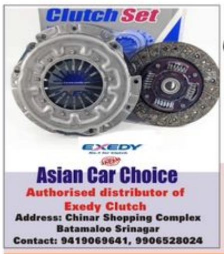


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

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

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

Vol: 17 Issue No: 235 Thursday 01 October 2026 - 18 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

جموں وکشمیر میں نئی میڈیا پالیسی چار ماہ میں تیار ہوگی رسکینہ ایتو

اسمبلی میں صحافیوں کے لیے نئی ہدایات مرتب کرنے کی یقین دہانی، سوشل میڈیا کے معاملے میں سیاست دان بھی ذمہ دار

سرینگر رجموں وکشمیر کی وزیر تعلیم وصحت سکینہ ایتو نے بدھ کے روز قانون ساز اسمبلی میں کہا کہ حکومت نئی میڈیا پالیسی مرتب کرنے پر کام کر رہی ہے اور آئندہ چار ماہ کے اندر صحافیوں اور میڈیا شعبے کے لیے نئی رہنما ہدایات تیار کی جائیں گی۔ اسمبلی میں میڈیا اور سوشل میڈیا کے حوالے سے جاری بحث کے دوران وزیر نے بتایا کہ نئی پالیسی مرتب کرنے کے لیے پہلے ہی ایک کمیٹی تشکیل دی گئی ہے، جس نے اس عمل کو مکمل کرنے کے لیے چار ماہ کا وقت طلب کیا ہے۔ ان کے مطابق کمیٹی محکمہ اطلاعات کے ساتھ تال میل قائم کر کے کام کر رہی ہے۔ سکینہ ایتو نے میڈیا کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ حکومت اور جمہوری اداروں کے مؤثر کام کاج میں پریس کا اہم کردار ہے۔ انہوں نے کہا، "ہم میڈیا کے بغیر نامکمل ہیں۔" وزیر نے تاہم کہا کہ سوشل میڈیا پر پیدا ہونے والی صورتحال کے لیے صرف میڈیا کو ذمہ دار ٹھہرانا درست نہیں، کیونکہ سیاست دان بھی اس ماحول کو تشکیل دینے میں اپنا کردار ادا کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ سیاست دان بھی سوشل میڈیا پر ریلز بنانے اور مختلف نوعیت کا مواد شائع کرنے کے رجحان کا حصہ بن چکے ہیں، اس لیے ہر معاملے میں میڈیا کو موردِ الزام نہیں ٹھہرایا جا سکتا۔ سکینہ ایتو نے ایک رکن اسمبلی کا حوالہ دیتے ہوئے الزام لگایا کہ مذکورہ رکن مبینہ طور پر ایک گھریلو ملازم کے نام سے سوشل میڈیا پیج چلا رہے تھے۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ اس پیج پر اپ لوڈ کیے جانے والے بعض مواد پر انہیں تشویش ہے اور عوامی نمائندوں کو بھی سوشل میڈیا پر اپنے طرزِ عمل کا جائزہ لینا چاہیے۔ وزیر نے دوردرشن کے زمانے کو یاد کرتے ہوئے کہا کہ ماضی میں لوگ ٹیلی ویژن پر اپنی خبریں نشر ہونے کے منتظر رہتے تھے، تاہم سوشل میڈیا کے پھیلاؤ نے میڈیا کے منظرنامے کو تبدیل کر دیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ موجودہ حالات میں سیاست دانوں کو بھی اپنی ذمہ داری قبول کرنی چاہیے۔ ان کے مطابق سوشل میڈیا کے موجودہ ماحول میں پیدا ہونے والی خرابیوں کے لیے سیاست دانوں کا کردار بھی قابلِ غور ہے۔ اس موقع پر سکینہ ایتو نے اسمبلی اسپیکر عبدالرحیم راتھر سے اپیل کی کہ وہ ایوان کے اندر موبائل فون کے استعمال پر پابندی یا مناسب پابندیاں عائد کرنے پر غور کریں۔ ان کا کہنا تھا کہ موبائل فون کے ذریعے ایوان کی کارروائی ریکارڈ کر کے سوشل میڈیا پر نشر کیے جانے کا امکان رہتا ہے۔ وزیر نے ایوان کو یقین دلایا کہ کمیٹی کی جانب سے طلب کردہ چار ماہ کی مدت میں نئی میڈیا پالیسی مرتب کرنے کی کوشش کی جائے گی، جس کے تحت صحافیوں اور میڈیا شعبے کے لیے نئی رہنما ہدایات تیار ہوں گی۔

بڈگام میں بڑا آپریشن، لشکر طیبہ کا اہم کمانڈر محمد آصف عرف ہاشم موسیٰ ہلاک

سرینگر ربڈگام میں یوسمرگ کے جنگلات میں رات بھر جاری رہنے والے ایک بڑے مشترکہ آپریشن کے دوران لشکرِ طیبہ سے وابستہ اہم کمانڈر محمد آصف عرف ہاشم موسیٰ ہلاک ہوگیا۔ فوج، جموں وکشمیر پولیس اور سی آر پی ایف نے خفیہ اطلاع کی بنیاد پر کوراگ، یوسمرگ کے علاقے میں مشترکہ تلاشی کارروائی شروع کی تھی۔ سرکاری ذرائع کے مطابق مشتبہ نقل وحرکت نظر آنے پر سیکیورٹی فورسز نے جنگلات میں موجود افراد کو للکارا، جس کے بعد عسکریت پسندوں نے فائرنگ شروع کردی۔ فورسز کی جوابی کارروائی کے نتیجے میں ایک عسکریت پسند مارا گیا۔ ذرائع نے ہلاک ہونے والے عسکریت پسند کی شناخت محمد آصف عرف ہاشم موسیٰ کے طور پر کی ہے۔ ابتدائی اطلاعات کے مطابق اس کی لاش کے ساتھ جنگی نوعیت کا سامان بھی برآمد ہوا ہے۔ سرکاری ذرائع کا کہنا ہے کہ موسیٰ ستمبر 2023 میں مبینہ طور پر جموں وکشمیر میں داخل ہوا تھا اور گزشتہ تقریباً تین برس سے مختلف علاقوں میں سرگرم تھا۔ 2024 سے 2026 کے دوران اس نے پیر پنچال کے دونوں جانب، بالخصوص پونچھ کے گھنے جنگلات کے علاوہ وسطی کشمیر کے بڈگام اور یوسمرگ کے علاقوں میں نقل وحرکت کی۔ ذرائع کے مطابق سیکیورٹی فورسز نے موسیٰ کی گرفتاری کے لیے بڑے پیمانے پر کارروائی شروع کر رکھی تھی اور اسے سیکیورٹی فورسز پر متعدد حملوں سے جوڑا جاتا رہا ہے۔ اس کا قریبی ساتھی یاسر عرف ابوطلحہ بھی رواں ماہ 5 ستمبر کو بڈگام کے جنگلات میں آپریشن اشدر کے دوران مارا گیا تھا۔ ادھر فوج کی چنار کور نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم 'ایکس' پر بتایا کہ مخصوص خفیہ اطلاع کی بنیاد پر بھارتی فوج، جموں وکشمیر پولیس اور سی آر پی ایف نے کوراگ، یوسمرگ کے عمومی علاقے میں مشترکہ سرچ آپریشن شروع کیا۔ چنار کور کے مطابق کارروائی کے دوران فورسز نے مشتبہ نقل وحرکت دیکھی اور چیلنج کیے جانے پر عسکریت پسندوں نے فائرنگ کردی، جس کے بعد شدید فائرنگ کا تبادلہ ہوا اور ایک عسکریت پسند کو ہلاک کردیا گیا۔ فورسز کی کارروائی اور علاقے میں تلاشی آپریشن جاری رہنے کی اطلاعات ہیں۔ ماضی میں سیکیورٹی ایجنسیوں نے آصف فوجی، موسیٰ کو اپریل 2025 کے پہلگام حملے سے وابستہ مشتبہ افراد میں بھی شناخت کیا تھا۔

اے ڈی ڈی سی شوپیاں نے 5 سالہ گرین انڈیا مشن پرسپیکٹو پلان کے جائزہ اجلاس کی صدارت کی

ویب ڈیسک--- شوپیاں، 29 ستمبر: ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (اے ڈی ڈی سی) شوپیاں، ڈاکٹر ناصر احمد لون نے آج منی سیکریٹریٹ شوپیاں میں ایک جامع جائزہ اجلاس کی صدارت کی۔ یہ اجلاس ضلع شوپیاں کے لیے نیشنل مشن فار اے گرین انڈیا (GIM) کے تحت 5 سالہ پرسپیکٹو پلان (2026-27 سے 2030-31) کی عمل آوری کی حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کرنے اور انہیں حتمی شکل دینے کے لیے طلب کیا گیا تھا۔ اجلاس میں اگلے پانچ سالوں کے دوران ضلع بھر میں ماحولیات کے طویل المدتی تحفظ، شجر کاری، ایکو سسٹم کی بحالی اور جنگلات کے پائیدار انتظام کے لیے طے شدہ اقدامات پر توجہ مرکوز کی گئی۔ اجلاس کے دوران، اے ڈی ڈی سی نے شوپیاں فارسٹ ڈویژن کے لیے تفصیل سے تیار کردہ عمل آوری کے ڈھانچے کا جائزہ لیا۔ ایک مربوط نقطہ نظر کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے، ڈاکٹر لون نے گرین انڈیا مشن کی تمام سرگرمیوں کی مؤثر عمل آوری اور سخت نگرانی کی ضمانت کے لیے فارسٹ حکام اور ضلعی انتظامیہ کے درمیان بغیر کسی رکاوٹ کے باہمی تعاون پر زور دیا۔

شوپیاں میں عظیم الشان کسان میلہ منعقد، اے ڈی ڈی سی نے پروگرام کی صدارت کی

جدید زرعی طریقوں کو اپنانے کی اپیل

انفو

شوپیاں، 29 ستمبر: مرکزی اسپانسر شدہ اسکیم (CSS) "مشن فار انٹیگریٹڈ ڈیولپمنٹ آف ہارٹیکلچر" (MIDH) کے تحت ایک ضلع سطحی میگا کسان میلے کا انعقاد محکمہ زراعت وفلاح و بہبود کسانان، شوپیاں کے ذریعہ آج اولڈ فروٹ منڈی شوپیاں میں کیا گیا۔ اس پروگرام کا افتتاح ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (اے ڈی ڈی سی) شوپیاں، ڈاکٹر ناصر احمد لون نے کیا۔ اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے، اے ڈی ڈی سی نے اس تقریب کا انعقاد کرنے پر محکمہ زراعت اور محکمہ باغبانی کی تعریف کی اور کسان برادری کو دی جانے والی امداد و تعاون کو مزید مضبوط بنانے کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے کسانوں پر زور دیا کہ وہ پیداوار کو بڑھانے اور اپنی آمدنی کو بہتر بنانے کے لیے جدید ٹیکنالوجیز، حکومتی اسکیموں اور محکمے کی ترغیبات کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

کولگام میں منشیات فروش گرفتار، ممنوعہ مواد برآمد

ویب ڈیسک۔

29 * ستمبر: * منشیات کی اسمگلنگ کے خلاف اپنی مہم کو جاری رکھتے ہوئے، کولگام پولیس نے تھانہ دیوسر کے دائرہ اختیار میں آنے والے سوپٹ کراسنگ (Sopat Crossing) پر ناکہ چیکنگ کے دوران تقریباً 550 گرام چرس جیسا مواد برآمد کیا اور ایک شخص کو گرفتار کرلیا۔ پولیس پارٹی نے سوپٹ کراسنگ کے قریب ایک مشکوک شخص کو دیکھا جس کے پاس پولی تھین کا بیگ تھا۔ پولیس کو دیکھ کر اس نے فرار ہونے کی کوشش کی لیکن اسے پکڑ لیا گیا۔ اس کی شناخت سہیل احمد حجام ولد غلام رسول حجام، ساکن نوسو بدرہ گنڈ (Nussu Badragund) کے طور پر ہوئی۔ تلاشی کے دوران اس کے قبضے سے تقریباً 550 گرام چرس جیسا مواد برآمد ہوا۔

سِوک ایکشن پروگرام نے گورنمنٹ ہائی اسکول اومپورہ میں

قومی اتحاد اور عوامی فلاح وبہبود کو فروغ دیا

نیوز ڈیسک

بڈگام، 29 ستمبر: اپنے جاری سِوک ایکشن پروگرام (Civic Action Programme) کے ایک حصے کے طور پر، 11 جے کے اے پی سیکیورٹی بٹالین، سیکیورٹی کمپلیکس ہمہامہ نے سردار ولبھ بھائی پٹیل کے یوم پیدائش کی مناسبت سے گورنمنٹ ہائی اسکول (GHS) اومپورہ، بڈگام میں کمیونٹی کی فلاح و بہبود پر مبنی ایک خصوصی پروگرام کا انعقاد کیا۔ اس پروگرام کا بنیادی مقصد قومی اتحاد، سالمیت، حب الوطنی اور عوامی فلاح و بہبود کے نظریات کو فروغ دینا تھا۔ تقریب کے دوران مستحق طلباء میں اسکول کٹس تقسیم کی گئیں، جبکہ سردار ولبھ بھائی پٹیل کی زندگی، نظریات اور خدمات کے موضوع پر ایک مباحثہ (ڈبیٹ) مقابلہ بھی منعقد کیا گیا۔ طلباء نے جوش وخروش سے حصہ لیا اور ملک کے اتحاد و سالمیت کے لیے سردار پٹیل کی انمول خدمات پر اپنے خیالات کا اظہار کیا۔ بعد ازاں، اسی سِوک ایکشن پروگرام کے تحت، بٹالین ہیڈ کوارٹر سیکیورٹی کمپلیکس ہمہامہ میں ویل چیئر تقسیم کرنے کا پروگرام منعقد کیا گیا۔ ضلع سوشل ویلفیئر آفیسر بڈگام کی جانب سے نشان زد کیے گئے۔

ایس ایم سی نے افسران اور ملازمین کے لیے ذہنی صحت اور مراقبہ (میڈیٹیشن) کی نشست کا انعقاد کیا

انفو....... سرینگر، 29 ستمبر: سرینگر میونسپل کارپوریشن (SMC) نے آج آرٹ آف لیونگ کے تعاون سے ایس ایم سی میٹنگ ہال، سرینگر میں اپنے افسران اور ملازمین کے لیے ذہنی صحت اور مراقبہ کے ایک سیشن کا اہتمام کیا، جس کا مقصد کام کی جگہ پر ذہنی بہبود، توجہ اور تناؤ کے مؤثر انتظام کو فروغ دینا تھا۔ اس سیشن میں کارپوریشن کے سینئر افسران اور اہلکاروں نے شرکت کی، جس میں ذہنی صحت، جذباتی توازن اور کام کے تناؤ سے نمٹنے کے لیے صحت مند نقطہ نظر برقرار رکھنے کی اہمیت پر روشنی ڈالی گئی۔ شرکاء نے رہنمائی میں کی جانے والی مراقبہ (گائیڈڈ میڈیٹیشن) اور صحت و بہبود سے متعلق مشقوں میں بھی حصہ لیا۔ حاضرین میں نزہت خورشید قریشی، جوائنٹ کمشنر (ایڈمنسٹریشن) ایس ایم سی؛ سہیل الاسلام، جوائنٹ کمشنر (آر اینڈ ای)؛ سید ابوالقاسم، جوائنٹ کمشنر (ایس) ایس ایم سی؛ ڈاکٹر فوزیہ حبیب، ہیلتھ آفیسر ایس ایم سی؛ طاہر احمد مغرے، سیکریٹری ایس ایم سی کے علاوہ دیگر سینئر افسران اور اہلکار شامل تھے۔

ڈی سی بانڈی پورہ نے سردیوں کی تیاریوں کا جائزہ لیا

ضروری اشیاء کے بروقت ذخیرہ اندوزی کی ہدایت دی

نیوز ڈیسک

بانڈی پورہ، 29 ستمبر: ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) بانڈی پورہ، اندو کنول چھب نے آج ضلع میں سردیوں کی تیاریوں کا جائزہ لیا، جس میں برف ہٹانے، سڑکوں کے رابطے، بجلی کی فراہمی، صحت کی دیکھ بھال اور ضروری اشیائے خورد ونوش کی دستیابی پر خاص توجہ اجلاس کو بانڈی پورہ-گوریز سڑک کی بندش کو کم کرنے کے لیے دی گئی۔ اس موقع پر ڈپٹی کمشنر نے ڈسٹرکٹ کنٹرول روم کو ہدایت دی کہ وہ گزشتہ سال کے سردیوں سے متعلق چیلنجوں کا ڈیٹا مرتب کریں تاکہ ان کے ازالے کے لیے بروقت اقدامات کیے جا سکیں۔ سڑکوں کے رابطے کا جائزہ لیتے ہوئے آفیسر زکمانڈنگ، بی آر او (BRO) نے

جموں وکشمیر وقف بورڈ کی انجینئرینگ ٹیم نے درگاہ چرارِ شریف کے گردنواح میں جاری

ترقیاتی کاموں کا جائزہ لینے کے علاوہ آر اینڈ بی کی طرف سے تیار کئے گئے تعمیرات کا چارج سنبھالا

سرینگر

غلام قادر بیدار سرینگر۔ 29 ستمبر جموں وکشمیر وقف بورڈ سنٹرل افس زیرو برج کی انجینئرنگ ونگ نے اج متعلقہ چیف انجنیر کے ساتھ چرار شریف میں درگاہ علمدار ملک کشمیر رح کے اندر اور قریب جوار میں موجود پورے زیارت کمپس کے اندر جاری تعمیراتی سرگرمیوں کا باریک بینی سے جائیزہ لیا۔ اس موقعے پر آر اینڈ بی ڈویژن چرار شریف کی طرف سے تعمیر کی گئی۔ کام میں شامل، کنوپی، دیور فرش، گارڈ روم، وضو خانہ اور تلاب کلان کے گرد حفاظتی فینیک۔ دیوری پاتھ اور دوسرے تعمیراتی عمل کو باقاعدہ طور اپنے چارج میں لیا۔ مشترکہ انجینئرنگ ٹیم نے پرانے اور زیر تعمیر عمل کا تفصیلی جائزہ لیتے ہوئے عہد دوہرایا، کہ آنے والے 607 ویں سالانہ عرس مبارک کے موقعے پر بھاری تعداد میں آنے والے زائرین کی محفوظ نقل وحرکت، صفائی، مناسب سہولیات، بہتر انتظامات اور ایک پروقار روحانی ماحول کو یقینی بنانے کے لیے وقف بورڈ کی طرف سے ہر ممکن کوشش کی جارہی ہے۔

ڈی سی کولگام نے آن لائن شکایت ازالہ نظام کا جائزہ لیا

افسران کو عوامی شکایات کے بروقت ازالے کو یقینی بنانے کی ہدایت

انفو

کولگام، 29 ستمبر: ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) کولگام، شہزاد عالم نے آج ضلع کے تمام محکموں کے آن لائن شکایت ازالہ نظام اور جے کے سَمادھان (JK Samadhan) کے کام کاج کا جائزہ لیا۔ اجلاس میں اے ڈی ڈی سی کولگام الطاف احمد خان، اے ڈی سی کولگام وقار احمد گیری، اے سی آر کولگام ریاض احمد شاہ، اے سی ڈی کولگام بلال احمد کامگار، سی پی او کولگام ملک سہیل کے علاوہ تمام متعلقہ محکموں کے سینئر افسران اور ضلعی سربراہان نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران، ڈپٹی کمشنر نے آن لائن شکایت ازالہ میکانزم کے ذریعے موصول ہونے والی شکایات کی صورتحال کا تفصیلی جائزہ لیا، جس میں التوا (پینڈنسی)، بروقت ازالے اور عوام کو فراہم کیے جانے والے جوابات کے معیار پر خصوصی توجہ دی گئی۔ ڈی سی نے واضح کیا کہ کسی بھی عوامی شکایت کو کسی معقول اور ریکارڈ شدہ وجہ کے بغیر غیر حل شدہ یا التوا میں رکھنے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔ انہوں نے تمام متعلقہ افسران کو ہدایت دی کہ وہ شکایات کے ازالے کو اولین ترجیح دیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر شکایت کی فوری جانچ کی جائے۔

شوپیاں میں "یوا سمیلن" کے ذریعے نوجوانوں کے بااختیار بنانے اور ثقافتی ہم آہنگی کو فروغ دیا گیا

ویب ڈیسک--- شوپیاں، 29 ستمبر: ایک بھارت شریسٹھ بھارت کے زیرِ اہتمام چیف ایجوکیشن آفیسر (سی ای او) شوپیاں، بشیر احمد شاہ کی قیادت میں ایک پروقار "یوا سمیلن" (نوجوانوں کی کانفرنس) کا انعقاد کیا گیا۔ اس تقریب کا مقصد قومی اتحاد، ثقافتی ہم آہنگی، نوجوانوں کو بااختیار بنانے اور ہندوستان کے بھرپور ثقافتی تنوع کی گہری قدر شناسی کو فروغ دینا تھا۔ اس پروگرام میں طلباء، اساتذہ، مقامی نوجوانوں اور برادری کے افراد نے جوش وخروش کے ساتھ شرکت کی۔ شرکاء نے قومی یکجہتی اور قوم کی تعمیر میں نوجوانوں کے کردار پر مبنی مباحثوں، پیشکشوں (پریزنٹیشنز) اور مختلف سرگرمیوں میں فعال طور پر حصہ لیا۔ اپنے افتتاحی خطاب میں سی ای او شوپیاں نے نوجوانوں کے تبدیلی لانے والے کردار پر روشنی ڈالی۔ شاہ نے کہا: "نوجوان قوم کا سب سے بڑا اثاثہ ہیں اور ملک واقعی اسی وقت ترقی کر سکتا ہے جب اس کے نوجوان ترقی کریں۔" انہوں نے نوجوان شہریوں میں قیادت، تخلیقی صلاحیتوں اور شہری ذمہ داریوں کو پروان چڑھانے کے لیے مواقع فراہم کرنے پر زور دیا۔ انہوں نے طلباء پر مزید زور دیا کہ وہ ایک بھارت شریسٹھ بھارت جیسے پلیٹ فارمز کے ذریعے باہمی احترام، رواداری اور حب الوطنی کی اقدار کو اپناتے ہوئے اپنی ثقافتی جڑوں سے جڑے رہیں۔

وقار ناج سینٹر بانڈی پورہ میں ایچ ایس ایس آرگام کے طلباء کے لیے مطالعاتی دورے کا انعقاد

بانڈی پورہ، 29 ستمبر: وقار ناج سینٹر بانڈی پورہ نے آج منی سیکریٹریٹ بانڈی پورہ میں واقع ناج سینٹر میں ہائر سیکنڈری اسکول (HSS) آرگام کے طلباء کے لیے ایک ایکسپوژر/ مطالعاتی دورے (Exposure Visit) کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر طلباء کو مختلف محکموں اور خصوصی ڈیسکوں کے ذریعے دستیاب مختلف سرکاری اسکیموں، کیریئر کے مواقع، مہارتوں کی ترقی (اسکل ڈیولپمنٹ) کے راستوں، تعلیمی وسائل، اور رہنمائی و مشاورت (کاؤنسلنگ) کی خدمات کے بارے میں تفصیلی معلومات فراہم کی گئیں۔ یہ نشست انتہائی گفت وشنید پر مبنی اور دلچسپ تھی، جس میں طلباء کو دورے پر آئے افسران، ریسورس پرسنز اور موضوع کے ماہرین سے براہ راست بات چیت کرنے، رہنمائی حاصل کرنے اور مختلف تعلیمی وکیریئر کے شعبوں کے بارے میں عملی معلومات حاصل کرنے کا موقع ملا۔ دورے کا اختتام آگاہی، رہنمائی اور دستیاب مواقع و سرکاری اقدامات تک رسائی کے ذریعے طلباء کو بااختیار بنانے پر زور دینے کے ساتھ ہوا۔

بارہمولہ میں نارواہ سپورٹس ایسوسی ایشن کے جنرل سیکریٹری کی خدمات کا اعتراف، قرآن پاک کا تحفہ پیش

(نیوز ڈیسک)

بارہمولہ میں نارواہ سپورٹس ایسوسی ایشن کے جنرل سیکریٹری ملک یاسین حسن کی نوجوانوں کو منشیات سے دور رکھنے اور انہیں کھیلوں کی جانب راغب کرنے کے لیے انجام دی جانے والی سماجی و کھیلوں کی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں خراجِ تحسین پیش کیا گیا۔ اس موقع پر ملک یاسین حسن کی سماجی اور کھیلوں کے میدان میں نمایاں خدمات کے اعتراف میں انہیں قرآنِ پاک کا تحفہ پیش کیا گیا۔ نوجوانوں کی رہنمائی میں ملک یاسین حسن کی قابلِ تحسین کھیلوں کے فروغ اور منشیات سے بچاؤ کی کوششوں پر قرآنِ پاک کا تحفہ اس اقدام کا مقصد نوجوان نسل کو مثبت سرگرمیوں سے جوڑنے اور کھیلوں کے ذریعے معاشرے میں صحت مند ماحول کو فروغ دینے کی ان کی کوششوں کو سراہنا تھا۔ واضح رہے کہ ملک یاسین حسن کی سرپرستی اور کاوشوں سے بارہمولہ کے مختلف علاقوں میں متعدد

بات چیت اور عوامی متحرک سازی کے ذریعے مقامی لوگوں کے خدشات کو تدریجی طور پر دور کردیا گیا

ضلع کا پہلا ڈی واٹس (DEWATS) گندے پانی کے انتظام میں انقلابی تبدیلی لایا

انفو

کولگام، 29 ستمبر: گھروں سے نکلنے والے گندے پانی کے غیر مناسب نکاس نے مقامی رہائشیوں کے لیے ایک بڑا مسئلہ پیدا کر دیا تھا، جہاں نالیوں میں جمع ہونے والا پانی اور گوبر علاقے کے لوگوں کی مشکلات میں اضافہ کر رہا تھا۔ اس صورتحال نے نہ صرف علاقے کی صفائی اور خوبصورتی کو متاثر کیا تھا بلکہ یہ حفظانِ صحت اور عوام کی صحت کے حوالے سے بھی تشویش کا باعث بن رہی تھی۔ اس مسئلے کو ایک پائیدار اور عوامی شراکت داری پر مبنی حل کے ذریعے حل کرنے کے لیے، محکمہ دیہی ترقی (RDD) کولگام نے سوچھ بھارت مشن-گرامین (SBM-G) کے تحت ڈی سینٹرلائزڈ ویسٹ واٹر ٹریٹمنٹ سسٹم (DEWATS) کے قیام کی تجویز پیش کی۔ ابتدائی طور پر اس تجویز کو مقامی رہائشیوں کی جانب سے مزاحمت کا سامنا کرنا پڑا۔ لوگوں میں یہ عام خدشہ تھا کہ مجوزہ جگہ کو کوڑے دان میں تبدیل کر دیا جائے گا، جس سے آس پاس کے ماحول میں مزید خرابی پیدا ہوگی۔ عوامی شمولیت کو اس اقدام کی کامیابی کے لیے لازمی سمجھتے ہوئے، آر ڈی ڈی کولگام کے افسران نے مقامی لوگوں کے ساتھ رابطہ قائم کیا، ان کے خدشات کو دور کیا اور ڈی واٹس (DEWATS) کے طریقہ کار، مقصد اور ماحولیاتی فوائد کی وضاحت کی۔ مسلسل بیداری، بات چیت اور عوامی متحرک سازی کے ذریعے مقامی لوگوں کے خدشات کو تدریجی طور پر دور کردیا گیا۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

ٹرمپ پابندیوں سے راحت کے لیے تیار ہیں

واشنگٹن ڈی سی، امریکہ: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ ایران کو پابندیوں سے راحت دینے اور فائنل ڈیل (حتمی معاہدے) کے حصے کے طور پر روکے ہوئے فنڈز جاری کرنے کو تیار ہیں، لیکن صرف اسی صورت میں جب تہران جوہری مسئلے پر کوئی ٹھوس آفر (پیشکش) پیش کرے۔ ایک امریکی عہدیدار نے پیر کے روز (مقامی وقت کے مطابق) سی این این کو یہ معلومات دی، کیونکہ ثالث (میڈیٹرز) دونوں ممالک کو دوبارہ مذاکرات کی میز پر لانے کی کوششیں کر رہے ہیں۔

