

The daily Surathal Srinagar

e-paper: surathal.in
https://surathal.in

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

سرینگر

روزنامہ صورت حال

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 278 Friday 20 November 2026 - 09 Jamad Ul Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

ہاپتچ ناڑانتت ناگ
جنگلات میں بھاری پتھر گر آیا

سرینگر/جنوبی ضلع ہاپتچ ناگ کے ہاپتچ ناڑ جنگلات میں ایک المناک حادثے میں بھاری پتھر گرنے سے ایس پی او جاں بحق ہوگیا۔ یٹیش نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق ضلع ہاپتچ ناگ میں جمعرات کے روز ایک دلدوز حادثے میں آشٹل پولیس آفیسر (ایس پی او) بھاری چٹرکی زد میں آکر جاں بحق ہوگیا۔ عین شاہدین کے مطابق یہ واقعہ ضلع ہاپتچ ناگ جنگلاتی علاقے میں پیش آیا، جہاں وہ دیگر اہلکاروں کے ہمراہ ایس پی اکٹھا کرنے کے لیے گیا ہوا تھا۔ عین شاہدین نے بتایا کہ اعجاز احمد خان ولد غلام محمد خان ساکن کوٹلہ ہاپتچ ناڑ جنگلاتی علاقے میں لکڑیاں جمع کرنے میں مصروف تھا کہ اسی دوران اچانک اوپر سے ایک بھاری چٹرکھ ٹوٹ کر نیچے آیا اور اسے اپنی زد میں لے لیا۔ چٹرکی زد میں آنے سے ایس پی او شدید زخمی ہوگیا، واقعے کے فوراً بعد وہاں موجود افراد اور اہل خانہ نے زخمی ایس پی او اعجاز احمد خان کو علاج کیلئے سب ڈسٹرکٹ ہسپتال سرینگل منتقل کیا، تاہم ہسپتال پہنچنے پر ڈیوٹی پر موجود ڈاکٹروں نے معائنے کے بعد اسے مردہ قرار دے دیا۔ حادثے کی اطلاع ملتے ہی پولیس تھانہ بھی موقعے پر پہنچ گئے اور واقعے کا فرض لیتے ہوئے معاملے کی تحقیقات شروع کردی۔ پولیس کی جانب سے حادثے کے حالات و واقعات کا جائزہ لیا۔

نئی دہلی میں دوروزہ انسداد دہشت گردی کانفرنس کا آغاز

''سرحد پار دہشت گردی'' کے چیلنج اور رقومی سلامتی کو درپیش ابھرتے خطرات پر تفصیلی غور وخوض

مرکزی اور ریاستی ایجنسیوں کے درمیان قریبی رابطہ، بروقت معلومات کا تبادلہ اور مشترکہ حکمت عملی انتہائی/ امیت شاہ



سرینگر/وزیر مظم نریندر مودی کی دہشت گردی کے خلاف زیرہ نارلس پالیسی کے تحت مرکزی وزیر داخلہ وزیر تعاون امیت شاہ نے نئی دہلی میں دو روزہ اہم انسداد دہشت گردی کانفرنس کا افتتاح کیا۔ کانفرنس کے افتتاح کرنے کے بعد وزیر داخلہ امیت شاہ نے واضح کیا کہ دہشت گردی کے خلاف مؤثر کارروائی میں کسی بھی قسم کا سمجھوتہ قابل قبول نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ دہشت گردی کے خلاف مؤثر کارروائی کے لیے مرکزی اور ریاستی سطح کی ایجنسیوں کے درمیان قریبی رابطہ، بروقت معلومات کا تبادلہ اور مشترکہ حکمت عملی انتہائی اہم ہے۔ یٹیشن نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ نے نئی دہلی میں دو روزہ اہم انسداد دہشت گردی کانفرنس کا افتتاح کیا، جس میں سرحد پار دہشت گردی کے مسئلے کے علاوہ متعلقہ کے چیلنجز سے نمٹنے کے لیے جدید اور مؤثر انسداد دہشت گردی حکمت عملی وضع کرنے، ادارہ جاتی صلاحیتوں کو مزید مضبوط بنانے اور قومی سلامتی کو درپیش ابھرتے ہوئے خطرات سے نمٹنے کے مختلف پہلوؤں پر تفصیلی غور وخوض کیا جائیگا۔ وزارت داخلہ کے مطابق کانفرنس کے اختتام پر ایک متفقہ دستاویز منظور کیا جائیگا۔

مقصد دہشت گردی کے خلاف ملک کے اجتماعی رد عمل کو مزید مضبوط بنانا اور قومی سلامتی کو درپیش موجودہ و ابھرتے ہوئے خطرات سے مؤثر انداز میں نمٹنے کے لیے مختلف متعلقہ اداروں کے درمیان بہتر تال میل اور تعاون کو فروغ دینا ہے۔ رواں سال منعقد ہونے والی اس اہم کانفرنس کا مرکزی موضوع ''سرحد پار دہشت گردی'' رکھا گیا ہے، جس کے تحت دہشت گردی کے سرحد پار نیٹ ورکس، اس سے پیدا ہونے والے قومی سلامتی کے خطرات اور ان کے تدارک کے لیے درکار مؤثر حکمت عملیوں پر تفصیلی غور وخوض کیا جائے گا۔ وزارت داخلہ کے مطابق قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) کی جانب سے منعقد کی جانے والی یہ کانفرنس قومی سطح پر انسداد دہشت گردی کے مختلف اداروں کو ایک مشترکہ پلیٹ فارم فراہم کرے گی، جہاں دہشت گردی سے متعلق تحقیقات، کارروائیوں اور قانونی امور کے حوالے سے تجربات کا تبادلہ کیا جائے گا۔ اس موقع پر دہشت گردی کے خلاف کارروائیوں کے دوران حاصل ہونے والے تجربات، بہتر بین طریقہ کار اور مختلف معلومات سے حاصل شدہ اسباق ایک دوسرے کے ساتھ شیئر کیے جائیں گے۔ حکام کے مطابق کانفرنس کا مقصد صرف دہشت گردی کے موجودہ خطرات کا جائزہ لینا نہیں بلکہ مستقبل میں سامنے آنے والے سیکورٹی چیلنجز سے نمٹنے کیلئے ایک مؤثر مشترکہ حکمت عملی وضع کرنا بھی ہے۔ اس سلسلے میں مختلف اداروں کی صلاحیتوں کو مزید بہتر بنانے، معلومات کے تجزیے اور مشترکہ کارروائی کے طریقہ کار کو مضبوط بنانے پر خصوصی توجہ دی جائے گی۔

سرینگر/وزیر مظم نریندر مودی کے خلاف زیرہ نارلس پالیسی کے تحت مرکزی وزیر داخلہ وزیر تعاون امیت شاہ نے نئی دہلی میں دو روزہ اہم انسداد دہشت گردی کانفرنس کا افتتاح کیا۔ کانفرنس کے افتتاح کرنے کے بعد وزیر داخلہ امیت شاہ نے واضح کیا کہ دہشت گردی کے خلاف مؤثر کارروائی میں کسی بھی قسم کا سمجھوتہ قابل قبول نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ دہشت گردی کے خلاف مؤثر کارروائی کے لیے مرکزی اور ریاستی سطح کی ایجنسیوں کے درمیان قریبی رابطہ، بروقت معلومات کا تبادلہ اور مشترکہ حکمت عملی انتہائی اہم ہے۔ یٹیشن نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ نے نئی دہلی میں دو روزہ اہم انسداد دہشت گردی کانفرنس کا افتتاح کیا، جس میں سرحد پار دہشت گردی کے مسئلے کے علاوہ متعلقہ کے چیلنجز سے نمٹنے کے لیے جدید اور مؤثر انسداد دہشت گردی حکمت عملی وضع کرنے، ادارہ جاتی صلاحیتوں کو مزید مضبوط بنانے اور قومی سلامتی کو درپیش ابھرتے ہوئے خطرات سے نمٹنے کے مختلف پہلوؤں پر تفصیلی غور وخوض کیا جائیگا۔ وزارت داخلہ کے مطابق کانفرنس کے اختتام پر ایک متفقہ دستاویز منظور کیا جائیگا۔

متعدد قانون سازوں کی وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے ملاقات، اپنے انتخابی حلقوں سے متعلق ترقیاتی امور پر تبادلہ خیال



جموں/آج جموں کے سول سیکرٹریٹ میں متعدد قانون سازوں نے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے ملاقات کی اور انہیں اپنے اپنے انتخابی حلقوں سے متعلق مختلف ترقیاتی مسائل اور عوامی بہبود کے امور سے آگاہ کیا۔ ملاقات کرنے والے قانون سازوں میں بیرآبگر کے ایم ایل اے وبے کمار بانڈی پورہ کے ایم ایل اے نظام الدین بھٹ، بڈشاہ کے ایم ایل اے راجیو کمار اور شوپیان کے ایم ایل اے شبیر احمد کھے شامل تھے۔ ملاقاتوں کے دوران، قانون سازوں نے اپنے اپنے اسمبلی حلقوں میں ترقی، عوامی بہبودی ڈھانچے، فلاح و بہبود اور دیگر ایسے معاملات اٹھائے جن پر حکومت کی توجہ درکار ہے۔ وزیر اعلیٰ نے عوامی نمائندوں کی بات چیت سنی اور انہیں یقین دلایا کہ ان کی جانب سے اٹھائے گئے تمام جائز مسائل کو ترجیحی بنیادوں پر حل کیا جائے گا۔ انہوں نے جموں و کشمیر بھر میں مساوی ترقی اور عوام کے لیے جوابدہ طرز حکمرانی کو یقینی بنانے کے لیے حکومت کے عزم کا اعادہ کیا۔

متعدد اراکان اسمبلی کی وزیر اعلیٰ سے ملاقات، ترقیاتی مسائل پر تبادلہ

وسائل کے منصفانہ استعمال اور عوامی مسائل کے بروقت ازالے پر خصوصی توجہ دی جائے گی/عمر عبداللہ



سرینگر/حکومت کی ترجیح عوام کو بہتر حکمرانی، بنیادی سہولیات اور مؤثر عوامی خدمات فراہم کرنا ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اس عزم کا اعادہ کیا کہ جموں و کشمیر کے تمام خطوں اور اسمبلی حلقوں میں ترقیاتی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے وسائل کے منصفانہ استعمال اور عوامی مسائل کے بروقت ازالے پر خصوصی توجہ دی جائے گی۔ یٹیشن نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق، جموں و کشمیر کے مختلف حلقہ ہائے انتخاب سے تعلق رکھنے والے متعدد اراکان اسمبلی نے سول سیکریٹریٹ جموں میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے ملاقات کی اور اپنے اپنے حلقوں میں درپیش مختلف ترقیاتی مسائل، بنیادی ڈھانچے کی ضروریات اور عوامی فلاح و بہبود سے متعلق امور سے انہیں آگاہ کیا۔ وزیر اعلیٰ سے ملاقات کرنے والے اراکان اسمبلی میں بیرآبگر کے رکن اسمبلی وبے کمار بانڈی پورہ کے رکن اسمبلی نظام الدین بھٹ، بڈشاہ کے رکن اسمبلی راجیو کمار اور شوپیان کے رکن اسمبلی شبیر احمد کھے شامل تھے۔ ملاقات کے دوران اراکان اسمبلی نے اپنے اپنے اسمبلی حلقوں سے متعلق مختلف اہم مسائل وزیر اعلیٰ کے سامنے پیش کیے۔ انہوں نے ترقیاتی سرگرمیوں میں تیزی لانے، عوامی بنیادی ڈھانچے کو مزید مستحکم کرنے، عوام کو درپیش مشکلات کے ازالے اور فلاحی اقدامات کو مؤثر انداز میں آگے بڑھانے سے متعلق امور پر حکومت کی توجہ مبذول کرائی۔ اراکان اسمبلی نے اپنے حلقوں میں عوامی ضروریات کے مطابق ترقیاتی منصوبوں کی تکمیل، بنیادی سہولیات کی دستیابی اور مختلف شعبوں میں درکار حکومتی معاملات سے متعلق معاملات بھی وزیر اعلیٰ کے سامنے رکھے۔ اس موقع پر انہوں نے اپنے حلقہ ہائے انتخاب کے عوام کو درپیش مسائل کے جلد ازالے اور جاری ترقیاتی منصوبوں کو بہتر بنیادوں پر مکمل کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے تمام عوامی نمائندوں کے مسائل اور مطالبات کو توجہ سے سنا اور انہیں یقین دلایا کہ حکومت عوامی مفاد سے متعلق جائز اور حقیقی مسائل کے حل کے لیے ترجیحی بنیادوں پر اقدامات کرے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت جموں و کشمیر کے تمام علاقوں میں متوازن اور مساوی ترقی کو یقینی بنانے کے لیے پرعزم ہے۔ وزیر اعلیٰ نے اس بات پر بھی زور دیا کہ عوامی نمائندوں کی جانب سے اپنے اپنے حلقوں سے متعلق اٹھائے جانے والے مسائل حکومت کے ساتھ مشترکہ طور پر زیادہ بہتر انداز میں اور ان کے حل کے لیے متعلقہ محکموں کے ساتھ ضروری اقدامات کیے جائیں گے۔

بھارت کی دفاعی برآمدات میں گزشتہ برسوں کے دوران غیر معمولی رفتار

اضافہ ملک میں دفاعی ساز وسامان کی تیاری کی صلاحیت میں نمایاں وسعت کی عکاسی/ راجناتھ سنگھ



سرینگر/بھارت کا دفاعی شعبہ عالمی سطح پر اپنی پوزیشن مستحکم کرنے کے لیے خود انحصاری کی پالیسی سے آگے بڑھتے ہوئے دفاعی پیداوار اور برآمدات میں غیر معمولی پیش رفت کررہا ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا ہے کہ ملک کی دفاعی پیداوار میں نمایاں اضافہ ہوا ہے جبکہ دفاعی مصنوعات کی برآمدات بھی ریکارڈ سطح پر پہنچ چکی ہیں۔ یٹیشن نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق نوئیدا میں بھارتی برادری کے ارکان سے خطاب کرتے ہوئے وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے کہا کہ بھارتی فوج، بحریہ اور فضائیہ کی بڑھتی ہوئی صلاحیتوں کے ساتھ ملک میں دفاعی ساز وسامان کی مقامی سطح پر تیاری نے بھارت کی دفاعی طاقت کو نئی سمت دی ہے۔ وزیر دفاع نے بتایا کہ بھارت کی دفاعی پیداوار 1.80 لاکھ کروڑ روپے کی ریکارڈ سطح تک پہنچ گئی ہے، جبکہ تقریباً ایک دہائی قبل یہ پیداوار صرف 48 ہزار کروڑ روپے کے آس پاس تھی۔ ان کے مطابق یہ اضافہ ملک میں دفاعی ساز وسامان کی تیاری کی صلاحیت میں نمایاں وسعت کی عکاسی کرتا ہے۔ راج ناتھ سنگھ نے مزید کہا کہ بھارت کی دفاعی برآمدات بھی گزشتہ برسوں کے دوران غیر معمولی رفتار سے بڑھی ہیں۔ ان کے مطابق دفاعی برآمدات تقریباً 600 کروڑ روپے سے بڑھ کر اب تک کی بلند ترین سطح 38 ہزار کروڑ روپے تک پہنچ گئی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ کامیابی بھارتی نجی شعبے کی بڑھتی ہوئی تکنیکی اہلیت اور عالمی منڈی میں بھی ایک اہم مقام حاصل کرنے کی جانب بڑھ رہا ہے۔ راج ناتھ سنگھ نے کہا کہ بھارت کا دفاعی شعبہ اپنی عالمی حیثیت کو مضبوط بنانے کے لیے خود انحصاری سے آگے بڑھ رہا ہے۔

داخلہ لینے سے قبل ادارے کی اسناد اور قانونی حیثیت کی تصدیق

اشتہارات پر بھروسہ نہ کرنے کی تاکید، یونیورسٹیوں کی زمرہ وار فہرست بھی جاری

سرینگر/طلبہ، والدین، اور عام لوگوں کو تعلیمی اداروں میں داخلہ لینے سے قبل ان کی تصدیق، منظوری، اتلاق و قانونی حیثیت کی مکمل جانچ کرنے کا مشورہ دیتے ہوئے یونیورسٹی گرانٹس کمیشن (یو جی سی) نے واضح کیا ہے کہ کسی بھی تعلیمی ادارے کی جانب سے تشہیری مواد، ویب سائٹ، بروشر یا سوشل میڈیا پیج کے جاری کردہ اعلیٰ عہدوں پر کبھی اعتماد کرتے ہوئے داخلہ نہ لیا جائے۔ یٹیشن نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق یونیورسٹی گرانٹس کمیشن (یو جی سی) نے طلبہ، والدین، سرپرستوں اور عام لوگوں کو تعلیمی اداروں میں داخلہ لینے سے قبل ادارے کی تصدیق، منظوری، اتلاق اور قانونی حیثیت کی مکمل جانچ کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ کمیشن نے واضح کیا ہے کہ کسی بھی تعلیمی ادارے کی جانب سے تشہیری مواد، ویب سائٹ، بروشر یا سوشل میڈیا پیج کے جاری کردہ اعلیٰ عہدوں پر کبھی اعتماد کرتے ہوئے داخلہ نہ لیا جائے، یونیورسٹی گرانٹس کمیشن (یو جی سی) نے طلبہ، والدین، سرپرستوں اور عام لوگوں کو ہدایت پر مبنی ایک تفصیلی عوامی نوٹس جاری کیا ہے، جس میں ان اداروں کی فہرست بھی شامل ہے جنہیں یو جی سی نے ایکٹ کے تحت یونیورسٹی کا درجہ نہیں دیا ہے۔ کمیشن نے کہا کہ کچھ ادارے خود کو یونیورسٹی ظاہر کرتے ہیں، حالانکہ انہیں یونیورسٹی کا درجہ حاصل نہیں ہے۔ کمیشن نے کہا کہ ایسے اداروں کی جانب سے جاری کردہ ڈگریاں یو جی سی ایکٹ کے تحت تسلیم شدہ نہیں ہیں اور ان کی بنیاد پر کسی بھی سرکاری ملازمت یا اعلیٰ تعلیم کے لیے اہل نہیں سمجھی جائیں گی۔ کمیشن نے کہا کہ طلبہ کو داخلہ لینے سے پہلے ادارے کی قانونی حیثیت، منظوری اور تسلیم شدہ پروگرامز کی تصدیق ضرور کرنی چاہیے۔ کمیشن نے کہا کہ طلبہ کو داخلہ لینے سے پہلے ادارے کی قانونی حیثیت، منظوری اور تسلیم شدہ پروگرامز کی تصدیق ضرور کرنی چاہیے۔ کمیشن نے کہا کہ طلبہ کو داخلہ لینے سے پہلے ادارے کی قانونی حیثیت، منظوری اور تسلیم شدہ پروگرامز کی تصدیق ضرور کرنی چاہیے۔

سکیلر شوپیان میں المناک سڑک حادثہ

لوڈ کریئر کی ٹکر سے موٹر سائیکل پر سوار

محکمہ بھیڑ پالنے کا ملازم جاں بحق

سرینگر/جنوبی ضلع شوپیان کے سکیلر علاقے میں سڑک کے ایک المناک حادثے میں سرکاری ملازم جاں بحق ہو گیا۔ یٹیشن نیوز بیورو (این این پی) کو تھانہ سے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ سکیلر شوپیان میں ایک عدم شناخت گاڑی نے موٹر سائیکل سوار کو زوردار ٹکر ماری۔ انہوں نے کہا کہ حادثہ اس وقت پیش آیا جب ایک نامعلوم لوڈ کریئر نے موٹر سائیکل کو ٹکر ماردی، جس کے نتیجے میں موٹر سائیکل پر سوار شخص شدید زخمی ہوگیا۔ تھانہ سے ملی شاہین کی حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ حادثہ چودھان سکیلر کے مقام پر پیش آیا، جہاں ایک نامعلوم لوڈ کریئر نے موٹر سائیکل کو ٹکر ماری۔ انہوں نے کہا کہ ٹکر اتنی شدید تھی کہ موٹر سائیکل پر شخص شدید زخمی ہوگئے۔ جس کے بعد مقامی لوگوں اور دیگر افراد نے زخمی فوری طور علاج کیلئے سب ڈسٹرکٹ ہسپتال سکیلر منتقل کیا، تاہم ہسپتال پہنچنے پر ڈیوٹی پر موجود ڈاکٹروں نے طبی معائنے کے بعد انہیں مردہ قرار دے دیا۔ تھانہ کے مطابق حادثے میں جاں بحق شہری کی شناخت خورشید احمد کھانڈ ولد عبدالسلام کھانڈ سے ساکنہ آبہامہ اچھہ ویلمہ کے بطور ہوئی ہے اور وہ محکمہ بھیڑ پالنے میں ملازم تھے۔ حادثے کے بعد معلوم گاڑی کا ڈرائیور گاڑی سمیت موقع سے فرار ہوگیا۔ ادھر پولیس نے حادثے کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ معاملہ کی نسبت کیس درج کرکے تحقیقات شروع کردی گئی ہے۔

ٹنگمرگ میں دوروز کے دوران

تین تیندوے بچے مردہ برآمد

سرینگر/ترال ضلع بارہمولہ کے ٹنگمرگ علاقے میں گزشتہ دو روز کے دوران تین تیندوے کے بچے مردہ پائے جانے کے بعد علاقے میں تشویش کی لہر دوڑ گئی ہے۔ محکمہ اتلف الاتف کے مطابق موت زہریلی چیز کھانے کے باعث ہونے کا شبہ ظاہر ہے، تاہم اصل وجہ کی تصدیق حتمی فرانسک رپورٹ اور پوسٹ مارٹم رپورٹ آنے کے بعد ہی ہوسکے گی۔ یٹیشن نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق ٹنگمرگ علاقے میں گزشتہ دو روز کے دوران تین تیندوے کے بچے مردہ پائے جانے کے بعد علاقے میں تشویش کی لہر دوڑ گئی ہے۔ محکمہ اتلف الاتف کے رینج افسر ٹنگمرگ شاہد سلطان نے بتایا کہ 17 نومبر کو پولیس اسٹیشن کنزر کی جانب سے محکمہ کو اطلاع دی گئی کہ داری پورہ ٹنگمرگ علاقے میں تیندوے کے بچے مردہ پائے گئے ہیں۔ پولیس کی جانب سے اطلاع ملتے ہی چار رینج افسران موصول ہونے کے بعد محکمہ اتلف الاتف کی ایک تیم فوری طور ٹنگمرگ کنٹرول روم سے چلے وقوعہ کی طرف روانہ کی گئی۔ انہوں نے بتایا کہ محکمہ کی تیم دونوں مردہ تیندوے کے بچوں کو اپنی تحویل میں لے کر ٹنگمرگ کنٹرول روم منتقل کیا، جہاں سے بعد میں انہیں پوسٹ مارٹم اور بعد معائنے کے لیے بھیج دیا گیا۔ شاہد سلطان کے مطابق ای علاقے سے تیسرے بچے کی لاش بھی برآمد کرکے محکمہ کے کنٹرول روم منتقل کیا گیا، جہاں اگلی صبح پوسٹ مارٹم کے بعد ہی بچے کی موت کی اطلاع بھی موصول ہوئی۔ انہوں نے خود جائے وقوعہ کا دورہ کیا اور تیسرے بچے کی لاش بھی برآمد کرکے محکمہ کے کنٹرول روم منتقل کیا، جہاں اگلی صبح پوسٹ مارٹم کے بعد ہی بچے کی موت کی اطلاع بھی موصول ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ ویٹرنری ڈاکٹروں کی جانب سے بچے کی نمونے بھی لیبارٹری معائنے کے لیے بھیج دیا گیا۔ شاہد سلطان کے مطابق ای علاقے سے ایک تیسرے تیندوے کے بچے کی موت کی اطلاع بھی موصول ہوئی۔ انہوں نے خود جائے وقوعہ کا دورہ کیا اور تیسرے بچے کی لاش بھی برآمد کرکے محکمہ کے کنٹرول روم منتقل کیا، جہاں اگلی صبح پوسٹ مارٹم کے بعد ہی بچے کی موت کی اطلاع بھی موصول ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ محکمہ کی ٹیم کو بچوں کی موت کی وجہ جانن

