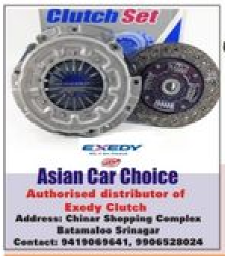


The daily Surathal Srinagar
روزنامہ صورت حال سرینگر
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

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

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO-2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314
Vol: 17 Issue No: 248 Friday 16 October 2026 - 04 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

نیشنل کانفرنس حکومت کا پنجابی، گوجری اور پہاڑی زبانوں کو سرکاری زبانوں کا درجہ دینے کا فیصلہ

این سی رکن پارلیمنٹ شمی اوبرائے کا بیان، کہا: وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی جانب سے عوام سے کیا گیا وعدہ پورا کیا جائے گا

سرینگر: نیشنل کانفرنس کی قیادت والی حکومت نے جموں و کشمیر اسمبلی کے 2027 کے بجٹ اجلاس میں پنجابی، گوجری اور پہاڑی زبانوں کو سرکاری زبانوں کا درجہ دینے کے لیے بل پیش کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ خبر رساں ایجنسی کشمیر نیوز آبزرور (کے این او) سے بات کرتے ہوئے نیشنل کانفرنس کے راجیہ سبھا رکن پارلیمنٹ شمی اوبرائے نے کہا کہ انہوں نے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی جانب سے عوام سے یہ وعدہ کیا تھا کہ پنجابی زبان کو سرکاری زبانوں کی فہرست میں شامل کیا جائے گا۔ اوبرائے نے بتایا کہ حکومت نے پنجابی، گوجری اور پہاڑی زبانوں کو سرکاری زبانوں کا درجہ دینے کا فیصلہ کیا ہے۔ بدھ کے روز شمی اوبرائے نے سکھ سنگت اور مختلف گوردوارہ پربندھک کمیٹیوں کے نمائندوں سے ملاقات کی، جس کے دوران انہوں نے انہیں یقین دلایا کہ پنجابی زبان کو مرکز کے زیر انتظام علاقے کے سرکاری زبانوں سے متعلق قانون کے تحت سرکاری زبان کا درجہ دیا جائے گا۔ واضح رہے کہ 2019 میں دفعہ 370 کی منسوخی کے بعد پارلیمنٹ نے جموں و کشمیر سرکاری زبانوں کا قانون 2020 منظور کیا تھا، جس کے تحت کشمیری، ڈوگری، اردو، ہندی اور انگریزی کو مرکز کے زیر انتظام علاقے کی سرکاری زبانیں قرار دیا گیا تھا۔ اس قانون میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ مرکز کے زیر انتظام علاقے کا منتظم گوجری، پنجابی اور پہاڑی زبانوں کے فروغ اور ترقی کے لیے خصوصی اقدامات کرے گا۔ ان اقدامات میں اکیڈمی برائے فن، ثقافت اور زبانوں جیسے اداروں کے ذریعے ان زبانوں کی ترویج بھی شامل ہے۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ جموں و کشمیر تنظیم نو ایکٹ 2019 کے تحت مرکز کے زیر انتظام علاقے کی اسمبلی کو یہ اختیار حاصل ہے کہ وہ قانون سازی کے ذریعے کسی بھی زبان کو سرکاری زبان کا درجہ دے سکتی ہے۔

موسم کی پہلی برفباری کے باعث مغل روڈ بند، مرحل، گلمرگ اور دیگر بالائی علاقوں میں برفباری

سرینگر: وادی کشمیر کے بالائی علاقوں میں موسم کی پہلی برفباری کے باعث شوپیاں کو پونچھ سے ملانے والا مغل روڈ کو عارضی طور پر بند کر دیا گیا ہے، جبکہ کپواڑہ کے مرحل، گلمرگ، گریز اور دیگر کئی بالائی علاقوں میں بھی تازہ برفباری کی اطلاعات موصول ہوئی ہیں۔ اس دوران میدانی علاقوں میں بارش کا سلسلہ جاری رہا۔ حکام کے مطابق پیر کی گلی کے آس پاس تازہ برفباری کے باعث سڑک پھسلن زدہ ہونے کے بعد احتیاطی تدبیر کے طور پر مغل روڈ کو بند کر دیا گیا۔ پیر کی گلی میں تقریباً دو سے تین انچ برف جمع ہونے کی اطلاع ہے، جس کے پیش نظر مسافروں کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے گاڑیوں کی آمد و رفت معطل کر دی گئی۔ مغل روڈ پر تعینات ٹریفک کے نائب نگران معروف چودھری نے سڑک بند کیے جانے کی تصدیق کرتے ہوئے کہا کہ موسم میں بہتری آنے اور سڑک سے برف ہٹائے جانے تک مسافروں کو اس راستے پر سفر کرنے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ حکام کے مطابق برفباری رکنے اور حالات سازگار ہونے کے بعد سڑک کی بحالی کا کام شروع کیا جائے گا۔ شمالی کشمیر کے ضلع کپواڑہ کے مرحل علاقے میں بھی رات کے دوران موسم کی پہلی برفباری ہوئی۔ تاہم، یہ خبر مرتب کیے جانے تک کپواڑہ۔مرحل سڑک پر ٹریفک کی موجودہ صورتحال کے حوالے سے کوئی تازہ سرکاری تصدیق دستیاب نہیں تھی۔ گلمرگ، سونہ مرگ، زوجیلا، گلمرگ، پہلگام، وادی گریز کے تلیل علاقے اور ضلع بانڈی پورہ کے رازدان پاس سے بھی تازہ برفباری کی اطلاعات موصول ہوئی ہیں۔ سرینگر سمیت میدانی علاقوں کے مختلف حصوں میں بارش ہوئی، جس سے پورے خطے میں سردی کی شدت میں اضافہ ہوا۔ محکمہ موسمیات کے مرکز سرینگر نے پیش گوئی کی ہے کہ ۱۵ اکتوبر کو جموں و کشمیر کے بیشتر مقامات پر مطلع ابر آلود رہنے کے ساتھ ہلکی سے درمیانی بارش ہو سکتی ہے۔ بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری کا امکان ہے، جبکہ بعض مقامات پر گرج چمک، تیز ہواؤں اور ژالہ باری کا بھی خدشہ ظاہر کیا گیا ہے۔

چیئرمین ضلع قانونی خدمات اتھارٹی سرینگر کا

اے ڈی آر مرکز اور کریچ کا معائنہ

ضلع قانونی خدمات اتھارٹی سرینگر کے چیئرمین اور پرنسپل ضلع و سیشن جج نصیر احمد ڈار نے ضلع عدالت کمپلیکس سرینگر میں متبادل تنازعات کے حل کے مرکز (اے ڈی آر) اور بچوں کی نگہداشت کے مرکز (کریچ) کا معائنہ کیا۔ معائنے کے دوران چیئرمین نے اے ڈی آر مرکز کے کام کاج اور کریچ میں دستیاب سہولیات کا جائزہ لیا۔ انہوں نے انتظامات کا معائنہ کرتے ہوئے خدمات کی بلا رکاوٹ فراہمی کے لیے سازگار، قابل رسائی اور منظم ماحول برقرار رکھنے کی اہمیت پر زور دیا۔

بلدیاتی اداروں کے مالیاتی نظام اور آڈٹ کا جائزہ

نیرج گپتا بخشی کا مالیاتی ضوابط پر سختی سے عمل اور زیر التوا آڈٹ و پنشن معاملات جلد نمٹانے پر زور

ڈائریکٹر جنرل لوکل فنڈ آڈٹ اینڈ پنشنز، جموں و کشمیر نیرج گپتا بخشی کی صدارت میں کشمیر ڈویژن کے شہری بلدیاتی اداروں کے آڈٹ، مالیاتی ضوابط کی پابندی اور پنشن سے متعلق معاملات پر ایک میٹنگ منعقد ہوئی۔ اس میٹنگ کا اہتمام ڈپٹی ڈائریکٹر لوکل فنڈ آڈٹ اینڈ پنشنز، کشمیر نے کیا۔ میٹنگ میں ڈپٹی ڈائریکٹر شہری بلدیاتی ادارے کشمیر سید ندیم اقبال، چیف ایگزیکٹو افسران، پے اینڈ اکاؤنٹس افسران اور کشمیر ڈویژن کے مختلف بلدیاتی اداروں کے ایگزیکٹو افسران نے شرکت کی۔ میٹنگ کا مقصد شہری بلدیاتی اداروں میں مالیاتی انتظامات اور مقررہ قواعد و ضوابط پر عمل درآمد کا جائزہ لینا، بہتری کے متقاضی شعبوں کی نشاندہی کرنا اور سرکاری فنڈز کے شفاف، جواب دہ اور موثر استعمال کو یقینی بنانا تھا۔ اس موقع پر آڈٹ اعتراضات کو بروقت نمٹانے اور تعمیلی رپورٹیں جمع کرانے پر زور دیا گیا۔

نوعمر طالبات میں ہراسانی سے متعلق تحقیقی مطالعہ شروع

جے کے بوس کے تحت 800 طالبات نے سروے میں حصہ لیا

قومی کونسل برائے تعلیمی تحقیق و تربیت (این سی ای آر ٹی)، نئی دہلی سے منظور شدہ اقدام کے تحت جموں و کشمیر بورڈ آف اسکول ایجوکیشن (جے کے بوس) کے قومی آبادیاتی تعلیم پروجیکٹ (این پی ای پی) سیل نے نوعمر طالبات کو چھیڑ چھاڑ اور ہراسانی کا سامنا کرنے کے واقعات اور اس حوالے سے ان میں بیداری کا جائزہ لینے کے لیے ایک اہم تحقیقی مطالعہ شروع کیا ہے۔ یہ مطالعہ مرکز کے زیر انتظام جموں و کشمیر کی نوعمر طالبات میں چھیڑ چھاڑ اور ہراسانی سے متعلق آگاہی کا جائزہ لینے کے موضوع پر کیا جا رہا ہے۔

شوپیان میں ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کے خلاف کارروائی

(شوپیان)

محکمہ موٹر وہیکلز شوپیان نے ٹریفک قوانین پر سختی سے عمل درآمد یقینی بنانے اور سڑکوں پر تحفظ کو فروغ دینے کے لیے آج خصوصی مہم چلائی۔ اس مہم کے دوران 43 گاڑیوں کی جانچ کی گئی، 16 ای چالان جاری کیے گئے اور مختلف ٹریفک خلاف ورزیوں پر مجموعی طور پر 14 ہزار روپے جرمانہ عائد کیا گیا۔

شمیمہ فردوس نے حبہ کدل کے مختلف علاقوں کا دورہ کیا

وریش کدل میں فٹ برج کا سنگ بنیاد رکھا، چھتہ بل میں نونہال بچوں کیلئے کنڈرگارٹن کا افتتاح کیا

(سرینگر)

جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس خواتین ونگ کی صدر و ایم ایل اے حبہ کدل ایڈوکیٹ شمیمہ فردوس نے آج وریش کدل میں 1.57 کروڑ روپے کی لاگت سے تعمیر ہونے والے فٹ برج کا سنگ بنیاد رکھا۔ اس موقع پر شمیمہ فردوس نے کہا کہ عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت عوام کو ہر سطح پر راحت پہنچانے کیلئے کام کر رہی ہے۔ انہوں نے گزشتہ دو برسوں کے دوران حکومت کی جانب سے اٹھائے گئے ترقیاتی اقدامات کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ ان اقدامات کا مقصد عوام کو بہتر سہولیات فراہم کرنا، عوامی مشکلات کا ازالہ کرنا اور بنیادی ڈھانچے کو مزید مستحکم بنانا ہے۔

بڈگام میں کیڑے مار ادویات کے حوالے سے بیداری مہم کا انعقاد

کسانوں کو معیاری ادویات کے انتخاب سے متعلق جانکاری فراہم کی گئی

(بڈگام)

سینٹرل انٹیگریٹڈ پیسٹ مینجمنٹ سینٹر سرینگر نے محکمہ زراعت بڈگام کے اشتراک سے بلاک بڈگام کے گاؤں ترس پورہ میں کسانوں کے لیے جعلی اور اصلی کیڑے مار ادویات کے حوالے سے ایک بیداری مہم کا انعقاد کیا۔ اس موقع پر ڈاکٹر ہارون رشید حقانی، اسسٹنٹ پلانٹ پروٹیکشن آفیسر نے کسانوں کو قومی نظام برائے نگرانی آفات و امراض فصل کے بارے میں جانکاری فراہم کی۔ انہوں نے فصلوں کو متاثر کرنے والے کیڑوں اور بیماریوں کی شناخت کرنے اور سی آئی بی اینڈ آر سی کی منظور شدہ فہرست کے مطابق کیڑے مار ادویات کے چھڑکاؤ کی اہمیت پر روشنی ڈالی۔

ڈپٹی کمشنر بانڈی پورہ کی انتظامی ترقیاتی پروگرام کے تربیت یافتگان سے بات چیت

مائیکرو، چھوٹی اور درمیانے درجے کی صنعتوں کی انتظامی صلاحیتوں کو بہتر بنانے پر زور

(بانڈی پورہ)

مائیکرو، چھوٹی اور درمیانے درجے کے کاروباری اداروں کی کارکردگی کو بہتر بنانے اور تیز رفتار ترقی کے اقدام (ریمپ) کے تحت آج منی سیکریٹریٹ بانڈی پورہ کے وقار ناج سینٹر میں چھ روزہ انتظامی ترقیاتی پروگرام کا آغاز ہوا۔ اس پروگرام کا مقصد پہلے سے قائم کاروباری اداروں کی انتظامی صلاحیتوں کو بہتر بنانا اور ان کی استعداد میں اضافہ کرنا ہے۔ 30 گھنٹے پر مشتمل اس تربیتی پروگرام کا انعقاد جموں و کشمیر انٹرپرینیورشپ ڈیولپمنٹ انسٹی ٹیوٹ (جے کے ای ڈی آئی) کی جانب سے کیا جا رہا ہے۔ ضلع میں منعقد ہونے والے اس سلسلے کے 12ویں پروگرام میں 22 شرکا حصہ لے رہے ہیں۔

بی جے پی کا ترقیاتی ایجنڈا جموں و کشمیر کے سیاسی منظر نامے کو تبدیل کر رہا ہے

ابھرتے مواقع سے فائدہ اٹھانا ضروری: ستیش پونیا

(جموں)

بی جے پی کے قومی جنرل سکریٹری، جموں و کشمیر کے انچارج اور راجیہ سبھا رکن ڈاکٹر ستیش پونیا نے کہا کہ جموں و کشمیر قومی شعور میں ایک خاص مقام رکھتا ہے۔ انہوں نے زور دیتے ہوئے کہا کہ قومی یکجہتی، ترقی اور عوامی خدمت کے لیے بی جے پی کی تاریخی وابستگی خطے کے مستقبل کی تشکیل میں اہم کردار ادا کر رہی ہے۔ انہوں نے جموں کے ترکوٹہ نگر میں واقع بی جے پی ہیڈکوارٹر میں منعقدہ تنظیمی اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے پارٹی رہنماؤں پر زور دیا کہ وہ عوام تک اپنی رسائی کو مزید مضبوط بنائیں اور جموں و کشمیر میں بدلتے ہوئے سیاسی ماحول سے فائدہ اٹھائیں۔ اجلاس سے بی جے پی جموں و کشمیر کے صدر اور راجیہ سبھا رکن ست شرما (سی اے)، مرکزی وزیر ڈاکٹر جتیندر سنگھ، جموں و کشمیر اسمبلی میں قائد حزب اختلاف سنیل شرما، راجیہ سبھا رکن انجینئر غلام علی کھٹانہ، سابق نائب وزیر اعلیٰ ڈاکٹر نرمل سنگھ اور بی جے پی جموں و کشمیر کے سابق صدر رویندر رینہ نے بھی خطاب کیا۔

منشیات کنٹرول محکمہ نے گمراہ کن دعووں کی تردید کردی

ادویات کے غلط استعمال کے خلاف زیرو ٹالرنس پالیسی کا اعادہ

(انفو)

جموں و کشمیر کے منشیات کنٹرول محکمہ نے جموں سے شائع ہونے والے ایک اخبار میں ''منشیات کی ضبطی میں اضافہ، لیکن جموں و کشمیر کے ڈرگ کنٹرولر کہاں ہیں؟'' کے عنوان سے شائع خبر کا سنجیدہ نوٹس لیتے ہوئے اس میں پیش کیے گئے گمراہ کن تاثر کی تردید کی ہے۔ محکمہ نے کہا کہ عوامی جانکاری کے لیے حقائق اور نفاذ قانون کے سلسلے میں محکمہ کی کوششوں کو ریکارڈ پر لانا ضروری ہے۔ محکمہ نے واضح کیا کہ جنوری 2026 سے اب تک پولیس محکمہ کے فعال تعاون اور تال میل سے منشیات کی اسمگلنگ اور عادت ڈالنے والی ادویات کی غیر قانونی گردش کے خلاف جاری کارروائیوں کے دوران 56 لاکھ 85 ہزار 243 روپے مالیت کی نشہ آور ادویات ضبط کی گئی ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ یہ ضبطیاں منشیات کی غیر قانونی تجارت میں ملوث اسمگلروں اور افراد سے عمل میں لائی گئی ہیں۔

غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی

شوپیاں میں ایک ٹپر اور تین ڈمپر ضبط

(نوشہرہ)

پولیس نے دو مقدمات درج کر کے تحقیقات شروع کر دیں، قدرتی وسائل کو نقصان پہنچانے والوں کے خلاف سخت کارروائی کا عزم شوپیاں، 14 اکتوبر: غیر قانونی کان کنی کے خلاف جاری کارروائیوں کے تحت شوپیاں پولیس نے ضلع کے مختلف علاقوں میں معدنیات کی غیر مجاز کھدائی اور نقل و حمل میں ملوث تین ڈمپر اور ایک ٹپر ضبط کر لیا۔ معمول کی گشت کے دوران پولیس پوسٹ برتھی پورہ کی ایک ٹیم نے ایک ڈمپر اور ایک ٹپر کو روک کر ضبط کیا۔ پولیس کے مطابق یہ گاڑیاں مبینہ طور پر قانونی راہداری دستاویزات کے بغیر معدنیات کی غیر قانونی کھدائی اور نقل و حمل میں ملوث تھیں۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن کیلر میں ایف آئی آر نمبر 106/2026 درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہیں۔ اسی طرح کی ایک اور کارروائی کے دوران پولیس پوسٹ واچی کی ٹیم نے دو ڈمپر روک کر ضبط کیے، جو مبینہ طور پر لازمی اجازت نامے کے بغیر معدنیات کی غیر قانونی کھدائی اور نقل و حمل میں ملوث تھے۔ اس معاملے میں پولیس اسٹیشن زینہ پورہ میں ایف آئی آر نمبر 129/2026 متعلقہ قانونی دفعات کے تحت درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہیں۔ پولیس نے ضلع کے قدرتی وسائل کے تحفظ اور غیر قانونی کان کنی میں ملوث افراد کے خلاف سخت قانونی کارروائی کرنے کے اپنے عزم کا اعادہ کیا ہے۔

بانڈی پورہ میں آن لائن تجارت کے فروغ کیلئے بیداری مہم کا انعقاد

جے کے ٹی پی او کی جانب سے 150 سے زائد فروخت کنندگان کی شرکت

(بانڈی پورہ)

مقامی کاروبار کو مضبوط بنانے اور مقامی مصنوعات کو ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے وسیع منڈیوں تک پہنچانے کے مقصد سے جموں و کشمیر ٹریڈ پروموشن آرگنائزیشن (جے کے ٹی پی او) نے بانڈی پورہ میں برآمدات سے متعلق بیداری اور آن لائن تجارت کے پلیٹ فارمز پر اندراج کے لیے ایک جامع ورکشاپ کا انعقاد کیا۔ اس ورکشاپ کا اہتمام ضلع انتظامیہ بانڈی پورہ، محکمہ دستکاری و ہینڈلوم، ضلعی صنعتی مرکز بانڈی پورہ، محکمہ روزگار، گورنمنٹ ای مارکیٹ پلیس (جی ای ایم)، محکمہ ڈاک اور مشن یووا کے ایس پی ڈی یو کے اشتراک سے کیا گیا۔

حضرت شیخ عبدالرزاق بدری نقشبندیؒ کا 244واں عرس

15 اکتوبر نہایت عقیدت و احترام کے ساتھ منایا جا رہا ہے

(سرینگر)

وادی کے بلند پایہ ولی کامل، عظیم المرتبت اولیاء حضرت شیخ عبدالرزاق بدری نقشبندیؒ کا 244واں سالانہ عرس بروز جمعرات ۳ ماہ جمادی الاول بمطابق 15 اکتوبر نہایت عقیدت و احترام کے ساتھ منایا جا رہا ہے۔ اس سلسلے میں سب سے بڑی تقریب ان کے آستان عالیہ واقع ملہ پورہ وانہ پورہ متصل بائیونٹ ہائی اسکول سرینگر میں منعقد ہوگی، جہاں صبح صادق ہی قرآن خوانی، ختمات المعظمات اور مولود خوانی کی مجلس آراستہ ہوگی۔ جس کی پیشوائی سجادہ نشین الحاج پیرزادہ نثار احمد قریشی بدری کریں گے۔ جمعیت ہمدانیہ نے محب اولیاء اور عقیدتمندوں سے استدعا ہے کہ وہ اس بابرکت مجلس میں اپنی شرکت یقینی بنائیں اور انتظامیہ اپیل ہے کہ وہ ایام عرس کے دوران بجلی، پینے کے صاف پانی اور صحت و صفائی کے انتظامات رکھیں۔

آڈٹ مشاہدات پر حقائق پر مبنی جوابات طلب کئے

افسران کے علاوہ آڈٹ اور محکمہ خزانہ کے نمائندوں نے بھی شرکت کی

(انفو)

جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کی پبلک انڈر ٹیکنگز کمیٹی نے رکن اسمبلی میر سیف اللہ کی صدارت میں آج ایک میٹنگ منعقد کی جس میں جموں و کشمیر پاور ڈیولپمنٹ کارپوریشن لمیٹڈ (جے کے پی ڈی سی ایل) اور جموں و کشمیر انرجی ڈیولپمنٹ ایجنسی (جے اے کے ای ڈی اے) کی کارکردگی سے متعلق پرنسپل اکاؤنٹنٹ جنرل کے دفتر کی جانب سے اٹھائے گئے سوالات اور مشاہدات پر غور و خوض کیا گیا۔ میٹنگ میں کمیٹی کے اراکین جن میں ارکان اسمبلی اعجاز احمد جان، پون کمار گپتا، راجیو جسروٹیہ، ڈاکٹر شفیع احمد وانی، سیف الدین بٹ، میاں مہر علی، ریاض احمد خان، ارجن سنگھ راجو اور رفیق احمد نائیک شامل ہیں، نے شرکت کی۔ میٹنگ میں ایڈیشنل چیف سیکرٹری محکمہ پاور ڈیولپمنٹ اشونی کمار، انتظامی سیکرٹری محکمہ سائنس و ٹیکنالوجی جلال رکوال، منیجنگ ڈائریکٹر جے کے پی ڈی سی ایل راہل یادو، چیف ایگزیکٹو آفیسر جے اے کے ای ڈی اے، جے پی ڈی سی ایل اور ایس پی ڈی سی ایل کے منیجنگ ڈائریکٹروں، چیف انجینئروں، پی ڈی ڈی کے سپرنٹنڈنگ انجینئروں اور متعلقہ محکموں کے دیگر سینئر افسران کے علاوہ آڈٹ اور محکمہ خزانہ کے نمائندوں نے بھی شرکت کی۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

نئی دہلی احتجاج کی تائید میں بھارتی ہائی کمیشن کے سامنے ’زبردست مظاہرہ‘

لندن: برطانیہ میں مقیم جنوبی ایشیائی تارکین وطن کی نمائندہ تنظیموں اور طلبہ گروپوں نے نئی دہلی میں جاری عوامی تحریک سے اظہارِ یکجہتی کے لیے لندن میں واقع بھارتی ہائی کمیشن کے باہر ایک ہنگامی احتجاجی مظاہرے کا انعقاد کیا۔ اس مظاہرے میں بڑی تعداد میں طلبہ اور سماجی کارکنوں نے شرکت کی اور بھارت میں جمہوری حقوق، حق رائے دہی اور پرامن احتجاج کے حق کے تحفظ کے لیے جاری جدوجہد کی مکمل حمایت کا اعلان کیا۔

مظاہرے کا اہتمام مشترکہ طور پر ’ساؤتھ ایشیا سالیڈیرٹی گروپ‘، ’کیمبرج ساؤتھ ایشین فورم اگینسٹ ہندوتوا‘، ’انڈین ورکرز ایسوسی ایشن‘ اور ’سوآس (ایس او اے ایس) امبیڈکر سوسائٹی‘ سمیت متعدد دیگر تنظیموں کی جانب سے منگل کی شام کیا گیا۔ شرکاء نے نئی دہلی کے معروف احتجاجی مقام سے منسوب جنتر منتر 2.0 مظاہروں کی حمایت کرتے ہوئے بھارتی حکومت کے خلاف شدید نعرے بازی کی۔

اس اجتماع کا بنیادی مقصد بھارت میں جاری احتجاج کے مطالبات کو بین الاقوامی سطح پر اجاگر کرنا تھا، جن میں بھارت کے چیف الیکشن کمشنر (سی ای سی) گیانیش کمار کی فوری برطرفی اور ملک بھر میں انتخابی فہرستوں کی خصوصی جامع نظر ثانی یعنی ’اسپیشل انٹینسیو ریویژن‘ (ایس آئی آر) کے عمل کو منسوخ کرنے کا مطالبہ شامل ہے۔

ساؤتھ ایشیا سالیڈیرٹی گروپ کی نمائندہ نکتی شاہ نے مظاہرین سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ یہ محض کسی ایک بدعنوان اہلکار کی برطرفی کا معاملہ نہیں ہے، بلکہ یہ ایک وسیع عوامی بیداری اور تحریک ہے۔

برطانیہ میں ہمارے لیے اس آواز کو اٹھانا اس لیے بھی ناگزیر ہے کیونکہ موجودہ بھارتی حکومتی نظام عالمی سطح پر انتہائی دائیں بازو کی سیاست کا اہم حصہ ہے، جس کے اثرات اب اس ملک (برطانیہ) میں بھی تیزی سے محسوس کیے جا رہے ہیں۔ مظاہرے کے دوران مختلف طلبہ رہنماؤں نے بھی شرکاء سے خطاب کیا اور برطانیہ میں مقیم برادری پر زور دیا کہ وہ بھارت کے عوام کے جمہوری حقوق کے دفاع کے لیے منظم

آبنائے ہرمز میں بحری جہازوں پر حملہ، امریکہ کا ایرانی کشتی تباہ کرنے کا دعویٰ

مشرق وسطیٰ میں ایک بار پھر کشیدگی اور تشدد میں اضافہ دیکھا جا رہا ہے۔ جہاں ایک طرف یمن میں جنگ شدت اختیار کر گئی ہے اور حوثی باغی سعودی عرب کو مسلسل نشانہ بنا رہے ہیں، وہیں آبنائے ہرمز میں بھی بحری جہازوں پر حملوں کا سلسلہ دوبارہ شروع ہوگیا ہے۔

سنگاپور کی میری ٹائم اینڈ پورٹ اتھارٹی نے تصدیق کی ہے کہ 13 اور 14 اکتوبر کو آبنائے ہرمز کے اہم بحری راستے سے گزرتے ہوئے سنگاپور کے دو تجارتی جہازوں پر نامعلوم ہتھیاروں سے حملہ کیا گیا۔

حکام کے مطابق، اس حملے کے دوران جی ایف ایس پرائیڈ نامی ایک مال بردار جہاز پر گولہ لگنے کی وجہ سے شدید آگ لگ گئی، جس کے باعث وہ سمندر میں ڈوب گیا۔ خوش قسمتی سے، جہاز پر سوار عملے کے تمام 21 ارکان کو بحفاظت ریسکیو کرلیا گیا۔

دوسری جانب، ایرانی پاسداران انقلاب نے اس واقعے پر اپنا موقف پیش کرتے ہوئے دعویٰ کیا ہے کہ ضابطوں کی خلاف ورزی کرنے والا ایک کنٹینر جہاز بارودی سرنگ سے ٹکرا گیا، جس کے بعد اس میں آگ لگ گئی اور وہ غرقاب ہوگیا۔