عہدیدار نے بتایا کہ امریکہ ثالثوں کے ذریعے مثبت اور تعمیری بات چیت کر رہا ہے۔ ساتھ ہی انہوں نے یہ بھی واضح کیا کہ جب تک جوہری مسائل کو حل نہیں کیا جاتا، کوئی معاہدہ نہیں ہوگا۔ ٹرمپ نے ہفتے کے روز ایران کی طرف سے آبنائے ہرمز ((Strait of Hormuz کو دوبارہ کھولنے کی نئی تجاویز کو یہ کہتے ہوئے مسترد کر دیا کہ یہ قابل قبول نہیں ہے۔

اتوار کے روز ٹرمپ نے ایکسیاس کو بتایا کہ انہیں امید ہے کہ اس ہفتے ایران کے ساتھ مزید بات چیت ہوگی۔ امریکی عہدیدار کے مطابق، خصوصی ایلچی اسٹیو وٹکوف، جیرڈ کشنر، نائب صدر جے ڈی وینس اور وزیر خارجہ مارکو روبیو امریکہ کی طرف سے ان مذاکرات کی قیادت کر رہے ہیں۔

تاہم، ٹرمپ نے اس بات سے انکار کیا ہے کہ انہوں نے ایران کو کسی قسم کی چھوٹ کی آفر کی ہے۔ پیر کے روز ٹرتھ سوشل پر انہوں نے کہا کہ انہوں نے (ٹرمپ نے) انہیں کچھ بھی آفر نہیں کیا! ٹرمپ نے اتوار کو کہا، وہ ایک ڈیل کرنا چاہتے ہیں، لیکن یہ وہ ڈیل نہیں ہے جو میں کرنا چاہتا ہوں۔ یہ وہ ڈیل ہے جس پر ہم شاید ایک سال پہلے متفق ہو گئے ہوتے۔ انہوں نے ضرورت سے زیادہ بڑا داؤ کھیل دیا ہے۔

عہدیدار کے مطابق، ایران نے اشارہ دیا ہے کہ وہ نیوکلیئر (جوہری) مسائل پر لچک دکھانے کے لیے تیار ہے، لیکن دونوں فریقین ابھی تک وعدوں کے وقت ((Commitment Timing کے حوالے سے کسی معاہدے پر نہیں پہنچ پائے ہیں۔ اس دوران، ایران کے وزیر

"جس خطے میں ہم تیل فروخت نہیں کر سکتے، وہاں کوئی اور تیل فروخت نہیں کر سکے گا"

تہران: ایرانی پارلیمنٹ کے اسپیکر محمد باقر قالیباف نے منگل کے روز آبنائے ہرمز کے حوالے سے امریکہ اور دیگر ممالک کو خبردار کیا۔ انہوں نے کہا کہ اگر ایران کی سلامتی کی ضمانت نہیں دی گئی تو "کوئی بھی بنیادی ڈھانچہ محفوظ نہیں رہے گا۔"

قالیباف نے یہ ریمارکس منگل کو ایک عوامی ویڈیو کانفرنس کے دوران دیے۔ انہوں نے آبنائے ہرمز اور وہاں سے گزرنے والے بحری جہازوں کے بارے میں امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے حالیہ بیانات کا حوالہ دیا۔

امریکی صدر کے بیانات پر ردعمل دیتے ہوئے قالیباف نے کہا کہ یہ محض پرانے دعووں کا اعادہ ہے جن کی حقیقت سے سب واقف ہیں۔

انہوں نے کہا، "آبنائے ہرمز اور وہاں سے گزرنے والے جہازوں کے بارے میں خوش فہمی کے شکار امریکی صدر کے حالیہ ریمارکس محض پرانے دعووں کا اعادہ ہیں۔ ہر کوئی ان بے بنیاد باتوں کے پیچھے چھپی حقیقت کو جانتا ہے۔"

اس کے بعد قالیباف نے امریکہ اور دیگر ممالک کو خبردار کیا کہ ایران اپنی سلامتی پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرے گا۔ انہوں نے خطے کی سلامتی کو تیل کی ترسیل سے منسلک کیا۔

انہوں نے کہا، "امریکہ اور دیگر ممالک کو یہ سمجھ لینا چاہیے: جیسا کہ ہم پہلے بھی کہہ چکے ہیں، جس خطے میں ہم تیل فروخت نہیں کر سکیں گے، وہاں کوئی اور بھی تیل فروخت نہیں کر سکے گا۔ اور اگر ہماری سلامتی کو یقینی نہیں بنایا گیا تو کوئی بھی بنیادی ڈھانچہ محفوظ نہیں رہے گا۔"

قالیباف نے آبادان کے محاصرے کے خاتمے کی برسی کا بھی ذکر کیا اور کہا کہ اس واقعے نے اسٹریٹجک منصوبہ بندی اور مزاحمت کی اہمیت کو اجاگر کیا۔

انہوں نے کہا، "ان دنوں آبادان کے محاصرے کے خاتمے کی برسی بھی منائی جا رہی ہے۔ محاصرے کا خاتمہ انقلاب کے عظیم امام کی ہدایت کے مطابق عمل میں لایا گیا جو آپریشن 'ثامن الائمہ' کے دوران کمانڈروں اور مجاہدین کی جدوجہد اور ایثار کا نتیجہ تھا۔ انہوں نے کہا، اس آپریشن کی کامیابی باریک بین منصوبہ بندی اور جرات مندانہ عمل درآمد کا بھی ثمر تھا۔"

محاصرے کے دوران کے حالات کا ذکر کرتے ہوئے قالیباف نے کہا، اس وقت دشمن نے اہواز اور ماہشہر جانے والے راستوں کو منقطع کر کے اور دریائے کارون پر پل تعمیر کر کے آبادان کا گھیراؤ کر لیا تھا۔ آبادان ریفائنری ملک میں توانائی کا مرکز اور مغربی ایشیا کی سب سے بڑی ریفائنری تھی جسے براہ راست گولہ باری سے تباہ کر دیا گیا تھا، تیل کی پائپ لائنیں کاٹ دی گئی تھیں، اور شہر کا پانی اور بجلی کا نظام تقریباً تباہ ہو چکا تھا۔ صدام نے قحط جیسے حالات پیدا کر کے اور ضروری اشیاء کی قلت کا بحران پیدا کر کے آبادان کے عوام کو ہتھیار ڈالنے پر مجبور کرنے کی کوشش کی۔ تاہم، آبادان کے ثابت قدم عوام کے عزم اور اسلام کے مجاہدین کی بہادری نے اس سازش کو ناکام بنا دیا، اور ایک سال طویل محاصرہ محض 48 گھنٹوں میں توڑ دیا گیا۔

موجودہ صورتحال سے موازنہ کرتے ہوئے قالیباف نے کہا، میں ایران کی نوجوان نسل کو یاد دلانا چاہتا ہوں کہ امریکہ آج جو کوششیں کر رہا ہے، یعنی بحری ناکہ بندی، فضائی راستوں کی بندش اور ملک کی تجارتی شہ رگوں پر شدید دباؤ ڈالنا، انہیں بھی انہی معاشی حکمت عملیوں اور فوجی جوابی اقدامات کے ذریعے ناکام بنا دیا جائے گا جو 1980 میں اپنائے گئے تھے۔

قالیباف نے امریکی صدر کے غیر ذمہ دارانہ رویے پر بھی ردعمل ظاہر کیا اور اس بات پر زور دیا کہ ایران دھمکیوں سے مرعوب نہیں ہوگا۔

انہوں نے کہا، اتنی شاندار اور گہری تاریخ رکھنے والا ملک محاصروں اور دھمکیوں سے کبھی خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر امریکہ کا دشمنانہ نظام اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے سے قاصر رہتا ہے، تو وہ ایرانی قوم سے کرارے طمانچے کھانے کے چکر میں پھنسا رہے گا۔ درحقیقت، اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں امریکی صدر کے غیر ذمہ دارانہ رویے اور ایران جیسی عظیم اور تہذیب ساز قوم کے ساتھ بدتمیزی نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ انہوں نے ابھی تک اپنا رویہ تبدیل نہیں کیا ہے اور ایسی بدتمیزی کے جواب میں ہمارا پیغام وہی واضح پیغام ہے: تم پیچھے ہٹو، تاکہ ہم بھی پیچھے ہٹ سکیں!

بحیرۂ عرب میں ایرانی کشتی سے تین ہزار کروڑ روپے کی منشیات ضبط، پانچ پاکستانی شہری گرفتار

احمد آباد، گجرات: بحیرۂ عرب میں ایرانی کشتی سے تین ہزار کروڑ روپے کی منشیات کو ضبط کر لیا گیا ہے، جس میں پانچ پاکستانی شہریوں کو گرفتار کیا گیا ہے۔ حکام نے بدھ کے روز بتایا کہ انڈین کوسٹ گارڈ (Indian Coast Guard) نے گجرات اے ٹی ایس (ATS) کے ساتھ ایک مشترکہ کارروائی کے دوران بحیرۂ عرب میں ایک ایرانی کشتی سے 526 کلوگرام میتھامفیٹامائن (Methamphetamine) اور ہیروئن ضبط کی ہے۔

بتایا گیا ہے کہ جس کی عالمی مارکیٹ میں مالیت 3,000 کروڑ روپے سے زیادہ ہے۔ کوسٹ گارڈ نے اپنے ایک بیان میں کہا کہ 25 ستمبر کو لکش دیپ (Lakshadweep) کے قریب کی جانے والی اس کارروائی میں اس کشتی کو چلانے والے پانچ پاکستانی شہریوں کو بھی حراست میں لے لیا گیا ہے۔

بیان کے مطابق، خفیہ اطلاعات کی بنیاد پر کوسٹ گارڈ کے دستوں نے سمندری اور فضائی نگرانی کی اور مشکوک کشتی (Dhow) کا سراغ لگایا۔ اس کے بعد لکش دیپ کے مغرب میں اس کا پیچھا کر کے اس پر چھاپہ مارا گیا۔ کوسٹ گارڈ نے بتایا کہ ضبط کی گئی ممنوعہ اشیاء میں اعلیٰ معیار کی میتھامفیٹامائن اور ہیروئن شامل ہیں۔

اس کشتی، اس کے عملے اور ضبط شدہ منشیات کو مسلح سکیورٹی کی نگرانی میں مشترکہ پوچھ گچھ اور مزید قانونی کارروائی کے لیے ممبئی لایا گیا ہے۔ یہ آپریشن گجرات اینٹی ٹیررسٹ اسکواڈ (ATS) کے ساتھ قریبی تال میل کے ذریعے انجام دیا گیا۔

Rs 3,000 Crore

Drugs Seized From Iranian Boat In Arabian Sea; 5 Pak Nationals Detained, Urdu News

بحیرۂ عرب میں ایرانی کشتی سے تین ہزار کروڑ روپے کی منشیات ضبط X@IndianCoastGuard))

بین الاقوامی منشیات کی اسمگلنگ روکنے کی کوششیں تیز گجرات ریاستی اے ٹی ایس نے بھی پانچ پاکستانی شہریوں کی گرفتاری کی تصدیق کی ہے۔ اے ٹی ایس اس آپریشن کے حوالے سے آج بعد میں میڈیا کو تفصیلی بریفنگ دینے والی ہے۔ یہ بڑی ضبطی ایسے وقت میں سامنے آئی ہے جب سکیورٹی ایجنسیوں نے سمندری راستے سے بین الاقوامی منشیات کی اسمگلنگ کو روکنے کے لیے اپنی کوششیں تیز کر دی ہیں۔ کوسٹ گارڈ کا کہنا ہے کہ اس آپریشن نے اس کی نگرانی اور سمندری کارروائیوں کی صلاحیتوں اور بھارت

جموں و کشمیر اسمبلی سیشن: حکومت سوشل میڈیا کے ضابطے کے لیے تیار کر رہی نئی میڈیا پالیسی

سرینگر: جموں و کشمیر حکومت نے آج کہا ہے کہ وہ یونین ٹیریٹری (مرکز زیر انتظام علاقے) میں سوشل میڈیا کے استعمال کو منظم کرنے کے لیے ایک میڈیا ریگولیشن پالیسی تیار کر رہی ہے۔ یہ فیصلہ کئی ارکانِ اسمبلی کی جانب سے سوشل میڈیا پر وزراء اور اراکینِ اسمبلی کی تذلیل کرنے اور ان کے خلاف گمراہ کن مہم چلانے کی شکایات کے بعد سامنے آیا ہے۔

اسمبلی میں وقفۂ سوالات کے دوران، متعدد ارکانِ اسمبلی نے سوشل میڈیا کے استعمال کے لیے سخت قوانین اور ضابطے بنانے کا مطالبہ کیا، جو لوگوں کی عزت، وقار اور تشخص کو مجروح کرنے کے لیے اس کا غلط استعمال کرتے ہیں۔

حکمران جماعت نیشنل کانفرنس (NC) کے ارکانِ اسمبلی الطاف احمد وانی، تنویر صادق، نذیر گوریزی، بشیر احمد ویری اور دیگر نے سوشل میڈیا اور میڈیا صارفین کو منظم کرنے کے لیے ایک سخت پالیسی اور اراکینِ اسمبلی و وزراء کے تشخص کو نقصان پہنچانے والوں کے لیے سزا کا مطالبہ کیا۔

اس مطالبے کی حمایت اپوزیشن جماعت بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے رکنِ اسمبلی آر ایس پٹھانیا نے بھی کی۔ انہوں نے ایوان کو یاد دلایا کہ گزشتہ سیشن میں بھی اس مسئلے پر بحث ہوئی تھی اور حکومت نے ایک میڈیا پالیسی لانے کی یقین دہانی کرائی تھی۔ پٹھانیا نے کہا، حکومت کو یہ واضح کرنا چاہیے کہ اس پالیسی کا کیا ہوا۔ اس کے لیے ایک ہاؤس کمیٹی بھی تشکیل دی گئی تھی، اس کی رپورٹ کہاں ہے؟ کانگریس کے رکنِ اسمبلی نظام الدین بھٹ نے بھی اس ریگولیشن (ضابطے) کی حمایت کی لیکن انہوں نے اس اہم مسئلے پر تفصیلی بحث کرانے کا مطالبہ کیا۔ تاہم،

روبیو کا نئی دہلی میں امریکی سفیروں کے اجلاس سے خطاب

واشنگٹن، امریکہ: امریکی وزیرِ خارجہ مارکو روبیو نے نئی دہلی میں منعقدہ جنوبی اور وسطی ایشیا کے امریکی سفیروں کی ایک کانفرنس سے ورچوئل (آن لائن) خطاب کیا۔ سفیروں کی اس علاقائی کانفرنس (Ambassadors Regional Conference) کی میزبانی منگل کے روز نئی دہلی میں بھارت کے لیے متعین امریکی سفیر سرجیو گور نے کی تھی۔

مارکو روبیو نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا، آج صبح، میں نے بھارت میں منعقدہ ہماری ایمبیسڈرز ریجنل کانفرنس میں ورچوئل شرکت کی، جس کی میزبانی سفیر سرجیو گور کر رہے تھے۔ انہوں نے کہا کہ قازقستان، کرغیزستان، تاجکستان، ترکمانستان، ازبکستان، بنگلہ دیش، بھارت، مالدیپ، نیپال، پاکستان اور سری لنکا کے امریکی سفیروں اور چیفس آف مشن (Chiefs of Mission) سے گفتگو کرنا انتہائی بہترین رہا۔

روبیو نے مزید کہا، ہمارے سفیر فخر کے ساتھ امریکہ کو مزید محفوظ، مضبوط اور خوشحال بنا رہے ہیں۔ واضح رہے کہ مارکو روبیو اواسط اکتوبر (Mid-October) میں 100 سے زائد امریکی کمپنیوں کے ایک کاروباری وفد کے ساتھ ازبکستان کا دورہ کرنے والے ہیں، تاکہ امریکہ-وسطی ایشیا تزویراتی (اسٹریٹجک) شراکت داری کو آگے بڑھایا جا سکے اور دوطرفہ سفارتی و تجارتی تعاون کو مضبوط کیا جا سکے۔

یاد رہے کہ امریکہ گزشتہ ایک دہائی سے ازبکستان کے ساتھ اپنے تعلقات کو مسلسل وسعت دے رہا ہے اور یہ سابق سوویت ریاست اس خطے میں ایک اہم اتحادی بن کر سامنے آئی ہے۔ سمرقند کے اپنے دورے کے دوران، روبیو قازقستان، کرغز جمہوریہ،

منگلی واڑون ویلی میں ہولناک آتشزدگی، متعدد رہائشی مکانات خاکستر

کشتواڑ دین عمران: جموں کے ضلع کشتواڑ ضلع کی واڑون ویلی کے منگلی علاقے میں منگل اور بدھ کی درمیانی رات ایک بھیانک آتشزدگی کے واقعے میں کئی رہائشی مکانات جل کر مکمل طور پر خاکستر ہو گئے، جس کے بعد پورے علاقے میں خوف و ہراس کی صورتحال پیدا ہو گئی۔

ذرائع کے مطابق آگ ایک گنجان آبادی والے علاقے میں اچانک بھڑک اٹھی اور دیکھتے ہی دیکھتے اس نے قریبی مکانات کو اپنی لپیٹ میں لینا شروع کر دیا۔ منگلی میں زیادہ تر مکانات لکڑی سے تعمیر ہونے کے باعث آگ نے انتہائی شدت اختیار کی اور متعدد گھروں کو اپنی لپیٹ میں لے لیا۔

ابتدائی اطلاعات کے مطابق کم از کم 12 رہائشی مکانات مکمل طور پر جل کر تباہ ہو گئے ہیں، جبکہ کئی دیگر ڈھانچوں کو بھی نقصان پہنچنے کی اطلاعات ہیں۔ آگ پر قابو پانے کے لیے مقامی لوگوں نے اپنی سطح پر بھرپور کوششیں کیں اور شعلوں کو مزید مکانات تک پھیلنے سے روکنے کی کوشش کی۔ ذرائع کے مطابق واقعے میں ابھی تک کسی جانی نقصان کی اطلاع نہیں ہے، تاہم بڑے پیمانے پر املاک کے نقصان کا خدشہ ظاہر کیا جا رہا ہے۔

واقعے کی اطلاع ملتے ہی پولیس اور فائر سروسز کی ٹیمیں موقع پر پہنچ گئیں، جبکہ آگ پر قابو پانے اور مزید نقصانات کو روکنے کے لیے امدادی کارروائیاں جاری ہیں۔ مقامی انتظامیہ کی جانب سے بھی صورتحال پر نظر رکھی جا رہی ہے۔ واڑون کے اس دورافتادہ علاقے میں ماضی میں بھی آتشزدگی کے متعدد بڑے واقعات پیش آ چکے ہیں، جن کے نتیجے میں لاکھوں روپے مالیت کی املاک کو نقصان پہنچا ہے۔ مقامی آبادی نے ایسے واقعات کی روک تھام اور ہنگامی حالات میں فوری امداد کے لیے فائر سیفٹی کے موثر انتظامات کا مطالبہ کیا ہے۔ فی الحال آگ لگنے کی وجہ معلوم نہیں

انڈیا بلاک کی آج اہم بیٹھک، SIR تنازع اور CEC گیانیش کمار کو ہٹانے کا مطالبہ اہم مدعا

نئی دہلی: قومی دارالحکومت میں آج اپوزیشن اتحاد انڈیا کی ایک انتہائی اہم میٹنگ ہونے جا رہی ہے۔ اس میٹنگ میں اپوزیشن جماعتوں کے رہنماؤں کی طرف سے ایس آئی آر اور چیف الیکشن کمشنر (CEC)) کے خلاف کارروائی کے مطالبے کو لے کر مشترکہ حکمتِ عملی پر تبادلہ خیال کیے جانے کا امکان ہے۔

نئی دہلی کے کانسٹی ٹیوشن کلب (Constitution Club) میں ہونے والی اس انڈیا الائنس کی میٹنگ میں سماجوادی پارٹی (SP) کے سربراہ اکھلیش یادو شرکت نہیں کر رہے ہیں۔ ان کی پارٹی کی جانب سے رکنِ پارلیمنٹ (ایم پی) ہریندر ملک اور مولانا محب اللہ ندوی اس بیٹھک میں شامل ہوں گے۔ یہ میٹنگ انڈیا اتحاد کی تمام جماعتوں کے رہنماؤں کے ساتھ مخصوص اور حساس موضوعات پر غور کرنے کے لیے بلائی گئی ہے۔

اس معاملے پر الیکشن کمیشن کے اندرونی اختلافات کی حالیہ رپورٹوں کو مدنظر رکھتے ہوئے، میٹنگ میں اسپیشل انٹینسو ریویژن (SIR) کے عمل پر تفصیلی بحث متوقع ہے۔ اس سے قبل، کانگریس صدر ملکارجن کھڑگے نے چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کو کڑی تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے انہیں بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کی کٹھ پتلی ✕ قرار دیا تھا۔ آج نئی دہلی میں منعقدہ کانگریس ورکنگ کمیٹی (CWC) کی میٹنگ میں خطاب کرتے ہوئے، کھڑگے نے مودی حکومت پر الزام لگایا کہ اس نے گزشتہ 12 سالوں میں ایک سوچی سمجھی سازش اور منظم طریقے سے جمہوری بنیادوں کو کھوکھلا کیا ہے۔

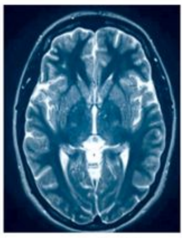
انہوں نے کہا، مودی حکومت نے باقاعدہ اور سازش کے تحت اس مضبوط جمہوری بنیاد کو کمزور کر دیا ہے جسے ہمارے بزرگوں نے اپنی قربانیوں اور محنت سے تیار کیا تھا۔ ایک طے شدہ منصوبے کے تحت ووٹر لسٹوں سے نام ہٹائے جا رہے ہیں، اور چیف الیکشن کمشنر مودی حکومت کی کٹھ پتلی بن چکے ہیں ✕

انہوں نے مزید کہا، یہ بھارتی جمہوریت کے اصولوں اور روح کے بالکل خلاف ہے، جو یہ کہتی ہے کہ ہر اہل شہری کا ووٹ محفوظ ہو اور ہر ووٹ کی بغیر کسی تفریق کے گنتی کی جائے ✕ کھڑگے نے یاد دلایا کہ سال 2027 میں پانچ ریاستوں میں اسمبلی انتخابات ہونے ہیں، اس لیے یہ یقینی بنانا بے حد ضروری ہے کہ کسی بھی ووٹر کے حق رائے دہی کی خلاف ورزی نہ ہو۔ کانگریس صدر نے زور دیا کہ پارٹی کو یہ پکا کرنا ہوگا کہ ہر شخص کا ووٹ محفوظ رہے اور انتخابات مکمل طور پر شفاف اور منصفانہ ہوں، تاکہ بھارت کے انتخابی عمل پر عام لوگوں کا بھروسہ قائم رہے۔

مسلم اور دیگر سماجی تنظیموں کا جنتر منتر پر احتجاج، پولیس نے اجازت منسوخ کر دی،

نئی دہلی: منگل کے روز مانیٹرنگ کمیٹی آف انڈین مسلمز (ایم سی آئی ایم) کے زیر اہتمام قومی دارالحکومت دہلی کے تاریخی احتجاجی مقام جنتر منتر پر ایک احتجاجی مظاہرہ منعقد کیا گیا۔ اس احتجاج کا بنیادی مقصد ملک بھر میں مذہبی مقامات (مساجد، مندروں اور گوردواروں) پر مبینہ حملوں، ایس آئی آر کے عمل، الیکشن کمیشن آف انڈیا کے کام کرنے کے طریقہ کار میں مبینہ بے ضابطگیوں کے الزامات اور پسماندہ ذاتوں اور برادریوں کے خلاف بڑھتے ہوئے تشدد کے خلاف آواز اٹھانا تھا۔ تاہم، صبح گیارہ بجے دہلی پولیس کی جانب سے احتجاج کی اجازت اچانک منسوخ کیے جانے کے بعد صورتحال کشیدہ ہو گئی۔ جب مظاہرین سہ پہر تین بجے جائے وقوعہ پر پہنچے تو پولیس نے انہیں حراست میں لے لیا، بسوں میں سوار کیا اور بعد میں ایک دور دراز مقام پر چھوڑ دیا۔ احتجاجی مقام پر پہنچنے والے مختار خان نے الزام لگایا کہ انتظامیہ اور پولیس حکومت کے اشارے پر کام کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ مکمل تیاری اور سرکاری اجازت کے ساتھ آئے تھے، لیکن انہیں اپنی آئینی آواز اٹھانے سے روکنے کے لیے صبح سویرے ہی اجازت منسوخ کر دی گئی۔ پولیس عوام کے محافظ کے طور پر کام کرنے کے بجائے اقتدار میں موجود لوگوں کے غلاموں کی طرح برتاؤ کر رہی ہے۔ بلڈوزر کارروائیوں۔ اور تجاوزات ہٹانے کی مہمات پر سوال اٹھاتے ہوئے انہوں نے کہا کہ بغیر کسی عدالتی حکم یا قانونی نوٹس کے

انسانی دماغ ایک نہیں دو الگ نظاموں سے تشکیل پاتا ہے: تحقیق



ڈاکٹر سلیم

سائنس دانوں نے انسانی دماغ کی ابتدائی تشکیل سے متعلق ایک اہم انکشاف کیا ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق دماغ کو ایک ہی بنیادی خلیاتی نظام سے بننے والا عضو سمجھنے کے بجائے اس کی ساخت دو الگ خلیاتی نظاموں کے امتزاج کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ اسٹینفورڈ یونیورسٹی کے محققین نے یہ دریافت اس مسئلے کی تحقیقات کے دوران کی کہ دماغ کے پچھلے حصے، خصوصاً برین اسٹیم، کے اسٹیم سیلز کو لیبارٹری میں پروان چڑھانا مشکل کیوں ہوتا ہے جبکہ دماغ کے اگلے حصے کے خلیات نسبتاً آسانی سے نشوونما پاتے ہیں۔ محققین نے جنین کی نشوونما کے ابتدائی مرحلے یعنی گیسٹر یولیشن کا جائزہ لیا تو معلوم ہوا کہ دماغ کے اگلے اور پچھلے حصے مختلف خلیاتی گروہوں سے تشکیل پاتے ہیں۔ اس کے برعکس روایتی تصور یہ تھا کہ پورا دماغ ایک ہی بنیادی 'ماسٹر' خلیاتی ماخذ سے تشکیل پاتا ہے۔ دماغ کا پچھلا حصہ (جس میں برین اسٹیم شامل ہے) دل کی دھڑکن، سانس لینے اور نیند جیسے خودکار اور بنیادی جسمانی افعال کو کنٹرول کرتا ہے جبکہ درمیانی اور اگلے حصے پیچیدہ ذہنی سرگرمیوں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تحقیق کی ایک دلچسپ جہت یہ بھی ہے کہ محققین نے اسی نوعیت کے دو الگ خلیاتی نظام ایکورن وارمز میں بھی دیکھے۔ یہ سمندری جاندار انسانوں کے ساتھ ایک بہت قدیم مشترک ارتقائی تعلق رکھتے ہیں، جس سے محققین کے مطابق دماغ کی دو حصوں پر مبنی اس تنظیم کی ارتقائی تاریخ انتہائی قدیم ہو سکتی ہے۔ یہ نتائج دماغ کی ابتدائی نشوونما اور ارتقا کو سمجھنے کے ساتھ ساتھ مستقبل میں دماغی بیماریوں اور اسٹیم سیل تحقیق کے لیے بھی اہم ثابت ہو سکتے ہیں۔

