

ہیلتھ کارنر

ڈاکٹر نوید خان

وزن زیادہ ہونے کی وجوہات: وزن کی زیادتی کو کوئی بیماری نہیں لیکن اگر وزن میں بہت زیادہ اضافہ ہو جائے تو اس کی وجہ سے دیگر کئی امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ مثلاً دل کے امراض یا بلڈ پریشر، ذیابیطیس، فالج، جوڑوں کے امراض، پیناکی کم ہونا وغیرہ۔ وزن زیادہ ہونے کے خاص وجوہات یہ ہیں۔

1۔ ضرورت سے زائد خوراک کھائی جائے تو اضافی کیلوریز چربی کی شکل میں جسم کے اندر جمع ہونے لگتی ہے اور بالآخر موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔ 7000 کیلوریز سے ایک کلوگرام وزن بڑھتا ہے۔ (خوراک سے جو توانائی ملتی ہے اسے Cal میں ناپتے ہیں)۔

2۔ دل، جگر یا گردوں کی خرابی سے جسم کے بعض مقامات پر پانی بھرنا شروع ہو جاتا ہے اور جسم پر سونٹن ہو جاتی ہے۔ اسے اسٹا (Ascitis) کہتے ہیں۔ سونٹن کی وجہ سے انسان موٹا لگتا ہے۔ لیکن یہ فاقو پانی اور فاقو مادوں کی وجہ سے ہوتا ہے جو باہر نکلنے کے بجائے جسم کے اندر جمع ہونے لگتے ہیں۔ جب کہ خوراک کی زیادتی سے موٹاپا جنم میں چربی جمع ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

3۔ بعض لوگ کم کھاتے ہیں پھر بھی ان کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔ ایسا معدہ کی خرابی یا تھائی رائیڈ ٹیٹھائی کی خرابی سے ہو سکتا ہے۔ فوٹیکل ورک بالکل ناپا کیا جائے تو اس کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے کیونکہ اس طرح Calorific burn نہیں ہوتا اور وہ جسم میں چربی کی شکل میں جمع ہو جاتی ہے۔

4۔ خواتین میں وزن بڑھنا کچھ خاص پر اہم

(Dysanorm) کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

غذائی احتیاطیں: وزن کم کرنے کے لیے

Crash ڈائٹ میں ڈیڑھ گھنٹہ کی خوراک

میں چاکلہ کی تکرین اس سے

بہت کمزور پیدا ہو جاتی ہے۔ کرٹیل ڈائٹ

سے اگر وزن تیزی سے کم ہوتا ہے تو بعد میں دوبارہ بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح Fad ڈائٹ بھی نقصان دہ ہے۔ یہ کم کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہے اس کا باؤ اینڈز رش اور فیصل کم ہونے کی وجہ کہ پروٹین اور فائبروز زیادہ ہوتے ہیں۔ پانی پونٹن ڈائٹ اور پانی فائبرز ڈائٹ Fad ڈائٹ ہیں۔ fad ڈائٹ غذائی قلت (Mslnutrition) پیدا کرتی ہے جس کے باعث کئی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

1) پانی کی کمی Dehydration اگر پانی پر دیکھنا لیا ہو۔ 2۔ پٹریوں کا کمزور ہونا جس کی وجہ سے bone fracture مخصوص Hip bone fracture کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ 3۔ قوت مدافعت کم ہو جاتا۔ 14سکن الرجی۔ 5 خونیوں کا کمزور رہنا۔ 6۔ ہائول کا رتا۔ 7۔ آنکھوں کی Dark circle۔ 8۔ قابہری زیادتی Cramping Bloating (سونٹن) اور diarmle کے ذریعہ 9۔ حاملہ خواتین میں کم وزن بچوں کی پیدائش۔ 10۔ Nursing خواتین میں بچے کی صحت کو خطرہ۔)

بڑا وزن اگر کم کرنا ہے تو Slow کریں۔ ایک ماہ میں اوسط دو کلو گرام کریں۔
Crash ڈائٹ اور fad ڈائٹ کے بجائے ڈائٹ کنٹرول کریں۔ چربی اور شکر والی اشیاء کم کر دیں۔ سرکلوشٹ کھانا کم کر دیں۔ برزیاں، پھل، سلاڈ زیادہ کھائیں۔
فوٹیکل ورک یا انکسرسائز کر کے کیلوریز کو زیادہ burn کرنے کی کوشش کریں۔ ناشت ضرور کریں دوپہر اور رات کا کھانا کم کر دیں۔ رات کا کھانا سونے سے کم از کم تین گھنٹہ قبل کھالیں۔ سوتے وقت کوئی بیماری غذا بھر نہ لیں۔
فوٹا کھانوں کے درمیان کوئی بیماری غذا نہ کھائیں۔ بھوک سے کچھ کم کھائیں۔

ڈائٹ پلان: وزن کم کرنے کے لیے ڈائٹ پلان سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ لیکن یہ ایک تکنیکی اور پرفیشنل کام ہے اور ایک ماہر بنیادیت ی ڈائٹ پلان تیار کر سکتا ہے۔ کیونکہ فیلنس ڈائٹ کے اصول سب کے لیے یکساں ہوتے ہیں۔ جب کہ وزن خوراک کا غذائی چاٹ بنیادی طور پر سب کے لیے الگ ہوتا ہے اور کسی ایک شخص کا چارٹ میں ہفتہ یا دو ہفتہ میں تبدیل ہوتا ہے۔ مثلاً ایک شخص کو کیا غذا لینا ہے تقی مقدار میں اور کتنی Cal کے ساتھ لینا ہے؟۔ بیماری کے مطابق اور کسی خاص غذا کا انتخاب۔ اسی طرح کی دیگر بہت سے باتوں کو مد نظر رکھنا ہوتا ہے۔ آسان اصولوں پر پتی غذائی طریقہ کار مکمل کر کے بہتر نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ وقت ضرورت اپنے قابل اعتبار فزیلجیٹس سے

مشورہ کر سکتے ہیں۔ انکسرسٹنگ سینٹر میں ایک ہی ڈائٹ چارٹ ہر کائنٹ کو دیا جا سکتا ہے جو اصولی طور پر بالکل غلط ہے اور اس طرح کے ڈائٹ چارٹ پر عمل کرنا فائدہ کے بجائے نقصان دہ ہے۔

ہمپ (Steam) کا مقصد: پینڈ آج جسم کا ایک قدرتی عمل ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ جسم سے فاقو مادوں کا اخراج ہو جائے۔ اس طرح جلد اور خون کی صفائی ہوتی ہے۔ فزیکل انکسرسائز کرنے سے پینڈ آج آتے ہے۔ پینڈ کی بہت زیادتی کی وجہ سے انکسرسٹم میں پانی کی کمی Dehydration ہو جاتی

ہے۔ لہذا اس بات

کا خیال رکھنا

چاہیے۔

موٹاپے کے اسباب و تدارک

موٹاپا متعدد امراض کا موجب بن سکتا ہے، وزن بڑھنے کو کنٹرول کرنے کیلئے مسجدہ اقدامات کئے جانے چاہئیں

ضرورت سے زائد خوراک کھائی جائے تو اضافی کیلوریز چربی کی شکل میں جسم کے اندر جمع ہونے لگتی ہے اور بالآخر موٹاپے کا باعث بنتی ہے

انکسرسائز کے ذریعے پینڈ لانے کا عمل مناسب ہے لیکن ہم اپ کے عمل سے پینڈ لانا مناسب طریقہ نہیں ہے کیونکہ اس میں جسم کو ہدفی طور پر heat دی جاتی ہے۔ پاکستان جیسے گرم ملک میں جلد پر ہم اپ کا مکمل فائدہ کے بجائے نقصان دہ ہے۔ اس سے جلد کی بیرونی تہ کے نشوز Damage ہوتے ہیں اور جلد میں حساسیت بڑھ جاتی ہے۔ جلد پر نشوز اور بخون کے جوڑوں پر بہت دباؤ پڑتا ہے لہذا ایسی خواتین ایرویکس انکسرسائز میں احتیاط رکھیں۔ کوئی بھی انکسرسائز بیہوش قسم سے شروع کریں اور برداشت کے مطابق ہم اپ کا مکمل دراصل اپنی عمل ہے اور جوڑوں پھول کی کچھ خصوصیات بیماریوں میں استعمال ہوتا ہے۔

