



www.urducouncil.nic.in

جون 2026، قیمت: ₹ 15

بچوں کی دنیا

ماہنامہ

Monthly BACHON KI DUNIYA, New Delhi





04	مدیر	اداریہ
05	قارئین	ڈاک خانہ
	ڈیجیٹل انڈیا	
07	دھرمیندر پردھان	ڈیجیٹل آلات پر پابندی لگانے.....
	بین الاقوامی یوم یوگ	
10	عشرت جہاں	’یوگا‘ وقت کی اہم ضرورت
13	عبدالوارث	بین الاقوامی یوم یوگ
	بین الاقوامی یوم ماحولیات	
15	انصار احمد معروفی	ماحول کی صفائی
16	متین اچل پوری	دو ہاتھ ایک پودا
17	انور آفاقی	ماحولیات اور ہماری ذمہ داریاں
20	جرار احمد	ہم اور ہمارا ماحول
23	عاکف سنبھلی	پیاسی چڑیا
26	ادارہ	ماحولیات کے متعلق اشعار
	نظمیں	
27	عبدالرزاق دل کھولا پوری	موسم گرما اور حفاظت
28	ایس شاہد حسن جبیک	پال گیت
29	کلیم نوری فیروز آبادی	قلم کی طاقت
30	ارشاد احمد ارشاد دیوبی	اسلے کی سرگرمیوں پر مبنی پہیلیاں
31	عمران شبر	کنگنارو
32	وفا نقوی	یارب ہم کو ایسا کر دے!
33	فیاض احمد	سیانا چوہا
	کہانیاں	
34	قاضی مشتاق احمد	بلیک بیٹ منے میاں
36	یاور کیفیل	موبائل کا جادو
	باتصویر کہانی	
39	قاسم خورشید	دوسرا آدمی (آخری قسط)
	سیر و سیاحت	
46	صدر عالم گوہر	کلکتہ کی سیر
	کہیل/کھلا ڈی	
49	دسواں ٹی-20 عالمی کپ: سچریوں کی بہار سید پرویز قیصر	
	سائنس	
53	سید شہاب الدین وسنوی	گلابی شعلے کا راز
	صحت	
56	عبدالحمید کیکرو	بیٹا بولزم کو بہتر بنانے کے طریقے
	تعارف و تبصرہ	
58	خورشید اکرم / سلامہ انصاری	نٹ کھٹ ڈینس
	جنرل نالچ	
60	ادارہ	تاریخی، سائنسی اور ثقافتی معلومات
	نہے فنکار	
61		پینٹنگ

جلد: 14 شماره: 06 جون 2026

مدیر: ڈاکٹر شمس اقبال
مدیر منتظم: ڈاکٹر شمع کوشریزادنی
نائب مدیر: نہاں
معاون مدیر: ڈاکٹر فیضان الحق

ناشر اور طابع

ڈاکٹر کتر، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان
وزارت تعلیم - محکمہ اعلیٰ تعلیم، حکومت ہند
فروغ اردو بھون، ایف سی 33/9، انسٹی ٹیوشنل ایریا،

جسولہ، نئی دہلی-110025

فون: 35151992

شعبہ ادارت: 35152009

ای میل

bachonkiduniya@ncpul.in

editor@ncpul.in

ویب سائٹ

http://www.urducouncil.nic.in

مطبوع: میکاف پرنٹرز، B-127، سیکٹر 65، ٹونڈا-201301 (یو پی)

قیمت: -/15 روپے، سالانہ: -/145 روپے

قلم کاروں کی آرا سے قومی اردو کونسل

اور اس کے مدیر کا متفق ہونا ضروری نہیں

Total Pages: 64

بچوں کی دنیا کی خریداری کے لیے چیک، ڈرافٹ یا منی آرڈر
بنام NCPUL، شعبہ فروخت کے پتہ پر بھیجیں اور وضاحت
طلب امور کے لیے وہیں رابطہ فرمائیں۔

شعبہ فروخت

ویسٹ بلاک 8، ونگ 7، آر کے پورم

نئی دہلی - 110066

فون: 26109746

ای میل: sales@ncpul.in

علاقائی مرکز: 110-7-22، تھر ڈفلور، ساجدیار جنگ کمپلکس

بلاک نمبر 5-1، پتھری، حیدرآباد-500002

فون: 040-24415194

نئی روشنی

پیارے بچو! آپ اچھی طرح جانتے ہیں کہ موجودہ دور سائنس اور ٹیکنالوجی کا دور ہے، انسانوں کی جگہ مشینوں نے لے لی ہے۔ روزمرہ کی زیادہ تر ضرورتیں اب مشینوں کے ذریعے پوری ہو جاتی ہیں۔ ڈیجیٹل انڈیا کے تحت چلائی جا رہی مہم کا اثر بھی دیکھا جا رہا ہے۔ تعلیم سے لے کر بینکنگ اور دوسرے سیکٹرز میں ہم ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے ہیں۔ ڈیجیٹل پلٹ فارم کالج اور یونیورسٹی کے بچوں کا پسندیدہ اور آسان پلٹ فارم بن گیا ہے۔ AI کے ذریعے وہ کئی دنوں کے کام کو محض کچھ گھنٹوں میں پورا کر لیتے ہیں، ٹیکنالوجی ان کے کاموں میں مدد کر رہی ہے اور والدین بھی بچوں کو اس جانب متوجہ کر رہے ہیں۔ اس کے فائدے اور نقصانات دونوں ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ مناسب طریقے سے اس کا استعمال کریں تاکہ ہمارا جسم اور ذہن دونوں صحت مند رہیں۔ اس کے لیے یوگا بھی ایک مفید اور کارآمد عمل ہے، جس میں سانس لینے کی تکنیکوں کے ساتھ مخصوص آسن، مشق اور مراقبہ جیسی چیزیں شامل ہیں۔ اس کا مقصد لوگوں کو ذہنی اور جسمانی تندرستی فراہم کرنا ہے۔ محققین کا خیال ہے کہ یوگا کی ابتدا ہزاروں سال پہلے شمالی ہندوستان میں ہوئی تھی۔ ہندوستانی رشی مینیوں نے ایک صحت مند زندگی گزارنے اور جسم، دماغ و روح کے درمیان تعلق پیدا کرنے کے لیے اس پر عمل کیا۔ یوگا میں ہر طرح کی بیماری کا علاج پوشیدہ ہے۔ حکومت بھی یوگا پر خاص زور دے رہی ہے۔ اسی مناسبت سے ہر سال 21 جون کو ہندوستان کے تمام اسکولوں اور تعلیمی مراکز کے علاوہ حکومت کے دیگر اداروں میں اس کا خاص طور پر اہتمام کیا جاتا ہے۔



پیارے بچو! صحت مند اور چاق و چوبند رہنے کے لیے ماحولیات پر بھی دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ ٹیکنالوجی کے اس دور میں انسانوں نے جنگلوں اور پہاڑوں کی جگہ فیکٹریاں قائم کر لی ہیں۔ بہت سی ندیاں بھی ہم انسانوں کی وجہ سے آلودہ ہو گئی ہیں۔ کچھ دہائی قبل ہندوستان میں ایسی ندیاں بھی تھیں جن کا صاف پانی ہمارے لیے بہت مفید تھا۔ لیکن اب صورت حال یہ ہے کہ ان میں کچھ ندیوں کے نام و نشان بھی مٹ چکے ہیں۔ اس بابت امپھال کی نامبل ندی، اجین کی شیراندی، کایری ندی، نمل ناڈو کی کوڈوترائی، رانچی کی ہرموندی، ممبئی کی میٹھی ندی، گروگرام کی صاحبی ندی وغیرہ قابل ذکر ہیں۔ پانی کے ساتھ ہوائیں بھی زہریلی ہوتی جا رہی ہیں، بڑے شہروں کی صورت حال زیادہ خراب ہے، ایسے میں ہم انسانوں کو فطرت سے چھوڑ چھاڑ کے بجائے اسے بچانے کی ضرورت ہے، اگر ہم نے ایسا نہیں کیا تو آنے والے دنوں میں انسانوں کے ساتھ چند و پرند بھی محفوظ نہیں رہ پائیں گے۔ پیارے بچو! ہم سائنسی ترقیات سے فائدہ ضرور اٹھائیں، مگر صحت اور تندرستی کا بھی خیال رکھیں۔ جیسا کہ وزیر تعلیم عزت مآب دھرمیندر پردھان نے زیر نظر رسالے میں شامل اپنے انٹرویو میں کہا ہے کہ ڈیجیٹل آلات پر پابندی لگانے کے بجائے بچوں کو ان کے استعمال کا طریقہ بتانے کی ضرورت ہے کیونکہ موجودہ دور سوشل میڈیا اور ڈیجیٹل پلٹ فارم کا ہے۔ اس کے ذریعے نئے نصاب سے متعارف کرانے کے علاوہ دوسرے کئی امور میں بھی مدد ملی ہے۔

آپ کا
سرخ نصاب



ڈاک خانہ



اور انداز دونوں اعتبار سے بچوں کے ذہن سے خاص مطابقت رکھتی ہیں۔

اسی طرح کہانیوں والا گوشہ بھی عمدہ ہے نئی کالونی، بوڑھا گدھ، بس پانچ منٹ، حوصلے کی چمک اور



ماں جیسی کہانیاں اپنے اندر خاص پیغام رکھتی ہیں جس میں نئی نسل، نئے سماج اور نئی سوچ کے تمام پہلوؤں کو اجاگر کرنے کی کوشش کی گئی

ہے، یہ کہانیاں مواد کے ساتھ زبان کے اعتبار سے بچوں کے لیے اہمیت کی حامل محسوس ہوتی ہیں۔

ان سب کے ساتھ ڈراما، باتصویر کہانی، رہن سہن، کھیل کھلاڑی، تعارف و تبصرہ، جزل نالج اور ننھے فنکار جیسے عناوین کے تحت پیش کیے گئے مشمولات رسالے کو مزید خوبصورت بناتے ہیں جزل نالج کے سوالات بچوں کے ساتھ بڑوں کے لیے بھی فائدے مند ہیں جن سے مقابلہ جاتی امتحانات میں کافی مدد مل سکتی ہے اور معلومات میں کافی اضافہ ہو سکتا ہے تبصرے والا حصہ میرے لیے

ماہنامہ 'بچوں کی دنیا' کا شمارہ مئی 2026 موصول ہوا، سرورق اور مواد کی ترتیب نے پہلی ہی نظر میں متاثر کیا۔ ادارہ میں تربیت کے الگ الگ پہلوؤں پر روشنی ڈالنے کی کوشش کی گئی ہے اور اس پر زور دیا گیا ہے کہ تربیت کے بغیر تعلیم کا حقیقی تصور ممکن نہیں جس میں اساتذہ اور والدین اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

خواجہ عبدالمتنقم کا مضمون 'بہادر بچوں کے کارنامے' عمدہ مضمون ہے جس میں بچوں کے کارناموں کو بنیاد بنا کر یہی بتانے کی کوشش کی گئی ہے کہ بہادری بہت ہی اہم صفت ہے جس کے ذریعے کسی بھی سپورٹس کا سامنا کیا جا سکتا ہے۔ 'بدلتا دور اور بچے' بھی اچھا مضمون ہے جس میں مضمون نگار احتشام تیز نے موجودہ دور کے تناظر میں بچوں کی نفسیات کو سمجھانے کی کوشش کی ہے اور ان کی تربیت کے لیے کون سے طریقے اختیار کیے جاسکتے ہیں ان پر بھی توجہ مرکوز کی ہے مجموعی طور پر بچوں کی تربیت کے حوالے سے یہ مضمون اہم ہے۔

تقریباً سبھی نظمیں اچھی ہیں اور معنویت سے پر بھی، تاہم مجھے گلشن ہندوستان، میں گرمی ہوں اور مسکائے چاند زیادہ اچھی لگیں جس میں ہندوستان کی خوبصورتی، گرمی کے موسم کے ساتھ چاند کی مسکراہٹ کو خوبصورت انداز میں پیش کیا گیا ہے۔ رسالے کی تمام نظمیں زبان



احترام کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔ اپنے سے بڑی عمر خصوصاً بزرگوں کے احترام و اکرام کی طرف مائل کرتا ہے۔
فردوس بانوفلاحی، M-20، ابوالفضل انگلیو، جامعہ نگر، نئی دہلی

ماہنامہ 'بچوں کی دنیا' مارچ 2026 کا شمارہ موصول ہوا۔ ادارہ پر پڑھ کر بہت خوشی ہوئی۔ شمارے میں شامل

مضامین، کہانیاں اور نظمیں، بہت دلچسپ ہیں، ان کے مطالعے سے نہ صرف معلومات میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ذہن و دل کو سکون بھی محسوس ہوتا ہے۔ حافظ کرناٹکی کا



مضمون 'بچے اور ان کی قوت برداشت' اور شمیم اختر کا 'نہضے دل گہرے جذبات' بہت ہی عمدہ اور معلوماتی مضامین ہیں۔ کہانیوں میں چڑیل، سر میں آپ کا شاگرد ہوں، پتلومیاں، تجسس سے تحقیق تک، کبوتر کا مٹکا، دوستی وغیرہ سبھی عمدہ ہیں۔ نظمیں بھی دل کو چھولنے والی ہیں۔ بچہ اور بستہ وقت اور ضرورت کے لحاظ سے بہت اہم کہانی ہے، یہ لمحہ فکر یہ ہے کہ آج چھوٹے چھوٹے بچوں کے کندھوں پر بھاری اور بوجھل بستے ہوتے ہیں، جس سے ان بچوں کو چلنے میں بہت پریشانی ہوتی ہے، اس بارے میں سوچنے کی ضرورت ہے۔ بقیہ نظمیں بھی دلچسپ اور لائق مطالعہ ہیں۔ سائنس اور کھیل کے تعلق سے شامل مضامین بھی عمدہ اور معلوماتی ہیں۔

عبدالحمید مکرو، اروانی، کلاگام، امت ناگ، جموں و کشمیر

ہمیشہ سب سے پسندیدہ حصہ رہا اس کی وجہ یہ ہے کہ اس سے بچوں کے متعلق کہانی سمجھنے میں کافی مدد ملتی ہے بچے بھی اس حصے سے دلچسپی لیں گے تاکہ وہ یہ سمجھ سکیں کہ تبصرے میں کہانی کو کس طرح کھولنے کی کوشش کی گئی ہے۔

مجموعی طور پر 'بچوں کی دنیا' کا یہ شمارہ کافی عمدہ اور معلوماتی ہے جس کو ضرور پڑھنا چاہیے۔

جماد اشرف، حضرت گنج، مادھوپارہ، پورنیہ، بہار

رسالہ 'بچوں کی دنیا' معنوی و صوری اعتبار سے روز افزوں ترقی کر رہا ہے۔ اس کے مشمولات کی حسن ترتیب بذات خود حسین تنظیم کا ثبوت ہے۔ اس کی قرأت سے مواد کے ساتھ ساتھ تقاضائے دل کی تسکین ہوتی ہے۔ ایسا لگتا ہے مطالعے کے وقت دل کی ہر طلب حسب مناسبت پوری ہو رہی ہے۔

مئی کے شمارے میں خواجہ عبدالمنعم کی تحریر 'بہادر بچوں کے کارنامے' مختلف میدانوں میں بچوں کی حوصلہ افزائی کے لیے نہایت کارآمد ہے۔ ہر مزاج کے بچے کے لیے الگ الگ کشش کی چیز ہے۔ اسی طرح نومی رضا خان کا مضمون 'ذمہ دار شہری بننے کے رہنما اصول اور بچے قدرے ملتا جلتا پیغام ہے جس کا تعلق ملک و قوم سے ہے۔ اسی طرح نظموں کا کالم بھی ہے۔ گویا بچوں کی دنیا کی تمام تحریریں حوصلہ دینے والی اور تعلیم کی طرف مائل کرنے والی ہوتی ہیں۔ 'بچوں کی دنیا' کے مشمولات میں موسموں کے اوصاف و خوبی کی اہمیت پر بھرپور مواد ملتا ہے۔ وقت کی اہمیت پر مشتمل تحریر بھی خوب ہے۔ انیس اعظمی کا افسانہ 'بوڑھا گدھ' شہریوں کے اندر طور طریقہ اور ادب و



دھرمیندر پردھان
(وزیر تعلیم، حکومت ہند)

ڈیجیٹل آلات پر پابندی لگانے کے بجائے بچوں کو ان کے استعمال کا طریقہ بتانے کی ضرورت ہے: دھرمیندر پردھان

بچوں میں، خاص طور پر ڈیجیٹل پلیٹ فارم پر نمائش کے سبب بڑھتے ذہنی تناؤ کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟

■ میں اسے کسی مسئلہ کے طور پر نہیں بلکہ ایک سماجی چیلنج کے طور پر دیکھتا ہوں۔ جیسے جیسے لوگوں کی آرزوئیں بڑھتی جا رہی ہیں مقابلہ اور دباؤ میں بھی اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ڈیجیٹل آلات نے نیا زاویہ فراہم کیا ہے لیکن بنیاد جوں کی توں ہے۔ یہ تہا انتظامیہ کا مسئلہ نہیں ہے۔ ہمیں اصل مسئلے کو سمجھنے اور بچوں کو محض امتحان کے بجائے زندگی کے لیے تیار کرنے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح یہ بھی سمجھنا ضروری ہے کہ حد سے زیادہ اسکرین پر موجودگی، سوشل میڈیا پر مسلسل تقابل اور معلومات کی بہتات سے بے چینی و بے اطمینانی میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اب بچے محض پڑھ

وزیر تعلیم کے مطابق ڈیجیٹل پلیٹ فارم پر نمائش اور تعلیمی دباؤ کے سبب طلبہ میں پیدا ہونے والے ذہنی تناؤ کو حل کرنے کے لیے محض پالیسی کافی نہیں۔ ٹائمز آف انڈیا کے منس گوہین سے بات کرتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ قومی تعلیمی پالیسی کس طرح سے ایک متوازن طریقہ کار و مہارت پر مبنی تعلیم کے ذریعہ دباؤ کو کم کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ پیش ہیں اس انٹرویو کے کچھ اقتباسات:



اب بچے محض پڑھ نہیں رہے بلکہ انہیں مسلسل ان کے ہمجولیوں، پلیٹ فارمز اور فہم و ادراک کے ذریعہ جانچا جا رہا ہے۔ ایسی صورت حال میں ڈیجیٹل آلات پر پابندی لگانے کے بجائے بچوں کو ان کے استعمال کا طریقہ بتانے کی ضرورت ہے۔ ایسی صورت حال میں ڈیجیٹل آلات پر پابندی لگانے کے بجائے بچوں کو ان کے استعمال کا طریقہ بتانے کی ضرورت ہے۔ ہمیں اصل مسئلے کو سمجھنے اور بچوں کو محض امتحان کے بجائے زندگی کے لیے تیار کرنے کی ضرورت ہے۔

نہیں رہے بلکہ انھیں مسلسل ان کے ہمجولیوں، پلیٹ فارمز اور فہم و ادراک کے ذریعہ جانچا جا رہا ہے۔ ایسی صورت حال میں ڈیجیٹل آلات پر پابندی لگانے کے بجائے بچوں کو ان کے استعمال کا طریقہ بتانے کی ضرورت ہے۔ ذہنی صحت کے متعلق بیداری لانے میں سماج اور تحریکات کا کیا کردار ہے؟

■ پالیسی محض ایک حصہ ہے۔ اصل نتیجہ سماجی آگہی اور کردار کی تبدیلی سے ممکن ہے۔ ہر شخص یہاں تک کہ میڈیا کی بھی اپنی ذمہ داری ہے۔ ذہنی صحت اور تناؤ کو کم کرنے کے سلسلے میں 'دی ٹائمس آف انڈیا' کی مہم خاص ہے، اس سے عوامی بیداری میں اضافہ ہو رہا ہے۔ والدین کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ کامیابی کو کوچنگ یا روایتی امتحانات سے نہیں جانچا جا سکتا۔ ہمیں ایک ایسا ماحول بنانے کی ضرورت ہے جہاں آرام، بات چیت اور جسمانی سرگرمی کے ساتھ متوازن طور پر ڈیجیٹل پلیٹ فارم کا استعمال کیا جائے۔ یہ محض کارکردگی کا نہیں، سماجی ادراک و آرزو کا مسئلہ ہے۔

اور این ای ای ٹی (NEET) تک محدود محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک 360 ڈگری کا حامل طریقہ کار اعتماد پیدا کرتا ہے اور ذہنی تناؤ کو کم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ یہ طلبہ کو ڈیجیٹل پلیٹ فارم کے مسلسل دباؤ سے فاصلہ بنانے کا موقع بھی فراہم کرتا ہے۔

کلاس روم میں طلبہ کو ذہنی تناؤ سے بچانے کا مرکزی طریقہ کار کیا ہے؟

■ مادری زبان، یہ براہ راست فہم اور اعتماد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ جب کلاس روم میں کسی ایسی زبان کا استعمال کیا جاتا ہے جو گھر میں بولی جانے والی زبان سے مختلف ہوتی ہے تو بچہ خود کو کھویا ہوا محسوس کرتا ہے۔ درجہ پانچ تک اور ترقی بنیاد پر درجہ آٹھ تک مادری زبان میں تعلیم اس خلا کو پر کر دیتی ہے۔ یہ فہم کو بہتر بناتی اور ذہنی تناؤ کو موثر انداز میں کم کر دیتی ہے، جس سے تعلیم ڈراؤنی کم اور

آموزش کو زیادہ بامعنی بنانے اور ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے لیے پالیسی کے تحت کون سے اقدامات کیے جا رہے ہیں؟

■ قومی تعلیمی پالیسی بنیادی مسائل پر توجہ دیتی ہے۔ ہم نے کھیل، فن اور مہارت پر مبنی ترقیوں پر مزید توجہ دیتے ہوئے نیا نصاب، نظام تعلیم، طریقہ تدریس اور درسی کتابیں متعارف کرائی ہیں۔ تعلیمی بوجھ کو کم کرنے کے لیے کھیل اور مہارت کے میدان میں بستوں سے خالی ایام اور مکمل کورسز کا اہتمام کیا گیا ہے۔ جس کا مقصد سرٹیفکیٹس سے نکل کر لیاقت کی جانب منتقل ہونا ہے۔ طلبہ کو جے ای ای (JEE)



فطری زیادہ معلوم ہوتی ہے۔
طلبہ کی فلاح و بہبود کے پیش نظر ہندوستان کو ڈیجیٹل
پھیلاؤ اور اے آئی کو کیسے متوازن کرنا چاہیے؟