ماہرینِ غذائیت نے روزانہ انڈا کھانے کے 6 حیران کن طبی فوائد بتادیے

ڈاکٹر مبشر خان

انڈے کو قدرت کا ایک بہترین اور مکمل سپر فوڈ مانا جاتا ہے۔ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ روزانہ انڈا کھانا انسان کو نا صرف توانا رکھتا ہے بلکہ یہ متعدد دائمی بیماریوں سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ انڈے اعلیٰ معیار کے پروٹین کا بہترین ذریعہ ہیں، جو پٹھوں کی ساخت کو درست رکھنے اور جسمانی طاقت میں اضافے میں مدد دیتے ہیں۔ انڈوں میں کولین نامی اہم غذائی جزو پایا جاتا ہے جو دماغ کے خلیات کو فعال رکھتا ہے اور یادداشت کو تیز کرتا ہے۔ انڈے کی زردی میں موجود لوٹین اور زیکسانتھن جیسے اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کو موتیے اور بینائی کی کمزوری سے بچاتے ہیں۔ ناشتے میں انڈا کھانے سے پیٹ دیر تک بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے، جس سے غیر ضروری خوراک کھانے کی خواہش کم ہوتی ہے اور وزن کنٹرول میں رہتا ہے۔ روزانہ انڈا کھانے سے جسم میں فائدہ مند کولیسٹرول کی مقدار بڑھتی ہے، جو دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ہے۔ انڈے میں وٹامن ڈی کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے، جو جسم میں کیلشیم کے جذب ہونے کے عمل کو تیز کر کے ہڈیوں اور دانتوں کو طاقت فراہم کرتی ہے۔

بہت زیادہ کیلے کھانا وزن بڑھنے کا سبب بن سکتا ہے، ماہرین

ڈاکٹر وجیہا بیگ

اکثر یہ سوال کیا جاتا ہے کہ روزانہ کتنے کیلے کھانا محفوظ ہے؟ تو اس سلسلے میں ماہرین غذایت کا کہنا ہے کہ زیادہ تر صحت مند بالغ افراد متوازن غذا کے حصے کے طور پر روزانہ دو سے تین کیلے محفوظ طریقے سے کھا سکتے ہیں۔ تاہم بہت زیادہ کیلے کھانے سے وزن بڑھنے اور غذائی اجزا کی کمی یا عدم توازن کا سبب بن سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کیلے آسانی سے دستیاب، قدرتی طور پر میٹھے اور غذایت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان میں میگنیز، پوٹاشیم، وٹامن سی اور وٹامن بی 6 پائے جاتے ہیں۔ تاہم، روزانہ کئی کیلے کھانا ہر شخص کے لیے مناسب نہیں ہوسکتا، خاص طور پر ان افراد کے لیے جو بعض طبی مسائل کا شکار ہوں۔ ماہرین کے مطابق بہت زیادہ کیلے کھانے کے درج ذیل اثرات ہوسکتے ہیں۔

1۔ پوٹاشیم کی زیادتی:

ایک درمیانے سائز کے کیلے میں تقریباً 400 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔ جن صحت مند افراد کے گردے معمول کے مطابق کام کرتے ہیں، وہ عام طور پر روزانہ دو سے تین کیلے بغیر کسی خاص تشویش کے کھا سکتے ہیں۔ تاہم گردوں کے مسائل میں مبتلا افراد کے جسم کے لیے خون سے اضافی پوٹاشیم خارج کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ہائپرکلیمیا (خون میں پوٹاشیم کی زیادتی) پیدا ہو سکتی ہے، جس سے پٹھوں میں کمزوری، فالج اور دل کی دھڑکن میں بے ترتیبی پیدا ہو سکتی ہے۔

2۔ خون میں شوگر کا اچانک بڑھنا:

ماہرین کے مطابق ذیابیطس کے مریضوں کے لیے خالی کیلے کھانے کے بجائے پروٹین یا صحت مند چکنائی کے ساتھ کھانا زیادہ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ کیونکہ کیلے میں کاربوہائیڈریٹس اور قدرتی شکر موجود ہوتی ہے، اس لیے انہیں خالی کھانے سے خون میں شوگر نسبتاً تیزی سے بڑھ سکتی ہے۔

3۔ ہاضمے کے مسائل:

ماہر غذایت کے مطابق بہت زیادہ کیلے کھانے سے گیس، پیٹ پھولنے یا اسہال جیسے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ کیلے میں فائبر کے ساتھ ایف او ڈی ایم اے پیز بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ کاربوہائیڈریٹس کی ایک ایسی قسم ہے جسے کچھ لوگوں کے لیے ہضم کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اسی وجہ سے آئی بی ایس یعنی آنتوں کی تکلیف کے مرض میں مبتلا افراد یا وہ لوگ جو زیادہ فائبر والی غذاؤں کے لیے حساس ہیں، کیلے کھانے کے بعد ہاضمے سے متعلق علامات زیادہ محسوس کر سکتے ہیں۔

دن کے ابتدائی حصے میں کھانا کھانے سے وزن میں کمی آسکتی ہے، تحقیق

ڈاکٹر مریم

صحت مند اور متوازن جسم برقرار رکھنے کے لیے صرف یہی کافی نہیں کہ آپ کیا کھاتے ہیں، بلکہ سائنس دان اس بات پر بھی بہت زیادہ توجہ دے رہے ہیں کہ آپ کب کھاتے ہیں۔ تحقیق کے بڑھتے ہوئے شواہد سے پتہ چلتا ہے دن کے آغاز میں زیادہ تر کیلوریز استعمال کرنا وزن کم کرنے کے عمل کو تیز اور بلڈ پریشر کم کرسکتا ہے، آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھرا ہوا محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ گزشتہ سال سلووینیا کے سائنس دانوں نے پتہ لگایا کہ صبح 8 سے شام 4 بجے تک کھانے کے اوقات محدود کرنے سے تین ماہ کے دوران تقریباً 10 پاؤنڈ وزن کم ہوا۔ ساتھ ہی جسم میں چربی کم اور خون میں شوگر کی سطح زیادہ مستحکم رہی۔ تاہم ناقدین کا کہنا ہے کہ اس کا اثر محض اسلیے ہے کہ کم وقت میں کھانے کی وجہ سے لوگ مجموعی طور پر کم کیلوریز استعمال کرتے ہیں۔ لیکن کیا واقعی فائدہ صرف اتنا ہی ہے؟ برطانیہ کی معروف ماہر غذائیات صوفی میڈلن کے مطابق کھانے کے اوقات پر غور کرنے کی ایک معقول وجہ موجود ہے اور یہ صرف ان لوگوں کے لیے اہم نہیں جو وزن کم کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے مطابق جسم کی خوراک کو استعمال کرنے کی صلاحیت ہماری روزمرہ کی روٹین کے ساتھ تعامل پر منحصر ہوتی ہے، یعنی ہم کس وقت جاگتے، کس وقت سوتے اور کب ورزش کرتے ہیں؟ انھوں نے ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے لیے بہترین اوقات کے بارے میں کہا اگر آپ اضافی وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو اسنیکس کھانے کے لیے کون سا وقت سب سے نامناسب ہو سکتا ہے۔ صوفی میڈلن کے مطابق اس تحقیق سے معلوم ہوا کہ دن کے ابتدائی حصے میں اپنی کیلوریز کا زیادہ حصہ استعمال کرنے سے وزن اور دل کی صحت کے حوالے سے کچھ فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ شاید اس موضوع پر سب سے جامع تحقیق 2024 کی ایک میٹا اینالیسس ہے، جس میں یہ بات سامنے آئی کہ دن کے پہلے حصے میں زیادہ کیلوریز استعمال کرنے اور مخصوص اوقات تک محدود ہو کر کھانے سے وزن میں کمی واقع ہو سکتی ہے، اگرچہ یہ کمی نسبتاً معمولی تھی۔ صوفی میڈلن کے مطابق ہمارا جسم تقریباً 24 گھنٹے کے سرکاڈین ردعمل کے مطابق کام کرتا ہے۔ یہ ردعمل اس بات پر اثر انداز ہوتے ہیں کہ ہمارا جسم خون میں موجود شوگر کو توانائی میں تبدیل کرنے اور خوراک ہضم کرنے میں کتنا مؤثر ہے، نیز یہ ہماری بھوک سے متعلق ہارمونز کی سطح کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ عام طور پر جسم دن کے اس حصے میں، جب ہم سب سے زیادہ متحرک ہوتے ہیں، خوراک میں موجود شکر کو توانائی میں تبدیل کرنے میں زیادہ مؤثر ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں زیادہ کیلوریز جل سکتی ہیں۔ اسلیے جلدی کھانے سے جسمانی سرگرمی اور حرکت کے ذریعے توانائی کو استعمال کرنے کے زیادہ مواقع ملتے ہیں۔ 2022 میں ہارورڈ کی ایک تحقیق میں 16 ایسے بالغ افراد کو شامل کیا گیا جن کا وزن زیادہ یا وہ موٹاپے کا شکار تھے۔

انار: یادداشت اور دماغی افعال کی حفاظت میں معاون

ڈاکٹر شمس الحق

انار میں وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے، جو جسم کے دفاعی نظام کو مضبوط بناتی ہے۔ یہ خون کی نالیوں کو صحتمند رکھنے، کولیسٹرول کو متوازن کرنے اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ہوسکتا ہے۔ انار کا باقاعدہ استعمال بعض افراد میں بلند فشارِ خون کو قابو میں رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ انار خون کی صحت بہتر بنانے میں مددگار غذا ہے اور متوازن خوراک کے ساتھ خون کی کمی کے شکار افراد کیلئے مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ اس میں موجود فائبر قبض سے بچانے اور نظام ہاضم کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ انار کے اینٹی آکسیڈنٹس جلد کو فری ریڈیکلز کے نقصان سے بچاتے ہیں جس سے جلد تر وتازہ اور شاداب نظر آتی ہے۔ اس میں موجود قدرتی مرکبات خلیات کو نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

اترریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

آخری تاریخ/وقت:15:00 21.10.2026

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے سینئر ڈی ایس ٹی ای/ جے اے ٹی ،ٹینڈر نوٹس نمبر_433_TELE JAT_10_26_27 آخری تاریخ /وقت: 21.10.2026 کو 15:00 بجے کے خلاف https://www.ireps.gov.in پر ای۔ٹینڈرس طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندہ اپنی اصل/ترمیم شدہ بولیاں صرف آخری تاریخ اور وقت تک ہی پیش کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کیلئے مینوئل تجویز کو نظر انداز کردی جائیں گی اور حاصل ہونے والے ایسے کسی بھی مینوئل تجویز کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کے تحت ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف IREPS پورٹل پر دستیاب آن لائن ادائیگی سرگرمیاں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے کرنے کی اجازت ہے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، FDR وغیرہ کے ذریعہ سے مینوئل ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

معاہدہ کی قسم	کام		
کام کا نام	BAHL-BRML سیکشن کے 11 اسٹیشنوں پر موجودہ پلیٹ فارم کو اونچا کرنے اور بڑھانے کے کام کے ساتھ ٹیلی کام سہولیات، تاکہ 16 کوچ (09 اسٹیشن) / 22 کوچ (02 اسٹیشن) والی ٹرینیں وہاں آسکیں۔		
ٹینڈر تکمیل کی تاریخ	21/10/2026 15:00	ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	22/092026 11:19
اشتہار کی قیمت (روپئے)	24952212.33	آئی آر ای پی ایس کے مطابق بولی شروعات کی تاریخ	07/10/2026
بیعانہ کی رقم (روپئے)	499100.00	پورا ہونے کی مدت	04 مہینے

ٹینڈر نوٹس نمبر: 433_TELE_ JAT_10_26_27 تاریخ: 29.09.2026 3390/26

گراهکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

Read and Recommend

The daily Surathal Srinagar

صورت حال

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

اترریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر۔ (No.770-W/01/WA/JAT/2025- 59-2026-27-PTK-DRM-JAT (to be opened on 22-10-2026 بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دیئے گئے عنوان والی ٹینڈروں کے خلاف کھلی ای۔ ٹینڈرز طلب کرتی ہیں اور یہ دستیاب ہیں جن کی آخری تاریخ 22-10-2026 کو 15.00 بجے تک ہے۔ بولی دھندگان اپنی دستخط شدہ بولیاں صرف اختتام کی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ ان ٹینڈروں کے خلاف مینویل آفرز کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والے ایسے کسی بھی مینویل آفرز کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کے خلاف ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف آئی آر ای پی ایس (IREPS) پورٹل پر دستیاب بھگتان طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے کرنے کی اجازت ہے۔

ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات	مشتہر قیمت (روپے)	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
59-2026-27 PTK-DRM-JAT	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر پٹھانکوٹ کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت PTK . PTKC, BHRL , SJNP, MDPB, KNDI, MRTL, SRM & JK سٹیشن یارڈوں کے سدھار کے سلسلے میں بیلا سٹ ورکس۔	4,54,75,193.45	60 دن	12 ماہ

نوٹ: 1 ٹھیکیداروں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ بولی پیش کرنے سے پہلے اس ٹینڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ (Corrigendum) کیلئے آئی آر ای پی ایس (IREPS) ویب سائٹ ضرور دیکھیں۔ 2۔ اگر ہندی اشتہار میں کوئی خامی پائی جاتی ہے تو انگریزی اشتہار جائز ہوگا۔

3398/2026

گراهکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

سیب کے سرکے کے وزن میں کمی اور شوگر لیول کیلئے ممکنہ فوائد

ڈاکٹر مسرور وانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

سیب کا سرکہ جسے عام طور پر اے سی وی بھی کہا جاتا ہے، خمیر کے عمل سے تیار ہوتا ہے اور اس میں موجود ایسیٹک ایسڈ اس کے ممکنہ صحت بخش اثرات کا اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق کھانے کے ساتھ یا کھانے سے کچھ دیر پہلے سرکہ استعمال کرنے سے کھانے کے بعد خون میں شوگر اور انسولین کے اضافے کو معمولی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ ایک تحقیق میں سرکے میں موجود ایسیٹک ایسڈ کے اثر کو اس وقت زیادہ نمایاں دیکھا گیا جب سرکہ غذاء کے ساتھ استعمال کیا گیا جبکہ ایک جائزے میں کھانے کے بعد خون میں شوگر اور انسولین کے ردِعمل میں کمی دیکھی گئی۔

وزن کم کرنے میں کتنا مؤثر؟

تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ سرکہ وزن کم کرنے میں معمولی مدد دے سکتا ہے۔ 2009ء میں 175 افراد پر ہونے والی 12 ہفتوں پر مشتمل تحقیق میں روزانہ سرکہ استعمال کرنے والے افراد کے وزن، جسمانی وزن کے اشاریے اور جسم میں چربی میں معمولی کمی دیکھی گئی تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ سیب کا سرکہ چربی پگھلانے یا پیٹ کی چربی ختم کرنے کا کوئی فوری حل نہیں، اس کا ممکنہ فائدہ متوازن غذا اور صحت مند طرزِ زندگی کے ساتھ ہی دیکھا جاسکتا ہے۔

سیب کا سرکہ اور آنتوں کی صحت

سیب کے سرکے کے آنتوں اور نظامِ ہاضمہ پر اثرات کے بارے میں ابتدائی تحقیق موجود ہے تاہم زیادہ تر شواہد جانوروں پر ہونے والی تحقیقات سے حاصل ہوئے ہیں۔ انسانوں میں تحقیق ابھی محدود ہے، اس لیے یہ کہنا قبل از وقت ہوگا کہ سیب کا سرکہ آنتوں کو ٹھیک یا جرثومی نظام کو بحال کرتا ہے۔

سیب کے سرکے کے استعمال کا بہترین وقت

غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر مقصد کھانے کے بعد خون میں شوگر کے اضافے کو کم کرنا ہو تو تحقیق کے مطابق سرکہ کھانے کے ساتھ یا کھانے سے کچھ دیر قبل، خصوصاً کاربوہائیڈریٹ والی غذا کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مناسب ہوسکتا ہے تاہم عام غذائی استعمال کے لیے سیب کے سرکے کا کوئی مخصوص بہترین وقت ثابت نہیں ہوا۔

کتنی مقدار استعمال کریں؟

ابتداء کے لیے 1 چائے کا چمچ سیب کا سرکہ ایک بڑے گلاس پانی میں اچھی طرح ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے، بعض تحقیقات میں اس سے زیادہ مقدار بھی استعمال ہوئی ہے لیکن زیادہ سرکہ استعمال کرنے سے زیادہ فائدہ حاصل ہونا ثابت نہیں۔

احتیاط: سرکہ کبھی بھی براہِ راست نہ پیئیں

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سیب کا سرکہ تیزابی ہوتا ہے، اسے بغیر پانی ملائے پینے سے گلے میں جلن ہوسکتی ہے اور مسلسل استعمال دانتوں کی بیرونی حفاظتی تہہ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ تیزابی مشروب کو دانتوں کے زیادہ دیر تک رابطے میں رکھنے، منہ میں گھمانے یا کلی کرنے سے گریز کیا جائے اور استعمال کے بعد پانی سے منہ دھو لیا جائے، سیب کا سرکہ پینے کے لیے اسٹرا کا استعمال ضروری ہے۔ سیب کے سرکے کو پانی میں ملا کر پینا زیادہ محفوظ طریقہ ہے جبکہ اسے سلاد کی چٹنی، کھانے یا گوشت کے مصالحے میں شامل کرنا بھی بہتر متبادل ہوسکتا ہے۔

وزن میں زیادہ کمی فائدے کے برعکس بھی ہوسکتی ہے، ماہرین نے خبردار کردیا

ڈاکٹر وجیہا بیگ

وزن میں نمایاں کمی کو اکثر صحت کے لیے فائدہ مند تبدیلی سمجھا جاتا ہے، لیکن محققین نے خبردار کیا ہے کہ بعض صورتوں میں اس کے برعکس بھی ہو سکتا ہے۔ جرمنی میں ہونے والی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق جو افراد اپنے جسمانی وزن کا 10 فیصد سے زیادہ وزن کم کر لیتے ہیں، ان میں آنتوں کے کینسر سے موت کا خطرہ دوسرے افراد کے مقابلے میں 50 فیصد زیادہ پایا گیا۔ اس بیماری میں مبتلا ایسے مریض جو وزن کم کرتے ہیں، ان میں کینسر کے دوبارہ ہونے کا امکان بھی 33 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ تاہم، جرمن کینسر ریسرچ سینٹر کے سائنس دانوں نے واضح کیا کہ ان نتائج کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وزن بڑھانا آنتوں کے کینسر سے بچاؤ کا ذریعہ ہے۔ بلکہ ان کے مطابق، کینسر کی تشخیص سے پہلے کے مہینوں یا برسوں میں نمایاں وزن کم ہونا اس بات کی ایک کم معروف علامت ہو سکتی ہے کہ بیماری جسم کو متاثر کر رہی ہے اور اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ آنتوں کا کینسر دنیا میں تیسرا سب سے عام کینسر ہے۔ توقع ہے کہ 2040 تک اس کے نئے کیسز کی تعداد 32 لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ صرف برطانیہ میں یہ بیماری ہر سال تقریباً 17,700 افراد کی جان لے لیتی ہے۔ ایسی وجوہات جو ابھی تک پوری طرح واضح نہیں ہیں کی بنا پر نوجوان افراد میں آنتوں کے کینسر کے کیسز میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ آدھے سے زیادہ کیسز خوراک اور طرزِ زندگی میں تبدیلیوں کے ذریعے روکے جا سکتے ہیں۔ یہ بات پہلے ہی معلوم ہے کہ موٹاپا کم از کم 13 اقسام کے کینسر کے خطرے میں اضافہ کرتا ہے، جن میں آنتوں کا کینسر بھی شامل ہے۔ تاہم، گزشتہ کافی تحقیق میں ایک رجحان کی نشاندہی کی گئی ہے جسے موٹاپے کا تضاد کہا جاتا ہے۔ اس سے مراد یہ مشاہدہ ہے کہ بعض اوقات آنتوں کے کینسر میں مبتلا موٹے یا زیادہ وزن والے مریض، صحت مند وزن رکھنے والے مریضوں کے مقابلے میں زیادہ عرصے تک زندہ رہتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اس کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ زیادہ وزن رکھنے والے افراد کینسر اور اس کے سخت علاج کے جسمانی اثرات کو بہتر طور پر برداشت کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ موٹاپے کے شکار افراد کا اپنے جنرل پریکٹیشنر سے بھی زیادہ رابطہ رہتا ہے، کیونکہ انھیں مختلف بیماریوں کا سامنا ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ممکنہ طور پر کینسر کی تشخیص پہلے ہی ہو جاتی ہے۔ تاہم ماہرین کا طویل عرصے سے یہ مؤقف ہے کہ جسے موٹاپے کا تضاد کہا جاتا ہے، وہ غلط تاثر بھی ہو سکتا ہے۔ صحت مند وزن والے افراد کے گروپ میں ایسے لوگوں کی تعداد غیر معمولی طور پر زیادہ ہو جاتی ہے جنھوں نے کینسر کی وجہ سے پہلے ہی خاصا وزن کم کر لیا ہوتا ہے اور جن کا علاج یا بیماری کا نتیجہ نسبتاً خراب ہوتا ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اس صورتحال کی وجہ سے زیادہ وزن والے مریض نسبتاً زیادہ صحت مند نظر آ سکتے ہیں، حالانکہ حقیقت اس کے برعکس بھی ہو سکتی ہے۔

لہر اور انڈر کرنٹ کے درمیان پھنسا صحافی ابھی یوپی سے لوٹا ہے جناب

رویش کمار

صحافی تناؤ میں ہے۔ لہر کھوجنے آیا تھا۔ انڈر کرنٹ مل رہا ہے۔ تبھی مودی-مودی کرتی ہوئی ایک جیپ گزرتی ہے۔ آج شام امت شاہ کی ریلی ہونے والی ہے۔ دہلی سے یوپی آیا صحافی ٹوئٹ کرتا ہے کہ راہل گاندھی سو رہے ہیں۔ اکھلیش یادو کھو گئے ہیں۔ مایاوتی مل نہیں رہی ہیں۔ انتخاب صرف مودی لڑ رہے ہیں۔ صحافی انتظار نہیں کر سکتا ہے۔ وہ یوپی آیا ہے دہلی جاکے ٹوئٹ کرنے کے لئے۔

اتر پردیش والے پریشان ہیں۔ جدھر دیکھتے ہیں ادھر دہلی سے آئے صحافی مل جاتے ہیں۔ لوگ اپنا کام نہیں کر پا رہے ہیں۔ لوگوں کو لگتا ہے کہ صحافی خبر کھوج رہے ہیں۔ پتہ چلتا ہے کہ دہلی سے آکر لہر کھوج رہے ہیں۔ لہر کھوج کر دہلی چلے جائیں گے۔ وہاں جاکر ٹوئٹ کریں گے۔ گاؤں کے لوگ ایک طرف سے صحافیوں کو نمٹاتے ہیں تو دوسری طرف سے ریسرچر آجاتے ہیں۔ گاؤں کے کچھ لوگ اچانک دہلی اور نیویارک سے کنیکٹ ہو گئے ہیں۔ ان کو لگتا ہے کہ ہندوستانی جمہوریت کا سورس اگر کہیں چھپا پڑا ہے تو گاؤں میں ہے۔ چائے کی دکان پر سارے سورس بیٹھ گئے ہیں۔ بیچ میں بیٹھے صحافی کی فوٹو لی جا رہی ہے۔ دہلی ٹوئٹ ہو رہا ہے۔ کنفرم ہو گیا ہے کہ یہ ووٹر ہیں۔ لیکن سیمپل ٹیسٹ باقی ہے۔ نام سے شروع ہو کر بات ٹائٹل پر ختم ہوتی ہے۔ یادو کو گٹھ بندھن کا سمجھا تھا مگر بی جے پی کا نکل گیا ہے۔

مشرا جی سماجوادی ہو گئے ہیں۔ صحافی کو لگا تھا کہ راشٹروادی ہوں گے۔ موریہ اور کشواہا کا پتہ کرنے کا نیا چلن ہے۔ ان کا دیکھو کدھر ووٹ کریں گے۔ کیا سوچ رہے ہیں۔ کیا بالمیک جاٹو کے ساتھ جائیں گے، کیا کشواہا کرمی کے ساتھ جائیں گے۔ کوئی کہیں نہیں جا رہا ہے۔ سب وہیں چائے کی دکان پر بیٹھے ہیں۔ تناؤ میں ہیں کہ بل کون بھرے گا۔ چرچہ کا اسکرین شاٹ لیا جا چکا ہے۔ اب تو بچنے کا بھی اسکوپ نہیں کہ ہم ٹھیکے پر نہیں تھے۔ چائے والا تنگ آ چکا ہے۔ دہلی سے بنی آئی ہیں۔ گرمی میں آنچل سر پر ہے۔ بابو کی آنکھوں میں چشمہ فلیش کر رہا ہے۔ اچانک سے اس کی دکان پر گوگا جاسوس کی ٹیم کے دو کارکن نظر آنے لگے ہیں۔ کرے تو کیا کریں۔ اتر پردیش پریشان ہے۔ صحافی پریشان ریاست کو لے کر پریشان ہیں۔ پریشان پریشان کو لے کر پریشان ہے۔ تبھی جی ایس ٹی سے برباد ایک کاروباری بھارت ماتا کی جے چلاتا ہے۔ جی ایس ٹی کے بعد کالا دھن ختم ہو گیا ہے۔ جی، آپ کا کتنا ختم ہوا۔

کاروباری کہتا ہے کہ ہمیں بدنام کر دیا گیا۔ ہم تو ایمانداری کی کمائی کھاتے تھے۔ جی ایس ٹی نے ہمیں چور بنا دیا۔ صحافی پرجوش ہوتا ہے۔ یہ اوپر سے پرو-مودی ہے مگر اندر سے اینٹی-مودی ہو گیا ہے۔ کاروباری سمجھنے میں لگا ہے کہ صحافی پرو-مودی ہے یا اینٹی-مودی ہے۔ وہ دونوں باتیں بول کر چلا جاتا ہے۔ صحافی کا نوٹس گج بج ہو جاتا ہے۔ لو چل رہی ہے۔ صحافی گاؤں میں جاتا ہے۔ تالاب کے کنارے۔ جہاں سارے پاٹیدھن کے پیکیٹ ایک ساتھ رہتے ہیں۔ بڑے پیکٹوں کے درمیان گٹکھا کا پاؤچ بھی سیف فیل کر رہا ہے۔ چار لوگ بیٹھے صفائی کی باتیں کر رہے ہیں۔ کم سے کم چرچہ تو کی۔ بیت الخلا تو بنایا۔ بھلے چل نہیں رہا مگر بیت الخلا کھڑا تو ہے۔ مکھیا جی لے لئے کچھ پیسے۔ لیکن باقی تو دے۔

صحافی سمجھ نہیں پا رہا ہے۔ مودی کی تعریف کر رہا ہے یا کھنچائی۔ اس کو صرف ایک ہی بات جاننی ہے۔ مودی یا گٹھ بندھن۔ گاؤں کے لوگ کئی باتیں بتانا چاہتے ہیں۔ صحافی دو میں سے ایک ہی سننا چاہتا ہے۔ اس کو دہلی میں سب سے پہلے ٹوئٹ کرنا ہے۔ ووٹر کے پاس اپنا ایکسرے مشین ہے۔ صحافی کے پاس ایم آر آئی مشین ہے۔ دونوں ایک دوسرے کا ٹیسٹ کر رہے ہیں۔ چینل کا نام سن کر لوگوں نے گلا کھنکھار لیا ہے۔ اپنا پینترا بدل لیا ہے۔ ووٹر کوئی سگنل ہی نہیں دیتا ہے۔ ووٹر ڈرا ہوا ہے۔ صحافی سہما ہوا ہے۔ بات چیت شروع ہوتی ہے۔ ووٹر ڈرا ہوا ہے۔ صحافی سہما ہوا ہے۔ پتہ نہیں کون کیا نکل جائے گا۔ ووٹر تناؤ میں ہے کہ صحافی مودی بھکت ہے یا گٹھ بندھن کا۔ صحافی تناؤ میں ہے کہ ووٹر مودی بھکت ہے یا گٹھ بندھن کا۔ دونوں ایک دوسرے کا جائزہ لیتے ہیں۔ باہر سے اندرونی امتحان چالو ہے۔

