ناد
راستہ ترقی کا
اسلامک یونیوسٹی برائے سائنس وٹیکنالوجی،اونتی پورہ سے شائع کردہ ایک کمیونٹی اخبار

آیوش: تعارف، ارتقاء اورافادیت صفحہ 2

کشمیرہمالیہ میں موسمیاتی تبدیلی: خطے کے لیے آگے کیا ہے؟ صفحہ 3

شمارہ: 5 | جلد: 3 | تاریخ: جنوری - مارچ 2024 | صفحات: 8

آل بورڈ کالج آن وہیلز۔گیانودیا ایکسپریس: تعلیمی انقلاب لانے کا ایک سفر

پروفیسر ایاز حسن مون،
ڈاکٹر مونیسا قادری

دنیا بھر میں تعلیم حاصل کرنے اور سیکھنے کے میدان میں، نیے اور جدید اقدامات ہمیشہ قوم کی ترقی کے لیے مثبت ثابت ہوییے ہیں۔ وہیں جموں و کشمیر میں طلباء کے سیکھانے اور تعلیم دینے کے عمل کو ایک نیی سمت دی گیی ہے جس میں "کالج آن ویلز" پروگرام سے انقلابی تبدیلیاں برپا کی جارہی ہے۔ یہ ایک ایسی پہل ہے جس کا تصور اور نفاذ پروفیسر دنیش سنگھ نے کیا تھا۔ پروفیسر دنیش سنگھ نے تقریباً ایک دہائی قبل اس غیر روایتی اور انقلابی عمل کا تصور کیا تھا۔ پروفیسر سنگھ، جواب جموں و کشمیر ہائر ایجوکیشن کونسل (جے کے ایچ ای سی) کے وائس چیئرمین ہیں، اور انھوں نے جموں و کشمیر میں اس اختراعی منصوبے کو لیفٹینینٹ گورنر، منوج سنہا کی بصیرت مندانہ قیادت میں لاگو کیا۔ واضع رہے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا جموں کشمیر ہایر ایجوکیشن کونسل کے چیرمین بھی ہیں۔ تجرباتی تعلیم کے طور پر "گیانودیا ایکسپریس" کا تصور مہاتما گاندھی کی زندگی سے تحریک لیتی ہے کیونکہ انھوں نے کیی مہاکاوی سفر کیے اور ان سے وابستہ تجربات نے زندگی کی طرف ان کا نقطہ نظر بدل دیا اور ان کی شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کیا۔ طلباء کو ٹرین کے ذریعے مہاتما گاندھی کے مہاکاوی سفر کی یاد دلائی جائے گی تاکہ انکو تجربہ کا احاس ہو۔

اس طرح "کالج آن وہیلز" کا مقصد روایتی کلاس روم تعلیم سے ہٹ کر تجربات کو شامل کرکے اعلیٰ تعلیم کے منظر نامے میں انقلاب لانا ہے۔ جموں کشمیر ہایر ایجوکیشن کونسل، جموں اور کشمیر یونین ٹیریٹری میں اعلیٰ تعلیم کی ترقی اور کنٹرول کے لیے اعلیٰ ترین اتھارٹی ہے۔ جموں و کشمیر کے اعلیٰ تعلیمی نظام میں کلیدی اسٹیک ہولڈر ہونے کے ناطے، جموں کشمیر ہایر ایجوکیشن کونسل اعلیٰ تعلیم سے متعلق پالیسیوں اور پروگراموں کو وضع کرنے اور لاگو کرنے کے ساتھ ساتھ مرکز کے زیر انتظام علاقے کے اندر واقع تمام اعلیٰ تعلیمی اداروں کے عمل کو منظّم اور نگرانی کرنے کا ذمہ دار ہے۔

جموں و کشمیر میں گیانودیا ایکسپریس پہل معزز لیفٹینٹ گورنر کے ذریعہ رواں برس انیس نومبر کو شروع کی جارہی ہے۔ منوج سنہا کٹرا ریلوے اسٹیشن پر ٹرین کو ہری جھنڈی دکھائیں گے۔ یہ دو ہفتے کا پروگرام طلباء کو کلاس روم کی تعلیمی ہدایات کو دنیا کے تجربات کے ساتھ ملا کر ایک بے مثال موقع فراہم کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔ پہلے سفر کے لیے جموں و کشمیر کی یونیورسٹیوں اور کالجوں کے تقریباً سات سو سے آٹھ سو طلباء اور اساتذہ ٹرین پر سوار ہوں گے۔ اس اقدام کا پہلا سفر صرف طالبات کے لیے ہے جو تعلیمی تجربات تک مساوی رسائی کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہیں۔ اس تاریخی سفر میں حصہ لینے والے اداروں میں یونیورسٹی آف جموں، یونیورسٹی آف جموں کے الحاق شدہ کالج، کلسٹر یونیورسٹی سری نگر، کلسٹر یونیورسٹی آف جموں، اسلامک یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی کشمیر، باباغلام شاہ بادشاہ یونیورسٹی راجوری، شری ماتا ویشنو دیوی یونیورسٹی کٹرہ، کلسٹر انوویشن سینٹر، یونیورسٹی آف دہلی، یونیورسٹی آف کشمیر، یونیورسٹی آف کشمیر کے الحاق شدہ کالج ہے۔ جبکہ جموں یونیورسٹی پہلے ٹور کے لیے نوڈل یونیورسٹی ہے۔

اسلامک یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (IUST)، اس اقدام میں جموں کشمیر ہایر ایجوکیشن کونسل کا ایک اہم شراکت دار ہے کیونکہ یہ پورے

آئی یو ایس ٹی 'کالج آن وہیلز' کی ٹیم رشتپتی بھون، دہلی میں

ڈیزائننگ، حکمت عملی اور نفاذ کے مراحل میں فعال طور پر شامل ہے۔ آئی یو ایس ٹی کے وائس چانسلر پروفیسر شکیل احمد رومشو، جے کے ایچ ای سی کے ایک فعال رکن ہیں اور اس طرح گیانودیا ایکسپریس کے پس پردہ وژن کو یونیورسٹی کالج آن وہیلز کی ٹیم کے ذریعے سمجھا اور لاگو کیا گیا ہے۔ یونیورسٹی کا آغاز طلباء کے لیے ایک جامع حساسیت اور واقفیت کی مہم کے ساتھ ہوا اور طلباء کو جدید آئیڈیاز تیار کرنے اور پیش کرنے کے لیے مسلسل رہنمائی فراہم کی گئی۔ یونیورسٹی تقریباً پچاس تجاویز حاصل کرنے میں کامیاب رہی، جن میں سے مختص کردہ اسامیوں کو ملٹی اسٹیج اسکریننگ اور شارٹ لسٹنگ کے ذریعے شارٹ لسٹ کیا گیا اور اس کے لیے مختلف شعبوں کے ماہرین کو شامل کیا گیا۔

اس دو ہفتے کے سفر کے دوران، طلباء مختلف شعبوں میں مہارت رکھنے والے فیکلٹی ممبران کی رہنمائی کے تحت گروپس میں شارٹ لسٹ کیے گئے اختراعی اور تحقیق پر مبنی تعلیمی منصوبوں پر کام کریں گے۔ یہ کوششیں قومی تعلیمی پالیسی 2020 (این ای پی) کے تحت ہیں جسکا مقصد تعلیم کے معیار کو بڑھانا ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر کی رہنمائی میں ان اقدامات کو آگے بڑھانے میں جموں و کشمیر کی ہائر ایجوکیشن کونسل (ایچ ای سی) نے جو کردار ادا کیا ہے، اس نے جموں و کشمیر کی تعلیمی تبدیلی میں کافی اہم کردار ادا کیا ہے۔ آئی یو ایس ٹی، کی طرف سے پینسٹھ ممبران پر مشتمل ایک گروپ تیار کیا گیا جس میں اٹھاون طالبات، سکالرز اور سات فیکلٹی مینٹرز موجود ہیں۔ جن میں ڈاکٹر آصف اسد، ڈاکٹر مونیسہ قادری، ڈاکٹر سید درکشان اندرابی، ڈاکٹر احسان حسین، ڈاکٹر ہلال احمد مکرو، ڈاکٹر ریاض احمد شیخ اور ار نادیہ علی شامل ہیں۔ کالج آن وہیلز کے سفر کے دوران طلباء ان سرپرستوں کے تحت بارہ خصوصی اور جدید پروجیکٹ آئیڈیاز پر کام کریں گے، جن میں ثقافت، ٹیکنالوجی، معیشت، تاریخ، مواصلات، صحت وغیرہ کے موضوعات شامل ہیں۔

جموں و کشمیر کے طلباء کے لیے، "گیانودیا ایکسپریس: دی کالج آن وہیلز" ایک منفرد تعلیمی سفر ہوگا۔ اس سفر کے لیے سہولت سے لیس ٹرین کو انڈین ریلویز سے کرایے پر لیا گیا ہے جو جو ملک کے مختلف مقامات کا دورہ کرے گی۔ یہ سفر اقتصادی، صنعتی، سماجی اور تاریخی لحاظ سے ہندوستان کے بہت سے پہلوؤں کا نقشہ بنائے گا۔ اس کا مقصد تعلیم کو ایک پروجیکٹ کی طرح پڑھنے کا ہے جہاں تعلیم کو تجربہ کے ساتھ ملایا جاییے گا اور ٹرین اور سفر کے پروگرام میں جگہیں طلباء کے لیے کالج اور یونیورسٹی ہوں گی۔ ٹرین کے سفر کے دوران طلباء احمد آباد میں سابر متی آشرم اور ادلاج کی واو، ممبئی میں کیلیکو میوزیم آف ٹیکسٹائل اور ممبئی ایئر کرافٹ کیریئر، جوہو بیچ، گیٹ وے آف انڈیا اور آئی آئی ٹی ممبئی، نئی دہلی میں پارلیمنٹ ہاؤس، گوا میں شپ یارڈ، بنگلورو میں اسرو، اور وردھا میں پوانار آشرم اور دیگر اہم مقامات جاییں گے۔ طلباء کے لیے یہ منفرد موقع ہے کیونکہ اس سفر کے دوران علم کو دریافت کرنے اور کلاس رومز سے باہر کی دنیا کا تجربہ حاصل کرنے میں مدد فراہم ہوگی۔

