

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

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: 272 Friday 13 November 2026 - 02 Jamad Ul Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

لاپتہ ایس پی اوز کی تلاش افسوسناک سانحے پر ختم؛ کشتواڑ کے جنگلات سے گولیوں سے چھلنی لاشیں برآمد

کشتواڑ کشتواڑ کے دور دراز علاقے مڑوہ میں عارضی آرمی آپریٹنگ بیس کی جانب جاتے ہوئے لاپتہ ہونے والے دو اسپیشل پولیس آفیسرز (ایس پی اوز) کی تلاش بمعرات کو ایک المناک سانحے پر ختم ہوئی، جب دونوں اہلکاروں کی لاشیں میدیہ طور پر دریا کے بنجلاقی علاقے سے برآمد کی گئیں۔ لاپتہ اہلکاروں کی شناخت 45 سالہ رشپال کمار اور 57 سالہ بوبی چند کے طور پر ہوئی ہے، دونوں کیار وچھن کے رہائشی تھے۔ دونوں جاں بحق اہلکار پولیس پوسٹ کیار میں تعینات تھے۔ وہ بدھ کے روز آرمی کی 17 راشٹریہ رائفلز کے عارضی آپریٹنگ بیس (ٹی او پی) واقع دہرناٹاپ میں اپنی باری کی ڈیوٹی انجام دینے کے لیے روانہ ہوئے تھے، تاہم اس کے بعد لاپتہ ہو گئے۔ دستیاب اطلاعات کے مطابق، بدھ کی شام تقریباً 4 بج کر 30 منٹ پر پہنچان بنجلاقی علاقے میں فائرنگ کی آوازیں سنی گئیں، جہاں تقریباً 20 سے 25 راؤنڈ فائر کیے جانے کی اطلاع ہے۔ یہ علاقہ مڑوہ کے دہرنا میں واقع اندرون فاریسٹ بلاک کے تحت آتا ہے۔ اسی دوران دونوں ایس پی اوز اپنی مقررہ ڈیوٹی انجام دینے کے لیے کیار سے آرمی کے عارضی آپریٹنگ



بیس کی جانب جا رہے تھے۔ ہفتہ وار ڈیوٹی کی تبدیلی کے انتظام کے تحت پولیس پوسٹ کیار سے دو اہلکار آرمی کے ساتھ مڑوہ بیس پر تعینات کیے جاتے ہیں۔ ابتدائی طور پر دونوں ایس پی اوز کے ساتھ پولیس پوسٹ کیار کی انچیکل آپریشنز گروپ (ایس او جی) کی ایک ٹیم بھی کیار ناٹاپ تک گئی، جس کی قیادت انچارج سینئر گریڈ کانسٹیبل نثار احمد کر رہے تھے۔ کیار ناٹاپ پہنچنے کے بعد ٹیم کو گھوڑوں پر سامان لے جانے والے افراد نظر آئے، جس کے بعد رشپال اور بوبی چندان کے ساتھ مزید آگے آپریٹنگ بیس کی جانب روانہ ہو گئے، جبکہ ایس او جی کی ٹیم واپس پولیس پوسٹ کیار کی طرف لوٹ آئی۔ تاہم دونوں اہلکار اپنی مقررہ منزل تک نہیں پہنچ سکے اور ان کے بارے میں کوئی اطلاع نہیں مل سکی۔ دوسری جانب، عارضی آپریٹنگ بیس پر اپنی ڈیوٹی مکمل کرنے کے بعد واپس آنے والے دونوں ایس پی اوز بحفاظت پولیس پوسٹ کیار پہنچ گئے تھے۔ دونوں اہلکاروں کے لاپتہ ہونے کے بعد پولیس آفیسرز مڑوہ، ایس او بی مڑوہ اور آرمی کی 17 راشٹریہ رائفلز کے اہلکاروں پر مشتمل ایک مشترکہ تلاشی آپریشن شروع کیا گیا۔ لاپتہ اہلکاروں کا سراغ لگانے اور ان کے لاپتہ ہونے کے حالات کا پتہ لگانے کے لیے آس پاس کے جنگلاتی اور پہاڑی علاقوں میں تلاشی ٹیمیں تعینات کی گئیں۔ دونوں ایس پی اوز اپنے سرکاری ہتھیاروں اور گولیوں سے لیس تھے۔ رشپال کے پاس ایک انساس رائفل اور 60 گولیاں تھیں، جبکہ بوبی چند کے پاس ایک 303 رائفل اور 50 گولیاں موجود تھیں۔ جمعرات کو مقامی میڈیا میں شائع ہونے والی خبروں کے مطابق، دونوں اہلکاروں کی لاشیں برآمد کر لی گئی ہیں اور ان کے جسموں پر گولیوں کے زخم پائے گئے ہیں۔

بینکوں کو تمام زیرِ التوا معاملات مقررہ مدت میں نمٹانے کی ہدایت

(پلوامہ)

ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (ڈی ڈی سی) پلوامہ کلدیپ کرشن سدھا نے آج سرکٹ ہاؤس پلوامہ میں مشن یوا کے نفاذ اور اس کے تحت حاصل ہونے والی پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس کا مقصد اسکیم کی مجموعی پیش رفت کا جائزہ لینے، درخواستوں کے مختلف مراحل میں موجودہ صورتحال کا جائزہ لینے اور خواہشمند نوجوان کاروباری افراد کو عملی معاونت کی منظوری اور فراہمی کے عمل میں درپیش رکاوٹوں کو دور کرنا تھا۔ اجلاس کے دوران مشن یوا کے مختلف پہلوؤں کا تفصیلی جائزہ لیا گیا، جن میں ضلع وار موصول ہونے والی درخواستیں، درخواستوں کی جانچ پڑتال، ضلعی سطح کی عمل درآمد کمیٹی (ڈی ایل آئی سی) کی منظوری، مختلف بینکوں میں زیرِ التوا معاملات، بینکوں کے پاس زیرِ التوا درخواستوں کا عمر کے لحاظ سے تجزیہ، درخواستیں مسترد کیے جانے کی وجوہات اور مسترد شدہ درخواستوں پر دوبارہ کارروائی کی صورتحال شامل تھی۔ اس کے علاوہ دوسری مرتبہ بینکوں کے پاس زیرِ التوا معاملات، منظور شدہ مگر مالی معاونت کی ادائیگی کے منتظر کیسوں اور اسکیم کے تحت قائم کیے جانے والے کاروباری یونٹس کی پیش رفت کا بھی جائزہ لیا گیا۔



تیل بل میں فلاحی اسکیموں سے متعلق بیداری پروگرام منعقد

خواتین اور طالبات کو سرکاری سہولیات سے بھرپور استفادہ کرنے کی اپیل

(انفو)

محکمہ سماجی بہبود سری نگر نے سنٹلپ مرکز برائے بااختیاری خواتین کے اشتراک سے تیل بل سری نگر میں عوامی بیداری کے پروگراموں کا انعقاد کیا۔ ان پروگراموں کا مقصد بالخصوص خواتین اور لڑکیوں کو سماجی اور اقتصادی طور پر بااختیار بنانے کے لیے حکومت کی جانب سے شروع کی گئی مختلف فلاحی اسکیموں اور اقدامات کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔ پروگرام کے دوران شرکاء کو مختلف تعلیمی وظائف، مالی معاونت، ہنرمندی کے فروغ کے تربیتی کورسز اور سماجی تحفظ کی اسکیموں کے بارے میں تفصیلی جانکاری فراہم کی گئی۔

ایس ڈی ایم کرناہ کی جانب سے کسان شناختی کارڈ بنانے کے کیمپوں کا معائنہ

رجسٹریشن مہم کی پیش رفت کا جائزہ، دور دراز علاقوں کے تمام اہل کسانوں کی رجسٹریشن یقینی بنانے کی ہدایت

(کپواڑہ)

سب ڈویژنل مجسٹریٹ (ایس ڈی ایم) کرناہ فردوس احمد قادری نے تحصیلدار کرناہ کے ہمراہ آج سب ڈویژن کرناہ کے مختلف علاقوں میں منعقد کیے جارہے کسان شناختی کارڈ بنانے کے کیمپوں کا معائنہ کیا۔ اس دوران جاری رجسٹریشن مہم کی پیش رفت اور کسانوں کو سہولیات فراہم کرنے کے لیے کیے گئے انتظامات کا جائزہ لیا گیا۔ معائنے کے دوران ایس ڈی ایم نے کیمپوں میں تعینات افسران اور فیلڈ عملے سے بات چیت کی اور کسان شناختی کارڈ بنانے کے سلسلے میں اب تک حاصل ہونے والی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ رجسٹریشن مہم کے تحت ہر اہل کسان کا اندراج یقینی بنایا جائے تاکہ وہ مختلف سرکاری اسکیموں اور زراعت سے متعلق سہولیات و خدمات سے فائدہ اٹھا سکیں۔

ڈی ایل ایس اے بڈگام کی جانب سے قومی یوم تعلیم منایا گیا

الاساء ایجوکیشنل انسٹی ٹیوٹ میں خصوصی پروگرام کا انعقاد

(بڈگام)

ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) بڈگام کی جانب سے الاساء ایجوکیشنل انسٹی ٹیوٹ میں قومی یوم تعلیم منایا گیا۔ اس موقع پر طلبہ میں تعلیم کی اہمیت، ذمہ داریوں کی تشکیل میں اس کے کردار اور ایک باشعور و بااختیار معاشرے کے فروغ میں اس کی افادیت کے حوالے سے بیداری پیدا کرنے کے مقصد سے ایک خصوصی پروگرام منعقد کیا گیا۔ اس موقع پر ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی بڈگام کے ماہر مقرر ایڈووکیٹ فیروز احمد خان نے طلبہ سے تبادلۂ خیال کیا۔

کپواڑہ میں کشمیر گروپ ٹیلنٹ کے عظیم الشان افتتاحی مقابلے کا انعقاد

(کپواڑہ)

نوجوانوں کی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لیے شروع کیے گئے بڑے پروگرام ’کشمیر گروپ ٹیلنٹ‘ کا آج گورنمنٹ ڈگری کالج کپواڑہ میں ایک عظیم الشان افتتاحی مقابلے کے ساتھ اختتام ہوا۔ اس موقع پر نوجوانوں نے پُرجوش شرکت کی۔

بارہمولہ پولیس کی جانب سے منشیات مخالف بیداری پروگرام منعقد

نشہ مکت بھارت ابھیان کے تحت طلبہ کو منشیات کے مضر اثرات سے آگاہ کیا گیا

(بارھمولہ)



منشیات سے پاک معاشرے کی تشکیل کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے بارہمولہ پولیس نے پولیس ڈرگ ڈی ایڈکشن سینٹر (پی ڈی ڈی سی) کے اشتراک سے معاون نرسنگ و مڈوائفری تربیتی ادارے (اے این ایم ٹی اسکول) بارہمولہ میں نشہ مکت بھارت ابھیان کے تحت ایک موثر بیداری پروگرام کا انعقاد کیا۔ پروگرام کے دوران ڈی ایس پی ہیڈ کوارٹرز بارہمولہ نے طلبہ کو منشیات کی لعنت کے خاتمے میں پولیس کے اہم کردار سے آگاہ کیا اور معاشرے میں منشیات کے بڑھتے ہوئے خطرے پر قابو پانے کے لیے اجتماعی کوششوں کی ضرورت پر زور دیا۔

سرکاری ہائی اسکولوں میں پیشہ ورانہ رہنمائی پروگراموں کا آغاز

طلبہ کو مختلف پیشہ ورانہ مواقع سے متعلق جانکاری فراہم کی گئی

(انفو)

محکمہ سماجی بہبود سری نگر نے مشن شکتی کے تحت خواتین کو بااختیار بنانے کے مرکز سنٹلپ کے ذریعے بیٹی بچاؤ بیٹی پڑھاؤ مہم کے تحت سرکاری ہائی اسکولوں میں پیشہ ورانہ رہنمائی کے پروگراموں کی ایک سلسلے کا آغاز کیا ہے۔ اس سلسلے کا پہلا پروگرام آج گورنمنٹ گرلز ہائی اسکول ملاباغ سری نگر میں منعقد ہوا، جس کا مقصد طالبات کو اپنے مستقبل کے پیشے کے انتخاب کے حوالے سے سوچ سمجھ کر فیصلے کرنے میں رہنمائی فراہم کرنا اور انہیں بااختیار بنانا تھا۔ اس موقع پر ڈپٹی چیف ایجوکیشن آفیسر سری نگر سے وابستہ ایک ماہر مقرر نے طالبات کو مختلف پیشہ ورانہ مواقع، تعلیمی راستوں، ہنرمندی کے فروغ سے متعلق اقدامات اور مختلف شعبوں میں روزگار کے امکانات کے بارے میں قیمتی جانکاری فراہم کی۔

ڈاکٹر میر نثار کے انتقال پر ڈاکٹر فاروق عبداللہ کا اظہارِ تعزیت

مرحوم کی جنت نشینی اور بلند درجات کیلئے دعا کی

(سرینگر)



صدر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے معروف معالج ڈاکٹر میر نثار احمد نابدی پورہ علمگری بازار کے انتقال پر گہرے صدمے کا اظہار کیا ہے۔ انہوں نے اس سانحہ ارتحال پر مرحوم کے جملہ سوگواران کیساتھ دلی تعزیت کا اظہار کیا اور مرحوم کی جنت نشینی اور بلند درجات کیلئے دعا کی۔ انہوں نے مرحوم کے بے لوث طبی خدمات کو خراجِ عقیدت پیش کیا۔ پارٹی کے ترجمان اعلیٰ وائس ایل اے زیڈ کی ملی تو یر صادق نے آج مرحوم کے گھر جا کر وہاں تعزیت پرسی کی اور ڈھارس بندھائی۔ اس موقع پر مرحوم کے حق میں دعائے مغفرت اور کلمات بھی ادا کئے گئے۔

کوکرناغ میں انسدادِ جہیز قانون سے متعلق بیداری پروگرام منعقد

جہیز کی رسم کے خاتمے کے لیے مشترکہ کوششوں پر زور

(بڈگام)

محکمہ سماجی بہبود بڈگام نے مشن شکتی کے تحت سنٹلپ مرکز برائے بااختیاری خواتین کے اشتراک سے کوکرناغ کے میرج ہال میں انسدادِ جہیز قانون کے حوالے سے ایک بیداری پروگرام منعقد کیا۔ اس پروگرام کا مقصد فرنٹ لائن ورکروں کو قانون کی مختلف دفعات سے آگاہ کرنا اور خواتین کے حقوق و قانونی تحفظات کے بارے میں شعور کو فروغ دینا تھا۔ پروگرام کے دوران ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) سے وابستہ ایڈووکیٹ اشفاق رسول نے انسدادِ جہیز قانون کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالتے ہوئے اس کی اہم دفعات، مقاصد، قانونی اثرات اور معاشرے سے جہیز کی رسم کے خاتمے کی ضرورت کو اجاگر کیا۔ انہوں نے قانونی بیداری کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ فرنٹ لائن ورکروں کا کردار عوام میں شعور پیدا کرنے، جہیز سے متعلق روایات کی حوصلہ شکنی کرنے اور صنفی مساوات کو فروغ دینے میں انتہائی اہم ہے۔ اس موقع پر مشن پرشن وتسلیہ کے پروگریشن آفیسر یعقوب نے بھی شرکاء سے خطاب کیا اور مشن وتسلیہ کے مقاصد، اہم اقدامات اور بچوں کی دیکھ بھال، تحفظ اور فلاح و بہبود کو یقینی بنانے کے لیے شروع کی گئی مختلف اسکیموں کے بارے میں تفصیلی جانکاری فراہم کی۔

ہندواڑہ میں اکاؤنٹس اسسٹنٹ امتحان کے مراکز کا معائنہ

امتحان کیلئے تمام ضروری سہولیات یقینی بنانے کی ہدایت

(کپواڑہ)

ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر ہندواڑہ جاوید نسیم مسعودی نے آج ہندواڑہ سب ڈویژن کے تمام امتحانی مراکز کا معائنہ کیا، جہاں 15 نومبر کو محکمہ خزانہ میں اکاؤنٹس اسسٹنٹ کی اسامی کے لیے تحریری امتحان منعقد کیا جائے گا۔ دورے کے دوران ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر نے امتحان کے پُرامن، شفاف اور خوش اسلوبی سے انعقاد کو یقینی بنانے کے لیے امتحانی مراکز میں کیے گئے انتظامات کا جائزہ لیا۔ معائنے کے دوران بنیادی سہولیات کی دستیابی، امیدواروں کے بیٹھنے کے انتظامات، حفاظتی اقدامات اور امتحان سے متعلق دیگر ضروری تیاریوں پر خصوصی توجہ دی گئی۔ اے ڈی سی نے متعلقہ افسران پر زور دیا کہ تمام ضروری انتظامات امتحان سے کافی پہلے مکمل کیے جائیں تاکہ امتحان کے روز امیدواروں کو کسی بھی قسم کی دشواری کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

رندھاوا نے بی جے پی ہیڈ کوارٹر میں عوامی شکایات سنیں

عوامی مسائل کے برقت ازالے کیلئے متعلقہ محکموں کے ساتھ معاملے اٹھانے کی یقین دہانی

(جموں)



انجینئر کنول بہادر سنگھ جموال اور شریک کنوینر انجینئر نی کے شرما نے کارروائی کے انتظامات اور رابطہ کاری کی ذمہ داریاں انجام دیں۔ عوامی شکایات سنتے ہوئے چودھری وکرم رندھاوا نے کہا کہ عوامی خدمت کا حقیقی مطلب صرف وعدے کرنا نہیں بلکہ لوگوں کے مسائل کا حل فراہم کرنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ عوامی شکایات کے ازالے کے لیے 24 گھنٹے کام کرنے کا عزم برقرار رکھا جائے گا۔ چودھری وکرم رندھاوا نے زور دیتے ہوئے کہا کہ انتظامی تاخیر یا محکموں کے درمیان رابطے کی کمی کے باعث کسی بھی جائز عوامی شکایت کو نظر انداز نہیں کیا جانا چاہیے۔

نشستوں کی گنجائش اور تمام امتحانی مراکز میں ضروری سہولیات کی دستیابی کا بھی جائزہ لیا

اے ڈی سی نے متعلقہ افسران کو تمام تیاریاں وقت سے پہلے مکمل کرنے کی ہدایت دی

(بڈگام)



ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر (اے ڈی سی) بڈگام مہراج الدین شاہ نے آج ایک اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے جموں و کشمیر سروسز سلیکشن بورڈ (جے کے ایس ایس بی) کی جانب سے 15 نومبر کو منعقد ہونے والے اکاؤنٹس اسسٹنٹ (محکمہ خزانہ) کے عہدوں کے لیے اوایم آر پر مبنی تحریری امتحان کے پُرامن، منصفانہ اور شفاف انعقاد کے انتظامات کا جائزہ لیا اور انہیں حتمی شکل دی۔ اجلاس میں جے کے ایس ایس بی کے ایڈیشنل سیکرٹری، ایڈیشنل سپرنٹنڈنٹ آف پولیس بڈگام اور تمام متعلقہ افسران و اہلکاروں نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران امتحان کے تمام مامور مراکز پر سینئر سپرنٹنڈنٹس، مجسٹریٹس، نگران عملے اور سیکورٹی اہلکاروں کی تعیناتی سمیت مختلف انتظامات کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ امتحانی کارروائی کی مناسب دستاویز بندی اور نگرانی کو یقینی بنانے کے لیے ویڈیو گرافر کی تعیناتی کو بھی حتمی شکل دی گئی۔ اجلاس کو بتایا گیا کہ شفافیت میں اضافہ اور براہِ راست نگرانی کو ممکن بنانے کے لیے امتحانی مراکز میں سی سی ٹی وی کیمرے نصب کیے جا چکے ہیں۔ اے ڈی سی نے امتحان سے متعلق حساس اور غیر حساس مواد کی محفوظ ترسیل اور حفاظت کے انتظامات کے علاوہ سیکیورٹی، ٹریفک مینجمنٹ، نشستوں کی گنجائش اور تمام امتحانی مراکز میں ضروری سہولیات کی دستیابی کا بھی جائزہ لیا۔

سوپور پولیس کی جانب سے رفیع آباد اور ترزو میں تھانہ دیوس کا انعقاد

امن وامان برقرار رکھنے کے لیے عوامی تعاون پر زور

(سوپور)

سوپور پولیس نے آج بہرام پورہ رفیع آباد اور پولیس اسٹیشن ترزو میں تھانہ دیوس کا انعقاد کیا۔ بہرام پورہ رفیع آباد میں پولیس اسٹیشن ڈانگی واچہ کے دائرہ اختیار میں منعقدہ پروگرام کی صدارت ایس ڈی پی او رفیع آباد نے کی، جبکہ ترزو میں منعقدہ پروگرام کی صدارت ڈی وائی ایس پی ڈی ای آسوپور نے انجام دی۔ اس موقع پر ترزو، امبر پورہ، ننگلی اور پنڑی پورہ کے لوگوں نے شرکت کی۔ پروگراموں کے دوران شرکاء نے عوامی اہمیت کے مختلف مسائل اور شکایات پیش کیں۔ پولیس حکام نے انہیں یقین دلایا کہ پولیس سے متعلق مسائل کو ترجیحی بنیادوں پر حل کیا جائے گا، جبکہ سول انتظامیہ سے متعلق معاملات کو متعلقہ محکموں کے ساتھ اٹھایا جائے گا تاکہ ان کا مناسب ازالہ ممکن بنایا جاسکے۔ سوپور پولیس نے علاقے میں امن و امان اور بھائی چارے کی فضا برقرار رکھنے کے لیے عوام کے ساتھ قریبی تال میل اور تعاون کے ساتھ کام کرنے کے اپنے عزم کا اعادہ کیا۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

اسرائیلی پاسپورٹ رکھنے والوں کے داخلے پر مستقل پابندی کی تیاری



مالدیپ نے اسرائیلی شہریوں کے ملک میں داخلے پر عائد پابندی کو مستقل شکل دینے کی جانب پیش رفت شروع کر دی ہے۔ صدر محمد معیزو نے کہا ہے کہ اسرائیلی پاسپورٹ رکھنے والے افراد کو کسی بھی صورت ملک میں داخل ہونے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔ اس مقصد کے لیے حکومت نے امیگریشن قانون میں ترمیم کا بل پارلیمان، یعنی پیپلز مجلس، میں پیش کر دیا ہے۔ اس کے ساتھ اسرائیلی افراد اور کمپنیوں کو مالدیپ میں جائیداد خریدنے یا پراپرٹی ڈیولپمنٹ میں سرمایہ کاری کرنے سے روکنے کے لیے ایک علیحدہ بل بھی پارلیمان میں جمع کرایا گیا ہے۔ اس ترمیم کے تحت داخلے پر پابندی اب فوری صورت حال میں تبدیلی یا اسرائیلی کارروائیوں کے خاتمے سے مشروط نہیں رہے گی۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر مستقبل میں غزہ میں جنگ بندی ہو جائے یا حالات بدل جائیں تب بھی اسرائیلی پاسپورٹ رکھنے والے افراد کے لیے مالدیپ میں داخلے کی اجازت خود بخود بحال نہیں ہوگی۔ صدر معیزو نے کہا کہ حکومت نے یہ بل اس لیے تیار کیا ہے تاکہ ملک کا موقف قانون میں واضح اور غیر مشروط انداز میں درج ہو جائے۔

مالدیپ نے اسرائیلی پاسپورٹ رکھنے والے مسافروں کے داخلے پر پابندی پہلی مرتبہ اپریل 2025 میں عائد کی تھی۔ اس وقت پارلیمان نے امیگریشن قانون میں ترمیم منظور کی تھی اور صدر نے 15 اپریل کو اس کی توثیق کر دی تھی۔ تاہم اس وقت پابندی کو ر عارضی قرار دیا گیا تھا۔ نئی ترمیم اسی شرط کو ختم کر کے پابندی کو مستقل قانونی حیثیت دینے کی کوشش ہے۔

صدر معیزو نے اپنی پریس کانفرنس میں اسرائیل کی جانب سے فلسطینیوں کے خلاف کارروائیوں کو نسل کشی قرار دیا اور کہا کہ مالدیپ کے عوام اسے کسی صورت قبول نہیں کر سکتے۔ ان کے مطابق فلسطینی کاز کی حمایت مالدیپ کی خارجہ پالیسی کا مستقل حصہ ہے اور حکومت اس معاملے کو عالمی فورموں اور قانونی راستوں کے ذریعے بھی اٹھاتی رہی ہے۔ واضح رہے کہ نسل کشی کا الزام مالدیپ کے صدر اور فلسطین کے حامی حلقوں کا مؤقف ہے؛ اسرائیل اس الزام کو مسترد کرتا ہے اور اس کے خلاف عالمی عدالت انصاف میں جنوبی افریقہ کی جانب سے دائر کیے گئے مقدمے کی بھی مخالفت کرتا رہا ہے۔

اکتوبر ۲۰۲۳ء کے بعد غزہ میں شروع ہونے والی اسرائیلی کارروائیوں سے مشروط رکھا گیا تھا۔ نئی ترمیم اسی شرط کو ختم کر کے پابندی کو مستقل قانونی حیثیت دینے کی کوشش ہے۔

صدر معیزو نے اپنی پریس کانفرنس میں اسرائیل کی جانب سے فلسطینیوں کے خلاف کارروائیوں کو نسل کشی قرار دیا اور کہا کہ مالدیپ کے عوام اسے کسی صورت قبول نہیں کر سکتے۔ ان کے مطابق فلسطینی کاز کی حمایت مالدیپ کی خارجہ پالیسی کا مستقل حصہ ہے اور حکومت اس معاملے کو عالمی فورموں اور قانونی راستوں کے ذریعے بھی اٹھاتی رہی ہے۔ واضح رہے کہ نسل کشی کا الزام مالدیپ کے صدر اور فلسطین کے حامی حلقوں کا مؤقف ہے؛ اسرائیل اس الزام کو مسترد کرتا ہے اور اس کے خلاف عالمی عدالت انصاف میں جنوبی افریقہ کی جانب سے دائر کیے گئے مقدمے کی بھی مخالفت کرتا رہا ہے۔

قومی یوم تعلیم :2026 مولانا آزاد کے تعلیمی مشن کو آگے بڑھانے کی ضرورت



نئی دہلی: ملک کی آزادی کے بعد تعلیمی نظام کو مضبوط بنانے اور جدید ہندوستان کی بنیاد رکھنے میں اہم کردار ادا کرنے والے مولانا ابوالکلام آزاد کے یوم پیدائش پر بدھ کے روز آل انڈیا ملی کونسل، دہلی کی جانب سے قومی یوم تعلیم منایا گیا۔ پروگرام میں مقررین نے مولانا آزاد کی تعلیمی خدمات کو یاد کرتے ہوئے کہا کہ ان کے افکار کو محض تقریروں اور تقاریب تک محدود رکھنے کے بجائے عملی جامہ پہنانے کی ضرورت ہے۔ خاص طور پر مسلم معاشرے میں تعلیم کی صورتحال، خواتین کی تعلیم اور نسل نو جدید تکنیکی علوم سے جوڑنے پر تشویش کا اظہار کیا گیا۔ مقررین نے کہا کہ جس سماج میں تعلیم کو ترجیح نہیں دی جاتی، وہ سماجی، معاشی اور سیاسی طور پر آگے نہیں بڑھ سکتا۔

