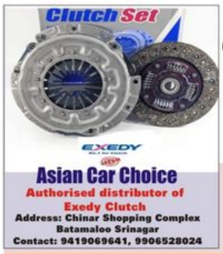


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

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

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

Vol: 17 Issue No: 256 Sunday 25 October 2026 - 13 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

کابینہ توسیع اگلے ہفتہ میں: وزیر اعلیٰ کی لیفٹننٹ گورنر سے اہم ملاقات

فیصلہ پہلے ہی لیا جا چکا ہے، اب بار بار رابطے کرنے یا سفارشیں کروانے کی ضرورت نہیں/ عمر عبداللہ

سرینگر/کابینہ میں توسیع اگلے ہفتہ کے پہلے دو تین دنوں میں ہوگی کا اعلان کرتے ہوئے جموں کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے واضح کیا کہ کابینہ میں شامل کیے جانے والے وزراء کی فہرست نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ کے ساتھ مشاورت کے بعد حتمی شکل دے دی گئی ہے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق جموں و کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ جموں و کشمیر حکومت کی کابینہ میں ردوبدل اور توسیع آئندہ ہفتے عمل میں لائی جائے گی۔ انہوں نے واضح کیا کہ کابینہ میں شامل کیے جانے والے وزراء کی فہرست نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ کے ساتھ مشاورت کے بعد حتمی شکل دے دی گئی ہے۔ سرینگر میں لوک بھون میں لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا کے ساتھ ملاقات کے بعد نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ انہوں

نے لیفٹننٹ گورنر سے درخواست کی ہے کہ آئندہ ہفتے کے پہلے دو سے تین دنوں کے دوران کابینہ میں توسیع اور ردوبدل کے لیے وقت مقرر کیا جائے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ کابینہ میں شامل کیے جانے والے افراد کے ناموں کو حتمی شکل دی جا چکی ہے، لہٰذا پارٹی کے ساتھیوں اور وزارتی عہدوں کے خواہشمند رہنماؤں کو چاہیے کہ وہ اس سلسلے میں لابنگ کرنے سے گریز کریں۔ انہوں نے واضح کیا کہ فیصلہ پہلے ہی لیا جا چکا ہے اور اب بار بار رابطے کرنے یا سفارشیں کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔ عمر عبداللہ نے پارٹی کے ان رہنماؤں اور ساتھیوں کو بھی واضح پیغام دیا جو کابینہ میں شامل ہونے کے خواہشمند ہیں۔ انہوں نے کہا کہ انہیں بار بار فون کرنے، واٹس ایپ پیغامات بھیجنے یا مختلف افراد کے ذریعے رابطے قائم کرنے سے گریز کرنا چاہیے، کیونکہ اس طرح کی کوششوں سے پہلے سے طے شدہ فیصلوں پر کوئی اثر نہیں پڑے گا۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ انہیں مسلسل ایسے پیغامات موصول ہو رہے ہیں جن میں بعض خواہشمند اپنے سیاسی سفر، پارٹی کے لیے اپنی خدمات اور دیگر کامیابیوں کی تفصیلات طویل انداز میں پیش کر رہے ہیں۔

سعودی عرب میں پروازیں منسوخ ہونے کے باعث 34 کشمیری زائرینِ عمرہ پھنس گئے؛ فوری مدد کی اپیل

کھانے، رہائش اور ادویات کے لیے رقم ختم ہونے پر زائرین کی لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا اور وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے مداخلت کی اپیل

سرینگر/عمرہ کی ادائیگی کے لیے سعودی عرب جانے والے کم از کم 34 کشمیری زائرین، واپسی کی پروازیں منسوخ ہونے کے بعد وہاں پھنس گئے ہیں۔ مالی وسائل میں کمی کے باعث ان کے لیے روزمرہ کے اخراجات پورے کرنا انتہائی مشکل ہو گیا ہے۔ خبر رساں ایجنسی 'جے کے این ایس' (JKNS) کے مطابق، ان زائرین کی 13 اکتوبر کو کشمیر واپسی طے تھی، لیکن سیکیورٹی خدشات کے پیشِ نظر وہ اپنی پروازوں میں سوار نہ ہو سکے۔ وہاں پھنسے ہوئے زائرین نے جموں و کشمیر حکومت سے اپیل کی ہے کہ وہ فوری مداخلت کرے تاکہ ان کی بحفاظت اور جلد وطن واپسی ممکن ہو سکے۔ طویل قیام کی وجہ سے یہ گروہ مالی مشکلات کا شکار ہو گیا ہے؛ اطلاعات کے مطابق کئی زائرین کو رہائش، خوراک اور ادویات کے اخراجات اٹھانے میں شدید دشواری کا سامنا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ان کے پاس موجود رقم ختم ہو رہی ہے، جس کی وجہ سے وہ فکرمند ہیں کہ واپسی تک اپنے اخراجات کیسے پورے کریں۔ ریاض میں بھارتی سفارت خانے کی جانب سے جاری کردہ پروازوں کی منسوخی کے تازہ ترین شیڈول کے مطابق، ریاض آنے اور جانے والی 'انڈیگو' (IndiGo) کی پروازیں 31 اکتوبر 2026 تک منسوخ رہیں گی، جبکہ جدہ، دمام اور مدینہ سے منسلک پروازیں 27 اکتوبر تک معطل رہیں گی۔ اگرچہ کچھ مسافر متبادل راستوں اور کنیکٹنگ فلائٹس کے ذریعے واپس پہنچنے میں کامیاب ہو گئے ہیں، لیکن وہاں پھنسے ہوئے زائرین کا کہنا ہے کہ ان متبادل ذرائع کا خرچہ اتنا زیادہ ہے کہ گروہ کے بہت سے ارکان اسے برداشت کرنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔ انہوں نے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا اور وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے درخواست کی ہے کہ وہ معاملے میں مداخلت کریں اور وزارتِ خارجہ نیز متعلقہ ایئر لائنز کے ساتھ رابطہ قائم کر کے ان کی جموں و کشمیر بحفاظت اور جلد واپسی کو یقینی بنائیں۔ زائرین کا کہنا ہے کہ اس طویل غیر یقینی صورتحال نے ان کی مالی مشکلات میں مزید اضافہ کر دیا ہے اور انہیں شدید ذہنی کوفت سے دوچار کیا ہے۔

کٹھوعہ میں امرت منصوبوں کی پیش رفت کا جائزہ

جاری منصوبوں کو مقررہ مدت میں مکمل کرنے کی ہدایت

(کٹھوعہ)

ڈپٹی کمشنر کٹھوعہ راجیش شرما نے آج ڈی سی آفس کمپلیکس کٹھوعہ میں ایک میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے ضلع میں اٹل مشن فار ریجووینیشن اینڈ اربن ٹرانسفارمیشن (امرت) کے تحت جاری منصوبوں کی مادی اور مالی پیش رفت کا جائزہ لیا اور ان کی نگرانی کی۔ میٹنگ کے دوران ڈپٹی کمشنر نے مختلف جاری منصوبوں کے تحت حاصل ہونے والی پیش رفت کا جائزہ لیتے ہوئے ان پر عمل درآمد کی صورتحال کا جائزہ لیا۔ اس موقع پر مالی اخراجات کے مقابلے میں زمینی سطح پر حاصل ہونے والی پیش رفت کا جائزہ لینے پر خصوصی توجہ دی گئی۔

ایگری اسٹارٹ اَپ اسٹیک ہولڈرز کنیکٹ 2026 میں 360 سے زائد شرکا کی رجسٹریشن

زرعی کاروبار اور منڈیوں تک رسائی کے فروغ پر زور

(سرینگر)

شیرِ کشمیر یونیورسٹی آف ایگریکلچرل سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی کشمیر (اسکاسٹ کشمیر) نے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ایگریکلچرل ایکسٹینشن مینجمنٹ (مینج)، حیدرآباد کے اشتراک سے ایگری اسٹارٹ اَپ اسٹیک ہولڈرز کنیکٹ 2026 کا انعقاد کیا، جس میں 360 سے زائد متعلقین نے رجسٹریشن کرائی۔ اس پروگرام کا مقصد زراعت کے شعبے میں شراکت داری، منڈیوں تک رسائی اور کاروباری مواقع کو فروغ دینا تھا۔ شالیمار کے سندرشی ہال میں منعقدہ اس پروگرام کا موضوع "تعاون اور شراکت داری کو فروغ دینا" تھا۔ اس میں جموں و کشمیر، ہماچل پردیش، راجستھان، دہلی اور ہریانہ سے تعلق رکھنے والے شرکا نے شرکت کی۔ یونیورسٹی کے وائس چانسلر پروفیسر نذیر احمد گنائی نے بطور مہمانِ خصوصی خطاب کرتے ہوئے کہا کہ خطے میں زراعت کی بھرپور صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے لیے تحقیق اور اختراع کو کاروبار اور منڈیوں سے جوڑنا انتہائی اہم ہے۔

کشتواڑ میں نوجوانوں کے کاروبار کے فروغ کیلئے درخواستیں منظور

قرضوں کی بروقت فراہمی یقینی بنانے کی ہدایت

(سرینگر)

مشن یووا اسکیم کے تحت موصول ہونے والی درخواستوں کا جائزہ لینے اور انہیں منظوری دینے کے لیے آج کشتواڑ میں ضلعی سطح کی عمل درآمد کمیٹی (ڈی ایل آئی سی) کی میٹنگ منعقد ہوئی، جس کی صدارت ڈپٹی کمشنر کشتواڑ پنکج کمار شرما نے کی۔ میٹنگ میں چھوٹے کاروباروں کی ترقی کے یونٹوں (ایس بی ڈی یوز) کی جانب سے تصدیق شدہ مجموعی طور پر 130 درخواستیں کمیٹی کے سامنے پیش کی گئیں۔ ہر درخواست کا جائزہ اہلیت، منصوبے کی عمل پذیری اور درخواست گزار کے سماجی و اقتصادی پس منظر کی بنیاد پر لیا گیا۔

محکمہ زراعت جموں کا اکھنور میں 'کھیت بچاؤ ابھیان' کا انعقاد

(جموں)

محکمہ پیداوار زراعت و بہبودِ کساناں جموں نے آج اکھنور کے بلاک اور سب ڈویژن میں واقع زوئل بوبل کے گاؤں پنگیری میں 'کھیت بچاؤ ابھیان' کے تحت ایک بیداری پروگرام منعقد کیا۔ اس پروگرام کا مقصد پائیدار زرعی طریقوں کو فروغ دینا اور کسانوں کو زمین کی صحت اور قدرتی وسائل کے تحفظ کے حوالے سے آگاہ کرنا تھا۔

راجوری میں منشیات کے خاتمے کیلئے مربوط کوششیں تیز کرنے کی ہدایت

ڈپٹی کمشنر ڈاکٹر دیوانش یادو کی منشیات کی اسمگلنگ کے خلاف سخت کارروائی

(راجوری)

ڈپٹی کمشنر راجوری ڈاکٹر دیوانش یادو نے آج ضلعی سطح کی این سی او آر ڈی کمیٹی کی میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے منشیات کے خلاف جاری اقدامات کا جائزہ لیا اور متعلقہ محکموں و قانون نافذ کرنے والی ایجنسیوں کے درمیان تال میل کو مزید مضبوط بنانے کی ہدایت دی۔ میٹنگ کے دوران ڈپٹی کمشنر نے تمام متعلقہ افسران کو ہدایت دی کہ وہ قریبی تال میل کے ساتھ کام کرتے ہوئے ضلع میں منشیات کے استعمال اور اسمگلنگ پر قابو پانے کے لیے کوششیں تیز کریں۔ انہوں نے اس مسئلے سے مؤثر طور پر نمٹنے کے لیے بیداری، روک تھام، قانون نافذ کرنے اور متاثرہ افراد کی بحالی پر مبنی جامع حکمتِ عملی اپنانے کی ضرورت پر زور دیا۔

ڈپٹی کمشنر ادھمپور کا محکمہ صحت کی کارکردگی کا جائزہ

عوامی بیداری مہمات تیز کرنے کی ہدایت

(ادھمپور)

ڈپٹی کمشنر ادھمپور ابھیتھ دویدی نے آج ضلعی صحت سوسائٹی ادھمپور کی میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے مالی سال 2026-27 کے دوران قومی صحت مشن (این ایچ ایم) کے تحت حاصل ہونے والی مادی اور مالی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ میٹنگ کے آغاز میں چیف میڈیکل آفیسر ڈاکٹر انیل منہاس نے پاور پوائنٹ پریزنٹیشن کے ذریعے محکمہ صحت کی مجموعی کارکردگی، طبی بنیادی ڈھانچے کی صورتحال اور ضلع کے مختلف طبی اداروں میں عملے کی دستیابی سے متعلق تفصیلی جانکاری فراہم کی۔

بی جے پی مہیلا مورچہ جموں ضلع کی ماہانہ میٹنگ منعقد

تنظیمی سرگرمیوں کی مؤثر عمل آوری کیلئے منصوبہ بندی رابطہ کاری پر زور

(جموں)

بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) مہیلا مورچہ کے جموں ضلع کی ماہانہ تنظیمی میٹنگ آج جموں کے کچی چھاؤنی میں واقع بی جے پی دفتر میں منعقد ہوئی۔ میٹنگ میں بی جے پی مہیلا مورچہ جموں و کشمیر کی جنرل سیکریٹری اروشی گپتا کے علاوہ نائب صدر اور جموں ضلع کی انچارج پرنا نندا اور ضلع مہیلا مورچہ کی شریک انچارج شالو گپتا نے شرکت کی۔ اس موقع پر بی جے پی جموں ضلع کے صدر ایڈووکیٹ راجیش گپتا بھی موجود تھے۔ میٹنگ سے خطاب کرتے ہوئے اروشی گپتا نے آئندہ منعقد ہونے والے پروگراموں پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا۔ انہوں نے مجوزہ سرگرمیوں ان پر عمل درآمد کے طریقہ کار اور ضلعی و منڈل سطح کے عہدیداروں کی ذمہ داریوں کے بارے میں وضاحت کی۔

پلوامہ میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی

23 ڈمپر ٹپر اور ایک کھدائی کرنے والی مشین ضبط

(پلوامہ)

غیر قانونی کان کنی کے خلاف بڑی کارروائی کرتے ہوئے پلوامہ پولیس نے ایس ایس پی پلوامہ کی ہدایات پر روہمو علاقے کے مختلف مقامات پر علی الصبح چھاپے مارے۔ اس کارروائی کا مقصد مٹی اور معدنیات کے غیر قانونی اخراج پر روک لگانا تھا۔ کارروائی کے دوران ڈی ایس پی ہیڈکوارٹرز پلوامہ کی قیادت میں پولیس ٹیم نے گسو پلوامہ میں مٹی کے غیر قانونی اخراج کا معاملہ پکڑا اور موقع سے 23 ڈمپر ٹپر اور ایک ایل اینڈ ٹی کھدائی کرنے والی مشین ضبط کر لی۔ ابتدائی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ مٹی نکالنے کا کام اجازت نامے میں مقررہ شرائط و ضوابط کی خلاف ورزی کرتے ہوئے انجام دیا جا رہا تھا۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن پلوامہ میں متعلقہ قانونی دفعات کے تحت مقدمہ درج کر لیا گیا ہے جبکہ معاملے کے تمام حقائق کا پتہ لگانے اور ذمہ داری کا تعین کرنے کے لیے مزید تحقیقات شروع کر دی گئی ہیں۔ پولیس نے غیر قانونی کان کنی کے خاتمے اور قانون پر سختی سے عمل درآمد یقینی بنانے کے اپنے عزم کا اعادہ کیا ہے۔ عوام سے اپیل کی گئی ہے کہ وہ پولیس کے ساتھ تعاون کریں۔

میونسپل کونسل رام بن میں تربیتی ورکشاپ کا انعقاد

بلدیاتی صفائی نظام کو جدید بنانے پر زور

(رام بن)

سوچھ بھارت مشن کے تحت تکنیکی ضوابط پر عمل درآمد اور زمینی سطح پر صفائی کے انتظامات کو مؤثر بنانے کے مقصد سے میونسپل کونسل رام بن نے آج کونسل کے دفتر میں سالڈ ویسٹ مینجمنٹ (ایس ڈبلیو ایم) قواعد 2026 کے حوالے سے ایک جامع تربیتی اور تعارفی ورکشاپ منعقد کی۔ یہ پروگرام میونسپل کونسل رام بن کے چیف ایگزیکٹیو آفیسر سدھرشن سنگھ جموال کی براہِ راست رہنمائی اور ہدایات کے تحت منعقد کیا گیا۔ تربیتی نشست میں استعداد سازی کے ماہر تپن موہنتا نے خصوصی تکنیکی تربیت فراہم کی۔ انہوں نے بلدیاتی عملے کے انتظامی علم اور عملی صلاحیتوں کو مضبوط بنانے کے لیے تفصیلی رہنمائی کی۔ پروگرام میں اہم انتظامی افسران اور عملی عملے نے شرکت کی، جن میں سینئر اسسٹنٹ مبارک حسین، سینیٹری سپروائزر، سوچھتا ایگزیکٹیو، صفائی کارکنان، میونسپل ڈرائیور اور دفتری عملہ شامل تھے۔

ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر سوپور کا بائی پاس پل کی مرمت کے کام کا معائنہ

مسافروں اور ٹرانسپورٹ آپریٹروں کو ٹریفک ہدایات پر عمل کرنے کی اپیل

(بارھمولہ)

ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر سوپور ایس اے رینہ نے آج سوپور بائی پاس پل پر جاری مرمتی کام کا معائنہ کیا اور کام کی پیش رفت کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ اسے مقررہ مدت میں مکمل کرنے کے لیے کیے جا رہے اقدامات کا بھی جائزہ لیا۔ معائنے کے دوران ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر نے جاری مرمتی سرگرمیوں کا جائزہ لیا اور پل کی اہمیت کے پیشِ نظر کام کو معیاری اور بروقت مکمل کرنے پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ یہ پل روزانہ سفر کرنے والے مسافروں، ٹرانسپورٹ آپریٹروں اور سوپور فروٹ منڈی سمیت مختلف مقامات کی جانب گاڑیوں کی آمدورفت کے لیے اہمیت رکھتا ہے۔ ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر نے مسافروں اور ٹرانسپورٹ آپریٹروں کے لیے ہدایات بھی جاری کرتے ہوئے ان پر زور دیا کہ مرمتی کام کے دوران متعلقہ حکام کے ساتھ تعاون کریں اور وقتاً فوقتاً جاری کی جانے والی ٹریفک ایڈوائزری اور ہدایات پر عمل کریں۔ مسافروں کو مشورہ دیا گیا کہ وہ اپنے سفر کی منصوبہ بندی اسی کے مطابق کریں، متاثرہ سڑک سے گزرتے وقت احتیاط برتیں اور ٹریفک قوانین کی پابندی کر کے غیر ضروری مشکلات سے بچیں۔

صحت بخش غذا والے معمر افراد دائمی بیماریوں میں آسانی سے مبتلا نہیں ہوتے

حالیہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ معمر افراد جو صحت بخش غذا کا باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں، اُن میں بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراضِ قلب اور جوڑوں کے درد جیسی دائمی بیماریوں کا آغاز دیر سے ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں اگر بیماریاں لاحق بھی ہوں تو اُن کی رفتارِ افزائش (progression) بہت سست ہوتا ہے۔ ماہرین نے پایا کہ زیتون کا تیل، سبزیاں، پھل، مچھلی، گری دار میوے وغیرہ) جیسی غذائیں لینے والے معمر افراد زیادہ دیر تک تندرست اور فعال رہتے ہیں۔ تاہم پروسیسڈ کھانوں، زائد چکنائی، چینی اور سرخ گوشت کا کم استعمال بھی بیماریوں کے بڑھنے کی رفتار یا ان میں جلد مبتلا ہو جانے کو کم کرتا ہے۔ اس کی بنیادی وجوہات میں صحت بخش غذا کی وجہ سے کم سوزش، بہتر مدافعتی نظام، دل و دماغ کی بہتر صحت اور وزن اور شوگر کا بہتر کنٹرول شامل ہیں۔

لمبرداروں اور چوکیداروں کی خدمات کے اعتراف اور مناسب معاوضے کی ضرورت: کبیر دلکش

کپواڑہ: لمبرداروں اور چوکیداروں کو سرکاری انتظامی نظام کا ایک اہم حصہ قرار دیتے ہوئے قلم کار کبیر دلکش نے کہا ہے کہ یہ طبقہ محدود وسائل اور معمولی اعزازیے کے باوجود اپنی ذمہ داریاں پوری دیانت داری اور فرض شناسی کے ساتھ انجام دے رہا ہے، تاہم ان کی خدمات کے مطابق معاوضہ اور مراعات فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے مضمون میں کبیر دلکش نے کہا کہ معاشرے کے انتظامی نظام کو مضبوط، منظم اور فعال رکھنے میں لمبرداروں اور چوکیداروں کا کردار نہایت اہم ہے۔ یہ افراد اپنی ذاتی مصروفیات اور گھریلو ذمہ داریوں کے باوجود سرکاری فرائض کی انجام دہی کے لیے ہمہ وقت تیار رہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بے شمار مشکلات اور محدود وسائل کے باوجود یہ طبقہ اپنی ذمہ داریاں نبھاتا ہے اور سرکاری نظام کو نچلی سطح پر فعال رکھنے کے ساتھ ساتھ معاشرے میں نظم و ضبط برقرار رکھنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کبیر دلکش کے مطابق، لمبرداروں اور چوکیداروں کی خدمات کو مؤثر انداز میں تسلیم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ان کے اعزازیے، معاوضے اور دیگر سہولیات پر سنجیدگی سے غور کیا جائے، تاکہ انہیں اپنی ذمہ داریاں بہتر طریقے سے انجام دینے میں مدد مل سکے۔ انہوں نے متعلقہ حکام سے اپیل کی کہ اس طبقے کے مسائل اور مشکلات کا جائزہ لے کر ان کے جائز مطالبات پر ہمدردانہ غور کیا جائے اور ان کی خدمات کے اعتراف میں مناسب مالی مراعات فراہم کرنے کے لیے ضروری اقدامات کیے جائیں۔ انہوں نے کہا کہ کسی بھی سرکاری نظام کی مضبوطی کے لیے ان افراد کی محنت اور خدمات کو نظر انداز نہیں کیا جانا چاہیے جو زمینی سطح پر انتظامی امور کی انجام دہی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نوٹ: یہ خبر آپ کی فراہم کردہ تحریر کی بنیاد پر مرتب کی گئی ہے۔ اصل متن کا آخری حصہ نامکمل ہونے کی وجہ سے خبر میں صرف دستیاب مواد سے متعلق نکات شامل کیے گئے ہیں۔

حضرت میر سید حسین سمنانیؒ کا عرس کے سلسلے میں تقریبات

حضرت سمنانیؒ کے احسانات مسلمانِ کشمیر پر تاقیامت رہیں گے

(سرینگر)

بلند پایہ ولی کامل روحانی اور تاریخ ساز اسلامی شخصیت حضرت میر سید حسین سمنانیؒ کا سالانہ عرس نہایت عقیدت و احترام کے ساتھ منایا گیا۔ اس سلسلے میں اُن آستانِ عالیہ واقعہ کولگام میں ایام متبرکہ کے دوران ختمات المعظمات، دورود و اذکار، نعت و منقبت کی مجالس آراستہ رہیں اور شب خوانی بھی انجام دی گئی۔ ریاست اور بیرونِ ریاست سے عقیدتمندوں کی ایک بڑی تعداد نے عرس پر حاضری دی۔ علمائے کرام نے اس موقعے پر حضرت سمنانیؒ کے علمی اور روحانی کمالات پر روشنی ڈالی اور کہا کہ اولیائے کرام کی تعلیم اور سیرت ہمارے لئے مشعل راہ ہیں اور ان کا کلام قرآن اور حدیث پر مبنی ہے۔ وادی کے دیگر بقعہ جات میں بھی تقریبات کا انعقاد ہوا۔ جمعیت کے سربراہ میر واعظ کشمیر مولانا مولوی ریاض احمد ہمدانی نے خانقاہ پانپور میں نماز جمعہ سے قبل خطبہ دیتے ہوئے قرآن اور حدیث کی روشنی میں حضرت اولیائے کرام کی شان اور عظمت بیان کی اور کہا کہ حضرت میر سید حسین سمنانیؒ کی سخاوت و سرچشمی، شفقت و محبت، عزم و ہمت، صبر و استقلال سادگی و انکساری کے اعلیٰ نمونہ تھے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

کشمیریوں کو دبانے کے لیے دہشت گردانہ انفراسٹرکچر کا کیا جارہا استعمال

لندن: متحدہ کشمیر پیپلز نیشنل پارٹی (UKPNP) کے چیئرمین سردار شوکت علی کشمیری نے پاکستان کے مقتدر حلقوں (اسٹیبلشمنٹ) پر الزام لگایا ہے کہ وہ پاکستان کے زیر انتظام جموں و کشمیر (PoJK) میں تفریق کو فروغ دے رہے ہیں، بنیادی حقوق کو دبا رہے ہیں اور سیاسی تحریکوں کو بدنام کرنے کے لیے دہشت گردی کے الزامات کا استعمال کررہے ہیں۔

لندن میں پاکستانی ہائی کمیشن کے باہر مظاہرین سے خطاب کرتے ہوئے سردار شوکت علی کشمیری نے کشمیر کے حوالے سے اسلام آباد کی پالیسیوں پر کڑی تنقید کی اور الزام لگایا کہ پاکستانی حکام کی جانب سے دہشت گردانہ نیٹ ورکس کو ختم کرنے کے دعووں کے باوجود خطے میں عسکریت پسندوں کا

بنیادی ڈھانچہ برقرار ہے۔

پاکستان کے زیر انتظام جموں و کشمیر میں تلواریں اٹھائے ہوئے اور الجہاد کے نعرے لگانے والے مسلح افراد کے نمودار ہونے کا حوالہ دیتے ہوئے، انہوں نے الزام لگایا کہ مذہبی نعروں اور فرقہ وارانہ تفریق کو ان برادریوں کے درمیان دشمنی پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے جو روایتی طور پر پرامن طریقے سے ساتھ رہتی آئی ہیں۔

سردار شوکت علی کشمیری نے اتحاد کی وکالت کرنے والے نوجوانوں، دانشوروں اور کارکنوں کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ بنیادی، سیاسی اور سماجی حقوق کے لیے لڑنے والوں کو تاریخ میں اچھے لفظوں میں یاد رکھا جائے گا۔ انہوں نے موقف اپنایا کہ یہ تحریک کسی ملک یا ادارے کے خلاف نہیں ہے بلکہ اس کا مقصد لوگوں کے حقوق کا تحفظ ہے۔

انہوں نے پاکستانی حکام پر مظاہرین کے خلاف طاقت استعمال کرنے اور میڈیا مہمات و پروپیگنڈے کے ذریعے حقوق کے کارکنوں کو دہشت گرد کے طور پر پیش کرنے کی کوشش کا الزام لگایا۔ انہوں نے یہ الزام بھی لگایا کہ سیکیورٹی ایجنسیاں لوگوں کو نظریاتی خطوط پر تقسیم کرنے اور اختلافی آوازوں کو دبانے کے لیے کام کررہی ہیں۔

کشمیری تارکین وطن کے کردار پر روشنی ڈالتے ہوئے، یو کے پی این پی کے چیئرمین نے یورپ، کینیڈا اور امریکہ میں مقیم

ٹرمپ نے پھر دہرایا، ایران کے بعد کیوبا کی باری، کیوبا نے کیا خبردار

فورٹ مائرز، فلوریڈا: جمعہ کے روز جنوبی فلوریڈا میں سیاسی امیدواروں کے لیے منعقدہ ایک ریلی میں، صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے تجویز پیش کی کہ ایران کے ساتھ ممکنہ تنازعے کے بعد مشرق وسطیٰ سے واپس آنے والے امریکی جنگی جہاز کیوبا کے قریب رک سکتے ہیں۔ یہ پڑوسی ملک کے حوالے سے امریکی صدر کی فوجی مداخلت پر مبنی پالیسی کی تازہ ترین تجویز ہے۔

کیوبا کے وزیر خارجہ برونو روڈریگز نے ٹرمپ کے ان تبصروں پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے، کیوبا کے حوالے سے امریکی ارادوں سے متعلق تمام دھمکیوں کو مسترد کردیا۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس (سابقہ ٹوئٹر) پر ایک پوسٹ میں روڈریگز نے لکھا، ہم کیوبا کے حوالے سے امریکی ارادوں سے متعلق ہر دھمکی کو مسترد کرتے ہیں۔ اگرچہ ہمارے ساحلوں پر دلکش مقامات موجود ہیں، لیکن یہاں انتہائی نوکیلی اور ناہموار چٹانیں بھی ہیں۔ یہ جگہ یقیناً ان لوگوں کے لیے خوش آئند نہیں ہے جو یہاں دشمنانہ ارادوں یا غلبہ جمانے کی خواہش کے ساتھ آتے ہیں۔

ٹرمپ نے اس خیال کا اظہار پہلی بار رواں سال کے اوائل میں کیا تھا، اگرچہ حالیہ مہینوں میں انہوں نے اس کا ذکر نہیں کیا تھا۔ تاہم، ریلی میں موجود کسی شخص کی جانب سے اس جزیرہ نما ملک کے بارے میں پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں انہوں نے اس موضوع کا دوبارہ ذکر چھیڑا۔ امریکہ میں وسط مدتی انتخابات کے دور میں ووٹرز نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ ایران کے ساتھ ممکنہ امریکی جنگ کی صورت میں پیٹرول سے لے کر روزمرہ استعمال کی اشیاء تک ہر چیز کی قیمتوں میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

