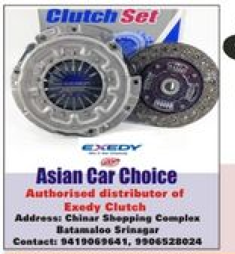

Clutch Set
EXEDY
Asian Car Choice
Authorised distributor of
Exedy Clutch
Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9419069641, 9906528024

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

روزنامہ صورت حال سرینگر

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

Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

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

Vol: 17 Issue No: 247 Thursday 15 October 2026 - 03 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

گریز میں اسپتال منتقل کرنے میں مبینہ تاخیر کے باعث خاتون کی موت، نومولود مردہ پیدا ہوا

اہلِ خانہ کا الزام، برف باری اور نقل و حرکت پر پابندیوں کے باعث بانڈی پورہ اسپتال منتقل کرنے میں تاخیر ہوئی

بانڈی پورہ: شمالی کشمیر کے ضلع بانڈی پورہ کے گریز علاقے سے تعلق رکھنے والی ایک حاملہ خاتون بدھ کے روز ضلع اسپتال بانڈی پورہ منتقل کیے جانے کے بعد دم توڑ گئی، جبکہ اس کا بچہ مردہ پیدا ہوا۔ اہلِ خانہ نے الزام عائد کیا ہے کہ برف باری اور نقل و حرکت پر عائد پابندیوں کے باعث خاتون کو اسپتال منتقل کرنے میں تاخیر ہوئی۔ متوفیہ کی شناخت حسینہ بیگم زوجہ شوکت حمید لون، ساکنہ مرکنڈ، تحصیل تلیل کے طور پر ہوئی ہے۔ اہلِ خانہ کے مطابق، منگل کی دیر شام بنیادی مرکزِ صحت (پی ایچ سی) شیخ پورہ میں طبی عملہ دستیاب نہ ہونے کے بعد خاتون کو سب ضلع اسپتال (ایس ڈی ایچ) گریز لے جایا گیا۔ اہلِ خانہ نے خبر رساں ادارے کشمیر نیوز آبزرور (کے این او) کو بتایا کہ سب ضلع اسپتال گریز میں ڈاکٹروں نے انہیں مطلع کیا کہ خاتون کے خون کی سطح کم ہے اور مزید علاج کے لیے انہیں ضلع اسپتال بانڈی پورہ منتقل کرنے کا مشورہ دیا۔ اہلِ خانہ کے مطابق، علاقے میں برف باری اور نقل و حرکت پر عائد پابندیوں کے باعث وہ بانڈی پورہ کی جانب روانہ نہیں ہو سکے۔ خاندان کے ایک فرد نے بتایا، ''ہم سب سے پہلے انہیں پی ایچ سی شیخ پورہ لے گئے، لیکن وہاں کوئی بھی دستیاب نہیں تھا۔ اس کے بعد ہم انہیں ایس ڈی ایچ گریز لے آئے، جہاں ڈاکٹروں نے بتایا کہ ان کے خون کی سطح کم ہے اور انہیں بانڈی پورہ منتقل کرنے کی ضرورت ہے۔'' اہلِ خانہ نے مزید الزام لگایا کہ انہوں نے پروجیکٹ بیکن سے رابطہ کیا، جو سرحدی سڑکوں کی تنظیم (بی آر او) کا علاقے میں سڑکوں کی دیکھ بھال کرنے والا ادارہ ہے، اور انہیں یقین دہانی کرائی گئی کہ ایمبولینس کے لیے سڑک صاف کر دی جائے گی۔ خاندان کے فرد نے الزام لگایا، ''بیکن کے حکام نے ہمیں بانڈی پورہ کی طرف روانہ ہونے کو کہا اور یقین دلایا کہ ایمبولینس کے آگے سڑک صاف کر دی جائے گی، لیکن ایس ڈی ایم گریز نے ہمیں آگے جانے کی اجازت نہیں دی۔'' اہلِ خانہ نے بتایا کہ خاتون رات بھر تکلیف میں مبتلا رہی اور نصف شب کے قریب ایس ڈی ایچ گریز میں بچے کی پیدائش سے قبل ہی اس کی رحمِ مادر میں موت واقع ہو گئی۔ کے این او سے بات کرتے ہوئے ضلع اسپتال بانڈی پورہ کے ایک سینئر ڈاکٹر نے بتایا کہ خاتون کو بدھ کی صبح تقریباً آٹھ بجے اسپتال لایا گیا، جہاں انہیں مردہ قرار دیا گیا۔

کشمیر کے اسکولوں کیلئے نئے اوقاتِ کار کا اعلان

سری نگر/محکمہ اسکولی تعلیم نے بدھ کے روز 15 اکتوبر سے کشمیر کے تمام سرکاری اور نجی اسکولوں کے اوقات کار میں تبدیلی کا حکم جاری کیا۔ خبر رساں ادارے کشمیر نیوز آبزرور (کے این او) کے مطابق، ڈائریکٹر اسکول ایجوکیشن کشمیر نے حکم دیا ہے کہ سری نگر میونسپل حدود میں آنے والے اسکول صبح 10 بجے سے سہ پہر 3 بج کر 30 منٹ تک کام کریں گے۔ تاہم، سری نگر میونسپل حدود سے باہر واقع اسکولوں کے اوقات کار صبح 10 بج کر 30 منٹ سے شام 4 بجے تک مقرر کیے گئے ہیں۔ ڈائریکٹر اسکول ایجوکیشن کشمیر نے واضح کیا کہ تمام متعلقہ تعلیمی اداروں کو حکم نامے اور ہدایات پر سختی سے عمل درآمد کرنا ہوگا اور اس میں کسی قسم کی کوتاہی یا انحراف کی اجازت نہیں ہوگی۔

خاتون اور بچے کی موت پر گریز میں مکمل بند اور احتجاج

برف باری کے دوران اسپتال منتقل کرنے میں تاخیر کے خلاف عوام کا احتجاج؛ چیف میڈیکل آفیسر کا کہنا ہے کہ معاملے کی تحقیقات جاری ہیں بانڈی پورہ: شمالی کشمیر کے ضلع بانڈی پورہ کے گریز علاقے کے مرکزی قصبے داور میں بدھ کے روز بازار بند رہے، جبکہ مقامی لوگوں نے ایک حاملہ خاتون اور اس کے بچے کی موت کے خلاف احتجاج کیا۔ مظاہرین نے الزام عائد کیا کہ خاتون کو بانڈی پورہ کے اسپتال منتقل کرنے میں تاخیر کی گئی۔ مظاہرین نے مقامی انتظامیہ، بالخصوص سب ڈویژنل مجسٹریٹ (ایس ڈی ایم) گریز کے خلاف نعرے بازی کی۔ ان کا الزام تھا کہ خاتون کی تشویشناک حالت کے باوجود نقل و حرکت پر عائد پابندیوں کے باعث اسے اسپتال منتقل کرنے میں تاخیر ہوئی۔ خبر رساں ادارے کشمیر نیوز آبزرور (کے این او) کے مطابق، مقامی لوگوں نے اموات کے خلاف احتجاج کرتے ہوئے سڑکیں بند کیں، دکانیں بند رکھیں اور داور میں دھرنا دیا۔ متوفیہ حسینہ بیگم زوجہ شوکت حمید لون، تحصیل تلیل کے گاؤں مرکنڈ کی رہائشی تھیں۔ دورانِ حمل پیچیدگیاں پیدا ہونے کے بعد انہیں بدھ کی صبح ضلع اسپتال بانڈی پورہ منتقل کیا گیا، تاہم ان کا بچہ مردہ پیدا ہوا۔ خاتون کو منگل کی دیر شام شیخ پورہ کے بنیادی مرکزِ صحت لے جایا گیا تھا، لیکن وہاں کوئی طبی عملہ موجود نہیں تھا۔

ڈرگز کنٹرول ڈیپارٹمنٹ کی شوپیاں بھر میں بڑی نفاذی مہم

ویب ڈیسک

شوپیاں، ڈرگز کنٹرول ڈیپارٹمنٹ شوپیاں نے اسسٹنٹ ڈرگز کنٹرولر شوپیاں کی دیکھ بھال میں گگی تران، حاجی پورہ، اندورہ، ہیرمین، عالم گنج، ڈی کے پورہ، امام صاحب اور واگہامہ سمیت ضلع شوپیاں کے متعدد علاقوں میں نفاذی مہم (Enforcement Drive) چلائی۔ معائنے کے دوران، حکام نے ڈرگز اینڈ کاسمیٹکس ایکٹ 1940 کی تعمیل کی تفصیلی تصدیق کی، جس میں شیڈولڈ ادویات (Scheduled Formulations) کے ریکارڈز، سی سی ٹی وی کی کارکردگی، کمپیوٹرائزڈ بلنگ اور مجموعی لائسنسنگ شرائط کا باریک بینی سے جائزہ لیا گیا۔ معائنے کے دوران پائی جانے والی خلاف ورزیوں پر پانچ میڈیکل اسٹورز (دکانوں) کو موقع پر ہی بند کر دیا گیا۔ مزید برآں، لائسنس ہولڈرز کو سخت ہدایات دی گئیں کہ وہ خرید و فروخت کا مکمل اور درست ریکارڈ برقرار رکھیں۔

ضلع انتظامیہ کلگام کے زیرِ اہتمام مردم شماری 2027 کوئز مقابلے کا انعقاد

مقصد مردم شماری 2027 اور ڈیجیٹل ڈیٹا کے جمع کرنے سے متعلق شعور بیدار کرنا ہے

ویب ڈیسک

کلگام، ضلع انتظامیہ کلگام نے آج آڈیٹوریم، منی سیکریٹریٹ کلگام میں مردم شماری 2027 سے متعلق عوام میں بیداری پیدا کرنے کے مقصد سے، ڈپٹی کمشنر کلگام اور پرنسپل مردم شماری آفیسر شہزاد عالم کی صدارت میں ایک کوئز مقابلے کا اہتمام کیا۔ اس مقابلے سے قبل ایک آن لائن کوئز منعقد کیا گیا تھا جس میں معاشرے کے مختلف طبقوں سے تعلق رکھنے والے 70 افراد نے حصہ لیا۔ ان میں سے منتخب کردہ (شارٹ لسٹڈ) 15 شرکاء نے آج منعقد ہونے والے آمنے سامنے (face-to-face) مقابلے کے لیے کوالیفائی کیا۔ شرکاء کو پانچ ٹیموں میں تقسیم کیا گیا اور ان کے درمیان تین راؤنڈز شفاہی (اورل) راؤنڈ، چپ کارڈ راؤنڈ، اور بصری (ویژول) راؤنڈ میں مقابلہ ہوا۔ ایک سخت مقابلے کے بعد، ٹیم D نے سب سے زیادہ نمبر حاصل کر کے کامیابی اپنے نام کی۔

ڈی سی پلوامہ نے سرمائی تیاریوں کے انتظامات کا جائزہ لیا

ویب ڈیسک

پلوامہ، ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (ڈی سی) پلوامہ، کلدیپ کرشن سدھا نے آج متعلقہ افسران کے ساتھ ایک تیاری اجلاس کی صدارت کی جس میں موسمِ سرما کی آمد کے پیشِ نظر انتظامات کو حتمی شکل دینے اور تمام محکموں کی بروقت تیاریوں کو یقینی بنانے پر تبادلۂ خیال کیا گیا۔ ڈی سی نے محکموں کے جامع ایکشن پلانز کی فوری تشکیل اور جمع کرانے کی ہدایت دی اور سردیوں سے جڑے چیلنجز کا مؤثر طریقے سے مقابلہ کرنے کے لیے بین المحکماتی رابطہ کاری اور پیشگی اقدامات کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے افسران کو ہدایت دی کہ وہ متعلقہ پیشگی تیاریوں اور روک تھام کے اقدامات کی بروقت تکمیل یقینی بنائیں تاکہ عام لوگوں کو کسی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ اجلاس میں برف ہٹانے کے لیے سڑکوں کی ترجیح بندی، بلا تعطل بجلی کی فراہمی، خراب ڈسٹری بیوشن ٹرانسفارمرز (DTs) کی بروقت تبدیلی اور حساس مقامات پر ضروری سامان و آلات کے مناسب غیر مرکزی ذخیرہ اندوزی (ڈی سینٹرلائزڈ اسٹاکنگ) پر غور کیا۔

ڈی سی پلوامہ نے زراعت کی پیش رفت کا جائزہ لیا

انفو

پلوامہ، ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (ڈی سی) پلوامہ، کلدیپ کرشن سدھا نے آج ڈی سی آفس کمپلیکس پلوامہ کے میٹنگ ہال میں زراعت اور اس سے منسلک شعبوں کا ایک تفصیلی جائزہ اجلاس منعقد کیا تاکہ اسکیموں کی جسمانی و مالی پیش رفت کو پرکھا جا سکے اور ضلع بھر میں اہم اقدامات کے نفاذ کا جائزہ لیا جا سکے۔ اجلاس کے دوران محکمۂ زراعت، باغبانی، مویشی پروری (انیمل ہسبنڈری)، بھیڑ پروری (شیپ ہسبنڈری) اور دیگر افسران نے اپنے متعلقہ شعبوں کے تحت حاصل ہونے والی مالی و جسمانی کامیابیوں کا جائزہ دیا۔

بارہمولہ پولیس نے چوری کا مقدمہ حل کر لیا، سونے کی چوری شدہ بالیاں برآمد

پی ایم سی

2026 بارہمولہ پولیس نے پولیس اسٹیشن بارہمولہ میں درج چوری کے ایک مقدمے کو حل کرتے ہوئے مؤثر تفتیش، تکنیکی تجزیے اور سی سی ٹی وی فوٹیج کی مدد سے چوری شدہ بالیاں برآمد کر لی ہیں۔ 12 اکتوبر 2026 کو، پولیس اسٹیشن بارہمولہ کو کنلی باغ، بارہمولہ کے رہائشی فیاض احمد خان کی جانب سے ایک تحریری شکایت موصول ہوئی۔ اس شکایت میں بتایا گیا تھا کہ 4 اکتوبر 2026 کو، جب خاندان سری نگر گیا ہوا تھا، تو ان کی رہائش گاہ سے ان کی اہلیہ کی بالیاں غائب ہو گئی تھیں۔ اس کے مطابق، پولیس اسٹیشن بارہمولہ میں بھارتیہ نیایا سنہتا (BNS) کی دفعات 303(2) اور 331(3) کے تحت ایف آئی آر نمبر 167/2026 درج کی گئی اور تفتیش کا آغاز کیا گیا۔ تفتیش کے دوران گھریلو ملازمہ سے پوچھ گچھ کی گئی، اور تکنیکی تجزیے اور سی سی ٹی وی فوٹیج کی مدد سے، غائب شدہ بالیاں اس کے قبضے سے برآمد کر لی گئیں۔ اس معاملے میں مزید تفتیش جاری ہے۔

کے وی کے بانڈی پورہ-1 نے کشمیر میں مکھانہ کی بہتری پر دوسرے تربیتی پروگرام کا انعقاد کیا

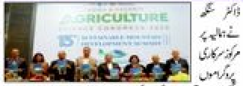
انفو

بانڈی پورہ، زرعی علوم و ٹیکنالوجی یونیورسٹی شیر کشمیر (اسکاسٹ-کشمیر) کے کرشی وگیان مرکز (کے وی کے) بانڈی پورہ-1 نے محکمہ رکھس اینڈ فارمز (کشمیر) کے اشتراک سے پونو شاہی بانڈی پورہ میں مکھانہ کی ترقی سے متعلق سینٹرل سیکٹر اسکیم کے تحت دوسرے تربیتی پروگرام کا انعقاد کیا۔ اس پروگرام میں بانڈی پورہ اور بارہمولہ اضلاع کے کسانوں اور خواتین کسانوں نے شرکت کی۔ اس کا بنیادی مقصد سائنسی بنیادوں پر مکھانہ کی کاشت کو فروغ دینا اور کشمیر میں ایک ابھرتے ہوئے آبی زراعت کے شعبے کے طور پر اس کے امکانات کو تلاش کرنا تھا۔

مرکزی وزیر جتن در سنگھ کی اسکاسٹ-کے سمٹ میں ہمالیائی چیلنجز کے لیے سائنس پر مبنی حل کی حمایت

ایس ایم ڈی ایس اور جے اینڈ کے ایگریکلچر سائنس کانگریس کے دوسرے دن عملی نتائج

پریس ریلیز



سائنس و ٹیکنالوجی اور ارضیاتی علوم کے مرکزی وزیر ڈاکٹر جتن در سنگھ نے منگل کے روز شیرِ کشمیر یونیورسٹی آف ایگریکلچرل سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی آف کشمیر (SKUAST-K) شالیمار میں منعقدہ جے اینڈ کے ایگریکلچر سائنس کانگریس اور 13ویں سسٹین ایبل ماؤنٹین ڈیولپمنٹ سمٹ (SMDS) 2026 کے دوسرے دن سائنسی تحقیق کو ہمالیائی خطے کے لیے عملی اور وسیع پیمانے پر قابلِ عمل حل میں تبدیل کرنے کی حمایت کا اظہار کیا۔ صرف غور و خوض کے بجائے عملی نتائج حاصل کرنے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے، ڈاکٹر سنگھ نے ہمالیہ پر مرکوز سرکاری پروگراموں اور گلیشیئر کے تغیرات اور گلیشیائی جھیلوں کے پھٹنے سے آنے والے سیلاب (GLOFs) سمیت موسمیاتی تبدیلیوں کی نگرانی کرنے والے اقدامات کو اجاگر کیا۔ انہوں نے جموں و کشمیر کے لیے ایک مسودہ سسٹین ایبل ماؤنٹین ڈیولپمنٹ پالیسی تیار کرنے میں اسکاسٹ-کے کے انتظام اور انڈین ماؤنٹین انیشی ایٹو (IMI) اور دیگر اداروں کے ساتھ اشتراک کا خیر مقدم کیا۔

کے پی ڈی سی ایل کی جانب سے بجلی کی بندش کی اطلاع

سری نگر، 13 اکتوبر: چیف انجینئر ڈسٹری بیوشن، کے پی ڈی سی ایل (KPDCL) نے اطلاع دی ہے کہ 33 کے وی آواتی پورہ-سیکم-II لائن کی مرمت کے پیشِ نظر بجلی کی سپلائی معطل رہے گی، جس کی وجہ سے سیاموہ، کے-کوٹ، کیاگام، ہری پری گام، چکورہ، گنگزار پورہ، پانزگام، ریلوے اور ملحقہ علاقوں میں 17، 22 اور 24 اکتوبر 2026 کو صبح 09:00 بجے سے سہ پہر 03:00 بجے تک بجلی کی فراہمی متاثر رہے گی۔ اسی طرح، 33 کے وی بادام پورہ آر جی لائن کی بندش کی وجہ سے حاجن، پریننگ، مدوان، ہنیار، پاک Bara، چندر گیر اور ملحقہ علاقوں میں 15 اور 19 اکتوبر 2026 کو دن 11:00 بجے سے سہ پہر 03:00 بجے تک بجلی معطل رہے گی۔ مزید برآں، 33 کے وی اسٹنگ ٹاکل لائن کی بندش کے سبب شوبامہ، باکورہ، فتح پورہ، گندورہ، آل باغ، چندہ، سلورہ، شیر پتھری اور ملحقہ علاقوں میں 14، 17 اور 19 اکتوبر 2026 کو صبح 09:00 بجے سے سہ پہر 03:00 بجے تک بجلی فراہمی متاثر رہے گی۔ اسی طرح، 132 کے وی حبک-بادام پورہ ٹرانسمیشن لائن (ٹاور نمبر 67-71 اور 75-78) کی بندش کی وجہ سے شوبامہ، باکورہ، درندہ، ناکبل، فتح پورہ، گندورہ، آل باغ، چندہ، سلورہ، شیر پتھری اور ملحقہ علاقوں میں 14، 17، 18، 19 اور 21 اکتوبر 2026 کو صبح 09:00 بجے سے سہ پہر 03:00 بجے تک بجلی سپلائی متاثر رہے گی۔ نیز، 132 کے وی کنگن-بادام پورہ ٹرانسمیشن لائن کی بندش کے باعث دیہامہ، آرام پورہ، آرچھو، فرسٹی گام، دوور ہامہ، مال شاہی باغ، واکل، گلی باغ اور ملحقہ علاقوں میں 31 اکتوبر، 02 اور 04 نومبر 2026 کو صبح 09:00 بجے سے سہ پہر 03:00 بجے تک بجلی معطل رہے گی۔ اس دوران، چیف انجینئر نے یہ بھی بتایا کہ 33 کے وی ایچ ایم ٹی (HMT) لائن اور 33 کے وی نہال پورہ مارکنڈل لائن کے لیے 14 اکتوبر 2026 کو طے شدہ منظور شدہ بجلی کی بندش کو منسوخ کر دیا گیا ہے۔

این سی ایس ٹی رکن ڈاکٹر آشا لکڑا نے اننت ناگ میں قبائلی فلاحی اسکیموں کے نفاذ کا جائزہ لیا

نیوز ڈیسک

اننت ناگ، قومی کمیشن برائے درج فہرست قبائل (NCST) کی رکن، ڈاکٹر آشا لکڑا نے آج ڈی سی آفس کمپلیکس اننت ناگ کے میٹنگ ہال میں ایک تفصیلی جائزہ اجلاس کی صدارت کی۔ اس اجلاس کا مقصد ضلع میں درج فہرست قبائل (ST) کے حقوق کے تحفظ اور ان کی سماجی و اقتصادی فلاح و بہبود کو فروغ دینے کے لیے مختلف تحفظات، فلاحی اسکیموں، ترقیاتی پروگراموں اور بنیادی ڈھانچے (انفراسٹرکچر) کے منصوبوں کے نفاذ کا جائزہ لینا تھا۔ اجلاس کے دوران، ڈاکٹر لکڑا نے قبائلی فلاح و بہبود کے مختلف اقدامات کے تحت حاصل ہونے والی پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیا اور اس بات کو یقینی بنانے میں مختلف محکموں کے کردار کو پرکھا کہ سرکاری اسکیموں کے فوائد مستحق افراد تک پہنچیں۔ انہوں نے فلاحی اقدامات کے مؤثر نفاذ، زیرِ التوا مسائل کے بروقت حل اور ان انتظامی رکاوٹوں کو دور کرنے کی ضرورت پر زور دیا جو درج فہرست قبائل کے افراد تک فوائد کی فراہمی میں مانع ہو سکتی ہیں۔

ڈی سی گاندربل کی زیرِ صدارت تعارفی اجلاس

ٹیم ورک، جواب دہی اور مؤثر عوامی خدمات کی فراہمی پر زور

انفو

گاندربل، ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (ڈی سی) گاندربل، شریا سنگھل نے آج کانفرنس ہال، منی سیکریٹریٹ گاندربل میں ضلع و سیکٹورل افسران کے ساتھ ایک تعارفی اجلاس کی صدارت کی۔ اس اجلاس کا مقصد محکموں کے کارکردگی کا جائزہ لینا، اہم ترجیحات پر تبادلۂ خیال کرنا اور عوامی خدمات کی مؤثر فراہمی کے لیے بین المحکماتی رابطہ کاری (inter-departmental coordination) کو مضبوط بنانا تھا۔ اجلاس کے دوران، ڈی سی نے افسران کے ساتھ تبادلۂ خیال کیا اور ان کے متعلقہ محکموں کے امور، جاری ترقیاتی سرگرمیوں اور اہم انتظامی ترجیحات کا جائزہ لیا۔ انہوں نے مؤثر طرزِ حکمرانی اور عوامی خدمات کی بروقت فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے تمام محکموں کے درمیان باہمی تعاون اور ہم آہنگی کی اہمیت پر زور دیا۔ ڈی سی نے ضلع انتظامیہ کے ٹیم ورک اور ہم آہنگ کوششوں کی سراہنا کی اور اس بات پر زور دیا کہ ضلع کو ترقی کی راہ پر گامزن کرنے کے لیے اجتماعی ذمہ داری، باہمی رابطہ کاری اور عوامی خدمت کا مشترکہ عزم انتہائی ضروری ہے۔ انہوں نے تمام افسران پر زور دیا کہ وہ ایک ٹیم کے طور پر کام کریں، قریبی رابطہ برقرار رکھیں اور اس بات کو یقینی بنائیں۔۔۔

جی ایچ ایس ایس الوسا کا آئی ٹی/آئی ٹی ای ایس کے پیشہ ورانہ طلباء کے لیے نائلٹ سرینگر کا صنعتی دورہ

بانڈی پورہ، : گورنمنٹ ہائر سیکنڈری اسکول (GHSS) الوسا، بانڈی پورہ نے سمگر شکشا پہل (Samagra Shiksha initiative) کے تحت آئی ٹی/آئی ٹی ای ایس (IT/ITeS) ووکیشنل ٹریڈ میں زیرِ تعلیم نویں سے بارہویں جماعت کے طلباء کے لیے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف الیکٹرانکس اینڈ انفارمیشن ٹیکنالوجی (NIELIT) سرینگر کے صنعتی دورے (Industrial Visit) کا اہتمام کیا۔ اس دورے کا مقصد طلباء کو آئی ٹی انڈسٹری کے کام کاج اور جدید ترین ٹیکنالوجیز کا عملی تجربہ فراہم کر کے نظریاتی معلومات اور عملی تعلیم کے درمیان حائل خلیج کو پُر کرنا تھا۔ صنعتی دورے ووکیشنل ایجوکیشن کے نصاب کا ایک اہم حصہ ہیں، جو طلباء میں عملی مہارتوں کو فروغ دینے، کام کی جگہ کے طریقوں کے بارے میں ان کی سمجھ کو بہتر بنانے اور مستقبل میں کیریئر کے مواقع تلاش کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

نشہ مکت بھیان کے تحت محکمہ اطلاعات اور اسلامیہ کالج کے اشتراک سے بیداری پروگرام کا انعقاد

ثقافتی پروگراموں اور خاکوں کے ذریعے منشیات سے پاک معاشرے کا طاقتور پیغام

انفو

سرینگر، نشہ مکت بھیان کے تحت بیداری کے اقدامات کے سلسلے کو جاری رکھتے ہوئے، محکمہ اطلاعات و تعلقاتِ عامہ (DIPR) کے کلچرل یونٹ کشمیر نے اسلامیہ کالج آف سائنس اینڈ کامرس، سرینگر کے تعاون سے آج ایک پروقار ایک روزہ بیداری پروگرام کا انعقاد کیا۔ اس پروگرام کا مقصد طلباء کو منشیات کی لعنت سے آگاہ کرنا اور منشیات سے پاک معاشرے کو فروغ دینا تھا۔ اسلامیہ کالج آف سائنس اینڈ کامرس کے پرنسپل، ڈاکٹر اعجاز احمد حکاک نے اس بات پر زور دیا کہ منشیات کے استعمال کے خلاف بیداری پیدا کرنا ایک اجتماعی ذمہ داری اور ہر فرد کا اولین فرض ہے۔ انہوں نے طلباء، اساتذہ اور سول سوسائٹی پر زور دیا کہ وہ نئی نسل کو منشیات کے تباہ کن نتائج سے محفوظ رکھنے کے لیے مل کر کام کریں۔ اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے، ڈی آئی پی آر کے کلچرل یونٹ کشمیر کے اسسٹنٹ ایگزیکٹیو اینڈ کلچرل آفیسر (AECO)، سید شکیل شان نے طلباء پر زور دیا کہ وہ کشمیر کی امیر صوفیانہ روایت اور صوفی بزرگوں کی آفاقی تعلیمات سے دوبارہ جڑیں، جو امن، ہمدردی، نظم و ضبط اور اخلاقی قدروں کی تلقین کرتی ہیں۔ انہوں نے منفی اثرات سے بچنے اور زندگی میں ذمہ دارانہ فیصلے کرنے کے لیے بزرگوں کے احترام، ان کی رہنمائی پر عمل کرنے اور اخلاقی کردار کو مضبوط بنانے کی اہمیت پر زور دیا۔

جے کے بی آر ایس ای ٹی آئی کلگام میں 36 جے کے آر ای جی پی مستحقین کی ای ڈی پی تربیت اختتام پذیر

انفو

کلگام، جموں و کشمیر کھادی اینڈ ویلج انڈسٹریز بورڈ (جے کے کے وی آئی بی) کے جموں و کشمیر رورل ایمپلائمنٹ جنریشن پروگرام (جے کے آر ای جی پی) کے تحت 36 مستحقین کے لیے انعقاد پذیر انٹرپرینیورشپ ڈیولپمنٹ پروگرام (ای ڈی پی) تربیت آج آر ایس ای ٹی آئی (RSETI) کلگام میں اختتام پذیر ہوئی۔ اختتامی تقریب کی صدارت ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر (اے ڈی سی) کلگام مقار احمد گیری نے ڈائریکٹر جے کے بی آر ایس ای ٹی آئی کلگام اور ڈسٹرکٹ آفیسر جے کے وی آئی بی کلگام کی موجودگی میں کی۔ اس تربیت میں 36 مستحقین نے شرکت کی جن کے لون کیسز جے کے آر ای جی پی اسکیم کے تحت منظور کیے گئے ہیں۔ یہ تمام افراد مجموعی طور پر 500.29,06.1 روپے کی مارجن منی سبسڈی والے مختلف منصوبوں سے وابستہ ہیں۔ اختتامی تقریب کے دوران اے ڈی سی اور دیگر معززین نے ای ڈی پی تربیت کی کامیاب تکمیل پر مستحقین میں تربیتی اسناد (Certificates) تقسیم کیں۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

سورو اور آشوتوش کو تہاڑ جیل بھیج دیا گیا

نئی دہلی: کاکروچ جنتا پارٹی (سی جے پی) کے رہنماؤں آشوتوش رانکا اور سورو داس کو جنتر منتر علاقے میں بلا اجازت داخل ہونے کے الزام میں گرفتار کیا گیا اور چند گھنٹوں کے بعد انہیں پانچ دن کے لیے عدالتی حراست میں بھیج دیا گیا۔ وہیں اجنکیا شندے کو 5000 روپے کے ضمانتی مچلکہ جمع کرانے کے بعد رہا کر دیا گیا۔ مجسٹریٹ نے انہیں حکم دیا ہے کہ وہ چھ ماہ تک کسی قسم کی بدامنی نہ پھیلائیں۔

