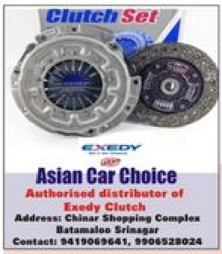


Clutch Set
EXEDY
Asian Car Choice
Authorised distributor of Exedy Clutch
Address: Chinar Shopping Complex Batamaloo Srinagar
Contact: 9419069641, 9906528024

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

روزنامہ
صورت حال
سرینگر

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

motorindia
WIX
Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 284 Friday 27 November 2026 - 16 Jamad Ul Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

# آئینِ ہند جمہوریت کی مضبوط بنیاد اور رہنما روشنی ہے: لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا

## جمہوری روایات کے استحکام اور تمام شہریوں کے وقار کے تحفظ کے لیے مشترکہ طور پر کام کریں

جموں، جموں و کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا ہے کہ ہندوستان کا آئین ملک کی جمہوریت کی مضبوط بنیاد ہے اور اس میں درج انصاف، آزادی، مساوات اور بھائی چارے کے اصول ملک کی رہنمائی کرتے ہیں۔ یومِ آئین کے موقع پر جمعرات کو جموں میں منعقدہ تقریب سے خطاب کے حوالے سے اپنے سلسلہ وار پیغامات میں لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے آئین سازوں اور ملک کے بانی رہنماؤں کو خراجِ عقیدت پیش کیا اور کہا کہ ان کی بصیرت اور دانشمندی نے ہندوستان کو ایک مضبوط جمہوری بنیاد فراہم کی۔ انہوں نے کہا کہ جب ملک ایک پراعتماد، اختراعی اور ترقی یافتہ ہندوستان کی تعمیر کی جانب آگے بڑھ رہا ہے تو ہر شہری کو چاہیے کہ وہ اپنی روزمرہ زندگی میں

انصاف، آزادی، مساوات اور بھائی چارے کے آئینی اصولوں کو اپنائے۔ منوج سنہا نے تمام شہریوں پر زور دیا کہ وہ آئین کو اپنے خیالات اور عملی اقدامات کے لیے رہنما اصول بنائیں، تاکہ ایک ایسا ملک تعمیر کیا جا سکے جو شمولیت، ہمدردی اور ہر فرد کے وقار کے احترام پر مبنی ہو۔ لیفٹیننٹ گورنر نے یومِ آئین کے موقع پر عوام کو مبارکباد پیش کرتے ہوئے کہا کہ ہندوستان کا آئین جمہوریت کی سب سے اعلیٰ رہنما روشنی ہے، جس میں انصاف، آزادی، مساوات اور بھائی چارے جیسی لازوال اقدار کو شامل کیا گیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس دن ہمیں ان آئینی اصولوں کے تحفظ اور ان پر عمل درآمد کے اپنے عزم کی تجدید کرنی چاہیے اور ملک کے بنیادی فرائض کو پورا کرتے ہوئے ایک مضبوط اور ترقی یافتہ ہندوستان (وکست بھارت) کی تعمیر میں اپنا کردار ادا کرنا چاہیے۔ منوج سنہا نے عوام سے اپیل کی کہ وہ آئین میں درج اقدار کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں اور ملک کی ترقی، جمہوری روایات کے استحکام اور تمام شہریوں کے وقار کے تحفظ کے لیے مشترکہ طور پر کام کریں۔