گیانودیا ایکسپریس ٹرینوں میں طالب علموں کو سیکھنے کے لیے سب کچھ فراہم ہوگا اور یہ کوشش کی گیی ہے کہ انہیں کلاس روم کی کویی کمی محسوس نہ ہو۔ ان ٹرینوں میں آن بورڈ لائبریریاں بھی موجود ہیں جہاں طلباء اپنی تعلیمی اور تحقیقی ضروریات کو پورا کریں گے۔ اس تجربہ سے طلباء، تجربہ اور تصورات سے روشناس ہوں گے۔ مثال کے طور پر، احمد آباد میں سابر متی آشرم کا دورہ انہیں مہاتما گاندھی کی زندگی اور تعلیمات کے بارے میں جاننے میں مدد دے گا یا ادلج کی واو میں قایم پندرہویں صدی میں تعمیر کردہ ایک کنویں کا دورہ، انہیں قدیم زمانے میں ہندوستان میں استعمال ہونے والی پانی کے تحفظ کی تکنیکوں کے بارے میں سکھائے گا۔

ااس کا اگر خلاصہ کیا جاییے تو گیانودیا ایکسپریس ایک موبائل کالج یا یونیورسٹی میں تبدیل ہو جائے گی جہاں حقیقی وقت میں سیکھنے کا کام ہوگا، اور سفر کرنے والے تمام ساتھی سیکھنے کی تلاش میں ہوں گے۔ یہ سفر طلباء کو ہندوستان کی سیر کرنے کا ایک انوکھا موقع فراہم کرتا ہے اور ایسے موضوعات کو جاننے کا موقع فراہم کرتا ہے جو عام طور پر کتابوں میں نہیں پائے جاتے ہیں۔

طلباء ٹرین میں سوار ہونے کے لیے تیار ہیں!

آیوش: تعارف، ارتقاء اور افادیت

ڈاکٹر ارشد گنائی، ڈاکٹر تبسم فاطمہ

مرکز برائے آیوش سائنسز، اسلامک یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی

آیوش آیورویدکا مخفف ہے۔ یوگا، نیچروپیتھی، یونانی، سدھا، سووارِگپا اور ہومیوپیتھی چھ ہندوستانی نظام طب ہیں جو ہندوستان اور کچھ ایشیائی ممالک میں رائج ہیں۔ لفظ آیوش سنسکرت کے لفظ "آیوشمان بھوا" سے ماخوذ ہے جس کا مطلب لمبی عمر ہے۔ آیوش کا نظامِ طب صحت کی دیکھ بھال اور شفا کے لیے ایک جامع نقطہ نظر ہے۔ انسانی تہذیب کی ابتدا سے ہی یہ نظامِ طب دنیا بھر میں مقبول رہا ہے۔ آیوش مکمل جسمانی، ذہنی، سماجی اور روحانی صحت کے لیے علاج کا ایک مربوط طریقہ فراہم کرتا ہے۔

۱۔ آیوروید: آیوروید دنیا کے قدیم ترین نظاموں میں سے ایک ہے، جس کی جڑیں پانچ ہزار سال پرانی ہیں۔ اس کی ابتدا برصغیر ہند میں ہوئی اور یہ صحت کو فروغ دینے اور بیماری سے بچنے کے لیے جسم، دماغ اور روح کو متوازن کرنے کے تصور پر مبنی ہے۔ بنیادی آیورویدک کتابیں جیسے چرکا سمہیتا اور سشروتا سمھیتا نے اس قدیم نظام طب کی تشکیل میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

۲۔ یوگا اور نیچروپیتھی: یوگا ایک قدیم مشق ہے جو ہزاروں سالوں سے موجود ہے۔ اس میں جسمانی حالتِ وضع، سانس لینے کی مشقیں، اور مراقبہ کی تکنیک شامل ہیں۔ نیچروپیتھی کو خاص طور پر ہندوستانی نژاد نہ ہونے کے باوجود بھی ہندوستان میں آیوش نظام میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ مشقیں قدرتی شفایابی کے طریقوں پر زور دیتی ہیں اور صحیح حالات فراہم کرنے پر جسم کی خود کو ٹھیک کرنے کی صلاحیت کو اجاگر کرتی ہیں۔

۳۔ یونانی: یونانی ادویات روایتی ادویات کی ایک قسم ہے جو قدیم یونانی فلسفیوں جیسے بقراط اور جالینوس کی تعلیمات سے شروع ہوئی ہیں۔ اسے قرون وسطیٰ کے دور میں مسلمان اسکالرز اور طبیبوں نے ہندوستان میں متعارف کرایا تھا۔ یونانی ادویات کی مشق جسمانی مزاج کو متوازن کرنے کی ضرورت پر زور دیتی ہے اور مختلف امراض کے علاج کے لیے جڑی بوٹیوں پر انحصار کرتی ہے۔

۴۔ سدھا: سدھا ایک قدیم روایتی نظام طب ہے جس کی ابتدا جنوبی ہندوستان، خاص طور پر تمل ناڈو میں ہوئی۔ یہ "سدھاروں" کے تصور پر مبنی ہے، جو روحانی طور پر روشن خیال افراد ہیں جنہوں نے قدرتی مادوں، بشمول جڑی بوٹیوں اور معدنیات کا استعمال کرتے ہوئے دوا کا ایک نظام تیار کیا۔ سدھا آیوش نظام کی ایک قسم کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے اور یہ ادویات بنیادی طور پر تمل ناڈو میں رائج ہیں۔

۵۔ ہومیوپیتھی: ہومیوپیتھی کو اٹھارویں صدی کے آخر میں ایک جرمن معالج سیموئل ہائنیمن نے آشکار کیا تھا۔ یہ "like cures like" کے اصول کی پیروی کرتا ہے جہاں ایک صحت مند فرد میں علامات پیدا کرنے والے مادے کو رقیق کر دیا جاتا ہے اور بیمار شخص میں اسی طرح کی علامات کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ برطانوی حکومت کے دوران، ہومیوپیتھی نے ہندوستان میں مقبولیت حاصل کی اور اس کے بعد سے آیوش کا لازمی حصہ بن گیا۔

اسلامک یونیورسٹی نے ۲۰۲۲ء میں مرکز برائے آیوش سائنس کا قیام کرکے آیوش سائنس کو فروغ دینے کی طرف ایک اہم قدم اٹھایا۔ اس اقدام کی تقویت کے لیے ایک مکمل طور پر فعال آیوش ڈسپنسری بھی شروع کی گئی۔ IUST میں خوشبودار اور ادویاتی صفات کے پودوں کے لیے ایک ہربل گارڈن قائم کیا گیا ہے۔ مریضوں کو صحت کی سہولیات فراہم کرنے کے لیے یونیورسٹی کیمپس کے اندر اور باہر مختلف کیمپ لگائے جا رہے ہیں۔ مریضوں کو مفت ادویات فراہم کی جا رہی ہیں اور مختلف منظّم علاج بھی معمولی نرخوں پر فراہم کیے جاتے ہیں۔ روزانہ بیس سے زائد مریضوں کا علاج مستند ڈاکٹروں کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر ارشد گنائی اور ان کے عملے کی نگرانی میں یہ مرکز مختلف شعبوں میں سخت تحقیق اور ترقی کے ذریعے آیوش سائنسز کو آگے بڑھانے کے لیے پر عزم ہے۔ اس کا حتمی مقصد آیوش ہیلتھ کیئر کے بارے میں بیداری پیدا کرنا اور اسے اونتی پورہ کے ملازمین اور عام لوگوں میں ایک مقبول انتخاب بنانا ہے۔

آیوش نظام روایتی طریقوں کو جدید ادویات کے ساتھ مربوط کرکے، معیار بندی اور ضابطے کو بہتر بنا کر، ان کی افادیت کی تصدیق کے لیے سائنسی تحقیق کرکے، اور صحت کی دیکھ بھال میں ان کے استعمال کو فروغ دے کر جدید ارتقاء سے گزرا ہے۔ ہندوستانی حکومت نے ان نظاموں کو منظّم کرنے اور ان کی حمایت کے لیے کئی ادارے قائم کیے ہیں۔ مکمل صحت کی دیکھ بھال اور تندرستی کے لیے ہندوستان کے اندر اور بین الاقوامی سطح پر آیوش علاج کے استعمال میں دلچسپی بڑھ رہی ہے۔

آیوش نظامِ ادویات کی جڑیں بہت گہری ہیں۔ اس نظام کو نوآبادیاتی دور میں نظر انداز کیا گیا تھا لیکن آزادی کے فوراً بعد حکومت اس نظام کو بہتر کرنے میں مصروف عمل ہو گئی۔ سال ۱۹۵۵ء میں ہندوستان کی مرکزی حکومت نے ان نظاموں کی ترقی کے لیے ایک علیحدہ شعبہ "انڈین سسٹم آف میڈیسن اینڈ ہومیوپیتھی (ISM&H)" کا قیام عمل میں لایا۔ نومبر ۲۰۰۳ء میں اس محکمے کا نام بدل کر آیوروید، یوگا، نیچروپیتھی، یونانی، سدھا، اور ہومیوپیتھی (آیوش) رکھ دیا گیا۔ ۹ نومبر ۲۰۱۴ء کو حکومت ہند کی طرف سے روایتی ہندوستانی نظام طب کے گہرے علم اور آیوش نظامِ طب کی ترقی اور پھیلاؤ کو یقینی بنانے کے نقطہ نظر سے آیوش کی وزارت کو قائم کیا۔