ایرانی پاسداران انقلاب کی بحریہ نے دعویٰ کیا کہ آبنائے ہرمز میں ایک بحری بارودی سرنگ سے ٹکرانے کے بعد ایک مال بردار جہاز ڈوب گیا ہے۔ جنگ کے دوران یہ پہلا موقع ہے کہ ایران نے کسی جہاز کے بارودی سرنگ سے ٹکرانے کے بعد ڈوبنے کی اطلاع دی ہے۔

ایرانی حکام کی جانب سے عملے کے انجام سمیت دیگر معاملات پر بہت کم تفصیلات سامنے آئی ہیں۔ سرکاری ٹیلی ویژن نے پاسداران انقلاب کے ایک بیان کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ یہ جہاز بدھ کی صبح ایک ایسے راستے پر سفر کر رہا تھا جسے انہوں نے غیر قانونی اور خطرناک قرار دیا، اور وہیں وہ بارودی سرنگ کی زد میں آ گیا۔ ایسوسی ایٹڈ پریس آزادانہ طور پر ان دعووں کی تصدیق نہیں کر سکا۔

نشریات میں بتایا گیا کہ نامعلوم جہاز، جسے پانی میں ایک طرف جھکا ہوا اور اس سے گہرا دھواں نکلتا ہوا دکھایا گیا تھا، 2,500 کنٹینرز لے جا رہا تھا۔

ایران نے بارہا جہازوں کو خبردار کیا ہے کہ وہ اس کی منظوری کے بغیر آبنائے سے گزرنے کی کوشش نہ کریں۔ دوسری جانب امریکی فوج عمان کے ساحل کے قریب ایک محفوظ راستے سے جہازوں کو آبنائے ہرمز سے گزار رہی ہے۔

دریں اثنا امریکہ نے جہازوں پر حملے کے جواب میں ایک ایرانی کشتی تباہ کرنے کا دعویٰ کیا ہے۔ امریکی فوج کا کہنا ہے کہ اس نے خلیج عمان میں ایران سے وابستہ ایک کشتی کو تباہ کر دیا ہے، اور اس پر اس سٹریٹجک آبی گزرگاہ میں ٹکرانے کرنے اور امریکی بحری افواج کو نشانہ بنانے کا الزام عائد کیا ہے۔

بیان میں کہا گیا ہے کہ چھ اکتوبر کو جب اس کشتی کو روکا اور تباہ کیا گیا تو اس سے پہلے تمام عملے کے ارکان کو کشتی سے بحفاظت اتار لیا گیا تھا۔

حوثی تنظیم انصار اللہ کے عسکری ترجمان یحییٰ سریع نے دعویٰ کیا کہ حوثیوں نے سعودی دارالحکومت ریاض کے کنگ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ کو ایک مرتبہ پھر بیلسٹک میزائل کا نشانہ بنایا اور دعویٰ کیا کہ یہ حملہ نشانے پر اور بالکل سیدھا تھا۔

ان کا مزید کہنا تھا کہ تنظیم نے سعودی عرب کے راس العارہ اور المضاربہ کے مقامات پر سعودی فورسز کے مراکز پر بھی تین بیلسٹک میزائل فائر کیے، جن کے نتیجے میں ان کے مطابق جانی نقصان ہوا اور کئی فوجی گاڑیوں کو نقصان پہنچا۔

اسی کے ساتھ حوثیوں نے دعویٰ کیا کہ گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران سعودی جنگی طیاروں نے یمن میں ان کے زیر قبضہ خطوں میں 42 فضائی اور میزائل حملے کیے، جن میں سول تنصیبات کو نشانہ بنایا گیا۔ تنظیم نے دعویٰ کیا کہ حالیہ کشیدگی کی ابتدا سے اب تک سعودی عرب 2,323 حملے کر چکا ہے۔

اس سے قبل دو علاقائی حکام نے جانکاری دیتے ہوئے بتایا کہ سعودی عرب کی سرکاری تیل کمپنی ارامکو کے ہیڈ کوارٹر پر رات گئے حوثی باغیوں کے ایک حملے میں نشانہ بنایا گیا، جس سے کمپنی کے چیف ایگزیکٹو اور دیگر اعلیٰ عہدیداروں کے دفاتر کو نقصان پہنچا۔ یہ ایران کے حمایت یافتہ باغیوں کی جانب سے ہائی پروفائل اہداف پر حملہ کرنے کی صلاحیت کا تازہ ترین مظاہرہ تھا۔

حکام کے مطابق اس حملے میں کوئی جانی نقصان نہیں ہوا، اور بتایا گیا کہ ظہران شہر میں اعلیٰ انتظامیہ کے زیر استعمال

جموں و کشمیر کے مختلف علاقوں میں ہلکی سے درمیانی درجے کی بارش اور ہلکی برف باری کا امکان

جموں (محمد اشرف گنائی): جموں و کشمیر میں موسم ایک بار پھر کروٹ لینے جا رہا ہے، محکمہ موسمیات کے مرکز سری نگر کے مطابق 15 اکتوبر کو کئی علاقوں میں مطلع ابر آلود رہنے کے ساتھ ہلکی سے درمیانی درجے کی بارش ہونے کا امکان ہے، جبکہ بالائی علاقوں میں ہلکی برف باری ہو سکتی ہے۔ بعض مقامات پر گرج چمک، ژالہ باری اور تیز ہوائیں چلنے کی بھی پیش گوئی کی گئی ہے۔

محکمہ موسمیات کی پیش گوئی کے مطابق 16 اکتوبر کو موسم عمومی طور پر خشک رہنے کا امکان ہے، تاہم چند مقامات پر مختصر وقت کے لیے ہلکی بارش ہو سکتی ہے۔ اس کے بعد 17 سے 24 اکتوبر تک موسم زیادہ تر خشک رہنے کی توقع ظاہر کی گئی ہے گزشتہ روز جموں میں زیادہ سے زیادہ درجۂ حرارت 30.5 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا، جبکہ سری نگر میں یہ 20 ڈگری سیلسیس رہا۔ سری نگر میں درجۂ حرارت معمول سے 2.8 ڈگری کم اور جموں میں 0.6 ڈگری کم درج کیا گیا۔

جموں میں کم سے کم درجہ حرارت 18 ڈگری سیلسیس اور سری نگر میں 11.2 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا۔ کٹرا میں زیادہ سے زیادہ درجۂ حرارت 26.6 ڈگری اور کم سے کم 17.5 ڈگری سیلسیس رہا۔ اسی طرح بھدرواہ میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت 21 ڈگری، بانہال میں 19.5 ڈگری اور بٹوت میں 21.1 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا۔ گل مرگ میں گزشتہ روز 8 ملی میٹر بارش درج کی گئی۔ محکمہ موسمیات کے مطابق آئندہ دنوں میں موسم میں تبدیلی کے بعد 17 اکتوبر سے موسم کے عمومی طور پر خشک رہنے کا امکان ہے۔

قابل ذکر ہے کہ موسم کی پہلی برف باری کے بعد مغل روڈ کو احتیاطی طور پر گاڑیوں کی آمدورفت کے لیے عارضی طور پر بند کر دیا گیا ہے ٹریفک حکام نے تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ تازہ برف باری اور سڑک پر پھسلن کے پیش نظر یہ فیصلہ کیا گیا ہے۔ انہوں نے مسافروں کو مشورہ دیا کہ موسم میں بہتری آنے اور سڑک سے برف ہٹائے جانے تک اس راستے پر سفر کرنے سے گریز کریں۔ ان کے مطابق برف باری رکنے اور حالات سازگار ہونے کے بعد سڑک بحال

ایس آئی آر معاملے میں راہل گاندھی اور دیگر کی درخواستوں پر آج سپریم کورٹ میں سماعت

نئی دہلی: سپریم کورٹ جمعرات کو کانگریس رہنما راہل گاندھی اور کئی دیگر اپوزیشن لیڈروں کی طرف سے دائر کی گئی اس درخواست پر سماعت کرے گا، جس میں انتخابی ووٹر لسٹوں کی خصوصی گہری نظر ثانی (ایس آئی آر) میں بڑے پیمانے پر ووٹروں کے مبینہ اخراج اور بے ضابطگیوں کا معاملہ اٹھایا گیا ہے۔

عدالت عظمیٰ کی ویب سائٹ پر اپ لوڈ کی گئی 15 اکتوبر کی کاز لسٹ کے مطابق، یہ درخواست چیف جسٹس سوریا کانت اور جسٹس جوئے مالیہ باگچی پر مشتمل بنچ کے سامنے سماعت کے لیے آئے گی۔

اس سے قبل پیر کے روز راہل گاندھی اور کئی دیگر اپوزیشن رہنماؤں نے درخواست دائر کرنے کے لیے عدالت عظمیٰ کی طرف مارچ کیا تھا۔

اس درخواست میں یہ مانگ کی گئی ہے کہ سپریم کورٹ کے ایک ریٹائرڈ جج کی سربراہی میں ایک آزاد کمیٹی تشکیل دی جائے، جس میں تکنیکی ماہرین اور دیگر نامور شہریوں کی مدد شامل ہو، تاکہ ایک مقررہ وقت کے اندر خصوصی گہری نظر ثانی (ایس آئی آر) کے دوران ناموں کے اخراج اور ترامیم کا آزادانہ آڈٹ کیا جا سکے۔ راہل گاندھی اور دیگر کی طرف سے دائر کردہ اس درخواست کے علاوہ، یہ بنچ ان الگ الگ درخواستوں پر بھی سماعت کرے گی جو 10 اکتوبر کو دہلی میں چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے خلاف ہونے والے احتجاج سے قبل مظاہروں، میٹرو اسٹیشنوں کی بندش اور ٹرین خدمات میں خلل سے متعلق ہیں۔

جواہر ٹنل کے قریب گیس سے بھرے ٹینکر میں آگ بھڑک اٹھی

ویری ناگ، اننت ناگ: (رؤف احمد وانی): جواہر ٹنل کے قریب اودموہ کراسنگ کے مقام پر گیس سے بھرے ایک ٹینکر میں اچانک آگ لگنے سے علاقے میں تشویش کی لہر دوڑ گئی، تاہم فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کی بروقت کارروائی کے نتیجے میں ایک ممکنہ بڑے حادثے کو ٹال دیا گیا۔

اطلاعات کے مطابق جواہر ٹنل کے نزدیک اودموہ کراسنگ پر گیس سے بھرے ٹینکر میں آگ بھڑک اٹھی، جس کے بعد صورتحال کی سنگینی کو دیکھتے ہوئے فوری طور پر فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کو طلب کیا گیا۔ اطلاع موصول ہوتے ہی فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کی ٹیمیں جائے وقوعہ پر پہنچ گئیں اور آگ پر قابو پانے کے لیے کارروائی شروع کر دی۔

فائرز نے پیشہ ورانہ مہارت اور مستعدی کا مظاہرہ کرتے ہوئے صورتحال کو قابو میں لایا اور آگ کو مزید پھیلنے سے روکنے میں کامیابی حاصل کی۔ گیس سے بھرے ٹینکر میں آگ لگنے کا واقعہ انتہائی حساس نوعیت کا تھا، کیونکہ ایسے حالات میں آگ کے پھیلنے یا کسی ممکنہ دھماکے کے خدشے کے باعث بڑے پیمانے پر جانی و مالی نقصان ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

تاہم فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کی بروقت مداخلت سے ایک بڑے سانحے کا خطرہ ٹل گیا اور صورتحال پر قابو پا لیا گیا۔ اس کارروائی کے دوران ہنگامی خدمات کی فوری دستیابی اور اہلکاروں کی مستعدی اہم ثابت ہوئی۔

واقعے کی وجوہات، ٹینکر کو پہنچنے والے نقصان اور کسی جانی نقصان کے بارے میں فوری طور پر مزید تفصیلات سامنے نہیں آ

شرینگیری انتخاب: کاؤنٹنگ فوٹیج نہیں ملنے پر الیکشن کمیشن پر سپریم کورٹ برہم، کہا بہانے قبول کرنے کو تیار نہیں

نئی دہلی: سپریم کورٹ نے بدھ کے روز کرناٹک کے شرینگیری اسمبلی حلقہ میں 2023 میں ہوئی ووٹوں کی گنتی کی ویڈیو ریکارڈنگ کا پتہ نہ چلنے پر الیکشن کمیشن سے ناراضگی کا اظہار کیا۔ اس معاملے کی سماعت جسٹس سنجے کمار اور سنجیو چندریوا کی بنچ نے کی۔

الیکشن کمیشن کے وکیل نے کہا کہ اصل گنتی کی فوٹیج نہیں مل رہی ہے۔ بنچ نے اس بات پر برہمی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ بنچ کے لیے الیکشن کمیشن کی یہ بات ماننا مشکل ہے کہ وہ اپنے کرائے گئے انتخابات کے ریکارڈ نہیں ڈھونڈ سکا۔ بنچ نے پوچھا کہ الیکشن کمیشن کیسے کہہ سکتا ہے کہ اس نے ریکارڈ کھو دیے ہیں؟

بنچ نے کہا کہ وہ ایسے بہانے قبول کرنے کو تیار نہیں ہے اور زور دیا کہ الیکشن کمیشن کا مقصد انتخابات کرانا ہے اور اس کے بارے میں دستاویزات بھی رکھنا ہے۔ بنچ نے پوچھا کہ آپ کا یہ کہنے کا سوال ہی نہیں اٹھتا کہ ہم اسے تلاش کرنے کی کوشش کر رہے ہیں؟※ بنچ نے الیکشن کمیشن کو ہدایت دی کہ اگلی سماعت میں اس کے پاس جو بھی ریکارڈز ہیں، انہیں پیش کرے۔ بنچ نے یہ صاف کر دیا کہ اگر الیکشن کمیشن دستاویزات پیش نہیں کر پاتا ہے تو اس کا الٹا نتیجہ نکالا جائے گا

بنچ نے یہ باتیں کانگریس لیڈر ٹی ڈی راجے گوڑا کی عرضی پر سماعت کرتے ہوئے کہیں۔ سپریم کورٹ نے معاملے کی اگلی سماعت اگلے سال فروری میں طے کی ہے۔ کانگریس لیڈر نے شرینگیری سیٹ کے بدلے ہوئے انتخابی نتیجے کو چیلنج کیا تھا۔ سال 2023 کے کرناٹک اسمبلی انتخابات میں راجے گوڑا نے شروع میں یہ سیٹ جیت لی تھی۔ اس کے بعد بی جے پی امیدوار جیوراج نے کرناٹک ہائی کورٹ میں نتیجے کو چیلنج کیا۔ ہائی کورٹ نے پوسٹل بیلٹ کی دوبارہ گنتی کرنے کی ہدایت دی، جس

انٹرنیٹ بندش پر ہوم سکریٹری اور دہلی پولیس کمشنر نے سپریم کورٹ سے مانگی معافی

نئی دہلی: مرکزی ہوم سکریٹری (Home Secretary) گووند موہن نے توہینِ عدالت (Contempt of Court) کے نوٹس کے جواب میں سپریم کورٹ سے غیر مشروط معافی مانگ لی ہے۔ ساتھ ہی انہوں نے واضح کیا ہے کہ دہلی میں لگائی گئی پابندیوں پر عدالت کے 9 اکتوبر کے حکم کی خلاف ورزی جان بوجھ کر یا کسی غلط نیت سے نہیں کی گئی تھی، بلکہ یہ قدم محض افواہوں کو پھیلنے سے روکنے کے لیے اٹھایا گیا تھا۔

گووند موہن نے سپریم کورٹ میں داخل کردہ اپنے حلف نامے میں توہینِ عدالت کے نوٹس کے لیے غیر مشروط معافی مانگی، لیکن ساتھ ہی رائے سینا ہلز (Raisina Hills) کے 4 کلومیٹر کے دائرے میں موبائل انٹرنیٹ کو عارضی طور پر معطل کیے جانے کے فیصلے کا دفاع بھی کیا۔ انہوں نے عوامی امن و امان (Public Order) برقرار رکھنے اور کسی بھی قسم کی بدامنی کو روکنے کی ضرورت کا حوالہ دیا۔

یہ مختصر حلف نامہ بدھ کی دیر رات عدالت میں جمع کرایا گیا۔ ہوم سکریٹری کے حلف نامے میں کہا گیا: سب سے پہلے میں اس معزز عدالت سے بلا شرط اور غیر مشروط معافی مانگتا ہوں۔ میں معزز عدالت کے سامنے یہ حقائق اس لیے رکھ رہا ہوں تاکہ یہ ثابت کیا جا سکے کہ عدالت کی طرف سے جاری کردہ کسی بھی ہدایت کی جان بوجھ کر کوئی خلاف ورزی نہیں کی گئی ہے۔

حلف نامے میں مزید کہا گیا: میں یہ واضح کرنا چاہتا ہوں کہ ایک مخصوص جغرافیائی علاقے میں قانونی تحفظات کے تحت کچھ وقت کے لیے انٹرنیٹ سروس کو معطل کرنا ایک مسلمہ طریقۂ کار ہے، جس پر امن و امان برقرار رکھنے کے لیے موزوں حالات میں غور کیا جا سکتا ہے۔

سپریم کورٹ کو بتایا گیا کہ 09.10.2026 کو رات 11:00 بجے سے 10.10.2026 کو رات 11:00 بجے تک، صرف ایک دن کے لیے رائے سینا ہل کے چار کلومیٹر کے دائرے میں آنے والے علاقے میں سیلولر انٹرنیٹ سروس معطل کی گئی تھی۔

مغل روڈ پر موسم کی پہلی برفباری، ٹریفک کی نقل و حرکت عارضی طور پر بند، برف ہٹانے کا کام جاری

شوپیاں، جموں کشمیر (شاہد ناک): وادیٔ کشمیر کے بالائی علاقوں اور پیر پنجال کے پہاڑی سلسلوں پر موسم کی پہلی اور تازہ برفباری کے فوراً بعد، کشمیر کو صوبہ جموں کے سرحدی ضلع پونچھ سے ملانے والی تاریخی و اسٹرائیجک لحاظ سے انتہائی اہم مغل روڈ※ کو احتیاطی تدابیر کے طور پر تمام تر گاڑیوں کی آمدورفت کے لیے عارضی طور پر بند کر دیا گیا ہے۔

انتظامیہ اور متعلقہ حکام کے مطابق، پیر پنجال کی پہاڑیوں بالخصوص پوشانہ اور پیر کی گلی کے مقامات پر ہونے والی حالیہ برفباری کے نتیجے میں سڑک پر شدید پھسلن پیدا ہوگئی ہے، جس کی وجہ سے حادثات کا خطرہ انتہائی بڑھ گیا ہے۔ مغل روڈ پر تعینات ٹریفک پولیس کے اعلیٰ حکام نے سڑک کی باقاعدہ بندش کی تصدیق کرتے ہوئے کہا ہے کہ ناموافق موسمی حالات اور مسافروں کی جان و مال کی حفاظت کو اولیت دیتے ہوئے فی الحال ہر قسم کی چھوٹی اور بڑی گاڑیوں کی نقل و حرکت پر سخت پابندی عائد کر دی گئی ہے۔

اس کے ساتھ ہی، انہوں نے عوام اور مسافروں کو پرزور مشورہ دیا ہے کہ وہ موسم میں مکمل بہتری آنے اور انتظامیہ کی جانب سے اس راستے کو دوبارہ محفوظ قرار دیے جانے تک مغل روڈ پر سفر کرنے سے مکمل گریز کریں۔ سڑک کو صاف کرنے کے اقدامات کے حوالے سے حکام کا کہنا ہے کہ بارڈر روڈز آرگنائزیشن (BRO) کی جانب سے شاہراہ سے برف ہٹانے اور اسے صاف کرنے کا آپریشن جنگی بنیادوں پر فوری طور پر شروع کر دیا گیا ہے، تاکہ متبادل رابطے کو جلد از جلد بحال کیا جا سکے۔

تاہم، شدید سردی اور مسلسل گرتے ہوئے درجہ حرارت کی وجہ سے سڑک پر جمی برف کو صاف کرنے میں مشکلات کا سامنا ہے؛ لہٰذا برف کی مکمل صفائی اور نمک پاشی کا کام ختم ہونے کے بعد ہی سکیورٹی اور ٹریفک حکام مشترکہ طور پر صورتحال کا ازسرنو جائزہ لیں گے اور اس کے بعد ہی گاڑیوں کی آمدورفت کی بحالی سے متعلق کوئی حتمی اور باضابطہ فیصلہ کیا جائے گا۔ اس دوران، ٹریفک کنٹرول روم نے وادی اور جموں کے مسافروں سے پرخلوص اپیل کی ہے کہ وہ مروجہ گائیڈ لائنز اور ہدایات پر سختی سے عمل پیرا ہوں اور کسی بھی قسم کی زحمت یا پریشانی سے بچنے کے لیے اپنے گھروں سے نکلنے اور سفر کا آغاز کرنے سے قبل ٹریفک کنٹرول روم کے ہیلپ لائن نمبروں سے سڑک کی تازہ ترین اور لائیو صورتحال کے بارے میں معلومات لازمی حاصل کر لیں۔ جغرافیائی اور سفری نقطۂ نظر سے مغل روڈ کی اہمیت پر روشنی ڈالتے ہوئے ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ شاہراہ وادیٔ کشمیر کے جنوبی ضلع شوپیاں کو صوبہ جموں کے پونچھ اور راجوری

وزن تیزی سے کم کرنا چاہتے ہیں؟ تو جَو کا پانی لیموں کے ساتھ آزمائیں

ڈاکٹر سلیم

بہت سے لوگ اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں اور وزن کو قدرتی طریقوں سے کنٹرول کرنے کے طریقے تلاش کرتے ہیں۔ جَو کا پانی جَو کے دانوں (Jau) سے بنایا جاتا ہے۔ یہ ایک صحت بخش انتخاب ہے کیونکہ یہ تھکن محسوس ہونے کی شکایات کو کم کرنے اور پاخانے میں مدد دے کر وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مشروب کولیسٹرول کم کرنے، بلڈ شوگر کنٹرول کرنے اور وٹامنز اور اینٹی آکسیڈینٹس سے بھرپور ہونے جیسے فوائد بھی فراہم کرتا ہے۔ نیشنل انسٹیٹیوٹ آف انڈیا کی رپورٹ کے مطابق جَو کے پانی کا یہ مشروب جَو کے دانوں کو پانی میں ابال کر بنایا جاتا ہے۔ کبھی کبھار جَو کے دانے چھان لیے جاتے ہیں اور کبھی سادہ طور پر مکس کر کے میٹھا کرنے والے یا پھل کے رس کے ساتھ ملا کر ایک مشروب تیار کیا جاتا ہے جو لیموں کے رس جیسا لگتا ہے۔ عموماً جَو کے پانی کو لیموں کے رس سے ذائقہ دیا جاتا ہے۔

وزن کم کرنا

جَو کا پانی وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جَو فائبر سے بھرپور ہے، چھنے بغیر جَو کا پانی باقاعدگی سے ہاضمے کو بہتر بناتا ہے۔ یہ لمبے عرصے تک تھکن یا بھوک کے احساس کو کم کرتا ہے۔ جَو کا پانی جسم کی نمی برقرار رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے کیونکہ یہ کیلوریز میں بھرپور لیکن چکنائی میں کم ہوتا ہے۔ یہ تمام عوامل جَو کے پانی کو پینے کو ایک موثر حکمت عملی بناتے ہیں تاکہ بھوک کو دیر سے محسوس کیا جائے اور وقفے کے دوران ہلکی پھلکی خوراک سے پرہیز کیا جا سکے۔ جب اسے صحت مند غذا اور ورزش کے ساتھ ملایا جائے تو یہ وزن کم کرنے میں مزید مددگار ہوتا ہے، کیونکہ یہ آہستہ ہضم ہوتا ہے اور معدے کو بھرا ہوا رکھتا ہے۔ اس کی قدرتی تیزابیت جسم کے پی ایچ کو توازن میں رکھنے، جسم کی نمی بڑھانے اور صبح گرم پانی کے ساتھ پینے پر زہریلے اجزاء کو صاف کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔

مکمل منصوبہ اور متعدد فوائد

جَو کے پانی کا باقاعدہ استعمال میٹابولزم کو بہتر بناتا ہے، آنتوں کی صحت کو فروغ دیتا ہے اور غذائی اجزاء کے جذب کو بڑھاتا ہے، جس کی وجہ سے یہ وزن کنٹرول کے منصوبے میں ایک مکمل اضافہ ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جَو کے پانی کے دیگر درج ذیل کئی فوائد بھی ہیں۔ کولیسٹرول کم کرتا جَو میں موجود کیمیائی اجزاء کو ٹوکوفرولز کہا جاتا ہے، جو LDL کولیسٹرول کو کم کرتے ہیں اور دل اور خون کی نالیوں کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔ باقاعدگی سے جَو کے پانی کا استعمال دل کی کارکردگی کو سہارا دیتا ہے اور خون کی روانی کو بہتر کرتا ہے۔ بلڈ شوگر کو منظم کرتا بغیر میٹھا کیے ہوئے جَو کے پانی کا استعمال بلڈ شوگر کی سطح کو قابو میں رکھنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسیڈینٹس ذیابیطس کے مریضوں کے نتائج بہتر بنانے اور انسولین کی حساسیت بڑھانے میں مددگار ہیں۔ وٹامنز اور اینٹی آکسیڈینٹس سے بھرپور جَو کا پانی فولک ایسڈ، آئرن، کاپر اور مینگنیز سے بھرپور ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسیڈینٹس دیگر صحت کے فوائد فراہم کرتے ہیں، جن میں مدافعتی نظام کو مضبوط کرنا اور جلدی بڑھاپے کی علامات کو سست کرنا شامل ہے۔

پیشاب کی نالی کے انفیکشن کا علاج

جَو کا پانی پیشاب آور کے طور پر بھی کام کرتا ہے، جو اسے پیشاب کی نالی کے انفیکشن اور گردے کی پتھریوں کا قدرتی علاج بناتا ہے۔ یہ زہریلے اجزاء خارج کرتا ہے اور پیشاب کی نالی کی صحت کو برقرار رکھتا ہے۔

گھر میں جَو کا پانی تیار کرنا

تین چوتھائی کپ جَو کو ٹھنڈے پانی کے نیچے دھوئیں جب تک پانی صاف نہ ہو جائے۔ جَو کو ایک برتن میں لیموں کے چھلکوں اور 6 کپ پانی کے ساتھ ڈالیں۔
مکسچر کو درمیانی آنچ پر ابالنے دیں۔
آنچ کم کریں اور اسے 15 منٹ کے لیے ہلکی آنچ پر رکھیں۔
جَو کو نکالنے کے بعد مکسچر کو گرم مزاحم برتن میں چھان لیں۔
شہد کو ملائیں جب تک وہ گھل نہ جائے، لیکن اگر وزن کم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہو تو شہد ڈالنے کی ضرورت نہیں۔
مشروب کو بوتلوں میں ڈالیں اور فریج میں محفوظ کریں۔

