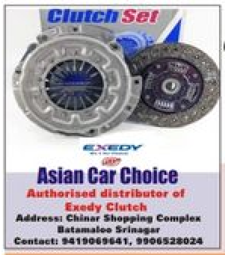


The daily
Surathal
Srinagar
سرینگر
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ
صورت حال

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

Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

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

Vol: 17 Issue No: 251 Tuesday 20 October 2026 - 08 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

جموں وکشمیر اور لداخ بھارت کے اٹوٹ اور ناقابل تنسیخ حصے

سیاسی محرکات پر مبنی پروپیگنڈا اس حقیقت کو کسی بھی صورت تبدیل نہیں کر سکتا / مرکز

سرینگر

اسلامی تعاون تنظیم کی جانب سے جموں وکشمیر کی صورت حال سے متعلق منظور کی گئی قرارداد کو سختی کے ساتھ مسترد کرتے ہوئے بھارت نے ایک بار پھر واضح کیا کہ جموں وکشمیر اور لداخ بھارت کے اٹوٹ اور ناقابل تنسیخ حصے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ دفعہ 370 کی منسوخی کے بعد گزشتہ برسوں کے دوران جموں وکشمیر میں اقتصادی ترقی کے متعدد مواقع پیدا ہوئے ہیں اور بنیادی ڈھانچے کی تعمیر، سیاحت کے فروغ اور رابطہ سہولیات میں بہتری کے ذریعے عوام کو براہ راست فوائد حاصل ہوئے ہیں۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق بھارت نے روز اسلامی تعاون تنظیم (او آئی سی) کی جانب سے جموں وکشمیر کی صورت حال سے متعلق منظور کی گئی قرارداد کو سختی کے ساتھ مسترد کرتے ہوئے الزام عائد کیا کہ پاکستان نے اپنے متعصبانہ ایجنڈے کو آگے بڑھانے کے لیے اس تنظیم کا غلط استعمال کیا ہے۔ وزارت خارجہ نے او آئی سی کی قراردادوں میں بھارت کے خلاف کیے گئے حوالوں کو بدنیتی پر مبنی، جانبدارانہ اور بے بنیاد قرار دیا۔ وزارت خارجہ نے ایک سخت بیان جاری کرتے ہوئے کہا کہ بغداد میں 17 اور 18 اکتوبر کو منعقدہ او آئی سی وزرائے خارجہ کونسل کے اجلاس میں منظور کی گئی قراردادوں میں بھارت کے خلاف جو حوالہ جات شامل کیے گئے ہیں، انہیں نئی دہلی واضح طور پر مسترد کرتا ہے۔ وزارت خارجہ کے مطابق، بھارت کے خلاف یہ حوالہ جات پاکستان کی جانب سے منظم کیے گئے ہیں اور ان کا مقصد حقائق کو مسخ کرتے ہوئے بین الاقوامی سطح پر بھارت کے خلاف منفی تاثر پیدا کرنا ہے۔ وزارت نے افسوس کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ او آئی سی نے ایک مرتبہ پھر خود کو پاکستان کے متعصبانہ ایجنڈے کے لیے استعمال ہونے دیا ہے۔ بیان میں کہا گیا کہ کسی بھی بین الاقوامی تنظیم کو کسی ملک کے داخلی معاملات پر غیر ضروری تبصرے کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ وزارت خارجہ نے اپنے بیان میں واضح کیا کہ مرکز کے زیر انتظام علاقے جموں وکشمیر اور لداخ بھارت کے اٹوٹ اور ناقابل تنسیخ حصے ہیں۔ وزارت نے کہا کہ سیاسی محرکات پر مبنی پروپیگنڈا اس حقیقت کو کسی بھی صورت تبدیل نہیں کر سکتا۔ بیان میں مزید کہا گیا کہ او آئی سی کو بھارت کے داخلی معاملات پر تبصرہ کرنے کا کوئی قانونی یا جائز اختیار حاصل نہیں ہے۔ نئی دہلی نے تنظیم کی جانب سے جموں وکشمیر کے معاملے کو اٹھانے پر سخت اعتراض کرتے ہوئے کہا کہ اس نوعیت کے بیانات حقائق کے بجائے سیاسی مقاصد سے متاثر دکھائی دیتے ہیں۔ وزارت خارجہ نے کہا کہ دفعہ 370 کی منسوخی کے بعد گزشتہ برسوں کے دوران جموں وکشمیر میں اقتصادی ترقی کے متعدد مواقع پیدا ہوئے ہیں اور بنیادی ڈھانچے کی تعمیر، سیاحت کے فروغ اور رابطہ سہولیات میں بہتری کے ذریعے عوام کو براہ راست فوائد حاصل ہوئے ہیں۔

پلوامہ کے پاریگام میں معمر خاتون کا گلا کاٹ کر قتل، پولیس نے تحقیقات شروع کر دی

پلوامہ حکام نے بتایا کہ جنوبی کشمیر کے ضلع پلوامہ کے گاؤں پاریگام میں پیر کی صبح نامعلوم حملہ آوروں نے مبینہ طور پر ایک 70 سالہ خاتون کو ان کے گھر کے اندر قتل کر دیا۔ ایک سرکاری اہلکار نے خبر رساں ایجنسی ـ کشمیر نیوز آبزرور (کے این او) کو بتایا کہ یہ واقعہ صبح تقریباً 5:00 بجے پیش آیا جب خاتون کا بیٹا فجر کی نماز ادا کرنے قریبی مسجد گیا ہوا تھا۔ انہوں نے بتایا کہ حملہ آوروں نے مبینہ طور پر گھر میں داخل ہو کر خاتون کا گلا کاٹ دیا، جس سے وہ موقع پر ہی جاں بحق ہو گئیں۔ انہیں خون میں لت پت پایا گیا۔ اہلکار نے بتایا کہ مقتولہ کی شناخت 70 سالہ جانہ بیگم زوجہ مرحوم غلام احمد بٹ کے طور پر ہوئی ہے، جبکہ قتل کے پیچھے کا مقصد تاحال واضح نہیں ہو سکا ہے۔ پولیس نے واقعے کا نوٹس لے کر حملہ آوروں کی شناخت اور قتل کے اسباب کا پتہ لگانے کے لیے تحقیقات شروع کر دی ہیں۔ مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔

کشتواڑ پولیس نے ایس پی او کے قتل کا معاملہ حل کر لیا، دو ملزمان گرفتار

کشتواڑ: کشتواڑ پولیس نے لاپتہ اسپیشل پولیس آفیسر (ایس پی او) کے قتل کا معاملہ حل کرتے ہوئے دو ملزمان کو گرفتار کر لیا ہے۔ حکام کے مطابق، ایس پی او کی لاش تریگام کے جنگلاتی علاقے میں ایک گڑھے سے برآمد ہوئی تھی۔ جاری کیے گئے ایک بیان کے مطابق، پولیس ترجمان نے بتایا کہ بشیر احمد نامی ایس پی او 15 اکتوبر کو تریگام پولیس پوسٹ سے اپنی سروس رائفل سمیت لاپتہ ہو گئے تھے، جس کے بعد ان کی تلاش کے لیے متعدد ٹیموں پر مشتمل آپریشن شروع کیا گیا۔ ترجمان نے بتایا، "16 اکتوبر کو تلاشی کارروائی کے دوران پولیس نے پہلے ایس پی او کا ہتھیار برآمد کیا اور بعد ازاں تریگام جنگلات کے علاقے سیرن واڑی میں ایک نالے کے اندر کھودے گئے گڑھے سے ان کی لاش بھی برآمد کر لی، جہاں اسے دفن کیا گیا تھا۔" لاش برآمد ہونے کے بعد پولیس اسٹیشن کشتواڑ میں بھارتیہ نیائے سنہتا (بی این ایس) کی دفعہ 103(1) کے تحت مقدمہ درج کیا گیا۔ پولیس ترجمان کے مطابق، تحقیقات کے دوران دو مشتبہ افراد کی شناخت کی گئی، جن میں بشیر احمد ڈار ولد عبدالعزیز ڈار اور نذیر احمد ڈار ولد بشیر احمد ڈار شامل ہیں۔ دونوں کا تعلق تریگام کے علاقے سیرن واڑی سے ہے۔

مشن شکتی کا چھاتی کے سرطان سے متعلق بیداری پروگرام کا انعقاد

ابتدائی علامات اور بروقت طبی تشخیص کی اہمیت سے آگاہ کیا گیا

(جموں)

خواتین کی صحت اور احتیاطی طبی نگہداشت کے تئیں اپنی وابستگی کو مزید مضبوط بناتے ہوئے مشن شکتی کے ڈسٹرکٹ ہب فار امپاورمنٹ آف ویمن، جموں کی جانب سے آنگن واڑی مرکز سائل پور، مڑھ میں چھاتی کے سرطان سے متعلق بیداری پروگرام منعقد کیا گیا۔ اس پروگرام کا مقصد آنگن واڑی کارکنوں کو چھاتی کے سرطان، اس کی ابتدائی علامات اور بروقت طبی علاج کی اہمیت کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔ اس پہل کا مقصد چھاتی کی صحت سے متعلق غلط فہمیوں کو دور کرنا، سماجی بدنامی کے تصور کا مقابلہ کرنا اور خواتین کو باقاعدگی سے طبی معائنے اور احتیاطی نگہداشت کو ترجیح دینے کی ترغیب دینا تھا۔

کشتواڑ میں موٹر وہیکل محکمہ اور پولیس کی مشترکہ کارروائی

نشے میں گاڑی چلانے والا ڈرائیور گرفتار، ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کے خلاف مشترکہ مہم

(کشتواڑ)

ڈپٹی کمشنر پنکج کمار شرما کی ہدایت اور اے آر ٹی او تسلیم وانی کی نگرانی میں محکمہ موٹر وہیکلز نے ضلع پولیس کے اشتراک سے کشتواڑ قصبے کے شالیمار ناکہ پر مشترکہ کارروائی انجام دی۔ اس مہم کا خصوصی مقصد نشے کی حالت میں گاڑی چلانے اور منشیات کے زیر اثر ڈرائیونگ کرنے کے واقعات کی روک تھام کرنا تھا۔ اس کارروائی کی قیادت پولیس پوسٹ شالیمار کے انچارج پرشوتم سنگھ نے کی، جبکہ موٹر وہیکل انسپکٹر روبن پریہار اور عمران چوہدری بھی ان کے ہمراہ تھے۔ مہم کے دوران نشے کی حالت میں گاڑی چلانے کا پتہ لگانے کے لیے سانس کے ذریعے شراب کی مقدار جانچنے والے آلات استعمال کیے گئے، جبکہ منشیات کے زیر اثر ڈرائیونگ کے ممکنہ معاملات کی نشاندہی کے لیے فوری جانچ کی کٹس بھی استعمال کی گئیں۔

کٹھوعہ میں 62 لاکھ روپے کے ترقیاتی کام عوام کے نام وقف

ایم ایل اے نے وارڈ نمبر 7 میں پانچ کاموں کا افتتاح کیا

(جموں)

کٹھوعہ کے رکن اسمبلی ڈاکٹر بھارت بھوشن نے آج عوام کے لیے پانچ ترقیاتی کام وقف کیے، جن پر تقریباً 33.5 لاکھ روپے خرچ کیے گئے ہیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے گورنمنٹ مڈل اسکول جیجت میں دو اضافی جماعتی کمروں کی تعمیر کا سنگِ بنیاد بھی رکھا، جن پر اندازاً 28.5 لاکھ روپے خرچ ہوں گے۔ ڈاکٹر بھارت بھوشن نے سب سے پہلے کٹھوعہ کے وارڈ نمبر 7 میں گلیوں، نالیوں اور بڑی نالیوں سے متعلق پانچ ترقیاتی کاموں کا افتتاح کیا۔

ایم ایل اے رام نگر نے ترقیاتی منصوبوں کا سنگِ بنیاد رکھا

(رام نگر)

رام نگر کے رکن اسمبلی ڈاکٹر سنیل بھاردواج نے آج کولا نالی اور بسنت گڑھ بلاکس کا دورہ کیا اور مختلف ترقیاتی منصوبوں کا سنگِ بنیاد رکھا۔ دورے کے دوران رکن اسمبلی نے پنچایت چترالی میں پردھان منتری گرام سڑک یوجنا (پی ایم جی ایس وائی) کے تحت بالوتی اندرالی سڑک کی تعمیر کا سنگِ بنیاد رکھا۔

سوپور میں تھانہ دیوس کا انعقاد، ایس ایس پی نہا جین نے عوامی مسائل سنے

سائبر جرائم اور اسکولوں کے اطراف طلبہ کو درپیش مسائل پر تبادلہ خیال

(سوپور)

جموں وکشمیر پولیس کی جانب سے سوپور کے آئی ٹی آئی میں تھانہ دیوس کا انعقاد کیا گیا، جس کی صدارت ایس ایس پی سوپور نہا جین (آئی پی ایس) نے کی۔ اس پروگرام میں قصبہ سوپور کے مرکزی علاقے اور دیگر سے معزز شہریوں، تاجروں اور محلہ نمائندوں نے شرکت کی۔ تبادلہ خیال کے دوران شرکاء نے عوامی اہمیت کے مختلف مسائل اٹھائے، جن میں سوپور کی سڑکوں پر نجی گاڑیوں کا تجارتی مقاصد کے لیے استعمال، بار بار ٹریفک جام، ٹریفک کی روانی بہتر بنانے کے لیے قصبے کے مرکزی علاقے میں ذیلی ایڈ روڈ کی تعمیر، غیر قانونی پارکنگ اور تجارتی گاڑیوں سے سامان کی لوڈنگ اور ان لوڈنگ کو منظم کرنا شامل تھا۔

خواجہ غلام قادر بٹ المعروف شیر گاندربلی کی 27 ویں برسی

صدر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ کا خراج عقیدت

(سرینگر)

سرینگر// جموں کشمیر نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے شیر کشمیر شیخ محمد عبداللہ مرحوم کے دیرینہ ساتھی اور سابق ممبر پارلیمنٹ خواجہ غلام قادر بٹ المعروف شیر گاندربلی کی 27 ویں برسی پر مرحوم کو خراج عقیدت ادا کرتے ہوئے کہا کہ عوامی تنظیم نیشنل کانفرنس کے جانثاروں اور محب وطن لوگوں کی یادوں کو دلوں سے مٹایا نہیں جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ مرحوم بٹ صاحب کی تنظیم اور قیادت کے ساتھ وابستگی لاثانی تھی۔ لوگ اسی طرح کے اوصاف کیلئے بٹ صاحب جیسے دیرینہ ساتھیوں کو مرنے کے بعد بھی یاد کرتے ہیں۔

جی ایم سی جموں میں کینسر کی تشخیص کیلئے جدید سہولیات متعارف

ڈاکٹروں کی تربیت کے لیے خصوصی ورکشاپ کا انعقاد

(سرینگر)

جی ایم سی جموں میں کینسر کی جدید تشخیصی خدمات شروع جموں، 17 اکتوبر: گورنمنٹ میڈیکل کالج اینڈ اسپتال جموں نے کینسر کی تشخیص کو بہتر بنانے، مہلک بیماریوں کی ابتدائی مرحلے میں درست درجہ بندی اور مریضوں کے لیے انفرادی ضروریات کے مطابق علاج کی سہولت فراہم کرنے کے مقصد سے فلو سائٹومیٹری اور امیونو ہسٹو کیمسٹری (آئی ایچ سی) کی خصوصی تشخیصی خدمات شروع کر کے انہیں فعال بنا دیا ہے۔ اس اقدام کو گورنمنٹ میڈیکل کالج جموں، اسٹیٹ کینسر انسٹی ٹیوٹ جموں اور ہومی بھابھا کینسر اسپتال و ریسرچ سینٹر نیو چندی گڑھ کے باہمی تعاون سے مزید تقویت دی جا رہی ہے۔

ڈپٹی کمشنر رام بن کا بانہال کے مختلف علاقوں کا دورہ، عوامی شکایات کا موقع پر ازالہ

بانہال کے دور افتادہ علاقوں میں عوامی مسائل کا جائزہ

(رام بن)

ڈپٹی کمشنر رام بن محمد الیاس خان نے آج بانہال سے ملحقہ مختلف علاقوں کا دورہ کیا تاکہ عوامی شکایات سنی جا سکیں، مقامی مسائل کا جائزہ لیا جا سکے اور ان کے بروقت ازالے کو یقینی بنایا جا سکے۔ ڈپٹی کمشنر کے ہمراہ ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر ورون جیت سنگھ چرک، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو شوکت حیات منتو، سب ڈویژنل مجسٹریٹ بانہال محمد نصیب بجران، تحصیلدار دیپک کمار اور دیگر متعلقہ افسران بھی موجود تھے۔ دورے کے دوران شعبان واس میں مختلف وفود اور مقامی افراد نے ڈپٹی کمشنر کو اپنے مسائل اور مطالبات سے آگاہ کیا۔ ان میں سڑک رابطے، بجلی کی فراہمی، پینے کے پانی اور دیگر بنیادی شہری سہولیات سے متعلق مسائل شامل تھے۔ ڈپٹی کمشنر نے عوامی شکایات کو بغور سنا اور مقامی باشندوں اور متعلقہ افسران کے ساتھ تبادلہ خیال کرتے ہوئے اٹھائے گئے مسائل کا جائزہ لیا اور ان کے فوری حل کے لیے ضروری اقدامات کی نشاندہی کی۔ شعبان واس سے بنکوٹ میں گورنمنٹ ڈگری کالج تک سڑک کی حالت بہتر بنانے کے مطالبے کا نوٹس لیتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے ایس ڈی ایم اور محکمہ تعمیرات عامہ کے افسران کو ہدایت دی کہ وہ مقامی باشندوں کے ساتھ تال میل قائم کر کے اس کام کی تکمیل کو یقینی بنائیں۔

آریانز گروپ آف کالجز کی ڈانڈیا نائٹ میں طالبات نے رنگ جمایا

مختلف ریاستوں کے طلبہ نے گربا اور ڈانڈیا پرفارمنس پیش کی

(جموں)

آریانز گروپ آف کالجز راج پورہ، چنڈی گڑھ کے قریب، کی جانب سے رنگا رنگ ڈانڈیا نائٹ 2026 کا اہتمام کیا گیا۔ اس موقع پر روایتی اور رنگ برنگے لباس میں ملبوس طلبہ و طالبات نے جوش و خروش کے ساتھ گربا اور ڈانڈیا پرفارمنس پیش کی، جس سے کالج کا کیمپس موسیقی، خوشی اور تہوار کے رنگوں سے بھر گیا۔ آریانز گروپ آف کالجز کے چیئرمین ڈاکٹر انشو کٹاریہ نے کہا کہ ادارہ نہ صرف تعلیمی میدان میں بہترین کارکردگی کو فروغ دینے پر یقین رکھتا ہے بلکہ طلبہ کی ثقافتی اور ذاتی نشوونما کو بھی یکساں اہمیت دیتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس طرح کی تقریبات مختلف ریاستوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ کے درمیان اتحاد کو مضبوط بناتی ہیں اور آریانز کو ہندوستان کی گوناگوں ثقافتوں میں اتحاد کی ایک نمایاں مثال بناتی ہیں۔

اونتی پورہ میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی

5 ٹپر ضبط، ملوث افراد کے خلاف مقدمہ درج

(اونتی پورہ)

غیر قانونی کان کنی کے خلاف جاری مہم کے تحت اونتی پورہ پولیس نے معدنیات کے غیر قانونی اخراج اور نقل و حمل پر روک لگانے کے لیے گشت اور چیکنگ کا عمل تیز کر دیا ہے۔ معمول کے گشت کے دوران حق واڑہ میں اونتی پورہ پولیس اسٹیشن کی ایک ٹیم نے غیر قانونی کان کنی کی سرگرمیوں میں مبینہ طور پر ملوث پانچ ٹپر ضبط کر لیے۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن اونتی پورہ میں متعلقہ قانونی دفعات کے تحت ایف آئی آر نمبر 240/2026 درج کی گئی ہے۔ جموں وکشمیر پولیس نے کہا ہے کہ وہ غیر قانونی کان کنی کی روک تھام اور قدرتی وسائل کے غیر قانونی استحصال کو روکنے کے لیے پرعزم ہے۔ ایسی سرگرمیوں میں ملوث پائے جانے والے افراد کے خلاف سخت قانونی کارروائی عمل میں لائی جائے گی۔ پولیس نے عوام سے اپیل کی ہے کہ وہ غیر قانونی کان کنی کی روک تھام کے لیے پولیس کے ساتھ تعاون کریں اور اس طرح کی کسی بھی سرگرمی کی اطلاع قریبی پولیس اسٹیشن کو دیں۔

مڑھل میں ماحولیاتی تحفظ کے فروغ کیلئے بیداری ریلی کا انعقاد

طلبہ کو صاف ستھرے ماحول کی اہمیت سے آگاہ کیا گیا

(کپواڑہ)

محکمہ دیہی ترقی بلاک مڑھل نے آرمی گڈول اسکول چوٹی واری کے اشتراک سے آج مڑھل میں صفائی ستھرائی، حفظانِ صحت اور ماحولیاتی تحفظ کے حوالے سے بیداری پیدا کرنے کے لیے ایک ریلی کا انعقاد کیا۔ اس پروگرام کا مقصد طلبہ اور مقامی لوگوں میں صاف ستھرا ماحول برقرار رکھنے کے تئیں شعور بیدار کرنا تھا۔ ریلی کے ذریعے طلبہ اور عام لوگوں کو اردگرد کے ماحول کو صاف رکھنے، کچرے کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانے، کچرے کو اس کے ماخذ پر ہی الگ کرنے اور مڑھل کو صاف ستھرا، سرسبز اور صحت مند بنانے کے لیے اجتماعی ذمہ داری کی اہمیت سے آگاہ کیا گیا۔ اس موقع پر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر مڑھل محمد رفیق چوہان نے آرمی گڈول اسکول چوٹی واری کے طلبہ کو کچرے کے انتظام سے متعلق قواعد 2026، کچرے کو ماخذ پر الگ کرنے اور صاف و سرسبز دیہات کی ترقی کی اہمیت کے بارے میں تفصیلی جانکاری دی۔

خانقاہِ معلی میں ختمات المعظمات اور ذکر و اذکار کی روح پرور مجلس

علماء کرام کا نماز پنجگانہ کی پابندی اور تلاوت قرآن پاک پر زور

(سرینگر)

سرینگر کے تاریخی خانقاہ معلی حضرت بانی اسلام کشمیر میر سید علی ہمدانی سرینگر میں نماز ظہر کے بعد قرآن خوانی، ختمات المعظمات، ورد و اذکار، نعت، منقبت اور توبہ استغفار کی روح پرور مجلس آراستہ ہوئی۔ اس دوران ملک کشمیر کے لوگوں کی خوشحالی اور فارغ البالی کے علاوہ اسلام کی فتح و نصرت، کامیابی اور کامرانی کیلئے دعا کی گئی۔ مجلس کا آغاز تلاوت قرآن پاک، نعت و منقبت سے منصب دار پیرزادہ محمد یاسین زہرا نے کیا۔ اس موقعے پر قرآن اور حدیث کی روشنی میں حضرت اولیائے کرام کی شان بیان کی گئی اور کہا گیا کہ حضرت اولیاء کرام، بزرگان دین، ولی کامل کی تعلیم، علمی اور روحانی کمالات ہمارے لئے مشعل راہ ہے اور ان کی درگاہیں ہمارے دلوں کے سکون اور اسلامی تہذیب و تمدن کے گہوارے ہے۔ مسلمانوں پر زور دیا گیا کہ وہ نماز پنجگانہ کی پابندی اور قرآن کی تلاوت پر کاربند رہے۔

سڑکوں کی حفاظت سے متعلق بیداری پروگرام منعقد کرنے کی ہدایت دی

راجوری پونچھ خطے میں ٹریفک انتظامات اور سڑکوں کی حفاظت کا جائزہ

(راجوری)

آئی جی پی ٹریفک جموں وکشمیر ایم سلیمان چودھری نے ڈسٹرکٹ پولیس لائنز (ڈی پی ایل) راجوری میں ضلعی پولیس اور ٹریفک پولیس کے افسران کے ساتھ ایک مشترکہ رابطہ اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں ٹریفک نظام کو منظم بنانے، سڑکوں کی حفاظت کو مضبوط کرنے اور راجوری پونچھ خطے میں سڑک حادثات اور ٹریفک جام پر قابو پانے کے اقدامات پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ اجلاس میں ڈی آئی جی پی راجوری پونچھ رینج سندیپ وزیر، ایس ایس پی راجوری ترنیش سنگھ، ایس ایس پی ٹریفک رورل جموں ماسٹر پوپسی، ایڈیشنل ایس پی راجوری وسیم محمود، ایڈیشنل ایس پی پونچھ حامد بانڈے، ڈی ایس پی ڈی اے آر راجوری خالق حسین چودھری، ڈی ایس پی ایس او جی راجوری شمی کمار اور ڈی ایس پی ٹریفک پونچھ راجوری اعجاز چودھری کے علاوہ ایس ایچ او راجوری اور پونچھ، راجوری و سندر بنی کے ڈسٹرکٹ ٹریفک انسپکٹرز نے شرکت کی۔ آئی جی پی ٹریفک نے اعداد و شمار کی بنیاد پر مؤثر کارروائیوں پر زور دیتے ہوئے افسران کو دیہی علاقوں میں ٹریفک قوانین پر عمل درآمد کے لیے چیکنگ تیز کرنے، اسکول بسوں اور تجارتی گاڑیوں کی جانچ کرنے، حادثات کے زیادہ خطرے والے مقامات کی نشاندہی کرنے اور سڑکوں کی حفاظت سے متعلق بیداری پروگرام منعقد کرنے کی ہدایت دی۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

انصاف تک رسائی کا آغاز فریق مقدمہ کی دہلیز سے ہوتا ہے

سرینگر: چیف جسٹس آف انڈیا سوریا کانت نے لیہہ میں جموں وکشمیر اور لداخ ہائی کورٹ کی لداخ بنچ کا افتتاح کیا۔ اس موقعے پر انہوں نے اعلان کیا کہ ہمالیہ کے اس دورافتادہ خطے کے رہائشیوں کے لیے ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے سپریم کورٹ تک رسائی کو آسان بنایا جائے گا۔
چیف جسٹس نے کہا کہ جب نئی بنچ میں پریکٹس کرنے والے وکلاء کے پاس ویڈیو کانفرنسنگ کی مناسب سہولیات دستیاب ہو جائیں گی، تو سپریم کورٹ لداخ سے آنے والے مقدمات کو ایک ہی دن سماعت کے لیے مقرر کرے گا۔ عدالت ان مقدمات کی سماعت بھی ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے کرے گی جس سے لیہہ اور کرگل کے وکلاء کو نئی دہلی کا سفر کیے بغیر اپنے دلائل پیش کرنے کا موقع ملے گا۔
اس مجوزہ انتظام کا مقصد مقدمات کے فریقوں پر پڑنے والے مالی اور انتظامی بوجھ کو کم کرنا ہے، جنہیں اکثر اپنے مقدمات کی پیروی کے لیے طویل فاصلے طے کرنے پڑتے ہیں۔
لیہہ کے علاقے میلانگ تھونگ میں واقع ہائی کورٹ کمپلیکس میں منعقدہ افتتاحی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے سوریا کانت نے کہا کہ جب لداخ بنچ کے وکلاء کے پاس ویڈیو کانفرنسنگ کی مناسب سہولیات دستیاب ہو جائیں گی، تو عدالت عظمیٰ لداخ سے آنے والے تمام مقدمات کو ایک ہی دن فہرست میں شامل کرے گی اور ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے ہی ان کی روزانہ کی بنیاد پر سماعت کرے گی۔
انہوں نے مزید کہا کہ میں چاہتا ہوں کہ لیہہ اور کرگل بار کے وکلاء، لداخ سے باہر نکلے بغیر سپریم کورٹ میں مقدمات کی پیروی کر سکیں، تاکہ فریقین کو دہلی کے سفر میں لگنے والے وقت اور اخراجات سے بچایا جا سکے۔
چیف جسٹس نے کہا کہ اس اقدام سے یہ یقینی بنانے میں مدد ملے گی کہ جغرافیائی مشکلات لداخ کے رہائشیوں کو ملک کی سب سے بڑی عدالت تک رسائی حاصل کرنے سے نہ روک سکیں۔

