم ترجیحات میں شامل ہے کا اعلان کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ حکومت آئندہ دو برسوں کے دوران ملک کی ساحلی سلامتی کو مزید مضبوط بنانے کے لیے ''انتہائی سنجیدگی'' کے ساتھ اقدامات کرے گی۔ نیشنل نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے کہا ہے کہ حکومت آئندہ دو برسوں کے دوران ملک کی ساحلی سلامتی کو مزید مضبوط بنانے کے لیے ''انتہائی سنجیدگی'' کے ساتھ اقدامات کرے گی۔انہوں نے کہا کہ بھارت کی طویل ساحلی پٹی کی سلامتی حکومت کی اہم ترجیحات میں شامل ہے۔گوا کے دارالحکومت پنجی میں مغربی زونل کونسل کے 28ویں اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے امیت شاہ نے کہا کہ وزارت داخلہ آئندہ دو برسوں میں ساحلی سلامتی کے معاملے پر انتہائی سنجیدگی سے آگے بڑھے گی۔انہوں نے مغربی خطے سے اپیل کی کہ وہ ملک میں نافذ کیے گئے نئے فوجداری قوانین پر موثر عمل درآمد اور منشیات کے خلاف جاری جنگ کو کامیاب بنانے میں بھی قائدانہ کردار ادا کرے۔ملک میں تین نئے فوجداری قوانین، بھارتیہ نیائے سنہتا، بھارتیہ ناگرک سرکشا سنہتا اور بھارتیہ ساکشیہ ادھینیم، یکم جولائی2024 سے نافذ العمل ہیں۔ان قوانین نے بالترتیب انڈین پینل کوڈ، ضابطہ فوجداری اور انڈین ایویڈنس ایکٹ کی جگہ لی ہے۔ساحلی سلامتی پر حکومت کی توجہ کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جا سکتا ہے کہ امت شاہ نے ایک روز قبل گوا کے وزیر اعلیٰ پرمود ساونت اور اعلیٰ حکام کے ساتھ ریاست کی امن و امان اور سلامتی کی صورتحال کا جائزہ لیا تھا۔

مینڈھر میں غلط انجکشن لگنے
سے 4 سالہ بچی کی موت

سرینگر،پونچھ ضلع کے مینڈھر علاقے میں غلط انجکشن لگنے سے 4 سالہ بچی کی موت کے بعد اہل خانہ نے تحقیقات کا مطالبہ کرتے ہوئے ملوثین کے خلاف کارروائی کی مانگ کی۔ نیشنل نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق پونچھ ضلع کے مینڈھر علاقے میں مبینہ طور پر غلط انجکشن لگائے جانے کے بعد چار سالہ بچی کی موت واقع ہونے کا معاملہ سامنے آیا ہے، جس کے بعد متوفی بچی کے اہل خانہ نے طبی غفلت کا الزام عائد کرتے ہوئے معاملے کی غیر جانبدارانہ اور ماہرین پر مشتمل تحقیقات کرانے اور ذمہ دار افراد کے خلاف سخت قانونی کارروائی کا مطالبہ کیا ہے۔متوفی بچی کی شناخت آئزا کوثر دختر امتیاز احمد اور طاہرہ کوثر، ساکنہ پنچایت اپر اڑی، بلاک منکوٹ، تحصیل منکوٹ، مینڈھر کے طور پر ہوئی ہے۔اہل خانہ کے مطابق بچی کو اڑی میں واقع ازین میڈیکل ہال لے جایا گیا، جہاں اسے گلوکوز چڑھانے کے ساتھ مبینہ طور پر ایک انجکشن دیا گیا۔خاندان کا الزام ہے کہ انجکشن لگائے جانے کے بعد بچی کی حالت بگڑنے لگی اور اس کے پورے جسم میں شدید سوجن پیدا ہوگئی۔حالت مزید تشویشناک ہونے پر بچی کو اڑی سے سب ڈسٹرکٹ ہسپتال مینڈھر منتقل کیا گیا، جہاں ابتدائی طبی امداد کے بعد ڈاکٹروں نے اسے مزید علاج کے لیے گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) راجوری ریفر کیا۔بعد ازاں بچی کو بہتر علاج کی غرض سے جی ایم سی جموں منتقل کیا گیا، تاہم وہ دوران علاج زندگی کی بازی ہار گئی۔بچی کی موت کے بعد اہل خانہ نے الزام عائد کیا ہے کہ واقعہ مبینہ طبی غفلت اور غلط انجکشن لگائے جانے کے نتیجے میں پیش آیا۔تاہم موت کی اصل وجہ کا تعین طبی اور قانونی تحقیقات کے بعد ہی ممکن ہوگا۔غمزدہ خاندان نے متعلقہ حکام سے مطالبہ کیا ہے کہ معاملے کی فوری، شفاف اور غیر جانبدارانہ تحقیقات کرائی جائیں اور ماہر طبی ٹیم کے ذریعے یہ معلوم کیا جائے۔

ڈائریکٹر جنرل سی آر پی ایف کشمیر میں خیمہ زن، سیکورٹی صورتحال کا لیا جائزہ

کشمیر میں پائیدار امن کیلئے جدید ٹیکنالوجی میں برتری برقرار رکھنا لازمی/جی پی سنگھ

سرینگر،

تیزی سے تبدیل ہوتے ہوئے عالمی ماحول میں سیکورٹی فورسز کیلئے ضروری ہے کہ وہ ٹیکنالوجی کے میدان میں مسلسل آگے رہیں اور مستقبل کے چیلنجز کا پیشگی اندازہ لگا کر اپنی صلاحیتوں کو مزید مضبوط بنائیں کی بات کرتے ہوئے سینٹرل ریزرو پولیس فورس (سی آر پی ایف) کے ڈائریکٹر جنرل جی پی سنگھ نے کہا کہ اندرونی سلامتی کے شعبے میں ''ٹیکنالوجیکل ایج'' برقرار رکھنا فورس کی آپریشنل استعداد اور موثریت کے لیے نہایت اہم ہے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق سینٹرل ریزرو پولیس فورس کے ڈائریکٹر جنرل جی پی سنگھ نے کشمیر وادی کے اپنے دورے کے دوسرے روز کشمیر آپریشنز سیکٹر میں اعلیٰ سطحی جائزہ اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے اندرونی سلامتی کے شعبے میں تیزی سے بدلتے ہوئے حالات اور جدید چیلنجز سے نمٹنے کے لیے تکنیکی برتری برقرار رکھنے پر زور دیا۔اجلاس میں کشمیر آپریشنز سے وابستہ سینئر افسران نے شرکت کی، جہاں وادی میں موجودہ سیکورٹی صورتحال، آپریشنل تیاریوں اور اندرونی سلامتی سے متعلق مختلف امور کا جائزہ لیا گیا۔ڈی جی سی آر پی ایف نے افسران کو ہدایت دی کہ بدلتے ہوئے سیکورٹی منظرنامے کے پیش نظر جدید ٹیکنالوجی، اختراعی طریقہ کار اور جدید آلات کے موثر استعمال پر خصوصی توجہ دی جائے۔جی پی سنگھ نے کہا کہ آج کے تیزی سے تبدیل ہوتے ہوئے عالمی ماحول میں سیکورٹی فورسز کے لیے ضروری ہے کہ وہ ٹیکنالوجی کے میدان میں مسلسل آگے رہیں۔

شیر کشمیر کے 44ویں یوم وصال خراج عقیدت کی تقریبات

ڈاکٹر فاروق عبداللہ، عمر عبداللہ اور زعمائے نیشنل کانفرنس کی مزار قائد پر فاتحہ خوانی اور گلباری

سرینگر،بابائے قوم شیر کشمیر شیخ محمد عبداللہ کے 44ویں یوم وصال پر مرحوم کو خراج عقیدت ادا کرنے کی غرض سے مزار قائد واقع نسیم باغ پر نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ، نائب صدر و وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ اور پارٹی سے وابستہ سرکردہ لیڈران، ممبران پارلیمان، ممبران اسمبلی، عہدیداران اور کارکنان نے مزار قائد پر گلباری اور فاتحہ خوانی کی۔انہوں نے مادر مہربان بیگم اکبر جہاں کے مرقد پر بھی گلباری اور فاتحہ خوانی کی۔اس سے قبل صبح صادق ہی شیر کشمیر ریڈنگ روم نسیم باغ میں حسب قدیم قرآن خوانی کی مجلس بھی آراستہ ہوئی۔اس موقعے پر سرکردہ پارٹی لیڈران نے شیر کشمیر شیخ محمد عبداللہ کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے کہا کہ شیر کشمیر کا یوم وصال ہمیں ان کے عظیم انقلابی کردار کی یاد دلاتا ہے، جس نے جموں وکشمیر کے مظلوم، محکوم اور محروم عوام کو غلامی کی زنجیریں توڑنے کا حوصلہ دیا۔شیخ محمد عبداللہ نے اپنی پوری زندگی عوامی عزت، سیاسی خودمختاری، سماجی انصاف اور معاشی برابری کے اصولوں کے لئے وقف کی۔اُن کی قیادت میں چلنے والی عوامی تحریک نے صدیوں پرانے جاگیردارانہ نظام کو چیلنج کیا اور عام انسان کو یہ شعور دیا کہ اقتدار کا اصل سرچشمہ عوام ہیں۔شیر کشمیر کا نظریہ محض تاریخ کا ایک باب نہیں بلکہ ایک زندہ فکر ہے، جو آج بھی ہر اُس دل میں دھڑکتی ہے جو اپنے حق، اپنی شناخت اور اپنے وقار کے لئے آواز بلند کرتا ہے۔انہوں نے شیر کشمیر کے دور قیادت کو فکر مندانہ اور مستقبل کے چیلنجوں سے نبرد آزما ہونے کیلئے حکیمانہ قرار دیا اور کہا کہ ۴۴ سال قبل ۸/ستمبر کو شیر کشمیر کے جلوس جنازہ میں روتے بلکتے لاکھوں پیر و جوان اور مرد وزن کے اجتماعی اضطراب، آنسوؤں کی روانی اور غم واندوہ کا سماں اس حقیقت کا باعث بنا ہوا ہے، کہ کشمیر کو چھوڑ کر دنیا بھر میں کسی قوم کو اتنے بڑے شفیق و رفیق قائد کی رہنمائی نصیب نہیں ہوئی ہے۔

خون اور پانی' ایک ساتھ نہیں بہہ سکتا، سندطاس آبی معاہدے کی معطلی واضح پیغام

دفعہ 370 کے خاتمہ کے بعد جموں کشمیر میں امن قائم، علیحدگی پسند اور دہشت گردوں کی کمر توڑ دی/راجناتھ سنگھ

سرینگر،ملک کے مسلح افواج کو ملک کو درپیش خطرات کا فیصلہ کن اور موثر جواب دینے کے لیے مکمل آزادی اور ضروری وسائل فراہم کیے گئے ہیں کی بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ ضرورت پڑنے پر دشمن کے اپنے علاقے میں کارروائی کرنے کی بھی اجازت ہے۔انہوں نے کہا کہ بھارت امن کا خواہاں ہے، تاہم امن کو کمزوری سمجھنے کی کسی بھی کوشش کا منہ توڑ جواب دیا جائے گا۔ نیشنل نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق نئی دہلی میں ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ دشمن عناصر نے بھارت کی سلامتی کو نقصان پہنچانے کے لیے مختلف حربے استعمال کیے، جن میں جموں وکشمیر کے نوجوانوں کو گمراہ کرنا، بھارت مخالف سرگرمیوں کے لیے مالی معاونت فراہم کرنا، تشدد اور دہشت گردی کو فروغ دینا اور معاشرے میں تقسیم پیدا کرنے کی کوششیں شامل تھیں۔راجناتھ سنگھ نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں حکومت نے ان تمام مذموم عزائم کو ناکام بنایا ہے۔انہوں نے کہا کہ گمراہ نوجوانوں کو قومی دھارے میں واپس لانے، بازآبادکاری اور انتہاپسندی سے دور کرنے کے اقدامات کے ساتھ ساتھ روزگار اور کاروبار کے نئے مواقع پیدا کیے گئے ہیں۔انہوں نے کہا کہ دفعہ 370 کی منسوخی کے بعد جموں وکشمیر میں غیر معمولی پیش رفت ہوئی ہے اور نوجوانوں کے لیے ترقی، روزگار اور مواقع کے نئے راستے کھلے ہیں۔ان کے مطابق خطے میں امن و استحکام کے قیام کے ساتھ ترقیاتی سرگرمیوں کو بھی فروغ ملا ہے۔وزیر دفاع نے کہا کہ بھارت نے دہشت گردی کے خاتمے کے لیے دفاعی حکمت عملی میں نمایاں تبدیلی لائی ہے۔سرجیکل اسٹرائیکس، بالاکوٹ ایئر اسٹرائیک اور آپریشن سندور کا حوالہ دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ ان کارروائیوں کے ذریعے دہشت گردوں اور ان کے سرپرستوں کو واضح پیغام دیا گیا۔

عہدیداران اور کارکنوں خصوصاً
عوام کا مزار قائد نسیم باغ پر حاضری
دینے کیلئے علی محمد ساگر کا اظہار تشکر

سرینگر،نیشنل کانفرنس جنرل سکریٹری حاجی علی محمد ساگر نے پارٹی لیڈران، عہدیداران اور کارکنوں کے علاوہ یوتھ و خواتین وابستہ عہدیداران اور کارکنوں کا تہہ دل سے شکریہ ادا کیا کہ جو مرحوم شیر کشمیر شیخ محمد عبداللہ کے 44ویں یوم وصال پر اپنا خراج عقیدت پیش کرنے کیلئے اُن کے مرقد پر حاضری دینے کیلئے آئے تھے۔انہوں نے کہا کہ پارٹی عہدیداران اور کارکنوں نے صبح صادق مزار پر حاضری دیکر اپنا فرض انجام دیا۔ساگر نے کہا کہ نیشنل کانفرنس ایک تحریک کا نام ہے۔

یوکرین تنازع کے پُرامن حل کیلئے بھارت کی کوششوں کا خیر مقدم

روسی صدر اور وزیر اعظم مودی کے درمیان ملاقات 11 ستمبر کو ہوگی/روسی ترجمان

سرینگر،یوکرین تنازع کے پرامن حل کیلئے بھارت کی جانب سے کی جانے والی کسی بھی کوشش کا ماسکو خیر مقدم کرے گا کی بات کرتے ہوئے روسی صدارتی ترجمان دمتری پیسکوف نے کہا کہ یوکرین تنازع کے خاتمے کے طریقہ کار کے حوالے سے روس اور بھارت کے موقف میں بڑی حد تک ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این پی) مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق ماسکو سے آن لائن بریفنگ کے دوران روسی صدارتی ترجمان دمتری پیسکوف نے کہا کہ روس بھارت کے موقف سے واقف ہے اور دونوں ممالک یوکرین تنازع کو پرامن ذرائع سے حل کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔انہوں نے کہا کہ روس تنازع کا ایسا حل چاہتا ہے جو مذاکرات اور پرامن ذرائع کے ذریعے حاصل کیا جائے۔روسی صدارتی ترجمان نے یہ بھی بتایا کہ روسی صدر ولادیمیر پوتن 11 ستمبر کو بھارت میں ہونے والے برکس سربراہی اجلاس کے موقع پر وزیر اعظم نریندر مودی کے ساتھ دوطرفہ ملاقات کریں گے۔ملاقات میں دونوں ممالک کے درمیان باہمی تعلقات اور اہم علاقائی و عالمی امور پر تبادلہ خیال متوقع ہے۔پیسکوف نے روسی خام تیل خریدنے والے ممالک پر امریکا کی جانب سے 100 فیصد محصولات عائد کرنے کی مجوزہ تجویز پر بھی سخت ردعمل ظاہر کیا۔انہوں نے اس اقدام کو ''غیر قانونی اور ناقابل قبول'' قرار دیتے ہوئے روس کے موقف کو واضح کیا۔

قومی وبین الاقوامی خبریں

جنوبی لبنان کے گاؤں پر اسرائیلی حملہ، 12 افراد جاں بحق

کفر رومان (لبنان): لبنان کی وزارت صحت کے مطابق پیر کی صبح اسرائیل کی فضائیہ نے جنوبی لبنان کے ایک گاؤں پر دو فضائی حملے کیے، جس کے نتیجے میں بچوں سمیت کم از کم 12 افراد ہلاک اور کئی دیگر زخمی ہو گئے۔

پیر کے روز ہونے والے یہ حملے اسرائیل اور عسکریت پسند گروپ حزب اللہ کے درمیان کشیدگی کے ایک نئے دور کے دوران ہوئے ہیں، جب کہ دونوں فریقین کے درمیان دو ماہ سے زائد عرصہ قبل ہوا جنگ بندی کا معاہدہ ناکام ہو گیا۔ یہ حملے اسرائیل کی فوج کے اس بیان کے چند دن بعد بھی سامنے آئے ہیں جس میں کہا گیا کہ اس کا اسٹریٹجک خطے علی طاہر ※ پہاڑی پر آپریشنل کنٹرول قائم ہو گیا ہے، جو کئی دیہاتوں کے ساتھ ساتھ نبطیہ شہر کی طرف جانے والی مرکزی سڑکوں پر نظر رکھتی ہے۔

وزارت صحت نے بتایا کہ ان میں سے ایک حملہ ایک عمارت پر ہوا، جس میں دو بچوں اور چار خواتین سمیت 11 افراد ہلاک ہو گئے۔ اس کے علاوہ آٹھ افراد زخمی بھی ہوئے، جن میں تین بچے اور ایک طبی امدادی کارکن شامل ہیں۔ وزارت نے بتایا کہ گاؤں میں ایک گاڑی پر ہونے والے دوسرے حملے میں لبنانی اسلامک رسالہ اسکاؤٹ ایسوسی ایشن ※ کا ایک طبی امدادی کارکن جاں بحق اور دو دیگر زخمی ہو گئے۔

اسرائیلی فوج کا کہنا ہے کہ یہ حملے پیر کے روز اس علاقے سے اسرائیلی فوجیوں کو نشانہ بنانے والے حزب اللہ کے دو ڈرون حملوں کے جواب میں کیے گئے۔ فوج نے دعویٰ کیا کہ ان حملوں میں حزب اللہ کے ایک عسکریت پسند کو نشانہ بنایا گیا جو کفر رومان میں ہتھیار منتقل کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ حزب اللہ نے ان حملوں کی ذمہ داری قبول نہیں کی اور نہ ہی صوبہ نبطیہ کے گردونواح میں بڑھتے ہوئے شدید حملوں پر فوری طور پر کوئی بیان جاری کیا ہے۔

کفر رومان کے رہائشی فواد شکرون نے تباہ شدہ عمارت کے سامنے کھڑے ہو کر کہا کہ "ہم مضافاتی علاقوں میں ہونے والی شیلنگ کی وجہ سے مسلسل خوف اور بے چینی کی زندگی گزار رہے تھے۔ اب انہوں نے قصبے کے مرکز کو نشانہ بنایا ہے۔"

جنوبی لبنان کے گاؤں پر اسرائیل کا فضائی حملہ، دو بچوں سمیت 12

ایران کا آبنائے ہرمز سے آگے ایک محدود زون بنانے کا اعلان

تہران: ایران کی سپریم نیشنل سکیورٹی کونسل کے سیکریٹری محسن رضائی نے امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے اس دعوے کو مسترد کر دیا ہے جس میں انہوں نے مغربی ایشیا میں تنازعات کے درمیان آبنائے ہرمز کے کھلا ہونے کی بات کہی ہے۔ رضائی نے اس دعوے کو بڑا جھوٹ قرار دیتے ہوئے اعلان کیا کہ تہران جلد ہی اس اسٹریٹجک آبی گزرگاہ سے آگے ایک نئے محدود زون کا اعلان کرے گا۔

ایران کے سرکاری میڈیا، اسلامی جمہوریہ ایران براڈ کاسٹنگ (آئی آر آئی بی) کے ساتھ ایک انٹرویو میں رضائی نے اس بات پر زور دیا کہ آبنائے ہرمز مکمل طور پر بند ہے اور اس علاقے میں بحری جہازوں کی نقل و حرکت پر سخت پابندیاں عائد ہیں۔

رضائی نے مزید کہا کہ ٹرمپ کا آبنائے ہرمز کے کھلے ہونے کا دعویٰ بہت بڑا جھوٹ ہے۔

رضائی نے آبی گزرگاہ کے ذریعے ترسیلی ٹریفک کے موجودہ حجم کا بندش سے پہلے کی مدت سے موازنہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ اس سے قبل 100 سے زائد بحری جہاز 100 ملین ٹن سے زیادہ سامان لے کر آبنائے سے گزرتے تھے، لیکن اب ایران کے لیے ضروری سامان لے جانے والے زیادہ سے زیادہ 7 سے 8 بحری جہاز گزرتے ہیں۔

ایرانی سکیورٹی چیف نے یہ بھی دعویٰ کیا کہ امریکہ سے منسلک بحری جہاز جو اس علاقے سے خفیہ طور پر گزرنے کی کوشش کر رہے تھے انہیں روک کر ان پر حملہ کیا گیا ہے۔ آئی آر آئی بی نے رضائی کے بیان کو رپورٹ کیا ہے جس میں انہوں نے کہا کہ، ہم امریکی اسمگلنگ کے جہازوں کو تلاش کرتے اور تباہ کرتے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ امریکہ خطے میں پانچ یا چھ ایسے جہاز بھیجنے کے لیے بہت زیادہ خرچ کرتا ہے۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ ان جہازوں کو عام طور پر نشانہ بنایا جاتا ہے۔

ساتھ ہی، رضائی نے نوٹ کیا کہ ایران نے ان جہازوں کو ڈبونے سے گریز کیا ہے کیونکہ ان میں جو تیل لے جایا جاتا ہے اس سے ماحولیات کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

انہوں نے کہا، یقیناً، ایران نے امریکی اسمگلنگ جہازوں کو ڈبونے کا فیصلہ

ایران کا میزائل کی نئی صلاحیتوں پر اظہار فخر، کہا اب خطرات پر پیشگی حملہ کریں گے

واشنگٹن: ایرانی سرکاری میڈیا نے پیر کے روز کہا کہ بہتر خصوصیات کے حامل اس کی ایک بیلسٹک میزائل نے ایک نئے نظریے کا مظاہرہ کیا ہے کہ تہران کسی بھی خطرے کے خلاف کارروائی کرے گا، چاہے وہ (خطرہ) ابھی عمل میں نہ بھی آیا ہو ※

ایرانی سرکاری نیوز ایجنسی کی رپورٹ میں ایران کی سپریم نیشنل سکیورٹی کونسل کے سربراہ محسن رضائی کے ان بیانات کا حوالہ دیا گیا جو ایک دن پہلے سرکاری ٹی وی پر نشر ہوئے تھے۔ انہوں نے میزائل کی نئی صلاحیتوں پر فخر کا اظہار کیا اور دعویٰ کیا کہ امریکی جنگی جہاز کے خلاف اس کا تجربہ کیا جا چکا ہے۔ تاہم، یہ واضح نہیں ہو سکا کہ آیا جس چیز کا تجربہ کیا گیا وہ وہی میزائل تھا جس کا نئی رپورٹ میں ذکر کیا گیا ہے، یعنی ٹھوس ایندھن سے چلنے والا قاسم بصیر میزائل۔

امریکہ نے سنیچر کے روز کہا کہ امریکی جنگی جہازوں پر بیلسٹک میزائل داغے گئے جس کے جواب میں اس نے تین ایرانی تیل بردار بحری جہازوں کو نشانہ بنایا۔ ماہرین نے اس میزائل حملے کو کشیدگی میں ایک خطرناک اضافہ قرار دیا، کیونکہ ان کا کہنا تھا کہ اس سے پہلے چھ ماہ سے جاری جنگ کے دوران سمندر میں ایران کے حملوں کا نشانہ صرف تجارتی بحری جہاز بنے تھے۔ حالانکہ امریکہ کا دعویٰ ہے کہ جنگی جہاز ان حملوں سے بچنے میں کامیاب رہے۔

قابل ذکر ہے کہ حالیہ دنوں میں ایران کا لہجہ مزید جارحانہ ہو گیا ہے۔ پیر کو ایرانی میڈیا رپورٹ میں دعویٰ کیا گیا کہ قاسم بصیر میزائل ایران کی دفاعی حکمت عملی میں ایک اہم موڑ ہے۔ رپورٹ میں اس میزائل کو طویل فاصلے تک مار کرنے والا، زیادہ درست نشانہ لگانے والا اور آدھے ٹن (500 کلوگرام) وزنی وار ہیڈ لے جانے کی صلاحیت کا حامل قرار دیا گیا ہے۔ یہ میزائل گذشتہ سال منظر عام پر لایا گیا تھا، جب اس کی مار کرنے کی صلاحیت کم از کم 1,200 کلومیٹر بتائی گئی تھی۔

ایران کے جوہری عزائم کے ساتھ ساتھ بیلسٹک میزائل پروگرام کے حوالے سے خدشات ان وجوہات میں شامل تھے جن کا حوالہ دے کر امریکہ اور اسرائیل نے رواں سال کے آغاز میں ایران پر حملہ کیا تھا، جس سے اس جنگ کا آغاز ہوا۔

وائٹ ہاؤس نے محسن رضائی کی جانب سے آبنائے ہرمز کے قریب ایک ممنوعہ زون بنانے کے منصوبے پر ردعمل دیتے ہوئے اس دعوے کو خارج کر دیا۔ ایران کی جانب سے اعلان کردہ اس ممنوعہ زون کا مقصد وہاں سے گزرنے والے بحری جہازوں کو روکنا ہے۔ امریکہ کا کہنا ہے کہ یہ آبی گزرگاہ کھلی ہے اور اس کا کنٹرول امریکہ کے پاس ہے۔

اس میں یہ بھی کہا گیا کہ امریکی بحریہ نے آبنائے کو بارودی سرنگوں سے پاک کر دیا ہے، اور آنے والے دنوں میں غیر ایرانی بندرگاہوں کی طرف تیل بردار بحری جہازوں کی آمد و رفت میں اضافہ ہو گا۔ ایران کی تیل کی برآمدات کو محدود کر کے تہران کی اقتصادی مشکلات بڑھانے کی کوشش میں ایرانی بندرگاہوں پر امریکی ناکہ بندی برقرار ہے۔ امریکی فوج کا کہنا ہے کہ پیر تک 94 تجارتی بحری جہازوں کا رخ موڑ دیا گیا تھا اور تین کو ناکارہ بنا دیا گیا تھا۔

تہران چاہتا ہے کہ بحری جہاز آبنائے میں اس کے منتخب کردہ راستے پر چلیں، جسے جنگ سے پہلے ایک بین الاقوامی آبی گزرگاہ سمجھا جاتا تھا۔ دریں اثناء، محسن رضائی نے اعتراف کیا کہ امریکہ عمان کے ساحل سے دور ایک راستے پر محدود تعداد میں جہازوں کو گزرنے میں مدد فراہم کر رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ تہران انہیں اس لیے نہیں ڈبو رہا کیونکہ ان پر تیل لدا ہوا ہے، اور اس حوالے سے ماحولیاتی خدشات کو ملحوظ خاطر رکھا گیا ہے۔

چونکہ دونوں ممالک آبنائے ہرمز اور بحری جہازوں کی آمد و رفت کے بارے میں اپنے اپنے دعوے جاری رکھے ہوئے ہیں۔ وہیں عالمی تجارت سے متعلق فرم کیپلر نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر بتایا کہ گزشتہ ہفتے اس آبی گزرگاہ سے گزرنے والے جہازوں کی تعداد میں تیزی سے کمی آئی ہے۔

ایک ہفتہ قبل، سعودی ملکیت کے ایک تیل بردار بحری جہاز پر ہونے والے حملے میں عملے کے دو ارکان ہلاک ہو گئے تھے اور سات لاپتہ ہیں۔ اگر ان کی موت کی تصدیق ہو جاتی ہے تو یہ حملہ 28 فروری کو امریکی اور اسرائیلی حملوں سے شروع ہونے والی جنگ کے بعد سے کسی بھی تجارتی بحری جہاز پر ہونے والا سب سے مہلک ترین حملہ بن جائے گا۔ عالمی سطح پر تیل، قدرتی گیس اور اس سے متعلقہ مصنوعات جیسے کہ کھاد کی سپلائی کے

