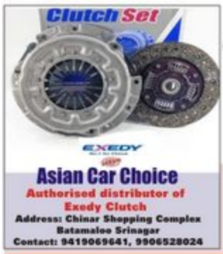

Clutch Set
EXEDY
Asian Car Choice
Authorised distributor of
Exedy Clutch
Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9419069641, 9906528024

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

روزنامہ
صورت حال
سرینگر

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

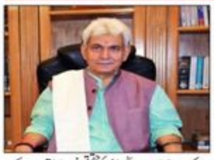
Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

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

Vol: 17 Issue No: 282 Wednesday 25 November 2026 - 14 Jamad Ul Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

نوجوان اپنی زبان اور روایات پر فخر کریں

نوجوان کاشتکاری کو زیادہ پیداواری، منافع بخش اور مستقبل کیلئے تیار کرنے میں کردار ادا کریں/منوج سنہا



سرینگر،جموں کشمیر کا زرعی منظر نامہ جدت اور روزگار کے بے پناہ مواقع فراہم کرتا ہے کا اعلان کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ نوجوانوں کو کاشتکاری کو زیادہ پیداواری، منافع بخش اور مستقبل کے لیے تیار کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرنا چاہیا انہوں نے مزید کہا کہ خواتین جموں کشمیر کی دیہی معیشت کو ایک نئی سمت دے رہی ہیں۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے سالانہ جھیری میلے میں بابا جیتو اور بوا کوڑی کو خراج عقیدت پیش کیا۔ لیفٹننٹ گورنر نے کہا کہ سالانہ میلہ ایمان، ثقافتی ورثہ اور اجتماعی شعور کی زندہ علامت ہے۔ انہوں نے کہا کہ جھیری کا سالانہ دورہ ایک مقدس یاترا ہے اور اس جگہ سے جڑا گہرا روحانی رشتہ بابا جیتو کے تئیں صدیوں کی عقیدت اور عقیدت کو ظاہر کرتا ہے۔ بابا جیتو کی میراث پر روشنی ڈالتے ہوئے منوج سنہا نے کہا کہ ان کی زندگی سچائی، جرات اور انصاف کے لازوال پیغام کی نمائندگی کرتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ بابا جیتو کی جدوجہد محض ایک فصل کے لیے نہیں تھی بلکہ ہر محنتی کسان کی عزت، حقوق اور عزت نفس کے تحفظ کے لیے تھی۔ انہوں نے کہا'' ان کی قربانی معاشرے کو ناانصافی کے خلاف کھڑے ہونے اور محنت کے احترام کو برقرار رکھنے کی ترغیب دیتی رہتی ہے۔ بابا جیتو کا پیغام ذات، طبقے اور برادری سے بالاتر ہے، اور مشترکہ قومی ورثے کی نمائندگی کرتا ہے۔'' لیفٹننٹ گورنر نے اس بات پر زور دیا کہ بابا جیتو اور بوا کوڑی کو حقیقی خراج عقیدت ایک ایسے معاشرے کی تشکیل ہو گی جہاں کوئی بھی کسان حقوق اور وقار کی جدوجہد میں تنہا نہ رہ جائے۔ انہوں نے جامع ترقی اور سماجی انصاف کو یقینی بنانے کے لیے 'پورے معاشرے کے نقطہ نظر' پر زور دیا۔

+2 لیکچررز کے دیرینہ مسائل کے حل کیلئے پردیپ کول نے لیڈر آف اپوزیشن سنیل شرما سے کی ملاقات

انچارج لیکچررز کی مستقلی، اے سی پی اسکیم کے نفاذ اور ملازمین و پنشنرز کے زیر التوا 3 فیصد ڈی اے/ ڈی آر کی قسط جاری کرنے کا مطالبہ

بیٹ انظہر ا جموں

آل جے اینڈ کے +2 لیکچررز فورم، جموں ڈویژن کے صوبائی صدر پردیپ کول نے آج جموں وکشمیر اسمبلی میں قائد حزب اختلاف سنیل شرما سے ملاقات کر کے +2 لیکچررز طبقے کو درپیش دیرینہ مسائل اور جائز مطالبات کو ان کے سامنے رکھا۔ ملاقات کے دوران پردیپ کول نے انچارج لیکچررز کو جلد از جلد مستقل کرنے اور اسسٹنٹ کیریئر پروگریشن (ACP) اسکیم نافذ کرنے کا مطالبہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ بڑی تعداد میں انچارج لیکچررز طویل عرصے سے مستقلی کے منتظر ہیں، جبکہ وہ اپنی تدریسی اور انتظامی ذمہ داریاں پوری تندہی سے انجام دے رہے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اے سی پی اسکیم کے نفاذ سے اساتذہ کو ترقی کے بہتر مواقع ملیں گے اور ملازمت کے دوران پائی جانے والی جمود کی کیفیت ختم ہوگی۔ اس موقع پر قائد حزب اختلاف سنیل شرما نے معاملے کو سنجیدگی سے لیتے ہوئے فوری طور پر وزیر تعلیم جموں وکشمیر شمیمہ فردوس سے ٹیلی فون پر رابطہ کیا اور دونوں مطالبات کو ان کے سامنے رکھا۔ وزیر تعلیم نے ان مسائل پر مثبت ردعمل کا اظہار کیا۔ اس کے علاوہ سنیل شرما نے محکمہ اسکول ایجوکیشن کے کمشنر سیکریٹری سے بھی رابطہ کر کے ان دیرینہ مطالبات پر جلد کارروائی کرنے کی اپیل کی۔ پردیپ کول نے سنیل شرما کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا کہ انہوں نے لیکچررز برادری کے مسائل کو نہ صرف غور سے سنا بلکہ فوری طور پر متعلقہ حکام تک پہنچانے کے لیے اقدامات بھی کیے۔ انہوں نے وزیر تعلیم کے مثبت ردعمل کو بھی سراہا اور امید ظاہر کی کہ ان جائز مطالبات کو ترجیحی بنیادوں پر حل کیا جائے گا۔ پردیپ کول نے اس عزم کا اظہار کیا کہ فورم +2 لیکچررز برادری کے جائز حقوق اور مطالبات کے حصول کے لیے جمہوری اور آئینی طریقے سے اپنی جدوجہد جاری رکھے گا۔ زیر التوا 3 فیصد ڈی اے/ ڈی آر کی قسط جلد جاری کرنے کا مطالبہ ایک علیحدہ بیان میں پردیپ کول نے جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ اور وزیر خزانہ جاوید احمد ڈار سے مطالبہ کیا کہ سرکاری ملازمین کے لیے زیر التوا 3 فیصد مہنگائی الاؤنس (DA) اور پنشنرز کے لیے مہنگائی ریلیف (DR) کی قسط بغیر کسی مزید تاخیر کے جاری کی جائے۔ انہوں نے کہا کہ روزمرہ استعمال کی ضروری اشیاء کی قیمتوں میں مسلسل اضافے کے باعث سرکاری ملازمین اور پنشنرز کو شدید مالی مشکلات کا سامنا ہے۔ ایسے حالات میں زیر التوا 3 فیصد ڈی اے/ ڈی آر کی قسط جاری ہونے سے انہیں کافی حد تک مالی راحت ملے گی اور بڑھتی ہوئی مہنگائی کا مقابلہ کرنے میں مدد ملے گی۔ پردیپ کول نے حکومت سے اپیل کی کہ ملازمین اور پنشنرز کے وسیع تر مفاد کو مدنظر رکھتے ہوئے اس مطالبے پر ہمدردانہ غور کیا جائے اور زیر التوا قسط جلد از جلد جاری کرنے کا اعلان کیا جائے۔

محبوبہ مفتی کو چندن واڑی میں روکا گیا

سرینگر،پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی (پی ڈی پی) کی صدر اور سابق وزیر اعلیٰ جموں وکشمیر محبوبہ مفتی نے منگل کے روز جنوبی کشمیر کے پہلگام علاقے میں واقع شیش ناگ جھیل کا دورہ کرنے کی کوشش کی، جہاں ماحولیاتی لحاظ سے حساس جھیل کے قریب بھاری مشینری کے استعمال کو لے کر معاملہ شدت اختیار کر گیا ہے۔ پی ڈی پی ترجمان کے مطابق محبوبہ مفتی کو شیش ناگ کی جانب جاتے ہوئے چندن واڑی میں روک دیا گیا۔ ان کے ہمراہ پلوامہ کے رکن اسمبلی وحید الرحمن پرہ، آغا منتظر اور شبیر میر بھی موجود تھے۔ یہ مجوزہ دورہ ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب بلند پہاڑی علاقے میں واقع اس جھیل کے قریب بھاری مشینری کی تعیناتی پر تشویش پائی جارہی ہے۔ کھدائی اور راستے کو چوڑا کرنے کے کام نے نازک ہمالیائی ماحولیاتی نظام پر ممکنہ اثرات سے متعلق سوالات کھڑے کر دیے ہیں۔ محبوبہ مفتی اس سے قبل بھی مبینہ تعمیراتی سرگرمیوں پر تنقید کر چکی ہیں۔ انہوں نے الزام لگایا تھا کہ منتخب حکومت ماحولیاتی نقصان پر خاموش تماشائی بنی ہوئی ہے۔ انہوں نے خبردار کیا تھا کہ بنیادی ڈھانچے کی ترقی کے نام پر کشمیر کے جنگلات، پہاڑوں اور آبی ذخائر کو تباہ نہیں کیا جانا چاہیے۔ دوسری جانب بارڈر روڈز آرگنائزیشن (بی آر او) نے ان کاموں کا دفاع کرتے ہوئے کہا ہے کہ امرناتھ یاتریوں کی حفاظت اور آمدورفت کو بہتر بنانے کے لیے راستے کو چوڑا کرنے اور اسے مستحکم بنانے کے اقدامات کیے جارہے ہیں۔

جموں بس اسٹینڈ پر دیر رات چھاپہ، 1.70 لاکھ روپے مالیت کا 850 کلو پنیر ضبط

جموں،فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈمنسٹریشن (ایف ڈی اے) جموں وکشمیر نے جموں بس اسٹینڈ پر دیر رات کی گئی کارروائی کے دوران تقریباً 1.70 لاکھ روپے مالیت کا 850 کلوگرام پنیر ضبط کیا۔ یہ کارروائی اشیائے خورد و نوش کی حفاظت سے متعلق مقررہ ضوابط کی خلاف ورزی سامنے آنے کے بعد عمل میں لائی گئی۔ یہ معائنہ ڈپٹی کمشنر فوڈ سیفٹی جموں کی نگرانی میں ایف ڈی اے کی ٹیم نے انجام دیا۔ انفورسمنٹ ٹیم کی جانب سے برآمد کی گئی دستاویزات کے مطابق پنیر کی یہ کھیپ مبینہ طور پر پنجاب سے منتقل کی جا رہی تھی۔ معائنے کے دوران حکام نے پایا کہ پنیر کی کھیپ کو درجہ حرارت برقرار رکھنے کے مناسب انتظامات کے بغیر منتقل کیا جا رہا تھا، جبکہ خراب ہونے والی غذائی اشیاء پر لیبل لگانے سے متعلق مقررہ ضوابط کی بھی خلاف ورزی کی گئی تھی۔ یہ ضوابط فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈز ایکٹ 2006 اور اس کے تحت بنائے گئے قواعد و ضوابط میں درج ہیں۔ خلاف ورزیوں کا نوٹس لیتے ہوئے فوڈ سیفٹی ٹیم نے پوری کھیپ ضبط کر لی اور معاملے کی تحقیقات شروع کر دی ہیں تا کہ پنیر کی منتقلی کے حالات کا پتہ لگانے کے ساتھ ساتھ خلاف ورزی کے ذمہ دار افراد کی شناخت بھی کی جا سکے۔ ایف ڈی اے نے کہا کہ فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈز ایکٹ 2006 کی متعلقہ دفعات کے تحت مزید قانونی کارروائی عمل میں لائی جائے گی۔ محکمے نے واضح کیا کہ پنیر، گوشت اور مچھلی سمیت تمام جلد خراب ہونے والی غذائی اشیاء کی نقل و حمل، ذخیرہ اندوزی اور ہینڈلنگ مقررہ درجہ حرارت کے تحت اور لازمی لیبلنگ ضوابط کے مطابق ہونی چاہیے۔ ایف ڈی اے نے خبردار کیا کہ فوڈ سیفٹی کے مقررہ اصولوں کی خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف سخت قانونی کارروائی کی جائے گی۔

'راجوری سے اگلا دھونی اور چخن پیدا ہونا چاہیے'، چیف سیکریٹری کا کھیلوں کے بنیادی ڈھانچے کو فروغ دینے کا اعلان

راجوری،جموں وکشمیر کے چیف سیکریٹری بجن سنگھ یادو نے منگل کے روز راجوری میں کھیلوں کے بنیادی ڈھانچے کو بڑے پیمانے پر فروغ دینے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے ضلع کو کھیلوں کے بے پناہ ٹیلنٹ کا مرکز قرار دیا۔ انہوں نے نوجوان کھلاڑیوں کو قومی اور بین الاقوامی سطح پر شناخت دلانے کے لیے فنڈز، جدید سہولیات اور پیشہ ورانہ کوچنگ سمیت ہر ممکن تعاون فراہم کرنے کی یقین دہانی کرائی۔ عہدہ سنبھالنے کے بعد ضلع کے اپنے پہلے دورے کے دوران چیف سیکریٹری نے بچوں کے ساتھ بات چیت کی، ان کی کھیلوں کی سرگرمیوں کا مشاہدہ کیا، مختلف کھیلوں میں حصہ لیا اور نشہ مکت ابھیان کے تحت بچوں اور دیگر شرکاء کو حلف بھی دلایا۔ نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا،'' مجھے بہت خوشی ہے کہ عہدہ سنبھالنے کے بعد راجوری وہ پہلا ضلع ہے جہاں میں نے دورہ کیا ہے۔ یہاں آ کر اچھا محسوس ہو رہا ہے۔ میں نے بچوں کا جوش و جذبہ اور انتظامیہ کی کوششیں دیکھی ہیں۔'' کھیلوں کے بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے یادو نے ضلع ترقیاتی کمشنر راجوری کو ایک جامع ماسٹر پلان تیار کرنے کی ہدایت دی۔

سیمپورہ میں جہلم کے کناروں سے ریت نکالنے کا الزام

گاندربل میں سندھ نالہ کے ممنوعہ علاقے میں تعمیرات جاری ہونے پر مقامی لوگوں کا اظہار تشویش

سرینگر/ گاندربل،کشمیر میں آبی ذخائر اور آبی گزرگاہوں کو پہنچنے والے ماحولیاتی نقصان اور حفاظتی ضوابط کی مبینہ خلاف ورزیوں پر تشویش بڑھتی جارہی ہے۔ پامپور کے سیمپورہ علاقے میں دریائے جہلم کے کناروں سے ریت نکالنے کے نتیجے میں بڑے حصے کو بری طرح کھود کر نقصان پہنچایا گیا ہے، جبکہ وسطی کشمیر کے ضلع گاندربل میں سندھ نالہ کے کناروں پر جموں وکشمیر اور لداخ ہائی کورٹ کی جانب سے عائد پابندی کے باوجود مبینہ طور پر تعمیراتی سرگرمیاں جاری ہیں۔ سیمپورہ میں انٹرپرینیورشپ ڈیولپمنٹ انسٹی ٹیوٹ (ای ڈی آئی) کے عقب میں دریائے جہلم کے کناروں کے وسیع حصے ریت نکالنے کے باعث بری طرح کھوکھلے اور مسخ ہو چکے ہیں۔ کھدائی کے نتیجے میں دریا کا کنارہ متاثر ہونے کے ساتھ ساتھ وہ زمین بھی نقصان سے دوچار ہوئی ہے جسے مقامی لوگ اپنی آبائی جائیداد قرار دے رہے ہیں۔ متاثرہ زمین مالکان نے الزام لگایا ہے کہ ان کے اعتراضات، متعلقہ حکام سے رجوع کرنے اور اس معاملے میں پولیس کیس درج ہونے کے باوجود ریت نکالنے کا عمل جاری ہے۔ انہوں نے انتظامیہ اور پولیس سے فوری مداخلت کی اپیل کرتے ہوئے مطالبہ کیا ہے۔

بھارت کے حج کوٹے میں اضافہ ہوتا ہے تو یہ خوش آئند اقدام ہوگا

سرینگر،بھارت کے حج کوٹے میں اضافہ ہوتا ہے تو یہ ایک خوش آئند اقدام ہوگا کی بات کرتے ہوئے مرکزی وزیر برائے پارلیمانی امور و اقلیتی امور کرن رجو نے کہا کہ حج کے دوران ہندوستان کی جانب سے صحت اور سیکورٹی سے متعلق امور کے لیے بھی بعض افراد کو بھیجا جاتا ہے اور مستقبل میں وقف بورڈ سے وابستہ افراد کو بھی ایسے مواقع فراہم کرنے کی کوشش کی جائے گی۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق مرکزی وزیر برائے پارلیمانی امور و اقلیتی امور کرن رجو نے جموں وکشمیر وقف بورڈ کی کارکردگی کو سراہتے ہوئے کہا ہے کہ جموں وکشمیر وقف بورڈ نے ملک کے دیگر تمام وقف بورڈس کے مقابلے میں بہترین کام انجام دیا ہے اور ملک کے دیگر وقف بورڈز کو بھی اس سے تحریک حاصل کرنی چاہیے۔ بارہمولہ کے بابا رشی علاقے میں حضرت بابا پیام الدین رشی کے نام سے منسوب گیسٹ ہاؤس کی تعمیر کا افتتاح کرنے کے بعد صحافیوں سے بات کرتے ہوئے کہا۔

ایم ایل اے اننت ناگ اور ڈائریکٹر زراعت کشمیر کا سینٹر آف ایکسیلنس کے قیام کیلئے مجوزہ مقام کا معائنہ کیا

(انفو)

ایم ایل اے اننت ناگ ویسٹ عبدالمجید لرمی اور ڈائریکٹر زراعت کشمیر سرتاج احمد شاہ نے آج ضلع اننت ناگ کے گنڈ فتح پورہ علاقے کا دورہ کر کے وہاں سینٹر آف ایکسیلنس کے قیام کے لیے مجوزہ مقام کا معائنہ کیا۔ ضلع اننت ناگ کے لیے یہ مرکز نابارڈ کے تحت قائم کیا جارہا ہے۔ واضح رہے کہ سینٹرز آف ایکسیلنس مختلف اسکیموں، بشمول آر کے وی وائی۔ ڈی پی آر، ایس اے ایس سی آئی اور نابارڈ کے تحت قائم کیے جارہے ہیں۔ ان خصوصی مراکز کا مقصد جدید زرعی ٹیکنالوجی کے عملی مظاہرے، کسانوں کی تربیت اور اعلیٰ معیار کے پودوں کی تیاری کے ذریعے زرعی تحقیق اور عملی کاشتکاری کے درمیان رابطے کو مضبوط بنانا ہے۔ یہ مراکز جدید اور سائنسی کاشتکاری، محفوظ ماحول میں فصلوں کی پیداوار اور پائیدار فصلوں کے انتظام سے متعلق طریقوں کو بھی متعارف کرائیں گے، تاکہ کسان ان جدید تکنیکوں کو اپنے کھیتوں میں اپنا سکیں۔ کسانوں، دیہی نوجوانوں، کاروباری افراد اور محکمہ زراعت کے فیلڈ افسران کو ہنرمندی کی تربیت اور توسیعی خدمات فراہم کرنے کے علاوہ ان مراکز کا مقصد زرعی پیداوار میں اضافہ اور کاشتکاری کے اخراجات میں کمی لانا بھی ہے۔

گاندربل میں چوتھی قومی لوک عدالت 12 دسمبر کو منعقد ہوگی

مقدمات کے باہمی تصفیے کے خواہشمند افراد 5 دسمبر تک درخواست دیں

(گاندربل)

ضلع قانونی خدمات اتھارٹی گاندربل نے اطلاع دی ہے کہ چوتھی قومی لوک عدالت 12 دسمبر 2026 بروز ہفتہ ضلع عدالت کمپلیکس گاندربل اور منصف کورٹ کمپلیکس کنگن میں منعقد ہوگی۔ اس سلسلے میں کارروائی صبح 30:10 بجے سے شروع ہوگی۔ اس اقدام کا مقصد مختلف نوعیت کے دیوانی اور قابل راضی نامہ فوجداری مقدمات کے علاوہ ان سے متعلق اپیلوں کا باہمی رضامندی کے ساتھ تصفیہ کرنے کے لیے ایک مؤثر پلیٹ فارم فراہم کرنا ہے۔ لوک عدالت کے انعقاد کا بنیادی مقصد زیر التوا مقدمات کو تیزی سے نمٹانا اور فریقین کو اپنے تنازعات خوش اسلوبی سے حل کرنے کا موقع فراہم کرنا ہے۔ لوک عدالت کے ذریعے مقدمات میں شامل فریقین کو ججوں، وکلا اور ماہرین کی معاونت سے مذاکرات کرنے اور اپنے تنازعات کا باہمی رضامندی سے تصفیہ کرنے کا موقع ملتا ہے۔

ڈپٹی کمشنر شوپیان نے 'سوچھ شوپیان جن بھاگیداری ابھیان' کا آغاز کیا

سرکاری رہائش گاہ کو یک بار استعمال ہونے والی پلاسٹک سے پاک قرار دیا

(شوپیان)

ضلع انتظامیہ شوپیان نے آج ڈپٹی کمشنر شوپیان چرندیپ سنگھ کی سرکاری رہائش گاہ سے 'سوچھ شوپیان جن بھاگیداری ابھیان' کا آغاز کیا۔ اس مہم کا مقصد سائنسی بنیادوں پر کچرے کے انتظام کو فروغ دینے اور صفائی ستھرائی کو اجتماعی ذمہ داری بنانے کے لیے عوام کی فعال شرکت کو یقینی بنانا ہے۔ اس موقع پر ڈپٹی کمشنر نے خود بھی مثال قائم کرتے ہوئے اپنی سرکاری رہائش گاہ پر پائیدار اور ماحول دوست کچرا انتظامی طریقوں کو اپنایا۔ سوچھ بھارت مشن (اربن) 0.2 کے تحت شروع کی گئی اس مہم کا مقصد کچرے کو ذمہ داری کے ساتھ ٹھکانے لگانے، کچرے کو اس کی نوعیت کے مطابق منبع پر الگ الگ جمع کرنے، گھریلو سطح پر نامیاتی کھاد تیار کرنے اور یک بار استعمال ہونے والی پلاسٹک کے خاتمے کو فروغ دینا ہے، تاکہ شوپیان کو مزید صاف ستھرا اور صحت مند بنایا جا سکے۔ افتتاحی پروگرام میں ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر شوپیان ڈاکٹر ناصر احمد لون، میونسپل کونسل شوپیان کے ایگزیکٹیو آفیسر سہیل احمد ملک، سول سوسائٹی کے اراکین، ٹریڈرس ایسوسی ایشن کے نمائندوں اور صفائی ملازمین نے شرکت کی۔ پروگرام کے دوران کچرے کو منبع پر چار مختلف حصوں میں تقسیم کرنے کے نظام کا عملی مظاہرہ کیا گیا۔

محکمہ سماجی بہبود بڈگام کی جانب سے خواتین کے نان و نفقہ وراثتی حقوق اور مفت قانونی امداد سے متعلق بیداری پروگرام منعقد

(بڈگام)

محکمہ سماجی بہبود بڈگام نے مشن شکتی کے تحت سنکلپ خواتین کو بااختیار بنانے کے مرکز (ایچ ای ڈبلیو) کے ذریعے گورنمنٹ ڈگری کالج بیروہ میں خواتین کے نان و نفقہ، وراثتی حقوق اور مفت قانونی امداد کے موضوع پر ایک بیداری پروگرام منعقد کیا۔ اس پروگرام کا مقصد خواتین کو ان کے قانونی حقوق، بالخصوص نان و نفقہ اور وراثت سے متعلق حقوق کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔ اس کے علاوہ شرکاء کو مفت قانونی امداد حاصل کرنے کے لیے مقررہ ضوابط، طریقہ کار اور دستیاب قانونی معاونت کے نظام سے بھی واقف کرایا گیا۔

قائدانہ صلاحیتوں اور نئی جگہوں کو دریافت کرنے کے جذبے کو فروغ دینا ہے

نوجوانوں کو مہم جوئی اور قدرتی حسن سے لطف اندوز ہونے کی ترغیب

(اننت ناگ)

ضلع ترقیاتی کمشنر اننت ناگ ڈاکٹر بلال محی الدین بٹ نے آج اسپورٹس اسٹیڈیم اننت ناگ سے 120 نوجوان لڑکوں پر مشتمل دستے کو عالمی شہرت یافتہ سیاحتی مقام پہلگام کے لیے ٹریکنگ مہم پر روانہ کیا۔ اس موقع پر ضلع یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس افسر اننت ناگ کے علاوہ محکمے کے فیلڈ عملے اور دیگر افسران بھی موجود تھے۔ ضلع یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس دفتر اننت ناگ کی جانب سے منعقد کی جانے والی یہ پانچ روزہ ٹریکنگ مہم 23 نومبر سے 27 نومبر 2026 تک جاری رہے گی۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے شرکاء کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ اس مہم میں بھرپور حصہ لیں اور اس مفید تجربے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں۔ ضلع یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس افسر نے بتایا کہ مہم کو خوش اسلوبی اور محفوظ طریقے سے مکمل کرنے کے لیے تمام ضروری انتظامات کیے گئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ پورے پروگرام کے دوران فیلڈ عملہ اور محکمہ کے افسران نوجوانوں کے دستے کے ہمراہ رہیں گے۔ اس اقدام کا مقصد نوجوانوں میں مہم جوئی پر مبنی کھیلوں، جسمانی تندرستی، نظم و ضبط، باہمی تعاون، قائدانہ صلاحیتوں اور نئی جگہوں کو دریافت کرنے کے جذبے کو فروغ دینا ہے۔

اونتی پورہ پولیس کی غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی

چھ گاڑیاں ضبط، 3 مقدمات درج، تحقیقات شروع

(اونتی پورہ)

غیر قانونی کان کنی اور معدنیات کی غیر قانونی نقل و حمل کے خلاف جاری کارروائیوں کے سلسلے میں جموں وکشمیر پولیس نے اونتی پورہ میں ایک خصوصی مہم چلائی، جس کے دوران چھ گاڑیاں ضبط کی گئیں۔ یہ کارروائی پولیس اسٹیشن اونتی پورہ کے دائرہ اختیار میں آنے والے لیتھ پورہ، ہتی واڑہ اور گھاٹ نوکینہ علاقوں میں انجام دی گئی۔ اس خصوصی مہم کی قیادت ایس ڈی پی او اونتی پورہ فرحان احمد (جے کے پی ایس) نے کی، جبکہ ان کے ہمراہ پولیس اسٹیشن اونتی پورہ کے ایس ایچ او انسپکٹر نعیم رشید اور پولیس پوسٹ ریشی پورہ کے انچارج بھی موجود تھے۔ کارروائی کے دوران غیر قانونی کان کنی میں ملوث افراد کے خلاف قانونی اقدامات کیے گئے۔ پولیس کے مطابق اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن اونتی پورہ میں متعلقہ قانونی دفعات کے تحت ایف آئی آر نمبر 278/2026، 279/2026 اور 280/2026 درج کیے گئے ہیں۔

قومی وبین الاقوامی خبریں

ایران کی معیشت ڈوب چکی، قیادت خوفزدہ ہے

واشنگٹن: امریکی وزیر خزانہ اسکاٹ بیسنٹ نے پیر کے روز (مقامی وقت کے مطابق) دعویٰ کیا کہ ایران کی معیشت ڈوب چکی ہے اور اس کی قیادت خوف و ہراس کا شکار ہے۔ ان کا یہ بیان ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب امریکہ نے ایران کے عالمی شیڈو بینکنگ نیٹ ورک (خفیہ بینکنگ نظام) کو مفلوج کرنے کی کوششوں کے تحت دو درجن سے زائد ایرانی ایکسچینج ہاؤسز، فرنٹ کمپنیوں اور اہم شخصیات پر نئی پابندیاں عائد کرنے کا اعلان کیا ہے۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر جاری ایک بیان میں بیسنٹ نے کہا کہ تیل کی گرتی ہوئی آمدنی اور معاشی پابندیوں کے درمیان ایرانی حکومت اپنے مالیاتی معاملات چلانے کے لیے تیزی سے شیڈو بینکنگ نیٹ ورکس پر انحصار کر رہی ہے۔