سردیوں میں جلد خشک، سخت اور کھردری کیوں ہو جاتی ہے

اس سے بچاؤ کا طریقہ کیا ہے؟

ڈاکٹر مبشر خان

عمومی طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ سردیاں شروع ہوتے ہی ہماری جلد خشک، کھردری اور سخت ہونا شروع ہو جاتی ہے جس کی بنیادی وجوہات موسمیاتی تبدیلی ہے تاہم اس کے علاوہ بھی کئی دیگر وجوہات ہیں۔ جب سرد ہوا چلتی ہے تو ہماری جلد سے نمی تیزی سے بخارات بن کر نکل جاتی ہے جس کی وجہ سے جلد خشک، سخت اور کھردری محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس کی وجوہات جاننے کے لیے ہمیں جلد کی ساخت اور بناوٹ کو سمجھنا ہوگا۔ جلد کی تین تہیں ہوتی ہیں سب سے پہلی یا اندرونی تہہ چربی یا فیٹس پر مشتمل ہوتی ہے، جو توانائی کا ذخیرہ جذب کرتی ہے۔ اس کے اوپر ڈرمس ہے، جس میں خون کی نالیاں، اعصاب، پسینہ اور تیل کے غدود اور بالوں کے جڑیں ہوتی ہیں۔ جلد کی سب سے اوپری تہہ ایپیڈرمس ہے جو جلد کی اہم حفاظتی تہہ ہے اور یہ وہ تہہ ہے جہاں خشک ہونا واقع ہوتا ہے۔ یہ خلیات کی تہوں پر مشتمل ہے اس تہہ میں زندہ خلیے یعنی سیلز ایپیڈرمس کے نچلے حصے سے اٹھتے ہیں اور آخر کار سطح پر پہنچنے کے بعد مر جاتے ہیں اور گرنے لگتے ہیں جس سے جلد خشک ہو جاتی ہے اور کھردری محسوس ہوتی ہے۔ یہ مسلسل سائیکل مہینے میں ایک بار جلد کی مکمل تجدید کرتا ہے۔ جلد کی خشکی سے بچاؤ کے لیے چند بنیادی اقدامات یہ ہیں کہ نیم گرم پانی سے غسل لیں، کم وقت کا غسل کریں، صفائی کے بعد جلد نم رکھنے کے لیے موئسچرائزر لگائیں، اندرونی ہوا کی نمی برقرار رکھنے کے لیے humidifier استعمال کریں جو ایک ایسا برقی آلہ ہے جو کمرے یا گھر کی ہوا میں نمی بڑھاتا ہے۔ اگر خشک جلد کے ساتھ شدید خارش، دراڑیں یا خون آنے جیسی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جائیں تو یہ صرف موسمی اثر نہیں بلکہ کسی جلدی بیماری کی علامت بھی ہو سکتی ہے اور ایسی صورتحال میں ماہر جلد (ڈرماٹولوجسٹ) سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

خطرناک دماغی بیماری سے بچنے کیلئے کتنا چلنا ضروری ہے؟

ڈاکٹر شمس الحق

ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ روزانہ 5000 سے زیادہ قدم چلنا دماغی کارکردگی میں تنزلی اور الزائمر بیماری سے متعلقہ پروٹین کے دماغ میں جمع ہونے کی رفتار کو سست کر سکتا ہے۔ 14 برس تک جاری رہنے والی تازہ ترین تحقیق اس نوعیت کا پہلا مطالعہ ہے جس میں مختلف اقسام کی سرگرمیوں اور الزائمر کی اہم علامات کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا گیا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہرین (جنہوں نے 50 سے 90 برس کے درمیان 294 افراد سے حاصل ہونے والے ڈیٹا کا جائزہ لیا) کو تحقیق میں یہ بھی معلوم ہوا کہ جن میں الزائمر کی ابتدائی علامات سامنے آ چکی ہیں ان کو بیماری کو بڑھنے سے روکنے کے لیے مناسب مقدار میں ورزش فائدہ پہنچا سکتی ہے۔ تحقیق میں شامل افراد کے دماغ میں امیلائڈ اور ٹاؤ نامی پروٹینز موجود تھے اور ان میں ڈیمنشیا کی کوئی علامت سامنے نہیں آئی تھی۔ ان سب افراد کی جسمانی سرگرمی (جیسے کہ چہل قدمی) کی پیمائش کے لیے ان کو پیڈومیٹر پہنائے گئے اور ان کے دماغوں کے اسکین کیے گئے اور 14 برس تک ان کی دماغی کارکردگی کا معائنہ بھی کیا گیا۔ تحقیق میں معلوم ہوا کہ جن افراد کی جسمانی سرگرمی زیادہ تھی ان کی سوچنے اور یادداشت کی صلاحیت دماغ میں موجود امیلائڈ پروٹینز کی وجہ سے کم رفتار کے ساتھ متاثر ہو رہی تھی۔

ناشتہ چھوڑنا، کارکردگی پر منفی اثر ڈالتا ہے

ڈاکٹر مریم

ناشتہ خود لفظ کا مطلب ہے "روزہ توڑنا"۔ چھ سے آٹھ گھنٹے کی طویل نیند کے بعد ہمارا جسم روزے کی حالت میں بیدار ہوتا ہے۔ اسے دن شروع کرنے کے لیے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہی وہ جگہ ہے جہاں ناشتہ آتا ہے۔ یہ ضروری غذائی اجزاء اور توانائی فراہم کرتا ہے جو ہمارے جسم اور دماغ کو صبح بھر طاقت بخشتا ہے۔ اتنا ضروری ہونے کے باوجود، بہت سے لوگ مصروف نظام الاوقات، دیر سے جاگنے کے اوقات، یا صبح سویرے بھوک نہ لگنے کی وجہ سے ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں۔ تاہم، اس اہم کھانے کو چھوڑنا تھکاوٹ، کمزور ارتکاز، موڈ میں تبدیلی اور دن کے دیگر اوقات میں زیادہ کھانے کا باعث بن سکتا ہے۔ ہر روز متوازن ناشتہ کرنا آپ کی یادداشت کو بہتر بناتا ہے، توانائی کی سطح کو بڑھاتا ہے اور صحت مند وزن کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ اسکول جانے والے بچوں سے لے کر کام شروع کرنے والے بالغوں تک، ہر ایک کو دن بھر کی غذائیت سے بھرپور فائدہ ہوتا ہے۔ ناشتہ صرف کھانا ہی نہیں ہے۔ یہ ایک نتیجہ خیز، توانائی بخش اور خوشگوار دن کی بنیاد ہے۔

ناشتہ اتنا ضروری کیوں ہے؟

-1 یہ آپ کے جسم کو ایندھن دیتا ہے۔ ایک رات کی نیند کے بعد، آپ کے جسم نے ذخیرہ شدہ توانائی کا زیادہ تر استعمال کیا ہے۔ ناشتہ کاربوہائیڈریٹس اور غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے جو آپ کے توانائی کے ٹینک کو دوبارہ بھرتے ہیں۔ جئی، بغیر چھنے آٹے کی روٹی اور پھل جیسے کھانے جلدی توانائی دیتے ہیں، جبکہ انڈے، دودھ اور گری دار میوے اسے زیادہ دیر تک برقرار رکھتے ہیں۔ ناشتہ چھوڑنا آپ کو سست اور تھکا ہوا محسوس کرتا ہے۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کے جسم میں طاقت کی سطح گر گئی ہے، اور آپ بلا وجہ چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ لیکن جب آپ صبح صحت بخش ناشتہ کرتے ہیں تو آپ کا جسم فوری طور پر زیادہ متحرک اور کام کے لیے آمادہ اور تیار ہو جاتا ہے۔
مثال: دودھ اور پھل کے ساتھ جئی کا ایک پیالہ آپ کو گھنٹوں چاک و چوبند رکھ سکتا ہے!

-2 یہ آپ کو توجہ مرکوز کرنے اور بہتر سوچنے میں مدد دیتا ہے۔
آپ کا دماغ اس وقت بہترین کام کرتا ہے جب اس میں کافی گلوکوز ہوتا ہے۔ چینی کی ایک شکل جو کھانے سے آتی ہے۔ جب آپ ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں تو آپ کے گلوکوز کی سطح گر جاتی ہے اور آپ کا دماغ توجہ مرکوز کرنے کے لیے جدوجہد کرتا ہے۔
یہی وجہ ہے کہ اگر پیٹ بھر ناشتہ نہ کیا جائے تو طلباء کو اپنے اسباق یا امتحانات پر توجہ مرکوز کرنا مشکل ہوتا ہے۔ کئی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جو طلباء باقاعدگی سے ناشتہ کرتے ہیں وہ ٹیسٹ میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں، کلاس میں زیادہ توجہ دیتے ہیں، اور یادداشت اور تخلیقی صلاحیتوں میں بہتری آتی ہے۔ اپنے ناشتے میں اناج اور پھل شامل کریں۔ یہ آہستہ آہستہ توانائی خارج کرتے ہیں اور آپ کے دماغ کو پورا دن تر و تازہ رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

-3 صحت بخش ناشتہ آپ کو اچھے موڈ میں رکھتا ہے۔
کیا آپ کو بھوک لگنے پر کبھی غصہ یا چڑچڑا پن محسوس ہوا ہے؟ یہی وجہ ہے کہ کم بلڈ شوگر آپ کے موڈ کو متاثر کر سکتا ہے۔ ناشتہ کرنے سے آپ کے بلڈ شوگر کی سطح کو مستحکم کرنے میں مدد ملتی ہے، آپ کا موڈ مثبت اور آپ کا دماغ پرسکون رہتا ہے۔ جب آپ خوش پیٹ کے ساتھ دن کا آغاز کرتے ہیں، تو آپ کا پورا دن ہلکا اور بہتر محسوس کرتے ہیں۔ کیلے، دہی اور سارا اناج جیسی غذائیں سیروٹونن کی پیداوار میں اضافہ کرتی ہیں، جو کہ "اچھا محسوس کرنے والا" ہارمون ہے، جو آپ کو خوش رکھتا ہے۔ جو لوگ باقاعدگی سے ناشتہ کرتے ہیں وہ دن میں زیادہ مثبت اور کم تناؤ محسوس کرتے ہیں۔

-4 یہ صحت مند وزن کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔
بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ ناشتہ چھوڑنے سے انہیں وزن کم کرنے میں مدد ملے گی۔ حقیقت میں، اس کا اکثر الٹا اثر ہوتا ہے۔ جب آپ ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں، تو آپ کو بعد میں بھوک لگتی ہے اور آپ دوپہر کے کھانے میں زیادہ غیر صحت بخش اسنیکس یا بھاری کھانا کھاتے ہیں۔ متوازن ناشتہ آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھر کر رکھتا ہے اور بعد میں زیادہ کھانے سے روکتا ہے۔ فائبر اور پروٹین سے بھرپور غذائیں جیسے انڈے، جئی اور پھل کھانے سے آپ کی بھوک کو قدرتی طور پر کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اپنے ناشتے میں ہمیشہ کچھ پروٹین شامل کریں۔ یہ آپ کو بھرا رکھتا ہے اور کیلوریز کو موثر طریقے سے جلانے میں مدد کرتا ہے۔

-5 یہ ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے۔
ناشتے کے کھانے اکثر وٹامنز، معدنیات اور دیگر غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتے ہیں جن کی آپ کے جسم کو روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ کیلشیم فراہم کرتا ہے، پھل آپ کو وٹامن اور فائبر فراہم کرتے ہیں، اور انڈے پروٹین اور آئرن فراہم کرتے ہیں۔ ناشتہ چھوڑنے کا مطلب ہے کہ ان اہم غذائی اجزاء سے محروم ہو جانا، جو آپ کے مدافعتی نظام کو کمزور کر سکتے ہیں اور آپ کی روزمرہ کی توانائی کی سطح کو کم کر سکتے ہیں۔ ایک صحت مند صبح کا کھانا یقینی بناتا ہے کہ آپ اپنی روزمرہ کی غذائی ضروریات کو پورا کریں۔ مثال: ایک کیلا اور ایک گلاس دودھ آپ کے جسم کو پوٹاشیم، کیلشیم اور پروٹین دے سکتے ہیں۔ سب کچھ صبح 8 بجے سے پہلے!

صحت مند ناشتہ کیا بناتا ہے؟

صحت مند ناشتہ متوازن ہوتا ہے، یعنی اس میں کھانے کے مختلف گروپ شامل ہوتے ہیں جو توانائی اور غذائیت فراہم کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔
کاربوہائیڈریٹس - یہ آپ کے جسم اور دماغ کو توانائی فراہم کرتے ہیں۔
(مثالیں: بغیر چھنے اناج کی روٹی، جئی، پھل)
پروٹین - یہ جسم کے بافتوں کی تعمیر اور مرمت میں مدد کرتے ہیں۔

(مثالیں: انڈے، دہی، دودھ، گری دار میوے)
صحت مند چکنائی - یہ آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھر کر رکھتی ہیں اور دماغی کام کو سہارا دیتی ہیں۔ (مثالیں: مونگ پھلی کا مکھن، ایوکاڈو، زیتون کا تیل)
وٹامنز اور معدنیات - نشوونما اور مضبوط مدافعتی نظام کے لیے ضروری ہیں۔ (مثالیں: پھل، سبزیاں، بیج)
سنہری اصول: ہر صبح ہر گروپ سے کم از کم ایک کھانا شامل کرنے کی کوشش کریں۔
لہٰذا ڈی ہائیڈریشن (پانی کی کمی) سے بچنے کے لیے وافر مقدار میں پانی یا ایک گلاس دودھ پئیں۔ پروسیسرڈ فوڈز جیسے میٹھے اناج یا تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔ یہ فوری توانائی دیتے ہیں لیکن آپ کو جلدی تھکا دیتے ہیں۔
اچھا ناشتہ بنانے کے لیے آپ کو فینسی اجزاء یا مہنگی اشیاء کی ضرورت نہیں ہے۔ زیادہ تر صحت بخش ناشتے ان چیزوں سے جلدی تیار کیے جا سکتے ہیں جو آپ کے گھر میں پہلے سے موجود ہیں۔ یہاں کچھ مزیدار اور آسان ترکیبیں دی جا رہی ہیں:

انڈے اور سبزیوں کا آملیٹ
اجزاء: 2 انڈے، 1 چھوٹا پیاز کٹا ہوا، ½ ٹماٹر، کٹے ہوئے۔ پالک کے چند پتے یا ہری مرچیں (اختیاری)، نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ، 1 چائے کا چمچ تیل یا مکھن
ہدایات: ایک پیالے میں انڈوں کو پھینٹیں اور کٹی ہوئی سبزیوں میں مکس کریں۔ نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔ نان اسٹک پین میں تیل گرم کریں اور مکسچر ڈالیں۔
گولڈن براؤن ہونے تک ہر طرف چند منٹ تک پکائیں۔ تیار: 7-8 منٹ
ہیلتھ ٹپ: اضافی ذائقہ اور پروٹین کے لیے آپ پنیر یا مشروم شامل کر سکتے ہیں

کیلے کی جئی اسموتھی
اجزاء: 1 پکا ہوا کیلا، ½ کپ جئی، 1 کپ دودھ یا دہی، 1 چائے کا چمچ شہد یا چینی (اختیاری)
ہدایات: تمام اجزاء کو بلینڈر میں ملا دیں۔ ہموار ہونے تک بلینڈ کریں۔ ایک گلاس میں ڈالیں اور سردی سے لطف اٹھائیں۔ 3 منٹ میں تیار
تفریحی حقیقت: یہ اسموتھی ان لوگوں کے لیے بہترین ہے جو کام یا اسکول جانے کے لیے جلدی کرتے ہیں۔ یہ تیز، بھرنے والی اور انتہائی غذائیت سے بھرپور ہے۔

سبزی والا پراٹھا
(بھارتی فلیٹ بریڈ)
اجزاء: 1 کپ گندم کا آٹا، ½ کپ کٹی ہوئی گاجر، پالک، یا میشڈ آلو حسب ذائقہ نمک اور مصالے، پانی اور تیل کے چند قطرے۔
ہدایات: آٹا، سبزیاں، نمک اور مصالحے مکس کریں، آہستہ آہستہ پانی ڈالیں اور نرم آٹے میں گوندھ لیں۔ گول شکل میں رول کریں اور ہلکے تیل سے گرم پین پر پکائیں۔
تیار: 10-12 منٹ
اس کے ساتھ پیش کریں: تازگی بخش ذائقہ کے لیے دہی یا پودینے کی چٹنی کا ایک پیالہ۔

پھلوں اور گری دار میوے کے ساتھ دہی کا پیالہ
اجزاء: 1 کپ سادہ دہی، ½ کپ کٹے ہوئے پھل (سیب، آم، کیلا، یا بیر)، مٹھی بھر گری دار میوے یا خشک میوہ جات (بادام، اخروٹ، کشمش)، 1 چائے کا چمچ شہد۔
ہدایات: ایک پیالے میں دہی شامل کریں۔ کٹے ہوئے پھل اور گری دار میوے میں مکس کریں۔ قدرتی مٹھاس کے لیے اوپر شہد کی بوندا باندی کریں۔ 5 منٹ میں تیار
آئیڈیا: دہی اور پھلوں کو شیشے میں ڈال کر اسے خوبصورت بنائیں۔ یہ ایک میٹھے کی طرح نظر آئے گا!

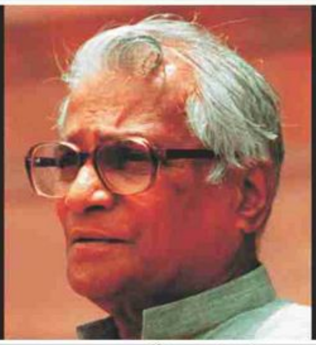
آلو اور انڈے کا سینڈوچ
اجزاء: روٹی کے 2 ٹکڑے، 1 ابلا ہوا انڈا (کٹا ہوا)، ½ ابلا ہوا آلو (میشڈ)، ایک چٹکی نمک اور کالی مرچ، مکھن یا مایونیز۔
ہدایات: ابلے ہوئے آلو کو نمک اور کالی مرچ کے ساتھ ملا دیں۔ اسے روٹی پر پھیلائیں، انڈے کے ٹکڑے ڈالیں، اور سینڈوچ میکر یا پین میں ٹوسٹ کریں۔
تیار: 6-8 منٹ
بونس: کرنچ اور تازگی کے لیے لیٹش یا ککڑی شامل کریں۔

روزانہ ناشتہ کرنے کے فائدے

باقاعدگی سے ناشتہ کھانے سے آپ کا پیٹ بھرنے سے زیادہ کام ہوتا ہے۔ یہ زندگی بھر صحت مند عادات بناتا ہے۔
وہ لوگ جو ناشتے کو اپنے روزمرہ کے معمولات کا حصہ بناتے ہیں ان کا امکان زیادہ ہوتا ہے:
دن بھر متحرک رہیں، بہتر ہاضمہ ہو۔
صحت مند وزن کو برقرار رکھیں
کام یا اسکول میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کریں۔
جذباتی طور پر زیادہ خوش اور متوازن محسوس کریں۔
ناشتہ آپ کے میٹابولزم کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے، یہ وہ عمل ہے جو کھانے کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے۔ یہ بعد میں زیادہ کھانے سے بھی روکتا ہے، آپ کو اپنے وزن اور بلڈ شوگر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بچوں اور نوعمروں کے لیے ناشتہ خاص طور پر اہم ہے۔ یہ اسکول کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے، ترقی کی حمایت کرتا ہے اور انہیں جسمانی سرگرمیوں کے لیے متحرک رکھتا ہے۔ دوسری طرف، بالغ افراد بہتر ارتکاز اور کم تناؤ سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔

جب وزیر دفاع رہتے ہوئے جارج فرنانڈیز کو پولیس نے کھدیڑ دیا تھا......

افتخار گیلانی



آج کے ہندوستان میں شاید ہی کوئی تصور کر سکے کہ کونکنی بولنے والا جنوب کا ایک عیسائی اس حد تک سیاست پر اثر انداز ہو سکے کہ وہ بمبئی میں طاقتور کانگریسی لیڈروں کا تختہ پلٹ دے اور پھر آٹھ بار مسلسل بہار جیسے صوبہ سے لوک سبھا کی نمائندگی کرے۔

آج کے ہندوستان میں شاید ہی کوئی تصور کر سکے کہ کونکنی بولنے والا جنوب کا ایک عیسائی اس حد تک سیاست پر اثر انداز ہو سکے کہ وہ بمبئی میں طاقتور کانگریسی لیڈروں کا تختہ پلٹ دے اور پھر آٹھ بار مسلسل بہار جیسے صوبہ سے لوک سبھا کی نمائندگی کرے۔

1990 کشمیر کے لیے ایک قیامت تھا۔ 19 جنوری کی رات جب جگموہن ملہوترہ نے گورنری کا چارج سنبھالا، سرینگر کے وسط میں گاؤ کدل علاقہ پر ایک قیامت ٹوٹ پڑی۔ عسکریت پسندوں کے خلاف آپریشن کے نام پر 50 افراد کو گولیوں سے بھون ڈالا گیا۔ جنوری کے مہینے میں ہی وادی کے طول و عرض میں ایک اندازہ کے مطابق 300 کے قریب افراد ہلاک کر دئے گئے تھے۔ اسی سال مئی میں میر واعظ مولوی محمد فاروق کے جنازہ کے جلوس پر فائرنگ سے 60 افراد ہلاک ہو گئے۔

دہلی میں گو کہ ان دنوں کشمیری طلبا کی تعداد نہایت کم تھی، مگر سبھی ایک غیر یقینی صورت حال سے دوچار تھے۔ کشمیر سے قتل عام کی خبریں متواتر موصول ہو رہی تھیں۔ ٹیلی فون اور ڈاک کا نظام درہم برہم تھا۔ پولیس کی نگرانی سے نظر بچاتے ہوئے چند طلبا روز کسی نہ کسی سفارتی مشن یا میڈیا کے اداروں کا دروازہ کھٹکھٹا کر کشمیر میں ہو رہے قتل عام پر ان کی توجہ مبذول کروانے کی کوشش کرتے رہتے تھے۔ ہندوستان میں سوشلسٹوں کا ایک طبقہ ہمیشہ سے ہی کشمیر کے لیے ایک نرم گوشہ رکھتا تھا۔ جس میں مردولا سارابائی، رام منوہر لوہیا اور جے پرکاش نارائن کے نام قابل ذکر ہیں۔ اس قبیل میں آخری نام جارج فرنانڈیز کا تھا، جن کا حال ہی میں 88 برس کی عمر میں طویل علالت کے بعد انتقال ہو گیا۔

1989 میں کانگریس کی شکست کے بعد ان کو وزارت امور کشمیر کا اضافی چارج دیا گیا تھا۔ یہ وزارت پہلی بار قائم ہوئی تھی اور جلد ہی وزارت داخلہ کے احتجاج کے بعد ختم بھی ہوئی۔ گاؤ کدل کے قتل عام کی خبریں جب دہلی پہنچیں، تو تشویش کی ایک لہر دوڑ گئی۔ جواہر لال نہرو یونیورسٹی اور جامعہ ہمدرد میں زیر تعلیم چند دیگر طلبا کے ہمراہ بے بسی کے عالم میں احتجاج درج کروانے کی خاطر ہم جارج فرنانڈیز کی رہائش گاہ تین کرشنا مینن روڈ کے باہر بیٹھ گئے۔ اسی دوران جب پولیس والوں نے وارننگ دینی شروع کی، تو فرنانڈیز نے باہر آ کر ہمیں تسلی دی۔

گو کہ اسی وقت محسوس ہوا کہ ان کی تسلی میں زیادہ دم نہیں تھا، مگر انہوں نے ہمیں حقوق انسانی کے سرگرم کارکنان روی نیر، تپن بوس، سمنتا بنرجی، دنیش موہن اور گوتم نولکھا سے متعارف کروایا۔ ان سے یہ رشتہ ابھی بھی برقرار ہے۔ روی نیر جنوبی ایشیا میں انسانی حقوق کی ڈاکومینٹیشن کے حوالے سے ایک معتبر نام ہے۔ فلم میکر تپن بوس، انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹکنالوجی (آئی آئی ٹی) میں استاد دنیش موہن، سمنتا بنرجی اور گوتم نولکھا پر مشتمل وفد نے فروری 1990 میں کشمیر کا دورہ کیا۔ یہ کسی انسانی حقوق کے وفد کا کشمیر کا پہلا دورہ تھا۔

واپسی پر مارچ میں انہوں نے 'کشمیر میں بھارت کی جنگ' کے عنوان سے ایک مفصل رپورٹ جاری کر کے ایک تہلکہ مچا دیا۔ عالمی اداروں میں ابھی بھی اس رپورٹ کی بازگشت سنائی دیتی ہے۔ دہلی میں یہ بات زبان زد عام تھی کہ جارج فرنانڈیز کی ایما پر یہ رپورٹ ترتیب دی گئی تھی، جو خود مرکزی وزیر تھے۔ بعد میں مرحوم ایڈوکیٹ سالار محمد خان نے تپن بوس کے دفتر سے ہی 'کشمیر ڈوزیر' نام سے ایک جرنل شائع کرنا شروع کیا جس کے لیے مواد جمع کرنے اور پروڈکشن وغیرہ کے لیے میں ان کی مدد کرتا تھا۔ یہ جرنل ان حالات میں کشمیر کے روز مرہ کے واقعات دہلی کے مختلف حلقوں تک پہنچانے میں خاصا مددگار ثابت ہوا۔

جنوبی ہندوستان کے شہر منگلور میں 1930 میں پیدا ہوئے فرنانڈیز کو اپنے والد ایک پادری بنانا چاہتے تھے۔ مگر تین دہائی بعد وہ اقتصادی دارالحکومت بمبئی کے ایک قدآور ٹریڈ یونین لیڈر کے طور پر ابھر کر سامنے آگئے۔ 1974 میں ہندوستان کی اب تک کی سب سے بڑی ریلوے اسٹرائیک کے محرک اور اندرا گاندھی کی حکومت کے خلاف ایک موثر آواز کے بطور وہ نوجوان طبقہ کے لیے ایک مقناطیسی شخصیت تھے۔ بہار میں لالو پرساد یادو، نتیش کمار ان گنت سوشلسٹ لیڈروں سمیت وہ جنوب اور شمال مشرق کی کئی تحریکوں کے ایک طرح کے سرپرست تھے۔

1976 میں ایمرجنسی کے دوران ہتھکڑی پہنے ان کی تصویریں، خاصے عرصے تک مزاحمتی تحریکوں کے لیے ایک سمبل کا کام کرتی تھیں۔ 1977 میں ایمرجنسی کے خاتمہ اور اندرا گاندھی کی شکست کے بعد بہار کے مظفر پور سے لوک سبھا کے لیے منتخب ہو گئے اور مرکزی وزیر بنائے گئے۔ چونکہ وہ ہندوستان کے ہر مرض کو اور کشمیر کے مسئلہ کو بھی کانگریس اور نہرو۔ گاندھی خاندان اور ان کے خاندانی راج کی دین سمجھتے تھے، اس لیے ان کی مخالفت میں کسی کے ساتھ بھی سمجھوتہ کرنے کو صحیح ٹھہراتے تھے۔

کانگریس مخالف سوشلسٹ اتحاد جنتا پارٹی اور جنتا دل کے تجربہ کی ناکامی کے بعد انہوں نے سمتا پارٹی تشکیل دے کر اٹل بہاری واجپائی کی قیادت والی بھارتیہ جنتا پارٹی سے اتحاد کر کے نیشنل ڈیموکریٹک الائنس (این ڈی اے) کی بنیاد ڈالی۔ وہ اس اتحاد کے کنوینر تھے۔ ان پر الزام لگایا جا سکتا ہے کہ ہندو قوم پرستوں کو انہوں نے ایک طرح سے سیاسی حیثیت عطا کی، ورنہ عموماً ہندوستانی سیاست میں وہ شجر ممنوعہ تھے۔ جب بھی ان کو یہ یاد دلایا جاتا تھا تو وہ کہتے تھے کہ اندرا گاندھی کا غرور پاش پاش کرنے اور اس کو اقتدار سے بے دخل کرنے کے لیے جے پرکاش نارائن نے بھی تو راشٹریہ سیوم سنگھ اور جن سنگھ سے ہاتھ ملایا تھا۔ واجپائی حکومت میں وہ وزیر دفاع رہے۔ ستم ظریفی یہ رہی کہ پوری زندگی عالمی نیوکلیئر مخالف مہم کے سرخیل ہونے کے باوجود 1998 کے جوہری دھماکے انہی کے دور وزارت میں کئے گئے۔

واجپائی کی زیر قیادت پچھلی این ڈی اے حکومت اور نریندر مودی کی زیر سربراہ موجودہ این ڈی اے حکومت میں جو واضح فرق ہے وہ جارج جیسے زیرک سیاستدان اور برجیش مشرا جیسے تخلیقی سفارت کار کی عدم موجودگی ہے۔ جارج اتحادیوں کی موثر نمائندگی کے علاوہ ہندو قوم پرستوں پر لگام لگانے کے ساتھ ساتھ حکومت کے اندر بھی ایک کشن کا کام کرتے تھے۔ گو کہ بطور وزیر دفاع اپوزیشن نے ان کو مختلف دفاعی سودوں کے اسکینڈلز میں گھسیٹنے کی خاصی کوشش کی، تاہم ان کی نجی زندگی خاصی سادہ تھی۔