پونچھ کے گلائی علاقے میں سڑک حادثہ، موٹر سائیکل سوار نوجوان جاں بحق

پونچھ (بھوپندر): جموں کے پونچھ ضلع کے گلائی علاقے میں منگل کی صبح پیش آئے ایک دردناک سڑک حادثے میں موٹر سائیکل سوار نوجوان جاں بحق ہو گیا۔ متوفی کی شناخت خانتر، پونچھ کے رہائشی محبوب احمد ولد عبداللطیف کے طور پر ہوئی ہے۔ معلومات کے مطابق محبوب احمد کسی کام کے سلسلے میں موٹر سائیکل پر جا رہے تھے۔ جب وہ گلائی کے قریب پہنچے تو تیز رفتاری سے آنے والی ایک نامعلوم گاڑی نے ان کی موٹر سائیکل کو زوردار ٹکر مار دی۔ ٹکر اتنی شدید تھی کہ موٹر سائیکل سوار سڑک پر گر گیا اور انہیں شدید چوٹیں آئیں۔

حادثے کے فوراً بعد مقامی افراد موقع پر پہنچے اور شدید زخمی محبوب احمد کو فوری طور پر راجہ سکھ دیو سنگھ ضلع اسپتال پونچھ منتقل کیا۔ اسپتال میں ڈاکٹروں نے معائنے کے بعد انہیں مردہ قرار دے دیا۔ ڈاکٹروں کے مطابق اسپتال پہنچنے سے قبل ہی زیادہ خون بہہ جانے کے باعث ان کی موت واقع ہو چکی تھی۔

نیپال سیلاب: جاری ریسکیو کارروائیوں کے دوران ہلاکتوں کی تعداد 1,355 تک پہنچ گئی

کھٹمنڈو: نیپال میں سیلاب کی تباہی کے بعد ملبے سے لاشوں کو نکالنے کا سلسلہ جاری ہے۔ حکام کے مطابق متاثرہ علاقوں سے مزید لاشیں نکالی گئیں 222222222 ہیں جس کے بعد سیلاب زدہ ہمالیائی ملک میں ہلاکتوں کی تعداد پیر کو بڑھ کر 1,355 تک پہنچ گئی۔

نیشنل ڈیزاسٹر رسک ریڈکشن اینڈ مینجمنٹ اتھارٹی (این ڈی آر آر ایم اے) نے کہا کہ ریسکیو ٹیمیں چار ہزار 996 لوگوں کی تلاش کر رہی ہیں۔ جن میں لاپتہ ہونے والے کم از کم 589 غیر ملکی شہری بھی ہیں۔ این ڈی آر آر ایم اے کے مطابق، اب تک تیرہ ہزار 396 لوگوں کو بچا لیا گیا ہے۔

این ڈی آر آر ایم اے کے مطابق چتوان ضلع سے 363، نوالپراسی ویسٹ سے 221، نوالپراسی ایسٹ سے 222 اور نواکوٹ سے 197 لاشیں برآمد ہوئی ہیں۔

اسی طرح راسوا سے 169، گورکھا سے 75، دھادنگ سے 70 اور تناہون سے 38 لاشیں برآمد ہوئیں۔ سکیورٹی فورسز کی مشترکہ کمان سرگرمی سے تلاش اور بچاؤ کی کارروائیاں انجام دے رہی ہے۔

سیلاب سے متاثرہ اضلاع میں ہائیڈرو پاور پراجیکٹس پر بڑے پیمانے پر امدادی کارروائیاں جاری ہیں جہاں سینکڑوں افراد کے سرنگوں میں پھنسے ہونے کا خدشہ برقرار ہے۔ ان کارروائیوں میں ہندوستان اور چین کی ماہر ٹیمیں اپنے نیپالی ہم منصبوں کی مدد کر رہی ہیں۔

26 اگست کو نیپال-تبت سرحد کے قریب برفانی تودے کے گرنے سے سیلاب آ گیا تھا جس نے شمالی اور وسطی نیپال کے قصبوں اور دیہاتوں کو تباہ کر دیا۔ ہمالیہ کے سرحدی علاقے سے جنوب کی طرف بہنے

ارنیا پولیس کی بڑی کارروائی، 'خوف گینگ' کے چھ ارکان گرفتار، پستول اور تیز دھار ہتھیار برآمد

جموں (اشرف گنائی): جموں کشمیر پولیس نے 'خوف گینگ' کے خلاف کارروائی کرتے ہوئے بشناہ کے رہائشی چھ مبینہ ارکان کو گرفتار کیا ہے، پولیس نے گرفتار افراد کے قبضے سے ایک پستول، ایک میگزین، تین زندہ کارتوس اور پانچ تیز دھار ہتھیار (ٹوکے) برآمد کرنے کا دعویٰ کیا ہے پولیس کے مطابق گرفتار ملزمان کی شناخت انشو کمار عرف بلا، سشیل کمار عرف بوبی، گووند کمار عرف راجا، دنیش کمار عرف رانا، منیش کمار عرف ناگوں اور گووند کمار کے طور پر ہوئی ہے، جو بھی بشناہ کے رہائشی ہیں۔

پولیس کا کہنا ہے کہ ملزمان پر الزام ہے کہ انہوں نے 3 ستمبر کو کول کلاں میں ہوائی فائرنگ کی اور اشونی کمار کو پستول اور تیز دھار ہتھیار دکھا کر مبینہ طور پر دھمکایا جس سے علاقے میں خوف و ہراس پھیل گیا اشونی کمار کی شکایت موصول ہونے کے بعد ارنیا پولیس نے معاملے کی تحقیقات شروع کیں۔ پولیس ٹیم نے علاقے میں نصب سی سی ٹی وی کیمروں کی فوٹیج کی جانچ کی اور شواہد کی بنیاد پر کارروائی کرتے ہوئے پیر کے روز چھ مبینہ ملزمان کو گرفتار کر لیا گرفتاری کے بعد ملزمان کی تلاشی کے دوران پستول، میگزین، تین زندہ کارتوس اور پانچ ٹوکے برآمد کیے گئے۔ پولیس نے تمام برآمد شدہ اسلحہ و ہتھیار قبضے میں لے لیے ہیں پولیس کے مطابق گرفتار افراد سے پوچھ گچھ جاری ہے تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ ان کا کسی دیگر مجرمانہ سرگرمی میں بھی کوئی کردار ہے یا نہیں۔ پولیس نے بشناہ کے وارڈ نمبر 10 میں بھی چھاپہ مار کارروائی کرتے ہوئے کچھ سامان برآمد

ہندوستانی تمباکو نوشی پر ماہانہ 244 روپے اور تمباکو چبانے پر 123 روپے خرچ کر رہے ہیں

ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) اور آئی مارک گروپ کے مطابق، ملک میں تقریباً 26.7 کروڑ افراد اس خطرناک اور مہلک عادت کے عادی ہیں، جو کہ چبانے یا تمباکو نوشی سے سالانہ آٹھ لاکھ 21 ہزار ٹن تمباکو کا استعمال کر رہے ہیں۔

ان میں سے 26 فیصد سگریٹ یا بیڑی پینے کے عادی ہیں، جب کہ 74 فیصد کھینی، گٹکے اور زردہ کو چبانے کو باعث فخر سمجھتے ہیں۔ آئی مارک گروپ کا تخمینہ ہے کہ تمباکو کی مارکیٹ 2026 اور 2034 کے درمیان 2.08 فیصد کی کمپاؤنڈ اینول گروتھ ریٹ (سی اے جی آر) کے ساتھ 2034 تک نو لاکھ 88 ہزار ٹن تک پہنچ جائے گی۔

تمباکو سے سالانہ 13 لاکھ پچاس ہزار افراد ہلاک ہوتے ہیں: تمباکو چبانے یا تمباکو نوشی کو کئی سنگین اور دائمی بیماریوں جیسے کینسر، پھیپھڑوں کی بیماری، دل کی بیماری اور فالج کی بنیادی وجہ سمجھا جاتا ہے۔ تمباکو ہر سال تقریباً 13.5 1.35 لاکھ اموات کا ذمہ دار ہے۔ ہندوستان عالمی سطح پر تمباکو کا دوسرا سب سے بڑا صارف اور پیدا کنندہ ہے، جب کہ چین دونوں زمروں میں پہلے اور برازیل تیسرے نمبر پر ہے۔

چین سگریٹ کا دنیا کا سب سے بڑا صارف بھی ہے، جہاں سالانہ تقریباً 2.4 ٹریلین سگریٹ پیے جاتے ہیں۔ یہ عالمی سطح پر استعمال کی جانے والی کل سگریٹ کا تقریباً 50 فیصد ہے۔ تمباکو کی مصنوعات کی وسیع اقسام ہندوستان میں بہت کم قیمتوں پر دستیاب ہیں، جو انہیں آبادی کے غریب ترین طبقوں تک بھی قابل رسائی بناتی ہیں۔

ملک کی 26 کروڑ آبادی تمباکو کی عادی: گلوبل ایڈلٹ ٹوبیکو سروے (جی اے ٹی ایس) انڈیا '17-2016 کے مطابق، ملک میں تقریباً 267 ملین بالغ (عمر 15 اور اس سے زیادہ) روزانہ تمباکو کا استعمال کرتے ہیں۔ ملک میں مردوں اور عورتوں کے درمیان تمباکو کے استعمال میں نمایاں تفاوت ہے۔ مردوں کی تعداد خواتین کی نسبت کئی گنا زیادہ ہے۔

گلوبل ایڈلٹ ٹوبیکو سروے (جی اے ٹی ایس) کے مطابق، اس وقت تمام بالغوں میں سے 28.6 فیصد تمباکو کا استعمال کرتے ہیں۔ اس میں 42.4

یمن میں آر پار کی جنگ! تازہ جھڑپوں میں 900 ہلاک یا زخمی، حوثیوں کا جیل پر سعودی حملے کا الزام

صنعاء: ایران امریکہ اور اسرائیل کے بیچ کشیدگی کے درمیان یمن میں بھی حوثیوں اور یمنی حکومت کے بیچ آر پار کی جنگ چھڑ گئی ہے۔ دریں اثناء، عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کے مطابق، یمن میں جاری تازہ جھڑپوں کے نتیجے میں اب تک تقریباً 900 افراد ہلاک اور زخمی ہو چکے ہیں، جن میں سے 670 ہلاکتیں اور زخمی ہونے کے واقعات تعز اور مغربی ساحلی محاذ سے سامنے آئے ہیں۔

الجزیرہ کی رپورٹ کے مطابق تعز میں بیس ہزار افراد اور خاندان بے گھر ہو چکے ہیں، جہاں حوثیوں (انصار اللہ) اور یمن کی بین الاقوامی سطح پر تسلیم شدہ حکومت کے درمیان شدید ترین جھڑپیں ہوئی ہیں۔ ہلاکتوں اور زخمیوں کی تعداد میں مزید اضافے کا خدشہ ہے، کیونکہ ان اعداد و شمار میں آج کے نقصانات شامل نہیں ہیں، جن کی تعداد سینکڑوں تک پہنچنے کا امکان ہے۔

رپورٹس کے مطابق الجوف گورنریٹ میں فضائی حملے اور لڑائی جاری ہے۔ انصار اللہ نے سعودی عرب پر اس صوبے میں حملے کرنے کا الزام عائد کیا ہے، جب کہ یمنی حکومت نے علاقائی سالمیت کو دوبارہ بحال کرنے کی حکمت عملی کے تحت الجوف میں ایک نیا محاذ کھول دیا ہے، سرکاری افواج کے مغربی ساحلی محاذوں پر پسپائی اختیار کرنے کے بعد دیگر علاقوں میں پیش قدمی کی خبریں ہیں۔ فی الوقت، حکومت الجوف میں حوثیوں کے اسٹریٹجک ٹھکانوں پر نئے محاذ کھول کر ان علاقوں کو واپس لینے کی کوشش کر رہی ہے۔

الجوف گورنریٹ اور تعز وہ حتمی اہداف ہیں جن کے لیے دونوں فریق لڑ رہے ہیں۔ الجوف یمنی دار الحکومت کا گیٹ وے (راستہ) مانا جاتا ہے، جو کہ حوثیوں کے کنٹرول میں ہے، جب کہ مغربی تعز میں کھولے گئے محاذ حوثیوں کی اس شہر اور بحیرہ احمر کی بندرگاہ والے شہر المخا پر کنٹرول حاصل کرنے کی ایک کوشش ہے۔

اے پی کی رپورٹ کے مطابق یمن میں حوثی باغیوں نے پیر کے روز سعودی عرب پر ملک کے شمال میں ایک جیل پر حملہ کرنے کا الزام عائد کیا جس میں ایک بچے سمیت سات افراد ہلاک ہو گئے ہیں۔ یہ حملہ ایران کے حمایت یافتہ گروپ اور سعودی حمایت یافتہ یمنی افواج کے درمیان بڑھتی ہوئی کشیدگی کے دوران ہوا ہے۔

حوثی زیر انتظام وزارت صحت کے ترجمان انیس الاصبحی نے بتایا کہ صوبہ جوف کے اسٹریٹجک شہر حزم میں مرکزی جیل پر ہونے والے اس حملے میں ایک خاتون سمیت کم از کم سات افراد زخمی بھی ہوئے ہیں۔ جیل کے وارڈن نے حوثیوں کے المسیرہ نیوز چینل کو بتایا کہ ملبے کے نیچے 35 قیدی اور ایک خاتون پھنسی ہوئی ہیں جو اپنے شوہر سے

ناریل پانی غذائیت سے بھرپور مشروب

دل اور گردوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے، ماہرین

ڈاکٹر مسرور وائی

ناریل کا پانی ایک غذائیت سے بھرپور مشروب ہے جو جسم میں پانی اور الیکٹرولائٹس کی کمی پوری کرنے کے ساتھ دل اور گردوں کے افعال کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتا ہے۔ یہ پانی کچے ناریل سے حاصل کیا جاتا ہے۔ ایک درمیانے سائز کے سبز ناریل سے تقریباً آدھا سے ایک کپ ناریل پانی حاصل ہوتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق ناریل پانی کا تقریباً 94 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے اور اس میں چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ جسم کو دوبارہ ہائیڈریٹ کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ناریل کا دودھ ناریل پانی سے مختلف ہوتا ہے کیونکہ یہ پکے ہوئے ناریل کو زیادہ درجہ حرارت پر پکا کر اس میں پانی شامل کرنے سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں تقریباً 50 فیصد پانی ہوتا ہے اور چکنائی کی مقدار ناریل پانی کے مقابلے میں کافی زیادہ ہوتی ہے۔ اگرچہ ناریل پانی غذائیت سے بھرپور ہے تاہم اسے اعتدال میں استعمال کرنا چاہیے۔ صحت مند بالغ افراد کے لیے مشورہ ہے کہ وہ روزانہ ایک تازہ ناریل سے زیادہ نہ پئیں۔ اسے بہتر طور پر دن کے وقت یا جسمانی سرگرمی کے بعد استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ جسم میں پانی اور غذائی اجزا کی کمی پوری ہو سکے۔ گردوں کے امراض میں مبتلا افراد کو ناریل پانی استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ماہرین کے مطابق یہ قدرتی طور پر میٹھا ہوتا ہے اور اس میں کئی اہم معدنیات پائی جاتی ہیں۔ ایک کپ (240 ملی لیٹر) ناریل پانی میں تقریباً 60 کیلوریز، 15 گرام کاربوہائیڈریٹس، 8 گرام شکر موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم اور میگنیشیم روزانہ کی مطلوبہ مقدار کا تقریباً 4 فیصد، فاسفورس 2 فیصد اور پوٹاشیم 15 فیصد فراہم کرتا ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات پر مشتمل ہوتا ہے۔ فری ریڈیکلز کی زیادتی جسم میں آکسیڈیٹو اسٹریس پیدا کر سکتی ہے جس سے خلیات کو نقصان پہنچنے اور مختلف بیماریوں کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ناریل پانی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس ان مالیکیولز کو بے اثر کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ناریل پانی ذیابیطس کے شکار افراد میں خون میں شوگر کی سطح کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ ناریل پانی میں موجود میگنیشیم انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے اور ٹائپ 2 ذیابیطس یا پری ڈائبیٹیز میں بلڈ شوگر کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو روزانہ ایک سے دو کپ تک محدود مقدار میں ناریل پانی استعمال کرنا چاہیے اور اسے تھوڑی تھوڑی مقدار میں پینا بہتر ہے۔ اسے سادہ پانی کا متبادل نہیں ہونا چاہیے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹس موجود ہوتے ہیں جو شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ ذیابیطس یا پری ڈائبیٹیز کے شکار افراد کو ڈاکٹر یا ماہر غذائیت سے مشورہ کرنا چاہیے۔ یہ گردے کی پتھری سے بچاؤ کے لیے بھی مفید ہے۔ مناسب مقدار میں پانی پینا گردے کی پتھری سے بچاؤ کے لیے بہت اہم ہے۔ ناریل پانی گردوں اور پیشاب کی نالی میں کرسٹل بننے کے عمل کو کم کرنے اور پیشاب میں کرسٹل کی مقدار گھٹانے میں مدد دے سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ناریل پانی دل کی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈز کی بلند سطح رکھنے والے افراد میں ان کی مقدار کم کرنے کے ذریعے دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اس میں پوٹاشیم کی مقدار بھی کافی زیادہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ ہائی بلڈ پریشر یا ہائپرٹینشن والے افراد میں بلڈ پریشر کم کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ناریل پانی ورزش کے دوران جسم سے خارج ہونے والے پانی اور الیکٹرولائٹس کی کمی پوری کرنے کے لیے ایک صحت بخش مشروب ہو سکتا ہے۔

روزانہ انڈے کھانے سے کولیسٹرول اور بلڈ پریشر پر کیا اثر پڑتا ہے؟

ڈاکٹر شمس الحق

انڈے میں موجود کولیسٹرول کی مقدار کے باعث اسے طویل عرصے سے بحث کا موضوع سمجھا جاتا رہا ہے۔ ایک بڑے انڈے میں تقریباً 185 ملی گرام کولیسٹرول پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے بہت سے لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ اس کا دل کی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے۔ تاہم حالیہ تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ معاملہ اتنا سادہ نہیں۔ زیادہ تر افراد کے لیے دل کے لیے صحت بخش متوازن غذا کے ساتھ اعتدال میں انڈے کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھنے یا دل کی بیماریوں کے خطرے میں اضافے کے واضح شواہد نہیں ملتے۔ تاہم کچھ افراد کے لیے انڈوں کے استعمال میں احتیاط ضروری ہو سکتی ہے۔

انڈے کا بلڈ پریشر پر اثر

انڈے کے استعمال اور ہائی بلڈ پریشر کے درمیان تعلق اب بھی سائنسی بحث کا موضوع ہے، کیونکہ مختلف تحقیقات میں متضاد نتائج سامنے آئے ہیں۔ ایک طرف انڈا ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے تجویز کردہ "ڈیش" (DASH) ڈائٹ کا حصہ ہے۔ ایک حالیہ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ اس غذائی نظام کے تحت روزانہ انڈا کھانے سے دل کی صحت کے اشاریوں پر منفی اثر نہیں پڑتا۔ دوسری جانب بعض مطالعات میں زیادہ مقدار میں انڈے کھانے کو ہائی بلڈ پریشر کے خطرے میں اضافے سے جوڑا گیا ہے، جبکہ دیگر تحقیقات میں یہ خطرہ سرخ گوشت زیادہ کھانے والوں کے مقابلے میں کم پایا گیا۔ لہٰذا ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو چاہیے کہ انڈے کی مناسب مقدار کا تعین کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

انڈے اور کولیسٹرول

عام خیال کے برعکس زیادہ تر افراد میں انڈے کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی سطح میں نمایاں اضافہ نہیں ہوتا۔ جب ہم کولیسٹرول سے بھرپور غذائیں کھاتے ہیں تو جسم عموماً اپنی اندرونی کولیسٹرول کی پیداوار کم کر کے اس کی تلافی کرتا ہے جس سے خون میں کولیسٹرول کی سطح پر اثر محدود رہتا ہے۔ تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ کم سیر شدہ چکنائی والی غذا کے ساتھ روزانہ دو انڈے کھانے سے نقصان دہ کولیسٹرول (LDL) میں اضافہ نہیں ہوتا۔ بلکہ کولیسٹرول کے مقابلے میں سیر شدہ چکنائی خون میں کولیسٹرول کی سطح کو متاثر کرنے والا زیادہ اہم عنصر ہے۔ بعض صورتوں میں انڈے فائدہ مند کولیسٹرول (HDL) کی سطح بھی بڑھا سکتے ہیں، جو مجموعی طور پر دل کی صحت کے لیے بہتر کولیسٹرول توازن برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

کن افراد کو احتیاط کی ضرورت ہے؟

اگرچہ زیادہ تر افراد کے لیے انڈے محفوظ ہیں، تاہم کچھ لوگوں کو ان کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہیے، مثلاً ذیابیطس کے مریض، دل کے امراض میں مبتلا افراد یا وہ لوگ جن میں موروثی طور پر کولیسٹرول کی سطح زیادہ ہو۔ ایسی صورتوں میں بہتر ہے کہ انڈے کی مناسب مقدار کا تعین کرنے کے لیے ڈاکٹر یا ماہر غذائیت سے مشورہ کیا جائے۔

دیگر کولیسٹرول والی غذاؤں سے مختلف

کولیسٹرول سے بھرپور تمام غذائیں جسم پر ایک جیسا اثر نہیں ڈالتیں۔ انڈے میں سیر شدہ چکنائی کی مقدار مکھن یا پراسیس شدہ گوشت جیسی غذاؤں کے مقابلے میں کم ہوتی ہے، جبکہ یہی وہ اجزا ہیں جن کا نقصان دہ کولیسٹرول (LDL) بڑھنے سے زیادہ تعلق پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ انڈا اہم غذائی اجزا سے بھرپور غذا ہے، جس میں اعلیٰ معیار کا پروٹین، وٹامن B12، سیلینیم اور وٹامن D شامل ہیں۔ اس میں کولین بھی پایا جاتا ہے، جو دماغ اور جگر کی صحت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

انڈے کو صحت مند طریقے سے کیسے کھائیں؟

ماہرین کے مطابق انڈے کے فوائد حاصل کرنے اور دل کی صحت کو نقصان سے بچانے کے لیے چند آسان تبدیلیاں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ مثلاً کولیسٹرول کی مقدار کم رکھنے کے لیے پورے انڈے اور انڈے کی سفیدی میں توازن رکھا جائے، انڈے کو پراسیس شدہ گوشت کے بجائے سبزیوں اور ثابت اناج کے ساتھ کھایا جائے۔ اس کے علاوہ صحت بخش طریقے سے انڈا پکانے، جیسے ابالنے یا ہلکا ابالنے کو ترجیح دی جائے، اضافی نمک کا استعمال کم کیا جائے اور صرف ایک غذا پر توجہ دینے کے بجائے مجموعی غذائی نظام کو صحت مند رکھنے پر توجہ دی جائے۔

جگر کی بہترین صحت وصفائی کیلئے ماہرین کی تجویز کردہ 5 ہفتہ وار سبزیاں

ڈاکٹر مریم

جگر ہمارے جسم کا انتہائی اہم عضو ہے جو زہریلے مادوں کو باہر نکالنے اور نظامِ ہضم کو درست رکھنے میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق مناسب سبزیوں کا باقاعدہ استعمال جگر پر چربی جمنے (Fatty Liver) اور دیگر بیماریوں کے خطرے کو کافی حد تک کم کر سکتا ہے۔

جگر کے لیے مفید 5 سبزیاں:

بروکلی:

بروکلی میں پائے جانے والے نائٹروجن پر مبنی مرکبات اور اینٹی آکسیڈنٹس جگر پر چربی جمنے سے روکتے ہیں اور زہریلے مادوں کی صفائی کے عمل کو تیز کرتے ہیں۔

پالک:

سبز پتوں والی اس سبزی میں گلوٹاتھیون نامی طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ اور آئرن وافر مقدار میں ہوتا ہے، جو جگر کے خلیات کی حفاظت کرتا ہے۔

چقندر:

چقندر کا استعمال جگر میں سوجن کو کم کرتا ہے، قدرتی انزائمز کو فعال کرتا ہے اور صفرا کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

لہسن:

لہسن میں ایلیسن اور سیلینیم پایا جاتا ہے جو جگر کے انزائمز کو متحرک کر کے جسم سے فاسد مادوں کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔

گوبھی یا بند گوبھی:

ان سبزیوں میں موجود گندھک کے اجزا اور سلفورافین (Sulforaphane) جگر کی طبعی صفائی کے نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔

روزانہ سیڑھیاں چڑھنے سے دل کی بیماری سے موت کا خطرہ 39 فیصد تک کم ہوسکتا ہے، تحقیق

ڈاکٹر وجیہا بیگ

اگر آپ جسمانی طور پر فٹ رہنے والے لوگوں سے پوچھیں کہ وہ صحت مند رہنے کے لیے کیا کرتے ہیں تو ممکن ہے وہ کہیں کہ وہ گھنٹوں جم میں ورزش کرتے ہیں۔ لیکن ایک نئی تحقیق کے مطابق روزانہ سیڑھیاں چڑھنے کی عادت دل کی بیماری سے موت کے خطرے کو 39 فیصد تک کم کر سکتی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ روزانہ لفٹ یا ایسکلیٹر کے بجائے سیڑھیاں استعمال کرنے کی معمولی سی عادت بھی زندگی کو طول دینے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ برطانیہ کی یونیورسٹی آف ایسٹ اینگلیا کے محققین نے اس حوالے سے 9 تحقیق سے حاصل ہونے والے اعداد و شمار کا تجزیہ کیا، جن میں 4 لاکھ 50 ہزار سے زائد افراد شامل تھے۔ محققین نے مجموعی طور پر دیکھا کہ جو لوگ باقاعدگی سے سیڑھیاں استعمال کرتے تھے، ان میں دل کی بیماری کے باعث موت کا خطرہ ان افراد کے مقابلے میں 39 فیصد کم تھا جو سیڑھیاں استعمال نہیں کرتے تھے۔ شرکا کا اوسطاً 14 سال تک جائزہ لینے کے دوران یہ بھی معلوم ہوا کہ سیڑھیاں استعمال کرنے والوں میں کسی بھی وجہ سے موت کا خطرہ لفٹ استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں 24 فیصد کم تھا۔ اس تحقیق میں شامل ماہر امراض قلب ڈاکٹر سوفی پیڈوک نے کہا کہ ہم نے سیڑھیاں چڑھنے اور دل کی بیماری کے باعث موت سمیت مجموعی طور پر موت کے کم خطرے کے درمیان مسلسل تعلق پایا۔ انہوں نے کہا کہ جم جانے یا باقاعدہ ورزش کرنے کے برعکس سیڑھیاں چڑھنا ایک ایسی سرگرمی ہے جسے گھر، دفتر یا باہر روزمرہ زندگی میں باآسانی شامل کیا جا سکتا ہے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ اگر آپ کے سامنے سیڑھیاں اور لفٹ میں سے کسی ایک کا انتخاب ہو تو سیڑھیوں کا انتخاب کریں۔ جسمانی سرگرمی کے مختصر دورانیے بھی دل کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ محققین نے یہ واضح نہیں کیا کہ دل کی صحت کے فوائد حاصل کرنے کے لیے کسی شخص کو کتنی بار سیڑھیاں چڑھنے کی ضرورت ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ تاہم ان کے جائزے میں شامل ایک بڑے تجربے کے مطابق روزانہ تقریباً چھ منزلیں، یعنی تقریباً 60 سیڑھیاں چڑھنا دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ محققین کی سابقہ تحقیق میں بھی یہ بات سامنے آئی تھی کہ روزانہ صرف چند منٹ سیڑھیاں چڑھنے سے بلڈ پریشر جیسے دل کی بیماری کے خطرے والے عوامل کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ سیڑھیاں چڑھتے وقت جسم کے پٹھوں کو عام چلنے کے مقابلے میں زیادہ طاقت استعمال کرنا پڑتی ہے تاکہ جسم کو زمین سے اوپر اٹھایا جا سکے۔ اس عمل کے دوران جسم تیزی سے توانائی خرچ کرتا ہے جس کے نتیجے میں دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے تاکہ جسم کو اضافی آکسیجن اور غذائی اجزا فراہم کیے جا سکیں۔ محققین کے مطابق دل کی سرگرمی میں یہ اچانک اضافہ دل کی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے اور دل سے متعلق مسائل کے خطرے کو نمایاں طور پر کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ امریکن جرنل آف کارڈیو ویسکیولر ڈرگز میں شائع ہونے والے اس تجربے میں شامل افراد کی عمریں اوسطاً 35 سے 84 سال کے درمیان تھیں۔ شرکا میں نصف خواتین تھیں اور ان کا اوسطاً 14 سال تک جائزہ لیا گیا۔ مختلف مطالعات میں سیڑھیاں استعمال کرنے کی عادت کو مختلف طریقوں سے جانچا گیا۔ بعض تحقیق میں شرکا سے پوچھا گیا کہ وہ بغیر آرام کیے کتنی منزلیں چڑھ سکتے ہیں، جبکہ دیگر میں یہ معلوم کیا گیا کہ وہ ایک مخصوص مدت کے دوران کتنی منزلیں چڑھتے ہیں۔ امریکا میں دل کی بیماری موت کی سب سے بڑی وجوہات میں شامل ہے اور تقریباً ہر 34 سیکنڈ میں ایک شخص اس کے باعث جان کی بازی ہار جاتا ہے۔ زیادہ وزن یا موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، جسمانی سرگرمی کی کمی اور ضرورت سے زیادہ شراب نوشی دل کی بیماری کے خطرے کو بڑھانے والے اہم عوامل ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ دل کی بیماری سے بچاؤ بڑی حد تک ممکن ہے، جس کے لیے سگریٹ نوشی سے گریز، کولیسٹرول کی سطح کو کم رکھنا، صحت مند غذا کا استعمال اور باقاعدہ ورزش ضروری ہے۔ اس تحقیق کی سربراہ ماہر امراض قلب ڈاکٹر وانیلیس وانلیجے نے کہا سیڑھیاں چڑھنا روزمرہ زندگی میں جسمانی سرگرمی شامل کرنے کا ایک عملی اور اکثر نظر انداز کیا جانے والا طریقہ ہے۔ اس تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ دل کی بیماری سے بچاؤ میں بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

بھیگے بادام کھانے سے یہ نقصان بھی ہوسکتا ہے!!

