

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

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

روزنامہ صورت حال



Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 230 Friday 25 September 2026 - 12 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

پرائیویٹ ممبرز بل جس میں عوامی شخصیات کے بچوں کے لیے سرکاری اسکولوں میں تعلیم لازمی قرار دینے کی مانگ کی گئی تھی، مسترد کر دیا گیا

سرینگر: جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی نے جمعرات کے روز ایک پرائیویٹ ممبرز بل کو مسترد کر دیا، جس میں عوامی نمائندوں اور سرکاری ملازمین کے لیے اپنے بچوں کو سرکاری تعلیمی اداروں میں تعلیم دلوانا لازمی قرار دینے کی مانگ کی گئی تھی۔ یہ بل ایم ایل اے شیخ خورشید احمد کی جانب سے پیش کیا گیا تھا، جس کا مقصد "عوام کے نمائندوں اور سرکاری ملازمین" کے لیے اپنے بچوں کا اندراج سرکاری اسکولوں میں کروانا لازمی بنانا تھا تاکہ سرکاری تعلیم کے معیار میں بہتری لائی جا سکے اور کم ہوتی ہوئی طالب علموں کی تعداد کے مسئلے کو حل کیا جا سکے۔ بل پیش کرتے ہوئے خورشید نے کہا کہ اسمبلی گزشتہ دو دنوں سے تعلیم کے شعبے پر بحث کر رہی ہے اور انہوں نے دلیل دی کہ صرف بنیادی ڈھانچے کو بہتر بنانا ہی سرکاری اسکولوں کی بحالی کے لیے کافی نہیں ہوگا۔ انہوں نے بتایا کہ اگرچہ جموں و کشمیر میں تقریباً 77 فی صد اسکول سرکاری ٹوبیوں میں چل رہے ہیں، لیکن ان اداروں میں بچوں کے داخلے کی شرح مسلسل گر رہی ہے۔ سروے کے نتائج کا حوالہ دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ تقریباً 3,000 سرکاری اسکول ایسے ہیں جہاں 10 سے بھی کم طالب علم زیرِ تعلیم ہیں۔ خورشید نے داخلوں میں کمی کی وجہ دیگر عوامل کے علاوہ، پالیسی سازوں، سرکاری ملازمین، وزراء اور قانون سازوں کی جانب سے اپنے بچوں کے لیے پرائیویٹ اسکولوں کو ترجیح دینے کو قرار دیا۔ انہوں نے حکومت سے بل کو بشمر مسترد نہ کرنے کی اپیل کرتے ہوئے کہا، "اگر ہم اپنے سرکاری اسکولوں کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو صرف بنیادی ڈھانچہ کافی نہیں ہوگا۔" انہوں نے دلیل دی کہ اگر وزراء، ایم ایل ایز اور دیگر سرکاری ہابا راپنے بچوں کو سرکاری اسکولوں میں داخل کرائیں گے تو اس سے سرکاری تعلیمی نظام پر عوام کا اعتماد بحال ہو سکتا ہے اور معیاتی طور پر کمزور طبقے کے بچوں کو فائدہ پہنچ سکتے ہیں۔ بل کا جواب دیتے ہوئے وزیر تعلیم سکینہ اتو نے رکن اسمبلی کی جانب سے اٹھائے گئے خدشات کا اعتراف کیا، لیکن کہا کہ اس مجوزہ قانون سازی کو نافذ نہیں کیا جا سکتا کیوں کہ یہ کسی فرد کے اس بنیادی حق میں مداخلت کرے گا کہ اس کا بچہ کہاں تعلیم حاصل کرے۔ سکینہ اتو نے کہا کہ گزشتہ دو سالوں کے دوران سرکاری اسکولوں میں "بہت زیادہ بہتری" آئی ہے، خاص طور پر بنیادی ڈھانچے، انتخابات کے نتائج، داخلوں اور اساتذہ کی اسامی رجوع کے حوالے سے۔ تاہم، انہوں نے تسلیم کیا کہ یہ اصلاحات ابھی مکمل نہیں ہوئی ہیں اور حکومت عوامی تعلیمی نظام کو مضبوط بنانے کے لیے اپنی کوششیں جاری رکھے ہوئے ہے۔

حکومت نے اے اے وائی خاندانوں کے لیے سالانہ 6 مفت ایل پی جی سلنڈر اسکیم کو منظوری دی، ایوانِ اسمبلی میں اعلان پر ہنگامہ، اپوزیشن لیڈر نے حکومت پر عوام سے دھوکہ دہی کا الزام لگایا



سرینگر: جموں و کشمیر حکومت نے ایشو دیا انا یوجنا (AAY) کے تحت آنے والے خاندانوں کو سالانہ چھ مفت ایل پی جی سلنڈر فراہم کرنے کی اسکیم کو منظوری دے دی ہے۔ وزیر برائے خوراک، شہری رسد و امور صارفین سکینہ اتو نے جمعرات کو قانون ساز اسمبلی کو یہ اطلاع دی۔ اعلان کے بعد ایوان میں ہنگامہ برپا ہو گیا، جہاں پی ڈی پی کے ارکان نے "جھوٹی سرکار، نہ" نہ" دھوکہ ہے" کے نعرے لگائے۔ اپوزیشن لیڈر سکل شرما نے کہا کہ حکومت نے انتخابات کے دوران ہر گھر کو 12 مفت سلنڈر دینے کا وعدہ کیا تھا، لیکن اب اسے صرف اے اے وائی خاندانوں تک محدود کر دیا گیا ہے۔ اپوزیشن لیڈر نے کہا، "دو سال قبل آپ نے ہر گھر کے لیے 12 مفت سلنڈروں کا اعلان کیا تھا۔ آج وزیر کہہ رہے ہیں کہ صرف اے اے وائی خاندانوں کو چھ سلنڈر دیے جائیں گے۔ یہ غداق ہے۔ آپ نے جھوٹ بولا ہے۔" انہوں نے مزید کہا، "آپ نے عوام کے ساتھ دھوکہ کیا ہے۔" اپوزیشن لیڈر نے حکومت سے انتخابات کے دوران ایک لاکھ سرکاری ملازمتوں اور 200 پوائنٹ مفت بجلی فراہم کرنے کے وعدے پر بھی سوالات اٹھائے۔ ان ریمارکس کے بعد کانگریس ارکان کی جانب سے احتجاج شروع ہو گیا، جبکہ پی ڈی پی ارکان بھی نعرے بازی کرتے رہے، جس کے نتیجے میں دونوں جانب سے شدید تلخ کلامی ہوئی۔ حکومت نے اے اے وائی خاندانوں کے لیے سالانہ 6 مفت ایل پی جی سلنڈر منظور کیے، اپوزیشن لیڈر نے حکومت پر عوام سے دھوکہ دہی کا الزام لگایا سرینگر، 24 ستمبر: جموں و کشمیر حکومت نے ایشو دیا انا یوجنا (AAY) کے تحت آنے والے خاندانوں کو سالانہ چھ مفت ایل پی جی سلنڈر فراہم کرنے کی اسکیم کو منظوری دے دی ہے۔ وزیر برائے خوراک، شہری رسد و امور صارفین سکینہ اتو نے جمعرات کو قانون ساز اسمبلی کو یہ اطلاع دی۔ اعلان کے بعد ایوان میں ہنگامہ برپا ہو گیا، جہاں پی ڈی پی ارکان نے "جھوٹی سرکار، نہ" نہ" دھوکہ ہے" کے نعرے لگائے۔ اپوزیشن لیڈر سکل شرما نے کہا کہ حکومت نے انتخابات کے دوران ہر گھر کو 12 مفت سلنڈر دینے کا وعدہ کیا تھا، لیکن اب اسے صرف اے اے وائی خاندانوں تک محدود کر دیا گیا ہے۔ اپوزیشن لیڈر نے کہا، "دو سال قبل آپ نے ہر گھر کے لیے 12 مفت سلنڈروں کا اعلان کیا تھا۔ آج وزیر کہہ رہے ہیں کہ صرف اے اے وائی خاندانوں کو چھ سلنڈر دیے جائیں گے۔ یہ غداق ہے۔" انہوں نے مزید کہا، "آپ نے عوام کے ساتھ دھوکہ کیا ہے۔" اپوزیشن لیڈر نے حکومت سے انتخابات کے دوران ایک لاکھ سرکاری ملازمتوں اور 200 پوائنٹ مفت بجلی فراہم کرنے کے وعدے پر بھی سوالات اٹھائے۔ ان ریمارکس کے بعد کانگریس ارکان کی جانب سے احتجاج شروع ہو گیا، جبکہ پی ڈی پی ارکان بھی نعرے بازی کرتے رہے، جس کے نتیجے میں دونوں جانب سے شدید تلخ کلامی ہوئی۔ حکومت نے اے اے وائی خاندانوں کے لیے سالانہ 6 مفت ایل پی جی سلنڈر منظور کیے، اپوزیشن لیڈر نے حکومت پر عوام سے دھوکہ دہی کا الزام لگایا سرینگر، 24 ستمبر: جموں و کشمیر حکومت نے ایشو دیا انا یوجنا (AAY) کے تحت آنے والے خاندانوں کو سالانہ چھ مفت ایل پی جی سلنڈر فراہم کرنے کی اسکیم کو منظوری دے دی ہے۔ وزیر برائے خوراک، شہری رسد و امور صارفین سکینہ اتو نے جمعرات کو قانون ساز اسمبلی کو یہ اطلاع دی۔ اعلان کے بعد ایوان میں ہنگامہ برپا ہو گیا، جہاں پی ڈی پی ارکان نے "جھوٹی سرکار، نہ" نہ" دھوکہ ہے" کے نعرے لگائے۔ اپوزیشن لیڈر سکل شرما نے کہا کہ حکومت نے انتخابات کے دوران ہر گھر کو 12 مفت سلنڈر دینے کا وعدہ کیا تھا، لیکن اب اسے صرف اے اے وائی خاندانوں تک محدود کر دیا گیا ہے۔ اپوزیشن لیڈر نے کہا، "دو سال قبل آپ نے ہر گھر کے لیے 12 مفت سلنڈروں کا اعلان کیا تھا۔ آج وزیر کہہ رہے ہیں کہ صرف اے اے وائی خاندانوں کو چھ سلنڈر دیے جائیں گے۔ یہ غداق ہے۔" انہوں نے مزید کہا، "آپ نے عوام کے ساتھ دھوکہ کیا ہے۔" اپوزیشن لیڈر نے حکومت سے انتخابات کے دوران ایک لاکھ سرکاری ملازمتوں اور 200 پوائنٹ مفت بجلی فراہم کرنے کے وعدے پر بھی سوالات اٹھائے۔ ان ریمارکس کے بعد کانگریس ارکان کی جانب سے احتجاج شروع ہو گیا، جبکہ پی ڈی پی ارکان بھی نعرے بازی کرتے رہے، جس کے نتیجے میں دونوں جانب سے شدید تلخ کلامی ہوئی۔ حکومت نے اے اے وائی خاندانوں کے لیے سالانہ 6 مفت ایل پی جی سلنڈر منظور کیے، اپوزیشن لیڈر نے حکومت پر عوام سے دھوکہ دہی کا الزام لگایا

جموں یونیورسٹی، ڈوگرا گروپ آف کالجز اور ڈی پی ایس میں مہاراجہ ہری سنگھ کی یوم پیدائش منائی گئی

(جموں)

مہاراجہ ہری سنگھ کی یوم پیدائش کے موقع پر سینٹرل یونیورسٹی آف جموں، ڈوگرا گروپ آف کالجز اور ڈی پی ایس اسکولوں میں مختلف تقریبات کا انعقاد کیا گیا۔ ان تقریبات میں مہاراجہ ہری سنگھ کے ورثے کے ساتھ ساتھ ڈوگرا وقف کی مالا مال ثقافت، روایات اور تاریخی شناخت کو اجاگر کیا گیا۔ سینٹرل یونیورسٹی آف جموں میں ڈوگرا ورثہ موسیقی کا انعقاد کیا گیا، جس کا مقصد طلبہ کو ان کی ثقافتی اور تاریخی جڑوں سے روشناس کرانا تھا۔ یونیورسٹی کے وائس چانسلر پروفیسر منجیت سنگھ نے مہاراجہ ہری سنگھ کی تصویر پر پھول چڑھا کر خراجِ عقیدت پیش کیا۔

ایس پی ایم آر کالج آف کامرس میں 'خدمت ہی ثقافت ہے' کے موضوع پر اسکیٹ پیش صفائی، مناسب کچرا انتظام اور منشیات سے پاک معاشرے کے قیام کا پیغام

(جموں)

ایس پی ایم آر کالج آف کامرس، جموں کے این ایس ایس یونٹس، ایک کلب اور نشا سخت بھارت کمیٹی نے ہارلچ زون کچرل سینٹر، پیلاڈ کے اشتراک سے خدمت ہی ثقافت ہے کے موضوع پر ایک فکر انگیز اسکیٹ کا انعقاد کیا۔ یہ اسکیٹ خدمت سکلپ ابھیان 2026 کے تحت سموہ تھیٹر کے ڈائریکٹر سید میر جہانگیر اور ان کی ٹیم نے پیش کیا۔ تھیٹر گروپ نے ایک موثر اور دلچسپ ڈرامائی پیشکش کے ذریعے مختلف اہم سماجی اور ماحولیاتی مسائل کو اجاگر کیا۔ پیشکش میں سوچھ بھارت، بچرے کے مناسب انتظام اور صفائی برقرار رکھنے کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ منشیات سے پاک بھارت، بچرے کے خاتمے اور منشیات سے پاک معاشرے کے قیام میں اپنا کردار ادا کرنے کی ترغیب دی۔

راجوری میں قومی ہپ دق کے خاتمہ پروگرام کی پیش رفت کا جائزہ بیداری اور فعال کیس تلاش کرنے کی سرگرمیاں تیز کرنے کی ہدایت

(راجوری)

ضلع ترقیاتی کمشنر راجوری اعجاز شاہ نے آج قومی ہپ دق کے خاتمے کے پروگرام (این ٹی ای پی) کے تحت پیش رفت کا جائزہ لینے کے لیے ایک جامع اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس کے دوران متعلقہ افسران نے این ٹی ای پی کے مختلف اشاریوں، مقررہ اہداف اور حاصل کردہ نتائج، کارکردگی کے پیمانوں اور اب تک ہونے والی پیش رفت کے بارے میں تفصیلی جائزہ پیش کیا۔ ضلع ترقیاتی کمشنر نے بلاک وار صورتحال کا جائزہ لیتے ہوئے ہپ دق کے مریضوں کی نشاندہی، اندراج اور علاج کے نتائج میں موجود خامیوں کا بھی جائزہ لیا۔

سانبہ میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف بڑی کارروائی

(سانبہ)

سامباپولیس نے غیر قانونی کان کنی کے خلاف بڑی کارروائی کرتے ہوئے ضلع بھر میں تعمیراتی مواد کی غیر قانونی کان کنی اور نقل و حمل میں استعمال ہونے والی 25 گاڑیاں ضبط کر لی ہیں، جن میں 15 ٹپر بھی شامل ہیں۔

آبی ذخائر میں غیر قانونی مداخلت پر جی سی سی کا اظہارِ تشویش

حکومت سے انجمنِ جمیل برادری تمیل اور ذیل و نگین جھیلوں کے تحفظ کیلئے موثر اقدامات کا مطالبہ

(سرینگر)

گروپ آف کنسرنڈ سٹیزنز جموں و کشمیر (جی سی سی) نے جموں و کشمیر کے مختلف علاقوں میں دریاؤں، جھیلوں اور دیگر آبی ذخائر کے تحفظ کے حوالے سے حکومت کی سنجیدگی اور انتظامی صلاحیت پر تشویش کا اظہار کیا ہے۔ گروپ نے سری نگر میں انجمنِ جمیل اور براری تمیل جھیل میں مبینہ طور پر غیر قانونی مداخلت کے واقعات کے علاوہ شالی گڑھ روڈ کے اطراف ذیل اور نگین جھیلوں میں حالیہ تجاوزات کی کوششوں پر بھی تشویش ظاہر کی ہے۔ جی سی سی نے حکومت سے اپیل کی ہے کہ غیر قانونی سرگرمیوں میں ملوث افراد کے خلاف سخت کارروائی کی جائے اور ایسے تمام ضروری اقدامات کیے جائیں جن کے ذریعے آبی ذخائر میں غیر قانونی مداخلت اور تجاوزات کو کسی بھی صورت میں جاری رکھنے سے روکا جا سکے۔

غیر قانونی معدنیات کے اخراج و نقل و حمل کے خلاف کارروائی اونتی پورہ میں پولیس کی جانب سے ملوث 4 گاڑیاں ضبط

(اونتی پورہ)

غیر قانونی کان کنی اور معدنیات کے غیر مجاز اخراج کو روکنے کے لیے جاری کارروائیوں کے تحت جموں و کشمیر پولیس نے اونتی پورہ علاقے میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی کی۔ معمول کی گشت کے دوران پولیس پوسٹ رٹی پورہ کی ایک ٹیم نے ٹوٹی اور ڈگری پورہ علاقوں میں غیر قانونی کان کنی کا پتہ لگایا۔ پولیس ٹیم نے فوری کارروائی کرتے ہوئے معدنیات کے غیر قانونی اخراج میں ملوث چار ٹرکیٹر ضبط کر لیے۔ پولیس نے غیر قانونی کان کنی اور دیگر غیر قانونی سرگرمیوں کے خلاف سخت کارروائی جاری رکھنے کے عزم کا اعادہ کیا ہے۔

بارہمولہ میں جموں و کشمیر پولیس کا منشیات کے خلاف بیداری پروگرام

طلبہ کو منشیات کے استعمال، نشے کے خطرات سے آگاہ کیا گیا

(بارہمولہ)

جموں و کشمیر پولیس نے آج نیو چانڈلہ کیمپ بائی اسکول بونیار میں منشیات کے خلاف بیداری پروگرام منعقد کیا، جس میں طلبہ کو منشیات کے استعمال کے سنگین جسمانی، نفسیاتی اور سماجی نقصانات سے آگاہ کیا گیا۔ پروگرام کے دوران بتایا گیا کہ منشیات کا استعمال صحت، توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت، تعلیمی کارکردگی، ذاتی شناوٹا اور مستقبل کے امکانات کو بری طرح متاثر کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ساتھیوں کے دباؤ اور نشے کی لت سے وابستہ خطرات پر بھی روشنی ڈالی گئی۔ طلبہ کو کھیلوں، باقاعدہ ورزش، مراقبے اور دیگر مثبت سرگرمیوں سمیت صحت مند اور تعمیری متبادل اپنانے کی ترغیب دی گئی۔ پروگرام میں منشیات سے پاک، محفوظ اور بہتر مرکوز تعلیمی ماحول برقرار رکھنے کی اہمیت پر بھی زور دیا گیا۔

ڈی سی راجوری نے ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا بنیادی سہولیات اور ترقیاتی ڈھانچے کو مؤثر بنانے پر زور

(راجوری)

ضلع ترقیاتی کمشنر راجوری اعجاز شاہ نے آج نوشہرہ کے وائبریٹ بلاک سریاہ کا دورہ کر کے گاؤں میں جاری ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ دورے کے دوران ضلع ترقیاتی کمشنر نے متعلقہ حکام سے بات چیت کی اور مختلف ترقیاتی اقدامات کی پیش رفت کے بارے میں معلومات حاصل کیں۔ انہوں نے سریاہ میں رام مندر کے قریب مکمل کیے گئے امرت سرور کا بھی معائنہ کیا۔ انہوں نے جاری کاموں کو مقررہ مدت میں مکمل کرنے اور معیاتی ماپنڈوں کے خاکمے کے لیے ترقیاتی بنیادی ڈھانچے کے مؤثر استعمال پر زور دیا۔ ضلع ترقیاتی کمشنر نے وائبریٹ بلاک پروگرام کے تحت جاری اقدامات پر بھی غور کیا۔ اس پروگرام کا مقصد سرحدی دیہات میں بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانا، بنیادی سہولیات کو بہتر بنانا اور پائیدار ترقی کو فروغ دینا ہے۔ دورے کے دوران ڈی سی راجوری نے پرتم ال ال ڈھانے سے ضلع ترقیاتی کمشنر کے ہمراہ چلتے ہوئے انہیں جاری ترقیاتی سرگرمیوں اور متعلقہ ضروریات کے بارے میں تفصیلی بریفنگ دی۔

سری نگر کے چیک سنگری میں قانونی بیداری پروگرام منعقد متاثرین کیلئے انصاف تک رسائی سے متعلق معلومات فراہم کی گئیں

ضلع قانونی خدمات اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) سری نگر نے چیک سنگری، کھلمو، سری نگر میں عالمی سماوا ہمہ ایکشن 2025 اور انسانی جنگی حیات کے تنازع سے متاثرین کے لیے انصاف تک رسائی سے متعلق عالمی دن کے موضوع پر ایک بیداری پروگرام منعقد کیا۔ پروگرام کا مقصد کمزور اور قبائلی برادریوں میں صلت قانونی حقوق اور انصاف تک رسائی کے حوالے سے بیداری پیدا کرنا تھا۔ یہ پروگرام عالمی دن ایکشن کو پُل ضلع تک نافذ کرنے کے لیے جاری 60 روزہ مہم کا ایک پہلے مرحلے کے تحت منعقد کیا گیا۔ ڈی ایل ایس اے سری نگر کے چیئر ایگل رضا کاروں نے شرکا کو ان اسکیموں کے مقاصد اور خواندہ مفت قانونی خدمات کی دستیابی اور انصاف تک رسائی کو آسان بنانے میں قانونی خدمات اتھارٹی کے کردار کے بارے میں آگاہ کیا۔

غلام علی کھٹانہ نے جموں میں اے ایم سی یو اور بی ایم سی یونٹ کا افتتاح کیا

عوامی دربار میں لوگوں کے مسائل سنے متعلقہ افسران کو شکایات کے فوری ازالے کی ہدایت

(جموں)



بی جے پی کے سینئر رہنما اور راجیہ سبھا کے رکن انجینئر غلام علی کھٹانہ نے آج جموں کے کیول مزہ کے ٹاؤن ہال میں جموں و کشمیر دیہی روزگار مشن کے جامع زرعی ترقیاتی پروگرام (آئی اے ڈی پی) کے تحت قائم کردہ کارخانہ دودھ جمع کرنے کے یونٹ (اے ایم سی یو) اور بلک ملک کولر (بی ایم سی) یونٹ کا افتتاح کیا۔ یہ یونٹ محکمہ حیوانات کی معاونت سے قائم کیا گیا ہے، جس کا مقصد دودھ جمع کرنے، معیاری جانچ اور دودھ کو محفوظ رکھنے کے موثر انتظام کے ذریعے مقامی ڈیری بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانا ہے۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے انجینئر غلام علی کھٹانہ نے وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں زراعت اور اس سے وابستہ شعبوں کو مضبوط بنانے اور کسانوں و دیہی برادریوں کے لیے روزگار کے بہتر مواقع پیدا کرنے کے لیے کیے جانے والے اقدامات کو سراہا۔ انہوں نے کہا کہ جامع زرعی ترقیاتی پروگرام کے تحت کیے جانے والے اقدامات خود روزگار، قدرتی وسائل اور پائیدار دیہی معاشی ترقی کے مواقع پیدا کرنے میں معاون ثابت ہو رہے ہیں۔

سانبہ نے وائبریٹ ولیجز پروگرام-II کے نفاذ کا جائزہ محکموں کے درمیان بہتر تال میل اور بروقت تکمیل پر زور

(سانبہ)

ضلع ترقیاتی کمشنر سامبا آیوش سودان نے آج ضلع میں وائبریٹ ولیجز پروگرام-II (وی وی پی-II) کی پیش رفت اور نفاذ کا جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ وائبریٹ ولیجز پروگرام-II ایک مرکزی شعبے کی اسکیم ہے، جس کا مقصد سرحدی دیہات کی جامع ترقی یقینی بنانا ہے۔ اجلاس میں وی وی پی-II کے تحت مختلف ترقیاتی اقدامات کی موجودہ صورتحال کا جائزہ لیا گیا اور شناخت کیے گئے خلا پر غور کیا گیا۔ اجلاس میں وائبریٹ ولیجز پروگرام-II کے نفاذ کا جائزہ لیا گیا اور متعلقہ محکموں سے جاری فنڈ اور بجٹ کے استعمال کی تفصیلی معلومات حاصل کیں۔ آیوش سودان نے مختلف محکموں کے درمیان قریبی تال میل، منصوبوں کی بروقت تکمیل اور وسائل کے مؤثر استعمال کی ضرورت پر زور دیا تاکہ وی وی پی-II کے مقاصد مقررہ مدت کے اندر حاصل کیے جا سکیں۔

آفیسر میونسپل کمیٹی فریسل محمد عرفان اور دیگر افسران و اہلکار بھی موجود تھے

ضلعی انتظامیہ نے عقیدت مندوں کے لئے انتظامات کا جائزہ لیا

(کولگام)



ڈپٹی کمشنر کولگام شہزاد عالم نے بٹ پورہ بگام، فریسل میں واقع تاریخی گاہنیش استھان مندر کا دورہ کیا، جہاں 36 سال کے طویل وقفے کے بعد 22 اور 23 ستمبر 2026 کو دو روزہ گاہنیش ہون اور گیٹا کا انعقاد کیا گیا۔ دورے کے دوران ڈپٹی کمشنر نے عقیدت مندوں سے بات چیت کی اور مذہبی پروگرام کے پرامن اور خوش اسلوبی سے انعقاد کے لیے ضلعی انتظامیہ کی جانب سے کیے گئے انتظامات کا جائزہ لیا۔ انہوں نے مندر میں آنے جانے والے عقیدت مندوں کے لیے ضروری انتظامات کو یقینی بنانے میں متعلقہ تمام محکموں کی جانب سے کیے گئے باہمی تعاون اور مربوط کاوشوں کو سراہا۔ دو روزہ مذہبی پروگرام مندر کے احاطے میں منعقد ہوا، جس میں عقیدت مندوں اور مقامی برادری کے افراد نے شرکت کی۔ ڈپٹی کمشنر کے ہمراہ تحصیلدار فریسل جاوید اقبال، ڈپٹی ایس پی ضلع پولیس ریاست چب، انچیز کیلو و آفیسر میونسپل کمیٹی فریسل محمد عرفان اور دیگر افسران و اہلکار بھی موجود تھے۔

سید عبدالقادر جیلانیؒ کی تعلیم عالم انسانیت کی بقا کیلئے کافی / ہمدانی

عقیدت مندوں کو تعلیمات قرآن و حدیث پر عمل کرنے کی تلقین

(سرینگر)

جموں کشمیر جمعیت ہمدانیہ کے سربراہ مفتی کشمیر جناب مولانا مسعودی ریاض احمد ہمدانی نے حضرت محبوب سبحانی شیخ سید عبدالقادر جیلانی غوث الاعظم و رئیس سلسلہ صابریہ کے عرس مبارک پر اپنے پیغام میں کہا کہ شاہ جیلانیؒ نے اسلام کی جو گرانقدر خدمات اور ان کے تاجرانی اسلامی کارنامے، روحانی اور علمی کمالات عالم اسلام کی تاریخ میں ایک سنہری باب ہے اور ان کی تعلیم قرآن و حدیث پر مبنی اور ہمارے لئے مشعل راہ ہے۔ مولانا نے کہا کہ جناب سید عبدالقادر جیلانی علم عمل، ایمان و آگہی اور ولایت و فقیہت میں اعلیٰ مرتبہ و مقام پر عشق و عبادت کے ساتھ متفکر تھے۔ انہوں نے کہا کہ جناب رئیس مفسر صاحبؒ کے بیانات کروڑوں عقیدت مند موجود ہیں۔ حقیقی عقیدت کا رنگ اسی وقت نکھر کر سامنے آتا ہے جب آپؒ کے پاکیزہ اقوال روحانی قدروں، سنتوں کی پیروی، تقویٰ کی شعاری اور زہد و ورع کی جملہ خوبیوں کو اپنانے کی کوشش کی جائے گی۔ بعد ظہر دعا و ادب کو عام کیا جائے گا، خدا کے آخری رسول مہابنی کی محبت کو فروغ دیا جائے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