وزن کم کرنے کی دوا نہیں: وزن کم کرنے کے لیے فیزیلجیٹس پر پوری دیکھنا بہت کام ہوا ہے لیکن کوئی ایک بھی میڈیسن کی شکل ڈرٹس ڈونے سکی ہے۔ لہذا ایجنٹ یہ ہے کہ بازاری اور اشتہاری دوا میں استعمال نہ کریں اس سے نقصان کا خدشہ ہے اس کے بجائے ان خرابیوں کا علاج کرنا نہیں جن کی وجہ سے وزن بڑھتا ہے۔ دوسری بات لائف اسٹائل میں تبدیلی کی ضرورت ہے۔ انکسرسائز کے بھی پیلو: جسم کی فٹنس کا انحصار ڈائٹ کے بعد فزیکل ورک یا انکسرسائز پر ہے۔ بھرگزرنے کے ساتھ مسلاور جوڑوں میں سختی آنے لگتی ہے۔ پٹیاں کمزور ہونے لگتی ہیں۔ خون کی نالیاں تخت اور تنگ ہونے لگتی ہیں۔ اس طرح خون کی فراہمی کا راستہ کم جاتا ہے جس سے اعضا کو کم ملتا ہے اور ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے فزیکل ورک یا انکسرسائز کرنے سے خون کی نالیاں مسلاور جوڑسب کی Stiffness ختم ہو جاتی ہے۔ یہ Flexible ہو جاتے ہیں۔ مسلاور جوڑ میں سختی ہو تو ان کو حرکت دینے سے تکلیف ہوتی ہے اس لیے ان میں پلگ بہت ضروری ہے۔ دھرمیش جو کی بیماری کے سبب طویل عرصہ سبز پر لیٹے رہتے ہیں ڈاکٹر انہیں مکند حد تک جسمانی حرکات اور فزوقرانی کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ ان کے اعضا چلنا نہ ہوں۔

فزیکل ورک اور انکسرسائز میں بنیادی فرق ہے فزیکل ورک میں جسمانی حرکات میں توازن نہیں اور یہ systematic نہیں ہوتیں۔ مثلاً پیلو چٹنا یا س میں ناچوں حرکت ہوتی ہیں جب کہ upper اپروال سے کم کی حرکات نہیں ہیں صحیح انکسرسائز وہ ہے جس میں جسم کے تمام اہم مسلاور جوڑ صحت ہیں۔ اس کے لیے کسی شخص فزیکل کنڈیشن، بھر، بیماری وغیرہ Consider کرنا ضروری ہے مثلاً ایک Heart یا HBP کے مریض کو سخت ورزشیں کرنا نقصان دہ ہوتا



دھنیا کے طبی فوائد

جنوبی ایشیاء میں دھنیا کا استعمال کھانوں میں صدیوں سے ہو رہا ہے اس کی تاثیر درد

خفگی سے کھانوں کو لذت اور خوشبودار بناتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ نیند لاتا ہے۔ قابض ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ زودخضم ہے۔ جگر معدے اور انتڑیوں کو طاقت بخشتا ہے۔ یہ کیا بھی کھایا جاتا ہے۔ کھانے کی حالت میں اس میں سرکلا رکھاتے ہیں جو کرمفید نہیں سادے کے ساتھ غماز کھائے جائے تو زیادہ مفید ہے ماہرین صحت کے مطابق دھنیا بخاری شدت اور سونچن کو کم کرتا ہے۔ خشک دھنیا بخاری شدت کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ دھنیا خشکی یا تھیر کی حامل خوشبودار برزبی ہے۔ اس میں موجود پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، وٹامن اے اور وٹامن بی کافی مقدار موجود ہے۔ معالجین اسے معدے کے لئے بھی بہترین قرار دیتے ہیں۔ اسے معدے کی کارکردگی بہتر بنانے والی دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنپنے کے استعمال سے بخاری شدت اور سونچن کم کرنے میں مدد ملی ہے۔ جبکہ جوڑوں کے درد کے لئے بھی دھنیا بے حد مفید ہے۔ یہ جسم میں انسولین کی پیداوار بڑھا کر شوگر لیول کو کنٹرول کرتا ہے۔

ہومیو پیتھک علاج کی کامیابی ہے کہ لوگ انگش دواؤں سے فائدہ نا ہونے کے بعد ہم سے رجوع کرتے ہیں کیونکہ ہمارے علاج کا کوئی سائڈ ایفکٹ نہیں ہے، جہاں تک علاج کے سبب ہونے کا تعلق ہے تو ایلو پیتھک علاج میں بھی بالی بلڈ پریش اور ذیابیطیس کے مریض ساری زندگی دوا میں کھاتے ہیں جو ان کے مرض کا علاج نہیں ہوتی ہیں جبکہ ہمارے پاس بالی بلڈ پریش اور ذیابیطیس کے لیے دوا موجود ہے جو مرض کو جڑ سے اکھاڑ کر پھینک سکتی ہیں لیکن جو لوگ شخص ناچس سمجھ کر علاج کرواتے ہیں تو ایسے لوگوں کو کسی قسم کا علاج مفید نہیں کر سکتا کیونکہ علاج میں افادہ اسی صورت میں ہوتا ہے جب علاج پر اعتقاد کیا جائے اور دوا میں پابندی سے استعمال ی جائیں۔



ہومیو پیتھک علاج میں لوگوں کی دلچسپی بڑھ رہی ہے

ہم مرض کا نہیں بلکہ مریض کا علاج کرتے ہیں۔ معروف ہومیو پیتھک ڈاکٹر افتخار حسین کی بات چیت

ہومیو پیتھک ایک قدیم طریقہ علاج ہے جس کا آغاز انیسویں صدی سے قبل جڑی بوٹیوں میں ہوا تھا جو بہت آہستہ ساری دوا میں اپنی پہچان بنانے میں کامیاب ہو گیا۔ اصل پیتھک پیچنے کے لیے مریض سے اس کے دن رات کے معمولات معلوم کیے برطانیہ کے حوالے سے یہ بات قابل ذکر ہے کہ حکومت کی جانب سے ایلو پیتھک علاج و معالجے کی مفت سہولت ہونے کے باوجود بہت سے لوگ پرائیوٹ ہومیو پیتھک علاج کروانا پسند کرتے ہیں جبکہ برطانیہ کا قومی ادارہ برصغیر صحت این ایچ اے کے کچھ ہسپتال اور جرنل فزیکل سائنسوں کو ہومیو پیتھک دواؤں سے علاج کرنے کی بھی پیتھک کرتے ہیں۔ ڈاکٹر افتخار حسین ایک ہومیو پیتھک ڈاکٹر ہیں جو کافی عرصے سے لندن کے علاقے ساتھ ہال میں ہومیو پیتھک کلینک چلااتے رہے ہیں انھوں نے بات چیت کرتے ہوئے کہا کہ ”ہم مرض کا نہیں بلکہ مریض کا علاج کرتے ہیں۔“

ان کے بقول میں سمجھتا ہوں کہ ہومیو پتھک علاج کی کامیابی ہے کہ لوگ انگش

دواؤں سے فائدہ نا ہونے کے بعد ہم سے رجوع کرتے ہیں کیونکہ ہمارے علاج

کا کوئی سائڈ ایفکٹ نہیں ہے، جہاں تک علاج کے سبب ہونے کا تعلق ہے تو ایلو

پیتھک علاج میں بھی بالی بلڈ پریش اور ذیابیطیس کے مریض ساری زندگی دوا میں

کھاتے ہیں جو ان کے مرض کا علاج نہیں ہوتی ہیں جبکہ ہمارے پاس بالی بلڈ

پریش اور ذیابیطیس کے لیے دوا موجود ہے جو مرض کو جڑ سے اکھاڑ کر پھینک سکتی ہیں

لیکن جو لوگ شخص ناچس سمجھ کر علاج کرواتے ہیں تو ایسے لوگوں کو کسی قسم کا علاج

مفید نہیں کر سکتا کیونکہ علاج میں افادہ اسی صورت میں ہوتا ہے جب علاج پر

اعتقاد کیا جائے اور دوا میں پابندی سے استعمال ی جائیں۔ ڈاکٹر افتخار کھانا

کو ہومیو پیتھک علاج میں ہر مرض کی دوا موجود ہے شرط صرف ایک افتخار جگر ہے کہ



جدید طبی تحقیقات

جراثیم کش ادویات روایتی چینی جڑی بوٹیوں کے لیے نقصان دہ

چین میں روایتی جڑی بوٹیوں کے ایسے زہریلے مادوں سے آلودہ ہوتے جانے کے واقعات سامنے آ رہے ہیں، جو جراثیم کش ادویات اور