ڈاکٹر سلیم

موسم سرما میں خشک میوہ جات کے استعمال میں اضافہ ہو جاتا ہے، ان میں بادام سرفہرست ہیں، جو ہر عمر کے افراد شوق سے کھاتے ہیں، لیکن ان کو مقررہ حد سے کھانا نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس حوالے سے ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ بچوں اور بڑوں کے لیے یہ اچھا ہے کہ وہ رات بھر یا چند گھنٹوں کے لیے بھگوئے ہوئے بادام کو صبح کے پہلے کھانے کے طور پر استعمال کریں۔ لیکن ٹھہریے!! کیا آپ جانتے ہیں کہ بچوں اور بڑوں کو روزانہ کتنے بادام کھانے چاہئیں؟ زیر نظر مضمون میں ماہرین صحت نے بتایا ہے کہ عمر کے حساب سے روزانہ کتنے بادام کھانے چاہئیں اور زیادہ بادام کھانے سے کس قسم کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ بھارتی میڈیا رپورٹ کے مطابق ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ بچوں اور بڑوں کے لیے یہ اچھا ہے کہ وہ بادام اور کچھ دوسرے خشک میوہ جات اور بیجوں کو رات بھر یا چند گھنٹوں کے لیے صبح کے پہلے کھانے کے طور پر استعمال کریں۔ بھگوئے ہوئے بادام کھانے سے یادداشت اور سیکھنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ بادام میں موجود آئرن، میگنیشیم، کیلشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، وٹامن ای صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ سال 2017 میں کورونری آرٹری ڈیزیز جرنل میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق محققین نے پایا ہے کہ بادام کھانے سے جھریوں میں کمی آتی ہے۔

روزانہ کتنے بادام کھانے چاہئیں؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ صحت مند رہنے کے لیے بالغ افراد روزانہ 20 بادام تک کھا سکتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ انہیں ناشتے سے پہلے، پہلے کھانے کے طور پر استعمال کرنے سے اچھے نتائج ملتے ہیں۔ ماہرین نے تجویز کیا ہے کہ چھوٹے بچوں (1-3 سال کی عمر کے درمیان) کو روزانہ 3 سے 5 بادام کھلائے جائیں۔ اگر 9 سے 18 سال کی عمر کے افراد روزانہ 10 بادام کھائیں تو وہ صحت مند رہیں گے۔

زیادہ بادام کھانے کے مضر اثرات:

یہ بات بھی یاد رکھیں کہ روزانہ زیادہ بادام کھانے سے جسم میں بہت سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جن میں وزن میں اضافہ، قبض، گردے کی پتھری اور دیگر امراض شامل ہیں۔

خواتین میں ہارٹ اٹیک کی خاموش علامت جسے 70 فیصد خواتین نظرانداز کردیتی ہیں

ڈاکٹر مبشر خان

خواتین میں دل کے دورے کی علامات اکثر واضح نہیں ہوتیں جس کے باعث تشخیص اور علاج میں تاخیر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق غیر معمولی اور بلاوجہ تھکن دل کے مسائل کی ایک اہم ابتدائی علامت ہو سکتی ہے جو بعض اوقات دل کے دورے سے کئی ہفتے پہلے ظاہر ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق خواتین میں دل کی بیماری کی تشخیص اکثر تاخیر سے ہوتی ہے حالانکہ یہ اموات کی بڑی وجوہات میں شامل ہے۔ خواتین میں دل کے دورے کی علامات مردوں سے مختلف ہو سکتی ہیں اور ان علامات کو اکثر ذہنی دباؤ، گھبراہٹ، معدے کی خرابی، عمر بڑھنے یا ہارمونز میں تبدیلی سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ خواتین میں دل کے دورے کی ممکنہ ابتدائی علامات میں سانس پھولنا، سینے میں دباؤ یا بے آرامی، جبڑے، گردن، کندھے، کمر یا بازو میں درد، چکر آنا، ٹھنڈا پسینہ، متلی یا بدہضمی جیسی کیفیت اور نیند میں خلل شامل ہے۔ ماہرین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر، موٹاپا، ذیابیطس، کولیسٹرول کی زیادتی، تمباکو نوشی، جسمانی سرگرمی کی کمی، خاندانی تاریخ، سن یاس اور غیر متوازن خوراک دل کے دورے کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ اگر کسی خاتون کو اچانک سینے میں تکلیف، شدید اور غیر معمولی تھکن، سانس لینے میں دشواری یا جبڑے، بازو، گردن یا کمر تک پھیلنے کی شکایت ہو اور یہ علامات چند منٹ سے زیادہ برقرار رہیں تو فوری طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔ دل کے دورے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے متوازن اور دل کے لیے مفید غذا، باقاعدہ ورزش، تمباکو نوشی سے پرہیز، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو قابو میں رکھنا، ذیابیطس کا مناسب علاج، پوری نیند، ذہنی دباؤ میں کمی اور باقاعدہ طبی معائنہ ضروری ہے۔

اے طائر لاہوتی اس رزق سے موت اچھی
جس رزق سے آتی ہو پرواز میں کوتاہی

روزنامہ صورت حال

تعریف

آپ کا جواب کیا ہوا گر راہ چلتے کوئی شخص آپ کے کپڑوں، بالوں یا چلنے کے طریقے پر تنقید شروع کر دے کہ نہ آپ کو پہننے کا ڈھنگ ہے نہ چلنے کا، وغیرہ وغیرہ...... آپ یقیناً ایسے شخص سے کہیں گے کہ بھائی تم کون ہو؟ اپنا کام کرو۔ کیوں دماغ خراب کرتے ہو؟ ہم خود پر تنقید کا حق کسی کو نہیں دیتے، اپنے آپ کو بھی نہیں۔ کسی حد تک تو یہ بات درست ہے کہ اگر دنیا میں ہر آدمی ہی تنقید کرنے لگے تو آپ کس کس کی سنیں گے اور کام کب کریں گے؟ تنقید کا حق یا تو ماں باپ کا ہے یا آپ کے استاد و معلم کا، پرخلوص دوست کا یا آپ کی اپنی ذات کا۔ آدمی کو اپنی ذات کا بدترین نقاد ہونا چاہیے۔ اپنا احتساب ایسے کرے جیسے کوئی دشمن کرتا ہے۔ یوں ہی بہتری کی امید قائم رہتی ہے اور خوب سے خوب تر کا سفر جاری رہتا ہے۔

بالکل یہی رویہ ہمارا تعریف پر بھی ہونا چاہیے۔ آدمی کا مزاج چکنے گھڑے کی مانند ہو کہ کوئی تنقید یا تعریف سطح سے اندر نہ جائے الا یہ کہ تنقید و تعریف والا اس کا مجاز ہو، حق رکھتا ہو اور صاحب رائے ہو۔ مگر ہم ایسا نہیں کرتے۔ چلتے پھرتے روزانہ درجنوں بار ہر جگہ سے تعریف سمیٹتے رہتے ہیں اور ریشم کے کیڑے کی طرح ان تعریفوں سے اپنے گرد خود پسندی کا ایسا جال بنتے رہتے ہیں کہ اس سے چھٹکارا موت ہی دلائے تو دلائے، ورنہ کوئی اور صورت ممکن نہیں۔ تعریف بھی ایک رزق ہے۔ آپ کو بھوک لگے تو کچرے میں سے اٹھا کر کھانا شروع نہیں کر دیتے۔ کم ظرف اور بے عقل کی طرف سے کی جانے والی تعریف، حامل ظرف اور باشعور کی طرف سے کی جانے والی تنقید سے بدتر ہے کہ یہ تنقید کم از کم بہتری کی تو راہ دکھائے گی، جھوٹی تعریف تو کہیں کا نہیں چھوڑے گی۔

تعریف کو وصول کرنے، اسے سمجھنے اور برتنے کا بھی ایک فریم روک ہونا چاہیے کہ بندہ حقدار کو اس کا حق دے۔ تعریف کو اللہ کا فضل سمجھے، اس سے ہمت اور ولولہ پائے اور کام کو مزید بہتر بنائے۔ تعریف کے جواب میں عموماً ایک جملہ کافی ہوتا ہے وہ بھی اگر تعریف کرنے والا صاحب الرائے ہے۔ ورنہ خاموش رہے۔ آپ کا گھر ماشاء اللہ بڑا شاندار ہے۔ "جی، اللہ کا فضل ہوا۔ اسی نے کرم کیا اور بنوا دیا" بات ختم۔ آپ بڑے اچھے انسان ہیں۔ "جی، اللہ کا فضل ہے کہ اس کی ستاری نے عیب ڈھانپ رکھے ہیں" اور بات ختم۔ آپ کا بیان سنا۔ یقین جانیے بڑا مزہ آیا اور...... اب یہاں ان صاحب کی بات کاٹ دیجیے۔ "جی، اللہ نے توفیق بخشی، والسلام۔" غضب خدا کا! تعریف کا ایک جملہ اور سامنے والے کے آدھے گھنٹے پر مشتمل دلائل و جوابات، یہ شرک نہیں تو اور کیا ہے؟

بندہ اپنی ہی ذات کو پوج رہا ہے، خدا کے لیے تو کام تھا ہی نہیں۔ کسی نے ذرا سی بلاگ یا تقریر کی تعریف کر دی اور حضور کا خمار اترنے ہی میں نہیں آتا۔ آپ کا گھر بڑا شاندار ہے...... جی، میں نے مکمل سروے کیا، بہترین زمین، بہترین گاریگر، اسپین کی ٹائل، اٹلی کا فرنیچر...... لو جی! ہو گئی اسٹوری شروع...... اب بھگتیے! آپ کی ٹریننگ بڑی پُراثر تھی۔ میری تو آنکھوں میں پانی آ گیا...... جی، ہزاروں لوگ گزر چکے ہیں۔ زندگیوں میں انقلاب، معرفت الٰہی کے روشن باب، امتِ مسلمہ کے درد میں اربوں کے پراجیکٹس...... ایک اور اسٹوری شروع۔ آپ کا بیان سنا، کیا کہنے...... جی، کئی کتابیں پڑھیں، کئی دن سے سویا تک نہیں۔ جو بات کی پوچھ کر، دیکھ بھال کر۔ علم لدنی اور معرفت کا نتیجہ...... لو جی! پھر شروع۔ مقررین حضرات صرف ایک کام کر لیں تو تعریف کرنے والوں سے لڑ پڑیں کہ بھائی کون ہو، کیوں دماغ خراب کرتے ہو؟

وہ کام یہ ہے کہ کالر اور قمیض کے بٹن سے منسلک مائیک، ریکارڈنگ اور لاؤڈ اسپیکر کی تمام تاروں کو وہ تاریں سمجھ لیجیے جو آخری وقت میں اسپتال میں لگی ہوں گی۔ ایک آکسیجن کی، ایک دل کی دھڑکن کو ناپنے کی اور ایک شاید غذا کی نالی کی جو حلق میں سوراخ کر گئی ہو گی۔ اب اس حالت میں کیا بیان اور کیا تعریف۔ سب عقل ٹھکانے آ جاتی ہے۔ جتنا نقصان ہمارے معاشرے میں اس جھوٹی تعریف، خوشامد اور چمچہ گیری نے کیا ہے، شاید ہی کسی اور چیز نے کیا ہو۔ آدمی کو بلاوجہ شبہ ہو جاتا ہے کہ وہ چنیدہ ہے یا اپنے نیک ہونے کی خوش فہمی ہو جاتی ہے۔ کوئی سمجھتا ہے کہ قدرت نے اسے اسپتال بنانے کے لیے چن لیا ہے تو کوئی سمجھتا ہے کہ کھانا کھلانے کے لیے۔ کسی کو ٹریننگ کا بھوت چڑھ جاتا ہے تو کوئی لوگوں کی موٹیویشن بڑھاتے بڑھاتے خود قبر میں پہنچ جاتا ہے۔

خدا غارت کرے اس موٹیویشن کا جو نماز تک نہیں لے جاتی؛ اور ماتم کریں اس دین کا جو اخلاقیات نہ سکھائے۔ اللہ کو اپنی مخلوق سے بڑا پیار ہے۔ پتھر تو کام جاتے ہیں، لوگ نہیں۔ پھر قدرت جس سے چاہے، جیسے چاہے، جب چاہے کام لے لے۔ بس اس بات پر شکر ادا کیجیے کہ مالک کی توفیق سے کچھ حصہ پڑ رہا ہے۔ وہ بے نیاز ہے، ہماری اور اس کی کیا نسبت۔ کامیابی، گمراہی کی کنجیوں میں سے ایک ہے۔ آدمی سمجھتا ہے کہ ہر کامیابی کے پیچھے اس کی محنت، کوئی چال، کوئی طریقہ کوئی بیسٹ پریکٹس، کوئی ٹریننگ ہے یا قدرت نے اسے اس کام کے لیے چن لیا ہے۔ "کچھ نہیں" سے "سب کچھ" تک کے سفر والوں کو نہ تو "کچھ نہیں" کا مطلب آتا ہے اور نہ ہی "سب کچھ" کا۔ اپنے بچوں کی ذہانت کے قصے، ماں باپ اور بیوی کے خلوص و سچائی اور وفاداری کی کہانیاں۔

حتٰی کہ اپنے شیخ کی وہ وہ تعریفیں جو اس غریب نے بھی کبھی سنی بھی نہ ہوں؛ یہ سب اپنی ہی تعریف ہے۔ میرے ایک استاد ہیں۔ دوسروں کو ان کی تعریف کرتے تو کجا، خود ان کے اپنے منہ سے ان کے بارے میں کوئی جملہ نہ سنا۔ چار سال بعد تو پتا لگا کہ انہوں نے کوئی کتاب بھی لکھی ہے وہ بھی کسی اور نام سے۔ اور اپنا حال یہ کہ پہلی ملاقات پر جب تک اپنا سی وی نہ سنا دوں، دل ہلکا ہی نہیں ہوتا۔ ان سے مل کر دل چاہتا ہے کہ زمین پھٹے اور میں سما جاؤں۔ تعریف سے باز رہیے، یہ وہ افیون ہے جو ناکارہ کر چھوڑتی ہے۔ کامیابی کی اصل تو قبولیت ہے جس کا پتا صرف مرنے کے بعد چلے گا۔ "اے عظیم الشان اور بلند دروازوں کے مالک اللہ! ہمیں نامعلوم اور گمشدہ لوگوں کی دعاؤں کے صدقے (وہ لوگ جو تیری کھوج میں گم ہو گئے)، ان بے لوث نیکیوں کے صدقے کہ جنہیں تنقید و تعریف کا غم نہیں، تعریف اور کامیابی کے شر سے بچا، آمین۔"

مزاح: ہاسٹل میں پڑھنا

پطرس بخاری

ہم نے کالج میں تعلیم تو ضرور پائی اور رفتہ رفتہ بی اے بھی پاس کر لیا، لیکن اس نصف صدی کے دوران جو کالج میں گزارنی پڑی، ہاسٹل میں داخل ہونے کی اجازت ہمیں صرف ایک ہی دفعہ ملی۔ خدا کا یہ فضل ہم پر کب اور کس طرح ہوا، یہ سوال ایک داستان کا محتاج ہے۔ جب ہم نے انٹرنس پاس کیا تو مقامی اسکول کے ہیڈ ماسٹر صاحب خاص طور سے مبارک باد دینے کے لئے آئے۔ قریبی رشتہ داروں نے دعوتیں دیں۔ محلے والوں میں مٹھائی بانٹی گئی اور ہمارے گھر والوں پر یک لخت اس بات کا انکشاف ہوا کہ وہ لڑکا جسے آج تک اپنی کوتاہ بینی کی وجہ سے ایک بیکار اور نالائق فرزند سمجھ رہے تھے۔ دراصل لامحدود قابلیتوں کا مالک ہے، جس کی نشوونما پر بے شمار آنے والی نسلوں کی بہبودی کا انحصار ہے۔ چنانچہ ہماری آئندہ زندگی کے متعلق طرح طرح کی تجویزوں پر غور کیا جانے لگا۔

تھرڈ ڈویژن میں پاس ہونے کی وجہ سے یونیورسٹی نے ہم کو وظیفہ دینا مناسب نہ سمجھا۔ چونکہ ہمارے خاندان نے خدا کے فضل سے آج تک کبھی کسی کے سامنے ہاتھ نہیں پھیلایا اس لئے وظیفے کا نہ ملنا بھی خصوصاً ان رشتے داروں کے لئے جو رشتے کے لحاظ سے خاندان کے مضافات میں بستے تھے، فخر و مباہات کا باعث بن گیا اور "مرکزی رشتے داروں" نے تو اس کو پاس وضع اور حفظ مراتب سمجھ کر ممتحنوں کی شرافت و نجابت کو بے انتہا سراہا۔ بہرحال ہمارے خاندان میں فالتو روپے کی بہتات تھی، اس لئے بلا تکلف یہ فیصلہ کر لیا گیا کہ نہ صرف ہماری بلکہ ملک و قوم اور شاید بنی نوع انسان کی بہتری کے لئے یہ ضروری ہے کہ ایسے ہونہار طالب علم کی تعلیم جاری رکھی جائے۔

اس بارے میں ہم سے بھی مشورہ لیا گیا۔ عمر بھر میں اس سے پہلے ہمارے کسی معاملے میں ہم سے رائے طلب نہ کی گئی تھی لیکن اب تو حالات بہت مختلف تھے۔ اب تو ایک غیر جانب دار اور ایمان دار مصنف یعنی یونیورسٹی ہماری بے دار مغزی کی تصدیق کر چکی تھی۔ اب بھلا ہمیں کیوں نظر انداز کیا جا سکتا تھا۔ ہمارا مشورہ یہ تھا کہ فوراً ولایت بھیج دیا جائے۔ ہم نے مختلف لیڈروں کی تقریروں کے حوالے سے یہ ثابت کیا کہ ہندوستان کا طریق تعلیم بہت ناقص ہے۔ اخبارات میں سے اشتہار دکھا دکھا کر یہ واضح کیا کہ ولایت میں کالج کی تعلیم کے ساتھ ساتھ فرصت کے اوقات میں بہت تھوڑی تھوڑی فیس دے کر بیک وقت جرنلزم، فوٹو گرافی، تصنیف و تالیف، دندان سازی، عینک سازی، ایجنٹوں کا کام، غرض یہ کہ بے شمار مفید اور کم خرچ میں بالا نشیں پیشے سیکھے جا سکتے ہیں اور تھوڑے عرصے کے اندر انسان ہر فن مولا بن سکتا ہے۔

لیکن ہماری تجویز کو فوراً رد کر دیا گیا، کیوں کہ ولایت بھیجنے کے لئے ہمارے شہر میں کوئی روایات موجود نہ تھیں۔ ہمارے گرد و نواح میں سے کسی کا لڑکا ابھی تک ولایت نہ گیا تھا اس لئے ہمارے شہر کی پبلک وہاں کے حالات سے قطعاً ناواقف تھی۔ اس کے بعد پھر ہم سے رائے طلب نہ کی گئی اور ہمارے والد، ہیڈ ماسٹر صاحب، تحصیل دار صاحب ان تینوں نے مل کر یہ فیصلہ کیا کہ ہمیں لاہور بھیج دیا جائے۔

جب ہم نے یہ خبر سنی تو شروع شروع میں ہمیں سخت مایوسی ہوئی، لیکن ادھر ادھر کے لوگوں سے لاہور کے حالات سنے تو معلوم ہوا کہ لندن اور لاہور میں چنداں فرق نہیں۔ بعض واقف کار دوستوں نے سینما کے حالات پر روشنی ڈالی۔ بعض نے تھیٹروں کے مقاصد سے آگاہ کیا۔ بعض نے ٹھنڈی سڑک وغیرہ کے مشاغل کو سلجھا کر سمجھایا۔ بعض نے شاہدرے اور شالامار کی ارمان انگیز فضا کا نقشہ کھینچا چنانچہ جب لاہور کا جغرافیہ پوری طرح ہمارے ذہن نشین ہو گیا تو ثابت یہ ہوا کہ خوش گوار مقام ہے اور اعلیٰ درجے کی تعلیم حاصل کرنے کے لئے بے حد موزوں۔ اس پر ہم نے اپنی زندگی کا پروگرام وضع کرنا شروع کر دیا۔ جس میں لکھنے پڑھنے کو جگہ تو ضرور دی گئی لیکن ایک مناسب حد تک، تاکہ طبیعت پر کوئی ناجائز بوجھ نہ پڑے اور فطرت اپنا کام حسن و خوبی کے ساتھ کر سکے۔

لیکن تحصیل دار صاحب اور ہیڈ ماسٹر صاحب کی نیک نیتی یہیں تک محدود نہ رہی۔ اگر وہ صرف ایک عام اور مبہم سا مشورہ دے دیتے کہ لڑکے کو لاہور بھیج دیا جائے تو بہت خوب تھا، لیکن انہوں نے تو تفصیلات میں دخل دینا شروع کر دیا اور ہاسٹل کی زندگی اور گھر کی زندگی کا مقابلہ کر کے ہمارے والد پر یہ ثابت کر دیا کہ گھر پاکیزگی اور طہارت کا ایک کعبہ اور ہاسٹل گناہ و معصیت کا ایک دوزخ ہے۔ ایک تو تھے وہ چرب زبان، اس پر انہوں نے بے شمار غلط بیانیوں سے کام لیا چنانچہ گھر والوں کو یقین سا ہو گیا کہ کالج کا ہوسٹل جرائم پیشہ اقوام کی ایک بستی ہے اور جو طلبہ باہر کے شہروں سے لاہور جاتے ہیں اگر ان کی پوری نگہداشت نہ کی جائے تو وہ اکثر یا تو شراب کے نشے میں چور سڑک کے کنارے کسی نالی میں گرے ہوئے پائے جاتے ہیں یا کسی جوئے خانے میں ہزار ہا روپے ہار کر خودکشی کر لیتے ہیں یا پھر فرسٹ ایئر کا امتحان پاس کرنے سے پہلے دس بارہ شادیاں کر بیٹھتے ہیں۔

چنانچہ گھر والوں کو یہ سوچنے کی عادت پڑ گئی کہ لڑکے کو کالج میں تو داخل کرایا جایا لیکن ہاسٹل میں نہ رکھا جائے۔ کالج ضرور، مگر ہاسٹل میں ہرگز نہیں۔ کالج مفید، مگر ہاسٹل مضر۔ وہ بہت ٹھیک، مگر یہ ناممکن۔ جب انہوں نے اپنی زندگی کا نصب العین ہی بنا لیا کہ کوئی ایسی ترکیب ہی سوچی جائے، جس سے لڑکا ہوسٹل کی زد سے محفوظ رہے تو کوئی ایسی ترکیب کا سوجھ جانا کیا مشکل تھا۔ ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔ چنانچہ از بدغور و خوض کے بعد لاہور میں ہمارے ایک ماموں دریافت کیے گئے اور ان کو ہمارا سرپرست بنا دیا گیا۔ میرے دل میں ان کی عزت پیدا کرنے کے لئے بہت سے شجروں کی ورق گردانی سے مجھ پر یہ ثابت کیا گیا کہ وہ واقعی میرے ماموں ہیں۔ مجھے بتایا گیا کہ جب میں شیر خوار بچہ تھا تو وہ مجھ سے بے انتہا محبت کیا کرتے تھے، چنانچہ فیصلہ یہ ہوا کہ ہم پڑھیں کالج میں اور رہیں ماموں کے گھر۔

اس سے تحصیل علم کا جو ایک ولولہ سا ہمارے دل میں اٹھ رہا تھا، وہ کچھ بیٹھ سا گیا۔ ہم نے سوچا یہ ماموں لوگ اپنی سرپرستی کے زعم میں والدین سے بھی زیادہ احتیاط برتیں گے، جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ہمارے دماغی اور روحانی قویٰ کو پھلنے پھولنے کا موقع نہ ملے گا اور تعلیم کا اصلی مقصد فوت ہو جائے گا، چنانچہ وہی ہوا جس کا ہمیں خوف تھا۔ ہم روز بروز مرجھاتے چلے گئے اور ہمارے دماغ پر پھپھوندی جمنے لگی۔ سینما جانے کی اجازت کبھی کبھار مل جاتی تھی لیکن اس شرط پر کہ بچوں کو بھی ساتھ لیتا جاؤں۔ اس صحبت میں بھلا میں سینما سے کیا اخذ کر سکتا تھا۔ تھیٹر کے معاملے میں ہماری معلومات اندر سبھا سے آگے بڑھنے نہ پائیں۔ تیرنا ہمیں نہ آیا کیوں کہ ہمارے ماموں کا ایک مشہور قول ہے کہ "ڈوبتا وہی ہے جو تیراک ہو" جسے تیرنا نہ آتا ہو وہ پانی میں گھستا ہی نہیں۔ گھر آنے جانے والے دوستوں کا انتخاب ماموں کے ہاتھ میں تھا۔ کوٹ کتنا لمبا پہنا جائے اور بال کتنے لمبے رکھے جائیں، ان کے متعلق ہدایات بہت کڑی تھیں۔ ہفتے میں دو بار گھر خط لکھنا ضروری تھا۔ سگریٹ غسل خانے میں چھپ کر پیتے تھے۔ گانے بجانے کی سخت ممانعت تھی۔

یہ سپاہیانہ زندگی ہمیں راس نہ آئی۔ یوں تو دوستوں سے ملاقات بھی ہو جاتی تھی۔ سیر کو بھی چلے جاتے تھے۔ ہنس بول بھی لیتے تھے لیکن وہ جو زندگی میں ایک آزادی، ایک فراخی، ایک وابستگی ہونی چاہیے وہ ہمیں نصیب نہ ہوئی۔ رفتہ رفتہ ہم نے اپنے ماحول پہ غور کرنا شروع کیا کہ ماموں جان عموماً کس وقت گھر میں ہوتے ہیں، کس وقت باہر جاتے ہیں، کس کمرے میں سے کس کمرے تک گانے کی آواز نہیں پہنچ سکتی، کس دروازے سے کمرے کے کس کونے میں جھانکنا ناممکن ہے، گھر کا کون سا دروازہ رات کے وقت باہر کھولا جا سکتا ہے، کون سا ملازم موافق ہے، کون سا نمک حلال ہے۔ جب تجربے اور مطالعے سے ان باتوں کا اچھی طرح اندازہ ہو گیا تو ہم نے اس زندگی میں بھی نشوونما کے لئے چند گنجائشیں پیدا کر لیں لیکن پھر بھی ہم روز دیکھتے تھے کہ ہاسٹل میں رہنے والے طلبہ کس طرح اپنے پاؤں پر کھڑے ہو کر زندگی کی شاہراہ پر چل رہے ہیں۔ ہم ان کی زندگی پر رشک کرنے لگے۔ اپنی زندگی کو سدھارنے کی خواہش ہمارے دل میں روز بروز بڑھتی گئی۔ ہم نے دل سے کہا، والدین کی نافرمانی کسی مذہب میں جائز نہیں لیکن ان کی خدمت میں درخواست کرنا، ان کے سامنے اپنی ناقص رائے کا اظہار کرنا، ان کو صحیح واقعات سے آگاہ کرنا میرا فرض ہے اور دنیا کی کوئی طاقت مجھے اپنی ادائگی سے باز نہیں رکھ سکتی۔

چنانچہ جب گرمیوں کی تعطیلات میں، میں وطن کو واپس گیا چند مختصر جامع اور موثر تقریریں اپنے دماغ میں تیار رکھیں۔ گھر والوں کو ہوسٹل پر سب سے بڑا اعتراض یہ تھا کہ وہاں کی آزادی نو جوانوں کے لئے از حد مضر ہوتی ہے۔ اس غلط فہمی کو دور کرنے کے لئے ہزار ہا واقعات ایسے تصنیف کئے جن سے ہاسٹل کے قواعد کی سختی ان پر اچھی طرح روشن ہو جائے۔ سپرنٹنڈنٹ صاحب کے ظلم و تشدد کی چند مثالیں رقت انگیز پیرائے میں سنائیں۔ آنکھیں بند کر کے ایک آہ بھری بے چارے اشفاق کا واقعہ بیان کیا کہ ایک دن شام کے وقت بے چارہ ہاسٹل کو واپس آ رہا تھا۔ چلتے چلتے پاؤں میں موچ آ گئی۔ دو منٹ دیر سے پہنچا۔ صرف دو منٹ۔ بس صاحب اس پر سپرنٹنڈنٹ صاحب نے فوراً تار دے کر اس کے والد کو بلوا لیا۔ پولیس سے تالیق ست کرنے کو کہا اور مہینے بھر کے لئے اس کا جیب خرچ بند کر دیا۔ توبہ ہے الٰہی!