قومی و بین الاقوامی خبریں

سنہ 2035 تک اسلام دنیا کا سب سے بڑا مذہب بن سکتا ہے



واشنگٹن ڈی سی: ایک رپورٹ کے مطابق سنہ 2035 تک مسلمان آبادی کے لحاظ سے عیسائیوں کو پیچھے چھوڑ کر دنیا کا سب سے بڑا مذہبی گروہ بن جائیں گے، جب کہ سنہ 2070 تک بھارت میں دنیا کی دوسری سب سے بڑی مسلم آبادی ہونے کی توقع ہے۔

واشنگٹن میں قائم پیو ریسرچ سینٹر کے ایک مطالعے کے مطابق، بھارت کی مسلم آبادی سال 2020 میں تقریباً 21 کروڑ 30 لاکھ سے بڑھ کر سنہ 2070 تک 33 کروڑ 40 لاکھ ہو جائے گی، جس کے بعد یہ پاکستان سے پیچھے دوسرے نمبر پر ہوگا، جہاں کی مسلم آبادی 46 کروڑ 10 لاکھ تک پہنچنے کی توقع ہے۔

اس کے برعکس، پیو اسٹڈی کا کہنا ہے کہ سنہ 2020 میں بھارت میں ہندوؤں کی کُل آبادی تقریباً 1 ارب 11 کروڑ تھی۔ اگر موجودہ آبادیاتی رفتار جاری رہے تو 2070 تک بھارت میں ہندوؤں کی تعداد میں 17 کروڑ 60 لاکھ کے اضافے کے ساتھ بھارت میں ان کی کل متوقع آبادی 1 ارب 29 کروڑ ہوگی۔ تاہم، ہندوؤں اور مسلمانوں کے درمیان شرح پیدائش کے فرق کے پیش نظر، بھارتی آبادی کے تناسب میں ہندوؤں کا حصہ کچھ کم ہونے کا امکان ہے، جب کہ مسلمانوں کے آبادیاتی تناسب میں کچھ اضافے کی توقع ہے۔

یو کا کہنا ہے کہ اس تبدیلی کے باوجود بھارت میں ہندو ملک کی مجموعی آبادی کے تین چوتھائی (75 فیصد) سے زیادہ حصے پر مشتمل رہیں گے۔ دنیا بھر میں ہندوؤں کی تعداد سال 2020 اور 2070 کے درمیان 19 کروڑ 90 لاکھ بڑھ کر مجموعی طور پر تقریباً 1 ارب 40 کروڑ تک پہنچنے کا اندازہ ہے۔ لیکن باقی دنیا کی آبادی اس سے بھی زیادہ تیز رفتاری سے بڑھے گی۔ نتیجتاً، عالمی آبادی میں ہندوؤں کا حصہ معمولی سا کم ہو کر سال 2020 کے 15 فیصد سے سال 2070 میں 14 فیصد رہ جائے گا۔

دریں اثنا، امریکہ میں عیسائی آبادی، جو سال 2020 میں تقریباً 2 ارب 60 کروڑ 70 لاکھ کے ساتھ دنیا میں سب سے بڑی تھی، 2070 تک کم ہو کر 17 کروڑ 40 لاکھ رہ جانے کا امکان ہے۔

پیو کے آبادیاتی اندازوں کے مطابق، اسلام دنیا کا واحد مذہب ہے جو 2020 سے 2070 کے درمیان عالمی آبادی کے اوسط سے زیادہ تیز رفتار سے بڑھے گا۔ اس عرصے میں مسلمانوں کی تعداد 1 ارب 80 کروڑ سے بڑھ کر 3 ارب 10 کروڑ ہو جائے گی، جو کہ 70 فیصد اضافہ ہے۔ اس دوران عیسائیوں کی تعداد 2 ارب 60 کروڑ سے بڑھ کر 3 ارب 10 کروڑ ہو جائے گی، جو کہ 20 فیصد اضافہ ہے۔

میانمار کے خلاف روہنگیا مسلمانوں کی نسل کشی کے الزامات





ہیگ، نیدرلینڈز: اقوام متحدہ کی اعلیٰ ترین عدالت اس بات پر اپنا فیصلہ سنانے کے لیے تیار ہے کہ آیا میانمار نے تقریباً ایک دہائی قبل روہنگیا مسلمانوں کے خلاف ہونے والے وحشیانہ کریک ڈاؤن کے دوران نسل کشی کا ارتکاب کیا تھا یا نہیں۔ یہ وہ کارروائی تھی جس کے نتیجے میں لاکھوں روہنگیا مسلمانوں کو پڑوسی ملک بنگلہ دیش میں پناہ لینے پر مجبور ہونا پڑا۔

یہ مقدمہ 2019 میں افریقہ کے مسلم اکثریتی ملک گیمبیا کی جانب سے بین الاقوامی عدالت انصاف (آئی سی جے) میں دائر کیا گیا تھا۔ گیمبیا نے عدالت سے استدعا کی ہے کہ وہ تعین کرے کہ آیا میانمار نے 1948 کے نسل کشی کنونشن کی خلاف ورزی کی ہے یا نہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ، گیمبیا نے عدالت سے یہ درخواست بھی کی ہے کہ وہ میانمار کو روہنگیا مسلمانوں کے خلاف تمام غیر قانونی کارروائیاں روکنے کا حکم دے اور اس بات کو یقینی بنائے کہ نسل کشی کے ذمہ داران کا احتساب کیا جائے۔

اپنی فوجی کارروائیوں کا دفاع کرتے ہوئے، میانمار نے اپنی کارروائیوں کو دہشت گردی کے خلاف ایک جائز مہم قرار دیا اور اس بات پر زور دیا ہے کہ وہاں کوئی نسل کشی نہیں ہوئی۔ یہ فیصلہ ایسے وقت میں سامنے آ رہا ہے جب بین الاقوامی عدالت خزعہ نسل کشی کے الزامات کی بھی سماعت کر رہی ہے۔

یونیورسٹی آف ویسٹرن آسٹریلیا میں بین الاقوامی قانون کی پروفیسر، میلانی او برائن نے نشاندہی کی کہ نسل کشی کے واقعات میں کچھ کمشنر کے پہلو ہوتے ہیں، لہٰذا اس فیصلے کے اثرات دیگر مقدمات پر بھی مرتب ہوں گے۔

اگست 2017 میں، روہنگیا باغی گروپ کے ایک حملے کے بعد، میانمار کی فوج نے شمالی ریاست راکھین میں ایک صفائی مہم شروع کی۔ اس کارروائی کے دوران، سیکیورٹی فورسز پر بڑے پیمانے پر عصمت ریزی، قتل عام اور ہزاروں گھروں کو نذر آتش کرنے کے الزامات لگائے گئے۔ 1948 کے کنونشن کے تحت، یہ ثابت کرنے کے لیے کہ نسل کشی ہوئی ہے، عدالت کو یہ تعین کرنا ہوگا کہ میانمار حکومت یا فوج کی کارروائیوں میں آیا روہنگیا آبادی کو مکمل یا جزوی طور پر تباہ کرنے کا ارادہ موجود تھا۔

فی الحال، تقریباً 12 لاکھ روہنگیا مہاجرین بنگلہ دیش میں رہائش پذیر ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر کاکس بازار کے ضلع میں انتہائی گنجان آباد کیمپوں میں مقیم ہیں، جہاں انہیں انتہائی مشکل حالات کا سامنا ہے۔ ان مشکلات میں آگ لگنے کے خطرات، متعدی بیماریاں، مانسون کے موسم میں لینڈ سلائیڈنگ، صفائی ستھرائی کے ناقص انتظامات اور کام کرنے پر سخت پابندیاں شامل ہیں۔

گیمبیا نے روہنگیا مسلمانوں کے لیے تلافی کا مطالبہ بھی کیا ہے۔ اس میں یہ مطالبہ بھی شامل ہے کہ عدالت میانمار کو حکم دے کہ وہ انہیں مکمل شہریت فراہم کرے اور ان کے اپنے گھروں کو واپس لوٹنے کا حق بحال کرے۔

عدالت کے فیصلے حتمی اور قانونی طور پر لازم ہوتے ہیں۔ تاہم، اگر عدالت گیمبیا کے تمام مطالبات کو تسلیم بھی کر لے تو ان کے پاس فیصلے پر عمل درآمد کرانے کا کوئی براہ راست طریقہ کار موجود نہیں ہے، سوائے اس کے کہ وہ اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کو معاملہ روانہ کر دے کہ میانمار نے عدالتی حکم کی تعمیل نہیں کی ہے۔ اگر نسل کشی کی تصدیق ہو جاتی ہے تو یہ پہلا موقع ہوگا جب بین الاقوامی عدالت انصاف نے ایسا کوئی فیصلہ سنایا ہو۔ سن 2007 میں، عدالت نے یہ قبیح افعال کیا تھا کہ سربیا نے 1995 کے سربریتا پر مشتمل قتل عام کے سلسلے میں نسل کشی کو روکنے کی اپنی ذمہ داری کی خلاف ورزی کی تھی۔ یہ وہ واقعہ تھا جس میں بوسنین سرب افواج نے بوسنیا کے ایک قصبے میں تقریباً آٹھ ہزار افراد کو ہلاک کر دیا تھا، جن میں زیادہ تر مسلمان مرد اور لڑکے شامل تھے۔

ہیگ میں قائم اقوام متحدہ کی عدالت کے ججوں سے نسل کشی کے دیگر الزامات پر بھی غور کرنے کے لیے کہا گیا ہے۔ جنوبی افریقہ نے اسرائیل پر الزام لگایا ہے کہ اس نے غزہ میں اپنی فوجی کارروائیوں کے دوران نسل کشی کی کوشش (ایک ایسا معاہدہ جس کا مقصد نسل کشی کو روکنا ہے) کی خلاف ورزی کی ہے۔ اسرائیل نے ان الزامات کی سختی سے تردید کی ہے۔ اس مقدمے کے فیصلے میں کئی سال لگ سکتے ہیں۔

یوکرین کی جانب سے روس کے خلاف دائر کردہ ایک مقدمہ بھی فی الحال زیر سماعت ہے۔ فروری 2022 میں روس کی جانب سے مکمل پیمانے پر حملے کے بعد یوکرین نے عدالت سے رجوع کیا تھا۔ اس مقدمے میں یوکرین نے الزام لگایا ہے کہ روس نے دہشت گردی کی مالی معاونت کی ہے اور نسلی امتیاز پر مبنی کارروائیاں کی ہیں۔ روس نے ان الزامات کی تردید کی ہے۔

شکاگو میں راہل گاندھی کا خطاب: انتخابات سے پیچھے نہیں ہٹنا چاہیے



شکاگو (ایجنسی): کانگریس کے رکن پارلیمنٹ اور لوک سبھا میں قائد حزب اختلاف (اپوزیشن لیڈر) راہل گاندھی ان دنوں امریکہ کے دورے پر ہیں۔ اتوار کے روز انہوں نے شکاگو یونیورسٹی آف شکاگو میں ایران جنگ اور دنیا میں بھارت کے کردار کے موضوع پر منعقدہ ایک پروگرام کے دوران انہوں نے بھارت کے انتخابی نظام اور جمہوری صورتحال سمیت مختلف موضوعات پر اپنے خیالات کا اظہار کیا۔

سیاسیات کے پروفیسر رابرٹ پیپ کے ساتھ گفتگو میں راہل گاندھی نے کہا کہ اپوزیشن کو انتخابات سے پیچھے نہیں ہٹنا چاہیے، کیونکہ ایسا کرنے سے عوام کی نظر میں انتخابی عمل کی قانونی حیثیت (جواز) متاثر ہو سکتی ہے۔

انہوں نے کہا، اگر ہم اپوزیشن کے تمام کارکنوں سے کہیں کہ ٹھیک ہے، الیکشن مت لڑیں، تو کیا ہوگا؟ اگر ہم کہیں کہ ہم الیکشن نہیں لڑیں گے، تو اسی لمحے بھارتی جمہوریت ختم ہو جائے گی، اور ہم بھارتی جمہوریت کے ڈھانچے کو ختم نہیں کرنا چاہتے۔

کانگریس رہنما نے 2024 کے لوک سبھا انتخابات کی شفافیت پر سوال اٹھاتے ہوئے مبینہ بے ضابطگیوں کا ذکر کیا۔ انہوں نے کہا، اگر 2024 کے انتخابات میں وفاری غیر قانونی تھے یعنی ان کا کوئی وجود ہی نہیں تھا، وہ جعلی ووٹر تھے یا انہیں ووٹ نہیں دینا چاہیے تھا، تو پھر وہ انتخاب جائز کیسے ہو سکتا ہے؟

اپنے دعوے کی وضاحت کرتے ہوئے راہل گاندھی نے کہا، میں آپ کو پھر بتاتا ہوں کہ برازیل کی ایک خاتون، جو کبھی بھارت نہیں آئی، اس نے بھارت کی ایک ریاست کے اسمبلی انتخاب میں 23 مرتبہ ووٹ ڈالا۔

راہل گاندھی نے اس عزم کا اظہار کیا کہ اپوزیشن جماعتیں انتخابی نظام کی مبینہ خامیوں کو بے نقاب کرتی رہیں گی۔ انہوں نے کہا، ہماری حکمت عملی یہ ہے کہ جو کچھ ہو رہا ہے اسے سب کے سامنے لایا جائے اور عوامی مینڈیٹ کی حفاظ کی جائیں، جب تک کہ بھارت کے لوگوں کو یہ احساس نہ ہو جائے کہ یہ نظام پوری طرح سے متہم ہو چکا ہے۔ لیکن ہوسکتا ہے انتخابی ڈھانچے کو توڑا نہیں چاہتے کیونکہ اگر اپوزیشن انتخابات کے بائیکاٹ کا اعلان کر دے تو عوام کی نظر میں پورا نظم غیر قانونی ہو جائے گا۔

جموں و کشمیر میں سالڈ ویسٹ مینجمنٹ رولز 2026 پر سختی سے عمل درآمد کا آغاز، کچرے کو ابتدائی سطح پر چار حصوں میں الگ کرنا لازمی قرار

جموں، (محمد اشرف گنائی): جموں و کشمیر پولوشن کنٹرول کمیٹی (JKPCC اور پریس انفارمیشن بیورو (PIB) نے مقررات کو یونیورسٹی کے شہریوں، تاجروں اور صنعتی اداروں پر زور دیا ہے کہ وہ نئے نافذ شدہ سالڈ ویسٹ مینجمنٹ رولز 2026 کے تحت کچرے کو ابتدائی سطح پر ہی چار حصوں میں الگ کرنے کے لازمی اصول پر سختی سے عمل درآمد کریں۔ حکام نے عوامی شراکت داری کو ماحولیاتی تحفظ کا بنیادی ستون قرار دیا ہے۔

محکمہ اطلاعات و تعلقات عامہ کے میڈیا ڈیمیٹیکس جموں میں منعقدہ ایک مشترکہ پریس بریفنگ سے خطاب کرتے ہوئے چیئرمین جے کے پی سی سی اور پرنسپل چیف کنزرویٹر آف فارسٹس (PCCF) شری واسو دیو سالڈ ویسٹ مینجمنٹ رولز 2026 کے اہم نکات پر روشنی ڈالی۔ واضح رہے کہ یہ نئے قواعد یکم اپریل 2026 سے نافذ العمل ہو چکے ہیں اور انہوں نے 2016 کے پرانے قواعد کی جگہ لی ہے۔ اس موقع پر ڈائریکٹر کمرشل آئی پی آر جموں نیما جالبی، کمشنر جموں میونسپل کارپوریشن آیوشی سوون، اور جوائنٹ کمشنر میونسپل کارپوریشن سید ابوالقاسم بھی موجود تھے۔

شری واسو دیو نے اس بات پر زور دیا کہ کچرے کو محض کوڑا کرکٹ سمجھنے کے بجائے ایک قیمتی اقتصادی وسیلہ تصور کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے وضاحت کی کہ اب ہر گھر، کاروباری ادارے اور صنعتی یونٹ کے لیے قانونی طور پر لازم ہے کہ وہ کچرے کو پیدا ہونے کے مقام پر ہی الگ کرنے کا انتظام کریں۔ اس کے تحت گیلے کچرے، خشک کچرے، خطرناک فضلے اور سینیٹری ویسٹ کے لیے الگ الگ رنگ کوڈڈ ڈبے مختص کیے گئے ہیں۔

امریکہ و ایران نے بڑھایا حملوں کا دائرہ



قاہرہ: اسرائیلی وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو کی جانب سے ایران کے خلاف مشترکہ فضائی مہم شروع کرنے کے لیے ٹرمپ انتظامیہ پر بڑھتے ہوئے دباؤ کے پیش نظر مشرق وسطیٰ میں امریکی اتحادیوں نے مکمل جنگ کے دوبارہ آغاز کو روکنے کی کوششیں تیز کر دی ہیں۔

اس معاملے سے باخبر چار علاقائی حکام نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر بتایا کہ قطر فارس کے ممالک کے ساتھ ساتھ پاکستان اور ترکیہ کے حکومتی اور سکیورٹی حکام خطے میں نئی جنگ ٹالنے کے لیے بھرپور سفارت کاری میں مصروف ہیں، جس میں اعلیٰ امریکی حکام کے ساتھ ٹیلی فونک رابطے بھی شامل ہیں۔

یہ سفارتی دباؤ ایک ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب ایران نے بدھ کے روز اپنے ہمسایہ ملکوں پر حملوں کا دائرہ وسیع کرتے ہوئے کویت میں ایک امریکی فضائی اڈے کو نشانہ بنایا اور بحرین پر بھی کئی حملے کیے۔ بظاہر یہ کارروائیاں ایک روز قبل کیے گئے امریکی حملے کا بدلہ معلوم ہوتی ہیں۔

حکام کے مطابق اس سفارتی دباؤ کا مقصد تہران یا ہوکی ان کوششوں کو ناکام بنانا ہے جن کے ذریعے اسرائیلی مہموں وزیر اعظم چاہتے ہیں کہ امریکہ ایران کے خلاف دوبارہ جنگ شروع کرنے یا اسرائیل کو ایران کی جوہری تنصیبات اور میزائل صلاحیتوں پر فضائی حملوں کی اجازت دے۔ حکام کا مزید کہنا ہے کہ خطے میں امریکی اتحادیوں کو اس بات پر تشویش ہے کہ اسرائیلی خفیہ ایجنسی موساد کے سربراہ ڈومن گوئین کی حالیہ دورہ امریکہ صدر ٹرمپ کی سوچ کو جنگ دوبارہ شروع کرنے کے حق میں مائل کر سکتا ہے۔

دو علاقائی حکام کے مطابق، نیتن یاہو کے قریبی سمجھے جانے والے رومن گوئین نے امریکی اپنی اسٹیو وٹکوف سے ملاقات کے لیے میامی جانے سے قبل واشنگٹن میں سی آئی اے کے ڈائریکٹر جان ریٹکلف سے ملاقات کی۔

پلوامہ میں بین الحکمہ جاتی کرکٹ ٹورنامنٹ کا آغاز، ڈپٹی کمشنر کلدیپ کرشن سدھانے کیا افتتاح

پلوامہ: جنوبی کشمیر کے ضلع پلوامہ میں ضلعی انتظامیہ نے ڈسٹرکٹ پھٹبہ سرمز اسپورٹس آفس پلوامہ کے اشتراک سے سرکاری ملازمین کے لیے بین الحکمہ جاتی کرکٹ ٹورنامنٹ کا انعقاد کیا ہے، جس کا افتتاح آج ڈپٹی کمشنر پلوامہ کلدیپ کرشن سدھانے اسپورٹس اسٹیڈیم پلوامہ میں کیا۔ اس موقع پر ضلع کے دیگر اعلیٰ افسران بھی موجود تھے۔ اس ٹورنامنٹ میں مختلف سرکاری محکموں کی مجموعی طور پر 10 ٹیمیں حصہ لے رہی ہیں، جن میں پی ایم بی ایس وائی، محکمہ تعمیرات عامہ (آر اینڈ بی) اور ضلعی انتظامیہ پلوامہ شامل ہیں۔ افتتاحی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر پلوامہ کلدیپ کرشن سدھا نے کہا کہ اس ٹورنامنٹ کے انعقاد کا بنیادی مقصد سرکاری ملازمین کی کھیلوں کی سرگرمیوں میں حصہ لینے اور اپنی صلاحیتوں کے اظہار کے لیے ایک باقاعدہ پلیٹ فارم فراہم کرنا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ ضلع میں پوتھ سرمز اینڈ اسپورٹس کی سرگرمیوں کا جائزہ لینے کے دوران یہ خیال سامنے آیا کہ سرکاری ملازمین کے لیے بھی خصوصی کھیلوں کے مقابلوں کا انعقاد کیا جانا چاہیے، جس کے بعد ڈسٹرکٹ پھٹبہ سرمز اینڈ اسپورٹس آفیسر اور چیف ایگزیکٹو آفیسر کی مشاورت سے اس منصوبے کو عملی جامہ پہنایا گیا۔ ڈپٹی کمشنر نے وضاحت کی کہ موسم سرما اور متوقع برف باری کے پیش نظر اس ٹورنامنٹ کو جلد منعقد کرنے کا فیصلہ کیا گیا۔ انہوں نے اعلان کیا کہ مستقبل میں اس مقابلے کو مزید بڑے پیمانے پر منعقد کرایا جائے گا، جس کا آغاز بلاک سطح سے کر کے ضلع سطح تک وسعت دی جائے گی۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس اقدام کا ایک اہم مقصد سرکاری ملازمین کو فطرتی ذمہ داریوں کے بارے میں بات چیت کرنے کا راہ دو کھتے

گلمرگ اور پہلگام میں درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے



سری نگر: حکام نے بتایا کہ کشمیر میں درجہ حرارت میں نمایاں کمی دیکھی گئی ہے اور مقبول سیاحتی مقامات پر درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے چلا گیا ہے۔ پہلگام میں درجے حرارت منفی 2.8 ڈگری سینٹی گریڈ اور گلمرگ میں منفی 1.0 ڈگری سینٹی گریڈ تک پہنچ گیا، جبکہ جموں و کشمیر میں شوپیاں منفی 3.4 ڈگری سینٹی گریڈ کے ساتھ سب سے سرد مقام رہا۔

حکام کے مطابق سری نگر میں بھی اس موسم کی اب تک کی سب سے سرد رات ریکارڈ کی گئی۔ یونین نیریزی کے اس 'موسم گرما کے دارالحکومت' میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 0.2 ڈگری سینٹی گریڈ رہا، جو کہ اس موسم کے معمول کے درجہ حرارت سے 0.9 ڈگری کم ہے۔

