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

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

روزنامہ صورت حال سرینگر

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

Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO-2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314

Vol: 17 Issue No: 257 Tuesday 27 October 2026 - 15 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

اننت ناگ میں منشیات مخالف کارروائیاں جاری

......مبینہ منشیات فروش گرفتار، بھاری مقدار میں ممنوعہ نشہ آور مواد......

اننت ناگ ر

منشیات کی اسمگلنگ اور نشے کے استعمال کے خلاف جاری مہم کے تحت اننت ناگ پولیس نے ضلع بھر میں کارروائیاں تیز کرتے ہوئے سات مبینہ منشیات فروشوں کو گرفتار کرلیا۔ پولیس کے مطابق گرفتار شدگان کے قبضے سے بھاری مقدار میں ممنوعہ نشہ آور مواد برآمد کیا گیا ہے۔ پولیس اسٹیشن اننت ناگ کی ایک ٹیم نے نوانتھو دانتر کے مقام پر کارروائی کرتے ہوئے سریر احمد بٹ ولد خضر محمد بٹ ساکن چرہامہ میر بازار کو گرفتار کیا اور اس کے قبضے سے تقریباً 230 گرام چرس نما پاؤڈر برآمد کیا۔ ایک اور کارروائی کے دوران پولیس نے رجسٹریشن نمبر JK05B-3181 والی ہنڈائی آئی۔10 گاڑی کو روک کر اس کی تلاشی لی۔ گاڑی محمد الطاف بٹ ولد عبدالمجید بٹ ساکن میر دانتر چلا رہا تھا۔ تلاشی کے دوران اس کے قبضے سے تقریباً 153 گرام چرس

نما پاؤڈر برآمد کیا گیا۔ پولیس نے مبینہ طور پر جرم میں استعمال ہونے والی گاڑی کو بھی ضبط کرلیا ہے۔ اسی طرح وزیر باغ اور پولیس اسٹیشن اننت ناگ کے عقب میں الگ الگ کارروائیوں کے دوران ہو دستانی ولد راجو دستانی، ساکن چاپر مہدی کوا، احمد آباد، گجرات، جو فی الحال اچھہ بل اڈہ اننت ناگ میں رہائش پذیر ہے اور اجے کمار ولد کشن کمار، ساکن ویروگام کڑی، گجرات کو گرفتار کیا گیا۔ پولیس کے مطابق ان کے قبضے سے بالترتیب تقریباً 17 گرام اور 22 گرام چرس برآمد ہوئی۔ ادھر مصدقہ اطلاع کی بنیاد پر

پولیس پوسٹ سنگم کی ٹیم نے بلیار مرہامہ میں عبدالوہاب بٹ کے مکان پر چھاپہ مارا۔ کارروائی کے دوران ان کے بیٹے بلال احمد بٹ کے مکان سے تقریباً 7.170 کلوگرام گانجا نما نشہ آور مواد برآمد کیا گیا۔ اسی دوران پولیس پوسٹ شیر باغ کی ناکہ پارٹی نے ہائی گراؤنڈ کے مقام پر دانش منظور شیخ ولد منظور احمد شیخ ساکن جنگلات منڈی اننت ناگ کو گرفتار کیا اور اس کے قبضے سے تقریباً 205 گرام چرس نما مواد برآمد کیا۔ مزید برآں، پولیس اسٹیشن مٹن کی ناکہ پارٹی نے جاوید مختیار پشو ولد مختیار احمد پشو ساکن گوپال پورہ مٹن کو گرفتار کرکے اس کے قبضے سے تقریباً 52.6 گرام چرس نما مواد برآمد کیا۔ ایک الگ کارروائی میں پولیس پوسٹ ڈی کے پورہ کی ٹیم نے بشیر احمد بٹ ولد محمد عبداللہ بٹ ساکن برنٹی کو گرفتار کیا۔ پولیس کے مطابق اس کے قبضے سے تقریباً 15 گرام چرس برآمد ہوئی۔

سپریم کورٹ کا بڑا فیصلہ: اب ووٹر خود امیدوار کے خلاف درج

کرا سکے گا فوجداری شکایت، الیکشن کمیشن کی اجازت ضروری

رپورٹ
پیرزادہ سید فردوس احمد

سپریم کورٹ نے ووٹروں کے حقوق سے متعلق ایک اہم فیصلہ سنایا ہے۔ عدالت کے مطابق، اگر کوئی امیدوار غلط حلف نامہ داخل کرتا ہے تو اس کے خلاف عام شہری بھی قانونی شکایت درج کرا سکتا ہے۔ یہ معاملہ عوامی نمائندگی قانون کی دفعہ A-125 سے جڑا ہے، جو غلط حلف نامہ داخل کرنے سے متعلق ہے۔

سپریم کورٹ نے واضح کیا کہ ایسی شکایت درج کرانے کے لیے الیکشن کمیشن کی اجازت ضروری نہیں ہے۔ جسٹس دیپانکر دتہ اور جسٹس شیل ناگو کی بنچ نے کرناٹک ہائی کورٹ کے فیصلے کو منسوخ کردیا۔

ہائی کورٹ نے کہا تھا کہ ووٹر امیدوار کے خلاف انتخابی عرضی تو دائر کر سکتا ہے، لیکن ذاتی طور پر فوجداری شکایت درج نہیں کرا سکتا۔ ہائی کورٹ کے مطابق، ایسی کارروائی کرنا الیکشن کمیشن کا کام ہے۔ تاہم، سپریم کورٹ کے فیصلے سے اس قانونی موقف میں تبدیلی آئی ہے۔

اس فیصلے کے بعد امیدواروں کے لیے حلف نامے میں درست معلومات دینا مزید اہم ہو جائے گا۔ غلط معلومات دینے کے معاملے میں ووٹروں کو قانونی کارروائی شروع کرنے کا

راستہ مل سکتا ہے۔ یہ فیصلہ انتخابی عمل میں شفافیت اور امیدواروں کی جواب دہی کے حوالے سے اہم سمجھا جا رہا ہے۔

ایم ایل اے پیارے لال شرما کا صلاحیت سازی پروگرام کا افتتاح

تربیتی پروگرام کا مقصد دیہی خواتین کو خود روزگار کے مواقع فراہم کرنا ہے

(کشتواڑ)

اندروال کے رکن اسمبلی پیارے لال شرما نے آج مغل میدان میں اُشا سلائی اسکول پہل کے تحت منعقد کیے جانے والے نوروزہ صلاحیت سازی پروگرام کا افتتاح کیا۔ اس پروگرام کا انعقاد غیر سرکاری تنظیم 'کیئر فاریو' نے کیا ہے، جس کا مقصد پیشہ ورانہ تربیت، ہنرمندی کی ترقی اور روزگار کے مواقع پیدا کرکے دیہی خواتین کو بااختیار بنانا ہے۔ تقریب سے بحیثیت مہمان خصوصی خطاب کرتے ہوئے پیارے لال شرما نے دور دراز اور پہاڑی علاقوں کی خواتین تک ہنرمندی کی تربیت کے مواقع پہنچانے کے لیے کیئر فاریو اور اُشا سلائی اسکول کی ٹیم کی کوششوں کو سراہا۔

بارہمولہ میں خواندگی مہم نے رقم کی تاریخ 509 مراکز پر 8300 سے زائد افراد کی شرکت

90 سال تک کی عمر کے بزرگوں نے بھی لیا جائزے میں حصہ

(بارہمولہ)

ضلع بارہمولہ میں اتوار کے روز تاحیات تعلیم کے جذبے کو اجاگر کرنے والی ایک متاثر کن مہم دیکھنے کو ملی، جہاں اُلاس نیو بھارت ساکشرتا پروگرام کے تحت بنیادی خواندگی اور حسابی صلاحیتوں کے جائزے کے امتحان میں 509 مقررہ مراکز پر 8300 سے زائد سیکھنے والوں نے شرکت کی، جس کے ساتھ مقررہ ہدف بھی عبور کر لیا گیا۔ اس جائزے میں 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد نے حصہ لیا۔ شرکاء کی پُرجوش شرکت سے کمیونٹی کی بھرپور شمولیت اور بالغ افراد میں صد فیصد خواندگی کا ہدف حاصل کرنے کے مشترکہ عزم کی عکاسی ہوئی۔ اس مہم کی خاص بات 85 سے 90 سال تک کی عمر کے بزرگوں کی شرکت رہی، جس نے ثابت کیا کہ تعلیم حاصل کرنے کی کوئی عمر نہیں ہوتی۔

ایم ایم ایم میڈیکل سینٹر کے زیر اہتمام مفت طبی کیمپ

متعدد تشخیصی ٹیسٹ بھی مفت فراہم کیے گئے

(جموں)

عوام کو قابلِ رسائی طبی سہولیات فراہم کرنے، احتیاطی طبی معائنے کی حوصلہ افزائی کرنے اور بیماریوں کی بروقت تشخیص و علاج کی اہمیت کے بارے میں بیداری پیدا کرنے کے مقصد سے ایم ایم ایم میڈیکل سینٹر نے آج ترکوٹہ نگر میں ایک بڑے مفت طبی کیمپ کا انعقاد کیا۔ اس موقع پر رکن اسمبلی وکرم رندھاوا بھی موجود تھے۔ کیمپ میں مختلف شعبہ جات کے ماہر ڈاکٹروں نے مریضوں کو مفت طبی مشورے اور معائنے کی سہولت فراہم کی۔

فکی چیمبر کی خواتین شاخ نے طالبات میں سائیکلیں تقسیم کیں

(جموں)

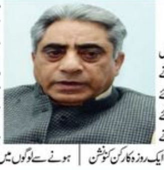
فکی فلو جموں، کشمیر اور لداخ نے مکل مادھو فاؤنڈیشن کے اشتراک سے گورنمنٹ اسکول خانہ چرگل میں سائیکلیں تقسیم کرنے کی ایک مہم کا انعقاد کیا۔ اس اقدام کا مقصد دیہی علاقوں کی طالبات کو تعلیمی سرگرمیاں جاری رکھنے میں مدد فراہم کرنا اور ان کی اسکول تک رسائی کو آسان بنانا ہے۔

پی ڈی پی کارکنوں کے کنونشن سے غلام نبی لون ہانجورہ کا خطاب

2 نومبر کو سرینگر میں ہونے والے پارٹی کے بڑے کنونشن میں شرکت کی اپیل

(بڈگام)

پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی کے سابق وزیر اور جنرل سیکریٹری تنظیم ایڈووکیٹ غلام نبی لون ہانجورہ نے نیشنل کانفرنس حکومت کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے الزام لگایا ہے کہ حکومت انتخابی منشور میں کیے گئے وعدے پورے کرنے اور عوامی مسائل حل کرنے میں ناکام رہی ہے۔ ہانجورہ میں اتوار کو پی ڈی پی کا ایک روزہ کارکن کنونشن



منعقد ہوا، جس کی صدارت غلام نبی لون ہانجورہ نے کی۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ چرار شریف حلقے میں ترقیاتی کاموں کی رفتار سست ہے اور عوام کو درپیش مسائل پر خاطر خواہ توجہ نہیں دی جا رہی ہے۔ انہوں نے الزام لگایا کہ مفت بجلی، مفت گیس سلنڈر اور فی کس 10 کلو چاول فراہم کرنے جیسے انتخابی وعدے پورے نہ ہونے سے لوگوں میں مایوسی پائی جاتی ہے۔

کپواڑہ میں بنیادی خواندگی اور حسابی صلاحیتوں کا جائزہ منعقد

خواندگی کے فروغ کے لیے محکمہ تعلیم کی وسیع تر کوششیں

(کپواڑہ)

اُلاس نیو بھارت ساکشرتا پروگرام کے تحت بنیادی خواندگی اور حسابی صلاحیتوں کا جائزہ لینے کے لیے امتحان (ایف ایل این اے ٹی-1) آج ضلع کپواڑہ کے 13 تعلیمی زونوں میں قائم 301 سماجک چیتنا کیندروں پر کامیابی کے ساتھ منعقد کیا گیا، جس میں 16 ہزار 447 ناخواندہ افراد نے حصہ لیا۔ امتحان کے منظم، شفاف اور خوش اسلوبی سے انعقاد کو یقینی بنانے کے لیے اسکول سربراہان اور محکمہ تعلیم کی جانب سے وسیع انتظامات کیے گئے تھے۔ امتحان کے کامیاب انعقاد میں 1836 رضاکار اساتذہ، 301 نگرانوں، 302 سپروائزرز، 13 زونل کوآرڈینیٹروں اور 104 کلسٹر نوڈل اہلکاروں نے باہمی تال میل کے ساتھ اپنا کردار ادا کیا۔

شمیمہ فردوس کا حبہ کدل کے درجنوں علاقوں کا دورہ

تعمیراتی کاموں کا جائزہ لیا اور لوگوں کے مسائل بھی سُنے

(سرینگر)

نیشنل کانفرنس کی جمہوری حکومت عوامی راحت رسانی، بنیادی سہولیات کی فراہمی اور تعمیر و ترقی کے عمل کو تیزی سے انجام دینے کے کام میں مصروف ہے اور وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی قیادت میں حکومت محدود اختیارات اور یوٹی نظام کی مختلف رکاوٹوں کے باوجود عوامی مفاد کے منصوبوں کو عملی جامہ پہنانے

میں سرگرم عمل ہے۔ حکومت کی جانب سے عوام کی فلاح و بہبود، بنیادی ڈھانچے کی بہتری، پسماندہ طبقوں کو راحت پہنچانے اور برسوں سے نظرانداز کئے گئے علاقوں کی تعمیر و ترقی پر خصوصی توجہ دی جارہی ہے۔ ان باتوں کا اظہار نیشنل کانفرنس خواتین ونگ کی صدر اور ایم ایل اے حبہ کدل ایڈوکیٹ شمیمہ فردوس نے آج حلقہ انتخاب حبہ کدل کے مختلف علاقوں کے دورے کے دوران کیا۔

اننت ناگ اور اونتی پورہ میں غیر قانونی کان کنی

پولیس نے کئے 7 ٹریکٹر 2 ٹپر اور 5 ڈمپر ضبط

(اننت ناگ)

غیر قانونی کان کنی، ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کی روک تھام اور حفاظتی انتظامات کو مزید مستحکم بنانے کے لیے پولیس نے اننت ناگ اور اونتی پورہ کے مختلف مقامات پر رات کے وقت خصوصی کارروائی کرتے ہوئے ناکہ بندی اور گشت میں تیزی لائی۔ اننت ناگ میں پولیس نے غیر قانونی کان کنی میں مبینہ طور پر ملوث 7 ٹریکٹر، 2 ٹپر اور 5 ڈمپر ضبط کیے۔ حفاظتی جانچ کے دوران 87 مشتبہ افراد کو تصدیق کے لیے حراست میں لیا گیا۔ اس کے علاوہ ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف بھی کارروائی کی گئی۔ ضروری دستاویزات کے بغیر چلائی جانے والی 20 موٹر سائیکلوں کو ضبط کیا گیا یا ان کے چالان کیے گئے، جبکہ موٹر وہیکلز ایکٹ کی خلاف ورزی پر 34 افراد کے خلاف کارروائی عمل میں لائی گئی۔ مزید برآں، سابقہ ریکارڈ کے حوالے سے مشتبہ دو گاڑیوں کو تفصیلی جانچ اور مزید قانونی کارروائی کے لیے ضبط کیا گیا۔ اونتی پورہ کے علاقے باتھن کھریو میں بھی پولیس نے ناکہ بندی کے دوران غیر مجاز طور پر معدنیات نکالنے اور ان کی نقل و حمل میں ملوث دو ڈمپر ضبط کیے۔ یہ کارروائی پولیس اسٹیشن کھریو کے ایس ایچ او کی قیادت میں پولیس پارٹی نے انجام دی۔ ناکے کے دوران دونوں ڈمپر غیر قانونی کان کنی کی سرگرمیوں میں ملوث پائے گئے، جس کے بعد انہیں فوری طور پر ضبط کرلیا گیا۔

اروند گپتا نے سبھاش نگر میں ترقیاتی کاموں کا سنگِ بنیاد رکھا

گلیوں اور نکاسیٔ آب کی تعمیر سے شہری سہولیات بہتر بنانے کا منصوبہ

(جموں)

جموں ویسٹ اسمبلی حلقے میں شہری بنیادی ڈھانچے کو مستحکم بنانے اور عوامی مسائل کے ازالے کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے رکن اسمبلی اروند گپتا نے آج سبھاش نگر کے وارڈ نمبر 26 میں اراوالی گلی میں 40 لاکھ روپے کی لاگت سے گلیوں اور نالیوں کی تعمیر کے کاموں کا سنگِ بنیاد رکھا۔ اس منصوبے کا مقصد علاقے میں بنیادی ڈھانچے کو بہتر بنانا، نکاسیٔ آب کے نظام کو مستحکم کرنا اور مقامی باشندوں کو بہتر شہری سہولیات فراہم کرنا ہے۔ اس کے ذریعے علاقے کی دیرینہ ترقیاتی ضروریات کو پورا کرنے کی کوشش کی جائے گی۔ اس موقع پر اروند گپتا نے کہا کہ عوامی فلاح و بہبود اور ترقیاتی منصوبوں کی بروقت تکمیل ان کی ترجیحات میں شامل ہے۔ انہوں نے زور دیا کہ ہر علاقے میں مناسب شہری بنیادی ڈھانچہ ہونا چاہیے اور رہائشیوں کے مسائل حل کرنے کے لیے منصوبہ بند ترقیاتی کاموں پر مسلسل توجہ دی جارہی ہے۔

ڈانگی واچہ ڈگری کالج میں نوجوانوں کی قیادت سے متعلق سیمینار کا انعقاد

تعلیم، مساوات اور جدت طرازی کے ذریعے نوجوانوں کو مثبت سماجی تبدیلی کا حصہ بننے پر زور

(بارہمولہ)

سب ڈویژنل انتظامیہ سوپور نے گورنمنٹ ڈگری کالج ڈانگی واچہ کے اشتراک سے "نوجوانوں کی قیادت، تعلیم، مساوات، بیداری اور جدت طرازی" کے موضوع پر ایک روزہ سیمینار منعقد کیا۔ اس سیمینار کا مرکزی عنوان "آج جدت اپنائیں، کل قیادت کریں" تھا۔ ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر سوپور ایس اے رائنا نے تقریب میں مہمانِ خصوصی کی حیثیت سے شرکت کی، جبکہ گورنمنٹ ڈگری کالج ڈانگی واچہ کے پرنسپل پروفیسر امتیاز احمد پرے مہمانِ

اعزازی تھے۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر سوپور نے تعلیم، نظم و ضبط اور ذمہ دار شہری ہونے کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ انہوں نے طلبہ پر زور دیا کہ وہ تعلیمی مواقع سے بھرپور استفادہ کریں اور ملک کی تعمیر و ترقی میں موثر کردار ادا کرنے کے لیے اپنی قائدانہ صلاحیتوں کو فروغ دیں۔ گورنمنٹ ڈگری کالج ڈانگی واچہ کے پرنسپل پروفیسر امتیاز احمد پرے نے اپنے خطاب میں طلبہ میں علمی جستجو، اخلاقی اقدار، قائدانہ صلاحیتوں اور جدت طرازی کو فروغ دینے میں تعلیمی اداروں کے کردار پر روشنی ڈالی۔

فقیر ملت حضرت غلام قادر صاحبؒ کے یوم وصال پر روح پرور مجلس

علمائے کرام کا بچوں کو قرآن و حدیث کی تعلیم دینے پر زور

(سرینگر)

وادی میں سلسلہ قادری کے شیدائی اور دربار حضرت غوث الاعظم دستگیر صاحبؒ کے محب فقیر ملت قلندر زماں حضرت غلام قادر صاحب خاکسار کے یوم وصال کے سلسلے میں آج لتر وبیشمقام میں صبح سویرے ہی قرآن خوانی، ختمات المعظمات، درود و اذکار کی روح پرور مجالس کا انعقاد ہوا، جس میں عقیدت مندوں کی بڑی تعداد نے حاضری دی۔ تقریب کی پیشوائی سجادہ نشین مولانا محمد اویس قادری نے کی۔ اس موقعے پر علمائے کرام اور پیر حضرات نے سلسلہ قادریہ کی عظمت اور شان بیان کی۔ خصوصاً پیران پیر محبوب سبحانی شیخ عبدالقادر جیلانیؒ سید اولیاء کی سیرت، علمی اور روحانی کمالات بیان کئے اور ساتھ ہی حضرت اولیائے کرام کی تعلیم اور دینی خدمات بیان کئے۔ علمائے کرام نے مسلمانوں سے اپیل کی کہ اپنے بچوں کو قرآن اور حدیث کی تعلیم سے آراستہ کریں، یہی دو جہاں کی کامیابی اور کامرانی ہے۔ اس موقعے پر انجمن تبلیغ اسلام کے برگزیدہ علمائے کرام، جمعیت ہمدانیہ کے صدر الحاج فاروق احمد گانی اور دیگر بقعہ جات کے پیر حضرات نے بھی مرحوم فقیر ملت حضرت غلام قادر صاحب کی ملی خدمات پر روشنی ڈالی۔

خواتین کے لیے سپا، سونا اور جاکوزی کی سہولیات قائم کی جائیں گی

اور اس نے اپنی ایک ممتاز شناخت برقرار رکھی ہے

(جموں)

ڈویژنل کمشنر وکاس کنڈل نے، جو امر سنگھ کلب کے نائب صدر بھی ہیں، آج یہاں کلب کی مجلسِ عاملہ کے ارکان کے ساتھ اپنی پہلی میٹنگ کی صدارت کی۔ اس سے قبل کلب کے سکریٹری وجے صراف اور مجلسِ عاملہ کے ارکان نے وکاس کنڈل کا پرتپاک استقبال کیا۔ دورے کے دوران وکاس کنڈل نے کلب میں صحت و تندرستی سے متعلق سہولیات کا معائنہ کیا اور خواتین کے لیے مجوزہ سپا، سونا اور جاکوزی کی سہولیات کے قیام کا سنگِ بنیاد رکھا۔ اس اقدام

کو کلب کے بنیادی ڈھانچے کو جدید بنانے اور ارکان کے لیے سہولیات میں اضافے کی جانب ایک اہم قدم قرار دیا گیا۔ انہیں کلب کے مختلف حصوں کا دورہ بھی کرایا گیا، جہاں دستیاب سہولیات، جاری تزئین و آرائش کے کاموں اور مستقبل کے ترقیاتی منصوبوں کے بارے میں تفصیلی جانکاری فراہم کی گئی۔ بعد ازاں مجلسِ عاملہ کے ارکان کے ساتھ ایک تبادلۂ خیال کی میٹنگ منعقد ہوئی، جس میں کلب کے شاندار ورثے، تاریخ، انتظامی امور اور مستقبل کے منصوبوں پر تبادلۂ خیال کیا گیا۔ مجلسِ عاملہ کے ارکان نے بتایا کہ تقریباً 1935 میں قائم ہونے والا امر سنگھ کلب جموں کے نمایاں سماجی اور تفریحی اداروں میں شمار ہوتا ہے اور اس نے اپنی ایک ممتاز شناخت برقرار رکھی ہے۔

جموں یونیورسٹی میں پروفیسر ڈی کے رامپال کی یاد میں توسیعی خطبے

بین الشعبہ جاتی تحقیق کے طریقوں پر ماہرین نے کیا تبادلہ خیال

(جموں)

شعبہ انگریزی، جموں یونیورسٹی نے پروفیسر ڈی کے رامپال میموریل ٹرسٹ کے اشتراک سے یونیورسٹی کے بزنس اسکول کے آڈیٹوریم میں پروفیسر ڈی کے رامپال کی یاد میں ایک توسیعی خطبے کا انعقاد کیا۔ اس موقع پر "ڈیجیٹل علوم انسانیات کے طریقے: بین الشعبہ جاتی تحقیق کے لیے نئے تصورات" کے موضوع پر علمی گفتگو کی گئی۔ جموں یونیورسٹی کی ڈین ریسرچ اسٹڈیز پروفیسر نیلو روہمترا نے تقریب کی صدارت کی اور مہمانِ خصوصی کی حیثیت سے شرکت کی، جبکہ جواہر لعل نہرو یونیورسٹی کے شعبہ سنسکرت و ہندوستانی علوم میں کمپیوٹیشنل لسانیات کے پروفیسر گریش ناتھ جھا نے کلیدی خطبہ پیش کیا۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

مسلم ورلڈ لیگ نے مکہ اور مدینہ پر حوثیوں کے حملے کی مذمت

سعودی سول ڈیفنس نے اطلاع دی کہ ہفتے کے روز دونوں خطوں کی طرف داغے گئے دو بیلسٹک میزائلوں کو فضا میں ہی مار گرایا گیا۔

دبئی: مسلم ورلڈ لیگ نے اتوار کے روز سعودی عرب کے مکہ اور مدینہ کے علاقوں کو نشانہ بنانے والے حوثی میزائل حملوں کی مذمت کرتے ہوئے کہا کہ یہ مسلمانوں کے بڑے مذہبی مقامات کے تقدس کی خلاف ورزی کرتے ہیں۔

سعودی سول ڈیفنس نے اطلاع دی ہے کہ ہفتے کے روز دونوں خطوں کی طرف داغے گئے دو بیلسٹک میزائلوں کو فضا میں ہی مار گرایا گیا۔ ان کا ملبہ مکہ میں وادی المغامس، جدہ میں النزہ علاقہ، طائف میں وادی جلیل اور رابغ میں مستورا مرکز میں گرا۔

حکام کا کہنا تھا کہ ایسے واقعات کی صورت میں طے شدہ طریقہ کار پر عمل کیا گیا، لیکن انہوں نے ہلاکتوں کے بارے میں کوئی معلومات فراہم نہیں کیں۔ تاہم حوثی باغیوں نے مکہ اور مدینہ کو نشانہ بنانے کی تردید کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ انھوں نے تیل کے بنیادی ڈھانچے اور فوجی اڈوں کو نشانہ بنایا۔

مسلم ورلڈ لیگ کے سیکرٹری جنرل محمد بن عبدالکریم العیسیٰ نے ایک بیان میں ان حملوں کو دو ارب سے زائد مسلمانوں کے جذبات کے خلاف خطرناک اشتعال انگیزی قرار دیا۔ لیگ نے کہا کہ یہ حملے دین اسلام اور مسلمانوں کے ساتھ غداری ہے، اور سعودی عرب کے ساتھ اپنی مکمل یکجہتی کا اعادہ کیا، جو حملوں کو روکنے اور مذہبی مقامات اور شہریوں کے تحفظ کے لیے اقدامات کر رہا ہے۔