کیمیائی مادوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ بات گزشتہ دنوں خطخطہ ماحول کے لیے کام کرنے والی تنظیم گرین چین کی طرف سے بتائی گئی۔ گرین چین نے کہا ہے کہ روایتی استعمال میں آنے والی جڑی بوٹیوں میں زہریلے مادوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی آلودگی عام شہریوں کی صحت اور ماحول کے لیے خطرہ بنتی جا رہی ہے۔ زہریلی زہری ادویات کی باقیات انسانی جسم میں نقصان دہ مادوں کے

جمع ہونے کا سبب بنتی ہیں اس سلسلے میں گرین چین نے جو رپورٹ تیار کی، اس کا عنوان ہے، بھٹی جڑی بوٹیاں: بھت کے لیے اکسیر یا جراثیم کش ادویات کی کا کٹیل۔ اس رپورٹ میں ایک بار پھر کوشش کی گئی ہے کہ چین کی بہت بڑی دارمگ انڈسٹری پر زہریلے کیمیائی مادوں کے نقصان دہ اثرات کا جائزہ دیا جاسکے۔ اس رپورٹ کی تیاری کے عمل کے دوران مختلف قسموں کی جڑی بوٹیوں پر جو ٹیسٹ کیے گئے، ان سے ثابت ہو گیا کہ ان میں سے کئی پودوں میں زہریلے مادوں کی باقیات کی شرح اس حد سے نیچکڑوں گنا زیادہ تھی، جو کہ بریونی چین نے حفظان صحت کے اصولوں کے تحت پھر پٹریوں کے لیے مقرر کر رکھی ہے۔ گرین چین کے چین میں ماحول دوست زراعت کے تحت میں مہم چلانے والے سرگرم کارکن جنگ وانگ نے بتایا، ان کیمیائی ماحولوں کے نتائج نے ان خانیوں کی نشاندہی کردی ہے، جو چین کے موجودہ صنعتی زرعی نظام میں پائی جاتی ہیں۔ اس نظام کا زہریلے کیمیائی مادوں پر انحصار بہت زیادہ ہے، جس کی قیمت انسانی صحت اور ماحول کو پکڑنا پڑ رہی ہے۔ جنگ وانگ کہتے ہیں، دنیا بھر میں کر دوزوں انسان روایتی چینی جڑی بوٹیوں پر اعتماد کرتے ہیں اور انہیں بیماریاں کے علاج کے لیے بڑے خوراک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ جڑی بوٹیاں ہماری ثقافت کی خاص پہچان ہیں۔ ہمیں ان کو ہر حال میں محفوظ کرنا ہوگا۔ چینی جڑی بوٹیوں کا کام لوگوں کا علاج کرنا ہے، نہ ان کی صحت کو نقصان پہنچانا۔ اس لیے انہیں لازمی طور پر جراثیم کش زہریلے مادوں کی باقیات سے پاک ہونا چاہیے۔ خطخطہ ماحول کے لیے کام کرنے والی بین الاقوامی تنظیم گرین چین نے کہا ہے کہ زہریلی زہری ادویات کی باقیات انسانی جسم میں نقصان دہ مادوں کے جمع ہونے کا سبب بنتی ہیں۔ اس طرح جوشی پیچیدگیایا پیدا ہوتی ہیں، ان میں ہارمونز کے نظام میں غلل اور افراطی نسل کے نظام میں پیدا ہونے والے ٹھانٹس خاص طور پر قابل ذکر کریں۔ گرین چین نے اپنی رپورٹ میں کہا ہے کہ اس کے ماہرین نے چین میں ہربل پروڈکٹس کے طور پر بیچنے جانے والی 65 مختلف مصنوعات کے معائنے کے، ان میں گراجم کش زرعی ادویات کی 51 قسموں کی نقصان دہ باقیات پائی گئیں۔ ان زہریلے کیمیائی مادوں میں سے 26 ٹمونوں میں ایسی زہری ادویات کی باقیات بھی پائی گئیں، جن کا چین میں استعمال قانونی طور پر ممنوع ہے۔ چند واقعات میں تو جڑی بوٹیوں میں زہریلے مادوں کی موجودگی کی شرح پچاس فی صد یا اسے مادوں کی زیادہ سے زیادہ قانونی حد سے مقابلے میں 500 گنا تک زیادہ تھی۔ چین دینا کا فاسٹ فوڈ ریسٹارنٹ بنانے والا سب سے بڑا ملک ہے۔ وہاں ایسے فوڈ ریسٹارنٹ زرعی پیداوارگزش ایک عرصے سے دہائی ہو کر 20 ٹلینن میں سے بھی زیادہ ہو چکے ہے۔ اس زرعی میکیلنگ کی تیاری کے وقت سالانہ بنیادوں پر 300 ٹلینن کے قریب کا سونچوسم نامی ایسا غمی مادہ بھی بنتا ہے، جس میں نقصان دہ کیمیائی مادے بھی موجود ہو سکتے ہیں۔ چین کے زرعی شعبے میں حالیہ برسوں میں بہت تیز رفتاری دیکھنے سے آئی ہے۔

دماغ میں موجود پروٹین الزائمرز کا باعث بنتا ہے ماہرین

کولمبیا یونیورسٹی میڈیکل سنٹر کے منسلک تحقیق دانوں نے دماغ میں موجود ایک ایسے پروٹین کا پتہ لگایا ہے جو ان کے نزدیک یادداشت کی خرابی سے متعلق بیماری الزائمرز پیدا کرنے کا سبب ہو سکتا ہے۔ اس نئی تحقیق کے بعد ماہرین کو توقع ہے کہ سائنسدان الزائمرز کے علاج کے لیے کوئی خوں اور موثر طریقہ علاج دریافت کر سکیں گے۔ دماغ میں موجود غمی پٹنے یا نیوروز کے ذریعے معلومات



غلیوں کے درمیان یہ فاصلہ انگریزی میں synapses کہلاتا ہے۔ دوسری طرف دماغ میں موجود ایک اور پروٹین جو caspase-2 کہلاتا ہے، غمی غلیوں یا نیوروز کے درمیان فاصلہ قائم رکھنے میں کردار ادا کرتا ہے۔ ماہرین بتاتے ہیں کہ دماغ کے غمی غلیوں یا نیوروز کے درمیان فاصلے میں غلل پڑنے سے مریض الزائمرز کی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ اور نیوروز کے درمیانی فاصلے میں توڑ پھوڑ یا غلل الزائمرز کی پہلی کٹیج ہے جو آہستہ آہستہ نیوروز کی موت کا سبب بنتی ہے۔ کولمبیا یونیورسٹی میڈیکل سنٹر کے تحقیق دانوں کے مطابق دماغ میں موجود Caspase-2 تی پروٹین synapse کے خاتمے کا سبب بنتا ہے۔ سائنسدانوں کو توقع ہے کہ دماغ میں موجود Caspase-2 تی پروٹین کی سرگرمیوں کے بارے میں اس نئی تحقیق سے سائنسدانوں کو الزائمرز کے مرض کے خلاف کوئی طریقہ علاج ڈھونڈنے میں مدد مل سکے گی۔ الزائمرز دماغ کی ایک ایسی بیماری ہے جو عموماً بھرا فراد کو اپنا نشانہ بناتی ہے۔ اس بیماری میں انسان کی یادداشت آہستہ آہستہ جاتی رہتی ہے جس کی وجہ سے انسانی مزاج میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ الزائمرز کی وجہ سے مریض کے سوچنے کی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ جو بولنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ ایسے مریض کو کئی برسوں تک اپنے رشتہ داروں اور ڈاکٹروں کی جانب سے بہت زیادہ طبی ضرورت رہتی ہے اور ان میں مکمل طور پر دوسروں پر انحصار کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ امریکی ادارہ برائے تدارک امراض کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں 1 کروڑ 80 لاکھ افراد الزائمرز کے مرض میں مبتلا ہیں۔ ماہرین کے مطابق 2025 تک دنیا بھر میں الزائمرز سے متاثر افرادی تعداد 3 کروڑ 40 لاکھ تک پہنچ جائے گی۔

عمر رسیدہ افراد میں پیچیدہ دلوں کا علاج مشکل: طبی ماہرین

ٹیلن منڈا اس وقت پیچیدہ دلوں کے مارنے میں مبتلا ہوئے جب وہ 27 برس تک بیل کی صحت میں کا رے تھے۔ گذشتہ چند برسوں