جنوبی کشمیر میں وادی کے داخلی دروازے قاضی گنڈ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 0.8 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ شمالی کشمیر کے ضلع بارہمولہ میں واقع مشہور اسکی ریزورٹ گلمرگ میں منفی 1.0 ڈگری سینٹی گریڈ، اور جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ میں واقع سیاحتی مقام پہلگام میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 2.8 ڈگری سینٹی گریڈ رہا۔

شمالی کشمیر کے کپواڑہ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 1.3 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جبکہ کوکرناگ میں کم سے کم درجہ حرارت 1.0 ڈگری سینٹی گریڈ رہا۔

عالمی بساط پر بڑی چال: چین میں ٹرمپ، شی اور پوتن ایک میز پر، ایٹمی ہتھیار اور دو جنگیں زیر بحث



شیجزین (چین): جب جمعرات کے روز امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ، چینی صدر شی جن پنگ اور روسی صدر ولادیمیر پوتن سے ملاقات کریں گے تو یہ عالمی تاریخ کا ایک اہم میز ثابت ہو سکتا ہے، یا پھر یہ محض ایک ایسی فوٹو آپ چینی تصویر بنوانے کا موقع بن کر رہ سکتا ہے جسے جلدی بھلا دیا جائے گا۔

اس سہ فریقی ملاقات کے دوران ٹرمپ، 'معاہدے کروانے کے ماہر' ذیل میکر کے طور پر اپنی ساکھ کو آزمائے ہوں گے۔ انہوں نے امریکہ کے دو بڑے حریفوں، شی جن پنگ اور ولادیمیر پوتن کے ساتھ اپنی اس ملاقات کو جوہری ہتھیاروں کے کنٹرول سے متعلق ضوابط پر بات چیت کرنے، اور یوکرین و ایران میں جاری تنازعات کے حل تلاش کرنے کے ایک موقع کے طور پر پیش کیا ہے۔ تاہم، ماہرین کو اس سے کسی بڑی پیش رفت کی زیادہ توقع نہیں ہے۔

ٹرمپ نے سہ فریقی ملاقات سے پہلے شی جن پنگ کے ساتھ ایک علیحدہ، مگر 'ون آن ون' (دو طرفہ) ملاقات کا منصوبہ بھی بنایا ہے، جو اس سال ان کی تیسری اہم ملاقات ہوگی۔ اس کے علاوہ انہوں نے اپنے شیڈول میں پوتن کے ساتھ بھی ایک علیحدہ ملاقات شامل کی ہے۔ یہ گزشتہ سال الاسکا میں ہونے والی ان کی بات چیت کے بعد پہلی ایسی ملاقات ہے، یاد رہے کہ الاسکا میں ہونے والے اس مذاکرات کے نتیجے میں یوکرین میں روس کی جنگ کی شدت کم کرنے کے حوالے سے کوئی معاہدہ طے نہیں پا سکا تھا۔

ٹرمپ نے اکثر پوتن کے ساتھ اپنے اچھے تعلقات کے بارے میں بڑھ چڑھ کر باتیں کی ہیں، حالانکہ حال ہی میں امریکہ اور یوکرین کے درمیان تعلقات میں کشیدگی نظر آئی ہے۔ ٹرمپ نے روس کے خلاف نئی پابندیاں عائد کرنے کے خیال کو مسترد کر دیا ہے، جبکہ یوکرین جو اس وقت جنگ لڑ رہا ہے اپنے ڈرونز کے لیے درکار سیٹلائٹ سپورٹ میں خلل کے باعث مزید پر گیا ہے۔

ایلون مسک بھی اس دورے میں شامل ہیں، اگرچہ انہوں نے اب تک خود کو منظر عام سے دور رکھا ہے۔ ان کی کمپنی اسپیس ایکس نے بعض اوقات اسٹار شیلڈ نامی فوجی معیار کے سیٹلائٹ سسٹم کی سروس کو محدود کر دیا ہے، یہ ایک ایسا نیٹ ورک ہے جس پر یوکرین اپنے ڈرونز اڑانے اور روس کے ٹھکانوں کا جواب دینے کے لیے انحصار کرتا ہے۔

یہ سہ فریقی ملاقات جمعرات کی صبح طے پائی ہے، جو اپنی طے شدہ سیسٹک آکٹاک کو آپریشن سربراہی اجلاس میں دیگر رہنماؤں کے ساتھ ہونے والے ایک سیشن کے بعد ہوگی۔ توقع ہے کہ یہ ٹرمپ کے ایشیائی دورے کا آخری مرحلہ ہوگا، جس کا آغاز منگل کو فلپائن سے ہوا تھا۔ ٹرمپ نے اشارہ دیا ہے کہ وہ ان رہنماؤں کے ساتھ جو ہری ہتھیاروں کے خاتمہ کے بارے میں بات چیت کرنے کا ارادہ رکھتے

پرسکون نیند کے لیے بہترین درجہ حرارت کیا ہے

ڈاکٹر مبشر خان

اگر آپ ایک تھکا دینے والے اور مشکل دن کے بعد پرسکون نیند سونا چاہتے ہیں تو آپ کو سونے کے لیے کمرے کا مناسب درجہ حرارت برقرار رکھنا ہوگا۔ کیونکہ درجہ حرارت نیند کے معیار پر اثر انداز ہونے والے اہم ترین عوامل میں سے ایک سمجھا جاتا ہے۔ میگزین ’ووگ‘ کے مطابق ذیل میں ایک ماہر کی جانب سے اہم مشورے دیے گئے ہیں جن کے بارے میں انسان کو نیند کے بہترین ماحول تیار کرنے کے لیے جاننا ضروری ہے۔

جسم کے درجہ حرارت سے کم

چنانچہ نیند کی محقق کرسٹن بلوم نے وضاحت کی کہ عمومی طور پر سونے کے کمرے میں کم درجہ حرارت کی سفارش کی جاتی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ شام کے وقت جسم کا درجہ حرارت قدرتی طور پر کم ہوجاتا ہے۔ اس لیے لمحۂ اصل ماحول گرمی خارج کرنے میں صرف ہونے والی توانائی کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بلوم نے مزید کہا کہ کمرے کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت سے کم ہونا چاہیے۔ اسی وجہ سے بہت سے لوگ ٹھنڈے لمحۂ کے کمروں میں بہتر سوتے ہیں اور ان کی نیند برقرار رہتی ہے۔ کلیولینڈ کلینک کے مطابق 16 سے 19 سینٹی گریڈ کے درمیان کا درجہ حرارت مثالی سمجھا جاتا ہے۔

خون کی رگیں

تاہم بلوم کے مطابق ایک استثنیٰ موجود ہے کیونکہ جسم کی گرمی کا اخراج بنیادی طور پر ہاتھوں اور پیروں میں موجود خون کی باریک رگوں کے نیٹ ورک کے ذریعے ہوتا ہے جو جلد کی سطح کے بہت قریب ہوتی ہیں۔ شام کے وقت یہ خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں جس سے گرمی آسانی سے خارج ہو پاتی ہے۔ جب پاؤں لمحۂ سے ہوں تو گرمی کے اخراج کا عمل موثر طریقے سے نہیں ہو پاتا۔ اس کی وجہ سے جسم بتدریج نیند کی حالت میں جانے کے بجائے تھرتھر رہتا ہے۔ یہ اس بات کی بھی وضاحت کرتا ہے کہ جب کمرے کا درجہ حرارت 16 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہو تو سونا کیوں مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ جسم اندرونی درجہ حرارت کو برقرار رکھنے کی کوشش میں دباؤ کا شکار ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ ایسی حکمت عملیاں بھی ہیں جو بہتر نیند میں مدد کرتی ہیں۔ ان حکمت عملیوں کے تحت انسان گدے کے معیار پر توجہ دیتا ہے۔ اسی طرح بستر کی چادر یا ململ بھی نیند پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔ بلوم کے مطابق کم کی حد تک بستر کی چادر یا ململ کے انسولیشن (گرمی روکنے کی صلاحیت) کے ذریعے درجہ حرارت کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے لیکن ایسے بستر کے کپڑے استعمال کرنا فائدہ مند ہے جن کا وزن سال کے موسموں کے لحاظ سے مناسب ہو۔

انٹرہلویہ

آئی۔ ٹینڈر نوٹس

سیمنٹ ڈویژنل الیکٹرک انجینئر مس انٹرہلویہ / جموں توی گف ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے آئی۔ ٹینڈر (www.ireps.gov.in) طلب گئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دھندہ گان اپنے اصل م ترمیم شدہ ٹینڈر بند ھونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	مدت تکمیل	ٹینڈر کھلنے کا تاریخ و وقت	ویب سائٹ
ایل-251۔ الیکٹرک T-19-2026-27	26,61,966.82	53,200.00	36 یوم	11-12-26 بوقت 15.00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

کاموں کی تفصیلات

جموں توی سیکشن پر وائیو 02 جانسن کمپنی کی ایسکیلیٹروں کا 12 ماہ کی مدت کیلئے اور پلیٹانکوت کیبنڈ ریلوے سیکشن پر فائو 02 جانسن کمپنی کے ایسکیلیٹروں کا تین سال کی مدت کیلئے جامع سالانہ رکھ رکھاؤ ٹھیکہ۔

نمبر ایل۔251۔ الیکٹرک / الیکٹرک۔ ٹینڈر نوٹس نمبر 19/20206-27 مورخہ 18-11-2026

گراہکوں کی خدمت میں ہمیشہ کے ساتھ

4029/2026

دل کی صحت بہتر بنانے میں تربوز کا کردار

ڈاکٹر سلیم

گرمی کے موسم میں جب جسم پانی کی کمی کا شکار ہونے لگتا ہے تو ایک عام سا پھل نمایاں سے بڑا کام کر جاتا ہے۔ تربوز اپنی زیادہ تر مقدار میں تقریباً 90 سے 92 فیصد پانی رکھتا ہے، جس کی وجہ سے یہ جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے کا ایک قدرتی اور موثر ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ تاہم اس کے فوائد صرف یہی تک محدود نہیں۔ ویب سائٹ ’ویری ویل ہیلتھ‘ کے مطابق تربوز دل کی صحت کو بہتر بنانے میں بھی مدد گار ثابت ہوسکتا ہے۔

خون کی روانی بہتر بنانے والا مرکب

تربوز کے دل کی صحت سے متعلق زیادہ تر فوائد ایک قدرتی مرکب سے جڑے ہوئے ہیں، جسے ایل۔سیٹرولین (L-citrulline) کہا جاتا ہے، جو بہت سے لوگوں کے لیے کم معروف ہے۔ غذائی ماہر جوانا کنز کے مطابق تربوز اس مرکب کے قدرتی ذرائع میں سے ایک اہم ذریعہ ہے۔ انہوں نے بتایا کہ جسم ایل۔سیٹرولین کو استعمال کرتے ہوئے ایک اور امینو ایسڈ ایل۔آرجنین (L-arginine) کی سطح بڑھاتا ہے، جو آگے چل کر نائٹرک آکسائیڈ بنانے میں مدد دیتا ہے۔ نائٹرک آکسائیڈ خون کی نالیوں کو پھیلانے اور آسانی سے بہنا شروع کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے، جس سے خون کی گردش بہتر ہوتی ہے۔ یہ عمل دل کی صحت اور بلڈ پریشر پر مثبت اثر ڈال سکتا ہے۔

خون کی نالیوں کی کارکردگی میں بہتری

ایک چھوٹی تحقیق میں 17 افراد کو شامل کیا گیا، جنہوں نے دو ہفتوں تک روزانہ 500 ملی لیٹر تربوز کا جوس استعمال کیا، جبکہ ایک دوسرے گروپ کو اسی مقدار میں کیلوریز والا متبادل مشروب دیا گیا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ تربوز کا جوس پینے والوں میں خون کی نالیوں کے پھیلاؤ (vasodilation) کی صلاحیت میں بہتری دیکھی گئی اور چھوٹی خون کی نالیوں کی کارکردگی سے متعلق بعض اشاریوں میں بھی مثبت تبدیلی سامنے آئی، خاص طور پر کھانے کے بعد بلڈ شوگر بڑھنے کی صورت میں۔ مزید تحقیق نے بھی ان نتائج کی تائید کی ہے۔ ایک سائنسی جائزے میں شامل 17 کلینیکل ٹرائلز سے معلوم ہوا کہ طویل مدت تک تربوز کا باقاعدہ استعمال شریانوں کی سختی (atherosclerosis) کے اشاریوں میں بہتری کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ بات اہم ہے کیونکہ شریانوں کی سختی کا تعلق ہائی بلڈ پریشر اور دل و خون کی نالیوں کی بیماریوں سے ہے، جیسے فالج اور ہارٹ اٹیک کے خطرے میں اضافے سے ہوتا ہے۔



کوئی جادوئی علاج نہیں

اگر چہ تحقیق حوصلہ افزا ہیں، غذائی ماہر جوانا کنز نے تربوز کے فوائد کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنے سے خبردار کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ سائنسی شواہد ابھی محدود ہیں اور کچھ مطالعات میں تربوز کے خون کی نالیوں کی صحت پر واضح فوائد ثابت نہیں ہو سکے۔ انہوں نے مزید کہا کہ تربوز کو دل کی صحت کے لیے ایک معجزاتی غذا کی بجائے ایک متوازن غذا کا حصہ سمجھنا چاہیے۔ لیکن یہ پانی، پٹاسیم اور سیرولین کے علاوہ تربوز میں موجود کئی دیگر اجزا بھی ہیں جو دل کی صحت کے لیے فائدہ مند سمجھے جاتے ہیں، جن میں سب سے اہم الائیکوپین ہے۔ یہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے، جس میں سوزش کم کرنے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں اور یہ خصوصیت اس لیے اہم ہے کیونکہ دائمی سوزش دل کی بیماریوں کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ تربوز میں وٹامن سی، پوٹاشیم اور وٹامن بی 6 بھی پایا جاتا ہے جو تینوں دل اور خون کی نالیوں کی صحت برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

زیادہ صحت مند غذائی عادات؟

کچھ مطالعات سے یہ اشارہ ملتا ہے کہ جو افراد باقاعدگی سے تربوز کھاتے ہیں، وہ عمومی طور پر زیادہ صحت مند غذائی عادات اپنانے کا رجحان رکھتے ہیں۔ ایک وسیع امریکی تحقیق میں بالغ افراد اور بچوں کے ڈیٹا کا جائزہ لیا گیا، جس سے معلوم ہوا کہ تربوز استعمال کرنے والے افراد غذائی معیار کے اسکور میں دوسروں کے مقابلے میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔ نتائج کے مطابق یہ افراد اپنی غذا میں زیادہ مقدار میں غذائی ریشہ، پوٹاشیم، وٹامن اے، کیروٹینوئڈز اور الائیکوپین حاصل کرتے ہیں۔ دوسری جانب وہ اضافی چینی اور سیر شدہ چکنائی (saturated fats) کم مقدار میں استعمال کرتے ہیں۔ تاہم محققین واضح کرتے ہیں کہ ان نتائج سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ صرف تربوز ہی اس بہتری کا سبب ہے۔ ممکن ہے کہ تربوز کھانے والے افراد عمومی طور پر پھلوں کا زیادہ استعمال کرتے ہوں یا وہ مٹھائیوں اور پراسیسڈ اسنیکس کے بجائے اسے متبادل کے طور پر استعمال کرتے ہوں۔ اس کے باوجود مجموعی نتیجہ مثبت ہے، کیونکہ تربوز ایک آسان، مزیدار اور منفرد طریقہ ہے جو لوگوں کو اپنی خوراک میں پھلوں کی مقدار بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

پانی کی کمی دور کرنے میں مددگار غذائیں، کھیرے اور دیگر پھل وسبزیاں شامل

ڈاکٹر وجیہا بیگ

ہیلتھ‘ کے مطابق بتایا گیا ہے۔

1-کھیرہ

کھیرہ پانی سے انتہائی بھرپور سبزی ہے جس میں تقریباً 96 فیصد پانی پایا جاتا ہے۔ یہ جسم کو ذائی ہائیڈریشن سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔ ایک کپ کھیرے میں تقریباً 15 کیلوریز ہوتی ہیں اور اس میں وٹامن K، فولک ایسڈ، پوٹاشیم، پوٹاشیم، میگنیشیم اور موڈم شامل ہوتے ہیں۔

2-ٹماٹر

ٹماٹر میں تقریباً 94 فیصد پانی ہوتا ہے اور یہ سلاد، سینڈوچ اور مختلف پکوانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ ایک کپ ٹماٹر میں تقریباً 45 کیلوریز ہوتی ہیں اور اس میں وٹامن A، وٹامن K، وٹامن C، پوٹاشیم، الائیکوپین جیسے اینٹی آکسیڈنٹس اور پوٹاشیم شامل ہوتے ہیں، جو ورزش کے بعد پٹھوں کی بحالی میں مدد دیتے ہیں۔

3-اسٹرابیری

اسٹرابیری میں تقریباً 92 فیصد پانی ہوتا ہے اور یہ بلڈ شوگر پر کم اثر ڈالنے والا صحت مند پھل ہے۔ ایک کپ اسٹرابیری میں تقریباً 48 کیلوریز ہوتی ہیں اور اس میں وٹامن C، فولک ایسڈ، میگنیز، فائبر اور پوٹاشیم سمیت بہت سے اینٹی آکسیڈنٹس، پوٹاشیم، میگنیشیم اور موڈم شامل ہوتے ہیں۔

4-تربوز

تربوز میں بھی تقریباً 92 فیصد پانی ہوتا ہے اور یہ سب سے زیادہ ہائیڈریٹنگ پھلوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس کی 1/16 مقدار میں تقریباً 85 کیلوریز ہوتی ہیں، ساتھ ہی فائبر، وٹامن A، پوٹاشیم، الائیکوپین اور سیٹرولین بھی شامل ہوتے ہیں۔

5-گریپ فروٹ

گریپ فروٹ میں تقریباً 90 فیصد پانی پایا جاتا ہے اور اسے تازہ یا جوس کی شکل میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تاہم بعض ادویات کے ساتھ اس کے تعامل کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ آدھے پھل میں تقریباً 53 کیلوریز ہوتی ہیں، ساتھ ہی وٹامن C، وٹامن A، فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹ پولی فینولز شامل ہوتے ہیں۔

6-خربوزہ

خربوزے میں تقریباً 90 فیصد پانی ہوتا ہے اور یہ ہائیڈریشن اور آسانی سے ہضم ہونے والا پھل ہے۔ ایک درمیانی مقدار میں تقریباً 23 کیلوریز ہوتی ہیں اور اس میں فائبر، وٹامن A اور بیٹا کیروٹین شامل ہوتے ہیں۔

7-آڑو

آڑو میں تقریباً 88 فیصد پانی ہوتا ہے اور اسے سلاد یا اسنیک کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایک کپ آڑو میں تقریباً 66 کیلوریز ہوتی ہیں اور اس میں فائبر، وٹامن C، وٹامن A، وٹامن B گروپ، بیٹا کیروٹین اور پوٹاشیم شامل ہوتے ہیں۔

8-کرین بیری

تازہ کرین بیری میں تقریباً 87 فیصد پانی ہوتا ہے اور اسے سلاد یا دہی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک کپ میں تقریباً 11 کیلوریز ہوتی ہیں اور اس میں فائبر، وٹامن E، وٹامن K1 کا پر، میگنیز اور اینٹی آکسیڈنٹس شامل ہوتے ہیں۔

9-انناس

انناس میں تقریباً 87 فیصد پانی ہوتا ہے اور یہ ہاتھوں میں میٹھا اور تازگی بخش ذائقہ پیدا کرتا ہے۔ ایک سلائس میں تقریباً 40 کیلوریز ہوتی ہیں اور اس میں وٹامن C، وٹامن B6 کا پر، مینگنیز، پوٹاشیم اور آئرن شامل ہوتے ہیں۔

10-رسبیری

رسبیری (سرخ بیری) میں بھی تقریباً 87 فیصد پانی ہوتا ہے اور یہ چھوٹا ہونے کے باوجود غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔ ایک کپ میں تقریباً 62 کیلوریز ہوتی ہیں اور اس میں وٹامن K، وٹامن E، وٹامن C، وٹامن B گروپ، فائبر، اینٹی آکسیڈنٹس، مینگنیز، فاسفورس، پوٹاشیم اور میگنیز شامل ہوتے ہیں۔



نوجوانوں کی دماغی صلاحیتوں پر خوراک کا اثر

ماہرین نے اہم حقائق بتادیے



ڈاکٹر شمس الحق

سائنسی جریدے Advances in Nutrition میں شائع ہونے والی ایک نئی تحقیق جس میں 8 سے 19 سال عمر کے بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی کارکردگی اور طبیعی کامیابی پر خوراک کے اثرات کا جائزہ لیتے ہوئے 73 مختلف مطالعات کے نتائج کو یکجا کیا گیا، اہم اور موثر نتائج سامنے لائی ہے۔ تحقیق کے مطابق زندگی کے ابتدائی برسوں خصوصاً تیز خوراکی کے دوران غیر صحت مند غذائی عادات نوجوانی میں ذہانت اور ذہنی صلاحیتوں پر طویل المدتی اثرات مرتب کرسکتی ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ عمر کے ہر مرحلے میں مناسب غذائیت نہ صرف جسمانی نشوونما بلکہ ذہانی ترقی اور تعلیمی کارکردگی کو بھی متاثر کرتی ہے۔

انتہائی ابتدائی دور

Neuroscience News کی رپورٹ کے مطابق سائنسی پوزیشن کے ڈھیر نفسیات کی پروفیسر پیلے ینگ، جو اس تحقیق کی مرکزی محقق بھی ہیں، نے کہا کہ سب سے اہم بات یہ سامنے آئی ہے کہ ذہنی صحت اور ادراکی صلاحیتوں کی بنیاد بہت ابتدائی عمر میں ہی رکھی جاتی ہے۔ ان کے مطابق زندگی کے ابتدائی برسوں میں ناقص غذائیت کا تعلق بعد میں، یعنی نوجوانی کے دور میں، ذہانت کی سطح میں کمی سے دیکھا گیا ہے اور یہ اثر اس وقت بھی برقرار رہتا ہے، جب دیگر متعدد اثر انداز ہونے والے عوامل کو بھی مدنظر رکھا جائے۔



زیادہ پیچیدہ صورتحال

نوجوانی کے مرحلے میں صورتحال زیادہ پیچیدہ ہے، کیونکہ کچھ دماغی تبدیلیاں حوصلہ افزا نتائج کو ظاہر کرتی ہیں، لیکن شواہد ابھی حتمی نہیں ہیں۔ اسی وجہ سے اضافی تحقیق کی ضرورت ہے کہ مزید بہتر انداز میں تیار کی گئی تحقیق کی جائے تاکہ یہ واضح ہو سکے کہ آیا نوجوانی کا دور واقعی ذہانی نشوونما کو خوراک کے ذریعے بہتر بنانے کا ایک دوسرا موقع فراہم کرتا ہے یا نہیں، بجائے اس کے کہ اسے محض ایک مضر رساں سمجھا جائے۔