پروفیسر حسینہ حاشیہ نے مولانا ابوالکلام آزاد کی زندگی، تحریک آزادی اور تعلیم کے میدان میں ان کی خدمات پر تفصیلی روشنی ڈالی۔ انہوں نے کہا کہ مولانا آزاد محض مجاہد آزادی یا سیاست داں نہیں تھے، بلکہ وہ ایک عظیم مفکر، عظیم صحافی، مصنف، مفسر اور اسلامی اسکالر بھی تھے۔ ان کی پیدائش 11 نومبر سال 1888 کو مکہ معظمہ میں ہوئی تھی۔ ان کا اصل نام محی الدین احمد تھا۔ بچپن میں ہی ان کا خاندان ہندوستان آ گیا اور کلکتہ ان کی عملی زندگی کا مرکز بنا۔ انہوں نے بتایا کہ مولانا آزاد نے کم عمری میں ہی اپنی تعلیم مکمل کر لی تھی۔ محض 15 سال کی عمر میں انہوں نے لسان الصدق کے نام سے رسالہ جاری کر کے صحافت کے میدان میں قدم رکھا۔ اس کے بعد 1912 میں کلکتہ سے الہلال اخبار نکالا۔ اس کے ذریعے انہوں نے انگریز حکومت کی پالیسیوں کی مخالفت کرنے کے ساتھ ساتھ ہندوستانیوں میں سیاسی بیداری اور آزادی کا جذبہ بیدار کرنے کا کام کیا۔

پروفیسر حسینہ حاشیہ نے کہا کہ مولانا آزاد نے دیکھا تھا کہ ہندوستان کی بنیاد روایتی علوم کے ساتھ جدید سائنسی تحقیق اور تکنیکی تعلیم کو فروغ دینے کے لیے اہم اقدامات کیے گئے۔ یونیورسٹی گرانٹس کمیشن (یو جی سی) اور آئی آئی ٹی جیسے اداروں کے قیام و ترقی میں ان کے کردار کا ذکر کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ مولانا آزاد چاہتے تھے کہ ملک کے نوجوانوں کو محض کتابی علم ہی نہ ملے، بلکہ انہیں تکنیکی اور عملی تعلیم بھی میسر ہو۔

انہوں نے بتایا کہ ہندوستانی فنون، ادب اور ثقافت کو فروغ دینے کے لیے سنگیت ناٹک اکادمی، ساہتیہ اکادمی اور للت کلا اکادمی جیسے اداروں کا قیام بھی ان کے تعلیمی اور ثقافتی وژن کا حصہ تھا۔

پروفیسر حسینہ حاشیہ نے کہا کہ مولانا آزاد خواتین کی تعلیم کو سماج کی ترقی کے لیے بے حد ضروری سمجھتے تھے۔ ان کا ماننا تھا کہ خواتین کو بہتر تعلیم اور علم کے مواقع فراہم کیے بغیر کسی بھی معاشرے کی مکمل ترقی ممکن نہیں ہے۔ وہ سائنس، ٹیکنالوجی اور ہنرمندی پر مبنی تعلیم کے ساتھ معیاری پڑھائی پر بھی زور دیتے تھے۔ انہوں نے کہا کہ آج تعلیم کے میدان میں ہنرمندی کے فروغ (اسکل ڈیولپمنٹ) اور عملی علم کی جو باتیں کی جا رہی ہیں، مولانا آزاد نے دہائیوں قبل ہی ان کی ضرورت کو محسوس کر لیا تھا۔ ان کا ماننا تھا کہ ملک کے ہر شہری تک تعلیم پہنچانا حکومت اور سماج دونوں کی مشترکہ ذمہ داری ہے۔

مولانا آزاد کی سیاسی زندگی کا ذکر کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ وہ تحریک آزادی کے صف اول کے رہنماؤں میں شامل تھے۔ سال 1923 میں وہ انڈین نیشنل کانگریس کے سب سے کم عمر صدر بنے۔ اس کے بعد 1940 سے 1946 تک بھی انہوں نے کانگریس کی صدارت کی ذمہ داری سنبھالی۔ انہوں نے ملک کی تقسیم کی مخالفت کی اور ہندو مسلم اتحاد کو قومی استحکام کی بنیاد قرار دیا۔ انہوں نے مولانا آزاد کی اہم تصانیف میں غبار خاطر، ترجمان القرآن، ہماری آزادی اور انڈیا ونس فریڈم کا تذکرہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ مولانا آزاد کی پوری زندگی تعلیم، آزادی، اتحاد اور سماجی ہم آہنگی کے لیے وقف رہی۔ سال 1992 میں انہیں بعد از مرگ بھارت

کنگنا رناوت کا سونیا گاندھی پر سخت حملہ، سیاسی عروج پر کھڑے کیے سوالات





نئی دہلی: اداکارہ اور بی جے پی کی رکن پارلیمنٹ کنگنا رناوت نے کانگریس کی سینئر رہنما سونیا گاندھی پر سخت تنقید کی ہے۔ انہوں نے سونیا گاندھی کے سیاسی عروج پر سوالات اٹھائے ہیں اور گاندھی خاندان سے جڑے واقعات کے سلسلے کو بہت زیادہ اتفاقات کی ایک کڑی قرار دیا ہے۔

کنگنا نے اپنی انسٹاگرام اسٹوریز پر سخت الفاظ پر مشتمل ایک پوسٹ میں الزام عائد کیا کہ گاندھی خاندان میں سونیا گاندھی کی آمد اور اس کے بعد اس سیاسی خاندان کے متعدد افراد کی اموات نے ایسے سوالات کھڑے کیے ہیں جن پر ان کے بقول عوام کو توجہ نہیں دی گئی ہے۔

کنگنا رناوت نے کہا کہ ان کے یہ تبصرے بھارتی سیاست اور گاندھی خاندان کے لیے میں نے بھارتی سیاست اور گاندھی خاندان پر کافی تحقیق کی، اور مجھے یہ تسلیم کرنا ہوگا کہ ایک بات جو مجھے بھی سمجھ نہیں آتی وہ یہ ہے کہ ایک پراسرار غیر ملکی شہری کی گاندھی خاندان میں انٹری۔ اپنی پوسٹ میں کنگنا رناوت نے سابق وزیر اعظم اندرا گاندھی، بیٹے گاندھی اور سابق وزیر اعظم راجیو گاندھی کی اموات کا حوالہ دیا اور ان المیوں کو گاندھی خاندان کے اندر سیاسی جانشینی سے جوڑتے کنگنا رناوت نے لکھا، اندرا گاندھی کا قتل ہوا، بیٹے گاندھی، راجیو گاندھی تخت (اقتدار) کے تمام ممکنہ جانشین مارے گئے، جس کے نتیجے میں اقتدار کے لیے صرف اور صرف ایک ہی بہو دی والا متبادل بچا؛ ایک غیر ملکی شہری جن کا نام سونیا گاندھی تھا۔ کنگنا نے آگے کے واقعات کی وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ اس میں بہت زیادہ اتفاقات ☒ شامل تھے، جو اس بات کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ عوام کو ان حالات پر مزید باریکی سے غور کرنے کی ضرورت ہے۔

عالمی بحث کا ذکر کرتے ہوئے کنگنا نے اپنی پوسٹ کا آغاز یہ لکھتے ہوئے کیا، ہر کوئی اینویڈیا جی ٹریپ تنازع کے بارے میں بات کر رہا ہے۔

اس کے بعد گاندھی خاندان کے اردگرد پیش آنے والے سیاسی واقعات پر سوال اٹھاتے ہوئے انہوں نے لکھا، لیم جسی ☒

پر کی گئی اس تحقیق پر مبنی ہیں جو انہوں نے 2025 میں ریلیز ہونے والی اپنی ہدایت کاری میں بنی فلم ایمرجنسی پر کام کرنے کے دوران کی تھی۔

اینویڈیا ہنی ٹریپ تنازع (Nvidia honey trap controversy) کے حوالے سے جاری

مدرڈیری کے بعد اب امول نے دودھ کی قیمتوں میں اضافہ کر دیا

جانوروں کے کھانے کی قیمتوں میں اضافے نے ڈیری فارمرز پر مالی بوجھ بھی بڑھا دیا ہے۔

نئی دہلی: مدر ڈیری کے بعد امول نے دودھ کی قیمتوں میں 4-2 روپے فی لیٹر اضافے کا اعلان کیا ہے۔ یہ نئی قیمتیں 12 نومبر سے لاگو ہوں گی۔ بدھ کو ایک بیان میں گجرات کوآپریٹو دودھ مارکیٹنگ فیڈریشن نے کہا کہ اس نے 12 نومبر 2026 سے پورے ہندوستان میں دودھ کی مکھیوری اقسام یعنی امول گولڈ، امول تازہ، امول شکتی اور امول گائے کے دودھ کی قیمتوں میں 4-5 فیصد اضافہ کیا ہے۔

جی سی ایم ایم ایف نے کہا کہ ہمارے سب سے زیادہ فروخت ہونے والے امول طلا زا نوٹڈ دودھ کی قیمت میں 9 فیصد فی لیٹر کا اضافہ کیا گیا ہے (3.3 فیصد اضافہ) اور 6 فیصد دودھ کی چربی والے امول گولڈ دودھ کی قیمت میں 4 روپے فی لیٹر (5.5 فیصد اضافہ) کا اضافہ کیا گیا ہے۔

فیڈریشن نے اس اضافے کی وجہ ان پٹ اور پروسیسنگ کے بڑھتے ہوئے اخراجات کو قرار دیا، بشمول جانوروں کی خوراک، پیکیجنگ مواد اور ایندھن۔ اس میں کہا گیا ہے کہ یہ تبدیلی دودھ پیدا کرنے والوں کو بہتر منافع فراہم کرنے کی جس میں بڑھتی ہوئی آمدنی کا ایک اہم حصہ کسانوں کو واپس جائے گا۔ آخری بار اس سال مئی میں شروں میں اضافہ کیا گیا تھا۔

دودھ کی فی کی وجہ سے دودھ کی چربی کی قیمتوں میں بھی گزشتہ چند ماہ میں تقریباً 20 سے 25 فیصد اضافہ ہوا ہے جس سے ڈیری کی پیداوار کی مجموعی لاگت میں اضافہ ہوا ہے۔

جانوروں کے کھانے کی قیمتوں میں اضافے نے ڈیری فارمرز پر مالی بوجھ بھی بڑھا دیا ہے۔ اس نے ڈیری کمپنیوں کو دودھ کی خریداری کی قیمتوں میں اضافہ کرنے پر مجبور کیا تاکہ کسانوں کو زیادہ دودھ پیدا کرنے اور دودھ کی وصولی کو بہتر بنانے کی ترغیب دی جا سکے۔ بتایا جاتا ہے کہ امول نے دودھ میں چکنائی کی مقداری بنیاد پر خریداری کی شرح بڑھا کر 1000 روپے فی کلوگر دی ہے، جس کی وجہ سے کسانوں کو دودھ کے لیے 60 روپے فی لیٹر سے زیادہ کی قیمت مل سکے

امریکہ: برطانوی فضائی اڈے سمیت دہشت گردانہ حملوں کی سازش پر 3 افراد پر فردِ جرم عائد



نیویارک: امریکی حکام نے منگل کے روز تین افراد پر یہود اور امریکا میں یہودی برادریوں اور برطانوی رائل ایئر فورس (آر اے ایف) کی فوجی اڈے فیئر فورڈ کو نشانہ بنانے کے لیے تقریباً 20 حملوں پر مشتمل دہشت گردی کی مہم چلانے کی سازش کے الزامات عائد کیے ہیں۔ یہ تین برٹن کی وفاقی عدالت میں کھولی گئی ایک فرد جرم میں ایرانی وعراقی دوہری شہریت کے حامل محمد باقر سعد داؤد السامدی، ایرانی شہری محسن مہاجری اور عراقی شہری محمد علی النسی کو ملزم کیا گیا ہے۔

نیویارک میں امریکی اٹارنی فجیمی میکڈونلڈ نے ایک پریس ریلیز میں بتایا کہ السامدی، جنہیں رواں سال موسم بہار میں حراست میں لیا گیا تھا، تعلیم میں برطانیہ میں واقع آر اے ایف فیئر فورڈ ایئر بیس پر دہشت گردانہ حملے کی کوشش سے قبل کے دنوں میں بھی اپنے ساتھی ملزمان کے ساتھ رابطہ کاری جاری رکھے ہوئے تھا۔ اس اڈے پر امریکی بمبار طیارے اور فوجی دستے تعینات تھے۔

یہ بھی پڑھیں: بنگلہ دیش میں جاں بحق کشمیری میڈیکل طالب علم عدنان الطاف آبائی گاؤں میں سپرد خاک

نئے فردِ جرم عائد کرنے کے بعد اس واقعہ پر نئی تفصیلات سامنے آئی ہیں، جب مغربی انگلینڈ میں واقع فوجی اڈے کی جانب برطانی تین شہتیرہ میزائر دیکھنے کے بعد 27 ستمبر کی نصف شب کو دھماکہ خیز مواد اور دہشت گردی کے شبے میں پانچ افراد کو حراست میں لیا گیا تھا۔ ان گرفتاریوں کے بعد امریکی فوج نے وہاں تعینات اپنے بمبار طیارے واپس بلا کر امریکا بھیج دیے تھے۔

کان کنی کی اجازتوں کے غلط استعمال پر کابینہ وزیر جاوید احمد ڈار کی جانب سے تحقیقات اور کارروائی کی یقین دہانی

پلوامہ (سید عادل مشتاق): ضلع پلوامہ میں کانکنی کے لیے حاصل کردہ اجازت ناموں کے مبینہ غلط استعمال کا انکشاف، کابینہ وزیر جاوید احمد ڈار کی تحقیقات اور کارروائی کی یقین دہانی ضلع پلوامہ کے مختلف علاقوں میں کانکنی کے لیے محکمہ جیولوجی اینڈ مائننگ کی جانب سے جاری کردہ اجازت ناموں کے مبینہ غلط استعمال کی شکایات سامنے آ رہی ہیں، جس پر عوامی حلقوں میں تشویش پائی جا رہی ہے۔

اطلاعات کے مطابق مختلف سرکاری مقاصد جن میں ریلوے منصوبہ بھی شامل ہے کے لیے مٹی کی کھدائی کی اجازت حاصل کی گئی تاہم مبینہ طور پر ان اجازت ناموں کا استعمال مقررہ مقاصد کے بجائے دھان کے کھیتوں سے مٹی نکالنے کے لیے کیا جا رہا ہے۔ ضلع پلوامہ میں پہلے ہی زرعی اراضی، خصوصاً دھان کے کھیتوں میں کی واقع ہو رہی ہے، ایسے میں زرعی زمین سے مٹی کی کھدائی کے واقعات تشویش کا باعث بن رہے ہیں۔

دوسری جانب ضلع کے مختلف مقامات پر مبینہ غیر قانونی کانکنی کی شکایات بھی موصول ہو رہی ہیں۔ اس حوالے سے ڈسٹرکٹ منرل آفیسر پلوامہ نے بھی اس بات کی تصدیق کی تھی کہ بعض مقامات پر ریلوے کے نام پر اجازت حاصل کی گئی، تاہم مبینہ طور پر اس کا استعمال کسی دوسرے مقصد کے لیے کیا گیا۔ محکمہ زراعت کی جانب سے بھی اس معاملے کا جائزہ لینے اور ضروری اقدامات کرنے کی یقین دہانی کرائی گئی تھی۔

اس معاملے پر وزیر زراعت جاوید احمد ڈار نے غیر قانونی کانکنی کے خلاف کارروائی اور محکمہ مائننگ میں موجود خامیوں کی نشاندہی کر کے انہیں دور کرنے کی یقین دہانی کرائی ہے۔

شاہی مسجد کی چھت پر غیر ملکی سیاحوں کی وائرل ویڈیو سے ہلچل، تحقیقات کا آغاز



آگرہ: دنیا بھر میں محبت کی علامت کے طور پر مشہور یادگار، تاج محل کے حفاظتی انتظامات سوالوں کے گھیرے میں آ گئے ہیں۔ تاریخی شاہی مسجد کی چھت پر مبینہ طور پر فلمائی گئی ایک ویڈیو سوشل میڈیا پر منظر عام پر آئی ہے، جس نے محکمہ آثار قدیمہ ہند (اے ایس آئی) اور سینٹرل انڈسٹریل سیکیورٹی فورس (سی آئی ایس ایف) کے حفاظتی نظام پر کئی سنگین سوالات اٹھا دیے ہیں۔ ویڈیو میں دو غیر ملکی سیاح مسجد کی چھت پر قریب واقع تاریخی شاہی مسجد کی چھت پر بنائی گئی ہے۔ اس میں واضح طور پر ایک غیر ملکی سیاح جوڑے کو چھت پر بے فکری سے چہل قدمی کرتے ہوئے دکھایا گیا ہے۔

شاہی مسجد کی چھت ایک سخت ممنوعہ علاقہ ہے، جہاں تمام زائرین کے داخلے پر مکمل پابندی عائد ہے۔ ایسے حالات میں سیکیورٹی پر مامور سی آئی ایس ایف اہلکاروں اور اے ایس آئی عملے کی چوکسی پر سنگین سوالات اٹھنا فطری ہے۔ مبینہ طور پر یہ ویڈیو بدھ کی صبح تقریباً ساڑھے سات بجے ریکارڈ کی گئی۔ ڈیوٹی پر موجود ایک سی آئی ایس ایف گارڈ کی نظر ان غیر ملکی سیاحوں پر اس وقت پڑی جب وہ پہلے ہی مسجد کی چھت پر پہنچ چکے تھے۔

ممنوعہ چھت پر غیر ملکی سیاحوں کو دیکھتے ہی سیکیورٹی گارڈ نے فوری طور پر انہیں نیچے اترنے کی ہدایت کی۔ تاہم، اصل تشویش اب بھی برقرار ہے کہ سخت سیکیورٹی کے باوجود یہ سیاح اتنے حساس

پاکستان کی اڈیالہ جیل میں قید سابق وزیر اعظم عمران خان کو آنکھوں کے علاج کے لیے اسپتال لے جایا گیا



اسلام آباد: پاکستان کے سابق وزیر اعظم عمران خان کو آنکھوں میں تکلیف کے علاج کے لیے سرکاری اسپتال لے جایا گیا۔ پاکستان تحریک انصاف (پی ٹی آئی) کے 74 سالہ بانی 2023 سے جیل میں ہیں اور انہیں 100 سے زائد مقدمات کا سامنا ہے، جن میں کرپشن اور تشدد پر اکسانے کے الزامات شامل ہیں۔ وہ راولپنڈی کی اڈیالہ جیل میں بند ہیں۔

خان نے اس سال جنوری میں اپنی دائیں آنکھ میں چنائی کے مسائل کی شکایت کی تھی اور تب سے وہ علاج کر رہے ہیں۔ اخبار ڈان نے ہسپتال کے ایک اہلکار کے حوالے سے بتایا کہ خان کو آنکھوں کی معائنے اور مزید علاج کے لیے پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (پمز) لایا گیا تھا۔

پمز کے ایک اہلکار نے بتایا کہ عمران خان نیازی کو 10 اور 11 نومبر 2026 کی درمیانی شب اڈیالہ جیل راولپنڈی سے اسلام آباد کے پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز منتقل کیا گیا۔ انہوں نے کہا، ان کی اہم علامات نارمل پائی گئیں۔ عمران خان کی حالت مستحکم تھی، اور معمول کے جسمانی معائنے سے کچھ بھی غیر معمولی نہیں معلوم ہوا۔ ان کی رضامندی حاصل کرنے اور معیاری نگرانی کے طریقہ کار، احتیاطی تدابیر اور بھی پروٹوکول پر عمل کرنے کے بعد، ماہرین امراض چشم کی ٹیم نے ان کی آنکھ میں اینٹی وی ای جی ایف دوا کا ٹیکہ لگایا۔

اہلکار نے کہا علاج سے پہلے، دوران اور علاج کے بعد ان کی حالت مستحکم رہی۔ انہیں رات دیر گئے 2.30 بجے اسپتال سے مزید دیکھ بھال اور تفتیش کے لیے ضروری ہدایات کے ساتھ چھٹی دے دی گئی۔

خان کی پارٹی پی ٹی آئی اور ان کے اہل خانہ نے انہیں علاج کے لیے نجی اسپتال منتقل کرنے پر اصرار کیا تھا، لیکن ایک سرکاری اہلکار نے بتایا کہ سرکاری اسپتال میں علاج کے بعد ان کی بینائی میں بہتری آئی ہے۔

18 اگست کو سپریم کورٹ نے خان کو علاج کے لیے نجی اسپتال منتقل کرنے کا حکم دیا، تاہم انہیں پمز لے جایا گیا اور مختلف طبی ٹیسٹ کرانے کے بعد واپس جیل بھیج دیا گیا۔ خان 2018 میں پاکستان کے وزیر اعظم بنے لیکن 2022 میں تحریک عدم اعتماد میں انہیں اقتدار سے ہٹا دیا گیا۔

شوگر کی علامات ہاتھ پیروں میں کیسے ظاہر ہوتی ہیں؟ بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کی نشانی کیسے مل جاتی ہے!

ڈاکٹر مبشر خان

ذیابیطس ایسا مرض ہے جو انسان کی قبر تک اس کے ساتھ جاتا ہے، شوگر کی علامات ہاتھ پیروں میں پہلے ظاہر ہوتی ہیں، اس مرض کی وجہ سے دنیا بھر میں سالانہ لاکھوں افراد موت کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ذیابیطس کیوں ہوتی ہے اور اس کی کیا علامات ہیں؟ آئیے پرنظر مضمون میں اس پر تفصیل سے روشنی ڈالی گئی ہے تاکہ شوگر کی علامات کی آگاہی کے بعد یااس سے بڑھ کر مؤثر حفاظتی اور احتیاطی اقدامات کرکے آپ اس مرض سے کافی حد تک بچ سکتے ہیں۔ ذیابیطس تب پیدا ہوتی ہے جب جسم اپنے اندر موجود شوگر (گلوکوز) کو عمل کرکے خون میں شامل نہیں کرپاتا اس کی پیچیدگی کی وجہ سے دل کے دورے، فالج، ناکارہ پن، گردے ناکارہ ہونے اور پاؤں اور ٹانگیں کٹنے کا خطرہ پیدا ہوسکتا ہے۔ یہ مرض ضرورت سے زیادہ میٹھا کھانے، ذہنی تناؤ اور صحت مند زندگی سے دوری اختیار کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے جس کی مختلف علامات ہیں۔ پیاس لگنا، بھوک اور زبان کا خشک رہنا اور نظر کم آنا سمیت ذیابیطس کی کچھ علامتیں ایسی بھی ہیں جو آپ کے ہاتھ اور پاؤں پر بھی محسوس کی جاتی ہیں۔ پیروں کا سُن ہوجانا؛ اگر آپ کے پاؤں یا ٹانگیں سُن ہوتی ہیں تو یہ ذیابیطس کی علامت ہوسکتی ہے۔ یہ مرض آپ کے اعصاب کو نقصان پہنچاتا ہے جس کی وجہ سے درد یا کسی اور چیز کو محسوس کرنے کی صلاحیت کم ہوسکتی ہے۔ جھنجھناہٹ: کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے ہاتھ اور پاؤں پر کچھ چبھن محسوس ہورہی ہے؟ اس کا نے یا احساس کم ہونے کو نیوروپیتھی کہتے ہیں۔ خون میں شوگر کی مسلسل بلند سطح اعصاب کو متاثر کرتی ہے جس سے دماغ میں سگنل کے بہاؤ میں خلل پڑتا ہے۔ ٹانگوں میں درد؛ ٹانگوں میں درد ہونا بھی شوگر کے مرض میں مبتلا ہونے کی علامت ہے جو پٹھوں کے کھچاؤ یا ٹانگوں کے اچانک درد کا باعث بنتا ہے۔ کچھ لوگ رات کے وقت اس درد کو زیادہ محسوس کرتے ہیں۔ یاد رہے!! شوگر کے مریض کیلئے کوئی مخصوص غذا نہیں ہے، لیکن کھانے کے اوقات، چھوٹے حصوں اور زیادہ فائبر والی غذاؤں پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے۔ مریضوں کو بہترین اناج اور مقامی پھل کم کھانے اور صحت مند کھانا پکانے کے طریقے جیسے زیتون یا کینولا کا تیل منتخب کریں اس کے علاوہ جسمانی سرگرمیاں بھی انتہائی اہم ہیں۔ شوگر کی غذائیں، شوگر کی عام غذاؤں میں میٹھائی کا استعمال، دالیں اور چنا، آلو کا استعمال بھی فوڈز گریاں، میٹھا کدو اور اس کے بیج، تخم بالنگو بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے کے لیے پروٹین کو ایک ضروری جز سمجھا جاتا ہے جو کھانے کے ہضم ہونے کی رفتار کو سست کرکے بلڈ شوگر میں اضافے کو روک دیتا ہے، اس کے علاوہ مناسب مقدار میں پروٹین لینے سے پیٹ کے دیرتک بھرے رہنے کا احساس بھی رہتا ہے۔ دریں اثنا طرز زندگی میں تبدیلی اور کھانے پینے کی عادات کے باعث نوجوانوں اور خصوصاً بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کا سامنا ہے۔ بلند فشارِ خون یا ہائی بلڈ پریشر کے اکثر مریض اس بات سے لاعلم رہتے ہیں کہ وہ اس مرض کا شکار ہوچکے ہیں اور اسی وجہ سے اسے خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق اس صورتحال کا سامنا اس وقت ہوتا ہے جب شریانوں سے گزرنے والے خون کا دباؤ مسلسل بہت زیادہ ہو۔ ایک ماہر امراض قلب پروفیسر ڈاکٹر انعام واٹش نے اس تشویشناک صورتحال کی وجوہات بیان کرتے ہوئے اس سے بچاؤ کے بارے میں تفصیلی گفتگو کی۔ انہوں نے بتایا کہ عام طور پر بلڈ پریشر کی شکایت 40 سال سے زائد عمر کے افراد کو ہوتی ہے، اور اگر یہ صورتحال 40 سال سے کم عمر میں پیدا ہو تو اس کی بہت سی وجوہات ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ 1 سال سے 18 سال کے درمیانی عمر میں بھی بلڈ پریشر کا عارضہ لاحق ہوسکتا ہے، لہٰذا والدین اور اسکول انتظامیہ کو چاہیے کہ مختلف اوقات میں بچوں کا باقاعدہ بلڈ پریشر چیک کرواتے رہیں۔ وقت کے ساتھ یہ دباؤ بڑھ کر مختلف طبی مسائل جیسے امراض قلب، ہارٹ اٹیک یا فالج کا باعث بن سکتا ہے۔ بلڈ پریشر کا مسئلہ بہت عام ہے اور دنیا بھر میں کروڑوں افراد اس کے شکار ہیں۔ بچوں میں ہائی بلڈ پریشر سے متعلق انہوں نے بتایا کہ ایسے بچوں میں جو علامات ظاہر ہوتی ہیں ان میں سب سے اہم بات یہ ہوتی ہے کہ وہ عام بچوں کی طرح زیادہ دوڑ نہیں لگا سکتے، ایسے بچے سینے میں تکلیف کی بھی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے میں والدین کو فوری طور پر معالج سے ازالی رجوع کرنا چاہیے۔ پروفیسر ڈاکٹر انعام واٹش نے بتایا کہ عام طور پر ایک بالغ بچے کا بلڈ پریشر 80 سے 120 ہونا چاہیے، اس کیلئے 70 سے 110 بہت اچھا نمبر ہے۔ اس کے علاوہ اگر 20 سال کی عمر میں بلڈ پریشر 80 سے 120 ہے تو یہ زیادہ ہے، ان کا کہنا تھا کہ 20 سے 40 سال کے درمیان ہر 8 میں سے ایک فرد کا بلڈ پریشر ہائی ہوتا ہے یہ بھی اچھا نمبر ہے۔ اس کیفیت سے بچاؤ کے لئے ضروری ہے کہ ہر شخص کیلئے ایک ہفتے کے دوران 150 منٹ واک یا ورزش کرنا لازمی ہے، اس دورانیے کو تین یا حصوں میں تقسیم بھی کیا جاسکتا ہے۔