■ ڈیجیٹل پھیلاؤ اور اے آئی کے چیلنج سے نمٹنے کے
لیے توازن اور بیداری کی ضرورت ہے۔ دیکھیے، معاشرہ
تیزی سے ڈیجیٹل ہوتا جا رہا ہے، ہندوستان میں انٹرنیٹ
کی رسائی گہرائی تک پہنچ چکی ہے اور جگہ جگہ اسمارٹ فون
دستیاب ہیں۔ ہم لوگ تعلیم کے شعبے میں مہارت کے
مراکز اور اے آئی کے متعلق غور کر رہے ہیں۔ دوسرے ممالک
اس سے جس طرح نمٹ رہے ہیں وہ میری نظروں میں
ہے، ایسی صورت حال میں ہم ڈیجیٹل تعلیم کو محفوظ دائرے
میں کیسے رکھ سکتے ہیں؟ اگر ڈیجیٹل تعلیم کو سوشل میڈیا سے
باز رکھتے ہوئے محفوظ دائرے میں رکھنے کی کوئی تجاویز
ہوں تو ہمیں ضرور بتائیے۔

ڈاٹا کا تجزیہ کرنا چاہتے ہیں تو اے آئی ضروری ہے۔ ہر
کام میں اس کی ضرورت ہے۔ تعلیم کے ماحولیاتی نظام
میں تمام شعبوں کے درمیان افقی رابطہ پایا جاتا ہے۔ یہی
اے آئی ہے۔ لیکن محفوظ طور پر اس کے استعمال کے لیے
آگہی ضروری ہے۔ جیسے (لاپرواہی کی صورت میں)
آگ جلا بھی سکتی ہے اسی طرح ٹیکنالوجی کو بھی ذمہ داری
کے ساتھ سمجھنا ضروری ہے۔ بچوں کو ٹیکنالوجی کے ساتھ تنہا
چھوڑ دینے کے بجائے انہیں اس کے استعمال کا طریقہ
بتانا چاہیے۔ ہر تکنیکی تبدیلی نئے اور پرانے نظاموں کے
درمیان ایک کش مکش پیدا کرتی ہے اور اس کا حل سائنسی
تفہیم اور مشترکہ ذمہ داری کے ذریعہ پیدا ہونے والی
باخبر منتقلی میں پوشیدہ ہے۔

ڈاٹا پرائیویسی پر زور دیتے اور اے آئی تعلیم کے لیے، و
تعلیم میں اے آئی کے نظام کی تشکیل کرتے ہوئے ہم
رہنما ہدایات جاری کر رہے ہیں۔ اے آئی کو آلہ کار کے
طور پر استعمال کرنا مختلف شے ہے، جیسے کہ ٹیلی فون کے
متعلق معلومات حاصل کرنا۔ لیکن اس ٹیلی فون کے ذریعہ
معلومات کا تبادلہ دوسری چیز ہے۔ ہم دونوں میں طبع
آزمائی کرنا چاہتے ہیں۔ ہندوستان میں اس کی تفہیم
مختلف جہات کی حامل ہے۔ اس میں موقع کے ساتھ
چیلنج بھی ہے۔

معلومات حاصل کرنے کے لیے آپ کو ضروری
آلات کے ساتھ انٹرنیٹ درکار ہے۔ لیکن اگر آپ
باریکیوں کو سمجھنا، پیٹرن کا سراغ لگانا اور بڑے پیمانے پر

(بشکریہ روزنامہ 'ٹائٹس آف انڈیا، 19 اپریل 2026)

ترجمہ: ڈاکٹر فیضان الحق

’یوگا‘ وقت کی اہم ضرورت



ان پر طرح طرح کے امراض اثر انداز نہیں ہو پاتے۔ موجودہ زمانہ میں صحت کی نگہداشت کا ایک موثر ذریعہ ورزش ہے۔ اگرچہ ورزش ہر دور میں مفید رہی ہے، لیکن موجودہ دور میں اس کی اہمیت مزید بڑھ گئی ہے۔ کیونکہ آج کا انسان اتنا مختی نہیں ہے جتنا کہ پہلے ہوا کرتے تھے۔ پہلے لوگ کھیتوں میں کام کرتے تھے اور رزق کے حصول کے لیے دور دراز کا پیدل سفر کرتے تھے، مگر آج لوگ دفاتر میں بیٹھ کر کام کرتے ہیں، اے سی گاڑیوں میں چلتے ہیں اور محنت و مشقت سے دور رہتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ایسے میں جسم کے اندر چربی بھی بڑھنے لگتی ہے، وزن میں بھی اضافہ ہونے لگتا ہے اور نظام ہضم بھی کمزور ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج بہت بڑی تعداد میں ایسے مریض ہمیں نظر آتے ہیں جو پیٹ کے امراض کے شکار ہیں۔ اسی طرح آج کولیسٹرال کے مریضوں میں بھی بہت زیادہ اضافہ ہو گیا ہے۔ یہاں تک کہ بلڈ پریشر کی شکایتیں بھی خوب سننے کو ملتی ہیں اور شوگر کے مریضوں کی تعداد بھی دن بہ دن بڑھ رہی ہے۔ اس کی بڑی وجہ

’صحت‘ خدا کی طرف سے انسان کے لیے ایک بہترین عطیہ ہے۔ اس کی قدر و قیمت کا صحیح اندازہ وہی لوگ کر سکتے ہیں جو کسی نہ کسی بیماری کے شکار ہیں۔ اسی لیے عقلمند لوگ ہمیشہ اپنی بہتر صحت کے لیے فکر مند رہتے ہیں، وہ برابر اس بات پر غور و فکر کرتے رہتے ہیں کہ کیسے صحت مند رہیں اور اس کے لیے وہ ایسے طریقے بھی اختیار کرتے ہیں جن کے ذریعے صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ مثلاً صحت کے لیے اچھی غذائیت کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ جو لوگ خالص اور مفید چیزیں کھاتے پیتے ہیں، وہ عام طور پر تندرست رہتے ہیں، اس کے برعکس جو لوگ کھانے پینے میں بے احتیاطی کرتے ہیں، ان کی صحت جلد خراب ہو جاتی ہے اور بیماریاں انھیں چاروں طرف سے گھیر لیتی ہیں۔ صحت مند رہنے کے لیے ورزش بھی ضروری ہوتی ہے۔ جو لوگ ورزش کا اہتمام کرتے ہیں وہ عام طور پر بیمار نہیں پڑتے، ان کا ہاضمہ بھی درست رہتا ہے اور ان کے خون کی گردش بھی ٹھیک رہتی ہے۔ ان کے مدافعتی نظام کے مضبوط ہونے کی وجہ سے



میں اور زیادہ اضافہ ہو گیا۔ پھر یہ کہ موجودہ زمانے میں مریضوں کی تعداد میں دن بہ دن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ کچھ دہائی قبل لوگ کبھی کبھار بیمار ہوا کرتے تھے، لیکن موجودہ زمانے میں بیشتر افراد کسی نہ کسی بیماری میں ملوث ہیں۔ شاید اس کی وجہ قوت مدافعت ہے جس کی وجہ سے اب بیماریوں سے بچنا ذرا مشکل ہو گیا ہے اور ماہرین برابرا س بات کی طرف لوگوں کو متوجہ کر رہے ہیں کہ وہ اپنے جسمانی کام کاج کو بڑھائیں، غذائیت کو خالص بنائیں۔ حالیہ دنوں میں دوسری ورزشوں کے مقابلے میں 'یوگا' کی مقبولیت عام کی وجہ یہ ہے کہ اس کے مقابلے دوسری ورزشیں بہت مشکل ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر پہلے لوگ پہلوانی کیا کرتے تھے، ظاہر ہے کہ یہ آسان کام نہیں ہے۔ بہت سے لوگ جم کرتے ہیں مگر اس کے لیے بھی طاقت چاہیے۔ ہر شخص یا ہر عمر کا شخص جم نہیں کر سکتا۔ بھاگنا بھی ایک ورزش ہے، مگر یہ کام بڑی عمر کے لوگ نہیں کر سکتے۔ جب کہ یوگا ایک ایسا عمل ہے جسے ہر عمر کے لوگ کر سکتے ہیں۔

مزید یہ کہ 'یوگا' صرف جسمانی ورزش نہیں بلکہ ذہنی، روحانی اور جذباتی توازن کو قائم کرنے کا ذریعہ بھی ہے۔ یعنی یوگا کے ذریعے انسان کی جسمانی ورزش تو ہوتی ہی ہے، اس کے ساتھ اس کا ذہن بھی پرسکون ہوتا ہے، یعنی یوگا کے دوران جو آسن کروائے جاتے ہیں ان میں کئی آسن ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے ذریعے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔ ایسے ہی یوگا روحانی تسکین کا بھی باعث بنتا ہے۔ اس لیے کہ یوگا کا نظام انسان کو روحانیت کی طرف لے کر جاتا ہے اور روحانی سکون بخشتا ہے۔ گویا کہ یوگا

جسمانی ورزش یا محنت کا نہ ہونا ہے۔

یوں تو موجودہ زمانے میں بہت سی ورزشیں اور طریقے ایسے ہیں جن کے ذریعے اپنی جسمانی محنت کو بڑھایا جاسکتا ہے، اپنے آپ کو فٹ رکھا جاسکتا ہے، موٹاپے کو گھٹایا جاسکتا ہے۔ ایسے طریقوں اور ورزشوں میں ایک 'یوگا' ہے۔ 'یوگا' ایک ایسا طریقہ کار ہے جس کے ذریعے انسان اپنے آپ کو بے شمار بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتا ہے اور اگر بیماریاں لگ گئی ہوں تب بھی وہ 'یوگا' کے ذریعے ان کا علاج کر سکتا ہے۔ یعنی بیماریوں سے نجات کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ انسان دوائیاں کھائے اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ پابندی کے ساتھ 'یوگا' کرے۔ یہ بات اس لیے کہی جاسکتی ہے کہ 'یوگا' کے ذریعے بہت سے مریض شفا یاب ہو چکے ہیں۔ ہاں بوقت ضرورت اور ماہرین کے مشورے کے مطابق دوائیوں کے ساتھ 'یوگا' بھی کیا جاسکتا ہے۔

'یوگا' کی افادیت اب تقریباً مسلم ہو چکی ہے۔ اس کی سب سے بڑی دلیل یہ ہے کہ دنیا کے بہت سے ملکوں میں اب یوگا منظم طریقے سے کیا جا رہا ہے۔ باضابطہ یوگا سکھانے والے ٹرینر موجود ہیں۔ اگر یوگا مفید نہ ہوتا تو ساری دنیا میں اس کی مقبولیت اتنی زیادہ نہ ہوتی اور لوگ پابندی کے ساتھ یوگا نہ کرتے۔ 'یوگا' میں جس طریقے سے جسم کو حرکت دی جاتی ہے اور ورزش کی جاتی ہے وہ طریقہ کوئی اچانک وجود میں نہیں آیا بلکہ یہ سلسلہ ہندوستان میں پرانے زمانوں سے ہی چلا آ رہا ہے۔ بھارت میں پہلے بھی لوگ یوگا کیا کرتے تھے، لیکن آج چونکہ دنیا گلوبل ویج کی شکل میں تبدیل ہو چکی ہے، اس لیے اس کی مقبولیت



پرایا نام کے ذریعے سانس لینے کی مشق کی جاتی ہے۔ سانس لینے کی مشقیں پھیپھڑوں کی طاقت میں اضافہ کرتی ہیں اور انہیں تندرست رکھتی ہیں۔ جسم کے اندر پھیپھڑوں کی بڑی اہمیت ہے۔ ان کے ذریعے آکسیجن حاصل کی جاتی ہے۔ خون کا دورانیہ بھی بہتر ہوتا ہے۔ 'دھیان' کے ذریعے ذہن کو سکون فراہم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اور توجہ کو ایک جگہ مرکوز کرنے کی مشق کرائی جاتی ہے۔ اس سے اسٹریس لیول کم ہوتا ہے اور بے چینی و ڈپریشن میں کمی واقع ہوتی ہے۔ 'دھیان' کے ذریعے انسان روحانی تسکین حاصل کر سکتا ہے۔ غرض یہ کہ یوگا سے جسمانی مدافعتی نظام بھی بہتر ہوتا ہے اور ذہنی و روحانی سکون بھی میسر آتا ہے۔ ہر عمر کے لوگوں کو چاہیے کہ وہ 'یوگا؟' کریں، خاص طور پر نئی نسل اس کی طرف ضرور توجہ دے۔ اس لیے کہ تیزی کے ساتھ معیار زندگی تبدیل ہو رہا ہے اور تبدیل ہوتے ہوئے اس لائف اسٹائل میں 'یوگا' بہت مفید اور اہم ہے۔

میں جسم اور روحانیت کا امتزاج پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وقت کے ساتھ یوگا کی مقبولیت بڑھتی جا رہی ہے۔ دوسری ورزشوں میں عام طور پر جسمانی، ذہنی، روحانی اور جذباتی ہم آہنگی نہیں ہوتی۔ جب کہ بہتر زندگی کے لیے ان سب کے درمیان توازن قائم رکھنا ضروری ہے۔ اگر ذہنی سکون حاصل نہیں تو محض جسم کی مضبوطی یا جسمانی صحت کو مکمل صحت نہیں کہا جاسکتا بلکہ ذہنی پریشانیوں کے باعث جسمانی تندرستی کو دیر تک باقی رکھنا بھی مشکل ہے۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی بہت اہم ہے کہ انسان کا وجود روح اور جسم دونوں سے مل کر ہوتا ہے۔ آدمی کتنا ہی تندرست ہو لیکن اگر اس کے اندر سے روح نکل جائے تو وہ زندہ نہ رہ سکے گا۔ گویا کہ جسم اور روح دونوں ہی ضروری ہیں، لہذا انسان کو ایسے نظام کی ضرورت ہے جو اسے جسمانی اور روحانی دونوں اعتبار سے تندرست رکھ سکے اور دونوں طرح کی بیماریوں کو دور کر سکے۔ اس لحاظ سے یوگا کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔

یوگا کے کئی بنیادی اجزاء ہیں جیسے آسن، پرانا یام، دھیان۔ آسن کے ذریعے اس طرح جسمانی ورزش کی جاتی ہے کہ جس میں لچک اور مضبوطی پیدا ہو جاتی ہے۔

Ishrat Jahan

Mohalla Tandola Tanda
Distt Rampur- 244925(UP)



ڈپریشن، اینزائٹی، ذہنی تناؤ، مایوسی، سستی، جیسی بیماریوں سے نجات دلانے اور ذہنی و نفسیاتی آسودگی فراہم کرنے میں بھی غیر معمولی کردار ادا کرتا ہے۔

اب ہم یہ جان لیں کہ پہلی مرتبہ International Yoga Day کب بنایا گیا۔ ہماری حکومت کی شروع سے یہ کوشش رہی ہے کہ 'یوگا' (جس کی روایت قدیم ہندوستان میں بہت پہلے سے چلی آ رہی ہے) کو بین الاقوامی سطح پر متعارف کرایا جائے۔ چنانچہ سب سے پہلے عزت مآب ہمارے وزیر اعظم جناب نریندر مودی کی انتھک کوششوں کی وجہ سے 2014 میں اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے 21 جون کو بین الاقوامی یوگا دن International Yoga Day کے طور پر منانے کا اعلان کیا۔ ای ٹی وی بھارت کی تحقیق کے مطابق:

”سب سے پہلے بھارت کے موجودہ وزیر اعظم نریندر مودی نے 27 ستمبر 2014 کو اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں اپنے خطاب کے دوران تجویز پیش کی تھی۔ جس کے بعد 11 دسمبر 2014 کو وزیر اعظم مودی کی اس قرار داد کو اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے اکثریت سے منظور کیا اور 21 جون 2015 کو پہلی مرتبہ یوگا کا عالمی دن منایا گیا۔“

پیارے بچو! جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ ہر سال 21 جون کو ہم یوگا کا عالمی دن مناتے ہیں۔ یہ دن نہ صرف ہندوستان بلکہ پوری دنیا میں منایا جاتا ہے۔

'یوگا' یا 'یوگ' سنسکرت زبان کا لفظ ہے۔ اس کے لغوی معنی 'ورزش'، مذہبی ورزش، مراقبہ (دھیان) کے ہیں۔ یہ ایک جسمانی و روحانی ورزش ہے۔ کچھ لوگ اسے ایک مخصوص مذہبی مشق سمجھتے ہیں جو بالکل غلط ہے۔ یہ سچ ہے کہ یوگا کی ابتدا قدیم ہندوستان میں ہی ہوئی۔ یہاں یہ واضح رہے کہ 'یوگا' کرنے کے لیے عمر کی قید بھی نہیں بلکہ یہ بچے، بوڑھے اور جوان سب کی صحت و تندرستی اور جسمانی، ذہنی و روحانی بہبود کے لیے بہت مفید ہے۔

آج کی اس برق رفتار زندگی میں لوگوں کو ذہنی و جسمانی سکون میسر نہیں ہے؟ ہم پوری دنیا کی خبر تو رکھتے ہیں لیکن خود کے ذہن و دل میں کیا چل رہا ہے، اس کی خبر نہیں۔ اگر یوگا کو ہم اپنی زندگی میں شامل کر لیں، تو اپنے آپ کو ذہنی اور جسمانی دونوں اعتبار سے توانا و تندرست پائیں گے، ہم صبح سویرے اٹھ کر بس کچھ دیر کے لیے یوگا کریں، پھر دیکھیں کہ کس طرح ہم تروتازہ محسوس کریں گے۔ یوگا نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بناتا ہے بلکہ

خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ حکومت کی جانب سے یوگا کے ماہرین کے ذریعے منتخب موضوعات پر لیکچرز و ورکشاپ کا انعقاد بھی ہوتا ہے۔

ہر سال ملک کے مختلف خطے میں جا کر عزت مآب وزیراعظم نریندر مودی اس دن کو نہایت خوش اسلوبی سے مناتے ہیں جن میں لوگوں کی ایک کثیر تعداد بھی موجود ہوتی ہے۔ گیارہواں بین الاقوامی یوگا دن 21 جون 2025 کو دنیا بھر میں جوش و خروش سے منایا گیا، جس کا مرکزی تھیم One Earth, One Family, One Future تھا۔ ہمارے وزیراعظم نے ایک خاص موقع پر 'یوگا' کی اہمیت و افادیت پر روشنی ڈالتے ہوئے فرمایا کہ

”اس صدی میں ہم محسوس کرتے ہیں کہ یوگا نے دنیا کو متحد کر دیا ہے“

" In this century we realise that Yoga has united the world."-PM Narendra Modi
آئیے ہم سب اپنے آپ سے ایک وعدہ کرتے ہیں کہ ہم 'یوگا' کو پابندی سے خود بھی اختیار کریں گے اور لوگوں کو یہ ترغیب دلائیں گے کہ وہ اپنے معمولات میں یوگا کو ضرور شامل کریں گے۔ ساتھ ہی آنے والے 21 جون کو بین الاقوامی یوم یوگا کا اہتمام بھی نہایت خوش اسلوبی سے کریں گے، کیونکہ

”جب یوگا کرے گا بھارت
تب صحت مند بنے گا بھارت“

آج پوری دنیا 21 جون کو بین الاقوامی یوگا دن جوش و خروش کے ساتھ مناتی ہے۔ حکومت کی طرف سے ہمیشہ اس اہم دن کو ایک مخصوص تھیم (Theme) دیا جاتا ہے۔ پہلی بار 21 جون 2015 کو نئی دہلی کے راج پتھ میں ایک خصوصی تھیم Yoga for Harmony & Peace کے تحت منایا گیا، جس میں تقریباً 36 ہزار لوگوں نے ایک ہی مقام پر ایک ہی یوگا سیشن میں حصہ لیا۔ اس تاریخی تقریب کو Guinness World Records میں درج کیا گیا۔ اس کے بعد ہر سال تو اتر سے 'بین الاقوامی یوگا دن' کسی اہم تھیم کے تحت منایا جاتا رہا ہے۔

2015 میں 84 ممالک نے International Yoga Day میں حصہ لیا تھا۔ ایک اندازے کے مطابق اب تک تقریباً 190 ملکوں میں 'بین الاقوامی یوگا دن' کو نہایت خوش اسلوبی سے منایا جاتا ہے۔ ملک کے تمام سرکاری و نیم سرکاری دفاتر میں International Yoga Day کا اہتمام لازمی ہے۔ اس دن دفتر کے سبھی لوگ ایک ساتھ صبح سویرے ماہرین یوگا کی رہنمائی میں یوگا کرتے ہیں اور یہ عزم کرتے ہیں کہ وہ آئندہ بھی یوگا کا اہتمام اسی طرح کرتے رہیں گے۔

بین الاقوامی یوگا دن کے موقع پر قومی سطح پر مختلف النوع پروگراموں کا انعقاد کیا جاتا ہے۔ جن میں ملک بھر سے لوگ شریک ہوتے ہیں۔ ان میں اشتہار سازی، تصویر سازی، یوگا سے متعلق کونز، فیس بک اور انسٹاگرام جیسے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر یوگا سے متعلق ڈیجیٹل کانٹینٹ بنانے کا مقابلہ، مضمون نگاری اور Yog Geet Jingle مقابلہ وغیرہ

Abdul Waris

Research Scholar Centre of Indian Languages

JNU, New Delhi - 110067

Mob No : 8617332604

ماحول کی صفائی

ہر طرف پھیلی ہوئی آلودگی
چپے، چپے، گوشہ، گوشہ گندگی
گندگی بیماریاں لاتی ہے جب
اچھی صحت کس طرح بن پائے گی؟
ایک کا پڑتا ہے اوروں پر اثر
ایک ہوں بیمار، ہوں گے اور بھی
باہر اور اندر کا ہو ماحول صاف
تندرستی پاؤں چومے گی تبھی
پانی رک جائے کہیں پر چار دن
اس جگہ بیماری خود آجائے گی
ٹھہرے پانی سے ہے مچھر کا وجود
کیونکہ اس سے پیدا ہوگی گندگی
گندگی پر گندگی بڑھتی رہے
اس سے پیدا ہوں گے پھر امراض ہی
جب صفائی خود ہمارا فرض ہو
تب نہ پیدا ہوگی کچھ آلودگی

■ ماخذ: یہ آب و ہوا، شاعر: انصار احمد معروفی

پہلی اشاعت: 2018

ناشر: قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی



دو ہاتھ ایک پودا

پودے نئے لگائیں
ماحول کو بچائیں

پودے لگاتے بچے
دو ہاتھ ایک پودا
بچے ہیں بھائی جتنے
بادام بھی لگاؤ
یہ پام جائے اونچا
لاؤ اشوکا لاؤ
برگد ہو چاہے پیری
پودے جو قد نکالیں
برسات ہوگی اچھی
پھل پھول لوگ پائیں
پودے بھی سیکڑوں ہیں
اب ہاتھ دل پہ دھریں
تل تل انھیں بڑھائیں