’ہم دہشت گرد نہیں، دہشت گردی کا شکار ہوئے ہیں



اقوام متحدہ : ایران کے صدر مسعود پزشکیان نے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی سے ایک غیر معمولی جنگی خطاب کرتے ہوئے کہا ہے کہ ایرانی عوام خود دہشت گردی کا نشانہ بنے ہیں اور ایران نے کسی ملک پر جارحیت نہیں کی بلکہ امریکی اور اسرائیلی حملوں کے مقابلے میں اپنے دفاع کے لیے کارروائی کی۔ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں خطاب کے دوران ایرانی صدر نے سابق سپریم لیڈر آیت اللہ علی خامنہ ای اور جنگ کے ابتدائی دنوں میں ہلاک ہونے والے 150 سے زائد ایرانی اسکولی بچوں کی بڑی تصاویر بھی پیش کیں۔ انہوں نے کہا کہ ایران نے صرف اپنے دفاع کے لیے کارروائی کی اور اسے دہشت گرد ملک قرار دینا درست نہیں۔

مسعود پزشکیان نے کہا کہ ’’ہم نے صرف اپنا دفاع کیا ہے۔ ہم دہشت گرد نہیں ہیں۔ ہمارے بے گناہ عوام کو بزدلانہ حملوں اور جارحیت کا نشانہ بنایا گیا اور ہم نے پوری طاقت کے ساتھ اپنا دفاع کیا۔ امریکہ اور اسرائیل نے ہم پر حملہ کیا۔‘‘ انہوں نے امریکہ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ حملوں کے باوجود ایران نے دباؤ کے سامنے گھٹنے نہیں ٹیکے۔

ایرانی صدر نے اپنی تقریر کے اختتام کے قریب امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کا نام لیتے ہوئے کہا کہ طاقت کے استعمال کی زبان کے بجائے مذاکرات اور سفارت کاری کا راستہ اختیار کیا جانا چاہیے۔

پزشکیان نے کہا کہ ’’ہم اور ان تمام لوگوں کو جو ہمیں دھمکانے کی کوشش کرتے ہیں، یہ سمجھ لینا چاہیے کہ ہم مذاکرات، سفارت کاری اور بات چیت کے لیے تیار ہیں، لیکن طاقت کی زبان قبول نہیں کریں گے۔‘‘ ایرانی صدر نے اپنے خطاب میں یہ بھی واضح کیا کہ ایران نے شہری آبادیوں کو نشانہ نہیں بنایا۔ ایرانی صدر کا یہ خطاب ایسے وقت میں سامنے آیا جب امریکہ اور ایران کے درمیان گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران سفارتی سطح پر اہم سرگرمیاں دیکھنے میں آئیں۔

مسعود پزشکیان تحت سکیورٹی اور عالمی توجہ کے درمیان نیویارک پہنچے۔ ایران کے سیاسی منظر نامے میں غیر متوقع اعتدال پسند سمجھے جانے والے پزشکیان نے امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے اقوام متحدہ میں خطاب کے ایک روز بعد جنرل اسمبلی سے خطاب کیا۔ ٹرمپ نے ایک روز قبل اقوام متحدہ کے اسی پلیٹ فارم سے ذریعے ’’معیشت کو مفلوج کرنے اور لوگوں کی زندگیاں تباہ کرنے‘‘ کی کوشش کر رہا ہے۔

یہ بھی پڑھیے: اسرائیلی وزیر اعظم کا ظہران ممدانی پر یہودیوں کے خلاف اشتعال انگیزی کا الزام

روسی حملے یوکرین کے بحیرہ اسود کے جہاز رانی راستوں تک بھی پھیل گئے، جہاں تونجی بندرگاہ اوڈیسا کے قریب حملے میں ایک کارگو جہاز کا کپتان ہلاک ہو گیا۔ اوڈیسا کے علاقائی گورنر اولیگ کیپر نے کہا کہ یوکرینی کپتان اسٹیپکو اور بار بوڈا کے جھنڈے والے جہاز کا انجارج تھا۔ یہ اتحاد بحیرہ اسود میں تجارتی جہاز رانی سے متعلق تازہ ترین کشیدگی کے دوران پیش آیا۔ جہاز ران ترکی کے آئی ایم او ای کے حکیم ساف شپنگ کا کہنا ہے کہ تنازع شروع ہونے کے بعد سے کم از کم ۲۲۶ شہری اور تجارتی جہاز نشانہ بنائے گئے ہیں۔ ان میں سے ۱۶۳ حملے تقریباً ۷ رفصد اس سال کے

یوکرین: ریلوے اسٹیشن، پیٹرول پمپ، بحری جہازوں پر روسی حملے، دو ہلاک

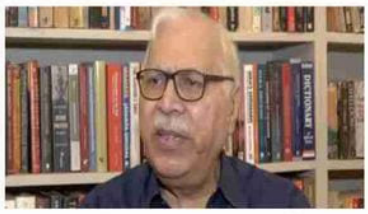


یوکرین بھر میں شہری نشانہ بنے۔ حملوں کے بنیادی ڈھانچے پر درجنوں حملوں کے بعد کم از کم دو افراد ہلاک ہوئے۔ نئے حملوں نے ملک کی ریلوے، پیٹرول اسٹیشنز اور جہاز رانی کو نقصان پہنچایا۔ کیف اور اس کے گرد و نواح میں، ایک ۴۴ سالہ شخص جو پیٹرول اسٹیشن پر حملے میں زخمی ہوا تھا، بعد میں اسپتال میں دم توڑ گیا۔ ایک ریلوے ملازم جو اپنی شفٹ کے بعد گھر واپس جا رہا تھا، بھی بموں کے ٹکڑے سے زخمی ہو گیا۔ یوکرینی ریلوے کے سربراہ اولیکسینڈر پرسووسکی نے کہا کہ کیف کا ریل نیٹ ورک ’’زیرِ حملہ‘‘ ہے اور وہ حکومت کے مرکزی اسٹیشن استعمال کرنے والے مسافروں پر زور دیا کہ وہ زیادہ سے زیادہ پیچ کی برتھیں۔

یہ بھی پڑھیے: امریکہ: صدر ٹرمپ کو ایران جنگ، تیل کی قیمت، غیر مقبول پالیسیوں پر تنقید کا سامنا

یوکرین کی ریلوے فروری ۲۰۲۲ میں شروع ہونے والے روس کے مکمل پیمانے کے حملے کے دوران مسلسل چلتی رہی، جو شہریوں اور وسیع تر معیشت کے لیے ایک اہم رابطہ فراہم کرتی ہے۔ پرسووسکی نے پہلے اے ایف پی کو بتایا تھا کہ ریلوے کے بنیادی ڈھانچے پر حملے ہر ہفتے ہو رہے ہیں۔ جبکہ ایک حالیہ حملے نے پیش سرحد کے قریب سفارت کاروں کو لے جانے والی ٹرین کو بھی نشانہ بنایا۔ عہدہ اڑاں صدر وولودیمیر زیلنسکی نے روس پر الزام لگایا ہے کہ وہ نقل و حمل اور دیگر بنیادی ڈھانچے پر حملوں سے

میڈیا رپورٹ کے انکشاف نے الیکشن کمیشن کے فیصلوں کی قانونی حیثیت پر سوالات کھڑے کر دیے



نئی دہلی: سابق چیف الیکشن کمشنر ایس وائی قریشی نے بدھ کے روز ایک میڈیا رپورٹ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ اس نے انتخابی پینل کے فیصلوں کی قانونی حیثیت پر ایک سنگین سوال کھڑا کر دیا ہے۔ قابل ذکر ہے کہ اس رپورٹ میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ 10 ماہ کے اندر مرد ارکان 14 بار دو الیکشن کمشنروں، دو چیف جسٹس اور سکریٹر سنگھ مندتو نے وٹرسٹوں کی خصوصی گہری نظر ثانی (ایس آئی آر) کے معاملات پر اعتراضات اٹھائے جنہیں چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار نے نظر انداز کر دیا۔

بدھ کی شام یہاں انڈیا انٹرنیشنل سینٹر میں دی ڈیجیٹلائزیشن ڈیبیٹ – دلی یونین اینڈ اس پوش نام کی کتاب کی تقریب رونمائی سے خطاب کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ انڈین ایکسپریس میں آج کے انکشاف نے دراصل اس حقیقت کو بے نقاب کر دیا ہے کہ ان کے اپنے الیکشن کمشنر (ایس آئی آر مشق سے متعلق) اپنائے جانے والے طریقہ کار پر سوال اٹھاتے رہے ہیں۔ درحقیقت، اس انکشاف نے فیصلوں کی قانونی حیثیت پر ایک سنگین سوال کھڑا کر دیا ہے۔

کسی کا نام لیے بغیر انہوں نے کہا کہ کیونکہ اگر دو لوگوں کو فیصلہ لینا ہو، اور اس معاملے میں ایک ہی شخص تمام فیصلے لیتا رہا ہو تو سب (فیصلے) غیر قانونی ہیں۔ سابق چیف الیکشن کمشنر نے اصرار کیا کہ لے گئے تمام غیر قانونی فیصلوں کو واپس لیا جانا چاہیے۔

قابل ذکر ہے کہ اس وقت دہلی سمیت 16 ریاستوں اور تین مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں ایس آئی آر کا تیسرا مرحلہ جاری ہے۔ ان ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں میزورم، اوڈیشہ، منی پور، آندھرا پردیش، سکم، اروناچل پردیش، اتراکھنڈ، ہریانہ، چندی گڑھ، پنجاب، کرناٹک، ناگالینڈ، جھارکھنڈ، ترپورہ، مہاراشٹر اور میگھالیہ شامل ہیں۔

پہلے مرحلے میں، گزشتہ سال اسمبلی انتخابات سے قبل بہار میں ووٹر لسٹوں کی خصوصی گہری نظر ثانی کی گئی تھی۔ واضح رہے کہ تب سے اپوزیشن، خاص طور پر کانگریس، انتخابی پینل پر اس مشق کے ذریعے بی جے پی کی طرفداری کرنے کا الزام لگاتی رہی ہے۔ الیکشن کمیشن آف انڈیا نے کہا تھا کہ ایس آئی آر کا بنیادی مقصد تمام اہل ووٹرز کو شامل کرکے اور نااہل ووٹرز کو خارج کرکے انتخابی فہرستوں کو پاک کرنا ہے۔

بہار میں ایس آئی آر کا حوالہ دیتے ہوئے، قریشی نے پوچھا کہ اس مشق کے ذریعے کتنے فیس شیٹرز کی شناخت کی گئی۔ انہوں نے کہا کہ یہ پوری مشق دیرانداز کی پتہ لگانے کے لیے شروع کی گئی تھی۔ آج تک ہمیں معلوم نہیں ہو سکا کہ بہار میں اس مشق کے ذریعے کتنے دراندار پائے گئے۔ سابق چیف الیکشن کمشنر نے جاری ایس آئی آر مشق کو مشکوک قرار دیا۔

انہوں نے کہا کہ یہ پوری مشق بہت مشکوک لگتی ہے۔ جب سے یہ شروع ہوئی ہے، میں اس پر سوالی اٹھا رہا ہوں۔ اس سے قبل، دن میں، الیکشن کمیشن آف انڈیا نے اپنی صفائی میں کہا کہ مختلف آراء اور مشاہدات کسی بھی ادارے میں غور و خوض کا ایک معمول کا حصہ ہوتے ہیں۔ انتخابی پینل نے کہا کہ اس کے تمام اقدامات قانون کے مطابق رہے ہیں اور یہ ایک کثیر رکنی آئینی ادارے کے طور پر کام کرتا ہے۔

ایک انگریزی قومی روزنامے میں شائع ہونے والی خبر کا واضح حوالہ دیتے ہوئے، الیکشن کمیشن نے ایک پریس ریلیز میں کہا کہ یہ ایک آئینی ادارہ ہے جو آئین کے آرٹیکل 324، 326 قوانین اور قائم شدہ ادارہ جاتی روایات کے تحت مینڈیٹ کے تحت کام کرتا ہے۔

کمیشن نے ایک بیان میں کہا کہ کمیشن ایک کثیر رکنی آئینی ادارے کے طور پر کام کرتا ہے۔ تحریری نوٹس، مشاورات، تکنیکی تجاویز اور اندرونی جانچ پڑتال معیاری اور جاری رہنے والے طریقہ کار ہیں جن کا مقصد مکمل شفافیت، قانونی تعمیل اور آپریشنل تحکم کو یقینی بنانا ہے۔ الیٰ ای آئی کے تمام اقدامات کمیشن کے قوانین اور ہدایات کے مطابق رہے ہیں۔

ای سی آئی نے کہا کہ اس کی طرف سے جاری کردہ تمام سرکاری احکامات، فیصلے اور انتظامی ہدایات مکمل قانونی منظوری رکھتی ہیں، نیز چیف الیکشن کمشنر اور دیگر الیکشن کمشنرز قانون کے مطابق قائم کردہ طریقہ کار پر عمل کرتے ہیں۔

نیویارک میں اقوام متحدہ کی ۸۱ ویں جنرل اسمبلی کا آغاز: عالمی لیڈران نے غزہ کے بحران کو اجاگر کیا

اردن کے شاہ عبداللہ دوم نے جنیوا الاقوامی برادری کے طرز عمل کو سخت تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ دنیا نے فلسطینی–اسرائیلی تنازع کا سامنا کرنے کے بجائے اسے صرف ’سنبھالنے‘ کا انتخاب کیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ مغربی کنارے میں بستیوں کی توسیع، تشدد اور بے بنیاد فلسطینیوں کو ان کی سرزمین سے بے دخل کرنے کی دانستہ پالیسی کا حصہ بن چکی ہے۔ قطر کے امیر شیخ تمیم بن حمد آل ثانی نے سخت ترین الفاظ میں کہا کہ ’’اس وقت تک کسی منصفانہ جین الاقوامی نظام کی بات نہیں ہو سکتی جب تک فلسطین اس کے اندر ایک اندھا گونہ (blind spot) نہ رہے۔‘‘ انہوں نے غزہ میں جنگ کو لفظ کے ہر مفہوم میں نسل کشی قرار دیا۔

اقوام متحدہ (یواین) کی جنرل اسمبلی کے ۸۱ ویں اجلاس کا آغاز نیویارک میں ہو گیا ہے۔ اس کے صدر دفتر میں ہونے والے اس سالانہ جنرل ڈیبیٹ میں دنیا بھر سے سربراہان مملکت و حکومت نے شریک ہونے ہیں۔ یہ اجلاس روایتی طور پر بین الاقوامی مسائل کے وسیع دائرہ کار کا احاطہ کرتا ہے، لیکن ابتدائی دنوں میں تقریباً مکمل طور پر غزہ میں جاری جنگ اور مقبوضہ مغربی کنارے تک اس کے اثرات کا موضوع چھایا رہا۔ اقوام متحدہ کے سیکریٹری جنرل کے افتتاحی کلمات سے لے کر مختلف ممالک کے خطابات کے سلسلے تک، لیڈران نے اپنے خطابات میں محصور فلسطینی علاقے غزہ اور مقبوضہ مغربی کنارے تشدد کے خاتمے کا مطالبہ کیا، مسئلہ فلسطین کے دو ریاستی حل کے خاتمے سے خبردار کیا اور تنازعہ حال خطے میں فوری جنگ بندی کی کوششوں پر زور دیا۔

یواین کے سیکریٹری جنرل انتونیو گٹیرس نے ابتدا میں ہی بحث کی سمت متعین کرتے ہوئے اعلان کیا کہ دو ریاستوں کی حمایت محض زبانی جمع خرچ سے آگے بڑھنی چاہیے۔ انہوں نے متنبہ کیا کہ مقبوضہ مغربی کنارے میں مسلسل تشدد، جبری بے دخلی اور بستیوں کی توسیع ’امن کی راہ کو بلڈوز‘ کر رہی ہے۔ اس نے ’نسلی صفائی کے آسیب ناک خطرے کو جنم دیا ہے۔ فرانسیسی صدر ایمانوئل میکرون نے فرمایا ہے طور پر خود تنقیدی لہجہ اختیار کرتے ہوئے اسمبلی سے اپنے خطاب میں کہا

کتابوں پر پابندی حکومت کے اختیار میں نہیں، حالات بدلے تو جائزہ لیں گے: عمر عبداللہ



سرینگر (جاوید ڈار): مرکز زیر انتظام جموں و کشمیر کے گرمائی دارالحکومت سرینگر میں بدھ کے روز صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ کتابوں پر پابندی کا معاملہ جمہوریت میں ایسی پابندیوں کے کردار سے متعلق ایک وسیع تر سوال کو جنم دیتا ہے۔ انہوں نے واضح کیا کہ کتابوں پر پابندی عائد ہونی چاہیے یا نہیں، اس بارے میں ان کی اپنی ایک رائے ہے۔

انہوں نے کہا کہ ’’یہ کتابوں پر پابندی کے ایک وسیع تر سوال کو جنم دیتا ہے۔ یہ سوال بھی پیدا ہوتا ہے کہ ایک جمہوریت میں کتابوں پر پابندی کس حد تک درست اقدام ہے۔ کتابوں پر پابندی ہونی چاہیے یا نہیں، اس بارے میں میری اپنی ذاتی رائے ہے۔‘‘

تاہم، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اعتراف کیا کہ موجودہ نظام کے تحت منتخب حکومت کو ایسے معاملات پر فیصلہ کرنے کا اختیار حاصل نہیں ہے۔

انہوں نے مزید کہا کہ حکومت کو حالات میں تبدیلی کا انتظار کرنا ہوگا، جس کے بعد ہی اس معاملے کا از سر نو جائزہ لیا جائے گا۔

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کا کہنا تھا کہ ’’لہٰذا ہمیں صرف اس صورت حال کے حالات میں کتابوں پر پابندی کا فیصلہ کرنے کا اختیار حاصل نہیں ہے۔‘‘

گریٹر نوئیڈا میں ڈبل ڈیکر بس میں بھیانک آگ لگنے سے خاتون سمیت 9 افراد ہلاک

نئی دہلی/نوئیڈا: حکام نے جمعرات کے روز بتایا کہ اتر پردیش کے گریٹر نوئیڈا میں ایکسپریس وے پر ایک ڈبل ڈیکر سلیپر بس میں آگ لگنے سے ایک خاتون سمیت کم از کم نو افراد جھلس کر ہلاک ہو گئے اور کئی دیگر شدید زخمی ہو گئے۔

حکام کے مطابق، یہ بس یمنا ایکسپریس وے کے راستے نوئیڈا سے مہوبہ کی طرف جا رہی تھی۔ اسی دوران جیور تھانے کی حدود میں اس میں آگ بھڑک اٹھی۔ اس واقعے نے مسافروں میں خوف و ہراس پھیلا دیا، جس کے بعد کئی مسافروں نے خود کو بچانے کے لیے شیشے توڑ کر باہر چھلانگ لگا دی۔

رپورٹ کے مطابق واقعے کے وقت بس میں 30 سے زائد مسافر سوار تھے۔ حکام نے بتایا کہ ایک خاتون سمیت نو مسافر اندر ہی پھنس گئے اور انہیں بچایا نہیں جا سکا۔

واقعے کی اطلاع ملتے ہی فائر بریگیڈ کی ٹیم اور جیور تھانے کے ایک مراسلہ منتقے پر پہنچ گئے اور امدادی و بچاؤ کارروائیاں شروع کر دیں۔ مسافروں کو بس سے نکالا گیا اور اندر پھنسے ہوئے لوگوں کو محفوظ مقام پر منتقل کیا گیا۔ چیف فائر آفیسر کے مطابق، آگ پر مکمل طور پر قابو پا لیا گیا ہے اور معاملے کی تحقیقات جاری ہے۔ ابتدائی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ حادثے سے متعلق مزید تفصیلات اکٹھی کی جا رہی ہیں۔ فی الوقت تحقیقات جاری ہیں اور آگ لگنے کی وجوہات کا پتہ لگایا جا رہا ہے۔

اتر پردیش کے وزیر اعلیٰ یوگی آدتیہ ناتھ نے اس حادثے کا نوٹس لیا۔ جانی نقصان پر تعزیت کا اظہار کرتے ہوئے انہوں نے زخمیوں کو ہر ممکن مدد فراہم کرنے کی یقین دہانی کرائی۔ وزیر اعلیٰ نے حکام کو حادثے میں زخمی ہونے والوں کے مناسب علاج و معالجہ کو یقینی بنانے کی ہدایت بھی کی اور ان کی جلد صحت یابی کے لیے دعا کی۔

ابتدائی رپورٹ سے پتہ چلتا ہے کہ بس پر بڑی مقدار میں سامان لدا ہوا تھا، جس کی وجہ سے آگ بہت تیزی سے پھیلی۔ ان خوفناک لمحات کو یاد کرتے ہوئے، ایک خاتون مسافر نے بتایا کہ انہوں نے صرف اپنا فون پکڑا جب کہ اپنا تمام سامان پیچھے ہی چھوڑ دیا۔ انہوں نے کہا کہ... میں سو رہی تھی جب کسی نے زور سے دروازہ کھٹکھٹایا۔ جب میں جاگی تو وہاں پہلے ہی بہت زیادہ دھواں تھا۔ میں نے اپنا کوئی سامان نہیں اٹھایا؛ یہاں تک کہ اپنے جوتے بھی نہیں پہنے۔ میں نے بس اپنا فون پکڑا اور باہر نکل آئی۔ وہاں اتنی بھیڑ تھی کہ لوگ ایک دوسرے کو دھکے دے رہے تھے۔ مجھے بھی دھکے لگے، اور آخرکار کسی نے مجھے باہر کھینچ لیا۔ مجھے اس کے بعد کچھ اور یاد نہیں ہے۔

انہوں نے مزید بتایا کہ بس مکمل

چین کے صدر شی جن پنگ کے امریکہ کے سہ روزہ دورے پر، ڈونلڈ ٹرمپ نے واشنگٹن میں کیا خیر مقدم



واشنگٹن: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے، خاتون اول میلانیا ٹرمپ کے ہمراہ، بدھ کے روز (مقامی وقت کے مطابق) واشنگٹن کے جوائنٹ بیس اینڈریوز پر چین کے صدر شی جن پنگ کا خیر مقدم کیا، جو امریکہ کے تین روزہ سرکاری دورے پر پہنچے ہیں۔

ٹرمپ اور خاتون اول میلانیا ٹرمپ سرکاری دورے کے حصے کے طور پر شی جن پنگ اور چین کی خاتون اول پینگ لی یوآن کا خیر مقدم کرنے کے لیے واشنگٹن کے جوائنٹ بیس اینڈریوز پہنچے۔

شی کا یہ دورہ چھ ماہ سے بھی کم عرصے میں ٹرمپ کے ساتھ ان کی دوسری ملاقات ہے۔ ٹرمپ کے ساتھ بات چیت میں تجارت، ٹیکنالوجی، اہم معدنیات اور وسیع تر امریکہ-چین تعلقات کے احاطے کی توقع ہے۔ خاص طور پر، گزشتہ اکتوبر میں بوسان سربراہی اجلاس میں طے پانے والی موجودہ امریکہ-چین تجارتی جنگ بندی کی مدت آئندہ نومبر میں ختم ہونے والی ہے۔ حکام نے بتایا کہ اس کے مستقبل کے ساتھ ساتھ ٹیرف کی برآمد کے موجودہ ایکسسٹرز پر بھی بات چیت کی جائے گی، اگرچہ کسی نتیجے کا پہلے سے فیصلہ نہیں کیا گیا ہے۔

حکام نے بتایا کہ ریئر ارتھ اور برآمدی کنٹرول پر دونوں ملکوں کے بیچ اختلافات برقرار ہیں، جبکہ ٹرمپ کے ساتھ ساتھ چین کے نائب وزیر اعظم ہی لیفینگ بھی امریکی حکام کے ساتھ اعلیٰ سطحی مذاکرات کریں گے۔ ٹرمپ کی انتظامیہ نے ایران کے جوہری پروگرام، یوکرین جنگ اور تائیوان پر بھی بات چیت کی توقع ظاہر کی ہے۔

جب کہ اس بات کی تصدیق کی گئی ہے کہ فینٹانل کی پیداوار کے ایک اہم جزو کی برآمد پر چین کے کنٹرول کو ختم کرنے کے بارے میں بات چیت جاری ہے جس سے دونوں معیشتوں کو فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

دونوں رہنماؤں کی ملاقات میں آرٹیفیشل انٹیلیجنس کے بھی ایک مرکزی موضوع بننے کی توقع ہے، جو ایسے خیالات پر مبنی ہے جن پر ابھی تک اتفاق نہیں ہوا ہے، جیسے کہ دونوں ممالک کے درمیان خفیہ اے آئی ماڈلز کا جائزہ لینا یا چین اور امریکہ کے اوپن سورس سسٹمز تک نگرانی کو بڑھانا۔ امریکی حکام نے ٹرمپ اور جن پنگ کی ملاقات سے قبل بات چیت کی ٹھوس پوزیشن کی تفصیلات بتانے سے انکار کر دیا۔

حکام کا کہنا ہے کہ دیگر تنازع محاذوں پر، واشنگٹن میکسیکو میں منشیات کے گروہوں کو کیمیکلز کی فراہمی کے معاملے پر بیجنگ پر دباؤ ڈالنا جاری رکھے ہوئے ہے، اور ماضی کے طریقہ کار کے پیش نظر توقع ہے کہ ٹرمپ چینی ٹیلوں میں قید امریکی شہریوں کا معاملہ دوبارہ اٹھائیں گے۔

شی جن پنگ اس دورے سے قبل، ٹرمپ نے خود ہی میں بیجنگ کا دورہ کیا تھا، جہاں شی جن پنگ نے گریٹ ہال آف دی پیپل میں ان کی میزبانی کی تھی، اور دونوں رہنماؤں نے ایک تعمیری، اسٹریٹجک اور سٹلگام

ناشتہ اور دودھ، صحت مند زندگی کی کنجی

چائے یا کافی دماغی بیماری کے خطرات میں کمی لا سکتی ہے، تحقیق

ڈاکٹر سلیم

اگر آپ اپنی صحت کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو ناشتے میں ایک گلاس دودھ پینا ایک مؤثر اور فائدہ مند عادت ہو سکتی ہے۔ حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ناشتے کے ساتھ دودھ پینے سے خون میں گلوکوز کی سطح کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ خاص طور پر جب دودھ کو اناج پر مبنی ناشتے، جیسے کارن فلیکس وغیرہ، کے ساتھ استعمال کیا جائے تو یہ خون میں شوگر کی مقدار کو مستحکم رکھنے میں مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ اگر بلڈ پریشر میں سے بھرپور ہو، مثلاً انڈوں کے ساتھ دودھ پیا جائے تو اس سے حاصل ہونے والا غذائی امتزاج کئی گھنٹوں تک خون میں گلوکوز کی سطح کو معتدل رکھتا ہے۔ دودھ میں موجود پروٹین کیسین انتہائی اہم ہے، جو تمام ضروری امینو ایسڈز فراہم کرتا ہے اور پٹھوں کی مضبوطی میں کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ دودھ کیلشیم، پروٹین اور وٹامن ڈی کا بھرپور ذریعہ ہے، جو بچوں اور بزرگوں دونوں کے لیے انتہائی اہم غذائی اجزاء ہیں۔ وٹامن ڈی اور کیلشیم کی آج کل ایک عام مسئلہ بن چکا ہے، اور دودھ ان خلا کو پُر کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ تحقیق اس بات کی واضح نشاندہی کرتی ہے کہ دودھ نہ صرف بلڈ شوگر لیول کو متوازن رکھنے میں مدد دیتا ہے بلکہ مجموعی صحت پر بھی مثبت اثر ڈالتا ہے۔ لہٰذا روزمرہ کی خوراک میں دودھ کو شامل کر نا ایک آسان، مفید اور سائنسی طور پر مؤثر قدم ہو سکتا ہے جو آپ کی صحت کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوگا۔