بیسنٹ نے لکھا کہ ایران کی معیشت زیر آب ہے، اور اس کے رہنما خوفزدہ ہیں۔ ایران کا شیڈو بینکنگ سسٹم ایک دیوالیہ حکومت کی آخری مالیاتی لائف لائن ہے۔ محکمہ خزانہ ان غیر قانونی نیٹ ورکس کو اس وقت تک ختم کرتا رہے گا جب تک ہم سانپ کا سر نہ چل دیں۔

ان کے یہ ریمارکس امریکی محکمہ خزانہ کی جانب سے آپریشن اکنامک آوٹ کاسٹ کے تحت نئی پابندیوں کے اعلان کے بعد سامنے آئے ہیں، جن کا مقصد ایران کے مالیاتی ڈھانچے کو درہم برہم کرنا اور بین الاقوامی مالیاتی ذرائع سے اس کی غیر ملکی کرنسی تک رسائی کو محدود کرنا ہے۔

محکمہ خزانہ کے مطابق، اس تازہ ترین کارروائی میں دو درجن سے زائد ایرانی ایکسچینج ہاؤسز، فرنٹ کمپنیوں اور اہم شخصیات کو نشانہ بنایا گیا ہے، جو مبینہ طور پر ایران کے عالمی شیڈو بینکنگ نیٹ ورکس کو سہولت فراہم کرنے میں ملوث ہیں۔

محکمہ خزانہ نے کہا کہ چونکہ ایران کی معیشت اقتصادی پابندیوں کے باعث بدحال ہے اور اس کی تیل کی آمدنی میں مسلسل کمی آ رہی ہے، اس لیے حکومت کے شیڈو بینکنگ سہولت کار برآمدات سے حاصل ہونے والی محدود آمدنی کو واپس ملک لانے میں تیزی سے ناکام ہو رہے ہیں، جبکہ سرکاری وسائل کا رخ موڑ کر خود کو مالا مال کر رہے ہیں۔

کشمیر میں سردی کی شدت میں مزید اضافہ؛ پہلگام میں پارہ منفی 4.6 ڈگری

سرینگر: وادیٔ کشمیر میں منگل کے روز سردی کی شدت میں مزید اضافہ ریکارڈ کیا گیا، جہاں بیشتر مقامات پر کم سے کم درجۂ حرارت نقطۂ انجماد سے نیچے گر گیا۔ جنوبی کشمیر کے مشہور سیاحتی مقام پہلگام میں پارہ منفی 4.6 ڈگری سیلسیس تک گر گیا، جو پورے خطے میں سرد ترین مقام رہا۔ منگل کی صبح سویرے وادی کے کئی میدانی اور نشیبی علاقوں کو گہری دھند کی ایک تہہ نے بھی اپنی لپیٹ میں لے لیا، جس سے صبح کے اوقات میں حدِ نگاہ متاثر رہی اور معمولاتِ زندگی پر بھی سردی کے اثرات نمایاں نظر آئے۔

محکمۂ موسمیات کے حکام نے بتایا کہ جموں و کشمیر کے گرمائی دارالحکومت سرینگر میں گزشتہ شب رواں موسم کی سرد ترین رات ریکارڈ کی گئی، جہاں کم سے کم درجۂ حرارت منفی 1.6 ڈگری سیلسیس تک گر گیا۔ حکام کے مطابق، سرینگر میں ریکارڈ کیا گیا یہ کم سے کم درجۂ حرارت سال کے اس وقت کے معمول کے درجۂ حرارت سے 1.7 ڈگری سیلسیس کم تھا۔ صبح کے وقت سرینگر کے کئی علاقوں اور مضافات میں دھند چھائی رہی جس سے ٹھنڈک میں مزید اضافہ محسوس کیا گیا۔

جنوبی اور شمالی کشمیر کے مختلف مقامات کا درجۂ حرارت

محکمۂ موسمیات کی جانب سے جاری کردہ تفصیلات کے مطابق وادی کے دیگر حصوں میں بھی پارہ مسلسل نیچے جا رہا ہے:

پہلگام:
جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ میں واقع سیاحتی مقام پہلگام ہی جو سالانہ امرناتھ یاترا کے بیس کیمپس میں سے ایک کے طور پر بھی جانا جاتا ہے ہی میں کم سے کم درجۂ حرارت منفی 4.6 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا، جو اس سیزن کا سب سے کم درجۂ حرارت اور جموں و کشمیر کا سرد ترین مقام رہا۔

شوپیاں اور قاضی گنڈ:
جنوبی کشمیر کے ہی ضلع شوپیاں میں رواں موسم کا کم ترین درجۂ حرارت منفی 4.1 ڈگری سیلسیس درج کیا گیا، جبکہ وادی کے باب الداخلہ قاضی گنڈ میں پارہ منفی 2.0 ڈگری سیلسیس ریکارڈ ہوا۔ کوکرناگ میں رات کا درجۂ حرارت منفی 0.1 ڈگری سیلسیس رہا۔

گلمرگ اور کپواڑہ:
شمالی کشمیر کے ضلع بارہمولہ کے عالمی شہرت یافتہ

ایران کے حوالے سے ٹرمپ کے ارادوں پر بے یقینی برقرار

واشنگٹن: نائب صدر جے ڈی وینس اور وزیر خارجہ مارکو روبیو نے پیر کے روز قطر کے وزیر اعظم سے الگ الگ ملاقاتیں کیں۔ خلیجی ملک قطر ایران کے ساتھ امریکی تنازعے کے خاتمے کے لیے تعطل کے شکار مذاکرات کو بحال کرنے کی کوششوں میں کلیدی کردار ادا کر رہا ہے۔

اس ملاقات سے باخبر ایک شخصیت کے مطابق، وینس نے وائٹ ہاؤس میں قطر کے وزیر اعظم شیخ محمد بن عبدالرحمن بن جاسم آل ثانی کے ساتھ بات چیت کی۔ مذکورہ شخصیت نے مذاکرات کی حساسیت کے پیش نظر نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر بات کرتے ہوئے ملاقات کی تفصیلات فراہم کرنے سے گریز کیا۔ وہیں نائب امریکی صدر کے دفتر کی جانب سے تبصرے کی درخواست پر فوری طور پر کوئی ردِعمل سامنے نہیں آیا۔

یہ پیش رفت ایسے وقت میں سامنے آئی ہے جب صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے وینس سے کہا کہ انتظامیہ کو ایران کے ساتھ کسی معاہدے کی ضرورت نہیں ہے، اور رواں ماہ کے وسط مدتی انتخابات میں ریپبلکن پارٹی کی بھاری شکست کے بعد انہیں ڈیموکریٹک پارٹی کے زیرِ انتظام شہروں میں فراڈ اور جرائم پر توجہ مرکوز کرنے کی ہدایت کی ہے۔ نائب صدر، جو ایک مختصر جنگ بندی معاہدے پر چیف مذاکرات کار رہے ہیں، نے ریپبلکن پارٹی کی انتخابی شکست کے لیے ذمہ دار ایران جنگ پر ووٹرز کی ناراضگی کو ٹھہرایا تھا۔

اس سے قبل ٹرمپ نے جمعہ کے روز وائٹ ہاؤس میں ایک پریس کانفرنس کے دوران کہا کہ تہران دشمنی ختم کرنے کے لیے معاہدہ چاہتا ہے لیکن اس کی شرائط ان کے لیے قابل قبول نہیں ہے، اور انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ ہم ایک حقیقی معاہدہ کرنا چاہتے ہیں، کوئی جعلی معاہدہ نہیں۔

ثالث ایسی تجاویز پر زور دے رہے ہیں جن کا مقصد ایران کے لیے پابندیوں میں محدود نرمی کے بدلے آبنائے ہرمز میں رکاوٹوں کو ختم کرنا اور وسیع تر مذاکرات کی بحالی کی راہ ہموار کرنا ہے، جس میں تہران کا جوہری پروگرام بھی شامل ہو۔

قطر کے وزیر اعظم وزیر خارجہ روبیو کے ساتھ امریکہ-قطر اسٹریٹجک ڈائیلاگ کے ششماہی اجلاس میں شرکت کے لیے واشنگٹن کے دورے پر تھے۔ اس ڈائیلاگ میں ایران سمیت علاقائی سلامتی کے وسیع تر امور کے ساتھ ساتھ واشنگٹن اور دوحہ کے باہمی تعلقات کا بھی احاطہ کیا جاتا ہے۔

ملاقات کے بعد محکمہ خارجہ نے کہا کہ روبیو نے قطر کی عالمی ثالثی کی کوششوں کو سراہا اور مشرقِ وسطیٰ بھر میں خطرات کو روکنے اور استحکام و سلامتی کو فروغ دینے کے لیے قریبی رابطہ کاری جاری رکھنے کی اہمیت پر زور دیا۔

ایک مشترکہ بیان میں کہا گیا ہے کہ اسٹریٹجک ڈائیلاگ میں مشرقِ وسطیٰ سے لے کر افریقہ اور لاطینی امریکہ تک مشترکہ پالیسی ترجیحات پر تبادلہ خیال کیا گیا، تاہم اس میں کسی نئی پالیسی سمت یا ترجیحات کا انکشاف نہیں کیا گیا۔

روبیو نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس X پر لکھا کہ ہم مشترکہ اقتصادی اور سلامتی کی ترجیحات کو آگے بڑھانے اور ایک زیادہ مستحکم اور محفوظ مشرق وسطیٰ کے فروغ کے لیے اپنی شراکت داری کو مضبوط بنانے کے لیے مل کر کام کر رہے ہیں۔

قابل ذکر ہے کہ ٹرمپ نے تقریباً نو ماہ سے جاری اس تنازعے میں اپنے اگلے اقدامات کے حوالے سے دنیا کے بیشتر حصے کو تذبذب میں مبتلا کر رکھا ہے، جب کہ خطے میں امریکی اتحادیوں کے درمیان ہمہ گیر جنگ کے دوبارہ شروع ہونے کے خدشات بڑھتے جا رہے ہیں۔

اگرچہ دونوں فریقین کی جانب سے اکا دکا فوجی کارروائیوں کا سلسلہ جاری ہے، تاہم ٹرمپ نے ایک بیان میں کہا کہ وہ بڑی فوجی کارروائیاں دوبارہ شروع کرنے کی ضرورت محسوس نہیں کرتے۔ لیکن امریکہ نے آبنائے ہرمز میں ایرانی جہاز رانی پر بحری ناکہ بندی برقرار رکھی ہے، جو عالمی توانائی کی تجارت کے لیے ایک انتہائی اہم آبی گزرگاہ ہے۔

ٹرمپ نے بھی رواں ماہ کے اوائل میں وائٹ ہاؤس میں قطر کے وزیر اعظم سے ملاقات کی تھی، اور اس کے بعد صدر نے اعلان کیا تھا کہ ایران جنگ فوجی طور پر مؤثر انداز میں ختم ہو چکی ہے۔

ارنیہ سیکٹر میں بی ایس ایف کانسٹیبل نے خود کو گولی مار کر ہلاک کر لیا

جموں: جموں و کشمیر کے ارنیہ سرحدی علاقے میں واقع ایک سیکیورٹی کیمپ میں بارڈر سیکیورٹی فورس (بی ایس ایف) کے ایک 22 سالہ کانسٹیبل نے مبینہ طور پر اپنی سروس رائفل سے خود کو گولی مار کر ہلاک کر لیا۔ سرکاری ذرائع کے مطابق یہ واقعہ پیر کی رات نیکووال بارڈر کیمپ کے علاقے میں پیش آیا۔

ہلاک ہونے والے اہلکار کی شناخت دیوانند ماجھی کے طور پر کی گئی ہے، جو کیمپ میں ڈیوٹی پر تعینات تھا۔ حکام نے بتایا کہ کانسٹیبل نے مبینہ طور پر اپنی سرکاری رائفل سے اپنی پیشانی پر گولی مار لی۔ گولی چلنے کی آواز سنتے ہی کیمپ میں موجود دیگر ساتھی اہلکار فوری طور پر جائے وقوع پر پہنچے، تاہم شدید زخمی ہونے کی وجہ سے وہ جانبر نہ ہو سکا۔

اطلاع ملتے ہی مقامی پولیس کی ٹیم جائے وقوع پر پہنچ گئی اور لاش کو تحویل میں لے لیا۔ پولیس نے قانونی لوازمات مکمل کرنے کے بعد لاش کو پوسٹ مارٹم کے لیے قریبی اسپتال منتقل کر دیا۔ پولیس نے اس سلسلے میں تفتیشی کارروائی شروع کر دی ہے اور اس انتہائی قدم کے پیچھے کارفرما محرکات اور حالات کا پتہ لگایا جا رہا ہے۔ اس سلسلے میں مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔

نیپال میں 5.4 شدت کا زلزلہ، بھارت، بھوٹان اور چین میں بھی جھٹکے محسوس کیے گئے

کھٹمنڈو: ہمالیائی خطے میں منگل کی علی الصبح زلزلے سے زمین لرز اٹھی۔ جہاں نیپال کے صوبہ کوشی میں 5.4 شدت کا زلزلہ ریکارڈ کیا گیا، وہیں آسام میں بھی 2.5 کی شدت کا ہلکا زلزلہ محسوس کیا گیا۔ یونائیٹڈ اسٹیٹس جیولوجیکل سروے (یو ایس جی ایس) کی رپورٹ کے مطابق، یہ زلزلہ مقامی وقت کے مطابق صبح تقریباً 7 بج کر 2 منٹ پر صوبہ کوشی کے علاقے تلیلیپ کے قریب آیا۔

زلزلے کی شدت اس قدر نمایاں تھی کہ اس کے جھٹکے نہ صرف نیپال بلکہ پڑوسی ممالک بھارت، بھوٹان اور بنگلہ دیش کے مختلف حصوں میں بھی واضح طور پر محسوس کیے گئے، جب کہ چین کے سرحدی علاقوں سے بھی زمین لرزنے کی اطلاعات موصول ہوئی ہیں۔ بھارت میں مغربی بنگال کے علاقے جلپائی گوڑی اور سکم سمیت متصل علاقوں میں جھٹکے محسوس ہونے پر شہریوں میں خوف و ہراس پھیل گیا اور لوگ احتیاطاً گھروں اور عمارتوں سے باہر نکل آئے۔ نیشنل سینٹر آف سیسمولوجی (این سی ایس) کے مطابق اس زلزلے کی گہرائی زمین کے اندر 20 کلومیٹر ریکارڈ کی گئی۔

دریں اثنا، بھارت کی شمال مشرقی ریاست آسام میں بھی علی الصبح زلزلے کے جھٹکے محسوس کیے گئے۔ نیشنل سینٹر آف سیسمولوجی نے تصدیق کی ہے کہ صبح 3 بج کر 39 منٹ پر آسام کے ضلع کاربی آنگلونگ میں 2.5 شدت کا ایک الگ زلزلہ آیا، جس کی گہرائی 15 کلومیٹر تھی اور اس کا مرکز 25.743 شمالی عرض البلد اور 93.355 مشرقی طول البلد پر ریکارڈ کیا گیا۔

ابتدائی اطلاعات کے مطابق ان زلزلوں کے نتیجے میں تاحال کسی جانی یا مالی نقصان کی کوئی اطلاع موصول نہیں ہوئی ہے، تاہم متعلقہ ادارے صورت حال پر مسلسل نظر

جموں وکشمیر میں طویل خشک موسم کے باعث پانی کی سطح میں کمی پر تشویش

اننت ناگ (دین عمران): جموں و کشمیر میں موسم کی طویل خشک صورتحال آنے والے دنوں میں آبی وسائل کے لیے تشویش کا باعث بن سکتی ہے۔ موسمی صورتحال کے موجودہ اشاروں کے مطابق خطے میں آئندہ 10 سے 15 روز تک موسم زیادہ تر خشک رہنے کا امکان ظاہر کیا جا رہا ہے، جبکہ یہ سلسلہ 5 دسمبر تک بھی جاری رہ سکتا ہے۔ مسلسل بارش اور برفباری نہ ہونے کی صورت میں جہاں دریاؤں اور ندی نالوں میں پانی کی سطح بتدریج کم ہونے کا خدشہ ہے، وہیں مستقبل میں پینے کے پانی کی قلت کا مسئلہ بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

تفصیلات کے مطابق وادی کشمیر کے اہم دریائے جہلم سمیت اس کے متعدد معاون ندی نالوں میں آنے والے دنوں کے دوران پانی کے بہاؤ میں کمی متوقع ہے۔ اگرچہ موجودہ خشک موسم کے محض 10 سے 15 روز جاری رہنے سے فوری طور پر کسی بڑے آبی بحران کا خدشہ نہیں، تاہم بارش اور برفباری کی مسلسل عدم موجودگی آبی ذخائر پر دباؤ بڑھا سکتی ہے۔

خاص طور پر چھوٹے ندی نالے اور آبی گزرگاہیں، جہاں پہلے ہی پانی کا بہاؤ معمول سے کافی کم ہے، اس صورتحال سے زیادہ متاثر ہو سکتی ہیں۔ خدشہ ظاہر کیا جا رہا ہے کہ اگر بارش اور برفباری کی کمی کا سلسلہ مزید طویل ہوا تو کم بہاؤ والے بعض ندی نالے مکمل طور پر خشک بھی ہو سکتے ہیں، جس کے نتیجے میں ان پر انحصار کرنے والے علاقوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

ماہرین اور متعلقہ حلقوں کے لیے اصل تشویش اس وقت بڑھ سکتی ہے جب موجودہ خشک موسم متوقع 10 سے 15 روز سے آگے بڑھ جائے اور دسمبر کے دوران بھی خاطر خواہ بارش یا برفباری نہ ہو۔ ایسی صورتحال میں دریائے جہلم اور دیگر آبی ذرائع میں پانی کی آمد مزید کم ہو سکتی ہے، جس سے قدرتی چشموں، چھوٹے ندی نالوں اور دیگر مقامی آبی وسائل پر انحصار کرنے والی آبادیوں کو پینے کے پانی کی قلت کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

جموں وکشمیر: پونچھ میں لائن آف کنٹرول کے ساتھ جنگلات میں آگ بھڑک اٹھی

مینڈھر: حکام نے بتایا کہ جموں و کشمیر کے ضلع پونچھ کے مینڈھر سیکٹر میں لائن آف کنٹرول کے ساتھ جنگلات میں آگ لگنے کے نئے واقعات پیش آئے۔ دریں اثنا، پڑوسی بالاکوٹ سیکٹر میں لگی آگ پر قابو پانے کی کوششیں مسلسل تیسرے روز بھی جاری رہیں۔ اب تک ان واقعات میں کسی جانی نقصان کی اطلاع نہیں ملی ہے۔

یہ آگ ابتدائی طور پر اتوار کی شام بالاکوٹ کے علاقے لانجوٹ کے جنگل میں، سرحدی باڑ کے اس پار (سرحد کی جانب) لگی تھی۔ حکام نے بتایا کہ آگ پر قابو پانے کی مسلسل کوششوں کے باوجود شعلے جنگل میں پھیلتے رہے، جس سے متاثرہ علاقے میں درختوں اور دیگر نباتات کو نقصان پہنچا۔

حکام کے مطابق منگل کی صبح مینڈھر سیکٹر کے گوہلاڈ ٹاپ اور چھجلا پتری کے جنگلاتی علاقوں میں بھی آگ لگنے کی اطلاعات موصول ہوئیں، جس سے لائن آف کنٹرول کے ساتھ جنگلاتی علاقوں میں آگ پھیلنے کے حوالے سے خدشات میں اضافہ ہو گیا ہے۔ علاقے کی دشوار گزار زمین اور مشکل رسائی کی وجہ سے وہاں فائر ٹینڈرز (آگ بجھانے والی گاڑیاں) نہیں پہنچائی جا سکے۔ اس کے بجائے عملے نے آگ پر قابو پانے اور اسے مزید پھیلنے سے روکنے کے لیے فائر بیٹرز (آگ بجھانے کے لیے استعمال ہونے والے آلات) کا استعمال کیا۔

متاثرہ سیکٹرز میں سیکیورٹی

ایران پر ایک بھی ممکنہ حملہ بڑی علاقائی جنگ میں تبدیل ہو جائے گا

تل ابیب، اسرائیل: اسرائیلی فوجی انٹیلی جنس حکام نے وزیر اعظم بنجمن نتن یاہو کو خبردار کیا ہے کہ ایران پر ممکنہ حملہ ایک بڑے پیمانے پر، کثیر محاذوں والی علاقائی جنگ کو جنم دے سکتا ہے، جس کی لپیٹ میں لبنان، شام اور غزہ بھی آ سکتے ہیں۔ یہ اندازہ ان سابقہ توقعات کے برعکس ہے جن کے مطابق ایسی کوئی بھی جنگ چند دنوں میں ختم ہو جانی چاہیے تھی۔

اتوار کو چینل '12 کی ایک رپورٹ کا حوالہ دیتے ہوئے، دی ٹائمز آف اسرائیل نے رپورٹ کیا کہ، یہ جائزہ نتن یاہو اور اعلیٰ دفاعی حکام کے درمیان ایک نجی ملاقات کے دوران پیش کیا گیا۔ حالیہ ہفتوں میں، یہ حکام ایران کے خلاف ممکنہ فوجی کارروائی کے حوالے سے گہرے غور و خوض میں مصروف رہے ہیں۔

اس کے علاوہ، دی ٹائمز آف اسرائیل کے مطابق، فوجی انٹیلی جنس کا اندازہ ہے کہ اس طرح کا حملہ متعدد محاذ کھول سکتا ہے۔ یہ نتن یاہو اور موساد کے عہدیدار رومن گوفمین کے نقطۂ نظر کے برعکس ہے۔ ان کا خیال تھا کہ ایسی کوئی بھی جنگ محدود رہے گی اور صرف تین سے پانچ دن تک جاری رہے گی۔

یہ پیش رفت ایسے وقت میں سامنے آئی ہے جب نتن یاہو ایران کو ہدف بنانے والے ایک فیصلہ کن، نئے فوجی آپریشن کے لیے دباؤ بڑھا رہے ہیں۔

جمعہ کے روز سینئر وزرا اور سیکیورٹی حکام کے ساتھ بات چیت کے دوران، نتن یاہو نے کہا کہ ایران کے خلاف آپریشن ناگزیر ہے۔ اسرائیل کے چینل '13 کی ایک رپورٹ کے مطابق، نتن یاہو نے امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کو اس بات پر قائل کرنے کی کوشش کی ہے کہ وہ ایران کے خلاف چند روزہ فوجی تصادم کی حمایت کریں۔ دی ٹائمز آف اسرائیل نے یہ بھی بتایا کہ چینل '13 نے آئی ڈی ایف کے ایک نام ظاہر نہ کرنے والے اعلیٰ عہدیدار کا بیان نشر کیا۔ اس عہدیدار نے بتایا کہ اسرائیلی فوج اور امریکی سینٹرل کمانڈ کے درمیان منصوبے مشترکہ طور پر تیار اور منظور کیے جا چکے ہیں، اور اب صرف مناسب وقت کا انتظار ہے۔ رپورٹ میں عہدیدار کے مطابق رپورٹ کیا گیا ہے کہ، دونوں ممالک فی الحال ٹرمپ کے حتمی فیصلے کے منتظر ہیں۔ تاہم، ٹرمپ نے اشارہ دیا ہے کہ وہ ایران کے حوالے سے اپنے اگلے اقدام کا تعین کرنے کے لیے نئے سال کے آغاز تک انتظار کریں گے۔

جمعرات کو ایکسیس کے ساتھ ایک خصوصی انٹرویو میں، ٹرمپ نے اشارہ دیا کہ وہ ایران کے خلاف فوجی کارروائی دوبارہ شروع کرنے کے فیصلے میں کوئی جلد بازی نہیں کریں گے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ واشنگٹن آنے والے ہفتوں میں اپنے ممکنہ اقدامات کا

زعفران: رنگ و نور کا جادو

ڈاکٹر مبشر خان

زعفران کو نازک پتیوں میں رنگ و نور کا جادو کہا جا سکتا ہے جس کا نہ صرف غذاؤں کو خوشبودار اور رنگین بنانے میں دنیا کے ہر گوشے میں استعمال ہوتا ہے بلکہ اس کے طبی فوائد بھی ہیں۔ یونان، مصر و روما بھی اس کے سحر آگیں اور مدہوش کن اثرات سے نہ بچ سکے۔ زعفران کب اور کیسے وجود میں آیا؟ اس کے متعلق مختلف علاقوں کے دلچسپ افسانے ہیں۔ یونانی اساطیر میں یہ پایا جاتا ہے کہ کرکس نامی نوجوان سی لیکس نامی خوبصورت حسینہ کے عشق میں گرفتار ہوا لیکن حسینہ نے اس کے جذبات کی قدر نہ کی اور اسے فاسی رنگ کے خوبصورت پھول میں تبدیل کر دیا۔ یہ فاسی رنگ کا پھول اب زعفران کہلاتا ہے۔ مصر کی قدیم روایت میں اسے قلوپطرہ اور فرعون شاہوں سے منسوب کیا جاتا ہے۔ مصر کے قدیم معبد زعفران کے پانی سے پاک کیے جاتے تھے۔ روم کے بادشاہ نیرو کے استقبال کے لیے روم کی شاہراہوں پر زعفران کے پھول بکھیر دیے گئے تھے۔ ہوا کے نرم جھونکوں میں بسی زعفران کی خوشبو اور فرش پر بکھرے نازک پھول ایک دلفریب منظر پیش کر رہے تھے۔ انگلستان کی سرزمین میں زعفران کی آمد کے متعلق کہا جاتا ہے کہ ایڈورڈ سوم کے عہد حکومت میں ایک انگریز سیاح مشرق وسطی سے زعفران کے بیج اپنی چھڑی میں چھپا کر لے آیا تھا۔ والڈن شہر میں اس کی کاشت کا آغاز کیا۔ قسمت نے یاوری کی اور پودے پھلنے لگے۔ دیکھتے ہی دیکھتے والڈن شہر زعفران سے بھر گیا۔ چودھویں صدی میں اسپین زعفران کا اہم مرکز تھا اور آج بھی اسپین کا زعفران بہترین زعفران مانا جاتا ہے کیونکہ اس کا رنگ گہرا اور خوشبو دیوانہ کر دینے والی ہوتی ہے۔ ہندوستان میں بھی زعفران کی آمد کی کہانی دلچسپی سے خالی نہیں۔ 11 ویں یا 12 ویں صدی میں دو صوفی خواجہ مسعود ولی اور شیخ شریف الدین ولی کشمیر کی وادیوں میں بھٹک رہے تھے۔ اچانک بیمار ہوئے اور مدد کی خاطر پاس کے گاؤں پہنچے۔ صحت یاب ہونے پر زعفران کے دو بلب یا گانٹھیں گاؤں کے سربراہ کو نذر کیں۔ ان دو گانٹھوں نے پامپور کی تقدیر بدل دی جہاں آج بھی بڑے پیمانے پر زعفران کی کاشت ہوتی ہے۔ میلوں تک پھیلے زعفران کے کھیت دلفریب سماں پیش کرتے ہیں۔ پامپور اپنے ان دو صوفیوں کو نہیں بھولا ہے اور ان کے مزار پر لوگوں کی آمد کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔ کشمیر کے معروف دانشور محمد یوسف ٹینگ کو اس کہانی پر یقین نہیں ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ زعفران اور کشمیر کا پرانا ساتھ ہے۔ کشمیر کے حکمراں یوسف شاہ چک (86-1579) نے پامپور میں زعفران کی کاشت شروع کی تھی۔ حقیقت خواہ کچھ ہو آج پامپور زعفران کی کاشت کا سب سے بڑا مرکز ہے اور وہاں کے دو سو سے زیادہ گاؤں تقریباً ڈھائی ہزار کلو زعفران پیدا کرتے ہیں۔ اکتوبر کے دوسرے اور تیسرے ہفتے سے نومبر کے پہلے ہفتے تک زعفران اپنی بہار پر ہوتا ہے۔ آسمان پر چاند تاروں کا جال اور فرش پر زعفران کی رنگین بہار جنت کا منظر پیش کرتی ہے۔ پامپور کے رہائشی غلام محمد زعفران کے کھیتوں میں بیٹھ کر نمکین چائے پیتے ہوئے ماضی کی داستان دہراتے ہیں۔ کشمیر کے حکمراں یوسف شاہ چاندنی رات میں زعفران کے کھیتوں کی سیر کو نکلے۔ مدہوشی کا عالم تھا۔ خنکی ہوا کے جھونکے، چاند کی مدھم روشنی میں میلوں تک پھیلے زعفران کے کھیت ہوش لیے جاتے تھے۔ اچانک دور سے آتی ہوئی سریلی آواز نے انھیں بے چین کر دیا۔ ہرکارے دوڑائے گئے۔ پتہ چلا کہ ایک معمولی لڑکی زون نغمہ سرا تھی۔ بادشاہ اس خوبصورت اور سریلی آواز کے سحر میں گرفتار ہو گئے اور انھیں کو اپنی ملکہ بنا کر حبہ خاتون کا نام دیا۔ الغرض نازک پتیوں نے ایسا جادو چلایا کہ انسان بے بس ہو کر رہ گیا۔ کشمیر کے شعبۂ سیاحت نے جشن زعفران کی بنا ڈالی۔ جب زعفران کے پھولوں پر بہار آتی ہے تو سارا پامپور اور سیاح رقص و سرود کے شادیانے میں ڈوب جاتے ہیں۔ آٹھ روزہ سالانہ جشن پامپور کے لیے بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ کھانوں میں زعفران کا استعمال ایران کی دین ہے اور یہ مغل بادشاہوں کے دسترخوان میں خصوصی اہمیت کا حامل رہا ہے۔ زعفران اپنی تمام تر صفات کے ساتھ ایک قیمتی اثاثہ ہے جو عوام کی دسترس سے باہر ہے۔