# بانڈی پورہ میں جعلی تعلیمی اسناد کے ذریعے سرکاری نوکری حاصل

## کرنے کا معاملہ بے نقاب، دو خواتین سمیت تین ملزمان کے خلاف چارج شیٹ داخل

سرینگر، جموں و کشمیر کرائم برانچ کی اکنامک آفنس ونگ (ای او ڈبلیو) کشمیر نے شمالی ضلع بانڈی پورہ میں جعلی تعلیمی اسناد کے ذریعے سرکاری ملازمت حاصل کرنے کی کوشش کے معاملے میں جعلسازی ثابت ہونے کے بعد دو خواتین سمیت تین افراد کے خلاف عدالت میں چارج شیٹ داخل کر دی ہے۔ کرائم برانچ کے مطابق تینوں ملزمان پر الزام ہے کہ انہوں نے محکمہ امور صارفین و عوامی تقسیم (فوڈ، سول سپلائیز اینڈ کنزیومر افیئرز) میں کلاس فور اسامیوں پر بھرتی کے لیے اپنے تعلیمی اسناد میں نمبروں کی جعلسازی کر کے انہیں اصل سے زیادہ ظاہر کیا تھا۔ یہ بھرتی سال 2017 میں جاری اشتہار کے تحت عمل میں لائی جا رہی تھی۔ اس معاملے کی تحقیقات اس وقت شروع کی گئی تھیں جب ضلع بانڈی پورہ کے بعض محروم امیدواروں نے شکایت درج کرائی کہ تین امیدواروں نے مبینہ طور پر اسکین شدہ اور رد و بدل شدہ تعلیمی اسناد جمع کر کے بھرتی عمل میں ناجائز فائدہ حاصل کرنے کی کوشش کی ہے۔ تحقیقات کے دوران انکشاف ہوا کہ ملزم زاہد مجید میر نے دسویں جماعت کے اپنے اصل 500 میں سے 359 نمبروں کو بڑھا کر 420 جبکہ بارہویں جماعت کے 500 میں سے 295 نمبروں کو 393 ظاہر کیا تھا۔ اسی طرح ملزمہ الفت جان نے دسویں جماعت کے اصل 185 نمبروں کو بڑھا کر 336 اور بارہویں جماعت کے 750 میں سے حاصل کردہ 297 نمبروں کو 492 ظاہر کیا تھا۔ تیسری ملزمہ رقیہ اختر کے دسویں جماعت کے اصل 261 نمبروں کو بڑھا کر 405 دکھایا گیا، جبکہ بارہویں جماعت کی مبینہ سند، جس میں 750 میں سے 629 نمبر درج تھے، بھی جعلی پائی گئی۔ جموں و کشمیر بورڈ آف اسکول ایجوکیشن (جے کے بی او ایس ای) نے تصدیق کی کہ مذکورہ امیدوار نے بارہویں جماعت کا امتحان ہی نہیں دیا تھا۔ کرائم برانچ کے مطابق فرانزک سائنس لیبارٹری (ایف ایس ایل) کی رپورٹ میں بھی اسناد کی جعلسازی کی تصدیق ہوئی ہے۔ تحقیقات کے دوران جمع کیے گئے شواہد کی بنیاد پر تینوں ملزمان کے

خلاف دھوکہ دہی، جعلسازی اور جعلی دستاویزات کو اصلی ظاہر کر کے استعمال کرنے سے متعلق دفعات کے تحت الزامات ثابت ہونے کا دعویٰ کیا گیا ہے۔ اس سلسلے میں ایف آئی آر نمبر 2021/62 کے تحت دفعہ 420، 467، 468 اور 471 آر پی سی کے تحت چارج شیٹ چیف جوڈیشل مجسٹریٹ بانڈی پورہ کی عدالت میں پیش کر دی گئی ہے، جہاں اب معاملے کی عدالتی کارروائی عمل میں لائی جائے گی۔

