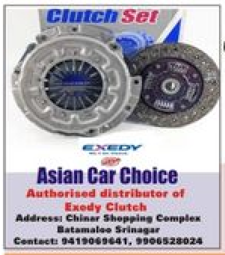


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

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

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

Vol: 17 Issue No: 254 Friday 23 October 2026 - 11 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

یوکرین اور مغربی ایشیاء میں امن کی ہر بامعنیٰ کوشش کی حمایت کرینگے

پولینڈ کے ساتھ دفاع، خلائی ٹیکنالوجی اور جوہری توانائی کے شعبوں میں تعاون بڑھانے کی طرف توجہ دی جائے گی/ وزیر اعظم

سرینگر/ یوکرین اور مغربی ایشیاء میں امن قائم کرنے کی ہر بامعنیٰ کوشش کی حمایت جاری رکھنے کا عندیہ دیتے ہوئے وزیر اعظم نے کہا کہ پولینڈ کے ساتھ بھارت وسیع تر مذاکرات جن میں دفاع، خلائی ٹیکنالوجی اور جوہری توانائی کے شعبوں میں ایک دوسرے کے ساتھ تعاون بڑھانے پر اتفاق رائے قائم کرنے کی کوشش کی جائے گی۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ بھارت یوکرین اور مغربی ایشیاء میں امن قائم کرنے کی ہر بامعنیٰ کوشش کی حمایت جاری رکھے گا۔ پولینڈ کے وزیر اعظم ڈونالڈ ٹسک کے ساتھ مذاکرات کے بعد وزیر اعظم نے کہا کہ پولینڈ کے وزیر اعظم بھارت کے تین روزہ دورے پر پہنچے ہے ان کا یہ دورہ ایسے وقت میں ہو رہا ہے جب یوکرین میں جاری تنازعہ ختم کرنے کیلئے عالمی سطح پر کوششیں تیز کی جارہی ہیں۔ مذاکرات کے بعد اپنے بیان میں وزیر اعظم مودی نے کہا کہ بھارت اور

پولینڈ کے درمیان اسٹریٹجک شراکت داری کو وسعت دینے کے لیے کئی اہم فیصلے کیے گئے ہیں اور دونوں ممالک باہمی تعاون کو مزید بڑھانے کے لیے پرعزم ہیں۔ انہوں نے کہا کہ دونوں ممالک نے دفاع، خلائی ٹیکنالوجی اور جوہری توانائی

کے شعبوں میں تعلقات کو گہرا کرنے پر اتفاق کیا ہے۔ مودی نے پولینڈ کی کمپنیوں کو ان شعبوں میں بھارت کے ساتھ مشترکہ ترقی اور مشترکہ پیداوار کے منصوبوں میں حصہ لینے کی دعوت بھی دی۔ وزیر اعظم نے کہا کہ دونوں ممالک کی بڑھتی ہوئی اقتصادی قوت نے باہمی شراکت داری کے لیے نئے مواقع پیدا کیے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ بھارت اور یورپی یونین کے درمیان آزاد تجارتی معاہدہ دونوں ممالک کے اقتصادی تعلقات کو مزید مضبوط بنائے گا۔ مودی نے کہا کہ بھارت اور پولینڈ دونوں جمہوری اقدار اور قانون کی حکمرانی پر یقین رکھتے ہیں۔ ان کے مطابق عالمی نظم ونسق کے اداروں کو زیادہ بااختیار اور مؤثر بنانے کے لیے اصلاحات ضروری ہیں۔ انہوں نے ایک بار پھر واضح کیا کہ چاہے یوکرین کا معاملہ ہو یا مغربی ایشیا کی صورتحال، بھارت امن کے قیام کے لیے ہر بامعنیٰ کوشش کی حمایت جاری رکھے گا۔

وزیر داخلہ کو سالگرہ کے موقعہ پر وزیر اعظم نے مبارکباد اور نیک خواہشات پیش کیں

سرینگر/ وزیر اعظم نے مرکزی وزیر داخلہ کو سالگرہ کی مبارکباد دیتے ہوئے کہا کہ ان کی انتظامی صلاحیت نے ملک کے داخلی سلامتی کے نظام کو مزید مؤثر بنانے میں اہم کردار ادا کیا۔ ماؤنواز تشدد کے خاتمے اور منشیات سے پاک معاشرے کی تشکیل کیلئے حکومت کی کوششوں کو بھی سراہا۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی نے وزیر داخلہ امت شاہ کو سالگرہ پر مبارکباد پیش کرتے ہوئے ان کی انتظامی بصیرت کو ہندوستان کے داخلی سلامتی نظام کو مزید بہتر بنانے میں ان کی بھرپور تعریف کی۔ وزیر اعظم نے خصوصی طور پر بائیں بازو کی انتہاپسندی سے نمٹنے اور منشیات کے استعمال کے خلاف کارروائیوں میں حکومت کی جانب سے حاصل کی گئی کامیابیوں کا ذکر کیا۔ انہوں نے ان کوششوں کو ملک کی سلامتی اور سماجی اہداف کیلئے اہم قرار دیتے ہوئے کہا کہ ماؤ ازم کے لعنت کے خاتمے اور منشیات سے پاک معاشرے کے خواب کو آگے بڑھانے میں حاصل ہونے والی کامیابیاں خصوصی طور پر قابل ذکر ہیں۔ مودی نے امیت شاہ کی طویل اور صحت مند زندگی کے لیے دعا کرتے ہوئے امید ظاہر کی کہ وہ عوام کی خدمت جاری رکھیں گے۔ امیت شاہ مرکزی حکومت کی داخلی سلامتی کی حکمت عملی میں اہم کردار ادا کرتے رہے ہیں۔ اس میں شورش کے خلاف کارروائیاں، بائیں بازو کی انتہا پسندی پر قابو پانا اور منشیات کی اسمگلنگ کے خلاف اقدامات شامل ہیں۔ مرکزی حکومت نے ماؤنواز تشدد کے خاتمے اور منشیات سے پاک ہندوستان کی تشکیل کو اپنی اہم پالیسی ترجیحات میں شامل کیا ہے۔ ان اہداف کے حصول کے لیے سلامتی سے متعلق کارروائیوں، خفیہ معلومات کے تبادلے اور مرکزی و ریاستی ایجنسیوں کے درمیان تعاون پر توجہ دی جارہی ہے۔

احتجاجی مظاہروں، ای وی ایم مشینوں کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کرنے کے الزامات سے حزب اختلاف کو کچھ حاصل ہونے والا نہیں

سرینگر/ اسمبلی الیکشن کے بعد پنجاب میں این ڈی اے کی حکومت قائم ہونے کا عندیہ دیتے ہوئے مرکزی وزیر داخلہ نے حزب اختلاف کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ احتجاجی مظاہروں سے کچھ حاصل نہیں ہونے والا ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق بوہاندی کی صفائی سے متعلق 8941 کروڑ روپے کے منصوبے کا افتتاح کرتے ہوئے وزیر داخلہ امیت شاہ نے کہا کہ بھارتیہ جنتا پارٹی دریا کی بحالی کے بعد 2029 میں عوام سے دوبارہ حمایت حاصل کرنے کی کوشش کرے گی۔ کانگریس اور عام آدمی پارٹی کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اپوزیشن جماعتیں حکمران جماعتوں پر الیکٹرانک ووٹنگ مشینوں (ای وی ایم) میں چھیڑ چھاڑ اور ووٹوں کی چوری کے الزامات عائد کرتی رہی ہیں تاہم کئی ریاستوں میں وہ طویل عرصے سے اقتدار سے باہر ہیں۔

پونچھ میں مشن یووا کے تحت 365 منصوبوں کو منظوری

ڈپٹی کمشنر اشوک کمار شرما کی صدارت میں ضلعی کمیٹی کا اجلاس

(پونچھ)

مشن یووا کے تحت ضلع میں اسکیم پر عمل درآمد کی صورت حال کا جائزہ لینے کے لیے آج ضلع ترقیاتی کمشنر پونچھ اشوک کمار شرما کی صدارت میں ضلعی سطح کی عمل درآمد کمیٹی کا اجلاس منعقد ہوا۔ اجلاس میں ایڈیشنل ضلع ترقیاتی کمشنر امرجیت سنگھ، جنرل منیجر ضلع صنعتی مرکز نائمہ النساء بھٹی، ڈپٹی ڈائریکٹر ایمپلائمنٹ عبدالمجید، چیف ایگریکلچر افسر جوگراج سلاتھیا، اسسٹنٹ ڈائریکٹر دستکاری جیوتی چودھری، مشن یووا کے نوڈل افسر، بینکوں کے نمائندوں اور کمیٹی کے دیگر ارکان نے شرکت کی۔

بانڈی پورہ میں ای بلنگ نظام کی چار روزہ تربیت شروع

محکمہ تعلیم کے 50 سے زائد افسران اور ملازمین کی شرکت

(بانڈی پورہ)

ضلع خزانہ دفتر بانڈی پورہ میں آج نیشنل انفارمیٹکس سینٹر جموں وکشمیر کے آئی ایف ایم ایس منصوبے کے تحت ای بل اور ای منظوری کے نظام کے نفاذ سے متعلق چار روزہ تربیتی پروگرام کا افتتاح کیا گیا۔ یہ پروگرام محکمہ خزانہ کے تحت جموں وکشمیر اکاؤنٹس اینڈ ٹریژریز آرگنائزیشن کی ہدایات پر شروع کیا گیا ہے۔ پروگرام کا افتتاح چیف ایجوکیشن آفیسر بانڈی پورہ رفیق احمد میر نے کیا۔ اس موقع پر ڈسٹرکٹ ٹریژری آفیسر بانڈی پورہ امتیاز احمد اور ڈپٹی کمشنر دفتر بانڈی پورہ کے اکاؤنٹس آفیسر محمد اکبر بھی موجود تھے۔ تربیتی پروگرام کے پہلے روز محکمہ تعلیم سے تعلق رکھنے والے 50 سے زائد ڈرائنگ اینڈ ڈسبرسنگ افسران اور متعلقہ معاون ملازمین نے شرکت کی۔

اونتی پورہ میں پولیس پبلک میٹنگ کا انعقاد

سماجی جرائم کے خاتمے کے لیے عوام سے تعاون کی اپیل

(اونتی پورہ)

عوام اور پولیس کے درمیان تعلقات کو مزید مستحکم بنانے کی کوششوں کے تحت اونتی پورہ پولیس نے کھریو کے گاؤں زنترگ میں ایک عوامی اجلاس منعقد کیا۔ اس اجلاس کا انعقاد پولیس اسٹیشن کھریو کے اسٹیشن ہاؤس آفیسر کی نگرانی میں کیا گیا۔ اجلاس میں علاقے کے معزز شہریوں نے شرکت کی اور عوامی اہمیت کے مختلف مسائل کو اجاگر کیا۔ پولیس افسران نے شرکاء کی شکایات اور مسائل کو بغور سنا اور یقین دلایا کہ اٹھائے گئے معاملات کو جلد از جلد حل کرنے کے لیے متعلقہ حکام کے ساتھ اٹھایا جائے گا۔

راجوری میں موٹر وہیکل محکمے کی کارروائی

(راجوری)

سڑکوں پر حفاظت یقینی بنانے اور ٹریفک قوانین پر سختی سے عمل درآمد کے لیے موٹر وہیکل محکمہ نے ضلع راجوری میں کارروائیوں میں تیزی لائی ہے۔ اس مہم کے تحت آج محکمہ کی ٹیم نے مختلف گاڑیوں کی تفصیلی جانچ کی۔

بڈگام میں موسم سرماکی تیاریوں کا جائزہ

ڈپٹی کمشنر جتن کشور نے متعلقہ محکموں کو ضروری ہدایات دیں

(بڈگام)

ڈپٹی کمشنر بڈگام جتن کشور نے آج کانفرنس ہال میں ایک میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے ضلع میں موسم سرما کی تیاریوں کا جائزہ لیا اور برفباری سمیت خراب موسمی حالات سے پیدا ہونے والی ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے لیے مختلف محکموں کی تیاریوں کا

جائزہ لیا۔ ڈپٹی کمشنر نے برفباری سے متاثر ہونے والے تمام علاقوں میں راشن اور دیگر ضروری اشیائے خورد ونوش کا پیشگی ذخیرہ کرنے کی ہدایت دی۔ انہوں نے موسم سرما کے دوران عوام کو درپیش مشکلات کم کرنے کے لیے مختلف محکموں کے درمیان مؤثر تال میل قائم رکھنے پر زور دیا۔

کرناہ میں وائبرنٹ ویلیجز پروگرام کے تحت وسیع پیمانے پر معائنہ

ضلع انتظامیہ کپواڑہ کا بنیادی سہولیات اور ترقیاتی کاموں کا جائزہ

(کپواڑہ)

ضلع ترقیاتی کمشنر کپواڑہ کی ہدایت پر نامزد سینئر نوڈل افسران نے آج وائبرنٹ ولیجز پروگرام کے دوسرے مرحلے کے تحت تحصیل کرناہ کے مخصوص سرحدی دیہات میں ایک ہفتے پر مشتمل جامع میدانی دوروں کا آغاز کیا۔ 19 اکتوبر سے 24 اکتوبر تک جاری رہنے والی اس خصوصی معائنہ مہم کا مقصد زمینی سطح پر درمیانی مدت کے سروے انجام دینا، بنیادی ڈھانچے کی فراہمی کا جائزہ لینا اور جاری ترقیاتی اقدامات کی پیش رفت کا اندازہ لگانا ہے۔ معائنہ مہم کے مسلسل دوسرے روز سب ڈویژنل مجسٹریٹ کرناہ محمد ریاض نے ٹیٹوال کا دورہ کیا۔

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر کپواڑہ کی صدارت میں میٹنگ کا انعقاد

جن جاتیہ گورو دیوس 2026 کی تقریبات کی تیاریوں کا جائزہ

(کپواڑہ)

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر کپواڑہ غلام رسول نے آج متعلقہ افسران کی ایک میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے ضلع میں جن جاتیہ گورو دیوس 2026 کی تقریبات کے انعقاد کے لیے کی جانے والی تیاریوں کا جائزہ لیا۔ یہ تقریبات یکم نومبر سے 15 نومبر تک ضلع بھر میں منعقد کی جائیں گی۔ میٹنگ کے دوران ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر نے کہا کہ جن جاتیہ گورو دیوس کو تمام متعلقہ محکموں اور شراکت داروں کی فعال شرکت کے ساتھ منانا ضروری ہے، تاکہ قبائلی برادریوں کے مالا مال ثقافتی ورثے، روایات، کامیابیوں اور ملک کے لیے ان کی گراں قدر خدمات کو اجاگر کیا جاسکے۔

علی عمران کی کشمیری فلم یقظہ: دی اویکننگ سینما گھروں میں ریلیز

شعور، یادداشت اور روحانی بیداری جیسے موضوعات پر مبنی تجرباتی فلم

(سرینگر)

کشمیری زبان کی فیچر فلم 'یقظہ: دی اویکننگ' منگل کو کشمیر کے منتخب سینما گھروں میں ریلیز کی گئی۔ علی عمران کی تحریر و ہدایت کاری میں بننے والی اس فلم کے پروڈیوسر یاقوت مشتاق ہیں۔ فلم میں شعور، یادداشت، ادراک اور روحانی بیداری جیسے موضوعات کو ایک منفرد انداز میں پیش کیا گیا ہے۔ فلم کی کہانی روایتی انداز کے بجائے غیر خطی بیانیے پر مبنی ہے، جس میں مناظر، خاموشی، حرکات، آوازوں اور علامتوں کے ذریعے انسانی تجربات اور باطنی کیفیات کو اجاگر کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ فلم سازوں کے مطابق اس فلم کا مقصد یہ دیکھنا ہے کہ سینما کے ذریعے لاشعور کی کیفیتوں اور انسانی تجربے کے ان پہلوؤں کو کس طرح پیش کیا جاسکتا ہے جو عام طور پر نظر نہیں آتے۔ فلم میں کشمیر کی فلسفیانہ اور صوفیانہ روایات کو بھی اہمیت دی گئی ہے، جبکہ مخطوطہ مخصوص جغرافیائی پس منظر کے بجائے وجود اور باطنی شعور کی تلاش سے جوڑا گیا ہے۔ یقظہ علی عمران کی چوتھی فیچر فلم اور کشمیری زبان میں ان کی تیسری فلم ہے۔ ان کی سابقہ فلموں میں ابتدا، دی ریکننگ، توکوف: دی فضو رسلفۂ اور باتلہ شامل ہیں، جن میں فن، وجود، کشمیری کی روحانی روایات اور لوک تھیٹر جیسے موضوعات کو پیش کیا گیا ہے۔

ڈپٹی کمشنر رام بن کا موسم سرماکی تیاریوں کا جائزہ

برف ہٹانے اور ضروری خدمات کی بلاتعطل فراہمی پر زور

(رام بن)

ضلع ترقیاتی کمشنر رام بن محمد الیاس خان نے آج ایک میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے آنے والے موسم سرما کے لیے مختلف محکموں کی تیاریوں کا جائزہ لیا۔ اس دوران برف باری کے بعد سڑکوں سے بروقت برف ہٹانے، سڑک رابطوں کی بحالی، بجلی اور ضروری اشیاء کی بلاتعطل فراہمی کے علاوہ ضلع بھر میں طبی سہولیات اور ہنگامی خدمات کی دستیابی پر خصوصی توجہ دی گئی۔ میٹنگ میں ایڈیشنل ایس پی مجیب الرحمن، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو شوکت حیات متو، اسسٹنٹ کمشنر ڈیولپمنٹ محمد عمران تانترے، ڈی ایس پی ٹریفک، محکمہ تعمیرات عامہ، پی ایم جی ایس وائی، جے پی ڈی سی ایل، جل شکتی اور محکمہ دیہی انجینئرنگ کے ایگزیکٹیو انجینئرز سمیت دیگر ضلعی افسران نے شرکت کی۔ ڈپٹی کمشنر نے متعلقہ محکموں کو ہدایت دی کہ وہ افرادی قوت، مشینری اور ہنگامی ردعمل دینے والی ٹیموں کی تیاری یقینی بنائیں۔

کپواڑہ میں دیہی ترقیاتی محکمے کے کیپکس منصوبے کا جائزہ

پانچ نومبر تک مقررہ اہداف حاصل کرنے کی ہدایت

(کپواڑہ)

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر کپواڑہ غلام رسول نے آج متعلقہ افسران کی ایک میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے ضلع بھر میں محکمہ دیہی ترقی کے تحت کیپٹل ایکسپینڈیچر (کیپکس) منصوبے کی پیش رفت اور عمل درآمد کا تفصیلی جائزہ لیا۔ میٹنگ کے دوران ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر نے ضلع کے تمام بلاکوں میں مختلف مدات کے تحت جاری ترقیاتی کاموں کی صورتحال کا جائزہ لیا۔ ان میں پنچایتی راج اداروں (پی آر آئی) کی گرانٹس، بلاک ڈیولپمنٹ کونسل (بی ڈی سی) گرانٹس، ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کونسل (ڈی ڈی سی) گرانٹس، ابتدائی تعلیم، ثانوی تعلیم، شعبہ صحت، ترقی کے لیے منتخب بلاکوں کا پروگرام (اے بی ڈی)، ایس ایس وائی اور مرکز کے زیر انتظام علاقے کے کیپکس منصوبے شامل ہیں۔ میٹنگ میں ترقیاتی کاموں کی طبعی اور مالی پیش رفت کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ جاری منصوبوں کی صورتحال اور ان کی بروقت تکمیل میں حائل ممکنہ رکاوٹوں کی نشاندہی پر توجہ مرکوز کی گئی۔ متعلقہ افسران نے ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر کو مختلف اسکیموں کے تحت حاصل ہونے والی پیش رفت اور اپنے اپنے دائرہ اختیار میں جاری کاموں کی تازہ صورتحال سے آگاہ کیا۔

بانڈی پورہ میں چھ روزہ انتظامی ترقیاتی پروگرام اختتام پذیر

19 شرکاء نے تربیت مکمل کی، خواتین کاروباری افراد کو ڈیجیٹل تشہیر

(بانڈی پورہ)

چھوٹے اور درمیانے درجے کے کاروباری اداروں کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے شروع کیے گئے اقدام آر اے ایم پی کے تحت جموں وکشمیر انٹرپرینیورشپ ڈیولپمنٹ انسٹی ٹیوٹ (جے کے ای ڈی آئی) کی جانب سے منعقدہ چھ روزہ انتظامی ترقیاتی پروگرام آج منی سیکریٹریٹ بانڈی پورہ کے وقار ہال سینٹر میں اختتام پذیر ہوا۔ اس پروگرام میں مجموعی طور پر 19 شرکاء نے کامیابی کے ساتھ تربیت مکمل کی۔ تربیت حاصل کرنے والے افراد قومی دیہی روزگار مشن کے تحت قائم خود امدادی گروپوں کے ارکان ہیں اور دستوران، دستکاری مصنوعات کی تیاری، زرعی سرگرمیوں، مکمل غذا، مرغبانی اور دیگر کاروباری شعبوں سے وابستہ ہیں۔

بڈگام میں گھر گھر قانونی بیداری مہم کا انعقاد

جہیز کے خلاف بیداری پیدا کرنے پر خصوصی زور

(بڈگام)

انصاف تک رسائی کو فروغ دینے اور بنیادی سطح پر قانونی بیداری کو مضبوط بنانے کے اپنے عزم کے تحت ڈسٹرکٹ لیگل سروسز اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) بڈگام نے جموں وکشمیر لیگل سروسز اتھارٹی سری نگر کی نگرانی میں اکتوبر 2026 کے دوران ضلع بڈگام کے مختلف دیہات اور بلاکس میں گھر گھر قانونی بیداری اور عوامی رابطے کی متعدد سرگرمیاں منعقد کیں۔ یہ پروگرام پہلے سے طے شدہ سرگرمیوں کے شیڈول کے مطابق انجام دیے گئے۔ یہ پروگرام ضلع کے مختلف علاقوں، جن میں بیروہ، بڈگام، چرار شریف، خان صاحب، نارہ بل، چاڈورہ اور دیگر مقامات شامل ہیں، میں پیرا لیگل رضاکاروں (پی ایل ویز) کے ذریعے منعقد کیے گئے۔ ان سرگرمیوں کا بنیادی مقصد مقامی باشندوں، خصوصاً خواتین، بچوں، بزرگ شہریوں اور معاشی طور پر کمزور و پسماندہ طبقات کو ان کے قانونی حقوق، مفت قانونی امداد کی دستیابی اور انصاف تک مساوی رسائی یقینی بنانے میں قانونی خدمات کے اداروں کے کردار سے آگاہ کرنا تھا۔

جاری ترقیاتی کاموں اور منصوبوں کی موجودہ صورتِ حال سے آگاہ کیا

سڑکوں کی تعمیر، بجلی، ٹرانسپورٹ، صحت اور دیگر بنیادی سہولیات سے متعلق مطالبات پیش، متعدد شکایات کا موقع پر ازالہ

(شوپیان)

عوام تک انتظامیہ کی رسائی یقینی بنانے اور ان کے مسائل حل کرنے کی جاری مہم کے تحت آج زینہ پورہ کے دیہی علاقے میں واقع پبلک پارک میں ڈپٹی کمشنر شوپیاں چرندیپ سنگھ کی صدارت میں میگا بلاک دیوس کا انعقاد کیا گیا۔ پروگرام کے آغاز پر نشہ مکت بھارت ابھیان کے تحت ایک پروقار عہد لیا گیا، جس میں نشے سے پاک شوپیاں اور نشے سے پاک ہندوستان کی تعمیر کے لیے اجتماعی عزم کا اعادہ کیا گیا۔ عوامی رابطہ پروگرام کے

دوران مقامی باشندوں نے مختلف بنیادی مسائل اور عوامی اہمیت کے مطالبات پیش کیے۔ ان میں شوپیاں سے بس سروس شروع کرنا، سڑکوں پر میکڈم بچھانا، بجلی کی بلاتعطل فراہمی، پبلک پارک سے گزرنے والی ہائی ٹینشن بجلی لائن کو منتقل کرنا، سیلاب سے تحفظ کے لیے حفاظتی پشتوں کی تعمیر، آبپاشی نہروں سے گاد نکالنا، اسپتالوں میں عملے اور مشینری میں اضافہ، بچوں کے پارک کی تعمیر و ترقی اور وہاں میں لائبریری قائم کرنے سمیت دیگر ترقیاتی ضروریات شامل تھیں۔ ڈپٹی کمشنر نے عوام کی شکایات اور مسائل کو توجہ سے سنا۔ مختلف محکموں کے افسران نے عوام کی جانب سے اٹھائے گئے مسائل اور مطالبات کا جواب دیتے ہوئے جاری ترقیاتی کاموں اور منصوبوں کی موجودہ صورت حال سے آگاہ کیا۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

ہرمز میں آئل ٹینکر پر نامعلوم پروجیکٹائل سے حملہ، 21 بھارتی ملاح سوار

نئی دہلی: کویت کے پرچم بردار پیٹرولیم مصنوعات کے ٹینکر ایم ٹی الدسمہ کو، جس پر 21 بھارتی ملاح سوار تھے، آبنائے ہرمز سے گزرتے ہوئے ایک نامعلوم پروجیکٹائل (میزائل یا گولے) سے نشانہ بنایا گیا ہے۔ بندرگاہوں، جہاز رانی اور آبی گزرگاہوں کے مرکزی وزیر سربانند سونووال نے بتایا کہ عملے کے تمام ارکان محفوظ ہیں۔

یہ واقعہ مقامی وقت کے مطابق 21 اکتوبر بروز بدھ کو پیش آیا۔ مرکزی وزیر نے اس سے متعلق جانکاری دیتے ہوئے بتایا کہ متعلقہ حکام صورت حال کی مسلسل اور باریک بینی سے نگرانی کر رہے ہیں۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں سونووال نے کہا کہ 21 اکتوبر کو، کویت کے پرچم بردار آئل پروڈکٹ

ٹینکر ایم ٹی الدسمہ کو، جس میں 21 ہندوستانی ملاح سوار تھے، آبنائے ہرمز سے گزرتے وقت ایک نامعلوم پروجیکٹائل سے نشانہ بنایا گیا۔ 21 بھارتی ملاحوں سمیت پورا عملہ مکمل طور پر محفوظ ہے۔

انہوں نے مزید کہا کہ ہم صورت حال کی مسلسل نگرانی کر رہے ہیں اور اپنے ملاحوں کے مستقل تحفظ اور بہبود کو یقینی بنانے کے لیے شپ مینجمنٹ کمپنی کے ساتھ قریبی رابطے میں ہیں۔ یونائیٹڈ کنگڈم میری ٹائم ٹریڈ آپریشنز نے بھی عمان کے علاقے بخا سے 11 ناٹیکل میل مغرب میں اس حملے کو ٹریک کیا ہے۔ ٹائمز کویت کے مطابق، اس واقعے کے باعث جہاز پر آگ لگ گئی تھی، جسے بعد میں بجھا دیا گیا۔

رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ٹینکر اب بھی رکا ہوا ہے اور عملے کے تمام ارکان محفوظ بتائے گئے ہیں۔ یہ حملہ خلیج میں تجارتی جہاز رانی سے متعلق ہونے والے متعدد علاقائی واقعات کے سلسلے کے درمیان پیش آیا ہے۔ اس سے قبل 16 اکتوبر کو، خام تیل لے جانے والے ایک ٹینکر ایم ٹی ایس ٹی '3' کو بھی، جس پر 15 بھارتی ملاح سوار تھے، آبنائے ہرمز میں ایک پروجیکٹائل سے نشانہ بنایا گیا تھا۔ سونووال نے بتایا تھا کہ اس واقعے میں بھی تمام بھارتی شہری محفوظ تھے اور کسی جانی نقصان کی کوئی اطلاع نہیں تھی۔

مشرق وسطیٰ کے بڑھتے ہوئے

سعودی عرب کے انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر حملہ، ایک شخص ہلاک، آٹھ زخمی

ریاض: حوثیوں کی جانب سے سعودی عرب کے انٹرنیشنل ایئرپورٹ کو ایک بار پھر نشانہ بنا کر کیے گئے حملے میں بڑا نقصان ہوا ہے۔ سول ایوی ایشن اتھارٹی نے بتایا کہ بدھ کی شام کو کیے گئے اس حملے میں کم از کم ایک شخص ہلاک اور آٹھ دیگر زخمی ہو گئے۔

ایوی ایشن اتھارٹی کے ایک سرکاری بیان کے مطابق، زخمیوں کو طبی امداد کے لیے ہسپتال منتقل کر دیا گیا ہے، جن میں سے کچھ کی حالت تشویشناک ہے۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر جاری کردہ ایک بیان میں ایوی ایشن اتھارٹی نے کہا کہ دمام میں کنگ فہد انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر بدھ، 21 اکتوبر سال) 2026 بمطابق 10 جمادی الاول 1448 ہجری) کی شام کو حملہ کیا گیا۔

سول ایوی ایشن اتھارٹی نے مزید کہا کہ حملے میں املاک کو بھی نقصان پہنچا ہے اور نقصان کی حد کا تعین کرنے کے لیے تحقیقات کی جا رہی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ حملے میں ایک رہائشی کی موت ہو گئی، اور آٹھ دیگر افراد معمولی سے لے کر شدید نوعیت کے زخمی ہوئے ہیں۔ تمام زخمیوں کو فوری طور پر ضروری طبی امداد کی فراہمی کے لیے ہسپتال پہنچایا گیا۔ حملے میں مالی اور مادی املاک کا بھی نقصان ہوا ہے، جس کا فی الحال جائزہ لیا جا رہا ہے۔ اس حوالے سے مزید تفصیلات بعد میں فراہم کی جائیں گی۔

اسی دوران، امریکی وزارت خارجہ نے سعودی عرب میں موجود صرف غیر ہنگامی امریکی سرکاری ملازمین اور ان کے اہل خانہ کے لیے وہاں سے نکلنے کے احکامات جاری کر دیے۔ ایران کے حمایت یافتہ حوثیوں نے سعودی عرب کے خلاف اپنی جنگی کارروائیوں میں تیزی لائی ہے، جن میں شہری ہوائی اڈوں اور دیگر اہم بنیادی ڈھانچے پر حملے شامل ہیں۔ اس کے نتیجے میں عام شہری ہلاک و زخمی ہوئے ہیں اور فضائی سفر میں شدید رکاوٹیں پیدا ہوئی ہیں۔

امریکی وزارت خارجہ کے ترجمان ٹامی پگوٹ نے ایکس پر لکھا کہ محکمے کے ملازمین اور ان کے اہل خانہ کی حفاظت ہماری سب سے بڑی ترجیح ہے۔ ہم ان کی سیکورٹی اور مدد کے لیے تمام ضروری اقدامات اٹھاتے رہیں گے الجزیرہ نے رپورٹ کیا کہ یمنی فوج کے ترجمان کرنل ماجد الناجیلی نے تصدیق کی ہے کہ حوثی باغیوں نے ایک ہی دن میں چوتھی بار الریان ایئرپورٹ کو نشانہ بنایا۔

شہری ہوا بازی کے بنیادی ڈھانچے پر مسلسل حملوں کی مذمت کرتے ہوئے کرنل الناجیلی نے اسے ایک جان بوجھ کر اٹھایا گیا قدم قرار دیا۔ انہوں نے مزید زور دیا کہ ایئرپورٹ پر حملہ کرنے سے براہ راست یمن کے عوام کے مفادات کو نقصان پہنچتا ہے اور ان کی نقل و حرکت کی آزادی پر شدید پابندیاں عائد ہوتی ہیں۔

الجزیرہ کی رپورٹ کے مطابق، یمن میں سعودی قیادت والے اتحاد کے ترجمان بریگیڈیئر جنرل ترکی المالکی نے بتایا کہ اتحاد کے فضائی دفاعی نظام نے سعودی عرب کے مشرقی صوبے کو نشانہ بنانے والے چار ڈرونز کو کامیابی سے روک کر تباہ کر دیا۔

یہ کارروائی حال ہی میں ہوائی اڈوں کی تنصیبات پر ہونے والے حملوں کی وجہ سے خطے میں جاری کشیدگی کے درمیان سامنے آئی ہے۔ 10 اکتوبر کو کنگ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر ہونے والے مہلک حملے میں ایک بھارتی شہری سمیت 13 افراد ہلاک اور سینکڑوں زخمی ہو گئے تھے۔

سعودی عرب کی ایوی ایشن اتھارٹی نے اس سے قبل 11 اکتوبر کو جاری کردہ ایک بیان میں اس واقعے میں 12 افراد کی موت اور 309 افراد کے زخمی ہونے کی اطلاع دی تھی۔ بعد میں ریاض میں واقع بھارتی سفارت خانے نے حملے میں زخمی ہونے والے ایک بھارتی شہری کی ہلاکت کی تصدیق کی۔

چھ اور سات اکتوبر کو کنگ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ اور ابہا انٹرنیشنل ایئرپورٹ کو نشانہ بنا کر کئی حملے کیے گئے، جس کے بارے میں جی اے سی اے نے کہا کہ ان میں تین افراد ہلاک اور 36 لوگ زخمی ہوئے۔ ایئرپورٹ کا آپریشن کچھ وقت کے لیے روک دیا گیا تھا۔ وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے منگل کو کہا کہ مغربی ایشیا میں علاقائی صورت حال گہری تشویش کا باعث بنی ہوئی ہے۔

انہوں نے کہا کہ نئی دہلی بات چیت اور سفارت کاری کے ذریعے امن کو فروغ دینے والی ہر پہل کی حمایت کرے گی۔ انہوں نے یہ بات متحدہ عرب امارات کے اپنے ہم منصب شیخ عبداللہ بن زاید النہیان

فرانس میں تشدد کے لیے مسلمان تارکینِ وطن ذمہ دار نہیں

پیرس: فرانسیسی صدر ایمانوئل میکرون نے بدھ کے روز کہا کہ امریکی رہنماؤں سمیت دیگر غیر ملکی رہنما فرانس کی کشیدہ سماجی صورتحال کا فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنے سیاسی مقاصد حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

فرانس میں زندگی گزارنے کے بڑھتے ہوئے اخراجات کے خلاف ہونے والے مظاہروں کے نتیجے میں بڑے پیمانے پر ہنگامے اور لوٹ مار کے واقعات پیش آئے ہیں۔

امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے اس تشدد کو اپنے سیاسی حامیوں کو متحرک کرنے کے لیے استعمال کیا ہے۔ انہوں نے بغیر کوئی ثبوت پیش کیے یہ دعویٰ کیا کہ ان ہنگاموں کے ذمہ دار مسلمان تارکینِ وطن ہیں، اور میکرون

سے کہا کہ، اپنی سرحدیں بند کریں، اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے، صورتحال پر قابو پائیں!

اس کے جواب میں میکرون نے نشاندہی کی کہ گزشتہ ہفتے کے آخر میں پیرس اور فرانس کے دیگر شہروں میں ہونے والے لوٹ مار کے واقعات کو، بیرونی ممالک میں توڑ مروڑ کر پیش کیا گیا ہے۔

انہوں نے کہا، نتیجتاً، بہت سے لوگوں نے، جن میں غیر ملکی رہنما بھی شامل ہیں، ایسے تبصرے کیے ہیں جو نہ صرف ناقابل قبول ہیں بلکہ مکمل طور پر مضحکہ خیز بھی ہیں۔

جب ایک صحافی نے پوچھا کہ کیا ان کا اشارہ ٹرمپ کی طرف ہے تو میکرون نے جواب دیا: دیگر لوگوں کے ساتھ ساتھ، ان کی طرف بھی۔

میکرون نے مزید کہا کہ مصنوعی ذہانت (اے آئی) کے ذریعے تیار کردہ ایسی تصاویر سامنے آئی ہیں جن میں ایسے مناظر دکھائے گئے ہیں جو درحقیقت فرانس میں کبھی پیش ہی نہیں آئے۔ کچھ لوگ دعویٰ کر رہے ہیں کہ فرانس پر تارکینِ وطن اور اسلام پسندوں کے گروہوں نے قبضہ کر لیا ہے، جو کہ سراسر جھوٹ ہے۔

میکرون نے یہ واضح نہیں کیا کہ وہ اے آئی سے تیار کردہ کن تصاویر کی بات کر رہے ہیں، اور نہ ہی یہ بتایا کہ انہوں نے کیسے تعین کیا کہ وہ جعلی ہیں۔ فرانسیسی وزیر خارجہ جین نوئل باروٹ نے کہا کہ ان کا دفتر متعلقہ ممالک کو ضروری وضاحتیں فراہم کر سکتا ہے، تاکہ انہیں سوشل میڈیا پر غلط معلومات

پاکستان کے پنجاب میں بس الٹنے سے 11 افراد ہلاک، 30 سے زائد زخمی

لاہور: پاکستان کے صوبہ پنجاب میں بدھ کے روز تیز رفتار بس کے ڈیوائیڈر سے ٹکرانے اور الٹ جانے سے کم از کم 11 مسافر ہلاک اور 30 سے زائد زخمی ہو گئے۔ بس کراچی سے پنجاب کے ضلع ڈیرہ غازی خان جا رہی تھی کہ لاہور سے 500 کلومیٹر دور راجن پور میں حادثہ پیش آیا۔

پاکستان کی نیشنل ایمرجنسی رسپانس سروس ریسکیو 1122 کے ترجمان نے بتایا کہ حادثہ ہائی وے کے ایک حصے پر پیش آیا جہاں تعمیراتی کام جاری تھا۔ ترجمان نے عینی شاہدین کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ خیال کیا جاتا ہے کہ حادثہ تیز رفتاری کی وجہ سے ہوا ہے۔

ترجمان نے بتایا کہ تیز رفتار بس ڈیوائیڈر سے ٹکرا گئی اور الٹ گئی جس سے متعدد مسافر پھنس گئے اور زخمی ہو گئے۔ آٹھ مسافروں کی موقع پر ہی موت ہو گئی، جبکہ تین دیگر نے ہسپتال میں علاج کے دوران دم توڑ دیا۔

زخمیوں میں سے تین کی حالت تشویشناک بتائی جاتی ہے۔ امدادی کارروائیوں میں شامل ایک اہلکار کے مطابق 19 زخمی مسافروں کو علاج کے لیے قریبی اسپتالوں میں منتقل کیا گیا جب کہ 12 دیگر معمولی زخمیوں کو جائے وقوعہ پر طبی امداد دی گئی۔

جاں بحق ہونے والوں میں خواتین اور بچے بھی شامل ہیں اور امدادی ٹیموں نے

بارہمولہ میں عسکریت پسندوں کے دو معاون اسلحہ بارود سمیت گرفتار

سوپور (کوثر عرفات): شمالی کشمیر کے بارہمولہ ضلع میں سرکاری ذرائع نے بتایا کہ سیکورٹی فورسز نے عسکریت پسندی سے وابستہ دو معاون کو گرفتار کیا ہے اور ان کے قبضے سے اسلحہ برآمد کیا، ذرائع نے بتایا کہ قابل اعتماد انٹیلی جنس ان پٹ پر کارروائی کرتے ہوئے، فوج کی 52 راشٹریہ رائفلز اور بارہمولہ پولیس نے مشترکہ طور پر دو دہشت گرد کے ساتھیوں کو بارہمولہ کے ڈیلینا گھاٹ کے قریب دار پورہ نرسری کے علاقے سے گرفتار کیا۔

حکام نے بتایا کہ تلاشی کے دوران ان کے قبضے سے ایک گلاک ترک ساختہ پستول، 10 راؤنڈز کے ساتھ ایک میگزین اور دو دیسی ساختہ بم برآمد کیے گئے، انہوں نے بتایا کہ دونوں افراد کا تعلق سوپور کے چنکی پورہ علاقے سے ہے۔

حکام نے مزید کہا کہ ابتدائی طور پر، دونوں پکڑے گئے ہے اور اوور

گراؤنڈ ورکرز کے طور پر کام کرتے ہوئے پائے گئے اور امکان ہے کہ وہ دہشت گردوں کے لیے ہتھیاروں اور دھماکہ خیز مواد کی نقل و حرکت میں ملوث تھے۔ عہدیداروں نے مزید کہا کہ وادی کشمیر میں دہشت گردانہ سرگرمیوں کو روکنے اور ان کے سپورٹ نیٹ ورک کو ختم کرنے کی جاری کوششوں میں اس آپریشن کو سیکورٹی فورسز کی ایک اہم کامیابی کے طور پر دیکھا جا رہا ہے۔ اس ضمن میں حکام نے مزید کہا کہ معاملے کی مزید تفتیش جاری ہے۔

واضح رہے کہ بارہمولہ اور اس کے مختلف علاقہ جات میں جموں کشمیر پولیس اور سیکورٹی فورسز کی جانب سے لگاتار مختلف مقامات پر ناکے لگائے جاتے ہیں تاکہ ماحول امن و امان میں رہے اور اگر کوئی بھی شخص کسی بھی غیر قانونی سرگرمیوں میں ملوث پایا جاتا ہے تو اس کے خلاف قانونی کارروائی

کانگریس 2030 تک کوئی الیکشن نہیں جیت پائے گی، امت شاہ کا راہل گاندھی کے ووٹ چوری کے دعووں پر سخت حملہ

نئی دہلی: مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے جمعرات کو اپوزیشن پر شدید تنقید کی۔ انہوں نے کہا کہ اپنی منفی سیاست کی وجہ سے کانگریس پارٹی 2030 تک بھی کوئی الیکشن نہیں جیت سکے گی۔ شاہ نے راہل گاندھی پر الزام لگایا کہ وہ محض دراندازوں کے ووٹ بینک کو بچانے کے لیے ووٹ چوری کا الزام لگا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ، انہوں نے عام آدمی پارٹی کے قومی کنوینر اروند کیجریوال کو خبردار کیا کہ پنجاب میں ان کی پارٹی کا صفایا ہونے جا رہا ہے۔

عام آدمی پارٹی کے قومی کنوینر اروند کیجریوال کو ہدف بناتے ہوئے، امت شاہ نے کہا کہ پنجاب کے عوام عام آدمی پارٹی کی حکومت کو اقتدار سے بے دخل کر کے انہیں منہ توڑ جواب دیں گے۔

قومی دارالحکومت میں ایک اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے، وزیر داخلہ نے الیکشن کمیشن آف انڈیا کی غیر جانبداری کے بارے میں کانگریس پارٹی کی جانب سے بار بار اٹھائے گئے سوالات کو مسترد کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ یہ پرانی جماعت جب بھی شکست کا سامنا کرتی ہے تو جمہوری اداروں کو مورد الزام ٹھہرانے کی عادی ہے۔

شاہ نے کہا، میں راہل گاندھی سے کہنا چاہتا ہوں کہ ووٹ چوری کا الزام لگا کر آپ دراندازوں کے ووٹوں کو بچانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ کانگریس کئی دہائیوں سے بہت سی ریاستوں میں الیکشن جیتنے میں ناکام رہی ہے، یہ سلسلہ وزیر اعظم مودی کے اقتدار میں آنے سے بہت پہلے شروع ہو چکا تھا۔

قاضی گنڈ میں قومی شاہراہ کی تعمیر و ترقی سے روایتی کاروبار متاثر، تاجروں کو روزگار بچانے کی فکر

اننت ناگ، دین عمران: جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ کا قاضی گنڈ، جسے وادی کشمیر کا گیٹ وے آف کشمیر کہا جاتا ہے، ماضی سے ہی نہ صرف وادی کی ثقافت اور روایات کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتا رہا ہے بلکہ یہاں کے روایتی کاروبار بھی علاقے کی شناخت کا ایک اہم حصہ رہے ہیں۔ تاہم قومی شاہراہ این ایچ 44 کی تعمیر اور ترقی کے بعد قاضی گنڈ کے تجارتی منظرنامے میں نمایاں تبدیلی دیکھنے کو مل رہی ہے، جس کے نتیجے میں مقامی تاجروں، بالخصوص روایتی دکانیں چلانے والے کاروباری افراد کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

کشمیر کا بادام

مقامی کاروباری طبقے کا کہنا ہے کہ قومی شاہراہ کی تعمیر سے پہلے قاضی گنڈ سے گزرنے والے مسافر اور گاڑیوں میں سوار لوگ یہاں کے بازاروں میں رک کر خریداری کیا کرتے تھے۔ اس دوران روایتی اشیا، مقامی مصنوعات اور دیگر ضروری سامان فروخت کرنے والے دکانداروں کو روزگار کے بہتر مواقع میسر تھے۔ لیکن شاہراہ کی تعمیر اور ٹریفک کے راستوں میں تبدیلی کے بعد مسافروں کی بازاروں تک رسائی محدود ہو گئی ہے، جس کا براہ راست اثر ان کے کاروبار پر پڑ رہا ہے۔

اخروٹ

تاجروں کے مطابق پہلے قاضی گنڈ کی روایتی دکانیں مسافروں کے لیے ایک اہم پڑاؤ ہوا کرتی تھیں، جہاں لوگ نہ صرف خریداری کرتے بلکہ علاقے کی ثقافت اور مقامی طرز زندگی سے بھی روشناس ہوتے تھے۔ اب بدلتے ہوئے ٹریفک نظام اور بازاروں تک کم رسائی کے باعث گاہکوں کی تعداد میں کمی محسوس کی جا رہی ہے، جس سے کاروباری سرگرمیاں متاثر ہونے کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی مشکلات پیدا ہو رہی ہیں۔

کشمیر کا روایتی لباس

مقامی کاروباری افراد کا کہنا ہے کہ ترقیاتی منصوبے علاقے کی بہتری اور عوامی سہولیات کے لیے ضروری ہیں، تاہم ایسے منصوبوں کے دوران مقامی تجارت اور روایتی کاروبار کے تحفظ کو بھی نظر انداز نہیں کیا جانا چاہیے۔ ان کے مطابق قاضی گنڈ کی تاریخی اور تجارتی اہمیت کو برقرار رکھنے کے

منشیات کو ختم کرنے کا عزم، کشمیر کی روایتی گھڑسواری کو فروغ دینے کے لیے سرینگر کے نوجوان شفیان عباس کی پہل

پانپور، پلوامہ، جموں و کشمیر (سید عادل مشتاق شاہ): ضلع پلوامہ کے گالندر پانپور میں گھڑسواری کے ذریعے کشمیری ثقافت کو زندہ کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ جس کا مقصد نوجوانوں کو مثبت سرگرمیوں کی جانب راغب کرنا ہے۔ کشمیر کی روایتی ثقافت اور گھڑسواری کے قدیم شوق کو دوبارہ زندہ کرنے کے مقصد سے سرینگر سے تعلق رکھنے والے تعلیم یافتہ نوجوان محمد شفیان عباس نے جنوبی کشمیر کے ضلع پلوامہ کے گالندر پامپور میں ایک منفرد پہل شروع کی ہے۔

شفیان عباس کے مطابق اس اقدام کا مقصد نوجوان نسل کو کشمیر کے ثقافتی ورثے سے جوڑنے کے ساتھ ساتھ انہیں مثبت اور تعمیری سرگرمیوں کی جانب راغب کرنا ہے، تاکہ نوجوان منشیات کی لعنت اور دیگر منفی اثرات سے دور رہ کر ایک صحت مند اور بامقصد زندگی گزار سکیں۔

گھڑسواری صدیوں سے کشمیر کی روایتی ثقافت اور شاہی ورثے کا ایک اہم حصہ رہی ہے، تاہم وقت گزرنے کے ساتھ اس قدیم روایت میں نوجوان نسل کی دلچسپی کم ہوتی گئی۔ ایسے میں محمد شفیان عباس نے گھڑسواری کو فروغ دینے اور اس روایت کو نئی نسل تک پہنچانے کا بیڑا اٹھایا ہے۔ شفیان عباس کا کہنا ہے کہ گھڑسواری بچپن ہی سے ان کا شوق رہا ہے اور اپنے دوستوں کی حوصلہ افزائی اور رہنمائی کے بعد انہوں نے اپنے اس شوق کو ایک مثبت اور تعمیری سرگرمی میں تبدیل کرنے کا فیصلہ کیا۔

نوجوانوں میں گھڑسواری کے تئیں دلچسپی پیدا کرنے اور اس سرگرمی کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے کے لیے شفیان سوشل میڈیا کا بھی سہارا لے رہے ہیں۔ وہ انسٹاگرام پر "محمد شفیان عباس سیڈل سوسائٹی کشمیر Saddle Society) Kashmir)" کے نام سے ایک پیج چلا رہے ہیں، جس کے ذریعے وہ نوجوانوں کو گھڑسواری سے روشناس کرانے اور اس سرگرمی میں حصہ لینے کی ترغیب دے رہے ہیں۔

شفیان عباس نے پنجاب میں گھڑسواری کے بڑھتے ہوئے رجحان کا حوالہ دیتے ہوئے امید ظاہر کی کہ کشمیر میں بھی اس طرح کی کوششوں کے ذریعے اس روایتی سرگرمی کو دوبارہ مقبول بنایا جا سکتا ہے اور زیادہ سے زیادہ نوجوانوں کو اس جانب راغب کیا جا سکتا ہے۔

ان کا ماننا ہے کہ گھڑسواری نوجوانوں کو مثبت سرگرمیوں میں مصروف رکھنے کا ایک مؤثر ذریعہ بن سکتی ہے۔ اس سے نہ صرف نوجوانوں کو اپنے شوق اور صلاحیتوں کو نکھارنے کا موقع ملے گا بلکہ وہ اپنا وقت تعمیری سرگرمیوں میں صرف کر کے منشیات اور دیگر سماجی برائیوں سے بھی دور رہ سکتے ہیں۔

شام کی چائے کیساتھ بسکٹ لینے کے عادی افراد کو ماہرین نے خبردار کر دیا

ڈاکٹر مبشر خان

اکثر گھروں میں شام کے وقت چائے کے ساتھ بسکٹ کھائے جاتے ہیں، یہ عادت آنتوں کی حفاظتی تہہ کو متاثر کر سکتی ہے جس کے نتیجے میں پیٹ پھولنا، گیس، تیزابیت، بدہضمی اور کھانے کے بعد بھاری پن جیسی شکایات بڑھ جاتی ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق بسکٹ میں موجود میدہ، اضافی چینی، مصنوعی مٹھاس، سبزیوں کے تیل اور دیگر پراسیس شدہ اجزا جبکہ چائے میں موجود کیفین مل کر نظام ہاضمہ پر منفی اثرات ڈالتے ہیں۔ چائے کے ساتھ بسکٹس کا مسلسل استعمال آنتوں میں سوزش، مفید جراثیم کی کمی اور غذائیت جذب کرنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ عادت مون سون کے دوران زیادہ خطرناک ثابت ہو سکتی ہے، نم موسم کے سبب ہاضمہ سست، خوراک میں جراثیم کی افزائش، جسمانی سرگرمی میں کمی اور کھانے کی عادات میں تبدیلی کے باعث پیٹ پھولنے کی شکایت مزید بڑھ سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر بار بار پیٹ پھولے، گیس، تھکن، مخصوص غذاؤں سے حساسیت یا رفع حاجت کی عادات میں تبدیلی محسوس ہو تو یہ آنتوں کی خرابی کی علامت ہو سکتی ہے۔ تحقیقی جریدے کے مطابق زیادہ مقدار میں میدے کا استعمال آنتوں کے مفید جراثیم کے توازن کو بگاڑ سکتا ہے جبکہ زیادہ چینی نقصان دہ جراثیم کی افزائش اور سوزش کا سبب بن سکتی ہے۔ خالی پیٹ یا ضرورت سے زیادہ چائے پینا بھی تیزابیت میں اضافہ کر سکتا ہے۔ ماہرین نے مشورہ دیا ہے کہ شام کی چائے کے ساتھ بسکٹ کی بجائے بھنے ہوئے چنے، مونگ دال والی چاٹ، خشک میوہ جات، دہی کے ساتھ پھل، بھنے ہوئے پھول مکھانے یا ثابت اناج کی ڈبل روٹی سے تیار سبزیوں والا سینڈوچ استعمال کیا جائے۔ غذائی ماہرین نے کہا ہے کہ گھر کا دہی، خمیر شدہ غذائیں، کیلا، جئی، دالیں، موسمی پکی ہوئی سبزیاں، خشک میوہ جات اور بیج آنتوں کی صحت کے لیے مفید ہیں جبکہ ادرک کی چائے، زیرے کا پانی اور سونف کا پانی ہاضمہ بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ اگر پیٹ پھولنے کے ساتھ وزن میں مسلسل کمی، طویل عرصے تک اسہال، پاخانے میں خون یا شدید پیٹ درد ہو تو فوری طور پر معدے اور آنتوں کے ماہر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

کھانے سے پہلے یا بعد: کونسی چہل قدمی زیادہ چربی جلاتی ہے؟

ڈاکٹر سلیم

اس میں کوئی شک نہیں کہ چہل قدمی ایک سادہ اور مؤثر ورزش ہے اور بے شمار فوائد فراہم کرتی ہے۔ چاہے وہ خالی پیٹ ہو یا کھانے کے بعد۔ خالی پیٹ چہل قدمی چربی کو جلانے اور انسولین کی حساسیت کو بہتر بناتی ہے۔ کھانے کے بعد چہل قدمی ہاضمے میں مدد کرتی ہے اور بلڈ شوگر کو کنٹرول کرتی ہے۔ تاہم "ٹائمز آف انڈیا" کے مطابق زیادہ بہتر وقت کا انتخاب آپ کے ذاتی اہداف، توانائی کی سطح اور آپ کے جسم کے ردعمل پر منحصر ہے۔ تو آپ کے اہداف کے لحاظ سے چلنے کا بہترین وقت کیا ہے؟

چربی جلانے کے لیے

اگر آپ کا بنیادی مقصد چربی کو جلانا ہے تو چربی کے آکسیکرن میں اضافے کی وجہ سے خالی پیٹ چلنا قدرے زیادہ مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔ تاہم یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ ورزش کے دوران آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اس سے متوازن ہونا چاہیے۔

بلڈ شوگر کنٹرول کے لیے

بلڈ شوگر کنٹرول کے لیے کھانے کے بعد چہل قدمی خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے کے لیے بہترین ہے۔ خاص طور پر اگر آپ کو ذیابیطس یا پری ذیابیطس ہے کیونکہ یہ انسولین کی حساسیت اور گلوکوز میٹابولزم کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

ہاضمہ اور آرام کے لیے

ہاضمہ اور آرام کے لیے کھانے کے بعد چہل قدمی عمل انہضام کو آسان بنا سکتی ہے اور سستی یا اپھارہ کے احساسات کو روک سکتی ہے۔ یہ خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے اور میٹابولزم کو سپورٹ کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

توانائی اور کارکردگی بڑھانے کے لیے

توانائی اور کارکردگی کو بڑھانے کے لیے کچھ لوگ اس وقت زیادہ توانا محسوس کرتے ہیں جب وہ کھانے کے بعد زیادہ دیر یا تیز چلیں۔ دوسرے خالی پیٹ ہلکے پن کو ترجیح دیتے ہیں۔

پیدل چلنے کے فوائد

چربی جلنا

جب آپ پہلے کھائے بغیر چلتے ہیں تو جسم ذخیرہ شدہ چربی کو توانائی کے اپنے بنیادی ذریعہ کے طور پر استعمال کرتا ہے جو چربی میں کمی کو فروغ دیتا ہے اور وزن کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس سے خالی پیٹ چہل قدمی ان لوگوں میں مقبول ہو جاتی ہے جو جسم کی چربی کو کم کرنا چاہتے ہیں۔

انسولین کی حساسیت

خالی پیٹ چہل قدمی انسولین کی حساسیت کو بھی بہتر بنا سکتی ہے جو خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو ممکنہ طور پر کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

ذہنی شفافیت

بہت سے لوگ خالی پیٹ چلنے کے دوران ہوشیاری اور ذہنی توجہ میں اضافے کی بھی اطلاع دیتے ہیں، ممکنہ طور پر روزے کے دوران ہونے والی ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔

اہم انتباہات

اگر کسی کو بلڈ شوگر کم ہو رہی ہو یا چکر آ رہا ہو تو بہتر ہے کہ چلنے سے پہلے ہلکا ناشتہ کر لیں۔ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ایک چھوٹا ناشتہ توازن برقرار رکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔ خالی پیٹ چہل قدمی شدید یا طویل ورزش کے لیے مثالی نہیں ہو سکتی کیونکہ یہ تھکاوٹ کا باعث بن سکتی ہے۔

کھانے کے بعد چہل قدمی کے فوائد

ہاضمے میں مدد

کھانے کے بعد چہل قدمی ہاضمے میں مدد کرتی ہے۔ معدے اور آنتوں میں خون کے بہاؤ کو بڑھا کر اور اپھارہ اور بدہضمی کو کم کر کے ہاضمے کو تیز کرتی ہے۔

خون میں شکر کنٹرول

یہ خون میں شکر کی سطح کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ کھانے کے بعد ہلکی جسمانی سرگرمی خون میں شوگر کے اضافے کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے جو خاص طور پر ذیابیطس یا انسولین کے خلاف مزاحمت والے لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

دل کی صحت

مزید برآں کھانے کے بعد چہل قدمی خون میں لپڈ کی سطح کو بہتر بنا کر اور آکسیڈیٹیو تناؤ کو کم کر کے دل کی بیماری کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

کیلوری جلانے کی حوصلہ افزائی

میٹابولزم کو بہتر بنانے کے علاوہ کھانے کے بعد چہل قدمی کیلوری جلانے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور وزن کے انتظام میں معاونت کرتی ہے۔

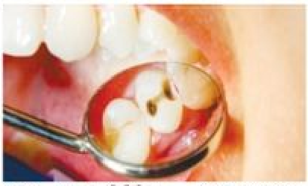
انتباہات

کھانے کے بعد چہل قدمی کے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے ماہرین درج ذیل نکات پر توجہ دینے کا مشورہ دیتے ہیں کہ کھانے کے فوراً بعد سخت ورزش سے گریز کریں کیونکہ اس سے تکلیف یا درد ہو سکتا ہے۔ جسم پر دباؤ ڈالے بغیر چلنے کے فوائد حاصل کرنے کے لیے سست، آرام دہ رفتار سے چلنا افضل ہے۔

بچوں کے دانتوں میں لگے کیڑوں کا سادہ علاج تیار!