لیکن یہ واقعہ سن کر گھر کے لوگ سپرنٹنڈنٹ کے خلاف ہو گئے۔ ہوسٹل کی خوبی ان پر واضح نہ ہوئی۔ پھر ایک دن موقع پا کر بے چارے محمود کا واقعہ بیان کیا کہ ایک دفعہ شامت اعمال بے چارہ سینما دیکھنے چلا گیا۔ قصور اس سے یہ ہوا کہ ایک روپے والے درجے میں جانے کے بجائے وہ دو روپے والے درجے میں چلا گیا۔ بس اتنی سی فضول خرچی پر اسے عمر بھر سینما جانے کی ممانعت ہو گئی ہے۔ لیکن اس سے بھی گھر والے متاثر نہ ہوئے۔ ان کے رویے سے مجھے فوراً احساس ہوا کہ ایک روپیہ اور دو روپے کے بجائے [illegible]

کوششوں میں تعطیلات گزر گئیں اور ہم نے پھر ماموں کی چوکھٹ پر آ کر سجدہ کیا۔

اگلی گرمیوں کی چھٹیوں میں جب ہم پھر گئے تو ہم نے ایک ڈھنگ اختیار کیا۔ دو سال تعلیم پانے کے بعد ہمارے خیالات میں پختگی سی آ گئی تھی۔ پچھلے سال ہوسٹل کی حمایت میں جو دلائل ہم نے پیش کی تھیں وہ اب ہمیں نہایت بودی معلوم ہونے لگی تھیں۔ اب کے ہم نے اس موضوع پر ایک لیکچر دیا کہ جو شخص ہوسٹل کی زندگی سے محروم ہو، اس کی شخصیت بالکل رہ جاتی ہے۔ ہاسٹل سے باہر صحیح پنپنے نہیں پاتی۔ چند دن تو ہم اس پر فلسفیانہ گفتگو کرتے رہے، تفصیلات کے نقطہ نظر سے اس پر بہت کچھ روشنی ڈالی لیکن ہمیں محسوس ہوا کہ بغیر مثالوں کے کام نہ چلے گا اور جب مثالیں دینے کی نوبت آئی تو ذرا دقت محسوس ہوئی۔ کالج کے جن طلبہ کے متعلق میرا ایمان تھا کہ وہ زبردست شخصیتوں کے مالک ہیں، ان کی زندگی کچھ ایسی نہ تھی کہ والدین کے سامنے بطور نمونے کے پیش کی جا سکے۔ ہر وہ شخص جسے کالج میں تعلیم حاصل کرنے کا موقع ملا ہے جانتا ہے کہ "والدینی اغراض" کے لئے واقعات کو ایک نئے اور اچھوتے پیرائے میں بیان کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے، لیکن اس نئے پیرائے کا سوجھ جانا الہام اور اتفاق سے پر منحصر ہے۔ بعض روشن خیال بیٹے والدین کو اپنے حیرت انگیز اوصاف کا قائل نہیں کر سکتے اور بعض نالائق طالب علم والدین کو اس طرح مطمئن کر دیتے ہیں کہ ہر ہفتے ان کے نام منی آرڈر پہ منی آرڈر چلا آتا ہے۔

بنداں آں چناں روزی رساند
کہ دانا اندراں حیراں بماند

جب ہم ڈیڑھ مہینے تک شخصیت اور ہاسٹل کی زندگی پر اس کا انحصار، ان دو مضمونوں پر وقتاً فوقتاً اپنے خیالات کا اظہار کرتے رہے، تو ایک دن والد نے پوچھا: "تمہارا شخصیت سے آخر مطلب کیا ہے؟" "میں تو خدا سے یہی چاہتا تھا کہ وہ مجھے عرض و معروض کا موقع دیں۔ میں نے کہا "دیکھیے نا مثلاً ایک طالب علم ہے۔ وہ کالج میں پڑھتا ہے۔ اب ایک تو اس کا دماغ ہے۔ ایک اس کا جسم ہے۔ جسم کی صحت بھی ضروری ہے اور دماغ کی صحت تو ضروری ہے ہی، لیکن ان کے علاوہ وہ ایک اور بات بھی ہوتی ہے جس سے آدمی گویا پہچانا جاتا ہے۔ میں اس کو شخصیت کہتا ہوں۔ اس کا تعلق نہ جسم سے ہوتا ہے نہ دماغ سے۔ ہو سکتا ہے کہ ایک آدمی کی جسمانی صحت بالکل خراب ہو لیکن پھر بھی اس کی شخصیت...... نہ خیر دماغ تو بے کار نہیں ہونا چاہیے، ورنہ انسان خبط ہوتا ہے۔ لیکن پھر بھی اگر ہو بھی، تو بھی...... گویا شخصیت ایک ایسی چیز ہے...... ٹھہریے، میں ابھی ایک منٹ میں آپ کو بتاتا ہوں۔"

ایک منٹ کے بجائے والد نے مجھے آدھے گھنٹے کی مہلت دی جس کے دوران وہ خاموشی کے ساتھ میرے جواب کا انتظار کرتے رہے۔ اس کے بعد وہاں سے اٹھ کر چلا آیا۔ تین چار دن بعد مجھے اپنی غلطی کا احساس ہوا۔ مجھے شخصیت کی بجائے سیرت کہنا چاہیے۔ شخصیت ایک بے رنگ سا لفظ ہے۔ سیرت کے لفظ سے نیکی ٹپکتی ہے۔ چنانچہ میں سیرت کو اپنا تکیہ کلام بنا لیا لیکن یہ بھی مفید ثابت نہ ہوا۔ والد کہنے لگے: "کیا سیرت سے تمہارا مطلب چال چلن ہے یا کچھ اور؟" میں نے کہا: "کہ چال چلن ہی کہہ لیجیے۔" "تو گویا دماغی اور جسمانی صحت کے علاوہ چال چلن بھی اچھا ہونا چاہیے؟" میں نے کہا "بس یہی تو میرا مطلب ہے۔" "اور یہ چال چلن ہاسٹل میں رہنے سے بہت اچھا ہو جاتا ہے؟" میں نے نسبتاً نحیف آواز سے کہا "جی ہاں۔"

"یعنی ہاسٹل میں رہنے والے طالب علم نماز روزے کے زیادہ پابند ہوتے ہیں۔ ملک کی زیادہ خدمت کرتے ہیں۔ سچ زیادہ بولتے ہیں۔ نیک زیادہ ہوتے ہیں۔" میں نے کہا: "جی ہاں۔" کہنے لگے: "وہ کیوں؟" اس سوال کا جواب ایک بار پرنسپل صاحب نے تقسیم انعامات کے جلسے میں نہایت وضاحت کے ساتھ بیان کیا تھا۔ اے کاش میں نے اس وقت توجہ سے سنا ہوتا۔ اس کے بعد پھر سال بھر میں ماموں کے گھر میں "زندگی ہے تو خزاں کے بھی گزر جائیں گے دن" گاتا رہا۔

(جاری)

ہر سال میری درخواست کا یہی حشر ہوتا رہا۔ لیکن میں نے ہمت نہ ہاری۔ ہر سال ناکامی کا منہ دیکھنا پڑتا لیکن اگلے سال گرمیوں کی چھٹی میں پہلے سے بھی زیادہ شد و مد کے ساتھ تبلیغ کا کام جاری رکھتا۔ ہر دفعہ نئی نئی دلیلیں پیش کرتا، نئی نئی مثالیں کام میں لاتا۔ جب شخصیت اور سیرت والے مضمون سے کام نہ چلا تو اگلے سال ہاسٹل کی زندگی کے انضباط اور باقاعدگی پر تبصرہ کیا۔ اس سے اگلے سال یہ دلیل پیش کی کہ ہاسٹل میں رہنے سے پروفیسروں کے ساتھ ملنے جلنے کے موقعے زیادہ ملتے رہتے ہیں اور ان "بیرون از کالج" ملاقاتوں سے انسان پارس ہو جاتا ہے۔ اس سے اگلے سال یہ مطلب یوں ادا کیا کہ ہاسٹل کی آب و ہوا بڑی اچھی ہوتی ہے، صفائی کا خاص طور سے خیال رکھا جاتا ہے۔ مکھیاں اور مچھر مارنے کے لئے کئی کئی افسر مقرر ہیں۔ اس سے اگلے سال یوں سخن پیرا ہوا کہ جب بڑے بڑے حکام کالج کا معائنہ کرنے آتے ہیں

تو ہاسٹل میں رہنے والے طلبہ سے فرداً فرداً ہاتھ ملاتے ہیں۔ اس سے رسوخ بڑھتا ہے، لیکن جوں جوں زمانہ گزرتا گیا میری تقریروں میں جوش بڑھتا گیا لیکن معقولیت کم ہوتی گئی۔ شروع شروع میں ہاسٹل کے مسئلے پر والد مجھ سے باقاعدہ بحث کیا کرتے تھے۔ کچھ عرصے بعد انہوں نے یک لفظی انکار کا رویہ اختیار کیا۔ پھر ایک آدھ سال مجھے ہنس کے ٹالتے رہے اور آخر میں یہ نوبت آن پہنچی کہ وہ ہاسٹل کا نام سنتے ہی ایک طنز آمیز قہقہے کے ساتھ مجھے تشریف لے جانے کا حکم دے دیا کرتے تھے۔

ان کے اس سلوک سے آپ یہ اندازہ نہ لگائیے کہ ان کی شفقت کچھ کم ہو گئی تھی۔ ہرگز نہیں۔ حقیقت صرف اتنی ہے کہ بعض ناگوار حادثات کی وجہ سے گھر میں میرا اقتدار کچھ کم ہو گیا تھا۔ اتفاق یہ ہوا کہ میں نے جب پہلی مرتبہ بی اے کا امتحان دیا تو فیل ہو گیا۔ اگلے سال ایک مرتبہ پھر یہی واقعہ پیش آیا۔ اس کے بعد بھی جب تین چار دفعہ یہی قصہ ہوا تو گھر والوں نے میری امنگوں میں دل چسپی لینی چھوڑ دی۔ بی اے میں پے در پے فیل ہونے کی وجہ سے میری گفتگو میں ایک سوز تو ضرور آ گیا تھا لیکن کلام میں وہ پہلے جیسی شوکت اور میری رائے کی وہ پہلے جیسی وقعت اب نہ رہی تھی۔

میں زمانہ طالب علمی کے اس دور کا حال ذرا تفصیل سے بیان کرنا چاہتا ہوں کیوں کہ اس سے ایک تو آپ میری زندگی کے نشیب و فراز سے اچھی طرح واقف ہو جائیں گے اور اس کے علاوہ اس سے یونیورسٹی کی بعض بے قاعدگیوں کا راز بھی آپ پر آشکار ہو جائے گا۔ میں پہلے سال بی اے میں کیوں فیل ہوا، اس کا سمجھنا بہت آسان ہے۔ بات یہ ہوئی کہ جب ہم نے ایف اے کا امتحان دیا تو چونکہ ہم نے کام خوب دل لگا کر کیا تھا اس لئے اس میں "کچھ" پاس ہی ہو گئے۔ بہرحال فیل نہ ہوئے۔ یونیورسٹی نے یوں تو ہمارا ذکر بڑے اچھے الفاظ میں کیا لیکن ریاضی کے متعلق یہ ارشاد ہوا کہ صرف اس مضمون کا امتحان ایک آدھ دفعہ پھر دے ڈالو۔ (ایسے امتحان کو اصطلاحاً کمپارٹمنٹ کہا جاتا ہے۔ شاید اس لئے کہ بغیر رضامندی اپنے ہم راہی مسافروں کے اگر کوئی اس میں سفر کر رہے ہوں مگر نقل نویسی کی سخت ممانعت ہے۔)

اب جب ہم بی اے میں داخل ہونے لگے تو ہم نے یہ سوچا کہ بی اے میں ریاضی لیں گے۔ اس طرح سے کمپارٹمنٹ کے امتحان کے لئے فالتو کام نہ کرنا پڑے گا۔ لیکن ہمیں سب لوگوں نے یہی مشورہ دیا کہ تم ریاضی مت لو۔ جب ہم نے اس کی وجہ پوچھی تو کسی نے ہمیں کوئی معقول جواب نہ دیا لیکن جب پرنسپل صاحب نے بھی یہی مشورہ دیا تو ہم رضامند ہو گئے، چنانچہ بی اے میں ہمارے مضامین انگریزی، تاریخ اور فارسی قرار پائے۔ ساتھ ساتھ ہم ریاضی کے امتحان کی بھی تیاری کرتے رہے۔ گویا ہم تین کے بجائے چار مضمون پڑھ رہے تھے۔ اس طرح سے جو صورت حالات پیدا ہوئی اس کا اندازہ وہی لوگ لگا سکتے ہیں جنہیں فن یونیورسٹی کے امتحان کا کافی تجربہ ہے۔ ہماری قوت مطالعہ منتشر ہو گئی اور خیالات میں پراگندگی پیدا ہوئی۔ اگر مجھے چار کے بجائے صرف تین مضامین پڑھنے ہوتے تو جو وقت میں فی الحال چوتھے مضمون کو دے رہا تھا وہ بانٹ کر میں ان تین مضامین کو دیتا۔ آپ یقین مانیے اس سے بڑا فرق پڑ جاتا اور فرض کیا اگر میں وہ وقت تینوں کو بانٹ کر نہ دیتا بلکہ سب کا سب ان تینوں میں سے کسی ایک مضمون کے لئے وقف کر دیتا تو کم از کم اس مضمون میں ضرور پاس ہو جاتا، لیکن موجودہ حالات میں تو وہی ہونا لازم تھا جو ہوا، یعنی یہ کہ میں کسی مضمون پر کماحقہ توجہ نہ کر سکا۔ کمپارٹمنٹ کے امتحان میں تو پاس ہو گیا، لیکن بی اے میں ایک تو انگریزی میں فیل ہوا۔ وہ تو ہونا ہی تھا، کیوں کہ انگریزی ہماری مادری زبان نہیں۔ اس کے علاوہ تاریخ اور فارسی میں بھی فیل ہو گیا۔ اب آپ سوچیے تا کہ جو وقت مجھے کمپارٹمنٹ کے امتحان پر صرف کرنا پڑا وہ اگر میں وہاں صرف نہ کرتا بلکہ اس کے بجائے...... مگر خیر یہ بات میں پہلے عرض کر چکا ہوں۔ فارسی میں کسی ایسے شخص کا فیل ہونا جو ایک علم دوست خاندان سے تعلق رکھتا ہو لوگوں کے لئے از حد حیرت کا موجب ہوا اور سچ پوچھیے تو ہمیں بھی اس پر سخت ندامت ہوئی، لیکن خیر اگلے سال یہ ندامت دھل گئی اور ہم فارسی میں پاس ہو گئے۔ اس سے اگلے سال تاریخ میں پاس ہو گئے اور اس سے اگلے سال انگریزی میں۔ اب باقاعدے کی رو سے ہمیں بی اے کا سرٹیفکیٹ مل جانا چاہیے تھا، لیکن یونیورسٹی کی اس طفلانہ ضد کا کیا علاج کہ تینوں مضمونوں میں بیک وقت پاس ہونا ضروری ہے۔ بعض طبائع ایسی ہیں کہ جب تک یکسوئی نہ ہو، مطالعہ نہیں کر سکتیں۔ کیا ضروری ہے کہ ان کے دماغ کو زبردستی ایک کھچڑی سا بنا دیا جائے۔ ہم نے ہر سال صرف ایک مضمون پر اپنا تمام تر توجہ دی اور اس میں وہ کامیابی حاصل کی کہ باید و شاید۔ باقی دو مضمون ہم نے نہیں دیکھے لیکن ہم نے یہ تو ثابت کر دیا کہ جس مضمون میں [illegible]

اب تک دو دو مضمونوں میں فیل ہوتے رہے تھے، لیکن اس کے بعد ہم نے تہیہ کر لیا کہ جہاں تک ہو سکے گا اپنے مطالعے کو وسیع کریں گے۔ یونیورسٹی کے بے ہودہ اور بے معنا قواعد کو ہم اپنی مرضی کے مطابق نہیں بنا سکتے تو اپنی طفیل پر ہی کچھ زور ڈالے لیکن جتنا غور کیا اسی نتیجے پر پہنچے کہ تین مضمونوں میں بیک وقت پاس ہونا فی الحال مشکل ہے۔ پہلے دو میں پاس ہونے کی کوشش کرنی چاہیے۔ چنانچہ ہم پہلے سال انگریزی اور فارسی میں پاس ہو گئے اور دوسرے سال فارسی اور تاریخ میں۔

جن جن مضامین میں ہم جیسے جیسے فیل ہوئے وہ اس نقشے سے ظاہر ہیں:- 1- انگریزی، تاریخ، فارسی -2 انگریزی، تاریخ -3 انگریزی، فارسی -4 تاریخ، فارسی...... گویا جن جن طریقوں سے ہم دو دو مضامین میں فیل ہو سکتے تھے وہ ہم نے پورے کر دیئے۔ اس کے بعد ہمارے لئے دو مضامین میں فیل ہونا ناممکن ہو گیا اور ایک ایک مضمون میں فیل ہونے کی باری آئی۔ چنانچہ اب ہم نے مندرجہ ذیل نقشے کے مطابق فیل ہونا شروع کر دیا: -5 تاریخ میں فیل -6 انگریزی میں فیل

اتنی دفعہ امتحان دے چکنے کے بعد جب ہم نے اپنے نتیجوں کو یوں اپنے سامنے رکھ کر غور کیا تو ثابت ہوا کہ غم کی رات ختم ہونے والی ہے۔ ہم نے دیکھا کہ اب ہمارے فیل ہونے کا صرف ایک ہی طریقہ باقی رہ گیا ہے وہ یہ کہ فارسی میں فیل ہو جائیں لیکن اس کے بعد تو پاس ہونا لازم ہے۔ ہر چند کہ یہ سانحہ از حد جان کاہ ہوگا۔ لیکن اس میں مصلحت تو ضرور مضمر ہے کہ اس میں ہمیں ایک قسم کا ٹیکا لگ جائے گا۔ بس یہی ایک کسر باقی رہ گئی ہے۔ اس سال فارسی میں فیل ہوں گے اور پھر اگلے سال قطعی پاس ہو جائیں گے۔ چنانچہ ساتویں دفعہ امتحان دینے کے بعد ہم بتابی سے فیل ہونے کا انتظار کرنے لگے۔ یہ انتظار در اصل فیل ہونے کا نہ تھا بلکہ اس بات کا انتظار تھا کہ اس فیل ہونے کے بعد اگلے سال ہمیشہ کے لئے بی اے ہو جائیں گے۔

ہر سال امتحان کے بعد گھر آتا تو والدین کو نتیجے کے لئے پہلے ہی سے تیار کر دیتا۔ رفتہ رفتہ نہیں بلکہ یکلخت اور فوراً۔ رفتہ رفتہ تیار کرنے سے خواہ مخواہ وقت ضائع ہوتا ہے اور پریشانی مفت میں طول کھینچتی ہے۔ ہمارا قاعدہ یہ تھا کہ جاتے ہی کہہ دیا کرتے تھے کہ اس سال تو کم از کم پاس نہیں ہو سکتے۔ والدین کو اکثر یقین نہ آتا۔ ایسے موقعوں پر طبیعت کو بڑی الجھن ہوتی ہے۔ مجھے اچھی طرح معلوم ہے کہ میں پرچوں میں کیا لکھ کر آیا ہوں۔ اچھی طرح جانتا ہوں کہ ممتحن لوگ اکثر نشے کی حالت میں پرچے نہ دیکھیں تو میرا پاس ہونا قطعاً ناممکن ہے۔ چاہتا ہوں کہ میرے تمام بہی خواہوں کو بھی اس بات کا یقین ہو جائے تاکہ وقت پر انہیں صدمہ نہ ہو، لیکن بہی خواہ ہیں کہ میری تمام تشریحات کو محض کسر نفسی سمجھتے ہیں۔ آخری سالوں میں والد کو فوراً یقین آ جایا کرتا تھا کیوں کہ تجربے سے ان پر ثابت ہو چکا تھا کہ میرا اندازہ غلط نہیں ہوتا لیکن ادھر ادھر کے لوگ "اجی نہیں صاحب"، "اجی کیا کہہ رہے ہو؟"، "اجی یہ بھی کوئی بات ہے؟" ایسے فقروں سے ناک میں دم کر دیتے ہو۔ بہرحال اب کے پھر گھر پہنچتے ہی ہم نے حسب دستور اپنے فیل ہونے کی پیشین گوئی کر دی۔ دل کو یہ تسلی تھی کہ بس یہ آخری دفعہ ہے۔ اگلے سال ایسی پیشین گوئی کرنے کی کوئی ضرورت نہ ہوگی۔

ساتھ ہی خیال آیا کہ وہ ہاسٹل کا قصہ پھر شروع کرنا چاہیے۔ اب تو کالج میں صرف ایک ہی سال باقی رہ گیا ہے۔ اب بھی ہاسٹل میں رہنا نصیب نہ ہوا تو عمر بھر گویا آزادی سے محروم رہے۔ گھر سے نکلے تو ماموں کے ڈربے میں اور جب ماموں کے ڈربے سے نکلے تو شاید اپنا ایک ڈربا بنانا پڑے گا۔ آزادی کا ایک سال۔ صرف ایک سال اور یہ آخری موقع ہے۔

آخری درخواست کرنے سے پہلے میں نے تمام ضروری مالہ بڑی احتیاط سے جمع کیا۔ جن پروفیسروں سے مجھے اب ہم عمری کا فخر حاصل تھا ان کے سامنے بے تکلفی سے آرزوں کا اظہار کیا اور ان سے والد کو خطوط لکھوائے کہ اگلے سال لڑکے کو ضرور آپ ہاسٹل میں بھیج دیں۔ بعض کامیاب طلبہ کے والدین سے بھی اسی طرح کی عرض داشتیں بھجوائیں۔ خود اعداد و شمار سے ثابت کیا کہ یونیورسٹی سے جتنے لڑکے پاس ہوتے ہیں ان میں اکثر ہاسٹل میں رہتے ہیں اور یونیورسٹی کا کوئی وظیفہ یا تمغہ یا انعام تو کبھی ہاسٹل سے باہر گیا ہی نہیں۔ میں حیران ہوں کہ یہ دلیل مجھے اس سے پیشتر کبھی کیوں نہ سوجھی تھی، کیوں کہ یہ بہت ہی کارگر ثابت ہوئی۔ والد کا انکار نرم ہوتے ہوتے غور و خوض میں تبدیل ہو گیا، لیکن پھر بھی ان کے دل سے شک رفع نہ ہوا۔ کہنے لگے کہ "میری سمجھ میں نہیں آتا کہ جس لڑکے کو پڑھنے کا شوق ہو وہ ہاسٹل کے بجائے گھر پر کیوں نہیں پڑھ سکتا۔" میں نے جواب دیا "ہاسٹل میں ایک علمی فضا ہوتی ہے جو ارسطو اور افلاطون کے گھر کے سوا اور کسی گھر میں دستیاب نہیں ہو سکتی۔ ہاسٹل میں جسے دیکھو بحر علوم میں غوطہ زن نظر آتا ہے۔ باوجود اس کے ہر ہاسٹل میں دو دو سو تین تین سو لڑکے رہتے ہیں۔ پھر بھی وہ خاموشی طاری رہتی ہے کہ قبرستان معلوم ہوتا ہے۔ وجہ یہ کہ ہر ایک اپنے اپنے کام میں لگا رہتا ہے۔ شام کے وقت ہوسٹل کے صحن میں جا بجا طلبہ علمی مباحثوں میں مشغول نظر آتے ہیں۔ علی الصباح ہر ایک طالب علم کتاب ہاتھ میں لے ہاسٹل کے صحن میں ٹہلتا نظر آتا ہے۔

چین کا جی پی ایس سسٹم منصوبہ اگلے سال مکمل ہو جائے گا

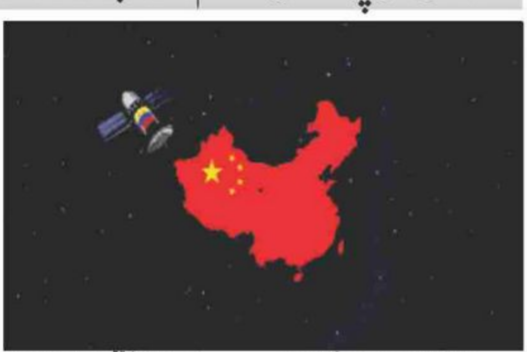
چین نے اعلان کیا ہے کہ امریکا کے گلوبل پوزیشننگ سسٹم (جی پی ایس) کے مقابلے میں اس کی جانب سے تیار کیا جانے والا بیدوو نیوی گیشن سیٹلائیٹ سسٹم (بی این ایس ایس) اگلے سال کی پہلی ششماہی میں آخری 2 سیٹلائیٹس کو خلا میں چھوڑے جانے کے ساتھ مکمل ہو جائے گا۔

پراجیکٹ ڈائریکٹر رین چینگ کی نے اس بارے میں میڈیا سے بات کرتے ہوئے بتایا کہ پوزیشننگ سسٹم کی بنیاد رواں ماہ اضافی سیٹلائیٹس کو خلا میں بھیجے جانے والے مکمل ہو جائے گی، اب تک 24 سیٹلائیٹس اس سلسلے میں چھوڑے جا چکے ہیں۔