ہمارے بھی کچھ ادھورے کام باقی ہیں: عراقچی

تہران: ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی نے پیر کے روز امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے اس حالیہ بیان کا مذاق اڑایا ہے، جس میں انہوں نے کہا تھا کہ اگر تہران نے اپنا راستہ تبدیل نہ کیا تو امریکہ اور اس کے اتحادی جلد ہی کام تمام کر دیں گے۔ عراقچی نے خبردار کیا ہے کہ اسلامی جمہوریہ کے پاس بھی نامکمل کام باقی ہیں۔
سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں، عراقچی نے آئندہ انتخابات سے قبل اسرائیلی وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو کی حمایت کرنے والی ٹرمپ کی پوسٹ پر کڑی تنقید کی، اور کہا کہ آخری بار جب امریکہ نے اس طرح کا الٹی میٹم دیا تھا، تو ایران پہلے سے بھی زیادہ مضبوط ہو کر ابھرا تھا۔
انہوں نے ٹرمپ کو ایک بار پھر اپنی قسمت آزمانے کا چیلنج دیتے ہوئے خبردار کیا کہ ایران تنازعے میں کسی بھی قسم کی کشیدگی کا منہ توڑ جواب دینے کے لیے تیار ہے۔ انہوں نے لکھا کہ آخری بار جب آپ کام تمام کرنا چاہتے تھے، تو ایران اور بھی مضبوط ہو کر ابھرا تھا۔ دوبارہ اپنی قسمت آزمانا چاہتے ہیں؟ تو شوق سے آزمائیں۔ لیکن ہوشیار رہیں؛ ہمارے پاس بھی کچھ ادھورے کام باقی ہیں۔
انہوں نے مزید دعویٰ کیا کہ اسرائیلی وزیر اعظم امریکہ کو ایک اور جنگ کی طرف دھکیل رہے ہیں، بغیر اس بات کی پرواہ کیے کہ اس کے تل ابیب یا واشنگٹن پر کیا اثرات مرتب ہوں گے۔ یہ بیان ٹرمپ کی اس وارننگ کے بعد سامنے آیا جس میں انہوں نے کہا تھا کہ اگر اسرائیل نے غلط قائد کا انتخاب کیا، جس سے ان کی مراد نیتن یاہو کے سوا کسی اور کو تھی، تو امریکہ کو تنہا ایران کا مقابلہ کرنے پر مجبور ہونا پڑ سکتا ہے۔
عراقچی نے لکھا کہ نیتن یاہو جیل جانے سے بچنے کے لیے امریکہ کو ایک اور جنگ کی طرف دھکیل رہے ہیں، چاہے اسرائیل کے لیے اس کے نتائج کچھ بھی ہوں یا امریکی صدر تو دور کی بات ہے۔
آخری بار جب آپ کام تمام کرنا چاہتے تھے، تو ایران اور بھی مضبوط ہو کر ابھرا تھا۔ دوبارہ اپنی قسمت آزمانا چاہتے ہیں؟ تو شوق سے آزمائیں۔ لیکن ہوشیار رہیں؛ ہمارے پاس بھی کچھ ادھورے کام باقی ہیں۔
نیتن یاہو جیل جانے سے بچنے کے لیے امریکہ کو ایک اور جنگ کی طرف دھکیل رہے ہیں، چاہے اسرائیل کے لیے اس کے نتائج کچھ بھی ہوں یا امریکی صدر تو دور کی بات ہے۔ ان کے یہ ریمارکس ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے اسرائیلی وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو کے دوبارہ انتخاب کے لیے اپنی بھرپور حمایت کا اظہار کیا ہے، اور ایران سے نمٹنے میں ان کی قیادت کی تعریف کرتے ہوئے یہ دعویٰ کیا کہ اسرائیل کو قیادت کے منصب پر ان کی ضرورت ہے۔ انہوں نے ٹروتھ سوشل پر یہ بات بھی، جہاں انہوں نے نیتن یاہو کو ایک عظیم جنگجو وزیر اعظم اور بالخصوص ایران کے ساتھ محاذ آرائی کے حوالے سے امن کا شراکت دار قرار دے کر ان کی ستائش کی۔
اسرائیل اور امریکہ کے خلاف تہران کی دیرینہ دشمنی کو اجاگر کرتے ہوئے، ٹرمپ نے اس کے 51 سال پرانے نعرے یعنی اسرائیل مردہ باد، امریکہ مردہ باد! ہم چھوٹے شیطان اور بڑے شیطان کو تباہ کر دیں گے کا حوالہ دیا۔
دہائیوں سے جاری ایسی دھمکیوں کو کوئی بھی ملک کیسے برداشت کر سکتا ہے، اس پر سوال اٹھاتے ہوئے ٹرمپ نے دلیل دی کہ یہ بیانات بالآخر عمل کی شکل اختیار کر لیتے ہیں، اور یہ محض وقت کی بات ہے کہ ایران اپنی دھمکیوں کو عملی جامہ پہنا دے۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ ایران فوجی اور مالی دونوں محاذوں پر پہلے ہی کمزور ہو چکا ہے، اگرچہ انہوں نے اس بات پر بھی زور دیا کہ یہ خطرہ اب بھی برقرار ہے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ اگر تہران نے تیزی سے اپنا راستہ نہ بدلا، تو امریکہ اور اس کے اتحادی جلد ہی کام تمام کر دیں گے۔ ٹرمپ نے واضح کیا کہ جہاں دوسرے رہنما شاید اسی طرح کے دباؤ کے سامنے گھٹنے ٹیک دیتے، وہاں نیتن یاہو مزید مضبوط ہو کر ابھرے اور انہوں نے عین اسی عزم کا مظاہرہ کیا جس کی واشنگٹن اپنے ایک اسرائیلی اتحادی سے توقع رکھتا ہے۔ جواب میں نیتن یاہو نے ٹرمپ کی اس غیر معمولی توثیق پر ان کا شکریہ ادا کیا، اور اسرائیل میں ہونے والے آئندہ انتخابات کو ایرانی جوہری خطرے کے خاتمے کے حوالے سے ایک فیصلہ کن انتخاب کے طور پر پیش کیا۔ اسرائیلی ووٹروں اور امریکی عوام دونوں سے براہ راست اپیل کرتے ہوئے، نیتن یاہو نے ٹرمپ کی قیادت کی تعریف کی اور دلیل دی کہ ایران کے جوہری عزائم کے خلاف مشن کو مکمل کرنے اور عالمی توانائی کی منڈیوں کو مستحکم کرنے کے لیے ان کی تزویراتی شراکت داری

ایرانی پارلیمنٹ نے مہرداد اخلاقی کو ملک کا نیا وزیر دفاع بنانے کی منظوری دے دی

تہران: ایرانی قانون سازوں نے اتوار کے روز مہرداد اخلاقی کو ملک کا نیا وزیر دفاع منظور کر لیا ہے۔ وہ اپنے پیشرو کی جگہ یہ منصب سنبھالیں گے، جو امریکہ کے ساتھ جنگ کے پہلے دن مارے گئے تھے۔ سرکاری ٹیلی ویژن کی رپورٹ کے مطابق مجلس شورائے اسلامی (ایرانی پارلیمنٹ) کے ارکان نے آج وزارت دفاع اور مسلح افواج کی لاجسٹکس کے نامزد امیدوار مہرداد اخلاقی کو اعتماد کا ووٹ دے دیا ہے۔ یہ فیصلہ اس تنازعے کا سبب بننے والے ابتدائی امریکی و اسرائیلی حملوں کے تقریباً آٹھ ماہ بعد سامنے آیا ہے۔
ایران کی پارلیمنٹ نے اتوار کے روز مہرداد اخلاقی کو باضابطہ طور پر ملک کا نیا وزیر دفاع اور مسلح افواج کی لاجسٹکس کا سربراہ مقرر کرنے کی منظوری دے دی ہے۔ مہرداد اخلاقی اس اہم اور حساس عہدے پر اپنے پیشرو کی جگہ ذمہ داریاں سنبھالیں گے، جو امریکہ کے ساتھ شروع ہونے والے حالیہ تنازع کے پہلے ہی روز جاں بحق ہو گئے تھے۔ ایرانی سرکاری ٹیلی ویژن کی رپورٹ کے مطابق، ملک کے قانون ساز ادارے مجلس شورائے اسلامی نے ایک اہم اجلاس میں نامزد امیدوار مہرداد اخلاقی پر مکمل اعتماد کا اظہار کیا۔
پارلیمانی ارکان کی جانب سے اعتماد کا ووٹ ملنے کے بعد اب وہ باضابطہ طور پر ایران کی وزارت دفاع اور مسلح افواج کے لاجسٹک امور کے نگراں بن گئے ہیں۔ سرکاری نشریاتی ادارے نے رپورٹ میں واضح کیا کہ مجلس شورائے اسلامی کے اراکین نے آج وزارت دفاع اور مسلح افواج کی لاجسٹکس کے لیے نامزد مہرداد اخلاقی کے حق میں اعتماد کا ووٹ دے دیا ہے۔ یہ اہم پیش رفت ایک ایسے نازک موڑ پر سامنے آئی ہے جب امریکہ اور اسرائیل کے ابتدائی حملوں کے بعد خطے میں شروع ہونے والی جنگ اور شدید کشیدگی کو تقریباً آٹھ ماہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔
اس تنازع کے ابتدائی مرحلے ہی میں سابق ایرانی وزیر دفاع ایک حملے کی زد میں آ کر جاں بحق ہو گئے تھے، جس کے باعث یہ کلیدی منصب مستقل قیادت کا منتظر تھا۔ دفاعی و تزویراتی (اسٹریٹجک) ماہرین کے مطابق، موجودہ جنگی حالات اور خطے میں جاری محاذ آرائی کے پیش نظر مہرداد اخلاقی کی تعیناتی ایران کے لیے غیر معمولی نوعیت کی حامل ہے۔ بطور وزیر دفاع ان کی اولین ذمہ داریوں میں ایرانی مسلح افواج کے لاجسٹک ڈھانچے کو از سر نو متحرک کرنا، دفاعی سپلائی چین کو مستحکم رکھنا اور جاری بحران کے دوران ملکی دفاعی حکمت عملی

ٹائیگر شروف حملہ: ڈپٹی سی ایم شندے کی اداکار سے ملاقات، کہا حملہ آوروں کو ان کی زبان میں جواب ملے گا

ممبئی: اتوار کی شام ممبئی کے جوہو علاقے میں بندوق برداروں کی جانب سے اداکار ٹائیگر شروف کی کار پر فائرنگ کے واقعے کے بعد مہاراشٹر کے ڈپٹی چیف منسٹر ایکناتھ شندے نے اداکار اور ان کے اہل خانہ سے ملاقات کی اور ان کی خیریت دریافت کی۔ وہیں وزیر اعلیٰ دیویندر فرنویس نے بھی شروف سے فون پر بات کی اور انہیں ہر ممکن تعاون کا یقین دلایا۔
دریں اثنا حملے کے بعد اداکار کی پہلی تصاویر سامنے آئی ہیں، جن میں وہ شرٹ کے بغیر بیٹھے نظر آ رہے ہیں جبکہ ان کے ہاتھ پر بھاری پٹی اور کندھے اور سینے پر ڈریسنگ لگی ہوئی ہے۔
تصویر میں شروف کو صوفے پر بیٹھے ہوئے دیکھا جا سکتا ہے، جہاں ان کے ہاتھ گود میں بندھے ہوئے ہیں۔ چوٹوں کی نوعیت اور پٹی باندھنے کی اصل وجہ کی ابھی تک تصدیق نہیں ہو سکی ہے۔ اگرچہ ابتدائی معلومات سے پتہ چلتا تھا کہ شروف کو کوئی چوٹ نہیں آئی ہے، لیکن ان تصاویر سے واضح ہوتا ہے کہ انہیں کچھ زخم آئے تھے جن کے لیے انہیں ابتدائی طبی امداد دی گئی ہے۔
واضح رہے اتوار کی شام شروف ایک فٹ بال گراؤنڈ سے نکل رہے تھے جب بندوق برداروں نے ان کی کار پر فائرنگ کی اور پھر موٹر سائیکل پر فرار ہو گئے۔ اس حملے میں ان کا ڈرائیور اور ایک آٹو رکشہ ڈرائیور زخمی ہو گئے۔
شندے نے اداکار سے ملاقات کے دوران فائرنگ کے واقعے کی سخت مذمت کی۔
دوسری طرف، وزیر اعلیٰ فرنویس نے ممبئی پولیس کمشنر دیوین بھارتی سے فون پر بات کی، واقعے کی تفصیلات طلب کیں اور پولیس کو حملہ آوروں کا جلد سراغ لگانے کی ہدایت کی۔

انڈیا ایک اہم اتحادی، ٹرمپ کو روس پر ممکنہ پابندیوں کے اثرات کا مطالعہ

واشنگٹن: امریکی وزیر خارجہ مارکو روبیو نے سنیچر کے روز ایک بیان میں کہا کہ صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی جانب سے روس پر عائد وسیع پابندیوں اور ٹیرف کی معطلی دراصل عالمی معیشت پر ان کے اثرات کا جائزہ لینے کے لیے 60 دن کا ایک عارضی وقفہ ہے۔
روبیو نے کہا کہ صدر 60 دن کا وقت لینا چاہتے ہیں تاکہ یہ تجزیہ کیا جا سکے کہ پابندیاں اور ٹیرف دونوں عائد کرنے کا عالمی معیشت اور یہاں تک کہ امریکی معیشت کے لیے کیا مطلب ہوگا۔ انہوں نے اس بات پر بھی زور دیا کہ ان معاشی پابندیوں کی زد میں صرف روس ہی نہیں بلکہ کئی دیگر ممالک بھی آ رہے ہیں۔
انہوں نے کہا کہ دنیا بھر میں جاری مختلف تنازعات عالمی سطح پر توانائی کی قیمتوں کو متاثر کر رہے ہیں، جن میں ایران کے خلاف امریکی جنگ اور یمن کے حوثیوں کی جانب سے سعودی عرب پر کیے جانے والے حملے شامل ہیں۔ انہوں نے کہا کہ دنیا بھر کے یہ تنازعات اب ایک دوسرے سے ٹکرانے لگے ہیں، اور ان کا اثر نہ صرف عالمی سطح پر تیل اور ڈیزل کی قیمتوں پر پڑ رہا ہے بلکہ معیشتوں پر بھی ہو رہا ہے۔
امریکی قانون سازوں نے، خواہ ان کا تعلق کسی بھی سیاسی جماعت سے ہو، ٹرمپ پر اس وقت شدید تنقید کی جب انہوں نے جمعہ کو ایک صدارتی حکم نامے پر دستخط کیے جس کے تحت روس کو نشانہ بنانے والی ان وسیع پابندیوں اور ٹیرف کو معطل کر دیا گیا یہ وہ اقدامات تھے جنہیں کانگریس نے گزشتہ ماہ ہی منظور کیا تھا۔ ستمبر میں منظور ہونے والے اور ٹرمپ کے دستخط کردہ اس قانون میں روسی حکام، سرمایہ دار اشرافیہ اور مالیاتی اداروں کو نشانہ بنانے والی پابندیاں شامل تھیں، اور اس نے ٹرمپ کو روسی تیل اور گیس کے بڑے خریدار ممالک اور اداروں پر پابندیاں عائد کرنے کا اختیار بھی دیا تھا۔ متعلقہ خبر: ٹرمپ اور پوتن کے درمیان

پلوامہ: بیٹا فجر کی نماز پڑھنے مسجد گیا، اکیلی ماں کا کسی نے گلا کاٹ کر قتل کر دیا

پلوامہ، جموں وکشمیر: جنوبی کشمیر کے ضلع پلوامہ کے پریگام گاؤں میں پیر کی علی الصبح ایک انتہائی افسوسناک اور دل دہلا دینے والا واقعہ پیش آیا ہے، جہاں نامعلوم حملہ آوروں نے ایک 70 سالہ عمر رسیدہ خاتون کو ان کے گھر کے اندر مبینہ طور پر گلا کاٹ کر بے دردی سے قتل کر دیا۔ اس وحشیانہ واقعے کے بعد پورے علاقے میں سنسنی اور شدید تشویش کی لہر دوڑ گئی ہے، جب کہ پولیس نے واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے بڑے پیمانے پر تحقیقات کا آغاز کر دیا ہے۔
سرکاری ذرائع سے موصول ہونے والی تفصیلات کے مطابق، یہ لرزہ خیز واقعہ پیر کی صبح تقریباً پانچ بجے اس وقت پیش آیا جب خاتون کا بیٹا معمول کے مطابق نماز فجر ادا کرنے کے لیے قریبی مسجد گیا ہوا تھا۔ اسی دوران نامعلوم اور بے خوف حملہ آور مبینہ طور پر موقع پا کر گھر کے اندر داخل ہوئے اور دھاردار آلے سے بزرگ خاتون کا گلا کاٹ دیا۔ حملے کی شدت کے باعث خاتون کی موقع پر ہی تڑپ تڑپ کر موت واقع ہو گئی۔
ذرائع کا کہنا ہے کہ جب مقتولہ کا بیٹا مسجد سے گھر واپس لوٹا، تو اس نے اپنی والدہ کو کمرے میں خون میں لت پت حالت میں پایا، جس کے بعد گھر میں کہرام مچ گیا۔ مقتولہ کی شناخت 70 سالہ جانا بیگم (زوجہ مرحوم غلام احمد بھٹ) ساکن پریگام، پلوامہ کے طور پر کی گئی ہے۔ دن کے صبح سویرے پیش آنے والے اس بہیمانہ قتل کے بعد مقامی لوگوں میں شدید خوف و ہراس پایا جا رہا ہے، تاہم قتل کے اصل محرکات تا حال واضح نہیں ہو سکے ہیں۔
دوسری جانب مقامی پولیس نے واقعے کی اطلاع ملتے ہی فوری طور پر جائے وقوعہ کا دورہ کیا اور لاش کو تحویل میں لے کر قانونی ضابطے پورے کیے۔ متعلقہ پولیس حکام کے مطابق،

ہریانہ بس حملہ: انہوں نے ہمیں دہشت گرد کہا اور بس نہ چلنے دینے کی دھمکی دی

رام بن/جموں: ہریانہ سے سرینگر جانے والی ایک لگژری سلیپر بس کے ڈرائیور نے الزام عائد کیا ہے کہ کرنال میں رات کے کھانے کے لیے رکنے کے دوران انہیں دہشت گرد کہا گیا اور جموں وکشمیر کے نمبر پلیٹ والی گاڑیوں کو اس روٹ پر چلنے نہ دینے کی دھمکی دی گئی۔ اس دوران تنازع شدت اختیار کر گیا اور مبینہ طور پر بس پر پتھراؤ کیا گیا، جس میں دو افراد زخمی ہو گئے۔
یہ واقعہ سنیچر اور اتوار کی درمیانی شب پیش آیا۔ کروکشیتر کے قریب بس پر پتھراؤ کیے جانے سے اس کے شیشے ٹوٹ گئے۔ جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ ان کے دفتر نے یہ معاملہ ہریانہ حکومت کے ساتھ اٹھایا ہے، جس نے قانون کے مطابق فوری اور سخت کارروائی کی یقین دہانی کرائی ہے۔
پولیس کے مطابق ہریانہ کے ضلع کرنال میں پیش آئے اس واقعے کے سلسلے میں دو افراد کو بس پر پتھراؤ کرنے کے الزام میں حراست میں لیا گیا ہے۔ واقعے میں ایک مسافر اور ڈھابے کا ایک ملازم زخمی ہوئے ہیں۔ رام بن پہنچنے پر بس ڈرائیور وقار چودھری نے پی ٹی آئی کو بتایا کہ یہ واقعہ نیلوکھیڑی میں ایک ہوٹل کے باہر پیش آیا، جہاں انہوں نے 35 مسافروں کو لے جانے والی بس کو کھانے کے لیے روکا تھا۔
وقار چودھری نے بتایا، یہ بس سری نگر دہلی روٹ پر چلتی ہے۔ میں نے کھانے کے لیے بس ہوٹل میں کھڑی کی تھی۔ وہاں پارکنگ میں پہلے سے کچھ لوگ موجود تھے۔ ان میں سے ایک شخص نے دور سے ہی مجھے آواز دے کر گاڑی ہٹانے کو کہا۔ انہوں نے الزام لگایا کہ وہ شخص قریب آیا اور انہیں دہشت گرد کہتے ہوئے دوبارہ بس ہٹانے کا حکم دیا۔ اس نے بس کی نمبر پلیٹ کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کرنے کی کوشش کی اور پھر چابی سے کھڑکی پر وار کر کے شیشہ توڑ دیا۔
ڈرائیور کے مطابق اس کے بعد مذکورہ شخص بس میں داخل ہوا اور ان کے ساتھ ہاتھا پائی کرنے لگا۔ اس نے کہا کہ وہ جموں وکشمیر کے رجسٹریشن نمبر والی گاڑیوں کو اس روٹ پر چلنے نہیں دیں گے۔ چودھری نے بتایا کہ واقعے کے وقت آدھے سے زیادہ مسافر بس سے اتر چکے

نیتن یاہو کو مستقبل کے امریکی صدر کے اسرائیل مخالف ہونے کا خدشہ، بھارت اور لاطینی امریکہ سے اتحاد پر زور

یروشلم: اسرائیلی وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو نے اتوار کے روز خبردار کیا کہ مستقبل کا کوئی امریکی صدر اسرائیل کے لیے معاندانہ رویہ اختیار کر سکتا ہے، اور انہوں نے اپنے ملک کی پوزیشن کو مضبوط کرنے کے لیے بھارت اور لاطینی امریکہ جیسے ممالک کے ساتھ نئے اتحاد قائم کرنے پر زور دیا۔
نیتن یاہو نے یہ ریمارکس ایک تقریب کے دوران دیے جس میں انہوں نے اسرائیل کے 27 اکتوبر کے انتخابات سے نو دن قبل اپنا سکیورٹی نظریہ پیش کیا۔
یہ ریمارکس امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی جانب سے ملنے والی مضبوط حمایت سے چند گھنٹے قبل سامنے آئے، جنہوں نے ملک میں پولنگ سے چند دن پہلے نیتن یاہو کی انتخابی مہم کے لیے عوامی سطح پر اپنی حمایت کا اظہار کیا تھا۔
نیتن یاہو نے کہا کہ دو برسوں میں، کوئی ایسا مرد یا عورت بطور امریکی صدر اقتدار میں آ سکتے ہیں جو اسرائیل کے شدید مخالف ہوں۔ انہوں نے سوال اٹھایا کہ آپ اس صورت حال سے کیسے نمٹیں گے؟ آپ امریکہ کے تعلق سے کیسے کام کریں گے؟ اور اس سے ہٹ کر، کیا حل ضروری ہوں گے؟
اسرائیلی وزیر اعظم نے اس بات پر زور دیا کہ اسرائیل کو امریکی پالیسی میں ممکنہ ڈرامائی تبدیلی کی تیاری کرتے ہوئے، اپنی پوزیشن مضبوط کرنے کے لیے ٹرمپ کی صدارت کے باقی ماندہ برسوں کا استعمال کرنا چاہیے۔
انہوں نے کہا کہ سب سے پہلے، ہمیں ان دو برسوں کے دوران اور اس کے بعد کے دو سال کے دوران، امریکی میدان میں اچھے اور برے وقتوں میں وہ سب کچھ کرنا چاہیے جو ہم کر سکتے ہیں۔
اسرائیلی وزیر اعظم نے تاکید کرتے ہوئے کہا کہ دوسری چیز دوسرے اتحاد بنانا ہے۔ میں اب ہمارے خطے اور اس سے باہر کے کئی ممالک کے ساتھ اسی پر کام کر رہا ہوں۔ بھارت کوئی چھوٹا ملک نہیں ہے، اور اس کے علاوہ بھی بہت سے ممالک ہیں۔ انہوں نے لاطینی امریکہ میں ہونے والی سیاسی تبدیلیوں کی طرف بھی اشارہ کیا جو اسرائیل کے اتحادیوں کے نیٹ ورک کو وسعت دینے کا ایک اور موقع ہے۔
نیتن یاہو نے کہا کہ لاطینی امریکہ میں ایک بڑی تبدیلی آ رہی ہے، اور محض چند دنوں میں برازیل میں ایک بہت بڑی تبدیلی دیکھنے کو مل سکتی ہے۔ ہمیں اپنے اتحادوں کے دائرے کو وسیع کرنا ہوگا اور ایسی صلاحیتیں پیدا کرنی ہوں گی جو ہمیں ہر ایک کے لیے اہم بنا دیں۔ متعلقہ خبر: نتن یاہو اپنی سیاسی بقا کی جنگ لڑ رہے ہیں

شدید گرمی اور پانی کی کمی سے بچانے والے مشروبات

ڈاکٹر مریم

گرمیوں کے موسم میں جہاں سورج کی تپش اپنے عروج پر ہوتی ہے وہیں انسانی جسم تیزی سے پانی کھو دیتا ہے جس کے باعث ڈی ہائیڈریشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسے میں صحت مند رہنے اور جسم کو تروتازہ رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے روزمرہ کے مشروبات میں ایسے قدرتی اور موثر مشروبات شامل کریں جو جسم کو توانائی فراہم کریں اور گرمی کے اثرات سے بچائیں۔

پانی

پانی ہماری جسمانی ضروریات میں سب سے اہم مشروب ہے۔ گرمیوں میں پسینہ زیادہ آتا ہے جس سے جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی واقع ہوتی ہے۔ دن میں کم از کم 8 سے 10 گلاس پانی پینا نہایت ضروری ہے تاکہ جسم ہائیڈریٹ رہے اور تھکن، سر درد یا ہیٹ اسٹروک جیسے مسائل سے بچا جا سکے۔

لیموں پانی

لیموں پانی ایک سادہ مگر نہایت فائدہ مند مشروب ہے۔ اس میں وٹامن سی ہوتا ہے جو جسم کو تازگی فراہم کرتا ہے، اور نمک یا شکر ملا کر یہ ڈی ہائیڈریشن کے خلاف ایک قدرتی الیکٹرولائٹ کا کام کرتا ہے۔ لیموں پانی معدے کو بھی سکون دیتا ہے اور پیاس بجھانے میں موثر ہے۔

کیری کا شربت

کیری کا شربت، جسے عام طور پر آم یا "کیری کا پانہ" کہا جاتا ہے، گرمیوں کے لیے ایک نہایت مفید اور روایتی مشروب ہے۔ یہ شربت کچے آم کو ابال کر بنایا جاتا ہے، جس میں کالا نمک، زیرہ، چینی یا گڑ اور کبھی کبھار پودینہ شامل کیا جاتا ہے۔ کیری کا شربت جسم میں نمکیات کا توازن برقرار رکھتا ہے، گرمی سے پیدا ہونے والی بے ہوشی، تھکن اور ہیٹ اسٹروک سے بچاتا ہے، اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ اس میں وٹامن سی کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو قوت مدافعت کو بھی مضبوط بناتی ہے۔ روزانہ ایک گلاس کیری کا شربت نہ صرف جسم کو ٹھنڈک بخشتا ہے بلکہ گرمی کے مضر اثرات سے بھی بچاؤ فراہم کرتا ہے۔

لسی

لسی دہی سے تیار کی جاتی ہے اور گرمیوں میں نہایت مقبول مشروب ہے۔ یہ معدے کے لیے مفید ہے اور جسم کو ٹھنڈک فراہم کرتی ہے۔ مٹھاس والی یا نمکین لسی دونوں ہی مفید ہیں اور ڈی ہائیڈریشن کو روکنے میں مدد کرتی ہیں۔