ڈاکٹر وجیہا بیگ

امریکا میں ہونے والی ایک بڑی طبی تحقیق نے بچوں کے دانتوں کے کیڑے کے علاج کے لیے ایک سادہ، سستا اور مؤثر محلول سلور ڈائمین فلورائیڈ کو محفوظ اور کامیاب قرار دے دیا ہے جس سے ہزاروں بچوں کو تکلیف دہ ڈرلنگ اور جنرل اینستھیزیا سے بچایا جا سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق 38 فیصد سلور ڈائمین فلورائیڈ محلول کو صرف چند سیکنڈ میں دانت کے متاثرہ حصے پر لگایا جاتا ہے، جو بغیر انجکشن، ڈرلنگ یا سرجری کے دانتوں کے کیڑے کو بڑھنے سے روک دیتا ہے۔ امریکا کی یونیورسٹی آف مشی گن میں کیے گئے فیز تھری کلینیکل ٹرائل جس میں 830



ایسے بچوں کو شامل کیا گیا جن کی عمر چھ سال سے کم تھی۔ تحقیق میں نیویارک اور آئیووا کی جامعات بھی شریک تھیں، جبکہ نتائج معروف طبی جریدے جاما پیڈیاٹرکس میں شائع ہوئے۔ محققین نے بتایا کہ ہر چھ ماہ بعد ایس ڈی ایف لگانے سے نصف سے زائد متاثرہ دانتوں میں کیڑا مؤثر انداز میں رک گیا۔ روایتی علاج کے برعکس اس طریقے میں دانت کو کاٹنے یا فلنگ کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی بلکہ محلول کو براہِ راست متاثرہ حصے پر لگا دیا جاتا ہے۔ تحقیق کی سربراہ اور یونیورسٹی آف مشی گن اسکول آف ڈینٹسٹری کی پروفیسر مارگریٹا فونٹانا کے مطابق یہ طریقہ ایک سال کی عمر کے بچوں کے لیے بھی محفوظ اور مؤثر ثابت ہوا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر اس علاج کو دانتوں کے کیڑے کے لیے باقاعدہ منظوری مل جاتی ہے تو یہ خاص طور پر کم عمر بچوں کے لیے علاج کو زیادہ آسان، کم خرچ اور کم تکلیف دہ بنا سکتا ہے۔

روزانہ 5 کپ سے زیادہ بلیک کافی پینا خطرناک ہو سکتا ہے، تحقیق

ڈاکٹر مریم

ایک نئی تحقیق کے مطابق روزانہ پانچ کپ بلیک کافی پینا دل کی بیماریوں اور فالج کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے، لیکن اس سے زیادہ مقدار میں کیفین کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ یہ نئی تحقیق معروف طبی جریدے امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے جرنل میں شائع ہوئی ہے۔ اس تحقیق میں اس بات کی نشاندہی کی گئی ہے کہ بغیر چینی، ذائقوں یا دودھ کے پی جانے والی بلیک کافی دل کی صحت کے لیے متعدد فوائد رکھتی ہے۔ محققین کے مطابق انہیں دوران تحقیق یہ معلوم ہوا کہ ایسی بلیک کافی پینے والوں میں ٹائپ ٹو ذیابیطس، دل کی بیماری، فالج، ہارٹ فیل اور دل کی بے قاعدہ دھڑکن (اریتھمیا) کا خطرہ نسبتاً کم ہوا۔ تاہم تحقیق میں یہ بھی واضح کیا گیا کہ کیفین کی بہت زیادہ مقدار صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے اس لیے اعتدال سے کافی پینا بہتر ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ کافی کے حفاظتی

اثرات کی ایک وجہ کافی کے دانوں میں پائے جانے والے سوزش کم کرنے والے مرکبات، جنہیں پولی فینولز کہا جاتا ہے، ہو سکتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور یہ مرکبات ماحول میں موجود نقصان دہ عناصر سے جسم کی حفاظت کرتے ہیں، خون کی نالیوں کی کارکردگی بہتر بناتے اور سوزش کو کم کرتے ہیں۔ سوزش کئی بڑی بیماریوں بشمول کینسر کی ابتدائی وجہ سمجھی جاتی ہے۔ محققین کے مطابق کیفین بھی اسی طرح کے فوائد فراہم کر سکتی ہے لیکن اس کے اثرات ہر فرد میں مختلف ہو سکتے ہیں۔ تاہم کیفین کی زیادہ مقدار دل کو ضرورت سے زیادہ متحرک کر سکتی ہے جس کے نتیجے میں بلڈ پریشر اچانک بڑھ سکتا ہے، دل کی دھڑکن بے ترتیب ہو سکتی ہے اور بعض اوقات صحت مند بالغ افراد میں بھی دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے شعبہ امراض قلب میں تحقیقی ٹیم کے سربراہ ڈاکٹر گریگوری مارکس نے اس حوالے سے کہا کہ کافی میں موجود کیفین دنیا بھر میں لاکھوں لوگوں کی روزمرہ زندگی کا ایک اہم حصہ ہے۔ انہوں نے کہا ایک سے تین کپ کافی پینے سے بلڈ پریشر میں اضافہ دیکھا گیا جو دل کے دورے اور فالج کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ تاہم روزانہ کافی پینے کا تعلق ایٹریل فبریلیشن کے کم خطرے سے بھی پایا گیا۔ یہ ایک ایسی کیفیت ہے جس میں دل کی دھڑکن بے ترتیب ہو جاتی ہے جس کے باعث دل کی دھڑکن تیز محسوس ہوتی، دل کی کمزوری، خون کے لوتھڑے بننا اور فالج جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ کیفین والی کافی پینے سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ لیکن 2025 کی ایک تحقیق میں معلوم ہوا کہ مسلسل بے ترتیب دل کی دھڑکن کے شکار 200 مریضوں میں کافی پینے والوں کے اندر اس کیفیت کے دوبارہ ہونے کا خطرہ نمایاں طور پر کم تھا۔

دوپہر کے کھانے کے بجائے صرف سلاد کھانے کے صحت پر حیران کن فوائد

ڈاکٹر شمس الحق

ہارمونز کی خرابی کے عارضے میں مبتلا ایک انفلوئنسر نے صحت مند طرز زندگی اپنانے کے لیے مسلسل 2 ماہ تک روزانہ دوپہر کے کھانے میں سلاد کھانے کا معمول بنایا اور بعد ازاں اس کے نتائج سوشل میڈیا پر شیئر کیے۔ بھارتی انفلوئنسر کا کہنا ہے کہ میرا مقصد تیزی سے وزن کم کرنا نہیں بلکہ ایک ایسی عادت اپنانا تھا جس پر مستقل عمل کیا جا سکے۔ خاتون انفلوئنسر کے مطابق ان کا سلاد صرف پتوں والی سبزیوں تک محدود نہیں تھا بلکہ اس میں ثابت مونگ دال، کھیرا، ٹماٹر، پیاز، گاجر، شملہ مرچ، کینوا، چنے، ایوکاڈو، مالٹے کے ٹکڑے، انار کے دانے اور کچے آم سمیت مختلف غذائیں شامل ہوتی تھیں۔ ذائقے کے لیے نمک، کالی مرچ، لیموں یا سرکہ استعمال کیا جاتا تھا جبکہ پروٹین کے لیے عموماً گرل کیا ہوا پنیر یا سویا شامل کیا جاتا تھا۔ خاتون انفلوئنسر نے بتایا کہ ایک ہی قسم کا سلاد تقریباً 20 دن تک کھانے کے بعد مجھے اکتاہٹ محسوس ہوئی جس کے بعد میں نے مختلف اجزا اور ذائقے شامل کر کے اس معمول کو دلچسپ بنایا۔ خاتون کا کہنا ہے کہ میں یقین سے یہ نہیں کہہ سکتی کہ میرا وزن کم ہوا کیونکہ پی سی او ایس کے باعث وزن میں اتار چڑھاؤ رہتا ہے تاہم میں نے واضح طور پر محسوس کیا کہ میری بھوک کم ہو گئی، غیر ضروری کھانے کی خواہش ختم ہوئی اور زیادہ دیر تک پیٹ بھرا رہنے لگا۔ ان کے مطابق دوپہر کے کھانے کے بعد سستی بھی کم ہو گئی، توانائی میں اضافہ ہوا، جسم پہلے سے زیادہ متناسب محسوس ہونے لگا اور

اتر ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر / جنرل، اتر ریلوے، فیروز پور کی ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے ای-ٹینڈر (www.ireps.gov.in) طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنی اصل / ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیلات	تخمینہ لاگت (Rs.)	بیعانہ کی رقم (Rs.)	مدت تکمیل کام	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	ویب سائٹ
251-Elect-T-11/2026-27	ڈیزل شیڈ لدھیانہ میں موجودہ انفراسٹرکچر کی رینوویشن کے کام کے سلسلے میں الیکٹریکل کام۔	Rs.2788413.8/-	Rs. 55800.00	06 ماہ	13-11-2026 15.00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر، 251، الیکٹرک، ٹینڈر نوٹس نمبر، 11، الیکٹرک / 27-2026 مورخہ 22-10-2026

3680/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر، اتر ریلوے، فیروز پور، کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل عنوان والی ای-ٹینڈر طلب کرتے ہیں جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں۔ ای-ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 13-11-2026 دوپہر 15.00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دہندگان صرف ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک ہی اپنی اصل یا ترمیم شدہ ٹینڈر پیش کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف مینوئل آفر منظور نہیں کیے جائیں گے اور موصول ہونے والی کسی بھی مینوئل آفر پر غور نہیں کیا جائے گا۔ مکمل تفصیلات اس ٹینڈر کیلئے ٹینڈر دستاویز اور بیعانہ کی رقم کی ادائیگی کا طریقہ www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب ہیں۔ ادائیگی کے طریقوں میں انٹرنیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ / کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ کی جا سکتی ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک وغیرہ کے ذریعے مینوئل ادائیگی منظور نہیں کی جائے گی۔ مزید معلومات کیلئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر کیٹیگری	بولی سسٹم
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم
ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
22-10-2026	30-10-2026	13-11-2026 / 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	196-2026-27-ADEN-JUC	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جالندھر کے تحت جالندھر۔ پٹھانکوٹ سیکشن میں ضروری پل نمبر 60 کے کمزور محرابوں (arches) کو گنائٹنگ کے ذریعے مضبوط کرنا۔

تخمینی قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈیٹی	مدت تکمیل کام
26492828.55	529900.00	60 دن	08 ماہ

اسی نوعیت کا کام۔ "RCC/PSC کاموں سے جڑے کسی بھی ریلوے پل (ROB) کی تعمیر / دوبارہ ترقی۔

نوٹ: 1۔ ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2۔ ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کی مطالعہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی جائز ہوگی۔ ٹینڈر نمبر 195-2026-27-ADEN-JUC مورخہ 22-11-2026

3682/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

صنوعی مٹھاس والے اجزا کا زیادہ استعمال

یادداشت میں کمی سے منسلک ہو سکتا ہے: تحقیق

ڈاکٹر مسرور وانی

ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

ایک نئی تحقیق میں انکشاف کیا گیا ہے کہ مصنوعی مٹھاس (Artificial Sweeteners) کا زیادہ استعمال یادداشت اور سوچنے کی صلاحیت میں تیز رفتار کمی سے منسلک ہو سکتا ہے۔ یہ تحقیق امریکن اکیڈمی آف نیورولوجی کے جریدے نیورولوجی میں شائع ہوئی جس میں تقریباً 13 ہزار بالغ افراد کا 8 سال تک جائزہ لیا گیا۔ تحقیق میں 7 عام کم یا بغیر کیلوریز والے میٹھے اجزا، جن میں ایسپارٹیم، سیکرین، ایسی سلفیم کے، اریتھریٹول، زائلیٹول، سوربیٹول اور ٹیگاٹوز شامل تھے کا مطالعہ کیا گیا۔ تحقیق کے مطابق جن افراد نے مصنوعی مٹھاس سب سے زیادہ مقدار میں استعمال کی (اوسطاً 191 ملی گرام روزانہ، جو تقریباً ایک کین ڈائٹ سوڈا میں موجود ایسپارٹیم کے برابر ہے) ان میں یادداشت اور ذہنی صلاحیتوں میں کمی کی رفتار، کم استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں 62 فیصد زیادہ دیکھی گئی۔ درمیانی مقدار استعمال کرنے والے افراد میں بھی ذہنی صلاحیتوں میں کمی کی رفتار 35 فیصد زیادہ ریکارڈ کی گئی۔ محققین کے مطابق مصنوعی مٹھاس

طالبان کا القاعدہ کے ساتھ رابطوں سے انکار، سکیورٹی کونسل کی رپورٹ رد

خدائے نور ناصر
بی بی سی، اسلام آباد

افغان طالبان نے اقوام متحدہ کی سکیورٹی کونسل کی اس رپورٹ کو رد کیا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ امریکہ کے ساتھ معاہدے کے باوجود طالبان کے اب بھی القاعدہ کے ساتھ رابطے ہیں۔

اقوام متحدہ کی سکیورٹی کونسل کی جانب سے ایک تازہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ افغانستان میں سنہ 2019 اور 2020 کے اوائل تک طالبان کے القاعدہ کے ساتھ نہ صرف رابطے تھے بلکہ اُن کا نیٹ ورک طالبان کی مدد سے افغانستان کے مختلف علاقوں میں مزید مضبوط ہو رہا تھا۔

یہ رپورٹ سکیورٹی کونسل کے مانیٹرنگ ٹیم کی جانب سے 27 مئی کو جاری کی گئی ہے تاہم پیر کی شب یہ رپورٹ منظر عام پر آئی تھی۔ افغان طالبان نے منگل کو اس رپورٹ کے ردعمل میں کہا ہے کہ سکیورٹی کونسل کی اس رپورٹ میں اُن پر لگائے گئے الزامات میں کوئی حقیقت نہیں۔

افغان طالبان کے ترجمان ذبیح اللہ مجاہد کی جانب سے جاری کردہ بیان میں سکیورٹی کونسل کی اس رپورٹ کو رد کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ طالبان امریکہ کے ساتھ کیے گئے معاہدے پر من و عن مکمل درآمد کر رہے ہیں۔

ترجمان نے سکیورٹی کونسل کے رپورٹ میں طالبان کے درمیان امن معاہدے کے بعد دھڑے بندی کو بھی رد کرتے ہوئے کہا ہے کہ اُن کے تمام جنگجو اپنی لیڈرشپ کے ہر حکم کے پابند ہیں۔

یہ بھی پڑھیے
افغان امن عمل: کیا انڈیا کی طالبان پالیسی بدل رہی ہے؟

افغان طالبان کا عید پر حکومت کے ساتھ تین روزہ جنگ بندی کا اعلان

افغانستان میں 'مجاہدین عام شہریوں کے تحفظ کو یقینی بنائیں گے'

انڈیا اور افغانستان کے تعلقات میں طالبان کے کردار کے حوالے سے ایک نیا موڑ؟

رواں سال فروری میں قطر کے دارالحکومت دوحہ میں امریکہ اور طالبان کے درمیان ہونے والے معاہدے کی ایک شرط یہ بھی تھی کہ القاعدہ سمیت کوئی بھی بین الاقوامی شدت پسند تنظیم افغان سرزمین امریکہ اور اس کے اتحادیوں کے خلاف استعمال نہیں کرے گی اور طالبان القاعدہ سمیت کسی بھی بین الاقوامی شدت پسند تنظیم کے ساتھ رابطے نہیں رکھیں گے۔

تصویر کے کاپی رائٹ AFGHAN GOVERNMENT HANDOUT
Image caption
افغانستان کے صدر اشرف غنی نے طالبان کی جانب سے عید کے موقعے پر جنگ بندی کے اعلان کے بعد 2000 طالبان قیدیوں کی رہائی کا اعلان کیا تھا

سکیورٹی کونسل کی جانب سے اس رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ القاعدہ کے اہم رہنماؤں سمیت مختلف بین الاقوامی شدت پسند تنظیموں کے جنگجو افغانستان میں ابھی تک ہیں اور اُن کے طالبان کے ساتھ مسلسل رابطے ہیں۔

اس رپورٹ میں مزید کہا گیا ہے کہ حقانی نیٹ ورک امریکہ اور طالبان کے درمیان دوحہ مذاکرات کے دوران بھی مسلسل رابطوں میں تھے اور حقانی نیٹ ورک القاعدہ کو ان مذاکرات سے متعلق آگاہ کرتا رہا۔

رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ 'طالبان مذاکرات کے دوران القاعدہ کو یہ باور کراتے رہے کہ اُن کے (القاعدہ اور طالبان) تاریخی تعلقات کو کوئی ٹھیس نہیں پہنچے گی۔'

رپورٹ میں رواں سال امریکہ اور طالبان کے درمیان ہونے والے معاہدے پر طالبان کی جانب سے مکمل عمل درآمد پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ ابتدائی معلومات سے ایسا لگ رہا ہے کہ اس امن معاہدے کے نتیجے میں اہداف کا حصول مشکل نظر آ رہا ہے۔

اس رپورٹ کے مطابق اگرچہ طالبان نے ابھی تک موسم بہار کے کاروائیوں کا باقاعدہ اعلان نہیں کیا ہے تاہم معلومات کے مطابق اُن کے جنگجو کمانڈروں نے اس کے لیے تمام تر انتظامات مکمل کر لیے ہیں۔

سکیورٹی کونسل کی جانب سے یہ رپورٹ ایسے وقت میں جاری کی گئی ہے جب طالبان اور افغان حکومت کے درمیان قیدیوں کا تبادلہ تاحال جاری ہے، جس کے بعد بین الافغان مذاکرات شروع ہوں گے۔

اس رپورٹ کے مطابق طالبان لیڈرشپ نے اپنے جنگجوؤں کے ساتھ امریکہ طالبان معاہدے کے بارے میں تمام تر معلومات شیئر نہیں کی ہیں اور ایسا لگ رہا ہے کہ القاعدہ کے ساتھ رابطہ نہ رکھنے کے بارے میں بھی انھیں کچھ نہیں بتایا گیا ہے۔ رپورٹ میں یہ کہا گیا ہے کہ طالبان کی لیڈرشپ اور جنگجو کمانڈروں میں بھی امریکہ کے ساتھ ہونے والے معاہدے پر اختلافات موجود ہیں اور بعض نئی دھڑے ابھر آئے ہیں۔

افغان حکام نے بھی طالبان پر الزام لگایا تھا کہ اُن کی القاعدہ کے ساتھ ابھی تک رابطے ہیں

سکیورٹی کونسل کی جانب سے جاری کردہ اس بیان کے مطابق اس وقت افغانستان میں طالبان کی تعداد 55 ہزار سے 85 ہزار کے درمیان ہے، جبکہ القاعدہ کے چار سو سے چھ سو کے درمیان فائٹرز افغانستان میں موجود ہیں اور ساڑھے چھ ہزار پاکستانی جنگجوؤں سمیت کئی دیگر بین الاقوامی شدت پسند افغانستان میں تاحال محفوظ ٹھکانے ڈھونڈ رہے ہیں۔

سکیورٹی کونسل کی مانیٹرنگ ٹیم کے مطابق اس رپورٹ کی تیاری کے دوران طالبان کے پاس افغانستان کے مختلف صوبوں میں اکیس اضلاع کا کنٹرول تھا۔ سکیورٹی کونسل کی جانب سے جاری کردہ اس بیان سے پہلے افغان حکام نے بھی طالبان پر الزام لگایا تھا کہ اُن کی القاعدہ کے ساتھ ابھی تک رابطے ہیں۔

انگلینڈ میں کورونا وائرس سے زیادہ ہلاکتیں نسلی اقلیتوں کے لوگوں کی

انگلینڈ کی صحت عامہ کی ایجنسی نے منگل کو ایک رپورٹ جاری کی ہے جس میں کہا گیا ہے کہ نسلی اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے لوگ کورونا وائرس سے زیادہ ہلاک ہو رہے ہیں تاہم اس میں یہ واضح نہیں کیا گیا کہ ایسا کیوں ہے؟

رپورٹ میں کورونا وائرس سے خطرے کا سب سے بڑا عنصر اب بھی عمر کو قرار دیا گیا ہے۔ جبکہ عورتوں کے مقابلے میں مرد زیادہ خطرے میں ہیں۔

اگر عمر اور جنس کے علاوہ دیکھا جائے تو بنگلہ دیشی نسل سے تعلق رکھنے والوں کو سفید فام انگلش نسل کے افراد کے مقابلے میں موت کا خطرہ دگنا ہے۔

صحت عامہ کی ایجنسی پبلک ہیلتھ انگلینڈ وزارت صحت کے تحت کام کرتی ہے۔

رپورٹ کے مطابق دیگر ایشیائی، جزائر غرب الہند اور سیاہ فام نسلوں کو حالیہ وبا سے نسبتاً زیادہ خطرہ ہے۔

نسل اور خطرے کے جائزے میں کسی بھی شخص کے پیشے یا موٹاپے جیسی وجوہات کو نہیں دیکھا گیا حالانکہ یہ دونوں عناصر بھی کورونا وائرس سے سخت بیمار ہونے کے خطرے کی وجوہات کے طور پر جانے جاتے ہیں۔

رپورٹ میں تسلیم کیا گیا ہے کہ اسے سمجھنے کے لیے ابھی مزید تحقیق کی ضرورت ہے اور لوگوں کو خطرے سے خبردار کیا گیا ہے۔

وزیر صحت میٹ ہینکاک نے پارلیمان میں بتایا کہ رپورٹ کو صحیح وقت پر جاری کیا گیا ہے۔

لوگوں کی ناانصافیوں کے بارے میں ناراضی سمجھ میں آنے والی بات ہے اور وزیر صحت کی حیثیت سے میں اپنی ذمہ داری محسوس کرتا ہوں کیونکہ اس وبا نے ہماری قوم کی مجموعی صحت میں بڑی عدم مساوات کو واضح کر دیا ہے۔

وہ کہتے ہیں یہ بالکل واضح ہے کہ کچھ لوگ کووڈ 19 سے کافی زیادہ خطرے میں ہیں اور یہ وہ معاملہ ہے جسے میں مکمل طور پر سمجھنا اور حل کرنا چاہتا ہوں۔

پیر کی شب وزارت صحت نے ان خبروں کی تردید کی تھی کہ رپورٹ کو سامنے لانے میں اس لیے تاخیر کی جا رہی ہے کہ حکام کو امریکہ میں ایک سیاہ فام شخص جارج فلائڈ کی ہلاکت پر پہلے سے جاری احتجاج میں اضافے کا خدشہ تھا۔ کیونکہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ سیاہ فام نسلوں کو وائرس سے زیادہ خطرہ ہے اس لیے یہ احتجاج میں اضافے کا سبب بھی ہو سکتا ہے۔

جب یہ واضح ہو گیا کہ کچھ لوگ کورونا وائرس سے زیادہ متاثر ہو رہے ہیں تو صورتحال کا جائزہ لینے کا کام شروع کر دیا گیا تھا۔

پبلک ہیلتھ انگلینڈ نے بڑی تعداد میں صحت کے بارے میں موجود ریکارڈ اور کورونا وائرس سے متعلق اعداد و شمار کا جائزہ لیا ہے۔

رپورٹ میں مختلف نسلوں میں جن عناصر میں فرق کا جائزہ لیا گیا ان میں عمر اور جنس، جغرافیہ، محرومی، نسل اور صحت کے پہلے سے موجود مسائل شامل ہیں۔