☆ سلمیٰ حسین کھانا پکانے کی شوقین، ماہر طباخ اور کھانوں کی تاریخ نویس ہیں۔ ان کی فارسی زباندانی نے عہد وسطیٰ کے مغل کھانوں کی تاریخ کے اسرار و رموز ان پر کھولے۔ انھوں نے کئی کتابیں بھی لکھی ہیں اور بڑے ہوٹلوں کے ساتھ فوڈ کنسلٹنٹ کے طور پر بھی کام کرتی ہیں۔ سلمیٰ حسین ہمارے لیے مضامین کی ایک سیریز لکھ رہی ہیں۔

وزن گھٹانے کیلئے یہ چھ تدابیر مؤثر ثابت ہو سکتی ہیں

ڈاکٹر سلیم

صحت مند طرز زندگی برقرار رکھنے کیلئے بڑی تبدیلیوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ روزانہ اپنائی جانے والی چھوٹی چھوٹی مگر مستقل عادتیں مجموعی صحت کو بہتر بنا سکتی ہیں، وزن کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہو سکتی ہیں اور جسمانی و ذہنی صحت کو فروغ دے سکتی ہیں۔ آج اس کالم میں وزن کنٹرول کرنے کی ۶ آسان تدابیر بتائی جا رہی ہیں:

(۱) ہائیڈریٹ رہیں:

جسمانی سرگرمیوں، آب و ہوا اور انفرادی ضروریات کے مطابق دن بھر میں تقریباً ۳ لیٹر پانی پینے کی کوشش کریں۔ جسم میں پانی کی مناسب مقدار ہاضمے کو بہتر بناتی ہے، جسمانی درجۂ حرارت کو متوازن رکھتی ہے اور جسم کے معمول کے افعال کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ یاد رکھیں کہ پانی کے استعمال کو اپنی ضروریات کے مطابق ایڈجسٹ کریں۔

(۲) جسمانی سرگرمیاں:

جسمانی سرگرمیاں صرف ورزش تک محدود نہیں ہے۔ فون پر بات کرتے ہوئے چہل قدمی کرنے، سیڑھیاں استعمال کرنے یا گھر کے کام کاج کرنے سے جسم فعال رہتا ہے۔ اگر آپ دیر تک بیٹھ کر کام کرتے ہیں تو ہر ۳۰ منٹ بعد اٹھیں اور باڈی اسٹریچ کریں یا چند منٹ کی واک کریں۔ یہ چھوٹی چھوٹی سرگرمیاں دیر تک بیٹھے رہنے کے اثرات کو کم کرنے اور آپ کو فعال رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

(۳) ۳۰ سے ۴۰ منٹ ورزش:

روزانہ پابندی سے ۳۰ سے ۴۰ منٹ ورزش کریں۔ برسک واکنگ (تیز رفتار میں چلنا)، سائیکلنگ، اسٹرینتھ ٹریننگ، یوگا جیسی سرگرمیاں دل کی صحت کو بہتر بنانے، پٹھوں کی تعمیر کرنے اور وزن متوازن رکھنے میں اہم کردار ادا کرسکتی ہیں۔ ایسی سرگرمیوں کا انتخاب کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوں تاکہ آپ انہیں دیرپا اپنے معمول میں شامل کرسکیں۔

(۴) متوازن غذا کھائیں

اپنی روزمرہ کی خوراک میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، صحت مند چکنائیاں اور سبزیاں شامل کریں۔ پروٹین پٹھوں کو مضبوطی دیتا ہے اور پیٹ دیر تک بھرا رکھتا ہے جس سے آپ وقت بے وقت کھانے کی عادت سے بچتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں، اور صحت مند چکنائیاں ضروری جسمانی افعال میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ سبزیاں فائبر، وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتی ہیں۔ وزن قابو میں رکھنے کے لئے کسی سخت ڈائٹ کو اپنانے کے بجائے متوازن غذا کو ترجیح دیں۔

(۵) مستقل مزاجی ضروری ہے

سونے جاگنے، کھانے پینے اور ورزش کرنے کا ایک معمول ہونا چاہئے اور اس پر پابندی سے عمل کرنا چاہئے۔ ایک منظم معمول آپ کو صحت مند عادتیں اپنانے اور مستقل مزاجی برقرار رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ بالغ افراد کو عام طور پر ہر رات ۷ سے ۹ گھنٹے کی معیاری نیند لینا چاہئے، کیونکہ مناسب نیند بھوک کو منظم رکھنے، جسمانی بحالی اور مجموعی صحت و تندرستی میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

(۶) ایک ہی دن میں تبدیلی نہیں آئے گی

آپ چاہیں گے کہ ایک ہی دن میں پرفیکٹ بن جائیں، یہ ممکن نہیں ہے۔ صحت مند طرز زندگی کے لئے ضروری ہے کہ روزانہ بہتر فیصلے کئے جائیں اور ان پر قائم رہیں، تب ہی تبدیلی آئے گی۔ متوازن غذا کھائیں، فعال رہیں، ذہنی دباؤ کنٹرول کریں اور آرام کیلئے وقت نکالیں۔ فوری اور عارضی حل کے بجائے بتدریج اور دیرپا تبدیلیوں پر توجہ دیں۔

خلاصہ: یہ تدابیر وزن کو صحت مند طریقے سے قابو میں رکھنے، توانائی کی سطح کو بہتر بنانے اور اچھی صحت کو فروغ دے سکتی ہیں۔

سردیوں میں آملہ کا استعمال صحت کے لیے فائدہ مند ہے

ڈاکٹر وجیہا بیگ

آملہ کو صحت کا خزانہ کہا جاتا ہے۔ تاہم سردیوں میں اس کا استعمال صحت کے لیے کافی فائدہ مند ہوتا ہے۔ آملہ میں وٹامن سی کثیر مقدار میں پائی جاتی ہے ایسے میں اگر کوئی روزانہ آملہ کا استعمال کرے تو وہ دل کی بیماری سے کافی حد تک محفوظ رہ سکتا ہے۔ آملہ میں موجود وٹامن سی انتھروسکلروسیس جیسے امراض کو جسم سے دور رکھتا ہے جس میں چربی، کولیسٹرول جیسے گندے مادے جمع ہوتے ہیں۔ آملہ ان لوگوں کے لیے بہت فائدہ مند ہے جو منہ کے چھالوں سے پریشان ہیں۔ ایسے لوگوں کو آملہ کا رس پینا چاہیے۔ اس کے علاوہ آملہ کا استعمال دانتوں اور مسوڑھوں کو بھی مضبوط کرتا ہے۔ آملہ جسم کی قوت مدافعت کو بڑھانے کے لیے ایک مفید دوا ہے۔ اس میں وٹامن سی کثیر مقدار میں پائی جاتی ہے جو قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ سردیوں میں آملہ کا استعمال صحت کے لیے کافی بہتر ہوتا ہے۔ باقاعدگی سے کچا آملہ کھانے یا اس کا جوس پینے سے نہ صرف منہ کی صحت برقرار رہتی ہے بلکہ مسوڑھے بھی صحت مند رہتے ہیں اور سانس کی بو کا مسئلہ بھی کم ہوتا ہے۔ آملہ ایک ریشہ دار پھل ہے جس میں فائبر کی بھرپور مقدار ہوتی ہے اس لیے یہ نظام انہضام کو صحت مند رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ صحت مند نظام ہاضمہ مضبوط میٹابولزم بناتا ہے جس کی وجہ سے جسم نہ صرف کئی طرح کی بیماریوں سے دور رہتا ہے بلکہ وزن کو بھی کنٹرول میں رکھتا ہے۔

آملہ کا جوس پینے اور کھانے سے غذائی اجزا کو بہتر طور پر جذب کرنے میں مدد ملتی ہے۔

آملہ کا باقاعدہ استعمال سے کولیسٹرول اور دل کے امراض میں آرام ملتا ہے۔

آملہ جسم میں موجود نقصان دہ مادوں کو باہر نکالنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

آملہ میں کیلشیم وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ یہاں تک کہ اس کے استعمال سے آسٹیوپوروسس، گٹھیا اور جوڑوں کے درد کے مسائل میں بھی آرام ملتا ہے۔

آملہ میں وٹامن سی کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے اس لیے یہ جلد اور بالوں کو صحت مند، مضبوط اور خوبصورت رکھنے کا بھی کام کرتا ہے۔ یہ جلد کے خراب خلیوں کو ٹھیک کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

چونکہ آملہ خون صاف کرنے کا کام بھی کرتا ہے اس لیے یہ کئی مسئلے کو جڑ سے ختم کرتا اور جلد کو چمکدار بناتا ہے

اتر ریلوے

ای ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر، ناردرن ریلوے، فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل کاموں کیلئے کھلے ای ٹینڈر مدعو کرتے ہیں۔ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور ان کی ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 14.12.2026 و 16.12.2026 کو بوقت 15.00 بجے تک ہے۔ [illegible] www.ireps.gov.in [illegible] www.ireps.gov.in [illegible]

ٹینڈر کی قسم	ٹینڈر کیٹیگری	بولی سسٹم	ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کرنے کی تاریخ	بولی ختم کی تاریخ اور وقت
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم	21.11.2026 & 23.11.2026	30.11.2026 & 02.12.2026	14.12.2026 & 16.12.2026 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل	اشتہار قیمت	زر بیعانہ	آخری مدت کار	مدت تکمیل
1	228-2026-27 ADEN- JUC	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر، جالندھر سٹی کے تحت آنے والے مختلف یارڈوں اور سیکشنوں میں [illegible] کی مرمت اور [illegible] کا کام۔ عام نوعیت کا کام۔ "[illegible]"	11275753.53	225500.00	60 دن	06 ماہ
2	229-2026-27 ADEN-I-ASR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر، [illegible] امرتسر کے [illegible] کے تحت مختلف یارڈوں اور سیکشنوں میں [illegible] کی مرمت اور [illegible] کا کام۔ عام نوعیت کا کام۔ "[illegible]"	17075450.88	341500.00	60 دن	06 ماہ
3	230-2026-27 ADEN-II-ASR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر، دوم امرتسر کے [illegible] کے تحت مختلف یارڈوں اور سیکشنوں میں [illegible] کی مرمت اور [illegible] کا کام۔ عام نوعیت کا کام۔ "[illegible]"	16572450.95	331500.00	60 دن	06 ماہ
4	231-2026-27 ADEN-JUC	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر، جالندھر سٹی کے تحت [illegible] (16) [illegible] کا کام۔ عام نوعیت کا کام۔ "عمارتوں اور [illegible] کی تعمیر"	39089655.48	781800.00	60 دن	08 ماہ

نوٹ: 1. ٹینڈر سے پہلے [illegible] کے سلسلے میں جاری کی گئی کسی بھی تصحیح کی جانچ کریں گے۔
2. [illegible] میں کسی بھی غلطی کی صورت میں انگریزی ورژن ہی قابل قبول ہوں گے۔

ٹینڈر نوٹس نمبر:- 228& 231-2026-27-ADEN-JUC, 229-2026-27-ADEN-ASR, 230-2026-27-ADEN-II-ASR مورخہ 23.11.2026 4084/2026

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

ناشتے میں اِن غذاؤں کا استعمال نقصاندہ ثابت ہو سکتا ہے

ڈاکٹر مریم

دن کی شروعات مناسب اور متوازن ناشتے سے ہو تو جسم کو ضروری توانائی اور غذائی اجزاء حاصل ہوتے ہیں۔ تاہم، ناشتے میں شامل کی جانے والی ہر غذا یکساں طور پر مفید نہیں ہوتی۔ بعض مقبول غذائیں ایسی ہیں جن میں شکر، غیر صحت بخش چکنائی یا ریفائنڈ کاربوہائیڈریٹس کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے، اس لئے انہیں روزانہ ناشتے کا حصہ بنانے سے گریز بہتر سمجھا جاتا ہے۔ میٹھے سیریلز بھی اسی فہرست میں شامل ہیں۔ اگرچہ بہت سے لوگ انہیں ناشتے کے لئے آسان اور صحت بخش انتخاب سمجھتے ہیں، لیکن بازار میں دستیاب کئی سیریلز میں شکر کی مقدار زیادہ جبکہ غذائیت نسبتاً کم ہوتی ہے۔ صبح کے وقت ایسے سیریلز استعمال کرنے کے بجائے کم شکر والا دلیہ یا گھر میں تیار کیا گیا گرینولا بہتر متبادل ہو سکتا ہے، کیونکہ ان میں فائبر اور دیگر غذائی اجزا زیادہ حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ ذائقہ دار دہی بھی بظاہر صحت مند انتخاب محسوس ہوتا ہے، لیکن مارکیٹ میں ملنے والے کئی فلیورڈ یوگٹ میں اضافی شکر اور مصنوعی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ ان کا زیادہ استعمال کیلوریز میں اضافے اور خون میں شکر کی سطح پر اثر ڈال سکتا ہے۔ سادہ دہی میں تازہ پھل یا تھوڑی مقدار میں شہد شامل کرکے اس کے پروٹین اور پروبائیوٹکس سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ ناشتے میں سوسیج جیسے پروسیسڈ گوشت کا استعمال بھی عام ہے، خاص طور پر اس وقت جب لوگ فوری طور پر تیار ہونے والی غذا کو ترجیح دیتے ہیں۔ تاہم، اس قسم کے گوشت میں سوڈیم، چکنائی اور پریزرویٹو کی مقدار زیادہ ہوسکتی ہے۔ پروسیسڈ گوشت کا زیادہ استعمال صحت کے مختلف مسائل کے خطرے سے منسلک کیا گیا ہے۔ اس کے مقابلے میں انڈے یا اسموکڈ سالمن جیسی غذائیں پروٹین کے متبادل ذرائع ہوسکتی ہیں۔ پھلوں کے نام پر دستیاب مشروبات کو بھی احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے۔ بعض مصنوعی یا پیک شدہ فروٹ ڈرنکس میں پھلوں کا قدرتی فائبر کم یا ختم کردیا جاتا ہے اور شکر شامل کی جاتی ہے، جس سے خون میں شکر کی سطح تیزی سے بڑھ سکتی ہے۔ بہتر انتخاب تازہ پھل کھانا یا اضافی چینی کے بغیر گھر میں تازہ جوس تیار کرنا ہے۔ مختصراً یہ کہ ناشتے میں زیادہ شکر اور زیادہ پروسیس شدہ غذاؤں کے بجائے کم پروسیس شدہ اور غذائیت سے بھرپور چیزوں کو ترجیح دینا متوازن غذا اور دن بھر توانائی برقرار رکھنے میں مددگار ہوسکتا ہے۔

دماغی صحت کے لیے 10 بہترین غذائیں، اخروٹ اور بیر بھی شامل

ڈاکٹر مسرور روانی

[illegible]

ایک ایسی غذا جو مخصوص غذائی اجزاء سے بھرپور ہو، دماغی صحت کو بڑھاتی اور یادداشت، توجہ اور علمی افعال کو مضبوط کرتی اور اعصابی تنزلی کی بیماریوں کا خطرہ کم کرتی ہے۔ نیوز ڈیلی ویژن نیٹ ورک (این ڈی ٹی وی) کی ویب سائٹ پر شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق درج ذیل غذاؤں کے استعمال سے متعدد مقاصد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

تیل والی مچھلی

سالمن، میکرل اور سارڈین جیسی مچھلیاں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ سے بھرپور ہوتی ہیں جو دماغی خلیوں کی ساخت اور افعال کے لیے ضروری ہیں۔ یہ الزائمر کی بیماری کا خطرہ بھی کم کرسکتی ہیں۔

بلیو بیریز

بلیو بیریز فلیوونائیڈز جیسے اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہیں اس لیے یہ تکسیدی دباؤ اور سوزش کو کم کرتی ہیں۔ اس سے دماغی خلیوں کے درمیان رابطے میں بہتری آتی ہے اور علمی زوال میں تاخیر ہوتی ہے۔

اخروٹ

اخروٹ ڈی ایچ اے (DHA)، وٹامن ای اور پولی فینولز سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اخروٹ کا باقاعدہ استعمال دماغی افعال کی حمایت کرتا ہے اور تکسیدی نقصان سے بچاتا ہے۔ اخروٹ یادداشت اور سیکھنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔

پتوں والی سبزیاں

پالک اور گوبھی جیسی پتوں والی سبزیاں وٹامن کے، فولک ایسڈ، بیٹا کیروٹین اور لوٹین سے بھرپور ہوتی ہیں جو دماغ کی ساخت کو سہارا دینے اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

ایوکاڈو

ایوکاڈو کا پھل مونو سیچوریٹڈ چکنائیوں سے بھرپور ہوتا ہے لہٰذا ایوکاڈو کا استعمال دماغ میں خون کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے اور وٹامن ای فراہم کرتا ہے۔ ایوکاڈو علمی زوال کے کم ہونے سے منسلک ہے۔

انڈے

انڈے کولین کا ایک بھرپور ذریعہ ہیں اور ایسیٹائل کولین کی پیداوار کو سہارا دیتے ہیں۔ انڈے یادداشت اور مزاج کو منظم کرنے کے لیے ایک ضروری نیوروٹرانسمیٹر ہیں۔

ہلدی

ہلدی میں کرکومن ہوتا ہے جو ایک سوزش اور اینٹی آکسیڈنٹ مرکب ہے اور یہ خون کے باعث دماغی رکاوٹ کو پار کرسکتا ہے جس سے الزائمر کا خطرہ کم ہوتا ہے اور مزاج بہتر ہوتا ہے۔

ڈارک چاکلیٹ

ڈارک چاکلیٹ خاص طور پر جس میں 70 فیصد سے زیادہ کوکو ہوتا ہے فلیوونائیڈز، کیفین اور اینٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل ہوتی ہے جو یادداشت کو بڑھاتی ہیں۔ ڈارک چاکلیٹ دماغ میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتی ہیں اور علمی زوال سے بچاتی ہیں۔

سالم اناج

براؤن رائس، کوینوا اور جئی پیچیدہ کاربوہائیڈریٹ اور وٹامن بی فراہم کرتے ہیں جو دماغ کو مستقل توانائی فراہم کرتے ہیں اور نیوروٹرانسمیٹر کے افعال کو سہارا دیتے ہیں۔

گری دار میوے اور بیج

بادام، سورج مکھی کے بیج اور کدو کے بیج وٹامن ای، زنک اور صحت مند چکنائی سے بھرپور ہوتے ہیں جو دماغی خلیوں کی حفاظت کرتے ہیں اور علمی صحت کو سہارا دیتے ہیں۔

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

روزنامہ سرینگر
روزنامہ صورت حال

بدھوار ۱۴؍جمادی الثانی ۱۴۴۸ھ ۲۵؍نومبر ۲۰۲۶

حادثات پر وقتی افسوس نہیں، اپنی زندگی اور کردار کا محاسبہ ضروری ہے

کشمیر وادی میں جب بھی کوئی افسوسناک حادثہ پیش آتا ہے یا کوئی دل دہلا دینے والا واقعہ رونما ہوتا ہے تو عوام میں غم و افسوس کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ لوگ سوشل میڈیا پر اپنے دکھ کا اظہار کرتے ہیں، ایک دوسرے سے افسوس کا اظہار کرتے ہیں اور چند گھنٹوں تک ہر طرف اسی واقعے کا چرچا رہتا ہے۔ لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ دو چار گھنٹے یا چند دن گزرنے کے بعد ہم سب کچھ بھول جاتے ہیں، جیسے کچھ ہوا ہی نہ ہو۔ حالانکہ ایسے واقعات انسان کو صرف غمزدہ کرنے کے لیے نہیں بلکہ اپنی زندگی، اپنے اعمال اور اپنے کردار کا جائزہ لینے کا موقع بھی فراہم کرتے ہیں۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ جب انسان کسی حادثے کا شکار ہوتا ہے یا کسی کی زندگی میں کوئی بڑا سانحہ پیش آتا ہے تو ہر حساس دل افسردہ ہوتا ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا ہمارا فرض صرف افسوس کا اظہار کرنا ہے؟ کیا ہم نے کبھی سوچا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو اس دنیا میں کس مقصد کے لیے بھیجا ہے اور اس کی زندگی کے اصل فرائض کیا ہیں؟

بدقسمتی سے آج ہم نے دین کی اصل تعلیمات اور معاشرتی ذمہ داریوں کو بڑی حد تک نظرانداز کر دیا ہے۔ ہم عبادات اور مذہبی باتوں کا ذکر تو کرتے ہیں، لیکن عملی زندگی میں ایک دوسرے کے حقوق ادا کرنے میں کوتاہی برتتے ہیں۔ ہمسایوں کے حقوق، رشتہ داروں کے ساتھ حسنِ سلوک، غریبوں اور ضرورت مندوں کی مدد، یتیموں کی کفالت اور دوسروں کے دکھ درد میں شریک ہونا ہماری بنیادی ذمہ داریاں ہیں، مگر ان امور پر ہماری توجہ کم ہوتی جا رہی ہے۔

اگر کوئی شخص تجارت کرتا ہے تو اس پر لازم ہے کہ وہ دیانت داری اور ایمانداری سے کاروبار کرے، کسی کو دھوکہ نہ دے، ناپ تول میں کمی نہ کرے اور عوام کے ساتھ انصاف کا معاملہ کرے۔ اگر کوئی عہدے پر فائز ہے تو اس کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے اختیارات کو امانت سمجھے اور لوگوں کے مسائل حل کرنے میں اپنا کردار ادا کرے۔ اسی طرح ہر انسان پر لازم ہے کہ وہ اپنے گھر، خاندان، محلے اور معاشرے کے حقوق اور ذمہ داریوں کو سمجھے۔

اسلام ہمیں صرف عبادات ہی نہیں بلکہ ایک دوسرے کے ساتھ اچھا برتاؤ کرنے، حقوق العباد ادا کرنے، سچ بولنے، انصاف کرنے اور انسانیت کی خدمت کرنے کا بھی درس دیتا ہے۔ لیکن افسوس کہ ہم دوسروں کی غلطیوں پر تنقید کرنے میں تو دیر نہیں لگاتے، مگر اپنے اعمال کا محاسبہ کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں واضح فرمایا ہے کہ انسان کے لیے وہی ہے جس کی اس نے کوشش کی۔ اس لیے ہمیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ہمارے اعمال ہی ہمارے مستقبل اور معاشرتی زندگی پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ جیسا ہم بوئیں گے، ویسا ہی کاٹیں گے۔

آج وقت کا تقاضا ہے کہ ہم حادثات اور سانحات پر صرف چند لمحوں کا افسوس کرنے کے بجائے ان سے سبق حاصل کریں۔ اپنے رویوں میں تبدیلی لائیں، ایک دوسرے کے حقوق ادا کریں، مظلوم کا ساتھ دیں، ضرورت مندوں کی مدد کریں اور اپنے معاشرے کو بہتر بنانے میں عملی کردار ادا کریں۔

یاد رکھیں! ایک اچھا معاشرہ صرف نعروں، تقریروں اور سوشل میڈیا پر افسوس کے پیغامات سے نہیں بنتا، بلکہ اس کے لیے اچھے کردار، ایمانداری، احساسِ ذمہ داری اور ایک دوسرے کے حقوق کا احترام ضروری ہے۔ اگر ہم واقعی ایک بہتر کشمیر اور ایک بہتر معاشرہ چاہتے ہیں تو تبدیلی کا آغاز دوسروں سے نہیں بلکہ اپنی ذات سے کرنا ہوگا۔

حسن بن صباح کی جنت، فسانہ یا حقیقت؟

ظفر سید

حسین نے نہایت ہی جوش و حیرت سے دیکھا کہ انھی چمنوں میں جا بہ جا نہروں کے کنارے کنارے سونے چاندی کے تخت بچھے ہیں جن پر ریشمی پھول دار کپڑوں کا فرش ہے۔

لوگ پر تکلف اور طلائی گاؤ تکیوں سے پیٹھ لگائے دل فریب اور ہوش ربا کم سن لڑکیوں کو پہلو میں لیے بیٹھے ہیں اور جنت کی بےفکریوں سے لطف اٹھا رہے ہیں۔

خوب صورت خوب صوت آفتِ روزگار لڑکے کہیں تو سامنے دست بستہ کھڑے ہیں اور کہیں نہایت ہی نزاکت اور دل فریب حرکتوں سے ساقی گری کرتے ہیں۔ شراب کے دور چل رہے ہیں اور گزک کے لیے سدھائے یا قدرت کے سکھائے ہوئے طیور پھل دار درختوں سے پھل توڑ توڑ کے لاتے ہیں اور ان کے سامنے رکھ کے اڑ جاتے ہیں۔

یہ اقتباس عبدالحلیم شرر کے 1899 میں شائع ہونے والے مشہورِ زمانہ ناول فردوسِ بریں سے لیا گیا ہے جس میں وہ حسن بن صباح کی مصنوعی جنت کا ڈرامائی احوال بیان کر رہے ہیں۔

فردوسِ بریں کا شمار اردو کے مقبول ترین ناولوں میں ہوتا ہے۔ یہ آج بھی تعلیمی نصابوں کا حصہ ہے اور قریب قریب ہر سکول اور کالج کی لائبریری میں مل جاتا ہے۔

مغرب میں بھی اس ناول کو خاصی پذیرائی ملی۔ اس کا انگریزی میں ترجمہ کیا گیا اور 2016 میں یورپ کے کئی شہروں میں اسی ناول پر مبنی تھیٹر ڈرامے دکھائے گئے جنھیں ذوق وشوق سے دیکھا گیا۔

شرر اس میدان میں اکیلے نہیں ہیں۔ مشرق و مغرب میں لکھی گئی درجنوں کہانیوں، ناولوں اور افسانوں میں اس مصنوعی جنت کا ذکر ملتا ہے جس میں نوجوانوں کو نشے میں دھت کروا کر جنت کے ماڈل پر تیار کردہ باغات و محلات میں عیش وعشرت کے ماحول میں رکھا جاتا ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ وہ اصل جنت میں پہنچ گئے ہیں، پھر انھیں بےہوش کر کے باہر لے جایا جاتا ہے اور ان سے کہا جاتا ہے کہ وہ کسی بڑی شخصیت کو قتل کر دیں تو انھیں دوبارہ اسی جنت میں پہنچا دیا جائے گا۔

مشہور ہے کہ ایسی ہی جنت 12ویں صدی میں ایران کے علاقے رودبار کے قلعۂ الموت میں حسن بن صباح نے قائم کی تھی جہاں وہ نوجوانوں کو ورغلا کر انھیں حکمرانوں، علما اور دوسرے مخالفین کے قتل کے لیے بھیجتے تھے۔

یہ حسن بن صباح کون تھے اور ان سے وابستہ ان حیرت انگیز دیومالائی کہانیوں میں کس حد تک صداقت ہے؟

علوم کی مختلف شاخوں سے لگاؤ

6 2ویں اسماعیلی امام علاؤالدین محمد سوئم بن جلال الدین حسن کو اس پینٹنگ میں پیش کیا گیا ہے