لگتے ہیں کتنے اچھے
کیا خوب ہے یہ سودا
پودے لگائیں اتنے
لو جام بھی لگاؤ
یہ آم جائے اونچا
گل مہر بھی لگاؤ
مطلق کرو نہ دیری
پیڑوں میں خود کو ڈھالیں
ہر بات ہوگی اچھی
دکھ درد بھول جائیں
بچے بھی سیکڑوں ہیں
یہ عہد آج کر لیں
پردان انھیں چڑھائیں

پودے نئے لگائیں
ماحول کو بچائیں

■ ماخذ: ماحول نامہ، شاعر: متین اچل پوری

پہلی اشاعت: 2016

ناشر: قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

ماحولیات اور ہماری ذمہ داریاں



انور آفاقی

بھرانسان کا ساتھ دیتی ہے۔ تم دل لگا کر پڑھو، تمہارا مستقبل روشن ہوگا۔“

کمال اپنے ابا کی بات دل سے سنتا اور پوری کوشش کرتا کہ انھیں کبھی مایوس نہ کرے۔

الہدی ہائر سیکنڈری اسکول اس علاقے کا ایک بہترین تعلیمی ادارہ تھا۔ وہاں کے اساتذہ نہایت محنتی، بااخلاق اور بچوں کی تربیت پر خصوصاً توجہ دینے والے تھے۔ اسکول میں تعلیم کے ساتھ ساتھ کھیل، ثقافتی پروگرام، سائنس میلہ، تقریری مقابلے سب کچھ منظم انداز میں ہوتا تھا۔

اسی سال اسکول میں سالانہ تقریری مقابلہ ہونا تھا۔ اس کے لیے مختلف موضوعات منتخب کیے گئے تھے۔ کمال کے ٹیچر ظفر سرنے اسے بڑے اعتماد کے ساتھ ایک موضوع دیا:

”ماحول—ہمارے لیے کتنا ضروری ہے؟“

کمال نے موضوع پڑھا تو اسے احساس ہوا کہ یہ صرف ایک تقریر کا عنوان نہیں بلکہ ایک بڑی ذمہ داری ہے۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ ماحولیات کے بارے میں

ماسٹر ظہیر صاحب جب سرکاری اسکول سے ریٹائر ہوئے تو انھوں نے یہ طے کیا کہ اب زندگی کے باقی دن اپنے آبائی گاؤں موضع بلیا ہی میں گزاریں گے۔ گاؤں کی صاف ستھری ہوائیں، کھیتوں کی ہریالی، صبح کی ٹھنڈی دھوپ اور پرندوں کی چہکار، یہ سب کچھ انھیں ہمیشہ اپنی طرف کھینچتی رہیں۔

ریٹائرمنٹ کے بعد ان کی زندگی نہایت سکون سے گزرنے لگی۔ صبح سویرے وہ اپنی کھیتی دیکھنے چلے جاتے، فصلوں کا جائزہ لیتے، کبھی پودوں کو پانی دیتے، کبھی مٹی نرم کرتے۔ شام ہوتے ہی وہ گھر لوٹ آتے اور ایک کپ سادہ چائے کے ساتھ بیٹھ کر اپنے بیٹے کمال کا ہوم ورک دیکھتے۔

کمال دسویں کلاس کا ذہین اور سمجھدار لڑکا تھا۔ پڑھائی میں نہ صرف محنت کرتا بلکہ اسکول کے ہر پروگرام میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتا۔ کھیل کود، کونز مقابلے، تقریر، ہر جگہ اس کا نام نمایاں رہتا تھا۔ ماسٹر ظہیر کو اپنے بیٹے پر فخر تھا۔

وہ ہمیشہ کہا کرتے، ”بیٹا! علم وہ روشنی ہے جو زندگی



آخر کار وہ دن آپہنچا جس کا اسے بے چینی سے انتظار تھا۔ اسکول کا بڑا ہال روشنیوں سے جگمگا رہا تھا۔ اسٹیج پر نیلا پردہ، سامنے کرسیاں، اور ایک کنارے پر نچ صاحبان بیٹھے ہوئے تھے۔ طلبہ، والدین اور اساتذہ سے ہال کھچا کھچ بھرا ہوا تھا۔

کمال اپنے والد اور چچا کے ساتھ ہال میں داخل ہوا۔ اس کے دل کی دھڑکن تھوڑی تیز تھی، مگر چہرے کی کشش سے اس کے اندر کے اعتماد کا اندازہ لگایا جاسکتا تھا۔ ایک ایک کر کے بچے اسٹیج پر آتے، سلام کرتے، اپنی تقریریں سناتے اور تالیوں کے ساتھ واپس جاتے۔

آخر میں کمال کا نام پکارا گیا۔

وہ آہستہ مگر مضبوط قدموں سے اسٹیج کی طرف بڑھا۔ سامنے سیٹروں آنکھیں اس کی طرف دیکھ رہی تھیں۔ اس نے لمبی سانس لی، مائیک کے سامنے کھڑا ہوا اور احترام سے سلام کیا۔

پھر دھیرے سے بولا:

”کیا آپ جانتے ہیں کہ ہم بغیر کچھ کھائے کتنے دن زندہ رہ سکتے ہیں؟“

ہال میں خاموشی تھی۔

اچھی اور سچی معلومات فراہم کرانے کا اور لوگوں کے دلوں میں ماحول کی حفاظت کا احساس بھی جگائے گا۔

وہ دو دن تک اسکول کی لائبریری میں بیٹھ کئی کتابیں پڑھتا رہا۔ ماحول، آلودگی، درخت، گلوبل وارمنگ، ہوا کے اثرات، جو کچھ بھی ملا، اس نے پڑھا۔ گھر آ کر اپنی نوٹ بک میں اہم نکات کو نوٹ کرتا گیا۔ جب تقریر تیار ہوگئی تو اس نے اسے اپنے والد کو سنایا۔

ماسٹر ظہیر نے مسکراتے ہوئے کہا، ”زبردست! مگر کچھ جگہوں پر املے اور زبان کی غلطیوں کو درست کرنے کی ضرورت ہے۔“

انھوں نے چند املے کی غلطیاں درست کیں، کچھ جملے بہتر بنائے اور کمال کو شاباشی دیتے ہوئے کہا:

”بیٹا! اگر تم یہ تقریر نیک جذبے سے کرو گے تو یقیناً سب کو متاثر کر دو گے۔“

کمال روزانہ شام کو آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر تقریر کی مشق کرتا۔ کبھی آواز اونچی کرتا، کبھی دھیمی۔ کبھی ہاتھوں کے اشارے بدلتا، کبھی وقفہ درست کرتا۔ اس کی آنکھوں میں ایک عجیب سی چمک تھی، وہ بھی پہلی پوزیشن حاصل کرنے کی چمک۔



درخت ہیں۔ اگر ہم میں سے ہر فرد اپنے حصے کا ایک درخت لگا لے تو ہم اپنی آنے والی نسلوں کی حفاظت کر سکتے ہیں۔ آئیے وعدہ کریں... ہم سب اپنا ایک پودا ضرور لگائیں گے!

پورے ہال سے ایک زوردار آواز اٹھی:
”ہم وعدہ کرتے ہیں!“

ہال تالیوں سے گونج اٹھا۔
کمال جب اسٹیج سے اترتا تو ماسٹر ظہیر نے اسے سینے سے لگا لیا۔

”میرے بیٹا! آج تم نے نہ صرف ایک تقریر کی، بلکہ لوگوں کے دل بدل دیے۔“

ہیڈ ماسٹر تارا بابا بونے بھی اس کی پیٹھ تھپتھپائی اور کہا:
”کمال! تم نے یہ ثابت کیا ہے کہ ایک بچہ بھی ماحول بچانے کی تحریک شروع کر سکتا ہے۔“

کمال کے ہم جماعت کچھ دوست دوڑ کر اس کے پاس آئے۔

”بھائی کمال! آج تو تم چھا گئے!“

”تیرے جیسے دوست پر ہم سب کو فخر ہے!“

کمال نے شرماتے ہوئے مسکرا کر سب کا شکریہ ادا کیا۔
اس لمحے اسے محسوس ہوا کہ نیت نیک اور ارادہ مضبوط ہوتو مشکل وقت میں بھی کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔



Anwar Afaqui

Hoda Manzil

Rajtoli Bhigo, P.O. Lalbagh

Darbhangha - 846004 (Bihar)

Mob: 9931016273

Email: anwaraafaqi07@gmail.com

کمال نے خود ہی جواب دیا:
”تین ہفتے!“

پھر پوچھا:

”اور بغیر پانی کے؟“

کچھ بچوں نے دھیمی آواز میں کہا: ”چار دن!“

کمال مسکرایا اور بولا:

”بالکل ٹھیک... لیکن بغیر سانس لیے ہم صرف چند

منٹ زندہ رہ سکتے ہیں۔ یعنی ہماری زندگی کے لیے سب

سے زیادہ ضروری چیز... ہوا ہے۔“

ہال میں چونکا دینے جیسی خاموشی تھی۔

کمال نے آگے کہا:

”ہر سال دنیا بھر میں آلودہ اور زہریلی ہوا کی وجہ

سے تقریباً 70 لاکھ لوگ مر جاتے ہیں۔ ہوا میں بنیادی طور

پر تین خرابیاں ہوتی ہیں:

کاربن اور گرد و غبار

زہریلی گیسیں

آکسیجن کی کمی“

اس نے بتایا کہ کیسے گرد و غبار سے سانس کی بیماریاں

ہوتی ہیں، کیسے زہریلی گیسیں جسم کو کمزور بناتی ہیں، اور

سب سے خطرناک آکسیجن کی کمی، جو انسان کی قوت کو 90

فیصد تک متاثر کرتی ہے۔

کمال نے بڑے جوش سے کہا:

”اگر ہم صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں اس زمین

کی سانس بچانی ہوگی... اور زمین کی سانس ہے، درخت!“

پھر اس نے ہاتھ اٹھا کر کہا:

”آکسیجن پیدا کرنے کی سب سے آسان فیکٹری

ہم اور ہمارا ماحول



جرارا احمد



ادھر ادھر یا نالے میں پھینک دیتے ہیں تو وہ دریا اور سمندر میں جا پہنچتا ہے اس سے پانی آلودہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سے ہمارے گھروں میں جو روز دودھ کا پیکٹ آتا ہے اگر اسے ہم اچھے سے نہیں کھولتے ہیں بلکہ اس طرح سے کٹ کرتے ہیں کہ چھوٹا ٹکڑا الگ ہو جاتا ہے۔ یہ ماحول کے لیے اچھا نہیں، اب وہ ٹکڑا دودھ کے پیکٹ کا ہو یا پھر چپس یا کسی اور چیز کا بہت زیادہ خطرناک ہے کیونکہ یہ آسانی سے کھانے کی اشیاء کے ساتھ جانوروں کے پیٹ میں چلا جاتا ہے تو کبھی پرندے کی چونچ میں پھنس جاتا ہے اور پرندے تڑپ تڑپ کر مر جاتے ہیں۔

پیارے بچو! جس طرح پوری دنیا کے ماحول میں تیزی سے تبدیلیاں ہو رہی ہیں اور ہر لمحہ آلودگی میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اس کی کہیں نہ کہیں بڑی وجہ ماحول سے ہماری لا تعلقی ہے۔ ذرا سوچے! ہماری زندگی کے ہر حصے میں فطرت شامل ہے۔ ہوا جس میں ہم سانس لیتے ہیں، پانی جو ہم پیتے ہیں، زمین جس پر ہم چلتے ہیں، درخت، پودے، دریا، پہاڑ، جانور اور پرندے۔ یہ سب ہمارے اپنے ہیں۔ پھر ہم انہیں کیوں نقصان پہنچاتے ہیں؟

پیارے بچو! جب ہم چاکلیٹ یا چپس کا خالی پیکٹ

کی وجہ سے ہی پیدا ہوئے ہیں، جن کا تدارک بے حد ضروری ہے۔

پیارے بچو! فطرت کو ہمیں ایسے دیکھنا چاہیے جیسے کہ ہم اپنے جسم کو دیکھتے ہیں۔ اگر جسم پر ایک خراش یا کوئی چھوٹی سی خرابی آتی ہے تو ہم بے چین ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح سے ہمیں ایسے گھر، اسکول، معاشرہ، ثقافت، رسم و رواج آپسی تعلقات کی تشکیل دینی ہوگی جو بچپن سے ہی ہماری ایسی تربیت کرے کہ ماحول میں اگر کوئی بھی بگاڑ پیدا ہو تو ہم اس کے لیے بے چین ہو جائیں اور تب تک چین کی سانس نہ لیں جب تک اس خرابی کو دور نہ کر لیں۔

پیارے بچو! بہت سی ایسی چھوٹی چھوٹی عادتیں ہیں جنہیں ہم اپنا کر خود کو اور ماحول کو بچا سکتے ہیں۔ پلاسٹک کی چیزوں کی جگہ قدرتی اشیاء اور آسانی سے ریسیکل ہونے والی چیزوں کا استعمال جیسے برتن دھلنے کے لے کو کونٹ کا اسکربر، لکڑی کی کنگھی اور برش کا استعمال، آپ بہت ساری جگہوں پر کپ اور اسٹرا کا استعمال کرتے ہیں، اگر آپ خود اپنے پاس اسٹیل کے اسٹرا اور فولڈیبل کپ رکھیں اور ان کا استعمال کریں تو اسے کئی بار استعمال کیا جاسکتا ہے، اسی طرح سے جب ہم کہیں پر بھی جائیں کوئی چیز خریدیں تو اس پر بھی غور و فکر کریں اور سوچیں کہ کس طرح سے اس کا استعمال کریں کہ ماحول محفوظ رہے مثلاً بارہا یہ دیکھنے میں آتا ہے کہ جو لوگ پیزا کھاتے ہیں وہ پیزا باکس پر کچپ لگا دیتے ہیں اور پھر وہاں سے پیزا میں لگا کر کھاتے ہیں اور برگر کھانے والے برگر کے پیپر میں کچپ لگا دیتے ہیں یا

ماہرین کہتے ہیں کہ پلاسٹک کے ٹکڑوں کو چھوٹا نہ کریں، تاکہ انہیں بڑے ٹکڑوں کے ساتھ آسانی سے اکٹھا کر کے ری سائیکل کیا جاسکے۔

آج جتنا ہم فطرت سے فائدہ اٹھا رہے ہیں اس سے کہیں زیادہ اسے نقصان پہنچا رہے ہیں۔ اس عمل سے ہم فطرت کو نہیں خود کو نقصان پہنچا رہے ہیں۔ آج ہم دیکھتے ہیں کہ کہیں لوگ پانی کے لیے تڑپ رہے ہیں تو کہیں صاف ہوا کے لیے، کہیں لوگ گرمی سے پریشان ہیں تو کہیں خراب صحت سے، اس طرح سے انسان کا معیار زندگی گرتا جا رہا ہے اس کی ایک بڑی وجہ ماحول کے تئیں بے حس اور فطرت سے دوری ہے، جس کی کئی بڑی وجوہات ہیں، جنہیں ماہرین 'فطرت کی کمی' (Nature Deficit) کے طور پر دیکھتے ہیں۔ ٹی وی، کمپیوٹرز، ویڈیو گیمز اور اب مصنوعی ذہانت (AI) بچوں کی زندگیوں پر حاوی ہو چکے ہیں، ایک تحقیق کے مطابق 8 سے 18 سال کے بچے روزانہ اوسطاً ساڑھے چھ گھنٹے الیکٹرانک میڈیا کے ساتھ گزارتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کے پاس باہر کھیلنے کا وقت نہیں بچتا اور وہ گھروں کے اندر تک محدود ہو جاتے ہیں اس لیے انہیں فطرت کے بارے میں کوئی جانکاری نہیں ہو پاتی ہے۔ مقامی پودوں اور جانوروں کے بارے میں بھی ان کی علم ناقص ہوتی ہے، وہ اکثر عام جنگلی حیات کے مقابلے میں کارٹون کرداروں یا ویڈیو گیمز کے کرداروں کو بہتر طریقے سے پہچانتے ہیں، ان وجوہات کے مجموعی اثر سے بچوں میں جسمانی سرگرمیوں کی کمی، موٹاپا اور دیگر طبی و نفسیاتی مسائل جنم لے رہے ہیں۔ یہ مسائل ہمارے خود ساختہ ہیں یعنی یہ مسائل ہم انسانوں



پھینکنا بے حد نقصان دہ ہے کیونکہ اس میں زہریلے مادے ہوتے ہیں جو مٹی اور پانی کو زہریلا بنا دیتے ہیں جس سے براہ راست ہمارا اور جانوروں کا تعلق ہے ایسا پانی پی کر یا ایسی جگہ رہ کر ہم بیمار ہو سکتے ہیں نیز اگر کوئی جانور ان بیٹریوں کو نگل لے تو اس کی موت بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ ان بیٹریوں کو عام کچرے میں پھینکنے کے بجائے ای ویسٹ میں ڈالیں اور کوشش یہ کریں کہ ریچارجیبل بیٹریز کا استعمال کریں۔ کھلونوں کے لیے یو ایس بی، سی ٹائپ ریچارجیبل بیٹریاں آج مارکیٹ میں دستیاب ہیں اس طرح سے چھوٹی چھوٹی چیزوں کے ذریعہ ہم اپنے ماحول کو بچانے کی ایک مثبت کوشش کر سکتے ہیں، بہتر تو یہ ہے کہ گھر میں کھلونوں اور موبائل پر گیم کھیلنے کے بجائے باہر میدان میں کھیلیں کیونکہ جب ہم میدان میں کھیلتے ہیں تو پورے علاقے سے ایک لگاؤ ہو جاتا ہے اور ہم اسے اچھا اور صاف ستھرا بنانے کی کوشش بھی کرتے ہیں تاکہ ایک اچھی اور بہتر فضا میں رہیں۔ اس طرح سے اگر ہم اپنے ماحول کو بچاتے ہیں تو ہم اپنی پوری دنیا کو بچا سکیں گے۔

پیارے بچو! وعدہ کریں کہ آپ ان چھوٹی چھوٹی عادتوں کو اپنا کر ماحول کو بچائیں گے۔

Dr. Jarrar Ahamad

Assistant Professor

Dept. of Education & Training, MANUU

Hyderabad- 500032 (Telangana)

Mob.: 9618783492

jarrar@manuu.edu.in

رکھے جس باکس یا پیپر پر کچپ لگ جاتا ہے وہ ریسائیکل نہیں ہو پاتا ہے اس لیے ڈائریکٹ برگر یا پیزا پر کچپ لگا کر کھانا چاہیے تاکہ ان باکس اور پیپر کو ری سائیکل کیا جاسکے۔ یہی وجہ ہے کہ آج حکومتیں اس جانب کام کر رہی ہیں اور ہم سے کہا جا رہا ہے کہ گیلا کچڑا الگ رکھیں اور سوکھا کوڑا الگ، اسی طرح سے مختلف طرح کے فضلے کے لیے الگ الگ رنگ کے باکس ہوتے ہیں تاکہ انھیں آسانی کے ساتھ الگ کرنے کے ساتھ ساتھ ریسائیکل بھی کر کے ماحول کو بچایا جاسکے۔

ترقی اور آسانی کے نام پر آج ہم بہت سے ایسے کام کر رہے ہیں جو ہمارے لیے بہت نقصان ثابت ہو رہے ہیں، پیارے بچو کوشش کیجیے کہ جتنا ہو سکے ہم قدرت کے قریب رہیں ہم اپنے رویے اور عادات کو فطرت کے مطابق ڈھال کر انسان دوست ماحول بنا سکتے ہیں مثلاً جتنا ہو سکے پلاسٹک کی اشیا سے گریز کریں۔ بجلی اور پانی کے بے جا استعمال سے بچیں۔ پیڑ پودوں کا اپنے جسم کی طرح خیال رکھیں۔ آس پاس جانے کے لیے گاڑی کے بجائے پیدل یا سائیکل سے جانے کو ترجیح دیں، اسی طرح سے آج کل بچوں کے بہت سارے ایکسٹرانک کھلونے مارکیٹ میں دستیاب ہیں تو پیارے بچو آپ کی کوشش ہونی چاہیے کہ ایسے کھلونے خریدیں جو ماحول دوست ہوں۔

پیارے بچو! آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ ہر سال صرف ہمارے ملک ہندوستان میں لاکھوں ٹن بیٹریاں ویسٹ ہوتی ہیں اور یہ چھوٹی بیٹریاں عام کچرے میں



کو دیکھتے ہوئے میں نے پھر کہا۔
”چڑیا رانی بولتی کیوں نہیں۔؟ اب تم نے ہمارے
یہاں آنا کیوں چھوڑ دیا۔؟ تم ہماری بستی سے دور کیوں
ہو گئیں؟“

میرے دوبارہ معلوم کرنے پر اس نے کہنا شروع کیا۔
”دقلم والے بابو۔! تم نے مجھ سے جو سوال کیے
ہیں۔ ان کے جواب تو خود تمہارے پاس ہی ہیں۔“

میں اس معصوم سی چڑیا کے اس جواب پر خاموش ہی
رہا۔ مگر اس کی بات نے میرے ذہن و دل کو جھنجھوڑ کر رکھ
دیا۔ وہ اب بھی لگا تار میری ہی طرف دیکھے جا رہی تھی۔
گویا کہ وہ کچھ کہنا چاہتی تھی۔ اس کی آنکھیں اس بات کا
اشارہ کر رہی تھیں کہ وہ مجھ سے اپنے سوالوں کا جواب
چاہتی ہے۔ میرے بھی ذہن و دل میں اس کے سوالات
چھ رہے تھے اور لگا تار مجھے جواب دینے پر مجبور کر رہے
تھے۔ اس سے پہلے کہ میں کچھ کہتا۔ اس نے مجھ سے اپنا
سوال دہرایا، اور کہا۔

میں ٹیبل پر سر جھکائے لکھنے میں مصروف تھا۔ احساس
کے تمام دریتچے پوری طرح کھلے ہوئے تھے۔ جن کے
ذریعے تصورات کے نرم و ملائم جھونکے ذہن و دل کو تازگی
عطا کر رہے تھے۔ قلم بھی پوری طرح رواں دواں تھا،
کمرے میں پوری طرح خاموشی کا عالم تھا۔ اچانک مجھے
محسوس ہوا کہ دائیں سائڈ کچھ کھسر پھسر ہو رہی ہے۔ میں
نے نظر اٹھا کر دیکھا، تو ایک ننھی چڑیا مجھے الماری پر بیٹھی
ہوئی نظر آئی جو کچھ اداس تھی اور تھوڑی ہانپ بھی رہی تھی۔
اس کی کیفیت کو دیکھتے ہوئے مجھے بھی اپنا کام روک دینا
پڑا۔ میں نے اس کی طرف دیکھا۔ ڈر تھا کہ اسے دیکھنے
سے وہ اڑ نہ جائے۔ مگر ایسا ہوا نہیں۔ وہ جوں کی توں بیٹھی
ہی رہی۔ اس کی آنکھوں میں اداسی صاف طور پر جھلک
رہی تھی۔ میں نے اس کی طرف دیکھا اور معلوم کیا۔