لگتا ہے یہ مودی بھکت ہے۔ چلو اتنا تو کنفرم ہو گیا ہے مگر بول کیوں نہیں رہا ہے۔ بولنے کے لئے ہی تو مودی بھکت بنا تھا۔ دوسرے کی بولتی بند کرنے کے لئے مودی بھکت بنا تھا۔ اب کیوں نہیں بول رہا ہے۔ 2014 میں تو خوب بول رہا تھا۔ 2019 میں کیا ہو گیا ہے۔ صحافی سوچنے لگتا ہے۔ یار، یہ لگ تو رہا ہے کہ مودی بھکت ہے۔ کہیں ہم اس کو اینٹی-مودی تو نہیں لگ رہے ہیں۔ کیا پتہ اسی سے خاموش ہو۔ کچھ نیوٹرل پوچھتے ہیں۔ قومی سلامتی کا سیمپل نکالتا ہے۔ اب تو بولے گا ہی۔ کیا آپ پلوامہ اٹیک کے بعد ہندوستان کے اٹیک سے خوش ہیں۔ سوال پھینک کر صحافی ووٹر کے پھٹنے کا انتظار کرتا ہے۔ ہاں، بولے گا تو بھکت اور نا، بولا تو گٹھ بندھن۔ ووٹر پھٹتا ہی نہیں۔ بولتا ہے کہ بابو ہم پلوامہ پر مودی کے ساتھ ہیں مگر یوپی میں مایاوتی کے ساتھ ہیں۔ واہ! آپ پلوامہ پر مودی کے ساتھ ہیں مگر یوپی میں مایاوتی کے ساتھ۔ کیا مطلب ہوا اس کا۔

انڈر کرنٹ بولتے ہیں اس کو دہلی سے آئے بابو جی۔ آپ لہر کھوجنے آئے تھے۔ ہم آپ کو انڈر کرنٹ بتا رہے ہیں۔ صحافی تناؤ میں ہے۔ لہر کھوجنے آیا تھا۔ انڈر کرنٹ مل رہا ہے۔ تبھی مودی-مودی کرتی ہوئی ایک جیپ گزرتی ہے۔ آج شام امت شاہ کی ریلی ہونے والی ہے۔ دہلی سے آیا صحافی ٹوئٹ کرتا ہے کہ راہل گاندھی سو رہے ہیں۔ اکھلیش یادو کھو گئے ہیں۔ مایاوتی مل نہیں رہی ہیں۔ انتخاب صرف مودی لڑ رہے ہیں۔ صحافی انتظار نہیں کر سکتا ہے۔ وہ یوپی آیا ہے دہلی جاکر ٹوئٹ کرنے کے لئے۔ لکھنؤ ایئرپورٹ۔ صحافی ٹوئٹ کرتا ہے۔ یوپی میں گٹھ بندھن کی چرچہ تو ہے مگر زمین پر بی جے پی ہے۔ ٹوئٹ کرنے کے بعد صحافی کی دوسری پریشانی شروع ہو جاتی ہے۔ لائکس اور ری-ٹوئٹ گننے لگتا ہے۔ کم آیا ہے۔ لگتا ہے کہ سوشل میڈیا سے مودی لہر مٹ گئی ہے۔

پھر وہ نمبر ٹوئٹ کرتا ہے۔ گٹھ بندھن - 40، بی جے پی 35، کانگریس-5۔ بس اس کا سارا ٹینشن نکل گیا ہے۔ اب اس کو ہوائی جہاز کی سیٹ کے بغل میں ایک خاتون ملتی ہے۔ کہتی ہے کہ وہ تو پرینکا کو ووٹ دے گی۔ پھر وہ ٹوئٹ کرتا ہے کہ پرینکا کو کوئی کم نہ آنکے۔ لیکن ایئرپورٹ سے باہر آتے ہی اولا والا بولتا ہے کہ ہم جون پور سے ہیں۔ مودی جی آ رہے ہیں۔ صحافی پھر ٹوئٹ کرتا ہے کہ مودی ہی آ رہے ہیں۔ دہلی سے جانے والے صحافیوں پر اسٹوری کا دباؤ نہیں ہوتا ہے۔ نمبر اور لہر بتانے کا دباؤ ہوتا ہے۔ نہیں بولو تو لوگ کونے میں کھینچ کر لے جاتے ہیں۔ مجھے صرف بتا دو۔ لیکن بتانے سے پہلے اپنا بتا دیتے ہیں۔ انہوں نے دہلی سے ہی یوپی کا نمبر بتا دیا ہے۔ اب دوسرا تناؤ۔ اس سے میچ کرتا ہوا کچھ بول دیں یا اپنا والا بولنے کا رسک لیں۔ صحافی بہت پریشان ہے۔ اس کو بامعنی ہونا ہے۔ بامعنی ہونے کے لئے لہر بتانا ہے۔ صحیح صحیح نمبر بتانا ہے۔

(یہ مضمون رویش کمار کے فیس بک پیج پر شائع ہوا ہے۔)

وزیر اعظم مودی کے سیاست کو جرم سے آزاد کرنے کے وعدے کا کیا ہوا؟

گزشتہ سے پیوستہ

وشال جیسوال

حالانکہ اس پر ناراضگی ظاہر کرتے ہوئے تب سپریم کورٹ نے کہا تھا کہ صرف رکن پارلیامان سے جڑے معاملوں کا فاسٹ ٹریک سماعت نہیں کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ایسا کرانا چاہتے ہیں تو پورے نظام کو درست کیجئے۔ کورٹ نے کہا تھا کہ حکومت بتائے کہ وہ فیصلوں کے تیزی سے حل کیے جانے کے لئے کیا کرے گی تاکہ سبھی کو انصاف ملنے کا آئینی عزم پورا ہو سکے۔

اس کے بعد 1 نومبر 2017 کو وکیل اور بی جے پی رہنما اشونی اپادھیائے کی پی آئی ایل پر سپریم کورٹ نے فاسٹ ٹریک کورٹ کی تشکیل کی ہدایت دے دی اور مرکزی حکومت سے 6 ہفتے میں کورٹ میں فاسٹ ٹریک کورٹ کے لئے منصوبہ بنانے اور اس کے لئے فنڈ اور وسائل جمع کرنے کے تعلق سے جانکاری مانگی۔ حالانکہ اس دوران سپریم کورٹ نے مرکزی حکومت کے رویے پر ناراضگی ظاہر کرتے ہوئے اس کو جم کر پھٹکار لگائی۔ اس نے کہا کہ ایک طرف آپ اسپیشل کورٹ پر اتفاق کرتے ہیں تو دوسری طرف آپ یہ کہہ کر ہاتھ دھوتے ہیں کہ یہ ریاستوں کا معاملہ ہے جبکہ کورٹ ایسا نہیں ہونے دے گا۔ مرکز نے پہلے بھی خاص اسکیم کے تحت اسپیشل کورٹ بنائے ہیں۔

14 دسمبر 2017 کو مرکزی حکومت نے سپریم کورٹ میں حلف نامہ دائر کر کے بتایا تھا کہ اس وقت 1581 رکن پارلیامان اور ایم ایل اے پر تقریباً 13500 مجرمانہ معاملے زیر التوا ہیں اور ان معاملوں کے حل کے لئے ایک سال کے لئے 12 خصوصی عدالتوں کی تشکیل ہوگی۔ اس کے لئے 7.80 کروڑ روپے کا خرچ آئے گا۔ سپریم کورٹ نے مرکز کی 12 خصوصی عدالتوں کی تشکیل کو منظوری دیتے ہوئے مرکز کو 7.80 کروڑ کے فنڈ کو فوراً ریاستی حکومتوں کو ریلیز کرنے کو کہا۔ مارچ 2018 میں فاسٹ ٹریک کورٹ کے لیے کارروائی شروع ہو گئی۔

اس کے بعد 12 مارچ 2018 کو مرکزی حکومت نے 5 مارچ تک کے اعداد و شمار سپریم کورٹ کو دستیاب کرائے اور بتایا کہ ملک کے 1765 رکن پارلیامان اور ایم ایل اے کے خلاف کل 3816 مجرمانہ معاملے درج ہیں۔ ان میں سے صرف 125 معاملوں کا حل ایک سال کے اندر کیا گیا جبکہ 3816 عوامی نمائندوں کے خلاف معاملے زیر التوا تھے۔ 30 اگست 2018 کو مرکزی حکومت نے حلف نامہ داخل کر کے سپریم کورٹ کو بتایا کہ 11 ریاستوں میں 12 اسپیشل فاسٹ ٹریک کورٹ بنانے کا نوٹیفکیشن جاری ہو چکا ہے۔ ان میں سے دو دہلی میں ہیں۔ اس کے لئے مختص 7.80 کروڑ روپے ریاستوں کو دیے جا رہے ہیں۔

12 ستمبر 2018 کو حلف نامہ کے ذریعے مرکز نے کورٹ کو بتایا کہ ابھی تک دہلی سمیت 11 ریاستوں نے ہی تشکیل کے مطابق فی الحال رکن پارلیامان/ایم ایل اے کے خلاف 1233 مقدمات 12 اسپیشل فاسٹ ٹریک میں ٹرانسفر کیے گئے ہیں جبکہ 136 مقدموں کا حل کیا گیا ہے اور فی الحال 1097 معاملے زیر التوا ہیں۔ 10 اکتوبر 2018 کو عوامی نمائندوں کے مجرمانہ معاملوں کے لئے اسپیشل فاسٹ ٹریک کورٹ کے معاملے میں سپریم کورٹ نے مرکزی حکومت سے کہا کہ 11 اسپیشل فاسٹ ٹریک کورٹ کافی نہیں ہیں۔ کورٹ نے مرکز کو کہا کہ وہ تمام ریاستی حکومتوں کو اور فنڈ مہیا کرائے تاکہ دیگر ریاستوں میں بھی فاسٹ ٹریک کورٹ کی تعداد اور بڑھائی جا سکے۔

26 اکتوبر 2018 کو سپریم کورٹ کی طرف اس معاملے میں مقرر امکس کیوری وجے ہنسریا نے 12 خصوصی عدالتوں کی تشکیل کو یکساں پیٹرن پر نہیں ہونے کی بات رکھتے ہوئے صلاح دی کہ سیشن کورٹ کی سطح پر تعداد بڑھا کر 19 کرنے اور مجسٹریٹ سطح پر سماعت کے لئے 51 اور عدالتوں کی تشکیل کی ضرورت ہے۔ 4 دسمبر 2018 کو امکس کیوری نے سپریم کورٹ کو بتایا کہ ملک میں کل 724 ضلعوں میں سے 440 ضلعوں میں موجودہ اور سابق رکن پارلیامان/ایم ایل اے کے خلاف 4122 مجرمانہ مقدمے زیر التوا ہیں۔ 4122 معاملوں میں سے 2324 تو موجودہ رکن پارلیامان اور ایم ایل اے کے خلاف ہیں جبکہ 1675 مقدمے سابق رکن پارلیامان اور ایم ایل اے سے متعلق ہیں۔ 4122 مقدموں میں سے 1991 معاملوں میں الزام طے نہیں کیے گئے اور اعلیٰ عدالتوں کی روک کے سبب سے 264 معاملے زیر التوا ہیں۔

505 معاملے سیشن عدالتوں میں اور 1928 معاملے مجسٹریٹ عدالتوں میں جبکہ 33 خصوصی عدالتوں میں زیر التوا ہے۔ 1650 مقدمے موجودہ معاملے میں اس عدالت کی ہدایتوں کے تحت رکن پارلیامان/ایم ایل اے کے لئے تشکیل شدہ خصوصی عدالتوں میں منتقل کیے گئے۔ فاسٹ ٹریک کورٹ کی تشکیل ہوئے ایک سال بیت چکے ہیں مگر 16 ویں لوک سبھا کے کسی بھی رکن پارلیامان کو سزا نہیں ملی ہے۔ اس طرح نریندر مودی نے وزیر اعظم بننے سے پہلے جانبداری کے بغیر ایک سال کے اندر جس پارلیامنٹ کو جرم سے آزاد بنانے کا وعدہ کیا تھا وہ پانچ سال کی مکمل اکثریت کی حکومت کے بعد بھی بالکل نہیں بدلی۔ بلکہ اس دوران ان کی پارٹی کے کئی رکن پارلیامان اور وزراء پر بھی سنگین الزام لگے مگر انہوں نے عام اخلاقیات کی بنیاد پر بھی کسی کا استعفیٰ نہیں لیا۔ ان کے خلاف مجرمانہ مقدمہ چلانے کی بات تو دور ہی رہی۔

فیس بک میں آپ کی پرائیویٹ پوسٹس بھی محفوظ نہیں

فیس بک میں تھرڈ پارٹی سے تعلق رکھنے والے ہزاروں افراد فیس بک اور انسٹاگرام پوسٹس کو دیکھنے اور لیبل لگانے کا کام کرتے ہیں۔

اس کام کا مقصد آرٹی فیشل انٹیلی جنس ٹیکنالوجی (اے آئی) کو تربیت دینا اور نئی مصنوعات کے بارے میں معلومات دینا ہے۔

مگر یہ کنٹریکٹرز صارفین کی پبلک کے ساتھ ساتھ پرائیویٹ پوسٹس پر بھی نظرثانی کرتے ہیں جو کہ پرائیویسی کی خلاف ورزی ہے۔

رائٹرز کی ایک رپورٹ کے مطابق بھارتی شہر حیدرآباد میں 260 کنٹریکٹ ملازمین نے ایک سال کے عرصے میں 2014 کی 10 لاکھ سے زائد پوسٹس کو لیبل دیئے۔

یہ عمل پوسٹ کا عنوان، موقع اور لکھنے والے کا مقصد دیکھتا اور

فیس بک کے مطابق اس معلومات کو نئے فیچرز تشکیل کے ساتھ ساتھ صارفین کی انگیج منٹ بڑھانے کے مواقع اور اشتہاری آمدنی میں اضافے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

دنیا بھر میں فیس بک کے ایسے ہی 200 لیبلنگ پراجیکٹس کام کر رہے ہیں، جن میں سے بیشتر کا کام اے آئی کو تربیت دینا ہے۔

ویسے یہ کوئی نیا کام نہیں، بیشتر کمپنیاں اس طرح کا عملہ بھرتی کرکے ایسا کام کرتی ہے۔

مگر یہ بات فیس بک صارفین کے مزاج کو بہتر نہیں بنا سکتی جن کی نجی پوسٹس بھی درحقیقت اس کمپنی کے ہاتھوں محفوظ نہیں۔

حیدرآباد میں کام کرنے والے عملے کے افراد نے رائٹرز کو بتایا کہ وہ صارفین کی ہر چیز یعنی تحریری اسٹیٹس اپ ڈیٹس سے ویڈیوز، فوٹوز اور اسٹوریز فیس بک اور انسٹاگرام پر دیکھتے ہیں، چاہے اس مواد کو پرائیویٹ ہی کیوں نہ پوسٹ کیا گیا ہو۔

اب فیس بک کہتی ہے کہ مستقبل پرائیویٹ پلیٹ فارم کا ہے مگر ایک فیس بک ملازم نے رائٹرز کو بتایا کہ وہ تصور نہیں کرسکتا کہ اس طرح کی مشق کو ختم کردیا جائے گا کیونکہ یہ اے آئی کی تربیت اور کمپنی کی مصنوعات کی تیاری کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

جی میل میں ای میل کو شیڈول کیسے کریں؟

گوگل نے یکم اپریل 2019 کو جی میل میں ای میل شیڈول کرنے کا فیچر متعارف کرانے کا اعلان کیا تھا جو اب لگ بھگ تمام صارفین کو ڈیسک ٹاپ اور موبائل پر دستیاب ہے۔

اس سے قبل تھرڈ پارٹی ایپس کی مدد سے ہی ای میل کو شیڈول کرنا ممکن تھا مگر اس نئے فیچر کی بدولت اب یہ کام بہت آسان ہوگیا ہے۔

اگر آپ نے اس فیچر کو ابھی نہیں دیکھا تو جی میل پر ای میل شیڈول کرنے کا طریقہ جان لیں۔

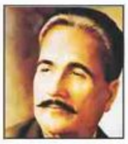
ڈیسک ٹاپ پر شیڈول کیسے کریں؟

اس کے بعد سینڈ بٹن کے ساتھ موجود ایرو پر کلک کر کے شیڈول سینڈ کے آپشن پر جائیں۔

اس کے بعد سروس کی جانب سے دیئے گئے کسی ایک وقت کا انتخاب کرلیں یا سلیکٹ ڈیٹ اینڈ ٹائم پر کلک کر کے اس وقت کا تعین کریں جب آپ اپنا پیغام بھیجنا چاہتے ہیں۔ آخر میں شیڈول سینڈ پر کلک کردیں اور بس۔

جی میل موبائل ایپ پر بھی طریقہ کار لگ بھگ یہی ہے، بس وہاں سینڈ بٹن پر کلک کرنے کی بجائے سینڈ ایرو کے برابر میں موجود تھری ڈاٹس پر کلک کرنا ہوتا ہے جہاں شیڈول ٹائم کا آپشن موجود ہے۔ اگر ای میل شیڈول کرنے کے بعد آپ نے بھیجنے کا ارادہ بدل دیا ہے تو ای میل منسوخ کرنا بھی بہت آسان ہے۔

ڈیسک ٹاپ اور موبائل پر ایک نیا شیڈولڈ فولڈر دیا گیا جو کہ بائیں جانب فولڈرز کی فہرست میں تلاش کیا جاسکتا ہے۔ اس فولڈر کو اوپن کرکے وہاں موجود نظر آنے والے میسج پر کلک کریں اور پھر کینسل سینڈ پر کلک کردیں جس کے بعد وہ میسج ڈرافٹ فولڈر میں چلا جائے گا۔



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

روزنامہ صورتحال
جمعرات ۱۸ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ یکم اکتوبر ۲۰۲۶

جموں وکشمیر بینک سے عوام کی بڑھتی پریشانی

جموں وکشمیر بینک وادی کے عوام کے لیے ایک اہم مالیاتی ادارہ ہے، لیکن آج بہت سے صارفین بینک کی خدمات اور شکایات کے ازالے کے طریقۂ کار سے پریشان نظر آتے ہیں۔ عوام کا کہنا ہے کہ جب انہیں کسی مسئلے کے سلسلے میں بینک سے رابطہ کرنا ہوتا ہے تو فون کال کا جواب ملنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ بعض صارفین کا شکوہ ہے کہ بار بار رابطہ کرنے کے باوجود ان کی کالیں نہیں اٹھائی جاتیں اور انہیں مناسب رہنمائی نہیں ملتی۔

عوام کا کہنا ہے کہ بینک سے متعلق مسائل پہلے ہی لوگوں کے لیے ذہنی پریشانی کا باعث بنتے ہیں، اور جب شکایت سننے والا کوئی موجود نہ ہو تو مشکلات مزید بڑھ جاتی ہیں۔ فون اٹھانے کے بجائے اگر صرف موبائل کی ٹیون تبدیل کردی جائے یا صارف کو انتظار میں رکھا جائے تو اس سے عوام کے مسائل حل نہیں ہوتے۔

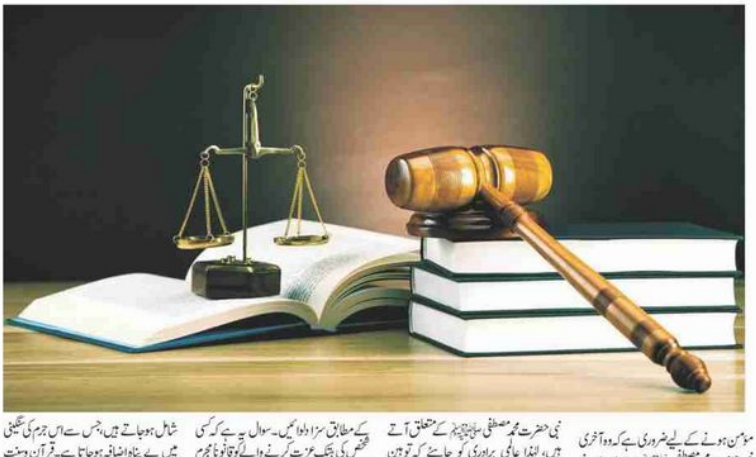
جموں وکشمیر بینک کا عوام کے ساتھ براہِ راست تعلق ہے، اس لیے ضروری ہے کہ صارفین کی شکایات کو سنجیدگی سے سنا جائے اور رابطے کے نظام کو مؤثر بنایا جائے۔ بینک انتظامیہ کو چاہیے کہ شکایات کے لیے دستیاب فون نمبروں پر بروقت جواب، واضح رہنمائی اور شکایات کے فوری ازالے کا مؤثر نظام یقینی بنائے۔

عوام بینک سے کسی غیر معمولی سہولت کا مطالبہ نہیں کرتے؛ ان کی بنیادی توقع صرف یہ ہے کہ جب وہ اپنی محنت کی کمائی سے متعلق کسی مسئلے کے لیے بینک سے رابطہ کریں تو ان کی بات سنی جائے اور انہیں مناسب جواب دیا جائے۔ ایک عوامی بینک کی اصل کامیابی صرف مالیاتی خدمات فراہم کرنے میں نہیں بلکہ اپنے صارفین کے اعتماد کو برقرار رکھنے میں بھی ہے۔

توہینِ رسالت کی سزا کے لیے عالمی قانون بنایا جائے

ڈاکٹر محمد نجیب قاسمی سنبھلی

25 اکتوبر 2018 کو یوروپی یونین کی عدالت برائے انسانی حقوق نے اپنے تاریخ ساز فیصلہ میں پوری دنیا کو بتایا کہ حضرت محمد مصطفی صلی اللہ علیہ وسلم یا کسی دوسرے نبی کی شان میں توہین آمیز بات کہنا یا لکھنا آزادی رائے نہیں، بلکہ اس سے لوگوں میں نفرت وعداوت پیدا ہوتی ہے اور اس طرح کے واقعات سے دنیا میں امن وامان کے بجائے عدم رواداری اور عدم تحمل میں اضافہ ہی ہوگا۔ یاد رہے کہ 47 ملک کے ممبران پر مشتمل European Court of Human Rights کی بنیاد 1959 میں رکھی گئی تھی۔ دوسری طرف 31 اکتوبر 2018 کو اسلام کے نام سے وجود میں آئی مملکت خداداد (اسلامی جمہوریہ پاکستان) کی سپریم کورٹ نے ایک مسیحی خاتون "آسیہ بی بی" کو رہائی کا حکم دیا، جس کو لاہور کی ایک مقامی عدالت نے توہین رسالت کا مرتکب مان کر موت کی سزا سنائی تھی، جس کو لاہور ہائی کورٹ نے بھی برقرار رکھا تھا۔ لاہور ہائی کورٹ کے حکم کے خلاف اکتوبر 2014 میں سپریم کورٹ میں اپیل دائر کی گئی تھی، جس پر پاکستان کی سپریم کورٹ نے چار سال کے بعد یہ فیصلہ سنایا کہ گواہوں کے بیانات میں تضاد کی بنیاد پر لاہور ہائی کورٹ کا فیصلہ منسوخ کردیا گیا اور آسیہ بی بی کی رہائی کا حکم دے دیا۔ اس میں کوئی شک وشبہ نہیں ہے کہ اسلام میں تمام لوگوں کے حقوق محفوظ ہیں اور کسی بھی غیر مسلم کو مذہب اسلام قبول کرنے پر کوئی زبردستی نہیں ہے، بلکہ صرف اور صرف ترغیب اور تعلیم پر انحصار کیا جاتا ہے۔ تاریخ شاہد ہے کہ برصغیر میں لاکھوں انسانوں کا دین اسلام قبول کرنا صرف اور صرف اُن کا دین اسلام کو پسند کرنے کی وجہ سے تھا، کوئی زور زبردستی اُن کے ساتھ نہیں تھی۔ دین اسلام نے غیر مسلموں کے ساتھ بھی حسن سلوک کرنے کی درخشاں روایات قائم کی ہیں۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ کے سامنے ایک یہودی کا جنازہ گزرا تو آپ ﷺ اس کے احترام میں کھڑے ہوگئے۔ صحابہ کرام نے پوچھا کہ غیر مسلم کے لیے ایسا احترام کیوں؟ تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: کیا وہ انسان نہیں ہے؟ (بخاری) لیکن جس طرح مذہب اسلام میں دیگر مذاہب کے پیشواؤں کی توہین کرنے کی اجازت نہیں ہے، اُسی طرح پوری انسانیت کے نبی حضرت محمد ﷺ کی شان میں گستاخی برداشت نہیں ہے خواہ اُس کا مرتکب مسلم ہو یا غیر مسلم۔ مسلمان اپنے نبی کے احترام کے ساتھ دیگر انبیاء کرام کا مکمل احترام کرتا ہے بلکہ قرآن وحدیث کی روشنی میں کسی بھی شخص کے کامل



مؤمن ہونے کے لیے ضروری ہے کہ وہ آخری نبی حضرت محمد مصطفی ﷺ پر ایمان لانے کے ساتھ ساتھ دیگر انبیاء کرام پر بھی ایمان لائے، جبکہ دیگر آسمانی کتابوں کو ماننے کا دعویٰ کرنے والوں کی مذہبی تعلیمات میں آج بھی حضرت محمد ﷺ کو نبی ماننے پر اُن کے مذہب سے ہی نکل جاتا ہے۔ چند ماہ قبل کی بات ہے کہ ہولینڈ حضرت محمد مصطفی ﷺ کی شخصیت سے متعلق کارٹون بنانے کا مقابلہ منعقد کرنا چاہتا تھا لیکن مسلمانوں کے پرامن احتجاج کے بعد اسے اپنے فیصلے سے رجوع کرنا پڑا۔ مذہب اسلام میں حضرت عیسیٰ علیہ السلام یا حضرت موسیٰ علیہ السلام کے متعلق اس نوعیت کا کوئی عمل کرنا تو درکنار اس کا ارادہ کرنا بھی غلط ہے، چنانچہ ایک مسلمان یہ سوچ بھی نہیں سکتا کہ وہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام جن کو عیسائی حضرات اپنا پیشوا مانتے ہیں یا حضرت موسیٰ علیہ السلام جنہیں یہودی اپنا پیشوا تسلیم کرتے ہیں، کہ اُن کے متعلق کوئی غلط بات بھی اُن کی طرف منسوب کی جائے چنانچہ عملی طور پر پوری دنیا میں ایک واقعہ بھی ایسا نہیں ملتا کہ جس میں کسی مسلمان نے مسیحی یا یہودیوں کے پیشوا کی شان میں گستاخی کی ہو۔ جو واقعات بھی وقتاً فوقتاً پیش آتے ہیں وہ صرف اور صرف آخری نبی حضرت محمد مصطفی ﷺ کے متعلق آتے ہیں، لہٰذا عالمی برادری کو چاہئے کہ توہین رسالت کے مرتکبین کی سزا کے لیے سخت قانون بنایا جائے تاکہ اظہار رائے کے نام پر حضرت محمد ﷺ کی شان میں گستاخی کا سلسلہ بند ہو۔ رہا پاکستان کی سپریم کورٹ کا حالیہ فیصلہ تو ضرورت ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ لاہور کی مقامی عدالت اور لاہور ہائی کورٹ نے مسیحی خاتون آسیہ بی بی کو کیوں توہین رسالت کا مرتکب مان کر موت کی سزا سنائی تھی؟ اور سپریم کورٹ نے اُس فیصلہ کو کیوں منسوخ کردیا؟ جس طرح کسی شخص کو بلاوجہ توہین رسالت کے قانون کے تحت موت کی سزا سنانا جرم ہے، اُسی طرح توہین رسالت کے مرتکب کو کسی دباؤ کی وجہ سے بری کرنا بھی جرم ہے خاص کر اُس ملک میں جہاں کے لوگ اور حکومت اپنے ملک کو خداداد مملکت "Islamic Republic of Pakistan" کہتی ہو۔ پوری دنیا کے ارباب علم ودانش کا موقف ہے کہ کسی شخص کی توہین وتحقیر کا رائے کی آزادی سے کوئی تعلق نہیں ہے کیونکہ تقریباً ہر ملک میں شہریوں کو یہ حق حاصل ہے کہ کہ وہ اپنی ہتک عزت کی صورت میں عدالت سے رجوع کریں اور ہتک عزت کرنے والوں کو قانون کے مطابق سزا دلوائیں۔ سوال یہ ہے کہ کسی شخص کی ہتک عزت کرنے والے کو قانوناً مجرم تسلیم کیا جاتا ہے، تو مذاہب کے پیشواؤں اور خاص طور پر انبیاء کرام کے لئے یہ حق کیوں تسلیم نہیں کیا جارہا ہے۔ اور مذہبی رہنماؤں کی توہین وتحقیر کو رائے کی آزادی کہہ کر جرائم کی فہرست سے نکال کر حقوق کی فہرست میں کیسے شامل کیا جارہا ہے؟ یہ آزادی رائے نہیں بلکہ صرف اور صرف اسلام مخالف تنظیموں اور حکومتوں کی انتہاپسندی اور فکری دہشت گردی ہے۔ اسلام نے ہمیشہ دنیا میں امن وسلامتی قائم کرنے کی ہی دعوت دی ہے۔ جس کی زندہ مثال ہندوستان کے احوال ہیں کہ مختلف ہندو تنظیمیں ملک کے امن وامان کو نیست ونابود کرنے پر تلی ہیں مگر مسلمان اپنے جذبات پر قابو رکھ کر یہی کوشش کررہا ہے کہ ملک میں چین اور سکون باقی رہے۔