ناریل کا پانی

ناریل کا پانی ایک قدرتی الیکٹرولائٹ ہے جس میں پوٹاشیم اور دیگر نمکیات شامل ہوتے ہیں۔ یہ نہ صرف پیاس بجھاتا ہے بلکہ ڈی ہائیڈریشن سے محفوظ رکھتا ہے، خاص طور پر ان افراد کے لیے جو زیادہ دیر باہر کام کرتے ہیں یا ورزش کرتے ہیں۔

تخم بالنگا شربت

یہ شربت ٹھنڈک بخشنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے روح افزا یا دیگر جوسز میں ڈال کر پیا جاتا ہے۔ یہ نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے اور گرمی کے اثرات سے بچاتا ہے۔ گرمیوں میں مناسب مشروبات کا استعمال نہ صرف جسمانی صحت کو برقرار رکھتا ہے بلکہ ہیٹ اسٹروک، چکر آنا، کمزوری اور پانی کی کمی جیسے مسائل سے بچاؤ کا ذریعہ بھی بنتا ہے۔ کوشش کریں کہ مصنوعی مشروبات اور سافٹ ڈرنکس کے بجائے قدرتی مشروبات کا استعمال زیادہ کریں تاکہ آپ کی صحت بہتر رہے اور گرمی کے دن خوشگوار گزریں۔

قہوہ کی اقسام اور ان کے فوائد

ڈاکٹر مبشر خان

قہوہ جسم کے اندر اور باہر کی سطح دونوں کے لیے ہی حیران کن طبی فوائد کا حامل ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ قہوہ مجموعی صحت کے لیے بے حد مفید ہے، لیکن یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ کس جز سے بنا قہوہ کس مرض کے لیے علاج مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ فوڈ سائنسز اینڈ نیوٹریشن میں شائع ہونے والی حالیہ تحقیق کے مطابق روزانہ صبح ایک کپ قہوہ پینے کے نتیجے میں انسانی جسم میں مثبت تبدیلیاں سامنے آتی ہیں جن میں منفی کولیسٹرول اور موٹاپے میں کمی واقع ہونا سرفہرست ہے جبکہ ماہرین کا کہنا ہے کہ قہوے کے استعمال سے متعدد قسم کے کینسر سے بھی نجات حاصل ہوتی ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق قہوے میں کیفین کی مقدار پائی جاتی ہے، کیفین کے سبب بھوک میں کمی واقع ہوتی ہے اور جسم سے مضر صحت مادوں کا صفایا ممکن ہوتا ہے لہٰذا صحت پر مختلف قسم کے قہوے مختلف طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں جن سے متعلق چند اقسام مندرجہ ذیل درج ہیں۔

دار چینی اور کالی مرچ کا قہوہ

غذائی ماہرین کے مطابق دار چینی اور کالی مرچ سے بنا قہوہ گلے کی خراشوں، نزلہ زکام اور کھانسی کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے، اس کی تاثیر بڑھانے کے لیے اگر اس میں شہد بھی شامل کر لیا جائے تو ایک دن میں تین پیالیوں سے ہی علاج ممکن اور شفا حاصل ہو جاتی ہے۔

لیموں اور شہد کا قہوہ

ماہرین جڑی بوٹیوں کے مطابق سردی لگنے سے بچاؤ کے لیے سبز چائے میں اگر لیموں اور شہد ملا کر استعمال کیا جائے تو بیڈ کولڈ یعنی موسمی نزلے زکام اور سردی سے بچا جا سکتا ہے۔

کیمومائل کا قہوہ

کیمومائل کے پھولوں سے بنا قہوہ بے خوابی کا بہترین علاج ہے، کیمومائل کے پھول اگر میسر نہ ہوں تو مارکیٹ میں ٹی بیگ کی شکل میں ملنے والی کیمومائل پتی کا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

پودینے کا قہوہ

پودینے کی سبز پتیوں سے بنے قہوے کا استعمال اپھارے کا بہترین علاج ہے، اس کے استعمال سے پھولا ہوا پیٹ منٹوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے جبکہ گیس، بدہضمی اور بھاری پن کا علاج بھی ممکن ہوتا ہے۔

ادرک کا قہوہ

صرف ایک جڑی بوٹی ادرک سے بنے قہوے کا استعمال سر درد کا منٹوں میں علاج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے ادرک سے بنے قہوے کے استعمال کے نتیجے میں پیٹ کی چربی سے بھی چھٹکارہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

سبز چائے کا قہوہ

سادہ سبز چائے جہاں بے شمار فوائد کی حامل ہے وہیں اس کے باقاعدگی سے استعمال کے نتیجے میں ایکنی، کیل مہاسوں سے بچاؤ اور ان کی افزائش میں کمی ممکن ہوتی ہے۔

سیب کا قہوہ

اینٹی آکسیڈنٹ ایجنٹ اور فائبر کی موجودگی سے یہ چائے خون سے فاضل مادوں کو نکلنے میں مدد دیتی ہے اور مرغن اور غیر صحت بخش غذاؤں کے ذریعے جسم میں داخل ہونے والے مضر صحت اجزا کو بھی زائل کرتی ہے کولیسٹرول کی سطح متوازن رکھتی ہے۔

جلد کو گھر پر ہی خوبصورت بنائیں

ڈاکٹر شمس الحق

قدرتی اشیاء کے استعمال اور ان کا انسانی صحت وخوبصورتی کے لیے استعمال کو اب پوری دنیا جان گئی ہے۔ بڑھتے ہوئے شعور نے یہ بات باور کروائی ہے کہ کیمیکلز سے بنی اشیاء انسانی صحت کے لیے کسی بھی طرح مفید نہیں اس لیے پوری دنیا اب ہربل ٹریٹمنٹ کی طرف آ رہی ہے اور مان رہی ہے کہ کیمیکلز سے بنے پراڈکٹ کبھی بھی ہربلز کا متبادل نہیں۔ آج ہم آپ کو کچھ ایسے طریقے بتائیں گے جن کی مدد سے آپ عید پر کیمیکلز کا استعمال کیے بغیر خوبصورت نظر آ سکتی ہیں۔

بلیک ہیڈز سے نجات

انڈے کی سفیدی میں روئی کا ایک بڑا ٹکڑا بھگو دیں۔ اس کے بعد روئی کو ناک پر چپکا دیں اور اسے مکمل خشک اور سخت ہونے دیں۔ پھر اس خشک روئی کو احتیاط سے اتار دیں بلیک ہیڈز اس گیلی روئی پر چپک جائیں گے اور جب آپ روئی کھینچیں گی تو اس کے ساتھ باہر آ جائیں گے۔

کیل مہاسوں سے چھٹکارا

جن خواتین کے چہرے پر کیل مہاسے نکلتے ہوں وہ ایک چمچ ملتانی مٹی، نیم کے پتوں کا پیسٹ آدھا چمچ، عرق گلاب ایک چمچ یا حسب ضرورت، صندل پاؤڈر ایک چمچ، لیموں کا رس آدھا چمچ، ہلدی آدھا چمچ، ایلوویرا کا گودا ایک چمچ ان سب کو ملا کر پیسٹ بنا لیں اور ہفتے میں ایک بار ضرور لگائیں۔ جلد خشک محسوس ہو تو ایسا موئسچرائزر لگائیں جو جذب ہو جائے یہی ٹریٹمنٹ پارلر میں ہزاروں کا ہوتا ہے۔

نکھرا رنگ

بادام کا پاؤڈر تازہ، خالص ہلدی، لیموں یا کینو کے چھلکوں کا پاؤڈر، بیسن خالص، پپیتے کے چھلکوں کا پاؤڈر، پودینے کے خشک پتوں کا پاؤڈر، نیم کے خشک پتوں کا پاؤڈر، حسب ضرورت ملا کر ایک بوتل میں رکھ لیں اور موسم کی مناسبت سے اسے کبھی شہد، کبھی بالائی، کبھی بکری کے دودھ، کبھی عرق گلاب تو کبھی زیتون یا ناریل کے تیل میں ملا کر چہرے کا کم از کم بیس منٹ ہلکے ہاتھوں سے ہفتے میں دو تین روز مساج کریں اور پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ چہرے کی جلد کی تمام شکایت دور رہیں گی۔

کلینزنگ

دہی اور شہد کو ملا کر چہرے پر دس منٹ تک مساج کریں چہرے کی خشکی دور ہوگی داغ دھبے صاف ہوں گے، بند مسام کھل جائیں گے رنگت کھلی کھلی محسوس ہوگی۔ جو کا آٹا، دہی، سبز چنے کا آٹا اور زیتون کا تیل آپس میں مکس کر لیں اور ہفتے میں دو بار بطور ماسک لگائیں۔ خشک جلد کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ اپنی جلد کی مناسبت سے اور موسم کو مدنظر رکھتے ہوئے اس میں لیموں کا رس، عرق گلاب، انڈے کی سفیدی، ملتانی مٹی، زیتون، ناریل، بادام کے تیل، دودھ، بالائی کے ساتھ مکس کر کے چہرے پر ہفتے میں دو بار دس منٹ کے لیے لگائیں اور نیم گرم پانی سے دھولیں۔ ایک ہی ماہ میں چہرہ نکھر جائے گا۔

جھائیوں کا علاج

آم اور جامن کی گٹھلیوں کو سکھا کر پاؤڈر بنا لیں اور محفوظ کر لیں، حسب ضرورت اسے پانی یا عرق گلاب میں مکس کر کے متاثرہ حصے پر لگائیں۔ چند دنوں میں ہی نمایاں فرق نظر آئے گا۔ کچے ہوئے پپیتے کی قاش جھائیوں پر روز مسلیں چند دنوں میں جھائیاں صاف ہونے لگیں گی۔ آلو ابال کر چھیل لیں اور ان میں تھوڑا سا نمک شامل کر کے متاثرہ جگہ پر ملیں، دس منٹ بعد صاف کر دیں۔ سفید تل دودھ میں ملا کر پیس لیں اور پیسٹ بنا کر رکھ لیں رات سوتے وقت ایک دن کے وقفے سے متاثرہ حصے پر لگائیں دس پندرہ دن میں افاقہ ہو جائے گا۔ جھائیوں سے بچنے کے لیے وٹامن سی لیتی رہیں یا اس کے سپلیمنٹ لے لیں۔

بند مسام

اسٹرابیری کا گودا، شہد، آٹے کی بھوسی ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اسے پورے چہرے پر صرف آنکھوں کو بچا کر لگائیں اور 5 منٹ بعد صاف کر دیں۔ یہ چہرے کے کھلے مسامون کو بند کر کے غیر ضروری روغنیات کو بھی زائل کرے گا۔ ملتانی مٹی کا لیپ ہفتے میں ایک بار کریں بہت جلد کھلے مسام بند ہو جائیں گے۔ خصوصاً ناک، ہونٹوں کے نیچے تھوڑی اور ماتھے پر ان جگہوں پر زیادہ مسام کھلے نظر آتے ہیں۔ بیسن سے چہرہ دھوتے رہنے سے بھی کھلے مسام بند ہو جاتے ہیں۔ روزانہ کیلے کے چھلکے پر لگے گودے کو لگانے سے بھی کھلے مسام بند ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر برف کی ٹکور کرنا بھی کھلے مسامون کو

ناردرن ریلوے

جموں ڈویژن کے تحت مختلف ریلوے سٹیشنوں کے نزدیک / پرائیویٹ سرمایہ کاری کے ذریعہ سے گوداموں / سٹوریج یونٹوں کی ترقی اور سنبھالی، 25 سال کی مدت کیلئے

سینئر ڈویژنل کمرشل منیجر، ڈویژنل ریلوے منیجر آفس، جموں ڈویژن، راشٹرپتی کی جانب سے خواہشمند اور اہل ٹھیکیداروں سے جموں ڈویژن کے تحت مختلف ریلوے سٹیشنوں کے نزدیک پرائیویٹ سرمایہ کاری کے ذریعہ سے گوداموں / سٹوریج یونٹوں کی ترقی اور سنبھال 25 سال کی مدت کیلئے ٹینڈروں کیلئے طلب کرتے ہیں۔ خواہشمند اور اہل فریق ای ٹینڈرز www.ireps.gov.in پر پیش کر سکتے ہیں۔ جاری کی گئی ٹینڈروں کی تفصیلات مندرجہ ذیل مطابق ہے:

نمبر شمار	کام کا نام	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر جمع کرنے کی آخری تاریخ اور وقت
1	[illegible] ریلوے سٹیشن کے نزدیک پرائیویٹ سرمایہ کاری کے ذریعہ سے گوداموں / سٹوریج یونٹوں کی ترقی اور سنبھال (ٹینڈر دستاویز کے ایکسچر H میں منسلک سائٹ پلان میں A کی شکل میں ہموار سائٹ پر) 25 سال کی مدت کیلئے۔	02CRFANT2026-A	16-11-2026 13.00 بجے
2	[illegible] ریلوے سٹیشن کے نزدیک پرائیویٹ سرمایہ کاری کے ذریعہ سے گوداموں / سٹوریج یونٹوں کی ترقی اور سنبھال (ٹینڈر دستاویز کے ایکسچر H میں منسلک سائٹ پلان میں B کی شکل میں ہموار سائٹ پر) 25 سال کی مدت کیلئے۔	02CRFANT2026-B	17-11-2026 13.00 بجے
3	مورخہ 14-02-2026 کی [illegible] پالیسی کے تحت [illegible] ریلوے سٹیشن کے نزدیک پرائیویٹ سرمایہ کاری کے ذریعہ سے گودام / سٹوریج یونٹوں کی ترقی اور سنبھال (ٹینڈر دستاویز کے ایکسچر H میں منسلک سائٹ پلان میں I کی شکل میں ہموار سائٹ پر) 25 سال کی مدت کیلئے۔	02CRFPMPE2026-I	18-11-2026 13.00 بجے
4	مورخہ 14-02-2026 کی [illegible] پالیسی کے تحت [illegible] ریلوے سٹیشن کے نزدیک پرائیویٹ سرمایہ کاری کے ذریعہ سے گودام / سٹوریج یونٹوں کی ترقی اور سنبھال (ٹینڈر دستاویز کے ایکسچر H میں منسلک سائٹ پلان میں II کی شکل میں ہموار سائٹ پر) 25 سال کی مدت کیلئے۔	02CRFPMPE2026-II	19-11-2026 13.00 بجے

مزید معلومات کیلئے اور دیگر تفصیلات کیلئے براہ مہربانی بھارتیہ ریل کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں یا موبائل نمبر 9779233938 پر رابطہ کریں۔

No.CRF/JAT/2026 Dated:19-10-2026

سینئر ڈویژنل کمرشل منیجر
ناردرن ریلوے، جموں

3646/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ڈپٹی چیف انجینئر / پل / ورکشاپ، ناردرن ریلوے، جالندھر چھاؤنی کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے اوپن ای۔ ٹینڈر کو سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت طلب کیا گیا ہے۔

ٹینڈر نمبر	کام کی تفصیلات	تخمینہ لاگت (روپے)	زر بیعانہ (روپے)	کھلنے کی تاریخ	IREPS پر بولی لگانے کی تاریخ	ٹینڈر فارم کی لاگت (روپے)	مدت تکمیل کام
OT-22-JRC-2026	فیروزپور ڈویژن (FZR Division) کے تحت (PGW-JUC) سیکشن پر برج نمبر 20 (UP & DN) (2x39.33+4x30.33m) پر کراس گرڈر ویب پلیٹ، کراس گرڈر ٹاپ اینگل / پلیٹ، اور سٹنگر گرڈر ٹاپ اینگل / پلیٹ کا مضبوطی کرن (مضبوطی کرن) خراب ریویٹس کو بدلنا، سٹنگر برسنگر کو بدلنا اور میٹالائزنگ اور پینٹنگ کا کام کرنا۔	2,63,69,743.90/-	5,27,400.00	11-11-2026	28-10-2026 سے 11-11-2026	0	10 مہینے

ٹینڈر پیش کرنے اور ٹینڈر کھولنے کیلئے تاریخ اور وقت	ہر ایک خلاف دکھائی گئی تاریخوں پر 15.00 بجے تک اور اسی دن 15.00 بجے کے بعد
ویب سائٹ تفصیلات جہاں ٹینڈر کی پوری تفصیلات دیکھی جا سکتی ہے اور ادائیگی کی جا سکتی ہے۔	مکمل ای۔ ٹینڈر نوٹس ناردرن ریلوے کی ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in پر دستیاب ہے اور ٹینڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے

No. 80-W/30/Bridges/Invitation Date: 17.10.2026

3637/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر / الیکٹرک لوکوشیڈ، شمالی ریلوے، لدھیانہ کیلئے اور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای۔ ٹینڈر نمبر 2026-27-01B طلب کی جاتی ہے۔ ٹینڈر دستاویز IREPS پر اپ لوڈ ہے۔ ٹینڈر 10.11.2026 / 15.00 بجے تک پیش کر سکتے ہیں۔ [illegible]

ٹینڈر نمبر: 2026-27-01B
کاموں کی تفصیل: الیکٹرک لوکوموٹیو کی پالی یوریتھین پینٹ سے پینٹنگ اور دو سال کی مدت کیلئے ریٹرو۔ رفلیکٹیو اسٹیکر کا انتظام۔
تخمینہ لاگت: روپئے 97,77,804.41/-
ٹینڈر کی قیمت: روپئے 0
ٹینڈر تکمیل کی تاریخ اور وقت: 10.11.2026 کو 15.00 بجے تک
بیعانہ رقم: روپئے 1,95,600.00/-
کام کی مدت: 24 مہینے
ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت: 10.11.2026 کو 15.00 بجے کے بعد
ویب سائٹ: www.ireps.gov.in

نمبر: 230-Elect/TRS/LDH/WC/Pu Paint/2026-27/01B تاریخ: 17.10.2026 3635/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ٹینڈر نوٹس (جیم پورٹل)

بڈ نمبر GEM/2026/B/8179967 مورخہ 19-10-2026

مندرجہ ذیل خدمات کیلئے اہل بولی دہندگان سے گورنمنٹ ای۔ مارکیٹ پلیس (جیم) پورٹل https://gem.gov.in پر آن لائن بڈ طلب کی جاتی ہیں۔

سروس کا نام	جموں ڈویژن کے SINA, JAT, SVDK, PTK, PTKC & MCTM [illegible]
کانٹریکٹ پیریڈ	3 سال (1095 دن)
تخمینہ بڈ قیمت	2,98,53,796 (جی ایس ٹی سمیت)
ای ایم ڈی	2,99,270/- روپے
ای بی جی	5%
بڈ کا ٹائپ	دو پیکٹ بڈ
کم از کم اوسط سالانہ ٹرن اوور (پچھلے 3 مالی سال)	149.27 لاکھ روپے
سابقہ تجربہ	بڈ کی شرائط کے مطابق 3 سال کا سامان خدمات کا تجربہ
بڈ بند ہونے کی تاریخ / وقت	11-11-2026 کو 15.00 بجے
بڈ کھلنے کی تاریخ / وقت	12-11-2026 کو 15.00 بجے

مفصل شرائط اور ضوابط، کام کی تفصیلات، اہلیت کے معیارات اور دیگر دستاویز مذکورہ بڈ نمبر کے تحت جیم پورٹل (https://gem.gov.in) پر دستیاب ہیں۔ بولی دہندگان کو اپنی بڈ صرف جیم پورٹل پر آن لائن جمع کرنی ہوگی۔ کسی بھی تصحیح نامہ یا تاریخ کی توسیع کی اطلاع صرف جیم پورٹل پر شائع کی جائے گی۔

رابطہ: سینئر ڈویژنل کمرشل منیجر آفس، سیکنڈ اینٹری روڈ بلڈنگ، گراؤنڈ فلور، جموں توی ریلوے سٹیشن، جموں و کشمیر۔ 18012، ای میل: singhal.uchit@gov.in

3647/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

Sr.DEN/I/JAT بھارت کے راشٹرپتی کیلئے اور ان کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دیے گئے کاموں کیلئے کھلے ٹینڈرز (ای۔ ٹینڈرز) طلب کرتے ہیں۔ [illegible] www.ireps.gov.in [illegible] www.ireps.gov.in [illegible] www.ireps.gov.in

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر کیٹگری	ٹینڈر سسٹم
کھلا	کام	سنگل پیکٹ سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	ٹینڈر شروع ہونے کی تاریخ	ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت
1) 14-10-2026	26-10-2026	09-11-2026, 15:00
2) 16-10-2026	26-10-2026	09-11-2026, 15:00

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	کام کی تفصیلات
1.	61-2026-27-BDGM-DRM-JAT	Repair and maintenance of damaged quarters at BDGM & BRML stations in the section of SSE/W/BDGM under ADEN/BDGM. (Revenue Work- FY 2026-27)

منظور قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آخری ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
12867180.42	257400.00	60days	9 مہینے

[illegible]

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	کام کی تفصیلات
2	75-2026-27-MCTM-DRM-JAT	Special work for repair of Catch Water drains, side drains, RM wall in the section SSE/Works/MCTM from km 2.00 to 54.00 in JAT-SVDK Section. (Revenue work 2026-27)

منظور قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آخری ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
29788358.23	595800.00	60days	8 مہینے

[illegible]

نوٹ: 1۔ [illegible] 2۔ [illegible]

نمبر: 770-W/01/WA/JAT/2026-27 مورخہ 19-10-2026

3636/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

ناردرن ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نمبر: 186-2026-27-ADEN-A-FZR مورخہ 15-10-2026

ڈویژنل انجینئر، [illegible] فیروزپور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل عنوان والی مکمل ای۔ ٹینڈرز طلب کرتے ہیں۔ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں [illegible] 14-11-2026 دوپہر 15.00 بجے تک ہے۔ [illegible] www.ireps.gov.in [illegible] www.ireps.gov.in [illegible]

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر کیٹگری	پیکٹ سسٹم
کھلا	کام	سنگل پیکٹ سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع ہونے کی تاریخ	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت
13-10-2026	21-10-2026	04-11-2026 / 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	186-2026-27 ADEN-1-FZR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر، [illegible] فیروزپور سیکشن پر KM 177.492 پر [illegible] لیول کراسنگ نمبر C-85A کی جگہ پر LHS(5mx5m) کی تعمیر [illegible]

منظور قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آخری ویلیڈیٹی	مدت تکمیل کام
6268226.24	125400.00	60 دن	03 مہینے

[illegible] ROBs/FOBs/RCC [illegible] (re- girdering) [illegible]

نوٹ: 1۔ ٹینڈر نوٹس 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 کا مطالعہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی جائز ہوگا۔

3643/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

سقراط کون تھا اور اس نے زہر کیوں پیا؟

بعض محققین کے مطابق، قرآن حکیم میں "حضرت لقمان علیہ السلام" کے نام سے جس عظیم المرتبت ہستی کا ذکر کیا گیا ہے، وہ دراصل سقراط ہی ہے۔ لیکن چونکہ قرآن و حدیث یا کسی مستند تاریخی دستاویز میں کہیں اس قیاس کی کوئی تصدیق موجود نہیں، سو میں اس پر سوائے واللہ علم بالصواب کے کوئی تبصرہ نہیں کر سکتا۔ لیکن وہ دنیائے شرق و غرب کا وہ شہرہ آفاق فلسفی تھا جو ہر ملک و قوم، مسلک و مذہب اور رنگ و نسل میں غیر متنازعہ شخصیت اور حق گوئی پر جان قربان کرنے والا عالمگیری کردار بن کر زندہ ہے۔ وہ تاریخ کی واحد ایسی شخصیت ہے کہ جس پر آج تک کسی نے کوئی تنقید نہیں کی بلکہ اس کے علمی، سیاسی اور اخلاقی فلسفے کو ہر مکتبہ فکر اور طبقے کی طرف سے ہمیشہ خراج عقیدت پیش کیا گیا ہے۔ یونان کے شہر ایتھنز میں پیدا ہونے والا سقراط دنیائے فلسفہ کا وہ عظیم اور جلیل المرتبت استاد ہے جس نے پانچویں صدی قبل مسیح میں ملک یونان میں مغربی فلسفہ کی بنیاد رکھی تھی۔ اس کی ابتدائی زندگی کے بارے میں تحریری شواہد موجود نہیں ہیں، تاہم افلاطون اور مابعد فلاسفروں کے حوالے بتاتے ہیں کہ پیشے کے اعتبار سے پہلے وہ ایک مجسمہ ساز تھا۔ کہا جاتا ہے کہ اس نے حب الوطنی کے جذبے سے سرشار ہو کر کئی یونانی جنگوں میں حصہ بھی لیا تھا۔ مگر اپنی علمی و تحقیقی مصروفیات کی بدولت اُسے گھر بار اور خاندان سے کوئی خاص تعلق نہ تھا۔ حلقہ احباب میں اس کی حیثیت ایک اخلاقی و روحانی بزرگ اور واجب الاحترام استاد کی تھی۔ وہ فطرتاً نہایت اعلیٰ اخلاقی اوصاف کا حامل، بلند کردار حق پرست اور منصف مزاج استاد تھا۔ اپنی اسی حق پرستانہ فطرت اور مسلسل غور و فکر کے باعث عمر کے آخری حصے میں اس نے دیوتاؤں کے حقیقی وجود سے انکار کر دیا۔ جس کی پاداش میں جمہوریہ ایتھنز کی عدالت نے 399 قبل مسیح میں اسے خودکشی کی موت کی سزا سنائی۔ اور اس نے آج کے ماڈرن "حق پرست" مفکروں اور انقلاب کے نام نہاد علمبرداروں کے برعکس زہر کا پیالہ پی کر اپنے حق موقف پر جان دے دی۔

سقراط نے اپنے سے پہلے دانشوروں کے برخلاف دنیا کو ایک نئے انداز بحث سے متعارف کروایا۔ گو کہ اس کا طریق بحث قسطائی انداز کا حامل تھا لیکن ہم اسے عام مناظرہ نہیں کہہ سکتے۔ وہ دھونس یا ضد بازی نہیں بلکہ علمی اور منطقی بحث سے اخلاقی نتائج تک پہنچتا اور دلائل سے لوگوں پر حقیقت ثابت کرتا تھا۔ وہ پے در پے سوالات کرتا اور پھر دوسروں پر ان کے علمی اور منطقی دلائل کے تضادات عیاں کرتا اور یوں مسائل کی تہہ تک پہنچ کر ایسا مدلل جواب سامنے لاتا جسے مخالفین بھی تسلیم کرتے۔ فی زمانہ سقراط کی اپنی کوئی تحریر و تصنیف تو موجود نہیں تاہم اس کے شاگرد افلاطون نے اس کی علمی بحثوں کا احوال اور نظریات قلمبند بھی کیے اور اپنی اکثر و بیشتر تحریروں میں اسکے حوالا جات بھی دیے ہیں۔ سقراط کے نظریات کا مطالعہ کیا جائے تو محسوس ہوتا ہے کہ وہ توحید پرستی اور دین برحق کے فلسفہ، مذہب و اخلاق کے بیحد قریب تھے۔ اس کے نظریات کا خلاصہ کچھ یوں ہے۔ ☆ روح ایک حقیقی مجرد اور تنہا ہے اور جسم سے جدا حقیقت ہے۔ جسم کی موت روح کا خاتمہ نہیں بلکہ اس کی آزادی کی اک راہ ہے، لہذا موت سے ڈرنا بزدلی اور حماقت ہے۔ ☆ جہالت کا مقابلہ کرنا چاہیے، اور انفرادی مفاد کو اجتماعی مفاد کے پس منظر میں دیکھنا چاہیے۔ ☆ انسان کو انصاف و ظلم، اور سچ و جھوٹ میں ہمیشہ تمیز روا رکھنی چاہیے۔ ☆