ان کا اصل نام حسن الصباح تھا اور وہ 1150 کی دہائی میں ایرانی شہر قم میں ایک عرب شیعہ خاندان میں پیدا ہوئے تھے۔ لڑکپن ہی میں ان کے والد اس زمانے کے علمی گڑھ رے چلے گئے۔ یہاں نوجوان حسن نے رائج علوم میں تیزی سے مہارت حاصل کرنا شروع کی۔

اپنی آپ بیتی سرگزشتِ سیدنا (جس کے صرف چند ٹکڑے ہی باقی بچے ہیں) میں وہ لکھتے ہیں:

سات برس کی عمر سے مجھے علوم کی مختلف شاخوں سے گہرا لگاؤ تھا اور میں مذہبی رہنما بننا چاہتا تھا۔ 17 سال کی عمر تک میں نے خاصا علم حاصل کر لیا تھا۔

علوم کی یہ شاخیں دینیات کے علاوہ فلکیات، علمِ ہندسہ (جیومیٹری)، منطق اور ریاضی تھیں۔

اسی دوران ان کی ملاقات امیرہ زراب نامی اسماعیلی داعی سے ہوئی جنھوں نے نوجوان حسن کے زرخیز دماغ کے لیے بارش کا سا کام کیا۔ حسن ان سے اس قدر متاثر ہوئے کہ وہ اسماعیلی ہو گئے۔

عمر خیام کے کلاس فیلو؟

یہاں ہمارا سامنا ایک دلچسپ روایت سے ہوتا ہے جس کا ذکر ایڈورڈ فٹزجیرلڈ نے عمر خیام کی رباعیات کے ترجمے کے دیباچے میں بھی کیا ہے۔ قصہ کچھ یوں بیان کیا جاتا ہے کہ حسن الصباح، مشہور شاعر، ماہر فلکیات اور ریاضی دان عمر خیام، اور نظام الملک طوسی تینوں اس دور کے مشہور عالم امام موفق کے شاگرد تھے اور انھوں نے ایک دن مل کر عہد کیا تھا کہ جو کوئی پہلے کسی بڑے عہدے تک پہنچنے میں کامیابی حاصل کرے گا وہ دوسروں کو نوازے گا۔

ہوا یوں کہ نظام الملک طاقتور سلجوق سلطان الپ ارسلان کے وزیرِ اعظم بن گئے اور انھوں نے لڑکپن کے وعدے کو وفا کرتے حسن الصباح اور عمر خیام کو بڑے بڑے عہدے دینے کی پیشکش کی، البتہ دونوں نے مختلف وجوہات کی بنا پر انھیں رد کر دیا۔

یہ کہانی ہے تو بڑی مزیدار، لیکن کیا یہ سچائی پر مبنی ہے؟ نظام الملک 1018 میں پیدا ہوئے تھے، جب کہ حسن الصباح کا سال پیدائش 1050 کے لگ بھگ ہے، جس کا مطلب ہے کہ نظام حسن سے 32 سال بڑے تھے۔

مزید یہ کہ 1059 میں، یعنی جب حسن کی عمر نو سال کے قریب ہوگی، نظام الملک صوبہ خراسان کے گورنر بن کر پہلے ہی بڑے عہدے تک پہنچ چکے تھے اس لیے یہ قرینِ قیاس نہیں ہے کہ وہ رے کے کسی نوعمر لڑکے کے ہم جماعت ہوں اور اس کے ساتھ کسی عہدنامے میں شریک ہوں۔

عقابوں کا نشیمن

اس زمانے میں مصر پر فاطمی خاندان کی حکومت تھی جو اسماعیلی تھے۔ قاہرہ کی جامعہ الازہر انھی نے قائم کی تھی۔ حسن 1078 میں مختلف ملکوں میں پھرتے پھراتے قاہرہ پہنچ گئے جہاں ان کے افسانے پہلے ہی سے پہنچ چکے تھے، چنانچہ فاطمی دربار میں ان کی بڑی آؤ بھگت ہوئی۔

حسن نے مصر میں تین سال گزارے لیکن اس دوران فاطمیوں کے سپہ سالار بدر الجمالی حسن کے مخالف ہو گئے اور انھیں زنداں میں ڈال دیا گیا۔ اتفاق سے زنداں کا مینار گر پڑا۔ اس واقعے کو حسن کی کرامت سمجھا گیا اور انھیں باعزت رہا کر دیا گیا۔

اس کے بعد حسن نے مصر میں مزید قیام مناسب نہیں سمجھا۔ وہ ایران لوٹ آئے اور اگلے نو برسوں تک مختلف علاقوں میں دعوت وتبلیغ میں مگن رہے۔ رفتہ رفتہ انھوں نے اپنی توجہ رودبار صوبے کے علاقے دیلمان پر مرکوز کرنا شروع کر دی۔ یہاں انھیں کوہ البرز کی برفانی چوٹیوں میں گھرا ہوا ایک قلعہ نظر آیا جو ان کے مستقبل کے منصوبوں کے لیے نہایت سودمند ثابت ہو سکتا تھا۔

یہ قلعہ الموت تھا۔

بظاہر تو لگتا ہے کہ اس قلعے کا نام موت یعنی مرنے سے متعلق ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ الموت مقامی زبان کے الفاظ الا اور آموت سے نکلا ہے۔ دیلمانی زبان میں الا عقاب ہے اور آموت (فارسی میں آموخت) کا مطلب ہے سکھنا۔ روایت مشہور ہے کہ اس علاقے کا حکمران وہاں شکار کھیل رہا تھا کہ اسے ایک پہاڑی پر عقاب اترتا ہوا دکھائی دیا۔ اسے احساس ہوا کہ اس مقام کا جغرافیہ اس قسم کا ہے کہ اگر یہاں قلعہ بنایا جائے تو وہ ناقابلِ شکست ثابت ہو سکتا ہے۔ چنانچہ اس نے یہاں قلعہ تعمیر کروایا اور اس کا نام الموت پڑ گیا، یعنی عقاب کا سکھایا ہوا۔

منگول آندھی، جس سے بغداد آج تک سنبھل نہیں پایا

ہلاکو خان کے درباری مورخ عطا ملک جوینی نے، جن کا تفصیلی ذکر آگے چل کر آئے گا، اس قلعے کا دورہ کیا تھا۔ وہ اپنی کتاب تاریخِ جہاں گشا میں لکھتے ہیں: الموت ایک ایسے پہاڑ پر واقع ہے جس کی شکل گھٹنوں کے بل بیٹھے ہوئے اونٹ کی مانند ہے۔ قلعہ جس چٹان پر تعمیر کیا گیا ہے اس کے چاروں طرف ڈھلوانیں ہیں، صرف ایک تنگ راستہ ہے جس کا بڑی آسانی سے دفاع کیا جا سکتا ہے۔

حسن نے قلعہ الموت کے آس پاس کے علاقے میں ڈیرے ڈال دیے۔ ان کا پیغام زور پکڑتا گیا۔ دیکھتے ہی دیکھتے خود قلعے کے اندر ان کے حواریوں کی اتنی اکثریت ہو گئی کہ قلعہ دار حسین مہدی کے پاس اس کے سوا کوئی چارہ نہ رہا کہ وہ قلعے کا اختیار حسن کے حوالے کر کے وہاں سے رخصت ہو جائے۔ یہ واقعہ سنہ 1090 کا ہے۔

اب حسن الصباح نے قلعہ الموت کو اپنا مرکز بنا کر آس پاس کے وسیع علاقے میں اپنا پیغام پھیلانے کا کام شروع کر دیا۔ کچھ ہی عرصہ گزرا تھا کہ آس پاس کے کئی قلعے ان کے قبضے میں آ گئے جن میں سے کچھ کو خریدا گیا، کچھ پر بزور قبضہ کیا گیا اور کچھ ایسے تھے جس کے لوگوں نے دعوت سے متاثر ہو کر خود اپنے دروازے کھول دیے۔

قصہ مختصر چند برسوں کے اندر تقریباً تمام رودبار اور پڑوسی علاقوں میں حسن کی عملداری قائم ہو گئی۔

ان کے انہماک وارتکاز کا یہ عالم تھا کہ وہ الموت میں آ جانے کے بعد 35 برس تک قلعے سے باہر نہیں گئے، بلکہ اپنے گھر سے بھی صرف دو بار باہر نکلے۔ تاریخ دان رشید الدین ہمدانی جامع التواریخ میں لکھتے ہیں کہ وہ اپنی موت تک اپنے گھر ہی میں رہے جہاں وہ اپنا وقت مطالعے، دعوت تحریر کرنے، اپنی عملداری کا نظم ونسق چلانے میں گزارتے رہے۔

سلجوق سلطان ملک شاہ نے اپنے دورافتادہ سرحدی علاقے چھن جانے کی خبر سن کر حسن الصباح کی سرکوبی کے لیے 1092 میں ایک لشکر بھیجا جس نے الموت کا محاصرہ کر لیا۔ لیکن سات ہزار فٹ کی بلندی پر واقع یہ قلعہ ناقابلِ تسخیر تھا، دوسری طرف آس پاس کے علاقوں سے حسن کے ماننے والوں نے چوکے لگا لگا کر شاہی لشکر کو اس قدر زچ کیا کہ اسے چار ماہ کے بعد اپنا سا منھ لے کر لوٹتے ہی بنی۔

خودکش فدائی

الموت کے محاصرے کے چند ماہ بعد 16 اکتوبر 1192 کو سلجوق سلطان کے وزیرِ اعظم اور حسن الصباح کے مبینہ ہم جماعت نظام الملک نہاوند ضلعے میں سفر کر رہے تھے کہ دیلمان کے علاقے کا ایک نوجوان، جس نے فقیروں کا بھیس بدلا ہوا تھا، ان کے قریب پہنچا اور اپنے چغے سے خنجر نکال کر ان پر وار کر دیا۔

رشید الدین ہمدانی کے مطابق حسن الصباح کو معلوم ہوا تھا کہ الموت پر سلجوقیوں کے حملے کے پیچھے دراصل نظام الملک کا ہاتھ تھا۔ انھوں نے ایک دن اپنے فدائیوں سے کہا: تم میں سے کون ہے جو اس ملک کو نظام الملک طوسی کے فتنے سے پاک کر سکے؟

ایک نوجوان بو طاہر آرانی نامی نے ہاتھ بلند کیا اور بعد میں جا کر شیخ الجبال کے فرمان پر عمل کر ڈالا اور اس دوران خود بھی نظام الملک کے محافظوں کے ہاتھوں مارا گیا۔

یہ حسن الصباح کی مہم کا پہلا خودکش حملہ تھا۔

ظاہر ہے کہ سیاسی قتل حسن کی ایجاد نہیں تھا کہ یہ عمل اتنا ہی پرانا ہے جتنی انسانی تاریخ۔ لیکن جس منظم طریقے سے اور جس وسیع پیمانے پر حسن نے اسے بطور آلہ استعمال کیا، اس کی وجہ سے ان کا نام اس سے منسلک ہو کر رہ گیا ہے۔

کتنا رنگیلا تھا محمد شاہ رنگیلا؟

حسن کو معلوم تھا کہ ان کے ماننے والوں کی تعداد اتنی کم ہے کہ وہ کبھی بھی سلجوقوں اور دوسرے طاقتور دشمن حکمرانوں کا مقابلہ نہیں کر سکیں گے۔ اس صورتِ حال میں انھوں نے وہ تکنیک استعمال کی کہ بجائے ہزاروں کی تعداد میں فوجوں کا میدانِ جنگ میں دوبدو مقابلہ کیا جائے، بہتر یہی ہے کہ اپنے کسی جانثار فدائی کی تربیت کر کے اس کے ہاتھوں کسی حکمران، خطرناک وزیر، سپہ سالار یا مخالف مذہبی عالم کو قتل کروا دیا جائے۔

یہ طریقہ حیرت انگیز طور پر کامیاب ثابت ہوا۔ طوسی کے بعد حسن کے فدائین کے نشانے پر کئی حکمران، شہزادے، گورنر، جرنیل، اور علما بنے، اور ان کی دہشت نزدیک و دور تک پھیل گئی۔ کئی اہم شخصیات کسی بھی اجنبی سے ملنے سے کترانے لگے اور دوسرے اپنے لباس کے نیچے احتیاطاً زرہ بکتر پہننے لگے۔

مقبول فلم اسیسنز کریڈ میں مائیکل فاسبینڈر نے مرکزی کردار ادا کیا تھا

مقبول ویڈیو گیم

پچھلے چند عشروں کے دوران خودکش حملہ آوروں کی لہر کے بعد حسن الصباح کے نام کی بازگشت اکثر میڈیا میں سنی گئی ہے اور جدید دور کے خودکش حملہ آوروں کو قلعہ الموت کے فدائیوں سے جوڑنے کی کوشش کی جاتی رہی ہے۔

کئی ناولوں، کہانیوں، نظموں کے علاوہ حسن الصباح کے فدائی اور ان کی جنت آج کی مشہور ویڈیو گیم اسیسنز کریڈ میں جلوہ گر ہوتے ہیں۔ اس کا شمار دنیا کی مقبول ترین گیمز میں ہوتا ہے اور اب تک اس کی دس کروڑ سے زیادہ کاپیاں فروخت ہو چکی ہیں۔

سنہ 2016 میں اس ویڈیو گیم پر مبنی ایک فلم بنائی گئی جس نے 24 کروڑ ڈالر سے زیادہ کا بزنس کیا۔

شیخ الجبال اور ان کی مصنوعی جنت

قلعۂ الموت میں حسن الصباح کی زندگی کا یہی وہ دور ہے جو بعد میں آنے والی صدیوں میں اساطیری حیثیت اختیار کر گیا۔ انھیں عام طور پر شیخ الجبال (Old Man of the Mountain) کہا جاتا ہے۔ مشہور ہے کہ انھوں نے اس قلعے میں ایک مصنوعی جنت قائم کر رکھی تھی جس کی ایک جھلک نوجوانوں کو دکھا کر انھیں سلاطین، وزرا، مذہبی رہنماؤں اور دوسری سرکردہ شخصیات کے قتل کے لیے آمادہ کیا جاتا تھا۔

مخالفین کی نظر میں یہ لوگ دہشت گرد تھے، لیکن خود حسن الصباح اور ان کے حامیوں کے نزدیک یہ فدائی تھے جنھیں مقصد کے حصول کی خاطر جانیں قربان کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہیں ہوتی تھی۔ قلعہ الموت میں ایسے تمام فدائیوں کے نام ایک قسم کے رول آف آنر میں داخل کیے جاتے تھے اور انھیں شہید کا درجہ دیا جاتا تھا۔

مارکو پولو کی کارستانی

یہ کہانی مشہور کرنے میں سب سے نمایاں کردار مارکو پولو نے ادا کیا۔ یہ وہ اطالوی سیاح تھا جس کا سفرنامہ دنیا کی مشہور ترین کتابوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس کتاب میں مارکو پولو نے لکھا ہے:

شیخ الجبال نے دو پہاڑوں کے درمیان واقع وادی میں ایک وسیع وعریض اور خوشنما باغ بنوایا ہے جس کی کہیں مثال نہیں ملتی۔ اس میں ہر قسم کے پھل پائے جاتے ہیں اور تصور سے باہر حسین محلات اور خیمے ہیں جن پر سونے کے ورق چڑھے ہیں اور ان میں نفیس تصاویر ہیں۔ اس باغ میں چھوٹی چھوٹی ندیاں ہیں جن میں شراب، دودھ، شہد اور پانی بہتا ہے، اور یہاں دنیا کی حسین ترین دوشیزائیں ہیں جو ہر طرح کے ساز بجاتی ہیں اور وہ حسین نغمے گاتی ہیں اور دل لبھانے والے رقص کرتی ہیں۔

سکندر کو سکندر کہانی نے بنایا

مارکو پولو مزید لکھتے ہیں کہ 12 سے 20 برس عمر کے نوجوانوں کو نشہ پلا کر اس باغ میں لایا جاتا ہے، اور وہ سمجھتے ہیں کہ وہ جنت میں پہنچ گئے ہیں۔ اس کے بعد جب انھیں بےہوش کر کے اس فردوسِ بریں سے نکالا جاتا ہے تو وہ اپنی زندگی کی پروا کیے بغیر کسی کو بھی قتل کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔

مارکو پولو کا سفرنامہ اپنے دور کا بیسٹ سیلر ثابت ہوا اور اس کی وساطت سے یہ کہانیاں یورپ بھر میں پھیل گئیں، جو آج تک کسی نہ کسی شکل میں دہرائی جاتی ہیں۔

اس دوران کسی نے یہ نہ سوچا کہ مارکو پولو جب 1272 میں چین جاتے ہوئے اس علاقے سے گزرے، تب حسن الصباح کو فوت ہوئے تقریباً ڈیڑھ صدی اور منگولوں کے ہاتھوں قلعۂ الموت کو تباہ ہوئے 15 برس گزر چکے تھے۔

دوسری طرف کچھ جدید مورخین نے کہا ہے کہ مارکو پولو چین تو کجا، ترکی سے آگے تک گئے ہی نہیں تھے اور انھوں نے ساری کہانیاں استنبول میں بیٹھ کر سیاحوں اور ملاحوں سے سن سنا کر لکھ ڈالیں۔

لیکن یہ افسانہ مارکو پولو کی ایجاد نہیں ہے۔ اس زمانے میں حسن الصباح اور قلعہ الموت کے بارے میں طرح طرح کی افواہیں گردش میں تھیں، انھوں نے کہیں سے ایسی ہی کوئی اڑتی اڑتی خبر سن کر اسے تحریر کر دیا جس کے بعد یہ کہانی دنیا بھر میں وائرل ہو گئی۔

ہم نے ہلاکو خان کے درباری مورخ عطا ملک جوینی کی تاریخِ جہاں گشا کا ذکر کیا تھا۔ جوینی حسن الصباح اور اسماعیلیوں کے سخت دشمن تھے، اس لیے ان سے توقع نہیں کی جا سکتی کہ وہ ان سے کسی قسم کی رو رعایت برتیں گے۔

ہلاکو خان نے جب 1256 میں قلعہ الموت فتح کیا تو جوینی ان کے ساتھ قلعے پہنچے۔ وہ بڑی تفصیل سے حسن الصباح کے حالاتِ زندگی، ان کے نظریات، الموت کی تاریخ، وہاں کے حکمرانوں، عمارات، طرزِ تعمیر اور کتب خانوں کا احوال بیان کرتے ہیں، لیکن ان کی کتاب میں کہیں بھی کسی جنت یا اس کے آثار کا ذکر ڈھونڈے سے بھی نہیں ملتا۔

ہم اس دور کے ایک اور مشہور تاریخ دان رشید الدین ہمدانی کا ذکر کر چکے ہیں۔ ان کی سنہ 1307 میں مکمل ہونے والی کتاب جامع التواریخ کو اس دور کے ایرانی تاریخ پر سند تسلیم کیا جاتا ہے، مگر وہ بھی حسن الصباح اور قلعہ الموت کا تفصیلی ذکر کرنے کے باوجود وہاں کسی جنت کے وجود سے واقف نہیں ہیں۔

اصل جاں نثار

شیخ الجبال کے بارے میں کئی اور کہانیاں، روایتیں اور افسانے بھی گردش میں ہیں۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ ایک دن کسی ملک کا سفیر الموت آیا ہوا تھا اور اس نے اپنے حکمران کی کیل کانٹے سے لیس فوجوں کی ہیبت کے بارے میں ڈینگیں مارنا شروع کر دیں۔ حسن الصباح نے کہا، ٹھیرو، میں تمھیں دکھاتا ہوں کہ اصل سپاہی کیا ہوتا ہے۔

وہ اسی وقت سفیر کو قلعے کی چھت پر لے گئے اور وہاں تعینات دو محافظوں میں سے ایک سے کہا کہ چھت سے کود جاؤ، اور دوسرے کو حکم دیا، اپنا خنجر نکال کر اپنے دل میں پیوست کر دو۔ کہا جاتا ہے کہ جب ایک محافظ بلا چوں و چرا قلعے کی بلند فصیل سے کود گیا اور دوسرے نے خنجر اپنے سینے میں گھونپ دیا تو سفیر پر وہی ہیبت طاری ہوئی جو اس نے اپنی زبردست فوج کے ذکر سے حسن پر طاری کرنا چاہی تھی۔

چرس کے نشے میں دھت؟

یہ بھی مشہور ہے کہ انگریزی کا لفظ assassin یعنی اہم شخصیات کا قاتل بھی حسن الصباح ہی کے اس دور کی پیداوار ہے کہ کیوں کہ وہ اور بعد میں آنے والے ان کے جانشین فدائیوں کو حشیش (یعنی چرس) کے نشے میں دھت کروا کر قاتلانہ مہمات پر بھیجا کرتے تھے۔ کہا جاتا ہے کہ اس فرقے سے تعلق رکھنے والوں کو حشیش کی نسبت سے حشاشین کہا جاتا تھا، جو مغرب میں پہنچ کر اسیسن بن گیا۔

تاریخ کی کسی کتاب، ہم عصر میں اس بات کے شواہد نہیں ملتے کہ حسن الصباح یا ان کے پیروکار کسی قسم کی نشہ آور ادویات کا استعمال کرتے تھے۔ معروف تاریخ دان برنارڈ لیوس کے مطابق اس دور کے اسماعیلیوں کے لیے لفظ حشاشیہ (حشیش پینے والا) کی اصطلاح دراصل اس لیے استعمال ہوتی تھی کہ دوسروں کو ان کے خیالات بہکے بہکے لگتے تھے، نہ کہ خود حشیش پینے کے باعث۔

کٹر انصاف پسندی

جب حسن الصباح نے اپنے دو پیروکاروں کو حکم دیا تو انھوں نے فوراً تعمیل کرتے ہوئے اپنے آپ کو مار ڈالا

حسن الصباح بےحد ذہین سیاسی رہنما اور منتظم تھے۔ ان کے سیاسی و نظریاتی مقاصد کے حصول کے لیے نظریہ بھی درکار تھا اور اس پر عمل پیرا ہونے کے لیے تنظیم بھی۔ انھوں نے یہ دونوں کام کر دکھائے۔

۸۸۸۸۸۸

----(جاری)----

کورونا سے متعلق افواہوں سے بچنے اور تحفظ کیلئے واٹس ایپ کا اہم قدم

دنیا کی سب سے بڑی میسجنگ اپلی کیشن واٹس ایپ نے کورونا وائرس سے متعلق پھیلنے والی افواہوں کو روکنے اور عوام تک زیادہ سے زیادہ مستند معلومات پہنچانے کے لیے عالمی اداروں کے اشتراک کے ساتھ نیا فیچر متعارف کرا دیا۔

واٹس ایپ نے اقوام متحدہ (یو این) کے ذیلی ادارہ برائے ترقیات یو این ڈی پی اور بچوں کی صحت سے متعلق ذیلی ادارے یونیسف سمیت عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کے ساتھ مل کر نیا فیچر متعارف کرایا ہے۔ واٹس ایپ نے اپنی ویب سائٹ پر کورونا وائرس سے متعلق مستند معلومات کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے کے لیے واٹس ایپ کورونا وائرس کا پیج متعارف کرا دیا، جہاں پر لوگوں کو دنیا بھر میں تیزی سے پھیلنے والی وبا سے متعلق درست معلومات تک رسائی کو یقینی بنایا گیا ہے۔

واٹس ایپ کی جانب سے متعارف کرائے گئے کورونا وائرس کی معلومات کے فیچر کو نہ صرف صحت سے متعلق عالمی اداروں کے تعاون سے پیش کیا گیا ہے بلکہ اس فیچر میں درست معلومات کی فراہمی یقینی بنانے کے لیے میسجنگ اپلی کیشن نے متعدد فیکٹ چیکر اداروں کے ساتھ بھی کام کیا ہے۔

مذکورہ فیچر میں لوگوں کو جھوٹی معلومات کو پہچاننے کی ٹپس بھی دی گئی ہیں اور ساتھ ہی انہیں بتایا گیا کہ ہے کہ وہ کس طرح جھوٹی معلومات کو آگے پھیلانے سے روک سکتے ہیں۔

واٹس ایپ کورونا وائرس فیچر کے تحت صارفین کو نہ صرف اپنے معالج کے ساتھ آسانی سے رابطہ کرنے کی سہولت فراہم کی گئی ہے بلکہ ماہرین صحت کو بھی اپنے مریضوں کے ساتھ آسانی سے رابطہ کرنے کی ٹپس بتائی گئی ہیں۔

فیچر میں لوگوں کو بتایا گیا ہے کہ وہ کس طرح اور کہاں سے کورونا وائرس سے متعلق مستند معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

واٹس ایپ کورونا وائرس فیچر ایک نیوز پیج کی طرح کا کام کرتا ہے، جس میں ذیلی اداروں کے لنک بھی دیے گئے ہیں اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ واٹس ایپ کس طرح مختلف ممالک میں مختلف فیکٹ چیکر اداروں کے ساتھ مل کر غلط معلومات کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے کام کر رہا ہے۔ واٹس ایپ کورونا وائرس فیچر میں بتایا گیا کہ کس طرح واٹس ایپ انڈیا سے لے کر برازیل اور کولمبیا سے لے کر فرانس تک مختلف نشریاتی اور دیگر اداروں کے ساتھ مستند معلومات کی فراہم کو یقینی بنا رہا ہے۔ واٹس ایپ کورونا وائرس فیچر کو واٹس ایپ ڈاٹ کام سلیش کورونا وائرس کے یو آر ایل ایڈریس پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مائیکروسافٹ نے کورونا وائرس کی عالمگیر وبا کے باعث اپنے تمام سٹورز بند کر دیئے

مائیکروسافٹ نے کورونا وائرس کی عالمگیر وبا کے باعث دنیا بھر میں موجود اپنے تمام سٹورز بند کر دیئے ہیں۔ کمپنی نے صارفین کو ایک ای میل میں بتایا کہ کمپنی اپنے صارفین اور ملازمین کی صحت اور حفاظت کے لیے تمام مائیکروسافٹ سٹور لوکیشنز بند کر رہی ہے۔ کمپنی کا کہنا ہے کہ وہ اپنے ملازمین کو کام کے اوقات کے مطابق ادائیگی کرتے رہیں گے۔

اس وقت امریکی کمپنیاں حکومت کی ہدایات کے مطابق ایسے اقدامات کر رہی ہیں، جن سے ایک وقت میں ایک جگہ پر 10 سے زیادہ افراد جمع نہ ہو سکیں۔ مثال کے طور پر ایپل نے اعلان کیا ہے کہ وہ 27 مارچ تک چین سے باہر کے سٹورز بند رکھیں گے۔ مائیکروسافٹ نے اپنے سٹورز کی بندش کے حوالے سے متعین وقت کا اعلان نہیں کیا ہے۔

مائیکروسافٹ نے دوسری کمپنیوں جیسے فیس بک، گوگل، لنکڈ ان، ریڈٹ، ٹوئٹر اور یوٹیوب کے ساتھ مل کر ایک مشترکہ بیان جاری کیا ہے، جس میں بتایا کہ ہے وہ سب معاشرے کو صحت مند اور محفوظ بنانے کے لیے مل کر کام کر رہے ہیں۔

فیس بک کا ملازمین کو ڈیڑھ لاکھ روپے کورونا بونس دینے کا اعلان

Español · More...