ٹرمپ نے کہا، ہم وہاں کچھ دیر کے لیے رکیں گے۔ دراصل، کیوبا کے معاملے میں ہم یہ کرنے والے ہیں، جب ہم ایران سے واپس آئیں گے، تو ہمارے شاندار بحری جہاز کیوبا کے قریب سے گزریں گے۔ ہم ان میں سے ایک جہاز کو ساحل سے تقریباً 50 گز کے فاصلے پر روکیں گے۔ وہ (کیوبا والے) فوراً ہتھیار ڈال دیں گے۔ اور پھر، ہم (وزیر خارجہ) مارکو روبیو کو وہاں بھیجیں گے تاکہ وہ معاہدے کو حتمی شکل دے سکیں۔

روبیو اور ٹرمپ دونوں ہی کیوبا کے خلاف سخت موقف اپنانے کے مسلسل حامی رہے ہیں۔ ٹرمپ نے پہلے بھی اشارہ دیا تھا کہ جب ایران کے ساتھ تنازعہ ختم ہوجائے گا، تو کیوبا اگلا ملک ہوسکتا ہے جہاں امریکہ مداخلت کرے۔

مئی میں، انہوں نے اور روبیو دونوں نے کیوبا میں امریکی فوجی مداخلت کے امکان کا ذکر کیا تھا۔ یہ ایک ایسی تنبیہ ہے جس کی اہمیت اس وقت مزید بڑھ گئی ہے، جب ٹرمپ انتظامیہ نے اس جزیرے کے سابق رہنما، راؤل کاسترو کے خلاف مجرمانہ الزامات عائد کرنے کا اعلان کیا۔ اوول آفس میں، ٹرمپ نے نامہ نگاروں کو بتایا کہ گزشتہ دہائیوں میں امریکہ کے سابق صدور نے بھی کیوبا میں مداخلت کرنے پر غور کیا تھا، لیکن ایسا لگتا ہے کہ یہ کام میں ہی کروں گا۔

ایک الگ پیش رفت میں، روبیو نے نامہ نگاروں کو بتایا کہ کیوبا، امریکہ کے مخالفین کے ساتھ اپنے تعلقات کی بنا پر برسوں سے امریکہ کی قومی سلامتی کے لیے خطرہ بنا ہوا ہے، اور ٹرمپ اس مسئلے سے نمٹنے کے لیے پرعزم ہیں۔ انہوں نے یہ نشاندہی کرتے ہوئے کہا کہ ٹرمپ انتظامیہ کیوبا کے ساتھ اختلافات کو پرامن طریقے سے حل کرنے کو ترجیح دیتی ہے، روبیو نے اس بارے میں شکوک وشبہات کا اظہار کیا کہ آیا امریکہ موجودہ کیوبن حکومت کے ساتھ کوئی سفارتی حل تلاش کرسکتا ہے یا نہیں۔

ریلی میں ٹرمپ کی تقریر کے کچھ ہی دیر بعد، روبیو نے سوشل میڈیا پر لکھا کہ کیوبا کے حوالے سے کارروائی کرنے کا اب وقت آ گیا ہے۔ انہوں نے اپنا پیغام ان لوگوں کے نام کیا جو مثبت تبدیلی دیکھنا چاہتے ہیں، اور ان پر زور دیا کہ وہ اس لمحے سے فائدہ اٹھائیں اور سی آئی اے کے ساتھ خفیہ شراکت داری کے ذریعے اپنی مطلوبہ تبدیلی لائیں۔

روبیو نے گزشتہ چند ہفتوں کے دوران کیوبا کے بارے میں عوامی سطح پر کوئی تفصیلی بات نہیں کی تھی، ان کے آخری تبصرے 29 ستمبر کو فاکس نیوز کے میزبان شان ہینٹی کے ساتھ ایک انٹرویو کے دوران سامنے آئے تھے۔

روبیو نے کہا، حقیقت یہ ہے کہ کیوبا پہلے ہی تباہ ہو چکا ہے۔ اس کی معیشت کام نہیں کر رہی، اور اسے ایسے لوگ چلا رہے ہیں جو اب بھی ایک ایسے انقلاب کی باتیں کرتے ہیں جو 20 سال پہلے ختم ہو چکا۔ ایک ایسا انقلاب جو شروع سے ہی کبھی کامیاب

اردن کے ایک گرجا گھر میں جنازے کے دوران مسلح افراد کی فائرنگ، سات افراد ہلاک، 40 زخمی

یروشلم: حکام نے بتایا ہے کہ جمعہ کے روز اردن کے ایک گرجا گھر میں جنازے کی تقریب کے دوران مسلح افراد نے فائرنگ کردی، جس کے نتیجے میں سات افراد ہلاک اور 40 زخمی ہوگئے۔

یہ فائرنگ کرک میں واقع ایک یونانی آرتھوڈوکس گرجا گھر میں ہوئی، جو دارالحکومت عمان سے تقریباً 180 کلومیٹر (110 میل) جنوب میں واقع ہے۔

اردن کے سرکاری ٹیلی ویژن پر نشر ہونے والی فوٹیج میں دو مسلح افراد کو دیکھا جا سکتا ہے، جن میں سے دونوں کے ہاتھوں میں پستول ہے۔ وہ گرجا گھر کی جانب بڑھتے ہیں اور فائرنگ شروع کردیتے ہیں۔ اس کے بعد ایک تیسرا شخص، جس کے پاس نیم خودکار (سیمی آٹو میٹک) رائفل ہے، وہاں پہنچتا ہے اور

فائرنگ شروع کردیتا ہے۔ پھر ان تینوں کو گرجا گھر کی طرف بھاگتے ہوئے دیکھا جا سکتا ہے۔

عینی شاہدین کی بنائی گئی ویڈیو فوٹیج میں گرجا گھر کے فرش پر ٹوٹے ہوئے شیشے اور خون کے دھبے دکھائی دے رہے ہیں۔

گرجا گھر کے اندر موجود درغام ہلاسا نے بتایا کہ جنازے کی تقریب شروع ہونے کے محض 15 منٹ بعد ہی شدید فائرنگ شروع ہوگئی، جس سے وہاں موجود لوگ ہر طرف بھاگنے لگے۔ ہلاسا نے کہا، یہ واقعی ایک انتہائی خوفناک صورتحال تھی، جس میں شدید فائرنگ ہورہی تھی۔

اگرچہ انہوں نے خود ان مسلح افراد کو نہیں دیکھا، لیکن انہوں نے بتایا کہ دیگر لوگوں نے چار حملہ آوروں کو دیکھنے کی اطلاع دی۔ حملہ آوروں کی تعداد سے متعلق اردن کے سیکیورٹی اداروں کی جانب سے فوری طور پر کوئی تفصیلی معلومات فراہم نہیں کی گئیں۔

حکومتی بیان میں کہا گیا ہے کہ یہ حملہ نامعلوم حملہ آوروں نے کیا، لیکن یہ واضح نہیں کیا گیا کہ آیا حملہ آوروں میں سے کسی کو گرفتار کیا گیا ہے یا ہلاک کیا گیا۔ بیان میں مزید کہا گیا کہ واقعے کی تحقیقات جاری ہیں۔ اردن کی پیٹرا نیوز ایجنسی کے مطابق، ملک میں تین روزہ قومی سوگ کا اعلان کیا گیا ہے۔

سن 2016 میں، کرک میں مسلح افراد نے پولیس پر کئی حملے کیے تھے، جن میں سیاحوں میں مقبول ایک صلیبی قلعے پر کیا گیا حملہ بھی شامل تھا۔ ان حملوں میں سات پولیس اہلکاروں سمیت 10 افراد ہلاک اور درجنوں زخمی ہو گئے تھے۔ ایک طویل

ڈاکٹر سجن سنگھ یادو جموں و کشمیر کے نئے چیف سکریٹری مقرر

نئی دہلی: مرکزی وزارت داخلہ نے ایک اہم انتظامی ردوبدل کرتے ہوئے سینئر آئی اے ایس افسر ڈاکٹر سجن سنگھ یادو کو جموں و کشمیر کا نیا چیف سکریٹری مقرر کیا ہے۔ وزارت داخلہ کی طرف سے 24 اکتوبر 2026 کو جاری کردہ سرکاری حکم نامے کے مطابق، مجاز اتھارٹی کی منظوری کے بعد یہ فیصلہ لیا گیا ہے۔

ڈاکٹر سجن سنگھ یادو، جو 1995 بیچ کے اے جی ایم یو ٹی کیڈر کے آئی اے ایس افسر ہیں۔ ان کا تبادلہ دہلی سے جموں و کشمیر کیا گیا ہے۔ حکمنامے کے مطابق وہ یکم نومبر سال 2026 سے یا اپنی جوائننگ کی تاریخ سے باقاعدہ طور پر جموں و کشمیر کے چیف سکریٹری کا عہدہ سنبھالیں گے۔

وزارت داخلہ کے ڈائریکٹر انیش مرلیدھرن کے دستخط سے جاری اس حکم نامے کی کاپیاں تمام متعلقہ محکموں، بشمول دہلی سکریٹریٹ، جموں و کشمیر کے موجودہ چیف سکریٹری، اروناچل پردیش، میزورم، گوا، لداخ، اور دیگر یونین ٹریٹیز کے چیف سکریٹریز اور ایڈوائزرز کو ارسال کردی گئی ہیں۔

اس سے قبل ڈاکٹر سجن سنگھ یادو دہلی حکومت اور دیگر اہم مرکزی وزارتوں میں مختلف کلیدی عہدوں پر اپنی خدمات انجام دے چکے ہیں۔ انتظامی امور پر مضبوط گرفت اور وسیع تجربے کے حامل ڈاکٹر یادو کی جموں و کشمیر میں تعیناتی کو انتہائی اہم مانا جارہا ہے۔

قاضی گنڈ میں پولیس کی کارروائی؛ ہیروئن جیسا مواد برآمد

کولگام، جموں و کشمیر (محمد عمران دین): جنوبی کشمیر کے ضلع کولگام میں منشیات کے خلاف کارروائی کرتے ہوئے پولیس نے قومی شاہراہ پر واقع شمپورہ کراسنگ پر ناکہ چیکنگ کے دوران ایک اسکارپیو این (Scorpio-N) گاڑی سے 13.7 گرام ہیروئن نما مادہ برآمد کیا ہے۔ اس معاملے میں ملوث تین افراد کے خلاف این ڈی پی ایس (NDPS) ایکٹ کے تحت مقدمہ درج کرلیا گیا ہے۔

پولیس کے مطابق، شمپورہ سے پانزتھ کی جانب جارہی ایک سیاہ رنگ کی اسکارپیو گاڑی (نمبر JK01BE-1097) کو دوران چیکنگ روکا گیا۔ گاڑی میں تین افراد سوار تھے۔ تلاشی کے دوران ڈرائیور عاقب مشتاق بھٹ کے قبضے سے 4.6 گرام، اگلی نشست پر بیٹھے عامر اشرف بولا کی سے 4.6 گرام اور پچھلی نشست پر سوار عزیر بشیر گوجری سے

4.5 گرام ہیروئن نما مادہ برآمد ہوا۔

پولیس نے مجموعی طور پر 13.7 گرام ممنوعہ مادہ اور گاڑی کو ضبط کرکے پولیس اسٹیشن قاضی گنڈ میں ایف آئی آر نمبر 258/2026، دفعہ 8/21/29 این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت مقدمہ درج کرلیا ہے اور معاملے کی مزید تحقیقات شروع کردی گئی ہے۔

کولگام پولیس نے عوام، بالخصوص والدین، نوجوانوں اور سماجی نمائندوں سے اپیل کی ہے کہ وہ منشیات کے خاتمے کی اس مہم میں پولیس کا ساتھ دیں اور منشیات کی خرید و فروخت یا کسی بھی دیگر غیر قانونی سرگرمی سے متعلق مستند معلومات قریبی پولیس اسٹیشن تک پہنچائیں۔ پولیس نے یقین دلایا ہے کہ اطلاع دینے والوں کی شناخت مکمل طور پر خفیہ رکھی جائے گی۔ پولیس حکام نے اس عزم کا اعادہ کیا ہے کہ نوجوان نسل کو منشیات کی لعنت سے محفوظ رکھنے اور ایک پاکیزہ معاشرے کی تشکیل کے لیے ایسی کارروائیاں آئندہ بھی جاری رہیں گی۔

ان سے پوچھیں جنہوں نے یہ لگائے ہیں: جامعہ ملیہ اسلامیہ میں فری کشمیر اور فری شرجیل امام کے پوسٹرز پر سلمان خورشید کا ردعمل

نئی دہلی: جامعہ ملیہ اسلامیہ کے کیمپس میں فری کشمیر اور فری شرجیل امام تحریر کردہ متنازعہ پوسٹرز اور گرافٹی (دیواری تحریریں) سامنے آنے کی رپورٹوں پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے، کانگریس کے سینئر رہنما سلمان خورشید نے کہا کہ میڈیا کو ان سے سوال کرنے کے بجائے ان لوگوں سے باز پرس کرنی چاہیے جو انہیں لگانے کے ذمہ دار ہیں۔

خبر رساں ادارے اے این آئی (ANI) سے گفتگو کرتے ہوئے خورشید نے ان سوالات کو نظر انداز کیا اور ایسے اقدامات کے خلاف چوکنا رہنے کی ضرورت پر زور دیا۔

خورشید نے کہا، نہیں، نہیں، نہیں۔ اس شخص سے پوچھیں جو پوسٹرز لگاتا ہے۔ میں نے کوئی پوسٹر نہیں لگایا، پھر بھی آپ مجھ سے پوچھ رہے ہیں۔ جس نے بھی انہیں لگایا ہے اس سے پوچھیں۔ آپ کو الرٹ رہنا چاہیے اور اگر کوئی ایسے پوسٹر لگاتا ہے تو ان سے پوچھیں کہ وہ ایسا کیوں کر رہے ہیں۔

ان کے یہ ریمارکس ان رپورٹوں کے بعد سامنے آئے جن میں بتایا گیا تھا کہ قومی دارالحکومت کی اس مرکزی یونیورسٹی کی دیواروں پر کئی متنازعہ نعروں والے پوسٹرز اور دیواری گرافٹی دیکھی گئی ہیں جن میں فری کشمیر، فری شرجیل امام، فری فلسطین اور آر ایس ایس گو بیک شامل ہیں۔

رپورٹ کے مطابق یہ واقعہ کیمپس میں طلبہ تنظیموں کے انتخابات کرانے کے مطالبے کے لیے جاری مظاہروں کے دوران سامنے آیا۔

خصوصی عدالت نے یاسین ملک کے خلاف منی لانڈرنگ کیس میں مقدمہ چلانے کا حکم دے دیا

نئی دہلی: نئی دہلی میں نیشنل انویسٹی گیشن ایجنسی (این آئی اے) کی ایک خصوصی عدالت نے منی لانڈرنگ کے مقدمے میں یاسین ملک اور چھ دیگر افراد کے خلاف مقدمہ شروع کرنے کا حکم دیا ہے۔ یہ مقدمہ حوالہ (رقم کی غیر رسمی منتقلی) کے ذریعہ پاکستانی اسٹیبلشمنٹ سے غیر ملکی فنڈنگ حاصل کرنے کے الزامات سے متعلق ہے۔

الزام ہے کہ مجرمانہ سرگرمیوں کے ذریعے آٹھ کروڑ 94 لاکھ 87 ہزار 639 روپے کی رقم حاصل کی گئی، جو بعد ازاں ملزمان کو موصول ہوئی۔

انفورسمنٹ ڈائریکٹوریٹ (ای ڈی) کی جانب سے شروع کیا گیا یہ مقدمہ، نیشنل انویسٹی گیشن ایجنسی کی جانب سے 2017 میں درج کیے گئے ایک کیس پر مبنی ہے۔ اس میں انڈین پینل کوڈ (آئی پی سی) کی دفعات 120 بی، 121 اور 121 اے، نیز ان لافل ایکٹیویٹیز (پریوینشن) ایکٹ (یو اے پی اے) کی دفعات 13، 16، 17، 18، 20، 38، 39 اور 40 کا اطلاق کیا گیا ہے۔

جمعہ کے روز، بند کمرہ عدالت میں سماعت کرتے ہوئے این آئی اے کی خصوصی عدالت کے جج پرشانت شرما نے ملزمان کے خلاف مقدمہ چلانے کا حکم دیا اور ہدایت کی کہ استغاثہ کے شواہد ریکارڈ کرنے کا عمل 19 نومبر سے شروع کیا جائے۔

یاسین ملک نے تہاڑ جیل سے ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے عدالت میں حاضری دی اور الزامات کی تردید کی۔ انہوں نے کہا کہ وہ مقدمے کا سامنا کریں گے۔

ستمبر میں، این آئی اے کی خصوصی عدالت نے ہدایت کی تھی کہ پریوینشن آف منی لانڈرنگ ایکٹ (پی ایم ایل اے) کے تحت یاسین ملک اور چھ دیگر افراد پر فرد جرم عائد کی جائے۔

دیگر ملزمان میں ظہور احمد شاہ وٹالی، عبدالرشید شیخ، شبیر احمد شاہ، نول کشور کپور، ٹریسن فارمز اینڈ کنسٹرکشن پرائیویٹ لمیٹڈ، اور مسرت عالم بھٹ شامل ہیں۔

الزام ہے کہ یہ ملزمان پاکستانی اسٹیبلشمنٹ اور مختلف دہشت گرد تنظیموں سے حوالہ اور دیگر ذرائع سے فنڈز حاصل کرنے میں ملوث تھے۔ ان فنڈز کا

ایران جنگ کے پھر بھڑکنے کا خدشہ! امریکہ کا سفارت خانوں میں عملہ کم کرنے کا فیصلہ

واشنگٹن: امریکی محکمہ خارجہ مشرق وسطیٰ میں چار امریکی سفارت خانوں میں عملے کی تعداد کم کررہا ہے۔ یہ فیصلہ اس مبینہ خفیہ جانکاری کے بعد سامنے آیا ہے جس کے مطابق ایران نے خطے اور دیگر مقامات پر امریکی اہلکاروں کو نشانہ بنانے کی کوششیں تیز کر دی ہیں۔ جمعہ کے روز وزیر خارجہ مارکو روبیو کو بھیجے گئے ایک میمو میں، ڈائریکٹر آف نیشنل انٹیلی جنس بے گلیٹن نے کہا کہ ان کی ٹیموں کو ایسی انٹیلی جنس ان پٹ ملی ہیں کہ ایران نے امریکی اہلکاروں کو نشانہ بنانے کی کوششوں میں نمایاں اضافہ کر دیا ہے۔ گلیٹن نے لکھا کہ مشرق وسطیٰ اور بعض دیگر ممالک میں امریکی شہریوں کے خلاف ایرانیوں کی ہلاکت خیز منصوبہ بندی کی کوششیں آخری مراحل میں پہنچ چکی ہیں۔ یہ میمو ایسوسی ایٹڈ پریس (اے پی) نے حاصل کیا اور اس کی سب سے پہلے رپورٹ ایکسیوس نے کی۔ معاملے کی

حساسیت کے باعث نام نہ ظاہر کرنے کی شرط پر بات کرتے ہوئے تین امریکی حکام نے تصدیق کی کہ یہ میمو روبیو کو بحیثیت وزیر خارجہ اور قومی سلامتی کے مشیر کے طور پر بھیجا گیا تھا۔

یہ میمو اس وقت سامنے آیا جب محکمہ خارجہ نے حال ہی میں اردن، لبنان، قطر اور متحدہ عرب امارات میں امریکی سفارت خانوں میں عملہ کم کرنے کا اعلان کیا۔ ان امریکی تین حکام کا کہنا ہے کہ ایران اور یمن کے ایران نواز حوثی باغیوں کی جانب سے ملنے والی دھمکیاں عملے کی ان تبدیلیوں سے وابستہ ہیں۔ یہ تمام سفارت خانے پہلے ہی محدود آپریشنز کی حالت میں کام کررہے ہیں، جس کے باعث ان کے عملے کے دائرہ کار کو پہلے ہی محدود کر دیا گیا ہے۔ یہ سفارت خانے کھلے رہیں گے۔ تاہم، سعودی عرب کے برعکس، جہاں بدھ کے روز غیر ضروری امریکی عملے اور ان کے خاندانوں کو ملک چھوڑنے کا حکم دیا گیا تھا، تاہم ان چار ممالک کے عملے کو وہاں سے جانے پر مجبور نہیں کیا گیا ہے۔ اس ہفتے عملے میں کمی کا اعلان کرتے ہوئے، امریکی محکمہ خارجہ نے خاص طور پر یمن کے حوثی باغیوں کی طرف سے بڑھتے ہوئے خطرات کی طرف اشارہ کیا اور ایران کی جانب سے امریکی اہلکاروں کو براہ راست لاحق خطرات کا ذکر نہیں کیا۔ سعودی قیادت میں اتحادی افواج اور حوثیوں کے درمیان لڑائی میں دوبارہ تیزی آئی ہے، جس میں اس عسکریت پسند گروپ نے سعودی عرب کے خلاف میزائل اور ڈرون حملے کیے ہیں۔ امریکی حکام نے اس بات کی سختی سے تردید کی کہ عملے میں اس کمی کا تعلق ایران پر امریکہ اور اسرائیل کے کسی ممکنہ نئے حملے سے ہے۔ اس غیر مقبول جنگ نے امریکیوں کے لیے توانائی کے اخراجات (بجلی اور ایندھن کے دام) بڑھا دیے ہیں اور صدر ڈونلڈ ٹرمپ اور ریپبلکنز کے لیے سیاسی مسائل

کمر کا مسلسل درد اور ڈسک کی صحت، ماہرین کی کم عمر افراد کو اہم تنبیہ

ڈاکٹر سلیم

ماہرین امراضِ اعصاب نے اس بات پر شدید تشویش کا اظہار کیا ہے کہ آج کل نوجوانوں میں کمر کا درد ایک عام مسئلہ بنتا جا رہا ہے جسے معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ گھنٹوں ڈیسک پر غلط انداز میں بیٹھنے یا اسکرین کے سامنے جھک کر کام کرنے سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں اور ڈسکس پر غیر ضروری دباؤ پڑتا ہے جو دائمی درد کا سبب بنتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جم میں بغیر کسی ٹرینر کی نگرانی کے یا ضرورت سے زیادہ وزنی ورزشیں کرنے سے بھی اسپائنل ڈسک ہرنیا یا دیگر پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کا مشورہ ہے کہ اگر کمر کا درد طویل عرصے تک برقرار رہے تو اسے معمولی پٹھوں کا کھنچاؤ یا تھکن سمجھ کر نظر انداز نہ کریں بلکہ فوری طور پر کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ بروقت علاج ممکن ہو سکے۔

الٹرا پروسیسڈ غذاؤں کا استعمال درمیانی عمر میں فالج کے خطرے سے منسلک

ڈاکٹر وجیہا بیگ

ایک حالیہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ الٹرا پروسیسڈ غذائیں زیادہ مقدار میں استعمال کرنے والے درمیانی عمر کے افراد میں دماغی نقصان کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، جو مستقبل میں فالج اور یادداشت کی کمزوری کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ تحقیق کینیڈا کی میک ماسٹر یونیورسٹی اور پاپولیشن ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے سائنس دانوں نے کی۔ اس دوران 35 سے 69 سال کی عمر کے تقریباً 9 ہزار کینیڈین افراد کے دماغ کے اسکین کیے گئے۔ تحقیق کے نتائج کے مطابق الٹرا پروسیسڈ غذائیں زیادہ استعمال کرنے والے افراد میں دماغی نقصان کے ایسے آثار زیادہ پائے گئے جنہیں 'خاموش فالج' کہا جاتا ہے۔ ان غذاؤں میں سافٹ ڈرنکس، پیک شدہ اسنیکس، شکر سے بھرپور ناشتے کے سیریلز، فوری تیار ہونے والے نوڈلز اور تیار شدہ کھانے شامل ہیں۔ تحقیق کے مطابق ان غذاؤں کا سب سے زیادہ استعمال کرنے والے افراد میں دماغی غیر معمولی تبدیلیوں کے آثار ظاہر ہونے کا امکان کم استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں 40 فیصد زیادہ تھا۔ یہ تبدیلیاں بظاہر کوئی علامات پیدا نہیں کرتیں، تاہم مستقبل میں فالج یا یادداشت کے مسائل سے کئی سال پہلے سامنے آسکتی ہیں۔ یہ رجحان خواتین میں زیادہ نمایاں تھا، الٹرا پروسیسڈ غذائیں سب سے زیادہ استعمال کرنے والے گروپ کی خواتین میں سب سے کم استعمال کرنے والے گروپ کے مقابلے میں دماغی نقصان کے آثار ظاہر ہونے کا امکان تقریباً دوگنا تھا۔ تحقیق میں یہ بھی سامنے آیا ہے کہ الٹرا پروسیسڈ غذائیں زیادہ کھانے والے افراد کے جسم اور اندرونی اعضا کے گرد چربی کی مقدار زیادہ تھی، جو سوزش اور خون کی شریانوں کو نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتی ہے۔ تحقیق کے مطابق مجموعی طور پر شرکا کی خوراک کا 25 فیصد حصہ الٹرا پروسیسڈ غذاؤں پر مشتمل تھا، جبکہ ان غذاؤں کا سب سے زیادہ استعمال کرنے والوں میں یہ شرح 45 فیصد تھی، سائنس دانوں نے مشاہدہ کیا کہ ایسی غذائیں صحت بخش خوراک کی جگہ لے رہی تھیں۔

چربی کے خلیوں کو خود کو تباہ کرنے پر مجبور کرنے والا نیا انجکشن

ڈاکٹر مریم

ابتدائی کلینیکل آزمائشوں نے دکھایا ہے کہ "سی بی ایل۔ 514" نام کا ایک نیا انجکشن چربی کے خلیوں کو چھوٹا کرنے کے بجائے انہیں ختم کر دیتا ہے اور اعضاء کے گرد اندرونی چربی کو اوسطاً 12 فیصد کم کرتا ہے۔ یہ علاج "سی بی ایل۔ 514" کا نام رکھتا ہے۔ یہ اپوپٹوسس (Apoptosis) کی تدبیر پر انحصار کرتا ہے یعنی خلیاتی خلیوں کی طے شدہ موت پر انحصار کرتا ہے تاکہ چربی کے خلیوں کو سکیڑنے کے بجائے ختم کیا جا سکے۔ وزن کم کرنے کی زیادہ تر حکمت عملیوں میں خلیوں کو سکیڑا جاتا ہے۔ سائنسی ویب سائٹ "سائنس الرٹ" کے مطابق آزمائشوں کو انجام دینے والی ٹیم نے امکان ظاہر کیا ہے کہ یہ غیر روایتی طریقہ جسم کے اہم حصوں میں چربی کو کم کرے گا خواہ وہ جلد کے نیچے ہو یا اندرونی اعضاء کے گرد ہوں۔

غیر معمولی طریقہ کار

برمنگھم کی یونیورسٹی آف الاباما کے اینڈوکرائنولوجسٹ ٹموتھی گاروی کے مطابق امید ہے کہ مریض جمالیاتی اثرات سے خوش ہوں گے جیسے جلد کے نیچے کی چربی ختم ہونے کے بعد زیادہ ہموار پیٹ، لیکن ان کی صحت کے لیے سب سے اہم چیز جسمانی وزن میں کمی، اندرونی چربی کا خاتمہ اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطحوں میں بہتری ہے۔ تحقیقات میں تیز 2 کی دو آزمائشیں "سی بی ایل 0204" اور "سی بی ایل 0205" شامل تھیں جن میں بالترتیب 107 اور 173 رضا کاروں نے شرکت کی۔ انہوں نے زیادہ تر شرکاء میں جلد کے نیچے چربی کو کم کرنے میں دوا کی افادیت ظاہر کی۔

اندرونی چربی کے اعداد و شمار

بعد میں 41 شرکاء کے ایک ذیلی گروہ کے ریکارڈز کا تجزیہ کیا گیا تاکہ اندرونی چربی میں تبدیلی کا پتہ لگایا جا سکے۔ 12 ہفتوں تک انجکشن حاصل کرنے والوں نے اوسطاً 12.01 فیصد کی کمی درج کی۔ آخری انجکشن کے 4 ہفتوں بعد پلاسیبو حاصل کرنے والوں میں اندرونی چربی اوسطاً 5.68 فیصد بڑھ گئی۔ یہ نتائج پیٹ کے علاقے میں اندرونی چربی کے حجم کو کم کرنے کی دوا کی صلاحیت کے ابتدائی حوصلہ افزا ثبوت فراہم کرتے ہیں۔ کیمبرج یونیورسٹی کی ریڈ یو لوجسٹ میری سپرنگلی نے کہا کہ بڑی آزمائشیں اور طویل تر متابعت یہ جاننے کے لیے اہم ہوں گی کہ آیا یہ کمی قائم رہتی ہے اور آیا یہ صحت میں واقعی بہتری کا باعث بنتی ہے۔ جانوروں پر کیے گئے تجربات میں نئی دوا اور تیرزیپاٹائڈ (Tirzepatide) ڈرگ سے علاج شدہ چوہوں نے صرف تیرزیپاٹائڈ حاصل کرنے والے چوہوں کے مقابلے میں زیادہ وزن کم کیا۔ دونوں ادویات حاصل کرنے والے چوہوں نے تیرزیپاٹائڈ بند کرنے پر کم وزن حاصل کیا۔ ان ادویات کے علاج کا دورانیہ ختم ہونے کے بعد اکثر کھویا ہوا وزن واپس آ جاتا ہے۔ امکان ہے کہ چربی کے خلیوں کی تباہی کھوکر اس کی بحالی کو زیادہ مشکل بنا دیتی ہے لیکن محققین کے مطابق اس امکان کا انسانوں پر تجربہ کرنے کی ضرورت ہے۔