سی جے پی لیڈر سورو داس اور آشوتوش رانکا کو امن معاہدے کی خلاف ورزی کرنے اور جنتر منتر علاقے میں داخل ہونے کے الزام میں پانچ دن کی عدالتی حراست میں تہاڑ جیل بھیج دیا گیا ہے۔ قابل ذکر ہے کہ حال ہی میں حکومت نے جنتر منتر کو احتجاجی علاقوں کے فہرست سے نکال دیا ہے۔

راہل گاندھی نے گرفتاریوں کو بزدلانہ فعل قرار دیا

سی جے پی رہنماؤں کی گرفتاریوں اور بعد ازاں عدالتی نظر بندی کے احکامات کے تناظر میں، کانگریس کے رہنما راہل گاندھی نے مودی حکومت پر سخت حملہ کیا ہے، اسے بزدلانہ فعل قرار دیا ہے۔

لوک سبھا کے قائد حزب اختلاف راہل گاندھی نے کہا کہ جنتر منتر پر پرامن احتجاج میں ترنگا لہرانا کوئی جرم نہیں ہے۔ اس کے لیے نوجوانوں کو جیل میں ڈالنا بزدلانہ فعل ہے۔ طلبہ، نوجوان، صحافی، انڈیا بلاک، مختلف جھنڈے، ایک مقصد۔ تمام احتجاج ایک ہی ہیں: ملک کے شہری اپنے آئینی حقوق کی مانگ کر رہے ہیں۔ جنتر منتر بھارت کے عوام کا ہے، ہم اسے واپس لے کر رہیں گے۔

دپکے نے ایکس پر پوسٹ کرتے ہوئے لکھا کہ آشوتوش اور سورو کو پانچ دن کی عدالتی حراست میں بھیج دیا گیا ہے۔ ان کی غلطی؟ جنتر منتر پر ترنگا لہرانا۔ نریندر مودی ہمت دکھاؤ، اگر آپ اختلاف رائے کو کچلنے پر اتنے ہی بضد ہیں، تو ان بزدلانہ ہتھکنڈوں کے پیچھے چھپنے کے بجائے باضابطہ طور پر ایمرجنسی نافذ کرنے کا حوصلہ دکھائیں۔

دنیا کی بڑی تیل کمپنیوں میں ایک آرامکو پر حوثیوں کا حملہ

قاہرہ: سعودی عرب کی وزارت توانائی نے بتایا کہ منگل کے روز دنیا کی سب سے بڑی تیل کمپنیوں میں سے ایک آرامکو کی ایک ایڈمنسٹریٹو (انتظامی) عمارت میں معمولی آگ لگ گئی۔ ملک کے مشرقی صوبے میں ہونے والے ایک حملے میں اس عمارت کو نشانہ بنایا گیا۔ وزارت نے واضح کیا کہ اس واقعے میں کسی کے زخمی ہونے کی کوئی اطلاع نہیں ہے۔

یہ حملہ اس وقت ہوا جب ایران کے حمایت یافتہ حوثی باغیوں اور ان کے خلاف برسر پیکار سعودی قیادت والے فوجی اتحاد نے منگل کی رات ایک دوسرے پر تبادلہ خیال و شدید حملے کیے۔ یہ جنگ خلیجی ممالک میں پہلے سے جاری بحران کے درمیان ایک نیا تنازع ہے۔ جس جگہ یہ حملہ ہوا، وہ تیل کی پیداوار کا ایک بہت بڑا مرکز ہے اور یہاں حملے کے حوالے سے پہلے ہی الرٹ جاری کیا گیا تھا۔

سعودی عرب کے سول ڈیفنس (شہری دفاع) نے بتایا کہ فضا میں تباہ کیے گئے دو حوثی میزائلوں کا ملبہ دارالحکومت ریاض کے رہائشی علاقوں میں گرا، جس کے نتیجے میں چار افراد زخمی ہو گئے اور 15 مکانات کو نقصان پہنچا۔ حوثی باغیوں کے زیر انتظام چلنے والے میڈیا نیٹ ورک المسیرہ اور مقامی شہریوں نے بتایا کہ سعودی عرب کی قیادت میں یمن میں سرگرم فوجی اتحاد نے منگل کو حوثیوں کے قبضے والے یمن کے دارالحکومت صنعا پر نئے فضائی حملے کیے۔

یہ فضائی حملے اس وقت ہوئے جب سعودی اتحاد کے ترجمان نے عام شہریوں سے اپنی حفاظت کے لیے علاقہ خالی کرنے کی اپیل کی تھی۔ مقامی لوگوں نے بتایا کہ شہر کے مغرب میں واقع سباحہ فیول فیسیلٹی (Subaha Fuel Facility) پر اتحاد کے حملے کے کچھ ہی گھنٹوں بعد صنعا میں شدید دھماکوں کی آوازیں سنی گئیں۔

اس سے قبل ایک ہنگامی بیان میں، اتحاد نے حوثیوں کے زیر کنٹرول دارالحکومت کے عام شہریوں سے کہا تھا کہ وہ یمنی آئل کمپنی کی سائٹس اور اس کے قریبی اسٹوریج ایریاز کو فوری طور پر خالی کر دیں۔ اتحاد کے ترجمان میجر جنرل ترکی المالکی نے حوثیوں پر الزام لگایا کہ وہ اس جگہ اور اس کے زیر زمین فیول ڈپو کا استعمال اپنے میزائلوں اور ڈرون ہتھیاروں کے ذخیرے (ذخیرہ اندوزی) کے لیے کر رہے ہیں۔

ایسا لگتا ہے کہ حوثی باغیوں کو اس حملے کا پہلے سے ہی اندازہ تھا۔ تیل کمپنی نے بیان جاری کیا کہ اس کے اسٹوریج کے مقامات بالکل خالی تھے اور سعودی حملے سے تیل کے سپلائی چین یا عوام کے لیے ایندھن کی فراہمی پر کوئی اثر نہیں پڑے گا۔ اس کے باوجود، شہر میں موجود عام لوگ ایندھن کی قلت کے خوف سے گیس اسٹیشنوں پر پہنچ گئے، جس سے گاڑیوں کی لمبی لائنیں لگ گئیں۔

اس فوجی کارروائی کے فوری بعد حوثی فوج کے ترجمان بریگیڈیئر جنرل یحییٰ سریع نے ٹیلی گرام پر دھمکی دیتے ہوئے کہا کہ صنعا پر کسی بھی سعودی حملے کا سعودی دارالحکومت ریاض میں انتہائی سخت اور دردناک جواب دیا جائے گا۔ اس کے کچھ ہی گھنٹوں بعد، سعودی عرب نے ریاض اور مشرقی صوبے کی طرف بڑھتے ہوئے میزائلوں کے لیے ہائی الرٹ جاری کر دیا، تاہم جلد ہی کہا کہ خطرہ ٹل گیا ہے۔

سعودی فوجی اتحاد نے دعویٰ کیا کہ اس نے ریاض اور جنوبی صوبے وادی الدواسر سمیت ملک کے کئی علاقوں میں حوثیوں کی طرف سے داغے گئے بیلسٹک میزائلوں، ڈرونز اور کروز میزائلوں کو فضا میں ہی تباہ (انٹرسیپٹ) کر دیا۔ ریاض کے شہریوں نے رات کے وقت خوفناک دھماکوں کی آوازیں سننے کی تصدیق کی ہے۔

انشورنس کمپنیوں اور سرکاری حکام کے مشورے پر ایئر لائنز نے منگل کو اپنے کئی طیارے ریاض سے ہٹا لیے ہیں کیونکہ مزید حملوں کا خطرہ برقرار تھا۔ آسپرے فلائٹ سلوشنز (Osprey Flight Solutions) کے چیف انٹیلیجنس آفیسر میتھیو بوری، جن کی کمپنی ایئر لائنز، انشورنس کمپنیوں اور مختلف ممالک کو پروازوں کے خطرات کے بارے میں ایڈوائزری فراہم کرتی ہے، نے کہا کہ طیاروں کو ملک کے دوسرے محفوظ ایئرپورٹس پر منتقل کرنا انتہائی ضروری تھا تاکہ مسافروں کو ان کی منزلوں تک پہنچایا جا سکے۔ ایوی ایشن اینالیٹکس فرم سیریم (Cirium) کے مطابق، 8 اکتوبر سے اب تک سعودی عرب کے ایئرپورٹس سے اڑان بھرنے والی 3,120 سے زیادہ فلائٹس کینسل کر دی گئی ہیں یا انہیں آپریٹ نہیں کیا جا رہا ہے۔ یہ طے شدہ فلائٹس کا تقریباً 41 فیصد ہے۔ اس میں وہ 300 سے زائد

حزب اللہ کا لبنان میں تباہ ہونے والے گھروں کے مالکان کو معاوضہ دینے کا اعلان

بیروت: حزب اللہ کی ایگزیکٹو کونسل کے سربراہ نے منگل کے روز بتایا کہ حزب اللہ ان لبنانی خاندانوں کو 14,000 ڈالر تک کی امداد فراہم کرے گی جن کے گھر اسرائیل کے ساتھ جنگ کے دوران تباہ ہو گئے یا رہنے کے قابل نہیں رہے۔

ایک پریس کانفرنس کے دوران علی داموش نے لبنانی حکومت پر الزام لگایا کہ وہ بے گھر ہونے والے افراد کی مدد کرنے میں اپنی ذمہ داریاں نبھانے میں ناکام رہی ہے۔

انہوں نے کہا کہ بیروت اور اس کے جنوبی مضافات میں اپنے گھر کھونے والے خاندانوں میں سے ہر ایک کو 14,000 ڈالر ملیں گے، جب کہ لبنان کے دیگر علاقوں کے متاثرین کو 12,000 ڈالر دیے جائیں گے۔ اس ادائیگی میں 8,000 ڈالر فرنیچر کے لیے شامل ہیں، جب کہ باقی رقم کرائے کے اخراجات پورے کرنے کے لیے ہے۔

علی داموش نے یہ نہیں بتایا کہ اس امداد سے کتنے خاندان مستفید ہوں گے یا کل کتنی رقم ادا کی جائے گی۔ قوی امکان ہے کہ یہ رقم ایران کی طرف سے آئی ہے، جو گذشتہ کئی دہائیوں سے حزب اللہ کو اربوں ڈالر اور ہتھیار فراہم کر رہا ہے۔

اس اقدام کا مقصد بظاہر ایران کے حمایت یافتہ عسکری گروپ اور سیاسی جماعت حزب اللہ کے حامیوں میں اپنی حمایت کو مضبوط کرنا اور لبنانی حکومت اور امریکہ کو چیلنج کرنا ہے، جو حزب اللہ کی مالی امداد کو روکنے کی کوششیں کر رہا ہے۔

اسرائیل کے ساتھ حالیہ دو جنگوں کے بعد ایسی ادائیگیوں کے حوالے سے گروپ کی یہ پہلی پریس کانفرنس تھی، جن جنگوں میں لبنان میں 8,000 سے زائد افراد ہلاک اور دسیوں ہزار گھر تباہ ہو چکے ہیں۔

حالیہ برسوں میں، امریکہ نے ان افراد اور اداروں پر اپنی پابندیاں بڑھا دی ہیں جن کے بارے میں واشنگٹن کا کہنا ہے کہ حزب اللہ انہیں لبنان میں رقم منتقل کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ ایران کی حمایت یافتہ اس تنظیم پر دباؤ ڈالنے کی کوششوں کے حصے کے طور پر، ایران سے لبنان کے لیے پروازوں پر بھی تقریباً دو سال سے پابندی عائد ہے۔

حالیہ اسرائیل لبنان جنگ اس وقت شروع ہوئی جب حزب اللہ نے مارچ کے اوائل میں اسرائیل پر راکٹ فائر کیے۔ مہینوں تک چلی

کشمیر کے بالائی علاقوں میں تازہ برف باری

سری نگر: گزشتہ رات کشمیر وادی کے بالائی علاقوں بشمول دلکش گلمرگ، سونمرگ اور گریز میں تازہ برف باری ریکارڈ کی گئی، جبکہ میدانی علاقوں میں ہلکی بارش ہوئی۔

سرینگر میں قائم ہندوستانی محکمہ موسمیات کے حکام نے بتایا کہ منگل کی سہ پہر سے خطے میں ایک فعال ویسٹرن ڈسٹربنس (مغربی ہواؤں کا سلسلہ) کا اثر رہا، جس کے باعث وادی میں ہلکی سے درمیانے درجے کی برف باری اور بارش ہوئی۔

انہوں نے کہا کہ موسم میں تبدیلی کے نتیجے میں روزانہ کے درجہ حرارت میں کمی آئی ہے، جو اکتوبر کے پہلے ہفتے میں 31 ڈگری کے آس پاس رہا تھا۔ آئندہ دو دنوں کے دوران جموں و کشمیر کے کئی مقامات پر بارش، برف باری اور گرج چمک کے ساتھ بارش کا امکان ہے۔

جہاں کشمیر میں بارش اور برف باری دیکھی گئی، وہیں جموں میں مطلع ابر آلود رہا اور درجہ حرارت میں کمی آئی۔ گریز وادی کے تلیل علاقے، شمالی کشمیر کے بانڈی پورہ ضلع میں واقع رزدان پاس اور کپواڑہ کے سدھنا پاس میں درمیانے درجے کی برف باری ریکارڈ کی گئی ہے۔

ٹریفک پولیس حکام نے بتایا کہ موسم کی تبدیلی کے باعث بانڈی پورہ، گریز شاہراہ بند کر دی گئی تھی، جبکہ سری نگر-جموں قومی شاہراہ، مغل روڈ (جو کشمیر کو پیر پنجال کے اضلاع سے ملاتی ہے) اور کپواڑہ کرناہ شاہراہیں کھلی ہوئی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ سری نگر لیہہ روڈ رات بھر بند رہی لیکن آج اسے کھول دیا گیا ہے۔

محکمہ موسمیات نے 16 اکتوبر سے موسم میں بہتری کی پیش گوئی کی ہے، اگرچہ کچھ مقامات پر ہلکی بارش کا مختصر سلسلہ متوقع ہے۔ محکمہ موسمیات کے حکام نے کہا، 17 اکتوبر سے 24 اکتوبر تک عام طور پر خشک موسم رہنے کا امکان ہے۔

پاکستان میں ٹرین حادثہ: پوری ٹرین پٹری سے اتر گئی، 6 مسافر ہلاک،

لاہور: پاکستان کے صوبہ پنجاب میں منگل کو ایک مسافر ٹرین پٹری سے اترنے سے کم از کم چھ افراد ہلاک اور 40 زخمی ہو گئے۔ حادثہ صبح 5 بجکر 15 منٹ پر اس وقت پیش آیا جب ٹرین کراچی سے پشاور جا رہی تھی۔ حکام نے بتایا کہ ملتان میں شیر شاہ پل کے قریب 'رحمان بابا ایکسپریس' کی تمام 14 بوگیاں پٹری سے اتر گئیں۔

پاکستان ریلوے کے ترجمان بابر علی نے بتایا کہ ٹرین میں 500 کے قریب مسافر سوار تھے۔ انہوں نے لوکو پائلٹ کے حوالے سے بتایا کہ ٹرین ملتان کے شیر شاہ اسٹیشن سے گزر رہی تھی کہ اچانک اسے جھٹکا لگا جس کے بعد اس نے بریک لگا دی۔ ڈرائیور نے بتایا کہ جب ٹرین رکی تو تقریباً 14 بوگیاں پٹری سے اتر چکی تھیں۔

ترجمان نے بتایا کہ زخمیوں کو علاج کے لیے قریبی اسپتالوں میں داخل کرایا گیا ہے جب کہ امدادی ٹیموں نے مسافروں کو پٹری سے اترنے کی کوششیں شروع کر دی ہیں۔ انہوں نے کہا ایک مسافر کوچ کے اندر پھنس جانے کی اطلاع ہے اور امدادی کارکن اس تک پہنچنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ پولیس نے بتایا کہ حادثے میں 6 افراد ہلاک اور 40 سے زائد زخمی ہوئے۔

ریلیف اور ریسکیو آپریشن میں مدد کے لیے ملتان سے ایک ریلیف ٹرین اور میڈیکل وین جائے حادثہ کی طرف روانہ کر دی گئی۔ حادثے کے بعد اپ اور ڈاؤن دونوں لائنوں پر ٹرینوں کی آمدورفت معطل ہو گئی جس سے روٹ پر ریل خدمات متاثر ہو گئیں۔

کمشنر ملتان عامر کریم خان نے جائے حادثہ کا دورہ کیا اور متاثرہ مسافروں اور

بہار میں کشتی الٹنے سے بچوں سمیت 14 افراد ہلاک، کئی لاپتہ، صدر جمہوریہ اور وزیراعظم کا اظہار افسوس

ویشالی: سرکاری حکام کے مطابق، منگل کی شام بہار کے ضلع ویشالی میں راگھوپور کے قریب دریائے گنگا میں کشتی الٹنے سے بچوں سمیت کم از کم 14 افراد ہلاک ہو گئے اور کئی دیگر لاپتہ ہیں۔

ریسکیو آپریشن شروع جاری ہے اور ہلاک ہونے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ یہ واقعہ راگھوپور پولیس اسٹیشن کے تحت رام پور شیام چند گاؤں کے قریب پیش آیا۔ متاثرین کشتی کے ذریعے قریبی گاؤں میں ایک دعوت کھانے کے لیے گئے تھے۔ واپسی کے دوران کشتی گنگا ندی میں الٹ گئی۔ حالیہ بارشوں اور معاون دریا گنڈک میں آنے والے سیلاب کی وجہ سے دریا میں اس وقت طغیانی کی صورت حال ہے۔ حادثے کے بعد کشتی میں سوار بعض افراد تیر کر محفوظ مقام تک پہنچنے میں کامیاب ہو گئے، تاہم زیادہ تر لوگ غرقاب ہو گئے۔ مرنے والوں میں زیادہ تر 15 سال سے کم عمر کے بچے ہیں۔ ویشالی کی ڈسٹرکٹ مجسٹریٹ ورشا سنگھ اور سپرنٹنڈنٹ آف پولیس شبھانک مشرا تلاش اور بچاؤ کے آپریشن کی نگرانی کے لیے جائے وقوع پر موجود تھے۔

بچائے جانے والے کچھ افراد کی حالت تشویشناک بتائی گئی اور انہیں ایمبولینس کے ذریعے ہسپتال لے جایا جا رہا ہے۔ اس حادثے سے علاقے میں افراتفری پھیل گئی اور بہت سے لوگ دریائے گنگا کے کنارے پہنچ کر وہاں جمع ہو گئے۔ اس حادثے پر صدر جمہوریہ دروپدی مرمو نے سوگوار خاندانوں سے گہرے دکھ اور تعزیت کا اظہار کیا ہے۔ انہوں نے ایکس پر اپنے تعزیتی پیغام میں لکھا کہ بہار کے ویشالی ضلع میں کشتی حادثے میں بچوں کی موت کی خبر انتہائی دلخراش ہے۔

ایئر انڈیا طیارے کے ہائی جیک الرٹ سے افراتفری

نئی دہلی: فرینکفرٹ سے دہلی جانے والی ایئر انڈیا کی پرواز (AI-2030) نے بدھ کی صبح راجستھان کے جے پور بین الاقوامی ہوائی اڈے پر ہنگامی لینڈنگ کی۔ یہ قدم بم کی دھمکی ملنے کے بعد احتیاطی کے طور پر اٹھایا گیا۔ اس سے قبل دوران پرواز ہائی جیک کا مختصر الرٹ بھی جاری کیا گیا۔ بوئنگ 787-9 ڈریم لائنر طیارے میں سوار تمام 250 مسافر مکمل طور پر محفوظ ہیں۔

اطلاعات کے مطابق بم کی دھمکی اس وقت موصول ہوئی جب طیارہ بھارتی فضائی حدود کے قریب آ رہا تھا۔ اس سنگین سکیورٹی خطرے کے دوران، پائلٹ نے سکیورٹی وجوہات کی بنا پر یا نادانستہ طور پر ٹرانسپونڈر پر 'Squawk 7500' کوڈ کو فعال کر دیا۔ ہوابازی میں، اس کوڈ کو پائلٹ اس وقت استعمال کرتے ہیں جب کوئی ہوائی جہاز ہائی جیک یا غیر قانونی طور پر قبضے میں لیا جاتا ہے۔ اگرچہ یہ الرٹ صرف چند سیکنڈ تک جاری رہا لیکن احمد آباد ایئر ٹریفک کنٹرول کو سگنل ملتے ہی سکیورٹی ایجنسیوں کو مکمل چوکس کر دیا گیا۔

طیارے کو فوری طور پر جے پور کی طرف موڑ دیا گیا، جہاں اس نے صبح تقریباً 9:45 بجے بحفاظت لینڈ کیا۔ طیارے کو فوری طور پر ایئرپورٹ پر آئسولیشن بے میں لے جایا گیا۔ سکیورٹی اداروں نے طیارے کو گھیرے میں لے لیا اور تمام مسافروں اور ان کے سامان کی مکمل چیکنگ شروع کر دی۔

دریں اثنا، مشرق وسطیٰ میں بڑھتی ہوئی کشیدگی اور سکیورٹی خدشات کے پیش نظر ہندوستانی ایئر لائنز نے سعودی عرب کے لیے اپنی پروازیں 17 اکتوبر 2026 تک معطل کر دی ہیں۔

یہ فیصلہ یمن کے حوثی باغیوں کی طرف سے سعودی عرب کے ریاض ہوائی اڈے پر ڈرون اور میزائل حملوں کے بعد سکیورٹی خدشات کے پیش نظر کیا گیا ہے۔ ایئر انڈیا، ایئر انڈیا ایکسپریس، انڈیگو، اور اکاسا ایئر نے ریاض، دمام اور جدہ کے لیے تمام پروازیں منسوخ کر دی ہیں۔ متاثرہ مسافروں کو بغیر کسی اضافی قیمت کے اپنے ٹکٹوں کو ری شیڈول کرنے یا مکمل رقم کی واپسی حاصل کرنے کا اختیار دیا جا رہا ہے۔

پوپ لیو کے پھیپھڑے میں کینسر کی تشخیص کے بعد سرجری

روم: ویٹیکن نے بتایا کہ پوپ لیو چہاردہم کے دائیں پھیپھڑے سے منگل کے روز 90 منٹ کے آپریشن میں کینسر کی رسولی نکال دی گئی ہے اور وہ اس طبی عمل کے بعد ہوش میں آ گئے ہیں۔ ویٹیکن کے ذرائع نے بتایا کہ یہ معلوم کرنے کے لیے مزید ٹیسٹ کیے جا رہے ہیں کہ آیا کینسر پھیل تو نہیں گیا ہے۔ ویٹیکن نے ایک بیان میں کہا کہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ بیماری کو جڑ سے ختم کیا جائے، دائیں پھیپھڑے کا نچلا حصہ نکال دیا گیا ہے۔

بیان میں کہا گیا کہ اس آپریشن نے پلمونری ایڈینو کارسینوما (پھیپھڑوں کے کینسر کی ایک قسم) کی تشخیص کی تصدیق کر دی ہے، جیسا کہ آپریشن سے پہلے کے ٹیسٹوں میں شبہ ظاہر کیا گیا تھا۔ 71 سالہ پوپ روم کے جیمیلی ہسپتال کے آپریشن تھیٹر میں کل تین گھنٹے رہے اور آپریشن ڈیڑھ گھنٹے تک جاری رہا۔ ویٹیکن نے کہا کہ سرجری کامیاب رہی اور کوئی پیچیدگی پیدا نہیں ہوئی، جب کہ ذرائع نے مزید بتایا کہ انہوں نے آپریشن کے بعد رات کے کھانے کی فرمائش بھی کی۔

امریکن لنگ ایسوسی ایشن کی طبی ترجمان جوانیتا مورا نے اے ایف پی کو بتایا کہ جب اس قسم کے کینسر کا ابتدائی مراحل میں پتہ چل جائے، تو اس کے مکمل ٹھیک ہونے کے امکانات بہت ہی ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بہت کچھ اس بات پر منحصر ہوگا کہ کینسر کس اسٹیج پر پایا گیا اور آیا یہ پھیل چکا تھا یا نہیں۔

انہوں نے کہا کہ سرجری کے ذریعے رسولی نکالنے کی صورت میں اور جب کینسر کا جلد پتا چل جائے اور وہ ایک ہی جگہ تک محدود ہو، تو پھیپھڑوں کے کینسر سے پانچ سال تک زندہ رہنے کی شرح 80 سے 98 فیصد ہوتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ڈاکٹر اب یہ طے کریں گے کہ آیا انہیں کیموتھراپی، ریڈیشن تھراپی، ٹارگٹڈ تھراپی، یا امیونوتھراپی کی ضرورت ہے یا نہیں۔

امریکی وزیر خارجہ مارکو روبیو نے، جو ایک باقاعدہ کیتھولک ہیں، سرجری کے بعد کہا کہ وہ اور ان کی اہلیہ پوپ کی حالیہ تشخیص کے بعد ان کی صحت کے لیے دعا گو ہیں۔ روبیو نے ایکس پر لکھا کہ خداوند انہیں ہمت دے اور روح القدس مقدس باپ کی دیکھ بھال کرنے والے طبی ماہرین کی رہنمائی فرمائیں۔

آسٹریلیا کے وزیر اعظم انتھونی البانیز نے بھی ان کے لیے دعا کی۔ انہوں نے کہا کہ ہماری نیک تمنائیں اور دعائیں پوپ کے ساتھ ہیں۔ انہوں نے پوپ کو جدید دنیا میں امن، انسانیت اور فہم و فراست کی ایک آواز قرار دیا۔ پوپ لیو منگل کے روز سرجری سے کچھ گھنٹے پہلے مسکراتے اور ہاتھ ہلاتے ہوئے ہسپتال میں داخل ہوئے تھے۔ وہ عمارت کی دسویں منزل پر ایک کمرے میں ٹھہرے ہوئے ہیں۔ ویٹیکن نے کہا کہ انہیں توقع ہے کہ پوپ

نیند... سائنس... ذہنی صحت...... تحقیق کیا بتاتی ہے

ڈاکٹر مبشر خان

نیند کی سائنس ثابت کرتی ہے کہ مناسب آرام براہِ راست ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ نیند کی کمی اور افسردگی، بے چینی، اور علمی کمزوری جیسے امراض کے درمیان دوطرفہ تعلق موجود ہے، جبکہ شواہد پر مبنی علاجی مداخلتیں ان بنیادی ذہنی صحت کے عوامل کو حل کر سکتی ہیں جو صحت مند نیند کے نمونوں میں خلل ڈالتی ہیں۔ کبھی محسوس کیا ہے کہ جب آپ نے اچھی نیند نہیں لی تو ہر چیز زیادہ مشکل محسوس ہوتی ہے؟ نیند کی سائنس بتاتی ہے کہ آپ کا مزاج، بے چینی کی سطح، اور جذباتی لچک آپ کی رات کی نیند سے اتنی گہری طرح کیسے جڑی ہوتی ہے اور آپ اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں۔

نیند کے سائنس کو سمجھنا اور ذہنی صحت پر اس کے اثرات

ریچ لنک کلینیکل عملے نے جائزہ لیا

18 سے 64 سال کے بالغوں کو ہر رات کم از کم سات گھنٹے نیند کا ہدف رکھنا چاہیے، تاہم حالیہ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ ایک تہائی سے زیادہ امریکی اوسطاً ہر رات سات گھنٹے سے کم سوتے ہیں۔ جدید زندگی معیاری آرام میں بے شمار رکاوٹیں پیش کرتی ہے، جیسے مشغول شیڈول، مسلسل اسکرین کے سامنے رہنا، اور کام، خاندان اور ذاتی ذمہ داریوں کے درمیان توازن قائم کرنے کا دباؤ۔ چونکہ مناسب نیند جسمانی اور ذہنی صحت دونوں کی بنیاد ہے، نیند کے سائنس کو سمجھنا آپ کو معنی خیز تبدیلیاں کرنے کے لیے بااختیار بنا سکتا ہے۔ یہ مضمون دریافت کرتا ہے کہ نیند کی سائنس آرام اور ذہنی صحت کے بارے میں کیا انکشاف کرتی ہے، اور بصیرتیں آپ کو مجموعی صحت کے لیے اپنے نیند کے نمونوں کو بہتر بنانے میں کیسے مدد دے سکتی ہیں۔

نیند اور ذہنی صحت کا سائنس

نیند انسانی فلاح و بہبود کے لیے اتنی بنیادی حیثیت رکھتی ہے کہ اس کی سمجھ بوجھ کے لیے تحقیق کے پورے شعبے وقف ہیں۔ نیند کے سائنسدان اور ماہرین نفسیات اس بات کا مطالعہ کرتے ہیں کہ ہم کیسے سوتے ہیں، نیند کے نمونوں میں فرق کیوں ہوتا ہے، اور نیند میں خلل ہمارے زندگیوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ امریکن سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن کے مطابق، اس شعبے کے پیشہ ور افراد "نیند کا مطالعہ کرتے ہیں اور نیند کے عوارض کا جائزہ لے کر ان کا علاج کرتے ہیں۔" نیند کے سائنس میں تحقیق صحت مند اور غیر منظم نیند کے درمیان فرق، ہماری اندرونی گھڑیاں آرام کو کیسے منظم کرتی ہیں، زندگی بھر نیند کی ضروریات میں تبدیلی کے طریقے، نیند کے مسائل کے انتظام کی حکمت عملیاں، ناکافی آرام کے نتائج، اور مختلف نیندی حالتوں کے علاج کے طریقوں کا جائزہ لیتی ہے۔

نیند کی تحقیق میں درج ذیل حالات شامل ہیں:

دائمی بے خوابی
نارکولیپسی
سلیپ اپنیا
سرکیڈین ردھم کے عوارض
پیراسومنیا (بستر پر پیشاب کرنا، چلنا پھرنا، رات کا خوف)
نیند کی دوا پر انحصار

نیند کی تحقیق ہمیں آرام اور صحت کے بارے میں کیا بتاتی ہے

جاری تحقیق نیند اور ذہنی صحت کے درمیان اہم روابط ظاہر کرتی رہتی ہے۔ ان دریافتوں کو سمجھنا آپ کو بہتر نیندی عادات اور بہتر فلاح و بہبود کی طرف رہنمائی کر سکتا ہے۔