اعصابی لچک

شیر خوارگی کے بعد، نوجوانی کا مرحلہ اعصابی لچک کے لحاظ سے ایک دوسرا اہم دور سمجھا جاتا ہے، جس میں دماغ میں وسیع ساختی اور فعلی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں جزوی طور پر بلوغت کے دوران ہارمونز اور ایڈرینالین کے اخراج میں ہونے والی تبدیلیوں کے زیر اثر ہوتی ہیں۔ دماغ کی وقت کے ساتھ ترقی کو واضح کرنے کے لیے یہ جائزہ ان طویل المدتی (لانگیٹیوڈنل) مطالعات پر انحصار کرتا ہے جو ابتدائی زندگی میں خوراک اور بعد میں ذہنی نشوونما کارکردگی کے درمیان تعلق کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ جامع لائف سائیکل اپروچ دماغی نشوونما کو خوراک کے ذریعے بہتر بنانے کا ایک دوسرا موقع فراہم کرتا ہے یا نہیں، بجائے اس کے کہ اسے محض ایک مضر رساں سمجھا جائے۔

اعصابی لچک

شیر خوارگی کے بعد، نوجوانی کا مرحلہ اعصابی لچک کے لحاظ سے ایک دوسرا اہم دور سمجھا جاتا ہے، جس میں دماغ میں وسیع ساختی اور فعلی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں جزوی طور پر بلوغت کے دوران ہارمونز اور ایڈرینالین کے اخراج میں ہونے والی تبدیلیوں کے زیر اثر ہوتی ہیں۔ دماغ کی وقت کے ساتھ ترقی کو واضح کرنے کے لیے یہ جائزہ ان طویل المدتی (لانگیٹیوڈنل) مطالعات پر انحصار کرتا ہے جو ابتدائی زندگی میں خوراک اور بعد میں ذہنی نشوونما کارکردگی کے درمیان تعلق کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ جامع لائف سائیکل اپروچ ذہانی نشوونما کو خوراک کے ذریعے بہتر بنانے کا ایک دوسرا موقع فراہم کرتا ہے یا نہیں، بجائے اس کے کہ اسے محض ایک مضر رساں سمجھا جائے۔

طویل المدتی شواہد

محققین نے مختلف غذائی اجزاء اور غذائی عناصر سے متعلق طویل المدتی شواہد کا جائزہ لیا، جن میں آئرن، آیوڈین، کولین، وٹامن ڈی، پولی فینولز، فیٹی ایسڈز، اناج اور متعدد غذائی مداخلتیں شامل تھیں۔ محققین کے مطابق غذائیت کے اثرات کی عوامل پر منحصر ہوتے ہیں، جن میں نشوونما کے دوران غذائی اثرات کا وقت، زیر مطالعہ آبادی کی خصوصیات، مداخلت کی مدت اور نوعیت اور وہ مخصوص ذہنی صلاحیتیں شامل ہیں جن کی پیمائش کی جارہی ہو۔

ابھرتے ہوئے شعبے میں 7 اصول

اس ابھرتے ہوئے تحقیقی میدان کو مزید بہتر بنانے کے لیے محققین مستقبل کی مطالعات کے لیے سات رہنما اصول تجویز کرتے ہیں:

حیاتیاتی طور پر قابل اعتماد بائیو مارکرز (biomarkers) کا استعمال۔

بلوغت اور جنس کے حوالے سے خصوصی تجزیے شامل کرنا۔

نتائج کی پیمائش کے معیارات کو یکساں بنانا۔

سیاق وسباق اور آبادی کی خصوصیات کو ترجیح دینا۔

اہم حقیقیات کو کنٹرول کرنا جو نتائج کو متاثر کرسکتے ہیں۔

محققین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اعلیٰ معیار کی مزید تحقیق ضروری ہے تاکہ یہ واضح ہو سکے کہ آیا نوجوانی کا دور غذائی مداخلتوں کے ذریعے ذہنی نشوونما کو بہتر بنانے کا ایک منفرد موقع فراہم کرتا ہے یا نہیں۔

وزن جانچنے کے غلط اوقات جو صحت کیلئے مضر ثابت ہوسکتے ہیں

ڈاکٹر مریم

فٹنس ماہرین کا کہنا ہے کہ وزن کم کرنے کی کوشش کرنے والے فرد کے لیے وزن جانچنے والے لے پر نظر آنے والا ہر اتار چڑھاؤ اصل پیش رفت کی عکاسی نہیں ہوتا بلکہ جسم کا وزن دن بھر مختلف وجوہات کی بنا پر بدلتا رہتا ہے۔ فٹنس ماہرین کے مطابق غلط وقت پر وزن ناپنے سے غلط نتیجہ سامنے آسکتا ہے جس کی وجہ سے لوگ غیر ضروری طور پر پریشان ہوسکتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں ہر شخص مختلف وجوہات کی بنا پر مایوس ہوکر کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں جو کہ صحت کے لیے انتہائی خطرناک عمل ہے۔ ماہرین نے یہاں ایسے اوقات بتائے ہیں جن کے دوران وزن جانچنا درست نہیں سمجھا جاتا۔

کھانے پینے کے فوراً بعد

کھانا پینے کے فوراً بعد جسم کے وزن میں عارضی طور پر اضافہ ہوجاتا ہے۔ جسم میں پانی کی کمی یا زیادتی سے وزن وقتی طور پر متاثر ہوتا ہے۔

ماہواری کے دوران

ماہواری تبدیلیوں کی وجہ سے جسم میں پانی جمع ہوجاتا ہے جس سے وزن بڑھ جاتا ہے اور کھانا دے سکتا ہے۔

ورزش کے فوراً بعد

پسینہ آنے کی وجہ سے جسم سے پانی کم ہوجاتا ہے لیکن اس کی کوچربی میں کمی نہیں ہوپاتی۔

دن کے مختلف اوقات میں

وزن ہر دن ایک ہی وقت میں جانچنا چاہیے۔ ماہرین کے مطابق صبح جاگنے کے بعد اور ناشتے سے قبل کا وقت وزن جانچنے کے لیے بہترین وقت ہوتا ہے جب آپ واش روم استعمال کرنے کے بعد بھی کچھ کھایا پیا نہ ہو۔ ہر بار ایک ہی طریقہ اپنانا زیادہ درست ہے، مستقل نتائج دیتا ہے جبکہ بار بار مختلف اوقات پر وزن دیکھنا غلط اندازہ دے سکتا ہے۔



کھانا کھانے، پانی یا دیگر مشروبات پینے اور سرگرمیوں کی وجہ سے وزن مسلسل تبدیل ہوتا رہتا ہے۔

زیادہ نمکین کھانے کے بعد

نمک جسم میں پانی روک لیتا ہے جس سے وزن بڑھا ہوا نظر آتا ہے۔

زیادہ کاربوہائیڈریٹ یا سپر فوڈز کے بعد

ریفائنڈ شوگر یا کئی ہوئی غذاؤں کے استعمال کے بعد جسم میں پانی جمع ہوجاتا ہے جس سے وزن وقتی طور پر بڑھ جاتا ہے۔

فٹنس ماہرین نے بتایا ہے کہ وزنی کپڑے، جوتے اور زیورات بھی وزن میں فرق ڈال سکتے ہیں۔

وزن جانچنے کا درست وقت کونسا ہے؟

ماہرین کے مطابق صبح جاگنے کے بعد اور ناشتے سے قبل کا وقت وزن جانچنے کے لیے بہترین وقت ہوتا ہے جب آپ واش روم استعمال کرنے کے بعد بھی کچھ کھایا پیا نہ ہو۔ ہر بار ایک ہی طریقہ اپنانا زیادہ درست ہے، مستقل نتائج دیتا ہے جبکہ بار بار مختلف اوقات پر وزن دیکھنا غلط اندازہ دے سکتا ہے۔



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

روزنامہ

روزنامہ صورت حال

دنیا میں جتنا رہنا ہے
اتنا ہی بناؤ

اس جہاں میں رہنا نہیں ہے
یہاں اس حساب سے رہنے کا طریقہ
اپناؤ۔ جہاں میں بڑے گھر نہ بناؤ
ضرورت کے مطابق بنانا تمہاری اولاد
اپنے مطابق بنائیں گے۔ جو چیز استعمال
میں نہیں ہے اس سے دوسروں تک پہنچاؤ
جب اللہ تعالیٰ کے سامنے کھڑا ہونا ہے
اس دنیا کو چھوڑنا ہے اس کے لئے حرام کا
راستہ استعمال نہ کرنا شہرت کے لئے
جھوٹ حرام کاری چوری ڈاکہ زنی کسی
سے دھوکہ نہ دینا رشوت نہ لینا۔ جب
لوگ ظالم بن جائے گے اللہ تعالیٰ
ناراض ہوتا ہے بارش وقت پر نہیں پڑتی
دولت کنجوس کو دیتا ہوں اور حکومت نکموں
کے ہاتھوں میں دیتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا
فرمان ہے میں نے اپنے اوپر ظلم حرام کر
لیا ہے اور تم پر بھی حرام کر دیا ہے پس
آپس میں کوئی کسی پر ظلم وستم نہ کرے۔
میرے بندو میں تو صرف تمہارے کیے
ہوئے اعمال ہی کو گھیرے ہوں بھلا ہی
پا کر میری تعریفیں کرو اور اس کے سوا کچھ
اور دیکھو تو اپنے تئیں ہی ملامت کرو۔ اس
وقت ہمیں جو مشکلات ومصیبت کا سامنا
رہتا ہے اپنے بوے ہوئے بیج کا فصل
کاٹ رہی ہیں۔ دہائیوں پہلے وادی
کشمیر کے بھائی چارہ، ہمدردی،
انسانیت کی مثالیں وادی سے باہر
لوگوں اس جنت بے نظیر کے رہنے
والے لوگوں کو دیکھ کر فخر کرتے تھے کہ یہ
وادی جنت بے نظیر سے آیا ہے۔

کورونا وائرس، معاشی عدم مساوات اور عالمی امن کو لاحق خطرہ!

زاہد حسین



کورونا کی وبا نے جہاں دنیا بھر میں کروڑوں افراد کو مشکلات اور پریشانیوں کا شکار کیا ہے وہیں یہ بحران امیر ترین افراد کے لیے مناقع بخش بھی رہا۔

اس وبا نے لاکھوں لوگوں کی زندگیاں نگل لیں اور کروڑوں کو غربت کی جانب دھکیل دیا ہے۔ تاہم گزشتہ ایک سال میں دنیا کے امیر ترین افراد کی دولت میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے۔ اس وبا کے آغاز سے ہی دنیا کے غریب افراد مزید غریب اور امیر مزید امیر ہو گئے ہیں۔

یہ بات تو ثابت شدہ ہے کہ یہ ہنگامی صورتحال ہر فرد پر یکساں طور سے اثر انداز نہیں ہوئی۔ اس وبا نے ممالک کے مابین اور ممالک کے اندر پہلے سے موجود عدم مساوات میں اضافہ کیا ہے۔

اقوام متحدہ کے سیکرٹری جنرل انتونیو گوئیرس کا کہنا ہے کہ اگرچہ ہم سب ایک ہی سمندر میں موجود ہیں لیکن یہ بات واضح ہے کہ کچھ لوگوں کو پرتعیش کشتیاں میسر ہیں تو کچھ لوگ تیرتے ہوئے ملبے کا سہارا لیے ہوئے ہیں۔

یہ بات بھی درست ہے کہ امیر ممالک میں اس وبا کے اثرات زیادہ شدید رہے ہیں لیکن وہ ممالک ان اثرات سے غریب ممالک کی نسبت جلدی باہر آجائیں گے۔ یہ عمل نا صرف امیر اور غریب ممالک کے درمیان موجود فرق کو مزید وسیع کردے گا بلکہ اس سے عالمی امن کو بھی خطرہ ہو سکتا ہے۔

گزشتہ ماہ آکسفام نے 'ڈی ان ایکویلٹی وائرس' کے نام سے ایک رپورٹ جاری کی جس میں وبا کے دوران معاشی عدم مساوات کے بارے میں کچھ چونکا دینے والے انکشافات کیے گئے۔ رپورٹ کے مطابق جس دوران لاکھوں لوگ اپنی نوکریوں سے ہاتھ دھو رہے تھے اور اپنی بقا کی جنگ لڑ رہے تھے اس دوران امیر ترین افراد اس وبا سے سب سے کم متاثر ہوئے۔

اندازہ لگایا گیا ہے کہ سال 2020ء کے دوران دنیا میں غربت کے شکار افراد کی کل تعداد میں 20 سے 50 کروڑ کا اضافہ ہوا ہے۔ لیکن اس کے برخلاف عالمی معیشت میں گراوٹ کے باوجود 18 مارچ سے 31 دسمبر 2020ء کے دوران دنیا کے ارب پتی افراد کی دولت میں تقریباً 4 کھرب ڈالر کا اضافہ ہوا ہے۔

عالمی معاشی فورم کی رپورٹ کے مطابق اسی عرصے کے دوران دنیا کے 10 امیر ترین ارب پتی افراد کی دولت میں 540 ارب ڈالر کا اضافہ ہوا۔ اعداد وشمار ظاہر کرتے ہیں کہ ان کی مشترکہ دولت تقریباً 1 2 کھرب ڈالر ہے۔ اس کے علاوہ امریکا کی 25 بڑی کمپنیوں نے گزشتہ سالوں کی نسبت 2020ء میں 11 فیصد زیادہ منافع کمایا۔

اس عرصے میں امریکا کے معروف ارب پتی اور خلائی ٹیکنالوجی کے حوالے سے مشہور ایلون مسک کی دولت میں تقریباً 129 ارب ڈالر اور ایمازون کے بانی جیف بیزوس کی دولت میں تقریباً 78 ارب ڈالر کا اضافہ ہوا ہے۔ لیکن صرف امریکیوں کی دولت میں ہی اضافہ نہیں ہوا بلکہ مارچ سے اکتوبر 2020ء کے دوران بھارت کے امیر ترین شخص مکیش امبانی کی دولت میں بھی تقریباً 79 ارب ڈالر کا اضافہ ہوا۔

آکسفام کی رپورٹ کے مطابق 'اس عرصے کے دوران 4 ہفتے بعد ہی امبانی خاندان کی دولت میں ہونے والا اضافہ ریلائنس انڈسٹریز کے ایک لاکھ 95 ہزار ملازمین کی کل سالانہ تنخواہ سے بھی زیادہ تھا'۔

مکیش امبانی دنیا کے 21 ویں امیر ترین شخص سے اب چھٹے امیر ترین شخص بن گئے ہیں۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ بھارت کورونا سے شدید متاثر ممالک میں شامل ہے اور اسے آزادی کے بعد سے بھی اتنے سنگین معاشی عدم استحکام کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔

دنیا کے دیگر خطوں کی صورتحال بھی اس سے بہت زیادہ مختلف نہیں ہے۔ آکسفام کے مطابق مارچ سے اگست 2020ء میں مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ کے ارب پتی افراد کی دولت میں 20 فیصد اضافہ ہوا ہے۔ یہ اضافہ ان خطوں کے لیے جاری ہونے والی عالمی مالیاتی ادارے کی مالی امداد کے مقابلے میں 2 گنا سے بھی زیادہ ہے۔

چونکہ اس عرصے میں کرشل فلائنس معطل تھیں اس وجہ سے نجی طیاروں کی فروخت میں بھی اضافہ ہوا۔

اس دولت کی ایک بڑی انسانی قیمت بھی ادا کرنی پڑی ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ارب پتی افراد کی دولت صرف 9 ماہ میں ہی کورونا سے پہلے والی سطح پر آگئی ہے لیکن عالمی معیشت کو اس سطح پر واپس جانے میں ایک دہائی سے زیادہ عرصہ لگے گا۔

اس وبا نے دنیا میں شدید عدم مساوات کو مزید عیاں کر دیا ہے۔ کورونا وائرس سے پہلے ہی دنیا کے ارب ہوں لوگ خط غربت سے نیچے زندگی گزار رہے تھے۔ بتایا جارہا ہے کہ 3 ارب سے زیادہ لوگوں کو صحت کی سہولیات اور تین چوتھائی مزدوروں کو کسی بھی قسم کے سماجی تحفظ تک رسائی حاصل نہیں ہے۔ اس صورتحال نے انہیں وائرس سے مزید غیر محفوظ بنا دیا ہے۔ جوں جوں عدم مساوات میں اضافہ ہو رہا ہے حالات مزید خراب ہوتے جارہے ہیں۔

اس صورتحال سے آسانی کے ساتھ بچا جاسکتا تھا۔ اس رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ 'اس عرصے کے دوران دنیا کے 10 امیر ترین ارب پتی افراد کی دولت میں جو اضافہ ہوا ہے وہ کسی کو بھی وائرس کی وجہ سے غربت کا شکار ہونے سے بچانے اور ہر شخص کے لیے کورونا کی ویکسین خریدنے کے لیے کافی تھا۔ بدقسمتی سے ہمارا موجودہ عالمی نظام امیروں کو ہی فائدہ پہنچاتا ہے اس لیے ایسا ہونا ناممکن تھا۔

اس بات کا کوئی امکان نہیں ہے کہ غربت کا شکار ہونے والے لوگ اگلے 10 سالوں کے دوران بھی اس صورتحال سے باہر آسکیں گے۔ یہ بہت ہی سنجیدہ صورتحال ہے جس کے سیاسی اور سماجی اثرات ہوں گے۔

عدم مساوات کا مطلب ہے کہ زیادہ لوگ بیمار پڑیں گے، کم لوگ تعلیم حاصل کریں گے اور بہت کم لوگ خوشحال زندگی گزاریں گے۔ آمدن میں موجودہ عدم مساوات سیاست کو آلودہ کرسکتا ہے اور شدت پسندی اور نسلی تعصب کو ہوا دے سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں پہلے سے زیادہ افراد ناامیدی اور خوف کا شکار ہوجائیں گے۔

اس صورتحال سے ترقی پذیر ممالک سب سے زیادہ متاثر ہوں گے اور ان ممالک میں عدم مساوات میں مزید اضافے کا خدشہ ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ 'عالمی بینک کے مطابق اگر حکومتوں نے عدم مساوات کو سالانہ 1 فیصد کی شرح سے بھی بڑھنے دیا تو 2030ء تک تقریباً 50 کروڑ افراد وہ زاید سازے 5 ڈالر سے کم کی آمدن پر گزارا کررہے ہوں گے اور غربت کے شکار افراد کی تعداد وائرس سے پہلے والی تعداد سے بڑھ جائے گی'۔ مزید پڑھیے: 'جو تاجر پہلے لوگوں کی مدد کرتے تھے، وہ اب خود محتاج ہوگئے ہیں'

جنوبی ایشیا میں دنیا کی کل آبادی کا چوتھائی حصہ رہتا ہے اور یہی خطہ اس وائرس سے سب سے زیادہ متاثر ہوا ہے۔ میں نے اپنے گزشتہ مضمون میں لکھا تھا کہ 'عالمی بینک کی رپورٹ اس خطے کے حوالے تشویشناک پیش گوئی کررہی ہے جس کے مطابق وائرس کے اثرات کی وجہ سے معاشی کارکردگی 40 سال کی بدترین سطح پر آسکتی ہے۔ سب سے برا یہ ہوگا کہ اس پورے خطے کی ٹی وی پی میں خاطر خواہ کمی آئے گی'۔

اگر ایسی صورتحال پیش آتی ہے تو کئی دہائیوں میں حاصل ہونے والی ترقی ضائع ہوجائے گی اور کروڑوں لوگ دوبارہ غربت کا شکار ہوجائیں گے۔ یو این ڈی پی نے پاکستان سمیت 70 ممالک کا جائزہ لیا جس میں یہ بات سامنے آئی کہ اس وائرس کی وجہ سے 40 کروڑ سے زائد افراد غربت کا شکار ہوسکتے ہیں۔

بیلی ہرکولین: گندھک کی اُبلتی ندی کنارے رومانیہ کے تاریخی حمام کو بچانے والی لڑکیاں

سلیٹن منکلر اتھ
رومانیہ

بیلی ہرکولین، جس کا ترجمہ ہرکولیس حمام کے طور پر کیا جاتا ہے، اپنے قدرتی گرم گندھک والے ٹینشوں کے لیے مشہور ہے۔ اسے اصل میں رومیوں نے تیار کیا تھا اور بعد میں ہوسبرگ سلطنت کے شاہی خاندان نے اس پر مزید کام کروایا۔

سنہ 1852 میں ایک دورے کے بعد آسٹریا اور ہنگری کے شہنشاہ فرانز جوزف نے کہا تھا کہ یہ 'براعظم کا سب سے خوبصورت مقام (پریزارٹ) ہے'۔

اس پُررونق مقام کے ٹینشوں باتھ اشرافیہ میں بہت مقبول تھے لیکن سنہ 1989 میں رومانیہ میں کمیونزم کے خاتمے کے بعد اس تاریخی ریزارٹ پر توجہ نہیں دی گئی اور یہ خستہ حالی کا شکار ہوگیا۔

تھیموارا کی ایک 26 سالہ معمار اوانا چیریلا کا کہنا ہے کہ ٹینشوں باتھ والی عمارت کے سامنے پیشی گئی اور وہاں سے گزرنے والے بھی لوگ اس کی حالت کے بارے میں شکایت کررہے تھے'۔

سنہ 2017 میں ایک طالبعلم کی حیثیت سے یہاں کے دورے کے بعد ہی انھوں نے ایک بلاگ لکھا جس میں 19 ویں صدی کی اس کلاس اے عمارت کی حالت پر مایوسی کا اظہار کیا تھا۔

انھوں نے ٹی پی سی کو بتایا میں نے عمارت اور اس جگہ کے ساتھ مضبوط تعلق محسوس کیا، میں اس کی خوبصورتی سے متاثر ہوئی اور گھر واپس جانے کے بعد میں صرف اس عمارت کے بارے میں سوچتی رہتی تھی'۔

اوانا چیریلا (بائیں طرف) اور کرسٹینا اپوسٹول (دائیں طرف) نے انیسویں صدی کی عمارت کو بچانے کی مہم شروع کی

ان کے لکھے گئے بلاگ نے ہزاروں افراد کو متاثر کیا اور اس طرح انھوں نے اپنی دوست اور ساتھی معمار کرسٹینا اپوسٹول کے ساتھ مل کر ایک این جی او قائم کی۔

ان دونوں نے تاریخی تھرمل سپا کمپلیکس کو بچانے کے لیے مل کر ہرکولین پراجیکٹ کا آغاز کیا۔

تقریباً تین ہزار مربع میٹر ڈھانچے سے باہر کھڑے ہو کر آپ کو ان کی مشکل کا اندازہ ہوگا۔ یہ سردیوں کا دن ہے اور نیچے ندی سے گندھک کی تیز بو آرہی ہے۔ نمی کے گرم چشمے ہزاروں سال پہلے کی طرح آج بھی ویسے ہی اُبل رہے ہیں۔

اوانا چیریلا جو ایک پراپرٹی ڈویلپمنٹ کمپنی میں پراجیکٹ منیجر کی حیثیت سے کام کرتی ہیں بتتی ہیں کہ 'ہماری کوششیں جو زیادہ تر چھت کی مرمت پر رہی ہیں ان کو دیکھ کر لگتا کام ہوا ہے' اس کا اندازہ لگانا مشکل ہوسکتا ہے۔ 'وہ اس بارے میں وضاحت دیتے ہوئے کہتی ہیں کہ 'لیکن ہم نے اس پر بہت کام کیا ہے'۔

تقریباً 25 رضاکاروں کی ٹیم، آرکیٹیکچر کے طلبا، نوجوان گریجویٹس، ویب ڈویلپرز اور مختلف دیگر افراد پر مشتمل ہے۔ اب تک انھوں نے تقریباً 75 ہزار یورو اکٹھے کیے ہیں، لیکن ان کا اندازہ ہے کہ اس تاریخی اسپا کو مکمل طور پر بحال کرنے کے لیے تقریباً ایک کروڑ 20 لاکھ یورو کی ضرورت ہوگی۔