ڈاکٹر مبشر خان

ایک طویل المدتی مطالعے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ روزانہ معتدل مقدار میں کیفین والی مشروبات پینے سے ڈیمینشیا کے خطرے میں نمایاں کمی آتی ہے۔ جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں 1 لاکھ 31 ہزار سے زیادہ شرکا نے حصہ لیا۔ مطالعے کے آغاز پر یہ افراد کینسر، پارکنسن کی بیماری یا ڈیمینشیا میں مبتلا نہیں تھے۔ اس مطالعے میں 1980 سے 2023 تک نرسز ہیلتھ اسٹڈی میں 86 ہزار سے زائد خواتین اور 1983 سے 2023 تک ہیلتھ پروفیشنلز فالو اپ اسٹڈی میں 45 ہزار سے زائد مرد شرکا کو شامل کیا گیا۔ خواتین شرکا کی اوسط عمر 46 سال تھی، جبکہ مرد شرکا کی اوسط عمر 54 سال تھی۔ کافی اور چائے کے استعمال اور ذہنی صحت کے درمیان تعلق کا جائزہ لینے کے لیے محققین نے شرکا سے دو سے چار سال میں ایک مرتبہ غذائی سوالنامے پُر کیے۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ شرکا میں 11 ہزار سے زیادہ ڈیمینشیا کے کیسز سامنے آئے، لیکن زیادہ کیفین والی کافی پینے سے ڈیمینشیا کے خطرے میں نمایاں کمی اور ذہنی زوال کے کلینیکل علامات میں کمی دیکھنے کو ملی۔ اس کے علاوہ، نرسز ہیلتھ اسٹڈی کے شرکا میں زیادہ کافی پینے کا تعلق بہتر ذہنی کارکردگی سے بھی تھا۔ اسی طرح، کیفین والی چائے کے زیادہ استعمال کو بھی ذہنی صحت کے حوالے سے اچھے نتائج سے جوڑا گیا۔



آم کے 11 حیران کن فوائد

ڈاکٹر وجیہا بیگ

آم کو پھلوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا ہے۔ جسے مختلف ممالک اور خطے میں مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ پھلوں کا بادشاہ ذائقہ سے بھرپور اور انتہائی میٹھا ہوتا ہے جس میں وٹامن اور معدنیات کثرت سے پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے انتہائی مفید ہیں۔ روزانہ ایک آم کھانے سے آپ پیٹ سمیت مختلف بیماریوں سے محفوظ اور صحت مند رہتے ہیں جبکہ آم دل کی بیماریوں اور کینسر جیسی موذی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ آم بھارت کا قومی پھل ہے جسے دوستی کی علامت بھی سمجھتے ہیں اور اسے مذہبی رسومات میں بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ بھارت میں آم کے بتوں کو مختلف تقریبات اور شادی میں سجاوٹ کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے اور آم کی چٹنی بھی کھانوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ آم مختلف کھانوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے جبکہ آم سے جیلی، جام، سکوش، اچار اور مصالحہ بھی بنائے جاتے ہیں۔

غذائیت سے بھرپور

آم میں چربی، کولیسٹرول اور سوڈیم کی مقدار بہت کم ہوتی ہے تاہم اس میں وٹامن بی 6 کے علاوہ وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن ای اور وٹامن کی بھی اچھی مقدار موجود ہوتی ہے۔ آم میں پوٹاشیم، میگنیشیم اور تانبے کی بھی بہترین مقدار موجود ہوتی ہے جو صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ پھلوں کا بادشاہ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے بھی انتہائی مفید ہے۔

کینسر کا علاج

آموں میں کوئرسیٹن، آئیسوکوئرسیٹرن، اسٹرگن، فیسٹین، گالک ایسڈ اور میتھائل گلف جیسے کیمیکل پائے جاتے ہیں جو چھاتی کے کینسر سمیت ہر طرح کے کینسر کے مرض کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہی ماہرین کے مطابق آم میں شامل ایسٹی آکسیڈنٹ آنتوں اور خون کے کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے جب کہ گلے کے نغدود کے کینسر کے خلاف بھی یہ مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہرین کے مطابق آم کولون بایڑی آنت کے سرطان کے خلاف ایک اہم ماحافظانہ تحصیلاتی ثابت ہوا ہے۔

وزن بڑھاتا ہے

کمزور افراد کے لیے آم بے انتہا مفید ہے کیونکہ یہ وزن کو بڑھاتا ہے۔ آم وزن بڑھانے کے لیے دیگر خوراکوں کی نسبت سب سے آسان خوراک سمجھی جاتی ہے۔ 150 گرام آم میں 86 کیلوریز پائی جاتی ہیں جو آسانی سے جسم میں جذب ہو جاتی ہیں۔

نظام ہاضمہ کے لیے مفید

آم نظام ہاضمہ کے لیے بھی انتہائی مفید ہے جو خوراک کو ہضم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں جبکہ آم بھوک کو بھی بڑھاتا ہے۔ آم میں موجود ریشے جنہیں فاہجر کہا جاتا ہے آنتوں کی صفائی اور ورم کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

حمل میں مفید

آم حاملہ خواتین کی صحت کے لیے بھی بے انتہا مفید ہے۔ ڈاکٹرز اکثر حاملہ خواتین کو وٹامن اور آئرن کے لیے گولیاں دیتے ہیں لیکن آم ان کی مقدار کو بڑھانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔



جلد کا علاج

آم چہرے کی خوبصورتی کے لیے بھی انتہائی مفید شابت ہو سکتا ہے۔ اس کا گودا جلد پر لگانے سے متعدد جلدی مسائل ختم ہو جاتے ہیں۔ آم کا گودا چہرے پر لگانے سے نہ صرف جلد کی نمی برقرار رہتی ہے بلکہ رنگ بھی صاف ہو جاتا ہے۔

دماغ کی صلاحیت بڑھاتا ہے

آم دماغی صلاحیت کو بھی بڑھانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ آم میں بہت زیادہ مقدار میں وٹامنز موجود ہیں جو آپ کے دماغ کی بہترین شٹونا کرتے ہیں۔ آم گلوٹامائن سے بھرپور ہوتے ہیں جو یادداشت کے لیے مفید ہیں۔

مدافعتی نظام کے لیے مفید

آم جسم میں مدافعتی نظام کو بڑھاتے ہیں۔ آم میں بیٹا کیروٹین کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو انسان کے مدافعتی نظام کو مضبوط اور تعدرست رکھتے ہیں۔

ذیابیطس کا علاج

آم میں مٹھاس کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جس کے بارے میں خدشات تھے کہ یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے نقصاندہ ثابت ہو سکتا ہے لیکن اب نئی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ آم ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انتہائی مفید ہے۔ اس میں کافی مقدار میں منرلز اور وٹامنز پائے جاتے ہیں اور آسانی سے جسم میں جذب ہو کر خون میں گلوکوز کی مقدار کو معتدل رکھتے ہیں۔

انیمیا کا علاج

آم میں آئرن کی کافی مقدار پائی جاتی ہے جو انیمیا کی تکلیف میں مبتلا لوگوں کے لیے زبردست علاج ہے۔ روزانہ ایک آم کا استعمال جسم میں سرخ خون کے سیل کی مقدار بڑھاتا ہے جو انیمیا کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

کمزور ہڈیوں کا علاج

آم کا استعمال ہڈیوں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے اور اس میں موجود کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ آم کھانے سے ہڈیوں کی کمزوری کی امکانات انتہائی کم ہو جاتے ہیں۔

جلد کے لیے گلاب کا سپرے، فوری سکون اور تازگی



ڈاکٹر مریم

گلاب کے عرق کا سپرے اپنی جلگی، تازگی بخش ترکیب اور قدرتی خوشبوئی بدولت نمایاں ہے۔ یہی خصوصیات اسے بہار کے موسم میں جلد کی دیکھ بھال کے لیے ایک اہم جزو بناتی ہیں۔ یہ پودوں پر مبنی پروڈکٹ اپنی سکون بخش اور مرطوب کرنے والی خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے اور یہ روایتی گلاب کے عرق سے ترقی یافتہ عملی سپرے کی شکل اختیار کر چکا ہے، جو متعدد استعمالات کے چلتے ہے جس نے اسے ایک کثیر المقاصد کاسمیٹک پروڈکٹ بنا دیا ہے۔ گلاب کے عرق کا یہ سپرے مختلف قسم کے جلدی مسائل کے لیے مؤثر قدرتی حل فراہم کرتا ہے۔ جو جلد کو فوری تازگی اور صحت مند چمک دینے والا ایک سادہ اور نرم قدرتی حل ہے، جس کے لیے زیادہ محنت کی ضرورت نہیں۔ حالیہ برسوں میں یہ پروڈکٹ روایتی گلاب کے عرق سے ترقی کر کے ایک سپرے کی شکل اختیار کر گیا ہے، جو تمام قسم کی جلد کے لیے مفید اجزاء سے مزین ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ اس کے فوائد کیا ہیں اور اسے صحیح طریقے سے استعمال کر کے بہترین نتائج کیسے حاصل کیے جا سکتے ہیں؟

گلاب کے عرق کا سپرے کیا ہے؟

گلاب کے عرق کا سپرے ایک قدرتی کاسمیٹک پروڈکٹ ہے، جو گلاب کے پھولوں کے پتیوں کے نتھیکر حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر اسپرے بوتل میں آتا ہے تاکہ زیادہ استعمال کو آسان بنایا جا سکے۔ اس میں صرف قدرتی گلاب کا عرق نہیں ہوتا بلکہ اضافی مفید اجزا بھی شامل ہوتے ہیں جیسے ایلوویرا، گلیسرین اور ایتھی آکسیڈ جس جو جلد کو بہتر طریقے سے مرطوب اور فائدہ مند فراہم کرتے ہیں۔ یہ پروڈکٹ روایتی گلاب کے عرق کا ایک جدید اور عملی متبادل ہے، جو روایتی طریقوں کی طرح وقت طلب نہیں ہے۔ اس کا استعمال بہت آسان ہے، جو اسے مصروف زندگی گزارنے والے افراد کے لیے ایک بہترین انتخاب بناتا ہے۔

بہار میں جلد کے لیے گلاب کے عرق کے سپرے کے فوائد

گلاب کے عرق کا سپرے صرف ایک تازگی بخش پروڈکٹ نہیں بلکہ جلد کے لیے متعدد ضروری حفاظتی فوائد فراہم کرتا ہے:

ہائیڈریشن سے بھرپور: گلاب کے عرق کا سپرے جلد کو گہرائی سے ہائیڈریٹ کرتا ہے، جس سے جلد نرم، ملائم اور تازہ دکھائی دیتی ہے۔ یہ خاص طور پر خشک جلد کے لیے فائدہ مند ہے، کیونکہ یہ جلد کی قدرتی نمی کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

سوزش کم کرتا ہے: گلاب کے عرق میں سوزش کم کرنے والے خصوصیات پائی جاتی ہیں، جو جلد کی لالی، جلن اور سوجن کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ خاص طور پر حساس جلد کے لیے فائدہ مند ہے، جو اکثر مختلف اجزاء سے الرجک ردعمل ظاہر کرتی ہے۔

جلد کو تازگی بخشتا ہے: گلاب کے عرق کا سپرے جلد کو فوری تازگی بخشتا ہے، جو اسے دن بھر کی تھکاوٹ اور آلودگی سے بچاتا ہے۔ یہ جلد کے پی ایچ لیول کو متوازن رکھنے میں بھی مدد کرتا ہے، جو صحت مند جلد کے لیے ضروری ہے۔

جھریوں کی روک تھام: گلاب کے عرق میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات پائی جاتی ہیں، جو جلد کو فری ریڈیکلز سے بچاتی ہیں، جو قبل از وقت جھریوں اور عمر بڑھنے کی علامات کا سبب بنتے ہیں۔ باقاعدگی سے استعمال جلد کو جوان اور تروتازہ رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

زخم بھرنے میں مدد: گلاب کے عرق میں زخم بھرنے کی خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں، جو چھوٹے زخموں اور خراشوں کو جلد بھرنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو اکثر جلد کی معمولی چوٹوں کا شکار ہوتے ہیں۔

پی ایچ بیلنس برقرار رکھتا ہے: گلاب کے عرق کا سپرے جلد کے پی ایچ لیول کو متوازن رکھنے میں مدد کرتا ہے، جو صحت مند جلد کے لیے ضروری ہے۔ یہ جلد کو خشک یا تیل دار ہونے سے روکتا ہے، جو اسے ہر قسم کی جلد کے لیے موزوں بناتا ہے۔

ماحولیاتی نقصان سے بچاؤ: گلاب کے عرق کا سپرے جلد کو ماحولیاتی نقصان، جیسے آلودگی اور دھوپ کی تپش، سے بچاتا ہے۔ یہ جلد پر ایک حفاظتی تہہ بناتا ہے، جو اسے نقصان دہ عناصر سے محفوظ رکھتا ہے۔

قدرتی اجزاء: گلاب کے عرق کا سپرے قدرتی اجزاء سے تیار کیا جاتا ہے، جو اسے کیمیکل پر مبنی مصنوعات کے مقابلے میں زیادہ محفوظ اور نرم بناتا ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو حساس جلد یا الرجی کا شکار ہیں۔

آرام دہ اور پرسکون: گلاب کے عرق کی خوشبو آرام دہ اور پرسکون ہوتی ہے، جو تناؤ اور ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو اکثر تناؤ کا شکار ہوتے ہیں۔

میک اپ ریموور: گلاب کے عرق کا سپرے میک اپ ریموور کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے، جو جلد کو نرمی سے صاف کرتا ہے اور اسے تازہ اور ہموار چھوڑتا ہے۔

جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے: گلاب کے عرق کا سپرے جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے، جو اسے صحت مند اور چمکدار بناتا ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو اکثر جلد کی رنگت میں بے ترتیبی کا شکار ہوتے ہیں۔

آسان استعمال: گلاب کے عرق کا سپرے استعمال کرنا بہت آسان ہے، جو اسے مصروف زندگی گزارنے والے افراد کے لیے ایک بہترین انتخاب بناتا ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو اکثر سفر کرتے ہیں یا جن کے پاس جلد کی دیکھ بھال کے لیے زیادہ وقت نہیں ہوتا۔

قدرتی تحفظ: گلاب کے عرق کا سپرے جلد کو قدرتی تحفظ فراہم کرتا ہے، جو اسے ماحولیاتی نقصان سے بچاتا ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو اکثر آلودگی کا شکار ہوتے ہیں۔

جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے: گلاب کے عرق کا سپرے جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے، جو اسے صحت مند اور چمکدار بناتا ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو اکثر جلد کی رنگت میں بے ترتیبی کا شکار ہوتے ہیں۔

آسان استعمال: گلاب کے عرق کا سپرے استعمال کرنا بہت آسان ہے، جو اسے مصروف زندگی گزارنے والے افراد کے لیے ایک بہترین انتخاب بناتا ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو اکثر سفر کرتے ہیں یا جن کے پاس جلد کی دیکھ بھال کے لیے زیادہ وقت نہیں ہوتا۔

قدرتی تحفظ: گلاب کے عرق کا سپرے جلد کو قدرتی تحفظ فراہم کرتا ہے، جو اسے ماحولیاتی نقصان سے بچاتا ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو اکثر آلودگی کا شکار ہوتے ہیں۔

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے مندرجہ ذیل کاموں/ سپلیوں کے لئے ای۔ ٹینڈر طلب کرتے ہیں۔ صرف مقررہ آخری تاریخ و وقت تک ہی اپنی اصل / ترمیمی بولیاں جمع کر سکیں گے۔ ان ٹینڈرز کے خلاف میٹنوٹل بولی قبول نہیں کی جائے گی اور اگر کوئی میٹنوٹل بولی آئی ہے تو اسے رد کر دیا جائے گا۔ ٹینڈیڈر از کو ان ٹینڈرز کے خلاف آن لائن ادائیگی کرنے کی اجازت ہے۔ ٹینڈر دستاویز فیس اور ضمانتی رقم صرف پورٹل پر دستیاب آن لائن ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے سے ہی جمع کی جائیں گی۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسید، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے سے جمع کی جانے والی بولی قبول نہیں کی جائے گی۔

ٹینڈر نمبر: ویوں، بولی سسٹم: ایکل پیکٹ سسٹم ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ: 23.09.2026

بولی بند ہونے کی تاریخ/وقت: 23.10.2026 بوقت 15:00 بجے۔ ای۔ ٹینڈر کھولنے کی تاریخ/وقت: 23.10.2026 کو 4:30 بجے۔

نمبر شمار: 1، ٹینڈر نمبر/نوٹس نمبر: 95255089A، کام کا نام: Overhead cranes and spares (EOT crane 25/5T) as per specification، ضمانت رقم (روپے): 1,40,000/-، بولی کی اعلیت: 120 دن۔

مذکورہ ٹینڈر نوٹس کی مزید تفصیلات کے لئے براہ کرم ویب سائٹ www.ireps.gov.in دیکھیں۔ مذکورہ ٹینڈر نوٹس میں کسی بھی تبدیلی/ترمیم کو صرف ویب سائٹ پر ہی دیکھا جا سکے گا۔

ندھی الاکمنٹ نمبر میں 00870329 دستیاب ہے۔ مزید معلومات کیلئے براہ کرم www.ireps.gov.in پر لاگ آن کریں۔

3318/2026

صارفین کی خدمت میں ہمکتان کی سرانجام

اتر ریلوے

ٹینڈر نوٹس لیٹر نمبر: 160,161-2026-27-ADEN-JRC. & 162-2026-27 -ADEN-LDH مورخہ 22-09-2026

سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر/سوریہ، ڈویژن کے ریلوے بھارت کے نمائندے کی جانب سے مندرجہ ذیل ٹینڈر طے کرتے ہیں۔ ٹینڈر کو ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر دیکھا جا سکتا ہے۔ ٹینڈر کی تفصیلات کے مطابق ٹینڈر کی تاریخ 14-10-2026 دوپہر 15.00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دوپہر 15.00 بجے کے بعد نہیں کھولے جائیں گے۔ ٹینڈر کی تاریخ میں کسی بھی تبدیلی کی صورت میں ویب سائٹ پر ہی اطلاع دی جائے گی۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات		
1.	160-2026-27 ADEN-LDH	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر محمد عجائبہ کیے دائرہ اختیار علاقہ میں سینئر سیکشن انجینئر عربی، ویب عنوان شہر سیکشن میں ہیں۔ ویب۔ زون کے متفرق کام۔		
	ADEN-LDH	مذکورہ کی رقم (روپے)	بیانہ زر رقم	آکر کی بڑتال	مدت تکمیل کام
		6999993.76	180000.00	60دن	08ماہ
2	161-2026-27 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر/ٹرین، ڈویژن کے دائرہ اختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر/ٹرین، ڈویژن میں ہیں۔ الخارات کیبل۔ کرنگ۔ گنیل (10,000 TVU سے 20,000 تک) پر کیبل شکنگ کیلئے 14 ایل۔ کرنگ۔ پر بدلنے کا دائرہ اسد۔ ٹاپ پیمائش نمبر R-1/HQ/01/02-2017 کے مطابق			
		مذکورہ کی رقم (روپے)	بیانہ زر رقم	آکر کی بڑتال	مدت تکمیل کام
		25425220.36	508500.00	60دن	10ماہ
3	163-2026-27 ADEN-JRC	سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر/ٹرین، ڈویژن کے دائرہ اختیار علاقہ میں اسسٹنٹ ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر/ساحر صحرا کے تحت ٹرین، ڈویژن میں ہیں۔ الخارات کیبل۔ کرنگ۔ گنیل (10,000 TVU سے 20,000 تک) پر کیبل شکنگ کیلئے 14 ایل۔ کرنگ۔ پر بدلنے کا دائرہ اسد۔ ٹاپ پیمائش نمبر R-1/HQ/01/02-2017 کے مطابق			
		مذکورہ کی رقم (روپے)	بیانہ زر رقم	آکر کی بڑتال	مدت تکمیل کام
		18159944.10	363200.00	60دن	08ماہ

ای ٹینڈر کا لاگ: مذکورہ۔ کوٹہ زر کی تفصیل:

نوٹ: 1۔ ٹینڈر ڈاکیہ سے پہلے پہلے ٹینڈر دھندگان ٹینڈر کی سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2۔ مذکورہ ٹینڈر نوٹس انٹرنیٹ پر دستیاب ہونے کے ساتھ ساتھ ڈویژن کے نوٹس بورڈ پر بھی آویزاں کیا گیا ہے۔

3328/26

کرامتوں کی خدمت میں ہمکتان کی سانحہ

ٹینڈر نوٹس

ڈی ایف او، الیکٹریکل کنٹریکٹر، جالندھر ڈویژن کے ریلوے بھارت کے نمائندے کی جانب سے مندرجہ ذیل کام کیلئے سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت ای۔ ٹینڈر مسلسل کے ریلوے ٹینڈر طلب کئے جاتے ہیں۔

1.	کام کا نام اور جگہ	الیکٹرک ٹریکشن ڈویژن کے تحت فوٹی والی جالندھر کینٹ، ریلوے سیکشن کی سول، الیکٹرک اور بلڈنگ معلومات کے متعلق دوکان، تصحیحات کا جامع تکنیکی مکمل سروے، ہوائی کیبلز، حرمت اور کھدائی
2.	سند تکمیل کام	06 ماہ
3.	کام کی تخمینہ لاگت	3,07,25,979.78 روپے
4.	ڈیپازٹ کی رقم (نان ریفنڈ ایبل)	6,14,500/- روپے
5.	آکر کی بڑتال	60 دن
6.	ٹینڈر کب اور کہاں سے دستیاب ہوگا اور آخری تاریخ	ٹینڈر ڈاکیومنٹ کی فروخت کی آخری تاریخ 01-04-2026 کو 1500 روپے کے عوض IREPS ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر سب مت کرنے ہوں گے۔ اس ٹینڈر کے لئے پہلی آفر جو کہ قابل قبول ہوگی، اس کو ہی منظور کیا جائے گا۔
7.	مزید جانکاری کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہے	ٹینڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔ مذکورہ ٹینڈر نوٹس IREPS ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر 29-09-2026 سے 12-10-2026 تک 1500/- روپے کے ڈاکیومنٹ کرنے کیلئے دستیاب ہوگا۔ مذکورہ ٹینڈر کے متعلق مزید کوئی معلومات علاوہ ٹینڈر نوٹس میں دی گئی ہیں۔

نوٹ: 1۔ بولی لگانے سے پہلے، بولی دھندگان کو ٹینڈر کے اضافہ جاری کئے گئے کسی بھی اہم کی جانکاری کریں۔ 2۔ بولی میں کسی بھی بولی کو بغیر وجہ بتائے رد کرنے کا حق محفوظ ہے۔ 3۔ ٹینڈر نوٹس کی مزید تفصیلات کیلئے ویب سائٹ www.ireps.gov.in دیکھیں۔

ڈی ایف او/جالندھر/کنٹریکٹر/ٹینڈر نمبر: 1-W/2026-27/3/Dy.CE/C/JUC مورخہ 22-09-2026

3318/2026

کرامتوں کی خدمت میں ہمکتان کی سانحہ

روزنامہ
روزنامہ صورت حال
جمعہ ۱۲ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ ۲۵ ستمبر ۲۰۲۶

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

دوسروں کے لیے کھودا گیا گڑھا

معاشرے کی خرابی ہمیشہ بڑے جرائم سے شروع نہیں ہوتی؛ بعض اوقات ایک معمولی سی خود غرضی، کسی کا حق روکنے کی خواہش یا کسی دوسرے کو پیچھے دھکیل کر خود آگے بڑھنے کی کوشش اس بگاڑ کی بنیاد بن جاتی ہے۔ انسان جب ذاتی مفاد کو اصول، انصاف اور اجتماعی بھلائی پر ترجیح دینے لگتا ہے تو وہ بظاہر کسی دوسرے کے لیے مشکل پیدا کر رہا ہوتا ہے، مگر حقیقت میں اپنے لیے بھی ایک ایسا راستہ ہموار کر رہا ہوتا ہے جس کا انجام کسی وقت اس کے سامنے آ سکتا ہے۔

آج ہمارے معاشرے میں ذاتی مفاد کی خاطر دوسروں کے حقوق کو نظر انداز کرنے کے رجحان پر سنجیدگی سے غور کرنے کی ضرورت ہے۔ کسی مستحق کا حق روکنا، سفارش یا اثر و رسوخ کے ذریعے کسی کو پیچھے کرنا، کسی کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ ڈالنا یا اپنے فائدے کے لیے اجتماعی مفاد کو نقصان پہنچانا ایسے رویے ہیں جو صرف ایک فرد کو متاثر نہیں کرتے بلکہ پورے معاشرتی نظام کے اعتماد کو کمزور کرتے ہیں۔

لالچ انسان کو فوری فائدے کا اسیر بنا دیتا ہے۔ اسے یہ دکھائی دیتا ہے کہ آج اسے کیا حاصل ہو سکتا ہے، مگر یہ نظر انداز ہو جاتا ہے کہ اس فائدے کی قیمت کون ادا کر رہا ہے اور اس کے دور رس نتائج کیا ہوں گے۔ یہی محدود سوچ بعض اوقات انسان کو ایسے فیصلے کرنے پر آمادہ کرتی ہے جن پر بعد میں پچھتاوے کے سوا کچھ باقی نہیں رہتا۔

معاشرتی زندگی کا بنیادی اصول یہ ہونا چاہیے کہ انسان اپنی ترقی کے لیے دوسروں کے حقوق پامال نہ کرے۔ مقابلہ زندگی کا حصہ ہے، لیکن مقابلے اور سازش میں فرق ہے۔ اپنی صلاحیت کی بنیاد پر آگے بڑھنا ایک مثبت عمل ہے، جبکہ کسی دوسرے کو گرا کر منزل حاصل کرنا نہ اخلاقی کامیابی ہے اور نہ معاشرتی ترقی کی علامت۔

یہ حقیقت بھی نظر انداز نہیں کی جا سکتی کہ حالات ہمیشہ ایک جیسے نہیں رہتے۔ عہدہ، دولت، اختیار اور اثر و رسوخ عارضی چیزیں ہیں۔ آج جو شخص طاقتور ہے کل حالات اس کے لیے مختلف ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح جس شخص کو آج کمزور سمجھ کر نظر انداز کیا جا رہا ہے، ضروری نہیں کہ وہ ہمیشہ اسی حالت میں رہے۔ وقت کا سب سے بڑا وصف یہی ہے کہ وہ کسی ایک حالت پر قائم نہیں رہتا۔

اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے معاشرتی رویوں کا از سرِ نو جائزہ لیں۔ اگر کسی کی مدد نہیں کر سکتے تو کم از کم اس کے لیے رکاوٹ نہ بنیں۔ اگر کسی کا حق نہیں دلا سکتے تو اسے اس کے حق سے محروم کرنے کی کوشش بھی نہ کریں۔ اگر کسی کی کامیابی میں شریک نہیں ہو سکتے تو اس کی ناکامی کا سبب بننے سے گریز کریں۔ یہی اصول باہمی اعتماد اور اجتماعی استحکام کی بنیاد بن سکتا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں بھی عدل، احسان اور حقوق العباد کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ قرآن مجید انسان کو عدل و احسان کا حکم دیتا ہے۔ اس تناظر میں کسی کا حق دبانا یا محض ذاتی مفاد کے لیے دوسرے کو نقصان پہنچانا ایک سنگین اخلاقی رویہ ہے، جس کے اثرات فرد سے آگے بڑھ کر معاشرے تک پہنچتے ہیں۔

ہمیں یہ سمجھنا ہوگا کہ معاشرہ صرف حکومت، اداروں یا قوانین سے نہیں بنتا بلکہ افراد کے روزمرہ رویوں سے تشکیل پاتا ہے۔ اگر ہر شخص اپنے فائدے کے لیے دوسرے کے حق کو نظر انداز کرے گا تو قانون موجود ہونے کے باوجود معاشرتی انصاف کمزور پڑ جائے گا۔ اس کے برعکس اگر افراد اپنے مفاد کے ساتھ دوسروں کے حقوق کا بھی خیال رکھیں تو اعتماد، تعاون اور اجتماعی ترقی کی فضا پیدا ہو سکتی ہے۔

آج ضرورت دوسروں کے لیے گڑھے کھودنے کی نہیں بلکہ راستے ہموار کرنے کی ہے۔ ایک دوسرے کے حقوق کا احترام، دیانت داری، انصاف اور خیر خواہی ہی وہ اقدار ہیں جو معاشرے کو مضبوط بنا سکتی ہیں۔ کیونکہ زندگی کا اصول سادہ ہے: جو انسان دوسروں کے لیے مشکلات پیدا کرتا ہے، اسے اس بات کے لیے بھی تیار رہنا چاہیے کہ بدلے حالات میں وہ مشکلات کسی نہ کسی صورت میں اس کے اپنے سامنے آ سکتی ہیں۔

لہٰذا بہتر یہی ہے کہ انسان اپنے لیے ایسی راہ بنائے جس پر چلتے ہوئے اسے کسی کے حق، عزت یا زندگی کو نقصان پہنچانے کا بوجھ اپنے ضمیر پر نہ اٹھانا پڑے۔ دوسروں کے لیے آسانیاں پیدا کرنا صرف اخلاقی خوبی نہیں، بلکہ ایک پُرامن اور مضبوط معاشرے کی بنیادی ضرورت بھی ہے۔