# 80ویں یوم آئین ہر ڈاکٹر فاروق عبداللہ کا

سرینگر// جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس نے روزِ اول سے ہی آئین کی بالادستی اور جمہوریت کے عظیم اصولوں پر گامزن ہو کر اپنا کاروان رواں دواں رکھا ہے۔ آئینِ ہند کے 80 سال پورے ہونے پر صدر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے آج کے دن کی مناسبت سے کہا کہ ہمارے ملک کے آئین اور جمہوری نے پوری دنیا میں اپنا چھاپ چھوڑی تھی، جس آئین میں ملک کے سبھی باشندوں، ہر فرقہ، ہر طبقہ اور ہر رنگ کے لوگوں کو مساوات، انصاف اور مذہبی آزادی کے ساتھ اپنا بود و باش کرنے کی مکمل آزادی تھی۔ ملک کے ہر ایک باشندے کو اظہارِ رائے کی آزادی کا حق حاصل تھا، سبھی مذاہب کا احترام اور سبھی عبادت گاہوں کی حفاظت کی ضمانت میں دی گئی تھی لیکن گذشتہ برسوں دوران بدقسمتی سے ملکی آئین کے عظیم اصولوں پر عملدرآمد نہیں ہو رہا ہے، آئے روز آئین کے منافی کام ہو رہے ہیں، لوگوں کی مذہبی آزادی میں بے جا مداخلت کی جا رہی ہے، اظہارِ رائے کی آزادی کا حق سلب کیا جا رہا ہے، کسی کو سچ بولنے کی اجازت نہیں اور ہر سچ پر جھوٹ کی تشہیر بازی ہو رہی ہے۔ اقلیتوں کو پشت بہ دیوار کر کے آئین کے اصولوں کی دھجیاں اڑائی جا رہی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اسی آئین کے تحت ہی جموں و کشمیر کو خصوصی درجہ حاصل ہوا تھا لیکن حکمران جماعت نے جموں و کشمیر میں صدر راج کا نفاذ عمل میں لا کر پارلیمنٹ میں اکثریت کا ناجائز فائدہ اٹھایا اور اس خصوصی پوزیشن کو غیر آئینی، غیر جمہوری اور اصولوں کو تار تار کر طاقت کے بلبوتے پر چھین لیا گیا۔ مرکز میں حکمران جماعت نے اسی پر اکتفا نہیں کیا۔

# شدید سردی......سری نگر میں مسلسل دوسری رات پارہ منفی 1.9 ڈگری تک گر گیا

سرینگر، وادی کشمیر میں سردی کی شدت میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے اور شبانہ درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے برقرار رہنے کے باعث بیشتر علاقوں میں سردی کی لہر جاری ہے۔ بدھ اور جمعرات کی درمیانی شب سری نگر میں مسلسل دوسرے روز رواں موسم کی سرد ترین رات ریکارڈ کی گئی، جہاں کم سے کم درجہ حرارت منفی 1.9 ڈگری سیلسیس پر برقرار رہا۔ دوسری جانب وادی کے بعض علاقوں میں شبانہ درجہ حرارت میں معمولی بہتری بھی دیکھنے کو ملی ہے، تاہم مجموعی طور پر سردی کی شدت میں کوئی خاص کمی نہیں آئی۔ محکمہ موسمیات کے اعداد و شمار کے مطابق جنوبی کشمیر کے معروف سیاحتی مقام پہلگام میں کم

سے کم درجہ حرارت منفی 3.2 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا، جبکہ شمالی کشمیر کے کپواڑہ میں پارہ منفی 1.6 ڈگری تک گر گیا۔ قاضی گنڈ میں منفی 2 ڈگری، گلمرگ میں ایک ڈگری اور کوکرناگ میں صفر ڈگری سیلسیس درجہ حرارت درج کیا گیا۔ شوپیاں بھی وادی کے سرد ترین علاقوں میں شامل رہا۔ ادھر خطہ جموں میں نسبتاً بہتر موسمی صورتحال رہی، جہاں جموں شہر میں کم سے کم درجہ حرارت 10.6 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا۔ کٹرہ میں 9.8، بانہال میں 7.3، بٹوت میں 6.8 جبکہ بھدرواہ میں 3 ڈگری سیلسیس درجہ حرارت درج کیا گیا۔ قابل ذکر ہے کہ وادی میں سردی کی شدت کے پیش نظر وزیر تعلیم شمیمہ فردوس نے پرائمری جماعتوں کے لیے یکم دسمبر سے سرمائی تعطیلات شروع کرنے کا عندیہ دے رکھا ہے۔ اس سلسلے میں والدین، طلبہ اور تعلیمی حلقوں کی نظریں محکمہ تعلیم کے باضابطہ اعلان پر مرکوز ہیں۔