اعداد و شمار کو جس انداز میں ریکارڈ کیا جاتا ہے اس کی وجہ سے یہ ممکن نہیں ہے کہ ان تمام عناصر کو یکجا کر کے یہ فیصلہ کیا جائے کہ کس شخص کو کتنا خطرہ ہے۔

بہرحال یہ اعداد و شمار نسلوں کے درمیان واضح فرق کو ظاہر کرتے ہیں۔

تحقیق سے کیا معلوم ہوا؟

رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ 80 یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو 40 سال سے کم عمر لوگوں کے مقابلے میں موت کا 70 گنا زیادہ خطرہ ہے۔

کام کرنے کے قابل مردوں میں اگر کووڈ 19 کی تشخیص ہو جائے تو انھیں کام کرنے کے قابل عورتوں کے مقابلے میں مرنے کا خطرہ دگنا ہے۔

ایسے لوگوں کے مرنے کا خطرہ زیادہ ہے جو برطانیہ کے نسبتاً پسماندہ علاقوں میں رہتے ہیں۔

رپورٹ کے مطابق کچھ مخصوص پیشوں میں کام کرنے والے لوگ زیادہ خطرے میں ہیں۔ سکیورٹی گارڈ، ٹیکسی اور بس کے ڈرائیور، تعمیراتی کام کرنے والے اور سماجی خدمات انجام دینے والے لوگ ان میں شامل ہیں۔

جہاں تک مختلف نسلوں کا تعلق ہے تو سیاہ فام اور ایشیائی نسلی گروپوں میں اموات کی شرح زیادہ ہے۔

سفید فام انگلش نسل سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے مقابلے میں چینی، انڈین، پاکستانی، دیگر ایشیائی، جزائر غرب الہند اور دیگر سیاہ فام نسل کے لوگوں کو کورونا وائرس سے ہلاک ہونے کا 10 سے 50 فیصد زیادہ خطرہ ہے۔

بی بی سی کی ہیلتھ ایڈیٹر مشیل رابرٹس کا کہنا ہے کہ حکومت پر اس انکوائری کی رپورٹ جاری کرنے کے لیے دباؤ تھا اور اسے مئی کے آخر تک عام کیا جانا تھا۔ ان کے مطابق اب معلوم ہوتا ہے کہ تاخیر کی وجہ کیا تھی کیوں کہ جو اس رپورٹ میں ہے وہ تو ہم پہلے سے جانتے ہیں کہ اقلیتی برادریوں کو وائرس سے زیادہ خطرہ لاحق ہے۔

مشیل رابرٹس کہتی ہیں کہ رپورٹ میں اس بات کا جواب نہیں کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے؟

حکومت پر دباؤ تھا کہ وہ اس رپورٹ میں سامنے آنے والے حقائق کو شائع کرے۔ اس رپورٹ کو مئی کے اختتام سے پہلے جاری کیا جانا تھا۔

اب جبکہ یہ شائع ہو چکی ہے لیکن یہ اب بھی واضح نہیں کہ تاخیر کیوں ہوئی۔ اس تحقیق کے اہم نتائج پہلے سے معلوم حقیقت کی تصدیق کر رہے ہیں اور وہ یہ کہ نسلی اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے لوگ زیادہ خطرے میں ہیں۔

لیکن یہ رپورٹ ہمیں اس سوال کا جواب نہیں دیتی کہ ایسا کیوں ہے؟

رپورٹ یہ تسلیم کرتی ہے کہ اس تجزیے میں کئی اہم عناصر کو مدِ نظر نہیں رکھا جا سکا۔ مثلاً کسی شخص کی ملازمت اور پہلے سے موجود صحت کے مسائل جن کی وجہ سے کورونا وائرس سے ہلاک ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کہاں رہتے ہیں اور کتنا کماتے ہیں۔

برطانیہ کے نسبتاً پسماندہ علاقوں میں رہنے والوں کے مرنے کا خطرہ خوشحال علاقوں کے مقابلے میں دگنے سے زیادہ ہے۔

رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ کورونا وائرس کی وجہ سے صحتِ عامہ میں موجود فرق میں اضافہ ہوا ہے۔ تاہم رپورٹ میں یہ نہیں بتایا گیا کہ ان مسائل کو کیسے حل کیا جائے تاکہ انسانی جانوں کو بچایا جا سکے۔

فوری اقدامات کی ضرورت پر زور

بیٹری شہر سے لیبر پارٹی کی رکن پارلیمان مارشا ڈی کورڈوا کہتی ہیں کہ نسلی اور صحت عامہ کے عدم مساوات کی وجہ سے بڑھنے والے خطرے کو کیسے کم کیا جائے اس بارے میں رپورٹ واضح طور پر خاموش ہے۔

انھوں نے کہا کہ حکومت کو فوری اور لازمی طور پر اقدامات کرنے چاہئیں تاکہ مزید زندگیاں ضائع نہ ہوں۔

جبکہ ٹوٹنہم سے لیبر پارٹی کے رکن پارلیمان ڈیوڈ لیمی نے ٹویٹ کیا سیاہ فام اور ایشیائی نژاد لوگوں کا کووڈ 19 سے مرنے کا دگنا خدشہ ہے۔ خاندان کے خاندان خوف کے عالم میں زندگی گزار رہے ہیں۔ اب کسی صورت میں مزید تاخیر نہیں ہونی چاہیے۔ حکومت کو ایسے لوگوں کی حفاظت کے لیے فوری اقدامات کرنے پڑیں گے جو زیادہ خطرے میں ہیں۔

رائل کالج آف مڈ وائفس کی سربراہ گل والٹن نے کہا کہ رپورٹ میں جو نتیجے اخذ کیے گئے ہیں وہ فائدے مند تو ہیں لیکن اس سے لوگوں کی حفاظت کے لیے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ انھوں نے کہا کہ حکومت کی جانب سے واضح رہنمائی اور تعاون ملنا چاہیے۔

برطانیہ میں مساوات اور انسانی حقوق کے کمیشن کی سربراہ ربیکا ہلسنرا نے کہا ہے کہ حکومت کو نسلی برابری کی ایک جامع حکمتِ عملی تیار کرنی چاہیے۔

لوگوں کی اہمیت اعداد و شمار سے زیادہ ہے۔

ہم نسلی عدم مساوات کے وسیع سیاق و سباق کو نظر انداز نہیں کر سکتے جو زندگی کے تمام شعبوں میں گہرائی سے پایا جاتا ہے۔ اس مسئلے سے نسلی مساوات کی ایک جامع حکمتِ عملی ہی نمٹ سکتی ہے۔

۷۷۷۷

ہوشیار جمہوریت قرنطینہ میں ہے

سہیل انجم

مرکز میں مودی حکومت کے دوسرے دور یعنی مودی 2.0 کا ایک سال مکمل ہو گیا۔ یہ ایک سال بڑا ہنگامہ خیز رہا۔ پہلے دور میں جہاں مودی حکومت کی توجہ ترقیاتی سرگرمیوں پر رہی حالانکہ اس میں وہ کسی بھی طرح کامیاب نہیں ہو سکی تھی، وہیں اس ایک سال میں اس کی پوری کی پوری توجہ اپنے ہندوتوا کے ایجنڈے کو عملی جامہ پہنانے پر رہی۔ اس کے لیے اس نے جہاں کئی متنازعہ فیصلے کیے وہیں آئینی و جمہوری اداروں کو کمزور کرنے کی مزید کوشش کی۔ اس ایک سال میں حکومت کے خلاف بولنے یا اس کے غلط فیصلوں پر آواز بلند کرنے والوں کی زبانیں بند کرنے کی جس طرح کوششیں ہوئی ہیں وہ جمہوری طرز حکومت میں پسندیدہ نہیں ہیں۔ بلکہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ وہ کوششیں جمہوری اصولوں کے منافی ہیں۔

جب ارون جیٹلی زیادہ بیمار ہو گئے اور وہ حکومت کے فیصلوں پر اثر انداز ہونے کی پوزیشن میں نہیں رہے تو اسی وقت سے حکومت کے رویے میں تبدیلی آنے لگی تھی اور جب دوسری مدت میں امت شاہ کو وزیر داخلہ بنایا گیا اور وہ ایک طرح سے حکومت میں دوسری پوزیشن کے مالک بن گئے تو یہ اندازہ ہو گیا تھا کہ اب یہ حکومت ہندوتوا کے ایجنڈے پر آگے بڑھے گی اور اس کی راہ میں جو بھی رکاوٹیں آئیں گی ان کو بزور طاقت دور کرنے کی کوشش کی جائے گی۔

لہٰذا اس حکومت نے سب سے پہلے طلاق ثلاثہ پر کلہاڑی چلائی۔ اس نے بیک وقت تین طلاق دینے والے مسلمانوں کو تین سال کی جیل کا انتظام کیا۔ حالانکہ یہی کام اگر کوئی ہندو کرتا ہے تو اس کے خلاف ایسا کوئی قانون نہیں ہے۔ اس کا مقصد صرف اور صرف مسلم شوہروں کو جیل میں ڈالنا ہے تاکہ وہ مسلمانوں کے خلاف اقدامات اٹھا کر اپنے اس ووٹ بینک کو خوش کر سکے جو مسلمانوں کے خلاف کسی بھی کارروائی کو بڑی پسندیدگی کی نظر سے دیکھتا ہے اور جو ہندوستان کو ہندو راشٹر میں تبدیل ہوتے دیکھنا چاہتا ہے۔

اس کے بعد حکومت نے ایک غیر معمولی قدم اٹھاتے ہوئے جموں و کشمیر کو خصوصی اختیار تفویض کرنے والی دفعہ 370 کا خاتمہ کر دیا اور اسے مرکز کے زیر انتظام دو خطوں میں تبدیل کر دیا۔ اس فیصلے کے خلاف کوئی آواز بلند نہ کر سکے اس کے لیے کشمیر میں انتہائی سخت قسم کا لاک ڈاؤن نافذ کیا گیا۔ لوگوں کی آمد و رفت اور یکجا ہونے پر انتہائی سخت پابندیاں نافذ کر دی گئیں اور تجزیہ کاروں کی زبان میں کہیں تو کشمیر کو تالے میں بند کر دیا گیا۔

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

روزنامہ
سرینگر

روزنامہ صورت حال

لبرل ازم سے چڑ کیوں؟

لبرل آنٹی، دیسی لبرل، لنڈے کے لبرل...... یہ وہ اصطلاحات ہیں جو آج کل سوشل میڈیا پر تنگ ذہن افراد، ترقی پسند یا لبرل ازم کے نظریے کے تحت اپنا حق رائے دہی استعمال کرنے والوں کو زچ یا ایذا پہنچانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اکثریت تو خیر گالیاں دیے بغیر بات کرنا اپنی شان کے خلاف سمجھتی ہے لیکن بظاہر سلجھے ہوئے اور پڑھے لکھے افراد بھی ان اصطلاحات کو استعمال کر کے اگلے کا منہ بند کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اگر ان سے بات نہ بنے تو پھر ان کا بھی اگلا ہتھیار گالم گلوچ ہی ہوتا ہے۔ اور اگر لبرل ازم کا نعرہ لگانے والی کوئی خاتون ہوں پھر یا تو ان کو "میرا جسم میری مرضی" والی کہہ کر کافر ٹھہرا دیا جاتا ہے یا پھر آن لائن باقاعدہ اجتماعی جنسی زیادتی کی جاتی ہے۔ جس کے بعد یا تو خاتون خاموش ہو جاتی ہیں یا پھر ان کا کوئی رشتے دار یا عزیز اپنی عزت رلتے دیکھ کر خاتون کو چپ رہنے کی تاکید کر دیتا ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ لبرل ازم کی اصطلاح میں ایسا کیا ہے جس کی وجہ سے اس کو اتنا برا سمجھا جاتا ہے یا پھر یہ محض جہالت اور بدزبانی کا گھمنڈ ہے جو دوسروں کو ان کے حق رائے دہی سے بزور طاقت روکنا چاہتا ہے اور ان پر اپنے نظریات زبردستی تھوپنا چاہتا ہے۔

دنیا کی تمام مستند، جدید ترین لغت کے مطابق لفظ "لبرل" کا مفہوم "جیو اور جینے دو" ہے۔ مثال کے طور پر اس وقت سب سے بہترین لغت آکسفورڈ ڈکشنری ہے، جس کے مطابق لفظ لبرل کے معنی "اختلاف رائے کا احترام" اور "دوسروں کی ذاتیات کا احترام" کرنا ہے۔ اس کے علاوہ میریم ویبسٹر نامی مشہور اور مستند ترین لغت کے مطابق بھی لبرل کے معنی "آزاد خیال" یا "ترقی پسند" کے ہی نکلتے ہیں۔ اب ترقی پسند ہونے میں یا اپنا حق رائے دہی استعمال کرنے میں ایسی کون سی قباحت ہے، جو ہمارے منافق معاشرے میں لفظ لبرل کو گالی کے پہلے اور کفر کے آخری درجے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے؟

لبرل طبقہ ہر بات کو دلیل اور عقل کی کسوٹی پر پرکھ کر اپنی رائے کا اظہار کرتا ہے، اس لیے عموماً لبرل طبقے پر مذہبی افراد نکتہ چینی کرتے نظر آتے ہیں۔ شاید ان کے نزدیک ایسا کرنا جہاد کا درجہ رکھتا ہے۔ تو جناب لبرل ازم کا کسی طور بھی کفر یا لادینیت سے کوئی تعلق نہیں بلکہ یہ تو تمام مذاہب کی اعلیٰ ترین خصوصیات اپنے اندر سموئے ہوئے ہے۔ کیونکہ دنیا کے تمام تر مذاہب کے مطابق ہر انسان کے ذاتی افعال کا ذمے دار وہ خود ہوتا ہے اور روز قیامت انسان اپنے اعمال کا جوابدہ خدا کے آگے خود ہوگا، نہ کہ کوئی دوسرا۔ دنیاوی اور خدائی قوانین کے مطابق جب تک کوئی شخص کسی دوسرے کو نقصان نہیں پہنچاتا اسے اپنی زندگی اپنے طور پر جینے کا پورا حق ہے اور آزادی اظہار تو انسان کے بنیادی حقوق میں شامل ہے۔ مزید یہ کہ اگر کوئی لادین ہے بھی تو کسی لادین شخص کے گناہوں کی سزا یقیناً آپ کو نہیں دی جائے گی۔ تو پھر وہ کون سی وجوہات ہیں جن کی بنا پر پاکستانی معاشرے میں لبرل ازم کے تحت اپنا حق رائے دہی استعمال کرنے والے افراد کو تضحیک کا نشانہ بنایا جاتا ہے اور اس کے برعکس گالم گلوچ اور بہتان بازی کرنا، ایک دوسرے کی ذاتیات میں مداخلت کرنا باعث فخر سمجھا جاتا ہے؟ اس احمقانہ اور بیہودہ رویے کی کوئی ایک بھی دلیل ہے تو ضرور پیش کیجیے۔

ہندوستان ایک جمہوری ملک ہے۔ ہر شخص یہاں اپنا نقطہ نظر بیان کرنے کے لیے آزاد ہے۔ دوسروں کو اپنی بات کہنے کا موقع دیجیے کیونکہ یہ ان کا جمہوری حق ہے۔ البتہ اختلاف رائے کرنا آپ کا بھی حق ہے، لیکن تمیز کے دائرے میں رہتے ہوئے۔ بہتر یہی ہے کہ دوسروں پر اپنے اندھے نظریات تھوپنے کے بجائے ان کے نظریات پر بھی غور کیجیے، کیا پتہ اصلاح کی کوئی صورت نکل ہی آئے اور اگر آپ کا ظرف اس بات کی اجازت نہیں دیتا تو اپنا نقطہ بغیر گالم گلوچ کے بیان کیجیے۔ بحث کے بجائے دلیل میں وزن پیدا کیجیے۔

دنیا کے کسی مذہب اور کسی معاشرے میں گالیاں دینے والے شخص کو کبھی عزت کی نگاہ سے نہیں دیکھا گیا۔ بحیثیت قوم نہ سہی محض اپنی عزت نفس کے لیے ہی اپنی زبان پر قابو کر لیجیے۔

زلزلہ....کیوں اور کیسے؟

ڈاکٹر سید اقبال محسن

گزشتہ دنوں ترکی میں آنے والے زلزلے اور اس سے ہونے والے جانی اور مالی نقصانات کو دیکھتے ہوئے۔ بعض ذہنوں میں زلزلے کے بارے میں خوف، خدشات اور سوالات پیدا ہوسکتے ہیں۔ چناں چہ اس بارے میں سائنسی حقائق جاننا ضروری ہے۔ ہمارے ملک میں زلزلے تواتر سے آتے رہتے ہیں 2005ء میں کشمیر میں آنے والا زلزلہ کون بھول سکتا ہے۔

زمین نے ایسی کروٹ لی کہ کئی ہزار افراد چشم زدن میں لقمہ اجل بن گئے اور لاکھوں لوگ بے گھر ہوگئے۔ اس سے پہلے 1935ء میں رات کے اندھیروں میں کوئٹے کی زمین ایسی ہلی کہ نصف شہر کی آبادی سوتے ہوئے ابدی نیند کی آغوش میں چلی گئی۔ یہ تو بڑے زلزلے تھے لیکن چھوٹے اور درمیانے درجے کے زلزلے ہمارے ہاں کا معمول ہے کبھی سوات اور پشاور میں کبھی خضدار اور قلات میں اور کبھی اسلام آباد اور کراچی جیسے گنجان آباد شہروں میں۔

زلزلے کیوں آتے ہیں۔ یہ ہر کوئی جاننا چاہتا ہے اور اس سے بڑھ کر یہ کہ کیا زلزلے کی پیش گوئی ممکن ہے۔ ہماری زمین ساکت تو ہے نہیں۔ یہ اپنے محور کے گرد چوبیس گھنٹوں میں ایک چکر دن اور رات میں لگاتی ہے۔ محور پر گھومنے کے ساتھ ساتھ یہ سورج کے گرد بھی گھومتی ہے جو تین سو پینسٹھ دنوں میں پورا ہوتا ہے اور گرمی، سردی، خزاں اور بہار کے موسم تبدیل ہوتے ہیں۔ لیکن کرہ ارض پر ایک تیسری حرکت بھی ہورہی ہے یعنی اس کرے کی اوپری چٹانی پپڑی (Crust) اندرونی مادے (Mantle) پر پھیلتا رہتا ہے۔ چٹانی پپڑی جس پر ہم بستے ہیں سات ٹکڑوں میں ہے۔ ہر ٹکڑا ایک چٹانی پلیٹ ہے۔ یہ پلیٹس جب ٹکراتی ہیں، چٹانوں کی دراڑوں پر جو فالٹ کہلاتے ہیں اور کوئی حرکت ہوتی ہے تو اسے زلزلہ کہتے ہیں۔ تو ظاہر ہے کہ جو ممالک پلیٹوں کی سرحدوں پر واقع ہیں وہ زلزلوں کی زد میں ہوں گے۔ ہمارا ملک انڈین پلیٹ کی شمالی سرحد پر واقع ہے جہاں یوریشین پلیٹ کا سامنا ہے۔ دونوں پلیٹوں کے ٹکرانے سے ہی سلسلہ کوہ ہمالیہ وجود میں آیا۔ اور آج بھی انڈین پلیٹ آگے بڑھتی ہے اور یوریشین پلیٹ کے نیچے دھنس جاتی ہے۔ اوسطاً ایک سال میں ڈیڑھ انچ ہماری پلیٹ شمال کی جانب بڑھتی ہے۔ لیکن یہ صرف ایک اوسط ہے۔

ہوتا یوں ہے کہ پچاس یا سو سال تک پلیٹ پر کوئی حرکت نہیں ہوتی صرف اس پر دباؤ بڑھتا رہتا ہے۔ لیکن جب دباؤ ایک حد سے آگے بڑھ جاتا ہے تو ایک جھٹکے سے چٹانیں کئی فٹ آگے بڑھ جاتی ہیں اور جمع ہونے والی توانائی اچانک خارج ہوتی ہے۔ توانائی کا اخراج لہروں کی شکل میں ہوتا ہے جو سیسمک ویوز (Seismic Waves) کہلاتی ہیں اور آبادیوں اور عمارتوں کو تہہ و بالا کردیتی ہیں۔ لیکن زلزلے کے جھٹکوں سے کوئی نہیں مرتا۔ یہ تو بلڈنگیں ہیں جن کے گرنے سے ان کے ملبے میں لوگ دب کر جان کی بازی ہار جاتے ہیں۔

زلزلے صرف پاکستان میں ہی نہیں آتے۔ بڑی شدت کے زلزلے ایران اور ترکی میں بھی آئے ہیں، کیوں کہ یہ تینوں ممالک زلزلے کی ایک ہی پٹی پر ہیں جو انڈین اور یوریشین پلیٹ کے ٹکراؤ سے بنی ہے۔ اسی طرح چین اور جاپان ایک دوسری پٹی پر اور جنوبی امریکا کا ملک چلی اور شمالی امریکا کا کیلی فورنیا اور الاسکا تیسری پٹی پر۔ یہ سب وہ جگہیں ہیں جہاں دو پلیٹیں ٹکرا رہی ہیں اور ان کے کناروں پر واقع فالٹ کے حرکت میں آنے سے جان لیوا زلزلے وقوع پذیر ہوتے ہیں۔

اب سوال یہ ہے کہ زلزلے سے بچا کس طرح جائے۔ فی الحال ہم زلزلے کو روک نہیں سکتے لیکن اس سے پہنچنے والے جانی اور مالی نقصان کو بڑی حد تک کم کرسکتے ہیں۔ زلزلوں سے مدافعت کا پہلا قدم یہ ہے کہ ہمیں معلوم ہو کہ ہمارے ملک کے کس حصے کو زلزلے سے کتنا نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔

ہماری جو آبادیاں انڈین پلیٹ کی آخری شمالی سرحد پر ہیں۔ یعنی کشمیر اور سوات وہاں زلزلے تواتر سے اور شدید نوعیت کے آتے رہے ہیں اور آئندہ بھی آئیں گے تو یہ ہمارا اونچے درجے کا رسک زون ہے اور ہم اسے زون فور کہتے ہیں۔ کوئٹہ، چمن اور مستونگ انڈین پلیٹ کی مغربی سرحد پر ہیں اس لئے یہ بھی ہائی رسک زون ہے۔ لیکن ہمارے ملک کے بڑے حصے میں درمیانی درجے کے زلزلے کے خدشات ہیں اور شمالی پنجاب، اپر سندھ اور خاران زون ٹو میں رکھے جاتے ہیں۔ جہاں زلزلے کا اندیشہ بہت کم ہے وہ زون ون ہے اور وہ ہے تھر اور چولستان کے ریگستان اور اس سے ملحقہ شہر اور قصبات۔

اب دوسرا قدم بچاؤ کا یہ ہے کہ جو شہر جس رسک زون میں ہو وہاں کی عمارتیں ہمارے انجینئرز ایسے ڈیزائن کریں کہ وہ اس درجے کے متوقع زلزلے کو گرائے بغیر سہارا لے سکے۔ ماہرین ارضیات کے مطابق اسے بلڈنگ کوڈ کی تعمیل کہتے ہیں۔ کوئٹے کی عمارتوں کا بلڈنگ کوڈ بڑا سخت ہوگا، کیوں کہ یہ زون فور کا شہر ہے۔ زون تھری کے شہر اسلام آباد، راولپنڈی کا بلڈنگ کوڈ قدرے مختلف ہوگا اور کراچی کا بلڈنگ کوڈ اس سے کم، کیوں کہ اس کا شمار زون ٹو میں ہے۔ اب اگر عمارتیں اپنے کوڈ کے مطابق بنائی جائیں یعنی منزلوں کی تعداد محدود ہو ستونوں میں سریے کی مقدار مقررہ تعداد میں ڈالی جائے اور سریوں کو ہنر مندی اور اس احتیاط سے باندھا جائے جو بلڈنگ کوڈ میں دیا گیا ہے تو پھر یہ عمارتیں زلزلہ پروف نہ بھی ہوں تو بھی زلزلے کا مقابلہ ضرور کرسکیں گی۔ چاہے دراڑیں پڑ جائیں، پلاسٹر اکھڑ جائے لیکن چھتیں نہ گریں اور جانوں کا نقصان کم سے کم ہو۔

ان کے بعد جو سب سے اہم مسئلہ ہے وہ ہے پیش گوئی کا۔ ماہرین ارضیات نے اس ضمن میں کافی تحقیق کی ہے۔ ان فالٹ کے نقشے بنائے گئے ہیں جن پر کئی دفعہ زلزلے آچکے ہیں۔ ان کی مسلسل مانیٹرنگ کی گئی ہے۔ ان میں ہونے والی حرکت اور دباؤ کے مطالعے سے پیش گوئی کرنا ممکن ہے کہ اس فالٹ پر کب ایسی حرکت ہوگی جو بڑے نقصان کا باعث بنے گی لیکن پیش گوئی کتنی بھی انہماک سے کی جائے اس میں غلطی کا امکان تو رہتا ہے۔ اب اگر کسی بڑے صنعتی اور آبادی والے شہر کے بارے میں اعلان کردیا جائے کہ یہاں اگلے سال فلاں وقت اس شدت کا زلزلہ آنے والا ہے۔

تو اس شہر کے تمام ترقیاتی منصوبے بند ہوجائیں گے اور کچھ نہ کچھ آبادی کا انخلا بھی ہوگا۔ تو پھر زلزلہ نہ بھی آئے تو ناقابل تلافی نقصان تو ہوجائے گا۔ اس لئے ماہرین ارضیات اس بات پر متفق ہیں کہ پیش گوئی کے بجائے پوری توجہ زلزلے سے آگاہی اور اس سے بچاؤ کی تیاری پر ہو۔ سب سے پہلے تو شہریوں کو معلوم ہو کہ ان کا شہر کس سیسمک رسک زون میں واقع ہے۔ پھر وہ اپنی تعمیرات کے دوران انجینئرز سے تقاضا کریں کہ تعمیر بلڈنگ کوڈ کی ہدایات کے مطابق ہو رہی ہیں یا نہیں۔ زلزلے سے آگاہی کا تیسرا مرحلہ یہ ہے کہ شہری آبادی کو معلوم ہو کہ زلزلے کی صورت میں انہیں کیا کرنا ہے۔ سب سے ضروری بات یہ ہے کہ سراسیمہ نہ رہا جائے۔ زلزلے انسانی تاریخ کا حصہ ہیں۔ کئی شہر صفحہ ہستی سے زلزلوں کے باعث مٹ گئے۔ بہت سوں نے اس کا مقابلہ کیا۔ آج اس جدید دور میں اسٹیل کا استعمال زیادہ ہو رہا ہے، جس بلڈنگ میں اسٹیل کا استعمال زیادہ ہوگا وہ اتنی ہی لچکدار ہوگی۔ اسٹیل سے تیار کردہ بلڈنگ بھی زلزلے کے واقع ہونے پر پنڈولم کی طرح جھولے گی مگر زلزلے کے گزر جانے پر واپس اپنے مقام پر اپنی بنیادوں پر کھڑی ہوگی۔ زلزلے کی آگہی اور سنجیدگی سے بلڈنگ کوڈ کی تعمیل زلزلے سے بچاؤ کا سب سے موثر ہتھیار ہے۔