آنتھرائٹس میں مبتلا ہزاروں افراد کس خطرناک بیماری کا شکار ہوسکتے ہیں؟

ڈاکٹر وجیہا بیگ

نئی طبی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ رمیٹوئڈ آرتھرائٹس کے ہزاروں مریض ایک ایسی خطرناک پھیپھڑوں کی بیماری کا شکار ہوسکتے ہیں، جس کی بروقت تشخیص نہ ہونے کی صورت میں سنگین پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ غیر ملکی میڈیا رپورٹس کے مطابق رمیٹوئڈ آرتھرائٹس ایک خودکار مدافعتی (آٹو امیون) بیماری ہے، جو عموماً جوڑوں میں درد، سوجن اور اکڑاؤ کا باعث بنتی ہے۔ تاہم نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ بیماری پھیپھڑوں کو بھی متاثر کرسکتی ہے۔ تحقیق کے مطابق بعض مریض رمیٹوئڈ آرتھرائٹس سے وابستہ انٹرسٹیشل لنگ ڈیزیز میں مبتلا ہوجاتے ہیں جس کے نتیجے میں پھیپھڑوں میں سوزش اور داغ پڑنے لگتے ہیں، جس سے سانس لینے میں شدید دشواری پیش آسکتی ہے۔ طبی جریدے دی الائنس ریسپائریٹری میڈیسن میں شائع ہونے والی چین کی اقوامی ماہرین کی رپورٹ میں اس بیماری کے خطرے سے متعلق اہم عوامل کی نشاندہی کی گئی ہے۔ تحقیق کے مرکزی مصنف اور ییشیل جیوش ہیلتھ کے انٹرسٹیشل لنگ ڈیزیز پروگرام کے ڈائریکٹر ڈاکٹر جوشوا سولومن کے مطابق رمیٹوئڈ آرتھرائٹس صرف جوڑوں تک محدود نہیں رہتی بلکہ یہ پھیپھڑوں کو بھی متاثر کرسکتی ہے، جس سے مریض کی صحت اور معیارِ زندگی بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ رمیٹوئڈ آرتھرائٹس کے ہر چھ میں سے ایک مریض میں پھیپھڑوں کی کسی نہ کسی قسم کی خرابی پیدا ہوسکتی ہے، جبکہ ہر دس میں سے ایک مریض آر اے۔ آئی ایل ڈی کا شکار ہوجاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر اس بیماری کی بروقت تشخیص ہوجائے تو سوزش کم کرنے، پھیپھڑوں میں داغ بننے کے عمل کو سست کرنے اور سانس کی صلاحیت برقرار رکھنے والی ادویات کے ذریعے اس کا مؤثر علاج ممکن ہے۔

اندرتھوپیو

ای- ٹینڈر نوٹس

ڈویژنل انجینئر- ھیڈ کوارٹر /غیر وزیور، صدر جمیوریہ ھند کی جانب سے مندرجہ ذیل مضمون والی اوپن ای- ٹینڈرز طلب کرتے ھیں، جو www.ireps.gov.in پر دستیاب میں اور جن کی ٹینڈر مدت ھونے کی تاریخ/وقت 02.12.2026 صبح 15:00 بجےہے تک ھے۔ ٹینڈر دھندہ صرف ٹینڈر مدت ھونے کی تاریخ و وقت تک ھی اپنی اصل یا اٹھ میں ٹینڈرز جمع کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف میعنوتی پیشگی قبول نہیں کی جائیں گی اور موصول ھونے والی کسی بھی میعنوتی پیشگی پر غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹیکیدار اس ٹینڈر کے لئے ٹینڈر فارم فیس اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ ،ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ و غیرہ کے ذریعے ھی کر سکیں گے ۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر س چیک، جمع رسدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعے سے میعنوتی ادائیگی قبول نہیں کی جائیں گی۔ مزید معلومات کیلئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر، تاریخ	ٹینڈر کی تفصیل
1	220-2026-27-SrDEN-I-FZR	فیروزپور ڈویژن میں سینئر ڈویژنل انجینئر- فرسٹ/فیروزپور کے زیر اختیار علاقہ کے تحت رٹن -انٹر لاک ٹیول کو اسٹک گیٹوں (TVU 10,000 کے 20,000 کے درمیان) پر گیٹ سگنلنگ کیبلنگ 23 ٹیول کو اسٹک گیٹوں پر ریلوے ھٹ' کا بندوبست، یہ کام 'ٹائپ پلان نمبر RSIG/2017/R2 کے مطابق کیا جائے گا۔
2	221-2026-27-ADEN-JRC	فیروزپور ڈویژن پر رٹن- انٹر لاک ٹیول کو اسٹک گیٹوں (TVU 10,000 سے 20,000 کے درمیان) پر گیٹ سگنلنگ کے لئے سینئر سیکشن انجینئر/ کام/ نگہ داشت کے سیکشن میں/ ٹیول کو اسٹک گیٹوں پر ریلوے ھٹ' کا بندوبست' یہ کام 'ٹائپ پلان نمبر NRSIG/2017/R1 کے مطابق کیا جائے گا۔
3	222-2026-27-ADEN-JRC	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / جالندھر چھاؤنی کے تحت سو جھی پنڈ اور الاول پور میں پر انے، جر جر کو اٹروں کی جگہ پر مانک ٹائپ -II اسٹاف کوارٹر (16 یونٹ) کی تعمیر۔

اشتہاری قیمت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	پیشگی کی اھلیت	تکمیل کی میعاد
2,95,19,971.98	5,90,400.00	05دن	05ماہ
1,79,700.00	3,59,400.00	05دن	05ماہ
7,79,300.00	3,89,63,907.64	05دن	05ماہ

یکساں نوعیت کے کام: پری - کاسٹ PSC/RCC پیانوں سے بنا کوئی بھی پیانوی کام۔

نوٹ:- 1. ٹنڈر ڈالنے سے پہلے، ٹنڈر دھندہ ٹنڈر سے متعلق جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2. ھندی میں کسی تضاد کی صورت میں انگریزی ورژن کا معائنہ کریں، اور انگریزی ورژن ھی درست ھوگا۔

ٹنڈر نمبر:- 220-2026-27-SrDEN-I-FZR,221&222-2026-27-ADEN-JRC

مورخہ: 12.11.2026

396/T/2026

صارفین کی خدمت میں مصنفان کے سائنو

خالی پیٹ نیم گرم پانی میں لیموں اور شہد کے استعمال کے 7 فوائد

ڈاکٹر سلیم

عالیہ برسوں میں، اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے قدرتی علاج اور جامع طریقوں میں دلچسپی میں اضافہ ہوا ہے۔ ایسی ہی ایک عادت جس نے مقبولیت حاصل کی ہے وہ ہے دن کا آغاز خالی پیٹ ایک گلاس نیم گرم پانی میں لیموں کا رس اور شہد ملا کر پینا۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ سادہ مشروب صحت کے بے شمار فوائد پیش کرتا ہے، جس میں عمل انہضام میں مدد کرنے سے لے کر مدافعتی نظام کو بڑھانا شامل ہے۔ آیئے اس قدیم طرز عمل کے پیچھے سائنس کا جائزہ لیں اور اس کے ممکنہ فوائد کو تلاش کریں۔

نظام انہضام میں مدد کرتا ہے:

"لیموں اور شہد دونوں میں ایسی خصوصیات ہیں جو ہاضمے میں مدد دیتی ہیں۔ لیموں کا رس، جو acidic acid سے بھرپور ہوتا ہے، HCl digestive juice کی پیداوار کو بڑھاتا ہے، جو کھانے کو زیادہ مؤثر طریقے سے ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔"



مدافعتی نظام کو فروغ دیتا ہے:

"لیموں اپنے vitamin C کے اعلیٰ مواد کے لیے جانا جاتا ہے، جو ایک طاقتور Antioxidant ہے۔ Antioxidant جسم کو stress سے بچانے اور مدافعتی نظام کو تقویت دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔" لیموں کے رس کے ذریعے vitamin C کی خوراک کے ساتھ اپنے دن کا آغاز کرتے ہوئے، آپ اپنے مدافعتی نظام کو infection کے خلاف بہتر دفاع کے لیے ایک مضبوط بنیاد فراہم کر رہے ہیں۔

وزن کا انتظام:

"اگر یہ لیموں اور شہد کے ساتھ نیم گرم پانی وزن میں کمی کا جادوئی اثر نہیں ہے، لیکن یہ آپ کے وزن کو کنٹرول کرنے کی کوششوں میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔" "شہد ایک قدرتی میٹھا ہے جس میں مختلف غذائی اجزاء شامل ہیں، بشمول Enzymes جو ہاضمے

مزید برآں، نیم گرم پانی کی ہلکی گرمی نظام انہضام پر سکون بخش اثر ڈال سکتی ہے، ممکنہ طور پر قبض اور bloating کو کم کرسکتی ہے۔

ہائیڈریشن hydration:

"لیموں اور شہد کے ایک گلاس نیم گرم پانی کے ساتھ دن کی شروعات کرنا رات کی نیند کے بعد آپ کے جسم کو rehydrate کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔" "گرمش سے کہ گرم حرارت کے ضابطے تک جسمانی افعال کو برقرار رکھنے کے لیے مناسب hydration ضروری ہے۔

میں مدد کرسکتے ہیں۔ شہد کی لطیف مٹھاس میٹھے کھانے کی خواہش کو بھی پورا کرسکتی ہے، ممکنہ طور پر calories کی مجموعی مقدار کو کم کرسکتی ہے۔

Detoxification:

"لیموں کے پانی کو اکثر detoxifying مشروب قرار دیا جاتا ہے۔ لیموں میں موجود citric acid جگر کے افعال کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے، جسم کو زہریلے مادوں کو باہر نکالنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ مزید برآں، لیموں کے پانی کا ہلکا diuretic اثر بار بار پیشاب کی حوصلہ افزائی کرسکتا ہے، جو جسم سے فضلہ اور excess fluids کو ختم کرنے میں مدد کرسکتا ہے۔

ذہنی ہوشیاری:

"گرم لیموں اور شہد کے پانی کا گھونٹ پینا ایک پرسکون اور مراقبہ کا عمل ہوسکتا ہے۔ صبح کے اس معمول کا ہی پہلو ایک مثبت ذہنیت میں حصہ ڈال سکتا ہے، باقی دن کے لیے لہجہ ترتیب دے سکتا ہے۔

جلدی صحت:

"لیموں میں موجود وٹامن C collagen کی پیداوار کے لیے ضروری ہے، جو کہ صحت مند جلد کو برقرار رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ لیموں اور شہد میں موجود anti-oxidants اضافی تحفظ فراہم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

hydration: جو جلیکے کم پانی سے بہتر فراہم کرتی ہے جلد اور جلد کی ایک تنگ بنیاد ہے۔ اگر چہ خالی پیٹ لیموں اور شہد کے ساتھ نیم گرم پانی کا استعمال متوازن غذا اور صحت مند طرز زندگی کا متبادل نہیں ہے لیکن یہ بلاشبہ صحت کے بہت سے مختلف فوائد فراہم کرتا ہے۔

Read and Recommend
The daily Surathal Newspaper
صورت حال
صورت حال جہیز سے دور، تعلیم میں رکاوٹ اور ختم کرتی ہے ہر جوڑے کی اپنے عمل کا سایہ

اندرتھوپیو

ای- ٹینڈر نوٹس

ڈویژنل انجینئر/ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے زیر ہدایت محکمہ ریلوے انجینئرنگ کامس کیلئے کھلی ای- ٹینڈر طلب کرتے ہیں جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی ٹینڈر مدت ٹینڈر کی تاریخ 02-12-2026 کو بوقت 15.00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دھندگان صرف ٹینڈر مدت کے اندر ہی اپنی اصل یا اٹھ میں ٹینڈرز جمع کرسکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف میعنوتی پیشگی ٹینڈر موصول ہونے پر کسی بھی مرحلے پر کوئی وجہ بتائے بغیر کینسل کرنے کا حق محفوظ رکھتا ہے۔ ٹینڈر فارم صرف اور صرف ویب پورٹل www.ireps.gov.in پر ہی دستیاب ہوگا۔ ٹینڈر فارم فیس، بیعانہ رقم اور ادائیگی کی دیگر شرائط ٹینڈر دستاویز میں درج ہیں۔ ٹینڈر دستاویز کا مطالعہ کرنا ٹینڈر دھندگان کی ذمہ داری ہوگی۔ ٹینڈر دستاویز کی مزید تفصیلات کیلئے ویب پورٹل www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر، تاریخ	ٹینڈر کی تفصیل
1.	212-2026-27 DEN-HQ-FZR	ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے تحت ٹیول کو اسٹک سگنلنگ کے واقع سگنلنگ بلاک پارٹنگ میں پارہ 4 بلاک میں ٹوٹ/ٹف COP وغیرہ MEA اور 4 بلاک میں سہولیات کا کام، جو ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے تحت 55 سگنلنگ/پوائنٹس پر الیکٹرانک انٹرلاکنگ سسٹم پارہ 4 بلاک میں ٹوٹ/ٹف COP وغیرہ MEA اور 4 بلاک میں سہولیات کے انتظام کے سلسلے میں ہے۔
2	213-2026-27 DEN-HQ-FZR	ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے تحت حالہ مرمتی، فیروزپور سٹیشن پر واقع سگنلنگ بلاک پارہ 4 بلاک میں ٹوٹ/ٹف COP وغیرہ MEA اور 4 بلاک میں سہولیات کا کام، جو ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے تحت 55 سگنلنگ/پوائنٹس پر الیکٹرانک انٹرلاکنگ سسٹم پارہ 4 بلاک میں ٹوٹ/ٹف COP وغیرہ MEA اور 4 بلاک میں سہولیات کے انتظام کے سلسلے میں ہے۔
3	214-2026-27 DEN-HQ-FZR	ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے تحت نو معائنہ، فیروزپور سٹیشن پر واقع سگنلنگ بلاک پارہ 4 بلاک میں ٹوٹ/ٹف COP وغیرہ MEA اور 4 بلاک میں سہولیات کا کام، جو ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے تحت 55 سگنلنگ/پوائنٹس پر الیکٹرانک انٹرلاکنگ سسٹم پارہ 4 بلاک میں ٹوٹ/ٹف COP وغیرہ MEA اور 4 بلاک میں سہولیات کے انتظام کے سلسلے میں ہے۔
4	215-2026-27 DEN-HQ-FZR	ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے تحت جلالہ، فیروزپور سٹیشن پر واقع سگنلنگ بلاک پارہ 4 بلاک میں ٹوٹ/ٹف COP وغیرہ MEA اور 4 بلاک میں سہولیات کا کام، جو ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے تحت 55 سگنلنگ/پوائنٹس پر الیکٹرانک انٹرلاکنگ سسٹم پارہ 4 بلاک میں ٹوٹ/ٹف COP وغیرہ MEA اور 4 بلاک میں سہولیات کے انتظام کے سلسلے میں ہے۔

متخمنہ قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی وصولی	مدت تکمیل کام
2,52,56,743.13	5,05,100/-	60دن	12مہینے
4,04,10,821.90	8,08,200/-	60دن	12مہینے
4,04,10,821.90	8,08,200/-	60دن	12مہینے
3,28,71,828.41	6,57,400/-	60دن	12مہینے

یکساں نوعیت کا کام:- "ٹریک کے کام کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"

نوٹ:1۔ ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دھندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2۔ ھندی میں کسی بھی کیبلغ انگریزی ورژن کے مطالعہ کریں، اور انگریزی ورژن ھی جانچ ھونگے۔

ٹینڈر نمبر:DEN-HQ-FZR- 215-2026-27 & 212,213,214 مورخہ 12-11-2026

3964/2026

گراھکوں کی خدمت میں مصنفان کے سائنو

اندرتھوپیو

ای- ٹینڈر نوٹس

ڈویژنل انجینئر/ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے زیر ہدایت محکمہ ریلوے انجینئرنگ کامس کیلئے کھلی ای- ٹینڈر طلب کرتے ہیں جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی ٹینڈر مدت ٹینڈر کی تاریخ 02-12-2026 کو بوقت 15.00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دھندگان صرف ٹینڈر مدت کے اندر ہی اپنی اصل یا اٹھ میں ٹینڈرز جمع کرسکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف میعنوتی پیشگی ٹینڈر موصول ہونے پر کسی بھی مرحلے پر کوئی وجہ بتائے بغیر کینسل کرنے کا حق محفوظ رکھتا ہے۔ ٹینڈر فارم صرف اور صرف ویب پورٹل www.ireps.gov.in پر ہی دستیاب ہوگا۔ ٹینڈر فارم فیس، بیعانہ رقم اور ادائیگی کی دیگر شرائط ٹینڈر دستاویز میں درج ہیں۔ ٹینڈر دستاویز کا مطالعہ کرنا ٹینڈر دھندگان کی ذمہ داری ہوگی۔ ٹینڈر دستاویز کی مزید تفصیلات کیلئے ویب پورٹل www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر، تاریخ	ٹینڈر کی تفصیل
1.	206-2026-27 DEN-HQ-FZR	ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے زیر اختیار علاقہ میں سینئر سیکشن انجینئر/ کام/ نگہ داشت کے سیکشن میں/ ٹیول کو اسٹک گیٹوں پر ریلوے ھٹ' کا بندوبست' یہ کام 'ٹائپ پلان نمبر RSIG/2017/R1 کے مطابق کیا جائے گا۔
2	207-2026-27 DEN-HQ-FZR	ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے زیر اختیار علاقہ میں SSE/W/FZR (01 عدد)، SSE/W/JBD (04 عدد) اور SSE/W/LNK (03 عدد) کے تحت فیروزپور، ڈوریانوالہ اور جلالہ میں رٹن -انٹر لاک ٹیول کو اسٹک گیٹوں (20,000 سے 10,000 TVU تک) پر گیٹ سگنلنگ کیبلنگ 10 ٹیول کو اسٹک گیٹوں پر ریلوے ھٹ' کا بندوبست' یہ کام 'ٹائپ پلان نمبر RSIG/2017/R2 کے مطابق کیا جائے گا۔
3	208-2026-27 DEN-HQ-FZR	ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے زیر اختیار علاقہ میں SSE/W/JBD (02 عدد)، SSE/W/LNK (60 عدد) کے تحت 08 عدد ٹیول کو اسٹک، انٹرلاکنگ کا کام، جو 74 عدد فیروزپور ڈویژن پر 55 عدد جنریٹول کو اسٹک گیٹوں پر 19 عدد) کی انٹرلاکنگ کے سلسلے میں ہے۔
4	209-2026-27 DEN-HQ-FZR	ڈویژنل انجینئر- ہیڈ کوارٹر/فیروزپور کے زیر اختیار علاقہ میں SSE/W/JGN (04 عدد) اور SSE/W/KKP (05 عدد) اور SSE/W/FZR (03 عدد) کے تحت 12 عدد ٹیول کو اسٹک، انٹرلاکنگ کا کام، جو 74 عدد فیروزپور ڈویژن پر 55 عدد جنریٹول کو اسٹک گیٹوں پر 19 عدد) کی انٹرلاکنگ کے سلسلے میں ہے۔

متخمنہ قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	آفر کی وصولی	مدت تکمیل کام
14528270.33	290600.00	60دن	12مہینے
18160455.12	363200.00	60دن	12مہینے
8415441.48	168300.00	60دن	12مہینے
12623162.20	252500.00	60دن	12مہینے

یکساں نوعیت کا کام:- "ٹریک کے کام کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"

نوٹ:1۔ ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دھندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2۔ ھندی میں کسی بھی خاص کیبلغ انگریزی ورژن کے مطالعہ کریں، اور انگریزی ورژن ھی جانچ ھونگے۔

ٹینڈر نمبر:DEN-HQ-FZR- 206,207,208 & 2029-2026-27 مورخہ 12-11-2026

3962/26

گراھکوں کی خدمت میں مصنفان کے سائنو

کیا لال قلعہ جس کے قبضے میں ہو، ہندوستان اس کا ہے؟



مرزا اے بی بیگ
بی بی سی اردو ڈاٹ کام، دہلی

دارالحکومت نئی دہلی کے قلب میں واقع لال قلعہ گزشتہ روز ساری دنیا کی میڈیا میں اس وقت سرخیوں میں آ گیا جب ملک کے یوم جمہوریہ کے موقع پر کسانوں کی ریلی کے ہنگاموں کسان لال قلعے میں داخل ہو گئے اور اس کی فصیلوں پر کسان تحریک کے پرچم لہرا دیے۔

پولیس کی اس قدر تعداد میں تعیناتی کے باوجود کسانوں کی ایک بھیڑ کا لال قلعے میں داخل ہونا کسانوں کے حق میں ہو گا یا نہیں، لیکن یہ قلعہ صدیوں سے چلی آ رہی جدوجہد کی علامت کا مظہر ضرور ہے۔

تاریخی طور پر اگر دیکھیں تو لال قلعہ دور جدید سے قبل سے ہی انڈیا کی سالمیت اور تنوع کے مرکز کی علامت رہا ہے اور یہ خیال صدیوں سے لوگوں کے ذہن میں پیوست ہے کہ لال قلعہ جس کے قبضے میں، ہندوستان اس کا۔

بنارس ہندو یونیورسٹی میں تاریخ کے پروفیسر تھیرے کام کا کہنا ہے کہ پورے برصغیر پر لال قلعے کی حاکمیت اور تکثیریت کے دور میں اپنے عروج پر پہنچتی ہے جب وہ جنوبی ہند کو بھی اپنے تسلط میں لے آتے ہیں۔

کسان مورچہ بندی میں پریشانی پیدا نہ کرنے لیکن احتجاجی تحریک جاری رکھنے کا اعلان

چنانچہ سنہ 1857 کا غدر یا پہلی جنگ آزادی ہو، یا پھر موجودہ میانمار کے دارالحکومت ینگون میں آخری مغل بادشاہ بہادر شاہ ظفر کی جلاوطنی، انڈیا کی تحریک آزادی کے رہنما اور آزاد ہند فوج کے بانی سبھاش چندر بوس کا دہلی چلو نعرہ ہو، یا پھر انڈیا کی آزادی کے دن 15 اگست سنہ 1947 کو لال قلعے کے لاہوری دروازے کی فصیلوں سے پہلے وزیر اعظم جواہر لعل نہرو کا خطاب، یہ سب لال قلعے کی عظمت اور دہی آئیڈیا آف انڈیا اور اس کی سالمیت کی علامت رہا ہے۔

ان سب پر نظر ڈالنے سے پہلے لال قلعے کی تاریخ پر ایک نظر ڈالتے ہیں اور اس کی تعمیر سے لے کر اب تک اس کو فتح کرنے اور ہندوستان کو علامتی طور پر فتح کرنے کا محاکمہ کرتے ہیں۔

زمانہ قدیم سے دہلی کو جنوب ایشیا کے اس خطے میں مرکزی اہمیت حاصل رہی ہے اور کہا جاتا ہے کہ راجہ اندر کی راجدھانی اندر پرستھ تھی لیکن اس کی عملداری کہاں تک تھی، اس کے متعلق تفصیلات کے ساتھ کچھ نہیں کہا جا سکتا ہے۔

البتہ سنہ 1206 میں مملوک سلطنت کے قیام کے بعد سے دہلی ہندوستان کی اہم ترین ریاستوں کا دارالسلطنت رہی۔

اگرچہ دوسری ریاستیں بھی خطے میں پھلتی پھولتی رہیں لیکن جو بدیہ اور رتبہ دہلی سلطنت کو ملا وہ اس دور میں کسی دوسری سلطنت کو نہیں مل سکا۔

مملوک سلطنت کے بعد خلجی سلطنت (1290-1330 کا قیام عمل میں آیا اور اس کا پایۂ تخت بھی موجودہ دہلی قرار پایا۔ واضح رہے کہ موجودہ دہلی میں علیحدہ علیحدہ اوقات میں کئی شہر آباد ہوئے۔ لیکن وہ جدید ہوتے جاتے لال قلعے سے تخت طاؤس اور کوہ نور ہیرا بھی لیتے گئے۔

1739 میں نادر شاہ کے حملے کے بعد مراٹھوں، سکھوں، جاٹوں، گجروں، روہیلا اور افغانیوں نے حملے کیے اور مغلوں کے اقتدار کو پے در پے زک پہنچائی۔

موجودہ دور میں لال قلعے کی علامتی معنویت پر پی بی سی سے بات کرتے ہوئے بنارس ہندو یونیورسٹی میں تاریخ کے پروفیسر تھیرے کلانے کہا کہ انڈیا میں کوئی دوسری ایسی عمارت نہیں ہے جسے یہ رتبہ حاصل ہو کہ وہ انڈیا کے جوع تہذیبی ہم آہنگی اور یکجائیت کو اس طرح پیش کرتی ہو جیسا کہ لال قلعہ پیش کرتا ہے۔

انھوں نے بتایا کہ اورنگزیب کے دور سے اب تک لال قلعے کو جو مرتبہ حاصل ہے وہ کسی دوسری عمارت کو حاصل نہیں ہے۔ ہم اورنگزیب کی بات اس لیے کر رہے ہیں کہ اسی کے عہد میں اس پورے برصغیر پر لال قلعے کی حکمرانی تھی۔