عمارتی کو بچانے کے لیے رضاکاروں کی ٹیم میں آرکیٹیکچر کے طلباء، نوجوان گریجویٹس، ویب ڈویلپر زاور مختلف دیگر افراد شامل ہیں

اس منصوبے کے آغاز کے بعد سے انھوں نے چھت کے 12 حصے واپس بنائے ہیں اور انھیں سہارا دینے کے لیے سپورٹ لگائی گئی ہیں اور مختلف داخلی اور بیرونی آثار کو محفوظ بنایا گیا ہے۔ یہ اہم کام ہیں جن کے ذریعے پرانی عمارت کے تحفظ میں مدد ملی ہے۔

28 برس کی کرسٹینا اپوسٹول کا کہنا ہے کہ یقینی طور پر اس عمارت کے کچھ حصے گر گئے ہوں گے۔ یہ ایک مشکل جنگ ہے لیکن ہم نے عمارت کے تحفظ کا بیڑا اٹھایا ہے۔ 'ان کا اس بارے میں مزید یہ بھی کہنا تھا کہ 'ہمارے اہداف میں یہ بھی شامل ہے کہ بیلی ہرکولین میں شامل سب کچھ یونیسکو کا حصہ بنایا جائے'۔

ٹینشوں باتھ میں داخل ہونے والے راستے میں عظیم الشان ستون ہیں جن سے گزر کر ایک بہت بڑے برآمدے میں پہنچتے ہیں جس میں فریسکو کی کشش والا کام کیا گیا ہے۔ اس برآمدے کے مرکز میں ہنگری میں بنا ہوا سیریمک فوارہ ہے جس کے گرد ایک کلغی کا فریم بنایا گیا ہے اور اوپر ترپال ڈالا گیا ہے تاکہ اسے چھت سے گرنے والے ملبے سے محفوظ رکھا جاسکے۔

جب ہم اندر جاتے ہیں تو عمارت کی سحر انگیز خوبصورتی اب بھی برقرار ہے جس میں وقتاً فوقتاً گرتی اینٹوں اور گارے کی گرتی تہیں دور تک اپنا نشور پھیلا رہی ہیں جو عمارت کے دونوں اطراف واقع طویل راہداریوں اور سپا چیمبر تک گونجتی ہے۔

کرسٹینا اپوسٹول نے کنکڑی کے ایک ڈھانچے اور عارضی ٹین کی چھت سے ڈھکے ہوئے ایک بڑے حصے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ یہ محرابیں منہدم ہوچکی ہوتیں۔' انھوں نے مزید بتایا کہ اب قانونی طور پر یہاں ہونے والا تمام کام ایسا ہونا چاہیے جسے کرنے کے بعد جگہ کو اپنی اصلی حالت میں لوٹایا جاسکے۔

نیم کی کوشش رہی ہے کہ عمارت کے اندر پانی آنے سے روکا جائے اور دائیں طرف تصویر میں انہیں اس سلسلے میں حاصل ہونے والی کامیابی واضح ہے

بحالی کے کام کے بارے میں بات کرتے ہوئے انھوں نے بتایا کہ ہم نے ایک ایسی دیوار پر کام کیا جو گر گئی تھی اور اگر ہم ایسا نہ کرتے تو پوری چھت نیچے آجاتی۔

دی گرینڈ اولڈ سپا بیلی ہرکولین کی تاریخی تفریح گاہ کا ایک اہم حصہ ہے جس میں ایک پرانا کسینو اور ایک حوضی شامل ہے جس کا نام آسٹریا کی امپیریس الیزبتھ کے نام پر رکھا گیا ہے اور وہ فرانز جوزف کی اہلیہ تھیں۔ یہاں قلعی میں کئی ہوٹل ہیں اور درمیان میں ہرکولیس کا مجسمہ نصب ہے۔

اوانا چیریلا کا کہنا ہے کہ 'اس کا تصور صحت اور خوشی پر مبنی تھا'۔ کسینو کی عمارت کے باہر سے گزریں تو مختلف سمت میں سلفر سے بھرپور ندی بہہ رہی ہے۔

بیلی ہرکولین کے بارے میں تصور قائم کرنا آسان ہے کہ ایک وقت میں یہاں خوب ہلچل ہوتی جہاں عیش وآرام کیا جاتا ہوگا لیکن اب یہاں حالات اس کی عظمت کے دنوں کے برعکس ہیں۔

آج یہ خستہ حال اور اس پرانے قصبے سے متصل ایک وسیع وعریض نیا شہر آباد ہے اور اس کے اردگرد وحشیانہ طریقے سے بنی کمیونسٹ عمارتیں ہیں۔

اوانا چیریلا کام کی سست رفتار کی وجہ سے واضح طور پر مایوس ہوتی ہیں اور حالات کا مقابلہ کرنے کی ذمہ داری محسوس کرتی ہے۔

اُن کا کہنا ہے کہ 'آپ کے پاس گندھک والا پانی ہے، وسائل اور یورپی یونین کی جانب سے فنڈز دستیاب ہیں۔ یہ افسوس کی بات ہے کہ حکومت اس کو بروئے کار نہیں لا رہی ہے۔' اُن کا مزید یہ بھی کہنا تھا کہ 'یہ جگہ ریاست اور برادری کے لیے بہت سارا سرمایہ لاسکتی ہے'۔

یو پی ٹی سی نے رومانیہ کے وزیر ثقافت سے حکومت کا موقف جاننے کے لیے رابطہ کیا لیکن انھوں نے کوئی جواب نہیں دیا۔

نیم کا قلیل مدتی ہدف ہے کہ ٹینشوں باتھ کو ناقابل تلافی نقصان سے بچانے کے لیے 30 ہزار یورو جمع کریں۔ اوانا چیریلا کہتی ہیں کہ 'اس عمارت کو مستقل دیکھ بھال کی ضرورت ہے'۔ لیکن رضا کار ایک روشن مستقبل اور بال آخر اس کی مکمل بحالی کا خواب دیکھ رہے ہیں جب یہ پوری طرح کام کرنے والے سپا بن جائے گا۔

کرسٹینا اپوسٹول نے سپا کا تصور ایک کمپلیکس کے مرکز میں کیا ہے جس میں ایک میوزیم، کتابوں کی دکان اور کافی شاپ شامل ہیں۔

نی الحال نوجوان نیم کو کسی دور میں اس پرتعیش عمارت کو نکھارنے کی کوشش کرتی ہوئی۔

'معاشرہ اس بارے میں ایک حد تک ہی کچھ کرسکتا ہے باقی انحصار ریاست پر ہے کہ وہ کچھ کرے'۔

بیان چند اشعار کا

فرہاد احمد نگار

شاعری کو کسی بھی شاعر کی اولاد کہا جاسکتا ہے۔ جب بھی کوئی شاعر شعر تخلیق کرتا ہے تو وہ اس شعر سے بالکل اولاد جیسی محبت کرتا ہے۔ اگر کسی کی اولاد کو کسی دوسرے کے نام سے دیا جائے تو اس سے بڑا ظلم اور کیا ہوگا؟ بے شمار شعرا کے ایسے سیکڑوں اشعار ہیں جنہیں دیگر نام ور شعرا کے نام سے لگایا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں دیکھا گیا ہے کہ علامہ محمد اقبالؒ کے کھاتے میں زیادہ تر اشعار ڈالے گئے ہیں۔ اس کی وجہ یہ بھی سمجھ میں آتی ہے وہ یہ ہی ہے کہ اقبال ایسے شاعر ہیں جن کے نام سے ہر کوئی واقف ہے۔ دوسرا جس شعر کا خالق کم نام ہو، وہ شعر اقبال کا یا پھر کسی دوسرے معروف شاعر کا نام لگا کر پیش کر دیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں چند اشعار کا ذکر کر رہا ہوں جنہیں ان کے اصل خالق کا نام بتا کر اقبال یا کسی دوسرے شاعر کے نام سے پیش کیا جاتا ہے۔ ہمارے کچھ معزز دوست ایک قطعہ اکثر اقبال کے نام سے پڑھ جاتے ہیں:

اللہ سے کرے دور تو تعلیم بھی فتنہ
املاک بھی اولاد بھی جاگیر بھی فتنہ
ناحق کے لیے اٹھے تو شمشیر بھی فتنہ
شمشیر ہی کیا نعرۂ تکبیر بھی فتنہ

اس قطعے کے حوالے سے کچھ کھوج لگانے میں کامیابی ہوئی اور اس کے اصل خالق تک پہنچ گیا۔ میں قبل ازیں بھی لکھ چکا ہوں کہ جو اشعار اقبال کے نام سے منسوب ہوں، ان کی تصدیق نہایت سہل ہے۔ کلیات اقبال تک ہر ایک کی رسائی بہ آسانی ہو سکتی ہے۔ کلیات اقبال سے دیکھ لیجیے۔ اگر تو زیر بحث شعر اس میں یا پھر "باقیات اقبال" میں موجود ہے تو اقبال ہی کا ہے؛ اگر نہیں تو پھر اقبال کی بجائے شاعر معلوم لکھ دیا جائے۔

درج بالا قطعے کے حوالے سے عرض ہے کہ یہ قطعہ ہندوستانی ریاست راجستھان کے علاقے جالھ پور، بیجاپور سے تعلق رکھنے والے شاعر سرفراز بزمی فلاحی کا ہے۔ سرفراز بزمی کی ولادت 20 فروری 1949 کو ہوئی۔ ان کی اصل نام سرفراز احمد خان ہے، تاہم ادبی حلقوں میں سرفراز بزمی کے نام سے جانے جاتے ہیں۔ سرفراز بزمی نے راجستھان یونیورسٹی جے پور سے گریجویشن فارسی، اردو اور تاریخ کے مضامین میں مکمل کیا۔ انگریزی اور ادبیات میں ایم اے کی سند، اجمیر یونیورسٹی اجمیر سے حاصل کی۔ بطور مدرس راجستھان میں خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔ سرفراز بزمی کا مذکورہ قطعہ مارچ 1993 میں شعرائے راجستھان کے ایک انتخاب میں جب شائع ہوا تو ان کی صورت کچھ یوں تھی:

جو حق سے کرے دور وہ تعلیم بھی فتنہ
اولاد بھی اجداد بھی جاگیر بھی فتنہ

ناحق کے لیے اٹھے تو شمشیر بھی فتنہ
یہ کیا نعرۂ تکبیر بھی فتنہ

(انتخاب قطعات و رباعیات غوث شریف عارف (مرتبہ) راجستھان اردو اکادمی، جے پور، مارچ 1993)

سرفراز بزمی کے مطابق جب یہ قطعہ ذرا بدل کر مشہور ہو گیا تو انہوں نے بھی اس کی عوامی مقبولیت کو دیکھتے ہوئے نئی صورت کو قبول کر لیا۔ یہ معلوم نہیں کہ کب اور کس وجہ سے اس قطعے کو اقبال کے کھاتے میں ڈال دیا گیا! اب بھی انٹرنیٹ پر یہ قطعہ علامہ اقبال کے نام سے ملتا ہے، جو غلط ہے۔

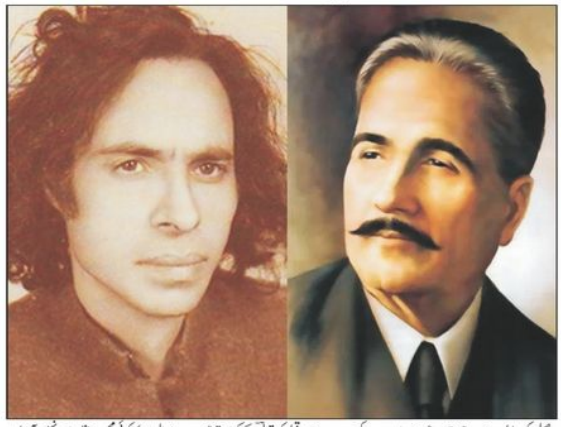
اب ایک اور شعر کو دیکھتے ہیں جسے اقبال اور کچھ احباب مولانا ظفر علی خان کے نام سے پڑھتے ہیں۔ یہ شعر بھی ضرب المثل کا درجہ رکھتا ہے اور ہمارے تعلیمی اداروں میں اکثر لکھا ملتا ہے:

قسمت نوع بشر تبدیل ہوجاتی ہے یہاں
اک مقدس فرض کی تکمیل ہوتی ہے یہاں

یہ شعر بھی ایک گمنام شاعر کا ہے جسے منظر نظامی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ منظر نظامی، جن کا اصل نام خدا بخش اورنگ آبادی تھا، 18 اگست 1909 کو ضلع سیالکوٹ کی تحصیل پسرور میں پیدا ہوئے۔



مصنف کا تعلق مظفر آباد، آزاد کشمیر سے ہے۔ اردو زبان کی ترویج اور فروغ سے خصوصی دلچسپی رکھتے ہیں۔ سینئر یونیورسٹی آف ہازرن لیئنگویجز (کمل)، اسلام آباد سے پی ایچ ڈی کر رہے ہیں۔



تاحال ان کا کوئی مجموعہ منظر عام پر نہیں آیا البتہ ان کا کام مختلف رسائل و جرائد میں شائع ہوتا رہا۔ منظر نظامی کی ابتدائی تعلیم امریکن مشن اسکول پسرور میں مکمل ہوئی۔ بیس برس کی عمر میں (1929) گورنمنٹ انٹر کالج جامعہ پنجاب سے ادیب عالم، درجہ اول پاس کیا۔ اکتوبر 1948 میں جامعہ پنجاب سے گریجویشن مکمل کیا۔ نظامی نے اپنی زندگی درس و تدریس میں گزاری۔ 1937 میں وہ بطور استاد اپنی عملی زندگی کا آغاز کر چکے تھے۔ 31 جون 1967 کو وہ ڈی ہائی اسکول قلعہ سوبھا سنگھ، تحصیل نارووال سے ریٹائر ہوئے۔ زندگی کی ساٹھ بہاریں دیکھنے کے بعد منظر نظامی 9 اکتوبر 1969 کو واصل بہ حق ہوئے۔

منظر نظامی پر ایم فل کی سطح کے دو مقالے لکھے جا چکے ہیں۔ 1995 میں شیخوپورہ کے مرزا محمد صدیق نے "منظر نظامی: حیات اور فن" کے عنوان سے مقالہ لکھا جبکہ دوسرا مقالہ پسرور کے محمد افضال نے 2017 میں "تدوین خدا بخش منظر نظامی" کے عنوان سے لکھا۔ یہ دونوں مقالے علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی میں تحریر ہوئے۔ منظر نظامی کے بیٹے طاہر نظامی بھی شاعر اور استاد ہیں۔ معلومات کی فراہمی کے لیے ان کا بھی شکر گزار ہوں۔ زیر بحث شعر منظر نظامی کی جس نظم کا ہے، وہ نیم مئی 1968 کو روزنامہ نوائے وقت میں بھی شائع ہو چکی ہے۔ "پاک درس گاہیں" کے عنوان سے یہ نظم بھی پیش خدمت ہے:

"پاک درس گاہیں"

قسمت نوع بشر تبدیل ہوتی ہے یہاں
اک مقدس فرض کی تکمیل ہوتی ہے یہاں

صرف کرتا ہے جگر کا خون معمار عظیم
قوم کے کردار کی تشکیل ہوتی ہے یہاں

تربیت اطفال کی دراصل ہے فضل جہاد
روح تک استاد کی تکمیل ہوتی ہے یہاں

چشم ظاہر بیں کو تابی علم تک محدود ہے
فیض روحانی کی بھی تحصیل ہوتی ہے یہاں

رحمت باری کا منظر دیکھ ہوتا ہے ذہول
صبح مژگان آپ کی ترسیل ہوتی ہے یہاں

جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے یہ نظم نیم مئی 1968 کے روزنامہ نوائے وقت میں بھی شائع ہو چکی ہے۔ منظر نظامی مرحوم کے اس شعر کے حوالے سے ایک بات دلچسپی سے خالی نہ ہوگی: جب دو سال قبل میں نے اس شعر کو فیس بک پر لگایا تو ایک دوست محمد عثمان نے اعتراض اٹھایا کہ یہ شعر جناب اقبال کا ہے۔ اس پر میں نے محترم ناصر زیدی سے رہنمائی طلب کی۔ ناصر زیدی صاحب نے بتایا کہ یہ شعر منظر نظامی کا ہے اور انہوں نے پسرور میں اپنے اسکول کی دیواروں پر بھی لکھوا رکھا تھا۔ محمد عثمان صاحب نے مزید کہا کہ اقبال کئی دہائیوں قبل حیات ہیں اور لاہور میں مقیم ہیں۔ میں نے ان سے ملنے اور اس کی کو سلجھانے کے لیے 14 جنوری 2017 کو لاہور کا سفر کیا۔ انجمن رنگ سہ یونیورسٹی میں اقبال کیفے صاحب سے ملاقات کی، ان کی کتاب "قفل شام" بھی حاصل کی۔ مزے کی بات کہ اس میں بھی یہ شعر موجود تھا۔ لیکن جب سال اشاعت دیکھا تو 2011 نظر آیا۔ اس پر مجھے تشویش ہوئی کہ یہ شعر 2011 کا ہرگز نہیں، خاصا پرانا ہے۔ اقبال کیفی کا اس سے قبل ان کے شائع شدہ کسی مجموعے یا کسی اخبار میں یہ نظر یا یہ شعر نہیں ملتے۔ بطور محقق میں نے جائزہ لیا اور اس ضرب المثل شعر کو منظر نظامی ہی کا تسلیم کیا۔ اقبال کیفی بھی بہت اچھے شاعر سہی لیکن یہ شعر منظر نظامی مرحوم ہی کا ہے۔ اقبال کیفی کے ہاں توارد یا اتصال کس وجہ سے آیا؟ یہ کہنا محال ہے۔

قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر اقبال کیفی کی نظر بھی حاضر خدمت ہے:

آگہی کی، عقل کی، تہذیب کی، تسہیل ہوتی ہے یہاں
مصطفیٰ ﷺ کے حکم کی تعمیل ہوتی ہے یہاں

قسمت نوع بشر تبدیل ہوتی ہے یہاں
اک مقدس فرض کی تکمیل ہوتی ہے یہاں

فطرت انسانیت تشکیل ہوتی ہے یہاں
رغبت آداب اسماعیل ہوتی ہے یہاں

عقدہ و الفاظ کی تفصیل ہوتی ہے یہاں
روز و شب خانوادگی تحلیل ہوتی ہے یہاں

علم کی، عرفان کی، تحصیل ہوتی ہے یہاں
روز، روشن آپ کی تذہیل ہوتی ہے یہاں

ختم کیفی دہشت و تجہیل ہوتی ہے یہاں
زندگی تفضیل و تفضیل ہوتی ہے یہاں

(اقبال کیفی، قفل شام، الاشرق پبلیشرز اینڈ پرنٹرز، لاہور، بھارت، 2011، صفحہ 109)

اس تمام بحث کے بعد یہی نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ اقبال کیفی کی نظم کے مقابلے منظر نظامی کی نظم جان دار اور عمدہ اسلوب کی حامل ہے۔ اقبال کیفی کو چاہیے کہ وہ اپنی نظم کا یہ شعر واپس لیں اور ادب دوستی کا ثبوت دیں۔

اسی طرح حسن ظہیر راجا کا یہ شعر دیکھیے جس پر کچھ دوست مغالطے میں مبتلا ہیں:

تیرا ہنسنا بھی کیا مصیبت ہے
میں کوئی بات کرنے آیا تھا

اس شعر کی مقبولیت کا ثبوت یہ ہے کہ کسی مہربان نے اس کو بہت معمولی تحریف کر کے جون ایلیا کے نام کر دیا:

تیری آنکھیں بھی کیا مصیبت ہیں
میں کوئی بات کرنے آیا تھا

اس شکل میں انٹرنیٹ پر یہ شعر جون ایلیا کے نام سے ملتا ہے۔ مجھے ایک دوست نے جب یہ دونوں اشعار بھیجے تو مجھے ایک مرتبہ لگا کہ شاید حسن نے غلطی کی۔ میں نے حسن ظہیر سے بات کی تو وہ سکریا اور بولا: ہم خود تحقیق کرو، مجھے کیا کہتے ہو! حسن ظہیر اب بہت اچھا دوست ہے اس وجہ سے میں نے بھی اس کی بے جا تعریف نہیں کی۔ لیکن اس کی یہ خوبی ہے کہ غلطی پر بجائے تضاد ہونے کے شکر گزار ہوتا ہے۔ میں نے اپنے تئیں کوشش کی، جون ایلیا کے تمام مجموعے دیکھے، کچھ جون ایلیا کے شیدائیوں سے بھی بات کی مگر ناکام رہا۔ ہر ہر طریقے سے معلوم کیا لیکن سوائے انٹرنیٹ کے کسی مستند ذریعے سے یہ شعر جون ایلیا کا ثابت نہ ہو سکا۔

میرے دوست ظہیر سحر انجمانے بھی (جو کہ جون ایلیا سے والہانہ عشق کرتا ہے اور جون کے کلام سے بہت شناسا ہے) تردید کی کہ یہ شعر ہرگز جون ایلیا کا نہیں۔ تمام تر کوشش ظہیر کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا کہ یہ شعر حسن ظہیر راجا ہی کا ہے۔ قارئین کے ذوق تسکین کے لیے حسن کی یہ مکمل غزل حاضر ہے:

وہ پرندے بھی ساتھ لایا تھا
میں نے جس پنجرے کو بنایا تھا

تیرا ہنسنا بھی کیا مصیبت ہے
میں کوئی بات کرنے آیا تھا

یہ ہوائیں بھی کتنی جھوٹی ہیں
ہم نے بس ہاتھ ہی ملایا تھا

پھر کوئی بات آ گئی دل میں
میں سے پاس لے ہی آیا تھا

وہ تو حیرت میں ڈالنا تھا اُسے
کون دریا کو روک پایا تھا؟

تتلیاں بھر گئی تھیں حسرت سے
پھول دیوار پر بنایا تھا

وہ محبت اگر نہیں تھی حسن
اس نے چاہے میں کیا بنایا تھا

مغربی آزادی اور اسلامی معاشرہ

محمد عنصر عابدی

موجودہ دور میں آزادی ایک ایسا موضوع ہے جو پوری دنیا بشمول اسلامی دنیا کو ریاستوں میں زیر بحث ہے۔ اسلامی معاشروں میں بھی مغربی معاشرے کے زیر اثر آزادی کا جنون بڑھتا جا رہا ہے۔ اسلامی شعار کی مختلف ذرائع ابلاغ سے غلط تشریح پیش کر کے انتشار و اختلاف کی فضا بنائی جا رہی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مغربی معاشروں جیسی آزادی کے اسلامی معاشرے سے مسلمانوں کو دور کر دیا ہے۔ مغرب میں جس آزادی کا وہ دور دورہ ہے وہ مذہب جیسی آزادی ہے۔ اس آزادی کے طوفان نے ایک زلزلہ لا ڈالی ہے کہ مسلمان بے محابا اس کا جنون کی حد تک عاشق ہو گیا ہے۔ بندہ مومن کی عظمت کو نظر انداز کر دیا۔ جہاں خاندانی تعلقات میں خوش فہمیوں کے بیج بونے تھے، وہاں اپنی شخصیت کے نوکیلے کونوں سے اختلافات کے قلعے بنا دیے گئے۔