میاں بیوی کے حقوق و فرائض اور باہمی ذمے داریاں



مفتی محمد نعیم

ارشاد ربانی ہے: اور (مردوں پر) عورتوں کا حق ہے جیسا کہ (مردوں کا) عورتوں پر حق ہے معروف طریقے پر اور سب پر اللہ غالب اقتدار رکھنے والا اور حکیم و دانا ہے۔ (سورۃ البقرہ ۲۲۸) اس آیت مبارکہ میں صرف حسن معاشرت کے لیے ہی نہیں کہا گیا کہ عورتوں کے ساتھ معروف طریقے سے پیش آنا مردوں پر اللہ نے فرض کیا ہے، بلکہ اس کے ساتھ ساتھ ہر طرح کے مسائل کے بارے میں کہا گیا ہے۔ اس آیت میں میاں بیوی کے تعلقات کا ایسا جامع دستور پیش کیا گیا ہے جس سے بہتر کوئی دستور نہیں ہو سکتا، اس جامع ہدایت کی روشنی میں ازدواجی زندگی گزاری جائے تو اس رشتے میں کبھی بھی تلخی اور کڑواہٹ پیدا نہ ہو گی۔ اسلام دین فطرت اور دین انسانیت ہے اس نے مسلمانوں کو ایسا نظام معاشرت عطا فرمایا ہے کہ جس میں انسانی زندگی اور ہر طبقے کے افراد کے حقوق و فرائض متعین کر دیے گئے ہیں بالخصوص میاں بیوی اور زوجین کے حقوق و فرائض کے حوالے سے بے اعتنائی اور دوسروں کی طرف میلان کو ترک کرنا وغیرہ، اسی طرح ناک بھوں چڑھانا اور نشز روگردی اس کے سامنے پیش آنا، جب کہ اس کا کوئی قصور بھی نہ ہو اور اسی طرح کی دوسری باتیں جو ان صورتوں میں آتی ہوں۔ (احکام القرآن)

پس اللہ تبارک و تعالیٰ نے شوہروں کو بیویوں سے حسن سلوک کا حکم دیا ہے، یہ امر شخصی انسانی کے لیے بہترین اور خوش گوار زندگی کی ضمانت ہے۔ (تفسیر قرطبی حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: "اپنی بیویوں کے بارے میں اچھائی کی میری نصیحت کو قبول کرو۔" (صحیح مسلم)

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: "تم میں سے کامل ترین مومن وہ ہے جو اخلاق میں سب سے اچھا ہو اور تم میں بہترین وہ ہے جو اپنی بیویوں کے لیے بہترین ثابت ہو۔" (جامع ترمذی) رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: "تم میں بہترہ وہ ہے جو اپنی بیوی بچوں کے لیے بہتر ہو اور خود میں اپنے اہل و عیال کے لیے سب سے بہتر ہوں اور جب تمہاری رفیقہ حیات مرجائے تو اس کے لیے دعا کرو۔" (مشکوۃ شریف) حضور اکرم ﷺ نے بیویوں کے حقوق کے حوالے سے فرمایا: "جو خود کھاؤ، انہیں بھی کھلاؤ، جیسے اچھے کپڑے اور بہترین لباس خود پہنو، انہیں بھی ویسا ہی پہناؤ، انہیں مارو نہیں اور نہ انہیں برے الفاظ کہو۔" (سنن ابوداؤد، کتاب النکاح) حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: "انسان حسن اخلاق سے وہ درجہ پا سکتا ہے جو دن بھر روزہ رکھنے اور رات بھر عبادت کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔" (سنن ابوداؤد، کتاب الادب، باب فی حسن الخلق)

قرآن میں حکم دیا گیا: "فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ" عورتوں سے حسن سلوک سے پیش آؤ۔ (سورۃ النساء ۱۹)

چناں چہ شوہر کو بیوی سے حسن سلوک اور فیاضی سے برتاؤ کرنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: "خیرکم خیرکم لأہلہ" تم میں سے بہترین لوگ وہ ہیں جو اپنی بیویوں کے حق میں اچھے ثابت ہیں اور اپنے اہل و عیال سے لطف و مہربانی کا سلوک کرنے والے ہوں۔ (مشکوۃ، کتاب النکاح)

بیویوں کے حقوق کے بارے میں آپ ﷺ نے حجۃ الوداع کے موقع پر فرمایا: "لوگو! عورتوں کے بارے میں میری وصیت قبول کرو، وہ تمہاری زیر نگیں ہیں، تم نے انہیں اللہ کے عہد پر اپنی رفاقت میں لیا ہے اور انہیں اللہ ہی کے قانون کے تحت اپنے تصرف میں لیا ہے، تمہارا ان پر یہ حق ہے کہ وہ گھر میں کسی ایسے شخص کو نہ آنے دیں جس کا آنا تمہیں ناگوار ہو، اگر ایسا کریں تو تم انہیں ہلکی سزا دے سکتے ہو اور تم پر انہیں کھانا کھلانا اور پہنانا فرض ہے۔" (مشکوۃ، بروایت صحیح مسلم، فی قصۃ حجۃ الوداع)

آپ ﷺ نے ایک موقع پر فرمایا: تم میں سے بہترین وہ ہے جو اپنی بیویوں کے لیے بہترین ثابت ہو اور خود میں اپنے اہل و عیال کے لیے تم سب سے بہتر ہوں۔ (مشکوۃ، باب عشرۃ النساء)

آپ ﷺ نے فرمایا: کامل ترین مومن وہ ہے جو اخلاق میں اچھا اور اپنے اہل و عیال کے لیے نرم خو ہو۔ (مشکوۃ، ترمذی)

نبی اکرم ﷺ کے ارشادات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ مردوں کو بیویوں کے حق میں سراپا محبت و شفقت ہونا چاہیے اور ہر جائز امور میں ان کی دل حوصلہ افزائی اور دل جوئی کرنی چاہیے۔ کچھ محلوں کے لیے دوسروں کے سامنے اچھا بن جانا کوئی مشکل کام نہیں، حقیقتاً نیک اور اچھا وہ ہے جو اپنی بیوی سے حسن معاشرت کے ساتھ ساتھ صبر و تحمل سے کام لینے والا اور محبت و شفقت رکھنے والا ہو۔

اسلام میں معاشرتی حیثیت

سے عورتوں کو کتنا بلند مقام حاصل ہے، اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ معاشرت کے باب میں اللہ تعالیٰ نے خاص طور پر مرد کو مخاطب کر کے یہ حکم دیا ہے کہ ان کے ساتھ معاشرت کے باب میں "معروف" یعنی اچھے طرز عمل اور حسن معاشرت کا خیال کیا جائے، تاکہ وہ زندگی کے ہر پہلو اور ہر چیز میں حسن معاشرت برتیں۔ ارشاد ربانی ہے: اور ان عورتوں کے ساتھ حسن معاشرت کے ساتھ زندگی گزارو، اگر وہ تمہیں ناپسند ہوں تو ممکن ہے کہ تم کوئی چیز ناپسند کرو اور اللہ اس میں خیر کثیر رکھ دے۔ (سورۃ النساء ۱۹)

اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا: جو عورتیں نیک ہیں وہ اپنے شوہروں کی تابعداری کرتی ہیں، وہ اطاعت شعار ہوتی ہیں اور مردوں کے پیچھے اللہ کی حفاظت و نگرانی میں اُن کے حقوق کی حفاظت کرتی ہیں۔ (سورۃ النساء ۳۴) رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: میں تمہیں مرد کا سب سے بہترین خزانہ نہ بتاؤں؟ (بہترین خزانہ) وہ نیک عورت ہے، جب شوہر اس کی طرف دیکھے تو وہ شوہر کو خوش کردے، جب شوہر اسے کوئی حکم کرے تو شوہر کا کہنا مانے۔ اگر شوہر کہیں باہر سفر میں چلا جائے تو اس کے مال اور اپنے نفس کی حفاظت کرے۔ (ابوداؤد، نسائی) شوہر کے مال کی حفاظت میں یہ ہے کہ عورت شوہر کی اجازت کے بغیر شوہر کے مال میں سے کچھ نہ لے، اور اس کی اجازت کے بغیر کسی کو نہ دے۔ ہاں اگر شوہر واقعی بیوی کے اخراجات میں کمی کرتا ہے تو بیوی اپنے اور اولاد کے خرچے کو پورا کرنے کے لئے شوہر کی اجازت کے بغیر مال لے سکتی ہے۔ جیسا کہ نبی اکرم ﷺ نے ہند بنت عتبہ سے فرمایا تھا، جب انہوں نے اپنے شوہر کے زیادہ بخیل ہونے کی شکایت کی تھی: اتنا مال لے لیا کرو جو تمہارے اور تمہاری اولاد کے متوسط خرچے کے لئے کافی ہو۔ (بخاری، مسلم) شوہر کی آبرو کی حفاظت میں یہ ہے کہ عورت شوہر کی اجازت کے بغیر کسی کو گھر میں داخل نہ ہونے دے، کسی نامحرم سے بلا ضرورت بات نہ کرے۔ شوہر کی اجازت کے بغیر گھر سے باہر نہ نکلے۔

اسلام نے فرد اور معاشرے کی اصلاح، استحکام، فلاح و بہبود اور امن و سکون کے لیے ہر شخص کے حقوق و فرائض مقرر کر دیے ہیں۔ میاں بیوی ایک دوسرے کا لباس ہیں، ایک دوسرے کی عزت ہیں ایک کی عزت میں کمی دونوں کے لیے نقصان کا باعث ہے۔ ہمارا دین ہمیں یہی سکھاتا ہے۔ زمینیں اگر دینی تعلیمات کے مطابق ایک دوسرے کے حقوق خوش دلی سے پورے کرنے لگیں تو نہ صرف بہت سی خرابیوں کا خاتمہ ہو جائے گا، بلکہ ہمارا معاشرہ امن و سکون کا گہوارہ بن جائے گا۔

نوجوان نسل والدین کی نافرمان کیوں؟

راضیہ سعید

ہمارے مذہب اسلام میں، جو کہ دین فطرت ہے، والدین کی عزت اور تعظیم کو ایک امتیازی حیثیت حاصل ہے۔ بلکہ یوں کہنا مناسب ہوگا کہ والدین کی خدمت اور ان کے ساتھ حسن سلوک کو باقاعدہ ثواب کا درجہ دیا گیا ہے۔ دیگر معاشروں کا حوال میں نے ان لیے نہیں دیا کہ وہاں بہت پہلے ہی اولاد بالوسز بننا شروع ہو چکے تھے اور والدین کو اپنی زندگیوں سے الگ تھلگ کرنے کا عمل جاری تھا۔ اولاد بالوسز سے متعلق بحث کرنا آج کا موضوع نہیں لیکن آج یہ ضرور جاننا ہے کہ ایک اسلامی معاشرے میں ہوتے ہوئے بھی ہم والدین کی نافرمانی کیوں کر رہے ہیں؟

حالیہ مثال کے راولپنڈی کے علاقے ڈھوک علی اکبر کی رہائشی ٹمبر ٹی پی او کے بیٹے ارسلان نے تشدد کیا جس کی ویڈیو بھی وائرل ہوئی جو خاتون کی بیٹی نے بنائی تھی۔ اس ویڈیو کی وجہ سے عوام میں کافی غم و غصہ بھی پایا گیا۔ ارسلان کو پولیس گرفتار کر کے لے گئی۔ خاتون کی بہو بسمہ کے بیانات بھی چند گھنٹے ٹوٹل کی زینت بنے، اور بالآخر گلزار پی ٹی او نے معذرت کے ہاتھوں مجبور ہو کر اپنے ناخلف بیٹے ارسلان کو معاف کر دیا۔

والدین پر اولاد کے تشدد کے کئی واقعات جو دنیا بھر میں بھی رپورٹ ہو رہے ہیں، ہمارے اخلاقی انحطاط کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ ہمارے ماں باپ جنہیں غصے کی حالت میں بھی اف تک کہنے کی اجازت نہیں، ان کے ساتھ ایسا رویہ اسلوک ہونے لگا ہے۔

قرآن پاک کی آیت میں بھی ہے کہ اپنے والدین کے ساتھ بہتر سے بہتر برتاؤ کرو اور ان کے اس دنیا سے چلے جانے کے بعد بھی دعا مانگو کہ اللہ تعالیٰ ان پر اس طرح رحم فرما، جس طرح انھوں نے مجھے بچپن میں رحم اور شفقت سے پالا۔ اسی طرح ایک مرتبہ ایک شخص ہمارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس اپنے بیٹے کی شکایت لے کر آیا کہ وہ اپنے ماں و اسباب میں سے بوڑھے باپ کی خدمت نہیں کرتا تو ہمارے نبی غضبناک ہوئے اور انھوں نے اس کے بیٹے کو بلا کر کہا کہ جو زر و جائیداد لو کہ تم اور تمھارا مال تمھارے والد کا ہے۔

اسی طرح ایک ماں جو نو ماہ اپنے بطن میں بچے کو پالتی ہے اور ساری زندگی ان کو جج عمر کر کے وہ اپنی رہے اس ایک رات کا بدلہ نہیں اتار سکتی کہ جب انھوں نے سوتے میں بستر گیلا کر دیا تھا اور ماں نے اس کو خشک بستر پر لٹا کر خود تکلیف برداشت کی تھی۔

اب اگر اس پیلو پر غور کریں کہ لوگ والدین کی عزت کیوں نہیں کرتے تو اس میں بہت سے ایسے عوامل ہیں جنہیں دیکھنا یا جاننا ضروری ہے۔ پہلا رخ کہیں سب نوجوان نسل کی بات نہیں کر رہی، کئی لوگ اب بھی اپنے والدین کا سہارا ہیں اور اپنی زندگی کے بعد بھی اپنے والدین کو ان کے خیال کی تائید کرتے ہیں۔ لیکن بات یہ ہوری ہے چند گندے انڈوں کی، جو کہ اس بے ماں باپ کی خدمت کرتے ہیں کہ جلد ہی وہ مر جائیں گے اور ان کی جائیداد انھیں مل جائے گی۔ یہ خود غرضی کی انتہا ہے بلکہ کئی لوگ تو والدین کی وفات کا بھی انتظار نہیں کرتے، بلکہ وہی سے جائیداد کے کاغذوں پر جعلی دستخط، مال و اسباب کے لیے والدین کا قتل بھی آج معمولی بات بن چکی ہے۔

وہ والدین جو آپ کو پیدا کر کے آپ کی پرورش کرتے ہیں اور اپنی بساط کے مطابق آپ کو روزی روٹی کھلاتے ہیں۔ اولاد ماں باپ کے لیے نشانیاں بن جاتی ہے۔ رشتوں کی مضبوطی کے لیے سچائی اور خلوص شرط ہے لیکن یہ دونوں خصائص اب اس معاشرے میں خال خال ہی نظر آتے ہیں۔

لیکن اگر میں یہ کہوں کہ اولاد کو خود غرض بنانے میں کسی حد تک والدین کا بھی ہاتھ ہوتا ہے تو یہ غلط نہیں ہے۔ بچوں کی غلطیوں پر انھیں ڈانٹ ڈپٹ کرنا تو آج کل کے والدین اپنی شان کے خلاف سمجھتے ہیں۔ والدین اور بچوں کے درمیان باری مقرر کرنا ہی طرح بدگوئی ترک کر کے ان کی اذیت کو ختم کرنا، اسی طرح ان کی طرف سے بے اعتنائی اور دوسروں کی طرف میلان کو ترک کرنا وغیرہ، اسی طرح ناک بھوں چڑھانا اور نشز روگردی اس کے سامنے پیش آنا، جب کہ اس کا کوئی قصور بھی نہ ہو اور اسی طرح کی دوسری باتیں جو ان صورتوں میں آتی ہوں۔ (احکام القرآن)



بچوں میں کوئی حد فاصل نہیں رہی۔ وہ جنریشن گیپ کا ذکر کرتے ہوئے بچوں کو بے تحاشا ڈانٹ پیار کرتے ہیں کہ بچے ان کو اپنا ہم عمر تصور کر لیتے ہیں اور ساتھ ہی بدتمیزی کی ہر حد پار کر لیتے ہیں۔ ایسے بچوں میں، والدین سمیت تمام بڑے افراد کا خوف ختم ہو جاتا ہے۔ والدین کی آنکھ کا ڈر کافی ہوتا ہے، لیکن آج کل کے معاشرے میں والدین آپ کو بچوں سے کوئی باز پرس کرتے دکھائی نہیں دیں گے۔ والدین انتہائی حد پر چلے جاتے ہیں۔ بہت زیادہ لاڈ پیار یا بہت زیادہ مار پیٹ اور ڈانٹ ڈپٹ، جبکہ یہ دونوں چیزیں ہی غلط ہیں۔

بچوں کی تربیت شروع سے ہی اچھی نہیں کی جاتی۔ مائیں بیٹوں کو بہت لاڈ پیار دیتی ہیں جبکہ بڑھاپے میں سہارا بیٹیاں ہی بنتی ہیں۔ دوسری طرف شادی کے بعد یہ بتانے کی ضرورت ہی کیوں کر پیش آتی ہے کہ تم میری ماں کا ادب کرو۔ لڑکے چپ تک اور خوامخواہ سے متاثر ہو کر شرارتی لڑکیوں کا انتخاب نہیں کرتے اور پھر جو ہوتا ہے وہ کبھی ساس کا ادب نہیں کرتی اور جب کوئی عورت یہ دیکھتی ہے کہ میرا شوہر بھی اپنی ماں بہنوں کی عزت نہیں کر رہا تو وہ بھی اس کی ماں کو ماں کا درجہ نہیں دیتی۔

ہمارے معاشرے میں یہ تو کہا جاتا ہے کہ عورت ایک نسل کی پرورش کرتی ہے، یہ سو فیصد درست ہے لیکن جب کسی لڑکے کی شادی ہو جائے تو اس پر دہری ذمے داری ہے کہ وہ دونوں میں توازن پیدا کرے۔ نہ تو ماں کی بات کو بن کہے سنے مخالف میں ہوا دے اور نہ ہی بیوی کو زیادہ اہمیت دے کر ماں کو بناوٹی انداز میں خوش کرے۔ کیونکہ جو بھی ترازو سے دونوں پلڑوں کو برابر نہیں رکھتا درحقیقت

آپ کے مسائل اور اُن کا حل

سوال: نماز تہجد کے حوالے سے کچھ لوگ کہتے ہیں کہ عشاء کے بعد سو جائیں اور جب آنکھ کھلے فجر سے پہلے تو نماز تہجد ادا کر لیں، اور کچھ لوگ کہتے ہیں کہ عشاء کی نماز کے بعد تہجد کی نماز ادا کر سکتے ہیں، اس حوالے سے رہنمائی فرمائیں۔ (محمد عمران، کراچی)

جواب: تہجد تو وہی ہے جو سو کر اٹھنے کے بعد پڑھی جائے لیکن جسے اٹھنے کا بھروسا نہ ہو وہ سونے سے پہلے نفل پڑھ لیا کرے تو اسے قیام اللیل کا ثواب مل جائے گا۔ (الدر المختار وحاشیہ ابن عابدین، رد المحتار) (2/ 24)

سوال: ہماری مسجد کے امام صاحب نے بار بار لوگوں کو کہا سمجھا اور قسم بچوں کو مسجد میں لانے سے منع کیا ہے۔ اس سلسلے میں انہوں نے حدیث پاک کا حوالہ بھی دیا، لیکن بے سود۔ بچوں کی شرارتوں کی وجہ سے نمازیوں کی عبادت میں خلل پڑتا ہے جس کی وجہ سے مسجد میں ناخوشگوار صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ براہ کرم اس سلسلے میں رہنمائی فرمائیں۔

جواب: نا سمجھ اور کم سن بچوں کو مسجد میں نہیں لانا چاہیے۔ جو نمازی اس طرح کرتے ہیں، وہ برا کرتے ہیں۔ انتظامیہ انہیں نرمی اور محبت سے سمجھانے کی کوشش کرے۔ (فتاوی شامی 1/656)

سوال: نو نبوی میں قیلولہ ظہر کی نماز سے پہلے ہوا کرتا تھا یا اس کے بعد؟ (صدیق احمد)

جواب: نو نبوی میں وہ بھی کھانے ہوا کرتے تھے۔ ناشتے کے نام سے ایک تبسرا کھانا، جیسا کہ اب عادت ہے، اس زمانے میں نہیں تھا۔ وہ یہ ہے کہ کھانا ظہر سے پہلے کھانے کا معمول ہوا کرتا تھا اور اس کے بعد قیلولہ ہوا کرتا تھا، البتہ جمعے کے دن کھانا اور قیلولہ نماز کے بعد ہوا کرتا تھا۔

طنز و مزاح: مگر مچھ کے آنسو بہانے کی ضرورت نہیں

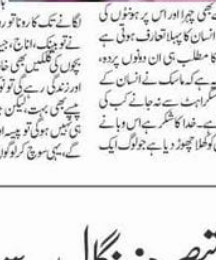
سید خرم رضا

کورونا پر رو رو کر ہم کتنا بھی آسمان زمین ایک کریں مگر یہ رونا بھی بند ہوگا جب اس کی دوا سامنے آجائے گی۔ انسان کو چاہیے کہ وہ جائے کسی بات پر روئے یا نہ روئے لیکن کبھی بھی مگر مچھ کے آنسو نہ بہائے



کسی کو آنسو بہاتے ہوئے دیکھ کر رونا یا کسی کو رلانا بہت آسان ہے۔ ویسے بھی چہرے اور اس پر ہونٹوں کی مسکراہٹ انسان کا پہلا تعارف ہوتی ہے اور ماسک کا مطلب ہی ان دونوں پر پردہ، حقیقت تو یہ ہے کہ ماسک نے انسان کے چہرے کی مسکراہٹ سے نہ جانے کب کی دشمنی نکالی ہے۔ خدا کا شکر ہے اس وبا نے ان آنکھوں کو ظلما چھوڑ دیا ہے جو لوگ ایک دوسرے کو دیکھ بھی لیتے ہیں اور آنکھوں کی کوشش تعارف کا کام بھی ادا کر دیتی ہیں۔

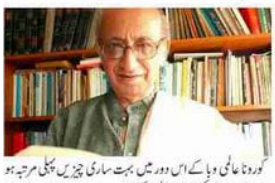
اپنی قسمت کو رونا، ارے کورونا نہیں بلکہ اپنی قسمت کو لیکر رونا پوری دنیا کا رونا ہی کورونا ہے۔ سماجی دوری، ہاتھ دھونے اور ماسک لگانے تک کا رونا تو رو لیا جاتا مگر اس کورونا نے تو ہینگ، انارج، جیب اور یہاں تک کہ بچوں کی گلیمس بھی خالی کر دی ہیں۔ صحت اور زندگی رہے گی تو نوکریاں بھی بہت دوبارہ پیسے بھی بہت، لیکن جب زندگی اور صحت ہی نہیں ہوگی تو پیسہ اور نوکری کا کیا کریں گے۔ یہی سوچ کر لوگوں نے اپنی نوکری اور کچھ کے بغیر مطمئن ہی نہیں ہوتی۔ کچھ لوگ جہاں سماجی دوری کا رونا رو رہے ہیں تو کچھ لوگ ماسک کے فائدے اور نقصان کا رونا رو رہے رہتے ہیں۔ ماسک کو لے کر لڑکیوں کا رونا تو کسی حد تک جائز بھی ہے۔ انہوں نے جتنا میک اپ کا سامان خریدا تھا سب اس کمبخت ماسک نے بیکار کر دیا رونے کے بغیر مطمئن ہی نہیں ہوتی۔ کچھ



لوگوں کا رونا تو سمجھ میں آتا ہے کہ ماسک کے فوائد سے زیادہ نقصانات ہیں۔ یعنی شکار بھی کرتا ہے، شکار کھاتا بھی ہے اور روتا بھی۔ دنیا کے ہر کونے اور ہر خطہ میں یہ نسل موجود ہے جو مگر مچھ کے آنسو بہانے میں ماہر ہوتی ہے۔

کورونا پر رو رو کر ہم کتنا بھی آسمان زمین ایک کریں مگر یہ رونا بھی بند ہوگا جب اس کی کوئی دوا سامنے آجائے گی۔ انسان کو چاہیے کہ وہ جائے کسی بات پر روئے یا نہ روئے لیکن کبھی بھی مگر مچھ کے آنسو بہانے۔ مگر مچھ کا رونا تو ابھی پچھ وقت تک انسانی زندگی کا حصہ ہے اس لئے بجائے یہ کہنے کہ ہم کو رش حالات پر رونا آیا، وہ ماسک کے اندر سے ہی مسکراتا رہے اور کورونا کو منہ چڑھاتا جائے۔ ماسک کی وجہ سے منہ چھپانا کسی کو نظر بھی نہیں آئے گا اور دل کو تھوڑی تسکین بھی ہو جائے گی اور رونا۔ کورونا سب بند!

ادبی مباحثہ۔ :1 ندا فاضلی۔ حیات اور شاعری



کورونا عالمی وبا کے اس دور میں بہت ساری چیزیں پہلی مرتبہ ہو رہی ہیں اور ان کو ہم نیو نارمل کے نام سے جان رہے ہیں۔ اس نیو نارمل ماحول میں آن لائن مشاعروں اور ادبی محفلوں کا انعقاد بھی شروع ہو چکا ہے۔ وقت اور حالات کو مدنظر رکھتے ہوئے قومی آواز نے بھی ڈیجیٹل پلیٹ فارم پر اردو ادب کے تعلق سے مباحثہ و مذاکرہ کا ایک سلسلہ شروع کیا ہے۔ اس تعلق سے پہلا پروگرام 12 اکتوبر کو زوم پلیٹ فارم پر منعقد ہوا اور موضوع تھا ندا فاضلی: حیات و شاعری۔ 12 اکتوبر کو ندا فاضلی کی سالگرہ بھی اور اس مناسبت سے ان کی شاعری و زندگی کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالنے کے لیے ایک خاص پینل تیار کیا گیا جس میں دہلی یونیورسٹی کے استاد و مشہور ناقد ڈاکٹر خالد علوی، علی گڑھ مسلم یونیورسٹی سے اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر مشتاق صدف اور ندا فاضلی کے بھتیجے ناصر رضا فاضلی کو شامل کیا گیا۔ یہ پروگرام فی نظامت قوی آواز کے ایڈیٹر سید خرم رضا نے کی۔ تقریباً ایک گھنٹے چلے اس پروگرام میں ندا فاضلی کی زندگی کے کئی اہم پہلوؤں پر سامعین نے روشنی ڈالی۔ ان سے بھر آئی ہیں۔ یعنی شکار بھی کرتا ہے، شکار کھاتا بھی ہے اور روتا بھی۔ دنیا کے ہر کونے اور ہر خطہ میں یہ نسل موجود ہے جو مگر مچھ کے آنسو بہانے میں ماہر ہوتی ہے۔

آسمان زمین ایک کریں مگر یہ رونا بھی بند ہوگا جب اس کی کوئی دوا سامنے آجائے گی۔ انسان کو چاہیے کہ وہ جائے کسی بات پر روئے یا نہ روئے لیکن کبھی بھی مگر مچھ کے آنسو بہانے۔ مگر مچھ کا رونا تو ابھی پچھ وقت تک انسانی زندگی کا حصہ ہے اس لئے بجائے یہ کہنے کہ ہم کو رش حالات پر رونا آیا، وہ ماسک کے اندر سے ہی مسکراتا رہے اور کورونا کو منہ چڑھاتا جائے۔ ماسک کی وجہ سے منہ چھپانا کسی کو نظر بھی نہیں آئے گا اور دل کو تھوڑی تسکین بھی ہو جائے گی اور رونا۔ کورونا سب بند!