انھوں نے بتایا کہ جب مغل حکومت زوال پذیر ہو گئی اور بادشاہ شاہ عالم کے زمانے میں یہ کہا جانے لگا کہ از دہلی تا پالم، بادشاہی شاہ عالم، اس زمانے میں بھی دوسری آزاد ریاستیں جیسے نظام حیدرآباد، نواب اودھ یا نواب بنگال یہ تینوں بڑی ریاستیں اپنے آپ کو علامتی طور پر مغل حکمرانی کے ماتحت سمجھتے تھے، اگرچہ وہ اپنے فیصلے اور دوسری چیزوں میں آزاد اور خودمختار تھے۔

جامعہ ملیہ اسلامیہ یونیورسٹی کے اکیڈمی آف انٹرنیشنل سٹڈیز میں پروفیسر محمد سہراب کا کہنا ہے کہ دور جدید میں لال قلعہ گاندھی، نہرو، ابوالکلام آزاد اور سبھاش چندر بوس کے ہندوستان کے تصور کی علامت ہے جس سے قومی سالمیت، جمہوری اقدار کی پاسداری اور مذہبی ہم آہنگی کی ایک طویل تاریخ وابستہ ہے۔

انھوں نے مزید کہا کہ اس آئیڈیا آف انڈیا کو ہندوتوا نوازوں نے نقصان پہنچایا ہے اور گذشتہ روز کسانوں کی وہاں آمد نے ایک بار پھر اس کی تاریخی معنویت کو اجاگر کیا ہے۔

پروفیسر سہراب نے کہا کہ لال قلعہ جس مذہبی اور تہذیبی فیوژن یعنی وفاق کو پیش کرتا آیا ہے، ہندوتوا نواز اس ایجنڈے کو زک پہنچاتے رہے ہیں۔ اور انڈیا میں ان دنوں جو ایک قسم کی آمریت پیدا ہو رہی ہے اس کو کسانوں نے چیلنج کیا ہے۔

ان کے خیال میں لال قلعہ تاریخی طور پر غلامی اور تسلط کے خلاف بغاوت کی علامت رہا ہے۔

انھوں نے حال ہی امریکہ کے کیپیٹل ہل میں سفید فام کی برتری کے نظریات کے حامیوں سے کسانوں کی تحریک کا موازنہ کرتے ہوئے کہا کہ جہاں وہ ابراہم لنکن کے زمانے میں اٹھنے والی نسل پرستانہ تحریک کی یاد دلاتا ہے، وہیں اس کے برعکس گذشتہ روز لال قلعے تک پہنچنے والی کسان تحریک ہندوستان میں آمریت کی جانب بڑھنے والے قدم کے چیلنج کا مظہر ہے۔

مغل شان و شوکت کی علامت رہنے والا لال قلعہ ایک زمانے تک وطن پرستی اور بہادری کی کہانیوں سے گونجتا رہا ہے۔

جامعہ ملیہ اسلامیہ میں تاریخ کے ایسوسی ایٹ پروفیسر جاوید عالم نے بی بی سی سے بات کرتے ہوئے کہا کہ جب 15 اگست 1947 کو انڈیا کے پہلے وزیر اعظم جواہر لعل نہرو نے لال قلعے کی فصیل پر آزاد ہندوستان کا پرچم (ترنگا) لہرایا، تو وہاں سے ایک نئے ملک کا جنم ہوتا ہے اور اس کی بازگشت ہر سال یوم آزادی کے موقع پر سنائی دیتی ہے جب ملک کے وزیر اعظم ہر سال اس کی فصیل سے قوم کو خطاب کرتے ہیں۔

انھوں نے معروف تاریخ داں اور جامعہ ملیہ اسلامیہ کے سابق وائس چانسلر مشیر الحسن کے حوالے سے بتایا کہ لال قلعہ سے کہا جانے والا خطاب ملک کے اندر کے علاوہ بیرونی دنیا کو بھی انڈیا کا پیغام ہوتا ہے۔

جامعہ ملیہ میں ہی پولیٹیکل سائنس کے شعبے میں اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر نوید جمال نے بی بی سی کو بتایا کہ لال قلعے سے کی جانے والی تقریر میں انڈیا کی پالیسی کو بیان کیا جاتا ہے جو کہ پوری دنیا کے لیے اہمیت کا حامل ہے اور یہ کام گذشتہ 74 سال سے مسلسل جاری ہے۔

انھوں نے یہ بھی بتایا کہ دہلی کی تاریخی اور سیاسی حیثیت تو مسلم ہے ہی اس کا جغرافیائی محل وقوع بھی اسے انڈیا کا قلب بناتا ہے۔

اخبار 'دی ہندو' میں شائع ایک مضمون میں ثقافت کے تحفظ کے کارکن اور تاریخ داں ولیم جیت سنگھ روبے رائے کے حوالے سے لکھا ہے کہ آزاد انڈیا کے لیے ایک ایسے مقام کا انتخاب جس سے لوگ جذباتی طور پر جڑ سکیں، اہم تھا۔

یہ بات اہمیت کی حامل تھی کہ یہ عمارت سامراجی دور کی یاد دہانی نہ کرائے۔ اس لیے سنہ 1947 میں دہلی کو انڈیا کا دارالحکومت بنائے جانے کے بعد یہی واحد عمارت تھی جو ان سارے تقاضوں کو پورا کرتی تھی۔

خیال رہے کہ تاریخی طور پر انڈیا کے مجاہد آزادی سبھاش چندر بوس نے جب انگریزوں کے خلاف اپنی جنگ کا نگون میں اعلان کی تھا تو انھوں نے دہلی چلو کا نعرہ دیا تھا اور یہ بھی کہا کرتا تھا کہ تم مجھے خون دو میں تمہیں آزادی دوں گا۔

اس وقت انھوں نے کہا تھا کہ ہمارے مشن اس وقت تک مکمل نہیں ہو تا جب تک ہمارے زندہ بچ جانے والے ہیرو دہلی کے لال قلعے میں انگریز سلطنت کی قبروں پر فتح کا پرچم نہ کر لیں۔

تاریخ کے پروفیسر امر فاروقی نے ایک جگہ لکھا ہے کہ لال قلعہ انڈیا کی اہم ترین تقریب کے لیے چنا جانا علامتی اور تاریخی طور پر 857 میں کیے جانے والے مظالم کو درست کرنا نہیں تھا، بلکہ یہ دہلی میں ایسی واحد عمارت تھی جو برٹش انڈیا کی یادگار نہیں تھی۔

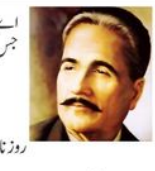
تاج برطانیہ کو بھی اس بات کا علم تھا اور جب دسمبر سنہ 1911 میں دارالحکومت کو دہلی منتقل کیا گیا تو اس وقت شاہ جارج پنجم اور ملکہ میری انڈیا کے دورے پر تھیں اور انھوں نے 13 دسمبر کو قلعے سے جھروکہ درشن دیا تھا، جو افتتاح اس سے قبل صرف ہندوستانی بادشاہوں کو حاصل تھا۔

سنہ 1857 میں جس طرح 80 سال سے زائد عمر والے تاجدار بادشاہ بہادر شاہ ظفر کو ملک سے طول و عرض سے آنے والے باغیوں نے اپنا راہنما اور سرپرست بنایا تھا اور ان کے ہاتھ پر بیعت کی تھی، وہ ایک ایسا استعارہ تھا جسے سبھاش چندر بوس کی شعلہ بیان تقریر نے ایک بار پھر سنہ 1940 کی دہائی کے وسط میں زندہ کر دیا تھا۔

تاریخ دانوں کا کہنا ہے کہ لال قلعے کی اہمیت اس بات سے بھی ظاہر ہوتی ہے کہ ایسٹ انڈیا کمپنی کا اس پر تسلط ہوا تو وہیں مغل بادشاہ اور شہزادوں اور باغیوں کے خلاف مقدمہ سنایا گیا اور پھر انھیں کو پھانسی اور بھتے کو جلاوطنی کی سزا سنائی گئی۔

اس کے تقریباً 90 سال بعد دوسری عالمی جنگ میں قید ہونے والے آئی این اے کے رہنماؤں کرنل شاہنواز خان، کرنل پریم کمار سہگل اور کرنل گربخش سنگھ ڈھلوں کو ان کے خلاف مقدمات کی سماعت کے دوران لال قلعے میں ہی قید رکھا گیا تھا۔

لال قلعے کی تاریخی اہمیت کے ساتھ ساتھ اس کے ساتھ انڈیا کے ہر مذہب و ملت کے لوگوں کے جذباتی لگاؤ کا ذکر پہلے وزیر اعظم جواہر لعل نہرو نے بھی کیا، اور قوم سے ان کے پہلے خطاب کے بعد سے وہاں سے مسلسل انڈیا کے وزیر اعظم خطاب کرتے آ رہے ہیں اور موجودہ وزیر اعظم نریندر مودی بھی وہاں سے گذشتہ چھ سالوں سے لوک جذباتی طور پر خطاب کرتے آ رہے ہیں۔



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

روزنامہ

روزنامہ صورت حال

جمعہ ۲؍جمادی الثانی ۱۴۴۸ھ ۱۳؍نومبر ۲۰۲۶

ٹریفک پولیس کے دعوے اور زمینی حقیقت میں فرق، شام ہوتے ہی سڑکوں سے عملہ غائب!

ہائی بیم لائٹس کے خلاف کارروائی کے دعوے اپنی جگہ، لیکن شہر کی ٹریفک صورتحال پر بھی توجہ دینے کی ضرورت ہے

ڈی ایس پی ٹریفک سوشل میڈیا پر یہ دعویٰ کرتے نظر آتے ہیں کہ شام کے وقت ہائی بیم لائٹس استعمال کرنے والی گاڑیوں کے خلاف قانونی کارروائی کی جاتی ہے۔ یقیناً ہائی بیم لائٹس کا غلط استعمال سڑک پر سفر کرنے والے دیگر لوگوں کے لیے خطرناک ہے اور اس کے خلاف کارروائی ہونی چاہیے، لیکن سوال یہ ہے کہ کیا ٹریفک پولیس کی ذمہ داری صرف ہائی بیم لائٹس کے خلاف کارروائی تک محدود ہے؟

شام ہوتے ہی شہر کی کئی اہم سڑکوں پر ٹریفک کا نظام درہم برہم نظر آتا ہے۔ لال چوک سے لے کر کرنگر اور کرنگر سے صورہ تک ٹریفک کی صورتحال اکثر ایسی ہوتی ہے کہ چند منٹوں کا سفر طے کرنے میں غیر معمولی وقت لگ جاتا ہے۔ ایسے میں سوال پیدا ہوتا ہے کہ ٹریفک پولیس کا عملہ کہاں موجود ہوتا ہے اور سڑکوں پر ٹریفک کی روانی برقرار رکھنے کے لیے کیا اقدامات کیے جا رہے ہیں؟

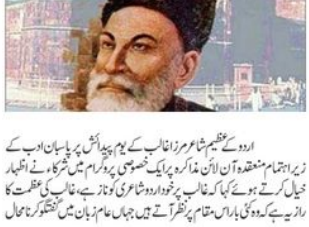
سوشل میڈیا پر بیانات اور کارروائیوں کے دعوے کرنے کے بجائے ضروری ہے کہ ٹریفک حکام زمینی سطح پر بھی اپنی موجودگی یقینی بنائیں۔ خاص طور پر شام کے مصروف اوقات میں اہم چوراہوں، بازاروں اور سڑکوں پر ٹریفک اہلکاروں کی تعیناتی ناگزیر ہے۔

عوام ٹریفک قوانین کی پابندی کرنے کے پابند ہیں، لیکن محکمہ ٹریفک کی بھی ذمہ داری ہے کہ وہ شہریوں کو بلاوجہ ٹریفک جام سے نجات دلائے۔ ہائی بیم لائٹس کے خلاف کارروائی کے ساتھ ساتھ ٹریفک جام، غلط پارکنگ اور سڑکوں پر غیر ضروری رکاوٹوں کے خلاف بھی مؤثر اقدامات کیے جائیں۔

ٹریفک حکام سے سوال ہے: کیا سوشل میڈیا پر دعوے کرنے کے ساتھ ساتھ شام کے وقت سڑکوں پر عملی طور پر نظر آنا بھی محکمہ کی ذمہ داری نہیں؟

۷۷۷۷

''غالب پر خوددار دو شاعری کو ناز ہے''



اردو کے عظیم شاعر مرزا غالب کے یوم پیدائش پر پاسبان ادب کے زیر اہتمام منعقدہ آن لائن مذاکرہ ایک خصوصی پروگرام میں شرکا نے اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ غالب پر خود اردو شاعری کو ناز ہے، غالب کی عظمت کا رازیہ ہے کہ وہ کئی باراس مقام پر نظر آتے ہیں جہاں عام زبان میں گفتگو کرنا محال ہے۔

مذکورہ پروگرام میں شاعر و صحافی شمیم طارق نے غالب کی حیات و شخصیت اور شاعری کے حوالے سے اپنے خطاب میں کہا کہ غالب کی حیات و شخصیت اور شاعری کے حوالے سے ان کو خوبی بھی اس حقیقت کا احساس تھا اور انہوں نے اس کا اظہار بھی کیا ہے۔

اس خصوصی محفل کا انعقاد ''پاسبان ادب'' نے کیا تھا جس کے سربراہ قیصر خالد آئی پی ایس ہیں۔ قیصر خالد نے اس موقع پر خصوصی مقرر کا استقبال کرنے کے بعد کہا کہ غالب میں ان لوگوں کی دلچسپی بھی بڑھ رہی ہے جو اردو نہیں جانتے۔ اس پروگرام کا ایک مقصد یہی ہے کہ غالب کا اردو نہ جاننے والے طبقہ میں بھی متعارف کرایا جائے۔

قیصر خالد نے کہا کہ شمالی ہند میں اور دلی کے آس پاس کے علاقوں میں بات چیت کے دوران غالب کے اشعار عام طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ غالب کی شاعری عام آدمی سے وابستہ ہے۔

اس موقع پر شمیم طارق نے اپنی طویل گفتگو کو چار حصوں میں تقسیم کیا، انہوں نے پہلے یہ بتایا کہ اردو کے اہم نامہ قدیمن نے غالب کے بارے میں کیا لکھا ہے۔ اس ضمن میں انہوں نے عبدالرحمان بجنوری، یاس یگانہ چنگیزی، آل احمد سرور، نظ انصاری اور پروفیسر گوپی چند نارنگ کی کتابوں کے اقتباسات پڑھ کر سنائے اور بتایا کہ یاس یگانہ نے غالب کو رد کرنے کی کوشش کی مگر وہ خود کو رد کر بیٹھے۔ انہوں نے علامہ اقبال کی ایک نظم ''مرزا غالب'' کا تجزیہ پیش کیا اور کہا کہ غالب کو اس سے بہتر خراج عقیدت نہیں پیش کیا جا سکتا تھا۔ انہوں نے یہ بیان کیا کہ غالب کا امتیاز ان کے نادر خیالات اور اچھوتے پیرایہ اظہار سے قائم ہوتا ہے۔ جبکہ غالب اپنے خیالات کی ندرت اور وسعت کی وجہ سے بھی ہندوستانی ہے اور پیرایہ اظہار کے سبب بھی۔ غالب کو ہندوستانیت نے اور یہاں کے فکر و فلسفہ نے فائدہ پہنچایا ہے۔ کیونکہ مخفی بات کہکر شبد سے مفہوم نکالنا ہندوستانیت کی روح ہے یہ کوشش رہی ہے کہ زبان و ادب کے ذریعہ سماج و معاشرے میں ہم آہنگی پیدا کرتے ہوئے شعرا و ادبا سے عوام الناس کو روشناس کرائے۔

۷۷۷۷۷۷

۷۷۷۷

رپورتاژ نگاری

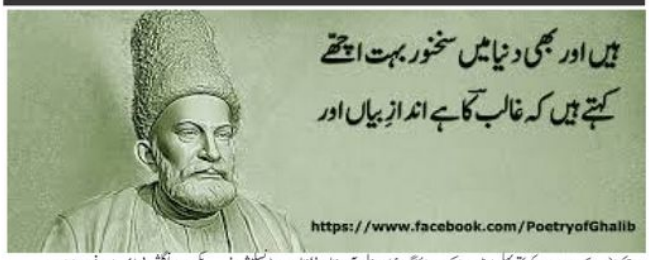
رپورتاژ میں مخصوص خبر اور جزیات کی شمولیت کی وجہ سے اس کی تخلیقی حیثیت ایک آزاد صنف کی ہو جاتی ہے۔ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ بیشتر رپورتاژ نگار اپنے اسلوب میں افسانوی طرز کو شامل کر کے اس صنف کو دلکش اور دلچسپ بنا دیتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ اردو کے بیشتر رپورتاژ نگار یا تو ناول نویس ہیں یا پھر افسانہ نگار ہیں۔ اسلوب غیر افسانوی نثر سے دور اور افسانوی نثر سے قریب ہوتا چلا جاتا ہے۔

رپورتاژ کا وہ ظاہری ڈھانچہ، جسے بنیاد بنا کر اس صنف کی شناخت ہو سکتی ہے وہی ہیئت طوالت، ایجاز و اختصار، تاثر اور ہمہ گیری سے مربوط ہے۔ کشمکش اور انجام افسانوی نوعیت کا نہیں ہوتا، بلکہ ان پر حقیقت کا گہرا اثر ہونے کی وجہ سے ہیئت اور افسانویت سے استفادہ کے باوجود بھی حقیقت پسند اور غیر افسانوی طرز کی نمائندہ ہوتی ہے۔ اردو میں اس کے مکمل طور پر کامیاب نہ ہونے کی سب سے بڑی وجہ یہی رہی کہ افسانوی اور غیر افسانوی ہیئت سے واقف قلم کار اردو میں بہت کم ہیں، اسی لیے رپورتاژ نگاری میں افسانویت آ گئی ہے۔

ساخت، معنی، اور اظہار کے ذریعے کسی فن پارے کا وجود عمل میں آتا ہے چنانچہ رپورتاژ کی صنف بھی ایک آپیتی اکائی رکھنے کے باوجود معنی اور اظہار کے معاملے میں افسانوی اور غیر افسانوی دونوں طرز اسلوب سے استفادہ کیا جاتا ہے، جس سے اس کے طرز بیان میں حسن پیدا ہو جاتا ہے۔

موزوں اور مناسب الفاظ کے سہارے صحافی اصل واقعے یا حادثے کی رپورٹنگ کرتا ہے۔ جب کہ رپورتاژ نگار کے لیے لازمی ہے کہ وہ واقعے کے بیان اور تصویر کشی کے دوران اس قدر ڈوب جائے کہ اس کی شخصیت واقعہ سے مسلک ہو کر وہ واقعہ کے ایک جز کا درجہ حاصل کر لے۔ اس عمل سے گزرنے کے بعد لکھا جانے والا رپورتاژ ہی حقیقی روداد پیش کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

انٹرنیٹ کے زمانے میں غالب.....



جاوید عالم

انٹرنیٹ نے موبائل فون میں بھی گھس پیٹھ کرلی ہے، سوپر مکس کے ہاتھ یہ چال جدید لگ گیا ہے۔ اب ہر ایرا غیرا نتھو خیرا غالب کے نام سے بے تکی باتیں نیٹ پر ڈال دیتا ہے۔

برق رفتار تکنیکی انقلابات کے اس دور میں ایک غیر مرئی جال نے سب کو اپنی گرفت میں لے لیا ہے۔ انٹرنیٹ نام کے اس جال سے کوئی بچ کر رہ جائے، یہ بعید از قیاس معلوم ہوتا ہے۔ اسے محیط بر حیات و بیلے سے ادب کا اچھوتا رہ جانا بھی ممکن نہیں ہے۔ اب ادب خاص طور سے ہندوستانی ادب کی بات ہو اور غالب کا اس میں نام ہی نہ ہو یہ بھی ناممکنات میں سے ہے۔ تو مرزا اسداللہ خان غالب المعروف بہ میرزا نوشہ، المخاطب بہ نجم الدولہ، دبیر الملک، اسداللہ خان بہادر نظام جنگ انٹرنیٹ پر بھی اپنے شہرہ آفاق کردار کے ساتھ جلوہ افروز ہیں۔

دور جدید کے انٹرنیٹ نامی مایا جال میں غالب کی شاعری کا جادو سر چڑھ کر بول رہا ہے۔ ان کا تمام کلام معہ غیر مطبوعہ تخلیقات، محیان غالب نے انٹرنیٹ پر ڈال دیا ہے۔ غالب کی کتابوں کے ساتھ ان سے متعلق سیکڑوں کتابیں یہاں اپنی اصلی شکل میں موجود ہیں۔ مغنیان خوش نوا نے کلام غالب کو اپنی آوازوں سے جس طرح سجایا ہے، اسے بھی یہاں سنا اور دیکھا جاسکتا ہے۔ عشق غالب میں مرزا غالب ٹائپ کرنے پر عصر اپنے محبوب غالب کا وشوات کو موٹے قلم سے جو خوبصورت انداز تخئیل ہیں، اُن کے حسن کا دیدار کر یہاں اپنی آنکھیں خطنڈی کی جاسکتی ہیں۔ غالب پر بنی فلمیں، ٹی وی سیریلس اور ڈرامے بھی انٹرنیٹ کے ذریعے پردہ سیمیں پر اتارے جاسکتے ہیں۔ غرض اب اشتیاق پرسی جہان غالب آباد ہے اور تجربہ کرو میرے خرمن کے خوشہ چینوں کو اُدھار معاملہ ہے۔

انٹرنیٹ پر کچھ بھی کھوجنے کے لیے سرچ انجن گوگل عالمی شہرت رکھتا ہے۔ اُس پر مرزا غالب سرچ کیا (24 دسمبر 2018 کو) تو پہلی بار میں 9 لاکھ 19 ہزار رزلٹس دکھنے آگئے۔ یہ نتائج صرف صفر اعشاریہ 52 سیکنڈس میں دے دیے گئے تھے۔ اگلی بار سرچ کرنے پر 5 لاکھ 90 ہزار نتائج صفر اعشاریہ 63 سیکنڈس میں پیش کردیے۔ مگر انگریزی کا یہاں بھی دبدبہ دیکھیے کہ انگلش میں مرزا غالب ٹائپ کرنے پر صفر اعشاریہ 52 سیکنڈس میں 20 لاکھ 70 ہزار رزلٹس آ گئے۔

گوگل جب نتائج بتاتا ہے تو اسکرین کے دائیں جانب نالج گراف کتب کی مختصر معلومات دی جاتی ہیں۔ اس میں مرزا غالب کی کتابوں سمیت ان پر لکھی 35 سے زائد کتابوں کا ذکر ہے۔ ان میں انگریزی کتب زیادہ ہیں۔ چند ہندی کتابوں کا بھی ذکر ہے۔ انگریزی کتب میں 'غزلس آف غالب'، 'واسبلیس آف غالب'، 'ڈیفنس غالب'، 'غالب: ہیز لائف اینڈ پوئٹری' اور 'دی انگلش شڈ ہیو فالن آن غالب' غالب ان ٹرانسلیشن'، 'آکسفورڈ انڈیا کلیکشن کی کتابیں شامل ہیں۔ ان کے علاوہ بہت سی کتب کی معلومات پہلی نظر میں سامنے آ جاتی ہیں۔ ان کتابوں کو آن لائن خریدنے کی سہولت بھی دی گئی ہے۔ دیوان غالب تو یہاں کئی زبانوں میں دستیاب ہے۔

مرزا غالب کا گوگل ڈوڈل

نتائج بتاتے ہوئے گوگل صفحے کے نچلے حصے میں سرچ کے لیے کچھ متبادل پیش کرتا ہے۔ آپ ان کے ذریعے متعلقہ موضوع کی بابت سرچ کرسکتے ہیں۔ غالب کے سلسلے میں گوگل مرزا غالب اشعار، غالب و تصویر، غالب، غالب کی مشکل پسندی، دیوان غالب، غالب کی شخصیت جیسے متبادل بتاتا ہے۔ انگریزی میں سرچ کرنے پر مرزا غالب پوئٹری، غزلس آف غالب، مرزا غالب بائیوگرافی ان اردو میں مرزا غالب بس ان انگلش پی ڈی ایف وغیرہ بتاتا ہے۔

اب ان چند ویب سائٹس کا ذکر جن پر غالب کی یاد ان پر لکھی کتب موجود ہیں؛

ریختہ ڈاٹ اور آرگ

اردو زبان و ادب کے لیے وقف ہے۔ اب مقبول خاص و عام ہوتی جارہی اس ویب سائٹ پر غالب کے اشعار سے لے کر ان کی نثر پر بھی کئی کتابیں و غالب پر لکھی گئی کتابیں بھی خاصی تعداد میں موجود ہیں۔ یہ ایک ویب سائٹ ہے جو آپ کو دوسری ویب سائٹس سے تقریباً بے نیاز کردیتی ہے۔ اردو کے بایاں گوروں سے مالا مال ریختہ گوگل کی 234 غزلیں، 358 اشعار، 34 رباعیات، ایک مرثیہ، 3 سہرے اور 248 فیر مطبوعہ غزلیں پیش کردیتی ہے۔ مزید یہ کہ اس وقیع ویب سائٹ پر غالب سے متعلق 783 ای کتب ہونے کی جانکاری بھی دی گئی ہے۔

حالانکہ یہ ساری کتب 25 / 26 دسمبر 2018 کو دیکھنے میں نہیں آپارہی تھیں، پھر بھی یہاں پہلی نظر میں 'ہمیں' آوہیگ غالب' جیسی نادر کتاب مل جاتی ہے۔ یہ غالب پر لکھی مشی یریم چندی، وقیع تصنیف ہے۔ اسے وہ آپ باؤس مومن لال روڈ لاہور سے شائع کیا گیا ہے۔ کتاب کے عنوان کے نیچے لکھا ہے دیوان غالب (اردو) کی بہترین و مکمل شرح معہ سوانحیات و تنقید کلام۔ دیوان غالب کے تقریباً تمام تر نسخوں کے ساتھ قادر نامہ، اردوئے معلی، قاطع برہان، سہ تیغین، دیوان فارسی وغیرہ کے ساتھ غالب کے فکر فن کا احاطہ کرتی متعدد کتب یہاں دیکھی جاسکتی ہیں۔ 'آثار غالب' از قاضی عبدالودود بھی اس سائٹ پر ہے۔ 30 مارچ 1949 کو اس کا عرض حال لکھا گیا ہے۔ اس کے علاوہ 'آئینہ افکار غالب از شان الحق حقی، 'اوپنی خطوط غالب، افادات غالب، افکار غالب، احسن الانتخاب وغیرہ بھی سامنے ہی نظر آجاتی ہیں۔