مغربی معاشرے کے مظلوموں نے کہا تھا "انسان ایک جانور ہے، یہ اپنی فطرت میں مجلسی ہے۔" تو ظاہر ہے کہ یہ میل جول کا محتاج ہوگا، تعلقات کا رسیا ہوگا، رشتوں کی ری میں بندھا ہوگا۔ اس کے ساتھ متوقع مغربی معاشرے نے ایک مفروضہ یہ بھی چھوڑا ہے کہ انسان کے لیے کچھ آزادی اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ وہ تعلقات بنانے میں اور بندھنوں میں بندھنے کے لیے آزاد ہے۔

اس مفروضے کا بنیادی مقصد اسلامی معاشرے سے توہین کو ختم کرنا، مابہ ت کی لاجعل راہوں کو ہموار کرنا، آزادی کی حد بندیوں کو توڑنا، تحقیق میں سادگی کے پردوں کو تار تار کرنا، خلوص اور سچائی سے پرے اپنے مفادات کا تحفظ کرنا، انسانی معاشرے کے بنیادی "سیل" میں مغربی آزادی کے جرثومے شامل کرنا اور مسلمان معاشروں میں انسانی اوصاف جمیلہ کو وہموں، کمزوریوں اور ناپسندیدگیوں کی نظر کرنا تھا۔ اس میں مغرب کی حد تک کامیاب ہو چکا ہے۔

جو لوگ شادی کو جنسی تعلق سمجھتے ہیں وہ بہت بڑی خوش فہمی میں مبتلا ہیں۔ درحقیقت اسلامی معاشرے میں شادی کو ایک درس گاہ سمجھا جاتا ہے، جہاں افراد ایک دوسرے کے ساتھ رہ کر جینا سیکھتے ہیں۔ ایک دوسرے کو برداشت کرنا سیکھتے ہیں۔ آپس کی الجھنوں میں دخل جاتے ہیں۔ اختلاف رائے کو خوش دلی سے قبول کرتے ہیں۔ رواداری سیکھتے ہیں۔ اور جب بچے ہو جاتے ہیں تو ان کے لیے ایثار و قربانی کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔

اس کے برعکس مغربی معاشرے نے آزادی کو اتنا فروغ دیا کہ شادی "عظیم درس گاہ" سے واقعہ تھا۔ قرآن کا نزول اور یہ حیرت انگیز تھا۔ قرآن نے عقل و فکر و علم و حکمت کو بلند مرتبہ عطا کیا مگر قرآن کے پیغام اور آپ ﷺ کے کردار نے صحرا نشین عرب کو ساری دنیا کے لیے رہنما بن گئے۔ وہ ہر طبقہ میں ترقی کے زینے چڑھتے گئے۔ نصف صدی کے اندر علم و عمل کے ان متوالوں نے آدھی دنیا کو اپنا اسیر و مسخر کر دیا تھا۔ اسلام ان کا مذہب ہے جو مظلوم فطرت پر غور و خوض کرتے ہیں، جو اپنی تہذیب پر فخر کرتے ہیں، جو اپنے اہم ہونے کی حاکمیت کو دائم رکھتے ہیں۔

اسلام کی آزادی بے محابا نہیں ہے۔ اس میں توازن ہے۔ بندھن ہیں۔ حدود ہیں۔ غور و فکر کی دعوت ہے۔ اسی طرح حقوق کی آزادی کے بندھن سے متعلق اسلام میں 193 احکامات ہیں۔ مسلمان مغرب کے لیے اتنے اہم تھے کہ ان کی لکھی ہوئی سائنس و فلکیات کی کتابیں یورپی درس گاہوں میں چار سو سال تک پڑھائی جاتی رہیں۔ کیوں کہ مغرب یہ بات جانتا تھا کہ علم کا سب سے معتبر و مستند ذریعہ اسلام اور قرآن ہے۔ مسلمان جب اپنی تہذیب و معاشرت میں اہم تھے اور اپنے تاریخی ورثے کو اپنایا ہوا تھا تب مسلمانوں نے سائنس و ادب میں بہت ترقی کی تھی، لیکن اب مسلمانوں نے اپنے اہم ہونے کو فراشی طور پر بھلا رکھا ہے۔ مسلمانوں میں اسلامی معاشرہ، اسلامی تہذیب نظر نہیں آتی لیکن مغربی تہذیب کو یہ سات پردوں میں بھی نکال لاتے ہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ مسلمان اپنی اصل اور بنیاد کی طرف لوٹیں، اپنے اسلاف کے رستے کو اپنائیں تب تک ذلت و پستی کے نکل کر ایک بار پھر عروج کی طرف گامزن ہو سکیں۔

عرب میں اسلام کا آنا ایک بہت بڑا

افغان امن مذاکرات میں دراڑ کیوں؟

شاہداللہ اخوند

امریکا کو چاہیے وہ افغان مسئلے کی گہرائی اور افغان عوام کے مطالبات سمجھنے کی کوشش کرے۔ اس کی روشن مذاکراتی دفد فروعی مسائل اور غیر ضروری باتوں سے گریز کر کے اصل اور بنیادی موضوع پر گفتگو کرے۔ یہ بات بھی سمجھے کہ امارت اسلامیہ کی قیادت سالہ جنگ اور انقلاب کا تجربہ رکھتی ہیں۔ انہیں ورغلانے کا خیال اپنے دماغوں سے نکال دینا چاہیے۔

صدر ٹرمپ کی باتوں سے واضح ہوتا ہے کہ وہ امریکی عوام کو اس جنگ کے منفی اثرات سے محفوظ رکھنا چاہتے تھے۔ لہٰذا مذاکراتی دفد کو بھی چاہیے کہ وہ موقع ضائع نہ کرے اور مذاکرات میں امارت اسلامیہ کے سنجیدہ موقف سے فائدہ اٹھائے اور ٹرمپ کی جانب سے دیے گئے ٹاسک کو کسی نتیجہ تک پہنچائے۔ یہ سارا امریکا کے مفاد میں ہے اور نہ ہی افغانستان کے مخالف میں.....

طالبان نے سعودی عرب میں منعقد ہونے والے اجلاس سے انکار کے حوالے سے جو موقف اپنایا ہے، اس میں بنیادی نکتہ یہ ہے کہ امریکا خود اور دوسرے ممالک کے ذریعے ہمیں دباؤ میں رکھنا چاہتا ہے، تاکہ ہم افغان حکومت کے ساتھ مذاکرات کے لیے آمادہ ہو جائیں۔

طالبان کے اس آفیشل بیان میں سرسری طور پر اور کچھ باتیں اشارتاً بتائی گئی ہیں جسے ہم قارئین کے سامنے واضح کرتے ہیں۔

عمومی اجلاس میں شرکت سے انکار کے دو پہلو ہیں:

پہلا یہ کہ طالبان کو سعودی عرب میں چوتھے اجلاس کے حوالے سے بتایا گیا، البتہ انقلابی رائے کا اقتدار ضرور تھا کہ فریقین کو اس حوالے اعتماد میں نہیں لیا گیا۔ جب کہ مذاکراتی وفد نے دوسری غلطی یہ کردی کہ امریکا اور افغان حکومت کے مطالبہ پر سعودی عرب نے نہ صرف طالبان پر پابندیاں عائد کیں، بلکہ اپنے طور پر اشرف غنی حکومت کے وفد کو مرکزی شخص کے مجوزہ اجلاس میں شرکت کی دعوت بھی دے ڈالی۔ جو فریقین کے مابین طے شدہ اصولوں سے انحراف کے مترادف فعل تھا۔

اس سے دو دن قبل طالبان سعودی عرب کے اس اجلاس کے لیے پاہل نخواستہ تیار بھی تھے، اگرچہ ان کی اتفاق رائے اس میں شامل نہ تھی۔ لیکن جب طالبان کے علم میں یہ بات بھی آئی کہ انہوں نے افغان وفد کو کھلی خفیہ طور پر دعوت دی ہے تو انہوں نے یہ کہہ کر ریاض کی میٹنگ میں شرکت سے انکار کر دیا کہ سعودیہ اس معاملے میں طرفین دکھائی نہیں دے رہا۔ طالبان کا موقف تھا کہ وہ ریاض میں ہونے والے اجلاس میں پیچھے ہوں اور اوپر سے افغان حکومت کا وفد آجائے، اس پیچیدگی کا سامنا کرنے سے بہتر ہے کہ وہ اجلاس کا بائیکاٹ کر دیں۔

اجلاس میں دو غلطیاں مذاکراتی وفد سے سرزد ہوئیں کہ انہوں نے اجلاس کے لیے اتفاق رائے نہیں لی، جب کہ افغان وفد تک کو دعوت دے ڈالی۔ یہی سب سے بڑی وجہ ہے مذاکرات سے انکاری۔ کیوں کہ افغان طالبان اشرف غنی کی حکومت سے کسی طور پر بھی مذاکرات کے لیے تیار نہیں۔

یوں بدقسمتی سے یہ اجلاس امریکا کی جانب سے ایجنڈے میں کیطرف اور اپنی پسند کے نکات شامل کرنے کی بھینٹ چڑھ گیا۔

مذاکرات میں ڈیڈ لاک کی ایک اور بڑی وجہ یہ بھی کہ مذاکرات میں طے شدہ ایک نکتہ کو پس پشت ڈالا گیا تھا۔ طے شدہ معاملے کو ایجنڈے میں شامل نہیں کیا گیا تھا۔ اس بناء پر جب میں اس دوہرے معیار کے ایجنڈے کی تفصیلات طالبان کے علم میں آئیں تو معلوم ہوا کہ اجلاس کے ایجنڈے میں امریکی فوجیوں کی واپسی پر کوئی بات نہیں کی جائے گی۔ بلکہ اس کی جگہ ایجنڈے میں طالبان کی فائر بندی اور افغان آئین میں تبدیلیوں سمیت اس نوعیت کے دیگر معاملات شامل کر لیے گئے ہیں اور ان ایشوز پر ہی ڈسکشن کی جائے گی۔ جس پر طالبان نے اجلاس میں شرکت نہ کرنے کا فیصلہ کیا۔ کیوں کہ مذاکرات کا بنیادی مقصد ہی یہ ہے کہ امریکا افغانستان سے مکمل طور پر انخلا کرے۔ اس سے قبل طالبان نے واضح پیغام دیا تھا کہ مذاکرات میں پیش رفت اس وقت تک نہیں ہوسکتی جب تک امریکا انخلا نہ کرے۔ بصورت دیگر مذاکرات قطعی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اس بناء پر یہ کہنا بیجا نہیں طالبان کے لیے نہایت مایوس کن ہے کہ چوتھے دور کے اجلاس کے ایجنڈے میں امریکا کے افغانستان سے نکلنے کا کوئی ذکر تک نہیں تھا۔ بلکہ فائر بندی کے معاملے کو ایجنڈے کی ترجیح بنایا گیا تھا جو اس وقت کے حالات سے بالکل نامواقف ہے۔ باوجود یہ کہ قطر میں ہونے والے مذاکرات کے دوسرے دور میں امریکی نمائندے نے اتفاق کر لیا تھا کہ اگلے اجلاس میں امریکی فوجیوں کے انخلا کا ایشو کو بھی حسب سابق ایجنڈے کا حصہ بنایا جائے گا۔ لیکن بدنیاتی کا مظاہرہ کرتے ہوئے امریکی مذاکراتی وفد نے وعدہ خلافی کی۔ جب کہ اس سے قبل ابوظہبی میں ہونے والی میٹنگ میں بھی اس ایشو کو زیر بحث نہیں لایا گیا تھا، اور طے پایا تھا کہ اگلے اجلاس میں یہ معاملہ ایجنڈے پر ہوگا۔ تاہم دوبارہ وعدہ خلافی کی گئی۔ جس کے نتیجے میں طالبان نے اجلاس میں شرکت سے انکار کیا۔

اس وعدہ خلافی کا ذکر طالبان نے سرسری طور پر اپنے بیان میں بھی کیا ہے اور کہا ہے کہ نومبر 2018ء میں دوحہ میں ہونے والی میٹنگ میں امریکا نے آمادگی ظاہر کی تھی کہ اگلے اجلاس میں افغانستان سے غیر ملکی افواج نکالنے کے معاملے پر بھی بات ہوگی۔ لیکن اس کے باوجود اس ایجنڈے کو پس پشت ڈال دیا گیا جو مفاہمت اور مذاکرات کے اس عمل میں ڈیڈ لاک کا سبب بنا۔

تیسری وجہ جو مذاکرات میں تعطل کا سبب بن گئی جس نے افغان امن مذاکرات کی کامیابی پر غیر یقینی کے بادل چھانے کا اظہار کیا (اگرچہ یہ سب بنیادی تین میں اہم اعتماد کے فقدان کا سبب ضرور بنی) کہ امریکا نے بات چیت میں روس، چین اور ایران جیسے خطے کے دیگر اسٹیک ہولڈرز کو شامل نہیں کیا۔ جب کہ اس وقت مذاکرات کے اس عمل میں دونوں ممالک کا بڑا رول ہے اور ایک حد تک اثر و رسوخ بھی ہے۔ کیوں کہ یہ ممالک افغانستان کے پڑوسی ممالک ہیں جنہے طالبان مذاکرات کے اس عمل سے باہر نہیں رکھنا چاہتے ہیں۔ بصورت دیگر مشورے طالبان ان دونوں ممالک کی طرف سے بھی لے رہے ہیں۔ اس بناء پر جب تک امریکا مذاکرات میں روس، چین اور ایران کو نہیں بٹھائے گا، ان کو بھی آن بورڈ نہیں لے گا، افغان عمل کا سلسلہ آگے چلنا مشکل ہے؛ اور یوں مذاکرات میں ڈیڈ لاک برقرار رہی گی۔ طالبان بھی یہی عندیہ دے رہے ہیں۔

لیکن کہ مذاکرات میں پیش رفت کے لیے طالبان کی جانب سے افغانستان سے امریکی انخلا سے متعلق طالبان کے مطالبے کو ماننے اور ان روس کی بھرپور حمایت حاصل ہے، اور ساتھ ہی دونوں ممالک افغانستان سے امریکا کے مستقل اڈوں کا خاتمہ بھی چاہتے ہیں۔ کیوں کہ ایران اور روس کو خدشہ ہے کہ اگر امریکا یہاں بیٹھا رہا تو افغانستان کے ہمسایہ ممالک میں، بالخصوص وہ ممالک جنہیں میں یہ معاملہ ایجنڈے پر ہوگا۔ تاہم دوبارہ وعدہ خلافی کی گئی۔ جس کے نتیجے میں طالبان نے اجلاس میں شرکت سے انکار کیا۔

ذرائع کے مطابق مذاکرات میں مدد دینے والے ممالک کو طالبان نے بھی یہ باور کرایا ہے کہ امریکا، افغانستان سے اپنی فوج کو نکالنا چاہتا ہے، لیکن اپنے اڈے ختم کرنے کی بات نہیں کر رہا، جس سے اس کی بدنیتی دکھائی دیتی ہے۔

مذاکرات میں تعطل کی وجہ سے امریکا کے پچھر سے مذاکرات کے لیے اپنی کوششیں تیز کر دی ہیں۔ مذاکرات کی بحالی کی کوششوں میں امریکی نمائندے زلمے خلیل زاد اپنے چار ملکی دوروں کے سلسلے میں منگل کو کابل پہنچے تھے۔

سنٹرل کول فیلڈ لمیٹڈ میں بطور اپرنٹس ملازمت کا موقع



سنٹرل کول فیلڈ لمیٹڈ میں بطور اپرنٹس 1565 اسامیوں کی بھرتی متوقع ہے۔

ہر صلاحیت پاس اور آئی ٹی آئی سے فٹر، ویلڈر (بی ایڈ/ای)، الیکٹریشن، کمپیوٹر آپریٹر اینڈ پروگرامنگ اسسٹنٹ، مشینسٹ، بلڈر، میسن، کیمیکل لیبارٹری ٹیکنیشن (ریڈیولوجی)، میڈیکل لیبارٹری ٹیکنیشن (پیتھولوجی)، سکریٹریل اسسٹنٹ ٹریڈ میں سرٹیفکیٹ کورس پاس متعلقہ ٹریڈ کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔

ٹریڈ وائز تفصیلات:

فٹر: 425 اسامیاں، ویلڈر: 80 اسامیاں
ویلڈر (بی ایڈ/ای): 40 اسامیاں
الیکٹریشن: 630 اسامیاں
کمپیوٹر آپریٹر پروگرامنگ: 50 اسامیاں
مشینسٹ: 50 اسامیاں، بلڈر: 50 اسامیاں
میڈیکل لیبارٹری ٹیکنیشن (ریڈیولوجی): 15 اسامیاں
میڈیکل لیبارٹری ٹیکنیشن (پیتھولوجی): 15 اسامیاں
سکریٹریل اسسٹنٹ: 50 اسامیاں

اشتہار نمبر:
CCL/Apprentice Trq/ Notification/20-21/329
dated: 04.09.20

ہر صلاحیت پاس اور آئی ٹی آئی سے میکانک (ڈیزل میکانک، میکانک موٹر وہیکل، مینٹیننس ایڈ ریپیئر آف ہیوی وہیکل، ٹریکٹر، ٹریکٹر میکانک، مکینک مشین آپریٹر، میکانک آٹو موبائل، الیکٹریشن، الیکٹرونکس مکینک، سروے میکانک، میکانک ڈیزل، میکانک مائننگ مشینری، میکانک ٹریکٹر، میکانک مشین ٹول آپریٹر، ویلڈر، فٹر، ٹرنر، مشینسٹ، ٹول اینڈ ڈائی میکر، شیٹ میٹل ورکر، ٹرنر، ٹول اینڈ ڈائی میکر، ڈائی می

دفتر کو جراثیم سے محفوظ بنائیے!

دفتر کی سجاوٹ اور آرائش وزیبائش سے ادارے کی صلاحیت وکارکردگی کا پتا چلتا ہے، لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ دفتر کی آرائش بعض اوقات بہت سے امراض میں بھی مبتلا کرسکتی ہے۔ دفاتر میں بچھے قالین ،

دروازے ،کھڑکیاں ،برقی آلات ،اے سی، ٹرکنڈیشنر وغیرہ سے کئی امراض بھی پھیل سکتے ہیں۔ دفاتر کا رخ، ان میں ہوا اور دھوپ کے گزرنے کا راستہ وغیرہ ایسے عوامل ہیں جو کسی جگہ کو امراض کا گڑھ بنا سکتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت نے اس کے لیے "کثیر الکیمیائی علامت مرض" (Multiple Chemical Sensitivity Syndrome یا ایم سی ایس (MCS کی اصطلاح استعمال کی ہے۔

دفاتر میں موجود اشیا کی تیاری میں ایسے کئی کیمیکل استعمال کیے جاتے ہیں جو ہر ایک آدمی کو تو متاثر نہیں کرتے مگر کسی نہ کسی کے لیے سخت نقصان دہ ہوسکتے ہیں۔ ایسے کیمیائی مرکبات کے منفی اثرات دور دور، سستی ،جسم پر سرخ دھبے Rashes ہے، بے ہوشی ،سانس کی تنگی ،نزلہ، خراب چھینکیں، تکلی، آنکھوں کی جلن، نکسیر، آنکھوں ،حلق اور جلد کی خارش جیسی علامات سے ظاہر ہوسکتے ہیں۔ نیز ان کی وجہ سے نمونیا، پھیپھڑوں کا شدید انفیکشن، اعصابی اور دفاعی نظام بھی متاثر ہو سکتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ ایم سی ایس (MCS) کے مریض کے لیے ایک بڑا خطرہ ہیں۔

یہ خطرات فرنیچر اور دروازوں کی درزیں بند کرنے والے مسالے سے لے کر فرش پر قالین بچھنے کے عمل تک موجود رہتے ہیں۔ خاص طور پر اگر نیا رنگ کروایا گیا ہو یا فرنیچر پر نئی پالش کرائی گئی ہو تو رنگ وروغن اور گلو وغیرہ سے زیادہ تیز کیمیس خارج ہوتی ہیں۔

ان میں بعض گیسیں زیادہ نقصان دہ ہوتی ہیں۔

رنگ وروغن اور اشیا چپکانے والے رد عمل میں کئی مضر صحت مرکبات شامل ہوسکتے ہیں۔



کیڑے مار دواؤں کا اسپرے کرنے سے آنکھوں اور ناک سے پانی بہہ سکتا ہے اور گلے میں خراش ہوسکتی ہے۔ تمام کیڑے مار دوائیں ،بہتر کلینر اور فضا کو معطر کرنے والے بھی ہوا (اے یئر اسپریس) فضا کو زہریلا بھی کردیتے ہیں۔

عمارتی سامان رنگ وروغن لکڑی کی بنی اشیا مثلاً پائی ووڈ فوم اور قالین ان تمام چیزوں میں فارمل ڈیہائڈ Formaldehyde شامل ہوتا ہے۔ ایسی جگہ پر کئی گھنٹے بیٹھے رہنے سے آنکھوں سے پانی جاری ہوسکتا ہے، سانس میں تنگی ،جلدی خارش، برونکائٹس اور دمہ کی شکایت بھی ہوسکتی ہے۔

دفتروں میں جو قالین فرش پر بچھے ہوئے ہیں، باہر سے آنے والے بعض حضرات اپنے گندے جوتے ان پر رکھتے ہیں۔

یوں باہر کی گندگی دفتر کے قالین پر جم جاتی ہے۔ اس کے بعد یہی گندگی اڑتی ،دمہ اور دیگر امراض کا سبب بنتی ہے۔ خاص طور پر دق وسل کے جراثیم (جو سی ایسڈ یا ایسڈ یا اسپرٹ سے بھی ہلاک نہیں ہوتے) ایک سال یک زندہ رہ کر اپنی افزائش کرتے ہیں۔ یہ جراثیم انسانی صحت کے لیے سخت نقصان دہ ہیں۔

ایشا کو چپکانے والا ربر گوند (Adhesive)، وارنش ،روشنائی اور رنگوں میں ٹرائی کلورو ایتھائین Trichloroethylene ہوتا ہے جو اڑتی اور طلق میں سوزش پیدا کرسکتا ہے۔

بعض دفتری مشینیں بھی صحت کے لیے خطرہ بن سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ فوٹو اسٹیٹ مشینوں میں سے اوزون خارج ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس مشین کے قریب رہنے والے شخص کی آنکھوں اور گلے میں جلن ہوسکتی ہے، نکسیر جاری ہوسکتی ہے اور کونٹیکٹ لینز پہننے والے کی آنکھوں کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ بلو پرنٹ کاپی کی مشین سے امونیا اور لیسیٹک ایسڈ کے بخارات خارج ہوتے ہیں جس کی وجہ سے آنکھوں، ناک اور گلے میں جلن ہوسکتی ہے۔

دفتر کی عمارت کے کونے کھدروں میں پرندے جھونسلے بنالیتے ہیں وہ بھی جراثیم سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ جس کمرے میں ایر کنڈیشنر لگا ہوتا ہے وہاں کی ہوا بار بار استعمال ہو کر اسی کمرے میں موجود رہتی ہے۔ اس ہوا میں دھوئیں اور جراثیم کی آمیزش ہوسکتی ہے۔ کمرے میں اگر سگرٹ پی جائے تو اس کا نوے فیصد حصہ کمرے ہی میں موجود رہ کر فضا کو آلودہ کردیتا ہے جس کی وجہ سے اس کمرے میں موجود افراد نظام تنفس کی الرجی اور خنوذگی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

لیٹروں کے چیمبروں میں بھی ایسے جراثیم پرورش پاتے ہیں جو پھیپھڑوں کے مسائل پیدا کرسکتے ہیں۔

