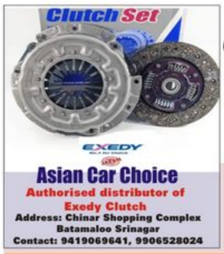


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

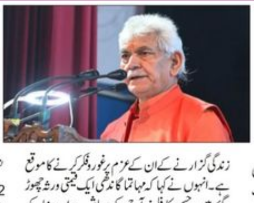
روزنامہ صورتحال سرینگر

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

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO-2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 237 Saturday 03 October 2026 - 20 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

(AI) کے دور میں بھی گاندھی کے نظریات کی اہمیت برقرار ہے: لیفٹیننٹ گورنر سنہا

سچائی، انسانیت، خود انحصاری اور اتحاد ہی ترقی کی راہنمائی کرنے والے اصول ہونے چاہیئے



سری نگر، 2 اکتوبر: گاندھی جینتی کے موقع پر، لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعہ کے روز کہا کہ سچائی، عدم تشدد، خود انحصاری، وقار اور سماجی ذمہ داری کے بارے میں مہاتما گاندھی کے نظریات آج کی تیزی سے بدلتی ہوئی دنیا میں بھی اتنے ہی اہم اور متعلقہ ہیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ تکنیکی ترقی کا سفر انسانی اقدار اور فہم و بصیرت کے تابع ہونا چاہیے۔ کشمیر نیوز آبزرور (KNO) کی رپورٹ کے مطابق، سری نگر کے ایس کے آئی سی سی (SKICC) میں منعقدہ ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر سنہا نے کہا کہ 2 اکتوبر محض کیلنڈر کی ایک تاریخ نہیں ہے، بلکہ یہ شہریوں کے لیے گاندھی کی زندگی، ناانصافی کے خلاف مزاحمت کے ان کے انداز، خود انحصاری پر ان کے زور اور باوقار زندگی گزارنے کے ان کے عزم پر غور وفکر کرنے کا موقع ہے۔ انہوں نے کہا کہ مہاتما گاندھی ایک قیمتی ورثہ چھوڑ گئے ہیں، جس کا فلسفہ آج کے معاشرے اور دنیا کے لیے اہم اسباق فراہم کرتا ہے۔ گاندھی کے بچپن کا ذکر کرتے ہوئے سنہا نے کہا کہ مہاتما راجہ ہریش چندر کی کہانی سے گہرا متاثر ہوئے تھے اور انہوں نے سچائی پر قائم رہنے کا پختہ عزم کیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ گاندھی کی زندگی اس بات کا ثبوت ہے کہ انہوں نے مشکل حالات میں بھی سچائی کا دامن نہیں چھوڑا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے تعلیم کے بارے میں گاندھی کے نقطہ نظر کو بھی اجاگر کیا اور کہا کہ وہ سیکھنے کے عمل کو ایک ایسے سفر کے طور پر دیکھتے تھے جس کے ذریعے انسان زندگی کی گہرائی اور مقصد کو سمجھ سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ گاندھی نے سچائی کو اس سفر کا ایک لازمی جزو تسلیم کیا تھا۔ ہندوستان کی تحریکِ آزادی، بالخصوص 1942 کی 'کوئٹ انڈیا' (ہندوستان چھوڑو) تحریک میں گاندھی کے کردار کو یاد کرتے ہوئے سنہا نے کہا کہ ان کے "کوئٹ انڈیا" کے نعرے نے ملک بھر کے لوگوں کو متحرک کیا، جن میں بچے، نوجوان، خواتین اور بزرگ بھی شامل تھے۔

اننت ناگ پولیس نے مزید دو منشیات فروشوں کو گرفتار کرلیا، چرس برآمد

اننت ناگ منشیات کی لعنت کے خلاف اپنی مسلسل کارروائی کو جاری رکھتے ہوئے، اننت ناگ پولیس نے ضلع میں کی گئی ناکہ چیکنگ کی الگ الگ کارروائیوں کے دوران مزید دو منشیات فروشوں کو گرفتار کیا۔ سرنال چوک پر، پولیس پوسٹ شیر باغ کی ایک ٹیم نے دانش احمد شاہ ولد عبدالرحیم شاہ (ساکن خاناواری، مٹن) کو روکا اور حراست میں لے لیا۔ تلاشی کے دوران، اس کے قبضے سے پاؤڈر کی شکل میں 1 کلو 38 گرام چرس جیسا مواد برآمد ہوا۔ اس سلسلے میں، پولیس اسٹیشن اننت ناگ میں این ڈی پی ایس (NDPS) ایکٹ کی دفعات 20/8 کے تحت ایف آئی آر نمبر 2026/332 درج کر لی گئی ہے اور تفتیش شروع کر دی گئی ہے۔ ایک اور کارروائی میں، پولیس پوسٹ جنرل بس اسٹینڈ کی ناکہ پارٹی نے تربل چی پل (Chee Tarbal Bridge) کے مقام پر معراج اقبال بھٹ ولد محمد اقبال بھٹ (ساکن خانابل) کو گرفتار کیا۔ تلاشی کے دوران اس کے قبضے سے 7.25 گرام چرس جیسا مواد برآمد ہوا۔ معاملے کا نوٹس لے لیا گیا ہے اور مزید تفتیش جاری ہے۔ اننت ناگ پولیس منشیات کی غیر قانونی تجارت اور اسمگلنگ میں ملوث افراد کے خلاف سخت اور مسلسل کارروائی کرنے کے اپنے عزم کا اعادہ کرتی ہے۔

ڈی سی پونچھ نے لیا اراضی کے استعمال میں تبدیلی معاملات کا جائزہ

پونچھ، سرنکوٹ، منڈی، مینڈھر اور منکوٹ سے موصول درخواستوں پر غور

(پونچھ)

ڈپٹی کمشنر پونچھ اشوک کمار شرما نے آج ضلع میں اراضی کے استعمال میں تبدیلی کی اجازت سے متعلق درخواستوں کے جائزے اور نمٹارے کے لیے منعقدہ اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر طاہر مصطفیٰ ملک، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو محمد سعید، جنرل منیجر ضلع صنعتی مرکز نعیم النسا بھٹی، چیف ایگزیکٹو آفیسر پونچھ ڈیولپمنٹ اتھارٹی فرید کوہلی، چیف ایگریکلچر آفیسر جوگ راج ساتھی، اے آر ٹی او کے علاوہ دیگر متعلقہ ضلعی افسران اور مختلف محکموں کے نمائندگان نے شرکت کی۔

ایف ڈی اے کی جانب سے پورے جموں وکشمیر میں غذائی تحفظ کی نگرانی اور کارروائی تیز

31 شکایتی مقدمات درج، خلاف ورزیوں پر جرمانے عائد

غذائی تحفظ کی نگرانی اور قوانین کے نفاذ کی سرگرمیوں کو جاری رکھتے ہوئے فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈمنسٹریشن (ایف ڈی اے) جموں وکشمیر نے گزشتہ چند روز کے دوران پورے مرکز کے زیر انتظام علاقے میں مختلف مقامات کا معائنہ کیا تاکہ فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈز ایکٹ 2006 اور اس کے تحت وضع کردہ ضوابط کی تعمیل یقینی بنائی جا سکے۔ کارروائی کے دوران فوڈ سیفٹی ٹیموں نے مختلف اضلاع میں غذائی کاروبار سے وابستہ اداروں کے 348 معائنے کیے اور خوردنی تیل، گھی، دودھ اور دودھ سے بنی اشیا، مصالحہ جات اور دیگر غذائی مصنوعات سمیت مختلف اہم اشیائے خورونوش کے 180 نمونے حاصل کیے۔ ان نمونوں کو مقررہ حفاظتی اور معیار کے پیمانوں کے مطابق جانچ کے لیے این اے بی ایل سے منظور شدہ غذائی جانچ لیبارٹریوں کو بھیج دیا گیا ہے۔

جی ڈی سی کستی گڑھ میں گاندھیائی فلسفے پر خصوصی لیکچر کا انعقاد

طلبہ کو مہاتما گاندھی کی زندگی، تعلیمات سے آگاہ کیا گیا

گورنمنٹ ڈگری کالج کستی گڑھ میں آج گاندھی جینتی کے سلسلے میں گاندھیائی فلسفے پر ایک خصوصی لیکچر کا انعقاد کیا گیا۔ پروگرام کا مقصد طلبہ کو مہاتما گاندھی کی زندگی، تعلیمات اور ان کے نظریات کی موجودہ دور میں اہمیت سے آگاہ کرنا تھا۔ لیکچر ڈاکٹر لیاقت بشیر نے دیا۔ انہوں نے موجودہ معاشرے میں گاندھیائی اصولوں کی معنویت پر ایک فکر انگیز اور معلوماتی خطاب کیا۔ انہوں نے مہاتما گاندھی کی زندگی اور تعلیمات کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالتے ہوئے تعلیم اور قوم کی تعمیر میں ان کی اہم خدمات کو اجاگر کیا۔

اے ڈی سی نے بھدرواہ میں جاری ترقیاتی کاموں کا تفصیلی معائنہ کیا

(بھدرواہ)

ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر سنیل کمار بھٹیال نے آج سب ڈویژن بھدرواہ کا تفصیلی دورہ کر کے جاری ترقیاتی کاموں کی پیش رفت اور عوامی سہولیات کا جائزہ لیا۔ اے ڈی سی کے ہمراہ اسسٹنٹ انجینئر، محکمہ سڑک و عمارات کے عملے اور جاری منصوبوں سے وابستہ ٹھیکیدار بھی موجود تھے۔

ڈی سی ادھم پور نے زیرِ التوا تعمیراتی اجازت ناموں کا جائزہ لیا

تعمیراتی معاملات میں متعلقہ محکموں کے درمیان بہتر تال میل یقینی بنانے کی ہدایت

(ادھمپور)

ڈپٹی کمشنر ادھم پور منگا شیرپا نے آج منی کانفرنس ہال، ڈی سی آفس کمپلیکس میں عمارتوں کے آپریشن اور کنٹرول سے متعلق اتھارٹی (بی او سی اے) کے اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں چینی ٹاپ ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے چیف ایگزیکٹو آفیسر راکیش دوبے، ڈویژنل فاریسٹ آفیسر، ایس ڈی ایم چینینی، ٹاؤن پلانر اور متعلقہ محکموں کے دیگر افسران نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران تعمیراتی اجازت ناموں سے متعلق زیر التوا معاملات کا جائزہ لیا گیا۔ ان میں نئی رہائشی اور تجارتی عمارتوں کی تعمیر، موجودہ عمارتوں کی مرمت و تزئین و آرائش اور مقامی موروثی باشندوں کی جانب سے اراضی کی ترقی سے متعلق معاملات شامل تھے۔

اننت ناگ میں سوچھتا ہی سیوا مہم کے تحت سائیکلوتھون منعقد

صحت مند طرزِ زندگی اور منشیات سے پاک معاشرے کا پیغام عام کیا گیا

(اننت ناگ)

محکمہ یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس اننت ناگ نے ضلعی انتظامیہ اور اسسٹنٹ کمشنر پنچایت کے اشتراک سے آج 'سوچھتا ہی سیوا' مہم اور 'نشا مکت بھارت ابھیان' کے تحت ضلعی سطح کے سائیکلوتھون کا انعقاد کیا۔ اس کا مقصد صفائی، ماحولیاتی بیداری، صحت مند طرز زندگی اور منشیات سے پاک معاشرے کے قیام کو فروغ دینا تھا۔ سائیکلوتھون کو ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر اننت ناگ وکاس اہلاوت نے کے پی روڈ پر سرنال دھرت سے ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا، جو اسپورٹس اسٹیڈیم مٹن میں اختتام پذیر ہوا۔ ضلعی سطح کی اس سرگرمی میں مجموعی طور پر 1068 افراد نے شرکت کی۔ تقریب کا مقصد ضلع بھر میں 'سوچھتا ہی سیوا' کا پیغام عام کرنا اور لوگوں کو ذمہ دارانہ انداز میں کچرے کے انتظام، صاف ستھرے ماحول کو برقرار رکھنے اور صاف و سرسبز ماحول کے فروغ میں اپنا کردار ادا کرنے کی ترغیب دینا تھا۔

اربن فاریسٹری ڈویژن سری نگر نے بلال احمد ملک کو سبکدوشی پر الوداع کہا

محکمہ جنگلات میں طویل عرصے تک دی گئی خدمات اور محنت کو سراہا گیا

(سرینگر)

اربن فاریسٹری ڈویژن سری نگر کی اسٹیفس رینج کی جانب سے محکمہ جنگلات کے فارسٹ گارڈ بلال احمد ملک کی سبکدوشی کے موقع پر ایک پُروقار الوداعی تقریب کا انعقاد کیا گیا۔ تقریب میں اربن فاریسٹری ڈویژن سری نگر کے ڈویژنل فاریسٹ آفیسر کے علاوہ اسٹیفس رینج کے تمام ملازمین اور فیلڈ عملے نے شرکت کی۔ اس موقع پر ساتھی ملازمین نے بلال احمد ملک کی محکمہ جنگلات میں دورانِ ملازمت انجام دی گئی خدمات، محنت اور ادارے کے لیے ان کی خدمات و تعاون کو سراہا۔ ڈویژنل فاریسٹ آفیسر اور عملے نے بلال احمد ملک کے لیے سبکدوشی کے بعد صحت مند، خوشگوار اور پُرسکون زندگی کے لیے نیک تمناؤں کا اظہار کیا۔

اننت ناگ میں عالمی یومِ معمر افراد منایا گیا

بزرگ شہریوں کو قانونی حقوق سے آگاہ کیا گیا

(اننت ناگ)

ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی اننت ناگ نے ضلع اننت ناگ کی تعلقہ قانونی خدمات کمیٹیوں کے اشتراک سے آج عالمی یومِ معمر افراد منایا۔ اس دن کو منانے کا مقصد بزرگ شہریوں کے حقوق، فلاح و بہبود اور صحت سے متعلق بیداری پیدا کرنا تھا۔ اس موقع پر ڈی ایل ایس اے اننت ناگ اور اس کی تعلقہ قانونی خدمات کمیٹیوں کی جانب سے مختلف مقامات پر صحت کیمپ منعقد کیے گئے، جہاں بزرگ افراد کا بنیادی طبی معائنہ کیا گیا اور انہیں صحت سے متعلق ضروری رہنمائی فراہم کی گئی۔ کیمپوں میں شریک بزرگ شہریوں کو باقاعدگی سے طبی نگہداشت حاصل کرنے اور صحت مند اور باوقار زندگی گزارنے کی اہمیت سے بھی آگاہ کیا گیا۔ پروگراموں کے دوران بزرگ افراد کے قانونی حقوق اور انہیں حاصل قانونی مراعات کے بارے میں بھی بیداری پیدا کی گئی۔ اس سلسلے میں ڈی ایل ایس اے اور تعلقہ قانونی خدمات کمیٹیوں کے ذریعے دستیاب مفت قانونی خدمات اور قانونی خدمات کے نظام کے تحت اہل افراد کو فراہم کی جانے والی معاونت کے بارے میں بھی معلومات دی گئیں۔ پروگراموں میں بزرگ شہریوں، افسران، پیرا لیگل رضا کاروں اور دیگر متعلقہ افراد نے شرکت کی۔ اس موقع پر ڈی ایل ایس اے اننت ناگ اور اس کی تعلقہ قانونی خدمات کمیٹیوں نے بزرگ افراد کے حقوق، وقار اور فلاح و بہبود کے تحفظ اور انہیں قانونی و معاون خدمات تک رسائی یقینی بنانے کے عزم کا اعادہ کیا۔

جے ایم سی: زیرِ زمین پانی کی سطح بہتر بنانے پر توجہ

ایک ہزار سے زائد سرکاری اسکولوں میں منصوبے نافذ کرنے کا اعلان

(جموں)

جموں میونسپل کارپوریشن نے آج گورنمنٹ گرلز ہائی اسکول، گاندھی نگر میں بارش کے پانی کو محفوظ کرنے کے منصوبے کو مکمل کر کے اس کا افتتاح کیا۔ تقریباً دو ماہ قبل شروع کیے گئے اس منصوبے کا افتتاح میونسپل کارپوریشن جموں کے کمشنر ڈاکٹر دیوانش یادو نے کیا۔ یہ اقدام پانی کے تحفظ، زیرِ زمین پانی کی سطح بہتر بنانے اور ماحول دوست پائیدار انتظام کے لیے کارپوریشن کی جاری کوششوں کا حصہ ہے۔ یہ پروگرام 'سیوا پرو' سرگرمیوں کے تحت منعقد کیا گیا۔ اس موقع پر پانی کے تحفظ کا حلف بھی دلایا گیا، جس میں طلبہ، اساتذہ اور جموں میونسپل کارپوریشن کے افسران و اہلکاروں نے پانی بچانے، اس کے ضیاع کو روکنے اور اس قیمتی قدرتی وسائل کو دانش مندی سے استعمال کرنے کا عہد کیا۔

اے ڈی ڈی سی شوپیان کی صدارت میں وکِست گرام پنچایت پلان پر ورکشاپ منعقد

دیہی ترقی کیلئے عوامی شمولیت پر مبنی جامع منصوبہ بندی، مختلف اسکیموں کے باہمی انضمام اور شفافیت پر زور

(شوپیان)

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر شوپیان ڈاکٹر ناصر احمد لون نے آج منی سیکریٹریٹ شوپیان میں وی بی۔ جی رام جی کے تحت 'وکِست گرام پنچایت پلان' کے موضوع پر منعقدہ ورکشاپ کی صدارت کی۔ ورکشاپ کا مقصد جامع اور عوامی شمولیت پر مبنی منصوبہ بندی کو مضبوط بنانا اور ایسی دیہی ترقی کو فروغ دینا تھا جو شمولیتی، مضبوط اور خوشحال ہو۔ اس موقع پر اے ڈی ڈی سی نے مقامی ضروریات اور ترجیحات کی نشاندہی کرتے ہوئے جامع گرام پنچایت منصوبے تیار کرنے اور انہیں قابلِ عمل ترقیاتی منصوبوں میں تبدیل کرنے کی اہمیت اجاگر کی۔ انہوں نے وسائل کے مؤثر استعمال اور نچلی سطح پر بہتر نتائج کے حصول کے لیے مختلف اسکیموں اور محکموں کے درمیان باہمی تال میل پر بھی زور دیا۔ ورکشاپ کے دوران اے ڈی ڈی سی نے شرکا کو وی بی۔ جی رام جی کے تحت مربوط منصوبہ بندی کے حوالے سے آگاہ کیا۔ اس میں مقامی ضروریات، عوامی شمولیت، ماحولیات، ٹیکنالوجی، اعداد و شمار اور بنیادی ڈھانچے جیسے اہم شعبوں کو شامل کیا گیا۔ منصوبہ بندی کو عملی شکل دینے کے لیے سالانہ عملی منصوبوں کی تیاری، ان پر عمل درآمد اور حقیقی وقت میں پیش رفت کی نگرانی کے طریقہ کار پر بھی تفصیلی تبادلہ خیال کیا گیا۔

سری نگر میں ایف ایس آر پی تربیتی پروگرام اختتام پذیر

جموں وکشمیر کے تمام اضلاع سے 50 کمیونٹی وسائل افراد کی تربیت

(سری نگر)

قومی کاروباری مہم کے تحت فوڈ سروس ریسورس پرسنز (ایف ایس آر پی) کے لیے دس روزہ رہائشی تربیتی پروگرام آج سری نگر میں اختتام پذیر ہوا۔ یہ پروگرام جموں و کشمیر رورل لائیولی ہڈمشن (جے کے آر ایل ایم) نے کدومبا شری نیشنل ریسورس آرگنائزیشن (این آر او) کے اشتراک سے منعقد کیا۔ اس اقدام کا مقصد پورے مرکز کے زیر انتظام علاقے میں غذائی اشیا سے متعلق خود امدادی گروپوں کے کاروباری اداروں کی معاونت کے لیے خصوصی تربیت یافتہ افراد کا ایک موثر نظام تیار کرنا تھا۔

رسرو ودیا کا پیغام آج بھی انسانیت کی رہنمائی کر رہا ہے

مہاتما گاندھی کے 157 ویں یومِ پیدائش پر خراجِ عقیدت

(انفو)

وزیر برائے خوراک، شہری رسد و امور صارفین، اطلاعاتی ٹیکنالوجی، یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس اور سائنس و ٹیکنالوجی ستیش شرما نے 2 اکتوبر کو ملک بھر میں منائی جانے والی گاندھی جینتی کے موقع پر جموں و کشمیر کے عوام کو دلی مبارکباد پیش کی۔ وزیر نے مہاتما گاندھی کے 157 ویں یوم پیدائش پر انہیں شاندار خراجِ عقیدت پیش کرتے ہوئے تحریکِ آزادی میں ان کی گراں قدر خدمات کو یاد کیا۔ انہوں نے سچائی، عدم تشدد، خود انحصاری، سودیشی، صفائی اور سرو ودیا کے ان کے اصولوں کی موجودہ دور میں اہمیت کو بھی اجاگر کیا۔ اپنے پیغام میں ستیش شرما نے کہا کہ مہاتما گاندھی کی زندگی اور فلسفہ آج بھی نسلوں کے لیے مشعل راہ ہے اور موجودہ معاشرے کو درپیش چیلنجوں سے نمٹنے کے حوالے سے ان کے نظریات کی اہمیت برقرار ہے۔ انہوں نے کہا کہ گاندھی جی نے دنیا کو دکھایا کہ سچائی اور عدم تشدد محض نظریات نہیں بلکہ پائیدار امن، سماجی ہم آہنگی اور مثبت تبدیلی کے حصول کے مؤثر ذرائع ہیں۔ ان کے مطابق ستیہ، اہنسا، سودیشی، سوچھتا اور سرو ودیا کا پیغام آج بھی انسانیت کی رہنمائی کر رہا ہے۔ ستیش شرما نے عوام بالخصوص نوجوانوں پر زور دیا کہ وہ گاندھی جی کی زندگی اور خدمات سے تحریک حاصل کرتے ہوئے ان کے اصولوں کو اپنی روزمرہ زندگی میں عملی شکل دیں۔

عرس حضرت نظام الدین اولیاءؒ پر میر واعظ ہمدانی کی مبارکباد

امن، رواداری اور خدمتِ خلق کو فروغ دینے پر زور

(سرینگر)

سرینگر// جموں وکشمیر جمعیت ہمدانیہ کے سربراہ میر واعظ کشمیر مولانا ریاض احمد ہمدانی نے برصغیر کے بلند پایہ ولی کامل، صوفی بزرگ اور عارف باللہ حضرت نظام الدین اولیاءؒ کے 723 ویں سالانہ عرسِ مبارک کے موقع پر تمام اہلِ اسلام کو دلی مبارکباد پیش کرتے ہوئے کہا کہ حضرت نظام الدین اولیاءؒ نے اپنی پوری زندگی محبت، انسانیت، اخوت اور رواداری کے فروغ کے لئے وقف کی اور ان کی تعلیمات آج بھی ہمارے لئے مشعل راہ ہیں۔ انہوں نے کہا کہ حضرت نے برصغیر میں تبلیغ اشاعت دین اسلام میں کلیدی رول ادا کیا اور انہیں محبوب الٰہی کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ اُن کی تعلیمات ہمیں نفرت، تعصب اور تقسیم سے بالاتر ہو کر انسانیت کی خدمت، ضرورت مندوں کی مدد اور معاشرے میں محبت و بھائی چارے کو فروغ دینے کا درس دیتی ہیں۔ آج کے دور میں ان کے پیغامِ امن و انسان دوستی کو عام کرنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

کٹھوعہ فائرنگ: کانسٹیبل پورے اعزاز کے ساتھ سپرد خاک

جموں: جموں و کشمیر کے ضلع کٹھوعہ میں آپسی فائرنگ کے ایک واقعے میں ہلاک ہونے والے سی آئی ایس ایف کانسٹیبل محمد رفیق کی آخری رسومات جمعرات کو ضلع ڈوڈہ کے بھلیسہ علاقے میں واقع ان کے آبائی گاؤں میں پورے اعزاز کے ساتھ ادا کی گئیں۔ اہل خانہ، رشتہ داروں، سی آئی ایس ایف، پولیس اور سکیورٹی اہلکاروں کے علاوہ بڑی تعداد میں لوگوں نے جنازے میں شرکت کی۔

منگل کی شام کٹھوعہ ضلع کے بسوہلی کے مشکا علاقے میں واقع سیوا ہائیڈروالیکٹرک پاور پروجیکٹ پر ایک ساتھی اہلکار کی مبینہ فائرنگ کے نتیجے میں رفیق سمیت سی آئی ایس ایف کے چار اہلکار ہلاک ہوگئے تھے۔

رفیق کے والد، محمد اسرائیل، نے اس واقعے کی منصفانہ اور غیر جانبدارانہ جانچ کا مطالبہ کیا اور اپنے بیٹے کی ہلاکت کا سبب بننے والے تمام حالات کی مکمل تحقیقات کا مطالبہ کیا ہے۔

اس موت پر گہرے غم و غصے کا اظہار کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ یہ واقعہ نہ صرف ہمارے خاندان کے لیے بلکہ پوری برادری کے لیے ایک بڑا نقصان ہے۔ انہوں نے مستقبل میں ایسے واقعات کی روک تھام کے لیے اہلکاروں کی مناسب کونسلنگ، ان کے رویے کی جانچ اور اہلکاروں کی درست تعیناتی کا مطالبہ کیا۔

انہوں نے کہا کہ یہ واقعہ کیوں پیش آیا؟ ایسا نہیں ہونا چاہیے تھا۔ اس معاملے کی منصفانہ اور شفاف جانچ ہونی چاہیے۔ ہمیں انصاف چاہیے۔

ہلاک ہونے والے جوان کے ایک رشتہ دار، انور نے کہا کہ ترنگے میں لپٹی رفیق کی لاش کو دیکھنا ان کے خاندان کے لیے انتہائی تکلیف دہ تھا اور انہوں نے سکیورٹی اہلکاروں پر زور دیا کہ وہ غصے کے لمحات میں صبر و ضبط سے کام لیں۔

انہوں نے کہا کہ پورا گاؤں رفیق کی موت پر سوگ منا رہا ہے کیونکہ وہ وہاں ہر ایک کے ساتھ گہرا تعلق رکھتے تھے۔ رفیق کے علاوہ، اس واقعے میں ہلاک ہونے والے دیگر اہلکاروں میں اسسٹنٹ کمانڈنٹ

ٹرمپ کا ایران پر نئے حملوں کا منصوبہ، مشرقِ وسطیٰ میں تیسرا طیارہ بردار بحری جہاز اور ہزاروں فوجی روانہ

واشنگٹن: امریکی حکام نے جمعرات کو بتایا کہ امریکی فوج مشرق وسطیٰ میں تقریباً نو ہزار فوجی اور بحری جہازوں کا ایک دستہ تعینات کر رہی ہے۔ امریکی عسکری موجودگی کو بڑھانے کا یہ اقدام ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے ایک بار پھر خبردار کیا ہے کہ ایران کے خلاف نئے حملے ہو سکتے ہیں۔

فوج کی اس تعیناتی میں ایک تیسرا طیارہ بردار بحری جہاز بھی شامل ہے، جو ایران کے ساتھ ٹرمپ کے محاذ آرائی کے بدلتے ہوئے تیزی سے پیچیدہ ہوتے حالات کی عکاسی کرتا ہے۔ وہ امریکی وسط مدتی انتخابات کی آمد اور تنازعہ کے مزید پیچیدہ ہونے کے بڑھتے ہوئے امکانات کے درمیان اپنے اگلے اقدام پر غور کر رہے ہیں۔

ٹرمپ نے اشارہ دیا ہے کہ کشیدگی میں اضافے کا امکان بدستور موجود ہے۔ حالانکہ انہوں نے جنگ کے آغاز میں امریکی عوام سے وعدہ کیا تھا کہ یہ مہم صرف چند ہفتوں تک جاری رہے گی۔ معاملے کو مزید پیچیدہ بناتے ہوئے، ٹرمپ نے جمعرات کو نامہ نگاروں کو بتایا کہ ابتدائی اشارے ایران اور فلائی دبئی کے اس کو-پائلٹ کے درمیان تعلق کی نشاندہی کرتے ہیں جس نے بدھ کے روز اپنے کپتان کو چاقو مارا اور اسرائیل جانے والی پرواز کو تباہ کرنے کی کوشش کی۔