انسان تھکاوٹ کے باوجود آرام کو موخر کرنے میں منفرد ہیں

دیگر ممالیہ کے برعکس، انسان تھکے ہوئے ہونے کے باوجود بھی باقاعدگی سے نیند کو موخر کر دیتے ہیں۔ ہم رات کی شفٹوں میں کام کرتے ہیں، صبح صادق تک امتحانات کی تیاری کرتے ہیں، رات دیر تک شوز مسلسل دیکھتے ہیں، یا سونے کے بجائے سوشل میڈیا اسکرول کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ رویے معمولی معلوم ہوتے ہیں، تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ مسلسل نیند کو موخر کرنے سے ڈپریشن ہو سکتا ہے، میٹابولک امراض اور ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، اور دیگر صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان خطرات کو کم کرنے کے لیے نیند کے ماہرین روزانہ ایک ہی وقت پر سونے اور جاگنے کی تجویز دیتے ہیں اور ہر رات سات سے نو گھنٹے نیند لینے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ناکافی آرام براہِ راست جذباتی فلاح و بہبود کو متاثر کرتا ہے

اس کہاوت میں سچائی ہے کہ برے موڈ میں کوئی شخص بستر کے غلط طرف سے اٹھا ہے۔ "تحقیق سے مسلسل یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ناکافی یا ناقص معیار کی نیند موڈ کو متاثر کرتی ہے، اور اکثر چڑچڑاپن اور جذباتی ردعمل کو بڑھا دیتی ہے۔ نیند کی کمی ہمارے جذباتی ضابطہ کاری کی صلاحیت کو بھی کم کر دیتی ہے، جس سے مایوسی، غصے یا پریشانی کے جذبات کو سنبھالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ کمزور جذباتی کنٹرول کام کی کارکردگی، تعلقات، روزمرہ ذمہ داریوں، اور مجموعی زندگی کے معیار میں خلل ڈال سکتا ہے۔

ڈپریشن اور نیند کے مسائل ایک دوسرے کو تقویت دیتے ہیں

2019 کے ایک مطالعے میں نیند کی خرابیوں کو ڈپریشن کا شکار افراد میں سب سے نمایاں علامات میں سے ایک قرار دیا گیا۔ پہلے محض ڈپریشن کی ثانوی علامت سمجھی جانے والی بے خوابی کو اب ایک آزاد خطرے کا عنصر تسلیم کیا جاتا ہے جو کسی شخص میں ڈپریشن کی علامات کے پیدا ہونے کے امکانات کو بڑھا سکتا ہے۔ تحقیق سے ایک دوطرفہ تعلق ظاہر ہوتا ہے، یعنی ہر حالت دوسری کو شدید کر سکتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ نیند کے مسائل کا فعال طور پر ازالہ کرنا، یا ان کے برقرار رہنے پر مدد طلب کرنا، آپ کی ذہنی صحت کا تحفظ کر سکتا ہے یا ڈپریشن سے آپ کی بحالی میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

نیند کی کمی علمی فعالیت کو متاثر کرتی ہے

تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ ہماری ورکنگ میموری (عارضی حافظہ) نیند کی کمی کے لیے "بہت حساس" ہوتی ہے۔ چونکہ ورکنگ میموری استدلال، منصوبہ بندی، فیصلہ سازی، اور پیچیدہ کاموں کے انتظام کے لیے ضروری ہے، اس لیے نیند کی کمی علمی کارکردگی کو نمایاں طور پر متاثر کر سکتی ہے۔ جب آپ نیند سے محروم ہوتے ہیں تو آپ کام، اسکول یا گھر میں زیادہ غلطیاں کر سکتے ہیں، ایسی غلطیاں جو آپ کے یا دوسروں کے لیے معمولی سے لے کر واقعی خطرناک تک ہو سکتی ہیں۔

تمام قیلولے توانائی بحال نہیں کرتے

جب آپ کی نیند پوری نہ ہو تو دوپہر کی قیلولہ ایک بہترین حل معلوم ہو سکتی ہے۔ تاہم مخصوص دورانیے کی قیلولہ آپ کو پہلے سے زیادہ بے ہوش یا سست محسوس کرا سکتی ہے۔ قیلولہ کا مثالی دورانیہ آپ کی نیند کی کمی کی سطح، عمر اور انفرادی فرق جیسے عوامل پر منحصر ہوتا ہے۔ عام طور پر، 20 منٹ یا اس سے کم کی مختصر قیلولہ فوری توانائی کے لیے سب سے زیادہ موثر ہوتی ہے۔ آپ کے گہرے نیند کے مراحل، جن میں REM نیند بھی شامل ہے، جب خواب دیکھے جاتے ہیں، عموماً تقریباً ایک گھنٹے کی نیند کے بعد شروع ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے نیند کی سستی (sleep inertia) کے باعث تازہ دم ہو کر جاگنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ اسی لیے مختصر "پاور نیپ" اکثر طویل دن کی نیند کے مقابلے میں بہتر نتائج فراہم کرتے ہیں۔

آپ کی نیند کو بہتر بنانے کے عملی طریقے

مذکورہ بالا تحقیق سے واضح ہوتا ہے کہ معیاری نیند انسانی صحت کے لیے کتنی اہم ہے۔ اگر آپ اپنی نیند کو بہتر بنانے کے مزید طریقے تلاش کر رہے ہیں تو ان شواہد پر مبنی طریقوں پر غور کریں:

کیفین کے استعمال میں حکمت عملی اپنائیں

کیونکہ کیفین ایک محرک ہے، تحقیق کے مطابق اسے زیادہ مقدار میں یا دن کے آخر میں استعمال کرنے سے نیند کے آغاز میں تاخیر ہو سکتی ہے اور نیند کی کیفیت خراب ہو سکتی ہے۔ دوپہر کے اوائل کے بعد کیفین کو ختم کرنا اور مجموعی استعمال کو کم کرنا آپ کو آسانی سے سونے اور گہری نیند سونے میں مدد دے سکتا ہے۔

دن کے وقت روشنی کے سامنے آنے میں اضافہ کریں

قدرتی دھوپ آپ کے اندرونی گھڑی کو منظم کرنے، وٹامن ڈی فراہم کرنے اور دن کے وقت چوکس رہنے میں مدد دیتی ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ دن کے وقت تیز روشنی کے سامنے زیادہ رہنے سے نیند آنے میں لگنے والا وقت 80 فیصد سے زیادہ کم ہو سکتا ہے اور مجموعی نیند کے معیار میں بھی بہتری آ سکتی ہے۔

ایک باقاعدہ ورزش کا معمول برقرار رکھیں

جانز ہاپکنز سینٹر فار سلیپ کی میڈیکل ڈائریکٹر ڈاکٹر چارلین گمالڈو کے مطابق، "ہمارے پاس ٹھوس شواہد ہیں کہ ورزش واقعی آپ کو جلدی سونے میں مدد دیتی ہے اور نیند کے معیار کو بہتر بناتی ہے۔" اگر آپ نیند کے مسائل کا شکار ہیں تو ایک مستقل ایروبک ورزش کا معمول قائم کرنا معنی خیز فرق لا سکتا ہے۔

سونے سے پہلے اسکرین کے استعمال کو محدود کریں

ٹیلی وژن، کمپیوٹر اور فون سے نکلنے والی نیلی روشنی آپ کے قدرتی نیند کے نمونوں میں خلل ڈال سکتی ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ صرف ایک گھنٹے کی اسکرین کے سامنے رہنے سے میلاٹونن، جو آپ کے جسم کا قدرتی نیند کا ہارمون ہے، 23 فیصد تک دب سکتا ہے۔ سونے سے ایک گھنٹے پہلے اسکرینوں سے پرہیز کرنا اور ان آلات کو اپنے بیڈروم سے باہر رکھنا آپ کو جلدی سونے اور رات کو کم جاگنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اگر طرز زندگی میں تبدیلیوں کے باوجود نیند کے مسائل برقرار رہیں تو مزید مدد اور رہنمائی کے لیے اپنے معالج عمومی یا کسی ذہنی صحت کے ماہر سے رجوع کریں۔

تھیراپی بہتر نیند اور ذہنی صحت کو کیسے فروغ دے سکتی ہے

ذہنی صحت کے مسائل، جن میں دائمی دباؤ، بے چینی، ڈپریشن، یا حل نہ ہونے والا صدمہ شامل ہیں، نیند میں نمایاں طور پر خلل ڈال سکتے ہیں۔ یہ مسائل نیند کے وقت دماغ کا پرسکون نہ ہونا، بار بار آنے والے دباؤ کے خواب جو آپ کی آرام میں خلل ڈالتے ہیں، یا مستقل فکر جو نیند آنے میں دشواری پیدا کرتی ہے، کی صورت میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو شبہ ہے کہ آپ کی ذہنی صحت آپ کی نیند کے معیار کو متاثر کر رہی ہے تو ایک معالج کے ساتھ کام کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مشاورت کے ذریعے، آپ تناؤ، بے چینی، اور دیگر جذباتی چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے مکمل طور پر آپ کی نیند میں جانے اور پوری

ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے ذہنی صحت کی مدد تک رسائی

[illegible]

اپنی نیند اور ذہنی صحت کو متاثر کرنے والے چیلنجوں کا ازالہ وہاں سے بھی کر سکتے ہیں جہاں آپ خود کو سب سے زیادہ آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سی ذہنی صحت کے خدشات کے ازالے کے لیے ٹیلی ہیلتھ تھراپی روایتی ذاتی مشاورت جتنی ہی موثر ہو سکتی ہے، جو اسے ایک قیمتی آپشن بناتی ہے اگر یہ آپ کی ضروریات اور حالات کے مطابق بہتر ہو۔ ریچ لنک (ReachLink) میں، ہمارے لائسنس یافتہ کلینیکل سوشل ورکرز محفوظ ویڈیو سیشنز کے ذریعے شواہد پر مبنی علاجی معاونت فراہم کرتے ہیں تاکہ کلائنٹس کو وہ ذہنی دباؤ، بے چینی، تعلقات کے مسائل اور دیگر چیلنجز حل کرنے میں مدد ملے جو ان کی نیند اور مجموعی فلاح و بہبود میں خلل ڈال سکتے ہیں۔ اگرچہ ہم ادویات تجویز نہیں کرتے یا نفسیاتی خدمات فراہم نہیں کرتے، ہمارے معالجین آپ کو عملی مقابلہ جاتی حکمت عملیاں وضع کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور جب مناسب ہو اگر ادویاتی جائزہ فائدہ مند ہو تو طبی ماہرین کے پاس ریفرل بھی کر سکتے ہیں۔

آگے بڑھتے ہوئے

نیند کے پیچھے سائنس کو سمجھنا ہمیں یہ جاننے میں مدد دیتا ہے کہ ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے معیاری آرام کتنا ضروری ہے۔ تحقیق نیند، موڈ، علمی کام اور مجموعی فلاح و بہبود کے درمیان واضح تعلقات ظاہر کرتی ہے۔ شواہد پر مبنی حکمت عملیوں کو نافذ کر کے، جیسے کیفین اور اسکرین کے وقت کا انتظام کرنا، روشنی اور ورزش میں اضافہ کرنا، نیند کے مستقل شیڈول کو برقرار رکھنا، بہت سے لوگ اپنی نیند کے معیار کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ جب نیند کے مسائل برقرار رہتے ہیں یا جب ذہنی صحت کے چیلنجز آرام میں خلل ڈالتے ہیں تو صحت فراہم کرنے والوں اور لائسنس یافتہ معالجین کی پیشہ ورانہ مدد چکر کو توڑنے اور صحت مند نیند کے نمونوں کو بحال کرنے کے لیے درکار اضافی رہنمائی اور علاج فراہم کر سکتی ہے۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

خراب نیند ذہنی صحت کے حالات کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

خراب نیند بے چینی، ڈپریشن اور دیگر ذہنی صحت کے مسائل کی علامات کو نمایاں طور پر سنگین بنا سکتی ہے۔ نیند کی کمی جذباتی کنٹرول، تناؤ کے ردعمل اور علمی صلاحیتوں کو متاثر کرتی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ ناکافی نیند مزاج کے دوروں کو بھڑکا سکتی ہے، چڑچڑاپن بڑھا سکتی ہے اور روزمرہ کے دباؤ سے نمٹنا مشکل بنا دیتی ہے۔ یہ تعلق دوطرفہ ہے ذہنی صحت کے مسائل بھی نیند کے نمونوں میں خلل ڈال سکتے ہیں، جس سے ایک مشکل چکر وجود میں آتا ہے۔

نیند سے متعلق ذہنی صحت کے مسائل میں کون سی علاجی حکمت عملی مددگار ثابت ہوتی ہے؟

نیند کی کمی کے لیے علمی رویے کی تھراپی (CBT-I) ذہنی صحت کے مسائل کے ساتھ نیند کے مسائل کو حل کرنے کے لیے انتہائی موثر ہے۔ CBT نیند کے بارے میں منفی خیالات کی نشاندہی اور تبدیلی میں مدد کرتی ہے، جبکہ DBT کی تکنیکیں جذباتی ضابطہ کاری کو بہتر بنا سکتی ہیں جو نیند کے معیار کو متاثر کرتی ہے۔ ذہنی آگاہی پر مبنی تھراپیاں اور آرام کی تکنیکیں بھی نیند کی دشواریوں اور بنیادی ذہنی صحت کے مسائل دونوں کے انتظام کے لیے قیمتی اوزار ہیں۔

کیا تھراپی دوا کے بغیر نیند کے معیار کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے؟

صبح کی کافی رات کی نیند کو متاثر کر سکتی: سائنسی انکشاف ہے

ڈاکٹر سلیم

کافی کے شائقین عموماً دو گروہوں میں تقسیم ہوتے ہیں۔ ایک وہ جو دن کے ایک مخصوص وقت کے بعد کافی کا دوسرا کپ پینے سے گریز کرتے ہیں، جبکہ دوسرے ایسے ہیں جو رات دیر گئے بھی کافی پینے میں کوئی حرج محسوس نہیں کرتے۔ اعتدال پسند افراد عموماً نیند کے معمول پر کیفین کے اثرات سے متعلق بڑھتے ہوئے شواہد کو بنیاد بناتے ہیں، جبکہ بے فکری سے کافی پینے والے افراد کا کہنا ہے کہ رات کے کھانے کے بعد ایسپریسو پینے کے باوجود انہیں سونے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔ پاپولر سائنس نے جریدے Nutrients کے حوالے سے بتایا ہے کہ ایک حالیہ تحقیق کے نتائج اس بحث میں دونوں گروہوں کو حیران کر سکتے ہیں۔ پولینڈ کی یونیورسٹی آف وارسا کے طبی محققین کے مطابق کافی میں موجود کیفین رات کی نیند کے معیار کو متاثر کر سکتی ہے، خواہ کافی کسی بھی وقت تیار کر کے پی جائے۔

دماغ کی برقی سرگرمی کی جانچ

محققین نے نیند کے حوالے سے کی جانے والی ایک طبی تحقیق کے دوران الیکٹروانسیفالوگرام (EEG) ٹیسٹ سے حاصل ہونے والے نتائج پر انحصار کیا۔ عام طور پر نیند کے روایتی جائزوں میں نیند کے دورانیے پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے، جبکہ EEG دماغ کی برقی سرگرمی ریکارڈ کر کے آرام اور نیند کے معیار سے متعلق زیادہ تفصیلی معلومات فراہم کرتا ہے۔

سست رفتار دماغی لہروں کی سرگرمی میں کمی

اس حوالے سے یونیورسٹی آف وارسا میں فیملی میڈیسن کی ماہر اور تحقیق کی تیاری میں شامل ڈونا کورباس نے سائنس نیوز کو بتایا EEG سے یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ کوئی شخص سو رہا ہے یا نہیں اور نیند کے دوران دماغ کس طرح کام کر رہا ہے۔ انہوں نے مزید کہا: EEG کے مقداری تجزیے سے زیادہ باریک تبدیلیوں کا پتا چلتا ہے جیسے سست رفتار دماغی لہروں کی سرگرمی میں کمی۔ یہ نیند کی گہرائی اور جسم کی توانائی بحال کرنے کی صلاحیت کا ایک اہم اشارہ ہے۔ تحقیق کے دوران کورباس اور ان کے ساتھیوں نے دریافت کیا کہ اگر کوئی شخص معمول کے وقت سوئے اور تجویز کردہ آٹھ گھنٹے تک مسلسل نیند لے، تب بھی کیفین دماغ میں سست رفتار لہروں کی سرگرمی کو نمایاں طور پر کم کر سکتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر کسی شخص کو محسوس ہو کہ اس نے پوری رات بھرپور نیند لی ہے، تب بھی نیند کا حقیقی معیار منفی طور پر متاثر ہو سکتا ہے۔

بیداری کے قریب کیفیت

کورباس نے وضاحت کرتے ہوئے کہا کیفین نیند کے دورانیے کو کم کر سکتی ہے یا سونے میں دشواری پیدا کر سکتی ہے، تاہم جب نیند کا دورانیہ بظاہر معمول کے مطابق ہو تب بھی کیفین سست رفتار دماغی لہروں کی سرگرمی کم کر سکتی ہے اور EEG میں دماغی سرگرمی کے انداز کو ایسی کیفیت کی طرف لے جا سکتی ہے جو بیداری سے زیادہ قریب ہو۔ اس کے علاوہ کافی پینے والا شخص ان خلل کو شعوری طور پر محسوس بھی نہیں کر سکتا۔ اگرچہ اسے آرام محسوس ہو اور اسے رات کے دوران بیدار

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

اتر ریلوے، جموں ڈویژن سرکاری ای۔ مارکیٹ پلیس (GeM) کے ذریعہ سے مندرجہ ذیل کام کیلئے آن لائن ٹینڈرز طلب کرتا ہے:

کام کا نام	جموں ریلوے سٹیشن پر لنک کلیکٹڈ پارسل اور لگیج پیکجوں کی بکنگ اور ہینڈلنگ کا کام، تین سال کی مدت کیلئے۔		
تخمینہ ٹینڈر قیمت	3,21,68,504/- (سبھی ٹیکسوں سمیت)	زر بیعانہ	3,11,000/-
کانٹریکٹ پیریڈ	تین سال	کم از کم اوسط سالانہ ٹرن اوور	1,61,00,000/- روپیہ - پچھلے تین مالی سالوں کے دوران
سابقہ تجربہ	اسی نوعیت کی خدمات میں کم از کم تین سال کا تجربہ	ٹینڈر جمع کرنے کی آخری تاریخ اور وقت	04-11-2026 کو 10.00 بجے تک
ٹینڈر کھولنے کی تاریخ اور وقت	05-11-2026 10.00 بجے	Contact details	Sr DCM JAT Northern Railway Mob No- 9596732950

خواہشمند اور اہل ٹینڈر دہندگان https://gem.gov.in مفصل ٹینڈر دستاویز، اہلیت کے معیارات، ورک ایریا اور دیگر شرائط اور ضوابط کیلئے Gem پورٹل کا مطالعہ کریں۔ ٹینڈرز مقررہ مدت کے اندر آن لائن جمع کئے جانے چاہئے۔

ٹینڈر نمبر۔ GEM/2026/B/8157660 مورخہ 14-10-2026

3583/2026 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر No.770/W/01/WA/JAT/2025, 62-2026-27-JAT-DRM-JAT, 63-2026-27-JAT-DRM-JAT, 66-2026-27-PTK-DRM-JAT, 67-2026-27-PTK-DRM-JAT(to be opened on 04-11-2026) بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے کام [illegible] 04-11-2026 کو 15 بجے تک ہے۔ [illegible] (IREPS) [illegible]

مدت تکمیل کام	آفر کی ویلیڈیٹی	تخمینی لاگت (روپے)	ٹینڈر کی تفصیلات	ٹینڈر نمبر	نمبر شمار
12 ماہ	60 دن	8,62,81,470.41	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جموں کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت KTHU, BDHY, CHNR, GHGL, HRNR, SMBX, VJPJ, BBMN & JAT اسٹیشن یارڈوں کی لائنوں کی مرمت کے سلسلے میں کام۔	62-2026-27-JAT-DRM-JAT	1
09 ماہ	60 دن	2,13,47,275.89	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر جموں کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت KTHU, BDHY, CHNR, GHGL, HRNR, SMBX, VJPJ, BBMN & JAT اسٹیشن یارڈوں کے سدھار کے کام کے سلسلے میں فلیش بٹ ویلڈنگ کا کام۔	63-2026-27-JAT-DRM-JAT	2
12 ماہ	60 دن	2,73,74,872.79	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر پٹھانکوٹ کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت آنے والے BPRS, CGH, TDO, KZX, DZA, UCB, MEX & BNGL اسٹیشن یارڈوں کے سدھار کے کام کے سلسلے میں گٹی (Ballast) کا کام۔	66-2026-27-PTK-DRM-JAT	3
12 ماہ	60 دن	2,36,18,205.61	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر پٹھانکوٹ کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت آنے والے BPRS, CGH, TDO, KZX, DZA, UCB, MEX & BNGL اسٹیشن یارڈوں کے سدھار کا کام۔	67-2026-27-PTK-DRM-JAT	4

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

3582/2026 No.770-W/01/WA/JAT/2025-26 Dated: 14-10-2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر / جنرل، اتر ریلوے فیروزپور کی ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای ٹینڈر (www.ireps.gov.in) طلب کی جاتی ہیں۔ ٹینڈر دہندہ اپنی اصل/ترمیمی ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک جمع کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی میعاد	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ و وقت	ویب سائٹ
251-Elect-T-18-2026-27	لدھیانہ میں ماڈل رننگ روم کی توسیع اور اپگریڈیشن کے لئے الیکٹریکل کام۔	Rs.59,33,803.25/-	Rs.118700.00	06 ماہ	04.11.2026 17:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر: 251-الیکٹرک-ٹینڈر نوٹس نمبر 10-الیکٹرک/2025-26 مورخہ: 13.10.2026

3574/2026

مسافرین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

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

روزنامہ سرینگر
روزنامہ صورت حال

جمعرات ۳ر جمیع الاول ۱۴۴۸ھ ۱۵ر اکتوبر ۲۰۲۶

وادیٔ کشمیر کا صحتِ عامہ کا نظام: مریضوں کی مشکلات اور محکمۂ صحت کی ذمہ داری

وادی کشمیر میں صحتِ عامہ کے نظام سے متعلق عوامی شکایات دن بہ دن بڑھتی جارہی ہیں۔ بعض مقامات پر مریضوں کو ڈاکٹروں سے معائنہ کروانے کے لیے گھنٹوں انتظار کرنا پڑتا ہے، جس کے باعث پہلے سے تکلیف میں مبتلا بیماروں کی مشکلات مزید بڑھ جاتی ہیں۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ مریض علاج کی امید لے کر اسپتالوں اور کلینکوں کا رخ کرتے ہیں، لیکن بعض اوقات انہیں مناسب سہولیات کے بجائے طویل انتظار، بیٹھنے کے لیے ناکافی جگہ اور صفائی ستھرائی کے ناقص انتظامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

صحت ایک بنیادی ضرورت ہے، اور بیمار انسان کے لیے وقت کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ جب کسی مریض کو گھنٹوں اپنی باری کا انتظار کرنا پڑے، بیٹھنے کے لیے مناسب جگہ دستیاب نہ ہو اور واش روموں میں صفائی کا مناسب انتظام نہ ہو، تو یہ صورتِ حال اس کی پریشانی میں مزید اضافہ کرتی ہے۔ ایسے غیر صاف ماحول میں انفیکشن اور دوسری بیماریوں کے پھیلنے کا خطرہ بھی بڑھ سکتا ہے۔

ایک اور اہم مسئلہ ڈاکٹروں کی جانب سے مریضوں کو ایک ہی وقت پر معائنے کے لیے بلانا ہے۔ اگر تمام مریضوں کو ایک مقررہ وقت پر حاضر ہونے کے لیے کہا جائے تو کلینکوں میں غیر ضروری بھیڑ پیدا ہونا فطری بات ہے۔ اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے مریضوں کو الگ الگ اوقات دینا، معائنے کے لیے مناسب نظام قائم کرنا اور انتظار گاہوں میں بنیادی سہولیات فراہم کرنا ضروری ہے۔

یہاں محکمۂ صحت کی ذمہ داری بھی اہم ہو جاتی ہے۔ متعلقہ حکام کو چاہیے کہ وہ اسپتالوں اور نجی کلینکوں میں مریضوں کو فراہم کی جانے والی سہولیات کا جائزہ لیں، صفائی ستھرائی کے انتظامات کو بہتر بنائیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ مریضوں کے ساتھ مناسب رویہ اختیار کیا جائے۔ اگر کہیں مریضوں کی مجبوری کا ناجائز فائدہ اٹھایا جا رہا ہے تو اس کی غیر جانب دارانہ جانچ ہونی چاہیے اور شکایات کے ازالے کے لیے مؤثر نظام قائم کیا جانا چاہیے۔

حکومت اور محکمۂ صحت کو یہ سمجھنا ہوگا کہ صحت کا شعبہ محض کاروبار یا آمدنی کا ذریعہ نہیں، بلکہ انسانی خدمت اور ذمہ داری کا شعبہ ہے۔ ڈاکٹر حضرات معاشرے میں ایک اہم مقام رکھتے ہیں، اور عوام ان سے ہمدردی، توجہ اور پیشہ ورانہ دیانت داری کی توقع کرتے ہیں۔ اسی طرح انتظامیہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ ڈاکٹروں کے لیے مناسب سہولیات اور مریضوں کے لیے باعزت علاج کا انتظام یقینی بنائے۔

آخر میں یہ کہنا بجا ہوگا کہ وادیٔ کشمیر کے صحتِ عامہ کے نظام کو بہتر بنانے کے لیے صرف دعوے کافی نہیں، بلکہ عملی اقدامات کی ضرورت ہے۔ مریضوں کے انتظار کا وقت کم کرنا، صفائی کے انتظامات بہتر بنانا، بیٹھنے کی مناسب جگہ فراہم کرنا اور شکایات پر فوری کارروائی کرنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ عوام کو علاج کے لیے پریشانیوں کا سامنا کرنے کے بجائے ایسا نظام ملنا چاہیے جہاں ان کی صحت، عزت اور انسانی ضروریات کو اولین ترجیح دی جائے۔ یہی ایک ذمہ دار حکومت اور مؤثر محکمۂ صحت کی پہچان ہے۔

اُردو ادب میں سائنس کی شمولیت

توصیف خان

انسانی زندگی میں سائنس کی اہمیت روز اول سے ہی مسلم ہے لیکن اس طرف توجہ کافی بعد میں دی گئی۔ دھیرے دھیرے انسان کا مزاج بدلا اور جب اسے سائنس کی افادیت کا اندازہ ہوا تب اس نے سائنس کو کھلے دل سے قبول کرنا شروع کیا۔ یہ سلسلہ ہنوز جاری ہے۔ سائنس نے جہاں انسانی زندگی کے ہر شعبے کو متاثر کیا وہیں ادب بھی اس سے متاثر ہوئے بنا نہ رہ سکا۔ دنیا کے ہر ادب میں وقتاً فوقتاً سائنس کی شمولیت ہوتی چلی گئی۔ اردو شاعری اور فکشن میں یہ سلسلہ دور قدیم سے جاری ہے۔ ہم میر وغالب کے اشعار میں بھی سائنس کا پہلو تلاش کرسکتے ہیں اور طلسم ہوش ربا اور باغ و بہار جیسی داستانوں میں بھی۔

اردو ادب میں سائنس کی ایجادات اور نظریات وقت کے ساتھ ساتھ شامل ہوتے گئے۔ ان کے مطالعے سے یہ پتا چلتا ہے کہ ہم نے ادب میں کس طرح کے سائنسی عناصر شامل کیے ہیں اور دور حاضر کے تقاضے کیا ہیں۔

غالباً ہر زبان کا سائنسی ادب نئی نئی ایجادات کو ضرور پیش کرتا ہے خواہ وہ منظر عام پر آئی ہوں یا نہیں۔ اکثر سائنس فکشن لکھنے والے ادیبوں نے صرف قاری کی دلچسپی اور تجسس برقرار رکھنے کے لیے اس طرح کے آلات یا مشینری کا استعمال اپنے ناولوں یا افسانوں میں کیا ہے۔

کسی بھی سائنس فکشن میں اگر کسی جنگ یا کوئی چھوٹے موٹے گروہوں کی جھڑپ کا منظر پیش کیا جاتا ہے تو عجیب وغریب قسم کے آلات کی وجہ سے ہیرو یا ڈیٹیکٹو بچ کر بدمعاشوں کو شکست دے دیتا ہے یا کسی سائنسی ناول میں جنگ کا سین ہے تو وہ ریڈیائی یا دیگر جدید اسلحوں سے لڑی جاتی دکھائی دیتی ہے۔

سائنس کی ترقی کی وجہ سے آج کمیونیکیشن میں جو آسانیاں پیدا ہوگئی ہیں وہ اب سے کچھ سال پہلے نہیں تھیں لیکن سائنس فکشن لکھنے والے ادیبوں نے کافی پہلے ہی موبائل، کمپیوٹر، انٹرنیٹ، ویڈیو کالنگ شاید ہی ایسا کچھ ہو جس کا استعمال انھوں نے اپنے ناولوں یا افسانوں میں نہ کیا ہو۔ آج ہم کسی سے رابطہ کرنے کے لیے یا اپنی بات کو دنیا کے کونے کونے تک پہنچانے کے لیے طرح طرح کے سوشل سائٹ اور چیٹنگ ایپ کا استعمال کرتے ہیں۔ سائنس فکشن میں ان کا ذکر بہت پہلے سے کیا جارہا ہے۔ اس ضمن میں اقتباس ملاحظہ فرمائیں:

"انٹرنیٹ پر چیٹنگ کے دوران ایک دوسرے کی تصویریں اسکرین پر دیکھتے ہوئے بات چیت کرنا آج ایک عام سی بات ہے کسی بھی اسمارٹ موبائل فون میں یہ خوبی موجود ہے اور آپ مخاطب کی تصویر اسکرین پر دیکھ سکتے ہیں لیکن سب سے پہلے یہ تصور ایک سائنس فکشن نگار کے ہی ذہن میں آیا۔ 1911 میں Hugo Gernsback نے اپنے ناول Ralph124 C 41+ میں پیش کیا اس کے 53 سال کے بعد 1964 میں ایک کمپنی نے پکچر فون کا پہلا نمونہ نیویارک ورلڈ فیئر میں پیش کیا تھا اور آج اسکائپ نامی سروس کی مدد سے ہم بڑی آسانی سے اپنے موبائل فون، لیپ ٹاپ یا ڈیسک ٹاپ کمپیوٹر پر ایک دوسرے کو آمنے سامنے دیکھتے ہوئے باتیں کرتے ہیں۔"

گزرے وقتوں میں مختلف قسم کے آلات تجسس کا سامان ہوتے تھے لیکن عہد حاضر میں اس طرح کے آلات سے وہ تاثر نہیں پڑتا دوسرے یہ کہ کبھی کبھی ایسا بھی لگنے لگتا ہے کہ ان آلات یا اشیا کی صرف تشہیر کی جا رہی ہے۔ آج کل فلموں میں باقاعدہ معاہدے کے تحت یہ کام ہوتا ہے۔

بعض اوقات سائنس فکشن پر مبنی فلموں کو دیکھنے یا جاسوسی ناولوں کو پڑھنے سے ایسا لگتا ہے کہ سامعین کو صرف مرعوب کرنے کی عمدہ کوشش کی گئی ہے۔

. 6ادب ہمیشہ سے انسان کے لیے تفریح کا ذریعہ رہا ہے لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ادب بامقصد زندگی کا ذریعہ بنتا گیا۔ اگر ہم ادب کا بنظر غائر مطالعہ کریں تو اندازہ ہوتا ہے کہ سائنس فکشن میں صرف تجسس اور ایڈونچر نظر آتا ہے مقصد نہیں۔ کسی سائنسی ناول میں کوئی جاسوس یا ڈیٹیکٹو اپنی ہوشیاری اور جدید آلات کی مدد سے کامیابی حاصل کرلے یا کوئی کیس سلجھائے تو اس میں ایڈونچر اور تفریح ضرور تو ہے لیکن مقصد نہیں۔

اب ہم سائنسی ادب (سائنس فکشن/ شاعری) سے دور حاضر کے تقاضوں کی نشان دہی کی ہے مثلاً . 1 گلوبل وارمنگ . 2 ایکو ٹیررزم. 3 آلودگی فضائی آلودگی/ ہوائی آلودگی، صوتی آلودگی، زمینی آلودگی، آبی آلودگی، ریڈیائی آلودگی وغیرہ۔ . 4اوزون پرت، 5 نفسیات کا مثبت ارتقا، 6 نظم وضبط، انداز اور آداب کا ارتقا وغیرہ۔

پوری دنیا کے لیے گلوبل وارمنگ ایک مسئلہ بنا ہوا ہے۔ اس کی وجہ سے سمندر کی سطح تیزی سے اوپر اٹھ رہی ہے جس کے سبب آس پاس کی بستیوں یا پھر جزیروں پر بسنے والے لوگوں کے لیے پانی کا خطرہ بڑھ گیا ہے۔ کریباتی جزیرے پر پانی کی سطح اس قدر اوپر اٹھ گئی ہے کہ وہاں کے صدر نے فجی میں زمین خرید کر اپنے ملک کے لوگوں کو وہاں بسانے کا اعلان کیا۔

کیا اب وہ وقت نہیں آگیا جب سائنسی ادب میں گلوبل وارمنگ کے بارے میں لکھا جائے تاکہ لوگوں میں آگاہی ہو۔

ایکو ٹیررزم ایک ایسی دہشت گردی کو کہتے ہیں جو ایکو سسٹم اور ماحول کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ اس میں صارفین اور کافی حد تک ذمے دار ہیں۔ اردو افسانہ نگار انور قمر نے اپنے ایک افسانے 'ہاتھیوں کی قطار' اسی تناظر میں لکھا ہے۔ افسانے کا ایک اقتباس ملاحظہ فرمائیں:

"گزشتہ دس سالوں سے بیرام جی محسوس کر رہے تھے کہ ان کے کھیل اور تفریح کے میدان، وہ جنگلے، وہ پہاڑیاں، وہ بل کھاتی سڑکیں رفتہ رفتہ غائب ہوتی جارہی ہیں اور ان کی جگہ دیو ہیکل، آہنی، سنگلاخ کی سیدھی اور سپاٹ عمارتیں کھڑی ہوتی جارہی ہیں۔ رفتہ رفتہ قدرتی حسن پامال ہو رہا ہے۔ اب نہ تو سبزہ ہے نہ درخت، نہ پھول ہیں نہ پتے، نہ چڑیاں ہیں نہ گلہریاں، نہ تتلیاں ہیں نہ بھنورے، نہ گرگٹ ہیں نہ ٹڈے، کچھ بھی تو نظر نہیں آتا! او گاڈ! وہ سب کہاں گئے؟ کیا ہوئے؟ انھیں زمین کھا گئی یا آسمان نگل گیا؟ کئی دنوں تک وہ بڑے فکرمند رہے کہ یہ کیا ہو رہا ہے؟ کیوں ہو رہا ہے؟ کیسے ہو رہا ہے؟ کتنا ہو چکا ہے؟ اور کتنا ہونا باقی ہے؟ اس کی کوئی انتہا بھی ہے؟ اس کا کوئی خاتمہ بھی ہے؟ یا یہ اسٹیل اور سیمنٹ کا جنگل جو ہر لمحہ اور ہر پل اپنے پھیلاؤ میں بڑھتا ہی جا رہا ہے کہیں ایسا نہ ہو کہ انسان کی ہر سانس کا احاطہ کرلے اور اس کا جینا دوبھر کردے یہ تو اس کے ذہن، قلب اور روح پر ظلم کا پہاڑ بن کر ٹوٹ رہا ہے؟ مجھے اس کی مخالفت کرنی ہی پڑے گی۔"

راشد انور راشد کے شعری مجموعے 'گیت سناتی ہے ہوا' کی ساری نظمیں اور غزلیں ایکو سسٹم کی حمایت میں تخلیق کی گئی ہیں۔ مثال کے طور پر ان کی ایک غزل کے دو شعر ملاحظہ فرمائیں:

چہار سمت سے اب کاٹتا ہے جنگل کو
یہی قبیلہ کسی وقت پوجتا تھا درخت
نہ کر سکا وہ مسافر کا دل سے استقبال
خود اپنی چھاؤں سے محروم ہو چکا تھا درخت

ہمیں اپنے سائنسی ادب کا احتساب کرنا ہوگا۔ آج ہمیں ماحولیات کے تناسب کو برقرار رکھنے کے لیے ہر حربہ استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کام میں سائنسی

طبعی ذرائع اِبلاغ، اور جلتی بجھتی اسکرینیں

رضوان طاہر مبین

انسان کے مختلف علامتوں یا لفظوں کے ذریعے ابلاغ کی تاریخ میں کبھی اس کے اظہار کے لیے پتھروں کو چنا گیا، تو کبھی چٹانوں کو۔۔۔ پھر درختوں کی چھال اور مختلف جانوروں کی کھال وغیرہ سے ہوتا ہوا یہ سلسلہ 'کاغذ' جیسے جدید اور 'بڑھیا وسیلے' تک جا پہنچا۔۔۔

اس پر بھی ٹھیرا نہیں، بلکہ صنعتی انقلاب کے بعد سائنسی ترقی سے یہ 'ریڈیو' کے ذریعے سنائی دینے لگا اور پھر 'متحرک پردے' پر دکھائی بھی دینے لگا، پھر یہاں سے ہوتا ہوا 'ٹی وی' کی 'متحرک تصویروں' کی صورت میں گھر گھر ایک انقلاب برپا کر گیا۔۔۔ پھر اس نے یہاں بھی دم نہ لیا، بلکہ یہ آج 'کمپیوٹر' اور پھر موبائل کی صورت میں ہماری اور آپ کی زندگی کا ایک لازمی جزو بن گیا ہے۔۔۔

اظہار کے ارتقائی مراحل کے تحت اگرچہ یہ سلسلہ نہیں معلوم کتنی صدیوں سے سفر کرتا ہوا اکیسویں صدی میں یہاں تک پہنچا، لیکن برقی رَو سے روشن پردے اور اسکرین پر آنے والے 'اظہار' یا عبارت نے پیغام یا متن کی مجسم یا 'طبعی صورت' چھین لی ہے۔۔۔!

پتھروں اور چٹانوں سے لے کر کاغذ تک کے سفر میں ابلاغ ایک جگہ ساکن اور ٹھیرے ہوئے مجسم لفظوں سے ہوتا تھا، لیکن جدید ترین برقی ذرائع ابلاغ میں یہ عنصر مکمل طور پر خارج ہو چکا ہے، اب کوئی بھی تحریر کمپیوٹر، موبائل یا ٹی وی کے جلتے بجھتے ہوئے پردے یا شیشے پر روشن ہوتی ہے اور پھر بجھ کر غائب ہو جاتی ہے۔۔۔ پھر اسی شیشے پر کوئی دوسری تحریر ابھرنے لگتی ہے، یعنی ایک ہی ذریعے یا 'وسیلے' پر ہم صبح سے شام تک سیکڑوں سے ہزاروں چیزیں تک دیکھ اور پڑھ سکتے ہیں۔۔۔ جس میں خطوط اور نجی پیغام رسانی کے بہت سے عام پیغامات سے لے کر خبروں، تجزیوں، تبصروں، مذہبیات، ادب اور جدید وقدیم علوم وفنون وغیرہ تک کے سارے خزانے شامل ہیں۔

یہاں ممتاز کینیڈین فلسفی مارشل مک لوہان (Marshall McLuhan) کے اس اہم ابلاغی نظریے کا ذکر کرنا بھی ضروری ہے کہ 'ذریعہ پیغام ہے!' (The medium is the message) اس مختصر اور پرمغز جملے کی تشریح تو اس مضمون کی بساط سے باہر ہے، تاہم یہ بات بالکل واضح ہے کہ مارشل مک لوہان نے 50 برس پیش تر 1964ء میں ہی اس جانب اشارہ کر دیا تھا، جس پر ہم اب سوچنے پر مجبور ہو گئے ہیں کہ کوئی بھی پیغام یا بات نہیں، بلکہ اسے پھیلانے والا اور پہنچانے والا ذریعہ اتنا اہم ہے کہ وہی 'اصل پیغام' قرار دیا جا سکتا ہے۔ آج کے جدید ترین 'تھری ڈی' ٹیکنالوجی کے ذریعے سے پہنچنے والے پیغام کو ذہن میں رکھیے تو کئی دہائیوں پہلے کہے گئے مارشل مک لوہان (1911–1980) کے اس مقولے کے معنی کس قدر آسانی سے سمجھ میں آنے لگتے ہیں کہ 'ذریعہ ہی پیغام ہے۔۔۔!'

کسی نے کیا خوب کہا ہے، کہ جدید مواصلاتی ذرائع کے توسط سے آج یہ تو ممکن ہو گیا ہے کہ ہزاروں میل دور بیٹھے ہوئے کسی بھی فرد سے براہ راست بات کر لیجیے، اسے ہنستا، بولتا اور روتا ہوا دیکھ لیجیے، لیکن آپ نہ اس کی کمر تھپک سکتے ہیں، نہ ہی اُس سے مصافحہ ممکن ہے اور نہ ہی اُسے گلے لگا کر اپنائیت کا احساس دلانے کی کوئی سبیل ہے۔۔۔!

اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ روایتی طور پر کاغذ کے خط میں بھی تو آپ یہ سب نہیں کر سکتے، لیکن آپ اس کاغذی خط کے ذریعے اپنے پیارے کے ہاتھوں کا لمس اور اس کی 'خوش بُو' تو ضرور 'محسوس' کر سکتے ہیں، جس سے دل میں اُس پیارے کو چھوئے جانے کا ایک احساس اُترنے لگتا ہے، پھر اس 'مجسم خط' میں فرطِ جذبات سے ٹپکے ہوئے آنسو بھی جذب ہو کر قرب کا ایک احساس دلاتے ہیں، ان اشکوں سے اگر روشنائی نہ بھی پھیلے، تب بھی اکثر کاغذ کی سلوٹیں یہ خبر کر دیتی ہیں کہ یہاں نگاہوں نے مہر لگائی ہے۔۔۔ اور یہ آنسو ایک ایسا ابلاغ کرتے ہیں، جو شاید لفظوں سے ممکن نہیں۔۔۔!

ہاتھ سے لکھے ہوئے متن میں ہمارا تحریری انداز یعنی 'خط' بھی تو ہمارے مخاطب سے ایک 'ابلاغ' کرتا ہے، کہیں ہاتھ لڑکھڑا جاتا ہے، اور ہمارے غم زدہ جذبے کا اظہار کرنے والا لفظ بھی اداس سے انداز میں لکھا جاتا ہے، تو کہیں شادمانی سے لفظ بھی لہکنے سے لگتے ہیں اور اس کے پیچ وخم لکھنے والے کی مسرت کا پتا دینے لگتے ہیں۔۔۔

پھر ساکت، مجسم اور ٹھیرے ہوئے مواد کی اپنے قاری پر اثر پذیری بھی تو ایک تحقیق طلب امر ہے۔ دیکھیے ناں، ایک چیز صرف سنی جائے، سنی اور دیکھی جائے یا صرف پڑھی جائے اور پھر کسی برقی شیشے کے بہ جائے کسی کاغذ یا اور کسی طبعی وسیلے پر پڑھی جائے تو اس کا ہمارے حافظے میں محفوظ ہونے میں کیا فرق ہے۔ معروف ماہر ابلاغیات اور سابق وزیر اطلاعات جاوید جبار ساکت لفظ کی اہمیت پر زور دیتے ہیں کہ اس میں مخاطب سے مناظر اور لہجے کے ذریعے اثر انداز نہیں ہوا جا سکتا۔

طبعی ذرائع ابلاغ یا 'فزیکل میڈیا' (Physical Media) سے ہماری مراد صرف 'مطبوعہ ذرائع ابلاغ' یعنی اخبارات، کتب اور رسائل وجرائد وغیرہ نہیں، بلکہ اس میں وہ تمام ذرائع بھی شامل ہیں، جس میں کوئی بھی پیغام بغیر کسی برقی رَو کے اپنی مجسم اور ٹھیری ہوئی صورت میں ہمارے سامنے موجود ہوتا ہے، جیسے دیواری اشتہارات، دیواری نعرے (وال چاکنگ)، پوسٹر، بینر، طبع کیے ہوئے اشتہاری بورڈ، پمفلٹ اور اس نوع کا دیگر بہت سا مواد۔ اس کے ساتھ ڈاک ٹکٹ، سکے، کاغذی نوٹ، ہمارے لباس، بلتے یا کسی بھی چیز پر لکھی ہوئی کوئی بھی تحریر 'فزیکل میڈیم' یا 'طبعی ذریعے' میں شمار کی جا سکتی ہے۔

برقی رَو کے سہارے روشن اسکرین بجلی کی ہی محتاج نہیں، بلکہ وہ کسی اور بھی تیکنیکی وجہ سے تاریک ہو سکتی ہے، جب کہ 'طبعی ذرائع ابلاغ' ایسی کسی بھی محتاجی سے بالکل پرے ہیں، اس کے لیے صرف روشنی موجود ہونا واحد شرط ہے۔

مانا کہ موبائل ہاتھ میں آنے سے اب کاغذ قلم کا استعمال کافی کم ہو گیا ہے۔ تواتر کے ساتھ یہ بھی دیکھا جا رہا ہے کہ مشاعروں میں بھی نوجوان شعرا کسی کاغذ کے بہ جائے موبائل میں سے دیکھ کر اپنا کلام سناتے ہیں، معروف ڈراما نگار نور الہدیٰ شاہ نے 'اردو کانفرنس' میں اظہار خیال کرتے ہوئے بتایا تھا کہ وہ ''کاغذ قلم کے بہ جائے آئی پیڈ پر لکھتی ہیں!'' اس کے باوجود اگر موازنہ کیجیے تو ہاتھ میں پکڑے ہوئے کاغذ پر لکھے ہوئے مدعے کو بتانا زیادہ باسہولت محسوس ہوتا ہے، بہ نسبت موبائل میں درج کی ہوئی کسی 'یادداشت' کے۔ موبائل میں محفوظ کسی ایسے مواد تک پہنچنے کے لیے ہمیں کچھ نہ کچھ زحمت کرنا پڑے گی، جب کہ اس کے مقابلے میں رقعہ تو ہاتھ میں تہ ہوا ہوگا، تو محض اسے جیب سے نکالنا ہوگا۔ جب کہ تاحال تہ ہو جانے والا کوئی ایسا سہل برقی وسیلہ موجود نہیں ہے۔ اپنا پیغام پہنچانے کے لیے چاہے ہیلی کاپٹر سے کاغذ گرانے ہوں، پرچے بٹوانے ہوں یا پوسٹر چپکانے ہوں، یہ اپنی 'طبعی صورت' میں بغیر کسی آلے کے پہنچ سکتا ہے۔

مطبوعہ ذرائع ابلاغ کو وقت کی 'تیز رفتاری' کا مقابلہ کرنا ہے، کیوں کہ برقی ذرائع ابلاغ سے فقط چند لمحوں میں کوئی بھی بات پہنچائی جا سکتی ہے، جب کہ مطبوعہ ذرائع کو طباعت واشاعت آسان ہونے کے باوجود اس کے مقابلے میں ابھی کافی وقت لگ جاتا ہے۔ دوسری طرف مطبوعہ مواد کبھی بھی پڑھ سکتے ہیں، اور کہیں بھی لے جا سکتے ہیں، جب کہ برقی مواد کے لیے یہ سہولت اگر موجود بھی ہے، تو مشروط ہے، موبائل ہو، بجلی ہو اور انٹرنیٹ ہو! اور وہاں مواد بھی موجود ہو۔

'طبعی ذرائع ابلاغ' کے باب میں انگریز سامراج کی کڑی پابندیوں میں مولانا محمود حسن کی 'ریشمی رومال تحریک' کے ذریعے اپنا پیغام پہنچانے کی کوشش بھی تاریخ کا حصہ ہے۔ اسی طرح اخبارات کی لوح پر لکھی ہوئی تاریخ سے کسی ویڈیو یا تصویر کا زمانہ بھی ثابت کیا جاتا ہے، جیسے ہم نے ایک جگہ دیکھا کہ سرکاری کارندے ایک جگہ 'نوٹس' چسپاں کر کے اخبار کی لوح کے ساتھ اس کی تصویر لے رہے تھے، تاکہ سند رہے کہ یہ نوٹس کب لگایا گیا۔ اسی طرح ایک جگہ کی تازہ صورت حال بتانے کی خاطر تصویر میں تازہ اخبار کی لوح کو بھی تصویر کا حصہ بنایا گیا۔ ممتاز مزاح نگار ابن انشا نے تو اخبار کے فائدوں کے ذیل میں یہ لکھا ہے کہ اخبار نہ ہو تو حکیم دوا اور پنساری مرچوں کا پُڑا کس میں باندھے؟'' یہ بات تو برسبیل تذکرہ تھی، لیکن سچی بات یہ ہے کہ کاغذی اور اخباری مواد یا اشتہار وسعت کے اعتبار سے بھی موبائل، کمپیوٹر اور ٹی وی کے 'اسکرین' پر واضح طور پر سبقت رکھتا ہے۔

اسی طرح سابق صدر آصف زرداری نے سہیل وڑائچ کو انٹرویو دیتے ہوئے یہ انکشاف کیا تھا کہ وہ کتابیں پڑھتے نہیں، بلکہ کتابیں سنتے ہیں اور ہفتے میں دو کتابیں مکمل سن لیتے ہیں۔ سابق صدر نے کسی سے راز دار کے سوال پر بھی جو کہا وہ خاصا توجہ طلب ہے کہ 'سیٹلائٹ جب مجھے اور آپ کو سن رہا ہے تو کس سے بات کریں گے دل کی!'

'پی ڈی ایف' کتاب میں پھول کیسے رکھیں گے۔۔۔؟

کسی ضخیم کتاب کو ہاتھ میں لے کر پڑھنے کے بہ جائے اپنے ہاتھ میں سمٹے ہوئے 'جدید موبائل' میں خواندگی کرنا یقیناً کافی باسہولت دکھائی دیتا ہے، لیکن سوال یہ ہے کہ کسی بھی پیغام، یا مواد کا اپنی مجسم صورت میں ہونا اپنے مخاطب یا قاری کے لیے کیا معنی رکھتا ہے؟ جیسے مجھے کوئی کتاب پسند ہے، اور اس کا نسخہ میرے ہاتھ میں بھی ہے، دوسری طرف کوئی کتاب میرے دل کے قریب ہے، لیکن وہ میرے موبائل یا کمپیوٹر کی اسکرین میں جلتی ہے، اور جب اسکرین بجھ جاتی ہے، تو وہ بھی گویا اوجھل ہو جاتی ہے۔ کیا یہ دونوں احساسات ایک جیسے ہیں۔۔۔؟

آپ اسے ہماری روایت پسندی کہیں یا دقیانوسی، ہم تو ان دونوں احساسات میں زمین آسمان کا فرق پاتے ہیں، چاہے آپ اس میں ہماری عادت کو دوش دے لیں، لیکن ایسا لگتا ہے کہ آنے والی نسلیں شاید صرف برقی 'اسکرین' ہی کی ہو کر 'طبعی ابلاغی صورت' اور اسے چھونے اور محسوس کرنے کے احساس سے عاری ہوتی چلی جائیں گی۔ ان کے دلوں پر کبھی اس پسندیدگی کی حلاوت اور لطافت اتر ہی نہیں سکے گی۔۔۔ نہ ہی اچھی تحریر پڑھ کر اسے ہاتھ میں تھامنے کا 'شیریں احساس' کبھی دل کے پردے پر تصویر ہو سکے گا۔

معروف شاعر اور گیت نگار گلزار صاحب نے کمپیوٹر کے دور میں 'کتابوں' کو یاد کرتے ہوئے نہ صرف اسی احساس کو اجاگر کیا ہے، بلکہ کتابوں میں پھول رکھنے جیسے گئے وقتوں کے اس واقعے کے معدوم ہونے کا ذکر یہ بھی کیا ہے اور واقعی اب سوچیے کہ آپ 'انٹرنیٹ' یا 'پی ڈی ایف' کی کتاب میں پھول کیوں کر رکھ سکتے ہیں۔۔۔؟ وہ لکھتے ہیں کہ: ''کتابوں سے جو ذاتی رابطہ تھا، کٹ گیا ہے...... کبھی سینے پہ رکھ کے لیٹ جاتے تھے...... کبھی گودی میں لیتے تھے...... کبھی گھٹنوں کو اپنے رحل کی صورت بنا کر...... نیم سجدے میں پڑھا کرتے تھے، چھوتے تھے جبیں سے...... خدا نے چاہا تو وہ سارا علم تو ملتا رہے گا بعد میں بھی...... مگر جو کتابوں میں ملا کرتے تھے سوکھے پھول...... کتابیں مانگنے، گرنے، اٹھانے کے بہانے رشتے بنتے تھے...... ان کا کیا ہوگا...... وہ شاید اب نہیں ہوں گے!

چھپا ہوا اشتہار 'منہ پھٹ' نہیں ہے۔۔۔!

''ایک خاوند گھر میں بیٹھا اخبار پڑھ رہا تھا، اخبار میں ایک خوب صورت زنانہ ملبوس کے اشتہار میں لکھا تھا 'آج ہی خریدیں اور پورے 50 فی صد بچت کریں۔ بس پھر کیا تھا! اس نے ادھر اُدھر دیکھا اور وہ اخبار کا وہ صفحہ ہی پھاڑ کر پوری 100 فی صد بچت کر لی۔'' یہ لطیفے پڑھ کر ہمارے ذہن میں آیا کہ اگر یہ اشتہار کسی ویب سائٹ پر ہوتا تو پھر اُسے کسی طور چھپایا نہیں جا سکتا تھا۔ اس حوالے سے دیکھیے تو ٹی وی پر اور انٹرنیٹ پر 'آن لائن' اشتہار اچانک نمودار ہو جاتے ہیں، انٹرنیٹ پر چند سیکنڈ کے لیے انہیں دیکھتے رہنا ہماری مجبوری بن جاتا ہے۔ ٹی وی چینل میں تو ہم بٹن دبا کر چینل بدل لیتے ہیں، لیکن انٹرنیٹ پر مواد ہمارا ہی منتخب کردہ ہوتا ہے، اس لیے ہمیں مجبوراً 'سہنا' پڑتا ہے۔ بظاہر یہ 'اشتہاری جبر' اگرچہ تجارتی اداروں کے حق میں معلوم ہوتا ہے، لیکن یہ ایک ناظر یا سامع کا حق تلف کرتا ہے، یہی وجہ ہے کہ اسے اکثر ناپسند کیا جاتا ہے۔

'بعض اوقات اشتہارات کسی ویڈیو کے 'پیغام' کی سنجیدگی اور تسلسل میں نہایت بھونڈے انداز میں مخل ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے یہ اور بھی بھدے اور غیر مناسب معلوم ہونے لگتے ہیں۔ اس موقع پر 'ناظر' کے چڑ جانے کا امکان اور بھی بڑھ جاتا ہے، وہ ایسے اشتہار چند لمحے کے لیے بھی گوارا نہیں کرنا چاہتا، اگر اشتہار ہٹانے کا 'اختیار' موجود ہو تو فوراً اشتہار ہٹا بھی دیتا ہے۔ دوسری طرف اخبار یا 'مطبوعہ ذرائع ابلاغ' میں اشتہار ایک کونے میں گویا خاموشی اور شائستگی سے آپ کی توجہ کا انتظار کرتا ہے، یعنی شائع ہونے والا اشتہار منہ پھٹ نہیں ہوتا اور پھر آپ اپنی فرصت سے اس اشتہار کی طرف متوجہ ہوتے ہیں، جس میں یہ امکان زیادہ ہوتا ہے کہ آپ اپنی سہولت سے اس اشتہار کو دیکھیں اور جب فرصت سے دیکھیں گے، تو پھر اسے پوری توجہ بھی دیں گے۔ یہی نہیں اس اشتہار کو چند دن بعد بھی دیکھے جانے کا امکان بھی موجود ہوتا ہے، کیوں کہ وہ اشتہار وہاں مجسم صورت میں ٹھیرا رہتا ہے، غائب نہیں ہوتا، تاوقتے کہ اخبار تلف نہ کر دیا جائے۔

چچا چھکن نے جھگڑا چکایا

امتیاز علی تاج

پچھلی گرمیوں میں اتوار کا روز تھا۔ ہمارے ہاں چراغ میں بتی پڑتے ہی کھانا کھالیا جاتا ہے۔ بچے کھانا کھا کر سو گئے تھے۔ چچی نے کھانا نمٹا کر عشاء کی نماز کی نیت باندھی تھی، نوکر باورچی خانے میں بیٹھے کھانا کھا رہے تھے، چچا چھکن بنیان پہنے، تہمد باندھے، ٹانگ پر ٹانگ رکھے، چارپائی پر لیٹے مزے مزے سے حقے کے کش لگا رہے تھے کہ دفعتہً گلی میں سے شور وغل کی آواز آئی۔

بندو، امامی، مودا کھانا چھوڑ دروازے کی طرف لپکے، چچا بھی لپک کر اٹھ بیٹھے اور کوئی نظر نہ آیا تو چچی کی طرف دیکھا، چچی نے سلام پھیرتے ہوئے منہ اُدھر موڑا، آنکھیں چار ہوئیں تو چچا نے پوچھا۔

"یہ شور کیسا ہے؟" چچی ماتھے پر تیوری ڈال کر وظیفہ پڑھنے لگیں۔

چچا چھکن کچھ دیر انتظار کرتے رہے کہ شاید کوئی نوکر لڑکا پلٹ کر آئے اور کچھ خبر لائے۔

ویسے چچی سے برابر پوچھتے رہے۔

"کوئی آتا نہیں! کہاں بیٹھ رہے سب کے سب؟ دیکھتی ہو ان کی حرکتیں؟ معلوم نہیں کیا واردات ہو گئی!"

لیکن جب نہ چچی نے جواب دیا اور نہ کوئی لڑکا واپس آیا تو مجبوری کو اٹھے اور جوتا پہن کر خود باہر نکلنے کی تیاری کی۔

چچی بولیں" چلے ہو تو کسی کے جھگڑے میں نہ پڑنا۔"

چچا بولے" میرا سر پھرا ہے۔

بازاری لوگوں کے جھگڑے سے ہمیں کیا سروکار۔"

زنان خانے سے نکل مردان خانے میں آئے۔ ڈیوڑھی میں قدم رکھا تو دیکھا گھر کے سامنے بھیڑ جمع ہے۔ چچا کو توقع نہ تھی کہ اتنی جلدی موقع پر جا پہنچیں گے۔ کچھ گھبرائے۔ آگے بڑھنے کے لئے ابھی تیار نہ تھے، واپس ہٹنے کو جی نہ چاہتا تھا۔ چنانچہ آپ نے جلدی سے دبا گلی کر کے ڈیوڑھی کا دروازہ بھیڑ دیا اور دیر تک درز سے آنکھ لگائے صورت حال ملاحظہ فرماتے رہے۔

معلوم ہوا جھگڑا دو ہمسایوں کے درمیان ہے جو سامنے کے مکان میں رہتے ہیں، ایک اوپر کی منزل میں، دوسرا نیچے کی منزل میں۔ ہاتھا پائی تک نوبت پہنچ گئی تھی لیکن لوگوں نے اب دونوں کو الگ الگ کر کے سنبھال رکھا ہے اور میر باقر علی انہیں سمجھا بجھا کر تقریباً ٹھنڈا کر چکے ہیں۔

چچا سے رہا نہ گیا۔ یہ بات انہیں کیوں کر گوارا ہو سکتی تھی کہ ان کے ہوتے ساتے محلے کا کوئی اور شخص اس قسم کے قصوں میں پنچ بن بیٹھے، چنانچہ آپ تہمد کس بنیان نیچے کھینچ دروازہ کھول باہر کھڑے ہوئے اور سرپرستانہ انداز میں بولے۔

"ارے بھئی کیا واقعہ ہو گیا؟"

میر باقر علی نے کہا "اجی کچھ نہیں۔ یوں ہی ذرا سی بات پر ان خان صاحب اور مولوی صاحب میں جھگڑا ہو گیا تھا، میں نے سمجھا دیا ہے دونوں کو۔

وہ تو سمجھ گئے مگر چچا بھلا کہاں سمجھتے تھے، موقع پر جا پہنچے، بولے" مگر کیا بات ہوئی؟ یہ تو کچھ ایسا نظر آتا ہے جیسے خدانخواستہ فوجداری تک نوبت پہنچ گئی تھی۔"

میر باقر علی نے ٹالنا چاہا۔ "اجی اب خاک ڈالئے اس قصے پر، جو ہونا تھا ہو گیا۔ ہمسایوں میں دن رات کا ساتھ، کبھی کبھار شکایت پیدا ہو ہی جاتی ہے۔

اب بھی چچا کی تسکین نہ ہوئی، بولے" پر زیادتی آخر کس کی طرف سے ہوئی؟"

خاں صاحب بولے۔" پوچھئے ان مولوی صاحب سے جو بڑے متقی بنے پھرتے ہیں۔ ڈاڑھی تو بالشت بھر بڑھا رکھی ہے لیکن حرکتیں رذیلوں کی سی ہوں تو ڈاڑھی سے کیا فائدہ؟"

چچا چونک کر بولے۔

"او ہو یہ قصہ تو ٹیڑھا معلوم ہوتا ہے!"