# ریاستی درجے کی فوری بحالی وقت کی اہم ضرورت

سرینگر، جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس نے مرکزی حکومت پر زور دیا ہے کہ وہ جموں و کشمیر کا ریاستی درجہ بلا مزید تاخیر بحال کرے کیونکہ یہ یہاں کے عوام کا ایک جائز، آئینی اور جمہوری حق ہے۔ ریاستی درجے کی بحالی نہ صرف عوامی امنگوں کا احترام ہو گا بلکہ جمہوری اداروں کو مزید مضبوط بنانے اور عوامی مسائل کے موثر حل کی راہ بھی ہموار کرے گی۔ نوائے صبح کمپلیکس میں پارٹی عہدیداروں اور کارکنوں سے خطاب کرتے ہوئے صوبائی صدر ایڈووکیٹ شوکت احمد میر نے خطاب کے دوران کہا کہ نیشنل کانفرنس نے ہمیشہ جموں و کشمیر کے عوام کے حقوق، تشخص، وقار اور ترقی کیلئے تاریخی جدوجہد کی ہے۔ پارٹی کی پوری تاریخ عوامی خدمت، قربانیوں اور بے مثال عوامی فلاحی اقدامات سے عبارت ہے۔ نیشنل کانفرنس نے مختلف ادوار میں ایسے انقلابی اور تاریخی اقدامات انجام دیے جنہوں نے جموں و کشمیر کے لاکھوں عوام کی زندگیوں میں مثبت تبدیلیاں پیدا کیں۔ زمین کسانوں کو دینے سے لے کر تعلیم، صحت، بنیادی ڈھانچے کی تعمیر، دیہی ترقی، سماجی انصاف اور عوامی بااختیاری تک نیشنل کانفرنس نے ہمیشہ عوامی مفاد کو مقدم رکھا اور یہی اس جماعت کی سب سے بڑی پہچان ہے۔

# ریاسی پولیس نے دو دہائیوں سے مفرور سابق ملی ٹنٹ کو جنوبی کشمیر سے گرفتار کر لیا

جموں، ریاسی پولیس نے جنوبی کشمیر کے ترال، اونتی پورہ علاقے سے ایک مفرور سابق دہشت گرد کو گرفتار کرنے کا دعویٰ کیا ہے، جس کی شناخت محمد شفا کے طور پر ہوئی ہے۔ ذرائع کے مطابق ملزم 2000 سے 2007 کے درمیان درج کیے گئے 13 مجرمانہ مقدمات میں مطلوب تھا، جن میں ایک پولیس اسپیشل پولیس آفیسر (SPO) کے قتل سے متعلق مقدمہ بھی شامل ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ ملزم گزشتہ دو دہائیوں سے زائد عرصے سے قانون نافذ کرنے والے اداروں کو مطلوب تھا اور گرفتاری سے بچنے کے لیے مبینہ طور پر جنوبی کشمیر کے ترال علاقے میں رہائش پذیر تھا۔ اطلاعات کے مطابق، ریاسی پولیس نے ملزم کی گرفتاری کے لیے مسلسل کوششیں جاری رکھی ہوئی تھیں۔ اس سلسلے میں ریاسی پولیس اور اونتی پورہ پولیس کے درمیان باہمی رابطہ اور تال میل قائم کیا گیا۔ مبینہ طور پر ملزم کی موجودگی کے بارے میں مخصوص اطلاع ملنے کے بعد پولیس ٹیموں نے کارروائی کرتے ہوئے اسے ترال علاقے سے گرفتار کر لیا۔ ذرائع کے مطابق محمد شفا 13 مختلف فوجداری مقدمات میں مطلوب تھا، جن میں ایک مقدمہ پولیس کے اسپیشل پولیس آفیسر (SPO) کے قتل سے متعلق بھی ہے۔ ان مقدمات میں مبینہ طور پر اس کے کردار کی جانچ جاری رہی، جبکہ طویل عرصے تک مفرور رہنے کے باعث قانونی کارروائی آگے بڑھانے میں تاخیر ہوئی۔ اس گرفتاری کو ریاسی پولیس کی جانب سے طویل عرصے سے مفرور ملزمان کو قانون کے کٹہرے میں لانے کی کوششوں کا حصہ قرار دیا جا رہا ہے۔