مسلم ورلڈ لیگ ایک بین الاقوامی اسلامی تنظیم ہے جس کا صدر دفتر مکہ میں ہے۔ 1962 میں قائم ہونے والی، تنظیم کا مشن اسلام کی تعلیمات کو عام کرنا اور لوگوں کے درمیان دوستی اور افہام و تفہیم کو فروغ دینا ہے۔

سعودی عرب اور حوثیوں کے درمیان حالیہ ہفتوں میں کشیدگی میں اضافہ ہوا ہے۔ حوثی باغیوں نے سعودی ہوائی اڈوں، تیل کے انفراسٹرکچر اور فوجی اڈوں پر حملوں کا دعویٰ کیا ہے۔ سعودی حکام نے مملکت کو نشانہ بنانے والے میزائلوں اور ڈرونوں کو مار گرانے

پاکستان کی افغانستان سے اپنی سرزمین پر موجود دہشت گردوں کے خلاف کارروائی کی اپیل

اسلام آباد: پاکستان نے سنیچر کے روز افغانستان کی طالبان حکومت سے ان دہشت گردوں کے خلاف قابلِ تصدیق کارروائی کرنے کی اپیل کی ہے جو اس کے مطابق افغان سرزمین استعمال کر رہے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی پاکستان نے کابل کے اس دعوے کو مسترد کر دیا ہے کہ اسلام آباد اپنی سکیورٹی ناکامیوں کا الزام دوسروں پر لگا رہا ہے۔

سوشل میڈیا ایکس پر جاری ایک الگ بیان میں پاکستان کی وزارت اطلاعات نے ان الزامات کو یکسر مسترد کر دیا کہ وہ طالبان سے لڑنے کے لیے افغانوں کو ہتھیار فراہم کر رہا ہے یا انہیں پاکستان مخالف باغیوں سے لڑنے کے لیے بھرتی کر رہا ہے۔ افغانستان کے لیے امریکہ کے سابق سفیر زلمے خلیل زاد نے ایک دن پہلے ان دونوں سرگرمیوں کی رپورٹوں کا حوالہ دیا تھا۔

یہ بیانات دونوں ممالک کے درمیان عسکریت پسندوں کی سرگرمیوں، سرحد پر بار بار ہونے والی جھڑپوں اور افغانستان کے اندر پاکستانی فضائی حملوں کے باعث بڑھی ہوئی کشیدگی کے دوران سامنے آئے ہیں۔ اس سے سرحد پار تشدد کی ذمہ داری کے حوالے سے دونوں ملکوں کے درمیان طویل عرصے سے جاری تنازع مزید گہرا ہو گیا ہے۔

اس سے قبل زلمے خلیل زاد نے جمعہ کے روز ایکس پر لکھا کہ ایسی رپورٹیں ہیں کہ پاکستان افغانستان کے اندر طالبان کے خلاف لڑنے کے لیے افغان شہریوں کو مسلح کر رہا ہے، اور پاکستانی فوج پاکستان مخالف باغیوں کا مقابلہ کرنے کے لیے افغانوں کو بھرتی کر رہی ہے۔ تاہم، انہوں نے اپنے دعوے کا کوئی ثبوت پیش نہیں کیا اور نہ ہی ان رپورٹوں کے ذرائع کی وضاحت کی۔

گزشتہ ماہ افغانستان نے دعویٰ کیا کہ اس کی افواج نے 28 جنگجوؤں کو ہلاک اور 32 دیگر کو گرفتار کیا ہے، جن میں مبینہ طور پر اسلامک اسٹیٹ گروپ کے کارندے بھی شامل ہیں، اور جن کے بارے میں کہا گیا کہ وہ پڑوسی ملک پاکستان سے داخل ہوئے تھے۔

پاکستان اکثر کابل پر پاکستانی طالبان، جسے تحریکِ طالبان پاکستان یا ٹی ٹی پی کے نام سے جانا جاتا ہے، کے ساتھ ساتھ کالعدم بلوچ لبریشن آرمی یا بی ایل اے اور برصغیر پاک و ہند میں القاعدہ، جو عالمی شدت پسند نیٹ ورک سے وابستہ ہے، کو پناہ دینے کا الزام لگاتا ہے۔

ٹی ٹی پی، افغانستان کے حکمران طالبان سے الگ ہے لیکن اس کے ساتھ قریبی طور پر جڑی ہوئی ہے۔ جمعہ کے روز افغان طالبان حکومت کے ترجمان ذبیح اللہ مجاہد نے کہا کہ پاکستان میں بدامنی کے لیے کابل ذمہ دار نہیں ہے۔

انہوں نے پاکستانی فوج اور سکیورٹی ایجنسیوں پر الزام لگایا کہ جب وہ اپنے ملک میں سکیورٹی برقرار رکھنے میں ناکام ہو جاتی ہیں تو وہ دوسروں پر الزام تراشی کرنے لگتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کابل کی نہ تو پاکستان کو غیر مستحکم کرنے میں کوئی دلچسپی ہے اور نہ ہی دوسرے ممالک میں بدامنی پھیلانے یا اس کی مالی معاونت کرنے کی صلاحیت ہے۔

اسلام آباد میں وزارتِ اطلاعات نے ایکس پر کہا کہ (طالبان کے) ان دعووں میں ان سکیورٹی خدشات کا کوئی ذکر نہیں تھا جنہیں پاکستان نے دستاویزی شکل میں پیش کیا تھا۔ اس نے سرحد پار سے دراندازی کی کوششوں، پاکستانی انسداد دہشت گردی آپریشنز کے دوران افغان شہریوں اور عسکریت پسند گروپوں کے ارکان کی ہلاکتوں، اور غیر ملکی ہتھیاروں کی برآمدگی کو ایسے معاملات قرار دیا جن کی تحقیقات لازمی ہونی چاہئیں۔

وزارت کے مطابق، جنوری سے مارچ سال 2026 تک کی ایک امریکی رپورٹ میں پاکستانی طالبان کے جنگجوؤں کی تعداد کا اندازہ 4,000 سے 6,000 لگایا گیا ہے۔ پاکستان اس وقت افغان سرحد کے قریب عسکریت پسندوں کے خلاف کئی آپریشنز کر رہا ہے۔

وزارت اطلاعات نے کہا کہ ان اقدامات کا مقصد عسکریت پسندوں کے خطرات کو نشانہ بنانا تھا، نہ کہ افغان عوام کو۔ اس نے طالبان حکومت سے اپیل کی کہ وہ ٹی ٹی پی اور بی ایل اے سمیت تمام عسکریت پسند تنظیموں کے لیے کسی بھی قسم کی رواداری، سہولت کاری یا حمایت کو ختم کرے، اور افغان سرزمین کو پاکستان کے خلاف حملوں کی منصوبہ بندی کرنے یا انہیں لانچ کرنے کے لیے استعمال ہونے سے روکے۔

الیہ برسوں میں پاکستان میں عسکریت پسندوں کے تشدد میں اضافہ ہوا ہے، جس کا زیادہ تر الزام ٹی ٹی پی اور بی ایل اے پر عائد کیا جاتا ہے۔ پاکستان کا موقف ہے کہ سال 2021 میں طالبان کے دوبارہ برسرِ اقتدار آنے کے بعد سے ٹی ٹی پی کے کئی رہنماؤں اور بی ایل اے کے باغیوں کو

جموں و کشمیر میں آج یوم الحاق منایا جا رہا ہے، مہاراجہ ہری سنگھ کے تاریخی فیصلے کی یاد تازہ

جموں: (محمد اشرف گنائی) جموں و کشمیر میں آج پیر کے روز یوم الحاق منایا جا رہا ہے۔ اس موقعے پر 26 اکتوبر سنہ 1947 کے ان تاریخی واقعات کو یاد کیا جا رہا ہے، جب ریاست کے اُس وقت کے حکمران مہاراجہ ہری سنگھ نے بھارت کے ساتھ الحاق کی دستاویز پر دستخط کیے تھے۔ تاریخی ریکارڈ کے مطابق، مہاراجہ ہری سنگھ نے 26 اکتوبر سنہ 1947 کو دستاویزِ الحاق پر دستخط کیے، جب کہ ہندوستان کے گورنر جنرل لارڈ لوئس ماؤنٹ بیٹن نے 27 اکتوبر سنہ 1947 کو اسے قبول کیا۔ یہ واقعہ تقسیم ہند کے بعد جموں و کشمیر کی تاریخ کا ایک اہم ترین موڑ ثابت ہوا، جب پورا برصغیر شدید سیاسی اور انتظامی بحران سے گزر رہا تھا۔

اکتوبر سنہ 1947 میں قبائلی حملہ آوروں کی پیش قدمی کے باعث جموں و کشمیر کی سلامتی کو سنگین خطرات لاحق ہو گئے تھے۔ حالات کی سنگینی کے پیش نظر مہاراجہ ہری سنگھ نے ہندوستانی حکومت سے فوری فوجی مدد طلب کی اور بھارت کے ساتھ الحاق کا فیصلہ کیا۔ مہاراجہ ہری سنگھ نے 26 اکتوبر سال 1947 کو لارڈ ماؤنٹ بیٹن کے نام اپنے خط میں ریاست کو درپیش ہنگامی صورت حال کا ذکر کرتے ہوئے فوری مدد کی درخواست کی تھی، اور اسی خط میں انہوں نے بھارت کے ساتھ الحاق کے اپنے فیصلے سے بھی آگاہ کیا تھا۔

دستاویزِ الحاق قبول کیے جانے کے فوراً بعد، 27 اکتوبر 1947 کو بھارتی فوج کے دستے طیاروں کے ذریعے سرینگر پہنچے تا کہ قبائلی حملہ آوروں کے خلاف دفاعی کارروائیوں کا آغاز کر سکیں۔ اس الحاق کے تحت بھارت کو دفاع، خارجہ امور اور مواصلات جیسے اہم معاملات میں اختیار حاصل ہوا۔ بعد ازاں جموں و کشمیر اور بھارت کے درمیان آئینی و سیاسی تعلقات مختلف مراحل سے گزرے، جن کی اہمیت آج بھی خطے کی سیاسی بحث میں نمایاں ہے۔

ہر سال 26 اکتوبر کو جموں و کشمیر میں مختلف سیاسی، سماجی اور دیگر تنظیمیں یوم الحاق کے سلسلے میں خصوصی تقریبات منعقد کرتی ہیں۔ ان پروگراموں کے ذریعے سال 1947 کے تاریخی واقعات کو یاد کرنے کے ساتھ ساتھ ریاست کے ہندوستان کے ساتھ الحاق کی اہمیت کو اجاگر کیا جاتا ہے۔ جموں میں بھی اس موقعے پر بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) سمیت مختلف سیاسی و سماجی حلقوں کی جانب سے کئی پروگراموں کا اہتمام کیا جا رہا ہے۔

ٹرمپ کا ایران پر جلد حملے کا اشارہ، معاہدے کے امکان کو بھی خارج نہیں کیا

فلوریڈا: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے سنیچر کے روز صحافیوں سے بات کرتے ہوئے اس بات کا اشارہ دیا کہ ایران پر جلد ہی حملہ ہو سکتا ہے۔ یہ بیان ٹرمپ نے سنیچر کے اوائل میں فلوریڈا میں وسط مدتی انتخابات میں اپنا ووٹ کاسٹ کرنے کے بعد دیا۔

صحافیوں سے گفتگو کے دوران جب ان سے پوچھا گیا کہ کیا امریکہ ایران پر ممکنہ حملہ کرے گا، تو ٹرمپ نے کہا کہ کیا آپ واقعی یہ سوچتے ہیں کہ میں آپ کو یہ بتا دوں گا؟ شاید کل... اس بات کا امکان ہے کہ میں ایسا کروں گا۔ اس بات کا بھی امکان ہے کہ ہمارا ایک اچھا، بڑا اور خوبصورت معاہدہ ہو جائے۔ وہ معاہدہ کرنا چاہتے ہیں، لیکن مسئلہ یہ ہے کہ کیا وہ معاہدے پر قائم رہیں گے؟

امریکی صدر نے امریکی افواج کی تعریف کرتے ہوئے مغربی ایشیا میں اپنی انتظامیہ کے منصوبے کا دفاع کیا۔ انہوں نے کہا کہ ہم نے ایک شاندار کام کیا ہے۔ ہماری بحریہ اور فوج نے کمال کر دکھایا ہے۔ انہوں نے ایران کے ہر لڑاکا طیارے کو تباہ کر دیا ہے۔ 259 جہاز سمندر کی تہہ میں جا چکے ہیں۔ اب ان کے پاس صرف ریکارڈ توڑ مہنگائی ہی بچی ہے۔

دریں اثنا پاسداران انقلاب سے وابستہ تسنیم نیوز ایجنسی نے رپورٹ کیا ہے کہ اس دوران، ایران نے پاکستانی ثالثوں کو کوئی نئی تجویز پیش نہیں کی ہے اور آبنائے ہرمز کو دوبارہ کھولنے کے بدلے امریکی بحری ناکہ بندی ختم کرنے کی مبینہ امریکی پیشکش کو مسترد کر دیا ہے۔

پریس ٹی وی کے مطابق، ذرائع نے تسنیم نیوز ایجنسی کو بتایا کہ سعودی عرب کے ایک میڈیا ادارے سے سامنے آنے والی یہ رپورٹیں جھوٹ اور من گھڑت ہیں۔

راہل گاندھی کو راحت؛ سلطان پور کی ایم پی/ایم ایل اے عدالت نے ہتک عزت کا کیس خارج کر دیا

سلطان پور، اتر پردیش: کانگریس رہنما اور لوک سبھا میں قائدِ حزبِ اختلاف راہل گاندھی اپنے خلاف جاری ایک اہم مقدمے کے فیصلے کی سماعت کے لیے آج خصوصی طیارے کے ذریعے دہلی سے سفر کر کے اتر پردیش کے ضلع سلطان پور کی خصوصی ایم پی/ایم ایل اے عدالت پہنچے۔ عدالت نے انہیں اس کیس کے حتمی فیصلے کے موقع پر ذاتی طور پر پیش ہونے کے لیے سمن جاری کر رکھا تھا، جس کے پیش نظر وہ ایڈیشنل چیف جوڈیشل مجسٹریٹ شبھم ورما کی عدالت میں حاضر ہوئے۔ عدالت نے دونوں فریقین کے دلائل مکمل ہونے کے بعد آج کی تاریخ فیصلے کے لیے مقرر کی تھی، اور کارروائی کے بعد عدالت نے راہل گاندھی کو اس کیس میں بری کر دیا۔

آج صبح سلطان پور عدالت جانے کے راستے میں، پیر کے روز اتر پردیش میں پوروانچل ایکسپریس وے پر کانگریس لیڈر کے قافلے کو ایک معمولی تصادم کا سامنا کرنا پڑا۔ پولیس نے بتایا کہ راہل گاندھی محفوظ ہیں اور کوئی بھی شدید زخمی نہیں ہوا ہے۔ پوروانچل ایکسپریس وے پر مائل اسٹون 91 کے قریب قافلے میں شامل چار سے پانچ گاڑیاں ایک ایمبولینس سمیت آپس میں ٹکرا گئیں۔ راہل گاندھی آج صبح ہی دہلی سے لکھنؤ ایئرپورٹ پہنچے تھے۔ اتر پردیش کانگریس کی صدر آرادھنا مشرا اور سینئر کانگریس رہنما پرمود تیواری نے ایئرپورٹ پر ان کا استقبال کیا۔ اس موقع پر پارٹی کے متعدد حامی بھی جمع تھے۔ یہ پورا معاملہ مئی 2018 کا ہے، جب کرناٹک اسمبلی انتخابات کی مہم کے دوران بنگلورو میں منعقدہ ایک پریس کانفرنس میں راہل گاندھی نے بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے اس وقت کے قومی صدر اور موجودہ مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ کے خلاف مبینہ طور پر توہین آمیز اور قابلِ اعتراض ریمارکس استعمال کیے تھے۔ اس بیان سے دلبرداشتہ ہو کر، سلطان پور کے مقامی ڈسٹرکٹ کوآپریٹو بینک کے اس وقت کے چیئرمین اور بی جے پی کے ضلعی

جامعہ کے طلبہ کا احتجاج: کیمپس میں بغیر اجازت داخل ہونے کے الزام میں کانگریس ارکانِ پارلیمنٹ کے خلاف کیس درج

نئی دہلی: دہلی پولیس نے جامعہ ملیہ اسلامیہ (JMI) کی شکایت پر کانگریس کے ارکانِ پارلیمنٹ عمران مسعود اور عمران پرتاپ گڑھی سمیت دیگر افراد کے خلاف کیس درج کیا ہے۔ ان ارکانِ پارلیمنٹ (ایم پیز) پر الزام ہے کہ وہ بغیر اجازت کیمپس میں داخل ہوئے اور اسٹوڈنٹس یونین کے انتخابات کے مطالبے کو لے کر جاری احتجاجی مظاہروں کے درمیان بدامنی پھیلائی۔ یونیورسٹی انتظامیہ نے کانگریس کے لوک سبھا ممبر عمران مسعود، راجیہ سبھا ممبر عمران پرتاپ گڑھی اور دیگر کے خلاف دہلی پولیس میں باقاعدہ شکایت درج کرائی ہے۔ دہلی پولیس کے مطابق، یونیورسٹی انتظامیہ کی شکایت پر ان ارکانِ پارلیمنٹ کے خلاف بغیر اجازت کیمپس میں داخل ہونے کے الزام میں مقدمہ درج کیا گیا ہے۔ یہ ارکانِ پارلیمنٹ احتجاج کرنے والے طلبہ سے ملاقات کے لیے جامعہ ملیہ اسلامیہ پہنچے تھے۔ مظاہرہ کرنے والے طلبہ، اسٹوڈنٹس یونین کو دوبارہ بحال کرنے اور اپنے خلاف کی گئی تادیبی کارروائی کو واپس لینے کا مطالبہ کر رہے ہیں۔

اسٹوڈنٹس فیڈریشن آف انڈیا (SFI) کی جامعہ اکائی نے الزام لگایا کہ سینکڑوں پولیس اہلکاروں نے گیٹ نمبر 7 کے باہر طلبہ کو حراست میں لے لیا۔ ان کا کہنا ہے کہ یونیورسٹی انتظامیہ ان لوگوں کو نشانہ بنا رہی ہے جو جامعہ ملیہ اسلامیہ اسٹوڈنٹس یونین (JMISU) کو بحال کرنے کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ ایس ایف آئی نے اس صورتحال کو طلبہ کے خلاف کی گئی سخت کارروائی قرار دیا ہے۔ انہوں نے طلبہ کو حراست میں لینے کا سلسلہ روکنے اور اسٹوڈنٹس یونین کو فوری طور پر بحال کرنے کا مطالبہ کیا ہے۔ واضح رہے کہ جامعہ ملیہ اسلامیہ یونیورسٹی میں اسٹوڈنٹس یونین کی بحالی کے مطالبے کو لے کر احتجاج مسلسل جاری ہے۔ وہیں اتوار کے روز گیٹ کھولنے اور کیمپس کی سہولیات بحال کرنے کا مطالبہ کرتے ہوئے مظاہرہ کرنے والے طلبہ کو پولیس نے حراست میں

برازیل: لولا ڈاسلوا کی تاریخی کامیابی، سخت مقابلے کے بعد 80 سالہ لیڈر چوتھی مرتبہ صدر منتخب

ریوڈی جنیرو [برازیل]: بائیں بازو کے رہنما، 80 سالہ سابق فیکٹری ورکر اور برازیل کے موجودہ صدر لوئیز اناسیو لولا ڈاسلوا اتوار کے روز دوبارہ صدر منتخب ہو گئے ہیں۔ انہوں نے پہلے مرحلے کے انتخابات میں برابر رہنے کے بعد، ایک سخت اور ٹکر کے مقابلے (رن آف) میں فلیویو بولسونارو کو شکست دے دی۔

برازیلی میڈیا اور ڈیٹا فولہا کے تخمینوں کے مطابق، 99.77 فیصد ووٹوں کی گنتی مکمل ہونے پر، موجودہ صدر کو انتخابات کے دوسرے مرحلے میں 51.76 فیصد درست ووٹ حاصل ہوئے، جب کہ ان کے مقابلے میں جونیئر بولسونارو کو 48.24 فیصد ووٹ ملے۔

اس فتح کے ساتھ ہی ورکرز پارٹی کے اس سینئر لیڈر نے بطور صدر سب سے طویل عرصے تک خدمات انجام دینے والے دوسرے رہنما کے طور پر اپنا ریکارڈ مزید وسیع کر دیا ہے۔ وہ اس فہرست میں صرف گیٹولیو ورگاس سے پیچھے ہیں۔ اپنی اس آخری مدتِ صدارت کے اختتام تک، وہ مجموعی طور پر 16 برس اقتدار میں رہ چکے ہوں گے، جو برازیل کی جمہوری تاریخ میں ایک ریکارڈ ہے۔

یہ کامیابی ایک ایسی انتخابی مہم کے بعد سامنے آئی ہے جس میں بنیادی توجہ مہنگائی، جرائم اور کرپشن جیسے مسائل پر مرکوز تھی۔ سی این این کی رپورٹ کے مطابق، 1989 میں براہِ راست صدارتی انتخابات کی بحالی کے بعد یہ پہلا موقع ہے کہ کوئی امیدوار پہلے مرحلے میں دوسرے نمبر پر رہنے کے باوجود صدارتی انتخاب جیتنے میں کامیاب ہوا ہے۔

لولا، جنہوں نے پہلی مرتبہ سال 2003 سے سال 2010 کے درمیان برازیل پر حکومت کی تھی، کو بڑھتی ہوئی مہنگائی اور سکیورٹی سے متعلق خدشات کی وجہ سے دوبارہ منتخب ہونے کے لیے ایک مشکل انتخابی معرکے کا سامنا کرنا پڑا۔ بولسونارو نے جرائم کے خلاف سخت رویہ اپنانے کو اپنی مہم کی بنیاد بنایا تھا اور کھانے پینے کی اشیاء کی قیمتیں کم کرنے کا وعدہ کیا تھا۔

صدارت کے دونوں امیدواروں پر ان کے اہل خانہ اور اتحادیوں سے وابستہ بدعنوانی کے الزامات لگائے گئے تھے۔ لولا خود بھی کرپشن کے الزامات کے تحت ایک سال سے زیادہ کا عرصہ جیل میں گزار چکے ہیں، تاہم بعد میں ان کی یہ سزائیں منسوخ کر دی گئیں۔

اتوار کے روز ہونے والے دوسرے مرحلے کے انتخابی نتائج سیاسی گہما گہمی سے بھرپور ایک سنسنی خیز انتخابی دن کے بعد سامنے آئے۔ انتخابی حکام سے دونوں امیدواروں کی آخری لمحات کی اپیلوں کے بعد ووٹنگ کے وقت میں دو گھنٹے کی توسیع کی گئی

جموں ریلوے اسٹیشن کے سامنے شیو مارکیٹ میں ہولناک آگ، متعدد دکانیں خاکستر

جموں: پیر کی ابتدائی ساعات میں جموں ریلوے اسٹیشن کے سامنے واقع شیو مارکیٹ میں ایک ہولناک آگ بھڑک اٹھی۔ بی جے پی کے ایم ایل اے وکرم رندھاوا نے بتایا کہ آگ مبینہ طور پر ایک دکان میں شارٹ سرکٹ کی وجہ سے لگی اور تیزی سے مارکیٹ کی قریبی دکانوں میں پھیل گئی۔

یہ بازار ایک بڑا تجارتی مرکز ہے۔ اس مارکیٹ میں خشک میوہ جات اور کمبل بیچنے والی دکانوں کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کے ہوٹل اور ڈھابے بھی موجود ہیں۔

رندھاوا نے اندازہ ظاہر کیا کہ اس آتشزدگی میں تقریباً 35 سے 40 دکانیں مکمل طور پر جل کر خاکستر ہو گئی ہیں۔ رندھاوا کے مطابق آگ ایک دکان میں شارٹ سرکٹ سے شروع ہوئی اور تیزی سے پھیلتے ہوئے آس پاس کی دکانوں کو اپنی زد میں لے لیا۔ جب تک فائر بریگیڈ کی گاڑیاں پہنچیں، پوری مارکیٹ شعلوں کی نذر ہو چکی تھی۔ میرے اندازے کے مطابق لگ بھگ 35 سے 40 دکانیں پوری طرح تباہ ہو چکی ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ نقصان کے اصل اور مکمل حجم کا اندازہ صورت حال پر پوری طرح قابو پانے کے بعد ہی لگایا جا سکے گا۔ انہوں نے کہا کہ جب تک صورت حال مکمل طور پر قابو میں نہیں آ جاتی، ہم نقصان کے پورے پیمانے کا تعین نہیں کر سکیں گے۔

رندھاوا کا کہنا تھا کہ دکاندار انتظامیہ کے ساتھ مکمل تعاون کر رہے ہیں اور ڈپٹی کمشنر، ایس پی ساؤتھ، ڈی ایس پی، ایس ایچ او اور ان کی ٹیمیں موقعے پر موجود ہیں۔ سول سوسائٹی کے ارکان بھی امداد فراہم کر رہے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ دکاندار انتظامیہ کے ساتھ پورا تعاون کر رہے ہیں؛ ڈپٹی کمشنر یہاں موجود ہیں، اسی طرح سپرنٹنڈنٹ آف پولیس ساؤتھ، ڈی ایس پی، ایس ایچ او اور ان کی پوری ٹیم بھی یہاں ہے۔ سول سوسائٹی کے لوگ بھی یہاں موجود ہیں اور مدد کر رہے ہیں۔ ایم ایل اے نے اس واقعے سے ہونے والے نقصان کو انتہائی بڑے پیمانے پر قرار دیتے ہوئے کہا کہ معاوضے کے معاملے پر انتظامیہ کے ساتھ بعد میں بات چیت کی جائے گی۔

کمر کا مسلسل درد اور ڈسک کی صحت، ماہرین کی کم عمر افراد کو اہم تنبیہ

ڈاکٹر سلیم

ماہرینِ امراضِ اعصاب نے اس بات پر شدید تشویش کا اظہار کیا ہے کہ آج کل نوجوانوں میں کمر کا درد ایک عام مسئلہ بنتا جا رہا ہے جسے معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ گھنٹوں ڈیسک پر غلط انداز میں بیٹھنے یا اسکرین کے سامنے جھک کر کام کرنے سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں اور ڈسکس پر غیر ضروری دباؤ پڑتا ہے جو دائمی درد کا سبب بنتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جم میں بغیر کسی ٹرینر کی نگرانی کے یا ضرورت سے زیادہ وزنی ورزشیں کرنے سے بھی اسپائنل ڈسک ہرنیا یا دیگر پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کا مشورہ ہے کہ اگر کمر کا درد طویل عرصے تک برقرار رہے تو اسے معمولی پٹھوں کا کھینچاؤ یا تھکن سمجھ کر نظر انداز نہ کریں بلکہ فوری طور پر کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ بروقت علاج ممکن ہو سکے۔