نئی دہلی کے کیپٹل ایریا جس کو لارڈ لٹن کے نام پر لٹن زون بھی کہتے ہیں، ان کی سرکاری رہائش گاہ گیٹ کے بغیر تھی۔ بتایا جاتا ہے کہ ان کے بنگلہ کے مقابل نرسمہاراؤ حکومت میں وزیر داخلہ ایس بی چوہان کی کوٹھی تھی۔ جب بھی وہ باہر نکلتے تھے تو پولیس راہگیروں کو کھدیڑ کر گلی کوچوں میں گھسنے پر مجبور کرتی تھی اور بقیہ تمام مکانوں کے گیٹ بند کرواتی تھی۔ جس سے خفا ہو کر انہوں نے اپنے بنگلہ کا گیٹ ہی اکھاڑ کر پھینک دیا۔ کچن میں چائے وغیرہ بنانے سے لے کر وہ اپنے کپڑے خود دھوتے تھے۔

تبت کے پناہ گزینوں سے لے کر، برما کے جمہوریت نواز طلبا اور ایرانی حکومت کے عتاب سے فرار ایرانی سیاسی کارکن ان کے مکان کے باہری حصہ میں مستقل رہائش پذیر تھے۔ پچھواڑے میں جہاں دیگر بنگلوں میں خوبصورت لان بنے تھے، انہوں نے اس کو ایک میدان بنایا ہوا تھا، جہاں آس پاس کی جھگی بستیوں کے بچے کرکٹ یا فٹ بال کھیلتے ہوئے نظر آتے تھے۔ دوپہر بعد جارج خود بھی ہاتھ میں چائے کی پیالی لئے برآمدہ میں کرسی بچھا کر ان کے میچ دیکھتے تھے۔

ایک بار پارلیامنٹ کے پورچ میں وہ کھڑے اپنی گاڑی کا انتظار کر رہے تھے، میں اور ہندی کے ایک صحافی پاس کھڑے تھے۔ کئی بار اعلان کے باوجود، جب ان کا ڈرائیور گاڑی لیکر نہیں آیا، تو انہوں نے ہمیں ساتھ پیدل چلنے اور اپنے گھر پر کافی پینے کی دعوت دی۔ واک کرتے ہوئے وہ سیاست کے کئی دریچے کھول رہے تھے اور ہم ہمہ تن گوش تھے۔ اس وقت شاید عراق پر امریکی چڑھائی شروع ہو چکی تھی وہ اسکے مضمرات پر بھی روشنی ڈال رہے تھے۔ تقریباً ایک چوتھائی کلومیٹر طے کرنے کے بعد سڑک کی دوسری طرف سے ایک سپاہی تیزی کے ساتھ بندوق تانے وارد ہو گیا اور پھنکار لگائی کہ وزیر اعظم کا روٹ لگا ہوا ہے۔

وہ شاید ہمیں آواز بھی دے رہا تھا، مگر چونکہ ہم جارج کی باتیں سننے میں اس قدر مگن تھے اور شاید اس زعم میں بھی کہ ملک کا وزیر دفاع ہم رکاب ہے، ہم نے اس کی آواز ہی نہیں سنی تھی۔ سپاہی نے ڈانٹتے ہوئے کہا کہ وہ ہمیں شوٹ بھی کر سکتا تھا۔ اس سے پہلے کہ وہ یہ سنتا کہ پیدل چلنے والا کوئی عام راہ گیر نہیں بلکہ ملک کا وزیر دفاع ہے، اس نے جارج سمیت ہمیں ایک گلی میں کھدیڑ دیا۔ وزیر اعظم واجپائی کے قافلہ کو دور گلی میں چھپ کر گزرتے ہوئے دیکھ کر جارج نے مسکراتے ہوئے بس اتنا کہا کہ: 'پولیس شاید ہی کبھی سدھر جائے اور وی آئی پی کلچر شاید ہی اس ملک سے ختم ہو پائے گا'۔ اس قافلہ کے گزرنے کے بعد راہ گیروں کے لیے جب راستہ کھول دیا گیا، تو پولیس والے نے ہدایت دی کہ آئندہ خیال رہے، ورنہ کوئی دوسرا اسکیورٹی والا وارننگ دینے کے بجائے براہ راست شوٹ کرے گا۔

واجپائی حکومت میں فرنانڈیز جب وزیر بنے، تو ان کے ساتھ رابطہ تقریباً ختم ہو گیا تھا۔ 2002 میں جب میں تہاڑ جیل میں قید تھا، اور رہائی کی سبھی امیدیں دم توڑ رہی تھیں، تو ایک بار جیل میں ملاقات کے دوران میں نے اپنی اہلیہ آنسہ کو جارج کی دست راست جیا جیٹلی سے ملنے کا مشورہ دیا۔ چونکہ مجھے سرکاری رازداری قانون کی سنگین دفعات کے تحت گرفتار کیا گیا تھا اور وزارت دفاع کے ماتحت ملٹری انٹلی جنس کو گواہ کے طور پر چارج شیٹ میں درج کیا گیا تھا، اس لئے خیال آیا کہ شاید جارج کو کیس کی اصل تفصیلات سے آگاہ کروا کر کچھ رعایت مل سکے۔ گو کہ میڈیا کے ذریعے جیا کو میرے کیس کے متعلق سن گن تھی، مگر تفصیلات نے اس کو چکرا دیا۔ جارج فرنانڈیز کو بریف کرنے کے بعد وہ کئی بار میری اہلیہ کی ہمت بندھانے کے لیے میرے گھر پر بھی آئی۔

ایک سنگین الزام میں بند کسی شخص کی فیملی سے کسی وزیر دفاع کا ملنے پر آمادہ ہونا ہی اس بات کی دلیل تھی کہ وہ حکومت اور سیاست میں کس قدر اثر و رسوخ رکھتے تھے۔ میرے کیس کی بنیاد ہی استغاثہ کے اس بیان پر ٹکی تھی کہ میرے کمپیوٹر سے برآمد ایک دستاویز کو ملٹری انٹلی جنس نے نہایت حساس اور ملک کی سکیورٹی کیلئے انتہائی خطرہ بتایا ہے۔ جب فرنانڈیز نے ملٹری انٹلی جنس کے سربراہ کو طلب کیا تو معلوم ہوا کہ جب ان کو پولیس اور وزارت داخلہ نے ڈاکومینٹ بھیجا تھا تو انہوں نے رپورٹ دی تھی کہ کہ دستاویز کسی دفاعی اہمیت کی حامل نہیں ہے اور یہ کسی تحقیقی پیپر کا حصہ ہے، جو اس کے ساتھ انٹرنیٹ پر دستیاب ہے۔ مگر وزارت داخلہ نے انتہائی بدمعاشی کا مظاہرہ کرتے ہوئے کورٹ میں ملٹری انٹلی جنس کے نام سے کوئی اور ہی رپورٹ دائر کی تھی۔

شاید انہیں یقین تھا کہ ہم کبھی بھی اصل رپورٹ تک نہیں پہنچ پائیں گے۔ ہماری درخواستوں کے باوجود استغاثہ اصل رپورٹ کورٹ میں پیش نہیں کر رہا تھا اور مصر تھا کہ جو رپورٹ دائر کی گئی ہے، وہی حرف بہ حرف صحیح ہے۔ جس دن کورٹ میں میرے چارج شیٹ پر بحث ہو رہی تھی اور جج موصوفہ تقریباً مجھے چارج کرنے جا رہی تھیں، کہ جارج نے ایک صحافی دوست اوما کانت لکھیرا، جو ایک معروف ہندی روزنامے کے لیے وزارت دفاع کور کرتے تھے، کو ملٹری انٹلی جنس کی اصل رپورٹ کی کاپی تھما دی۔ اوما کانت نے کورٹ پہنچ کر میرے وکیل کو کاپی دے دی، جس نے اس کو فوراً ہی عدالت میں پیش کیا۔

کیس کا پانسہ پلٹ گیا۔ جج موصوفہ جو چارج لگانے پر تلی تھی نے پہلے اس کی اصلیت پر سوال کھڑے کئے، مگر اس کی جانچ کے لیے اس کے پاس کوئی چارہ نہیں بچا تھا کہ وہ وزارت داخلہ، پولیس اور ملٹری انٹلی جنس کے سربراہ کو کورٹ میں طلب کرے۔ چند روز بعد سربراہ نے کورٹ میں آ کر ہماری دائر کردہ رپورٹ کی تصدیق کی، تو وزارت داخلہ کے ارباب حل و عقد بوکھلا گئے اور کورٹ میں کیس واپس لینے کی عرضی دائر کرنے پر مجبور ہوئے۔ بعد میں معلوم ہوا کہ ملٹری انٹلی جنس کی اصل رپورٹ پریس کے ہاتھ لگنے پر کابینہ میں خاصا ہنگامہ ہو گیا تھا۔

جنگی پلے گراؤنڈ

خرم علی راؤ

یادش بخیر، برس گزرے 80 کی دہائی کے ابتدائی حصے میں ایک انگریزی ناول کا ترجمہ پڑھنے کا اتفاق ہوا تھا جس کا مرکزی خیال یہ تھا کہ دنیا کی ٹھیکیدار دو سپر پاورز ایک مفاہمت آپس میں یوں کرتی ہیں کہ بجائے آپس میں جنگ کرنے سے اپنے اپنے ملکوں میں بڑی تباہی آتی ہے، پہلی اور دوسری جنگ عظیم اس کی مثال ہیں، اور اب تو ایٹمی ہتھیار بھی آ گئے ہیں۔ اگر دونوں سپر پاورز لڑ پڑیں یا کسی بھی بات پر باہمی جنگ چھڑ گئی تو مکمل بربادی ہو جائے گی۔ چنانچہ دونوں طرف کے بڑے بیٹھتے ہیں اور آپس میں یہ طے کرتے ہیں کہ دنیا میں ایک بے آباد خطہ چنا جائے اور ہر پانچ سال بعد وہاں دونوں ممالک کی فوجیں جنگ لڑیں۔

اس جنگ کے قواعد و ضوابط طے کر لیے جاتے ہیں کہ کتنی فوج ہوگی، کتنا اسلحہ اور کیا دیگر معاملات وغیرہ ہوں گے، مدت کتنی ہوگی وغیرہ۔ سوچا گیا کہ اس سے کئی فائدے ہوں گے، جنگی جنون نکلے گا، ہتھیاروں اور فوج کی آزمائش ہوتی رہے گی باقی دنیا رعب میں رہے گی۔ ایک بار جنگ جیتنے والا اگلے پانچ سال تک دنیا کے تمام معاملات میں برتر سمجھا جائے گا اور اس کے فیصلے چلیں گے، پھر پانچ سال بعد دوبارہ جنگی ورلڈ کپ منعقد ہوگا۔

تو جناب یہ تھا اس انگریزی ناول کے بنیادی خیال کا خلاصہ جو 80 کی دہائی کی ابتداء میں شائع ہوا اور ہم نے تو ترجمہ ہی پڑھا تھا کہ براہ راست پڑھنے کی قابلیت اب بھی کوئی خاص نہیں تو اس وقت تو کیا ہوتی! مگر پوائنٹ یہ نہیں، بات کچھ اور ہی سمجھ میں آئی اور وہ یہ کہ شاید لکھنے والے بے چارے مصنف نے تو ایک پلاٹ بنایا تھا اپنے ناول کے لیے، مگر یہ پلاٹ شاید مقتدر طاقتوں کو بہت بھا گیا اور ان ستم ظریفوں نے اس کو عملی جامہ ہی پہنا دیا۔ ایک جنگی پلے گراؤنڈ منتخب کیا گیا اور آتش و آہن کا جنگی کھیل شروع ہو گیا! اور وہ پلے گراؤنڈ بنا افغانستان۔

یہ ایک نظریہ بلکہ اس سے بھی کم ایک مفروضہ ہے جو سوچا گیا ہے، ہو سکتا ہے کہ ایسا قطعی نہ ہو بلکہ یقیناً ایسا نہیں ہوگا۔ مگر سوچنے میں کیا حرج ہے۔ پھر اس ناول کے بنیادی خیال اور پیش آنے والے حقیقی حالات و واقعات میں مماثلت بڑی حیرت انگیز سی ہے۔ 70 کی دہائی کے اواخر میں روس کا افغانستان پر حملہ کرنا، پاکستان کو فرنٹ لائن اسٹیٹ بنا کر اور اپنا شطرنج کا وزیر بنا کر امریکی شاطروں کی لگائی گئی ایک جنگی شطرنج کی بساط کا بچھنا۔ گیارہ سال کی بازی کے بعد روس کا ہار کر شرم سے ٹکڑے ٹکڑے ہو جانا، امریکا کا اکلوتی سپر پاور بن جانے کا ٹائٹل حاصل کر لینا، کچھ عرصے سکون رہنا اور پھر دوسرا راؤنڈ شروع ہو جانا۔

نائن الیون کا واقعہ ہونا یا وقوعہ کروایا جانا، امریکا بہادر کا اچھل اچھل کر خوب غیض و غضب دکھانا، دنیا والوں کا سہم جانا، افغانستان کو ایک بار پھر جنگی پلے گراؤنڈ بنانا اور پھر جیسے فٹ بال کے میچ میں ہاف ٹائم کے بعد ادھر کی ٹیم ادھر اور ادھر کی ٹیم ادھر ہو جاتی ہے، تو اب حملہ آور کا کردار امریکا اور اس کے فوجی اتحاد نیٹو کا ادا کرنا اور جنگ شروع ہو جانا۔ یہ والا راؤنڈ ذرا لمبا چلنا، خوب پے در پے ڈرامائی واقعات کا پیش آنا اور بالآخر اب 2019 میں صلح صفائی کی باتیں شروع ہو جانا کہ امریکا صاحب بہادر کی کمر جنگی اخراجات مزید اٹھانے کے قابل نہیں رہی۔

تو صاحبو! یہ ایک زاویہ ہے جو بالکل بھی اس قابل نہیں کہ اس پر کوئی خاص غور و خوض کیا جائے۔ بس ایک آوارہ سا، پراگندہ سا خیال سمجھ کر آپ سے شیئر کر دیا ہے۔ لیکن اگر اس تھیوری یا مفروضے میں کچھ دم ہے تو آپ دیکھیں گے کہ کچھ عرصے تک تو امن و امان رہے گا اور پھر ایک نیا راؤنڈ، خاکم بدہن، شروع ہو جائے گا، جو کہ دعا ہے نہ ہو، بالکل نہ ہو۔ زیادہ امکان ہے کہ نہیں ہوگا کیونکہ طاقت کا عالمی توازن ایک بار پھر مغرب سے مشرق کی جانب پلٹ رہا ہے۔ دیکھیں کیا گزرے ہے قطرے پہ گہر ہونے تک۔

روزنامہ
روزنامہ صورت حال
جمعہ ۴ رجمیع الاول ۱۴۴۸ھ ۱۶/ اکتوبر ۲۰۲۶

جو دوسروں کے لیے گڑھا کھودتا ہے دراصل وہ اپنے لیے گڑھا کھودتا ہے

زندگی کا ایک اٹل اصول ہے کہ جو شخص دوسروں کو نقصان پہنچانے، ان کے لیے مشکلات پیدا کرنے اور انہیں ناکام بنانے کی کوشش کرتا ہے، وہ دراصل اپنی تباہی کا راستہ خود ہموار کر رہا ہوتا ہے۔ انسان اکثر حسد، نفرت، ذاتی دشمنی اور مفادات کی خاطر دوسروں کے خلاف سازشیں کرتا ہے، لیکن وہ یہ بھول جاتا ہے کہ وقت ہمیشہ ایک جیسا نہیں رہتا۔

قدرت کا قانون ہے کہ ظلم، فریب اور ناانصافی ہمیشہ قائم نہیں رہتے۔ جو شخص دوسروں کے راستے میں کانٹے بچھاتا ہے، ایک دن خود بھی انہی کانٹوں کا شکار بن سکتا ہے۔ دوسروں کو گرانے کی کوشش کرنے والا یہ نہیں سمجھتا کہ اس کی اپنی بنیادیں بھی کمزور ہو رہی ہیں۔

معاشرے میں ایسے لوگوں کی کمی نہیں جو دوسروں کی ترقی سے جلتے ہیں اور انہیں آگے بڑھتا دیکھ کر مختلف رکاوٹیں کھڑی کرتے ہیں۔ ایسے افراد وقتی طور پر اپنی چالوں میں کامیاب دکھائی دے سکتے ہیں، لیکن سچائی اور حقیقت زیادہ دیر تک چھپی نہیں رہ سکتی۔ وقت آنے پر انسان کے اعمال ہی اس کی اصل پہچان بن جاتے ہیں۔

دو بوڑھے اور بارش کی دعا

محمد جمیل اختر

'میرے پوتے، میرے پیارے'

'تم آ گئے۔ بہت خوشی ہوئی تمہیں دیکھ کر۔تم شاید ابھی اس خوشی کا اندازہ نہ کر سکو جو اس اجنبی گھر میں تمہیں ہر اتوار دیکھ کر مجھے ہوتی ہے۔ مجھے اب کوئی کام ہی نہیں ہوتا، زندگی کے اس سفر میں، میں اس دوراہے پر ہوں جہاں سوائے انتظار کے مجھے کوئی کام نہیں ہوتا۔ بھری دنیا میں میرے پوتے تم میری تنہائی کے احساس کو کم کر دیتے ہو'

'میں سمجھ سکتا ہوں'۔پوتے نے کہا

'نہیں میرے پوتے، تم ابھی نہیں سمجھ سکتے، سنی سنائی بات اور بیتی بتائی بات میں فرق ہوتا ہے۔ جو بیتی نہیں اس کا بیان ممکن تو ہے لیکن اس درد اور کرب کا اندازہ لگانا ممکن نہیں، اور تمہیں یہ درد ابھی محسوس بھی نہیں کرنا چاہیے تم ابھی صرف میری باتیں سنو'

'کیا تم میری باتیں سن سکتے ہو؟'

'میرے پوتے میرے پیارے کیا تم سن سکتے ہو؟'

'کچھ دیر یہاں بیٹھ سکتے ہو؟'

'ہاں، ہاں مجھے معلوم ہے کہ تم مصروف ہو اور مجھے فرصت ہی فرصت ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ اس عمر میں جس میں ابھی تم ہو، وقت ہی نہیں ہوتا، میں یہ عمر گزار چکا ہوں'

'دادا آپ کے پاس ایسی کیا بات ہے کہ جس کو سن کر مجھے کچھ فائدہ ہوگا؟' پوتے نے پوچھا

'میرے پوتے میرے پیارے، ہر کام فائدے اور نقصان کے حوالے سے نہیں دیکھتے۔ زندگی میں کچھ باتیں بغیر مطلب اور بغیر صلے کے بھی کرنی چاہئیں۔تم اپنے باپ کی طرح ہر چیز کو فائدے نقصان کے حوالے سے مت دیکھا کرو' دادا میرے پاس ایک گھنٹہ ہے، میں آپ کی ساری باتیں سن سکتا ہوں'

'ایک گھنٹہ؟ میرے پوتے میرے پیارے، 75 سال کی ساری کہانی ایک گھنٹے میں کیسے بیان ہو؟'

'میرے پاس عمر بھر کی کہانیاں ہیں، کچھ انتہا کی دلچسپ، کچھ بے انتہا دکھی۔

کچھ ایسے ہی چھوٹی چھوٹی باتیں جو ناجانے عمر کے اس حصے میں مجھے کیونکر یاد آنے لگی ہیں۔ میرا حافظہ بہت کمزور ہو گیا ہے۔ کل رات کھانے میں کیا کھایا تھا، مجھے یاد نہیں لیکن جانے کیوں میں سمجھ نہیں سکتا کہ مجھے بچپن کے کئی قصے یاد آنے لگے ہیں، بہت چھوٹے چھوٹے قصے بھی۔'

'جیسے میں 11 سال کا تھا جب مسٹر ٹیلر ہمارے پڑوس میں آئے وہ ایک بے انتہا غصے والے پولیس انسپکٹر تھے۔ گلی کے سارے بچے ان سے ڈرتے تھے۔ اس عمر میں مجھے ناجانے کیوں مسٹر ٹیلر کی بہت سی باتیں یاد آنے لگی ہیں، حالانکہ مجھے اب اس عمر میں مسٹر ٹیلر سے نہیں ڈرنا چاہیے۔ ہیں نا؟'

پاکستان اور انڈیا کے بیشتر اردو اخبارات اور جرائد میں محمد جمیل اختر کے افسانے شائع ہو چکے ہیں، جس میں فنون، ادبیات، ایوان اردو دہلی، ادب لطیف، اردو ڈائجسٹ اور سہ ماہی تسطیر قابل ذکر ہیں۔ افسانوں کی پہلی کتاب 'ٹوٹی ہوئی سڑک' 2017 میں شائع ہوئی۔

'اوہ میں یہ کیا قصہ لے بیٹھا'

'چلیں میں ہی کوئی قصہ پوچھ لیتا ہوں۔ دادا آپ کا پسندیدہ مشغلہ کیا تھا؟'

'میرے پوتے میں خواہشوں کا اسیر تھا۔ میں خواہشوں کے پیچھے دوڑنے کا کام کرتا تھا، اس عمر بھر کی دوڑ اور تھکان کے بعد مجھے معلوم ہوا ہے کہ سارا سفر رائیگانی تھا'

'تو آپ نے خواہشات ترک کر دینی تھیں'

'میں نے کہا نا کہ خواہشوں کا اسیر تھا، خواہشوں کا اسیر آدمی انجام پر نظر نہیں رکھتا وہ حال کو درست کرتے کرتے تھک جاتا ہے اور حال بھی وہ کہ جس نے کبھی ٹھیک نہیں ہونا'

'لیکن دادا یہ تو اچھی بات ہے انسان کو ترقی کرنی چاہیے'

'میرے پیارے، میں ترقی کے خلاف نہیں ہوں میں نے اس عمر بھر کے سفر سے یہی سیکھا ہے کہ انسان کی خواہشات کبھی بھی ختم ہونے والی نہیں ہیں۔ ہر منزل پر پہنچ کر انسان یہ سوچتا ہے کہ یہ تو وہ منزل ہی نہیں کہ جس کی اسے تلاش تھی۔ یہ تو بس راستے ہی کا ایک حصہ تھا سو سفر پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔ کوئی منزل، منزل نہیں رہتی۔ خوش نصیب لوگ ہی حال پر خوش رہتے ہیں۔'

'ڈیڈی آپ سے کیوں نہیں ملتے'، پوتے نے پوچھا

'آہ، مجھے نہیں معلوم اور مجھے اس پر حیرت بھی نہیں کیونکہ اس دیس میں ایسا ہی ہوتا ہے۔ مجھے تو حیرت اس بات پر ہوتی ہے کہ تم میرے پوتے اتنے اچھے ہو کہ ہر اتوار یہاں آتے ہو، میری تنہائی کچھ تو کم ہوتی ہے۔'

'یہاں اس گھر میں، میں ان خوش نصیب لوگوں میں ہوں کہ جن سے ان کا کوئی عزیز ملنے آتا ہے، ورنہ یہاں کچھ لوگوں سے تو برسوں سے کوئی ملنے نہیں آیا۔تم کھڑکی سے باہر مسٹر فرگوسن کو دیکھ رہے ہو، یہ محکمہ ڈاک میں بڑے آفیسر تھے اب ریٹائرمنٹ کے بعد پچھلے 5 سال سے وہ اس اولڈ ایج ہاؤس میں مقیم ہیں۔'

'دادا وہ تو بڑے آدمی تھے ان سے تو بہت لوگ ملنے آتے ہوں گے؟' پوتے نے پوچھا

'میرے پوتے، تم ابھی عمر کے اس حصے میں ہو اور جس انداز سے لوگوں کو اور اس دنیا کو دیکھتے ہو اس میں تجربے کی کمی ہے۔ تم ابھی جسے حقیقت سمجھ رہے ہو وہ حقیقت کے برعکس بھی ہو سکتا ہے۔ کافی عرصے سے مسٹر فرگوسن سے کوئی ملنے نہیں آیا'

'میرے پوتے تنہائی سب کے لیے اذیت ناک ہے لیکن ایک باتونی اور زندہ دل آدمی کے لیے تنہائی موت ہے، یہاں موجود تمام لوگوں نے مسٹر فرگوسن کی زندگی کے تمام اہم اور غیر اہم قصے کئی کئی بار سن لیے ہیں سو جب انہوں نے انسانوں کی غیر دلچسپی کو محسوس کیا تو پودوں اور پھولوں سے دل لگا لیا'

'دادا پودے تو سب کو پسند ہوتے ہیں'

'ہاں لیکن مسٹر فرگوسن کی بات مختلف ہے۔ ٹھہرو میں سمجھاتا ہوں۔'

'مسٹر فرگوسن'

'مسٹر فرگوسن' دادا نے چلا کر پکارا۔

مسٹر فرگوسن جو پودوں سے ناجانے کیا بات کر رہے تھے چونک کر کھڑکی کی جانب دیکھنے لگے۔

'اوہ ولیم، میرے دوست کیسے ہو؟'

'میں ٹھیک ہوں میرے دوست، آپ کے پودوں کا کیا حال ہے؟ مسٹر تھامس بتا رہے تھے کہ آپ کے پودے کچھ بیمار ہیں۔ ایسا کیا ہو گیا انہیں میرے پیارے دوست' مسٹر فرگوسن یکدم پریشان کن حد تک سنجیدہ ہو گئے۔

'ہاں ولیم کچھ پودے واقعی کل سے مرجھائے مرجھائے لگ رہے ہیں۔ میں جو بات بھی کرتا ہوں بس چپ کھڑے ہو کر سنتے ہیں، پہلے ایسا نہیں تھا۔ پہلے پہل تو وہ میری باتیں سن کر جھومتے بھی تھے، مگر اب ایسا نہیں ہے۔ لیکن ولیم میرے دوست میں جانتا ہوں پودے انسان نہیں ہوتے یہ بلاوجہ ناراض نہیں ہوتے، سوان کی کوئی ضرور مجبوری ہوگی۔ مجھے لگتا ہے کہ یہ بارش کی جدائی میں اداس ہیں، جونہی موسم بدلے گا یہ پہلے کی طرح ہو جائیں گے۔ خوش ہوں گے تو میری باتیں سن کر جھومیں گے۔ مسٹر ولیم تم بس بارش کے لیے دعا کرو'

'مسٹر ولیم میرے دوست، تم دعا کرو گے نا؟'

'ہاں ہاں کیوں نہیں میرے دوست میں ضرور بارش کے لیے دعا کروں گا کہ جلد بارش ہو اور تمہارے پودے پھر تم سے باتیں کرنے لگیں۔'

'شکریہ میرے دوست' مسٹر فرگوسن نے کہا۔

'دادا کیا مسٹر فرگوسن پاگل ہیں؟'

پوتا جو حیرت سے مسٹر فرگوسن کی باتیں سن رہا تھا، اچانک بول پڑا۔

'نہیں میرے پوتے ہرگز نہیں وہ بہت زندہ دل اور باتونی شخص ہیں وہ تنہا نہیں رہ سکتے۔ ان کے پاس بہت سے قصے ہیں ساری عمر کے قصے سو کسی نا کسی کو تو سنانے ہیں چاہیے وہ پودے ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ مسٹر فرگوسن اکیلے کی کہانی نہیں ہے میرے پوتے یہاں موجود ہر شخص ایک کندھا ڈھونڈ رہا ہے کہ کوئی ایسا ہو جو ان کے دکھ درد بانٹ نہ بھی سکے تو کم از کم سن تو لے۔ تمہاری وجہ سے میرے پوتے میں خوش نصیب ہوں کہ میں ایسا نہیں ہوں۔'

ایک ہاتھ میں چھڑی اور ایک ہاتھ میں اخبار تھامے مسٹر جانسن کمرے میں داخل ہوئے۔'مسٹر ولیم کیا آج سیر کو نہیں جانا؟ اوہ آج تو اتوار ہے اور تمہارا پوتا آیا ہوا ہے سو شاید تم نہیں آؤ گے'

'کیسے ہو نوجوان؟' مسٹر جانسن نوجوان کا تنقیدی جائزہ لیتے ہوئے کچھ سوچنے لگے، اور پھر کہا۔

'میں کافی عرصے سے اپنے گھر والوں سے نہیں ملا لیکن میرا خیال ہے کہ میرا پوتا تمہاری ہی عمر کا ہوگا، کیوں مسٹر ولیم میں ٹھیک کہہ رہا ہوں نا؟' جانسن نے مسٹر ولیم سے استفسار کیا۔

'جی مسٹر جانسن آپ کا پوتا اتنی ہی عمر کا ہوگا'

'لیکن مسٹر ولیم ہو سکتا ہے وہ 2 ہوں، یا شاید ایک۔ اوہ ہو مجھے واقعی ان سے اور میرے پوتوں کو مجھ سے ضرور ملنا چاہیے۔ اس بار میرا بیٹا اینڈی آئے گا تو میں اس سے کہوں گا کہ وہ اگلی بار میرے پوتوں کو بھی ساتھ لائے، کیوں مسٹر ولیم میں ٹھیک کہہ رہا ہوں نا؟'

'جی بالکل آپ کو اینڈی سے ضرور کہنا چاہیے'

'میں کہوں گا اسے، میں ضرور کہوں گا۔تو آج میں اکیلا ہی سیر کو جا رہا ہوں' اور مسٹر جانسن کمرے سے باہر چلے گئے۔

'دادا، ان کا بیٹا اینڈی آخر کب آئے گا؟ یہ ہر ہفتے یہی بات کہتے ہیں۔'

'میرے پوتے، اینڈی آخری بار 10 سال پہلے انہیں یہاں چھوڑنے آیا تھا'

'اوہ 10 سال تو بہت زیادہ ہوتے ہیں'

'10 سال سے یاد آیا، دادا مجھے آپ کو کچھ بتانا ہے۔شاید آپ کو خوشی ہو لیکن میں وثوق سے نہیں کہہ سکتا۔ وہ میرا اوہائیو یونیورسٹی میں داخلہ ہو گیا ہے اور میں 2 سال کے لیے اوہائیو جا رہا ہوں لیکن آپ پریشان نہ ہوں، میں ہر 6 ماہ بعد آپ سے ملنے ضرور آؤں گا'

'دادا؟'

'دادا'

'آپ میری بات سن رہے ہیں؟'

'دادا بات سنیں، میں ضرور آؤں گا میرا یقین کریں، آپ کچھ تو بولیں'

دادا زیر لب بڑبڑا رہے تھے

'2 سال، 6 مہینے، انتظار، تنہائی۔'

دادا تیزی سے کھڑکی کی جانب مڑے اور چلاتے ہوئے بولے

'مسٹر فرگوسن'

'آئیں مل کے بارش کے لیے دعا کریں'

اردو اپنے آپ بدل جائے گی، اِسے آپ نہ بدلیے

رضوان طاہر مبین

ہم جب بھی سماجی ذرائع ابلاغ (سوشل میڈیا) پر املا یا زبان کی کوئی غلطی دیکھتے ہیں، تو فوراً 'ذاتی پیغام' پر مطلع کر دیتے ہیں۔ بہت سے کرم فرما اس پر منہ بھی بناتے ہیں۔ پھر ہم تو ذرا سا عدم توجہی کے اشارے کے منتظر، وہاں سے یہ جا وہ جا۔ کیونکہ زبان کی درستی مقدم لیکن اگر کسی کو بگڑے ہی رہنا ہے تو خوشی سے رہے، ہمیں کیا!