تبصرہ: بنگال سے پنجاب اور دہلی سے میسور تک 'غداروں کی کارستانیاں'



ڈاکٹر محمد نعیم امروہوی

ڈاکٹر محمد شاہد صدیقی (علیگ) کا شمار بہت معروف جانے جاتے ہیں۔ میں نے اس سے پہلے بھی ان کی کئی کتابوں کا مطالعہ کیا ہے۔ ان کی تاریخی کاوش 'جنگ آزادی کے مجاہدین' جس میں انہوں نے ہندوستان کے گمنام مجاہدین آزادی کو مستند تاریخی حوالوں کے ساتھ روشناس کرانے کی کوشش کی ہے۔ ان کی حال ہی میں ایک کتاب 'غداروں کی کارستانیاں 1757ء تا 1857ء' کے تناظر میں منظر عام پر آئی ہے۔ امید ہے کہ یہ کتاب تاریخی دستاویز کی اہمیت کے ایک سنگ میل ثابت ہوگی۔ مصنف نے مواد کی فراہمی میں جس طرح تلاش و جستجو اور احتیاط کا مظاہرہ کیا ہے اس سے کتاب کے مستند ہونے میں کسی شک و شبہ کی گنجائش نہیں رہتی۔

یہ کتاب 1757ء تا 1857ء یعنی ایک صدی پر محیط ہے۔ جس دور میں غداران وطن کی کالی کرتوتوں سے ارض ہند پر اہل قدر مغلیہ سلطنت سے نکل کر ایک تجارتی فرم ایسٹ انڈیا کمپنی کے ہاتھوں میں چلا گیا تھا۔ مصنف نے معروضات کی ابتدا اس شعر سے کی ہے اس نے ہی پوری کتاب کا احوال پیش کر دیا ہے کیونکہ جب ہم تاریخ پڑھتے ہیں تو ہم صرف اپنے ماضی کا ہی نہیں بلکہ اپنے مستقبل کا بھی مطالعہ کرتے ہیں۔

ہر گز نمیرد آنکہ دلش زندہ شد بعشق
ثبت است بر جریدۂ عالم دوام ما

مصنف نے اس کتاب میں صوبہ بنگال، جنگ بکسر، ریاست خداداد (میسور)، تحریک سید احمد شہید، سقوط دہلی، جھانسی، غدار فرمانروا، والیان ریاست، (پنجاب، راجپوتانہ، وسطی ہند)، اودھ اور دیگر ریاستوں میں رونما ہونے والے واقعات پر گہری نظر ڈالی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ تاریخ 'کون بنے تو کون مٹے' کے علاوہ اپنا دامن ذاتی تجربات اور اختراع کا استعمال کیا جاسکتا ہے اور نہ ذاتی پسند و ناپسند کا۔ اسی روش پر مصنف کا مامن نظر آتے ہیں ان کی تخلیق میں جتنے بھی غداران وطن کا تذکرہ ہوا ہے وہ کسی کہانی یا افسانے کے کردار نہیں بلکہ یہ وہ ضمیر فروش لوگ تھے جنہوں نے ہاوہ پرستی میں اندھے ہو کر انگریزوں کے ساتھ مل کر ہمارے ہی ملک کے ساتھ جو غداری کی ہے اس کی بازگوئی کی گئی۔

انگریزوں کی تابعداری کرنے والوں میں ایک قوم یا ایک مذہب یا ایک خطے کے ساکنان نہیں تھے بلکہ وطن عزیز کے ہر گوشے میں ایسے لوگ موجود تھے جنہوں نے اپنے ناپاک عزائم پورے کرنے کے لیے تمام حدیں پار کر دیں اور شقاوتوں ناطوں، اخلاقیات، اخوت اور لحاظ و مروت سب کو بالائے طاق رکھ دیا، جس کے نتیجے میں ہندوستانی عوام کو رواروان وطن کی لاشوں پر سے گزرنا پڑا۔

مصنف نے تصنیف میں غداروں کے حوالے سے جن خیالات کا اظہار کیا ہے اسے پڑھنے کے بعد یہ احساس ہوتا ہے کہ عالمی دنیا کی چاہت میں انسان کس حد تک گر سکتا ہے۔ پیسے کی کھنک، سونے کی چمک اور منصب کی طلب میں بھائی بھائی کو تختہ دار تک پہنچا دیتا ہے اور ماتھے پہ شکن تک نہیں آتی۔

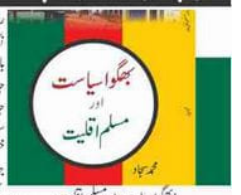
کتاب کا اجمالی تجزیہ انتہائی اہم ہے جس میں متعدد پوشیدہ پہلوؤں کو سامنے لانے کی جسارت کی گئی ہے کہ کس طرح ہندوستانی ضمیر فروشوں، ایمان فروشوں اور درباری راگ گانے والوں نے ہندوستان کو مشترکہ میں سجا کر تاجران فرنگ کو سونپ دیا۔ اس کتاب کا پیش لفظ ایم مرتس پروفیسر محمد مرفان حبیب اور پشت پر پروفیسر پی۔ شیخ علی نے اپنے خیالات کا اظہار جن جملوں میں کیا ہے ان سے کتاب کی اہمیت اور افادیت میں مزید اضافہ ہو گیا ہے۔

مصنف نے اپنے خیالات و اظہار کا بیان نہایت مہارت کے ساتھ کیا ہے ان کی یہ کتاب کسی بھی مذہب یا طبقے کو مورد الزام نہیں ٹھہراتی بلکہ وہ غدار کو ہی بھی، کسی بھی خطے کا ہو، اس کو بے خوف، بر قلم زد کیا ہے۔ یہ ایک ایسا موضوع ہے جس پر قلم اٹھانے سے پہلے کئی بار سوچنا پڑتا ہے۔ میں مصنف ڈاکٹر شاہد صدیقی (علیگ) کے عزم و استقلال کا قائل ہوں کہ انہوں نے اس پر آشوب ماحول میں کتاب کا ایسا عنوان رکھا کہ جس کی وجہ سے ان کو پریشانیوں کا سامنا بھی کرنا پڑ سکتا ہے، سونے پہ سہاگا یہ کہ انہوں نے غداران وطن کو بے خوف و خطر مردہ حوالہ جات کے ساتھ منظر عام پر لانے کی کوشش کی ہے۔ اس لحاظ سے یہ کتاب کسی مجرد سے کم نہیں ہے۔

موصوف نے کتاب کو سادہ اور سلیس انداز میں تحریر کیا ہے جس میں محاورات اور ضرب المثل کا بھی برمحل استعمال کیا گیا ہے۔ جس کی وجہ سے کتاب میں دلچسپی کا عنصر پیدا ہو گئے ہیں۔ حالات اور واردات کی ایسی منظر کشی کی گئی ہے کہ گویا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے وہ مناظر ہماری آنکھوں کے سامنے سے گزر رہے ہوں۔ حالات و واقعات کو اس طرح لڑی میں پرویا گیا ہے کہ ان کو ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جاسکتا ہے۔ کتاب کا اسلوب نگارش جداگانہ ہے جس میں مصنف نے بہت ہی متحمل اور عالمانہ انداز اختیار کیا ہے۔ تعصبیت مورخ ایک تاریخ داں کے لیے ضروری ہے کہ وہ عادلانہ، منصفانہ، واقعات و حادثات کو جیوں کا تیوں بیان کرے، تاکہ ماضی سے حال اور مستقبل میں سبق حاصل کیا جاسکے اور انسانی زندگی کو زیادہ با شعور بنایا جاسکے۔ ڈاکٹر شاہد صدیقی نے کتاب میں ان سب باتوں کا بخوبی خیال رکھا ہے۔ انہوں نے بیانگ دہل سچ سوت اور رحم و کرم کو رقم کیا ہے۔ میں ان کی اس ہمت اور عزم کو سلام کرتا ہوں۔

کتاب کا سرورق نہایت دیدہ زیب تصویر سے مزین، عمدہ کاغذ اور بہت مناسب قیمت پر دستیاب ہے۔ امید ہی نہیں مجھے یقین ہے کہ یہ کتاب تاریخی علمی و ادبی حلقوں میں خوب پذیرائی حاصل کرے گی۔ میں ڈاکٹر محمد شاہد صدیقی (علیگ) کو ان کی اس قابل رشک کوشش اور تاریخی دستاویز پر مبارکباد پیش کرتا ہوں جو زندگی کے دوسرے امور سے تجنید و مرکبار کھتے ہوئے بھی اپنی علمی اور تاریخی ذوق و شوق سے بھی دور نہیں ہوتے۔ ساتھ ہی امید کرتا ہوں کہ انشاللہ مستقبل میں بھی مصنف اس طرح کی کتابیں تحریر کر کے قارئین کے علم میں اضافہ کرتے رہیں گے۔

عنقریب شائع ہونے والی کتاب: بھگوا سیاست اور مسلم اقلیت



'بھگوا سیاست اور مسلم اقلیت' کتاب اشاعت کے مرحلہ میں ہے۔ کتاب کے مصنف علی گڑھ مسلم یونیورسٹی میں شعبہ تاریخ کے پروفیسر محمد سجاد ہیں، جنہوں نے کافی محنت کے ساتھ کچھ معلوماتی اور اہمیت کے حامل ٹاٹرائی ٹوئس کو اس منظم انداز میں مجموعہ کی شکل دی ہے جو دلچسپ بھی ہے اور زعفرانی سیاست و مسلم اقلیت کی تاریخ کے حوالے سے انتہائی اہم اور کارآمد باتیں آپ کے سامنے بھی رکھتا ہے۔ مصنف نے کتاب کے تعلق سے کچھ ضروری باتیں جو اختصار کے ساتھ لکھی ہیں، وہ قوی آواز کے قارئین کے لیے پیش خدمت ہیں۔ اس کو پڑھ کر یقیناً آپ کے اندر کتاب کے مطالعہ کی دلچسپی پیدا ہوگی۔

اس کتابچے کی معرفت سے ایک مکالمہ شروع کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ ایک تجویز رکھنے کی کوشش کی گئی ہے کہ آج کے مشکل تر اور نامساعد حالات کے پیش نظر، ہندوستانی مسلمان، اپنی ترجیحات کو ازسرنو طے کرنے کی فکر کو اپنا تجربہ کر سکتے ہیں، یا نہیں؟

سوشل میڈیا پر بہتی ہوئی ہندو مسلم نوجوانوں کی بڑی آبادی یہ ظاہر زیادہ پختہ انتخابی سیاست کی توڑ جوڑ، سیاست دانوں کے نجی و پبلک معاملات پر رائے دیتی ہے۔ کبھی کبھی تو ایسا لگنے لگتا ہے کہ انتخابی سیاست کی دنیا میں جو کرامات آئی ہے، ان کے خلاف بولتے ہوئے، یا احتجاج کرتے ہوئے، بیش تر کا مقصد، شاید آپس خرابیوں میں ملوث ہو کر ذاتی مفادات حاصل کرنا ہے۔

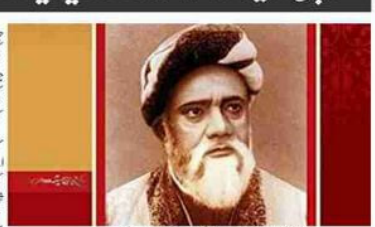
ہندوستان میں مسلم اقلیت کے لئے بالخصوص ایسے وقت میں جب اکثریت پرست فرقہ واریت کا جارحانہ غلبہ قائم ہو رہا ہے، شاید زیادہ تشویشناک ہے۔ (مختلف صوبوں اور ضلعوں میں بھگوا طاقتوں نے جو مختلف طریقہ کار اپنایا اپنی حمایت بڑھانے میں، تنظیمی ڈھانچہ کو وسعت اور توانائی فراہم کرنے میں اور الیکٹرشپ والکرن کی تعداد میں اضافہ کرنے میں، اس تفصیلات کا ذکر بھی اس کتابچہ میں کیا گیا ہے)۔

اس جذباتیت کے پیش نظر، حقیقت پسندانہ خود احتسابی اور کارکردگی موثر حکمت عملی پر مذاکرہ زیادہ ضروری ہو جاتا ہے۔ اب نام نہاد سیکولر پارٹیاں بھی (الیکشن حقوق اور مساوی شہری حقوق کی باتیں تو بعید، موب لنچنگ، اور دیگر بھیانک امتیازی برتاؤ کے معاملات میں بھی خاموش یا بے بس ہو چکی ہیں۔

میڈیا اور عدلیہ جیسے ادارے بھی ان امتیازات کی مزاحمت، دفاع اور تحفظ کے بجائے خود ان امتیازات میں ملوث ہونے کا ثبوت پیش کر رہے ہیں۔ ایسے میں انتخابی سیاست کی معرفت اور مسلم نمائندگی میں اضافہ کرنے کی یہ فکر، بہت مسلمانوں کے درمیان ملک کے مختلف خطوں میں شروع ہو جاتی ہے، تو شاید یہ کتابچہ اپنی تمام کمیوں کے باوجود اپنے مقصد میں خود کو کامیاب سمجھے گا۔

(بشکریہ قومی آواز)

'ڈپٹی نذیر احمد اساتذہ کے لیے ایک مثالی شخصیت تھے'



پروفیسر غضنفر نے کہا کہ میں "بازگشت" کے ذمہ داران کو یوم اساتذہ کے موقعے پر مولوی نذیر احمد کے خاکے کی پیش کش پر مبارکباد دیتا ہوں۔ یہ ایک ایسا خاکہ ہے جو ہمارے لیے بہترین خاکہ ہے۔

ممتاز فکشن نگار پروفیسر غضنفر نے "بازگشت" آن لائن ادبی فورم کی جانب سے مرزا فرحت اللہ بیگ کے مشہور خاکے 'ڈاکٹر نذیر احمد کی کہانی۔ کچھ میری، کچھ ان کی زبانی' کے منتخب حصوں کی پیش کش اور تجزیہ پر مبنی گوگل میٹ پر منعقدہ پروگرام میں شرکت کی اور اپنے خیالات کا اظہار کیا۔ یہ پروگرام میں بہ طور مہمان خصوصی شرکت کرنے والے پروفیسر غضنفر نے کہا کہ "ڈپٹی نذیر احمد اساتذہ کے لیے ایک مثالی شخصیت تھے۔ ان کی پوری زندگی شاگردوں اور عملی کاموں کے لیے وقف تھی۔ میں "بازگشت" کے ذمہ داران کو یوم اساتذہ کے موقعے پر مولوی نذیر احمد کے خاکے کی پیش کش پر مبارکباد دیتا ہوں۔ یہ ایک ایسا خاکہ ہے جو ہمارے لیے بہترین خاکہ ہے۔ استاد شاگرد کا رشتہ علم کا شوق، پڑھانے کا جذبہ اور پڑھنے کا شوق، ان تمام باتوں سے اس مضمون میں بہترین انداز میں واقف کرایا گیا ہے۔" انھوں نے مزید کہا کہ "خاکہ میں کسی شخص کے سیاہ اور سفید دونوں رنگوں کو دل آویز انداز میں پیش کیا جاتا ہے۔ مرزا فرحت اللہ بیگ نے اس میں "ڈاکٹر نذیر احمد کی کہانی کچھ میری کچھ ان کی زبانی" کے ذریعہ نذیر احمد کی شخصیت کے تمام گوشے منور کر دیئے ہیں۔ وہ جب مولوی صاحب کا حلیہ بیان کرتے ہیں تو ان کی شخصیت چھوٹی نظر آتی ہے لیکن جب ان کے کمالات کا ذکر کرتے ہیں تو ان کے علم و فضل کے سامنے شخصیت کا چھوٹا پن دب جاتا ہے۔ وہ اپنے آرام کا وقت بھی طلبا کو پڑھانے میں صرف کرتے تھے۔" انھوں نے ڈپٹی نذیر احمد کی شخصیت کی نمایاں خصوصیات اور بشری کمزوریوں کا تفصیلی روشنی ڈالی اور مرزا فرحت اللہ بیگ کی خاکہ نگاری پر بھی سیر حاصل گفتگو کی۔ معروف فکشن نگار اور "بازگشت" کے سرپرست پروفیسر بیگ احساس نے صدارتی خطبے میں کہا کہ انشاء اور شاگرد کے خوش گوار رشتے کا جو سلسلہ مولوی نذیر احمد اور مرزا فرحت اللہ بیگ سے شروع ہوا تھا وہ اب تک قائم ہے۔ مرزا فرحت کا تحریر کردہ یہ اردو کا واحد خاکہ ہے جو خود اسلوب میں لکھا گیا۔ یہ فلمی تکنیک پر لکھا گیا محسوس ہوتا ہے۔ انھوں نے کہیں پر کی آنکھ سے مولوی صاحب کا حلیہ، ان کے گھر کے ایک ایک کونے کی تفصیل پیش کی ہے۔ ساتھ ہی یہ بھی بتایا ہے کہ جس گھر میں عورت نہیں ہوتی وہ سلیقے سے عاری ہوتا ہے۔ مرزا نے ایک جملے میں نذیر احمد کے لباس اور گھر کی بے ترتیبی کی وجہ بیان کر دی۔

انھوں نے اپنے استاد کو خراج عقیدت بھی پیش کیا اور بہت وفاداری کے ساتھ ان کی خوبیوں کو بھی خامیوں کو بھی پیش کر دیا۔ یہ آج بھی اردو کا بہترین خاکہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ انھوں نے اپنے شاگردوں کو اشارہ پر جھنا سکھایا، ان میں ادبی ذوق پیدا کیا، ان کی تربیت کی، آہستہ آہستہ انھیں تربیت کی طرف مائل کیا۔ خود انھوں نے اپنی شخصیت کی تعمیر بڑی محنت سے کی تھی۔ وہ پوری طرح ایک سیلف میڈ انسان تھے۔

سعودی عرب کی گیارہ سالہ ناول نگار کا نام گینیز بک میں شامل کرنے کے لیے نامزد

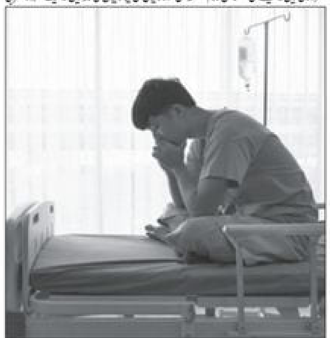
سعودی عرب کی ایک 11 سالہ ریتاج الحازمی کو دنیا کی کم عمر ناول نگار کی حیثیت سے گینیز بک آف ریکارڈز میں شامل کرنے کے لیے نامزد کیا گیا ہے۔ ریتاج الحازمی کے دو ناول شائع ہو چکے ہیں جب کہ وہ مزید دو ناولوں پر کام کر رہی ہے۔ ایک ناول بچوں کے لیے لکھا گیا۔

ریتاج الحازمی نے العربیہ ڈاٹ نیٹ کو ایک انٹرویو میں بتایا کہ ان کو ایک من مصنفہ کے طور پر جانا جاتا ہے، وہ عربی اور انگریزی روانی کے ساتھ بولتی ہیں اور اب چوتھی کلاس کی طالبہ ہیں۔ ریتاج الحازمی کا پہلا ناول 'Treasure of the Lost Sea' شائع شدہ سمندر کا خزانہ کے عنوان سے شائع ہوا۔ اس وقت اس کی عمر صرف 11 سال تھی۔ اسی سال اس کا دوسرا ناول 'Portal of the Hidden World' شائع ہوا۔ اس نے ناول کے فنون سیکھنے کے لیے ایک ورکشاپ بھی قائم کی۔ اس کی دو کتابیوں میں صرف ناول نگاری ہی نہیں بلکہ مطالعہ لکھنے اور ڈرائنگ بھی اس کے مشاغل میں شامل ہیں۔ ایک سوال کے جواب میں ریتاج الحازمی نے کہا کہ میں نے چوتھی کلاس کی عمر میں لکھنا شروع کر دیا تھا۔ میں اپنے کنبے کے ساتھ بیرون ملک تعلیم حاصل کرنے گئی۔ میں نے اسکول کے پہلے سال واقعہ لکھا تو میری ایک استانی نے مجھ سے ان مقامات کے بارے میں لکھنے کو کہا جن کی میں اپنے خاندان کے ساتھ سیر کر چکی تھی۔ اس عرصے میں میں نے بہت سے پروگراموں اور سرگرمیوں میں شمولیت اختیار کی تھی۔ گھر کے قریب موجود ایک لائبریری سے فائدہ اٹھایا۔ سات سال کی عمر میں ہماری سعودی عرب واپسی کے بعد میں نے لائبریریوں کو وزٹ کرنا شروع کیا۔ آٹھ سال کی عمر میں میں نے صرف مختصر کہانیاں لکھنا شروع کیں۔ مختصر کہانیاں لکھنا مجھے پسند تھا۔ ایک دن جب میں کچھ کتابیں خریدنے کے لیے بازار گئی تو میرے والد نے مجھ سے پوچھا کہ کیا آپ چاہتی ہو کہ ان کتابوں میں آپ کی کتاب بھی شامل ہو؟ یہ محض ایک خیال تھا اور تھوڑی ہی مدت میں میں نے تحریری دنیا میں قدم رکھ دیا تھا۔ گرمیوں کے ایک موسم میں میں نے 50 کتابیں پڑھ ڈالیں جس کے بعد میرے لکھنے کی صلاحیت اور بہتر ہوئی۔ اپنے ناولوں کے مضامین کے بارے اس نے تبصرہ کرتے ہوئے کہا کہ گمشدہ سمندر اس کا پہلا ناول حصہ ہے اور اس میں ایک ایسے بھائی اور بہن کی کہانی سنائی گئی ہے جو ایک ویران جزیرے پر ایک عجیب کنبے کے ساتھ رہتے ہیں۔ ان کی زندگی ایک ایسے تھپڑے کی وجہ سے تبدیل ہوئی ہے جو سمندر میں ملتا ہے۔ دوسرے حصے میں اس خاندان کا آغاز ہوا۔ خوشی سے بھری ایک خوبصورت زندگی، لیکن برے لوگوں کا ایک گروپ تشدد کی وجہ سے ان کو نشانہ بنا رہا ہے۔ تیسرے

منفی خیالات آپ کو بیمار کر سکتے ہیں

عافیہ مقبول جہانگیر

مدتوں سے یہ کہا جا رہا ہے کہ ایک صحت مند جسم ہی صحت مند ذہن کا ضامن ہو سکتا ہے، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ یہ خیال بھی کسی حد تک بدلتا جا رہا ہے۔ آج کل تقریباً ہر اچھا معالج مریض کا علاج شروع کرنے سے پہلے اس کی ذہنی کیفیات کا اندازہ ضرور لگاتا ہے اور مختلف سوالات پوچھ کر اس کی تکلیف کا بہتر تعین کر سکتا ہے، کیونکہ آج کل بیشتر بیماریاں انسان کی ذہنی کیفیات، جذباتی کشمکش اور معاشرتی ناہمواریوں کی وجہ سے جنم لے رہی ہیں۔ قطع نظر اس کے کہ یہ ذہنی کیفیات بھی معاشرتی اور سماجی ناہمواریوں کے باعث پیدا ہو رہی ہیں۔ ایک ماہر ڈاکٹر کے اندازے کے مطابق کسی بھی معالج کے مطب میں آنے والے مریضوں میں 57 فی صد ایسے ہوتے ہیں جن کی بیماری کی وجہ ان کی ذہنی کیفیات اور جذباتی اتار چڑھاؤ سے منسلک ہوتی ہیں اور کوئی معالج ان کو اس وقت تک صحت مند نہیں کر سکتا جب تک مریض کی ذہنی کیفیات یا جذبات کو نارمل نہ کیا جائے۔ بالکل اسی طرح صحت مند جذبات اور ہموار ذہنی کیفیات انسان کو جسمانی طور پر تندرست و توانا رکھنے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر مریض خود اپنی قوت ارادی سے اپنی جذباتی کیفیت کو منفی رخ پر چلنے سے روک سکے تو وہ جلد ہی صحت مند جسم کے ساتھ زندگی کا صحیح لطف اٹھانے کے قابل ہو سکتا ہے۔ امید، محبت، یقین اور مثبت سوچ نامعلوم طریقے سے جسمانی نظام میں ایسی تبدیلیاں لاتے ہیں جو صحت مند اور نارمل زندگی کیلئے بہت ضروری ہیں۔ ایسے ہی احساس جرم، غصہ، تنگی اور مایوسی کئی بیماریوں کی جڑ ہیں۔ ایک مشہور مغربی



معالج ڈرنوم کوسمین کا کہنا ہے کہ "دنیا میں کوئی ایسی چیز نہیں جو انسانی جسم پر اس کے ذہن سے زیادہ اثرات مرتب کرنے کی صلاحیت رکھتی ہو"۔ آپ جس طریقے سے سوچتے ہیں اور اپنی زندگی کے مسائل، دباؤ، تناؤ اور پریشانیوں کو جس طرح اپنی شخصیت پر وارد کرتے ہیں۔ اس کا منفی یا مثبت اثر واضح طور پر آپ کے دل، دماغی نظام، تنفس، نظام ہضم اور نظام دوران خون کے علاوہ جسم کے ہر حصے پر مرتب ہوتا ہے۔ گویا آپ کی سوچ ہی ان بے زبان اعضا کو مصیبت میں مبتلا کر سکتی ہے یا مصیبت سے نکال سکتی ہے۔ یہ آپ کے ذہن کی کیفیت ہی ہے جو آپ کی بیماری کی نوعیت کا تعین کرتی اور طے کرتی ہے کہ آپ کو کتنا عرصہ زندہ رہنا ہے۔

مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ جذباتی واقع ہوتی ہیں۔ اس لیے جذباتی دباؤ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا شکار بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ جن میں میگرین یعنی دردِ شقیقہ، جلدی بیماریاں یعنی الرجی، دھبے، خراشیں اور چھائیاں وغیرہ۔ اس کے علاوہ دمہ اور ناقابل بیان قسم کی تھکاوٹ بھی شامل ہیں۔ لہٰذا یہ واضح طور پر کہا جا سکتا ہے کہ اگر آپ صحت کے ساتھ زندہ رہنا چاہتے ہیں تو اپنے جذبات پر قابو پانا سیکھیے۔ اس حقیقت کی مزید وضاحت کیلئے اسپتالوں میں ایک بیماری کے مختلف مریضوں کی صحت یابی کی رفتار دیکھ کر کر سکتے ہیں۔ مثلاً ایک ہی وارڈ میں ایک ہی بیماری میں مبتلا افراد کی صحت یابی کی رفتار مختلف کیوں ہوتی ہے؟ اگر ہم ان کے اردگرد نظر دوڑائیں ان کے ملاقاتیں اور دیکھ بھال کرنے والے افراد کا جائزہ لیں، تو یہ حقیقت کھل کر سامنے آ جاتی ہے کہ مریض دوسروں سے محبت کرتے ہیں یا دوسرے ان سے محبت کرنے کیلئے موجود ہوتے ہیں۔ ان میں صحت یابی کی امنگ اور خواہش ہوتی ہے جو انہیں جلد صحت یابی کا راستہ دکھا دیتی ہے۔

مثلاً ہمارے مشاہدے میں ایک بیوہ اور تنہا رہنے والی خاتون مسز خان کی مثال ہے جو دس برس سے اپنے فلیٹ میں تنہا رہ رہی تھیں۔ ان کی ایک بیٹی اور بیٹا بیرون ملک اپنے اپنے گھروں میں ہنسی خوشی رہ رہے تھے۔ جن کی طرف سے کبھی کبھار کوئی فون، خط یا کسی آنے جانے والے کے ہاتھ چھوٹا موٹا تحفہ آ جاتا تھا۔ انہیں اچانک ایک شام دل کا دورہ پڑا۔ قریبی ہمسائے انہیں اسپتال لے گئے اور جتنی خدمت اور دلجوئی کر سکتے تھے کرتے رہے۔ ان کے بچوں کو بھی اطلاع کر دی گئی۔ لیکن مسز خان اپنی صحت اور زندگی کی طرف سے انتہائی بددلی کا شکار تھیں ان کا رویہ انتہائی مایوس کن اور پژمردہ تھا کہ اچانک ان کے بیٹے کا فون آ گیا اس نے کہا "ممی ہم چاہتے ہیں کہ اب کچھ عرصہ آپ ہمارے پاس آ کر رہیں۔ بچے اپنی دادی جان سے کہانیاں سننے کے بہت شوقین ہیں اور آپ کی بہو تو کہہ رہی تھی کہ اب ہمیں بھی خدمت کا موقع دینا چاہیے۔ وہ آ جائیں گی، تو گھر میں خوب رونق ہو گی اور ان کی دعاؤں سے ہمارے گھر میں خیر و برکت آ جائے گی۔ میں آپ کو ٹکٹ بھیج رہا ہوں، آپ جلدی سے سفر کے قابل ہو جائیے۔" فون سننے کے بعد مسز خان کا چہرہ خوشی سے تمتما اٹھا اور ڈاکٹروں نے دیکھا کہ ان کی صحت میں اچانک بہتری آنی شروع ہو گئی اور وہ جو سر اٹھاتے ہوئے بھی نڈھال ہو کر ٹھنڈی آہیں بھرتی تھیں اب چار دن کے بعد اٹھ کر اپنا سامان پیک کرنے کی سوچ رہی تھیں۔ یقیناً اس معمر خاتون کی صحت مندی میں ان کی جذباتی کیفیت کا دخل تھا۔ جس دل میں پہلے تنہائی، ڈپریشن اور بے ضرورت جینے کی سوچ حاوی ہوئی تھی اب چاہے جانے اور محبت کی سرشاری سے پُر تھا۔ لہٰذا وہ واقعی حیران کن حد تک جلد رو بصحت ہوئیں کہ ان کے معالج حیران رہ گئے۔