ہندوستانی حکومت نے آیوش کے طریقوں کی نگرانی اور ان کو معیاری بنانے کے لیے ریگولیٹری ادارے قائم کیے ہیں۔ سنٹرل کونسل آف انڈین میڈیسن (CCIM) آیوروید، یونانی اور سدھا کو ریگولیٹ کرتی ہے، جبکہ سینٹرل کونسل فار ریسرچ ان یوگا اینڈ نیچروپیتھی (CCRYN) اور سینٹرل کونسل فار ریسرچ ان ہومیوپیتھی (CCRH) بالترتیب یوگا اور نیچروپیتھی اور ہومیوپیتھی کو منظّم کرتی ہے۔ آیوش نظام کو فروغ دینے کے لیے مختلف تحقیقی ادارے اور تعلیمی ادارے قائم کیے گئے۔ حکومت نے آیوش میں تحقیق، تعلیم اور تربیت کی سہولت کے لیے آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف آیوروید، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف نیچروپیتھی، اور دیگر ادارے قائم کیے ہیں۔ آیوش نظام کو ہندوستان کے نظامِ صحت میں ضم کر دیا گیا ہے۔ بہت سے سرکاری ہسپتال اور صحت کی دیکھ بھال کے مراکز روایتی ادویات کے ساتھ ساتھ آیوش علاج بھی پیش کرتے ہیں۔ یہ انضمام مجموعی صحت کی دیکھ بھال کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے اور مریضوں کو علاج کے وسیع تر انتخابات فراہم کرتا ہے۔ آیوش کے طریقوں اور مصنوعات کو معیاری بنانے کی کوششیں کی گئی ہیں۔ حکومت نے آیوش ادویات اور علاج کی حفاظت اور افادیت کو یقینی بنانے کے لیے ضوابط نافذ کیے ہیں۔ معیار بندی آیوش کے علاج میں معیار اور مستقل مزاجی کو برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ ہندوستانی حکومت نے آیوش کو فروغ دینے کے لیے مختلف اقدامات شروع کیے ہیں۔ مثال کے طور پر، آیوش کی وزارت کا قیام آیوش نظاموں کی ترقی اور فروغ پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے کیا گیا تھا۔ آیوش کے بنیادی ڈھانچے، تحقیق اور تعلیم کی حمایت کے لیے قومی آیوش مشن (NAM) اور دیگر اسکیمیں شروع کی گئی ہیں۔ آیوش کے نظام کو جدید ادویات کے ساتھ مربوط کرنے کی کوششیں جاری ہیں، جس کے نتیجے میں صحت کی دیکھ بھال کا ایک زیادہ جامع طریقہ اختیار کیا جا رہا ہے جسے انٹیگریٹیو یا تکمیلی دوا کہا جاتا ہے۔

نظامِ آیوش صحت کو جسم، دماغ اور روح کے درمیان توازن کی حالت کے طور پر دیکھتے ہیں۔ وہ صرف علامات کا علاج کرنے کے بجائے بیماری کی بنیادی وجوہات کو حل کرنے کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ آیوش کے نظام قدرتی علاج بشمول جڑی بوٹیاں، خوراک، طرز زندگی میں تبدیلیاں، اور غیر جراحتی علاج، شفایابی کو فروغ دینے اور بیماری کو روکنے پر انحصار کرتے ہیں۔ یہ یوگا، متوازن غذا، اور جڑی بوٹیوں جیسے طریقوں کے ذریعے صحت کو برقرار رکھنے اور بیماری سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ کم سے کم ضمنی اثرات کے ساتھ، مختلف علاج اکثر غیر جراحتی ہوتے ہیں۔ یہ انہیں مختلف لوگوں بشمول انکے جو متبادل یا تکمیلی صحت کی دیکھ بھال کے ذرائع تلاش کرتے ہیں کے لیے موزوں بناتا ہے۔ آیوش کو اکثر جدید ادویات کے ساتھ ایک تکمیلی علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، جس سے مریضوں کو دونوں نظاموں کی طاقت سے فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

شمارہ:5 | جلد:3 | تاریخ: جنوری-مارچ 2024 | صفحات:8
اسلامک یونیورسٹی برائے سائنس وٹیکنالوجی، اونتی پورہ سے شائع کردہ ایک کمیوٹی اخبار

کشمیر ہمالیہ میں موسمیاتی تبدیلی: خطے کے لیے آگے کیا ہے؟

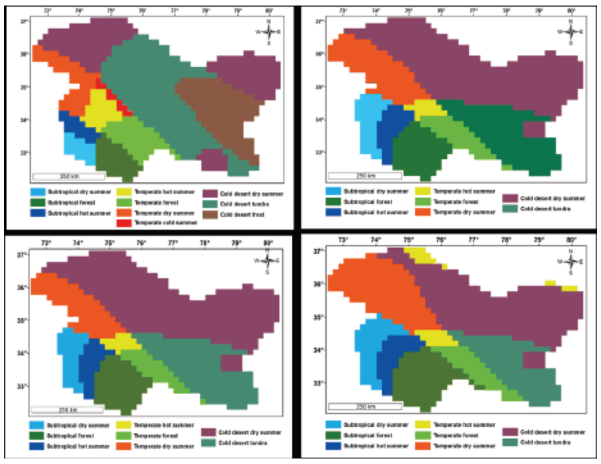
ڈاکٹر جاسیہ بشیر

موسمیاتی تبدیلی اور عالمی حدت حال ہی میں سائنسی برادری، پالیسی سازوں، میڈیا اور عام لوگوں کے درمیان مختلف شعبوں جیسے معیشت، زریعہ معاش اور ماحولیاتی نظام پر اس کے دور رس اثرات کے باعث تشویش اور بحث کا ایک اہم موضوع بن گیا ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ جیسی گرین ہاؤس گیسوں کا ارتکاز جو گزشتہ چند دہائیوں سے نمایاں طور پر بڑھ رہا ہے، گلوبل وارمنگ کے لیے بڑی حد تک ذمہ دار ہے۔ عالمی موسمیاتی تبدیلی کے ثبوت اب اچھی طرح سے ظاہر ہیں۔

کشمیر، برصغیر کے شمالی حصے میں واقع ایک دلکش خطہ، دنیا بھر کے دیگر خطوں کی طرح موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات کا سامنا کر رہا ہے۔ کشمیر سمیت ہمالیائی خطہ اپنی منفرد جغرافیائی اور ماحولیاتی خصوصیات کی وجہ سے خاص طور پر غیر محفوظ ہے۔ "زمین پر جنت" کہلانے والا یہ خطہ ماحولیاتی بحران کی دہلیز پر ہے۔ باقی ہمالیائی خطوں کی طرح جموں، کشمیر اور لداخ ہمالیہ میں بھی درجہ حرارت نمایاں شرحوں سے بڑھ رہا ہے۔ اگرچہ جموں، کشمیر اور لداخ ہمالیہ میں مجموعی طور پر بارش میں کوئی خاص تبدیلی نظر نہیں آتی، تاہم گزشتہ چند دہائیوں کے دوران موسم سرما کی برسات کی شکل برف کے بجائے بارش میں بدل گئی ہے۔ متوقع موسمیاتی تبدیلی کے تحت صورتحال مزید خراب ہو سکتی ہے جس سے مستقبل میں برف باری میں نمایاں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ آب و ہوا سے وابستہ انتہائی حدود میں گزشتہ چند دہائیوں سے کئی گنا اضافہ ہوا ہے۔ بارش کے نظام میں تبدیلیوں کے ساتھ بڑھتا ہوا درجہ حرارت پانی کی دستیابی، نباتات کی تقسیم، پودوں کے جماؤ اور گلیشیئروں کی سلامتی کے لیے سنگین خطرہ ہے۔ متوقع تبدیلیوں سے خطے میں معیشت کے تمام اہم شعبوں جیسے زراعت، پن بجلی کی پیداوار، آبپاشی اور سیاحت پر اثرات ہونے کی پیش گوئی کی گئی ہے۔ اگرچہ، آب و ہوا پر ہمارا براہ راست اختیار نہیں ہے، تاہم موسمیاتی تبدیلی کے بشری حصے کو کم کرنا، مناسب موافقت اور تخفیف قریب الوقوع آب و ہوا کے انسانی اور اقتصادی نتائج کو کم کر سکتی ہے۔

فضا میں گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج کی بڑھتی ہوئی شرح ماحولیاتی تبدیلی کے بنیادی محرکات ہیں۔ گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج کا براہ راست تعلق پوری دنیا میں حجریہ ایندھن (fossil fuel) کے استعمال، صنعت کاری، جنگلات کی کٹائی، فضائی آلودگی، اور دیگر ناموافق ماحولیاتی سرگرمیوں سے ہے۔ اگرچہ، جموں، کشمیر اور لداخ جیسے پہاڑی علاقے سب سے کم صنعتی ہیں، بدقسمتی سے اس مظہر کی عالمی جہتیں اور نشانات ہونے کے باعث ہم موسمیاتی تبدیلیوں کا خمیازہ بھگت رہے ہیں۔

> ہمارے مطالعے میں RCP8.5 کے تحت کشمیر، جموں اور لداخ کے لیے اکیسویں صدی کے آخر تک بالترتیب 5.2 ڈگری سیلسیس، 4.8 ڈگری سیلسیس، اور 6.5 ڈگری سیلسیس کے اوسط سالانہ درجہ حرارت میں اضافے کا تخمینہ لگایا گیا ہے۔