موجودہ نتائج کی حدود

اس کے باوجود محققین نتائج کے ساتھ احتیاط سے نمٹنے کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ یہ ایک کانفرنس میں پیشکش اور کمپنی کے جاری کردہ اعلانات سے ماخوذ ہیں نہ کہ کسی جائزہ شدہ شائع شدہ مطالعے سے۔ یہ ثابت کرنا کہ دوا دوسرے اعضاء میں چربی کے جمع ہونے کے خطرے کو نہیں بڑھاتی اور نہ ہی خون کی چربی اور اس کی شوگر پر کنٹرول کو کمزور کرتی ہے اس کے موثر ہونے کے لیے ایک مفید علاج بننے کی ایک اہم شرط ہے۔ محققین فی الوقت زیادہ شرکاء کو شامل کرنے والی اور طویل عرصے تک ان کا تعاقب کرنے والی وسیع تر آزمائشوں پر کام کر رہے ہیں تاکہ عمومی صحت پر چربی کے نقصان کے اثرات کا جائزہ لیا جا سکے۔ یہ دوا اصل میں لپوماس (Lipomas) یعنی جلد کے نیچے چربی کے لوتھڑوں کو ہٹانے کے لیے تیار کی گئی تھی اور اب تک کے اشارے بتاتے ہیں کہ چربی کے خلیوں کی ہدف شدہ منتقلی کی ٹیکنالوجی زیادہ وسیع پیمانے پر فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

بلیو بیریز کا استعمال بوڑھے افراد پر کیا مثبت اثرات ڈال سکتا ہے؟

ڈاکٹر مبشر خان

ایک نئی ابتدائی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ بلیو بیریز کا روزانہ استعمال بزرگ افراد میں آنتوں کے مفید جرثوموں کی سرگرمی اور ڈپریشن کی علامات پر مثبت اثر ڈال سکتا ہے۔ البتہ محققین اس کے مزاج پر اثرات کو حتمی طور پر ثابت نہیں کر سکے۔ جرنل آف نیوٹریشن، ہیلتھ اینڈ ایجنگ میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق بلیو بیریز میں موجود قدرتی مرکبات آنتوں اور دماغ کے درمیان رابطے کے نظام کو متاثر کر سکتے ہیں۔ یہ نظام انہضام اور دماغ کے درمیان پیغامات کی ترسیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تحقیق میں 65 سال یا اس سے زائد عمر کے 18 افراد کو شامل کیا گیا، جو جسمانی طور پر کم متحرک تھے اور ڈپریشن کی ہلکی علامات کا سامنا کر رہے تھے۔ شرکا کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ کو روزانہ 48 گرام بلیو بیری پاؤڈر دیا گیا (جو تقریباً دو کپ تازہ بلیو بیریز کے برابر ہے) جبکہ دوسرے گروپ کو تین ہفتے پلیسبو یعنی ایسا متبادل دیا گیا جس میں اصل موثر جزو شامل نہیں تھا۔ محققین نے سوال ناموں کے ذریعے شرکا میں ڈپریشن کی علامات کا جائزہ لیا جبکہ جدید جینیاتی تکنیک کی مدد سے ان کی آنتوں میں موجود جرثوموں کا تجزیہ بھی کیا گیا۔ اس کے علاوہ آنتوں کے جرثوموں سے پیدا ہونے والے شارٹ چین فیٹی ایسڈز کی سطح بھی جانچی گئی، جو انسانی صحت کے مختلف پہلوؤں پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ بلیو بیری پاؤڈر استعمال کرنے والے افراد میں ڈپریشن کی علامات میں نسبتاً زیادہ اور مسلسل کمی دیکھی گئی لیکن بلیو بیریز استعمال کرنے والے گروپ اور پلیسبو لینے والے گروپ کے درمیان فرق شماریاتی اعتبار سے نمایاں نہیں تھا۔ محققین کے مطابق اس تحقیق سے یہ بات ثابت نہیں ہوتی کہ بلیو بیریز ڈپریشن کی علامات کو کم کرتی ہیں۔ البتہ نتائج آنتوں اور دماغ کے باہمی تعلق اور غذا کے ممکنہ اثرات پر مزید تحقیق کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہیں۔

مائیگرین اور عام سر درد میں کیا فرق ہے؟ اسے کیسے پہچانیں؟

ڈاکٹر شمس الحق

سر درد اور مائیگرین دونوں میں سر میں درد ہو سکتا ہے، تاہم یہ دونوں ایک جیسی کیفیت نہیں ہیں۔ عام سر درد ایک علامت ہے، جبکہ مائیگرین اعصابی نظام سے متعلق ایک الگ کیفیت ہے، جس میں بار بار سر درد کے دورے پڑ سکتے ہیں، اس کے ساتھ متلی، قے اور روشنی یا آواز سے حساسیت جیسی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ ڈاکٹرز کے مطابق درد کی نوعیت، دورانیے اور اس کے ساتھ ظاہر ہونے والی علامات کو سمجھنے سے عام سر درد اور مائیگرین میں فرق کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

درد سر کے کس حصے میں ہوتا ہے؟

عام طور پر تناؤ کی وجہ سے ہونے والا سر درد پورے سر میں دباؤ، کھنچاؤ یا ہلکے درد کی صورت میں محسوس ہو سکتا ہے اور سر کے دونوں جانب بھی ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹرز مطابق مائیگرین میں درد عموماً دھڑکن کی طرح محسوس ہوتا ہے اور اکثر سر کے ایک جانب ہوتا ہے، تاہم بعض افراد کے سر کے دونوں جانب بھی درد ہو سکتا ہے۔ سر کے ایک جانب درد ہونا مائیگرین کی علامت ہو سکتا ہے لیکن صرف اس بنیاد پر مائیگرین کی تشخیص نہیں کی جا سکتی۔

درد کی نوعیت کیا ہوتی ہے؟

تناؤ کی وجہ سے ہونے والے سر درد میں ایسا محسوس ہو سکتا ہے جیسے سر کے گرد دباؤ پڑ رہا ہو یا کوئی چیز سر کو جکڑ رہی ہو۔ اس کے برعکس، مائیگرین کا درد درمیانے درجے سے شدید ہو سکتا ہے اور چلنے یا سیڑھیاں چڑھنے جیسی معمول کی جسمانی سرگرمیوں سے بھی بڑھ سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مائیگرین صرف سر درد تک محدود نہیں، اس میں متلی اور قے بھی ہو سکتی ہے، جبکہ تیز روشنی اور بلند آواز برداشت کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ سر درد کے دوران اندھیرے اور خاموش کمرے میں لیٹنے کی خواہش مائیگرین کی جانب اشارہ کر سکتی ہے۔

سر درد اور مائیگرین کتنی دیر تک رہتے ہیں؟

تناؤ کی وجہ سے ہونے والا عام سر درد عموماً 30 منٹ سے کئی گھنٹوں تک رہ سکتا ہے۔ اس کے برعکس، مائیگرین کا دورہ زیادہ دیر تک جاری رہ سکتا ہے، علاج نہ ہونے کی صورت میں مائیگرین کا 1 دورہ 4 سے 72 گھنٹے تک برقرار رہ سکتا ہے۔ ڈاکٹرز کے مطابق مائیگرین کے دوران درد کی شدت میں اتار چڑھاؤ بھی آ سکتا ہے اور یہ ضروری نہیں کہ پورے دورانیے میں درد ایک جیسا رہے۔

مائیگرین اورا کیا ہے؟

مائیگرین کے بعض مریضوں کو سر درد سے پہلے یا اس کے دوران مخصوص اعصابی علامات محسوس ہوتی ہیں، جنہیں اورا کہا جاتا ہے۔ ان علامات میں آنکھوں کے سامنے چمکتی روشنیاں دکھائی دینا، ٹیڑھی میڑھی لکیریں یا نظر کے بعض حصوں میں اندھیرا محسوس ہونا، ہاتھوں یا جسم کے کسی حصے میں سنسناہٹ یا بے حسی ہونا اور بولنے میں دشواری پیش آنا شامل ہیں۔ ڈاکٹر شرما کے مطابق ہر مائیگرین کے مریض کو اورا کی علامات محسوس نہیں ہوتیں، اس لیے ان علامات کی عدم موجودگی مائیگرین کو خارج نہیں کرتی۔ نظر میں تبدیلی یا دیگر اعصابی علامات کو خود بخود مائیگرین قرار نہیں دینا چاہیے، ان کی وجہ جاننے کے لیے طبی معائنہ ضروری ہو سکتا ہے۔

مائیگرین اور عام سر درد میں بنیادی فرق

عام سر درد میں عموماً دباؤ، کھنچاؤ یا ہلکا درد محسوس ہوتا ہے، جبکہ مائیگرین میں دھڑکن جیسا درد، متلی، روشنی، آواز سے حساسیت اور جسمانی سرگرمی سے درد میں اضافہ ہو سکتا ہے، تاہم دونوں کی علامات ایک دوسرے سے مل سکتی ہیں، اس لیے صرف ایک علامت کی بنیاد پر خود تشخیص کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کرنا چاہیے؟

اگر سر درد بار بار ہو، شدید ہو، معمول کے سر درد سے اچانک مختلف محسوس ہو یا روزمرہ زندگی متاثر کرنے لگے تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔ ہر بار درد کش ادویات استعمال کرنے کے بجائے سر درد کی اصل وجہ معلوم کرنا اہم ہے۔ اگر اچانک زندگی کا شدید ترین سر درد شروع ہو یا سر درد کے ساتھ جسم کے ایک جانب کمزوری، بولنے میں اچانک دشواری، بے ہوشی یا نئی اعصابی علامات ظاہر ہوں تو فوری طبی امداد حاصل کریں، ایسی علامات کو مائیگرین سمجھ کر نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

روزانہ کی غذا میں سلاد کی شمولیت کے جسم پر مرتب حیران کن طبی فوائد

ڈاکٹر مریم

طبی اور غذائی ماہرین نے روزانہ کی بنیاد پر تازہ سبزیوں پر مشتمل سلاد کھانے کی عادت سے انسانی جسم پر مرتب ہونے والے صحت بخش اثرات پر روشنی ڈالی ہے۔ ماہرین کے مطابق سلاد میں موجود فائبر کی وافر مقدار معدے کی کارکردگی اور باؤل موومنٹ کو بہتر بناتی ہے، جس سے قبض اور ہاضمے کی دیگر شکایات دور ہوتی ہیں۔ سبز پتے والی سبزیاں اور سلاد خون میں بیڈ کولیسٹرول (LDL) کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، جس سے دل کے دورے اور شریانوں کے امراض کا خطرہ گھٹ جاتا ہے۔ سلاد میں کیلوریز کم اور پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو انسان کو جلدی بھوک نہیں لگنے دیتی اور وزن کو متوازن رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ سلاد کے ذریعے جسم کو وٹامن A، C، K اور مختلف منرلز کا خزانہ ملتا ہے، جو قوتِ مدافعت کو مضبوط بنانے کے ساتھ ساتھ جلد کی شادابی کے لیے بھی مفید ہے۔

خشک میوہ جات کے صحت پر حیرت انگیز اثرات

ڈاکٹر مسرور وانی

ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

خشک میوہ جات کو ہمیشہ وزن بڑھانے والی غذا سمجھا جاتا رہا ہے کیونکہ ان میں چکنائی اور کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اور انہیں کھاتے ہوئے ہاتھ روکنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ تاہم برازیل اور ماہر غذائیت گیبریلا پیپاک اس تصور کو نہیں مانتیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر آپ اپنی صحت بہتر بنانے کا ایک آسان اور فوری طریقہ چاہتے ہیں تو برازیل نٹس سے بہتر انتخاب شاید ہی کوئی ہو۔ یہ خشک میوہ جات صحت کے لیے حیرت انگیز فوائد رکھتے ہیں اور مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے، خلیات کو نقصان سے بچانے اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ انھوں نے کہا اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ برازیل نٹس ضروری معدنی جزو سیلینیم کے سب سے بھرپور غذائی ذرائع میں شمار ہوتے ہیں۔ برطانوی شاہی خاندان کی رکن اور سابق شہزادی ایڈریو کی بیٹی شہزادی بیٹریس سمیت کئی معروف شخصیات کی غذائی ماہر گیبریلا پیپاک کے مطابق برازیل نٹس کا ایک اہم اور پسندیدہ فائدہ صحت مند بالوں کی نشوونما میں مدد دینا اور بالوں کو ٹوٹنے سے بچانے کی ممکنہ صلاحیت ہے۔ تاہم فوائد کے حوالے سے برازیل نٹس ہی واحد انتخاب نہیں ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ناشتے میں 50 گرام اخروٹ کھانے سے نوجوان بالغ افراد یادداشت کے ٹیسٹ میں بہتر کارکردگی دکھا سکتے ہیں۔ دیگر تحقیق میں بھی خشک میوہ جات کے استعمال کو ذیابیطس اور ڈپریشن کی کم شرح کے ساتھ منسلک کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ ان کے استعمال سے تولیدی صلاحیت میں اضافے اور عمر بڑھنے کے ساتھ دماغی کارکردگی بہتر رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ برطانیہ میں ایک عام شہری روزانہ اوسطاً صرف 6 گرام خشک میوہ جات کھاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ مقدار بہت کم ہے اس وجہ سے لوگ اہم وٹامنز، معدنیات، صحت مند چکنائی اور پروٹین کی روزانہ کا اضافی مقدار حاصل کرنے سے محروم رہ سکتے ہیں۔ یہ جاننے کے لیے کہ خشک میوہ جات کی کون سی اقسام سب سے زیادہ فوائد فراہم کرتی ہیں اور ہمیں روزانہ کتنی مقدار استعمال کرنی چاہیے۔ ماہرین کے مطابق بظاہر خشک میوہ جات کے استعمال میں احتیاط برتنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک مٹھی بادام میں 150 سے زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں، جبکہ برازیل نٹس پودوں سے حاصل ہونے والی ان غذاؤں میں شامل ہیں جن میں چکنائی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم، تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خشک میوہ جات میں موجود کیلوریز کا جسم پر اثر ویسا نہیں ہوتا جیسا بسکٹ یا چپس جیسی کم غذائیت والی غذاؤں میں موجود کیلوریز کا ہوتا ہے۔ امریکی محکمہ زراعت کی تحقیق سے پتہ چلا کہ ہمارا جسم خشک میوہ جات میں موجود تمام چکنائی جذب نہیں کرتا۔ بادام اور اخروٹ میں موجود چکنائی سے حاصل ہونے والی تقریباً پانچویں حصے کی کیلوریز خون میں شامل ہی نہیں ہوتیں۔ ماہرین کے مطابق خشک میوہ جات میں غذائی اجزا کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، لیکن جسم ان میں موجود ہر کیلوری کو استعمال نہیں کرتا۔ یہی وجہ ہے کہ وزن بڑھانے کے معاملے میں ان کا اثر دیگر غذاؤں جیسا نہیں ہوتا۔ خشک میوہ جات میں پروٹین، فائبر اور غیر سیر شدہ چکنائی کا منفرد امتزاج بھوک کو قابو میں رکھنے اور خون میں شکر کی سطح کو مستحکم رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ لوگوں کو بعد میں غیر ضروری اسنیکس کھانے کی خواہش نسبتاً کم محسوس ہوتی ہے۔ گزشتہ سال وزن کم کرنے سے متعلق مختلف تحقیق کے جائزے سے بھی یہ پتہ چلا کہ جن افراد نے اپنی غذا میں خشک میوہ جات شامل کیے بعض صورتوں میں ان کا وزن ان لوگوں کے مقابلے میں زیادہ کم ہوا جنھوں نے خشک میوہ جات کا استعمال ترک کر دیا تھا۔

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

روزنامہ

روزنامہ صورت حال

مطالعہ کا شوق زوال پذیر کیوں......!

کتاب قوم کو تہذیب وثقافت، دینی ومعاشی اور سائنسی علوم سے روشناس کروانے کے ساتھ ساتھ انسان کی بہترین دوست بھی ہے، اور کتابوں سے دوستی رکھنے والا شخص کبھی تنہا نہیں ہوتا۔ کتاب اس وقت بھی ساتھ رہتی ہے جب تمام دوست اور پیار کرنے والے ساتھ چھوڑ دیں۔ اگرچہ آج ٹی وی، انٹرنیٹ، موبائل اور سوشل میڈیا نے لوگوں کے ذہنوں پر قبضہ کرلیا ہے لیکن کتاب کی اہمیت اپنی جگہ مسلمہ ہے۔

آج نئی نسل میں کتب بینی کا رجحان خاصا کم ہورہا ہے، بچوں کو مطالعے کی طرف راغب کرنا کٹھن کام بن چکا ہے، حالانکہ موجودہ دور میں بڑھتے نفسیاتی مسائل سے بچنے کے لئے ماہرین نفسیات بچوں کے لئے مطالعے کو لازمی قرار دیتے ہیں، کیونکہ اچھی کتابیں شعور کو جلا بخشنے کے ساتھ ساتھ بچوں کو بہت سے فضول مشغلوں سے بھی بچاتی ہیں۔

آج جو نوجوان مطالعے سے گریز کررہے ہیں، وہ ماضی سے بے خبر اور مستقبل کے لئے لایعنی ہوتے جارہے ہیں۔

کتابیں انسان کی بہترین دوست اور ساتھی ہی نہیں بلکہ معلومات کا خزانہ بھی ہیں۔ کتابوں سے دوستی میں اضافہ، اشاعتی اداروں کی حوصلہ افزائی اور کاپی رائٹس کے قوانین پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کے لئے دنیا بھر میں اقوام متحدہ کے ادارے یونیسکو کی اپیل پر ہر سال 23 اپریل کو کتابوں اور کاپی رائٹس کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کی مناسبت سے سرکاری اور غیر سرکاری اداروں میں سیمینارز، کانفرنسیں، ریلیاں منعقد کی جاتی ہیں۔

ہمارے ملک میں حکومت کی جانب سے کتب بینی کے عالمی دن کو نہایت سادگی سے منائے جانے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ ہمارے ملک میں کتب خانوں اور کتب بینی کے رجحان میں کس قدر کمی واقع ہورہی ہے اور حکومت کتب بینی کے فروغ کے اعتبار سے کس قدر سستی کا مظاہرہ کررہی ہے۔ ایک سروے کے مطابق پاکستان میں صرف 19 فیصد عوام کتب بینی کے شوقین ہیں، جبکہ 73 فیصد عوام نے کتب بینی سے دوری کا اعتراف کیا ہے، تاہم دانشور طبقے کا کہنا ہے کہ ٹیکنالوجی کی یلغار کے باوجود کتاب کی اہمیت کم نہیں ہوئی، مطالعے میں کمی کی بڑی وجہ کتاب کی قیمتوں میں اضافہ ہے۔

لوگوں کا کہنا ہے کہ انہیں مطالعے کا اشتیاق تو ہے، مگر کتاب اب عام آدمی کی قوت خرید سے باہر ہوگئی ہے۔

کہتے ہیں کہ کتاب کا انسان سے تعلق بہت پرانا ہے اور یہ انسان کے علم وہنر اور ذہنی استعداد میں بے پناہ اضافہ کرتی ہے اور خود آگاہی اور اپنے اردگرد کے حالات وواقعات کا ادراک پیدا کرتی ہیں۔ کتاب سے دوستی شعور کی نئی منزلوں سے روشناس کراتی ہے، جس طرح ہوا اور پانی کے بغیر جینا ممکن نہیں، اسی طرح کتاب کے بغیر انسانی بقا اور ارتقا محال ہے۔

کتاب نے علم کے فروغ اور سوچ کی وسعت میں بنیادی کردار ادا کیا ہے۔ دنیا جب تحریر کے فن سے روشناس ہوئی تو انسان نے چٹانوں، درختوں کی چھالوں، جانوروں کی ہڈیوں اور کھالوں، کھجور کے پتوں، ہاتھی دانت، کاغذ غرض ہر وہ شے لکھنے کے لئے استعمال کی، جس سے وہ اپنے دل کی بات دوسروں تک پہنچا سکے۔ کتابوں کی داستان بھی عجب ہے۔ کبھی انہیں آگ لگائی گئی تو کبھی دریا برد کیا گیا، کبھی چرالیا تو کبھی دفنا دیا گیا۔

کبھی یہ شاہی دربار کی زینت بنیں تو کبھی فٹ پاتھ پر کوڑیوں کے دام فروخت ہوئیں۔ لیکن کتاب اور علم دوستی معاشی خوشحالی اور معاشرتی امن کی ضامن ہے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ جس قوم نے علم وتحقیق کا دامن چھوڑ دیا، وہ پستی میں گرگئی۔ مسلم امہ کا زوال اس کی واضح مثال ہے، ساتویں صدی سے تیرہویں صدی تک بغداد علم وادب کا گہوارہ رہا۔ سقوطِ بغداد ہوا تو مسلمانوں کے عظیم کتب خانے فرات میں بہادیئے گئے۔

یہ اس قدر ضخیم ذخیرہ تھا کہ دریا کا پانی اس کی سیاہی سے سیاہ ہوگیا۔ جب اندلس میں پندرہویں صدی عیسوی کے آخر میں اسلامی حکومت ختم ہوئی تو غرناطہ کی بڑی لائبریری کو بھی ملکہ ازابیلا نے جلوادیا۔ یہ وہ دور تھا جب مسلمان کتابیں پڑھتے اور جمع کرتے تھے، مگر رفتہ رفتہ علم سے دوری مسلمانوں کو رسوائی کی طرف لے گئی۔ آج دنیا کے 28 ممالک ایسے ہیں، جہاں سب سے زیادہ کتابیں فروخت ہوتی ہیں، مگر ان 28 ممالک میں ایک بھی مسلمان ملک نہیں۔

افسوس مسلمان اپنی علمی شان بھلا بیٹھے اور اہل یورپ نے مسلمانوں کے علمی مراکز، بالخصوص ہسپانوی مراکز سے استفادہ کرکے تحقیق کی دنیا میں قدم رکھا۔ ہمارے آباؤ اجداد کی محنت آج بھی لندن کی "انڈیا آفس لائبریری" میں موجود ہے۔ ان کتب کی تعداد 6 لاکھ کے قریب ہے۔ ان میں عربی، فارسی، ترکی اور اردو میں قلمی کتابوں کی بڑی تعداد شامل ہے۔ لندن کے بعد پیرس لائبریری میں مشرقی زبانوں میں لکھی کتابوں کا بڑا ذخیرہ موجود ہے۔ بلاشبہ کتابیں انسانی اثرات مرتب کرتی ہیں، اور ادب انسانی مزاج میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ آج بچوں اور نوجوان نسل میں مطالعہ کا شوق پیدا کرکے اور کتابوں کو فروغ دے کر معاشرے کے شدت پسندی کے جذبات میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

طنز و مزاح نگاری

شمس الرحمن فاروقی

مزاح نگار کو ہمارے یہاں عام طور پر درجہ دوم کا فن کار اور مزاح نگاری کو درجہ دوم کی چیز سمجھا گیا ہے۔ اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ ہماری زبان یا ہمارے ملک میں مزاح کی صلاحیت نہیں ہے۔

واقعہ یہ ہے کہ اردو زبان اور اس کے بولنے والوں میں مزاح کی صلاحیت عام جدید ہندوستانی زبانوں اور اس کے بولنے والوں سے کچھ زیادہ ہی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہماری زبان جن عناصر سے مرکب ہے، یعنی سنسکرت اور فارسی، دونوں میں اعلیٰ مزاح کی روایت بہت قدیم اور بہت وسیع رہی ہے۔

دنیا کی تمام ترقی یافتہ زبانوں کی طرح سنسکرت، فارسی اور پھر اردو میں بڑے ادیبوں نے مزاح کو نام نہاد سنجیدگی سے الگ کوئی چیز نہ سمجھا۔

موجودہ زمانے میں بعض لوگوں نے یہ خیال کیا کہ مزاحیہ اور طنزیہ تحریریں صرف ہلکی پھلکی تحریریں ہوتی ہیں۔

ان میں کوئی گہرائی یا وزن نہیں ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو اس درجہ نہیں جس درجہ کسی سنجیدہ تحریر میں ہوتا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ انگریزی تعلیم کے بعض غلط نتائج نکلے، کیوں کہ زیادہ تر لوگ انگریزی یا مغربی ادب سے پوری طرح واقف نہیں تھے۔

ان کا مبلغ علم سنی سنائی باتوں یا ادھر ادھر کی باتوں تک محدود تھا۔

پھر انگریزی تنقید کے بعض اہم نمائندوں کی ایک آدھ تحریر پر ضرورت سے زیادہ بھروسہ کیا گیا۔

مثلاً آرنلڈ نے سو برس پہلے لکھا ہے کہ ڈرائڈن اور پوپ انگریزی شاعری کے نہیں بلکہ انگریزی نثر کے اعلا نمونے ہیں۔

پھر کے اتھا لوگ فوراً اسے مان لے آئے کہ جب آرنلڈ جیسا نقاد ڈرائڈن اور پوپ جیسے بڑے طنز و مزاح نگار شعرا کو شاعروں کی فہرست سے ہی خارج کر رہا ہے تو اردو کے چھٹ بھئے وں کی کیا اوقات ہے؟ لوگ یہ بھول گئے کہ آرنلڈ کا قول غلط بھی ہوسکتا ہے۔

لوگ یہ بھی بھول گئے کہ آرنلڈ کی اس رائے کو اس زمانے میں بہت سے لوگوں نے قبول نہیں کیا اور اس کے پچیس یا تیس برس بعد ٹی ایس ایلیٹ نے ان شاعرو ں کی تعریف کی بلکہ بڑی شاعری کی ایک صفت یہ بھی بتائی کہ اس کو پڑھ کر پوری طرح نہیں کھلتا کہ شاعر سنجیدہ ہے یا مذاق کر رہا ہے۔

غالب اور میر کے یہاں یہ صفت واضح ہے لیکن ہم لوگوں نے ان کے یہاں بھی ایسے شعروں کو نظر انداز کردیا بلکہ اکثر ان پر شرمندہ بھی ہوئے کہ صاحب یہ پرانے زمانے کے نیم مہذب لوگ تھے، ان کی عمر کا لحاظ کر کے انھیں معاف کر دیجئے۔

لیکن سارا قصور انگریزی تعلیم کا نہیں ہے کیونکہ اسی انگریزی تعلیم کے دور کے زمانے میں ہمارے یہاں اکبر الہ آبادی جیسا عظیم طنز و مزاح نگار پیدا ہوا۔

اسی زمانے میں اقبال تک نے ظریفانہ شعر کہے اور ان لوگوں فوراً بعد ہمارے یہاں رشید احمد صدیقی اور پطرس بخاری نے ہمارے ادب کو مالا مال کیا۔

اسی زمانے میں ظریف لکھنوی بھی تھے اور خواجہ حسن نظامی بھی۔

ظریفانہ ادب اور ادیب کی تفصیل قدر ے عنی DEVALUATION کی کچھ ذمہ داری ہمارے ظریفانہ ادیبوں پر بھی ہے، جنھوں نے بھونڈے پن کو ظرافت اور کھردرے جھنجھلائے ہوئے انداز بیان کو طنز نگاری سمجھا۔

طنزیہ مزاحیہ ادب کی پہلی صفت یہ ہوتی ہے کہ وہ خود کو دنے والوں اور رسم ورواج سے بندھی ہوئی ان کی ذہنیت سے برتر اور الگ سمجھتا ہے یعنی طنز و مزاح قائم اسی وقت ہوتے ہیں۔

جب ہم طنز نگار یا مزاح نگار کی ذہنی برتری یا اخلاقی برتری کو قبول کریں۔

طنز و مزاح نگار اگر دنیا اور اہل دنیا کو حقیر یا بے وقوف یا انا مجھ نا سمجھے تو اس کی تحریر کا کوئی جواز نہیں رہ جاتا۔

ذہنی اور اخلاقی برتری کا یہ روپ یہ لطیفہ بازی، جملہ بازی، دانت پیس کر کوسنے، گلا پھاڑ کر چلانے سے نہیں قائم ہوتا۔

ہمارے زمانے کے ظریفانہ ادیبوں نے خود کو مسخرا یا جگرالو بنا کر پیش کرنا پسند کیا۔

ذہنی اور اخلاقی برتری نصیب نہیں تھی یا ان میں سے اکثر میں وہ MALICE یا کینہ توزی بھی نہ تھی جس نے سودا سے شاہ ولی اللہ جیسے محترم اور مقدس اور مظہر بزرگ اور مرزا مظہر جان جاناں جیسے مرنجاں مرنج اور فرشتہ صفت صوفی کی ہجوئیں لکھوائیں۔

لہٰذا انھوں نے خود کو بھانڈ یا محفل کی وقت گزاری کو آسان کرنے کے والے لطیفے گو یا فقرہ باز یا بات بات پر گالے سنانے والے سٹھیائے ہوئے بڈھے کے روپ میں پیش کرنے میں عافیت سمجھی ہمارے زمانے کے اکثر طنز و مزاح نگار اپنے لیے "میں" کے بجائے "ہم" کا استعمال کرتے ہیں۔

کیونکہ "ہم" میں ایک طرح کی گم نامیت ANONYMITY ایک طرح کی مسکینی اور عاجزی ہے۔

یہ وہ "ہم" نہیں ہے جو غزل کا شاعر استعمال کرتا ہے۔

ہمارے اکثر طنزیہ مزحیہ مضامین میں "ہم" ایک سادہ لوح شخص کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔ یہ سادہ لوح شخص بیوی سے ڈرتا ہے، دوست اس کی شرافت اور سیدھے پن کا فائدہ اٹھاتے ہیں۔

دفتر یا کاروبار میں اسے ترقی نہیں ملتی۔ اس کی خوبی یہ ہے کہ وہ موقع بے موقع بھونڈے یا سپاٹ لطیفوں سے اپنی باتوں کو قابل برداشت بناتا ہے۔

مرزا مظہر جان جاناں اور میر کے بارے میں سودا کے اشعار، خواجہ سرا کی ہجو میں میر کے اشعار، ظہور اللہ نوا کی ہجو میں جرأت کا خمس، انگریزی تہذیب کے رنگ میں ڈوبے ہوئے ہندوستانی نوجوانوں کے بارے میں اکبر کی نظمیں پڑھ کر جس شخصیت کے خدوخال سامنے آتے ہیں اس کو آپ ناپسندیدہ کہہ سکتے ہیں، اس سے دوستی کرنا شاید آپ پسند نہ کریں، لیکن آپ اسے گھر گھسنا، نکھٹو، زن مرید، دوستوں اور ساتھیوں کے فقروں کا ہدف نہیں کہہ سکتے۔