اردو چینل ڈاٹ ان

اردو چینل ڈاٹ ان نامی ویب سائٹ ماہنامہ 'اردو چینل' کی ویب سائٹ ہے، جس کے سرورق پر اردو زبان و ادب کی کتابوں اور رسالوں کا ذخیرہ تحریر ہے۔ یہ سرورق شاعر مشرق علامہ اقبال و گردو پور رابندر ناتھ ٹیگور کی تصاویر سے مزین بھی ہے، جو ہلکی پلکی بدلتی رہتی ہیں۔

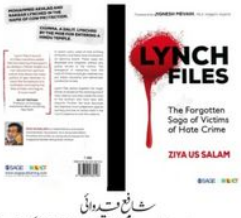
اپنے دعوے کے مطابق ہی اس ویب سائٹ پر مختلف موضوعات سے تعلق رکھنے والی خاصی تعداد میں کتابیں و رسائل موجود ہیں۔ یعنی یہاں اوپنی کتب و رسائل کے ساتھ ہائپر لنک و راد اور آپشنل تصاویر کمپیوٹر اپلی کیشن پر یا اور دیگر موضوعات پر لکھی گئی تصانیف بھی مل جاتی ہیں۔ ویب سائٹ کے پہلے صفحے سے ہی بائیں خطاطی اور مخطوطہ شناسی از ڈاکٹر فضل الحق، 'اردو مثنوی کا ارتقا' از ڈاکٹر عبدالقادر سروری اور قرۃ العین حیدر کی 'سرے سے بھی ضم خانے' جیسی کتابیں اوپن لوڈ کی جاسکتی ہیں۔ اس میں ای بکس کا شعبہ الگ سے دیا گیا ہے، جس میں (16 جنوری 2019 کو) 55 صفحات موجود تھے۔ ہر صفحے پر 6 کتابیں ہیں۔

مرزا غالب سے متعلق کئی وقیع کتب یہاں قارئین کی تشنگی بجھانے کے لیے مہیا کرادی گئی ہیں۔ جس ترتیب سے انہیں ویب سائٹ پر اپ لوڈ کیا گیا ہے، اسی ترتیب سے وہ یہاں درج کی جاتی ہیں۔ فرہنگ غالب از امتیاز علی خان عرشی، نشاط غالب از وجاہت علی سندیلوی، ارمغان غالب از شیخ محمد اکرام، روح غالب از خلیل الدین قادری زور، غالب از غلام رسول مہر، آثار غالب از قاضی عبدالودود، مشکلات غالب از نیاز فتحپوری، مرزا غالب شخصیت اور فن از پروفیسر ابوالکلام قاسمی، غالب کے لطیفے مرتبہ انتظام اللہ شہابی، غالب کے سو اشعار مرتبہ محمود علی خان، محاسن غالب از ڈاکٹر عبدالرحمن بجنوری، غالب شکن از یاس یگانہ چنگیزی، ذکر غالب از مالک رام، مرزا غالب کا روزنامچہ از حسن نظامی، نکات غالب مرتبہ نظامی بدایونی، شرح دیوان غالب از مولانا حسرت موہانی اور غالب از کالیداس گپتا رضا۔ غالب پر درج بالا کتب کے ساتھ مختلف النوع کتب، رسالے و ماہنامہ اردو چینل کے پرانے شمارے بھی یہاں دستیاب ہیں۔

کتابیں ڈاٹ اور ابہر یری ڈاٹ اور آرگ

اس ویب سائٹ کے سرنامے پر اُردو کی برقی کتابیں اور اُن لائن کتب خانہ درج ہے۔ اس اُن لائن کتب خانے میں اچھی خاصی کتابیں موجود ہیں اور ان میں مسلسل اضافہ کیا جارہا ہے۔ یہاں سے کتابوں کو ورڈ فائلس یا ٹیکسٹ فائلس کی شکل میں ڈاون لوڈ کرنے کی سہولیت دی گئی ہے۔ ان لوگوں نے اتنی محنت کی ہے کہ کتابوں کی کتابیں اردو میں کمپوز کی فائلس اپ لوڈ کی ہیں۔ جن کا نام برقی تجومے دیا گیا ہے۔

لنچ فائلز، محض وقتی اور ہنگامی مسئلے پر ایک کتاب نہیں ہے



شائع فرید وائی

ضیاء اسلام نے محض وقتی اور ہنگامی مسئلے کو موضوع بحث نہیں بنایا ہے بلکہ انہوں نے اپنی اس کتاب کے توسط سے انسانی سرشت میں مضمر تشدد سے گہری دلچسپی کی روح کو بھی گرفت میں لینے کی کوشش کی ہے اور اس نوع کے واقعات کے تاریخی پس منظر کو بھی موضوع بحث بنایا ہے۔

رواداری، گہرے انسانی روابط اور باہمی یگانگت کو زمانہ قدیم سے ہندوستانی تہذیب کا شناں نامہ سمجھا جاتا رہا ہے۔ یہاں کی تمام زبانیں علی الخصوص اردو اور ہندی میل جول، غم خواری اور بھائی چارہ کی تفصیلات سے اپنا دوہرا وقائع نگار کی ہیں۔ یہی سبب ہے کہ انتہائی مکروہ فعل جسے انگریزی میں لنچنگ کہا جاتا ہے کے لیے اردو یا ہندی میں کوئی لفظ نہیں ہے اور نہ یہ لفظ بطور اصطلاح رائج ہوسکا ہے۔ پیٹ پیٹ کر مار دینے کے مظہوم کی ترسیل کی جاتی ہے۔

پتھر مار مار کر ہلاک کرنے کے لیے سنگسار کی اصطلاح موجود ہے کہ یہ شرعی سزا بھی ہے۔ ادھر گزشتہ پانچ برسوں سے ماہرین لغت لنچنگ کے اردو متبادل کے لیے سرگرداں ہیں کہ ملک کے مختلف خصوص میں گئوکشی کے مبینہ الزام میں متعدد مسلمانوں کو مشتعل ہجوم نے زدہ کوب کرکے ہلاک کردیا۔ یہ ہندوستان کی معاصر سیاسی حقیقت کا ایک ایسا تاریک پہلو ہے جس نے انسانی سفاکی اور بربریت کا ایک نیا خوں آشام منطقہ قائم کیا ہے۔

اس غیر انسانی اور مکروہ ترین بیانیہ کے خدوخال اور اس کے فکری اور تاریخی تناظر کی پوری معروضیت کے ساتھ نشان دہی سیاسی تجزیہ نگاروں، ادیبوں، معاصر مورخوں اور صحافیوں کی اولین ذمہ داری ہے۔ یہ امر باعث اطمینان ہے کہ یہ فریضہ انگریزی کے مشہور ادیب اور صحافی ضیاء اسلام نے پوری پیشہ وارانہ دیانت داری کے ساتھ انجام دیا ہے اور اس کا ثبوت ان کی نئی کتاب لنچنگ فائلز ہے۔

زیر نظر کتاب کے ابواب کو مصنف نے 'فائل' کا نام دیا ہے۔ پانچ فائلوں پر مشتمل انسانی بربریت اور سفاکی کے مختلف پیلوؤں کو سمیٹا ہے کتاب مذہبی تقدیس کی حامل گائے کو ایک پرتشدد سیاسی حربے کے طور پر استعمال کرنے کی خونچکاں داستان پورے دستاویزی شواہد کے ساتھ بیان کرتی ہے۔ ضیاء اسلام نے جن کی طلاق ثلاثہ سے متعلق کتاب کی صحافتی اور علمی حلقوں میں بڑی پذیرائی ہوئی تھی، اب فرقہ وارانہ فساد کے متبادل کی صورت میں ہونے والے ان جیسے زیادہ وسیع تر غیر انسانی فعل لنچنگ کو اپنی صحافتی اور علمی تحقیق کا ہدف بنایا ہے۔

مصنف نے لنچنگ کے تاریخی پس منظر کی وضاحت کرتے ہوئے بجا طور پر لکھا ہے کہ اس کی ابتدا امریکی خانہ جنگی کے دوران (1861 میں) ہوئی تھی۔ امریکہ کے سیاہ فام بااشبہ سے جب غلامی کا طوق اپنے گلے سے اتار کر آزاد ہونے کی کوشش کرتے تھے تو انہیں سرِ راہ پیٹ پیٹ کر ہلاک کردیا جاتا تھا۔ مصنف کے مطابق خانہ جنگی کے بعد یعنی 1880 سے 1930 تک اس نوع کی ہلاکتوں کے 2400 واقعات ہوئے اور پھر یہ سلسلہ منقطع ہوگیا۔ یہ لفظ اب برسوں بعد یعنی جون 2014 میں پھر استعمال کیا گیا جب دادری میں محمد اخلاق کو گائے کا گوشت کھانے اور اسے اپنے گھر میں رکھنے کے مبینہ الزام میں پیٹ پیٹ کر ہلاک کردیا گیا۔

لنچنگ کوئی انفرادی اور ہیجان انگیز جذباتی فعل نہیں ہے۔ یہ ایک سوچی سمجھی سازش ہوتی ہے۔ مصنف کے مطابق اس مکروہ فعل کو انجام دینے والوں کو جب معلوم ہوتا ہے کہ ان کے خلاف کوئی کارروائی نہیں ہوگی اور سوشل میڈیا پر ان کی جانب سے جاری کیے گئے ویڈیو کی پذیرائی کی جائے گی۔ قانون کے ہاتھ ان تک کبھی نہیں پہنچ سکیں گے اور مقتول کے خلاف ایف آر آئی درج ہوگی۔

پہلے باب (فائل ایک) میں مصنف نے تفصیلی شواہد اور گہری سیاسی بصیرت کے ساتھ یہ واضح کیا ہے کہ کس طرح لنچنگ نے فرقہ وارانہ فساد کے متبادل کے طور پر خود کو قائم کیا ہے۔ ضیاء اسلام نے صحیح لکھا ہے کہ لنچنگ کے اثرات فرقہ وارانہ فساد کے مقابلے میں کہیں زیادہ تباہ کن ہوتے ہیں۔ فرقہ وارانہ فساد میں دو فریق ملوث ہوتے ہیں اور دونوں کا نقصان ہوتا ہے اور پولیس اور حکومت اس پر قابو پانے کی کوشش بھی کرتی ہے کہ قانون کی بالادستی کا بھرم قائم رہے مگر لنچنگ کے نتیجے میں متعلقہ کنبہ اس علاقے کو خیر باد کہنے پر مجبور ہوجاتا ہے اور اس کی واپسی کبھی نہیں ہوتی ہے۔

مصنف نے اس طرح کے واقعات کی مختصر میں گو کشی کے مبینہ سبب کے ضمن میں مشہور مؤرخ پروفیسر ڈی این جھا کے حوالے سے لکھا ہے کہ گائے کبھی روحانی مقصد براری کے لیے استعمال نہیں کی گئی اور 19 ویں صدی کے آخر اور بیسویں صدی میں اس کا سیاسی استعمال شروع کیا گیا۔ اس سلسلے میں پروفیسر جھا نے دیانند سرسوتی کا ذکر کیا ہے جنہوں نے گائے کو سیاسی مفادات کے سلسلے میں استعمال کیا۔

مصنف نے اپنی باب میں بھارتیہ گئو رکشا دل کے قیام اور ان کے مقاصد پر بھی تفصیلی روشنی ڈالی ہے اور گئو کشی کے الزام میں مسلمانوں کو سر عام ہلاک کرنے کے واقعات میں ملوث ہونے والے ہندو دہشت گردوں کی سرگرمیوں کا بھی تفصیلی جائزہ لیا ہے۔ مصنف نے ان واقعات میں مماثلت کے پہلوؤں کو اجاگر کیا ہے۔ دوسرے باب (دوسری فائل) میں دادری، پونہ، الور، چتور گڑھ، راج سمند، بلب گڑھ، گرگشیر، بلوڑ، رام گڑھ، گریڈیہ، تیتیر، ہنوں اور ستنا کے واقعات کو ممکنہ پوری تفصیلات کے ساتھ درج کیا ہے۔ یہاں صرف اخباری رپورٹوں پر انحصار نہیں کیا گیا ہے بلکہ اس سلسلے میں مختلف سیاسی تجزیہ کاروں کے بیانات کو بھی پیش نظر رکھا گیا ہے۔

اخلاق، جنید، محسن عباسی، انصار، مظلوم انصاری، امتیاز نعمان، سمیع، سراج خاں، رضوان، شکیل، کامل اور اشفاق کی بہیمانہ ہلاکت اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والے خوف و ہراس کے ماحول اور حکومت کی سطح پر غلط کاروں کی پاسداری کے مختلف نکات تحقیقی دیانت داری کے ساتھ اجاگر کیے گئے ہیں۔

مصنف نے فرقہ وارانہ فساد اور لنچنگ کو انسانی بہیمیت، بربریت اور نفرت کا یکساں مظہر قرار دینے کے باوجود آخر الذکر کو انسانیت کے لیے زیادہ بڑا خطر قرار دیا ہے۔

انہوں نے ان انسانیت سوز واقعات کے تئیں وزیر اعظم کی خاموشی اور خطا کاروں کی بھارتیہ جنتا پارٹی کے لیڈروں کے ہاتھوں پذیرائی کو ہندوستانی جمہوریت کے لیے ایک سنگین خطرہ ٹھہرایا ہے۔ انہوں نے اس ضمن میں آر ایس ایس کی فکر کے مسلم ایم ایس گولوالکر کے اقوال کثرت سے نقل کیے ہیں۔ گولوالکر کے مطابق وہ لوگ جن کی چتر بھومی (فادر لینڈ) اور پنیہ بھومی (مقدس زمین) ایک نہیں ہے، ان کو اکثریتی فرقہ کے رحم و کرم پر زندہ رہنے کا حق دیا جائے گا۔

وہ لوگ یا تو قومی دھارے یا اکثریتی فرقہ کی تہذیبی ورثے کو پوری طرح قبول کریں اور اس میں ضم ہوجائیں یا پھر وہ شہری حقوق سے عاری ہوکر اکثریت کی سماوید پر منحصر رہیں۔ اس نقطہ نظر کے مطابق اکثریتی فرقہ کی فرقہ واریت Nationalism ہے اور اقلیتی فرقہ کی فرقہ واریت محض فرقہ واریت ہے۔ مصنف کے مطابق گرو گولوالکر کے اسی نقطہ نظر نے ملک میں فرقہ واریت کی کوکھ کو بہت تیز کردیا ہے اور اس کے نتیجے میں مسلمان اور دیگر اقلیتوں کا بری طرح استحصال کیا جارہا ہے۔

مصنف نے محض مسلمانوں کی لرزہ خیز داستان بیان نہیں کی ہے بلکہ دلتوں کے ساتھ ہونے والے غیر انسانی سلوک اور تشدد کے واقعات کی روداد بھی پوری قوت کے ساتھ بیان کی ہے۔ باب سوم (فائل تین) میں بیر پور (چاچل پردیش) اور اونا میں دلی ذات کے افراد پر مشتمل ہجوم کے اس طرح دلتوں پر مظالم توڑنے اور انہیں کس کس طرح ذلیل کرنے کی کوشش کی، یہ پوری تفصیل جامعیت کے ساتھ بیان کی گئی ہے۔

کتاب میں لنچنگ کے ان واقعات کو بھی توجہ کا مرکز بنایا گیا ہے جن سے واقعیت عام نہیں ہے۔ چوتھا باب (فائل چار) اسی اجمال کی تفصیل کو محیط ہے۔ مصنف سیاسی جماعتوں اور سرکاری اہلکاروں سے بجا طور پر تالاں نظر آتے ہیں اور ان کی امید کا مرکز عدلیہ ہے۔ سپریم کورٹ نے 17 جولائی 2018 میں تہسین پونہ والا بنام حکومت ہند مقدمہ میں اپنے فیصلے میں ہندوستان میں 2014 کے بعد ہونے والے لنچنگ کے واقعات پر سخت نوٹس لیا تھا۔

مصنف کے مطابق 45 صفحے پر مشتمل سپریم کورٹ کا یہ فیصلہ اس نوع کے واقعات پر قدغن لگانے میں ایک اہم موڑ ثابت ہوا ہے اور سپریم کورٹ کی مداخلت سے اقلیتوں میں تحفظ کا جو احساس جاگا تھا، اس کتاب کا پیش لفظ گجرات کے نوجوان دلت رہنما جگنیش میوانی نے لکھا ہے جس میں انہوں نے اس امر پر گہرے تاسف کا اظہار کیا ہے کہ 2014 میں وزیر اعظم نریندر مودی کے لال قلعہ کی فصیل سے ملک کو خطاب کرتے ہوئے کہا تھا کہ دس سال کے لیے فرقہ وارانہ اور ذات پات پر مبنی تشدد پر پابندی لگا دی جائے گی، مگر یہ وعدہ ان کے دیگر وعدوں کی طرح پورا نہ ہوا۔ اس کا نتیجہ بالکل الٹا نکلا اور لنچنگ ایک نئی سیاسی حقیقت کے طور پر ہمارے سامنے آئی۔

ضیاء اسلام نے محض وقتی اور ہنگامی مسئلے کو موضوع بحث نہیں بنایا ہے بلکہ انہوں نے اپنی اس کتاب کے توسط سے انسانی سرشت میں مضمر تشدد سے گہری دلچسپی کی روح کو بھی گرفت میں لینے کی کوشش کی ہے اور اس نوع کے واقعات کے تاریخی پس منظر کو بھی موضوع بحث بنایا ہے۔ اس لحاظ سے اس کتاب میں تاریخ لازمانی جہت بھی پیدا ہوگئی ہے۔ ضیاء اسلام ایک کثیر الجہتی شخصیت ہیں۔ وہ ایک صحافی، ایک مؤثر تنقید نگار، تحریر میں تواتر کے ساتھ شائع ہوتی رہتی ہیں مگر خواہ دعا ہے کہ انہیں لنچنگ فائلز کی طرح کی دوسری کوئی کتاب نہ لکھنی پڑے۔

(تبصرہ نگار علی گڑھ مسلم یونیورسٹی کے شعبہ ماس کمیونیکیشن میں پروفیسر ہیں۔ ان کے جنتر منتر اور کالم ورق در ورق کی ساری قسطیں آپ یہاں پڑھ سکتے ہیں۔)

محمد بن سلمان: وکیل سے ولی عہد تک



شاید ہی کوئی سعودی شہزادہ عالمی سطح پر اتنی تیزی سے ابھرا ہو جس طرح محمد بن سلمان کو عروج ہوا ہے۔

سعودی عرب کے ولی عہد شہزادہ محمد بن سلمان پاکستان کے اپنے پہلے دو روزہ دورے پر اتوار کو اسلام آباد پہنچ رہے ہیں جہاں اطلاعات کے مطابق وہ قریباً 10 ارب ڈالر کی مفاہمت کی یادداشتوں پر دستخط کریں گے۔ ان کے ہمراہ سعودی تاجروں کا ایک 40 رکنی وفد بھی ہوگا۔

پاکستان کی خواہش ہے کہ سعودی ولی عہد کے اس اہم دورے کا بھرپور فائدہ اٹھایا جائے اور یہ باہمی تجارت اور سفارتی تعلقات میں مزید مضبوطی کا پیش خیمہ ثابت ہو۔

سعودی ولی عہد محمد بن سلمان کی بھی سوچ کچھ اس طرح کی ہی ہے۔ وہ سعودی عرب کی معیشت میں انقلابی تبدیلیاں لانا چاہتے ہیں اور اس کے لیے انھوں نے تیزی سے کئی منصوبے شروع کیے ہیں۔

محمد بن سلمان سے کون ملا اور کون کترایا؟

انھوں نے وژن 2030 کے نام سے ملک میں ایک منصوبہ متعارف کروایا ہے جس کے تحت سنہ 2030 تک سعودی معیشت کا تیل پر انحصار کم کردیا جائے گا۔ اس کا اعلان محمد بن سلمان نے اپریل 2016 میں کونسل آف اکنامک اینڈ ڈیولپمنٹ افیئرز کے صدری حیثیت سے کیا تھا۔

سعودی ولی عہد کا تکونی نظریہ

سعودی عرب کے ولی عہد شہزادہ محمد بن سلمان کو تین طرح سے بیان کیا جاسکتا ہے۔ وہ قدرے قوم پرست خیالات رکھتے ہیں، اپنے عوام میں مقبول ہیں، اور ان کا سیاست کے متعلق رویہ قدامت پسند ہے جبکہ اقتصادی اور سماجی مسائل کے متعلق بہت لبرل ہے۔ دوسری طرف ان کے ناقدین ان کے حکومت کرنے کے طریقے کو بہت سفاک اور آمرانہ کہتے ہیں۔ جمال خاشقجی دو اکتوبر 2018 کو ترکی کے دارالحکومت استنبول میں سعودی سفارتخانے میں قتل کر دیا گیا تھا۔ اگرچہ اس واقعے کی وجہ سے سعودی عرب خصوصاً ولی عہد محمد بن سلمان خبروں میں رہے اور تنقید کا نشانہ بنتے رہے لیکن سعودی عرب کے اقتصادی اور منصوبہ بندی کے وزیر محمد التویجری کے مطابق اس سال ملک میں عالمی سرمایہ کاری میں دو گنا اضافہ ہوا۔

سعودی ولی عہد کی حیثیت سے توانائی سے متعلق عالمی پالیسی سازی اور تیل کی عالمی منڈیوں میں قیمت کے حوالے سے محمد بن سلمان بہت اثر و رسوخ رکھتے ہیں۔

جب سے ولی عہد محمد بن سلمان منظر عام پر آئے ہیں اس وقت سے ہی سعودی عرب میں ایک 'پُل پُل' تیزی ہوئی ہے

محمد بن سلمان کا حیرت انگیز عروج

شاید ہی کوئی سعودی شہزادہ عالمی سطح پر اتنی تیزی سے ابھرا ہو جس طرح محمد بن سلمان کو عروج ہوا ہے۔ اور شاید فیصل کے بعد شاید ہی سعودی خاندان کے کسی فرد کے متعلق دنیا میں اتنا تجسس پایا جاتا ہو جتنا ولی عہد محمد بن سلمان کے متعلق پایا جاتا ہے۔ ہر کوئی جاننا چاہتا ہے کہ وہ اتنی تیزی سے قدامت پسند سعودی پالیسیوں میں تبدیلی کیوں لانا چاہتے ہیں۔

بی بی سی کے نامہ نگار فریک گارڈنر کے مطابق جب وہ سنہ 2013 میں جدہ میں محمد بن سلمان سے ملے تھے تو انھوں نے اپنا تعارف محض ایک وکیل کے طور پر کروایا۔ لیکن آج وہ وکیل نہیں عرب دنیا کے سب سے طاقتور ملک کے سب سے طاقتور شخص نظر آرہے ہیں اور سعودی فرمانروا بھی بظاہر اہم فیصلے ان کے صلاح مشورے سے ہی کرتے ہیں۔

محمد بن سلمان اب حقیقی طور پر تخت سے ایک ہی قدم کی دوری پر ہیں۔

شہزادے سے ولی عہد تک کا سفر

محمد بن سلمان 31 اگست 1985 کو پیدا ہوئے تھے اور وہ جمعہ کی 2017 میں کیا جب میں درجنوں شہزادوں، امرا اور سابق وزرا کو گرفتار کرلیا گیا تھا۔ ولی عہد کے دھماکے۔ جب سے ولی عہد محمد بن سلمان منظر عام پر آئے ہیں اس وقت سے ہی سعودی عرب میں ایک ہلچل مچی ہوئی ہے۔

محمد بن سلمان کے وزارت دفاع کا قلمدان سنبھالتے ہی سعودی عرب نے اپنے جنوبی ہمسایہ ملک یمن میں عملی طور پر جنگی کارروائیاں شروع کر دیں۔ تجزیہ کاروں کے مطابق اس وقت یمنی تنازع دراصل ایران اور سعودی عرب کے درمیان پراکسی وار ہے۔

یمن کی جنگ میں 2015 سے اب تک ہزاروں افراد ہلاک ہو چکے ہیں جبکہ لاکھوں بھوک کی وجہ سے موت کے دہانے پر ہیں۔ لیکن ابھی بھی دونوں فریق جنگ روکنے کا نام نہیں لے رہے۔

جنگ کے علاوہ انھوں نے دوسرا دھماکہ کی 2017 میں کیا جس میں درجنوں شہزادوں، امرا اور سابق وزرا کو گرفتار کرلیا گیا تھا۔ یہ ایک بہت بڑا جوا تھا جس سے شاہی خاندان کے رشتوں میں دراڑ پڑ سکتی تھی لیکن ولی عہد محمد بن سلمان نہ صرف اس میں کامیاب رہے بلکہ اطلاعات کے مطابق انھوں نے گرفتار کیے گئے شہزادوں اور امرا سے پیسے بھی نکلوائے۔ اب نوجوان سعودی ولی عہد کی پوزیشن مضبوط سے مضبوط تر ہوگئی ہے اور ان کے تقریباً سارے حریف راستے سے ہٹا دیے گئے ہیں۔ ولی عہد محمد بن سلمان نے ملک میں عورتوں کے حقوق کے حوالے سے کئی اہم اقدامات اٹھائے ہیں جو کہ قدامت پسند ملک کے مذہبی علما کے لیے کسی دھماکے سے کم نہیں ہے۔ انھوں نے عورتوں کو گاڑی چلانے کی اجازت دی، بغیر محرم ٹیکسی کے کاروبار شروع کرنے کا موقع دیا، ان کے ہی دور میں ایک ولی عہد مقرر کیا جب کہ اپنے بیٹے محمد بن سلمان کو نائب ولی عہد مقرر کردیا۔

اس فیصلے کے بعد محمد بن سلمان کی تخت تک رسائی ممکن بنانے کے لیے پس محمد بن نائف کو ہٹنا تھا جو کہ کچھ عرصے بعد کر دیا گیا۔

ولی عہد کے پاس نائب وزیر اعظم کے ساتھ ساتھ وزیر دفاع کا عہدہ بھی ہے۔

شہزادہ محمد 29 برس کی عمر میں دنیا کے سب سے نوعمر وزیر دفاع بنے تھے۔

مئی 2017 میں درجنوں شہزادوں، امرا اور سابق وزرا کو گرفتار کرلیا گیا تھا ولی عہد کے دھماکے۔ جب سے ولی عہد محمد بن سلمان منظر عام پر آئے ہیں اس وقت سے ہی سعودی عرب میں ایک ہلچل مچی ہوئی ہے۔

محمد بن سلمان کے وزارت دفاع کا قلمدان سنبھالتے ہی سعودی عرب نے اپنے جنوبی ہمسایہ ملک یمن میں عملی طور پر جنگی کارروائیاں شروع کر دیں۔ تجزیہ کاروں کے مطابق اس وقت یمنی تنازع دراصل ایران اور سعودی عرب کے درمیان پراکسی وار ہے۔

یمن کی جنگ میں اب تک ہزاروں افراد ہلاک ہو چکے ہیں جبکہ لاکھوں بھوک کی وجہ سے موت کے دہانے پر ہیں۔ لیکن ابھی بھی دونوں فریق جنگ روکنے کا نام نہیں لے رہے۔

جنگ کے علاوہ انھوں نے دوسرا دھماکہ کی 2017 میں کیا جس میں درجنوں شہزادوں، امرا اور سابق وزرا کو گرفتار کرلیا گیا تھا۔ یہ ایک بہت بڑا جوا تھا جس سے شاہی خاندان کے رشتوں میں دراڑ پڑ سکتی تھی لیکن ولی عہد محمد بن سلمان نہ صرف اس میں کامیاب رہے بلکہ اطلاعات کے مطابق انھوں نے گرفتار کیے گئے شہزادوں اور امرا سے پیسے بھی نکلوائے۔ اب نوجوان سعودی ولی عہد کی پوزیشن مضبوط سے مضبوط تر ہوگئی ہے اور ان کے تقریباً سارے حریف راستے سے ہٹا دیے گئے ہیں۔ ولی عہد محمد بن سلمان نے ملک میں عورتوں کے حقوق کے حوالے سے کئی اہم اقدامات اٹھائے ہیں جو کہ قدامت پسند ملک کے مذہبی علما کے لیے کسی دھماکے سے کم نہیں ہے۔ انھوں نے عورتوں کو گاڑی چلانے کی اجازت دی، بغیر محرم ٹیکسی کے کاروبار شروع کرنے کا موقع دیا، ان کے ہی دور میں ایک خاتون سعودی عرب کی سٹاک ایکسچینج کی سربراہ بنی۔ اسی طرح آماد خیال کا سلسلہ جاری رہا اور اپریل 2018 میں 35 برس بعد سعودی عرب کے سنیما میں دوبارہ فلم دکھائی گئی، اور سعودی عرب میں پہلے انٹرنیٹ شعبہ کی کا منصوبہ بھی بنایا گیا ہے۔

غافل قوم

صاعقہ اسلم

مٹی زہر آلودہ ہوگئی ہے!!!
خواب غفلت میں پڑی قوم
کہیں کھوگئی ہے!!!
فرقوں میں بٹ بٹ کر
یہ گہری نیند سوگئی ہے!!!
سمجھ کر دنیا کو قائم و دائم
بے راہ روی کا شکار یہ ہوگئی ہے!!!
”اقبال“ تیری قوم کو یہ کیا ہوگیا ہے
”اقبال“ تیری قوم کا اقبال کھوگیا ہے
”الطاف“ تیرے اقوال سب سچ ہورہے ہیں ثابت!!!
سرسید سا پھر کوئی اس چمن میں پیدا!
پھر سے کوئی تحریک ہوجائے برسرِ پا
پلٹ کر رکھ دے یہ تخت و تاج یہ لہجہ!!!
باقی رہے بس نام
انصاف و انسانیت کا!!!
ظلمت و تیرگی کا ہوجائے غرق بیڑہ!!!
لگ جائے کنارہ یہ کشتی ہماری!!!
بس یہی اک خواہش
رہ گئی ہے اب باقی ہماری!!!
اے وطن کی مٹی کو اوتم رہتا
ہے یقین مجھ کو کہ ہوگی اک دن
پوری یہ خواہش ”صاعقہ“ ہماری!!!