Environmental Science Pollution Research میں شائع ہونے والے ہمارے مطالعے میں RCP8.5 کے تحت کشمیر، جموں اور لداخ کے لیے اکیسویں صدی کے آخر تک بالترتیب 5.2 ڈگری سیلسیس، 4.8 ڈگری سیلسیس، اور 6.5 ڈگری سیلسیس کے اوسط سالانہ درجہ حرارت میں اضافے کا تخمینہ لگایا گیا ہے۔ اگر گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج کی موجودہ شرح برقرار رہی، تو بدترین صورت حال کے تحت اکیسویں صدی کے آخر تک عالمی اوسط درجہ حرارت میں تقریباً 5 ڈگری سیلسیس کا اضافہ ہونے کا امکان ہے۔ جموں، کشمیر اور لداخ میں اس موسمیاتی تبدیلی کی وجہ سے درجہ حرارت میں اضافے کی وجہ سے معیشت کے تقریباً ہر شعبے پر نمایاں اثرات مرتب ہوں گے۔ اگر یہ پیش گوئیاں درست ثابت ہوئیں تو گلیشیئر جو کہ اس خطے کے سب سے اہم وسائل ہیں، صدی کے آخر تک تقریباً 85 فیصد سکڑ جائیں گے۔ اس سے خطے میں ندیوں کے بہاؤ میں نمایاں کمی واقع ہوگی، جن کا پانی جنوبی ایشیا کے کئی ممالک کے درمیان مشترک ہے۔ اسی طرح خطے میں زراعت، باغبانی اور یہاں تک کہ سیاحت پر پڑنے والے اثرات ان ذرائع پر منحصر آبادی کی روزی روٹی کو نمایاں طور پر خطرے میں ڈالیں گے۔

موسمیاتی تبدیلی کے جریدے میں شائع ہونے والی دوسری تحقیق میں، ہم نے اکیسویں صدی کے آخر تک تین گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج کے منظر ناموں کے تحت 11 ماڈلز کا استعمال کرتے ہوئے جموں، کشمیر اور لداخ ہمالیہ میں مستقبل میں موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات کی پیش گوئی کی ہے۔ اس تحقیق میں خطے میں مروجہ آب و ہوا کے علاقوں کی تقسیم میں ہونے والی تبدیلیوں پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ اخراج کے تین منظر ناموں کے تحت متوقع آب و ہوا کی تبدیلی مروجہ آب و ہوا کے خطوں کی تقسیم میں نمایاں تبدیلیوں کی نشاندہی کرتی ہے۔ مختلف منظر ناموں کے تحت آب و ہوا کی متوقع تبدیلی سے اس بات کا انکشاف ہوتا ہے کہ منطقۂ حارہ سے ملے جلے اور معتدل آب و ہوا والے علاقوں میں توسیع ہوگی جبکہ سرد صحرائی آب و ہوا کا خطہ تینوں منظر ناموں کے تحت نمایاں طور پر سکڑنے کا امکان ہے۔ لداخ کے علاقے میں سرد صحرائی آب و ہوا کا زون 22 فیصد تک سکڑ جائے گا اور اسی طرح آب و ہوا اور موسمیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے منطقۂ حارہ سے ملے جلے اور معتدل علاقوں میں توسیع ہوگی۔

(بنیادی منظر نامے (1961–1990) کے تحت جموں و کشمیر کے خطے کے لیے نظر ثانی شدہ کوپن- گیجر آب و ہوا کی درجہ بندی/زونیشن، اور اکیسویں صدی کے آخر تک RCP4.5، A1B، RCP8.5 منظر نامے (ماخذ: رومشو وغیرہ، 2021)۔

اکیسویں صدی کے آخر تک آب و ہوا اور موسمیاتی خطوں میں متوقع تبدیلیوں سے مختلف شعبوں پر اہم اثرات مرتب ہوں گے جو پودوں کی دوبارہ تقسیم اور ساخت میں تبدیلی، برف کی کمی اور گلیشیئر کی تخفیف کا باعث بن سکتے ہیں۔ یہ صورتحال آب و ہوا کی انتہاؤں کی تعداد میں اضافے، دھاروں کے بہاؤ میں تبدیلی، حیوانات اور نباتات کی حیاتیاتی تنوع، پودوں کے پھیلاؤ، اور زراعت اور باغبانی کی پیداواری صلاحیت میں تبدیلیوں کا باعث بنے گی۔ یہ اثرات پن بجلی کی پیداوار، ایکو سسٹم سروسز اور خطے کے دیگر اہم اقتصادی شعبوں پر اثرات کے نقصان کے علاوہ ہیں۔

ناد اداریہ:

"ناد" مرکزی زیر انتظام جموں و کشمیر کا پہلا کمیونٹی اخبار ہے جواسلامک یونیورسٹی برائے سائنس و ٹیکنالوجی، اونتی پورہ سے شائع ہوتا ہے - یہ اخبار یونیورسٹی کے DPPC (Documentation, Printing and Publication Centre) کے ذریعے شائع ہوتا ہے جو یونیورسٹی آؤٹ ریچ پروگرام کا ایک حصہ ہے۔ اخبار سماجی بہبود کے مسائل کو خاص اہمیت فراہم کرتا ہے جن میں صحت سے آگاہی، تعلیم، سائنس برائے معاشرہ، ڈیزاسٹر مینجمنٹ، ثقافت اور کشمیر کی روایات، دیہی ترقی، کاروباری ترقی، ماحولیات اور حیاتیاتی تنوع شامل ہیں-

اخبار کا عنوان 'ناد' ایک کشمیری لفظ ہے جس کے معنی ہیں 'ایک پکار'، کیونکہ اس اخبار کا مقصد لوگوں کو ترقی کے لیے 'پکارنا' یعنی 'بلانا' ہے۔ اخبار میں شائع ہونے والے مضامین کو کمیونٹی سے مطابقت کی بنیاد پر شمارے میں لایا جاتا ہے۔ اگرچہ اس اخبار کی مرکزی زبان اردو ہے کیونکہ اردو زبان کشمیر میں بولی اور پڑھی جانے والی زبانوں میں خاص اہمیت رکھتی ہے، مستقبل میں ہم دیگر زبانوں میں بھی اخبار شائع کریں گے۔ اب تک ڈی پی پی سی نے اخبار کے تین شمارے اردو میں اور ایک شمارہ کشمیری میں شائع کیا ہے۔ اس شمارے میں جو اخبار کا پانچواں شمارہ ہے، ہم کشمیر میں لینڈ سلائیڈنگ، ذہنی صحت، روایتی علم، آیوش اور دیگر اہم مضامین پر بات کر رہے ہیں۔

چناچہ اسلامک یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی نے اپنی تمام تر کوششوں میں سماجی بہبود کو ترجیح دی ہے،یہ اخبار اس سمت میں ایک اہم قدم ہے جس سے معاشرے کے مختلف شعبے رابطہ میں رہیں گے۔ ہمیں امید ہے کہ یہ اخبار اس ہدف کو پورا کرے گا جس کے لیے اس کی اشاعت ہو رہی ہے۔ یہ ایک آغاز ہے اور ہمارا مقصد ہر شمارے کے ساتھ بہتری لانا ہے۔ اس لئے ہم اخبار کے بارے میں آپ کی آراء جاننا چاہتے ہیں۔ براہ کرم ہمیں naad@iust.ac.in پر لکھیں۔

کشمیر میں لیونڈر کا انقلاب کسانوں کے لیے منافع بخش

منزہ مہراج

کشمیر میں جامنی رنگ یعنی لیونڈر کی کاشت میں کاانقلاب آیا ہے، جسکی وجہ سے کسانوں میں کافی خوشی پایي جارہی ہے۔ سینکڑوں کسان وادی کے مختلف حصوں میں لیونڈر کی کاشت کر رہے ہیں اور انہیں روایتی کاشت کے برعکس بہت زیادہ منافع حاصل ہو رہاہے۔ لیونڈر کی کاشت کرنے والے کسان کافی خوش ہیں کیونکہ بہتر کاشت کے نتیجے کے طور پر، اس کا نمایاں اثر کسانوں کی آمدنی میں اضافہ کر رہاہے۔ وہیں اسکا یہ بھی اثر دیکھا جارہا ہے کہ تجارتی لیوینڈر فارمنگ کی حوصلہ افزائی بھی ہورہی ہے اور ساتھ ہی خوشبودار فصل پر مبنی زرعی معیشت کو بھی فروغ مل رہا ہے۔ اس وقت، سرکاری اعداد و شمار کے مطابق، جموں و کشمیر میں لیونڈر کی کاشت کے تحت پانچ سو ایکڑ سے زیادہ اراضی ہے۔

جنوبی کشمیر کے سنگم کے سرہامہ علاقے میں ایک سو اسی کنال اراضی جامنی رنگوں سے ڈھکی ہویي ہے کیونکہ اس پر لیوینڈر کی کاشت کی جارہی ہے ۔ اس اراضی پر لیونڈر کی کاشت کرنے والے کسان نے مقامی لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرائی ہے اور ہزاروں سیاحوں کو اپنی طرف متوجہ کیا ہے۔ لوگ جامنی رنگ کی خوبصورتی میں اپنی یادیں تصویر بند بھی کر رہے ہیں۔ لیونڈر کی کاشت کرنے والے کسانوں سے اگر اس کاشت کے بارے میں پوچھا جایے تو انکا صاف کہنا ہے کہ یہ کاشت منافع بخش ہے۔

سرہاماکے ایک کسان شبیر احمد کا کہنا ہے کہ، گزشتہ چند برسوں سے کشمیر میں لیونڈر کی کاشت سے کسانوں کی زندگیوں میں ایک بڑی تبدیلی آیي کیونکہ یہ کسانوں کی محنت کا بہترین پھل دیتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس سال لیونڈر کے تیل سے ۱۰ سے ۱۵ لاکھ روپے کمائے ہیں۔ شبیر کا یہ بھی کہنا ہے کہ ہم ہر سال لیونڈر کی کاشت کے تحت زمین کو بڑھارہے ہیں۔ پچھلے سال، یہ تقریباً160 کنال تھی، اس برس ۱۸۴ کنال اور اگلے سال یہ 200 کنال سے زیادہ ہو جائے گی۔