اب مولوی صاحب کیسے چپ رہ سکتے تھے، بولے" صاحب ان کو کوئی چپ کرائے۔ میں بڑی دیر سے طرح دیے جا رہا ہوں اور یہ جو منہ آئے بکے چلے جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ ان کے حق میں اچھا نہ ہوگا۔"

خان صاحب کڑک کر بولے۔" ابے جا، چار بھلے آدمی بیچ میں پڑ گئے جو میں رک گیا نہیں تو نتیجہ تو آج ایسا بتاتا کہ چھٹی کا دودھ یاد آ جاتا۔"

مولوی صاحب نے تن کر فرمایا۔" طاقت کے گھمنڈ میں نہ رہنا خان صاحب! انگریز کا راج ہے، جی ہاں، اور یہاں بھی کوئی ایسے ویسے نہیں ہیں۔ ہم بھی ایسے ہتھیاروں پر اتر آئے تو یاد رکھیے ورنہ، جی ہاں۔"

خان صاحب بے قابو ہو گئے۔ مکا تان کر آگے بڑھنا چاہتے تھے کہ لوگوں نے بیچ بچاؤ کر کے روک لیا۔ مولوی صاحب آستینیں چڑھاتے چڑھاتے رہ گئے، باقر علی صاحب نے پریشان ہو کر چچا چھکن سے کہا۔

"دونوں کے دونوں اچھے خاصے سمجھ گئے تھے۔ آپ نے پھر دونوں کو بھڑا دیا۔"

چچا بولے۔" لاحول ولا قوۃ۔ کہنے لگے کہ آپ نے بھڑا دیا۔ اجی حضرت میں تو صرف اتنا پوچھ رہا تھا کہ قصور کس کا ہے۔ آپ جو بڑے پنچ بن کر گھر سے نکل کھڑے ہوئے تو اتنا معلوم کر لیا ہوتا کہ زیادتی کس کی ہے اور اصل واقعہ کیا ہے؟"

باقر علی نے پھر بات ٹالنی چاہی۔

"اجی کہاں اب سر راہ قصہ سنیے گا، جانے دیجیے، جو ہوا سو ہوا، میں تو ان دونوں کی شرافت کی داد دیتا ہوں کہ جو ہم نے کہا، انہوں نے مان لیا، بات رفت گزشت ہوئی، اب آپ کیا گڑے مردے اکھیڑنے آ گئے۔"

چچا نے دیکھا، میر باقر علی چھائے چلے جا رہے ہیں، آگ ہی تو لگ گئی لیکن سنبھل کر بولے۔

"صاحب من آپ کو اس محلے میں آئے ابھی عرصہ ہی کتنا ہوا۔ گئے آدمی وگئے پیر شدی اور ہماری تو نال اسی محلے میں گڑی ہوئی ہے۔ اب آپ جانے دیجئے نا اس بات کو، بازی بازی بار یش بابا ہم بازی؟ اور سر راہ کا کیا ہے، یہ جھگڑا ہم تک آج نہ پہنچتا کل پہنچ جاتا۔ سو اب بھی کیا مضائقہ ہے۔ سامنے ہی تو غریب خانہ ہے، اندر چل بیٹھیں، دو منٹ میں قصہ طے ہوا جاتا ہے۔ مجھے تو یہ ہرگز گوارا نہیں کہ جس محلے میں ہم بھی رہتے ہوں وہاں ہمسایوں میں سر بازار جوتی پیزار ہوا کرے۔"

یہ کہہ کر چچا نے داد طلب نگاہوں سے مجمع کو دیکھا۔ بولے" کیوں صاحب! خدا لگتی کہیے، یہ بھلا کوئی شرافت ہے؟"

مجمع میں سے تائید کی بھن بھناہٹ سی سنائی دی۔ میر صاحب خاموش ہو کے رہ گئے۔ چچا بولے" تو آپ دونوں صاحب اندر تشریف لے آئیے نا۔ اور میر صاحب اگر چاہیں تو میر صاحب بھی آ سکتے ہیں۔" باقی لوگوں سے مخاطب ہو کر فرمایا۔" آپ لوگ جا سکتے ہیں، یہاں کوئی بھانڈ تو ناچیں گے نہیں جو آپ کو مدعو کروں۔

آپس کے جھگڑے طے کرانا مغز پاشی کا کام ہے، آپ لوگ اپنے گھر جا کر آرام کیجیے۔"

لیجیے صاحب چچا قاضی القضاۃ بن گئے، مدعی اور مدعا علیہ میر صاحب کو ساتھ لیے گھر میں آئے۔ گھر پہنچ کر پہلے مردانے ہی سے فرامین کی ایک فہرست صادر ہوئی کہ بندو لیمپ لائے، اور مودا برف کا پانی بنائے، اور امامی حقہ تازہ کر کے پہنچائے۔ اور بندو لیمپ لا چکنے کے بعد خاصدان لے کر آئے، اور مودا پانی لا چکنے کے بعد اُگالدان لا کر رکھے، اور امامی حقے سے فراغت پا کر پنکھا جھلے۔

سب کو دیوان خانے میں بٹھایا، خود یہ کہہ کر اندر گئے کہ میں ابھی حاضر ہوا۔ اندر جا کر بنیان پر چکن کا کرتہ پہنا۔ پہن ہی رہے تھے کہ چچی نے جلدی جلدی رکعت ختم کر کے سلام پھیر کے پوچھا۔" کیا بات ہے؟"

چچا بے پروائی کے انداز میں بولے۔

"عجب حالت ہے لوگوں کی، نہ دن کو چین لینے دیتے ہیں نہ رات کو۔ ان سامنے والے خان صاحب اور مولوی صاحب کا جھگڑا ہو گیا۔

مصیبت میں میری جان پڑ گئی۔ سب مُصر ہیں کہ آپ بیچ میں پڑ کے فیصلہ کرا دیجیے۔ بات ٹالی بھی نہیں جا سکتی، محلے کا معاملہ ٹھہرا۔ بہر حال برسر اولادِ آدم ہرچہ آید بگزرد۔ تو تم نماز سے فارغ ہو کر پان کے کچھ ٹکڑے لگا کے بھیج دینا۔"

چچی جل کر بولیں۔" یہ شوق بھی پورا کر لیجیے۔"

چچا کرتے کے بٹن لگاتے ہوئے باہر نکلے، دیوان خانے میں پہنچ کر آرام کرسی پر دراز ہو گئے، ٹانگیں سمیٹ کر اوپر دھر لیں۔

بولے" میں حاضر ہوں، فرمائیے کیا بات ہوئی؟ سارا واقعہ بیان کیجیے۔ لیکن مختصر طور پر۔"

مولوی صاحب اور خان صاحب دونوں کی تیوری چڑھی ہوئی تھی، منہ پھلائے لال لال آنکھوں سے ایک اس طرف ایک اُس طرف تک رہا تھا۔ چچا کا تقاضا سن کر دونوں کچھ کسمسائے مگر چپ کے بیٹھے رہے۔ میر صاحب نے مہر سکوت توڑی۔" حضرت بات تو اصل میں بڑی معمولی تھی۔"

چچا نے کہا۔" آپ تمہید کو جانے دیجیے، مطلب کی بات کہیے۔"

میر صاحب نے غصے کو پی کر کہا۔" تو اور کیا کہوں۔ بات حقیقت میں نہایت معمولی ہے، لیکن۔"

خان صاحب سے ضبط نہ ہو سکا۔" کوئی آپ کی بہو بیٹیوں کو یوں دیکھتا اور آپ اسے معمولی بات کہتے تو جانتا۔"

چچا کرسی پر اکڑوں بیٹھ گئے۔" مستورات کا واقعہ ہے تو واقعی حضرت اسے معمولی بات کہنا تو بڑی زیادتی ہے آپ کی۔

خان صاحب آپ خود ہی جو واقعہ ہے بیان کیجیے۔"

باقر علی صاحب خاموش ہو گئے۔ خان صاحب کی حوصلہ افزائی ہوئی۔ بولے۔" آپ سا منصف مزاج بزرگ پوچھے گا تو بیان کروں گا ہی، آپ سے کیا پردہ ہے۔"

چچا پھول گئے۔ کچھ کہنا ضروری معلوم ہوا۔" نہیں نہیں کوئی بات نہیں۔ آپ بلا تکلف کہیے۔"

خان صاحب نے کہا۔" آپ کو علم ہی ہے کہ اس سامنے کے مکان کی نچلی منزل میں ہم رہتے ہیں اور اوپر کی منزل میں ایک کھڑکی ہے جس سے ہمارے مکان کے صحن میں نظر پڑتی ہے۔"

چچا نے بات کاٹ کر فرمایا۔" جی ہاں جی ہاں، میری دیکھی ہوئی کیا، میرے سامنے بنی اور اس ایک کھڑکی کا کیا ذکر، اس سارے مکان کی تعمیر میں میرا بہت کچھ دخل رہا۔ مالک مکان فضل الرحمن خان کے مجھ سے مراسم تھے۔ حیدر آباد جانے سے پہلے ہر روز شام کو ملنے آتے تھے اور سچ پوچھیے انہیں یہ مشورہ بھی میں نے ہی دیا تھا کہ خالی زمین پڑی ہے اور کوڑیوں کے مول بک رہی ہے۔

تو کچھ ایسی صورت کرنی چاہیے کہ کرائے کی ایک سبیل نکل آئے۔ تو انہوں نے یہ گویا مکان بنایا۔ خیر یہ تو جملہ معترضہ تھا، آپ بات کہیے۔"

خان صاحب نے سوچا کہ بات کہاں تک کی تھی۔ بولے" جی تو اوپر کی منزل میں ایک کھڑکی ہے کہ اس سے ہمارے ہاں کے صحن میں نظر پڑتی ہے۔ ہم اس مکان میں پہلے سے رہتے ہیں۔ یہ حضرت بعد میں آئے۔ آتے ہی ہم نے ان سے کہہ دیا کہ مولوی صاحب اس کھڑکی میں اگر آپ تالا ڈلوا دیں تو مناسب ہے۔

ورنہ عورتوں کا سامنا ہوا کرے گا اور مفت میں کوئی نہ کوئی قصہ کھڑا ہو جائے گا۔"

چچا نے داد دی۔" بہت مناسب کارروائی کی آپ نے۔ قانونی نقطۂ نظر سے گویا آپ نے ایک ایسی پیش بندی کر لی کہ بعد میں اگر کسی قسم کی بھی شکایت پیدا ہو تو آپ کو گرفت کا جائز موقع ملے۔ بہت ٹھیک۔ جی تو پھر؟"

خان صاحب داد سے بہت مسرور ہوئے۔" خدا حضور کا بھلا کرے۔

میں نے سوچا نئے آدمی ہیں۔ کیوں نہ پہلے ہی سے خبر دار کر دوں۔ سو صاحب انہوں نے بھی مجھے یقین دلایا کہ کھڑکی میں تالا ڈال دیا گیا ہے۔ اور میں بے فکر ہو گیا۔ اب جناب آج صبح کو کیا ہوا۔ کہ۔"

"یہ لیجیے۔ ٹھنڈا پانی پیجئے۔ آپ بھی لیجیے مولوی صاحب۔ پانی دے بے میر صاحب کو۔ جی تو آج صبح۔ ابے رکھ دے میز پر خاصدان، سر پر کیوں سوار ہو گیا ہے۔

اور وہ امامی کہاں مر رہا ہے؟ ابھی تک حقہ نہیں بھر آ گیا؟ جی صاحب آپ کہے جائیے۔ میں سن رہا ہوں۔ ہاں اور وہ اگالدان؟ کہہ بھی دیا تھا، پھر بھی یاد نہیں رہا۔ بڑے نالائق ہو تم لوگ۔ آپ فرمائیے نا خان صاحب؟"

خان صاحب نے کچھ دیر سکوت کا انتظار کیا، آخر بولے۔" جی تو آج صبح میں ادھر دکان پر روانہ ہوا، ادھر اوپر کی منزل میں ایک بچے نے کھڑکی کھول دی۔

عورتیں صحن میں بیٹھی تھیں، انہوں نے کھڑکی بند کرنے کو کہا تو یہ حضرت خود کھڑکی میں آن موجود ہوئے اور بدیں ریش و فش عورتوں کو دیکھنے لگے۔ اب آپ ہی فرمائیے کہ یہ شریفوں اور مولویوں کی سی باتیں ہیں یا لچوں اور شہدوں کی سی حرکتیں؟"

چچا نے عالم استعجاب میں آنکھیں کھولیں، گردن جھکا لی۔ اور پھر ایک حاکمانہ انداز میں سر پھیر کر مولوی صاحب کی طرف دیکھا، بولے۔

"مولوی صاحب یہ تو آپ نے ایسی نا مناسب اور خلاف شرع حرکت کی جس پر آپ کو جس قدر الزام دیا جائے بجا ہے۔"

مولوی صاحب دیر سے خاموش بیٹھے دیکھ رہے تھے کہ چچا ہمدردانہ انداز سے خان صاحب کی گفتگو سن رہے ہیں۔ اب چچا نے انہیں مخاطب کیا تو وہ بھڑک اٹھے۔" سبحان اللہ! آپ بھی عجب سادہ لوح شخص ہیں۔ جو کچھ کسی نے افترا باندھا، جھٹ اس پر ایمان لے آئے۔

واہ صاحب واہ!"

چچا کو یہ انداز کلام کسی قدر ناگوار گزرا۔" تو آپ کو یہ خیال ہے کہ میں خان صاحب کی ناجائز حمایت کر رہا ہوں؟"

مولوی صاحب بولے۔" ناجائز حمایت تو ہے ہی۔ آپ پہلے میری عرض بھی تو سنیے کہ میں کیا کہتا ہوں۔"

چچا بے ضابطگی کا الزام سن کر چڑ گئے۔ بولے۔" تو بیان کیجیے کہ آپ کیا عرض کرنا چاہتے ہیں۔ مگر عرض ہو، طول نہ ہو، مجھے اختصار بہت مرغوب ہے۔"

مولوی صاحب بولے۔" جی میں بہت مختصر طور پر سب کچھ عرض کیے دیتا ہوں۔ ہم نے مکان میں آتے ہی کھڑکی میں تالا ڈال دیا تھا۔ چنانچہ آج تک کبھی کوئی وجہ شکایت پیدا نہیں ہوئی۔ آج اتفاقیہ بچے کے ہاتھ چابی لگ گئی اور اس نے کھڑکی کھول دی۔ اور کھڑکی میں کھڑا ہو کر ان کے بچوں کو آوازیں دینے لگا۔ میں نے جب۔"

لیکن بیان ختم ہونے سے پہلے ہی چچا نے جرح شروع کر دی۔

"تو آپ کا بیان یہ ہے کہ آوازیں دینے کے لیے کھڑکی کا تالا کھولا تھا محض آوازیں دینے کی لیے محض؟ خوب۔ اس کے لیے بھلا کھڑکی کھولنے کی کیا ضرورت تھی؟"

مولوی صاحب بولے۔" آخر بچہ ہی تو تھا۔ اسے بھلا نیک و بد کی کیا تمیز۔ اسے تھوڑا ہی معلوم تھا کہ صاحب یہ تالا نہ کھولنا چاہیے اور وہ کھڑکی بند رہنی چاہیے۔ چابی مل گئی تھی، تالے پر نظر پڑی، کھول ڈالا۔"

چچا ہونٹ سکوڑ سکوڑ کر اور آنکھ میچ کر منہ سر ہلاتے رہے گویا مولوی صاحب کے اس جواب میں بھی انہیں ایسے ایسے معانی نظر آ رہے ہیں جو دوسروں کے فہم سے بالاتر ہیں۔

مولوی صاحب نے اپنا بیان جاری رکھا۔" میں نے کھڑکی جو کھلی دیکھی تو فوراً بند کرنے کو لپکا اور کواڑ بند کر کے اسی وقت تالا لگا دیا۔"

چچا نے پھر ٹوکا۔" کیوں حضرت یہ آپ کے گھر میں تالا کھولنا تو بچوں کو بھی آتا ہے مگر بند کرنا آپ کے سوا کسی کو نہیں آتا؟ خوب!"

میر باقر علی صاحب بولے۔

"حضرت یہ ایک اضطراری حرکت تھی جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ انہیں اس کھڑکی کے بند رکھنے کا ہر وقت خیال رہتا تھا کھلی دیکھی تو یکلخت بند کرنے کو لپکے۔"

مولوی صاحب نے مزید صفائی کے خیال سے کہا۔" خدا شاہد ہے جو مجھے یہ گمان بھی گزرا ہو کہ صحن میں مستورات موجود ہوں گی، یا میں نے اس طرف نظر بھی ڈالی ہو۔ یہ سراسر بہتان ہے کہ میں کھڑا رہا بلکہ میں نے تو بعد میں نیچے کہلا بھی بھیجا کہ مجھے بڑا افسوس ہے کہ بچے نے کھڑکی کھول دی تھی۔"

میر صاحب نے مولوی صاحب کے چال چلن کے متعلق شہادت دی۔" مولوی صاحب جب سے یہاں آئے ہیں میں انہیں جانتا ہوں۔ میرے بچوں کو پڑھاتے ہیں، روز کا آنا جانا ہے اور میں وثوق سے کہتا ہوں کہ یہ اس قسم کے آدمی نہیں، چنانچہ میں نے خان صاحب سے بھی یہی کہا تھا کہ مستورات کو غلط فہمی ہو گئی ہوگی ورنہ مولوی صاحب سے کسی برے خیال کی توقع نہیں ہو سکتی۔"

لیکن چچا بھلا کسی دوسرے کی رائے کو کب خاطر میں لاتے ہیں۔ بولے" دلوں کا حال خداوند عالم بہتر جانتا ہے اور اس کے متعلق کچھ کہنے کی جرأت کرنا میری رائے میں کفر ہے۔ بہر حال ابھی سب کچھ کھلا جاتا ہے۔ تو جناب اتوار کے روز آپ گھر ہی میں رہتے ہیں؟ بجا۔ تو سوال یہ ہے کہ اگر کھڑکی کھلنی تھی تو اتوار ہی کے روز کیوں کھلی جب آپ گھر میں موجود تھے؟ کسی اور روز کیوں نہ کھلی؟"

یہ کہہ کر چچا نے نتھنے پھلا کر فاتحانہ انداز سے باری باری سب پر یوں نظر ڈالی گویا کوئی بڑا اہم نکتہ نکال کر مولوی صاحب کو لاجواب کر دیا ہے۔

مولوی صاحب اس استدلال سے پریشان سے ہو گئے تھے۔ بولے" حضرت! اس بات کی اہمیت کچھ واضح طور پر میری سمجھ میں نہیں آئی۔ باقی واقعہ یہ ہے کہ کھڑکی کی چابی گچھے میں ہے، گچھا میرے پاس رہتا ہے جب میں گھر پر ہوں گا تبھی گچھا گھر پر ہوگا اور اسی وقت کھڑکی کھلنے کا امکان بھی ہے۔"

چچا کو اس جواب کی توقع نہ تھی۔ سر پیچھے کو ڈال کرسی پر لیٹ گئے اور بولے۔

"اب یہ آپ کی کج بحثی ہے ورنہ حقیقت یہ ہے کہ اس بات کا جواب آپ کے پاس کچھ نہیں۔"

مولوی صاحب نے نامعلوم دانستہ یا نادانستہ چچا کو تھوڑا سا روغن قاز ملا۔ بولے" صاحب جو اصل واقعہ تھا وہ تو میں نے عرض کر دیا اب آپ اپنی علمیت اور قابلیت سے جو نکتہ چاہیں نکال سکتے ہیں اور مجھ سے جاہل کی کیا بساط کہ بحث میں آپ سے پیش چل سکے۔"

چچا خوش ہو گئے۔

مولوی صاحب کے خلاف جو جذبہ اندر ہی اندر کام کر رہا تھا ٹھنڈا پڑ گیا۔ ایسے انداز میں ہنس پڑے گویا دانستہ محض تفریح کی غرض سے منطق کے شعبدے دکھا رہے تھے۔ مسکرا کر بولے۔" معلوم ہوتا ہے آپ کو بھی منطق سے دل چسپی ہے۔ لے آیا بے حقہ؟ رکھ دے ادھر، اچھا ادھر ہی رکھ دے۔ لیجیے مولوی صاحب! نہ نہ لیجیے نا، ذرا تمباکو ملاحظہ فرمائیے گا، براہ راست مراد آباد سے منگواتا ہوں ورنہ یہاں کا تمباکو تو آپ جانئے نرا گوبر ہوتا ہے۔

مراد آباد میں ایک عزیز ہیں، کلکٹری میں پیش کار ہیں مگر صاحب ان کے رسوخ کا کیا کہنا کبھی کبھار یاد کر لیتے ہیں۔" مولوی صاحب نے حقے کے کش لگانے شروع کیے۔ خان صاحب نے دیکھا کہ چچا تو مولوی صاحب پر ریشہ خطمی ہوئے جا رہے ہیں، غصے سے لال پیلے ہو گئے۔ بولے۔" جس بات کے لیے آپ نے ہمیں بلایا تھا۔ وہ تو۔"

چچا نے بات کاٹ کر کہا۔" جی ہاں دیکھئے، میں عرض کرتا ہوں۔

تو جناب من باقی رہا اس جھگڑے کا قصہ، تو خان صاحب میری ذاتی رائے پوچھئے تو تالی ایک ہاتھ سے نہیں بجا کرتی۔ دنیا میں آج تک جتنے بھی جھگڑے ہوئے، ہمیشہ ان کا تعلق فریقین سے رہا ہے۔"

خان صاحب نے بے اختیار پوچھا۔" اس جھگڑے میں میرا کیا قصور تھا؟"

چچا نے جواب دیا۔" ارے بھائی کچھ نہ کچھ ہوتا ہی ہے نا۔ تمہارا نہ سہی تمہارے گھر والوں کا سہی مثلاً اب بھلا انہیں اس وقت صحن میں بیٹھنے کی کیا ضرورت تھی؟ کوئی وہاں باغ تو لگا ہوا نہیں۔

آپ کہیں گے کہ وہ آپ کے گھر کا صحن تھا۔ ذرا دیر کو مان لیا کہ تھا مگر پھر اوپر کھڑکی کی طرف دیکھنا کیا ضرور تھا؟ ویسے میرا کوئی برا مقصد نہیں، تاہم دیکھئے نا کہ بات کو بڑھایا جائے تو کچھ کی کچھ ہو جاتی ہے۔ مطلب میرا یہ ہے کہ ایسے معاملوں میں تو جتنا چھانو اتنی ہی کر نکلتی ہے۔"

میر صاحب اس کارروائی سے تنگ آ چکے تھے۔ بولے۔" اجی اب قصور ایک کا تھا یا دونوں کا، اس بحث سے آخر کیا حاصل۔

آپ اس قصے کو کسی ایسی طرح چکائیے کہ آئندہ ان دونوں صاحبوں کا اطمینان ہو جائے۔ میں نے تو یہ تجویز کیا تھا کہ آئندہ کی اطمینان کی غرض سے مولوی صاحب کی کھڑکی میں خان صاحب اپنا تالا ڈال دیں۔"

چچا صاحب نے کن انکھیوں سے میر صاحب کی طرف دیکھ کر پوچھا۔" کیا مراد؟"

میر صاحب نے کہا" مراد یہ ہے کہ مولوی صاحب کے مکان کی وہ کھڑکی مقفل رہے اور اس کی چابی اطمینان کی غرض سے خان صاحب اپنے پاس رکھیں۔"

تجویز چچا کو معقول معلوم ہوئی لیکن چونکہ میر صاحب کی طرف سے پیش ہوئی تھی اس لئے قبول کرنے کو دل نہ چاہا۔ بولے۔" نہیں نہیں نہیں۔ یہ تو کچھ۔ اوہوں۔ کچھ نہیں۔ اس طرح تو۔ یعنی خواہ مخواہ خان صاحب اپنا ایک تالا بیکار کر ڈالیں۔ اور اپنے گھر میں کسی دوسرے کا ایسا دخل کسی غیرت مند کو کب گوارا ہو سکتا ہے؟ یہ تالا والا کچھ نہیں، کوئی اور تجویز ہونی چاہیے، کوئی معقول تجویز جو طرفین کے لیے فائدہ مند بھی ہو اور اطمینان کا باعث بھی ہو۔

کیوں صاحب! اگر کھڑکی چنوا دی جائے تو کیسا ہے؟"

خان صاحب بولے۔" اول تو مالک مکان اب یہاں ہے نہیں اور اگر اسے لکھا بھی جائے تو وہ اسے منظور نہ کرے گا۔ میں نے ایک مرتبہ کی تھی یہ تجویز پیش، وہ کہنے لگے کہ اس کھڑکی کے بند ہونے سے کمرہ تاریک ہو جائے گا۔"

چچا نے کہا۔" یہ دوسری بات ہے ورنہ تجویز خوب تھی۔ اپنا ہمیشہ کے لیے یہ قصہ ختم ہو جاتا۔

مثلاً آپ دونوں کے چلے جانے کے بعد کوئی اور دو کرائے دار آ کر آباد ہوتے تو ان میں کسی قسم کی بدمزگی کا امکان نہ رہتا۔ آیا نا خیال شریف میں؟ مگر یہ کمرے میں اندھیرا ہو جانے کا سوال بے شک ٹیڑھا ہے۔ خیر نہ سہی یوں، کسی اور ترکیب سے کام لے لیجیے۔ ترکیبیں بہت، بے حد و شمار، مجھے تو صرف آپ لوگوں کی سہولت کا خیال ہے، ورنہ میں تو تجویزوں کا انبار لگا دوں، پریشان کر دوں آپ کو۔

بڑے بڑے قصے چکائے ہیں۔ اس ایک کھڑکی بے چاری کی کیا حقیقت ہے۔ تو یوں کیوں نہ کیجیے، مثلاً آپ دونوں میں سے ایک صاحب مکان خالی کر دیں اور کسی دوسری جگہ جا رہیں۔ کیوں صاحب کیا رائے ہے؟"

خان صاحب اور مولوی صاحب پہلے کچھ منہ ہی منہ میں بولے، پھر خان صاحب نے کہا۔" صاحب میں تو مکان چھوڑ نہیں سکتا، کہاں نیا مکان تلاش کرتا پھروں؟"

مولوی صاحب نے بھی معذوری ظاہر کی۔

"حضرت میرے لیے تو یہ فی الحال ناممکن ہے، اتنے کرائے میں اس قدر گنجائش بھلا اور کہاں ملے گی!"