”اے بی چڑیا۔! کہاں تھیں تم۔؟ بہت دن بعد
آئی ہو۔؟“

میرے سوال پر وہ خاموش ہی رہی۔ اس کی خاموشی

ہمارے رہنے کی گنجائش ہی نہیں ہے؟ تمہاری بستیوں میں اب ہماری ضرورت ہی کیا ہے؟ تم نے تو اپنا دل بہلانے کے لیے بہت سے ذرائع دریافت کر لیے ہیں۔ اب تمہیں ہمارے چہرہ کی ضرورت ہی کیا ہے؟ اس لیے اب ہمارے لیے نہ تمہارے مکانات میں کوئی جگہ ہے اور نہ تمہارے دل میں۔ نہ تم لوگ ہمارے لیے دانہ، پانی کا انتظام کرتے ہو، نہ ہماری زندگی کی پرواہ۔ سچ تو یہ ہے کہ اب تمہارے یہاں ہمیں بھی ہر وقت موت کا دھڑکا لگا رہتا ہے کہ نہ جانے کب انسانوں کے بنائے ہوئے آسب ہم پر نازل ہو جائیں اور ہم ننھی جانوں کو اپنی زندگی سے ہاتھ دھونے پڑ جائیں۔ خوف اسی بات کا ہے کہ نہ جانے کب ہم کسی بجلی کے پنکھوں اور تاروں میں الجھ جائیں اور ہماری زندگی ختم ہو جائے۔ اور نہ جانے کب ہم کسی زہریلی خوراک کی نذر ہو جائیں۔ غرض یہ کہ ہر طرف ہماری تباہی کے اسباب اور ہر جانب ہماری موت کا سامان ہے۔ اب بھلا سوچو۔ ہم تمہاری بستی میں آئیں تو کیوں کر آئیں؟“

چڑیا مجھ سے اور بھی نہ جانے کیا کیا کہتی رہی۔ وہ ننھی سی جان اب مجھ کو معصوم لگنے کے ساتھ ہی مظلوم بھی نظر آ رہی تھی۔ اس کی باتوں سے میں یہ سوچنے پر مجبور ہو گیا تھا کہ واقعی ہم انسانوں نے ان ننھی جانوں کے ساتھ بڑا ظلم کیا ہے۔ اس کی ہر بات نے میرے دل کو جھنجھوڑنے کے ساتھ میری آنکھیں کھول دی تھیں۔ اب میں اسی سوچ میں ڈوبا ہوا تھا کہ اس معصوم چڑیا کی آواز پھر میرے کانوں سے ٹکرائی اور اس نے میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کہنا شروع کیا۔

”آپ خاموش کیوں ہیں اور میرے سوال کا جواب کیوں نہیں دے رہے ہیں؟“

اب مجھ سے خاموش نہیں رہا گیا۔ اور میں نے اس کے سوال کا جواب کچھ اس طرح دیا۔

”پیاری چڑیا! میں نے تو خود تم سے معلوم کیا ہے۔ کہ اب تم ہماری بستیوں میں کیوں نہیں آتیں؟ ہمارے گھروں میں بسیرا کیوں نہیں کرتیں؟ ہمارے گھروں میں کھڑے درختوں کی ڈالیوں میں تم نے اپنے نشیمن بنانا کیوں چھوڑ دیے؟“

اس طرح کے اور بھی کچھ سوالات میں نے اس سے کیے۔ یہ دراصل اس کے سوالات کا جواب بھی تھا اور میرے دل کی بے چینی کا اظہار بھی۔ میری بات سن کر وہ تمللا اٹھی۔ اس کی آنکھیں غصے سے سرخ ہو گئیں۔ اس کے چہرے سے ناراضی، ناامیدی اور حسرت و یاس پوری طرح عیاں تھیں۔ اس نے پھر میری طرف دیکھا اور اس طرح گویا ہوئی۔

”آپ نے مجھ سے جو بھی سوال کیے۔ اگر آپ ان پر تھوڑا سا بھی غور کرتے، تو ایسے سوال نہ کرتے۔ ذرا سوچو تو سہی۔ تم نے ہمیں اپنی بستیوں میں آنے لائق چھوڑا ہی کہاں ہے؟ تمہارے لوہے پتھر سے بنے پختہ مکان، ان میں ہمارے جانے کے لیے راستے ہی کہاں ہیں؟ اگر ہم ان میں زور زبردستی سے داخل ہو بھی جائیں تو ان میں چلتے ہوئے بجلی کے پنکھوں سے خود کو کس طرح بچا پائیں؟ اونچے اونچے موبائل ٹاور اور ان سے نکلتی جان لیوا ریڈیائی لہریں، بجلی کے تاروں کا پھیلا ہوا جال، نہ جانے کب ہماری ننھی سی جان لے لیں۔ تمہارے مکانات میں اب



اور سچی تھیں۔ اس کی ان باتوں سے میں اچھی طرح سمجھ گیا تھا کہ ہماری بستوں میں اب چڑیاں کیوں نہیں آتیں۔ اس میں قصور وار انسان ہی ہیں۔ واقعی اس نے اپنا طریقہ حیات کچھ ایسا ہی بنا لیا ہے جس میں دوسروں کے لیے کسی طرح کی راحت کا سامان ہی نہیں ہے۔ میں نے پھر چڑیا کی طرف دیکھا اس کی معصوم آنکھوں سے ٹپ ٹپ آنسو گر رہے تھے۔ ان آنسوؤں کی گرماہٹ میں اس وقت اپنے دل پر بھی محسوس کر رہا تھا جو درد و الم میں ڈوبا ہوا تھا اور شدت احساس سے زور زور سے دھڑک رہا تھا۔ چڑیا نے ایک بار پھر میری طرف انہی اداس نظروں سے دیکھا اور حسرت و یاس کی نظر ڈالتی ہوئی وہاں سے اڑ گئی۔

اس وقت وہ ننھی سی، معصوم اور پیاری سی چڑیا مجھ سے بہت کچھ کہہ گئی تھی۔ وہ چڑیا جو اس وقت مجھ کو پیاسی نظر آ رہی تھی۔ پانی کی بھی اور انسانوں کی محبت کی بھی۔ وہ میرے ضمیر کو جھنجھوڑ گئی تھی اور میرے اندر کے سوئے ہوئے انسان کو بیدار کر گئی تھی۔ آج مجھے ان ننھی جانوں کے تین انسانوں کے رویے پر بڑا دکھ ہو رہا تھا اور میں یہ سوچنے پر مجبور تھا کہ کس قدر سچی اور حقیقی ہیں ان کی شکایتیں۔ چڑیا کے سوالات اتنے تکلیف دہ تھے کہ ان کا جواب میرے پاس تھا ہی نہیں۔

”کیوں حضرت انسان؟ آپ کو تو اشرف المخلوقات (دنیا کی سب سے اچھی مخلوق) ہونے کا دعویٰ ہے۔ دراصل ہیں بھی آپ اس مقام و مرتبے کے حامل۔ مگر آپ نے اپنے مقام کو کبھی سمجھا؟ کیا آپ نے اپنے فرائض و ذمے داریاں سمجھنے کی کبھی زحمت کی؟ آپ نے سوچا کہ اللہ نے آپ پر کیا ذمہ داریاں عائد کی ہیں۔ ذرا سوچو تو سہی، کہ انسان ہونے کی وجہ سے ہم کمزور جانوروں کی دیکھ بھال کی ذمے داری بھی آپ لوگوں پر ہے۔ ہمارے کھانے، پانی اور دیگر ضروریات اللہ نے آپ پر فرض کیے ہیں۔ آپ لوگوں نے پختہ اور اونچے اونچے مکان بنا کر، درختوں کو کاٹ کر ہمارے گھونسلوں کو اجاڑ دیا۔ بڑے پیمانے پر پانی ضائع کر کے ہمیں پیاسا رہنے پر مجبور کر دیا۔ اس کے ساتھ ہی آپ لوگ کھیتی وغیرہ میں جو زہریلی چیزیں ملاتے ہیں۔ پانی ان سے آلودہ ہونے کے بعد ہمارے لیے نقصان دہ ہو جاتا ہے۔ جس کو پی کر ہم معصوم پرندے بڑی تعداد میں موت کے گھاٹ اتر جاتے ہیں۔ اور اس سے جو بیج جاتے ہیں وہ موبائل ٹاور کی ریڈیائی لہروں اور برقی تاروں کی زد میں آ کر موت سے ہم آغوش ہو جاتے ہیں۔ اب آپ ہی سوچیے۔ ہم آپ کی بستی میں آئیں تو کس طرح آئیں۔“ یہ کہہ کر چڑیا خاموش ہو گئی۔

ننھی چڑیا کی ان باتوں نے نہ صرف یہ کہ مجھے خاموش کر دیا تھا بلکہ بہت کچھ سوچنے پر بھی مجبور کر دیا تھا۔ دراصل اس وقت اس نے مجھ کو پوری طرح جھنجھوڑ کر رکھ دیا تھا۔ اس وقت میں اس ننھی چڑیا کی ہر بات تسلیم کرنے پر مجبور تھا، کیونکہ اس کی تمام باتیں پوری طرح صحیح، درست

Dr. Akif Sambhali

Mian Sarai

Sambhal- 244302 (UP)

Mob.: 9837826809

akif.sambhali@gmail.com

ماحولیات کے متعلق اشعار

شاعری میں بڑی طاقت ہے۔ اس سے تحریر و تقریر میں تاثیر پیدا ہوتی ہے، خطاب میں زور اور تحریر میں قوت پیدا کرنے کے لیے اشعار کا استعمال بہت کارگر ہوتا ہے۔ پرانے زمانے کے لوگوں کو استاد شعرا کے ہزاروں اشعار یاد ہوا کرتے تھے اور وہ موقع کی مناسبت سے ان اشعار کا استعمال بھی کیا کرتے تھے۔

’بین الاقوامی یوم ماحولیات‘ کے تحت مختلف رنگ اور شاعروں کے شعر اس لیے دیے جا رہے ہیں تاکہ بچے اس موضوع کی مناسبت سے اچھے اشعار یاد کریں اور اپنی تحریر و تقریر میں اشعار کا موزوں اور بر محل استعمال کر سکیں۔ (ادارہ)

اس بار انتظام تو سردی کا ہو گیا
کیا حال پیڑ کٹتے ہی بستی کا ہو گیا
— نعمان شوق

کٹ چکا جنگل مگر ضد پر اڑی ہے
ایک چڑیا گھونسلا لے کر کھڑی ہے
— وجے کمار سورنکار

عمر بھر جنگل میں رہ سکتا ہوں میں
اس میں گھر جیسی فضا موجود ہے
— انجم خیالی

تم لگاتے چلو اشجار جدھر سے گزرو
اس کے سائے میں جو بیٹھے گا دعا ہی دے گا
— نامعلوم

اک شجر ایسا محبت کا لگایا جائے
جس کا ہمسائے کے آنگن میں بھی سایہ جائے
— ظفر زیدی

کسی جنگل کے گل بوٹے سے جی میرا بہل جاتا
ترے ہاتھوں سے عاجز ہوں نہیں تو میں نکل جاتا
— مصحفی

جنگل جنگل آگ لگی ہے دریا دریا پانی ہے
نگری نگری تھاہ نہیں ہے لوگ بہت گھبرائے ہیں
— جمیل عظیم آبادی

کل رات جو ایندھن کے لیے کٹ کے گرا ہے
چڑیوں کو بہت پیار تھا اس بوڑھے شجر سے
— پروین شاکر

جنگلوں کو کاٹ کر کیسا غضب ہم نے کیا
شہر جیسا ایک آدم خور پیدا کر لیا
— فرحت احساس

آکے کبھی ویرانی دل کا تماشا کر
اس جنگل میں ناچ رہے ہیں مور بہت
— زیب غوری



عبدالرزاق دل کھولا پوری

موسم گرما اور حفاظت

ہنہیں سوتی ہلکے رنگ کے پیرہن آپ اے جناب
چست اور پھر ریشمی کپڑوں سے بھی ہوا اجتناب
موسم گرما میں ہلکی پھلکی ورزش ہی کریں
سرخیزی، چہل قدمی یا تو پھر یوگا کریں
ہو اگر ممکن تو اس موسم میں ہو دو بار غسل
غسل خانوں کو نہ اس موسم میں لگنے پائے قفل

گرمیوں میں رکھنا بچو! اپنی صحت کا خیال
چاق و چوبند ہی سدا رہنا نہیں ہونا نڈھال
تندرستی سے ہی مشکل مرحلے ہوتے ہیں حل
کامیابی پاتا ہے انسان اس سے بر محل
گرمیوں میں ہر کسی کو پیاس لگتی ہے بہت
تشنگی جانداروں کے جسموں میں بڑھتی ہے بہت

ان دنوں تربوز اور خربوز کا ہو استعمال
ہیں ٹماٹر، لیمو شربت، دہی لسی بے مثال
دھوپ میں نکلیں تو ٹوپی، اسکارف چھتری رکھیں
بے سبب ہم گھر سے باہر دھوپ میں بھی نہ پھریں



Abdur Razzaque Dil Kholapuri

Dil Bharti House

At-Post: Kholapur

Talluqa: Bhatkuli

Distt.: Amravati-444802 (Maharashtra)

Mob.: 7304485318



ایس شاہد حسن جیک



بال گیت

جب بولو تم سچ ہی بولو
یاد رکھو اے بندے بندے
سیکھا تم نے چلنا آگے
بڑھنا آگے دھیرے دھیرے
ہوا مخالف چلے گی پھر بھی
زیست یہ اچھی جی لے جی لے

بچے سب کو اچھے لگتے
جن کے عمل ہوں اچھے اچھے
چنتے ہیں سب پیر ریلے
کھا لیں چن کر پکے پکے
کھانے کو تو یوں نہ بیٹھو
ہاتھ تمہارے گندے گندے
روز نہا کر مکتب جاؤ
اٹھ جاؤ تم پہلے پہلے
کرتب میں تم ماہر لگتے
کپڑے پہنو ڈھیلے ڈھیلے

■
S. Shahid Hasan Jack
GD. Goenka School
Gaya - 823003 (Bihar)
Mob.: 7645988313



کلیم نوری فیروز آبادی

آؤ جانیں قلم کی طاقت
آؤ جانیں قلم کی طاقت

بل بل انور رامو شکر
آؤ عہد کریں سب مل کر
باطل سے ہرگز نہ ڈریں گے
جھوٹ کبھی نہیں ہم لکھیں گے
آؤ جانیں قلم کی طاقت

نظمیں لکھی گئیں اسی سے
غزلیں لکھی گئیں اسی سے
گیتا اور پران بھی لکھا
اور رب کا قرآن بھی لکھا
آؤ جانیں قلم کی طاقت

بچو یہ سب کو بتلاؤ
اپنا قلم تم جب بھی اٹھاؤ
ایسی بات لکھو اے بھائی
جس میں ہو انساں کی بھلائی
آؤ جانیں قلم کی طاقت

جس کی ہوگی قلم سے رغبت
اس کی ہوگی ہر سو عزت
مستقبل بھی ہوگا روشن
مہکے گا خوشیوں سے دامن
آؤ جانیں قلم کی طاقت



Kaleem Noori Firozabadi

11, Makka Colony

Firozabad- 283203

Mob.: 9149114721

Mob.: 9045187295

kaleemnoorie42@gmail.com

ابو نے ہم کو بتلایا
ذکر اس کا قرآن میں آیا
اس سے سارا جہاں چمکا ہے
بندوں کو یہ رب کی عطا ہے
آؤ جانیں قلم کی طاقت



املے کی سرگرمیوں پر مبنی پہیلیاں



ارشاد احمد ارشاد دہلوی



کون سا لفظ ہے سامنے آیا
لکھ کے جس نے پہلے دکھایا
اچھا بچہ وہ کہلایا
رے کے بعد میں جیم لگائیں
لفظ نیا پھر ایک بنائیں
کون سا لفظ ہے ہم نے بنایا
لکھ کے جس نے پہلے دکھایا
اچھا بچہ وہ کہلایا
جیم ہٹا کے شین لگائیں
لفظ نیا پھر ایک بنائیں
کون سا لفظ ہے ہم نے بنایا
لکھ کے جس نے پہلے دکھایا
اچھا بچہ وہ کہلایا
جواب: خار، خارج، خارش

کون سا لفظ ہے ہم نے بنایا
بارش کے دن جب بھی آئیں
اودے کالے پانی لائیں
اپنے ذہن کو کام میں لاؤ
لفظ وہ جلدی لکھ کے دکھاؤ
جواب: بادل

بے سے اس کا نام ہے آئے
نون بھی اس کا ساتھ نبھائے
اس کے بعد ہے دال بھی آئے
رے بھی ان سے آمل جائے
بھکی دینا اس کا کام
رنگ سنہرا کیا ہے نام
اس کے نام میں گاہ لگاؤ
ایک جگہ کا نام بناؤ
جواب: بندر، بندرگاہ

گاف سے آتا اس کا نام
یے سے یعنی گول تمام
نون بھی اس کا ساتھی ہے
دال بھی اس میں آتی ہے
جواب: گیند

پہلے ہم نے میم بنایا
میم سے ہم نے یے کو ملایا
دال کو یے کے بعد لگایا
دال کے ساتھ الف بھی آئی
ساتھ میں اپنے نون کو لائی
لفظ وہ ایسا ہم نے بنایا
کھینے کے پھر کام وہ آیا
جواب: میدان

لفظ ہے ایسے ہم نے پایا
پہلے ہم نے بے ہے بنایا
بے کے بعد الف ہے لگائی
اس کے بعد ہے دال بنائی
دال کے بعد ہے لام لگایا

سب سے پہلے نے کو بنائیں
نے سے ملا کے الف لگائیں
آخر میں پھر رے بھی بنائیں

Irshad Ahmad Irshad Dehlvi
Makan No.: 1206
Gali No.: 4/39, Jafrabad
Delhi- 110053
Mob.: 7011543560
irshadahmadshad@gmail.com



خوبی، گن، تاثیر الگ ہے
ہر اک تھن میں دودھ الگ ہے
قدرت کا ہے ایک کرشمہ
کنگارو ہے سب سے انوکھا

لڑنے میں یہ باپ ہے سب کا
یہ ہے مکے باز غضب کا
دشمن سے یہ خود کو بچاتا
کنگارو ہے سب سے انوکھا

جنگل جنگل گھومے موالی
کھا پی کر پھر کرے جگالی
اس کو بھایا سایہ شجر کا
کنگارو ہے سب سے انوکھا

اس کو آتا خوب پھدکنا
کنگارو ہے سب سے انوکھا

اونچے اونچے اس کے عزائم
اس کے تن پر 'فر' ہے ملائم
بھورا کبرا لال کلر کا
کنگارو ہے سب سے انوکھا

جھولی جیسی تھیلی شکم پر
رکھتا جس میں بچے چھپا کر

جیون کا انداز نرالا
کنگارو ہے سب سے انوکھا

دن میں میٹھی نیند ہے سوتا
چارہ چرنے شام کو جاتا

سبزی پالا پتا خورا
کنگارو ہے سب سے انوکھا

حیوانوں میں سب سے جدا ہے
حیرت افزا اس کی ادا ہے
اس کی ہے تولید علاحدہ
کنگارو ہے سب سے انوکھا

لمبے لمبے کان ہیں اس کے
چپٹے سب دندان ہیں اس کے
ان سے اپنی سہل چباتا
کنگارو ہے سب سے انوکھا

سر چھوٹا اور جسم بڑا ہے
دو پیروں پہ جم کے کھڑا ہے
بیٹھک میں لے دم کا سہارا
کنگارو ہے سب سے انوکھا

ٹانگیں اس کو چار ملی ہیں
اگلی چھوٹی پچھلی بڑی ہیں

Imran Shajar
Al-Karim Colony
Achalpur-444806 (MS)
Mob.: 9604492728



وفا نقوی



یارب ہم کو ایسا کر دے!