جی پی ایس سیٹلائیٹس کو لوکیشن ڈیٹا بیمنگ کے لیے اسمارٹ فونز، گاڑیوں کے نیوی گیشن سسٹمز اور اس طرح کے تمام نظاموں میں استعمال کیا کیا جا رہا ہے اور ایسے تمام سیٹلائیٹس کو امریکی فضائیہ کنٹرول کرتی ہے اور اب چین دنیا کا دوسرا ملک بننے والا ہے جو اس ٹیکنالوجی کو تشکیل دینے میں کامیاب رہا ہے۔

چین نے اس نیوی گیشن سسٹم کی تیاری کا کام 90 کی دہائی میں شروع کیا تھا اور چین کے پیچیدہ ترین منصوبوں میں سے ایک ہے جس کو مکمل ہونے میں متعدد سال لگے۔

رین چینگ کی نے بتایا کہ یہ نظام ہائی پرفارمنس انڈیکٹر، نئے ٹیکنالوجی سسٹمز سمیت متعدد مقاصد کے لیے استعمال ہو سکے گا۔



ان کا کہنا تھا جون 2020 سے قبل ہم 2 مزید سیٹلائیٹس کو زمین کے مدار میں چھوڑنے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں، جس کے ساتھ بیدوو تھری سسٹم مکمل ہو جائے گا۔

انہوں نے بتایا کہ مستقبل میں زیادہ اسمارٹ، زیادہ قابل رسائی اور انٹیگریٹڈ سسٹم کو 2035 کو بیدوو کا حصہ بنا کر 2035 تک آن لائن کیا جائے گا۔

انہوں نے مزید کہا اہم خلائی انفراسٹرکچر کے ذریعے دنیا کو پبلک سروسز فراہم کی جا سکیں گی اور بیدوو سسٹم دنیا کی خدمت اور انسانیت کو فائدہ پہنچانے کے لیے ہے۔

چین کی جانب سے گزشتہ 2 دہائیوں کے دوران خلائی پروگرام کو بہت تیزی سے ترقی دی گئی ہے اور خود انحصاری کو ترجیح دیتے ہوئے ٹیکنالوجیز تیار کی گئی ہیں اور اس وقت فائیو جی ڈیٹا پراسیسنگ جیسے شعبوں میں بھی بالادستی کے لیے کام کیا جا رہا ہے۔

2003 میں چین دنیا کا تیسرا ملک بن گیا تھا جس نے خلا میں انسان بردار مشن بھیجا تھا اور اس کے بعد بھی تجرباتی خلائی اسٹیشن تعمیر کیا جبکہ چاند کی سطح پر مشن بھی بھیجے۔

چین کی جانب سے مکمل فعال مستقل اسپیس اسٹیشن مستقبل میں بھیجنے کی منصوبہ بندی بھی کی جا رہی ہے جبکہ مریخ پر مشن اور چاند پر انسانوں کو بھیجنے کا بھی ارادہ ہے۔

گزشتہ سال بلومبرگ کی ایک رپورٹ میں بتایا گیا تھا کہ یہ چین کا انتہائی جرات مندانہ منصوبہ ہے جو کہ اس ملک کے لیے بے مثال کامیابی بھی ہے جو کہ پہلے ہی خلائی کمرشل پرواز، مصنوعی سورج سے سستی توانائی اور انسانی ساختہ مصنوعی چاند پر بھی کام کر رہا ہے۔

اس دوسرے عالمی نیوی گیشن سسٹم کے لیے کمپنیوں کو منفرد انفراسٹرکچر، میٹریلز، پرزے اور سافٹ ویئر تیار کرنے کی ضرورت ہوگی اور اس حوالے سے چینی کمپنیاں ایسی ڈیوائسز تیار کر رہی ہیں جو بیدوو سے 2020 تک مطابقت پیدا کر سکیں۔

توقع کی جا رہی ہے کہ بیدوو پر کام کرنے والی سالانہ ڈیڑھ کروڑ چپس صرف خودکار گاڑیوں میں ہی استعمال ہوں گی۔

چین اس وقت دنیا کی سب سے بڑی اور پرکشش آٹو مارکیٹ ہے اور چینی حکومت چاہتی ہے کہ تمام گاڑیاں 2020 میں بیدوو کو استعمال کریں، جس کے لیے بڑی کار کمپنیاں جیسے ٹویوٹا اور واکس ویگن وغیرہ کام بھی کر رہی ہیں۔

سام سنگ، ہواوے اور شیاؤمی کے اسمارٹ فونز میں بھی اس ٹیکنالوجی کو شامل کرنے پر کام ہو رہا ہے جبکہ عالمی سطح پر اسمارٹ فونز چپس تیار کرنے والی امریکی کمپنی کوالکوم کا کہنا ہے کہ وہ طویل عرصے سے چینی جی پی ایس سسٹم کو سپورٹ کر رہی ہے۔

چین اس ٹیکنالوجی کو حکومتی طور پر تیار ہونے والے طیاروں کے لیے گزشتہ سال سے استعمال کر رہی ہے۔

کچھ سال پہلے یہ رپورٹ سامنے آئی تھی کہ پاکستان ایشیا کا پانچواں ملک ہے جو چین کی اس نیوی گیشن سسٹم کو استعمال کر رہا ہے۔

دبئی میں مستقبل کے عجائب گھر کی انوکھی عمارت میں کیا دکھایا جائے گا؟

الزبتھ بینز (بی بی سی فیوچر)

دبئی میں جہاں راتوں رات بلند و بالا عمارتیں کھڑی کر دی جاتی ہیں وہاں لوگ اب ان عمارتوں پر نگاہ تک نہیں ڈالتے۔

لیکن یہاں ایک ایسا زیر تعمیر منصوبہ بھی ہے جو ہر کسی کی توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے اور یہ ہے میوزیم آف دی فیوچر یا مستقبل کا عجائب گھر، جو ستونوں کے اوپر ڈرائیور کے بغیر چلنے والی میٹرو کے لیے بنائے گئے ٹریک پر بنایا جا رہا اور یہ شہر کے مالیاتی مرکز کے قریب ہے۔

عجائب گھر کا ڈھانچہ 2400 ترچھے ایک دوسرے سے جڑے سٹیل کے ستونوں سے بنایا گیا جو نومبر 2018 میں مکمل کر لیا گیا تھا۔ اب اس کے بیرونی حصے کے پینلز کو جوڑا جا رہا ہے۔ دبئی میں 20 اکتوبر 2020 میں 'ورلڈ ایکسپو' یا عالمی نمائش کے انعقاد کے موقع پر اس عجائب گھر کا افتتاح کر دیا جائے گا۔

تعمیراتی ماہرین اس عجائب گھر کی جدید طرز پر مبنی ہیئت کو 'ٹورس' کہتے ہیں۔ ٹورس کسی ڈونٹ کی طرح ایک پھولا ہوا دائرہ ہوتا ہے جو بیچ میں سے خالی ہوتا ہے، لیکن اس کو اگر 'ہولا ہوپ' کہا جائے تو زیادہ مناسب ہوگا۔

مستقبل کے اس عجائب گھر کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر لیتھ کارلسن اسے آنکھ کے ڈیزائن جیسا قرار دینے کو ترجیح دیتے ہیں۔ 'جن لوگوں نے اس عمارت کو نہیں دیکھا، ہمارے لیے انھیں اس کا ڈیزائن سمجھانا مشکل ہوتا ہے۔ انھوں نے کہا کہ ایسی کوئی چیز نہیں جس سے اس کی مشابہت ہو۔'

ایک مقامی تعمیراتی کمپنی کی ایک مقامی کمپنی کِلا ڈیزائن نے سنہ 2015 میں اس عجائب گھر کی عمارت کے نقشے کی منظوری کے لیے کروائے گئے مقابلے میں کامیابی حاصل کی تھی۔ اس کمپنی کے مطابق اس عمارت کا ٹھوس حصہ جدید دور کے علوم کا مظہر ہے اور اس کے اندر کا خلا، اس سب کی عکاسی کرتا ہے جو ہم اب تک نہیں جانتے، یعنی مستقبل۔

اس عمارت کی صرف غیر معمولی ہیئت ہی اس کو متحدہ عرب امارات میں بنائی گئی سینکڑوں دیگر عمارتوں سے ممتاز نہیں کرتی۔ 78 میٹر اونچے اس فولادی ڈھانچے کے بیرونی سطح پر لگائے جانے والے پینلز پر عربی زبان میں خطاطی کی گئی ہے جو پینلز لگائے جانے پر ساتھ ساتھ پڑھی جانے لگی ہے۔

عجائب گھر کے ڈائریکٹرز نے ابھی تک یہ نہیں بتایا ہے کہ یہ تحریر کس بارے میں ہے، لیکن یہ بات عام ہے کہ یہ متحدہ عرب امارات کے حکمران نائب صدر اور وزیر اعظم شیخ محمد بن راشد المکتوم جو کے ایک شاعر بھی ہیں، ان کے اشعار ہیں۔

یہ عربی خطاطی عمارت کے لیے کھڑکیوں کا کام بھی کرے گی جن سے گزر کر دن کے وقت سورج کی روشنی اس کے ستونوں کے بغیر بنائے گئے اندرونی حصوں کو منور کرے گی اور رات کے وقت عمارت میں لگائی جانے والی ایل ای ڈی لائٹس جن کی مجموعی لمبائی 14 کلومیٹر بنتی ہے، باہر سے دیکھنے والوں کے لیے ایک سحر انگیز منظر پیش کریں گی۔

توقع ہے کہ ہر سال دس لاکھ افراد اس عجائب گھر کو دیکھنے کے لیے آئیں گے

اس عمارت کے غیر روایتی ڈھانچے اور اس کی بیرونی سطح پر خطاطی نے اسے دنیا کے پیچیدہ ترین تعمیراتی منصوبوں کی فہرست میں شامل کر دیا ہے۔

اس تعمیراتی منصوبے کی کنسلٹنٹ فرم بورو ہیپولڈ انجینیئرنگ کے مطابق اس منصوبے کی تکمیل پیرامیٹرک ڈیزائن اور بلڈنگ انفارمیشن ماڈلنگ یا بی آئی ایم کے بغیر ممکن نہیں تھی۔ پیرامیٹرک ڈیزائن الگورتھم کی سوچ پر قائم ہے، جس میں مخصوص عوامل میں ردوبدل کر کے نتیجے کو تبدیل کیا جاتا ہے۔

بلڈنگ انفارمیشن ماڈلنگ تعمیراتی ماہرین کے لیے ایک سہ جہتی تعمیراتی ٹیکنالوجی ہے جو جس کے ذریعے تعمیراتی ماہرین ڈیزائننگ میں اشتراک کر سکتے ہیں اور منصوبوں کو دستاویزی صورت دے سکتے ہیں۔

ویسے تو بلڈنگ انفارمیشن ماڈلنگ ایک طویل عرصے سے موجود ہے لیکن تعمیراتی صنعت نے اس کو اپنانے میں بہت وقت لیا ہے۔

اس میوزیم کے لیے بورو ہیپولڈ کے پراجیکٹ ڈائریکٹر ٹوبیاس بولے کا کہنا ہے 'ہم جانتے تھے کہ ہمیں سب کچھ ڈیجیٹل طریقے سے کرنا ہوگا کیونکہ آپ ہر چیز جیومیٹری کے ذریعے بیان نہیں کر سکتے تھے۔'

وہ کہتے ہیں کہ اس نے کچھ اور ہی بن جانا تھا، صورت اتنی خوش نما نہ رہتی اور اسے تعمیر کرنا کہیں زیادہ مشکل ہوتا۔ ٹیکنالوجی کی مدد سے ہی اس عمارت کا ڈھانچہ بنانا ممکن ہوا ہے۔'

انھوں نے کہا کہ پراجیکٹ پر کام کرنے والی پوری ٹیم جو کہ روایتی 'ٹو ڈی' نقشوں پر کام کرنے کی عادی تھی، کے لیے ضروری ہو گیا تھا کہ وہ اپنی صلاحیت میں اضافہ کریں اور جدید تکنیک اور علم سے اپنے آپ کو آشنا کریں۔ انھوں نے کہا کہ 'ہر ایک کو بلڈنگ انفارمیشن ماڈلنگ ٹیکنالوجی سیکھنی پڑی اور اپنے روزمرہ کے کام کے انداز کو بدلنا پڑا۔'

کمپیوٹیشن یعنی حساب کا پہلا کام اس عمارت کی تصوراتی شکل میں باریک تبدیلیاں کرنا تھا تاکہ اس کے پیچیدہ خم جہاں تک ممکن ہو، دور کیے جا سکیں۔

ملی میٹرز جتنی باریک ان چیزوں کو دور کرنے میں بہت وقت لگا اور انھیں بظاہر انسانی آنکھ سے نہیں دیکھا جا سکتا، لیکن ان کی وجہ سے بعد میں پیدا ہونے والی بیشتر پیچیدگیوں کو پہلے ہی دور کر لیا گیا۔

اس کے بعد مرحلہ سامنے کے حصے اور فولادی ڈھانچے کے ڈیزائن کا آیا جن کو ترچھی اور باہم ایک دوسرے میں پیوست سریوں کی وجہ سے 'ڈایا گرڈ' کہا جاتا ہے۔ اس پیچیدہ ڈھانچے اور غیر معمولی شکل کا عملی حل ڈایا گرڈ ہی تھا جسے سٹیل اور سیمنٹ کے اوپر ترجیح دی گئی۔

دبئی میں لوگوں کے لیے نت نئے تعمیراتی منصوبے کوئی نئی بات نہیں

ڈایا گرڈ کی لاتعداد ممکنہ ترتیبوں میں سے بہترین ترتیب پر پہنچنے کے لیے بورو ہیپولڈ نے اپنا خود کا الگورتھم تیار کیا۔

پیرامیٹرک ترتیب کی سکرپٹ لکھنا ایک طویل مرحلہ تھا لیکن اس کی وجہ سے بورو ہیپولڈ کے لیے نتائج پر اثر انداز ہونا آسان ہو گیا، مثلاً جیسا کہ سٹیل کے ستونوں کا قطر یکساں ہونا اور ان کا مارکیٹ سے قابل خریداری ہونا۔ بولے کہتے ہیں کہ 'یہ سب ہمارے لیے بہت نیا تھا۔'

اس سارے عمل کا نتیجہ ایسے موثر ڈایا گرڈ کی صورت میں نکلا جس میں جوڑوں کی تعداد، سٹیل کے سریوں کا قطر اور استعمال ہونے والے سٹیل کا کل وزن، سب کچھ کم سے کم مگر موثر رکھا گیا۔

بورو ہیپولڈ کے مطابق اس سب سے کلائنٹ، ٹھیکیدار، اور تعمیراتی کمپنی، سبھی کے وقت اور پیسے کی بچت ہوئی۔

ٹھیکیدار فرم 'بیم ہگز اینڈ ہلز' اور تعمیرات کے لیے فولادی ڈھانچے بنانے والی کمپنی 'ایورسندائی انجینیئرنگ' نے پھر تعمیراتی کام شروع کرنے سے پہلے کنسٹرکشن سیکوئنسنگ اینالیسس یعنی تعمیراتی مرحلے کی ترتیب اور عمارت کے ڈھانچے کو جوڑنے کے عمل کا جائزہ لیا، جس میں اس بات کا بھی خیال رکھا گیا کہ مختلف اجزا کو جوڑنے کے دوران وزن اور دباؤ کن حصوں پر زیادہ آئے گا اور کس طرح تبدیل ہوتا رہے گا۔

ٹوبیاس بولے کے مطابق 'کنسٹرکشن سیکوئنسنگ اینالیسس ہمیشہ ہی پراجیکٹ کے لیے بڑا رسک ہوتا ہے کیونکہ اس کی وجہ سے آپ کو بہت سی تبدیلیاں کرنی پڑتی ہیں۔ لیکن اس منصوبے پر تعمیراتی کام کے شروع ہونے سے پہلے ڈایا گرڈ کی موثر ماڈلنگ کی وجہ سے تعمیر کے دوران کچھ تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں پڑی۔

انھوں نے کہا کہ 'ہم نے ماضی میں تعمیراتی منصوبوں سے سیکھے گئے سبق اور نئی ٹیکنالوجی کو استعمال میں لاتے ہوئے درپیش مشکلات کو حل کرنے کے نئے طریقے نکالے تاکہ ان مشکلات کا دوبارہ سامنا نہ کرنا پڑے۔'

انھوں نے کہا کہ ڈایا گرڈ کو سہارا دینے والے کنکریٹ کے گول بیم اور ٹاور کو تعمیر کرنے کے بعد سٹیل کے ڈھانچے کو مکمل کرنے میں 14 ماہ کا عرصہ لگا۔

اس سارے عمل کے دوران لیزر کے ذریعے سکیننگ کی جاتی رہی تاکہ اس کا موازنہ تھری ڈی ماڈل سے کیا جاتا رہے۔

مفصل تھری ڈی ماڈلنگ کی بدولت ان تمام روایتی مشکلات کو بھی دور کر لینے میں بہت مدد ملی جو مکینیکل، الیکٹریکل، پلمبنگ (ایم ای پی) اور دیگر سہولیات لگانے کے وقت پیش آتی ہیں۔

ٹوبیاس بولے نے کہا کہ ایم ای پی تعمیر کے آخری مراحل میں اکثر منصوبے کے لیے بڑی مشکلات کھڑی کر دیتا ہے۔ 'ہمیں لگا تھا کہ یہ منصوبہ مکمل کرنے کے کام میں سب سے بڑا خطرہ ہوگا، لیکن ایسا نہیں ہوا اور سب کچھ بہت آسانی سے ہو گیا۔'

تعمیراتی مقام پر کم ہی مزدور دکھائی دیتے ہیں مگر ہر ٹکڑے کی تیاری میں بے پناہ انجینیئرنگ کا استعمال کیا جا رہا ہے

ان کا کہنا تھا کہ 'ڈیجیٹل ماڈلنگ کے مرحلے میں آپ کے دل کو جو بھی صدمے برداشت کرنے تھے، آپ نے کر لیے۔ تو اگر آپ اپنے ڈیزائن پر سختی سے کاربند رہتے ہیں تو آپ کو وہی نتیجہ ملتا ہے جو ماڈل میں آپ نے بنایا ہے۔'

ٹو ڈی سے تھری ڈی ماڈلنگ پر چلے جانے سے جو اصل تبدیلی آئی ہے وہ یہ کہ ایم ای پی کا کام منصوبے میں بہت پہلے ہی شروع ہو گیا تھا چنانچہ منصوبے پر تعمیراتی کام شروع ہونے سے قبل کافی سارے مسئلے حل کر لیے گئے تھے، اسی طرح بی آئی ایم ماڈلز کی لیزر کے ذریعے عکاسی نے بھی کافی مدد کی۔

میوزیم کے بیرونی حصے پر 60 سے 70 فیصد کام مکمل ہو چکا ہے۔ عمارت کے باہر صرف چند ہی مزدور نظر آ رہے ہیں، لیکن ان کی تعداد سے بیرونی حصے پر لگائے جانے والے ہر پینل کی تیاری کے لیے درکار انجینیئرنگ کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔

اس سات منزلہ عمارت کی پیچیدہ جیومیٹری، اور اس پر کی جانے والی خطاطی کی وجہ سے عمارت پر لگایا جانے والا ہر فائبر گلاس کا پینل دوسرے پینل سے مختلف ہے۔

1024 پینلوں میں سے ہر ایک پینل کو علیحدہ سانچے میں ڈھالا اور تیار کیا جاتا ہے جس کے بعد ان پر سٹین لیس سٹیل کی فنشنگ اور پالش کی جاتی ہے۔

انھوں نے بتایا کہ یہ بہت زیادہ محنت طلب کام تھا، یہاں تک کہ ایک دن میں صرف چھ سے سات پینل ہی بنتے تھے۔ بولے نے کہا کہ پینل سپلائی کرنے والی کمپنی عفان نے ایک سال تک مختلف تجربات کیے، تب جا کر پینلوں کی تیاری ممکن ہو سکی جس میں کمپیوٹر کے ذریعے مشین ٹولنگ استعمال کی گئی۔

پینلوں کے لگانے میں بھی ڈیجیٹل ماڈلنگ نے بہت اہم کردار ادا کیا۔ ہر پینل کی شکل دوسرے سے مختلف ہونے کی وجہ سے ان کو اس انداز میں جوڑنا تھا کہ خطاطی کا بہاؤ یا ربط برقرار رہے۔

خطاطی کے الفاظ کی پوزیشن اور ان کے سائز کے تعین کے لیے پیرامیٹرک سکرپٹنگ استعمال کی گئی تاکہ عمارت کے اندر داخل ہونے والی قدرتی روشنی، سورج کی حدت سے عمارت کی گرمائش میں اضافے، ایئر کنڈیشننگ کے لوڈ اور خوبصورتی کے درمیان بہترین توازن حاصل کیا جا سکے، اور اس کے ساتھ ساتھ ماحول دوست عمارتوں کی سب سے بلند ریٹنگ لیڈ پلاٹینم حاصل کی جا سکے۔

کیونکہ عمارت کے ڈیزائن کا ہر ایک پہلو دوسرے سے مربوط تھا اس لیے اگر خطاطی میں کوئی ردوبدل کرنی پڑ جاتی تو اس کا ڈایا گرڈ اور ایم ای پی پر بھی اثر پڑتا تھا۔

بولے کہتے ہیں کہ 'یہ ڈایا گرڈ کے کام سے بھی زیادہ مشکل تھا کیونکہ ہم بیک وقت چار سے پانچ مساوات کو حل کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔ تمام ٹکڑوں میں مسلسل ہم آہنگی رکھنی تھی۔ چند ایک پینلوں کو لگانے میں ان کی پیچیدہ صورت کی وجہ سے تین سے چار دن کو وقت لگا۔'

انھوں نے کہا کہ جب پہلی سطح کے پینلوں کو لگانے کا کام مکمل ہوا تو ان کی خوشی کی کوئی انتہا نہیں تھی۔ ایم ای پی کی طرح اس مرحلے میں کوئی دشواری نہیں ہوئی اور ہر کام خوش اسلوبی سے مکمل کر لیا گیا۔'

انھوں نے کہا کہ ابھی تک کوئی ایک بھی ایسا پینل نہیں تھا جو اپنی جگہ درستگی سے نہ بیٹھا ہو یا اس پر لکھے گئے لفظ کی ہجے غلط ہوئی ہو۔'

اس عجائب گھر کا افتتاح 2020 کے اواخر میں متوقع ہے

شروع سے ہی یہ عزم مصمم کیا گیا تھا کہ اس عمارت کو 'لیڈ پلاٹینم' ریٹنگ ملے۔ اس عمارت میں جدید بلڈنگ کنٹرول سسٹم، باتھ رومز سے نکلنے والے پانی کو دوبارہ استعمال کے قابل بنانے کے سسٹم، اور کم توانائی استعمال کرنے والی لفٹس لگائی جائیں گی جبکہ اس کی توانائی کی ضروریات کو عمارت سے دور نصب شمسی پینلز کے ذریعے پورا کیا جائے گا۔

لوگ یہ میوزیم گھومتے ہوئے اپنی الیکٹرک گاڑیاں چارج کر سکیں گے جبکہ اس میں پارکنگ کی محدود جگہ رکھی گئی ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ یہاں آنے کے لیے پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال کریں۔

عجائب گھر میں ہونے والی نمائشوں میں پائیدار مستقبل پر زور دیا جائے گا۔ چند منزلیں صرف موسمیاتی تبدیلیوں کے لیے اور خلا، صحت عامہ اور نشوونما کے لیے وقف ہوں گی۔ اس عجائب گھر میں عالمی حدت کے نازک ماحولیاتی نظام پر پڑنے والے اثرات اور ان سے بچنے کے طریقوں پر بھی روشنی ڈالی جائے گی۔

اس عجائب گھر میں ان موضوعات کا احاطہ بھی کیا جائے گا کہ خلا میں شمسی توانائی حاصل کرنے، شہاب ثاقبوں کی کان کنی سے کس طرح انسانیت کو فائدہ پہنچایا جا سکتا ہے جبکہ اس کا ایک حصہ روحانیت کے موضوع کے لیے مختص کیا جائے گا۔

کارلسن کا کہنا ہے کہ 'اس میں صرف مشینیں اور آلات ہی نہیں بلکہ مستقبل کی طرف انسانی سفر کی کہانی بھی توجہ دی جائے گی۔ انھوں نے مزید کہا کہ وہ انسانیت کو درپیش بڑے مسائل اور ان کے حل کے ممکنہ طریقوں جو اپنائے جا سکتے ہیں ان پر بھی توجہ رکھیں گے۔'

جدید ٹیکنالوجیز جن میں 'ورچوئل ریئلٹی' اور 'آگمینٹڈ ریئلٹی' کا استعمال کر کے عجائب گھر میں آنے والوں کو مستقبل میں جھانکنے کا موقع ملے گا جس طرح کا تجربہ انھیں کسی بہت بڑے تھیٹر میں ہوتا ہے۔

انھوں نے کہا کہ یہ روایتی عجائب گھروں جیسا نہیں ہوگا جہاں آپ شیشے کے بکسوں اور الماریوں میں سجی قدیم تہذیبوں کی قیمتی اشیا، یا نوادرات دیکھتے ہیں۔ 'زیادہ تر گیلریوں میں کوئی لیبلز نہیں ہوں گے۔ یہ ایسا تجربہ ہوگا جس میں دیکھنے والا ڈوب جائے گا، اور وہ اسے کسی اور کے کام کے طور پر دیکھنے کے بجائے خود کو اس میں معاون سمجھے گا۔'

انھیں امید ہے کہ یہ مستقبل کا ایک پر امید نکتہ نظر پیش کرے گا، بجائے اس تاریک مستقبل کے جس کی پیشگوئی ان کے مطابق انٹرٹینمنٹ کی صنعت کرتی رہی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ہم یہ دکھانا چاہتے ہیں کہ لوگ کس طرح اپنے سامنے موجود چیلنجز سے تخلیقی انداز میں نمٹ سکتے ہیں اور اسی دوران اپنے سامنے آنے والے چیلنجز کے بارے میں حقیقت پسند ہو سکتے ہیں۔

اس میوزیم کی ایک منزل مستقبل قریب میں متوقع آلات کی نمائش کرے گی مگر بنیادی توجہ اس ٹیکنالوجی پر ہوگی جو کہ انسانیت کے لیے فائدہ مند ہو، پھر چاہے یہ غذائی یا پانی کی ضروریات پوری کرنے میں مدد دے کر ہو یا ٹرانسپورٹ کو مزید ماحول دوست بنا کر۔

مستقبل کے اس عجائب گھر میں ہر سال 10 لاکھ لوگوں کی آمد کی توقع کی جا رہی ہے جن میں نصف سے زیادہ غیر ملکی سیاح ہوں گے۔

عجائب گھر کی چھت

تعمیر کا ابھی بہت سا کام باقی ہے اس سے پہلے کہ اس سال کے آخر تک اس کے اندر کی تزئین و آرائش اور نمائش کی اشیاء اور طریقوں پر توجہ دی جائے۔

مگر ٹیم کو اس بات کا اندازہ ہے کہ یہاں ہونے والی نمائشیں بھی اگر اس عمارت سے زیادہ اثر انگیز نہیں تو کم از کم اتنی ہی اثر انگیز ضرور ہونی چاہییں۔

مگر اس کے باوجود بولے کو امید ہے کہ یہ میوزیم اس بات کی مثال ہوگا کہ ایک جدید عمارت کو کیسا ہونا چاہیے۔ اس کی غیر روایتی شکل کا مطلب ہے کہ ہر چیز کی ماڈلنگ، تجزیہ اور اس میں باریک تر تبدیلیاں پہلے سے ہی کر لی گئی ہیں پھر چاہے یہ آگ کی صورت میں انخلا ہو، عمارت سے دھوئیں کا اخراج، یا پھر بیرونی حصے کی صفائی۔

عمارت میں لوگ کس طرح چلیں پھریں گے، اس کے لیے پیرامیٹرک ماڈلنگ استعمال کی گئی تاکہ یہ معلوم کیا جائے کہ قطاروں میں لگنے والا وقت کیسے کم کیا جا سکتا ہے، راہداریوں کو کتنا چوڑا رکھنا ہے، یہاں لفٹس کی تعداد کتنی رکھنی ہے، یہاں باتھ رومز کا ڈیزائن کیا ہوگا اور ٹکٹس ہال کا لے آؤٹ کیا ہوگا۔