چربی کے خلیوں کو خود کو تباہ کرنے پر مجبور کرنے والا نیا انجکشن

ڈاکٹر مریم

ابتدائی کلینیکل آزمائشوں نے دکھایا ہے کہ "سی بی ایل۔514" نام کا ایک نیا انجکشن چربی کے خلیوں کو چھوٹا کرنے کے بجائے انہیں ختم کر دیتا ہے اور اعضاء کے گرد اندرونی چربی کو اوسطاً 12 فیصد کم کرتا ہے۔ یہ علاج "سی بی ایل ۔ 514" کا نام رکھتا ہے۔ یہ اپوپٹوسس (Apoptosis) کی تدبیر پر انحصار کرتا ہے یعنی خلیاتی خلیوں کی طے شدہ موت پر انحصار کرتا ہے تاکہ چربی کے خلیوں کو سکیڑنے کے بجائے ختم کیا جا سکے۔ وزن کم کرنے کی زیادہ تر حکمت عملیوں میں خلیوں کو سکیڑا جاتا ہے۔ سائنسی ویب سائٹ "سائنس الرٹ" کے مطابق آزمائشوں کو انجام دینے والی ٹیم نے امکان ظاہر کیا ہے کہ یہ غیر روایتی طریقہ جسم کے اہم حصوں میں چربی کو کم کرے گا خواہ وہ جلد کے نیچے ہو یا اندرونی اعضاء کے گرد ہوں۔

غیر معمولی طریقہ کار

برمنگھم کی یونیورسٹی آف الباما کے اینڈوکرائنالوجسٹ ٹموتھی گاروی کے مطابق امید ہے کہ مریض جمالیاتی اثرات سے خوش ہوں گے جیسے جلد کے نیچے کی چربی ختم ہونے کے بعد زیادہ ہموار پیٹ، لیکن ان کی صحت کے لیے سب سے اہم چیز جسمانی وزن میں کمی، اندرونی چربی کا خاتمہ اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطحوں میں بہتری ہے۔ تحقیقات میں فیز 2 کی دو آزمائشیں "سی بی ایل 0204" اور "سی بی ایل 0205" شامل تھیں جن میں بالترتیب 107 اور 173 رضا کاروں نے شرکت کی۔ انہوں نے زیادہ تر شرکاء میں جلد کے نیچے چربی کو کم کرنے میں دوا کی افادیت ظاہر کی۔

اندرونی چربی کے اعداد و شمار

بعد میں 41 شرکاء کے ایک ذیلی گروہ کے ریکارڈز کا تجزیہ کیا گیا تاکہ اندرونی چربی میں تبدیلی کا پتہ لگایا جا سکے۔ 12 ہفتوں تک انجکشن حاصل کرنے والوں نے اوسطاً 12.01 فیصد کی کمی درج کی۔ آخری انجکشن کے 4 ہفتوں بعد پلاسیبو حاصل کرنے والوں میں اندرونی چربی اوسطاً 5.68 فیصد بڑھ گئی۔ یہ نتائج پیٹ کے علاقے میں اندرونی چربی کے حجم کو کم کرنے کی دوا کی صلاحیت کے ابتدائی حوصلہ افزا ثبوت فراہم کرتے ہیں۔ کیمبرج یونیورسٹی کی ایپیڈیمولوجسٹ میری سپریکلی نے کہا کہ بڑی آزمائشیں اور طویل تر متابعت یہ جاننے کے لیے اہم ہوں گی کہ آیا یہ کمی قائم رہتی ہے اور آیا یہ صحت میں واقعی بہتری کا باعث بنتی ہے۔ جانوروں پر کیے گئے تجربات میں، نئی دوا اور تیرزیپاٹائڈ (Tirzepatide) ڈرگ سے علاج شدہ چوہوں نے صرف تیرزیپاٹائڈ حاصل کرنے والے چوہوں کے مقابلے میں زیادہ وزن کم کیا۔ دونوں ادویات حاصل کرنے والے چوہوں نے تیرزیپاٹائڈ بند کرنے پر کم وزن حاصل کیا۔ ان ادویات کے علاج کا دورانیہ ختم ہونے کے بعد اکثر کھویا ہوا وزن واپس آ جاتا ہے۔ امکان ہے کہ چربی کے خلیوں کی تباہی کلوگرامز کی بحالی کو زیادہ مشکل بنا دیتی ہے لیکن محققین کے مطابق اس امکان کا انسانوں پر تجربہ کرنے کی ضرورت ہے۔

موجودہ نتائج کی حدود

اس کے باوجود محققین نتائج کے ساتھ احتیاط سے نمٹنے کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ یہ ایک کانفرنس میں پیشکش اور کمپنی کے جاری کردہ اعلانات سے ماخوذ ہیں نہ کہ کسی جائزہ شدہ شائع شدہ مطالعے سے۔ یہ ثابت کرنا کہ دوا دوسرے اعضاء میں چربی کے جمع ہونے کے خطرے کو نہیں بڑھاتی اور نہ ہی خون کی چربی اور اس کی شوگر پر کنٹرول کو کمزور کرتی ہے اس کے موٹاپے کے لیے ایک مفید علاج بننے کی ایک اہم شرط ہے۔ محققین فی الوقت زیادہ شرکاء کو شامل کرنے والی اور طویل عرصے تک ان کا تعاقب کرنے والی وسیع تر آزمائشوں پر کام کر رہے ہیں تاکہ عمومی صحت پر چربی کے نقصان کے اثرات کا جائزہ لیا جا سکے۔ یہ دوا اصل میں لپوماس (Lipomas) یعنی جلد کے نیچے چربی کے لوتھڑوں کو ہٹانے کے لیے تیار کی گئی تھی اور اب تک کے اشارے بتاتے ہیں کہ چربی کے خلیوں کی ہدف شدہ منتقلی کی ٹیکنالوجی زیادہ وسیع پیمانے پر فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

الٹرا پروسیسڈ غذاؤں کا استعمال درمیانی عمر میں فالج کے خطرے سے منسلک

ڈاکٹر وجیہا بیگ

ایک حالیہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ الٹرا پروسیسڈ غذائیں زیادہ مقدار میں استعمال کرنے والے درمیانی عمر کے افراد میں دماغی نقصان کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، جو مستقبل میں فالج اور یادداشت کی کمزوری کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ تحقیق کینیڈا کی میک ماسٹر یونیورسٹی اور پاپولیشن ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے سائنس دانوں نے کی۔ اس دوران 35 سے 69 سال کی عمر کے تقریباً 9 ہزار کینیڈین افراد کے دماغ کے اسکین کیے گئے۔ تحقیق کے نتائج کے مطابق الٹرا پروسیسڈ غذائیں زیادہ استعمال کرنے والے افراد میں دماغی نقصان کے ایسے آثار زیادہ پائے گئے جنہیں 'خاموش فالج' کہا جاتا ہے۔ ان غذاؤں میں سافٹ ڈرنکس، پیک شدہ اسنیکس، شکر سے بھرپور ناشتے کے سیریلز، فوری تیار ہونے والے نوڈلز اور تیار شدہ کھانے شامل ہیں۔ تحقیق کے مطابق ان غذاؤں کا سب سے زیادہ استعمال کرنے والے افراد میں دماغی غیر معمولی تبدیلیوں کے آثار ظاہر ہونے کا امکان کم استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں 40 فیصد زیادہ تھا، یہ تبدیلیاں بظاہر کوئی علامات پیدا نہیں کرتیں، تاہم مستقبل میں فالج یا یادداشت کے مسائل سے کئی سال پہلے سامنے آ سکتی ہیں۔ یہ رجحان خواتین میں زیادہ نمایاں تھا، الٹرا پروسیسڈ غذائیں سب سے زیادہ استعمال کرنے والے گروپ کی خواتین میں سب سے کم استعمال کرنے والے گروپ کے مقابلے میں دماغی نقصان کے آثار ظاہر ہونے کا امکان تقریباً دوگنا تھا۔ تحقیق میں یہ بھی سامنے آیا ہے کہ الٹرا پروسیسڈ غذائیں زیادہ کھانے والے افراد کے جسم اور اندرونی اعضا کے گرد چربی کی مقدار زیادہ تھی، جو سوزش اور خون کی شریانوں کو نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتی ہے۔ تحقیق کے مطابق مجموعی طور پر شرکا کی خوراک کا 25 فیصد حصہ الٹرا پروسیسڈ غذاؤں پر مشتمل تھا، جبکہ ان غذاؤں کا سب سے زیادہ استعمال کرنے والوں میں یہ شرح 45 فیصد تھی، سائنس دانوں نے مشاہدہ کیا کہ ایسی غذائیں صحت بخش خوراک کی جگہ لے رہی تھیں۔

بلیو بیریز کا استعمال بوڑھے افراد پر کیا مثبت اثرات ڈال سکتا ہے؟

ڈاکٹر مبشر خان

ایک نئی ابتدائی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ بلیو بیریز کا روزانہ استعمال بزرگ افراد میں آنتوں کے مفید جرثوموں کی سرگرمی اور ڈپریشن کی علامات پر مثبت اثر ڈال سکتا ہے۔ البتہ، محققین اس کے مزاج پر اثرات کو حتمی طور پر ثابت نہیں کر سکے۔ جرنل آف نیوٹریشن، ہیلتھ اینڈ ایجنگ میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق بلیو بیریز میں موجود قدرتی مرکبات آنتوں اور دماغ کے درمیان رابطے کے نظام کو متاثر کر سکتے ہیں۔ یہ نظام نظامِ ہاضمہ اور دماغ کے درمیان پیغامات کی ترسیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تحقیق میں 65 سال یا اس سے زائد عمر کے 18 افراد کو شامل کیا گیا، جو جسمانی طور پر کم متحرک تھے اور ڈپریشن کی ہلکی علامات کا سامنا کر رہے تھے۔ شرکا کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ کو روزانہ 48 گرام بلیو بیری پاؤڈر دیا گیا (جو تقریباً دو کپ تازہ بلیو بیریز کے برابر ہے) جبکہ دوسرے گروپ کو تین ماہ تک پلیسبو یعنی ایسا متبادل دیا گیا جس میں اصل مؤثر جزو شامل نہیں تھا۔ محققین نے سوال ناموں کے ذریعے شرکا میں ڈپریشن کی علامات کا جائزہ لیا جبکہ جدید جینیاتی تکنیک کی مدد سے ان کی آنتوں میں موجود جرثوموں کا تجزیہ بھی کیا گیا۔ اس کے علاوہ آنتوں کے جرثوموں سے پیدا ہونے والے شارٹ چین فیٹی ایسڈز کی سطح بھی جانچی گئی، جو انسانی صحت کے مختلف پہلوؤں پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ بلیو بیری پاؤڈر استعمال کرنے والے افراد میں ڈپریشن کی علامات میں نسبتاً زیادہ اور مسلسل کمی دیکھی گئی لیکن بلیو بیریز استعمال کرنے والے گروپ اور پلیسبو لینے والے گروپ کے درمیان فرق شماریاتی اعتبار سے نمایاں نہیں تھا۔ محققین کے مطابق اس تحقیق سے یہ بات ثابت نہیں ہوتی کہ بلیو بیریز ڈپریشن کی علامات کو کم کرتی ہیں۔ البتہ، نتائج آنتوں اور دماغ کے باہمی تعلق اور غذا کے ممکنہ اثرات پر مزید تحقیق کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہیں۔

مائیگرین اور عام سر درد میں کیا فرق ہے؟ اسے کیسے پہچانیں؟

ڈاکٹر شمس الحق

سر درد اور مائیگرین دونوں میں سر میں درد ہو سکتا ہے، تاہم یہ دونوں ایک جیسی کیفیت نہیں ہیں۔ عام سر درد ایک علامت ہے، جبکہ مائیگرین اعصابی نظام سے متعلق ایک طبی کیفیت ہے، جس میں بار بار سر درد کے دورے پڑ سکتے ہیں، اس کے ساتھ متلی، قے اور روشنی یا آواز سے حساسیت جیسی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ ڈاکٹرز کے مطابق درد کی نوعیت، دورانیے اور اس کے ساتھ ظاہر ہونے والی علامات کو سمجھنے سے عام سر درد اور مائیگرین میں فرق کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

درد سر کے کس حصے میں ہوتا ہے؟

عام طور پر تناؤ کی وجہ سے ہونے والا سر درد پورے سر میں دباؤ، کھنچاؤ یا ہلکے درد کی صورت میں محسوس ہو سکتا ہے اور سر کے دونوں جانب بھی ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹرز مطابق مائیگرین میں درد عموماً دھڑکن کی طرح محسوس ہوتا ہے اور اکثر سر کے ایک جانب ہوتا ہے، تاہم بعض افراد کے سر کے دونوں جانب بھی درد ہو سکتا ہے۔ سر کے ایک جانب درد ہونا مائیگرین کی علامت ہو سکتا ہے، لیکن صرف اس بنیاد پر مائیگرین کی تشخیص نہیں کی جا سکتی۔

درد کی نوعیت کیا ہوتی ہے؟

تناؤ کی وجہ سے ہونے والے سر درد میں ایسا محسوس ہو سکتا ہے جیسے سر کے گرد دباؤ پڑ رہا ہو یا کوئی چیز سر کو جکڑ رہی ہو۔ اس کے برعکس، مائیگرین کا درد درمیانے درجے سے شدید ہو سکتا ہے اور چلنے یا سیڑھیاں چڑھنے جیسی معمول کی جسمانی سرگرمیوں سے بھی بڑھ سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مائیگرین صرف سر درد تک محدود نہیں، اس میں متلی اور قے بھی ہو سکتی ہے، جبکہ تیز روشنی اور بلند آواز برداشت کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ سر درد کے دوران اندھیرے اور خاموش کمرے میں لیٹنے کی خواہش مائیگرین کی جانب اشارہ کر سکتی ہے۔

سر درد اور مائیگرین کتنی دیر تک رہتے ہیں؟

تناؤ کی وجہ سے ہونے والا عام سر درد عموماً 30 منٹ سے کئی گھنٹوں تک رہ سکتا ہے۔ اس کے برعکس، مائیگرین کا دورہ زیادہ دیر تک جاری رہ سکتا ہے، علاج نہ ہونے کی صورت میں مائیگرین کا 1 دورہ 4 سے 72 گھنٹے تک برقرار رہ سکتا ہے۔ ڈاکٹرز کے مطابق مائیگرین کے دوران درد کی شدت میں اتار چڑھاؤ بھی آ سکتا ہے اور یہ ضروری نہیں کہ پورے دورانیے میں درد ایک جیسا رہے۔

مائیگرین اورا کیا ہے؟

مائیگرین کے بعض مریضوں کو سر درد سے پہلے یا اس کے دوران مخصوص اعصابی علامات محسوس ہوتی ہیں، جنہیں اورا کہا جاتا ہے۔ ان علامات میں آنکھوں کے سامنے چمکتی روشنیاں دکھائی دینا، ٹیڑھی میڑھی لکیریں یا نظر کے بعض حصوں میں اندھیرا محسوس ہونا، ہاتھوں یا جسم کے کسی حصے میں سنسناہٹ یا بے حسی ہونا اور بولنے میں دشواری پیش آنا شامل ہیں۔ ڈاکٹر شرما کے مطابق ہر مائیگرین کے مریض کو اورا کی علامات محسوس نہیں ہوتیں، اس لیے ان علامات کی عدم موجودگی مائیگرین کو خارج نہیں کرتی۔ نظر میں تبدیلی یا دیگر اعصابی علامات کو خود بخود مائیگرین قرار نہیں دینا چاہیے، ان کی وجہ جاننے کے لیے طبی معائنہ ضروری ہو سکتا ہے۔

مائیگرین اور عام سر درد میں بنیادی فرق

عام سر درد میں عموماً دباؤ، کھنچاؤ یا ہلکا درد محسوس ہوتا ہے، جبکہ مائیگرین میں دھڑکن جیسا درد، متلی، روشنی، آواز سے حساسیت اور جسمانی سرگرمی سے درد میں اضافہ ہو سکتا ہے، تاہم دونوں کی علامات ایک دوسرے سے مل سکتی ہیں، اس لیے صرف ایک علامت کی بنیاد پر خود تشخیص کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کرنا چاہیے؟

اگر سر درد بار بار ہو، شدید ہو، معمول کے سر درد سے

اتر ریلوے

ای ٹینڈر نوٹس

ڈویژنل انجینئر۔ ہیڈ کوارٹر فیروز پور کے ذریعہ صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل عنوان والے کھلے ای ٹنڈر مدعو کرتے ہیں، جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ 13.11.2026 سہ پہر 15.00 بجے تک ہے۔ ٹنڈر دہندہ صرف ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک ہی اپنے اصل یا ترمیم شدہ ٹنڈر پیش کر سکتے ہیں۔ اس ٹنڈر کے خلاف مینول ٹنڈر منظور نہیں کئے جائیں گے اور ایسے کسی بھی حاصل ہوتے ہیں تو کوئی غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار اس ٹنڈر کیلئے ٹنڈر فارم کی لاگت اور زر بیعانہ کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر موجود آن لائن ذرائع جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ و کریڈٹ کارڈ کے ذریعہ ہی کر سکیں گے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسید، ایف ڈی آر وغیرہ سے مینول ادائیگی منظور نہیں کی جائے گی۔ مزید معلومات کیلئے www.ireps.gov.in پر لاگ آن کریں۔

ٹنڈر کی قسم	ٹنڈر سیکشن	بولی سسٹم	ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کرنے کی تاریخ	بولی ختم کی تاریخ اور وقت
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم	21.10.2026	30.10.2026	13.11.2026 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل
1	194-2026-27- ADEN-1-FZR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ اول/ر فیروز پور کے تحت لدھیانہ۔ فیروز پور سیکشن پر KM 117.492 پر واقع بغیر چوکیدار والے لیول کراسنگ نمبر C-85A کی جگہ LHS(5mX5m) کی تعمیر کے ساتھ ساتھ باکس سیگمنٹ کو لانچ کرنا۔

اشتہار قیمت	زر بیعانہ	آفر کی مدت جواز	مدت تکمیل
6268226.17	125400.00	60 دن	03 ماہ

عام نوعیت کا کام۔ "کرینوں کی سپلائی/کرائے پر لینا۔ یا ایسا کام جس میں گرڈروں یا ROBs/FOBs/RCC باکس وغیرہ کو لانچ کرنے/پھر سے لگانے (re-girdering) کیلئے کرینوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔"

نوٹ 1، ٹنڈر ڈالنے سے پہلے، ٹنڈر دہندہ ٹنڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔
2، ہندی میں کسی بھی غلطی کے لئے انگریزی ورژن کا مطالعہ کریں، نیز انگریزی ورژن ہی قابل قبول ہوں گے۔

ٹنڈر نوٹس نمبر:۔ 194-2026-27-ADEN-1-FZR Date: 26.10.2026 — 3720/2026

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

خشک میوہ جات کے صحت پر حیرت انگیز اثرات

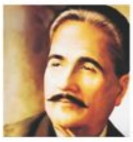
ڈاکٹر مسرور وانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

خشک میوہ جات کو ہمیشہ وزن بڑھانے والی غذا سمجھا جاتا رہا ہے، کیونکہ ان میں چکنائی اور کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اور انہیں کھاتے ہوئے ہاتھ روکنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ تاہم ماڈل اور ماہر غذایت گیبریلا پیکاک اس تصور کو نہیں مانتیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر آپ اپنی صحت بہتر بنانے کا ایک آسان اور فوری طریقہ چاہتے ہیں تو برازیل نٹس سے بہتر انتخاب شاید ہی کوئی ہو۔ یہ خشک میوہ جات صحت کے لیے حیرت انگیز فوائد رکھتے ہیں اور مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے، خلیات کو نقصان سے بچانے اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ انھوں نے کہا اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ برازیل نٹس ضروری معدنی جزو سیلینیم کے سب سے بھرپور غذائی ذرائع میں شمار ہوتے ہیں۔ برطانوی شاہی خاندان کی رکن اور سابق شہزادہ اینڈریو کی بیٹی شہزادی بیٹریس سمیت کئی معروف شخصیات کی غذائی ماہر گیبریلا پیکاک کے مطابق برازیل نٹس کا ایک اہم اور پسندیدہ فائدہ صحت مند بالوں کی نشوونما میں مدد دینا اور بالوں کو ٹوٹنے سے بچانے کی ممکنہ صلاحیت ہے۔ تاہم، فوائد کے حوالے سے برازیل نٹس ہی واحد انتخاب نہیں ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ناشتے میں 50 گرام اخروٹ کھانے سے نوجوان بالغ افراد یادداشت کے ٹیسٹ میں بہتر کارکردگی دکھا سکتے ہیں۔ دیگر تحقیق میں بھی خشک میوہ جات کے استعمال کو ذیابیطس اور ڈپریشن کی کم شرح کے ساتھ منسلک کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ ان کے استعمال سے تولیدی صلاحیت میں اضافے اور عمر بڑھنے کے ساتھ دماغی کارکردگی بہتر رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ برطانیہ میں ایک عام شہری روزانہ اوسطاً صرف 6 گرام خشک میوہ جات کھاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ مقدار بہت کم ہے اس وجہ سے لوگ اہم وٹامنز، معدنیات، صحت مند چکنائی اور پروٹین کی روزانہ درکار اضافی مقدار حاصل کرنے سے محروم رہ سکتے ہیں۔ یہ جاننے کے لیے کہ خشک میوہ جات کی کون سی اقسام سب سے زیادہ فوائد فراہم کرتی ہیں اور ہمیں روزانہ کتنی مقدار استعمال کرنی چاہیے۔ ماہرین کے مطابق بظاہر خشک میوہ جات کے استعمال میں احتیاط برتنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک مٹھی بادام میں 150 سے زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں، جبکہ برازیل نٹس پودوں سے حاصل ہونے والی ان غذاؤں میں شامل ہیں جن میں چکنائی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم، تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خشک میوہ جات میں موجود کیلوریز کا جسم پر اثر ویسا نہیں ہوتا جیسا بسکٹ یا چپس جیسی کم غذائیت والی غذاؤں میں موجود کیلوریز کا ہوتا ہے۔ امریکی محکمہ زراعت کی تحقیق سے پتہ چلا کہ ہمارا جسم خشک میوہ جات میں موجود تمام چکنائی جذب نہیں کرتا۔ بادام اور اخروٹ میں موجود چکنائی سے حاصل ہونے والی تقریباً پانچویں حصے کی کیلوریز خون میں شامل ہی نہیں ہوتیں۔ ماہرین کے مطابق خشک میوہ جات میں غذائی اجزا کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، لیکن جسم ان میں موجود ہر کیلوری کو استعمال نہیں کرتا۔ یہی وجہ ہے کہ وزن بڑھانے کے معاملے میں ان کا اثر دیگر غذاؤں جیسا نہیں ہوتا۔ خشک میوہ جات میں پروٹین، فائبر اور غیر سیر شدہ چکنائی کا منفرد امتزاج بھوک کو قابو میں رکھنے اور خون میں شکر کی سطح کو مستحکم رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ لوگوں کو بعد میں غیر ضروری اسنیکس کھانے کی خواہش نسبتاً کم محسوس ہوتی ہے۔ گزشتہ سال وزن کم کرنے سے متعلق مختلف تحقیق کے جائزے سے بھی یہ پتہ چلا کہ جن افراد نے اپنی غذا میں خشک میوہ جات شامل کیے، بعض صورتوں میں ان کا وزن ان لوگوں کے مقابلے میں زیادہ کم ہوا جنہوں نے خشک میوہ جات کا استعمال ترک کر دیا تھا۔

روزانہ کی غذا میں سلاد کی شمولیت کے جسم پر مرتب حیران کن طبی فوائد

ڈاکٹر مریم

طبی اور غذائی ماہرین نے روزانہ کی بنیاد پر تازہ سبزیوں پر مشتمل سلاد کھانے کی عادت سے انسانی جسم پر مرتب ہونے والے صحت بخش اثرات پر روشنی ڈالی ہے۔ ماہرین کے مطابق سلاد میں موجود فائبر کی وافر مقدار معدے کی کارکردگی اور باؤل موومنٹ کو بہتر بناتی ہے، جس سے قبض اور ہاضمے کی دیگر شکایت دور ہوتی ہیں۔ سبز پتے والی سبزیاں اور سلاد خون میں بیڈ کولیسٹرول (LDL) کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، جس سے دل کے دورے اور شریانوں کے امراض کا خطرہ گھٹ جاتا ہے۔ سلاد میں کیلوریز کم اور پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو انسان کو جلدی بھوک نہیں لگنے دیتی اور وزن کو متوازن رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ سلاد کے ذریعے جسم کو وٹامن A، C، K اور مختلف منرلز کا خزانہ ملتا ہے، جو قوتِ مدافعت کو مضبوط بنانے کے ساتھ ساتھ جلد کی شادابی کے لیے بھی مفید ہے۔



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

روزنامہ
صورت حال

منگوار ۱۵/جمیع الاول ۱۴۴۸ھ ۲۷/اکتوبر ۲۰۲۶

دیگر ریاستوں میں کشمیری مسلمانوں کے ساتھ مبینہ زیادتی کے واقعات پر تشویش

سوشل میڈیا پر وائرل ویڈیوز نے انسانیت اور قانون کی بالادستی پر سوالات کھڑے کر دیے

ملک کی مختلف ریاستوں میں کشمیری مسلمانوں کے ساتھ مبینہ ظلم و زیادتی اور ناروا سلوک کے واقعات پر تشویش کا اظہار کیا جا رہا ہے۔ سوشل میڈیا پر گردش کرنے والی ویڈیوز میں سامنے آنے والے بعض واقعات نے انسانیت اور معاشرتی اقدار کے حوالے سے کئی سوالات کھڑے کر دیے ہیں۔