ٹرمپ نے وائٹ ہاؤس میں نامہ نگاروں سے گفتگو کے دوران اس ممکنہ تعلق کا ذکر کیا، جب ان سے پوچھا گیا کہ آیا اس واقعے میں ملوث پائلٹ اور تہران کے درمیان کوئی تعلق ہے۔

ٹرمپ نے مزید کہا کہ اگر ایران سے تعلق ثابت ہو جاتا ہے تو امریکہ جوابی کارروائی کرے گا۔ جمعرات کو فاکس نیوز کے ساتھ ایک انٹرویو میں، اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نتن یاہو نے دعویٰ کیا کہ تفتیش کاروں کا ماننا ہے کہ فلائی دبئی کے مشتبہ شخص کے ذہن میں انتہا پسند اسلامی نظریے کو بٹھایا گیا تھا (اس کی ذہن سازی کی گئی تھی)، اگرچہ انہوں نے مزید تفصیلات فراہم نہیں کیں۔

ٹرمپ نے کہا، اوہ، انہیں بہت سخت نشانہ بنایا جائے گا، فکر نہ کریں۔ بس ان سے پوچھ لیں۔ وہ جانتے ہیں کہ کیا ہوا ہے۔ انہیں بہت سخت نشانہ بنایا جائے گا۔

دریں اثنا، مشرق وسطیٰ جانے والے بحری جہازوں کے اس دستے میں مجموعی طور پر سات ہزار سے زائد ملاح اور دو ہزار میرینز شامل ہیں۔ اس میں یو ایس ایس تھیوڈور روزویلٹ کیریئر اسٹرائیک گروپ شامل ہے۔

ایک امریکی اہلکار کے مطابق جس نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر دی ایسوسی ایٹڈ پریس سے بات کی، اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اکتوبر کے اواخر تک تین جہاز خطے میں موجود ہوں گے۔

مشرق وسطیٰ میں پہلے سے تعینات فوجیوں کے ساتھ مل کر، یہ اقدام امریکی بحریہ کی موجودگی کو نمایاں طور پر فروغ دے گا، جس میں بیس ہزار سے زیادہ ملاح اور میرینز کے ساتھ ساتھ سینکڑوں طیارے شامل ہیں۔ اس سے قبل اپریل میں، 2003 کے بعد پہلی بار مشرق وسطیٰ میں تین نیوی کیریئر اسٹرائیک گروپ تعینات کیے گئے تھے۔

فی الحال، بردار جہاز یو ایس ایس جارج ایچ ڈبلیو بش اور یو ایس ایس جارج واشنگٹن یو ایس ایس باکسر ایمفیبیئس ریڈی نیس گروپ کے ساتھ اس خطے میں ہیں۔

واشنگٹن کو عام طور پر بحر الکاہل میں تعینات کیا جاتا ہے، لیکن اسے یو ایس ایس ابراہام لنکن ※ کی جگہ مشرق وسطیٰ بھیجا گیا تھا۔ ابراہام لنکن ※ کی سخت تعیناتی کے لیے اس کے عملے کو مسلسل 260 دنوں سے زیادہ سمندر میں رہنے کی ضرورت تھی۔

جمعرات کو ٹائم میگزین میں شائع ہونے والے ایک انٹرویو میں، ٹرمپ نے مزید حملوں کے امکان کا بھی ذکر کیا۔ انہوں نے کہا کہ یہ ممکن ہے کہ تین نومبر کو ہونے والے امریکی انتخابات کے بعد وہ ایران کے خلاف بمباری کی کارروائیوں میں شدت لائیں گے۔

جب ان پر مزید تفصیلات بتانے کے لیے زور دیا گیا تو ٹرمپ نے کہا کہ وہ اپنی حکمت عملی کے بارے میں مزید تفصیلات ظاہر نہیں کر سکتے۔ ٹرمپ نے کہا، میں آپ کو یہ نہیں بتا سکتا کیونکہ، دیکھیے، آپ پوچھ رہے ہیں کہ بمباری کہاں ہوگی؟

پیر کو کیے گئے ایک انٹرویو میں، انہوں نے وضاحت کی کہ انہوں نے ایران کی جنگ بندی کی نئی تجویز اس لیے مسترد کی کیونکہ جن چیزوں پر میں ایک سال پہلے راضی نہیں ہوا تھا، ان پر آج بھی راضی نہیں ہوں گا۔

ٹرمپ نے مثال کے طور پر آبنائے ہرمز، کو کھولنے سے متعلق ایران کی تجویز کا حوالہ دیا، لیکن ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ مجموعی طور پر یہ تجویز کافی اچھی نہیں تھی۔ جب ٹرمپ سے پوچھا گیا کہ کیا یہ جنگ، نومبر میں

وزیر اعظم مودی نے سمت مجھر سے فون پر کی بات، کیپٹن نے سنائی پوری داستان

نئی دہلی: وزیر اعظم نریندر مودی نے آج جمعہ دو اکتوبر کو فلائی دبئی طیارہ واقعے میں زخمی ہوئے پائلٹ کیپٹن سمت مجھر سے فون پر بات کی۔ بتا دیں کہ دبئی سے تل ابیب جا رہی فلائی دبئی کی پرواز کے دوران، اپنے کو-پائلٹ کے حملے کو ناکام بنا کر انہوں نے اپنی بہادری سے 180 افراد کی جان بچائی۔

کیپٹن مجھر نے وزیر اعظم کو واقعے کی تفصیلات کے بارے میں بتایا۔ وزیر اعظم نے ان کی بہادری کی تعریف کی اور ان کی جلد صحت یابی کی دعا کی۔ متحدہ عرب امارات (یو اے ای) میں بھارت کے سفیر دیپک متل کے مطابق، کیپٹن سمت مجھر کی حالت مستحکم ہے اور متحدہ عرب امارات کے ایک ہسپتال میں ان کی صحت میں سدھار آ رہا ہے۔ یہاں ایک ہسپتال میں زخمی پائلٹ اور ان کے خاندان سے ملاقات کرنے والے دیپک متل نے کہا کہ سمت مجھر کا حوصلہ بلند ہے، وہ مسکرا رہے ہیں اور ہنس بھی رہے ہیں۔

نیوز ایجنسی پی ٹی آئی نے سرکاری ذرائع کے حوالے سے بتایا کہ کیپٹن مجھر نے وزیر اعظم کو اپنے تجربے سے آگاہ کیا اور اس واقعے کے دوران انہیں کس چیز سے طاقت ملی، اس پر بھی بات چیت کی۔ فون پر گفتگو کے دوران، پی ایم مودی نے کیپٹن سمت کی بہادری کو سراہا اور ان کی جلد صحت یابی کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کیا۔

ہسپتال کے دورے کے بعد پرسار بھارتی سے بات کرتے ہوئے سفیر نے کہا کہ کیپٹن کا اچھا علاج ہو رہا ہے اور بھارتی سفارت خانہ مسلسل رابطے میں ہے۔ ڈاکٹر متل نے پرسار بھارتی کو بتایا کہ میں ابھی یو اے ای کے ہسپتال میں ان سے اور ان کے خاندان سے ملا اور ان کی حالت ٹھیک ہے۔ انہیں ٹھیک اور کافی مستحکم دیکھ کر مجھے بہت راحت اور تسلی ملی۔ وہ بات چیت کر رہے تھے۔ انہیں تھوڑی بے چینی ضرور تھی، لیکن مجھے لگتا ہے کہ یو اے ای میں ان کا علاج اچھی طرح سے ہو رہا ہے۔※

کیپٹن مجھر کو بھارت کا بہادر بیٹا قرار دیتے ہوئے، سفیر نے فضا میں ہنگامی صورتحال کے دوران ان کی شجاعت کی تعریف کی اور کہا کہ ان کے اقدامات سے سینکڑوں لوگوں کی جانیں بچیں اور ایک بڑا حادثہ ٹل گیا۔ اس سے قبل جمعرات کو وزیر اعظم مودی نے ہوا میں کاک پٹ پر ہونے والے حملے کے دوران کیپٹن مجھر کی ہمت اور سوجھ بوجھ کی تعریف

ننڈی مرگ میں جنگلی ریچھ کا حملہ، دو خواتین سمیت چار افراد زخمی

کولگام، جموں و کشمیر (دین عمران): جنوبی کشمیر کے ضلع کولگام میں دمحال ہانجی پورہ کے ننڈی مرگ علاقے میں جنگلی ریچھ کے حملے کے نتیجے میں دو خواتین سمیت چار افراد شدید زخمی ہوگئے، جس کے بعد پورے علاقے میں خوف و ہراس پھیل گیا ہے۔

حکام کے مطابق جنگلی ریچھ نے ننڈی مرگ میں اچانک شہریوں پر حملہ کیا، جس کی زد میں آکر دو مرد اور دو خواتین زخمی ہو گئے۔ زخمیوں کی شناخت 60 سالہ شفیقہ بانو، 50 سالہ عائشہ بانو، محمد اقبال بٹ اور عبدالسلام کے طور پر ہوئی ہے، جو بی آر پورہ کے رہائشی بتائے جاتے ہیں۔

واقعے کے فوراً بعد تمام زخمیوں کو علاج معالجے کے لیے قریبی اسپتال منتقل کیا گیا، جہاں انہیں طبی امداد فراہم کی جا رہی ہے۔ طبی ذرائع کا کہنا ہے کہ حملے میں زخمی ہونے والی دونوں خواتین کی حالت تشویشناک ہے، جب کہ دونوں مردوں کی حالت فی الحال مستحکم بتائی جا رہی ہے۔

دوسری جانب، واقعے کی اطلاع ملتے ہی محکمہ وائلڈ لائف کی ٹیمیں علاقے میں پہنچ گئیں اور انہوں نے ریچھ کی نقل و حرکت کا سراغ لگانے کے ساتھ ساتھ اسے قابو میں کرنے کے لیے آپریشن شروع کر دیا ہے۔ مقامی لوگوں کے مطابق ریچھ کی بستی میں موجودگی کے باعث آبادی میں سخت تشویش پائی جا رہی ہے۔

محکمہ وائلڈ لائف نے عوام سے اپیل کی ہے کہ وہ محتاط رہیں اور جنگلات یا ایسے الگ تھلگ علاقوں کا رخ کرنے سے گریز کریں جہاں جنگلی جانوروں کی موجودگی کا خطرہ ہو۔ حکام کا کہنا ہے کہ صورتحال پر مسلسل نظر رکھی جا رہی ہے اور ریچھ کو پکڑنے کی کوششیں جاری ہیں۔

گیانیش کمار کے خلاف ممبئی میں سی جے پی کا مظاہرہ

حیدر آباد: ممتاز اداکارہ شبانہ اعظمی نے شہریوں سے اپنے ووٹنگ حقوق کے لیے آواز اٹھانے اور ووٹر لسٹ سے متعلق خدشات پر سوال کرنے کی اپیل کی ہے۔ سوشل میڈیا پر شیئر کیے گئے ایک ویڈیو میں انہوں نے ہر ووٹ کی اہمیت پر زور دیا اور گاندھی جینتی پر ممبئی کے شیواجی پارک میں احتجاجی مظاہرہ کرنے کی کال دی۔

شبانہ اعظمی نے لوگوں سے اپیل کی کہ وہ ووٹر لسٹ اور ووٹ دینے کے حق سے جڑے خدشات کو لے کر دو اکتوبر کو ممبئی میں ہونے والے احتجاج میں شامل ہوں۔ انسٹاگرام پر ایک ویڈیو شیئر کرتے ہوئے، اداکارہ نے شہریوں سے گاندھی جینتی پر شام چار بجے شیواجی پارک میں جمع ہونے اور اپنے ووٹ کی حفاظت کرنے کی اپیل کی۔

ویڈیو میں شبانہ اعظمی کہتی ہیں کہ آپ کا ووٹ آپ کی آواز ہے۔ ووٹ ضرور کریں۔ آپ کا ووٹ آپ کا حق ہے۔ آپ کا ووٹ ملک کا مستقبل بناتا ہے۔ لیکن تب کیا ہو جب ووٹر لسٹ سے آپ کا ووٹ ہی غائب ہو جائے؟ کیا ہو جب آپ کا نام ووٹر لسٹ سے غائب ہو جائے؟ آج (معاملہ) کسی پارٹی کا نہیں، آج سوال آپ کے ووٹ کا ہے۔ میرے ووٹ کا ہے۔ ہم سب کے ووٹ کا ہے۔ اتنی بار احتجاج کے لیے اجازت مانگی گئی، لیکن اجازت نہیں ملی۔ لیکن سوال پوچھنا ہمارا حق ہے۔ تو گھر سے نکلو، سوال پوچھو، آواز اٹھاؤ، اپنے ووٹ کے لیے، اپنی جمہوریت کے لیے۔ دو اکتوبر، گاندھی جینتی۔ شیواجی پارک، شام چار بجے۔ آپ سے وہیں ملاقات ہوگی۔ ممبئی میں مجوزہ احتجاجی مظاہرہ، اسپیشل انٹینسیو ریویژن (ایس آئی آر) کی مشق اور ووٹر لسٹوں کو لے کر جاری وسیع سیاسی تصادم کے درمیان ہو رہا ہے۔ ابھیجیت دیپکے کی کاکروچ جنتا پارٹی نے ممبئی سے شروع ہونے والی ملک گیر تحریک کا

کٹرہ اور شیو کھوڑی میں جانوروں پر ظلم کے خلاف کارروائی، گھوڑوں کے 140 نوکیلے جابے ضبط

پیٹا انڈیا کے مطابق مال بردار جانوروں پر نوکیلے جابوں کا استعمال پریوینشن آف کروئلٹی ٹو ڈرافٹ اینڈ پیک اینیملز رولز کے تحت ممنوع ہے۔

جموں: حکام نے جمعرات کو بتایا کہ محکمہ اینیمل ہسبنڈری (حیوانیات) نے پیٹا انڈیا کے تعاون سے 140 ایسے نوکیلے لوہے کے دہانے (جابے) ضبط کیے ہیں جنہیں مبینہ طور پر کٹرہ اور شیو کھوڑی میں سیاحوں کی سواری اور سامان ڈھونے والے گھوڑوں کو کنٹرول کرنے کے لیے استعمال کیا جا رہا تھا۔

انہوں نے بتایا کہ یہ نوکیلے یا کانٹے دار جابے گھوڑوں کے حساس مسوڑھوں اور ہونٹوں کو درد پہنچانے اور انہیں زخمی کرنے کے لیے ڈیزائن کیے گئے ہیں۔ ضبط کیے گئے ان آلات کی جگہ اب نرم اور درد سے پاک جابے لگا دیے گئے ہیں۔

ڈائریکٹر اینیمل ہسبنڈری جموں، ڈاکٹر یوگل کشور نے کہا کہ گھوڑوں، خچروں اور دیگر بوجھ اٹھانے والے اور مال بردار جانوروں پر نوکیلے جابوں کا استعمال پریوینشن آف کروئلٹی ٹو ڈرافٹ اینڈ پیک اینیملز رولز، '1965 کے رول آٹھ کے تحت ممنوع ہے۔

ڈاکٹر کشور نے کہا کہ سیاحت اور تقریبات کبھی بھی کسی جانور کی فلاح و بہبود کی قیمت پر نہیں ہونی چاہئیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس مہم کا مقصد بے رحمی کو روکنا اور جانوروں کی فلاح و بہبود کے قوانین کی تعمیل کو یقینی بنانا تھا۔ ایک بیان میں، پیٹا انڈیا کی پالیسی ایسوسی ایٹ چمکی دتہ نے کہا کہ نوکیلے دہانے گھوڑوں کو درد کے ذریعے کنٹرول کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں اور یہ ان کے ہونٹوں اور زبانوں کو زخمی کر سکتے ہیں۔ پیٹا انڈیا کے سینئر مینیجر برائے میکانائزیشن

گاندھی جینتی: صدر جمہوریہ دروپدی مرمو

نئی دہلی: گاندھی جینتی کے موقع پر صدر دروپدی مرمو نے مہاتما گاندھی کو راج گھاٹ پر خراجِ عقیدت پیش کیا۔ مرمو نے کہا کہ موجودہ عالمی تنازعات کے درمیان امن اور عدم تشدد کا ان کا پیغام انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ اپنے پیغام میں صدر نے کہا، تمام شہریوں کی جانب سے، میں بابائے قوم مہاتما گاندھی کو ان کے 157 ویں یومِ پیدائش پر پُراثر انداز میں خراجِ عقیدت پیش کرتی ہوں۔ انہوں نے کہا کہ موجودہ حالات میں مہاتما گاندھی کا امن اور عدم تشدد کا پیغام اور بھی زیادہ موزوں اور اہم ہو گیا ہے۔

صدر نے نشاندہی کی کہ ہندوستان 2047 تک وکست بھارت (ترقی یافتہ ہندوستان) بننے کے قومی ہدف کی جانب گامزن ہے اور اس عمل میں ہمدردی اور سب کو ساتھ لے کر چلنے کی اقدار کو ترجیح دی جا رہی ہے تاکہ کوئی بھی شہری ترقی کے فوائد سے محروم نہ رہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ وژن مہاتما گاندھی کے سرودویہ (سب کی فلاح و بہبود) کے نظریے کی عکاسی کرتا ہے، جو ہر ایک کی فلاح اور ترقی کے اصول پر مبنی ہے۔ مرمو نے مزید کہا، گاندھی جینتی کے اس مبارک موقع پر، آیئے ہم اپنے اخلاقی کردار اور فعال شرکت کے ذریعے ایک مضبوط، ترقی یافتہ اور خود انحصار ہندوستان تعمیر کرنے کے عزم کا اعادہ کریں۔

وزیر اعظم نریندر مودی نے مہاتما گاندھی کے 157 ویں یوم پیدائش کے موقع پر راج گھاٹ پر انہیں خراج عقیدت پیش کیا۔ ملک بھر میں رہنماؤں اور شہریوں نے گاندھی جینتی منائی اور امن، عدم تشدد اور صفائی ستھرائی کے ان کے پیغام کو یاد کیا۔ اس کے علاوہ، وزیر اعظم مودی نے آنجہانی سابق وزیر اعظم لال بہادر شاستری کو بھی ان کے 122 ویں یومِ پیدائش پر گلہائے عقیدت پیش کیے۔

وزیر اعظم مودی صبح سویرے راج گھاٹ پہنچے اور بابائے قوم کی یادگار پر منعقدہ سرودھرم پرارتھنا سبھا (تمام مذاہب کی مشترکہ دعائیہ تقریب) میں شرکت کی۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے وجے گھاٹ پر سابق وزیر اعظم لال بہادر شاستری کو ان کی سالگرہ کے موقع پر خراج عقیدت پیش کیا۔ نائب صدر سی پی رادھا کرشنن، لوک سبھا

متحدہ عرب امارات نے فلائی دبئی واقعے کی تحقیقات شروع کر دی

ابوظہبی، متحدہ عرب امارات: متحدہ عرب امارات کی وزارت خارجہ نے باضابطہ طور پر اعلان کیا ہے کہ عدالتی حکام نے دبئی سے تل ابیب جانے والی فلائی دبئی کی پرواز FZ1073 میں دوران پرواز پیش آنے والے ایک واقعے کی جامع تحقیقات شروع کر دی ہیں۔ اس واقعے کے دوران، مبینہ طور پر کو-پائلٹ نے پائلٹ کو چاقو کے وار سے زخمی کر دیا، جو بظاہر طیارے کو تباہ کرنے (کریش کرنے) کی ایک کوشش معلوم ہوتی تھی۔

کاک پٹ (فلائٹ ڈیک) کے اندر تلخ کلامی کے بعد، بوئنگ 737 طیارے کا رخ موڑ دیا گیا اور اسے سعودی عرب کے تبوک ہوائی اڈے پر بحفاظت اتار لیا گیا۔

وزارت خارجہ کے ایک سرکاری بیان کے مطابق، متحدہ عرب امارات کے اٹارنی جنرل ڈاکٹر حمد الشامسی نے واقعے کی اصل وجوہات اور محرکات کی تحقیقات کے لیے پبلک پراسیکیوشن کی ایک خصوصی ٹیم تشکیل دینے کی ہدایت کی ہے۔

وزارت نے اس بات پر زور دیا کہ متعلقہ قوانین کے تحت اس معاملے پر متحدہ عرب امارات کے عدالتی حکام کو مکمل اختیارِ سماعت حاصل ہے، کیونکہ یہ طیارہ متحدہ عرب امارات میں رجسٹرڈ ہے اور اس کے قومی پرچم تلے پرواز کرتا ہے۔ نتیجتاً، طیارے میں سرزد ہونے والے جرائم پر متحدہ عرب امارات کے قانونی معیارات لاگو ہوتے ہیں، چاہے یہ واقعہ متحدہ عرب امارات کی فضائی حدود سے باہر ہی کیوں نہ پیش آیا ہو۔

بیان میں کہا گیا ہے، متحدہ عرب امارات فلائی دبئی کی دبئی انٹرنیشنل ایئرپورٹ سے تل ابیب جانے والی پرواز FZ1073 سے متعلق واقعے کی قریبی نگرانی کر رہا ہے۔ وزارت نے کہا کہ تحقیقات میں واقعے سے جڑے تمام حالات اور محرکات شامل ہیں۔

تحقیقات کے دوران دہشت گردانہ سرگرمی اور اس میں کوئی پیشگی منصوبہ بندی یا بیرونی ہدایت کے زاویے بھی شامل ہوں گے۔ متحدہ عرب امارات نے طیارے کی لینڈنگ اور سوار افراد کی حفاظت کو یقینی بنانے میں سعودی حکام کے فوری ردعمل اور تعاون کو ستائش کی ہے۔

حکام نے عوام اور میڈیا پر زور دیا کہ وہ صرف سرکاری بیانات پر انحصار کریں اور تحقیقات جاری رہنے کے دوران غیر تصدیق شدہ معلومات پھیلانے سے گریز کریں۔

دوسری جانب 'دی ٹائمز آف اسرائیل' نے ایک اسرائیلی عہدیدار کے حوالے سے رپورٹ کیا ہے کہ سعودی عرب کی تحقیقات مکمل ہونے کے بعد، مشتبہ عمانی کو-پائلٹ کو مزید تفتیش کے لیے متحدہ عرب امارات کے حکام کے حوالے کر دیا جائے گا۔

ناریل پانی غذائیت سے بھرپور مشروب دل اور گردوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے، ماہرین

ڈاکٹر مبشر خان

ناریل کا پانی ایک غذائیت سے بھرپور مشروب ہے جو جسم میں پانی اور الیکٹرولائٹس کی کمی پوری کرنے کے ساتھ دل اور گردوں کے افعال کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتا ہے۔ یہ پانی کچے ناریل سے حاصل کیا جاتا ہے۔ ایک درمیانے سائز کے سبز ناریل سے تقریباً آدھا سے ایک کپ ناریل پانی حاصل ہوتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق ناریل پانی کا تقریباً 94 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے اور اس میں چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ جسم کو دوبارہ ہائیڈریٹ کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ناریل کا دودھ ناریل پانی سے مختلف ہوتا ہے۔ اسے کدوکش کیے ہوئے ناریل کو زیادہ درجہ حرارت پر پکا کر اس میں پانی شامل کرنے سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں تقریباً 50 فیصد پانی ہوتا ہے اور چکنائی کی مقدار ناریل پانی کے مقابلے میں کافی زیادہ ہوتی ہے۔ اگرچہ ناریل پانی غذائیت سے بھرپور ہے تاہم اسے اعتدال میں استعمال کرنا چاہیے۔ صحت مند بالغ افراد کے لیے مشورہ ہے کہ وہ روزانہ ایک تازہ ناریل سے زیادہ نہ لیں۔ اسے بہتر طور پر دن کے وقت یا جسمانی سرگرمی کے بعد استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ جسم میں پانی اور غذائی اجزا کی کمی پوری ہو سکے۔ گردوں کے امراض میں مبتلا افراد کو ناریل پانی استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ماہرین کے مطابق یہ قدرتی طور پر میٹھا ہوتا ہے اور اس میں کئی اہم معدنیات پائی جاتی ہیں۔ ایک کپ (240 ملی لیٹر) ناریل پانی میں تقریباً 60 کیلوریز، 15 گرام کاربوہائیڈریٹس، 8 گرام شکر موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم اور میگنیشیم روزانہ کی مطلوبہ مقدار کا تقریباً 4 فیصد، فاسفورس 2 فیصد اور پوٹاشیم 15 فیصد فراہم کرتا ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات پر مشتمل ہوتا ہے۔ فری ریڈیکلز کی زیادتی جسم میں آکسیڈیٹو اسٹریس پیدا کر سکتی ہے جس سے خلیات کو نقصان پہنچنے اور مختلف بیماریوں کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ناریل پانی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس ان مالیکیولز کو بے اثر کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ناریل پانی ذیابیطس کے شکار افراد میں خون میں شوگر کی سطح کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ ناریل پانی میں موجود میگنیشیم انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے اور ٹائپ 2 ذیابیطس یا پری ذیابیطس میں بلڈ شوگر کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو روزانہ ایک سے دو کپ تک محدود مقدار میں ناریل پانی استعمال کرنا چاہیے اور اسے تھوڑی تھوڑی مقدار میں پینا بہتر ہے۔ اسے سادہ پانی کا متبادل نہیں بنانا چاہیے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹس موجود ہوتے ہیں جو شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ ذیابیطس یا پری ذیابیطس کے شکار افراد کو ڈاکٹر یا ماہر غذائیت سے مشورہ کرنا چاہیے۔ یہ گردے کی پتھری سے بچاؤ کے لیے بھی مفید ہے۔ مناسب مقدار میں پانی پینا گردے کی پتھری سے بچاؤ کے لیے بہت اہم ہے۔ ناریل پانی گردوں اور پیشاب کی نالی میں کرسٹل بننے کے عمل کو کم کرنے اور پیشاب میں کرسٹل کی مقدار گھٹانے میں مدد دے سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ناریل پانی دل کی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی بلند سطح رکھنے والے افراد میں ان کی مقدار کم کرنے کے ذریعے دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اس میں پوٹاشیم کی مقدار بھی کافی زیادہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ ہائی بلڈ پریشر یا ہائپرٹینشن والے افراد میں بلڈ پریشر کم کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ اسکے علاوہ ناریل پانی ورزش کے دوران جسم سے خارج ہونے والے پانی اور الیکٹرولائٹس کی کمی پوری کرنے کے لیے ایک صحت بخش مشروب ہو سکتا ہے۔

کافی کی مہک کو سونگھنے سے مزاج خوشگوار اور تناؤ گھٹ جاتا ہے، تحقیق

ڈاکٹر سلیم

جرنل نیوٹریئنٹس میں شائع تحقیق میں بتایا گیا کہ کافی کی مہک تناؤ کو کنٹرول میں رکھنے اور مزاج کو خوشگوار بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ ویسے تو اس سے قبل بھی کافی پینے کے متعدد فوائد سامنے آ چکے ہیں مگر اس تحقیق میں اس مشروب کی مہک کے اثرات پر روشنی ڈالی گئی۔ اس تحقیق میں 20 سے 29 سال کی عمر کے 20 صحت مند افراد کو شامل کیا گیا۔ ان افراد کے جسمانی اور ذہنی صحت کے پیمانوں کی جانچ پڑتال کافی کی مہک کو سونگھنے سے قبل اور بعد میں کی گئی۔ کافی کو ان افراد سے 50 سینٹی میٹر کی دوری پر رکھا گیا جبکہ ہر فرد کو 5 منٹ تک اس ماحول میں رکھا گیا۔ محققین نے ان افراد کے مزاج پر مرتب اثرات کے ساتھ ساتھ دل کی دھڑکن کی رفتار کو ای سی جی کے ذریعے جانچا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ کافی کی مہک سے مزاج خوشگوار ہو گیا جبکہ تناؤ، اداسی، الجھن، تھکاوٹ اور ڈپریشن کی علامات کی شدت گھٹ گئی۔ محققین نے بتایا کہ تحقیق کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ کافی کی مہک براہ راست ہمارے مزاج پر اثر انداز ہوتی ہے۔ تناؤ اور تھکاوٹ میں کمی آتی ہے جس کی وجہ کیفین نہیں کیونکہ جسم میں اس کی ایک بوند بھی نہیں گئی تھی تک نہیں ہو گا۔