کہتے ہیں کہ 'سماجی ذرائع ابلاغ' بہت غیر رسمی سی جگہ ہے، جہاں سنجیدگی دکھانا ہی نہیں چاہیے۔ دوسری طرف وہاں بات ہی اس لیے کی جاتی ہے کہ اس پر رائے دی جائے اور اتفاق و اختلاف کے نتیجے میں ہماری معلومات میں اضافہ اور پختہ رائے بنے۔ زبان اسی اظہار کا بنیادی وسیلہ ہے، پھر جب لوگ اپنے خیالات پر سنجیدگی سے گفتگو کر رہے ہیں، تو ایسے میں ہم 'صحت زبان' کو کیسے نظر انداز کر سکتے ہیں۔

زبان کی تبدیلی کے حوالے سے ایک سوچ یہ ہے کہ یہ تو بدلتی رہتی ہے، اس لیے اس کی 'غلطیوں' کے چکر میں نہیں پڑنا چاہیے، بس بات سمجھ میں آنا چاہیے، کافی ہے، آگے بڑھیے۔

لیکن ہماری رائے ہے کہ نہیں صاحب! یہ درست ہے کہ زبان بدلتی ہے اور لفظ تبدیل بھی ہوتے ہیں اور اپنے معنی بھی اتارتے اور پہنتے رہتے ہیں لیکن اس کو عذر کر کے اصلاح اور درستی کا دروازہ بند کرنا مناسب نہیں۔ کسی بھی زبان کا یہ حق ہے کہ اسے اچھی طرح جان کر سیکھ کر اس کے ہر ممکن آداب کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ رہی بات تبدیلی کی، تو وہ اپنے آپ غیر محسوس طریقے سے جاری ہے۔ زبان کی غلطیوں پر بضد رہنا زبان کی زوال پذیری کی راہ تو ہو سکتی ہے، تبدیلی کی نہیں!

زبان دراصل سماج کی ترقی و تنزلی سے جڑی ہے، جب سماج زوال پذیر ہو تو اس کے اثرات سے زبان بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتیں۔ ان کی وسعت اور سکت کمزور پڑنے لگتی ہے، جس سے براہ راست اس میں اظہار اور فکر و خیال کی رنگارنگی ماند پڑ جاتی ہے۔

ہمارے بہت سے صحافی بھی کہتے ہیں کہ میاں یہ اخبار یا ٹی وی ہے، کوئی ادبی کتاب تو نہیں، یہاں تو ایسی زبان ہی چلے گی۔ بھئی اب ہمارا واسطہ کتابوں یا ادب سے رہ ہی کتنا گیا ہے، ہماری عام زبان کے نصیب میں دراصل اب انہی ذرائع ابلاغ کے زیر اثر چلنا لکھا ہے۔ ممتاز صحافی رضا علی عابدی کی اس بات کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کہ 'جو ٹی وی پر چلے گی وہی زبان باقی رہے گی۔' اس لیے ہم زبان کے بگاڑ سے آنکھیں نہیں پھیر سکتے۔

یہ حقیقت ہے کہ کسی زبان کا جب کوئی لفظ مرتا ہے، تو اس کے ساتھ اس سے جڑی ہوئی پوری تہذیب فنا کے گھاٹ اتر جاتی ہے۔ اس لیے زبان کا برتاؤ کہیں بھی ہو، اس کی درستی کو ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔

یہ لفظ ہی ہیں جو اپنے معنی کے ساتھ ہمارے ذہن میں اپنا ایک عکس اور شبیہ بھی بناتے ہیں۔ ہم ان لفظوں سے اپنے کسی خیال اور احساس کو دوسرے کے دل میں اتارتے ہیں اور کسی منظر کا ابلاغ کرتے ہیں۔

کہیں ایک بات کے لیے کئی، جب کہ کہیں ایک ہی لفظ میسر ہوتا ہے۔ زبان کے جیسے تیسے چلاؤ پر اڑے رہنے والے ذرا ایک لمحے کے لیے دیکھیں تو وہ جسے زبان کا بدلاؤ کہہ رہے ہیں، اس سے براہ راست اردو کی علمیت پر کتنا سنگین اثر پڑ رہا ہے اور یہ کتنی سطحی ہونے لگی ہے۔

اب 'جانِ من' جیسے لفظ کو 'جانے من' لکھنے سے بڑی جذباتی توہین بھلا اور بھی کوئی ہوگی؟ زیر کے ذریعے بڑی 'ے' کی آواز پیدا کرنے والے مرکب الفاظ کی یہ غلطیاں تو ہمارے نامی گرامی کالم نگار بھی دھڑلے سے کر رہے ہیں، سرے دست (سر دست) شانے کراچی (شانِ کراچی) بارے گراں (بارگراں)، فخرے سرگودھا (فخرِ سرگودھا) وغیرہ اس کی عام مثالیں ہیں۔

لوح قلم کو 'لوحے قلم' لکھنے کا لطیفہ تو بہت عام ہوا۔ ہم 'سوہان روح' لکھتے ہوئے 'سہانے' لکھے جاتے ہیں۔ اب اس سے زیادہ بھلا اردو کی توہین اور کیا ہوگی کہ جب دیوان غالب کو بھی 'دیوانے غالب' اور آب حیات کو 'آبے حیات' لکھ دیں!

لفظ 'ق' کی درست ادائیگی شاید ہمارے سہل پسند گلے پر بہت گراں گزرتی ہے، اس لیے ہم قاری کو 'کاری' بولتے ہیں، تو اسے 'کاری' ہی لکھ کر اردو پر کاری وار کر جاتے ہیں۔ اسی طرح بقرعید کو 'بکرا عید' مقرر کو 'مکرر' اور لائق کو 'لائک' کر دینا معمول ہے۔

ملتے جلتے الفاظ دیکھیے تو صرف 'گول' ہ' اور 'حلوے والی 'ح' کے فرق سے 'صلہ' اور 'صلح' کی تمیز نہ رکھی جائے تو کیا اسے زبان کی تبدیلی کہہ کر چپ رہیں؟ کسی نے تو صلہ کو بھی 'سلا' لکھ کر اپنی زبان کی اور بھد اڑائی!

یکساں آواز اور مختلف املے والے الفاظ کا کیا رونا روئیں، ہمیں ایک بڑے پروفیسر نے اپنی کتاب لکھ کر دی، تو ہماری 'نذر' کے بجائے 'نظر' (نگاہ) لکھ دیا۔ اسی طرح علم (پرچم) اور الم (غم)، باہمی (اقرار) اور حامی (حمایت کرنے والا)، سہی (آؤ تو سہی، جاؤ تو سہی میں برتا جاتا ہے) اور صحیح (درست)، سطر (ایک لائن) اور ستر (جسم کا چھپائے جانے والا حصہ) ظن (گمان) اور زن (عورت) سے لے کر سورۃ (کلام پاک کا 114 حصوں میں سے ایک حصہ) اور صورت (چہرہ) کی تمیز نہ سمجھنا زبان کی تباہی نہیں تو اور کیا ہے؟

'ن' کے بعد 'ب' ہو تو 'م' کی آواز پیدا ہوتی ہے، ستم ظریف اسے لکھ بھی 'م' سے دیتے ہیں، جیسے سنبھل کو سمبھل، انبالہ کو امبالہ، اچنبھے اچمبھے وغیرہ۔ بہت سے اچھے لکھنے والے بھی مسجد کے منبر کو ممبر (Member) لکھتے ہیں۔ اردو میں برتے جانے والے لفظ 'دنیا و مافیہا' (یعنی دنیا اور جو کچھ اس میں ہے) کو انگریزی اصطلاح 'مافیا' Mafia لکھنے لگے کہ 'دنیا و مافیا'!

ایک ادیب نے تو 'سماں' (منظر) کو 'سماع' (قوالی) لکھ ڈالا، فعل (کام) کو فیل (Fail ناکام) 'جاناں' کو 'جانا' 'پچھلا' کو 'پچھلا' لکھ کر بھی اردو کے خوب بخیے ادھیڑے جا رہے ہیں۔

دانہ (غلے کا بیج) اور دانا (عقل مند)، گلہ (شکایت) اور گلا (گردن)، پیسا (پسائی) اور پیسہ (ہمارا سکہ) وغیرہ جیسے الفاظ کے آخر میں 'ہ' اور 'الف' کا فرق بھلا دیں، تو سوچیے کہ دو بالکل الگ الگ الفاظ کس طرح گڈمڈ ہو جائیں گے۔

اردو کے لفظ 'میں' 'مینہ' اور 'مے' بولنے میں لگ بھگ ایک جیسے سنائی دیتے ہیں، لیکن ایک کا کسی دوسرے کے معنی سے قریب کا بھی واسطہ نہیں۔ میں سے مراد تو کسی کی خودی ذات، مینہ بارش، جس میں ن ساکت ہے، مے شراب کو کہا جاتا ہے، ویسے 'مینہ' کو 'ن' کے ساتھ 'مینا' بولتے بھی سنا گیا ہے۔ (ارے کیا آپ نے کبھی مینہ کو 'مینا' پڑھا؟ چلیے اب خیال رکھیے گا)

گدھا کہنے کے بجائے 'گدا' لکھا تو اس کے معنی فقیر کے ہیں۔ اسی طرح بعض (کچھ) اور باز (رکنا)، معرکہ (لڑائی) اور مارکہ (پہچان کا نشان)، جعلی (غیر حقیقی) اور جالی (جس چیز میں بہت سے سوراخ ہوں)، رُو (بنیاد) اور روح (موت تک ہمارے جسم میں رہنے والا غیر مادی وجود) اور کے (ملکیت یا تعلق جوڑنے والا لفظ فلاں کے اسکول، اسکول کے استاد) اور کہ (جیسے انہوں نے کہا کہ، جب یہ دیکھا کہ اور سنا کہ) وغیرہ۔

اسی طرح کسی چیز کو ڈھانکنے والی چیز کے لیے درست لفظ 'ڈھکن' نہیں 'ڈھکنا' ہے۔ اب تو لوگ 'چودہ طبق' کے بجائے 'چاروں طبق روشن ہونا' کہتے ہیں۔ طوفان بدتمیزی کو 'طوفانی' بدتمیزی اور یہاں تک کہ رئیس امروہی کو رئیس 'امروہی' بھی کہنے لگے ہیں۔ گل دستے (جس کے معنی ہی 'پھولوں کا مجموعہ' ہے) کو 'پھولوں کا گل دستہ' کہنے جیسی غلط تراکیب اور 'تک ودو' کی غلط ہجے سے لے کر بالکل کو 'بلکل' لکھنے کی صورت تک کو ہم فقط زبان کی 'تبدیلی' کہہ کر مطمئن نہیں ہو سکتے، یہ زبان کی زبوں حالی ہے! زبانیں ضرور بدلتی ہیں اور اردو بھی بدل رہی ہے، یہ خود ہی اپنے حساب سے بدل جائے گی، آپ جو چاہے لکھیں، لیکن خدارا زبان کی 'تبدیلی' کے نام پر اردو کے ذخیرہ الفاظ اور اس کے وجود کو فنا کے گھاٹ اتارنے کا ارتکاب نہ کیجیے!

بلاگر ابلاغ عامہ کے طالب علم ہیں۔ برصغیر، اردو، کراچی اور مطبوعہ ذرائع ابلاغ دل چسپی کے خاص میدان ہیں۔ ایک روزنامے کے شعبہ میگزین سے بطور سینئر سب ایڈیٹر وابستہ ہیں، جہاں ہفتہ وار فیچر انٹرویوز اور 'صد لفظی کتھا' لکھتے ہیں۔

میرا تخلیقی عمل

محمد حمید شاہد

میں جہاں جہاں اور جتنا جتنا اکیلا ہوتا چلا گیا اتنا ہی میرے ہاں تخلیق ہونے والا فن پارہ عمومیت سے بچتا چلا گیا

ذرا تصور باندھیے ایک ایسے گھر کا جس کے وسیع آنگن میں آسمان ہر رات 'سارے تارے' جھولی میں بھر کر اُترا کرتا تھا۔ آپ گماں باندھ چکے ہیں تو جان لیجئے کہ وہ گھر میرا تھا۔

سہ پہر ہوتے ہی پورے آسمان تلے کھلے آنگن میں چھڑکاؤ ہوتا اور شام پڑتے ہی بہن بھائیوں اور اماں ابا کی کھاٹیں ایک خاص ترتیب میں بچھا دی جاتی تھیں۔ اُدھر اوپر کی سمت ابا کے لیے مخصوص تھی 'دائیں' کو اماں اور باجی کے لیے، جب کہ 'بائیں' کو جدھر رکائن سے پرے ڈیوڑھی تھی' ہماری کھاٹیں بچھتی تھیں۔ اوپر لینے کو سب کے پاس سفید چادریں تھیں۔ جب ہم ان چادروں کو تان کر سو رہے ہوتے تو رات سارے تارے ان کی سفیدی پر انڈیل دیا کرتی تھی۔ آپ کو یقین نہیں آئے گا مگر یہ واقعہ ہے کہ تارے اُن اجلی چادروں پر بھی لش لش کرتے رہتے تھے۔

ہمارے سونے کا ایک وقت مقرر تھا۔ نیند آئے نہ آئے ہمیں اپنے اپنے بستروں پر لیٹ کر خاموشی سے نیند کا انتظار کھینچنا ہوتا تھا۔ نیند دبے پاؤں آیا کرتی تھی اور ہر روز بلا ناغہ آتی تھی۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ میں اس وقت جب میں چمکتے تاروں کے آبدار کناروں کو اپنے تصور کی نازک پوروں سے ٹٹول رہا ہوتا تو رات مجھے اپنے آپ سے بے گانہ کر دیا کرتی تھی۔ یہی وہ لمحات تھے جب آسمان کالا چغا پہن کر میرے قدموں کی سمت سے نمودار ہوتا اور اپنی بھری جھولی کے سارے تارے میرے اوپر بچھی دودھ جیسی سفید چادر پر ڈال دیتا تھا۔ یکا یک سارے میں 'خ' 'لو' بھر جاتی۔ میں بے تابی سے تاروں کو ٹٹولتا جاتا۔ وہ مجھے اتنے نرم اور اتنے ملائم لگتے کہ اُن کا گداز میرے دل میں بھر جاتا تھا۔ پھر یوں ہوا کہ سب کچھ تلپٹ ہو گیا۔

مگر یہ اس رات ہوا تھا جب آنگن میں کھاٹیں نہیں تھیں کہ خنکی بڑھ گئی تھی۔ لیکن معمول کی راتوں سے کہیں زیادہ تاریک تھی۔ ابا اپنے کمرے میں سو نہیں سکے تھے...... اور ہم بھی اپنے اپنے بستروں سے نکل باہر آنگن میں آکر ہکا بکا اور دل گرفتہ کھڑے تھے۔ ہم سب کھلے اور کالے آسمان تلے تھے مگر جیسے وہاں تھے ہی نہیں کہ وہاں تو صرف ابا تھے جو چاروں اور گھوم گھوم کر اوپر آسمان کو تکے جاتے تھے اور سسکاریاں مار مار کر کہتے تھے 'بکھو یہ ٹوٹ گیا۔

وہ آسمان تھا......!

وہ تارے تھے......!

وہ دل تھا......

کہ وہ دھرتی تھی......!

کچھ بچا تھا یا سب کچھ ٹوٹ گیا تھا میں پوری طرح سمجھنے سے قاصر تھا۔ بس یوں محسوس ہوا تھا جیسے آسمان کے سارے تاروں نے پہلے تو دھماکے سے باہم جڑ کر ایک بڑا سا گولا بنایا تھا' آسمان جتنا بڑا...... اور پھر دوسرے ہی لمحے میں یہ گولا ٹوٹ کر ہماری دھرتی پر نہیں شاید ہمارے دلوں پر برس پڑا تھا، یوں سب کچھ پاش پاش ہو گیا تھا۔

مجھے یقین سا ہو چلا ہے کہ یہی وہ رات تھی جب میں نے اچھی طرح چہرہ دکھانے والے دُکھ اور پوری طرح شناخت نہ ہونے والے تخلیق کے اُسرار کی خوشبو میں رچے بسے لمحوں کو ایک ساتھ اپنے بدن کے خلیے خلیے میں رگوں میں اور ہڈیوں کے گودے میں محسوس کیا تھا۔ اس رات ہمارے گھر میں کوئی نہ سویا تھا کہ ابا کسی طور سنبھلتے ہی نہ تھے، جو بڑے تھے وہ ابا کو سنبھال رہے تھے اور میں اندر ایک کونے میں دبکا بیٹھا کاغذ پر کچھ لکھ رہا تھا یا پھر یوں ہی کچھ لکیریں کھینچ رہا تھا۔

میں آج تک وطن ٹوٹنے والی اُس رات کا تعلق اُڑتے ستاروں کے جڑنے اور ٹوٹنے سے نہیں جوڑ پایا ہوں، تاہم یوں ہے کہ میں اپنے تخلیقی عمل کو کسی نہ کسی طرح پاکیزہ جذبوں کی اسی نہج کی لطیف تندی سے جوڑتا رہتا ہوں۔ اس سے کم پر میرے اندر تخلیقیت بیدار ہونے پر راضی ہی نہیں ہوتی۔

+++++++++ازے قائم تو کر سکتا ہوں کوئی عقلی توجیہہ نہیں کر پاتا۔ سچ یہ ہے کہ میں ایسا ضروری بھی نہیں سمجھتا۔ حقیقت کلی ہو یا تخلیقیت کا بھید، دونوں عقل محض کا علاقہ نہیں ہیں ان دونوں منطقوں میں عقل کو وجدان اور روح کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ عقل ہمارے روزمرہ کے تجربوں کو زندگی کے تعمیری حوالوں سے دیکھتی اور پرکھتی ہے جب کہ وجدان کا معاملہ تخصیصی ہے۔ عقل کی پیش رفت نزولی اور وجدان کی عروجی ہے۔ اور اس کا غالباً سبب یہ ہے کہ عقل کو دلیل اور سہارے کی ضرورت ہوتی ہے، جب کہ وجدان علم کا حسی سریع اور براہ راست وسیلہ ہے۔

جس زمانے میں لاشعور مجھے اپنے ہونے کا احساس دلانے لگا تھا اور وجدان کے اشاروں پر میرے شعوری فیصلے معطل ہونے لگے تھے، یہ وہ زمانہ بنتا ہے جب جدید افسانے کی ڈفلی بڑے زور زور سے بجانے والے ہونکنے لگے تھے مگر لطف کی بات دیکھیے کہ تب تک مجھے اُن کا ہونکنا کھلتا نہ تھا

سیرت رسول علیہ السلام اور ہم

کرامت اعظمی

اسلام وہ پسندیدہ مذہب ہے جس نے زندگی کے تمام شعبوں میں ہدایات و تعلیمات عطا کی ہیں۔ انفرادی زندگی کے طرز عمل، اجتماعی زندگی کے اصول و قوانین، لین دین کے معاملات میں رہنمائی، سماجی و اخلاقی تعلیمات بھی کچھ اسلام نے قرآن و حدیث اور سیرت نبوی کی شکل میں عطا کیا ہے۔ ان تعلیمات پر عمل پیرا ہو کر انسان دنیا و آخرت دونوں جہاں میں فوز و فلاح اور کامیابی و کامرانی سے ہم کنار ہو سکتا ہے۔

اسلام کی سماجی و اخلاقی تعلیمات کا ماخذ رب تعالیٰ کی مقدس کتاب قرآن مجید اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث ہیں جن کا کامل نمونہ حیات، مکمل ضابطہ زندگی سید المرسلین صلی اللہ علیہ وسلم ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: تمہارے لئے اللہ کے رسول کی ذات میں بہترین نمونہ ہے" (سورہ احزاب، آیت 21)۔ اخلاق کے تعلق سے فرمایا: اے نبی! بیشک آپ خلق عظیم کے درجہ پر فائز ہیں" (سورہ قلم، آیت 4)۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے عملی طور پر بھی معاشرتی و اخلاقی تعلیمات دنیا کے سامنے پیش کیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کے عمدہ اخلاق کی گواہی آپ کے دشمن بھی دیتے تھے۔ اگر آج بھی ہم حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے اخلاق جمیلہ کو اپنی زندگی میں اپنا لیں تو ہماری زندگی میں امن اور سکون کے پھول کھل اٹھیں گے۔ اخلاق کے بارے میں بہت سی احادیث وارد ہیں۔ چند ملاحظہ ہو:

حضرت ام المومنین سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا بیان ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ بلاشبہ مومن اپنے اخلاق کی بنا پر روزہ دار، شب زندہ دار کا درجہ حاصل کر لیتا ہے۔ سیدنا ابو درداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ "میزان میں حسن خلق سے بڑھ کر اور کوئی بھاری نیکی نہیں ہوگی"۔ سیدنا ابو امامہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ "جنت کی ایک جانب میں ایک محل کا ذمہ دار میں ہوں اس شخص کیلئے جو جھگڑا چھوڑ دے، اگرچہ حق پر ہو اور ایک محل کا جنت کے درمیان میں جو جھوٹ چھوڑ دے، اگرچہ مزاح میں ہی ہو اور جنت کے اعلیٰ منازل میں ایک محل کا اس شخص کیلئے جو اپنے اخلاق کو عمدہ بنائے" (سنن ابی داؤد، باب حسن الخلق، حدیث 4800-99-479)

مذکورہ بالا احادیث کریمہ سے اخلاق کی اہمیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ صاحب حسن اخلاق شب زندہ دار اور روزہ دار سے بھی نیکی میں بڑھ جاتا ہے۔ نماز، روزہ، حج، زکوۃ تو انسان ادا کرتا ہے لیکن ان کے معاملات دوسروں سے متعلق نہیں ہوتے، اخلاق کا تعلق دوسروں کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میزان میں سب سے وزنی نیکی قرار دی گئی۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت مبارکہ سے ہمیں یہ درس ملتا ہے کہ آپ نہ صرف عبادت و ریاضت میں منہمک رہتے بلکہ حقوق العباد کا بھی مکمل پاس و لحاظ کیا کرتے تھے لیکن ہمارے طرز زندگی میں حقوق العباد کی ادائیگی میں کافی لاپروائی ہو رہی ہے۔ ہمیں اس کا احساس بھی نہیں ہوتا ہے۔ قرآن مجید اور سیرت نبوی کے مطالعہ سے ہمیں حقوق کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے بندوں کو دو قسم کے حقوق کا پابند کیا ہے: حقوق اللہ اور حقوق العباد۔

حقوق اللہ کا تعلق عبادات سے ہے۔ ان کی بجا آوری بندوں کیلئے لازم ہے، عدم تعمیل کی صورت میں اللہ کے حضور مواخذہ ہوگا۔ حقوق العباد میں اخلاق، سماجی رہنما ضابطہ آ جائیں گے۔ اس میں ایک دوسرے کے ساتھ احسان و سلوک، ہمدردی و غمگساری، اعانت و ایثار کے ساتھ پیش آنا پورے معاشرے کو بحال رکھتا ہے۔ حقوق العباد میں والدین کے حقوق، اولاد کے حقوق، زوجین کے حقوق، پڑوسیوں کے حقوق، عام انسانوں کے حقوق، مسلمانوں کے حقوق، غیر مسلموں کے حقوق اہم حقوق ہیں۔ آئیڈیل اور ماڈل کے طور پر ذات بابرکات ہمیں دعوت فکر دیتی ہے وہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ذات ہے جس میں تمام عمدہ خصلتیں بدرجہ اتم موجود ہیں۔ کچھ بنیادی حقوق مندرجہ ذیل ہیں۔

والدین کے حقوق: حقوق العباد میں ماں، باپ کے حقوق سب سے اہم و اعظم ہیں۔ قرآن مجید نے ان کو بیان کیا ہے: چنانچہ فرمایا: اے لوگو! صرف اللہ کی عبادت کرو، اس کی ذات و صفات میں کسی کو شریک نہ کرو اور والدین اور رشتہ داروں اور یتیم اور مسکین اور رشتہ دار، پڑوسی اور اجنبی، پڑوسی اور ساتھی اور مسافر اور لونڈی غلام کے ساتھ احسان و سلوک کے ساتھ پیش آؤ۔ (سورہ نساء، آیت 5)

حقوق والدین کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ ایک طرف اللہ تعالیٰ اپنی عبادت کرنے اور شرک نہ کرنے کا حکم دے رہا ہے، اس کے فوراً بعد والدین کے ساتھ حسن سلوک کا حکم دے رہا ہے۔ اس لئے والدین کی اطاعت، ان کی خدمت، ان کے ادب و احترام میں کوتاہی اللہ پاک کی نافرمانی ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی والدہ صاحبہ کا تو بچپن ہی میں انتقال ہو گیا تھا لیکن ان کی سہیلیوں کا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم حد درجہ کیا کرتے تھے۔ بہت سے واقعات اس حوالے سے سیرت کی کتابوں میں موجود ہیں۔ ہمارا کیا حال ہے کہ ہم اپنے والدین سے تیز و تلخ باتیں کرتے ہیں۔ ان کی باتوں کا جواب دیتے ہیں۔ یہ بہت بڑا گناہ ہے، اس سے ہمیں بچنا چاہئے۔

عام انسانوں کے حقوق: اسلام نے جہاں دوسروں کے حقوق بیان کئے ہیں وہیں عام انسانوں کے حقوق بیان کئے ہیں وہیں عام انسانوں کے حقوق بھی واضح کئے ہیں۔ عام انسانوں کے حقوق دو طرح کے ہیں: مسلمانوں کے حقوق، غیر مسلموں کے حقوق۔