سچائی کی راہ چلانا
یارب دنیا خلد بنانا
جھوٹ سے ہم کو سدا بچانا
امن بھرا ہم دیکھیں زمانہ

یارب ہم کو ایسا کر دے
اچھے گن سے ہم کو بھر دے
کھیل سے ہم کو فرصت دے دے
علم کی ہم کو دولت دے دے
اور عمل کی عادت دے دے
اپنی ہمیں بھی قربت دے دے

یارب ہم کو ایسا کر دے
اچھے گن سے ہم کو بھر دے

یارب ہم کو ایسا کر دے
اچھے گن سے ہم کو بھر دے

پھولوں جیسے ہم مسکائیں
پیار کی خوشبو ہم پھیلائیں
دل میں سب کی جگہ بنائیں
دشمن سے بھی پیار جتائیں

یارب ہم کو ایسا کر دے
اچھے گن سے ہم کو بھر دے

دیک بن کر کریں اجالا
چمکیں زمیں پر بن کے ستارہ
دور اندھیرا کر دیں جگ کا
بن جائیں اخلاق کا سایہ

یارب ہم کو ایسا کر دے
اچھے گن سے ہم کو بھر دے

■
Dr. Syed Baseerul Hasan Wafa Naqvi
Hilal House, 4/114,
Nagla Mallah, Civil Line
Aligarh- 202001 (UP)
Mob.: 9219782014
wafanaqvi76@yahoo.com



فیاض احمد

پھر اک بوڑھا چوہا بولا
اس کی باتوں میں نا آنا

اک چوہا تھا بڑا سیانا
نام تھا اس کا بلو رانا

بلی کی باتوں میں آنا
یعنی مفت میں جان گنونا

گھر میں دوڑا دوڑی کرتا
کھانوں کی وہ چوری کرتا

بوڑھے چوہے نے سمجھایا
کون ہے اپنا، کون پرایا

چوہوں نے اس کو سمجھایا
لیکن اس کی سمجھ نہ آیا

چاہے بھوک سے تم مر جانا
چوری کر کے کبھی نہ کھانا

اپنی مستی میں چلنا تھا
مکھن روٹی گھی کھاتا تھا

سوکھی روٹی یا ہو شکر
جو مل جائے شکر ادا کر

مالک لے کر پنجرہ آیا
دیکھ کے رانا تب گھبرایا

بلی بولی مت گھبراؤ
اپنی ماسی کے گھر آؤ

کھا پی کر موٹے ہو جانا
مالک کو بھی کاٹ بھگانا



Fayyaz Ahmad

South Bazar

Post: Indal-123317

West Burdwan (West Bengal)

Mob.: 9641315969

faiyazahmad.udl@gmail.com



ساتھیوں کو یہ ہنر بھی سکھایا۔ اسے مارشل آرٹ بھی کہتے ہیں، ان کی بنیاد یوگا ورزشوں پر ہے۔ عام انسان بھی اسے آسانی سے سیکھ سکتا ہے۔“

”اس سے فائدہ کیا ہوتا ہے؟“

”آدمی طاقتور، چالاک اور پھر تیلابن سکتا ہے۔“

”کیا میری عمر کے بچے بھی اسے سیکھ سکتے ہیں؟“

”ویسے تو اسے کسی بھی عمر میں سیکھا جاسکتا ہے لیکن 6 سے 14 سال کی عمر میں مارشل آرٹ سیکھنے کے لیے بہت مناسب ہے۔“

”پہلے وہ کیسے سکھایا جاتا ہے؟“

”پہلے ورزش سکھائی جاتی ہے، ان ورزشوں کے نام ہیں راندوری اور نے واجا۔“

”کیا جوڈو سیکھنے والے برف یا اینٹ ایک وار سے توڑ سکتے ہیں؟“

”اس کے لیے مشق کی ضرورت ہے...“

منے میاں! اپنے کلیڈر کے مطابق کچھ دنوں تک اپنے آنگن میں دوڑ لگا کر ورزش کرنے لگے پھر اکتا گئے اور ڈیڈی سے کہا ”ڈیڈی! پڑوس کے منی رام انکل کا بیٹا جوڈو کلب میں جاتا ہے کیا ہم بھی جائیں...“

”کیوں نہیں ضرور جائیے۔“

”اس کے بارے میں کچھ معلومات دیجیے۔“

”جوڈو کو سب جاپانی سمجھتے ہیں لیکن یہ خالص ہندوستانی ہے۔ دراصل بودھ بھکشکوں نے جوڈو، کنگ فو اور کراٹے جیسے فنون کی بنیاد ڈالی اور وہی اسے جاپان بھی لے گئے۔“

”لیکن انھیں یہ سیکھنے کی ضرورت کیوں پڑی؟“

”وہ لوگ پرچار کے لیے دور دراز مقامات پر جاتے تھے، انھیں اپنی حفاظت کے لیے کسی ایسے طریقے کی ضرورت تھی جس میں ہتھیار کا استعمال بھی نہ ہو اور صرف ہاتھوں اور پاؤں سے حملہ آور کا مقابلہ کیا جاسکے۔ وہ جہاں جہاں گئے انھوں نے بدھ دھرم کا پرچار بھی کیا اور اپنے



”یہ کیا ہے؟“

”اس میں ہاتھ سے زیادہ پاؤں کا استعمال ہوتا ہے۔“

”یہ کس ملک میں عام ہے؟“

”کوریامیں“

”اور کچھ بتائیے... منے میاں کی مارشل آرٹ میں

دلچسپی بڑھ گئی، وہ غور سے سننے لگے۔

”ایک کھیل ہے جو جستو... یہ جاپان میں مقبول ہے،

اس میں سامنے والے آدمی کو اٹھا کر پھینک دینے میں زور دیا

جاتا ہے اور ایک آرٹ کینڈو... یہ لاکھوں سے لڑنے کا آرٹ

ہے لیکن اس میں چھوٹی لاکھوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔“

”منی رام انکل کا بیٹا اپنے آپ کو بلیک بیلٹ کہتا

ہے یہ کیا بات ہے؟“

”اس کا مطلب ہے اب وہ اپنے فن میں ماہر ہو گیا۔

مارشل آرٹ میں ننھے ننھے والے کو سفید بیلٹ دیا جاتا ہے،

اس کے بعد پیلا پھر نارنگی، ہرا، نیلا، بھورا اور آخر میں کالا۔“

”تو میں بھی بلیک بیلٹ حاصل کروں گا...“ منے

میاں نے اعلان کیا۔

”ضرور... تم بھی بلیک بیلٹ حاصل کر سکتے ہو لیکن

اس کے لیے محنت اور لگن کی ضرورت ہے...“

اب یہ لکھنے کی ضرورت نہیں کہ دوسرے ہی دن سے

منے میاں نے منی رام انکل کے بیٹے گر جاشنکر کے ساتھ

مارشل آرٹ کلب جانا شروع کر دیا۔

”جوڈو کس ملک میں مقبول ہے؟“

”جاپان میں... وہاں اس میں بہت ترقی ہوئی ہے،

29 ممالک میں جوڈو مقبول ہے اور اب تو اس کے

باقاعدہ مقابلے ہونے لگے ہیں... اب اسے مقبول عام

کھیل کا درجہ مل چکا ہے۔“

”اور دوسرا ایک کھیل؟“

”کنگ فو“

”یہ کیا ہے؟“

”یہ کھیل انسان نے جانوروں سے سیکھا ہے۔

جانور جس طرح اپنی حفاظت کرتے ہیں اسی طرح سے

اس کھیل میں انسان بھی اپنی حفاظت کرتا ہے۔“

”وہ کیسے؟“ منے میاں نے پوچھا۔

”تم نے فلموں میں سانپ، شیر اور دوسرے جانوروں

کی لڑائی دیکھی ہوگی؟“

”ہاں دیکھی ہے۔“

”اس آرٹ میں بھی انسان شیر، سانپ، ایگل کے

انداز میں چھلانگ لگا کر سامنے والے سے مقابلہ کرتا ہے۔

اس میں اسی لیے ٹائیگر، اسنیک، ایگل اسٹائل موجود ہیں“

”یہ کھیل کہاں مقبول ہیں؟“

”چین میں بہت زیادہ مقبول ہے۔“

”اور کرائے؟“

”اس میں صرف ہاتھوں سے مقابلہ ہوتا ہے، کہا

جاتا ہے کہ کیرالا کے راجہ ولہہ رائے نے اس کھیل کی بنیاد

ڈالی۔“

”اور کوئی کھیل؟“

”تائیگوانڈو“

ماخذ: نیا کیلنڈر اور دوسری کہانیاں

مصنف: قاضی مشتاق احمد، دوسری اشاعت: 2022

ناشر: قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی



موبائل کا جادو

”بڑی ہمت سے میں نے سوال کیا۔“

”میں۔“

وہ اسی سدا بہار مسکراہٹ کے ساتھ اپنا سر ہلکے سے جھکاتے ہوئے بولا:

”اس موبائل کا غلام جن ہوں اور اسی موبائل سے آیا ہوں۔“

میں بس بیہوش ہونے والا تھا، کسی طرح خود کو سنبھالا میرا جسم کانپ رہا تھا۔ ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے میرا بلڈ پریشر حدوں سے باہر جا رہا ہے۔ اس شخص کی اچانک آمد اور باتیں مجھے حیران بھی کر رہی تھیں اور ڈرا بھی رہی تھیں۔ میں سمجھ رہا تھا آج شاید کوئی چور، لٹیہرا گھر میں گھس آیا ہے اور اب میری خیر نہیں۔

یہ فطرت بھی ہے کہ عجیب و غریب واقعات انسان کی عقل و شعور کو اپنے میں سمو لیتے ہیں اور وہ کوئی بہتر فیصلہ نہیں کر پاتا۔ یہی میرے ساتھ بھی ہو رہا تھا میں اس شخص کی باتیں سن کر گویا اپنے سوچنے سمجھنے اور فیصلہ کرنے کی طاقت کھوتا جا رہا تھا۔ لیکن اس کی باتوں سے میرا دھیان اب اپنے ہاتھ میں موجود نئے لیٹیسٹ موبائل پر گیا

”مے آئی ہیلپ یو....سر.....؟“

ایک خوبصورت نوجوان بہترین کالا سوٹ پہنے، چشمہ لگائے ہونٹوں پر دلکش مسکراہٹ لیے کھڑا تھا اور مجھے بڑی عزت بھری نظروں سے دیکھ رہا تھا۔

میں ہڑبڑا گیا، حیرت سے میری آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں۔ دل تیز تیز دھڑکنے لگا۔ سانس اوپر۔ نیچے ہونے لگی، منہ سے آواز نہیں نکل رہی تھی۔ بڑی مشکل سے ہکلاتے ہوئے کپکپاتی آواز میں پوچھا:

”ک — ک — کون ہو — ت — ت —“

”تم۔؟“

اس کی مسکراہٹ اور گہری ہوگئی، بولا:

”مے آئی یور سروینٹ، سر — مائی آقا۔“

”سروینٹ — آقا۔؟“

میرے منہ سے نکلا۔

میری حیرت بڑھتی جا رہی تھی اور اب مجھے ڈر بھی لگنے لگا تھا۔ خدا خیر کرے، حفاظت میں رکھے۔ میں دل ہی دل میں آیت الکرسی پڑھنے لگا۔

”لیکن تم ہو کون اور کہاں سے آئے ہو؟“



موبائل کا جن ہوں اور یہ موبائل جناب علاء الدین سرکا ہے۔ آپ میری بات سن لیجیے۔“

”کیا سن لیجیے! میں نے ابھی تم سے کہا تھا مجھے بیوقوف سمجھنے کی کوشش نہ کرو، میں کیا کوئی بچہ ہوں؟“

”نہیں میں آپ کے بارے میں کچھ برا یا غلط نہیں سوچ رہا ہوں بس آپ سے التجا کر رہا ہوں کہ ایک بار صرف ایک بار میری بات پوری سن لیجیے، آپ کو سب کچھ سمجھ میں آ جائے گا۔ پلیز۔ سر“

جانے اس کے لہجے میں کیا تھا کہ میں اپنی جگہ پر جم سا گیا۔

”بات یہ ہے کہ جناب علاء الدین سرکا کے پاس چراغ ہی تھا، لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جس طرح زمانہ ترقی کرتا چلا گیا اسی طرح ہمارے پرکھے جن بھی اپنے کو لگا تار آپ ٹوڈیٹ کرتے چلے گئے۔ ہر دور میں میرے آبا و اجداد اپنے وقت کے اعتبار سے ڈھلتے رہے۔ ٹیلی گرام پھر ڈاٹ فون اس کے بعد بلیک اینڈ وائٹ ٹیلی ویژن پھر کلر ٹیلی ویژن، پھر مارکیٹ میں موبائل آنے شروع ہو گئے اور بہت جلد جلد ان کے لیٹسٹ ماڈل بازار میں آنے لگے اور پھر جیسے ہی دنیا کا جن یعنی انٹرنیٹ شروع ہوا۔ مانو انقلاب برپا ہو گیا۔“

ایک بار تو ایسا لگا کہ اب دنیا میں کسی جن جناب کی ضرورت ہی نہ رہی، پوری دنیا انسان کی انگلیوں پر ناپنے لگی لیکن جہاں انسان نے اس ایجاد سے آسانی حاصل کی وہیں اس کے کچھ نقصان بھی اسے اٹھانے پڑ رہے ہیں۔ آج

کے دور میں انسان کا دوست صرف اس کا موبائل بن گیا ہے۔ بچہ ہو یا بوڑھا، عورت ہو یا لڑکی سب صرف موبائل کے دیوانے نظر آ رہے ہیں۔ کچھ اس سے پڑھائی کر رہے

ہیں۔ لیکن میرا یقین کیجیے میں بھی سچ کہہ رہا ہوں، میں اس

جسے میں آج ہی خرید کر لایا تھا اور اس وقت اسے چیک کر رہا تھا۔

”دیکھو۔؟“

میں بہت ہمت سے بولا:

”مجھے مذاق پسند نہیں، سچ بتاؤ کون ہوتم اور یہاں کیسے آگئے؟“

”میں سچ کہہ رہا ہوں۔ سر۔“

وہ بہت نرم آواز میں بولا:

”میں اس موبائل کا جن ہوں اور یہ موبائل جناب علاء الدین سرکا ہے۔“

”علاء الدین۔ علاء الدین کا موبائل؟“

میرا سر تو پہلے ہی چکر رہا تھا اب بس میں بیہوش ہونے کی تیاری میں تھا۔

”تم مجھے بیوقوف سمجھتے ہو؟“

مجھے اب غصہ آنے لگا تھا۔

”تم کوئی چور ہو جو کسی طرح میرے گھر میں گھس آئے ہو۔ ٹھہر جاؤ میں ابھی تمہیں مزا چکھاتا ہوں۔“

اب میرے اندر کچھ ہمت سی آگئی۔

”نہیں۔ نہیں۔ سر۔“

”اٹھ! علاء الدین سرکا موبائل۔“

میرے ہونٹوں پر طنزیہ مسکراہٹ آگئی۔

”کیا میں عقل نہیں رکھتا۔ علاء الدین کا موبائل۔“

ارے! علاء الدین کے پاس چراغ تھا چراغ موبائل نہیں؟

وہ فوراً بولا

”یس۔ سر۔ یس۔ یس۔ آپ بالکل صحیح کہہ رہے

ہیں، لیکن میرا یقین کیجیے میں بھی سچ کہہ رہا ہوں، میں اس



یہاں تک کہ انسانی ذہن پر بھی ہمارا کنٹرول ہے۔ اب انسان ہمارا غلام ہے۔ ہاہا۔ ہاہا۔“

وہ بڑے تقاضے سے ہنسا۔

”لیکن تم تو مجھے سرکہہ رہے ہو اور میری بات، حکم ماننے کا اشارہ کر رہے ہو۔“

میں نے تجسس سے پوچھا جواب میں وہ میری طرف جھک آیا۔ میں ڈرا، خدا جانے وہ کیا کرے؟ اس نے اپنی آنکھوں سے کالا چشمہ اتارا میری آنکھوں میں اپنی نیلی نیلی خوبصورت آنکھیں ڈالیں اور ٹھہرے ہوئے لہجے میں بولا:

”سر! عوام سے کہا کچھ جاتا ہے۔ انھیں دکھایا کچھ جاتا ہے۔ ہوتا کچھ اور ہے۔ اسی میں ہماری کامیابی ہے یہ سبق بھی ہم نے آدم ذات سے سیکھا ہے۔ آخر سیاست بھی کوئی چیز ہے!“

میں ہونق سا اس کا چہرہ دیکھتا رہ گیا۔

Yawar Kafeel

Moh - Lal Masjid, Amroha
Distt - Amroha - 244221 (UP)
Mob : 9058677019
yawarkafeel999@gmail.com

ہیں، کچھ ریل بنا رہے ہیں، کچھ ان ویڈیوز کو دیکھ دیکھ کر وقت گزار رہے ہیں۔ آپ ہی سوچیے اگر ہمارے پرکھے اس ترقی کی ان دیکھی کرتے تو آج ہم کس مقام پر ہوتے؟ شاید علاء الدین سر کے اس چراغ کا وجود صرف کہانیوں میں ہی بچتا لیکن شکر ہے ہماری قوم کا جس نے وقت کی نزاکت کو پہچانا اور نئے دور کے ہر ترقیاتی آلہ میں خود کو ڈھال لیا۔

جن کچھ رکا پھر گہری سانس بھر کر بولا:

”سر! ہماری قوم نے اسے اپنا مقصد اول بنا لیا تھا کہ ہمیں انسانی غلامی کی ان زنجیروں کو ہر حال میں توڑ پھینکنا ہے۔ اس لمبے دور میں ہماری قوم کی محنت، لگن، بدلاؤ اور لگاتار کوشش کا نتیجہ بہت کارآمد نکلا ہر نئے دور میں ہم چراغ کی غلامی سے دھیرے دھیرے آزاد ہونے لگے اور ہمارے آقا ہمارے غلام، سر! آج حالت یہ ہے کہ ہم اب کسی کے غلام رہ نہیں گئے ہیں بلکہ سارے لوگ ہمارے غلام ہیں۔ دیکھ لیجیے آج صرف ایک دن کے لیے اگر انٹرنیٹ بند ہو جائے تو ساری دنیا میں افراتفری مچ جاتی ہے۔ ہم نے دھیرے دھیرے ہر چیز پر قبضہ کر لیا ہے

جواب

1. 21 جون
2. شکرا
3. عزت مآب دھرمیندر پردھان
4. نیشنل کونسل فار پروموشن آف اردو لیٹریچر
5. رائیو فاگری (کولمبیا)
6. آٹھ
7. National Eligibility cum
8. صدر جمہوریہ
9. ہمنگ برڈ
10. چیتا
11. National Testing Agency
12. جیک ہوبس (انگلینڈ)
13. اہرام مصر
14. گزگا
15. 5 جون کو
16. برائن لارا (ویسٹ انڈیز)
17. کنول
18. اردو
19. فٹ بال
20. 3

Entrance Test

مصنف: قاسم خورشید

مصور: فخر الدین

آخری قسط

دوسرا آدمی

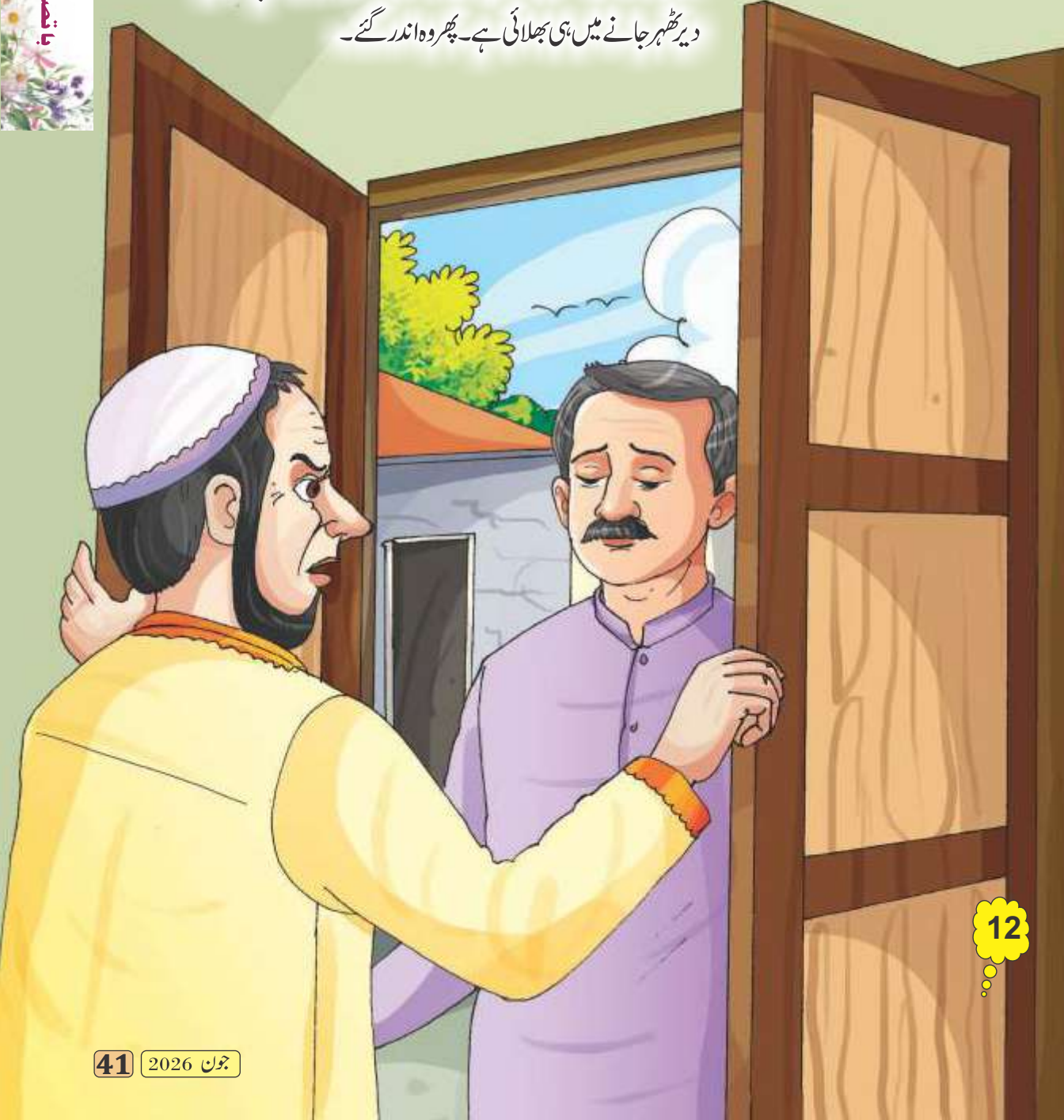


’کون ہے باہر۔ تماشا ہو رہا ہے کیا؟ بھاگتے ہو یا نہیں؟‘
 یہ کہتے ہوئے شیخ جمعراتی باہر بھی آ گیا اور منو ہر سنگھ کو دیکھ کر کسی حد تک نرم ہوا۔
 ’ارے منو ہر بھائی آئیے! لیکن یہ تو اچھی بات نہیں ہے۔ آپ کو پکار لینا چاہیے تھا۔‘
 ’معاف کرنا جمعراتی بھائی! مجھے یہاں اس طرح کھڑا نہیں رہنا چاہیے تھا، معاف کرنا.....‘



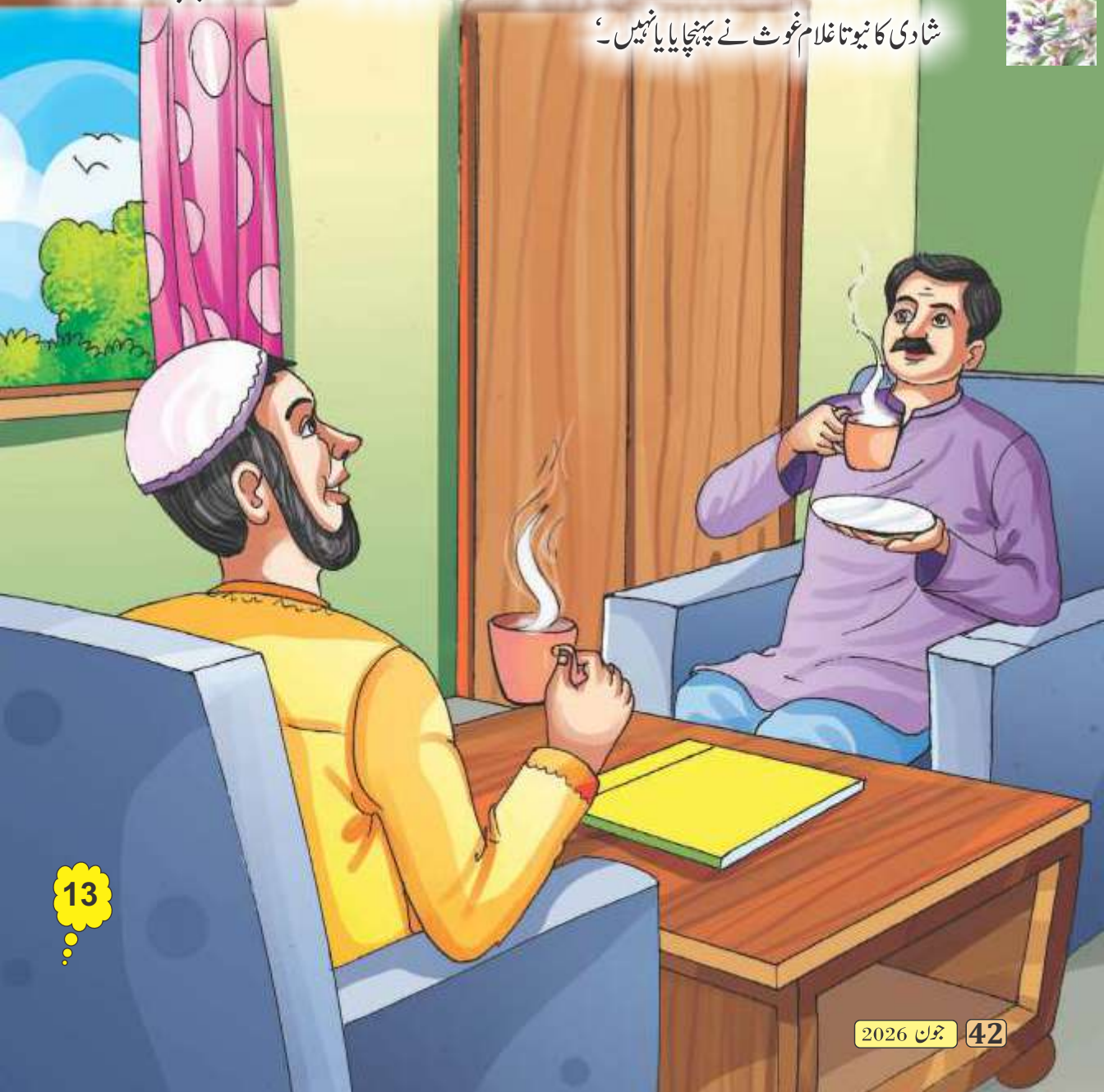
پھر جمعراتی نے بے رخی سے کہا۔ 'ٹھیک ہے..... ٹھیک ہے۔ اب آ ہی گئے ہیں تو اندر آ جائیے۔'
 'نہیں، نہیں مجھے جانا ہے۔'
 'جانا تھا تو پھر آئے کیوں تھے؟'