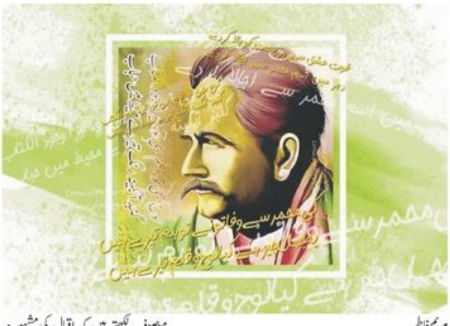
چند روز قبل ہریانہ اور پنجاب میں کشمیریوں سے متعلق پیش آنے والے مبینہ واقعات نے بھی لوگوں کو تشویش میں مبتلا کیا۔ عوامی حلقوں کا کہنا ہے کہ گزشتہ چند برسوں کے دوران اس نوعیت کے واقعات کی خبریں بار بار سامنے آ رہی ہیں، جس سے کشمیریوں میں عدم تحفظ کا احساس پیدا ہو سکتا ہے۔

سوال یہ ہے کہ اگر ملک کے کسی حصے میں کسی شہری کے ساتھ اس کی مذہبی یا علاقائی شناخت کی بنیاد پر زیادتی ہوتی ہے تو اس کے خلاف فوری اور غیر جانبدارانہ کارروائی کیوں نہ ہو؟ شہریوں کا تحفظ، ان کی عزت و وقار کی حفاظت اور قانون کی یکساں عمل داری حکومت اور انتظامیہ کی بنیادی ذمہ داری ہے۔

افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ ایسے واقعات کے بعد اکثر سوشل میڈیا پر بحث تو ہوتی ہے، لیکن متاثرین کو انصاف دلانے اور مستقبل میں ایسے واقعات کی روک تھام کے لیے مؤثر اقدامات کی ضرورت برقرار رہتی ہے۔ ناقدین کے مطابق معاشرے میں عدم برداشت اور انسانی ہمدردی کی کمی بھی ایسے مسائل کو سنگین بنا سکتی ہے۔

حکمرانوں اور متعلقہ حکام کو چاہیے کہ وہ ایسے واقعات کا سنجیدگی سے نوٹس لیں، الزامات کی شفاف تحقیقات کرائیں اور قصوروار ثابت ہونے والوں کے خلاف قانون کے مطابق کارروائی یقینی بنائیں۔ انسانیت، بھائی چارہ اور شہریوں کے بنیادی حقوق کسی ایک مذہب یا علاقے تک محدود نہیں؛ ہر شہری کو بلا امتیاز تحفظ اور انصاف ملنا چاہیے۔

علامہ اقبالؒ .... بت نہیں حقیقت



مریم فاطمہ

چند روز قبل ”علامہ محمد اقبال اور ان کا بت“ کے عنوان سے ایک بلاگ نظر سے گزرا۔ بلاگ پڑھ کر تعجب ہوا کہ لکھنے والے نے برصغیر پاک و ہند کے عوام کو انتہا پسند ثابت کرنے کی ہر ممکن کوشش کی ہے۔ میری ان صاحب سے گزارش ہے کہ اگر برصغیر کے باسیوں میں یہ جوش نہ ہوتا جسے جناب نے انتہا پسندی کہہ کر اپنے آباو اجداد کو تنقید کا نشانہ بنایا ہے، تو آج شاید آپ اس آزاد وطن کی آزاد فضاؤں میں سانس نہ لے رہے ہوتے۔ عین ممکن تھا کہ آج آپ بھی کنج قفس میں اسیری کے دن کاٹ رہے ہوتے اور آپ کو ہرگز اتنی اجازت نہ ہوتی کہ آپ اپنے ہی اسلاف پر نکتہ چینی کے لیے قلم اٹھانے لگیں۔ ہندوؤں کے ظلم و ستم کی منہ بولتی تصویر، انگاروں میں جلتا کشمیر اور بھارت میں ہندوؤں کے مسلمانوں پر مظالم آج بھی آپ کے سامنے موجود ہیں۔

موصوف لکھتے ہیں کہ اقبال کی مشہور و معروف نظم ”لب پہ آتی ہے دعا بن کے تمنا میری“ اقبال کی نہیں بلکہ ماخوذ ہے۔ لیکن خود اس بات سے ناواقف نظر آتے ہیں کہ بانگ درا میں شامل متعدد نظمیں ماخوذ ہیں، اور ان تمام نظموں پر باقاعدہ طور پر ماخوذ لکھا گیا ہے؛ جن میں ایک بچے کی دعا (لب پہ آتی ہے دعا بن کے تمنا میری) کے علاوہ ایک پہاڑ اور گلہری (ماخوذ از ایمرسن)، ہمدردی (ماخوذ از ولیم کاپر) آفتاب (ترجمہ گایتری) وغیرہ شامل ہیں۔

گویا اقبال اپنی کلیات میں اس کا واضح طور پر ذکر کر رہے ہیں۔ یقیناً یہ ہماری، آپ کی کوتاہی ہے کہ اس بات سے اب تک ناواقف رہے، نہ کہ اقبال کی کوتاہی۔ ماخوذ ادب لکھنا کسی طور بھی عیب تصور نہیں کیا جا سکتا، کیوں کہ یہ بھی معیاری ادب کے زمرے میں آتا ہے اور دنیا کی ہر زبان میں ایسا ادب موجود ہے۔

اگر آپ نے اقبال پر یہ اعتراض اٹھایا ہے تو پاکستان کو معرض وجود میں آئے ستر برس بیت چکے ہیں، مگر آج تک ایسا ایک بھی شعر کوئی اور کیوں نہ لکھ سکا۔ گویا ایک نظم کو بنیاد بنا کر اقبال کی فارسی شاعری کی پانچ کتابوں، اردو شاعری کی چار کتابوں، سات خطبات، تحریک پاکستان میں ان کے کردار اور دیگر تمام کارناموں پر سرے سے پانی ہی پھیر دیا۔

موصوف اپنے بلاگ میں لکھتے ہیں کہ اقبال بھی قادیانیت سے متاثر رہے، لیکن موصوف اس بات کا کوئی ٹھوس ثبوت دینے سے قاصر رہے۔ محض یہ کہہ دینا کہ یہ بات اقبال نے اپنے خطوط میں کہا ہے، اقبال پر الزام تراشی کے لیے کافی نہیں۔

جناب کا کہنا ہے کہ اقبال کو ہم نے بلاوجہ کا بت بنا رکھا ہے، ہمیں چاہیے کہ ہم اقبال کو فرشتہ سمجھنے کی بجائے خطا کار انسان سمجھیں۔ تو جناب والا کے گوش گزار کرتی چلوں کہ یقیناً کامل ذات تو رب تعالیٰ کی ہے، لیکن عظیم قوموں کا یہ شعار ہوتا ہے کہ وہ اپنی آنے والی نسلوں کو اپنے رہنماؤں کے عظیم کارناموں سے روشناس کرواتی ہیں۔ اپنی نوجوان نسل کو گھروں، مدرسوں، یونیورسٹیوں میں اپنے اسلاف کے عظیم کارناموں سے واقف بنایا جاتا ہے تاکہ وہ ان کو اپنا آئیڈیل بناتے ہوئے ان کے بتائے ہوئے سنہری اصولوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں؛ تب جا کر عظیم قومیں تشکیل پاتی ہیں۔ مگر افسوس ہماری یونیورسٹیاں تو ایک مخصوص ایجنڈے پر کام کرنے میں سرگرداں نظر آتی ہیں، جہاں نامور یونیورسٹیوں کے پروفیسر حضرات کا ایک مخصوص طبقہ چار نکاتی ایجنڈے پر کام کر رہا ہے جس کے مطابق:

طلبہ کو باقاعدہ بے راہ روی کا شکار کرنا؛
پڑھائی کی بجائے بے مقصد باتوں میں وقت کو ضائع کر دینا؛
اسلام کے خلاف شکوک و شبہات پیدا کرنا؛
اور ایک لبرل طبقہ پیدا کرنا جو نہ اقبال سے عقیدت رکھتا ہو نہ قائد کے متعلق کچھ جانتا ہو۔

افسوس کہ موصوف بھی اپنے بھولے پن اور لاعلمی کی وجہ سے اسی ایجنڈے کا بھرپور شکار نظر آتے ہیں۔

جناب لکھتے ہیں کہ اقبال طویل عرصے تک وطن پرستی کے قائل نظر آتے ہیں۔ تو جناب والا! ہر محب وطن شہری یقیناً اپنے وطن سے محبت کرتا ہے، غالباً آپ بھی کرتے ہوں گے۔ بحیثیت مسلمان اقبال کی پیش کردہ قوم کی تعریف بہترین تعریف ہے۔ کیونکہ اس کے مطابق تمام مسلمان ایک قوم ہیں جو ملک کی سرحدوں سے آزاد ہیں۔ گویا دنیا میں جہاں جہاں بھی مسلمان آباد ہیں، وہ تمام اپنے ملک میں رہتے ہوئے مسلم امہ کی تشکیل کرتے ہیں۔ اور یہی درس ہمیں حدیث میں بھی نظر آتا ہے کہ تمام مسلمان بھائی بھائی ہیں۔ یہاں یہ بیان نہیں کیا گیا کہ صرف ایک ملک میں رہنے والے مسلمان آپس میں بھائی بھائی ہیں۔

بلاگ پڑھنے کے بعد نا جانے کیوں بار بار ایک کہاوت میرے ذہن میں گھوم رہی تھی۔ یوں گمان ہو رہا تھا کہ اس کہاوت کا موصوف کے بلاگ سے کوئی گہرا تعلق ہے۔ کہاوت کچھ یوں ہے:

ایک مصور نے اپنی تمام تر صلاحیتیں اور زندگی کا تمام تجربہ استعمال کرتے ہوئے ایک پینٹنگ تیار کی، جسے اس نے اپنا شاہکار قرار دیا۔ مگر اسے تخلیق کر لینے کے بعد اس کے لیے اس کی جانچ کرنا مشکل ہو رہا تھا۔ اسے ایک ترکیب سوجھی۔ اس نے اپنی پینٹنگ کو چوراہے میں لگا دیا اور اس کے ساتھ یہ جملہ لکھ دیا: برائے مہربانی اس پینٹنگ میں موجود خامیوں کی نشاندہی کیجیے۔ اگلی صبح وہ اپنی پینٹنگ دیکھ کر حیران رہ گیا۔ پوری کی پوری پینٹنگ خامیوں کی نشاندہی سے سرخ ہو چکی تھی۔ وہ یہ دیکھ کر بہت پریشان ہوا اور ایک دوست سے مشورہ لیا۔ دوست نے مشورہ دیا کہ اس تصویر کو دوبارہ چوراہے میں لگا دے، مگر اس بار پہلے والے جملے کی جگہ یہ جملہ لکھے: پینٹنگ میں موجود خامیوں کی نشاندہی کر کے ان کی درستی کریں۔ صبح وہ شخص اپنی پینٹنگ دیکھ کر ایک بار پھر حیران ہو گیا کہ پینٹنگ پر ایک بھی نشان موجود نہ تھا۔

بچوں کے مسائل آپ کی سوچ سے زیادہ سنگین ہیں

گزشتہ دنوں ”میں اپنے بچوں کو کھانا کھلاؤں یا تعلیم دلاؤں“ کے عنوان سے انسانی حقوق کی تنظیم ”ہیومن رائٹس واچ“ نے ۱۱۱ صفحات پر مشتمل تحقیقی رپورٹ جاری کی۔ رپورٹ پاکستانی بچیوں میں تعلیم حاصل کرنے کے رجحان میں کمی پر ایسی مایوس کن صورتحال کی تصویر کشی کر رہی ہے جس کا ہر پہلو اصلاح طلب ہے۔

رپورٹ کے مطابق پاکستان میں تقریباً ڈھائی کروڑ بچے اسکولوں میں تعلیم حاصل کرنے سے محروم ہیں جن میں بڑی تعداد بچیوں کی ہے۔ پرائمری اسکول جانے والی عمر کی 32 فیصد بچیاں اسکول سے باہر ہیں اور نویں جماعت تک پہنچتے پہنچتے طالبات کی تعداد 13 فیصد رہ جاتی ہے۔

اسکول نہ جانے کی کئی وجوہ میں نمایاں ترین اسکولوں کی تعداد میں کمی، مہنگی تعلیم، سرکاری اسکولوں میں فرنیچر، بجلی، پانی اور اساتذہ کی کمی یا غیر تربیت یافتہ اساتذہ کی بھرتی، طلباء پر تشدد، زبان کا مسئلہ، بچیوں کے ساتھ جنسی تفریق اور غربت قابل ذکر ہیں۔

حکومتی تخمینے کے مطابق 5.29 فیصد آبادی خط غربت کے نیچے زندگی بسر کر رہی ہے۔ بڑھتی غربت و مہنگائی کے باعث جہاں گداگری میں اضافہ ہو رہا ہے، وہیں غریب خاندانوں میں ایک طرف بچیوں پر تعلیم کے دروازے بند کر کے انہیں گھریلو کام کاج پر مامور کیا جاتا ہے تو دوسری جانب حصول تعلیم کے شوقین بچے کھیتوں اور فیکٹریوں میں محنت کرنے پر مجبور ہیں۔

فیکٹریوں کے غیر محفوظ ماحول میں انہیں نہ صرف جنسی تشدد کا نشانہ بننے کا خدشہ لاحق ہوتا ہے بلکہ انتہائی کٹھن حالات میں روزانہ دس دس گھنٹے سے زائد کام بھی کرنا پڑتا ہے؛ اور اگر ان کا واسطہ کیمیائی مادوں سے پڑتا ہے تو طبی پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح گرمیوں کی تپتی دھوپ، سردیوں کی ٹھٹھرتی صبحوں اور بعض اوقات راتوں میں کھیتوں کو سیراب کرنے کا کام کرنے والے بچے فصلوں پر چھڑکی جانے والی زہریلی دواؤں کے باعث جلد ہی متعدد بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ خوشحال گھرانوں میں کام کرنے والے غریب بچے اور بچیاں غذائی قلت کا شکار ہیں۔ کام کے نظام الاوقات مقرر نہ ہونے کی وجہ سے ان بچوں کو اوسطاً 9 گھنٹے سونے کو ملتے ہیں جبکہ 7 سال سے 14 سال کی عمر کے بچوں کو یومیہ کم از کم 9 سے 12 گھنٹے نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ گھروں میں کام کرنے والے بچوں کا ایک المیہ یہ بھی ہے کہ یہ بچے برائے نام معاوضوں پر طویل گھنٹوں تک روزانہ کام کرتے ہیں؛ اور اگر انہیں معاوضہ ملتا بھی ہے تو ان کے والدین یا وارث آ کر لے جاتے ہیں۔

جن حالات میں یہ بچے کام کرتے، جس طرح کے استحصال سے گزرتے اور جیسے لوگوں کا سامنا کرتے ہیں، وہ سب کچھ ان کی شخصیت اور رویوں کی مثبت انداز میں تعمیر کے بجائے منفی طور پر تخریب کا ذریعہ بنتا ہے۔ اس لیے یہ بچے بالخصوص توجہ کے طالب ہیں کیونکہ آگے چل کر یہی رویے اور مزاج، معاشرے میں ان کے کردار کی صورت میں اچھے برے نتائج کا ذریعہ بنتے ہیں۔

ایسے خوش قسمت بچے جنہیں اسکول جانے کا موقع مل جاتا ہے، وہ اساتذہ کی جانب سے زیادتیوں کا شکار ہونے کے ساتھ ساتھ دیگر نفسیاتی دباؤ کا شکار رہتے ہیں۔ رٹا اور نقل کا رواج عام ہونے کی وجہ سے پروفیشنلز کا فقدان ہے۔ سیاسی یا سفارشی وابستگی کی بنیاد پر ایسے اساتذہ کا تقرر جن کی مصروفیات میں تعلیم و تدریس سرے سے شامل ہی نہیں، بچوں کی ذہنی صلاحیتوں کو مفلوج کرنے کے مترادف ہے۔

اس حقیقت کا ثبوت، اس بات سے بہ آسانی ملتا ہے کہ اعلیٰ تعلیم یافتہ نوجوان اردو یا انگریزی میں درخواست لکھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ ایسی پسماندگی جرائم اور کرپشن کو فروغ دیتی ہے۔

ایوانِ صنعت و تجارت کے قائم مقام صدر جاوید اقبال چوہدری کا کہنا ہے کہ ہمارے پاس کام کرنے کے لیے جدید ٹیکنالوجی کی تربیت سے آراستہ، ہنر مند افرادی قوت موجود نہیں اور اس کا سبب یہ ہے کہ گزشتہ 70 برس کے دوران ہمارے حکمرانوں نے شعبۂ تعلیم کی طرف توجہ نہیں دی اور نہ ہی شہریوں کو ہنر مند بنایا؛ کیونکہ ہماری اشرافیہ کو تعلیم یافتہ اور ٹیکنالوجی سے آراستہ افراد کی ضرورت نہیں۔

اس کے برعکس ہمارے قبائلی سردار اور جاگیردار یہ نہیں چاہتے کہ ان کی رعایا تعلیم حاصل کرے؛ کیونکہ اگر یہ تعلیم یافتہ ہو گئی تو اس سے انہیں بھاری نقصان ہوگا۔ پاکستان کے مقابلے میں کئی عشروں بعد آزاد ہونے والے ممالک میں خواندگی کی شرح پاکستان سے کہیں بہتر ہے۔ اس ضمن میں سنگاپور اور چین بہترین مثالیں ہیں۔ 1965 میں جب سنگاپور نے ملائیشیا سے آزادی حاصل کی تو ایشیا کا غریب ترین ملک تھا۔ آج اس کے تعلیمی نظام کو ستائش کی نظر سے دیکھا جاتا ہے۔

اس کے طالب علم ”آرگنائزیشن فار اکنامکس اینڈ ڈیویلپمنٹ“ کے تحت ہونے والے امتحانات میں اعلیٰ درجہ لیتے ہیں۔ اسی طرح چین، جسے بیسویں صدی کے نصف اوّل تک ساری دنیا ”افیمی قوم“ کے نام سے جانتی تھی، آج دنیا کی سپر پاور میں شمار ہوتا ہے۔

اس بات کا اندازہ فی الفور تو نہیں لگایا جا سکتا کہ تعلیمی حوالے سے ناانصافی اور محرومی کے شکار کئی ملین بچوں کو ان کے جائز حقوق ملنے میں ابھی مزید کتنے برس لگیں گے، مگر قلیل وقت میں تعلیمی اداروں کو لائق اساتذہ فراہم کرنے، اداروں کی ضروریات پوری کرنے، سستی تعلیم فراہم کرنے اور غربت میں کمی کی حتی المقدور کوشش تو کی جا سکتی ہے، کیونکہ لائق اساتذہ کی وجہ سے بچوں کی بنیاد مضبوط کی جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ انسانی سرمائے (ہیومن کیپیٹل) کو برباد ہونے سے بچانے کے لیے تکنیکی تعلیمی ادارے قائم کیے جائیں تاکہ انہیں صنف اور طبقے سے قطع نظر، ان کی صلاحیتوں کے مطابق، تعلیم و ہنر سے آراستہ و پیراستہ ہونے کے مواقع فراہم کیے جائیں؛ کیونکہ جب قوموں کے پڑھے لکھے، باشعور لوگ نوکری کے ہاتھوں سمجھوتہ کر لیں تو ملک سے انصاف ختم ہو جاتا ہے۔

سوتے میں بڑبڑانے کے بعد اب نیند میں میسج کرنے کا مرض عام

پنسلوانیا: اگر آپ کے دوست کی جانب سے آپ کو ٹیکسٹ کچھ اس طرح موصول ہو تو زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ ایک نفسیاتی کیفیت کا شاخسانہ ہو سکتا ہے۔ اس نہ سمجھ آنے والے ٹیکسٹ میسج کو ایک نئے مرض سے تعبیر کیا جا رہا ہے جسے عین نیند میں باتیں کرنے کی طرح نیند میں ٹیکسٹ کرنے کی ایک کیفیت کے طور پر پیش کیا جا رہا ہے جس میں لوگ فون اٹھاتے ہیں، ان لاک کرتے ہیں، دوست کا انتخاب کرتے ہیں، میسج لکھ کر اسے سینڈ کر دیتے ہیں اور یہ سب کچھ نیند میں ہوتا ہے۔ اس میں میسج لکھنے والا آنکھیں بھی نہیں کھولتا اور اسے ’سلیپ ٹیکسٹ‘ کا نام دیا جا رہا ہے جس میں لکھا جانے والا پیغام بے معنی اور گڑبڑ ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ عجیب بات لگتی ہے کہ لیکن آپ کو جان کر حیرت ہوتی ہے کہ ٹیکسٹ کرنے والے کو یاد بھی نہیں رہتا کہ اس نے کسی کو کوئی پیغام بھیجا ہے۔ اسے پیراسومنیا کی ایک قسم قرار دیا گیا ہے جس کا مطلب ہے کہ لوگ سوتے میں عجیب و غریب کام کرنے کے عادی ہوں۔ تاہم یہ کیفیت کم از کم مغربی ممالک میں ہماری توقع سے زیادہ عام ہوتی جا رہی ہے۔ اس ضمن میں پینسلوانیا میں ولانووا یونیورسٹی کے ماہرین نے کالج کے 372 طلبا و طالبات سے نیند اور فون کے استعمال کے بارے میں سوالات کیے تو ان میں سے 26 فیصد افراد نے کہا کہ وہ کسی موقع پر نیند میں بھی میسج بھیجتے ہیں۔ ٹیکسٹ کرنے والوں کی اکثریت رات کو فون اپنے پاس رکھ کر سوتی ہے اور ایک اس سے بچنے کے لیے بستر کے درمیان میں سوتی ہے اور فون کو دور رکھنے کی کوشش کرتی ہیں۔ ماہرین نے اس کیفیت پر مزید تحقیق کا ارادہ ظاہر کرتے ہوئے عوام کو مشورہ دیا ہے کہ وہ فون کو خود سے دور رکھیں یا فون مکمل آف کر کے سوئیں۔

مرغ ماہی

مزاح

یوسف ظفر

آدمی کا پیٹ، آدمی کے جسم کا سب سے طاقتور حصہ ہے۔ آدمی کا دل ودماغ اس کی گویائی اور سماعت اور اس کا ضمیر سب پیٹ کی رعیت ہیں۔ دنیا کے آدھے سے زیادہ جرائم کی بنیاد یہی پیٹ ہے۔

فلسفہ اور منطق جیسے علوم کے علاوہ ادب اور شاعری بھی دردِ شکم ہی کی پیداوار ہے۔

آدمی کے اس پیٹ کے دیگر احوال یہ ہیں کہ یہ ہر قسم کے جانوروں، پرندوں، پھلوں اور ترکاریوں کا گودام ہے۔ ان اشیائے خوردنی میں یوں تو سبھی چیزیں آدمی کو بھاتی ہیں لیکن ان میں مرغ و ماہی اس کے بڑے شوق کی چیزیں ہیں اور آدمی کی عمر کچھ ہی کیوں نہ ہو ان دو چیزوں کے دیدار ہی پر نہیں ان کے ذکر پر بھی اس کی رال ضرور ٹپکتی ہے۔ ان دنوں میں مچھلی کو بطور غذا فوقیت حاصل ہے کیونکہ یہ ہمیشہ نہاتی دھوتی رہتی ہیں جب کہ مرغ اتنا صفائی پسند نہیں ہوتا۔

مچھلیاں عادات و اطوار کے اعتبار سے بھی مضبوط کیریکٹر کی حامل مانی گئی ہیں۔

ان کے متعلق ایسی ویسی باتیں کبھی سننے میں نہیں آئیں۔ اس کے برخلاف مرغ (یہ عام طور پر واحد ہی ہوتا ہے) اور مرغیوں کی بے تکلفی بلکہ بے حجابی عام بات ہے۔ سچ پوچھا جائے تو اب صرف مچھلیاں ہی قدیم مشرقی تہذیب کی نام لیوا رہ گئی ہیں۔

ان کی اسی خوبی اور اس خوبی کے علاوہ دیگر اوصاف حمیدہ کی بنا پر مچھلیوں کو جل ترکاری مانا گیا ہے (جل پری تو وہ ہوتی ہی ہیں) ترکاری جیسی معصوم اور بے ضرر صنف میں شامل کیے جانے کی وجہ سے ترکاری نوش لوگوں کے حلقے میں بھی مچھلی بے حد مقبول ہے۔ بلکہ ساحلی علاقے کے لوگ اسی ایک زندہ اور فعال ترکاری کے شیدائی ہیں۔ وہ سیلابوں میں بہہ جانا پسند کرتے ہیں لیکن مچھلیوں سے دور نہیں رہنا چاہتے۔

مچھلی اپنی شہرت کا خود انتظام کر لیتی ہے اور پکنے پر کسی میڈیا کی مدد لیے بغیر دور دور تک اپنی خوشبو پھیلاتی ہے۔ اس کی خوشبو سونگھ کر پڑوس میں لوگ کف افسوس ملتے ہیں کہ ہم نے کیوں اتنے اچھے پڑوسیوں سے تعلقات بگاڑ لیے۔

ہمارے تعلقات خوشگوار ہوتے تو ہم صرف اس خوشبو کے نہیں مصدر خوشبو کے بھی حق دار ہوتے۔ مرغ پر مچھلی کی فوقیت کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ مچھلی سے نمٹنے کے لیے نقلی دانت نہیں بنوانے پڑتے۔

اس لحاظ سے مرغ کافی مہنگا پڑتا ہے۔ اہل زبان لوگ مچھلی ہی کو پسند کرتے ہیں۔ مرغ کے ساتھ ایک وقت یہ بھی ہے کہ ڈش سے مرغ کی ٹانگ نکل جائے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ محفل کی شمع بجھ گئی۔

لیکن مچھلی کسی قسم کا غم انگیز ماحول نہیں پیدا کرتی۔ اس کا ہر حصہ بیت الغزل ہوتا ہے سرتو مطلع ہوتا ہی ہے۔ مچھلی میں کانٹے ضرور ہوتے ہیں لیکن کانٹے تو گلاب کی شاخ میں بھی ہوتے ہیں اور یوں بھی مچھلی، بوقت طعام آپ کی پوری توجہ چاہتی ہے۔ اسے کھاتے وقت اس کا مطالعہ کرنا چاہئے۔ ویسے اعلیٰ ذات کی مچھلیاں بھی ہوتی ہیں جن میں کانٹے نہیں ہوتے۔ یہ مچھلیاں اعلیٰ ذات کے آدمیوں سے بہتر ہوتی ہیں۔ یہ کوئی ضرر نہیں پہنچاتیں۔