"کثیر الکیمیائی علامات مرض (MCS)" کا آغاز دو طرح سے ہوسکتا ہے۔ اول تو یہ کہ بہت ہی قلیل مقدار میں فضا میں کیمیائی اجزا موجود ہوں جو جسم پر اثر انداز ہو کر بیمار کرسکتے ہوں۔ یا پھر بڑی مقدار میں کیمیائی اجزا کا استعمال ہو رہا ہو اور لوگ ان کی بو سے متاثر ہو کر کسی تکلیف میں مبتلا ہو جائیں۔

کسی نقصان دہ کیمیکل کی تھوڑی سے مقدار بھی اپنے مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔

یونیورسٹی آف میری لینڈ کے "ٹو کسوکولوجی ڈپارٹمنٹ" کے مطابق اس وقت سبز ہزار سے زائد کیمیائی مرکبات تجارتی پیمانے پر زیر استعمال ہیں۔ ان میں سے صرف چند سو کو مناسب طور پر سائنسی بنیادوں پر جانچا گیا ہے۔ نیز ہر سال ایک ہزار سے زائد نئے کیمیکل متعارف کرائے جاتے ہیں۔

ان میں سے زیادہ تر کو جانچا بھی نہیں جاتا کہ یہ انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں یا نہیں۔

ان خطرات کو کس طرح کم کیا جائے؟

اس کے لیے ماہرین چند تدابیر تجویز کرتے ہیں:

اپنے دفتر کو بکس کو پابندی سے پاک کیجئے۔

باقاعدگی کے ساتھ ایروبک ورزش ،بہترین دفاع ہے۔ ورزش کے ذریعہ سے تیز رفتار استحالہ (Metabolic Rate) بڑھا کر جسم میں زہریلے مادوں کے اثرات کے خلاف زیادہ قوت مدافعت پیدا کی جاسکتی ہیں۔

اپنے دفتر یا کمرے کے ایر کنڈیشنر کو چیک کرلیجئے کہ آیا اس میں سے تازہ ہوا اندر آرہی ہے اور استعمال شدہ ہوا باہر جارہی ہے یا نہیں۔

نئی تحقیق یہ ہے کہ ایر کنڈیشنر کا استعمال اسی صورت میں کیا جائے جب ضروری سمجھا جائے۔ اس کے بجائے کمرے یا دفتر میں سورج کی روشنی اور ہوا کے گزر کا انتظام کیا جائے۔

دفتر کے فرش کو صاف ستھرا رکھیے۔

فوٹو اسٹیٹ، پرنٹر وغیرہ مشینوں کو ایسی جگہ پر رکھیے کہ جہاں سے ہوا بہ آسانی گزرتی رہے۔

پودوں کے ذریعہ سے فضا کو صاف رکھیے۔ گملوں کے پودے کمروں کی فضا کو صاف کرتے رہتے ہیں۔

دیواریں، قالین اور پردے باقاعدگی سے صاف کیجئے۔

ہر دروازے کے پاس پائے دان رکھیے تاکہ کمرے میں آنے سے پہلے اس پر جوتے صاف کرلیے جائیں۔ ان پائے دانوں کی باقاعدگی سے صفائی کیجئے۔

مندرجہ بالا چھوٹے چھوٹے مگر اہم پوائنٹس پر توجہ دے کر آپ اپنے آپ کو اور اپنے دفتر کے دیگر افراد کو نہ صرف بہت سی پریشانیوں اور بیماریوں سے بچاسکتے ہیں بلکہ اپنی کارکردگی میں اضافہ بھی کرسکتے ہیں۔

انیمیا کے بارے میں چند حقائق جو سب کے لیے جاننا ضروری

جسم میں خون کی کمی یا انیمیا درحقیقت جسم میں خون کے سرخ خلیات کی کمی کو کہا جاتا ہے جو آکسیجن کی فراہمی کا کام کرتے ہیں۔

بعض کچھ افراد کو پیدائشی طور پر ہوتا ہے جسے تھیلیسیمیا بھی کہا جاتا ہے مگر بیشتر افراد ایسے ہوتے ہیں جو آئرن یا وٹامن بی 12 کی کمی کے باعث اس کا شکار ہوجاتے ہیں۔

درحقیقت یہ خون کے امراض میں سب سے عام عارضہ ہے جو کہ ہر سال لاکھوں پاکستانیوں کو متاثر کرتا ہے۔ اس مرض کے بارے میں چند حقائق جاننا اس کی علامات اور علاج کے حوالے سے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

انیمیا کی سب سے عام قسم

جسم کو ہیموگلوبن بنانے کے لیے آئرن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہیموگلوبن خون کے سرخ خلیات کو جسم میں آکسیجن کی ترسیل میں مدد دینے والا پروٹین ہے، مگر آئرن کی کمی سے خون کی کمی سب سے عام عارضہ ہے، آئرن کی کمی کے نتیجے میں خون کے سرخ خلیات کے دوران خون میں ٹوٹنے ہوتے ہیں اور ان سے آئرن خارج ہوکر پیشاب کے راستے نکلتا ہے۔ ایسا ہونے پر معدے میں درد بھی ہوتا ہے۔

وٹامن بی کی سے لاحق ہونے والا انیمیا کے اثرات بھی اس سے ملتے جلتے ہیں۔ وٹامن بی 12 اور فولیٹ بھی خون کے صحت مند سرخ خلیات بننے کے عمل کے ضروری ہوتے ہیں اور ان وٹامنز کی کمی بھی خون کی کمی کا باعث بنتے ہیں۔ آئرن یا وٹامنز کی جسم میں کمی کی وجوہات میں غذا کا انتخاب یا جسم کے لیے انہیں جذب کرنے میں مشکلات قابل ذکر ہوتے ہیں۔

انیمیا کی تمام علامات کو سنجیدگی سے لینا چاہئے

خون کی کمی کی لگ بھگ 400 مختلف وجوہات ہوسکتی ہیں، جیسے غذا میں سبز پتوں والی سبزیوں کا کم استعمال، خون کا سرطان یا پھر میدہ کے مسائل وغیرہ شامل ہیں۔ معمولی انیمیا ہوسکتا ہے کہ کسی سنگین عارضے کی ابتدائی علامات میں سے ایک ہو جو خون کے خلیات بننے کے عمل پر اثرات مرتب کررہا ہو۔ یعنی خون کی کمی کی علامات پر قابو پانا ممکن ہے مگر انہیں نظر انداز بھی مت کریں۔

خون کی کمی سے تحفظ کیوں ہوتی ہے؟

تو اس کی وجہ یہ جسم میں آکسیجن کی کمی ہے، آپ کا نظام جس چاہے صحت مندی کیوں نہ ہو، انیمیا کے شکار افراد کے ٹشوز کو مناسب مقدار میں آکسیجن نہیں ملتی، جس کے نتیجے میں سر درد، سر چکرانے، سانس گھٹنے اور تھکاوٹ جیسی علامات سامنے آتی ہیں۔ خون کی شدید کمی کے نتیجے میں لوگوں کو ان علامات سے کافی مشکلات کا سامنا ہوتا ہے مگر معمولی کمی میں بھی یہ علامات بہت زیادہ نمایاں طور پر نہیں ہوتیں، جس کی وجہ سے اکثر اس مرض کی تشخیص نہیں ہو پاتی۔

خون کی کمی برف چبانے کی خواہش پیدا کرسکتی ہے

خون کی کمی کی سب سے غیر معمولی علامت آئس کیوب، بلحانے کے سوڑے، پنسل یا خشک پینٹ کو کھانے کی شکل میں نظر آتی ہے۔ طبی ماہرین ابھی تک یہ جاننے سے قاصر ہیں کہ مریضوں میں یہ عجیب و غریب چیزیں چبانے کی خواہش کیوں پیدا ہوتی ہے مگر ان کے بقول یہ انیمیا کی بہت عام علامت ہے۔

عام ہلڈ ٹیسٹ سے تشخیص ممکن ہے

اگرچہ علامات سے ہی اس کی شناخت مشکل ہوسکتی ہے مگر اس کا ٹیسٹ بہت سادہ ہے، ڈاکٹر خون کا نمونہ لے کر کمپلیٹ بلڈ کاؤنٹ (سی بی سی) کا تجزیہ کرتا ہے جس میں خون کے سرخ خلیات اور خون میں ہیموگلوبن کی مقدار کو دیکھا جاتا ہے۔ ان دونوں کے تناسب سے تعین کیا جاتا ہے کہ یہ فربہت مند ہے یا خون کی کمی کا شکار۔ امریکا کے بایو کلینک کے مطابق بالغ مردوں کے خون میں اوسطاً 40 سے 52 فیصد خون کے سرخ خلیات ہوتے ہیں (باقی مقدار پلازما کی ہے)، اسی طرح بالغ خواتین میں یہ اوسط 35 سے 47 فیصد تک ہوتی ہے۔ خون کی کمی ترقی پذیر ممالک میں زیادہ عام ہے

دنیا بھر کی 25 فیصد آبادی یا لگ بھگ 2 ارب افراد انیمیا سے متاثر ہیں، جن میں سے 50 فیصد تعمیر آئرن کی کمی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ یہ مرض ترقی پذیر ممالک میں زیادہ عام ہے جہاں خوراک کا مسئلہ سامنے آتا ہے، دنیا بھر میں انیمیا کے تیسرے اکثریت معتدل یا معمولی خون کی کمی پر مشتمل ہے اور ہوسکتا ہے کہ یہ زیادہ خطرناک ثابت نہ ہو (اگر اس کے پیچھے کوئی اور مرض نہ چھپا ہو)۔

انیمیا کا حیران کن فائدہ

جسم میں آئرن کی کمی کا مقدار ایک غیر متوقع اثر پیدا کرتی ہے، یعنی انفیکشن کے لیے پھیلنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اکثر بیکٹیریا منفجلی اور پھیلنے کے لیے آئرن پر انحصار کرتے ہیں اور جب جسم میں آئرن کی کمی ہو تو امکان ہوتا ہے کہ یہ بیکٹیریا کسی خطرناک انفیکشن کی شکل میں بدلنے سے پہلے مرجائیں۔ طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق آئرن کی کمی کے شکار افراد میں ملیریا، ٹی بی (ٹی بی) اور سانس کے مخصوص امراض کا خطرہ عارضے کی ابتدائی علامات میں سے ایک ہو جو خون کے خلیات بننے کے عمل پر اثرات مرتب کررہا ہو، یعنی خون کی کمی کی علامات پر قابو پانا ممکن ہے مگر انہیں نظر انداز بھی مت کریں۔

خون کی کمی کے تحفظ کیوں ہوتی ہے؟

تو اس کی وجہ یہ جسم میں آکسیجن کی کمی ہے، آپ کا نظام جس چاہے صحت مندی کیوں نہ ہو، انیمیا کے شکار افراد کے ٹشوز کو مناسب مقدار میں آکسیجن نہیں ملتی، جس کے نتیجے میں سر درد، سر چکرانے، سانس گھٹنے اور تھکاوٹ جیسی علامات سامنے آتی ہیں۔ خون کی شدید کمی کے نتیجے میں لوگوں کو ان علامات سے کافی مشکلات کا سامنا ہوتا ہے مگر معمولی کمی میں بھی یہ علامات بہت زیادہ نمایاں طور پر نہیں ہوتیں، جس کی وجہ سے اکثر اس مرض کی تشخیص نہیں ہو پاتی۔

خون کی کمی برف چبانے کی خواہش پیدا کرسکتی ہے

خون کی کمی کی سب سے غیر معمولی علامت آئس کیوب، بلحانے کے سوڑے، پنسل یا خشک پینٹ کو کھانے کی شکل میں نظر آتی ہے۔ طبی ماہرین ابھی تک یہ جاننے سے قاصر ہیں کہ مریضوں میں یہ عجیب و غریب چیزیں چبانے کی خواہش کیوں پیدا ہوتی ہے مگر ان کے بقول یہ انیمیا کی بہت عام علامت ہے۔

عام ہلڈ ٹیسٹ سے تشخیص ممکن ہے

اگرچہ علامات سے ہی اس کی شناخت مشکل ہوسکتی ہے مگر اس کا ٹیسٹ بہت سادہ ہے، ڈاکٹر خون کا نمونہ لے کر کمپلیٹ بلڈ کاؤنٹ (سی بی سی) کا تجزیہ کرتا ہے جس میں خون کے سرخ خلیات اور خون میں ہیموگلوبن کی مقدار کو دیکھا جاتا ہے۔ ان دونوں کے تناسب سے تعین کیا جاتا ہے کہ یہ فربہت مند ہے یا خون کی کمی کا شکار۔ امریکا کے بایو کلینک کے مطابق بالغ مردوں کے خون میں اوسطاً 40 سے 52 فیصد خون کے سرخ خلیات ہوتے ہیں (باقی مقدار پلازما کی ہے)، اسی طرح بالغ خواتین میں یہ اوسط 35 سے 47 فیصد تک ہوتی ہے۔ خون کی کمی ترقی پذیر ممالک میں زیادہ عام ہے

دنیا بھر کی 25 فیصد آبادی یا لگ بھگ 2 ارب افراد انیمیا سے متاثر ہیں، جن میں سے 50 فیصد تعمیر آئرن کی کمی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ یہ مرض ترقی پذیر ممالک میں زیادہ عام ہے جہاں خوراک کا مسئلہ سامنے آتا ہے، دنیا بھر میں انیمیا کے تیسرے اکثریت معتدل یا معمولی خون کی کمی پر مشتمل ہے اور ہوسکتا ہے کہ یہ زیادہ خطرناک ثابت نہ ہو (اگر اس کے پیچھے کوئی اور مرض نہ چھپا ہو)۔

انیمیا کا حیران کن فائدہ

جسم میں آئرن کی کمی کا مقدار ایک غیر متوقع اثر پیدا کرتی ہے، یعنی انفیکشن کے لیے پھیلنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اکثر بیکٹیریا منفجلی اور پھیلنے کے لیے آئرن پر انحصار کرتے ہیں اور جب جسم میں آئرن کی کمی ہو تو امکان ہوتا ہے کہ یہ بیکٹیریا کسی خطرناک انفیکشن کی شکل میں بدلنے سے پہلے مرجائیں۔ طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق آئرن کی کمی کے شکار افراد میں ملیریا، ٹی بی (ٹی بی) اور سانس کے مخصوص امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ آئرن کی کمی ایچ آئی وی کے مریضوں کے بچنے کا امکان بھی بڑھا سکتی ہے جبکہ کینسر کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے (بیکٹیریا کی طرح سرطان زدہ خلیات کو بھی پھیلنے کے لیے آئرن کی ضرورت ہوتی ہے)۔

حاملہ خواتین میں انیمیا کا امکان زیادہ ہوتا ہے

حاملہ خواتین میں خون کی کمی کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے، عالمی ادارہ صحت کے مطابق انیمیا دنیا بھر میں 40 فیصد حاملہ خواتین کو لاحق ہونے والا عارضہ ہے۔ حاملہ خواتین کے جسم قدرتی طور پر 20 سے 30 فیصد زیادہ خون بچے کو آکسیجن کی سپلائی کے لیے بناتا ہے مگر اکثر یہ ماں کے جسم میں صحت مند خون کے سرخ خلیات اور ہیموگلوبن کی سطح برقرار رکھنے کے لیے کافی ثابت نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر حاملہ خواتین کو آئرن سپلیمنٹ کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ بچے پیدائشی نقص سے بچ سکیں اور زچگی کے دوران پیچیدہ گیاں سامنے نہ آئیں۔

گوشت پسند نہ کرنے والے بھی خطرے کی زد میں ہوتے ہیں

جسم کے لیے آئرن کے حصول کا سب سے بہترین ذریعہ گوشت ہے یعنی گائے، چکن یا مچھلی وغیرہ۔ اگر کوئی گوشت کھانا پسند نہیں کرتا تو ان میں آئرن کی کمی کے نتیجے میں انیمیا کا خطرہ بھی بڑھتا ہے، تاہم گوشت نہ کھانے پر بھی اس خطرے سے بچنا ممکن ہے جس کے لیے ڈاکٹروں کے مشورے سے غذائی سپلیمنٹس، دالوں، خشک میوہ جات اور سبز پتوں والی سبزیوں کا زیادہ استعمال کرنا ہوتا ہے۔

انیمیا کا علاج

خون کی کمی کے علاج کا تعین اس عارضے کی وجہ پر ہوتا ہے جو آئرن کی کمی کے شکار افراد کے لیے آئرن پر انحصار ساتھ ساتھ آئرن سے بھرپور غذا میں جیسے گوشت اور اور پروٹین شامل ہیں۔

وٹامن بی 12 کی کا علاج فولک ایسڈ روزانہ کھانے سے ہوتا ہے، اگر جسم میں خون کے سرخ خلیات اور ہیموگلوبن کا ڈوٹ کم ہو تو ڈاکٹر آپ کو ضمنی غذا یا سپلیمنٹس دینے کا مشورہ دیتا ہے۔ ان میں آئرن کی گولیاں، وٹامن بی 12 کے انجکشن اور فولک ایسڈ شامل ہیں۔

دفتر کو بنالیں جم



ہم میں سے اکثر لوگوں کے لیے 9 تا 6 مسلسل دفتر میں کمپیوٹر کے آگے گھنٹوں تک بیٹھنا شمار ہوتا ہے، ورزش کے لیے دفتر سے باہر نکلنا بھی تقریباً ناممکن ہوتا ہے اس طرح ہم نہ صرف پریشان ہوجاتے ہیں بلکہ فعال نہ ہونے کی وجہ سے ایک غیر صحتمند شیڈول کے مسائل برداشت کرنا پڑتے ہیں۔ مسلسل کرسی پر بیٹھنے سے ہمیں امراض قلب کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو اموات کا سب سے بڑا سبب ہیں ہم دفتر کے ماحول کو تبدیل نہیں کرسکتے لیکن دفتر میں ہی بیٹھ کر بعض ورزشیں کرکے اپنے جسم کو مکمنہ بیماریوں کے حملے سے بچاسکتے ہیں دفتر میں آپ 5 ورزشیں کرکے خود کو فٹ رکھ سکتے ہیں اور صحت مند بھی اور اتنی ورزش کرنے میں زیادہ وقت بھی صرف نہیں ہوتا۔

سوئیڈن کی ماہر غذائیت فریدہ ہرجو کے مطابق ہر پانچ منٹ ورزش جسم کو توانی کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

جاوبدی قانین کی سیریز اگر آپ کا پرواں کرسی پر بیٹھ کر گزرتا ہے تو یہ ورزش خاص طور پر آپ کے لیے مفید ہیں یاں کریں کہ اپنے پاؤں کرسی پر اس طرح رکھیں کہ ہاتھیں ایک دوسرے کے اوپر ہوں پھر ہر ہیت کو اٹھاتے ہوئے اپنے ہاتھ کرسی کے بازوؤں پر رکھتے ہوئے اپنا وزن بازوؤں پر ڈالیں اور اپنی نشست سے چند انچ اوپر اٹھیں۔

اس پوزیشن میں 10 سے 15 سیکنڈ گزارنے پھر آہستہ سے نشست پر بیٹھ کر یہ ورزش 5 بار دہرائیں اس ورزش سے پیٹ اور بازو مضبوط ہوں گے۔

کلائی گھمیئے: دن بھر کمپیوٹر پر ٹائپنگ کا عمل کلائیوں کے لیے مختلف مسائل پیدا کرتا ہے کلائیوں کو آرام پہنچانے کے لیے یوں کریں کہ ہتھیلی ٹیبل پر رکھتے ہوئے اپنے بازو کو اس طرح گھمیئے کہ آپ کو دوسرا ہاتھ چھونے والے بازو کی انگلیوں کو نیچے کی جانب جھکانے پر 3 سیکنڈ کریں اب اسی عمل انگلیوں کو اٹھانے کی شکل میں کیا جائے دونوں مرتبہ یہ ورزش 3'3 سیکنڈ کے لئے کی جائے گی۔

ٹانگ اوپر اٹھانا: اگر آپ بیٹھ کے پاس کھڑے ہیں اور پرنٹ آؤٹ نکال رہے ہیں تو اس دوران آپ ٹانگوں کو مضبوط بنانے کی ورزش کریں اس مقصد کے لیے یوں کریں کہ ایک ٹانگ پیچھے کریں یا پھر دونوں ٹانگیں کھول کر کھڑی ہوجائیں آپ ہم بالکل سیدھا ہونا چاہیے اسی طرح چند سیکنڈ کھڑی رہیں پھر ٹانگ کو اس کی اصل پوزیشن پر لے آئیں پھر دوسری ٹانگ کے ساتھ بھی یہی عمل دہرائیں اگر آپ بھٹکی ہوئی ہوں تو اپنی ٹانگیں آگے نکال کر کھینچیں جیسے ٹانگیں اٹھا رہی ہوں اور اسے دہرائیں۔

ٹوٹ پھوٹ میں اضافہ کرکے بڑھاپے کو جلد آنے کی دعوت دیتی ہے۔ لیکن وقت نے ثابت کیا کہ یہ غلط اور اس کے برعکس بالکل سچ ہے۔ باتیں اور کام کی صلاحیت جلنے جلنے سے بڑھتی ہے دل، پھیپھڑوں، جنسی اعضاء اور ہڈیوں کا مستقل استعمال ہی انہیں کارگر رکھنے کی ضمانت ہے اور بڑھاپے کو مؤثر کرنے میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔ جسم کو آپ جتنا زیادہ جتنا کام کرنے کا عادی بناتے ہیں وہ اسی طرح ہوجاتا ہے۔

جب آپ کام کرنا بالکل چھوڑ دیتے ہیں تو پٹھے ناکارہ ہوجاتے ہیں اور جسم کی طاقت بری طرح متاثر ہوتی ہے دل چھوٹا ہوجاتا ہے اور اسکی کارکردگی بھی کمزور پڑجاتی ہے۔ رگیں غائب ہو جاتی ہیں اور جسم کا طاقت دینے والے اجزا بھی ضائع ہوجاتے ہیں

ورزش کرنے یا نہ کرنے سے کیا فرق پڑتا ہے



ایک قصے کے ایک امیر عورت لمبی گاڑی میں کسی تفریحی مقام پر واقع ہوٹل میں پہنچتی ہے عملہ بھاگ کر اس کا سامان اٹھانے آتا ہے وہ ایک کو کہتی ہے تم سامان اٹھاؤ اور دوسرے کو کہتی میرے پیچھے آؤ اٹھاؤ وہ حیران ہو کر پوچھتا ہے کیا بچہ چل نہیں سکتا؟ جس پر عورت ہنستی ہے کہ چل تو سکتا ہے لیکن خدا کا شکر ہے کہ ایسے چلانا نہیں پڑتا۔ لیکن وہ یہ حقیقت نظر انداز کر گئی کہ جو شخص چلنا چھوڑ دیتا ہے، جلدی وہ اس کے قابل بھی نہیں رہتا۔ اس بات کو یوں کہہ لیں کہ کسی موافق ماحول، بافراط خوراک اور مناسب آب و ہوا میسر کردی جائے اور اسے کچھ نہ کرنا پڑے تو نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انکی قفس اپنی پگلی سطح تک کم ہوجاتی ہے کہ وہ بس زندہ رہ سکتا ہے لیکن اگر اس سے یہ تمام سہولتیں واپس لے لی جائیں تو

ہم گھبرا کر سوچتے ہے کہ اب مجھے زندہ رہنے کیلئے کچھ کرنا ہوگا، میرے کام خود بخود ہونے بند ہوجائیں گے۔