اور ڈیزائن اور تعمیراتی مرحلوں کا تمام ڈیٹا میوزیم کے منتظمین کو جائے گا تاکہ اسے موثر انداز میں چلایا جا سکے۔

بولے کہتے ہیں کہ انھوں نے اپنے اگلے منصوبے کے لیے کئی سبق سیکھے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ سب وہ باتیں ہیں جن پر ہم نے سالوں تک بات کی ہے، یعنی ایم ای پی، پائیداری، ہم آہنگ ڈھانچہ، اور موثر حل۔ یہ صرف اس لیے نہیں ہے کہ کلائنٹ کے پیسے بچائے جائیں، بلکہ اس لیے بھی ہے کہ لوگوں کی صحت، بہبود اور ان کی حفاظت کو کیسے یقینی بنایا جائے ※

وہ کہتے ہیں کہ اس واحد پراجیکٹ کے دوران وہ ساری چیزیں تبدیل ہو گئی ہیں جو ہم تعمیرات کے بارے میں جانتے تھے، کیونکہ اس منصوبے کی ضرورت ہی یہی (جدت) تھی۔ ورنہ ہم اس کی ہیئت کی وجہ سے اٹھنے والے چیلنجز سے نمٹ نہ پاتے۔ اس نے ہمارے کام کرنے کے انداز کو بدل دیا ہے اور یہ صنعت کے آگے بڑھنے کے لیے ضروری ہے۔

ادبِ پاکستان

ادب اور ہمارے عہد کا بنیادی سوال

مبین مرزا

یہ سوال اس عہد کا سماجی، تہذیبی، اخلاقی تناظر اور انسانی صورتِ حال اُسے پیش کرتے ہیں۔ اسی سوال کے تحت اس عہد کے ادب کا مزاج متعین ہوتا ہے اور اس کے رویے تشکیل پاتے ہیں۔ اکیسویں صدی کی دوسری دہائی اختتامی مرحلے میں ہے۔ کیا ہم جانتے ہیں کہ اس دور میں ہمارے ادب کو درپیش بنیادی سوال کیا ہے؟ چوں کہ ہم آزاد قوم اور زندہ معاشرہ ہیں، ایک تہذیب کے پاس دار اور اس کی اخلاقی قدروں کے نگہ دار بھی — اس لیے ہونا تو یہی چاہیے کہ ہمارے معاشرے کے وہ لوگ جو ادب سے دل چسپی رکھتے ہیں، کسی نہ کسی سطح پر اس سوال سے آگاہ ہوں۔ اچھا فرض کیجیے، اگر عام آدمی اس سے واقف نہیں ہے تو کم سے کم ادیب شاعر لوگ تو ضرور ہوں۔ اس لیے کہ اس نئی صدی کی دو دہائیوں کا عرصہ اس نوع کے کسی بھی مسئلے کے تعین کے لیے بہرحال وافر وقت مہیا کر چکا ہے۔ اس نکتے پر سوچتے اور اپنے دائیں بائیں ادبی برادری کے لوگوں سے سن گن لینے کے بعد ہم تعجب اور افسوس کے ساتھ اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ ہمارے سامنے کوئی واضح رائے موجود نہیں ہے۔ کیوں نہیں ہے صاحب؟ کیا ہمارے یہاں اس وقت اس سے بڑے کسی اور مسئلے کی تحقیق چل رہی ہے؟ نہیں، ایسا بھی نہیں ہے۔ تو پھر کیا وجہ؟ مرحلہ تو وہی، آپ بھی شرمسار ہو مجھ کو بھی شرمسار کر، والا ہے۔ کیوں کہ اس سچائی سے آنکھیں نہیں چرائی جاسکتیں کہ ہم نے اس سوال کو درخورِ اعتنا ہی نہیں جانا۔ توجہ ہی نہیں دی اس پر۔ اس اعتراف پر بھی بات ختم نہیں ہوتی۔

چلیے ٹھیک ہے، دو چار، دس بیس، سو دو سو ادیبوں شاعروں نے اہمیت نہیں دی۔ کیا سب کے سب، چھوٹے بڑے، نئے پرانے لکھنے والوں میں سے کسی کو بھی اس سوال پر غور کرنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوئی؟ ایسا نہیں ہوسکتا۔ زیادہ نہ سہی، لیکن چند ایک لوگ تو بہرحال ایسے ہوں گے جو اپنی تہذیب، معاشرے اور ادب کے حوالے سے سوچتے ہیں۔ اگر واقعی ایسا ہے تو انھوں نے اس سوال پر غور کیوں نہیں کیا — اور اگر کیا ہے تو پھر کس نتیجے پر پہنچے اور جس پر پہنچے اس کا اظہار کیوں نہیں کیا؟

واقعہ یہ ہے کہ معدودے چند ہی سہی، لیکن سوچنے والے لوگ اب بھی اس معاشرے میں ہیں۔ ظاہر ہے، جب وہ سوچتے ہیں تو کوئی نہ کوئی رائے بھی قائم کرتے ہیں، اور اس رائے کا اظہار بھی کہیں نہ کہیں اور کسی نہ کسی صورت میں ہوتا ہے۔ لیکن اب اصل مسئلہ یہ ہے کہ معاشرے کی اکثریت کی طرح ہم بیشتر ادیب شاعر لوگ بھی اول تو اپنے اپنے جزیروں پر جی رہے ہیں اور ثانیاً یہ کہ اگر کسی سبب سے کہیں ایک جگہ اکٹھے بھی ہوتے ہیں تو اپنے اپنے الگ مقاصد اور الگ اہداف کے ساتھ۔

یہی نہیں، بلکہ اپنے اپنے تحفظات، تعصبات اور ترجیحات کے تحت حفاظتی انتظام کے ساتھ، جو دراصل ہمارے لیے اینٹی نائس کیا نشنس کا کام کرتے ہیں۔ وہ کسی رائے کی ہوا، کسی خیال کی آواز اور کسی سوچ کی خوش بو ہم تک نہیں پہنچنے دیتے۔ اس لیے سچ یہ ہے کہ اب ہم لوگ آپس میں ملتے ہوئے بھی نہیں مل پاتے۔ اور قصہ یہ ہے کہ تہذیب کا کوئی مرکزی مسئلہ اور ادب کا کوئی بنیادی سوال کسی انفرادی کوشش سے متعین نہیں ہوتا۔

اس کے لیے ضروری ہے کہ سماج کا اجتماعی شعور بروئے کار آئے اور اجتماعی ضمیر آواز کے سانچے میں ڈھل کر ابھرے۔ اب بتایئے، بھلا ایسے میں ہمارے یہاں اس عہد کا بنیادی سوال طے ہو تو آخر کیسے؟

ایک زمانہ تھا، ہمارے یہاں پورے معاشرے کی طرف سے سوچنے اور غور کرنے کا کام ادیبوں نے اپنے ذمے لے رکھا تھا۔ ادیب سوچتے تھے، کسی جگہ اکٹھے ہوتے اور اپنے خیالات و آرا کا اظہار کرتے، بات چیت میں گرماگرمی بھی ہوتی۔ ناگفتہ باتیں بھی ہو جاتیں، یہاں تک کہ الزامات بھی دھرے جاتے۔ خوب لپک جھپک بھی ہوتی، لیکن اس کے دو بڑے فائدے تھے۔ ایک تو یہ کہ فرض کفایہ ادا ہو تو گنے چنے افراد کرتے تھے۔

لیکن پورا معاشرہ ایک بڑے وبال سے بچا ہوا تھا، وہ وبال تھا لاتعلقی اور بے حسی کا۔ دوسرے یہ کہ ادب اور ادیب چوں کہ اپنی اپنی رائے کا اظہار کرتے، ایک دوسرے کے خیالات کو جانتے اور ان کا سامنا کرتے تھے۔ اس لیے خیالات کے ٹکراؤ سے نئے تصورات سامنے آنے کا بھی ایک عمل جاری رہتا تھا۔

اس صورتِ حال کا اثر معاشرہ بھی قبول کرتا تھا۔ چناں چہ ایک تو اس کا اپنے عہد کے ادب اور ادیبوں سے رشتہ قائم رہتا اور دوسرے ادب کی طرح معاشرے میں بھی ایک سے زائد آرا، تصورات اور خیالات کا راستہ کھلا ہوا تھا۔ اب جو یہ سلسلہ ادب میں ختم ہوا ہے تو اس کا اثر معاشرے پر بھی واضح طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔ آج اس معاشرے کے افراد کی اکثریت یہ سمجھتی ہے کہ جو اس کی رائے ہے، بس وہی پورے معاشرے کی رائے ہے یا ہونی چاہیے۔ اس سوچ نے معاشرے میں عدم برداشت کے رویے کو اس حد تک بڑھا دیا ہے کہ اگر کوئی شخص معمولات کی عام ڈگر سے ہٹ کر کسی اور رائے کا یا اپنے اختلاف کا اظہار کرنا بھی چاہتا ہے تو خوف کی وجہ سے نہیں کرتا۔ منہ بند رکھنے میں عافیت محسوس کرتا ہے۔ نتیجہ یہ کہ پورا معاشرہ گھٹن کا شکار ہے۔

پوچھا جانا چاہیے کہ آخر ہمارے ادیبوں نے بات کرنی کیوں چھوڑ دی؟ اس کے مختلف جوابات ہوسکتے ہیں، یہ کہ پہلے ان کے پاس وقت اور پلیٹ فارم دونوں ہوا کرتے تھے جو کہ اب نہیں ہیں۔ پہلے مختلف نظریات اور تصورات موجود تھے، سو ان کے تحت ادیبوں کے ذہنی رویے مرتب ہوتے۔ ان سے اتفاق و اختلاف کے پہلو سامنے آتے اور گفتگو کے نئے موضوعات نکلتے تھے، لیکن اب ایسا نہیں ہے۔ یہ کہ پہلے معاشرہ ادب اور ادیب کو وقعت دیتا تھا اور اس کی بات سنی جاتی تھی، اس لیے وہ اپنی رائے کے اظہار کا کام شوق اور ذمے داری سے کرتا تھا۔ آج معاشرے کو ادیب کی ضرورت ہی محسوس نہیں ہوتی، سو ادیب بھی اب ایسی کسی فکر میں مبتلا نہیں ہے۔ اس نوع کے کچھ اور جوابات بھی ہوسکتے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ ان میں سے کسی بات کو دوٹوک انداز میں رد بھی نہیں کیا جاسکتا۔ اس لیے کہ یہ اپنی اپنی جگہ حقیقتِ حال کا اظہار کرنے والے مسائل کو بیان کر رہی ہیں۔ پہلے والے نکتے ہیں کہ ایسا ہی ہے، لیکن یہ سب آرا پوری سچائی کا اظہار نہیں کر رہیں، بلکہ جزوی صداقت پر مبنی ہیں۔ ان کے ساتھ کچھ اور حقائق کے بغیر پورا منظرنامہ سامنے نہیں آسکتا۔

وہ حقائق یہ ہیں کہ ہمارے ادیب نے خود کو وقت اور حالات کے دھارے پر چھوڑ دیا ہے۔ اس نے اپنے کام اور مقام کو فراموش کرکے کچھ اور چیزوں کو توجہ کا مرکز بنالیا ہے۔ ادب ہر تخلیق کار سے طلبِ دنیا کے معاملے میں ایک سطح کی بے نیازی اور درویشی کا تقاضا کرتا ہے جسے ہمارا ادیب ماننے پر آمادہ نہیں ہے۔ اس میں بھی کچھ سیاست دانوں اور بیوروکریٹس جیسے خیالات پیدا ہوگئے ہیں، وہ دنیا میں اپنا حصہ وافر مقدار میں چاہتا ہے، بلکہ کہنا چاہیے کہ دنیا کو اپنے حصے سے زیادہ حاصل کرنا چاہتا ہے۔

سوالات اور خیالات تو غیر مادی ہوتے ہیں، وہ ان سے زیادہ اب مادی اشیا پر توجہ دیتا ہے۔ پہلے اس کا کام اس کے لیے خوشی اور تسکین کا مرکز تھا، لیکن اب یہ مرکز بدل گیا ہے۔ پہلے اس کے لیے عزتِ نفس یا انا بڑی قیمتی شے ہوا کرتی تھی، لیکن اب وہ اسے گردانتا ہی نہیں، اس لیے کہ انا تو اس کی ترقی کے راستے کی رکاوٹ بن جاتی ہے۔ پہلے وہ اپنی آواز، اپنے خیال اور کردار کی طاقت پر زندہ رہنا چاہتا تھا، لیکن اب اسے زندگی کا دوسرا سامان درکار ہے۔ پہلے سمجھوتا کرنا اس کے لیے موت کے مترادف تھا، لیکن اب وہ ایسا نہیں سمجھتا۔

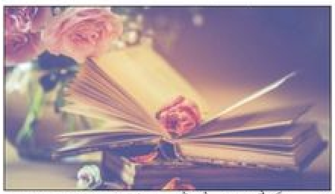
اس صورتِ حال میں ظاہر ہے، اصل کام اور اصل شے تو کہیں پیچھے رہ جاتی ہے اور آدمی کہیں کا کہیں جا نکلتا ہے۔ بس یہی کچھ ہوا ہے ہمارے ادیب کے ساتھ۔ اس لیے ہمارے عہد میں ادب کو کس بنیادی سوال کا سامنا ہے، یہ طے ہی نہیں ہو پارہا۔

اردو شاعرات کے تذکرے اور اردو میں خواتین کے رسائل

ڈاکٹر رؤف پاریکھ

اردو ادب اور صحافت کے فروغ میں خواتین نے جو اہم کردار ادا کیا ہے بالعموم اس کا ذکر نہیں ہوتا حالانکہ خواتین نے اٹھارھویں صدی ہی سے اردو ادب میں نمایاں کردار ادا کرنا شروع کر دیا تھا اور انیسویں صدی میں خواتین اردو صحافت کے میدان میں بھی قدم رکھ چکی تھیں۔

خواتین قلم کاروں کا باقاعدہ ذکر سب سے پہلے جس تذکرے میں ملتا ہے اس کا نام "بہارستان



ناز" ہے جو حکیم فصیح الدین رنج میرٹھی (۱۸۵۸ء۔۱۸۸۳ء) نے مرتب کیا تھا۔ اس کا پہلا ایڈیشن ۱۸۶۴ء میں شائع ہوا اور اس میں ستر (۷۰) شاعرات کا ذکر اور ان کے کلام کے نمونے تھے۔ اس کا دوسرا ایڈیشن ۱۸۶۹ء اور تیسرا ایڈیشن ۱۸۸۲ء میں شائع ہوا۔ تیسرے ایڈیشن میں ایک سو چوہتر (۱۷۴) شاعرات کا ذکر تھا۔ لیکن اٹھارھویں اور انیسویں صدی میں شاعرات کی تعداد اس سے کہیں زیادہ ہوگی کیونکہ اس زمانے میں بعض خواتین اپنی تخلیقات کو منظرِ عام پر لانا پسند نہیں کرتی تھیں اور شاعرات کی بہت بڑی تعداد نے گم نام رہنے ہی کو ترجیح دی ہوگی۔ بلکہ بیسویں صدی کے اوائل میں بھی بہت سی شاعرات نے پس پردہ رہنے ہی کو بہتر سمجھا۔ کچھ خواتین اہلِ قلم فرضی ناموں سے یا مردانہ ناموں سے بھی لکھتی رہیں۔ کچھ نے اپنا نام ظاہر نہ کرتے ہوئے اپنے بیٹے یا والد کے ساتھ اپنا رشتہ ظاہر کیا، مثلاً بنت نذیر احمد یا والدہ عبدالقادر نے اپنا اصل نام نہیں لکھا۔ کچھ نے اپنے نام کا صرف مخفف ہی لکھا۔ زاہدہ خاتون شیروانی (۱۸۹۴ء۔۱۹۲۲ء) جیسی بے مثل شاعرہ بھی ز۔خ۔ش کے قلمی نام سے شاعری کرتی رہیں۔ بہارستان ناز سے قبل اردو شاعری کے تذکروں میں چند خواتین شعرا کا محض سرسری ذکر ہوتا تھا حالانکہ خواتین طویل عرصے سے اردو اور فارسی میں شاعری کرتی رہی تھیں۔ البتہ بہارستان ناز سے یہ ضرور ہوا کہ دیگر اہلِ علم کو بھی شاعرات کا تذکرہ لکھنے کی تحریک ہوئی اور ان تذکروں میں درگا پرشاد نادر کے لکھے ہوئے تذکرے بطورِ خاص قابلِ ذکر ہیں۔ درگا پرشاد نادر نے ۱۸۷۶ء میں فارسی میں شاعری کرنے والی خواتین کا ایک مختصر تذکرہ شائع کروایا جس کا نام "گلشنِ ناز" تھا۔ انھوں نے ۱۸۸۷ء میں "چمنِ انداز" کے نام سے ایک اور تذکرہ شائع کیا جس میں اردو اور فارسی کی شاعرات کا ذکر تھا۔ نادر نے ۱۸۸۴ء میں "تذکرۃ النسائے نادری" شائع کیا جس میں اردو اور فارسی کی شاعرات کا نسبتاً تفصیلی ذکر تھا۔ یہ کتابیں اب مشکل ہی سے دست یاب ہوتی ہیں۔ البتہ فصیح الدین رنج میرٹھی کی "بہارستان ناز" کو خلیل الرحمٰن داؤدی نے مرتب کر دیا تھا اور مجلس ترقی ادب (لاہور) سے ۱۹۶۵ء میں دوبارہ شائع ہوئی۔ شاعری اور نثر سے قطع نظر، خواتین کے رسالے بھی اردو میں خاصے عرصے سے شائع ہو رہے ہیں اور خواتین خود ان کی مدیر بھی رہی ہیں۔ ڈاکٹر جمیل اختر نے "اردو میں جرائدِ نسواں کی تاریخ" کے عنوان سے دو جلدوں میں خواتین کے اردو جرائد کا تفصیلی حال رقم کیا ہے۔ اس میں انھوں نے خواتین کے اردو رسائل کی تاریخ بیان کرتے ہوئے تقریباً ڈھائی سو رسالوں کا ذکر کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ "رفیقِ نسواں" وہ پہلا اردو رسالہ تھا جو خواتین کے لیے جاری کیا گیا۔ لکھنؤ سے ۵ مارچ ۱۸۸۴ء کو جاری کیا گیا یہ رسالہ پندرہ روزہ تھا اور اردو اور ہندی دونوں زبانوں میں شائع ہوتا تھا۔ "فرہنگِ آصفیہ" کے مؤلف مولوی سید احمد دہلوی نے دہلی سے یکم اگست ۱۸۸۴ء کو ایک پندرہ روزہ جریدہ خواتین کے لیے جاری کیا جس کا نام "اخبار النسا" تھا۔ حیدرآباد دکن سے ۱۸۸۹ء میں "معلمِ نسواں" نکلا۔ لیکن دراصل اس کا نام پہلے "معلم" تھا اور یہ ۱۸۸۸ء میں جاری ہوا تھا۔ یہ بعد میں خواتین کا رسالہ بن گیا۔ خواتین کے رسالوں کو اس زمانے کے لوگوں نے معیوب جانا اور لوگوں کا ابتدائی ردِعمل حوصلہ شکن تھا۔ لیکن اہلِ قلم اور اہلِ علم نے حوصلہ نہیں ہارا اور خواتین کی بہتر تربیت اور تعلیم کے لیے خواتین کے مزید رسالے اردو میں جاری کیے گئے جن میں سے کچھ کے نام یہ ہیں:

شریف بیبیاں، لاہور، ۱۸۹۳ء۔
تہذیبِ نسواں، لاہور، ۱۸۹۸ء۔
پردہ عصمت، لکھنؤ، ۱۹۰۰ء۔
سفیرِ قیصر، میرٹھ، ۱۹۰۰ء۔
جلباب ناموس، لکھنؤ، ۱۹۱۰ء۔
عفت انیس، دہلی، ۱۹۲۰ء۔
خاتون، علی گڑھ، ۱۹۰۴ء۔

دارالاشاعت پنجاب کے مالک مولوی سید ممتاز علی کی اہلیہ اور سید امتیاز علی تاج کی والدہ محمدی بیگم کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ وہ خواتین کے کسی اردو رسالے کی پہلی خاتون مدیر تھیں۔ وہ تہذیبِ نسواں کی ادارت کرتی تھیں جو ان کے شوہر کے ادارے سے شائع ہوتا تھا۔ اس سے پہلے مرد ہی خواتین کے رسالے کے مدیر ہوا کرتے تھے۔

بیگم ممتاز علی نامی خاتون خواتین کے ایک رسالے "مشیرِ مادر" کی مدیر تھیں جو لاہور سے ۱۹۰۵ء میں نکلا تھا۔ آگرہ سے خواتین کا ایک پرچہ "پردہ نشین" کے نام سے جاری ہوا تھا جس کی مدیر مسز خاموش تھیں۔

ظاہر ہے کہ یہ قلمی نام تھا۔ خواتین کے ان رسالوں اور ان خاتون مدیروں نے برعظیم پاک و ہند میں خواتین میں تعلیم اور شعور اجاگر کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔

ڈاکٹر جمیل اختر کی تحقیق ہے کہ آزادی سے قبل اردو میں خواتین کے تقریباً ایک سو رسائل و جرائد کا سراغ ملتا ہے اور آزادی کے بعد اب تک تقریباً ڈیڑھ سو اردو کے ایسے رسالے جاری ہوئے ہیں جو خواتین کے لیے ہیں۔ لیکن آزادی کے بعد ہندوستان سے خواتین کے لیے صرف چالیس کے قریب اردو رسالے نکلے جبکہ پاکستان میں یہ تعداد ایک سو سے اوپر ہے۔ اس طرح کل تعداد ڈھائی سو ہو جاتی ہے۔

مصنوعی ذہانت کا انوکھا کارنامہ

مرزا شاہد برلاس

گوگل کے آرٹی فیشل انٹیلی جنس (مصنوعی ذہانت) کے بنائے ہوئے نیٹ ورک ڈیپ مائنڈ نے حیاتیات کے سب سے بڑے اور پیچیدہ پیش آمدہ چیلنج کو حل کر دیا ہے۔ یعنی پروٹین کے امینو ایسڈ کی سیکوئنس کی تھری ڈائی مینشنل شکل کیا ہوگی۔ ڈیپ مائنڈ کے الفا فولڈ پروگرام نے اس مسئلہ پر کامیابی حاصل کرلی ہے۔ جسے (Critical Assesment of Structure Prediction) یا سی اے ایس پی (CASP) کاسپ کہا جاتا ہے۔

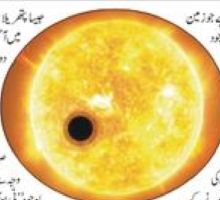
گزشتہ سال ہونے والی ورچوئل کانفرنس میں ان نتائج کا اعلان کیا گیا تھا۔ کالج پارک کی یونیورسٹی آف میری لینڈ کے کمپیوٹیشنل بایولاجسٹ جان مولٹ کا کہنا ہے کہ یہ ایک بڑا کارنامہ ہے، جس کا مقصد پروٹین کے اسٹرکچر کی صحیح پیش گوئی کرنا تھی۔ پروٹین اسٹرکچر کی اس کیا امینو ایسڈ کے سیکوئنس سے صحیح پیش گوئی بلاشبہ حیاتیاتی سائنس اور میڈیسن کے لیے انتہائی سود مند انقلاب ہوگا، کیوں کہ اس سے خلیے کے بلڈنگ بلاک کو سمجھنے کی کوششوں میں بہت پیش رفت ہوسکے گی، جس کی وجہ سے ایڈوانس دواؤں کی دریافت جلد اور زیادہ آسان ہو جائے گی۔

2018ء کی آخری کاسپ کانفرنس میں ڈیپ مائنڈ نے پہلی مرتبہ حصہ لیا تھا، لیکن اس دفعہ ڈیپ مائنڈ کے نیٹ ورک نے دوسرے سائنس دانوں کی ٹیم سے کافی اونچی جست لگائی ہے۔ یہ دماغ کو حیرت میں مبتلا کرنے والا ایسا کارنامہ ہے جو حیاتیاتی سائنس میں انقلاب برپا کرے گا۔ یہ گیم چینجر ہے۔ جرمنی میں قائم میکس پلانک انسٹی ٹیوٹ فار ڈیولپمنٹ بایولوجی کے ماہر آندرے لوپاس نے کاسپ کی مختلف ٹیموں کی کارکردگی کا جائزہ لیا۔ الفا فولڈ نے اس کو ایسا اسٹرکچر دریافت کر کے دیا تھا جسے معلوم کرنے کے لیے ان کی لیب گزشتہ ایک عشرے سے تگ و دو کر رہی تھی۔ ماہرین کو امید ہے کہ اس سے ان کے سوال کرنے اور مشاہدہ کرنے کے طریقۂ کار میں بھی تبدیلی آئے گی۔ اس سے دوائیں اور تحقیق دونوں تبدیل ہو جائیں گی۔ اس کے ساتھ ساتھ بایولوجی انجینئرنگ بھی بدل جائے گی۔

غرض یہ کہ یہ ہر چیز کو بالکل ہی بدل دے گی۔ لوپاس نے بڑے وثوق سے کہا تھا کہ کچھ کیسز میں الفا فولڈ کی پیش گوئیاں پہلے سے استعمال کردہ "گولڈ اسٹینڈرڈ" ایکسپری مینٹل میتھڈ مثلاً ایکسرے کرسٹلو گرافی اور موجودہ سالوں میں دریافت کردہ "کریو الیکٹرون مائیکرو اسکوپی" سے کچھ زیادہ مختلف نہیں تھیں۔

الفا فولڈ ان تحقیق اور زیادہ محنت آور طریقوں کو ناکارہ نہیں بنائے گی، پھر بھی مصنوعی ذہانت حیاتیاتی اشیاء کو مطالعہ کرنے کے نئے مختلف طریقِ کار فراہم کرے گی۔ پروٹین زندگی کے بلڈنگ بلاک ہیں جو خلیوں میں ہونے والی اندرونی تبدیلیوں کا باعث ہوتی ہیں۔ ایک پروٹین کیسے کام کرتی ہے اور وہ جو بھی کرتی ہے وہ اس کی تھری ڈائی مینشنل شکل کی بنیاد پر کرتی ہے۔

سورج سے 5سال ارب سال پرانا پتھریلا سیارہ



امریکی فلکیات نے زمین سے 280 نوری سال دوری پر ایک ایسا سیارہ دریافت کرلیا ہے جو زمین جیسا پتھریلا ہونے کے علاوہ تقریباً 10 ارب سال قدیم ہے، یعنی یہ ہمارے سورج سے بھی 5 ارب سال پہلے وجود میں آگیا تھا۔ یہ سیارہ ناسا کی "ٹی ای ایس ایس" (ٹرانزٹنگ ایگزوپلانیٹ سروے سیٹلائٹ) نامی خلائی دوربین سے دریافت کیا گیا ہے۔ جسامت میں ہماری زمین سے 50 فی صد بڑا ہے جب کہ اس کی کمیت، ہماری زمین کے مقابلے میں 3 گنا زیادہ ہے۔ اسے TOI-561b کا نام دیا گیا ہے، جس سے ظاہر ہے کہ یہ TOI-561 نامی ستارے کے گرد چکر لگانے والا، سب سے قریبی سیارہ ہے۔ یہ ستارہ برج اسد کے قریب ایک چھوٹے سے سیاسی جھرمٹ "سیکسٹنس" (Sextans) میں واقع ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ سیارہ یعنی "ٹی او آئی 561 بی" اپنے مرکزی ستارے کے گرد صرف 12 گھنٹے میں ایک چکر مکمل کرلیتا ہے، یعنی وہاں جتنی دیر میں دو سال گزرتے ہیں، اتنی دیر میں ہماری زمین پر صرف ایک دن گزرتا ہے جو 24 گھنٹوں پر مشتمل ہے۔ ٹی او آئی 561 بی اپنے ستارے (سورج) سے بہت قریب ہے جس کی وجہ سے اس کی سطح کا درجہ حرارت بھی 1,726 درجے سینٹی گریڈ (2000 ڈگری کیلون) کے لگ بھگ ہے۔ پتھریلا سیارہ ہونے کے باوجود "ٹی او آئی 561 بی" کی کثافت تقریباً ہماری زمین جتنی ہی ہے جب کہ ماہرین کو امید تھی کہ اس کی کثافت، زمین سے زیادہ ہونی چاہیے تھی۔ ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ اس فرق کی واحد وجہ یہی سمجھ میں آتی ہے کہ یہ سیارہ ایسے عناصر سے مل کر بنا ہے جو اگرچہ ٹھوس ہیں لیکن بہت ہلکے ہیں، یعنی ان کی کثافت بہت کم ہے۔ ایسا صرف تب ہی ممکن ہے جب یہ سیارہ بہت پہلے، شاید ہمارے سورج سے بھی بہت پہلے وجود میں آیا ہو، کیوں کہ اس وقت کائنات میں بھاری اور دھاتی قسم کے عناصر کی مقدار بے حد کم تھی، جن کی وجہ سے کسی سیارے کی کثافت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس پہلو کو مدِنظر رکھتے ہوئے محتاط تخمینہ لگانے کے بعد سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ یہ سیارہ تقریباً 10 ارب سال قدیم ہے جسے ہم بجا طور پر کائنات کا "قدیم ترین پتھریلا سیارہ" بھی کہہ سکتے ہیں۔