محبوباؤں اور شاعروں کو صرف ایسی ہی مچھلی کھانی چاہئے شاعر کو اس لیے کہ اگر مچھلی کا کوئی نامعقول کانٹا ان کے حلق میں پھنس گیا تو وہ کن کلیاں میں اپنا کلام کیسے بنا سکیں گے۔ مچھلیوں کے اوصاف کی فہرست میں ایثار اور قربانی کے جذبات بھی شامل ہیں۔ مچھلیاں غیر معمولی حد تک جاں نثار ہوتی ہیں اس لیے ہر چھوٹی مچھلی بڑی مچھلی غذا کے کام آتی ہے (مرغوں میں یہ وصف سرے سے معدوم ہوتا ہے وہ پیدائشی خود غرض ہوتے ہیں)

مچھلیاں ہمیشہ پانی پیتی ہیں لیکن مرغ عام طور پر صرف ذبح ہوتے وقت پانی پیتے ہیں۔ زندگی میں بھی پیتے ہوں گے لیکن ان کی زیادہ توجہ کھانے ہی کی طرف ہوتی ہے۔ مچھلیاں پانی کے ذائقے کی بھی پروا نہیں کرتیں۔ وہ پانی سے افلاطونی عشق کرتی ہیں۔ پانی میٹھا ہو یا کھارا وہ کسی بھی پانی کے ساتھ گزارا کر لیتی ہیں۔

یہ شرافت کی نشانی ہے اور مرغیاں ہیں کہ نمکین پانی کا ایک قطرہ نہیں سہہ سکتیں۔ شاید وہ جانتی ہیں کہ نمکین پانی سے صرف غرارہ کیا جاتا ہے۔ مچھلی بہت خاموش اور پرسکون شخص ہوتی ہے۔ یہ بولتی ہی نہیں۔ جانتی ہے اس نقار خانے میں کس کی آواز سنی جاتی ہے جو اس کی سنی جائے گی۔ مرغیاں اس معاملے میں داد و بیداد سے بے نیاز ہوتی ہیں۔ بولے چلی جائیں گی۔

جس گھر میں مرغیاں موجود ہوں اس گھر میں شور کے لیے بچوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مرغیوں کے شور سے بچنے کے لیے لوگ فلمی گانوں کے ریکارڈ اور لاؤڈ اسپیکر کا انتظام کرتے ہیں۔ مرغیاں دوپہر کے وقت خاص طور پر بہت بولتی ہیں اور اونچا بولتی ہیں۔ کسی کو قیلولہ نہیں کرنے دیتیں۔

مچھلی کی برتری اس سے بھی ثابت ہوتی ہے کہ مچھلی کا شکار ایک معزز شغل ہے جب کہ مرغ کو پکڑنا شکار نہیں سمجھا جاتا۔ اس کی حیثیت دال برابر ہوتی ہے۔ شرفا، مچھلی کے شکار میں اس بات کا خاص خیال رکھتے ہیں کہ کوئی مچھلی جلد نہ پھنسے۔ ان میں سے زیادہ شریف لوگ تو شام کے وقت خالی ہاتھ لوٹنا پسند کرتے ہیں۔ یہ اور بات ہے کہ گھر میں داخل ہونے سے پہلے دو ایک مچھلیاں بازار سے خرید لیتے ہیں۔ یہ گھر میں داخل ہونے کا اجازت نامہ ہوتا ہے۔

صوری اعتبار سے بھی مرغیوں کے مقابلے میں مچھلیاں زیادہ قابل دید ہوتی ہیں۔ ان کی طرف نظر بھر کر دیکھا جا سکتا ہے۔ مرغیاں حسن و جمال سے محروم ہوتی ہیں اور دیکھنے میں بھی غذا ہی دکھائی دیتی ہیں۔ مرغیاں اور مچھلیاں دونوں پالی جا سکتی ہیں لیکن دل صرف مچھلیوں سے بہلتا ہے کیونکہ پالی جانے والی مچھلیاں تو اور بھی مہ جبین ہوتی ہیں۔ یہ کہنا تو غلط ہوگا کہ خوب صورتی ان پر ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن ان ہی میں سے چند واقعی مس ورلڈ ہوتی ہیں۔ قدرت نے ان مچھلیوں کے لیے نہایت بیش قیمت رنگ استعمال کیے ہیں۔

اور ان کے کئی دیدہ زیب ڈیزائن بنائے ہیں۔ ان کے برعکس ساری کی ساری مرغیاں ایک سی دکھائی دیتی ہیں اور ان میں سے کچھ تو صرف بھرتی کی ہوتی ہیں۔ لیکن مرغیوں میں یہ خوبی ضرور ہوتی ہے کہ یہ سب پرولتاری طبقے سے تعلق رکھتی ہیں اور ان میں بورژوائی عادتیں نہیں ہوتیں۔ یہ اپنی رہائش کے معاملے میں بہت قناعت پسند ہوتی ہیں۔ انھیں شیشے کا گھر نہیں چاہئے۔ یہ بے چاری، جھانپ یا زیادہ سے زیادہ دیوار کے بوسیدہ تختوں سے بنے ہوئے ڈربوں پر اکتفا کر لیتی ہیں۔ رہائش کے علاوہ غذا کے سلسلے میں بھی مچھلیوں کے مطالبات بہت ہیں جو سب کے سب پورے کرنے پڑتے ہیں۔

اس کے باوجود یہ ڈوب مرتی ہیں۔

لذت کام و دہن کے علاوہ، مرغیاں اہل دانش کے غور و فکر کا بھی مرکز رہی ہیں اور مفکرین ہمیشہ اس فکر میں مبتلا رہے کہ مرغی پہلے پیدا

میری بیگم کے ساتھ یہ ہوا تو خیال آیا

میاں جمشید

میری بیگم کا ایک ٹریننگ سیشن اسی اسکول میں ہونا تھا جہاں سے میں نے اپنی ابتدائی تعلیم حاصل کی تھی۔ سو خوشی خوشی انہیں وہاں چھوڑنے گیا کہ چلو ذرا گزرے تعلیمی دور کی یادیں تازہ ہو جائیں گی۔ کچھ دیر بعد ہی بیگم صاحبہ نے گیٹ کے اندر کی جانب بیٹھے سیکیورٹی والوں سے انٹری وغیرہ کروا کر ہاتھ سے "اوکے" کا اشارہ کرتے مجھے واپس جانے کا کہا۔

میں اس تمام دورانیے میں مشاہدہ کر رہا تھا کہ انہی سیکیورٹی والوں کے پاس جو بڑی عمر کے اساتذہ کا ٹولہ کھڑا دھوپ سینک رہا تھا، اس کی نظریں میری بیگم کی انٹری کے پروسیس اور اس کے ہال تک جانے کی چال پر مسلسل جمی رہیں۔ ان ہی میں میرے ایک عربی کے ٹیچر بھی شامل تھے جو اب بزرگی کے قریب ہی تھے۔ تبھی ذہن میں خیال آیا کہ کیا ان سب کا ایسا کرنا فطری ہوتا ہے؟ ایسے خواتین پر مسلسل نظریں جمائے رکھنا، دور تک دیکھتے رہنا کیا عام سی بات ہوتی؟ کیا خواتین ان سب کو لائٹ لیتیں ہیں؟ کیا یہ سب روٹین کی باتیں ہیں؟ کوئی فرق نہیں پڑتا، کہ صرف دیکھا ہی تو جاتا ہے؟

ایسی بات نہیں کہ میری وائف ساتھ ایسا ہوا تو ہی مجھے خیال آ رہا ہے۔ ہاں! ویسے یہ بھی ہے کہ جب اپنی ماں، بیوی، بہن یا بیٹی ساتھ ایسا ہو تب زیادہ محسوس ہوتا۔ مگر سچ کہوں تو کوئی کم عمر نوجوان گھورے یا دور تک اپنی نظریں جما کر دیکھتا رہے تو سمجھ آتی ہے کہ اس کی عمر ایسی، تربیت کی کمی وغیرہ۔ مگر جب کوئی بڑی عمر کا مرد، بال بچوں والا ایسا کرے تو بندہ کس کو قصوروار ٹھہرائے۔ خاص کر جب کوئی استاد ہو یا کسی بھی ادارے میں سینئر پوزیشن کا حامل فرد ایسی غیر اخلاقی عادتوں سے چھٹکارا حاصل نہ کر سکے تو اس کا کیا حل ہے؟ "چھوڑیں جی بس وہ ہیں ہی ایسے، آپ پروا نہیں کرو، ان کو دیکھنے دو" وغیرہ جیسی باتیں ان کے لیے کہہ کر اپنے کام میں لگ جانا کافی ہے کیا؟ چلیے اگر جس سے شکایت کی جاتی ہو وہ صاحب بھی ایسے ہی نکل آئیں تو پھر بندہ کس سے فریاد کرے؟

میں ہمیشہ ان تمام خواتین کو واقعی داد دیتا ہوں جو عمر کا لحاظ کرتے ہوئے ایسا سب سہہ جاتی ہیں۔ مگر یہ بھی المیہ ہے کہ مردوں کے اس معاشرے میں جو بول بھی پڑے، اور پھر سنوائی ہو بھی جائے تو وہ عورت بعد میں زیادہ مرکز نگاہ بن جاتی ہے: "اچھا! یہ ہیں وہ جنہوں نے بڑی ہمت کی تھی، ایسی دکھتی ہیں" اور پتا نہیں کیا کیا۔ انہی باتوں کے بتنگڑ بننے کی وجہ سے چپ سادھ لی جاتی ہے۔ جملے بازی کو چھوڑیے صاحب، صرف مردانہ جنسی نظروں والی نگاہ میں خواتین کا دفاتر میں کام کرنا، چلنا پھرنا، پبلک ڈیلنگ وغیرہ یا بازار، دکان یا پبلک ٹرانسپورٹ پر یہ سب سہنا واقعی میں اتنا آسان نہیں جتنا ایسے میرا یہاں ایک مضمون میں لکھ دینا۔

مجھے جو ابھی تک عجیب یا برا لگتا ہے، وہ یہ ہے کہ چلو کوئی عام رکشہ ڈرائیور ہو، کوئی دکان والا، یا کوئی آتا جاتا غیر ایسی نگاہوں سے دیکھے تو چل جاتا کہ ابھی تعلیم و تربیت کی بہت کمی ہے۔ مگر کوئی اپنا جاننے والا، کوئی دوست، استاد یا کولیگ ایسا سب کرے تو کیوں کرے بھئی؟ یہ کیسا تجسس ہے؟ اور کیوں ہے؟ کہ اچھا دیکھوں تو سہی اس کی وائف کیسی ہے؟ بہن کیسی کی دکھتی ہے؟ کتنی ماڈرن ہے؟ مطلب کہ، کیا یہ سب نارمل ہوتا ہے؟ فطری ہوتا ہے؟ کیا ہم اس پر قابو نہیں کر سکتے؟

اچھا خیر چھوڑیے، اب بہت لمبی بات ہوگی۔ کبھی تو سمجھ میں آ ہی جائے گا۔ کبھی تو ہم مرد خود کو بدل ہی لیں گے، کبھی تو ہوگا کہ ہم مردوں کی موجودگی اور ہماری نظروں سے خواتین خود کو کمفرٹیبل محسوس کریں گی۔ کبھی تو کوئی حل نکلے گا۔

آپ کو ملے تو مجھے بھی بتائیے گا، ابھی میں ذرا اپنے ادارے میں اپنے دوست کے بچے کا ایڈمیشن کرلوں۔ اس کی کال آئی تھی کہ خود مصروف ہوں تو تمہاری بھابی آ رہی ہیں؛ اور لگتا ہے باہر استقبالیہ پر وہی موجود ہیں۔ آج میں دیکھوں تو سہی کہ بھابی لگتی کیسی کی ہیں؟

تنقید کی تلوار سے تعلقات کا سر قلم

سید محمد رضا

بلاشبہ حد سے بڑھ جانے والے اور کم رہ جانے والے خسارے میں ہیں۔ (القرآن)

دکھاوا اور کنجوسی، حد سے بڑھ کر اور ضرورت سے کم ہمیشہ ہر چیز نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ البتہ جب کوئی اور چارہ ہی نہ ہو تو ضرورت کے مطابق اپنی یہ حس استعمال کی جا سکتی ہے۔ تاریخ میں انسانوں کو فیصلہ لینے کی حیثیت سے دو گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے: ایک گروہ جو دل سے جذبات کی بنیاد پر فیصلہ کرتا ہے اور دوسرا وہ جو دماغ سے وجوہ پرکھ کر فیصلہ لیتا ہے۔ دونوں گروہوں کے لوگ زمین پر موجود ہر آبادی میں پائے جاتے ہیں۔

یہ فیصلے لوگوں سے منسوب ہوتے ہیں، ان فیصلوں کو مخصوص لوگوں سے منسوب نہیں کیا جانا چاہیے۔ البتہ ایسا ہوتا ضرور ہے جیسے عام طور پر ہمیشہ عقل کی بنیاد پر فیصلہ لینے والوں کو دانشور اور مضبوط تصور کیا جاتا ہے۔ مثلاً ایشیائی خطے کے لوگ مغرب والوں کو معقول تسلیم کرتے ہیں جبکہ ایشیائی لوگوں کو جذباتی مانا جاتا ہے کہ جو جلد باز اور کمزور لوگوں کی علامت خیال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ عقل کی بنیاد پر فیصلہ کرنے والے ہی تنقیدی نظر کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ تمام ترجیحات اور توہمات سراسر غلط ہیں۔

کوئی بھی بات یا فیصلہ، محض دماغ سے یا صرف دل سے لینا شدید مضر ہے۔ انسان کی نفسیاتی، معاشی، معاشرتی، مذہبی اور سیاسی زندگی میں دونوں چیزوں میں توازن کی اشد ضرورت ہے۔ ایک انسان کی مخصوص ذہنیت ہمیشہ تربیت، ماحول اور ادب (Literature) سے پروان چڑھتی ہے اور موجودہ دور میں میڈیا بھی اس لحاظ سے ایک استاد بن چکا ہے۔

ہماری قوم کی پسماندگی کی ایک سب سے بڑی وجہ ہمارے ادب (لٹریچر) کا فقدان اور تاریخ و حالات کے حقائق سے بے خبری ہے۔ لیکن جو لٹریچر آج ہمارے پاس موجود ہے، افسوس کہ چند تنقیدی نقطہ نظر رکھنے والے، خاطر خواہ علم رکھنے والے لوگ اس ادب کو بھی ترقی یافتہ ادب سے موازنے میں بے حرمتی کا نشانہ بناتے ہیں اور زیادہ تر یہ لوگ حد سے بڑھنے والے ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ میڈیا پر اپنے ان ذاتی اور دوسروں سے متاثر خیالات کو بیان کر کے لوگوں کی ذہنیتوں میں ہلچل مچا دیتے ہیں۔ آخر کیا فائدہ حاصل ہو سکتا ہے ایک سیاستدان کا دوسرے سے موازنہ کر کے یا ایک ادبی شخصیت کو دوسری شخصیت پر فوقیت دے کر؟ یہ چیزیں ہمیشہ تنگ نظری، شدت پسندی اور جذباتی ابھار کا سبب بنتی ہیں۔

آج کل حالات بھی کچھ یوں ہیں کہ عوام کا بھی اس تباہی میں بھرپور کردار ہے۔ عادت کی وجہ سے ذہنیت ہی ایسی بن گئی ہے۔ سیاست میں جب تک سیاسی گروہ ایک دوسرے کو اور مذہب میں جب تک فرقے ایک دوسرے کو بلاضرورت اور بیہودہ طریقے سے تنقید کا نشانہ نہ بنائیں، ان کی سیاست چمکتی ہے نہ ہی فرقوں کے مذہبی جذبات میں جوش رہتا ہے۔ اور بلاشبہ پاکستان میں بڑھتی فرقہ واریت اسلام کو مرضی کے مطابق بڑھانے اور گھٹانے کی ہی وجہ سے ہے۔ اسلام میں اور اسلام پر تنقید کی وجہ سے ہی آج انسان، انسانیت دیکھنے کو ترس گیا ہے۔ سارے مسالک و ممالک میں یہی ملتی جلتی کیفیت ہے مگر اپنا ملک اسلام کے نام پر ہے جس کی وجہ سے مسلمانوں سے اصلاح کی ضرورت پر اس بلاگ کی ضرورت محسوس کی گئی۔ تنقید کرنے والوں کو ولولہ، امید، ہمت اور حوصلہ بھی انہی لوگوں میں پیدا کرنا چاہیے جنہیں اصلاح کے لیے ہی سہی، مگر ایک طرفہ طور پر تنقید کے نشانے پر رکھا جاتا ہے۔ تنقید میں صرف اچھائیاں بھی نہیں نکالنی چاہئیں اور نہ ہی صرف برائیاں۔

ناقدین حضرات (استاد سے لے کر اینکر پرسنز تک) کو پاکستان کے مذہبی، معاشی، اقتصادی، سیاسی اور معاشرتی پہلوؤں پر ہمیشہ دل اور دماغ، دونوں کا استعمال کرتے ہوئے حق کو اجاگر کرنا چاہیے۔ انہیں اپنا ذاتی نقطہ نظر خود تک محدود رکھنا چاہیے کیونکہ وہ اس سے دوسروں کے نظریات متاثر کر سکتے ہیں۔ ایک مشہور قول کے مطابق: غیر ضروری تنقید وہ تلوار ہے جو سب سے پہلے خوبصورت تعلقات کا سر قلم کرتی ہے۔

٧٧٧٧

کیا صرف امیر طبقہ ہی مراعت یافتہ ہوتا ہے؟

فہد ملک

اگر آپ نے نسل در نسل اشرافیہ اسکول سے تعلیم حاصل کی ہے جہاں آپ کے دادا پڑھے پھر آپ کے والد نے علم حاصل کیا اور کسی دن آپ کے بچے بھی پڑھنے جائیں گے، تو آپ کے ساتھ ساتھ بڑے ہونے والے افراد نامور بیوروکریٹس، صنعت کاروں، سیاستدانوں اور زمینداروں کی اولادیں ہوتے ہیں۔

ایک مہنگی نجی تعلیم آپ کے لیے معتبر یونیورسٹی کی راہ ہموار کر دیتی ہے، جہاں موجود پروفیسرز آپ کو تجزیاتی مفکر بنانے کے لیے اپنی تمام تر صلاحیتیں بروئے کار لاتے ہیں۔ گریجویٹ ہونے تک آپ ایک ایسے خودرو شخص بن جاتے ہیں جو ہر چیز کے بارے میں اپنے زاویہ نظر سے دیکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور ہاں آپ کی جان پہچان بااثر ہم وطنوں سے ہو جاتی ہے، جو آپ کی ایک آواز پر لبیک کہہ کر ہر میدان میں آپ کے ساتھ دینے کو تیار ہوں گے۔

آپ جیسے ہی اپنی عملی زندگی کا آغاز کریں گے تو آپ محسوس کریں گے کہ ملازمت کا جھمیلا تو عام لوگوں کے لیے ہونا چاہیے آپ کے لیے نہیں۔ آپ تو اپنے والد کے کامیاب کاروبار کو وہیں سے اپنے ہاتھوں میں لے سکتے ہیں جہاں پر آپ کے والد چھوڑیں گے۔ اگر ایسا نہیں تو پھر آپ کے والد کو چند لوگوں کو فون کر کے سفارش کرنے میں کوئی دقت محسوس نہیں ہوگی۔ پھر آپ اپنی قابلیت اور درست سفارشات کے بل بوتے پر ایک ٹاپ کارپوریٹ کمپنی میں مڈل منیجر بن جاتے ہیں، اور یوں ایگزیکٹو سطح کا عہدہ حاصل کرنے کے لیے آپ کو کم از کم ایک دہائی کا انتظار نہیں کرنا پڑتا۔

جب آپ 40 برس کے ہو جاتے ہیں تو آپ کے پاس اتنی دولت جمع ہو جاتی ہے کہ جس کو مدنظر رکھتے ہوئے قبل از وقت ریٹائرمنٹ کا بھی سوچا جا سکتا ہے اور آپ ایسے اہم لوگوں سے مراسم بھی قائم کر لیتے ہیں جو آپ کی آئندہ نسلوں کے آگے بڑھنے کی

راہ ہموار کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ جہاں آپ اپنی کئی کامیابیوں سے لطف اندوز ہو رہے ہوتے ہیں وہیں آپ سے کہیں باتوں باتوں میں یہ پوچھا جاتا ہے کہ آپ کی کامیابی کا راز کیا ہے، جس پر آپ پورے فخر کے ساتھ جواب دیتے ہیں کہ 'مجھے سب کچھ بنا بنایا نہیں ملا۔ میں نے یہاں تک پہنچنے کے لیے سخت محنت کی ہے۔'

خود کو حاصل خصوصی حیثیت یا مراعت کی ایسی فراموشی کا مظاہرہ ہمیں اکثر و بیشتر اس وقت دیکھنے کو ملتا ہے جب کوئی دوست یا رشتہ دار اپنے کریئر/زندگی کو آگے بڑھانے میں مددگار ثابت ہونے والی ذاتی خصوصی حیثیت، سماجی سطح پر حاصل برتری کو تسلیم کرنے سے ڈرتا ہے۔

مراعت پر بات کرنا یا غور و فکر کرنا بہت ہی کٹھن کام ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ مراعت کا تعلق صرف طبقاتی فرق سے ہے کہ امیر کے پاس ملازم طبقے کی نسبت زیادہ مواقع اور شارٹ کٹس دستیاب ہوتے ہیں، لیکن مراعت کا طول و عرض یہاں تک ہی محدود نہیں بلکہ یہ صنفی، نسلی، مذہبی شناخت، جنسی جھکاؤ اور جسمانی و ذہنی صحت کے معاملات تک بھی پھیلا ہوا ہے۔

اس بات کو سمجھنے کے لیے آپ مراعت اور جبر کو ایک دوسرے کا متضاد تصور کرتے ہوئے جائزہ لیجیے۔ ایک شخص کو مراعتوں کی نسبت جتنا جبر سہنا پڑتا ہے اسے گننا کافی آسان ہے، کیونکہ اکثر و بیشتر ہمارا ذہن منصفانہ رویے سے زیادہ خراب رویوں کی یاد محفوظ کرنے کا عادی ہوتا ہے۔ یوں جبر کی شدت کو سمجھنا کافی آسان ہو جاتا ہے، اب ان سوالوں کو ہی لیجیے کہ کیا آپ غریب ہیں؟ آپ کا رنگ کون سا ہے؟ کیا آپ خاتون ہیں؟ کیا آپ کا جنسی جھکاؤ معاشرے میں تسلیم کیا جاتا ہے؟ کیا آپ جسمانی یا ذہنی طور پر معذور ہیں؟

مذکورہ تمام حالات نہ صرف لوگوں کو اپنے اپنے سماجی حلقوں سے الگ کر دیتے ہیں بلکہ اس طرح ان کی شخصیت کے امتیازی پہلوؤں میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے جنہیں معاشرہ تسلیم نہیں کرتا۔ مگر وہ لوگ جنہیں معاشرہ تسلیم کرتا ہے بلکہ ہمارے خرچے پر بااختیار بناتا ہے، تو انہیں کس کھاتے میں لائیں گے؟ تو جناب یہ جبر کے متضاد مراعت کے کھاتے میں آتے ہیں۔

تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم میں سے چند کے پاس مختلف وجوہات کے باعث دیگر کے مقابلے میں نمایاں برتریاں حاصل ہیں، لیکن ان وجوہات میں ہمارا عمل دخل نہیں ہوتا، مثلاً، ہم کون ہیں، ہماری جلد کا رنگ کیا ہے، ہم کہاں سے تعلق رکھتے ہیں، جب ہم بڑے ہو رہے تھے تب ہمارے پاس کس قسم کی مالی اور اخلاقی حیثیت حاصل تھی، ہم کس مذہب کی پیروی کرتے ہیں، یا چند مخصوص وہ معاملات جن کی وجہ سے ہماری زندگیاں بہتری کی جانب مائل ہوئیں، ان چھوٹے چھوٹے امتیازی فرق پر لوگوں کی نظر ہی نہیں جاتی۔

گزرتے وقت کے ساتھ دیگر کے مقابلے میں حاصل امتیازی فرق زندگی میں مددگار ثابت ہوتا رہتا ہے اور پھر ایک نکتہ آتا ہے کہ جب یہی لوگ، جو عام طور پر مراعت یافتہ حلقے میں آتے ہیں، محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ وہ تو ہمیشہ سے ہی کامیابی کے مستحق تھے اور انہوں نے سب کچھ اپنے بل بوتے پر حاصل کیا ہے، دوسری طرف ہم سب ان کی بات تسلیم کرنا شروع کر دیتے ہیں اور معاشرے میں اپنی جگہ پر آرام سے جا بیٹھتے ہیں۔

ہم میں سے چند لوگ اس خیال سے اختلاف کر سکتے ہیں یا پھر ناراض ہو سکتے ہیں، خاص طور پر جب سخت محنت کو خاطر میں نہ لایا جائے، یہ قابل فہم بات ہے۔

لیکن اس مراعت کو حقیقی معنی میں جڑ سے اکھاڑنا ہے تو ہمیں اسے ایک منظم ڈھانچے کے طور پر تسلیم کرنا ضروری ہے جو کسی فرد کو محض اس کی شناخت کی بنیاد پر مفت میں برتری بخش دیتا ہے، جیسے دکھائی نہ دینے والے خصوصی حقوق کا پیکج حاصل ہو جو جب چاہے آپ اپنی مرضی سے استعمال کریں اور انکار سے اس ڈھانچے کو تقویت بخشتا ہے۔ ویسے بھی کون یہ تسلیم کرنا چاہے گا کہ انہیں پہنے ہوئے جوتے دراصل ان کے باپ کی کمائی سے خریدے گئے ہیں جو کامیابی کا سفر جلدی طے کرنے میں ان کے لیے مددگار ثابت ہوئے؟

اگر آپ کسی طرح یہ تسلیم کرنے میں کامیاب ہو گئے کہ زندگی کی ریس کے اندر 'آپ کہاں پیدا ہوئے' یا 'آپ کیسے دکھتے ہیں' جیسی پیدائشی امتیازی حیثیت نے مدد کی جس میں آپ کا کوئی قصور نہیں، تو پھر آپ کو جوابدہ ہونا پڑے گا۔

آپ اپنی کامیابی کے پیچھے وجوہات کی قدر و قیمت کا اندازہ لگانے پر مجبور ہو جائیں گے۔ خود کو حاصل مراعت کو تسلیم کر لینے سے آپ اپنے اندر موجود متکبر خیال کو ختم کرنے لگتے ہیں کہ آپ کے عروج کے پیچھے صرف آپ ہی ہاتھ ہے۔ چند لوگوں کے لیے اس خیال کو ہضم کرنا بہت ہی دشوار ثابت ہو سکتا ہے۔

جس دیس سے ماؤں بہنوں کو

فیض احمد فیض

جس دیس سے ماؤں بہنوں کو
اغیار اٹھا کر لے جائیں
جس دیس سے قاتل غنڈوں کو
اشراف چھڑا کر لے جائیں
جس دیس کی کورٹ کچہری میں
انصاف ٹکوں پر بکتا ہو
جس دیس کا منشی قاضی بھی
مجرم سے پوچھ کے لکھتا ہو
جس دیس کے چپے چپے پر
پولیس کے ناکے ہوتے ہوں
جس دیس کے مندر مسجد میں
ہر روز دھماکے ہوتے ہوں
جس دیس میں جاں کے رکھوالے
خود جانیں لیں معصوموں کی
جس دیس میں حاکم ظالم ہوں
سسکی نہ سنیں مجبوروں کی
جس دیس کے عادل بہرے ہوں
آہیں نہ سنیں معصوموں کی
جس دیس کی گلیوں کوچوں میں
ہر سمت فحاشی پھیلی ہو
جس دیس میں بنت حوا کی
چادر بھی داغ سے میلی ہو
جس دیس میں آٹے چینی کا
بحران فلک تک جا پہنچے
جس دیس میں بجلی پانی کا
فقدان حلق تک جا پہنچے
جس دیس کے ہر چوراہے پر
دو چار بھکاری پھرتے ہوں
جس دیس میں روز جہازوں سے
امدادی تھیلے گرتے ہوں
جس دیس میں غربت ماؤں سے
بچے نیلام کراتی ہو
جس دیس میں دولت شرفاء سے
نا جائز کام کراتی ہو
جس دیس کے عہدیداروں سے
عہدے نہ سنبھالے جاتے ہوں
جس دیس کے سادہ لوح انساں
وعدوں پہ ہی ٹالے جاتے ہوں
اس دیس کے ہر اک لیڈر پر
سوال اٹھانا واجب ہے
اس دیس کے ہر اک حاکم کو
سولی پہ چڑھانا واجب ہے

غافل قوم

صاعقہ اسلم

مٹی زہر آلود ہوگئی ہے!!!
خواب غفلت میں پڑی قوم
کہیں کھوگئی ہے!!!
فرقوں میں بٹ بٹ کر
یہ گہری نیند سوگئی ہے!!!
سمجھ کر دنیا کو قائم ودائم
بے راہ روی کا شکار یہ ہوگئی ہے!!!
''اقبال'' تیری قوم کو یہ کیا ہوگیا ہے
''اقبال'' تیری قوم کا اقبال کھوگیا ہے
''الطاف'' تیرے اقوال سب سچ ہورہے ہیں ثابت!!!
سرسید سا پھر کوئی اس چمن میں پیدا!
پھر سے کوئی تحریک ہو جائے ہر سو برپا
پلٹ کر رکھ دے یہ تخت و تاج یہ لہجہ!!!
باقی رہے بس نام
انصاف وانسانیت کا!!!
ظلمت وتیرگی کا ہو جائے غرق بیڑہ!!!
لگ جائے کنارہ یہ کشتی ہماری!!!
بس یہی اک خواہش
رہ گئی ہے اب باقی ہماری!!!
اے وطن کی مٹی گواہ تم رہنا
ہے یقین مجھ کو کہ ہوگی اک دن
پوری یہ خواہش ''صاعقہ'' ہماری!!!