پوری امت مسلمہ متفق ہے اور دیگر مذاہب بھی اس کی تائید کرتے ہیں کہ حضرات انبیاء کرام کی توہین وتحقیر سنگین ترین جرم ہے۔ اس لئے کہ اس میں مذہبی پیشواؤں کی توہین کے ساتھ ساتھ ان کے کروڑوں پیروکاروں کے مذہبی جذبات کو مجروح کرنے اور امن عامہ کو خطرے میں ڈالنے کے جرائم بھی شامل ہوجاتے ہیں، جس سے اس جرم کی سنگینی میں بے پناہ اضافہ ہوجاتا ہے۔ قرآن وسنت اور دیگر مذاہب میں اس کی سزا موت ہی بیان کی گئی ہے کیونکہ اس سے کم سزا میں نہ حضرات انبیاء کرام کے احترام کے تقاضے پورے ہوتے ہیں اور نہ ہی ان کے کروڑوں پیروکاروں کے مذہبی جذبات کی جائز حد تک تسکین ہو پاتی ہے۔ ہاں یہ بات مسلم ہے کہ موت کی سزا دینے کی اتھارٹی صرف حکومت وقت کو ہی حاصل ہے کیونکہ عام آدمی کے قانون کو ہاتھ میں لینے سے معاشرہ میں لاقانونیت اور افراتفری کو ہی فروغ ملے گا۔ لہٰذا حکومت وقت کی ذمہ داری ہے کہ توہین وتحقیر کے عمل کو سنگین جرم قرار دے کر مجرموں کے خلاف ضروری کارروائی کرے۔ امت مسلمہ کا اتفاق ہے کہ حضور اکرم ﷺ کی شان میں گستاخی کرنے والے شخص کو قتل کیا جائے گا۔ علامہ ابن تیمیہؒ نے 3 جلدوں پر مشتمل اپنی کتاب (الصارم المسلول علی شاتم الرسول) میں اس موضوع پر قرآن وحدیث کے دلائل کی روشنی میں تفصیلی بحث کی ہے۔ غلاف کعبہ سے لپٹے ہوئے توہین رسالت کے مرتکب کو قتل کرنے کا حکم حضور اکرم ﷺ نے دیا۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ فتح مکہ کے دن رسول اللہ ﷺ مکہ مکرمہ میں تشریف فرما تھے۔ کسی نے حضور سے عرض کیا: (آپ کی شان میں توہین کرنے والا) ابن خطل کعبہ کے پردوں سے لپٹا ہوا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اسے قتل کردو۔ (صحیح بخاری۔ باب دخول الحرم...، وباب این رکز النبی ﷺ الرایۃ یوم الفتح) یہ عبداللہ بن خطل مرتد تھا جو رسول اللہ ﷺ کی ہجو میں شعر کہہ کر حضور اکرم ﷺ کی شان میں توہین کرتا تھا۔ اس نے دو گانے والی لونڈیاں اس لئے رکھی ہوئی تھیں کہ وہ حضور اکرم ﷺ کی ہجو میں اشعار گایا کریں۔ جب حضور اکرم ﷺ نے اس کے قتل کا حکم دیا تو اسے غلاف کعبہ سے باہر نکال کر باندھا گیا اور مسجد حرام میں مقام ابراہیم اور زمزم کے کنویں کے درمیان اس کی گردن اڑادی گئی۔ (فتح الباری۔ باب این رکز النبی ﷺ الرایۃ یوم الفتح،،، یہ بخاری کی سب سے مشہور شرح ہے) اس دن ایک ساعت کے لئے حرم مکہ کو حضور اکرم ﷺ کے لئے حلال قرار دیا گیا تھا۔ مسجد حرام میں مقام ابراہیم اور زمزم کے کنویں کے درمیان یعنی بیت اللہ سے صرف چند میٹر کے فاصلہ پر اس کا قتل کیا جانا اس بات کی دلیل ہے کہ گستاخ رسول باقی مرتدین سے بدرجہا بدتر وبدحال ہے۔

پوری انسانیت کو یہ بھی اچھی طرح معلوم ہونا چاہئے کہ ہر مسلمان کے دل میں حضور اکرم ﷺ کی محبت دنیا کی ہر چیز سے زیادہ ہے کیونکہ شریعت اسلامیہ کی تعلیمات کے مطابق ہر مسلمان کا حضور اکرم ﷺ اور آپ کی سنتوں سے محبت کرنا لازم اور ضروری ہے۔ نیز حضور اکرم ﷺ کی زندگی میں ایسی اوصاف حمیدہ بیک وقت موجود تھیں جو آج تک نہ کسی انسان کی زندگی میں موجود رہی ہیں اور نہ ہی ان اوصاف حمیدہ سے متصف کوئی شخص اس دنیا میں آئے گا۔ آپ کی چند صفات یہ ہیں: عجز وانکساری، عفو ودرگزر، ہمسایوں کا خیال، لوگوں کی خدمت، بچوں پر شفقت، خواتین کا احترام، جانوروں پر رحم، عدل وانصاف، غلام اور یتیم کا خیال، شجاعت وبہادری، استقامت، زہد وقناعت، صفائی معاملات، سلام میں پہل، سخاوت وفیاضی اور مہمان نوازی۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: تم میں سے کوئی اس وقت تک (کامل) مؤمن نہیں ہوسکتا جب تک میں اس کو اپنے بچوں، اپنے ماں باپ اور سب لوگوں سے زیادہ محبوب نہ ہوجاؤں۔ (صحیح بخاری وصحیح مسلم) ایک مرتبہ حضور اکرم ﷺ حضرت عمر رضی اللہ عنہ کا ہاتھ پکڑے ہوئے تھے۔ حضرت عمرؓ نے عرض کیا: یارسول اللہ! آپ مجھے ہر چیز سے زیادہ عزیز ہیں، سوائے میری اپنی جان کے۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: نہیں، اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے (ایمان اس وقت تک مکمل نہیں ہوسکتا) جب تک میں تمہیں تمہاری اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز نہ ہوجاؤں۔ حضرت عمرؓ نے عرض کیا: واللہ! اب آپ مجھے میری اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز ہیں۔ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: عمر! اب بات ہوئی۔ صحیح بخاری

دنیا کی موجودہ صورت حال کو سامنے رکھ کر میں تمام مسلمانوں سے یہی درخواست کرتا ہوں کہ اپنے جذبات کو قابو میں رکھ کر حضور اکرم ﷺ کی تعلیمات کو اپنی عملی زندگی میں لائیں اور آپ ﷺ کے پیغام کو دوسروں تک پہنچانے میں اپنی صلاحیتیں لگائیں۔ نبی بنائے جانے سے لے کر وفات تک آپ ﷺ کو بے شمار تکلیفیں دی گئیں۔ آپ ﷺ کے اوپر اونٹنی کی اوجھڑی ڈالی گئی۔ آپ ﷺ کے اوپر گھر کا کوڑا ڈالا گیا۔ آپ ﷺ کو کاہن، جادوگر اور مجنوں کہہ کر مذاق اڑایا گیا۔ آپ ﷺ کی بیٹیوں کو طلاق دی گئی۔ آپ ﷺ کا تین سال تک بائیکاٹ کیا گیا۔ آپ ﷺ پر پتھر برسائے گئے۔ آپ ﷺ کو اپنا شہر چھوڑنا پڑا۔ آپ ﷺ غزوۂ احد کے موقع پر زخمی کیے گئے۔ آپ ﷺ کو زہر دے کر مارنے کی کوشش کی گئی۔ آپ ﷺ نے کبھی ایک دن میں دونوں وقت پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا۔ آپ ﷺ نے بھوک کی شدت کی وجہ سے اپنے پیٹ پر دو پتھر باندھے۔ آپ ﷺ کے گھر میں دو دو مہینے تک چولھا نہیں جلا۔ آپ ﷺ کے اوپر پتھر کی چٹان گرا کر مارنے کی کوشش کی گئی۔ حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کے سوا آپ ﷺ کی ساری اولاد کی آپ ﷺ کے سامنے وفات ہوئی۔ غرضیکہ سید الانبیاء وسید البشر کو مختلف طریقوں سے ستایا گیا، مگر آپ ﷺ نے کبھی صبر کا دامن نہیں چھوڑا، آپ ﷺ رسالت کی اہم ذمہ داری کو استقامت کے ساتھ بحسن خوبی انجام دیتے رہے۔ ہمیں ان واقعات سے یہ سبق لینا چاہئے کہ گھریلو یا ملکی یا عالمی سطح پر جیسے بھی حالات ہمارے اوپر آئیں، ہم ان پر صبر کریں اور اپنے نبی کے نقش قدم پر چلتے ہوئے اللہ سے اپنا تعلق مضبوط کریں۔

(www.najeebqasmi.com)

یہ کوئی دو بجے کا وقت تھا، بادلوں کا ایک ہلکا سا غلاف چاند کو چھپائے ہوئے تھا۔ یکا یک میری انکھ کھل گئی۔ کیا دیکھتا ہوں کہ ساتھ والی چار پائی پر اماں سسکیاں لے رہی ہیں۔

کرشن چندر

یہ کوئی دو بجے کا وقت تھا، بادلوں کا ایک ہلکا سا غلاف چاند کو چھپائے ہوئے تھا۔ یکا یک میری انکھ کھل گئی۔ کیا دیکھتا ہوں کہ ساتھ والی چار پائی پر اماں سسکیاں لے رہی ہیں۔

"کیوں امی" میں نے گھبرا کر آنکھیں ملتے ملتے پوچھا۔

"اماں نے سسکیوں اور ہچکیوں کے درمیان میرے سوال کو غصہ سے دہراتے ہوئے کہا۔ "شرم نہیں آتی، باپ کو بھی اور بیٹے کو بھی اتنے بڑے ہوگئے ہو، کچھ خدا کا خوف نہیں۔"

"آخر ہوا کیا؟" میں نے جلدی سے بات کاٹ کر پوچھا۔ "یہ آدھی رات کے وقت رونا کیسا؟"

گرمیوں کے دن تھے سب برآمدے میں سو رہے تھے، مگر ابا اندر سامنے ایک کمرے میں سو رہے تھے۔ ان کی طبیعت ناساز تھی، انہیں اکثر گرمیوں میں بھی سردی لگ جانے کا اندیشہ لاحق رہتا تھا، اس لئے عموماً وہ اندر ہی سویا کرتے۔ آخر ان کی آنکھ بھی کھل گئی۔ وہیں بستر پر سے کروٹ بدل کر بولے۔ "کیا بات ہے وحید؟ تمہاری ماں کیوں رو رہی ہے؟"

"میں کیا بتاؤں ابا۔ بس رو رہی ہیں۔"

"ہاں اور تمہیں کس بات کی فکر ہے۔" اماں کی ہچکیاں اور تیز ہوگئیں۔ "پتا نہیں میرا لال اس وقت کس حال میں ہے۔ میرا چھوٹا محمود۔ تم یہاں پڑے سو رہے ہو۔ وہاں اس کا کون ہے، نہ ماں، نہ بھائی، نہ بہن اور تم خراٹے لے رہے ہو۔ آرام سے، جیسے تمہیں کسی بات کی فکر ہی نہیں (سسکتے ہوئے) میں نے ابھی ابھی اپنے چھوٹے محمود کو خواب میں دیکھا ہے۔ وہ ایک میلے کچیلے بستر میں پڑا بخار سے تپ رہا تھا۔ اس کا پنڈا انگور کی طرح گرم تھا۔ وہ کراہتے ہوئے اماں، اماں کہہ رہا تھا" یہ کہہ کر اماں زور زور سے رونے لگیں۔

اماں کا "چھوٹا محمود" اور میرا بڑا بھائی تھرڈ ایئر میں، میں ایف اے کا امتحان دے کر لاہور سے یہاں مئی کے مہینے ہی میں آگیا تھا، مگر محمود کو ابھی لاہور کی تپتی ہوئی فضاؤں میں پورا ایک مہینہ اور گزارنا تھا، لیکن اب جون بھی گزر گیا اور محمود ابھی تک لاہور سے واپس نہ آیا۔ اماں بہت پریشان تھیں اور سچ پوچھئے تو ہم سب بھی بہت پریشان تھے۔

ہم نے اسے پرسوں ایک تار بھیجا تھا اور مدتوں کے بعد اچانک محمود کا ایک خط بھی آیا تھا۔ چند مختصر سطور تھیں۔ لکھا تھا "میں بیمار ہوں، ملیریے کا بخار ہے، لیکن اب ٹوٹ رہا ہے۔ چند دنوں سے یہاں بہت بارش ہورہی ہے۔ اگر لاہور کا یہ حال ہے تو اسلام آباد میں کیا ہوگا۔ کیا کشمیر آنے کا راستہ کھل گیا۔ جلدی لکھئے کہ کس راستے سے آؤں، کیا جموں بانہال روڈ سے آؤں کہ کوہالہ اوڑی سڑک سے، کون سا راستہ بہتر ہے گا؟"

ہم نے سوچ بچار کے بعد ایک تار اور دے دیا تھا۔ گو بارش بہت ہورہی تھی اور دونوں سڑکیں شکستہ حالت میں تھیں، پھر بھی کوہالہ اوڑی روڈ بانہال روڈ سے بہتر حالت میں تھی، اس لئے یہی مناسب سمجھا کہ محمود، ہالہ روڈ ہی سے آئے۔ اب آدھی رات کے وقت یہ افتاد آپڑی۔ ابا کی نیند پریشان ہوگئی تھی، چیں بہ جبیں ہوتے ہوئے بولے۔ "تو اس کا کیا، کیا جائے؟ اور تمہیں تو یوں ہی دل میں وسوسے اٹھا کرتے ہیں۔

بھلا اس کا علاج کیا؟ آخر محمود کوئی بچہ تو نہیں؟ تمہیں فکر کس بات کی ہے۔ ہزاروں ماؤں کے لال لاہور میں پڑھتے ہیں اور ہوسٹلوں میں رہتے ہیں۔ آتا ہی ہوگا، اگر آج صبح وہ لاہور سے چلا تو شام کو راولپنڈی پہنچ گیا ہوگا، کل کوہالہ اور" اماں جلدی سے بولیں۔ "اور اور؟ کیا غضب کرتے ہو اور اگر خدا نہ کرے۔ اس کا بخار ابھی نہ ٹوٹا ہو تو پھر؟" یہ کہہ کر اماں رک گئیں اور دوپٹے سے آنسو پونچھ کر کہنے لگیں۔ "مجھے موٹر منگوادو۔ میں ابھی لاہور جاؤں گی۔"

"اب تم سے کون بحث کرے، ہمیں تو نیند آرہی ہے۔" یہ کہہ کر ابا کروٹ بدل کر سو گئے۔ میں نے بھی یہی، مناسب جان کر آنکھیں بند کرلیں۔ مگر کانوں میں ماں کی مدھم سسکیوں کی آواز، جسے وہ دبانے کی بہت کوشش کررہی تھی، برابر آرہی تھی۔ کیا دل ہے ماں کا اور کتنی عجیب ہستی ہے اس کی؟ میں آنکھیں بند کیے سوچنے لگا۔ ماں کا دل، ماں کی محبت، مامتا، کس قدر عجیب جذبہ ہے، عالم جذبات میں اس کی نظیر ملنی محال ہے۔ نہیں یہ تو اپنی نظیر آپ ہے۔ ایک سپنے کے دھندلکے میں اپنے بیمار بیٹے کو دیکھتی ہے اور چونک پڑتی ہے، لرز جاتی ہے۔ مامتا کیا اس جذبے کی اساس محض جسمانی ہے محض اس لئے کہ بیٹا، ماں کے گوشت پوست کا ایک ٹکڑا ہے؟ اور کیا ہم سچ مچ فلابیر کے تخیل کے مطابق اس کائنات میں اکیلے ہیں،

تنہا، بے یار ومددگار، ایک دوسرے کو سمجھتے ہوئے بھی ناآشنا، مگر میں بھی تو محمود کا بھائی ہوں، میری رگوں میں وہی خون موجزن ہے، ہم دونوں ایک دوسرے کو چاہتے ہیں، میں اپنی زندگی کے ان بیس سالوں میں صرف دو دفعہ محمود سے جدا ہوا ہوں اور وہ بھی نہایت قلیل عرصے کے لئے۔

پھر میں کیوں اس قدر اس کے لئے بے تاب و بے قرار نہیں۔ مامتا کیا ہم سچ مچ پتھروں کے تودوں کی طرح ہیں مصر کے میناروں کی طرح خوبصورت، لیکن بے جان اشوک کے کتبوں کی طرح سبق آموز، بے حس، بے روح؟ مامتا!

بدھ نے کہا تھا کہ یہ دنیا دھوکا ہے، سراب ہے، مایا ہے، ہوگی، لیکن یقین نہیں پڑتا، آخر یہ حسین جذبہ کہاں سے آیا؟ اور کائنات کے ایک گوشے میں سسکتی ہوئی اماں کیا یہ بھی ایک دھوکا ہے؟ سچ جانئے یقین نہیں پڑتا۔

چھوٹا محمود میرا ننھا محمود میرا لال، امی ہلکی ہچکیوں میں بھائی کا نام لے رہی تھیں۔ کتنی معمولی سی بات تھی۔ بھائی جان شاید ابھی لاہور ہی میں ہوں گے۔ ضیافتیں اڑاتے ہوں گے، سینما دیکھتے ہوں گے یا اگر لاہور سے چلے آئے ہوں تو راولپنڈی میں اس وقت خواب خرگوش میں پڑے خراٹے لے رہے ہوں گے۔ ملیریا کیا عجب ملیریا کا بخار مطلق ہی نہ ہو۔

میں بھائی جان کے بہانوں کو خوب جانتا ہوں، اماں بھی جانتی ہیں، مگر پھر بھی رو رہی ہیں۔ آخر کیوں؟ مامتا! شاید یہ کوئی روحانی قرابت ہے، شاید اس دنیا کے وسیع صحرا میں ہم اکیلے نہیں ہیں۔ شاید محض پتھروں کے تودوں کی طرح نہیں ہیں۔

شاید اس انسانی مٹی میں کسی ازلی آگ کے شعلوں کی تڑپ ہے معاً مجھے موپاساں کا افسانہ "تن تنہا" یاد آگیا، جس میں اس نے اس شدید احساس تنہا کا رونا رویا ہے۔ آہ! بے چارہ موپاساں وہ ایک ماہر نفسیات تھا اور ایک ماہر نفسیات کی طرح وہ کئی بار نفسیاتی واردات کا صحیح اندازہ کرنے سے قاصر رہا اس کے افکار نے اسے غلط راستہ پر ڈال دیا۔ "تن تنہا" ایک ایسی ہی مثال ہے۔ وہ لکھتا ہے:۔

"عورت ایک سراب ہے اور حسن ایک فردوسی امر، ہم ایک دوسرے کے متعلق کچھ نہیں جانتے، میاں بیوی سالہا سال ایک دوسرے کے ساتھ رہتے ہوئے بھی ایک دوسرے سے بیگانہ ہیں، دو دوست ملتے ہیں اور ہر دوسری ملاقات میں ایک دوسرے سے دور چلے جارہے ہیں، نسوانی محبت، مستقل دھوکا ہے، اور جب میں عورت کو دیکھتا ہوں تو مجھے چاروں طرف موت ہی موت نظر آتی ہے۔"

میں نے آنکھیں کھول کر اماں کی طرف دیکھا، امی روتے روتے سوگئی تھیں، گال آنسوؤں سے گیلے تھے اور بند آنکھوں کی پلکوں پر آنسو چمک رہے تھے۔ کیا امی موت ہے؟ اور کیا مامتا بھی کوئی ایسا ہی ہلاکت آفریں جذبہ ہے؟ شاید موپاساں غلطی پر تھا، شاید اسے یہ لکھتے وقت اپنی شفیق ماں یاد نہ آئی تھی۔ وہ اس کی جاں بخش لوریاں، وہ نرم نرم تھپکیاں، جبکہ وہ بچوں کی طرح صرف "اوں اوں" کہہ کر بلبلا اٹھتا تھا اور اس کی چھاتی سے لپٹ جاتا تھا نسوانی محبت، مستقل دھوکا ہے شاید اسے اپنی اماں کے وہ طویل بوسے بھول گئے کہ جب بڑا ہونے پر بھی اس کا نفسیاتی سر اپنے بازوؤں میں لے لیتی تھی اور پیار کرتی تھی۔

جب وہ مامتا سے بے قرار ہوجاتی اور ان کی غیر حاضری میں بھی اس کی راہ دیکھا کرتی تھی۔ اس کی ہر غلطی کو بچوں کی بھول سے تعبیر کیا کرتی اور گناہ کو نیکی میں مبدل کردیتی تھی۔ اس دنیا میں ہم اکیلے نہیں ہیں بلکہ ہمارے ساتھ ہماری مائیں ہیں وہ اس شدید احساس تنہائی، جس کی موپاساں کو شکایت ہے، جو دنیاوی کلفتوں اور الفتوں میں بھی انسان کا پیچھا نہیں چھوڑتا، نہ جانے وہ ماں کی گود میں آکر کیسے ناپید ہوجاتا ہے؟ ماں کے جذبہ محبت میں ایک ایسی دیوانگی ووارفتگی ہے، جو اس کی انانیت کو فنا کردیتی ہے اور اس کی ذات کو بچوں میں منتقل کردیتی ہے۔

یقیناً ہم اس دنیا میں اکیلے نہیں، بلکہ ہمارے ساتھ ہماری مائیں ہیں یقیناً مگر غٹرغوں، غٹرغوں، ککڑوں کوں، کبوتر مرغ، چڑیاں، دوشیزہ سحر کو خوش آمدید کہہ رہے تھے۔ ان کی خوش الحانی نے مجھے بیدار کردیا، میں اٹھ کر بستر پر بیٹھ گیا۔ ٹانگیں چارپائی سے نیچے لٹکا دیں اور آنکھیں ملنے لگا۔ اتنے میں آنگن سے اماں کی آواز آئی۔

"بیٹا وحید اٹھو، محمود آگئے۔"

آنکھیں کھول کر دیکھا تو سچ مچ اماں آنگن میں اگے ہوئے پنجتار کے بوٹے کے نیچے ایک مونڈھے پر بیٹھی تھیں اور محمود ان کے پیروں پر جھکا ہوا تھا۔ میں جلدی سے اٹھا آنگن میں ہم دونوں بھائی بغل گیر ہوئے۔

"اتنے دن کہاں رہے" میں نے محمود سے پوچھا۔

محمود نے شوخ نگاہوں سے میری طرف دیکھا اور ایک آنکھ میچ لی۔ پھر گردن موڑ کر پنج تارے کے سرخ سرخ پھولوں کے گچھوں کو غور سے دیکھنے لگا۔

"کوئی سات روز جھڑی رہی، متواتر بارش ہونے سے سڑک جگہ جگہ سے بہہ گئی تھی اور سپرنٹنڈنٹ ٹریفک نے راستہ بند کردیا تھا۔" اس نے آہستہ سے جواب دیا اور یہ کہہ کر ایک ہاتھ میرے ہاتھ کو پکڑ کر زور سے ہلانے لگا۔

اماں کدو چھیل رہی تھیں اور ہم دونوں کو دیکھتی جاتی تھیں۔ ان کی آنکھیں پرنم تھیں۔ آنسوؤں کے ان دو سمندروں میں خوشیوں کی جل پریاں ناچ رہی تھیں۔

کامیابی اور خوشی وہ نہیں جو ہم سوچتے ہیں!