'چاہت نہیں' کہنے سے طلاق نہیں ہوتی

مولانا ڈاکٹر عبدالرزاق اسکندر

سوال:۔ میری بیوی نے مجھ سے کہا کہ مجھے چھوڑ دو۔ میں نے کہا مجھے بھی تمہاری کوئی چاہت نہیں ہے۔ اب پریشان ہوں کہ کہیں طلاق تو نہیں ہوگئی؟

جواب:۔ مجھے تمہاری چاہت نہیں، رغبت نہیں، محبت نہیں وغیرہ جملوں سے طلاق واقع نہیں ہوتی۔

تتلی کے اڑنے کا معمہ

ایمان صغیر

تتلیوں کی پھڑپھڑاتی ہوئی پرواز بہت عرصے سے سائنس دانوں کے لیے چکرانے کا باعث رہی ہے۔ محققین کو یہ سمجھنے میں مشکل رہی ہے کہ یہ نازک بدن اپنے بڑے مگر ناکافی پروں کے ساتھ کیسے اڑتا ہے۔ اب ایک نئی تحقیق سے پتا چلا ہے کہ تتلیاں اپنے پروں کو گولائی دے کر ایک خاص زاویے سے تالی بجانے کے انداز سے آپس میں ٹکراتی ہیں، جس سے ہوا پرے دھکیلی جاتی ہے اور اس کے ردِعمل میں یہ نرم و نازک کیڑا اپنی منزل کی جانب محوِ سفر رہتا ہے۔

سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ پیالہ نما بڑے پروں کے پھڑپھڑانے کے عمل نے تتلوں کو اپنی ارتقا کے دوران شکاریوں پر سبقت دی ہے۔

سائنس دانوں کے مطابق یہ طریقہ تتلیوں کو خطرناک شکاریوں سے بچانے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

جانداروں کی اڑنے والی انواع نے موت سے بچنے کے مختلف طریقے بنائے ہیں۔ بعض کے پر بڑے اور طاقتور ہوتے ہیں جن کی مدد سے وہ تیزی سے خطرے سے دور نکل جاتے ہیں۔ ان نازک جسموں کی مشکل یہ ہے کہ ان کے پر جسم کے مقابلے میں غیر معمولی طور پر بڑے ہوتے ہیں جو پرواز کے قوانین کے اعتبار سے اڑنے کے اہل نہیں ہیں۔ 1970ء کی دہائی میں محققین نے نظریہ پیش کیا تھا کہ تتلی کے بڑے پر جب اوپر کی جانب آپس میں ٹکراتے ہیں تو تتلی کو اڑنے میں مدد ملتی ہے، مگر قدرتی ماحول میں اڑان کے دوران کوئی بھی سائنس دان اس کا عملی مظاہرہ نہیں کروا سکا تھا۔ اب سویڈن کے سائنس دانوں نے ایک ونڈ ٹنل یا ہوائی سرنگ اور ہائی اسپیڈ کیمروں کی مدد سے تتلی کے اس مخصوص طرزِ اڑان کی عکس بندی کی ہے۔ ڈاکٹر پر جوہنسن کا کہنا ہے کہ پر ایک نہایت دلچسپ انداز میں حرکت کرتے ہیں۔ پروں کے اگلے اور پچھلے حصے مرکزی حصے سے پہلے آپس میں ملتے ہیں، جس سے ایک گولائی یا پیالہ نما شکل وجود میں آتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ اس طرزِ عمل سے پروں کے درمیان ہوا قید ہو جاتی ہے اور جب پر مکمل طور پر ملتے ہیں تو یہ ہوا تیزی سے خارج ہو کر تتلی کو آگے دھکیلتی ہے۔ محققین نے دو چپٹے بھی تیار کیے تاکہ اپنے نظریے کی آزمائش کرسکیں۔ ایک سخت تھا اور دوسرا تتلی کے پروں کی طرح لچکدار۔

محققین کی ٹیم نے دیکھا کہ لچکدار پروں والے چپٹے کو جب ونڈ ٹنل میں آزمایا گیا تو اس سے ڈرامائی طور پر زیادہ قوت پیدا ہوئی۔ اس سے کارکردگی میں 28 فی صد اضافہ ہوا، جو سائنس دانوں کی نظر میں اڑنے والے جانداروں کے لیے بہت بڑا نمبر ہے۔ سائنس دان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ پیالہ نما بڑے پروں کے پھڑپھڑانے کے عمل نے تتلیوں کو اپنی ارتقا کے دوران شکاریوں پر سبقت دی ہے۔

محققین کا خیال ہے کہ ان کی تحقیق زندگی کے دوسرے شعبوں کے لیے کارآمد ہوسکتی ہے۔ بعض ڈرون اور زیرِ آب مشینوں میں پھڑپھڑانے کے عمل پر مشتمل پروپلشن سسٹم یا دھکیلنے کا انتظام پہلے ہی محدود پیمانے پر استعمال ہو رہا ہے۔ اور سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ تتلیوں کے اڑنے کا انداز اپنا کر ان مشینوں کی کارکردگی میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

اپنی، ناکامی، کوتاہی کا الزام دوسروں کو نہ دیں

آگے کا راستہ تلاش کرنا عصری ضرورت

ظفر محی الدین

نوجوان خوابوں کو حقیقت میں بدل سکتے ہیں، کیونکہ ان میں جوش، ولولہ اور کچھ کر گزرنے کا عزم بدرجہ اتم موجود ہوتا ہے، مگر اس حقیقت سے آگہی رکھنے کے باوجود اس حقیقی قوت کو نظرانداز کر رکھا ہے۔ پاکستان میں نوجوانوں کی اکثریت ہے۔ ریاست کی ذمے داری ہے کہ مستقبل کے معماروں کو معیاری تعلیم، تفریح کے مواقع، روزگار کی سہولیات فراہم کی جائیں۔ جدید صنعتی تقاضوں اور درکار ہنرمندی سے ہمکنار کیا جائے۔ نوجوانوں کو آگے بڑھنے، ترقی کرنے کے لیے مفید اور بامقصد مشوروں سے نوازنے کے لیے ایڈوائزری سینٹرز قائم کیے جائیں، جو کالجوں اور جامعات میں نوجوان طلبہ کی رہنمائی کرسکیں۔ اعلیٰ تعلیم اور تحقیق کے لیے مغربی ممالک کی طرح آسان شرائط پر قرضے فراہم کیے جائیں۔

ہمارے معاشرے میں زیادہ تر والدین اپنے بچوں میں پائی جانے والی کسی بھی کمی، کوتاہی یا برائی کی تمام تر ذمے داری بچوں کے دوست احباب یا ان پڑوس کے بچوں پر ڈال دیتے ہیں یا اسکول کالج کے ساتھیوں کو ذمے دار قرار دے دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بچے یا نوجوان مزید ڈھیٹ ہو جاتے ہیں اور والدین اس طرح اپنی ذمے داری سے دامن جھٹک لیتے ہیں۔ اس طرح کی طرزِ فکر درست نہیں۔ بچوں اور نوجوانوں کی بنیادی تربیت کی ذمے داری والدین اور خاندان کے بزرگوں پر عائد ہوتی ہے۔ کالج اور جامعہ میں نوجوان اپنی تعلیم مکمل کرتے ہیں۔

یہاں تعلیم میں نوجوانوں کو کیا سکھائے پڑھائے جاتے اور ان کی تربیت کرتے ہیں یہ پہلو غورطلب ہے۔ اچھائی اور برائی میں تمیز کرنا، اخلاقی قدروں، عام قوانین، سماجی معاشرتی کا تصور، بزرگوں اور خواتین کا احترام، مطالعہ اور مشاہدہ کا شوق، مکالمہ کی صلاحیت ان سب معاملات سے آگہی اور پابند کرنا تعلیمی نصاب میں شامل ہونا چاہیے۔ اس مضمون کو اختیاری نہیں بلکہ لازمی قرار دینا چاہیے۔

نوجوانوں کو پوری طرح یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ کامیابی، بڑا مرتبہ، بلند مقام اور عزت دولت شہرت کسی کی میراث نہیں ہیں۔ یہ ہر اس فرد کو حاصل ہوسکتی ہے جو زندگی میں کچھ کر گزرنے کا حوصلہ، اعتماد اور عزم رکھتا ہو، اس کے حصول کے لیے مستقل مزاجی، خلوص اور اپنے اطراف سے بے خبر جدوجہد کرتا ہے۔ کامیابی کسی نسل، زبان، مذہب، علاقے اور جنس کی بھی میراث نہیں ہے۔ آج کا دور جدید بے شمار ایجادات اور دریافتوں سے مزین ہے۔ ہر دن ایک نئی تحقیق، نیا انکشاف، ایک نئی کامیابی سامنے آتی ہے۔ ترقی یافتہ اقوام مزید ترقی کرنے کی تگ و دو میں آسمانوں کی خبریں لارہی ہیں، کم ترقی یافتہ اقوام ترقی کی نئی منزلوں کے حصول کے لیے کوشاں ہیں۔ یہ دور

اعلیٰ معیاری تعلیم، تحقیق، جستجو اور ہنرمندی کا دور ہے۔

انسان کے سامنے نئے چیلنجز، نئے معرکے اور نئے مسائل ہیں، جن کو سر کرنے، حل کرنے کے لیے انسان پوری شد و مد سے جدوجہد کر رہا ہے۔ اکیسویں صدی کے دوسرے عشرے میں کورونا جیسی وبائی بیماری نے کرۂ ارض کے تمام انسانوں کو گوناگوں مشکلات، مصائب و آلام سے دوچار کر دیا۔ ایسے میں پوری عالمی برادری متحد ہو کر اس مہلک وبائی بیماری کا مقابلہ کر رہی ہے۔ مختلف ممالک کووڈ۔19 کی ویکسین تیار کرنے میں کوشاں ہیں اور چند ایک نے تاحال کامیابی حاصل کرلی ہے۔ اس طرح انسان کو کبھی بھی کسی بھی چیلنج کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، کچھ اسی طرح فرد کی عام زندگی میں بھی ہوتا ہے۔ اس طرح کی صورتِ حال میں ہر نوجوان اور ہر فرد کو پوری یکسوئی، خود اعتمادی اور حوصلے سے حالات کا مقابلہ کرنا چاہیے، اگر آپ نے اپنے مسائل حل کرنے کا فیصلہ کرتے ہوئے پہلا قدم بڑھا دیا اور صبر و استقامت سے آگے بڑھتے رہے تو کامیابی یقینی ہے۔

نوجوانوں کو ایک اور اہم ترین بات یہ ذہن نشین کرنی چاہیے کہ دنیا میں سب سے زیادہ قیمتی شے وقت ہے۔ وقت کا دھارا کسی بہتے دریا کی طرح گزرتا چلا جاتا ہے۔ وقت کا ضیاع سب سے بڑا نقصان اور کوتاہی کی انتہا ہے۔

جو وقت کی قدر کرتا ہے وقت اس کی قدر کرتا ہے۔ جو وقت کی پروا نہیں کرتا، وقت اس کی بھی پروا نہیں کرتا۔

عمومی طور پر ہمارے معاشرہ میں زیادہ تر نوجوان اپنی کوتاہی، غفلت، ناکامی کو اپنی بدقسمتی سے موسوم کر دیتے ہیں، سارا گلہ شکوہ قسمت سے ہوتا ہے، جب کہ یہ اندازِ فکر کسی بھی طور درست نہیں ہے۔ ہمارے مذہب میں بھی حکم ہے کہ محنت کرو، علم حاصل کرو اور جدوجہد کرو۔ نوجوان اس حقیقت کو بھی ضرور سمجھیں اور غور کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کی قسمت، کامیابی، خوشحالی آپ کے ہاتھ میں ہے۔

زیادہ ضرورت پرائمری اور سیکنڈری جماعتوں کے طلبہ کو معیاری تعلیم اور ضروری تربیت دینے کی ہے، پھر کالجز اور جامعات میں باصلاحیت قابل تخلیقی، تحقیق پر زیادہ توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے۔ آج کے دور کی ترقی اعلیٰ تعلیم اور تحقیق پر انحصار کرتی ہے۔ خیال آفرینی، تنوع، جدت طرازی اور تاریخ پر نظر رکھتے ہوئے آگے کا راستہ تلاش کرنا عصری ضرورت ہے۔ نوجوانوں کو جو کل ملک اور قوم کے رہنما ہوں گے، پاسباں ہوں گے، انھیں چاہیے کہ کتابوں سے لگاؤ رکھیں، اطراف پر نظر رکھیں، تاریخ پڑھیں، مگر اس میں نہ کھو جائیں، اس سے ماضی کی کامیابی اور ناکامیوں کا جائزہ لیں اور آگے قدم بڑھائیں۔

دماغ کے بارے میں ہونے والے حیران کن انکشافات

ہمارا دماغ ہمیں بتاتا ہے کہ کیا کرنا چاہیے، کیا ردعمل ظاہر کرنا چاہیے، کیا سوچنا اور کیا بولنا چاہیے۔

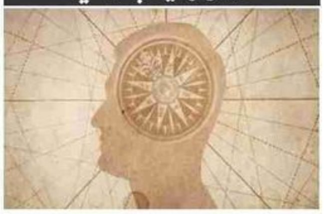
یہ دماغ ہی ہے جو سڑکوں یا گلیوں میں پھرتے اجنبیوں کے چہروں کو یاد رکھتا ہے اور ہمیں فکروں سے بچاتا ہے۔

زندہ رہنے اور کچھ بھی سیکھنے کے لیے ہم دماغ پر انحصار کرتے ہیں مگر یہ جسم کا وہ عضو ہے جس کے بارے میں بہت کچھ اب بھی صیغہ راز میں ہے۔

ہر سال ان حیران کن عضو کے بارے میں سائنس کی جانب سے نئی معلومات سامنے آتی ہیں اور 2019 میں بھی دماغ کے بارے میں حیران کن تفصیلات سامنے آئی ہیں۔

درحقیقت کچھ نتائج تو دنگ کردینے والے ہیں یہاں جانیں کہ 2019 میں ہم انسانی دماغ کے بارے میں کیا جاننے میں کامیاب ہوئے۔

خوابوں کی عجیب دنیا



نیند کے دوران لوگوں کو متعدد جذبات کا سامنا ہوتا ہے یہاں تک کے غصے کا بھی، یہ بات ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی تھی، جس میں محققین نے دماغی سرگرمیوں کے تجزیے سے دریافت کرنے کی کوشش کی کہ کوئی فرد غصے والے خواب دیکھتے ہیں یا نہیں، انہوں نے ایسے دماغی حصوں کا جائزہ لیا جو جذبات کے اظہار کو کنٹرول کرنے اور مسائل حل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

فرنٹل لوبز نامی ان حصوں میں نیند سے پہلے اور بعد میں ہونے والی سرگرمیوں سے معلوم ہوا کہ کوئی فرد غصے یا اینگری ڈریم بھی دیکھ سکتا ہے۔

جب ہم آرام کررہے ہوتے ہیں، تو دماغ الفا دماغی لہروں کو جاری کرتا ہے، مگر کئی بار ان لہروں کا اخراج بہت زیادہ ہوتا ہے جس سے اس دماغی حصے کے افعال کم ہوجاتے ہیں جو غصے کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔

17 افراد میں ان دماغی لہروں کے تجزیے سے دریافت کیا گیا کہ ایسا ہی نیند کے دوران ہوتا ہے، جن لوگوں میں نیند کے دوران یہ سرگرمیاں زیادہ ہوتی ہیں، وہ اس طرح کے غصے والے خواب بھی زیادہ دیکھتے ہیں۔

انٹارکٹیکا میں تنہائی اور دماغ پر اثرات

انسانی دماغ پر تنہائی کے اثرات مرتب ہوتے ہیں، ایک تحقیق میں ایسے 9 مہم جو افراد کو دیکھا گیا جو ایک سال سے زائد تک کا عرصہ انٹارکٹیکا میں تنہا گزار چکے تھے اور دریافت کیا کہ ان کے دماغ کچھ چھوٹے ہوگئے ہیں۔

انٹارکٹیکا جانے سے پہلے اور واپس آنے کے بعد محققین نے ان کے دماغی اسکین کا موازنہ کیا اور دریافت کیا کہ دماغی حصے جیسے ہیپوکیمپس (سیکھنے اور یادداشت بہتر بنانے میں مدد دینے والا حصہ) کا حجم اس عرصے میں گھٹ گیا۔

مزید براں مہم جوؤں کے دماغ میں ایک پروٹین کی سطح کم ہوئی جسے بی ڈی این ایف کہا جاتا ہے، جو نئے عصبی خلیات کی نشوونما اور بقا میں معاونت کرتا ہے اور نئے دماغی کنکشن کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

اب محققین ایسے ذرائع تلاش کرنے کی کوشش کررہے ہیں جو تنہا رہنے والے افراد میں دماغ کو سکڑنے سے بچانے میں مدد دے سکیں۔

دماغی بلب

سائنسدانوں کا ایک گروپ یہ جان کر دنگ رہ گیا کہ دنیا میں کچھ افراد ایسے بھی ہوتے ہیں جو اس وقت بھی سونگھ سکتے ہیں، جب ان کے دماغ کا وہ اہم ترین حصہ غائب ہوتا ہے جو سونگھنے کی صلاحیت کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

اولفیکٹری بلبس نامی یہ حصہ دماغ میں سامنے کی جانب ہوتا ہے جو ناک سے آنے والی بو کے بارے میں معلومات کا تجزیہ کرتا ہے۔ محققین نے یہ دریافت ایک 29 سالہ خاتون کے دماغی اسکین کے ذریعے کی جو عام لوگوں کی طرح سونگھ سکتی تھی حالانکہ اس کے دماغ میں اولفیکٹری بلبس غائب تھے۔

بعدازاں انہوں نے ایسی مزید 2 خواتین میں یہی چیز سامنے آئی جن کے دماغ میں بھی یہ حصہ نہیں تھا مگر پھر بھی وہ سونگھ سکتی تھیں۔

تاہم سائنسدان یہ نہیں جان سکے کہ یہ جادوئی صلاحیت خواتین میں کیسے آئی نگران کے خیال میں دماغ کا کوئی اور حصہ اولفیکٹری بلبس کا کردار سنبھال لیتا ہے اور اس سے دماغ کی خود کو ڈھالنے کی زبردست صلاحیت کا اظہار بھی ہوتا ہے۔

کشش ثقل

کچھ جانور نادیدہ کشش ثقل کے میدان کو استعمال کرکے اپنا راستہ تلاش کرتے ہیں اور اب معلوم ہوا ہے کہ کچھ افراد بھی ہمارے سیارے کے مقناطیسی میدان کو محسوس کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں، مگر یہ واضح نہیں کیسے۔

مارچ 2019 میں شائع ایک تحقیق میں سائنسدانوں نے 34 افراد کے دماغ کو اسکین کیا جن کو مصنوعی مقناطیسی میدان والے تاریک ٹیسٹ چیمبر میں بیٹھنے کی ہدایت کی۔

دماغی تجزیے سے ثابت ہوا کہ 34 میں سے 4 افراد نے مقناطیسی میدان کا رخ شمال مشرق سے شمال مغرب کی جانب ہونے پر مضبوط ردعمل کا اظہار کیا، مگر دیگر سمتوں پر ایسا نہیں ہوا۔

ان چاروں افراد میں ایک دماغی لہر گھٹ گئی جو اس بات کا عندیہ تھا کہ دماغ کوئی سگنل پکڑ رہا ہے جو کہ ممکنہ طور پر مقناطیسی تھا۔

یہ واضح نہیں کہ کچھ افراد کیوں مقناطیسی میدان پر ردعمل ظاہر کرتے ہیں جبکہ دیگر کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔ اسی طرح یہ بھی واضح نہیں کہ دماغ کیسے ان سگنلز کو شناخت کرتا ہے مگر ماضی میں یہ بات سامنے آچکی ہے کہ انسانی دماغ میں متعدد ننھے مقناطیسی ذرات موجود ہوتے ہیں جو ممکنہ طور پر اس حوالے سے کردار ادا کرتے ہیں۔

موت کا خوف دور کرنا

ہر انسان کو ہی ایک دن مرنا ہے مگر یہ ہمارا دماغ ہے جو ہماری موت کے خیال کے خلاف ڈھال ثابت ہوتا ہے۔

یعنی دماغ اس خیال کو طاری نہیں ہونے دیتا کہ ایک دن ہمیں بھی مرنا ہے۔

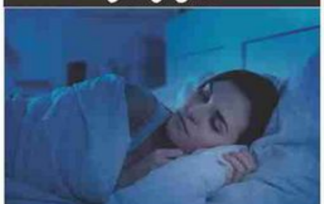
ویسے تو دماغ پرانی معلومات کو مسلسل استعمال کرکے مستقبل میں ملتے جلتے حالات کی پیشگوئی کرتا ہے اور اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ دماغ یہ بھی پیشگوئی کرسکتا ہے کہ آپ کو ایک دن مرنا ہے۔

مگر سائنسدانوں نے یہ دریافت کیا کہ ہماری اپنی موت کا خیال معلومات کے تجزیے دماغی عمل میں کہیں گم ہوجاتا ہے۔

اس مقصد کے لیے 24 افراد کے دماغوں کے ردعمل کا اس وقت دیکھا گیا جب ان کے سامنے موت سے جڑے الفاظ کو دکھایا گیا، ان کی دماغی سرگرمیوں کے پیمانے سے معلوم ہوا کہ دماغ کا پیشگوئی کرنے والا طریقہ کار کسی فرد کی اپنی موت کے خیال پر کام نہیں کرنا چھوڑ دیتا ہے۔

یہ واضح نہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے مگر سائنسدانوں کے خیال میں اپنی موت کا شعور کسی فرد میں ایسا خوف پیدا کرسکتا ہے جو اسے زندگی میں آگے بڑھنے یا مختلف کاموں کے لیے خطرہ مول لینے سے روکے گا۔

دماغ کی صفائی



سائنسدان عرصے سے جانتے ہیں کہ نیند کے دوران دماغی سرگرمیاں کافی مختلف ہوتی ہیں مگر 2019 میں پہلی بار یہ دریافت کیا گیا کہ انسان جب سوتے ہیں تو عصبی خلیات خاموش ہوتے ہی خون سے باہر بہہ جاتا ہے اور ایک پانی جیسے سیال کا بہاؤ شروع ہوجاتا ہے جو دماغ کی صفائی کرتا ہے۔

بوسٹن یونیورسٹی کی تحقیق میں پہلی بار سائنسدان نیند کے دوران دماغ میں ہونے والے اس عمل کی تصاویر لینے میں کامیاب ہوئے اور انہیں توقع ہے کہ اس سے دماغی امراض کو سمجھنے میں مدد مل سکے گی۔

کیئربرواسپائنل فلوئیڈ (سی ایس ایف) نامی یہ سیال ریڑھ کی ہڈی میں پایا جاتا ہے اور اس کے بارے میں مانا جاتا ہے کہ یہ دماغ سے زہریلے مواد کو صاف کرتا ہے جو ڈیمینشیا (بھولنے کی بیماری) کا باعث بنتا ہے۔

تحقیقی ٹیم میں شامل پروفیسر لورا لوئس کا کہنا تھا کہ یہ ایک ڈرامائی اثر ہے، سی ایس ایف نیند کے دوران یہ کام کرتا ہے، یہ کچھ ایسا ہے جس کا ہمیں پہلے علم نہیں تھا۔

تحقیق کے دوران 23 سے 33 سال کے 13 صحت مند افراد کی خدمات حاصل کرکے دوران نیند ایم آر آئی اسکینر سے ان کے دماغ کا جائزہ لیا گیا۔

اس کے ساتھ ساتھ سائنسدانوں نے رضا کاروں کے دماغوں میں مختلف قسم کی سرگرمیوں پر بھی نظر رکھی اور الیکٹروڈز سے اعصابی خلیات کی جانچ پڑتال کی گئی جبکہ ایم آر آئی سے ان عصبی خلیات کو توانائی فراہم کرنے والے آکسیجن ملے خون کی موجودگی کو دیکھا گیا۔

ایم آر آئی کی ایک اور قسم سے تحقیقی ٹیم نے دماغ میں سی ایس ایف کی سرگرمیوں کا بھی معائنہ کیا۔

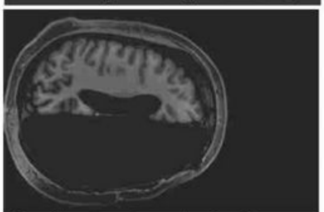
انہوں نے دیکھا کہ نیند کے دوران برقی سگنلز جن کو ڈیلٹا ویوز بھی کہا جاتا ہے، نمودار ہوئیں اور اس کے چند سیکنڈ بعد سر سے خون باہر نکلنے لگا اور پھر سی ایس ایف دماغ میں بھرنے لگا۔

محققین کا کہنا تھا کہ ہم یہ دیکھ کر اچھل پڑے کیونکہ یہ بہت چونکا دینے والا تھا۔

الزائمر (ڈیمینشیا کی سب سے عام قسم) امراض کے شکار افراد میں ڈیلٹا ویوز کمزور اور بہت کم ہوتی ہیں جس کے نتیجے میں دماغ میں دوران خون متاثر ہوتا ہے اور سی ایس ایف کی نیند کے دوران صفائی کا عمل بھی پورا نہیں ہوتا۔

اس کے نتیجے میں زہریلے پروٹین کا اجتماع ہونے لگتا ہے اور یادداشت متاثر ہوجاتی ہے۔

دماغ کی خود کو ڈھالنے کی حیرت انگیز صلاحیت



دماغ میں خود کو بدلنے اور حالت کے مطابق ڈھالنے کی حیران کن صلاحیت موجود ہے، جس کا اظہار ایسے افراد کے چھوٹے گروپ میں ہوا جن کا آدھا دماغ بچپن میں مرگی کے نتیجے میں ختم ہوگیا تھا۔

دماغ کے 50 فیصد حصے سے محرومی کے باوجود دماغی افعال بدستور پوری مضبوطی سے کام کرتے رہے۔

تحقیق کے دوران سائنسدانوں نے 20 سے 30 سال کی عمر کے 6 افراد کے دماغوں کا تجزیہ کیا جن کا 50 فیصد دماغ 3 ماہ سے 11 سال کے دوران ختم ہوگیا تھا اور اس کا موازنہ صحت مند افراد کے دماغوں سے کیا گیا۔

دماغی اسکین سے ثابت ہوا کہ آدھے دماغ کے مالک افراد کے دماغی حصے ایک نیٹ ورک کی طرح مل کر اسی طرح کام کرتے ہیں جیسے صحت مند افراد کا دماغ کرتا ہے۔

انہوں نے یہ بھی دریافت کیا کہ ایک حصے سے محرومی کے باوجود بھی مختلف دماغی حصے ایک ساتھ مل کر کام کرتے ہیں اور اس سے ثابت ہوتا ہے کہ دماغ بڑے حصے سے محرومی کے باوجود خود کو ڈھالنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