چینی اسمارٹ فون کمپنیاں گوگل پلے اسٹور کے خلاف اکٹھی ہوگئیں

ہواوے کو امریکی پابندیوں کے نتیجے میں گوگل سروسز جیسے پلے اسٹور سے محرومی کا سامنا کرنا پڑا ہے اور اب لگتا ہے کہ یہ چینی کمپنی اس کے جواب میں اب تک کا اہم ترین اقدام کرنے والی ہے۔

خبررساں ادارے رائٹرز نے ایک رپورٹ میں بتایا کہ ہواوے، شیاؤمی، اوپو اور ویوو جیسی بڑی اسمارٹ فونز بنانے والی کمپنیاں اکٹھے ہوکر ایک پلیٹ فارم پر کام کررہی ہیں جو چین سے باہر موجود ڈویلپرز کو اپنی ایپس بیک وقت ان کمپنیوں کے ایپ اسٹورز میں اپ لوڈ کرنے کی سہولت فراہم کرے گا۔ یہ کمپنیاں گلوبل ڈویلپر سروس الائنس (جی ڈی ایس اے) کے زیر تحت اکٹھی ہوئی ہیں اور یہ اقدام گوگل پلے اسٹور کی بین الاقوامی اجارہ داری کو چیلنج کرنے کی کوشش نظر آتی ہے۔ چین میں گوگل پلے اسٹور پر پابندی عائد ہے اور وہاں کے اینڈرائیڈ صارفین مختلف ایپ اسٹورز سے ایپس کو ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں جن میں سے بیشتر مختلف کمپنیوں جیسے ہواوے اور اوپو سنبھالتی ہیں، مگر چین سے باہر گوگل پلے اسٹور کی بالادستی قائم ہے، جو ڈویلپرز کو اپنے سافٹ ویئر اپ لوڈ کرنے کی سہولت فراہم کرتا ہے، اس اجارہ داری کے نتیجے میں تھرڈ پارٹی ایپ اسٹورز کو مشکلات کا سامنا ہوتا ہے، اور اب اسے جی ڈی ایس اے کے پلیٹ فارم سے چیلنج کیا جارہا ہے۔

جی ڈی ایس اے کی پروٹو ٹائپ ویب سائٹ میں بتایا گیا کہ اس کی سروسز 9 ممالک اور خطوں بشمول بھارت، انڈونیشیا، روس اور ملائیشیا میں متعارف کرائے جانے کا منصوبہ ہے۔ رپورٹ کے مطابق یہ چینی کمپنیاں مختلف خطوں میں بہت مضبوط ہیں جیسے شیاؤمی بھارت میں یا ہواوے یورپ میں، اور گزشتہ سال کی آخری سہ ماہی کے دوران ان کمپنیوں نے دنیا بھر میں 40 فیصد اسمارٹ فونز فروخت کیے تھے۔ یہ نیا پلیٹ فارم ڈویلپرز کے لیے اپنی ایپس تمام اسٹورز میں بیک وقت اپ لوڈ کرنا آسان بنائے گا۔

گوگل پلے اسٹور کی عالمی سطح پر بالادستی ہواوے کے لیے زیادہ بڑا مسئلہ ہے جو گزشتہ سال امریکی پابندیوں کے نتیجے میں گوگل ایپس اور سروسز بشمول پلے اسٹور کے لائسنس سے محروم ہوگئی۔

اس مسئلے کی وجہ سے ہواوے نے اپنے فلیگ شپ فون میٹ 30 کو عالمی سطح پر فروخت کے لیے پیش نہ کرنے کا فیصلہ کیا جبکہ اس نے اپنے آپریٹنگ سسٹم ہارمونی او ایس پر کام کرنے کا اعلان بھی کیا اور گوگل سروسز کے متبادل کے طور پر ہواوے موبائل سروسز کے قیام کے لیے ایک ارب ڈالرز کی سرمایہ کاری کی۔ پلے اسٹور گوگل کی آمدنی کے ذرائع میں بہت اہمیت رکھتا ہے جس نے گزشتہ سال دنیا بھر میں 8.8 ارب ڈالرز کما کر دیئے۔ چینی کمپنیوں کا یہ نیا پلیٹ فارم مارچ میں متعارف کرائے جانے کا منصوبہ ہے مگر چین میں کورونا وائرس کے پھیلاؤ کے باعث اس میں تاخیر بھی ہوسکتی ہے۔ خیال رہے کہ مئی 2019 میں امریکا نے ہواوے کو بلیک لسٹ کرتے ہوئے امریکی کمپنیوں کے ساتھ کاروبار سے روک دیا تھا اور ہواوے کو پرزہ جات کی فراہمی کے لیے امریکی کمپنیوں کے لیے خصوصی حکومتی لائسنس کی شرط عائد کی گئی۔ ٹرمپ انتظامیہ کی جانب سے ہواوے کو امریکی قومی سلامتی کے لیے خطرہ قرار دے کر بلیک لسٹ کیا گیا تھا اور کہا گیا تھا کہ اس کے آلات جاسوسی کے لیے استعمال ہوسکتے ہیں، چینی کمپنی نے ان الزامات کی ہمیشہ تردید کی ہے۔

برف۔ تشکیل اور حرکت

تسلیم اشرف

نظم کائنات میں یہ عمل جاری رہتا ہے اور دنیا بھر میں پانی کی فراہمی اور موسموں کا نظام چلتا رہتا ہے برف، برفباری اور متحرک برف کائنات کے یہ تینوں کارندے براہ راست ایک دوسرے سے اس طرح مربوط ہیں کہ کسی کو بھی انفرادی طور پر جدا نہیں کرسکتے کیونکہ برف، برفباری اور متحرک برف ہوا میں نمی کی مختلف اشکال ہوتی ہیں جو کیمیائی ترکیبی کی مناسبت سے ہائیڈروجن کے دو سالمات اور آکسیجن کے ایک سالمہ پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر حرارت کے ماتحت یہ نمی برف کی ننھی ننھی قلمی اشکال میں تبدیل نہ ہو تو برفباری کا تصور بھی ناممکن ہوجاتا ہے، پھر یہ کہ اگر برفباری کا عمل رک جائے تو کرہ ارض پر منجمد برف کے حرکت کرنے کا عمل بھی رک جاتا ہے۔

یہ "متحرک برف" ہوتی ہیں جسے سائنسی نقطہ نظر سے "گلیشیئر" کہا جاتا ہے۔ گلیشیئر دراصل برف کے وہ بڑے بڑے تودے ہوتے ہیں جو پہاڑوں کے ڈھلوان سے نیچے گرتے ہیں اور ٹوٹ پھوٹ کر دریاؤں میں بہنے لگتے ہیں۔ اگر کوئی گلیشیئر کسی سمندر کے کنارے پگھل رہا ہو تو اس کے بڑے بڑے ٹکڑے ٹوٹ کر سمندر میں آجاتے ہیں۔ اور انہیں "آئس برگ" کہا جاتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ قدرت نے "نظم کائنات" میں ان تینوں کارندوں کی سرگرمیوں کو ہر لمحہ جاری رکھا۔ لیکن سردیوں کے موسم میں ان کی کارکردگی عالمی پیمانے پر شدید ہوجاتی ہے، جس کی وجہ سے بعض منفی اثرات بھی سامنے آتے ہیں۔ آج کل پاکستان کے تمام صوبے شدید سردی، برف باری اور یخ ہواؤں کی زد میں ہیں۔ کسی بھی ملک میں موسم کی یہ کیفیت درجہ حرارت کی مسلسل کمی کے باعث ہوتی ہیں اور جب درجہ حرارت میں اس حد تک کمی آجائے کہ وہ "نقطہ انجماد" سے نیچے گر جائے تو ایسے علاقوں میں برفباری کا عمل وقوع پذیر ہوتا ہے۔ نقطہ انجماد سے مراد درجہ حرارت کی وہ کیفیت جہاں پانی برف میں تبدیل ہوجائے۔

یہ صورتحال زیرو ڈگری سینٹی گریڈ یا 32 ڈگری فارن ہائٹ" کے بالکل نیچے سے شروع ہوتی ہے اور جب یہ درجہ حرارت منفی دس، بیس یا چالیس ڈگری سینٹی گریڈ تک پہنچ جائے تو عام حالت میں کسی بھی ذی روح کے زندہ رہنے کے امکانات ختم ہوجاتے ہیں، کیوں کہ ان علاقوں میں بارش اور ٹھنڈی ہواؤں کے بجائے برفباری اور یخ ہواؤں کے بگولوں کے سوا کچھ بھی نہیں ہوتا اور مجموعی طور پر ان علاقوں میں بارش کے بجائے برفباری ہی ہوتی رہتی ہے، جس کے نتیجے میں وقت گزرنے کے ساتھ منجمد برف "گلیشیئر" میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔ نقطہ انجماد کی بنیاد پر دنیا کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلا تو عارضی برف والے علاقے ہیں۔

ان علاقوں میں درجہ حرارت گرمی کے موسم میں نقطہ انجماد کے اوپر رہتا ہے لیکن سردیوں کے موسم میں ان علاقوں کے اطراف درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے چلا جاتا ہے۔ اور زمین پر موجود پانی برف کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ اگر اس لمحے ان علاقوں میں بارش ہونے لگے تو بادلوں سے پانی کے قطروں کے بجائے سفید برف کے نرم روئی کی مانند گالے علاقے کے گرد برسنے لگتے ہیں، جس کی وجہ سے علاقہ شدید سردیوں، یخ بستہ ہواؤں اور اکثر اوقات دھند کے رحم و کرم پر ہوتا ہے جو انسانی زندگی اور املاک کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔

دوسرے علاقے وہ ہیں جو عارضی برف والے ہیں۔ سندھ اور خصوصاً کراچی کا شمار آب و ہوا اور خصوصی طور پر نقطہ انجماد کی بنیاد پر ایسے علاقوں میں ہوتا ہے جہاں یخ بستہ ہوائیں اور شدید سردی تو پڑ سکتی ہے لیکن درجہ حرارت ابھی تک نقطہ انجماد سے اوپر ہی رہا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق یہاں کا درجہ حرارت 1934ء میں کم سے کم "زیرو ڈگری سینٹی گریڈ" ریکارڈ کیا گیا تھا جو نقطہ انجماد سے قریب ترین درجہ حرارت ہے۔ اسی طرح 1986ء میں کم سے کم درجہ حرارت ایک اعشاریہ (1.3 درجہ سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا تھا یہ بھی "نقطہ انجماد سے کچھ اوپر تھا اور جنوری 1991ء میں کراچی کا کم سے کم درجہ حرارت دو اعشاریہ (2.2 ڈگری سینٹی گریڈ نوٹ کیا گیا تھا

-

تیسرے وہ علاقے ہیں جہاں مستقل برفباری ہوتی رہتی ہے۔ پاکستان میں بھی ایسے علاقے ہیں، جہاں سارا سال درجہ حرارت نقطہ انجماد کے نیچے رہتا ہے، جس کی وجہ سے ان علاقوں میں بارہ مہینے چوبیس گھنٹے برفباری ہوتی رہتی ہے۔ مثال کے طور پر بلتستان "سیاچن گلیشیئر" پر محیط ہے۔ سارا سال بارش اور یخ ہواؤں کے بجائے برفباری اور "ژالہ باری" کی زد میں رہتا ہے۔ اور درجہ حرارت منفی چالیس (- (40 ڈگری سینٹی گریڈ تک چلا جاتا ہے۔ ایسے علاقے جہاں سارا سال برف باری ہی ہوتی ہے "برفانی" علاقے کہلاتے ہیں۔

پانی کائنات کے کسی حصے میں بھی جذب ہو یا ذخیرہ اندوز ہو کر ہر لمحہ سوچ کر حرارت کے زیر اثر "عمل تبخیر" (کسی مائع کا حرارت کے زیر اثر بخارات میں منتقل ہونا) یہ عمل کھلے "طاس" نما ساخت میں بہتر طریقے سے سرگرم ہوتا ہے، کیوں کہ طاس نما ساخت میں پانی کی شمولیت تو ہوتی رہتی ہے۔ لیکن پانی کا اخراج بہت کم ہوتا ہے۔ اس طرح "طاس" میں ہر وقت پانی کی ایک مخصوص سطح برقرار رہتی ہے۔ جس پر سورج کی گرمی کے اثرات مرتب ہوتے رہتے ہیں اور بخارات بننے کا عمل جاری رہتا ہے۔ یہی عمل تبخیر ہے، جس کی سرگرمیاں ہر درجہ حرارت پر ہوتی رہتی ہے۔ البتہ حرارت میں اضافہ کردیا جائے تو بخارات کے بننے کا عمل تیز ہوجاتا ہے۔ مائع کے ایک "مول" کو بخارات میں تبدیل کرنے کے لیے جتنی حرارت درکار ہوتی ہے اسے بخارات کے بننے کا درجہ حرارت کہتے ہیں۔

حرارت کی اس توانائی کی "کیلوری" کی اکائیوں سے پیمائش کی جاتی ہے ایک کیلوری حرارت کی وہ مقدار ہے جو ایک گرم پانی کو ایک ڈگری سینٹی گریڈ تک گرم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اور جب بخارات دوبارہ مائع حالات میں آتے ہیں تو یہ بخارات کی "خفیہ توانائی" ہوتی ہے۔ یہ عمل انتہائی بلندی پر ہے، اس طرح سمندر، دریا اور دوسرے ذرائع سے وہ پانی جو آسمان کی طرف بخارات بن کر فرار ہوتے ہیں بلندی میں جا کر عمل تبخیر کی سرگرمیوں کی زد میں ہوتے ہیں اور یہاں پر پانی کے معاملات توانائی کی وہی مقدار خارج ہوتی ہیں جو عمل تبخیر کے دوران جذب ہوتی ہیں۔

توانائی بے قابو موسم کو پیدا کرتی ہیں اور برق رفتاری کے ساتھ حصہ لیتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سطح زمین سے اٹھتی ہوئی ہوا جن میں آبی بخارات موجود ہوتے ہیں۔ بلندی پر جا کر اپنی خفیہ توانائی کو آزاد کردیتی ہیں، کیوں کہ بلندی پر جا کر حرارت میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ مثلاً 20 ہزار فیٹ کی بلندی پر درجہ حرارت منفی 40 ڈگری سینٹی گریڈ تک گر جاتا ہے۔ اور ہوا کا دباؤ بھی اپنے علاقوں میں سطح سمندر کے مقابلے میں بہت کم ہوتا ہے۔

ٹھنڈی ہوا میں تھوڑے آبی بخارات سما سکتے ہیں، اسی وجہ سے سرد موسم میں ہوا میں نمی کی فی صد مقدار، بہت کم ہوجاتی ہے۔ اس کے برعکس گرم ہوا میں زیادہ آبی بخارات سما سکتے ہیں اس وجہ سے موسم گرما میں ہوا میں موجود نمی کی فی صد مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس طرح درجہ حرارت پر ہوا میں آبی بخارات کی خاص مقدار سما سکتی ہے لیکن جب ہوا میں آبی بخارات کی اتنی مقدار موجود ہو جتنی کہ اس وقت کی درجہ حرارت کے مطابق اس میں سما سکے تو اس سے مراد ہوا مکمل طور پر آبی بخارات سے "سیر شدہ" ہے اور جس درجہ حرارت پر ہوا آبی بخارات سے "سیر شدہ" ہوجائے وہ نقطہ "شبنم" کہلاتا ہے۔ جب ہوا کا درجہ حرارت نقطہ "شبنم" سے گر جاتا ہے یعنی جب "سیر شدہ" ہوا سرد ہونے لگتی ہے تو اس میں اتنے آبی بخارات سما نہیں سکے تھے جتنے سما سکتے تھے۔ چنانچہ "سیر شدہ" ہوا کے اوپر اٹھتے ہی درجہ حرارت میں کمی کے ساتھ آبی بخارات کی وہ مقدار جو اس میں سما نہیں سکتے تھے تو وہ فوراً مائع حالت میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔

ابتداء میں یہ مائع پانی کے ننھے ننھے قطروں کی شکل اختیار کرتے ہیں جو اتنے ہلکے ہوتے ہیں کہ گر نہیں سکتے اور یہی بوندیں بادل کہلاتی ہیں جسے اوپر اٹھتی ہوا سہارا دیتی ہے لیکن جب بہت سارے قطرے متحد ہوکر بوندوں کی شکل اختیار کرتے ہیں تو وہ بھاری ہوکر مزید ہوا میں معلق نہیں رہ پاتے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں پر برف باری کی سرگرمیاں شروع ہوجاتی ہیں اگر یہ عمل بلند علاقوں میں ہو رہا ہو جہاں کا درجہ حرارت نقطہ انجماد سے بھی بہت نیچے ہو تو پانی کے قطرے برف کی قلمی اشکال اختیار کرلیتی ہیں جو "چھ رخ" بھی ہوسکتی ہیں۔ جب بہت ساری برف کی قلمیں اکٹھی ہوجاتی ہیں تو وہ آپس میں مل کر اتنی بوجھل ہوجاتی ہیں کہ ہوا ان کا بوجھ سہار نہیں سکتی اور اس طرح "برف باری" کا عمل شروع ہوجاتا ہے۔ اگر برف کی قلمیں زمین پر گرتے وقت ہوا کے ایسے حصوں سے گزرے جن کا درجہ حرارت نقطہ انجماد سے کم ہو تو یہ قطرے منجمد ہوکر "اولے" کی شعل اختیار کرلیتے ہیں۔

بعض اوقات ہوا کی وہ لہریں ان باریک "اولوں" کو ایسے مقام تک پہنچا دیتی ہیں جہاں کی ہوا گرم ہے تو اس طرح "اولے" کے گرد اور نمی جمع ہوجاتی ہے پھر یہ "اولے" ٹھنڈی ہوا سے گزرتے ہیں تو یہ نمی بھی سردی کے زیر اثر جم جاتی ہیں۔ اگر زمین تک پہنچنے سے پہلے ان "اولوں" کو بار بار ہوا کے گرم اور سرد حصوں سے گزرنا پڑے تو یہ جسامت میں بڑے ہوجاتے ہیں، جس کی وجہ سے فصلوں اور موسم کی سبزیوں کو زبردست نقصان پہنچتا ہے۔

کبھی کبھی یہ اولے شیشے کی کھڑکیوں میں دراڑ ڈال دیتے ہیں یا پھر ان کو توڑ دیتے ہیں لیکن برف باری کی یہ سرگرمی ان علاقوں میں نہیں ہوتی جہاں برف کی باریک قلمیں براہ راست نقطہ انجماد سے نیچے والے منطق سے آتے ہیں۔ یہاں "برف باری" نرم و گداز برف کی صورت میں ہوتی ہے اور یہ عمل سارا سال جاری رہتا ہے۔

اس حوالے سے بین الاقوامی ماہرین ارضیات نے اعداد و شمار کی روشنی میں تجزیہ کیا تو یہ معلوم ہوا کہ اگر "انٹارکٹیکا" میں موجود گلیشیئرز ایک مناسب مقدار میں پگھلتے رہے تو یہ "میسی پی" دریا کو 50,0000 تک، امریکا کے تمام دریاؤں کو 17000 سالوں تک، "ایمیزن" دریا کو 5000 سالوں اور دنیا کے تمام دریاؤں کو 750 سالوں تک سیراب کرتا رہے گا اور ساتھ ہی ساتھ گلیشیئرز کے ذخائر بعض غیر دھاتی خام مال مثلاً ریت، گرویل اور کوئلے کی دریافت میں ماخذ کا کام انجام بھی دے سکتے ہیں۔

فیس بک، میسنجر کا ٹوئٹر اکاؤنٹ ہیک ہوگیا

سماجی رابطے کی ویب سائٹ ٹوئٹر نے فیس بک اور میسنجر کے ٹوئٹر اکاؤنٹس ہیک ہونے کی تصدیق کردی۔

برطانوی خبر رساں ادارے رائٹرز کے مطابق ٹوئٹر کے ترجمان نے ای میل کیے گئے بیان میں کہا کہ اکاؤنٹس تھرڈ پارٹی پلیٹ فارم کی جانب سے ہیک کیے گئے تھے۔

ترجمان ٹوئٹر نے کہا کہ ہمیں جیسے ہی اس مسئلے کا علم ہوا ہم نے اکاؤنٹس کو بند کیا اور ہم فیس بک میں موجود شراکت داروں کے ساتھ مل کر ان اکاؤنٹس کی بحالی کے لیے کام کر رہے ہیں۔

دوسری جانب فیس بک نے بھی تصدیق کی کہ گزشتہ روز ان کے آفیشل سوشل میڈیا اکاؤنٹس ہیک ہوگئے تھے۔

فیس بک کے ترجمان جوئے اوسبرن نے کہا کہ ہمارے کچھ کارپوریٹ اکاؤنٹس مختصر وقت کے لیے ہیک ہوگئے تھے لیکن ہم نے انہیں محفوظ کرلیا اور ان تک رسائی بحال کردی۔

خیال رہے کہ گزشتہ برس اگست میں ہیکرز نے ٹوئٹر کے شریک بانی اور چیف ایگزیکٹو افسر (سی ای او) جیک ڈورسی کا اکاؤنٹ ہیک کرلیا تھا۔

جیک ڈورسی کا ٹوئٹر اکاؤنٹ چکلنگ اسکواڈ نامی گروپ نے ہیک کیا تھا جس کے بعد انہوں نے جیک کے اکاؤنٹ سے نامناسب ٹوئٹس شیئر کی تھیں۔

جیک ڈورسی کے ٹوئٹر اکاؤنٹ کو 42 لاکھ سے زائد صارفین فالو کر رہے ہیں جبکہ وہ خود 4 ہزار سے زائد اکاؤنٹس کو فالو کرتے ہیں۔

ہیکرز نے تقریباً 15 منٹ تک جیک ڈورسی کے اکاؤنٹ پر قابل اعتراض اور اشتعال انگیز ٹوئٹس کی تھیں۔

اس سے قبل گزشتہ برس جون میں بھارتی اداکار امیتابھ بچن کا ٹوئٹر اکاؤنٹ کو ہیک کر کے پاکستان کے وزیر اعظم عمران خان کی تصویر لگادی گئی تھی اور پاکستان سے محبت کا پیغام بھی دیا گیا تھا۔ امیتابھ بچن کے اکاؤنٹ کو ترکی سے تعلق رکھنے والے ہیکر نے ہیک کیا تھا۔

دریائے نیل کی دلہن

ڈاکٹر ولاء جمال العسیلی
(ایسوسی ایٹ پروفیسر، عین شمس یونیورسٹی، قاہرہ)

مشہور یونانی مؤرخ ہیرودوٹس نے درست ہی کہا ہے کہ: "مصر دریائے نیل کی بخشش ہے"۔ بے شک دریائے نیل، جو دنیا کا سب سے لمبا دریا ہے، مصر کی عظیم تہذیب میں بہت بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ اس کی وادی میں لوگ رہتے، بستے تھے اور اس کے کناروں پر بڑی بڑی تہذیبیں تھیں۔ قدیم مصر کی خوشحالی اور استحکام کا واحد سبب یہی دریائے نیل تھا۔ جہاں وہ زرعی کام کر کے خوراک فراہم کر سکتا تھا۔ قدیم مصریوں کے دلوں میں دریائے نیل بھی بڑی اہمیت رکھتا تھا۔ یہاں تک کہ انہوں نے اس کی تقدیس کی تھی اور اس کا پانی جسمانی اور روحانی طہارت، مذہبی

رسومات ادا کرنے اور مردوں کے غسل کے لئے استعمال کیا تھا۔ انہوں نے دریائے نیل کی پاکیزگی کا خیال رکھا تھا۔ ان کا خیال تھا کہ جو دریائے نیل کے پانی کو آلودہ کرتا ہے تو وہ دیوتاؤں کے قہر سے بچ نہ سکے گا۔ اس بات کا مذہبی کتابوں میں ذکر کیا گیا تھا۔ اسی لئے قدیم مصری بہت فخر سے بتاتے تھے کہ انھوں نے دریائے نیل کے پانی کو آلودہ نہیں کیا۔

چونکہ قدیم مصری دریائے نیل کو زندگی کا اولین سرچشمہ مانتے تھے، اسی لئے اس پر ایمان لائے تھے، کیونکہ نیل خشک سالی سے ان کی زندگی کی حفاظت کرتی تھی۔ قدیم مصری اپنے موسیقی کے آلات پر دریائے نیل کے گیت گاتے تھے۔ وہ بھی اس دریا کے سیلاب کو مقدس سمجھتے تھے۔ اسی لئے انہوں نے اس کے لئے ایک دیوتا مقرر کیا تھا۔ چنانچہ قدیم مصری مذہبی فکر دکھاتی ہے کہ اس عظیم دریا کے پیچھے ایک روح پنہاں ہے۔ جس کے ذریعے زرخیزی لے جانے والا سیلاب کا پانی آ جاتا ہے۔ اور یہ روح دیوتا (حاپي) کی ہے۔ قدیم مصریوں نے دیوتا حاپي کا تصور کیا تھا کہ اس کی شکل جیسے ایک موٹا آدمی ہے، اس کا جسم مضبوط ہے، اس کی چھاتی اتری ہوئی ہے، اس کا پیٹ بہت بڑا ہے، اس کا رنگ سبز اور نیلا ہے، ننگا اور لمبے بالوں کا مالک ہے۔ وہ دیوتا حاپي کو قربانیاں پیش کرتے تھے، تاکہ دیوتا ان کو سیلاب، نیکی، بھلائی اور استحکام بخشے۔ قدیمی مصر کے عقیدے کے مطابق اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ دریائے نیل کا طریقۂ تقدیس کے بارے میں بہت سی کہانیوں کی اختراع ہوگئی تھی۔ ان کہانیوں میں سب سے مشہور داستان 'دریائے نیل کی دلہن' کی ہے۔ داستان یہ ہے کہ قدیم مصری ہر سال دریائے نیل کے لئے ایک بہت ہی خوبصورت کنواری لڑکی کو قربان کر دیتے تھے۔ اس لڑکی کو بہترین لباس پہنا کر اور زیورات سے آراستہ کر کے دلہن کی طرح سجاتے تھے۔ پھر ایک بڑے قومی جشن میں یہ دلہن پھولوں اور جھنڈوں سے ایک مزین جہاز پر سوار ہوتی تھی، جو سمندر کی سطح پر چلتا تھا۔ اس کے بعد لوگ اسے دریائے نیل میں پھینک دیتے تھے۔ ان کا خیال تھا کہ وہ دلہن دوسری دنیا میں حاپي دیوتا سے شادی کرتی تھی۔ اسی طرح دریا خوش ہوتا تھا اور ان کے اس عمل سے بہنے لگتا تھا اور لوگوں کو پانی دیتا تھا۔