تحریر: قاسم علی شاہ

اگر آپ کو مرضی کے مطابق سب کچھ مل جائے تو کیا آپ پھر بھی خوش ہوں گے؟ شہرت اور پیسے والا انسان کامیاب نہیں بلکہ کامیاب وہ انسان ہے جو دوسروں کے لیے فائدہ مند ہے

"سیون فگر سیلری" ایک جانب سے آواز آئی۔ "اپنا کامیاب بزنس ہو۔" دوسری آواز آئی۔ "لوگ آپ کو کامیاب سمجھیں۔" "لوگ آپ سے آٹو گراف لینا چاہیں اور آپ کے ساتھ سیلفی بنانا چاہیں۔" "آپ ایک سپر سٹار رہوں۔" "آپ ورلڈ فیمس ہوں۔" مختلف طرح کے جوابات آ رہے تھے۔

میں مسکرایا اور بولا:

"آپ سب کے جوابات اپنی جگہ درست ہیں لیکن۔۔۔!!" میں نے ایک لمحے کا توقف کیا اور پھر اپنے سلسلہ کلام کو جوڑا: "یہ معاشرے کے معیار ہیں۔ یہ بنے بنائے سوشل سٹینڈرڈز ہیں جو بچپن سے ہی موقع بے موقع ہمارے ذہنوں میں ڈالے گئے ہیں۔ بڑی تنخواہ والی نوکری، شاندار گاڑی، خوبصورت بنگلہ اور نوکر چاکر، یہ سب وہ سوچ ہے جو معاشرے کی ہے اور معاشرہ ان چیزوں کی بنیاد پر لوگوں کے کامیاب یا ناکام ہونے کا فیصلہ کرتا ہے۔ کیا آپ کی نظر میں کامیابی کیا ہے؟ اپنے دل سے پوچھیں۔ آج اگر آپ کے پاس یہ سب چیزیں آ جائیں تو اس بات کی کیا گارنٹی ہے کہ آپ خوش بھی ہوں گے؟"

ہال میں سکتہ طاری ہو گیا۔ ہر بندہ مجھے بڑی حیرت سے دیکھ رہا تھا۔ میں ایک بار پھر گویا ہوا۔ "ایک بات یاد رکھیں کہ اگر آپ محنت کرکے کسی سوال کا جواب نہیں ڈھونڈتے تو پھر یہ ہوگا کہ اس چیز کے متعلق جو بنی بنائی معلومات ہیں وہ آپ کے گلے پڑ جائیں گی۔ کامیابی کے بارے میں آپ کا جو بھی تصور ہے آپ کی پوری زندگی اس کے گرد گھوم رہی ہوتی ہے۔ اگر آپ زیادہ پیسے کمانے کو کامیابی سمجھتے ہیں تو آپ کا رہن سہن اور سوچ فکر بھی اسی سوچ کے مطابق ہوگی۔ آپ کا ہر کام اسی سوچ سے شروع ہوگا۔ آپ کسی بھی کام کو اسی سوچ کے ترازو میں تولیں گے۔ ممکن ہے کہ آپ محنت کریں، دن رات ایک کریں اور اس مشقت بھرے سفر میں اپنے پاؤں لہولہان کرکے منزل تک پہنچ بھی جائیں لیکن۔۔۔ آپ زندگی کو کھو دیں گے۔"

میں نے لمحے بھر کے لیے توقف کیا، پانی کے گلاس سے گھونٹ بھرا اور پھر بولا:

"رابن ولیم کو کون نہیں جانتا۔ اس کو دنیا کا ایک عظیم مزاحیہ اداکار کہا جاتا ہے۔ اس نے کئی دہائیوں تک لوگوں کے دلوں پر راج کیا۔ وہ اسٹیج کا بادشاہ تھا۔ اس کی مزاحیہ حس اتنی شاندار تھی کہ صرف امریکہ ہی میں نہیں، بلکہ پوری دنیا میں اس کے چاہنے والے موجود تھے۔ "مورک اینڈ مینڈی" اس کا وہ پروگرام تھا جس نے مقبولیت کے ریکارڈ توڑ دیے تھے۔ ٹائم میگزین نے اس کی تصویر کو اپنے ٹائٹل پر چھاپا۔ اس کو اپنی شاندار پرفارمنس پر دو ایمی ایوارڈز، چار گولڈن، دو اسکرین، پانچ گریمی ایوارڈز اور آخر کار آسکر ایوارڈ بھی دیا

زندگی، اس کی زندگی میں کسی چیز کی کمی نہیں تھی۔ اس کے پاس وہ سب کچھ تھا جس کا ایک عام انسان صرف خواب دیکھ سکتا ہے۔ اگر میں آپ کے جواب کے تناظر میں رابن ولیم کو پرکھوں تو سیدھا جواب بنتا ہے کہ وہ ایک کامیاب، خوش قسمت اور پرسکون زندگی گزارنے والا شخص تھا جس کی زندگی میں کوئی

محرومی نہیں تھی لیکن۔۔۔ یہاں آ کر یہ سب پیمانے غلط ثابت ہو جاتے ہیں جب 11 اگست 2014 کو وہ اپنے گھر میں خودکشی کر لیتا ہے۔ تحقیق کرنے پر معلوم ہوتا ہے کہ وہ کوکین کا عادی بن چکا تھا اور اس کی زندگی ڈپریشن سے بھرپور

شہرت اور پیسے والا انسان کامیاب نہیں بلکہ کامیاب وہ انسان ہے جو دوسروں کیلئے فائدہ مند ہے

تھی۔"

"ہم ساری زندگی اسی کوشش میں گزار رہے ہوتے ہیں کہ دنیا ہمیں ایک کامیاب انسان تسلیم کرے۔ مطلب ساری زندگی کی بھاگ دوڑ صرف دوسروں کو دکھانے کے لیے ہے، اس بات کے لیے نہیں کہ میں اپنی کامیابی کو انجوائے کروں۔ اگر محنت و مشقت کے بعد ایسا ہو بھی جائے کہ دنیا آپ کو کامیاب مانے اور آپ کی شہرت کے چرچے چاروں طرف پھیل جائیں لیکن آپ خود میں جھانکیں تو آپ کو اس تلخ حقیقت کا سامنا ہو کہ میں تو اندر سے وہ ہوں ہی نہیں جو دنیا مجھے سمجھتی ہے۔ آپ جب بھی اپنے من میں ڈوبیں تو وہاں آپ کو خالی پن کے سوا کچھ نہ ملے۔"

"پچھلے 50 سالوں میں انسانی ترقی کے حوالے سے کچھ نئے پیمانے بہت زیادہ زیر بحث رہے ہیں۔ دنیا میں مختلف طرح کی تبدیلیاں آئی ہیں۔ آپ انسانی ارتقاء پر نظر دوڑائیں تو معلوم ہوگا کہ اس زمین پر ایک وقت ایسا بھی تھا جس میں انسان کے پاس کرنے کا کام صرف کھیتی باڑی تھی۔ اس میں تعلق، پیداوار اور روزگار جس کی بنیاد پر تھا۔ اس وقت کا انسان روٹی، کپڑا اور مکان کی بنیادی ضروریات کے گرد گھوم رہا تھا۔ اس کا کاروبار

اس کے بعد دنیا ایک اور دور میں داخل ہوئی جس کو صنعتی دنیا کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر پانچ بندے مل کر چائے کا ایک کپ بنا رہے ہیں تو ایسے میں انسان نے سوچا کہ ہمیں اپنی رفتار بڑھا دینی چاہیے اور ایسی مشینیں بنا دینی چاہییں جس کی بدولت وقت کم اور نتائج زیادہ حاصل ہوں، تو ہم زیادہ ترقی کر سکتے ہیں۔ چنانچہ اس مقصد کے لیے بڑی بڑی مشینیں لگ گئیں اور پھر واقعی انقلاب آ گیا کہ ایک ہی وقت میں سیکڑوں، ہزاروں کپ بننا شروع ہو گئے۔ مشین کے آنے سے افرادی قوت کی ضرورت بھی کم ہو گئی اور پیداواری شرح بہت زیادہ بڑھ گئی۔ یہاں پر دنیا ایک نئے لفظ سے متعارف ہوئی، جس کو پروڈکٹیویٹی (پیداوار) کہا جانے لگا۔ انسان اسی پروڈکٹیویٹی کی فکر میں زیادہ بھاگنے لگا اور وہ اس قدر بھاگا کہ اس بھاگ دوڑ نے ایک نئے کلچر کو جنم دیا جس کو کارپوریٹ کلچر کہا جاتا ہے۔

کارپوریٹ کلچر میں کام اور صرف کام کے بارے میں سوچا جاتا ہے۔

اس کلچر میں انسانوں کے ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات بھی کام کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ یہاں کے جانچنے اور پرکھنے کا پیمانہ پیداوار ہے۔ یہاں یہ دیکھا جاتا ہے کہ یہ انسان کس قدر پیداوار دے رہا ہے اور کمپنی کو کتنا فائدہ دے سکتا ہے۔ اسی وجہ سے یہاں انسانوں کا تعلق سطحی ہوتا ہے۔ اس میں اپنائیت نہیں ہوتی، کیونکہ اس کلچر کی سوچ کے مطابق، جب بھی اس ماحول میں اپنائیت اور گہرائی والا تعلق بنے گا تو اس کی وجہ سے پروڈکٹیویٹی متاثر ہوگی۔ یہ کلچر کہتا ہے کام ہی زندگی ہے۔ اسی وجہ سے جیسے ہی کام اور مفاد ختم ہوتا ہے تو تعلق بھی ختم ہو جاتا ہے۔ ایک ایسا نظام جس میں پیسہ کمانا، پیسے بنانا اور پیسے کو ضرب دینا ہی مقصد ہو تو وہاں انسان صرف ایک پرزے

استعمال کی وجہ سے انسان میں کھوکھلا پن اور خالی پن بڑھنے لگا۔؟؟"

"کامیابی کیا ہے؟" اس موضوع پر ایک بڑی بہترین کتاب منظر عام پر آئی جس کا نام ہے How will measure your life اس کتاب میں کہا گیا کہ زیادہ تر لوگ اپنے آپ سے تین سوال کرتے ہیں اور ان ہی سوالوں کے کشمکش میں زندگی گزار دیتے ہیں۔ وہ خود سے پوچھتے ہیں کہ وہ اپنی کیریئر میں کامیاب ہیں یا نہیں؟ وہ اپنے ذاتی تعلقات اور رشتوں سے خوش ہیں یا نہیں؟ کیا وہ اپنی زندگی ایمانداری اور احترام کے ساتھ گزار رہے ہیں یا نہیں؟ یہ کتاب ان تینوں سوالات کے جوابات دیتی ہوئی کہتی ہے کہ زندگی میں خوشی لانے کے لیے آپ روزانہ یہ سوچیں کہ آپ جو بھی کر رہے ہیں وہی آپ کے لیے اہم ہے اور آپ ایک خوش قسمت انسان ہیں۔ یہ خیال دنیا کا سب سے حسین خیال ہے۔ دوسرے سوال کا جواب یہ ہے کہ آپ اپنے رشتوں میں خوشی تلاش کریں۔ آپ اپنے ماں باپ، بیوی بچوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں اور ان کی اپنائیت اور محبت کو انجوائے کریں۔ جب بھی آپ اپنے رشتوں کے ساتھ بہترین تعلقات بنا لیں گے تو یہ خوشگوار، آپ کے روزگار اور پروفیشنل زندگی پر بھی اچھے اثرات مرتب کرے گی اور آپ کی کارکردگی بہتر ہوگی۔ تیسرے سوال کا جواب یہ ہے کہ اپنی زندگی ایمانداری اور دیانت داری کے ساتھ گزاریں۔ دوسروں کے ساتھ مقابلہ اور زیادہ مال و دولت جمع کرنے کے لالچ میں جھوٹ اور دھوکہ دہی سے خود کو بچائیں۔ اپنے لیے کچھ اصول اپنائیں اور ان اصولوں پر ہمیشہ عمل پیرا رہیں۔ یہ تمام وہ چیزیں ہیں جن کے فوائد شاید ابھی نظر نہ آئیں لیکن مستقبل میں آپ کو بھرپور فائدہ دیں گے۔"

اکثر شرکاء ان باتوں کو نوٹ کر رہے تھے۔ میں نے کچھ وقفہ لیا اور پھر بولا:

"اگر آپ زندگی کو دوستوں سے ماپ رہے ہیں تو اس سے بڑی بدقسمتی کوئی اور نہیں۔ سوشل سٹینڈرڈ یہ ہے کہ جس کے پاس اشیاء اور پیسے زیادہ ہیں وہ زیادہ کامیاب ہے اور اسی دوڑ میں بھاگتے ہوئے بہت سے لوگ مال جمع کرتے کرتے قبر تک چلے جاتے ہیں۔ جب بھی انسان اپنی خوشی کو اشیاء کے بڑھنے کے ساتھ

اور سکون کہیں روٹھ جاتے ہیں، کیونکہ ایک خواہش کو پانے کے بعد ایک اور خواہش جنم لیتی ہے اور یہ سلسلہ یونہی چلتا رہتا ہے۔ جو بھی انسان خواہشات کے اس بھنور میں پھنس جاتا ہے وہ خوشی نہیں پا سکتا۔"

"تو پھر ہمارے پاس حل کیا ہے اور ہمیں اچھی زندگی کے لیے کتنا کچھ چاہیے؟" کونے میں بیٹھے ایک شخص نے سوال کیا۔

"جو کچھ ملا ہے، اس پر مطمئن ہونا۔" میں نے برجستہ جواب دیا۔

"ایک مناسب گھر، ایک مناسب گاڑی اور ایک معقول آمدن جس میں سے چار پیسے بچ جائیں، یہ ایک اچھی زندگی کے لیے کافی ہے۔ لیکن جب بھی ہم اپنے اس دائرے سے نکلیں گے اور پیسوں کو ضرب دینا شروع کریں گے تو پھر بے سکونی کا سلسلہ بھی شروع ہوگا۔"

"قرآن کہتا ہے کہ اطمینان اللہ کے ذکر میں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اللہ کی ذات ایک قادر مطلق ذات ہے۔ جب انسان قلبی کیفیت کے ساتھ یہ سوچتا ہے اور یہ کریڈٹ دیتا ہے کہ وہ میرا رب ہے، میرا پالنے والا اور مجھے رزق دینے والا ہے تو پھر اس کی رحمت بھی اس بندے کی طرف متوجہ ہو جاتی ہے اور اس کے دل پر سکون نازل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ باقی رہا یہ سوال کہ کون سا انسان کامیاب ہے تو سنیں! شہرت اور پیسے والا انسان کامیاب نہیں، بلکہ کامیاب انسان وہ ہے جو دوسروں کے لیے فائدہ مند ہے۔"

میرے لیکچر کا ٹائم پورا ہو رہا تھا۔ بات سمیٹتے ہوئے میں نے کہا:

"اگر آپ کی وجہ سے لوگوں کی زندگیوں میں کوئی بہتری آ رہی ہے تو آپ ایک کامیاب انسان ہیں۔ اگر آپ ہر روز طلوع ہوتے سورج کی کرنوں کو انجوائے کرتے ہیں تو آپ ایک کامیاب انسان ہیں۔ اگر آپ اپنے رشتوں کی مٹھاس کو محسوس کرتے ہیں، اگر آپ کے اندر یہ احساس ہے کہ مجھے جو ملا ہے وہ میری اوقات سے بڑھ کر ہے اور اس احساس پر آپ کا دل ہر وقت شکر گزاری سے لبریز رہتا ہے، اگر آپ کو اپنے دوستوں کی آنکھوں میں خلوص نظر آتا ہے، اگر کوئی آپ کا مسکرا کر استقبال کرتا ہے، اگر کوئی آپ کے کندھے پر ہاتھ رکھ کر تسلی دیتا ہے کہ فکر نہ کرو ہم تیرے ساتھ ہیں تو۔۔۔ آپ واقعی دنیا کے ایک خوش قسمت ترین انسان ہیں اور یہی ایک حقیقی کامیابی ہے۔ سکندر اعظم نے وصیت کی تھی کہ مرنے کے بعد میرے دونوں ہاتھوں کو کفن سے باہر نکال لینا تا کہ لوگوں کو معلوم ہو جائے کہ دنیا فتح کرنے والا بھی دنیا سے خالی ہاتھ جا رہا ہے۔" میں نے اپنا لیکچر ختم کیا، ہال میں موجود ہر شخص کی آنکھوں میں خوشی کی ایک چمک تھی۔ اپنی دلی کیفیت کا اظہار وہ کھڑے ہو کر زور زور سے تالیوں سے کر رہے تھے۔

قرآنِ حکیم ایک عظیم معجزہ

مولانا محمد طارق نعمان گڑنگی

قرآن پاک، رسول آخر ﷺ کا ایک دائمی معجزہ ہے اور اس میں اللہ پاک نے نزول قرآن کے ساتھ ہی یہ چیلنج دیا کہ اے کافرو! اگر تم کہتے ہو کہ یہ کلام پاک، کلام اللہ نہیں تو پھر ایسا کرو تم اور تمہارے معبودان باطل سب مل کے اس کی مثل ایک سورت بنا کے لے آؤ، اگر تم اپنے دعوے میں سچے ہو۔

یہ چیلنج اللہ پاک نے رہتی دنیا کے ہر اس انسان کو دیا ہے جو قرآن پاک میں شک کرتا ہے۔

قرآن پاک سے پہلے جتنی کتابیں بھی اتاری گئیں، کسی میں یہ دعویٰ نہیں کیا گیا کہ ایسی کتاب لے کر آؤ لیکن اللہ پاک نے قرآن حکیم کے لیے یہ فرمایا۔ مشرکین عرب کے لیے اسلام کو شکست دینے کے لیے یہی کافی تھا کہ وہ ایسا کلام بنا لاتے۔ وہ اہل زبان تھے، خاص طور پر مکے والے تو بڑے فصیح و بلیغ تھے۔

ان کی ایک ادبی انجمن آنحضرت ﷺ سے ڈیڑھ سو برس قبل قائم ہو چکی تھی۔ اس میں ہر قوم کے شعراء، دانش ور اور ادیب جمع ہوتے تھے اور اپنے قصیدے عوام کے سامنے پیش کرتے تھے۔ جس کا قصیدہ اچھا ہوتا وہ انعامات و اکرام سے نوازا جاتا۔ لیکن قرآن پاک کا یہ معجزہ ہے کہ عرب کے مایہ ناز شعراء، ادیب اور دانش ور بھی اس کی مثل سورت لانے سے عاجز آ گئے۔ بالآخر انہوں نے یہ کہنا شروع کر دیا کہ محمد ﷺ (نعوذ باللہ) ایک لوہار سے سیکھ کے آتے ہیں۔

اس لیے کہ مکہ مکرمہ میں ایک لوہار رہتا تھا جو آپ ﷺ کی باتیں دل لگا کے سنا کرتا تھا، آپ ﷺ بھی کبھار اس کے ہاں تشریف لے جایا کرتے تھے۔ مکہ مکرمہ کے بعض کافروں نے اس کو بنیاد بنا کر یہ مشہور کرنا شروع کر دیا کہ آنحضرت ﷺ یہ قرآن پاک اس لوہار سے سیکھتے ہیں۔ حالاں کہ وہ لوہار عجمی تھا اور قرآن پاک کو اللہ پاک نے عربی جیسی فصیح و بلیغ زبان میں نازل فرمایا۔ ان کے اس اعتراض کا جواب اللہ پاک نے قرآن پاک میں اس طرح دیا، مفہوم: "اور (اے پیغمبر ﷺ) ہمیں معلوم ہے کہ یہ لوگ (آپ کے بارے میں) یہ کہتے ہیں کہ ان کو تو ایک انسان پڑھاتا ہے۔ (حالاں کہ) جس شخص کا یہ حوالہ دے رہے ہیں، اس کی زبان عجمی ہے، اور یہ (قرآن کی زبان) صاف عربی زبان ہے۔ جو لوگ اللہ کی آیتوں پر ایمان نہیں رکھتے، ان کو اللہ ہدایت پر نہیں لاتا، اور ان کے لیے دردناک عذاب ہے۔ اللہ پر جھوٹ تو وہ لوگ باندھتے ہیں جو اللہ کی آیات پر ایمان نہیں رکھتے، اور وہی حقیقت میں جھوٹے ہیں۔" (سورۃ النحل)

آج یہ بات مسلمان ہی نہیں بل کہ کافر بھی تسلیم کرتے ہیں کہ قرآن مجید فرقان حمید اللہ تعالیٰ کی کتاب ہے جو خاتم النبیین ﷺ پر نازل ہوئی ہے۔ اس کی ہر سورت اور ہر آیت معجزہ ہے۔ اس کی حفاظت کا ذمہ اللہ پاک نے خود اٹھایا ہے۔ نبی پاک ﷺ کے عہد رسالت سے لے کر آج تک کوئی لمحہ کوئی ساعت ایسی نہیں بتلائی جا سکتی کہ جس میں ہزاروں لاکھوں کی تعداد حفاظ قرآن کی موجود نہ رہی ہو۔ یاد رکھیے! آٹھ دس سال کا بچہ جسے اپنی مادری زبان میں ایک چھوٹا سا رسالہ یاد کرانا دشوار ہے وہ بچہ ایک اجنبی زبان کی ایک عظیم کتاب کس طرح یاد کر کے سنا دیتا ہے۔

اسی طرح اگر کسی محفل میں یا نماز تراویح میں کسی قاری، عالم، حافظ سے قرآن پاک کے کسی بھی سپارے کی کوئی آیت بھول جائے یا چھوٹ جائے تو فوراً حافظ بچہ بول اٹھتا ہے اور اس کے بتانے کی وجہ سے ہی قاری آگے چل سکتا ہے۔ یہ بھی اس کلام پاک کا ایک معجزہ ہے۔ اسی طرح دنیا کی کوئی کتاب اگر انسان ایک مرتبہ پڑھ لے تو دوسری دفعہ پڑھنے کو جی نہیں چاہتا۔ لیکن قرآن پاک رب العالمین کی وہ کتاب ہے کہ جس کے پڑھنے سے ہر بار نیا سرور و وجد پیدا ہو جاتا ہے اور قلب کو اطمینان و سکون ملتا ہے۔

اس کلام کا ایک معجزہ یہ بھی ہے کہ جب تک یہ کلام پاک اس دنیا میں موجود ہے اس وقت تک قیامت نہیں آ سکتی۔ قرب قیامت کے نزدیک اللہ پاک قرآن پڑھنے والوں کو اور پڑھانے والوں کو اٹھائے گا پھر قرآن پاک کے اوراق سے سیاہ حروف اٹھائے جائیں گے، اس کے بعد اللہ پاک اسرافیلؑ سے یہ فرمائے گا کہ اسرافیل! اب اس دنیا میں میرا کلام (قرآن پاک) نہیں رہا اور اس کے پڑھنے والے بھی نہیں رہے اور پڑھانے والے بھی اب تو صور پھونک دے۔ اسرافیل صور پھونکیں گے اور قیامت برپا ہو جائے گی۔ جو لوگ اس قرآن پاک سے جڑے اللہ پاک نے انہیں پستیوں سے اٹھایا اور بلندیوں پہ لے گیا اور جو لوگ اس قرآن پاک سے کٹ گئے اللہ پاک نے انہیں بلندیوں سے پستیوں میں پھینک دیا۔

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا، مفہوم: "اللہ تعالیٰ اس کتاب (قرآن مجید) کی وجہ سے کتنے ہی لوگوں کو بلند مرتبہ (اونچا) کرتا ہے اور کتنے ہی لوگوں کو پست اور ذلیل کرتا ہے۔" اس حدیث کی تشریح یہ ہے کہ یہ قرآن مجید اللہ پاک کی آخری کتاب ہے۔ اس میں دنیا اور آخرت کی کامیابی کے طریقے بتائے گئے ہیں۔ اللہ پاک کا یہ فیصلہ ہے کہ جو لوگ خواہ وہ کسی بھی نسل سے ہوں، ان کا کوئی بھی رنگ اور کوئی بھی زبان ہو، قرآن پر ایمان لاتے ہیں اور اس پر عمل کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ان کو دنیا و آخرت دونوں میں اونچا مقام عطا کرتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں جو قوم یا لوگ اس پر عمل نہیں کرتے اگرچہ وہ بلندیوں کے آسمان پر بھی ہوں، نیچے گرا دیے جاتے ہیں۔ دنیا کی پوری تاریخ اس حدیث پاک کی سچائی کی گواہ اور اللہ پاک کے اس فیصلے کی آئینہ دار ہے۔

کرشن چندر کے چند اقوال

مجھے عورت اور سمندر میں زیادہ فرق معلوم نہیں ہوتا۔ دونوں کی شخصیت پراسرار ہے۔ دونوں بلاوجہ طوفانی ہو جاتے ہیں، کبھی بلاوجہ شانت۔ کبھی سمندر کی لہریں پیار کرنے والی عورت کی طرح ساحل کو اپنی انگلیوں سے گدگداتی ہیں، چند لمحوں بعد یہی کم زور لہر مہیب بن کر ساحل کو کاٹنے لگتی ہیں۔ نہ سمندر سمجھ میں آتا ہے نہ عورت۔ شاید اسی لیے دونوں میں بے حد کشش محسوس کرتا ہوں۔

☆... عورت کبھی نہیں بھولتی، وہ لوگ عورت کو نہیں جانتے جو یہ کہتے ہیں کہ اس کے دل کا پیار اس سے چھین سکتے ہیں۔ وہ لوگ عورت کو بھی نہیں جانتے۔ عورت کبھی نہیں بھولتی۔

☆—عورت مضبوط ہوتی ہے اور مرد طاقت ور ہوتا ہے۔

☆—وحشی سے وحشی جانور بھی محبت کا جواب محبت سے دیتے ہیں انسان کے سوائے۔

☆—سماج میں عورتوں کا درجہ بلند ہو گیا ہے لیکن وہ بدستور بکتی ہیں۔ بیچی جاتی ہیں، گھروں میں، بازاروں میں، شادی میں، ہر جگہ اور ہر صورت میں بیچی جاتی ہیں۔

ادب پارے

کافی ہاؤس میں، مرزا غالب کی فنی عظمت زیر بحث تھی، انجم رومانی کو ایک نکتہ سوجھا، کہنے لگے "غالب بھی دو قومی نظریے کے قائل تھے"۔ اعجاز بٹالوی نے حیرت سے کہا، "وہ کیسے؟"۔۔۔ انجم رومانی نے کہا کہ غالب کے اس شعر پر غور کیجیے:

پلا دے اوک سے ساقی، جو ہم سے نفرت ہے
پیالہ گر نہیں دیتا، نہ دے، شراب تو دے

یہ پورا شعر، اس طریق عمل کا عکاس ہے، جو ہندو، دوسری اقوام سے روزمرہ کے معمولات، بالخصوص پانی وغیرہ پلانے کے سلسلے میں روا رکھتے تھے۔

☆......☆......☆......☆......

جوش ملیح آبادی نے احسان دانش سے پوچھا "کتنے بچے ہیں؟" احسان صاحب نے جواب دیا۔ "تین" جوش صاحب نے استفسار کیا "نام" احسان صاحب نے بتایا "فیضان دانش، سلطان دانش اور عرفان دانش" جوش صاحب نے کہا "چوتھا ہوتا تو اس کا نام ہم تجویز کرتے" احسان صاحب نے پوچھا "وہ کیا" جوش صاحب نے اپنا انتخاب بتایا "شیطان دانش"۔

☆......☆......☆......☆......

ایڈیٹر "نقوش" محمد طفیل نے ایک محفل میں فراق گورکھپوری کو دیکھا۔ اس سے پہلے ان کی ملاقات فراق صاحب سے بالمشافہ نہیں ہوئی تھی، انہوں نے آگے بڑھ کر خود کو متعارف کرایا۔ "میں ہوں محمد طفیل، مدیر

"نقوش" فراق صاحب نے شائستگی سے کہا "بس یہی بات کہنی تھی، آپ کو۔"

☆......☆......☆......☆......

مولوی عبدالحق اور خواجہ غلام الثقلین آپس میں گہرے دوست تھے۔ علی گڑھ میں دوران تعلیم ایک یونیورسٹی کے باغیچے میں ٹہل رہے تھے، سرسید احمد خان بھی ادھر آ نکلے۔ ان دونوں کو دیکھ کر ٹھہر گئے اور غلام الثقلین سے مخاطب ہو کر کہنے لگے "اس کے ساتھ پھرو گے تو بے دین ہو جاؤ گے۔" خواجہ غلام الثقلین ایک مذہبی گھرانے سے تعلق رکھتے تھے، مولوی عبدالحق نے سرسید کو برجستہ جواب دیا "جناب! بھلا آپ کے ہوتے ہوئے، کسی کا دین محفوظ رہا ہے" سرسید نے قہقہہ لگایا۔ یہ وہ دن تھے، جب ہندوستان بھر کے مولویوں نے سرسید کے خلاف تکفیر کی مہم شروع کر رکھی تھی۔

☆......☆......☆......☆......