دنیا کی سب سے بڑی سوشل ویب سائٹ فیس بک نے اپنے ملازمین کو ایک ہزار امریکی ڈالر یعنی پاکستانی تقریبا ایک لاکھ 60 ہزار روپے کا بونس دینے کا اعلان کر دیا۔

فیس بک نے مذکورہ اعلان سے قبل ہی کورونا وائرس کے تیزی سے پھیلنے کی وجہ سے ملازمین کو گھروں سے بیٹھ کر کام کرنے کی اجازت دی تھی جب کہ کمپنی نے عالمی وبا کی وجہ سے چھوٹی سوشل ویب سائٹس اور ٹیکنالوجی فرمز کے لیے بھی مراعات کا اعلان کیا تھا۔

برطانوی نشریاتی ادارے بی بی سی کے مطابق فیس بک کے بانی مارک زکربرگ نے کمپنی ملازمین کو خوشخبری سناتے ہوئے تمام مستقل اور کل وقتی ملازمین کے لیے ایک ہزار امریکی ڈالر یعنی پاکستانی تقریبا ایک لاکھ 60 ہزار روپے بونس کا اعلان کیا۔

مذکورہ بونس کورونا وائرس کی وجہ سے گھروں میں بیٹھ کر کام کرنے والے ملازمین سمیت دفاتر میں کام کرنے والے ملازمین کو بھی دیا جائے گا۔

رپورٹ میں بتایا گیا کہ فیس بک کے دنیا بھر میں کل وقتی مستقل ملازمین کی تعداد 45 ہزار ہے جب کہ فیس بک کے ساتھ گھنٹوں کے حساب سے بھی ہزاروں ملازمین کام کرتے ہیں۔

فیس بک نے ملازمین کو کورونا وائرس بونس دینے کے اعلان سے قبل ہی اعلان کیا تھا کہ ویب سائٹ دنیا بھر کی چھوٹی ٹیکنالوجی کمپنی میں 10 کروڑ امریکی ڈالر کی رقم تقسیم کرے گی۔

فیس بک نے کورونا وائرس کی وجہ سے کاروبار میں مندی اور مشکلات کی وجہ سے دنیا بھر کی 30 ہزار چھوٹی ٹیکنالوجی کمپنیوں اور سوشل ویب سائٹس میں 10 کروڑ ڈالر کی امدادی رقم تقسیم کا اعلان کیا تھا۔

فیس بک کے مطابق مذکورہ رقم دنیا بھر کی ان تمام ویب سائٹس اور ٹیکنالوجی کمپنیز میں تقسیم کی جائے گی جن کا تعلق ان ممالک سے ہوگا جہاں فیس بک کام کرتا ہے۔

ملازمین کو کورونا وائرس کا بونس دینے کا اعلان کرنے والی فیس بک اب تک کی پہلی بڑی ٹیکنالوجی کمپنی ہے، تاہم اب خیال کیا جا رہا ہے کہ ٹوئٹر اور گوگل سمیت دیگر کمپنیاں بھی اپنے ملازمین کو بونس دینے کا اعلان کریں گی۔

فیس بک کے علاوہ دیگر ٹیکنالوجی کمپنیوں نے بھی اپنے ملازمین کو کورونا وائرس کی وجہ سے گھروں سے کام کرنے کی اجازت دے رکھی ہے اور گوگل و ٹوئٹر سمیت کئی کمپنیوں کے ہزاروں ملازمین گزشتہ تین ہفتوں سے گھروں سے کام کر رہے ہیں۔

ٹیکنالوجیز کمپنیز کے علاوہ موبائل و کمپیوٹر بنانے والی کمپنیوں نے بھی اپنے ملازمین کو گھروں سے بیٹھ کر کام کرنے کی اجازت دے رکھی ہے جب کہ کئی کمپنیوں نے اپنی پیداواری فیکٹریاں بھی عارضی طور پر بند کر دی ہیں۔

ہواوے پی 40 سیریز کے تمام فونز کی تصویر قبل از وقت لیک

ہواوے کے نئے فلیگ شپ پی 40 سیریز کے تمام فونز کی تصویر متعارف ہونے سے پہلے لیک ہو گئی ہے۔

اس تصویر میں ہواوے پی 40، پی 40 پرو اور پی 40 پریمیئم کو دیکھا جا سکتا ہے اور یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ یہ فونز کن رنگوں میں دستیاب ہو سکتے ہیں۔

خیال رہے کہ پی 40 لائٹ اور پی 40 لائٹ ای پہلے ہی فروخت کے لیے پیش کیے جا چکے ہیں۔

پہلی نظر میں یہ سب ڈیوائسز سائز سے ہٹ کر ایک جیسی ہی لگتی ہیں مگر باریک بینی سے جائزہ لیا جائے تو تینوں ڈیوائسز کو بیک پر موجود کیمروں کے ڈیزائن سے الگ کیا جا سکتا ہے۔

ہواوے پی 40 میں بیک پر 3 کیمروں کا سیٹ اپ ہے جس میں پیری اسکوپ زوم موجود نہیں جبکہ ہواوے پی 40 پرو میں 4 کیمروں کا سیٹ اپ ہے جس میں ایک پیری اسکول لینس ہے اور پی 40 پرو پریمیئم میں بیک پر 5 کیمرے دیئے گئے ہیں۔

پی 40 پرو پریمیئم کے بارے میں یہ لیک پہلے سامنے آ چکی تھی کہ اس میں گلاس کی بجائے سرامکس کا استعمال ہوا ہے اور ایسا لگتا ہے کہ یہ بلیک اور وائٹ رنگوں میں دستیاب ہوگا۔

ہواوے پی 40 اور پی 40 پرو سلور، گرے، اورنج یا گولڈ، بلیک، بلیو اور وائٹ رنگوں میں دستیاب ہوں گے۔

یہ تصویر اسمارٹ فونز کی لیکس کے حوالے سے معروف ٹوئٹر صارف ایون بلاس نے پوسٹ کی۔

خیال رہے کہ ہواوے کے نئے فلیگ شپ فونز 26 مارچ کو متعارف کرائے جائیں گے جن میں پہلے سے بہتر کیمرا اسسٹم (50 میگا پکسل آر وائے وائے بی سنسر اور بہتر زوم، پہلے سے بڑے سنسرز)، کیرین 990 فائیو جی پراسیسر، ڈوئل سیلفی کیمرا سیٹ اپ جبکہ ممکنہ طور پر 120 گیگا ہرٹز او ایل ای ڈی اسکرینز دی جائیں گی۔

ہواوے پی 40 پرو پریمیئم دنیا کا پہلا فون ہوگا جس میں مجموعی طور پر فرنٹ اور بیک پر 7 کیمرے دیئے جائیں گے۔

گوگل سروسز کی عدم موجودگی کس حد تک اس فون کی فروخت پر متاثر ہوگی، یہ کہنا تو مشکل ہے مگر ایسا نظر آتا ہے کہ چینی کمپنی صارفین کو اپنی جانب کھینچنے کے لیے کیمروں کا سہارا لے رہی ہے۔

ایپل کی جانب سے 2 سستے آئی فونز متعارف کرائے جانے کا امکان

ایپل کی جانب سے جلد ایک سستا آئی فون متعارف کرائے جانے کا امکان ہے اور اب یہ دعویٰ سامنے آیا ہے کہ اسے 2 ورژن میں پیش کیا جائے گا۔

جی ایس ایم ایرینا کی رپورٹ کے مطابق آئی فون 9 کے ساتھ اس کا پلس ورژن بھی متعارف کرایا جائے گا جس میں 5.5 انچ ڈسپلے دیا جا سکتا ہے اور اسے آئی فون 9 پلس کا نام دیا جا سکتا ہے۔

اس میں اے 13 بائیونک پراسیسر موجود ہوگا جو اس وقت گزشتہ سال کے آئی فون 11 سیریز کے فونز میں بھی موجود ہے۔

رپورٹ کے مطابق آئی او ایس 14 کے کچھ کوڈز سے اس فون کی تصدیق ہوئی ہے اور عندیہ ملا ہے کہ آئی فون 9 سیریز کے فونز 2017 کے آئی فون 8 اور 8 پلس کے متبادل ہوں گے۔

آئی فون 11 اور آئی فون ایکس آر کی مقبولیت کو دیکھتے ہوئے کمپنی کو توقع ہے کہ سستے آئی فونز لوگوں کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

دونوں فونز میں ٹچ آئی ڈی سیکیورٹی آپشن دیا جائے گا تاہم ان کو متعارف کرانے کی تاریخ ابھی واضح نہیں کیونکہ کورونا وائرس کے نتیجے میں سپلائی چین متاثر ہوئی ہے۔

اس سے قبل مختلف رپورٹس میں بتایا گیا تھا کہ آئی فون 9 کو مارچ کے آخر میں پیش کیا جا سکتا ہے مگر کورونا وائرس کے نتیجے میں اب اسے متعارف کرانے کا منصوبہ غیر معینہ مدت تک کے لیے ملتوی کر دیا گیا ہے۔

واضح رہے کہ آئی فون 9 میں 4.7 انچ اسکرین کا ہوگا جبکہ اس کا ڈیزائن آئی فون 8 سے ملتا جلتا ہو سکتا ہے مگر اس میں آئی فون 11 میں دیا گیا پراسیسر موجود ہوگا۔

اس فون میں 2019 کے آئی فونز کے بیشتر فیچرز موجود ہوں گے جبکہ قیمت کم رکھنے کے لیے سستے ایل سی ڈی ڈسپلے کو استعمال کیا جائے گا۔

اس میں آئی فون 8 کی طرح بیک پر 12 میگا پکسل کا سنگل کیمرا ہوگا جبکہ فرنٹ پر بھی ایک کیمرا ہوگا۔

اس کے علاوہ 3 جی بی ریم کے ساتھ 64 سے 128 جی بی اسٹوریج کے آپشنز دیئے جائیں گے۔

سنیپ ڈریگن نے ریڈ میجک 5 جی پیش کر دیا

نوبیا کی ریڈ میجک لائن اپ میں تازہ ترین اضافہ ریڈ میجک 5 جی (Red Magic 5G) کا ہے۔ اس فون کا ہارڈ ویئر کافی متاثر کن ہے۔ ریڈ میجک 5 جی میں سب سے بہتر ریفریش ریٹ یعنی 144 ہرٹز کی حامل سکرین ہے۔ فون میں کوالکوم کا فلیگ شپ چپ سیٹ یعنی سنیپ ڈریگن 865 ہے۔ یہ فون زیادہ سے زیادہ 16 جی بی ریم، 256 جی بی یو ایس ایف 3.0 سٹوریج، ڈوئل موڈ 5 جی کنکٹیویٹی اور 64 میگا پکسل مین کیمرے کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔

فون میں گھومنے والے پنکھے اور ہیٹ سنک چیمبر پر مشتمل بہترین ایئر کولنگ سسٹم شامل کیا گیا ہے۔ کولنگ سسٹم کی بدولت اس فون کو گرم ہونے کے مسئلے کے بغیر 55W پر چارج کیا جا سکتا ہے۔ یہ کولنگ سسٹم فون کا درجہ حرارت 8 ڈگری سینٹی گریڈ تک کم کر سکتا ہے۔

ریڈ میجک 5 جی میں 6.65 انچ فل ایچ ڈی پلس (2340x1080 پکسلز) ایمولیڈ پینل ہے۔

فون کی ٹاپ اور نیچے کی بیزل کافی پتلی ہیں۔ ڈسپلے میں ٹاپ پر 8 میگا پکسل سیلفی کیمرہ اور بلٹ ان فنگر پرنٹ سکینر ہے۔ فون کے ڈسپلے میں 144 ہرٹز ریفریش ریٹ کے ساتھ 240 ہرٹز ٹچ سنسنگ بھی ہے۔

فون میں ایکس 55 موڈیم کے ساتھ سنیپ ڈریگن 865 چپ سیٹ، 8 جی بی سے 16 جی بی ریم اور 128 جی بی یا 256 جی بی کی تیز رفتار یو ایف ایس 3.0 ٹائپ کی سٹوریج ہے۔ فون کی ایلومینیم بیک پر 64 میگا پکسل Sony IMX686 مین، 8 میگا پکسل الٹرا وائیڈ اور 2 میگا پکسل میکرو کیمرہ ہے۔

گیمنگ کے شوقین افراد کے لیے اس میں آر جی بی لائٹ پینل ہے۔ فون میں گیمنگ کا ایک اور فیچر بھی واپس آیا ہے۔ یہ کپیسٹیو شولڈر ٹریگرز ہے، جس کا سیمپلنگ ریٹ 300 ہرٹز ہے۔

اس فون میں 4500 ایم اے ایچ کی بیٹری ہے، جو طویل گیمنگ سیشنز کے لیے کافی ہے۔ اس فون میں اینڈرائیڈ 10 بیسڈ ریڈ میجک او ایس انسٹال ہے۔ اس کے دوسرے اہم فیچرز میں وائی فائی 6 کنکٹیویٹی، ہیڈ فون جیک اور 3 مائیکروفون سیٹ اپ ہے۔

یہ فون بلیک، مارس ریڈ اور سائبر نیون رنگوں میں فروخت کیا جائے گا۔ اسے محدود تعداد میں ٹرانسپیرنٹ ایڈیشن میں بھی پیش کیا گیا ہے۔ چین میں اس فون کے پری آرڈر شروع ہو چکے ہیں جبکہ اس کی فراہمی کا آغاز 19 مارچ سے کیا جائے گا۔ چین میں لانچنگ کے بعد اپریل میں اس فون کو ساری دنیا کی مارکیٹ میں جاری کیا جائے گا۔

اس فون کے 8 جی بی/ 128 جی بی سٹوریج ورژن کی قیمت 3799 یوان یا 540 ڈالر، 12 جی بی/ 128 جی بی ورژن کی قیمت 4099 یوان یا 585 ڈالر، 12 جی بی/ 256 جی بی ورژن کی قیمت 4399 یوان یا 625 ڈالر اور 16 جی بی / 256 جی بی ورژن کی قیمت 4999 یوان یا 712 ڈالر ہے۔

اس فون کے ٹرانسپیرنٹ ایڈیشن میں 12 جی بی/ 256 جی بی ورژن کی قیمت 4599 یوان یا 655 ڈالر اور 16 جی بی/ 256 جی بی ماڈل کی قیمت 5199 یوان یا 740 ڈالر ہے۔

کورونا وبا سے متعلق 24000 تحقیقی مقالے ایک پلیٹ فارم پر موجود

واشنگٹن: کورونا وائرس کی وبا اس وقت دنیا بھر کو اپنی لپیٹ میں لے چکی ہے۔ اس مسئلے پر دنیا بھر کے سائنسداں، دن رات تحقیق کر رہے ہیں۔ اب ایک آن لائن پلیٹ فارم ہر کورونا وائرس اور اس سے پھیلنے والی وبا پر 24 ہزار تحقیقی مقالے رکھے گئے ہیں۔

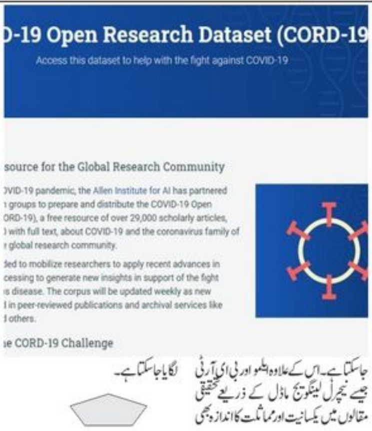
کئی اداروں، جامعات اور انسٹی ٹیوٹ کے ماہرین نے ایک ہی پلیٹ فارم اب ہزاروں تحقیقی مقالہ جات بلا معاوضہ رکھے ہیں جن سے کوئی بھی فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ تمام مقالے مکمل ہیں اور کئی مضامین نہ صرف شائع شدہ ہیں بلکہ وہ ایسے پلیٹ فارم سے بھی لیے گئے ہیں جہاں ماہرین اپنی تحقیق کو کہیں بھی شائع کرانے سے قبل پوسٹ کرتے ہیں۔ ان میں medRxiv اور bioRxiv جیسی ویب سائٹ بھی شامل ہیں۔

اس تحقیقی پلیٹ فارم پر 2 (SARS-CoV- وائرس کا سائنسی نام) اور کووڈ 19 (کورونا بیماری کا سائنسی نام) کی مفصل معلومات موجود ہے۔ اس طرح ایک ہی پلیٹ فارم پر کورونا کے مرض اور بیماری، دونوں پر ہی جدید ترین معلومات حاصل کی جا سکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ جیسے جیسے مزید تحقیقی مقالے سامنے آتے ہیں وہ اس ڈیٹا بیس میں شامل ہوتے رہتے ہیں۔ اس طرح ڈیٹا بیس مسلسل بڑھ رہا ہے۔

درحقیقت یہ ڈیٹا بیس ویب سائٹ امریکہ میں وائٹ ہاؤس آفس آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی پالیسی (او ایس ٹی پی) کے دیگر اداروں کے تعاون سے بنائی ہے۔ اس میں نیشنل لائبریری آف میڈیسن (این ایل ایم)، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ، مائیکروسوفٹ اور ایلن انسٹی ٹیوٹ فار آرٹیفیشل انٹیلی جنس (اے 12 کا تعاون بھی شامل ہے۔ اس مناسبت سے ڈیٹا بیس کو اے 12 سیمنٹک اسکالر ویب سائٹ کا نام دیا گیا ہے۔

ویب سائٹ پر اکاؤنٹ بنانے کے بعد اب تمام معلومات تک بلا معاوضہ دسترس حاصل کی جا سکتی لیکن پورٹل نے مالی معاونت کے لیے سبسکرپشن کا آپشن بھی رکھا ہے تاکہ ادارے کی مالی مدد ہو سکے۔

ویب سائٹ میں تحقیقی مقالوں کو ایک ڈیٹا بیس کی صورت میں بھی دیکھا جا سکتا ہے یعنی طریقہ کار، حوالہ جات، ریفرنس اور مصنفین کو ان کے کام کے لحاظ سے دیکھا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ایلمو اور بی ای آر ٹی جیسے نیچرل لینگویج ماڈل کے ذریعے تحقیقی مقالوں میں یکسانیت اور مماثلت کا اندازہ بھی لگایا جا سکتا ہے۔



D-19 Open Research Dataset (CORD-19

Access this dataset to help with the fight against COVID-19

source for the Global Research Community

)VID-19 pandemic, the Allen Institute for AI has partnered
ı groups to prepare and distribute the COVID-19 Open
ORD-19), a free resource of over 29,000 scholarly articles,
) with full text, about COVID-19 and the coronavirus family of
r global research community.

ded to mobilize researchers to apply recent advances in
cessing to generate new insights in support of the fight
s disease. The corpus will be updated weekly as new
l in peer-reviewed publications and archival services like
l others.

e CORD-19 Challenge

مردے کی چیخ وپکار

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ہر مردہ چیختا ہے، انسان کے سوا ہر ایک اس کو سنتا ہے، اگر انسان سن لے تو بے ہوش ہوجائے۔ اگر وہ مردہ نیک ہے، تو اپنے لے جانے والوں سے کہتا ہے جلدی کرو، جہاں لے جارہے ہو، اگر تم اس کو دیکھ لو تو خود تم بہت عجلت کروگے، اور بدکار مردہ کہتا ہے جلدی نہ کرو، اگر تم اس جگہ کو دیکھ لوگے تو ہرگز مجھے وہاں نہ لے جاؤ گے، دفن کے بعد دو فرشتے آتے ہیں۔ سیاہ فام نیلی آنکھوں والے...... سر کی جانب سے نماز روکتی ہے، کہتی کہ ادھر سے نہ آؤ کیوں کہ اس قبر کے خوف سے راتوں کو یہ شخص نماز میں مشغول رہتا تھا۔ پیروں کی جانب سے والدین کی اطاعت مانع ہوتی ہے۔ داہنی جانب سے صدقہ، بائیں جانب سے روزہ روکتا ہے،...... زندگی چند روزہ ہے، آج زندگی اور تندرستی میں موقع ہے کہ قبر اور حشر کیلئے کچھ کرلیا جائے، مرنے کے بعد قبر میں انسان کچھ نہ کرسکے گا۔ ایک مرتبہ کلمہ شہادت یا کوئی تسبیح پڑھنا چاہے گا تو اجازت نہ ملے گی، اگر اس نے دنیا میں کچھ نہ کیا ہے دنیا کی زندگی راس المال یعنی اصلی پونجی کی طرح ہے، اس کے ہوتے ہوئے انسان سب کچھ کرسکتا ہے، جس طرح پونجی ختم ہونے کے بعد تجارت کرنا دشوار ہوجاتا ہے، اسی طرح زندگی ختم ہوجانے پر کوئی عمل کرنا ناممکن ہوجائے گا، آج محنت کرکے کچھ کمانے کا وقت ہے، انسان غافل ہے، کل انسان کچھ کرنے کی خواہش کرے گا، لیکن وقت نکل چکا ہوگا۔

دعا سراپا عبادت ہے

حضرت نعمان بن بشیرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ دعا عبادت ہی ہے، اس کے بعد آپ نے یہ آیت **وقال ربکم ادعونی استجب لکم** آخر تک تلاوت فرمائی۔ جس کا ترجمہ یہ ہے کہ اور فرمایا تمہارے پروردگار نے کہ مجھے پکارو، میں تمہاری درخواست قبول کروں گا، بے شک جو لوگ میری عبادت سے سرتابی کرتے ہیں، عنقریب ذلیل ہوکر جہنم میں داخل ہوں گے۔

برکت

صحیح بخاری میں حضرت ایوب علیہ السلام کا واقعہ آتا ہے کہ آپ ایک مرتبہ غسل فرمارہے تھے، اس دوران آسمان سے آپ کے اوپر سونے کی تتلیاں گرنی شروع ہوگئیں۔ حضرت ایوب علیہ السلام نے غسل چھوڑ کر سونے کی تتلیاں جمع کرنی شروع کردیں، تو اللہ پاک نے فرمایا کہ اے ایوب! ہم نے پہلے ہی سے تمہیں بہت ساری نعمتیں دے رکھی ہیں، اس کے باوجود اب تم سونے کے پیچھے بھاگ رہے ہو؟ جواب میں حضرت ایوب علیہ السلام نے فرمایا کہ اے اللہ! بیشک آپ نے مجھے بیشمار نعمتیں عطا فرمائی ہیں، میں ان کا شکر بھی ادا نہیں کرسکتا، لیکن جب آپ مزید عطا فرمارہے ہیں تو اے اللہ! میں آپ کی بھیجی ہوئی برکت سے بے نیاز نہیں ہوسکتا، جب آپ دے رہے ہیں تو میرا کام یہ ہے کہ میں محتاج بن کر اس کو وصول کروں۔

☆☆☆

نعت پاک

سلیمان مسرور

نورِ حق روشن رہے ، نورِ خدا روشن رہے
میرے سینے میں ضیائے مصطفٰے روشن رہے
عمر بھر کرتا رہوں میں مدح خوانی آپؐ کی
عمر بھر ہونٹوں پہ یہ شمع دعا روشن رہے
روشنی پھوٹی تھی جو غارِ حرا سے ایک دن
اسی سے ایمان و یقیں کا آئینہ روشن رہے
ایک ہلکا سا اشارہ ، چاند دو ٹکڑے ہوا
تا قیامت آپ کا یہ معجزہ روشن رہے
آپ نے انسانیت کا درس دنیا کو دیا
حشر تک فیض و کرم کا سلسلہ روشن رہے
کیا ہوا آنکھوں کی بینائی اگر کم ہوگئی
آنکھیں بجھ جائیں مگر دل کا دیا روشن رہے
جب کبھی مسرور ہو میرا مدینے کا سفر
میری راہوں میں نبیؐ کا نقشِ پا روشن رہے

قرآن وحدیث کی روشنی میں 'حقوق العباد' کی اہمیت

مولانا احمد علی رضوی

اسلام اللہ تبارک و تعالیٰ کا وہ پاک، مقدس وعظمت بابرکت دین ہے کہ جس کو اللہ تبارک و تعالیٰ نے اپنا مذہب قرار دیا ہے؛ چنانچہ اللہ تبارک وتعالیٰ نے قرآن پاک میں ارشادفرمایا کہ "ان الدین عند اللہ الاسلام" بے شک اللہ رب العالمین کے نزدیک اسلام ہی دین ہے۔

اسلام میں اللہ رب العالمین نے انسانی زندگی کے تمام اصول وضوابط کو بڑے واضح انداز میں بیان فرمایا ہے اور انسان کو انسانیت کے اصولوں قوانین اور اس دنیا میں زندگی گزارنے کے طور وطریقوں کو نمایاں طور پر بیان کیا ہے اور اللہ تبارک وتعالیٰ نے اپنے پیارے محبوب ﷺ کو آخری نبی بنا کر لوگوں کو ہدایت کیلئے اس دنیا میں بھیجا اور تمام انسانوں کو پیارے آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام کی اطاعت و فرماں برداری کا حکم دیا۔

سرکار دو عالم ﷺ آخری نبی بن کر اس دنیا میں تشریف لائے اور آخری دین لے کر تشریف لائے۔ اب نہ تو کوئی نیا دین آئے گا اور نہ ہی کوئی نیا نبی پیدا ہوگا۔

پیارے آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زندگی کو گہرائی سے پڑھنے کے بعد اہل علم ودانشوران قوم وملت نے اس بات کو بڑے واضح طور پر اور بڑے وثوق کے ساتھ بیان کیا ہے کہ سرکار دو عالم ﷺ نے اللہ تبارک وتعالیٰ کی عبادت وحقوق وفرائض کو انجام دینے کے ساتھ ساتھ حقوق العباد کو مکمل طور پر ادا کیا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اپنی امت کو اللہ تبارک وتعالیٰ کے فرائض وحقوق کی ادائیگی کے ساتھ حقوق العباد کو بھی مکمل طور پر ادا کرنے کا حکم دیا ہے۔

حقوق العباد: اللہ تبارک وتعالیٰ کے جس طرح بندوں پر حقوق ہیں اسی طرح ایک بندے کے دوسرے بندے پر بھی حقوق ہیں۔ ان حقوق کی ادائیگی کرنا ہر بندے پر لازم و ضروری ہے۔ اگر دنیا میں رہ کر ان حقوق کی ادائیگی نہیں کی تو کل بروز قیامت اللہ رب العالمین ہم کو جہنم میں ڈال دے گا۔

اللہ تبارک وتعالیٰ قرآن پاک میں ارشاد فرماتا ہے اور اللہ کی بندگی کرو اور اس کا کسی کو شریک نہ ٹھہراؤ، اور ماں باپ کے ساتھ بھلائی کرو، اور رشتہ داروں اور یتیموں اور محتاجوں اور پاس کے ہمسائے اور کروٹ کے ساتھی اور راہگیر اور اپنی باندی غلام سے اچھے برتاؤ کرو، بے شک اللہ کو خوش نہیں آتا کوئی اترانے والا بڑھائی مارنے والا)۔ (ترجمہ کنزالایمان- سورہ نساء، آیت نمبر 36)

اس وقت ہمارے معاشرے میں ہر طرف برائی ہی برائی نظر آرہی ہے۔ ہر طرف انسان برائی کے دلدل میں پھنسا ہوا ہے۔ آج انسانوں نے اللہ تبارک وتعالیٰ کے احکام و فرائض پر عمل کرنا چھوڑ دیا ہے۔ نماز، روزہ، حج وزکوٰۃ کی ادائیگی میں آج مسلمان بہت زیادہ کوتاہی کرتے نظر آرہے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ حقوق العباد کی ادائیگی سے بھی مسلمان اس وقت غافل ہیں اور ایک دوسرے انسان کے حقوق کو ناحق طور پر کھا رہے ہیں۔ آج معاشرے کا عالم یہ ہے کہ معاشرے میں کچھ لوگ ایسے ہیں جو حقوق اللہ کی ادائیگی تو کرتے ہیں لیکن حقوق العباد سے ایک دم غافل ہیں اور دوسرے کے مال کو ناحق طریقے سے ظلماً کھا رہے ہیں اور کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو حقوق العباد کی ادائیگی تو مکمل خیال کرتے ہیں لیکن اللہ تبارک وتعالیٰ کے حقوق کو ادا نہیں کرتے اور اخلاق و کردار کے اچھے اور معاملات کے کھرے اور امانت و دیانت کی خوبیوں سے بہرہ ور ہوتے ہیں۔

حدیث پاک میں ہے کہ ایک مرتبہ پیارے آقا ﷺ نے صحابہ کرامؓ سے معلوم کیا کہ کیا تم جانتے ہو کہ مفلس کسے کہتے ہیں؟ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے جواب دیا: ہمارے نزدیک مفلس وہ ہے کہ جس کے پاس کوئی درہم پیسہ، مال دنیا کا سامان نہ ہو۔ سرکار دو عالم ﷺ نے ارشاد فرمایا: میری امت کا مفلس وہ شخص ہے جو قیامت کے دن بہت سی نماز، روزہ، زکوٰۃ اور دوسری مقبول عبادت لے کر آئے گا مگر حال یہ ہوگا کہ اس نے کسی کو گالی دی ہوگی، کسی پر تہمت لگائی ہوگی، کسی کا مال ناحق کھایا ہوگا، کسی کا خون بہایا ہوگا اور کسی کو مارا ہوگا تو اس کی نیکیوں میں سے حق والے کو اس کے حق کے مطابق نیکیاں دے دی جائیں گی پھر اگر دوسروں کے حقوق چکائے جانے سے پہلے اس کی ساری نیکیاں ختم ہوجائیں گی تو ان حقوق کے مطابق حقداروں کو مظلوموں کے گناہ جو انہوں نے دنیا میں کئے ہوں گے ان سے لے کر اس شخص پر ڈال دیئے جائیں گے اور پھر اس کو دوزخ میں داخل کردیا جائے گا۔