نہ ہی اسے آپ کٹ کھنا، چڑچڑے بوڑھے کی طرح بڑبڑاتا ہوا کوئی مجہول الحال لفظوں کا بھاڑ جھونکنے والا کہہ سکتے ہیں۔

آج کل ہمارے زیادہ تر مزاح وطنز نگار جس شخصیت اور ذہنیت کا مظاہرہ کرتے ہیں وہ انھیں دو خانوں میں سے ایک میں فٹ ہوسکتی ہے۔

مزاح میں گہرائی طنز کے بغیر نہیں آسکتی اور طنز کی پہلی شرط غصہ نہیں بلکہ فکر ہے۔

یہ سمجھنا کہ طنز نگار کا میلان مفکرانہ نہیں ہوتا۔ طنز نگاری اور کالم نگاری کو خلط ملط کرنا ہے۔

مفکرانہ میلان سے میری مراد یہ نہیں کہ طنز نگار کسی فلسفے کی تلقین کرتا ہے۔

یا وہ افلاطون یا ارسطو کی کتابیں پڑھ کر ان کے خیالات کو بیان کرتا ہے۔

مفکرانہ میلان سے مراد یہ ہے کہ طنز نگار خود کو دنیا اور اہل دنیا کی کمزوریوں اور مجبوریوں سے اوپر سمجھتا ہے۔ لیکن وہ ان کمزوریوں اور مجبوریوں سے واقف ہوتا ہے اور یہ بھی جانتا ہے کہ وہ خود بھی ان برائیوں کا شکار ہوسکتا ہے۔ اس میں کھلنڈرا پن نہیں ہوتا لیکن ایک طرح کی IRREVERENCE اس میں ضرور ہوتی ہے جیسا کہ S. J. PERELMAN نے کہا ہے۔

"لوگوں کے کولھوں میں کبھی کبھی سوئی چبھوتے رہنا چاہیے"۔ لیکن یہ IRREVERENCE سرکس کے مسخرے والی حرکت نہیں ہوتی جو ہیروئن کو چپت لگا کر خود چاروں خانے چت گر جاتا ہے۔ ہمارے زمانے کے اکثر ظریفانہ ادیبوں نے خود کو میر کے شیخ کے مصداق بنالیا ہے

آزمائش

یہ اس کی زندگی کا سب سے کٹھن اور دشوار گزار مرحلہ تھا۔ اس کی آنکھوں سے بہتے آنسو اس کے اندر مچی ہلچل کی غمازی کر رہے تھے۔ وہ ایک ایسی کشمکش میں تھا جہاں آگے کنواں پیچھے کھائی تھی۔ سوچ کے پنچھی نے پرواز سے انکار کردیا تھا، کوئی دوسرا راستہ بھی سجھائی نہ دے رہا تھا۔ وہ تذبذب کی کیفیت میں اسپتال کے کوریڈور میں یہاں سے وہاں چکر کاٹ رہا تھا۔

آج اسے اپنے مرد ذات ہونے پر پچھتاوا ہو رہا تھا۔ وہ کیسے کرسکتا اس قدر کٹھن فیصلہ۔ وہ قریب مرگ جاں تھا جب ڈاکٹر نے اس کے آگے چند کاغذ رکھے اور اسے آمادگی لیتے ہوئے دستخط کرنے کو کہا۔ آج شدت سے اس کے دل نے تمنا کی تھی کہ کاش وہ اپنی جان دے کر اپنی جان سے عزیز بیوی اور اس بچے کو بچالے جس کی نوید اس کے کانوں نے اپنی شادی کے آٹھ سال بعد سنی تھی لیکن وہ بے بس تھا شدید بے بس۔

وہ کیسے کسی ایک کو بچانے کا عندیہ دے دیتا۔ ایک دل تھی تو دوسرا دھڑکن۔ اس دن اس نے اپنے اندر جمع گزشتہ آٹھ سالوں کے آنسو بہادیے۔ آپریشن شروع کیا جا چکا تھا۔ وہ دوڑ کر پریئر ہال میں پہنچا اور سجدہ ریز ہوگیا اس معبودِ حقیقی کے سامنے جو کارساز ہے۔ جو مشکلوں سے نکالنے اور گرتوں کو سنبھالنے والا ہے۔ "احد آج ہم پہاڑی والے دربار پر چلیں گے میں وہاں جاکر منت مانوں گی کہ اللہ ہماری سونی گود بھر دے، سنا ہے اس دربار پر جاکر جو بھی منت مانگی جائے وہ مراد برآتی ہے"۔ اس نے چائے کا کپ احد کے سامنے رکھتے ہوئے کہا۔ "نہ جانے ایسے کتنے درباروں پر تم ان گزشتہ سات سالوں میں جاچکی ہو۔ کوئی دربار، کوئی مزار، کوئی خانقاہ نہیں چھوڑی ہم نے۔ نہ اس کی عبادت سے غافل ہوئے، نہ اس کی مخلوق کی خدمت سے۔ ڈاکٹرز بھی سب نارمل بتاتے ہیں۔ تم کیوں اس کی مصلحت جان کر صبر نہیں کرلیتیں"، احد نے سحر کے ہاتھ تھام کر کہا۔ اس کی بات پر سحر اپنا ضبط کھو بیٹھی اور رونے لگی۔

اس کے آنسو گویا احد کے دل پر گر رہے تھے۔ "اچھا، چلو اب بس کرو رونا۔ تیاری کرو ظہر پڑھ کر نکلیں گے"۔ اس نے سحر کے آنسو پونچھتے ہوئے کہا۔ چائے ختم کرکے کپ وہیں رکھ کر وہ اٹھا تو سحر نے اس کا ہاتھ تھام لیا۔ "آپ کو کیا لگتا ہے میں صبر نہیں کرتی؟ میں اس کی مصلحت کو پس پشت ڈال کر اس سے شکوہ کناں رہتی ہوں؟" اس نے شکوہ بھری نظروں سے احد کو دیکھا۔ "نہیں سحر، مجھے علم ہے کہ تم اس آزمائش میں ثابت قدم رہنے کی ہر ممکن کوشش کر رہی ہو لیکن یہ آزمائش کٹھن ہے۔ مجھے ڈر ہے کہ کہیں ہم اس کے ناشکرے بندوں میں نہ شمار ہونے لگیں۔ مجھے ڈر ہے۔ دیکھو نا، اب اولاد کے سوا ایسا کیا ہے جو ہمارے پاس نہیں ہے کہ کہیں یہ آزمائش ہمارے یقین، ہمارے ایمان کو متزلزل نہ کردے۔ زندگی کی ہر آسائش ہے ہمارے پاس۔ میری خواہش بس اتنی سی ہے کہ ہمارا شمار ہر حال میں اس کے شکر گزار بندوں میں ہو"۔ احد اپنی بات کر کے خاموش ہوا تو سحر نے اپنے آنسو صاف کیے۔ "آپ ٹھیک کہہ رہے ہیں۔ میں اس کی رضا میں راضی ہوں۔ میں اب کوئی شکوہ نہیں کروں گی۔ بس آپ میرے لیے بھی دعا کیجیے گا کہ وہ مجھے ہر حال میں راضی رکھے"، سحر نے محبت سے اپنے شریک حیات کو دیکھا۔ چاہتی ہیں کہ ہم چھٹی والے دن بھی آفس جاکر فائلوں میں سر کھپائیں"۔ احد کی بات پر سحر جھینپ کر مسکرادی۔ "میرے ذہن میں ہی نہیں رہا کہ آج اتوار ہے"۔ "چلیں آپ تیار ہوجائیں ہم باہر جارہے ہیں"، احد اس کی طرف دیکھ کر مسکرایا۔ وہ واقعی خوش قسمت تھی جسے احد کی صورت میں بہترین، محبت کرنے والا ہمسفر ملا تھا۔ جو اس کی ہر خواہش نوک زباں پر آنے سے قبل ہی پوری کردیا کرتا تھا۔

احد اور سحر کی شادی کو سات سال ہوچکے تھے۔ دونوں کے والدین ان کے بچوں کو دیکھنے کی خواہش اور بچوں کو کھیلانے کی آس لیے اس دنیا سے رخصت ہوچکے تھے۔ ایسا کوئی علاج نہ تھا جو ان دونوں نے نہ کروایا ہو۔ غرضکہ اپنی جانب سے ہر ممکنہ کوشش وہ کرچکے تھے جانے خدا کی کیا مرضی تھی۔ اب تو دونوں ہی اس کے کُن کے منتظر تھے۔ سحر کی ایک بڑی بہن تھیں جو بیاہ کر کینیڈا چلی گئیں تھیں۔ دور کے چند ایک رشتے دار تھے جن کی معنی خیز اور طنز سے بھرپور گفتگو کے سبب احد ان سے کنارہ کشی اختیار کرچکا تھا۔

اب وہ دونوں ہی ایک دوسرے کی دنیا تھے اور اپنی زندگی میں مگن تھے۔ احد آفس میں تھا جب اس کی پڑوسن رخسانہ کا فون آیا اور اسے قریبی کلینک پہنچنے کو کہا۔ وہ سارے کام چھوڑ کر فوراً کلینک پہنچا وہاں وہ خوشخبری اس کی منتظر تھی جسے سننے کے لیے اس نے سات سال بے چینی سے انتظار کیا تھا۔ ان سات سالوں میں نہ جانے کتنی ہی دعائیں اس نے اپنے رب سے مانگی تھیں۔

اپنا ہر آنسو وہ پی لیتا فقط سحر کا سوچ کر کہ وہ اگر کمزور پڑ گیا تو سحر کا سہارا کون بنے گا لیکن آج اس کی آزمائش ختم ہوچکی تھی۔ اس کی ہر دعا کے جواب میں "کن" کہہ دیا گیا تھا۔ وہ سحر کو لے کر خوشی خوشی گھر پہنچا۔ وہ اب پہلے سے بھی بڑھ کر اس کا خیال رکھنے لگا تھا۔ آفس کے بعد کا سارا وقت اس کے ساتھ گزارتا۔ اس کے ساتھ گھر کے کام کرواتا، اسے چہل قدمی کے لیے لے جاتا۔

سحر کی خوشی کی کوئی انتہا نہ تھی۔ احد کی اس قدر محبت دیکھ کر وہ اپنے رب کا ہر آن شکر ادا کرتی۔ ان کی من کی مراد پوری ہونے کا وقت قریب آرہا تھا۔ دونوں ڈھیر ساری شاپنگ کرچکے تھے۔ احد کو اس دن آفس میں کچھ دیر ہوگئی جب وہ گھر پہنچا اور بیل بجانے پر بھی دروازہ نہیں کھلا تو اس نے جیب سے گھر کی چابی نکال کر دروازہ کھولا۔ اس نے سوچا سحر سوگئی ہوگی۔

وہ گھر میں آیا تو ہر طرف سناٹا تھا۔ کچن میں آیا تو سحر کچن کے فرش پر بے ہوش پڑی ہوئی تھی۔ نہ جانے وہ کب سے اس حال میں یہاں پڑی تھی۔ وہ اسے گاڑی میں ڈال کر اسپتال پہنچا۔ ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ سحر کی حالت بہت نازک ہے اور بچے کی جان کو بھی خطرہ ہے۔ وہ دونوں میں سے کسی ایک کو ہی بچاسکیں گے۔ احد کی آنکھوں سے سیل رواں تھا۔ اس کا خواب آج پھر ٹوٹ کر کرچی کرچی ہوچکا تھا۔ اس نے ڈاکٹر سے سحر کو بچانے کو کہا۔ نہ جانے کس کیفیت میں اس نے یہ فیصلہ کیا اور وہاں سے نکل کر پریئر ہال میں آگیا اور سجدہ ریز ہوکر گڑگڑا کر دعا کی۔ وہ کسی بچے کی طرح رو رہا تھا۔ اس کا رواں رواں اپنے رب سے رحم کا جواب دے گا۔ اس کی آنکھوں کے سامنے وہ سب مناظر گھوم گئے جب سحر اور اس نے مل کر اپنے بچے کے لیے شاپنگ کی تھی اور بڑی محبت سے اس کے نام پر بحث کی تھی۔

(یمنیٰ بیگم صاحبہ)

قریب از منزل

حاجی صاحب ایک نیک اور خوف خدا رکھنے والے انسان تھے۔ دو دن پہلے ہی وُہ انگلینڈ سے آئے تھے۔ انگلینڈ میں وُہ علاج کے سلسلے میں ایک سال رہ کر آئے تھے۔ اگر وُہ محلے میں ہوتے تو ہاشم کو ایسی موت مرنے نہ دیتے۔ اسی لیے محلے والوں نے فیصلہ کرنے کا حق حاجی صاحب کو دے دیا تھا تاکہ وُہ کسی ڈیوٹی سے شائد بچ جائیں۔

گھر کے باہر مرسڈیز کار رکی۔

اُس میں سے دو آدمی باہر نکلے جو دیکھنے میں ہی رئیس لگتے تھے۔ ہاشم کے گھر کا دروازہ کھلا ہوا تھا۔ انہوں سے ایک آدمی سے ہاشم کا پوچھا۔ آدمی نے اُن سے تعارف اور کام پوچھا۔ رئیسوں نے سوال کا جواب دیا۔ بدلے میں اُس آدمی نے ہاشم کا بتانے کی بجائے اُن کو لے کر حاجی صاحب کے پاس لے آیا۔ حاجی صاحب نے اُٹھ کر اُن کا استقبال کیا اور بیٹھنے کے لیے جگہ دی۔

ایک رئیس نے ہاشم کے بارے میں پوچھا۔ حاجی صاحب نے بھی اُن سے ہاشم سے ملنے کی وجہ دریافت کی۔ رئیس نے بتایا کہ اُنہوں نے ہاشم کو کام دلوانے کا وعدہ کیا ہوا تھا یوں ہم آج اُسی سلسلہ میں آئے ہیں۔ چھ لاکھ کا ٹھیکہ ہے۔ اور ہم آج کچھ رقم ایڈوانس دینے آئے ہیں۔

حاجی صاحب کی آنکھوں میں آنسو تیرنے لگے۔ پھر آہ بھر کر دکھی آواز میں بولے۔ واہ میرے مولا۔

۔۔تو بہتر جانتا ہے

رئیسوں کے سوال کا ابھی بھی جواب نہیں دیا گیا تھا اور نہ وُہ اس محفل کے مقصد سے واقف تھے۔ ایک رئیس نے پھر سوال کیا کہ ہاشم کو بولا دیں۔

حاجی صاحب نے کانپتی آواز میں کہا۔۔۔ ہاشم دو دن پہلے اپنے خالق حقیقی سے جا ملا ہے۔۔۔ اور آج ہم اُس کی بیوی اور بچوں کی کفالت کا فیصلہ کرنے کے لیے اکٹھے ہوئے ہیں۔

رئیس بھی کانپ گئے۔

اُن کے رونگٹے بھی کھڑے ہوگئے۔ افسوس کے بعد فاتحہ پڑی۔ پھر حاجی صاحب کی طرف متوجہ ہوئے جو اپنا فیصلہ سنانے والے تھے۔

حاجی صاحب نے رُک رُک کر بولنا شروع کیا۔۔۔ دوستو! بہت سوچنے اور اپنے بیٹوں سے مشورہ کرنے کے بعد جو میں نے فیصلہ کیا ہے وُہ یہ ہے کہ۔۔۔ ہاشم کی بیوی کو گزارنے کے لیے ایک لمبی زندگی حاصل ہے۔ اور کسی مرد کے سائے کے بغیر اتنا لمبا سفر طے کرنا بہت کٹھن اور دشوار ہے اس لیے میں ہاشم کی بیوہ کو اپنی بیٹی بنانا چاہتا ہوں یعنی میں اُس کا نکاح اپنے چھوٹے بیٹے سے کروں گا۔

ہاں اس میں بچی کی مرضی کو شامل کیا جائے گا۔ ہاشم کے بچوں کو ہر وُہ سہولت ملے گی جو میرے گھر میں ہمارے بچوں کو ملتی ہے۔ تین مربع زمین اور بیس لاکھ روپے میں نکاح کے وقت بچی کے نام کروں گا۔ اب اگر آپ کو میرے فیصلے پر کوئی اعتراض ہے تو میں سننے کے لیے تیار ہوں۔

سب نے یک زبان کہا۔ حاجی صاحب اس سے بہتر کوئی فیصلہ ہو ہی نہیں سکتا۔ یہ سب کے دل کی آواز تھی۔

پاس بیٹھے رئیسوں نے حاجی صاحب سے سرگوشی ہے۔ حاجی صاحب سر کو ہلاتے رہے۔ بات مکمل ہونے کے بعد وُہ حاضرین سے پھر مخاطب ہوئے۔

دوستو! میرے ساتھ جو مہمان بیٹھے ہیں یہ شہر میں بڑے کاروبار کے مالک ہیں۔ یہ ہاشم کو آج کام دینے کے لیے آئے تھے۔ کام کو شروع کرنے کے لیے کچھ معاوضہ بھی انہوں کے ہاشم کو دینا تھا۔ پر اب یہ وُہ رقم ہاشم کی بیوہ اور اُس کے بچوں کو دے رہے ہیں۔

اللہ ان کو اجر دے گا۔ اگر آپ لوگ اعتراض نہ کریں تو میں رقم اپنی ذمہ داری پر لے لوں؟

سب نے ایک بار پھر یک آواز کہا۔۔ حاجی صاحب لے لیں ہمیں آپ پر بھروسہ ہے۔ یوں محفل برخاست ہوگئی۔

رضیہ کو جب حاجی صاحب کی بڑی بہو نے فیصلہ سنایا اور اپنے دیور سے شادی کے لیے رضامندی پوچھی تو رضیہ نے ہاں کر دی۔ اُس کے بعد رضیہ نے وضو کیا اور شکرانے کے نفل ادا کیے۔

اور جب دُعا کے لیے ہاتھ اٹھائے تو آنکھیں شکر کے آنسوؤں سے تر ہوگئیں۔ رضیہ ٹوٹے پھوٹے الفاظ میں اللہ سے کہہ رہی تھی۔۔۔ اے اللہ تیرا لاکھ شکر ہے کہ تو نے مجھے اس آزمائش میں ثابت قدم رکھا ہے۔ میرے صبر میں استقلال تو نے ہی بخشا ہے۔ میں اس قابل نہیں تھی کہ یہ بوجھ برداشت کر سکتی یہ تو تیری ہی مہربانی ہے۔ ہاشم جو منزل کے قریب پہنچ کر بازی ہار گیا ہے اُس کے لیے بھی ہمیشہ کی راحت کا فیصلہ فرما دے۔ اُس کی روح کو چین نصیب کرنا۔ اُس کے آخری فعل کو معاف کر دے میرے مولا! اُس کی روح کو آزاد کر۔۔۔ آزاد کر اُس کی روح کو۔۔۔ آمین!

میری روم میٹ

شفیقہ فرحت

سنا ہے شب معراج کو تمام رات عبادت کرنے کے بعد جو دعا مانگی جائے وہ ضرور پوری ہوتی ہے۔

اگر واقعی اس رات کی دعا میں قبولیت کے ذرا بھی امکانات ہیں تو اے خدائے دوجہاں! اے وہ جس نے مجھے اور میری روم میٹ کو پیدا کیا اور جو ہم دونوں کو جلائے جا رہا ہے۔

میرا مطلب ہے انھیں جلا رہا ہے اور مجھے مار رہا ہے۔ میں تجھے حاضر و ناظر جان کر وعدہ کرتی ہوں کہ اب کی شب معراج میں دس بارہ پیالی چائے پی کر میں بھی جاگوں گی اور تمام رات جاگ کر کرشن چندر کے افسانے یا فیض احمد فیض کی غزلیں پڑھنے یا جاگنے میں خواب دیکھنے کے بجائے خضوع و خشوع سے نمازیں پڑھوں گی۔

سجدے میں سر رکھ کر کسی تازہ فلم کی ہیروئن کے بلاوز کے نئے ڈیزائن کے متعلق نہیں سوچوں گی اور تسبیح پر ہاتھ پھیرتے ہوئے آئندہ اتوار کو سہیلیوں کو دی جانے والی پارٹی کا مینو بھی نہیں بناؤں گی۔

بلکہ صدق دل سے تیری عبادت کروں گی اور جب کسی دھارمک فلم کے پورٹ سین کی طرح در و دیوار سے نور برسنے لگے گا اور بغیر اوپننگ ان پیرس کی شیشی کھولے سارہ کمرہ بھینی بھینی مدہوش کن خوشبو سے مہک اٹھے گا اور سر خود بخود جذبۂ بصیرت سے سجدے میں جا پڑے گا۔

یعنی وہ گھڑی آجائے گی جب میری ایک جنبش لب سے دنیا کی ہر نعمت میرے قدموں پر آ سکتی ہے تو اے خدائے دو جہاں میں تجھ سے صرف یہ التجا کروں گی کہ مجھے میری روم میٹ سے نجات دلا دے!!

ممکن ہے آپ یہ سوچ رہے ہوں کہ میں اور میری روم میٹ ایک دوسرے کے جانی دشمن ہیں۔

ہر صبح آنکھ کھولتے ہی بلکہ اکثر آنکھیں کھولے بغیر لڑنا شروع کر دیتے ہیں اور پھر تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد یہ لڑائی دن بھر ہوتی رہتی ہے۔

حتیٰ کہ رات کو خواب میں بھی ہم لڑتے رہتے ہیں۔ اور اس روز روز بلکہ منٹ منٹ کے لڑائی جھگڑے سے تنگ آکر میں یہ دعا مانگ رہی ہوں۔

تو عرض یہ ہے کہ اتنی محنت سے اخذ کیے ہوئے آپ کے یہ نتائج قطعی غلط ہیں۔

ہم دونوں میں آج تک کبھی لڑائی نہیں ہوئی۔ وہ دن بھر مسکرا مسکرا کر باتیں کرتی ہیں۔

دن میں چار چھ مرتبہ نہایت عمدہ قسم کی چائے بنا کے پلاتی ہیں۔

اپنی کتابیں قلم پنسل ہر چیز وقت ضرورت استعمال کے لیے دے دیتی ہیں۔

نتیجہ کے طور پر میں اپنی کتابوں سے زیادہ ان کی کتابیں، اپنے قلم سے زیادہ ان کا قلم اور اپنے کپڑوں سے زیادہ ان کے کپڑے استعمال کرتی نظر آتی ہوں۔

تب تو آپ سوچ رہے ہوں گے کہ یقیناً میرا دماغ خراب ہو گیا ہے اتنی اچھی اچھی اتنی نیک روم میٹ سے بیزار ہوں۔

اب تک تو میرا دماغ خراب نہیں ہوا ہے لیکن اگر روم میٹ نہ بدلی گئی تو انشاءاللہ جلد ہی خراب ہو جائے گا۔

اگر وہ محض میری روم میٹ ہوتیں تو مجھے ان کے وجود پر کوئی اعتراض نہ ہوتا۔

مگر اب اس بدقسمتی کو کیا کہیے کہ روم میٹ ہونے کے علاوہ وہ افسانہ نگار بھی ہیں۔

!ان کی رگ رگ میں ایک عظیم آرٹسٹ کی روح تڑپ رہی ہے۔

ان کی ساری عادتیں اٹھنا بیٹھنا، سونا جاگنا، کھانا پینا غرض کہ پسند ناپسند ہر چیز انتہائی آرٹسٹک قسم کی ہے۔

یہ اور بات ہے کہ ان کے دس میں سے پانچ افسانے شکریے کے ساتھ واپس آجاتے ہیں۔

اور باقی پانچ وہ خود بھیجتی ہی نہیں۔!

انھیں اپنے افسانوں کے واپس آنے کا تو اتنا رنج نہیں جتنا اس بات کا ہے کہ لوگوں کا خصوصاً ایڈیٹروں کا مطالعہ اتنا محدود اور فروق اتنا پست ہے کہ وہ ان کے افسانوں کو سمجھ نہیں سکتے۔

جب کوئی افسانہ واپس آتا ہے تو وہ ماتمی مجلس منعقد کر کے زبان وادب کی زبوں حالی پر آٹھ آٹھ آنسو روتی ہیں اور اشاروں اور کنایوں میں اہل مجلس کو اس بات پر مجبور کرتی ہیں کہ واپس آئے ہوئے افسانے کی شان میں قصیدے پڑھے جائیں۔

اور اب اسے میری قسمت کی خوبی کہیے کہ مجھے اس قسم کی ہر مجلس میں شرکت کرنی پڑتی ہے۔

ماتمی مجلسیں عموماً کمرے میں ہی منعقد ہوتی ہیں اور وہ مجھے ذرا خبر نہیں کرتیں تاکہ میں بطور احتیاط اس روز کمرے سے باہر ہوسٹل سے باہر بلکہ سرے سے شہر سے ہی باہر نہ چلی جاؤں۔

چنانچہ میں شام کو ڈائیننگ ہال سے چائے پینے اور گپیں ہانکنے کے بعد اس ارادے سے کمرے میں آتی ہوں کہ ذرا کپڑے بدل کر کھیلنے جاؤں۔

دروازہ کھولتے ہی ٹھٹھک جاتی ہوں۔ کمرے میں میری روم میٹ اور ان کی سوا درجن سہیلیاں براجمان ہیں۔

مجھے دیکھتے ہی روم میٹ صاحبہ بال بکھیرے ماتمی چہرہ بنائے مرثیہ پڑھنے کے انداز میں فرماتی ہیں۔

"آؤ آؤ تمہارا ہی انتظار کر رہے تھے ہم لوگ۔"

میں فوراً انتظار کی نوعیت کو سمجھ جاتی ہوں اور خود کو دل ہی دل میں گالیاں دیتی ہوں کہ اگر انھیں کپڑوں میں کھیلنے چلی جاتی تو کون سی قیامت آجاتی۔

زیادہ سے زیادہ یہی ہوتا ناکہ خوب صورت سی ریشمی ساڑی پاؤں میں آکر نیچے سے بالکل پھٹ جاتی۔

مگر اب کپڑے بدلنے کی حماقت کر کے تو میں نے اس سے بڑی آفت مول لے لی ہے۔

بہرحال یہ جانتے ہوئے بھی کہ اب یہاں سے رہائی ممکن نہیں میں کوشش ضرور کرتی ہوں۔

"اچھا تو تم لوگ بیٹھو۔ میں ابھی بیڈمنٹن کھیل کے آتی ہوں۔"

"اجی اب بیڈمنٹن ویڈمنٹن رہنے بھی دونا۔ یہاں ہماری جان پر بنی ہے اور آپ کو کھیل کی سوجھی ہے۔"

"ادھر سے ارشاد ہوتا ہے۔

اب ظاہر ہے کہ کھیل کمبخت کسی کی جان سے بڑھ کر تو ہو نہیں سکتا اس لیے مسیحا بن کر کسی کی جان بچانے کی خاطر اپنی جان جلانا شروع کر دیتی ہوں۔

مجھے اس طرح آمادہ دیکھ کر ان کی کوئی ہمدرد مطلع عرض کرتی ہیں۔

"دیکھو نا مملا بیچاری کا افسانہ پھر واپس آگیا۔ یہ کمبخت رسالے والے..."

اور وہ غزل مکمل کرنے کے فرائض مجھ پر ڈال دیتی ہیں۔

"کون سا افسانہ۔" ادھورے مصرعے کو نظر انداز کر کے میں پوچھتی ہوں۔

"وہی جو میں نے تمھیں اس دن سنایا تھا۔

"بھئی تم تو مجھے روز ہی دس بارہ افسانے سناتی رہتی ہو۔

"میں ان کی بیچارگی کو بھول جاتی ہوں کیوں کہ گراؤنڈ پر لڑکیاں خوب شور مچا رہی تھیں جس کا مطلب تھا کھیل زوروں پر ہے۔

ارے وہی والا جو ٹیلے پر بیٹھ کر سنایا تھا۔"

"اوبھئی۔ ان مبہم اشاروں کو کیسے سمجھوں افسانے تو تم نے مجھے کمرے میں، باغ میں ٹیلے پر غرضیکہ ہر جگہ بیٹھ کر کھڑے ہو کر بلکہ چلتے پھرتے سنائے ہیں۔

میں ان سب کو کیسے یاد رکھوں بی؟"

"تم افسانہ ہی جو دیکھ لو۔

"وہ کاغذ کا پلندہ میری طرف بڑھاتی ہیں۔ میں اسے الٹ پلٹ کر دیکھتی ہوں۔

وہ چند سیکنڈ نہ جانے کس مشکل سے انتظار کرتی ہیں کہ میں افسانے کی تعریف میں زمین آسمان کے قلابے ملا دوں شروع شروع میں ذرا سچائی کے موڈ میں زیادہ رہا کرتی تھی۔

اس لیے ایسے الفاظ نہیں ملتے تھے جس سے کہ بات حقیقت سے زیادہ پرے بھی نہ ہو اور ان کی دلشکنی بھی نہ ہو۔

لیکن چوں کہ بہت جوڑ توڑ کے بعد بھی یہ ممکن نہ تھا اس لیے میں سوچتی ہی رہ جاتی اور وہ خود ہی کہتیں۔

"اب ایسا برا بھی تو نہیں ہے۔ ان کے پرچے میں تو ایسے ایسے افسانے آتے ہیں کہ لکھنے والے شائع کرنے والے دونوں کا منہ نوچ لینے کو جی چاہتا ہے۔

اس کا پلاٹ تو خاصا اچھا ہے۔!"