ڈاکٹر کو بھی مشکلات میں ڈال دیتا ہے۔ گذشتہ چند برسوں سے وہ مونیا کا شکار ہیں جس کی وائٹس یا سیکٹیور یا کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ بار بار ہونے والی ٹھٹھن سے عمر رسیدہ افراد کے پیچیدہ دلوں پر اثر پڑتا ہے اور وہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ امریکی ریاست اوہائیو کے کلیولینڈ ٹیکنیک سے منسلک ڈاکٹر یوڈن پچو کوپتے ہیں کہ، ٹھٹھن پیدا کرنے والے سیکٹیور یا بہت جارحانہ مزاج رکھتے ہیں۔ اور اسٹی یا سیکٹس یا جراثیم کش اجزاء سے مدافعت پیدا کر لیتے ہیں۔ ڈاکٹر یوڈن پچو کے مطابق تو جوان افراد میں پیچیدہ دلوں کے مرض کا مضر افراہی نسبت مختلف طریقے سے علاج کیا جاتا ہے۔ ان کے الفاظ نموبے سے انسان کے دیگر اعضا پر بھی زور پڑتا ہے۔ لہذا اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ مریض میں ذیابیطس، گردوں یا پیچیدہ دلوں کی بیماری زیادہ شدید ہو سکتی ہے۔ جب ہم مضر باتوں کو غلط خاطر رکھنا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر یوڈن پچو کوپتے ہیں کہ پھر انسانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے لیکن اس دیکھنا ہوتی ہے کہ لوگ ایسے بڑھنے کے ساتھ ساتھ انسان کو مختلف وائٹس اور سیکٹیور یا سے بھرکن پچائی پٹنا چاہیے۔ اور اگر ٹھٹھن ہوگی جائے تو 48 گھنٹے کے اندر اندر طبی امداد لے لینی چاہیے۔ عمر رسیدہ یا بزرگ افراد میں پیچیدہ دلوں کا مرض ایک پیچیدہ طبی مسئلہ ہے جو نہ صرف ان کے خاندانوں بلکہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ امریکی ریاست اوہائیو کے کلیولینڈ ٹیکنیک سے منسلک ڈاکٹر یوڈن پچو کوپتے ہیں کہ، ٹھٹھن پیدا کرنے والے سیکٹیور یا بہت جارحانہ مزاج رکھتے ہیں، اور اسٹی یا سیکٹس یا جراثیم کش اجزاء سے مدافعت پیدا کر لیتے ہیں۔ ڈاکٹر یوڈن پچو کے مطابق تو جوان افراد میں پیچیدہ دلوں کے مرض کا مضر افراہی نسبت مختلف طریقے سے علاج کیا جاتا ہے۔ ان کے الفاظ، موبے سے انسان کے دیگر اعضا پر بھی زور پڑتا ہے۔ لہذا اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ مریض میں ذیابیطس، گردوں یا پیچیدہ دلوں کی بیماری زیادہ شدید ہو سکتی ہے۔ جب ہم مضر افراد میں پیچیدہ دلوں کا علاج کرتے ہیں تو ان باتوں کو غلط خاطر رکھنا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر یوڈن پچو کوپتے ہیں کہ پھر انسانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے لیکن اس دیکھنا ہوتے ہوئے کہ لوگ ایسے بھی جو 95 برس کے ہونے کے باوجود صحت مند ہیں جبکہ انہی کی عمر کے دیگر لوگ آہستہ سمجھندہ دلوں کا مضر افراہی نہیں ہیں۔ ڈاکٹر یوڈن پچو کوپتے ہیں کہ ساتھ ساتھ انسان کو مختلف وائٹس اور سیکٹیور یا سے بھرکن پچائی پٹنا چاہیے۔ اور اگر ٹھٹھن ہوگی جائے تو 48 گھنٹے کے اندر اندر طبی امداد لے لینی چاہیے۔

امریکا، ایران مکالمے کی حقیقت

امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے وائٹ ہاؤس میں میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے کہا ہے کہ ایران کے خلاف آپریشن ڈنٹاغ سمیر کے بعدبظ مذاکرات مکمل جاری ہے اور امید ہے کہ بات چیت کامیاب ثابت ہوگی۔ پاکستان کے دفتر خارجہ نے ایران اور امریکی مذاکرات کی تصدیق کردی ہے۔

امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے وائٹ ہاؤس میں میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے کہا ہے کہ ایران کے خلاف آپریشن ڈنٹاغ سمیر کے بعدبظ مذاکرات مکمل جاری ہے اور امید ہے کہ بات چیت کامیاب ثابت ہوگی۔

دوسری جانب ایران کےصدر،سعود پزھکیان کو کہتے ہیں کہ اھوں نے اپنے وزیر خارجہ کوہدایت دی ہے کہ وہ کمپنوں اور غیر مسلح طالبان سے پاک ہاؤل میں مشغفانہ اور برابری کی بنیاد پر مذاکرات کیے جائیں۔

امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی جانب سے وائٹ ہاؤس میں دیے گئے حالیہ بیانات ایک مہر پر جمی مافی سیاست میں امریکا کے اس کردار کو نمایاں کرتے ہیں جس میں طاقت، دباؤ اور مذاکرات جیتیں جیتاں جیت کر جیتے جاتے ہیں۔

ایران کے خلاف آپریشن ڈنٹاغ سمیر کے بعد مذاکرات کے ناکام اعلان مقامی ایک شیٹ چینز دفتر دکھائی دیتا ہے،مگر اس اعلان کے پس منظر میں دناہوں نے پیچیدہ ویشیکی، عدم اعتماد اور تصادم کی تاریخ موجود ہے جس نے امریکا اور ایران کے تعلقات کو مسلسل غیر یقینی کی کیفیت میں مبتلا رکھا ہے۔

ہر کینا کہ امریکا جنگ کے بجائے مذاکرات ترجیح دیتا ہے، ایک ایسا دھوکا ہے جسے عالمی برادری باہمی کے تجربات کی روشنی میں پرکھنے کی کوشش کر رہی ہے۔

ایران اور امریکا کے تعلقات کی بنیاد 1979 کے اسلامی انقلاب کے بعد سے کشیدہ رہی ہے، جب ایران میں شاہ ایران کی حکومت کا خاتمہ ہوا اور ایران نے جہاد ضد بات کو اپنی پالیسی کی حیثیت حاصل ہوئی۔

اسی انقلاب کے بعد ایران میں امریکی سفارت خانے پر قہقہہ اور سفارت کاروں کو قہقال بنائے جانے والے نئے دونوں ممالک کے درمیان پہلے کھوپڑے لہرا کر دیا۔

اس کے بعد سے لے کر آج تک اقتصادی پابندیاں، خفیہ آپریشنز، سائبر حملے، علاقائی پراسا کیجیشن اور سفارتی محاذ آرائی دونوں ریاستوں کے تعلقات کا شعلہ صہتی رہی ہیں۔

ایسے میں کسی بھی نئے مذاکراتی عمل کو صرف موجودہ حالات تک محدود رکھ کر دیکھنا حقیقت سے آگے نہیں چرانے کا ذوق ہواگا۔

ایران کا جوہری پروگرام ان کشیدہ تعلقات کا مؤقف ہے،مگر یہاں امریکا اور اس کے اتحادیوں کا کی کوشش کر رہا ہے، جب کہ ایران مسلسل اس بات کی تردید کرتا آتا ہے اور اپنے پروگرام کو پراسا مقامدے کے لیے قرار دیتا ہے۔

2015 سے پہلے وائلا جوہری معاہدہ ایک اہم پیش رفت سمجھا گیا تھا، مگر بعد ازاں امریکا کی جانب سے اس معاہدے سے دستبردار نے نہ صرف ایران کو یاقین ایک بلکہ عالمی سفارتی نظام کی سادھ پر بھی سوالات اٹھادیے۔ اسی پس منظر میں آج کے

مذاکرات کو ایران انہماکی احتیاط سے دیکھ رہا ہے۔

صدر ٹرمپ کی یہ وارننگ کہ معاہدے تک نہ پہنچنے کی صورت میں برے نتائج ممکن ہتے، مذاکراتی فضا کو مزید پیچیدہ بنا دیتی ہے۔ سفارت کاری کی روح دباؤ اور دھمکیوں سے مطابقت نہیں رکھتی اور یہی وجہ دھکتے ہے جس پر ایرانی قیادت زور دے رہی ہے۔