زبان سیکھنے کے لیے مختص اسٹوریج

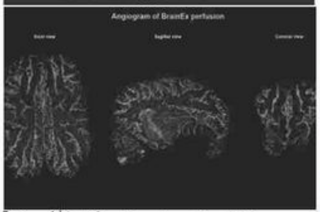
آپ کے دماغ کو کسی زبان میں مہارت کے لیے اسٹوریج کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ اوسط انگلش بولنے والے بالغ افراد کے دماغ کو اس زبان سے جڑی تفصیلات کے لیے 12.5 ملین بٹ یا 1.5 میگا بائیٹس اسٹوریج کی ضرورت ہوتی ہے۔

زبان کی اتنی زیادہ تفصیلات کے لیے دماغ کو صرف ونحو کی بجائے الفاظ کے مطلب کے لیے زیادہ اسٹوریج کی ضرورت ہوتی ہے۔

اچھے حالات میں ایک دن میں ایک بالغ فرد اپنی کسی آبائی زبان کا ایک سے 2 ہزار بٹ یاد کرسکتا ہے، اور بدترین حالت میں یہ شرح 120 بٹ ہوسکتی ہے۔

مردہ دماغ کو زندہ کرنا



سائنسدانوں نے مردہ جانوروں کے دماغ میں سرکولیشن اور خلیاتی سرگرمی کو ان کی موت کے کئی گھنٹوں بعد بحال کرنے میں کامیابی حاصل کرنے کا دعویٰ کیا تھا۔

اس تجربے میں سائنسدانوں کے ایک گروپ نے بتایا کہ خلیات کے مرنے کا دورانیہ طویل ہوتا ہے اور کچھ کیسز میں اسے معطل یا ریورس کرنا ممکن ہوسکتا ہے۔

محققین نے ایسے مردہ دماغوں کے تجزیے کے لیے ایک سسٹم برین ایکس تیار کیا جو سینتھٹک خون کے متبادل کو دماغی شریانوں میں داخل کرتا۔

اس سیال کو 32 مردہ جانوروں کے دماغوں میں ان کی موت کے 4 گھنٹے بعد داخل کیا گیا اور اسے 6 گھنٹے کے لیے چھوڑ دیا گیا اور سائنسدانوں نے دریافت کیا کہ اس سے دماغی خلیات کا اسٹرکچر محفوظ ہوگیا، خلیات کی موت کی شرح کم ہوگئی اور کچھ خلیاتی سرگرمیاں بحال ہوگئیں۔

سائنسدانوں کا کہنا تھا کہ اس سے کسی قسم کی سرگرمی تو دماغ میں نمودار نہیں ہوئی جو ہوش یا شعور اجاگر ہونے پر ہوتی ہے، جس پر سائنسدانوں نے سوال کیا کہ تو پھر دماغ کو زندہ کرنے کے دعویٰ کیا مطلب ہے؟ فی الحال یہ تحقیق جانوروں پر ہوئی ہے انسانوں پر نہیں۔

چھپا ہوا شعور

کوما یا ہوش وحواس سے عاری کچھ مریضوں میں خفیہ شعور کی علامات نظر آتی ہیں۔

ایک تحقیق کے دوران سو سے زائد مریضوں کی دماغی لہروں کا تجزیہ کیا گیا جو کسی دماغی چوٹ کے باعث ہوش وحواس سے محروم ہوچکے تھے اور دریافت کیا کہ انجری کے چند دنوں کے اندر ہر 7 میں سے ایک مریض میں انتہائی گہرائی میں دماغی سرگرمی کا پیٹرن یا خفیہ شعور اس وقت نظر آتا ہے، جب انہیں ہاتھ ہلانے کا کہا جاتا ہے۔

اس سے عندیہ ملتا ہے کہ مریض ہدایت تو سمجھ لیتے ہیں مگر حرکت نہیں کرپاتے، ایک سال بعد 44 فیصد مریضوں میں خفیہ شعور کی ابتدائی نشانیاں نظر آنے لگیں جو روزانہ کم ازکم 8 گھنٹے تک فعال رہتا۔

14 فیصد مریضوں میں اس خفیہ شعور کی ابتدائی علامات نظر نہیں آئیں، اور محققین کا کہنا تھا کہ اس خفیہ شعور کی علامات جن مریضوں میں نظر آتی ہیں، ان کی صحت یابی کا امکان دیگر مریضوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔

ماسک پہن کر گھر سے نکلنا کیوں ضروری ہے؟

معروف طبی جریدے The Lancet Planetary Health میں شائع کئے گئے مطالعے کے مطابق 2016 میں تشخیص کردہ ذیابیطس کے کیسز میں 14% فیصد کیسز کی بنیادی وجہ ماحولیاتی آلودگی ہے۔ تاہم اس تحقیق سے اخذ کردہ نتائج کی صحت یعنی اس کی درستگی اور منطق کو یقینی بنانے کیلئے تحقیقاتی ٹیم نے موٹاپے اور باڈی ماس انڈیکس (B M I) کو Constant Variables کے طور پر لیا ہے تا کہ کسی اور وجہ سے نتائج متاثر نہ ہوسکیں۔ ٹیم نے تحقیق سے بتایا کہ PM2.5 نامی ذرات ماحولیاتی آلودگی سے ذیابیطس کی شرح میں اضافے کے لئے یقینی طور پر ذمہ دار ہیں۔ اس ذرے کا سائز 2.5 مائیکرومیٹر ہونے کے سبب سائنسدان اس کی ساخت اور بناوٹ کے مطالعے سے قاصر ہیں تاہم فی الوقت یہ کہا جا سکتا ہے کہ اس میں زہریلے مادے/کیمیکلز پائے جاتے ہیں۔ PM2.5 نامی ذرات کے مضر صحت ہونے کی بنیادی وجہ ان کا حددرجہ چھوٹا سائز ہے جو کہ باآسانی سانس لینے کے عمل کے دوران منہ کے ذریعے پھیپھڑوں اور پھر تمام جسم میں داخل ہوکر خون کی نالیوں میں جذب ہوجاتا ہے۔

خون کے دورانیے کے ساتھ ساتھ یہ جسم کے دیگر اعضاء تک پہنچ کر سوزش کا باعث بنتا ہے جس کے نتیجے میں لبلبہ میں انسولین کی پیداوار کم ہوتی ہے۔ خون میں مسلسل جذب ہونے کی صورت میں انسولین کی پیداوار بند ہوجاتی ہے جو کہ ذیابیطس کا سبب بنتی ہے۔

عام طور پر PM2.5 کے اخراج کا بنیادی ذریعہ صنعتی یونٹوں میں جلنے والا ایندھن ہے تاہم سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ گاڑیوں سے خارج ہونے والے دھوئیں میں اس کی سب سے زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو کہ انتہائی مضر صحت ہے جس کی روک تھام ممکن نہیں۔

سپورٹس صورت حال

کسی بھی عوامی مسئلہ کیلئے ''صورتحال'' کوان نمبرات پرفون کریں:
0194-2477545, 9419069641

مندھانا کی ریکارڈ سنچری سے ہندوستان کی شاندار فتح

(مانیٹرنگ ڈیسک)

اوپنر سمرتی مندھانا کی 124 رن کی ریکارڈ سنچری اننگ کی بدولت ہندوستان نے خواتین ایشیا کپ میں ہانگ کانگ کو جمعرات کے روز یکطرفہ انداز میں 137 رن سے شکست دے دی۔ ہندوستان نے پانچ وکٹ پر 193 رن کا بڑا اسکور بنانے کے بعد ہانگ کانگ کو 16.2 اوور میں محض 56 رن پر ڈھیر کر دیا۔ دیپتی شرما نے صرف تو رن دے کر تین وکٹیں حاصل کیں جبکہ شری چرنی اور پریمارادت کو دو دو وکٹ ملے۔ ہانگ کانگ نے 16 ویں اوور میں تین وکٹ گنوائے۔ ہندوستانی ٹیم اس جیت کے ساتھ ناک آؤٹ کے لیے کوالیفائی کرنے والی پہلی ٹیم بن گئی۔ اس سے پہلے مندھانا نے کمال کی اننگ کھیلی۔ اب وہ بین الاقوامی کرکٹ میں سب سے زیادہ رن بنانے والی بلے باز بن گئی ہیں۔ ساتھ ہی وہ سب سے زیادہ سنچریاں لگانے والی خاتون بین الاقوامی کرکٹر بن گئی ہیں۔ ہندوستان نے اپنی اننگ کا شاندار اختتام کرتے ہوئے 193 رنوں کا مضبوط اسکور کھڑا کیا۔ اسمرتی مندھانا اس میچ کی بلاشبہ اسٹار رہیں اور انہوں نے بہترین کھیل دکھایا۔ انہوں نے شاندار اننگ کھیلتے ہوئے 124 رن بنائے، جو ٹی-20 میں ان کا اب تک کا سب سے بڑا انفرادی اسکور ہے۔ ساتھ ہی، انہوں نے متالی راج کو پیچھے چھوڑ کر خواتین انٹرنیشنل کرکٹ میں ہندوستان کے لیے سب سے زیادہ رن بنانے والی کھلاڑی بن کر تاریخ رقم کر دی۔ مندھانا نے 64 گیندوں کی اپنی سنچری اننگ میں 14 چوکے اور سات چھکے لگائے۔ وہ آخری اوور میں رن آؤٹ ہوئیں۔ ہانگ کانگ کے لیے یہ میچ مشکل سے بھرا رہا؛ وہ صحیح لینتھ پر گیند بازی کرنے اور بلے بازوں پر دباؤ بنانے میں جدوجہد کرتے دکھائے دیے۔ کیچ چھوڑنے اور بہت زیادہ خراب گیندیں پھینکنے کے باوجود، وہ شروعات میں بچ گئے کیونکہ مندھانا اور شیفالی ورما نے سنبھل کر کھیلنا شروع کیا تھا۔ تاہم، پاور پلے ختم ہونے کے بعد مندھانا نے تیزی دکھائی اور پوری طرح سے اپنا دبدبہ بنا لیا۔ شفالی ورما نے 28، پریکا راول نے 10، رچا گھوش نے 11 اور کپتان ہرمن پریت کور نے 10 رن کا تعاون دیا۔ ہانگ کانگ کی طرف سے مریم ٹیمپلو نے دو وکٹ لیے۔

لیونل میسی کے اعزاز میں 10 ویں منٹ میں میچ روک دیا گیا

(ہندوستھان سماچار)

ارجنٹینا کے مایہ ناز فٹ بال کھلاڑی لیونل میسی کو بین الاقوامی فٹ بال سے ریٹائرمنٹ کے اعلان کے بعد کوپا ارجنٹینا کے میچ میں جذباتی الوداعی دی گئی۔ میسی کو اعزاز دینے کے لیے 10 ویں منٹ میں ویلز سارسفیلڈ اور بوکا جونیئرز کے درمیان میچ کو مختصر طور پر روک دیا گیا۔ اسٹیڈیو ماریو البرٹو کیمپس میں تماشائیوں نے اپنی نشستوں سے اٹھ کر ارجنٹینا کے عظیم کھلاڑی کے اعزاز میں تالیاں بجائیں۔ میسی نے 2026 کے فیفا ورلڈ کپ کے بعد اپنے شاندار بین الاقوامی کیریئر کو وقفہ دینے کا فیصلہ کیا ہے۔ استقبالیہ تقریب کے دوران میسی کے سابق بین الاقوامی ساتھی لیانڈرو پریڈیس اور میتوئل لانزینی بھی میچ پر موجود تھے۔ میچ ریگولیشن ٹائم میں 0-0 سے بغیر کسی گول کے ختم ہوا، جس کے بعد بوکا جونیئرز نے پنالٹی شوٹ آؤٹ میں 3-4 سے کامیابی حاصل کی۔ روزاریو کے اس مایہ ناز کھلاڑی نے اپنے بین الاقوامی کیریئر کا اختتام ارجنٹینا کے لیے 207 مقابلوں میں 125 گول اور 68 اسسٹ کے ساتھ کیا۔ ان کے 21 طویل کیریئر کی سب سے بڑی کامیابی 2022 میں قطر میں ارجنٹینا کو فیفا ورلڈ کپ کا خطاب دلانا تھی۔ میسی کی قیادت میں ارجنٹینا نے 2021 اور 2024 میں کوپا امریکہ کا خطاب بھی جیتا تھا۔ 2021 کی فتح کے ساتھ، ارجنٹینا نے 28 سال کے بعد اپنے بڑے خطاب سے محرومی کا خاتمہ کیا تھا۔ یہ دوسرا موقع ہے جب میسی نے بین الاقوامی فٹ بال سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کیا ہے۔ اس سے قبل انہوں نے مسلسل تین فائنل ہارنے کے بعد 2016 میں ارجنٹینا کے کپتان کے طور پر ریٹائرمنٹ کا اعلان کیا تھا۔ تاہم کچھ عرصے بعد انہوں نے اپنا فیصلہ بدل کر قومی ٹیم میں واپسی کی تھی۔ سنگاپور میں فٹ بال کے لیے جوش وخروش کا حوالہ دیتے ہوئے موریاسو نے کہا کہ سنگاپور اور دیگر ایشیائی ممالک کے بہت سے لوگوں نے ورلڈ کپ کے دوران جاپان کی حمایت کی۔ انہوں نے ایسے فٹ بال سے محبت کرنے والے ملک میں کھیلنے کا موقع ملنے پر خوشی کا اظہار کیا۔ بین الاقوامی ایونٹ کا آغاز 13 نومبر کو نیشنل اسٹیڈیم میں سنگاپور اور پیراگوئے کے درمیان میچ سے ہوگا۔ اگلے دن جاپان اور برازیل آمنے سامنے ہوں گے۔

نیرج چوپڑا کی جگہ یشویر سنگھ ہندوستانی ایتھلیٹکس ٹیم میں شامل

(یو این آئی)

دولت مشترکہ کھیلوں میں کانسے کا تمغہ جیتنے والے نیزہ پھینک کھلاڑی یشویر سنگھ کو ٹخمی نیرج چوپڑا کی جگہ جاپان میں ہونے والے آئندہ ایشیائی کھیلوں کے لیے ہندوستانی ایتھلیٹکس ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ ہندوستان کی ایتھلیٹکس فیڈریشن نے جمعرات کو لدھیانہ میں ایک پریس کانفرنس میں 19 ستمبر سے 4 اکتوبر تک منعقد ہونے والے آئچی ناگویا ایشین گیمز کے لیے 77 رکنی ہندوستانی ٹریک اینڈ فیلڈ ٹیم کا اعلان کیا۔ یشویر اس سیزن میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں اور نیرج چوپڑا کے بعد سرکردہ ہندوستانی نیزہ پھینکنے والوں میں سے ایک بن گئے ہیں۔ انہوں نے گلاسگو میں دولت مشترکہ کھیلوں میں 41.85 میٹر کی ذاتی بہترین کارکردگی کے ساتھ کانسے کا تمغہ جیتا تھا۔ انہوں نے اپنی بہترین کارکردگی پچھلی اور آخری کوشش میں پیش کی۔ یشویر دولت مشترکہ کھیلوں میں نیزہ پھینک میں تمغہ جیتنے والے صرف تیسرے ہندوستانی مرد کھلاڑی بن گئے۔ ان سے پہلے کاشی ناتھ نائک نے 2010 میں کانسے کا تمغہ جیتا تھا، جب کہ نیرج چوپڑا نے 2018 میں سونے اور 2026 میں چاندی کا تمغہ جیتا تھا۔

فضائی آلودگی بچوں کے پھیپھڑوں پر کیا اثر ڈال رہی ہے؟

ڈاکٹر مریم

ایک نئی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ فضائی آلودگی برطانیہ میں بچوں کے پھیپھڑوں کی نشوونما کو سست کر رہی ہے۔ سائنس دانوں نے برسٹل اور اس کے گردونواح میں 1990 کی دہائی میں پیدا ہونے والے پانچ ہزار سے زائد افراد کا پیدائش سے لے کر جوانی تک تفصیلی جائزہ لیا۔ ان بچوں کے پھیپھڑوں کے ٹیسٹ پہلے آٹھ سال کی عمر میں کیے گئے، پھر 15 برس میں اور پھر 24 سال کی عمر میں، جب عام طور پر پھیپھڑے مکمل طور پر نشوونما پا چکے ہوتے ہیں۔ تحقیق کے دوران ماہرین نے بچوں پر فضائی آلودگی کے اثرات کا حساب لگایا، جس میں باریک زہریلے ذرات، ڈیزل گاڑیوں سے نکلنے والی آلودگی اور فوسل گیس بوائلرز سے پیدا ہونے والی نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ شامل تھی۔ تحقیق میں یہ بھی دیکھا گیا کہ حمل کے ہر مرحلے اور بچپن کے ہر سال میں بچوں کو کتنی آلودگی کا سامنا رہا۔ یونیورسٹی آف لیسٹر سے تعلق رکھنے والے تحقیق کی سربراہ پروفیسر این ہینسل نے بتایا کہ ماہرین نے برسوں کی محنت سے حمل اور ابتدائی زندگی میں فضائی آلودگی کے اثرات کا تخمینہ تیار کیا، جس کے لیے برسٹل سٹی کونسل سے ٹریفک ڈیٹا حاصل کیا گیا۔

دل کی صحت کیلئے بہترین

املی میں پوٹاشیم پایا جاتا ہے جس کے باعث یہ بلڈ پریشر کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ املی میں موجود فائبر شریانوں سے ایل ڈی ایل کولیسٹرول کو ختم کرتا ہے اور آنت کا کینسر نہیں ہونے دیتا۔ اس کے علاوہ املی آنتوں میں برے کولیسٹرول کو کم اور اچھے کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔ اس میں موجود وٹامن سی فری ریڈیکل کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

بلڈ پریشر کنٹرول میں رکھے

املی میں پوٹاشیم، آئرن، سیلینیم، کیلشیم، زنک اور کاپر کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود آئرن کی وجہ سے خون کے سرخ خلیے بنتے ہیں اور دیگر منرلز اور دھاتوں سے خون میں مادوں کی مقدار متوازن رہتی ہے اور بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔

وزن میں کمی

وزن میں کمی کے لیے املی کا استعمال بہت بہتر نتائج دیتا ہے۔ املی بھوک کم کرتی ہے اور یہ جسم میں فیٹ کو اسٹور نہیں ہونے دیتی۔ وزن میں کمی کے لیے املی سے بنائے گئے مشروبات بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

قوت مدافعت

املی میں موجود وٹامن سی اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹ انسانی جسم کے لیے بہترین دوا کا کام کرتے ہیں۔ املی مدافعتی نظام کو فروغ دے کر انسانی جسم کو بیماریوں سے بچا کر صحت مند زندگی کو یقینی بناتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں موجود ٹارٹریک ایسڈ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ کا کام کرتے ہوئے جسم سے فاسد مادوں کو باہر نکالتا ہے۔

روہت کی ون ڈے ٹیم میں جگہ پر کوئی فوری خطرہ نہیں

(یو این آئی)

روہت شرما کی پوزیشن میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی ہے۔ بی سی سی آئی نے اشارہ دیا ہے کہ سابق کپتان کی جگہ پر کوئی فوری خطرہ نہیں ہے، جبکہ 2027 ورلڈ کپ کے لیے ان کی دستیابی پر کافی قیاس آرائیاں کی جا رہی تھیں۔ جمعرات کو بی سی سی آئی ہیڈ کوارٹرز میں ہندوستانی ٹیم کی کارکردگی کا جائزہ لینے کے بعد بی سی سی آئی کے سکریٹری دیوجیت سائکیہ نے کہا، "آپ نے دیکھا ہوگا کہ وہ شاندار کھیل رہے ہیں۔" اس میٹنگ میں ہندوستان کے دونوں کپتان- شبھمن گل (ٹیسٹ اور ون ڈے) اور شریاس ایئر (ٹی-20)- شامل ہوئے۔ ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر اور سی او ای کے سربراہ وی وی ایس لکشمن بھی موجود تھے۔ سلیکٹرز کے چیئرمین اجیت اگرکر میٹنگ میں نہیں تھے۔ وہ ممبئی سے باہر تھے اور شاید ایسی جگہ پر تھے جہاں انٹرنیٹ نہیں تھا۔ بی سی سی آئی کے سکریٹری نے وی وی ایس لکشمن کو کرکٹ ڈائریکٹر جیسے نئے عہدے کے لیے غور کیے جانے کی بات کو بھی مسترد کر دیا۔ انہوں نے اگرکر کی قیادت والی سلیکشن کمیٹی میں فوری طور پر کسی بھی تبدیلی سے انکار کیا، تاہم میٹنگ سے ان کی غیر حاضری کے باعث قیاس آرائیاں جاری رہیں گی۔

املی وٹامن سی، ای، بی، کیلشیم، فاسفورس، آئرن، پوٹاشیم، میگنیز اور فائبر کا خزانہ

ڈاکٹر وجیہا بیگ

کھانوں میں ذائقہ بڑھانے کے لیے املی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانوں میں ذائقے کے علاوہ املی وٹامن سی، ای اور بی، کیلشیم، فاسفورس، آئرن، پوٹاشیم، میگنیز اور غذائی فائبر کا خزانہ ہے۔ املی کا پودا شمالی افریقہ اور ایشیا کے کئی ممالک میں پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود نباتاتی مرکبات کی بڑی تعداد اسے ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی انفلیمیشن بناتے ہیں۔ املی کے وہ فوائد جو بہت کم لوگ جانتے ہوں گے:

معدہ کیلئے مفید

املی میں وٹامنز اور منرلز کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں، جس کے استعمال سے صحت ٹھیک رہتی ہے اور معدہ بھی بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ املی کے استعمال سے انسان اپنے آپ کو بہت پرسکون محسوس کرتا ہے۔

نظام ہضم

املی کا استعمال نظام ہضم کے لیے بہت اچھا ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس میں فائبر کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے اس لیے اس کا استعمال آنتوں کو تقویت دیتا ہے جس سے نظام انہضام بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔

13 اقسام کے کینسر اور موٹاپے کے درمیان تعلق کا انکشاف

ڈاکٹر مبشر خان

ماہرین صحت نے 13 اقسام کے کینسر اور موٹاپے کے درمیان تعلق کا پتہ چلایا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر آپ کا وزن کم ہو گیا ہے تب بھی آپ خطرے میں ہیں۔ اس حوالے سے تحقیق میں پتہ چلا کہ کینسر کے علاج کا آغاز کرنے والے آدھے سے زیادہ مریضوں کی زندگی میں کبھی نہ کبھی موٹاپے کی تاریخ رہی ہے۔ اس مہلک بیماری میں موٹاپے کا کردار پہلے سے کہیں زیادہ سنگین پایا گیا ہے، جبکہ پہلے گمان کیا جاتا تھا کہ یہ تقریباً 40 فیصد کینسر کا سبب ہو سکتا ہے۔ تاہم انگلستان کی آکسفورڈ یونیورسٹی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ علاج کے آغاز پر صرف ایک بار وزن ناپنے سے مریض کی پوری زندگی کے دوران موٹاپے کی حقیقت کو صحیح طور پر نہیں سمجھا جا سکتا جس سے ان کی بقا کے امکانات کا اندازہ بھی غلط ہو سکتا ہے۔ ورلڈ کینسر ریسرچ فنڈ کی ڈاکٹر ہیلن کروکر نے اس حوالے سے کہا یہ تحقیق اس موقع کو واضح کرتی ہے کہ مریضوں کی موجودہ صحت کے ساتھ ساتھ ان کی ماضی میں موٹاپے کی تاریخ کو بھی کلینیکل فیصلوں میں شامل کیا جائے۔ اگرچہ موٹاپے اور کینسر کے خطرے کے درمیان تعلق اچھی طرح ثابت ہو چکا ہے، لیکن کینسر کے نتائج پر اس کے اثرات ابھی تک واضح نہیں ہیں۔ صرف علاج کے آغاز پر بی ایم آئی پر انحصار کرنا زندگی بھر کے اس اہم ایکسپوژر (یعنی موٹاپے کی تاریخ) کو مس کر سکتا ہے جو کینسر کی تشخیص کے وقت پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اس تحقیق میں، جو ایک دہائی سے زائد عرصے پر محیط تھی، پتہ چلایا گیا کہ جب ماضی کے موٹاپے کو بھی شامل کیا گیا تو تحقیق میں شامل تمام 13 اقسام کے کینسر میں 50 فیصد سے زیادہ مریضوں میں موٹاپا موجود تھا اور جب صرف ایک ہی بی ایم آئی پیمائش استعمال کی گئی تو صرف 25 فیصد مریضوں کو طبی طور پر موٹاپے کا شکار قرار دیا گیا۔ اس تحقیقی ٹیم کی قیادت کینسر کے علاج کے ایک ماہر پروفیسر سائمن لارڈ نے کی۔ ان کے مطابق ماضی کا موٹاپا یا زیادہ وزن علاج کی کامیابی کو نمایاں طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ اس تحقیق کے نتائج کو طبی جرنل ای کلینیکل میڈیسن میں شائع ہوئی جس میں ماہرین نے کہا کہ موٹاپے کا بعد میں علاج کرنے کے بجائے اسے شروع ہی میں سنجیدگی سے براہ راست طور پر حل کرنے کی ضرورت ہے۔

سانس کی تکلیف میں مفید

میتھی کے بیج ہزاروں سال پہنچانے میں استعمال ہوتے ہیں۔ قدیم مصر اس کا استعمال ستھرا میں بھی کیا جاتا تھا۔

چائے بنانے کا طریقہ

میتھی دانہ کو ہاون دستے میں کوٹ لیں۔
ایک کیتلی میں پانی ابال کریں۔

انڈر 23 عالمی کشتی چیمپئن شپ کے لیے خواتین کی ٹیم منتخب

(یو این آئی)

ریسلنگ فیڈریشن آف انڈیا (ڈبلیو ایف آئی) نے پیر کو اندرا گاندھی اسٹیڈیم میں ہوئے سخت انتخابی ٹرائل کے بعد امریکہ میں ہونے والی آئندہ انڈر 23 عالمی کشتی چیمپئن شپ کے لیے خواتین کی کشتی ٹیم کو حتمی شکل دے دی۔ دن بھر جاری رہنے والے ان ٹرائلز میں تمام 10 وزن زمروں میں سخت مقابلہ دیکھنے کو ملا۔ ہریانہ، مہاراشٹر، دہلی، اتر پردیش اور مدھیہ پردیش جیسے کشتی کے گڑھ مانے جانے والے ریاستوں کے پہلوانوں نے

روزانہ فروٹ جوس اور میٹھے مشروبات بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں

ڈاکٹر مریم

امریکی طبی ماہرین کی ایک نئی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ بچپن میں فروٹ جوس، سافٹ ڈرنکس اور دیگر میٹھے مشروبات کا زیادہ استعمال مستقبل میں ہائی بلڈ پریشر کے خطرے میں نمایاں اضافہ کر سکتا ہے۔ تحقیق کے دوران 25 ہزار سے زائد بچوں کی تقریباً 25 برس تک صحت کا جائزہ لیا گیا۔ نتائج کے مطابق جو بچے روزانہ دو یا اس سے زیادہ میٹھے مشروبات پیتے رہے ان میں جوانی میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ 52 فیصد تک زیادہ پایا گیا۔ مطالعے میں یہ بھی سامنے آیا کہ روزانہ تقریباً ایک گلاس فروٹ جوس پینے والے بچوں میں بھی ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ 35 فیصد زیادہ دیکھا گیا۔ ماہرین کے مطابق پیک شدہ فروٹ جوس میں شکر کی زیادہ مقدار اور فائبر کی کمی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ انہوں نے والدین کو مشورہ دیا ہے کہ بچوں کو میٹھے مشروبات کے بجائے پانی، دودھ اور تازہ پھل استعمال کرنے کی عادت ڈالیں تاکہ مستقبل میں ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کیا جا سکے۔

Printer, Publisher & Owner: Rifat Ayoub, Chief Editor: Noor Mohammad Challo (9419069641), Executive Editor: Imtiyaz Wani (9469121101),
Published From: 2nd Floor Jehlum Market Batamaloo Srinagar, Printed at: Khidmat Offset Press The Bund Sgr. RNI: JKURD2012-48314
Postal Registration No: JKNP-189/SKGPO-2018-20, Contact: 0194-2477545, email:editorsurathal@gmail.com,