میں نہایت سعادت مندی سے سر ہلا کر ان کے اس پلاٹ کی داد دیتی ہوں جس کا ہیرو لکھ پتی کروڑ پتی کا اکلوتا بیٹا ہوتا ہے اور ہیروئن مالی، دھوبی، مہتر، چمار یا ایسے ہی کسی آدمی کی چندے آفتاب چندے مہتاب بیٹی۔

ہیرو ہیروئن کو برتن مانجھتے، جھاڑو دیتے یا سڑک کوٹتے دیکھ لیتا ہے اور دیکھتے ہی اپنی اکلوتی جان سے عاشق ہو جاتا ہے۔

اور رسید کے طور پر ہیروئن غش کھا کر گر پڑتی ہے۔ پھر مزید نالائقی کا ثبوت دیتے ہوئے دونوں چھپ چھپ کر ملتے ہیں حسب روایت پکڑے جاتے ہیں۔

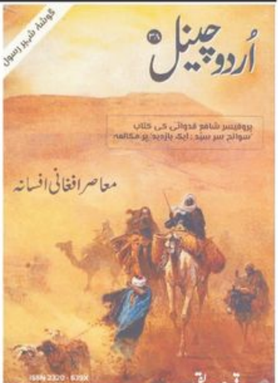
ہیروئن کو ہیرو کا باپ یا اس کی ماں یا اس کی دادی چٹیا پکڑ کر گھر سے نکال دیتے ہیں۔

اور ہیرو کسی کروڑ پتی کی لڑکی سے جو ہمیشہ بدصورت جاہل، پھوہڑ اور لڑاکا ہوتی ہے شادی کر دی جاتی ہے۔

عشق کے بعد دق کے درجے شروع ہوتے ہیں یعنی شادی کے فوراً بعد ہیرو ہیروئن کو دق ہو جاتا ہے۔

اگر دق نہ ہوتا تو وہ زہر کھا لیتے ہیں۔ زہر نہ ملے تو کپڑوں پر تیل چھڑک

افغانستان کا معاصر افسانوی منظر نامہ اور معاشرہ



شافع قدوائی

گزشتہ سے پیوستہ

ان کے چہرے، ناک اور کان سوکھنے پر مورتی کی دھول کے سفید ذرات جم گئے تھے جو کسی صورت سے نہیں ہٹے۔ مورتی توڑنے والے خود مورتیوں میں تبدیل ہو گئے تھے۔ دھول پانی سے بھی صاف نہیں ہو رہی تھی۔ اس پر سب ششدر تھے۔ چار طالبان کو جو مورتی میں تبدیل ہو گئے تھے، آخرش کمانڈر کے حکم کے مطابق گولی مار دی گئی۔ کمانڈر کا حکم تھا:

ہر اس شے کو توڑ دو جو مورتی میں تبدیل ہو گئی ہو۔ ہر اس چیز کو ضائع کر دو جو پہلے ہی سے مورتی کی شکل میں موجود ہو۔

یہ طالبان مکمل طور پر پتھر میں تبدیل ہو گئے تھے کہ ان کے جسم سے خون نہیں بہا۔ ان کا اندرون دھول اور راکھ سے بھرا ہوا تھا۔ کمانڈر ملا حنان بھی اس کے اثرات سے محفوظ نہیں رہا کہ اس نے جب تسبیح پڑھنے کی کوشش کی تو اس کے دانوں میں حرکت نہیں تھی۔ وہ پتھر میں تبدیل ہو چکا تھا۔ اس کی انگلیاں اس قدر سرد ہو چکی تھیں کہ وہ تسبیح کے دانوں کو حرکت دینے سے قاصر تھا۔ اس نے اپنی انگلیوں کی طرف دیکھا، اس کی انگلیوں کی پوریں سفید ہو چکی تھی، چونے کے پتھر کی طرح سفید۔

ایسا لگتا تھا کہ جیسے کسی پتلے کے پلاسٹر لگے ہوئے ہاتھ ہوں"۔ اس صورت حال نے کمانڈر ملا حنان کو بری طرح خوف زدہ کر دیا اور اس نے اپنے سپریم کمانڈر سے رابطہ قائم کیا اور اس سے ملاقات کا خواہاں ہوا۔ ملا حنان کی ملاقات سپریم کمانڈر سے ہوئی۔ وہ اس وقت مصلے پر بیٹھا تلاوت کر رہا تھا۔ جب اس نے اسے سلام کرنے کے لیے اپنا منھ کھولا تو سلام کے بجائے اس کے گلے سے ایک چیخ نکلی:

اوہ کمانڈر...... مورتی کی دھول...... کمانڈر کی پیشانی پر مورتی کی دھول...... نہیں ایسا نہیں ہو سکتا...... کیا ہمارا کمانڈر بھی......؟

یہ افسانہ مہاتما بدھ کے تاریخی مجسموں کی تاراجی اور ان کے انہدام کا دلدوز انسانی بیانیہ خلق کرتا ہے جس پر واقعہ کے فوری پن کے اثرات نمایاں نہیں ہیں اور افسوس ناک انہدام ایک غیر انسانی اور غیر مہذب خوں آشام المیہ کی صورت میں ظاہر ہوا ہے جس پر گروش زمانہ اثر انداز نہیں ہو سکتی ہے۔

نوجوان پشتو افسانہ نگار محمود مرہون کا افسانہ 'نامۂ اعمال' گہرے فنی شعور کے ساتھ اس حقیقت کو باور کراتا ہے کہ بے گناہ لوگوں اور معصوم بچوں اور عورتوں کا قتل کسی بھی صورت میں کسی شخص پر جنت کے دروازے وا نہیں کر سکتا ہے۔ خوں ریزی ایسا گناہ ہے جسے کبھی معاف نہیں کیا جا سکتا ہے۔ دہشت گردی کا نتیجہ کبھی مثبت نہیں نکل سکتا۔ ہم ایسے زمانہ میں زندہ ہیں جب مذہب کی غلط تعبیر سے پیدا شدہ جنون نے ہم سے قاتل اور شہید میں فرق کرنے کی صلاحیت سلب کر لی ہے۔

نامہ اعمال کے ہیرو نے اپنی دانست میں خود کو جہاد میں مسلسل مصروف رکھا اور اس نے اپنی جان کی قربانی بھی دی۔ مرکزی کردار سے اس کے اعمال وافعال کی پرسش ہوئی اور پھر اسے جنت کے بجائے جہنم کا راستہ دکھایا گیا تو شکست خواب کے اس دلدوز منظر کی تفصیل افسانہ نگار سے سنیے:

کیا میں مر چکا ہوں...... نہیں میں مر نہیں سکتا، اگر میں مرتا تو شہید بن جاتا'

"تم اور تمہاری شہادت !!"

"اور یہ کیا ہے؟"

"یہ تمہارا نامۂ اعمال ہے"

"میرا نامہ اعمال؟ رکیے، مجھے اپنا داہنا ہاتھ آگے بڑھانے دیجئے۔ تم جانتے ہو کہ میں ایک شہید ہوں...... اوہ! میرا داہنا ہاتھ کہاں چلا گیا...... اب میں کیا کر سکتا ہوں۔ میں اپنا نامۂ اعمال بائیں ہاتھ میں لے لیتا ہوں۔ اف میرے خدا، تم مجھے جہنم کی طرف کیوں لے جا رہے ہو؟ کیا میں شہید نہیں ہوں؟"

"نہیں، تم شہید نہیں بن سکتے۔ تم ایک قاتل کے علاوہ کچھ بھی نہیں ہو۔"

اس گوشے میں خان محمد سند کا افسانہ 'کرتب'، پروین فیض زادہ ملال کا افسانہ 'نفرت' اور محمد کارواں کا افسانہ 'پہاڑوں کی جانب' شامل ہے۔ یہ افسانے تشدد، جبر، نفرت اور ذرائع ابلاغ کے توسط سے تشکیل دینے والے جھوٹ کو سچ کی شکل میں پیش کرنے کی متعدد صورتوں کو نمایاں کرتے ہیں۔ ڈاکٹر قمر صدیقی اور ڈاکٹر ذاکر خاں کی اردو داں حلقوں کو معاصر افغانی افسانہ سے متعارف کرانے کی کوشش قابل قدر بھی ہے اور قابل تقلید بھی۔

مختلف موضوعات کو محیط سرسری مضامین، غزلیں اور افسانوں پر مشتمل رسالہ شائع کرنا تو آسان ہے مگر کسی ایک مخصوص اور نئے موضوع پر لائق مطالعہ مواد جمع کرنا اور اسے فنکارانہ چابکدستی کے ساتھ پیش کرنا آسان نہیں ہے اور یہ مقام مسرت ہے کہ یہ دشوار کام اردو چینل کر رہا ہے۔ (تبصرہ نگار علی گڑھ مسلم یونیورسٹی کے شعبہ ماس کمیونیکیشن میں پروفیسر ہیں۔ ان کے ہفتہ وار کالم ورق در ورق کی ساری قسطیں آپ یہاں پڑھ سکتے ہیں۔)

راہول جیتنا چاہتے بھی ہیں یا نہیں؟

جاوید نقوی

راہول گاندھی کا کہنا ہے کہ وہ 2 حلقوں سے انتخاب لڑیں گے۔ اس فیصلے نے جہاں ان کے حامیوں کو حیران کیا وہیں کمیونسٹوں کو جھنجھلا کر رکھ دیا ہے۔ کیریلا کے جنگلاتی اور ماحولیاتی طور پر نازک حلقہ انتخاب وایاناڈ میں ان کے حریف اتحاد لیفٹ فرنٹ ہیں اور ووٹرز زیادہ تر مسلمان ہیں۔

دوسری طرف بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) نے اس فیصلے کو خوف کی ایک علامت کے طور پر بیان کیا ہے کیونکہ اب راہول اتر پردیش میں امیٹھی کے علاوہ دُور دراز واقع ریاست کیریلا سے بھی انتخاب لڑ رہے ہیں۔

کہیں اس فیصلے کے سبب راہول نے خود کو مشکل صورتحال میں تو نہیں ڈال دیا ہے؟ اس حوالے سے کچھ بھی کہنا مشکل ہے۔ اتحادوں کی تشکیل کے اہم سوال پر انہیں درست تجویز نہیں دی گئی ہے۔ اگر وہ اپنی بہتر جبلتوں کے مطابق قدم اٹھاتے، تو وہ وزیر اعظم مودی کے متبادل ایک ناقابل تسخیر سیکولر اور جمہوری ہیرو بن کر ابھرتے۔ مگر ایسا کچھ نہیں ہونا تھا۔

یہ تو صاف ظاہر ہے کہ وہ گومگو کی صورتحال سے دوچار ہیں اور خود کو بے حس یا پھر لاچار سا پیش کرتے ہوئے حزب اختلاف کے لیے راہیں مزید تنگ کرنے کا خطرہ مول لے لیا ہے جبکہ ان کا بظاہر یہ رویہ ایک طاقتور اتحاد کے قیام کے لیے بدتر ثابت ہوگا۔

یہ سمجھنا ضروری ہے کہ کس طرح ان کی جانب سے اپنائی گئی راہ غلط ہے اور موجودہ حالات میں حزب اختلاف کو کون سے مسائل کا سامنا ہے۔

1989ء میں جب راجیو گاندھی حزب اختلاف کی بینچ پر بیٹھے تھے تو اس وقت کانگریس کے پاس 197 نشستیں تھیں اور ووٹ کا 40 فیصد حصہ حاصل تھا، یعنی آج مودی کو حاصل 31 فیصد سے نمایاں طور پر زیادہ تعداد، یہ بات الگ ہے کہ مودی کے پاس نشستوں کی تعداد زیادہ ہے۔

راجیو گاندھی کو وزارت عظمیٰ کے عہدے کا حلف اٹھانے کی دعوت دی گئی مگر انہوں نے یہ دعوت مسترد کر دی۔ یہ ایک اخلاقی سبق تھا کیونکہ انہوں نے اکثریت کے ساتھ کامیابی حاصل نہیں کی تھی، مگر اس کی وجہ ایک یہ بھی تھی کہ اس سے پہلے وجود میں آنے والی لوک سبھا میں حاصل 404 نشستوں کے مقابلے میں انہوں نے کافی کم نشستوں پر کامیابی حاصل کی تھی، جبکہ یہ بھی خیال رہے کہ 1984ء کے انتخابات میں راجیو گاندھی نے 49 فیصد ووٹ کے ساتھ کامیابی حاصل کی تھی، انتخابات میں اتنی شرح کے ساتھ کامیابی کبھی نہرو بھی حاصل نہیں کر سکے تھے۔

وی پی سنگھ کی جنتا دل 18 فیصد ووٹ اور 143 نشستوں کے ساتھ کافی فرق کے ساتھ دوسرے نمبر پر آئی۔ وی پی سنگھ دائیں بازو کے ہندوؤں اور کمیونسٹوں کی مدد سے وزیر اعظم بنے۔ بھارتیہ جنتا پارٹی نے 1984ء میں حاصل ہونے والی 2 نشستوں کے مقابلے میں 1989ء کے انتخابات میں 85 نشستیں حاصل کیں۔ تاہم ان کے ووٹ کی شرح 12 فیصد رہی۔

2019ء کے انتخابات میں بی جے پی کو زیادہ سے زیادہ 190 نشستوں اور کم سے کم بھی 140 نشستوں

پر کامیابی کے امکان ظاہر کیے جا رہے ہیں۔ مذکورہ نشستوں کی امکانی تعداد راجیو گاندھی کو 1989ء میں حاصل ہونے والی 197 سے کافی کم ہے کہ جس کے ساتھ راجیو گاندھی نے وزارت عظمیٰ کے عہدے کا موقع اپنے ہاتھ سے جانے دیا۔

ابھی تو ابتدائی دن ہیں اور زیادہ حقیقت پسندانہ اندازے 11 اپریل کو 545 نشستوں میں سے 91 نشستوں پر ہونے والے پہلے انتخابی مرحلے کے بعد ہی لگائے جا سکیں گے۔ موجودہ وقت میں یہ اندازہ لگایا جا رہا ہے کہ کانگریس شاید بی جے پی سے زیادہ نشستوں پر کامیابی حاصل نہیں کر پائے گی۔ مگر بھارت میں ایسی بی جے پی مخالف علاقائی جماعتیں موجود ہیں جو (کانگریس کے ساتھ مل کر) ایک مضبوط متبادل سامنے لا سکتی ہیں۔

من موہن سنگھ کی 2 حکومتیں نشستوں کی بہت ہی کم تعداد کے ساتھ تشکیل دی گئی تھیں۔ انہوں نے 2004ء میں بی جے پی کی 138 نشستوں کے مقابلے میں 145 نشستیں حاصل کی تھیں اور 2009ء میں بی جے پی کی 116 کے مقابلے میں 206 نشستیں حاصل کی تھیں۔ مگر ان کے پاس اتحادی تھے۔ یہاں ایک بات قابل غور یہ ہے کہ من موہن سنگھ نے 2008ء میں ممبئی پر ہونے والے دہشتگرد حملے کے بعد پاکستان کے خلاف کوئی فوجی کارروائی نہ کرنے کا فیصلہ کیا تھا اس کے باوجود جب دوسری بار میدان میں اترے تب ان کی نشستوں اور ووٹ کی شرح میں اضافہ میں ہوا۔

یہ حقیقت مودی پر سوار اس جنگی جنون کی حوصلہ شکنی کرتی ہے۔ اگرچہ اس جنگی جنون کو بہت زیادہ بڑھا چڑھا کر تو پیش کیا جاتا ہے مگر اس سے کوئی خاطر خواہ فائدہ پہنچتا نظر نہیں آتا۔

راہول گاندھی کی نظریں کہاں ہیں؟ وزیر اعظم مودی نے 2014ء میں اتحادیوں کے بغیر 282 نشستوں پر کامیابی حاصل کی تھی۔ اب محض 272 نشستیں ہی انہیں اکثریت بخش دیں گی۔ اتحادیوں کے ساتھ ان کی پارٹی کے غیر متاثر کن ووٹ کی شرح 35 فیصد اور نشستوں کی تعداد 336 تک جا پہنچی تھی۔ تاہم اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس بار مقابلے میں مودی کو فیصلہ کن شکست دینے کے لیے اب بھی 65 فیصد ایسے ووٹرز موجود ہیں جن میں تحرک پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔

مگر ایک مشکل ہے۔ 2009ء اور 2014ء کے درمیان کانگریس کے ووٹرز میں 9 فیصد تک کی واقع ہوئی اور 20 فیصد سے بھی کم ووٹوں کی شرح کے ساتھ کم ترین شرح حاصل کی۔ کانگریس محض 44 نشستوں پر کامیاب ہو پائی۔ یہ نشستیں اتنی کم ہیں کہ ان کی مدد سے لوک سبھا میں باضابطہ طور پر اپنا قائد حزب اختلاف بٹھانا بھی ممکن نہیں ہو پاتا کیونکہ اس کے لیے ایک پارٹی کو موجودہ گنتی کے حساب سے 55 نشستیں درکار ہوتی ہیں۔

راہول گاندھی کو حاصل ووٹوں کی تعداد ابھی تو کم ہے، لیکن یہ معتدل رفتار کے ساتھ بڑھ رہی ہے، لیکن اس کے باوجود انہیں دیگر 45 فیصد بی جے پی مخالف یا غیر بی جے پی ووٹرز کو اپنی صف میں کھڑا کرنے کے لیے اتحاد قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ کانگریس ایک ناقابل تسخیر اتحاد کو وجود میں لانے کے لیے ہر ایک اس سیاسی جماعت کے پاس سرگرم کیے جاتی، ایسا کرنے سے ریاستی ظلم و ستم کی اٹھتی لہر کا رخ موڑنے میں مدد مل سکتی تھی۔ راہول کی خالہ اور اندرا گاندھی کی قطع تعلق پھوپھی زاد بہن نیان تارا سہگل کچھ دن پہلے ایک میٹنگ میں بی جے پی کے خلاف اکٹھا ہونے کی التجا کر رہی تھیں، انہوں نے بھارت کے موجودہ حالات کے لیے 'فاشزم' کا لفظ استعمال کیا۔

سابق سول سرونٹس اور ریٹائرڈ فوجی افسران کی میزبانی میں ہونے والی میٹنگ کے دوران 92 سالہ چابک اور واضح گفتار کی حامل نظر آنے والی نیان تارا سہگل نے بتایا کہ کس طرح انہوں نے ادبی خدمات پر دیے جانے والے سرکاری اعزاز کو لوٹا کر مودی کے خلاف زبردست سویلین احتجاجی سلسلے کا آغاز کیا۔

راہول گاندھی بھی موجودہ سیاسی ماحول کو فاشزم کا نام دیتے ہیں۔ صرف کمیونسٹ پارٹی آف انڈیا (مارکسی) نے اپنے منشور میں اس لفظ کو استعمال کرنے سے گریز کیا ہے، شاید اس کی وجہ یہ پریشانی ہو کہ کہیں انہیں یہ وضاحت نہ دینی پڑ جائے کہ انہوں نے 1977ء (میں جنتا پارٹی کے ساتھ اتحاد کے وقت) اور 1989ء (میں بی جے پی کے حمایت یافتہ وی پی سنگھ کی حمایت کرتے وقت) فاشسٹوں سے ہاتھ کیوں ملایا۔

12 مارچ کو مودی کی آبائی ریاست گجرات میں منعقد ہونے والے کانگریس کے ایک اجلاس کے بعد راہول گاندھی نے ایک ٹوئیٹ کے ذریعے کل حزب اختلاف اتحاد کی امیدیں بڑھائیں، ٹوئیٹ میں انہوں نے لکھا تھا کہ، 'گاندھی جی کے تاریخی ڈنڈی مارچ کی سالگرہ کے موقعے پر کانگریس نے احمد آباد میں اپنی ورکنگ کمیٹی کے اجلاس میں آر ایس ایس/بی جے پی کے فاشزم، نفرت اور تفریقیت کے نظریے کو شکست دینے کا عزم کیا ہے۔ اس کام میں کوئی قربانی عظیم ترین نہیں، نہ کوئی ایک کوشش حقیر ترین ہے۔ یہ جنگ جیت لی جائے گی۔'

پیش بینی تو شاندار تھی، مگر کہاں ہے وہ قربانی جس کا وعدہ کیا گیا؟ کانگریس نے 2014ء میں 465 امیدواروں کی کثیر تعداد میدان میں اتاری اور کم ترین ووٹ حاصل کیے۔ کیا اتحادیوں کو موقع فراہم کرنے کے لیے حقیقت پسندی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنے امیدواروں کی تعداد 250 تک نہیں گھٹائی جا سکتی؟ قربانیوں کو تو ایک طرف رکھیے، کانگریس نے تو مایاوتی اور ممتا بینرجی جیسے میچ ونرز کو بھی خفا کر دیا ہے۔ راہول گاندھی نے اروند کیجریوال کو اہمیت ہی نہیں دی ہے، اور اب لیفٹ فرنٹ پر سامنے سے وار کیا ہے۔ کیا راہول گاندھی واقعی جیتنا بھی چاہتے ہیں؟

یاد رہے کہ دوسرا موقع شاید پھر نہ ملے۔

نعت پاک

سعید رحمانی (کٹک)

مری سوچوں میں طیبہ کا حسیں منظر مہکتا ہے
نبی کا نام لیتا ہوں تو گھر کا گھر مہکتا ہے
چلی آتی ہے ان کی یاد جب میرے خیالوں میں
تو اس کی روشنی سے اپنے دل کا در مہکتا ہے
فضائیں بھی معطر ہیں شمیم جسم اطہر سے
گلوں میں ان کا انداز حیا پرور مہکتا ہے
مہک اٹھتی ہے دنیا نقرئی کرنوں کی خوشبو سے
عرب کے چاند کا جب چہرۂ انور مہکتا ہے
سعید ان کی ثنا کا منفرد انداز ہے یہ بھی
مرے شعروں کے ہر اک لفظ کا پیکر مہکتا ہے

انسانی کردار سازی اور قرآن

تجمل حسین البرکات علی گڑھ

قرآن مجید کو اللہ تعالیٰ نے انسانی زندگی کیلئے ضابطۂ حیات کے طور پر اتارا اور ایسا جامع بنایا کہ اس میں اب کسی تبدیلی کی ضرورت باقی نہ رہی؛ چنانچہ اپنے نزول کے وقت سے لے کر دنیا کے باقی رہنے تک قرآن انسانیت کیلئے "ہدی للناس"، "شفاء لما فی الصدور" اور "بیان للناس" ہے۔

کردار اصطلاحی طور پر ان امتیازی خصوصیات کو کہتے ہیں جو انفرادی طور پر انسان میں نشو و نما پاتی ہیں جن کا تعلق انسانی زندگی کے اس رد عمل سے ہے جو مخصوص حالات میں ظاہر ہوتا ہے۔ قرآن مجید میں سب سے زیادہ زور اس بات پر دیا گیا ہے کہ رب العالمین نے اس کائنات کو اور تمام مخلوقات کو ایک اعلیٰ مقصد کے تحت بنایا اور انسان کو اس زمین پر اشرف المخلوقات بنایا اور اس کے بلند مقام کو اس طرح روشناس کیا۔

ترجمہ: "اور بیشک ہم نے اولاد آدم کو عزت دی اور ان کی خشکی اور تری میں سوار کیا اور ان کو ستھری چیزیں روزی دیں اور ان کو اپنی بہت مخلوق سے افضل کیا۔ انسان کے اشرف المخلوقات ہونے کی واحد وجہ یہ ہے کہ اس کے پاس عقل اور اخلاق و کردار تک کا وہ ملکہ ہے جو اس کو دوسری تمام مخلوقات سے یکسر علیحدہ کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قرآن جہاں عبادت کے دائرہ میں شرک سے روکتا ہے اور ایک خدا کی عبادت کا حکم دیتا ہے وہاں وہ اخلاق و کردار کے دائرہ میں جھوٹ بولنے، وعدہ خلافی، خیانت، بدی، رشوت، بغض و حسد اور دوسری برائیوں سے بھی منع کرتا ہے"۔

(بنی اسرائیل: 70)

قرآن مجید ان بری باتوں کے خلاف جن خوبیوں کو اختیار کرنے کی ہدایت دیتا ہے ان میں سچ بولنا، عفت و پاک بازی، عفو و درگزر اور ایثار و قربانی جیسے نیک اوصاف کی طرف توجہ دلاتا ہے۔ انسان جس حد تک ان اوصاف سے متصف ہو جائے اسلام اسے اس حد تک انسانی معیار کی بلندی قرار دیتا ہے اور ایک صحت مند و توانا معاشرۂ انسانی کے وجود کیلئے یہ ہدایت کرتا ہے۔

ترجمہ: "بیشک اللہ حکم فرماتا ہے انصاف اور نیکی اور رشتہ داروں کے دینے کا اور منع فرماتا ہے بے حیائی اور بری بات اور سرکشی سے تمہیں نصیحت فرماتا ہے کہ کہیں تم دھیان دو"۔

(النحل-90)

قرآن نے صرف احکام و ہدایات دینے پر ہی اکتفا نہیں کیا بلکہ اس مقصد کے تحت اپنے آخری پیغمبر کو اخلاق و کردار کا پیکر بنا کر بھیجا اور تمام لوگوں کیلئے نمونہ عمل قرار دیا، فرمایا جاتا ہے۔

ترجمہ: "بیشک تمہیں رسول اللہ کی پیروی بہتر ہے"۔ (السجدۃ-21)

تاریخ شاہد ہے کہ اخلاص وللٰہیت، خوف خدا، صبر و عزیمت، عفو و درگزر، عدل و مساوات اور فحشاء و منکر سے اجتناب گویا اس طرح کی سیکروں درخشاں قرآنی تعلیمات ہیں جو اس بات کی صداقت پر مہر ہے کہ انسانی کردار سازی میں قرآن مجید کا کوئی مثیل و معاند نہیں۔

قرآن کریم عالم گیر اور آفاقی ہے اس کی تعلیمات اپنے اندر جامعیت اور آفاقیت کی شان رکھتی ہیں، اس لئے یہ تمام انسانوں کیلئے کتاب ہدایت ہے اور بلاشبہ انسانی کردار سازی میں اس کا عشر عشیر رول بھی کسی کتاب اور قانون کے حصہ میں نہیں آسکتا۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

ترجمہ: "ہم نے تمہیں ایک مرد اور ایک عورت سے پیدا کیا اور تمہیں شاخیں اور قبیلے کیا کہ آپس میں پہچان رکھو، بیشک اللہ کے یہاں تم میں زیادہ عزت والا وہ ہے جو تم میں زیادہ پرہیز گار ہو، بیشک اللہ جاننے والا خبردار ہے"۔

(الحجرات-13)

یعنی نسب میں تفاخر و تفاضل کی کوئی وجہ نہیں، سب برابر ہو ایک جد اعلیٰ کی اولاد ہو۔ شاخوں اور قبیلوں میں تقسیم کرنے کا مقصد یہ ہے کہ کوئی اپنا نسب اپنے باپ دادا کے سوا دوسرے کی طرف نہ کرے یہ نہیں کہ نسب پر تفاخر کرے اور دوسروں کی تحقیر کرے اس لیے کہ عزت و فضیلت کا مدار پرہیز گاری پر ہے نہ کہ نسب پر۔ (خزائن العرفان)

اسلام نے کل انسانیت کیلئے ایسا نظام وضع کردیا ہے خواہ وہ زندگی کے کسی بھی حصہ سے تعلق رکھتا ہو قابل عمل اور دیرپا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں بسنے والی مخلوق میں انسانوں اور جنوں کی ہدایت کیلئے اپنے احکامات نازل فرمائے اور انہیں اپنے دیئے گئے ضوابط کے مطابق چلنے کا حکم دیا ہے۔ اگر بغور ان احکامات کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے یہ تمام احکامات اپنی مکلف مخلوق کی اصلاح کیلئے نازل فرمائے تاکہ معاشرے میں اس کا وجود امن کی علامت بنا رہے اور یہ اس وقت تک ممکن نہیں تھا جب تک انسانی ذہن و قلوب کی تطہیر نہ کردی جائے۔

انسانی نفس کیلئے اللہ تعالیٰ نے مختلف ذرائع سے تعلیم و تربیت کا اسلوب اختیار کیا جو کہ انسانی ذہنوں کے قریب تر تھا اور وہ وسائل قائم کیے جن سے انحراف کیا جاسکتا تھا۔ اس کی ایک مثال امانت کے متعلق قرآن کی اس آیت سے بھی دی جاسکتی ہے جس میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

ترجمہ: "بیشک اللہ تمہیں حکم دیتا ہے کہ امانتیں جن کی ہیں انہیں سپرد کرو اور یہ کہ جب تم لوگوں میں فیصلہ کرو تو انصاف کے ساتھ فیصلہ کرو بیشک اللہ تمہیں کیا ہی خوب نصیحت فرماتا ہے، بیشک اللہ سنتا دیکھتا ہے"۔ (النساء-58)

گویا اس طرح قرآن مجید نے متعدد جگہوں پر تعمیر انسانیت میں معاون اور معاشرتی خرابیوں پر تنبیہ کی ہے اور نہایت خوش اسلوبی کے ساتھ ان کے مداوا کے طریقوں کی طرف رہنمائی کی ہے، اس کی ایک مثال قرآن کے اس ارشاد سے دی جاسکتی ہے، ارشاد ہے:

ترجمہ: "اے محبوب! معاف کرنا اختیار کرو اور بھلائی کا حکم دو اور جاہلوں سے منہ پھیر لو"۔ (الاعراف-199)

اللہ تعالیٰ نے اپنے انبیاء اور آسمانی صحائف کے ذریعہ حضرت انسان کو اس کے نفس کی اصلاح کی خاطر مبعوث اور نازل فرمایا، قرآن کریم آسمانی صحائف کی آخری کڑی ہے جو قیامت تک کیلئے ضابطۂ حیات کی حیثیت رکھتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کتاب میں انسانیت نفس کو موضوع بنا کر انسان کے ان تمام محاسن و عادات کو بھی بیان کردیا ہے جن سے انسانی شخصیت اور کردار کی تعمیر ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں توحید و رسالت، ارکان اسلام و احکامات و عبادات، معاملات اور اخلاقیات سے متعلقہ مسائل بیان کرکے ان کے ذریعہ تعمیر انسانیت اور کردار سازی کی ہے۔

قرآن کریم ہر طبقہ کے فرد کی نفسیات اور شخصیت کو سامنے رکھتے ہوئے اپنا مدعا بیان کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اتنی صدیاں گزرنے کے باوجود اب تک ہر دور میں قرآن کسی بھی ماحول اور زمانی تغیر کی وجہ سے بے سود اور خاموش کتاب نہیں رہا۔ یہی قرآن کا اعجاز اور امتیاز ہے کہ وہ انسان کے زندہ مسائل پر بات کرتا ہے اور ان کا حل پیش کرتا ہے۔ کسی بھی دور میں قرآن کے اس اعجاز کو اس کے مخالفین بھی جھٹلا نہ سکے بلکہ انہیں اس سے متاثر ہو کر ایمان لانا پڑا۔ قرآن کا انسانی کردار میں یہ اثر تا قیامت جاری رہے گا، انشاء اللہ تعالیٰ۔

☆☆☆

فرمانِ الٰہی

ڈاکٹر مولانا صباح اسماعیل (ندوی، علیگ) قسط: 1118

عذاب کا انتظار مت کرو!