ایرانی صدر،سعود پزھکیان کا یہ بیان کہ ایران کے منصفانہ، برابری اور دھمکیوں سے پاک اؤل میں ہونے چاہئیں، دراصل ایران کے اس دیرینہ مؤقف کی ترجمانی کرتا ہے کہ وہ طاقت کی زبان کے سامنے ہنکتے کو تیار نہیں۔ ایران ای یہ پالیسی اس کی داخلی سیاست کو ہی وقار اور علاقائی کھلبلی سے جڑی ہوئی ہے۔

ایران تمام حالات کے درمیان پاکستان کو امریکا کے خلاف مذاکرات میں شرکت کی دعوت ملنا غیر معمولی اہت رکھتا ہے۔ پاکستان کی خارجہ پالیسی ہمیشہ سے توازن، استحلال اور مذاکرات پر مبنی رہی ہے۔

ایران کے ساتھ پاکستان کے تاریخی، مذہبی اور جغرافیائی روابط ہیں، جب کہ امریکا کے ساتھ بھی طویل سفارتی اور اسٹریٹجک تعلقات رہے ہیں۔ ایسے میں پاکستان کا کردار ایک ملکی درمیان اعتماد سازی میں ضروری ہے جو دونوں فریقوں کے

درمیان اعتماد سازی میں مدد دے۔

استیوں میں ہونے والے تجوزہ مذاکرات کی مزیدانی عالمی طاقتی اہت رکھتی ہے۔تجزیکہ ایسا ملک ہے جو شرقی اور مغرب کے درمیان جغرافیائی اور سیاسی لمی کی حیثیت رکھتا ہے۔

سعودی عرب، قطر، مصر، عمان اور متحدہ عرب امارات کی خلیفہ اس بات کی عکاسی کرتی ہے کہ خطے کے تمام ملک اس کی بڑے فوجی تصادم سے بچنے کے لیے آمکھ ہو چکے ہیں۔ یہ ممالک جانتے ہیں کہ ایران اور امریکا کے درمیان کشیدگی کا براہ راست اثر ان کی صہیت، سلامتی اور سیاسی استحکام پر پڑتا ہے۔

پاکستان کی مکڈ نماندی کا ناپ وزیر اعظم اور وزیر خارجہ اسحاق ڈار کے ذلے پورے مذاکراتی جہت ہے کہ اس معاملے کو انتہائی تجبجی سے لیا جا رہا ہے۔

پاکستان اس موقع پر نہ صرف اپنی سفارتی صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکتا ہے بلکہ پرمیشی ثابت کر سکتا ہے کہ وہ محض ایک علاقائی ریاست نہیں بلکہ ایک ڈسے دار عالمی شرکت دار ہے۔

یاد رہے شاید مذاکرات کی کامیابی کے لیے ضروری بھی ہے، کیونکہ کسی طرف ہیکڑا پاکستان کے مفادات سبب نہیں ہیں۔

صدر ٹرمپ کی شخصیت کے بارے میں چونکہ چین کوئی کرنا مشکل ہے اس لیے سختی باتیں بھی جاتی۔ ایران کی قیادت کو بھی تجبجی کے ساتھ کیے پر آمادہ ہوں۔

ضروری نوٹس

اخبار میں خلوص نیت سے مضامین شائع کینے جاتے ہیں مضامین کی اشاعت کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ مد رہا دیے یا یہ تجزیہ برا اور راقم مضمون کی سوچ سے متفق ہے۔

مزاحمت یا مفاہمت

کہتے ہیں جو احتجاج کرنا ہی اس میں بی بی بی آئی کے ارکان آگئی، عہدیدار تک حرکت نہیں کرتے صرف چند سوار کو کر خود آ جاتے ہیں۔

خست سردی میں چند سوار کو ان احتجاج میں شریک ہوتے ہیں وہ سیاہ شعور سے زیادہ اپنی ہی محبت میں اڈا پالڈ آ جاتے ہیں اور بار بار کی کوشش کے باوجود بی بی آئی میں ہزار کارکن تو دور کی بات ایک ہزار کارکنوں کو بھی اپنا دل نہیں لگا سکی جو اس کی مزاحمتی پالیسی کی ناکامی کا واضح ثبوت ہے۔

بی بی آئی اور تحریک تحفظ آ آئین نے 8 فروری کو ملک میں یوم سیاہ منانے کا فیصلہ کیا ہے، جان بوجھ کر اقرار کے دن رکھا گیا ہے جس دن سول ہول مارشیں اوارہ شاپنگ مال اور ہزاروں دھن دھن اور سواروں پر ہیکل قہقہوں کے باعث بند ہوئی ہیں اور سواروں پر ہیکل فرانسٹاپ کر دی گئی ہے اور ضرورت مند شام یارات کوئی گھر دس نہ پھٹتے ہیں۔

8 فروری کا یوم سیاہ 8 فروری 2024 کے احتجاجات میں میڈیہ دھاندلی کے خلاف بیانی کی رہائی کی کوششوں کے لیے بھی تا کر بی بی آئی اپنی سیاہ طاقت اور بیانی کی رہائی کے لیے پادشور کے طور پر کرسی ہے اور صرف کی فریڈ کی طرح یہیں اعلیٰ اسمبل آفریڈی جو پیش بی بی آئی میں چلا ہیں اپنے سوبے میں اسٹریٹ پیادوں کے کوشش کر رہے ہیں، دباں اپنی حکومت کے باوجود بھر پور چلے نہیں ہو رہے اور ارکان اسمبلی تک وزیر اعلیٰ کی کال پر کونوں کو ٹوکوں نہیں لایا رہ۔

بی بی آئی کے دوسال قبل ہونے والے احتجاجات کے نتیجے میں جارحیت دکھانے والے ایجن اینڈ کنڈر اور وزیر اعلیٰ تحریکا کی پالیسی فریڈی کی طرح یہیں بیانی میں جان دینے کے دعوے کرنے کی بجائے بغاظر مزاحمت اور اندر دبی طور پر مفاہمت کی پالیسی عمل پیرا تھے جس کی پالیسی اور حقانیت بغیر کے بی کا دڑی ہونے کا چلن مل جائے گا جس سے حکومت کو قادمہ ہوگا اور مفاہمت کے برعکس مزاحمت کی پالیسی مزید نا کام ثابت ہو جائے گی اس لیے بہتر ہے کہ بیانی اپنی مزاحمتی پالیسی بدلیں کیونکہ بدل چلنے شریف کی حکومت بی بی آئی میں چلا ہیں جس میں اس وقت کی سیاست کیوں نہ ہو

سایین وزیر اعظم نواز شریف کی صاحبزادی نے اپنی والدہ کی وفات، اپنے والد کے سامنے بیانی کی آئی کی حکومت نے اپنی گرفتاری، قید اور حکومتی مظالم کے خلاف جس جرح احمقی سیاست شروع کی تھی۔

اس وقت بھی بیانی کے مطابق اسمبلیشنٹ اور حکومت ایک بیج پر تھے اور مریم نواز کا کہنا تھا کہ مزاحمت ہوئی تو حکومت مجبور ہو کر مجبور ہو کر اپنی اپنی ہوا تھکے سامان وزیر اعظم تحریک انصاف تو شریف خانی کا سیاسی مخالف بلکہ خود ان کے دشمن کے ہوتے ہوئے اس وجہ سے احتجاج چلے گئے تھے۔

سیاست کو شرمی میں بدلنے والے نا عاقبت انڈیش وزیر اعظم کو سمجھانے کی کوشش کی گئی کہ وہ امتحال میں نہ رہیں۔

بیانی تحریک انصاف کو سیاست دانوں کا مذاق نہ اڑانے کا مشورہ دیا گیا تھا مگر کئی بار اقتدار میں آنے والے وزیر اعظم نے یہ مشورہ ماننے سے انکار کرتے ہوئے ایک نئے سب سے بدترین اور ناگوار اہکا تھا کہ میں چور، ڈاکو چور ڈاکو نہیں نہ ہوں اور وہ قہقہوں پر قہقہے سے کہی ڈاڑھیں آئے تھے اور اقتدار سے بھری سے بعد قدرت کے ان کاغذوں خاک میں ملا دیورانی اپنے ہتھیار کو لوٹا کے دور پر بار بار پیچھے پر مجبور ہوتے اور جس محمود خان اپچنڈا کی جلدوں میں مذاق اڑایا کرتے تھے تو یہ وقت کی پالیسی کا کسٹھیں یہاں بھی جھکا ہوا ہے۔

اس محمود خان کو آگئی میں اپوزیشن لیڈر لیکل سمجھ کر اپوزیشن لیڈر بناتے پر مجبور ہونا پڑا۔ انھیں اپنی پارٹی میں اس عہدے سے لائن کوئی نہیں آتا ہے۔