اور پیارے آقا ﷺ نے فرمایا کہ ایک مسلمان کے دوسرے مسلمان پر چھ حقوق ہیں۔ (1) جب اس سے ملاقات ہو تو سلام کرے۔ (2) جب وہ دعوت دے تو اس کی دعوت کو قبول کرے۔ (3) جب کسی کو چھینک آئے اور وہ الحمدللہ کہے تو یرحمک اللہ کہہ کر اس کی چھینک کا جواب دے۔ (4) جب وہ بیمار پڑے تو اس کی عیادت کرے۔ (5) جب اس کا انتقال ہو تو اس کے جنازے کے ساتھ قبرستان جائے۔ (6) اور اپنے مسلمان بھائی کیلئے وہی پسند کرے جو اپنے لئے پسند کرتا ہو۔ (ترمذی، حدیث نمبر 2736)

ان احادیث مبارکہ سے واضح طور پر معلوم ہوتا ہے کہ حقوق العباد کو حقوق اللہ سے زیادہ تاکیداً ادا کرنے کا حکم دیا ہے۔ اگر اللہ تبارک وتعالیٰ کے حقوق کی ادائیگی میں کچھ کوتاہی باقی رہ گئی تو بروز قیامت اللہ رب العالمین اپنے فضل وکرم سے بندے کو معاف کرسکتا ہے لیکن اگر حقوق العباد ادا نہیں کیا تو جب تک بندہ معاف نہیں کرے گا اللہ تبارک وتعالیٰ بھی معاف نہیں فرمائے گا اور بروز قیامت ہم سے اس بارے میں مواخذہ ہوگا۔

حقوق العباد کی مختلف اقسام ہیں۔ والدین کے حقوق، اولاد کے حقوق، شوہر کے حقوق، بیوی کے حقوق، رشتہ داروں کے حقوق، گھر کے پڑوسیوں کے حقوق، مسافروں کے حقوق، قیدیوں کے حقوق، اجتماعی حقوق، انفرادی حقوق۔ حقوق العباد میں حقوق کا ایک بہت وسیع تصور شامل ہے کہ جن کی ادائیگی ہر صاحب حق پر لازم وضروری ہے۔

حقوق العباد کو ادا کرنا مومنوں اور جنتیوں کی صفت ہے۔ قیامت کے دن نہ صرف اللہ تبارک وتعالیٰ کے حقوق یعنی نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ وغیرہ کا حساب ہوگا بلکہ بندے کے حقوق کا بھی حساب ہوگا۔ اللہ کا مجرم ہونا اس قدر خطرناک نہیں جس قدر خطرناک بندوں کے حقوق کا مارنا ہے۔ اللہ رب العالمین ارشاد فرماتا ہے: "رشتہ دار، مسافر اور محتاج کو اس کا حق دے دو اور فضول مت اڑاؤ"۔ (ترجمہ: سورہ بنی اسرائیل آیت 26)۔

اسلام دنیا کا واحد مذہب ہے کہ جس نے انفرادی طور پر معاشرے میں ہر ایک کا حق مقرر کیا تاکہ حقوق وفرائض کے ذریعے ہر انسان کی تربیت کی جائے۔

لیکن آج اگر معاشرے کا جائزہ لیا جائے تو معلوم یہ ہوتا ہے کہ آج معاشرے کا ہر فرد دوسرے کے حقوق کو دبائے ہوئے ہے۔ آج انفرادی زندگی سے لے کر اجتماعی زندگی تک ہر جگہ انسانی حقوق کی پامالی کی جارہی ہے۔ آج معاشرے میں جو لوگ دوسروں کے حقوق کو دلوانے کا دعویٰ کرتے ہیں وہ خود ہزاروں لوگوں کے حقوق کو کھا چکے ہوتے ہیں۔ آج معاشرے میں سب سے زیادہ والدین کے حقوق کی پامالی کی جارہی ہے۔ والدین کو ناجائز ستایا جارہا ہے اور معاشرے میں اس وقت ان پر ظلم و زیادتی کی جارہی ہے اور لوگوں کے دلوں سے اللہ تبارک وتعالیٰ کا خوف نکل گیا ہے۔

آج معاشرے میں بیوی اور بچیوں پر ناجائز ظلم وزیادتی ہورہی ہے اور بچیوں کو ظلماً قتل کیا جارہا ہے۔ آج جدید ٹکنالوجی کا زمانہ ہے اور جس وقت عورت حمل سے ہوتی ہے تو بچے کی ولادت سے پہلے ڈاکٹروں، مشینوں اور آلات کے ذریعے بچے کی جنسیت معلوم کرلی جاتی ہے۔ اگر بیوی کے بطن میں لڑکا ہوتا ہے تو اس کو برقرار رکھا جاتا ہے لیکن اگر ذرائع سے یقینی طور پر معلوم ہوا کہ لڑکی ہے تو پھر اس حمل کو ساقط کردیا جاتا ہے۔ اللہ اکبر یہ بچیوں کا قتل نہیں تو اور کیا ہے۔ یقیناً شریعت کے مطابق یہ بچیوں کا قتل ہے کیونکہ شریعت اسلامیہ میں یہ بات واضح طور پر ذکر ہوئی ہے کہ اگر بچے کے اعضا بننے کے بعد حمل ساقط کیا گیا تو یہ ایک جان کو قتل کرنا ہے اور عموماً چار ماہ کے اندر ماں کے رحم میں بچے کے اعضاء بن جاتے ہیں۔ ایک جان کو جان بوجھ کر قتل کرنا پورے معاشرے کا قتل کرنا ہے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ ارشاد فرماتا ہے: (جس نے بغیر کسی نفس کے ایک جان کو قتل کیا گویا اس نے پورے معاشرے کو قتل کیا)۔

لہٰذا مسلمانوں پر لازم وضروری ہے کہ اللہ تبارک وتعالیٰ کے حقوق کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ بندوں کے بھی حقوق مکمل طور سے ادا کریں اور بیوی، بچیوں اور بچوں کو ان کے پورے پورے حقوق ادا کریں؛ ورنہ کل بروز قیامت یہ تمام لوگ ہمارا دامن پکڑ لیں گے اور اپنے حقوق کا بدلہ بروز قیامت اللہ کی بارگاہ میں ہم سے لیں گے۔ تمہاری ساری نیکیاں مظلوموں کو دے دی جائیں گی۔ اگر پھر بھی ان کے حقوق باقی رہے تو ان کے گناہ ہمارے ذمے ڈال دیئے جائیں گے اور اللہ رب العالمین اس کے بدلے ہمیں دوزخ میں داخل کردے گا۔ ہمیں اپنے والدین، بچیوں، رشتہ داروں وغیرہ کے حقوق کو صحیح طریقے سے ادا کرنا چاہئے کیونکہ ہمارے مذہب اسلام نے ہر ایک کے حق کو اچھے طریقے سے بیان کیا ہے اور نہ ادا کرنے والوں کی تعداد کے بارے میں واضح طور پر بیان کیا ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

فرمانِ الٰہی

ڈاکٹر مولانا صباح اسماعیل (ندوی، علیگ) قسط: 1121

اعضاء وجوارح کی گواہی

وَيَوْمَ يُحْشَرُ......يُوزَعُونَ (19) حَتّٰى إِذَا......يَعْمَلُونَ (20) وَقَالُوا
لِجُلُودِهِم......تُرْجَعُونَ (21) وَمَا كُنتُم......مِّمَّا تَعْمَلُونَ (22) وَذَٰلِكُمْ
ظَنُّكُم......مِّنَ الْخَاسِرِينَ (23) فَإِن يَصْبِرُوا......مِّنَ الْمُعْتَبِينَ (24)
وَقَيَّضْنَا لَهُم......خَاسِرِينَ (25)

اور جس دن اللہ کے اعداء دوزخ کی طرف اکٹھے کیے جائیں گے تو ان کی درجہ بندی ہوگی۔☆

یہاں تک کہ جب وہ اس کے پاس حاضر ہوجائیں گے تو ان کے کان، اور ان کی آنکھیں اور ان کی کھالیں ان کے ان اعمال پر ان کے خلاف گواہی دیں گی جو وہ کرتے رہے ہیں۔☆

اور وہ اپنی کھالوں سے کہیں گے، تم نے ہمارے خلاف کیوں شہادت دی؟ وہ جواب دیں گی کہ ہمیں اسی اللہ نے گویائی عطا کردی جس نے ہر چیز کو گویائی بخشی ہے اور وہی ہے جس نے تمہیں پہلی بار پیدا کیا اور اب تم اسی کی طرف لوٹائے جارہے ہو۔☆

اور تم یہ اندیشہ نہیں رکھتے تھے کہ تمہارے خلاف تمہارے کان یا تمہاری آنکھیں یا تمہاری کھالیں گواہی دیں گی بلکہ اس پر مزید تم نے یہ گمان کیا کہ اللہ بھی ان بہت سی باتوں کو نہیں جانتا جو تم کرتے ہو۔☆

اپنے رب کے بارے میں تمہارا یہی وہ ظن ہے جس نے تم کو غارت کیا اور تم خسارے میں پڑنے والے بنے۔☆

پس اگر وہ صبر کریں تو دوزخ ہی ان کا ٹھکانا ہے اور اگر وہ معافی مانگیں گے تو ان کو معافی نہیں ملے گی۔☆

اور ہم نے ان پر ایسے ساتھی مسلط کردیے تو انھوں نے ان کے آگے اور پیچھے کی ہر چیز ان کو خوشنما بنا کر دکھائی، بالآخر ان پر بھی وہی بات پوری ہو کے رہی جو جنوں اور انسانوں کے ان گروہوں پر پوری ہوئی جو ان سے پہلے گزر چکے تھے۔ وہ نامراد ہونے والوں میں سے بنے!☆

...... آیت: 19 تا 25...... سورہ: حم السجدہ...... پارہ: 24...... رکوع: 3

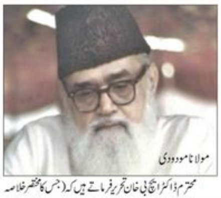
اس رکوع میں قیامت کا وہ منظر انسانوں کو دکھایا گیا ہے جب دشمنان خدا اور رسول کو ہانک کر جہنم کی طرف لے جایا جائے گا۔ یہ ظالم اس وقت حیران ہوں گے جب یہ دیکھیں گے کہ خود ان کے اپنے اعضاء وجوارح جو دنیا میں ان کا حکم سنتے تھے اور ان کے تابع وغلام تھے وہ بھی ان کے خلاف ہوجائیں گے بلکہ ان کے خلاف وہ سب سے بڑے گواہ کی صورت میں سامنے آئیں گے۔ اسی کے ساتھ یہ بھی واضح کیا گیا ہے کہ وہ کون سی چیز ہے جس نے ان کو دھوکے میں ڈالا اور وہ بڑی غلطی کیا ہے جو دنیا کی زندگی میں ان سے سرزد ہوئی۔

اس رکوع میں عذاب قیامت کا ذکر ہے جبکہ گزشتہ رکوع میں اس عذاب کا ذکر تھا جس کا سامنا ظالموں کو اس دنیا میں کرنا پڑتا ہے: "کہہ دیجئے، کیا تم لوگ اس ذات کا انکار کررہے ہو جس نے دو دن میں زمین بنائی اور تم اس کے ہمسر ٹھہراتے ہو، وہی تو تمام عالموں کا رب ہے! اور اس نے اس زمین میں اس کے اوپر سے پہاڑ گاڑ دیے اور اس میں برکتیں رکھیں اور اس میں اس کے غذائی ذخیرے ودیعت کیے سب سوال کرنے والوں کے لیے یکساں طور پر۔ یہ سب ملا کر چار دنوں میں۔ پھر اس نے آسمان کی طرف توجہ فرمائی، اور وہ دھواں تھا۔ پس اس کو اور زمین کو حکم دیا کہ تم ہمارے احکام کی تعمیل کرو، طوعاً یا کرہاً، وہ بولے کہ ہم رضامندانہ حاضر ہیں۔ پس اس نے وہاں سات آسمان مقرر کیے دو دنوں میں۔ اور ہر آسمان میں اس کے متعلقہ فرائض وحی کردیے اور ہم نے آسمان دنیا کو چراغوں سے مزین کیا اور اس کو اچھی طرح محفوظ کیا۔ یہ خدائے عزیز وعلیم کی منصوبہ بندی ہے۔ پس اگر وہ اعراض کرتے ہیں تو ان سے کہہ دیجئے کہ میں تمہیں اس طرح کے کڑکے سے آگاہ کرتا ہوں جس طرح کا کڑکا عاد اور ثمود پر نازل ہوا۔ جب کہ آئے ان کے رسول ان کے آگے اور ان کے پیچھے سے اس دعوت کے ساتھ کہ اللہ کے سوا کسی اور کی عبادت نہ کرو۔ انھوں نے جواب دیا کہ اگر ہمارا رب چاہتا تو فرشتے اتارتا تو ہم تو اس پیغام کے منکر ہیں جس کے ساتھ تم بھیجے گئے ہو۔ عاد کا معاملہ یوں ہے کہ انھوں نے زمین میں بغیر کسی حق کے تکبر کیا اور بولے کہ ہم سے بڑھ کر قوت میں کون ہے۔ کیا انھوں نے اس بات پر غور نہیں کیا کہ جس اللہ نے ان کی تخلیق کی ہے وہ ان سے زیادہ قوت والا ہے۔ اور وہ ہماری آیتوں کا برابر انکار کرتے رہے۔ تو ہم نے ان پر چند منحوس ایام میں ایک باد صرصر بھیجی تاکہ ان کو دنیا کی حیات میں رسوائی کا عذاب چکھائیں اور آخرت کا عذاب تو اس سے کہیں زیادہ رسوا کن ہوگا اور وہاں ان کی کوئی نصرت نہیں ہوگی۔ رہے ثمود تو ہم نے ان کو ہدایت کی راہ دکھائی لیکن انھوں نے ہدایت پر اندھے پن کو ترجیح دی تو ان کو بھی ان کے اعمال کی پاداش میں عذاب ذلت کے کڑکے نے آ دبوچا۔ اور ہم نے ان لوگوں کو نجات دی جو ایمان لائے اور جو تقویٰ اختیار کرنے والے تھے۔"

یہاں اس رکوع میں یہ بات پوری طرح واضح کردی گئی ہے کہ اللہ مالک الملک نے انسانوں کو جو اعضاء وجوارح عطا کئے ہیں وہ بظاہر انسانوں کے احکام کے تابع اور ان کے ماتحت ہیں لیکن یہی اعضاء وجوارح خود انسانوں کے خلاف سب سے بڑے گواہ ہیں۔ کانوں نے کیا کیا سنا، آنکھوں نے کیا کیا دیکھا، ہاتھوں نے کیا کیا کام کئے۔ یہ خود کل یوم حشر میں اپنے اعمال کی گواہی دیں گے۔ فی زمانہ اس کی ایک بہتر مثال اس موبائل کی ہے جسے ہر آدمی استعمال کرتا ہے۔ بوقت ضرورت موبائل خود یہ بتاتا ہے کہ صاحب موبائل کہاں کہاں گیا اور کس کس سے اس نے کیا کیا باتیں کیں، ایسا اس لئے ہے کہ ساری باتیں فی الحقیقت محفوظ اور ریکارڈ ہوتی ہیں۔ انسانوں کے اعضاء بھی اسی طرح سارے کاموں کا حساب رکھتے ہیں اور جب اللہ ان سے پوچھے گا تو وہ ساری باتیں بلاکم وکاست کھول کر سامنے رکھ دیں گے۔ اور جب ایسا ہوگا تو ظالم حیران رہ جائیں گے کہ یہ کیا ہوا اور کیسے ہوا۔ مگر یہ ہوگا اور ضرور ہوگا، یہی بات یہاں اس رکوع میں انسانوں کو سمجھائی گئی ہے کہ وہ برے لوگوں کے بہکاوے میں آکر اپنی زندگی اور آخرت کو تباہ وبرباد نہ کریں۔☆☆☆

مولانا سید ابوالاعلیٰ مودودیؒ۔ حیات وخدمات اور کارنامے

محمد عبدالحفیظ اسلامی (حیدرآباد)..............دوسری قسط



مولانا مودودی

محترم ڈاکٹر ایچ بی خان تحریر فرماتے ہیں کہ (جس کا مختصر خلاصہ درج ذیل ہے): "مولانا نے عنفوان شباب میں ہی ایسے معرکۃ الآراء مضامین اور اداریے قلمبند کئے جن کی توقع کسی عالم اور کہنہ مشق صحافی سے بھی اعلیٰ وارفع ثابت ہوچکی ہے۔"

فروری 1924ء کے ماہوار رسالے "ہمایوں" میں ایک مضمون "اخلاقیات اجتماعیہ" کے عنوان سے اس کی پہلی قسط شائع ہوئی اور یہ سلسلہ دس اقساط پر مشتمل ہے، اس کی چند ذیلی سرخیاں ہی اس بات کی دلیل فراہم کرتی ہیں کہ مولانا سید مودودی کی نظر عمیق کس طرح مدنیت ملکی، معاشی ومعاشرتی مسائل کے احترام کا احاطہ کرتی ہے۔

(۱) زندہ رہنے کا حق (۲) حق آزادی (۳) حق ملکیت (۴) حق مظاہرہ (۵) حق تعلیم (۶) احترام ملکیت (۷) احترام آئین (۸) احترام صداقت (۹) احترام ترقی (۱۰) اور مباحث گزشتہ پر ایک نظر- وغیرہ

......صرف اتنا ہی نہیں مولانا نے اپنی رائے کو خالص اسلامی نقطہ نظر سے پیش فرمانے کے بعد اس کو عملی جامہ پہنانے کی عملی تدابیر بھی معقول طریقہ سے پیش فرمادیں۔ (تذکرہ مودودیؒ)

حیدرآباد دکن سے مولانا کی زندگی کا ایک اور دوسرا دور شروع ہوتا ہے اس دور کے آغاز کو "عالمگیر تحریک قرآن مجید"، "ترجمان القرآن" سے یاد کیا جاتا ہے، حقیقت یہ ہے کہ مولانا مودودیؒ کو قرآن وسنت کا ترجمان بن کر خدمت حق ادا کرنے کا بہت زیادہ جذبہ تھا اسی لئے شہادت حق کیلئے ہمیشہ کوشاں رہے اور اسی کی خاطر اپنی زندگی کا ہر لمحہ اللہ کی رضا کے حصول کی سعی وجہد میں صرف کیے، چنانچہ مولانا خود فرماتے ہیں:

"جن مضامین سے مجھ کو دلچسپی تھی ان پر تحقیقات کیلئے دہلی میں مواد بہم پہنچنا مشکل تھا، اسلئے مجھے حیدرآباد کا رخ کرنا ناگزیر ہوگیا تھا"- (اقتباس)

دسمبر 1928ء میں مولانا نے حیدرآباد پہنچ کر ابتدائی دنوں میں کئی اہم کتب کا ترجمہ فرمایا، ان میں بالخصوص "اسفار اربعہ" (علامہ صدر الدین شیرازی کی عربی میں فلسفہ کی ایک ادق کتاب) کا ترجمہ کیا جو حیدرآباد دکن سے شائع ہوا۔

اس کے علاوہ اور کئی کتابیں جو تاریخ کے موضوع پر ہیں وہ انہوں نے تحریر فرمائی ہیں، مثلاً (۱) "تاریخ آل سلجوق"، (۲) "دکن کی سیاسی تاریخ" (۳) "دولت آصفیہ اور حکومت برطانیہ کے سیاسی تعلقات"- مزید برآں ابن خلکان کے ان حصوں کا ترجمہ کیا جو مصر کے فاطمی خلفاء سے تعلق رکھتے ہیں، وغیرہ اہم ہیں۔ (تذکرہ مودودیؒ)

یہاں تک پہنچتے پہنچتے مولانا مودودیؒ نے اپنے قلمی سفر کے دس برس پورے کرلئے اور اب خادم قرآن، ترجمان قرآن بن کر اٹھنے کا وقت آچکا تھا گویا کہ برصغیر ہند میں تحریک اسلامی کی پھر تخم ریزی یوں ہوئی کہ ماہ اکتوبر 1923ء میں حضرت مولانا ابو محمد مصلح صاحبؒ (کا نام وزیر علی خان تھا، وہ بہار سے آکر حیدرآباد کو اپنا وطن بنالیا تھا) نے حیدرآباد دکن سے ماہنامہ "ترجمان القرآن" کا اجرا فرمایا، لیکن صرف چھ شمارے ہی مولانا ابو محمد مصلح صاحبؒ کی ادارت میں شائع ہوسکے، مالی اور دیگر اشاعتی مشکلات کی وجہ سے انہوں نے پرچہ بند کرنے کا ارادہ کرلیا اور وہ اس کا اظہار مولانا سید مودودی سے بھی کردیا، پھر بعد میں مولانا مودودیؒ نے اس کے جملہ حقوق خرید کر اپنی ادارت میں ماہ مئی 1923ء سے آگے بڑھاتے رہے اور مولانا مودودی کی ادارت میں جب ترجمان القرآن شائع ہوتے رہا تھا تو یہ سارے ملک میں مقبولیت وشہرت حاصل کرچکا تھا، لیکن بعد میں (تقسیم ہند سے قبل ہی) حیدرآباد سے نکل کر پنجاب (جمال پور متصل پٹھان کوٹ) منتقل ہوگیا اور اس کا یہ سلسلہ بڑی عمدگی کے ساتھ چلتا رہا، اس کے قارئین کی فہرست میں اس وقت کے اکابرین امت بھی شامل تھے۔

مولانا سید ابوالاعلیٰ مودودی نے ترجمان القرآن کے ذریعہ ملت اسلامیہ میں ایک ایسی صالح فکر کو پروان چڑھانے کی جدوجہد کی جو ایک مجدد ہی کا کارنامہ ہوسکتا ہے۔ تجدید واحیاء دین کیلئے مولانا مودودی نے ملت اسلامیہ کو یہ بتادیا کہ اے دین اسلام کے علمبردارو تم کون ہو؟ اور تم کس منصب پر فائز کئے گئے ہو؟ اور تمہارا کتنا اونچا مقام ہے؟ تم اپنے اصل کی طرف لوٹو، تم خدمت حق سے ہی دنیا میں سربلند ہونگے اور تم نے اب تک کن کن چیزوں کو کھویا ہے اور اس کا احتساب کرو اور انہوں نے یہ حقائق بھی بتلادیں کہ تم خالی ہاتھ نہیں ہو تمہارے پاس دنیا کو عطا کرنے کا ایک زبردست خزانہ کلام مجید کی شکل میں موجود ہے اور تمہارے پاس دنیا و آخرت کے حسنات کے حصول و دوزخ سے بچنے اور جنت میں داخلہ دلانے والا راستہ بتلانے والی عظیم ہستی محمد ﷺ کی سیرت مطہرہ وطریقہ کاملہ موجود ہے۔ پھر تم کدھر کو جاتے ہو ذرا دانشمندی سے کام لو... چنانچہ اس سلسلہ میں مولانا نے سب سے پہلے یہ کام کیا کہ "تجدید واحیاء دین" کے نام سے ایک مختصر تالیف فرمائی جو دین کو جڑ بنیاد سے نمایاں کرنے کا کام تھا۔

مولانا فضل الرحمن صدیقی المعروف (نعیم صدیقی) نے مولانا مودودی کے تجدیدی کام کا ذکر یوں فرمایا کہ:

"مولانا مودودیؒ نے تجدید واحیاء دین کے نام سے ایک کتاب لکھی جس میں تجدید کی حقیقت اور تجدیدی کام کے مختلف پہلوؤں کو واضح کرنے کے ساتھ کار تجدید کی مختصر تاریخ بیان کی گئی اور چند ممتاز مجددین کے کارناموں کا ذکر کیا گیا۔ اس کتاب کا بہت بڑا پارٹ یہ ہیکہ اسلام کے احیا کے متعلق برسوں سے جو مایوسی پھیلی ہوئی تھی اور جسے متعدد اسلامی مساعی کی ناکامی نے اس حد تک پہنچادیا تھا کہ قوم کی قوم نے سارا معاملہ ظہور مہدی پر چھوڑ دیا تھا کہ وہ بزرگ جب آئیں گے تو کراماتی طور پر کفار ومشرکین کو زیر کرکے اسلام کا اقتدار قائم کردیں گے"۔ (المودودی: ص-233)

غلبہ اسلام اور اقامت دین کے سلسلہ میں جب یہ خیالات لوگوں کے اندر پرورش پانے لگ چکے تو اسکا لازمی نتیجہ یہ نکلا کہ برصغیر ہند میں ملت اسلامیہ کی سوچ بہت حد تک محدود ہوگئی اور یہ نامحمود فکر پروان چڑھی کہ لوگوں نے دین کی چند انفرادی چیزوں میں اپنے کو قید کرلیا اور باقی میدان طاغوت واللہ سبحانہ وتعالیٰ کے باغی لوگوں کیلئے چھوڑ دیا۔ ہاں یہ اور بات ہے کہ اس وقت اپنے ملک کو انگریزوں کی غلامی سے نجات دلانے کیلئے ملت کے بڑے بڑے لوگ اس میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا اور ان میں کے اکثر لوگ اپنی جان کی قربانی پیش فرمائی اور ملک آزاد بھی ہوا لیکن اپنے ملک کو خدا تعالیٰ کی غلامی میں لانے کیلئے کوئی جدوجہد ہوتی ہوئی نظر نہیں آئی۔

البتہ حضرت مولانا الیاس رحمۃ اللہ علیہ نے اکتوبر 1943ء ایک دیہات میوات سے ایک دینی بیداری کی تحریک چلائی جو اس وقت مسلمانوں کے کلمہ، نماز اور دین کی چند انفرادی چیزوں کو فروغ دینے کیلئے ایک تحریک چلائی جو آج بھی اسی نہج پر چل رہی ہے۔

مسلمان اس وقت جس الجھن کا شکار تھے اس کا واحد حل مولانا مودودیؒ یہ بتلایا کہ:

"مسلمانوں کی نجات اگر ہے تو اسی میں ہے کہ وہ پھر سے ایک مبلغ قوم کی حیثیت اختیار کرلیں۔ صرف اسی طرح ہندوستان میں مسلمان اس پیچیدگی سے نکل سکتے ہیں جس میں وہ مبتلا ہیں"۔

اور اسی طرح مولانا مودودیؒ کی ایک اور تحریر جو درج ذیل نقل کی جاتی ہے جو ان کی اعلیٰ وارفع فکر کی عکاسی کرتی ہے اور مسلم قوم کو مایوسی ومرعوبیت اور محرومی سے باہر نکالتی ہے۔

"اسلام اپنا ایک نظام زندگی رکھتا ہے اپنا ایک نظام تہذیب رکھتا ہے، اپنا ایک سیاسی نظام رکھتا ہے۔ اپنا ایک معاشی نظام رکھتا ہے، اپنا ایک نظام فکر اور نظام تعلیم رکھتا ہے جو ہر لحاظ سے مغربی تہذیب اور اس کے متعلقات سے فائق ہے۔ یہ خیال ان (مسلمانوں) کے دماغ سے نکالا جائے کہ تہذیب وتمدن کے معاملے میں انہیں کسی سے بھیک مانگنے کی کوئی ضرورت ہے"۔ (المودودی: ص-230)

مولانا مودودی نے رسالہ دینیات بھی لکھا جو نئی نسل کو متاثر کیا۔ سررشتہ تعلیمات سرکار عالی حیدرآباد کی "مجلس نصاب کتب شعبہ دینیات و اخلاقیات سلسلہ کتب درسیہ" نے دس حصوں پر مشتمل "دینیات" کا ایک نصابی سلسلہ مرتب کرایا۔ اس سلسلہ کا حصہ دہم سید ابوالاعلیٰ مودودیؒ نے ترتیب دیا جو سال 1929،1930ء سے حتبرک کے نصاب میں شامل کرلی گئی، پہلی بار 1937ء میں طبع ہوا۔ اس کی خصوصیت یہ ہے کہ اسلام، ایمان، اطاعت نبوت، اس کی حقیقت وضرورت، نبوت محمدیؐ، ایمان مفصل کے تمام اجزا، عبادات کی حقیقت، اسلامی عبادات، دین وشریعت، اس کے احکام و اصول، حقوق اللہ اور حقوق العباد وغیرہ اسلام کے تمام ضروری عقائد وتعلیمات کو ایسے دل نشین طریقہ سے پیش کیا گیا ہے اور اس کے مصالح اور حکمتوں کی ایسی دل پذیر تشریح کی گئی ہے کہ مذہب کو محض عقل کی میزان پر تولنے والا بھی بغیر متاثر ہوئے نہیں رہ سکتا اور ٹھیٹھ عقیدہ کا دامن بھی کہیں ہاتھ سے نہیں چھوٹا ہے۔ (تذکرہ مودودی:176)