واضح رہے لیونڈر کا استعمال تیل نکالنے کے لیے کیا جاتا ہے، جس کے بعد اس تیل کو صابن، کاسمیٹکس، خوشبو دار چیزوں، ایئر فریشنرز اور ادویات بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ وہیں اس کاشت میں یہ بھی فایدہ ہے کہ لیونڈر کے پودے کو زیادہ پانی کی ضرورت نہیں ہوتی ہے، اور اس بات کا امکان نہیں ہے کہ اس پر کیڑوں یا دوسرے جانوروں کا حملہ ہو جو فصلوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ لیونڈر کا پودا لگانے کے بعد دوسرے ہی سال استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ پودا 15 سال تک کھلتا ہے، اور اس کے لیے بہت کم دیکھ بال کی ضرورت ہوتی ہے۔

میڈیا رپورٹس کے مطابق جموں و کشمیر کے تقریباً سبھی اضلاع لیونڈر فارمنگ میں مصروف ہیں۔ جبکہ حال ہی میں اس فصل کی پیداوار کے معاملے میں کشمیر خطہ کافی آگے بڑا ہے۔ کٹھوعہ، ادھم پور، ڈوڈہ، رامبن، کشتواڑ، راجوری، سرینگر، پلوامہ، کپواڑہ، بانڈی پورہ، بڈگام، گاندربل، اننت ناگ، کولگام اور بارہمولہ سمیت کئی اضلاع نے اس کاشت میں نمایاں پیش رفت کی ہے۔

کونسل آف سینٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ (CSIR) کے "ایروما مشن" کے ذریعے، سائنس اور ٹیکنالوجی کی وزارت کا جامنی انقلاب یا لیونڈر انقلاب گھریلو خوشبودار فصل پر مبنی زرعی معیشت کو آگے بڑھانے کی کوشش میں ہے۔ ایروما مشن، خوشبودار پودوں سے حاصل ہونے والے ضروری تیلوں کی عظیم صلاحیت کو محسوس کرنے کی کوشش ہے۔

میڈیا رپورٹس کے مطابق، CSIR-IIIM کے ڈائریکٹر زبیر احمد کا کہنا ہے کہ کسان پہلے ہی اپنے لیونڈر تیل کے لیے 10,000 روپے فی لیٹر وصول کر رہے ہیں، لیکن فی الحال ویلیو۔ ایڈنگ کے اقدامات اور تیل نکالنے کے عمل پر تحقیق پر زور دیا جارہا ہے۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ مارکٹ میں موجود کیمیکلز کی قسم کو الگ تھلگ کیا جارہا ہے اور اس کی خصوصیت پر بھی دھیان دیا جارہا ہے۔ وہیں محققین نے چند مرکبات کو الگ تھلگ کیا ہے، جو کینسر کے خلاف سرگرمی رکھتے ہیں۔

اس پہل میں تعاون کرنے والی CSIR لیبارٹریز چھوٹے اور پسماندہ کسانوں کی مدد کے لیے اعلیٰ معیار کے پودے لگانے کا مواد مفت فراہم کرتی ہیں۔ یہ اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش ہے کہ کسانوں کو ان قیمتی خوشبودار پودوں کی پرورش کے لیے بہترین وسائل تک رسائی حاصل ہو۔

لیونڈر کی کاشت سے نہ صرف کسانوں بلکہ لیونڈر فارم پر کام کرنے والے مزدوروں کی روزی روٹی میں بھی نمایاں بہتری آئی ہے۔ پہلے، ان میں سے بہت سے روایتی کاشتکاری کے طریقوں پر انحصار کرتے تھے جس سے بہت کم منافع ہوتا تھا۔ لیکن اب جب کہ لیونڈر فارمنگ قائم ہو چکی ہے، ان کے پاس اعلیٰ مارکیٹ قیمت کے ساتھ ایک قیمتی شے تک رسائی ہے۔

سی ایس آئی آر اروما مشن کے نتیجے میں جموں و کشمیر کے کسانوں نے ایک اہم تبدیلی کا تجربہ کیا ہے۔ منافع بخش کاروبار اور دیہی روزگار کی توسیع میں مدد کے لیے زراعت، پروسیسنگ اور مصنوعات کی ترقی کے شعبوں میں منصوبہ بند مداخلتوں کے ذریعے، CSIR اروما مشن سے فلیورنگ کے شعبے میں مزید انقلابی تبدیلی لانے کی توقع ہے۔

شمارہ:5 | جلد:3 | تاریخ :جنوری - مارچ 2024 | صفحات:8
اسلامک یونیوسٹی برائے سائنس وٹیکنالوجی، اونتی پورہ سے شائع کردہ ایک کمیونٹی اخبار

قدیم کشمیریوں کی ماحولیاتی حکمت: پائیدار زندگی کے اسباق

ہدیہ منظور

کشمیر کی قدیم تہذیب ہمارے تاریخی پس منظر کی ایک دلچسپ جھلک پیش کرتی ہے جو اس وقت کی عکاسی ہے جب انسانی معاشرے اپنے قدرتی ماحول کے ساتھ ہم آہنگی میں رہتے تھے۔ ان کے پائیدار ماحولیاتی طرز عمل انسانی ضروریات اور ماحولیاتی نظام کے تحفظ کے درمیان باریک توازن کی گہری تفہیم کی عکاسی کرتے ہیں۔ فضلات کے رفع کے انتظام کی ذہین تکنیکوں سے لے کر جدید زرعی طریقوں تک، قدیم کشمیریوں نے پائیدار نظام کے لیے ایک مستحکم اور مضبوط عزم کا مظاہرہ کیا ہے۔ یہ طرز عمل ماحولیاتی تحفظ میں جدید کوششوں کے لیے بامعنی اسباق پیش کرتے ہیں۔

کشمیر کے باشندوں نے اپنے قدرتی ماحول کی حفاظت کے لیے مختلف اور دیر پا طریقے اپنائے۔ انہوں نے زمین کی زرخیزی اور حیاتیاتی تنوع کو برقرار رکھنے کے لیے روایتی اور نامیاتی طریقوں کو استعمال کرتے ہوئے زرعی ماحولیاتی کاشتکاری کی مشق کی۔ زمین کی زرخیزی کو برقرار رکھنے کے لیے فصل کی گردش، مخلوط فصل کاشت، اور بیرونی آدانوں پر کم سے کم انحصار جیسی تکنیکوں کا استعمال کیا گیا۔ انہوں نے پہاڑی علاقوں میں مٹی کے کٹاؤ کو روکنے کے حل کے طور پر ٹیرس فارمنگ یعنی سیڑھی نما کھیتوں کی کاشتکاری کو اپنایا۔ کشمیر کے مختلف علاقوں خصوصی طور پر پامپور، اچھہ بل اور گلمرگ میں ٹیرس فارمنگ کا رواج تھا۔ ان سیڑھی نما کھیتوں کو چاول، زعفران اور کئی دیگر مقامی فصلوں کی کاشت کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ ان سیڑھی نما کھیتوں نے نہ صرف مٹی کو محفوظ کیا بلکہ کھڑی ڈھلانوں پر فصل کی کاشت میں بھی سہولت فراہم کی۔

پہلے زمانے میں، کشمیر کے لوگ اپنے اپنے علاقوں میں کچرے کے بندوبست کے لیے بہت سے طریقے استعمال کرتے تھے۔ وہ کثرت سے نامیاتی فضلہ جیسے بچا ہوا کھانا اور زرعی باقیات کو کھاد بنانے کے لیے استعمال کرتے تھے۔ اس عمل سے کاشتکاری کے مقاصد کے لیے مٹی کے معیار کو بہتر بنایا جاتا تھا۔ فضلات کو ری سائیکل کرکے پھر سے کارآمد بنانے جیسے ٹوٹے ہوئے مٹی کے برتنوں کو تعمیراتی مواد کے طور پر استعمال کرنے کی بھی مشق کی جاتی تھی۔ کچرے کو ٹھکانے لگانے کی تکنیکوں جیسے نامیاتی فضلہ کو باقاعدگی سے کھاد میں تبدیل کرکے اور پیکیجنگ اور کھانا پکانے کے لیے لکڑی اور مٹی کا استعمال کرکے کم سے کم فضلہ پیدا کرنے سے آلودگی میں بہت حد تک تخفیف کی جاتی تھی۔

تعمیرات، آلات اور کپڑوں کے لیے مقامی مواد کا استعمال کیا جاتا تھا، جس سے دور دراز کی نقل و حمل اور اس کے ماحولیاتی اثرات کو کافی حد تک کم کیا جاتا تھا۔ قدیم کشمیریوں کا فطرت سے گہرا روحانی تعلق تھا، جس کی وجہ سے وہ اس کے ساتھ اچھا سلوک کرتے تھے اور وسائل کے ضرورت سے زیادہ استعمال سے گریز کرتے تھے۔ اس طرح ماحولیاتی نقصان کو کم کیا جاتا تھا۔ ان کے پاس پودوں، جانوروں اور ماحولیاتی نظام کی بابت موروثی حکمت تھی، جو نسل در نسل منتقل ہوتی تھی اور ان کے پختہ اعمال میں اہم کردار ادا کرتی تھی۔ ان کی سادہ طرز زندگی کم ملکیت اور کم صرف کرنے کا باعث بنی، جس کے نتیجے میں وسائل کے استعمال اور فضلات کے جمع ہونے میں کافی کمی ہوتی تھی۔

کشمیر کے قدیم باشندے پانی جمع کرنے کا ایک پیچیدہ نظام استعمال کرتے تھے جس سے خطے کے قدرتی وسائل کو اپنے فائدے کے لیے استعمال کیا جا سکتا تھا۔ کشمیر کے کچھ علاقوں میں غیر معمولی ارضیاتی تشکیل جنہیں کاریوا (Karewas) کہا جاتا ہے، نے بھی پانی جمع کرنے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ یہ بلند سطح مرتفع بارش اور پگھلی ہوئی برف کو سمیٹنے والے فطری ذخائر کے طور پر کام کرتے تھے۔ ابتدائی کشمیری باشندوں نے اس استعداد کو کنویں اور واٹر چینلز بنا کر استعمال کیا جو انہیں ذخیرہ شدہ پانی تک مسلسل رسائی فراہم کرتے تھے، جو سال کے تمام موسموں میں دستیاب رہتا۔ اس طریقے سے پانی کی بچت ہوتی اور خشک سالی کے اثرات کو کم کرنے میں مدد ملتی تھی۔