ریڈیو پاکستان کے ڈائریکٹر جنرل، ذوالفقار علی بخاری کی فرمائش پر صوفی غلام مصطفی تبسم نے ایک گیت لکھا، یہ گیت بخاری صاحب کو سناتے ہوئے انہوں نے کہا "بخاری! اکھڑ سنو! بخاری صاحب ہنسے اور کہنے لگے "صوفی! کبھی تمہارا مکھڑا دیکھنے کی چیز تھی، لیکن اب تو یہ صرف سننے کے قابل رہ گیا ہے۔" صوفی صاحب نے برجستہ جواب دیا۔ "ذرا اپنا حال بھی دیکھو۔ یوں لگتا ہے، جیسے سر پہ سفید تولیہ باندھا ہوا ہے۔" (بخاری صاحب کے لمبے لمبے بال، برف کی طرح سفید تھے)۔

نشاناتِ انگشت کے نیچے انگلیوں کو حساس بنانیوالے اعصاب دریافت

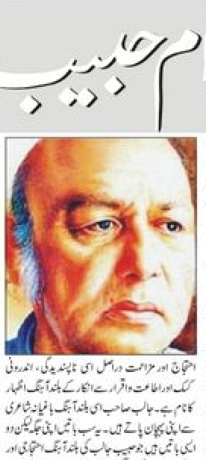
سویڈن: ہماری انگلیوں پر نشانات کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ چیزوں پر گرفت کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ارتقائی عمل کے تحت ایسا ہی ہوا ہے لیکن اب معلوم ہوا ہے کہ انہی میں ان اعصاب کے سرے ہوتے ہیں جو ہمارے لمس کو اتنا حساس بناتے ہیں کہ ہم معمولی گرمی، ٹھنڈک، نرمی اور سختی محسوس کر لیتے ہیں۔ سویڈن کی اومیا یونیورسٹی کی سائنسداں ڈاکٹر اویا جیروکا کہتی ہیں کہ فنگر پرنٹ ہمیں ہر وہ معلومات کی تفصیل دیتے ہیں جو چھونے کے عمل سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔ جیروکا نے بتایا کہ اس سے قبل عام تاثر یہی تھا کہ نشاناتِ انگشت کسی شے کو تھامنے کے لیے ارتقائی عمل سے پیدا ہوئے ہیں۔ مثلاً اس کے ابھار اور ڈیزائن ہماری انگلیوں سے قلم پھسلنے سے روکتے ہیں۔ لیکن دیگر سائنسدانوں کا خیال تھا کہ یہ چھونے کے احساس کو مزید بہتر اور موثر بناتے ہیں۔ جیروکا کہتی ہیں کہ بعض افراد کی انگلیوں کے پوروں میں اعلیٰ درجے کی حساسیت ہوتی ہے اور ان پر کئی تجربات کے باوجود بھی کوئی واضح جواب نہیں مل سکا ہے۔ اسی فکر کے تحت انہوں نے اپنی تحقیق کا آغاز کیا۔ سائنسدانوں نے 20 سے 30 سال کی چھ خواتین اور چھ مردوں پر ایک تجربہ کیا۔ ان سب کو باری باری دندان سازی کی مخصوص کرسی پر بٹھایا۔ ان کے ہاتھوں کو ایک جگہ سیدھا رکھا گیا۔ اس کے بعد سائنسدانوں نے ریگ مال جیسا کاغذ لیا جس پر چھوٹے اور ہموار ابھار تھے۔ ہر ابھار نصف ملی میٹر بلند تھا اور اب کاغذ کو مختلف رفتار اور مختلف سمتوں میں انگلیوں کے سروں پر رگڑا گیا۔ اس دوران ہر اعصابی خلیے کی برقی سرگرمی کو نوٹ کیا گیا۔ یہ ریکارڈنگ ہر شریک کے اوپری بازو پر لگے الیکٹروڈ سے نوٹ کی گئی تھی۔ اس تحقیق سے پورے عمل، معلومات اور ڈیٹا کا ایک نقشہ بنایا گیا۔ آخرکار معلوم ہوا کہ حساس ترین علاقہ فنگر پرنٹس میں ہی موجود ہے۔

شاعرِ عوام حبیب جالب

ڈاکٹر سید جعفر احمد

13 مارچ 1993ء کی شب جب لاہور کے ایک ہسپتال میں حبیب جالب صاحب نے زندگی کی آخری ساعتیں مکمل کیں اور پینسٹھ برس کی عمر میں اپنا رخت سفر باندھا تو شعر و ادب کی تاریخ پر نظر رکھنے والوں کو اس بات کا تو پورا یقین تھا کہ ان کے ساتھ ان کی شاعری کی بازگشت ختم نہیں ہو جائے گی اور آنے والے زمانوں میں جدوجہد آزما ہمارے لوگ ان کی احتجاجی شاعری سے قوت حاصل کرتے رہیں گے۔ ظاہر ہے کہ صدیاں گزرنے کے باوجود ہماری ادبی تاریخ کے پہلے عوامی شاعر نظیر اکبر آبادی زندہ تھے اور زندہ ہیں۔ اور بھی وہ لوگ جنہوں نے خواص کے بجائے عوام کے لیے لکھا، کم از کم عوام کے ادبی شعور نے ان کو اپنے ذہن پر زندہ رکھا۔ حبیب جالب صاحب کے بارے میں بھی یقین تھا کہ وہ اپنی شاعری کے حوالے سے لوگوں کے دلوں اور ذہنوں میں زندہ رہیں گے۔ اس سب کے باوجود یہ بات شاید کسی کے ذہن میں نہیں تھی کہ انتقال کے پچیس تیس سال بعد ان کی نظمیں پاکستان کی سرحدوں سے آگے بھی نکل چکی ہوں گی اور اکیسویں صدی کے دوسرے عشرے میں ان کی بازگشت ہندوستان میں بھی سنی جا رہی ہوگی۔ پچھلے کوئی ایک ڈیڑھ سال سے فیض احمد فیض اور حبیب جالب کی باغیانہ نظمیں ہندوستان کے عوامی مظاہروں میں اور کالجوں اور یونیورسٹی کے طلبا کے اجتماعات میں اسی ذوق و شوق کے ساتھ پڑھی جا رہی ہیں جس طرح وہ پاکستان میں اس پورے عرصے میں پڑھی جاتی رہیں۔ چنانچہ فیض صاحب کی "ہم دیکھیں گے، لازم ہے کہ ہم بھی دیکھیں گے" اور جالب صاحب کی نظم "ایسے دستور کو، صبح بے نور کو، میں نہیں مانتا، میں نہیں مانتا"۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ زندہ لفظ کس طرح زمین و زماں کی حدوں کو پھلانگتے اور چہار سو پھیلتے چلے جاتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ حبیب جالب صاحب کی شاعری کو یہ قبولیت کیوں حاصل رہی ہے؟

بجا کہ وہ احتجاجی شاعری میں اپنا ثانی نہیں رکھتے تھے اور ان کو زندگی ہی میں غیر معمولی قبولیت حاصل ہوئی تھی، لیکن بات صرف اتنی نہیں تھی۔ جہاں تک احتجاجی شاعری کا تعلق ہے، یہ تو ایک دائمی حیثیت کی حامل ہے ہی۔ بلوچستان کے معروف ادیب اور دانشور عبداللہ جان جمالدینی صاحب نے ایک موقع پر کہا تھا کہ ادب تو ہوتا ہی احتجاجی ہے۔ ایک سچا ادیب نہ تو جبر کے سامنے سر تسلیم خم کرتا ہے اور نہ ہی اپنے آس پاس کی بے انصافیوں پر خاموش رہ سکتا ہے۔ سو دنیا کے ہر قابل ذکر قلم کار اور تخلیق کار کی تحریر کسی نہ کسی شکل میں، کسی نہ کسی پیرائے میں عدم اطمینان اور ناپسندیدگی ہی کا اظہار کر رہی ہوتی ہے۔ یہ عدم اطمینان خارجی دنیا کے حوالے سے بھی ہوتا ہے اور انسان کے داخلی کرب کی صورت میں بھی اظہار پاتا ہے۔



احتجاج اور مزاحمت دراصل اسی ناپسندیدگی، اندرونی کسک اور اطاعت و اقرار سے انکار کے بلند آہنگ اظہار کا نام ہے۔ جالب صاحب اسی بلند آہنگ باغیانہ شاعری سے اپنی پہچان پاتے ہیں۔ یہ سب باتیں اپنی جگہ لیکن وہ ایسی باتیں ہیں جو حبیب جالب کی بلند آہنگ احتجاجی اور مزاحمتی شاعری کو، دیگر احتجاج آمادہ شاعروں کے کلام سے ممتیز کرتی ہیں۔ پہلی تو یہ کہ وہ پاکستان میں ایک ایسی مزاحمتی شاعری کا استعارہ بن گئے جو وقت ہی عوام کے لیے تھی۔ ان کا مخاطب عوام سے تھا، انہوں نے ترجمانی بھی عوام کے جذبات اور احساسات کی کی، اور پھر ایسا کرتے وقت انہوں نے شاعری کے فنی لوازم کو بھی بڑی حد تک ملحوظ رکھا۔ چنانچہ ان کے احتجاج کی ایک ادبی شان بھی ہے۔ ان کے یہاں حد درجہ غنائیت موجود تھی، وہ الفاظ اور تراکیب کی نشست و برخاست کا بھی خیال رکھتے تھے۔ ہندوستان کے ایک مشاعرے میں فراق گورکھپوری جیسے غزل کے استاد نے مائیک پر آ کر جالب صاحب کے بارے میں یہ الفاظ کہے۔ "میرا بائی کا سوز اور سور داس کا نغمہ یکجا ہو جاتے ہیں تو اسے حبیب جالب کہتے ہیں"۔ یہ ضرور ہے کہ بعض مواقع پر جبکہ سیاسی تلاطم زوروں پر تھا، یا ملک میں جاری سیاسی آویزش حق کی آخری حدوں کو چھو رہی تھی، وہ اشعار، اور نظمیں بھی ان کے نوک قلم پر آئیں جن کا ہنگامی رنگ و آہنگ، شعری جمالیات کو پیچھے چھوڑتا محسوس ہوا، مثلاً ان کی نظمیں، "سن بھی اکبر گئی، بات کہوں میں کھلی" یا "لاڑکانے چلو ورنہ تھانے چلو"۔ ہنگامی شاعری کی ذیل میں آئیں گی۔ یہ نظمیں جلسوں میں پڑھی گئیں اور ان سے لطف بھی لیا گیا مگر تھیں یہ احتجاجی شاعری کی ہنگامی اور ہنگامہ پرور جہت ہی کی نمائندہ۔ خود حبیب جالب صاحب کو اس کا احساس تھا۔ زمانہ طالب علمی میں راقم السطور نے ایک انٹرویو میں ان سے یہ سوال کیا کہ "آپ کی شاعری میں جو loudness کا عنصر ہے جسے کچھ لوگ نعرے بازی کا نام بھی دیتے ہیں تو یہ ہماری روایتی شاعری میں تو نہیں ہوتا تھا"۔ جالب صاحب نے اس پر کہا کہ: "میرا جی چاہتا ہے کہ میں بھی یہ کروں۔ میں لوگوں کا غزل کی طرف، غزل آتی ہے مصرعے آتے ہیں مگر اس میں دھیما انداز ہوتا ہے۔ اس میں کاٹ نہیں۔ لوگ کہیں گے تھک گیا، ہار گیا، بیٹھ گیا۔ اس لیے جب تک یہ عہد چل رہا ہے، میرا لہجہ بھی چلتا رہے گا۔ یہ نہیں کہ مجھے غزل پسند نہیں یا یہ کہ اس قسم کی شاعری میں نہیں کر سکتا"۔ ہنگامی نوعیت کی ایسی شاعری سے قطع نظر جالب صاحب کی شاعری کا بڑا حصہ اس احتجاجی اور مزاحمتی رنگ کا حامل ہے جو شاعرانہ اوصاف کا حامل بھی ہے، جس کے نعرے بھی اور دلنواز ہیں اور جو ہمارے ادب کی روایت میں بھی اپنی ایک جگہ بناتا نظر آتا ہے۔

دوسری اہم بات جالب صاحب کی احتجاجی اور مزاحمتی شاعری کو مزید وقعت کا حامل بناتی ہے وہ ان کا وقت کا انتخاب ہے۔ احتجاجی و مزاحمتی نعرے دھیمے سُروں میں ہو یا اونچے سُروں میں، یہ کسی وقت بھی کیا جا سکتا ہے۔ بڑی عظیم الشان مزاحمتی شاعری، وقت گزر جانے کے بعد بھی کی گئی ہے۔ آج بھی ماضی کے تلخ اور اندوہناک انسانی تجربات کو شاعری کا موضوع بنایا جاتا ہے۔ دنیا کی کتنی ہی رزمیہ اور المیہ شاعری وقوعہ کے برسوں بلکہ صدیوں بعد تک لکھی جاتی رہی۔

دلچسپ و عجیب

نیویارک: امریکہ میں "الٹی میٹ فائٹنگ چیمپئن شپ" (یو ایف سی) کے کئی مقابلے جیتنے والے مکس مارشل

آرٹ کے چیمپئن نے منشیات اور ڈپریشن کا علاج افریقی عوام کی خدمت میں تلاش کیا ہے اور اب وہ کانگو میں غلامی کے چنگل میں پھنسے افراد کی گردنیں چھڑانے کی دن رات کوشش کر رہے ہیں۔ جسٹن رین 18 سال کی عمر میں پروفائٹر بن گئے تھے اور اب تک 13 بڑے اعزازات اپنے نام کر چکے ہیں۔ لیکن انہیں 23 برس کی عمر نشے کی لت پڑ گئی اور وہ شدید ڈپریشن اور مایوسی میں گھر گئے یہاں تک کہ انہوں نے خودکشی کی کوشش بھی کی۔ اس کے بعد انہیں خیال آیا کہ زندگی کا کوئی مقصد ہونا ضروری ہے۔ جسٹن نے سب سے پہلے کانگو میں بچی افراد کو آزاد کرایا جو ایک بااثر موکپالا قبیلے کی قید میں تھے۔ نسل در نسل غلام بچی افراد کو روزانہ دو کیلے کھانے کو ملتے ہیں اور کسی شے پر ان کا اختیار نہیں ہوتا۔ جسٹن نے ان دونوں قبائل کو ایک دوسرے کے قریب لانے کے اقدامات کیے۔ اس نے دونوں قبائل میں پانی کے کنویں کھدوائے اور بیروزگاروں کو ملازمتیں دیں۔ اس کے بعد برسوں سے جاری غلام اور آقا کے چکر کو بھی ختم کرنے کی بھرپور کوشش کی۔ لیکن اس کام میں انہیں بہت مشکلات پیش آئیں اور ایک موقع پر بچی غلاموں کا مالک غصے میں ان کے پاس آیا اور پوچھا کہ تم میرے جانوروں کے ساتھ کیا کر رہے ہو۔ جسٹن کے مطابق ان غلاموں کو زمین رکھنے کا کوئی حق نہیں اور بعض اوقات پورے خاندان کو کھانے کے لیے صرف دو کیلے دیئے جاتے ہیں۔ جسٹن رین نے مسلسل پانچ برس تک اس قبیلے کی بہتری کے لیے کام کیا اور اب بھی وہ اس کی فلاح و بہبود کے لیے سرگرم ہیں۔ اب تک وہ سیکڑوں افراد کو غلامی سے نکال چکے ہیں۔

ایک دیوار کو مسلسل تین روز تک تکتے رہنے والا پراسرار کتا

جنرل روکا: ارجنٹینا کے سوشل میڈیا پر ایک کتے کی ویڈیو اور تصاویر وائرل ہوئی ہیں جو مسلسل ایک نیلی دیوار کی جانب منہ کر کے اسے تین روز تک دیکھتا رہا۔ ماہرین سرتوڑ کوشش کے باوجود یہ جاننے سے قاصر رہے کہ کتے کا یہ عجیب رویہ کیونکر رونما ہوا؟ لیبریڈور نسل کا یہ کتا ایک بس اسٹیشن پر اس پراسرار حالت میں دیکھا گیا جس کی دیوار کا رنگ نیلا ہے۔ سوشل میڈیا نے اس کتے کو چانگو کا نام دیا ہے کیونکہ کوئی بھی اس کا اصلی نام نہیں جانتا۔ یہ کتا اسٹیفنلی کے علاقے کے ایک بس اسٹاپ میں نیلی دیوار کو مسلسل تکتا ہوا پایا گیا اور وہ بھی لگاتار تین روز تک۔ کبھی وہ بیٹھ کر اور کبھی کھڑے ہو کر دیوار کی جانب منہ کیے رہا اور اس کی آنکھیں گویا نیلی دیوار سے چپک گئیں۔ لوگوں نے اسے دیوار سے دور کرنے اور ہٹانے کی کوشش کی لیکن وہ دم ہلاتے ہوئے مسلسل دیوار پر نظریں جمائے رہا۔ جانوروں کے ایک ڈاکٹر نے چانگو کا مسلسل مشاہدہ کرتے ہوئے کہا کہ وہ تین روز تک دیوار کے پاس موجود رہا اور تھوڑے وقت کے لیے ہٹ جاتا لیکن دوسری جانب واپس آ کر پھر دیوار کو دیکھنے لگ جاتا۔ جانور کے اس رویے کو اس کے ماہر بھی جاننے سے قاصر ہیں۔ سوشل میڈیا پر اس کے بارے میں طرح طرح کی باتیں کی جارہی ہیں۔ بعض نے اسے اندھا بتایا ہے تو کچھ نے کہا ہے کہ اس نے دیوار میں آسیب دیکھا ہے جبکہ ایک شخص نے کہا کہ یہ الزائیمر کا شکار ہے۔ اس کتے میں ڈسکوری چینل نے بھی دلچسپی لی اور اس کا پوسٹر ایک ٹی وی پروگرام میں بھی چلایا۔ سوشل میڈیا پر ایک شخص کرچیئن آئیڈو نے بتایا کہ چانگو آوارہ کتا ہے اور حال ہی میں اس کے مالک نے اسے چھوڑ دیا ہے۔ اس نے مزید کہا کہ کتے کا مالک بس اسٹاپ کے اطراف میں رہتا ہے اور کتے کو انڈالیو کا نام دیا گیا ہے۔ اس کے بعد کتے کا مالک بھی سامنے آگیا اور کتے کو بس اسٹاپ سے ہٹا کر اپنے گھر سے ملحق حصے میں منتقل کردیا لیکن وہ بھی دیوار تکنے کی وجہ بتانے سے قاصر رہا۔

بدبودار مسافر نے ہوائی جہاز کا رخ تبدیل کروادیا شیئر ٹویٹ

ایمسٹرڈیم، ہالینڈ: ایک بین الاقوامی پرواز کے دوران ایک تعفن زدہ مسافر کی وجہ سے دیگر مسافروں نے قے کردی اور کئی غنودگی میں چلے گئے جبکہ عملے کو مجبوراً ہوائی جہاز کا رخ بدل کرا سے کہیں اور اتارنا پڑ گیا۔

ٹرانسیویا ایئرلائن کی پرواز ہالینڈ کے شاپول ہوائی اڈے سے گران کینیریا جارہی تھی کہ ایک بدبودار مسافر کی وجہ سے اس کا رخ بدل کرا سے فوری طور پر پرتگال کے شہر فارو میں اتارا گیا۔ طیارے کی پرواز کے بعد ہی مسافر کے بدن کی بدبو بند طیارے میں پھیلنے لگی جو ایک مقام پر ناقابلِ برداشت ہوگئی اور کئی مسافر غنودگی میں چلے گئے اور بعض نے قے تک کردی۔ ایک مقام پر عملے نے اس شخص کو زبردستی طیارے کے بیت الخلا میں رکھنے کی کوشش کی جو ناکام رہی۔ اس کے بعد پائلٹ نے ہنگامی طور پر طیارے کا رخ قریبی ملک پرتگال کی جانب موڑ دیا۔ مسافروں میں اکثریت سیاحوں کی تھی جو اپنی چھٹیاں گزارنے جارہے تھے۔ بعد میں طیارے کو پرتگال میں اتارا گیا اور بدبودار مسافر کو ایک بس میں سوار کرا کے اسے طبی معائنے کے لیے ہسپتال بھیجا گیا۔ مسافروں کے مطابق یوں لگتا تھا کہ بدبودار مسافر وں برسوں سے نہیں نہایا تھا۔ ٹرانسیویا ایئرلائن نے بھی اعتراف کیا ہے کہ ہوائی جہاز کو طبی وجوہ کی بناء پر پرتگال لے جایا گیا تھا۔ تاہم اب تک مسافر کی شدید اور ناگوار بدبو کی وجہ معلوم نہیں ہوسکی۔ یہ پڑھیں: مسافر کے گیس خارج کرنے پر جہاز کی ایمرجنسی لینڈنگ اس سے قبل اسی سال فروری میں ٹرانسیویا کا ایک اور طیارہ دبئی سے ایمسٹرڈیم جارہا تھا جس میں ایک مسافر کا پیٹ خراب ہوگیا اور بدبو کے سبب طیارے میں ایک جھگڑا رونما ہوگیا تھا بعد ازاں طیارے کی ہنگامی لینڈنگ کروانی پڑ گئی تھی۔

برف پر چلتے ہوئے پھسل کیوں جاتے ہیں؟ شیئر ٹویٹ

پاکستان میں جاری گرمی کی لہر میں ٹھنڈے مشروبات کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ گھروں میں مشروبات کو ٹھنڈا کرنے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیا جاتا ہے، تاہم اگر فوری ٹھنڈا کرنا ہو تو پھر برف کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تجربہ آپ کو یقیناً ہوا ہوگا کہ برف ہاتھ میں پکڑتے ہی پھسلنے لگتی ہے۔ اس لیے برف کے بڑے ٹکڑوں کو تھامتے ہوئے احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ اگر یہ ہاتھ سے پھسل جائیں تو پھر پیر پر گر کر اسے نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ کبھی آپ نے سوچا کہ برف پھسلتی کیوں ہے؟ یا اس کی سطح پر پھسلن کیوں ہوتی ہے؟ جن علاقوں میں درجۂ حرارت نقطۂ انجماد سے نیچے رہتا ہے وہاں لوگوں کو گھر سے باہر نکلتے ہی اس کا تجربہ ہوتا رہتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ سائنس داں اب تک اس سادہ سے سوال کے جواب سے لاعلم تھے۔ اب ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ برف کی پھسلن کا سبب اس کی سطح پر موجود اضافی یا آزاد سالمے یعنی مالیکیول ہیں۔ برف کی پھسلن کے بارے میں ایک نظریہ یہ پایا جاتا تھا کہ برف پانی کے مقابلے میں کم کثیف ہوتی ہے لہٰذا بلند دباؤ کے تحت اس کا نقطۂ پگھلاؤ کم ہوجاتا ہے۔ اسی لیے یہ معمولی درجۂ حرارت پر پگھلنے لگ جاتی ہے اور پھسلواں ہوجاتی ہے۔ یعنی جیسے ہی اس پر پاؤں رکھیں گے تو وزن کی وجہ سے اس کی اوپری سطح پگھل کر پانی بن جائے گی۔ اس نظریے کے بارے میں جرمنی کے میکس پلانک انسٹیٹیوٹ فار پولیمر ریسرچ کے مالیکیولر اسپیکٹروسکوپی ڈیپارٹمنٹ کی ڈائریکٹر میشا بون کہتی ہیں کہ میرے خیال میں اس نظریے سے کوئی بھی اتفاق نہیں کرے گا، کیوں کہ دباؤ سے برف نہیں پگھل سکتی۔ اگر دباؤ سے برف پگھلانی ہو تو اس کے لیے بے انتہا دباؤ درکار ہوگا۔ دوسرے نظریے کے مطابق جب آپ برف پر چلتے ہیں تو جوتے کی رگڑ کی وجہ سے حرارت پیدا ہوتی ہے جو برف کی اوپری سطح کو پگھلا دیتی ہے۔ اگر برف کی بالائی سطح پگھل بھی جائے تو کیا یہ پھسلن کا جواز بن سکتی ہے؟ بون کہتی ہیں کہ آبی سطح کا نظریہ بھی قابل فہم نہیں۔ اگر آپ اپنے باورچی خانے کے فرش پر پانی گرادیں تو وہ بھی پھسلواں ہوجاتا ہے، اگرچہ بہت زیادہ نہیں۔ میشا اور ان کی ٹیم کی تحقیق کے مطابق انہیں برف کی سطح پر بہتے پانی کے بجائے اس کے آزادانہ مالیکیول نظر آئے۔ میشا اس کا موازنہ ایسے ڈانس فلور سے کرتی ہیں جس پر ماربل یا بال بیرنگ بکھرے ہوئے ہوں۔ یہی مالیکیول برف کی بالائی سطح کو پھسلواں بنادیتے ہیں۔ برف کی قلمی ساخت بہت باقاعدہ اور شفاف ہوتی ہے جہاں ہر ایک قلم میں مالیکیول تین دوسرے مالیکیولوں سے جڑا ہوتا ہے۔ تاہم سطح پر ایک مالیکیول دو مالیکیولوں سے جڑا ہوتا ہے۔ کمزور بونڈ ہونے کی وجہ سے سطح کے مالیکیول تھرکتے رہتے ہیں اور اردگرد کے مالیکیولوں سے کبھی جڑتے اور کبھی علیحدہ ہوتے رہتے ہیں۔ ان کی یہ تھرتھراہٹ برف کی بالائی سطح پر پھسلن پیدا کرتی ہے۔

چینی اسکول میں بچوں کی دلچسپی اور اکتاہٹ نوٹ کرنے والے حیرت انگیز کیمرے نصب

بیجنگ: چین کے ایک اسکول میں نہ صرف بچوں کو شناخت کرنے والا کیمرا اسسٹم بنایا گیا ہے بلکہ یہ جماعت میں کیمروں کے ذریعے بچوں کی مسلسل دلچسپی یا اکتاہٹ کو بھی نوٹ کیا جاسکتا ہے۔

نمبر الیون مڈل اسکول چین کے علاقے ہینگزو میں موجود ہے جہاں کلاس روم میں لگے جدید ترین کیمرے ہر 30 سیکنڈ بعد طالب علم کو دیکھ کر اس کی دلچسپی یا اکتاہٹ کو نوٹ کرتے رہتے ہیں۔ اسے 'اسمارٹ کلاس روم بیہیویئر مینجمنٹ سسٹم' کا نام دیا گیا ہے۔

کلاس روم میں بلیک بورڈ کے اوپر تین عدد جدید ترین کیمرے نصب ہیں جو آرٹی فیشل انٹیلی جنس (اے آئی) کے تحت باری باری ہر طالب علم کے چہرے کو نوٹ کرتے رہتے ہیں۔ یہ کیمرے بتاتے ہیں آیا بچہ سبق میں دلچسپی لے رہا ہے یا پھر اس کا ذہن کہیں اور بھٹک رہا ہے۔

چینی میڈیا کے مطابق جدید کیمرے طالب علم کا چہرہ دیکھ کر سات مختلف طرح کے احساسات کو پڑھ سکتے ہیں۔ ان میں تاثرات سے پاک معتدل، خوش، اداس، مایوس، غصیلا، خوف زدہ اور حیرت زدہ چہرے کے تاثرات شامل ہیں۔ اگر یہ نظام ایک سے زائد طالب علم کے چہروں پر منفی رجحان دیکھتا ہے تو اس کی فوری اطلاع اس وقت کے استاد کو بھیجتا ہے۔

اس ڈیٹا کو بعد میں استاد کی صلاحیت اور پڑھانے کے طریقہ جانچنے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ فی الحال اس کی آزمائش ایک ہی اسکول میں کی جارہی ہے اور اگر اس سے فائدہ ہوا تو دیگر اسکولوں میں بھی یہی نظام نصب کیا جائے گا۔

اسکول کے ایک استاد نے بتایا کہ اس نظام کے ذریعے طالب علموں میں توجہ یا پھر پڑھنے میں مسائل سے آگاہی حاصل کی جاسکے گی اس سے پسندیدہ مضامین اور اکتاہٹ سے متعلق اساتذہ کو بہت مدد ملے گی۔

اگرچہ بعض حلقوں نے اس نظام پر اعتراض کرتے ہوئے اسے بچوں پر دباؤ بڑھانے کا حربہ قرار دیا ہے لیکن ماہرین کا خیال ہے کہ اس سے تعلیمی نظام کو بہتر بنانے میں مدد ملے گی۔ اسکول پرنسپل نے بتایا کہ شروع میں بچوں نے اسے پسند نہیں کیا اور اس کے بعد وہ کیمروں کے عادی ہوگئے۔

تاہم چینی سوشل میڈیا وائبو پر اس قدم کو شدید تنقید کا نشانہ بنایا گیا ہے۔ بعض لوگوں نے کہا کہ اس سے تعلیم گاہیں حراستی کیمپ بن جائیں گی ایک چینی نے اسے تعلیمی آمریت اور دوسرے نے کہا ہے کہ بچے اب ہمیشہ کتاب کے بجائے بار بار کیمرے کو دیکھیں گے۔

مسلسل 100 سال تک توانائی فراہم کرنے والی 'ایٹمی' بیٹری

ماسکو: روسی انجینئروں نے مسلسل 100 سال تک کارآمد رہنے والی ایٹمی بیٹری تیار کی ہے جو ہمارے بہت سے مسائل حل کرسکتی ہے لیکن سوال یہ ہے کہ کیا اس تابکار بیٹری کو دنیا استعمال کرنا چاہے گی؟ ماسکو میں واقع ٹیکنالوجیکل انسٹی ٹیوٹ آف سپر ہارڈ اینڈ ناول کاربن میٹریلز کے ماہرین نے ایک تابکار عنصر سے یہ بیٹری تیار کی ہے جس میں قدرتی طور پر بی ٹا انحطاط (ڈیکے) ہوتا ہے اور اس عمل سے وولٹیج (پوٹینشل) پیدا ہوتا ہے، اسی بنا پر یہ بی ٹا وولٹائک بیٹری کہلاتی ہے۔ بی ٹا وولٹائک بیٹریاں ایسے کاموں کے لیے مناسب ہیں جہاں چارجنگ محال ہوتی ہے جن میں انسانی جسم کے پیس میکر اور چھوٹے سیٹلائٹس شامل ہیں لیکن سوال یہ ہے کہ آیا ان کا استعمال مکمل محفوظ رہے گا یا نہیں؟