قیمہ کریلے



اجزاء: تیل تین سے چار کھانے کے چمچ، پیاز کٹی ہوئی دو سے تین عدد، کالی مرچ پسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، لونگ آدھا چائے کا چمچ، زیرہ پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، دھنیا پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، لال مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ، ہلدی پسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، گوشت کا قیمہ آدھا کلوگرام، ٹماٹر کا پیسٹ ایک کپ، ٹماٹر کٹا ہوا ایک کپ، کریلے کٹے ہوئے دو سے تین عدد، پانی حسب ضرورت، دھنیا کٹا ہوا سجاوٹ کیلئے، ہری مرچیں کٹی ہوئی سجاوٹ کیلئے۔

ترکیب: ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ پھر اس میں پیاز ڈالیں اور اسے ہلکا براؤن کرلیں۔ اب اس میں لونگ، کالی مرچ، زیرہ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور لال مرچ پاؤڈر شامل کریں اور دو منٹ کیلئے اچھی طرح چمچ چلائیں۔ اب اس میں ہلدی پاؤڈر اور نمک شامل کریں۔ اور اچھی طرح مکس کریں۔ اب اس میں قیمہ شامل کریں اور پانچ سے چھ منٹ تک اچھی طرح پکائیں۔ اب اس میں ٹماٹر کا پیسٹ شامل کریں اور اچھی طرح ملائیں۔ پھر ٹماٹر کا کٹا ہوا شامل کریں اور چمچ چلائیں۔ اب اس میں کریلے شامل کریں اور اچھی طرح چمچ چلائیں۔ پانی شامل کریں اور دس سے پندرہ منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔ اب اس پر دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔ لاجواب قیمہ کریلے تیار ہیں۔

بچوں کیلئے ماں باپ خود رول ماڈل بنیں



خواتین اپنے بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں پر زور دیتی ہیں کہ فلاں جیسے بنو، اس شخص کو رول ماڈل بناؤ، اس جیسا بننے کی کوشش کرو یا اس جیسے بن جاؤ وغیرہ۔ اکثر ماؤں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ بچوں کو مستقبل میں کسی ایک شخص جیسا بنانا چاہتی ہیں۔

وہ ان کیلئے خود ہی رول ماڈل ڈھونڈ لیتی ہیں اور پھر انہیں کہتی دکھائی دیتی ہیں کہ فلاں شخص جیسے بن جاؤ گے تو دنیا میں کامیاب رہو گے، جبکہ وہ یہ نہیں سوچتیں کہ جن باتوں کے بارے میں وہ اپنے بچے کو کرنے کا کہہ رہی ہیں، اگر وہ خود ہی ان پر عمل کرنے کی کوشش کرنا شروع کردیں تو بچے انہیں دیکھ کر ان سے سیکھنا شروع کریں گے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ماں باپ کو دیکھ کر ہی بچے بہت سی باتیں اور عادتیں اپنے اندر پروان چڑھاتے ہیں۔ اگر آپ خود کسی کی برائیاں دوسروں کے سامنے کررہی ہوں گی تو آپ کا بچہ کل بھی عادت اپناتے ہوئے کہیں نہ کہیں آپ کی اپنی برائیاں بیان کررہا ہوگا۔ اسی طرح اگر آپ اس کے سامنے اچھے اچھے کام کریں گی، تمیز سے بات کریں گی، صفائی ستھرائی کا خود خیال رکھیں گی تو بچے بھی آپ کو دیکھ کر ہی یہ تمام باتیں سیکھیں گے اور ان عادتوں کو خود ہی اپنائیں گے۔ آپ کو پھر انہیں یہ کہنے کی ضرورت نہیں ہوگی کہ یہ کام کرو یا وہ کام کرو وغیرہ۔

بچوں کے سامنے رول ماڈل کسی دوسرے شخص کو بنانے کے بجائے خود کو بنانے کی کوشش کریں، خود ان کے لئے رول ماڈل بنیں، بچے ماں باپ کے ساتھ زیادہ رہتے ہیں، اس لئے ان میں عادتیں بھی ان جیسی ہی پروان چڑھنے لگتی ہیں، اس لئے اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے بچے کامیاب انسان بنیں، تو آپ کو اپنی عادتوں کو بدلنا ہوگا۔ خود میں تبدیلی لائیں، اچھی عادتوں کو اپنائیں تاکہ آپ کے بچے بھی آپ سے ہی سیکھ کر اچھی عادتوں کو خود میں پروان چڑھا کر کامیاب زندگی گزار سکیں۔

جھوٹ

ماں باپ جھوٹ کے عادی ہوں تو یقینا بچے بھی جھوٹ ہی بولیں گے۔ دیکھا جائے تو سچ یا جھوٹ، دھوکہ فریب ہر قول و فعل ایک دوسرے کے ارد گرد ہی گھومتے ہیں۔ جھوٹ سچ کا مقابل ہے اور جھوٹ ہر برائی ہر گناہ کی جڑ ہے۔

سیدہ تبسم منظور

جھوٹ اور سچ یہ عادتیں بچپن ہی سے سکھائی جاتی ہے جب بچہ ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے اس وقت ماں جو کرتی ہے بچے پر اس کے اثرات ہوتے ہیں۔ ماں باپ جھوٹ کے عادی ہوں تو یقیناً بچے بھی جھوٹ ہی بولیں گے۔ دیکھا جائے تو سچ یا جھوٹ، دھوکہ فریب ہر قول و فعل ایک دوسرے کے ارد گرد ہی گھومتے ہیں۔ جھوٹ سچ کا مقابل ہے اور جھوٹ ہر برائی ہر گناہ کی جڑ ہے۔ ایک جھوٹ کو چھپانے کیلئے کئی جھوٹ بولے جاتے ہیں۔ آج کل تو جھوٹ سچ پر حاوی ہوگیا ہے۔ جھوٹ بولنا آسان اور سچ بولنا مشکل ہوگیا ہے۔ جھوٹ پریشانی اور سچ اطمینان کا باعث ہے۔ جھوٹ بولنے سے انسان اندر سے کھوکھلا ہوجاتا ہے اور اس کی شخصیت خراب ہوجاتی ہے۔ چہرے کا نور ختم ہوکر چہرہ بگڑ جاتا ہے۔ جھوٹ سے انسان اپنے کردار کی مضبوطی کو کھو دیتا ہے اور لوگ آہستہ آہستہ اس پر اعتبار کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

کئی لوگ مذاق میں جھوٹ بولتے ہیں اور کہتے ہیں کہ مذاق میں جھوٹ بولنے سے کچھ نہیں ہوتا۔ احادیث میں مذاق میں بھی جھوٹ بولنے سے منع کیا گیا ہے۔ کئی لوگ مسکراہٹ کی آڑ میں جھوٹ بولتے ہیں، کیا مسکراہٹ ان کے جھوٹ پر پردہ ڈال دے گی؟؟ لیکن اللہ تعالیٰ تو دلوں کا حال جاننے والا ہے۔ زندگی کے کچھ امور ایسے ہیں جن میں جھوٹ بولنے کی معمولی سی گنجائش موجود ہے۔ ایسے وقت جہاں جھوٹ بولنے کی چھوٹ ہے وہاں بڑی دلیری سے سچ بولتے ہیں۔ اگر جھوٹ بولنے سے دو لوگوں میں صلح ہورہی ہو، کسی کی جان بچ رہی ہو تو وہاں جھوٹ کا سہارا لیا جاسکتا ہے لیکن اس وقت عموماً سچ کو اختیار کیا جاتا ہے تاکہ لوگوں میں باہمی نہ ہوسکے۔

جھوٹ کے کئی طرح کے پہلو ہیں جیسے کسی چیز کی ملاوٹ میں بھی جھوٹ ہے، چوری بھی جھوٹ ہے، تہمت بھی جھوٹ ہے، کئی لوگ نقصان سے بچنے اور فائدہ حاصل کرنے کی غرض تجارت میں بھی جھوٹ بولتے ہیں۔ کئی لوگ اوروں سے کچھ حاصل کرنے کیلئے جھوٹ بولتے ہیں۔ اللہ اور اس کے رسولؐ نے سچ کا حکم دیا ہے اور جھوٹ بولنے سے منع کیا ہے۔ یہ شاید اب یہ صرف کتابی باتیں رہ گئی ہیں۔ جھوٹ، دھوکا فریب دینا لوگوں نے اپنا مشغلہ بنالیا ہے۔

جھوٹ کی تین قسمیں ہیں افعال میں جھوٹ، اقوال میں جھوٹ اور نیت میں جھوٹ۔ افعال میں جھوٹ مطلب کسی کو جان بوجھ کر نقصان پہنچایا جائے۔ اقوال میں جھوٹ حقیقت کے خلاف بات کرنے کو کہتے ہیں۔ نیت میں جھوٹ مطلب، مال خرچ کرنا اور دین کی باتیں کرنا، غریب مسکین کو کھانا کھلانا یہ سب اللہ کی رضا کیلئے نہ کرتے ہوئے دکھاوے کیلئے کیا ہو تو اللہ رب العالمین نیت کی بنا پر جہنم میں پھینک دیں گے۔

اسلام ہی ایک سچا مذہب ہے اور سچائی میں آپ ﷺ کی پیروی کرنی چاہئے۔ سچ وہی ہے جسے آپ ﷺ نے سچ کہا اور جھوٹ وہی ہے جسے آپ ﷺ نے جھوٹ کہا۔ سچ، نجات اور سکون کا باعث ہے اور جھوٹ، تباہی و بربادی کے سوا کچھ نہیں۔ جھوٹ بولنا انسان کو دنیا و آخرت میں اللہ کی رحمت سے بھی محروم کردیتا ہے اور لوگوں کی نظروں میں اس کا اعتبار اور رتبہ ختم کردیتا ہے اور انسان کو نفاق کے مرض میں مبتلا کردیتا ہے یہ زبان کی آفت اور ایمان کو مسمار کرنے کا سبب بنتا ہے۔ جھوٹ ہی تمام گناہوں کی جڑ ہے۔



قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔ جھوٹ افترا تو وہی باندھتے ہیں جنہیں اللہ کی آیتوں کے پر ایمان نہیں ہوتا اور یہی لوگ جھوٹے ہیں۔

سچ اور جھوٹ کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے ایک موقع پر فرمایا: ”تم پر سچ بولنا لازم ہے، کیونکہ سچ بولنا نیکی کا راستہ دکھاتا ہے اور نیکی جنت کا راستہ دکھاتی ہے اور انسان لگاتار سچ بولتا رہتا ہے اور سچ بولنے کی کوشش میں لگا رہتا ہے، یہاں تک کہ وہ اللہ کے ہاں سچا لکھ دیا جاتا ہے اور تم لوگ جھوٹ بولنے سے بچو، کیونکہ جھوٹ برائی کا راستہ دکھاتا ہے اور برائی دوزخ کا راستہ دکھاتی ہے اور انسان لگاتار جھوٹ بولتا رہتا ہے، جھوٹ بولنے کا متلاشی رہتا ہے یہاں تک کہ وہ اللہ کے ہاں جھوٹا لکھ دیا جاتا ہے۔“ (صحیح مسلم: 6094)

ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: منافق کی تین نشانیاں ہیں، جب بولتا ہے جھوٹ بولتا ہے، جب وعدہ کرتا ہے تو وعدہ خلافی کرتا ہے اور جب اسے امین بنایا جاتا ہے تو خیانت کرتا ہے۔“

حضرت نفیع بن حارث رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا میں تم کو بڑے سے بڑے گناہ نہ بتاؤں؟ تین بار یہ فرمایا۔ صحابہ نے کہا کیوں نہیں یا رسول اللہ ﷺ بتلائیے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اللہ کے ساتھ شرک کرنا اور ماں باپ کی نافرمانی کرنا۔ آپ ﷺ تکیہ لگائے بیٹھے تھے۔ تکیے سے الگ ہوگئے فرمایا اور جھوٹ بولنا سن رکھو بار بار یہی فرماتے رہے، یہاں تک کہ ہم (دل میں) کہنے لگے کاش آپ ﷺ چپ ہوجاتے۔ (بخاری)

حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا میں ایسے شخص کو جنت کے اطراف میں گھر کی ضمانت دیتا ہوں جو حق پر ہوتے ہوئے بھی جھگڑا نہ کرے، ایسے شخص کو جنت کے اوسط میں گھر کی ضمانت دیتا ہوں جو مزاح کے طور پر بھی جھوٹ بولنا چھوڑ دے اور ایسے شخص کو جنت اعلیٰ میں گھر کی ضمانت دیتا ہوں جو اپنے اخلاق عمدہ بنالے۔

حضرت ام کلثوم بنت عقبہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو تین چیزوں میں جھوٹ بولنے کی رخصت دیتے ہوئے سنا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ میں ایسے شخص کو جھوٹا نہیں سمجھتا جو لوگوں کے درمیان صلح کرانے کیلئے کوئی بات کرتا ہے اس کا مقصد صرف اور صرف اصلاح ہوتا ہے۔ جو دوسرا وہ شخص جنگ کے موقع پر بات کرتا ہے اور تیسرا وہ شخص جو اپنی بیوی سے کوئی بات کرتا ہے اور بیوی خاوند سے کوئی بات کرتی ہے۔ (داؤد)

حضرت بہز بن حکیم اپنے والد سے اور وہ اپنے والد سے بیان کرتے ہیں کہ انہوں نے کہا میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ اس شخص کیلئے ویل (ہلاکت، جہنم) ہے جو جھوٹی بات کرتا ہے تاکہ اس سے لوگ ہنسیں (جو لوگوں کو ہنسانے کیلئے جھوٹ بولتا ہے) اس کیلئے ویل ہے ویل ہے۔ (سنن ابی داؤد)

حضرت عبداللہ بن عامر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میری والدہ نے ایک روز مجھے بلایا اس وقت رسول اللہ ﷺ ہمارے گھر میں تشریف فرما تھے۔ انہوں نے کہا آؤ، لے لو میں تمہیں دوں گی۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا تم نے اسے کیا دینے کا ارادہ کیا ہے؟ انہوں نے کہا میں اسے کھجور دوں گی۔ پس آپ ﷺ نے فرمایا سن لو، اگر تم اسے کوئی چیز نہ دیتیں تو تمہارے اوپر ایک جھوٹ لکھ دیا جاتا۔ (سنن ابی داؤد)

اللہ تبارک و تعالیٰ ہمیں ہمیشہ سچ بولنے کی توفیق دے اور دنیا و آخرت میں سچے لوگوں کا ساتھ عطا فرمائے۔ آمین۔

انسانیت کے دشمن

عبدالسلام کوثر

نثار میں ری گلیوں پہ اے وطن کہ جہاں
چلی ہے رسم کہ کوئی نہ سر اٹھا کے چلے
نماز پڑھنے عبادت گزار یوں نکلے
نظر جھکا کے چلے جسم و جاں بچا کے چلے

”کورونا“ آیا قہر ڈھا کے جائے گا لیکن
اسی سے آ گئی نظروں میں جماعت اپنی
اسی بہانے سیاست کی سازشوں کے تحت
ہماری قوم کی رسوائی ہوگئی کتنی

یہ شیرمال ہی بریانی اور یہ سیخ کباب
لذیذ ایسے ہی پکوان ہم نے تم کو دیا
مگر یہ کیا کہ ہماری ہنسی اڑاتے ہوئے
ذرا سی بات پہ بدنام تم نے ہم کو کیا

جو اتفاق سے موقع تمہیں نصیب ہوا
ہمارے مذہب و ملت پہ طعنے کستے ہو
تمہارے دل میں جو ناسور ہے عداوت کا
اسی کو زہر کی صورت اگلتے رہتے ہو

تمہارے سینوں میں نفرت حسد ہے کینہ ہے
جو ہم پہ ڈالتے ہو تم نظر حقارت کی
تو یہ بتاؤ کہ چشتی کے آستانے پر
چڑھاتے رہتے ہو کیوں چادریں عقیدت کی

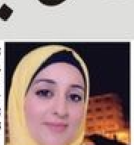
تمہیں غرور کہ تم نے لڑی مہابھارت
ہمیں بھی ناز کہ ہم کربلا کے غازی ہیں
تم اپنی پوجا ہَوَن پر یقین رکھتے ہو
تو پانچ وقت کے ہم لوگ بھی نمازی ہیں

کلام نہرو اور اشفاق سے یہ ظاہر ہے
ہمارے دل میں شروع سے وطن پرستی ہے
بجائے اس کے ہمارا تم احترام کرو
تمہاری آنکھوں سے نفرت ہی کیوں ٹپکتی ہے

تم ایسا کام تو کر جاؤ جس سے ظاہر ہو
وطن پرست ہو تم شانتی کے دوت ہو تم
تمہاری حرکتیں انسانیت کی دشمن ہیں
میں کیسے مان لوں اس دیش کے سپوت ہو تم

مصر میں اردو زبان، ایک تحقیقی جائزہ

ڈاکٹر ولاء جمال العسیلی



اردو زبان ہندو پاک سے باہر نکلی تو کرہ ارض کے پانچوں براعظموں تک پھیل گئی اور نئی بستیاں بستی چلی گئیں۔ اردو کی ان نئی بستیوں میں مصری سرزمین بھی شامل ہے۔ مصر میں اردو زبان کی تدریس بیسویں صدی کے نصف آخر سے اب تک جاری و ساری ہے اور یہاں کی سات یونیورسٹیوں میں اردو زبان کی تدریس کا انتظام ہے۔ علاوہ ازیں ان جامعات میں بھی ایم اے اور پی ایچ ڈی کی سطح پر ریسرچ و تحقیق کا کام ہو رہا ہے۔

مصری جامعات میں جامعہ الازہر، جامعہ عین شمس اور جامعہ القاہرہ اہمیت کے حامل ہیں۔ ان میں اردو زبان کا ایک علیحدہ شعبہ قائم ہے۔ دیگر جامعات میں مثلاً منصورہ، اسکندریہ، وغیرہ میں بھی اردو کی تعلیم اور تحقیقی کام ہوتا ہے۔ بعض دیگر جگہوں پر بھی اردو کورسز بھی ہوتے ہیں، یہاں سنٹرز بھی اردو زبان سکھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مصر میں انڈین کلچرل سینٹر میں بھی اردو کورسز موجود ہیں۔ اس کورسز سے ہندو پاک جانے کیلئے اسکالرز فائدہ اٹھاتے ہیں۔

مصر میں ادبی سیمیناروں اور کانفرنسوں کا انعقاد ہوتا رہتا ہے اور بین الاقوامی سطح کی ایسی کانفرنسیں بھی منعقد کی جاتی ہیں جن میں مصر سے ہی نہیں بلکہ بیرون ملک سے بھی اساتذہ شرکت کرکے اپنے مقالات پیش کرتے ہیں، جن کی شرکت کی وجہ سے اردو زبان وادب کی تحقیق کے نئے گوشے ابھر کر سامنے آتے ہیں۔ اس کے علاوہ اردو کے طالب علموں خاص طور پر ریسرچ اسکالرز کو ایسی سرگرمیوں سے بہت کچھ سیکھنے کا موقع ملتا رہتا ہے۔

مصر میں اردو زبان کے آغاز میں برصغیر سے تعلق رکھنے والے اہل زبان اپنے منفرد کردار ادا کرتے رہتے تھے، اردو کے فروغ کیلئے گراں قدر تدریسی خدمات انجام دی ہیں، جن کی بدولت اس ملک میں اردو زبان کا چرچا عام ہوا۔ آج کل الازہر یونیورسٹی اور عین شمس یونیورسٹی کے شعبہ اردو سے ایسے ماہر اساتذہ منسلک ہیں جو ہندوستانی ہیں اور مصر میں مستقل آباد ہوچکے ہیں۔

عین شمس یونیورسٹی میں مشرقی زبانوں کا ڈیپارٹمنٹ 1962ء میں قائم کیا گیا تھا، شروع میں صرف فارسی اور ترکی زبان ہی پڑھائی جاتی تھی، بعد میں 1979ء میں فارسی اور ترکی زبان کے ساتھ ساتھ اردو بطور اختیاری زبان پڑھائی جانے لگی۔ 1996ء میں اردو کا ایک علیحدہ شعبہ قائم کیا گیا۔ شروع میں اس شعبے میں جامعہ الازہر اور ہندو پاک کے ایسے اساتذہ پڑھاتے تھے جنہوں نے اردو طلبا اور اسکالرز کی مدد کرنے میں بے پناہ کارنامے انجام دیے۔ اس شعبے میں کافی عرصے تک رہے اور ان کی سرپرستی میں تحقیقی کام چلتا تھا اور اب اس شعبے سے جو اساتذہ وابستہ ہیں ان کا بنیادی تعلق مصر سے ہے۔ علاوہ ازیں دو ایسے اساتذہ موجود ہیں جن کا تعلق ہندوستان سے ہے۔

عین شمس یونیورسٹی میں اردو شعبے میں پہلے سال میں طالب علم صرف اردو قواعد پڑھتا ہے پھر دوسرے سال سے چار سال تک وہ تاریخ، شاعری، نثر، ادب، ترجمہ ”عربی سے اردو“ پڑھتا ہے۔ چار سال کے دوران وہ اردو زبان وادب اور تاریخ کے متعلق سب کچھ جانا جاتا ہے، برصغیر کے تمام سیاسی، تہذیبی اور معاشرتی پہلوؤں سے متعارف ہوجاتا ہے۔ عین شمس یونیورسٹی کی فیکلٹی آف آرٹس کے اردو شعبے کی استاد اور مشرقی زبانوں کے ڈیپارٹمنٹ کی ہیڈ پروفیسر ڈاکٹر رانیا محمد فوزی نے کہا کہ ”عین شمس یونیورسٹی میں فیکلٹی آف آرٹس کا اردو شعبہ تمام مصری جامعات کا واحد شعبہ ہے جس میں ہندی زبان کی تعلیم دی جاتی ہے۔ اس شعبے میں سو سے زیادہ طالب علم پڑھتے ہیں۔ پانچ سال قبل ایک نئے نصاب کے ذریعے یہ شعبہ تیار کیا گیا تھا جس میں اردو زبان اور ترجمے کی مہارتوں کے ساتھ ساتھ قدیم زمانے سے لے کر اب تک کے ہندوستان کی تاریخ پر توجہ دی گئی تھی، نیز ابتدا سے لے کر موجودہ دور تک اردو ادب کی ترقی پر توجہ دی گئی تھی۔ اس شعبے میں بہت سے ایم اے اور پی ایچ ڈی کے مقالے زیر بحث آئے تھے جن میں اردو ادب، لسانیات اور تاریخ شامل ہیں۔ اس شعبے میں اردو اساتذہ کی ایک بڑی تعداد شامل ہے جو اردو کے مختلف شعبوں میں مہارت رکھتے ہیں۔

الازہر یونیورسٹی (بوائز برانچ) کے اردو ڈیپارٹمنٹ کی بنیاد 1979ء میں پڑی، وہاں اردو ڈیپارٹمنٹ کے ہیڈ (پروفیسر ڈاکٹر احمد القاضی) نے کہا کہ ”بعض طلبہ نے اردو زبان سے فائدہ اٹھایا ہے اور وہ اس زبان سے ابلاغیات اور ترجمے کے میدان میں کام کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں انہوں نے اپنی انفرادی کاوشوں پر اور ان کے بعض اساتذہ کی مدد پر انحصار کیا ہے۔ اسلامی، ادب اور پوسٹ گریجویٹ کی سطح پر ہمارے پاس اردو کے شعبے میں تقریباً سو طالب علم موجود ہیں اور جو ممالک اردو زبان بولتے ہیں وہ اپنی زبان پھیلانے کیلئے خاطر خواہ مدد نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ یہاں مصر اردو زبان کے اساتذہ کا کچھ قصور ہے کیونکہ وہ اردو زبان والوں کے ماحول اور ثقافت کے ساتھ رابطہ نہیں رکھتے اور اردو ڈیپارٹمنٹ میں ہندوستان اور پاکستان کے اردو ماہرین اساتذہ کے پاس دوسری زبان جیسی عربی زبان کی تعلیم دینے کا تجربہ نہیں ہے“۔