انسانیت کے دشمن

عبدالسلام کوثر

نثار میں تری گلیوں پہ اے وطن کہ جہاں
چلی ہے رسم کہ کوئی نہ سر اٹھا کے چلے
نماز پڑھنے عبادت گزار یوں نکلے
نظر جھکا کے چلے جسم و جاں بچا کے چلے

''کورونا'' آیا قہر ڈھا کے جائے گا لیکن
اسی سے آ گئی نظروں میں جماعت اپنی
اسی بہانے سیاست کی سازشوں کے تحت
ہماری قوم کی رسوائی ہوگئی کتنی

یہ شیرمال ہی بریانی اور یہ سیخ کباب
لذیذ ایسے ہی پکوان ہم نے تم کو دیا
مگر یہ کیا کہ ہماری ہنسی اڑاتے ہوئے
ذرا سی بات پہ بدنام تم نے ہم کو کیا

جو اتفاق سے موقع تمہیں نصیب ہوا
ہمارے مذہب و ملت پہ طعنے کستے ہو
تمہارے دل میں جو ناسور ہے عداوت کا
اسی کو زہر کی صورت اگلتے رہتے ہو

تمہارے سینوں میں نفرت حسد ہے کینہ ہے
جو ہم پہ ڈالتے ہو تم نظر حقارت کی
تو یہ بتاؤ کہ چشتی کے آستانے پہ
چڑھاتے رہتے ہو کیوں چادریں عقیدت کی

تمہیں غرور کہ تم نے لڑی مہابھارت
ہمیں بھی ناز کہ ہم کربلا کے غازی ہیں
تم اپنی پوجا ہَوَن پہ یقین رکھتے ہو
تو پانچ وقت کے ہم لوگ بھی نمازی ہیں

کلام نیرو اور اشفاق سے یہ ظاہر ہے
ہمارے دل میں شروع سے وطن پرستی ہے
بجائے اس کے ہمارا تم احترام کرو
تمہاری آنکھوں سے نفرت ہی کیوں ٹپکتی ہے

تم ایسا کام تو کر جاؤ جس سے ظاہر ہو
وطن پرست ہو تم شانتی کے دوت ہو تم
تمہاری حرکتیں انسانیت کی دشمن ہیں
میں کیسے مان لوں اس دیش کے سپوت ہو تم

بچوں کیلئے ماں باپ خود رول ماڈل بنیں

خواتین اپنے بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں پر زور دیتی ہیں کہ فلاں جیسے ہو، اس شخص کو رول ماڈل بناؤ، اس جیسا بننے کی کوشش کرو یا اس جیسے بن جاؤ وغیرہ۔ اکثر ماؤں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ بچوں کو مستقل کسی ایک شخص جیسا بنانا چاہتی ہیں۔

وہ ان کیلئے خود ہی رول ماڈل ڈھونڈ لیتی ہیں اور پھر انہیں کہتی دکھائی دیتی ہیں کہ فلاں شخص جیسے بن جاؤ گے تو دنیا میں کامیاب رہو گے، جبکہ وہ یہ نہیں سوچتیں کہ جن باتوں کے بارے میں وہ بچے کو کرنے کا کہہ رہی ہیں، اگر وہ خود ہی ان پر عمل کرنے کی کوشش کرنا شروع کردیں تو بچے انہیں دیکھ کر ان سے سیکھنا شروع کردیں گے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ماں باپ کو دیکھ کر ہی بچے بہت سی باتیں اور عادتیں اپنے اندر پروان چڑھاتے ہیں۔ اگر آپ خود کسی کی برائیاں دوسروں کے سامنے کررہی ہوں گی تو آپ کا بچہ کل یہی عادت اپناتے ہوئے کہیں نہ کہیں آپ کی اپنی برائیاں بیان کررہا ہوگا۔ اسی طرح اگر آپ اس کے سامنے اچھے کام کریں گی، تمیز سے بات کریں گی، دھیمی آواز میں گفتگو کریں گی اور اپنے سے بڑوں کا احترام کریں گی تو بچے بھی آپ کو دیکھ کر یہ تمام باتیں سیکھیں گے اور ان عادتوں کو خود ہی اپنالیں گے۔ آپ کو پھر انہیں یہ کہنے کی ضرورت نہیں ہوگی کہ یہ کام کرو یا وہ کام کرو وغیرہ۔

بچوں کے سامنے رول ماڈل کسی دوسرے شخص کو بنانے کے بجائے خود کو بنانے کی کوشش کریں۔ خود ان کے لئے رول ماڈل بنیں۔ بچے ماں باپ کے ساتھ زیادہ رہتے ہیں۔ اس لئے ان میں عادتیں بھی ان جیسی ہی پروان چڑھتی ہیں۔ اس لئے اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے بچے کامیاب انسان بنیں، تو آپ کو اپنی عادتوں کو بدلنا ہوگا۔ خود میں تبدیلی لائیں، اچھی عادتوں کو اپنائیں تاکہ آپ کے بچے بھی آپ سے ہی سیکھ کر اچھی عادتوں کو خود میں پروان چڑھا کر کامیاب زندگی گزار سکیں۔

جھوٹ

ماں باپ جھوٹ کے عادی ہوں تو یقینا بچے بھی جھوٹ ہی بولیں گے۔ دیکھا جائے تو سچ یا جھوٹ، دھوکہ فریب ہر قول و فعل ایک دوسرے کے ارد گرد ہی گھومتے ہیں۔ جھوٹ سچ کا مقابل ہے اور جھوٹ ہر برائی ہر گناہ کی جڑ ہے۔

سیدہ تبسم منظور

جھوٹ اور سچ یہ عادتیں بچپن ہی سے سکھائی جاتی ہے جب بچہ ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے اس وقت ماں جو کرتی ہے بچے پر اس کے اثرات ہوتے ہیں۔ ماں باپ جھوٹ کے عادی ہوں تو یقینا بچے بھی جھوٹ ہی بولیں گے۔ دیکھا جائے تو سچ یا جھوٹ، دھوکہ فریب ہر قول و فعل ایک دوسرے کے ارد گرد ہی گھومتے ہیں۔ جھوٹ سچ کا مقابل ہے اور جھوٹ ہر برائی ہر گناہ کی جڑ ہے۔ ایک جھوٹ کو چھپانے کیلئے کئی جھوٹ بولے جاتے ہیں۔ آج کل تو جھوٹ بولنا سچ پر حاوی ہوگیا ہے۔ جھوٹ بولنا آسان اور سچ بولنا مشکل ہوگیا ہے۔ جھوٹ پریشانی اور سچ اطمینان کا باعث ہے۔ جھوٹ بولنے سے انسان اندر سے کھوکھلا ہو جاتا ہے اور اس کی شخصیت خراب ہو جاتی ہے۔ چہرے کا نور ختم ہو کر چہرہ بگڑ جاتا ہے۔ جھوٹ سے انسان اپنے کردار کی مضبوطی کو کھو دیتا ہے اور لوگ آہستہ آہستہ اس پر اعتبار کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

کئی لوگ مذاق میں جھوٹ بولتے ہیں اور کہتے ہیں کہ مذاق میں جھوٹ بولنے سے کچھ نہیں ہوتا۔ احادیث میں مذاق میں بھی جھوٹ بولنے سے منع کیا گیا ہے۔ کئی لوگ مسکراہٹ کی آڑ میں جھوٹ بولتے ہیں، کیا مسکراہٹ ان کے جھوٹ پر پردہ ڈال دے گی؟؟ لیکن اللہ تعالیٰ تو دلوں کا حال جاننے والا ہے۔

زندگی کے کچھ امور ایسے ہیں جن میں جھوٹ بولنے کی معمولی سی گنجائش موجود ہے۔ ایسے وقت جہاں جھوٹ بولنے کی چھوٹ ہے وہاں بڑی دلیری سے سچ بولتے ہیں۔ اگر جھوٹ بولنے سے دو لوگوں میں صلح ہو رہی ہو، کسی کی جان بچ رہی ہو تو وہاں جھوٹ کا سہارا لیا جاسکتا ہے لیکن اس وقت عموماً سچ کو اختیار کیا جاتا ہے تاکہ لوگوں میں باہمی نہ ہو سکے۔

جھوٹ کے کئی طرح کے پہلو ہیں جیسے کسی چیز کی ملاوٹ میں بھی جھوٹ ہے، چوری بھی جھوٹ ہے، تہمت بھی جھوٹ ہے، کئی لوگ نقصان سے بچنے اور فائدہ حاصل کرنے کی غرض تجارت میں بھی جھوٹ بولتے ہیں۔ کئی لوگ اوروں سے کچھ حاصل کرنے کیلئے جھوٹ بولتے ہیں۔ اللہ اور اس کے رسولؐ نے سچ کا حکم دیا ہے اور جھوٹ بولنے سے منع کیا ہے۔ یہ شاید اب یہ صرف کتابی باتیں رہ گئی ہیں۔ جھوٹ، دھوکہ فریب دیا لوگوں نے اپنا مشغلہ بنالیا ہے۔

جھوٹ کی تین قسمیں ہیں افعال میں جھوٹ، اقوال میں جھوٹ اور نیت میں جھوٹ۔ افعال میں جھوٹ مطلب کسی کو جان بوجھ کر نقصان پہنچایا جائے۔ اقوال میں جھوٹ حقیقت کے خلاف بات کرنے کو کہتے ہیں۔ نیت میں جھوٹ مطلب، مال خرچ کرنا اور دین کی باتیں کرنا، غریب مسکین کو کھانا کھلانا یہ سب اللہ کی رضا کیلئے نہ کرتے ہوئے دکھاوے کیلئے کیا ہو تو اللہ رب العالمین نیت کی بنا پر جہنم میں پھینک دیں گے۔

اسلام ہی ایک سچا مذہب ہے اور سچائی میں آپ ﷺ کی پیروی کرنی چاہئے۔ سچ وہی ہے جسے آپ ﷺ نے سچ کہا اور جھوٹ وہی ہے جسے آپ ﷺ نے جھوٹ کہا۔ سچ نجات اور سکون کا باعث ہے اور جھوٹ، تباہی و بربادی کے سوا کچھ نہیں۔ جھوٹ بولنا انسان کو دنیا و آخرت میں اللہ کی رحمت سے بھی محروم کردیتا ہے اور لوگوں کی نظروں میں اس کا اعتبار اور رتبہ ختم کردیتا ہے اور انسان کو نفاق کے مرض میں مبتلا کردیتا ہے۔ یہ زبان کی آفت اور ایمان کو مسمار کرنے کا سبب بنتا ہے۔ جھوٹ ہی تمام گناہوں کی جڑ ہے۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔ جھوٹ افترا تو وہی باندھتے ہیں جنہیں اللہ کی آیتوں کے پر ایمان نہیں ہوتا اور یہی لوگ جھوٹے ہیں۔

سچ اور جھوٹ کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے ایک موقع پر فرمایا: ''تم پر سچ بولنا لازم ہے۔ کیونکہ سچ بولنا نیکی کا راستہ دکھاتا ہے اور نیکی جنت کا راستہ دکھاتی ہے اور انسان لگاتار سچ بولتا رہتا ہے اور سچ بولنے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ اللہ کے ہاں سچا لکھ دیا جاتا ہے اور تم لوگ جھوٹ بولنے سے بچو، کیونکہ جھوٹ برائی کا راستہ دکھاتا ہے اور برائی دوزخ کا راستہ دکھاتی ہے اور انسان لگاتار جھوٹ بولتا رہتا ہے، جھوٹ بولنے کا متلاشی رہتا ہے یہاں تک کہ وہ اللہ کے ہاں جھوٹا لکھ دیا جاتا ہے۔'' (صحیح مسلم: 6094)

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: منافق کی تین نشانیاں ہیں، جب بولتا ہے جھوٹ بولتا ہے، جب وعدہ کرتا ہے تو وعدہ خلافی کرتا ہے اور جب اسے امین بنایا جاتا ہے تو خیانت کرتا ہے۔''

حضرت نفیع بن حارث رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا میں تم کو بڑے بڑے گناہ نہ بتاؤں؟ تین بار یہ فرمایا۔ صحابہ نے کہا کیوں نہیں یا رسول اللہ ﷺ! آپ ﷺ نے فرمایا اللہ کے ساتھ شرک کرنا اور ماں باپ کی نافرمانی کرنا۔ آپ ﷺ تکیہ لگائے بیٹھے تھے، تکیے سے الگ ہو گئے فرمایا اور جھوٹ بولنا، سن رکھو بار بار یہی فرماتے رہے، یہاں تک کہ ہم (دل میں) کہنے لگے کاش! آپ ﷺ چپ ہو جاتے۔ (بخاری)

حضرت ابو امامہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا میں ایسے شخص کو جنت کے اطراف میں گھر کی ضمانت دیتا ہوں جو حق پر ہوتے ہوئے بھی جھگڑا نہ کرے، ایسے شخص کو جنت کے وسط میں گھر کی ضمانت دیتا ہوں جو مزاح کے طور پر بھی جھوٹ بولنا چھوڑ دے اور ایسے شخص کو جنت اعلیٰ میں گھر کی ضمانت دیتا ہوں جو اپنے اخلاق عمدہ بنالے۔

حضرت ام کلثوم بنت عقبہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو تین چیزوں میں جھوٹ بولنے کی رخصت دیتے ہوئے سنا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ میں ایسے شخص کو جھوٹا نہیں سمجھتا جو لوگوں کے درمیان صلح کرانے کیلئے کوئی بات کرتا ہے اس کا مقصد صرف اور صرف اصلاح ہوتا ہے۔ جو دوسرا وہ شخص جنگ کے موقع پر بات کرتا ہے اور تیسرا وہ شخص جو اپنی بیوی سے کوئی بات کرتا ہے اور بیوی خاوند سے کوئی بات کرتی ہے۔ (داؤد)

حضرت بہز بن حکیم اپنے والد سے اور وہ اپنے والد سے بیان کرتے ہیں کہ انہوں نے کہا میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ اس شخص کیلئے ویل (ہلاکت، جہنم) ہے جو جھوٹی بات کرتا ہے تاکہ اس سے لوگ ہنسیں (جو لوگوں کو ہنسانے کیلئے جھوٹ بولتا ہے) اس کیلئے ویل ہے ویل ہے۔ (سنن ابی داؤد)

حضرت عبداللہ بن عامر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میری والدہ نے ایک روز مجھے بلایا اس وقت رسول اللہ ﷺ ہمارے گھر میں تشریف فرما تھے۔ انہوں نے کہا آؤ، لے لو میں تمہیں دوں گی۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا تم نے اسے کیا دینے کا ارادہ کیا ہے؟ انہوں نے کہا: میں اسے کھجور دوں گی۔ پس آپ ﷺ نے فرمایا سن لو، اگر تم نے اسے کوئی چیز نہ دیتیں تو تمہارے اوپر ایک جھوٹ لکھ لیا جاتا۔ (سنن ابی داؤد)

اللہ تبارک و تعالیٰ ہمیں ہمیشہ سچ بولنے کی توفیق دے اور دنیا و آخرت میں سچے لوگوں کا ساتھ عطا فرمائے۔ آمین۔

قیمہ کریلے

اجزا: تیل تین سے چار کھانے کے چمچ، پیاز کٹی ہوئی دو سے تین عدد، کالی مرچ پسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، لونگ آدھا چائے کا چمچ، زیرہ پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، دھنیا پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، لال مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ، ہلدی پسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، گوشت کا قیمہ آدھا کلوگرام، ٹماٹر کا پیسٹ ایک کپ، ٹماٹر کٹا ہوا ایک کپ، کریلے کٹے ہوئے دو سے تین عدد، پانی حسب ضرورت، دھنیا کٹا ہوا سجاوٹ کیلئے، ہری مرچیں کٹی ہوئی سجاوٹ کیلئے۔

ترکیب: ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ پھر اس میں پیاز ڈالیں اور اسے ہلکا براؤن کرلیں۔ اب اس میں لونگ، کالی مرچ، زیرہ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور لال مرچ پاؤڈر شامل کریں اور دو منٹ کیلئے اچھی طرح چمچ چلائیں۔ اب اس میں ہلدی پاؤڈر اور نمک شامل کریں۔ اور اچھی طرح مکس کریں۔ اب اس میں قیمہ شامل کریں اور پانچ سے چھ منٹ تک اچھی طرح پکائیں۔ اب اس میں ٹماٹر کا پیسٹ شامل کریں اور اچھی طرح ملائیں۔ پھر ٹماٹر کو شامل کریں اور چمچ چلائیں۔ اب اس میں کریلے شامل کریں اور اچھی طرح چمچ چلائیں۔ پانی شامل کریں اور دس سے پندرہ منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔ اب اس پر دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔ لاجواب قیمہ کریلے تیار ہیں۔

مصر میں اردو زبان، ایک تحقیقی جائزہ

ڈاکٹر ولاء جمال العسیلی

اردو زبان ہندوپاک سے باہر نکلی تو کرۂ ارض کے پانچوں براعظموں تک پھیل گئی اور نئی بستیاں بستی چلی گئیں۔ اردو کی ان نئی بستیوں میں مصری سرزمین بھی شامل ہے۔ مصر میں اردو زبان کی تدریس بیسویں صدی کے نصف آخر سے اب تک جاری و ساری ہے اور یہاں کی سات یونیورسٹیوں میں اردو زبان کی تدریس کا انتظام ہے۔ علاوہ ازیں ان جامعات میں بھی ایم اے اور پی ایچ ڈی کی سطح پر ریسرچ تحقیق کا کام ہو رہا ہے۔

مصری جامعات میں جامعۃ الازہر، جامعہ عین شمس اور جامعہ القاہرہ واہمیت کے حامل ہیں۔ ان میں اردو زبان کا ایک علیحدہ شعبہ قائم ہے۔ دیگر جامعات میں مثلاً منصورہ، اسکندریہ وغیرہ میں بھی اردو کی تعلیم اور تحقیقی کام ہوتا ہے۔ بعض دیگر جگہوں پر بھی اردو کورسز بھی ہوتے ہیں، یہاں سنٹرز بھی اردو زبان سکھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مصر میں انڈین کلچرل سینٹر میں بھی اردو کورسز موجود ہیں۔ ان کورسز سے ہندوپاک جانے کیلئے اسکالرز فائدہ اٹھاتے ہیں۔

مصر میں ادبی سیمیناروں اور کانفرنسوں کا انعقاد ہوتا رہتا ہے اور بین الاقوامی سطح کی ایسی کانفرنسیں بھی منعقد کی جاتی ہیں جن میں مصر سے ہی نہیں بلکہ بیرون ملک سے بھی اساتذہ شرکت کرکے اپنے مقالات پیش کرتے ہیں، جن کی شرکت کی وجہ سے اردو زبان و ادب کی تحقیق کے نئے گوشے ابھر کر سامنے آتے ہیں۔ اس کے علاوہ اردو کے طالب علموں خاص طور پر ریسرچ اسکالرز کو ان سرگرمیوں سے بہت کچھ سیکھنے کا موقع ملتا رہتا ہے۔

مصر میں اردو زبان کے آغاز میں برصغیر سے تعلق رکھنے والے اہل زبان اپنے منفرد کردار ادا کرتے رہتے تھے، اردو کے فروغ کیلئے گراں قدر خدمات انجام دی ہیں، جن کی بدولت اس ملک میں اردو زبان کا چرچا عام ہوا۔ آج کل الازہر یونیورسٹی اور عین شمس یونیورسٹی کے شعبہ اردو سے ایسے ماہر اساتذہ منسلک ہیں جو ہندوستانی ہیں اور مصر میں مستقل آباد ہو چکے ہیں۔

عین شمس یونیورسٹی میں مشرقی زبانوں کا ڈیپارٹمنٹ 1962ء میں قائم کیا گیا تھا، شروع میں صرف فارسی اور ترکی زبان

علم صرف اردو ادب پڑھتا ہے پھر دوسرے سال سے چار سال تک وہ تاریخ، شاعری، نثر، ادب، ترجمہ ''عربی سے اردو'' پڑھتا ہے۔ چار سال کے دوران وہ زبان و ادب اور تاریخ کے متعلق سب کچھ جانتا ہے۔ برصغیر کے تمام سیاسی، تہذیبی اور معاشرتی پہلوؤں سے متعارف ہو جاتا ہے۔ عین شمس یونیورسٹی کی فیکلٹی آف آرٹس کے اردو شعبے کی استاد اور مشرقی زبانوں کے ڈیپارٹمنٹ کی ہیڈ پروفیسر ڈاکٹر رانیا محمد فوزی نے کہا کہ ''عین شمس یونیورسٹی میں فیکلٹی آف آرٹس کا اردو شعبہ تمام مصری جامعات کا واحد شعبہ ہے جس میں ہندی زبان کی تعلیم دی جاتی ہے۔ اس شعبے میں سو سے زیادہ طالب علم پڑھتے ہیں۔ پانچ سال قبل ایک نئے نصاب کے ذریعے یہ شعبہ تیار کیا گیا تھا جس میں اردو زبان اور ترجمے کی مہارتوں کے ساتھ ساتھ قدیم زمانے سے لے کر اب تک کے ہندوستان کی تاریخ پر توجہ دی گئی تھی، نیز ابتداء سے لے کر موجودہ دور تک اردو ادب کی ترقی پر توجہ دی گئی تھی۔ اس شعبے میں بہت سے ایم اے اور پی ایچ ڈی کے مقالے زیر بحث آئے تھے جن میں اردو ادب، لسانیات اور تاریخ شامل ہیں۔

قاہرہ یونیورسٹی کے اردو استاد اور ہیڈ آف اردو شعبہ پروفیسر جلال الحفناوی نے کہا کہ (مصر میں اردو کا قیام میں اہل زبان اساتذہ کا اہم کردار رہا تھا۔ محمد لقمان صدیقی ایک استاد تھے جو مصری ریڈیو پر کام کرتے تھے۔ قاہرہ یونیورسٹی میں اردو زبان کی موجودگی ان کی اسی محنت کا ثمر تھا۔ انہوں نے بھی 1960ء کو اردو زبان پڑھانے کیلئے ایک کتاب لکھی تھی جس کا نام ''اردو قواعد'' ہے۔ ان کے بعد ایک اور بڑے استاد ڈاکٹر امجد حسن سید احمد درس و تدریس کی خدمات سرانجام دیتے تھے۔ اسلامی اقوام کی زبانوں کے ڈیپارٹمنٹ کے زیر اہتمام اردو بطور دوسری زبان پڑھائی جاتی تھی لیکن تین سالوں سے قاہرہ یونیورسٹی، فیکلٹی آف آرٹس میں ایک اردو شعبہ قائم ہو چکا تھا جس میں پہلے سال سے طالب علم اردو پڑھتا ہے۔ اور اگلے سال سے اردو شعبے میں ہندی زبان کی تدریس شروع ہو جائے گی۔ منصورہ یونیورسٹی کی فیکلٹی آف آرٹس میں اور بنجل اسکندریہ کی اردو استاد (پروفیسر ڈاکٹر فوزیہ عبدالعزیز صباح) نے کہا کہ ''منصورہ یونیورسٹی کی فیکلٹی آف آرٹس میں چونکہ فارسی شعبے کے زیر اہتمام اردو زبان کی تدریس بطور دوسری زبان جاری ہے، اس لئے طالب علم چار سال کی تعلیم کے دوران صرف چھ پرچے کا مطالعہ کرتا ہے۔ اور اس طرح گریجویشن کے بعد اس کی اساسی سطح کمزور ہوتی ہے وہ لیبر مارکیٹ میں مقابلہ نہیں کر سکتا۔ بے شک درس و تدریس کے اوقات کی کمی کی وجہ سے طالب علم اردو زبان و ادب میں مہارت حاصل نہیں کر سکتا۔ اور وہ صرف ایک پرچے کے ذریعے شاعری اور نثر پڑھتا ہے اور اسی وجہ سے طالب علم گریجویٹ تعلیم مکمل نہیں کرسکتا اور اگر وہ اردو زبان میں پوسٹ گریجویٹ کی تعلیم مکمل کرنے پر اصرار کرتا تو وہ اپنی کمزوری کو پورا کرنے کیلئے ایک غیر معمولی کوشش کرے گا۔ منصورہ یونیورسٹی کی