’ذیابیطس کی دو نہیں پانچ مختلف اقسام ہیں‘

ڈاکٹر وجیہا بیگ

ذیابیطس جسے عرف عام میں شوگر کی بیماری کہا جاتا ہے عموماً دو اقسام ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 میں بانٹی جاتی ہے تاہم اب سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے پانچ مختلف گروپ ہیں جن میں سے ہر ایک کے لیے الگ علاج ممکن ہے۔ سویڈن اور فن لینڈ سے تعلق رکھنے والے سائنسدانوں کا خیال ہے کہ انھوں نے جس زیادہ پیچیدہ تصویر سے پردہ اٹھایا ہے وہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ان کی بیماری کے لحاظ سے دوا کے انتخاب میں مدد دے گی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ تحقیق مستقبل میں ذیابیطس کے مریضوں کی دیکھ بھال کے حوالے سے انتہائی اہم ہے لیکن طریقہ علاج میں تبدیلی فوراً نہیں آئے گی۔ دنیا میں تقریباً ہر 11 واں بالغ فرد ذیابیطس سے متاثر ہے اور اسے دل کا دورہ پڑنے، فالج ہونے، بصارت متاثر ہونے یا گردے ناکارہ ہونے کا خطرہ موجود ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس نظام مدافعت کی بیماری ہے۔ یہ انسانی جسم کی انسولین فیکٹریوں (بیٹا سیلز) پر حملہ کرتی ہے تاکہ جسم میں یہ ہارمون اتنی مقدار میں موجود نہ رہ سکے کہ وہ خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کر سکے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کا تعلق عموماً طرز زندگی سے جوڑا جاتا ہے کیونکہ اس میں جسم میں جمع چربی انسولین کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کرتی ہے۔ سویڈن کی لونڈ یونیورسٹی کے ذیابیطس مرکز اور فن لینڈ کے انسٹیٹیوٹ آف مولیکیولر میڈیسن کی مشترکہ تحقیق کے دوران 14775 مریضوں کے خون کے نمونوں کا مفصل جائزہ لیا گیا۔ اس تحقیق کے نتائج طبی رسالے لینسٹ میں شائع ہوئے ہیں جن کے مطابق ان مریضوں کو پانچ گروہوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

گروپ 1: شدید آٹو امیون ذیابیطس روایتی ٹائپ 1 جیسی ہے۔ یہ مریض کو اس وقت نشانہ بناتی ہے جب وہ جوان ہوتا ہے اور بظاہر صحت مند بھی لیکن یہ بیماری اس کے جسم میں مدافعتی نظام کو نشانہ بنا کر انسولین پیدا نہیں ہونے دیتی۔

گروپ 2: شدید انسولین کی کمی والی ذیابیطس کے مریض ابتدائی طور پر گروپ 1 کے مریضوں جیسے ہی لگتے ہیں۔ وہ جوان ہوتے ہیں، ان کا وزن مناسب ہوتا ہے لیکن جسم میں مدافعتی نظام ٹھیک ہونے کے باوجود انسولین پیدا نہیں ہوتی۔

گروپ 3: اس قسم کی ذیابیطس کے مریضوں کا وزن زیادہ ہوتا ہے اور ان کے جسم میں اگرچہ انسولین بن رہی ہوتی ہے لیکن وہ اثر نہیں کرتی۔

گروپ 4: موٹاپے سے متعلق ذیابیطس کا شکار وہ افراد ہوتے ہیں جن کا وزن بہت زیادہ ہوتا ہے لیکن میٹابولزم کے حوالے سے وہ تیسرے گروپ کے قریب تر ہوتے ہیں۔

گروپ 5: عمر سے متعلق ذیابیطس کے مریضوں میں بیماری کی علامات دیگر گروپوں کے مقابلے میں زیادہ عمر میں ظاہر ہوتی ہیں اور ان کی بیماری بھی زیادہ شدید نہیں ہوتی۔

اس تحقیق میں شامل پروفیسر لیف گروپ نے بی بی سی کو بتایا کہ یہ انتہائی اہم ہے اور ہم مخصوص ادویات کی جانب ایک حقیقی قدم اٹھا رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ تین شدید اقسام کو دو نرم اقسام کے مقابلے میں زیادہ تیز ادویات سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ گروپ 2 کے مریضوں کو موجودہ درجہ بندی کے تحت ٹائپ 2 ذیابیطس کا مریض قرار دیا جاتا ہے تاہم نئی تحقیق کے مطابق ان کی بیماری کا تعلق بیٹا سیلز سے ہے نہ کہ ان کے زیادہ موٹے ہونے سے اور اس لیے ان کا علاج ٹائپ 1 کے مریضوں کی طرز پر ہونا چاہیے۔ اسی طرح گروپ 2 میں آنے والے مریضوں میں بینائی جانے کا خدشہ باقی مریضوں سے کہیں زیادہ ہے تو گروپ 3 کے مریضوں کے گردے ناکارہ ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہوں گے۔ امپیریل کالج لندن سے وابستہ ڈاکٹر وکٹوریہ سالم کا کہنا ہے کہ یہ یقیناً ذیابیطس کے بطور مرض تصور کے بارے میں مستقبل کی بات ہے۔ تاہم ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ اس تحقیق سے علاج کا موجودہ طریقہ نہیں بدلے گا۔ یہ تحقیق سکینڈے نیوین آبادی پر کی گئی جبکہ ذیابیطس دنیا بھر میں مختلف ہے جیسے کہ جنوبی ایشیائی افراد میں اس کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔

رات کی شفٹ میں کام کرنے والے خبردار

کس بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں؟

ڈاکٹر مریم

تحقیق میں یہ سامنے آیا ہے کہ رات کی شفٹ میں کام کرنے والے سنگین بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ طرز زندگی میں تبدیلی کا زندگی پر کافی اثر پڑتا ہے ایک ریسرچ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ رات کی شفٹ میں کام کرنے والے لوگ صبح ورکنگ کرنے والوں کے مقابلے زیادہ ذہنی تناؤ سے متاثر ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں محققین نے پہلے شائع شدہ 7 مطالعات میں حصہ لینے والے 28438 لوگوں کے کام کے گھنٹوں اور ان کی ذہنی صحت کا گہرائی سے مطالعہ کیا جس میں یہ بات سامنے آئی ہے۔ بزنس نیوز اسٹینڈرڈ نے رائٹرز کے حوالے سے کہا ہے کہ اسٹڈی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ رات میں کام کرنے والے 33 فیصدی لوگوں میں ڈپریشن اور فکر کی علامات دیکھنے میں آتے ہیں بجائے ان لوگوں کے جو دن کی شفٹ میں کام کرتے ہیں۔ یو کے میں یونیورسٹی آف ایکزیٹر اس اسٹڈی کی قیادت کرنے اور لکھنے والی لوسیا ٹورکینی کا کہنا ہے کہ رات کی شفٹ میں کام کرنے والوں کی باڈی کلاک میں کافی گڑبڑیاں آتی ہیں۔ عام طور پر ہماری باڈی کلاک کے مطابق دن اور رات کے حساب سے نیند متاثر ہوتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس سے لوگوں میں چڑچڑاپن پیدا ہو سکتا ہے اور کئی مرتبہ وہ موڈی بھی ہو سکتے ہیں۔ اس وجہ سے کئی مرتبہ وہ سب کے ساتھ رہتے ہوئے بھی اکیلے پن کا شکار ہو سکتے ہیں اور کام کے چلتے گھر، فیملی، دوستوں اور زندگی میں دیگر کئی چیزوں کی طرف دھیان بھی نہیں دے پاتے ہیں۔ امریکن جرنل آف پبلک ہیلتھ کی رپورٹ میں اس بات کا ذکر ہے کہ مردوں کے مقابلے خواتین کی ذہنی صحت کیلئے نائٹ شفٹ زیادہ خراب اثر پیدا کر سکتی ہے۔

روزانہ لہسن کا ایک جوا کھانے سے جسم کو کیا فائدہ ہوتا ہے؟

ڈاکٹر شمس الحق

لہسن صرف کھانوں کا ذائقہ بڑھانے والا مصالحہ نہیں بلکہ اسے غذائی خصوصیات سے بھرپور غذا بھی سمجھا جاتا ہے۔ مختلف طبی اور غذائی مطالعات میں لہسن کے ممکنہ صحت بخش اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ جبکہ اس میں وٹامن بی 6، وٹامن سی، مینگنیز، سیلینیم اور فائبر جیسے اہم غذائی اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ کلیولینڈ کلینک کی ایک رپورٹ کے مطابق روزمرہ خوراک میں لہسن شامل کرنے سے صحت کے مختلف پہلوؤں پر مثبت اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ اس میں موجود بعض قدرتی مرکبات خصوصاً سلفر پر مبنی اجزا اس کے ممکنہ فوائد میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لہسن کو دل کی صحت کے لیے بھی مفید قرار دیا جاتا ہے۔ اس میں موجود سلفر مرکبات جسم میں ہائیڈروجن سلفائیڈ کی تشکیل میں کردار ادا کر سکتے ہیں، جو خون کی نالیوں کو پھیلانے اور بلڈ پریشر کو منظم رکھنے کے عمل سے منسلک ہے۔ اسی وجہ سے لہسن کو دل اور دوران خون کی صحت کے حوالے سے اہم غذا سمجھا جاتا ہے۔

مدافعتی نظام کی بہتری

مدافعتی نظام کے لیے بھی لہسن کو اہم سمجھا جاتا ہے۔ اس میں موجود فائٹو کیمیکلز اور اینٹی آکسیڈنٹس جسم کو مختلف بیماریوں سے بچانے والے قدرتی دفاعی نظام کی معاونت کر سکتے ہیں۔ بعض مطالعات میں لہسن کے استعمال کو جسمانی مدافعت بہتر رکھنے سے بھی جوڑا گیا ہے۔

وزن میں کمی

لہسن کے استعمال کو وزن میں کمی کے ساتھ بھی منسلک کیا جاتا ہے۔ بعض دعوؤں کے مطابق خالی پیٹ لہسن کھانے سے بھوک میں کمی اور دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس پیدا ہو سکتا ہے۔ تاہم وزن کم کرنے کے لیے صرف لہسن پر انحصار کرنے کے بجائے متوازن غذا اور جسمانی سرگرمی کو بنیادی اہمیت دینا ضروری ہے۔ کولیسٹرول کے حوالے سے بھی لہسن میں موجود ایلیسن کو اہم مرکب سمجھا جاتا ہے۔ بعض تحقیقات میں لہسن کے استعمال اور کولیسٹرول کی صحت مند سطح برقرار رکھنے کے درمیان ممکنہ تعلق سامنے آیا ہے۔ تاہم اس کا اثر ہر فرد میں یکساں ہونا ضروری نہیں۔

اہم طبی خصوصیات

لہسن میں وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ آئرن، زنک، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیز، سلفر اور سیلینیم بھی پائے جاتے ہیں۔ اسے کچا یا پکا کر مختلف کھانوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ تاہم پکانے کے طریقے کے باعث اس کے بعض فعال مرکبات کی مقدار متاثر ہو سکتی ہے۔ یوں روزمرہ خوراک میں مناسب مقدار میں لہسن شامل کرنا مجموعی صحت مند غذا کا حصہ بن سکتا ہے لیکن اسے کسی بیماری کا علاج یا دوا کا متبادل سمجھنا درست نہیں۔ خاص طور پر اگر کوئی شخص کسی بیماری میں مبتلا ہو یا مستقل ادویات استعمال کر رہا ہو تو لہسن کو بطور غذائی سپلیمنٹ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

اپنے جسم کے لیے پانی کی درکار مقدار کا حساب اس طرح لگائیں

ڈاکٹر مسرور وانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

جسم کو روزانہ پانی کی کتنی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے، یہ ان صحت مندانہ سوالات میں سے ایک ہے جو بار بار سامنے آتے ہیں، خاص طور پر اس سائنسی ثبوت کے بڑھنے کے ساتھ کہ ہلکی سی ڈی ہائیڈریشن (پانی کی کمی) بھی ذہنی صلاحیتوں پر منفی اثر ڈالتی ہے اور توجہ برقرار رکھنے اور سمجھنے کی رفتار کو سست کر دیتی ہے۔ چونکہ بہترین مقدار شخص کے حساب سے عمر، جسمانی سرگرمی کی سطح اور عمومی صحت کی بنیاد پر مختلف ہوتی ہے۔ گرمیوں کے موسم اور شدید گرمی کی لہروں، جو جسم سے سیال مادوں کے اخراج کو تیز کر دیتی ہیں، میں بہتر ہائیڈریشن کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے میڈیکل سکول کی شائع کردہ ایک ہیلتھ رپورٹ کے مطابق صحت مند مردوں کو روزانہ تقریباً 15.5 کپ پانی یعنی تقریباً 3.7 لیٹر کی ضرورت ہوتی ہے۔ خواتین کو تقریباً 11.5 کپ یعنی تقریباً 2.7 لیٹر کے برابر ضرورت ہوتی ہے۔ اس عدد میں سیال مادوں کے تمام ذرائع شامل ہیں جن میں مشروبات اور غذائیں بھی شامل ہیں جس کا مطلب ہے کہ صاف پانی کی مطلوبہ مقدار عام طور پر صرف 4 سے 6 کپ تک محدود ہوتی ہے۔

بہترین ہائیڈریشن کے فوائد

پانی جسم کے خلیات تک غذائی اجزا اور آکسیجن منتقل کرنے میں مدد کرتا ہے اور مثانے سے بیکٹیریا کو باہر نکالنے، ہاضمے کے عمل کو آسان بنانے اور قبض سے بچانے میں بھی مدد فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح پانی بلڈ پریشر کی سطح کو بھی کنٹرول کرتا ہے اور اس کے استحکام کو برقرار رکھتا ہے۔ جوڑوں میں لچک فراہم کرنے اور اندرونی اعضا اور خلیات کی حفاظت کرنے میں بھی پانی کا کردار موجود ہے۔ مناسب ہائیڈریشن جسم کے درجہ حرارت کو منظم کرنے اور نمکیات اور الیکٹرولائٹس کے توازن کو برقرار رکھنے میں حصہ لیتی ہے اور یہ وہ وظائف ہیں جو سیال مادوں کی کمی کو صرف پیاس کے احساس تک محدود نہیں رکھتے بلکہ براہ راست عمومی صحت پر اثر انداز کرنے والا عنصر بناتے ہیں۔ طویل عرصے تک ورزش کرنے سے جسم کی پانی کی ضرورت بڑھ جاتی ہے کیونکہ پسینے کے ذریعے سیال مادے خارج ہوتے ہیں جہاں میراتھن ریس جیسے شدید سرگرمیوں میں حصہ لینے والوں کو پانی کے ساتھ ساتھ سوڈیم کی بھی تلافی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح باہر کا درجہ حرارت بڑھنے سے ہائیڈریشن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے کیونکہ گرم ماحول میں جسم کو زیادہ تیزی سے پیاس محسوس ہوتی ہے۔ یاد رہے صحت کی کچھ مخصوص حالتیں جیسے گردے، جگر اور دل کے مسائل اور تھائرائڈ کی بیماریاں بھی پانی کی درکار مقدار پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

سعودی عرب: سورج مکھی کے کھیت سیاحوں کو متوجہ کرنے لگے

ڈاکٹر مبشر خان

سعودی عرب میں منطقہ الجوف میں فارمز کی قطاروں کے درمیان سورج مکھی کے کھیت اپنے روشن رنگوں کے ساتھ نمایاں نظر آتے ہیں۔ یہ کھیت پھول آنے کے موسم کے طور پر زرعی منظر نامے کو ایک مختلف اور جاذب نظر انداز دیتے ہیں۔ زرد، سرخ اور نارنجی رنگ سبزہ زاروں کے درمیان پھیلے ہوئے ہیں۔ سیاحوں کی نظریں کھیتوں پر جمی ہوتی ہیں تاکہ وہ اس دیہی منظر کے درمیان خوبصورتی سے لطف اندوز ہو سکیں اور تصویریں بنا سکیں۔ الجوف کے کچھ فارمز میں سورج مکھی کی کاشت صرف نئی فصل کی پیداوار کا ایک تجربہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک جمالیاتی اضافہ بن گیا جس نے سیاحوں کو اپنی طرف متوجہ کیا۔ یہ توجہ اس لیے بڑھی کہ کئی کسانوں نے اپنے فارمز کو ایک مختلف انداز دینے کے لیے قسموں اور رنگوں میں تنوع پیدا کرنے کا انتخاب کیا ہے۔ کسان ابو مالک کا کہنا ہے کہ یہ خیال تبدیلی لانے اور فارم میں ایک نیا منظر شامل کرنے کی خواہش سے شروع ہوا۔ اس کے بعد سورج مکھی کے پھول سیاحوں کے لیے کشش کا باعث بن گئے۔ ساتھ ہی وہ پھول آنے کا موسم ختم ہونے کے بعد ان کے بیجوں سے بھی فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ پھول اپنی خوبصورتی کے عروج پر تقریباً 15 دن تک رہتا ہے۔ اس کے بعد اس کا سر بھاری ہونا شروع ہو اور تدریجاً نیچے کی طرف جھک جاتا ہے۔ پھر پنکھڑیاں جھڑ جاتی ہیں اور سر کے اندر بیج بنتے ہیں جو بعد میں سورج مکھی کے بیجوں کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ یہ کھیت ایک مختصر مدت کے دوران الجوف میں زراعت کے بارے میں ایک مختلف کہانی سناتے ہیں۔ یہ ایک ایسا تجربہ ہے جو قدرت کی خوبصورتی اور فصل سے فائدے کو یکجا کرتا ہے اور کسان اور سیاح دونوں کے لیے زمین اور اس کے موسموں کے ساتھ تعامل کی ایک نئی راہ کھولتا ہے۔ یہ تجربہ خطے میں زرعی سرگرمیوں کے تنوع کے ایک ایسے پہلو کی عکاسی کر رہا ہے جہاں موسمی پودے اور پھول اپنے موسموں میں دیہی مناظر میں بدل جاتے ہیں جو سیاحوں کو متوجہ کرتے ہیں اور فارم کو اس کے پیداواری کام سے بڑھ کر ایک جمالیاتی پہچان دیتے ہیں۔

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

روزنامہ
روزنامہ صورت حال

ہفتہ ۲۰ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ ۳ اکتوبر ۲۰۲۶

سیاست میں بدلتے رجحانات اور جرائم پیشہ عناصر کا بڑھتا اثر

بھارت کی آزادی کے بعد ابتدائی کئی دہائیوں میں سیاست اور اقتدار میں ایسے رہنماؤں کی ایک بڑی تعداد موجود تھی جو عوامی خدمت، اصول پسندی اور دیانت داری کو سیاست کا بنیادی مقصد سمجھتے تھے۔ اس دور میں سیاست میں آنے والے افراد سے یہ توقع کی جاتی تھی کہ وہ اپنے ذاتی مفادات سے بالاتر ہو کر عوام کے مسائل حل کرنے اور ملک کی تعمیر و ترقی میں اپنا کردار ادا کریں گے۔ اگرچہ اس دور کو بھی مکمل طور پر مسائل سے پاک قرار نہیں دیا جا سکتا، تاہم سیاسی زندگی میں عوامی خدمت اور اصولی سیاست کی اہمیت نمایاں تھی۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ملک کے سیاسی حالات میں بھی تبدیلیاں آتی گئیں۔ انتخابات میں کامیابی، اقتدار کا حصول اور سیاسی اثر و رسوخ بڑھانے کی دوڑ میں مختلف نئے رجحانات سامنے آئے۔ اسی دوران ایسے افراد کے سیاست میں داخل ہونے کی بات بھی سامنے آنے لگی جن کے خلاف مختلف نوعیت کے فوجداری مقدمات درج تھے۔ بعض معاملات میں سیاسی جماعتوں نے ایسے امیدواروں کو بھی انتخابی میدان میں اتارا، جس سے سیاست میں جرائم کے پس منظر رکھنے والے افراد کی موجودگی ایک اہم عوامی بحث بن گئی۔

یہ مسئلہ صرف کسی ایک سیاسی جماعت یا ایک علاقے تک محدود نہیں سمجھا جا سکتا۔ جمہوریت میں سیاسی جماعتوں اور عوام دونوں کی ذمہ داری ہے کہ امیدواروں کے کردار، عوامی خدمت کے ریکارڈ اور قانونی پس منظر کو اہمیت دی جائے۔ کسی بھی شخص کے خلاف مقدمہ درج ہونا بذاتِ خود جرم ثابت ہونے کے برابر نہیں، کیونکہ جرم کا فیصلہ عدالت کرتی ہے۔ تاہم عوام کو یہ حق ضرور حاصل ہے کہ وہ انتخابات کے دوران امیدوار کے بارے میں دستیاب قانونی اور عوامی معلومات کی بنیاد پر اپنا فیصلہ کریں۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ بعض اوقات سیاست میں نظریات اور عوامی مسائل کے بجائے انتخابی کامیابی کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ جب کسی امیدوار کے پاس مالی وسائل، سیاسی اثر و رسوخ یا مضبوط انتخابی نیٹ ورک ہو تو بعض جماعتیں اس کے دیگر پہلوؤں کو نظرانداز کر دیتی ہیں۔ یہی رویہ سیاست کے معیار اور عوام کے اعتماد کے لیے ایک سنجیدہ سوال پیدا کرتا ہے۔

سیاست دراصل اقتدار حاصل کرنے کا نام نہیں بلکہ عوام کی خدمت اور ان کے حقوق کے تحفظ کا ذریعہ ہے۔ جو شخص عوام کے ووٹ سے منتخب ہو کر ایوان میں پہنچتا ہے، اس پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ قانون سازی، عوامی مسائل کے حل، ترقیاتی کاموں اور معاشرے میں انصاف کے فروغ کے لیے کردار ادا کرے۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ سیاسی جماعتیں اپنے امیدواروں کے انتخاب میں زیادہ شفافیت اختیار کریں اور ایسے افراد کو آگے لانے کی کوشش کریں جن کی ترجیح عوامی خدمت ہو۔ اسی طرح ووٹرز کو بھی انتخابات کے وقت جذبات، ذاتی تعلقات اور وقتی مفادات کے بجائے امیدواروں کے کردار، کارکردگی، پالیسیوں اور عوامی خدمت کے ریکارڈ کا جائزہ لینا چاہیے۔

جمہوریت صرف ووٹ ڈالنے سے مضبوط نہیں ہوتی بلکہ اس وقت مضبوط ہوتی ہے جب سیاست میں جواب دہی، شفافیت، قانون کی بالادستی اور عوامی خدمت کو بنیادی حیثیت حاصل ہو۔ اگر سیاسی جماعتیں اور عوام مل کر ان اصولوں کو ترجیح دیں تو سیاست میں مثبت تبدیلی کی گنجائش پیدا ہو سکتی ہے اور اقتدار کو ذاتی مفادات کے بجائے عوامی فلاح کا ذریعہ بنایا جا سکتا ہے۔

نہ تڑپنے کی اجازت ہے، نہ فریاد کی

کرشن پرتاپ سنگھ

ملک میں سماج کی نچلی سطح تک ڈر اور عدم اعتماد کا ایسا ماحول بنا دیا گیا ہے کہ مزاحمت کی ساری آوازیں گھٹ کر رہ گئیں ہیں اور اب اوپری سطح پر کوئی عامر خان اپنا ڈر یا نصیر الدین شاہ غصہ جتانے لگتے ہیں، تو ان کا منہ نوچنے کی سرپھری کوششیں شروع کر دی جاتی ہیں۔

کسی شاعر کا بڑا ہی مقبول عام شعر ہے، قفس میں رہ کے بھی انصاف مانگنے والو، یہی بہت ہے کہ فریاد کی اجازت ہے۔ جب بھی لوگوں کی سوچ اور سروکاروں پر عائد کی جانے والی پابندیاں حد سے گزرنے لگتی ہیں، وہ اس شعر کو دلاسے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ دلاسہ سچا ہو یا جھوٹا، اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس ملک میں پنجرے میں بند مخلوق کو بھی فریاد کی اجازت دی جاتی رہی ہے۔ جاگیرداروں اور صیادوں کے دور میں بھی۔

لیکن اب، وزیر اعظم نریندر مودی، اور ان سے بھی زیادہ، ان کے حامیوں کے دور میں، ملک کے جو تھوڑے سے لوگ خود کو پنجرے کے باہر سمجھ سکتے ہیں، ان کو بھی، نہ تڑپنے کی اجازت ہے، نہ فریاد کی ہے۔ (شعر کا اگلا مصرعہ ہے: گھٹ کے مر جاؤں یہ مرضی مرے صیاد کی ہے۔ شاد لکھنوی)

تبھی تو پہلے ملک میں سماج کی نچلی سطح تک ڈر اور عدم اعتماد کا ایسا ماحول بنا دیا گیا کہ وہاں اس کی مزاحمت کی ساری آوازیں گھٹ کر رہ گئیں اور اب اوپری سطح پر کوئی عامر خان اپنا ڈر یا نصیر الدین غصہ جتانے لگتے ہیں تو ان کا منہ نوچنے کی سرپھری کوششیں شروع کر دی جاتی ہیں۔ سوشل میڈیا پر ان کو ٹرول کرنے کی مہم چلائی اور اس عظیم الشان ملک کے تئیں احسان فراموش قرار دیا جانے لگتا ہے اور غدار ٹھہرایا جانے لگتا ہے، تو کوئی خود مختار تنظیم نہ صرف دہشت گردوں اور ملک کو گالی دینے والوں بلکہ پاکستان تک سے جوڑنے، وہاں چلے جانے کی بن مانگی صلاح دینے اور ٹکٹ کی سوغات پہنچانے لگتا ہے۔

اس جارحیت میں اتنی بھی ہوش مندی نہیں برتی جاتی، جس سے یہ علم ہو سکے کہ اس طرح عامر کا ڈر اور نصیر الدین کا غصہ، دونوں خود بخود ثابت ہوئے جا رہے ہیں۔ سوچیے ذرا کہ جو مودی حامیاں نصیر الدین کے اتنے بھر کہنے سے کہ ملک میں بوتل سے باہر کر دیے گئے فرقہ پرستی کے جن کو اب پھر سے بوتل میں بند کرنا مشکل ہوگا، ان پر ٹوٹ پڑے ہیں، وہ اس جن کی نہیں تو اور کس کی طرفداری کر رہے ہیں؟

جب نصیر الدین نے پاکستانی وزیر اعظم عمران خان کو ڈانٹ دیا ہے کہ وہ ہندوستانی مسلمانوں کی فکر میں دبلے ہونے کے بجائے اپنے ملک کے مسائل پر دھیان دیں، یہ صاف ہونے میں کون سی کسر ہے کہ اس بہانے عمران کو قائد اعظم محمد علی جناح کے دو قومی نظریے کے قول کو صحیح ٹھہرانے کا حوصلہ ان حضرات کے اقلیتوں کی بات تک برداشت نہ کر پانے والی عدم رواداری نے ہی دیا ہے؟