یہاں پر قرآنی نظریات کو سامنے رکھتے ہوئے سقراط کی فلاسفی کا جائزہ لیں تو ان میں کافی حد تک مماثلت نظر آتی ہے۔ جو محققین سقراط کو قرآن حکیم میں مذکورہ بزرگ ہستی حضرت لقمان تصور کرتے ہیں۔ ان کے اس قیاس کی وجہ یہی ہے کہ سقراط بھی دین ابراہیمی، دین اسلام اور دوسرے آسمانی مذاہب کے ماننے والے اہل حق جیسے ہی عقائد و نظریات رکھتا تھا۔ جسم، روح اور موت کے بارے بھی سقراط کے نظریات انبیائے حق اور اسلامی نظریات کے بیحد قریب ہیں۔ اسلامی نظریات کے مطابق موت نیست و نابود، فنا اور انہدام نہیں بلکہ تحول و تغیر، ایک جگہ سے دوسری جگہ انتقال اور ایک عالم سے دوسرے عالم میں منتقلی کا نام ہے۔ قرآن کریم نے موت کی ماہیت سے متعلق ایک خاص عبارت میں خصوصی جواب دیتے ہوئے چودہ جگہوں پر موت کیلیے لفظ "توفی" استعمال کیا ہے۔ ان تمام آیات میں قرآن کے مطابق موت کا مطلب قبضے میں لینا ہے۔ یعنی انسان موت کے وقت اپنی تمام شخصیت اور حقیقت سمیت اللہ کے حضور و تحویل میں چلا جاتا ہے۔ قرآن کے اس بیان سے یہ عقدہ کھلتا ہے کہ موت انسان کی نیست و نابود اور فنا مکمل فنا نہیں بلکہ ایک عالم سے دوسرے عالم کی طرف محض ایک انتقال یا ایک زندگی سے دوسری زندگی کی طرف منتقلی ہے۔ یعنی حیات انسانی اسلامی نظریات کے مطابق موت نیست و نابود، فنا اور انہدام نہیں بلکہ تحول و تغیر، ایک جگہ سے دوسری جگہ انتقال اور ایک عالم سے دوسرے عالم میں منتقلی کا نام ہے۔ قرآن کریم نے موت کی ماہیت سے متعلق ایک خاص عبارت میں خصوصی جواب دیتے ہوئے چودہ جگہوں پر موت کیلیے لفظ "توفی" استعمال کیا ہے۔ ان تمام آیات میں قرآن کے مطابق موت کا مطلب قبضے میں لینا ہے۔ یعنی انسان موت کے وقت اپنی تمام شخصیت اور حقیقت سمیت اللہ کے حضور و تحویل میں چلا جاتا ہے۔ قرآن کے اس بیان سے یہ عقدہ کھلتا ہے کہ موت انسان کی نیست و نابود اور فنا مکمل فنا نہیں بلکہ ایک عالم سے دوسرے عالم کی طرف محض ایک انتقال یا ایک زندگی سے دوسری زندگی کی طرف منتقلی ہے۔ یعنی حیات انسانی ایک اور شکل میں جاری رہتی ہے۔ سقراط بھی روح کو جسم سے جدا ایک مجرد حقیقت قرار دیتا تھا۔ اور اسلامی نظریات کے مطابق بھی جسم فانی مگر روح غیر فانی اور "اصل" ہے۔ وہ چیز جو انسان کی حقیقی شخصیت کو تشکیل دیتی ہے اور اس کی حقیقی یا اصل شمار ہوتی ہے، وہ بدن اور اس کے اعضا نہیں بلکہ "روح" ہے۔ بدن اور اس کے اعضاء کسی اور جگہ منتقل نہیں ہوتے بلکہ رفتہ رفتہ اسی دنیا میں ہی گل سڑ جاتے ہیں۔ جو چیز ہماری حقیقی شخصیت کو بناتی ہے اور ہمارا حقیقی "اصل" ہے، وہ وہی ہے جسے قرآن میں کبھی نفس اور کبھی روح سے تعبیر کیا گیا ہے۔ سیدنا آدم علیہ السلام کے بارے میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ "ونفخت فیہ من روحی" (سورۃ حجر آیت ۲۹)۔ "ہم نے اپنی روح سے اس میں پھونکا"۔ قابل ذکر ہے کہ اب جدید دور میں انسان کی پیدائش کے کیمیائی اور طبیعاتی وجود پر تحقیق کرنے والے امریکی سائنسدانوں نے بھی قرآن کے تصور موت و حیات کو درست تسلیم کرتے ہوئے موت کے بعد بھی حیات کے نظریہ کی تائید کی ہے۔

امریکی فزیالوجسٹ ڈاکٹر السں سلور نے کتابی شکل میں شائع کی جانے والی اپنی اپنی تحقیقاتی رپورٹ میں بے شمار مثالیں اور ثبوت پیش کرتے ہوئے کہا ہے کہ بلاشبہ اس کی یہ تحقیق مسلمانوں کی آخری کتاب قرآن مجید کی روشنی میں کی گئی ہے جو سو فیصد سچ ثابت ہوئی ہے۔ ایک اور امریکی سائنسدان رابرٹ لانزا نے اپنی تحقیق میں کہا ہے کہ جو انسان دنیا میں پیدا ہوا ہے وہ دوبارہ زندہ کیا جائے گا، موت ایک مرحلہ ہے جس سے ہر کسی کو گزرنا ہے۔ امریکی سائنسدان نے یہ بھی کہا کہ تمام کتابوں کے مطالعے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ہر کتاب میں آخری رسول خدا اور آخری کتاب قرآن کا ذکر موجود ہے۔ آج سیکولر حضرات بھی مانتے ہیں کہ وہ زمانہ قدم کا سقراط ہو یا زمانہ جدید کے سائنسدان، نبی آخرالزماں صلی اللہ علیہ وسلم کی آمد سے قبل بھی اور آج کے جدید دور میں بھی روح اور حیات انسانی کے قرآنی تصور کو نظریہ حق ماننے والے حق پرست ہمیشہ موجود رہے ہیں۔

مکالمات افلاطون میں پہلے مکالمے کو چھوڑ کر باقی تمام تقریباً سقراط کی زندگی کے آخری ایام سے متعلق ہیں۔ سقراط پر ایتھنز کی عدالت نے جو الزامات لگائے تھے۔ ان میں "تم ہمارے نوجوانوں کو بہکا رہے ہو" سرفہرست تھا۔ یاد رہے کہ یونان دنیا میں علم و فنون لطیفہ کا مرکز مانا جاتا تھا۔ دنیائے علم و فکر میں ایتھنز کے اہل علم کی بڑی قدر تھی۔ پروتاغورس جیسے دانشوروں سے حصول علم کیلیے لوگ اپنے بچوں کو اس کے پاس بھیجتے اور معاوضے میں اپنے کھیت، گھر، سونا، جانور یا کچھ بھی دینے کو تیار ہو جاتے۔ انہی دنوں سقراط کو ایک کاہنہ نے یہ بشارت دی کہ "سقراط تم ایتھنز کے سب سے بڑے دانا ہو" سقراط کو اس بات پر یقین نہ آیا۔ لہذا اس نے فیصلہ کیا کہ وہ خود کو علم کی کسوٹی پر پرکھ کے اس بشارت کی تحقیق کرے گا۔ اس کیلئے وہ ایتھنز کے بڑے بڑے دانشوروں کی محفلوں میں جانے لگا۔ اس نے ان سے اپنے مخصوص انداز و طریق کے مطابق بحث کا آغاز کیا۔ بہت جلد ایسا ہوا کہ وہ جہاں جاتا اپنے علمی دلائل اور منطقی سوالات سے سامعین پر چھا جاتا۔ اس عمل سے اپنی عالمانہ دوکانداری کو ڈوبتے دیکھ کر ایتھنز کے نام نہاد دانشور اور عالم بھڑک اٹھے۔ سو انہوں نے اس "عذاب" سے جان چھڑوانے کیلیے عوام الناس میں سقراط کے خلاف ماحول بنانا شروع کر دیا۔ بالآخر وہ حاسدین سقراط کے خلاف جو تین بڑے الزامات اٹھانے میں، کامیاب ہوئے، وہ کچھ یوں ہیں کہ،

یہ شخص ہمارے نوجوانوں کو گمراہ کر رہا ہے۔ یہ ہمارے مقدس دیوتاؤں کو نہیں مانتا۔ یہ شخص ایک ایسے الگ خدا کا تصور پیش کرتا ہے جسے کسی نے نہیں دیکھا۔

سقراط پر عائد کردہ ان الزامات پر یونان کی تاریخ کی سب سے بڑی عدالت لگائی گئی۔ پورا شہر عدالتی کاروائی دیکھنے کیلیے جمع تھا۔ سقراط کو ان سب کے سامنے اپنی صفائی پیش کرنا تھی۔ وہ صفائی کے دوران اپنے علم اور دانائی سے پورے مجمع پر چھا گیا مگر اہل حکم پہلے ہی فیصلہ کر چکے تھے۔ سقراط کے خلاف ایک "بھٹکے ہوئے نوجوان" کو بطور گواہ پیش کیا گیا۔ بقول اس نوجوان کے سقراط نے اسے گمراہ کیا ہے۔ اور یوں انصاف کے روبرو اس بندہ، انصاف کا "جرم" ثابت ہو گیا۔ فیصلے کے تحت سقراط کو دو آپشن دیے گئے۔ اسے کہا گیا کہ یا تو شہر چھوڑ دو یا پھر اپنے ہاتھوں سے زہر کا پیالہ پی لو۔ لیکن عوام اکثریت کی توقع کے برخلاف سقراط نے شہر نہیں چھوڑا اور زہر کا پیالہ پی کر سدا کیلیے امر ہو گیا۔ یاد رہے کہ اس دور میں سزائے موت زہر کے ذریعے دی جاتی تھی اور مجرم کو پائزن آف ہام لاک نامی زہر سے خودکشی کرنا پڑتی تھی۔ بعض محققین کے مطابق، اس دور کے تاریخ دانوں نے شہر چھوڑنے کے آپشن کا محض افسانہ تراشا تھا۔ مگر حقیقت میں اسے صرف زہر کا پیالہ پینے کی سزا ہی دی گئی تھی۔ جبکہ کچھ محققین کا کہنا ہے کہ شہر چھوڑنے کا آپشن عدالتی کاروائی اور نام نہاد انصاف کی ساکھ بچانے کیلیے دیا گیا تھا۔ احباب! قابل مذمت ہے کہ آج کل کے خود ساختہ سیاسی قائدین کیلیے سخت حالات میں ملک سے فرار ہونا اور دیار غیر میں گوروں کی گود میں بیٹھ کر سیاسی و مذہبی دوکانداری چلانا عام سی بات ہے۔ صد تعجب کہ ہمارے یہاں لوگ ایگزٹ کنٹرول لسٹ میں نام ہونے کے باوجود بھی ملک سے فرار ہو جاتے ہیں۔ عوامی یا اسلامی انقلاب کے نام نہاد داعی موت کے ڈر سے مغرب اور امریکہ بھاگ جاتے ہیں۔ عوام کو بیوقوف بنانے کیلیے کچھ دنوں کیلیے پاکستان تشریف لائیں بھی تو موت کے خوف سے بم پروف کنٹینر سے باہر نہیں نکلتے۔ آج بہادری اور جرات کی علامت ہونے کے دعویدار سابقہ جرنیلی آمر بھی قانون اور انصاف سے فرار کیلیے دل کے جعلی دوروں اور فیک میڈیکل رپورٹس کا ڈرامہ رچاتے ہیں۔ لیکن اس وقت یونان کے حاکم اور سقراط کے مخالفین جانتے تھے کہ سقراط جیسا خوددار اور اصول پرست شخص شہر چھوڑنے پر موت ہی کو ترجیح دے گا۔ بعض روایات کے مطابق سقراط کے دولتمند شاگردوں نے داروغہ جیل کو بھاری رشوت دے کر اس کے جیل سے فرار کا منصوبہ بھی مکمل کر لیا تھا۔ لیکن اس نے جیل سے فرار کو بزدلانہ فعل، حق گوئی کی شکست اور ذلت آمیز قرار دے کر فرار ہونے سے صاف انکار کر دیا تھا۔ اس کا اٹل موقف تھا کہ ہر شخص پر قانون اور قانون کے فیصلے کو تسلیم کرنا لازم ہے۔ وہ اس حد اصول پسند تھا کہ اس نے قانون کی بالادستی کیلیے، ایک متنازعہ اور غلط فیصلے کو بھی قانون کا فیصلہ سمجھ کر قبول کیا اور حق کی اس پر اپنی جان بھی قربان کر دی۔ اس کی خودکشی نما سزائے موت نے تاریخ اور آنے والے زمانے پر یہ اثر ڈالا کہ لوگ آج بھی اس کے سنہرے اقوال بڑے فخر سے پیش کرتے ہیں۔ آج صدیاں گذر جانے کے بعد بھی اس کا نام ایک صاحب علم دانشور کی حیثیت سے عزت و احترام سے لیا جاتا ہے۔ وہ قرآن حکیم میں مذکور بزرگ ہستی "حضرت لقمان" تھا یا کوئی تھا، اس کا اصل مذہب اور روحانی عقائد کیا تھے، تاریخ اس حوالے سے خاموش ہے۔ لیکن ہاں وہ دور حاضر کے قلم فروش دانشوروں، ابن الوقت سیاست دانوں اور انقلاب کے نام نہاد داعی خود ساختہ جلاوطن حضرات کی طرح دوچہرہ منافق اور موت کے خوف سے ملک چھوڑنے والا بزدل ہرگز نہ تھا۔ اس لیے اس کا نام اور کردار آج بھی زندہ ہے اور کل بھی زندہ رہے گا۔

ایک سانولی لڑکی

میں بہن بھائیوں میں مجھلی تھی۔

اک بڑا بھائی تھا اک چھوٹی بہن۔ ان کا رنگ گورا نہیں تو بہت صاف ضرور تھا۔ دوسری طرف میں تھی، واجبی سی شکل و صورت کے ساتھ، سانولی کہنا تو شاید غلط ہوگا، کالی تھی کالی! ابھی ہوش سنبھالا ہی تھا تو میں نے لوگوں کو اپنے والدین سے مذاق کرتے دیکھا "یہ آپ کی بیٹی لگتی نہیں، کیا ہسپتال میں بدل گئی تھی؟" وہ ہنس کر ٹال دیتے تھے۔ بہن بھائیوں سے لڑائی ہوتی تو انہوں نے بھی چھوٹتے ہی کہہ دینا تم تو ہماری بہن ہی نہیں ہسپتال میں بدل گئی تھی۔ کچھ والدین نے انہیں روک دیا، کچھ وہ عمر کے ساتھ سمجھدار ہو گئے۔ انہوں نے ایسا کہنا بند کر دیا۔ محلے میں یا اسکول میں جب بچوں کے ساتھ کھیلتی تھی، اور اگر کبھی کسی بات پر ان سے لڑائی ہو جاتی تو وہ بھی کالی ہونے کا طعنہ دیتے۔ لڑائی تو ایک طرف، بچے بچیاں تو مذاق بھی مجھے رنگ کا ہی کرتے تھے۔

بات مذاق تک ہی رہتی تب بھی ٹھیک تھا، لوگ تو سنجیدگی میں بھی یہی سوچتے اور کہتے تھے۔ مجھے وہ دن نہیں بھولتا جب اسکول کی سالانہ تقریب میں بچے ڈرامہ کر رہے تھے تو کیسے میری کلاس کی دو لڑکیوں نے مجھ سے پوچھا تھا کہ کیا میں ڈرامے میں چڑیل کا کردار ادا کر لوں گی۔ ان کو جواب کیا دینا تھا ان کی سنجیدگی دیکھ کر میرے دل پر تو گویا چھریاں سی ہی چل گئیں۔ آنکھوں میں آنسو لئے میڈم کو شکایت کی تو وہ بھی سمجھانے لگیں کہ مجھے دل بڑا کرنا ہے اور یہ کہ اس کردار کو ادا کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ ماں دوسری تمام ماؤں کی طرح بہت پیار کرتی تھی لیکن میرے لئے محض چند خاص رنگوں کے ہی کپڑے لاتی تھی کہ بقول اس کے شوخ اور تیز رنگوں میں ان کی بیٹی اور زیادہ سانولی لگتی تھی۔ میں نے ایسے رنگوں کو ساری زندگی اپنے پر بندی پایا۔ چھوٹی بہن البتہ ہر رنگ کے کپڑے پہنتی تھی اور ہر رنگ میں جچتی تھی۔ ماں کبھی کبھی کہتی تھی یہ میری تتلی ہے تتلی۔ میرے دل میں یہ خواہش ہی رہی۔ میں بھی اپنے لئے یہ لفظ سنوں تتلی!

اس سب کچھ نے میرے مزاج پر بڑا منفی اثر ڈالا۔ دب سی گئی میری شخصیت، خود اعتمادی کا کباڑ کر۔ میں دوسرے لوگوں کا خاص طور پر مہمانوں کا، سامنا کرنے سے ہچکچانے لگی تھی۔ لوگ میرے سامنے مذاق کرتے ہوئے سمجھتے تھے یہ بچی ہے اس کو کیا سمجھ آتی ہوگی۔ ان سب کو پتا ہی نہیں چلا، میں کب کی بڑی ہو چکی تھی، شاید اسی دن سے جب مجھے لفظ "کالی" کے معنی سمجھ آنا شروع ہوئے تھے۔ میں بے دلی سے تیار ہوتی تھی، نئے کپڑے پہنتے بھی سوچتی تھی کہ میں نے کیا کسی روپ میں اچھا لگنا ہے۔ چھٹی کا روز ہو، ہم نے کہیں جانا ہو کسی نے ہمارے گھر آنا ہو، ماں کو میری ہی فکر ہوتی تھی کہ منہ دھولو، نہالو۔ مجھے جلد ہی سمجھ آ گئی وہ ایسا یہ سوچ کر کہتی ہوگی کہ ایک تو رنگ کالا اوپر سے نہائی دھوئی نہ ہوئی تو اور بدشکل لگوں گی۔ چھوٹی بہن کو البتہ کوئی نہانے دھونے کا نہیں کہتا تھا، اپنی مرضی کرتی تھی وہ والد صاحب بھی بہت شفیق تھے، البتہ وہ میری پڑھائی پر بہت زور دیتے تھے "بچے پڑھا کرو، پڑھا کرو"۔ چھوٹی بہن کو اس میں بھی چھوٹ حاصل تھی، جس پر میں بہت حیران بھی ہوا کرتی تھی۔ بڑی ہوئی تو سمجھ آئی، وہ سوچتے ہوں گے اگر اس کی تعلیم بھی اچھی نہ ہوئی تو کون قبول کرے گا اسے؟ اپنے پیروں پر کیسے کھڑی ہو گی؟

اور پھر جوانی نے آ دستک دی۔

لڑکیوں کے تو طور طریقے ہی بدلنے لگے، سجنا سنورنا شروع کر دیا انہوں نے۔ کسی لڑکے کو دیکھتیں تو کھسر پھسر بھی شروع ہو جاتی۔ آنکھوں میں کاجل اور پہنے بج گئے، سب منتظر ہو گئیں کہ کب کوئی شہزادہ آئے گا اور انہیں بیاہ کر لے جائے گا۔ اور ادھر میں تھی، آرزو ہی رہی کوئی لڑکا میری طرف بھی آنکھ بھر کر دیکھتا۔ عالم یہ تھا کہ اگر کبھی کسی کی غلطی سے نظر پڑ بھی گئی تو فوراً ہٹ گئی، پھر لوٹ کر نہیں آئی۔ اور آپ کو سچ بتاؤں، میں جلد ہی اس قدر حقیقت پسند ہو گئی کہ اس طرف سوچنا ہی چھوڑ دیا۔ پھر نہ کبھی لڑکے کو دیکھ کر کسی خواہش نے انگڑائی لی نہ کبھی سپنے آنکھوں میں سجے۔ میں جان گئی تھی یہ سب کچھ میرے لیے ہے ہی نہیں۔ اور ہاں ایک بات کا تو میں ذکر ہی بھول گئی۔ مجھے شاید اپنی کالی رنگت کا اس قدر احساس نہ ہوتا اگر ہر وقت اخباروں، رسالوں، اور ٹی وی میں رنگت گوری کرنے والی کریموں کے اشتہار نہ آتے ہوتے۔ یہ احساس مجھ میں اور میرے جیسی دوسریوں میں راسخ کر دیا جاتا ہے کہ کالا رنگ ایک ایسی بری بلا ہے جس سے جس قدر جلد ممکن ہو، اور چاہے کتنے ہی جتن کیوں نہ کرنا پڑیں، چھٹکارا پا لینا چاہیے۔

کون کون سی اداکارہ نہیں بتانے آئی گورے رنگ کے فوائد۔ کریمیں بنانے والے، بیچنے والے، اشتہار بنانے والے، دکھانے والے ان میں کام کرنے والے سب اپنی اپنی کمائی کر لیں۔ انہیں کیا غرض کہ کیسے کیسے گھاؤ ڈالتے ہیں روح تلک ان کے اشتہار! اور یا تو یہ کریمیں کچھ کام بھی کرتی ہوں۔ میں تو چپ چپ کے، وہ کیا کہتے ہیں نا گوگل، وہ بھی کرتی رہی کہ کس طور کالا رنگ گورا ہو سکتا ہے۔ یہی پتا چلتا رہا کہ طب کا شعبہ کم از کم ابھی تک اس معراج پر نہیں پہنچا۔ میں کبھی کبھی سوچتی تھی اتنے بڑے بڑے دانشور لکھتے ہیں، ٹی وی پر بولتے ہیں، جا بجا لیکچر دیتے ہیں، اور پھر یہ بڑے بڑے قانون دان، سیاستدان، این جی اوز کی بیگمات، کیا کسی کو نہیں سوجھتا کہ ایسے اشتہارات پر پابندی ہونی چاہیے کہ جن کے نتیجہ میں محض ایک خاص رنگ ہی قابل قبول قرار پائے، اور ہزاروں لاکھوں لڑکیاں احساس کمتری کا شکار ہو جائیں! اور ایسا بھی تو کوئی ادارہ ہوتا ہو گا نا جو میڈیا کی سرگرمیوں پر نظر رکھتا ہو گا۔ وہ کیوں نہیں روکتا ان جھوٹے دعووں پر مبنی، دل دکھانے والے اشتہارات کو؟

انہی دنوں کچھ دیسی کریموں کا بڑا چرچہ ہو گیا۔ ماں میرے لئے بھی کہیں سے لے آتی اور بڑی چاہ سے مجھے لگواتی۔ یہ سلسلہ کئی مہینے چلتا رہا۔ کوئی کون سا پوچھنے والا تھا، ان کریموں میں نہ جانے کیا کیا کیمیکل شامل تھے، رنگ گورا کیا کرنا تھا، وہ کریمیں تو گویا رنگ کو کاٹتی تھیں، اسے اڑا دیتی تھیں، پھیکا کر ڈالتی تھیں۔ مجھے بھی خارش کا عارضہ لاحق ہو گیا۔ اس سے پہلے کہ یہ بڑھ جاتا، میں نے ماں کو بتائے بغیر ہی ان کا استعمال ترک کر دیا۔ ساری زندگی تنہائی میری سب سے اچھی ساتھی رہی۔ اس کے ساتھ مل کر کتنے ہی آنسو ہیں جو زندگی میں نہیں بہائے میں نے۔ کسی سیانے سے یا کسی ماہر نفسیات سے پوچھ کر دیکھیں، آپ کو بتائے گا، منفی سوچ ترک کر دیں، کہیں مصروف ہو جائیں، کوئی ملازمت کر لیں، زمانے کو اپنا آپ ثابت کر کے دکھائیں۔ ان صاحبان کو کوئی بتائے، یہ بھی کر کے دیکھ چکی، ہم جیسیوں کو ملازمت دیتا کون ہے۔ میں عمدہ تعلیمی کیریئر کی حامل تھی، بہت جگہ انٹرویو دیئے، کئی میرٹ پر بھرتی ہو سکتی تھی لیکن مجھے تو جیسے دیکھتے ہی انٹرویو والے بیزار ہو جاتے تھے، دو چار سوالوں میں ہی فارغ کرنے کا چارہ شروع کر دیتے تھے۔ اک سیدھا سادھا سا اصول گویا کارفرما تھا۔ جو جس قدر خوش شکل تھی، نوکری ملنے کے امکانات اسی قدر زیادہ تھے۔ نوکری کا دروازہ یوں میرے پر بند ہی رہا۔ اور پھر وہی ہوا جس کا ڈر تھا۔ رشتہ ڈھونڈنے کے دن آ گئے اور یہ ڈھونڈ کچھ لمبی، کچھ مشکل سی ہو گئی۔ اول تو کوئی آتا ہی نہیں تھا، اگر کوئی بھول کے آ بھی جاتا تھا تو لوٹ کے نہ آتا تھا۔ دن مہینوں میں بدلنے لگے اور مہینے سالوں کا روپ دھارنے لگے۔ میری شخصیت پر چھائی پژمردگی مزید گہری ہونے لگی۔ سارے گھر نے گویا سنجیدگی کی چادر ہی اوڑھ لی۔ میری وجہ سے چھوٹی بہن کے لئے بھی رشتے نہ دیکھے جاتے تھے کہ اگر اس کی شادی ہو گئی تو میرے حوالے سے رہی سہی امید بھی جاتی رہے گی۔ اک مجھے اپنی پریشانی کم تھی کہ اس چھوٹی بہن کی فکر نے بھی آ گھیرا۔

vvvvvv

vvvvv

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

روزنامہ
سرینگر
روزنامہ صورت حال
منگلوار ۸ رجمیع الاول ۱۴۴۸ھ ۲۰ راکتوبر ۲۰۲۶

سرینگر کے ڈاؤن ٹاؤن میں شام ہوتے ہی ٹریفک کا بحران، عوام شدید مشکلات سے دوچار

شہر سرینگر کے تاریخی علاقے ڈاؤن ٹاؤن میں شام ہوتے ہی ٹریفک کی صورتحال انتہائی سنگین ہو جاتی ہے۔ ایک طرف اس علاقے میں ٹریفک کا دباؤ سب سے زیادہ رہتا ہے، جبکہ دوسری طرف ٹریفک نظام کو مؤثر بنانے کے لیے مناسب اقدامات کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ ڈاؤن ٹاؤن سرینگر شہر کا ایک گنجان آباد علاقہ ہے، جہاں بڑی تعداد میں لوگ رہائش پذیر ہیں اور روزانہ ہزاروں افراد اپنے کام کاج، کاروبار، خریداری اور دیگر ضروریات کے لیے سفر کرتے ہیں۔ اس کے باوجود شام کے اوقات میں ٹریفک کی بدانتظامی شہریوں کے لیے ایک بڑا مسئلہ بن جاتی ہے۔

شام کے وقت دفتری اوقات ختم ہونے، بازاروں میں خریداروں کی آمدورفت بڑھنے اور لوگوں کے گھروں کو واپس جانے کے باعث سڑکوں پر گاڑیوں کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسے حالات میں اگر ٹریفک کی نقل و حرکت کو منظم طریقے سے جاری نہ رکھا جائے تو سڑکوں پر گاڑیوں کی قطاریں لگ جاتی ہیں، جس سے عام لوگوں کو شدید پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کئی مرتبہ مسافروں کو اپنی منزل تک پہنچنے کے لیے غیر ضروری طور پر طویل وقت انتظار کرنا پڑتا ہے۔

ڈاؤن ٹاؤن سرینگر کی اہمیت محض ایک تجارتی مرکز تک محدود نہیں، بلکہ یہ شہر کا ایک تاریخی، سماجی اور رہائشی علاقہ بھی ہے۔ یہاں کے بازاروں میں کاروباری سرگرمیاں جاری رہتی ہیں، جبکہ مقامی آبادی کو روزمرہ کی ضروریات پوری کرنے کے لیے انہی سڑکوں اور راستوں پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے ٹریفک کا مسئلہ صرف گاڑی چلانے والوں تک محدود نہیں رہتا، بلکہ دکانداروں، خریداروں، طلبہ، ملازمین، بزرگوں اور مریضوں سمیت معاشرے کے ہر طبقے کو متاثر کرتا ہے۔