زبان پھیلانے کیلئے خاطر خواہ مدد نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ یہاں مصر اردو زبان کے اساتذہ کا کچھ قصور ہے کیونکہ وہ اردو زبان والوں کے ماحول اور ثقافت کے ساتھ رابطہ نہیں رکھتے اور اردو ڈیپارٹمنٹ میں ہندوستان اور پاکستان کے اردو ماہرین اساتذہ کے پاس اردو کی تعلیم دینے کا تجربہ نہیں ہے''۔

فریج کو منظم رکھنے کے مشورے

☆فریج میں برف کی تہہ عموماً زیادہ برف بننے کی وجہ سے منجمد ہو کر چپک جاتی ہے اور اسے نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس تکلیف دہ مسئلے سے بچنے کے لئے آپ ٹرے کے نیچے موٹی کاغذ رکھ دیں، اس طرح یہ چپکے گی نہیں۔ ☆فریج کی چمک دمک برقرار رکھنے کے لئے تھوڑے سے پانی میں امونیا کے چند قطرے ملا کر اسے صاف کریں۔

☆سوپ یا پیزا اس طرح فریزر میں رکھیں کہ وہ آپس میں نہ جڑیں۔ جب وہ سخت ہو جائیں تو انہیں کسی کاغذ میں لپیٹ کر دوبارہ فریزر میں رکھ دیں، اس طرح وہ آپس میں نہیں جڑیں گے۔

غزل

پیار سے کر چکی میں کنارہ
اب غلطی نہ ہوگی دوبارہ
آتش عشق اٹھتی تھی دل میں
بجھ گیا اب مگر وہ شرارہ
تیری قربت میں کتنے ہی دکھ ہیں
دور رہنا ہے زخموں کا چارہ
میں نے دیکھی ہے تیری خیانت
بھول سکتی نہیں وہ نظارہ
جانے کیوں ساتھ چلتا ہے میرے
ٹوٹا امید کا اک ستارہ
ہے پسند اس کو طوفاں کی شورش
کب وہ ڈھونڈتی ہے کنارہ

ڈاکٹر ولاء جمال، قاہرہ، مصر

کیا آپ کو ڈیجیٹل ڈی ٹوکس کی ضرورت ہے؟

فاروق احمد انصاری

کیا آپ صبح جاگتے ہی اپنا موبائل فون چیک کرتے ہیں؟ کام ختم کرنے کے بعد بھی لیپ ٹاپ سے چپکے رہتے ہیں؟ سفر کے دوران بھی آئی پیڈ کو ساتھ رکھتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ کو ڈیجیٹل ڈی ٹوکس کی سخت ضرورت ہے۔

سب سے پہلے یہ جانتے ہیں کہ ڈی ٹوکس کہتے کسے ہیں؟

ڈی ٹوکسیفیکیشن اس پروسیس کو کہا جاتا ہے، جس کے ذریعے جسم کے زہریلے مواد کو باہر نکالا جاتا ہے یا اس سے چھٹکارا پایا جاتا ہے اور اس پروسیس کی وجہ سے جسم صحت مند ہو جاتا ہے۔

اب واپس آتے ہیں گیجٹس کی طرف! ہوسکتا ہے کہ آپ کے گیجٹ کی بیٹری ختم نہ ہوئی ہو اور وہ تھکا نہ ہو لیکن اسے استعمال کرتے ہوئے آپ کی گردن میں اکڑن پیدا ہوگئی ہو، ہاتھ سن ہو گئے ہوں یا پھر سر درد کا آغاز ہو چکا ہو اور آپ کو مجبوراً وقفہ لینے کی ضرورت پڑ گئی ہو۔

اگر آپ اپنے گیجٹ کو بند کردیں یا اسے سائیڈ پر رکھ کر باہر نکل جائیں تو آپ کو زندگی کا اصل لطف مل سکتا ہے، جو کہ ممکنہ طور پر یہ گیجٹس آپ سے چھین رہے ہیں۔ ہوسکتا ہے شروع شروع میں گیجٹس سے دوری آپ کے دل و دماغ پر بھاری گزرے لیکن لوگوں سے ملنا جلنا اور ان سے بات کرنا آپ کے دل و دماغ حتیٰ کہ روح کو بھی تازہ دم کرسکتا ہے اور آپ کی طبیعت پر اچھا اثر ڈال سکتا ہے۔

بنا گیجٹس کے زندگی گزارنا ایسا ہی ہے، جیسے آپ نئی زندگی کی شروعات کررہے ہوں۔ بالکل ایسے ہی جیسے کوئی بچہ پہلی بار چلنا سیکھتا ہے کیونکہ یہ گیجٹس ہماری زندگی میں ایسے رچ بس گئے ہیں کہ لگتا ہے کہ ان کے بغیر جینا محال ہے۔ اگر آپ کے ساتھ بھی ایسا ہی معاملہ ہے تو چند مشورے حاضر خدمت ہیں:

کورس اور سیمینار

آپ کو ڈیجیٹل چیزوں کی عادت ہے یا ان کی صحبت میں رہنا پسند ہے تو پھر آپ کو ایسے کورسز یا سیمینارز میں شرکت کرنے کی ضرورت ہے، جو ڈیجیٹل ڈی ٹوکس کے بارے میں بات کرتے ہیں، یہاں تک کہ وہ ٹریٹمنٹ پروگرامز بھی آفر کرتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو اس کی فیس گراں گزرے لیکن اس کا فائدہ آپ کو بہت ہوگا۔

اسکرین سے ہٹ کر تفریح

ضروری نہیں کہ آپ کرکٹ اور فٹبال کو اسکرین پر گیم کی صورت کھیل کر یا دیکھ کر تفریح حاصل کریں۔ گھر سے باہر نکلیں، اگر آپ کھیل نہیں سکتے تو دوسروں کو یہ کھیل کھیلتا ہوا دیکھیں، یقین مانیں کچھ دیر خاموش کھڑے ہو کر زندگی کی ہلچل دیکھنے سے بھی آپ خود کو بدلا ہوا محسوس کریں گے۔ اگر آپ نے مراقبہ بھی کرنا ہے تو اسے بھی بغیر کسی ایپ کے کریں۔ ڈیجیٹل دنیا سے باہر نکل کر اصل دنیا میں گہری سانسیں لیں، یقین جانیں آپ کو اچھا محسوس ہوگا۔

رات میں اسکرین سے دور رہیں

رات کو موبائل کی اسکرین آف کرکے آسمان پر چمکتے ستاروں کا مشاہدہ کریں، آپ کی آنکھیں آپ کا شکریہ ادا کریں گی۔ گھر سے باہر چہل قدمی آپ کے جسم کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی سکون دے گی۔ کوئی اچھی سی کتاب بھی آپ کے دماغ کو روشن کرسکتی ہے۔ گیجٹس ہماری معیاری نیند اور موڈ کی خرابی کا باعث بن رہے ہیں اور یہ سبھی جانتے ہیں کہ نیند پوری نہ ہونے کے باعث صحت کے مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس کا حل یہی ہے کہ اپنے کمرے میں مکمل اندھیرا کریں، الیکٹرونکس اشیا بند کریں اور بھرپور نیند لیں۔

پرانے دوستوں سے ملاقات

ذہن کے ساتھ ساتھ آپ کی آنکھوں، کلائیوں اور انگلیوں کو بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیلے رنگ کی روشنی کو اپنے آپ سے دور کرکے حقیقی معنوں میں اپنے پرانے دوستوں سے ملنے چلے جائیں اور خوب گپ شپ کریں۔ آپ کا قلم اور کاغذ بھی آپ کے پرانے دوستوں میں سے ہوتے ہیں۔ کاغذ لیں اور اس پر کچھ بھی لکھنا شروع کردیں۔ کوئی شعر، کوئی بات یا کوئی یاد اس کاغذ پر لکھیں اور پھر اسے پڑھیں۔ اس کے علاوہ اسکیچ بنانے کی کوشش کریں، جو چیز سامنے ہو اسے ماڈل بنا کر اسے کاغذ پر نقل کرنے کی کوشش کریں۔

ڈیجیٹل رابطے کم کریں

فیس بک، ٹوئٹر، انسٹاگرام اور سوشل میڈیا کی دیگر اقسام شیطان کی آنت کی طرح ہیں، آپ اسکرولنگ کرتے چلے جائیں یہ کبھی ختم نہیں ہوتیں۔ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ایک بڑی کمیونٹی کا حصہ ہیں لیکن ایسا نہیں ہے، بڑی کمیونٹی میں ادھر اُدھر وقت گزارنے سے ذہن زیادہ بھٹکتا ہے اور بھٹکتے ہوئے جب آپ تھک جاتے ہیں تو اپنے سر میں درد محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ اس لئے اس ڈیجیٹل زندگی کا دورانیہ کم کریں اور اصل زندگی سے رابطہ جوڑیں۔ ہر وقت اس دنیا میں رہنے سے بہتر ہے کہ دوا کی طرح صبح، دوپہر اور شام اسے چیک کرلیں تو کافی افاقہ ہوگا۔

گھڑی پہنیں

ایک سادہ سی گھڑی بھی آپ کو موبائل سے دور رکھ سکتی ہے۔ اکثر ہم ٹائم دیکھنے کیلئے موبائل نکالتے ہیں اور پھر اس میں ایسے گم ہوجاتے ہیں کہ ٹائم کا پتہ ہی نہیں چلتا۔

اینٹی بائیوٹکس اور قوت مدافعت

سلیم انور عباسی

اینٹی بائیوٹکس اور قوت مدافعت: اینٹی بائیوٹکس کو الیگزینڈر فلیمنگ نے 1928ء میں پینسلین کے ذریعے متعارف کروایا تھا، جو بیکٹیریا سے ہونے والے انفیکشن کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ مختلف طرح کے انفیکشنز کے علاج معالجے کے لیے مارکیٹ میں کئی اینٹی بائیوٹکس موجود ہیں۔ ہمارا جسم اچھے اور برے بیکٹیریا کا مسکن ہے۔ اچھے بیکٹیریا ہمارے جسم کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹکس کے بیجا اور غیر مناسب استعمال سے اگر اچھے بیکٹیریاز کا خاتمہ ہوجائے تو ہماری صحت بہت زیادہ متاثر ہوسکتی ہے۔

اینٹی بائیوٹکس کا محتاط استعمال

متعدی بیماریوں کے علاج میں لاپروائی، پینے کے صاف پانی کی عدم دستیابی، نکاسی آب کی نامناسب سہولیات، مختلف بیماریوں مثلاً ملیریا، ڈینگی، خسرہ، ہیپاٹائٹس وغیرہ کے پھیلنے کا باعث ہیں۔ مریض جتنا زیادہ ایک جیسی اینٹی بائیوٹکس استعمال کرتے جاتے ہیں، وقت کے ساتھ یہ ادویات غیر مؤثر ہوتی جاتی ہیں، اس پر مستزاد معالج خواتین و حضرات مریضوں کو مزید اینٹی بائیوٹکس تجویز کرتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹکس کے جادوئی اثر رکھنے میں کوئی دو آرا نہیں، تاہم ان کا استعمال معالج کے مشورے سے مخصوص بیکٹیریا کے حملے کی صورت میں کرنا چاہیے ورنہ اس کے ضمنی اثرات بیکٹیریا کو ختم کرنے کی آپ کی قوت مدافعت پر کاری ضرب لگا سکتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹکس کی 100 سے زیادہ اقسام ہیں۔ ہر ایک دوا مخصوص انفیکشن کو دیکھ کر بنائی جاتی ہے، جو بیکٹیریا کو ختم کرکے اسے بڑھنے سے روکتی ہے، تاہم کچھ اینٹی بائیوٹکس ٹھنڈ، اَپر ریسپائریٹری انفیکشنز، الرجیز، کان کے درد اور گلے کی سوجن جیسے بہت سے وائرل انفیکشنز کو بڑھنے سے روک نہیں پاتیں۔ اینٹی بائیوٹکس کا محتاط استعمال اس لیے بھی ناگزیر ہوجاتا ہے کہ یہ برے بیکٹیریا کے ساتھ جسمانی صحت کو

برقرار رکھنے والے اچھے بیکٹیریا کو بھی مار دیتی ہیں۔ یہ بہت سنجیدہ نوعیت کی ادویات ہیں، جن کا استعمال معالج کے مشورے سے کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ اینٹی بائیوٹکس صرف بیکٹیریل انفیکشن کے لیے کارگر ہیں۔ وائرل یا فنگل انفیکشن میں ان کا کوئی کردار نہیں ہوتا۔

مخصوص قوت مدافعت: دو قسم کے خون کے سفید خلیات، جن کو لمفوسائٹس کہا جاتا ہے مخصوص مدافعتی ردعمل کے لئے ضروری ہیں۔ لمفوسائٹس بون میرو میں پیدا ہوتے ہیں اور پختہ ہو کر متعدد ذیلی قسموں میں سے ایک بن جاتے ہیں۔ ان میں دو سب سے عام ہیں ٹی سیلز اور بی سیلز۔ اینٹی جن ایک خارج میٹریل ہوتا ہے جو ٹی سیلز اور بی سیلز کے ردعمل کو متحرک کرتا ہے۔ انسانی جسم میں بی اور ٹی سیلز ہیں، جن کا تعلق لاکھوں مختلف اینٹی جن سے ہے۔ ہم عام طور پر اینٹی جن کو خوردبینی جرثومہ کا حصہ سمجھتے ہیں، تاہم اینٹی جن دیگر جگہوں میں بھی موجود ہو سکتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی فرد کو ایسا خون چڑھایا گیا ہے جو اس کے خون کی قسم سے میچ نہیں کرتا تو اس کی وجہ سے ٹی اور بی سیلز حرکت میں آسکتے ہیں۔ ٹی سیلز اس وقت فعال ہوتے ہیں جب کوئی مخصوص فیگو سائٹس ایسے اینٹی جن نمایاں کرتے ہیں، جن کے لئے ٹی سیل مخصوص ہو۔ جب یہ فعال ہوجاتے ہیں تو کلر سیلز متاثرہ جسم کے خلیات کی پہچان کرکے انہیں ہلاک کرتے ہیں۔ ریگولیٹری ٹی سیلز مدافعتی ردعمل کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتے ہیں اور حملے کو روکنے کے لئے سگنل بھیجتے ہیں۔ مدافعتی نظام میں شریک اعضا اور ٹشوز تھائی مس، بون میرو، لمف نوڈس، اسپلین، اپینڈیکس، ٹانسلز اور پییرز کے پیچز (چھوٹی آنت میں) شامل ہیں۔

غیر مخصوص مدافعت: انسان کے مدافعتی نظام میں مخصوص اور غیر مخصوص قوت مدافعت کی دو سطحیں ہیں۔ غیر مخصوص یا فطری قوت مدافعت میں انسانی جسم نقصان دہ جرثوموں سے اپنی حفاظت کرتا ہے، جنہیں پیتھوجین کہا جاتا ہے۔ خون کے کچھ سفید خلیات (فیگو سائٹس) ان پیتھوجین کا مقابلہ کرتے ہیں، جو خارجی مدافعت سے بچ کر نکل جاتے ہیں۔ فیگو سائٹس ایک پیتھوجین کو گھیر کر اس کے اثر کو زائل کردیتا ہے۔

انفیکشن اور بیماری: انفیکشن اس وقت ہوتا ہے، جب کوئی پیتھوجین جسم کے خلیات پر حملہ اور تولید کرتا ہے۔ انفیکشن عام طور پر ایک مدافعتی ردعمل کا سبب بنے گا۔ اگر ردعمل فوری اور مؤثر ہو تو انفیکشن کا خاتمہ ہوجائے گا یا قابو میں آجائے گا، اتنی جلدی کہ بیماری واقع نہیں ہوگی۔ بیماری اس وقت ہوسکتی ہے جب قوت مدافعت کم ہو یا خراب ہوجائے، جب پیتھوجین کی زہریلی تاثیر بہت زیادہ ہو یا جب جسم میں پیتھوجین کی تعداد بہت زیادہ ہو۔ بخار انفیکشن کا ایک عام ردعمل ہوتا ہے، لہٰذا اس علامت کے پاتے ہی فوری معالج سے رابطہ کرنا چاہیے۔

”مٹر“ چھوٹے سے دانے کے بڑے فائدے

لیاقت علی جتوئی

مٹر بظاہر ایک عام سی پھلی یا سبزی ہے، جس میں ہرے رنگ کے چھوٹے چھوٹے گول دانے ہوتے ہیں۔ مٹر میں قدرت نے بے شمار خوبیاں اور فوائد جمع کر رکھے ہیں۔ مٹر ایک مشہور ترکاری ہے، جو دنیا کے ہر خطے میں کھائی جاتی ہے۔ اس کے دانوں کو بطور سلاد بھی کھایا جاتا ہے۔ گوشت اور قیمہ کے ساتھ بھی مٹر پکائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مٹر آلو کا سالن تقریباً ہر گھر میں ہی پکایا جاتا ہے۔ مٹر قدرت کی ایک زبردست نعمت ہے۔ یہ سستی اور بآسانی دستیاب ہونے والی سبزی ہے، تاہم اس کے شاندار فوائد کے باعث اسے 'پاور فوڈ' بھی کہا جاتا ہے۔ مٹر میں کئی غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں، جو کہ انسانی صحت اور تندرستی کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اس کے اجزا میں فولاد، نشاستہ، پروٹین، وٹامن اے، ایچ، بی، ای اور سی شامل ہیں۔ جدید تحقیقات کے مطابق اس میں پروٹین 23 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 50 فیصد، جبکہ وٹامن بی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس میں سلفر یعنی گندھک اور فاسفورس بھی دیگر اجزا کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔ مٹر طبی لحاظ سے دوسرے درجے میں گرم اور خشک ہوتے ہیں۔ اسے کسی بھی طریقہ سے پکا کر کھایا جائے، یہ جسم کو غذائیت بہم پہنچاتا ہے۔ سرد مزاج والے اشخاص کے پٹھوں اور اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ مٹر کے چند فوائد اور خصوصیات درج ذیل ہیں:

خون میں اضافہ

مٹر کو اپنے کھانے کا حصہ بنانے سے کئی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ مٹر کا سب سے بڑا فائدہ ان مریضوں کو ملتا ہے، جن کے جسم میں خون کی کمی ہوتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق مٹر نیا خون بنانے میں کسی بھی دوا سے زیادہ مؤثر کردار ادا کرتے ہیں۔ مٹر کھانے سے جسم میں نشاستہ کی کمی پوری ہوجاتی ہے۔ یہ جسم میں پروٹین اور فولاد کی کمی کو بھی پورا کرتے ہیں۔ مٹر کھانے سے خون میں صرف اضافہ ہی نہیں ہوتا بلکہ صاف اور صالح خون پیدا ہوتا ہے۔ کمزور اور ناتواں جسم کے لیے یہ انتہائی فائدہ مند ہے، اسے کھانے سے جسم فربہ ہوتا ہے۔

بُرے کولیسٹرول کو کم کرتا ہے

مٹر میں فیٹ یا چربی بہت کم ہوتی ہے۔ ایک کپ میں 100 کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ پروٹین، فائبر اور مائیکرو نیوٹرینٹس بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے وزن نہ زیادہ بڑھتا ہے نہ ہی کم ہوتا ہے، بلکہ اس میں توازن برقرار رہتا ہے۔

معدے کے کینسر سے بچاتا ہے

مٹر میں کومیسٹرول نامی ایک غذائی جزو موجود ہوتا ہے، جو صحت کے لیے بے حد فائدہ مند ہے۔ میکسیکو میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق، اگر جسم کو 2 ملی گرام کومیسٹرول حاصل ہوجائے تو معدے کے کینسر کا خطرہ کافی حد تک کم ہوجاتا ہے۔ مٹر کے ایک کپ میں 10 ملی گرام کومیسٹرول پایا جاتا ہے۔

الزائمر اور گٹھیا کے مرض سے بچاتا ہے

مٹر میں اینٹی انفلیمیٹری یعنی سوزش دور کرنے والی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جو شخص مختلف سوزش کا شکار ہو، ایسے افراد کے لیے مٹر کسی نعمت سے کم نہیں۔ سوجن بڑھنے سے کینسر، امراض قلب اور بڑھتی عمر کے اثرات تیزی سے ظاہر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ، مٹر میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز، وٹامن سی اور وٹامن ای کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے، جن سے الزائمر کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ، مٹر میں پایا جانے والا وٹامن بی، گٹھیا کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

ذیابطیس میں فائدہ مند

مٹر میں پروٹین اور فائبر بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ یہ پروٹین اور فائبر جب جسم میں داخل ہوتا ہے تو اس کے بعد یہ شوگر کو خون میں آسانی سے شامل نہیں ہونے دیتا۔ مٹر اینٹی انفلیمیٹری (سوزش کش) ہونے کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈنٹ بھی ہے، جس کے باعث ذیابطیس کے مریضوں کے لیے یہ بہترین غذا سمجھی جاتی ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی

مٹر کا ایک کپ کھانے سے ہماری وٹامن 'کے' کی روزانہ کی 44 فیصد ضرورت پوری ہوجاتی ہے۔ 'کے' (K) وہ وٹامن ہے، جو ہڈیوں میں کیلشیم کو اسٹور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جس طرح، کیلشیم اور وٹامن ڈی ہڈیوں کے لیے بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں، اسی طرح وٹامن 'کے' کو بھی ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ایک انتہائی اہم سمجھا جاتا ہے۔

ماحول دوست

ماحول دوست ہونا مٹر کی ایک اور زبردست خوبی ہے، جو اسے کئی دیگر سبزیوں سے منفرد بناتی ہے۔ مٹی میں موجود بیکٹیریا کے ساتھ مل کر مٹر ہوا میں موجود نائٹروجن کو مٹی میں جذب کرلیتے ہیں، جس سے زمین کو ایک قدرتی فرٹیلائزر حاصل ہوتا ہے اور ساتھ ہی آب و ہوا سے نائٹروجن بھی صاف ہوجاتی ہے، جو کہ انسانی صحت کے لیے مضر ہے۔

جلد کے امراض کی اکسیر

مٹر کھانے کے علاوہ چہرے پر لگانے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے، جس کے اپنے کئی بہترین فائدے ہیں۔ مٹر کو سکھانے کے بعد پیس کر، اس سے بنے آٹے کا اُبٹن چہرے پر لگانے سے داغ دھبے دور ہوجاتے ہیں۔

جلنے پر: مٹر کو پیس کر جلنے والے حصے پر لگانے سے جلن ٹھیک ہوتی ہے۔

چہرے کے لیے: مٹر کے بُھنے دانوں اور سنگترے کے چھلکوں کو دودھ میں پیس کر چہرے پر لگانے سے جلد کی رنگت میں نکھار آتا ہے۔

ان معمولی بیجوں کو کھانے کے یہ فوائد جانتے ہیں؟

کیا آپ نے کبھی خشخاش کے دانے کھائے ہیں؟ اگر نہیں تو آپ اس عام دستیاب چیز سے حاصل ہونے والے متعدد فوائد سے خود کو محروم کررہے ہیں۔ جی ہاں آپ کو یقیناً ان دانوں کے فوائد معلوم نہیں ہوں گے۔ یہ بیج متعدد ممالک میں استعمال کیے جاتے ہیں اور پاکستان میں بھی عام ملتے ہیں جبکہ ان کا تیل بھی نکالا جاتا ہے۔ اس کی مختلف اقسام ہیں سفید اور گہرے رنگت والے بیج، جن کے فوائد درج ذیل ہیں۔

نظام ہاضمہ بہتر کرے: خشخاش کے بیج فائبر کے حصول میں مدد دیتے ہیں جس سے نظام ہاضمہ بہتر ہوتا ہے، یہ قبض کے خلاف مفید ثابت ہوسکتے ہیں کیونکہ فائبر آنتوں کے افعال کو درست کرنے میں مدد دینے والا اجزا ہے۔

بے خوابی کا علاج: ایک تحقیق کے مطابق خشخاش کے بیجوں کا مشروب جسم میں تناؤ کا باعث بننے والے ہارمون کورٹیسول کی سطح کم کرتا ہے جس سے جسم کو سکون ملتا ہے، اس کے علاوہ اس میں موجود اجزا بھی اچھی نیند کے حصول میں مدد دیتے ہیں، تاہم بچوں کو اس کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ کرائیں۔ سونے سے قبل خشخاش کی چائے بنانا لیٹتے ہی نیند میں مدد دے سکتا ہے، اس مقصد کے لیے ان بیجوں کو پیس کر پیسٹ بنالیں اور اسے گرم دودھ میں مکس کرلیں، سونے سے قبل اس کا ایک کپ پی لیں۔

منہ کے چھالوں کا علاج: خشخاش منہ کے چھالوں اور زخموں کے علاج میں بھی مدد دے سکتا ہے، یہ بیج جسم کو ٹھنڈک پہنچاتے ہیں اور اسی وجہ سے منہ کے چھالوں سے نجات میں کردار ادا کرسکتے ہیں، اس مقصد کے لیے پسا ہوا کھوپرا، شوگر کینڈی پاؤڈر اور خشخاش کو پیس کر مکس کریں اور اسے پھانک لیں۔

توانائی بڑھائے: اس میں موجود پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس کی بہت زیادہ مقدار جسمانی توانائی کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں، یہ بیج کیلشیئم کو جذب کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں جس میں مداخلت تھکاوٹ کا باعث بنتی ہے۔

دماغی صحت بہتر بنائے: دماغ کو اپنے افعال کے لیے مختلف اجزا جیسے کیلشیئم، آئرن اور کاپر وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے اور خشخاش کے بیج ان سے بھرپور ہوتے ہیں، جن سے دماغی افعال میں بہتری آتی ہے۔