سوچا ہے کہ انھیں امریکی مہارت سے بچنے کے لیے مسلم اور عرب دنیا کے تعاون کی ضرورت ہے۔

اس لیے دست آویسی فوجی مفادات کی روشنی میں معاملات کو سمجھنا چاہیے۔ بھٹیپیارا کو اعزاز دہو رہا ہے کہ پاکستان کی دوستی اس کی سلامتی کی ضمانت ہے۔ پاکستان کو بھی اوراک ہے کہ سردوں پر کوئی اثر نکلے اور حکومت اس کے مفادات کے لیے خطرہ نہ دے سکتی ہے۔

سعودی عرب نے بھی جان لیا ہے کہ ایران کے ساتھ ممبر مکرمل کی پورے شرقی ویشی کے اس کو برابر رکھتی ہے، بحیثیت جمہوری اس احساس کا بیدار ہونا ایک اچھی خبر ہے کہ مسلمان ممالک کے درمیان اتحاد خانہ جو جاکش اور اعزاز دیا کا موقع دے۔

ایک اور اہم پیش رفت مسلمان ممالک میں دفاعی تعاون میں اضافہ ہے۔ آغاز پاکستان اور سعودی عرب کے بائین دفاعی معاہدے سے ہوا۔ ترکیہ اور ملائیشیا بھی اس میں شامل ہو سکتے ہیں۔

اس کو بہت محنت کے ساتھ آگے بڑھانا ہوگا۔ ”اسلامک نیٹو“ کا خیال اگر بلوٹھ تک پہنچ جائے تو اس کے بہت سے فوائد ہیں۔ عالمی سطح پر دیکھا جائے تو امریکا اور ایران کے درمیان کسی ناکام معاہدے کے اثرات محض ان دونوں ممالک تک محدود نہیں رہیں گے۔

تو تانی کی عالمی منڈیاں، جمل کی قیمتیں، ٹیلجی ریاستوں کی سلامتی اور ایشیا و یورپ کے تجارتی راستے سب اس سے متاثر ہوں گے۔ پاکستان پیسے ممالک کے لیے، جو تونانی درآمد کرنے پر انحصار کرتے ہیں، میں اسٹیم اسٹیم برابرا راستہ معاشی بہتری سے جڑا ہوا ہے۔

اس لیے مفادات کے حق میں پاکستان کے سارے کے فوجی مفادات سے ہم آہنگ ہے۔ امریکی صدر کا جانب سے سری بنگلہ پانی کے لیے ملڈم انکشن جتنے کی خواہش کا اظہار اس بات کی یاد دہانی ہے کہ عالمی سیاست اکثر داخلی سیاست کے ذریعہ ہوتی ہے۔

خارجہ پالیسی کے بڑے فیصلے بھی بعض اوقات دوڑ دوڑ کر کرنے کے لیے کیے جاتے ہیں۔ وہ جب کہ عالمی برادری امریکا کے بیانات کو محض اعلانات کے بجائے عملی اقدامات کی روشنی میں جانچنے کی کوشش کرتی ہے۔

ایران کی قحطا حامد اور قحطا سے بھنی دراصل اس تجربے کا نتیجہ ہے جو اسے ماضی میں حاصل ہوا۔ ایرانی سفارتی ذرائع کا یہ کہنا کہ زور دہر امید ہیں اور سری پالیسی، ایک حقیقت پر نشاندہ رویے کی عکاسی کرتا ہے۔

یاد رہے شاید مذاکرات کی کامیابی کے لیے ضروری بھی ہے، کیونکہ کسی طرف ہیکڑا پاکستان کے مفادات سبب نہیں ہیں۔

آخر کار یہ بات واضح ہے کہ امریکا اور ایران کے درمیان مذاکرات کا پہلی جانب اس صورت میں نہیں ہے جب دونوں فریق باہمی کی طاقتوں سے کیے پر آمادہ ہوں۔

درا کوکڑے میں بند کرنے کے لیے کافی وقت، محنت اور مہارت درکار ہوں گی لیکن کوڑے کو درد میں بھیجنے کے لیے کچھ بھی درکار نہیں ہوتا بس کوڑہ اٹھائیے،

دانا دانشوری اور مضمرات

درا میں شین چینگ دینچے آگے دھکودرا میں شین تیرتا رہا ہے۔

چنانچہ مختصر لکھنے کے لیے ان ہتھیاروں کے پاس بھی وقت نہیں، اس لیے ہم جب شروع ہوجاتے ہیں تو پھر پھول جاتے ہیں کر شروع کے بعد اختتام بھی ہوا کرتا ہے اور یہ کہ بخت معاملات بھی تو زیادہ پھیل گئے۔

کشیر ہے، غمزہ ہے، ویترو پلا ہے، ایران ہے، بنگلہ دیش ہے، میانمار ہے، ٹرمپ ہے بہن یا ہو ہے، ہمدی ہے اور ان سب کو سمجھانا اور مشورے دینا بھی ضروری ہے اور اگر یونان ثانی کے دانا دانشور نہیں سمجھیں گے یا رہنمائی نہیں کریں گے تو ان لوگوں ہی کام کرنے کا اور دنیا میں بے گون یونان خالی کے دانشوروں کے سوا۔ اور اب۔

اب تو پیش آگیا کچھ اور بھی مقام اس کی فرقت میں قحطی کا زیاں تھا پھیل

سیدالرحمان برق

ہم بھی پڑھ اور سن رہے ہیں اور آپ بھی، کہ ان دنوں یونان ثانی عرف پاکستان میں دانا دانشوروں کی برسات ہوئی ہے۔ ایک پرائیویٹ سرورے سے پتہ چلا ہے کہ ملک کی آبادی سے دگنے دانا دانشور ان دنوں آگ رہے ہیں کیوں کہ ایک فرد کے اندر کئی دنا دانشور چھپے ہوئے ہوتے ہیں جو موقع ملے ہی پھسکر کر باہر آ جاتے ہیں کیوں کہ دانا دانشوروں کے معاملے میں..... ذرا مگ ہو تو یہ بہت بڑی بات ہے۔

دہو کا تھپا ہوا کہ زلیخا یونان کے سارے

دانا دانشور پہلے ہی زنگ و بزرگ ہو چکے ہیں ورنہ زلیخا یونان ثانی اور بے حدو ہے کنارا دیش کون کر یا پڑھ کر ستر اطا کا اجتماع کر کے زہر کا پیالہ نوش کر لیتے، وہ کون سا موضوع ہے جو اس یونان ثانی کے دانشوروں کی دوسرں سے باہر ہے۔

ملک میں پیدا ہونے والے مسائل تو ان کی پیدائش سے بھی پہلے حل کر دیتے ہیں اور بین الاقوامی دوسرے ملکوں کے مسائل پر وہ دہا دش گناہ کرتے ہیں کہ بڑھتے اور سننے والے عیش عیش کرتے ہوئے شش کھا جاتے ہیں اور اوپر سے اکثر مولانا ظفر علی خان بھی ہیں۔

مولانا ظفر علی خان اپنے اخبار زمیندار میں بہت طویل ادارے لکھا کرتے تھے جنہیں بڑھتے ہوئے اکثر بڑھتے دانے سو جاتے تھے اور ان کے سارے کاموں کا حرج ہوجاتا۔ ایک دن ایک قادی نے ان سے کہا کہ مولانا ذرا مختصر لکھتے کیوں کہ میں ان کو اور بھی کچھ کام کرنا پڑتے ہیں۔

جس پر مولانا نے اپنی معدودی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ مختصر لکھنے کے لیے میرے پاس وقت نہیں ہوتا اور یہ بات واقعی لحاظ سے سچ بھی ہے۔

درا کوکڑے میں بند کرنے کے لیے کافی وقت، محنت اور مہارت درکار ہوں گی لیکن کوڑے کو درد میں بھیجنے کے لیے کچھ بھی درکار نہیں ہوتا بس کوڑہ اٹھائیے،

تحریک انصاف کی پالیسی میں تبدیلی

فرزوان پر حملہ کر دیتے تھے کہ حکومت سے کیوں ملتے ہیں۔

یہ اسمبلیشنٹ سے کیوں ملتے ہیں، یہ اندر سے کہتے ہوئے ہیں۔ یہ اجلاس میں کیوں شرکت کرتے ہیں۔ انھیں ذیل ایجنٹ کہا جائے لگا۔ وہ کہتے ہے کہ مزد حکومت چلائے گا، یہ بتا پڑتا ہے لیکن فرزوان کی بات ماننے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ وہ ان کی مجبور یوں کو ان کی وہ دفاعی قرار دیتے ہیں۔