چچا کی بے حد و حساب تجویزوں کا ذخیرہ اس پہلی ہی تجویز کے بعد ختم ہو چکا تھا۔" اب یوں آپ ہر تجویز میں مین میخ نکالنے لگے تو طے ہو چکا آپ کا جھگڑا یعنی مکان بدلنے میں آخر قباحت ہی کیا ہے؟ سیدھی سی بات ہے بھئی نہیں بنتی الگ ہو جاؤ، نہ رہے بانس نہ بجے بنسری۔

کیا آپ کے خیال میں اس مکان کے سوا شہر بھر میں اور معقول مکان نہیں؟ یا اور مکان بال بچے دار لوگوں کے رہنے کے لئے نہیں بنوائے گئے؟ انکار کی کوئی وجہ بھی تو ہونی چاہیے، اس سے تو ظاہر ہوتا ہے کہ آپ لوگ صلح صفائی پر آمادہ نہیں اور چاہتے ہیں کہ روز اسی قسم کے قصے کھڑے ہوا کریں۔ ایسی حالت میں میرا کوئی تجویز پیش کرنا دشوار ہے، آپ خود آپس میں نمٹ لیجیے۔"

میر صاحب بے چارے پریشانی کے عالم میں یہ باتیں سن رہے تھے اور کرسی پر بار بار پہلو بدلتے تھے آخر نہ رہا گیا، ہمت کر کے بولے۔" میں نے تو عرض کیا نا کہ دونوں کے لیے بہترین ترکیب وہی ہے کہ کھڑکی میں تالا لگا رہے اور اس کی چابی۔"

چچا جل گئے" اجی آپ کیا ایک واہیات سی بات کو چمٹ گئے ہیں اور بار بار پیش کیے جا رہے ہیں۔ چابی تالا، چابی تالا یعنی آپ نے تو کچھ ایسا سمجھ رکھا ہے جیسے ایک تالے کی دوسری کنجی بنوائی ہی نہیں جا سکتی۔"

میر صاحب نے بھی جل کر جواب دیا۔" پھر یوں تو دیوار کی اینٹیں نکال کر بھی جھانکا جا سکتا ہے۔"

بات چچا کی سمجھ میں نہ آئی۔ بولے۔" بھئی تو کہا تھا کہ ایک صاحب نقل مکان کر لیں۔ نہ مانیں تو اس کا کیا علاج۔ اچھی بات ہے، وہ ان کی عورتوں کو دیکھا کریں، یہ ان کی عورتوں کو تاکا کریں۔"

خان صاحب تاؤ کھا گئے، بگڑ کر بولے۔" دیکھئے صاحب منہ سنبھال کر بات کیجیے عورتوں کا نام یوں ہی نہیں لیا جاتا، یہ ناموس کا معاملہ ہے، ہم غریب سہی مگر نکٹے نہیں۔"

چچا کچھ کسمسائے، میر صاحب گھبرائے، مولوی صاحب اٹھ کھڑے ہوئے، بولے۔" تو میں اب اجازت چاہتا ہوں، گھر پر بال بچے پریشان ہو رہے ہوں گے۔ جب کوئی بات طے ہو چکے تو مجھے اطلاع دے دیجیے گا۔"

خان صاحب نے اٹھ کر ان کا ہاتھ پکڑ لیا۔" تمہارے بال بچے ہیں، ہمارے بال بچے نہیں؟ پہلے فیصلہ ہو جائے پھر جانے دوں گا۔"

مولوی صاحب نے ہاتھ چھڑانا چاہا مگر خان صاحب کی گرفت مضبوط تھی، بولے۔

"تو اپنا تالا لاؤ اور کھڑکی میں ڈال دو۔"

خان صاحب بولے۔" تالا تم دو، چابی میرے پاس رہے گی۔"

چچا کو تو یہ تجویز شروع ہی سے نامرغوب تھی، بولے" تالا یہ کیوں دیں؟ بے پردگی تمہاری عورتوں کی ہوتی ہے یا ان کی؟"

چچا کی تائید سے مولوی صاحب کو بھی حوصلہ ہوا، بولے۔" دیکھئے تو سہی۔"

خان صاحب کو آگ لگ گئی۔ بڑھ کر مولوی صاحب کی گردن میں ہاتھ ڈالا۔

مولوی صاحب کے گلے سے ایک اس قسم کی آواز نکلی جیسے ذبح ہوتے ہوئے بکرے کے گلے سے نکلتی ہے۔

میر صاحب" ہائیں ہائیں" کرتے لپک کر اٹھے۔

چچا بولے۔" یہ ہاتھا پائی ٹھیک نہیں۔"

خان صاحب نے میر صاحب کو دھکیلا تو وہ لڑکھڑاتے ہوئے دیوار سے جا لگے۔

چچا نے ہاتھ پکڑنا چاہا تو ایک زناٹے کا تھپڑ انہیں بھی رسید کیا۔

میر صاحب تو چپکے کھڑے رہ گئے۔

چچا دو قدم پیچھے ہٹ کر بولے۔" ہائی یو!"

لیکن خان صاحب کس کی سنتے ہیں، مولوی صاحب کو گردن سے پکڑ کر دھکیلتے ہوئے باہر نکل گئے۔

میر صاحب آوازیں سنتے ہی پھر باہر کو لپکے۔

چچا چپ چاپ جہاں تھے، وہیں کے وہیں کھڑے گال سہلاتے رہے۔

کھڑے ہی تھے کہ پردہ اٹھا، چچی اندر آ گئیں غصے کے مارے چہرہ تمتما رہا تھا، بولیں۔" میں نہ کہتی تھی کہ پرائے قصے میں دخل نہ دینا مگر میری بات اس کان سن اس کان اڑا دی۔

اب آیا ہوگا جھگڑا چکانے کا مزہ۔ دو کوڑی کا شخص بے آبرو کر گیا۔"

چچا اس کے لئے تیار نہ تھے، بے قابو ہو گئے،" دیکھو اس وقت منہ سے بات نہ کرو، ورنہ خدا جانے میں کیا کر بیٹھوں گا۔"

چچی جل کر بولیں۔" اب اور کیا کرو گے، گھر کی عزت خاک میں ملا دی، محلے میں کسی کو منہ دکھانے کے قابل نہیں چھوڑا، ابھی کچھ اور کرنے کے ارمان باقی ہیں؟"

چچا سے جواب بن نہ پڑا،" عزت تھی تو ہماری تھی، تمہاری نہ تھی، تمہیں کیا؟"

چچی بولیں۔

"یہ عمر ہونے کو آئی، بچوں کے باپ بن گئے اور بے عزت ہوتے شرم نہیں آتی۔"

اس کے جواب میں چچا نے گھر اور بچوں کے متعلق اس قسم کے نا مبارک الفاظ دہن مبارک سے نکالے جنہیں بیان کرنے سے میں قاصر ہوں۔ غرض یہ کہ محلے کے جھگڑے کی آواز گھر میں آ رہی تھی اور گھر کے جھگڑے کی آواز محلے میں پہنچ رہی تھی۔ ما بخیر شما بسلامت۔

شادی کو کیسے آسان بنایا جائے؟

مولانا محمد عبدالحفیظ اسلامی

شادی جس کے عام معنی خوشی کے ہیں اس طرح جس گھر میں شادی، بیاہ ہوتی ہے اس گھر میں خوشیاں ہی خوشیاں نظر آتی ہیں اور دولہا دلہن کے خاندانوں میں مسرتوں کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ لیکن جب انسان لالچ میں مبتلا ہو جاتا ہے تو پھر یہی شادی اخلاقی گراوٹ و معیشت کی بربادی کا پیغام لاتی ہے۔ جس کی وجہ سے خود انسان بڑے بڑے مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اب ذرا شادی بیاہ کا معاملہ لے لیجئے کہ نصف صدی قبل کس طرح آسان شادیاں ہوا کرتی تھیں لیکن آج کے شادیاں لوگوں کے لئے بالخصوص لڑکی کے والدین کے لئے مسائل و مشکلات کا پہاڑ ثابت ہو رہی ہیں۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ آج بھی لوگ سیدھی سادی شادیاں کر رہے ہیں مشکلات سے خود بھی بچ رہے ہیں اور دوسروں کو بھی بچا رہے ہیں لیکن معاشرہ میں ان کی تعداد انگلیوں پر گنی جا سکتی ہے یا پھر لاکھوں میں چند سو سے زیادہ نہیں ہے۔ لوگ اپنا ذہن صاف کر لیں کہ شادی ایک معاشرتی ضرورت ہے اور یہ کوئی سوداگری ہے اور نہ ہی پیسہ کمانے کا ذریعہ، یہ صرف ایک مرد اور عورت کے لئے مساوی طور پر شدید ضرورت کی چیز ہے اور یہ ہر انسان کے فطرت میں داخل ہے۔ ہاں یہ اور بات ہے کہ عورت و مرد کے دائرہ کار میں فرق ہو سکتا ہے اور خدائے برتر نے ان دونوں کا مقام و مرتبہ مقرر فرما دیا ہے اور مرد کو ایک گونا برتری عطا فرمائی ہے کیوں کہ مرد محنت و مشقت کر کے روزی روٹی کا انتظام کرتا ہے اور عورت گھر کی ملکہ بن کر اس کا نظم چلاتی ہے اس طرح ایک معاشرہ تشکیل پاتا ہے اور مرد کو عورت پر فوقیت اس لئے دی گئی کہ وہ اپنا پیسہ خرچ کر کے (مہر ادا کرتے ہوئے) عورت کو اپنی زوجیت میں لیتا ہے اور زندگی بھر اس کے کھانے پینے، رہنے اور زیب تن کرنے کے لئے لباس کے علاوہ اس کی ساری ضروریات کا صرف وہی ذمہ دار ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ فی زمانہ شادیاں جو مشکل بنا دی گئی ہیں اسے آسان اور سہل کس طرح بنایا جائے۔ اس سلسلہ میں آقائے نامدار صلی اللہ علیہ وسلم کی اس ہدایت کو عام کیا جانا چاہئے کہ ''شادی کو آسان بناؤ تاکہ زنا مشکل ہو جائے'' آج کے زمانے میں شادیاں جو مشکل ترین بنتی جا رہی ہیں، اس کا سدباب عورتیں بحسن خوبی کر سکتی ہیں کیوں کہ اس سلسلہ میں جتنے بھی رسومات ہیں یہ ان ہی کے دم خم سے قائم ہیں، یہ ایک قدیم مثل ہے ''از ماست کہ بر ماست'' یعنی ہم پر جو مصیبت آتی ہے وہ اپنے ہی ہاتھوں کی لائی ہوئی ہے۔ آج ان بیاہی لڑکیوں کے جو مسائل پیدا ہوئے ہیں اس میں مرد بھی ذمہ دار ہیں۔ لیکن اس میں عورتوں کا رول نمایاں ہے۔ کسی لڑکی کو پسند کرنے سے لے کر شادی کی تاریخ تک اور پھر اس کے بعد پانچویں منگنی تک قدم قدم پر جو مختلف عنوانات سے فضول و غیر ضروری رسمیں ادا کی جاتی ہیں اس کے خاتمہ کے لئے عورتیں ہی متحدہ طور پر کوششیں کریں گی تو اسے رفتہ رفتہ ختم کیا جا سکتا ہے۔

دوسری چیز یہ کہ لوگوں میں یہ احساس اجاگر کیا جائے کہ والدین جب اپنی لڑکی کو بیاہ کر دیتے ہیں تو یہ ان کی بڑی قربانی ہے کیوں کہ پیدائش سے لے کر جوانی تک والدین کو بہت ساری دشواریوں سے ہو کر گزرنا پڑتا ہے۔ آخرکار اپنے جگر کے گوشہ کو ایک اجنبی کے ہاتھ سونپ دینا یہ بڑے ایثار کی بات ہے جس کی جتنی بھی قدر کی جائے کم ہی ہے۔

ان ساری محنت و مشقت سے پال پوس کر بڑا کر کے شادی کا مرحلہ آتا ہو۔ اس موقع پر لڑکے والوں کی طرف سے کئے جانے والے مطالبے، والدین پر بجلی گرا دیتے ہیں۔ ان ساری باتوں سے عورتیں کما حقہ واقف ہیں لیکن احساس کی کمی نے سارا معاملہ چوپٹ کر کے رکھ دیا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ سب سے پہلے خواتین کو یہ سمجھایا جائے کہ وہ عورتوں پر بالخصوص ان بیاہی لڑکیوں پر رحم کھائیں، جب یہ رحم و کرم کی فضا، عام ہو جائے تو ہر گھر میں ایک بہار آئے گی اور کسی لڑکی کے سر میں چاندی نظر نہیں آئے گی۔

شادی کی رسومات کے علاوہ طبع ذات لوازمات بھی بہت بڑا مسئلہ بنے ہوئے ہیں۔ اس پر قابو پانا بھی بے حد ضروری ہے۔ اس سلسلہ میں متمول والدین اپنی لڑکیوں کی شادی میں سادگی اختیار کریں، عام طور پر عقد نکاح کے موقع پر لڑکی کے والدین کی جانب سے دیا جانے والا کھانا اور پورے لوازمات نے کم آمدنی اور بڑے معاش والدین کے لئے ایک بڑا چیلنج ہے، کیوں کہ پیسے والے لوگ اپنی لڑکی کی شادی میں کھانے پر لاکھوں روپے خرچ کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے عام لوگوں کے علاوہ بالخصوص لالچی قسم کے لڑکے والوں کے دل میں یہ بے جا خواہش زور پکڑتی ہے کہ ''ہم بھی اپنے بیٹے یا بھائی کی شادی میں عقد کے موقع پر لوازمات سے بھرپور کھانے کا مطالبہ کریں گے''۔ اس طرح جوڑے کی رقم جہیز طلائی زیور کے علاوہ اچھا شادی خانہ اور ہمہ اقسام کے کھانوں کا مطالبہ لڑکی کے والدین کو نچوڑ کر رکھ دیا ہے، اگر معاشرے کے مالدار لوگ شادیاں سادگی سے کریں تو عام لوگ بھی ان کے نقش قدم پر چل سکتے ہیں کیوں کہ کسی بھی معاشرے میں ''بگاڑ'' بڑے لوگوں سے شروع ہوتا ہے اور دھیرے دھیرے عوام بھی اس دلدل میں آ اترتی جاتی ہے کیوں کہ عام آدمی مالداروں کی نقالی میں اپنی چادر سے زیادہ پیر پھیلا کر قلاش ہو جاتا ہے اور بعض تو اپنی جائیدادوں کو رہن رکھ دیتے ہیں یا پھر فروخت کر دیتے ہیں اور جن کے پاس کچھ نہیں ہوتا وہ بھاری سود پر رقم اٹھا کر زندگی بھر سود ادا کرتے ہیں اور سالوں اصل رقم ادا نہیں ہوتی۔ بعض اوقات سودی معاملت کی وجہ سے لوگ خود کشی کرنے سے بھی گریز نہیں کرتے۔

اس سلسلہ میں اصل بات لوگوں کو سمجھانے کی یہ ہے کہ شادی بیاہ کے موقع پر لازمی جو چیز ہے اس پر عمل کیا جائے۔ مثلاً ایجاب و قبول، مہر کا مقرر کیا جانا، گواہوں کی موجودگی۔ اس کے علاوہ شادی کے موقع پر جو کچھ زائد چیزیں شامل کر لی گئی ہیں یہ سب کے سب ''آ بیل مجھے مار'' کے مصداق ہے۔ آج ہر طرف معیاری شادی کے بڑے چرچے ہیں اور ہر ایک معیار کو توجہ دے رہا ہے اور معیار کو ناپنے کے مختلف پیمانے ہیں۔ مثلاً کسی کی نگاہ ظاہری خوبصورتی پر ہے اور کوئی مالداری پر نظریں جمائے بیٹھا ہے اور کوئی ذات برادری کو ترجیح دیتا ہے اور بہت سے نادان ایسے بھی ہوتے ہیں کہ بیک وقت ان چاروں چیزوں کو فرد واحد میں تلاش کرتے ہیں اس ساری جستجو میں سب سے آخری چیز اگر دیکھی بھی جاتی ہے تو وہ ہے کہ لوگ شریف ہیں یا نہیں، قصہ مختصر یہ کہ مذکورہ آخری چیز خانہ پوری کی حد تک ہی محدود ہوتی ہے۔ ٹھیک اسی طرح لڑکے کی دریافتگی کا معاملہ بھی مختلف نہیں ہے، بعض گھرانوں میں خود لڑکی والے بھی اپنی لڑکی یا بہن کی شادی میں خواہ مخواہ مشکلات پیدا کرتے ہیں اور اپنے خود ساختہ معیار پر عمل کرتے ہوئے مختلف وجہ بتا کر رشتے مسترد کرتے ہیں، موجودہ زمانے میں رشتوں کا استرداد متعدد ذیل عذرات پر ہوتا ہے، مثلاً آمدنی یا تنخواہ کا خوب نہ ہونا، ذاتی مکان کا نہ ہونا، پرانے شہر میں رہائش کا ہونا، ضعیف والدین اور کچھ ان بیاہی بہنوں کا ہونا، اگر ان مذکورہ بالا چیزوں کو صرف نظر کیا جائے۔ دوسری اچھی چیزوں پر نظر رکھی جائے تو رشتہ نہ کرنے کی کوئی معقول وجہ دکھائی نہیں دیتی، مثلاً لڑکے میں محمود اخلاق کا پایا جانا، اپنے والدین کی خدمت، بہنوں کی ذمہ داری کا احساس، حلال کمائی، حرام سے اجتناب اور سب سے اونچی بات یہ کہ حقوق اللہ کا ہر وقت پاس و خیال حقوق العباد کی بھرپور ادائیگی غرضیکہ ان ساری باتوں کو سمیٹ دیا جائے تو ہم اسے دو لفظوں میں بیان کر سکتے ہیں۔ وہ ہے ''دین داری'' اگر رشتوں کو طے کرتے وقت دین داری کو ترجیح دیں تو یہ کامیابی کی ضمانت ہے جس سے معاشرے میں طلاق و خلع کے واقعات میں بڑی حد تک کمی واقع ہو کر رہے گی۔

طعام ولیمہ ایک اہم چیز ہے اسے بھی سادہ بنانے کے لئے شعور کی بیداری نہایت ضروری ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ولیمہ کرنا سنت ہے اور ہر سنت کو سنت کے مطابق ادا کرنا خیر و برکت کا باعث ہے اور دونوں جہاں کی کامیابی اسی میں ہے۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد کے مطابق وہ نکاح (شادی و ولیمہ) مبارک ہے (اللہ و رسول کی نگاہ میں محبوب ہے) جس میں خرچ کم ہو اور محنت بھی زیادہ نہ ہو۔

شادی و ولیمہ کی محفلوں کو آسان بنانے اسراف سے بچنے کی بات کو عام کرنے کے لئے ہمارے خطیب صاحبان، واعظین اور مفتیان عظام و علماء کرام و مشائخین کرام انفرادی و اجتماعی سطح پر بھرپور کوششیں کریں اور اسے ایک تحریک کی شکل دیں کیوں کہ عوام اب بھی متذکرہ بالا شخصیتوں کی بات کو غور سے سنتے اور وزن دیتے ہیں لیکن یہاں پر ہدایت کے سرچشمہ قرآن مجید کے اس حکم پر عمل کرنا نہایت ضروری ہے کہ ''اے لوگو جو ایمان لائے ہو وہ بات تم کہتے کیوں ہو جو تم کرتے نہیں''۔ کیوں کہ اگر خدانخواستہ قول و فعل میں یکسانیت نہ ہو تو رشد و ہدایت کی ساری کوششیں ہوا میں تحلیل ہو جاتی ہیں اور اس حقیقت سے انکار بھی نہیں کیا جا سکتا کہ لوگ اپنے بزرگوں اور بڑوں سے اچھی چیزیں سیکھتے ہیں اور بری باتوں سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آخر میں چند گذارشات پیش کرنا چاہوں گا جو شادی کو آسان بنانے کے ضمن میں مفید اور کارآمد ثابت ہوں گی۔

(۱) شادی بیاہ کے بے جا رسومات کے منفی پہلوؤں کو معاشرے کے سامنے کھول کر رکھ دیا جائے۔

(۲) طعام ولیمہ کو سادگی سے کرنے کی وعظ و بیان کے موقع پر تلقین کی جائے اور سادگی سے انجام پانے والی تقاریب کی ہمت افزائی کی جائے اور ایسے مبارک محفلوں کا ہر جگہ خوب چرچا کیا جائے، اور روزناموں میں نیوز کے ذریعہ اس کی اچھی تشہیر بھی ہو۔

(۳) لڑکی والے ان رشتوں کو مسترد کر دیں جن میں بے جا مطالبات رکھے جاتے ہیں۔ یہ کام بڑا صبر آزما ہے اور خدا پر توکل کے بغیر ناممکن ہے، اگر متحدہ طور پر لڑکی والے لالچی قسم کے لوگوں کا بائیکاٹ کریں تو ان بیاہی لڑکیوں کے مسائل حل ہو سکتے ہیں اور شادیاں بھی آسانی کے ساتھ ہونے لگ جائیں گی۔

(۴) شادی کو آسان بنانے میں مالداروں کی یہ حکمت عملی ہونی چاہئے کہ وہ اپنی بچی کی شادی یا اپنے بیٹے کا ولیمہ، ان دونوں مواقع پر سادگی کا مظاہرہ کیا کریں اور اپنے مالدار ہونے کا اظہار اپنے عمل سے اس طرح کریں کہ مال عطا کرنے والے مالک کے محتاج و بے کس بندوں کی دستگیری کرتے ہوئے اللہ کا شکر ادا کریں ورنہ تقاریب میں مال و دولت کی نمائش معاشرے کے لئے مہلک بیماری کا باعث ہے۔

(۵) رشد و ہدایت کے منصب پر فائز لوگ، سیاسی رہنمائی و رہبری کرنے والے قائدین، عوام کو حالات سے باخبر رکھنے والے مدیران و دانشوران ان سب کی متحدہ پالیسی یہ ہونی چاہئے کہ جہاں بھی شادی و ولیمہ کی تقاریب میں دولت کا اسراف و ریاں ہو رہا ہے اس کا بائیکاٹ کیا جائے اس طرح ان مسرفین کی حوصلہ شکنی کی جائے تو معاشرہ میں ایک صالح تبدیلی کی امید کی جا سکتی ہے۔

ای میل mahafeez.islami@gmail.com

ایک بہترین اور دل کو چھو لینے والی کہانی

رقیہ تسنیم

یہ کہانی عرب میں مکہ مکرمہ میں ہونے والے ایک واقعہ کی ہے۔ سب لوگ رمضان کا چاند دیکھنے کیلئے بے چین تھے۔ اور پھر شام ہوتے مکہ شریف میں اعلان ہوا، رمضان کا چاند نظر آ گیا ہے۔ سب لوگ بہت زیادہ خوش تھے۔ اور پھر سحری کا وقت ہوا سب لوگ کھا رہے تھے اور فجر کی اذان ہوئی۔ سب جانتے تھے کہ خانہ کعبہ میں نماز پڑھنے والے کو ایک رکعت کے بدلے ایک لاکھ رکعت کا ثواب ملے گا۔ (سیدنا جابرؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''میری مسجد میں نماز اس کے علاوہ مساجد میں ہزار نمازوں سے افضل ہے، سوائے مسجد حرم کے اور مسجد حرم میں نماز اس کے علاوہ مساجد میں ایک لاکھ نمازوں سے افضل ہے'')۔ اس لئے سحری کے بعد بلاوقت ضائع کئے لوگ خانہ کعبہ کا رخ کر لیتے۔

اس بوڑھے شخص کا نام ابوالغیاث تھا۔ اس کی دو چھوٹی بہن بھی تھی جن کی ابھی تک شادی نہیں ہوئی تھی غریبی کی وجہ سے۔ اور ساتھ ہی اس شخص کی بیوی اور اس کی بیوہ ساس بھی ان کے ساتھ رہتی تھی۔ ایک 58 سال کا بوڑھا شخص اس پر آٹھ عورتوں کا فرض۔ بہن اور بیٹیوں کی شادی بھی کروانی ہے۔

رمضان کا چاند نظر آنے کی خوش خبری انہیں بھی مل چکی تھی۔ سب نے روکھی سوکھی روٹی مل بانٹ کر سحری کھا کر روزے کی نیت کر لی۔ اذان ہو رہی تھی۔ بوڑھا شخص یہ سوچ رہا تھا کہ کاش وہ بھی اگر خانہ کعبہ میں جاتا اور نماز ادا کرتا تو اسے بھی ایک لاکھ ثواب ملتا ہر رکعت پر مگر اب وہ نہیں جا سکتا کیونکہ ابھی ہی جا نماز ہے اور اسی میں سب کو نماز ادا کرنا ہے۔ پھر 8 عورتوں کو چھوڑ کر رات کے اس پہر جانا بھی ٹھیک نہیں ہوگا اور اب تک تو باقی لوگ بھی پہنچ ہو چکے ہوں گے۔ اس لئے گھر میں ہی نماز ادا کر لیتا ہوں۔ پھر بھی......

اور ایک درخت کے پاس جا بیٹھا اور اللہ سے مدد طلب کرنے لگا:

اے میرے پروردگار! میری مدد فرما، میں آخر کیسے غذا کا انتظام کروں، کوئی مدد کرنے کو تیار نہیں۔ خالی ہاتھ گھر لوٹ نہیں سکتا۔ اے میرے رب میری مدد فرما۔ گھر میں سب میرے منتظر ہیں۔ اس امید میں کہ میں کچھ نہ کچھ ضرور لے کر لوٹوں گا۔ اگر خالی ہاتھ جاتا ہوں تو سب سوچیں گے کہ یہ بوڑھا کسی کام کا نہیں۔ اس سے اچھا تو میں گھر ہی نہ جاؤں، مجھ میں ہمت نہیں ان کا سامنا کرنے کی۔ اللہ کرے مجھے آج ہی موت آ جائے۔ کم از کم ان سب جھمیلوں سے تو نجات مل جائے، کیوں نہ میں خودکشی کر لوں پھر میں ان سب سے آزاد ہو جاؤں گا۔

مگر چونکہ وہ جانتا تھا کہ خودکشی حرام ہے......

اور کہنے لگا خودکشی کر لی تو خدا کو کیا منہ دکھاؤں گا کہ میں نے اپنے فرض سے چھٹکارے کیلئے یہ راستہ اپنایا ہے۔ اے اللہ تعالی مجھے صراط مستقیم پر چلنے کی توفیق عطا کر......

اور پھر پتہ چلا یہ کوئی سانپ نہیں بلکہ ایک چھوٹی سی تھیلی ہے۔ اس بوڑھے آدمی نے اسے کھولا اور دیکھتے ہی حیران رہ گیا۔ اس تھیلے میں سونے کے سکے (دینار) تھے۔ وہ یہ دیکھ کر بہت زیادہ خوش ہوا اور گننے لگا۔ اس تھیلے میں کل 1000 دینار تھے۔ وہ شخص اللہ کا شکر ادا کرنے لگا اور کہنے لگا

اتنے میں تو میری بچی اور بہنوں کی شادی بھی ہو جائے گی اور پھر باقی زندگی بھی گزر جائے گی۔ اے اللہ تو بڑا مہربان ہے۔ میں تیرا جتنا بھی شکر ادا کروں کم ہے...... لیکن یہ خوشی زیادہ دیر تک نہ رہی، چونکہ وہ بہت نیک اور پرہیزگار انسان تھا۔ اس سوچ میں مبتلا ہو گیا کہ نہ جانے یہ کس کا مال ہے اور اس کا مالک کون ہے؟ بنا اجازت میں کسی کا مال نہیں لے سکتا۔ اس سے تو میں گنہگار بن جاؤں گا، اور پھر یہ دنیا تو فانی ہے۔ میں اللہ کو کیا منہ دکھاؤں گا۔ اب تو مجھے یہ مال اس کے حقیقی مالک تک پہنچانا ہوگا۔ اور کہا

یا......

جب اس نوجوان نے اپنی بات مکمل کی تو ابوالغیاث کھڑا ہوا اور اس نوجوان سے کہا میں تمہیں ایک مشورہ دینا چاہتا ہوں اگر پسند آئے تو عمل کرنا: چونکہ اس علاقے میں زیادہ تر لوگ غریب ہیں۔ ہو سکتا ہے تمہاری تھیلی کسی کو ملی ہو۔ اگر تم اس اعلان کے ساتھ کچھ انعام رکھو تو یہ دیکھ کر وہ تمہیں تمہاری تھیلی واپس کر دے۔ اس تھیلی میں کل 1000 دینار تھے۔ اگر تم 100 دینار کا انعام رکھو تو تمہارا کام آسان ہو جائے گا۔ یہ سننے کے بعد نوجوان نے بہت سختی سے کہا: اے بوڑھے شخص تم اپنا منہ بند رکھو۔ وہ میری محنت کی کمائی ہے، میں ایسے ہی کسی کو کیسے دے دوں۔ ہرگز نہیں، اگر وہ اللہ سے ڈرتا ہوگا تو خود ہی تھیلی واپس کر دے گا۔ میں نے اس کا معاملہ اللہ کے سپرد کر دیا ہے۔

بوڑھا اپنی بیوی کے ساتھ گھر گیا۔ اور اپنی بیوی سے کہا مجھ کو وہ شخص مل گیا ہے اور اس نے تو مجھے اور بھی مشکل میں ڈال دیا ہے اپنا معاملہ......

بوڑھے نے کہا خوش نہ ہو میری بیوی اور اس کا ذکر نہ کرنا کسی سے یہ کل 1000 دینار ہے اور میں نے یہ ارادہ کیا ہے کہ اسے اس کے حقیقی مالک تک پہنچاؤں گا۔ افطار کے بعد ہی میں مکہ مکرمہ میں جاؤں گا اور اعلان کرواؤں گا۔ اس کی بیوی نے کہا نہیں جناب آپ کو یہ مال اللہ نے عطا کیا ہے۔ اللہ کو ہماری غریبی پر رحم آ گیا ہے اس لئے آپ کو یہ تھیلی ملی ہے۔ ہر ہونی کے پیچھے اللہ کی مصلحت ہوتی ہے۔ اس لئے یہ ہمارا ہے اور اب آپ ایسا کریں کہ اس میں سے دو دینار نکالیں اور کچھ کھانے کی چیزیں اور بچے کیلئے کپڑے لے آئیں۔ ابوالغیاث نے سختی سے کہا: او لبابا (بیوی کا نام) اگر تم نے ایک بھی دینار لینے کی کوشش کی تو...... طلاق

بیوی نے کہا: میں نے آپ کے ساتھ 50 سال سے زیادہ وقت گزارا ہے، آپ نے کبھی اس لفظ کا استعمال نہیں کیا اور آج......!!!

بوڑھا: میں اللہ کے حکم کی تعمیل کروں گا۔ مجھ پر اب یہ فرض ہے کہ میں ایک سال تک اعلان کرواؤں اور اس تھیلے کے مالک کو تلاش کروں۔ اگر ایک سال کے بعد مجھے وہ شخص نہ ملے تو یہ میرا ہو جائے گا۔ اگر ایک سال کے اندر میں مر جاؤں تو تم پر یہ فرض ہے کہ تم اس کے مالک کو تلاش کرنا اور اسے دے دینا۔ اگر تم مجھے اپنا شوہر مانتی ہو اور چاہتی ہو کہ میں گنہگار نہ ہوں تو: چونکہ میں بوڑھا ہو چکا ہوں، میرے دو پیر قبر میں ہیں۔ مجھے اللہ کو منہ دکھانا ہے......

مغرب کی اذان ہوئی پانی پی کر افطار کھولا سب نے۔ ابوالغیاث مکہ مکرمہ میں جانے کیلئے گھر سے نکل پڑا۔ مسجد حرم میں نماز پڑھ رہا تھا اور اللہ سے دعا کر رہا تھا۔ اے اللہ تو ہر چیز پر قادر ہے۔ میری مدد کر۔ ہم بہت غریبی میں مبتلا ہیں۔ 1000 دینار سے ساری مشکلیں حل ہو جاتیں لیکن۔ اسی وقت ایک نوجوان اعلان کر رہا تھا۔

''میری ایک 1000 سونے کی دینار سے بھری ہوئی تھیلی گم ہو گئی ہے۔ اگر کسی نے کچھ دیکھا یا سنا ہے اور اللہ کا اسے ذرا بھی خوف ہے تو برائے مہربانی مجھے واپس کر دے۔ اللہ اس سے راضی ہو......''