قدیم کشمیریوں نے مقامی طور پر اگائے جانے والی موسمی غذاؤں کا انتخاب کرکے پائیدار کھانے کی عادات کی پیروی کی، جس سے نقل و حمل کے اخراج میں کمی آئی، ان کے ماحولیاتی اثرات کو کم کیا، اور مقامی ماحول کو مدد ملی۔ انہوں نے کھانے کے معاملے میں ایک کفایتی رویہ کا مظاہرہ کیا اور کھانے والی اشیاء کے ہر حصے کو استعمال کرتے ہوئے فضلہ کو کم سے کم کیا، مثال کے طور پر کچھ سبزیوں کے پتے جو آج اکثر ضائع کیے جاتے ہیں تخلیقی طور پر برتنوں میں پکائے جاتے تھے جو کہ اضافی غذائی اجزاء اور ذائقے فراہم کرتے تھے۔ جانوروں کی ہڈیوں کو مسالوں کے ساتھ ابال کر صحت مند شوربے تیار کیا جاتے تھے۔ تمام موسموں میں مستحکم خوراک کی فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے پائیدار تحفظ کے طریقے استعمال کیے جاتے تھے۔ مثال کے طور پر پھلوں، سبزیوں اور یہاں تک کہ گوشت کو بھی سورج کی گرمی میں خشک کیا جاتا تھا تاکہ نمی کو دور کیا جاسکے اور خراب ہونے سے روکا جاسکے۔ اسکے علاوہ تخمیر یا اچار بنانے کے طریقے بھی استعمال ہوتے تھے جس میں پھلوں، سبزیوں اور یہاں تک کہ گوشت کو بھی نمک، مسالوں اور کبھی کبھار سرکہ یا تیل کے مرکب میں ملایا جاتا تھا۔ ان طریقوں سے نہ صرف خوراک کے ضیاع کو کم کیا جاتا تھا بلکہ فصلوں کے استعمال کو ان کی ابتدائی کٹائی کے وقت سے بھی آگے بڑھایا جاتا۔

قدیم زمانے میں، کشمیری لوگ اپنی صحت کی دیکھ بھال کے لیے جڑی بوٹیوں اور آیورویدک ادویات کا استعمال کرتے تھے، مصنوعی ادویات پر انحصار کم کرتے تھے اور مقامی پودوں کے تحفظ کو فروغ دیتے تھے۔ مقامی جڑی بوٹیاں جیسے ٹیتھوان (Artemisia absinthium) پیٹ میں درد، دیرینہ بخار اور گٹھیا کے لیے استعمال ہوتی تھیں۔ گو تھیر (Adiantum cappilus veneris) پودے کا نچوڑ پیٹ کے درد کے لیے اور ایک دافع بلغم کے طور پر لیا جاتا تھا۔ بُم (Star Lotus) جوڑوں کی سوجن کو دور کرنے کے لیے اچھا سمجھا جاتا تھا۔ ہاپت گوگج (Arisaema jacquemontii) کی خشک جڑوں کے سفوف کو تیل میں ملا کر متاثرہ حصے پر لگانے سے پھوڑے اور چھالوں کو ٹھیک کیا جاتا تھا۔

قدیم زمانے میں، کشمیری لوگ اپنی صحت کی دیکھ بھال کے لیے جڑی بوٹیوں اور آیورویدک ادویات کا استعمال کرتے تھے، مصنوعی ادویات پر انحصار کم کرتے تھے اور مقامی پودوں کے تحفظ کو فروغ دیتے تھے۔

مکانات مقامی طور پر تیار شدہ مواد جیسے مٹی کی اینٹوں، صنوبر اور دیودار کی لکڑی سے بنتے تھے۔ چھتیں مقامی طور پر اگائے گئے چاول کے بھوسے، سرکنڈوں یا بعض اوقات لکڑی کی تختیوں سے بنی ہوتی تھیں جو برف کو آسانی سے دھکیلنے کے لئے ڈھلان کی صورت میں بنائی جاتی تھیں۔ جھونپڑیوں کے ارد گرد کی آڑ مٹی، پتھر یا ٹہنیوں سے بنی ہوتی تھی۔ اس قسم کی دیوار کو "دوس" کے نام سے جانا جاتا تھا۔ اس طرح کے مکانوں کا ماحول پر کم سے کم اثر پڑتا تھا، جس سے وہ گھر بنانے کے لیے ایک پائیدار انتخاب بن جاتے تھے۔ مزید برآں، انہیں زلزلوں کو برداشت کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا تھا، جس سے وہ زلزلے کی سرگرمیوں کے شکار کشمیر کے لیے ایک محفوظ آپشن بناتے تھے۔

کشمیری سردیوں میں اون اور گرمیوں میں کپاس کے مقامی طور پر تیار کردہ کپڑے پہنتے تھے۔ فیرن، ایک ڈھیلا، لمبی بازو والا پوشاک، مقامی طور پر تیار کردہ مواد سے بنایا جاتا تھا، جو کہ سرد موسم کے دوران گرمی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ آرام دہ اور پائیدار بھی تھا۔ شال قدیم کشمیری لباس کا ایک اہم حصہ تھے، جو کہ دستکاری سے نہایت پیچیدہ ڈیزائنوں کے ساتھ مقامی طور پر حاصل شدہ خام مال سے بنائے جاتے تھے۔ یہ شال عورتوں کے ساتھ ساتھ مردوں کو بھی گرمی فراہم کرتے تھے۔ کشمیر کے لوگ پاؤں کو عام طور پر چمڑے یا بھوسے کی چپل جسے "ژپلی" یا "پلہرو" کہا جاتا تھا سے ڈھانپتے تھے، اور گیلے موسم کے لیے لکڑی کے کھڑاؤں کا استعمال ہوتا تھا۔ کشمیری چاول کے بھوسے سے اپنا پلہرو بنا سکتے تھے۔ مجموعی طور پر، قدیم کشمیریوں کا لباس نہ صرف فعال تھا بلکہ ان کی ثقافتی شناخت اور روایات میں بھی گہرا تعلق تھا۔

تاریخ سے حاصل کردہ بصیرت نہ صرف ماضی کی باقیات ہیں بلکہ وہ مستقبل کے لیے پائیدار منصوبوں کی رہنمائی کرتے ہیں۔ ابتدائی کشمیریوں نے جس جامع انداز میں ماحولیات کی دیکھ بھال کی وہ عصری ماحول کے تحفظ کے ماہرین کو تحریک دینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایک ایسے وقت میں جب ہمارے سیارے کو موسمیاتی تبدیلی، خوراک کی حفاظت اور وسائل کی کمی جیسے فوری چیلنجز کا سامنا ہے، ان کی تکنیکوں کو کام میں لایا جاسکتا ہے، اس میں ترمیم کی جاسکتی ہے اور آگے بڑھنے کے لیے ایک مضبوط اور موافقت پذیر راستہ قائم کیا جاسکتا ہے۔ قدیم کشمیریوں کے ذریعہ اپنائے گئے پائیدار ماحولیاتی طرز عمل اس بات کے ثبوت کے طور پر کام کرتے ہیں کہ پھیلتے ہوئے معاشرے کے تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے ماحول کے ساتھ ہم آہنگی کے ساتھ رہنا قابل حصول ہے۔ ان کے تاریخی طریقوں کا تجزیہ کرنے سے ہمیں روشن خیالی ملتی ہے جو ہمیں ایک ایسے مستقبل کی طرف لے جا سکتی ہے جس میں ماحولیاتی شعور اور پائیداری کا نشان ہے۔

ذہنی صحت سے متعلق آگاہی، فلاحی وبہبودی فروغ:

نوجوانوں میں ذہنی عوارض کا قریبی جائزہ

ڈاکٹر زاہدہ رسول

جدید تیز رفتار معاشرے میں جس میں ہم رہتے ہیں جسمانی صحت کو اکثر ترجیح دی جاتی ہے لیکن یہ یاد رکھنا بہت ضروری ہے کہ ذہنی اور سماجی بہبود بھی اہم ہیں۔ دماغی صحت کسی شخص کی مجموعی صحت کا ایک اہم عنصر ہے اور دنیا بھر کے معاشروں کو اس کے فروغ اور بحالی کو ترجیح دینی چاہیے۔

دماغی صحت کے عوارض واقعی آفاقی ہیں، جغرافیائی حدود سے تجاوز کرتے ہیں اور تمام پس منظر سے تعلق رکھنے والے افراد کو متاثر کرتے ہیں یہ عوارض اپنے آپ کو مختلف شکلوں میں ظاہر کرتے ہیں، غیر معمولی خیالات، تاثرات، جذبات، رویئے اور باہمی روابط کو ظاہر کرتے ہیں ابتدائی عالمی انداز نمایاں ذہنی امراض کے حیران کن پھیلاؤ کی نشاندہی کرتے ہیں۔

ڈپریشن تقریبا300 ملین افراد کو متاثر کرتا ہے جب کہ بائی پولر ایفیکٹو ڈس ارڈر تقریبا60 ملین افراد کو متاثر کرتا ہے، شیزوفرینیا اور دیگر سائیکوسس 23 ملین اور ڈائمنشیا تقریبا50 ملین افراد کو متاثر کرتا ہے۔

2015 میں 12 ریاستوں میں کیے گئے نیشنل مینٹل ہیلتھ سروے نے کچھ خطرناک اعداد وشمار کا انکشاف کیا جس میں 18 سال سے زیادہ عمر کے افراد میں ذہنی بیماری کا پھیلاؤ 10.6 فیصد ہے۔