نصیر الدین کے اس سوال کے سامنے تو خیر وہ لاجواب ہیں ہی کہ کیوں بلند شہر میں اتر پردیش حکومت کی نگاہ میں ایک پولیس انسپکٹر کی، جو اقلیت بھی نہیں ہے، جان کی قیمت ایک گائے سے بھی کم ہے؟ دراصل، اسی سوال سے نظریں چرانے کے لئے انہوں نے دانشوری کے چوغے میں کچھ ایسے لوگوں کو آگے کر دیا ہے جو نصیر الدین کے خلاف تہمتوں کو نئی شکل دیتے ہوئے 'پھسلانے' کے سے انداز میں کہہ رہے ہیں کہ چونکہ سلیبرٹی ہونے کی وجہ سے ان کی ذمہ داری عوام الناس سے زیادہ ہے، اس لئے ان کو ملک کی امیج کے حق میں ایسی بات نہیں کہنی چاہیے تھی کہ کوئی ان کے بچوں سے پوچھ لے گا کہ وہ ہندو ہیں یا مسلمان تو کیا ہوگا؟

کاش، یہ 'دانشور' سمجھتے کہ اگر سلیبرٹی ہونے کی وجہ سے نصیر الدین کی ذمہ داری عوام الناس سے بڑی ہے تو وزیر اعظم نریندر مودی کی ذمہ داری تو نصیر الدین سے بھی بڑی ہوگی۔ ایسے میں اگر نصیر الدین کی مذکورہ بات کہنے سے ملک کی امیج اتنی خراب ہوئی ہے کہ تو اس کو تب کتنا بٹہ لگا ہوگا، جب ہم نے اتر پردیش اسمبلی کے گزشتہ سال کے انتخاب میں ملک کے وزیر اعظم کو قبرستان اور شمشان رٹتے دیکھا؟

اس وقت وزیر اعظم ہولی-دیوالی اور عید میں فرق کرنے پر نہ اترتے اور بے لگام گئو رکشکوں اور ان کا تحفظ کر رہی ریاستی حکومتوں کو تھوتھی نصیحتیں دے کر نہ رہ جاتے تو یقیناً، اب تک ان سے جڑے سارے ڈر اور غصے ختم ہو گئے ہوتے۔ لیکن یہ 'دانشور' ابھی بھی 'جبر امارے اور رونے نہ دے' پر آمادہ ہیں۔

سینٹر فار اسٹڈی آف سوسائٹی اینڈ سیکولرازم کی مانیں تو جنوری، 2014 سے 31 جولائی، 2018 تک ملک میں ماب لنچنگ کی جو 109 معاملے سامنے آئے، ان میں 82 بی جے پی کی حکومت والی ریاستوں میں ہوئیں۔ 'انڈیا اسپنڈ' کے مطابق ماب لنچنگ کے 97 فیصد معاملے 2014 میں نریندر مودی کے وزیر اعظم بننے کے بعد ہی سامنے آئے اور ان کی اہم وجہ فرقہ وارانہ رہی ہے۔ ان کو چھوڑ بھی دیں تو خود وزارت داخلہ کے اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ مودی کے 2014 کے بعد سے اب تک کی حکومت میں نو ریاستوں میں ماب لنچنگ کے 40 واقعات میں 45 لوگوں کی جان گئی ہے۔

اس کے باوجود کوئی کہتا ہے کہ اس ملک میں اس کو ڈر لگنے لگا ہے اور ان دانشوروں کو اس کو یہ کہنے دینا بھی گوارا نہیں ہوتا کہ وہ ڈرا ہوا ہے تو محلے کے وہ غنڈے یاد آتے ہیں جو اپنی کوئی کارستانی دیکھ لئے جانے پر دیکھنے والوں کو دھمکانے پہنچ جاتے ہیں۔ خبردار، جو اس بابت منہ کھولا۔

ان کے ساتھی اداکار انوپم کھیر نصیر الدین سے یہ پوچھتے ہے کہ ان کو اور کتنی آزادی چاہیے تو سمجھا جا سکتا ہے کہ ان کی جماعت کے لوگوں نے کس طرح ہماری آزادی کو مالک و مختار کے ہتھیار اور خیرات میں بانٹی جا سکنے والی چیز میں بدل ڈالا ہے۔ فی الحال، اس جماعت سے، جس نے بھی عالمی شہرت یافتہ مصور مقبول فدا حسین، نائب صدر حامد انصاری اور سینئر کنڑ فنکار یو آر اننت مورتی کے خلاف مہم چلانے میں بھی جھجک نہیں کی، امید بے کار ہے کہ وہ نصیر الدین کے معاملے میں قدرے سمجھداری سے کام لے گی۔

وہ نصیر الدین کی یہ صفائی بھی کھلے من سے نہیں ہی منظور کرنے والی کہ انہوں نے جو بھی کہا، ایک متفکر ہندوستانی کے طور پر کہا۔ وہ انھیں یہ بھی نہیں بتانے والی کہ انہوں نے ایسا کیا کہا، جو ان کو غدار کہا جا رہا ہے؟ یہ بھی نہیں کہ اگر وہ اس ملک کے بارے میں تشویش کا اظہار کر رہے ہیں، جس سے وہ پیار کرتے ہیں اور جو ان کا گھر ہے، تو گناہ گار کیسے ہو گئے؟

دراصل، اس وقت ملک میں ایک ایسا خوف ناک کھیل کھیلا جا رہا ہے، جس میں ایک طرف وہ لوگ ہیں جو اقتدار پانے کے لئے کٹرپن، دیوانگی، تشدد، بے رحمی کو سیڑھیوں کی طرح استعمال کر رہے ہیں اور ان پر مذہب، حب الوطنی کا جھوٹا پردہ چڑھائے ہوئے ہیں۔ ان کو پرواہ نہیں کہ ان کی خود غرضی میں ہندوستان کی تاریخی روایات، تہذیب اور صفات دفن ہوئی جا رہی ہیں۔ وہ اپنی ذرا سی بھی مخالفت یا تنقید برداشت نہیں کرتے ہیں اور ایسا کرنے والے کو ہر طریقے سے دبانے، دھمکانے، ڈرانے یا غلط ثابت کرنے کے پینترے آزماتے ہیں۔

دوسری طرف اس کھیل کا برا انجام سمجھنے والے لوگ ہیں، جنھیں اندھی حب الوطنی اور مشتعل قوم پرستی سے نہیں، اپنے ملک سے پیار ہے۔ وہ یہاں کی گنگا-جمنی تہذیب، دلیل و منطق اور تنازعے کی گنجائش اور عدم اتفاق کے وقار کو بچانا چاہتے ہیں۔ ان دونوں پہلوؤں میں ہر مذہب اور طبقے کے لوگ ہیں، کیونکہ یہاں سوال مذہب کا نہیں، نظریے کا ہے۔

دکھ کی بات ہے کہ اس نظریے کو پلٹ کر مذہب کا سوال بنانے میں لگی 'دانشوروں' اور حامیوں کی جماعت اپنے نصیر الدین جیسے آسان نشانے کو بات بات پر نہ صرف پاکستان جانے کی صلاح دیتی بلکہ وہاں اقلیتوں سے کہیں زیادہ برے سلوک کے لئے ایسے ذمہ دار ٹھہراتی ہے، جیسے وہ پاکستانی ہوں۔

اس چکر میں وہ نہ ہندوستان کے مساوات، بھائی چارہ اور انصاف پر مبنی پروقار آئین کے مقدس قدروں کو روندنے سے پرہیز کرتی ہے اور نہ یہ یاد رکھ پاتی ہے کہ پاکستان سے متعلق جو سوال وہ بار بار پوچھتی رہتی ہے، ملک کے پہلے وزیر اعظم جواہر لال نہرو نے تقسیم کے فوراً بعد ہی اس کا جواب دے دیا تھا۔

ستمبر، 1950 میں ناسک میں ہوئے کانگریس کے کانفرنس میں انہوں نے اپنی پارٹی کے شدت پسندوں سے کہا تھا، 'پاکستان میں اقلیتوں پر ظلم ہو رہے ہیں تو کیا ہم بھی یہاں وہی کریں؟ اگر آپ اس کو ہی جمہوریت کہتے ہیں تو بھاڑ میں جائے ایسی جمہوریت!' کیا ان کے جیسے ہی عظیم قیادت کے خواہش مند نریندر مودی اپنے شدت پسندوں سے اس طرح پیش آ سکتے ہیں؟

(مضمون نگار سینئر صحافی ہیں۔)

تکیہ کلام

"تکیہ کلام" سے یہاں ہماری مراد وہ تکیہ کلام نہیں ہے جو بات چیت کے دوران میں بار بار مداخلت بے جا کرتا ہے بلکہ یہاں تکیہ کلام سے مراد وہ کلام ہے جو تکیوں پر زیور طبع سے آراستہ ہوتا ہے اور جس پر آپ اپنا سر رکھ کر سو جاتے ہیں اور جو آپ کی نیدیں "حلال" کرتا ہے۔ پرسوں کی بات ہے کہ ہم نے ایک محفل میں غالب کا شعر پڑھا

نینداس کی ہے دماغ اُس کا ہے راتیں اس کی ہیں
تیری زلفیں جس کے شانوں پر پریشاں ہو گئیں

اس شعر کو سن کر ایک صاحب پہلے تو چونکے، پھر گہری سوچ میں غرق ہو گئے اور اپنا سر کھجاتے ہوئے بولے: "اگر میرا حافظہ خراب نہ ہو تو یہ شعر میں نے ضرور کہیں پڑھا ہے۔"

"ہم نے ان کی یادداشت کا امتحان لینے کی خاطر پوچھا

"تب تو سوچ کر بتایئے کہ آپ نے یہ شعر کہاں پڑھا تھا؟" وہ کچھ دیر سوچ کر بولے۔

"بھئی! لو یاد آیا۔ یہ شعر ہم نے رحمٰن خاں ٹھیکیدار کے تکیہ کے غلاف پر پڑھا تھا۔ بھلا تمہیں یہ شعر کس طرح یاد ہو گیا؟ کیا تمہیں بھی اس تکیہ پر سونے کا اتفاق ہوا تھا؟"

"ہم نے کہا: آپ کیسی باتیں کرتے ہیں یہ شعر تو دیوان غالب میں موجود ہے۔

رحمٰن خاں ٹھیکیدار سے ہمارا کیا تعلق؟" اس پر وہ بولے "بھئی! دیوان غالب سے ہمارا کیا تعلق۔ ہم تو شعر و شاعری صرف تکیوں کے غلافوں پر پڑھ لیتے ہیں۔ جو شاعری آپ کی تکیوں کے غلافوں پر پڑھنے کو مل جاتی ہے تو اس کے لئے شعراء کے دیوانوں کو الٹنے پلٹنے کی کیا ضرورت ہے؟"

ان صاحب کے جواب کو سن کر ہمیں پہلی بار احساس ہوا کہ جس زبان میں شعر و شاعری کی بہتات ہوتی ہے اس کا یہی حشر ہوتا ہے۔

شاعری کا "پیمانہ صبر" جب لبریز ہو جاتا ہے تو اشعار اچھل کر تکیوں پر گر جاتے ہیں، چادروں پر بکھر جاتے ہیں، لاریوں کی پیشانیوں پر چپک جاتے ہیں، رکشاؤں کی پیٹھ پر بیٹھ جاتے ہیں اور حد تو یہ ہے کہ دسترخوانوں تک کی زینت بن جاتے ہیں۔

کتنی ہی بار ایسا ہوا کہ ہم دسترخوان پر کھانا کھانے بیٹھے ہیں کہ اچانک دسترخوان پر چھپے ہوئے کسی شعر نے ہمیں چونکا دیا۔

اور ہم کھانا کھانے کے بجائے سر دھنتے رہ گئے۔ بعض سخن فہم حضرات تو ایسے بھی ہوتے ہیں جو دسترخوان پر فارسی میں اشعار لکھواتے ہیں، جیسے۔

شکر بجا آر کہ مہمان تو
روزئ خودمی خورد از خوان تو

نتیجہ ان فارسی اشعار کی اشاعت کا یہ ہوتا ہے کہ مہمان کھانا کم کھاتے ہیں اور شعر کے معنی و مفہوم کو سمجھنے کی کوشش زیادہ کرتے ہیں۔

اور جب وہ معنی و مفہوم کے چکر سے آزاد ہوتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ میزبان نے سارا کھانا خود ہی کھا لیا ہے۔

دسترخوان کے اشعار کی بات چھوڑیے کیونکہ اب ہم دسترخوان پر چنی جانے والی اشیائے خورد و نوش میں مختلف ملاوٹوں کے علاوہ اشعار کی ملاوٹ کے بھی عادی ہو گئے ہیں لیکن یہاں بات تکیوں اور ان کے کلام کی چل رہی ہے۔ ہم نے ایسے معرکۃ الآرا شعر تکیوں پر دیکھے ہیں کہ اگر کوئی ان تکیوں پر سو جائے تو پھر زندگی بھر ان تکیوں پر سے اٹھنے کا نام نہ لے۔

ہمیں ایک بار سفر پر جانے کا اتفاق ہوا۔ ایک شناسا کے ہاں مہمان ٹھہرے، چونکہ ہم حسب روایت بستر اپنے ساتھ نہیں لے گئے تھے اس لئے میزبان نے ہمارے بستر کا انتظام کیا۔ اب جو ہم بستر پر پہنچے تو کیا دیکھتے ہیں کہ تکیہ پر نہایت جلی حروف میں یہ شعر لکھا ہوا ہے۔

کسی کے حسن کا جادو بسا ہے تکیہ میں
جہان عارض و گیسو بسا ہے تکیہ میں

اب آپ سے کیا بتائیں کہ ہمارے حق میں یہ بستر، بستر مرگ ثابت ہوا۔

رات بھر کروٹیں بدلتے رہے، اختر شماری تک کرتے رہے۔ ہر بار یہی سوچتے رہے کہ آخر تکیہ میں کس کے حسن کا جادو بسا ہے، آخر وہ کون مہ جبین ہے جس کا جہان عارض و گیسو اس تکیہ میں پنہاں ہے۔ بار بار تکیہ کو الٹ کر دیکھا۔ اس تکیہ نے ہم میں وہ سارے آثار پیدا کر دیے جو آغاز عشق کے لئے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ دفور عشق نے اتنا سر اٹھایا کہ ہم بار بار تکیہ پر اپنا سر پٹختے رہے۔

بالآخر ہم نے فیصلہ کیا کہ صبح ہوگی تو ہم اس نازنین کو ضرور دیکھیں گے جس کے حسن کا جادو اس تکیہ کے توسط سے ہمارے سر چڑھ کر بولنے لگا تھا۔

صبح ہوئی تو ہم نے چوری چھپے اس نازنین کو دیکھ ہی لیا۔ اس نازنین کے ڈیل ڈول اور وضع قطع کو دیکھنے کے بعد ہم اس نتیجہ پر پہنچے کہ محترمہ کو یہ شعر تکیہ پر نہیں بلکہ گاؤ تکیہ پر لکھنا چاہئے تھا کیونکہ ان کے حسن کا "سمبل" صرف گاؤ تکیہ ہی ہو سکتا تھا۔

اس واقعہ کے بعد تکیہ کے اشعار پر سے نہ صرف ہمارا ایقان اٹھ گیا بلکہ جب بھی کوئی منظوم تکیہ ہمارے سر کے نیچے آیا تو ہم نے چپکے سے اس کا غلاف اُتار لیا کہ کون اپنی نیند حرام کرے۔ آپ نے تکیوں کے وہ اشعار ضرور پڑھے ہوں گے جن پر سو کر آپ نہایت ڈراؤنے خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ مثال کے طور پر چند اشعار ملاحظہ ہوں۔

کونین تک سمیٹ لئے ہیں غلاف میں
ٹکڑے جگر کے ٹانک دیئے ہیں غلاف میں
خواب ہائے دل نشیں کا اک جہاں آباد ہو
تکیہ جنت بھی اُٹھا لائے اگر ارشاد ہو
چمن در چمن ہے غلاف آیئے تو
ذرا اس پہ آرام فرمایئے تو
غنچہ ہائے دل کھلے، سر رکھ کر گستاخی معاف
گلشن امید کے سب پھول چن لیا غلاف

غور فرمایئے کہ ان اشعار پر کیا آپ "تکیہ" کر سکتے ہیں؟ گویا تکیہ نہ ہوا، الہ الدین کا چراغ ہوا کہ کونین تک اس میں سمٹ کر آ گئے ہیں۔

ہمیں یاد ہے کہ ہمارے ایک دوست کو ادھورے خواب دیکھنے کی بیماری تھی، وہ تھوڑا سا خواب دیکھتے کہ بجلی فیل ہو جاتی اور وہ نیند سے چونک پڑتے۔ ایک دن ہم سے بولے: "بھئی! عجیب بات ہے کہ مجھے ادھورے خواب نظر آتے ہیں۔ آخر پورے خواب کیوں نظر نہیں آتے۔ میں خوابوں کے 'ٹریلر' دیکھتے دیکھتے عاجز آ گیا ہوں؟" ہم نے ان کے بستر کا معائنہ کیا تو دیکھا کہ تکیہ پر ایسا شعر لکھا ہے، جو 'بحر' سے خارج ہے۔

اس پر ہم نے کہا:

"بھئی! اس کا اصل راز یہ ہے کہ تم ایسے تکیہ پر سوتے ہو جس پر 'بے بحر' شعر لکھا ہوا ہے اور اس تکیہ کی کرامت سے تمہارے خواب بھی بحر سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس شعر کو بدلو تو تمہارے خوابوں کی صحت بھی بہتر ہو جائے گی۔"

یہ تو ایک معمولی سا واقعہ ہے۔ ہمارے ایک اور دوست کا قصہ ہے کہ انہیں عرصہ سے بلڈ پریشر کی شکایت تھی۔

جب وہ بستر پر سو جاتے تو ان کا بلڈ پریشر آسمان سے باتیں کرنے لگتا۔ جب ایلوپیتھی علاج سے فائدہ نہ ہوا تو ایک حکیم صاحب کی خدمت حاصل کی گئیں۔ حکیم صاحب نے ان کا بغور معائنہ کیا۔ زبان اتنی بار باہر نکلوائی کہ وہ ہانپنے لگے۔ مگر اسی اثناء میں حکیم صاحب کی نظر تکیہ پر پڑی اور وہ تکیہ کی جانب لپکے، شعر کو غور سے پڑھا اور تنک کر بولے:

"اس تکیہ کو ابھی یہاں سے ہٹایئے۔

بلڈ پریشر کی اصل جڑ تو یہ تکیہ ہے۔ واہ صاحب واہ! کمال کر دیا آپ نے۔ آپ کو بلڈ پریشر کی شکایت ہے اور آپ نے شاعر انقلاب حضرت جوش ملیح آبادی کا شعر تکیہ پر طبع کروا رکھا ہے۔ جانتے ہیں جوش کی شاعری میں کتنا جوش ہوتا ہے۔ جوش کے شعر پر آپ سو جائیں گے تو دوران خون نہیں بڑھے گا تو اور کیا ہوگا؟ اس تکیہ کو اسی وقت یہاں سے ہٹایئے۔ خبردار جو آئندہ سے آپ نے جوش کے تکیہ پر سر رکھا۔

اگر شعروں پر سونا ہی ضروری ہے تو داغ کے غلاف پر سو جایئے، جگر کے غلاف کو اپنے سر کے نیچے رکھیئے۔ ان شعراء کا کلام آپ کے بلڈ پریشر کو کم کر دے گا۔ آپ کو فرحت ملے گی، بھوک زیادہ لگے گی، آپ کے جسم میں خون کی مقدار میں اضافہ ہوگا وغیرہ وغیرہ۔"

حکیم صاحب کے اس مشورے کے بعد ہمارے دوست نے نہ صرف 'جوش کا غلاف' بدل دیا بلکہ اب وہ جوش کے کلام کو ہاتھ لگاتے ہوئے بھی خوف محسوس کرتے ہیں کہ کہیں پھر بلڈ پریشر کا عارضہ لاحق نہ ہو جائے۔

لیکن تکیوں کے کلام کی ایک افادیت بھی ہوتی ہے جس کا راز صرف اہل دل ہی جانتے ہیں۔ یہ کوئی مبالغہ نہیں کہ ایک اہل دل کی شاعری صرف تکیوں کے اشعار کے باعث ہوئی تھی۔ ہوا یوں تھا کہ یہ صاحب کہیں مہمان بن کر گئے ہوئے تھے۔ رات میں میزبان کے گھر میں سے ان کے لئے جب بستر آیا تو اس میں ایک تکیہ بھی تھا، جس پر یہ شعر لکھا تھا۔

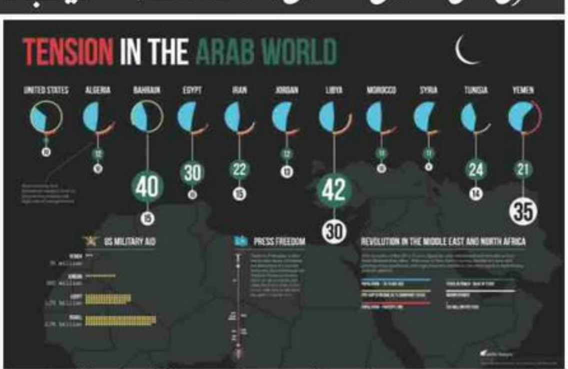
جاری

مشرق وسطیٰ میں جنگوں کا خاتمہ قریب لیکن کشیدگی میں کمی مشکل کیوں؟

آصف شاداب

نئے سال کی طرف بڑھتا مشرق وسطیٰ بظاہر جنگوں سے نکلتا نظر آ رہا ہے۔ شام سے امریکا نکل رہا ہے اور شام کے نئے آئین کی تیاری اور سیاسی حل پر کام شروع ہو رہا ہے۔ یمن جنگ پر ثالثی ہو رہی ہے اور جنگ بندی کے معاہدے طے پا رہے ہیں۔ لیبیا اور عراق میں بھی جنگ ختم ہوتی نظر آتی ہے، لیکن اس سب کے باوجود خطے میں امن کو لاحق خطرات ختم نہیں ہوئے۔

مشرق وسطیٰ میں کن کن ممالک کے آپس میں کیا مسائل جاری ہیں آیئے ان پر نظر ڈالتے ہیں۔



جمال خاشقجی کا قتل اور سعودی مشکلات

سعودی صحافی جمال خاشقجی کا قتل 2018ء کا سب سے بڑا اور ہنگامہ خیز واقعہ بنا، جس نے محمد بن سلمان کی قیادت پر سوال اٹھائے اور امریکا کو یمن جنگ میں سعودی حمایت سے دستبردار ہونا پڑا۔ 2019ء میں بھی سعودی عرب عالمی منظرنامے پر تنہائی دُور

کرنے کی کوشش میں مصروف رہے گا۔ ایران اگلے سال بھی سعودی عرب کی خارجہ پالیسی کا سب سے بڑا چیلنج بنا رہے گا۔ سعودی عرب تہران کی مخالفت کا موقع ہاتھ سے نہیں جانے دے گا اور اس کی خاطر اسرائیل کے ساتھ تعلقات اور تعاون کو بھی اپنے لیے حلال تصور کرے گا۔

محمد بن سلمان کی رہنمائی میں سعودی عرب خود کو خطے کی سب سے بڑی اسٹریٹجک طاقت بنانے کی کوشش میں مصروف عمل ہے۔ خطے میں سعودی عرب کے لیے 2 بڑے حریف ہیں، ایک ترکی اور دوسرا ایران۔ ماضی میں تو ضرورت پڑنے پر سعودی عرب ترکی کے ساتھ مل کر بھی کام کرتا رہا ہے لیکن قطر معاملے اور خاشقجی کے قتل کے بعد سے ترکی اور سعودی عرب اب باضابطہ حریف بن کر آمنے سامنے ہیں۔ سعودی عرب امریکی چھتری تلے رہ کر دونوں حریفوں کا مقابلہ کر رہا ہے لیکن وہ اپنے نئے معاشی اور سیکیورٹی شراکت دار بھی تلاش کر رہا ہے تاکہ واشنگٹن پر انحصار بتدریج ختم کیا جاسکے۔ جمال خاشقجی کے قتل کے بعد رونما ہونے والے واقعات اور دباؤ نے سعودی عرب کو نئے شراکت داروں کی تلاش پر سنجیدگی سے مجبور کر دیا ہے۔

محمد بن سلمان سعودی عرب کا چہرہ ہیں لیکن 2 سال سے محمد بن سلمان کی پالیسیوں کی وجہ سے سعودی عرب مسلسل دباؤ کا شکار رہا ہے۔ 2017ء میں محمد بن سلمان نے قطر کا مقاطعہ کیا، لبنان کے وزیراعظم کو ریاض میں یرغمال بنا کر استعفیٰ لیا گیا اور جرمنی کے ساتھ سعودی عرب کی شراکت داری کو دھچکا لگا۔ سعودی عرب کے اندر انسانی حقوق کے کارکنوں کی گرفتاریوں کو مملکت کا اندرونی معاملہ سمجھا گیا لیکن اس نے بھی مملکت پر دباؤ

میں اضافہ کیا۔ 2018ء میں سعودی عرب کا کینیڈا سے اسی معاملے پر تنازع ہوا اور سفارتی کشیدگی بڑھی۔ جمال خاشقجی کے قتل نے سعودی عرب کے انسانی حقوق کے ریکارڈ کو متاثر کیا اور عالمی سطح پر اس کی ساکھ کو شدید دھچکا لگا۔

سعودی عرب اب بھی قطر پر کنٹرول کی کوشش میں لگا ہوا ہے لیکن بظاہر تعلقات معمول پر لانے کا دکھاوا بھی جاری ہے جس کی مثال اس سال کی خلیج تعاون کونسل کی سربراہ کانفرنس ہے جس میں قطر کو دعوت دی گئی تھی۔ قطر نے سربراہ کانفرنس میں درمیانے درجے کا عہدیدار بھجوا کر ریاض کو صاف اور واضح پیغام دے دیا کہ وہ اس جھانسے میں نہیں آنے گا۔ یمن جنگ پر بھی ریاض کو شدید عالمی دباؤ کا سامنا کرنا پڑا۔ اسی دباؤ کے نتیجے میں ریاض امن مذاکرات پر مجبور ہوا۔

سعودی عرب-ایران جھگڑا اور اسرائیلی کردار

2019ء میں بھی ریاض تہران کو تنہا کرنے اور دباؤ میں لانے کے لیے عرب اتحادیوں کو خوش رکھنے کے ساتھ ساتھ نئے اور غیر روایتی اتحادیوں کی تلاش جاری رکھے گا اور اس کی ایک مثال اسرائیل کے ساتھ سعودی قربتیں ہیں۔ اسرائیل اور سعودی عرب دونوں ایران کو جھکانے کے لیے اپنے اپنے مفادات کی خاطر قریب آ رہے ہیں۔ اس مقصد کے لیے اسرائیل زیادہ کوشش کر رہا ہے اور وہ سعودی عرب کو ٹیکنالوجی ٹرانسفر اور سرمایہ کاری کی پیشکش بھی کر رہا ہے۔ سعودی عرب اسرائیل کے ساتھ قربت کا اعتراف نہیں کر رہا تاہم اسرائیلی حکام اور نجی شعبہ اس معاملے میں رازداری کے قائل نہیں رہے۔

ایران سعودی عرب یا ایران اسرائیل تنازع کی صورت میں ریاض اور تل ابیب تعاون بڑھائیں گے اور سال 2019ء سعودی اسرائیل تعلقات کے حوالے سے اہم ثابت ہوسکتا ہے۔ سعودی عرب میں اسی ماہ تشکیل پانے والا بحیرہ احمر اتحاد بھی نئے جیوپولیٹیکل منظرنامے میں سعودی خواہشات کا مظہر ہے۔ مشرق وسطیٰ میں روس کی بڑھتی ہوئی دلچسپی ریاض اور ماسکو کو مزید قریب لائے گی خصوصاً قطر میں امریکی ایئربیس کی توسیع نے ریاض میں خطرے کی گھنٹیاں بجا دی ہیں۔

سعودی عرب تیل کی دولت کو سیاسی اثر و رسوخ کے لیے استعمال کرتا آیا ہے اور 2019ء میں بھی یہ پالیسی جاری رہے گی۔ پاکستان کو ایک ارب ڈالر نقد اور 3 ارب ڈالر کا ادھار تیل اس کی مثال ہے۔ اگرچہ پاکستان نے سعودی عرب کو بدلے میں کچھ نہیں دیا لیکن خاشقجی قتل کے بعد ریاض کی سیاسی تنہائی میں وزیراعظم عمران خان کا سرمایہ کاری کانفرنس میں جانا اور سعودی عرب کے دفاع کے عزم کو دہرانا بھی ریاض کے لیے کافی ثابت ہوا۔