مسلمانوں کے حقوق کو قرآن مجید میں بھی بیان کیا گیا ہے اور احادیث کریمہ میں بھی۔ عام مسلمانوں میں اگرچہ خون کا رشتہ نہیں ہوتا مگر ایمان کا رشتہ ہوتا ہے جو خونی رشتہ سے بڑھ کر ہے۔ خود قرآن نے کہا کہ مسلمان آپس میں بھائی ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے انصار و مہاجرین کے درمیان رشتہ مواخات قائم کر کے دنیا کے سامنے عملی صورت پیش کر دیا۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ایک مسلمان کے دوسرے مسلمان پر چھ حقوق ہیں: جب ملاقات کرے تو سلام کرے، جب دعوت دے تو قبول کرے، اگر خیر خواہی کا متقاضی ہو تو خیر خواہی کرے، چھینک آئے تو یرحمک اللہ کہے، بیمار ہو تو عیادت کرے، انتقال کر جائے تو نماز جنازہ میں شریک ہو۔ آج ہمارا حال کیا ہے کہ ہم تو چھوٹوں سے سلام کرنے کو اپنی شان کے خلاف سمجھتے ہیں جو سراسر غلط ہے۔

غیر مسلموں کے حقوق: مسلمانوں کے ساتھ ساتھ غیر مسلموں کے حقوق بھی ہیں جو اسلام نے مقرر کئے ہیں۔ مسلمان ہوں یا غیر مسلم سب کے سب انسان ہیں اور تمام انسان آدم کی اولاد ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ اے لوگو! ہم نے تم کو ایک مرد اور ایک عورت سے پیدا کیا ہے (سورہ حجرات، آیت 13)۔ اس لئے ایک دوسرے کے حقوق کی پاسداری کرنی چاہئے اور ایک دوسرے کا خیال بھی کرنا چاہئے۔

غیر مسلموں کے ساتھ بہتر سلوک روا رکھنے کا حکم حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے دیا ہے۔ فرمایا مخلوق اللہ کا کنبہ ہے اور اللہ کو وہی شخص پسند ہے جو اس کے بندوں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرے۔ اسلام کی تعلیم بھی اس بات پر زور دیتی ہے کہ غیر مسلموں کے ساتھ غیر منصفانہ کام نہ کرو اور نہ ان کو کسی معاملہ میں تکلیف دو، ان کے ساتھ اتنا اچھا برتاؤ کرو کہ وہ تمہارے اعمال کی وجہ سے کسی وقت اسلام قبول کر لیں۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ سیرت نبوی کو خود بھی پڑھیں اور گھر والوں کو بھی پڑھنے کی ترغیب دلائیں۔ جھوٹ، غیبت، چغلی، حسد، بے حیائی اور بری باتوں سے بچیں۔ ان شاء اللہ ہم دنیا اور آخرت دونوں جہاں میں کامیاب ہوں گے۔

زندگی اور موت

سیدہ تبسم منظور ناڈکر، ممبئی

☆ اللہ تعالیٰ نے انسانی جسم کو مٹی سے بنایا بعد اس میں روح پھر دی۔ پھر اس جسم کو زندگی دے کر کچھ مدت کے لئے دنیا میں رہنے کا حکم دیا ہے۔ پھر اسی جسم کو مٹی ہو جانا ہے۔ موت کا مزہ چکھنا ہے۔ یہ مٹی کا جسم مٹی میں مل جاتا ہے۔ انسان کا جسم اللہ تعالیٰ کا گھر ہی تو ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ اس گھر کے اندر دل میں موجود ہے۔ اس لئے ہر جسم کو عزت اور احترام دینا چاہئے کیونکہ دلوں کی عبادت گاہیں عمارتوں کی عبادت گاہوں سے زیادہ مقدس ہوتی ہیں۔ دلوں کی حرمت و تقدس پامال کرنے والے کبھی بھی اللہ تعالیٰ کی محبت کے حقدار نہیں ہو سکتے۔ اللہ تعالیٰ یقیناً عمارتوں میں نہیں بلکہ انسان کے اندر دلوں میں بستا ہے۔

انسان دنیا میں خالی ہاتھ آیا ہے۔ اور یہاں سے جاتا بھی خالی ہاتھ ہی ہے۔ زندگی اور موت کا چولی دامن کا ساتھ ہے زندگی دکھ سکھ، راحت و سکون اور خوشی و غم کا ایک مجموعہ ہے۔ انسان کی زندگی میں ان سبھی چیزوں کا عمل دخل ہے۔ اور کیوں نہ ہو انسان کی فطرت ہی ایسی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو باقی مخلوقات سے بالاتر بنایا۔ اسے سوچنے سمجھنے، چیزوں کو مختلف انداز سے دیکھنے پرکھنے اور مشاہدہ کرنے کی صلاحیت و عقل دی۔ زندگی اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک بیش بہا قیمتی بے مثال اور خوبصورت تحفہ ہے۔ کوئی بھی آج تک صحیح معنی میں زندگی کو سمجھ ہی نہیں پایا۔ ساری ساری زندگی گزارنے کے بعد بھی کسی کا اگر مگر کاش، کچھ ہوا نہیں، کچھ ملا نہیں، کچھ تو چھوٹ ہی جاتا ہے۔ زندگی اور موت کو ہر کسی نے اپنے اپنے انداز میں پیش کیا ہے۔ کسی نے زندگی کو ظلم و ستم کا نام دیا ہے تو کسی نے خوشی اور غم کا نام دیا ہے۔ کسی نے پیار محبت کا نام دیا۔ تو کسی پہیلی کہا۔ کسی نے وعدہ کہا۔ زندگی تو زندہ دلی کا نام ہے۔ کسی نے دوستی کا پیغام کہا۔ انسانیت نوازی کا اعلان کہا۔ صبر و تحمل کی سرگوشی کہا۔ حسن اخلاق کی پکار کہا۔ اور نہ جانے کیا کیا۔ زندگی بس ایک پانی کا بلبلہ ہے۔ زندگی وقت ہے ازل سے ابد تک کا ۔۔۔ ویسے تو یہ حقیقت ہے کہ جب لوگوں کو پتہ چلتا ہے کہ زندگی کیا ہے؟ تب تک تو آدھی ختم ہو چکی ہوتی ہیں۔ زندگی اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ امانت ہے۔ جس کو اگر ہم نے اسکے حکم کے مطابق گزارا تو اللہ تعالیٰ کی اس امانت کا حق ادا ہو جائے گا۔ جس کو لوٹاتے وقت ہمیں کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ اور اگر اسکے برعکس ہوا تو عذاب بن جائے گی۔ زندگی دریا ہے آخرت کا ساحل اور تقوی اس کی کشتی ہے۔ کوئی زندگی سے روٹھ جاتا ہے تو کوئی زندگی سے آس لگائے اپنی دنیا میں مست مگن رہتا ہے۔ زندگی کے بے شمار رنگ ہیں زندگی کی حقیقت کوئی کہے تو گلاب کی مانند ہے جو دیکھنے والوں کو اپنی خوبصورتی کے ساتھ خوشبو کی مہک دیتی ہے۔ ایک احساس اور تازگی دیتی ہے۔ اور اگر زندگی کو جب کوئی نہ سمجھے تو بس ایک درد اس ہی کیفیت کا نام ہے تو زندگی درد کے سوا کچھ نہیں ہے۔ زندگی ایک قیمتی تاج کی مانند نایاب چیز ہے جس میں طرح طرح کے ہیرے موتی جڑے ہیں جو اس کے مرتبے کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔ مثال کے طور صبر و ایثار، محنت، ہمدردی، خلوص، رواداری، قربانی کے اصولوں پر پابند رہے گا۔ بہر کیف زندگی جتنی بھی طویل ہو۔ جسم جتنا بھی خوب صورت ہو ایک نہ ایک دن اس کو فنا ہونا ہے مٹ جانا ہے۔ موت ہی ایک سچی حقیقت ہے۔ جس کا مزا ہر جسم کو ہر زندگی کو چکھنا ہے۔ زندگی کا ساتھ ہر کوئی دیتا ہے مگر زندگی کسی کا ساتھ نہیں دیتی صحیح معنوں میں زندگی نام ہی فنا ہونے کا ہے۔ موت کی حقیقت مرنے کے بعد ہی معلوم ہوگی۔ اس سے پہلے اس کا سمجھنا یا سمجھانا مشکل ہے۔ ویسے عام معنوں میں روح و بدن کی جدائی کا نام موت ہے۔ اور ہر جان کو موت کا مزہ چکھنا ہے۔ موت بھی ہر وقت زندگی کے آس پاس منڈلاتی رہتی ہے۔ موت اس کیفیت کا نام ہے جہاں سے واپسی ناممکن ہے۔ روح اور جسم کا رشتہ جدا ہو جاتا ہے۔ موت مطلب روح کا پرواز کر جانا۔ جسم سے جب فرشتے روح کو قبض کرکے جاتے ہیں تو اسی کو موت کہا جاتا ہے۔ جسم کتنا بھی غرور کرے۔ اکڑ کا مظاہرہ کرے۔ مستی میں رہے لیکن ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ موت کے آگے گھٹنے ٹیک دیتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے روح کو جسم میں ڈالا تو اس کو بنا کے رکھا اور روح کو نکالا تو یہ جسم کو ویران کر گئی۔ جسم جتنا بھی خوبصورت ہو مگر موت ایک حقیقت ہے۔ روح اگر ہے تو انسان زندہ ہے۔ وہ طاقت کا سرچشمہ ہے۔ وہ چلتا پھرتا کام کرتا سوتا اور جاگتا ہے اور دنیا میں اس کی ایک پہچان ہوتی ہے۔ احساسات و جذبات، غم و غصہ، پیار و محبت بھی تب تک انسان کے اندر رہتے ہیں جب تک اس کے جسم میں روح ہوتی ہے لیکن جیسے ہی روح جسم سے نکلتی ہے تو جسم کی حقیقت تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے انسان کچھ ہی پل میں حال سے ماضی بن جاتا ہے۔ نام رتبہ عہدہ سب کچھ ختم ہو جاتا ہے اور وہ صرف ایک مرحوم یا میت کہلاتا ہے۔ اور پھر یہی جسم مرنے کے بعد کیڑے مکوڑوں کی خوراک بن جاتی ہے۔

موت ایک اٹل حقیقت ہے جس سے کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا۔ موت وہ زندگی حقیقت ہے جو ہمارے اطراف موجود ہے۔ ہر جگہ موجود ہے۔ شہری محفلوں میں بھی تنہائی میں بھی۔ سمندر کی موجوں میں بھی خشکی میں بھی اور ستاروں میں بھی موجود ہے۔ جسم پر موت کی تکلیف ایسی ہی ہے جس طرح بچے کو جنم دیتے وقت ماں کو درد زہ کی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے۔ موت کے بعد روح پرواز کرتی ہے اور موت کی تکلیف جسم کو ہوتی ہے اور روح اس درد کی قید سے آزاد ہوتی ہے۔ اس دنیا میں ہر انسان دوسرے کے درد سے ناواقف ہے سوائے اللہ کے۔ اللہ رب العزت کی یہ رحمت ہے کہ وہ ہر ایک کے احوال سے واقف ہوتا ہے۔ موت ایک حقیقت ہے۔ جس کو ہر کوئی بھلا بیٹھا ہے۔ اور زندگی سب سے بڑا دھوکا ہے۔ ایک پہیلی ہے۔ جس کے پیچھے ہر کوئی بھاگ رہا ہے۔ جب کوئی مرتا ہے تو کہتے ہیں کہ وہ مر گیا مگر وہ مرتا نہیں ہے کیوں کہ مرتا وہ ہے جو اپنی مرضی سے جیتا ہے۔ اور جو اللہ تعالیٰ کی مرضی سے جیتا ہے وہ کبھی مرتا نہیں ہے۔ آزمائشیں تو زندگی میں آتی ہی ہیں اور آتی رہیں گی مگر ان سے گزر کر ہی تو کمال حاصل ہوتا ہے اور حوصلوں کو بلند رکھنے کا ایک ذریعہ بنتا ہے اللہ تعالیٰ اپنے خاص بندوں کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ کچھ اس مقام تک خود پہنچ جاتے ہیں۔ کچھ کو پہنچا دیا جاتا ہے۔ موت انسان کے جسم کو آتی ہے۔ کردار کو نہیں اس لئے اپنے کردار کو بہتر بناؤ تاکہ مرنے کے بعد بھی یاد رکھے جاؤ۔

☆☆☆

فرمان الٰہی

ڈاکٹر مولانا صباح اسماعیل (ندوی، علیگ) | قسط: 1115

تکبر بری بلا ہے

إِنَّ الَّذِينَ يُجَادِلُونَ ...... السَّمِيعُ الْبَصِيرُ (56) لَخَلْقُ السَّمَاوَاتِ ...... لَا يَعْلَمُونَ (57) وَمَا يَسْتَوِي ...... مَا تَتَذَكَّرُونَ (58) إِنَّ السَّاعَةَ ...... لَا يُؤْمِنُونَ (59) وَقَالَ رَبُّكُمُ ...... دَاخِرِينَ (60)

جو لوگ اللہ کی آیات کے باب میں، بغیر کسی سند کے جو ان کے پاس آئی ہو، بحث و جدال کر رہے ہیں، ان کے دلوں میں بس ایک تکبر کا احساس ہے جس میں وہ کبھی بامراد ہونے والے نہیں ہیں تو تم اللہ کی پناہ مانگو، وہی حقیقی سننے دیکھنے والا ہے۔☆

آسمانوں اور زمین کی تخلیق لوگوں کی تخلیق سے زیادہ مشکل ہے، لیکن اکثر لوگ نہیں جانتے۔☆

اندھے اور بینا اور جو ایمان لائے اور انھوں نے نیک عمل کیے اور وہ جو برائی کرنے والے ہیں دونوں برابر نہیں ہو سکتے۔ تم لوگ بہت کم سوچتے ہو!☆

بے شک قیامت آ کے رہے گی۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے لیکن اکثر لوگ ایمان نہیں لا رہے ہیں☆

اور تمہارے رب کا ارشاد ہے کہ مجھ سے دعا کرو، میں تمہاری دعا قبول کروں گا۔ بے شک جو لوگ میری عبادت سے تکبر کا مظاہرہ کر رہے ہیں وہ عنقریب ذلیل ہو کر جہنم میں داخل ہوں گے۔☆

آیت: 56 تا 60 ---- سورہ: مومن ---- پارہ: 24

یہاں اللہ تعالیٰ نے منکرین کے انکار کی اصل وجہ بتاتے ہوئے ارشاد فرمایا ہے کہ ان کے دلوں میں گھمنڈ اور تکبر ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ قرآن کے ذریعہ جو حقائق ان کو بتائے جا رہے ہیں وہ ان کی سمجھ سے بالکل باہر ہوں لیکن وہ ان کو سمجھنا ہی نہیں چاہتے۔ منکرین کے پاس کلام خدا اور رسول خدا کے انکار کیلئے کوئی ٹھوس دلیل بھی نہیں ہے مگر اس کے باوجود وہ اس لئے ایمان نہیں لانا چاہتے کہ ان کا چودھراہٹ، سیادت مجروح ہوتا ہے اور وہ یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اسلام قبول کر کے رسول خدا کی برتری تسلیم کریں گے اور ان کا گھمنڈ چور چور ہو جائے گا۔

ماقبل آیتوں میں دربار فرعون کے اس مرد مومن کا تذکرہ مکمل ہوا تھا جس نے علی الاعلان حضرت موسیٰ کی حمایت کی تھی اور اللہ نے اس کو فرعون کے ظلم سے محفوظ رکھا تھا: "پس اللہ نے اس کو ان کی چالوں کی آفتوں سے محفوظ رکھا اور آل فرعون کو برے عذاب نے گھیر لیا۔ آگ ہے جس پر صبح و شام وہ پیش کیے جاتے ہیں اور جس دن قیامت ہوگی حکم ہوگا کہ آل فرعون کو بدترین عذاب میں داخل کرو۔ اور جب کہ وہ دوزخ میں آپس میں حجت کریں گے تو کمزور لوگ ان لوگوں سے جو بڑے بنے رہے کہیں گے کہ ہم آپ لوگوں کے تابع بنے رہے تو کیا آپ لوگ عذاب دوزخ کا کچھ حصہ بھی ہماری جگہ اپنے سر لینے والے بنیں گے؟ جو بڑے بنے رہے وہ جواب دیں گے اب تو ہم سب ہی اس میں ہیں۔ اللہ نے بندوں کے درمیان فیصلہ فرما دیا۔ اور اہل دوزخ، دوزخ کے داروغوں سے کہیں گے کہ اپنے رب سے درخواست کرو کہ ہمارے عذاب میں سے ایک دن کی تخفیف فرما دے۔ وہ جواب دیں گے، کیا تمہارے پاس تمہارے رسول واضح دلیلیں لے کر نہیں آتے رہے؟ وہ جواب دیں گے، ہاں، آتے تو ضرور رہے۔ وہ کہیں گے، تو اب تم ہی درخواست کرو۔ اور کافروں کی پکار بالکل صدا بصحرا ثابت ہوگی۔ اور بے شک ہم مدد کرتے ہیں اپنے رسولوں اور ایمان والوں کی دنیا کی زندگی میں بھی اور اس دن بھی مدد کریں گے جس دن گواہوں کی روبکاری ہوگی۔ جس دن اپنی جانوں پر ظلم ڈھانے والوں کو ان کی معذرت کچھ نفع نہیں دے گی اور ان کے اوپر لعنت ہوگی اور ان کے لیے برا ٹھکانا ہوگا۔ اور ہم نے موسیٰ کو ہدایت عطا فرمائی اور بنی اسرائیل کو کتاب کا وارث بنایا۔ اہل عقل کی رہنمائی اور یاددہانی کے لیے۔ تو تم ثابت قدم رہو۔ بے شک اللہ کا وعدہ حق ہے اور اپنے گناہ کی معافی چاہتے رہو اور شام و صبح اپنے رب کی تسبیح اس کی حمد کے ساتھ کرتے رہو۔"

اب یہاں منکرین کے انکار کی حقیقت بیان کی گئی ہے اور بتایا گیا ہے کہ جس طرح اللہ نے اس مرد مومن کی حفاظت فرمائی تھی اسی طرح وہ اپنے ہر نیک بندے کی حفاظت فرماتا ہے۔ وہ سمیع و بصیر خدا ہے، سب کچھ اس کی آنکھوں کے سامنے ہے۔ کامیابی تو بس بندگان خدا کیلئے ہے۔ ہر متکبر، ظالم، خائن اور شرپسند کیلئے تباہی و ناکامی ہے۔ "جو لوگ اللہ کی آیات کے باب میں، بغیر کسی سند کے جو ان کے پاس آئی ہو، بحث و جدال کر رہے ہیں، ان کے دلوں میں بس ایک تکبر کا احساس ہے جس میں وہ کبھی بامراد ہونے والے نہیں ہیں تو تم اللہ کی پناہ مانگو، وہی حقیقی سننے دیکھنے والا ہے۔ آسمانوں اور زمین کی تخلیق لوگوں کی تخلیق سے زیادہ مشکل ہے، لیکن اکثر لوگ نہیں جانتے۔ اندھے اور بینا اور جو ایمان لائے اور انھوں نے نیک عمل کیے اور وہ جو برائی کرنے والے ہیں دونوں برابر نہیں ہو سکتے۔ تم لوگ بہت کم سوچتے ہو! بے شک قیامت آ کے رہے گی۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے لیکن اکثر لوگ ایمان نہیں لا رہے ہیں! اور تمہارے رب کا ارشاد ہے کہ مجھ سے دعا کرو، میں تمہاری دعا قبول کروں گا۔ بے شک جو لوگ میری عبادت سے تکبر کا مظاہرہ کر رہے ہیں وہ عنقریب ذلیل ہو کر جہنم میں داخل ہوں گے۔"

جیسے اندھا اور بینا برابر نہیں ہوتے ٹھیک اسی طرح مومن و کافر بھی برابر نہیں ہو سکتے۔ اچھائی تو بس اچھے کام کے پیچھے آتی ہے اور برے کام کا بدلہ برائی و ہلاکت کے سوا کیا ہو سکتا ہے؟ اور قیامت یقیناً آ کر رہے گی، اگر قیامت نہ واقع ہو تو اس دنیا کے سارے کام اور انجام نامکمل رہ جائیں گے۔ اس لئے جس نے قیامت کو جانا یا مانا نہیں وہ اس دنیا کی حقیقت کا ذرا بھی اندازہ نہیں لگا سکا۔ اور جو اس دنیا کی حقیقت کو سمجھ نہیں سکے گا وہ فلاح حقیقی کی طرف کیسے متوجہ ہو سکے گا۔

یہاں اخیر میں یہ بات پھر سے واضح کی گئی ہے کہ خدا کی عبادت سے جو لوگ انکار و اعراض کرتے ہیں وہ در حقیقت گھمنڈ اور تکبر کی بیماری میں مبتلا ہیں۔ اور یہ وہ خطرناک بیماری ہے جو انسان کو ذلت کے ساتھ جہنم میں داخل ہونے پر مجبور کر دے گی۔ اللہ اپنے اچھے بندوں سے وعدہ کرتا ہے کہ تم دعا کیا کرو، میں تمہاری دعا ضرور قبول کروں گا۔☆☆☆

دعاؤں کی قبولیت کے یہ مقبول لمحات

جسٹس حضرت مولانا مفتی محمد تقی عثمانی

یوں تو اللہ جل شانہ کی رحمت کے خزانے ہر وقت اور ہر آن کھلے ہوتے ہیں، انسان میں بندگی کا احساس اور مانگنے کا سلیقہ ہو تو مالک بے نیاز ہر وقت اپنے بندوں کی دعائیں سنتا اور ان کی مرادیں بر لاتا ہے۔ چنانچہ قرآن کریم کا ارشاد ہے۔۔۔

"اور جب میرے بندے تم سے میرے بارے میں پوچھیں تو انہیں بتاؤ کہ میں ان کے قریب ہوں، جب کوئی پکارنے والا مجھے پکارتا ہے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں، لہذا انہیں چاہئے کہ مجھ سے مانگا کریں اور مجھ پر ایمان رکھیں تاکہ انہیں ہدایت حاصل ہو۔"

لیکن شب و روز کے اس نظام میں بعض گھڑیاں ایسی آتی ہیں کہ جن میں اللہ پاک کا دریائے رحمت جوش میں ہوتا ہے، اور ان گھڑیوں میں دل کی لگن کے ساتھ جو کچھ مانگ لیا جائے۔ اللہ جل شانہ کی رحمت سے مل ہی جاتا ہے، حدیث میں ہے کہ بعض خاص اوقات میں اللہ پاک کی رحمت کی خصوصی ہوائیں چلتی ہیں اور ہر کس و ناکس کا دامن بھر دیتی ہیں۔

رمضان المبارک کا مہینہ رحمت خداوندی کی ان ہواؤں کا موسم بہار ہے، اس رحمت کی گھٹائیں جھوم جھوم کر برستی ہیں، بندوں کی مغفرت کیلئے بہانے تلاش کئے جاتے ہیں اور قدم قدم پر دعاؤں کی قبولیت کا اعلان کیا جاتا ہے، اس لئے یہ مہینہ دعا کی قبولیت کا مہینہ ہے، اور اس سے فائدہ اٹھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس میں انسان دعاؤں کی کثرت رکھے، اور اللہ جل شانہ سے اپنی حاجتیں اور مرادیں مانگتا رہے۔ معجم طبرانی میں حضرت عبادہ بن صامت رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ ماہ رمضان کے آغاز میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اللہ پاک اس مہینے میں تمہاری طرف بطور خاص متوجہ ہوتے ہیں اور خصوصی رحمتیں نازل فرماتے ہیں، خطاؤں کو معاف کرتے ہیں، دعائیں قبول فرماتے ہیں، نیکیوں میں تمہاری مسابقت کے جذبے کو دیکھتے ہیں اور فرشتوں کے سامنے تم پر فخر کرتے ہیں، بدنصیب ہے وہ شخص جو اس مہینے میں اللہ پاک کی رحمت سے محروم رہ جائے۔ (ترغیب)

مسند بزار کی ایک حدیث میں حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ، سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد نقل کرتے ہیں کہ رمضان کے ہر دن اور رات میں اللہ پاک [illegible]

[illegible]

حدیث میں ہے کہ اللہ پاک وہ دعا قبول نہیں کرتا جو قلب کی غفلت کے ساتھ مانگی گئی ہو لہذا دعا جب بھی کی جائے حضور قلب کے ساتھ کرنی چاہئے۔

دوسری بات یہ ہے کہ حرام غذاؤں کے ساتھ دعا قبول [illegible]

☆☆☆

پڑوسی کا اکرام

مولانا معاذ الدین قاسمی

حضرت ابو شریح خزاعی کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو اللہ اور قیامت کے دن پر ایمان رکھتا ہو اسے چاہئے کہ وہ پڑوسی کے ساتھ حسن سلوک کا معاملہ کرے۔ (مسلم شریف)

مومن وہ ہے جو پڑوسی کو تکلیف نہ دے

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص اللہ اور اس کے رسول پر ایمان رکھتا ہے اسے چاہئے کہ وہ اپنے پڑوسی کو تکلیف نہ دے۔ (مسلم شریف)

پڑوسی کو تکلیف پہنچانے والا ملعون ہے

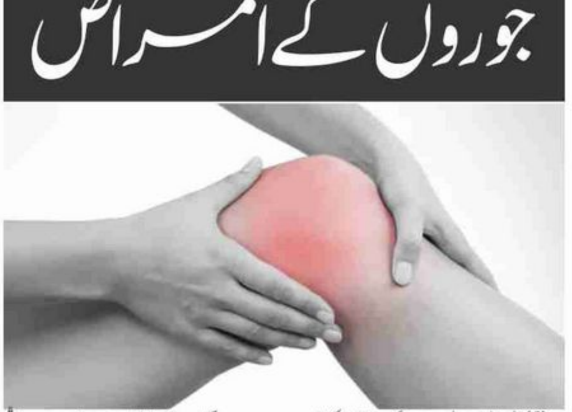
شریک ابو عمر سے اور وہ ابو جحیفہ سے روایت کرتے ہیں کہ ایک شخص رسول اللہ ﷺ کے پاس اپنے پڑوسی کی شکایت کی۔ آپ ﷺ نے فرمایا اپنے سامان لے کر راستے پر آ جاؤ۔ راوی کہتے ہیں لوگ راستے سے گزرتے اور اس پر (پورا واقعہ سن کر پڑوسی کو تکلیف پہنچانے والے) لعنت کرتے۔ (شدہ شدہ یہ خبر اس تک پہنچی) وہ شخص رسول اللہ ﷺ کے پاس آیا اور پوچھا اے اللہ کے رسول میں نے ایسا کیا کیا کہ لوگ مجھ پر لعنت کرتے ہیں آپ ﷺ نے فرمایا: لوگوں کے لعنت کرنے سے پہلے اللہ نے تجھ پر لعنت کی ہے اس شخص نے پڑوسی کو تکلیف نہ دینے کا وعدہ کیا۔ جب وہ شخص آیا جو اپنے پڑوسی کے ظلم کا شکار تھا تو آپ نے فرمایا اپنا سامان (راستے سے) اٹھا لو اب تم مامون و محفوظ ہو۔ (بخاری شریف)

جب کہ شہر بن حوشب سے مروی روایت میں اسی واقعہ میں یہ منقول ہے کہ شکایت کرنے والے پڑوسی نے جب اولاً اپنے پڑوسی کے ظلم و ستم کی شکایت کی تو فرمایا صبر کرو، دوبارہ آیا تو فرمایا صبر کرو، جب تیسری مرتبہ اس نے شکایت کی تو آپ نے گھر کا سامان راستے پر ڈال دینے کا مشورہ دیا۔ (کنز العمال)

برا پڑوسی قیامت کی نشانیوں میں سے ہے

حضرت ابو ہریرہ مرفوعاً (یعنی ارشاد رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی حیثیت سے) روایت کرتے ہیں کہ قیامت کی علامتوں میں سے ایک علامت جار سوء بھی ہے۔ (الادب المفرد)