اللّٰهُ الَّذِی...... تَأْكُلُونَ (79) وَلَكُمْ فِيهَا...... تُحْمَلُونَ (80) وَيُرِيكُمْ
آيَاتِهِ فَأَيَّ آيَاتِ اللّٰهِ تُنكِرُونَ (81) أَفَلَمْ يَسِيرُوا...... يَكْسِبُونَ (82)
فَلَمَّا جَاءَتْهُمْ...... يَسْتَهْزِئُونَ (83) فَلَمَّا رَأَوْا...... مُشْرِكِينَ (84)
فَلَمْ يَكُ...... الْكَافِرُونَ (85)

اللہ ہی ہے جس نے تمہارے لیے چوپائے پیدا کیے تاکہ تم اس میں سے کچھ پر سواری کرو اور ان میں سے کچھ کو تم کھاتے بھی ہو۔ ☆

اور ان میں تمہاری دوسری منفعتیں بھی ہیں اور اس لیے بھی بنائے ہیں کہ ان کے ذریعہ سے اپنے دلوں کے کسی مقصد تک پہنچو اور ان پر اور کشتیوں پر تم سوار کیے جاتے ہو۔ ☆

اور وہ تم کو اپنی بے شمار نشانیاں دکھاتا ہے تو تم اللہ کی کن کن نشانیوں کا انکار کرو گے؟ ☆

کیا یہ لوگ ملک میں چلے پھرے نہیں کہ دیکھتے کہ کیا انجام ہوا ان لوگوں کا جو ان سے پہلے گزرے ہیں۔ وہ ان سے زیادہ تھے زمین میں اپنے آثار کے اعتبار سے اور بڑھ چڑھ کر تھے اپنی قوت کے لحاظ سے، تو انہوں نے جو کچھ کمایا دھرا وہ ان کے کچھ بھی کام نہ آیا۔ ☆

پس جب ان کے پاس ان کے رسول نہایت واضح دلیلوں کے ساتھ آئے تو وہ اپنے اسی علم پر نازاں رہے جو ان کے اپنے پاس تھا اور ان کو اس عذاب نے گھیر لیا جس کا وہ مذاق اڑاتے تھے۔ ☆

پس جب انھوں نے ہمارا عذاب دیکھا تو بولے کہ ہم اللہ واحد پر ایمان لائے اور ان چیزوں کے ہم منکر ہوئے جن کو ہم اللہ کا شریک گردانتے تھے۔ ☆

پس ان کا ایمان جو وہ عذاب دیکھ چکنے کے بعد لائے، ان کے لیے کچھ نفع دینے والا نہیں بنا۔ یہی اللہ تعالیٰ کی سنت ہے جو اس کے بندوں میں پہلے ظاہر ہوتی رہی ہے اور اس وقت کفر کرنے والے خسارے میں رہے۔ ☆

آیت: 79 تا 85 ...... سورہ: مومن ...... پارہ: 24

یہ سورہ مومن کی آخری آیتیں ہیں۔ گزشتہ آیتوں میں کفار و مشرکین کا یہ مطالبہ سامنے آیا تھا کہ اللہ کے رسول ان کے سامنے کوئی عذاب کیوں نہیں لے آتے۔ وہاں ان کو بتایا گیا تھا کہ جس عذاب کا تم مطالبہ کررہے ہو وہ کوئی معمولی چیز نہیں ہے۔

"بھلا آپ نے ان لوگوں کو نہیں دیکھا جو اللہ کی آیات کے باب میں جھگڑتے ہیں! وہ کہاں پھیر دیے جاتے ہیں! جنھوں نے کتاب کی تکذیب کی اور ان چیزوں کی بھی جن کے ساتھ ہم نے اپنے رسولوں کو بھیجا، تو عنقریب ان کو معلوم ہو جائے گا! جب کہ ان کی گردنوں میں طوق ہوں گے اور زنجیریں ہوں گی، وہ گھسیٹے جائیں گے۔ گرم پانی میں، پھر آگ میں جھونک دیے جائیں گے۔ پھر ان سے پوچھا جائے گا، کہاں ہیں وہ جن کو تم شریک ٹھہراتے تھے۔ اللہ کے سوا۔ وہ کہیں گے، وہ سب ہم سے کھوئے گئے بلکہ ہم تو پہلے کسی کو پکارتے ہی نہ تھے۔ اس طرح اللہ کافروں کے حواس گم کردے گا۔ یہ اس سبب سے کہ تم زمین میں ناحق اتراتے اور اکڑتے رہے۔ جہنم کے دروازوں میں داخل ہو جاؤ، اس میں ہمیشہ رہنے کے لیے۔ کیا ہی برا ٹھکانا ہے متکبروں کا! تو آپ ثابت قدم رہیں، بے شک اللہ کا وعدہ حق ہے۔ یا تو ہم نے ان کے بارے میں جو وعدہ کیا ہے اس کا کچھ حصہ آپ کو دکھا دیں گے، یا آپ کو وفات دے دیں گے تب بھی ان کی واپسی ہماری ہی طرف ہوگی۔ اور ہم نے آپ سے پہلے بہت سے رسول بھیجے جن میں سے کچھ کے حالات آپ کو سنا دیے اور ان میں سے کچھ ایسے بھی ہیں جن کے حالات آپ کو نہیں سنائے۔ اور کسی رسول کے بس میں نہ تھا کہ وہ کوئی نشانی اللہ کے اذن کے بغیر لے آئے۔ پس جب اللہ کا حکم آ جائے گا، حق کے ساتھ فیصلہ کردیا جائے گا اور اس وقت اہل باطل خسارے میں پڑیں گے۔"

اب یہاں ارشاد ہوا ہے کہ تم اس وقت کا انتظار مت کرو جب اللہ کا عذاب تمہارے سامنے آ جائے۔ جس کو بھی ایمان لانا ہے وہ اللہ کی نشانیاں دیکھ کر عذاب و عقاب سے پہلے اللہ اور اس کے رسول پر ایمان لے آئے۔ یہ اللہ کی سنت ہے کہ وہ ان لوگوں کی توبہ قبول نہیں کرتا جو عذاب کو سر پر مسلط دیکھنے کے بعد ایمان کا اعلان کرتے ہیں۔ کیا اللہ کے بے شمار احسانات و انعامات اس بات کیلئے کافی نہیں ہیں کہ انسان ان پر غور و فکر کے ذریعہ خدائے حقیقی کی عظمت و کبریائی کو تسلیم کرے اور اس کی تابعداری و فرمانبرداری کا حلف اٹھائے؟

"اللہ ہی ہے جس نے تمہارے لیے چوپائے پیدا کیے تاکہ تم اس میں سے کچھ پر سواری کرو اور ان میں سے کچھ کو تم کھاتے بھی ہو۔ اور ان میں تمہاری دوسری منفعتیں بھی ہیں اور اس لیے بھی بنائے ہیں کہ ان کے ذریعہ سے اپنے دلوں کے کسی مقصد تک پہنچو اور ان پر اور کشتیوں پر تم سوار کیے جاتے ہو۔ اور وہ تم کو اپنی بے شمار نشانیاں دکھاتا ہے تو تم اللہ کی کن کن نشانیوں کا انکار کرو گے؟ کیا یہ لوگ ملک میں چلے پھرے نہیں کہ دیکھتے کہ کیا انجام ہوا ان لوگوں کا جو ان سے پہلے گزرے ہیں۔ وہ ان سے زیادہ تھے زمین میں اپنے آثار کے اعتبار سے اور بڑھ چڑھ کر تھے اپنی قوت کے لحاظ سے تو انہوں نے جو کچھ کمایا دھرا وہ ان کے کچھ بھی کام نہ آیا۔ پس جب ان کے پاس ان کے رسول نہایت واضح دلیلوں کے ساتھ آئے تو وہ اپنے اسی علم پر نازاں رہے جو ان کے اپنے پاس تھا اور ان کو اس عذاب نے گھیر لیا جس کا وہ مذاق اڑاتے تھے۔ پس جب انھوں نے ہمارا عذاب دیکھا تو بولے کہ ہم اللہ واحد پر ایمان لائے اور ان چیزوں کے ہم منکر ہوئے جن کو ہم اللہ کا شریک گردانتے تھے۔ پس ان کا ایمان جو وہ عذاب دیکھ چکنے کے بعد لائے، ان کے لیے کچھ نفع دینے والا نہیں بنا۔ یہی اللہ تعالیٰ کی سنت ہے جو اس کے بندوں میں پہلے ظاہر ہوتی رہی ہے اور اس وقت کفر کرنے والے خسارے میں رہے۔" ☆☆☆

حق و باطل کی معرکہ آرائی اور نواسہ رسولؐ کا مومنانہ کردار

مولانا محمد عبدالحفیظ اسلامی (حیدرآباد)

سچ تو یہ ہے کہ واقعہ کربلا اسلامی تاریخ کا ایک کڑوا باب ہے اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ان حقائق سے کسی کو بھی انکار نہیں ہوسکتا کہ ابتدائے دنیا سے لیکر آج تک صرف دو باتیں ہی رہی ہیں، ایک ہے حق اور دوسرا باطل اور ان حق و باطل کی ہر زمانے میں کشمکش چلتی آئی ہے۔

اسی طرح کا ایک واقعہ حضرت حسین رضی اللہ عنہ کی شہادت کا اسلامی تاریخ کی حیثیت سے ہمارے سامنے موجود ہے اس طرح ہم غور کریں کہ وہ کیا وجوہات تھیں جن کی بناء پر نواسہ رسول حضرت سیدنا حسین رضی اللہ عنہ نے اپنی جان عزیز کو قربان کردیا مگر باطل طاقت کے سامنے سر نہیں ڈالا، ہر سال ماہ محرم میں لوگ شہادت سیدنا حسین رضی اللہ عنہ کے سلسلہ میں اپنے رنج و غم کا اظہار کرتے ہیں لیکن ان غم گسار حضرات کی اکثریت اس بات کی جانب توجہ نہیں دیتی کہ وہ کیا بات تھی جس کی بناء پر حضرت حسین رضی اللہ عنہ نے نہ صرف اپنی جان عزیز بلکہ اپنے کنبہ کے نونہالوں کو تک کٹوانا گوارا کرلیا اس تناظر میں اگر ہم دل کی گہرائیوں کے ساتھ غور کریں تو معلوم ہوگا کہ حضرت حسینؓ کی شہادت کے پیچھے ایک مقصد عظیم کارفرما تھا جو انہیں اپنی جان سے زیادہ محبوب بن گیا تھا۔ وہ یہ کہ زمین اللہ تبارک تعالیٰ کی ملک ہے اور اس پر حکومت بھی اللہ کے احکام اور اس کے آخری رسول حضرت محمد مصطفیٰ رحمت عالم محسن انسانیت ﷺ کے ارشادات مبارکہ اور آپ کے طریقہ کے عین مطابق قائم رہے اور اس کی باگ ڈور ایسے شخص کے ہاتھ میں ہو جو عوام کا منتخب کردہ ہو نا کہ خود جبری طور پر حکومت کی کرسی پر قابض ہو گیا ہو۔

کچھ اس طرح کے حالات آج سے تقریباً چودہ سو برس قبل حضرت حسین رضی اللہ عنہ کے سامنے آئے یعنی خلافت راشدہ کے مبارک و مسعود دور کے خاتمہ کے ساتھ ہی اسلامی دنیا خلافت سے ملوکیت کی طرف منتقل ہو رہی تھی یعنی خلافت کی خوبیاں رو بہ زوال اور ملوکیت کی خرابیاں وجود پا رہی تھیں مختصر یہ کہ اسلام کی حکمرانی سے انحراف کی کیفیت پائی جانے لگی تھی۔ مثلاً پہلی سہو یہ ہوئی کہ تقرر خلیفہ کے دستور میں تبدیلی، خلفاء کے طرز زندگی میں تبدیلی، بیت المال کی حیثیت میں تبدیلی، آزادی اظہار رائے کا خاتمہ، عدلیہ کی آزادی کا خاتمہ، شورائی حکومت کا خاتمہ، نسلی و قومی عصبیتوں کا ظہور وغیرہ وغیرہ۔ ان حالات کے وقوع پذیر ہونے کے بعد جب یزید لوگوں پر حکمراں کی حیثیت سے مسلط ہوئے تو ریاست اسلامی مزاج (عدل و انصاف) سے نکل کر ایک بادشاہی طرز زندگی اختیار کرنے لگی۔ یعنی جہاں پر اللہ کے حکم اور نبی کریم ﷺ کی سنت کے عین مطابق عوام کی خواہشات کا پاس و لحاظ رکھا جاتا تھا اب وہاں بادشاہ کی پسند و ناپسند پر عمل درآمد ہونا شروع ہوگیا تھا، جہاں پر خلفاء کی غلطی پر عوام کو یہ حق حاصل تھا کہ اس کی نشاندہی کریں، لیکن اس کی جگہ کسی کو کوئی مجال نہیں کہ بادشاہ کی بڑی سے بڑی غلطی پر اُف کہہ سکے، جہاں پر بیت المال امانت سمجھا جاتا تھا اب بادشاہ اپنی ملک سمجھنے لگا۔

جہاں پر عوام کو کھلے عام اپنی رائے کو ظاہر کرنے کی آزادی تھی وہاں پر لوگوں کی زبانوں پر تالے لگائے جانے لگے۔ جہاں پر حکومت کے سارے کام مجلس شوریٰ کے مشوروں سے ہوا کرتے تھے اب وہاں بادشاہ کی صوابدید پر چھوڑ دیا گیا۔ جہاں پر حکومت کے عہدے مساوی طور پر سب کو ملتے تھے اب وہاں پر بادشاہ نے اپنے قبیلے اور رشتہ داروں کو عہدے دینا شروع کردیے یہ اور اس قسم کی کئی دوسری باتیں تھیں جو حضرت حسین رضی اللہ عنہ کو سخت ناپسند تھیں اسی لئے حضرت حسین رضی اللہ عنہ نے یزید کی حکومت کو تسلیم نہیں کیا اور اس کو حق ماننے سے بھی انکار کردیا۔ الغرض یزید نے اپنی حکومت کو حضرت حسین رضی اللہ عنہ کے ذریعہ عوام میں حق ثابت کرنے کیلئے نواسہ رسول کا استحصال کرنا چاہا اسی لئے حضرت حسین رضی اللہ عنہ کو یزید کے ہاتھ پر بیعت کرنے کیلئے مجبور کیا گیا لیکن حضرت حسین رضی اللہ عنہ نے اپنی جان قربان کردی مگر اسلامی شریعت کے تحفظ کی خاطر باطل طاقت کے سامنے جھکنے سے انکار کردیا۔ محترم قارئین!! اب ہم تھوڑا غور کریں کہ کیا شہادت حسین رضی اللہ عنہ کا واقعہ ہمارے لئے صرف ایک واقعہ ہے یا اس میں کچھ درس بھی ہے اس کو صرف ایک واقعہ یا حادثہ سمجھ کر ہم یوں ہی سرسری گذر جائیں یا کچھ آنسو بہالیں؟ یہ بات ایک حقیقت ہے کہ دنیا میں جتنے بھی واقعات گزرتے ہیں یہ آنے والی نسلوں کیلئے ایک نصیحت ہیں یعنی ان واقعات سے انسان کو اپنی راہ متعین کرنے، حق و باطل کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے اور اسے تجربہ حاصل ہوتا ہے اسی لئے اللہ رب العالمین کا یہ طریقہ ہے کہ وہ اپنے کلام میں پچھلی قوموں کے واقعات نقل کرتا ہے یعنی باغی قوموں کا ذکر کرتا ہے اور ان کے انجام کو ظاہر کرتا ہے اور فرمانبردار گروہ کا تذکرہ کرتا ہے اور ان کے بہترین انجام کو واضح کرتا ہے۔ یہ سب اس لئے کہ موجودہ اور آنے والی نسلوں کیلئے درس بن جائے، لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ جو لوگ گذرے ہوئے واقعات پر نظر رکھتے ہیں جنہیں مستقبل سنوارنے کی فکر رہتی ہے اور ایسے ہی لوگ قرآن کی نظر میں ہوش مند لوگ ہیں۔

اس طرح مومن کی یہ شان ہوتی ہے کہ وہ ماضی کے تجربات کو پیش نظر رکھتے ہوئے حال پر غور کرتا ہے یعنی حالات حاضرہ کا گہرائی کے ساتھ جائزہ لیتا ہے تاکہ مستقبل خوشگوار بن سکے۔ یعنی فلاح آخرت و رضا الٰہی کا مستحق بن سکے۔

تو لیجئے قارئین!! اب ہم اپنے مستقبل کی فکر کرتے ہوئے حالات حاضرہ پر غور کریں اور یہ دیکھیں کہ واقعہ کربلا میں یا شہادت حسین رضی اللہ عنہ سے ہمیں کیا درس ملتا ہے؟ مضمون کی ابتداء میں ہی عرض کیا جاچکا کہ دنیا میں شروع ہی سے دو طرح کے گروہ رہے ہیں ایک وہ ہے جس کی اساس حق پر قائم ہے ایک گروہ وہ ہے، جس کی بنا باطل پر کھڑی ہے۔ اول الذکر گروہ کی پشت پناہی اللہ تعالیٰ کرتے رہے ہیں۔ اس طرح اللہ کی جماعت اور شیطان ملعون کے ٹولوں کے درمیان ہمیشہ سے ہی معرکہ آرائی ہوتی رہی اور ہمیشہ جیت حق کی ہوئی اور باطل ہر وقت ناکام رہا۔ الغرض حق کو دبانے اور اس کو مٹانے کیلئے بدی کی طاقتیں اٹھ کھڑی ہیں جس کا مشاہدہ ہر باشعور آنکھ کررہی ہے یعنی ہر جگہ فرعونی اور طاغوتی قوتیں اسلام اور اہل اسلام کو مٹانے کیلئے کمر بستہ ہیں۔ خود اپنے ملک کے حالات پر نظر ڈالیں تو معلوم ہوگا کہ ملت اسلامیہ کے ساتھ کیا کچھ ہو رہا ہے۔ اب حالات اتنا کچھ نازک موڑ اختیار کرتے جارہے ہیں کہ ملت اسلامیہ کا مذہبی تشخص خطرے میں پڑ چکا ہے۔ مسلمانوں کو عملی ارتداد میں مبتلا کرنے کی تیاریاں شروع کی جارہی ہیں۔ غرض کہ اہل ایمان کی پوری زندگی امر بالمعروف اور نہی عن المنکر سے جڑی ہوئی ہوتی ہے اور اس سلسلے میں کئی آزمائشوں اور قربانیوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ ان آزمائشوں میں پورا اترنے میں سب سے پہلے خود اپنا نفس آڑے آتا ہے۔ جب ایک مومن اس نفس شریر پر قابو پالیتا ہے تو پھر باہر کے شیطانوں سے مقابلہ کرنے کا عزم و حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔ آج دنیا میں ہر طرف نمرودی افکار فرعونی نظریات اور یزیدی اعمال ہو رہے ہیں ظلم و بربریت کا ماحول گرم ہے۔ خدا کے ساتھ بغاوت صبح و شام ہو رہی ہے۔ ایسے حالات میں اہل ایمان کی یہ ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ حضرت حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی زندگی اور آپ کے عمل سے درس حاصل کریں اور دنیا کے سامنے مومنانہ کردار پیش کریں لیکن حقیقت یہ ہے کہ مسلمانوں میں راست رو خلافت یعنی خلافت راشدہ کے دور کے ختم ہونے کے تھوڑے عرصہ بعد سے ہی ان کی اجتماعی زندگی میں بہت بڑا خلا پیدا ہوگیا جسے آج تک پر نہیں کیا جاسکا۔ یہی وجہ ہے کہ ظہور اسلام سے لے کر خلفائے راشدین کے زمانے تک اسلام جس طرح عروج پا رہا تھا ملوکیت کے آغاز کے ساتھ اس کی رفتار سست پڑ گئی اور عام طور پر مسلمانوں کے اندر اس بات کا احساس ختم ہوتا چلا گیا کہ یہ خیر امت بنا کر اٹھائے گئے ہیں اور یہ لوگ اس بات کو بھی بھول چکے تھے کہ غلبہ دین کیلئے ان کو جدوجہد کرنا ہے اور اقامت دین کیلئے راہیں ہموار کرنی ہیں چونکہ جب بڑے بگڑتے ہیں تو اس کا اثر چھوٹوں پر بھی پڑتا ہے۔ اس لحاظ سے جب سربراہ ملک اپنے فرائض منصبی جن میں امر بالمعروف اور نہی عن المنکر بھی شامل ہے اس سے غفلت برتیں تو ان حالات میں اندازہ لگائیے کہ عوام الناس کی دینی و اخلاقی حالت کیا ہو کر رہ گئی ہوگی۔

(امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کا تعلق) کے عنوان سے حضرت مولانا مودودی نوراللہ مرقدہ نے یوں تحریر فرمایا ہے کہ اسلامی ریاست کا مقصد خدا کی زمین میں ان نیکیوں کو قائم کرنا اور فروغ دینا تھا جو خدا کو محبوب ہیں اور ان برائیوں کو دبانا اور مٹانا تھا جو خدا کو ناپسند ہیں۔ مگر انسانی بادشاہت کا راستہ اختیار کرنے کے بعد حکومت کا مقصد فتح ممالک اور تسخیر خلائق اور تحصیل باج و خراج اور عیش دنیا کے سوا کچھ نہ رہا۔ خدا کا نام بلند کرنے کی خدمت بادشاہوں نے کم ہی انجام دی۔ ان کے ہاتھوں اور ان کے امراء اور احکام اور درباریوں کے ہاتھوں بھلائیاں کم اور برائیاں زیادہ پھیلیں۔

بھلائیوں کے فروغ اور برائیوں کی روک تھام اور اشاعت دین اور علوم اسلام کی تحقیق و تدوین کیلئے جن اللہ کے بندوں نے کام کیا انہیں حکومتوں سے مدد ملنی تو درکنار اکثر وہ حکمرانوں کے غضب ہی میں گرفتار رہے۔ اور اپنا کام وہ ان کی مزاحمتوں کے علی الرغم ہی کرتے رہے۔ ان کی کوششوں کے برعکس حکومتوں اور ان کے حکام و متوسلین کی زندگیوں اور پالیسیوں کے اثرات مسلم معاشرے کو پیہم اخلاقی زوال ہی کی طرف لے جاتے رہے۔ حد یہ کہ ان لوگوں نے اپنے مفاد کی خاطر اسلام کی اشاعت میں رکاوٹیں ڈالنے سے بھی دریغ نہ کیا جس کی بدترین مثال بنوامیہ کی حکومت میں نومسلموں پر جزیہ لگانے کی صورت میں ظاہر ہوئی۔

اسلامی ریاست کی روح، تقویٰ اور خدا ترسی اور پرہیز گاری کی روح تھی جس کا سب سے بڑا مظہر خود ریاست کا سربراہ ہوتا تھا حکومت کے عمال اور قاضی اور سربراہ سپہ سالار سب اس روح سے سرشار ہوتے تھے اور پھر اسی روح سے وہ پورے معاشرے کو سرشار کرتے تھے، لیکن بادشاہی کی راہ پڑتے ہی مسلمانوں کی حکومتوں اور ان کے حکمرانوں نے قیصر و کسریٰ کے سے رنگ ڈھنگ اور ٹھاٹھ باٹھ اختیار کرلئے، عدل کی جگہ ظلم و جور کا غلبہ ہوتا چلا گیا پرہیزگاری کی جگہ فسق و فجور اور راگ رنگ اور عیش و عشرت کا دور دورہ شروع ہوگیا، حرام و حلال کی تمیز سے حکمرانوں کی سیرت و کردار خالی ہوتی چلی گئی سیاست کا رشتہ اخلاق سے ٹوٹتا چلا گیا، خدا سے خود ڈرنے کے بجائے حاکم لوگ بندگان خدا کو اپنے آپ سے ڈرانے لگے اور لوگوں کے ایمان و ضمیر بیدار کرنے کی بجائے ان کو اپنی بخششوں کے لالچ سے خریدنے لگے۔ (حوالہ ترجمان القرآن جولائی 1960)

معزز قارئین کرام!! آج کے دور میں مسلمانوں کی اجتماعی زندگی میں جو تنزل پایا جارہا ہے یہ کوئی حادثاتی طور پر ایک دم نہیں ہوا بلکہ نبی کریم ﷺ اور خلفائے راشدین رضی اللہ عنہم کے طریقہ سے ہٹتے ہوئے جب حکمرانوں نے زمین پر سربراہی شروع کردی تو آہستہ آہستہ حالات کچھ اس طرح بگڑے کہ ملت اسلامیہ کا شیرازہ بکھر کر رہ گیا اور اسلامی خلافت کے نہ ہونے کے سب سے خراب نتیجہ یہ نکلا کہ لوگ دین کے دائرے کو اپنی اپنی فکر و نظر کے تحت محدود کرتے چلے گئے مطلب یہ کہ جس طرح اللہ کے آخری رسول محمد ﷺ نے اللہ کے حکم کے عین مطابق اسلامی سیاست چلائی اور لوگوں کو دین اسلام کا ایک مکمل ترین تصور دیا اور آپ خود نمونے کے طور پر اس پر عمل کر کے دکھایا اور معاشرے پر نافذ فرمایا اور آپ ﷺ کے بعد خلفائے راشدین رضی اللہ علیہم اجمعین نے بھی اس کے عین مطابق خلافت فرمائی اور دین کو ایک مکمل نظام حیات کی حیثیت سے نافذ فرمایا لیکن جب انسانی بادشاہت شروع ہوئی تو اسلامی ریاستیں ان تمام خوبیوں کو کھوتی چلی گئیں جو قرون اولیٰ میں پائی جاتی تھیں اور لوگوں کے اندر سے دین کی جدوجہد اور جذبہ جہاد میں کمی آتی گئی اور آخرکار ایک زمانہ یہ بھی آگیا کہ دین کا ایک محدود تصور لوگوں کے ذہنوں میں ابھرا اور اسی محدود تصور دین کے ساتھ امت مسلمہ کا ایک بڑا حصہ منسلک ہوگیا جس کے خطرناک نتائج ہمارے سامنے یہ آئے ہیں کہ اللہ کی اس سرزمین کے ایک بڑے حصہ پر نمرودیوں، فرعونیوں اور باغیوں کا قبضہ ہوگیا اور آپس میں یہ متحدہ طور پر کچھ ایسے اصول بنالئے ہیں جس سے اہل ایمان کو اور اسلام کو جس طرح چاہیں نقصان پہنچا سکیں۔

محدود تصور دین رکھنے والے حضرات کا یہ خیال ہے کہ مسلمانوں کو اور دین کا کام کرنے والوں کو یہ جائز نہیں ہے کہ وہ حکومتی یا سیاسی معاملات میں دخل اندازی کریں، اس طرح کے لوگوں سے یہ سوال کرنے کو جی چاہتا ہے کہ حضرت حسین رضی اللہ عنہ نے یزید کے مدمقابل جو موقف اختیار کیا تھا وہ خالص دینی تھا یا سیاسی؟ اگر یہ اپنا جواب دینی تھا میں دیتے ہوں تو انہیں چاہئے کہ اپنے محدود دائرہ کو تھوڑا وسیع کرلیں اور باطل طاقتوں کے خلاف آواز اٹھائیں، اگر ان کا جواب یہ ہو کہ حضرت حسین رضی اللہ عنہ کا موقف سیاسی تھا تو یہ حضرات اپنے اس جواب سے نعوذ باللہ حضرت حسین رضی اللہ عنہ کے موقف کو ناجائز ٹھہراتے ہیں، حالانکہ حضرت حسین رضی اللہ عنہ کتاب سنت کی روشنی میں اپنے موقف پر قائم رہے اور اسی کی خاطر اپنی جان کو قربان کردیا۔ حضرت حسین رضی اللہ عنہ کے موقف کی قرآن بھی تائید کرتا ہے، سورہ آل عمران میں اللہ تبارک تعالیٰ فرماتے ہیں "تم وہ بہترین امت ہو جسے لوگوں کی اصلاح و ہدایت کیلئے نکالا گیا ہے تم نیکی کا حکم کرتے ہو اور بدی سے روکتے ہو اور اللہ پر ایمان لاتے ہو" ایک دوسری جگہ فرمایا یعنی اہل ایمان کی شان یوں بیان کی جارہی ہے کہ "نیکی کا حکم دینے والے، بدی سے منع کرنے والے اور حدود کی حفاظت کرنے والے ہیں (سورہ توبہ) اس سلسلہ میں نبی کریم ﷺ کے ارشادات یوں آئے ہیں کہ "تم میں سے جو شخص کوئی برائی دیکھے اسے چاہئے کہ اس کو ہاتھ سے بدل دے اگر ایسا نہ کرسکے تو زبان سے روکے اور اگر یہ بھی نہ کر سکے تو دل سے برا سمجھے اور روکنے کی خواہش رکھے اور یہ ایمان کا آخری درجہ ہے۔