سعودی عرب اپنے معاشی استحکام کے لیے نئے منصوبوں کی تلاش میں ہے۔ سعودی آرامکو اور امارات کی نیشنل آئل کمپنی بھارت میں ریفائنری لگا رہی ہیں جبکہ پاکستان میں بھی ریفائنری کا منصوبہ ہے تاکہ ایشیائی خریداروں کو تیل کی سپلائی یقینی بنائی جاسکے۔ 2019ء میں بھی سعودی عرب جنوبی ایشیا کے علاوہ چین، روس اور اسرائیل کے ساتھ تعلقات بڑھائے گا تاکہ اس کی اپنی معاشی اصلاحات کے لیے سرمایہ یقینی بنایا جاسکے۔ 2 سال کی افراتفری اور دباؤ کے بعد ریاض 2019ء کو اپنے لیے پُرسکون بنانے کی بھی کوشش کرے گا۔

شام کی صورتحال

شام کی صورت حال 2018ء میں بے چینی کا باعث بنی رہی۔ امریکی صدر کی طرف سے فوجی انخلا کے اعلان نے شام میں حالات تبدیل کئے ہیں لیکن مکمل سکون کی توقع نہیں کی جاسکتی۔ امریکی فوجی انخلا سے واشنگٹن اور انقرہ کے تعلقات بھی بہتر ہونے کی توقع ہے جو مشرق وسطیٰ میں امریکی مفادات کے لیے اہم ہے۔ تاہم امریکی فوجی انخلا سے شام میں کرد ملیشیا کے خلاف ترکی کی کارروائیوں کے امکانات بڑھتے ہیں اور امریکا کی طرف سے کردوں کے ساتھ بے وفائی نے واشنگٹن پر اعتماد کرنے والوں کو ٹھیس پہنچائی ہے۔

امریکا کا داعش کو شکست دینے کا دعویٰ بھی درست نہیں۔ شام میں اب بھی 15 ہزار داعش جنگجو موجود ہیں اور کرد ملیشیا نے امریکا کی بے وفائی پر اپنی قید میں موجود داعش جنگجوؤں کی رہائی کی دھمکی دی ہے۔ ان حالات میں شام میں مکمل بہتری کے آثار نظر نہیں آتے۔ ترکی اور کرد ملیشیا وائی پی جی (Kurdish YPG) کے درمیان لڑائی داعش کے خلاف جنگ کو بھی متاثر کرے گی۔

اسرائیل کو امریکی تحفہ

اسرائیل کو 2018ء میں امریکی صدر نے بہت بڑا تحفہ امریکی سفارتخانہ مقبوضہ بیت المقدس منتقل کرنے کی صورت میں دے دیا ہے۔ جس کے بعد فلسطین اور امریکا کے

تعلقات شدید کشیدہ ہوئے۔ ایک طرف اسرائیل مغربی کنارے کے علاقے میں یہودی بستیاں بسانے میں لگا ہوا ہے تو دوسری طرف غزہ بارڈر سارا سال احتجاج کا مرکز رہا اور درجنوں فلسطینی جان کی بازی ہار گئے۔ امریکا کا امن منصوبہ اس سال کے اختتام پر سامنے لانے کے اعلانات ہوئے لیکن اب تک سامنے نہیں آسکا۔ اگر ٹرمپ کا منصوبہ اصل خد و خال کے ساتھ سامنے آگیا تو خدشہ ہے کہ فلسطین اور اسرائیل کے درمیان تنازع مزید زور پکڑ جائے گا۔

امریکا-ایران جھگڑا

امریکا اور ایران کا جھگڑا بدستور موجود ہے۔ ایران پر امریکی پابندیوں کا دوسرا مرحلہ شروع ہوچکا ہے۔ امریکا ایران کو تنہا کرنے کے مزید اقدامات کرے گا۔ ایران کو اندر سے کمزور کرنے کی بھی کوشش کی جائے گی۔ ان کوششوں سے واشنگٹن تہران کشیدگی بڑھے گی اور کسی بھی طرح کے تعمیری مذاکرات کی امیدیں دم توڑ سکتی ہیں۔ ساتھ ساتھ اندرونی اور بیرونی مسائل میں گھرا سعودی عرب ایران کو تنہا کرنے کی امریکی کوششوں کا بھرپور ساتھ دے کر اپنی عالمی تنہائی دُور کرنے کی کوشش کرے گا۔

اردن، لبنان اور مصر خانہ جنگی کے خطرے سے دوچار

2011ء کی عرب بہار سے بچ جانے والے ممالک اردن، لبنان اور مصر ایک بار پھر خانہ جنگی کے خطرے سے دوچار ہیں۔ فرانس کے پیلی جیکٹ مظاہرے مصر اور دیگر ملکوں تک پہنچنے کے امکانات موجود ہیں اور ان مظاہروں کو پیلی جیکٹ کی فروخت پر پابندی لگانے جیسے بھونڈے اقدامات سے روکنے کی کوشش کی جارہی ہے۔ ان ممالک میں جہاں نوجوان نسل بیروزگاری اور معاشی مسائل کا شکار ہے، وہیں عرب ملکوں میں آمریتوں نے نوجوانوں کو سیاسی امور سے بھی الگ تھلگ کر رکھا ہے۔ یہ وہ سارے عوامل ہیں جنہوں نے مل کر بے چینی میں کئی گنا اضافہ کر دیا ہے۔ اردن میں ایک وزیراعظم اس سال مظاہروں کی بھینٹ چڑھ چکا ہے جبکہ نئے وزیراعظم کو بھی انہی مظاہروں اور مسائل کا سامنا ہے۔

مشرق وسطیٰ کا معاشی مسئلہ

معاشی حوالے سے بھی مشرق وسطیٰ اہمیت کا حامل رہے گا۔ روس اور سعودی عرب مل کر تیل کی قیمتوں کو مزید گرنے سے بچانے کے لیے پیداوار کو خاص سطح تک رکھنے کی کوشش کریں گے، جبکہ امریکا تیل کی قیمتوں کو اپنی معیشت پر اثر انداز ہونے سے بچانے کے لیے عراق اور لیبیا کے تیل کو استعمال کرنے کے حربے اپنائے گا۔

سعودی عرب اور حوثی باغیوں کے مابین مذاکرات کی پیشرفت

یمن میں سعودی اتحاد اور ایران کے زیر اثر حوثی باغیوں کے درمیان اقوام متحدہ کی نگرانی میں امن مذاکرات میں پیشرفت ہوئی ہے۔ نئے سال کے آغاز پر مذاکرات کا دوسرا دور شروع ہوگا۔ عالمی دباؤ کے پیش نظر اس دور میں مزید پیشرفت کی توقع ہے۔ یمن کا محاذ مکمل پُرسکون ہونے کی توقعات کم ہیں کیونکہ یمن واحد علاقہ ہے جہاں سے ایران نہ صرف سعودی عرب کا ہمسایہ نہ ہونے کے باوجود اس کا گھیراؤ کرسکتا ہے بلکہ مصر، اردن اور اسرائیل کے لیے بھی خطرہ بن سکتا ہے۔ صومالیہ، اریٹیریا اور سوڈان کے زمینی راستوں پر بھی ایران کنٹرول کرسکتا ہے اور ان علاقوں میں باغیوں کو اسلحہ اور کمک پہنچا سکتا ہے۔ یمن اسرائیل کی بحیرہ احمر کے راستے بھارت اور چین کے ساتھ تجارت کا اہم روٹ ہے۔ لہٰذا خیال یہی ہے کہ ایران جنگ بندی کے بعد بھی اسرائیل کے لیے مشکلات کھڑی کرنے کی غرض سے یمنی باغیوں کو اکیلا نہیں چھوڑے گا۔

ان تمام حالات میں 2019ء میں بھی ایران تنازع کی وجہ سے سعودی عرب کو صدر ٹرمپ کی حمایت برقرار رہے گی۔ شام سے فوجی انخلا کے بعد کوئی واضح امریکی پالیسی موجود نہیں جبکہ افغانستان سے بھی نصف فوجی واپس بلانے کا حکم دیا جاچکا ہے۔ لیکن معاملہ یہ ہے کہ سابق امریکی صدور بھی افغانستان کی جنگ سے نکلنے کی ناکام کوششیں کرچکے لہٰذا دیکھنا یہ ہے کہ زلمے خلیل زاد اس کوشش میں کامیابی حاصل کر پائیں گے یا نہیں؟ بظاہر مشکل نظر آتا ہے۔ امریکا اگر افغانستان سے بھی اچانک چلا گیا تو خطے کے حالات مزید خراب ہوں گے۔ افغانستان دوبارہ خانہ جنگی کا شکار ہوگا اور اس خانہ جنگی سے بھارت اور ایران سمیت خطے کی کئی طاقتیں فائدہ اٹھانے کی کوششیں کریں گی اور پاکستان کے لیے بھی حالات اچھے نہیں رہیں گے۔

(دو دہائیوں سے زائد عرصہ سے صحافت کے ساتھ وابستہ ہیں۔ بین الاقوامی تعلقات بالخصوص مشرق وسطیٰ ان کی دلچسپی کے موضوعات ہیں۔)

نواز شریف: نیلسن منڈیلا یا عادی مجرم؟

اظہر تھراج

چل نس جا...... مجھیں نسنا...... جا چلا جا...... ناں بھائی ناں...... چل پھر کوٹ لکھپت جیل، شہباز کے ساتھ اڑی اڑی کھیل...... سات سال قید، ڈھائی کروڑ ڈالر جرمانہ، دس سال کے لیے نااہل، غیر منقولہ جائیداد ضبط...... اور کوئی حکم! یہ وہ فیصلہ ہے جو ایک بار پھر نواز شریف کی قسمت میں لکھا گیا۔ یہ پہلا موقع نہیں، یہ چوتھی بار ہوا ہے۔ نواز شریف تین بار وزیراعظم رہے تو چار بار جیل دیکھ چکے ہیں، ان کی زندگی میں عروج و زوال کی ایک داستاں ہے، کبھی ایوان اقتدار تو کبھی جیل کی سلاخیں مقدر ٹھہریں، جب ملک میں رہنا خطرناک ہوا تو ملک سے باہر دھکیل دیا گیا۔ کارکن انہیں نیلسن منڈیلا قرار دیتے ہیں تو سیاسی مخالفین انہیں کرپٹ، چور اور ڈاکو کے القابات سے یاد کرتے ہیں، آخر ایسی کیا وجہ ہے کہ نواز شریف کو بار بار جیل جانا پڑتا ہے؟

سابق وزیراعظم نواز شریف جنہیں گزشتہ سال نااہل قرار دیا گیا، جنرل ضیا الحق شہید کے دور میں سیاست سے روشناس ہوئے۔ انہی کے زیر سایہ تربیت ہوئی۔ اس دور میں لمبے عرصے تک پنجاب حکومت میں شامل رہے۔ کچھ عرصہ پنجاب کی صوبائی کونسل کا حصہ رہنے کے بعد 1981 میں وزیر خزانہ پنجاب بن گئے۔ آمریت کے زیر سایہ 1985 میں ہونے والے غیر جماعتی انتخابات میں قومی اور صوبائی نشستوں پر بھاری اکثریت سے کامیاب ہوئے۔

9 اپریل 1985 کو وزیراعلیٰ پنجاب بنے، 31 مئی 1988 کو جنرل ضیاء نے جونیجو حکومت کو برطرف کردیا تاہم میاں صاحب کو بطور نگران وزیراعلیٰ برقرار رکھا۔ جنرل ضیاء نے ایک بار نواز شریف کو اپنی عمر لگ جانے کی بھی دعا دی۔

دسمبر 1988 میں پیپلز پارٹی کو شکست دینے کے لیے آئی جے آئی بنی۔ پیپلز پارٹی تو نہ ہاری لیکن پنجاب کی وزارت اعلیٰ ایک بار پھر میاں صاحب کے حصے میں آگئی۔ پیپلز پارٹی کی حکومت ختم ہوئی تو 1990 میں ہونے والے انتخابات کے نتیجے میں پہلی بار میاں صاحب وزیراعظم بن گئے۔ تاہم اپنی پانچ سال کی مدت پوری نہ کرسکے اور انہیں اس وقت کے صدر نے ان کے عہدے سے فارغ کردیا۔ اگرچہ ملک کی عدالت عظمیٰ نے آئینی مقدمے کے بعد عہدے پر بحال کردیا لیکن جولائی 1993 میں انہیں صدر کے ساتھ اپنے عہدے سے استعفیٰ دینا پڑا۔

1997 میں ایک بار پھر الیکشن میں کامیاب ہوکر مسند اقتدار پر براجمان ہوئے لیکن یہ بہت عارضی ثابت ہوا اور دو سال بعد ہی فوجی ڈکٹیٹر جنرل پرویز مشرف نے طیارہ سازش کیس کا بہانہ بنا کر چلتا کیا۔ اس بار نواز شریف کی بڑی غلطی فوج سے پنگا تھا۔ اکتوبر 1999 میں نواز شریف نے اس وقت کے فوج کے سربراہ پرویز مشرف کو ہٹا کر نئے فوجی سربراہ کو تعینات کرنے کی کوشش کی۔

کچھ عرصہ جیل میں رکھا گیا، مقدمات چلے اور فوج کے ساتھ ایک خفیہ معاہدے کے بعد سعودی عرب چلے گئے۔ 2006 میں میثاق جمہوریت پر بے نظیر بھٹو سے مل کر دستخط کیے اور فوجی حکومت کے خاتمے کے عزم کا اعادہ کیا۔ 23 اگست 2007 کو عدالت عظمیٰ نے شریف خاندان کی درخواست پر فیصلہ سناتے ہوئے ان کی وطن واپسی پر حکومتی اعتراض رد کرتے ہوئے پورے خاندان کو وطن واپسی کی اجازت دے دی۔ ایمرجنسی کے نفاذ کے بعد نواز شریف اپنے خاندان کے ہمراہ سعودی عرب کے پرویز مشرف پر دباؤ کے نتیجے میں 25 نومبر 2007 کو لاہور پہنچ گئے۔

2013 کے عام انتخابات میں مسلم لیگ (ن) نے واضح اکثریت حاصل کی۔ اس بنا پر وہ تیسری بار وزیراعظم پاکستان کے عہدے پر فائز ہوئے۔ نواز شریف تیسری مرتبہ وزارت عظمیٰ کا حلف اٹھاتے ہی اپوزیشن جماعت پاکستان تحریک انصاف کے لیے متنازعہ بن گئے۔ عمران خان نے تین سال تک دھاندلی کا ڈھنڈورا پیٹا اور چین نہیں لینے دیا۔ نواز شریف حکومت کی بدقسمتی تھی کہ اسی دورانیے میں سانحہ ماڈل ٹاؤن پیش آگیا جس میں 14 افراد قتل اور 90 سے زائد شدید زخمی ہوئے۔ یہ ڈاکٹر طاہر القادری کے کارکن تھے۔ انہوں نے اپنے کارکنوں کو انصاف دلانے کے لیے انقلاب مارچ کیا اور عمران خان نے دھاندلی کے خلاف لانگ مارچ۔ شہر اقتدار میں دھرنا ہوا، آرمی چیف کی مداخلت پر وزیراعظم پاکستان میاں محمد نواز شریف سمیت 9 افراد کے خلاف قتل کی ایف آئی آر درج ہوئی۔

یہ معاملہ ابھی ٹھنڈا نہیں ہوا تھا کہ پاناما لیکس کے ذریعے شریف خاندان کی آف شور کمپنیوں کا پول کھل گیا۔ اپوزیشن نے خوب واویلا کیا، وزیراعظم نے پارلیمنٹ میں معاملہ حل کرنے کا اعلان کیا لیکن حکومتی سردمہری سے ٹی او آرز پر اتفاق نہ ہوسکا اور معاملہ عدالت تک جا پہنچا۔ نواز شریف کو پاناما

کیس میں پہلے صرف 2 ججوں نے نااہل قرار دیا اور انہیں موقع دیا کہ وہ اپنے جرائم مان لیں، لیکن نواز شریف نے جے آئی ٹی میں جانے کو ترجیح دی۔

وہاں سے ان کی کرپشن کی ہوشربا داستان سامنے آگئی۔ پھر انہوں نے سپریم کورٹ کے فیصلے کا انتظار کیا جہاں سے وہ جمعہ کے مبارک دن پانچ صفر سے نااہل قرار پائے۔ پھر وہ اپیل میں گئے اور ایک اور جمعہ کے مبارک دن اپیل میں بھی نااہل قرار دیئے گئے۔ پھر انہوں نے پارلیمنٹ سے ترمیم منظور کروا کر پارٹی صدارت اپنے پاس رکھنے کی کوشش کی اور سپریم کورٹ نے انہیں پارٹی صدارت سے بھی نااہل قرار دے ڈالا۔

عام انتخابات سے قبل لندن سے لاہور آئے، ایئرپورٹ سے اترتے ہی انہیں احتساب عدالت سے مجرم قرار دیئے جانے کے بعد جیل میں ڈال دیا گیا۔ ان کی بیٹی مریم نواز اور داماد کیپٹن صفدر بھی ان کے ساتھ قید رہے، قید کے دوران ہی اہلیہ کلثوم نواز انتقال کر گئیں۔ اسلام آباد ہائیکورٹ نے احتساب عدالت کا فیصلہ کالعدم قرار دیتے ہوئے ضمانت پر رہا کردیا۔

جب میں کالج کا طالب علم تھا تو میاں چنوں کے قریب ہمارے گاؤں میں ربو نام کا ایک شخص رہتا تھا جس کے جیل میں دن زیادہ تو گھر میں کم گزرتے تھے۔ گرد و نواح کے کسی بھی پنڈ میں چوری ہوتی تو ربو پکڑا جاتا، منشیات کا کوئی کیس آتا تو ربو پکڑا جاتا، لوگ ربو سے پوچھتے کہ تم ایسا کیوں کرتے ہو؟ پولیس صرف تمہیں ہی کیوں پکڑتی ہے؟ ربو کہتا، میں ایک دو بار کپاس کے کھیت سے پھٹی چنتے، دوسری بار جانوروں کے لیے گندم کا بھوسہ تیسری بار چرس پیتے پکڑا گیا، تب سے پولیس مجھے عادی مجرم سمجھتی ہے۔ میں جتنی صفائیاں پیش کراوں، جیل میرا مقدر رہی ہے۔ کارکن نواز شریف کو ہیرو اور نیلسن منڈیلا کہتے ہیں، مخالفین انہیں چور، ڈاکو اور...... جیسے القابات سے پکارتے ہیں۔ میں کشمکش میں ہوں کہ کیا کہوں۔ ربو کی کہانی سے لگتا ہے کہ نواز شریف پھر آئے گا، مریم نواز بھی کہتی ہیں کہ وہ آئے گا۔ بہت جلد!

نوٹ: روزنامہ صورتحال اور اس کی پالیسی کا اس بلاگر کے خیالات سے متفق ہونا ضروری نہیں۔

انوکھے ملزموں کی عجیب و غریب سزائیں

مجھے زبردستی کارٹون دکھائے

غلط کام کرنے پر والدین طرح طرح کی سزائیں دیتے ہیں۔ کوئی کمرے میں بند کردیا جاتا ہے تو کسی کو مرغا بنا دیا جاتا ہے۔ سکول اور کالج میں بھی اساتذہ کان کھینچ کر یا ہاتھ پر چھڑی مار کر سزا دیتے ہیں۔ لیکن کبھی آپ کو کوئی ایسی سزا ملی ہے جس میں آپ کو کارٹون دیکھنے پر مجبور کیا گیا ہو؟

امریکہ کی ریاست میزوری کے رہائشی ڈیوڈ بیری جونیئر کو بڑی تعداد میں ہرنوں کے غیر قانونی شکار کرنے کے جرم میں عدالت نے ایسی ہی سزا سنائی۔ عدالتی حکم کے مطابق ڈیوڈ کو ایک سال قید اور مہینے میں کم از کم ایک بار ڈزنی کی معروف فلم بیمبی دیکھنے کا حکم دیا گیا ہے۔ یہ فلم جنگل میں بسنے والے ایک معصوم ہرن کی کہانی ہے۔ تاہم یہ ابھی تک واضح نہیں ہے کہ اس کارٹون دیکھنے سے ڈیوڈ کے اعصاب پر مطلوبہ اثر پڑے گا یا نہیں۔ لیکن یہ پہلا موقع نہیں ہے جب کسی کو اتنی انوکھی سزا سنائی گئی ہو۔

گدھے کے ساتھ مارچ

سنہ 2003 میں شکاگو کے دو نوجوانوں کو 45 دن قید کی سزا سنائی گئی اور شہر کے مرکز میں گدھے کے ساتھ مارچ کرنے کا حکم دیا۔ 19 سالہ جسیکا لینج اور برائن پیٹرک کو چلتے ہوئے ہاتھ میں 'احمقانہ حرکت کے لیے معافی' کا سائن بورڈ پکڑنے کا بھی حکم ملا۔

دس سال گرجا گھر میں

دوسری جانب اوکلاہوما میں ایک ہائی سکول کے طالب علم کو

قتل خطا کا مجرم قرار پانے کے باوجود جیل سے بچا لیا گیا۔ سنہ 2011 میں 17 سالہ ٹائلر ایلرڈ کا شراب نوشی کے باعث گاڑی کا حادثہ ہوا جس کے نتیجے میں ان کا ایک دوست چل بسا۔ جیل سے باہر رہنے کے لیے نوجوان کو بتایا گیا کہ وہ پہلے ہائی سکول سے اور بعد میں ویلڈنگ سکول سے گریجویٹ کریں، ایک سال تک منشیات، شراب اور نکوٹین کا ٹیسٹ دیں، منشیات اور شراب ترک کردیں ایسی گفتگو کا حصہ بنیں جس میں نشے سے متاثرہ افراد پر مرتب ہوئے اثرات پر بات کی جاتی ہو اور اگلے دس سالوں کے لیے گرجا گھر میں ہونے والی سرگرمیوں کا حصہ بنیں۔

ملازمت حاصل کرو!

سپین کے جنوب میں واقع اندلس کا رہائشی جیب خرچ بند ہونے پر والدین کو عدالت میں لے گیا۔ 25 سالہ نوجوان ماں باپ سے ماہانہ 355 یورو جیب خرچ مانگ رہا تھا۔ اس نوجوان کو جیب خرچ تو نہ ملا لیکن اس کے برعکس مالاگا کے فیملی کورٹ کے جج نے انھیں 30 دن میں گھر خالی کر کے اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کا حکم دیا۔

کلاسیکی موسیقی سننے کا حکم

سنہ 2008 میں اینڈریو وکٹر کو گاڑی میں بے حد اونچی آواز میں گانے سننے پر 120 یورو کا جرمانہ ہوا۔ وہ اس وقت ریپ میوزک سن رہے تھے۔ جج نے جرمانہ 30 یورو کرنے کی پیشکش کی لیکن شرط یہ تھی کہ اینڈریو 20 گھنٹے تک بیتھوون، باخ اور شوپین کی کمپوز شدہ کلاسیکی موسیقی سنیں۔

جج چاہتی تھیں کہ وکٹر کو پتہ چلے کہ ناپسندیدہ موسیقی سن کر کیسا محسوس ہوتا ہے۔ لیکن وکٹر صرف 15 منٹ تک ہی کلاسیکی موسیقی برداشت کر پائے!

مضبوط خاندان - سماج کی تعمیر میں عورت کا کردار

ڈاکٹر حسینی کوثر سلطانہ

انسانی معاشرہ کی ابتدا خاندان کی تشکیل سے ہوتی ہے اور خاندان مرد اور عورت کے باہمی تعلق سے وجود میں آتا ہے۔ اسی بنیادی تعلق کے ذریعے انسانی زندگی کا کارواں آگے بڑھتا ہے۔ کنبے اور قبیلے بنتے ہیں اور معاشرہ ارتقائی مشکل اختیار کرتا ہے۔

ایک صحت مند سماج کی بنیاد صحت مند خاندان ہے۔ خاندانی نظام مضبوط ہو۔ افراد خاندان تعلیم یافتہ ہوں۔ اسلامی شریعت اور عائلی قوانین کے جاننے والے اور ان پر سختی سے عمل پیرا ہوں تو ایک مہذب تعلیم یافتہ سماج کا وجود ممکن ہے۔

مثالی خاندان اور سماج کی تعمیر میں بلا لحاظ مرد و زن ہر فرد کا کردار اہمیت رکھتا ہے۔ مردوں کے ساتھ ساتھ خواتین پر بھی ایک صحت مند سماج کی تشکیل کی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ مردوں ہی کی طرح عورت بھی سماج کی ایک باشعور ذمہ دار شہری ہے۔ کسی قوم کی حالت کا اندازہ لگانا ہو تو وہاں کی خواتین کو دیکھا جاتا ہے۔ جس قوم کی عورتیں تعلیم یافتہ باشعور اور مہذب ہوتی ہیں وہی قوم صحیح معنوں میں ترقی یافتہ کہلانے کی مستحق ہوتی ہے۔

موجودہ دور میں خواتین سماج کے ہر شعبہ میں یکساں طور پر فعال اور سرگرم نظر آتی ہیں۔ تجارت، صنعت، صحت، معیشت، ہر جگہ خواتین اپنا وجود منوانے کیلئے برسرپیکار ہیں۔ خواتین کی ایک بڑی تعداد سماج میں اپنی موجودگی درج کرواچکی ہے اور وہ اعلیٰ عہدوں پر بھی فائز ہیں۔ حصول تعلیم اور حصول معاش سے لے کر حصول نام و نمود و شہرت سبھی میں شامل ہیں لیکن آج کا سماج عورت سے یہ تقاضہ کر رہا ہے کہ وہ صحت مند خاندان اور مضبوط معاشرے کی تعمیر میں اپنا خصوصی رول ادا کرے۔

سماج کی بگڑی ہوئی شکل، معاشرے میں نوجوان نسل کی اخلاقی گراوٹ، ٹوٹتی شادیاں، بڑھتے طلاق و خلع کے اعداد و شمار پکار پکار کر کہہ رہے ہیں کہ مائیں اور بہنیں آگے آئیں اور اپنی ذمہ داریوں کو اپنے کاندھوں پر لیں۔ خواتین جن کے کاندھوں پر اولاد کی تربیت کی ذمہ داری ہے، خاندان کے اہم فیصلے جن کی سوچ پر منحصر ہیں۔ وہ دیکھیں کہ ہمارا خاندانی نظام کس طرح ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہے۔ یہ حقیقت کسی کی نظر سے پوشیدہ نہیں۔ بس ضرورت اس بات کی ہے کہ ہر فرد اپنی ذمہ داری سمجھے اور اپنا عملی کردار نبھائے۔ پنڈت نہرو نے ایک جگہ لکھا ہے۔

To awaken the people, it is the 'WOMEN' who must be awakened once she is on the move the family moves the village moves the nation moves.