حکومت اور محکمۂ ٹریفک کی ذمہ داری ہے کہ وہ ڈاؤن ٹاؤن کی آبادی، سڑکوں کی گنجائش اور شام کے اوقات میں گاڑیوں کے بڑھتے ہوئے دباؤ کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک جامع ٹریفک ایکشن پلان مرتب کریں۔ صرف سڑکوں پر اہلکار تعینات کرنا کافی نہیں، بلکہ ضرورت اس بات کی ہے کہ ٹریفک کی روانی کو بہتر بنانے، غیر قانونی پارکنگ کی روک تھام، سڑکوں پر تجاوزات کو منظم کرنے اور اہم چوراہوں پر گاڑیوں کی آمدورفت کو سہل بنانے کے لیے مستقل بنیادوں پر اقدامات کیے جائیں۔

اس کے علاوہ شام کے مصروف اوقات میں اضافی ٹریفک اہلکار تعینات کرنے، عوامی ٹرانسپورٹ کی نقل و حرکت کو منظم بنانے اور جہاں ممکن ہو متبادل راستوں کی نشاندہی کرنے کی ضرورت ہے۔ متعلقہ محکموں کو مقامی تاجروں، رہائشیوں اور ٹرانسپورٹ نمائندوں کے ساتھ مشاورت بھی کرنی چاہیے تاکہ ایسے حل تلاش کیے جا سکیں جو عوام کے لیے عملی اور دیرپا ثابت ہوں۔

یہ امر بھی قابلِ غور ہے کہ ٹریفک جام کی وجہ سے ایندھن کا ضیاع، فضائی آلودگی اور لوگوں کے قیمتی وقت کا نقصان ہوتا ہے۔ اگر کسی مریض کو ہسپتال پہنچانا ہو یا کسی شہری کو ہنگامی صورتِ حال میں سفر کرنا پڑے تو ٹریفک کی بندش مزید سنگین مشکلات پیدا کر سکتی ہے۔ لہٰذا ٹریفک کے مسئلے کو محض روزمرہ کی پریشانی سمجھ کر نظرانداز کرنا مناسب نہیں، بلکہ اسے شہری سہولیات اور عوامی تحفظ کے ایک اہم معاملے کے طور پر دیکھنا چاہیے۔

ڈاؤن ٹاؤن سرینگر کے عوام کو بھی ٹریفک قوانین کی پابندی کرنی چاہیے، اپنی گاڑیاں مقررہ جگہوں پر پارک کرنی چاہئیں اور سڑکوں پر غیر ضروری رکاوٹیں پیدا کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ تاہم عوامی تعاون کے ساتھ ساتھ متعلقہ محکموں کی ذمہ داری بھی اتنی ہی اہم ہے کہ وہ قانون پر یکساں عمل درآمد یقینی بنائیں اور شہریوں کو بہتر سفری سہولیات فراہم کریں۔

آخر میں یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ ڈاؤن ٹاؤن سرینگر میں شام کے وقت بڑھتے ہوئے ٹریفک دباؤ سے نمٹنے کے لیے فوری اور سنجیدہ اقدامات ناگزیر ہیں۔ حکام کو چاہیے کہ وہ زمینی حقائق کا جائزہ لے کر ایسا مؤثر نظام متعارف کرائیں جس سے ٹریفک کی روانی برقرار رہے اور مقامی آبادی کو روزانہ کی مشکلات سے نجات مل سکے۔ ایک منظم ٹریفک نظام نہ صرف عوام کے وقت کی بچت کرے گا بلکہ شہر کی مجموعی ترقی، کاروباری سرگرمیوں اور شہری زندگی کو بہتر بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرے گا۔

سائنس اور مذہب کا ٹکراؤ: اصل غلطی کس کی ہے؟

مذہب اور سائنس کے بارے میں مباحثہ کی تاریخ صدیوں پرانی ہے۔ مباحثہ کسی تکنیکی معاملے کے بارے میں نہیں بلکہ علوم کے دو جہانوں کے بارے ہے، یعنی ایک مذہبی اور دوسرا سائنسی علم۔ ان دونوں کے درمیان اصل ٹکراؤ نظریہ علم کا نظر آتا ہے، اور دونوں ہی یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انسانی زندگی پر ان کا غلبہ زیادہ ہے۔

علماء عمومی طور پر اس بات پر نازاں ہوتے ہیں کہ ان کے پاس ایسا نظام ہے، جس میں خدا کا عمل دخل ہے، جو سچا ہے اور جو خرابیوں اور رد و بدل سے پاک ہے۔ وہ مذہبی عقیدوں کے فہم، مفہوم اور عمل کے حوالے سے عام آدمی کے خیالات کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔

مذہبی رہنما سائنسی پیش رفتوں کی مخالفت کے لیے جانے جاتے ہیں اور ان کا کہنا ہے کہ یہ پیش رفتیں مذہبی نظریات کے منافی ہیں، کیونکہ ان سے ایمان والے بھٹک جائیں گے۔

وہ ایسا شاید مذہب کے ساتھ اپنے خلوص اور ممکنہ طور پر ایمان والوں کو غلط راستوں سے محفوظ رکھنے کے لیے کرتے ہوں۔

سائنس سے انکار کے لیے ان کے پاس مذہبی نوعیت کے خیالات ہوتے ہیں جو مرکزی موضوع سے ہٹ کر منطق (discursive reason) اور زیادہ تر تجربات و مشاہدات پر مبنی شواہد پر مشتمل نہیں ہوتے۔

وہ مذہبی فہم کے لیے مذاہب کی سائنسی تاریخ، سماجیات، نفسیات اور بشریات وغیرہ جیسے جدید علوم کو خاطر میں نہیں لاتے۔ رضا اسلن کی کتاب، a human : Godhistory ایک شاندار کام ہے۔ اس کتاب میں اس بات کو موضوع بنایا گیا ہے کہ انسانی تاریخ میں مذہبی تحاریک (religious impulses) کی ارتقا کس طرح ہوئی ہے۔

دوسری طرف سائنسدان سائنس کو علوم کے ایک ایسے جہان کے طور پر دیکھتے ہیں جو زبردست حد تک انسانی منطق اور تجربے و مشاہدے کے قابل ٹھوس شواہد کی بنیاد پر کھڑا ہے۔

ان کے لیے سائنس خود تبدیلی اور ارتقائی عمل سے گزرتا رہتا ہے، اپنے اندر تبدیلیاں لاتا ہے اور استقرائی مشاہدات اور تجربات کے ذریعے حاصل ہونے والے ہر نئے شواہد کی پیروی کرتا ہے۔ کسی علم کو پیدا اور جانچنے کے لیے وہ یہی طریقہ کار اپناتے ہیں۔

دوسری طرف مذہبی ذہنیت سائنسی دریافتوں کی اس تغیر پذیر فطرت کو ایک کمزوری کے طور پر دیکھتی ہے، اور اپنی دائمی اور غیر تغیر پذیر 'حقیقتوں' پر نازاں ہوتی ہے۔ وہ تبدیلی پر پائیداری کو فوقیت دیتی ہے، اور یہ ذہنیت مذہبی عقائد پر مبنی ہوتی ہے۔

تاریخی اعتبار سے دیکھیں تو تقریباً تمام ہی مذاہب میں سائنس اور سائنسدانوں کی بہت زیادہ مخالفت ہوتی رہی ہے۔ یہ مخالفت سائنسدانوں سے تعصبی سلوک اور تشدد کی حد تک نظر آتی ہے، کیونکہ انہیں ایسے 'گمراہ' انسانوں کے طور پر دیکھا جاتا تھا، جو مذہبی عقیدوں کی اطاعت نہ کرنے پر بضد تھے۔

ایسا اکثر اس لیے ہوتا ہے کیونکہ وہ سائنس کو پرکھنے کے لیے مذہبی نظریات پر مبنی علوم کا استعمال کرتے ہیں، یہ تو ٹھیک ایسا ہی ہے جیسے سائنسدان مذہب یا روحانیت کو اپنے تجرباتی طریقہ کار کے تحت پرکھنے لگ جائیں۔

بات اتنی سی ہے کہ مذہب اور سائنس کے درمیان مباحثہ ہمیں مشترکہ جواز تک پہنچنے ہی نہیں دیتا۔ کم از کم میرا تو یہ کہنا ہے کہ مذہب اور سائنس کے نظریہ علم کے طریقوں کو مختلف انداز میں برتا جائے کیونکہ ان دونوں کو اپنے سائنسی اور مذہبی علوم کو ثابت (methodology-طریقہ کار) اور پرکھنے (معیار حقیقت) کے لیے مختلف طریقے درکار ہیں۔

ہمیں اپنے تصورات و خیالات کو کم از کم اتنا ضرور بدلنا ہوگا کہ ہم ان تضادات پر جائزہ لینے کا حوصلہ پیدا کر سکیں تا کہ کسی بھی علم کو سمجھنے کے لیے ہم ایک ساتھ دونوں علوم کے دو مختلف پرکھنے کے معیارات کا استعمال کرنے کے بجائے ہر علم کو اسی کے زاویہ نظر سے دیکھیں۔

سائنس کی ہر شاخ میں ہونے والی تحقیق میں مختلف طریقہ کار اختیار کیے جاتے ہیں۔ اسی طرح، مذہب کے اندر بھی قانون یا روحانیت، زبان یا ارکان جیسی مختلف شاخوں میں تحقیق کے لیے مختلف طریقہ کار مطلوب ہوتے ہیں۔

چنانچہ جب علماء، سائنس کو علم مذہب یا نظریے کو استعمال کرتے ہوئے پرکھتے ہیں، تب وہ وہی غلطی کر رہے ہوتے ہیں جو مذہب کو سائنسی طریقہ کار کے تحت پرکھنے والے سائنسدان کر رہے ہوتے ہیں۔ لہٰذا، یہ ضروری ہے کہ دونوں علوم کے ساتھ مختلف انداز کا سلوک برتا جائے، جس کا مطلب یہ ہے کہ ہم ان میں سے کسی ایک کو کمتر نہ سمجھیں بلکہ انسانی فلاح کے لیے ہر ایک علم میں موجود منفرد کردار کو تسلیم کریں۔

ملک کے اندر اور باہر لیکچروں کے دوران اکثر نوجوان مجھ سے پوچھتے ہیں کہ 'آخر مذہب نے گزشتہ ۵۰۰ برسوں کے دوران انسانی ترقی میں کون سا کردار ادا کیا ہے؟' دراصل وہ یہ سوال شاندار سائنسی ایجادات اور دریافتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے کرتے ہیں۔ میں جواباً ان سے سوال کرتا ہوں کہ، 'آپ مذہب سے کیا امیدیں وابستہ کرتے ہیں؟ کیا مذہب سے تکنیکی انقلاب لانے کی توقع کرتے ہیں؟'

دراصل یہ فطری امر ہے کہ جو کام سائنس کرتی ہے وہ دیکھا جا سکتا ہے اور اس کا مشاہدہ بھی ممکن ہے، تاہم انسان کی گہرائیوں میں مذہب کے ذریعے جو تبدیلی پیدا ہوتی ہے اسے دیکھا نہیں جا سکتا۔

تاہم، اگرچہ عالیشان تہذیبی کامیابیوں کے پیچھے سائنسدانوں کا مرکزی کردار رہا ہے لیکن اس کے اندر شامل 'مذہبی' تحریک کو جھٹلانا ہرگز ممکن نہیں، جیسے تہذیبی فن اور شاندار تعمیرات، ادبی اور بیش قیمتی ادب و دیگر خصوصیات کے پیچھے روحانیت پر مبنی ترغیب۔

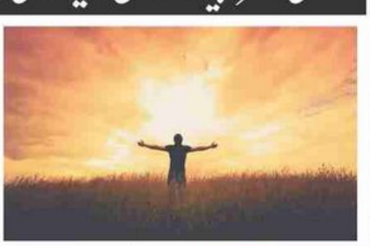
لہٰذا مذہب سے بڑے بڑے تکنیکی انقلاب لانے جیسی توقعات کرنا بالکل غلط ہے۔ مذہب کا اہم مقصد ٹیکنالوجی کو آگے لے جانا نہیں بلکہ 'روحانی انجینئرنگ' کرنا، تبدیلیاں لانا اور لوگوں کو پابند اخلاقیات بنانا ہے۔

مجموعی طور پر میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ انسانی مسائل کو صرف اور صرف مذہب تک محدود رہتے ہوئے حل کرنے کی خاطر ہمیں سائنسی طریقوں کو ترک نہیں کرنا چاہیے اور نہ ہی ہمیں مذہب کو اس لیے مسترد کر دینا چاہیے کہ یہ سائنس کی طرح کام نہیں کرتا۔

ہمیں دونوں کو اہمیت دینی چاہیے کیونکہ انسانی تمناؤں کے دو مختلف زاویے ہیں جنہیں پورا کرنے کے لیے ان دونوں کی یکساں حیثیت میں ضرورت ہوتی ہے۔

جس طرح قرآن مجید میں بیان ہے کہ، 'پروردگار ہمیں دنیا میں بھی نیکی عطا فرما اور آخرت میں بھی'، تو لہٰذا ہمیں مذہب اور سائنس دونوں کے بہترین پہلوؤں کو اپنی زندگی میں شامل کرنا چاہیے اور علماء حضرات مذہب اور سائنس کے درمیان پل کا کام انجام دیں۔

خود بھی بہتر بنیے اور اس دنیا کو بھی بنائیے: مگر کیسے؟



نعمان الحق

کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ انسان اچھا کام کرنا تو چاہتا ہے مگر اپنے گھر والوں، دوستوں، رشتہ داروں یا پھر معاشرے میں پھیلے ارد گرد لوگوں کے عمل اور ان کے مشوروں کی وجہ سے وہ اچھا کام نہیں ہو سکتا، کیونکہ انسان عام طور پر مشوروں اور لوگوں کی جانب سے کیے جانے والے اعمال کی روشنی میں ہی کوئی کام کرتا ہے۔

اگر انسان کو اچھا مشورہ مل جائے تو پھر وہ غلط کام کر نہیں سکتا، لیکن اگر کوئی برا مشورہ مل جائے تو پھر وہ چاہتے ہوئے بھی اچھے کام کی طرف نہیں جا سکتا، شاید یہی اس کی بڑی کمزوری ہے۔

لہٰذا زندگی میں انسان کب کب کیا کیا غلطی کرتا ہے اور اس کو کس طرح ٹھیک کیا جا سکتا ہے، اسی بارے میں کچھ رہنمائی کرتے ہیں۔

تین ظالم

ظالم تین قسم کے ہیں۔

پہلا ظالم مظلوم کی آہیں اور فریادیں سن کر تائب ہو جاتا ہے۔

دوسرے ظالم کو احساسِ ظلم اس وقت ہوتا ہے جب وہ خود کسی کے عتاب کا شکار ہو جائے۔

تیسرا ظالم وہ ہے جو خود پر بدترین حالات مسلط ہونے کے باوجود احساسِ جرم میں مبتلا نہیں ہوتا۔

کسی نہ کسی رنگ میں ظالم تو ہر کوئی ہے لیکن تیسرا ظالم کبھی نہ بننا کیونکہ قدرت اس تیسرے ظالم کو کبھی معاف نہیں کرتی۔

تکبر روح کا خفیہ قاتل

بغض قصداً و ارادتاً رکھا جاتا ہے

بخل ہو تو عمل سے صاف جھلکتا ہے

نفرت ویسے ہی شعوری طور پر کی جاتی ہے

بزدلی خود تو کیا دوسروں سے بھی نہیں چھپتی

حسد انسان کے اندر پیدا ہوتے ہی چیخ چیخ کر اپنا پتا دیتا ہے

لیکن

تکبر تاحیات عاجزی کی چادر تلے چھپ کر پرورش پاتا رہتا ہے

تکبر وہ گناہ ہے جو بغیر کچھ کیے محض دل میں رہنے پر صادر ہو جاتا ہے

لہٰذا آج اپنے دل کے سارے خانے اچھی طرح ٹٹول لیں، کہیں کسی کونے کھدرے میں، کسی بوسیدہ چادر کے نیچے تکبر پڑا ہوا نظر آئے تو نکال پھینکیں ورنہ پکڑے آئیے گے لیکن پکڑے آنے کی وجہ سمجھ نہیں آئے گی۔

خودداری اور خود انحصاری

جہاں تمہیں اختلاف کرنے کا حق یا حوصلہ نہ ہو وہاں تعلقات نہیں غلامی ہوتی ہے اور غلامی سے نجات محض خودداری سے نہیں ملتی بلکہ اس کے لیے خود انحصاری چاہیے۔ خود انحصاری وہ جوہر ہے جو محنت، دیانت اور لیاقت کو طویل ریاضت کی بھٹی میں جلا کر حاصل ہوتا ہے لیکن لوگ اسے راتوں رات پالینا چاہتے ہیں حالانکہ یہ قانون فطرت کے خلاف ہے۔ غلامی سے نجات چاہیے تو خود انحصاری حاصل کرو ورنہ سوکھی خودداری دکھانے والے بھوکے مر جاتے ہیں، خواہ وہ فرد ہو، ادارے ہوں یا قومیں۔

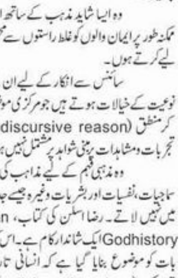
تقدیر

'میں' توحید کی روح کے منافی ہے کیونکہ اگر تم رب کی ذاتی و صفاتی وحدانیت کے پوری طرح قائل ہو تو کوئی حاصل یا لاحاصل صرف 'میں' یا 'تو' سے منسوب نہیں کیا جا سکتا۔ سعی ہر نتیجے کی شرط اول ہے لیکن سعی کسی نتیجے کا واحد سبب نہیں ہو سکتی بلکہ قدرت کا ایک عظیم تر، کثیر جہتی اور نہایت منظم منصوبہ ہمیشہ کارفرما رہتا ہے۔ سعی کتنی ہی کامل کیوں نہ ہو، نتائج بہرحال اس منصوبے کے تابع رہتے ہیں جسے سمجھنے میں انسان ہمیشہ سے اختلاف کرتے آئے ہیں۔

ضیاع

ضائع تو دنیا میں بہت کچھ ہوتا ہے لیکن اگر تم نے اپنا وقت اور اپنا مال ضائع ہونے سے بچا لیا تو سمجھو لو پوری زندگی ضائع ہونے سے بچالی کیونکہ وقت اور مال، دونوں کا ضیاع انسان کو ہمیشہ ایسی خرافات میں مبتلا کر دیتا ہے جو آگے چل کر مزید کئی چیزوں کے ضیاع کا باعث بنتی ہیں۔ (جاری صفحہ ۵)

بہت مشکل ہے اپنے ''من'' کو پڑھنا



قمر مختار

اللہ تعالیٰ نے چار چیزوں کو اپنے ہاتھ سے پیدا فرمایا۔ عرش، عدن (یہ ایک جنت ہے) قلم اور آدمؑ۔ بلکہ آدمؑ کے بارے میں تو فرمایا کہ "اسے میں نے اپنے "دونوں" ہاتھوں سے بنایا ہے۔ اور پھر اس میں اپنی روح پھونکی"۔ کہتے ہیں کہ تخلیق آدمؑ کے لیے اللہ تعالیٰ نے جنت کی مٹی کے علاوہ وہ سب کچھ بھی استعمال کیا جو اس کی تمام مخلوقات کا خاصہ اور خلاصہ تھا۔

اور اسے اشرف المخلوقات کا اعزاز بخشا۔ یوں انسان اپنے اندر پوری کائنات سموئے ہوئے ہے۔ اور یہ باہر سے بھی احسن تقویم ہے۔ حتیٰ کہ یہ واحد تخلیق ہے کہ جس کے اندر اس کا خالق خود بھی سمایا ہوا ہے۔

رب دلوں میں رہتا ہے۔ یہ الگ بات کہ بندہ رب کو اپنے دل کتنی جگہ دیتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو تو اس بات پتہ ہی نہیں کہ ان کے دل میں رب بھی رہتا ہے۔ ورنہ وہ تو رب سے بھی اس رہائش گاہ کا ضرور کرایہ طلب کرتے۔ اور حکومتوں کو اگر پتہ چل جائے کہ کسی کے دل کوئی اور رہتا ہے تو وہ بھی ضرور اس پر کرایہ داری ٹیکس لگائیں۔ ہمیں تو بس اس بات کا پتہ ہے کہ دل رب کا گھر ہے اسے خالی نہیں رہنا چاہیے۔ مکین اپنے مکان میں ہو تو اچھا ہے۔ اور دماغ کو بھی کہا جاتا ہے کہ خالی دماغ شیطان کا گھر۔ لہٰذا دماغ کو مصروف رکھنا بھی ضروری ہے۔

جیسا کہ ہر انسان میں کئی جہان آباد ہیں۔ بابا یحییٰ خان تو کہتے ہیں کہ ہر انسان کے اندر کسی نہ کسی جانور کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ خود ہر وقت کالے رنگ کا لباس پہن کر رکھتے ہیں اور کہتے ہیں کہ میرے اندر کے انسان میں "کاگا" کی خصوصیات زیادہ پائی جاتی ہیں۔ ہمارے پنجاب میں منڈیر پر کاگا کے بولنے کو مہمان کی آمد کا اعلان سمجھا جاتا تھا۔ جیسے ہی کوا منڈیرے پر بیٹھ کر کائیں کائیں کرتا، گھر والے مہمان کے استقبال کی تیاریاں شروع کر دیتے، جبکہ اب کاگا بولے تو گھر کو باہر سے تالا لگا کر بندوبست کرتے ہیں یا موبائل پر ہی بتا دیتے ہیں کہ میں تو تین دن سے شہر آیا ہوا ہوں۔

بانو میری دوست ہے، ہم ایک ہی دن ایک ہی گاؤں میں پیدا ہوئے۔ ایک ہی ٹاٹ پر بیٹھ کر ایک ہی سکول میں پڑھے اور بعد میں ایک ہی یونیورسٹی میں بھی اکٹھے ہی پڑھتے رہے۔ بانو نے ایک سرکاری ادارے میں نوکری کر لی۔ بانو نے بتایا کہ اس کے ادارے نے خواتین افسران کی "شخصیت سازی" کیلیے ایک ٹریننگ کا انتظام کیا۔ بانو بھی شامل تھی۔

ٹریننگ کے آغاز میں ہی خاتون ٹرینر نے کہا کہ آپ لوگ پانچ منٹ تک آنکھیں بند کر کے سوچیں کہ آپ کی شخصیت کس جانور سے مماثلت رکھتی ہے۔ اب سب نے باری باری بتانا شروع کیا "گائے"، "مورنی"، "چڑیا"، "بلبل"۔ پانچویں نمبر ایک تھیم تحیم خاتون ابھی تک آنکھیں موندے بیٹھی تھیں۔ ساتھ والی نے بلایا تو جیسے کسی خواب سے آنکھ کھلی ہو۔ جلدی سے دونوں بازو پھیلا کر ہاتھ لہرا کر بولیں "تتلی، تتلی"۔ بس پھر کیا تھا، کلاس روم قہقہوں سے گونج اٹھا۔

یہ تو تھیں خواتین، جنھوں نے بھانت بھانت کی بولیاں بولیں، جبکہ مرد حضرات تو ایک عرصے تک اپنے آپ کو صرف شیر ہی کہتے رہے۔ ہاں جب سیاسی خرید و فروخت کا دور آیا تو ادھر سے ادھر جانے والوں کو "گھوڑے" اور "لوٹے" کہا جانے لگا۔

ہم نے بہت اشتیاق سے پوچھا "بانو! تو نے کیا کہا تھا؟"

"پہلے تم پانچ منٹ آنکھیں بند کر کے دیکھو اور بتاؤ۔" بانو نے الٹا ہمیں حکم دیا۔

آنکھیں بند کیں تو معلوم ہوا کہ ہمارے من میں تو پورا جنگل آباد ہے۔ پتہ چلا کہ جب کوئی کمزور سامنے ہو تو ہم شیر ہوتے ہیں۔

 جب مقابل کوئی طاقتور ہو تو ہم گیدڑ ہوتے ہیں۔ جب کسی چالاک سے واسطہ پڑے تو ہم نرے الو ثابت ہوتے ہیں۔ کوئی معصوم سامنے ہو تو لومڑی بھی ہم سے پناہ مانگے۔

ہم نے گھبرا کر آنکھیں کھول دیں۔ "ہاں جی! بتاؤ اب؟" بانو نے پوچھا۔

"کیا بتاؤں؟ بڑا مشکل ہے اپنے من کو پڑھنا اور سچ بھی کہنا"۔

☆☆☆☆

مایوسی کے اندھیرے میں امید کا چراغ

نداؤ حلوں

زندگی بھی عجیب ہے، کبھی کبھی یہ اتنی خوبصورت لگتی ہے کہ جی چاہتا ہے کہ ہمارا ناتا ہمیشہ کیلیے زندگی سے جڑا رہے۔ کبھی بھی یہ ناتا نہ ٹوٹے۔ اور کبھی جب زندگی ہماری امیدیں اور توقعات پوری کرنے میں ناکام رہتی ہے، تو دل کرتا ہے کہ یہ زندگی جلد ختم ہو جائے۔ مگر یہ حقیقت ہے کہ دکھ اور درد میں وقت طویل سے طویل تر ہوتا جاتا ہے۔ اسی طویل سفر سے انسان ہار کر مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ انسان خود بھی سمجھ نہیں پاتا کہ آخر اس ساری صورت حال سے کیسے نمٹا جائے۔

انسان کی فطرت ایسی ہے کہ اسے زندگی میں سب کچھ اپنے مطابق چاہیے۔ سب اس کی مرضی اور منشا کے مطابق نہیں ہوتا ہے تو وہ ناامید اور مایوس ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی اسے احساس ستاتا ہے کہ اب اسے مزید نہیں جینا۔ انسان بنیادی طور پر جلد باز واقع ہوا ہے۔ اسے اگر کچھ حاصل کرنا ہو تو وہ اس کیلیے تگ و دو کرتا ہے، دعائیں مانگتا ہے، محنت کرتا ہے، مگر جب اس کی منشا کے مطابق اس کو پھل نہیں ملتا تو وہ تھک جاتا ہے اور اسی تھکن میں وہ مایوسی کے اندھیرے میں اپنا وجود، اپنی امید اور اپنا یقین کھو بیٹھتا ہے۔ اسے زندگی بے رنگ لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس کی زندگی میں دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔ مگر یاد رکھیے کہ کچھ بھی ہمیشہ کیلیے نہیں ہوتا ہے۔

وقت کی ایک خوبصورتی ہے کہ یہ کبھی بھی ایک جیسا نہیں رہتا۔ مشکل ہو تو آسانی بھی مل ہی جاتی ہے۔ حالات چاہے جتنے بھی کٹھن ہوں، مشکلات کے بادل جتنے بھی کالے کیوں نہ ہوں، آسانی کی صبح کا سورج ضرور طلوع ہوتا ہے۔ نہ دکھ سدا رہتا ہے اور نہ سکھ۔ ایسے ہی ناکامی اور کامیابی بھی ہمیشہ کیلیے نہیں ہے۔ اس لیے سب سے اہم بات یہ کہ انسان کو کبھی بھی مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ بلکہ مشکلات کے آنے پر، مایوسی کے اندھیروں میں بھی امید اور یقین کا چراغ جلاتے رہنا چاہیے۔ کیونکہ اگر انسان مایوسی کے اندھیرے میں امید کا چراغ جلاتا ہے تو اس کی روشنی انسان کے وجود کو منور کر دیتی ہے۔ اس روشنی سے انسان باطنی اور ظاہری طریقے سے مزید مضبوط ہو جاتا ہے۔ وہ سمجھ جاتا ہے کہ یہ ناکامیاں اور مشکل وقت سب عارضی ہے۔ وہ اس حقیقت سے آشنا ہو جاتا ہے کہ یہ زوال، یہ مشکلات سب انسان کی ہمت کو جانچنے کیلیے قدرت نے پیمانے بنائے ہوئے ہیں۔ کیونکہ یہ بھی حقیقت ہے کہ انسان اپنی فتح اور کامیابی سے اتنا مضبوط نہیں ہوتا، جتنا وہ اپنے زوال اور ناکامی سے مضبوط ہوتا ہے۔