مولانا مودودیؒ کی جتنی بھی تصانیف وتالیفات ہیں اس میں تحریری مہارت پائی جاتی ہے، قارئین کو الجھن میں مبتلاء کئے بغیر صاف وشفاف انداز میں وہ اپنی بات کو پیش کرتے رہے۔

ڈاکٹر ایچ بی خان صاحب نے اس کا ذکر یوں فرمایا کہ:

"مقصدیت، اعتماد، قطعیت اسلوب، ابہام سے مبرا الفاظ اور جملوں سے آراستہ تحریر جو اسے واضح اور محکم بناتے ہیں، فکر کا نظم اور دلیل کی قوت اور ان میں منطقی ربط، صحت زبان، وہ دلی کے شرفاء کی زبان بولتے اور لکھتے ہیں، زبان کی سادگی، موصوف نامانوس ترکیبیں استعمال نہیں کرتے، شوکت الفاظ سے طلسم طاری نہیں کرتے، سادہ، قابل فہم، متوازن، واقعیت پسندی سے معمور مگر لطافت بیان سے بھرپور زبان استعمال کرتے ہیں، نفاست زبان کے ساتھ محاورہ اور روز مرہ پر قدرت، فقرے چست اور ترکیبیں موزوں المزح فی الکلام کالملح فی الطعام کے مصداق، ان تمام خصوصیات پر آپ کی تصانیف شاہد عدل ہیں۔ (تذکرہ مودودیؒ)

مولانا مودودیؒ نے عام مسلمانوں اور بالخصوص نوجوانوں میں اسلامی تصوف کو اجاگر کیا ہے جو اب تک مروجہ تصوف کی وادیوں میں کہیں گم ہوکر رہ گیا تھا، اس سلسلہ میں مودودیؒ صاحب کا نقطہ نظر یہ ہے، یعنی وہ تحریک احیاء دین کے جیالوں کو یوں ہدایت فرمائی کہ:

"......رہیں بشارتیں اور کشوف وکرامات اور انوار وتجلیات تو آپ ان کے اکتساب کی فکر میں نہ پڑیں، سچی بات تو یہ ہے کہ اس مادی دنیا کے دھوکا دینے والے مظاہر میں توحید کی حقیقت کو پالینے سے بڑا کوئی کشف نہیں ہے۔ شیطان اور اس کی ذریت کے ولائے ہوئے ڈراووں اور لالچوں کے مقابلے میں راہ راست پر قائم رہنے سے بڑی کوئی کرامت نہیں ہے۔ کفر وفسق اور ضلالت کے اندھیروں میں حق کی روشنی دیکھنے اور اتباع کرنے سے بڑا کوئی مشاہدہ انوار نہیں ہے، اور مومن کو اگر کوئی سب سے بڑی بشارت مل سکتی ہے تو وہ اللہ کو رب مان کر اس پر جم جانے اور ثابت قدمی کے ساتھ اس کی راہ پر چلنے سے ملتی ہے"۔

اس طرح مولانا نے اپنی جدوجہد کو 1933ء تا 1941ء تک جاری رکھا گویا کہ یہ ان کی زندگی کے 9 سال لوگوں میں اسلامی فکر کی تیاری میں صرف ہوگئے، اس دوران انہوں نے جاہلیت کے ہر گوشے پر تنقید کی، جن میں قدیم مشرکانہ اور راہبانہ جہالتوں پر او رجدید مغربی جاہلیت پر بھی قلم اٹھایا اور جاہلیت کے ان اثرات پر بھی جو اپنی پچھلی تاریخ کے دوران میں ہم قبول کرتے رہے ہیں۔

مولانا مودودیؒ نے قرآن وسنت کی اساس پر جو فکر دی تھی اور اسی کی بنیاد پر چند صالح نفوس کو تیار فرمایا تھا اب وہ وقت آچکا تھا کہ ایک اجتماعیت کی بھی بنیاد رکھی جائے جو منظم طریقے سے احیاء دین کا کام کرسکے اسی غرض کیلئے اور اونچے نصب العین کے ساتھ ایک جماعت کا "جماعت اسلامی" کے نام سے تقسیم ہند سے قبل ہی ماہ اگست 1941ء میں قیام عمل میں لایا، اس طرح یہ جماعت منہاج کتاب وسنت پر احیاء دین کا کام کرنے والی جماعت کی حیثیت سے ساری دنیا میں جانی جاتی ہے، اور عالم اسلام میں جتنی بھی پرامن تحریکات اسلامی چل رہی ہیں سب اس سے استفادہ کررہی ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ مولانا مودودیؒ کی ساری زندگی جدوجہد وسعی وعمل میں گزری اور اس راہ میں انہیں کئی بار صعوبتوں اور آزمائشوں سے گزرنا پڑا۔ بالخصوص 1948ء کے بعد سے مولانا محترم پاکستانی حکمرانوں کے غضب کا شکار ہوتے رہے، البتہ قائداعظم محمد علی جناح مرحوم جب تک زندہ رہے تب تک کسی میں یہ جراءت نہیں تھی کہ وہ مولانا مودودیؒ پر ہاتھ ڈال سکے، اصل بات یہ ہے کہ حضرت سید مودودیؒ کی تحریک سے قائداعظم بخوبی واقف تھے اور متاثر بھی تھے اور فرمایا بھی کرتے تھے کہ میں ایک اسلامی اسٹیٹ بنانے والا ہوں اور مولانا مودودی اس میں اسلامی قوانین کے نفاذ کیلئے راہ بنائیں گے... مگر اللہ تعالیٰ کے فیصلہ کے آگے سب مجبور ہیں کہ جناح صاحب کا اس وقت (جب 1948ء میں محمد علی جناح کا) انتقال ہوچکا تھا اور سارے مسلمانوں کو اس بات کا بہت دکھ ہوا کہ جناح صاحب اب ہمارے درمیان میں نہیں رہے، پھر اس کے بعد نیشنلسٹ قسم کے مسلمانوں کو یہ کھلی آزادی مل گئی کہ وہ سوشلزم نظریات کو پھیلائیں تاکہ مولانا مودودی کی اسلامی قانون کی مہم کو کمزور کرسکیں، یہی وجہ ہے کہ مولانا مودودی کو زمانے میں رسوا کرنے کیلئے منفی پروپگنڈے کئے جانے لگے اور اسی کی یہ ایک کڑی ہے کہ 1948ء میں پہلی بار گرفتاری عمل میں آئی اور مکمل 20 ماہ قید میں رکھا گیا، اور یہ ساری چیزیں ایک منصوبہ بند طریقے پر کی گئیں، پھر بعد کے ادوار میں مختلف موقعوں پر جھوٹے الزامات لگا کر قید وبند کی تکلیفیں دی جاتی رہیں، علاوہ ازیں 1953ء میں قادیانی فتنہ کے سدباب کیلئے مولانا نے جو کارنامہ انجام دیا اس سے ساری دنیا واقف ہے اور اس کے صلہ میں جو بڑے مصائب قید وبند سے سولی کی سزا تک سے دوچار ہونا پڑا اس پر سارا عالم گواہ ہے۔ (جاری)

نمک کی زیادتی نقصان دہ ہے

پیاز لہسن، سرکہ اور لیموں کا رس نمک کے بہترین متبادل ہیں ان کا استعمال ذہنی وجسمانی صحت کے لیے بھی موثر ہے

فی الحقیقت ہمارے جسم کو بس تھوڑے سے نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔

ماہرین غذا کا کہنا ہے کہ ہمارے جسم کو روزانہ صرف دو سو بیس ملی گرام نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو ہمیں زندہ اور تندرست رکھنے کے لئے کافی ہوتا ہے یہ مقدار ایک چائے کے چمچے کے دسویں حصے کے برابر ہے۔

طبی ماہرین کا دعویٰ ہے کہ اس مقدار کے بغیر آدمی خود کو کمزور اور بیمار محسوس کرنے لگتا ہے اور اگر نمک بالکل ہی نہ استعمال کیا جائے تو آدمی کمزور ہوتا چلا جائے گا۔ یہاں تک کہ وہ ختم ہو جائے گا۔

لیکن بعض لوگ اس معاملے میں حد سے آگے بڑھ جاتے ہیں اور وہ اس مقدار سے جو کہ جسم کے لئے ضروری ہے چھ سے دس گنا تک زیادہ مقدار میں نمک استعمال کرنے لگتے ہیں۔

اس کے نتیجے میں وہ گردے کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، خارش، الرجی یا جسم پر دانے نکلنے کا، نیز دیگر بہت سی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور اگر ہر وقت روک تھام نہ کی جائے تو ان کی صحت کو سنگین خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔

نمک کیا ہے؟

نمک ایک کیمیادان کے لئے ایک کیمیاوی مرکب سوڈیم کلورائیڈ ہے جبکہ عام لوگوں کے لئے نمک ایک بے رنگ یا سفید بلوریں ٹھوس مادہ ہے جسے کھانوں میں ڈالنے کے لئے اور چیزوں کو محفوظ کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ نمک کو انسانی تاریخ کے بالکل ابتدائی معلوم دور سے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ ان علاقوں میں جہاں نمک کی کمی تھی۔ اس کی قدر و قیمت بہت ہی زیادہ تھی۔ فی الحقیقت انگریزی زبان کا لفظ Salary (جس کے معنی تنخواہ کے ہوتے ہیں) لاطینی زبان کے لفظ Salarium سے نکلا ہے جس کا مطلب ہے "نمک کی خریداری کے لئے سپاہیوں کو دی جانے والی رقم"۔

اصل مسئلہ تو یہ ہے کہ ہم روزانہ کتنا نمک استعمال کرتے ہیں۔

ہم اس بات سے واقف نہیں ہوتے کہ بہت سے کھانوں میں استعمال ہونے والے بہت سے اجزاء ایسے ہوتے ہیں جن میں پہلے سے ہی سوڈیم موجود ہوتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود ہم پکاتے وقت ان میں نمک ڈالتے ہیں بے خبری کے عالم میں زیادہ سے زیادہ نمک استعمال کرتے چلے جاتے ہیں۔

نمک کی جانب سے اس قدر پریشانی کیوں؟

طبی محققین نے اپنی تازہ تحقیقات کے مطابق نمک کو ہائی بلڈ پریشر، ہائپرٹینشن اور بعض دوسرے امراض اور تکالیف کا سبب کہا ہے۔

اس کی زیادتی امراض قلب اور فالج کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ نمک کے ساتھ اصل مسئلہ سوڈیم نامی دھات کا ہے جو وزن کے اعتبار سے نمک کے سالمے (Molecule) کے چالیس فیصد پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ سوڈیم انسانی جسم کے لئے بہت ضروری ہے۔ ہمارے ٹشوز (Tissues) ایک نمکین سمندر میں تیرتے ہیں۔ اس سمندر میں جتنا زیادہ نمک ہوتا ہے اتنے ہی زیادہ پانی کی اس کو ضرورت ہوتی ہے تاکہ یہ اس میں حل ہو سکے اور سوڈیم کے مناسب ارتکاز کو قائم رکھ سکے۔

سوڈیم اور اس کے ساتھ ہی مساوی اہمیت کا حامل کلورائیڈ خلیوں کے باہر پانی اور حل شدہ مادوں کے توازن کو برقرار رکھنے والے اصل عامل ہیں فی الحقیقت قلب کے فعل اور عصبی حرکات سمیت تمام اہم جسمانی وظائف کا انحصار اس توازن پر ہوتا ہے۔ اگر اس میں خلل واقع ہو جائے تو نارمل میٹا بولزم (Metabolism) تقریباً رک جاتا ہے۔ ہمیں یہ جاننا چاہئے کہ نمک ہمارے جسم کو کس طرح متاثر کرتا ہے اور یہ کس طرح ہائپرٹینشن کا سبب بنتا ہے اور نتیجتاً صحت کے لئے کس طرح خطرات پیدا کرتا ہے۔

ہمارے جسم میں سوڈیم کی نارمل سطح کو برقرار رکھنے کا کام گردے انجام دیتے ہیں۔ جب سوڈیم کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے تو گردے اس کو خارج کر دیتے ہیں۔ اس کے برخلاف جب جسم کو سوڈیم کی ضرورت ہوتی ہے تو گردے اس کو برقرار رکھتے ہیں اور اسے واپس خون میں داخل کر دیتے ہیں۔

لیکن جب گردے کافی سوڈیم خارج کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں تو رکا ہوا سوڈیم پانی کو روک لیتا ہے اور خون کے حجم میں اضافہ کرتا ہے اور اب چونکہ شریانوں اور وریدوں میں سے زیادہ خون کو گزرنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے ان کی دیواروں پر بہت زیادہ دباؤ پڑتا ہے اس لئے بلڈ پریشر بڑھنے لگتا ہے۔

مزید یہ کہ خون کے بڑھے ہوئے حجم کو پمپ کرنے کی غرض سے دل کو بھی زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور اس پر دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے اس لئے دل کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔

عام طور سے فاسٹ فوڈ کے ریستورانوں میں جانے سے گریز کیجئے۔ ان کے تقریباً تمام کھانوں میں نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ ہوائی سفر کے دوران ایسا کھانا استعمال کیجئے جس میں نمک کم استعمال کیا گیا ہو۔

آپ اپنے ہوٹل کے کمرے میں اپنا بغیر نمک کا کھانا منگوا سکتی ہیں۔

زیادہ نمک کھانے کی عادت کو رفتہ رفتہ ترک کرنے میں اصل دشواری یہ ہے کہ گھر سے باہر کھانا کھاتے وقت جب آپ کو نمک والے کھانوں سے سابقہ پڑے گا تو آپ کو یہ کھانے بہت زیادہ نمکین لگیں گے اور بعض لوگوں کو تو بعض اوقات یہ اس قدر نمکین لگیں گے کہ یہ ان سے کھائے بھی نہیں جائیں گے۔

لیکن آپ کو یہ سب کچھ برداشت کرنا ہوگا۔ اپنی صحت کو خرابی سے بچانے کے لئے اور ایسے پوری طرح سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ سب بہت ضروری ہے۔ اس بات کو اچھی طرح جان لینا چاہئے کہ نمک کی زیادہ مقدار آپ کے لئے زہر ثابت ہو سکتی ہے۔

دانتوں کی حساسیت سے ہونے والے درد سے نجات بہت آسان

کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ پانی پینا چاہتے ہیں مگر گلاس ہاتھ میں لینے کے بعد پتا چلے کہ وہ بہت ٹھنڈا ہے تو اسے پینے کی ہمت نہیں ہوتی؟ یا کچھ ٹھنڈا پینے پر اچانک دانت میں تکلیف کا احساس ہوتا ہے؟ اگر ان سوالات کا جواب ہاں میں ہے تو وقت آ گیا ہے کہ اپنے منہ کی صحت پر زیادہ توجہ مرکوز کریں۔ ٹھنڈا، گرم یا تیزابیت والی اشیا کھانے یا پینے سے دانت میں درد دانتوں کی حساسیت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب دانت کے اندر موجود ایک مواد ڈینٹین کی حفاظتی تہہ ختم ہونے لگتی ہے یا اوپری تہہ سیمنٹم میں یہ مسئلہ ہوتا ہے، اس کے نتیجے میں دانتوں میں موجود اعصاب، ٹھنڈے، گرم اور تیزابی چیزوں کے استعمال پر تکلیف محسوس کرنے لگتے ہیں۔

اچھی بات یہ ہے کہ آپ کے کچن میں ہی کچھ چیزیں ایسی ہیں جو دانتوں کی حساسیت سے ہونے والے درد کا علاج ثابت ہو سکتی ہیں۔

ناریل کا تیل: ایک کھانے کا چمچ ناریل کا تیل لیں اور اس سے پندرہ سے بیس منٹ تک کلیاں کریں، جس کے بعد دانتوں پر برش کر لیں۔ یہ عمل روزانہ ایک بار صبح کے وقت دہرائیں۔ ناریل کا تیل سن کر دینے کے ساتھ ورم کش خصوصیات رکھتا ہے جس سے دانتوں کا درد کم ہوتا ہے۔

نمک ملے پانی سے کلیاں: نمک اینٹی سیپٹک خصوصیات رکھتا ہے جو کہ ورم بھی کم کرتا ہے جس سے دانت میں درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس مقصد کے لیے آدھا چائے کا چمچ نمک، ایک گلاس گرم پانی میں مکس کریں اور اس سے کلیاں کریں۔ دن میں دو بار یہ عمل دہرائیں۔

دہی: دہی دانتوں کی سطح کو تحفظ فراہم کرتا ہے اور حساسیت کے خلاف مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر دانتوں کی حساسیت کے مسئلے کا سامنا ہے تو روزانہ آدھا باؤل دہی کھانا عادت بنا لیں، اس میں چینی کا اضافہ نہ کریں۔

امرود کے پتے: چند امرود کے پتے لیں اور انہیں اچھی طرح دھو کر ایک سے 2 منٹ تک چبائیں اور پھر تھوک دیں۔ یہ عمل دن میں ایک سے دو بار دہرائیں۔ ان پتوں میں فلیونوئڈز اور ورم کش اجزا موجود ہوتے ہیں، جو دانتوں کی حساسیت سے ہونے والے درد میں کمی لاتے ہیں۔

لہسن: لہسن کا ایک ٹکڑا لے کر پیس لیں، اس میں چند قطرے پانی اور چٹکی بھر نمک کا اضافہ کریں، اس مکسچر کو متاثرہ دانت پر لگا کر 10 سے 15 منٹ کے لیے چھوڑ دیں اور پھر پانی سے کلی کر لیں۔ لہسن ورم کش اور جراثیم کش ہوتا ہے جو کہ حساسیت کے باعث ہونے والے دانتوں کے درد کے علاج میں مدد دیتا ہے۔ یہ عمل دن میں ایک بار دہرائیں۔

پیاز: پیاز کا ایک چھوٹا ٹکڑا لے کر چند منٹ تک چبائیں یا پیاز کا ایک ٹکڑا متاثرہ دانت کے قریب 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پیاز بھی جراثیم کش اور ورم کش خصوصیات رکھتا ہے جو درد اور دانتوں کے گرد ورم کا علاج کرتا ہے۔ یہ عمل دن میں ایک سے 2 بار دہرائیں۔

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

گنج پن سے نجات اور گھنے بالوں کے حصول کا ٹوٹکا

چاول ہر ایک کی پسندیدہ غذا ہوتی ہے، چاہے یہ بریانی کی شکل میں ہو، پلاؤ یا سادہ چاول جو دال یا کسی اور سالن کے ساتھ کھائے جائیں مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ چاول پکانے کے لیے انہیں جس پانی میں بھگویا جاتا ہے وہ بالوں کے لیے کتنا کارآمد ہوتا ہے؟ درحقیقت چاولوں کے اس بظاہر بیکار پانی سے آپ ایسا بہت کچھ کر سکتے ہیں جس کا آپ نے کبھی تصور بھی نہیں کیا ہوگا، مگر لوگ اسے پھینک دیتے ہیں۔ ویسے یہ پانی پینا بھی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ فوائد یہاں جانیں: چاول کے پانی کے یہ فوائد جانتے ہیں؟ مگر جاپان میں اسے بالوں کی تیز ترین نشوونما کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بس آپ کو اپنے بال اس پانی سے دھونا ہے جو کہ بالوں کی نشوونما کو بہت تیز کر دیتا ہے جس سے گنج پن اور بالوں کے گرنے کے مسئلے پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔ جاپانی خواتین صدیوں سے اس پانی کا استعمال کر رہی ہیں جو کہ بالوں کی نشوونما تیز، بالوں کے سروں کو مضبوط جبکہ کھوپڑی کی صحت بہتر کرتا ہے۔ اور ہاں اس سے بال گھنے ہونے کے ساتھ جگمگانے بھی لگتے ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ اس پر کوئی اضافہ خرچہ بھی نہیں بس درست طریقہ جاننا ضروری ہے۔ بالوں کو شیمپو سے دھونے کے بعد چاول کے پانی سے سر پر مالش کریں اور جب بال مکمل طور پر بھیگ جائیں تو 5 سے 10 منٹ انتظار کرنے کے بعد دھو لیں۔ یہ ٹوٹکا بالوں کی تیز ترین نشوونما فوری طور پر شروع کر دیتا ہے۔ نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔

مچھلی اور احتیاط

مچھلی کھانے سے انسان کے بیمار ہو جانے یا پیٹ میں درد کے پیدا ہونے کے مختلف اسباب ہیں۔ کچھ مچھلیوں یا شیل فشری میں زہریلے مادے پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے جو کہ پکانے سے بھی ختم نہیں ہوتی۔ مثلاً "فیوگو یا پفر" زہریلی مچھلی ہوتی ہے جو جاپان میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ Paralytic شیل فشری کے لحاظ سے جراثیمی مچھلی ہوتی ہے۔

یہ بھی جاپان اور جنوبی امریکہ میں پائی جاتی ہے۔

بعض لوگ مچھلی سے جبکہ بعض انڈے کھانے سے الرجک ہوتے ہیں ان کو ہم حساس طبیعت افراد کہتے ہیں لیکن کھانے سے بیمار ہونے کا سبب حساس ہونا نہیں بلکہ جراثیم کا غذا کے ہمراہ جسم میں داخل ہونا ہے، کیونکہ جراثیم کھانے کے ساتھ مل کر جب پیٹ میں داخل ہوتے ہیں تو وہ غذا سے مل کر زہریلی رطوبت خارج کرتے ہیں جس کی وجہ سے نظام ہاضمہ متاثر ہوتا ہے اور پیٹ میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

کھانے میں شامل ہونے والے یہ جراثیم مختلف اقسام کے ہوتے ہیں اور جسم کے اندر مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً سالمونیلا، شجیلا، اسٹافائلوکوکس اور کلوسٹریڈم یہ سب وہ مختلف جراثیم ہیں جو کہ گلی سڑی،

باسی مچھلی یا کچھ دوسری خراب اشیاء کے ساتھ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور پیٹ میں تکلیف، آنت میں مروڑ، بدہضمی اور پیچش جیسی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔

مچھلی زیادہ کھانے سے بھی بدہضمی ہو سکتی ہے۔ عموماً یہ بات سنی جاتی ہے کہ مچھلی کھانے کے فوراً بعد دودھ نہیں پینا چاہئے اور زیادہ مچھلی کھانے یا اس کے بعد زیادہ دودھ پینے سے پیٹ خراب ہو جاتا ہے (البتہ کچھ لوگوں میں زیادہ کھانے کی صلاحیت ہوتی ہے اور ان کا پیٹ بھی کم ہی خراب ہوتا ہے) تو اصل بات یہ ہے کہ دونوں اشیاء (دودھ یا مچھلی) میں سے کوئی بھی چیز اگر باسی ہے تو وہ پیٹ میں ضرور تکلیف کا سبب بنے گی اس میں کوئی حقیقت نہیں کہ مچھلی کے بعد دودھ پینے سے کوئی تکلیف لاحق ہو جاتی ہے کیونکہ اصل میں تکلیف زیادہ مقدار کھا لینے، کسی چیز کے باسی ہونے یا پھر اس سے الرجک ہونے سے پیدا ہوتی ہے نہ کہ مچھلی کے اوپر دودھ پی لینے سے۔

صفائی کا خیال

مچھلی خریدنے اور صاف کرنے کے بعد کھلی جگہ میں رکھنے کے بجائے اسے ہمیشہ فریج میں رکھنا چاہئے اس سے مچھلی تازہ رہتی ہے۔ بعض لوگ مچھلی خریدنے کے بعد اسے کھلا رکھ چھوڑتے ہیں جس سے اس میں جراثیم نشوونما پانا شروع کر دیتے ہیں اور مچھلی کا رنگ بھی تبدیل ہو جاتا ہے پھر مچھلی کے پکڑنے کے وقت کا اندازہ لگانا بھی بہت مشکل ہے۔ اس کے علاوہ اس تالاب یا سمندر کے کنارے (جہاں سے مچھلی پکڑی جاتی ہے) پر پانی کی آلودگی کا جائزہ لینا بھی ضروری ہوتا ہے کیونکہ اگر مچھلی ایسی جگہ سے پکڑی جائے جو آلودہ ہو تو ایسی مچھلی میں بہت سے جراثیم موجود ہوتے ہیں اور اس کو کھانے سے انسان بیمار ہونے کے علاوہ زہر خوانی کا شکار بھی ہو سکتا ہے۔

پھر ماہی گیر جب سمندر میں مچھلی پکڑنے جاتے ہیں تو وہ واپس بندرگاہ چند ہفتوں بعد ہی آتے ہیں اور دوران سفر جو مچھلی پکڑتے ہیں اسے کشتی میں جمع کرتے رہتے ہیں لہٰذا ایسی کشتی یا جہاز میں بھی صفائی کا معیار اعلیٰ ہونا چاہئے یا کم از کم کولڈ اسٹوریج کا تسلی بخش انتظام ہی ہو۔

اس کے علاوہ وہ جگہ جہاں مچھلی اتاری جاتی ہے اس کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔

کیونکہ اگر یہ تمام چیزیں صاف نہیں ہوں گی تو مچھلی میں مختلف جراثیم داخل ہو سکتے ہیں جو کہ مچھلی کی کوالٹی اور غذائیت کو متاثر کرتے ہیں۔ اسی لئے مچھلی پکڑنے کے سامان، کشتی اور کولڈ اسٹوریج کا غلاظت سے پاک ہونا ضروری ہے۔ علاوہ ازیں ماہی گیروں کو اپنے ہاتھوں کی صفائی کا بھی خاص خیال رکھنا چاہئے۔ اگر مچھلی کافی عرصے کی پکڑی ہوئی ہو تو ایسی مچھلی کو کھانے سے زہر خوانی ہو سکتی ہے۔ کوشش یہ کرنی چاہئے کہ زیادہ دیر کی رکھی ہوئی مچھلی یا بغیر فریج کی مچھلی کو پکانے میں احتیاط کریں۔ مچھلی کے اندرونی اعضاء مثلاً پیٹ، معدہ، تلی، گردہ، جگر اور آنتیں وغیرہ بہ طور خوراک استعمال نہیں کرنی چاہئیں کیونکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں اور ان کے کھانے سے آدمی پیٹ کے درد، الٹی، دست، مروڑ اور گیس کی بیماری میں گرفتار ہو سکتا ہے۔

اس ضمن میں شمال مغربی یورپ کے ممالک مثلاً فن لینڈ، روس، سوئیڈن، جاپان اور جرمنی میں ہاف یا یکسیو (Half or Yaksav) جیسی خطرناک بیماری عام ہے۔ یہ بیماری ان ممالک کے ایسے علاقوں میں ہوتی ہے جہاں کی آبادی سمندر کے کنارے یا جزیروں پر رہتی ہے اور اس بیماری کے پھیلنے کے بنیادی اسباب پانی کی آلودگی اور غلاظت ہیں۔

اس میں بازو، ٹانگ اور کمر کی رگوں میں سخت تکلیف محسوس ہوتی ہے اور جس کا دورانیہ عموماً 24 گھنٹے ہوتا ہے۔

کبھی کبھار الٹیاں بھی ہوتی ہیں۔ پیشاب کا رنگ کالا یا بھورا ہو جاتا ہے اور یہ بیماری پرچ (Perch)، بریم (Bream)، روج (Roagh)، ٹربوٹ (Turbot) اور لیک ٹراؤٹ (Lake Trout) نامی مچھلیوں سے ہوتی ہے۔