یعنی عوام کا شعور بیدار کرنے اور انہیں غفلت سے جگانے کیلئے سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ سماج کی عورت کو جگایا جائے۔ ایک بار سماج کی عورت حرکت و عمل میں آجائے تو خاندان میں عمل و حرکت پیدا ہوگی پھر سماج، گاؤں اور سارا ملک جاگ جائے گا۔

آج اس بات کی ضرورت شدت سے محسوس کی جارہی ہے کہ خواتین اپنے حاصل کردہ حقوق اور آزادی کو سماج کیلئے کارآمد بنا کر عملی میدان میں آئیں۔ جو آزادی ہمارا مذہب اور ہمارا سماج ہمیں حصول علم اور حصول معاش کیلئے ہمیں دیتا ہے، ہم اُسے اپنے خاندان اور اپنے سماج کیلئے مفید و موثر بنائیں اور نوجوان نسل کی اصلاح کا بیڑا اٹھائیں۔

یہ ایک تلخ حقیقت ہے کہ عورت بہ حیثیت ایک اکائی اپنے ہی حقوق کی جنگ لڑنے میں مصروف ہے اور فرائض سے کوتاہی برتی جارہی ہے۔ اولاد کی تربیت والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔

مردوں کے مقابلے میں خواتین کا زیادہ وقت اولاد کے ساتھ گزرتا ہے۔ خواتین کو چاہئے کہ وہ نوجوان نسل کی تعلیم و تربیت اسلامی طریقے پر کریں اور اسے ایک اچھا انسان باشعور شہری بنائیں اخلاقی قدروں کو نوجوانوں میں بیدار کریں۔ جس سے ہمارا خاندانی نظام مضبوط ہوگا اور یہ خاندانی نظام سماجی نظام کو پائیدار بنائے گا۔

عزیز خواتین آج ہم دینی و دنیوی ہر طرح کی تعلیم سے لیس ہیں عصری تعلیم کے ساتھ ساتھ قرآن فہمی عام ہو چکی ہے۔ پھر کیا وجہ ہے کہ ہمارے خاندان بکھر رہے ہیں۔ نوجوان لڑکے لڑکیوں کی بے راہ روی عروج پر ہے۔ جرائم سماج میں بڑھتے جا رہے ہیں۔ خود غرضی اور بے حسی جڑ پکڑ چکی ہے۔ میری ناقص رائے میں یہ ہمارے ماحول کا سب سے بڑا نقص خود ہم میں پل رہا ہے اور وہ ہے ہمارا ذاتی مفاد ہمارا selfishness

ہم اپنی تعلیم اپنی قابلیت اپنی سوجھ بوجھ اور اپنی صلاحیتوں کو خود پر ہی مرکوز کیے بیٹھے ہیں ہم تعلیم یافتہ ترقی یافتہ مہذب دیندار سب کچھ ہونا چاہتے ہیں مگر صرف اپنے لیے ہمارے سوچ کا محور ہماری ذات، ہمارے مفاد ہماری اولاد اور ہمارا گھر ہے۔ ہمارا خاندان، ہمارا سماج ہمارا ادارہ، ہماری قوم ہرگز ہرگز نہیں ہے۔ اور یہی سب سے بڑا عیب ہے۔

آج ہماری قوم اخلاقی برائیوں کے جس دلدل میں پھنس چکی ہے اُس کو اُبھارنا ہماری اولین دینی و معاشرتی ذمہ داری ہے۔ ہم امر بالمعروف اور نہی عن المنکر، کو بھول کر کبھی ترقی نہیں کر سکتے۔ ہماری زندگیوں میں یہ جو مایوسی، احساس ناکامی اور فرار کا ماحول در آیا ہے یہ کبھی دور نہیں ہوگا اگر ہم برائیوں سے روکنے والے اور اچھائیوں کی طرف بلانے والے نہیں بنیں گے۔ صراط مستقیم کی جانب رہنمائی وقت کا اہم تقاضہ ہے۔ حقیقت سے نظریں چرا کر اور مصلحت پسندی کا لبادہ اوڑھ کر نام نہاد ترقی کا تصور ہماری سب سے بڑی بھول ہے۔ ہمارے خاندان ہماری پہچان ہیں۔ اُن کو ساتھ لے بنا ہم دنیا و سماج میں کہیں اپنا مقام نہیں بنا سکتے۔

آج ہماری خواتین خاندانوں کو جوڑ کر رشتوں کو ملا کر رکھنے کے بجائے علیحدگی اور تنہائی کو پسند کر رہی ہیں۔ حقوق اور فرائض کی جنگ میں لوگوں نے صرف حقوق کی حدیث رٹ لی ہے۔ فرائض کا درس بھول گئے ہیں۔ ہر شخص کو دوسرے کے عیوب تو صاف نظر آجاتے ہیں پر اپنی ہی خبر نہیں۔ کہیں خواتین بے عملی اور بے دینی کا شکار ہو کر اپنی ہی بہنوں کی زندگی جہنم بنا رہی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آئے دن شادیاں ٹوٹ رہی ہیں۔ گھر کے جھگڑوں میں عدالتوں کے دروازے کھٹکھٹائے جا رہے ہیں۔ کم عمر لڑکیاں جنہیں طلاق اور خلع کے نتائج سے واقفیت نہیں ماں باپ کی دہلیز پر بیٹھی بیٹھی بوڑھی ہو رہی ہیں اور اُن کے قوام اور ذمہ دار اپنی انا کی بھینٹ معصوم زندگیوں کو چڑھا رہے ہیں۔

معاملات کو سلیقہ سے سلجھانے، زندگیوں کو سنوارنے اور معصوم بچوں کو نفرت کے اس ماحول سے بچانے کیلئے خواتین کو مورچہ سنبھالنا ہوگا۔ ایک ماں ہی اپنے گھر کے مرد کو یہ سمجھا سکتی ہے کہ بیٹی کی شادی شدہ زندگی میں اٹھنے والے طوفان کا علاج صبر اور برداشت ہے عدم برداشت اور ٹکراؤ نہیں۔ صاحب اولاد ہوجانے کے بعد خاص طور پر لڑکیوں اور لڑکوں کو اپنے خاندان کو مصلحت اور بردباری سے چلانا ہے بکھیرنا نہیں ہے۔

تشدد، ناگواری، بے صبری کسی مسئلے کا حل نہیں ہم انسان ہیں دوسروں کو بھی انسان سمجھیں۔ جہاں شادی شدہ جوڑے میں اختلاف پیدا ہونے لگے۔ دونوں خاندانوں کی خواتین کا فرض ہے کہ وہ آگے آئیں اور گھر کے معاملے کو گھر ہی میں سلجھالیں، ان کی صحیح رہنمائی کئی خاندانوں کو ٹوٹنے سے بچا سکتی ہے۔

ہمارے سماج میں پلنے والے کئی ناسور معاشی مسائل کی پیداوار ہیں۔ سرکاری ملازمتوں کا حصول ہر ایک کے لئے ممکن نہیں۔ مردوں کو چاہیے کہ وہ ہر صورت میں حصول معاش کو اپنائیں۔ بیکار رہنے پر محنت کرنے کو ترجیح دیں۔ تجارت کی طرف توجہ دیں۔ خواتین بھی گھریلو مصروفیات کے ساتھ ساتھ مختلف پیشے اپنا کر اپنے خاندان کی آمدنی میں اضافے کا سبب بنیں۔ محنت میں راحت ہے۔ کئی اخلاقی برائیاں جو معاشی مسائل کے سبب پیدا ہوتی ہیں اُن پر کسی حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔ بشرطیکہ خاندان کا ہر فرد محنت کو ترجیح دے۔ فراغت کو اپنا اصول نہ بنائے بے عملی کا شکار ہو کر نہ رہ جائے۔

سماج کے ایک طبقہ کا یہ حال ہے کہ جہاں معاشی آسودگی ہے پیسے کی ریل پیل ہے اور یہی نوجوان نسل کی بے راہ روی اور گمراہی میں معاون و مددگار ثابت ہو رہی ہے۔ والدین صرف حصول معاش اور حصول دولت میں سرگرداں ہیں اور تربیت اولاد سے غفلت برت رہے ہیں۔ وقت ہی نہیں ہے ان کے پاس جو وہ اپنی اولاد کو دے سکیں۔ اس لئے خاندانوں میں مردوں کے ساتھ ساتھ خواتین خصوصاً نوجوان لڑکے لڑکیوں کی Activities پر نظر رکھیں تاکہ بڑی تباہی سے پہلے اُن کو راہ راست پر لایا جاسکے۔

اکثر خاندانوں میں ساری محنت اور توجہ عصری تعلیم اور لڑکے لڑکیوں کو پروفیشنل بنانے پر دی جارہی ہے۔ ان بچوں پر نوجوان نسل میں اخلاقی اقدار اور دینداری کا فقدان ہے۔ وہ اپنے "حدود" نہیں جانتے اور "حقوق" کا بیجا استعمال کرتے ہیں اور گمراہی کے راستے پر اس حد تک آگے نکل جاتے ہیں کہ واپسی ناممکن ہو جاتی ہے۔

آج کل نوجوان نسل شادی بیاہ کو بندھن اور آزادی کی راہ میں رکاوٹ مان کر Live in Relationship پر یقین رکھنے لگی ہے۔ مذہب کو صرف کھیل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے خود والدین یہ کہنے سے نہیں چوکتے کہ ہمارے بچے نماز روزوں کے پابند ہیں۔ گویا اس کے بعد تمام اخلاقی برائیوں میں ملوث ہونے کی سند مل گئی ہو۔ یہ ایک ایسی خطرناک صورتحال ہے جو سماج کو ایک خوفناک شکل دیتی ہے اور تیزی سے تباہی کی طرف لے جارہی ہے۔ شادی بیاہ کے معاملے میں والدین اپنے اعلیٰ تعلیم یافتہ independent اولادوں کے آگے بے بس نظر آتے ہیں اور اپنے تمام اختیارات مفلوج کر بیٹھے ہیں۔ ایسے میں ماؤں اور بہنوں کا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں کی آزادی کو لگام لگائیں۔ مفید اور مضر کے درمیان دین اور بے دینی کے درمیان حد مقرر کریں۔ دنیا بہر حال فنا ہونے والی ہے۔ یہ زندگی تو سب کچھ نہیں۔ کچھ آخرت کی فکر بھی نوجوانوں کے ذہنوں میں ڈالی جائے۔ جس کے لیے ابتداء ہی سے تربیت پر محنت کرنی ہوگی اور یہ عظیم ذمہ داری ماں ہی احسن طریقے سے ادا کریں تو بہتر ہی احسن نتائج ختم لیں گے۔

سماج کے تمام سلگتے مسائل کا حل اولاد کی بہترین تربیت نوجوان نسل کی صالحانہ رہنمائی میں پوشیدہ ہے اور اس کی ساری لگام خواتین کے ہاتھ ہے۔ خواتین کے کاندھوں پر جو عظیم ذمہ داری ہے اُسے وقت رہتے سمجھ لیا جائے تو مضبوط خاندان اور مضبوط سماج کا خواب شرمندۂ تعبیر ہو سکتا ہے۔

آنکھیں ہوں تو ہر گام پہ مکتب ہے یہ دنیا
سننے کا سلیقہ ہو تو پیغام بہت ہیں
(تسنیم فاروقی)

اللہ تعالیٰ ہر ایک کو بصارت و بصیرت سے نوازے اور ہماری کاوشوں کو قبول فرمائے۔

میرے بچے بڑے ہوگئے ہیں

سیف الدین محمد عادل

چیونٹیاں ایک کنبے میں رہتی تھیں جو
ان کے پر ہوگئے ہیں
انگلیاں تھام کر میری چلتے تھے جو
انگلیاں اب چھڑانے لگے ہیں،
وہ شجر جو کہ اک سائباں تھا کبھی،
پنچھیوں، چیونٹیوں کا ٹھکانہ تھا جو،
جس کے پھل پہ پنپتے تھے جیون کبھی،
دھوپ میں
گھنا سایہ کبھی جس کی پہچان تھی
آندھیاں جس کو چھونے سے انجان تھیں،
موسموں کے تھپیڑوں سے بے جاں ہے اب،
گردشیں جھیل کر بے کھڑا جاں بہ لب
اب تو سایہ بھی اس کا گراں بار ہے
پھل رسیلے کہاں؟
اب زہر بار ہیں
اس ٹھکانے سے آہ
اب وہ کترا رہے ہیں،
بوڑھی ہڈیوں سے بدظن نظر آرہے ہیں،
برائے تلاش نشیمن،
کہیں جا رہے ہیں،
اور سے اور کی جستجو میں فقط
سب بچے جا رہے ہیں،
بلندیوں کی چاہ میں
جڑوں سے رشتے گنوا رہے ہیں،
ہائے! کہاں جا رہے ہیں؟
جو تھے شہکار مرے، مصور تھا میں،
جن سے دوری کا کوئی تصور نہ تھا،
مجھ سے دور ہوگئے ہیں،
زیست جن کے بنا ایک پل نہ کٹے،
بھاری پتھر لگے،
وہ کہیں کھوگئے ہیں،
دل ہے ویران اور
آنکھیں بے نور ہیں،
دھڑکنوں میں کمی ہوگئی ہے،
میری لاٹھی کہیں کھوگئی ہے،
موت سی زندگی ہوگئی ہے،
کل تک،
جو چلتے تھے گھٹنوں کے بل،
اپنے پیروں پہ اب وہ کھڑے ہوگئے ہیں،
میرے بچے بڑے ہوگئے ہیں!
بچے میرے اب بڑے ہوگئے ہیں!!

والدین کا مقام

اسلام میں والدین کے حقوق کو بنیادی اہمیت دی گئی ہے۔ ماں باپ کا ادب و احترام دینی اور معاشرتی فریضہ ہے۔ والدین میں ماں کو زیادہ عزت اور ادب و احترام کا مستحق گردانا گیا ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے، جنت ماؤں کے قدموں تلے ہے۔ ماں عظمت کی نشانی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنی صفت خاصہ (معاف و درگزر کرنا) اپنی مخلوق میں کسی کو دی ہے تو وہ ماں ہے۔ ایک ماں ہی ایسی ہستی ہے کہ بڑے سے بڑے قصور کے بعد بھی اس کے پاؤں میں اولاد گر جائے اور معافی طلب کرے تو ماں باوجود شدید ناراض ہونے کے اپنی ناراضی کو بھول جاتی ہے اور فوراً لپٹ کر جگر کو آغوش محبت میں لے لیتی ہے۔ خدا کے بعد معافی کی اس سے بہترین تصویر کائنات میں پیش نہیں کی جاسکتی مگر آج کی اولاد کو ماں کی ناراضی اور حکم عدولی سے ہی فرصت نہیں۔ قدم قدم پر ماں کا دل دکھایا جاتا ہے۔ جھڑک دیا جاتا ہے اور اونچی آواز اور کرخت لہجے میں گفتگو کرنا تو کوئی عیب ہی نہیں رہا، ماں لاکھ کہتی رہ جائے کہ بیٹا اقلاں سے دوستی مت کرو، فلاں کے ساتھ مت اٹھا بیٹھا کرو مگر اولاد ہے جو ٹس سے مس ہو کر دکھا دے۔ بلکہ ماں کو غصیلی آواز میں ڈانٹ دیا جاتا ہے سامنے کھڑی ماں کا سینہ (جو آسمانوں کی وسعتوں سے بھی زیادہ کشادہ ہے) اتنی سی بات پر ریزہ ریزہ ہو جاتا ہے۔ ماں بے چاری اپنا سا منہ لے کر رہ جاتی ہے اور سوچوں میں گم ہو کر اندر ہی اندر گھلنا شروع ہو جاتی ہے کہ کیسی اولاد ہے جو ہماری کسی بھی بات کا ذرا سا بھی شرم لحاظ نہیں کرتی نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا "اللہ تعالیٰ کی رضامندی ماں باپ کی رضامندی میں ہے اور اللہ تعالیٰ کی ناراضگی ماں باپ کی ناراضی میں ہے"۔ یعنی ماں باپ راضی ہوں گے تو اللہ بھی راضی ہوگا اور اگر ماں باپ کو ناراض کیا تو اللہ تعالیٰ بھی ناراض ہوگا۔

مہندی رنگ لائے گی............

سنجیدہ ہونا ضروری ہے

مولانا وحیدالدین خان

ایک صاحب اپنے بچوں کے لئے بہت سخت تھے۔ ہمیشہ ڈانٹ کر بات کرتے تھے۔ کبھی کسی نے ان کو اپنے بچوں کے ساتھ نرمی سے بات کرتے ہوئے نہیں دیکھا۔ لڑکے ان سے اس قدر ڈرتے تھے کہ ان کے سامنے کوئی بولنے کی ہمت نہیں کرتا تھا۔ جب وہ گھر میں داخل ہوتے تو تمام بچے خاموش ہو کر ادھر ادھر دبک جاتے۔

ایک روز کا واقعہ ہے کہ وہ گھر میں داخل ہوئے۔ سیڑھی کو طے کر کے جب وہ اپنے مکان کی چھت پر پہنچے تو انہوں نے دیکھا کہ ان کا ایک بچہ بجلی کے پول سے لپٹا ہوا ہے۔ بجلی کے تار میں ایک پتنگ پھنس گئی تھی۔ پتنگ کو حاصل کرنے کے شوق میں لڑکا باجہ کا سہارا لے کر پول پر چڑھ گیا۔ ابھی اس کا کام پورا نہیں ہوا تھا کہ اس کے باپ آگئے۔ نگاہیں ملتے ہی بچہ سہم گیا مگر بالکل خلاف معمول باپ نے کوئی سخت بات نہیں کہی بلکہ نہایت نرم لہجہ میں بولے "بیٹے تم وہاں کہاں" اسکے بعد انہوں نے محبت کے انداز میں لڑکے کو ترغیب دی کہ وہ آہستہ آہستہ اترے اور باجہ کا سہارا لے کر دوبارہ گھر میں آجائے۔ بعد کو ایک شخص سے انہوں نے یہ واقعہ بیان کرتے ہوئے کہا: میں نے مسکرا کر اور نرم لہجہ میں اس لئے بات کی کہ مجھے اندیشہ ہوا کہ اگر میں اس نازک موقع پر ڈانٹتا ہوں تو وہ گھبرا اٹھے اور پول سے چھوٹ کر نیچے سڑک پر جا گرے گا۔ اس نزاکت نے مجھے مجبور کیا کہ میں اپنی عادت کے خلاف بچے سے شفقانہ انداز میں بات کروں۔

یہی مثال ملی مسئلہ پر بھی چسپاں ہوتی ہے۔ اگر آدمی کو صورتحال کی نزاکت کا احساس ہو اور وہ اس کیلئے دردمند ہو تو اس کی دردمندی خود ہی مجبور کرے گی کہ وہ اشتعال کے بجائے برداشت کا طریقہ اختیار کرے، وہ تصادم کے بجائے بچ کر نکلنے کی تدبیر کرے۔ "کون صحیح ہے اور کون غلط" کی بحث میں پڑنے کے بجائے وہ مسئلہ کے حل کے پہلو پر دھیان دے اور اگر اس کو نزاکت کا احساس نہ ہو تو وہ اپنی عام عادت کے مطابق "بچہ" کو پول پر دیکھ کر گرجا اٹھے گا خواہ اس کا یہی انجام کیوں نہ ہو کہ لڑکا 30 فٹ کی بلندی سے سڑک پر جا گرے اور اس کی ہڈی پسلی چور ہوجائے گی۔

ساری تاریخ کا یہ تجربہ ہے کہ جب آدمی کسی معاملہ میں سنجیدہ ہو تو اس کا انداز اور ہوتا ہے اور جب وہ سنجیدہ نہ ہو تو اس کا انداز بالکل دوسرا ہوتا ہے۔ کوئی دلیل اس شخص کے لئے دلیل ہے جو سنجیدہ ہو۔ سنجیدہ آدمی ہی کسی بات کے وزن کو محسوس کرتا ہے۔ سنجیدہ آدمی ہی کسی مسئلہ کی نزاکت کو اہمیت دیتا ہے۔ اس کے برعکس جو شخص سنجیدہ نہ ہو وہ ہر دلیل کی کاٹ کے لئے کچھ نہ کچھ الفاظ بول دے گا۔ ہر حقیقی بات کو سن کر ایک غیر متعلق بحث چھیڑ دے گا اور اگر اس کی بات کا جواب دے کر بات کو از سر نو واضح کیا جائے تو وہ وضاحت کے خلاف دوبارہ کوئی بحث نکال لے گا اور اصل بات بدستور اس کی گرفت سے دور رہ جائے گی۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کوئی دلیل اسی کیلئے دلیل ہے جو اس کو سمجھنا چاہے جو سمجھنا نہ چاہے اس کے لئے کوئی دلیل نہیں۔

☆☆☆

خاندان ٹوٹ پھوٹ کا شکار کیوں؟

اللہ رب العالمین نے جب انسان کو پیدا کیا تو اسے سب سے پہلے ماں، باپ، بہن، بھائی جیسے مختلف رشتوں کا تحفہ دیا۔ اسے خاندان کی شکل میں بہت سے لوگوں سے جوڑ دیا۔ اسے مختلف روپ میں مختلف رشتوں سے منسلک کردیا اور وقت کے ساتھ ساتھ وہ اسے اور کئی رشتوں میں باندھتا چلا گیا۔ اس دنیا میں جب کوئی انسان پیدا ہوتا ہے تو ایک عرصے تک وہ اپنے والد کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ اسے کوئی اس کے انفرادی نام سے نہیں جانتا بلکہ اس سے جڑے رشتوں کے ذریعے اس کی پہچان ہوتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ وہ اپنی شناخت بنانے میں کامیاب ہوجاتا ہے تو پھر اس کی اولاد کو اس کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ گویا کہ اس سماج خاندان کی بنیاد اور خاندان کا وجود ایک انتہائی خوشگوار حقیقت ہے جس میں خاندان کے افراد میں آپسی محبت اور میل جول ہوتا ہے اور ایک دوسرے کے تئیں احترام کا جذبہ ہوتا ہے۔ وہ ایک دوسرے کے مددگار ہوتے ہیں جو کسی بھی لمحہ یا کسی بھی پل اپنے کسی ساتھی کا ساتھ نہیں چھوڑتے۔ ہر اچھے اور برے وقت میں اپنے ساتھی کے ساتھ قدم سے قدم ملا کر چلتے ہیں جس کی وجہ سے پریشانیاں اور مشکلیں بہت جلد حل ہوجاتی ہیں لیکن موجودہ دور میں خاندان بہت تیزی سے ختم ہوتے جارہے ہیں۔ رشتوں کی اہمیت بھی بہت تیزی سے کم ہوتی جارہی ہے۔ پہلے جہاں خاندانوں میں آپسی پیار و محبت کے جذبات ہوتے تھے۔ آج وہاں پر دشمنی اور ایک دوسرے کے تئیں عداوت کے جذبات جنم لے رہے ہیں۔ پہلے جہاں بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے شفقت کے جذبات تھے وہیں آج چھوٹے اور بڑے شخص کے ساتھ بدتمیزی اور بداخلاقی کے جذبات پیدا ہوتے جارہے ہیں۔ مشکل وقت میں اپنے بھائی کی مدد کرنے کی بجائے آج ایک بھائی اپنے بھائی کی مشکلوں پر سب سے زیادہ خوش ہے۔ آج اگر ہماری ناکامی اور مشکلوں کی کوئی وجہ ہے تو وہ ہماری پیدا کردہ ہے۔ آج ترقی کی دوڑ میں بہترین اسٹیٹس کی تلاش میں ایک متوازن زندگی جینے کی ہوس نے ہم سے ہماری ہمدردی اور غمگساری چھین لی۔ ہمیں مختلف حصوں میں بانٹ دیا۔ بھیڑوں میں جیتے ہوئے بھی ہم آج تنہا ہیں۔ آج بہتر سے بہتر کی تلاش میں ہم اکیلے رہ گئے۔ ہمیں چاہئے کہ خاندانوں کا شیرازہ بکھرنے نہ دیں بلکہ ہمیشہ ایک ڈوری میں بندھے کی کوشش کریں تاکہ ہم خود بھی خوش رہیں اور سماج کو بھی فائدہ پہنچا سکیں۔ ترقی کی دوڑ میں ہمیں ضرور شامل ہونا ہے۔ ہمیں ایک بہترین زندگی بھی حاصل کرنی ہے۔ ہمیں اس سماج میں ایک بہتر انسان بھی بن کر کھڑا ہونا ہے لیکن خاندان قربان کرکے نہیں بلکہ اپنے خاندان کے ذریعے۔ اگر انسان اپنے خاندان کا کچھ بگاڑ کر بڑا بن بھی گیا تو اس کی یہ کامیابی عارضی ہوگی کیونکہ اپنے جتنے نقصان پہنچا سکتے ہیں، اتنا نقصان کوئی غیر نہیں پہنچا سکتا۔ اس لئے ہمیں ہمارے اپنوں سے محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ آج ہمیں اس چیز کی اشد ضرورت ہے کہ ہم اپنے رشتوں کی مٹھاس کو دوبارہ حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ہمارے وہ اپنے جو ہم سے کوسوں دور جاچکے ہیں۔ ہم خود ان کے قریب جائیں اور اپنے رشتوں کو دوبارہ جوڑنے کیلئے چاہے ہمیں کتنا بھی جھکنا پڑے ہم اس کیلئے تیار رہیں کیونکہ جھکتا وہی ہے جس میں جان ہوتی ہے۔ اکڑنا تو مردے کی پہچان ہوتی ہے اور اللہ رب العالمین بھی اپنے ایسے بندوں کو پسند کرتے ہیں جو جوڑنے میں پہل کرتے ہیں۔ اس لئے ہمیں خود کو اللہ کے ان بندوں میں شامل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے جو رشتوں کو جوڑتے ہیں کیونکہ یہ دنیا بہت مختصر ہے اور اس میں ہمیں بہت ہی عظیم کام انجام دینے ہیں۔ اگر ہم اس مختصر مہلت عمل میں بھی مختلف دشمنیوں میں گرفتار ہوجائیں گے تو ہم اپنی کامیابی کا سامان آخر کس طرح کرسکیں گے۔ اللہ سے دعا ہے کہ اللہ ہمیں بھی اپنے ان بندوں میں شامل کریں جو رشتوں کو جوڑنے والے ہیں نہ کہ توڑنے والے۔

پکوان

باربی کیو رائتہ

اجزاء۔

دہی۔ دو پیالی (پھینٹی ہوئی)
پیا ہوا لہسن۔ آدھا چائے کا چمچ
بھنا اور پیا ہوا زیرہ۔ آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ۔ آدھا چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ۔ آدھا چائے کا چمچ
نمک۔ ایک چوتھائی چائے کا چمچ
پودینہ۔ سجانے کے لیے

ترکیب۔

ایک پیالے میں تمام اجزا ملالیں۔ اسے کوئلے کا دھواں دیں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

پائن ایپل رائتہ

اجزاء۔

پائن ایپل۔ ایک کپ
دہی۔ 2 کپ
کریم۔ 1/2 کپ
زیرہ۔ ایک چائے کا چمچ
نمک۔ ایک چائے کا چمچ
چینی۔ 2 کھانے کا چمچ

ترکیب۔

دہی میں نمک اور چینی ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب اس میں کریم شامل کریں۔ ساتھ ہی بھنا پیا زیرہ آدھی مقدار میں ڈال لیں۔ آخر میں پائن ایپل شامل کرکے ٹھنڈا کرلیں۔ پراٹھے کے ساتھ سرو کریں۔

کرکری پالک رائتہ

اجزاء۔

دہی۔ 500 گرام
پسی لال مرچ۔ ایک چائے کا چمچ
بھنا پیا زیرہ۔ ایک کھانے کا چمچ
پالک۔ 500 گرام

ترکیب۔

500 گرام دہی میں ایک چائے کا چمچ پسی لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ بھنا پیا زیرہ اور نمک ڈال کر پھینٹ لیں۔ 500 گرام پالک کو باریک کاٹ لیں۔ ایک پین میں تیل گرم کرکے کٹی پالک کو کرکری فرائی کریں۔ اب دہی کو سرونگ باؤل میں نکال لیں۔ آخر میں کرکری پالک شامل کرکے سرو کریں۔

ناریل اور ٹماٹر کا رائتہ

اجزاء۔

ٹماٹر۔ دو عدد (بڑے بڑے)
دہی۔ دو عدد کپ
ککڑی۔ ایک عدد (کٹی ہوئی)
سبز مرچ۔ ایک عدد (کٹی ہوئی)
ناریل۔ ایک کپ (کٹے ہوئے)
نمک۔ آدھا ٹی سپون
زیرہ۔ ایک ٹی سپون (بھنا ہوا)
مرچ۔ چوتھائی ٹی سپون
دھنیا۔ سجاوٹ کے لئے

ترکیب

ٹماٹروں کو دھو کر ان کے سلائس کاٹ لیں اور پھر دہی میں ناریل کے سلائس کٹے ہوئے ٹماٹر، نمک اور زیرہ اچھی طرح سے مکس کر لیا جائے۔ ککڑی دھنیا کے پتے اور کٹی ہوئی مرچ اس کے اوپر سجا دیں۔ فریج میں ٹھنڈا کرنے کے بعد استعمال میں لائیں۔ بہت ہی عمدہ اور ذائقے سے بھرپور رائتہ تیار ہے۔