کہا جاتا ہے کہ ایک سال دریائے نیل میں سیلاب نہیں آیا۔ اسی لئے مصر کی سرزمین پر خشک سالی آئی تھی۔ مصر کے لوگ سوگوار ہو گئے تھے اور قحط سالی نے انہیں بہت زیادہ متاثر کیا تھا۔ مصر کے بادشاہ بھی بہت غمگین ہوئے تھے۔ جنہوں نے سردار کاہن کی موجودگی کی درخواست کی تھی اور ان سے پوچھا تھا کہ دریائے نیل کا سیلاب کیوں نہیں آیا؟؟ سردار کاہن نے بادشاہ کو بتایا کہ قحط سالی کی وجہ یہ ہے کہ دریائے نیل بہت افسردہ ہے، کیونکہ وہ ایک خوبصورت کنواری لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ تب بادشاہ نے دیوتا حاپي کی دلہن بننے کے لئے انتہائی خوبصورت لڑکی کے انتخاب کا حکم دیا تھا۔ یہ سالانہ روایت کئی سالوں تک جاری رہی تھی۔ پھر یہ ہوا کہ کاہن کو ایک سال بادشاہ کی اکلوتی بیٹی کے علاوہ ایک خوبصورت کنواری لڑکی نہیں ملی۔ اس کے باوجود کاہن نے تہوار منانے کا عزم کیا، تاکہ دریائے نیل ناراض نہ ہو۔ شہزادی کی لونڈی کو یہ خبر ملی تو بہت افسردہ ہوئی۔ اس لونڈی نے دلہن کو اپنے گھر میں چھپالیا اور اس کو اپنی بیٹی کی طرح بنا کر رکھا، کیونکہ اس کے کوئی اولاد نہیں تھی۔ اس نے شہزادی سے مشابہت والی دلہن کی شکل میں لکڑی کا مجسمہ اس طرح بنایا کہ وہ بالکل شہزادی کی ہم شکل بن گیا تھا۔ لونڈی نے لکڑی کی دلہن کو سجایا اور دریائے نیل میں پھینکنے کے لئے اس کی تیاری کی۔ اس نے یہ بھی فیصلہ کیا تھا کہ وہ اپنے ہاتھوں سے دلہن کو دریائے نیل میں پھینک دے گی، تاکہ کوئی بھی معاملہ دریافت نہ کرے۔ تقریب مکمل ہوگئی اور جشن ختم ہوا۔ سب نے سوچا کہ شہزادی اپنے محبوب دریائے نیل کے ساتھ دوسری دنیا میں چلی گئی۔ بادشاہ کو اپنی اکلوتی بیٹی کی جدائی پر افسردگی اور مایوسی کا سامنا کرنا پڑا۔ بادشاہ اس کے دکھ اور غم کو برداشت نہ کر سکا، اس کی صحت بھی تیزی سے خراب ہونے لگی اور بستر پر تھا۔ جب لونڈی نے دیکھا کہ بادشاہ اپنی بیٹی کی جدائی کے غم میں مرنے والا تھا تو اس نے اس پر ترس کھا کر شہزادی کو اس کے پاس واپس کر دیا۔ بادشاہ اپنی بیٹی کو دیکھ کے پھر سے صحت یاب ہو گیا اور پھر اسے خوشیاں نصیب ہوگئیں۔ اس کے بعد لونڈی نے بادشاہ کو اپنی چال کی کہانی سنائی۔ اس وقت سے ہر سال اصل لڑکی کے بجائے اہل مصر ایک خوبصورت لڑکی کی شکل میں لکڑی کی دلہن بناتے اور اسے سجا کر دریائے نیل میں پھینک دیتے۔ اسلامی ورثے سے دریائے نیل کی دلہن سے جڑی ہوئی ایک اور کہانی ہے کہ جب مصر فتح ہوا اور اس وقت حضرت عمرو بن العاص مصر کے گورنر تھے تو عجمی مہینوں میں سے ایک مہینے کی بارہ تاریخ کو مصر کے کچھ لوگ ان کے پاس آئے اور ان سے کہا کہ ہمیں اجازت دیں تاکہ دریائے نیل میں ایک دلہن کو پھینک دیں، جیسے ہر سال کا معمول ہے۔ انہوں نے بھی حضرت عمرو بن العاص کو بتایا کہ اگر یہ رسم ادا نہیں کی جائے گی تو دریائے نیل جاری نہیں ہوگا اور خشک سالی مصر کا مقدر ہوگی۔ حضرت عمرو نے ان سے کہا کہ 'اسلام میں ایسی کوئی بے ہودہ رسم جائز نہیں، اس کے علاوہ اسلام تو اپنے سے پہلے کی ایسی تمام رسومات جاہلیت کو مٹا دیتا ہے، تم لوگ اس رسم پر ہرگز عمل نہ کرنا'۔ مصر کے لوگوں نے گورنر کے حکم کی تعمیل کی اور اس سال دریائے نیل میں کسی بھی لڑکی کو نہیں پھینکا گیا۔ پھر یہ ہوا کہ دریائے نیل کی روانی بالکل رک گئی اور خشک ہو گیا۔ لوگ بہت ہی پریشان تھے۔ انہوں نے مصر سے نکلنے کا ارادہ کر لیا اور کسی اور جگہ جانا چاہتے تھے۔ حضرت عمرو بن العاص نے جب یہ معاملہ دیکھا تو لوگوں سے کہا کہ تم لوگ انتظار کرو اور میں اپنے خلیفہ امیر المومنین عمر بن الخطاب رضی اللہ عنہ کو ایک خط لکھتا ہوں اور جو حکم ملے گا، اس پر عمل کیا جائیگا۔ حضرت عمرو بن العاص نے ایک خط میں حضرت عمر فاروق کو پورا قصہ بیان کیا تو حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے عمرو بن العاص کو ایک رقعہ ارسال فرمایا اور کہا کہ یہ رقعہ دریائے نیل میں پھینک دیں۔ اس رقعہ میں لکھا تھا۔۔۔ حمد و صلاۃ کے بعد۔۔۔ اے نیل! اگر اپنی مرضی سے بہتا ہے تو نہ بہہ اور اگر اللہ تعالی تجھے بہاتا ہے تو میں اللہ سے دعا کرتا ہوں کہ وہ تیرا بہنا جاری فرما دے۔ جب عمرو بن العاص نے وہ رقعہ ڈالا تو اللہ تعالی نے دریائے نیل میں پانی بہا دیا اور اس دن سے آج تک اللہ تعالی نے اہل مصر کی اس پرانی رسم کو ختم فرما دیا۔

اب تک بہت سے لوگ دریائے نیل کی دلہن کی کہانی، جو فرعونوں سے منسلک ہے، ایک سچی کہانی سمجھتے ہیں۔ لیکن حقیقتاً اس کی کوئی تصدیق نہیں ہوتی۔ اسی لئے اسے بے سند و بے ثبوت کہانی کہا جاتا ہے۔ مصریوں کے مذہبی عقیدے کے مطابق کہیں یہ بات ثابت نہیں ہوتی ہے کہ وہ کسی بھی دیوتا کے لئے انسانی قربانیاں پیش کریں۔ علاوہ ازیں فرعونی تختیاں اور مخطوطے بھی ہیں، جو دریائے نیل اور اس کے سیلاب کے حالات بیان کرتے ہیں اور ان میں دریائے نیل کی اس کنواری دلہن کا کوئی ذکر نہیں ہے، جسے نیل کے لئے بطور قربانی پیش کیا جاتا تھا۔ فرعونوں کے شعرا اور ادبا نے اپنی تحریروں میں دریائے نیل کی اس دلہن کا ذکر نہیں کیا ہے۔ دریائے نیل کی دلہن کے خیال کی حقیقت یہ ہے کہ اہل مصر دریائے نیل کی تقدیس کرتے تھے اور ایک خاص دن اس کو مناتے تھے۔ اس عظیم دریا کے اعزاز میں سونے کے سکے اور زیورات اس میں پھینک دیتے تھے اور سیلاب کے وقت اس میں بھی سونے، کانسے یا مٹی سے بنائی ہوئی دلہن کو پھینک دیتے تھے، تاکہ اس کی نیکی اور بھلائی خوب ہوں۔

بہر حال 'دریائے نیل کی دلہن' ایک داستان ہے جسے اب تک اہل مصر دہراتے ہیں۔ مصر کے شعرا اور ادبا نے بھی اس کی بابت لکھا ہے۔ مختلف فلموں کے ذریعہ بھی اس داستان کو دکھایا گیا ہے۔ فرعونوں نے اہل مصر کے لئے بے شمار تہوار اور رسم و رواج چھوڑے تھے۔ لیکن ان میں سے کچھ تہوار مختلف ادوار میں یا تو ختم ہو گئے یا غائب ہو گئے اور کچھ اب تک بھی جاری ہیں۔ جیسے 'دریائے نیل کی دلہن' کا تہوار ہے۔ اب تک مصر میں لوگ 15 اگست کو اس تہوار کو مناتے ہیں۔

مسلم معاشرہ ذہنی سکون سے محروم
صلہ رحمی اور خونی رشتوں کا احترام ناگزیر

مفتی محمد قاسم صدیقی تسخیر

محبت مختلف اسباب کی بنا پر ہوتی ہے، کبھی حسن و جمال کی وجہ سے کوئی کسی پر فریفتہ ہوتا ہے، کوئی علم و حکمت کی وجہ سے کسی پر شیدا ہوتا ہے، کوئی مال و دولت، احسان و حاجت روائی کی وجہ سے کسی کو چاہنے لگتا ہے، لیکن دنیا میں بعض ایسی محبتیں ہیں جس میں سبب، علت، معیار یا کسی وجہ کا کوئی سوال ہی نہیں رہتا، وہ فطری محبت کہلاتی ہے، اولاد کس قدر کالی کلوٹی، بدشکل کیوں نہ ہو، ماں باپ کو ساری دنیا کے بچوں سے پیاری ہوتی ہے۔ ماں باپ کس قدر غریب، ضرورت مند، کمزور، معذور، اپاہج، لاچار یا عیب دار کیوں نہ ہوں اولاد کیلئے سب سے زیادہ عزیز ہوتے ہیں۔ یہ وہ محبت ہے جو نہ عقل سے تولی جا سکتی ہے اور نہ کسی وجہ سے نکالی جا سکتی ہے۔ یہ محبت، درحقیقت خدا کی قدرت کی نشانی ہے۔ ماں باپ، بھائی، بہنوں اور اولاد میں کبھی اختلافات ہو جاتے ہیں لیکن کون کا ایسا رشتہ ہوتا ہے کہ پھر وہ ساری تلخیاں ختم کر دیتے ہیں اور خوشی و غم کے موقع پر ایک ہو جاتے ہیں۔

افسوس کہ آج مسلم معاشرہ ذہنی یکسوئی اور قلبی سرور و راحت سے محروم ہے۔ میاں بیوی کے درمیان ناچاقی، ماں باپ کی نافرمانی، اولاد کی ایذا رسانی، بھائی بھائی میں اختلاف، سسرال والوں سے ناراضگی، چھوٹی چھوٹی، لایعنی باتوں کو نظر انداز کرنے کی بجائے اہمیت دینے کی وجہ سے قابل حل مسائل بھی پیچیدہ ہو رہے ہیں۔ بسا اوقات نوبت قطع تعلق، گالی گلوج، مار پیٹ سے بڑھ کر قتل و خون تک پہنچ رہی ہے۔

خونی رشتوں کی اسلام میں بڑی اہمیت ہے، صلہ رحمی کرنا افضل ترین تقربات میں سے ہے اور قطع رحمی، عزیز و اقارب سے تعلق کو ختم کرنا کبیرہ گناہوں میں سے ہے۔ قرآن مجید میں کتنے ہی مقامات پر ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کی تاکید کے ساتھ قریبی رشتہ داروں کے ساتھ حسن سلوک کی تلقین کی گئی۔ ارشاد باری تعالی ہے: یاد کیجیے اس وقت کو جب اللہ تعالی نے بنی اسرائیل سے عہد لیا کہ تم اللہ تعالی کے سوا کسی کی

عبادت نہ کرنا، والدین، قریبی رشتہ دار، یتیم اور مساکین کے ساتھ حسن سلوک کرنا اور لوگوں سے اچھی گفتگو کرنا، نماز قائم کرنا اور زکوۃ ادا کرنا پھر تم (اس عہد سے) پھر گئے سوائے چند کے تم تو منہ موڑنے والے ہی ہو۔ (البقرہ:2، 83)

"یہ نیکی نہیں کہ تم اپنا رخ مشرق یا مغرب کی جانب کیا کرو بلکہ نیکی یہ ہے کہ جو ایمان لایا اللہ پر، آخرت کے دن پر، فرشتوں پر، کتاب پر، انبیا پر اور اپنی محبت و ضرورت کے باوجود رشتہ دار، مسکین، مسافر اور مانگنے والوں کو مال دیا، نماز قائم کیا، زکوۃ دیا، اپنے عہد کے پورا کرنے والے جب وہ عہد کریں، سختی اور تکلیف میں صبر کرنے والے اور لڑائی کے وقت یہی لوگ سچے ہیں اور یہی لوگ متقی ہیں"۔

(البقرہ:2، 177)

"وہ آپ سے سوال کرتے ہیں کہ کیا خرچ کریں، آپ فرما دیجیے جو کچھ تم خرچ کرو گے مال میں سے سو ماں باپ کیلئے، قریبی رشتہ داروں کیلئے، یتیموں، مساکین اور مسافرین کیلئے اور جو کچھ بھلائی تم کرو گے بے شک اللہ سبحانہ و تعالی اس کو خوب جاننے والا ہے"۔ (البقرہ:2، 215)

سورۃ الانفال میں اللہ سبحانہ و تعالی مہاجرین اور انصار کے درمیان رشتۂ ایمانی کو بیان کرتے ہوئے فرماتا ہے (اے انصار، مہاجرین تم ہی میں سے ہیں) مہاجرین پر خرچ کرنے، ان کی ہر ممکن مدد کرنے کی تلقین کے فوری بعد قاعدہ کلیہ بیان کر دیا۔

"رشتہ دار آپس میں اللہ تعالی کی کتاب میں زیادہ حقدار ہیں"۔ (سورۃ الانفال:8، 75)

سورۃ النساء، 4، 36 میں ارشاد ہے:

"اور اللہ تعالی کی عبادت کرو اور اس کے ساتھ کسی کو شریک نہ کرو اور ماں باپ کے ساتھ نیکی کرو، قرابت دار، یتیم، فقراء، ہمسایہ، رشتہ دار، ہمسایہ اجنبی اور پاس بیٹھنے والے، مسافرین اور غلام باندیوں کے ساتھ حسن سلوک کرو"۔

بالخصوص والدین کا مقام اس قدر بلند کیا گیا کہ ان کے تئیں، ادنی سی بے التفاتی، اکتاہٹ یا ناپسندیدگی کو گوارا نہیں کیا گیا اور حکم ہوا کہ تم والدین کے ساتھ حسن سلوک کرو، وہ دونوں یا ان میں کوئی تمہارے پاس بڑھاپے کو پہنچ جائیں تو ان کو "اف" تک نہ کہو اور نہ ان کو جھڑکو، ان سے ادب سے بات کرو، ان کے آگے نیاز مندی سے کندھے جھکا دیں اور دعا کریں کہ اے رب ان پر رحم فرما جس طرح انہوں نے بچپن میں مجھے پالا...... اور تم اپنے قرابت دار کا حق ادا کرو"۔ (سورہ بنی اسرائیل 26/25/18)

"جو لوگ رشتہ داروں سے قطع تعلق کرتے ہیں ان پر اللہ تعالی کی لعنت ہوتی ہے"۔ (سورۃ محمد:23)

"اور جو اللہ تعالی کا عہد توڑتے ہیں اور رشتہ داروں سے تعلق کو توڑتے ہیں ان کیلئے برا ٹھکانہ ہے"۔ (سورۃ الرعد:25)

حضرت انس رضی اللہ تعالی عنہ سے مروی ہے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا رشتہ داری عرش کو تھامے ہوئے عرض کرتی ہے: اے پروردگار تو اس جو جوڑ دے جو مجھ کو جوڑے اور جو مجھ کو توڑے تو اس سے قطع تعلق فرما۔

اللہ تعالی فرماتا ہے:

میں رحمن ہوں، رحیم ہوں، میں نے "رحم" (رشتہ داری) کو میرے نام سے مشتق کیا ہے جو اس کو جوڑے گا میں اس کو جوڑ لوں گا اور جو اس کو توڑے گا اس کو میں جدا کر دوں گا۔ (بخاری)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالی عنہ سے مروی ہے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو اللہ پر اور آخرت کے دن پر یقین رکھتا ہے وہ اپنے مہمان کا اکرام کرے اور جو اللہ پر اور آخرت کے دن پر ایمان رکھتا ہے۔ وہ اپنے رشتہ داروں کے ساتھ حسن سلوک کرے اور جو اللہ اور آخرت کے دن پر ایمان رکھتا ہے چاہیے کہ وہ بھلائی کی بات کرے یا خاموش رہے (مسلم)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تین لوگ جنت میں داخل نہیں ہوں گے جن میں سے ایک رشتہ داروں سے قطع تعلق کرنے والا ہوگا۔ (مسند امام احمد بن حنبل) حضرت عبداللہ بن سلام رضی اللہ تعالی عنہ فرماتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم مدینہ منورہ کو ہجرت فرما کر تشریف لائے تو سب سے پہلے یہ کلمات سنے "اے لوگو! اسلام کو عام کرو، کھانا کھلاؤ، صلہ رحمی کرو، رات کو نماز پڑھو جبکہ لوگ سو رہے ہوں، تم جنت میں سلامتی سے داخل ہو جاؤ گے"۔ (ابن ماجہ)

حضرت انس رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس شخص کو یہ بات خوش کرتی ہو کہ اس کے رزق میں کشائش ہو اور اس کی عمر میں اضافہ ہو تو اس کو چاہیے کہ وہ اپنے رشتہ داروں سے حسن سلوک کرے۔ (بخاری، مسلم)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا شب جمعہ بنی آدم کے اعمال پیش ہوتے ہیں۔ رشتہ داروں سے قطع تعلق رکھنے والے کے اعمال قبول نہیں کئے جاتے۔ (مسند احمد)

☆☆☆

خدا کرے! نئے سال کا نیا سورج نئی تابانیاں لائے

مظفر نازنین، کولکاتا

سال 2020ء جیسے تیسے گذر گیا۔ سچ کہتے ہیں، وقت کی رفتار بہت تیز ہے۔ 2020ء گذر گیا لیکن یہ سال صدیوں تک یاد رکھا جائے گا۔ جب 2020ء، مارچ میں Covid-19 Pandemic نے ساری دنیا میں تباہی مچائی۔ 2020ء، مارچ سے Lockdown شروع ہو گیا۔ اس سے قبل NRC کو لے کر ماحول گرم تھا: یعنی 2020ء کے آغاز سے ہی گویا کرکٹ کے 20-20 میچ کی طرف کھیل شروع ہو گیا۔ جب حکومت بالنگ کر رہی کر رہی تھی حزب اختلاف (Opposition) Batting کر رہی تھی اور دیش واسی یعنی ہندستانی Fielding کر رہے تھے۔ اس سال 2020ء سے بہت تلخ یادیں جڑی ہے

تاریخ کی آنکھوں نے دیکھا ہے وہ منظر بھی
لمحوں نے خطا کی تھی صدیوں نے سزا پائی

سال 2020ء میں نہ جانے کتنے لوگ جاں بحق ہوئے۔ کتنی معصوموں کی جانیں تلف ہوئیں۔ کتنے بیروزگار ہو گئے۔ Government Sector، Private Sector اور Corporate Sector سب COVID-19 کے زیر اثر رہا۔ خصوصاً تعلیمی شعبے ہر خاطر خواہ زیادہ اثر رہا۔ کالج، یونیورسٹیوں کے دروازے مقفل کر دئے گئے۔ وطن عزیز ہندستان میں دیش واسیوں نے جتنی تکلیفیں جھیلی ہیں۔ جتنے مشکل دور سے گذرے ہیں۔ شاید آج کی ایسے مشکل اور کٹھن دور سے کبھی نہ گذرے ہوں گے۔ جہاں مکمل لاک ڈاؤن نے ادبی، تعلیمی، معاشی، ثقافتی، معاشرتی اور سماجی زندگی کو مفلوج کر کے رکھ دیا ہے۔ ہم نے کبھی خوابوں میں بھی نہیں سوچا تھا کہ ہمیں ایسے دن بھی دیکھنے پڑیں گے۔

اس دوران لداخ کے وادیٔ گلوان میں وطن عزیز کے جانباز سپاہیوں نے وطن عزیز کیلئے اپنی جان کی قربانیاں پیش کیں اور 20 جوان شہید ہوئے ان نوجوانوں کی ہمتوں کو سلام۔

بڑے بڑے سیاسی لیڈران مسند اقتدار پر براجمان زبانی جمع خرچ کر کے اپنی حب الوطنی کا ثبوت کرتے ہیں لیکن حقیقتاً یہی حب الوطنی کا ثبوت پیش کرنے والے وہ نوجوانانِ وطن ہیں جنہوں نے دیش کیلئے عظیم شہادت پیش کی ہے اور سرحد پر اپنی جان جان آفریں کے سپرد کر دی ہے

شہیدوں کے مزاروں پر لگیں گے ہر برس ملے
وطن پر مٹنے والوں کا یہی باقی نشاں ہوگا

وطن عزیز ہندستان کی شہری زندگی مفلوج ہو کر رہ گئی ہے۔ کپڑے کے بازار، جوتے چپلوں کے بازار۔ ملٹی پلیکس، مارکیٹ اور شاپنگ مال کی رونقیں ماند پڑ چکی ہیں لیکن سیاسی بازار خوب گرم ہے جو حالیہ بہار اسمبلی الیکشن سے ظاہر ہے جس کا اثر پورے ہندستان پر ہے۔

آج مشکل وقت میں ہم دیش واسیوں کو مل کر بلاتفریق مذہب و ملت Covid-19 Pandemic سے مقابلہ کرنے کا ہے۔ یہی وقت کا تقاضا ہے اور یہی عصر حاضر کی پکار ہے۔ ہمیں مل جل وطن عزیز کی رکھشا کرنی ہے۔ اس کی حفاظت کرنی ہے۔ ہمیں ناز ہے وطن عزیز ہندستان پر جس کی شان میں نہ جانے کتنے قصیدے لکھے گئے۔ شاعر مشرق ڈاکٹر علامہ اقبال یوں رقمطراز ہیں

تلوار کا دھنی تھا شجاعت میں فرد تھا
پاکیزگی میں جوش محبت میں فرد تھا
ہے رام کے وجود پہ ہندوستاں کو ناز
اہل نظر سمجھتے ہیں اس کو امام ہند
یہ ہندیوں کے فکرِ فلک رس کا ہے اثر
رفعت میں آسماں سے بھی اونچا ہے بام ہند!

یہی وہ سرزمین جس کی شان نرالی تھی۔ یہاں نانک، سرمد، چشتی، گوتم، مہاویر اور رانا پرتاپ نے جنم لیا۔ شاعر یوں رقم طراز ہے

چشتی نے جس زمیں پہ پیغام حق سنایا
نانک نے جس چمن میں وحدت کا گیت گایا
تاتاریوں نے جس کو اپنا وطن بنایا
جس نے حجازیوں سے دشتِ عرب چھڑایا
میرا وطن وہی ہے میرا وطن وہی ہے

آج جمہوری ہندستان میں "ہم اور ہماری قوم" کا نعرہ نہ لگا کر کٹر انتہا پسندی کو چھوڑ کر، جارحانہ قوم پرستی کو ترک کر کے "ہم اور برادرانِ وطن" کا نعرہ لگائیں۔ اسی میں ہماری کامیابی کا راز مضمر ہے۔ اور تب ہم فخر کے ساتھ کہہ سکتے ہیں Our India is great. Our India is incredible and we are proud to be Indian. آیئے! ہم عہد کریں کہ ہمیں مل جل کر COVID-19 کا مقابلہ کرنا ہے۔ ہم ساتھ ساتھ رہیں گے۔ خدا کرے نئے سال 2021ء کا سورج نئی تابانیاں لائے جس کی روشنی سے جموں کشمیر کی پہاڑی سے لے کر جنوب میں نیل گری کی پہاڑی تک۔ اور مغرب میں تھار کا ریگستان سے لے کر مشرق میں ابر آلود چھوٹی چھوٹی پہاڑیوں تک درخشاں اور تابندہ ہو۔ اور ایک بار پھر ہم فخر سے کہیں

ہندوستان۔۔۔۔۔ از رشکِ خلد بریں
لگتی ہے سونا وطن کی زمیں

مہندی

سردی کا موسم اور بچے

محکمہ موسمیات کے مطابق اب کی بار پچھلی دو دہائیوں سے زیادہ سردی پڑ رہی ہے اور میڈیا کی بدولت اب یہ بات ہم سب کو معلوم ہو چکی ہے۔ اب سردی زیادہ ہے لیکن ہمیں اسی ملک میں رہنا ہے اور اپنے کام کاج بھی کرنے ہیں اور سب سے بڑھ کر بچوں کو سخت سردی میں صبح سویرے اُٹھ کر اسکول بھی جانا ہے لہذا ہمیں خود بھی اور بچوں کو بھی سردی سے بچاؤ کیلئے احتیاطی تدابیر کرنی ہیں اور ان میں سب سے آسان اور سستا کام ہے کہ ہم ان کے لباس پر توجہ دیں تو کئی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے جو ٹھنڈ لگ جانے یا سردی سے ہوتی ہیں۔ لباس ہماری شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے، لباس سے کسی خاص علاقہ کی شاندار روایات کی بھی جھلک ملتی ہے اور کبھی کبھار فیشن کی زد میں آ کر لباس مغرب اور مشرق کی تہذیبوں کو گڈمڈ بھی کر دیتا ہے جس سے یہ اندازہ لگانا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ لباس اصل میں ہے کس علاقے کا۔ لباس فیشن زدہ ہو یا تہذیبوں کا امین دیکھنا

یہ ہے کہ کیا وہ ہمیں موسمی اثرات سے محفوظ رکھ پائے گا کہ نہیں۔ گرم موسم میں جہاں سادہ اور کم لباس ضروری ہے تو سردی کے موسم میں بھڑکیلے رنگوں کے ساتھ ساتھ قوس قزح کے رنگوں کو سمیٹے ہوئے سویٹر اور شال بھی انسان کی مجبوری ہو جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں ہمارے یہاں سردی بہت جم کے ہوتی ہے۔ اس سردی سے بچنے کیلئے ہمیں اپنے آپ کو پوری طرح ڈھانپ کر رکھنا ہوگا۔

بڑے تو کسی طور گزارہ کر رہے ہیں لیکن اس خشک سرد موسم سے بچاؤ کیلئے بچوں خاص طور پر معصوم بچوں کے لباس پر بہت توجہ کی ضرورت ہے۔ یوں تو گھر بھر کے لباس کا زیادہ اندازہ اور تجربہ گھر کی خواتین کو ہوتا ہے مگر بالخصوص بچوں کے لباس میں مرد حضرات کا علم نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے اور ایک ماں خوب جانتی ہے کہ ان کے بچے کو کس وقت کیا پہننا ہے۔ اس میں گرم و سرد موسم سے بچاؤ کا طریقہ بھی ہوتا ہے اور وقت کے فیشن کے عین مطابق ہونے کا سلیقہ بھی۔ فیشن بھی ضروری ہے کیونکہ وقت کیساتھ بھی چلنا پڑتا ہے اور کوئی بڑا یا بچہ فرسودہ یا دس بیس سال پرانے فیشن کا لباس زیب تن کرلے تو بھی معیوب سمجھا جاتا ہے، تاہم سب سے بڑھ کر یہ ہے کہ ہم اپنے پھول جیسے بچوں کو سردی کے مضر اثرات سے زیادہ سے زیادہ بچائیں۔ اگر کوئی لباس ایسا ہے کہ جو سردی سے بچاؤ بھی دے اور فیشن کے تقاضے بھی پورے کرے تو پھر اسے ہم بہترین لباس کہیں گے اور یہ سلیقہ خواتین کو خوب ہے اور وہ بچوں چاہے وہ بچہ لڑکا ہو یا لڑکی لباس خریدتے وقت ان دونوں ہی باتوں کا خیال رکھتی ہیں۔

پہلی ملاقات آخری بن گئی

دانش تنویر، کلکتہ

کچھ ہی منٹوں میں ٹرین اسٹیشن سے دور جانے والی تھی۔ لوگ پلیٹ فارم میں بھیڑ لگائے اپنے اپنے سامان کے ساتھ ٹرین کی طرف لپکتے بھاگتے نظر آ رہے تھے۔ ٹرین نے ہلکی رفتار کے ساتھ آہستہ آہستہ اسٹیشن سے رینگنا شروع کر دیا۔ لوگ دوڑے بھاگے ٹرین کے اندر جانے کی کوشش میں تھے اتنے میں ایک لمبے قد کا خوش مزاج خوبصورت جواں مرد اپنے تیز تیز قدموں کے ساتھ اپنے ڈبے کی طرف بڑھنے لگا۔ کیونکہ اس کی حسین و جمیل بیوی اپنے بچوں کے ساتھ آخری ڈبے میں راحیل کا انتظار کر رہی تھی۔ جو جانتی تھی جو بھی ہو اس کا شوہر وقت پر ٹرین میں سوار ہو جائے گا۔۔

راحیل دوڑتے ہانپتے جلد بازی میں ٹرین میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ راحیل کو جولڑکی ایک بار دیکھ لے۔ اس کی نظر اس کے چہرے سے ہٹتی نہیں۔ جلد بازی میں راحیل دوسرے ڈبے میں چلا جاتا ہے۔ ٹرین پلیٹ فارم کو چھوڑ چکی۔ اس کی بیوی پریشان نہ تھی۔ کیونکہ وہ جانتی تھی کہ وقت پر راحیل آ جائے گا۔ وہیں دوسرے ڈبے میں ایک حسین خوبصورت معصوم سادل نشین چہرے والی اپنے ساز و سامان کے ساتھ اکیلے سفر کر رہی تھی۔ جیسے ہی دونوں کی نظر ایک دوسرے سے ٹکرائی ٹرین کی پٹری بھی بدلنے پر ہلکے سے جھٹکے نے دونوں کو اور قریب کر دیا۔ راحیل اس کے حسن کے سحرے سے پوری طرح نکل نہ پایا تھا کہ اس کی میٹھی رس بھری سریلی آواز نے اسے بے قابو کر دیا۔ دونوں ایک دوسرے کو دیوانوں کی طرح پیار بھری نظروں سے تاک رہے تھے۔ اچانک ہی ڈبے سے آواز آئی چائے! چائے! چائے والے۔ بھیا جی چائے پینی ہے۔ بھابھی کے لئے چائے دوں۔ مودی جی کی چائے ہے دوں کیا۔ چائے والے کی کڑک دار آواز نے دونوں کے سپنوں کو چکنا چور کر دیا۔

ویسے آپ کہاں جا رہی ہیں۔ اکیلے وہ بھی اتنے ساز و سامان کے ساتھ۔ وہ! وہ میں! لکھنؤ! کالج کی چھٹی گزارنے اپنے گھر!