یہ سنتے ہی بوڑھا حیران اور پریشان ہو گیا اور دل ہی دل میں کہنے لگا، اللہ ابھی تو میں نے اعلان بھی نہیں کروایا اور اس تھیلی کا مالک میرے سامنے آ گیا...... اے اللہ رحم کر

ابوالغیاث گھر آیا اور بیوی کو سارا احوال سنایا۔ بوڑھے نے کہا کل میں اسے اس کی تھیلی دے دوں گا۔ مجھے ذرہ برابر اب کوئی امید نہیں ہے کہ وہ ہماری مدد کرے گا۔ بیوی نے کہا: آپ ہماری حالت تو دیکھئے، ہماری مشکلیں ختم ہونے کا نام ہی نہیں لے رہی ہیں، وہ شخص بہت بے رحم ہے اسے یہ تھیلی نہ دیں۔ ویسے بھی کسی نے نہیں دیکھا ہے آپ کو یہ تھیلی لیتے ہوئے اور کوئی جانتا بھی نہیں اس بارے میں...... بوڑھے نے کہا: ''تم شاید یہ بھول گئی ہو کہ اللہ نے سب دیکھا ہے۔ اور ہمیں اللہ کے پاس لوٹنا ہے۔ اللہ کے سوا کسی اور سے امید نہ رکھو۔ اللہ ہمیں اچھے دن بھی ضرور دکھلائے گا۔ صبر رکھو تم۔ وہ بہت مہربان ہے اپنے بندوں پر۔ اتنا ہی بوجھ ڈالتا ہے جتنا وہ (بندہ) اٹھا سکے......'' اور وہ خاموش ہو گئی۔

تیسرے دن مکہ مکرمہ میں وہ نوجوان اعلان کر رہا تھا۔ بوڑھے نے پھر اس نوجوان سے بات کی اور کہا: اے نوجوان......

تھوڑی دیر بعد وہ نوجوان واپس آیا اور اس بوڑھے شخص کے دروازے پر دستک دی۔ بوڑھا اسے دیکھ کر حیران ہوا اور سوچنے لگا اب یہ کیا لینے آیا ہے۔

پھر بھی بہت صبر سے اس نے اس نوجوان سے کہا: آئیے جناب اندر آئیے، آپ ہمارے یہاں مہمان ہیں۔

بوڑھا ایک گلاس پانی لے کر آیا اور نوجوان کو پیش کیا اور کہا جناب سچ کہتا ہوں اس کے سوا گھر میں کچھ نہیں آپ کی خاطر کیلئے۔ نوجوان نے کہا نہیں میں یہاں مہمانی کیلئے نہیں آیا۔ میں آپ کو کچھ بتانا چاہتا ہوں۔ میرے والد صاحب کے انتقال کے بعد میں کسی کی تلاش میں ہوں۔ میرے والد نے انتقال سے قبل اپنی جمع پونجی 3000 دینار میرے سپرد کر دی اور کہا تھا کہ 2000 تم رکھنا اور 1000 دینار کسی ایسے شخص کو دینا جسے اس کی سخت ضرورت ہو۔ میں نے کئی ممالک کا سفر کیا لیکن آج تک آپ سے زیادہ غریب اور ایماندار شخص نہ دیکھا۔ آپ ہی ان 1000 دینار کے حقدار ہیں۔ یہ سب سن کر بوڑھے کے چہرے پر بجلی سی چمک آ گئی۔ وہ بہت خوش ہوا۔ نوجوان نے 1000 دینار بوڑھے کے سپرد کیا اور چلا گیا۔ اس سے پہلے بوڑھا اس کا شکریہ ادا کرتا وہ نوجوان بہت آگے بڑھ گیا۔ اور عبدالغفر یہ سب دیکھ رہا تھا۔ بوڑھے نے کہا: بیٹا دیکھا تم نے ہماری غریبی۔ آؤ میرے گھر چلو۔ اس کے بعد بوڑھے نے اپنی 4 بیٹیوں، 2 بہنوں، بیوی اور ساس کو بلا کر 1000 دینار کو بانٹنا شروع کیا۔ پہلے 9 لوگ تھے عبدالغفر کے آنے کے بعد 10 لوگ ہو گئے۔ بوڑھے نے سب کو ایک ساتھ بیٹھنے اور اپنا اپنا دامن پھیلانے کو کہا۔ عبدالغفر نے اپنا دامن پھیلا لیا مگر عورتیں اپنے ہاتھ پھیلائے۔ عبدالغفر نے جب بوڑھے سے پوچھا کہ یہ لوگ اپنے دامن کو نہیں پھیلا رہی ہیں۔ بوڑھے نے جواب دیا اے نوجوان ان کے پاس ایسے کپڑے کہاں ہے جس سے وہ اپنے دامن کو پھیلا سکے۔ بوڑھے نے سب کو ایک ایک کر کے بانٹنا شروع کیا۔ آخر میں سب کو سو سو دینار حاصل ہوئے۔ چند سالوں کے بعد عبدالغفر جب اپنی قوم سے اپنی تعلیم مکمل کر کے بوڑھے سے ملنے کو آیا تو معلوم ہوا۔ وہ بوڑھا اس کی بیوی اور اس کی ساس کا انتقال ہو چکا ہے اور ان کی بیٹیوں اور بہنوں کی شادی بادشاہ کے بیٹوں سے ہو چکی ہے۔

پکوان

باربی کیو رائتہ

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

ترکیب
ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ اسے کوئلے کا دھواں دیں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

پائن ایپل رائتہ

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

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

کرکری پالک رائتہ

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

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

ناریل اور ٹماٹر کا رائتہ

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

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

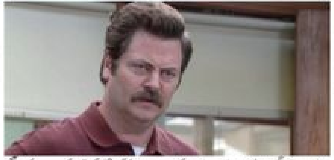
بینگن کا رائتہ

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

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

سنجیدہ ہونا ضروری ہے

مولانا وحید الدین خان



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

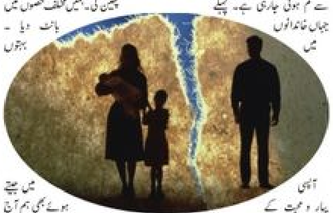
ایک روز کا واقعہ ہے کہ وہ گھر میں داخل ہوئے۔ سیڑھی کو طے کر کے جب وہ اپنے مکان کی چھت پر پہنچے تو انہوں نے دیکھا کہ ان کا ایک بچہ بجلی کے پول سے لپٹا ہوا ہے۔ بجلی کے تار میں ایک پتنگ پھنس گئی تھی۔ پتنگ کو حاصل کرنے کے شوق میں لڑکا باجہ کا سہارا لے کر پول پر چڑھ گیا۔ ابھی اس کا کام پورا نہیں ہوا تھا کہ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

یہی مثال ملی مسئلہ پر بھی چسپاں ہوتی ہے۔ اگر آدمی کو صورتحال کی نزاکت کا احساس ہو اور وہ اس کیلئے دردمند ہو تو اس کی دردمندی خود ہی مجبور کرے گی کہ وہ اشتعال کے بجائے برداشت کا طریقہ اختیار کرے، وہ تصادم کے بجائے بچ کر نکلنے کی تدبیر کرے۔ ''کون سچ ہے اور کون غلط'' کی بحث میں پڑنے کے بجائے وہ مسئلہ کے حل کے پہلو پر دھیان دے اور اگر اس کو نزاکت کا احساس نہ ہو تو وہ اپنی عام عادت کے مطابق ''بچے'' کو پول پر دیکھ کر بگڑ اٹھے گا خواہ اس کا یہی انجام کیوں نہ ہو کہ لڑکا 30 فٹ کی بلندی سے سڑک پر جا گرے اور اس کی ہڈی پسلی چور ہو جائے گی۔ ساری تاریخ کا یہ تجربہ ہے کہ جب آدمی کسی معاملہ میں سنجیدہ ہو تو اس کا انداز اور ہوتا ہے اور جب وہ سنجیدہ نہ ہو تو اس کا انداز بالکل دوسرا ہوتا ہے۔ کوئی دلیل اس شخص کے لئے دلیل ہے جو سنجیدہ ہو۔ سنجیدہ آدمی ہی کسی بات کے وزن کو محسوس کرتا ہے۔ سنجیدہ آدمی ہی کسی مسئلہ کی نزاکت کو اہمیت دیتا ہے۔ اس کے برعکس جو شخص سنجیدہ نہ ہو وہ ہر دلیل کی کاٹ کے لئے کچھ نہ کچھ الفاظ بول دے گا۔ ہر حقیقی بات کو سن کر ایک غیر متعلق بحث چھیڑ دے گا اور اگر اس کی بات کا جواب دے کر بات کو از سرنو واضح کیا جائے تو وہ وضاحت کے خلاف دوبارہ کوئی بحث نکال لے گا اور اصل بات بدستور اس کی گرفت سے دور رہ جائے گی۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کوئی دلیل اسی کیلئے دلیل ہے جو اس کو سمجھنا چاہے جو سمجھنا چاہے اس کے لئے کوئی دلیل نہیں۔

☆☆☆

خاندان ٹوٹ پھوٹ کا شکار کیوں؟

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



ناشتہ رکھے آپ کو فٹ

ام زینب

جسمانی طور پر فٹ رہنے کے لیے ناشتہ ممکنہ طور پر دن کا اہم ترین کھانا ہوتا ہے مگر اس صورت میں جب آپ کچھ اصولوں پر عمل کریں۔

اگر تو آپ ناشتے کو اہمیت نہیں دیتے تو جان لیں کہ اپنے دن کا آغاز صحت کے لیے ناقص غذا سے کرنا انتہائی نقصان دہ اثرات کا باعث بن سکتا ہے۔ آسٹریلیا کی میکوائر یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ محض 4 دن زیادہ چربی اور چینی سے بھرپور ناشتہ کرنا بھی نمایاں دماغی تبدیلیوں کا باعث بنتا ہے۔

اگر آپ جسمانی اور ذہنی طور پر فٹ رہنا چاہتے ہیں تو ناشتے کے ان 3 اصولوں پر ہمیشہ عمل کریں جو کچھ زیادہ مشکل بھی نہیں۔

ناشتے کا وقت

یہ تو طبی ماہرین عرصے سے کہہ رہے ہیں کہ ناشتہ دن کی سب سے اہم غذا ہوتی ہے، جسے چھوڑنا جسمانی گھڑی کو متاثر کر کے موٹاپے سمیت کئی طرح کے امراض کا باعث بن سکتا ہے۔

تاہم گزشتہ سال یہ بات سامنے آئی تھی کہ ایک مخصوص وقت سے پہلے ناشتہ کر لینا موٹاپے سے بچانے بلکہ اس سے نجات کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے۔

تل ابیب یونیورسٹی اور ہیبر و یونیورسٹی کی مشترکہ تحقیق میں بتایا گیا کہ ناشتہ نہ کرنے کی عادت نہ صرف موٹاپے بلکہ مختلف امراض جیسے ذیابیطس ٹائپ ٹو، بلڈ پریشر اور امراض قلب وغیرہ کا خطرہ بڑھاتی ہے۔

نتائج سے معلوم ہوا کہ ایک مخصوص وقت سے پہلے کھانے سے دونوں گروپس کے افراد کی جسمانی گھڑی کے ان مخصوص جینز میں بہتری آئی جو کہ جسمانی وزن میں کمی کے لیے موثر ہوتے ہیں جبکہ گلوکوز اور انسولین کی سطح بھی بہتر ہوئی۔

پروٹین اور فائبر لازمی

جسمانی وزن میں کمی اسی وقت ممکن ہے جب ناشتے میں غذا کا درست انتخاب کیا جائے، اگر تو آپ فاسٹ فوڈ اور پراسیس غذاؤں کا انتخاب کرتے ہیں تو اس سے ہاضمہ خراب ہوتا ہے جبکہ توند نکلنے کا خطرہ بھی بڑھتا ہے، اس کے مقابلے میں زیادہ پروٹین اور فائبر والی غذائیں جیسے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اگر آپ لمبی زندگی جینا چاہتے ہیں تو جان بوجھ کر کم کھانا شروع کر دیں۔ کیونکہ کم خوراک سے بڑھتی عمر کے جسم پر پڑنے والے اثرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

آسٹریلیا کی 'نیو ساؤتھ ویلز یونیورسٹی' کی ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ کم کھانا صحت مند اور لمبی زندگی گزارنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ اس طرح جسمانی نظام مسلسل مرمت ہوتا رہتا ہے خاص طور پر کم حراروں پر مشتمل خوراک طویل اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہے۔

تحقیقی مطالعے کی سربراہ، ماہر حیاتیات ڈاکٹر مارگو ایڈلر کہتی ہیں کہ کم کھانا جسم کے خلیات کو نقصان دہ تباہی اور کینسر کے خطرے سے بچاتا ہے اور صحت مند بڑھاپے کا سبب بنتا ہے۔

ممکن ہے کہ خوراک کی مقدار میں کمی کا خیال بہت سے لوگوں کو اچھا نہ لگے لیکن، ان کی تحقیق کا نتیجہ آگے چل کر اینٹی ایجنگ ادویات بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

خوراک کی مقدار میں کمی سے خلیات کی ری سائیکلنگ کی شرح میں اضافہ ہوتا ہے اور جسم کے مرمت کا منظم عمل بھی زیادہ تیزی سے کام کرتا ہے جس سے انسان کی طویل اور صحت مند زندگی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

جدید تحقیق سے یہ نتیجہ انڈے، اناج، گریاں، پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کرنا پیٹ کو زیادہ دیر تک بھرے رکھتا ہے جبکہ جسمانی توانائی کی سطح بھی بڑھتی ہے۔

جسمانی وزن میں کمی کے لیے ایسی غذاؤں کا انتخاب ضروری ہے جو بے وقت کھانے کی خواہش دور رکھے جبکہ مسلز بنانے میں مدد دے۔

ناشتہ کبھی مت چھوڑیں

اگر آپ وقت پر ناشتہ نہیں کریں گے تو دن بھر مسلسل بھوک محسوس ہوتی رہے گی۔

نکالا گیا ہے کہ جن لوگوں کا وزن زیادہ ہے اگر وہ اس میں تھوڑی بہت کمی کر لیں تو اپنی صحت کو درپیش کئی مسائل سے چھٹکارا پا سکتے ہیں، نیز یہ کہ وہ اس دوا میں کمی کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں جو وہ مختلف بیماریوں کے سلسلے میں کھا رہے ہیں۔

یہ بھی ممکن ہے کہ وزن کم کرنے سے صحت اتنی بہتر ہو جائے گی کہ بعض دوائیں کھانے کی ضرورت ہی نہ رہے۔

وزن پر قابو پا کر نہ صرف جسمانی صحت بہتر بنائی جا سکتی ہے بلکہ چستی اور توانائی بڑھ جاتی ہے اور اس طرح طبیعت میں اعتماد پیدا ہوتا ہے اور زندگی سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ وزن کس طرح کم کیا جائے اور بات کہاں سے شروع ہو؟ جواب یہ ہے کہ وزن گھٹانے کے لئے سنجیدگی سے ابتدا کی جائے اور غذا اور ورزش دونوں کی جانب توجہ دی جائے اور یہ کام کوئی خاص مشکل بھی نہیں۔

جہاں تک غذا کا تعلق ہے روٹی، چاول، پاستا، سبزی اور تازہ پھل خوب کھائیں۔ دودھ، دودھ سے بنی چیزیں، گوشت، مچھلی یا ان اشیاء کے متبادل غذائیں درمیانی مقدار میں اور چکنائی اور شکر والی چیزیں کم کھائیں۔

آپ کا دل کتنا صحت مند ہے؟

گھر بیٹھے جاننا ممکن

10 سے زائد پش اپ کرنے کی اہلیت امراض قلب، ہارٹ اٹیک اور فالج جیسے جان لیوا امراض کا خطرہ کم کرتی ہے۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

ہارورڈ ٹی ایچ چن اسکول آف پبلک ہیلتھ کی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ درمیانی عمر کے افراد جو ایک بار میں 40 سے زائد پش اپ لگا سکتے ہیں، ان میں خون کی شریانوں سے جڑے امراض، جیسے ہارٹ اٹیک، فالج اور امراض قلب کا خطرہ 96 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔

تحقیق میں بتایا گیا کہ ایسے شواہد ملے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ پش اپ ایسا آسان اور مفت طریقہ کار ہے جس سے کسی بھی وقت خون کی شریانوں سے جڑے امراض کے خطرے کا اندازہ لگانے میں مدد مل سکتی ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ حیران کن طور پر پش اپ لگانے کی صلاحیت کا امراض قلب، ہارٹ اٹیک اور فالج جیسے امراض سے منسلک ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ جسمانی سرگرمی کی اس آسان مشق سے کسی بھی مرد کے حوالے سے امراض قلب کی پیشگوئی کی جاسکتی ہے۔

انہوں نے بتایا کہ اس سے پہلے کسی اور طبی تحقیقی رپورٹس میں پش اپ کی صلاحیت اور خون کی شریانوں سے جڑے امراض کے درمیان تعلق کا تجزیہ نہیں کیا گیا۔

ان کے بقول اس تحقیق میں ہم نے جسمانی فٹنس کی کارکردگی (پش اپ اور ٹریڈمل ٹیسٹ) اور دل کے امراض کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا۔ اس تحقیق کے دوران ایک ہزار سے زائد فائر فائٹرز کی جسمانی سرگرمیوں کا جائزہ لیا گیا جن کی اوسط عمر لگ بھگ 40 سال تھی۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ پش اپ کی صلاحیت سے 21 سے 66 سال کی عمر کے مردوں میں امراض قلب کا خطرے کا 10 سالہ تجزیہ کرنا ممکن ہے۔

کھانسی کا گھریلو علاج

ارسلان باسط

سردی کا موسم شروع ہوتے ہی عموماً بچوں کو نزلہ زکام اور کھانسی ہو جاتی ہے۔ بڑے بھی اس سے محفوظ نہیں رہتے۔ ذیل میں کھانسی سے نجات حاصل کرنے کے لئے چند گھریلو نسخے درج کیے جا رہے ہیں، جن پر عمل کرنے سے فائدہ ہوگا:

ادرک: شدید کھانسی کے خاتمے کے لیے ادرک کا رس نکال لیں اور ایک چائے کا چمچہ شہد ملا کر روزانہ صبح، دوپہر اور شام کھالیں۔ یہ عمل تین سے پانچ روز تک کریں۔ بلغم کے اخراج کے لیے ادرک کا بہ طور غذا اور دوا دونوں صورتوں میں کھانا مفید ہے۔ کالی، خشک و تر کھانسی میں ادرک کی چائے بھی بے حد مفید ہے۔ ایک بڑی ادرک چھیل کر اسے دو پیالی پانی میں ڈال کر ابالیں۔ بعد ازاں اس میں شہد اور لیموں کا رس ملا کر پئیں، انتہائی مجرب نسخہ ہے، چند روز پینے سے ہر قسم کی کھانسی سے نجات مل جائے گی۔

بچوں کو کھانسی ہو تو انہیں بھی ادرک کا رس شہد میں ملا کر کھلا دیں۔

سونف: سردیوں میں سینہ جکڑنے کی وجہ سے عموماً آواز بیٹھ جاتی اور شدید کھانسی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں ایک گلاس پانی میں دو چائے کے چمچے سونف ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں، جب ایک دو ابال آجائیں تو پانی ٹھنڈا کر کے پی لیں۔ اس میں چینی اور دار چینی بھی شامل کر سکتے ہیں۔

اسے دن میں دو تین بار پئیں۔ نزلے زکام کے علاج کے لیے ایک تولہ سونف کوٹ کر آدھ کلو پانی میں ڈال کر اتنا پکائیں کہ پانی خشک ہو کر آدھا پاؤ کے قریب رہ جائے۔

ٹھنڈا کر کے حسب ذائقہ چینی ملا لیں اور صبح شام پئیں۔ کالی کھانسی یا دمے کی صورت میں ایک تولہ سونف آدھا کلو پانی میں ڈال کر ابالیں۔ پانی خشک ہو کر آدھا رہ جائے تو شہد ملا کر مریض کو پلائیں، چند روز کے علاج کے بعد مکمل شفا ہو جائے گی۔

پانچ گرام سونف، تین سبز الائچی، دو گرام سونٹھ، دار چینی دو گرام اور خونجان 20 گرام لیں۔ تمام اشیا کو دو کپ پانی میں ڈال کر اچھی طرح ابالیں، ٹھنڈا کر کے اس میں ایک چمچہ شہد ملا کر صبح و شام پئیں۔

لونگ: کھانسی اور سردی کی وجہ سے بخار ہو جائے تو آٹھ لونگیں دو کلو پانی میں ڈال کر تیز آنچ پر اتنا پکائیں کہ پانی خشک ہو کر ایک پاؤ کے قریب رہ جائے۔

اسے چولھے سے اتار کر دو چائے کے چمچے شکر ملا کر چھان لیں اور مریض کو گرم گرم پلائیں۔ اچھی طرح کمبل یا چادر اوڑھا کر لٹا دیں، پسینا آ کر بخار اتر جائے گا اور سینے میں گرمی پہنچنے کے بعد کھانسی میں بھی کمی ہو جائے گی۔

دار چینی: سردی کے امراض میں اس کا کھانا بہت مفید ہے۔ زکام اور کھانسی سے محفوظ رہنے کے لیے قہوے میں ادرک اور دار چینی ملا کر پئیں۔ دار چینی کا سفوف چائے کے ایک چمچے کے برابر دو پیالی کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر بیس منٹ تک ڈھانپ کر دم دیں۔ جب جوش آجائے تو چولھے سے اتار لیں اور اس میں حسب منشا شہد ملا کر پئیں۔ اسے دن میں تین مرتبہ ایک ایک پیالی پئیں، کھانسی کے علاج کے لیے بے حد مفید ہے۔

لہسن: ماضی میں بزرگ خواتین کھانسی اور سینہ جکڑنے کی صورت میں لہسن کے ایک دو جوئے سبز یا سرخ مرچ اور نمک کے ساتھ کھلایا کرتی تھیں، اس سے بلغم خارج ہو کر سینہ صاف ہو جاتا تھا، جس کی وجہ سے کھانسی بھی ختم ہو جاتی تھی۔ دس جوئے لہسن پیس کر شہد میں ملا کر کھانے سے بھی کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ نزلہ زکام اور کھانسی میں روزانہ لہسن کے چار سے آٹھ جوئے کچے کھانا بہت مفید ہے۔ اس کی چائے بنا کر بھی پئیں۔ چائے بنانے کے لیے لہسن کے پانچ سے دس جوئے پیس کر ڈیڑھ کپ پانی میں پانچ منٹ تک ابالیں، اس کے بعد چھان کر پی لیں۔ ذائقے کو بہتر کرنے کے لیے اس میں تھوڑا سا شہد یا ادرک بھی شامل کر لیں، بے حد فائدہ مند چائے ہے۔

انگور: اگر شدید کھانسی کی وجہ سے پریشان ہوں تو ایک پیالی انگور کے رس میں ایک چائے کا چمچہ شہد ملا کر پی لیں۔ دن میں دو مرتبہ کم از کم تین روز تک متواتر پئیں۔ پیاز

کالی، خشک و بلغمی کھانسی سے شفایابی کے لیے دو عدد بڑے سائز کی پیاز، نصف کلو دودھ اور ایک کھانے کا چمچہ شہد لیں۔ پیاز چھیل کر چھلکے اتار لیں۔ دودھ کو کسی برتن میں ڈال کر گرم کریں اور اس میں چھلی ہوئی پیاز ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد اسے چولھے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ بعد ازاں ایک کپ میں ڈال کر اس میں شہد ملا لیں۔ پیاز کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ دو عدد پیاز آگ پر بھون لیں۔ جب ان کا بیرونی چھلکا جل کر کالا ہو جائے تو چھلکا اتار کر اندرونی حصہ رگڑ کر خوب باریک پیس لیں اور چھان کر اس کا پانی الگ نکال لیں۔ پھر اس میں ہم وزن شہد ملا لیں۔ یہ آمیزہ ایک چائے کا چمچہ صبح و شام پئیں۔

فالج سے بچاؤ کیوں کر؟

صبا عمران

تین برس کے بعد ہم تین سہیلیوں نے بالآخر ایک جگہ مل بیٹھنے کا پروگرام بنایا۔ فاطمہ بھی ہمارے گروپ میں شامل تھی۔ جب وہ ہماری میز کی طرف آ رہی تھی تو میں نے اسے خفیف سا لنگڑاتے ہوئے دیکھا۔

میں نے اس سے پوچھا: "کیا تم گر گئی تھیں یا تمھیں چوٹ لگ گئی، جو یوں لنگڑا کر چل رہی ہو؟"

وہ دھیرے سے مسکرائی اور کہا: "نہیں، ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ گزشتہ برس مجھے فالج ہو گیا تھا۔"

ہمیں بہت صدمہ ہوا، اس لیے کہ فالج کے مریضوں کے بارے میں یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ وہ عام افراد کی طرح زندگی نہیں گزار پاتے لیکن فاطمہ سوائے معمولی سا لنگڑانے کے عام افراد جیسی تھی۔ وہ ہشاش بشاش اور توانا تھی۔

ڈاکٹر جاوید اقبال کہتے ہیں کہ فالج ہونے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ زندگی کا خاتمہ ہو گیا اور مریض اب حرکت نہیں کر سکتا۔

اگر اس مرض کا ابتدائی مرحلے میں توجہ سے علاج کیا جائے تو مریض شفایاب ہو جاتا ہے اور عام افراد جیسی زندگی گزارنے لگتا ہے۔ فالج دماغ پر حملہ کرتا ہے جس میں دماغ کو اوکسیجن کی فراہمی بند ہو جاتی ہے۔ چناں چہ دماغ کے خلیے (سیلز) مردہ ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ دماغ جسم کے سارے اعضا کی حرکات و سکنات کو قابو میں رکھتا ہے۔

دماغ کے کچھ حصوں کے خلیوں کے مردہ ہونے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ بہت سے اعضا کی حرکات و سکنات مفلوج ہونا شروع ہو گئی ہے۔

جب فالج کا ہلکا حملہ ہوتا ہے تو ہاتھ پیروں میں کمزوری آ جاتی ہے اور قوت گویائی پر اثر پڑتا ہے اور زبان لڑکھڑانے لگتی ہے۔ یہ حالت غیر مستقل یا مستقل ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر جاوید اقبال کے مطابق کچھ مریض خوش قسمتی سے اپنی مضبوط قوت ارادی، اہل خانہ کی توجہ اور بروقت علاج سے مستقل طور پر اس مرض سے نجات حاصل کر لیتے ہیں، البتہ دو تہائی افراد مفلوج ہو جاتے ہیں۔

فالج کی دو اقسام ہیں: پہلی کو کمی خون والا فالج (ISCHEMIC STROKE) کہتے ہیں جس میں خون کی شریانیں سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں، اس بنا پر جسم کے سارے حصوں، خاص طور پر دماغ تک خون کی فراہمی بند ہونے لگتی ہے۔ دوسری قسم کی جریان خون والا فالج (HEMORRHAGIC STROKE) کہتے ہیں جس میں دماغ کی رگیں پھٹ جاتی ہیں اور خون بہنے لگتا ہے۔ اس سے جسم میں ورم اور سوجن ہو جاتی ہے، پھر مزید خلیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

جریان خون کی دو اقسام ہیں: پہلی میں دماغ کے اندر کی شریانیں پھٹ جاتی ہیں، جب کہ دوسری میں وہ بافتیں (TISSUES) پھٹ جاتی ہیں، جو دماغ میں پھیلی ہوتی ہیں۔ اگر اس کا دورانیہ ایک گھنٹے سے کم ہو تو پھر اسے چھوٹے حملے والا فالج کہنا چاہیے، اس سے مریض فوراً ہلاک نہیں ہوتا، البتہ اس کی جان خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول کی زیادتی، غیر صحت مندانہ طرز زندگی، ناقص غذا، ذیابیطس، موٹاپا، غیر متحرک رہنا، عمر رسیدگی، تمباکو نوشی، منشیات کے استعمال اور کام کی زیادتی کے باعث جسم کی شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔

اس کے علاوہ دماغ میں شریانوں اور وریدوں کے مابین غیر طبعی (ABNORMAL) اتصال سے بھی فالج ہو جاتا ہے یا خون کی شریانیں سوج جاتی ہیں۔

فالج کا حملہ اچانک ہوتا ہے، تاہم اس کا اثر ہر فرد پر مختلف ہوتا ہے۔ یہ بھی دیکھا جاتا ہے کہ جسم کے کس حصے پر فالج گرا ہے اور اس کی وجہ سے کس حد تک نقصان پہنچ چکا ہے۔ جسم کا دایاں اور بایاں حصہ کیا محسوس کر رہا ہے۔

بولنے اور بات سمجھنے میں کتنی دشواری ہو رہی ہے۔ اس کے علاوہ اگر مریض پر غنودگی طاری ہو رہی ہے۔ سر درد کی شکایت ہے، قے اور متلی ہو رہی ہے، بینائی متاثر ہوتی شروع ہو گئی ہے، جسم کا کوئی حصہ بے جان ہو رہا ہے، خیالات منتشر ہو رہے ہوں، بات کرنے میں دقت پیش آ رہی ہو، دل کی دھڑکن بے ترتیب ہو چکی ہو، سانس لینے میں دقت ہو رہی ہو، چہرے کے عضلات میں کھچاؤ پیدا ہو رہا ہو یا زبان متاثر ہو رہی ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ فالج کا حملہ ہو چکا ہے۔

وہ معالج جو فالج کا حملہ ہونے کے بعد مریض کا معائنہ کرتا ہے، وہ سب سے پہلے مریض کی ظاہری حالت دیکھتا ہے، مریض کے خاندانی حالات کا مطالعہ اور بلڈ پریشر کا معائنہ کرتا ہے۔ اس کے بعد مریض کا سی ٹی اسکین اور ایم آر آئی کروایا جاتا ہے، تا کہ اندازہ ہو سکے کہ مریض کس حد تک متاثر ہوا ہے۔ پھر وہ فالج کی قسم کا تعین کرتا ہے۔