تجربہ گاہ میں تیار ہیرے 90 فیصد کم قیمت پر فروخت کرنے کا اعلان

لندن: ہیرے فروخت کرنے والی عالمی کمپنی ڈی بیئرز نے 130 سالہ تاریخ میں پہلی مرتبہ تجربہ گاہ میں تیار کردہ ہیروں کی فروخت اس سال شروع کرنے کا اعلان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ ہیرے اصل کے مقابلے میں صرف 10 فیصد قیمت پر دستیاب ہوں گے۔

تجربہ گاہ میں اس طرح بننے والی اس شے کو ہیرا ہی کہا جائے گا عام آنکھ سے دیکھیں تو کان سے نکلے ہیرے اور تجربہ گاہ کے ہیروں میں کوئی فرق نظر نہیں آتا۔

ڈی بیئرز نے لیب میں تیار کردہ ہیروں کو 'لائٹ باکس' کا نام دیا ہے جسے اس سال خزاں میں امریکا بھر میں فروخت کے لیے پیش کردیا جائے گا۔ ڈی بیئرز اب بھی ہیرے کی 90 فیصد عالمی مارکیٹ پر قابض ہے ایک قیراط قدرتی ہیرا پاکستانی روپوں میں 8 لاکھ میں فروخت ہوتا ہے جبکہ لائٹ باکس سیریز کا ایک قیراط ہیرا 80 ہزار روپے میں دستیاب ہوگا۔

ڈی بیئرز کے چیف ایگزیکٹو آفیسر بروس کلیور نے بتایا کہ تجربہ گاہوں میں ہیرے چند دنوں میں تیار ہوجاتے ہیں۔ اس میں کاربن کا چھوٹا ٹکڑا ایک ویکیوم خانے میں رکھا جاتا ہے اور اسے دباؤ فراہم کیا جاتا ہے۔

اسے میتھین اور ہائیڈروجن گیس سے 3000 درجے سینٹی گریڈ پر گرم کیا جاتا ہے جس کے بعد کاربن ایٹم جمع ہونا شروع ہوجاتے ہیں اور بعد میں تیز رفتار ہوا ڈال کر ان ہیروں کو صاف و شفاف بنایا جاتا ہے۔ اس طرح عین اصل ہیرے کی ایک کاربن کاپی تیار ہوجاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق ایک گھنٹے میں 0.0002 ملی میٹر ہیرا نمو پذیر ہوتا ہے۔

بہت جلد آئی فون سے گھر اور کار کے دروازے کھولنا ممکن ہوگا

کیلیفورنیا: ٹیکنالوجی فرم ایپل نے کہا ہے کہ جلد ان کے فون کے ذریعے کار اور گھروں کے دروازے کھولنا ممکن ہوگا کیونکہ موبائل پیمنٹ والی ٹیکنالوجی کو ان کاموں میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

آئی فون میں نیئر فیلڈ کمیونی کیشن چپ (این ایف سی) کے ذریعے یہ کام ممکن ہے اور بعض اطلاعات کے مطابق ایپل نہ صرف ان ٹیکنالوجی پر کام کررہا ہے بلکہ جلد انہیں متعارف کرادے گا۔

بعض اطلاعات کے مطابق کیوپرٹینو میں ایپل کمپنی کے صدر دفاتر کے ملازمین اپنے فون کے ذریعے دفاتر اور عمارت میں رسائی حاصل کررہے ہیں۔ این ایف سی اور بلیوٹوتھ کے ذریعے دروازوں کو کھولنا ایک بہت محفوظ طریقہ بھی ہے لیکن ایپل ایک عرصے سے اس ٹیکنالوجی پر کام کررہی ہے۔

ایپل کے لیے کام کرنے والی ایچ آئی ڈی گلوبل نامی ایک کمپنی اس پر 2014ء سے کام کررہی ہے جس کے ذریعے آئی فون سے عمارتوں اور دروازوں تک رسائی ممکن بنائی جاتی ہے۔ دوسری جانب جاپان، چین، امریکا اور برطانیہ کے بعض حصوں میں موبائل فون کے ذریعے رقم کا لین دین ہورہا ہے تاہم ایچ آئی ڈی گلوبل کمپنی اسے کیوبک نامی سروس کے ذریعے دنیا بھر میں رائج کرنے

بچوں میں اسمارٹ فون کی عادت ان کے بچپن پر اثرانداز ہورہی ہے

واشنگٹن: اسمارٹ فون اور ٹیبلٹ بچوں اور نوعمروں کے مزاج کو غیرفطری بنارہے ہیں کیونکہ ٹیکنالوجی کی بدولت وہ کئی براعظموں کے لوگوں سے بات تو کررہے ہیں لیکن خود اپنے ساتھیوں سے دور ہورہے ہیں اور اس بنیاد پر ان کا بچپن شدید متاثر ہورہا ہے۔

امریکا میں کامن سینس میڈیا کے ایک سروے سے معلوم ہوا ہے کہ 72 فیصد نوعمر (ٹین ایج) لڑکے اور لڑکیاں یہ سمجھتے ہیں کہ حقیقی زندگی کے بجائے فون پر آئے ہوئے پیغام کا جواب دینا ضروری ہے جب کہ 59 فیصد والدین یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے بچے اسمارٹ فون کی شدید لت کے شکار ہوچکے ہیں۔

ماہرین کے مطابق ٹیکنالوجی اور فون پر انحصار بچوں کو ان کے معمولات سے دور کررہا ہے جن میں کھیلنا، وقت پر کھانا، دوستوں سے بات کرنا، اہلِ خانہ کے ساتھ بیٹھنا اور دیگر روزمرہ مصروفیات شامل ہیں۔ اس طرح ان کے رویّے میں بنیادی تبدیلیاں آرہی ہیں جو انہیں حقیقی زندگی سے دور کررہی ہیں۔ اسے ماہرین نے انٹرنیٹ کا پریشان کن استعمال یا پروبلیمٹک انٹرنیٹ یوز (پی آئی یو) کا نام دیا ہے۔

اسی طرح انٹرنیٹ پر مسلسل گیم کھیلتے رہنے کا ایک نیا مرض سامنے آیا ہے جسے انٹرنیٹ گیمنگ ڈس آرڈر کا نام دیا گیا ہے اور لگ بھگ 10 فیصد امریکی بچے اس کا شکار ہورہے ہیں۔

ایک اور تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اس نسل کے نوعمر بچے والدین کی جانب سے تفویض کردہ ذمہ داریاں نبھانے میں بھی سستی دکھا رہے ہیں جو ایک خطرناک امر اور ان کی عملی زندگی کے لیے مضر ہے۔ اس طرح ایک ایسی نسل پروان چڑھ رہی ہے جو گھروں میں قید ہے اور باہر جانے سے گریز کرتی ہے۔

2017 میں اس سے بھی پریشان کن سروے سے معلوم ہوا تھا کہ آٹھویں سے بارہویں جماعتوں کے طلبا و طالبات جو سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر

سپورٹس صورت حال

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

وزیراعظم، صدر جمہوریہ ہند اور نائب صدر نے تمغہ جیتنے والے کھلاڑیوں کو مبارکباد دی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

وزیراعظم نریندر مودی، صدر جمہوریہ ہند دروپدی مرمو، نائب صدر سی پی رادھا کرشنن سمیت کئی رہنماؤں نے جمعہ کو ایشیائی کھیلوں میں تمغے جیتنے والے تمام بھارتی کھلاڑیوں کو دلی مبارکباد اور نیک خواہشات پیش کیں۔ صدر جمہوریہ دروپدی مرمو نے ایکس پر لکھا، ”ایشیائی کھیلوں میں شوٹنگ کے میدان میں ہندوستان کے لیے فخر کا لمحہ ہے۔ مردوں کے 50 میٹر رائفل تھری پوزیشن ٹیم مقابلے میں چاندی کا تمغہ جیتنے پر ایشوریہ پرتاپ سنگھ تومر، رودرانکش بالاصاحب پاٹل اور نیرج کمار، جبکہ 10 میٹر ایئر پسٹل مکسڈ ٹیم مقابلے میں ہندوستان کے لیے طلائی تمغہ جیتنے والے انمول جین اور سروشی اندر سنگھ کو بہت بہت مبارکباد۔“ ہندوستانی مصنوعات انہوں نے کہا کہ ”آپ کی شاندار کارکردگی اور بہترین ٹیم ورک کی بدولت ہندوستان نے شوٹنگ رینج میں ایک اور تمغہ حاصل کیا ہے۔ اس جوڑی نے ایشیائی کھیلوں میں 10 میٹر ایئر پسٹل مکسڈ ٹیم مقابلے میں ہندوستان کے لیے طلائی تمغہ جیتا۔ یہ درست نشانے اور بہترین تال میل کا شاندار مظاہرہ تھا۔ آپ سب کو مستقبل میں بھی ایسی ہی کامیابیاں ملتی رہیں، میری نیک خواہشات آپ کے ساتھ ہیں۔“ نائب صدر سی پی رادھا کرشنن نے کہا کہ ایشیائی کھیلوں میں کانسہ کا تمغہ جیتنے والی مردوں کی بیڈمنٹن ٹیم، پرینکا دھابوال، انمت جیت سنگھ نروکا اور سیما کی شاندار کارکردگی سے لے کر پرینکا دھابوال اور انمت جیت سنگھ نروکا کی جانب سے اسکیٹ مکسڈ ٹیم مقابلے میں ہندوستان کے لیے پہلا ایشیائی کھیل تمغہ جیتنے اور خواتین کی 10 ہزار میٹر دوڑ میں تمغے کے لیے ہندوستان کا طویل انتظار ختم کرنے والی سیما کی شاندار کامیابی تک، یہ تمام کامیابیاں عزم، مضبوطی اور برسوں کی سخت محنت کی عکاسی کرتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ کھلاڑی مستقبل میں بھی نئی بلندیوں کو حاصل کرتے رہیں اور اپنی کامیابی سے مزید لوگوں کو متاثر کریں۔ وزیراعظم نریندر مودی نے کہا کہ مکسڈ 4x400 میٹر ریلے ٹیم کی شاندار کارکردگی قابل تعریف ہے۔ ایشیائی کھیلوں میں چاندی کا تمغہ جیتنے والی منو ڈی ایس، پوولاما آر، وشال ٹی کے اور وتھیا رام راج کی رفتار، تال میل اور عزم نے اس دوڑ کو سنسنی خیز بنا دیا اور یہ بھارتی ایتھلیٹکس کے لیے فخر کا لمحہ ثابت ہوا۔ انہوں نے کھلاڑیوں کے لیے مزید بلندیوں کو حاصل کرنے کی خواہش ظاہر کی۔ لوک سبھا اسپیکر اوم برلا نے کہا کہ ہندوستان کے شوٹنگ ستاروں نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ سروشی اور انمول جین کی جوڑی نے پُراعتماد اور موثر کھیل پیش کرتے ہوئے 6.484 پوائنٹس حاصل کیے اور نیا ایشیائی کھیل ریکارڈ قائم کیا۔ وہیں ایشوریہ پرتاپ سنگھ تومر، رودرانکش بالاصاحب پاٹل اور نیرج کمار کی تین رکنی ٹیم نے بہترین درستگی، تحمل اور ٹیم ورک کا مظاہرہ کیا۔ ہندوستانی مصنوعات وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے کہا کہ انمول جین اور سروشی کی شاندار صلاحیت، سخت محنت اور لگن نے سبھی کو فخر کا احساس دلایا ہے۔ انہوں نے کھلاڑیوں کی مستقبل کی کوششوں کے لیے نیک خواہشات پیش کیں۔

ایشیائی کھیلوں میں اناہت اور ابھے سنگھ سیمی فائنل میں پہنچ گئے

(ہندوستھان سماچار)

ہندوستانی اسکواش کھلاڑی اناہت سنگھ اور ابھے سنگھ جمعہ کو ایشین گیمز 2026 میں عمدہ کارکردگی کے ساتھ خواتین اور مردوں کے سنگلز کے سیمی فائنل میں پہنچ گئے۔ دونوں کھلاڑیوں نے اپنے اپنے کوارٹر فائنل میچ سیدھے گیمز میں جیت کر آخری چار میں جگہ بنائی۔ اناہت سنگھ نے خواتین کے سنگلز کے کوارٹر فائنل میں اپنی ہم وطن 18 سالہ تنوی کھنہ کو 3-0 (11-2، 11-5، 11-3) سے شکست دی۔ اناہت نے صرف 15 منٹ میں مقابلہ جیت لیا۔ اناہت نے پہلے ہی کھیل سے مقابلے پر قابو پا لیا۔ انہوں نے شاندار ڈراپ شاٹس کی مدد سے پہلا گیم 11-2 سے جیت لیا۔ تنوی کو ان کے تیز اور جارحانہ انداز کے سامنے بہت پریشانی کا سامنا کرنا پڑا۔ اناہت نے دوسرے گیم میں بھی دباؤ برقرار رکھا۔ تنوی نے واپسی کرنے کی کوشش کی، لیکن اناہت نے کھیل 11-5 سے جیت کر 2-0 کی برتری حاصل کر لی۔ انہوں نے تیسرے گیم میں بھی اپنی رفتار برقرار رکھی اور 11-3 سے جیت کر سیمی فائنل میں جگہ بنائی۔ سیمی فائنل میں اناہت کا مقابلہ جاپان کی ساتویں وتانابے سے ہوگا۔ دنیا کے چھٹے نمبر کے کھلاڑی وتانابے نے 2022 کے ہانگژو ایشین گیمز میں کانسہ کا تمغہ جیتا تھا۔ اس سے قبل دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ایک مقابلہ ہوا تھا، جس میں اناہت نے 2-0 کی برتری کے باوجود 2-3 سے ہار کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ ابھے سنگھ بھی آخری چار میں مردوں کے سنگلز میں ابھے سنگھ نے سیمی فائنل میں داخل ہونے کے لیے جاپان کے ریونوسوکے سکو کو 3-0 (11-4، 11-6، 11-3) سے شکست دی۔ تقریباً 30 منٹ تک جاری رہنے والے مقابلے میں ابھے نے شروع سے ہی غلبہ حاصل کیا اور جاپانیوں کو واپسی کا کوئی موقع نہیں دیا۔

برانیکا ایلنگوون نے تاریخ رقم کی، پول والٹ میں بھارت کو پہلا تمغہ دلایا

(یو این آئی)

بھارتی ایتھلیٹ برانیکا ایلنگوون نے ایشیائی کھیل-2026 میں خواتین کے پول والٹ مقابلے میں کانسہ کا تمغہ جیت کر تاریخ رقم کر دی۔ وہ ایشیائی کھیلوں میں پول والٹ میں تمغہ جیتنے والی پہلی بھارتی ایتھلیٹ بن گئی ہیں۔ 29 سالہ برانیکا نے ناگویا کے میزوہو پارک ایتھلیٹک اسٹیڈیم میں 15.4 میٹر کی بہترین چھلانگ لگائی۔ قازقستان کی لینا ایوانووا نے بھی 15.4 میٹر کی اونچائی عبور کی۔ دونوں کھلاڑیوں کی بہترین کوشش اور کاؤنٹ بیک یکساں ہونے کے باعث کانسی کا تمغہ دونوں کے میان مشترکہ طور پر تقسیم کیا گیا۔ برانیکا نے 85.3 میٹر اور 00.4 میٹر کی اونچائی اپنے پہلے ہی کوشش میں عبور کر لی۔ اس کے بعد 15.4 میٹر کی اونچائی پر انہیں پہلی کوشش میں کامیابی نہیں ملی لیکن دوسری کوشش میں انہوں نے اسے عبور کر لیا۔ اس کے بعد تمل ناڈو کی اس ایتھلیٹ نے 25.4 میٹر کی اونچائی عبور کرنے کی کوشش کی لیکن تینوں کوششوں میں ناکام رہیں۔ اس کے باوجود 15.4 میٹر کی کارکردگی انہیں تاریخی کانسہ کا تمغہ دلانے کے لیے کافی رہی۔ بھارت کی دوسری کھلاڑی سندھو شری گنیتا کوئی درست کوشش درج نہیں کرا سکیں اور مشترکہ طور پر آخری مقام پر رہیں۔ ہندوستانی مصنوعات

یشسونی اور مانوش شاہ ٹیبل ٹینس سنگلز کے پری کوارٹر فائنل میں

(یو این آئی)

ہندوستانی ٹیبل ٹینس کھلاڑی یشسونی گھورپڑے اور مانوش شاہ نے جمعہ کو ایشین گیمز 2026 میں خواتین اور مردوں کے سنگلز مقابلوں کے پری کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی۔ یشسونی نے شام کی ہند جازا کو 4-1 سے، جبکہ مانوش نے ایران کے فرازی بنیامین کو 4-0 سے شکست دی۔ مانوش اور دیا اب سیمی فائنل میں چین کی عالمی نمبر دو جوڑی وانگ چوکن اور سن ینگ شا کا سامنا کریں گے۔ تجارتی مواقع خواتین کے سنگلز کے دوسرے راؤنڈ میں یشسونی نے جازا کو 11-5، 11-5، 11-8، 8-11، 11-4 سے شکست دی۔ وہیں مانوش نے مردوں کے سنگلز کے دوسرے راؤنڈ میں ایران کے بنیامین کو 11-9، 11-6، 11-6، 11-5 سے مسلسل چار گیمز میں شکست دی۔ تاہم ہندوستان کی شریجا اکولا کو دوسرے راؤنڈ میں شمالی کوریا کی پیون سونگ گیونگ کے خلاف 1-4 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ پیون نے یہ مقابلہ 7-11، 11-8، 11-13، 11-7، 11-7 سے جیتا۔ مردوں کے سنگلز میں منوش کر بھی شمالی کوریا کے یو تے یونگ کے خلاف 3-2 سے شکست کھا کر مقابلے سے باہر ہو گئے۔ یو تے یونگ نے یہ مقابلہ 4-11، 11-2، 11-7، 11-7، 4-11، 3-11 سے اپنے نام کیا۔ مکسڈ ڈبلز میں ہندوستان کا تمغہ یقینی اس سے قبل مانوش شاہ اور دیا چتلے کی جوڑی نے مکسڈ ڈبلز میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ہندوستان کے لئے تمغہ یقینی بنا دیا۔

بلڈ پریشر کم کرنے والی غذائیں

ڈاکٹر وجیہا بیگ

بلڈ پریشر یا ہائی بلڈ پریشر آج کل ایک عام مسئلہ بنتا جا رہا ہے جو دل کی بیماریوں، فالج اور گردوں کے امراض کا سبب بن سکتا ہے۔ اگرچہ ڈاکٹر کی ہدایت اور دواؤں کا استعمال ضروری ہوتا ہے، لیکن چند قدرتی غذائیں بھی ایسی ہیں جو آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ آیئے جانتے ہیں ایسی غذاؤں کے بارے میں جو آپ کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

پتوں والی سبزیاں

پتوں والی سبزیاں جیسے پالک، میتھی، سلاد کے پتے اور مولی کے پتے پوٹاشیم سے بھرپور ہوتی ہیں، جو جسم میں سوڈیم کی مقدار کو کم کر کے بلڈ پریشر کو متوازن رکھتی ہیں۔ روزمرہ کھانوں میں ان سبزیوں کو شامل کرنا آسان اور فائدہ مند ہے۔

کیلا

کیلا ایک بہترین قدرتی ذریعہ ہے پوٹاشیم کا، جو کہ دل کی صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ روزانہ ایک یا دو کیلے کھانے سے بلڈ پریشر قدرتی طور پر قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔

لہسن

لہسن میں موجود قدرتی کمپاؤنڈ ایلیسن خون کی نالیوں کو پھیلانے میں مدد دیتا ہے، جس سے بلڈ پریشر میں کمی آتی ہے۔ خالی پیٹ لہسن کا استعمال یا کھانے میں شامل کرنا مفید ہے۔

اومیگا 3 سے بھرپور مچھلی

سالمن، سارڈین اور ٹونا جیسی مچھلیاں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتی ہیں جو دل کو طاقت دیتی ہیں اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مددگار ہیں۔ ہفتے میں دو بار مچھلی کھانا فائدہ مند ہے۔

ڈارک چاکلیٹ

جی ہاں، ڈارک چاکلیٹ (70٪ کوکو یا زیادہ) بھی محدود مقدار میں دل کے لیے مفید ہو سکتی ہے۔ اس میں موجود خون کی نالیوں کو ریلیکس کرتے ہیں، جو بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

بیریز

بلیو بیریز اور دیگر بیریز میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور فلیوونائڈز خون کے بہاؤ کو بہتر بناتے ہیں اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

صحت مند طرز زندگی اور درست غذا کے انتخاب سے بلڈ پریشر کو قدرتی طور پر کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں، تو ان غذاؤں کو اپنی روزمرہ خوراک میں شامل کریں، روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پئیں اور نمک کا استعمال کم کریں۔ ساتھ ہی ساتھ ٹینشن اور چکنائی سے پرہیز کرنا اور روزانہ چہل قدمی یا ہلکی ورزش کرنا بھی ضروری ہے۔

حاملہ خواتین کے لیے ضروری غذائیں

ڈاکٹر سلیم

حاملہ خواتین میں حمل کا دورانیہ نہ صرف ایک جوڑے کی زندگی میں بہت اہم مرحلہ ہوتا ہے بلکہ یہ دورانیہ اس بچے کی زندگی کے لیے بھی بہت اہم ہوتا ہے جو ابھی اپنی نشوونما کے عمل سے گزر رہا ہوتا ہے اور اس دورانیہ میں ہونے والی احتیاط اس کی پوری زندگی پر اثر ڈالنے والی ہوتی ہے۔

اس لیے حاملہ خواتین کے لیے بہت ضروری ہے کہ انہیں علم ہو کہ انہیں اس دوران کیا ضروری کھانا ہے اور کس غذا سے پرہیز کرنا ہے۔ آیئے اس بارے میں کچھ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

وٹامن سی والی غذائیں

ایسی غذائیں جن میں وٹامن سی ہوتا ہے، جیسے نارنگی، اسٹرابیری، کالی مرچ اور بروکولی جو بچے کی نشوونما میں مدد کرتی ہیں اور آئرن کے جذب کو بہتر کرتی ہیں

آئرن والی غذائیں

وہ غذائیں جن میں آئرن ہو جیسے پھلیاں، دال، سبز پتوں والی سبزیاں، گوشت اور پالک جو ماں اور بچے دونوں میں زیادہ خون بنانے کے لیے مفید ہیں۔

کیلشیم سے بھرپور غذائیں

کیلشیم سے بھرپور غذائیں جیسے دودھ، دہی، پنیر اور ساتھ ساتھ بادام اور بروکولی جو ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما میں مدد کرتی ہیں۔

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز پر مشتمل غذائیں جیسے سارڈین مچھلی، سالمن مچھلی، ٹراؤٹ مچھلی اور ٹونا مچھلی بھی حاملہ خواتین کے لیے بہت ضروری ہے۔

وافر مقدار میں پانی

وافر مقدار میں پانی پینا بچے کو خون کے ذریعے غذائی اجزا کی مناسب ترسیل میں مدد کرتا ہے اور ماں میں قبض اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ان سب کے ساتھ حاملہ خواتین کے لیے یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ انھیں کن غذاؤں سے دور رہنا چاہیے جیسا کہ فروزن آئٹمز سے دور رہیں۔ ٹوٹے ہوئے کین میں بند کھانا کھانے سے بوٹولزم کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ کچی سمندری غذا جیسے سوشی یا کچے اویسٹرز کے استعمال سے گریز کریں۔

مرکری کی زیادہ مقدار والی مچھلیاں، جیسے سوارڈ مچھلی، شارک، اورنج روف، مارلن اور کنگ میکریل حاملہ خواتین کے اعصابی نظام اور دماغ کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ بچے کے لیے سماعت اور بینائی کے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ حمل کے دوران سگریٹ نوشی اور دیگر نشہ آور اجزا سے بھی پرہیز کریں۔ یہ بچے کی نشوونما کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔

ظہیر خان چنئی سپر کنگز کے نئے ہیڈ کوچ مقرر، آئی پی ایل 2027 سے ذمہ داری سنبھالیں گے

(مانیٹرنگ ڈیسک)

پانچ مرتبہ کی آئی پی ایل چیمپئن چنئی سپر کنگز (سی ایس کے) نے پیر کے روز ہندوستان کے سابق فاسٹ باؤلر ظہیر خان کو آئی پی ایل 2027 کے لیے اپنا نیا ہیڈ کوچ مقرر کیا ہے۔ ظہیر اب اسٹیفن فلیمنگ کی جگہ لیں گے، جنہوں نے رواں سال کے آغاز میں ٹیم کے مسلسل تیسرے سیزن میں پلے آف میں جگہ نہ بنا پانے کے بعد اپنے عہدے سے استعفیٰ دے دیا تھا۔ فلیمنگ کی رخصتی کے ساتھ ہی سی ایس کے کے ساتھ ان کا تقریباً 18 سالہ طویل وابستگی بھی ختم ہو گئی۔ اس کے بعد انہوں نے انگلینڈ کی مردوں کی ٹیسٹ ٹیم کے ہیڈ کوچ کی ذمہ داری سنبھال لی۔ اپنی تقرری کے بعد ظہیر خان نے کہا کہ آئی پی ایل کی کامیاب ترین ٹیموں میں سے ایک کا حصہ بننا ان کے لیے باعث اعزاز ہے۔ انہوں نے چنئی کے ایم اے چدمبرم اسٹیڈیم میں ٹیم کے شائقین کے جوش و خروش کو بھی خاص قرار دیا اور کہا کہ وہ اس تاریخی فرنچائز سے وابستہ ہونے پر پرجوش ہیں۔ ہندوستان کی جانب سے 14 سالہ بین الاقوامی کرکٹ کیریئر کے دوران ظہیر خان نے 92 ٹیسٹ، 200 ون ڈے اور 17 ٹی-20 بین الاقوامی میچ کھیلے اور تینوں فارمیٹس میں مجموعی طور پر 610 وکٹیں حاصل کیں۔ آئی پی ایل میں انہوں نے رائل چیلنجرز بنگلورو، ممبئی انڈینز اور دہلی کیپٹلز کی نمائندگی کی اور 100 میچوں میں 102 وکٹیں حاصل کیں۔ ظہیر خان 2011 میں ہندوستان کی جانب سے ون ڈے ورلڈ کپ جیتنے والی ٹیم کے اہم کھلاڑیوں میں شامل تھے۔ کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کے بعد انہوں نے ممبئی انڈینز میں کرکٹ آپریشنز ڈائریکٹر اور گلوبل ڈیولپمنٹ کے سربراہ کی حیثیت سے کام کیا۔ اس کے بعد آئی پی ایل 2025 میں وہ لکھنؤ سپر جائنٹس کے مینٹور بھی رہے۔ سی ایس کے کی جانب سے کہا گیا ہے کہ ظہیر خان کا طویل کھیل کا تجربہ اور نوجوان کھلاڑیوں کو تیار کرنے کی صلاحیت ٹیم کے لیے مفید ثابت ہوگی۔ ٹیم انتظامیہ کے مطابق، فلیمنگ کی رخصتی کے بعد نئے کوچ کی تقرری کے سلسلے میں کئی ممکنہ امیدواروں سے بات چیت کی گئی تھی۔ سی ایس کے کے مینیجنگ ڈائریکٹر کے ایس وشواناتھن نے ظہیر خان کو ہندوستانی کرکٹ کی بہترین سمجھ رکھنے والا کھلاڑی قرار دیتے ہوئے کہا کہ ٹیم ان کے تجربے سے فائدہ اٹھانے کی خواہش مند 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,