الازہر یونیورسٹی (گرلز برانچ) کے اردو ڈیپارٹمنٹ کی بنیاد 1996ء میں پڑی۔ اس ڈیپارٹمنٹ سے ایک سالانہ تحقیقی مجلہ ”اردویات“ شائع ہوتا ہے۔ اس مجلے میں اردو زبان وادب کے مختلف پہلوؤں پر مضامین شائع ہوچکے ہیں۔ ڈیپارٹمنٹ آف اردو زبان کے استاد اور سابق ہیڈ پروفیسر ڈاکٹر ابراہیم محمد ابراہیم نے کہا کہ ”الازہر کے مختلف تعلیمی مراحل میں تعلیم مخلوط نہیں ہے۔ چنانچہ 1960ء میں الازہر یونیورسٹی، گرلز برانچ کا قیام ہوا۔ 1996ء میں الازہر یونیورسٹی گرلز برانچ نے طالبات کیلئے شعبہ اردو کا افتتاح کیا۔ مصر میں اردو کے میدان میں یہ سب سے زیادہ سرگرم اور کامیاب شعبہ ہے۔ طالبات کی تعداد بھی سب سے زیادہ ہے۔ انڈر گریجویٹ کے چاروں سال میں کوئی دو سو طالبات ہیں۔ ایم اے اور پی ایچ ڈی کی طالبات ان کے علاوہ۔ اس شعبہ میں مصر کا واحد اردو رسالہ (اردویات) کے نام سے 1998ء سے نکلتا ہے۔ اردویات کا پہلا شمارہ مئی 1999ء میں اور تازہ ترین شمارہ (چودھواں شمارہ) مئی 2019ء میں شائع ہوا۔

قاہرہ یونیورسٹی کے اردو استاد اور ہیڈ آف اردو شعبہ پروفیسر جلال الحفناوی نے کہا کہ (مصر میں اردو کا قیام میں اہل زبان اساتذہ کا اہم کردار رہا تھا۔ محمد لقمان صدیقی ایک استاد تھے جو مصری ریڈیو پر کام کرتے تھے۔ قاہرہ یونیورسٹی میں اردو زبان کی موجودگی ان کی اسی محنت کا ثمر تھا۔ انہوں نے ہی 1960ء کو اردو زبان پڑھانے کیلئے ایک کتاب لکھی تھی جس کا نام ”اردو قواعد“ ہے۔ ان کے بعد ایک اور بڑے استاد ڈاکٹر امجد حسن سید احمد درس و تدریس کی خدمات سرانجام دیتے تھے۔ اسلامی اقوام کی زبانوں کے ڈیپارٹمنٹ کے زیر اہتمام اردو بطور دوسری زبان پڑھائی جاتی تھی لیکن تین سالوں سے قاہرہ یونیورسٹی، فیکلٹی آف آرٹس میں ایک اردو شعبہ قائم ہوچکا تھا جس میں پہلے سال سے طالب علم اردو پڑھتا ہے۔ اور اگلے سال سے اردو شعبے میں ہندی زبان کی تدریس شروع ہوجائے گی۔ منصورہ یونیورسٹی کی فیکلٹی آف آرٹس میں اور بحل اسکندریہ کی اردو استاد (پروفیسر ڈاکٹر فوزیہ عبدالعزیز صباح) نے کہا کہ ”منصورہ یونیورسٹی کی فیکلٹی آف آرٹس میں چونکہ فارسی شعبے کے زیر اہتمام اردو زبان کی تدریس بطور دوسری زبان جاری ہے، اس لئے طالب علم چار سال کی تعلیم کے دوران صرف چھ پرچے کا مطالعہ کرتا ہے۔ اور اس طرح گریجویشن کے بعد اس کی سائنسی سطح کمزور ہوتی ہے وہ لیبر مارکیٹ میں مقابلہ نہیں کر سکتا۔ بے شک درس و تدریس کے اوقات کی کمی کی وجہ سے طالب علم اردو زبان وادب میں عبور حاصل نہیں کرسکتا۔ اور وہ صرف ایک پرچے کے ذریعے شاعری اور نثر پڑھتا ہے اور اسی وجہ سے طالب علم گریجویٹ تعلیم مکمل نہیں کرسکتا اور اگر وہ اردو زبان میں پوسٹ گریجویٹ کی تعلیم مکمل کرنے پر اصرار کرتا تو وہ اپنی کمزوری کو پورا کرنے کیلئے ایک غیر معمولی کوشش کرے گا۔ منصورہ یونیورسٹی کی فیکلٹی آف آرٹس میں اور بحل اسکندریہ ناقص نصاب سے دوچار ہے۔ طالب علم پہلی جماعت میں اردو نہیں پڑھتا ہے، وہ دوسرے سال کے پہلے سمسٹر میں اس کا مطالعہ نہیں کرتا ہے، نیز، وہ چوتھے سال کے پہلے سمسٹر میں اس کا مطالعہ نہیں کرتا، جس کی وجہ سے طالب علم زبان کو بھول جاتا ہے اور اردو استاد اس سلسلے میں طالب علم کو اردو کی یاد دلانے کیلئے ایک بہت بڑی کوشش کرتا ہے۔ مجھے امید ہے کہ منصورہ یونیورسٹی میں اردو زبان کو پہلی زبان کے طور پر پڑھایا جائے گا اور اس کا ایک الگ شعبہ ہوگا اور اس کی تدریس عین شمس یونیورسٹی کی طرح ہو، یہ اردو زبان کے طالب علم کیلئے مفید ہوگا۔

غزل

پیار سے کر چکی میں کنارہ
اب غلطی نہ ہوگی دوبارہ
آتش عشق اٹھتی تھی دل میں
بجھ گیا اب مگر وہ شرارہ
تیری قربت میں کتنے ہی دکھ ہیں
دور رہنا ہے زخموں کا چارہ
میں نے دیکھی ہے تیری خیانت
بھول سکتی نہیں وہ نظارہ
جانے کیوں ساتھ چلتا ہے میرے
ٹوٹا امید کا اک ستارہ
ہے پسند اس کو طوفاں کی شورش
کب ولا ڈھونڈتی ہے کنارہ

ڈاکٹر ولاء جمال، قاہرہ، مصر

فریج کو منظم رکھنے کے مشورے

☆ فریج میں برف کی ٹرے عموماً زیادہ برف بننے کی وجہ سے منجمد ہوکر چپک جاتی ہے اور اسے نکالنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اس تکلیف دہ مسئلے سے بچنے کے لیے آپ ٹرے کے نیچے موم کاغذ رکھ دیں، اس طرح یہ چپکے گی نہیں۔ ☆ فریج کی چمک دمک برقرار رکھنے کے لیے تھوڑے سے پانی میں امونیا کے چند قطرے ملا کر اسے صاف کریں۔



☆ سموسے یا پیٹیز اس طرح فریزر میں رکھیں کہ وہ آپس میں نہ جڑیں۔ جب وہ سخت ہوجائیں تو انہیں کسی کاغذ میں لپیٹ کر دوبارہ فریزر میں رکھ دیں، اس طرح وہ آپس میں نہیں جڑیں گے۔ یہی کام آپ گوشت یا دیگر آئٹم کے ساتھ بھی کرسکتی ہیں۔
☆ فریج میں اگر پھپھوندی وغیرہ لگ جائے تو اس کو صاف کرنے کے لیے سفید سرکہ اور میٹھا سوڈا ملا کر صاف کریں۔
☆ اگر آپ کچھ دنوں کیلئے گھر سے باہر جارہی ہوں اور فریج، فریزر بند کرنا مقصود ہو تو پہلے فریج یا فریزر کو سفید سرکہ اور واشنگ پاؤڈر ملا کر صاف کریں۔ پھر درمیان میں ایک پیالی میں میٹھا سوڈا بھر کر رکھ دیں اور اخبار کے گولے بنا کر فریج یا فریزر میں بھر دیں۔ آپ کی واپسی کے بعد بھی کھولیں گی تو ذرا سی بھی بو نہیں آئے گی۔

رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا کیوں ضروری؟

موٹاپے اور ذیابیطس جیسے مسائل سے ہمیشہ خود کو دور رکھنا چاہتے ہیں؟ تو رات کو کھانے کے بعد ٹیلیویژن کے سامنے بیٹھنے کی بجائے چند منٹ کی چہل قدمی کو عادت بنالیں۔ یہ بات نیوزی لینڈ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔ اوٹاگو یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ اگر افراد رات کو کھانے کے بعد ٹی وی اسکرین کے سامنے جم کر بیٹھ جاتے ہیں جو کہ انتہائی نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ ماضی میں بڑے بوڑھے رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی کا مشورہ دیتے تھے جسے اچھے ہاضمے کے لیے فائدہ مند قرار دیا جاتا تھا تاہم اس نئی تحقیق میں بتایا گیا کہ رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا صحت کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے۔ تحقیق کے مطابق کھانے کے بعد 15 منٹ کی چہل قدمی سے ذیابیطس ٹائپ 2 کے شکار افراد میں بلڈ شوگر لیول تیزی سے کنٹرول ہوتا اور یہ اس حوالے سے دن بھر میں 45 منٹ کی چہل قدمی سے زیادہ موثر ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ کھانے کے بعد کم انسولین کا اخراج ہوتا ہے اور عام طور پر لوگ رات کو زیادہ کیلوریز جذب کرتے ہیں جس کے بعد وہ کچھ کرنے کی بجائے بیٹھ جاتے ہیں جس سے بلڈ گلوکوز لیول اوپر جاتا ہے اور گھنٹوں تک نیچے نہیں آتا۔ انہوں نے بتایا کہ کھانے کے بعد چند منٹ کی چہل قدمی کے دوران ہمارا جسم گلوکوز کو توانائی کے لیے استعمال کرتا ہے اور دوران خون میں اس کی سطح کم ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں بلڈ شوگر لیول نہیں بڑھتا۔ تو کھانے کے بعد 15 منٹ سے آدھے گھنٹے کی چہل قدمی بلڈ شوگر لیول بڑھنے اور ذیابیطس کے مرض سے بچا سکتی ہے جبکہ جسمانی سرگرمیاں اضافی جسمانی وزن کے مسئلے کو بھی پیدا نہیں ہونے دیتیں۔

دیسی یا فارمی، کونسا انڈا زیادہ غذائیت سے بھرپور



انڈوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اگر آپ ایک وقت کا کھانا نہیں کھارہے تو ایک انڈا کھالیں کیوں کہ اس میں اتنی ہی غذائیت موجود ہوگی جتنی آپ کی ایک وقت کی میل میں ہے۔

دنیا بھر میں ناشتے میں سب سے زیادہ کھائے جانے والی غذا میں سے ایک انڈا ہے، جبکہ انڈوں کو دیگر پکوانوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے، جبکہ میٹھے پکوانوں میں بھیا انڈے شامل کرنا عام ہے۔

متعدد ڈاکٹرز روز ایک انڈا کھانے کا مشورہ بھی دیتے ہیں، جو باڈی کو مکمل ہر وہ غذائیت فراہم کرسکتا ہے جس کی اس کو ضرورت ہے۔

عام طور پر بازار میں دو طرح کے انڈے دستیاب ہوتے ہیں جن میں دیسی اور فارمی انڈے شامل ہیں۔

اور ان دونوں انڈوں کے حوالے سے ایسی کئی باتیں سامنے آئیں کہ ان میں سے ایک انڈا زیادہ غذائیت سے بھرپور ہے۔

عام طور پر ایسا سوچا جاتا ہے کہ دیسی انڈے کھانا صحت کے لیے زیادہ مفید ہے، شاید یہ بات اس لیے زیادہ کہی جاتی ہے کیوں کہ دیسی انڈے بازار میں فارمی انڈوں کے مقابلے زیادہ مہنگے ملتے ہیں۔

لیکن کیا واقعی فارمی انڈوں کے بجائے دیسی انڈے کھانے کے زیادہ فوائد موجود ہیں؟

اس بات میں کوئی حقیقت نہیں کہ فارمی انڈے کھانے کے فائدے دیسی انڈوں سے کم ہیں۔

ان دونوں انڈوں کے درمیان کے فرق کو سمجھنے کے لیے کئی تحقیقات سامنے آئیں لیکن آج تک ایسی کوئی بڑی تبدیلی سامنے نہیں آئی جس کے باعث یہ کہا جائے کہ دیسی انڈے فارمی انڈوں سے زیادہ بہتر ہیں۔

ان دونوں انڈوں میں رنگت کے علاوہ کوئی زیادہ بڑا فرق نہیں جبکہ ان کے ذائقہ میں بھی بہت ہلکا سا فرق محسوس ہوگا۔

ان دونوں انڈوں میں کیلوریز، پروٹین اور کولسٹرول کی مقدار ایک برابر ہے، دیسی انڈوں میں صرف اومیگا 3 کی مقدار تھوڑی زیادہ پائی جاتی ہے لیکن اس فرق کو بہت بڑا نہیں سمجھا جاتا۔

دیسی انڈے بازار میں فارمی انڈوں سے زیادہ مہنگے ملتے ہیں، جس کی ایک وجہ یہ ہے کہ لوگ سمجھتے ہیں دیسی انڈوں کا صحت پر زیادہ مثبت اثر پڑتا ہے۔

اگر ان دونوں انڈوں میں کوئی بات اہم مانی جاتی ہے تو وہ مرغی کی غذا ہے اور اس ہی کو مدنظر رکھتے ہوئے بتایا جاسکتا ہے کہ کونسا انڈا زیادہ غذائیت سے بھرپور ہے۔

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

کمر درد سے نجات میں مددگار گھریلو ٹوٹکے



آپ بیٹھتے ہیں تو آپ کے کمر کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے، کھڑے ہونے پر بھی تکلیف محسوس ہوتی ہے جبکہ لیٹنے پر بھی کوئی سکون نہیں ملتا۔ تو آپ کمر کے نچلے حصے میں درد یا ٹیل بون پین کا سامنا ہے جو کہ انتہائی تکلیف دہ تجربہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کو اس تکلیف کا سامنا کافی عرصے سے ہے تو اس سے بچنے کے لیے درج ذیل گھریلو ٹوٹکے مدد گار ثابت ہوسکتے ہیں۔

اس کے لیے آپ گرم پانی کی بوتل یا ایک آئس پیک کی ضرورت ہوگی، پانی کی بوتل یا آئس پیک کو ستاون سے ساٹھ ڈگری پر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں، اس عمل کو دن میں 3 سے 4 بار دہرائیں۔ یہ ٹوٹکا کمر کے نچلے حصے میں درد سے نجات کے لیے بہت زیادہ عام استعمال ہوتا ہے اور مختلف طبی تحقیقی رپورٹس میں بھی یہ بات سامنے آچکی ہے کہ اس طریقہ کار سے کمر کے درد میں کمی لانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس سے ورم بھی کم ہوتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ اس طریقہ کار سے کمر کے درد میں کمی لانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس سے ورم بھی کم ہوتا ہے۔

ماش بھی فائدہ مند

سرسوں، ناریل یا کسی بھی قسم کے ماش کے لیے استعمال ہونے والے تیل سے متاثرہ حصے پر 10 سے 15 منٹ تک نرمی سے دباؤ ڈالتے ہوئے مساج کریں۔ اس طریقہ کار کو دن میں 2 بار آزمانا کمر درد میں کمی لاتا ہے، چند دن تک اسے آزمانے سے آپ اس درد سے ہمیشہ کے لیے نجات پاسکتے ہیں۔

دوا منرز کا استعمال

کمر کے نچلے حصے میں درد اکثر وٹامن ڈی، بی 6 اور بی 12 کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہے، وٹامن ڈی ہڈیوں کی صحت مستحکم رکھنے کے لیے ضروری ہے اور اس کی کمی ہڈیوں کے تکلیف دہ علاج پنے کا باعث بنتی ہے۔ وٹامن ڈی سپلیمنٹس کے ساتھ دل کرہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے جبکہ بی وٹامن ہڈیوں کی صحت کے لیے حفاظت کا کام کرتے ہیں۔ اگر آپ اکثر کمر درد کے شکار رہتے ہیں تو دن کی روشنی میں زیادہ وقت میں اور کی خوراک میں زیادہ مچھلی، پنیر، مٹر، پھلیاں اور دالیں وغیرہ زیادہ کھائیں۔

کیلشیم آئیوڈین قطرے کیلشیم آئیل کی معمولی گرم کر کے اسے متاثرہ حصے پر اور پھر ہیٹنگ پیڈ رکھ کر لیٹ جائیں، یہ کام ہر رات سونے سے پہلے کریں، یہ کمر درد سے نجات کا بہترین ٹوٹکا ہے، کیلشیم آئیوڈین قسم کی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے جو کہ درد سے فوری ریکوری میں مدد دیتا ہے۔

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

سبز چائے کا زیادہ استعمال مضر صحت کیسے؟



سبز چائے کے بے شمار فائدوں سے زیادہ تر لوگ واقف ہوتے ہیں تاہم اس کے کثیر استعمال سے نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ سبز چائے کا استعمال کولیسٹرول کو کنٹرول اور شریانوں میں خون کی روانگی کو بہتر بنا کر دل صحت مند رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ وزن کم کرنے کیلئے روزانہ ایک کپ سبز چائے کا رآمد ثابت ہوتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق سبز چائے ایک دن میں 75 سے 100 کیلوریز کو جلاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق سبز چائے کے کئی بیک کو گیلا کر کے آنکھوں پر پندرہ سے بیس منٹ تک رکھا جائے تو آس سے سوجی ہوئی آنکھوں کو بے حد سکون ملتا ہے۔

سبز چائے کیسے نقصاندہ ہے؟

چائے کی طرح سبز چائے میں بھی کیفین پائی جاتی ہے جس کا زیادہ استعمال انسانی صحت کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ایک دن میں دو کپ سبز چائے کا استعمال ٹھیک ہے لیکن اس سے زیادہ استعمال سے انسان کی صحت خراب ہوسکتی ہے۔ سبز چائے کے پتوں میں ایلاجیسیم پایا جاتا ہے جو اعصابی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ زیادہ سبز چائے پینے والوں کے دل کی دھڑکن اکثر تیز رہتی ہے جس سے بعض اوقات بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

اس کے بکثرت استعمال سے گھبراہٹ، سستی، کمزوری، سردرد اور جھوک کی کمی ہوجاتی ہے، معدے میں تیزابیت اور گرمی بڑھ جاتی ہے۔ قبض کی شکایت بھی ہوسکتی ہے کیونکہ اس سے رطوبتیں خشک ہوجاتی ہیں اور بعض اوقات قے اور سر کی بھی ہوتی ہے۔ یعنی ماہرین کے مطابق خالی پیٹ سبز چائے پینے سے جگر کی بیماری ہوسکتی ہے۔

پلاسٹک لنچ باکس بچوں کیلئے جان لیوا ہوسکتے ہیں



اسکول جانے والے بچوں میں پلاسٹک لنچ باکس کا استعمال ان کی صحت کے لئے تباہ کن ثابت ہوسکتا ہے۔ ماہرین بچوں کو اسکول کیلئے پلاسٹک کے بنے لنچ باکس، المونیم فوائل یا پلاسٹک ریپ (جو عموماً پراٹھا لپیٹنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے) میں کھانے کی چیزیں رکھ کر دیتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پلاسٹک اور ایلومینیم بچوں کے بارہ مزاج پر اثر انداز ہوتا ہے اور ہم کھانے کو ضرری معدنیات سے بھی محروم کردیتا ہے لہذا اس کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔ انہوں نے پلاسٹک اور ایلومینیم کے متبادل میں اسکیل کے لنچ باکس کے استعمال پر زور دیا ہے۔



پلاسٹک لنچ باکس بچوں کیلئے جان لیوا ہوسکتے ہیں

ماہرین کا کہنا ہے کہ ہمارے لئے اس بات کا جاننا ضروری ہے کہ پلاسٹک کسی بھی گرم کھانے کی چیز پر اثر انداز ہو کر زہریلے کیمیکلز کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے برعکس ایسے لنچ باکسس کا استعمال جو پلاسٹک سے پاک ہوں اور خاص کر اسکیل کے بنے ہوں، بچے کی صحت پر مثبت اثر رکھتے ہیں۔ اسی طرح پلاسٹک کی بوتلوں کو بھی زیر استعمال لانے سے منع کیا گیا ہے اور ان کی جگہ شیشے اور اسٹیل کی بوتل کے استعمال کی تجویز دی گئی ہے۔

ذیابیطس کی قید سے رہائی



عمران نے اچھی صحت کے لیے باقاعدگی سے پیدل چلنے کی ورزش شروع کرنے کا فیصلہ کیا لیکن جب جاڑے آئے، سخت سردی کی وجہ سے وہ یہ ورزش ترک کردیتا اور پھر موسم ٹھیک ہونے پر یہ سلسلہ شروع کردیتا۔ اس کے ساتھ مسئلہ یہ تھا کہ وہ گھر پر کسی قسم کی ورزش نہیں کرسکتا تھا۔ جاڑوں کے پورے موسم میں چوں کہ جھوک بھی خوب لگتی تھی، اس لیے وہ بنی بھر کر مٹھائیاں، کیک، پیٹسریاں، بسکٹ وغیرہ کھاتا اور پھر پیدل چل کر 18 پونڈ وزن کم کرلیتا۔

دوبارہ پیدل چلنے کی ورزش شروع کرنا کچھ آسان نہیں ہوتا تھا۔ جسم کو عادی بننے میں ہر سال وقت لگتا تھا، پھر تھکن بھی ستاتی تھی۔

اپریل کی ایک رات اسے پیاس نے بہت تنگ کیا۔ ایک گھنٹے کے اندر وہ لاکھ مشروب کے کئی ڈبے پی گیا۔ صبح اس کی حالت ٹھیک نہیں تھی۔

وہ جیسے تیسے اسپتال پہنچا، جہاں اس کے ٹیسٹ ہوئے اور اسے ذیابیطس کا مریض قرار دے دیا گیا۔

ایک ہفتے تک وہاں روزانہ اُسے انسولین کے ٹیکے لگائے گئے اور جب خون میں شکر کی سطح معمول پر آگئی تو اسے خود ٹیکے لگانے کا طریقہ سکھانے کے بعد گھر جانے کی اجازت دے دی گئی۔

ہسپتال میں قیام کے دوران عمران ذیابیطس کے مریضوں کے لیے منعقدہ کلاس میں بھی شریک ہوتا رہا۔

اس کلاس میں ذیابیطس کے مریضوں کے لیے غذائی پرہیز کی تفصیلات بتائی جاتی تھیں۔

اس طرح اسے معلوم ہوگیا کہ صحت بخش غذائیں کون سی اور مضر صحت غذائیں کون کون سی ہیں۔ اسے یہ بھی بتایا گیا کہ اب بازار سے کھانے پینے کی اشیا خریدنے کے سلسلے میں کیا احتیاط کرنی چاہیے۔

سب سے اہم بات یہ بتائی گئی کہ ورزش اس سلسلے میں بہت موثر ثابت ہوتی ہے، نہ صرف یہ کہ اس سے خون میں شکر کی سطح کم رہتی ہے، بلکہ اس کی وجہ سے کھایا پیا صحیح طور پر ہضم بھی ہوجاتا ہے اور جسم میں توانائی برقرار رہتی ہے۔

جب موسم ٹھیک ہوگیا تو اس نے اگلی صبح سے پہلے قدمی کا پروگرام پوری سنجیدگی سے شروع کردیا۔ یہی پارک تھی جو اب اسے بھلی لگنے لگی۔ موسم بہت خراب ہوتا تو اس مشین کے پنجے پر وہ 35 منٹ تک بھاگتا۔

اس کے علاوہ دفتر آتے جاتے بھی 2 میل پیدل چلنے لگا۔ اس کی غذائی عادات بدل گئی تھیں۔

اب وہ میدے سے بنی ہوئی چیزیں نہیں کھاتا تھا۔ سبزیاں، بے چھنے آٹے کی روٹی، بسکٹ، بغیر بالائی کا دودھ، دہی اس کی معمول کی غذا کا حصہ بن گئے۔ اب وہ دن میں تین کھانے کھاتا تھا۔ کھانے کے دو تین گھنٹے بعد کوئی پھل کھاتا۔ چپس کی جگہ گاجر کھاتا اور کبھی میٹھا کھانے کو جی چاہتا تو پھل کھا کر تشفی کر لیتا۔

گھر سے باہر ہوٹل وغیرہ میں اُبلی یا سینکی ہوئی مچھلی کھالیتا اور کبھی روٹی کھانا بھی لیتا تو رات کا کھانا بہت مختصر اور ہلکا کھاتا، بلکہ کبھی صرف سبزیوں کے سلاد پر ہی گزارا کرلیتا۔

اس کا معمول تھا کہ وہ ہفتے کی رات تلی ہوئی مچھلی، تکے اور آلو شوق سے کھاتا تھا لیکن اب یہ چیزیں اسے پسند نہیں تھیں۔ وجہ صرف یہ کہ اب اس میں صحت کی اہمیت کا شعور پیدا ہوگیا تھا۔

ہسپتال سے لوٹنے کے ایک مہینے بعد اس غذائی اور روزمرہ معمول کا نتیجہ یہ نکلا کہ اب انسولین کی ضرورت نہیں رہی تھی۔ صرف آدھی گولی کھالیا کرتا تھا۔

وہ مہینے بعد اس کی ضرورت بھی نہیں رہی اور اس کے جسم میں جمع چربی تیزی سے کم ہونے لگی۔ اس کے دوست اس کے چہرے پر بدن توانائی اور خوش مزاجی پر رشک کرنے لگے تھے۔ یہ پہلی سردیاں تھیں، جب اسے یہ یقین ہوا کہ وہ اس تیزی سے ڈبلا ہو رہا ہے، بلکہ بعض اوقات شبہ ہونے لگتا تھا کہ وہ کچھ زیادہ تیزی سے اپنا وزن تو نہیں گھٹا رہا۔

اب تو عمران کو بھوک بھی خوب لگ رہی تھی اور وہ معمول سے کچھ زیادہ ہی کھانے لگا تھا لیکن اس کے باوجود وزن نہیں بڑھ رہا تھا، جب کہ جسمانی توانائی میں اضافہ ہوتا جارہا تھا۔

اس نے عضلات یعنی پٹھے مضبوط کرنے کے لیے ڈمبلز بھی خرید لیے تھے۔ اس کی ورزشوں سے اب جسم ٹھوس ہوتا جارہا تھا۔