حقیقت میں مشکل اور نامساعد حالات میں انسان کو اپنی خودی کی پہچان ہوتی ہے، اور اسی عمل میں اسے اپنے وجود کا ادراک ہوتا ہے۔ انسان اپنی چھپی ہوئی خوبیوں کو جانچنے کے لیے مزید مضبوط ہوتا جاتا ہے۔ اسے اپنے سے وابستہ رشتوں کی پہچان بھی ہوتی جاتی ہے۔ وہ آسانی سے جان لیتا ہے کہ کون اس کے ساتھ مخلص ہے اور کون نہیں۔ انسان کیلیے مشکل وقت گزارنا بہت مشکل ہوتا ہے، اور اس وقت کو مزید مشکل انسان کے اپنے منفی خیالات بناتے ہیں۔ انسان حقیقت میں اپنے خیالات کے ذریعے ہی یرغمال بن جاتا ہے، اور وہ سمجھتا ہے کہ وہ زندگی کی دوڑ سے باہر ہو گیا ہے۔ اس کے دیگر ساتھی بہت آگے نکل چکے ہیں اور وہ سب سے پیچھے اور سب کچھ ہار گیا ہے۔

منفی خیالات صورتحال کو مزید پیچیدہ کر دیتے ہیں اور انسان کی سوچ کو مزید الجھا دیتے ہیں۔ اس لیے اگر مشکل حالات آ جائیں تو سب سے پہلے اپنے خیالات کو مثبت رکھیں۔ یہی کوشش کرنی چاہیے کہ جو کچھ زندگی میں بہتر حاصل کیا اس کو یاد رکھا جائے، تا کہ یہ محسوس کیا جا سکے کہ زندگی آپ پر کتنی مہربان رہی ہے، اور اسی سوچ سے امید پیدا ہوگی کہ اس بار بھی زندگی مہربانی ہی کرے گی۔ ساتھ میں یہ سوچ بھی مضبوط رکھنی چاہیے کہ "ہر طوفان آپ کی زندگی کو تباہ کرنے کیلیے نہیں آتا، کچھ طوفان آپ کے راستے صاف کرنے کیلیے بھی آتے ہیں"۔

امید کے ساتھ ساتھ یقین بھی ہونا چاہیے کہ جس رب نے اس دنیا میں بھیجا ہے، وہ کبھی بھی ہم سے غافل نہیں ہوتا۔ رب نے قرآن میں بھی انسان سے کچھ وعدے کیے ہیں، اور بے شک اس کے سب وعدے سچ ہیں۔ "بے شک ہر تنگی کے بعد آسانی ہے"۔ پھر فرمایا کہ "انسان کی ہمت سے زیادہ اس پر بوجھ نہیں ڈالا جاتا"۔

اس لیے انسان جب امید اور یقین کا دامن تھام لیتا ہے تو یہ احساس اس کے وجود میں گھر کر جاتا ہے کہ امید اور یقین ہی وہ واحد سہارے ہیں، جن کے ذریعے وہ اپنے مشکل اور ناپسندیدہ حالات سے نبرد آزما ہو سکتا ہے۔ حقیقت میں امید اور یقین کا چراغ بہت ہی خوبصورت اور قیمتی چیز ہے۔ یقین جانیں یہ چراغ ایسا ہے کہ جو کسی بھی مردہ وجود، اور بے جان خواہشات کے اندر ایک نئی روح پھونک دیتا ہے۔ اس چراغ کی روشنی اتنی خوبصورت اور معطر ہے کہ انسان اس کی خوشبو سے خود کو پرنور محسوس کرتا ہے۔ کیونکہ اس کی روشنی اپنے اندر ایک خاص جادوئی طاقت رکھتی ہے اور اسی جادوئی طاقت کے ذریعے انسان کی سب مایوسی اور پریشانی ختم ہو جاتی ہے۔ اس لیے مشکل حالات کو اپنے رویے سے مشکل ترین نہ بنائیں، بلکہ امید اور یقین کو تھام کر رکھیں گے تو ہر مشکل سفر با آسانی کر سکیں گے۔

آنکھیں روح کا دریچہ

آنکھوں کے میک اپ کے لیے مخصوص برشز کا انتخاب ضروری ہے ورنہ کاٹ۔ بڈز سے بھی آنکھوں کا میک اپ کیا جاسکتا ہے چند میک اپ ٹرینڈز درج ذیل ہیں انہیں دیکھیں اور پرکھیں کہ کونسا میک اپ آپ کی شخصیت پر زیادہ سوٹ کرتا ہے

پنسل آئی میک اپ: ان دنوں پنسل آئی میک اپ بہت پسند کیا جا رہا ہے یہ ہلکے مدھم اور گہرے رنگوں پر مشتمل ایک جدید رجحان ہے سب سے پہلے آئی بروکی ب؟ ون پر ہلکا گلیٹر آئی شیڈز لگالیں اس کے بعد پپوٹوں پر چاکی گولڈ آئی شیڈ اپلائی کریں پھر لیش کرلر کی مدد سے اپنی پلکوں کو کرل کر کے نفاست سے مسکارا لگالیں آخر میں نچلی پلکوں تلے دھیمے رنگ کا آئی شیڈ کاجل کی مانند لگالیں پنسل آئی میک اپ مکمل ہوگیا

مون لائٹ آئی میک اپ: مون لائٹ میک اپ کو کول میک اپ کہا جاتا ہے اس میک اپ کے لیے سلور آئی شیڈ کا انتخاب کیا جاتا ہے جو آپ کی شخصیت کو سحر انگیز کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اگر آپ مون لائٹ میک اپ کرنا چاہتی ہیں تو سب سے پہلے آئی برو کے نیچے آنکھوں کی اوپری سطح پر سلور ہائی لائٹر لگا ئیں اس کے بعد سلور رنگ کا شیڈ بھنوؤں کے نیچے بیس کیطور پر لگائیں اب نیلے یا فیروزی رنگ کا آئی شیڈ لے کراو کے اندر ہلکا سا سلور رنگ ملالیں اور اسے پپوٹوں پر لگالیں کول میک اپ تیار ہوگیا۔ شادی بیاہ کی تقریبات ہوں یا سالگرہ کے فنکشن آپ کے چہرے اور آنکھوں کے میک۔اپ کو انتہائی دلکش اور جاذب نظر آنا چاہیے چہرے پر میک اپ کا آغاز آنکھوں سے ہوتا ہے اور اگر آنکھوں کا میک اپ خوبصورتی سے کیا جائے تو پورا چہرہ دلکش اور حسین لگتا ہے آنکھوں کا۔ غلط میک اپ چہرے کے خدو خال کو متاثر کرتا ہے یہ چہرے کے پورے میک اپ کو خراب کر دیتا ہے اور آپ اپنی عمر سے بڑی نظر آنے لگتی ہیں آنکھوں کے میک اپ میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ آئی شیڈز کا مناسب اور کم سے کم استعمال کریں اپنے لباس کی مناسبت سے شیڈز کا انتخاب کریں اور صرف دو تین شیڈز سے میک اپ کریں

خوبصورت کڑے

کلائی کی زینت

چوڑیاں ہمیشہ خواتین کے ہاتھوں کی زینت ہوتی ہیں۔ کسی زمانے میں کانچ کی چوڑیاں بہت مقبول تھیں لیکن اب اس کے ساتھ ساتھ مختلف کڑے مقبولیت حاصل کر چکے ہیں۔ آج چوڑیوں کا سیٹ رنگ برنگے کڑوں کے بغیر پورا نہیں ہوتا۔ لڑکیاں جب بھی چوڑیاں خریدنے بازار جاتی ہیں تو ان کی نظر چوڑیوں کے ساتھ ساتھ کڑوں پر بھی ہوتی ہے۔ اگر کڑے

خوبصورت ہوں تو وہ چوڑیاں خریدتی ہیں، ورنہ بغیر کڑوں کے ان کا بناؤ سنگھار مکمل نہیں ہوتا۔ آج کل بازار میں طرح طرح کے کڑے بھی دستیاب ہیں۔ یہ پلاسٹک کے بھی ہوتے ہیں اور کانچ کے بھی۔ کچھ پر نقش و نگاری کا کام کیا گیا ہوتا ہے تو کچھ سادے ہوتے ہیں۔ کڑوں کی مہنگی یا سستی قیمت تو خیر اپنی جگہ لیکن اگر کانچ کی چوڑیوں کے ساتھ کڑوں کا جوڑا نہ ہو تو ان چوڑیوں کی بھی مانگ نہ ہو۔

☆ فریزر صاف کرنے کے بعد اگر برش کے ذریعے چاروں طرف گلیسرین لگا دیا جائے تو اسے دوبارہ صاف کرنے میں آسانی ہوگی۔

معافی نامہ

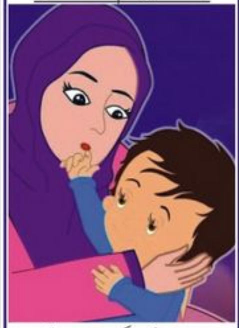
جس کے ہر لفظ میں روشن ہے صداقت کا چراغ
کیوں گذارے تری خدمت میں معافی نامہ
حق و انصاف سے منھ پھیرے اگر حاکم وقت
خون اگلے گی ہر اک حرف پہ نوک خامہ

سرکاری ایجنسی کا استعمال

بنگال پر نظر ہے پھر اس فتنہ خیز کی
شیطاں کی طرح سب کو ہراساں کرے گا وہ
مٹھی میں اس کی قید ہیں سرکاری اہل کار
کیا جانے کس حریف پہ تہمت دھرے گا وہ

نسیم عزیزی

وہ میری ماں ہے بڑا احترام کرتا ہوں



سحر سے شام تک اکثر سفر میں رہتی ہے
کہ جستجو تری ہر دم خبر میں رہتی ہے
وہ میری ماں ہے بڑا احترام کرتا ہوں
مرا خیال ہے جنت ہی گھر میں رہتی ہے
میں اسکو کرنہ سکا اب بھی اپنے خواب سے دور
"نظر سے دور ہے لیکن نظر میں رہتی ہے"
وہ انتظار میں آنکھیں بچھائے ہے اب تک
نگاہ اس کی سدا رہ گزر میں رہتی ہے
میں اسکو بھول نہ پاؤں گا ایک پل انجم
وہ بن کے یاد ہمیشہ جگر میں رہتی ہے

عالم انجم، سری پور، بردوان

خواتین اپنی ہمت اور لگن کی پکی ہوتی ہیں

خواتین کو صنف نازک سمجھا جاتا ہے، تاہم اکثر خواتین اپنی ہمت اور لگن کی وجہ سے مردوں کے شانہ بشانہ کام کرتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں، وہ اپنی تمام ذمہ داریاں بخوبی نبھاتی جاتی ہیں اور اس دوران کبھی کسی کو اندازہ نہیں ہونے دیتیں کہ وہ "تھک" چکی ہیں یا انہیں بھی اب آرام کی شدید ضرورت ہے۔

گھریلو خواتین کی بڑی تعداد بھی موسم کی تبدیلی سے متاثر ہوتی ہے، مرد تو فوراً بیمار ہو کر بستر پکڑ لیتے ہیں اور خواتین بطور بیوی، ماں اور بہن کے ذمہ داریاں نبھاتے ہوئے ان کی خدمت میں جتی رہتی ہیں، جب تک وہ ٹھیک نہ ہو جائیں وہ ان کیلئے مختلف کھانے پکا کر ان کے صحت مند ہونے تک بغیر کچھ کہے اپنی ذمہ داریاں نبھاتی جاتی ہیں۔ موسم کی تبدیلی سے خواتین کی اپنی صحت بھی متاثر ہوتی ہے لیکن وہ پھر بھی اپنے آپ کو نظر انداز کر کے گھر والوں کے سکون کیلئے کام کرتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ وہ کسی لمحے کیلئے بھی گھر والوں کو محسوس نہیں ہونے دیتیں کہ وہ "تھک" چکی ہیں۔ ایسی خواتین جو "تھک" جانے کے باوجود بھی خود کو نارزن سمجھتی ہیں اور وہ سمجھتی ہیں کہ وہ کبھی بیمار نہیں ہو سکتیں یا بیمار ہو جانے کے باوجود سب کام کر سکتی ہیں، ایسی خواتین کو سمجھ لینا چاہئے کہ وہ پہلے خود بھی دیکھیں، اپنی صحت کو نظر انداز نہ کریں، "تھک" جانے کے باوجود کاموں میں جتے رہنے پر آپ کو یقینا کوئی ایوارڈ نہیں دیا جائے گا

مھندی

بچوں کے آئیڈیل

والدین اور اساتذہ

یہ بچوں کی فطرت میں داخل ہے کہ وہ سب سے زیادہ قربت اور محبت اپنے والدین سے محسوس کرتے ہیں اور انہی کو اپنا آئیڈیل مانتے ہیں، بسا اوقات بچے اور بچی اپنے بڑے بھائی بہن کو بھی آئیڈیل کے روپ میں دیکھتے ہیں، اسی طرح کچھ اساتذہ بھی بچوں کے آئیڈیل بن جاتے ہیں۔ اب ایسی صورتحال میں والدین، بڑے بھائی، بہن اور اساتذہ کی ذمہ داریاں بے تحاشا بڑھ جاتی ہیں۔ بچوں کا عام خیال یہ ہوتا ہے کہ ان کے والدین میں دنیا بھر کی خوبیاں پائی جاتی ہیں، ان کے بھائی بہن سب سے اچھے انسان ہیں اور ان کے اساتذہ سب سے نیک اور قابل انسان ہیں، یہی وجہ ہے کہ وہ اپنی روز مرہ زندگی میں ان کی نقل کرنا، یا ان کی پیروی کرنا اپنے لئے باعث فخر سمجھتے ہیں، اب اگر ایسی صورتحال میں والدین نے اپنے آپ کو چیک نہیں کیا، اساتذہ نے اپنے افعال و اخلاق کا محاسبہ نہیں کیا اور دوسرے بڑے رشتہ دار جس سے بچے اثر پذیر ہو سکتے ہیں، انہوں نے بچوں کا خیال نہ رکھا تو ظاہر ہے کہ بچے میں بگاڑ پیدا ہوگا۔

بچوں کی تربیت میں والدین کا بڑا اہم رول ہوتا ہے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کا فرمان ہے۔

"......قوانفسکم واھلیکم ناراً......"

اپنے آپ کو اور اپنے اہل وعیال کو جہنم کی آگ سے بچاؤ...... یہاں بالواسطہ طور پر اللہ تبارک وتعالیٰ اپنا محاسبہ کرنے اور اپنی اولاد کی تربیت کرنے کا حکم دیتے ہیں، اتنی بات یاد رہے کہ اگر ہم اپنے بچوں کی درست تربیت نہیں کریں گے اور وہ گمراہ ہو جائیں گے تو اس خطا کی سزا بھی ہمیں ہی بھگتنی پڑے گی۔ والدین کی موٹی موٹی ذمہ داریوں کا ذکر اس طرح کیا جاسکتا ہے۔

● بچوں کے ساتھ محبت و شفقت کا برتاؤ کیجئے۔ ● بچہ پیدا ہوتے ہی اسلام کے مطابق اذان دلوایئے اور کوئی اچھا سا نام رکھئے۔ ● مذہب اسلام کی بنیادی تعلیم سے آراستہ کیجئے ● ایمان وعقائد کی درستگی پر توجہ دیجئے ● کھلانے پلانے اور پہنانے اوڑھانے میں بخالت سے کام نہ لیجئے۔ شہسواری تیر اندازی اور مجاہدانہ صفات سے متصف کیجئے ● تعلیم کے لئے کسی اچھے باکردار مومن استاذ کا انتخاب کیجئے۔ ● گھر کا ماحول خوشگوار رکھئے تاکہ بچہ احساس کمتری اور تناؤ کا شکار نہ ہو ● اس کے سامنے کوئی بھی غلط بات زبان سے نکالئے نہ کسی غلط کام کا اعادہ کیجئے ● بچوں کو اچھے القاب سے پکاریئے تاکہ عزت نفس کا جذبہ پیدا ہو اور وہ باوقار زندگی گزارنے کے قابل بنیں ● نادان سمجھ کر ان کے سامنے کوئی بھی غلط حرکت ہرگز ہرگز نہ کیجئے

● بچوں میں خدمت خلق کا جذبہ پیدا کیجئے اور حق گوئی پر آمادہ کیجئے ● بچوں کو دوستوں کے ساتھ کھیلنے کا موقع دیجئے، مگر ان سے چشم پوشی نہیں برتئے ● بچوں کے اچھے کام پر انعام دیجئے اور برے کاموں پر نصیحت کیجئے۔ ● اپنے بچوں کا مقابلہ پڑوس کے بچوں سے بھی کرایئے ● دوسرے لوگوں کے سامنے بچوں کو مت ڈانٹئے اور نہ ان کی برائی بیان کیجئے۔ ● بچوں کو ان کی عمر کے مطابق کام سے لگایئے تاکہ ان میں خود اعتمادی پیدا ہو ● بچوں کو سیر وتفریح کے لئے لے جایا کیجئے ● تیج تہوار پر انہیں ان کی استطاعت کے مطابق جشن منانے کا موقع دیجئے ● مہمان نوازی، وضعداری، حسن سلوک اور خدمت کرنے کا جذبہ پیدا کیجئے ● بچوں کے سامنے کسی کی بھی پیٹھ پیچھے شکایت مت کیجئے ● بچوں کے بلانے پر فوراً ان کے پاس پہنچئے اور ان کی ضرورت دریافت کیجئے ● بچہ سے کوئی نقصان ہو جائے، گھر کی کوئی چیز ٹوٹ جائے تو اسے ہرگز نہیں ڈانٹئے۔

ظاہر ہے کہ یہ چند باتیں محض اس لئے تحریر کی گئی ہیں کہ ذمہ داری کا احساس کیا جاسکے۔ ورنہ ایسی ہزاروں باتیں ہیں جن کو بروئے کار لانے کی ضرورت ہے اور پھر ہر بات کی تشریح ایک طویل مقالے بلکہ ضخیم کتاب کا تقاضہ کرتی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ کہ بچوں کی تربیت ایک اہم ترین معاملہ ہے، اس کے لئے بچوں کی نفسیات کو سمجھنا، ان کے مزاج کو جاننا بے حد ضروری ہے۔ اس سے بھی زیادہ ضروری ذمہ داری کو محسوس کرنا ہے۔ یعنی جب آپ والدین بن گئے تو یہ آپ کا فرض ہے کہ آپ اپنے بچوں کے سامنے نہ سگریٹ پئیں، نہ کوئی غلط الفاظ زبان سے نکالیں، اگر آپ میں کچھ بری عادتیں پائی جاتی ہیں تو اسے ترک کر دیں۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو ظاہر ہے کہ اپنے بچوں سے اچھے کاموں کی امیدیں باندھنا بالکل فضول ہی ہوگا۔

☆☆☆

علم وفن کا گہوارہ شہر کولکاتا تین سو تیس سالہ

از: مظفر نازنین، کولکاتا

ہندستان ایک عظیم ملک ہے۔ یہ صوفیوں اور سنتوں کا دیش ہے۔ گنگا گنگوتری گلیشیر سے اور جمنا جمنوتری گلیشیر سے نکل کر شمالی ہند کو سیراب کرتی ہے۔ بلا تفریق مذہب وملت گنگا ندی کا پانی ہندو مسلمان اور دوسرے مذاہب کے لوگ بھی استعمال کرتے ہیں۔ اگر ہندو گنگا ندی کو پوتر مانتے ہیں تو شاعر بھی گنگا ندی کے صاف اور شفاف پانی کو دیکھ کر اس کی روانی سے متاثر ہو کر یوں رقم طراز ہے:

عکس شفق کے بر میں پہنے قبائے زریں
اُف یہ جمال زیبا اس پر یہ حسن تزئیں
موجوں کی گھونگھٹوں کو رخشاں جبیں سیمیں
دل چھین لے نہ ظالم تیرا حجاب رنگیں
قربان اس ادا کے صدقے ستم گری کے
کس نے تجھے سکھائے انداز دلبری کے

اردو ایک لشکری زبان ہے تو ہندوستان کثیر المذاہب یعنی مختلف مذاہب کے ماننے والوں کا عظیم ملک ہے۔ یہاں کثرت میں وحدت کا راز مخفی ہے۔ یہ ایک عظیم جمہوری ملک ہے۔ یہاں Hinduism, Sikhism, Jainism, Islam, Christianity اور Buddhism کے ماننے والے ہیں اور سبھی مذاہب اخلاقی رواداری کا ثبوت دیتے ہیں۔ فرقہ پرستی کی گنجائش کسی بھی مذہب میں نہیں۔ گنگا اور جمنا کے کنارے بہت سے شہر آباد ہیں۔ گنگا کی روانی آج بھی قائم اور دوائم ہے۔ گنگا ندی کے کنارے بہت سے شہر آباد ہیں۔ جن میں شہر کلکتہ بھی ہے۔ شہر آگرہ اپنے لاثانی شاہکار فن تعمیری کی وجہ سے ساری دنیا میں مشہور ہے کیوں کہ یہی وہ شہر ہے جہاں مغل شہنشاہ شاہجہاں نے اپنی شریک حیات ممتاز محل کی یاد میں ایک عظیم الشان عمارت کی تعمیر کروائی اور اس کا نام تاج محل دیا۔ جہاں اس شہنشاہ شاہ جہاں کی شریک حیات کا روضہ ہے اور اس طرح اسے ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی بخشی۔ دلی کی جامعہ مسجد مسلمانوں کی سب سے بڑی مسجد ہے۔ جس کا شمار ہندوستان کی اہم مساجد میں ہوتا ہے۔ تو دوسری طرف امرتسر کا گولڈن ٹمپل سکھوں کا عظیم گرودوارہ ہے۔ بدھ گیا میں گوتم بدھ کو نروان ملا تھا تو بنارس، کاشی، ہری دوار، اور دوارکا میں ہندوؤں کے تیرتھ استھان ہیں۔ امرناتھ، کیدارناتھ اور بدری ناتھ بھی تیرتھ استھان ہیں۔ کل ملا کر یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہندوستان جنت نشاں ہے۔

شہر نشاط یا شہر کلکتہ ہگلی ندی کے کنارے آج بھی پوری آب وتاب کے ساتھ جلوہ گر ہے۔ شہر کلکتہ کے وجود میں آئے ہوئے تقریباً تین سو تیس سال سے زیادہ گذر گئے۔ 1690ء میں اس کی بنیاد جاب چارنک نے تین گاؤں سوتانتی، گوبند پور اور کولکاتا کو ملا کر رکھا تھا۔ مشرقی ہندوستان کا تعلیمی، تجارتی اور تہذیبی مرکز ہے۔

Kolkata is a pioneer in the field of drama, art, theatre, literature and nobel laurates.

یہاں کی تہذیب، جوش، جذبہ، عزت وقار کی وجہ سے اسے City of Joy یا شہر نشاط بھی کہتے ہیں۔

اسے جلوسوں کا شہر (city of procession) بھی کہا گیا۔ ریاستی حکومت نے 2001ء میں Calcutta کا نام Kolkata کر دیا۔ Job Charnock ایک Businessman تھے اور ان کا مقبرہ St. John's Church, 2/2, Council House Street, Kolkata-700001 میں ہے۔

شہر کلکتہ کی اخلاقی رواداری اپنے آپ میں مثال ہے۔ جس کی نظیر نہیں ملتی۔ یہاں تہذیب واخلاق کے پیکر، علم وفن کے شیدائی، شعر وسخن کے دلدادہ موجود ہیں۔ ہمیشہ سے یہ شہر ادب وتہذیب کا مرکز رہا ہے۔ علم وفن کا گہوارہ ہے۔ تہذیب یہاں پھولی پھلی پروان چڑھی۔ شہر کلکتہ نے بیشمار ادبا اور شعرا کو جنم دیا۔ یہاں اردو، انگریزی اور بنگلہ کے بڑے بڑے دانشور اور زبان داں پیدا ہوئے۔ شہر کلکتہ کے انوکھے پن، یہاں کی تہذیب، کلچر، کثرت میں وحدت، یگانگت سے متاثر ہوئے بغیر غالب دہلوی بھی نہ رہ سکے اور سنہرے ماضی میں یوں لکھ ڈالا:

کلکتے کا جو ذکر کیا تو نے ہم نشیں
اک تیر مرے سینے پہ مارا کہ ہائے ہائے
وہ سبزہ زار ہائے مطرہ کہ ہے غضب
وہ نازنیں بتان خود آرا کہ ہائے ہائے

یہی وہ شہر ہے جہاں ستم زدہ شاہ اودھ نواب واجد علی شاہ نے جلا وطنی کی زندگی گذاری اور شہر نشاط کے مٹیا برج میں پناہ لی۔ شاعر نے کیا خوب کہا ہے:

وہ شہر جس نے شاہ اودھ کو پناہ دی
اپنا بنا کے وضع مروت نباہ دی

اور پھر لوگ آتے گئے اور کارواں بنتا گیا کے مصداق لکھنؤ سے لوگ کلکتہ آئے۔ جن میں واجد علی شاہ کے خانوادے سے تعلق رکھنے والے اور دوسرے اعزہ و اقارب تھے اور سرزمین مٹیا برج کو 'دوسرا لکھنؤ' قرار دیا گیا۔ کیوں کہ رفتہ رفتہ یہاں وہی تہذیب پہنچ گئی جو لکھنؤ میں تھی۔ شہر کلکتہ میں آج بھی ادبی محافل کا اہتمام ہوتا ہے۔ یہاں مشاعرے، قوالی، رابندر سنگیت، نذرل گیتی، کوی سمیلن کے شائقین موجود ہیں۔ جن میں شعر فہمی کی صلاحیتیں بدرجہ اتم موجود ہیں۔ یہاں تشنگان علم وادب کی جم غفیر ہے۔ یہاں لوگ موسیقی اور غزل کا گہرا شغف رکھتے ہیں۔ اعلیٰ تعلیم کے لحاظ سے اپنے شہر کولکاتا اپنی آپ میں مثال ہے۔ اور اس کا شمار ہندوستان کے greatest educational hub میں ہوتا ہے۔ نیشنل لائبریری یہ ایشیا میں بڑی لائبریری ہے جہاں کتابوں کا ایک بڑا collection موجود ہے۔ نشاط کلکتہ کو یہ فخر حاصل ہے کہ یہاں نوبل پرائز یافتہ رابندر ناتھ ٹیگور، مادر ٹیریزا، رونالڈ روس، ابھی جیت بنرجی، امرتیا سین نے یہیں جنم لیا۔

بہار، یوپی، اڈیشا اور دوسری ریاستوں سے نہ جانے کتنے لوگ ذریعۂ معاش کے لئے کلکتہ آئے اور شہر نشاط نے انہیں اپنے آغوش میں سمولیا۔ اخلاقی رواداری اور مخلصانہ تہذیب یہاں کی شان ہے جو ہندوستان کے دوسرے شہروں میں تقریباً ناپید ہے۔ ہندوستان کے دوسرے شہروں اور شہر کلکتہ کا جائزہ لیں تو قومی یکجہتی اور فرقہ وارانہ ہم آہنگی کی نظیر کسی دوسرے شہر میں نہیں ملتی۔ شہر کلکتہ کی اخلاقی رواداری روز روشن کی طرح عیاں ہے۔

بیشتر لوگ یہاں آئے اور یہیں کے ہو کر رہ گئے۔ اپنے آبائی وطن کو یکلخت فراموش کر دیا۔ اور سرزمین کلکتہ سے اس طرح جڑے رہے جیسے کوئی مقناطیسی قوت Magnetic force آہنی فولاد کو جکڑے ہوئے رہتی ہے۔ اپنا تن من دھن یہاں نچھاور کر دیا۔ یہاں کے شعراء گو کہ ان کی پیدائش کسی دوسرے شہر میں ہوئی ہو لیکن یہاں سے منسلک ہونے پر فخر ہے۔ شہر کلکتہ کی اخلاقی رواداری اظہر من الشمس ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ ہندوستان کے دوسرے شہروں کی بہ نسبت یہاں فرقہ وارانہ ہم آہنگی قائم ہے۔