اس کے بعد وہ ابتدائی علامات کی چھان بین کرنے کے بعد علاج شروع کرتا ہے۔

فالج کا حملہ ہونے پر تین گھنٹوں کے اندر اگر علاج معالجہ شروع کر دیا جائے تو مریض کے بچنے کے 80 فی صد امکانات ہوتے ہیں اور مرض کی پیچیدگیاں کم ہو جاتی ہیں۔

کمی خون والے فالج 70 فی صد ہوتے ہیں، جس کا علاج یہ ہوتا ہے کہ خون کے تھکوں (CLOTS) کو ختم کیا جاتا ہے، تا کہ خون رواں ہو جائے اور مزید تھکے نہ بنیں۔ مرض کی اس قسم کے لیے انجیو پلاسٹی (ANGIOPLASTY) بھی ایک عام علاج ہے۔

جریان خون کا علاج جراحی سے کیا جاتا ہے، تا کہ مجروح شریانوں کو جوڑا جا سکے۔

اس کے علاوہ بلڈ پریشر پر قابو پانے کی ہر ممکن کوشش کی جاتی ہے۔ ایک معالج کے مطابق فالج کا حملہ ہونے کے بعد زندگی تبدیل ہو جاتی ہے، جس میں مریض کی جسمانی، جذباتی اور دماغی کیفیت پر اثر پڑتا ہے۔ اس کے بعد شفایابی میں چھے ماہ سے لے کر کئی برس لگ سکتے ہیں۔

ویسے اس کا انحصار اچھے علاج پر ہے۔ مثلاً مریض کا جسمانی علاج کرنے کے ساتھ زبان کا علاج بھی کیا جائے، تا کہ وہ بول سکے۔ اس کے علاوہ کسی معالج سے نفسیاتی علاج بھی کرانا بہتر ثابت ہوتا ہے۔

اس سب باتوں پر عمل کرنے کے لیے مریض کی قوت ارادی اور اس کا تعاون بھی ضروری ہے۔ نفسیاتی علاج اس لیے ضروری ہے کہ مریض اضطراب و تشویش کی کیفیت میں مبتلا ہو جاتا ہے اور اس پر اضمحلال و افسردگی طاری ہو جاتی ہے۔

جسمانی علاج کے ذریعے کوشش کی جاتی ہے کہ مریض کے دماغ کو خاص قسم کے اشارے دیے جائیں، تا کہ وہ بیدار ہو جائے اور معمول کے مطابق کام کرنے لگے۔ مریض کے لیے ہلکی ورزش بھی ضروری ہے۔ اس سے مریض کو عضلات اور اعصاب کی کمزوری پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ پھر اس کے ہاتھ پیر کام کرنے لگتے ہیں۔

فالج سے نجات پائی جا سکتی ہے، بشرطے کہ طرز زندگی میں تبدیلی پیدا کی جائے اور صحت بخش غذائیں کھائی جائیں۔ سرخ گوشت، چکنائی اور نمک کھانا ترک کر دیا جائے۔ پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ کھائی جائیں۔ بلڈ پریشر، شکر اور کولیسٹرول کو پابندی سے چیک کیا جائے، منشیات اور تمباکو نوشی سے اجتناب کیا جائے اور نیند کے اوقات مقرر کیے جائیں۔

یہ عام دستیاب پھل قبض کو ہمیشہ دور رکھے

انجیر آسانی سے دستیاب پھل ہے جس کا ذکر قدیم یونانی اور رومی تاریخ میں بھی ملتا ہے۔

اس زمانے میں اس پھل کو خوشحالی، بانجھ پن سے بچاؤ اور فراخی رزق کی علامت سمجھا جاتا تھا۔

انجیر کو خشک یا تازہ کسی بھی شکل میں کھایا جائے، فائدہ مند اجزاء سے بھرپور یہ سوغات متعدد بیماریوں سے بچانے میں مدد دے سکتی ہے۔

مگر یہ پھل قبض سے بچاؤ میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

عمر بڑھنے سے جسم کی قوت مدافعت کمزور ہونے پر مختلف امراض کا خطرہ بڑھتا ہے جن میں سب سے عام قبض کا ہوتا ہے۔ درحقیقت درمیانی عمر کے افراد نہیں بلکہ نوجوان بھی اس مسئلے کا شکار ہوتے ہیں جس کی وجہ ناقص غذا کا استعمال ہوتا ہے، ایسی متعدد قدرتی غذائیں ہیں جو قدرتی طور پر جلاب کا اثر کر کے قبض سے نجات دلاتی ہیں۔ ان میں سے ہی ایک پھل انجیر بھی ہے اور اسے روزانہ کھانا معمول بنانا نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے جس سے آنتوں کے امراض سے تحفظ ملتا ہے۔ انجیر کے استعمال کے درج ذیل طریقے قبض سے نجات دلانے کے ساتھ ساتھ انہیں ہمیشہ دور رکھیں گے۔

انجیر بھگو کر استعمال کرنا: چھوٹے حجم کا برتن لیں اور اس کو پانی سے بھر لیں، اس کے بعد 2 سے 3 ٹکڑے خشک انجیر کے چھوٹے کر رات بھر کے لیے چھوڑ دیں۔ اگلی صبح اس پانی کو پی لیں جبکہ چھوٹی کٹی انجیریں شہد کے ساتھ کھالیں۔ یہ خیال رکھیں کہ نہار منہ ہی اس پانی کو پینا ہوگا، جس سے نظام ہاضمہ بہتر ہوگا جبکہ انجیر میں موجود فائبر قبض سے لاحق ہونے والے دیگر مسائل خطرہ کم کرے گا۔

فائبر ہاضمے کے لیے بہترین جز ہے اور انجیر میں اس کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے جس سے آنتوں کو متحرک کرنے میں مدد ملتی ہے اور قبض ہمیشہ دور رہتا ہے۔ ضروری نہیں کہ قبض کے شکار افراد ہی اس ٹوٹکے کو استعمال کریں کوئی بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتا ہے تا کہ کبھی معدے کے امراض کا سامنا نہ ہو۔

خشک انجیر کھانا: خشک انجیر کو کھانے کی عادت معدے کی صحت کو بہتر بناتی ہے، اس میں وٹامنز اور کیلشیم کافی زیادہ ہوتا ہے جو جسم میں کولیسٹرول لیول کو منظم بناتا ہے جبکہ غذا کو ہضم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے، جس سے قبض کو ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

انجیر کا شربت: اس شربت کو بنانے کے لیے ایک چھوٹی پتیلی لیں اور درمیانی آنچ والے چولہے پر رکھ دیں، اس کے بعد ایک کپ پانی ڈال کر ابالیں اور اس کے بعد خشک انجیر کے 2 ٹکڑوں کا پانی میں اضافہ کر کے اس وقت تک پانی ابالیں، جب تک انجیر نرم نہ ہو جائے۔ اس کے بعد یہ شربت گلاس میں ڈال کر پی لیں۔ یہ شربت خالی پیٹ پینا ہی نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے جبکہ قبض کو ہمیشہ دور رکھتا ہے۔

نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔ قارئین اس حوالے سے اپنے معالج سے بھی ضرور مشورہ لیں۔

سپورٹس صورت حال

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

رنجی ٹرافی کیلئے سوراشٹر کی ٹیم میں شامل ہوئے رویندر جڈیجا

(ہندوستھان سماچار)

تجربہ کار آل راؤنڈر رویندر جڈیجا کو رنجی ٹرافی 2026-27 کے پہلے مقابلے کے لیے سوراشٹر کی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ جے دیو اناڈکٹ کی کپتانی میں سوراشٹر کی 16 رکنی ٹیم 11 اکتوبر سے چھتیس گڑھ کے خلاف اپنی مہم کا آغاز کرے گی۔ جڈیجا حال ہی میں ویسٹ انڈیز کے خلاف ہندوستان کی ون ڈے سیریز میں کھیلے تھے، جس میں ہندوستانی ٹیم نے 2-1 سے کامیابی حاصل کی تھی۔ جڈیجا دو میچوں میں صرف دو وکٹیں لے سکے اور انہیں بلے بازی کا موقع نہیں ملا۔ رنجی ٹرافی میں کھیلنے سے انہیں نیوزی لینڈ کے آئندہ دورے پر ہونے والے دو ٹیسٹ میچوں سے پہلے ریڈ بال کرکٹ میں اپنی فارم اور ردھم حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ ہندوستان کو نیوزی لینڈ میں پہلا ٹیسٹ 19 سے 23 نومبر تک ویلنگٹن اور دوسرا ٹیسٹ 27 نومبر سے یکم دسمبر تک کرائسٹ چرچ میں کھیلنا ہے۔ رنجی ٹرافی کا 92واں ایڈیشن 11 اکتوبر سے شروع ہوگا۔ سابق چیمپئن سوراشٹر کو ایلیٹ گروپ بی میں آندھرا، آسام، چھتیس گڑھ، حیدرآباد، کرناٹک، پنجاب اور تریپورہ کے ساتھ رکھا گیا ہے۔ سوراشٹر اور چھتیس گڑھ کے درمیان مقابلہ راجکوٹ کے نرنجن شاہ اسٹیڈیم میں کھیلا جائے گا۔ جے دیو اناڈکٹ کی کپتانی میں سوراشٹر نے 2019-20 اور 2022-23 میں رنجی ٹرافی کا خطاب جیتا تھا۔ ٹیم نے گزشتہ سیزن کے اپنے 14 کھلاڑیوں کو برقرار رکھا ہے۔ تاہم، 2025-26 کے سیزن میں سوراشٹر کی ٹیم گروپ مرحلے میں ہی باہر ہو گئی تھی۔ اس بار ٹیم بہتر کارکردگی کے ارادے سے میدان میں اترے گی۔ اناڈکٹ حال ہی میں انگلینڈ میں سسیکس کی جانب سے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کر کے لوٹے ہیں۔ انہوں نے سات میچوں میں 21.22 کی اوسط سے 28 وکٹیں حاصل کیں۔ اس دوران ہیمپشائر کے خلاف 32 رن دے کر پانچ وکٹیں لینا ان کی نمایاں کارکردگی رہی۔ اس کے علاوہ انہوں نے دو مرتبہ ایک اننگز میں چار وکٹیں بھی حاصل کیں۔ سوراشٹر کی سلیکشن کمیٹی نے تیز گیند باز نتل پانڈیا اور آل راؤنڈر ارتھ یادو کو پہلی بار ٹیم میں جگہ دی ہے۔ ہاروک دیسائی وکٹ کیپر کی ذمہ داری سنبھالیں گے، جبکہ ارپت واسوادا، چراغ جانی اور جے گوہل جیسے تجربہ کار کھلاڑی بلے بازی کے شعبے کو مضبوطی فراہم کریں گے۔ تیز گیند بازی کی ذمہ داری اناڈکٹ کے ساتھ بائیں ہاتھ کے گیند باز چیتن سکاریا سنبھالیں گے۔ تجربہ کار بائیں ہاتھ کے اسپنر دھرمیندر سنگھ جڈیجا اب سوراشٹر کے بجائے چھتیس گڑھ کی نمائندگی کریں گے۔ ان کی روانگی کے بعد اس سیزن میں پارتھ بھوت پر اسپن گیند بازی کی اضافی ذمہ داری ہوگی۔ سوراشٹر کی ٹیم: جے دیو اناڈکٹ (کپتان)، رویندر جڈیجا، ہاروک دیسائی (وکٹ کیپر)، ارپت واسوادا، چراغ جانی، پریرک مانکڑ، جے گوہل، چیتن سکاریا، انکور پوار، سمر گجر، پارتھ بھوت، وشوراج سنگھ جڈیجا، یووک کوٹک، نتل پانڈیا، ارتھ یادو اور ترنگ گوہل۔

ہندوستانی نشانے بازی ٹیم قاہرہ ورلڈ کپ میں حصہ لے گی

(یواین آئی)

اولمپک میں کانسے کا تمغہ جیتنے والے سوپنل سریش کسالے اور سربجوت سنگھ مصر کے دارالحکومت قاہرہ میں منعقد ہونے والے انٹرنیشنل شوٹنگ اسپورٹ فیڈریشن (آئی ایس ایس ایف) ورلڈ کپ میں 24 رکنی ہندوستانی رائفل اور پسٹل ٹیم کی قیادت کریں گے۔ یہ مقابلے 8 سے 16 اکتوبر تک منعقد ہو رہے ہیں۔ ہندوستانی نشانہ باز سات روزہ تیاری کیمپ مکمل کرنے کے بعد قاہرہ پہنچ چکے ہیں۔ ہندوستانی ٹیم نے یکم سے 7 اکتوبر تک دہرادون کے مہارانا پرتاپ اسپورٹس کالج میں قومی تربیتی کیمپ میں حصہ لیا۔ اس دوران کھلاڑیوں نے مقابلوں جیسی صورت حال میں مشق کی اور اپنی تکنیکی تیاریوں کو بہتر بنانے پر توجہ دی۔ ہندوستان آٹھ انفرادی اولمپک مقابلوں اور دو مکسڈ ٹیم مقابلوں میں حصہ لے گا۔

ٹیموں کے درمیان دلچسپ کرکٹ دیکھنے کو ملے گی

زخمی جیک فالکس بھارت کے خلاف ٹی 20 سیریز سے باہر

(مانیٹرنگ ڈیسک)

نیوزی لینڈ کے بلے باز مارک چیپمین اور آل راؤنڈر جیک فالکس زخمی ہونے کے باعث بھارت کے خلاف آئندہ پانچ میچوں کی گھریلو ٹی 20 بین الاقوامی سیریز سے باہر ہو گئے ہیں۔ نیوزی لینڈ کرکٹ نے جمعہ، 9 اکتوبر کو اس کی تصدیق کی۔ چیپمین کو گزشتہ ماہ یورپی ٹی 20 پریمیئر لیگ کے دوران بائیں ران کے پٹھوں میں چوٹ لگی تھی۔ امید ہے کہ وہ بھارت کے خلاف ون ڈے سیریز تک فٹ ہو جائیں گے۔ دوسری جانب، فالکس کو حال ہی میں کینٹربری میں پریکٹس سیشن کے دوران دائیں پٹھوں میں چوٹ لگی۔ ان کی میدان پر واپسی کے لیے فی الحال کوئی وقت مقرر نہیں کیا گیا ہے۔ نیوزی لینڈ نے ٹی 20 ٹیم میں چیپمین کی جگہ آل راؤنڈر جوش کلارکسن اور فالکس کی جگہ تیز گیند باز بلیئر ٹکنر کو شامل کیا ہے۔ نیوزی لینڈ کے ہیڈ کوچ روب والٹر نے دونوں کھلاڑیوں کے زخمی ہونے پر مایوسی کا اظہار کرتے ہوئے ان کی جلد صحت یابی کی خواہش ظاہر کی۔ انہوں نے کہا، "مارک اور جیک کے زخمی ہونے سے مجھے بہت دکھ ہوا ہے۔ میں دونوں کی جلد اور آسانی سے صحت یابی کی دعا کرتا ہوں۔" انہوں نے مزید کہا، "ہم خوش قسمت ہیں کہ ہمیں جوش اور بلیئر کے تجربے سے فائدہ اٹھانے کا موقع مل رہا ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ دونوں اس سیریز میں شامل ہونے کے لیے بہت پرجوش ہیں۔ یہ ایک شاندار ٹی 20 سیریز ہونے والی ہے۔" بھارت اور نیوزی لینڈ کے درمیان پانچ میچوں کی ٹی 20 بین الاقوامی سیریز کا پہلا مقابلہ 22 اکتوبر کو کرائسٹ چرچ میں کھیلا جائے گا۔ نیوزی لینڈ کرکٹ نے دونوں کھلاڑیوں کی جگہ ٹی 20 اسکواڈ میں تبدیلیاں کرتے ہوئے آل راؤنڈر جوش کلارکسن اور تیز گیند باز بلیئر ٹکنر کو ٹیم میں شامل کیا ہے۔ جوش کلارکسن مارک چیپمین کی جگہ لیں گے، جبکہ بلیئر ٹکنر کو جیک فالکس کے متبادل کے طور پر اسکواڈ کا حصہ بنایا گیا ہے۔ دونوں نئے کھلاڑیوں کی شمولیت سے نیوزی لینڈ کو اپنی ٹیم کی تشکیل اور بولنگ و آل راؤنڈ صلاحیتوں کو برقرار رکھنے میں مدد ملنے کی توقع ہے۔ نیوزی لینڈ کے ہیڈ کوچ روب والٹر نے دونوں کھلاڑیوں کے زخمی ہونے پر افسوس کا اظہار کرتے ہوئے ان کی جلد صحت یابی کی خواہش ظاہر کی۔ انہوں نے کہا کہ مارک چیپمین اور جیک فالکس کا انجری کے باعث سیریز سے باہر ہونا مایوس کن ہے اور وہ دونوں کی جلد اور مکمل صحت یابی کے خواہاں ہیں۔ روب والٹر نے مزید کہا کہ نیوزی لینڈ کے لیے یہ اطمینان کی بات ہے کہ جوش کلارکسن اور بلیئر ٹکنر جیسے تجربہ کار کھلاڑیوں کو اسکواڈ میں شامل کرنے کا موقع ملا ہے۔ ان کے مطابق، دونوں کھلاڑی بھارت کے خلاف سیریز کا حصہ بننے کے لیے پرجوش ہیں اور ٹیم کو ان کی صلاحیتوں سے فائدہ پہنچنے کی امید ہے۔ انہوں نے اس سیریز کو ایک شاندار مقابلہ قرار دیتے ہوئے کہا کہ شائقین کو دونوں ٹیموں کے درمیان دلچسپ کرکٹ دیکھنے کو ملے گی۔

پریمیئر لیگ کا خطاب جیتنے کیلئے مسلسل بہتر کھیلنا ہوگا

12ویں مقام پر رہنا قابل قبول نہیں: ڈیالو

(یواین آئی)

مانچسٹر یونائیٹڈ کے ونگر آماد ڈیالو نے کہا ہے کہ موجودہ سیزن میں ان کی ٹیم کی کارکردگی توقعات کے مطابق نہیں رہی ہے اور پریمیئر لیگ میں اپنی پوزیشن بہتر بنانے کے لیے اسے مسلسل اچھا کھیل پیش کرنا ہوگا۔ انہوں نے واضح کیا کہ مانچسٹر یونائیٹڈ جیسے کلب کو ہمیشہ خطاب جیتنے کے لیے مقابلہ کرنا چاہیے۔ جیو اسٹار کو دیے گئے ایک انٹرویو میں ڈیالو نے کہا کہ پوائنٹس ٹیبل میں 12ویں مقام پر ہونا ان کی ٹیم کی حقیقی صلاحیت کے مطابق نہیں ہے۔ مانچسٹر یونائیٹڈ ہفتہ، 10 اکتوبر کو اولڈ ٹریفورڈ میں ٹوٹنہم ہاٹسپر کا سامنا کرے گا۔ ٹیم اس مقابلے میں جیت کے ساتھ واپسی کرنا چاہے گی۔ ڈیالو نے کہا، "ہم نے سیزن کا آغاز اس انداز میں نہیں کیا، جیسا ہم چاہتے تھے۔ ایک جیت اور دو ڈرا مانچسٹر یونائیٹڈ جیسے کلب کے لیے کافی نہیں ہیں۔ ہم اس وقت پوائنٹس ٹیبل میں 12ویں مقام پر ہیں اور یہ ہماری جگہ نہیں ہے۔ تاہم سیزن ابھی طویل ہے اور ابھی کچھ بھی طے نہیں ہوا ہے۔"

ون ڈے کرکٹ میں 150 وکٹیں لینے والی آسٹریلیا کی تیسری خاتون بولر بنیں میگن شٹ

(مانیٹرنگ ڈیسک)

آسٹریلیا کی تیز گیند باز میگن شٹ نے جمعہ کو بنگلہ دیش کی خواتین ٹیم کے خلاف پہلے ایک روزہ بین الاقوامی میچ میں 150 وکٹیں مکمل کر لیں۔ اس کے ساتھ ہی وہ خواتین کے ون ڈے کرکٹ میں یہ سنگ میل عبور کرنے والی آسٹریلیا کی تیسری بولر بن گئی ہیں۔ ایلن بارڈر فیلڈ میں کھیلی گئی تین میچوں کی سیریز کے پہلے مقابلے میں 33 سالہ میگن شٹ کو 150 وکٹیں مکمل کرنے کے لیے دو وکٹوں کی ضرورت تھی۔ انہوں نے سیریز کی پہلی ہی گیند پر فرغانہ حق کو آؤٹ کر دیا اور پھر تیسرے اوور میں شرمین سلطانہ کی وکٹ لے کر یہ کامیابی حاصل کر لی۔ شٹ نے فرغانہ حق کو شاندار گیند پر وکٹ کے پیچھے کیچ آؤٹ کرایا۔ گیند پچ پر پڑنے کے بعد اندر کی جانب آئی اور بلے کا کنارہ لیتی ہوئی پہلی سلپ میں کھڑی لیبی کیچ فیلڈ کے ہاتھوں میں چلی گئی۔ اس کے بعد تیسرے اوور میں شٹ کی اندر کی جانب سوئنگ ہوتی گیند شرمین سلطانہ کے بلے کو چکمہ دیتی ہوئی ان کے پیڈ پر لگی، جس پر امپائر نے انہیں ایل بی ڈبلیو قرار دے دیا۔ آسٹریلیا کی جانب سے میگن شٹ سے پہلے صرف ایلس پیری اور کیتھرین فٹزپیٹرک ہی خواتین کے ون ڈے کرکٹ میں 150 وکٹوں کا ہندسہ عبور کر سکی تھیں۔ فٹزپیٹرک 180 وکٹوں کے ساتھ آسٹریلیا کی فہرست میں پہلے مقام پر ہیں، جبکہ پیری کے نام 166 وکٹیں درج ہیں۔ خواتین کے ون ڈے کرکٹ میں میگن شٹ مجموعی طور پر 150 وکٹیں لینے والی دنیا کی 12ویں کھلاڑی بن گئی ہیں۔ اس فارمیٹ میں سب سے زیادہ وکٹیں لینے کا ریکارڈ بھارت کی سابق تیز گیند باز جھولن گوسوامی کے نام ہے، جنہوں نے 255 وکٹیں حاصل کی تھیں۔

نیوزی لینڈ کے سابق سلامی بلے باز نے کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کیا

(یواین آئی)

نیوزی لینڈ کے لیے 24 ٹیسٹ میچ کھیلنے والے سلامی بلے باز جیت راول نے 2026-27 کے ڈومیسٹک سیزن سے قبل پیشہ ورانہ کرکٹ سے ریٹائرمنٹ لینے کا اعلان کیا ہے۔ ستمبر میں 38 سال کے ہونے والے راول نے دسمبر 2008 میں فرسٹ کلاس کرکٹ میں ڈیبیو کیا تھا اور تقریباً 18 سال کے کیریئر میں نیوزی لینڈ کی ڈومیسٹک کرکٹ میں اپنی الگ شناخت بنائی۔ راول نے ناردرن ڈسٹرکٹس کرکٹ ایسوسی ایشن کے حوالے سے کہا، "یہ فیصلہ لینا میرے لیے بڑے اعزاز اور خوش قسمتی کی بات ہے۔ میں ذہنی سکون اور اطمینان محسوس کر رہا ہوں۔ بچپن کا خواب بلیک کیپس کے لیے کھیلنا تھا اور جب میں ماضی پر نظر ڈالتا ہوں تو فخر محسوس ہوتا ہے۔ یہ صرف میرا ہی نہیں، بلکہ میرے والد کا بھی خواب تھا۔ ہم نے ایک موقع دیکھا اور میرے والد خاندان کو یہاں لے آئے، تاکہ مجھے اپنا خواب پورا کرنے کا موقع مل سکے۔" گجرات سے نو عمری میں نیوزی لینڈ پہنچنے والے راول نے آکلینڈ کی جانب سے ویسٹ انڈیز کی دورہ کرنے والی ٹیم کے خلاف فرسٹ کلاس ڈیبیو کیا تھا۔ احمد آباد کے دوباگر اسکول میں وہ پارتھیو پٹیل کے ساتھ اوپننگ بلے بازی کر چکے تھے۔ نیوزی لینڈ پہنچنے کے بعد آکلینڈ کے لیے شروعات میں مڈل آرڈر میں کھیلنے والے راول بعد میں ملک کے کامیاب ترین ڈومیسٹک سلامی بلے بازوں میں شامل ہو گئے۔ انہوں نے اپنی 292 فرسٹ کلاس اننگز میں سے 285 میں اننگز کا آغاز کیا اور اس دوران 36.37 کی اوسط سے 10,127 رن بنائے۔ سلامی بلے باز کے طور پر ان کے نام 23 سنچریاں درج ہیں۔ دسمبر 2025 میں ناردرن ڈسٹرکٹس کی کپتانی کرتے ہوئے وہ فرسٹ کلاس کرکٹ میں 10,000 رن مکمل کرنے والے نیوزی لینڈ کے 30ویں کھلاڑی بنے۔ ان کا آخری مسابقتی مقابلہ اس سال مارچ میں سینٹرل ڈسٹرکٹس کے خلاف پلنکٹ شیلڈ میں تھا۔

ایشیائی ہاکی چیمپئنز ٹرافی کا شیڈول جاری

27 اکتوبر کو بھارت اور بنگلہ دیش کے مقابلے سے ہوگا آغاز

(مانیٹرنگ ڈیسک)

مردوں کی ہیرو ایشیائی چیمپئنز ٹرافی پنجاب 2026 کے میچوں کا شیڈول جمعہ کو ایشیائی ہاکی فیڈریشن نے جاری کر دیا۔ لیگ مرحلے کے مقابلے 27 اکتوبر سے 2 نومبر تک جالندھر میں کھیلے جائیں گے، جبکہ سیمی فائنل اور تمغوں کے مقابلے 4 اور 5 نومبر کو موہالی میں ہوں گے۔ ٹورنامنٹ کے مقابلے جالندھر کے اولمپین سرجیت سنگھ ہاکی اسٹیڈیم اور موہالی کے اولمپین بل بیر سنگھ سینئر انٹرنیشنل ہاکی اسٹیڈیم میں منعقد ہوں گے۔ مقابلے کی افتتاحی تقریب 27 اکتوبر کو ہوگی۔ اس کے فوراً بعد بھارت اپنی مہم کا آغاز بنگلہ دیش کے خلاف کرے گا۔ بھارت کے تمام لیگ میچ شام 7 بجے ہوں گے اس مقابلے میں بھارت، ملائیشیا، جاپان، جنوبی کوریا، چین اور بنگلہ دیش کی ٹیمیں حصہ لیں گی۔ تمام چھ ٹیمیں لیگ مرحلے میں ایک دوسرے کے خلاف کھیلیں گی۔ ہر ٹیم پانچ میچ کھیلے گی اور پوائنٹس ٹیبل پر سرفہرست چار ٹیمیں سیمی فائنل میں جگہ بنائیں گی۔ بھارت اپنے تمام لیگ میچ ہندوستانی وقت کے مطابق شام 7 بجے کھیلے گا۔ بھارتی ٹیم کے میچوں کا شیڈول درج ذیل ہے: 27 اکتوبر: بھارت بمقابلہ بنگلہ دیش، 29 اکتوبر: بھارت بمقابلہ چین، 30 اکتوبر: بھارت بمقابلہ جاپان، 1 نومبر: بھارت بمقابلہ ملائیشیا، 2 نومبر: بھارت بمقابلہ جنوبی کوریا۔ ٹورنامنٹ میں 28 اکتوبر، 31 اکتوبر اور 3 نومبر کو آرام کے دن ہوں گے۔ سیمی فائنل 4 نومبر کو کھیلے جائیں گے، جبکہ کانسے اور سونے کے تمغوں کے مقابلے 5 نومبر کو ہوں گے۔ خطاب کا دفاع کرنے میدان میں اترے گا بھارت بھارت اس مقابلے کی سب سے کامیاب ٹیم ہے۔ بھارتی ٹیم نے 2011، 2016، 2018 (پاکستان کے ساتھ مشترکہ فاتح)، 2023 اور 2024 میں خطاب جیتا ہے۔ پانچ مرتبہ کی چیمپئن بھارتی ٹیم حال ہی میں جاپان میں ایشیائی کھیلوں کا سونے کا تمغہ مسلسل دوسری بار جیت کر واپس آئی ہے۔ وہ اس ٹورنامنٹ میں سب سے زیادہ رینکنگ والی ٹیم کے طور پر میدان میں اترے گی اور گھریلو شائقین کے سامنے ایک اور خطاب جیتنے کی کوشش کرے گی۔ پنجاب کو بھارتی ہاکی کی نرسری کہا جاتا ہے۔ اس ریاست نے ملک کو کئی عظیم ہاکی کھلاڑی دیے ہیں۔ ایسے میں بین الاقوامی ہاکی کی پنجاب میں واپسی سے مقامی شائقین کو اعلیٰ سطح کے مقابلے دیکھنے کا موقع ملے گا۔ ہاکی انڈیا نے جوش و خروش کا اظہار کیا۔ ہاکی انڈیا کے صدر ڈاکٹر دلیپ ترکی نے کہا، "میچوں کے شیڈول کے اعلان سے ہیرو ایشیائی چیمپئنز ٹرافی پنجاب 2026 کے حوالے سے جوش و خروش مزید بڑھ گیا ہے۔ ہمیں ایشیا کی مختلف ٹیموں کا پنجاب میں استقبال کرتے ہوئے خوشی ہو رہی ہے۔ ہم اعلیٰ معیار کے ہاکی مقابلے دیکھنے کے لیے پرجوش ہیں۔" ہاکی انڈیا کے جنرل سکریٹری بھولا ناتھ سنگھ نے کہا، "شیڈول کے اعلان کے ساتھ ہی ٹورنامنٹ کی الٹی گنتی شروع ہو گئی ہے۔ ہاکی انڈیا کو شریک ممالک کی میزبانی کرنے اور پنجاب کے جوش و جذبے اور مہمان نوازی کو پیش کرنے پر فخر ہے۔ ہمیں ایک دلچسپ اور سخت مقابلے والے ٹورنامنٹ کی امید ہے، جو شائقین کو کھیل سے مزید قریب لائے گا اور ہر ٹیم کو اعلیٰ ترین سطح پر اپنی صلاحیت دکھانے کا موقع فراہم کرے گا۔"

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,