اس سروے نے ائی سی ڈی 10 یعنی امپورٹنٹ کلاسیفیکیشن اف ڈس ارڈر 10 جس میں بیماریوں کی بین الاقوامی درجہ بندی بشمول نامیاتی عوارض، مادہ سے متعلق عوارض، شیزوفرینیا، موڑ کی خرابی، اعصابی اور تناؤ سے متعلق عوارض اور مزید خواتین غیر متناسب طور پر نیوروسیس اور تناؤ سے متعلق ذہنی عوارض سے متاثر ہوتی ہیں خاص طور پر فوبیا اور اضطراب کی خرابی سے یہاں تک کہ نوجوان نو عمر بھی متاثر ہوتے ہیں کیونکہ ان میں سے 7.3 فیصد میں ذہنی خرابی کی اطلاع ہے، خطرناک بات یہ ہے کہ 0.9 فیصد ابادی خودکشی کے زیادہ خطرے میں ہے۔ تقریبا150 ملین ہندوستانی جن کی عمریں 13 یا اس سے زیادہ ہیں ایک یا زیادہ ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں جس کا مطلب ہے کہ انہیں خدمات تک رسائی کی ضرورت ہے۔ ذہنی عوارض کے معاشی اثرات بہت اہم ہیں کیونکہ یہ پیداواری اور فلاو بہبود کو متاثر کرتا ہے۔ دو فیصد سے بھی کم ابادی شدید ذہنی بیماریوں جیسے سائیکوسس یا بائی پولر ڈس ارڈر سے متاثر ہے ذہنی صحت کے مسائل شہری علاقوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔

متعدد عوامل ذہنی خرابی کا باعث بنتے ہیں۔

وراثت بھی ایک کردار ادا کرتی ہے خاص طور پر شیزوفرینیا جیسے حالات میں مزید برے ماحول میں، زہریلے مادوں، سائیکوٹراپک ادویات اور غذائیت کی کمی اور متعدد ایجنٹوں کی نمائش کا بھی ایک اہم اثر ہو سکتا ہے ایک شخص کی پوری زندگی میں دماغی صحت کے حوالے سے بعض نازک مراحل خاص طور پر اہم ہوتے ہیں مزید سماجی اور ماحولیاتی عوامل جیسے جذباتی تناؤ معاشی عدم تحفظ اور گھریلو جھگڑے ذہنی صحت کے مسائل کو خراب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں مزید تقلید واقعات پیشاورانہ حاجت اور تابکاری کی نمائش دماغی صحت پر منفی اثر ڈال سکتی ہے بعض نامیاتی حالات جیسے دماغی شریانوں نوپلاسم میٹابولک امراض اینڈوکرائن ڈس ارڈر اور ٹی بی اور جزام جیسی دائمی بیماریاں دماغی صحت کے مسائل میں حصہ ڈالنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

پیدائش سے پہلے کا عرصہ زندگی کے ابتدائی پانچ سال یعنی ابتدائی بچپن اسکول جانے کی عمر جوانی اور بڑھاپا ایسے مراحل ہیں جو افراد میں پیار ازادی کامیابی پہچان اور خود کو حقیقت بنانے کی مسلسل ضرورت کو اجاگر کرتے ہیں۔

ذہنی صحت کی خرابیوں کو دور کرنے میں کوتاہی کے نتیجے میں متاثر ہونے والوں کے لیے غربت اور انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہو سکتی ہے۔

کمیونٹیز میں دماغی صحت کی خدمات صرف افراد کی تشخیص اور علاج سے لگے ہیں۔ ان کا بنیادی مقصد ذہنی تندرستی کو برقرار رکھنا اور بڑھانا ہے جبکہ دماغی بیماریوں کو روکنا بھی ہے اگرچہ نفسیات جیسے حالات کے لیے ادویات اور مشاورت اکثر ضروری ہوتی ہے مختلف افراد جیسے کہ ماہرین تعلیم آجر اور بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹروں کی بھی ذہنی صحت کی خرابیوں سے نمٹنے میں اہم ذمہ داریاں ہوتی ہیں۔

مثبت ذہنی صحت کا ہونا کسی شخص کی تعلیمی ملازمت اور سماجی صلاحیتوں کو بہت بہتر بنا سکتا ہے ذہنی صحت کو فروغ دینے کی عوامی کوششوں میں روک تھام اور ابتدائی مداخلت شامل ہے ذہنی اور سماجی تندرستی کے درمیان توازن برقرار رکھنا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ دونوں پہلو اپس میں گہرے جڑے ہوئے ہیں مجموعی طور پر تندرستی حاصل کرنے کے لیے ایک شخص کو ذہنی اور سماجی صحت کا اہم اہنگ امتزاج ہونا چاہیے۔

اخر میں ذہنی صحت کے عوارض سے نمٹنے میں عالمی لازمی مضمر ہے کیونکہ اس کے افراد خاندانوں اور مجموعی طور پر معاشرے پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں اگاہی کے فروغ کو ترجیح دینا بدنما داغ کو کم کرنا اور فلاح و بہبود کی کاشت ہماری مشترکہ کوششوں کا مرکز ہونا چاہیے تاکہ اس بات کی ضمانت دی جاسکے کہ ہر کوئی ایک صحت مند اور اطمینان بخش وجود کا تجربہ کر سکتا ہے۔

مثبت ذہنی صحت کا ہونا کسی شخص کی تعلیمی ملازمت اور سماجی صلاحیتوں کو بہت بہتر بنا سکتا ہے ذہنی صحت کو فروغ دینے کی عوامی کوششوں میں روک تھام اور ابتدائی مداخلت شامل ہے ذہنی اور سماجی تندرستی کے درمیان توازن برقرار رکھنا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ دونوں پہلو اپس میں گہرے جڑے ہوئے ہیں

شمارہ:5 | جلد:3 | تاریخ :جنوری ـ مارچ 2024 | صفحات:8
اسلامک یونیوسٹی برائے سائنس وٹیکنالوجی، اونتی پورہ سے شائع کردہ ایک کمیونٹی اخبار

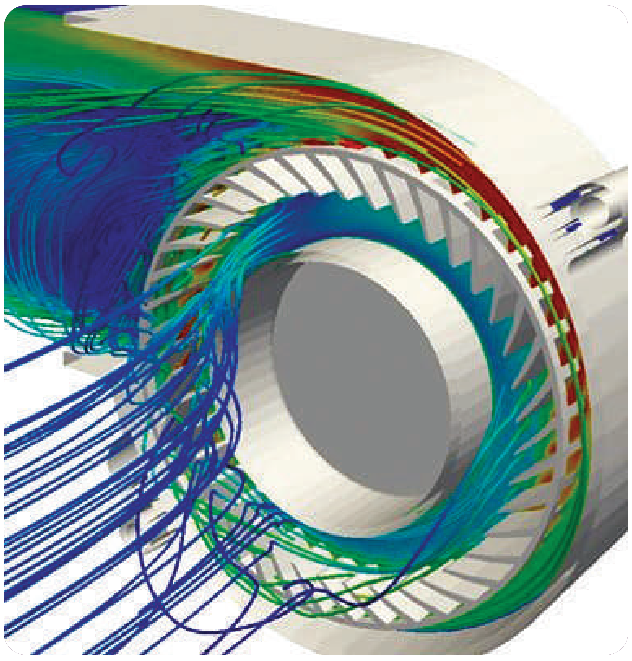
میڈیکل پریکٹیشنرز کے لئے پورٹیبل پاورڈ ایئر پیوریفائنگ ریسپائریٹر ایک خاص ایجاد

جواز احمد

یہ ایجاد 'میڈیکل پریکٹیشنرز کے لیے ہوا صاف کرنے والا ریسپائریٹر (پی اے پی آر) ہے۔ پی اے پی آر ایک قسم کا ذاتی حفاظتی سامان ہے جو طبّی ماہرین کو طبّی ماحول میں ہوا سے آلودہ مواد سے بچانے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ خاص ایجاد مختلف طبّی طریقہ کار کے دوران طبّی پیشہ ور افراد کے استعمال کے لئے خاص طور پر تیار کردہ پی اے پی آر کی کارکردگی، حفاظت اور آرام کو بہتر بنانے پر مرکوز ہے، خاص طور پر ان حالات میں جہاں نقصان دہ جراثیم، ایروسول، یا ہوا کے ذرات کے سامنے آنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

سانس کی حفاظت کا ایک آلہ جس میں ایئر ہینڈلنگ یونٹ، ہیڈ گیئر یونٹ، ہوا کے پائپوں کو جوڑنا شامل ہے، یہ سب مل کر کام کرتے ہیں تاکہ صارف کو سانس لینے کے لئے صاف، جراثیم سے پاک، بدبو سے پاک ہوا کا بہاؤ فراہم کیا جاسکے۔ ایئر ہینڈلنگ یونٹ ایک طاقتور 36 واٹ ڈی سی موٹر پر مبنی ریڈیئل بلور کا استعمال کرتے ہوئے اپنے ان پٹ فلٹر چینل کے ذریعے بیرونی ماحول سے آلودہ ہوا کو کھینچتا ہے، اس کے بعد آلودہ ہوا کو ایچ ای پی اے 14 فلٹر، کاربن ایئر فلٹر، پری فلٹر اور پوسٹ فلٹر پر مشتمل چھ فلٹر پرتوں کے سیٹ کے ذریعے کھینچا جاتا ہے۔ اس کے بعد ہوا کو دو ایئر فلو پائپوں میں دھکیل دیا جاتا ہے جو ایک طاقتور 36 واٹ ڈی سی موٹر پر مبنی ریڈیئل بلور ڈی سی موٹر کا استعمال کرتے ہوئے ایئر ہینڈلنگ یونٹ کو ہیڈ گیئر یونٹ سے جوڑتے ہیں۔