بالکل اسی طرح ازدواجی زندگی کا کسی بھی وجہ سے اچانک خاتمہ بھی ذہنی کیفیات کو تباہ کن حد تک متاثر کرتا ہے جو آخر بیماری پر منتج ہوتا ہے۔ مثلاً اگر ایک لڑکی جذباتی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر ڈپریشن میں چلی جائے گی، تو دوسری غضب ناک حد تک مشتعل ہو کر ذہنی مریضہ لگے گی۔ تیسری شرمندگی اور تنہائی میں گھٹ کر صحت خراب کرے گی، تو چوتھی کی بھوک اڑ جائے گی یا "انوریکسیا" کا شکار ہو جائے گی۔ اور یہ ہو سکتا ہے ایسی حالات میں کسی عورت کو کچھ بھی نہ ہو اور وہ پہلے سے زیادہ صحت مند اور خوش باش ہو جائے۔ یہ سب ذہنی سوچ کی سمت کا فرق ہے کہ کون کس طرح سوچتا ہے۔ کسی بھی منفی تبدیلی کو کس طرح قبول کر کے چیلنج کا سامنا کرتا ہے۔

کئی مشہور ہستیوں کی مثالیں موجود ہیں۔ جن میں ایکٹریس اور دیگر شعبہ زندگی کی شخصیات کی مثالیں موجود ہیں، جنہوں نے خود اعتراف کیا کہ وہ جذباتی دباؤ اور منفی کیفیات کی بدولت "اینوریکسیا" "بولیمیا" "فوبیا" جیسی بیماریوں کا شکار ہو کر تنہائی کی زندگی میں دنیا سے سدھار گئیں۔

ماہرین طب کے مطابق منفی جذبات انسانی دماغ کے اس حصے پر اثر انداز ہوتے ہیں جو ہارمونز کی افزائش کو کنٹرول کرتا ہے جس کی وجہ سے منفی جذبات حساس لوگوں میں صحت کے سنگین مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔

نوجوان لڑکے اور لڑکیاں اکثر امتحانات سے پہلے "اینگزائٹی" کی وجہ سے بیمار پڑ جاتے ہیں۔ جن میں بخار، سر درد اور متلی نمایاں طور پر دیکھنے میں آتی ہے۔ جبکہ ایک اور بڑی مثال ہمارے ہاں دیکھی جا سکتی ہے کہ شادی شدہ گھریلو خواتین جب میکے ہوتی ہیں، تو بھلی چنگی ہوتی ہیں۔ جونہی وہ سسرالی گھر میں قدم رکھتی ہیں، تو کئی قسم کے عوارض نمودار ہو جاتے ہیں۔ ان کے پیچھے صاف ظاہر ہے کہ نفسیاتی دباؤ اور ذہنی کیفیات کا عمل دخل ہوتا ہے۔

اسی طرح ہمارے گاؤں، گوٹھوں کی لڑکیاں ماحول کی گھٹن اور کتھارسس کے مواقع نہ ملنے کی وجہ سے اکثر ہسٹیریا، و دیگر جسمانی اور ذہنی بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہیں۔ جنہیں جن بھوت یا جادو ٹونہ سمجھ کر جھاڑ پھونک ہی پر اکتفا کیا جاتا ہے۔ کچھ خواتین دوران حمل اتنی خوف زدہ رہتی ہیں کہ انہیں بے شمار بیماریاں اپنے اندر پنپتے ہوئے محسوس ہوتی ہیں۔ مختلف قسم کے خوف انہیں ذہنی کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

کورونا وائرس سے لڑنے والے ڈاکٹر کی ڈائری

دواؤں کے مجموعے سے کورونا وائرس کا علاج ممکن



محققین کے مطابق ہو سکتا ہے کہ کوئی ایک دوا کووڈ 19 کے علاج کیلئے ناکافی ہو اور اس کیلئے ٹی بی کی طرح ہی مختلف دواؤں کے امتزاج کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بریڈفورڈ رائل انفرمری (بی آر آئی) کے ڈاکٹر جان رائٹ نے کووڈ 19 کیلئے جاری علاج کی تلاش کے متعلق کچھ ٹرائلز یا آزمائشوں کی وضاحت کرتے ہوئے بتایا ہے کہ تین مختلف قسم کی دوائیوں کا مجموعہ کلیدی حیثیت کا حامل ہو سکتا ہے۔ بریڈفورڈ رائل انفرمری میں اب ہم آٹھ مختلف ٹرائلز میں حصہ لے رہے ہیں تاکہ کووڈ 19 کا علاج تلاش کر سکیں۔ ہم ایک بہت بڑی بین الاقوامی کوشش کا حصہ ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے عالمی سائنس کی تمام روشنی کسی لیزر بیم کی طرح تقریباً نظر آنے والے اس وائرس پر مرکوز ہے۔ جن سب سے بڑے ٹرائلز میں ہم لوگ فی الحال شامل ہیں، ان میں ریکوری ٹرائل سب سے اہم ہے۔ اس میں پہلے ہی سے ملک بھر میں 10 ہزار سے زیادہ مریضوں کو شامل کیا گیا ہے جو کہ یا تو پلاسیبو یعنی دوا کے نام پر بے اثر مادہ لے رہے ہیں یا مختلف دوائیوں میں سے ایک لے رہے ہیں۔

گزشتہ دنوں بی آر آئی میں ہم نے برطانیہ میں پہلے مریض کو ایک چھوٹے سے ٹرائل کیلئے منتخب کیا تاکہ اس بات کی جانچ کی جا سکے کہ آیا ایسٹرا زینیکا کی تیار کردہ نئی دوا محفوظ اور موثر ہے یا نہیں۔ یہ متعدد چھوٹے چھوٹے ٹرائلز میں سے ایک ہے جسے مشترکہ طور پر ایکورڈ ٹرائل کہا جا رہا ہے اور اس کے تحت ریکوری ٹرائل میں مزید ادویات کو شامل کیا جا سکتا ہے۔ امید ہے کہ ایسٹرا زینیکا کی یہ دوا جس کا ابھی تک کوئی نام نہیں ہے اس سے مریضوں کے ایک چھوٹے سے گروپ میں مدافعتی نظام کی سرگرمی کو ایک خطرناک حد سے تجاوز کرنے سے روکنے میں مدد ملے گی جس کے تحت جسم صدمے کی حالت میں چلا جاتا ہے اور پھیپھڑوں، دل، خون کی نالیوں اور گردوں جیسے اہم اعضاء کو بند کرنے کا سبب ہوتا ہے۔ اس انتہائی ردعمل یا اوور ری ایکشن کو طبی اصطلاح میں سائٹوکائن اسٹورم کہا جاتا ہے۔ سائٹو کائنز ایسے مالیکیولز ہیں جو انفیکشن کی موجودگی کو ظاہر کرتے ہیں تاکہ جسم کا مدافعتی نظام اس سے لڑنے کیلئے اٹھ کھڑا ہو۔ یہ نئی دوا آئی ایل 33 (یا انٹرلیوکن۔ 33) نامی سائٹوکائن کو روک دیتی ہے۔

مارک وِنتھرپورن نے آئی ایل بلاکر کے استعمال کیلئے خود کو رضاکارانہ طور پر پیش کیا ہے۔ وہ اسپتال میں ان علامتوں کے ساتھ پہنچے جس کے بارے میں پہلے یہ خیال ظاہر کیا گیا کہ یہ پتے کی پتھری کی وجہ سے ہے۔ جب ان کا کووڈ 19 کا ٹیسٹ مثبت آیا تو ہمیں احساس ہوا کہ یہ وائرس اس مسئلے کا ممکنہ ذریعہ ہے۔ (کووڈ 19 ایک ایسی بیماری ہے جس کی متعدد علامات ہیں لیکن یہ ایک غیر معمولی معاملہ ہے!) مارک کا کہنا ہے کہ رضاکارانہ طور پر خود کو پیش کرنا ان کی فطرت میں شامل ہے۔ گریٹ نارتھ رن کیلئے رضاکار کی حیثیت سے کام کرتے ہوئے وہ سر موفرح سے ملے اور ان کے ساتھ ان کی دوستی ہو گئی۔ میرے خیال سے کووڈ 19 کیلئے کسی ویکسین کی تیاری میں ابھی کم از کم ایک سال لگ سکتا ہے لہٰذا علاج کی تلاش کیلئے یہ ٹرائلز انتہائی اہم ہیں۔ ڈاکٹروں کو امید ہے کہ مستقبل قریب میں کوئی شخص ابتدائی علامات کے ساتھ ٹیسٹنگ سینٹر میں آتا ہے تو اس کے تھوک کی فوری جانچ کی جائے گی اور اس سے قبل کہ انتہائی خراب علامات ظاہر ہوں انہیں موثر ادویات کا نسخہ دیا جا سکے گا۔ اس مجموعے میں ایک اینٹی وائرل دوا، مدافعتی نظام کو قابو میں رکھنے والی دوا اور اندرونی سوزش روکنے والی دوا شامل ہو سکتی ہے۔ جن اینٹی وائرل ادویات کی جانچ کی جا رہی ہے، ان میں سے کوئی پھیپھڑوں کے اندر کورونا وائرس کو داخل ہونے سے روک سکے گی جبکہ دوسری قسم کی دوا جسم میں اس کی افزائش کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔ قوت مدافعت کو قابو میں رکھنے والی دوائیں وائرس کے خلاف مدافعتی نظام کی ضرورت سے زیادہ ردعمل کو روکنے میں مدد دیں گی۔ اگر کووڈ ٹرائلز آئی ایل۔ 33 بلاکر موثر ہوتی ہے تو یہ پھیلاؤ کو روکنے کی اہل ہو گی۔ مانع سوزش دواؤں میں سٹیرائیڈز شامل ہیں۔ مثال کے طور پر ڈیکسامیتھاسون ان پہلی ادویات میں شامل ہیں جنہیں ریکوری ٹرائلز میں استعمال کیا جا رہا ہے۔

ایسا لگتا ہے کہ کوئی ایک دوا کووڈ 19 کے علاج کیلئے ناکافی ہو گی۔ اس سے قبل ہم نے ٹی بی یعنی تپ دق کو ہرانے کیلئے مختلف دواؤں کے مجموعے کا استعمال کیا تھا۔ اسی طرح ہم اینٹی بائیوٹکس اور ایچ آئی وی کے مرکبات کے ساتھ اینٹی ریٹرو وائرل دواؤں کے مجموعے سے اس بیماری کو بھی شکست دینے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ بی آر آئی میں ماہر تنفس ڈینیش سرائیہ پر امید ہیں کہ موسم گرما کے اختتام سے پہلے مختلف ادویات کا ایک مرکب دستیاب ہو گا۔ انہوں نے کہا: مجھے لگتا ہے کہ ہمیں کم سے کم دو یا تین دوائیں ایسی ملیں گی جن کے ذریعے ان مریضوں کو اسپتال آنے کی ضرورت محسوس نہیں ہو گی۔ آپ ٹیسٹ سینٹر جائیں گے اور پھر آپ کو ایک بار مرض کی تشخیص کے بعد دوائیں دی جائیں گی۔ موجودہ حکمت عملی کے تحت اگر آپ میں کووڈ وائرس پایا جاتا ہے تو آپ کو علیحدہ اور تنہا کر دیا جاتا ہے اور آپ کی حالت مزید خراب ہونے لگتی ہے۔ آپ کو بخار آ جاتا ہے، سانس لینے میں تکلیف ہونے لگتی ہے پھر آپ اسپتال آتے ہیں لیکن لوگوں کو بہت پہلے اور جلد دوا دینے کی ضرورت ہے۔ ہماری ہماری دوسری کنسلٹنٹ عملی طور پر ایک دوسری آزمائش میں حصہ لے رہی ہیں جس میں وہ اینٹی باڈیز کی عطیہ کنندہ کے طور پر شرکت کر رہی ہیں۔

ڈیبی ہورز کو وبا کی ابتدا میں ہی کووڈ 19 کی تشخیص ہوئی اور وہ جلد ہی ٹھیک بھی ہو گئیں۔ دو ہفتے قبل جب ان کی طرح کے لوگوں کو پلازمہ کیلئے خون دینے کیلئے فون آیا تو وہ فوراً اس پر راضی ہو گئیں۔ محققین یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آیا کووڈ 19 کی زد میں آ کر صحت یاب ہونے والے افراد کی اینٹی باڈی سے بھرپور پلازمہ سے دوسرے مریضوں کو اس مرض سے لڑنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ کام بھی ریکوری ٹرائل کا حصہ ہے۔ اب یہ پتہ چلا ہے کہ خون میں اینٹی باڈیز کی بلند سطح ہونے کا امکان ایسے مریضوں میں ہے جو کہ 35 سال سے زیادہ عمر کے مرد ہیں۔

☆☆☆



جوانی لوٹانے کیلئے سائنس دانوں کی کوشش

مرزا شاہد برلاس

کیلی فورنیا میں ایک چھوٹے پیمانے کے طبی تجربہ میں پہلی مرتبہ یہ معلوم ہوا ہے کہ جسم کی (Epigenetic) تولیدی گھڑی جو کسی فرد کی حیاتیاتی عمر بتاتی ہے اس کو دواؤں کے ذریعے معکوس کیا جا سکتا ہے۔ اس تجربہ میں 9 صحت مند رضاکاروں نے ایک سال تک تین دواؤں کی کاکٹیل استعمال کی تھی۔

جس میں دو ذیابیطس کی دواؤں اور ایک گروتھ ہارمون (Growth Harmonr) کا مجموعہ شامل تھا۔ اس کے استعمال سے ان کی حیاتیاتی عمر میں اوسطاً سال کی کمی ہوئی تھی۔ جو کسی شخص کے جینوم (Genome) کے نشانوں کی پیمائش سے معلوم ہو سکتی ہے۔ اس تجربہ میں حصہ لینے والوں کے مدافعتی نظام (Immune system) میں بھی جوانی کی واپسی کے آثار نظر آتے تھے۔ یہ نتائج تو تجربہ کرنے والوں کیلئے بھی حیران کن تھے، کیونکہ یہ ابتدائی نتائج ہیں اور اس تجربہ میں بہت کم افراد شامل تھے جن کا کنٹرول بھی تجربہ کرنے والوں کے پاس نہیں تھا۔

کیلی فورنیا میں کئے جانے والے تجربے کے نتیجے میں بعض افراد کی حیاتیاتی عمر میں کمی کے آثار ملے ہیں:

لاس اینجلس میں قائم یونیورسٹی میں جینیاتی ماہر اسٹیو ہارتھ کے مطابق تولیدی گھڑی میں سست روی کی امید تو تھی لیکن اس کے معکوس ہونے کا خیال نہیں تھا۔ انہوں نے اس تجربہ کی تولیدی گھڑی کا تجزیہ بھی کیا ہے۔

جرمنی کی یونیورسٹی آف کیل کے سیل بایولوجسٹ وولف گانگ ویگنر کا کہنا ہے کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ کاکٹیل کا اثر ہوا ہے لیکن فی الحال یہ نتائج پختہ طور پر محفوظ نہیں ہیں۔ کیونکہ یہ مطالعہ بہت چھوٹا تھا اور پوری طرح کنٹرول بھی نہیں کیا گیا تھا۔

یہ تولیدی گھڑی جسم کے تولیدی جینوم پر انحصار کرتی ہے جو کیمیائی تبدیلیوں پر مشتمل ہے جیسے میتھائل گروپ ہے۔ جو ڈی این اے کی نشاندہی کرتا ہے۔ ان نشاندہیوں کا پیٹرن زندگی کے

معلوم کرنے کیلئے کیا گیا تھا کہ انسانوں میں گروتھ ہارمون کو محفوظ طور پر تھائی مس غدود کے ٹشوز کو دوبارہ بنانے کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

یہ غدود سینہ میں پھیپھڑوں اور چھاتی کی ہڈی کے درمیان ہوتا ہے، جو نظام مدافعت کا درست طریقے سے کام کرنے کیلئے انتہائی اہم ہے۔ خون کے سفید خلیات ہڈی کے گودے میں بنتے ہیں۔ تھائی مس غدود کے اندر میچور (Mature) ہوتے ہیں، جہاں وہ خصوصی ٹی سیل بن جاتے ہیں، جس کے بعد وہ جسم میں انفیکشن اور کینسر کے خلاف جنگ کرتے ہیں لیکن یہ غدود بلوغت کے بعد سکڑنا شروع ہو جاتا ہے اور "پھر چربی کی زیادتی کی وجہ سے بند ہو کر کام کرنا چھوڑ دیتا ہے"۔

ماہرین کے مطابق جانوروں اور چند انسانوں پر تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ گروتھ ہارمون اس غدود کی درستی سے اس کی فعالیت کو تحریک دیتا ہے، لیکن اس ہارمون کے استعمال سے ذیابیطس ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس تجربہ میں ذیابیطس کی دو ایسی وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والی دوائیں استعمال کی گئی تھیں جن کو TRIM کا نام دیا گیا تھا۔

تھائی مس غدود کی درستی، فعالیت اور مدافعتی نظام کی بحالی کے ساتھ تحقیقی انسولین کا ایک تجربہ۔ 51 سے 65 سال کے صحت مند افراد پر کیا گیا تھا جس کو امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے 2015ء میں منظور کیا تھا، جسے امیونسٹ (Immunist) گریگوری فاہی کی سربراہی میں کیا گیا تھا جو لاس اینجلس کی انٹروین امیون کمپنی کے مشترک بانی اور چیف سائنٹفک افسر تھے۔ اس تجربے کو چند ماہ بعد کیلی فورنیا کے پالو آلٹو میں قائم اسٹین فورڈ میڈیکل سینٹر میں انجام دیا گیا تھا۔

فاہی کی تھائی مس غدود سے دلچسپی 1986ء سے شروع ہوئی تھی۔ جب انہیں یہ معلوم ہوا کہ چند سائنس دانوں نے گروتھ ہارمون کے خلیات چوہوں میں پیوند کاری کی تھی، جس کے سبب ان کے مدافعتی نظام کی بحالی شروع ہوئی تھی۔ فاہی کو

سے یہ معلوم ہوا تھا کہ ہر ایک کے خون کے خلیات کے نمبروں میں اضافہ ہوا تھا۔ تحقیق کرنے والوں نے تھائی مس غدود کی (Magneic resonance Imaging)MIR بھی لی گئی تھیں، تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ تجربے سے پہلے تھائی مس کے غدود کی کیا صورت تھی اور تجربے کے مکمل ہونے کے بعد کیا تبدیلی آئی تھی۔

حصہ لینے والے 7 افراد میں چربی کی جگہ پر تھائی مس غدود کے ٹشو بحال ہو گئے تھے۔ تجربے میں حصہ لینے والوں کی تولیدی گھڑیوں پر دواؤں کے اثرات معلوم کرنے کا خیال بعد میں آیا تھا۔ یہ مکمل اتفاقی اس وقت اختتام پذیر ہوئی تھی جب فاہی نے ہارو تھ سے تجربے کا تجزیہ کرنے کیلئے ملاقات کی تھی۔ ہارو تھ نے رضاکاروں کی حیاتیاتی عمر دریافت کرنے کیلئے 4 مختلف تولیدی گھڑیاں استعمال کی تھیں، جس سے معلوم ہوا تھا حصہ لینے والے کے تمام ٹیسٹوں میں قابل ذکر عمری واپسی ہوئی تھی۔

چونکہ سائنس دان ہر شخص میں ہونے والی انفرادی تبدیلیوں کا جائزہ لے سکتے تھے، جو ہر شخص میں بہت مضبوط تھا اس لئے وہ اس کے نتائج کی بابت بہت پر امید تھے۔ ہارو تھ کا کہنا تھا کہ آج کل تحقیق کرنے والے میٹ فارمن دوا کو بڑھتی ہوئی عمری بیماریوں جیسے کینسر اور دل کی بیماریوں سے بچاؤ کیلئے استعمال کر رہے ہیں۔

فاہی کا کہنا ہے کہ یہ ممکن ہے کہ کاکٹیل کی تینوں دوائیں اپنے مخصوص میکانزم کے ذریعے علیحدہ علیحدہ حیاتیاتی عمر پر اثر انداز ہو رہی ہوں۔ انٹروین امیون کمپنی ایسا منصوبہ بنا رہی ہے، جس کے ذریعے بڑے پیمانے پر یہ تجربہ کیا جائے گا، جس میں مختلف عمر اور نسلی گروپ کے مردوں کے ساتھ خواتین بھی شامل ہوں گی۔

تھائی مس غدود کی درستی سے بحالی ان لوگوں میں کارآمد ہو سکتی ہے، جن کا مدافعتی نظام ضرورت سے کم فعل انجام دے رہا ہے جن میں بڑے افراد بھی شامل ہیں، کیونکہ 70 سال کی عمر سے اوپر کے افراد کی اموات کا بڑا سبب نمونیہ اور دوسری

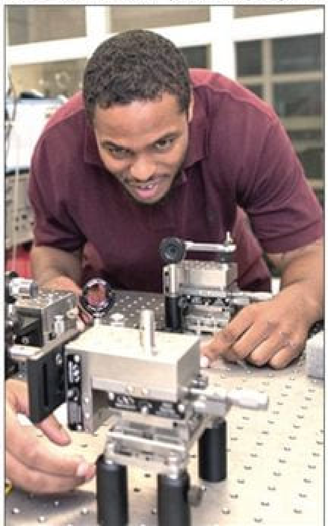
تخلیقی کاموں کیلئے دماغ کی تربیت کیجئے

انسانی دماغ کو کوئی سائنسدان پورے طور پر سمجھ سکا ہے نہ سمجھ سکے گا۔ انہوں نے اب کہنا شروع کر دیا ہے کہ خود کو ذہنی طور پر کمزور سمجھنے والا شخص اگر چاہے تو وہ اپنے دماغ کی تربیت بھی کر سکتا ہے۔ مشق کے ذریعے وہ کند ذہن شخص کی بجائے ذہین آدمی بن سکتا ہے۔ حالیہ شائع شدہ مضمون میں لکھا گیا ہے کہ "دماغ کی تربیت کے ذریعے تخلیق و اختراع کی چھپی ہوئی صلاحیتوں کو استعمال کیجئے" (Train your brain to unlock creativityandinnovation)

مضمون نگار نے ڈاکٹر سرنی کے حوالے سے لکھا ہے کہ "تخلیقی صلاحیت کسی بزنس مین، سائنسدان یا آرٹسٹ کی میراث نہیں ہے۔ یہ صلاحیت کوئی بھی شخص اپنے اندر بیدار کر سکتا ہے۔ دماغ میں اسی قدر سرگرمی پیدا ہو گی جس قدر آپ چاہیں گے۔ تخلیقی صلاحیت ہر اس شخص کے اندر بیدار ہو سکتی ہے جو اپنی زندگی کو پرانے راستے سے ہٹ کر نئی ڈگر پر چلانا چاہتا ہے"۔ مضمون میں حوالوں سے ثابت کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ ہر شخص مخصوص تربیت کے ذریعے دماغی صلاحیتوں کو بڑھا سکتا ہے۔ یہ کوئی مشکل بات نہیں۔ نیورو سائنسدان ڈاکٹر

باعث بننے والے ہر خیال کو اسی وقت جھٹک دیجئے۔ یہ کام ہر کوئی کر سکتا ہے۔ ذہن کو اچھی باتیں سوچنے پر لگا دیجئے۔ کسی بھی چیز کے بارے میں سوچنے کا انداز بدل دیجئے۔ منفی باتوں پر کم سے کم دھیان دیجئے، ایسی باتوں کو ذہن میں آتے ہی جھٹک دیجئے، اس طرح دماغ کی مدد سے دماغ کو بدلا جا سکتا ہے"۔

تخلیقی صلاحیتوں میں اضافے کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے۔ ایک طریقے کو انہوں نے (Positive Disintegration) قرار دیا ہے۔ ذاتی ترقی کا یہ طریقہ (Kazimierz Dabrowski) نے پیش کیا تھا۔ انہوں نے سب سے پہلے ثابت کرنے کی کوشش کی تھی کہ دماغ پر قابو پانے کے بعد آپ اپنی اینگزائٹی اور ڈپریشن سے ادویات کے بغیر بھی لڑ سکتے ہیں۔ ڈاکٹر سرنی نے اسے جدید شکل میں پیش کیا ہے۔ ان سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ زیادہ تر لوگ اپنی زندگی عام سی ڈگر پر گزارنے کی کوشش کرتے ہیں، وہ زیادہ ذہن لڑانے کی زحمت گوارہ نہیں کرتے۔ سب سے پہلے یہ لوگ اپنے اندر بائیولوجیکل تبدیلیوں پر انحصار کرتے ہیں اور اس کے بعد گرد و پیش کے تقاضوں کو



سرنی پلے (Srini Pillay) کے بقول "کسی ایک چیز پر اپنی توجہ کو مرکوز رکھ کر بھی آپ دماغ کو بدل سکتے ہیں۔ مخصوص انداز میں سوچئے، آج تک جو کچھ سوچتے رہے ہیں اس سے باہر نکل کر کچھ نیا سوچنے کی کوشش کیجئے اور جلد از جلد کسی نتیجے پر پہنچنے کی کوشش کیجئے۔ اس ضمن میں کئی ذہنی ورزشیں بھی معاون بن سکتی ہیں۔ اس کے بعد فرق محسوس کیجئے"۔

افریقی نژاد ہارورڈ یونیورسٹی کے تربیت یافتہ ڈاکٹر سرنی کا کہنا ہے کہ "میں اپنی ذہنی صلاحیتوں کی تربیت کے ذریعے موسیقار بھی بن گیا ہوں اور شاعر بھی۔ بزنس سائنٹسٹ بھی بن گیا اور گلوکاری کا بزنس بھی کر رہا ہوں۔ اس کے علاوہ "نیورو کوچنگ" کمپنی کا مالک بھی ہوں۔ میں نے دماغ کی تربیت کے ذریعے ہی اتنا کچھ پایا ہے"۔

ڈاکٹر سرنی کا کہنا ہے کہ "اگر کوئی سمجھتا ہے کہ اس پر "آمد" نہیں ہوتی تو یہ ضروری نہیں کہ وہ اچھا شاعر نہیں بن سکتا، وہ اچھا شاعر بن سکتا ہے لیکن اس کیلئے کچھ مشقیں کرنا ہوں گی، ان مشقوں سے اس میں وہ صلاحیتیں بیدار ہو جائیں گی جنہیں اس نے "اسٹور" میں رکھ کر بیکار کر دیا تھا۔ اسی تربیت کے ذریعے ہم اپنی اینگزائٹی اور ڈپریشن پر بھی قابو پا سکتے ہیں اور دماغ کو مسلسل ڈپریشن پیدا کرنے والی باتیں سوچنے کی بجائے اسے کسی اور کام میں بھی لگا سکتے ہیں"۔ ہارورڈ یونیورسٹی سے منسلک رہنے کے باعث انہوں نے کئی بڑی عالمی کمپنیوں کے ملازمین کا علاج کیا اور اسی طریقے سے اینگزائٹی کو بھی دور کر دیا۔ وہ کہتے ہیں کہ قرآنی یا ادویات کے بغیر بھی دماغ کو تربیت دے کر اینگزائٹی کو بھگایا جا سکتا ہے۔ انہوں نے 17 سالہ تحقیق کے بعد "برین کوچنگ" کی اصطلاح بنائی ہے یعنی ہم اپنے

سامنے رکھتے ہیں کہ دنیا کیا کہے گی، جبکہ شخصیت قدرت عطا نہیں کرتی، ہر انسان اپنی شخصیت کی تشکیل خود کرتا ہے۔ اکثر افراد اس ضمن میں خود کو ماحول کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتے ہیں۔ یہی سب سے بڑی غلطی ہے۔ وہ شخصیت میں تبدیلی کیلئے دماغ میں نت نئے خیالات کو جگانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ اس عمل کو "Design Thinking" کہا گیا ہے یعنی کسی خاص انداز میں سوچنے کی عادت ڈال لیجئے۔ اس کی مثال اس سائنسدان کی ہے جو یہ کوشش کرتا رہا کہ مجھے ایک اچھا سا ٹوتھ برش بنانا چاہیے اور وہ اسی پر سوچتا رہا تو کر نیا برش بنانے میں کامیاب ہو گیا۔