جوروں کے امراض



ڈاکٹر شوکت سعدی، کراچی

جس طرح ہڈیاں ہمارے جسم کے ڈھانچے اور جسمانی ساخت کی برقراری کے لیے جزو لازم ہیں، اسی طرح ہڈیوں کے سروں پر واقع جوڑ بھی ہمیں متحرک رکھنے کے لیے ازحد ضروری ہیں۔ ساخت کے اعتبار سے جوڑوں کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ چہرے اور کاسۂ سر کی ہڈیاں سپاٹ پرت کی شکل میں ہوتی ہیں اور ان کے سرے پیدائش کے بعد، ایک دوسرے سے چپک کر ناقابلِ حرکت جوڑ بنا لیتے ہیں، جب کہ اس عضو کے علاوہ جسم کی باقی تمام ہڈیاں متحرک جوڑ بناتی ہیں۔ جیسے ہاتھ، پیر اور گردن کے مہرے وغیرہ۔ حرکت کے اعتبار سے بھی جوڑوں کی تین بڑی اقسام ہیں۔ اوّل قسم میں وہ جوڑ شامل ہیں، جن کا دائرۂ حرکت بہت وسیع ہے، مثلاً کندھے اور کولھے کے جوڑ۔ واضح رہے کہ چلنا پھرنا، دوڑنا، کھیلنا اور محنت مزدوری کے لیے حرکت کرنا انہی جوڑوں کے مرہونِ منت ہے۔ دوسری قسم ایسے جوڑوں کی ہے، جو دائرے کی بجائے ایک ہی سمت میں حرکت کے پابند ہوتے ہیں۔ جس طرح دروازے اور چوکھٹ میں لگے قبضے کی مدد سے دروازے کا ایک سمت میں حرکت کرنا۔ یہ جوڑ عام طور پر چھوٹے ہوتے ہیں، مثلاً انگلیوں، کہنی اور ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ وغیرہ۔ نیز، کچھ جوڑ بہت محدود حرکت کرتے ہیں، لیکن ایک لچک دار متحرک جسم کے لیے ان کا موجود ہونا بھی بے حد ضروری ہے، جیسے کلائی اور ٹخنے کے جوڑ۔ ساخت کے اعتبار سے بڑے اور چھوٹے جوڑوں کی درجہ بندی کے علاوہ ان کے افعال کے لحاظ سے بھی انھیں پکارا جاتا ہے۔ مثلاً کولھے، گھٹنے اور ٹخنوں کے جوڑ، چوں کہ جسم کا وزن سہارتے ہیں، اس لیے انھیں طبّی اصطلاح میں "Weight Bearing" یعنی وزن جھیلنے والے جوڑ کہا جاتا ہے۔

اصل میں جوڑ دو یا زائد ہڈیوں کے ملنے سے بنتے ہیں اور ان ہڈیوں کو ایک دوسرے سے جوڑنے والے مقام پر ایک ملائم اور کرکری ہڈی کارٹیلج "Cartilage" کی ایک تہہ لازماً پائی جاتی ہے، جو ایک کشن کی مانند ہڈیوں کے سروں کو رگڑنے اور گھسنے سے بچاتی ہے۔ جوڑ کے دونوں سرے انتہائی مضبوط، لیکن لچک دار، ریشے دار ڈوریوں یا رباط (Ligament) کی مدد سے بندھے ہوتے ہیں اور آخر میں تمام جوڑ ایک مضبوط جھلی سے بنی تھیلیوں میں محفوظ ہوتے ہیں، جن کے اندر چکنا، لیس دار مادّہ ہڈیوں کے سروں کو رگڑ سے بچانے کے علاوہ حرکات میں آسانی بھی پیدا کرتا ہے۔ طبّی اصطلاح میں اس تھیلی کو "Joint Capsule" اور چکنے مادّے کو "Synovial fluid" کہا جاتا ہے۔ اگر یہ جوڑ کسی بھی وجہ سے متاثر ہوجائیں، تو آرتھرائٹس، جسے عرفِ عام میں جوڑوں یا گٹھیا کا مرض کہا جاتا ہے، لاحق ہوجاتا ہے۔ آرتھرائٹس یا جوڑوں کا درد، دراصل ایک انتہائی تکلیف دہ مرض ہے، جو بعض اوقات نہ صرف معذوری کا سبب بن جاتا ہے، بلکہ چال میں ٹیڑھا پن بھی پیدا کردیتا ہے۔ اس مرض میں ہڈیوں کے جوڑوں پر سوزش یا ورم آجاتا ہے، جس کے باعث جوڑوں کو حرکت دینے میں شدید قسم کا درد ہوتا ہے۔ اگر علامات کی بات کی جائے، تو مرض کی اقسام کے اعتبار سے علامات بھی مختلف ہیں۔ تاہم، سب سے عام علامت جوڑوں پر سوجن اور درد ہے۔ جب کہ دیگر علامات میں جوڑوں کی کم زوری، حرکت کا محدود ہوجانا اور جوڑوں کے اطراف کے عضلات کی موٹائی میں کمی، زیادہ چلنے کے بعد اور رات سوتے ہوئے شدید درد (کیوں کہ دورانِ نیند کروٹ لی جاتی ہے، تو جوڑ کے ہلنے سے درد کی ٹیسیں اٹھتی ہیں)، پیروں کا ٹیڑھا پن اور ٹانگیں سیدھی کرنے میں دشواری محسوس ہونا وغیرہ شامل ہیں۔ مرض شدت اختیار کرجائے تو پھر کم حرکت میں بھی ناقابلِ برداشت درد ہوتا ہے، جو آرام کرنے سے بھی ختم نہیں ہوتا۔

جوڑوں کے امراض کی تقریباً پچاس سے زائد اقسام ہیں، جن میں چار اقسام کے عوارض زیادہ عام اور عُمر کے کسی بھی حصّے میں لاحق ہوسکتے ہیں۔ ان میں آسٹیو آرتھرائٹس (Osteo Arthritis) یعنی جوڑوں کے جھڑنے کی بیماری، خصوصاً ہمارے ملک میں عام ہے۔ یہ عارضہ عموماً 30 سے 40 برس یا اس سے زائد عُمر کے بعد بالخصوص فربہ افراد کو اپنا شکار بناتا ہے۔ تاہم، اس عارضے کی شرح خواتین میں زیادہ بلند ہے۔ آسٹیو آرتھرائٹس رفتہ رفتہ بڑھتا ہے اور وزن جھیلنے والے جوڑ یعنی کولھے، گھٹنے اور ٹخنے کے جوڑوں کو متاثر کردیتا ہے۔ ہڈیوں کے سروں پر موجود ملائم ہڈی کارٹیلج گھس جاتی ہے اور ہڈیاں رگڑ کھانے لگتی ہیں۔ نتیجتاً اٹھتے بیٹھتے اور چلتے ہوئے درد کی شدید لہر اٹھتی ہے۔ بعض اوقات جوڑ چھونے اور دبانے سے بھی دُکھن محسوس ہوتی ہے۔ خاص طور پر صبح بیدار ہونے پر جوڑ سخت اور جکڑے ہوئے محسوس ہوتے ہیں اور پہلے کی طرح لچک دار نہیں رہتے۔ جوڑوں کا دائرۂ حرکت کم ہوجاتا ہے اور وہ اپنی مکمل صلاحیت کے مطابق کُھل، بند نہیں ہوسکتے۔ عموماً جوڑوں میں حرکت کے دوران کڑکڑانے کی آوازیں آتی ہیں، جیسے خشک کاغذ کو مروڑا جا رہا ہو۔ اسے "Crackling Sounds" کہا جاتا ہے۔ مرض لاحق ہونے کی بنیادی وجہ موٹاپا ہے، جب کہ دیگر وجوہ میں حادثے یا کھیلنے کے دوران چوٹ لگنا (اکثر کھلاڑی اور پہلوان اپنی جوانی میں لگی کسی ضرب کے درد کو بڑھاپے میں محسوس کرتے ہیں)، ہڈیوں میں پیدائشی نقص یا خوراک کی کمی سے ہڈیوں کی نشوونما نہ ہونا شامل ہیں۔ ماہرِ امراضِ ہڈی، جوڑ عموماً تشخیص کے لیے عام ایکس رے تجویز کرتا ہے، جس کے ذریعے ہڈیوں کے سروں کو باآسانی گھسا ہوا دیکھا سکتا ہے۔ علاوہ ازیں، معالج ایک آلے کی مدد سے بڑے جوڑ جیسے گھٹنے کا اندرونی معائنہ کرتا ہے، جسے آرتھرواسکوپی (Arthroscopy) کہتے ہیں۔ تاہم، خون کا نمونہ لے کر کوئی ٹیسٹ نہیں کیا جاتا۔ علاج کے لیے عمومی طور پر درد کی شدّت کم کرنے کے لیے ادویہ تجویز کی جاتی ہیں۔ تاہم، ان سے مرض یک سر ختم نہیں ہوتا۔ بعض کیسز میں معالج، جوڑ کے اندر لگائے جانے والے مخصوص انجیکشنز بھی تجویز کرتے ہیں۔ اس سے جوڑ کا لعاب، بہتر ہو جاتا ہے۔ علاج کے لیے ڈاکٹر کا ماہر اور تجربہ کار ہونا ازحد ضروری ہے۔ بصورتِ دیگر جوڑ میں انفیکشن ہوکر پیپ بھی پڑسکتی ہے۔ اگر ہڈیوں کے سرے اس حد تک گھس چکے ہوں کہ ادویہ اور انجیکشن دونوں ہی موثر ثابت نہ ہوں تو پھر پورے جوڑ کو آپریشن کے ذریعے تبدیل کردیا جاتا ہے۔ یہ طریقۂ علاج کولھے اور گھٹنے کے جوڑوں کے لیے بہت کام یاب ہے۔ اس میں سرجری کے ذریعے متاثرہ جوڑ نکال کر مصنوعی دھات سے بنا ہوا جوڑ فٹ کردیا جاتا ہے۔ یہ علاج مہنگا ہے اور چندہی اسپتالوں میں اس کی سہولت دستیاب ہے۔ موجودہ دَور میں ایسے امراض، جن کا تسلّی بخش روایتی علاج ممکن نہ ہو، ان سے نجات کے لیے "Alternative Medicine" کے استعمال کا رجحان تیزی بڑھ رہا ہے۔ ترقی یافتہ مُمالک میں بھی مریض جڑی بوٹیوں سے علاج کروانا پسند کرتے ہیں۔ تاہم، اس بات کا خیال رہے کہ زیادہ تر اتائی علاج کے نام پر مضرِ صحت ادویہ بھی تجویز کرتے ہیں، جو ابتدا میں تو پر علامات کنٹرول کرلیتی ہیں، لیکن طویل استعمال کے بعد جسم کے ہر عضو کو ناکارہ کرکے موت تک کا سبب بن جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں، مریض کو ادویہ کے ساتھ مخصوص ورزش یا فزیوتھراپی کا بھی مشورہ دیا جاتا ہے، جو مرض کی شدّت کم کرنے میں اکسیر ثابت ہوتی ہیں۔ اس ضمن میں کسی ماہر فزیوتھراپسٹ ہی سے رابطہ کیا جائے، تو بہتر ہے۔ بعض اوقات ازخود ورزش سے بہتری کی بجائے جوڑ مزید خراب ہوجاتے ہیں۔ علاوہ ازیں، درد اور ورم کی شدّت کم کرنے کے لیے مخصوص پٹّی، کشن اور موزے وغیرہ بھی استعمال کروائے جاتے ہیں۔

ریہوماٹائڈ آرتھرائٹس (Rheumatoid Arthritis): یہ مرض جسم کے چھوٹے جوڑ، خاص طور پر ہاتھوں کی انگلیوں کے جوڑوں کو متاثر کرتا ہے اور جوڑ ورم زدہ ہو کر سُرخ ہوجاتے ہیں، جس سے مریض شدید تکلیف محسوس کرتا ہے۔ خواہ کتنا ہی آرام کیا جائے، درد کی شدّت میں کمی نہیں آتی۔ علاج کے باوجود انگلیاں ٹیڑھی میڑھی اور بدوضع ہوجاتی ہیں اور جوڑوں کے سخت اور منجمد ہونے کے باعث مریض روزمرّہ امور بھی انجام نہیں دے سکتا۔ بعدازاں عُمر بھر کے لیے معذور بھی ہوجاتا ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے ترقی یافتہ مُمالک میں مخصوص نرسنگ ہوم ہیں، جہاں تربیت یافتہ عملہ یا رضا کار انہیں بنیادی ضروریات مثلاً کھانا کھلانے، کپڑے پہننے جیسے امور انجام دینے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ طبّی اعتبار سے یہ مرض جسم کے مدافعتی نظام کے خراب ہونے سے لاحق ہوتا ہے۔ جس میں جسم کے سفید خلیے اور ان سے خارج شدہ کیمیکل جوڑوں کے تمام حصّے یعنی ملائم ہڈی کارٹیلج، جوڑ کے رباط اور جھلی پر اثر انداز ہوکر انہیں آپس میں چپکا کر حرکت سے محروم کردیتے ہیں، جو عام طور پر عُمر بھر کی معذوری کا سبب بن جاتا ہے۔ اگر درد اور سوجن ٹھیک بھی ہوجائے، تب بھی جوڑ کی حرکت بحال نہیں ہوتی۔ تشخیص کے لیے ایکس رے، الٹرا ساؤنڈ اور ایم آر آئی کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں، خون کے ٹیسٹ "Rheumatoid factor" سے بھی مرض کی تشخیص میں خاصی مدد ملتی ہے۔ علاج کے ضمن میں درد رفع کرنے کی ادویہ تجویز کی جاتی ہیں اور اگر مرض شدّت اختیار کرلے، تو ماہر ڈاکٹر اپنی نگرانی میں ایسی مخصوص ادویہ تجویز کرتے ہیں، جن سے وَرم اور درد ٹھیک ہوجاتا ہے اور جوڑ مستقل معذوری سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ اگر جوڑ ٹیڑھے اور منجمد ہوجائیں، تو پھر سرجری کی جاتی ہے۔ یہ مرض پاکستان میں عام نہیں۔ یورپی مُمالک میں اس مرض کے علاج کے لیے مخصوص اسپتال اور تربیت یافتہ عملہ میسّر ہے۔

گاؤٹ آرتھرائٹس (Gout Arthritis): یہ قسم عام طور پر مَردوں کو زیادہ متاثر کرتی ہے۔ یہ مرض خون میں ایک فاسد مادّے، یورک ایسڈ کے زیادہ جمع ہوجانے سے لاحق ہوتا ہے۔ عام حالات میں یہ مادّہ اگر مناسب مقدار میں بن رہا ہو اور گُردوں کا فعل بھی درست ہو، تو یہ پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتا ہے، لیکن اگر خوراک میں گوشت یا پروٹین کی زیادتی سے یورک ایسڈ زیادہ مقدار میں بنے یا گُردوں کا فعل کم ہوجائے، تو پھر خون میں اس کی مقدار بڑھنے لگتی ہے۔ یوں یورک ایسڈ نمک کی شکل میں جوڑوں کی جھلی پر اثر انداز ہوکر انہیں متورم کردیتا ہے۔ بروقت تشخیص اور درست علاج کی صورت میں، جوڑوں میں کوئی مستقل معذوری یا پیچیدگی نہیں ہوتی۔ اس کی مخصوص اور واضح علامت پاؤں، خاص طور پر بڑے انگوٹھے کا جوڑ سُرخ اور متورم ہوتا ہے۔ گاؤٹ آرتھرائٹس کی تشخیص خون کے معائنے کے ذریعے کی جاتی ہے، جب کہ علاج بھی بہت آسان اور سستا ہے۔ اس مرض میں شیکسپیئر، آئن اسٹائن اور نیوٹن بھی مبتلا تھے، اسی لیے ایک عام خیال ہے کہ یہ عارضہ ذہین افراد کو اپنا شکار بنالیتا ہے، تاہم، طبّی اعتبار سے یہ کوئی اہم تشخیصی نکتہ نہیں۔ اس مرض میں ادویہ تجویز کی جاتی ہیں، جب کہ گائے کے گوشت اور چند سبزیوں سے پرہیز کی سخت تاکید کی جاتی ہے، تاکہ خون میں یورک ایسڈ زائد مقدار میں جمع نہ ہوسکے۔

ریہومیٹک فیور (Rheumatic Fever): اس مرض کو عرفِ عام میں "گٹھیا کا بخار" کہا جاتا ہے، جو زیادہ تر بچّوں اور نوعُمر افراد کو متاثر کرتا ہے۔ اس مرض کی ابتدا گلے کے انفیکشن سے ہوتی ہے۔ اصل میں مرض کا سبب بننے والا جرثوما حلق میں انفیکشن پیدا کرنے کے ساتھ جسم کے مدافعتی نظام کو بھی متحرک کردیتا ہے۔ یعنی مدافعتی نظام اپنے ہی جسم سے لڑنے لگتا ہے، جس کے نتیجے میں جوڑ متاثر ہوجاتے ہیں، اسے آٹو امیون ڈس آرڈر بھی کہتے ہیں۔ یا یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ اس ردِّعمل کے بعد تیار ہونے والی اینٹی باڈیز بسا اوقات غلطی سے اپنے ہی جسم کے خلیوں کو تباہ کرنا شروع کردیتی ہیں۔ واضح رہے کہ اس مرض کی لپیٹ میں صرف جوڑ ہی نہیں آتے، بلکہ اس سے جلد اور دل کے خلیات بھی متاثر ہوجاتے ہیں۔ اگرچہ جوڑ اور جلد پر ظاہر ہونے والے اثرات وقتی ہوتے ہیں، جو علاج کے بعد ٹھیک ہوجاتے ہیں، لیکن دل پر مرتّب شدہ اثرات تاعُمر برقرار رہتے ہیں اور بعدازاں دل کے والوز کے کم زور یا پھر ناکارہ ہونے کی وجہ بن جاتے ہیں۔ اگر بروقت تشخیص اور علاج ہوجائے، تو نہ صرف جوڑوں کے درد کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے، بلکہ دل کی پیچیدگی سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ (مضمون نگار ماہرِ امراضِ جلد ہونے کے ساتھ جنرل فزیشن بھی ہیں)

ڈینٹل کیریز

ڈاکٹر رانا محمد اطہر،

بنی آدم کو عطا کردہ بتیس دانت، اللہ جل شانہ کا ایک اَن مول تحفہ ہیں، جن کی جتنی بھی ہوسکے، حفاظت اور قدر کرنی چاہیے۔ اکثر افراد اس نعمت کی ناقدری کرتے ہوئے دانتوں کی باقاعدہ حفاظت اور نگہداشت کا قطعاً خیال نہیں رکھتے، نتیجتاً دانتوں کے مختلف عوارض کا شکار رہتے ہیں۔ اصل میں مختلف اشیاء اور غذائیں کھانے سے اُن میں شامل کیمیائی مادّے دانتوں کی سطح پر جم کر ایک تہہ بنا دیتے ہیں۔ پھر جب کوئی اور شے کھائی جائے تو انہی مادّوں کی ایک اور تہہ دانتوں پر جم جاتی ہے۔ اس طرح کئی تہیں دانتوں پر جمنے لگتی ہیں۔ اگر سُستی، کاہلی، لاپروائی کی وجہ سے دانتوں کی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے، تو پھر یہ ایک سے زائد کیمیائی مادّوں کی تہیں آپس میں مل کر ردِّعمل ظاہر کرتی ہیں اور دانت کا کچھ حصّہ متاثر ہوکر سیاہ پڑ جاتا ہے، جسے عرفِ عام میں "کیڑا لگنا"، جب کہ طبّی اصطلاح میں ڈینٹل کیریز (Dental Caries) کہا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ دانت کا کیڑا کوئی جان دار شے نہیں، بلکہ یہ وہ متاثرہ جگہ ہوتی ہے، جو کیمیائی ردِّعمل سے سیاہی مائل ہوجاتی ہے۔ بعض اوقات یہ کیریز کسی ایک دانت کو نہیں، بلکہ تمام دانتوں کو متاثر کردیتی ہے۔

دراصل کیریز ایک ایسا مرضیاتی عمل ہے کہ جس کے نتیجے میں دانتوں کی سخت بافتیں نرم ہوجاتی ہیں اور یہ آگے چل کر دانتوں میں گڑھے یا سوراخ (Cavity) کا سبب بن جاتا ہے۔ اس تعریف کی رُو سے بخوبی اندازہ ہوتا ہے کہ اس پورے عمل کے نتیجے میں بالائی یا زیریں جبڑے کے کسی بھی دانت میں سوراخ ہوسکتا ہے۔ دانت کے اس سوراخ کو پانچ گروپ میں منقسم کیا گیا ہے اور ہر سوراخ کو ایک رومن نمبر سے موسوم کیا جاتا ہے۔ آسان فہم انداز میں کہا جاسکتا ہے کہ یہ کیویٹیز کسی بھی عُمر کے افراد میں ہوسکتی ہیں، چاہے وہ دس سال سے کم عُمر بچّے ہی کیوں نہ ہوں۔ فوری علاج کے لیے ایک ماہرِ دندان ساز مرض کی شدّت اور متاثرہ دانت دیکھ کر ہی فیصلہ کرتا ہے۔ اگر متاثرہ دانت میں سوراخ ہو، مگر درد نہیں، تو اسے فوری طور پر صاف کرکے فلنگ کردی جاتی ہے، جب کہ درد کی صورت میں سوراخ کی نوعیت کے اعتبار سے علاج کیا جاتا ہے۔ تاہم، بعض اوقات متاثرہ دانت کی حسّاسیت اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ pulpitis کا مرض لاحق ہوجاتا ہے، جس کا علاج پھر آر سی ٹی یا پھر "pulpectomy" ہے۔ (مضمون نگار سینئر ڈینٹل سرجن ہیں)

بادام کھانے کا بہترین طریقہ کونسا ہے؟

اگر بے وقت بھوک لگے تو چپس یا بسکٹ کی بجائے مٹھی بھر بادام کھالیں، یہ وہ مثالی گری ہے جسے دن بھر کھایا جاسکتا ہے، جس سے نہ صرف جسمانی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ متعدد طبی مسائل کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق بادام متعدد اجزاء کے حصول کا قدرتی ذریعہ ہے، جن میں پروٹین اور صحت بخش چربی قابلِ ذکر ہیں۔

بادام وٹامن ای، غذائی فائبر، میگنیشیم، کاپر، زنک، آئرن، پوٹاشیم اور کیلشیئم سمیت 15 غذائی اجزاء جسم کو فراہم کرتے ہیں۔

مگر بادام کو کھانے کے طریقے کے حوالے کافی غلط فہمیاں بھی پائی جاتی ہیں، جن کے بارے میں ماہرین طب کی رائے درج ذیل ہے۔

کیا بادام روز کھانا نقصان دہ تو نہیں؟

بادام غذائی اجزا سے بھرپور میوہ ہے اور نظام صحت کے لیے متعدد طریقوں سے فائدہ مند ہے، یہ دل کے لیے تو بہت زیادہ فائدہ مند ہے جبکہ کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے۔ اسی طرح یہ ہیموگلوبن A1C کی سطح میں کمی لاتا ہے جو کہ ذیابیطس کا خطرہ بڑھاتا ہے جبکہ بادام کھانے سے بلڈ گلوکوز لیول کو ریگولیٹ کرنے میں بھی مدد ملتی ہے تو ان کا روزانہ استعمال صحت مند طرز زندگی اور جسمانی وزن کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

کیا بادام چھلکے کے ساتھ کھانے چاہئے یا اتار کر؟

بادام پر موجود براؤن چھلکا بھی متعدد فوائد کا حامل ہوتا ہے، اس میں پولی فینولز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اور یہی اسے فائبر سے بھرپور میوہ بھی بناتا ہے۔

کیا فریج میں رکھنے سے باداموں کی غذائیت متاثر ہوتی ہے؟

فریج کسی بھی طرح باداموں کی غذائیت پر منفی اثرات مرتب نہیں کرتا، درحقیقت اس سے بادام کی زندگی بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔

روسٹڈ بادام صحت بخش ہیں؟

اس حوالے سے کافی غلط فہمی پائی جاتی ہے مگر روسٹنگ سے باداموں پر کوئی منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے، بس اس میں موجود پانی کی سطح ختم ہوجاتی ہے جس کے نتیجے میں دیگر ذائی اجزا کا اجتماع بڑھ جاتا ہے۔

یہ بھی پڑھیں: گریوں کے فوائد اور پکوان

بادام بھگو کر کھانا حافظے کے لیے فائدہ مند؟

حافظے کو تیز کرنے کے لیے بہت زیادہ بادام کھانے کی ضرورت نہیں، بس 8 سے 10 باداموں کو رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھانا ہی موثر ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق پانی میں بھگو کر بادام کھانا غذائی اجزا کو جسم میں آسانی سے جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں موجود وٹامن بی سکس پروٹینز کے میٹابولزم میں مدد دیتا ہے، جس سے دماغی خلیات میں آنے والی خرابیوں کی مرمت میں مدد ملتی ہے۔

تو بادام کھانے کا بہترین طریقہ کونسا ہے؟

باداموں کے استعمال کا بہترین طریقہ بس وہی ہے جو آپ کو پسند ہو، بس بہت زیادہ کھانے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ اعتدال ہی فائدہ پہنچاتا ہے، کسی بھی چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے۔

سبزے کے درمیان رہائش، دل کو رکھے صحتمند

کینٹکی، امریکہ: ایک چھوٹے سے عملی مشاہدے سے معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ سرسبز مقامات کے پاس رہتے ہیں اور درختوں کے قریب ہوں وہ دماغی تناؤ کے کم کم شکار ہوتے ہیں۔ اس سے دل کی شریانوں کی صحت اچھی رہتی ہے اور وہ دل کے امراض اور فالج کے خطرے سے دور رہتے ہیں۔

دوسری جانب آبادی کی سطح پر سبزے میں رہنے والے افراد کو ہسپتال جانے کی ضرورت بھی کم پیش آتی ہے۔ اگرچہ یہ ایک چھوٹے پیمانے کا مطالعہ ہے تاہم اس کی تفصیلات جرنل آف دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن میں شائع ہوئی ہے۔ تاہم ماہرین ہر فرد پر اس کے یکساں اثرات کا دعویٰ نہیں کررہے۔

اس تحقیق کے لیے لوئی ویلی کینٹکی کے ایک ہسپتال میں 408 مریضوں کی خون اور پیشاب میں تناؤ اور امراض قلب کے بایو مارکرز دیکھے گئے۔ ساتھ ہی ناسا کے سیٹلائٹ ڈیٹا اور یو ایس جی ایس سے ہر شخص کے قریب موجود سبزے کی تفصیلات بھی اس کے ڈیٹا کے ساتھ جمع کرکے پیش کی گئیں۔

ان میں سے جو لوگ سب سے زیادہ درختوں اور سبزے والے مقام پر رہتے تھے ان میں پیشاب میں ایپی نیفرائن کی مقدار سب سے کم تھی جو ذہنی تناؤ کو ظاہر کرتی ہے۔ جبکہ ان کی پیشاب میں آکسیڈیٹو اسٹریس کا ایک اور علامتی بایو مارکر ایف ٹو آئسو پروسٹین بھی کم تھا۔ اگر یہ دونوں علامات زیادہ ہوں تو مریض انتہائی تناؤ کا شکار ہوسکتا ہے۔

ایک اور بات سامنے آئی کے ہرے بھرے ماحول میں رہنے والے افراد کی قلبی شریانیں بہت اچھی حالت میں رہتی ہیں۔ اس رپورٹ کے مرکزی مصنف ڈاکٹر ارونی بھٹناگر نے کہا کہ فطری نظاروں کے قریب وقت گزارنے سے صحت پر حیرت انگیز اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

سروے میں شامل افراد کی اوسط عمر 51 برس تھی اور ان میں سے جو لوگ سبزے کے اطراف نہیں رہتے تھے ان میں کولیسٹرول، بلڈ پریشر اور تناؤ کی کیفیات دیکھی گئی تھیں۔ اسی بنا پر ماہرین نے کہا ہے کہ شہروں میں شجرکاری کی جائے اور سبزے کے قریب وقت گزارنے کو ترجیح دی جائے۔

وہ غذائیں جو زندگی کا دورانیہ مختصر کردیں

صحت ایسی قیمتی نعمت ہے جس سے محرومی پر ہی اس کی قدر ہوتی ہے مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ چند عام غذائیں اس کے لیے تباہ کن ثابت ہوتی ہیں؟