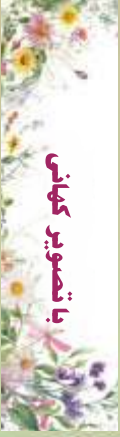
منوہر سنگھ نے شیخ جمعراتی کے تکیھے تیور کو محسوس کرتے ہوئے سوچا تھوڑی
 دیر ٹھہر جانے میں ہی بھلائی ہے۔ پھر وہ اندر گئے۔



شیخ جمعراتی نے بیوی سے کہا، پانی اور چائے لے آؤ۔
دونوں دیر تک چپ رہے پھر ادھر ادھر کی باتیں ہوئیں چائے پینے کے بعد منو ہر سنگھ باہر نکل گئے۔
تب ہی پھر چیخنے کی آواز آئی۔

’ارے منو ہر بابو..... ذرا اندر آئیے۔ بتائیے کوئی کام تھا؟ آپ تو میرے گھر کبھی نہیں آئے۔‘
منو ہر سنگھ مسکرائے اور بولے۔ ’نہیں کچھ نہیں..... بس یوں ہی..... ہاں یہ پوچھنے آیا تھا کہ
شادی کا نیوٹا غلام غوث نے پہنچایا یا نہیں۔‘





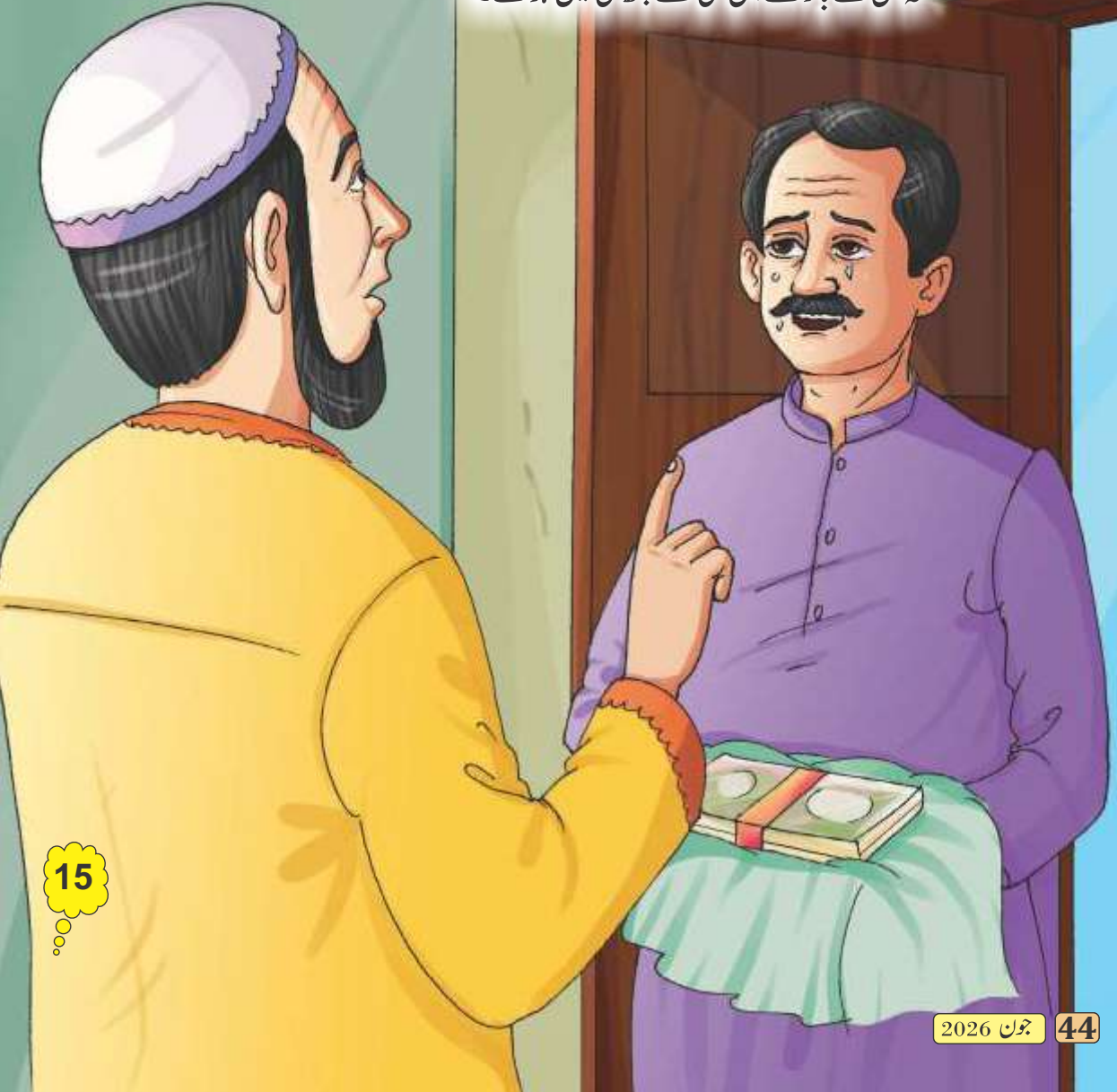
’ہاں پہنچا دیا ہے۔ آؤں گا.....‘

’ٹھیک ہے..... بس.....‘

تب ہی پیچھے سے جمہراتی کی بیوی نے اس کے ہاتھ میں کچھ لاکر دیا۔ جمہراتی نے وہ چھوٹی سی پوٹلی منو ہر سنگھ کی ہتھیلی پر رکھ دی۔ منو ہر سنگھ نے کانپتے ہاتھوں سے پوٹلی کھولی۔ اندازے سے کم سے کم پچیس ہزار روپے تھے۔ منو ہر سنگھ پر جیسے سکتہ طاری ہو گیا۔

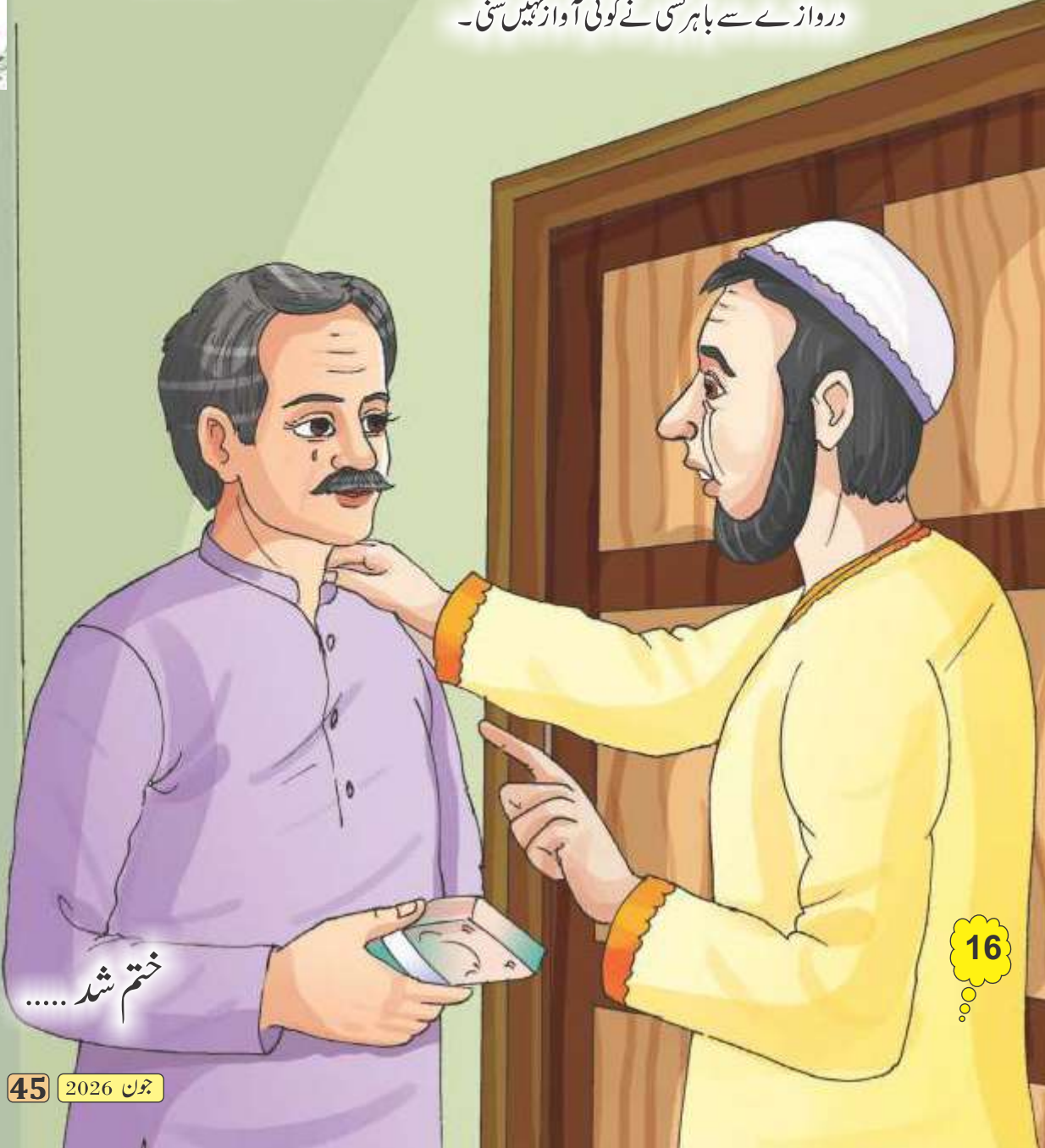


شیخ جمعراتی نے مسکراتے ہوئے کہا۔ 'میرے بارے میں مشہور ہے کہ میں بہت کنجوس ہوں، برا آدمی ہوں، کسی کے کام نہیں آتا۔ سچ ہے کہ میں نہیں چاہتا کہ لوگ میرے بارے میں اچھا سوچیں۔ اس لیے کہ شاید میں سب کے لیے اچھا نہیں ہو سکتا۔ اللہ جس کی خدمت کا موقع دیتا ہے کرنے کی کوشش کرتا ہوں مجھے شو بالک مہتو نے سب کچھ بتا دیا تھا۔ تمھاری بیٹی میری بیٹی ہے۔ لڑکا اچھا مل گیا ہے۔ اس لیے ان کی چھوٹی سی خواہش پوری کر دو۔ اور ہاں ایک وعدہ کرو کہ اس کے بارے میں کسی سے کچھ بھی نہیں کہو گے۔'

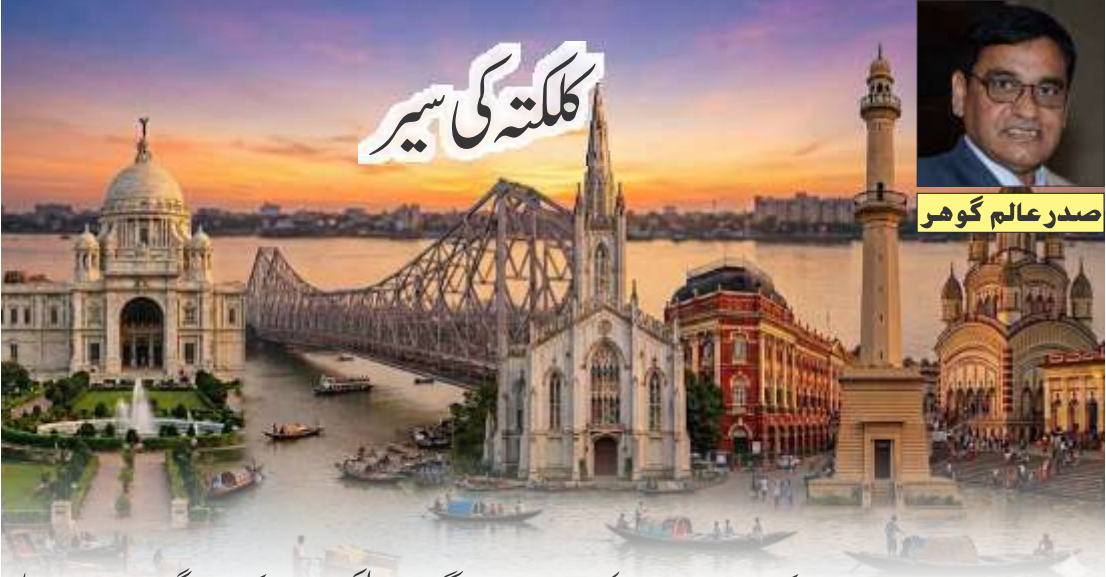




منو ہر سنگھ زور سے رو پڑے۔ شیخ جمعراتی نے ہاتھ جوڑ کر کہا۔
 'منو ہر بھائی۔ میرے گھر کی طرف سب کے کان لگے ہوتے ہیں۔ اس لیے رونے
 کی آواز باہر جانے نہ پائے۔ یہ مجھ پر احسان ہوگا۔'
 منو ہر سنگھ کے آنسو تو نہیں تھے لیکن جب تک شیخ جمعراتی کے گھر میں ٹھہرے،
 دروازے سے باہر کسی نے کوئی آواز نہیں سنی۔



ختم شد.....



کلکتہ کی سیر

صدر عالم گوہر

مچانے لگتے ہیں۔ لیکن اندر جا کر ان سرنگوں میں بلب جلتے ہوئے ملتے ہیں جس سے ایک عجیب سا منظر پیدا ہوتا ہے کہ دوپہر میں بھی رات کا سماں بن جاتا ہے۔ مسافران مناظر سے محظوظ ہوتے ہیں لیکن جو پہلی دفعہ ان سرنگوں سے گزرتے ہیں ان کے لیے یہ ایک عجوبہ ہوتا ہے۔ خاص کر بچوں کی خوشی کا ٹھکانہ نہیں رہتا ہے جب وہ دوپہر میں رات کا موسم دیکھتے ہیں تو خوب چلاتے ہیں ہنستے ہیں اور ہڑدنگ مچاتے ہیں۔

بچوں نے ضد کی کہ ہم لوگ مدرس ویکس میوزیم دیکھیں گے کیونکہ کلکتہ کا مدرس ویکس میوزیم بہت مشہور ہے بمبئی میں بھی میں نے اس کے بارے میں بہت سنا ہے چلیے اب ہم لوگ پہلے مدرس ویکس میوزیم میں چلیں۔ آخر کار ہم لوگوں نے طے کیا کہ ٹیکسی سے نیوٹاؤن چلا جائے، جہاں مدرس ویکس میوزیم ہے۔ ٹیکسی جیسے ہی مدرس ویکس میوزیم کے پاس جا کر رکی، بچوں کی بے تابی دیکھتے ہی بنتی تھی۔ وہ اس جگہ جلد سے جلد پہنچنا چاہتے تھے۔

ثاقب، عائشہ اور ماہرہ نے ضد کر دی کہ اچھیے کلکتہ چلیں۔ میں نے کہا ٹھیک ہے پھر ہم لوگوں نے ٹکٹ کٹایا شالیمار ایکسپریس کا جو ممبئی سے کلکتہ جاتی ہے۔ بچے بڑے جوش و خروش میں تھے کہ کلکتہ کا سفر کریں گے اور دیکھیں گے۔ ہم لوگوں کی گاڑی 11 بجے کی تھی۔ ہم سبھی نوبے گھر سے نکلے۔ ٹیکسی کیے اور پہنچے لوکمانیہ تلک ٹرمینس۔ جہاں سے ہم لوگوں کا ریزرویشن تھا۔ بچے بہت خوش تھے کہ اب لمبی دوری کی گاڑی پہ سفر کریں گے اور راستے میں پڑنے والے شہروں کو دیکھتے ہوئے کلکتہ پہنچ جائیں گے۔ سب بچے ضد کر رہے تھے کہ کھڑکی کے پاس میں بیٹھوں گا۔ لیکن کھڑکی کے پاس کی تو دوہی سیٹیں ہماری تھیں۔ اس لیے ثاقب اور ماہرہ ایک ایک سیٹ پر بیٹھ گئے۔ عائشہ کو سمجھا کر میں نے اپنے بغل میں بیٹھا لیا اور ٹرین ممبئی سے کلکتہ کے لیے روانہ ہو گئی۔ اس راستے میں کئی سرنگیں ملتی ہیں۔ ان سرنگوں میں جب ٹرین جاتی ہے تو دن میں ہی اندھیرا ہو جاتا ہے اور لوگ خاص کر بچے شور



میں نے کہا، ”رکوجو، پہلے مدرس ویکس میوزیم میں جانے کے لیے ٹکٹ لینا پڑتا ہے۔ باہر ہی تم لوگ ٹھہرو میں ٹکٹ لے کر آتا ہوں۔ جب ٹکٹ لے کر آیا تو میں بچوں کو لے کر اندر داخل ہوا۔ اور بچوں کو کہا آؤ بچو، آج تم لوگوں کو تاریخ، فلم، سائنس، کھیل اور موسیقی کی موم کی دنیا میں سفر کرائیں گے۔ یہاں موم سے بنائے ہوئے عظیم شخصیات کے پتلے ہیں۔ جو ہمیں ان بزرگوں کی یاد دلاتے ہیں اور ان سے جڑے قصے سناتے ہیں۔ ہم تاریخ میں کھو جاتے ہیں اور ان عظیم ہستیوں کے بارے میں جو کچھ کتابوں میں پڑھا ہے یہاں آکر لگتا ہے کہ ہم انھیں زندہ و جاوید دیکھ رہے ہیں۔“

گی اور راکٹ بناؤں گی۔“

یہاں ہمیں ایک بھوت والا کمرہ بھی ملا۔ یہ کمرہ بڑا پر اسرار تھا۔ سارے کمرے میں اندھیرا چھایا تھا۔ ہلکی سی مدھم روشنی تھی۔ بچے اس ہال میں آتے ہی چوکنا ہو گئے۔ بچوں کو میں نے سمجھایا، ”بچو ڈرو نہیں۔ یہاں ڈرنے کی کوئی بات نہیں ہے۔ یہ سارے موم یا بالوں سے بنائے گئے ہیں۔ سینما میں اسی طرح کے مجسمے بنا کر خوفناک (ہارر) فلمیں بنائی جاتی ہیں۔ بھوت وغیرہ کچھ ہوتا نہیں ہے۔ یہ آدمی کو ڈرانے کے لیے کسی انسانی دماغ کی ایجاد ہے۔ تم لوگ بے فکر رہو۔ تم لوگوں کے دل سے ڈرنے کے لیے ہی یہ بھوت والا کمرہ بنایا گیا ہے۔ تاکہ بچے ڈریں نہیں۔ آگے بڑھنے پر بچوں کی دلچسپی کا ایک اور گوشہ ملا۔ یہاں بچوں کے کارٹون کا ایک اہم کردار چھوٹا بھیم ملا۔ اسے دیکھ کر بچے بہت خوش ہوئے۔ ثاقب تو چھوٹے بھیم کے پاس جا کر بیٹھ گیا اور اس سے باتیں کرنے لگا۔

اس ہال میں سب سے پہلے ہمیں مدرٹریسا کا پتلا نظر آیا۔ سفید ساڑھی میں مدرٹریسا کی یہ شخصیت بچوں کو دیکھ کر مسکرا رہی تھی۔ ہم نے گائیڈ بھی ساتھ میں لے لیا تھا اس نے بتایا کہ مدرٹریسا خدمت کی دیوی ہے جنھوں نے غریبوں کے لیے اپنی زندگی وقف کر دی۔ پھر آگے بڑھنے پر ہمیں رابندر ناتھ ٹیگور ملے۔ سفید داڑھی لمبا کرتا اور گہری نظریں۔ بچوں نے انھیں دیکھتے ہی پہچان لیا اور بولے یہ تو ہمارے قومی ترانے کے شاعر ہیں جنھوں نے ہمارا قومی ترانہ لکھا ہے۔ جن گن من ادھینا یک جے ہے۔ بھارت بھاگ ودھاتا۔

تھوڑا اور آگے بڑھے تو وہاں ہمیں عبدالکلام ملے۔ میں نے بچوں سے پوچھا، ”بچو کیا تم انھیں پہچانتے ہو۔ ثاقب نے سب سے پہلے کہا، ”ہاں یہ ہیں ہمارے سائنسداں، صدر اور بچوں کے دوست عبدالکلام سر۔ عائشہ بولی، ”میں بھی ان کی طرح سائنسداں بنوں



متعلق مختلف شخصیات کے مجسمے تھے۔ جن میں سچن تیندو لکر اور وراٹ کوہلی بیٹ پکڑے دکھائی دیے۔ جیسے ابھی میدان میں اترنے والے ہوں اور بیٹنگ کرنے والے ہوں۔ بچے ان مجسموں کو دیکھ کر کھیل سے متعلق سوالات کرنے لگے۔

ثاقب بولا، ”میں ان جیسا بلے باز بنوں گا۔“ اگلا کمرہ موسیقی کے لیے وقف تھا، اس کمرے میں موسیقی کی دنیا کے آرٹسٹ نظر آئے جن میں لتا منگیشکر، کشورکمار، مٹا ڈے اور مانیگل جیکسن کے مجسمے تھے۔