ہمارے اردگرد روزانہ بے شمار حادثات، تشویشناک واقعات اور جرائم رونما ہو رہے ہیں، اسپتال زخمیوں سے بھرے پڑے ہیں، کورونا کے الگ الگ ہیں، جن پر گزرتی ہے ذہنی زندگی بھر کا روگ لگ جاتا ہے جبکہ دیکھنے والے بھی ٹراما کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس سے باہر نکلنے کیلئے "ڈیزائن تھنکنگ" کی تربیت دی جاتی ہے۔ ذہن تیز ہو جاتا ہے اور مسائل کی شدت جلد ختم ہو جاتی ہے۔ اسی لئے کئی اسپتال "ڈیزائن تھنکنگ" سے بھی کام لے رہے ہیں۔ یونیورسٹی آف میسوری کے ڈاکٹر تھامس فوکر کے مطابق "آپ مخصوص انداز میں سوچنے کی عادت ڈال کر بنیادی تبدیلیاں لا سکتے ہیں"۔

اسی بات کو آگے بڑھاتے ہوئے فلاڈیلفیا یونیورسٹی میں "ڈاکٹر بلتھر انگریز ہیلتھ ڈیزائن لیب" ڈاکٹر یان کہتے ہیں کہ "کسی بھی نکتے پر توجہ مرکوز کیجئے، اپنی مرضی کی باتوں پر دھیان دیجئے، اپنی ترقی اور صحت کا سوچئے۔ آپ کے اندر بنیادی تبدیلیاں جنم لے سکتی ہیں"۔ وہ کہتے ہیں کہ جب ہم نے اپنے مرکز

ایڑی کا درد

پچھلے برس حسب معمول دفتر آتے ہوئے جب منی بس میرے بس اسٹاپ کے قریب پہنچی اور میں اترنے کے لئے دروازے میں پہنچا تو اسی روٹ کی دوسری منی بس کو پیچھے سے آتا دیکھ کر کنڈکٹر نے آواز لگائی کہ بابو جلدی کرو، اب ہم اس بس اسٹاپ پر نہیں رکے گا۔ ڈرائیور نے یہ سن کر زوردار قہقہہ لگایا اور میں نے بس سے باہر چھلانگ لگادی۔ پیر اڑ رہا تھا میں بیٹھ گیا پڑا۔

درد کی ایک لہر پورے جسم میں دوڑ گئی۔ اسی طرح لنگڑاتے ہوئے میں دفتر پہنچا اور کام میں لگ گیا۔

ایڑی میں چوٹ کا اثر شام تک ختم نہ ہوا۔ گھر جا کر آرام کیا اور سوچا کہ صبح تک ٹھیک ہوجائے گا لیکن اس درد نے گویا ایڑی میں ڈیرہ ڈال دیا تھا۔ ڈاکٹر صاحب سے مشورہ کیا، انھوں نے پٹھ کھانے اور کچھ لگانے کی دوا میں دیں۔ سکائی وغیرہ کا مشورہ دیا لیکن درد کی طرح کم نہ ہوا، بلکہ اس میں اضافہ ہی ہونے لگا۔

درد اور چوٹ کے گھریلو نسخے مثلاً آنہ ہلدی اور ایلوے وغیرہ کا لیپ بھی آزما لیا۔ ایک بار پھر ڈاکٹر صاحب سے مشورہ کیا تو انھوں نے ذیابیطس کا شبہ ظاہر کرتے ہوئے پیشاب کے ٹیسٹ اور ایکس رے کے لئے کہا۔ ایکس رے رپورٹ سے پتا چلا کہ ایڑی میں ہڈی بڑھ گئی ہے۔ طب جدید کی اصطلاح میں اسے اپیو (SPUR) کہتے ہیں۔ یہ چڑیا کی چونچ کی طرح کی ایک نوکیلی ہڈی ہوتی ہے۔



ہڈی کی یہی نوک گوشت میں چبھ چبھ کر اذیت کا سامان کررہی تھی۔ ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ اس کے دو علاج ہیں، بلکہ تین ہیں۔ ایک تو یہ کہ ہڈیوں کے ماہر جرّاح سے آپریشن کروا کر ہڈی کٹوا دی جائے۔ دوسرے یہ کہ اس کے مخصوص ٹیکے (انجکشن) ایڑی میں لگائے جائیں۔ تیسرے یہ کہ اس کے ساتھ نبھاؤ کیا جائے۔ میں نے دوسرے علاج کی ہامی بھری تو انھوں نے بتایا کہ اس سے فائدہ ضرور ہوگا، لیکن وزن میں اضافہ ہوجائے گا، کیونکہ کارٹی زون ((Cortisone کے ان ٹیکے کا ایک یہ مضر پہلو ہے۔

ایڑی کی ہڈی کا بڑھ جانا آج کل ایک عام شکایت ہے۔ اس کا شکار باعموم پچاس برس سے اوپر کے بھاری جسم کے افراد ہوتے ہیں، جنھیں کھڑے ہو کر کام کرنا پڑتا ہے۔ عورتوں کے مقابلے میں مرد اس زیادہ مبتلا ہوتے ہیں اور یہ تکلیف شاذو نادر ہی دونوں ایڑیوں میں ہوتی ہے، یعنی کسی ایک ایڑی ہی کی ہڈی بڑھتی ہے۔ یہاں یہ بتانا مناسب ہوگا کہ انسان کے پیر میں 26 ہڈیاں ہوتی ہیں۔

ان میں ایڑی کی ہڈی سب سے بڑی اور سب سے زیادہ مضبوط ہوتی ہے۔ یہ ہڈی گھٹنوں پورے جسم کا بوجھ اٹھانے رہتی ہے۔ کام کے دوران، چلتے پھرتے، دوڑتے اور وزن اٹھاتے ہوئے اس پر بڑا سخت دباؤ اور وزن پڑتا رہتا ہے۔ بھاری بدن کے افراد کا خود اپنا وزن مزید بار کا سبب بنتا ہے۔ اسی طرح کھلاڑیوں ((Athletes میں بھی یہ تکلیف کافی عام ہوتی ہے۔

ایڑی کا درد صحیح کے وقت سب سے زیادہ پریشان کرتا ہے۔

سو کر اٹھنے پر آپ جوں ہی پہلا قدم رکھتے ہیں، درد کی ایک لہر بڑی شدت سے اٹھتی ہے اور وہ چار قدم چلنے کے بعد اس کی شدت کم ہوجاتی ہے، لیکن چلنے دوڑنے اور وزن وغیرہ اٹھانے کی صورت میں تھوڑی تھوڑی کراس کی چبھن ستاتی رہتی ہے۔

بعض اوقات یہ درد پوری ایڑی میں پھیل کر ٹخنے تک جا پہنچتا ہے، جس کی وجہ سے مریض کو بڑی تکلیف ہوتی ہے، ٹانگ کے نچلے حصے اور کمر تک درد کی ٹیسیں جاگی جاتی ہیں۔

ٹینس ہنٹ بال اور گولف کے بہت سے کھلاڑی اس درد کے ہاتھوں کھیلنے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔ ان کھیلوں میں ایڑی پر برابر راست اثر پڑتا ہے، اس لئے درد میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس سلسلے میں یہ بات نوٹ کی گئی ہے کہ اونچی ایڑی کے جوتے پہننے سے ایڑی کو آرام پہنچتا ہے۔

دردیوں ہوتا ہے؟

اس کے کئی اسباب ہیں، جن میں نامناسب جوتے، ہیوی پر پرنے والا وزن اور چپٹے پاؤں کو بھی اس کا ذمے دار سمجھا جاتا ہے۔

اسی طرح چوٹ سے بھی ایڑی کی ہڈی متاثر ہوتی ہے۔ بعض اوقات گٹھیا کی وجہ سے بھی ایڑی کی ہڈی میں فرق آجاتا ہے۔ امراض خبیثہ، مثلاً سوزاک کے زہریلے اثرات سے بھی ایڑی میں درد ہو جاتا ہے، تاہم ایسا شاذو نادر ہی ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کے پیر میں گہے اور پنجے میں تختی یا اینٹھن کی وجہ سے چونکہ چال متاثر ہوتی ہے، اس لئے اس کی وجہ سے بھی ایڑی پر بار پڑنے لگتا ہے۔

موٹے آدمیوں میں یہ تکلیف عام ہوتی ہے۔ پنجے کی ہڈیوں کی تختی یا اینٹھن دور ہونے کی صورت میں مریض کی چال ٹھیک ہوجاتی ہے اور یوں ایڑی کا درد بھی کم ہوجاتا ہے۔ اس کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ جوتے میں ایڑی کا درد رکھی کم ہوجاتا ہے۔ اس کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ جوتے میں ایڑی کے نیچے ربڑ یا فوم کی گدی رکھ لی جائے۔ اس سے بھی آرام پہنچتا ہے۔

اسی طرح اگر تنگ اور سخت جوتوں کی وجہ سے تکلیف ہو تو ایسے جوتوں کا استعمال ترک کر کے بالخصوص کھلاڑیوں کو چند روز تک فٹبال بند کر کے گرم پانی وغیرہ سے سکائی کرنی چاہیے۔ ابتدا میں مخصوص ان تدابیر سے فائدہ ہوتا ہے۔

بڑھی ہوئی ہڈی

بعض اوقات ایڑی کی ہڈی بڑھ جاتی ہے۔ ہڈی کی یہ نوک دو سے پانچ ملی میٹر تک کی ہوتی ہے۔

سوال یہ ہے کہ یہ ہڈی کس طرح بڑھتی ہے۔ یہ اُبھار دراصل ایڑی کے عضلات یا پٹھوں کو جوڑنے والے ریشوں کے پاس چونے یا کیلشیم کے جمع ہونے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ہڈی کا یہ اُبھار دراصل ایڑی کی ہڈی ہی کی ایک توسیعی شکل ہوتی ہے، جو کیل یا پرندے کی چونچ کی طرح نوک دار ہوتی ہے۔ ماہر معالج بڑی آسانی سے اس کا پتا لگا لیتے ہیں، تاہم اس سلسلے میں ایکس رے کے ذریعے بالکل درست تشخیص ہو جاتی ہے اور درد کی نوعیت میں کسی قسم کا شبہ باقی نہیں رہتا۔

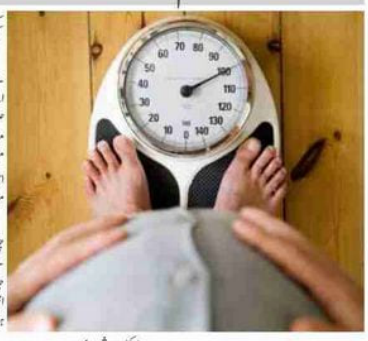
بڑھی ہوئی ہڈی کا علاج محض مذکورہ بالا چند تدابیر سے مکمل نہیں ہوتا، یعنی آپ درد دور کرنے والی دوائیں، ایپ، مالش یا سکائی وغیرہ سے مستقل آرام حاصل نہیں کر سکتے۔ میرے معالج نے بھی درد دور کرنے کی گولیاں اور پھر آپریشن تجویز کیا تھا۔ اس تکلیف کا ایک علاج کوئین یا کارٹی زون کے ٹیکے بھی ہیں۔ طب جدید صرف آپریشن ہی کو اس کا علاج قرار دیتی ہے، تاہم ہومیو پیتھی میں اس کا علاج ہے۔ اس سلسلے میں کلکیر یا فلورنامی دوا خاص شفائی اہمیت کی حامل ہے۔ کسی ماہر معالج ہومیو پیتھی سے علاج کروانا مناسب اور مفید ہوتا ہے۔

غرض ایڑی کا درد خاصا اذیت ناک ہوتا ہے۔ اس کے مختلف اسباب کے پیش نظر تشخیص اور صحیح علاجی تدبیر کی بڑی اہمیت ہے۔

ٹٹٹٹٹٹٹ

ٹٹٹٹٹٹٹ

اُم الامراض موٹاپا



سب سے اہم بات یہ ہے کہ اگر جسم کا وزن زیادہ ہو جائے تو اسے کم کیسے کیا جا سکتا ہے۔

سب سے مشکل مرحلہ جسم کے وزن کو کم کرنے کا ہے۔ کم وزن کو زیادہ کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ 90 فیصد افراد ایسے ہیں جو اپنی غلطی سے اس مرض کا شکار ہوتے ہیں اور یہ اپنی غلطی سے اس مرض کا شکار ہوتے ہیں اسے نا صرف مرض کہا جاتا ہے بلکہ اسے اُم الامراض بھی کہا جاتا ہے۔ اگر موٹاپا طاری ہو گیا تو دمہ کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ دل کے لئے مسئلے کا باعث ہو سکتا ہے کہ پہلے جس سائز کو دل خون پمپ کرنا چاہتا اس سائز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

موٹاپے سے بچنے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟

جو کچھ ہم کھاتے پیتے ہیں ہمیں اس چیز کا علم ہونا چاہیے کہ ہمارے جسم کو کتنی خوراک کی ضرورت ہے۔ جب بھوک لگے تو کھانا کھا لیا جائے، ابھی تھوڑی بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دیا جائے۔ یہ اختیار اصول ہے کہ اس اصول کو اپنانے والے انتہائی سڈول، چاق و چوبند، چست و چالاک، انتہائی پُرسکون زندگی گزارتے ہیں۔

ان کے تمام حواس بہترین طور پر کام کرتے ہیں اور وہ تھکاوٹ کا شکار نہیں ہوتے۔ ایک صحت مند انسان خواہ اس کا وزن جتنا بھی ہو، اسے روزانہ کم از کم 2 ہزار کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ ان میں کمی بیشی اس طرح ہوتی ہے کہ ایک انسان جسے معلوم ہے کہ اسے 2 ہزار حرارے چاہئیں لیکن وہ ایسا کام کرتا ہے کہ جس میں اسے سارا دن آفس میں بیٹھنا ہے یا ایک ایسا کام جس میں محنت و مشقت نہ ہو، یہیں سے دوسری جانب ایک مزدور یہاں اٹھاتا ہے، سڑکوں پر کھدائی یا کھیتوں میں ہل چلاتا ہے، اسے کیلوریز کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے پہلے شخص کے، اور اسے اپنی 2 ہزار کیلوریز پوری کرنی ہیں لیکن ہماری اکثریت عموماً خواتین بہت زیادہ محنت و مشقت کا کام نہیں کرتیں۔

گھر میں ایک دو گھنٹے کا کام کیا اس کے بعد اُمیں آرام کرنا ہوتا ہے۔ محنت مشقت کی نشانی یہ کہ جسم سے پسینہ خارج ہونے لگے اور نبض کی رفتار تیز ہو جائے، سانس کی رفتار تیز ہو جائے۔ اس صورت میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ زیادہ توانائی یا زیادہ کیلوریز خرچ ہو گئیں۔

یہ جاننے کے لئے کہ ایک دن میں کتنی کیلوریز کا استعمال کیا جانا ضروری ہے، ہاتھ پر 100 نمبز کی سے لے کر بارہ 12 سے ضرب دیں۔

100 پاؤنڈز کے وزن کو اگر 12 سے ضرب دیا جائے تو جواب 1200 آتا ہے۔ یعنی ایک دن میں آپ کو 1200 کیلوریز استعمال کرنی ہیں۔ وزن کم کرنے کے لئے اپنی کیلوریز کا استعمال کم کرنے جائیں گے تو آپ کا وزن کم ہوجائے گا۔ یہ اصول مردوں کے لئے ہے۔ خواتین اس میں سے چھ فیصد کیلوریز کا استعمال کم کر لیں گی۔ یعنی 90 پاؤنڈز کے لئے اٹھی 1128 کیلوریز درکار ہیں اگر ایک شخص کا وزن 100 پاؤنڈ ہے اور اسے 1200 کیلوریز کی ضرورت ہے تو وہ پہلے 20 سے 15 کیلوریز کی چیزیں کھائے۔

200 کیلوریز نہیں ہیں کی تو ہم میں موجود کیلوریز چربی کی صورت میں جمع ہیں وہ استعمال ہونا شروع ہو جائیں گی، اس طرح اس کا وزن کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ان چیزوں کا استعمال کرنا جن سے پیٹ صاف ہوتا ہے۔ ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ کھانے کی کس چیز میں کتنی کیلوریز ہیں (مثلاً گوشت اور سبزیاں وغیرہ میں، اور کس کام کو کرنے میں کتنی کیلوریز استعمال ہوتی۔

مثلاً ایک شخص ایک گھنٹہ سیڑھیاں چڑھتا ہے تو وہ 1100 حرارے استعمال کرتا ہے، ایک گھنٹہ تیراکی کرتا ہے تو 500 حرارے خرچ کرتا ہے اور دوڑنے میں 550 کے اور اس طرح سونے میں ایک گھنٹے میں 60 کیلوریز استعمال ہوتی ہیں۔ میٹھا کام کرنے میں ایک گھنٹے میں 90 کیلوریز استعمال کرتا ہے اور اگر لیٹ کر کام کرے تو 70 کیلوریز ایک گھنٹے میں استعمال کرتا ہے۔ اس طرح خواتین ٹھہرے کے کام میں 170-200 کیلوریز خرچ کرتی ہیں اور خواتین جتنی ہیں اتنا کام کرتے ہیں تو وزن کم کیوں نہیں ہوں ہارے کہ وہ 400 کا ہاں میں 170-200 سے زیادہ کیلوریز استعمال نہیں کرتیں۔

ایک گھنٹہ تیز چلنے سے تقریباً 400 کیلوریز خرچ ہوتی ہیں۔ ناشتہ نہ کرنے سے وزن بڑھتا ہے۔ ناشتہ لازمی کرنا چاہیے، چاہے ایک بسکٹ کھا لیں۔ اس طرح رات کا کھانا بھی بہت ضروری ہے۔ اگر نہ کھایا جائے تو انسان میں نفسیاتی مسائل پیدا ہوتے ہیں اور نیند بھی غائب ہو جاتی ہے۔ وہ پھر کے کھانے کے بجائے ہم کچھ پھل کھا سکتے ہیں یا سلاد کھا سکتے ہیں، وہ پھر کا کھانا چھوڑنے سے کوئی فرق نہیں پڑتا لیکن ناشتہ چھوڑنے سے اور اگر جلدی کی جا رہی ہو تو ہم چھوٹا سا

کھانا کھانے سے پہلے تربوز کھانا پیٹ کو صاف کر دیتا ہے اور اگر تربوز نہ ملے تو خربوزہ، پپیتا، امرود، کرمالن میں سے کوئی سا بھی پھل کھانے سے پہلے کھا لیں (ڈیڑھ گھنٹے پہلے) تو پیٹ کے اندر موجود چربی کو کم کرنے کا باعث بنتا ہے، جس سے پیٹ کم ہوتا ہے اور وزن بھی کم ہو جاتا ہے۔

کافی کے شوقین



اگر آپ صبح اٹھ کر تازہ دم ہونے اور دن بھر کی سرگرمیوں کو شاندار طریقے سے کرنے کے لئے کافی کے محتاج ہیں تو یقیناً آپ اس دنیا میں اکیلے نہیں ہیں۔ 2018ء میں ہونے والے سروے کے مطابق 64 فیصد امریکیوں نے یہ اعتراف کیا ہے کہ کافی کے بغیر ان کے دن کا آغاز نہیں ہوتا۔ کافی کی کاشت، اس کی صنعت میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے، لیکن اس کے ایک کپ سے حاصل ہونے والی توانائی اور صحت بخش فوائد پر دھیان نہیں دیا جاتا۔ 127 سائنسی تحقیقات میں کافی پینے کے بہت سے فوائد کا تجزیہ کیا گیا ہے۔ آپ کی اوسط عمر میں اضافے سے سرطان کے امکانات کو کم کرنے تک، الزائمر، ڈیابیٹس دوم اور پارکنسن کی بیماری سے دور رکھنے میں کافی بہت اہم ثابت ہوئی ہے۔ یہ سب سننے میں بہت اچھا لگتا ہے۔ مسئلہ صرف ایک ہے اور وہ یہ ہے کہ کافی کے یہ تمام فوائد اس کو دن کے درست اوقات میں نہ پینے سے تباہ ہو جاتے ہیں۔ سائنس ہمیں آگاہ کرتی ہے کہ کافی پینے کا بہترین وقت وہ ہے جبکہ آپ کے جسم کا کارٹی سول لیول کم ہو رہا ہو۔ کارٹی سول اور کیفین دونوں کی زیادتی آپ کے ذہنی دباؤ میں اضافے کا سبب بن سکتی ہے اور بہت زیادہ ذہنی تناؤ آپ کی صحت کے لئے یقیناً نقصان دہ ہے اسی لئے کارٹی سول لیول کم ہونے کی صورت میں کافی پینا زیادہ مفید ہے۔ آپ نے صبح بے دار ہوتے ہی کارٹی سول لیول بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس لئے کافی پینے کا یہ درست اور آئیڈیل وقت نہیں ہے اور نہ ہی کافی وہ دوپہر کے اوقات میں پینی چاہیے کیونکہ ایسا کرنے سے آپ کو رات کو سونے میں دقت کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اس کا آسان سا مطلب یہ ہے کہ اگر کوئی فرد صبح سات بجے بیدار ہوتا ہے تو اس کو کافی سے حقیقی فوائد حاصل کرنے کے لئے کافی صبح ساڑھے نو بجے سے ساڑھے گیارہ بجے کے بیچ پینی چاہیے کیونکہ صبح سے اٹھ کر اس وقت تک کارٹی سول لیول کم ہو جاتا ہے۔ اس فارمولے کو وہ لوگ بھی اپنا سکتے ہیں جو آپ کی اپنے بے دار ہونے کے وقت سے کافی سول لیول کم ہونے کے وقت تک کا اندازہ لگا کر اس کافی کے صحت بخش فوائد حاصل کریں۔

بچے کی دودھ کی بوتل میں پلاسٹک کے لاکھوں ذرات ہو سکتے ہیں

لندن: سائنسدانوں نے خبردار کیا ہے کہ بچوں کو دودھ پلانے والی پلاسٹک کی بوتلوں کو گرم کرنے سے بالواسطہ تو اس عمل میں بھی پلاسٹک کے لاکھوں ذرات دودھ میں چلے جاتے ہیں جو آخر کار نومولود کے جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔

مثلاً ایک لیٹر پاؤڈر دودھ کو بوتل میں بلا ابالو ملایا جائے تو دس سے چالیس لاکھ بار کے ذرات بھی دودھ میں شامل ہو جاتے ہیں۔ تاہم اب تک یہ ثابت نہیں ہو سکا کہ خردبینی پلاسٹک بچے کے لیے مضر ہوتی ہیں یا نہیں۔

برٹینیا کالج ڈبلن کے سائنسدان جان بولینڈ کہتے ہیں کہ بچوں کی بوتلیں پولی پروپلین پلاسٹک سے بنی ہوتی ہیں اور 69 فیصد بوتلیں اسی قسم کے پلاسٹک سے تشکیل ہوتی ہیں۔ پلاسٹک کے ذرات کے لیے انہوں نے کچھ تجربات کیے۔ پہلے نپی فیڈر بوتلیں خریدیں اور انہیں دھو کر خشک کیا گیا۔ پھر اس میں صاف پانی ڈالا گیا اور پانی کو 70 سینٹی گریڈ پر گرم کیا گیا۔ کیونکہ دودھ فارمولہ بنانے کے لیے پانی کو اسی درجہ حرارت تک گرم کیا جاتا ہے۔ انہوں نے بوتل کو ہلایا تو ایک لیٹر پانی میں پلاسٹک کے چالیس لاکھ ذرات نوٹ کیے گئے۔

اس کے بعد ماہرین نے فارمولہ دودھ تیار کیا اور اس میں بھی پلاسٹک کے اتنے ہی ذرات نوٹ کیے گئے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ اس طرح پلاسٹک کی بہت بڑی مقدار دودھ پلانے کی اسی بھی عمل میں شامل ہو جاتی ہے۔ لیکن پلاسٹک کے یہ ذرات بہت باریک ہوتے ہیں، جان بولینڈ کہتے ہیں کہ پلاسٹک کی بوتلیں اور دیگر اشیا ضروری ہیں اور ان میں ذرات خارج ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن ابھی معلوم ہوا کہ یہ ہماری توقعات سے کہیں بڑھ کر ہیں۔ یہاں تک کہ بچوں کو بلانے سے بھی پلاسٹک کے لاکھوں ذرات خارج ہوتے ہیں جو ایک حیرت انگیز امر ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق ابھی یہ جاننا ضروری ہے کہ آیا یہ ذرات کسی قدر نقصان دہ بھی ہیں۔ تب تک ان کا مشورہ ہے کہ بچوں کا دودھ کسی دھاتی برتن میں گرم کریں یا فارمولہ بنائیں۔ اس کے بعد بلا کر اسے بوتل میں ڈال کر بچے کو پلایا جائے۔

میل جول رکھنے والوں کا دماغ بھی صحت مند رہتا ہے، تحقیق



پس برگ: امریکی ماہرین کا کہنا ہے کہ جو لوگ سماجی سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں اور دوستوں وغیرہ کے ساتھ میل جول رکھتے ہیں، ان کا دماغ بڑھاپے میں بھی بہتر صحت مند رہتا ہے۔

تحقیق یونیورسٹی آف پس برگ اسکول آف پبلک ہیلتھ میں ڈاکٹر سنتھیا کیلس کی قیادت میں کی گئی جس میں 300 امریکی بزرگ بطور رضا کار شریک کیے گئے جن کی اوسط عمر 83 سال کے لگ بھگ تھی۔

ان بزرگوں کا دماغ کتنا صحت مند تھا؟ یہ جاننے کے لیے سنتھیا اور ان کے ساتھیوں نے ایم آر آئی اور دیگر حساس آلات کی مدد سے تمام رضا کار بزرگوں کے ان دماغی حصوں کا جائزہ لیا جن کا براہِ راست تعلق یادداشت اور سیکھنے سے ہوتا ہے۔

ان دماغی حصوں کو مجموعی طور پر ''سرمئی مادّہ'' (Grey Matter) کہا جاتا ہے جبکہ خود سرمئی مادّے میں ایم اعصابی خلیات اور دوسرا متعلقہ مواد شامل ہوتے ہیں۔

دماغی مطالعے کے بعد ماہرین کو معلوم ہوا کہ جو بزرگ ملنسار اور سماجی طور پر زیادہ سرگرم تھے، ان کے دماغوں میں سرمئی مادّہ بہتر تھا اور اس میں زندہ اور فعال اعصابی خلیات بھی زیادہ تھے۔

ان کے برعکس، گوشہ نشین اور میل جول ترک کر دینے والے بزرگوں میں یہی دماغی حصہ خاصی کمزور حالت میں تھا جبکہ یہاں زندہ اعصابی خلیات کی تعداد بھی بہت کم دیکھی گئی۔

ڈاکٹر سنتھیا کا کہنا ہے کہ اگر بڑھاپے میں آپ کا صرف ایک دوست بھی ہو جس کے ساتھ آپ وقت گزار سکیں اور جسے اپنی خوشی غمی میں شریک کر سکیں تو اس سے دماغی صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

اگرچہ یہ مطالعہ بہت محدود سے جس سے حاصل شدہ نتائج کو مزید پرکھنے کی ضرورت ہے، لیکن ڈاکٹر سنتھیا کی رائے میں ''میل جول بڑھانا اور سماجی طور پر سرگرم رہنا کوئی غیر معمولی مشورہ ہرگز نہیں، اس پر عمل کر کے بیٹھے بٹھائے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔''

یہ مطالعہ تحقیقی مجلے ''جرنل آف جیرونٹولوجی: سائیکولوجیکل سائنسز'' کے تازہ شمارے میں آن لائن شائع ہوا ہے۔