”سب کھل آفریڈے نے وزیر اعظم پاکستان سے براہ راست ملاقات کی ہے۔ یہ کوئی اجلاس نہیں تھا، میں اس کو تحریک انصاف کی پالیسی میں ایک بری تبدیلی دیکھ رہا ہوں۔ یہ ایک بات ہے کہ اس قانون پر تحریک انصاف کے فرلزوان کے خلاف نہیں ہوتے ہیں۔

یہ سوال موجود ہے کہ اگر یہ ملاقات کنڈر نہیں ہوتی تو کیا نہیں آفریڈی کی سختیوں کی کوئی وجہ ہوگی یا تحریک انصاف کے سوشل جوائی بات شاہد تحریک انصاف کے سوشل علیہ پالیسی بھی آگئی ہے کہ بہر حال آخر میں بات تو یہی پڑے گی۔

چند دن پہلے تحریک انصاف کے چند ممبران نے ان ڈی وی ڈی ایک ورکشاپ میں شرکت کی تھی۔ پھر اس میں بھی بی بی آئی کا غدار قرار دے دیا گیا۔ وہ کہتے ہیں۔

یہ تحریک انصاف کے ایک رکن نے کہا کہ کچھ نہیں آئی تھی کہ میں نے کسرف فوج سے بات کرنی ہے اور اب ان ڈی وی ڈی ورکشاپ میں شرکت پر بھی نظر بند کیا ہے۔

کچھ فریڈی کی طرف شاید راغب ہو رہے ہیں کیونکہ انھیں مزاحمت کی پالیسی کی ناکامی نظر آگئی جس کا حالیہ ثبوت ہے کہ انھیں شاپنگ سے توبہ کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ اسے حاصل ہے کہ انھیں بیانی کی رہی کا بات صرف یہی معلوم ہوئی۔

وزیر اعظم پاکستان میاں شہباز شریف نے خود دفعہ مذاکرات کی دعوت دی کہیں اس کو سزہ کر دیا گیا۔ کیا جواب دیا گیا کہ حکومت کے لیے کچھ سے نہیں۔ یہ حکومت سے کیوں بات کی جائے۔ کرکڑہ احتجاجات کے بعد بھی پالیسی رہی کہ اس احتجاج کرتی ہیں اس میں بی بی آئی کے ارکان آگئی، عہدیدار تک حرکت نہیں کرتے صرف چند سوار کو کر خود آ جاتے ہیں۔

خست سردی میں چند سوار کو ان احتجاج میں شریک ہوتے ہیں وہ سیاہ شعور سے زیادہ اپنی ہی محبت میں اڈا پالڈ آ جاتے ہیں اور بار بار کی کوشش کے باوجود بی بی آئی میں ہزار کارکن تو دور کی بات ایک ہزار کارکنوں کو بھی اپنا دل نہیں لگا سکی جو اس کی مزاحمتی پالیسی کی ناکامی کا واضح ثبوت ہے۔

بی بی آئی اور تحریک تحفظ آ آئین نے 8 فروری کو ملک میں یوم سیاہ منانے کا فیصلہ کیا ہے، جان بوجھ کر اقرار کے دن رکھا گیا ہے جس دن سول ہول مارشیں اوارہ شاپنگ مال اور ہزاروں دھن دھن اور سواروں پر ہیکل قہقہوں کے باعث بند ہوئی ہیں اور سواروں پر ہیکل فرانسٹاپ کر دی گئی ہے اور ضرورت مند شام یارات کوئی گھر دس نہ پھٹتے ہیں۔

8 فروری کا یوم سیاہ 8 فروری 2024 کے احتجاجات میں میڈیہ دھاندلی کے خلاف بیانی کی رہائی کی کوششوں کے لیے بھی تا کر بی بی آئی اپنی سیاہ طاقت اور بیانی کی رہائی کے لیے پادشور کے طور پر کرسی ہے اور صرف کی فریڈی کی طرح یہیں اعلیٰ اسمبل آفریڈی جو پیش بی بی آئی میں چلا ہیں اپنے سوبے میں اسٹریٹ پیادوں کے کوشش کر رہے ہیں، دباں اپنی حکومت کے باوجود بھر پور چلے نہیں ہو رہے اور ارکان اسمبلی تک وزیر اعلیٰ کی کال پر کونوں کو ٹوکوں نہیں لایا رہا ہے۔

دانا دانشوری اور مضمرات

درا میں شین چینگ دینچے آگے دھکودرا میں شین تیرتا رہا ہے۔

چنانچہ مختصر لکھنے کے لیے ان ہتھیاروں کے پاس بھی وقت نہیں، اس لیے ہم جب شروع ہوجاتے ہیں تو پھر پھول جاتے ہیں کر شروع کے بعد اختتام بھی ہوا کرتا ہے اور یہ کہ بخت معاملات بھی تو زیادہ پھیل گئے۔

کشیر ہے، غمزہ ہے، ویترو پلا ہے، ایران ہے، بنگلہ دیش ہے، میانمار ہے، ٹرمپ ہے بہن یا ہو ہے، ہمدی ہے اور ان سب کو سمجھانا اور مشورے دینا بھی ضروری ہے اور اگر یونان ثانی کے دانا دانشور نہیں سمجھیں گے یا رہنمائی نہیں کریں گے تو ان لوگوں ہی کام کرنے کا اور دنیا میں بے گون یونان خالی کے دانشوروں کے سوا۔ اور اب۔

اب تو پیش آگیا کچھ اور بھی مقام اس کی فرقت میں قحطی کا زیاں تھا پھیل

سیدالرحمان برق

ہم بھی پڑھ اور سن رہے ہیں اور آپ بھی، کہ ان دنوں یونان ثانی عرف پاکستان میں دانا دانشوروں کی برسات ہوئی ہے۔ ایک پرائیویٹ سرورے سے پتہ چلا ہے کہ ملک کی آبادی سے دگنے دانا دانشور ان دنوں آگ رہے ہیں کیوں کہ ایک فرد کے اندر کئی دنا دانشور چھپے ہوئے ہوتے ہیں جو موقع ملے ہی پھسکر کر باہر آ جاتے ہیں کیوں کہ دانا دانشوروں کے معاملے میں..... ذرا مگ ہو تو یہ بہت بڑی بات ہے۔

دہو کا تھپا ہوا کہ زلیخا یونان کے سارے

دانا دانشور پہلے ہی زنگ و بزرگ ہو چکے ہیں ورنہ زلیخا یونان ثانی اور بے حدو ہے کنارا دیش کون کر یا پڑھ کر ستر اطا کا اجتماع کر کے زہر کا پیالہ نوش کر لیتے، وہ کون سا موضوع ہے جو اس یونان ثانی کے دانشوروں کی دوسرں سے باہر ہے۔

ملک میں پیدا ہونے والے مسائل تو ان کی پیدائش سے بھی پہلے حل کر دیتے ہیں اور بین الاقوامی دوسرے ملکوں کے مسائل پر وہ دہا دش گناہ کرتے ہیں کہ بڑھتے اور سننے والے عیش عیش کرتے ہوئے شش کھا جاتے ہیں اور اوپر سے اکثر مولانا ظفر علی خان بھی ہیں۔

مولانا ظفر علی خان اپنے اخبار زمیندار میں بہت طویل ادارے لکھا کرتے تھے جنہیں بڑھتے ہوئے اکثر بڑھتے دانے سو جاتے تھے اور ان کے سارے کاموں کا حرج ہوجاتا۔ ایک دن ایک قادی نے ان سے کہا کہ مولانا ذرا مختصر لکھتے کیوں کہ میں ان کو اور بھی کچھ کام کرنا پڑتے ہیں۔

جس پر مولانا نے اپنی معدودی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ مختصر لکھنے کے لیے میرے پاس وقت نہیں ہوتا اور یہ بات واقعی لحاظ سے سچ بھی ہے۔

درا کوکڑے میں بند کرنے کے لیے کافی وقت، محنت اور مہارت درکار ہوں گی لیکن کوڑے کو درد میں بھیجنے کے لیے کچھ بھی درکار نہیں ہوتا بس کوڑہ اٹھائیے،