بینگن کا رائتہ

اجزاء۔

گول بینگن (بڑا سائز)۔ ایک عدد
دہی۔ ایک پاؤ
پیاز۔ ایک عدد
پودینہ۔ چند پتیاں
نمک مرچ۔ حسب ضرورت

ترکیب۔

بینگن تندور میں اچھی طرح سیاہ کروالیں۔ جیسے بھرتہ بناتے وقت کرتے ہیں۔ اب صاف کر کے اچھی طرح توڑ لیں۔ پودینے کی پتیاں اور پیاز بالکل باریک کاٹ لیں۔ دہی پھینٹ کر اس میں یہ پیاز اور پودینہ ملا دیں۔ ساتھ ہی نمک مرچ بھی شامل کر دیں۔ اوپر سے بینگن کا کچومر بھی شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا لیں۔

پھلوں کا شہزادہ

نسرین شاہین

اللہ تعالیٰ نے انار کو اُن میووں اور نعمتوں میں شمار کیا ہے جو جنت میں میسر ہیں۔ سورۂ انعام کی آیت نمبر 99 میں انگور زیتون اور انار کی باہمی مشابہت کا ذکر کر کے اس پر غور وفکر کی دعوت دی ہے۔

جبکہ اسی سورۂ کی آیت نمبر 141 میں حقداروں کی یعنی جو یہ پھل (انار) خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے انہیں یہ پھل خرید کر کھلانے کی تاکید فرمائی ہے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

"ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانا شامل نہ ہو"

انار کا ذکر "رمان" کے نام سے قرآن پاک میں تین مرتبہ آیا ہے اور تینوں بار انسان کو اہم نصیحتیں کی گئی ہیں۔

سورۃ الرحمن میں انار کا تذکرہ کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ "میوے، کھجور اور انار جنت میں ہوں گے یہ رب کی نعمتیں ہیں"۔ اس طرح ثابت ہوتا ہے کہ انار دراصل جنت کا میوہ ہے۔ ایک حدیث سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ ہر انار میں آب کوثر کا قطرہ ہوتا ہے۔ انار کے بارے میں یہ کہاوت بھی بہت مشہور ہے کہ "ایک انار سو بیمار" اس بات سے قطع نظر کہ کہاوت کیسی ہے یہ ماننا پڑتا ہے کہ انار کو بیماری کے ساتھ مشروط رکھا گیا ہے یعنی انار میں بیماری سے بچاؤ اور شفا پائی جاتی ہے۔

قدیم زمانے میں جب سائنس کا وجود نہیں تھا اور دوائیں بھی نہ ہونے کے برابر تھیں۔ تب غذا کے ذریعے بیماریوں کا تدارک کیا جاتا تھا۔ ان دنوں انار حکماء کا خاص پھل تھا۔ وہ بہت سی بیماریوں میں دوا کے طور پر انار کو استعمال کیا کرتے تھے۔ چونکہ انار ایک قدرتی دوا کے ساتھ ساتھ غذا بھی ہے۔ اس لیے ہزاروں سال سے انار انسان کے کام آ رہا ہے۔

سیب، آم، کیلا اور انگور کی طرح انار بھی ایک شاہی پھل ہے کیونکہ بادشاہت کے زمانے میں یہ پھل ہر دربار میں رکھا جاتا تھا اور ہر بادشاہ نے انار کو بڑے شوق سے کھایا ہے۔ اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ یہ بادشاہوں کا کوئی فیشن یا رواج تھا دراصل انار اپنے اندر اتنی خوبیاں رکھتا ہے کہ ہر دور کے انسان نے انار کو پسند کیا اس سے فائدہ اٹھایا۔

تاریخ:

مشہور سائنس دان ڈی کینڈ وے کے مطابق انار کا اصلی وطن ایران ہے جبکہ جنگلی انار افغانستان، شمالی ہندوستان (ہمالیہ) اور شام میں آج بھی ملتا ہے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کے زمانے میں کاشت کیا ہوا اعلیٰ قسم کا انار فلسطین، شام اور لبنان کے علاقوں میں عام ہو چکا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ اس علاقے کے ایک مشہور شہر کا نام "رمان" تھا۔

بابل کے معلق باغوں کی تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ اس حسین باغ میں بھی جگہ جگہ انار کے درخت موجود تھے۔

ایران سے انار افغانستان سے ہندوستان اور ہندوستان سے سیاحوں کی معرفت یہ امریکہ کے گرم علاقوں میں چلی تک لگایا گیا اور اب تقریباً ساری دنیا میں کاشت کیا جاتا ہے لیکن انار کی اچھی قسمیں ترکی، ایران، افغانستان، شام، مراکش اور اسپین میں پیدا کی جاتی ہیں۔

ہندوستان میں پونا اور شولا پور کے انار اپنے ذائقے کے بدولت بہت مشہور ہیں۔

ساخت واقسام:

انار ایک خوش ذائقہ اور رسیلا پھل ہے۔ عام طور پر یہ پھل تین اقسام میں پایا جاتا ہے یعنی قندھاری انار، بدانہ انار اور خالص انار۔ قندھاری انار بے حد سرخ ہوتا ہے، بدخشاں کی طرح اور اس کے دانے بھی یاقوت سے ملتے جلتے ہیں جبکہ اس انار کا ذائقہ ترش مائل ہوتا ہے۔

بدانہ انار کا چھلکا بھدا اور خشک ہوتا ہے مگر اندر کی طرف کئی رنگ ہوتے ہیں۔ یہ انار ذائقہ میں بہت میٹھا ہوتا ہے۔ خاص یا خالص انار کے چھلکے مختلف قسم کے ہوتے ہیں مگر یہ بہت ترش ہوتا ہے۔ بدانہ انار ہر شخص کھا سکتا ہے اس کے بارے میں ایک حدیث میں آیا ہے "شیریں انار کسی نہ کسی درد کو دور کر دیتا ہے اور شیطانی وسوسے سے انسان کو دور رکھتا ہے۔"

انار کا پھل بڑا حسین ہوتا ہے مگر اس میں خوشبو نہیں ہوتی ہے۔ انار میں پہلے ایک کلی آتی ہے جس کو "انار کلی" کہتے ہیں۔ (انار کلی داستان عشق کا ایک اہم کردار بھی ہے) انار کی اس کلی میں بھی خوشبو نہیں ہوتی۔ یہ انار کی ابتداء یا کیری ہوتی ہے یہی بڑھ کر انار کا روپ دھار لیتی ہے۔ انار کا پھل اور درخت دونوں ہی انار کے نام سے جانے پہچانے جاتے ہیں۔

انار کے درخت کی اونچائی زیادہ سے زیادہ 20 فٹ ہوتی ہے اس کا تنا پتلا اور گولائی میں 4-3 فٹ ہوتا ہے۔ انار کی کھال یا چھال کا رنگ پیلا یا گہرا بھورا ہوتا ہے۔ انار کے پتے نوکدار اور رنگ زردی مائل لال ہوتے ہیں۔ اس میں سرخ رنگ کے پھول ایک جگہ پر دو دو اُگتے ہیں۔ پھولوں کے جھڑنے کے بعد اس میں پھل لگتے ہیں جن کا قطر عام طور پر 2- 31/2 انچ تک ہوتا ہے۔

بعض انار بہت بڑے ہوتے ہیں۔ کابلی انار سب سے بڑا انار ہوتا ہے۔ پٹنہ کا انار بھی بہت مشہور ہے۔ انار کے پتے ٹہنیوں میں آمنے سامنے نکلتے ہیں۔

ہندوستان میں جس طرح پٹنہ کے انار کو شہرت حاصل ہے اسی طرح ایشیائی ممالک میں پاکستان اور افغانستان میں پائے جانے والے شیریں اور لذیذ انار کی مثال کہیں نہیں ملتی۔ چین اور کشمیر میں خودرو انار بھی ہوتا ہے۔

انار چیونیکا خاندان کا پودا ہے۔ یہ سرخ اور سفید دو رنگوں میں پیدا ہوتا ہے۔ سرد اور معتدل دونوں مقامات پر اس کی پیداوار ہو سکتی ہے۔ گہری اور چکنی زمین میں اس کی کاشت زیادہ اچھی ہوتی ہے۔ انار وہ خاص پھل ہے جس کی تمام اقسام، خشک شدہ دانے، پھل کے غنچے، پھول، پتے اور درخت کے چھال سب کے سب حصے دوا سازی میں بکثرت کام آتے ہیں۔

□ غذائی خصوصیات وطبی خواص

انار کو ہم بہترین غذا اور شاندار دوا کہہ سکتے ہیں۔ انار کے 100 گرام قابل خوردنی حصے میں 78% رطوبت، 1.6% لحمیات، 0.1% چکنائی، 0.7% معدنی اجزاء، 5.1% ریشے اور 14.5% نشاستے پائے جاتے ہیں۔ جبکہ انار کے معدنی اور کیمیائی اجزاء میں 10 ملی گرام کیلشیم، 70 ملی گرام فاسفورس، 0.3 ملی گرام فولاد (آئرن)، 16 ملی گرام وٹامن سی اور کچھ مقدار وٹامن بی، کمپلیکس شامل ہوتے ہیں۔

اس پھل کے استعمال سے طبیعت میں فرحت آتی ہے۔ دل اور گردوں کی بیماریوں میں انار بے خوف دیا جا سکتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ انار میں مٹھاس کی ایسی قسم موجود نہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مضر ہو اس لیے شوگر کے مریض کھلے دل سے انار کا رس پی سکتے ہیں۔ اس میں چکنائی نہ ہونے کے برابر ہے۔ اس لیے انار کھانے سے خون کی نالیوں کو نقصان نہیں ہوتا اور نہ ہی کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔

انار کے طبی خواص بے شمار ہیں۔ حضرت علی مرتضیٰ رحمۃ اللہ علیہ روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "انار کھاؤ اس کے اندرونی چھلکے سمیت کہ یہ معدے کو حیات نو عطا کرتا ہے۔" انار کی جڑ کی چھال کو اُبال کر پئیں، یہ پیٹ کے کیڑوں کی تمام اقسام کے لیے موثر دوا کا کام کرتا ہے۔ بہت ممکن ہے اسی حکمت کے پیش نظر نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے انار کے اندرونی چھلکے سمیت کھانے کی تاکید فرمائی ہے۔

اطبائے قدیم کے مطابق انار دل اور جگر کے لیے قوت بخش ہے۔ انار غذاؤں کو ہضم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ بطور میوہ انار بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ کیونکہ اس سے لطیف خون پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے گرم مزاجوں کے لیے انار کا استعمال بے حد مفید ہے۔ یہ ان کے جگر اور قلب کے لیے تقویت کا باعث بنتا ہے۔ یرقان کے مریض انار کے دانوں کا رس لو ہے کے صاف برتن میں رکھ دیں، صبح تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیں کچھ دنوں میں ہی یرقان ختم ہو جائے گا۔

غالباً اسی پس منظر کی بناء پر طائف کے مشہور باغ "ہوایا" کے بارے میں مشہور ہے کہ اس کے انار اور چشموں کا پانی دل اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دل کے مریض جب طائف کا انار کھاتے ہیں تو ان میں بشاشت آ جاتی ہے۔ انار کا رس پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے اور حرارت کو کم کرتا ہے، جسمانی صلاحیت کو سہارا دیتا ہے۔ جن لوگوں کو بھوک کم لگتی ہو ان کے لیے بھی بہت مفید ہے اُس کا باقاعدہ استعمال سے جسم فربہ ہوتا ہے، قوت بینائی میں اضافہ ہوتا اور طبیعت کا نڈھال پن ختم ہوتا ہے اور ہاضمہ اچھا ہو جاتا ہے۔

نظام ہضم درست کرتا ہے اور معدہ صاف ہوتا ہے۔

حلق کے ورم اور پھیپھڑوں کی سوزش میں اکسیر ہے۔ اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ شیریں انار کے پھولوں کو کوٹ کر کپڑے میں رکھ کر نچوڑ لیں اور رس نکال لیں۔ اسی مقدار میں مصری ملا لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر شربت شیشی میں نکال کر رکھ لیں۔ ٹی بی کے علاوہ دل کی بیماری میں بھی یہ نسخہ بے حد مفید ہے۔ انار کے چاشنی دار رس سے بدن کو غذائیت ملتی ہے۔

مریض کی توانائی برقرار رکھنے کے لیے صحت بخش غذا کے طور پر انار کا رس دیا جاتا ہے۔ ماہرین صحت کے نزدیک بچوں کے سوکھے پن اور آنتوں کی دق میں انار کا جوشاندہ مفید ہے۔ بنگال کے اطباء انار کے رس میں لونگ، ادرک اور کالا نمک ملا کر بواسیر کے مریضوں کو دیتے ہیں۔

ملیریا اور پرانے بخاروں میں جب مریض کو کمزوری کے ساتھ ہر وقت پیاس لگتی ہے تو انار کا رس بہترین علاج ہے۔

بخار کی حالت میں چھلکے سمیت انار کا رس شہد میں ملا کر نہار منہ پینا بے حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ یہ رس پیٹ کی تمام خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ دائمی بخار کے مریض کے لیے انار کا رس اکسیر ہے۔ منہ کے اندر کی خشکی اور بار بار پیاس لگنے کی شکایت انار کا رس پینے سے دور ہو جاتی ہے۔ انار کے استعمال سے خون بنتا ہے۔ اور چہرے پر شادابی و حُسن جھلملانے لگتا ہے۔

اس لیے خون کی کمی کے شکار افراد کے لیے کارآمد ہے۔

انار ہمیشہ کھانا کھانے کے فوراً بعد استعمال کرنا چاہیے۔ انار کھانے کے دوران تمبا کو نوشی سے گریز کرنا ضروری ہے کیونکہ انتڑیوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس سے اپنڈکس ہو سکتا ہے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد انار کے دانے پر نمک اور سیاہ مرچ پسی ہوئی چھڑک کر اس کا رس چوسنے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

انار دل کی گھبراہٹ اور بے چینی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پھل اعضائے رئیسہ کو بے حد تقویت دیتا ہے۔ خشک کھانسی میں میٹھا انار بہترین نسخہ ثابت ہوتا ہے۔ انار کے پتوں کا پانی ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ انار کے پتوں کو خشک کر کے پیس کر اس سفوف کو منجن کے طور پر استعمال کرنے سے دانت مضبوط اور صاف ہوتے ہیں۔ اگر ناک میں پھنسی نکل آئے تو انار کے پانی کو ناک میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

انار صحت کے ساتھ ساتھ حُسن کی افزائش کے لیے بھی مفید ہے۔ انار کا رس پینے سے چہرے کی رنگت سرخ گلاب کی مانند ہو جاتی ہے اور جسمانی اعضاء میں بھی توانائی آ جاتی ہے۔ انار کا رس چہرے پر نکھار لانے کے ساتھ ساتھ خوبصورتی بھی پیدا کرتا ہے۔ غرض یہ کہ اپنے اندر شفائی، غذائی اور دوائی کی خوبیاں

صحت کے لیے انار نہایت عمدہ پھل ہے۔ قرآن پاک میں جب انار کو بہشت کی نعمتوں میں شمار کیا گیا ہے تو اس کے فوائد بھی یقیناً بے شمار ہوں گے۔ انار موسم سرما کا تاجدار پھل ہے لہٰذا سردیوں میں اس کا

ناشتا ضروری ہے

کرن ناز

تندرستی ہزار نعمت ہے، اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ اچھی صحت کا زیادہ انحصار غذائیت بخش غذا پر ہوتا ہے، لہٰذا صبح کا ناشتا، دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا متوازن غذا پر مشتمل ہونا چاہیے۔ تینوں وقت کے کھانوں میں ناشتا پورے دن کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ ناشتے کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لیے ایک امریکی مصنف ایڈیلے ڈیوس کا یہ قول ہی کافی ہے: "ناشتا کسی بادشاہ کی طرح کرو، دوپہر کا کھانا شہزادے کی طرح اور رات کا کھانا مزدور کی طرح کھاؤ۔"

جو افراد غذائیت سے بھرپور ناشتا کرتے ہیں، وہ سارا دن ہشاش بشاش رہتے ہیں۔ جو افراد ناشتا نہیں کرتے یا ان کا ناشتا غیر صحت بخش ہوتا ہے، وہ عموماً تھکے ہوئے، ذہنی دباؤ کا شکار اور اعصابی تناؤ میں مبتلا رہتے ہیں۔ موجودہ دور میں زندگی بہت تیز رفتار ہو گئی ہے۔ اہداف کی تکمیل، بہت سارے کام اور ان کے لیے انتہائی محدود وقت، ان سب باتوں کی وجہ سے ہم سب ہی اکثر و بیشتر ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہ دباؤ ہماری صحت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔

جب ذہنی دباؤ بڑھتا ہے تو اس سے نمٹنے کے لیے انسانی جسم دو طرح کے ہارمونوں کا اخراج کرتا ہے، جنھیں ایڈرینالین (ADRENALIN) اور کارٹی سول (CORTISOL) کا نام دیا گیا ہے۔ یہ دونوں ہارمون ایک طرح سے دباؤ اور تناؤ کے خلاف مزاحمت کا کام کرتے ہیں۔ اگر یہ دباؤ مسلسل رہے تو انسان وقت سے پہلے بوڑھا ہو سکتا ہے۔ آپ یقیناً کبھی نہیں چاہیں گے کہ جلد بوڑھے ہو جائیں یا آپ پر مستقل تھکن طاری رہنے لگے، کیوں کہ اس صورت میں آپ کسی بیماری کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر جسم زیادہ ہارمون پیدا کرے گا تو اس کا نتیجہ موٹاپے کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے، اس کے علاوہ ذیابیطس قسم دوم اور یادداشت کی کمزوری کا عارضہ بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ناشتے میں کیا کھانا چاہیے؟ آپ ہمیشہ ایسا ناشتا کریں، جو بھرپور غذائیت پر مشتمل ہو، مثلاً دودھ، انڈا، دہی، دلیا، روٹی اور پھل۔ جدید تحقیق کے مطابق کدو کے بیج اور کیلا میگنیزیم سے بھرپور ہوتے ہیں، لہٰذا یہ آپ کے کھنچے ہوئے عضلات ڈھیلا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں اور انھیں کھانے سے بے خوابی سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ انڈا، دودھ، دہی، ڈبل روٹی اور کدو کے بیج حیاتین ب (وٹامن بی) کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ ذہنی دباؤ کو ختم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ انڈے اور دہی میں امینو تیزاب (AMINO ACID) ہوتا ہے۔ یہ تیزاب انسانی دماغ میں استعمال ہونے والا ایک کیمیائی جزو "سیروٹونن" (SEROTONIN) بناتا ہے۔ اس جزو کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ غصے اور افسردگی کے جذبات کو قابو میں رکھتا ہے اور اس کی بلند سطح ہمیں خوشی کا احساس بخشتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے خوشی کا ہارمون بھی کہا جاتا ہے۔ گندم اور مکئی سے بنائی گئی اشیاء مثلاً ڈبل روٹی وغیرہ جس میں بھوسی شامل کی گئی ہو، ریشے اور نشاستے سے بھرپور ہوتی ہیں۔ یہ اشیا خون میں موجود شکر کی سطح کو قابو میں رکھتی ہیں، جس کے باعث تھکن کا احساس نہیں ہوتا اور ہماری توجہ اپنے کاموں پر مرکوز رہتی ہے۔ جو کا دلیا ناشتے میں ایک اچھی غذا ہے۔ جو کے دلیے میں ایسا نشاستہ ہوتا ہے، جو رفتہ رفتہ دیگر اجزا کے ساتھ مل جاتا ہے۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ خون میں شکر کی سطح اعتدال میں رہتی ہے اور جسم کو صبح سویرے توانائی کی اچھی خاصی مقدار مل جاتی ہے۔ دہی میں کیلسیم ہوتا ہے اور یہ لحمیات (پروٹینز) سے بھی مالا مال ہوتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ناشتے میں لحمیات زیادہ مقدار میں لینے سے دیر تک بھوک نہیں لگتی۔ اس طرح دوپہر کے کھانے تک ہمیں کوئی الم غلم شے کھانے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور ہم تن دہی کے ساتھ اپنے کام نمٹانے میں مصروف رہتے ہیں۔ آج کل بہت سی خواتین ملازمت بھی کرتی ہیں اور ان میں سے بیشتر ملازمتوں کی نوعیت کچھ ایسی ہوتی ہے کہ جنھیں انجام دینے کے لیے بیک وقت کئی چیزوں پر توجہ مرکوز رکھنی پڑتی ہے، اس لیے ذہنی اور جسمانی طور پر چاق چوبند رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی ہو تو اس کا اثر انسانی توجہ پر پڑتا ہے۔ پانی کی مناسب مقدار، پھلوں کے رس اور چائے سے اس کی کمی کو پورا کیا جا سکتا ہے۔ دن بھر کی بھاگ دوڑ کے لیے ہمیں توانائی کی سطح کو برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے۔

جنک فوڈ

دوپہر اور رات کے کھانے میں توازن کے لئے ایک وقت میں پیٹ بھرنے سے بہتر ہے کہ کھانوں کے کچھ حصے کر لئے جائیں اور دن میں پانچ مرتبہ تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانا کھایا جائے، خوراک میں پھل اور سبزیوں کی مقدار بڑھائی جائے۔

وقت بے وقت کے ناشتے اور باہر کا کھانا

سکٹس، پزا، کولڈ ڈرنکس اور چپس ایسے ناشتے ہیں جو بھرپور کھانے کے بعد کھائے جائیں تو وزن میں اضافے کا سبب بنتے ہیں۔

رفتہ رفتہ ان کی مقدار کم کرتے جائیں۔ ہر روز پزا یا مٹھائیاں نہ کھائیں جائیں اور جب کبھی انہیں کھانے کا موڈ ہو تو لمبی واک بھی کی جائے اور اضافی کیلوریز کو جلانے کا انتظام بھی کیا جائے۔ باہر کا کھانا بھی ہر روز نہ کھایا جائے تو بہتر ہے۔ یہ اضافی چکنائی، شکر اور ظاہر ہے کہ کیلوریز پر بھی مشتمل ہوتا ہے۔

کیا آپ موٹاپے اور دل کے امراض کے انتظار میں ہیں؟

مسلسل بے احتیاطی اور بری عادات پر مبنی کھانے کے چناؤ کرتے رہنے سے وہ وقت دور نہیں جب ہمیں دل کے دورے یا کولیسٹرول کی زیادتی اور موٹاپے کا شکار ہونا پڑتا ہے۔

عام طور پر ٹین ایجرز کو نئے نئے ذائقوں کی طلب میں مبتلا دیکھا گیا ہے۔ ان نوجوانوں کے چہروں پر کیل مہاسوں، گرتے بالوں، زرد رنگت ان میں سے کچھ نوجوانوں کو ہارمونل ڈس اور ڈرز کی شکایت میں بھی مبتلا دیکھا گیا ہے اور جن افراد نے کھانے پینے کی درست عادات اپنا لیں ان کو ایسے طبی مسائل درپیش نہیں رہتے۔

لڑکیوں کے ماہانہ نظام درست ہو جاتے ہیں اور نوجوان لڑکے موٹاپے کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں۔

دیگر اناج کے ساتھ پھل اور سبزیاں غذا کا حصہ بنا لینے سے مجموعی طور پر صحت بحال رہتی ہے، چہروں پر جوانی اور صحت مندی کا تاثر نمایاں رہتا ہے۔ جب ہم بتدریج احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہیں تو ہمارا طرز زندگی بھی نئے سانچے میں ڈھل جاتا ہے۔

صحت بخش غذاؤں کے انتخاب اور جنک فوڈ سے پرہیز کے سلسلے میں ممتاز ماہر غذائیت ڈاکٹر ثناء الظفر کا کہنا ہے کہ "اگر آپ کو کھانے کے بعد بسکٹ کھانے کو جی چاہے تو ایک سیب بھی ساتھ کھا لیا کریں۔

آہستہ آہستہ آپ کی پھل کھانے کی عادت استوار ہو جائے گی اور بسکٹ کی عادت ترک کرنے میں آسانی ہو گی۔"

دن کے درمیانی حصے میں یعنی گیارہ بارہ بجے دن کے وقت بھوک بڑھے تو بھی ایسی ہی حکمت عملی اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ لنچ بریک کا وقت بہت دور ہے اور ناشتہ کئے ہوئے بڑی دیر ہو گئی ہے۔ اس وقت خود کو سمجھانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ بد احتیاطی آپ کے لئے سم قاتل ثابت ہو سکتی ہے۔

اس موقع پر آپ پانی کی مقدار بڑھا ئیں۔ ناریل پانی دستیاب نہ ہو تو کچا ناریل خاص حالت میں لیں۔ بھنے ہوئے چنے، انگور، ایک کیلا یا سنگترے کا موسم ہو تو ایک سنگترہ کھا لیں اور کوئی شغل اپنا ئیں۔ خود کو مصروف کر لیں۔

"اپنے آپ سے محبت کرنا سیکھیں" ڈاکٹر ثناء نے اپنی گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا۔

ذرا سوچیں کہ آپ کس قدر پرکشش ہیں اور آپ کی زندگی میں کتنی خوبصورتی در آ سکتی ہے اگر آپ کی صحت اچھی ہو تو کیا آپ جانتے ہیں کہ وہ بن کباب بھی فاسٹ فوڈ میں شامل ہے جو آپ بہت رغبت سے کھاتے ہیں۔

اس کباب میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہے۔ جو سر درد اور ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا کر سکتی ہے۔ اسی طرح زائد شکر اور اضافی روغنی غذاؤں کے استعمال سے ڈپریشن بڑھتا ہے۔

جنک فوڈ میں کاربوہائیڈریٹس اور شکر کی مقدار شامل ہونے کے سبب دانتوں کے امراض لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ کیل مہاسوں اور پھوڑے پھنسیوں کی شکل میں بھی جلدی تکالیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

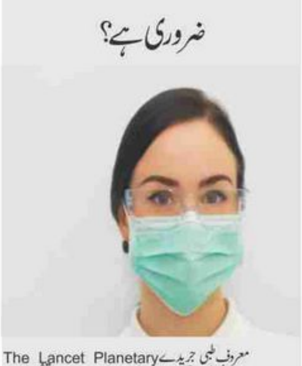
لہٰذا ہم ان غذاؤں کو Poor Food Choices کہتے ہیں۔ حتیٰ کہ ایسی سلاد جس کی ڈریسنگ میں بہت مقدار میں کریم شامل کر جائے وہ بھی صحت کے لئے مضر ہو سکتی ہے۔ اسی طرح سیچوریٹڈ فیٹس اور ٹرانس فیٹس بھی خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھا دیتے ہیں لہٰذا LDL برے کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرنا بہت ضروری ہے۔ اگر خدانخواستہ ذیابیطس ٹائپ 2 لاحق ہو جائے تو اس کا اثر براہ راست گردوں کے افعال پر پڑتا ہے۔

سوڈے کم اور شکر دونوں اجزاء خون میں گلوکوز کی زیادتی کا سبب بنتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس اور فیٹ جسم کی انرجی کا اہم ذریعہ ہیں یعنی 1 گرام کاربوہائیڈریٹس کھانے سے جسم کو 4 کلو کیلوریز دستیاب ہوتی ہے۔ سیچوریٹڈ فیٹ سے احتیاط بہت ضروری ہے جو گوشت کی چربی، گھی، مکھن اور تلے ہوئے انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے۔ غرضیکہ صحت بخش زندگی کے تصور کی تکمیل خوراک پر کنٹرول اور باقاعدگی سے ورزش کرتے ہوئے ممکن ہے۔ اچھی سماجی زندگی کے لئے ڈپریشن اور قوت اعتماد میں کمی پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔

بھرپور اور صحت مند طرز زندگی اختیار کر کے خطرات سے عاری رہنا ہے تو پرہیز جاری رکھئے اور زیادہ لمبی عمر جیئیں۔

ماسک پہن کر گھر سے نکلنا کیوں ضروری ہے؟



معروف طبی جریدے The Lancet Planetary Health میں شائع کئے گئے مطالعے کے مطابق 2016 میں تشخیص کردہ ذیابیطس کے کیسز میں 14% فیصد کیسز کی بنیادی وجہ ماحولیاتی آلودگی ہے۔ تاہم اس تحقیق سے اخذ کردہ نتائج کی صحت یعنی اس کی درستگی اور منطق کو یقینی بنانے کیلئے تحقیقاتی ٹیم نے موٹاپے اور باڈی ماس انڈیکس (BMI) کو Constant Variables کے طور پر لیا ہے تاکہ کسی اور وجہ سے نتائج متاثر نہ ہو سکیں۔

ٹیم نے تحقیق سے بتایا کہ PM 2.5 نامی ذرات ماحولیاتی آلودگی سے ذیابیطس کی شرح میں اضافے کے لئے یقینی طور پر ذمہ دار ہیں۔ اس ذرے کا سائز 2.5 مائیکرو میٹر ہونے کے سبب سائنسدان اس کی ساخت اور بناوٹ کے مطالعے سے قاصر ہیں تاہم فی الوقت یہ کہا جا سکتا ہے کہ اس میں زہریلے مادے/کیمیکلز پائے جاتے ہیں۔

PM2.5 نامی ذرات کے مضر صحت ہونے کی بنیادی وجہ ان کا حد درجہ چھوٹا سائز ہے جو کہ با آسانی سانس لینے کے عمل کے دوران منہ کے ذریعے پھیپھڑوں اور پھر تمام جسم میں داخل ہو کر خون کی نالیوں میں جذب ہو جاتا ہے۔

خون کے دورانیے کے ساتھ ساتھ یہ جسم کے دیگر اعضاء تک پہنچ کر سوزش کا باعث بنتا ہے جس کے نتیجے میں لبلبہ میں انسولین کی پیداوار کم ہوتی ہے۔ خون میں مسلسل جذب ہونے کی صورت میں انسولین کی پیداوار بند ہو جاتی ہے جو کہ ذیابیطس کا سبب بنتی ہے۔

عام طور پر PM2.5 کے اخراج کا بنیادی ذریعہ صنعتی یونٹوں میں جلنے والا ایندھن ہے تاہم سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ گاڑیوں سے خارج ہونے والے دھوئیں میں اس کی سب سے زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو کہ انتہائی مضر صحت ہے جس کی روک تھام ممکن نہیں۔

Environmental Protection Agency اس کوشش میں مصروف عمل ہیں کہ کسی طرح ماحول میں آلودگی کی سطح کو متوازن رکھا جائے تاہم سائنسدانوں کا ماننا ہے کہ یہ اقدامات کافی نہیں اس ضمن میں مزید حکمت عملی تشکیل دینے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ بنگلہ دیش، پاکستان، انڈیا اور New Guinea Papua جیسے ترقی پذیر ممالک میں ماحولیاتی آلودگی سے متعلق قوائد وضوابط پر سختی سے عمل درآمد ممکن نہیں جس کے باعث عوام ایسی مضر صحت بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں جن کے لئے تاحیات ادویات پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ جب تک گاڑیوں میں صاف ستھرے ایندھن کے ذرائع عام نہیں ہوتے، یہ ضروری ہے کہ دھوئیں کے اخراج پر قابو پایا جائے اور حفاظتی طور پر چہرے کو ماسک سے ڈھانپ کے باہر نکلا جائے۔

سپورٹس صورتحال

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

60-70 فیصد میچوں میں ٹیم کو جیت دلا پاؤں تو یہ شاندار ہوگا

ورلڈکپ فائنل میں میچ جتاؤ اننگز کھیلنا میرا خواب ہے /وراٹ کوہلی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

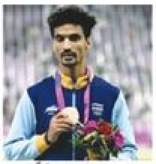
دو دہائی طویل اور شاندار حصولیابیوں سے بھرے کیریئر کے دوران 37 سالہ وراٹ کوہلی کو خود کا ایک نیا روپ تلاش کرنے کا چیلنج دیا گیا تھا اور اس کے نتائج میدان پر دکھائی دے رہے ہیں۔ ہندوستانی بلے باز نے اتوار کے روز 15,000 ون ڈے رن مکمل کیے اور اس فارمیٹ میں اپنی 55 ویں اور تیسری سب سے تیز سنچری بنائی۔ انہوں نے ویسٹ انڈیز کے باؤلنگ اٹیک کی میدان کے چاروں طرف دھجیاں اڑا دیں۔ میچ کے بعد انہوں نے کہا، میرے کیریئر کے اس مقام پر مجھے اپنا معیار بڑھانے اور ایک گیئر اوپر جا کر کھیلنے کا چیلنج ملا تھا۔ اس پر کام کرنا میرے لیے پرجوش تھا۔ اس مقام پر خود کا ایک نیا روپ تلاش کرنے کا چیلنج آپ کو پرجوش کرتا ہے۔ اس نے مجھے کھلے ذہن کے ساتھ کھیلنے میں بہت مدد کی ہے اور مجھے لگتا ہے کہ میرے لیے یہی کام کر رہا ہے۔ تھرواننت پورم میں کوہلی نے اپنی

پہلی پانچ گیندوں کے اندر ہی ایک چھکا لگایا اور اس کے بعد بھی مسلسل چھکے لگاتے رہے۔ اننگ کے اختتام پر ان کے نام نو چھکے تھے، جو ان کے لیے کسی ایک میچ کی اننگ میں سب سے زیادہ چھکے لگانے کا ریکارڈ تھا۔ انہوں نے اس کے علاوہ 10 چوکے لگائے، جس میں 296 رن کے ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے 29 ویں اوور میں مسلسل تین چوکے شامل تھے۔ اسی اوور کے دوران انہوں نے 15,000 رن کا ہندسہ عبور کیا۔ سچن تندولکر کے بعد وہ یہ کارنامہ انجام دینے والے دوسرے کھلاڑی ہیں۔ انہوں نے کہا، میری توجہ کبھی بھی ان حصولیابیوں پر نہیں رہی۔ میں بس صورتحال کو سمجھنے اور ٹیم کے لیے اپنا کام کرنے پر توجہ دیتا ہوں، کامیابیاں اپنے آپ ساتھ آتی ہیں۔ اتنے طویل عرصے تک کھیلنے اور اس مقام تک پہنچنے کے لیے میں خود کو بہت خوش قسمت مانتا ہوں اور شکرگزار بھی ہوں۔ میں بس اپنا سر جھکا کر سخت محنت کرنا چاہتا ہوں اور ان تمام چیزوں کے لیے بھگوان کا شکر ادا کرنا چاہتا ہوں جن سے مجھے نوازا گیا ہے۔ ون ڈے کرکٹ میں ہدف کے کامیاب تعاقب کے دوران کئی یادگار اننگز کھیلنے والے ہندوستان کے اسٹار بلے باز وراٹ کوہلی کی نظر اب اپنے کریئر کو ایک شاندار مقام پر پہنچانے پر ہے۔ کوہلی نے کہا ہے کہ ان کا خواب 2027 کے آئی سی سی مینز کرکٹ ورلڈ کپ فائنل میں ہندوستان کو بلے سے جیت دلانے کا ہے۔ جیو اسٹار سے بات چیت میں کوہلی نے کہا کہ وہ ورلڈ کپ میں ہندوستان کے لیے زیادہ سے زیادہ میچ جیتنا چاہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ میں ہمیشہ ایسا کھلاڑی رہا ہوں جو ہر میچ میں ٹیم کو جیت دلانے والا کھلاڑی بننا چاہتا ہے۔ میں ایسا ہی بنا ہوں، یہ جذبہ مجھ سے کبھی جدا نہیں ہوگا۔ قد آور بلے باز نے کہا کہ اگر میں 60-70 فیصد میچوں میں ٹیم کو جیت دلا پاؤں تو یہ شاندار ہوگا۔

گل ویر سنگھ نے 1500 میٹر دوڑ میں چاندی کا تمغہ جیتا

(ہندوستھان سماچار)

ہندوستانی ایتھلیٹ گل ویر سنگھ نے ایشیائی کھیل-2026 میں مردوں کی 1500 میٹر دوڑ میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے چاندی کا تمغہ اپنے نام کیا۔ گل ویر نے فائنل میں 3:36.72 منٹ کا ذاتی بہترین وقت نکال کر دوسری پوزیشن حاصل کی۔ جاپان کے کازوو ایزاوا نے 3:36.35 منٹ کے وقت کے ساتھ سونے کا تمغہ جیتا۔ انہوں نے اس دوران ایشیائی کھیلوں کا نیا ریکارڈ بھی قائم کیا۔ ایزاوا نے گل ویر کو محض 0.37 سیکنڈ کے فرق سے پیچھے چھوڑا۔ جاپان ہی کے ناگیا موری نے 3:37.92 منٹ کے وقت کے ساتھ کانسے کا تمغہ جیتا۔ گل ویر ابتدا ہی سے تمغے کی دوڑ میں بنے رہے۔ انہوں نے آخری مرحلے میں اپنی رفتار تیز کرتے ہوئے مضبوط چیلنج پیش کیا، لیکن ایزاوا نے آخری چند میٹر میں اپنی برتری برقرار رکھی اور طلائی تمغہ حاصل کر لیا۔ ہندوستان کے یونس شاہ 3:43.88 منٹ کے وقت کے ساتھ نویں مقام پر رہے۔ یہ گل ویر کا ان ایشیائی کھیلوں میں دوسرا تمغہ ہے۔ اس سے قبل وہ مردوں کی 10 ہزار میٹر دوڑ میں بھی چاندی کا تمغہ جیت چکے ہیں۔ ہانگژو ایشیائی کھیلوں میں انہوں نے 10 ہزار میٹر میں کانسے کا تمغہ حاصل کیا تھا۔ علی گڑھ کے رہنے والے گل ویر سنگھ ہندوستانی فوج میں نائب صوبیدار ہیں۔ انہوں نے 2018 میں گرینیڈیئرز رجمنٹ میں شمولیت کے بعد ایتھلیٹکس میں مسلسل اپنی شناخت بنائی ہے۔ وہ 5000 میٹر، 10 ہزار میٹر، ایک میل اور ہاف میراتھن میں ہندوستان کے قومی ریکارڈ اپنے نام کر چکے ہیں۔ 2025 میں گل ویر چار منٹ سے کم وقت میں ایک میل دوڑنے والے پہلے ہندوستانی بنے تھے۔ انہوں نے 3:55.63 کا وقت نکالا تھا۔ اسی سال انہوں نے 42:59 کے وقت کے ساتھ ایک گھنٹے سے کم وقت میں ہاف میراتھن مکمل کرنے والے پہلے ہندوستانی ہونے کا اعزاز بھی حاصل کیا۔ انڈور 5000 میٹر میں 12:59.77 کا وقت نکال کر وہ 13 منٹ سے کم وقت میں یہ دوڑ مکمل کرنے والے پہلے ایشیائی ایتھلیٹ بھی بنے تھے۔ گل ویر فروری 2025 سے ٹارگٹ اولمپک پوڈیم اسکیم (ٹاپس) کے تحت معاونت حاصل کرنے والے ایتھلیٹ ہیں۔ ایشیائی کھیلوں کی تیاری کے لیے انہیں امریکہ کے کولوراڈو اسپرنگس میں تربیت، بین الاقوامی مقابلوں میں شرکت اور ضروری کھیلوں کے



ساز و سامان کے لیے مدد فراہم کی گئی ہے۔ ایشیائی کھیلوں کے سائیکل کے دوران ٹاپس کے تحت انہیں 23,29,270 روپے اور سالانہ تربیت و مقابلہ کیلنڈر کے تحت 17,10,825 روپے کی مالی معاونت ملی ہے۔

پراچی چودھری نے 400 میٹر میں کانسی جیتا، کرن پیال پانچویں نمبر پر

(یو این آئی)

بھارت کی پراچی چودھری نے ایشیائی کھیل 2026 میں خواتین کی 400 میٹر دوڑ میں تیسری پوزیشن حاصل کی۔ بحرین کی سلوی ناصر نے 49.20 سیکنڈ کے ایشیائی کھیلوں کے ریکارڈ وقت کے ساتھ طلائی تمغہ جیتا، جبکہ زہرہ منوچہر جیری نے 52.38 سیکنڈ کے وقت کے ساتھ چاندی کا تمغہ اپنے نام کیا۔ بھارت کی دوسری ایتھلیٹ کرن پہل 53.41 سیکنڈ کے وقت کے ساتھ پانچویں مقام پر رہیں۔ پراچی کی یہ کارکردگی اس لیے بھی اہم ہے کہ گزشتہ ایشیائی کھیلوں میں خواتین کی 400 میٹر دوڑ میں بھارت چوتھے مقام پر رہا تھا، جبکہ اس بار بھارتی ایتھلیٹ نے پوڈیم پر جگہ بنائی۔ اتر پردیش کے سہارنپور کی رہنے والی پراچی چودھری بھارتی ریلوے کی نمائندگی کرتی ہیں اور 400 میٹر کے علاوہ 4×400 میٹر ریلے میں بھی

حصہ لیتی ہیں۔ وہ 2022 کے ہانگژو ایشیائی کھیلوں میں چاندی کا تمغہ جیتنے والی بھارتی خواتین کی 4×400 میٹر ریلے ٹیم کا حصہ تھیں۔ 400 میٹر میں ان کا ذاتی بہترین وقت 52.40 سیکنڈ ہے، جو انہوں نے 2023 میں درج کیا تھا۔

یو ایس اوپن فائنل میں سبالینکا کو روکنے کیلئے ریباکینا کی حکمتِ عملی

(یو این آئی)

دنیا کی نمبر دو کھلاڑی قزاقستان کی ایلینا ریباکینا بخوبی جانتی ہیں کہ اگر انہیں عالمی نمبر ایک بیلاروس کی آرینا سبالینکا کو مسلسل تیسری مرتبہ یو ایس اوپن کا خطاب جیتنے سے روکنا ہے تو انہیں کس حکمتِ عملی کے ساتھ میدان میں اترنا ہوگا۔ اسی لیے وہ جارحانہ کھیل کے ساتھ ریلیز پر کنٹرول برقرار رکھنے اور سبالینکا کو پوائنٹس پر حاوی ہونے سے روکنے کی کوشش کریں گی۔ یو ایس اوپن 2026 خواتین سنگلز کے فائنل میں ٹاپ سیڈ اور دو مرتبہ کی دفاعی چیمپئن سبالینکا کا سامنا کرنے سے قبل ریباکینا نے ایک انٹرویو میں کہا، "میرے خیال میں اسی جذبے کو برقرار رکھنا ہوگا۔ اس دن میں جیسا بھی محسوس کروں، مجھے مقابلہ کرنا ہوگا اور اپنی بہترین کارکردگی دکھانی ہوگی۔ ہم ایک دوسرے کو اچھی طرح جانتی ہیں اور کئی مرتبہ ایک دوسرے کے خلاف کھیل چکی ہیں۔ اہم مواقع پر میں جارحانہ رہنے کی کوشش کروں گی، انہیں پوائنٹس پر کنٹرول حاصل کرنے کا موقع نہیں دوں گی اور ریلیوں میں خود کو حاوی رکھنے کی کوشش کروں گی۔" آرتھر ایش اسٹیڈیم میں دونوں کے درمیان فائنل مقابلہ اتوار، 13 ستمبر کو بھارتی وقت کے مطابق رات 1:30 بجے کھیلا جائے گا۔ مقابلے کی براہ راست نشریات جیو ہاٹ اسٹار اور اسٹار اسپورٹس پر ہوں گی۔ یہ دونوں کھلاڑیوں کے درمیان 18 واں مقابلہ ہوگا۔ باہمی مقابلوں میں سبالینکا کو اس وقت 7-10 کی برتری حاصل ہے۔ یہ 13 سال میں پہلا موقع ہوگا جب یو ایس اوپن خواتین سنگلز کے فائنل میں ٹاپ دو سیڈ کھلاڑی آمنے سامنے ہوں گی۔

ٹونر کے طور:

جلد کو صاف کرنے کے بعد یا موئسچرائزر لگانے سے پہلے استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ اس کے جذب میں بہتری آئے۔

ہندوستان کے زرمبادلہ کے ذخائر 740.80 ارب ڈالر کی بلند ترین سطح پر پہنچ گئے

(ایم این این)

مغربی ایشیا میں جاری بحران اور عالمی بحران کے درمیان اب جی ڈی پی کے بعد زرمبادلہ کے ذخائر نے نیا ریکارڈ قائم کر دیا ہے۔ 28 اگست کو ختم ہونے والے ہفتے میں ملک کے زرمبادلہ کے ذخائر میں 11.47 ارب ڈالر اچھل کر 740.80 ارب ڈالر کی نئی بلند ترین سطح پر پہنچ گیا ہے۔ ریزرو بینک آف انڈیا (آر بی آئی) نے جمعہ کو جاری کردہ اعداد و شمار میں بتایا ہے کہ یہ ذخائر اس سے پہلے کے ریکارڈ سے بھی زیادہ ہیں، جو اپنے آپ میں ایک ریکارڈ تھا۔ اس سے قبل، 27 فروری کو ختم ہونے والے ہفتے میں، ملک کے زرمبادلہ کے ذخائر 728.49 ارب ڈالر کی اس وقت کی بلند ترین سطح پر پہنچ گئے تھے لیکن اس کے بعد، جاری بحران اور مغربی ایشیا میں بڑھتی ہوئی کشیدگی کے درمیان کئی ہفتوں تک اس میں کمی واقع ہوئی تھی۔ ریزرو بینک آف انڈیا (آر بی آئی) نے جون میں رعایتی غیر ملکی کرنسی سویپ (ایف سی این آر) چینل کا اعلان کیا تھا، جس کے بعد ذخائر میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ مقامی کرنسی میں زبردست گراوٹ کے درمیان شروع کیے گئے اس اقدام سے 132 ارب ڈالر سے زیادہ کی تازہ آمد ہوئی ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق، 28 اگست کو ختم ہونے والے ہفتے کے دوران غیر ملکی کرنسی کے اثاثے، جو کہ ذخائر کا ایک اہم حصہ ہیں، 9.34 ارب ڈالر اضافے کے ساتھ 600.67 ارب ڈالر تک پہنچ گئے۔ آر بی آئی کے مطابق، اس مدت کے دوران سونے کے ذخائر کی قیمت 2.19 ارب ڈالر بڑھ کر 116.41 ارب ڈالر تک پہنچ گئی۔ تاہم، خصوصی ڈرائنگ

رائٹس (ایس ڈی آر) 4.3 کروڑ کی کمی کے ساتھ 18.81 ارب ڈالر رہ گئے۔ بین الاقوامی مالیاتی فنڈ (آئی ایم ایف) کے ساتھ ہندوستان کے ذخائر بھی 1.1 کروڑ ڈالر کم ہو کر 4.91 ارب ڈالر رہ گئے۔

جے اینڈ کے پولیس کے ایس ایس پی اور سابق پہلوان دشینت شرما ایشین گیمز میں پی ایم سی افسر ہوں گے

(یو این آئی)

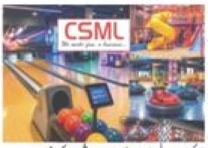
جموں و کشمیر پولیس کے ایس ایس پی اور سابق بین الاقوامی پہلوان دشینت شرما کو 2026 کے 20 ویں ایشین گیمز کے لیے ہندوستانی دستے میں شامل ہونے کی منظوری مل گئی ہے۔ ایشین گیمز 19 ستمبر سے 4 اکتوبر تک جاپان کے آئچی-ناگویا میں منعقد ہوں گے۔ شرما 'پریوینشن آف مینی پولیشن آف کمپٹیشنز' (پی ایم سی) افسر کے طور پر خدمات انجام دیں گے۔ ان کی ذمہ داری کھیلوں میں مقابلوں کو صاف شفاف، منصفانہ اور قابلِ اعتماد بنانے کے ساتھ کھلاڑیوں اور عہدیداروں میں مقابلوں میں ہیرا پھیری، میچ فکسنگ اور مشتبہ سرگرمیوں کے خلاف بیداری پیدا کرنا ہوگی۔ ان کی تقرری کو مرکزی وزیر کھیل ڈاکٹر منسکھ مانڈویا اور انڈین اولمپک ایسوسی ایشن کی صدر پی ٹی اوشا نے منظوری دی ہے۔ شرما نے کہا کہ مقصد صرف تمغے جیتنا نہیں بلکہ ہر ہندوستانی کھلاڑی کو ایمانداری، منصفانہ کھیل اور قوانین کے احترام کے ساتھ مقابلہ کرنے کو یقینی بنانا بھی ہے۔ وہ 2019 میں 13 ویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں شیف ڈی مشن رہ چکے ہیں اور پیرس اولمپکس 2024 کے دوران آئی او سی آبزرور پروگرام میں بھی حصہ لے چکے ہیں۔

شمار میں کہا کہ اس کے تحت ہفتہ قبل ملک کے غیر ملکی زرمبادلہ کے ذخائر 12.42 ارب ڈالر بڑھ کر 729.39 ارب ڈالر ہے

سٹاک مارکیٹ میں سی ایس ایم ایل کا مضبوط آغاز
آئی پی او سرمایہ کار منافع میں

(ٹی ای این)

انٹرٹینمنٹ اور امیوزمنٹ انفراسٹرکچر شعبے کی کمپنی کمپلیٹ اسپورٹس اینڈ مینجمنٹ انڈیا لمیٹڈ (سی ایس ایم ایل) کے شیئرز نے آج اسٹاک مارکیٹ میں معمولی اضافے کے ساتھ انٹری کی۔ تاہم لسٹنگ کے بعد ہوئی خریداری سے کمپنی کے شیئرز کی پوزیشن مزید بہتر ہوئی، جس سے کمپنی کے آئی پی او سرمایہ کاروں کو مناسب منافع حاصل ہوا۔ آئی پی او کے تحت کمپنی کے شیئرز 135 روپے کی قیمت پر جاری کیے گئے تھے۔ آج بی ایس ای کے ایس ایم ای پلیٹ فارم پر اس کی لسٹنگ 2.96 فیصد پریمیم کے ساتھ 139 روپے کی سطح پر ہوئی۔ لسٹنگ کے بعد فروخت کے دباؤ میں یہ شیئر پھسل کر 136.10 روپے کی سطح پر پہنچے لیکن کچھ ہی وقفے کے بعد خریداروں نے خریداری کا زور بنا دیا۔ خریدار کی حمایت کے سبب اس شیئر کی حرکت میں تیزی آگئی۔ دوپہر ایک بجے کے بعد کچھ ہی وقفے کے بعد یہ شیئر اچھل کر 145.85 روپے کی اپر سرکٹ سطح تک پہنچ گئے اور اسی سطح پر بند ہوئے۔ اس طرح پہلے دن کے کاروبار میں کمپنی کے آئی پی او سرمایہ کار فی شیئر 9.75 روپے یعنی 7.22 فیصد کے منافع میں رہے۔



اس کمپنی کا 74.93 کروڑ روپے کا آئی پی او، 28 اگست سے یکم ستمبر کے درمیان سبسکرپشن کے لیے کھلا تھا۔ اس آئی پی او کو سرمایہ کاروں کی جانب سے اوسط ردِعمل ملا، جس کی وجہ سے یہ مجموعی طور پر 3.45 گنا سبسکرائب ہوا تھا۔ ان میں کوالیفائیڈ انسٹی ٹیوشنل بائرز (کیو آئی بی) کے لیے مختص حصہ 7.35 گنا سبسکرائب ہوا تھا۔ اسی طرح نان انسٹی ٹیوشنل انویسٹرز (این آئی آئی) کے لیے مختص حصے میں 2.66 گنا سبسکرپشن حاصل ہوئی، جبکہ ریٹیل سرمایہ کاروں کے لیے مختص حصہ 1.57 گنا سبسکرائب ہوا۔ اس آئی پی او کے تحت 10 روپے کی فیس ویلیو والے مجموعی طور پر 55.50 لاکھ شیئرز جاری کیے گئے ہیں۔ آئی پی او کے ذریعے شیئرز کی فروخت سے حاصل ہونے والی رقم کا استعمال کمپنی مہاراشٹر کے بھیونڈی میں موجود گودام کے لیے گیمنگ آلات، کمپیوٹر، پرنٹر، سافٹ ویئر، سی سی ٹی وی اور سیکورٹی آلات کی خریداری اور تنصیب، پرانے قرض کے بوجھ کو کم کرنے، ورکنگ کیپٹل کی ضروریات پوری کرنے، آئی پی او سے متعلق اخراجات کی ادائیگی اور عام کارپوریٹ مقاصد کے لیے کرے گی۔ سی ایس ایم ایل کی مالی حالت کے بارے میں بات کریں تو کیپٹل مارکیٹ ریگولیٹر سیبی کے پاس جمع کرائے گئے ڈرافٹ ریڈ ہیرنگ پراسپیکٹس (ڈی آر ایچ پی) میں کیے گئے دعوے کے مطابق اس کی مالی صحت مسلسل مضبوط ہوئی ہے۔

این ایس ای کے آئی پی او کو ملی ہری جھنڈی، سیبی نے آبزرویشن لیٹر جاری کر دیا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

مارکیٹ ریگولیٹر سیکورٹیز اینڈ ایکسچینج بورڈ آف انڈیا (سیبی) نے این ایس ای کے آئی پی او کے لیے ہری جھنڈی دے دی ہے۔ این ایس ای نے 17 جون کو سیبی کے پاس اپنے آئی پی او کے لیے ڈرافٹ ریڈ ہیرنگ پراسپیکٹس (ڈی آر ایچ پی) داخل کیا تھا، جس پر مارکیٹ ریگولیٹر نے آج آبزرویشن لیٹر جاری کر دیا۔ این ایس ای کے آئی پی او کو لے کر گزشتہ ایک دہائی سے کوششیں جاری تھیں۔ تاہم ریگولیٹری مسائل کے باعث این ایس ای کے آئی پی او کو اب تک منظوری نہیں مل سکی تھی۔ اب سیبی کی جانب سے آبزرویشن لیٹر جاری ہونے کے بعد این ایس ای کے آئی پی او کی راہ ہموار ہو گئی ہے۔ این ایس ای کے آئی پی او کے لیے اگلے ہفتے 8 ستمبر کو ریڈ ہیرنگ پراسپیکٹس (آر ایچ پی) فائل کیا جا سکتا ہے۔ اگلے ہفتے کے آخری کاروباری دن 11 ستمبر کو اس آئی پی او کے لیے پرائس بینڈ کا اعلان کیا جا سکتا ہے۔ اس کے ایک ہفتے بعد این ایس ای کا آئی پی او سبسکرپشن کے لیے لانچ ہو سکتا ہے، جبکہ اس کے شیئرز کی لسٹنگ بی ایس ای پر 25 ستمبر کو ہو سکتی ہے۔ تاہم ابھی آئی پی او کی لانچنگ، کلوزنگ، الاٹمنٹ اور لسٹنگ سے متعلق

تاریخوں کا باضابطہ اعلان نہیں کیا گیا ہے۔ این ایس ای مرچنٹ بینکرز کے ساتھ بات چیت کے بعد اگلے ہفتے 7 ستمبر، یعنی پیر کو ان اہم تاریخوں کا اعلان کر سکتا ہے۔ این ایس ای کا یہ پبلک ایشو مکمل طور پر آفر فار سیل ہوگا، یعنی اس آئی پی او میں کوئی نیا شیئر جاری نہیں کیا جائے گا۔ آفر فار سیل کے تحت ایل آئی سی گروپ اس آئی پی او میں اپنی بڑی شیئرز فروخت کرے گا۔ اس آئی پی او میں 14.89 کروڑ شیئرز فروخت کیے جائیں گے۔ بتایا جا رہا ہے کہ شیئرز کی یہ تعداد ایکسچینج کے پیڈ اپ کیپٹل کا تقریباً چھ فیصد 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,