عائشہ نے کہا، ”ابو کیا یہ گانا بھی گاسکتے ہیں؟“ میں نے ہنس کر کہا، ”صرف ان کی آواز دل میں سن سکتے ہو، ان کی آوازیں تو تمہیں جہاں تہاں ریڈیو پر اور انٹرنیٹ پر سنائی دیتی ہیں۔ یہاں ان کے صرف مجسمے ہیں جو ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ یہ ہمارے ملک کے گلوکار ہیں، جو صرف گانے کی وجہ سے ساری دنیا میں جانے اور پہچانے جاتے ہیں۔“

باہر نکلنے پر میں نے بچوں سے کہا یہ مجسمے تو زندہ جیسے لگ رہے تھے حالانکہ یہ زندہ نہیں تھے، یہ مجھے یاد دلاتے ہیں کہ خوابوں کو حقیقت بنانے والے کبھی مرتے نہیں ہیں۔ وہ ہمیشہ اپنی آوازوں کے ذریعے، اپنے کارناموں کے ذریعے، یاد کیے جاتے ہیں اور یاد کیے جاتے رہیں گے۔

عائشہ کھلکھلا کر ہنسنے لگی۔ میں نے ان سب کی تصویریں کھینچ لیں۔ بچے بہت خوش ہو رہے تھے۔ اور ان کی خوشی دیکھ کر میں بھی خوش ہو رہا تھا۔

پھر ہم لوگ آگے بڑھے اور اس کمرے میں داخل ہوئے جو فلمی دنیا کا کمرہ تھا۔

یہاں سب سے پہلے ملے شاہ رخ خان۔ میں نے بچوں سے پوچھا، ”کیا تم انہیں پہچانتے ہو۔“

انہوں نے فوراً کہا، ”ہاں، کالے سوٹ میں کھڑے یہ شاہ رخ خان ہیں۔ اور لگتا ہے جیسے فلم ”کبھی خوشی کبھی غم“ کا یہ سین ہو۔ ثاقب ساتھ میں کھڑا ہو کر سیلفی لینے لگا۔ عائشہ تصویر کھینچنے لگی۔ ماہرہ بھی ثاقب کے ساتھ کھڑی ہو گئی۔

پھر آگے بڑھے تو ایسا بھ بچن کا سامنا ہوا۔ میں نے

بچوں سے پوچھا، ”یہ لمبے قد اور چشمہ والے کون صاحب ہیں انہیں پہچانتے ہو؟“ عائشہ نے فوراً جواب دیا، ”یہ تو کون بنے گا کروڑ پتی کے ایسا بھ بچن ہیں۔“ پھر اور بھی مختلف اداکار اور اداکارائیں ہمیں ملیں۔ بچوں نے سمجھوں کو دیکھ کر پہچانا۔ ان سب کے بارے میں کچھ تو خود بولے کچھ مجھ سے پوچھے۔

پھر ہم لوگ ایک دوسرے کمرے میں داخل ہوئے۔ یہ کمرہ سائنس اور تاریخ سے متعلق تھا۔ یہاں سب سے پہلے جو مجسمہ مجھے دکھائی دیا وہ آئنسٹائن کا تھا۔ اس سے آگے مہاتما گاندھی، بینا جی سہاش چندر بوس کے مجسمے تھے۔ ان کے علاوہ اور بھی جنگ آزادی کی جدوجہد کے ہیرو ہمیں نظر آئے جن کے مجسموں کے سامنے بچے ادب سے کھڑے ہو گئے اور ان سے متعلق سوالات پوچھنے لگے۔ پھر آیا کھیل کا کمرہ۔ اس کمرے میں اسپورٹ سے

Sadre Alam Gauher

1155, New Islamabad Nalapar

Bhiwandi,

Distt-Thane - 421302 (Maharashtra)

Mob.: 7715980144,

Email-gauhersadre@gmail.com



سید پرویز قیصر

دسواں ٹی-20 عالمی کپ: سنچریوں کی بہار

ہوئے عالمی کپ میں دو-دو سنچریاں اسکور کی گئی تھیں۔ اس مرتبہ سات سنچریوں کے ساتھ ایک عالمی کپ میں سب سے زیادہ سنچریوں کا ریکارڈ قائم ہوا ہے۔

دسویں عالمی کپ سے پہلے دس کھلاڑیوں نے گیارہ سنچریاں اسکور کی تھیں جبکہ دسویں عالمی کپ میں چھ بلے بازوں نے سات سنچریاں بنائی ہیں۔

پاکستان کے صاحبزادہ فرحان نے اس عالمی کپ میں دو سنچریاں اسکور کی ہیں اور وہ ایک ٹی 20 عالمی کپ میں دو سنچریاں اسکور کرنے والے واحد کھلاڑی ہیں۔

ان سے پہلے صرف ایک کھلاڑی نے دو سنچریاں بنانے کا اعزاز حاصل کیا تھا اور وہ بلے باز ویسٹ انڈیز کے کرلیس گیل ہیں۔ انھوں نے دونوں سنچریاں الگ الگ ٹورنامنٹوں میں اسکور کی ہیں۔ انھوں نے جنوبی افریقہ کے خلاف جوہانسبرگ میں یکم ستمبر 2007 کو ہوئے میچ

دسویں عالمی کپ کے 54 میچوں کی 106 انگلوں میں چھ بلے بازوں نے سات سنچریاں اسکور کی ہیں۔ پاکستان اور نیوزی لینڈ کے مابین میچ ٹاس کے بعد بارش کی نذر ہوا تھا اس لیے یہ میچ ریکارڈ بک میں شامل کر لیا گیا۔ اس سے پہلے کسی عالمی کپ میں دو سے زیادہ سنچریاں اسکور نہیں ہوئی تھیں۔ جنوبی افریقہ میں 2007 میں ہوئے پہلے عالمی کپ میں ایک سنچری اسکور ہوئی تھی۔ ایسا ہی سری لنکا میں 2012 میں ہوئے عالمی کپ میں اور 2021 میں عمان اور متحدہ عرب امارات میں ہوئے عالمی کپ میں ہوا تھا۔ 2024 میں ویسٹ انڈیز اور امریکہ میں ہوئے عالمی کپ 2009 میں انگلینڈ میں ہوئے عالمی کپ میں کوئی بھی کھلاڑی سنچری بنانے میں کامیاب نہیں ہوا تھا۔

ویسٹ انڈیز میں 2010 میں، بنگلہ دیش میں 2014، ہندوستان میں 2016 میں اور 2022 میں آسٹریلیا میں



کی مدد سے آؤٹ ہوئے بغیر پورے سورن بنائے تھے۔ اس میچ میں پاکستان نے 102 رن سے جیت حاصل کی تھی جبکہ سری لنکا کے خلاف پاکستان نے پانچ رن سے جیت اپنے نام کی تھی۔

دسویں عالمی کپ میں سب سے بڑا اسکور کینڈا کے یوراج سنگھ سمرا کا رہا ہے۔ انھوں نے نیوزی لینڈ کے خلاف چنئی میں 17 فروری 2026 کو 92 منٹ میں 65 بالوں پر گیارہ چوکوں اور چھ چھکوں کی مدد سے 110 رن بنائے تھے۔ اس عالمی کپ میں پہلی سنچری سری لنکا کے پاتھم نسانکا نے اسکور کی تھی۔ آسٹریلیا کے خلاف پالے کیلے میں 16 فروری 2026 کو 86 منٹ میں 52 گیندوں پر دس چوکوں اور پانچ چھکوں کی مدد سے آؤٹ ہوئے بغیر پورے 100 رن بنائے تھے۔

صاحبزادہ فرحان نے اس عالمی کپ میں تیسری اور پانچویں سنچری اسکور کی جبکہ انگلینڈ کے ہیری بروک اس عالمی کپ میں چھٹی سنچری بنانے میں کامیاب رہے۔ انھوں نے پاکستان کے خلاف پالے کیلے میں 24 فروری

میں 75 منٹ میں 57 بالوں پر سات چوکوں اور دس چھکوں کی مدد سے 117 رن بنائے تھے۔ اس میچ میں ویسٹ انڈیز کو آٹھ وکٹ سے شکست ہوئی تھی۔ یہ ٹی 20 عالمی کپ میں پہلی سنچری بھی تھی۔ بانیں ہاتھ کے اس بلے باز نے انگلینڈ کے خلاف ممبئی میں 16 مارچ 2016 کو ہوئے میچ میں 94 منٹ میں 48 بالوں پر پانچ چوکوں اور گیارہ چھکوں کی مدد سے آؤٹ ہوئے بغیر 100 رن بنائے تھے۔ اس میچ میں ویسٹ انڈیز نے چھ وکٹ سے جیت اپنے نام کی تھی۔

سری لنکا کے خلاف پالے کیلے میں 28 فروری 2026 کو سپر آٹھ کے آخری میچ میں پاکستان کے افتتاحی بلے باز صاحبزادہ فرحان نے شاندار بلے بازی ملاحظہ کرتے ہوئے 101 منٹ میں 60 بالوں پر نو چوکوں اور پانچ چھکوں کی مدد سے 100 رن بنائے جو اس عالمی کپ میں ان کی دوسری سنچری تھی۔ اس سے پہلے کولمبو میں نامیبیا کے خلاف 18 فروری 2026 کو ہوئے میچ میں انھوں نے 92 منٹ میں 58 بالوں پر گیارہ چوکوں اور چار چھکوں

ٹی 20 عالمی کپ میں سب سے تیز سنچریاں

بتاریخ	مقام	مقابلہ	بلے باز	(اسکور)	بالیں
4 مارچ 2026	کولکاتہ	جنوبی افریقہ	فن ایلن (نیوزی لینڈ)	100 ناٹ آؤٹ	33
5 مارچ 2026	ممبئی	ہندوستان	جیکب پیٹھل (انگلینڈ)	105	45
16 مارچ 2016	ممبئی	انگلینڈ	کرلیس گیل (ویسٹ انڈیز)	100 ناٹ آؤٹ	47
11 ستمبر 2007	جوہانسبرگ	جنوبی افریقہ	کرلیس گیل (ویسٹ انڈیز)	117	50
24 فروری 2025	پالے کیلے	پاکستان	ہیری بروک (انگلینڈ)	100	50

ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں سب سے تیز سنچریاں

بتاریخ	مقام	مقابلہ	بلے باز	(اسکور)	بالیں
17 جون 2024	اپس کوپی	اسٹونیا	ساحل چوہان (قبرص)	144	27
12 جولائی 2025	صوفیا	بلغاریہ	محمد فہد (ترکی)	120	29
27 فروری 2024	کرتی پور	نیپال	جان نول نوٹی ایٹون (نامیبیا)	100	33
23 اکتوبر 2024	نیروبی	گامبیا	سکندر رضا (زمبابوے)	133 ناٹ آؤٹ	33
4 مارچ 2026	کولکاتہ	جنوبی افریقہ	فن ایلن (نیوزی لینڈ)	100 ناٹ آؤٹ	33

اس سنچری کے باوجود انگلینڈ سے سیمی فائنل میں سات رن سے شکست ہوئی۔

ایلن فن سے پہلے ٹی 20 عالمی کپ میں سب سے تیز سنچری بنانے کا ریکارڈ ویسٹ انڈیز کے کرلیس گیل کے پاس تھا۔ انھوں نے انگلینڈ کے خلاف ممبئی میں 16 مارچ 2016 کو ہوئے میچ میں 94 منٹ میں 48 بالوں پر پانچ چوکوں اور گیارہ چھکوں کی مدد سے آؤٹ ہوئے بغیر پورے سورن بنائے تھے۔ اس میچ میں ویسٹ انڈیز نے چھ وکٹ سے جیت اپنے نام کی تھی۔

کرلیس گیل کو ٹی 20 عالمی کپ میں مشترکہ طور پر تیسری سب سے تیز سنچری بنانے کا اعزاز بھی حاصل

2026 کو ہوئے میچ میں 85 منٹ میں 51 بالوں پر دس چوکوں اور چار چھکوں کی مدد سے پورے سورن بنائے تھے۔

انگلینڈ کے جیکب پیٹھل نے ہندوستان کے خلاف ممبئی میں 5 مارچ 2026 کو 85 منٹ میں 48 بالوں پر آٹھ چوکوں اور سات چھکوں کی مدد سے 105 رن بنائے تھے۔ وہ اس ٹی 20 عالمی کپ سے پہلے ٹسٹ میں اپنی پہلی سنچری اسکور کی تھی۔

ٹی 20 عالمی کپ میں سب سے تیز سنچری نیوزی لینڈ کے فن ایلن نے جنوبی افریقہ کے خلاف پہلے سیمی فائنل میں کولکاتہ میں 4 مارچ 2026 کو بنائی تھی۔ وہ 33 بالوں پر اپنی سنچری بنانے میں کامیاب رہے تھے۔ ان کی



ہے۔ دائیں ہاتھ کے اس بلے باز نے سری لنکا کے خلاف سڈنی میں 29 اکتوبر 2022 کو ہوئے میچ میں جب 87 منٹ میں 64 بالوں پر دس چوکوں اور چار چھکوں کی مدد سے 104 رن بنائے تھے تو اپنی سنچری 61 بالوں پر مکمل کی تھی اور اپنی ٹیم کی 65 رن کی جیت میں ایک اہم کردار ادا کیا تھا۔

فن ایلن کی سنچری ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں تیسری سب سے تیز سنچری بھی ہے۔ ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں سب سے تیز سنچری بنانے کا اعزاز اسٹونیا کے ساحل چوہان کے پاس ہے۔ دائیں ہاتھ کے اس بلے باز نے ساپرس کے خلاف اپس کو پی میں 17 جون 2024 کو ہوئے میچ میں 41 بالوں پر چھ چوکوں اور 18 چھکوں کی مدد سے آٹھ ہوئے بغیر 144 رن بنائے تھے تو اپنی سنچری 27 بالوں پر مکمل کی تھی اور اپنی ٹیم کو چھ وکٹ سے جیت دلانی تھی۔

ترکی کے محمد فہد کوٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں دوسری سب سے تیز سنچری بنانے کا اعزاز حاصل ہے۔ دائیں ہاتھ کے اس بلے باز نے بلغاریہ کے خلاف صوفیا میں 12 جولائی 2025 جب 34 بالوں پر دس چوکوں اور بارہ چھکوں کی مدد سے 120 رن بنائے تھے تو اپنی سنچری 29 گیندوں پر مکمل کی تھی۔ اس میچ میں ترکی کو 59 رن سے کامیابی ملی تھی۔

S. Pervez Qaiser
1407 Qasin Jan Street
Ballimaran
Delhi- 110006
sqaiser@hotmail.com

ہے۔ انھوں نے جنوبی افریقہ کے خلاف جوہانسبرگ میں 11 ستمبر 2007 کو ہوئے میچ میں جب 75 منٹ میں 57 بالوں پر سات چوکوں اور دس چھکوں کی مدد سے 117 رن بنائے تھے تو اپنی سنچری 50 بالوں پر مکمل کی تھی۔ یہ ٹی 20 عالمی کپ میں پہلی سنچری بھی تھی اور اس میچ میں ویسٹ انڈیز کو آٹھ وکٹ سے شکست ہوئی تھی۔

انگلینڈ کے ہیری بروک نے کرلیس گیل کی طرح 50 بالوں پر اپنی سنچری مکمل کی ہے۔ یہ کارنامہ انھوں نے پاکستان کے خلاف پالے کیلے میں 24 فروری 2026 کو ہوئے میچ میں کیا تھا اور اپنی ٹیم کی دو وکٹ کی جیت میں ایک اہم کردار ادا کیا تھا۔ وہ 85 منٹ میں 51 بالوں پر دس چوکوں اور چار چھکوں کی مدد سے پورے سورن بنا کر آٹھ ہوئے تھے۔

نیوزی لینڈ کے برینڈن میکولم کوٹی 20 عالمی کپ میں سب سے بڑی انگ کھیلنے کا اعزاز حاصل ہے۔ دائیں ہاتھ کے اس بلے باز نے پالے کیلے میں بنگلہ دیش کے خلاف 21 ستمبر 2012 کو ہوئے میچ میں 72 منٹ میں 58 بالوں پر گیارہ چوکوں اور سات چھکوں کی مدد سے 123 رن بنائے تھے جس میں انھوں نے سنچری مکمل کرنے میں 51 بالوں کا سامنا کیا تھا۔ ان کی یہ سنچری اب ٹی 20 عالمی کپ میں پانچویں سب سے تیز سنچری ہے۔ نیوزی لینڈ نے اس میچ میں 59 رن سے جیت درج کی تھی۔ ان کی یہ سنچری نیوزی لینڈ کے لیے ٹی 20 عالمی کپ میں چھٹی سب سے تیز سنچری تھی۔

نیوزی لینڈ کے لیے ٹی 20 عالمی کپ میں تیسری سب سے تیز سنچری بنانے کا ریکارڈ گلین فلپس کے پاس



ٹوٹ جائے گا؟ اگر یہ کوئی سادہ شے نہیں ہے، اگر یہ عنصر نہیں ہے تو پھر اسے اپنا رنگ دکھانا چاہیے۔ مگر یہ بھی ممکن ہے کہ برقی رو تو پگھلے ہوئے القلی سے گزر ہی نہ سکے؟ یہ کیا؟ برقی رو پگھلے ہوئے القلی سے گزر گئی!

ایڈمنڈ ڈوڑنا۔ دیکھو آ کر میں شرطیہ کہتا ہوں۔ یہ شے منقسم ہو رہی ہے! ڈیوی نے انتہائی گھبراہٹ اور خوشی میں چیختے ہوئے کہا۔

ایڈمنڈ اس کا مددگار ایک ہاتھ اپنی آنکھوں پر رکھے ہوئے قریب آیا کہ چنگاریوں سے محفوظ رہ سکے، اس وقت تک ڈیوی اپنے مشاہدے میں اتنا محو ہو چکا تھا کہ اس کی ناک تقریباً اس تچے کو چھونے لگی تھی برقی رو کا واقعی القلی پر اثر ہو رہا تھا۔

ایک غیر معمولی طور پر خوبصورت گلابی رنگ کی لو پگھلی ہوئی القلی کے اس مقام پر سے اٹھ رہی تھی جہاں پلیٹیم کا تار اس تچے میں بجلی پہنچا رہا تھا۔ یہ لو اس وقت تک اٹھتی رہی جب تک بجلی گزرتی رہی۔ جیسے ہی بجلی کا گزرنا بند ہوا، گلابی شعلے کا اٹھنا بھی رک گیا۔ ایڈمنڈ نے یہ سب کچھ ڈیوی کے ساتھ انتہائی استعجاب اور حیرت سے دیکھا اور پوچھا ”ان باتوں کا آخر مطلب کیا ہے؟“

”بھائی جان، اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہم نے ایک ’قریبی عنصر‘ کی حقیقت دریافت کر لی ہے! بجلی نے القلی میں سے کسی انجانی شے کو علاحدہ کر دیا۔ اسی شے کی وجہ سے تار کے کنارے پر وہ عنابی شعلہ بلند ہوا۔ اس کے علاوہ اور کوئی مطلب اس تجربے سے نہیں نکلتا ہے۔ مگر میں اسے حاصل کروں گا۔“

ایسا معلوم ہوتا تھا کہ یہ کام آسان نہیں ہے۔ ایک

آتی تھیں۔ چوبیس سیٹ جن میں ایک ایک مربع فٹ کی جست اور تانبے کی پلیٹیں، ایک سویٹ چھ مربع انچ پلیٹ والے، چار مربع انچ پلیٹ والے۔ ان سب کو جوڑ کر رائل انسٹی ٹیوشن میں بجلی کی اچھی خاصی طاقت پیدا کی جاتی تھی اور اس طاقت کی مدد سے ڈیوی پوٹاش کھار کو اس کے اجزا میں توڑنے کا ارادہ رکھتا تھا۔ اس نے پوٹاش کھار کا القلی محلول ایک برتن میں رکھ کر اس میں بجلی کے دو تار ڈال دیے۔ ان دو تاروں کے درمیان بجلی گزارتے ہی تاروں کے ارد گرد گیس کے بلبے دکھائی دینے لگے، ذرا سی دیر میں محلول گرم ہونے لگا۔ بلبے تیزی کے ساتھ اوپر اٹھنے لگے۔ یہ دیکھ کر ڈیوی کو مایوسی ہوئی۔ وہ بولا یہ تو پانی ہے جو ٹوٹ رہا ہے، اور ہائیڈروجن اور آکسیجن گیسیں نکل رہی ہیں۔ دیکھیں اس کے بعد کیا ہوتا ہے؟ مگر اس کے بعد کچھ بھی نہ ہوا۔ پانی تو سارے کا سارا تقسیم ہو کر نکل گیا مگر جو پوٹاش کھار باقی رہ گیا اس پر کوئی اثر نہ ہوا۔ اس مشاہدے کے بعد بھی ڈیوی آسانی سے شکست ماننے والا نہ تھا۔ اس نے سوچا اگر پوٹاش کھار پر پانی کی موجودگی سے کوئی اثر نہیں ہوتا ہے تو کیوں نہ بغیر پانی کے اسے آزما یا جائے؟

اب اس نے پلیٹیم کے بنے ہوئے چھوٹے سے تچے میں پوٹاش کھار کو بڑی حکمت سے پگھلایا، کیونکہ اس کے لیے بہت اونچے درجہ حرارت کی ضرورت تھی، اور یہ درجہ حرارت اس نے شعلے کو آکسیجن دے کر حاصل کیا۔ پوٹاش کھار پگھل گیا۔ اس میں کچھ دھواں سا اٹھا اور پھر اس کے فوراً بعد تیز تیز چنگاریاں نکلنے لگیں۔ ڈیوی یہ دیکھ کر اتنا خوش ہوا کہ اسے یہ بھی محسوس نہ ہوا تھا اس مرتبہ تو پانی کا ایک قطرہ بھی موجود نہیں ہے، کیا اب پوٹاش کھار

وہی عنابی شعلہ بلند ہوتا۔ یہ تجربہ بار بار دہرایا گیا اور ہر مرتبہ ہی نتیجہ ظاہر ہوا لیکن جب کبھی یہ عمل الٹایا جاتا یعنی (+) مثبت والے تار کو بیٹری کے (-) منفی سرے سے جوڑ دیا جاتا تو شعلہ دکھائی نہ دیتا، مگر القلی کے ٹوٹ جانے کے کچھ دوسرے قسم کے آثار دکھائی دینے لگے۔ تجھے میں سے کسی گیس کے بلبلے جیسے اٹھتے ہوئے نظر آئے جو اوپر پہنچتے ہی بھڑک اٹھتے تھے۔ گیس تو بظاہر ہائیڈروجن معلوم ہوتی تھی، لیکن اس کے ساتھ وہ شے کون سی تھی جو جلتے وقت عنابی شعلہ پیدا کرتی تھی؟ اس کا پتہ نہیں چل رہا تھا۔

ماخذ: کیمیا کی کہانی، مصنف: سید شہاب الدین دستوی

پانچویں طباعت: 2022

ناشر: قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

انجانی شے کا پکڑ لینا! پھر سوال یہ بھی تھا کہ وہاں واقعی کوئی نئی چیز تھی یا ڈیوی اس عنابی شعلے کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دے رہا تھا۔ ایک مشہور اطالوی سائنس داں گیل ونی نے ایک موقع پر کہا تھا۔ بڑے انہماک سے تجربہ کرنے والوں کو کبھی کبھی ایسا مشاہدہ بھی ہوتا ہے جیسا کہ وہ چاہتے ہیں۔ لیکن اصل میں وہ بے حقیقت ہوتا ہے، شاید ڈیوی بھی اسی طرح تجھے میں وہ چیز دیکھ رہا تھا جو وہ دیکھنا چاہتا تھا۔

بیٹری کے (+) مثبت سرے پر جو تار لگا تھا اس کے دوسرے کنارے پر پلٹینم کا وہ چمچا تھا جس میں رکھے ہوئے کاسٹک پوٹاش پر تجربہ ہو رہا تھا۔ جو نہی بیٹری کے (-) منفی سرے سے لگا ہوا تار اس تجھے سے چھو جاتا، پھر

Subscription Form "Bachon Ki Duniya"

سالانہ خریداری فارم

میں بچوں کی دنیا' کارکی سالانہ خریداری بنانا چاہتا چاہتی ہوں۔

145 روپے کا ڈرافٹ/منی آرڈر..... بتاریخ.....