اچھا آپ لکھنؤ جا رہی ہیں۔ میں بھی تو لکھنؤ جا رہا ہوں۔ کیا آپ بھی لکھنؤ جا رہے ہیں واہ! اصل میں دفتر کے کسی کام سے جا رہا ہوں۔

آپ کے ساتھ گھر میں کون کون رہتا ہے۔ وہ میری ماں اور میرا چھوٹا بھائی۔

آپ کیا کرتے ہیں۔ میرا ایک چھوٹا سا کاروبار ہے اسی کے سلسلے میں کبھی کبھی جانا پڑتا ہے۔ ایسے سفر کرنا پڑتا ہے۔ اچھا ہے اسی بہانے آپ سے ملاقات ہوگئی۔ دونوں ایک دوسرے کے ساتھ گفتگو میں اتنا کھو گئے کہ سفر کا پتہ نہ چلا۔ کب کیسے سفر گزر گیا احساس تک نہ ہوا۔ سچ کہا آپ نے کاش! کاش یہ سفر آج ختم نہ ہوتا۔ کاش! گھڑی کی سوئی اپنی جگہ ہی رک جاتی۔ کاش کہ ٹرین کو سگنل نہ ملتا۔ ارے بس! بس! آپ تو پوری زندگی ٹرین میں ہی گزارنا چاہتے ہیں۔ مجھے تو گھر جانا ہے۔ اپنی ماں اور بھائی سے ملے بہت دن ہوئے۔ اور ہاں یہ ہم لوگوں کی پہلی ملاقات ہے آخری نہیں۔ آپ تو اکثر آتے رہتے ہیں ملاقات ہو جائے گی۔ آ جانا میرے گھر۔ راحیل کو یقین نہیں ہو رہا تھا آج اس کی ملاقات ایک نہایت ہی حسین و جمیل دوشیزہ سے ہوگی۔ اور اسے وہ اپنے سپنوں میں بسا لے گا۔ راحیل دل ہی دل میں اپنی قسمت پر رشک کر رہا تھا۔ اس کے ذہن پر جو پروگرام تھا وہ دور دور تک اس کا کوئی شائبہ نہ تھا۔ اس کا پورا سفر ایک خوبصورت و حسین لڑکی کے ساتھ گزر جائے گا۔ جب کہ اس کی بیوی دوسرے ڈبے میں اس کا انتظار کر رہی تھی۔ راحیل دل سے اسے اپنا بنا چکا تھا۔ کچھ ہی منٹوں میں دونوں ایک دوسرے کو اپنا دل دے بیٹھے تھے۔ اور اس کے ساتھ بقیہ زندگی گزارنے کے خوابوں میں اس قدر کھو گئے کہ دونوں کے درمیان جھجک ختم ہوگئی۔ ایسا لگ ہی نہیں رہا تھا کہ دونوں کی آج پہلی ملاقات ہو۔ ان کی باتوں سے ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ دونوں ایک دوسرے کو کافی دنوں سے جانتے ہیں۔ باتوں ہی باتوں میں دونوں کا مطلوبہ اسٹیشن آ گیا۔ گاڑی نے آہستہ آہستہ اپنے وقت مقررہ پر پلیٹ فارم میں رینگنا شروع کر دیا۔ چلئے! اب ہم لوگوں کا اسٹیشن آ گیا۔ اجازت دیجئے۔ زندگی رہی تو ان شاء اللہ پھر ملاقات ہوگی۔ دونوں نم آنکھوں سے ایک دوسرے کو دیکھ رہے تھے۔ آپ کے ساتھ کب کیسے وقت گزارا احساس تک نہ ہوا۔ کاش یہ وقت ٹھہر جاتا۔ کاش یہ لمحہ ہم لوگوں کے لیے امر ہو جاتا۔ دونوں کے لہجے سے نمی اور چہرے کی افسردگی عیاں ہو رہی تھی۔ کبھی موقع ملے تو میرے گھر آیئے۔ لڑکی نے مسکراتے ہوئے نرم لہجے میں کہا۔ کیا آپ سچ کہہ رہی ہیں؟ راحیل نے پوچھا۔ مجھے تو یقین نہیں آ رہا ہے۔ کیا ایسا ممکن ہے۔ راحیل کا چہرہ خوشی سے کھل اٹھا۔ اس کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ رہا۔ یہ لیجئے میرے گھر کا پتہ۔ جب آپ کو موقع ملے ضرور میرے گھر تشریف لایئے۔ مجھے آپ کا شدت سے انتظار رہے گا۔ آپ اپنے کام سے فارغ ہو کر مجھے یاد کر لینا۔ اس کے نرم لہجے کی گفتگو چہرے میں مسکراہٹ اور پاگل کر دینے کے دل فریب انداز سے راحیل دیوانہ ہو گیا۔ ٹرین جیسے پلیٹ فارم میں رکی۔ دونوں کے دل کی دھڑکنوں کی رفتار اور تیز ہوگئی۔ دونوں نے ایک دوسرے کو مضبوطی سے پکڑ لیا۔ کیونکہ ٹرین ہچکولے لے رہی تھی۔ راحیل نے اپنی بانہوں میں سنبھالنے کی کوشش کی مگر ٹرین کی بے قابو بھیڑ نے اسے ایک دوسرے سے جدا کر دیا۔ کچھ دیر تک دونوں کی نظریں ایک دوسرے کو ڈھونڈتی رہیں۔ بھیڑ میں پھر کبھی نہ مل سکے۔ جیسے اس طلسماتی دنیا میں کبھی دونوں کی ملاقات ہی نہ ہوئی ہو۔

☆☆☆

مرض کی دوا کرے کوئی

مسعود چوہدری

ڈاکٹر صاحبان کو ادویات کو کمپنی نیم کے بجائے سالٹ بیسڈ نسخہ تحریر کرنے کا پابند کیا جائے اور ادویات کی پیکنگ اور ادویات کے نام سالٹ بیسڈ ہو جانے چاہییں۔۔۔۔۔۔ نہ صرف ادویات سستی ہو جائیں گی بلکہ لوگ ادویات کو بغیر نسخہ اور ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر نہیں استعمال کر پائیں گے۔۔۔۔ مثال سے وضاحت کر دیتا ہوں۔

برطانیہ کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کی ایک ریسرچ تحقیق کار ڈاکٹر ملیسا سمار کی اہم تحقیق آن لائن جریدے "ہیومن ریپروڈکشن" میں شائع کی گئی جس میں پیراسٹامول، جسے ہمارے ہاں پیناڈول کے نام سے بھی فروخت کیا جاتا ہے، کے بارے میں تفصیلی تحقیق کی گئی اور مردوں کو بانجھ بنانے میں اس کے کردار پر تفصیل سے روشنی ڈالی گئی۔

چونکہ میرا مطمع نظر بانجھ پن سے متعلق تحقیق کو زیر بحث لانا نہیں لہذا میں مدعے کی بات سمجھا کر اجازت لیتا ہوں۔

اس دوا کو ہمارے ہاں درد یا بخار سے نجات کے لئے ہر کوئی استعمال کرتا نظر آتا ہے لیکن بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ اس دوا کی کیمیائی ترکیب C8H9NO2 ہے۔ جبکہ کیمسٹ اسے acetaminophen کے نام سے بھی جانتے ہیں۔ جبکہ پوری دنیا میں یہ پیراسٹامول، پیناڈول، کالپول، ٹائیلینول، اور دیگر تقریباً تین سو مختلف برانڈز کے نام سے فروخت کی جا رہی ہے جبکہ صرف چین ایک واحد ایسا ملک ہے جہاں اسیٹامینوفین کے نام سے ہی فروخت ہو رہی ہے۔

درحقیقت چین ہی وہ ملک ہے جس کا ماڈل جزوی طور پر فولو کرنے کی جانب میں نشاندہی کر رہا ہوں۔ کلی طور پر کیوں نہیں؟ ہر سسٹم کے اپنے کچھ نقائص ہیں اور یہ نقائص چین کے مکمل نظام میں بھی ہیں۔ اس پر گفتگو کسی اور تحریر کی زینت بناؤں گا۔ ویسے بھی ابتدائی طور پر ہم اتنا چھوٹا سا ہی کام کر لیں تو بہت زیادہ ہے۔ پورا سسٹم اڈاپٹ کرنے میں شاید ہمیں ایک صدی لگ جائے۔

بہرحال پاکستان میں پیناڈول کی اجارہ داری ہے اور باقی کسی بھی برانڈ کی رسائی نہیں۔ اور چونکہ دوا کی اصلیت کے بجائے اسکے برانڈ نام پر زور دیا جاتا ہے تو جو کوئی بھی سستی دوا کی فروخت کی کوشش کرتا ہے وہ کاروبار سے باہر ہو جاتا ہے کیونکہ آپ کو اگر پیناڈول سے آرام آتا ہے تو دو سے چار گھنٹے تک آپ کو صرف پیناڈول سے ہی آرام محسوس ہوگا کسی اور نام کی دوا سے نہیں کیونکہ آپ اپنے دماغ کو تیار کر چکے ہوتے ہیں کہ صرف اس سے ہی علاج ممکن ہے جبکہ یہ بھی عرض کر دوں کہ جو اجزاء اس دوا میں موجود ہیں یہ تمام اجزاء ہماری خوراک میں بھی شامل ہیں۔

لیکن ہمیں کبھی ترغیب نہیں دی جاتی کہ ہم سر درد یا بخار کی صورت میں کچھ اچھا کھائیں۔ کیوں؟ کیونکہ اچھا کھانا تین چار سو میں پڑ سکتا ہے جبکہ ایک گولی تو ایک روپے کی ہی ہے شاید۔ لیکن دوائی کے سائڈ ایفیکٹس بھی ہیں۔ انکو سمجھنے کے لیئے یہ جان لیں کہ یہی دوائی معمولی بخار سے کینسر جیسے مرض تک میں دیگر دواؤں کے ساتھ استعمال کروائی جاتی ہے کیونکہ دراصل دوائی کا نام نہیں اسکی کیمیائی ترکیب ہے جو کام کرتی ہے۔

راقم مسعود چوہدری کوئی کیمسٹ یا ڈاکٹر تو نہیں جو حتمی بات تحریر کر سکے لیکن تحقیق سے کچھ معاملات عیاں ہیں جو پیش کیئے اور کر رہا ہوں۔ سن 2011 میں امریکہ میں سرکاری طور پر ایک کیمپین چلائی گئی جس کی تحریر تھی Acetaminophen can cause serious liver damage if more than directed is used." یعنی اسیٹامینوفین (یعنی پیناڈول اور دیگر) کا بتائی گئی مقدار سے زیادہ استعمال جگر کو تباہ کر دیتا ہے۔

اس کیمپین کا کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ وجہ؟ کیونکہ کسی کو پتہ ہی نہیں تھا کہ اسیٹامینوفین کس بلا کا نام ہے کیونکہ وہاں بھی پاکستان کی طرح برانڈز بک رہے ہیں نہ کہ دوائی۔ یہ ضرور ہے کہ امریکہ میں 325 ملی گرام سے زائد کے استعمال کو ممنوع قرار دیا جا چکا ہے۔ یہ بھی عرض کر دوں کہ اس دوا کا استعمال الکوحل یعنی شراب نوشی کے درمیان استعمال کی صورت میں جگر کو عام حالات سے کئی گنا زیادہ نقصان پہنچاتا ہے۔

صرف ایک سال 2011 میں بیلجئم میں 56000 ایسے جگر کے کینسر کے مریض سامنے آئے جنہوں نے اسیٹامینوفین کو الکوحل کے استعمال کے دوران استعمال کیا۔ اس کے سائڈ ایفیکٹس پر ایک الگ سے تحریر لکھی جا سکتی ہے۔ یہ صرف ایک عام سی دوا پر مختصر ترین گفتگو تھی۔ ہر دوا پر اسی طرح کی سینکڑوں تحاریر با آسانی ممکن ہیں۔ جناب ہمارے ہاں تو باوا آدم ہی نرالا ہے۔

جس دوائی کو دنیا میں جگہ نہیں ملتی اور وہ مضر صحت بھی گردان دی جائے اسے بھی چند سیکنڈوں میں عوام میں دے دیا جاتا ہے۔ وجہ؟ صرف کمپنی کا نام دیکھا جاتا ہے اور کچھ نہیں جبکہ لائسنس کا اجراء اور سمپل ٹیسٹ کیمیکل فارمولا کا ہونا چاہیے نہ کہ کمپنی لوگو کا۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ادویات کی مقدار کا تعین بھی انتہائی ضروری ہے۔ اکثر اوقات ڈاکٹر صاحبان کو چند ملی گرام کی کسی فارمولہ میں ضرورت ہوتی ہے لیکن دوا کی عدم دستیابی کے باعث وہ زیادہ ماہیت کی مالک دوا کی شمولیت فارمولہ میں کر دیتے ہیں جس سے لاتعداد نقصانات ہوتے ہیں۔

عام سی غیر اینٹی بائیوٹک کے رونے ہی نہیں ختم ہو سکتے، یقین مانیئے مکمل اینٹی بائیوٹک کے استعمال پر ہونے والے نقصانات کی گفتگو غیر اینٹی بائیوٹک کی گفتگو سے کئی گنا طویل ہے۔ ابتداء کے طور پر یہاں سے شروع کیا جا سکتا ہے کہ ڈاکٹر صاحبان کو ادویات کو کمپنی نیم کے بجائے سالٹ بیسڈ نسخہ تحریر کرنے کا پابند کیا جائے اور تمام نظام اسی کے مطابق ترتیب دیا جائے۔

دوا کی مالیت کا تعین بھی اسی سالٹ بیس پر کیا جائے۔ یقین مانیئے بہت سی ادویات جن کا سالٹ اور کام بالکل ایک ہی ہے انکی مالیت میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ چھوٹے بھائی کالم نگار وقار اسلم نے بتایا کہ اسے لیووفلوکسیسین Cravit کے نام سے اسے دی گئی جس کی قیمت leflox سے تین گنا ہے جبکہ صرف کمپنیوں کے نام کا فرق ہے اور یہ بھیڈ چال جاری ہے مریض مہنگے داموں دوا لینے پر مجبور ہیں۔

نوعمر لڑکیوں میں سوشل میڈیا ڈپریشن کی وجہ بننے لگا

لندن: لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں میں سوشل میڈیا سے متاثر اور ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ دگنا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انہیں آن لائن ہراساں کیا جاتا ہے وہ جسم اور چہرے کے متعلق بے اطمینانی کی شکار ہوتی ہیں اور وہ احساس کمتری کی شکار ہو کر ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

ای کلینکل میڈیسن نامی جریدے میں شائع رپورٹ کے مطابق اس ضمن میں برطانیہ میں 11 ہزار سے زائد نوعمر لڑکے اور لڑکیوں کا سروے کیا گیا جن کی عمر 14 برس ہے اور وہ سوشل میڈیا کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ان نوجوانوں میں لڑکیاں سوشل میڈیا کی زیادہ رسیا نکلیں جن کی 40 فیصد تعداد روزانہ کم سے کم تین گھنٹے سوشل میڈیا سے وابستہ رہی جبکہ صرف 20 فیصد لڑکے اتنے وقت کے لیے سوشل میڈیا استعمال کر رہے تھے۔

سروے سے انکشاف ہوا کہ جو لڑکیاں سوشل میڈیا کا کم استعمال کرتی ہیں ان کی 12 فیصد اور سوشل میڈیا سے بہت زیادہ (ساڑھے پانچ گھنٹے روزانہ) منسلک رہنے والی لڑکیوں کی 38 فیصد تعداد ڈپریشن کی شکار دیکھی گئی بلکہ ان میں ذہنی تناؤ بھی بہت شدید نوعیت کا تھا۔ ماہرین نے بھی نوٹ کیا کہ 40 فیصد لڑکیوں اور 25 فیصد لڑکوں کو آن لائن ہراساں اور پریشان کرنے کا سامنا تھا۔ لڑکیوں کی 40 فیصد اور لڑکوں کی 28 فیصد تعداد نے نیند میں کمی اور بے چینی کی شکایت کی۔ پھر یہ بھی دیکھا گیا کہ لڑکیاں اپنی رنگت، قد، چہرے، جسامت اور دیگر کیفیات کے معاملے میں بہت حساس ہوتی ہیں تاہم نوعمر لڑکے اس کی پروا نہیں کرتے اور اگر لڑکیوں کو کوئی ان کے رنگ و روپ پر کچھ کہہ دے تو وہ فوری طور پر اس کا اثر لیتی ہیں۔

فیس بک پر زیادہ وقت گزارنا دماغ پر کیا اثرات مرتب کرتا ہے؟

کیا آپ دن کا زیادہ وقت سوشل میڈیا نیٹ ورکس جیسے فیس بک کو استعمال کرتے ہوئے گزارتے ہیں؟ اگر ہاں تو بری خبر یہ ہے کہ اس عادت کے نتیجے میں آپ کا دماغ مختلف معاملات میں کسی منشیات کے عادی شخص جیسے رویے کا مظاہرہ کر سکتا ہے۔

یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

مشی گن اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق میں اس خیال کی جانچ پڑتال کی گئی کہ سوشل میڈیا کی لت کس حد تک انسانی رویوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔

نتائج سے معلوم ہوا کہ بہت زیادہ سوشل میڈیا سائٹس کا استعمال ایسے رویوں کو فروغ دیتا ہے جو کہ ہیروئین یا دیگر منشیات کے عادی افراد میں دیکھنے میں آتا ہے۔

اس تحقیق میں 71 رضا کاروں میں فیس بک کے استعمال کے اثرات دیکھے گئے اور ایک ٹیسٹ کا حصہ بنایا گیا جس سے پتا چلتا ہے کہ ان کی فیصلہ سازی کی صلاحیت کس حد تک متاثر ہو چکی ہے۔

محققین نے دریافت کیا کہ جن رضا کاروں نے تسلیم کیا کہ وہ فیس بک پر بہت زیادہ وقت گزارتے ہیں، انہوں نے دیگر ساتھیوں کے مقابلے میں ٹیسٹ میں انتہائی ناقص کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

اس طرح کے آئی جی ٹی ٹیسٹ کو دماغی انجری کے شکار افراد سے لے کر ہیروئین کے عادی لوگوں کے ساتھ کیا جاتا ہے مگر یہ پہلی بار ہے کہ اس سوشل میڈیا لت کو جانچنے کے لیے آزمایا گیا۔

محققین کے مطابق اس ٹیسٹ کو سوشل میڈیا کی لت کے بارے میں جاننے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے اور اس کے بارے میں کافی کچھ جاننا ممکن ہے۔

ان کے مطابق مستقبل میں اس طریقہ کار کی مدد سے یہ جاننا ممکن ہوگا کہ کوئی شخص کس حد تک سوشل میڈیا کا استعمال کرتا ہے اور اس کا دماغی کس حد تک اس عادت سے متاثر ہوتا ہے۔

اس تحقیق میں فی الحال فیس بک صارفین پر مرتب اثرات کا جائزہ لیا گیا تھا مگر مستقبل میں مختلف سوشل نیٹ ورکس کو بھی اس میں شامل کیا جائے گا۔

محققین کے مطابق فیس بک کا انتخاب اس لیے کیا گیا کیونکہ یہ سب سے زیادہ مقبول ہے مگر امکان ہے کہ دیگر سوشل میڈیا سائٹس کے استعمال کے نتائج بھی اسی سے ملتے جلتے ہوں گے۔

اس تحقیق کے نتائج جریدے جرنل آف بی ہیویرل اڈیکشن میں شائع ہوئے۔

اس سے پہلے 2017 میں امریکا کی ڈی پال یونیورسٹی کی تحقیق میں بھی بتایا گیا کہ سوشل میڈیا سائٹس جیسے فیس بک کا زیادہ استعمال دماغ کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔

تحقیق کے دوران یہ بات سامنے آئی کہ دماغ کے دو مختلف میکنزم اس عادت کے نتیجے میں متاثر ہوتے ہیں جن میں سے ایک خودکار اور ردعمل کا اظہار کرتا ہے جبکہ دوسرا رویوں کو کنٹرول اور دماغی افعال کو ریگولیٹ کرتا ہے۔

یہ دوسرا انظام لوگوں کو بہتر رویے کو اپنانے اور اضطراب پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔

اسی طرح امریکا کی کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیق میں ثابت ہوا کہ جو لوگ کسی المناک واقعے سے متعلق جاننے کے لیے سوشل میڈیا سائٹس کو بہت زیادہ چیک کرتے ہیں، انہیں نفسیاتی مسائل کا سامنا دیگر افراد کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔

تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ ان ویب سائٹ پر غلط معلومات کا پھیلنا بہت آسان ہوتا ہے جس سے بھی کسی فرد کی ذہنی صحت متاثر ہوتی ہے۔

دوسری جانب کوپن ہیگن یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں دعویٰ کیا گیا کہ فیس بک اور ٹوئٹر پر بہت زیادہ وقت گزارنا ڈپریشن کا باعث بنتا ہے اور جذباتی کیفیات متاثر ہو سکتی ہیں۔

اس تحقیق کے دوران 1100 افراد کی آن لائن عادات اور ذہنی صحت کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا گیا۔

گرم پانی اور شہد کے کرشمے

شہد کی افادیت و اہمیت سے کون واقف نہیں۔ زمانہ قدیم سے اسے غذا اور دوا دونوں صورتوں میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ اکثر اسے نیم گرم پانی میں شامل کر کے نہار منہ پینے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اس طرح شہد کی غذائیت اور اس سے جسم کو حاصل ہونے والے فوائد مزید بڑھ جاتے ہیں۔ شہد ملا نیم گرم پانی پینے سے آپ کو اپنی صحت میں حیرت انگیز مثبت تبدیلیاں نظر آئیں گی۔

ذیل میں وہ فوائد درج کیے جا رہے ہیں، جو پانی میں شہد ملا کر پینے سے حاصل ہوتے ہیں:

وزن کم کرنے کی خواہش مند افراد اگر صبح کے وقت ایک گلاس نیم گرم پانی میں شہد ڈال کر پییں تو ان کا وزن تیزی کے ساتھ کم ہونے لگے گا۔ عموماً تقلیل غذا (ڈائٹنگ) کرنے والے افراد کو شہد کے ساتھ لیموں کے چند قطرے بھی نیم گرم پانی میں ڈال کر پینے کے لیے کہا جاتا ہے۔

اس سے جسم کا کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم کو توانائی بھی حاصل ہوتی ہے۔ بہترین نتائج کے لیے شہد کو نیم گرم پانی میں شامل کر کے صبح نہار منہ یا رات سونے سے پہلے پینا چاہیے۔

کھانسی میں آرام

کھانسی کی وجہ عام طور پر گلے میں ہونے والی خارش یا خشکی ہوتی ہے۔ شہد ملا نیم گرم پانی پینے سے سانس کی نالی صاف ہو جاتی ہے اور سینے سے بلغم بھی خارج ہو جاتا ہے۔

کھانسی ختم کرنے کے لیے ایک چمچ شہد میں لیموں کے چند قطرے نیم گرم پانی میں ڈال کر پی جا سکتے ہیں۔ اس سے کھانسی کی تکلیف دور ہو جاتی ہے اور آرام ملتا ہے۔

نظام ہضم میں بہتری کے لیے

عموماً نظام ہضم میں خرابی معدے میں پیدا ہونے والی تیزابیت کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ معدے کے تعدیے (انفیکشن) یا قبض کی وجہ سے بھی ہاضمہ خراب ہو سکتا ہے۔

اس خرابی کو دُور کرنے کے لیے شہد کو نیم گرم پانی میں ڈال کر پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

حساسیت سے نجات

شہد جلد کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کو نیم گرم پانی میں ڈال کر پینے سے جلد اندر سے صاف ہو جاتی ہے۔ جلد پر ہونے والی حساسیت (الرجی) کو دور کرنے کے لیے شہد ملے نیم گرم پانی کا پینا فائدہ مند ہے۔ اس سے جلد کی نمی برقرار رہتی ہے اور خشکی بھی نہیں ہوتی۔

طاقت بخش

شہد پانی کی کمی کو دور کرتا ہے۔ جسم میں شہد ملا نیم گرم پانی مناسب مقدار میں رہے تو وہ توانا تندرست اور تروتازہ رہتا ہے۔