یہ مچھلیاں چونکہ آلودہ اور غلاظت سے پر پانی سے پکڑی جاتی ہیں اور ایسے پانی میں خوردبینی جاندار بھی شامل ہوتے ہیں لہٰذا وہ خوراک کے ہمراہ مچھلی کے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور آہستہ آہستہ مچھلی کے گوشت تک پر اثر انداز ہو جاتے ہیں۔ دراصل آلودہ پانی میں موجود نباتاتی پودے بلوگرین الجی وغیرہ پانی میں ایک زہریلا مادہ خارج کرتے رہتے ہیں جو کہ غذا کے ساتھ مچھلی کے جسم میں داخل ہو کر گوشت کو آلودہ کر دیتا ہے اور اس کھانے سے انسان بیمار یا زہر خوانی کا شکار ہو جاتا ہے۔ مچھلی کے تالاب میں آلودہ پانی نہیں رہنا چاہئے کیونکہ ایک تو اس سے پانی میں آکسیجن کی کمی ہو جاتی ہے اور مچھلی کی نشوونما پر خراب اثر پڑتا ہے۔ دوم آلودگی یا غلاظت کی وجہ سے مچھلی میں مختلف جراثیمی بیماریاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں اور ایسی مچھلی کو کھانے سے انسان کا معدہ مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ انسانی معدے کو سخت نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتی ہیں۔

دوا کے بغیر بلڈ پریشر میں کمی لانے والے قدرتی طریقے

ہو سکتا ہے آپ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہوں مگر آپ کو اس کے بارے میں معلوم تک نہ ہو؟ جی ہاں واقعی ایسا ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کو معمول پر سمجھ رہے ہو کیونکہ آپ خود کو ٹھیک سمجھ رہے ہوتے ہیں مگر کیا آپ کو معلوم ہے اس بیماری کے شکار ہونے والے اکثر افراد کو کسی قسم کی جسمانی علامات کا سامنا نہیں ہوتا؟

درحقیقت ہائی بلڈ پریشر کی ایسی کوئی علامات نہیں، جن سے اس کا پتا چل سکے اور یہ اس وقت دریافت ہوتا ہے، جب آپ کی صحت کو نقصان پہنچنے کا آغاز ہو چکا ہوتا ہے۔ ایک سروے کے مطابق تقریباً 52 فیصد پاکستانی آبادی ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہے اور 42 فیصد لوگوں کو معلوم ہی نہیں کہ وہ ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں کیوں مبتلا ہیں۔ 120 / 80 یا اس سے کم بلڈ پریشر معمول کا ہوتا ہے تاہم اگر یہ 140 / 90 یا زیادہ ہو تو آپ کو علاج کی ضرورت ہوتی ہے، ہر ایک اس کا شکار ہو سکتا ہے تاہم کچھ مخصوص افراد میں اس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر کو ادویات کے ذریعے آسانی سے کم کیا جا سکتا ہے مگر ان ادویات کے کچھ مضر اثرات بھی مرتب ہو سکتے ہیں جیسا کہ سر چکرانا، بے خوابی اور جسم اکڑنا، وغیرہ۔ مگر اچھی بات یہ ہے کہ لوگ بغیر ادویات کے بھی قدرتی طور پر بلڈ پریشر کو معمول پر لا سکتے ہیں اور طبی ماہرین کے مطابق طرز زندگی میں تبدیلیاں ہائی بلڈ پریشر کے علاج اور روک تھام میں اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔

اس کے لیے سب سے پہلے وزن صحت مند بنانا ہوتا ہے، اس کے علاوہ دیگر قدرتی طریقے درج ذیل ہیں۔

تیز چہل قدمی

ورزش کو معمول بنانا، جیسے تیز چہل قدمی بھی عام استعمال ہونے والی ادویات کی طرح بلڈ پریشر کو کم کرنے میں موثر ثابت ہو سکتی ہیں، ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ تیز چہل قدمی سے دل کو آکسیجن زیادہ موثر طریقے سے استعمال کرنے میں مدد ملتی ہے جس کی وجہ سے اسے خون پمپ کرنے کے لیے زیادہ مشقت نہیں کرنا پڑتی، ہر ہفتے چند دن آدھے گھنٹے کی تیز چہل قدمی بلڈ پریشر کو معمول پر رکھتی ہے۔

گہری سانس لینا

ہمارا جسم تناؤ کا باعث بننے والے ہارمونز جیسے کورٹیسول وغیرہ پر ردعمل خون کا دباؤ بڑھا کر ظاہر کرتا ہے، یہ ہارمونز دل کی دھڑکن بڑھانے اور شریانوں کو سکڑنے پر مجبور کر دیتے ہیں جس سے بلڈ پریشر اوپر جاتا ہے، تاہم آہستگی سے گہری سانسیں لینا اور مراقبہ وغیرہ ان ہارمونز کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتا ہے اور بلڈ پریشر بھی کنٹرول میں رہتا ہے، اس کا آغاز صبح پانچ منٹ اور رات کو پانچ منٹ سے کریں اور پھر بتدریج وقت بڑھاتے چلے جائیں۔

پوٹاشیم سے بھرپور غذائیں

پوٹاشیم سے بھرپور غذائیں جیسے کیلے، آلو، مالٹے، شکر قندی، لوبیا، مٹر، خربوزے اور خشک آلو بخارے میں پوٹاشیم کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے اور انہیں کھانا عادت بنانا بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

نمک کا کم استعمال

یہ کوئی راز کی بات نہیں کہ زیادہ نمک کھانا بلند فشار خون کا باعث بن سکتا ہے، تو نمک کا اعتدال میں رہ کر استعمال کرنا اس خطرے کو ختم کر سکتا ہے، امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق 1500 ملی گرام سے کم نمک کا استعمال بلڈ پریشر کو مستحکم رکھتا ہے۔

کیفین کا کم استعمال

اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کا شکار نہیں تب بھی کیفین کے زیادہ استعمال سے گریز بہتر ہوگا، کیونکہ یہ عنصر دل کی دھڑکن کی رفتار اور بلڈ پریشر کو بڑھا دیتا ہے، ابھی یہ تو واضح نہیں کہ کیفین سے بلڈ پریشر کیوں بڑھتا ہے مگر ایسا ہوتا ضرور ہے، اس لیے دن بھر میں 4 کپ سے زیادہ کافی کا استعمال بلڈ پریشر کا مریض بنا دینے کے لیے کافی ہے۔

ڈارک چاکلیٹ: چاکلیٹ تو ایسی چیز ہے جس سے دن میں کسی بھی وقت لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے، ایک تحقیق کے مطابق بلڈ پریشر کے شکار افراد اگر 18 ہفتوں تک کچھ مقدار میں ڈارک چاکلیٹ کھائیں تو ان میں فشار خون کی شرح 20 فیصد تک کم ہو جاتی ہے۔

موسیقی سے لطف اندوز ہونا: آپ کے مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرنے والی دھنیں بلڈ پریشر کو بھی کم کرتی ہیں، ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ لوگوں کی پسندیدہ موسیقی بلڈ پریشر میں کمی لانے میں مدد دیتی ہے۔

ایک گلاس دودھ: ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ روزانہ ایک گلاس دودھ پینے کی عادت بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے، تحقیق میں بتایا گیا کہ ریفائنڈ کاربوہائیڈریٹس سے جسم میں پیدا ہونے والا ورم بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے مگر دودھ اسے کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

سپورٹس صورت حال

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

ہالینڈ کا جادو، ناروے نے ڈنمارک کو شکست دے کر کوارٹر فائنل میں جگہ بنالی

پرتگال نے کرسٹیانو رونالڈو کے بغیر اپنے دوسرے میچ میں ویلز کو 2-3 سے شکست دی

(اسپورٹس ڈیسک)

ناروے نے سنسنی خیز مقابلے کے بعد ڈنمارک کو 0-2 کے خسارے سے واپسی کرتے ہوئے 2-3 سے شکست دے دی۔ ایرلنگ ہالینڈ نے انجری ٹائم کے چھٹے منٹ میں پنالٹی پر فیصلہ کن گول کر کے اپنی ٹیم کو نیشنز لیگ کے کوارٹر فائنل میں پہنچا دیا۔ منگل کو کھیلے گئے مقابلے میں ڈنمارک نے راسموس ہوئلنڈ کے 11ویں اور پیئر ایمائل ہوجبرگ کے 14ویں منٹ میں کیے گئے گولز کی بدولت ابتدائی برتری حاصل کی۔ تاہم ہالینڈ نے 37ویں منٹ میں گول کر کے ناروے کی واپسی کی امیدیں زندہ رکھیں جبکہ کپتان مارٹن اوڈیگارڈ نے 83ویں منٹ میں شاندار گول کے ذریعے مقابلہ برابر کر دیا۔ میچ کے 96ویں منٹ میں ڈنمارک کے کھلاڑی یوآکیم اینڈرسن کے ہینڈ بال پر ناروے کو پنالٹی ملی جس پر ہالینڈ نے گول کر کے ٹیم کو یادگار فتح دلادی۔ دوسری جانب پرتگال نے کرسٹیانو رونالڈو کے بغیر اپنے دوسرے میچ میں ویلز کو 2-3 سے شکست دے کر گروپ میں پہلی پوزیشن حاصل کی۔ پرتگال 15 پوائنٹس کے ساتھ سرفہرست رہا جبکہ ناروے اور ڈنمارک نے 9،9 پوائنٹس حاصل کیے۔ بہتر پوزیشن کی بنیاد پر ناروے نے کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی۔

نیشنل اسپورٹس کلب کی وزیر کھیل میر سیف اللہ کو مبارکباد

2027 میں سرینگر میں کشمیر گولڈ کپ تائیکوانڈو اور نیشنل چیمپیئنز ٹرافی ہاکی چیمپئن شپ منعقد کرنے کا اعلان

(ویب ڈیسک)

نیشنل اسپورٹس کلب، راجباغ، سرینگر کے سیکرٹری راجہ غلام نبی وانی نے کلب کی پوری برادری اور اس کے ارکان کی جانب سے، امور نوجوانان اور کھیل کود کے معزز وزیر میر سیف اللہ کو اس اہم قلمدان پر فائز ہونے پر دلی مبارکباد پیش کی۔ انہوں نے اس یقین کا اظہار کیا کہ وزیر موصوف کی قیادت میں کھیلوں کے ماحولیاتی نظام کو مضبوط بنانے، کھیلوں کے بنیادی ڈھانچے کو اپ گریڈ کرنے اور پورے جموں و کشمیر میں نوجوان کھیلوں کی صلاحیتوں کے لیے مزید مواقع پیدا کرنے پر از سر نو توجہ دی جائے گی۔ کھیلوں کے فروغ میں نیشنل اسپورٹس کلب کی دیرینہ شراکت کو اجاگر کرتے ہوئے، وانی نے اعلان کیا کہ کلب 2027 کے دوران سرینگر میں دو بڑے کھیلوں کے مقابلوں کا انعقاد کرنے کی تیاری کر رہا ہے: چوتھی کشمیر گولڈ کپ تائیکوانڈو چیمپئن شپ۔ دسویں نیشنل چیمپئنز ٹرافی ہاکی چیمپئن شپ۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ یہ باوقار ایونٹس ابھرتے ہوئے کھلاڑیوں کے لیے ایک اہم پلیٹ فارم فراہم کریں گے، کھیلوں کی حوصلہ افزائی کریں گے اور قومی کھیلوں کے نقشے پر جموں و کشمیر کی موجودگی کو مزید مستحکم کریں گے۔ نیشنل اسپورٹس کلب نے اولمپک کھیلوں کے فروغ، نوجوانوں کی ترقی اور بامعنی کھیلوں کے مواقع پیدا کرنے کے اپنے عزم کا اعادہ کیا۔

باسکٹ بال میچ کے دوران معروف گلوکار نے کم عمر مداح کو ایک لاکھ ڈالر انعام میں دے دیے

ویب ڈیسک

کینیڈین گلوکار اور عالمی شہرت یافتہ ریپر ڈریک نے ٹورنٹو ریپٹرز کی خصوصی تقریب اووی او نائٹ کے دوران ایک کم عمر مداح اور اس کی والدہ کو ایک لاکھ امریکی ڈالر کا تحفہ دے کر سب کے دل جیت لیے۔ این بی اے میچ کے دوران ٹائم آؤٹ میں ڈریک نے اچانک ماں بیٹے کو یہ خوشخبری سنائی جس پر اسٹیڈیم میں موجود شائقین بھی حیران رہ گئے۔ اس کے علاوہ دونوں کو ٹیم کے ایک میچ کے لیے کورٹ سائیڈ نشستیں بھی دی گئیں۔ اس خوبصورت لمحے کی ویڈیو اسپورٹس نیٹ ورک نے بھی شیئر کی جس کے بعد یہ واقعہ توجہ کا مرکز بن گیا۔ ڈریک کی اس فیاضی نے ایک عام باسکٹ بال میچ کو اس خاندان کے لیے ناقابل فراموش بنا دیا۔ شائقین کا کہنا ہے کہ کھیلوں کی تقریبات صرف میدان میں ہونے والی کارکردگی ہی نہیں بلکہ ایسے یادگار اور خوشگوار لمحات کی وجہ سے بھی خاص بن جاتی ہیں۔ ڈریک ٹورنٹو ریپٹرز کے بڑے مداح ہیں اور اس سے قبل بھی ٹیم کی حمایت میں مختلف مواقع پر نمایاں کردار ادا کرتے رہے ہیں۔

ابوظہبی ٹی 10: شاداب خان کی 76 رنز کی طوفانی اننگز، یقینی شکست فتح میں بدل دی

اسپورٹس ڈیسک

پاکستان کے آل راؤنڈر شاداب خان نے ابوظہبی ٹی 10 لیگ میں دھواں دار بیٹنگ کا مظاہرہ کرتے ہوئے یقینی شکست فتح میں بدل دی۔ شاداب خان نے یو اے ای بلز کی نمائندگی کرتے ہوئے رائل ڈیزرٹ چیمپئن کے خلاف محض 16 گیندوں پر نصف سنچری مکمل کی اور اپنی ٹیم کو اہم میچ میں کامیابی دلانے میں کلیدی کردار ادا کیا۔ شاداب خان کی یہ جارحانہ اننگز پاکستانی بیٹرز کی جانب سے ٹی 10 لیگ میں دوسری تیز ترین نصف سنچری ہے۔ اس سے قبل سابق کپتان شاہد آفریدی نے 2018 میں صرف 14 گیندوں پر ففٹی بنا کر پاکستانی کھلاڑی کی تیز ترین نصف سنچری کا ریکارڈ قائم کیا تھا۔ یو اے ای بلز کو آخری دو اوورز میں جیت کے لیے 45 رنز درکار تھے جو شاداب خان نے اپنی طوفانی بیٹنگ سے ایک گیند قبل ہی بنا دیے۔ انہوں نے صرف 21 گیندوں پر 9 چھکوں اور 4 چوکوں کی مدد سے 76 رنز کی ناقابل شکست اننگز کھیلی۔

انگلینڈ نے آٹھ سال بعد آسٹریلیا کیخلاف ون ڈے سیریز جیت لی

اسپورٹس ڈیسک

انگلینڈ نے ہوبارٹ کے بیلریو اوول میں پہلی مرتبہ ون ڈے میچ جیت کر آٹھ سال بعد آسٹریلیا کے خلاف ون ڈے سیریز جیت لی۔ بیلریو اوول میں کھیلے گئے میچ میں انگلینڈ نے ٹاس جیت کر پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے بین ڈکٹ (133) کی شاندار سنچری اور ول جیکس (59) کی نصف سنچری کی مدد سے 328 رنز بنائے۔ ٹام بینٹن 44 رنز بنا کر نمایاں رہے تاہم دیگر کوئی بلے باز بڑی اننگز نہیں کھیل سکا۔ آسٹریلیا کی جانب سے جیک ایڈورڈز نے 4، میٹ رینشا نے 3 جبکہ زیویئر بارٹلیٹ، کوپر کونولی اور ٹریوس ہیڈ نے ایک ایک وکٹ حاصل کی۔ ہدف کے تعاقب میں آسٹریلوی ٹیم 5.46 اوورز میں 231 رنز بنا کر آل آؤٹ ہو گئی۔ میٹ رینشا 55 رنز بنا کر نمایاں رہے جبکہ ایلکس کیری 37 اور جیک ایڈورڈز 31 رنز بنا کر آؤٹ ہوئے۔ انگلینڈ کی جانب سے سونی بیکر نے 4، لیام ڈاسن نے 3 جبکہ گس اٹکنسن اور کپتان ہیری بروک نے ایک ایک وکٹ حاصل کی۔

بنگلادیش کے وکٹ کیپر لٹن داس نے نیا عالمی ریکارڈ قائم کر دیا

انہوں نے یہ ریکارڈ جنوبی افریقا کے خلاف ٹیسٹ میچ میں قائم کیا

ویب ڈیسک

بنگلادیش کے وکٹ کیپر بیٹر لٹن داس نے ٹیسٹ کرکٹ میں نیا عالمی ریکارڈ قائم کر دیا۔ انہوں نے جوہانسبرگ ٹیسٹ میں جنوبی افریقا کے خلاف ایک اننگز میں 8 کھلاڑیوں کو آؤٹ کرنے میں اہم کردار ادا کیا اور اس کے ساتھ ہی ٹیسٹ کی ایک اننگز میں سب سے زیادہ شکار کرنے والے وکٹ کیپر بن گئے۔ لٹن داس نے یہ اعزاز چوتھے روز جنوبی افریقا کے فاسٹ بولر کگیسو ربادا کو اسٹمپ آؤٹ کر کے حاصل کیا۔ اس سے قبل ایک اننگز میں 7،7 شکار کرنے کا ریکارڈ پانچ وکٹ کیپرز وسیم باری، باب ٹیلر، آئن اسمتھ، رڈلی جیکبز اور جوشوا ڈا سلوا کے پاس مشترکہ طور پر تھا۔ جوشوا ڈا سلوا نے یہ کارنامہ 2023 میں انجام دیا تھا۔ لٹن داس نے اس میچ میں ایک اور منفرد اعزاز بھی اپنے نام کیا۔ انہوں نے بنگلادیش کی پہلی اننگز میں شاندار سنچری اسکور کی جبکہ جنوبی افریقا کی اننگز میں 8 کھلاڑیوں کو آؤٹ کرنے میں حصہ لیا۔ اس طرح وہ ٹیسٹ کرکٹ کی تاریخ میں ایک اننگز میں سنچری بنانے اور 8 شکار کرنے والے پہلے وکٹ کیپر بن گئے۔ اس سے قبل ڈینس لنڈسے نے 1966 اور اے بی ڈی ویلیئرز نے 2013 میں جوہانسبرگ ہی میں سنچری کے ساتھ ایک اننگز میں 6 شکار کیے تھے۔

ایکلسٹون بگ بیش لیگ سے باہر

(آئی اے این ایس)

ایڈیلیڈ، 17 نومبر انگلینڈ کی اسٹار اسپنر سوفی ایکلسٹون کمر کی چوٹ کے باعث ویمنز بگ بیش لیگ کے 12ویں سیزن کے بقیہ مقابلوں سے باہر ہو گئی ہیں۔ ایڈیلیڈ اسٹرائیکرز نے بتایا کہ پرتھ اسکارچرز کے خلاف میچ سے قبل انہیں چوٹ لگی جس کے بعد مزید طبی معائنے کے لیے انہیں مغربی آسٹریلیا سے واپس بھیج دیا گیا۔ انگلینڈ اینڈ ویلز کرکٹ بورڈ سے مشاورت اور اسکین کے بعد ڈاکٹروں نے انہیں بحالی کے لیے کچھ وقت دینے کا فیصلہ کیا ہے۔

راؤنڈ آف 32 میں ساتوک-چراغ کو شکست

(یو این آئی)

ہندوستان کی اسٹار مینز ڈبلز جوڑی ساتوک سائیراج رنکی ریڈی اور چراغ شیٹی کو آل انگلینڈ اوپن 2026 کے راؤنڈ آف 32 میں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ ہندوستانی جوڑی کو بدھ کے روز ملیشیا کے آرون چیا اور کھائی جنگ کانگ نے براہ راست گیمز میں 21-12،23-21 سے شکست دی۔ یہ مقابلہ 42 منٹ تک چلا۔ عالمی نمبر 4 ہندوستانی جوڑی پہلے گیم میں زیادہ تر وقت پیچھے رہی۔ اگرچہ انہوں نے دو گیم پوائنٹ بچاتے ہوئے اسکور 20-20 سے برابر کیا، لیکن ملیشیائی کھلاڑیوں نے فیصلہ کن پوائنٹ جیت کر پہلا گیم اپنے نام کر لیا۔ دوسرا گیم مکمل طور پر یکطرفہ رہا۔ ایک وقت میں رنکی ریڈی اور شیٹی 7 پوائنٹس سے پیچھے چل رہے تھے اور واپسی نہیں کر سکے، جس کی وجہ سے انہیں ٹورنامنٹ سے باہر ہونا پڑا۔ مکسڈ ڈبلز میں ہندوستان کے روہن کپور اور رتھوکا گدے کی جوڑی کو فرانس کے تھام گیکل اور ڈیل فین ڈیلرو کے خلاف 12-21، 15-21 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔

ایف آئی ایچ ہاکی ویمنز ورلڈ کپ 2026

ٹریننگ سیشن ملا، لیکن ہم اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کریں گے

(نیوز ڈیسک)

آسٹریا کی خواتین ہاکی ٹیم ایف آئی ایچ ہاکی ویمنز ورلڈ کپ 2026 کوالیفائرز میں شرکت کے لیے جمعرات کو حیدرآباد پہنچی۔ تلنگانہ کے دارالحکومت حیدرآباد میں منعقد ہونے والے اس ٹورنامنٹ میں آٹھ ممالک شرکت کریں گے، جہاں سے تین ٹیمیں اس سال اگست میں ہونے والے ایف آئی ایچ ہاکی ویمنز ورلڈ کپ 2026 کے لیے کوالیفائی کریں گی۔ ورلڈ کپ بیلجیم اور ہالینڈ میں منعقد ہوگا۔ ایف آئی ایچ ہاکی ویمنز ورلڈ کپ میں آسٹریا کی ایک بھرپور تاریخ ہے۔ ٹیم نے مقابلے کے پہلے چار ایڈیشن میں سے تین میں حصہ لیا۔ تاہم آسٹریا 1981 کے بعد سے اس باوقار ٹورنامنٹ کے لیے کوالیفائی نہیں کر سکا ہے۔ کپتان جوہانا چیکلی کی قیادت میں آسٹریا کی ٹیم پول اے میں انگلینڈ، اٹلی اور کوریا کے ساتھ مقابلہ کرے گی۔ ٹیم کا مقصد 45 سال بعد ورلڈ کپ کے لیے کوالیفائی کر کے تاریخ رقم کرنا ہے۔ کپتان جوہانا چیک نے ٹورنامنٹ کے بارے میں کہا، "ہم سب کے لیے ہندوستان میں پہلا موقع ہے، اس لیے ہم بہت پرجوش ہیں اور اچھی ہاکی کھیلنا چاہتے ہیں۔ ٹورنامنٹ سے قبل ہماری تیاری تھوڑی کم رہی کیونکہ ہمیں صرف ایک ٹریننگ سیشن ملا، لیکن ہم اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کریں گے۔

سردیوں میں ڈنر کا وقت کیا ہونا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم

موسم سرما میں صرف ہماری الماریاں ہی نہیں جنہیں ہم اپ ڈیٹ کرتے ہیں بلکہ موسم کی تبدیلی کے ساتھ ہمارے کھانے کے اوقات کو بھی بدلنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ جب دن چھوٹے ہو جاتے ہیں تو ہمیں اپنا ڈنر معمول سے پہلے کھانا چاہیے تاکہ موٹاپا، میٹابولزم اور مجموعی صحت بہتر ہو سکے۔ سال کے اس وقت لوگ رات کو دیر سے کھانا کھانے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں، لیکن ماہرین صحت بتاتے ہیں کہ ڈنر ختم کرنے کا بہترین وقت شام 30:5 سے 00:7 کے درمیان ہے، یا کم از کم سونے سے 2 سے 3 گھنٹے پہلے۔ سائنس نے ثابت کیا ہے کہ دیر سے کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ رات کا کھانا جلدی کھاتے ہیں، ان کے مقابلے میں وہ لوگ جو رات 10 بجے کھانا کھاتے ہیں، ان کی بلڈ شوگر 20 فیصد زیادہ بڑھتی ہے اور وہ 10 فیصد کم چربی جلاتے ہیں۔ ڈائننگ میں رات کا کھانا کیسا ہو؟ یہ ثابت ہوا ہے کہ پہلے کھانا کھانا، کم کھانا فوائد میں زیادہ وزن میں کمی، بہتر میٹابولک پیمانے، جیسے بلڈ پریشر، بلڈ شوگر اور کولیسٹرول کی کم سطح شامل ہیں، جو بلند ہونے کی صورت میں دل کے دورے کا خطرہ بڑھا سکتی ہیں۔ رات کے قریب کھانے کو موٹاپے اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے بڑھتے ہوئے خطرات سے بھی جوڑا گیا ہے۔ لہٰذا سخت اصولوں کے بجائے، کھانے کے وقت کو اپنی غذائی حکمت عملی میں ایک لچکدار آلے کے طور پر دیکھیں، اصل توجہ نیت کے ساتھ کھانے پر ہونی چاہیے۔ ماہرین کے مطابق اگر آپ اکثر 9 بجے کے بعد کھاتے ہیں اور صبح سستی محسوس

ہندوستان کے رائفل اور پستول کے شوٹر قومی سلیکشن ٹرائلز 3 کیلئے تیار

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستان ایشین رائفل-پستول چیمپئن شپ 2026 میں تمغوں کی تعداد میں سرفہرست رہا، جس نے گھریلو سرزمین پر 39 سونے، 18 چاندی اور 19 کانسے سمیت کل 76 تمغے اپنے نام کیے۔ ہندوستان کے ٹاپ رائفل اور پستول شوٹرز اب نیشنل سلیکشن ٹرائلز 3 (گروپ اے) کے منتظر ہوں گے، جو 6-10 مارچ 2026 کو نئی دہلی میں ڈاکٹر کرنی سنگھ شوٹنگ رینج میں منعقد ہونے والے ہیں۔ ہندوستان کے تقریباً تمام سرکردہ شوٹر 10 مقابلوں میں حصہ لیں گے، بشمول تمام آٹھ اولمپک مقابلوں اور مردوں اور خواتین کے رائفل پرون مقابلے۔ کھلاڑی سال کے آخر میں بین الاقوامی مقابلوں کے لیے قومی ٹیم میں انتخاب حاصل کرنے کے لیے اپنے اسکور کو مضبوط بنانے کی کوشش کریں گے۔ گروپ بی کے کھلاڑیوں کے لیے رائفل پستول سلیکشن ٹرائلز 3 اور 4 بھی 6 مارچ سے شروع ہوں گے اور 6 سے 22 مارچ 2026 تک بھوپال کی ایم پی اسٹیٹ شوٹنگ اکیڈمی میں منعقد ہوں گے۔ سلیکشن ٹرائلز کے اختتام کے بعد، قومی ٹیم کے کھلاڑی 10 مارچ سے 2026 تک نئی دہلی میں ہونے والے کوچنگ کیمپ میں شرکت کریں گے۔ شاٹ گن شوٹرز کا قومی کیمپ بھی آج نئی دہلی میں شروع ہوا، جس میں اسکیٹ شوٹرز نے پہلے رپورٹنگ کی۔ ٹریپ شوٹرز 8 مارچ 2026 کو کیمپ میں شامل ہوں گے۔ اس کے بعد آئی ایس ایس ایف ورلڈ کپ شاٹ گن سے قبل ایک پری ایونٹ کیمپ ہوگا۔ سال کا پہلا ورلڈ کپ 21 مارچ سے 3 اپریل 2026 تک مراکش کے شہر ٹینگیر میں منعقد ہوگا۔ اس سال کے پہلے دو رائفل/پستول (گریناڈا اور میونخ) اور شاٹ گن (ٹینگیر اور الماتی) آئی ایس ایف ورلڈ کپ کے مراحل کے لیے ہندوستانی ٹیموں کا اعلان پہلے ہی کر دیا گیا ہے۔ لاس اینجلس 2028 اولمپک سائیکل اس سال شروع ہو رہا ہے۔ اکتوبر-نومبر 2026 میں ہونے والی آئی ایس ایس ایف ورلڈ چیمپئن شپ میں پہلے کوٹہ کے مقامات کا فیصلہ کیا جائے گا۔ سیزن میں ایشین گیمز بھی شامل ہیں، جہاں ہندوستانی نشانے بازوں کا مقصد ایک اور مضبوط کارکردگی کا ہوگا۔ ان باوقار مقابلوں کے پیش نظر ملکی اور بین الاقوامی مقابلے رائفل، پستول اور شاٹ گن کیٹیگریز میں ٹیم کے انتخاب میں کلیدی کردار ادا کریں گے۔

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,