سرطان زدہ خلیات کو بھسم کرنے والی مقناطیسی پٹی



: بھارتی سائنسدانوں نے ایک ایسی مقناطیسی پٹی ایجاد کر لی ہے جو کھال کے سرطان زدہ خلیات کو گرم کر کے ہلاک کر دیتی ہے۔ اسے انڈین انسٹی ٹیوٹ آف سائنس، بنگلور میں طبّی تعین اور ان کے ساتھیوں نے تیار کیا ہے۔ بظاہر یہ جراحی والی عام سی پٹی ہے جسے زخم پر چپکنے کے لیے باندھا جاتا ہے، تاہم اس میں اضافی طور پر خاص طرح کے مقناطیسی نینو ذرات کی اضافی تہہ بھی ہے۔ اس پٹی کو سرطان زدہ (یعنی کینسر میں مبتلا) کھال پر چپکانے کے بعد اس کے قریب میں بدلتا ہوا مقناطیسی میدان قائم کیا جاتا ہے۔ پٹی میں موجود نینو ذرات اس مقناطیسی میدان کی توانائی اپنے اندر جذب کر کے تیزی سے تھرتھرانے لگتے ہیں جس سے پٹی کا اندرونی حصہ گرم ہو کر اپنے نیچے موجود جلیلوں کو ہلاک کر دیتا ہے۔ یہ پٹی اب تک چوہوں کے علاوہ چھ مُرغ ابی میں رگے گئے سرطان زدہ انسانی خلیات پر بھی کامیابی سے آزمائی جا چکی ہے۔ تاہم طبّی تعین نے خبردار کیا ہے کہ جب تک اس پٹی کی افادیت انسانی جسم کے بندروں پر تجربات میں ثابت نہیں ہو جاتی، تب تک اسے انسانوں پر آزمانے کا سلسلہ شروع نہیں کیا جا سکتا۔ اس ایجاد اور متعلقہ تحقیق کی تفصیلات ریسرچ جرنل ''کینسر ریپورٹس'' کے تازہ شمارے میں آن لائن شائع ہوئی ہیں۔

سپورٹس صورت حال

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

سیریز کا آغاز 24 ستمبر کو ڈربن میں ہوگا

(مانیٹرنگ ڈیسک)



جنوبی افریقہ کے تیز گیند باز نکیسو رباڈا اگلے ماہ آسٹریلیا کے خلاف ہونے والی تین میچوں کی ون ڈے سیریز سے باہر ہو گئے ہیں۔ ون ڈے سیریز کا آغاز 24 ستمبر کو ڈربن میں ہوگا، جبکہ تیسرا میچ 30 ستمبر کو کھیلا جائے گا۔ رباڈا کو ایک ہفتہ قبل ہیمسٹرنگ میں چوٹ لگی تھی۔ کرک انفو کی رپورٹ کے مطابق کرکٹ بورڈ افریقہ (سی ایس اے) نے رباڈا کی چوٹ کے بارے میں مکمل تفصیلات نہیں دی ہیں، تاہم اس نے تصدیق کی ہے کہ رباڈا کم از کم اگلے چار ہفتوں تک کرکٹ سے دور رہیں گے۔ رباڈا اس ٹی-20 ٹیم کا بھی حصہ نہیں ہیں جو نمیبیا میں ٹرائی سیریز کھیلنے گئی ہے۔ سی ایس اے نے کرک انفو کو بتایا کہ رباڈا اس وقت کرکٹ ساؤتھ افریقہ کی میڈیکل ٹیم کی نگرانی میں اپنی چوٹ سے صحت یابی کے ابتدائی مرحلے سے گزر رہے ہیں۔ سی ایس اے نے کہا کہ رباڈا آسٹریلیا کے خلاف 24 سے 30 ستمبر تک ہونے والی تین میچوں کی ایک روزہ سیریز میں نہیں کھیلیں گے۔ آسٹریلیا کے خلاف تین میچوں کی ٹیسٹ سیریز کے لیے ان کی دستیابی اس بات پر منحصر ہوگی کہ وہ بحالی کے عمل میں کس طرح آگے بڑھتے ہیں۔ ان کے انتخاب کے بارے میں فیصلہ سیریز کے قریب کیا جائے گا۔ نمیبیا میں جاری سہ رخی سیریز سیریز کی بات کریں تو جنوبی افریقہ نے نمیبیا کے ہاتھوں ابتدائی شکست سے دوچار ہونے کے بعد جنوبی زمبابوے کو سات وکٹوں سے شکست دی۔ جنوبی افریقہ کے بالنگ آل راؤنڈر پریٹوریس سہرائن نے نوجوان بلے باز ڈیوالڈ بریوس کی بھرکر تعریف کی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ڈریسنگ روم میں ہمارے لیے اس بلے باز کی کرتے دیکھنا کافی حوصلہ بڑھانے والا ہوتا ہے۔ خاص طور پر جب آپ دیکھتے ہیں کہ تیسرا امپائر ہر دوسرے اوور میں نئی گیند لے کر دوڑ رہا ہوتا ہے۔ نمیبیا کے ہاتھوں سہ فریقی سیریز کے پہلے میچ میں حیران کن شکست کا سامنا کرنے کے بعد جنوبی افریقہ نے زمبابوے کے خلاف شاندار کامیابی حاصل کرتے ہوئے واپسی کی۔ اس جیت کے ہیرو ڈیوالڈ بریوس رہے، جنہوں نے محض 32 گیندوں پر ناقابل شکست 75 رنز کی اننگز کھیلی۔ بریوس نے اپنی اننگز میں 7 چوکے اور 6 چھکے لگائے۔ اس سے قبل نمیبیا کے خلاف میچ میں بھی انہوں نے 50 گیندوں پر 75 رنز بنا کر ٹیم کو جیت دلانے کی بھرپور کوشش کی تھی، لیکن جنوبی افریقہ ہدف حاصل نہیں کر سکا تھا۔ زمبابوے کے خلاف بریوس نے اپنی گزشتہ اننگز کی مایوسی کو پیچھے چھوڑتے ہوئے ٹیم کو فتح تک پہنچایا۔ آئی سی سی کے مطابق پریٹوریس سہرائن نے میچ کے بعد کہا کہ مجھے لگتا ہے کہ نامیبیا اور زمبابوے کے خلاف ڈیوالڈ نے شاندار بلے بازی کی۔ گزشتہ روز وہ مایوس تھا کیونکہ وہ ٹیم کو جیت تک نہیں پہنچا سکا تھا۔ اس نے اس تجربے سے سبق سیکھا اور زمبابوے کے خلاف ٹیم کو فتح دلانے کے بعد ہی واپس لوٹا۔ نامیبیا کے خلاف شکست کے بعد ٹیم کی تیاری کے حوالے سے سہرائن نے کہا کہ جنوبی افریقی ٹیم نے ڈریسنگ روم میں ہمارے لیے اس بلے بازی کرتے دیکھنا کافی حوصلہ بڑھانے والا ہوتا ہے۔ خاص طور پر جب آپ دیکھتے ہیں کہ تیسرا امپائر ہر دوسرے اوور میں نئی گیند لے کر دوڑ رہا ہوتا ہے۔ ہم نمیبیا کے ہاتھوں سہ فریقی سیریز کے پہلے میچ میں حیران کن شکست کا سامنا کرنے کے بعد جنوبی افریقہ نے زمبابوے کے خلاف شاندار کامیابی حاصل کرتے ہوئے واپسی کی۔ اس جیت کے ہیرو ڈیوالڈ بریوس رہے، جنہوں نے محض 32 گیندوں پر ناقابل شکست 75 رنز کی اننگز کھیلی۔ بریوس نے اپنی اننگز میں 7 چوکے اور 6 چھکے لگائے۔ اس سے قبل نمیبیا کے خلاف میچ میں بھی انہوں نے 50 گیندوں پر 75 رنز بنا کر ٹیم کو جیت دلانے کی بھرپور کوشش کی تھی، لیکن جنوبی افریقہ ہدف حاصل نہیں کر سکا تھا۔ زمبابوے کے خلاف بریوس نے اپنی گزشتہ اننگز کی مایوسی کو پیچھے چھوڑتے ہوئے ٹیم کو فتح تک پہنچایا۔ آئی سی سی کے مطابق پریٹوریس سہرائن نے میچ کے بعد کہا کہ مجھے لگتا ہے کہ نامیبیا اور زمبابوے کے خلاف ڈیوالڈ نے شاندار بلے بازی کی۔ گزشتہ روز وہ مایوس تھا کیونکہ وہ ٹیم کو جیت تک نہیں پہنچا سکا تھا۔ اس نے اس تجربے سے سبق سیکھا اور زمبابوے کے خلاف ٹیم کو فتح دلانے کے بعد ہی واپس لوٹا۔ نامیبیا کے خلاف شکست کے بعد ٹیم کی تیاری کے حوالے سے سہرائن نے کہا کہ جنوبی افریقی ٹیم نے ڈریسنگ روم میں ہمارے لیے اس بلے بازی کرتے دیکھنا کافی حوصلہ بڑھانے والا ہوتا ہے۔ خاص طور پر جب آپ دیکھتے ہیں کہ تیسرا امپائر ہر دوسرے اوور میں نئی گیند لے کر دوڑ رہا ہوتا ہے۔ ہم نمیبیا کے ہاتھوں سہ فریقی سیریز کے پہلے میچ میں حیران کن شکست کا سامنا کرنے کے بعد جنوبی افریقہ نے زمبابوے کے خلاف شاندار کامیابی حاصل کرتے ہوئے واپسی کی۔ اس جیت کے ہیرو ڈیوالڈ بریوس رہے، جنہوں نے محض 32 گیندوں پر ناقابل شکست 75 رنز کی اننگز کھیلی۔ بریوس نے اپنی اننگز میں 7 چوکے اور 6 چھکے لگائے۔ اس سے قبل نمیبیا کے خلاف میچ میں بھی انہوں نے 50 گیندوں پر 75 رنز بنا کر ٹیم کو جیت دلانے کی بھرپور کوشش کی تھی، لیکن جنوبی افریقہ ہدف حاصل نہیں کر سکا تھا۔ زمبابوے کے خلاف بریوس نے اپنی گزشتہ اننگز کی مایوسی کو پیچھے چھوڑتے ہوئے ٹیم کو فتح تک پہنچایا۔ آئی سی سی کے مطابق پریٹوریس سہرائن نے میچ کے بعد کہا کہ مجھے لگتا ہے کہ نامیبیا اور زمبابوے کے خلاف ڈیوالڈ نے شاندار بلے بازی کی۔ گزشتہ روز وہ مایوس تھا کیونکہ وہ ٹیم کو جیت تک نہیں پہنچا سکا تھا۔ اس نے اس تجربے سے سبق سیکھا اور زمبابوے کے خلاف ٹیم کو فتح دلانے کے بعد ہی واپس لوٹا۔ نامیبیا کے خلاف شکست کے بعد ٹیم کی تیاری کے حوالے سے سہرائن نے کہا کہ جنوبی افریقی ٹیم نے ڈریسنگ روم میں ہمارے لیے اس بلے بازی کرتے دیکھنا کافی حوصلہ بڑھانے والا ہوتا ہے۔ خاص طور پر جب آپ دیکھتے ہیں کہ تیسرا امپائر

کوچ مجومدار کا سسپنس بھرا جواب

(ہندوستھان سماچار)



ویمنز ایشیا کپ 2026 میں ہندوستانی خواتین ٹیم اتوار کو تھائی لینڈ کے خلاف اپنے مہم کا آغاز کرے گی۔ دبئی انٹرنیشنل کرکٹ اسٹیڈیم میں ہونے والے اس مقابلے سے قبل، تاہم، سب سے زیادہ بحث 5 ستمبر کو ہونے والے بھارت-پاکستان میچ کو لے کر ہے۔ خاص طور پر سوال یہ ہے کہ کیا ہندوستانی کھلاڑی پاکستانی ٹیم سے ہاتھ ملائیں گی؟ اس سوال پر ہندوستانی خواتین ٹیم کے ہیڈ کوچ امول مجومدار نے فی الحال کوئی واضح جواب نہیں دیا ہے۔ تھائی لینڈ کے خلاف میچ سے قبل پریس کانفرنس میں جب ان سے پاکستان کے خلاف مصافحے کے بارے میں سوال کیا گیا تو انہوں نے کہا کہ ٹیم کی توجہ فی الحال میدان پر بہتر کرکٹ کھیلنے پر ہے۔ ''جب وہ میچ کھیلیں گے، تب اس بارے میں بات کریں گے۔'' مجومدار نے کہا کہ ٹیم میدان پر اپنی بہترین کرکٹ کھیلنے کی کوشش کرتی ہے اور میدان سے باہر کی چیزوں پر توجہ نہیں دیتی۔ انہوں نے کہا کہ جب پاکستان کے خلاف مقابلہ آئے گا، تب اس بارے میں بات کی جائے گی۔ فی الحال ٹیم کی پوری توجہ تھائی لینڈ کے خلاف ہونے والے میچ پر ہے۔ اس جواب کے بعد 5 ستمبر کو بھارت-پاکستان مقابلے میں مصافحہ ہوگا یا نہیں، اس سوال پر سسپنس برقرار ہے۔ دونوں ٹیموں کے درمیان مقابلہ دبئی انٹرنیشنل کرکٹ اسٹیڈیم میں ہوتا ہے۔ ٹیم گزشتہ کارکردگی پر زیادہ توجہ نہیں دیتی۔ انہوں نے تسلیم کیا کہ ٹیم میں بہتری کی کافی گنجائش ہے۔ ساتھ ہی انہوں نے ٹیم میں موجود نوجوان کھلاڑیوں کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ ہندوستانی ٹیم اچھی اور جارحانہ کرکٹ کھیلنے کی کوشش کر رہی ہے۔ واضح رہے کہ بھارت اور پاکستان کے درمیان مقابلہ 5 ستمبر کو ہوتا ہے۔ اس سے قبل ہندوستانی ٹیم کی توجہ تھائی لینڈ کے خلاف جیت کے ساتھ ایشیا کپ مہم شروع کرنے پر ہے۔ پاکستان کے خلاف میچ میں مصافحہ ہوگا یا نہیں، اس بارے میں مجومدار نے اپنی فیصلہ یا صورتحال واضح نہیں کی ہے۔ ایسے میں اس معاملے کی حتمی تصویر مقابلے کے قریب ہی واضح ہونے کی امید ہے۔

یو ایس اوپن 2026: ریکارڈ انعامی رقم اور پلیئرز ایڈوائزری کونسل کا اعلان

(یو این آئی)



دنیا کی نمبر ایک خاتون ٹینس کھلاڑی بیلاروس کی آریانا سابلینکا اور امریکی اسٹار جیسیکا پیگولا نے یو ایس اوپن 2026 میں ریکارڈ انعامی رقم اور نئی گرینڈ سلیم پلیئرز ایڈوائزری کونسل کے قیام کا خیر مقدم کیا ہے۔ یو ایس اوپن نے اس سال مجموعی طور پر 8.10 کروڑ ڈالر (تقریباً 900 کروڑ روپے) کی ریکارڈ انعامی رقم کا اعلان کیا ہے۔ اس کے علاوہ چاروں گرینڈ سلیم ٹورنامنٹس نے کھلاڑیوں کو فیصلہ سازی کے عمل میں زیادہ کردار دینے کے لیے ایڈوائزری کونسل تشکیل دینے کے منصوبے کا بھی اعلان کیا ہے۔ سابلینکا نے جمعہ کو سماجیوں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ کھلاڑی طویل عرصے سے جس تبدیلی کی امید کر رہے تھے، اب اس کی سمت نظر آنے لگی ہے۔ انہوں نے کہا، ''ہم بہت خوش ہیں کہ آخرکار ہم اس مقام تک پہنچ رہے ہیں، جہاں ہم ابتدا سے پہنچنا چاہتے تھے۔'' دنیا کی نمبر ایک کھلاڑی نے امید ظاہر کی کہ نئے نظام سے کھلاڑیوں اور ٹورنامنٹ منتظمین کے درمیان کشیدگی کم ہوگی۔ اس سے قبل کھلاڑیوں اور منتظمین کے درمیان اختلافات کے باعث فرنچ اوپن اور ومبلڈن میں کھلاڑیوں نے میڈیا سے بات چیت کا وقت محدود کر دیا تھا۔ سابلینکا نے کہا، ''امید ہے کہ مستقبل میں ہمیں میڈیا یا کسی ٹورنامنٹ کا بائیکاٹ نہیں کرنا پڑے گا۔ ہم سب خوش رہیں گے اور ابتدا سے ہماری یہی خواہش تھی۔'' اس سال کھلاڑیوں نے میڈیا سے اپنی گفتگو تقریباً 15 منٹ تک محدود رکھی، جو گرینڈ سلیم ٹورنامنٹس کی جانب سے کھلاڑیوں کو انعامی رقم کے طور پر دیے جانے والے تقریباً 15 فیصد آمدنی کے حصے کے خلاف عالمی احتجاج تھا۔ وہیں، پیگولا نے کہا کہ مرد اور خواتین کھلاڑیوں کے متحدہ مطالبات نے پلیئرز ایڈوائزری کونسل کے قیام میں اہم کردار ادا کیا۔ انہوں نے کہا کہ کھلاڑیوں نے مل کر شاندار کام کیا ہے اور گرینڈ سلیم ٹورنامنٹس میں اس طرح کی کونسل کا قیام اس سے پہلے کبھی نہیں ہوا تھا۔ پیگولا نے کہا، ''کھلاڑیوں نے جو حاصل کیا ہے، وہ شاندار ہے۔ گرینڈ سلیم کے ساتھ کونسل، کھلاڑیوں کی فلاح و بہبود کے لیے تعاون اور انعامی رقم میں ایک اور اضافہ جیسی چیزیں پہلے کبھی نہیں ہوئی تھیں۔''

پریا پونیا کی طوفانی سنچری، ساؤتھ دہلی کی بڑی جیت، ایسٹ دہلی کو 70 رنوں سے شکست

(مانیٹرنگ ڈیسک)



ویمنز دہلی پریمیئر لیگ (ڈی پی ایل) میں ساؤتھ دہلی سپر اسٹارز نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ایسٹ دہلی رائیڈرز کو 70 رنز سے شکست دے دی۔ ارون جیٹلی اسٹیڈیم میں ہفتے کی رات کھیلے گئے میچ میں ساؤتھ دہلی کی جیت کی سب سے بڑی ہیرو سلامی بلے باز پریا پونیا رہیں، جنہوں نے شاندار سنچری بنا کر اپنی ٹیم کو مضبوط اسکور تک پہنچایا۔ پریا پونیا نے صرف 66 گیندوں پر 117 رنز کی دھماکہ خیز اننگز کھیلی۔ ان کی اننگز میں 13 چوکے اور 6 چھکے شامل تھے۔ پونیا نے شروع ہی سے جارحانہ انداز اپنایا اور ایسٹ دہلی کے گیند بازوں پر مسلسل دباؤ بنائے رکھا۔ ان کی شاندار اننگز کی بدولت ساؤتھ دہلی نے مقررہ 20 اوورز میں 4 وکٹ پر 180 رنز بنائے۔ 181 رنز کے ہدف کا تعاقب کرنے اتری ایسٹ دہلی رائیڈرز کی شروعات خراب رہی۔ ساؤتھ دہلی کے گیند بازوں نے وقفے وقفے سے وکٹیں حاصل کر کے مخالف ٹیم کو دباؤ میں رکھا۔ ایسٹ دہلی نے 14 ویں اوور تک صرف 61 رنز پر اپنی پانچ وکٹیں گنوا دی تھیں۔ مسلسل وکٹیں گرنے کی وجہ سے ایسٹ دہلی کی بلے باز بڑی شراکت داری قائم نہیں کر سکیں۔ ٹیم مطلوبہ رن ریٹ کے مطابق تیز رفتاری سے رنز بھی نہیں بنا سکی اور مقررہ 20 اوورز میں 6 وکٹ پر 110 رنز ہی بنا پائی۔ اس طرح ساؤتھ دہلی سپر اسٹارز نے 70 رنز سے شاندار کامیابی حاصل کی۔ پریا پونیا کو ان کی بہترین اننگز پر پلیئر آف دی میچ قرار دیا گیا۔

شیفالی کی نصف سنچری، ہندوستان نے 159/9 رنز بنائے

(یو این آئی)

اوپنر شیفالی ورما (64) کی شاندار نصف سنچری کی بدولت ہندوستان نے خاتون ایشیا کپ میں اتوار کو گروپ بی کے میچ میں تھائی لینڈ کے خلاف مقررہ 20 اوورز میں 9 وکٹ پر 159 رنز کا قابل مقابلہ اسکور بنایا۔ شیفالی کی جارحانہ نصف سنچری سے ایک وقت ایسا لگ رہا تھا کہ ہندوستان 200 رنز کے ہندسے کو بھی چھو سکتا ہے، لیکن بعد میں ٹیم پر آل آؤٹ ہونے کا خطرہ منڈلانے لگا۔ تاہم کرانتی گوڑ اور شری چرنی نے مل کر یہ نوبت نہیں آنے دی اور ہندوستان کے اسکور کو 150 کے پار پہنچا دیا۔ تھائی لینڈ نے ابھی فیلڈنگ کا مظاہرہ کیا اور چند عمدہ میچ لینے کے ساتھ اضافی مندھانا اور دیپتی شرما کو رن آؤٹ کر کے اہم کامیابیاں حاصل کیں۔

چیلسی نے ارجنٹینا کے گول کیپر ایمیلیانو مارٹینز کو تین سال کے لیے سائن کیا

(یو این آئی)

انگلش فٹ بال کلب چیلسی نے ارجنٹینا کے گول کیپر ایمیلیانو مارٹینز کو تین سالہ معاہدے پر سائن کرنے کا اعلان کیا ہے۔ 33 سالہ مارٹینز اس سے قبل چھ سیزنز کے لیے آسٹن ولا کے ساتھ رہے تھے اور کلب کے لیے 256 میچ کھیلے تھے۔ مارٹینز نے آسٹن ولا کے ساتھ اپنے دور میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ پچھلے سیزن میں، انہوں نے کلب کو یوای ایف اے یورپا لیگ فائنل تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کیا۔ وہ اب چیلسی کے گول کیپنگ پوینٹ کو مضبوط کریں گے۔ چیلسی میں شامل ہونے کے بعد، مارٹینز نے اتوار کو کلب کی طرف سے جاری کردہ ایک بیان میں کہا کہ میں اس فٹ بال کلب میں آ کر بہت خوش ہوں۔ چیلسی آنا میرے اور میرے خاندان کے لیے ایک آسان فیصلہ تھا۔ میں بہت پرجوش ہوں اور جلد کام شروع کرنے کا منتظر ہوں۔ میں یہاں کامیاب ہونا چاہتا ہوں۔ میں وہ شخص ہوں جو میں ہوں کرتا ہوں اسے جیتنا چاہتا ہوں اور میں اسی ذہنیت کو اس فٹ بال کلب میں لانا چاہتا ہوں، کیونکہ یہ کلب خطاب جیتتا ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ یہ ایک اچھا میچ ہے۔ مارٹینز نے کھیل کے لیے اپنے جذبے کے بارے میں کہا، میں جذبے کے ساتھ کھیلتا ہوں اور میں دل سے کھیلتا ہوں۔ میں کلب کے اپنے ساتھیوں اور حامیوں کو فخر دلانے کے لیے ہر ممکن اور ہر ٹریننگ سیشن میں اپنا 100 فیصد دوں گا۔ انڈر ٹینڈنٹ کے ساتھ اپنے نوجوان کیریئر کا آغاز کرنے کے بعد، مارٹینز نے اگست 2010 میں 17 سال کی عمر میں آرسنل میں شمولیت اختیار کی۔ وہ 2019 تا 2020 سیزن میں آرسنل کا باقاعدہ کھلاڑی بن گیا۔ اس کے بعد انہوں نے ستمبر 2020 میں آسٹن ولا میں شمولیت اختیار کی۔ ولا میں اپنے چھ سیزنز کے دوران، مارٹینز نے خود کو دنیا کے ٹاپ گول کیپرز میں شامل کیا۔ انہوں نے کلب کے لیے کل 256 میچ کھیلے۔ مارٹینز نے جون 2021 میں ارجنٹینا کے لیے اپنا بین الاقوامی ڈیبیو کیا اور اس کے بعد سے وہ ٹیم کی پہلی پسند کے گول کیپر بن گئے ہیں۔ وہ اب تک ارجنٹینا کے لیے 76 میچ کھیل چکے ہیں۔ ان کے کیریئر کی سب سے بڑی کامیابیوں میں 2021 اور 2024 میں کوپا امریکہ خطاب اور 2022 میں فیفا ورلڈ کپ جیتنا شامل ہیں۔

فٹ انڈیا سنڈے آن سائیکل کے خصوصی ایڈیشن کی منسکھ مانڈویہ نے قیادت کی

(مانیٹرنگ ڈیسک)



مرکزی وزیر برائے امور نوجوانان و کھیل ڈاکٹر منسکھ مانڈویہ نے اتوار کو دہلی کے جواہر لال نہرو اسٹیڈیم میں منعقدہ 'فٹ انڈیا سنڈے آن سائیکل' کے خصوصی قومی یوم کھیل ایڈیشن کی قیادت کی۔ اس پروگرام میں بھارتی کرکٹ ٹیم کے ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر، پہلوان ستگرام سنگھ اور اداکارہ مدھوریما تلی سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ پروگرام میں برکس ممالک کے نمائندوں نے بھی فعال طور پر حصہ لیا۔ یہ پروگرام ملک بھر میں 25 ہزار سے زیادہ مقامات پر بیک وقت منعقد کیا گیا، جو ہفتہ وار سائیکلنگ مہم کی بڑھتی ہوئی مقبولیت کی عکاسی کرتا ہے۔ نئی دہلی کے جواہر لال نہرو اسٹیڈیم میں منعقدہ مرکزی پروگرام میں نوجوانوں، بزرگ شہریوں اور برکس شراکت دار ممالک کے نمائندوں سمیت 5 ہزار سے زیادہ افراد نے جوش و خروش کے ساتھ سائیکل چلائی اور مختلف فٹنس سرگرمیوں میں حصہ لیا۔ اس موقع پر ڈاکٹر منسکھ مانڈویہ نے کہا کہ 'فٹ انڈیا سنڈے آن سائیکل' کا 88 واں ایڈیشن خصوصی اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ بھارت 12 اور 13 ستمبر کو نئی دہلی کے بھارت منڈپم میں 18 ویں برکس سربراہی اجلاس کی میزبانی کرنے جا رہا ہے۔ انہوں نے کہا، ''اس ہفتے کا ایڈیشن برکس کے رکن ممالک کے لیے وقف ہے، جو 12 اور 13 ستمبر کو سربراہی اجلاس میں شرکت کے لیے بھارت آئیں گے۔ آج ان کا استقبال کرتے ہوئے ہمیں بے حد خوشی ہو رہی ہے۔'' کھیل کے وزیر نے سائیکل چلانے کے تین اہم فوائد پر فٹنس کو فروغ دینا، آلودگی کم کرنا اور ٹریفک کا دباؤ گھٹانا پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے شہریوں سے اپیل کی کہ وہ سائیکلنگ کو اپنی ہفتہ وار معمولات کا حصہ بنائیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں ہر روز ایک گھنٹے کے لیے موبائل اور کمپیوٹر کی اسکرین سے دور ہو کر باہر نکلنا چاہیے، سائیکل چلانی چاہیے، کھیلنا چاہیے اور خود کو فٹ رکھنا چاہیے۔ بھارتی کرکٹ ٹیم کے ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر نے 'فٹ انڈیا سنڈے آن سائیکل' مہم کی تعریف کرتے ہوئے اسے ایک غیر معمولی کوشش قرار دیا۔ گمبھیر نے کہا کہ ان کا ماننا ہے کہ بھارت جتنا زیادہ صحت مند ہوگا، اتنا ہی مضبوط اور خود کفیل بنے گا۔ اس لیے اسے محض ایک پروگرام نہیں بلکہ ایک تحریک کے طور پر دیکھنا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ خاص طور پر اس پروگرام میں موجود نوجوانوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اسے ایک تحریک میں تبدیل کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ملک کے نوجوان اور تمام شہری صحت مند رہیں۔ صحت مند شہری ہی ایک صحت مند، مضبوط اور خود کفیل ملک کی تعمیر کر سکتے ہیں۔ 'برکس رن اینڈ رائیڈ 2026' مہم کے تحت جواہر لال نہرو اسٹیڈیم میں منعقدہ پروگرام میں شرکا نے سائیکلنگ کے ساتھ رقص اور مختلف فٹنس سرگرمیوں میں بھی جوش و خروش سے حصہ لیا۔ نوجوانوں سے لے کر بزرگ شہریوں تک تمام عمر کے افراد نے پروگرام میں فعال شرکت کی۔ قومی یوم کھیل کے ایک روز بعد منعقد ہونے والے اس خصوصی پروگرام کے ذریعے شہریوں میں فٹنس، کھیل اور فعال طرز زندگی کے تئیں بیداری پیدا کرنے کا پیغام دیا گیا۔

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,