ایک دوسری حدیث یوں آئی ہے کہ "سب سے افضل جہاد ظالم حکمراں کے سامنے انصاف کی یا حق کی بات کہنا ہے" ایک ارشاد نبوی یوں ہے "میرے بعد کچھ لوگ حکمراں ہونے والے ہیں، جو ان کے جھوٹ میں ان کی تائید کرے اور ان کے ظلم میں ان کی مدد کرے وہ مجھ سے نہیں اور میں اس سے نہیں"۔

اس سلسلہ کی ایک اور حدیث ملاحظہ فرمایئے "جس نے کسی حاکم کو راضی کرنے کیلئے وہ بات کی جو اس کے رب کو ناراض کردے وہ اللہ کے دین سے نکل گیا" محترم قارئین!! ابھی آپ کے سامنے دو آیات کی ترجمانی اور چار احادیث کا ترجمہ پیش کیا گیا اس کے مطالعہ سے یہ بات صاف طور پر ظاہر ہو رہی ہے کہ بدی کو ہاتھ سے روکنا اور نیکی کا حکم کرنا اہل ایمان کی شان ہے اور آخر میں جو حدیث بیان کی گئی ہے وہ یہ صاف بتارہی ہے کہ کسی حاکم کو راضی کرنے کیلئے کوئی ایسا عمل اختیار کرنا جو اللہ کو ناراض کرنے کا موجب بنتا ہے وہ شخص دین سے نکل گیا اس طرح اب ہمیں اچھی طرح معلوم ہوگیا ہے کہ حضرت حسین رضی اللہ عنہ نے وقت کے جابر حکمراں کے ساتھ جو بھی معاملہ کیا ہے وہ خالص دین کی بنیاد تھی کیوں کہ سیاست دین سے الگ کسی چیز کا نام نہیں ہے بلکہ دین خود ایک ایسا مکمل طریقہ زندگی ہے، جس میں سیاست بھی شامل ہے۔ بقول شاعر مشرق علامہ اقبال اسوہ حسین رضی اللہ عنہ سے ہمیں یہ درس ملتا ہے کہ

ماسوی اللہ را مسلماں بندہ نیس ۔۔۔ پیش فرعونے سرش افگندہ نیست

یعنی اللہ تعالیٰ کے سوا مسلمان کسی کا غلام نہیں اور کسی فرعون کے سامنے اس کا سر نہیں جھک سکتا۔ اس طرح ہم شہادت حسین رضی اللہ عنہ سے درس حاصل کرتے ہوئے یہ عزم کریں کہ ہمارا یہ سر کسی غیر خدا کے سامنے نہیں جھکے گا اور نہ ہی ہم کسی فرعونی و طاغوتی طاقتوں کے غلام ہیں اور نہ ہی اللہ کے سواء کسی باطل طاقت کی بالاتری ہم تسلیم کریں گے، حضرت حسین رضی عنہ نے اپنے قول و فعل کے ذریعہ ان اطاعتوں کو صحیح تسلیم کرنے سے انکار فرمادیا جو اللہ کی اطاعت اور نبی ﷺ کے طریقہ سے ہٹانے والی تھیں، کیوں کہ وہ یہ بات اچھی طرح جانتے تھے کہ ساری کائنات کا صرف ایک ہی جائز مالک ہے اور اپنی مخلوق کا ایک ہی جائز حاکم اللہ ہی ہے اس لحاظ سے کسی کو فی الواقع مالکیت اور حاکمیت کا حق ہی نہیں پہنچتا اور نہ ہی کسی کو یہ اختیار ہے کہ خدا کے نازل کردہ اور اس کے رسول ﷺ کے نافذ کردہ احکام میں ردو بدل کرے۔ دوسرے یہ کہ حضرت سیدنا حسین رضی اللہ عنہ کی شہادت ہمیں یہ سبق سکھاتی ہے کہ باطل چاہے کتنا ہی طاقتور کیوں نہ ہو اظہار حق سے بھی نہ گھبرائیں اور پر قطر ماحول میں بھی اہل حق کو چاہئے کہ وہ حالات کا پامردی کے ساتھ مقابلہ کریں چاہے معاملہ تحفظ شریعت کا ہو یا مذہبی تشخص کا، چاہے اسلام کی بقاء و سلامتی کا ہو یا دین و ایمان کا معاملہ، ہر حالات میں استقامت کو برقرار رکھیں لیکن اس کیلئے شرط اول یہ ہے کہ ہم ایمان لانے والے ہی نہیں بلکہ ایمان کے تقاضوں کو پورا کرنے والے بن جائیں، تب جاکر باطل کے سامنے سپر نہیں ڈالتے بلکہ اپنے خون کے آخری قطرے تک اس کا مقابلہ کرتے ہیں اور موقع آنے پر اپنی جان کی بھی بازی لگادیتے ہیں جس کا عملی ثبوت صحابہ کرام رضی اللہ عنہ نے اپنی زندگیوں سے پیش کیا ہے اور خدا کے باغیوں سے زمین کو پاک کیا اور ایک صالح معاشرہ کو وجود میں لایا، علاوہ ازیں نواسہ رسول حضرت حسین رضی اللہ عنہ نے اسی نقش قدم پر چلتے ہوئے باطل سے نبرد آزما ہوئے اور یہاں تک کہ تحفظ شریعت کی خاطر اپنی جان کی بازی بھی لگادی میں اپنی تحریر کو اس شعر پر ختم کرتا ہوں۔

زندہ حق از قوت شبیری است ۔۔ باطل آخر داغ حسرت میری است

یعنی حق کی بقاء کا راز قوت شبیر میں مضمر ہے اور باطل کے مقدر میں حسرت و ناکامی کی موت ہے۔ مختصر یہ ہے کہ حق و باطل کی معرکہ آرائی میں مومنانہ کردار ہونا چاہئے وہ ہمیں حضرت حسین رضی اللہ عنہ کی زندگی میں ملتا ہے۔ اللہ سے دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے اسلاف کی مومنانہ زندگی کو اختیار کرنے اور مرتے دم تک قرآن و حدیث پر کامل طریقہ سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔

فون نمبر: 9849099228
ای میل: mahafeez.islami@gmail.com

انسان کیلئے سیدھا راستہ

انسان کے فکر و عمل کے راستے ایک اور یکساں نہیں ہیں، اور اس اختلاف کا اندازہ لگانے کے لئے اگر ایک بہت بڑے ہال میں لوگوں کے ایک بڑے ہجوم کو جمع کر کے یہ پوچھا جائے کہ انسان کی اصل ضرورت کیا ہے تو بھانت بھانت کے جوابات آئیں گے۔ کوئی کہے گا روٹی، کپڑا، مکان۔ کوئی کہے گا عزت، شہرت، دولت۔ کوئی کہے گا عیش و عشرت اور عافیت و آرام۔ کوئی کہے گا صلح و امن، اور کوئی کہے گا جنگ۔ کوئی کہے گا غلبہ و اقتدار، اور کوئی کہے گا کھلی آزادی۔ کوئی کہے گا جمہوریت اور کوئی کہے گا بادشاہت اور آمریت۔ کم ہی لوگ ہوں گے جو کہیں گے کہ ان کو سیدھا راستہ اور اس کے لئے رہنمائی چاہئے۔

اس کی وجہ اس کے سوا اور کیا ہوسکتی ہے کہ اگرچہ "سیدھا راستہ" انسان کی بنیادی ضرورت ہے، مگر وہ اپنی اس ضرورت کو پہچانتا ہے، اور نہ بطور خود پہچان سکتا ہے۔ اس لئے وہ جہل اور نادانستگی کی وجہ سے اپنی خواہشات کے مطابق زندگی کا ایک راستہ متعین کرلیتا ہے، جبکہ یہ حقیقت ہے کہ سارے راستے بیک وقت تو حق نہیں ہوسکتے۔ سچائی تو ایک ہی ہے اور صحیح نظریہ حیات صرف وہی ہوسکتا ہے جو اس سچائی کے مطابق ہو۔ اور عمل کے بے شمار ممکن راستوں میں سے صحیح راستہ بھی صرف وہی ہوسکتا ہے جو صحیح نظریہ حیات پر مبنی ہو۔ اس صحیح نظریے اور صحیح نظریے اور صحیح راہ عمل سے واقف ہونا انسان کی سب سے بڑی ضرورت ہے، بلکہ اصل بنیادی ضرورت یہی ہے۔ کیونکہ دوسری تمام چیزیں تو انسان کی سب سے بڑی ضرورت ہے، بلکہ اصل بنیادی ضرورت یہی ہے۔ کیونکہ دوسری تمام چیزیں تو انسان کی صرف ان ضرورتوں کو پورا کرتی ہیں جو ایک اونچے درجے کا جانور ہونے کی حیثیت سے اس کو لاحق ہوا کرتی ہیں۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم صحیح اور سیدھا راستہ اپنائیں۔ سیدھی راہ پر چل کر ہی انسان دنیا و آخرت میں کامیابی حاصل کرسکتا ہے۔ سیدھی راہ پر چلنا ہی ہماری زندگی کا مقصد ہونا چاہئے۔ اللہ عمل کی توفیق دے۔ آمین

صحت بخش غذا کے جسم اور دماغ پر اثرات

ہماری لائف سٹائل کا ہماری ذہنی اور جسمانی صحت کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ فربہ جسم تمام بیماریوں کو دعوت دیتا ہے۔ کھاتے پیتے گھرانے اس بات کا خیال نہیں رکھتے کہ صحت کے لیے کس قسم کی غذا کی ضرورت ہے، جس کے نتیجے میں مختلف نامیاتی بیماریوں کے علاوہ ڈپریشن کا بھی شکار ہوجاتے ہیں۔ اگر آپ کے دفتر میں ۲۰ افراد ہیں تو یہ ممکن ہے کہ ان میں سے دو افراد ڈپریشن کا شکار ہوں اور ان دو میں سے ایک آپ بھی ہوسکتے ہیں۔ ڈپریشن کا شکار افراد اینٹی ڈپریشن ادویات سے جان چھڑانے کی کوششوں میں لگے رہتے ہیں تاکہ وہ اداسی، بھوک نہ لگنے، نیند نہ آنے، عدم توجہ اور عدم دلچسپی جیسے عوامل سے دور رہیں اور ایک اچھی زندگی گزار سکیں۔

آسٹریلیا کی یونیورسٹی آف میلبورن میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق ڈپریشن کے عوامل پر قابو پانے کیلئے ماحول اور عادات میں تبدیلی لانا ضروری ہے اور ان عادات میں سب سے اہم کھانے پینے کا معمول بھی اہمیت رکھتا ہے۔ تحقیق کے مطابق یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کو کن چیزوں سے اجتناب کرنا ہے اور کن چیزوں کو اپنی غذا میں شامل کرنا ہے، تاکہ آپ کے ڈپریشن میں کمی آئے یا اس سے محفوظ رہا جاسکے۔

میلبورن یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق، غذا دماغی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے اور دماغی صحت غذا پر اپنے اثرات چھوڑتی ہے۔ جب آپ کے جسم میں عمدہ قسم کا ایندھن (غذا کی صورت میں) پہنچتا ہے تو آپ کا جسم اور دماغ بہتر طریقے سے اپنے کام انجام دیتے ہیں۔ امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن کی رپورٹ کہتی ہے کہ دالیں، مچھلی، پھل اور سبزیوں کا زیادہ استعمال ڈپریشن کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

دماغی صحت پر اثرات

دراصل ہم جو کچھ بھی کھائیں اس کے اثرات براہ راست جسم و دماغ پر مرتب ہوتے ہیں۔ دماغ کا زیادہ تر حصہ لپیڈز یعنی چربی پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ بقیہ حصہ امائنو ایسڈ، گلوکوز، پروٹین اور دیگر اجزا سے بنتا ہے۔ اگر ہم ایسی غذائیں (گریاں، بیج اور مچھلی وغیرہ) کھائیں، جن میں فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہو تو یہ دماغ میں نئے خلیوں کی تشکیل اور ان کی بحالی میں مدد دیتی ہیں۔ غذائیں آپ کی نیند پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں، اگر آپ رات کو ذہنی طور پر خود کو الرٹ اور دوپہر کھانے کے بعد غنودگی کا شکار محسوس کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا دماغ آپ کی خوراک سے خوش نہیں ہے۔

۲۰۱۸ء میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق مچھلی اور دیگر سمندری غذاؤں کا زیادہ اور فاسٹ فوڈ کا کم استعمال ڈپریشن کے تناسب میں کمی لاتا ہے۔ سمندری غذاؤں میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے دماغی صحت پر عمدہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسی طرح بی ایم سی میڈیسن میں شائع ہونے والی تحقیق کہتی ہے کہ وہ افراد جو سبزیوں، پھلوں، کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات، بغیر نمک کے میوہ جات، سرخ گوشت، مرغی، مچھلی، زیتون تیل اور انڈے کا زیادہ استعمال کرتے جبکہ میٹھی، تلی ہوئی اشیا، فاسٹ فوڈز، میٹھے مشروبات، پراسیسڈ فوڈز وغیرہ سے اجتناب یا ان کا کم سے کم استعمال کرتے ہیں، ان میں ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا خدشہ ۳۳ فیصد تک کم ہوسکتا ہے۔

جسمانی صحت پر اثرات

آپ خود بھی ایسے تجربات سے گزرے ہوں گے کہ آپ نے کوئی چیز کھائی تو آپ کا موڈ اچھا ہوگیا۔ دراصل کچھ غذائیں اپنے اندر موجود منرلز، وٹامنز اور دیگر غذائی خصوصیات کی وجہ سے آپ کے جسمانی افعال پر اثر انداز ہوتی ہیں اور کچھ غذاؤں کی خصوصیات میڈیسن جیسی ہوتی ہیں۔ مثلاً ہری سبزیاں آپ کو پھیپھڑوں کی بیماریوں سے لڑنے میں مدد کرتی ہیں۔ فولک ایسڈ والی غذائیں جیسے پالک، ایواکاڈو، پھلیاں اور مونگ پھلی وغیرہ خواتین کو حمل کی پیچیدگیوں، اسٹروک اور خون کی کمی (انیمیا) سے دور رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ اسی طرح انناس میں ایک انزائم برومیلین (bromelain) ہوتا ہے، جو پروٹین کو ہضم کرنے، سوزش دور کرنے اور قوت مدافعت بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ سامن مچھلی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، جس سے سوزش کے خلاف مزاحمت، دائمی بیماریاں کم کرنے اور دماغی حالت بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔

مشرومز میں کئی ایسے کمپاؤنڈز ہوتے ہیں جو آپ کی قوت مدافعت کو بہتر کرنے اور پورے جسم میں سوزش کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ شاخ گوبھی (بروکولی)، بلوبیریز، گرم مسالے، ادرک اور لہسن سوزش کش خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ مثلاً ہلدی کو ہی لے لیجئے، جو تقریباً ہر کھانے میں ڈالی جاتی ہے، اس کے اندر موجود کرکیومن (curcumin) بہترین سوزش کش خصوصیات رکھتا ہے، اسی وجہ سے ہلدی صدیوں سے دواؤں میں استعمال ہورہی ہے۔

پولی فینولز اور کیٹچن جیسے قدرتی اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور سبز چائے آپ کی جلد کو دھوپ سے ہونے والے نقصان سے محفوظ رکھتی ہے اور اس پر ہونے والے سرخ دانوں سے بچاتی ہے۔ دہی، بائیوٹن (وٹامن بی کی ایک قسم) سے بھرپور ہوتا ہے، جو جلد کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ ناخنوں کو بھی خوبصورت بنانے میں مدد دیتا ہے۔ سنگتروں میں اینٹی آکسیڈنٹ اور وٹامن سی جلد کو ڈھلکنے سے روکتے ہیں، ساتھ ہی جلد کے خلیات کو نقصان پہنچنے سے بھی بچاتے ہیں۔ انار خون صاف کرنے کیلئے بہترین پھل ہے، جسے کھانے سے جسم کا رنگ گلابی ہوجاتا ہے۔ انار میں پونیسک ایسڈ، ایلجک ایسڈ اور اینٹی آکسیڈنٹ جیسے عناصر انتہائی زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اومیگا ۳ فیٹی ایسڈ بھی بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے، جو جلد کے خلیوں کو دوبارہ پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ٹماٹر میں موجود وٹامن سی کی کثیر مقدار چہرے کو دلکش بنانے کے ساتھ ساتھ رنگت میں بھی نکھار پیدا کرتی ہے۔ اگر ٹماٹر کو مختلف چیزوں کے ساتھ ملا کر چہرے پر لگایا جائے تو اس سے جلد کیمردہ خلیات، کیل مہاسوں اور دانوں سے نجات مل جاتی ہے۔

”ڈیمینشیا“، مختصر مدتی یادداشت کھو جانے کے بارے میں جانیں

حال ہی میں ایک خبر شائع ہوئی تھی کہ اگر آپ اپنی مختصر مدتی یادداشت (شارٹ ٹرم میموری) میں بہتری یا ڈیمینشیا میں کمی لانا چاہتے ہیں تو روزانہ کی بنیاد پر کچھ دیر اُلٹے قدم چلنے کی مشق کریں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کھڑے رہنے یا آگے بڑھنے کے مقابلے میں اگر کچھ میٹر تک اُلٹا چلا جائے تو اس سے بہت کم وقت میں حافظہ بہتر ہوسکتا ہے۔ سائنسدانوں نے بدل بدل کر یادداشت کے پانچ مختلف ٹیسٹ لیے اور ہر ایک میں اُلٹے قدموں چلنے والوں کی مختصر مدتی یادداشت کو بقیہ افراد سے بہتر پایا۔ ماہرین کا خیال ہے کہ زمان و مکان (ٹائم اینڈ اسپیس) کا تصور دماغ پر اثر انداز ہوکر ہمارے حافظے پر اثر ڈالتا ہے۔

اس کے علاوہ بھی ڈیمینشیا سے بچاؤ کی بہت سی ورزشیں ہیں اور باقاعدگی سے ورزش کرنے والے افراد ذہنی بیماری ’ڈیمینشیا‘ سے محفوظ رہتے ہیں۔ تاہم ایک بار یہ بیماری ہوجائے تو پھر جسمانی ورزش مرض کی شدت کم کرنے میں کامیاب ثابت نہیں ہوتی۔ اسی لئے ڈیمینشیا کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔

ڈیمینشیا اور اس سے متعلق خطرات

مختلف علامات جو کہ دماغ کو متاثر کرنے والے امراض کی وجہ سے ہوتی ہیں، ان کیلئے ڈیمینشیا ایک مجموعی اصطلاح ہے۔ ڈیمینشیا ہر ایک شخص پر مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے لیکن اس میں مبتلا زیادہ تر افراد کی یادداشت چلی جاتی ہے، ان میں قوت فیصلہ اور استدلال ختم ہوجاتی ہے، اس کے علاوہ ان کے مزاج اور رویے میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ڈیمینشیا کا مرض کسی بھی متاثرہ شخص پر تین طرح سے حملہ آور ہوسکتا ہے۔

بتدریج بڑھنے والا

جیسے جیسے دماغ کے مزید خلیوں کو نقصان پہنچتا جاتا ہے اور وہ ختم ہوتے جاتے ہیں، ویسے ویسے علامات میں آہستہ آہستہ بگاڑ پیدا ہوتا جاتا ہے۔

تنزل پذیر

دماغی خلیوں (نیوران) میں بگاڑ پیدا ہوتا جاتا ہے یا وہ خراب ہوجاتے ہیں۔

ناقابل واپسی

زیادہ تر ڈیمینشیا، جس میں الزائمر کی بیماری بھی شامل ہے، سے ہونے والے نقصان کو ٹھیک نہیں کیا جاسکتا۔

الزائمر اور ڈیمینشیا میں کیا فرق ہے؟

ڈیمینشیا کا لفظ مختلف علامات کے مجموعے کو بیان کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈیمینشیا کی مختلف صورت کی علامات ایک دوسرے سے بہت الگ ہوسکتی ہیں، جن میں یادداشت کا چلے جانا، پریشانی، مزاج اور رویے میں تبدیلیاں شامل ہیں۔

ڈیمینشیا بہت سی مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہوسکتا ہے، جس میں الزائمر کی بیماری سب سے عام ہے۔ دیگر بیماریاں جن کی وجہ سے ڈیمینشیا ہوتا ہے ان میں ویسکیولر (vascular) ڈیمینشیا، لیوی باڈیز (Lewy bodies) ڈیمینشیا اور فرنٹو ٹیمپورل (frontotemporal) ڈیمینشیا شامل ہیں۔

ڈیمینشیا کے مریضوں کی دیکھ بھال کے لیے چند ہدایات دی جارہی ہیں:

ماحول

☆ مریض کو باتیں اور واقعات یاد رکھنے میں مدد دینے والے پیغام بورڈز، کیلنڈر اور ہدایات کی فہرست بنائیں۔ روزمرہ کے استعمال کی چیزوں کی فہرست بنائیں اور یقینی بنائیں کہ یہ فہرست مریض کی نظر کے سامنے رہے۔ فہرست کو بار بار دیکھنے کے لیے مریض کی حوصلہ افزائی کریں اور ہر سرگرمی مکمل کرنے کے بعد فہرست پر نشان لگانے کے لیے کہیں۔

☆ روزمرہ کی چیزیں اپنے معمول کی جگہ پر رکھیں، جہاں مریض انہیں آسانی سے ڈھونڈ سکے۔

☆ رات کے وقت خاص طور پر مریض کی بہتر حالت اور گرنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے روشنی کا بہتر انتظام رکھیں۔

روزانہ کی دیکھ بھال

☆ مریض کے احترام کو قائم رکھنے کے لئے ان کو ممکنہ حد تک آزادانہ ماحول فراہم کریں۔

☆ مریض کے لئے سادہ روٹین بنائیں تاکہ وہ اسے باقاعدگی سے اپنا سکے اور اپنی زندگی ایک قاعدے کے تحت گزار سکے۔

☆ معمول کی سماجی سرگرمیاں تبدیل ہونے پر مریض کو وقت دیں تاکہ وہ ان تبدیلیوں کا عادی ہوسکے۔ تبدیلی کرنے سے قبل مریض کو آگاہ کریں، اس سے وہ خود اعتمادی محسوس کرے گا۔

☆ مریض کو بہت زیادہ آپشنز نہ دیں کیونکہ اس سے وہ اُلجھن محسوس کرے گا۔

دیگر مشورے

☆ مریض کی خود اعتمادی، احترام میں اضافے اور زندگی میں ایک مقصد کے لئے اسے ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینے پر زور دیں، جس سے وہ ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند محسوس کرے۔

☆ سماجی رابطے بڑھانے کے لیے مریض کی حوصلہ افزائی کریں، مثلاً دوستوں اور رشتہ داروں کو مدعو کریں۔ تاہم ہجوم سے گریز کریں تاکہ مریض کو بے جا مشکل پیش نہ آئے۔

☆ کوئی پرانی سرگرمی اپنانے کے لیے مریض کی حوصلہ افزائی کریں، جس سے وہ بہتر محسوس کرے جیسے کہ باغبانی یا گھر کی تزئین و آرائش وغیرہ۔ لیکن مریض پر زیادہ زور نہ دیں اور اگر مریض بات نہ مانے تو کچھ دن تک اصرار نہ کریں۔

☆ مرض بڑھنے کے ساتھ ساتھ مریض کے جسم اور ذہن کو فعال رکھنا مشکل سے مشکل تر ہوتا جائے گا۔ علاوہ ازیں مریض کی عادات و سکنات اور پسند ناپسند بھی تبدیل ہوسکتی ہیں۔ اس وجہ سے دیکھ بھال کرنے والوں کو بہت ہوشیار اور متوجہ رہنے کی ضرورت رہے گی۔

ڈیمینشیا ہونے سے کیسے بچا جائے؟

ڈیمینشیا سے محفوظ رہنے کا سائنسی طور پر تسلیم شدہ کوئی حتمی طریقہ تو موجود نہیں، تاہم آپ کچھ ایسے کام ضرور کرسکتے ہیں جن سے آپ کا اس مرض میں مبتلا ہونے کا امکان کم ہوسکتا ہے۔

☆ باقاعدگی سے اپنے دل کی صحت، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کا معائنہ کراتے رہیں۔ نارمل سے بڑھے ہونے کی صورت میں ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔

☆ اگر آپ کو ذیابطیس ہے، تو ڈاکٹر کی ہدایات پر لازمی عمل کریں۔

☆ متوازن غذا کھائیں جس میں پھل اور سبزیاں بھرپور مقدار میں شامل ہوں۔

☆ وزن متوازن رکھیں۔ چلتے پھرتے اور مصروف رہیں اور بہت دیر تک بیٹھے نہ رہیں۔

سانس میں بو کا باعث بننے والی حیرت انگیز وجوہات

کیا آپ کو اکثر سانس میں بو کا سامنا ہوتا ہے؟ تو اس کی کئی وجوہات اور عناصر ہوسکتے ہیں اور آپ کی کچھ غلطیاں بھی ہوسکتی ہیں۔ درحقیقت سانس میں بو ایک ناخوشگوار تجربہ ہوتا ہے، جس کا سامنا ہر ایک کو ہی ہوتا ہے جیسے پیاز یا لہسن کھانے کا شوق بھی اس کی وجہ بنتا ہے۔ مگر کچھ ایسی غذائیں اور عوارض بھی ہیں جو سانس میں بو کا باعث بنتے ہیں جو کہ درج ذیل ہیں۔

دانتوں کے ساتھ زبان کی صفائی نہ کرنا

اگر روزانہ دانتوں کو برش نہ کیا جائے تو خوراک کے اجزاء منہ میں باقی رہ جاتے ہیں، جس سے دانتوں کے درمیان، مسوڑھوں اور زبان پر جراثیموں کی تعداد بڑھنے لگتی ہے جو سانس میں بو کا باعث بنتے ہیں۔ اسی طرح زبان پر موجود بیکٹر یا سانس میں بو کی بڑی وجہ ہوتے ہیں، اپنی زبان کو ٹوتھ برش یا زبان صاف کرنے والے ٹول سے روزانہ صاف کریں۔

زیادہ پروٹین والی غذائیں

جی ہاں پروٹین سے بھرپور غذاؤں کا استعمال بھی سانس میں بو کا باعث بنتا ہے اور اگر آپ ایسی غذاؤں کا زیادہ استعمال کرتے ہیں تو سانس میں بو کا سامنا حیران کن نہیں۔ منہ میں موجود بیکٹر یا پروٹینز کو تحلیل کرتا ہے، جس سے ناخوشگوار بو خارج ہوتی ہے۔

خشک منہ

جب آپ کا منہ زیادہ خشک ہوتا ہے تو اس میں تھوک کم بنتا ہے اور جب لعاب دہن کم ہوتا ہے تو غذائی ٹکڑے اور بیکٹر یا زیادہ وقت تک منہ کے اندر موجود رہنے لگتے ہیں، جس سے سانس میں بو کا سامنا ہوتا ہے اور اس سے نجات کا حل بھی آسان ہے اور وہ ہے زیادہ پانی پینا۔

سوڈا یا اسپارکلنگ واٹر

کاربونیٹ مشروبات جیسے سوڈا یا اسپارکلنگ واٹر میں تیزابیت بہت زیادہ ہوتی ہے، جس کی وجہ ان میں فاسفورس ایسڈ کا اضافہ ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق یہ مشروبات منہ میں تیزابیت بڑھاتے ہیں جس کے نتیجے میں منہ خشک ہوتا ہے، پھر بیکٹر یا اور کھانے کے ذرات سانس میں بو کا باعث بن جاتے ہیں۔

کافی

کافی میں موجود کیفین منہ خشک کرنے کا باعث بن سکتی ہے، جس سے منہ میں لعاب دہن کی کمی اور بیکٹر یا کی نشوونما بڑھ جاتی ہے، جس کے نتیجے میں سانس میں بو کا خطرہ بڑھتا ہے، اگر سانس میں بو کا مسئلہ ہو تو یا تو اس گرم مشروب کا استعمال محدود کردیں یا کم از کم اسے پینے کے بعد پانی ضرور پی لیں۔

ہائی بلڈ شوگر

زیادہ میٹھا کھانا دانتوں کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں بلڈ شوگر میں اوپر کی جانب جاتا ہے جبکہ لعاب دہن میں گلوکوز کی سطح بھی بڑھ جاتی ہے، جس سے بیکٹر یا کی نشوونما تیز ہوجاتی ہے اور سانس میں بو کا امکان ہوتا ہے خصوصاً ذیابطیس کے شکار افراد میں۔

ترش پھل

کچھ ترش پھل بھی منہ میں قدرتی طور پر بیکٹر یا کی مقدار بڑھاتے ہیں، یہ بیکٹر یا میٹھا پسند کرتے ہیں اور یہ مٹھاس ایسڈ میں تبدیل ہوجاتی ہے اور وقت کے ساتھ مختلف انفیکشن کا خطرہ بڑھتا ہے۔

ٹانسلز

سانس میں بو کی ایک بڑی وجہ ٹانسلز اسٹون یا پتھری بھی ہوسکتی ہے۔ ٹانسلز کی یہ پتھری عام طور پر اس غدود میں پھنسنے والے کچرے سے بنتی ہے، عام حالات میں بھی ٹانسلز بیکٹر یا، مردہ خلیات اور دیگر مواد سے بھرے ہوتے ہیں۔ یہ پھنس جانے والا کچرا وقت کے ساتھ سفید ڈبوں کی شکل اختیار کرلیتا ہے، جس کے نتیجے میں سانس بدبودار ہوجاتی ہے۔ اس کا علاج آسان ہے بس دانتوں پر برش اور غرارے کرنا اس پھنسے ہوئے کچرے کو نکالنے میں مدد دیتا ہے۔