میری ماں

نسیم اشک، چوبیس پرگنہ

ملا آج ماں سے تو رویا بہت میں
تھا جاگا بہت دیر سویا بہت میں
ہے احساس مجھکو جدا ہو کے ماں سے
بہت کم ہی پایا پہ کھویا بہت میں
میری نیند لے کر جو راتوں کو سوتی
کھلی آنکھ میری تو رویا بہت میں
ملا داغ مجھکو جو فرقت میں تیری
دھلے ہی نہیں داغ دھویا بہت میں
تیرے بن لبوں پر نا مسکان پھیلی
غموں کو خوشی میں سمویا بہت میں
کبھی اشک ماں نے رکھا ہاتھ سر پر
تو موتی خوشی کے پرویا بہت میں

گھریلو ٹوٹکے

اس ہفتے چند خاص ٹوٹکے ہمارے قارئین کیلئے خصوصی طور پر پیش کئے جا رہے ہیں۔ امید ہے کہ یہ گھریلو ٹوٹکے آپ کیلئے بہت مفید اور کارآمد ثابت ہوں گے۔

☆ بند گوبھی جب بھی پکائیں تو دھو کر کاٹیں، کیونکہ کاٹ کر دھونے سے تمام وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں۔

☆ بینگن کاٹ کر کچھ دیر کیلئے رکھ دیں، تو ان کی رنگت سیاہ پڑ جاتی ہے۔ اگر انہیں کاٹنے کے بعد نمک ملے پانی میں بھگو دیا جائے تو رنگ تبدیل نہیں ہوگی۔

☆ مٹر، اُبلتے ہوئے پانی میں اس کے چند چھلکے ڈالنے سے رنگت اور مٹھاس میں اضافہ جاتا ہے۔

☆ تھوڑے سے پانی میں سرکہ ملا کر سبزی پر چھڑک دیا جائے تو سبزی ایک ہفتے تک تازہ رہے گی۔

☆ ہاتھوں سے لہسن، دھنیے، پیاز اور مرچوں کی بو دور کرنے کیلئے ٹوتھ پیسٹ ہاتھ پر مل کر دھو لیں۔

☆ گلدان کے پانی میں اگر صابن کے کچھ ٹکڑے ڈال دیئے جائیں تو پھول دیر تک تر وتازہ رہتے ہیں۔

☆ اگر لیموں لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے ہوں تو ہر لیموں پر موم کا ایک قطرہ ٹپکا کے فریز کر دیں

اچاری ٹینڈے

اجزا: ٹینڈے آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، ادرک لہسن پسا ہوا ایک چمچ، پیاز ایک عدد، پسی لال مرچ آدھا چمچ، زیرہ آدھا چمچ، دھنیا پسا ہوا آدھا چمچ، ہلدی آدھا چمچ، ٹماٹر کا پیسٹ ایک پیالی، کوکنگ آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: اچار۔ مسالہ بنانے کیلئے دو ثابت لال مرچ، میتھی، رائی دانہ، کلونجی، سونف اور دھنیا سب آدھا آدھا چائے کا چمچ لے کر بھونیں اور گرائینڈر میں پیس لیں پھر اس میں نمک اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر مکس کریں اچار مسالہ تیار ہے۔ ٹینڈوں کو دھو کر چھیل لیں اور درمیان سے کٹ لگا لیں پھر ایک پیالے میں پسی ہوئی پیاز، ادرک لہسن، دھنیا پاؤڈر، ہلدی، نمک اور ایک کھانے کا چمچ تیار کیا ہوا اچار مسالہ ڈال کر مکس کر لیں اس مصالحے کو ٹینڈوں میں اچھی طرح بھر دیں۔ پین میں کوکنگ آئل کو گرم کر کے چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں اور ساتھ ہی سفید زیرہ ڈال دیں۔ پھر اس میں لال مرچ، نمک، اچار مسالہ، دھنیا پاؤڈر اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈالیں اور اچھی طرح مکس کر کے بھون لیں۔ ٹینڈوں کو مصالحے میں ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں۔

زیادہ دیر بیٹھے رہنے کے نقصانات

ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے بڑھتے استعمال نےلوگوں کے بیٹھنے کے دورانیے میں اضافہ کردیا ہے۔آج انسان اس بات کا اندازہ ہی نہیں کرپاتا کہ وہ دن بھر میں کتنا وقت بیٹھ کر گزارتا ہے۔ایک اندازے کے مطابق دفتروں میں کام کرنے والے افراد (ڈیسک ورکرز) کی زیادہ تر تعداد دس گھنٹے بیٹھ کر گزارتی ہے،جس کے سبب ان کے پاس جسمانی سرگرمیوں کے لیے وقت نہیں بچ پاتا۔جسمانی سرگرمیوں کی کمی جہاں انسان کے متحرک رہنے پر اثر انداز ہوتی ہے، وہیں اس کی صحت پر بھی۔ تاہم بیٹھ کر وقت گزارنے کا نقصان صرف جسمانی سرگرمیوں کی کمی کی صورت ہی نہیں نکلتا بلکہ صحت کے مختلف مسائل کا سبب بھی بنتا ہے۔ ماہرین زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنے کو بہت زیادہ چینی اور سگریٹ کے استعمال جتنا ہی خطرناک گردانتے ہیں۔اگر آپ کے دن کا بھی بیشتر حصہ بیٹھ کر گزرتا ہے تو ان مسائل سے متعلق آگاہی آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔

اس لیے اگر آپ ایسی ملازمت کررہے ہیں جس میں زیادہ وقت بیٹھ کر گزرتا ہے،تو آپ کے لیے ضروری ہے کہ ہر آدھے گھنٹے بعد اٹھ کر چند قدم چلیں۔آپ کی یہ سرگرمی دل کی صحت کو بہتر بنانے کے ساتھ دیگر خطرات بھی کم کرے گی۔

دل کی صحت کیلئے نقصان دہ

سائنسدانوں کی جانب سے دو گروپس، جن میں ایک ڈرائیورز (جو سارا وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں) کے گروپ جبکہ دوسرے کنڈیکٹرز اور سیکیورٹی گارڈز کے گروپ پر کیے گئے سروے نتائج میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو افراد دن کا زائد وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں،ان میں مختلف لائف اسٹائل اور ڈائٹ روٹین کے باوجود دوسرے گروپ کی نسبت دل کے امراض کی شرح زیادہ پائی جاتی ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ بیٹھ کر وقت گزارنا بے چینی اور چربی کو ہضم کرنے کے عمل پر مضر اثرات مرتب کرتا ہے،جس سے امراض قلب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

کمر اور ہڈیوں میں درد کا سبب

بیٹھنے کا انداز آپ کے مسلز،گردن اور ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ کا سبب بنتا ہے،جو آپ کی صحت کے لیے بے حد خطرناک ہے۔کام کے لیے ایسی کرسی کا انتخاب کریں،جس کی اونچائی اور ساخت آپ کے لیے زیادہ سے زیادہ آرام دہ ہو۔تاہم اس کے باوجود بھی چلنے پھرنے اور جسم کو حرکت دینے کا خاص خیال رکھیں۔ برٹش جرنل آف سپورٹس میڈیسن میں شائع ایک تحقیق کے مطابق ۹ سے ۱۰ گھنٹے یا اس سے زائد وقت بیٹھ کر گزارنے والے افراد میں کمر درد کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ محققین نے مشورہ دیا ہے کہ دن بھر میں کم از کم ۲ گھنٹے کھڑے ہو کر گزارنا کمر درد کی تکلیف سے بچاسکتا ہے۔

وزن میں اضافہ

زیادہ وقت ٹی وی دیکھنا، کمپیوٹر پر وقت گزارنا بھی آپ کے وزن میں اضافہ کا سبب بن جاتا ہے۔پھر چاہے آپ کتنی ہی ورزش کیوں نہ کرلیں،زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے سے آپ کو وزن گھٹانے میں مشکل ہوگی۔اگر آپ ورزش کرتے ہیں تو یہ ایک بہترین سرگرمی ہے لیکن اس سرگرمی کے فوائد کو زیادہ وقت بیٹھ کر نقصان نہ بننے دیں۔ ورزش کے علاوہ دن کے دوسرے اوقات میں جسم کو حرکت دیتے رہنا بھی خون میں موجود گلوکوز کو استعمال کرکے انسان کو صحت مند رکھتا ہے۔

موت کا خطرہ بڑھ جاتا

جی ہاں! زیادہ دیر بیٹھنے سے موت کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ امریکا کی معروف یونیورسٹی نے زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنے کے نقصانات پر کی گئی تحقیق میں ۴۰ سال سے زائد عمر کے لگ بھگ ۸۰۰۰ افراد کا جائزہ لیا۔نتائج سے معلوم ہوا کہ جو لوگ گھنٹوں ایک جگہ بیٹھے رہتے ہیں اور ہلتے تک نہیں،ان میں موت کا خطرہ دیگر افراد کے مقابلے میں دوگنا زیادہ ہوتا ہے۔ محققین اس نتیجے پر پہنچے کہ دن بھر میں ۹ سے ۱۰ گھنٹے بیٹھ کر گزارنے سے خون کی شریانوں سے متعلق مسائل پیدا ہوتے ہیں،جو موت کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔

شوگر لیول کا بڑھ جانا

دن کا زائد حصہ بیٹھ کر گزارنے کے نتیجے میں کیلوریز کی کم تعداد زائل ہوتی ہے،جس کے سبب ماہرین زیادہ دیر بیٹھ کر وقت گزارنے کی عادت کو جسم میں موجود ایک اہم ہارمون انسولین سے منسلک کرتے ہیں۔انسولین ایک ایسا ہارمون ہے، جو آپ کے خلیات کو توانائی کے لیے گلوکوز فراہم کرنے میں مدد دیتا ہے اور جب انسانی جسم انسولین نہیں بنا پاتا تو اس مرض کو ذیابطیس کہا جاتا ہے۔طبی ماہرین کی رائے ہے کہ ہر وہ گھنٹہ جو بیٹھ کر گزارا جائے ذیابطیس ٹائپ ٹو کا خطرہ ۲۲ فیصد تک بڑھا دیتا ہے۔

انزائٹی اور ڈپریشن

زیادہ دیر بیٹھنا انسان کی ذہنی صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔اس کی وجہ سے ڈپریشن یا انزائٹی بھی ہوسکتی ہے کیونکہ زیادہ دیر بیٹھ کر وقت گزارنے والے افراد صحتمند اور مزاج کو تبدیل کرنے والی ایکسرسائز سے دور ہوجاتے ہیں۔یہی نہیں،ایسے افراد سورج کی روشنی سے دور اور سماجی تعلقات میں کشیدگی کا سامنا بھی کرتے ہیں۔یہ سب مسائل انسان کے لیے تنہائی اور ڈپریشن جیسے مرض کا سبب بن سکتے ہیں۔

کینسر کی وجہ

زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے سے کینسر کی ان اقسام کا خطرہ بڑھ جاتا ہے،جن کا تعلق آپ کے وزن یا میٹابولک فنکشن سے ہے۔ان میں چھاتی کا کینسر، بڑی آنت کا کینسر اور رحم کی اندرونی جھلی کا کینسر شامل ہے۔ دوسری جانب ماہرین کا کہنا ہے کہ زیادہ دیر بیٹھے رہنے سے بڑی عمر کی خواتین میں چھاتی کے کینسر کے امکانات کا خطرہ ان خواتین کی نسبت دگنا پایا جاتا ہے، جو زیادہ دیر نہیں بیٹھتیں۔

ڈیمینشیا کے امکانات میں اضافہ

ایک رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں ہر ۳ سیکنڈ میں ڈیمینشیا کے ایک مریض کا اضافہ ہورہا ہے۔اس تعداد میں اضافہ کی ایک وجہ زیادہ دیر بیٹھنا بھی ہے۔ ماہرین کے مطابق زیادہ دیر بیٹھنا انسان میں دماغی بیماری ڈیمینشیا کے خطرات میں اضافہ کردیتا ہے۔ زیادہ دیر بیٹھنا انسان میں امراض قلب، ذیابطیس ،اسٹروکس اور کولیسٹرول میں اضافے کا خدشہ بڑھا دیتے ہیں۔یہ تمام تر کیفیات اس بیماری کے امکانات بڑھانے سے منسلک کی گئی ہیں۔

کثیر تعداد میں استقاطِ حمل کا انکشاف

آبادی کے لحاظ سے دنیا کے دوسرے بڑے ملک اور ۶۰ کروڑ سے زائد خواتین والے ملک بھارت کی ریاست اترا کھنڈ کے ۱۳۲ گاؤں میں ایک بھی لڑکی پیدا نہ ہونے کا انکشاف ہوا ہے۔رپورٹس کے مطابق ریاست اترا کھنڈ کے ضلع اترکاشی کے مختلف تحصیلوں کے ۱۳۲ گاؤں میں گزشتہ تین ماہ کے دوران ایک بھی لڑکی پیدا نہیں ہوئی۔مذکورہ ۱۳۲ گاؤں میں اپریل سے جون ۲۰۱۹ تک مجموعی طور پر ۲۱۶ بچے پیدا ہوئے جو تمام کے تمام لڑکے تھے۔

این ڈی ٹی وی کے مطابق ڈسٹرکٹ مجسٹریٹ آشش چوہان کے مطابق حکام کو معلوم ہوا ہے کہ ضلع کے ۱۳۲ گاؤں میں گزشتہ تین ماہ میں ایک بھی لڑکی پیدا نہیں ہوئی۔آشش چوہان کا کہنا تھا کہ مذکورہ گاؤں میں ایک بھی بچی پیدا نہ ہونے کا معاملہ سامنے آنے کے بعد تحقیقات کا حکم دے دیا گیا ہے جب کہ ضلع میں کام کرنے والے صحت ورکرز کو بچوں کی پیدائش سے متعلق نگرانی کو کڑا کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔

ٹائمز آف انڈیا کے مطابق ریاست اترا کھنڈ کے محکمہ صحت کے اعداد و شمار کے مطابق اترکاشی کے شہر ڈنڈا کے ۲۷ گاؤں میں گزشتہ تین ماہ کے دوران ۵۱ خواتین کے ہاں بچے پیدا ہوئے،تاہم ان میں ایک بھی بیٹی نہ تھی۔ اسی طرح بھتواری شہر کے ۲۷ گاؤں میں ۴۹ بچوں،نوگان شہر کے ۲۸ گاؤں میں ۴۷ بچوں،موری شہر کے ۲۰ گاؤں میں ۴۹ بچوں،سانکلائسر شہر کے ۱۶ گاؤں میں ۲۳ بچوں اور پاروالا شہر کے ۱۴ گاؤں میں ۱۷ بچوں کی پیدائش ہوئی،تاہم پیدا ہونے تمام بچے لڑکے تھے۔

ایک ہی ضلع کے اتنے سارے گاؤں میں ایک بھی لڑکی پیدا نہ ہونے کے بعد ضلعی حکام، مقامی سیاستدانوں اور سوشل ورکرز میں تشویش پھیل گئی اور ہنگامی بنیادوں پر اجلاس منعقد کرنے کے بعد معاملے کی تحقیقات کا حکم دے دیا گیا۔حکام اور سوشل ورکرز کو خدشہ ہے کہ گاؤں میں لوگ بڑی تعداد میں بچیوں کے حمل ضائع کروا رہے ہیں،تاہم حکام کے پاس اس کے تصدیقی شواہد موجود نہیں ہیں۔

سوشل ورکرز کا خیال ہے کہ دور دراز علاقوں کے گاؤں لڑکیوں کے مقابلے لڑکوں کو ترجیح دے رہیں،کیوں کہ بظاہر لڑکیاں انہیں معاشی استحکام کے لیے کوئی مدد فراہم نہیں کرتیں۔

اترا کھنڈ کے ایک ہی ضلع کے ۱۳۲ گاؤں میں لڑکیوں کے پیدا نہ ہونے کا معاملہ ایک ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب کہ بھارت کی یونین حکومت نے ملک بھر میں 'بیٹی بچاؤ،بیٹی پڑھاؤ' مہم شروع کررکھی ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ اس ضلع میں خواتین کی شرح بھارت بھر سے زیادہ ہے، تاہم اب اسی ضلع کے درجنوں گاؤں میں ایک بھی لڑکی کے پیدا نہ ہونے پر حکام تشویش میں مبتلا ہوگئے ہیں۔

ادھر بی بی سی نے اپنی رپورٹ میں بتایا کہ اترکاشی کے ۱۳۲ گاؤں میں ایک ہی بچی پیدا نہ ہونے کے معاملے کے بعد ضلع حکام نے تحقیق کرتے ہوئے پتہ لگایا گیا ہے کہ اصل حقائق کچھ اور ہے۔رپورٹ کے مطابق اگرچہ مذکورہ گاؤں میں اپریل سے جون ۲۰۱۹ تک ایک بھی بچی پیدا نہیں ہوئی، تاہم اسی ضلع کے دوسرے گاؤں میں اسی عرصے کے دوران لڑکوں سمیت لڑکیوں کی پیدائش بھی ہوئی ہے۔ ضلعی حکام کو تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اترکاشی ضلع میں اپریل سے جون ۲۰۱۹ تک مجموعی طور پر ۹۶۱ بچوں کی پیدائش ہوئی،جس میں سے ۴۷۹ لڑکیاں پیدا ہوئیں۔

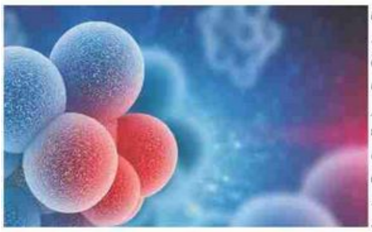
رپورٹ کے مطابق حکام کو معلوم ہوا ہے کہ اترکاشی کے دوسرے ۱۶۶ گاؤں میں ۸۸ لڑکیاں اور ۷۸ لڑکے پیدا ہوئے ہیں اور مجموعی طور پر ضلع میں پیدا ہونے والے نئے بچوں میں لڑکیوں کی تعداد زیادہ ہے۔

نئے اعداد و شمار کا پتہ چلنے کے بعد حکام نے کہا ہے کہ بچوں اور بچیوں کی پیدائش کے حوالے سے میڈیا پروپیگنڈا کے تحت منفی رپورٹنگ بھی کررہا ہے،تاہم پھر بھی یہ دیکھنے کی ضرورت ہے کہ درجنوں گاؤں میں لڑکیوں کی پیدائش کیوں نہیں ہوئی؟

خیال رہے کہ اترا کھنڈ کے اسی ضلع اترکاشی میں ایک ہزار مردوں کے مقابلے ایک ہزار ۲۴ خواتین ہیں جب کہ بھارت بھر میں ایک ہزار مردوں کے مقابلے ۹۴۳ خواتین ہیں۔

بھارت کی ۲۰۱۱ کی مردم شماری کے مطابق بھارت کی مجموعی آبادی ایک ارب ۲۱ کروڑ ۵ لاکھ ۶۹ ہزار ۵۷۳ تھی،جس میں سے ۶۲ کروڑ ۳۱ لاکھ ۲۱ ہزار ۸۴۳ مرد جب کہ ۵۸ کروڑ ۷۴ لاکھ ۴۷ ہزار ۷۳۰ خواتین تھیں۔

کینسر کا مریض بنانے کا خطرہ بڑھانے والی عادات



کیا آپ کو معلوم ہے کہ تمباکو نوشی کم از کم ۱۵ مختلف اقسام کے کینسر کا باعث بنتی ہے؟ جبکہ ہر دس میں سے نو پھیپھڑوں کے کینسر کے شکار افراد اسی کے باعث مہلک مرض کا شکار ہوتے ہیں۔مگر اس بات سے قطع نظر کہ آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں یا نہیں،چند چیزیں اور بھی ایسی ہیں جو آپ کے کینسر کے مریض بننے کا خطرہ بڑھا دیتی ہیں۔

موٹاپے کے شکار

جسم میں اضافی چربی ایسٹروجن سمیت دیگر ہارمونز کی سطح بڑھاتی ہے جو خلیات کی نشوونما میں اضافے اور پھیلاؤ کا باعث بن سکتا ہے اور اس سے کینسر کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔موٹاپا شدید ورم کا باعث بھی ہوسکتا ہے،جس سے ڈی این اے کو نقصان پہنچتا ہے اور کینسر کا مرض متاثرہ فرد کو شکار کرلیتا ہے۔ موٹاپے سے آنتوں، بریسٹ اور دوران رحمی سمیت دیگر اقسام کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

بہت زیادہ وقت تک بیٹھنا

اگر آپ دفتر میں ہر وقت بیٹھے رہتے ہیں یا گھر پر ٹیلیویژن سے لطف اندوز ہوتے رہتے ہیں تو اس سے مختلف اقسام کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق دو گھنٹے دن میں بیٹھ کر گزارنا آنتوں کے کینسر کا خطرہ آٹھ فیصد جبکہ پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ چھ فیصد تک بڑھا دیتا ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق جو خواتین زیادہ وقت بیٹھ کر گزارتی ہیں ان میں بریسٹ کینسر کا خطرہ ہوتا ہے۔

سرخ گوشت کا زیادہ استعمال

معتبر ہاورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ روزانہ تین اونس سرخ گوشت کا استعمال کرتے ہیں ان میں امراض قلب یا کینسر کے باعث موت کا خطرہ تیرہ فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔اسی طرح یالے یونیورسٹی کا اپنی ایک تحقیق میں کہنا ہے کہ جو خواتین حیوانی پروٹین سے بھرپور غذاوں کا زیادہ استعمال کرتی ہیں ان میں خون کے سرطان کی ایک قسم کا خطرہ ستر فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔

سگریٹ نوش کے آس پاس رہنا

ہوسکتا ہے کہ آپ دیگر افراد کو تمباکو نوشی کی بری عادت میں مصروف رہنے کی اجازت دے کر خود کو فراخ دل ثابت کرنا چاہتے ہو یا بحث سے بچنا چاہتے ہو،وجہ چاہے جو بھی درحقیقت ایسا کرنا آپ کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔سگریٹ کا دھواں سیکڑوں زہریلے کیمیکلز خارج کرتا ہے اور ان میں سے ستر فیصد کیمیکلز کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔اس سیکنڈ ہینڈ دھویں کی کچھ مقدار بھی جسم کے اندر جانا نقصان دہ ہوتا ہے اور پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے جبکہ خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ ہوتا ہے۔

زیادہ نہ چلنا

چہل قدمی سب سے آسان ورزش ہے،جس کے لیے آپ کو زیادہ محنت بھی نہیں کرنا پڑتی،اگر ہفتے میں پانچ دن تیس منٹ تک معتدل رفتار سے چہل قدمی کی جائے تو کینسر کا خطرہ کافی حد تک کم ہوجاتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق ورزش کرنے کے نتیجے میں خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ نمایاں حد تک کم ہوا۔

بہت زیادہ ٹی وی دیکھنا

طبی سائنس کے مطابق رات کے وقت مصنوعی روشنی کی زد میں ہمارا جسم کا رہنا مخصوص کینسر کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔خاص طور پر خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ بڑھنے کے شواہد سامنے آئے ہیں تاہم ابھی اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت پر زور دیا گیا ہے۔

اگر ناشتہ نہیں کرتے تو ان امراض کے لیے تیار ہو جائیں

کہا جاتا ہے کہ ناشتہ دن کی سب سے اہم غذا ہے جسے کسی صورت نہیں چھوڑنا چاہیے۔

درحقیقت بیشتر طبی ماہرین کا ماننا ہے کہ ناشتہ ممکنہ طور پر دن کا اہم ترین کھانا ہوتا ہے مگر اس صورت میں جب آپ کچھ اصولوں پر عمل کریں۔تو کیا آپ اکثر ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں؟ اگر ہاں تو یہ صحت کے لیے تباہ کن عادت ہے،جو متعدد طبی مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ ناشتہ عام طور پر دس سے بارہ گھنٹے کے فاقے کے بعد ہوتا ہے اور اگر آپ اسے چھوڑ دیتے ہیں تو مختلف مسائل کا سامنا مختصر یا طویل المدت میں ہوسکتا ہے۔تاہم یہ جان لینا بہتر ہے کہ اگر آپ اکثر ناشتہ نہیں کرتے تو جسم پر یہ عادت کیا اثرات مرتب کرسکتی ہے۔

موٹاپے کا امکان

اگر آپ بڑھتے وزن سے پریشان اور اس وجہ سے صبح کی پہلی غذا چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تاکہ موٹاپے سے بچ سکیں،تو یہ ایک غلط فہمی سے زیادہ نہیں۔ ایسی متعدد طبی تحقیقی رپورٹس سامنے آچکی ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ ناشتہ کرنے کی عادت صحت مند جسمانی وزن کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔اس کے علاوہ یہ بھی ثابت ہوچکا ہے کہ جو لوگ ناشتہ نہیں کرنے کے عادی ہوتے ہیں،وہ دیگر اوقات میں لاشعوری طور پر حد سے زیادہ کھا لیتے ہیں۔

آدھے سر کا درد

ناشتہ چھوڑنا جسم میں شوگر لیول کو بہت زیادہ کم کردیتا ہے،جس کے باعث گلوکوز کی سطح بھی گر جاتی ہے۔یہ نہ صرف بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے بلکہ اس سے آدھے سر کے درد کی تکلیف بھی لاحق ہوجاتی ہے۔

ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھتا ہے

ایک تحقیق میں دریافت کیا تھا کہ جو مرد ناشتہ نہیں کرتے،ان میں ناشتہ کرنے والوں کے مقابلے میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ ۲۷ فیصد تک بڑھ جاتا ہے، درحقیقت جو لوگ روزانہ ناشتہ کرتے ہیں ان میں امراض قلب کا باعث بننے والے عناصر کا خطرہ کم ہوجاتا ہے،ایک طبی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ ناشتہ چھوڑنا فشار خون یا بلڈ پریشر میں اضافے، بلڈ شوگر بڑھانے اور انسولین کی مزاحمت کا باعث بنتا ہے۔

جسمانی توانائی میں کمی

ناشتہ چھوڑنا روزانہ کا معمول بن جائے تو صبح کے وقت جسم زیادہ سستی محسوس کرنے لگتا ہے کیونکہ اسے اعضا کے افعال کے لیے ایندھن میسر نہیں ہوتا، یعنی صبح کی پہلی غذا جسمانی سرگرمیوں کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے۔

ذیابطیس

ناشتہ نہ کرنے کی عادت ذیابطیس ٹائپ ٹو جیسے خطرناک مرض کا خطرہ ایک تہائی حد تک بڑھا دیتی ہے۔ جرمن ڈائیبٹیکس سینٹر کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ صبح کی پہلی غذا کو جزو بدن نہ بنانا ذیابطیس ٹائپ ٹو کا شکار بننے کا امکان ۳۳ فیصد بڑھا دیتا ہے۔اور یہ صرف ان افراد کے لیے ہے جو کبھی کبھار ایسا کرتے ہیں۔ایسے افراد جو ہفتے میں کم از کم ۴ دن ناشتہ نہیں کرتے،ان میں یہ خطرہ ناشتے کرنے والوں کے مقابلے میں ۵۵ فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ محققین کے خیال میں اس کی وجہ یہ ہے کہ جو لوگ ناشتہ نہیں کرتے، وہ دن میں ناقص غذا کا زیادہ استعمال کرسکتے ہیں۔

بالوں سے محرومی

ناشتہ دن کی اہم ترین غذا ہے جو بالوں کی جڑوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے، کم پروٹین والی غذا کا استعمال بالوں کی نشوونما کے لیے ضروری عناصر پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے،جس سے بال گرنا شروع ہوجاتے ہیں اور گنج پن کا خطرہ پیدا ہوجاتا ہے۔