اسپتال چھوڑنے کے ایک سال بعد اس کا وزن 170 پونڈ پر آگیا۔ اس نے اپنا وزن 74 پونڈ گھٹایا تھا اور خون میں شکر کی سطح 100 پر رہتی تھی، جب کہ ایک سال پہلے 290 تھی۔ اس کا معالج بھی حیران تھا۔ اس کی رائے میں یہ ایک معجزے سے کم نہ تھا۔

وہ اسے عمران کی مضبوط قوت ارادی کا نتیجہ قرار دے رہا تھا۔

یقین جانیے وہ اب ایک نیا انسان ہے۔ خود کو 61 سال کی عمر کا نوجوان کہتے کو تو غلط نہ ہوگا۔ اب وہ اچھی نیند لیتا ہے۔ خوب محنت کرتا ہے۔ تھکتا نہیں، تو لمبا رہتا ہے اور پورے وثوق سے کہہ سکتا ہے کہ ذیابیطس عمر قید نہیں ہے۔ اس قید سے رہائی یقیناً مل سکتی ہے۔ آپ بھی کوشش کرکے دیکھیے! آزادا ور توانا رہیں گے۔

سانس میں بو سے نجات دلانے میں مددگار طریقے

سانس میں بو کے پنپنے ہوسکتی ہے؟ یقیناً اس سے پوری شخصیت کا تاثر خراب ہوجاتا ہے۔ مگر یہ بو پیدا کیوں ہوتی ہے اور اس کی وجہ کیا ہے؟ بنیادی طور پر تمام غذائیں منہ کے اندر لکڑوں میں تبدیل ہوتی ہیں اور اگر آپ تیز و بو والی غذائیں جیسے پیاز یا لہسن کھاتے ہیں تو دانتوں کی صفائی یا ہتھ واش بھی ان کی بو کو عارضی طور پر ہی چھپا پاتے ہیں اور اس وقت تک ختم نہیں ہوتی جب تک یہ غذائیں جسم سے گزر نہ جائیں۔ اگر روزانہ دانتوں کو برش نہ کیا جائے تو خوراک کے اجزا منہ میں باقی رہ جاتے ہیں، جس سے دانتوں کے درمیان، مسوڑھوں اور زبان پر جراثیموں کی تعداد بڑھنے لگتی ہے جو سانس میں بو کا باعث بنتے ہیں۔ تاہم یہ بھی حقیقت ہے کہ اس سے نجات اتنی مشکل نہیں ہوتی، ایسے ہی کچھ طریقے درج ذیل ہیں۔

غذائی ذرات پھنس جانا بھی سانس کی بو کا باعث بنتے ہیں اور ان سے نجات کے لیے خلال سے بہتر طریقہ کار کوئی نہیں۔ پانی مناسب مقدار میں پینا جسم میں پانی کی مناسب مقدار مہیا کرنے کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے، پانی کی کمی باعث بنتی ہے جو منہ کے مختلف امراض کا خطرہ بڑھاتا ہے جن میں سانس کی بو بھی شامل ہے۔ اس قیمتی سیال کو ضائع ہونے سے روکنے کے لیے ضروری ہے کہ اس کی کمی کو پورا کیا جائے۔ جو پانی پینا عادت بنالیتا ہے اس کی سانس کو بدبو دار ہونے سے بچا سکتا ہے۔

اگر ناشتے میں روزانہ دلیہ کھایا جائے تو؟



ناشتہ کو ان کی سب سے اہم غذا قرار دیا جاتا ہے، اب ایسا واقعی ہے یا نہیں، اس بحث سے قطع نظر، صبح اٹھنے کے بعد کیا کھانا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے؟

تو متعدد طبی ماہرین اس حوالے سے دلیے پر اتفاق رائے کرتے ہیں۔

مگر کیا روزانہ دلیہ ناشتے میں کھانا واقعی فائدہ مند ہے؟ تو اس کا فیصلہ خود کریں۔

جسمانی وزن میں کمی

جو کے دلیے کا روزانہ استعمال پیٹابولزم کو بہتر کرکے جسمانی وزن میں کمی کے عمل کو تیز کرتا ہے، ناشتے میں اسے کھانا دیر تک پیٹ بھرے رکھتا ہے جس سے بے وقت منہ چلانے کی خواہش پیدا نہیں ہوتی۔ اسی طرح کا ریا بائیڈریٹس کھانے کی اشتہا کو کنٹرول کرتے ہیں جبکہ بلڈ شوگر لیول کو مستحکم رکھتے ہیں، جس سے میٹابولزم تیز ہوتا ہے بلکہ یہ جسم میں چربی کے ذخیرے کی روک تھام میں بھی کرتا ہے۔

جلدی صحت میں بہتری

جو کا دلیہ ورم سے ہونے والے مسائل جیسے پمپل یا خارش کا بھی علاج ثابت ہوتا ہے جبکہ یہ صحت مند جلد کے حصول میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس میں موجود متعدد وٹامنز اور دیگر اجزا جیسے زنک جلد کی صفائی کے ساتھ زہریلے مواد اور دیگر نقصان دہ اجزا کو خارج کرتے ہیں۔ اسی طرح میگنیز سوجن اور ورم کو دور کرتا ہے جبکہ زخم، خراشوں، جلنے اور معمولی زخم جلد بھرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

مسلز کے لیے بہترین

8 کھانے کے چمچ جو کے دلیہ جسم کو پروٹین کی تجویز کردہ روزانہ مقدار کا 15 فیصد حصہ فراہم کرتا ہے، اسی طرح وٹامن ای، ایمنی آکسائیڈنٹس اور دیگر اجزا مسلز فائبر کو تیزی سے دوبارہ بناتا ہے۔

بلڈ پریشر اور بلڈ شوگر میں کمی

جو کا دلیہ ایمنی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ خارش، ورم اور بلڈ پریشر کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں موجود بیٹا گلوکن بلڈ شوگر کو کم کرتا ہے۔

جسمانی توانائی بڑھائے

جو کا دلیہ کاربوہائیڈریٹ سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ جسم کو زیادہ توانائی فراہم کرتا ہے۔ انسٹنٹ خشک دلیہ کا استعمال پیٹ کو دیر تک بھرے رکھتا ہے اور جسمانی توانائی میں کمی کا احساس پیدا نہیں ہونے دیتا۔

امراض قلب اور فالج سے بچاؤ

جو کے دلیے میں صحت مند چربی ہوتی ہے جبکہ یہ دل کے خلیات اور گردشی نظام کو سپورٹ کرتا ہے۔ اس میں موجود ایمنی آکسائیڈنٹس خون کی شریانوں کو فری ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان کا خطرہ کم کرتے ہیں۔ اسی طرح اس میں موجود فائبر جسم میں کولیسٹرول کی سطح بھی کرتا ہے جس سے بھی امراض قلب اور فالج کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

نظام ہاضمہ کے مسائل دور کرے

طبی ماہرین روزانہ فائبر کی 25 سے 35 ملی گرام مقدار جزو بدن بنانے کا مشورہ دیتے ہیں، جو کہ ہاضمے کے لیے مثالی ہوتی ہے تاہم دلیے کی معمولی مقدار بھی روزانہ کی فائبر کی ضروریات کا 20 فیصد حصہ پورا کرنے کے لیے کافی ہے۔ یعنی روزانہ دلیہ کھانا آنتوں کے افعال کو مستحکم رکھتا ہے جبکہ نظام ہاضمہ کے مختلف مسائل سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

سپورٹس صورت حال

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

دیوالی کے موقع پر سوریہ کمار یادو کیلئے دو اہم خوش خبریاں

(مانیٹرنگ ڈیسک)

معروف کرکٹر سوریہ کمار یادو نے جمعہ کے روز اپنے اہل خانہ کے ساتھ وزیر اعظم کی رہائش گاہ پر وزیر اعظم نریندر مودی سے ملاقات کی۔ اس ملاقات کے دوران ان کی اہلیہ دیویشا شیٹی اور بیٹی رودھیما بھی موجود تھیں۔ ملاقات کے دوران سوریہ کمار یادو کی بیٹی رودھیما نے وزیر اعظم کے سامنے ایک بھجن گیت بھی پیش کیا۔ وزیر اعظم نے سماجی رابطے کی ویب سائٹ ایکس پر لکھا، "دیوالی کے ماحول میں رام اور سریع کی آمد ہوئی ہے۔ اس سے دیوالی کا ماحول مزید پاکیزہ اور روحانی ہوگیا ہے۔" قابل ذکر ہے کہ بھارتی ٹیم سے باہر چل رہے سابق کپتان سوریہ کمار یادو کو ممبئی کرکٹ ایسوسی ایشن نے گھریلو کرکٹ میں اہم ذمہ داری سونپی ہے۔ وہ آئندہ گھریلو محدود اوورز کے مقابلوں میں ممبئی کی ٹیم کی قیادت کرتے نظر آئیں گے۔ سوریہ کمار یادو کو سید مشتاق علی ٹرافی اور وہ بزرارے ٹرافی کے لیے ممبئی ٹیم کا کپتان مقرر کیا گیا ہے۔ دیوالی کے تہوار کے موقع پر ہونے والی اس خصوصی ملاقات میں ان کی اہلیہ دیویشا شیٹی اور بیٹی رودھیما بھی موجود تھیں۔ اس ملاقات کی خاص بات اس وقت سامنے آئی جب سوریہ کمار یادو کی بیٹی رودھیما نے وزیر اعظم کے سامنے ایک خوبصورت بھجن گیت پیش کیا، جس سے ملاقات کا ماحول روحانیت اور عقیدت سے بھرپور ہوگیا۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے بھی اس ملاقات پر خوشی کا اظہار کرتے ہوئے سماجی رابطے کی ویب سائٹ ایکس پر ایک پیغام شیئر کیا۔ انہوں نے لکھا کہ دیوالی کے ماحول میں رام اور سریع کی آمد سے تہوار کی خوشیاں مزید بڑھ گئی ہیں اور اس موقع کو مزید پاکیزہ اور روحانی بنا دیا ہے۔ وزیر اعظم کے اس پیغام کو ملاقات کے روحانی اور تہوار سے جڑے پہلو کی عکاسی کے طور پر دیکھا جا رہا ہے۔ دوسری جانب کرکٹ کے میدان میں بھی سوریہ کمار یادو کے لیے ایک اہم پیش رفت سامنے آئی ہے۔ بھارتی قومی ٹیم سے فی الحال باہر چل رہے سوریہ کمار یادو کو ممبئی کرکٹ ایسوسی ایشن نے آئندہ گھریلو محدود اوورز کے مقابلوں کے لیے ٹیم کی قیادت سونپ دی ہے۔ سوریہ کمار یادو کو باقاعدہ طور پر سید مشتاق علی ٹرافی اور وہ بزارے ٹرافی کے لیے ممبئی ٹیم کا کپتان مقرر کیا گیا ہے۔ اس ذمہ داری کے ساتھ انہیں گھریلو کرکٹ میں اپنی قیادت اور کھیل کی صلاحیتوں کو ایک بار پھر ثابت کرنے کا موقع ملے گا۔ یوں سوریہ کمار یادو کی وزیر اعظم سے خاندانی ملاقات اور ممبئی ٹیم کی کپتانی ملنے کی خبر نے انہیں ایک بار پھر خبروں میں نمایاں کر دیا ہے۔



17 رکنی ٹیم کا اعلان

(ہندوستان سماچار)

نوجوان بلے باز وہیمو سوریہ ٹرافی کو سید مشتاق علی ٹی-20 ٹرافی کے ابتدائی دو مقابلوں کے لیے بہار کی سینئر ٹیم کا کپتان مقرر کیا گیا ہے۔ بہار کرکٹ ایسوسی ایشن نے جمعہ کو اس مقابلے کے لیے 17 رکنی ٹیم کا اعلان کیا۔ سورج کشیپ کو نائب کپتان بنایا گیا ہے۔ وہیمو پہلی مرتبہ بہاری سینئر ٹیم کی قیادت کریں گے۔ بہار کرکٹ ایسوسی ایشن کے صدر ہرش ورردھن نے کہا کہ وہیمو نے کم عمری میں ہی اپنی صلاحیت، خود اعتمادی اور پختگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ کپتانی کی ذمہ داری انہیں ایک کرکٹر اور قائد کی حیثیت سے آگے بڑھنے کا نیا موقع فراہم کرے گی۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ وہیمو کی قیادت میں ٹیم نظم و ضبط، مسابقتی جذبے اور موثر کارکردگی کا مظاہرہ کرے گی اور آئندہ سیزن میں ریاست کی نمائندگی کرے گی۔ بہار کرکٹ ایسوسی ایشن کی سینئر سلیکشن کمیٹی کی میٹنگ 6 نومبر کو ہوئی، جس میں کھلاڑیوں کے ٹرائل اور ان کی گزشتہ کارکردگی کا جائزہ لینے کے بعد ٹیم کو حتمی شکل دی گئی۔ سلیکشن کمیٹی کے صدر ہرونڈر سنگھ اور رکن اجیتابھ بوے ورگیہ میٹنگ میں موجود تھے، جبکہ سلیکٹر ایس شرت نے ٹیلی فون کے ذریعے شرکت کی۔ 4 سے 6 نومبر تک ہونے والے ٹرائل اور کھلاڑیوں کی کارکردگی کا جائزہ لینے کے بعد ٹیم کا انتخاب کیا گیا۔ بہاری 17 رکنی ٹیم: وہیمو سوریہ ونشی (کپتان)، آلوک کمار، آیوش لوہارکا (وکٹ کیپر)، اشفش اشرف، پرم کمار سنگھ، انمول کمار (وکٹ کیپر)، رتھوک راج، سورج کشیپ (نائب کپتان)، بینک کمار، راگھویندر پرتاپ، آشیش کمار، واسودیو پرتاپ سنگھ، محمد اظہار، امود یادو، پرشانت سنگھ، نواز خان اور ہانشو سنگھ۔



ایشان، سہواگ اور رائے چندانی کی شاندار کارکردگی، ہندوستان نے نیپال کو 10 وکٹ سے ہرایا

(بیو این آئی)

ایشان سودی کی شاندار گیند بازی اور آریہ ویر سہواگ و کپتان لکشے رائے چندانی کی ناٹ آوٹ نصف سنچریوں کی بدولت ہندوستان کی انڈر 19 ٹیم نے جمعہ کو ایشیا کپ کے اپنے ابتدائی مقابلے میں نیپال انڈر 19 کو 10 وکٹ سے شکست دے دی۔ عثمان کے المعرات کرکٹ گراونڈ میں کھیلے گئے اس مقابلے میں ہندوستان نے 129 رن کا نشانہ محض 19.1 اوور میں بغیر کوئی وکٹ گنوائے حاصل کر لیا۔ ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کرنے والی ہندوستانی ٹیم کے لیے ایشان سود نے ابتدائی اوورں میں شاندار گیند بازی کا مظاہرہ کیا۔ ہری گھاس کی ہلکی تہہ والی پچ پر انہوں نے گیند کو دونوں طرف سوئنگ کرایا اور نیپالی ٹیم کے ٹاپ آرڈر بلے بازوں کو پریشانی میں ڈال دیا۔ ان کے ابتدائی چھ اوور کے اسپیل میں نیپال کے تین اہم بلے باز پویلین لوٹ گئے۔ اس کے بعد درش سوہانے انکنر کو سنبھالنے کی کوشش کی۔ انہوں نے نیرج یادو اور آشیش لوہار کے ساتھ مل کر مفید شراکت داریاں قائم کیں اور ٹیم کا اسکور 100 رن کے پار پہنچایا۔ ابتدائی مرحلے میں اپنی کلینڈ بازوں کو ٹچ سے خاص مدد نہیں مل رہی تھی، جس کا فائدہ اٹھاتے ہوئے درش اور ان کے ساتھی بلے بازوں نے رن بنائے۔

آئی ایس ایل میں خراب آغاز کے بعد مانیلو مارکیز نے ممبئی سٹی ایف سی کا ساتھ چھوڑا

(بیو این آئی)

انڈین سپر لیگ (آئی ایس ایل) 2026-27 سیزن میں خراب آغاز کے بعد ممبئی سٹی ایف سی اور سابق ہندوستانی کوچ مانیلو مارکیز نے باہمی رضامندی سے الگ ہونے کا فیصلہ کیا ہے۔ کلب نے جمعہ کو اس کا باضابطہ تصدیق کی۔ مارکیز اس سے قبل حیدرآباد ایف سی اور ہندوستانی قومی فٹ بال ٹیم کے ہیڈ کوچ رہ چکے ہیں۔ ممبئی سٹی نے اس سیزن میں اپنی مہم کا آغاز چار چیل براورز کے خلاف شکست کے ساتھ کیا تھا۔ اس کے بعد گھریلو میدان پر اسپورٹنگ کلب دہلی نے اسے حیران کن شکست دی۔ ٹیم اپنے دیگر دو مقابلوں میں کیرالہ بلاسٹرز اور پنجاب ایف سی کے خلاف ذرا کھیلنے میں کامیاب رہی۔ کلب کے فٹ بال ڈائریکٹر جیسے شرما نے ایک باضابطہ بیان میں کہا، "اس سیزن میں آئی ایس ایل کے ہر کلب کی طرح ہم بھی ہندوستانی فٹ بال کے ایک نئے دور سے گزر رہے ہیں۔ کئی معنوں میں یہ ہندوستانی فٹ بال کی اعلیٰ سطح کے لیے ایک نئی شروعات ہے۔" انہوں نے مزید کہا، "ہم نے ہندوستانی فٹ بال میں ان کے تجربے اور کامیابیوں کو دیکھتے ہوئے مانیلو کو کلب میں شامل کیا تھا۔ اب ہماری پوری توجہ پہلی ٹیم کو تعاون فراہم کرنے اور موجودہ سیزن کے اہداف حاصل کرنے پر ہے۔ ہم اور کوچنگ نظام سے متعلق آئندہ کی معلومات مناسب وقت پر کلب کے سرکاری ذرائع سے شیئر کی جائیں گی۔"

پھل اور سبزیاں فریج میں رکھنے سے پہلے دھونا، ایک عام غلطی

ڈاکٹر مریم

بازار سے واپس آتے ہی سبزیوں اور پھلوں کو دھونے میں جلدی کرنا ان کی صفائی برقرار رکھنے کے لیے ایک ضروری قدم لگ سکتا ہے، لیکن اس سے ان کے تازہ رہنے کی مدت کم ہو سکتی ہے۔ بہت سی اشیا کے لیے بہتر یہ ہے کہ دھونے کو کھانے یا پکانے کے وقت تک مؤخر کیا جائے، بجائے اس کے کہ ساری خریداری کو دھو کر کئی دن کے لیے ذخیرہ کیا جائے، خاص طور پر نازک اقسام جیسے بیریز اور اسٹرابیری۔ امریکی یونیورسٹی آف مینیسوٹا کی ہدایات کے مطابق جنہیں 2026 کے دوران نظر ثانی سے گزارا گیا، استھال تک انتظار کرنا اشیا کا معیار برقرار رکھنے اور ان کی ذخیرہ کرنے کی عمر بڑھانے میں مدد دیتا ہے، جب تک کہ وہ واضح طور پر گندی نہ ہوں۔ اس لیے کھانے کے لیے درکار مقدار ہی دھونا کافی ہو سکتا ہے، اس بات کا خیال رکھتے ہوئے کہ دھونے کو مؤخر کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ تیاری سے پہلے اسے چھوڑا جا سکتا ہے، جانے پھل صاف اور مٹی سے پاک نظر آئیں۔

کاٹنے سے پہلے دھونا

یونیورسٹی یہ بھی سفارش کرتی ہے کہ سبزیوں اور پھلوں کو کاٹنے، پکانے یا کھانے سے پہلے دھویا جائے اور وضاحت کرتی ہے کہ کچھ پھلوں کا معیار، جن میں بیریز بھی شامل ہیں، دھونے کے بعد کرنا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر ظاہری گندی ہو، جس کی وجہ سے جلد صفائی ضروری ہو، تو دھونے کے بعد اشیا کو سکھانا چاہیے، بجائے اس کے کہ انہیں گیلا ہی ذخیرے میں واپس رکھ دیا جائے۔ اسی طرح تنکے، گل اور کام کی جگہ کو صاف کرنا بھی ضروری ہے، تاکہ ان سے آلودگی کھانے میں منتقل نہ ہو جب اسے تیار کیا جا رہا ہو۔ دوسری طرف امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن پھلوں کو دھونے کی ضرورت پر زور دیتی ہے، چاہے ان کے چھلکے اتارے جائیں، کیونکہ چاقو کے ذریعے تہہ کی اور جراثیم کو اندر تک پہنچایا جا سکتا ہے۔ وہ یہ بھی سفارش کرتی ہے کہ ایسی اشیا جن کی جلد کھائی جائے جو خراب نہ ہو، تیاری سے پہلے چوٹ لگے ہوئے حصے نکال دیے جائیں اور جو پھل سڑے ہوئے نظر آئیں انہیں پھینک دیا جائے۔ اسی طرح کٹے ہوئے پھل اور پیکٹ کیے ہوئے سلاد ایسی جگہوں سے خریدے جائیں جو انہیں ٹھنڈا رکھتی ہوں۔



بہتا ہوا پانی، بغیر ڈیٹرجنٹ کے

جہاں تک گھریلو صفائی کا تعلق ہے تو وہ ٹھنڈے بہتے ہوئے پانی کے نیچے ہونی چاہیے، نرم اقسام کے ساتھ نرمی سے پیش آیا جائے، انہیں دیر تک بھگونے سے یا اسی پانی کو مسلسل کھینچوں کو دھونے کے لیے استعمال کرنے سے پرہیز کیا جائے۔ سخت چھلکے والی اشیا کو اس مقصد کے لیے مخصوص صاف برش سے رگڑا جا سکتا ہے۔ اسی طرح یونیورسٹی آف مینیسوٹا صابن، ڈیٹرجنٹ اور بلیچ کے استعمال سے خبردار کرتی ہے، کیونکہ یہ سطحوں کی صفائی کے لیے ہیں، کھانے کے لیے نہیں، جبکہ سرکہ اور بیکنگ سوڈا کھانے کے اٹکنے پر شرط ڈال سکتے ہیں۔

ذخیرہ کرنے کی شرائط

ساتھ ہی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن سفارش کرتی ہے کہ جلدی خراب ہونے والی اشیا، جیسے اسٹرابیری، سلاد پتہ (لیٹس)، جڑی بوٹیاں اور مشروم، صاف فرج میں تقریباً چار ڈگری سینٹیگریڈ یا اس سے کم پر رکھی جائیں اور جو اشیا کچی ہوتی خریدی گئی ہوں انہیں الگ رکھا جائے۔ وہ اس بات پر بھی زور دیتی ہے کہ چوپڑیاں اور پھل کچے کھائے جائیں گے انہیں کچے گوشت، مرغی، مچھلی اور انہیں تیار کرنے کے اوزار سے الگ رکھا جائے، تاکہ ان کے درمیان آلودگی کی منتقلی کم ہو۔ اس کے مقابل جن پیکٹوں پر پہلے سے دھویا ہوا یا کھانے کے لیے تیار لکھا ہو، انہیں مزید دھونے کی ضرورت نہیں، البتہ انہیں محفوظ رکھنے کی ہدایات پر عمل ضروری ہے۔ اور وضاحت کرتا ہے کہ دھویا گیا اشی کی سطح پر موجود جراثیم کو کم کرتا ہے، لیکن انہیں مکمل طور پر ختم نہیں کرتا، اس لیے ہاتھوں اور اوزار کی صفائی اور مناسب ٹھنڈک، دھونے کے وقت کے انتخاب کے ساتھ ساتھ، کھانے کے محفوظ استعمال کے بنیادی حصے رہتے ہیں۔



پالک کا استعمال فائدہ مند ہے

لیکن کن لوگوں کیلئے نقصان دہ ہے؟

ڈاکٹر شمس الحق

پالک ایک ایسی سبزی ہے جو ہر گھر میں پکائی جاتی ہے جبکہ اس سے بنے لذت بھرے کھانے صحت کے لیے کافی فائدہ مند ہیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ پالک سبز رنگ والی سبزی ہے جس کی پہلی کاشت فارس میں ہوئی تھی جبکہ پالک فولاد یعنی آئرن سے بھرپور سبزی تصور کیا جاتا ہے، جہاں یہ سبزی انسانی صحت کے لئے مفید ہے اس کے ساتھ ہی نقصان دہ بھی ہے۔

پالک کن افراد کیلئے نقصان دہ ہے؟

جو افراد تھائی رائیڈ کھینچ، جوڑوں کے درد یا پھر گردے میں پتھری کی شکایت میں مبتلا ہیں، تو ایسے افراد پالک کے استعمال سے اجتناب کریں کیونکہ اس کے استعمال سے تکلیف میں مزید اضافہ ہو سکتا ہے۔ پالک میں موجود آکسیلک نامی ایسڈ، کڈنی سٹونز میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو آپ کے گردوں کیلئے انتہائی نقصان دہ ہے۔

پالک کے فوائد کیا ہیں؟

آپ کو معلوم ہے پالک ہمارے اعصاب سمیت ذہن پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ پالک کی بدولت ہمارے اعصاب اور لوگوں میں قیمتی ضروری چربی پیدا ہونے سے روکتی ہے، اس میں موجود وٹامن اے ایک وافر مقدار جلد کو مناسب نمی فراہم کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی پالک جلد کی بیماریوں سمیت کیل مہاسوں اور جھریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔

بائیٹل ہرنیا ایک ایسی حالت ہے جہاں آپ کے پیٹ کا اوپری حصہ آپ کے ڈایافرام میں ایک سوراخ کے ذریعے ابھرتا ہے۔ یہ کسی بھی عمر اور کسی بھی جنس کے لوگوں کو ہو سکتا ہے۔ بائیٹل ہرنیا میں ہمیشہ علامات نہیں ہوتیں، لیکن جب یہ ہوتی ہے تو وہ جی ای آر ڈی کی علامات سے ملتی جلتی ہوتی ہیں۔

معدے کا کینسر۔

معدے کا کینسر ایک ایسی بیماری ہے جس میں معدے کی پرت میں مہلک (کینسر) خلیے بنتے ہیں۔ عمر، خوراک اور پیٹ کی بیماری کیسٹرک کینسر کے خطرے کو متاثر کر سکتی ہے۔ معدے کے کینسر کی علامات میں بدہضمی اور پیٹ میں تکلیف یا درد شامل ہیں۔

چڑچڑا پن آنتوں کا سنڈروم (IBS)۔

چڑچڑا پن آنتوں کا سنڈروم (IBS) نظام انہضام کی ایک عام، طویل مدتی حالت ہے۔ علامات میں پیٹ میں درد، اپھارہ، اسہال اور/یا قبض شامل ہو سکتے ہیں۔ حالت اکثر زندگی بھر رہتی ہے، حالانکہ علامات وقت کے ساتھ بدل سکتی ہیں۔ صحیح حکمت عملی کے ساتھ، IBS کا کامیابی سے انتظام کیا جا سکتا ہے۔

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