ناک کے مسائل

طبی ماہرین کے مطابق جن لوگوں کو اکثر نزلہ زکام یا انفیکشن کا سامنا ہوتا ہے ان میں سانس کی بو کا مسئلہ بھی عام ہوتا ہے۔

معدے میں تیزابیت

جن لوگوں کو اکثر معدے میں تیزابیت یا سینے میں جلن کا سامنا ہوتا ہے، ان میں سانس کی بو کا مسئلہ بھی عام ہوتا ہے، جس کی وجہ ایسڈ اور ہضم نہ ہونے والی غذا کا واپسی غذائی نالی میں اوپر آنا ہوتا ہے۔

وٹامن سی کی کمی

وٹامن سی جسم میں ایسے مواد کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے جو کہ سانس میں بو کا باعث بنتے ہیں۔ محققین کے مطابق وٹامن سی ایسا تیزابی اور ناقابل رہائش ماحول پیدا کرتا ہے جو منہ میں پیدا ہونے والے بیکٹر یا کو ختم کرتا ہے۔

خشک پھل

خشک خوبانی، آلو بخارے یا ایسے ہی دیگر پھلوں میں بہت زیادہ چینی اور بو پیدا کرنے والے بیکٹر یا ہوتے ہیں، جبکہ یہ پھل اکثر دانتوں کے درمیان چپکے رہ جاتے ہیں، اس سے بھی سانس میں بو کا امکان بڑھ جاتا ہے، لہٰذا ان پھلوں کو کھانے کے بعد خلال اور برش ضرور کریں۔

دودھ

دودھ اور دیگر ڈیری مصنوعات کے استعمال سے بھی سانس کی بو کا سامنا ہوسکتا ہے کیونکہ ان میں موجود امینو ایسڈز منہ کے بیکٹر یا سے مل کر سلفر گیس پیدا کرتے ہیں، جس سے سانس بدبودار ہوجاتی ہے۔

☆☆

بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مددگار بیج

آپ نے تخم ملنگا (یا تخم بالنگا) کو دیکھا یا اس کے بارے میں سنا تو ہوگا، مگر کیا آپ جانتے ہیں کہ اسے استعمال کیوں کرنا چاہیے؟

درحقیقت یہ بیج کیلوریز سے پاک ہوتے ہیں جبکہ پروٹین، اومیگا تھری فیٹی ایسڈز، کیلشیئم، کاربوہائیڈریٹس اور فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں جبکہ ان میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس بھی مختلف فوائد پہنچاتے ہیں۔

یہ مسلز کو سکون پہنچانے کے ساتھ ساتھ ہاضمہ تیز کرتے ہیں اور قابل ہضم کاربوہائیڈریٹس کی مقدار کم ہونے کے ساتھ ساتھ یہ ورم کش بھی ہوتے ہیں جو پیٹ پھولنے کے مسئلے سے بچاتے ہیں۔ اس کے متعدد فوائد ہیں مگر یہ ان افراد کے لیے بہت زیادہ مفید ہیں جو ذیابطیس کے شکار ہوں یا ہائی بلڈ شوگر کی شکایت کا سامنا ہو۔

یہ بیج ذیابطیس کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہیں، جو کہ انسولین کی مزاحمت کی روک تھام میں مدد کرتے ہیں جبکہ بلڈ گلوکوز کی سطح بہتر کرنے کے ساتھ بلڈ پریشر کو بھی معمول پر لاتے ہیں۔ ان بیجوں کا درج ذیل استعمال بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

تخم ملنگا اور لیموں

ایک کھانے کا چمچ تخم ملنگا ایک بوتل پانی میں بھگو دیں اور پھر اس بوتل میں لیموں کے پتلے کٹے ٹکڑوں کا اضافہ کرکے کم از کم ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں اور پھر پی لیں، یہ مشروب اینٹی آکسیڈنٹس اور فائبر سے بھرپور ہوتا ہے جو بلڈ شوگر کنٹرول کرنے کے ساتھ جسمانی وزن کنٹرول کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

دلیے میں شامل کرنا

جو کا دلیہ ناشتے کے لیے صحت بخش آپشن ہوتا ہے، اگر اس میں تخم ملنگا کا اضافہ کردیا جائے تو ذائقہ بہتر ہونے کے ساتھ ہائی بلڈ شوگر کنٹرول کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

دودھ کے ساتھ

تخم ملنگا جسمانی میٹابولزم کی رفتار کو سست کرتا ہے جبکہ کاربوہائیڈریٹس کو گلوکوز میں بدلنے کے عمل کو بھی کنٹرول کرتا ہے، جس سے بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد ملتی ہے، اس مقصد کے لیے ناشتے میں دودھ کے ایک گلاس میں ان بیجوں کو ملائیں اور پی لیں۔

دہی کے ساتھ

ذیابطیس کے مریضوں کو میٹھے سے تو دور رہنا چاہیے مگر دہی کا استعمال کرسکتے ہیں اور اس میں تخم ملنگا کا استعمال اسے صحت کے لیے مفید بناتا ہے۔

ذیابطیس کا شکار ہیں تو یہ غذا کھانا شروع کردیں

کہا جاتا ہے کہ ایک سیب روزانہ ڈاکٹرز سے آپ کو دور رکھ سکتا ہے اور اب ایسا لگتا ہے کہ ڈاکٹرز کو یہی بات ایک دوسری چیز کے لیے بھی کہنی چاہیے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ انڈوں کا روزانہ استعمال ذیابطیس سے تحفظ دیتا ہے۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی ہے۔

ایسٹرن فن لینڈ یونیورسٹی میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق انڈوں کا روزانہ استعمال ذیابطیس ٹائپ ٹو میں مبتلا ہونے سے تحفظ دیتا ہے۔

تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ ہفتہ بھر میں ۴ انڈے کھانے والے شخص میں ذیابطیس کا خطرہ اس فرد سے ۳۷ فیصد کم ہوتا ہے جو ہفتے میں ایک بار اس کو استعمال کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق انڈوں کے روزانہ استعمال سے خون میں گلوکوز کا لیول کم ہوتا ہے، جس سے ذیابطیس کا خطرہ بھی کم ہوجاتا 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

ایشلے گارڈنر کی 45 گیندوں پر 84 رنز کی دھواں دار اننگز

مرتبہ پھر داؤ پر ہوگی۔ یہ پہلا موقع ہوگا جب ایک ہی سیزن میں اس ٹرافی کے لیے دو مرتبہ مقابلہ ہوگا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

آسٹریلیا کی خواتین کرکٹ ٹیم نے نیوزی لینڈ کو دوسرے ٹی 20 بین الاقوامی مقابلے میں 40 رنز سے شکست دے کر روز باؤل ٹرافی پر اپنا قبضہ برقرار رکھا۔ منگل کی شب ہارتھ سنڈنی اوول میں کھیلے گئے میچ میں آسٹریلیا نے پہلے بلے بازی کرتے ہوئے 7 وکٹوں کے نقصان پر 167 رنز بنائے، جس کے جواب میں نیوزی لینڈ کی ٹیم مقررہ 20 اوورز میں 8 وکٹوں پر 127 رنز ہی بنا سکی۔ آسٹریلیا کی نائب کپتان ایشلے گارڈنر نے شاندار بلے بازی کا مظاہرہ کرتے ہوئے محض 45 گیندوں پر 84 رنز اسکور کیے۔ ان کی اننگز میں 10 چوکے اور 4 چھکے شامل تھے۔ گارڈنر نے آسٹریلوی اننگز کو سنبھالا اور ٹیم کو ایک مضبوط اسکور تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کیا۔ ہدف کے تعاقب میں نیوزی لینڈ کی ٹیم آسٹریلوی گیند بازوں کے سامنے مشکلات کا شکار رہی۔ کپتان میلی کیر 38 گیندوں پر 32 رنز بنا کر نمایاں رہیں، تاہم وہ ٹیم کو کامیابی دلانے میں ناکام رہیں۔ آسٹریلیا کی جانب سے لیگ اسپنر جارجیا ویر ہم نے بہترین کارکردگی دکھاتے ہوئے 18 رنز دے کر 3 وکٹیں حاصل کیں، جبکہ ایشلے گارڈنر نے 17 رنز کے عوض 2 کھلاڑیوں کو آؤٹ کیا۔ آسٹریلیا کے چھ میں سے چار گیند بازوں نے چھ رنز فی اوور سے کم کی اوسط سے رنز دیے۔ اس سے قبل آسٹریلیا کی بلے بازی کے دوران بیتھ موونی نے 28 گیندوں پر 39 رنز بنائے، لیکن وہ اپنی اننگز کو مزید آگے نہ بڑھا سکیں۔ ایلس پیری 11 اور جارجیا وول بغیر کوئی رن بنائے آؤٹ ہوئیں، جبکہ فوبی لچفیلڈ صرف 7 رنز بنا سکیں۔ اس کامیابی کے ساتھ آسٹریلیا نے تین میچوں کی سیریز میں 0-2 کی ناقابل شکست برتری حاصل کر لی ہے۔ سیریز کا تیسرا اور آخری مقابلہ جمعرات کو کھیلا جائے گا۔ آسٹریلیا گزشتہ 26 برس سے زائد عرصے سے روز باؤل ٹرافی اپنے پاس رکھے ہوئے ہے، جبکہ دونوں ٹیموں کے درمیان اگلے سال مارچ میں تین میچوں کی ون ڈے سیریز میں بھی یہ ٹرافی داؤ پر ہوگی۔ دوسرے میچ میں آسٹریلوی ٹیم نے نسبتاً واضح برتری کے ساتھ کامیابی حاصل کی۔ روز باؤل ٹرافی پر آسٹریلیا کا قبضہ 26 برس سے زائد عرصے سے برقرار ہے۔ اب دونوں ٹیمیں جمعرات کو سیریز کے تیسرے اور آخری ٹی 20 مقابلے میں آمنے سامنے ہوں گی۔ اس کے علاوہ، دونوں ٹیموں کے درمیان اگلے سال مارچ میں تین میچوں کی ون ڈے سیریز بھی کھیلی جائے گی، جس میں روز باؤل ٹرافی ایک مرتبہ پھر داؤ پر ہوگی۔ یہ پہلا موقع ہوگا جب ایک ہی سیزن میں اس ٹرافی کے لیے دو مرتبہ مقابلہ ہوگا۔

سری چرنی اور دیپتی شرما کا آئی سی سی ٹی 20 رینکنگ میں غلبہ برقرار

(ہندوستان سماچار)

ہندوستانی اسپن گیند باز سری چرنی اور دیپتی شرما نے انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) کی خواتین کی ٹی 20 آئی رینکنگ میں اپنا غلبہ برقرار رکھا ہے۔ زمبابوے کے خلاف ہوم سیریز میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والی تیز گیند باز نندنی شرما اور کرانتی گوڑ نے گیند بازی میں اپنی درجہ بندی میں بہتری لائی ہے۔ بھارت نے ابتدائی دو میچ جیتنے کے بعد تین میچوں کی سیریز میں 0-2 سے ناقابل شکست برتری حاصل کر لی ہے۔ رائے پور میں کھیلے گئے پہلے دو میچوں میں ہندوستانی کھلاڑیوں نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ تیز گیند باز نندنی شرما دونوں میچوں میں مجموعی طور پر تین وکٹوں کے ساتھ مشترکہ طور پر سب سے زیادہ وکٹیں لینے والی کھلاڑی بن گئیں۔ اس سے انہیں درجہ بندی میں فائدہ ہوا اور وہ 26 درجے چھلانگ لگا کر 45 ویں نمبر پر پہنچ گئیں۔ کرانتی گوڑ بھی نو درجے ترقی کر کے 43 ویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی سری چرنی اور دیپتی شرما نے زمبابوے کے خلاف بالترتیب پہلی اور دوسری پوزیشن برقرار رکھی ہے۔ آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کے درمیان ٹرانس تسمان سیریز کے پہلے میچ کے بعد بھی ٹی 20 گیند بازی کی رینکنگ میں تبدیلی آئی۔ آسٹریلیا کی اینابیل سدھرلینڈ ایک مقام کی ترقی کے ساتھ آٹھویں نمبر پر پہنچ گئی ہیں۔ نیوزی لینڈ کی میلی کیر پانچ درجے کی ترقی کے ساتھ 17 ویں، بری ایلنگ چھ درجے کی ترقی کے ساتھ 23 ویں اور ٹیسی چیپل پانچ درجے کی ترقی کے ساتھ 35 ویں نمبر پر پہنچ گئیں۔ نیوزی لینڈ کے میڈی گرین اور جارجیا پلمر نے بھی ٹی 20 بلے بازوں کی درجہ بندی میں اضافہ کیا۔ گرین تین درجے چڑھ کر 34 ویں اور پلمر 13 درجے چھلانگ لگا کر 48 ویں نمبر پر پہنچ گئیں۔ تاہم تجربہ کار آسٹریلوی بلے باز بیتھ موونی دنیا کی نمبر ایک ٹی 20 آئی بلے باز بنی ہوئی ہیں۔ آسٹریلوی کھلاڑیوں کو بھی ون ڈے رینکنگ میں برتری حاصل ہے۔ بنگلہ دیش کے خلاف ون ڈے سیریز کے اختتام کے بعد آسٹریلوی کھلاڑیوں نے بھی اپنی ون ڈے رینکنگ میں بہتری لائی ہے۔ تیز گیند باز میگن شٹ گیند باز کی فہرست میں ایک مقام ترقی کر کے چوتھے نمبر پر آ گئی ہیں۔ ایلس پیری بلے بازوں کی درجہ بندی میں ایک مقام کی ترقی کے ساتھ نویں اور آل راؤنڈرز کی فہرست میں 14 مقامات کی ترقی کے ساتھ 25 ویں نمبر پر پہنچ گئی ہیں۔ اینابیل سدھرلینڈ نے بھی ون ڈے بلے بازوں کی درجہ بندی میں چار درجے حاصل کیے۔ سیریز کے آخری میچ میں ناقابل شکست نصف سنچری بنانے کے بعد وہ 13 ویں مقام پر پہنچ گئیں۔ بنگلہ دیش کی شرمین اختر سپتا پانچ درجے ترقی کر کے 25 ویں نمبر پر آ گئی ہیں۔ آسٹریلوی کھلاڑیوں کو بھی ون ڈے رینکنگ میں برتری حاصل ہے۔ بنگلہ دیش کے خلاف ون ڈے سیریز کے اختتام کے بعد آسٹریلوی کھلاڑیوں نے بھی اپنی ون ڈے رینکنگ میں بہتری لائی ہے۔ تیز گیند باز میگن شٹ گیند باز کی فہرست میں ایک مقام ترقی کر کے چوتھے نمبر پر آ گئی ہیں۔ ایلس پیری بلے بازوں کی درجہ بندی میں ایک مقام کی ترقی کے ساتھ نویں اور آل راؤنڈرز کی فہرست میں 14 مقامات کی ترقی کے ساتھ 25 ویں نمبر پر پہنچ گئی ہیں۔ اینابیل سدھرلینڈ نے بھی ون ڈے بلے بازوں کی درجہ بندی میں چار درجے حاصل کیے۔

پہلی بار بھارتی ٹیم میں شامل کیا

22 اکتوبر سے ٹی-20 سیریز کا آغاز

(یو این آئی)

بھارتی مردوں کی کرکٹ ٹیم نیوزی لینڈ کے خلاف آئندہ کثیر فارمیٹ دورے کے لیے کرائسٹ چرچ پہنچ گئی ہے۔ دورے کا آغاز 22 اکتوبر کو پہلے ٹی-20 بین الاقوامی میچ سے ہوگا۔ دونوں ٹیموں کے درمیان یکم دسمبر تک پانچ ٹی-20، پانچ ایک روزہ اور دو ٹیسٹ میچ کھیلے جائیں گے۔ نیوزی لینڈ کرکٹ نے بھارتی ٹیم کے کرائسٹ چرچ ہوائی اڈے پر پہنچنے کی تصاویر شیئر کی ہیں۔ پہلے دستے میں ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر، بھونیشور کمار، نتیش کمار ریڈی، ورون چکرورتی، ٹمن دھیر اور واشنگٹن سندر شامل ہیں۔ بولنگ کوچ مورنے مورکل اور معاون عملے کے ارکان بھی ٹیم کے ساتھ پہنچے ہیں۔ دورے کا آغاز ٹی-20 بین الاقوامی سیریز سے ہوگا، جو 22 اکتوبر سے یکم نومبر تک کھیلی جائے گی۔ اس سیریز کے میچ کرائسٹ چرچ، ویلنگٹن، آکلینڈ اور ہیملٹن میں منعقد ہوں گے۔ اس کے بعد 4 سے 15 نومبر تک پانچ میچوں کی ایک روزہ سیریز کھیلی جائے گی۔ ٹیسٹ سیریز کا پہلا میچ 19 سے 23 نومبر تک ویلنگٹن میں ہوگا، جبکہ دوسرا ٹیسٹ 27 نومبر سے یکم دسمبر تک کرائسٹ چرچ میں کھیلا جائے گا۔ اس دورے کو بھارتی ٹیم کے لیے اہم قرار دیا جا رہا ہے۔ ایک روزہ سیریز سے ٹیم کو 2027 میں ہونے والے آئی سی سی مردوں کے کرکٹ ورلڈ کپ کی تیاری کا موقع ملے گا۔ وہیں، ٹیسٹ میچز ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ کے فائنل میں جگہ بنانے کی بھارت کی کوششوں کے لحاظ سے اہم ہوں گے۔ تینوں فارمیٹس کے لیے بھارتی ٹیم کی کپتانی کی ذمہ داری شبھمن گل اور شریاس ایئر کے درمیان تقسیم کی گئی ہے۔ گل پہلے تین ایک روزہ میچوں اور ٹیسٹ ٹیم کی قیادت کریں گے، جبکہ ایئر ٹی-20 ٹیم کے کپتان ہوں گے اور ایک روزہ سیریز کے آخری دو میچوں میں بھی ٹیم کی قیادت کریں گے۔ دورے کے دوران نوجوان کھلاڑیوں کو بھی موقع دیا جائے گا۔ وکٹ کیپر بلے باز کمار کشاگرا اور تیز گیند باز نیش ٹھاکر کو آخری دو ایک روزہ میچوں کے لیے پہلی بار بھارتی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔

آئی سی سی ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی پر شیفالی ورما کو باضابطہ تنبیہ

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستانی خاتون کرکٹر شیفالی ورما کو اتوار کو زمبابوے کے خلاف کھیلے گئے دوسرے ٹی-20 بین الاقوامی میچ کے دوران بین الاقوامی کرکٹ کونسل (آئی سی سی) کے ضابطہ اخلاق کی خلاف ورزی پر باضابطہ تنبیہ کی گئی ہے۔ اس کے ساتھ ہی ان کے تادیبی ریکارڈ میں ایک ڈی میرٹ پوائنٹ بھی شامل کر دیا گیا ہے۔ شیفالی کو کھلاڑیوں اور معاون عملے کے لیے مقررہ آئی سی سی ضابطہ اخلاق کی دفعہ 2.2 کی خلاف ورزی کا قصوروار پایا گیا۔ یہ دفعہ بین الاقوامی میچ کے دوران کرکٹ کے سامان، لباس، میدان کے آلات یا دیگر سہولتوں کے غلط استعمال سے متعلق ہے۔ یہ واقعہ زمبابوے کی اننگز کے 12 ویں اوور میں پیش آیا۔ ہندوستانی گیند باز شری چرنی کی گیند پر شیفالی مڈ آف پر چپو موگیری-ترپانو کا کیچ نہیں پکڑ سکیں۔ اس کے بعد مایوسی کے عالم میں انہوں نے گیند زمین پر پھینک دی۔ شیفالی نے اپنی غلطی تسلیم کر لی اور آئی سی سی کے بین الاقوامی میچ ریفری جی ایس لکشمی کی تجویز کردہ سزا قبول کر لی۔ اس لیے معاملے میں باضابطہ سماعت کی ضرورت نہیں پڑی۔ گزشتہ 24 ماہ کے دوران ضابطہ اخلاق کی یہ ان کی پہلی خلاف ورزی ہے۔ میدان میں موجود امپائروں ورندا راٹھی اور گایتری وینوگوپالن، تیسرے امپائر اینا ہیرس اور چوتھی امپائر جننی نارائنن جننی نے شیفالی کے خلاف الزامات عائد کیے تھے۔ آئی سی سی کے ضابطہ اخلاق کی لیول-1 کی خلاف ورزی پر باضابطہ تنبیہ سے لے کر کھلاڑی کی میچ فیس کے زیادہ سے زیادہ 50 فیصد تک جرمانہ عائد کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ خلاف ورزی کی نوعیت کے مطابق ایک یا دو ڈی میرٹ پوائنٹس بھی دیے جا سکتے ہیں۔

ایگا سوئیٹیک ننگبو اوپن سے دستبردار، ڈبلیو ٹی اے فائنلز کی دوڑ سے بھی باہر

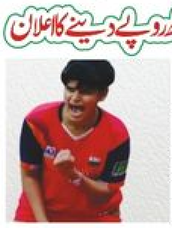
(یو این آئی)

پولینڈ کی چھ بار کی گرینڈ سلیم چیمپئن ایگا سوئیٹیک نے ران میں چوٹ کے باعث ننگبو اوپن سے اپنا نام واپس لے لیا ہے۔ اس فیصلے کے ساتھ ہی سال کے آخری ٹورنامنٹ ڈبلیو ٹی اے فائنلز کے لیے براہ راست کوالیفائی کرنے کی ان کی امیدیں بھی ختم ہوگئی ہیں۔ سوئیٹیک کو ووہان اوپن کے بھی فائنل میں اپنی ہم وطن ماجا چوالنسکا کے خلاف مقابلے کے دوران بائیں ران میں چوٹ لگی تھی۔ اس مقابلے میں انہیں 5-7، 1-6 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ چوٹ کے باعث وہ میچ کے دوران بھی پریشان نظر آئی تھیں اور ٹانگ کے علاج کے لیے میڈیکل ٹائم آؤٹ بھی لیا تھا۔ ننگبو اوپن کے سرکاری سوشل میڈیا اکاؤنٹ پر جاری بیان کے مطابق، سوئیٹیک نے کہا کہ گزشتہ چند ہفتوں سے ان کی بائیں ران میں مسلسل تکلیف برقرار ہے۔ غور وفکر کے بعد انہوں نے ٹورنامنٹ سے دستبردار ہونے اور آرام کر کے چوٹ سے صحت یاب ہونے کا فیصلہ کیا ہے۔ انہوں نے منتظمین اور انہیں کھیلتے ہوئے دیکھنے کی امید رکھنے والے شائقین کا

شکریہ ادا کیا اور اگلے سال واپسی کی امید بھی ظاہر کی۔

تمل ناڈو کے وزیر اعلیٰ کی طرف سے ہبی سہانا روی کو 30 لاکھ روپے دینے کا اعلان

(یو این آئی)



تمل ناڈو کے وزیر اعلیٰ وجے نے ایشین پیرا گیمز-2026 میں کانسے کا تمغہ جیتنے والی ٹیبل ٹینس کھلاڑی ٹی سہانا روی کو 30 لاکھ روپے نقد انعامات دینے کا اعلان کیا ہے۔ سہانا نے جاپان کے آئچی ناگویا میں منعقدہ مقابلے میں خواتین کے سنگلز زمرہ 9 کے مقابلے میں کانسے کا تمغہ جیتا۔ سہانا کی کامیابی تاریخی تھی کیونکہ انہوں نے ایشین پیرا گیمز ٹیبل ٹینس ایونٹ کے اسٹینڈنگ زمرے میں ہندوستان کا پہلا تمغہ جیتا تھا۔ ان کی کامیابی پر وزیر اعلیٰ وجے نے سوشل میڈیا کے ذریعے انہیں مبارکباد دی اور کہا کہ ان کی کارکردگی نے تمل ناڈو کے ساتھ ساتھ پورے ملک کو فخر کا احساس دلایا ہے۔ سہانا کی کامیابی نہ صرف ان کے انفرادی کھیلوں کے کیریئر کے لیے اہم ہے بلکہ معذور کھلاڑیوں کو بین الاقوامی سطح پر آگے بڑھنے کی ترغیب بھی دے گی۔ ریاستی حکومت کی طرف سے اعلان کردہ ترغیب ان کی تمغہ جیتنے والی کارکردگی کے اعتراف میں ہے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ سہانا کو اس کی کامیابی کے اعتراف میں تمل ناڈو حکومت کی طرف سے 30 لاکھ روپے کی نقد ترغیب دی جائے گی۔ انہوں نے کھلاڑیوں کو ان کی محنت، لگن اور کھیل کے تئیں عزم کے لیے سراہا اور کہا کہ ان کی کامیابی ریاست کے دیگر نوجوان پیرا کھلاڑیوں کو بھی اپنے اہداف حاصل کرنے کی ترغیب دے گی۔ وجے نے سہانا کو مستقبل کے مقابلوں کے لیے نیک خواہشات پیش کیں اور امید ظاہر کی کہ وہ مزید تمغے جیت کر تمل ناڈو اور ہندوستان کا نام روشن کرتی رہیں گی۔

سمرن شرما نے سونے کا تمغہ جیت کر نیا ریکارڈ بنایا، تیزلبین ڈاموور کو کانسہ

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستان کی پیرا ایتھلیٹ سمرن شرما نے ایشیائی پیرا کھیل 2026 میں خواتین کی 200 میٹر ٹی-12 دوڑ میں سونے کا تمغہ جیت کر کھیلوں کا نیا ریکارڈ قائم کیا۔ وہیں، پہلی بار ان کھیلوں میں حصہ لینے والی ہندوستانی ایتھلیٹ تیزلبین ڈاموور نے کانسے کا تمغہ اپنے نام کیا۔ اس طرح ہندوستان نے اس مقابلے میں دو تمغے حاصل کیے۔ سمرن نے فائنل میں 80.24 سیکنڈ میں دوڑ مکمل کر کے پہلی پوزیشن حاصل کی۔ ایران کی ہاجر صفروہ نے 02.25 سیکنڈ کے وقت کے ساتھ چاندی کا تمغہ جیتا، جبکہ تیزلبین ڈاموور نے 23.25 سیکنڈ میں دوڑ مکمل کر کے کانسے کا تمغہ حاصل کیا۔ یہ تیزلبین کی ذاتی بہترین کارکردگی بھی ہے۔ چین کی یاقین شین 49.26 سیکنڈ کے ساتھ چوتھے مقام پر رہیں۔ سمرن نے 2022 کے ایشیائی پیرا کھیلوں میں اسی مقابلے میں چاندی کا تمغہ جیتا تھا۔ اس وقت انہوں نے 12.26 سیکنڈ کا وقت نکالا تھا۔ اس بار انہوں نے اپنی کارکردگی میں 32.1 سیکنڈ کی بہتری کرتے ہوئے طلائی تمغہ جیتا اور کھیلوں کا نیا ریکارڈ قائم کیا۔ دہلی کے براڑی علاقے کی رہنے والی سمرن بصارت

سے محروم کھلاڑیوں کی ٹی 12 زمرے میں مقابلہ کرتی ہیں۔ ان کی پیدائش قبل از وقت ہوئی تھی اور انہیں بچپن ہی سے بینائی کی دشواری کا سامنا رہا۔ خاندانی اور مالی مشکلات کے باوجود انہوں نے کھیلوں کا سفر جاری رکھا۔ ان کے شوہر اور کوچ گجیندر سنگھ نے تربیت اور تیاری میں اہم کردار ادا کیا۔ سمرن نے 2019 میں عالمی پیرا ایتھلیٹکس چیمپئن شپ میں حصہ لے کر بین الاقوامی سطح پر اپنی شناخت بنائی۔ انہوں نے پیرس پیرالمپکس 2024 میں خواتین کی 200 میٹر ٹی-12 دوڑ میں کانسے کا تمغہ جیتا تھا، جبکہ 100 میٹر مقابلے میں چوتھا مقام حاصل کیا تھا۔ 2025 کی عالمی پیرا ایتھلیٹکس چیمپئن شپ میں بھی انہوں نے 100 میٹر میں طلائی اور 200 میٹر میں چاندی کا تمغہ جیتا۔ دوسری جانب، گجرات کی 24 سالہ بصارت سے محروم پیرا ایتھلیٹ تیزلبین ڈاموور ٹی-12 زمرے کے اسپرنٹ مقابلوں میں حصہ لیتی ہیں۔ انہوں نے 2022 میں پیرا کھیلوں کا سفر شروع کیا۔ ستمبر 2026 میں دہلی پیرا ایتھلیٹکس گراں پری کے خواتین کے 200 میٹر ٹی-12 مقابلے میں 47.25 سیکنڈ کا وقت نکال کر سونے کا تمغہ جیتا تھا۔ 2025 کی عالمی پیرا ایتھلیٹکس چیمپئن شپ میں انہوں نے چھٹا مقام حاصل کیا، جبکہ 2026 کی قومی چیمپئن شپ میں بھی سونے کا تمغہ جیتا۔ ان کے کوچ ترن چودھری ہیں۔ تیزلبین کا خواب گجرات کے داہود میں بصارت سے محروم بچوں کے لیے ایک خصوصی دوڑ کا ٹریک بنوانا ہے تاکہ وہ بھی کھیلوں میں اپنی صلاحیتوں کو نکھار سکیں۔ ایشیائی پیرا کھیلوں میں ہندوستانی کھلاڑیوں کی تمغے جیتنے کی مہم جاری ہے۔

Printer, Publisher & Owner: Rifat Ayoub, Chief Editor: Noor Mohammad Challo (9419069641), Executive Editor: Imtiyaz Wani (9469121101),
Published From: 2nd Floor Jehlum Market Batamaloo Srinagar, Printed at: Khidmat Offset Press The Bund Sgr. RNI: JKURD2012-48314
Postal Registration No: JKNP-189/SKGPO-2018-20, Contact: 0194-2477545, email:editorsurathal@gmail.com,