تحریک انصاف کی پالیسی میں تبدیلی

فرزوان پر حملہ کر دیتے تھے کہ حکومت سے کیوں ملتے ہیں۔

یہ اسمبلیشنٹ سے کیوں ملتے ہیں، یہ اندر سے کہتے ہوئے ہیں۔ یہ اجلاس میں کیوں شرکت کرتے ہیں۔ انھیں ذیل ایجنٹ کہا جائے لگا۔ وہ کہتے ہے کہ مزد حکومت چلائے گا، یہ بتا پڑتا ہے لیکن فرزوان کی بات ماننے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ وہ ان کی مجبور یوں کو ان کی وہ دفاعی قرار دیتے ہیں۔

”سب کھل آفریڈے نے وزیر اعظم پاکستان سے براہ راست ملاقات کی ہے۔ یہ کوئی اجلاس نہیں تھا، میں اس کو تحریک انصاف کی پالیسی میں ایک بری تبدیلی دیکھ رہا ہوں۔ یہ ایک بات ہے کہ اس قانون پر تحریک انصاف کے فرلزوان کے خلاف نہیں ہوتے ہیں۔

یہ سوال موجود ہے کہ اگر یہ ملاقات کنڈر نہیں ہوتی تو کیا نہیں آفریڈی کی سختیوں کی کوئی وجہ ہوگی یا تحریک انصاف کے سوشل جوائی بات شاہد تحریک انصاف کے سوشل علیہ پالیسی بھی آگئی ہے کہ بہر حال آخر میں بات تو یہی پڑے گی۔

چند دن پہلے تحریک انصاف کے چند ممبران نے ان ڈی وی ڈی ایک ورکشاپ میں شرکت کی تھی۔ پھر اس میں بھی بی بی آئی کا غدار قرار دے دیا گیا۔ وہ کہتے ہیں۔

یہ تحریک انصاف کے ایک رکن نے کہا کہ کچھ نہیں آئی تھی کہ میں نے کسرف فوج سے بات کرنی ہے اور اب ان ڈی وی ڈی ورکشاپ میں شرکت پر بھی نظر بند کیا ہے۔

کچھ فریڈی کی طرف شاید راغب ہو رہے ہیں کیونکہ انھیں مزاحمت کی پالیسی کی ناکامی نظر آگئی جس کا حالیہ ثبوت ہے کہ انھیں شاپنگ سے توبہ کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ اسے حاصل ہے کہ انھیں بیانی کی رہی کا بات صرف یہی معلوم ہوئی۔

وزیر اعظم پاکستان میاں شہباز شریف نے خود دفعہ مذاکرات کی دعوت دی کہیں اس کو سزہ کر دیا گیا۔ کیا جواب دیا گیا کہ حکومت کے لیے کچھ سے نہیں۔ یہ حکومت سے کیوں بات کی جائے۔ کرکڑہ احتجاجات کے بعد بھی پالیسی رہی کہ اس احتجاج کرتی ہیں اس میں بی بی آئی کے ارکان آگئی، عہدیدار تک حرکت نہیں کرتے صرف چند سوار کو کر خود آ جاتے ہیں۔

خست سردی میں چند سوار کو ان احتجاج میں شریک ہوتے ہیں وہ سیاہ شعور سے زیادہ اپنی ہی محبت میں اڈا پالڈ آ جاتے ہیں اور بار بار کی کوشش کے باوجود بی بی آئی میں ہزار کارکن تو دور کی بات ایک ہزار کارکنوں کو بھی اپنا دل نہیں لگا سکی جو اس کی مزاحمتی پالیسی کی ناکامی کا واضح ثبوت ہے۔

بی بی آئی اور تحریک تحفظ آ آئین نے 8 فروری کو ملک میں یوم سیاہ منانے کا فیصلہ کیا ہے، جان بوجھ کر اقرار کے دن رکھا گیا ہے جس دن سول ہول مارشیں اوارہ شاپنگ مال اور ہزاروں دھن دھن اور سواروں پر ہیکل قہقہوں کے باعث بند ہوئی ہیں اور سواروں پر ہیکل فرانسٹاپ کر دی گئی ہے اور ضرورت مند شام یارات کوئی گھر دس نہ پھٹتے ہیں۔

8 فروری کا یوم سیاہ 8 فروری 2024 کے احتجاجات میں میڈیہ دھاندلی کے خلاف بیانی کی رہائی کی کوششوں کے لیے بھی تا کر بی بی آئی اپنی سیاہ طاقت اور بیانی کی رہائی کے لیے پادشور کے طور پر کرسی ہے اور صرف کی فریڈی کی طرح یہیں اعلیٰ اسمبل آفریڈی جو پیش بی بی آئی میں چلا ہیں اپنے سوبے میں اسٹریٹ پیادوں کے کوشش کر رہے ہیں، دباں اپنی حکومت کے باوجود بھر پور چلے نہیں ہو رہے اور ارکان اسمبلی تک وزیر اعلیٰ کی کال پر کونوں کو ٹوکوں نہیں لایا رہا ہے۔

کم عمری کی شادی اور طالبان

جن کیا تو 1972 میں ہونے والی مزید شادی کے مطابق پاکستان کی آبادی 3.65 بلین کی گرا پادی کے پھیلاؤ کے نقصانات کا اوراک نہیں کیا گیا جس کے نتیجے میں پاکستان آبادی کے لحاظ سے دنیا کا پانچواں بڑا ملک بن گیا ہے۔

پاکستان اس وقت غربت کا تاجب کا کتاب 40 فیصد کے قریب ہے۔ ہارین کا کہنا ہے کہ بلوچستان کے علاوہ حد کے بعض علاقوں، جنوبی پنجاب اور خیبر پختون خوا کے مابین قاقی علاقوں میں غربت کی شرح خاصی زیادہ ہے۔

صحت کے مسائل پر وہانی تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ کم عمریوں کی شادی کی بناء پر اموات کی شرح بڑھتی ہے، ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ دینی معاشرے میں پدر شادی سان کا نشانہ غور نہیں ہتی ہیں۔

انھیں اس گھر کے مرد جب کہانے سے فارغ ہوجاتے ہیں تو پھر کہانے کا موجب مٹا ہے۔ یوں لڑکیوں کو سب سے نڈھاتائی ہے۔۔۔دینی آبادی میں بیشتر خواتین ابتدائی عمر سے خون کی پی۔۔۔دق، دسوار و فراغ کے امراض کا شکار ہوتی ہیں۔

سرال میں بھی، جو کمزور خراک میں ملتی ہے اور پھر اس کو پیچھا کرنے کی مشین بنایا جاتا ہے۔ پاکستان میں ہر سال چار ہونے والے ایک ہزار بچوں میں سے 50 سے 54 فیصد زندہ نہ رہ پاتے۔

عالمی بینک کی ایک رپورٹ کے مطابق پیدائش کے بعد مرنے والی بچوں کی یہ شرح نکلے سب سے زیادہ ہے۔ تجارت میں یہ شرح 2023 میں 50.24 فیصد تھی جس میں اب 4 فیصد سے زیادہ کی ہوئی ہے۔

بلگدیش جب آزاد ہوا تو اس کی آبادی 6.71 آبادی 175.15 ملین سے 8.11 فیصد ہے۔ دنیا بھر میں پیدائش کے پہلے ۱۰ ہا کے دوران بچوں کی اموات کی شرح سب سے زیادہ افغانستان میں ہے۔

بلگدیش میں 175.15 ملین کی آبادی کے لیے شرح نکلے سب سے زیادہ ہے۔ دنیا بھر میں پیدائش کے پہلے ۱۰ ہا کے دوران بچوں کی اموات کی شرح سب سے زیادہ افغانستان میں ہے۔

بلگدیش میں 175.15 ملین کی آبادی کے لیے شرح نکلے سب سے زیادہ ہے۔ دنیا بھر میں پیدائش کے پہلے ۱۰ ہا کے دوران بچوں کی اموات کی شرح سب سے زیادہ افغانستان میں ہے۔

بلگدیش میں 175.15 ملین کی آبادی کے لیے شرح نکلے سب سے زیادہ ہے۔ دنیا بھر میں پیدائش کے پہلے ۱۰ ہا کے دوران بچوں کی اموات کی شرح سب سے زیادہ افغانستان میں ہے۔

بلگدیش میں 175.15 ملین کی آبادی کے لیے شرح نکلے سب سے زیادہ ہے۔ دنیا بھر میں پیدائش کے پہلے ۱۰ ہا کے دوران بچوں کی اموات کی شرح سب سے زیادہ افغانستان میں ہے۔

بلگدیش میں 175.15 ملین کی آبادی کے لیے شرح نکلے سب سے زیادہ