دراصل اپنے ماحول کے مطابق اپنے آپ کو تھوڑا زیادہ تیار کرلینے کا نام ہی فٹنس ہے چونکہ انسان کو اللہ تعالیٰ نے ذہن عطا کیا ہے اور وہ سوچ سکتا ہے اسلئے وہ اندازہ بھی لگا لیتا ہے کہ اسے اپنے ماحول کے مطابق کتنا دھلنا پڑے گا۔ وہ یہ بھی جانتا ہے کہ بغیر کوشش کے کچھ نہیں ملتا جائے گا جو خطرناک ہوسکتا ہے کیونکہ کبھی ایسا بھی ہوگا کہ اسے کسی اونچی جگہ پر چڑھنا پڑجائے ، یا کسی فساد کا سامنا ہوجائے یا کوئی مشکل کام کرنا پڑجائے جسمیں طاقت درکار ہو تو وہ کیا کرے گا؟ ایک وقت تھا جب یہ خیال کیا جاتا تھا کہ جسمانی نقل وحرکت جسمانی باقوتی کی ۔ ان سب کا نتیجہ بھیانک ہوتا ہے کیونکہ جسم کسی بھی بیگانی صورتحال کا مقابلہ کرنے کے قابل ہی نہیں رہتا اور آپ کو پریشانی اور ندامت کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آتا۔ اس کے علاوہ وٹامنز، دل کے ملکے دورے اور فالج کے خطرات الگ منڈلانے لگتے ہیں یہ سب کچھ اعصاب شکن ہے کہ نہیں۔ متحرک رہنے کے اثرات کا جتنا واضح اثر ظلاہزوں پر دیکھا گیا وہ حیران کن ہے جو ظلاہزا ایک ہفتہ خلا میں رہے ان کی ہڈیاں 10 % متاثر ہوئیں جبکہ دو ہفتے اور میں یہی اثر 15% ہوگیا۔ اس سے یہ خلشہ پیدا ہوا کہ آیا انسان بھی ستاروں تک پہنچ بھی پائے گا یا نہیں۔ کیا وہاں جا کر اسکا کچھ بچے گا بھی یا نہیں۔ بعد میں سکائی لیب مشن کے دوران یہ سامنے آیا

سپورٹس صورت حال

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

صدر دروپدی مرمو نے راشٹرپتی بھون میں پیش کیے قومی کھیل ایوارڈز

(مانیٹرنگ ڈیسک)

صدر جمہوریہ دروپدی مرمو نے جمعہ کو قومی کھیل ایوارڈز 2025 پیش کیے۔ پیٹنٹس کھلاڑی تراشا جولی اور گایتری گوپی چند، شٹلر ٹی کھلاڑی دیو یاد یٹھکم اور وویت گجرانی، تیز ڈیا تھلون ایتھلیٹ مجموہن شنکر سمیت 17 کھلاڑیوں کو ارجن ایوارڈ سے نوازا گیا۔ تاہم، اس بار کسی بھی کھلاڑی کو ملک کا اعلیٰ ترین کھیل اعزاز میجر دھیان چند کھیل رتن ایوارڈ نہیں دیا گیا۔ سال 2014 کے بعد یہ پہلا موقع ہے جب کسی کو بھی کھیل رتن ایوارڈ نہیں ملا ہے۔ راشٹرپتی بھون میں جمعہ کو منعقدہ تقریب میں فٹبال کھلاڑی اسپاہ اور ہاکی کھلاڑی ہرمن پریت سنگھ نے کھیل رتن ایوارڈ حاصل کرنے والے کھلاڑیوں میں ورلڈ کپ فاتح شٹلر کھلاڑی دیو یاد یٹھکم، شٹلر اولمپیاڈ میں سونے کا تمغہ جیتنے والی ہندوستانی ٹیم کے رکن وویت گجرانی، دو مرتبہ مشترکہ کھیلوں کے تمغہ یافتہ پیرا تھلیٹ مجموہن شنکر اور پیٹنٹس کی خواتین ڈبلز جوڑی تراشا جولی اور گایتری گوپی چند شامل ہیں۔ ان کے علاوہ ایتھلیٹکس میں محمد اجمل، دریا تھوڑی ریس واکر پرینکا گوسوامی، پاکستان میں ترنیدر بیر وال، ہاکی میں تاریسمی ناتھم، پیرا شوٹنگ میں ورلڈ کپ فاتح شٹلر کھلاڑی دیو یاد یٹھکم، شٹلر اولمپیاڈ میں سونے کا تمغہ جیتنے والی ہندوستانی ٹیم کے رکن وویت گجرانی، دو مرتبہ مشترکہ کھیلوں کے تمغہ یافتہ پیرا تھلیٹ مجموہن شنکر اور پیٹنٹس کی خواتین ڈبلز جوڑی تراشا جولی اور گایتری گوپی چند شامل ہیں۔ ان کے علاوہ ایتھلیٹکس میں محمد اجمل، دریا تھوڑی ریس واکر پرینکا گوسوامی، پاکستان میں ترنیدر بیر وال، ہاکی میں تاریسمی کوزر بھی کو سپرد ہاکی پریک میں 5.1-5.0 سے شکست دی تھی۔ وہیں، مجموہن شنکر نے دو مرتبہ مشترکہ کھیلوں کے ڈیا تھلون مقابلے میں کانسہ کا تمغہ جیت کر تاریخ رقم کی تھی۔ وہ اس مقابلے میں تمغہ جیتنے والے پہلے ہندوستانی ایتھلیٹ بنے تھے۔ وویت گجرانی سال 2024 میں شٹرنج اولمپیاڈ میں سونے کا تمغہ جیتنے والی ہندوستانی ٹیم کا حصہ تھے۔ فضائیہ تیوار مہارکباڈی تقریب میں ذاتی طور پر موجود اہم کھلاڑیوں میں وویا دیٹھکم، وویت گجرانی، یاکسر ترنیدر بیر وال اور ساعت محترم نوجوان شوٹر جنش شرما کانت شامل تھے۔ ترشا جولی اور گایتری گوپی چند چاپان ماسٹرز نورتامنٹ میں حصہ لینے کی وجہ سے تقریب میں شرکت نہیں کر سکیں۔ سال 1962 کے ایشیائی کھیلوں میں سونے کا تمغہ جیتنے والی ہندوستانی فٹبال ٹیم کے رکن اسپاہ اور مرحوم کوچ کھیلوں میں ان کی خدمات کے لیے ارجن ایوارڈ کے لائف ٹائم اچیومنٹ زمرے میں اعزاز سے نوازا گیا۔



ڈیبیو میچ میں مہلی بیئرڈمین نے لی چھ وکٹیں، آسٹریلیا نے انگلینڈ کو شکست دی

بیئرڈمین نے گیند بازی کی انگلینڈ کے بلے بازی کی توڑ

(ہندوستان سماچار)

آسٹریلیا کے نوجوان تیز گیند باز مہلی بیئرڈمین نے اپنے ون ڈے کریئر کا باگاز کرتے ہوئے پہلے ہی چانس میں چھ وکٹیں حاصل کیں۔ ان کی شاندار گیند بازی کی بدولت آسٹریلیا نے پہلے ون ڈے مقابلے میں انگلینڈ کو سات وکٹوں سے شکست دے دی۔ پرتھ میں کھیلے گئے اس میچ میں انگلینڈ کی پوری ٹیم 4.33 اوور میں محض 131 رن پر سمٹ گئی۔ جواب میں آسٹریلیا نے 3.23 اوور میں تین وکٹوں کے نقصان پر 132 رن بنا کر 159 گیندیں باقی رہتے ہوئے کامیابی حاصل کر لی۔ 21 سالہ بیئرڈمین نے 4.7 اوور میں 24 رن دے کر چھ وکٹیں حاصل کیں۔ یہ ان کے ڈیبیو پر کسی آسٹریلوی گیند باز کی بہترین کارکردگی ہے۔ پاکستان میں پلے بازی کے لیے سازگار حالات میں کھیلنے کے بعد آسٹریلیا پہنچی انگلینڈ کی ٹیم کو پرتھ کی تیز رفتار اور اچھال والی پچ پر کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ آسٹریلیا نے اس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا، جو جلد ہی درست ثابت ہوا۔ اسپنسر جانسن نے بین ڈکٹ کو آؤٹ کر کے انگلینڈ کو پہلا جھٹکا دیا۔ نام ڈیسن نے پانچ چوکے لگائے، لیکن وہ بھی زیادہ دیر کریز پر نہیں ٹک سکے۔ انگلینڈ نے محض 38 رن تک دو وکٹیں گنوا دی تھیں۔ اس کے بعد بیئرڈمین نے گیند بازی کی کمان سنبھالی اور انگلینڈ کے بلے بازی کی کمر توڑ کر رکھ دی۔ دسویں اوور میں گیند بازی کے لیے آئے بیئرڈمین نے پیری بروک کو اندر کی جانب آتی گیند سے چکمہ دیا۔ گیند پیڈ کا کنارہ لیتی ہوئی وکٹ کیپر کے ہاتھوں میں چلی گئی۔ اس کے بعد انہوں نے اپنا 200واں ون ڈے کھیل رہے تجربہ کار بلے باز جوروٹ کو بھی پویلین کی راہ دکھائی۔ بیئرڈمین کا تھریمیں نہیں رکا۔ انہوں نے جارڈن کاکس کو وکٹ کے پیچھے کیچ آؤٹ کرایا، جبکہ سم کرن کو شارٹ گیند پر اپنا شکار بنایا۔ لیام ڈاسن کی وکٹ لے کر انہوں نے انگلینڈ کی مشکلات مزید بڑھا دیں۔ محض 28 گیندوں کے اندر پانچ وکٹیں حاصل کرنے والے بیئرڈمین کی رفتار، اچھال اور گیند کے رخ میں تبدیلی کا انگلینڈ کے مڈل آرڈر کے پاس کوئی جواب نہیں تھا۔ ایک وقت انگلینڈ کا اسکور سات وکٹوں پر 60 رن ہو گیا تھا۔



یوتھ اولمپکس میں ہندوستان کی تاریخی کامیابی، 10 تمغوں کے ساتھ مہم کا اختتام مفضائیہ تہوار مبارکباد

(مانیٹرنگ ڈیسک)

سینیگال کے دارالحکومت ڈاکار میں منعقدہ یوتھ اولمپکس 2026 میں ہندوستان نے تاریخی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے مجموعی طور پر 10 تمغے جیتے۔ ہندوستانی کھلاڑیوں نے دو سونے، تین چاندی اور پانچ کانسے کے تمغوں کے ساتھ اپنی مہم ختم کی۔ ان تمغوں میں کھیلے ہوئے یوتھ اولمپکس کے ایک ہی ایڈیشن میں دو تمغے جیتنے والی پہلی ہندوستانی کھلاڑی ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔ وہ اس سے پہلے تارگٹ اولمپک پوڈیم اسکیم (ٹاپس) کا بھی حصہ رہ چکی ہیں۔ ڈاکار میں ہندوستان کی 10 تمغوں کی کامیابی یوتھ اولمپکس کی تاریخ میں ملک کی دوسری بہترین کارکردگی ہے۔ اس سے قبل ہندوستان نے 2018 کے یوتھ اولمپکس میں 13 تمغے جیتے تھے۔ اس بار باکسر گنجن اروبل امپکر میتی نے ہندوستان کو باکسنگ میں پہلی بار سونے کے تمغے دلائے۔ شوریہ ہوبرے نے ایتھلیٹکس میں ہندوستان کے لیے پہلا تمغہ جیتا، جبکہ یوتھ اولمپکس میں شمشی کے مقابلے میں ہندوستان کا پہلا تمغہ حاصل کیا۔ ہندوستان نے ان کھیلوں میں 11 کھیلوں میں حصہ لیا اور سات کھیلوں میں تمغے جیتنے میں کامیابی حاصل کی۔ تیراکی، ٹریک سائکلنگ اور دوشمں میں ہندوستان نے پہلی بار تمغے حاصل کیے۔ باکسنگ میں بھی پہلی بار یوتھ اولمپکس کا سونے کا تمغہ ہندوستان کے نام ہوا۔ ایل اسپکر میتی نے لڑکوں کے 50 کلوگرام زمرے اور گنجن نے لڑکیوں کے 48 کلوگرام زمرے میں طلائی تمغے جیتے۔ دو سونے کے تمغوں کے ساتھ ہندوستان نے یوتھ اولمپکس کے کسی ایک ایڈیشن میں اپنا دوسرا بہترین طلائی تمغوں کا ریکارڈ بھی قائم کیا۔ باکسنگ کے علاوہ دیگر کھیلوں میں بھی ہندوستانی کھلاڑیوں نے نمایاں کامیابیاں حاصل کیں۔ تیراکی ہندوستان کا سب سے کامیاب کھیل رہا، جہاں ملک نے مجموعی طور پر تین تمغے جیتے۔ یوتھ اولمپکس میں تیراکی کے مقابلوں میں ہندوستان کے یہ پہلے تین عالمی سطح کے تمغے ہیں۔

ایشیائی چیمپئنز ٹرافی سے قبل ہندوستانی خواتین ہاکی ٹیم میں مضبوط بینچ تیار کرنے پر شورڈ مارین کا زور فضائیہ تہوار مبارکباد

(بیو این آئی)

ہندوستانی خواتین ہاکی ٹیم کے ہیڈ کوچ شورڈ مارین کا مقصد آئندہ ہدھیہ پردیش ونمن ایشین چیمپئنز ٹرافی جھوپال 2026 سے قبل ٹیم میں مزید گہرائی، ہم آہنگی صلاحیت اور مسابقت پیدا کرنا ہے۔ تین مرتبہ کی چیمپئن ہندوستانی ٹیم 19 سے 28 نومبر تک جھوپال میں ہونے والے اس ٹورنامنٹ میں اپنے خطاب کا دفاع جاپان، جنوبی کوریا، تھائی لینڈ اور ملائیشیا کی ٹیموں سے چیلنج کا سامنا کرنا ہوگا۔ فضائیہ تہوار مبارکباد جاپان میں ایشیائی کھیلوں میں تاریخی کامیاب سطح کے مقابلے کی تیاری میں مصروف ہے۔ اس دوران کھلاڑیوں کو مختلف پوزیشنوں پر کھیلنے کے لیے تیار کرنے اور انہیں ٹورنامنٹ کی نمایاں صلاحیتوں کو فروغ دینے پر خصوصی توجہ دی گئی ہے۔ ہاکی انڈیا کو دیے گئے ایک انٹرویو میں مارین نے کہا کہ ٹیم کی بنیادی توجہ اپنے کھیل میں بہتری لانے اور پریشر سیچوئشن کے دوران حاصل ہونے والی پیش رفت کو مقابلے کے دباؤ میں بھی برقرار رکھنے پر ہے۔ قومی کیمپ میں کیے گئے کام کے بارے میں پوچھے جانے پر مارین نے کہا، "ہم نیم میں مزید گہرائی پیدا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، جس سے پریکٹس سیشن بھی زیادہ مسابقتی ہو رہے ہیں۔ کھلاڑی بھی اس بات کو سمجھتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اپنی بہترین کارکردگی پیش کر رہی ہیں اور سخت محنت کر رہی ہیں۔" جھوپال کے ماتھو رنکیژرا میں واقع بین الاقوامی اسپورٹس کمپلیکس کے نئے اسٹیڈیم اور ہاکی پچ پر کھیلنے کے چیلنج کے بارے میں انہوں نے کہا، "یہ صرف حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے کی بات ہے۔ ہم پورے سال مختلف پچوں پر کھیلتے ہیں اور یہ بھی اسی طرح کی ایک تبدیلی ہوگی۔ ایشیائی کھیلوں میں ٹچ کافی مشکل اور ہنگامہ آرائی۔



آسٹریلیائی کرکٹرز ایشیز سیریز کی تاریخیں بھول گئے

(ہندوستان سماچار)

انگلینڈ کے خلاف کرکٹ کی سب سے بڑی اور تاریخی ٹیسٹ سیریز کے شروع ہونے کی تاریخ آسٹریلیائی کھلاڑی ہی بھول گئے۔ سوشل میڈیا پر اس حوالے سے ایک ویڈیو وائرل ہو رہی ہے جس میں ٹیم کے کئی بڑے نام تاریخ بتانے میں ناکام نظر آئے۔ ویڈیو میں آسٹریلیائی اسپنر نیتھن لیون کو ساتھی کھلاڑیوں کو فون کر کے ایشز سیریز کی تاریخیں پوچھتے دیکھا جا سکتا ہے۔ تاہم کپتان پیٹ کمنز سمیت کسی کھلاڑی کو ایشز کی تاریخ ہی یاد نہیں تھی۔ محفل میں موجود ایک شخص نے کہا، "ہم نیم کو مزید گہرائی پیدا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، جس سے پریکٹس سیشن بھی زیادہ مسابقتی ہو رہے ہیں۔ کھلاڑی بھی اس بات کو سمجھتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اپنی بہترین کارکردگی پیش کر رہی ہیں اور سخت محنت کر رہی ہیں۔" جھوپال کے ماتھو رنکیژرا میں واقع بین الاقوامی اسپورٹس کمپلیکس کے نئے اسٹیڈیم اور ہاکی ٹچ پر کھیلنے کے چیلنج کے بارے میں انہوں نے کہا، "یہ صرف حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے کی بات ہے۔ ہم پورے سال مختلف پچوں پر کھیلتے ہیں اور یہ بھی اسی طرح کی ایک تبدیلی ہوگی۔ ایشیائی کھیلوں میں ٹچ کافی مشکل اور ہنگامہ آرائی۔



آکاش کے سپر ریڈ اور 4 سپر ٹیکل کی بدولت بنگلورو بلس نے گجرات جائنٹس کو شکست دی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

پرو کبڈی لیگ (پی کے ایل) سیزن 12 کے 45ویں مقابلے میں بنگلورو بلس نے گجرات جائنٹس کو 28-24 سے ہرا کر انہیں مسلسل پوتھی شکست سے دوچار کر دیا۔ سوائی مان سنگھ انڈور اسٹیڈیم میں کھیلے گئے اس میچ میں بلس نے شاندار پرفارمنس کے ساتھ اپنی اور چار کامیاب سپر ٹیکل کیے، جبکہ گجرات کی ٹیم اپنی مسلسل ناکامیوں کا سلسلہ روکنے میں ناکام رہی۔ آکاش بھیرگیر نے تین سپر ٹیکل حاصل کیے۔ اس دوران آکاش نے ایک اہم سپر ریڈ لگا کر اپنی ٹیم کو آل آؤٹ ہونے سے بچایا اور میچ کا پانسہ پلٹ دیا۔ پہلے ہاف میں دونوں ٹیموں کے درمیان کانٹے کا مقابلہ رہا، لیکن بلس وقفے تک 17-13 کی برتری حاصل کرنے میں کامیاب رہے۔ میچ کے دوسرے ہاف میں بھی بلس کا دفاع مسلسل سپر ٹیکل پر انحصار کرتا رہا اور انہوں نے چوتھے سپر ٹیکل کے ساتھ 21-16 کی سبقت بنائی۔ اگرچہ گجرات نے آخری پانچ منٹ میں زبردست جدوجہد کی اور تین سپر ٹیکل کر کے فرق کم کیا، لیکن وقائی غلطیاں ان پر بھاری پڑیں۔ آکاش اور ریونیش کی شاندار کارکردگی نے بلس کو میچ جتانے میں کلیدی کردار ادا کیا۔ آخرکار بنگلورو بلس نے 28-24 سے کامیابی حاصل کی اور سیزن 9 کے بعد پہلی بار گجرات کو شکست دینے میں کامیاب ہوئے۔

میجر لیگ سوکر میسی مسلسل تیسری بار موسٹ ویلیوایبل پلیئر ایوارڈ کے فائنلسٹ بنے

(بیو این آئی)

ارجنٹینا کے عظیم فٹبالر لیونل میسی مسلسل تیسرے سال میجر لیگ سوکر (ایم ایل ایس) کے باوقار 'لیڈنز ڈونوان موسٹ ویلیوایبل پلیئر' (ایم وی پی) ایوارڈ کے فائنلسٹ بن گئے ہیں۔ جمعرات کو لیگ نے سیزن کے اختتام پر دیے جانے والے آٹھ انفرادی ایوارڈز کے لیے فائنلسٹ کھلاڑیوں کے ناموں کا اعلان کیا۔ ایم وی پی ایوارڈ کی دوڑ میں میسی کے ساتھ 17 سالہ اجبرتا ہوئے کھلاڑی کیون سیلون بھی شامل ہیں۔ انتخابی کے لیے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے میسی گزشتہ مسلسل دو سیزن میں یہ ایوارڈ جیت چکے ہیں۔ اس بار بھی انہیں اس ایوارڈ کا مضبوط دعویدار مانا جا رہا ہے۔ انہوں نے لیگ کے ریگولر سیزن میں سب سے زیادہ 26 گول کیے، جبکہ ان کے نام 17 اسسٹ بھی رہے، جو لیگ میں دوسری بہترین کارکردگی ہے۔ ایم وی پی ایوارڈ کے لیے میسی اور سیلون کے علاوہ ایف سی سنسناٹی کے ایوانژر، شوکے، سینٹ لوئس سٹی کے رومن برکی اور نیو انگلینڈ ریولوشن کے میٹ فرزنڈال بھی ہیں۔ کم بیک پلیئر آف دی ایئر ایوارڈ کے لیے، ڈیفنڈر وائٹ کیپس کے ریان گولڈ، سنسناٹی کے نک ہیگلینڈ اور سان ہوزے ارتھ کوئیکس کے ایڈورڈ لوورین فائنلسٹ ہیں۔ "نیو کمر آف دی ایئر" ایوارڈ کے لیے گلبرٹ اور لینڈ سٹی کے انتونی گریزمن اور اسپورٹنگ کنساس سٹی کے آندرے لونژ کے درمیان مقابلہ ہوگا۔ "گیم چینجر آف دی ایئر" ایوارڈ کے لیے بھی کیون سیلون فائنلسٹ ہیں۔ فلاڈیلفیا یونین کی جانب سے کھیلتے ہوئے انہوں نے 29 میچوں میں نو گول اور 14 اگست کیے۔ ان میں سے 21 میچوں میں وہ ابتدائی الیون کا حصہ رہے۔ نیو یارک ریڈ بلز کے جولین پال اور ایڈریئن سمتھیئی بھی اس ایوارڈ کے دعویدار ہیں۔ "نیو میٹھیئر یرین آف دی ایئر" ایوارڈ کے لیے سیٹل ساؤنڈرز کے پال ارنولا، نیو انگلینڈ ریولوشن کے ایڈریو فیول، انتر میامی کے تیاگو سکوگیو یا، رئیل سالٹ لیک کے میسن اسٹوو یا ہار اور آسٹن ایف سی کے بریڈ اسٹوور کو فائنلسٹ بنایا گیا ہے۔

جاپان ماسٹرز: بکوارٹر فائنل میں ہمارے کدامبی سری کانت و تنیجے نے سیدھے گیمز میں دی شکست

(بیو این آئی)

ہندوستان کے تجربہ کار بیڈمنٹن کھلاڑی جاری رہا۔ پہلا گیم انتہائی دلچسپ رہا اور 20 پوائنٹس کے بعد بھی دونوں کھلاڑیوں کے درمیان سخت مقابلہ نے شاندار شروعات کی اور وقفے تک 11-5 کی برتری حاصل کر لی۔ اس کے بعد بھی وہ 14-9 سے آگے تھے، گیمز میں کامیابی حاصل کرتے ہوئے یہی فاتح میں جگہ بنالی۔ شکست کے باوجود دوسری کانت کے لیے مجموعی طور پر

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,