نام National Council for Promotion of Urdu Language منسلک ہے۔

میں نے زرتعاون سالانہ - /145 روپے IFSC: CNRB0019009، A/C: 90092010045326

میں جمع کروا دیا ہے۔

آپ بچوں کی دنیا' ایک سال کے لیے اس پتے پر بھیجوائیں:

نام:

پتہ:

.....

.....

اس فارم کو درج ذیل پتے پر بھیج دیں:

Sales Department: NCPUL, West Block 8, Wing7, RK Puram, New Delhi - 110066

فون: 011-26109746 فیکس: 011-26108159 Email.: magazines@ncpul.in

دستخط



میں تبدیل ہو جاتی ہیں یعنی غذا کے جسم کے جز میں تبدیل ہونے کو میٹابولزم کہتے ہیں۔

ورلڈ ہیلتھ جرنل میں شائع مضمون کے مطابق انڈے، گوشت، پانی، دودھ، گندم، گیہوں سے تیار غذا کافیا اور گرین ٹی سمیت دیگر چیزیں میٹابولزم کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ ان چیزوں سے انسانی جسم مضبوط اور توانا ہوتا ہے۔ دودھ میں کیشیم ہوتا ہے جہاں یہ انسانی جسم کو خوبصورت بنانے میں کردار ادا کرتا ہے، وہیں یہ ہڈیوں کو بھی مضبوط کرتا ہے۔

بغیر چربی والا گوشت

گوشت میں آئرن پایا جاتا ہے اور آئرن کی وجہ سے گوشت انسانی جسم کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔

پانی

یہ آپ سب جانتے ہیں کہ پانی کے بغیر زندگی ناممکن ہے، پانی کو قدرتی اشیا میں سب سے نمایاں اہمیت

بچو! ہمیں صحت پر پورا دھیان دینا چاہیے کیونکہ Health is wealth تندرستی ہزار نعمت ہے۔ ایک بادشاہ کی سب سے بڑی دولت صحت ہے۔ کہا جاتا ہے کہ انسان فطرت کے جتنا زیادہ قریب رہتا ہے وہ اتنا ہی خوش، توانا اور صحت مند رہتا ہے۔ اگرچہ میڈیکل سائنسز (Medical Sciences) میں بے شمار ترقی کی بدولت ایسی چیزیں بھی موجود ہیں، جو انسانی جسم Men Body Structure اور حیات Life Importance کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کرتی ہیں، تاہم ان کا مقابلہ قدرتی اشیا سے نہیں کیا جاسکتا۔

پھل، سبزیاں، پانی اور دودھ جیسی قدرتی اشیا کا شمار ان چیزوں میں ہوتا ہے جو انسانی جسم کے میٹابولزم کے نظام کو مضبوط بناتی ہیں۔

میٹابولزم (Metabolism) دراصل اس نظام کو کہا جاتا ہے جس کے ذریعے کھانے پینے کی چیزیں مادہ حیات



جلائیں اور تیزی کے ساتھ وزن گھٹائیں، وزن میں کمی کرنے کے لیے کوئی جادوئی طریقہ نہیں ہے۔ ہر انسان کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ یاد رکھیں وزن کم کرنے میں صرف ایک چیز اہم کردار ادا کرتی ہے اور وہ ہے آپ کا میٹابولزم۔

میٹابولزم ایک کیمیائی عمل ہے جس میں خلیات کھانے کو ایندھن میں تبدیل کرتے ہیں، یعنی یوں کہہ لیں کہ کھانے کو تیزی سے ہضم کرتے ہیں، ہارمون جسے کارٹیسول، نائٹروجن فضلہ کو ختم کرتے ہیں جس طرح ہر عمل کا رد عمل ہوتا ہے بالکل اسی طرح اس کیمیائی رد عمل میں بھی توانائی کی ضرورت رہتی ہے، جس کی وجہ سے آپ کے جسم میں تیزی سے کیلوریز برن ہوتی رہتی ہیں، یعنی اگر آپ کا میٹابولزم تیز ہوگا تو آپ تیزی سے وزن گھٹا سکتے ہیں۔ کیلوریز جلانے میں کسی بھی انسان کی عمر جنس اور قد اہمیت رکھتا ہے، مثلاً اگر کوئی شخص لمبا چوڑا اور وزن میں زیادہ ہو تو اسے زیادہ کیلوریز جلانے کی ضرورت رہتی ہے۔ اسی طرح اگر کسی شخص کو کوئی نقص ہو تو وہ بھی میٹابولزم پر اثر انداز ہوتا ہے، اس لیے فعال یعنی سرگرم رہنے سے آپ کا جسم گرم رہتا ہے، میٹابولزم تیز ہوتا ہے، پندرہ سے تیس فیصد تک کیلوریز برن ہوتی ہے جتنا آپ حرکت میں رہیں گے اتنی ہی زیادہ کیلوریز برن ہوگی۔

حاصل ہے۔ پانی انسانی جسم کے نظام کو توانا رکھنے سمیت اس میں کیلوریز اور طاقت کو بڑھاتا ہے۔ اس لیے تاکید کی گئی ہے کہ پانی کو جمع رکھیں، صاف رکھیں اور گندہ ہونے سے بچائیں، یہ ہم سب کا فرض بھی اور عبادت بھی۔
کافی اور گرین ٹی

کافی اور گرین ٹی میں پائے جانے والے اجزا میٹابولزم کے نظام کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

مرچ

یہ ہم سب جانتے ہیں کہ زیادہ تر لوگ مرچوں کو پیٹ کے لیے خطرناک سمجھتے ہیں، تاہم مرچوں میں وٹامن سی پائی جاتی ہے جو انسانی صحت کے لیے لازمی ہے، لیکن اس کا استعمال اعتدال کے ساتھ کیا جانا چاہیے۔

انڈے کی سفیدی

انڈے پروٹین وٹامن ڈی اور امینو ایسڈ کی وجہ سے میٹابولزم کے لیے انتہائی مفید ہیں۔

مسور کی دال

سبز یوں کی طرح دالیں بھی میٹابولزم کے لیے بہترین ہوتی ہیں، تاہم مسور کی دال میں آئرن پائی جاتی ہے۔ اس لیے وہ سب سے زیادہ فائدہ مند ہوتی ہے۔

میٹابولزم کو کیسے بہتر بنایا جائے؟

وزن کم کرنے میں میٹابولزم اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس لیے اگر کسی انسان کا میٹابولزم زیادہ ہو تو وہ ڈائٹ کے باوجود وزن کم نہیں کر پاتا ہے۔ وزن کم کرنے اور میٹابولزم کو فاسٹ کرنے کے کچھ طریقے ہیں جنہیں جان کر آپ اپنی مشکل آسان کر سکتے ہیں۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ دن بھر میں آپ جتنی کیلوریز لیتے ہیں اسے زیادہ

Abdul Majeed Makrow

S/o Abdul Gani Makrow

R/o Arwani, Kulgam Frisal Road

Anantnag- 192124 (J&K)

Mob.: 8899964508

بچوں کے لیے قومی اردو کونسل سے شائع ہونے والی تازہ مطبوعات ایک تربیتی ورکشاپ کا نتیجہ ہیں۔ اس ورکشاپ میں تخلیق کاروں کے ساتھ نو عمر بچوں کو بھی مدعو کیا گیا تھا۔ جنہوں نے کہانیاں سننے کے بعد اپنے تاثرات کا بھی اظہار کیا۔ (ادارہ)



نٹ کھٹ ڈینس

مصنف: خورشید اکرم

صفحات: 32، قیمت: 40/روپے، سنہ اشاعت: 2025

ناشر: قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

مبصر: سلامہ انصاری (شعبہ اردو، الہ آباد یونیورسٹی)



خورشید اکرم کی پیش نظر کتاب 'نٹ کھٹ ڈینس' میں مشہور کارٹونسٹ Ketcham Hank کے ایک شرارتی کردار ڈینس کے کارناموں کو سادگی کے ساتھ کہانی کی شکل میں پیش کیا گیا ہے، جس میں ننھے منے ڈینس کی حرکات و سکنات اور شرارتوں کو دلچسپ پیرائے میں بیان کیا گیا ہے۔ اس کہانی میں ڈینس کو ایک بہادر اور متجسس بچہ بنا کر پیش کیا گیا ہے جو اپنے روزمرہ کے تجربات سے اپنے ارد گرد کے ماحول میں اپنی ایک دنیا تلاش کرتا ہوا نظر آتا ہے۔ دوستوں کے ساتھ کھیلنا، چھوٹے چیلنجوں کا سامنا کرنا اور نئی چیز سیکھنا اسے بے حد پسند ہے۔

ڈینس کا کردار حالانکہ ایک شرارتی کردار ہے لیکن ڈینس کی شرارتیں دوسرے بچوں کو جہاں ایک طرف ہنسنے کا موقع فراہم کرتی ہیں تو دوسری طرف انہیں شرارتوں سے بچوں کو بہت کچھ سیکھنے کا موقع بھی حاصل ہوتا ہے۔

ڈینس کا کردار ایک شرارتی کردار تو ہے لیکن شرارت کے ساتھ ساتھ ڈینس اپنے ارد گرد رونما ہونے والے واقعات اور ذاتی زندگی کے حالات کو بڑی خوبصورتی سے بیان کرتا ہے۔ جس سے بچے شرارت کے ساتھ ساتھ نیکی

زیر تبصرہ کتاب 'نٹ کھٹ ڈینس' کے مصنف کا نام خورشید اکرم ہے۔ خورشید اکرم اہم افسانہ نگار نقاد اور مترجم کی حیثیت سے جانے جاتے ہیں۔ معروف ماہنامہ 'آجکل' کے مدیر رہ چکے ہیں۔ ان کی تقریباً ایک درجن کتابیں منظر عام پر آچکی ہیں، جس میں انہوں نے اپنی علمی بصیرت و صلاحیت کے پیش نظر زندگی کے ہر پہلو کو اجاگر کیا ہے جس کی باریک بینی لائق تحسین ہے۔ ان کے ادبی کارناموں سے واقف ہونے کے بعد اس بات کا شدت سے احساس ہوتا ہے کہ نہ جانے کتنے گوہر نایاب آج بھی پردہ خفا میں ہیں۔ خورشید اکرم کو ان کی ادبی کاوشوں کے لیے متعدد اداروں کی طرف سے انعامات و اعزازات سے بھی نوازا گیا ہے۔ ان کی کتاب صوری و معنوی اعتبار سے مفید و لائق مطالعہ ہے۔

خورشید اکرم کی کتابیں پچھلی پیت کے کارنے، انداز نظر میرا، جدید ہندی شاعری، رات کی بات، صفحہ سے باہر، ایک غیر مشروط معافی نامہ وغیرہ اہمیت کی حامل ہیں جو اردو ادب کے قارئین کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔



بچوں کے متاثر ہو رہے ذہن کی طرف متوجہ کیا گیا ہے اور یہ بتایا گیا ہے کہ اسمارٹ فون کی وجہ سے بچوں میں طرح طرح کی بیماریاں بڑھ رہی ہیں اور سب سے زیادہ بچوں کی آنکھوں پر اثر پڑ رہا ہے، شاید اس لیے سویڈن جیسے ترقی یافتہ ملک میں چھوٹے بچوں کے لیے اسمارٹ فون لیپ ٹاپ و ٹیب لیٹ وغیرہ کو ممنوع قرار دیا گیا ہے۔ ’ڈینس‘ کو اس کے والدین موبائل و لیپ ٹاپ نہیں دیتے۔ ڈینس کے والد اس کو سونے سے پہلے اسی کتاب سے ایک کہانی پڑھ کر سنااتے ہیں۔ اس کہانی کی کچھ سطریں پیش نظر ہیں:

”ان کے گھر میں کارڈلیس فون استعمال ہوتا ہے۔ ماں باپ کمپیوٹر اور لیپ ٹاپ پر کام کرتے ہیں لیکن ڈینس کو زیادہ سے زیادہ ٹی وی دیکھنے کی اجازت ہے۔ ڈینس کہانی سن کر سوتا ہے۔ ایک دن وہ اور جوئے ٹی وی دیکھ رہے تھے۔ جوئے کہتا ہے: اس میں تو ایک سے ایک بیڈ ٹائم اسٹوریز ہیں۔

اس پر ڈینس کہتا ہے۔ ”مگر یہ وہی کام تو نہیں کرتیں۔“ اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ ”نٹ کھٹ ڈینس“ میں روزمرہ کے واقعات کو مزاحیہ انداز میں ڈینس کے کردار نے بخوبی ادا کرنے کی سعی کی ہے۔ امید ہے کہ یہ کہانی اردو قارئین اور بچوں کے لیے اہم ثابت ہوگی۔

Salama Ansari

50, Baba Ji Ka Bagh,

Indian Press,

Prayagraj- 211002 (UP)

Mob. 7380961221

Email: salamaansari01@gmail.com

سے بھی روبرو ہوتے ہیں۔

یہ مختصر سی کہانی بچوں کو ایک دوسرے کا احترام کرنا سکھاتی ہے۔ ساتھ ہی اپنے سے بڑوں کا احترام و بزرگوں کے حکمت و مشورے پر غور کرنے جیسی چیزوں کو بھی واضح کرتی ہے۔

’نٹ کھٹ ڈینس‘ بچوں کی ذہنی آبیاری کے لیے مفید ثابت ہوگی۔ اس کہانی میں سماج میں رونما ہونے والے واقعات اور ذاتی زندگی کے حالات کو ایک مزاحیہ کردار ڈینس کے ذریعے بچوں تک پہنچانے کی ادنیٰ سی کوشش کی گئی ہے۔ ڈینس محض پانچ سال کا ننھا بچہ ہے جو ذہین ہونے کے ساتھ ساتھ چچل و نٹ کھٹ بھی ہے۔ وہ اپنی چھوٹی سی دنیا میں ایک ماں ایلیس مچل اور ابو ہینری مچل کے علاوہ ایک جھبرا کتابت جس کا نام زن ہے وہ ننھا دوست جوئے ہے۔ ڈینس کی شرارتوں سے اس کے والدین تنگ ہو جاتے ہیں اور کبھی کبھی ڈینس کی شرارتوں پر انھیں ہنسی آجاتی ہے۔ مثلاً ایک دن ڈینس اپنے والد کے ساتھ جاتا ہے اور اس کے والد کو اے ٹی ایم مشین سے پیسے نکالنا ہے۔ اس پر ڈینس کہتا ہے کہ ”ڈیڈی آپ یہاں سے پیسے نکال سکتے ہیں تو آفس کیوں جاتے ہیں؟“

’نٹ کھٹ ڈینس‘ میں ہمیں اپنے سے بڑوں کی باتوں کا احترام کرنا بتایا گیا ہے۔ ایک چھوٹی سی کہانی کے ذریعے زندگی کے تمام پہلو پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ ڈینس کا کردار باتوں ہی باتوں میں بڑوں کو بھی کچھ سکھا دیتا ہے۔

’نٹ کھٹ ڈینس‘ ایک ایسی کہانی پر مبنی کتاب ہے جس میں لیپ ٹاپ، اسمارٹ فون وغیرہ کے ذریعے

تاریخی، سائنسی اور ثقافتی معلومات

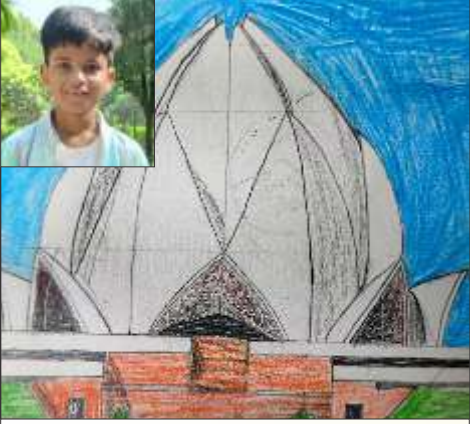
جزل نالج بچوں کے کیریئر اور مستقبل سازی کے لیے بہت ضروری ہے۔ جزل نالج پوری دنیا سے جوڑنے کا ایک موثر ترین ذریعہ ہے۔ اسی کے ذریعے مسابقتہ جاتی امتحانات میں کامیابی کے دروازے کھلتے ہیں، اس لیے بچے اگر ابھی سے تاریخ، ادب و ثقافت، سماج اور سائنس کے موضوعات اور معلومات پر اپنی توجہ مرکوز کریں تو مستقبل میں ان کے لیے راہیں آسان ہو جائیں گی۔ (ادارہ)

جزل نالج



1. عالمی یوم یوگ کب منایا جاتا ہے؟
2. وہ کون سا پرندہ ہے جو ہوا میں ٹھہر سکتا ہے؟
3. ہندوستان کے موجودہ وزیر تعلیم کا نام بتائیں!
4. این سی پی یو ایل کافل فارم کیا ہے؟
5. وہ کون سا دریا ہے جس میں مچھلیاں نہیں پائی جاتیں؟
6. شہد کی مکھی کی کتنی آنکھیں ہوتی ہیں؟
7. NEET کافل فارم بتائیں؟
8. ہندوستان کا پہلا شہری کون ہوتا ہے؟
9. وہ کون سا پرندہ ہے جو اڑ سکتا ہے مگر چل نہیں سکتا؟
10. سب سے تیز دوڑنے والے جانور کا نام بتائیں؟
11. NTA کافل فارم کیا ہے؟
12. کاؤنٹی کرکٹ میں سب سے زیادہ (199) سپنری بنانے کا ریکارڈ کس کھلاڑی کے نام درج ہے؟
13. دنیا کا سب سے پہلا عجوبہ کیا ہے؟
14. ہندوستان کی سب سے لمبی ندی کا کیا نام ہے؟
15. عالمی یوم ماحولیات کب منایا جاتا ہے؟
16. بین الاقوامی سٹنٹ کرکٹ میں 400 ناٹ آؤٹ رن بنانے کا اعزاز کس کھلاڑی کو حاصل ہے؟
17. ہندوستان کے قومی پھول کا نام بتائیں۔
18. نظیر اکبر آبادی کس زبان کے شاعر ہیں؟
19. ڈیا گومیرا ڈونا کس کھیل کی وجہ سے جانے جاتے ہیں؟
20. فروری کتنے برس کے بعد 29 دن کا ہوتا ہے؟

(جواب صفحہ نمبر 38 پر ملاحظہ فرمائیں)



ارحم توفیق، درجہ سوم، ورلڈ ایجوکیشن اسکول، شاہین باغ، نئی دہلی



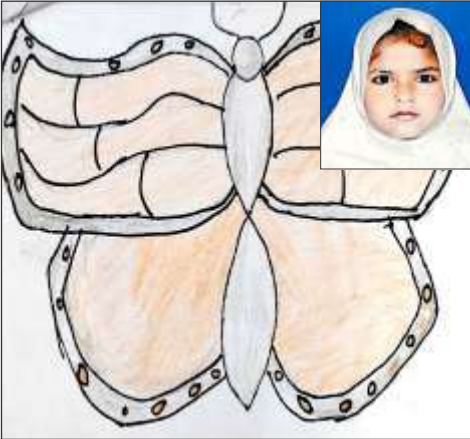
انس اشتیاق چودھری، درجہ پنجم، المنار پرائمری اینڈ ہائی اسکول پوارستی چکھلی، پونہ مہاراشٹر



دانشیرحیم اللہ، درجہ ششم، المنار پرائمری اینڈ ہائی اسکول، پوارستی چکھلی پونہ مہاراشٹر



ثناء اکرم شیخ، درجہ پنجم، بھیونڈی نظام پور شہر
میونسپل کارپوریشن اسکول، مہاراشٹر



انصاری روشنی بانو محمد ارشد، درجہ پنجم، بھیونڈی نظام پور
میونسپل کارپوریشن اسکول، مہاراشٹر



محمد روحان، درجہ دوم، اتھیل زسری اینڈ پرائمری اسکول، لال کنواں، دہلی



امامہ تبسم، درجہ پنجم، عائشہ ترین ماڈرن پبلک اسکول، علی گڑھ، یو پی



نبیل احمد، درجہ پنجم، میزبان پبلک اسکول، بٹلہ ہاؤس، جامعہ نگر، نئی دہلی



انصاری حمیرہ اکبر علی، بیھونڈی نظام پور، میونسپل کارپوریشن اسکول، مہاراشٹر



علی مسعود، درجہ ششم، کے وی انڈوز گنچ، نئی دہلی



سارہ خان، درجہ نم، سینٹ حمیرہ پبلک اسکول، نئی دہلی

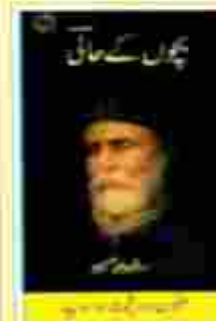


ازکی زریاب، یو کے جی، ہندکو اسکول، نئی دہلی



ایک قدم صفائی کی جانب

بچوں کے لیے قومی اردو کونسل کی چند دلچپ کتابیں



خریداری کے لیے رابطہ کریں

شعبہ فروخت، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، اوپریٹ بلاک B، ونگ 7، آر کے پورم، نئی دہلی - 110066

فون: 011-26101746، فیکس: 011-26108159، E-mail: sales@ncpl.in