سارا دن چاق چوبند رہنے کے لیے شہد ملا نیم گرم پانی پینا مفید ہے۔ وہ لوگ جو سارا دن سست اور کاہل رہتے ہیں، وہ اس کو ضرور اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔

میتھی۔ صحت کی محافظ

سویرا ملک

سوندھی خوشبو اور ہرے پتوں والی میتھی موسم سرما کی خاص سوغات ہے۔ یہ صحت کے لیے بہت مفید سبزی ہے۔ میتھی سے کئی قسم کی ڈشیں بنائی جاتی ہیں، مثلاً میتھی آلو، میتھی قیمہ اور میتھی کے پراٹھے وغیرہ۔ میتھی سے بنے کھانے خوش ذائقہ اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ یہ بہت ذوق و شوق سے ہر گھر میں پکائے اور کھائے جاتے ہیں۔ میتھی اور پالک کو گوشت کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے۔ یہ ڈش بہت مزے دار ہوتی ہے۔ وہ افراد جو خون کی کمی اور کم زوری کا شکار ہوں، ان کے لیے یہ مفید ڈش ہے۔ چہرے کی رنگت نکھارنے اور چمک پیدا کرنے کے لیے میتھی اور ٹماٹر کو ہلکی آنچ پر پکا کر کھایا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ بالوں کی بھرپور نشوونما اور افزائش کے لیے بھی میتھی کو اپنی غذاؤں میں زیادہ شامل کرنا چاہیے۔

مختلف کھانوں میں سوکھی میتھی بھی شامل کی جاتی ہے، جس سے ذائقے اور لذت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کمر اور جوڑوں کے درد میں اگر میتھی دانے کی کھچڑی پکا کر دیسی گھی کے

ساتھ کھائی جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ میتھی بھوک بڑھاتی اور ہاضمے کو بہتر کرتی ہے۔

میتھی دانوں کا قہوہ پینے سے حلق کے امراض دُور ہو جاتے ہیں۔ قہوہ بنانے کے لیے دو گلاس پانی لے کر اس میں ایک کھانے کا چمچہ میتھی دانہ شامل کر کے اس قدر جوش دیں کہ ایک گلاس پانی رہ جائے۔

پھر اس میں شہد ملا کر پییں، کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ حلق کی سوزش، بلغم اور گلے میں درد کی شکایات کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے۔ دمے میں مبتلا افراد کو بھی یہ قہوہ فائدہ پہنچاتا ہے۔

جن افراد کو چکر آتے ہوں، نقاہت محسوس ہوتی ہو یا تھکن کا شکار ہوں، ان کے لیے بھی میتھی ٹانک کا کام کرتی ہے، کیوں کہ اس میں فولاد ہوتا ہے۔ بڑھتے ہوئے، خاص کر اسکول جانے والے بچوں کو بھی میتھی ضرور کھلانی چاہیے۔

بالوں کی شکایات رفع کرنے کے لیے میتھی مفید ہے۔ میتھی دانوں کو اُبال کر اس کے پانی سے سر دھونے یا اس کے پتوں کو پیس کر تیل میں شامل کر کے دو گھنٹے تک سر میں لگانے سے خشکی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ بال تیزی سے بڑھتے، گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ میتھی میں حیاتین الف، ب اور ج (وٹامنز اے، بی اور سی) وافر مقدار میں پائی جاتی ہیں، اس لیے یہ جلدی امراض دُور کرنے میں بھی مفید ہے۔ اس کے پتوں کو پیس کر داغ دھبوں پر لیپ کیا جائے تو جلد صاف اور بے داغ ہو جاتی ہے۔ میتھی کو غذا کے طور پر کھانے سے کیل مہاسوں اور پھنسیوں کے بننے کا عمل رک جاتا ہے۔

میتھی جگر اور پھیپھڑوں کے ورم اور درد میں بھی کمی کرتی ہے۔ اگر جسم کے کسی بیرونی حصے پر ورم ہو تو میتھی کے پتوں کو پیس کر متاثرہ حصے پر لیپ کرنے سے ورم ختم ہو جاتا ہے۔

خواتین اور بچوں کی صحت کے لیے میتھی مفید غذا ہے۔

دودھ پلانے والی خواتین کو میتھی زیادہ کھانی چاہیے۔ وہ خواتین اور بچے جو جلد تھک جاتے ہوں، بھوک نہ لگتی ہو یا ہاضمہ خراب رہتا ہو، انھیں میتھی کی سبزی بنا کر ہفتے میں دو بار ضرور کھانی چاہیے۔ اس کی کھچڑی قبض دُور کرتی، بھوک لگاتی اور ہاضمے کے نظام کو بہتر کرتی ہے۔

میتھی قدرت کا عطیہ کردہ بہترین تحفہ ہے۔ یہ بہت مفید اور مزے دار سبزی ہے، اس کے زیادہ فوائد کے پیش نظر اسے سردیوں میں تقریباً روزانہ دستر خوان کی زینت بننا چاہیے۔

سپورٹس صورت حال

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

ایلیٹ خواتین کی ہاف میراتھن شروع ہوگی

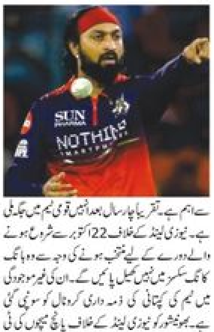
41ہزار سے زائد افراد اور فوجی افسران دوڑ میں شریک ہوں گے

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ویدانتا دہلی ہاف میراتھن کے 21ویں ایڈیشن کا افتتاح اتوار، 18 اکتوبر کو دہلی کی وزیر اعلیٰ ریکھا گپتا کریں گی۔ ایشیا کے اہم روڈ ریس مقابلوں میں شامل اس عالمی ایتھلیٹکس گولڈ لیبل ریس میں 41ہزار سے زائد رنرز کی شرکت متوقع ہے۔ یہ مقابلہ جواہر لعل نہرو اسٹیڈیم سے شروع ہوکر وہیں اختتام پذیر ہوگا۔ اس موقع پر دہلی کے نائب وزیر اعلیٰ پرویش صاحب سنگھ ورما اور مرکزی وزیر برائے پارلیمانی امور و اقلیتی امور کرن رجیجو بھی موجود رہیں گے۔ چیف آف ڈیفنس اسٹاف جنرل این ایس راجا سبرامنیم بھی اس تقریب کی رونق بڑھائیں گے۔ فوج کے سینئر افسران بھی دوڑ میں حصہ لیں گے کہ ملک کی سکیورٹی فورسز کے ساتھ اس مقابلے کے تعلق کو مزید مضبوط بنانے کے لیے اس سال مسلح افواج اور نیم فوجی دستوں کے کئی سینئر افسران ہاف میراتھن میں دوڑیں گے۔ ان میں فضائیہ کے سربراہ ایئر چیف مارشل امر پریت سنگھ، بحریہ کے سربراہ ایڈمرل کرشنا سوامی ناتھن، نیشنل کیڈٹ کور کے ڈائریکٹر جنرل وریندر وتس اور بارڈر سکیورٹی فورس (بی ایس ایف) کے ڈائریکٹر جنرل پروین کمار شامل تھے۔ فضائیہ کے نائب سربراہ ایئر مارشل تیج پال سنگھ اوپن 10 کلومیٹر دوڑ میں حصہ لیں گے۔ جموں و کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ بھی ہاف میراتھن میں دوڑتے نظر آئیں گے۔ دو مرتبہ اولمپک چیمپئن رہنے والی اور اس مقابلے کی بین الاقوامی ایونٹ ایمبیسڈر شاندی طرا (؟) بھی کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی کریں گی۔ مردوں اور خواتین کے زمرے میں سخت مقابلے کی توقع ہے۔ بین الاقوامی مردوں کے زمرے میں ایتھوپیا کے برہانو لیگیسے اہم دعوے داروں میں شامل ہوں گے۔ انہیں کینیا کے سیموئیل مسائی اور چارلس مباتھا ماتا سے سخت چیلنج ملنے کی توقع ہے۔ خواتین کے زمرے میں کینیا کی آئرین چیپتائی توجہ کا مرکز ہوں گی۔ وہ 2022 میں دہلی ہاف میراتھن کا خطاب جیت چکی ہیں۔ کینیا کی سنتھیا لیمو اور اسرائیل کی لونا چیمتائی سالپیٹر بھی خطاب کی دوڑ میں شامل ہوں گی۔ ہندوستانی مردوں کے ایلیٹ زمرے میں گزشتہ سال دوسرے مقام پر رہنے والے کرن ماترے کے علاوہ وہ ڈاکٹر کارتک کرے رام، چانن ہیرا اور کیش کمار بھی اپنی صلاحیتوں کا مظاہرہ کریں گے۔ خواتین کے زمرے میں سابق چیمپئن لِلی داس اور کویتا یادو کے ساتھ نیتا رانی اور عالمی چیمپئن شپ میں اسٹیپل چیز مقابلے میں حصہ لے چکی انکیتا دھیانی پر بھی نگاہیں رہیں گی۔ پہلی دوڑ صبح 5 بج کر 18 منٹ پر شروع ہوگی مقابلے کا آغاز صبح 5 بج کر 18 منٹ پر ایلیٹ مردوں کی ہاف میراتھن سے ہوگا۔ اس کے دو منٹ بعد صبح 5 بج کر 20 منٹ پر ایلیٹ خواتین کی ہاف میراتھن شروع ہوگی۔

ہانگ کانگ سکسز میں ہندوستانی ٹیم کی کپتانی کریں گے کرونال پانڈیا

(ہندوستان سماچار)



ہندوستانی آل راؤنڈر کرونال پانڈیا 30 اکتوبر سے یکم نومبر تک ہونے والے ہانگ کانگ سکسز 2026 میں ہندوستانی ٹیم کی کپتانی کریں گے۔ تجربہ کار تیز گیند باز بھونیشور کمار کے نیوزی لینڈ دورے کے لیے ہندوستانی ٹیم میں منتخب ہونے کے بعد ان کی جگہ گجرات ٹائٹنز کے تیز گیند باز گلونت کھورولیا کو سات رکنی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ کرونال کی قیادت والی ہندوستانی ٹیم میں ابھشیک سنگھ، راہل تیوتیا، نتیش رانا، راہل ترپاٹھی، ٹی نٹراجن اور گلونت کھورولیا شامل ہیں۔ ٹیم میں انڈین پریمیئر لیگ کا تجربہ رکھنے والے کھلاڑیوں کے ساتھ بلے بازی اور آل راؤنڈ کارکردگی کے کئی متبادل موجود ہیں۔ چھ کھلاڑیوں کے فارمیٹ والے اس تیز رفتار ٹورنامنٹ میں ہندوستانی ٹیم انہی کھلاڑیوں کی بدولت چیلنج پیش کرے گی۔ بھونیشور کمار کی ہندوستانی ٹیم میں واپسی ان کے کریئر کے لحاظ سے اہم ہے۔ تقریباً چار سال بعد انہیں قومی ٹیم میں جگہ ملی ہے۔ نیوزی لینڈ کے خلاف 22 اکتوبر سے شروع ہونے والے دورے کے لیے منتخب ہونے کی وجہ سے وہ ہانگ کانگ سکسز میں نہیں کھیل پائیں گے۔ ان کی غیر موجودگی میں ٹیم کی کپتانی کی ذمہ داری کرونال کو سونپی گئی ہے۔ بھونیشور کو نیوزی لینڈ کے خلاف پانچ میچوں کی ٹی 20 بین الاقوامی سیریز کے لیے ہندوستانی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ، ویسٹ انڈیز کے خلاف چوتھے ٹی 20 بین الاقوامی میچ میں ارشدیپ سنگھ کے زخمی ہونے کے بعد انہیں ہفتہ کو ہونے والے پانچویں اور آخری ٹی 20 مقابلے کے لیے بھی ہندوستانی ٹیم میں جگہ دی گئی ہے۔ کرکٹ ہانگ کانگ، چین کے کمرشیل اور مارکیٹنگ ڈائریکٹر انوراگ بھٹناگر نے کہا، ”ہانگ کانگ سکسز 2026 میں بھونیشور کمار کی کمی یقیناً محسوس ہوگی، لیکن ہمیں خوشی ہے کہ انہیں قومی ٹیم میں واپسی کا موقع ملا ہے۔ چار سال بعد بین الاقوامی کرکٹ میں ان کی واپسی ایک خصوصی کامیابی ہے۔ ہم نیوزی لینڈ دورے کے لیے انہیں نیک خواہشات پیش کرتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ مستقبل میں وہ دوبارہ ہانگ کانگ سکسز میں کھیلیں گے۔ ہانگ کانگ سکسز کے لیے ہندوستانی ٹیم: کرونال پانڈیا (کپتان)، ابھشیک سنگھ، راہل تیوتیا، نتیش رانا، راہل ترپاٹھی، ٹی نٹراجن اور گلونت کھورولیا۔

ڈنمارک اوپن میں ہندوستانی مہم ختم ہوئی تنوی اور تریسا-گایتری کوارٹر فائنل میں ہار گئیں

(یو این آئی)

ڈنمارک اوپن بیڈمنٹن ٹورنامنٹ میں ہندوستانی کھلاڑیوں کی مہم جمعہ کے روز کوارٹر فائنل میں ختم ہوگئی۔ ویمنز سنگلز میں تنوی شرما اور ویمنز ڈبلز میں تریسا جولی اور گایتری گوپی چند کو شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ ہندوستان کی آخری امید تنوی شرما کو ویمنز سنگلز کوارٹر فائنل میں دنیا کی نمبر ایک اور ٹاپ سیڈڈ جنوبی کوریا کی آن سے یَنگ نے 15-21، 21-13، 21-13 سے ہرایا۔ 38 منٹ تک جاری رہنے والے مقابلے میں عالمی درجہ بندی میں 24ویں پوزیشن پر موجود تنوی نے ابتدا میں عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کیا، لیکن وہ اپنی لے برقرار نہ رکھ سکیں۔ اس سے قبل ویمنز ڈبلز میں ہندوستان کی تریسا جولی اور گایتری گوپی چند کی جوڑی کو ملیشیا کی پرلی ٹین اور تھینا مرلی دھرن کے خلاف 21-14، 17-21، 11-21 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ عالمی درجہ بندی میں 18ویں مقام پر فائز ہندوستانی جوڑی نے مقابلے کا شاندار آغاز کیا اور پہلے گیم کے وقفے تک 7-11 کی برتری حاصل کرلی۔ اس کے بعد ہندوستانی کھلاڑیوں نے پہلا گیم با آسانی اپنے نام کرلیا۔ تاہم، عالمی درجہ بندی میں پانچویں پوزیشن پر موجود ملائیشین جوڑی نے دوسرے گیم میں واپسی کرتے ہوئے مقابلہ برابر کردیا۔ فیصلہ کن گیم میں پرلی اور تھینا نے اپنا دبدبہ قائم کرتے ہوئے ہندوستانی جوڑی کو واپسی کرنے کا کوئی موقع نہ دیا۔

دفاعی چمپئن ایسٹ بنگال کو پُراعتماد چرچل برادرز کا چیلنج

(یو این آئی)

(انڈین سپر لیگ (آئی ایس ایل 2026-27 میں اتوار کو چرچل برادرز ایس سی گوا اور موجودہ چمپئن ایسٹ بنگال ایف سی کے درمیان مقابلہ کھیلا جائے گا۔ فتورڈا اسٹیڈیم میں ہونے والے اس میچ کے ساتھ ایسٹ بنگال اپنی چمپئن شپ کا دفاع کرنے کی مہم شروع کرے گا، جبکہ چرچل برادرز کی ٹیم ممبئی سٹی ایف سی کو شکست دے کر حاصل ہونے والے اعتماد کے ساتھ میدان میں اترے گی۔ چرچل برادرز نے آئی ایس ایل میں اپنے پہلے ہی مقابلے میں ممبئی سٹی ایف سی کو 2-1 سے شکست دے کر شاندار آغاز کیا تھا۔ اس میچ میں گورو بورا نے ٹیم کے لیے پہلا گول کیا، جبکہ کولمبیا کے فارورڈ سیباسٹین گومیز نے میچ کے آخری مرحلے میں گول کرکے ٹیم کی جیت یقینی بنائی۔ تاہم، چرچل برادرز کے ہیڈ کوچ دیمتریس دیمتریو کا ماننا ہے کہ ٹیم کو اپنے کھیل میں ابھی مزید بہتری لانے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا، ”یقیناً ہم نے کامیابی حاصل کی اور ابتدائی تین پوائنٹس اپنے نام کیے، لیکن ہمارے کھیل میں بہتری کی کافی گنجائش موجود ہے۔ ہم نے سخت محنت کی ہے اور اپنے کھیل کا تجزیہ بھی کیا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اتوار کو ہم مزید بہتر فٹ بال کھیلیں گے۔“ دوسری جانب، ایسٹ بنگال گھریلو اور براعظمی مقابلوں کے مصروف شیڈول کے بعد لیگ میں اپنی مہم کا آغاز کرے گا۔ ٹیم میں گول کیپر فربالا چیپا، مڈفیلڈر ڈیی رامیریز، آسٹریلیا کے اٹیکنگ کھلاڑی کرس اکانومائڈس، فارورڈ اکے لوپ اور پولینڈ کے اسٹرائیکر لوکاس جوڈنسکی جیسے نئے کھلاڑی شامل ہوئے ہیں۔

ئی ماسٹرز کے فائنل میں پہنچے ڈیوڈووچ، عالمی نمبر دو زویریو کو شکست دی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

اسپین کے الیجاندرو ڈیوڈووچ فوکینا نے ہفتے کے روز بڑا الٹ پھیر کرتے ہوئے شنگھائی ماسٹرز ٹینس ٹورنامنٹ کے سیمی فائنل میں عالمی نمبر دو جرمنی کے الیگزینڈر زویریو کو شکست دے دی۔ ڈیوڈووچ فوکینا نے دو گھنٹے چھ منٹ تک جاری رہنے والے مقابلے میں 7-5، 4-6، 6-3 سے کامیابی حاصل کرکے اے ٹی پی ماسٹرز 1000 ٹورنامنٹ کے فائنل میں دوسری مرتبہ جگہ بنائی۔ عالمی درجہ بندی میں 26ویں مقام پر موجود ہسپانوی ٹینس کھلاڑی ڈیوڈووچ فوکینا کو پہلے سیٹ میں سخت مقابلے کے بعد 7-5 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا، لیکن انہوں نے دوسرے سیٹ میں شاندار واپسی کی۔ بیس لائن پر عمدہ کھیل کا مظاہرہ کرتے ہوئے اسپینی کھلاڑی نے دوسرے سیٹ کے دسویں گیم میں زویریو کی سروس توڑی اور 6-4 سے سیٹ جیت کر مقابلہ برابر کردیا۔ یہ سیٹ 46 منٹ تک جاری رہا۔ تیسرے سیٹ کے آغاز میں زویریو کی ڈبل فالٹ نے ڈیوڈووچ فوکینا کو اہم برتری دلائی۔ اسپینی کھلاڑی نے اس موقع کا بھرپور فائدہ اٹھایا اور اپنی رفتار برقرار رکھتے ہوئے فیصلہ کن سیٹ 6-3 سے جیت لیا۔ میچ کے بعد ڈیوڈووچ فوکینا نے کہا، ”نتیجہ اہم نہیں تھا، میں صرف ہر گیند پر توجہ دے رہا تھا۔ مجھے معلوم تھا کہ اگر میں پورے میچ میں ڈٹا رہا تو کم از کم ایک موقع ضرور ملے گا۔ دوسرے سیٹ میں مجھے دو موقع ملا اور میں نے اس کا فائدہ اٹھایا۔ تیسرے سیٹ میں مجھے لگا کہ جسمانی طور پر بہتر حالت میں تھا۔ تیسرے سیٹ کے آغاز میں ملنے والی برتری نے مجھے کافی طاقت دی۔ میں نے نتیجے کی فکر کرنے کے بجائے صرف کھیلنے اور اس سے لطف اندوز ہونے پر توجہ دی۔“ فیصلہ کن سیٹ میں ڈیوڈووچ فوکینا کو زویریو کی سروس پر 2-5 کی برتری کے دوران دو میچ پوائنٹس ملے، لیکن وہ ان سے فائدہ نہیں اٹھا سکے۔ جرمن کھلاڑی نے ایک گیم جیت کر مقابلے میں واپسی کی کوشش کی، تاہم ڈیوڈووچ فوکینا نے اپنی سروس برقرار رکھتے ہوئے میچ ختم کردیا۔ ہسپانوی کھلاڑی نے اپنے کیریئر کے اتار چڑھاؤ اور مستقبل کے بارے میں بھی بات کی۔ انہوں نے کہا، ”جب آپ کھیل سے باہر ہوتے ہیں تو یہ آسان نہیں ہوتا۔ آپ کے پاس سوچنے کے لیے کافی وقت ہوتا ہے۔ ہم بہت خوش قسمت ہیں کہ ہمیں یہاں رہنے اور یہ کھیل کھیلنے کا موقع ملتا ہے۔“

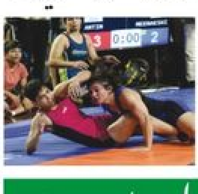
اہم تعاون دیا۔ ٹیم نے تین میچوں میں پانچ پوائنٹس حاصل کیے ہیں

(یو این آئی)

دہلی کیپٹلز (ڈی سی) اسکول کپ میں ماڈرن اسکول بارہ کھمبا کے کپتان تیگ چودھری نے شری رام گلوبل دہلی ویسٹ کے خلاف صرف 69 گیندوں پر 180 رنز کی شاندار اننگز کھیلی۔ ان کی اس دھواں دار بلے بازی اور وناِیک چودھری کی بہترین گیند بازی کی بدولت ماڈرن اسکول بارہ کھمبا نے 227 رنز کے بڑے فرق سے کامیابی حاصل کی۔ وناِیک نے صرف چار رنز دے کر چار وکٹیں حاصل کیں۔ ٹورنامنٹ کے ابتدائی ہفتے میں کئی ٹیموں نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ ڈی پی ایس وسنت کنج نے افتتاحی میچ میں جی ڈی گوئنکا وسنت وہار کو 99 رن سے شکست دی۔ پہلے بلے بازی کرتے ہوئے ڈی پی ایس نے تین وکٹوں کے نقصان پر 221 رنز بنائے۔ ادویک پی ایس سوگی نے 61 گیندوں پر 110 رنز کی اننگز کھیلی، جب کہ آہان گرگ نے 25 رنز دے کر چار وکٹیں حاصل کیں۔ جواب میں جی ڈی گوئنکا کی ٹیم نو وکٹوں پر صرف 122 رنز بنا سکی۔ ہیریٹیج ایکس پیریئنشل گروگرام نے 14 اکتوبر کو جی ڈی گوئنکا ہائی اسکول سوہنا، گروگرام کو سات وکٹوں سے شکست دے کر ٹورنامنٹ میں اپنے سفر کا آغاز کیا۔ اس کے بعد وسنت ویلی وسنت کنج کے خلاف اس کا میچ بارش کی وجہ سے منسوخ ہوگیا۔ اگلے میچ میں سینٹ زیویئرز ہائی اسکول کو 63 رنز سے ہرایا۔ پہلے بلے بازی کرتے ہوئے ہیریٹیج نے 159 رنز بنائے جس میں وہان شرما نے 46 گیندوں پر 71 رنز کا اہم تعاون دیا۔ ٹیم نے تین میچوں میں پانچ پوائنٹس حاصل کیے ہیں۔

ہندوستانی خواتین کی ریسلنگ ٹیم کے تمام چھ پہلوانوں کا تعلق ہریانہ سے

(یو این آئی)



ہریانہ کے لیے یہ فخر کی بات ہے کہ 2026 کے ایشین گیمز کے لیے منتخب ہندوستانی خواتین کی ریسلنگ ٹیم میں تمام چھ پہلوانوں کا تعلق ہریانہ سے ہے۔

انڈونیشیا اوپن کے پری کوارٹر فائنل میں رسائی

(ہندوستان سماچار)

ہندوستان کی اسٹار شٹلر پی وی سندھو نے منگل کو خواتین کے سنگلز زمرے میں شاندار فتح کے ساتھ انڈونیشیا اوپن 2026 کے آخری 16 (پری کوارٹر فائنل) میں جگہ بنالی۔ اس دوران مردوں کے سنگلز میں کدامبی سری کانت اور خواتین کے سنگلز میں مالویکا بنسوڑ کو پہلے راؤنڈ میں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ دو بار کی اولمپک تمغہ جیتنے والی سندھو کو تھائی لینڈ کی پوسانان اونگبامرنگفن کے خلاف سخت چیلنج کا سامنا کرنا پڑا، لیکن وہ 51 منٹ کے مقابلے میں 23-25، 21-16 سے جیت گئیں۔ سابق عالمی چیمپئن سندھو

بھمنیو نے آل انڈیا اوپن شوٹنگ چیمپئن شپ میں چاندی کا تمغہ جیتا

(یو این آئی)

اڈانی اسپورٹس لائن کی 'گرو کی بے' پہل سے وابستہ نشانے باز ابھمنیو سنگھ بھاٹی نے دہلی میں منعقدہ 11ویں آل انڈیا اوپن پری نیشنل شوٹنگ چیمپئن شپ میں چاندی کا تمغہ جیتا۔ مردوں کے اسکیٹ مقابلے میں ابھمنیو نے 50 میں سے 43 پوائنٹس حاصل کیے۔ ان کے پوائنٹس طلائی تمغہ جیتنے والے کھلاڑی کے برابر رہے، لیکن کاؤنٹ بیک کی بنیاد پر انہیں دوسرے مقام پر اکتفا کرنا پڑا۔ یہ مقابلہ 5 سے 7 اکتوبر تک منعقد ہوا تھا۔ ابھمنیو کی یہ کامیابی نومبر میں ہونے والی قومی نشانہ بازی چیمپئن شپ سے پہلے سامنے آئی ہے۔ وہ گزشتہ چار سے پانچ ماہ سے اپنے آفیشل کوچ باباجی ایس بیدی کی رہنمائی میں تربیت حاصل کر رہے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی وہ اپنے سرپرست کیسری سنگھ بھاٹی سے بھی تکنیک میں بہتری اور مقابلوں میں مسلسل بہتر کارکردگی کے لیے مشورے لے رہے ہیں۔ اڈانی اسپورٹس لائن کے حوالے سے ابھمنیو نے کہا، ”43 پوائنٹس حاصل کرنے کے بعد کاؤنٹ بیک کی بنیاد پر طلائی تمغے سے محروم رہنا مایوس کن ہے، لیکن میں اپنی کارکردگی سے خوش ہوں۔ یہ ایک اچھا امتحان تھا۔ اس سے مجھے نومبر میں ہونے والے اگلے مقابلے کے لیے اعتماد ملا ہے۔ میں اپنے کوچ باباجی ایس بیدی، اپنے سرپرست کیسری سنگھ بھاٹی اور اڈانی اسپورٹس لائن کا ان کے تعاون کے لیے شکر گزار ہوں۔“ اڈانی اسپورٹس لائن اگست 2025 سے اپنی 'گرو کی بے' پہل کے تحت ابھمنیو کی مدد کر رہی ہے۔ اس پہل کے ذریعے انہیں ماہر فزیوتھراپی اور ذہنی مضبوطی کے لیے تربیت فراہم کی جا رہی ہے، تاکہ وہ اعلیٰ سطح کے مقابلوں کے لیے بہتر تیاری کرسکیں۔

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,