سانس کی بو

ناشتہ نہ کرنا صرف صحت کے لیے ہی نقصان دہ نہیں بلکہ یہ سماجی زندگی پر بھی اثر انداز ہوتا ہے کیونکہ اس عادت کے نتیجے میں سانس میں بو جیسے مسئلے کا سامنا ہوسکتا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ ناشتہ نہ کرنے سے لعاب دہن بننے کا عمل متحرک نہیں ہوپاتا،جس سے زبان پر بیکٹریا کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے جو اس مسئلے کا باعث بنتا ہے۔

ذہنی تناؤ اور چڑچڑاپن

ناشتہ نہ کرنے یا طویل وقت تک بھوکے رہنے سے مزاج بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ ناشتہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں،ان کا مزاج دن کی پہلی غذا سے دوری اختیار کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ خوشگوار ہوتا ہے۔ ناشتہ نہ کرنے سے بلڈ شوگر لیول بھی گرتا ہے جو کہ چڑچڑے پن کا باعث بنتا ہے۔دوسری جانب ایک تحقیق کے مطابق ناشتہ نہ کرنے پر جسم میں تناؤ بڑھانے والے ہارمون کورٹیسول کا اخراج بڑھتا ہے یا یوں کہہ لیں کہ ناشتہ نہ کرنا جسم کے لیے پرتناؤ ایونٹ ہوتا ہے۔جسم میں کورٹیسول کی مقدار میں اضافے سے متعدد منفی اثرات مرتب ہوسکتے ہیں،جیسے جسمانی وزن بڑھنا،جسمانی دفاعی نظام کمزور ہونا،مختلف امراض کا خطرہ بڑھنا اور بلڈ شوگر لیول میں عدم توازن وغیرہ۔

نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔

انسانی جانیں بچانے والی دوئی اینٹی بایوٹکس دریافت

اینٹی بایوٹک ادویہ کے خلاف جراثیم میں بڑھتی ہوئی مدافعت دنیائے صحت کا ایک اہم مسئلہ بن چکی ہے۔پچھلے سو برسوں کے دوران اینٹی بایوٹکس نے ان گنت انسانی جانیں بچائیں۔ان کی دریافت کو جہان طب میں انتہائی اہم سنگ میل خیال کیا جاتا ہے۔تاہم جیسے جیسے ان کا استعمال وسیع ہوتا گیا ویسے ویسے جراثیم میں بھی ان کے خلاف مزاحمت پیدا ہونے لگی جس کے نتیجے میں یہ ادویہ انفیکشنز پر بے اثر ہونے لگیں۔

حالیہ عرصے کے دوران متعدد تحقیقی رپورٹس شایع ہوچکی ہیں جن میں بتایا گیا تھا کہ بیکٹیریا میں اینٹی بایوٹکس کے خلاف مزاحمت پیدا ہوگئی ہے اور اب بیشتر اینٹی بایوٹک دوائیں جزوی یا کلی طور پر انفیکشنز کے خلاف بے اثر ہوگئی ہیں۔

ماہرین صحت یہ ادراک رکھتے ہیں کہ بیکٹیریا میں اینٹی بایوٹکس کے خلاف بڑھتی ہوئی مزاحمت کے انتہائی خوفناک اثرات مرتب ہوں گے۔ آج جو امراض قابل علاج ہیں وہ مستقبل میں لاعلاج ہوجائیں گے۔یہی وجہ ہے کہ نئی اینٹی بایوٹکس کی دریافت پر شب و روز تحقیق جاری ہے۔

اس ضمن میں فرانسیسی سائنس دانوں نے اہم کامیابی حاصل کرتے ہوئے دو طاقتور اینٹی بایوٹکس دریافت کرلی ہیں۔سائنس دانوں کے مطابق اس دریافت سے عالمی سطح پر بیکٹیریا کے اندر بڑھتی ہوئی مزاحمت کو شکست دینے اور انسانی جانیں بچانے میں مدد ملے گی۔

پروفیسر برائس فیلڈین اور ان کی ٹیم کا تعلق انسرم انسٹیٹیوٹ اور یونی ورسٹی آف رینیز وَن سے ہے۔ان کی یہ تحقیق موقر سائنسی جریدے PLOS Biology میں شایع ہوئی ہے۔ محققین کی ٹیم کے مطابق اس نے ایک بیکٹیریائی ٹاکسن دریافت جسے بعدازاں طاقت ور اینٹی بایوٹکس میں کامیابی سے تبدیل کیا گیا۔

پروفیسر کے مطابق دوران تحقیق انھوں نے دیکھا کہ Staphylococcus aureus سے پیدا ہونے والا ٹاکسن جو عموماً انفیکشن کو پھیلنے میں مدد دیتا ہے،یہی ٹاکسن جسم میں موجود دیگر بیکٹیریا کو ختم کرنے کی بھی صلاحیت رکھتا ہے۔

چناں چہ اس میں انفیکشن پیدا کرنے اور ساتھ ہی ساتھ اسے ختم کرنے کی متضاد صلاحیتیں بیک وقت پائی جاتی تھیں۔ پروفیسر برائس فیلڈین اور ان کے ساتھیوں نے سوچا کہ اگر وہ اس ٹاکسن کی دونوں صلاحیتوں کو جدا کرنے میں کام یاب ہوجائیں تو نئی اینٹی بایوٹکس وجود میں آسکتی ہیں۔یہ ایک چیلنج تھا جسے سائنس دانوں نے قبول کرلیا۔آٹھ سال کے مسلسل تجربات کے بعد بالآخر محققین اپنے مقصد میں کام یاب ہوگئے۔

تجربہ گاہ میں بیکٹیریا پر نئی اینٹی بایوٹکس کے تمام تجربات کام یاب رہے ہیں۔اگلے مرحلے میں انھیں انسانوں پر آزمایا جائے گا۔ ماہرین کو پوری امید ہے کہ انسانوں پر بھی ان ادویہ کے تجربات کام یاب ثابت ہوں گے۔

سپورٹس صورت حال

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

سوریہ ونشی کی سیریز میں شاندار کارکردگی

بین الاقوامی کرکٹ کے کم عمر ترین اعزاز یافتہ کھلاڑی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

بھارت کے 15 سالہ نوجوان بلے باز ویبھو سوریہ ونشی نے زمبابوے کے خلاف ٹی-20 سیریز میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ کامیابی ان کے لیے ایک خواب کی تعبیر ہے۔ انہوں نے تیسرے اور آخری ٹی-20 میچ میں 49 گیندوں پر 81 رنز کی فیصلہ کن اننگز کھیل کر بھارت کو تین میچوں کی سیریز میں 3-0 سے کلین سویپ دلانے میں اہم کردار ادا کیا۔ سیریز کے تین میچوں میں سوریہ ونشی نے 50، 20 اور 81 رنز اسکور کیے۔ اس عمدہ کارکردگی پر انہیں نہ صرف آخری میچ کا بہترین کھلاڑی بلکہ پوری سیریز کا بہترین کھلاڑی بھی قرار دیا گیا۔ اس کے ساتھ ہی وہ مردوں کی بین الاقوامی کرکٹ میں ان دونوں اعزازات کو حاصل کرنے والے کم عمر ترین کھلاڑی بن گئے۔ میچ کے بعد گفتگو کرتے ہوئے سوریہ ونشی نے کہا کہ ان کے لیے یہ لمحہ کسی خواب سے کم نہیں۔ انہوں نے کہا کہ پہلی بار میچ اور سیریز کے بہترین کھلاڑی کے اعزازات حاصل کر کے انہیں بے حد خوشی محسوس ہو رہی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ہرارے پہنچنے کے بعد ٹیم نے دو سے تین روز تک بھرپور تیاری کی، جس کا انہیں بھرپور فائدہ ملا۔ انہوں

نے کہا کہ وہ اس میدان سے پہلے ہی واقف تھے کیونکہ انڈر-19 ورلڈ کپ بھی یہیں کھیل چکے ہیں، اس لیے یہاں کھیلنا ہمیشہ انہیں پسند رہا ہے۔ انہوں نے کپتان شریس ایئر، کوچنگ اسٹاف اور پوری ٹیم کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا کہ سب نے ان پر بھرپور اعتماد کیا، جس سے ان کے حوصلے میں اضافہ ہوا۔ ہرارے اسپورٹس کلب سوریہ ونشی کے لیے خوش قسمت میدان ثابت ہو رہا ہے۔ رواں سال انہوں نے انڈر-19 ورلڈ کپ کے سیمی فائنل میں 68 رنز بنائے تھے، جبکہ اسی میدان پر فائنل میں جارحانہ انداز میں 175 رنز کی ناقابل شکست اننگز کھیل کر سب کی توجہ حاصل کی تھی۔ اب بین الاقوامی سطح پر 81 رنز کی ذمہ دارانہ اننگز کھیل کر انہوں نے ایک اور منفرد ریکارڈ اپنے نام کر لیا اور 16 برس کی عمر سے پہلے مردوں کی بین الاقوامی کرکٹ میں ایک سے زائد نصف سنچریاں بنانے والے پہلے کھلاڑی بن گئے۔ اپنی بلے بازی کے انداز کے بارے میں انہوں نے کہا کہ وہ ٹی-20 کرکٹ میں ہمیشہ اسی انداز سے کھیلتے ہیں اور ان کی کوشش ہوتی ہے کہ ٹیم کو اچھا آغاز فراہم کریں۔ اگر اچھی شروعات مل جائے تو پھر اننگز کو بڑی اننگز میں تبدیل کرنا ان کا بنیادی ہدف ہوتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ان کی جارحانہ شاٹس کے پیچھے کوئی خاص راز نہیں، بلکہ وہ نیٹ پریکٹس میں جن شاٹس پر محنت کرتے ہیں، میچ میں بھی انہی کو دہرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ بھارتی کپتان شریس ایئر نے نوجوان ٹیم کی بے خوف کرکٹ کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ کھلاڑیوں نے پورے دورے میں غیر معمولی توانائی، مثبت سوچ اور جارحانہ انداز کا مظاہرہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ بطور کپتان ان کی ہمیشہ یہی کوشش رہتی ہے۔

اناہت سنگھ نے تاریخ رقم کردی

ورلڈ جونیئر اسکواش چیمپئن بننے پر وزیراعظم مودی نے مبارکباد دی

(ہندوستان سماچار)

وزیر اعظم نریندر مودی نے ہندوستانی خاتون کھلاڑی اناہت سنگھ کو ورلڈ جونیئر اسکواش چیمپئن شپ 2026 کا خطاب جیتنے پر مبارکباد دی اور ان کی اس کامیابی کو ہندوستانی کھیلوں کی تاریخ کا ایک قابل فخر لمحہ قرار دیا۔ کناڈا میں منعقدہ چیمپئن شپ کے خواتین کے سنگلز فائنل میں، اناہت نے مصر کی رقیہ سالم کو سیدھے گیمز میں 11-3، 11-7، 11-9 سے شکست دے کر طلائی تمغہ جیتا۔ اس تاریخی فتح کے ساتھ ہی 18 سالہ اناہت ورلڈ جونیئر اسکواش چیمپئن بننے والی پہلی ہندوستانی کھلاڑی بن گئیں۔ انہوں نے گزشتہ 15 برسوں سے مصر کے مقابلے میں غلبہ کا خاتمہ بھی کیا۔ وزیر اعظم مودی نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر لکھا، 2026 ورلڈ جونیئر اسکواش چیمپئن شپ میں ایک تاریخی کامیابی۔ طلائی تمغہ جیتنے اور عالمی جونیئر چیمپئن شپ کا خطاب جیتنے والی پہلی ہندوستانی اسکواش کھلاڑی بننے پر اناہت سنگھ پر فخر ہے۔ یہ کامیابی نوجوانوں میں اسکواش کو مزید مقبول بنانے کی۔ کھیل وزیر، نوجوانوں کے امور اور کھیل کے مرکزی وزیر منسکھ مانڈویہ نے بھی اناہت کو مبارکباد دیتے ہوئے ایکس پر لکھا، تاریخ رقم ہو گئی ہے۔ عالمی اسکواش جونیئر چیمپئن شپ جیتنے والی پہلی ہندوستانی بننے پر اناہت سنگھ کو مبارکباد۔ یہ ایک قابل ذکر کامیابی اور ہر ہندوستانی کے لیے فخر کا لمحہ ہے۔ اناہت نے سیمی فائنل تک رسائی حاصل کی تھی اور پچھلے سال اسی مقابلے میں کانسی کا تمغہ جیتا تھا۔ اس بار انہوں نے اپنی کارکردگی کو ایک قدم آگے بڑھاتے ہوئے فائنل میں رقیہ سالم کو شکست دے کر ٹائٹل اپنے نام کیا۔ مرکزی وزیر برائے نوجوانوں کے امور و کھیل منسکھ مانڈویہ نے بھی اناہت کو مبارکباد پیش کرتے ہوئے کہا کہ انہوں نے تاریخ رقم کردی ہے۔ ان کے مطابق عالمی جونیئر اسکواش چیمپئن شپ جیتنے والی پہلی ہندوستانی بننا ایک غیر معمولی کارنامہ ہے اور یہ ہر ہندوستانی کے لیے فخر و مسرت کا باعث ہے۔ قابل ذکر ہے کہ اناہت سنگھ گزشتہ برس اسی چیمپئن شپ میں کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب رہی تھیں، جبکہ اس بار انہوں نے اپنی کارکردگی میں نمایاں بہتری لاتے ہوئے سیمی فائنل سے آگے بڑھ کر فائنل میں بھی شاندار فتح حاصل کی اور عالمی چیمپئن کا اعزاز اپنے نام کر لیا۔ ماہرین کھیل کے مطابق اناہت سنگھ کی یہ تاریخی کامیابی ہندوستان میں اسکواش کے کھیل کے لیے ایک سنگ میل ثابت ہوگی۔ اس فتح سے نہ صرف نوجوان کھلاڑیوں کا حوصلہ بڑھے گا بلکہ عالمی سطح پر ہندوستانی اسکواش کو بھی نئی شناخت اور مزید تقویت حاصل ہوگی۔ اناہت کی یہ کامیابی آنے والے برسوں میں ملک کے لیے مزید بین الاقوامی اعزازات کی امید بھی روشن کرتی ہے۔

کامن ویلتھ ٹیبل ٹینس چیمپئن شپ آج سے نئی دہلی میں شروع ہوگی

(یو این آئی)

کامن ویلتھ ٹیبل ٹینس چیمپئن شپ 2026 کا آغاز پیر سے نئی دہلی کے تیاگ راج اسٹیڈیم میں ہوگا، جو 2 اگست تک جاری رہے گی۔ اس چیمپئن شپ میں 25 سے زائد دولت مشترکہ ممالک کے کھلاڑیوں کی شرکت متوقع ہے۔ اس سے قبل 2019 میں کٹک میں منعقدہ چیمپئن شپ میں ہندوستان نے تمام سات طلائی تمغے جیت کر تاریخ رقم کی تھی۔ اس کارنامے کو انجام دینے والا ہندوستان تیسرا ملک تھا۔ اس سے پہلے ہانگ کانگ (چین) نے 1983 میں، جبکہ انگلینڈ نے 1971، 1973 اور 1975 کے ابتدائی تین ایڈیشنوں میں یہ اعزاز حاصل کیا تھا۔ یہ چیمپئن شپ ایسے وقت میں منعقد ہو رہی ہے جب گلاسگو میں 2026 کے دولت مشترکہ کھیل جاری ہیں، تاہم ان کھیلوں کے پروگرام میں ٹیبل ٹینس شامل نہیں ہے۔ چیمپئن شپ کے لیے ہندوستانی ٹیم میں چار اولمپین کھلاڑی شریجا اکولا، جی ساتھیان، مناو ٹھکر اور ہرمیت دیسائی شامل ہیں۔ آئی ٹی ٹی ایف مردوں کی ڈبلز عالمی درجہ بندی میں دوسرے نمبر پر موجود منوش شاہ بھی ہندوستانی ٹیم کا حصہ ہیں اور وہ مانو ٹھکر کے ساتھ جوڑی بنائیں گے۔ مانو ٹھکر عالمی درجہ بندی میں 38 ویں نمبر کے ساتھ ہندوستان کے سب سے زیادہ رینک والے مرد سنگلز کھلاڑی ہیں، جبکہ منوش شاہ ان سے دو درجے پیچھے 40 ویں نمبر پر ہیں۔ ہرمیت دیسائی اس ٹورنامنٹ میں موجودہ مرد سنگلز چیمپئن کی حیثیت سے اپنے اعزاز کا دفاع کریں گے۔

سری لنکا کے خلاف ٹیسٹ میچوں کیلئے ٹیم کا انتخاب منگل کو نیتیش کا کھیلنا مشکوک

(مانیٹرنگ ڈیسک)

سری لنکا کے خلاف ہونے والی اوے ٹیسٹ سیریز کے لیے ٹیم کا انتخاب منگل کو کیا جائے گا اور پوری امید ہے کہ یہ میٹنگ ورچول طریقے سے ہوگی۔ ہندستان 15 سے 27 اگست کے درمیان گالے اور کولمبو میں دو ٹیسٹ میچ کھیلے گا۔ بی سی سی آئی (انڈین کرکٹ کنٹرول بورڈ) کے سکریٹری دیوجیت سائکیا نے بتایا کہ ٹیم میں کچھ چھوٹی موٹی تبدیلیوں کو چھوڑ کر زیادہ تبدیلیوں کا امکان نہیں ہے۔ یہ ٹیم ویسی ہی ہوگی جیسی جون میں شبھمن گل کی قیادت میں افغانستان کے خلاف کھیلی تھی۔ سلیکشن میٹنگ میں بنیادی توجہ اس بات پر ہوگی کہ کیا جسپریت بمراہ کو سیریز کے لیے منتخب کیا جائے گا یا نہیں۔ اگرچہ ان کے منتخب ہونے کا امکان ہے، اور ساتھ ہی محمد سراج کے بھی، جنہوں نے بمراہ کی غیر موجودگی میں افغانستان کے خلاف گیند بازی کی کمان سنبھالی تھی۔ لیکن سب سے اہم بات یہ ہے کہ کیا سلیکٹرز گزشتہ رنجی سیزن میں سب سے زیادہ وکٹیں لینے والے عاقب نبی کو ٹیم میں موقع دیں گے یا نہیں۔ اس دوران، خبر ہے کہ نیتیش کمار ریڈی، جو جون میں نیو چنڈی گڑھ ٹیسٹ کے لیے ٹیم کا حصہ تھے، گزشتہ ماہ لگنے والی کواڈ ریسیپس کی چوٹ کی وجہ سے بنگلورو کے سینٹر آف ایکسیلنس میں ری ہیبلیٹیشن سے گزر رہے ہیں اور ان کے منتخب ہونے کا امکان کم ہے۔ ہندستانی ٹیم میں شامل کچھ منتخب آل فارمیٹ کھلاڑیوں میں سے ایک، ریڈی نے بنگلورو میں گیند بازی شروع کر دی ہے، لیکن ذرائع کا کہنا ہے کہ پانچ روزہ میچوں کے لیے ان پر غور کرنا ابھی قبل از وقت ہوگا۔ تاہم، امید ہے کہ وہ ستمبر میں ہونے والے متعدد وائٹ بال میچوں کے لیے تیار ہو جائیں گے۔ ریڈی نے آخری بار جون میں چنئی میں افغانستان کے خلاف تیسرے اور آخری ون ڈے میچ میں ہندستان کے لیے کھیلا تھا۔

دہرادون ٹی-20 لیگ 2 سے 9 ستمبر تک ہوگی

(یو این آئی)

کرکٹ ایسوسی ایشن آف اتراکھنڈ (سی اے یو) کی منظور شدہ دہرادون ٹی-20 لیگ 2026 کا انعقاد 2 ستمبر سے 9 ستمبر تک ابھیمنیو کرکٹ اکیڈمی میں کیا جائے گا، جس کے لیے باضابطہ کھلاڑیوں کا سلیکشن ٹرائل ہفتے کے دن کملال شرما کرکٹ گراؤنڈ، نتھووالا، دہرادون میں مکمل ہوا۔ دہرادون ٹی-20 لیگ 2026 کے لیے کل 650 کھلاڑیوں نے پلیئرز ڈرافٹ کے لیے اپنا رجسٹریشن کروایا، جن میں سے 350 سے زائد کھلاڑیوں نے ٹرائل میں حصہ لے کر اپنی صلاحیتوں اور کھیل کی مہارت کا شاندار مظاہرہ کیا۔ کھلاڑیوں کا جائزہ سلیکشن کمیٹی کے اراکین دھیرن راج شرما اور شمیم کھر لے نے لیا۔

ہندستان نے ٹی 20 میں نمبر ون رینکنگ دوبارہ حاصل کی

(یو این آئی)

ہندستان نے زمبابوے کے خلاف ابتدائی دو ٹی 20 میچ جیت کر ٹی 20 رینکنگ میں نمبر 1 کی جگہ پھر سے حاصل کر لی ہے۔ ہندستان نے انگلینڈ کے خلاف پچھلی سیریز میں 0-4 کی ہار کے ساتھ ٹی 20 میں اپنی نمبر ون رینکنگ گنوا دی تھی، لیکن زمبابوے کے خلاف ابتدائی دو میچوں میں شاندار جیت نے انہیں سرفہرست مقام پھر سے حاصل کرنے میں مدد کی ہے۔ ہندستان نے اس سیریز میں اب تک دونوں میچ آسانی سے جیتے ہیں۔ پہلے ٹی 20 میچ میں، ویبھو سوریہ ونشی نے 18 گیندوں میں نصف سنچری جڑ کر ہندستان کو سات وکٹوں سے جیت دلائی۔ دوسرے میچ میں، ایشان کشن نے 44 گیندوں میں 81 رن بنائے اور تلک ورما نے 29 گیندوں میں ناٹ آؤٹ 60 رن بنائے، جس سے ہندستان نے 90 رنوں سے جیت حاصل کر کے 2-0 کی ناقابل شکست برتری حاصل کر لی۔

یش دیال اس گھریلو سیزن چھتیس گڑھ سے کھیل سکتے ہیں

(یو این آئی)

اتر پردیش (یو پی) اور رائل چیلنجرز بنگلورو (آر سی بی) کے تیز گیند باز یش دیال اس گھریلو سیزن میں چھتیس گڑھ کی طرف سے کھیلتے ہوئے دکھائی دے سکتے ہیں۔ کرک انفو کو معلوم ہوا ہے کہ انہوں نے اتر پردیش کرکٹ ایسوسی ایشن (یو پی سی اے) سے اس سلسلے میں نو آبجیکشن سرٹیفکیٹ (این او سی) مانگا ہے، جو فی الحال زیر عمل ہے۔ جبکہ دیال اس وقت بنگلورو کے اور میں چھتیس گڑھ ٹیم کے ساتھ پری سیزن کیمپ میں حصہ لے رہے ہیں۔ گھریلو کرکٹ اور آئی پی ایل میں اپنی بہترین کارکردگی کی بدولت ہندستانی ٹیم تک آ پہنچے دیال نے اعلی سطح پر اپنا آخری مسابقتی میچ پچھلے سال جون میں کھیلا تھا، جو کہ آئی پی ایل 2025 کا فائنل تھا۔ رائل چیلنجرز بنگلورو (آر سی بی) نے انہیں نیلامی سے پہلے ریٹین کیا تھا، لیکن آئی پی ایل 2026 کی ٹیم میں انہیں جگہ نہیں ملی تھی۔ موبوبات کی قیادت والے کوچنگ اسٹاف نے کہا تھا، "ذاتی وجوہات کے باعث دیال اور آر سی بی دونوں کے لیے انہیں منتخب کرنا فائدے مند نہیں تھا۔" دیال نے جون میں یو پی کے غازی آباد میں ہوئی غازی آباد پریمیئر لیگ میں حصہ لے کر پی کرکٹ میں واپسی کی کوشش کی تھی۔ اگست میں ہونے والی یو پی ٹی 20 لیگ کے لیے گورکھپور لائنز ٹیم نے اپنے ریٹین کیے گئے کھلاڑیوں کی فہرست میں انہیں شامل بھی کیا تھا، لیکن اس جمعہ کو ہوئی نیلامی کے بعد جب ٹیم نے اپنے تمام 18 کھلاڑیوں کی فہرست جاری کی تو اسکواڈ میں دیال کا نام غائب تھا۔ اتر پردیش کرکٹ ایسوسی ایشن (یو پی سی اے) نے اس معاملے پر تبصرہ کرنے سے انکار کر دیا۔

بی سی سی آئی اگست میں یو کے میں ہندستان کی کارکردگی کا جائزہ لے گا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

بی سی سی آئی (انڈین کرکٹ کنٹرول بورڈ) اگلے مہینے کے آغاز میں آئرلینڈ، انگلینڈ اور زمبابوے میں ہندستانی ٹیم کی کارکردگی کا جائزہ لے گا۔ ساتھ ہی، ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر کے ساتھ کام کرنے والے سپورٹ اسٹاف کے کچھ اراکین کے کانٹریکٹ پر بھی فیصلہ لیا جائے گا۔ ہفتے کے روز کرک بز سے بات کرتے ہوئے بی سی سی آئی کے سکریٹری دیوجیت سائکیا نے کہا کہ جائزہ میٹنگ میں حال ہی کے تمام وائٹ بال میچوں کو شامل کیا جائے گا، خاص طور پر آئرلینڈ اور انگلینڈ میں کھیلے گئے میچوں کو۔ ان دوروں پر ہندستانی ٹیم کی کارکردگی بہت خراب رہی؛ انگلینڈ کے خلاف ایک ون ڈے میچ میں ملی جیت کے علاوہ ٹیم کوئی اور میچ نہیں جیت سکی۔ بی سی سی آئی سکریٹری نے کہا، "ہم اگست میں جائزہ میٹنگ کریں گے،" لیکن انہوں نے تاریخ نہیں بتائی۔ گزشتہ مہینے بیلفاسٹ میں آئرلینڈ کے خلاف دو میچوں کی ٹی-20 سیریز میں ہندستان کو پہلی بار شکست کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اس کے بعد انگلینڈ کے خلاف پانچ ٹی-20 میچوں کی سیریز میں ہندستان چار میچ ہار گیا اور ایک میچ منسوخ ہو گیا۔ نئے کپتان شریاس ایئر کی قیادت میں، یہ مارچ میں ورلڈ کپ میں ملی شاندار کامیابی کے بعد کارکردگی میں ایک بڑا الٹ پھیر تھا۔ انگلینڈ میں تین میچوں کی ون ڈے سیریز میں شبھمن گل کی قیادت میں ہندستان کو ہیری بروک کی ٹیم سے 1-2 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ تاہم، امید کے مطابق، ہندستان نے زمبابوے میں جاری ٹی-20 سیریز جیت لی۔ سائکیا نے جائزے کے دائرے کے بارے میں تفصیل سے نہیں بتایا، لیکن تصدیق کی کہ بی سی سی آئی سپورٹ اسٹاف کے کچھ اراکین کے کانٹریکٹ پر غور کرے گا۔ کرک بز نے پہلے ہی رپورٹ دی تھی کہ اسسٹنٹ کوچ ریان ٹین ڈوشکاٹے نے بی سی سی آئی سے اپنی ذمہ داریوں سے سبکدوش کرنے کی درخواست کی ہے۔ ڈوشکاٹے کا ابتدائی دو سال کا کانٹریکٹ مکمل ہو چکا ہے اور اس بات کا امکان ہے کہ ان کی درخواست قبول کر لی جائے گی۔ تاہم، فیلڈنگ کوچ ٹی۔ دلیپ کے مستقبل کے بارے میں ابھی کوئی واضح معلومات نہیں ہے۔ ان پر سوال اٹھ رہے ہیں، خاص طور پر اس لیے کیونکہ یو کے دورے کے دوران ہندستان کی فیلڈنگ اور کیچنگ کا معیار امید کے مطابق نہیں رہا ہے۔

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,