مگر ان غذاؤں کو ترک کرنا بھی بہت مشکل ہوتا ہے بلکہ ایسا اس وقت خاص طور پر ناممکن ہوجاتا ہے جب ہم غذاؤں کو فائدہ مند سمجھتے ہیں۔ ایسی ہی غذاؤں کے بارے میں جانیں جو بظاہر تو کسی طرح خطرناک نہیں لگتی مگر وہ فائدے کی بجائے نقصان پہنچاتی ہیں۔

میٹھے مشروبات

سافٹ ڈرنکس پینے کی عادت رکھنے والے افراد کو کسی اور مشروب کا انتخاب کرلینا چاہئے، امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق یہ میٹھے مشروبات قبل از وقت موت کا خطرہ بڑھاتے ہیں، دن بھر میں ایک مشروب کو پینا ہی خون کی شریانوں سے جڑے امراض جیسے ہارٹ اٹیک یا فالج سے موت کا خطرہ دوگنا بڑھا دیتے ہیں۔ ایک اور تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ روزانہ سافٹ ڈرنکس کو پینے کی عادت سیلولر ایجنگ پر اثرات مرتب کرتی ہے اور زندگی کے ساڑھے 4 سال کی کمی ہوسکتی ہے۔

مصنوعی مٹھاس

مصنوعی مٹھاس موٹاپے، ذیابیطس اور امراض قلب کا خطرہ بڑھاتی ہے، یہ مصنوعی مٹھاس عام چینی کے منفی اثرات کو زیادہ بڑھا دیتی ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ بہت زیادہ مصنوعی مٹھاس کا استعمال کرنے سے فالج اور دماغی تنزلی کا خطرہ بڑھتا ہے۔

نمکین غذائیں

اگر تو آپ کو زیادہ نمک کھانا پسند ہے تو خون کی شریانوں سے جڑے امراض، فالج اور دیگر بیماریوں کے لیے بھی تیار ہوجانا چاہئے۔ زیادہ نمک کھانا جسمانی عمر بڑھنے کی رفتار کو تیز کرتا ہے۔

جنک فوڈ

طبی سائنس نے دریافت کیا ہے کہ جنک فوڈ کا زیادہ استعمال کینسر کا خطرہ بڑھاتا ہے، عام طور پر یہ جنک فوڈ مٹھاس اور نمک سے بھرپور ہوتا ہے جس کے نتیجے میں ذیابیطس، موٹاپے اور امراض قلب کے ساتھ مختلف اقسام کے کینسر کا خطرہ بڑھتا ہے۔

پراسیس گوشت

پراسیس گوشت کا زیادہ استعمال بھی جلد موت کا خطرہ بڑھاتا ہے، ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ پراسیس شدہ گوشت کھانے کی عادت امراض قلب سے موت کا خطرہ 72 فیصد جبکہ کینسر سے موت کا خطرہ 11 فیصد تک بڑھا دیتی ہے۔

کینسر کا خطرہ بڑھانے والی غذائیں

متعدد غذائیں جو کینسر کا خطرہ بڑھاتی ہیں ان میں الکحل، سرخ اور پراسیس گوشت اور بہت زیادہ باربی کیو کھانا قابل ذکر ہیں۔

ٹرانس فیٹ سے بھرپور غذائیں

ٹرانس فیٹ وہ جز ہے جو کہ امراض قلب، فالج اور ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ نمایاں حد تک بڑھاتا ہے، یہ نقصان دہ فیٹ بیکری میں بننے والی مصنوعات، کیک اور پیزا وغیرہ میں عام موجود ہوتا ہے۔

سپورٹس صورت حال

کسی بھی عوامی مسئلہ کیلئے "صورتحال" کو ان نمبرات پر فون کریں:
0194-2477545, 9419069641

ایسٹ زون نے 385 رنز بنا کر ساؤتھ زون پر دباؤ بڑھا دیا

ٹیم کے بلے بازوں نے ساؤتھ زون کے گیند بازوں کو دن بھر دباؤ میں رکھا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

چنئی کے ایم اے چدمبرم اسٹیڈیم میں کھیلے جانے والے دلیپ ٹرافی-2026 کے فائنل میچ کے پہلے دن ایسٹ زون نے شاندار بلے بازی کی اور ساؤتھ زون کے خلاف اپنی پوزیشن مستحکم کر لی۔ مشرقی زون نے دن کا اختتام چار وکٹوں کے نقصان پر 385 رنوں پر کیا۔ کپتان اور اسٹار وکٹ کیپر بلے باز ایشان کشن 111 اور کمار کشاگر 63 پر ناٹ آوٹ ہیں۔ فائنل میں ایسٹ زون کے کپتان ایشان کشن نے ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کا فیصلہ کیا۔ ٹیم نے جارحانہ انداز میں شروعات کی۔ نوجوان بلے باز دھمسو سوریا نشی نے تیز رفتار اننگز کھیلی، 37 گیندوں پر 44 رن بنائے، حالانکہ وہ اپنی نصف سنچری مکمل نہیں کر سکے۔ اس کے بعد ابھیمنیو ایسوارن نے ذمہ داری سنبھالی اور 86 گیندوں پر 72 رنوں کی مفید اننگز کھیلی۔ ایسٹ زون کے بلے بازوں نے ساؤتھ زون کے گیند بازوں پر دباؤ برقرار رکھا۔ شیکھر موہن نے بھی شاندار بلے بازی کی اور 85 رن بنائے۔ انہوں نے کپتان ایشان کشن کے ساتھ ایک اہم شراکت قائم کی اور ٹیم کو ایک مضبوط

مقام پر پہنچایا۔ جب تک شیکھر آوٹ ہوئے، ایسٹ زون کا اسکور 241 تک پہنچ چکا تھا۔ کپتان ایشان کشن اور کمار کشاگرا نے پھر ٹیم کو بڑے اسکور کی طرف آگے بڑھایا۔ کشاگرا نے شاندار نصف سنچری بنا کر ٹیم کو 350 رنوں کا ہندسہ عبور کرایا۔ ایشان کشن نے کپتان کی اننگز کھیلی اور شاندار سنچری مکمل کی۔ انہوں نے 122 گیندوں پر اپنی سنچری مکمل کی۔ اس سے پہلے انہوں نے فرسٹ کلاس کرکٹ میں اپنے 4,000 رن بھی مکمل کیے۔ کشن کی جارحانہ اور پر اعتماد اننگز نے فائنل کے پہلے ہی دن ایسٹ زون کو مضبوط پوزیشن میں پہنچا دیا۔ پہلے دن کا کھیل مکمل طور پر ایسٹ زون کے حق میں رہا۔ ٹیم کے بلے بازوں نے ساؤتھ زون کے گیند بازوں کو دن بھر دباؤ میں رکھا۔

ہندوستان بمقابلہ جاپان میچ کے لیے براڈ کاسٹر کی تلاش

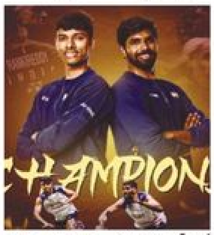
(یو این آئی)

جاپان اور بھارت کے درمیان ہونے والے واحد ٹی-20 میچ کے لیے براڈ کاسٹر تلاش کرنے کی کوششیں جاری ہیں۔ جاپان کرکٹ ایسوسی ایشن (جے سی اے) ٹوچیگی پریفیکچر کے سانو انٹرنیشنل اسٹیڈیم میں 22 ستمبر کو ہونے والے میچ کے نشریاتی حقوق حاصل کرنے کے لیے آئی ٹی ڈبلیو یونیورس کے ساتھ بات چیت کر رہی ہے۔ چونکہ یہ میچ آئیچی-ناگویا میں ہونے والے ایشیائی کھیلوں کے ساتھ ہی منعقد ہو رہا ہے، اس لیے اس کی پروڈکشن منتظمین کے لیے لاجسٹک اور انتظامی اعتبار سے ایک چیلنج ہوگی۔ تاہم، سمجھا جا رہا ہے کہ جے سی اے میچ کے نشریاتی حقوق کے لیے آئی ٹی ڈبلیو یونیورس کے ساتھ مفاہمت کی یادداشت (ایم او یو) پر دستخط کرنے

ساتوک-چراغ نے پہلی بار چائنا ماسٹرز کا خطاب جیت کر تاریخ رقم کی

(ہندوستھان سماچار)

ہندوستانی بیڈمنٹن کی اسٹار مردوں کی ڈبلز جوڑی ساتوک سائی راج رنگی ریڈی اور چراغ شیٹی نے اتوار کو تاریخ رقم کرتے ہوئے چائنا ماسٹرز 2026 کا مردوں کا ڈبلز خطاب اپنے نام کر لیا۔ چین کے شین ژین ایرینا میں کھیلے گئے فائنل میں ہندوستانی جوڑی نے چین کے ہی زی تنگ اور رین شیانگ یو کی جوڑی کو تین گیمز تک جاری رہنے والے سنسنی خیز مقابلے میں 11-21، 21-13، 21-17 سے شکست دی۔ ساتوک اور چراغ نے پہلی مرتبہ چائنا ماسٹرز کا خطاب جیتا ہے۔ اس سے قبل وہ 2023 اور 2025 میں بھی اس ٹورنامنٹ کے فائنل تک پہنچے تھے، لیکن دونوں مرتبہ انہیں رنر اپ بن کر اکتفا کرنا پڑا تھا۔ اس بار ہندوستانی جوڑی نے فائنل کی رکاوٹ عبور کرتے ہوئے پہلی مرتبہ چائنا ماسٹرز کا خطاب اپنے نام کر لیا۔ مقابلے میں ساتوک اور چراغ نے سست آغاز کے بعد شاندار واپسی کی اور فیصلہ کن گیم میں بہترین تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے خطاب پر قبضہ



کر لیا۔ تقریباً 70 منٹ تک جاری رہنے والے مقابلے میں ہندوستانی جوڑی نے چینی کھلاڑیوں کی سخت چیلنج کا ڈٹ کر مقابلہ کیا۔ پہلے گیم میں ہی زی تنگ اور رین شیانگ یو نے جارحانہ انداز میں شروعات کی۔ چینی جوڑی نے تیز رفتار کھیل اور درست شاٹس کی بدولت ہندوستانی کھلاڑیوں پر مسلسل دباؤ بنائے رکھا۔ ساتوک اور چراغ اپنی تال حاصل کرنے کے لیے جدوجہد کرتے نظر آئے اور پہلا گیم 11-21 سے ہار گئے۔ دوسرے گیم میں ہندوستانی جوڑی نے زبردست واپسی کی۔ ساتوک اور چراغ نے جارحانہ کھیل کے ساتھ اپنے دفاع کو بھی بہتر بنایا اور دوسرا گیم 21-13 سے جیت کر مقابلہ 1-1 سے برابر کر دیا۔ فیصلہ کن گیم میں دونوں جوڑیوں کے درمیان زبردست مقابلہ دیکھنے کو ملا۔ ایک وقت اسکور 17-17 سے برابر تھا، لیکن دباؤ کے لمحات میں ہندوستانی جوڑی نے شاندار تحمل کا مظاہرہ کیا۔ ساتوک اور چراغ نے مسلسل اہم پوائنٹس حاصل کرتے ہوئے فیصلہ کن گیم 21-17 سے اپنے نام کیا اور خطاب جیت لیا۔ یہ 2026 کے سیزن میں ساتوک اور چراغ کی جوڑی کا دوسرا خطاب ہے۔ اس سے قبل ہندوستانی جوڑی نے سنگاپور اوپن سپر 750 کا خطاب بھی جیتا تھا۔ بیڈمنٹن ایسوسی ایشن آف انڈیا (بی اے آئی) نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم 'ایکس' پر دونوں کھلاڑیوں کی کامیابی پر خوشی کا اظہار کرتے ہوئے اسے تاریخی فتح قرار دیا۔ بی اے آئی نے کہا کہ ساتوک اور چراغ نے شاندار واپسی کرتے ہوئے اپنا پہلا چائنا ماسٹرز خطاب جیتا ہے۔

ورلڈ آرچری پیرا سیریز 2026: احمد آباد میں مقابلے کا آغاز

(یو این آئی)

گجرات کے معروف سابرمتی ریور فرنٹ پر اتوار کو ورلڈ آرچری پیرا سیریز 2026 کے مقابلے کا باضابطہ آغاز ہو گیا۔ سرکاری پریکٹس اور آلات کی جانچ کے بعد تیر اندازوں نے مقابلے کے مختلف راؤنڈز میں حصہ لیا۔ مقابلے کے پہلے روز پیرا ریکرو کوالیفکیشن راؤنڈ اور انفرادی ایلیمنیشن راؤنڈ منعقد کیے گئے۔ مردوں اور خواتین کے ریکرو زمرے میں مجموعی طور پر 39 تیر اندازوں نے شرکت کی، جن میں ہندوستان کے آٹھ تیر انداز بھی شامل ہیں۔ ہندوستانی کھلاڑیوں نے مقابلے کا آغاز شاندار کارکردگی کے ساتھ کیا۔ پیرا ریکرو مردوں کے کوالیفکیشن راؤنڈ میں ہرویندر سنگھ نے 20 تیر اندازوں کے درمیان تیسری پوزیشن حاصل کی۔ خواتین کے زمرے میں بھاونا نے 19 تیر اندازوں کے درمیان تیسرا مقام حاصل کیا۔ ہندوستان کے تمام آٹھ تیر انداز اگلے راؤنڈ میں پہنچ گئے ہیں۔

نائجیریا نے انڈر-19 ویمنز ٹی-20 ورلڈ کپ 2027 کیلئے کوالیفائی کر لیا

(یو این آئی)

نائجیریا نے آئی سی سی انڈر-19 ویمنز ٹی-20 ورلڈ کپ افریقہ کوالیفائر کے سنسنی خیز فائنل میں زمبابوے کو 4 رنز سے شکست دے کر اگلے سال ہونے والے عالمی کپ کے لیے کوالیفائی کر لیا۔ اس کے ساتھ نائجیریا نے ٹورنامنٹ میں اپنی ناقابل شکست مہم بھی مکمل کی، جو دارالسلام میں حاصل کی گئی۔ اس کامیابی کے ساتھ نائجیریا نے اگلے سال بنگلہ دیش اور نیپال کی میزبانی میں ہونے والے آئی سی سی انڈر-19 ویمنز ٹی-20 ورلڈ کپ میں جگہ بنائی۔ وہ جنوبی افریقہ کے ساتھ عالمی ٹورنامنٹ میں افریقہ کی نمائندگی کرے گا۔ نائجیریا نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے 98 رنز بنائے، جس کے بعد اس کے گیند بازوں نے عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے زمبابوے کو 94 رنز پر آل آؤٹ کر دیا۔ زمبابوے کی اننگز آخری اوور کی پانچویں گیند پر ختم ہوئی۔ نائجیریا کی کپتان کرسٹیل چکوونے نے 21 رنز بنائے، جبکہ بیوٹی اوگاؤ نے 19 اور جیسیکا کشتی نے 15 رنز کا تعاون دیا۔ زمبابوے کی جانب سے کرشین متاسا نے 2 اور

تادیوناشے کارونا نے ایک وکٹ حاصل کی۔ ہدف کے تعاقب میں سیلم موسیکا (27)، جیتھل زینیا (21) اور نکولیٹ تانیکا (18) نے اہم اننگز کھیلیں، لیکن زمبابوے کی ٹیم 4 رنز سے ہدف سے دور رہ گئی۔ نائجیریا کی جانب سے یوین ویں نے 3 وکٹیں حاصل کیں، جبکہ جینیفر گودون اور ایتو انداہ اکیکے نے 2،2 کھلاڑیوں کو آؤٹ کیا۔ کپتان کرسٹیل چکوونے نے جذباتی انداز میں کہا، "میچ ختم ہونے کے بعد میں ڈریسنگ روم میں اپنے جذبات کا اظہار نہیں کر پا رہی تھی۔ اگلا مرحلہ صرف آغاز ہے اور ہم جانتے ہیں کہ آگے مقابلہ مزید سخت ہوگا، میری ٹیم واقعی بہترین رہی ہے۔"

لکھنؤ میں 17.7 کروڑ کی لاگت سے کھلاڑیوں کے علاج کیلئے اسپورٹس انجری سینٹر قائم ہوگا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

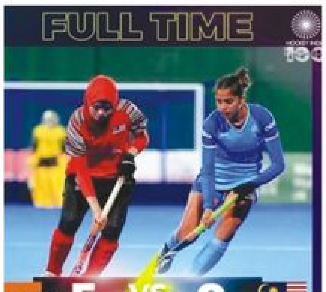
کھیل کے دوران زخمی ہونے والے کھلاڑیوں کو علاج اور بحالی کے لیے اب دیگر ریاستوں کا رخ نہیں کرنا پڑے گا۔ دارالحکومت کے گرو گوبند سنگھ اسپورٹس کالج میں تقریباً 17.7 کروڑ روپے کی لاگت سے اسپورٹس سائنس اینڈ انجری مینجمنٹ سینٹر تیار کیا جا رہا ہے۔ یہ ریاست کا پہلا مربوط مرکز ہوگا، جہاں کھلاڑیوں کو چوٹ کے علاج سے لے کر فزیوتھراپی، بحالی، فٹنس، غذائیت، ذہنی صحت اور کارکردگی میں بہتری تک کی سہولتیں ایک ہی جگہ فراہم کرنے کا منصوبہ ہے۔ سینٹر کی تعمیر کے لیے حکومت نے 77.716 لاکھ روپے منظور کیے ہیں۔ فی الحال سول کام جاری ہے، جبکہ ضروری آلات کی خریداری کے لیے ٹینڈر کا عمل بھی مکمل ہو چکا ہے۔ سینٹر کو تعمیراتی کام

شروع ہونے کے ایک سال کے اندر مکمل کرنے کا ہدف مقرر کیا گیا ہے۔ سات جدید ترین مشینوں سے ہوگا علاج اسپورٹس سائنس سینٹر میں کھلاڑیوں کے علاج اور صحت یابی کے لیے سات جدید ترین مشینیں نصب کی جائیں گی۔ ان میں ہول باڈی کرائیوتھراپی چیمبر، ریڈیل اور فوکسڈ شاک ویو تھراپی، ٹی ای سی اے آر تھراپی، نیومیٹک کمپریشن تھراپی، کومبو پین مینجمنٹ الیکٹروتھراپی اور کلاس-4 ہائی لیزر شامل ہیں۔ ہول باڈی کرائیوتھراپی چیمبر میں منفی 120 سے منفی 140 ڈگری سیلسیس تک درجہ حرارت کی سہولت ہوگی۔ اس کے ذریعے کھلاڑیوں کو چوٹ کے بعد صحت یابی اور علاج سے متعلق جدید سہولت فراہم کرنے کا ہدف ہے۔ چوٹ سے میدان میں واپسی تک ماہرین کی نگرانی مرکز میں کھلاڑی کے زخمی ہونے سے لے کر علاج، بحالی اور دوبارہ میدان میں واپسی تک ماہرین کی نگرانی رہے گی۔ اس کے ساتھ ہی کھلاڑیوں کی فٹنس کا جائزہ لیا جائے گا اور انہیں غذائیت اور ذہنی صحت سے متعلق مشورے بھی دیے جائیں گے۔ عام لوگوں کو بھی مقررہ فیس پر علاج اور بحالی کی سہولت فراہم کرنے کی تجویز ہے۔ محکمہ کھیل کے خصوصی سکریٹری کمار وینیت نے بتایا کہ یہ مرکز ریاست میں اپنی نوعیت کی پہلی مربوط سہولت ہوگی۔ سینٹر کا استعمال کوچز اور کھیل افسران کو تربیت دینے کے لیے بھی کیا جائے گا۔

بھارت نے ملائیشیا کو 11-1 سے شکست دے کر مسلسل دوسری کامیابی حاصل کر لی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

بھارت کی جونیئر خواتین ہاکی ٹیم نے اے ایچ ایف جونیئر ایشیا کپ 2026 میں اپنی شاندار کارکردگی جاری رکھتے ہوئے اتوار کو ایلیٹ پول کے دوسرے مقابلے میں ملائیشیا کو 11-1 کے بڑے فرق سے شکست دے دی۔ بھارتی ٹیم اب 8 ستمبر کو اپنے تیسرے پول میچ میں جاپان کا سامنا کرے گی۔ دو مرتبہ کی چیمپئن اور موجودہ فاتح بھارتی ٹیم نے اپنے پہلے میچ میں جنوبی کوریا کو 4-1 سے شکست دی تھی۔ ملائیشیا کے خلاف مقابلے میں بھی بھارتی کھلاڑیوں نے بھرپور اعتماد، بہترین تال میل اور تیز رفتار حملہ آور کھیل کا مظاہرہ کیا۔ بھارت کی جانب سے سات مختلف کھلاڑیوں نے گول کیے، جبکہ پنالٹی کارنرز اور پنالٹی اسٹروک کا بھی موثر انداز میں استعمال کیا گیا۔ بھارت نے میچ کے پہلے ہی منٹ میں برتری حاصل کر لی۔ پوجا ساہو نے پنالٹی اسٹروک کو گول میں تبدیل کر کے ٹیم کو 1-0 سے آگے کر دیا۔ چوتھے منٹ میں پورنیما یادو نے گول کر کے برتری 2-0 کر دی۔ آٹھویں منٹ میں بنیتا دھان نے گول کیا، جبکہ 14 ویں منٹ میں کرشا شرما نے بھارت کی برتری 4-0 کر دی۔ دوسرے کوارٹر میں بھی بھارتی ٹیم کا دباؤ برقرار رہا۔ 17 ویں منٹ میں پورنیما یادو نے اپنا دوسرا گول کیا۔ اس کے بعد 21 ویں منٹ میں سکھویر کور اور 28 ویں منٹ میں گیتا یادو نے گول کر کے بھارت کی برتری 7-0 کر دی۔ ہاف ٹائم تک بھارتی ٹیم واضح طور پر 7-0 سے آگے تھی۔ تیسرے کوارٹر میں ملائیشیا نے 38 ویں منٹ میں نور محمد کے ذریعے اپنا واحد گول کیا، لیکن یہ گول بھارتی ٹیم کی رفتار کو متاثر نہ کر سکا۔ 42 ویں منٹ میں بھارت کو ایک اور پنالٹی اسٹروک ملا، جسے پوجا ساہو نے کامیابی سے گول میں تبدیل کر کے اپنا دوسرا گول مکمل کیا۔ اگلے ہی منٹ میں سانیکا چندرکانت مانے نے گول کر کے بھارت کی



برتری 9-1 کر دی۔ آخری کوارٹر میں بھی بھارتی کھلاڑیوں نے جارحانہ کھیل جاری رکھا۔ 53 ویں منٹ میں گیتا یادو نے اپنا دوسرا گول کیا۔ اس کے بعد 58 ویں منٹ میں سانیکا نے ایک اور گول داغ کر بھارت کی برتری 11-1 کر دی اور ٹیم نے شاندار کامیابی حاصل کی۔ اس فتح کے ساتھ بھارت نے اپنے دونوں میچ جیت کر 6 پوائنٹس حاصل کر لیے ہیں اور ایلیٹ پول کی پوائنٹس ٹیبل میں سرفہرست مقام حاصل کر لیا ہے۔ چین اور جاپان کے 3،3 پوائنٹس ہیں اور گول کے فرق کی بنیاد پر وہ بالترتیب دوسرے اور تیسرے نمبر پر ہیں۔ جنوبی کوریا اور ملائیشیا کو دو دو شکستوں کا سامنا کرنا پڑا ہے اور وہ بالترتیب چوتھے اور پانچویں مقام پر ہیں۔

پورن اور نارائن کی شاندار کارکردگی، ٹی کے آر کی جیت، پلے آف کی امیدیں برقرار

(ہندوستھان سماچار)

کیریبین پریمیئر لیگ (سی پی ایل) کے 27 ویں مقابلے میں ٹرینباگو نائٹ رائیڈرز (ٹی کے آر) نے باربادوس رائلز کو 35 رنز سے شکست دے کر پلے آف میں پہنچنے کی اپنی امیدیں برقرار رکھی ہیں۔ کینسنگٹن اوول میں کھیلے گئے میچ میں ٹرینباگو نائٹ رائیڈرز نے پہلے بلے بازی کرتے ہوئے کپتان نکولس پورن کی شاندار نصف سنچری کی بدولت 20 اوور میں 6 وکٹ پر 147 رنز بنائے۔ جواب میں باربادوس رائلز کی پوری ٹیم 18.3 اوور میں 112 رنز پر آل آؤٹ ہو گئی۔ باربادوس نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا۔ بیٹنگ کے لیے اتری ٹرینباگو نائٹ رائیڈرز کی جانب سے کپتان نکولس پورن نے 37 گیندوں پر 7 چھکوں اور 2 چوکوں کی مدد سے 59 رنز کی شاندار اننگز کھیلی۔ اوپنر کولن منرو نے 32 گیندوں پر 38 رنز بنائے۔ کیرون پولارڈ نے 15 جبکہ جوشوا دا سلوا نے 10 رنز کا تعاون دیا۔ باربادوس کی جانب سے گوڈاکیش موتی نے 3 وکٹیں حاصل کیں، جبکہ مجیب الرحمٰن نے 2 اور جیسن ہولڈر نے ایک وکٹ حاصل کی۔ 148 رنز کے ہدف کا تعاقب کرنے اتری باربادوس کی شروعات انتہائی خراب رہی۔ تیسرے اوور میں مسلسل گیندوں پر برینڈن کنگ 16 رنز اور کوئنٹن ڈی کاک بغیر کوئی رن بنائے آؤٹ ہو گئے۔ اس کے بعد رحیم اللہ کلارک بھی کھاتہ کھولے بغیر پویلین لوٹ گئے۔

ہالینڈ کے 300 کلب گول

مانچسٹر سٹی کی ناقابل شکست مہم برقرار

(یو این آئی)

مانچسٹر سٹی کے ناروے کے اسٹار اسٹرائیکر ارلنگ ہالینڈ نے ہفتہ کو کوونٹری سٹی کے خلاف 1-0 کی کامیابی میں اپنے کلب کیریئر کا 300 واں گول کر کے نئی تاریخ رقم کی۔ اس جیت کے ساتھ سٹی نے جاری سیزن میں اپنی ناقابل شکست مہم برقرار رکھی۔ 26 سالہ ہالینڈ کا یہ مانچسٹر سٹی کے لیے 165 واں گول تھا۔ اس سے قبل انہوں نے بوروسیا ڈورٹمنڈ کے لیے 86، ریڈبل سالزبرگ کے لیے 29 اور مولڈے ایف کے لیے 20 گول کیے تھے۔ اگرچہ سٹی کو کامیابی کے لیے سخت جدوجہد کرنا پڑی، ہالینڈ نے ایک مختلف معاملے پر اپنے جذبات کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا کہ انہیں اپنے روایتی لمبے بال یاد آتے ہیں۔ ہالینڈ نے کہا، "یہ بہت آسان ہے۔ میرے خیال میں تبدیلی کا وقت آ گیا تھا۔ مجھے یہ انداز پسند ہے۔ یقیناً مجھے اپنے لمبے بال یاد آتے ہیں، لیکن تبدیلی ضروری تھی اور اب تک مجھے یہ اچھا لگ رہا ہے۔ بال دوبارہ بڑھ جائیں گے اور امید ہے کہ پھر لمبے ہو جائیں گے۔" ہالینڈ نے ناروے کی برازیل کے خلاف یادگار ورلڈ کپ کامیابی کو بھی یاد کیا، جس میں انہوں نے دو گول کیے تھے۔ انہوں نے کہا کہ دونوں ٹیموں کے درمیان تاریخی پس منظر کی وجہ سے یہ کامیابی ناروے کے لیے خاص اہمیت رکھتی تھی۔ انہوں نے کہا، "یہ ناروے کے لیے خاص میچ تھا، کیونکہ آخری بار جب ہم نے ورلڈ کپ میں کھیلا تھا تو ہمارا مقابلہ برازیل سے ہی ہوا تھا، اور ناروے واحد ٹیم ہے جسے برازیل کبھی شکست نہیں دے سکا۔ اس لیے یہ بہت خاص تھا۔" ہالینڈ نے کہا کہ برازیل جیسی عظیم فٹبال قوم کے خلاف کامیابی ایک شاندار یاد ہے۔ انہوں نے برازیلی شائقین سے شکست پر معذرت کرتے ہوئے کہا، "یہ فٹبال ہے۔" مانچسٹر سٹی کی نئی تشکیل پانے والی ٹیم کے بارے میں ہالینڈ نے نئے کھلاڑیوں کے جلد گھل مل جانے پر اعتماد ظاہر کیا۔

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