ہڈیاں مضبوط بنائے: یہ بیج کیلشیئم اور کاپر سے بھرپور ہوتے ہیں جو کہ ہڈیوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ خشخاش میں موجود فاسفورس کیلشیئم کے ساتھ مل کر ہڈیوں کے ٹشوز کو بہتر کرتا ہے جبکہ مینگنیز سے جسم میں کولیگن بنتا ہے جو کہ ہڈیوں کو شدید نقصان سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

ذیابیطس کے علاج میں مددگار: یہ بیج فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں تو ذیابیطس کے شکار افراد کی غذا میں ان کا اضافہ فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے، اس میں موجود اجزا ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

بینائی بہتر بنائے

ان بیجوں میں موجود زنک بینائی کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے جبکہ عمر بڑھنے سے آنے والی کمزوری کی روک تھام کرتا ہے، اس کے علاوہ خشخاش میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس بھی آنکھوں کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

گردوں کی پتھری کا علاج

خشخاش میں پوٹاشیم بھی ہوتا ہے اور یہ منرل گردوں کی پتھری سے بچانے بلکہ علاج میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مگر طبی ماہرین کے مطابق ان بیجوں کا استعمال اعتدال میں کرنا چاہئے ورنہ ان میں موجود کیلشیئم کی زیادہ مقدار اکھٹی ہوکر گردوں کی پتھری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

شفاف جلد کا حصول: دو چائے کے چمچ خشخاش کو دہی میں مکس کریں، اس پیسٹ کو نرمی سے چہرے اور گردن پر رگڑیں اور یہ عمل 10 منٹ تک جاری رکھیں۔ اس کے بعد روئی سے چہرہ پونچھ کر دھولیں۔ اس سے جلد شفاف اور جگمگانے لگے گی۔

”گڑ“ کے بے شمار فوائد

رابعہ شیخ

سردیوں کی سوغات کی بات جائے تو ذہن میں گاجر کا حلوہ، مونگ پھلی، چلغوزے اور دیگر میوہ جات ذہن میں آتے ہیں۔ سردیوں کی سوغاتیں ذائقہ دار تو ہوتی ہیں لیکن مٹھاس کی وجہ سے نقصان کا اندیشہ بھی رہتا ہے۔ تاہم، گڑ ایک ایسی سوغات ہے جو نہ صرف سستا اور ذائقہ دار ہے بلکہ طبی فوائد سے بھی مالا مال ہے۔ گڑ کو غذائی اشیا میں بطور مٹھاس چینی کی جگہ استعمال کیا جاتا رہا ہے کیونکہ اسے صحت کے لیے مضر ہونے کے بجائے صحت بخش اور مفید تصور کیا جاتا ہے۔ دور جدید میں چینی کا بے تحاشا استعمال بڑھ گیا ہے لیکن موسم سرما کا آغاز ہوتے ہی لوگ گڑ کی افادیت کے باعث اسے استعمال کرنا شروع کردیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں مختلف اقسام کے گڑ کی تیاری، اس کی قدر و قیمت اور مانگ میں اضافہ کردیتی ہے۔ گڑ ویسے تو بے حد شوق سے کھایا جاتا ہے لیکن عام طور پر بیشتر افراد گڑ کے طبی فوائد سے ناواقف ہوتے ہیں۔ اگر آپ بھی گڑ کے صحت بخش فوائد کے بارے میں لاعلم ہیں تو یہ مضمون آپ کی معلومات میں قابل قدر اضافہ کرے گا۔

نظام ہاضمہ کی بہتری: انڈیا میں فاسٹ فوڈ یا روغنی غذائیں کھانے کے بعد گڑ کا استعمال لازمی سمجھا جاتا ہے کیونکہ ماہرین کے مطابق گڑ میں خوراک کو ہضم کرنے کی خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ کھانے کے بعد کھایا گیا گڑ معدنی انزائم اور فنکشنز کو متحرک کرتا ہے۔ یہ عمل ہاضمے کے نظام کو بہتر اور فعال بناتا ہے، جس کے سبب کھانا جلد ہضم ہوجاتا ہے۔

جسم کیلئے ڈی ٹاکسیفائیڈ: عام طور پر چینی یا کسی بھی مٹھاس کو باڈی کلینزنگ ایجنٹ کے طور پر استعمال نہیں کیا جاسکتا لیکن سائنسی تحقیق کی روشنی میں گڑ کے طبی فوائد باڈی کلینزنگ ایجنٹ کے طور پر ثابت شدہ ہیں۔ گڑ خون کی صفائی کے ذریعے انسانی جسم کو صحت مند اور تندرست رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ دوسری جانب یہ نظام تنفس، پھیپھڑوں، معدہ، آنتوں حتی کہ جگر کی صفائی کرکے یورین پروسیس کو مکمل طور پر درست رکھتا ہے۔

توانائی بحال رکھنا: گڑ توانائی کو بحال رکھنے کی صورت میں بھی جسم کے لیے فائدہ مند ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہماری غذا میں موجود کاربوہائیڈریٹ، توانائی کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور اسی وجہ سے یہ بے حد ضروری قرار دیے جاتے ہیں۔ ایتھلیٹ اور ایسے افراد جو حد درجہ تھکاوٹ کا شکار ہوں، وہ توانائی بڑھانے کے لیے گڑ کو ایک بہترین غذا کے طور پر استعمال کرسکتے ہیں جبکہ چینی یا گلوکوز کا استعمال بلڈ پریشر، بے چینی اور دل کے امراض میں اضافہ کا سبب بن سکتا ہے۔

سپورٹس صورت حال

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

دے کر اگلے دور میں جگہ بنالی۔ سابق عالمی چیمپئن سندھو نے ایک گھنٹہ چار منٹ جاری رہنے والے سخت مقابلے میں پہلا گیم

ایک گھنٹہ چار منٹ جاری رہنے والے سخت مقابلے میں پہلا گیم 21-14 سے جیتا

(یو این آئی)

پیرس، 21 اکتوبر دو بار کی اولمپک تمغہ فاتح پی وی سندھو نے دوسرے گیم میں شکست سے واپسی کرتے ہوئے فرنچ اوپن سپر 750 بیڈمنٹن ٹورنامنٹ میں تھائی لینڈ کی عالمی نمبر 26 سپانیدا کاتی تھونگ کو 21-14، 8-21، 23-21 سے شکست دے کر اگلے دور میں جگہ بنالی۔ سابق عالمی چیمپئن سندھو نے ایک گھنٹہ چار منٹ جاری رہنے والے سخت مقابلے میں پہلا گیم 21-14 سے جیتا، لیکن کاتی تھونگ نے دوسرے گیم میں شاندار واپسی کرتے ہوئے 21-8 سے کامیابی حاصل کر کے مقابلہ برابر کردیا۔ فیصلہ کن گیم میں دونوں کھلاڑیوں کے درمیان زبردست مقابلہ ہوا، تاہم دباؤ کے لمحات میں سندھو نے اپنا تحمل برقرار رکھا اور 23-21 سے گیم جیت کر اگلے دور میں داخل ہوگئیں۔ خواتین کے سنگلز کے ایک اور مقابلے میں ہندوستان کی انتی ہڈا کو جاپان کی ریکو گیجی نے 18-21، 21-12، 17-21 سے شکست دی جس کے ساتھ ہی ان کا ٹورنامنٹ میں سفر ختم ہوگیا۔

1000 گولز کے سنگِ میل کی جانب بڑھتے رونالڈو کو دھچکا، سنہری مواقع گنوا بیٹھے

یہ النصر کی جانب سے ڈومیسٹک لیگ میں ان کی 31 پنالٹی کوششوں میں چوتھی ناکامی تھی

اسپورٹس ڈیسک

سعودی پرو لیگ میں النصر نے نیوم کو ایک صفر سے شکست دے کر اہم کامیابی حاصل کرلی تاہم اسٹار فٹبالر کرسٹیانو رونالڈو کے لیے یہ مقابلہ مایوس کن ثابت ہوا۔ تفصیلات کے مطابق 41 سالہ پرتگالی سپر اسٹار اپنے کیریئر کے 982 ویں گول کے قریب پہنچ کر بھی کامیاب نہ ہو سکے۔ میچ کے پہلے ہاف کے اختتامی لمحات میں النصر نے پنالٹی حاصل کی لیکن رونالڈو موقع سے فائدہ اٹھانے میں ناکام رہے اور ان کی کک گول پوسٹ سے باہر چلی گئی۔ یہ النصر کی جانب سے ڈومیسٹک لیگ میں ان کی 31 پنالٹی کوششوں میں چوتھی ناکامی تھی۔

ہیری کین انگلینڈ کیلیے تاریخ رقم کرنے کو تیار؟ بیلن ڈی اور جیتنے کی افواہیں زیرِ گردش

انگلینڈ کے کپتان اس ہفتے فاتح کا خصوصی فوٹوشوٹ مکمل کروا سکتے ہیں

اسپورٹس ڈیسک

انگلینڈ کے اسٹرائیکر ہیری کین کے حوالے سے سوشل میڈیا پر دعویٰ کیا جا رہا ہے کہ انہیں 2026 کے بیلن ڈی اور ایوارڈ کا فاتح قرار دیے جانے کی اطلاع مل چکی ہے۔ تاہم بائرن میونخ کے انگلش اسٹار کے بیلن ڈی اور جیتنے کی خبر کی تاحال باضابطہ تصدیق نہیں ہوئی ہے۔ سوشل میڈیا رپورٹس کے مطابق انگلینڈ کے کپتان اس ہفتے فاتح کی خصوصی فوٹوشوٹ مکمل کروا سکتے ہیں۔ یہ پیشرفت ایوارڈ کی تقریب سے چند روز قبل سامنے آئی ہے جس کے بعد فٹبال شائقین میں قیاس آرائیاں تیز ہوگئی ہیں۔ اگر یہ دعویٰ درست ثابت ہوا تو ہیری کین 2001 میں مائیکل اوون کے بعد بیلن ڈی اور جیتنے والے پہلے انگلش فٹبالر اور بائرن میونخ کے لیے 45 سال بعد یہ اعزاز حاصل کرنے والے کھلاڑی بن جائیں گے۔

ایشین پیرا گیمس: ویمنس 10 میٹر ایئر رائفل میں مونا اگروال گولڈ میڈل

(آئی اے این ایس)

آچی- ناگویا، 19 اکتوبر ایشین پیرا گیمز 2026 کے خواتین کے 10 میٹر ایئر رائفل فائنل میں ہندوستانی پیرا شوٹر مونا اگروال نے سونے اور اونی لیکھرا نے چاندی کا تمغہ جیت کر ملک کو دوہری کامیابی دلائی۔ دونوں کھلاڑیوں کی شاندار کارکردگی کے ساتھ ہندوستان نے ان کھیلوں میں اپنے تمغوں کا کھاتہ کھولا۔ جاپان کے شہر آچی ناگویا میں منعقدہ ایشین پیرا گیمس 2026 کے خواتین کے 10 میٹر ایئر رائفل فائنل میں ہندوستانی پیرا شوٹر مونا اگروال اور اونی لیکھرا نے تمغے جیت کر ملک کو دوہری کامیابی دلائی۔ ان دونوں کھلاڑیوں کی شاندار کارکردگی کے ساتھ ہندوستان نے ان کھیلوں میں اپنے تمغوں کا کھاتہ کھولا۔ مونا اگروال نے ساتویں سیریز کے بعد 250 پوائنٹس حاصل کر کے طلائی تمغہ اپنے نام کیا۔

اسٹارک 450 وکٹیں لینے والے دوسرے آسٹریلیائی فاسٹ بولر

(آئی اے این ایس)

گیبرہ، آسٹریلیا کے فاسٹ بولر مچل اسٹارک نے جنوبی افریقہ کے خلاف دوسرے ٹسٹ میچ میں اپنے کریئر کے 450 وکٹیں مکمل کر کے ایک اہم سنگ میل عبور کرلیا۔ وہ ٹسٹ کرکٹ میں 450 وکٹیں لینے والے دوسرے آسٹریلیائی فاسٹ بولر اور مجموعی طور پر چوتھے آسٹریلیائی بولر بن گئے ہیں۔ اسٹارک نے سینٹ جارج پارک میں جنوبی افریقہ کی پہلی اننگز کے دوران ویان مولڈر کو آؤٹ کر کے یہ اعزاز حاصل کیا۔ ان کی گیند مولڈر کے دستانے کا کنارہ لیتی ہوئی وکٹ کیپر ایلکس کیری کے ہاتھوں میں چلی گئی۔ امپائر کی جانب سے ابتدائی طور پر ناٹ آؤٹ قرار دیے جانے کے بعد آسٹریلیا نے ریویو لیا، جس کے نتیجے میں مولڈر کو آؤٹ قرار دیا گیا۔ آسٹریلیا کی جانب سے ٹسٹ کرکٹ میں سب سے زیادہ وکٹیں لینے کا ریکارڈ شین وارن کے نام ہے، جنہوں نے اپنے کیریئر میں 708 وکٹیں حاصل کیں۔ نیتھن لائن 573 وکٹوں کے ساتھ دوسرے، گلین میک گرا 563 وکٹوں کے ساتھ تیسرے، مچل اسٹارک 450 وکٹوں کے ساتھ چوتھے اور ڈینس للی 355 وکٹوں کے ساتھ پانچویں مقام پر ہیں۔ اسٹارک اس طرح گلین میک گرا کے بعد 450 ٹسٹ وکٹیں حاصل کرنے والے دوسرے آسٹریلیائی فاسٹ بولر بن گئے ہیں۔ اسٹارک نے 109 ٹسٹ میچوں میں 450 وکٹیں مکمل کیں۔

ابھشیک چودھری کی رہنمائی میں دیویندر کمار نے ایشین پیرا گیمز میں طلائی تمغہ جیتا

(آئی اے این ایس)

نئی دہلی، 21 اکتوبر جاپان کے آئچی ناگویا میں منعقدہ 5ویں ایشین پیرا گیمز 2026 میں ہندوستانی پیرا ایتھلیٹ دیویندر کمار نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے طلائی تمغہ جیت کر ملک کا نام روشن کیا۔ دیویندر کمار نے ڈسکس تھرو ایونٹ میں 71.49 میٹر کا تھرو کر کے 781 پوائنٹس حاصل کیے۔ اس تاریخی کامیابی میں ان کے کوچ ابھشیک چودھری کا اہم کردار رہا۔ اتر پردیش کے بلند شہر میں واقع ریس کورس کالونی کے رہنے والے ابھشیک چودھری نے اپنی ٹریننگ، رہنمائی اور مسلسل تعاون سے دیویندر کمار کی تیاریوں میں کلیدی کردار ادا کیا۔ ابھشیک چودھری کی رہنمائی میں دیویندر کمار نے بین الاقوامی سطح پر شاندار کارکردگی دکھاتے ہوئے طلائی تمغہ حاصل کیا۔ یہ کامیابی نہ صرف ہندوستانی پیرا ایتھلیٹکس کے لیے باعث فخر ہے، بلکہ بلند شہر کے لیے بھی انتہائی فخر کا لمحہ ہے۔ دیویندر کمار کی اس کامیابی نے ثابت کر دیا ہے کہ سخت محنت، نظم و ضبط اور بہترین تربیت کی بدولت بین الاقوامی کھیل کے پلیٹ فارم پر ملک کا نام روشن کیا جا سکتا ہے۔

سمرن کا ڈبل گولڈ، ہندوستان کے 14 طلائی سمیت 62 تمغے

(یو این آئی)

آئچی- ناگویا، 21 اکتوبر ایشین پیرا گیمز 2026 کے تیسرے دن ایتھلیٹکس میں شاندار کارکردگی کی بدولت ہندوستان کے تمغوں کی تعداد 60 سے تجاوز کرگئی۔ پہلے تین دن کے بعد ہندوستان کے مجموعی تمغوں کی تعداد 62 ہوگئی ہے، جن میں 14 طلائی، 22 چاندی اور 26 کانسے شامل ہیں۔ سمرن شرما نے خواتین کی 100 میٹر ٹی 12 دوڑ میں گیمز ریکارڈ کے ساتھ طلائی تمغہ جیتا۔ یہ ان کا موجودہ ایشین پیرا گیمز میں دوسرا طلائی تمغہ ہے۔ وہ ایک ہی ایڈیشن میں دو طلائی تمغے جیتنے والی چوتھی ہندوستانی بن گئی ہیں۔ اس سے قبل انہوں نے 200 میٹر ٹی 12 میں بھی طلائی تمغہ جیتا تھا۔ اس سے پہلے ہانگزو میں منعقدہ گزشتہ ایڈیشن میں انکور دھاما نے مردوں کی 5000 میٹر ٹی 11 اور 1500 میٹر ٹی 11، جبکہ شیتل دیوی نے خواتین کے انفرادی کمپاؤنڈ اوپن اور مکسڈ ٹیم کمپاؤنڈ اوپن میں دو، دو طلائی تمغے جیتے تھے۔ موجودہ ایڈیشن میں نشاد کمار نے بھی یہ کارنامہ انجام دیا ہے۔ انہوں نے ہیر کو لانگ جمپ ٹی 47 اور منگل کو ہائی جمپ ٹی 47 میں طلائی تمغے جیتے۔ موجودہ چیمپئن دلیپ مہادو گاویت نے مردوں کی 100 میٹر ٹی 47 میں طلائی جبکہ محمد باسل نے چاندی کا تمغہ جیتا۔ پروین کمار نے مردوں کی ہائی جمپ ٹی 64 میں 05.2 میٹر کی چھلانگ کے ساتھ گیمز ریکارڈ قائم کرتے ہوئے طلائی تمغہ جیتا، جبکہ نِتی نے 92.1 میٹر کے ساتھ چاندی حاصل کی۔

2027 انڈر 19 خواتین ورلڈ کپ بنگلہ دیش اور نیپال میں ہوگا

(یو این آئی)

نئی دہلی، 21 اکتوبر 2027 کا خواتین انڈر 19 ٹی 20 ورلڈ کپ 21 جنوری سے 6 فروری تک بنگلہ دیش اور نیپال کے چار میدانوں چٹاگانگ، سلہٹ، کیرتی پور اور مولاپانی میں کھیلا جائے گا۔ دونوں سیمی فائنل 4 فروری اور فائنل 6 فروری کو چٹاگانگ میں ہوگا۔ 16 ٹیموں کو چار گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ دفاعی چیمپئن ہندوستان کو گروپ اے میں آئرلینڈ، ویسٹ انڈیز اور نیپال کے ساتھ رکھا گیا ہے، جبکہ گروپ بی میں 2025 کی رنر اپ جنوبی افریقہ کے ساتھ نیوزی لینڈ، پاکستان اور ساموا شامل ہیں۔ آسٹریلیا، بنگلہ دیش، نائجیریا اور متحدہ عرب امارات گروپ سی، جبکہ انگلینڈ، سری لنکا، امریکہ اور اسکاٹ لینڈ گروپ ڈی میں ہیں۔

شفالی ورما آئی سی سی ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی پر سزا کی زد میں آگئیں

اسپورٹس ڈیسک

بھارت کی اوپنر شفالی ورما کو زمبابوے کے خلاف دوسرے ٹی ٹوئنٹی میچ میں آئی سی سی کے ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی پر سزا سنادی گئی ہے۔ انٹرنیشنل کرکٹ کونسل کے مطابق شفالی ورما نے اتوار 18 اکتوبر کو رائے پور میں کھیلے گئے میچ میں ضابطہ اخلاق کے آرٹیکل 2.2 کی خلاف ورزی کی جو بین الاقوامی میچ کے دوران کرکٹ کے سامان یا گراؤنڈ کی اشیا کے نامناسب استعمال سے متعلق ہے۔ اس خلاف ورزی پر ان کے ریکارڈ میں ایک ڈی میرٹ پوائنٹ شامل کردیا گیا ہے جبکہ گزشتہ 24 ماہ کے دوران یہ ان کا پہلا جرم تھا۔ واقعہ زمبابوے کی اننگز کے 12ویں اوور میں پیش آیا جب شفالی ورما نے سری چاراتی کی گیند پر چیپو موگیری تیرپانو کا کیچ مڈ آف پر چھوڑ دیا۔ موقع ضائع ہونے پر بھارتی بیٹر نے غصے میں گیند زمین پر دے ماری۔ شفالی نے اپنی غلطی تسلیم کرتے ہوئے میچ ریفری جی ایس لکشمی کی تجویز کردہ سزا قبول کرلی جس کے باعث باقاعدہ سماعت کی ضرورت پیش نہیں آئی۔

بنگلہ دیش اور نیپال میں کھیلا جائے گا 2027 کا انڈر 19 خواتین ورلڈ کپ

مقابلے چٹاگانگ، سلہٹ، کیرتی پور اور مولپانی میں ہوں گے

(یو این آئی)

نئی دہلی، 21 اکتوبر 2027 کا خواتین انڈر 19 ٹی 20 ورلڈ کپ 21 جنوری سے 6 فروری تک بنگلہ دیش اور نیپال کے چار میدانوں میں کھیلا جائے گا۔ مقابلے چٹاگانگ، سلہٹ، کیرتی پور اور مولپانی میں ہوں گے، جبکہ دونوں سیمی فائنل 4 فروری اور فائنل 6 فروری کو چٹاگانگ میں کھیلا جائے گا۔ 16 ٹیموں کے ٹورنامنٹ میں چار گروپ ہوں گے، جن میں چار، چار ٹیمیں شامل ہوں گی۔ گروپ مرحلے کے بعد دو گروپوں میں سپر سکس مرحلہ ہوگا، جس کے بعد سیمی فائنل اور فائنل کھیلے جائیں گے۔ یہ ٹورنامنٹ کا تیسرا ایڈیشن ہے۔ ہندوستان نے 2023 اور 2025 میں پہلے دونوں ایڈیشن جیتے تھے۔ موجودہ چیمپئن ہندوستان کو گروپ اے میں آئرلینڈ، ویسٹ انڈیز اور نیپال کے ساتھ رکھا گیا ہے۔ گروپ بی میں جنوبی افریقہ، نیوزی لینڈ، پاکستان اور ساموا شامل ہیں۔ آسٹریلیا، بنگلہ دیش، نائجیریا اور متحدہ عرب امارات گروپ سی، جبکہ انگلینڈ، سری لنکا، امریکہ اور اسکاٹ لینڈ گروپ ڈی میں ہیں۔ ٹورنامنٹ کا آغاز 21 جنوری کو چار میچوں سے ہوگا۔ تمام 41 میچ دن میں کھیلے جائیں گے اور صبح کے مقابلے مقامی وقت کے مطابق 30:9 بجے جبکہ دوپہر کے میچ 30:1 بجے شروع ہوں گے۔ آئی سی سی کے چیف ایگزیکٹو سنجوگ گپتا نے کہا کہ انڈر 19 ورلڈ کپ نوجوان کھلاڑیوں کو اپنے ملک کی نمائندگی کرتے ہوئے اعلیٰ سطح پر کیریئر بنانے کا اہم موقع فراہم کرتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ بنگلہ دیش اور نیپال کو میزبانی دینا کرکٹ کے مستقبل کے لیے آئی سی سی کے اعتماد اور سرمایہ کاری کی عکاسی کرتا ہے۔

دیونانی نے پیرا ایشین گیمز میں سرشٹی کو مبارکباد دی

(یو این آئی)

جے پور، 21 اکتوبر راجستھان اسمبلی کے اسپیکر واسودیو دیونانی نے جاپان کے ناگویا میں منعقدہ پیرا ایشین گیمز کے 10 میٹر ایئر پسٹل شوٹنگ مقابلے میں کانسے کا تمغہ جیت کر ملک اور ریاست کا نام روشن کرنے پر اجمیر کی باصلاحیت کھلاڑی سرشٹی اروڑا کو مبارکباد اور نیک خواہشات پیش کی ہیں۔ اس موقع پر مسٹر دیونانی نے کہا کہ سرشٹی نے اپنی مضبوط قوت ارادی، سخت محنت اور اٹوٹ حوصلے سے یہ ثابت کردکھایا ہے کہ کوئی بھی صورتحال خوابوں کی راہ میں رکاوٹ نہیں بن سکتی۔

خواتین کے 80 کلوگرام کیٹگری میں پراچی ٹوکس نے تمغہ پکا کیا

پڈوا، 21 اکتوبر ایشیائی انڈر-19 سلور میڈلسٹ پراچی ٹوکس نے مونٹی نیگرو کے پڈوا میں منعقدہ 2026 ورلڈ باکسنگ انڈر-19 چیمپئن شپ میں ساموا کی کیلی پیریز کو ہرا کر خواتین کے 80 کلوگرام زمرے کے سیمی فائنل میں پہنچ کر ہندوستانی دستے کے لیے پہلا تمغہ یقینی بنایا۔

امن سہراوت اور انتم پنگھال کی عدم شرکت سے سوجیت کلکل پر نظریں

(آئی اے این ایس)

نئی دہلی، 21 اکتوبر قازقستان کے آستانہ میں 24 اکتوبر سے یکم نومبر تک ہونے والی عالمی ریسلنگ چیمپئن شپ 2026 میں ایشین گیمز کے چیمپئن سوجیت کلکل ہندوستانی ٹیم کے اہم کھلاڑی ہوں گے۔ اولمپک تمغہ فاتح امن سہراوت، انتم پنگھال اور اولمپین ریتیکا ہڈا مختلف وجوہات اور چوٹ کے باعث اس مقابلے میں حصہ نہیں لے رہے ہیں۔ 23 سالہ سوجیت نے رواں ماہ ایشین گیمز میں 65 کلوگرام زمرے کا طلائی تمغہ جیتا تھا۔ انہوں نے فائنل میں تاجکستان کے عبدالماجد قدیروف کو 9-2 سے پچھڑنے کے بعد 10-9 سے شکست دی تھی۔ سوجیت ایشین چیمپئن شپ اور انڈر 23 عالمی چیمپئن شپ کا خطاب بھی جیت چکے ہیں اور یو ڈبلیو ڈبلیو رینکنگ میں دنیا کے نمبر دو پہلوان ہیں۔ ایران کے موجودہ عالمی چیمپئن رحمان 65 کلوگرام میں سوجیت کے بڑے حریف ہوں گے۔ ایشین گیمز کی 15 رکنی ہندوستانی ٹیم میں سے صرف سوجیت، ساگر جگلان، منیشا بھنوالا، سنیل کمار اور نتیش سیاق عالمی چیمپئن شپ ٹیم میں شامل ہیں۔ نتیش نے 97 کلوگرام میں چاندی اور سنیل نے 87 کلوگرام میں کانسہ جیتا تھا۔

Read and Recommend
The daily Surathal Srinagar
صورت حال
صورت شمشیر ہے دست قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

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,