دھکے ہوئی ہوا بہاؤ کے پائپوں اور ہیڈ گیئر یونٹ کے اندر ایک مثبت ہوا کا دباؤ پیدا کرتی ہے جو نیم قابل رسائی مواد پر مشتمل ہوتی ہے جس سے ہیڈ گیئر یونٹ کے اندر مثبت ہوا کے دباؤ کو برقرار رکھتے ہوئے ہوا کی ایک خاص مقدار سے گزرنے کی اجازت ملتی ہے۔ ہیڈ گیئر کے اندر مثبت ہوا کے دباؤ کی وجہ سے ہیڈ گیئر یونٹ کے گردن کے علاقے میں حد سے زیادہ ہوا ضائع ہو جاتی ہے اور بیرونی ماحول سے ہیڈ گیئر یونٹ میں آلودہ ہوا کے کسی بھی بیک فلو کو روکتی ہے۔



ریڈیل پنکھے کے ذریعے ہوا کے بہاؤ کی رفتار کو ہموار کرتا ہے۔

اس جدید پاورڈ ایئر پیوریفنگ ریسپائریٹر کا مقصد طبی عمل کے دوران ان کی حفاظت کو بڑھانے اور ہوا سے آلودہ مواد کے خطرے کو کم سے کم کرنے کے لئے ایک انتہائی موثر، آرام دہ اور قابل اعتماد حل فراہم کرنا ہے، جس سے محفوظ اور زیادہ موثر صحت کی دیکھ بھال کے طریقوں میں حصہ لیا جاسکتا ہے۔

جدت طرازی کے اہم شعبے۔

بہتر فلٹریشن ٹیکنالوجی: پی اے پی آر میں جدید فلٹریشن سسٹم شامل ہیں، ممکنہ طور پر جدید مواد یا فلٹریشن میکانزم کا استعمال کرتے ہوئے، وائرس، بیکٹیریا اور دیگر نقصان دہ ذرات سمیت ہوا کے آلودہ مواد کی ایک وسیع رینج کو موثر طریقے سے پکڑنے کے لئے۔

بہترین ہوا کا بہاؤ اور آرام: پی اے پی آر کا ڈیزائن ہوا کے بہاؤ کی شرح اور سانس کے آرام کے درمیان ایک بہترین توازن کو یقینی بناتا ہے، تناؤ کو کم کرتا ہے اور طبّی معالجین کے لئے طویل مدت تک آلہ پہننا آسان بناتا ہے۔

ہلکا پھلکا اور ایر گونومک ڈیزائن: یہ ایجاد ایک ہلکا پھلکا اور ایر گونومک پی اے پی آر بنانے پر مرکوز ہے جو گردن اور کندھوں پر تناؤ کو کم سے کم کرتا ہے، جس سے طبّی پیشہ ور افراد کو طبّی طریقہ کار کے دوران آزادانہ طور پر نقل و حرکت کرنے کی اجازت ملتی ہے۔

دیرپا بیٹری کی زندگی: ایک انتہائی موثر پاور مینجمنٹ سسٹم کو شامل اور پی اے پی آر کے آپریشنل وقت کو بڑھانے کے لئے جدید بیٹری ٹکنالوجی کو شامل کیا گیا ہے، جو بار بار ری چارجنگ یا بیٹری کی تبدیلی کی ضرورت کو کم کرتا ہے۔

صارف دوست کنٹرولز: بدیہی اور استعمال میں آسان کنٹرول طبّی معالجین کی ترتیبات کو ایڈجسٹ کرنے اور طبّی طریقہ کار میں خلل ڈالے بغیر فوری دیکھ بھال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

ماڈیولریٹی اور ورسٹائلٹی: پی اے پی آر کو ماڈیولر نقطہ نظر کے ساتھ ڈیزائن کیا گیا ہے، جس سے طبّی پیشہ ور افراد کو اپنی مخصوص ضروریات اور طبّی طریقہ کار کی بنیاد پر سسٹم کو اپنی مرضی کے مطابق بنانے اور اپنانے کی اجازت ملتی ہے۔

اس جدید پاورڈ ایئر پیوریفنگ ریسپائریٹر کا مقصد طبّی عمل کے دوران ان کی حفاظت کو بڑھانے اور ہوا سے آلودہ مواد کے خطرے کو کم سے کم کرنے کے لئے ایک انتہائی موثر، آرام دہ اور قابل اعتماد حل فراہم کرنا ہے، جس سے محفوظ اور زیادہ موثر صحت کی دیکھ بھال کے طریقوں میں حصہ لیا جاسکتا ہے۔

فی الحال، مندرجہ ذیل نتائج حاصل کیے جاتے ہیں:

اسلامک یونیورسٹی اف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی کے ڈی آئی سی شعبے میں تیار کردہ پی اے پی آر پروٹو ٹائپ آزمائشی حالات میں کامیابی سے.برائے نام کام کر رہا ہے۔

2.7 ایم پی 12 وی ڈی سی ریڈیئل فین موٹر کے لئے 8.93 سی ایف ایم ہوا کے بہاؤ کو 12 وولٹ ڈی سی ان پٹ پر حاصل کیا جاتا ہے۔ 2.7 ایم پی ۱۲ وی ڈی سی ریڈیئل فین موٹر کے لئے ہوا کے بہاؤ کا 9.36 سی ایف ایم 13 وولٹ ڈی سی ان پٹ پر حاصل کیا جاتا ہے۔ 6 ایم پی 12 وی ڈی سی ریڈیئل

ہسپتال میں پروٹو ٹائپ پہنے ہوئے میڈیکل پریکٹیشنر

فین موٹر کے لئے 15.69 سی ایف ایم ہوا کے بہاؤ کو 12 وولٹ ڈی سی ان پٹ پر حاصل کیا جاتا ہے۔ 6 ایم پی 12 وی ڈی سی ریڈیئل فین موٹر کے لئے 16.12 سی ایف ایم ہوا کے بہاؤ کو 12 وولٹ ڈی سی ان پٹ پر حاصل کیا جاتا ہے۔ 12 وولٹ ڈی سی ان پٹ پر 2.7 ایم پی 12 وی ڈی سی ریڈیئل فین موٹر کے لئے 3.95 گھنٹے کا بیک اپ وقت حاصل کیا جاتا ہے۔ 12 وولٹ ڈی سی ان پٹ پر 6 ایم پی 12 وی ڈی سی ریڈیئل فین موٹر کے لئے 67ء1 گھنٹے کا بیک اپ وقت حاصل کیا جاتا ہے۔ ڈیزائن کردہ ہیڈ گیئر صارف کے لئے بہت آرام دہ محسوس ہوتا ہے. پی اے پی آر ہیڈ گیئر کے نیچے تھوڑا سا مثبت دباؤ پیدا کرنے کے قابل ہے. ڈبل ایئر فلو بی آئی پی اے پی پائپ زیادہ ہوا کا بہاؤ فراہم کرتے ہیں اور ایک پائپ میں ہوا کے بہاؤ کی ناکامی کی صورت میں اضافی مقدار میں اضافہ کرتے ہیں۔ بیٹری پیک وزن کی وجہ سے پی اے پی آر کا وزن زیادہ تر غالب ہے۔ پی اے پی آر کی مکمل اسمبلی میں ایک سکرو لیس ڈیزائن ہے اور اس طرح ایئر فلٹرز کو تبدیل کرنا آخری صارفین کے لئے بہت آسان ہے۔

شمارہ:5 | جلد:3 | تاریخ :جنوری - مارچ 2024 | صفحات:8

اسلامک یونیوسٹی برائے سائنس وٹیکنالوجی، اونتی پورہ سے شائع کردہ ایک کمیونٹی اخبار

پیرپنجال کی قبائلی برادریوں کے طرزِ زندگی کا ایک جائزہ

پیر پنجال کے گھنے جنگلوں میں، پرسکون مناظر کے درمیان اور آسمان کی وسیع وسعت کے نیچے، ایک قبیلہ ہے جس کی زندگی سادہ، خوبصورت لیکن اتنی ہی مشکل ہے. تصویروں کے ذریعے، ان آدیواسی لوگوں کے خانہ بدوش وجود پر روشنی ڈالیں۔ وہ اپنے خاندانوں اور مویشیوں کے ساتھ سفر کرتے ہیں، اپنے امیر ثقافتی ورثے اور روایات کو آگے بڑھاتے ہیں۔ انہیں درپیش چیلنجوں کے باوجود، وہ ماحول سے گہری وابستگی رکھتے ہیں۔ ارجمند وانی

نمبلن گاؤں کی دلکش ثقافت، جہاں لوگ گرمیوں کے مہینوں میں ہجرت کرتے ہیں۔ شاندار پیر پنجال جنگلات کے پس منظر میں ان کی خانہ بدوش طرز زندگی کا ایک منظر

قبیلے کا ہر فرد پوری توانائی کے ساتھ مصروف محنت :- ۸۰ سالہ غلام حسن اپنے مویشیوں کو چراتے ہوئے !

قبیلے کی ایک عورت اپنے کچے گھر میں روایتی طریقے سے مکھن بناتے ہوئے۔

قبائلی خاندان کا روایتی چولہا !

روزمرہ ضرورتوں کو پورہ کرنے کے لیے لمبی دوریا طے کرتی ہوئی عورتیں !

قدرتی رنگوں سے سجے ہوئے ایک روایتی مکان کا منظر۔

قبائلی خاندان کے روایتی باورچی خانے کا ایک منظر جوان کی سادہ زندگی کی عکاسی کرتا ہے۔

قبیلے کے بچے بھی قدرت کے قریب رہتے ہیں۔

سرپرست : پروفسیر شکیل احمد رومشو • مدیر اعلیٰ : ڈاکٹر روہیلہ حسن • ادارتی • ڈاکٹر عنایت رسول • سید عادل
مشاورتی بورڈ : پروفیسر اشوک اوگرا • پروفیسر ایاز حسن مون • پروفیسر للی وانت • یوسف جمیل • سمیر کول • ڈیزائنگ : آغا شاہی
اشاعت : ڈی۔ پی۔ پی۔ سی، اسلامک یونیورسٹی برائے سائنس وٹیکنالوجی 192122-اونتی پورہ، کشمیر naad@iust.ac.in