# تھنہ منڈی سے تعلق رکھنے والا ایل جی سیکیورٹی ٹیم کا اہلکار جاں

راجوری، جموں و کشمیر آرمڈ پولیس کا ایک اہلکار، جو نیشنل سیکیورٹی گارڈ (این ایس جی) کے ساتھ تعینات تھا اور لیفٹیننٹ گورنر کی سیکیورٹی ٹیم میں خدمات انجام دے رہا تھا، امبالہ میں ایک سڑک حادثے کے دوران جاں بحق ہو گیا۔ جاں بحق اہلکار کی شناخت شہباز احمد کے طور پر ہوئی ہے، جو ضلع راجوری کے علاقے تھنہ منڈی کے گاؤں ساج باولی کے رہنے والے تھے۔ اطلاعات کے مطابق شہباز احمد نے شاہراہ پر ایک ایسی فیملی کی مدد کے لیے اپنی گاڑی روکی تھی جس کی گاڑی میں خرابی پیدا ہو گئی تھی۔ اسی دوران شاہراہ سے گزرنے والی ایک دوسری گاڑی نے انہیں ٹکر مار دی، جس کے نتیجے میں وہ شدید زخمی ہو گئے اور جانبر نہ ہو سکے۔ مرحوم کی نمازِ جنازہ آج دوپہر ایک بجے ان کے آبائی گاؤں ساج باولی، تھنہ منڈی میں ادا کی جائے گی۔

# چنار میلے کے تحت بجبہاڑہ میں صوفی موسیقی کا انعقاد

## نامور کشمیری فنکاروں کی دلکش پرفارمنس نے سامعین کو محظوظ کیا

(اننت ناگ)

جاری چنار میلے کے ایک حصے کے طور پر محکمہ سیاحت نے آج گورنمنٹ ایم ایل ہائر سیکنڈری اسکول (بوائز) بجبہاڑہ میں ایک رنگارنگ ثقافتی پروگرام کا انعقاد کیا، جس میں وادی کشمیر کی قدیم صوفی روایات اور مالا مال ثقافتی ورثے کو اجاگر کیا گیا۔ اس موقع پر ڈپٹی ڈائریکٹر اطلاعات ڈاکٹر محمد زبیر لتو، اسسٹنٹ ڈائریکٹر سیاحت سرینگر بشارت محمود، اسسٹنٹ ڈائریکٹر سیاحت پہلگام بلال احمد اور اسسٹنٹ ڈائریکٹر سیاحت و تشہیر سرینگر جاہد آزاد بھی موجود تھے۔ پروگرام میں صوفی اور ثقافتی حلقوں سے وابستہ شخصیات کے علاوہ اساتذہ، طلبہ اور دیگر شرکاء نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔ اس موقع پر روایتی فنون کے تحفظ اور فروغ کے حوالے سے مقامی لوگوں کے جوش و جذبے کا بھی اظہار ہوا۔ پروگرام کی خاص بات معروف کشمیری گلوکاروں عبدالرشید حافظ اور شفیع سوپوری کی روح پرور پیشکشیں تھیں، جنہوں نے اپنی مسحور کن صوفیانہ اور روایتی کشمیری موسیقی سے سامعین کو محظوظ کیا۔ ان فنکاروں کی دلکش آوازوں نے کشمیر کی موسیقی کے قدیم سروں اور روحانی رنگ کو ایک بار پھر زندہ کیا اور تقریب کو ثقافتی جشن میں تبدیل کر دیا۔

# جی ایم سی کا پروفیسر موہن سنگھ شانت کے انتقال پر رنج و غم کا اظہار

## نامور سرجن اور ماہرِ تعلیم کی خدمات کو خراجِ عقیدت پیش کیا گیا

(انفو)

گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) سرینگر نے ملک کے نامور سرجن اور گورنمنٹ میڈیکل کالج سرینگر کے سابق پروفیسر شعبۂ جراحی پروفیسر (ڈاکٹر) موہن سنگھ شانت کے انتقال پر گہرے دکھ اور رنج و غم کا اظہار کیا ہے۔ وہ آج صبح سویرے انتقال کر گئے۔ پروفیسر شانت ایک ممتاز سرجن، قابلِ تقلید استاد اور ماہرِ تعلیم تھے۔ مریضوں کی دیکھ بھال، طبی تعلیم اور شعبۂ جراحی میں ان کی نمایاں خدمات ہمیشہ یاد رکھی جائیں گی۔ اپنے شاندار پیشہ ورانہ کیریئر کے دوران انہوں نے طبی مہارت، پیشے سے غیر متزلزل وابستگی اور مریضوں کے ساتھ ہمدردانہ رویے کی بدولت بے پناہ عزت و احترام حاصل کیا۔ ان کی رہنمائی میں ڈاکٹروں کی کئی نسلوں نے تربیت حاصل کی، جو آج بھی ان کے دیے ہوئے علم اور اقدار کی روشنی میں معاشرے کی خدمت انجام دے رہے ہیں۔

# ڈی سی شوپیاں کا منی سیکریٹریٹ میں سرکاری دفاتر کا اچانک معائنہ

## غیر حاضر اور عادتاً تاخیر سے دفتر پہنچنے والے ملازمین کے خلاف سخت کارروائی کی ہدایت

(شوپیان)

ڈپٹی کمشنر شوپیاں چرندیپ سنگھ نے آج منی سیکریٹریٹ شوپیاں میں قائم مختلف سرکاری دفاتر کا اچانک معائنہ کیا تاکہ دفاتر کی کارکردگی کا جائزہ لینے کے ساتھ ملازمین کی وقت کی پابندی، جوابدہی اور مقررہ دفتری اوقات پر سختی سے عمل درآمد کو یقینی بنایا جا سکے۔ ڈپٹی کمشنر نے ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر شوپیاں ڈاکٹر ذاکر حسین فاضل کے ہمراہ منی سیکریٹریٹ کے مختلف محکموں اور شعبوں کا معائنہ کیا۔ اس دوران انہوں نے دفاتر کی کارکردگی کا جائزہ لیا اور حاضری رجسٹروں کی تفصیلی جانچ پڑتال کر کے ڈیوٹی کے اوقات میں افسران اور ملازمین کی موجودگی کی

تصدیق کی۔ معائنے کے دوران ڈپٹی کمشنر نے غیر حاضر پائے گئے اور تاخیر سے دفتر پہنچنے والے ملازمین کا سنجیدہ نوٹس لیا۔ انہوں نے بغیر اجازت غیر حاضری اور عادتاً تاخیر سے دفتر پہنچنے کے واقعات پر سخت برہمی کا اظہار کرتے ہوئے واضح کیا کہ اس طرح کے طرزِ عمل کو کسی بھی صورت برداشت نہیں کیا جائے گا۔ ڈپٹی کمشنر نے سخت ہدایات جاری کرتے ہوئے ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر شوپیاں کو ہدایت دی کہ بغیر کسی جائز وجہ کے غیر حاضر رہنے والے اور عادتاً تاخیر سے دفتر پہنچنے والے تمام ملازمین کے خلاف متعلقہ قواعد و ضوابط کے تحت سخت کارروائی عمل میں لائی جائے۔ انہوں نے مزید ہدایت دی کہ حاضری کے ریکارڈ کی باریک بینی سے جانچ کی جائے۔

# سرکاری ہائی اسکولوں میں پیشہ ورانہ رہنمائی پروگراموں کا انعقاد

## طالبات کو روزگار کے مختلف مواقع سے روشناس کرایا گیا

(سرینگر)

محکمہ سماجی بہبود سرینگر نے سنکلپ (خواتین کو بااختیار بنانے کے مرکز) کے ذریعے بیٹی بچاؤ بیٹی پڑھاؤ مہم کے تحت ضلع سرینگر کے مختلف سرکاری ہائی اسکولوں میں منعقد کیے گئے پیشہ ورانہ رہنمائی پروگراموں کی ایک سلسلہ وار مہم کامیابی کے ساتھ مکمل کی۔ ان پروگراموں کے اختتامی مرحلے میں گورنمنٹ ہائی اسکول ملہ باغ، گورنمنٹ ہائی اسکول نوہٹہ، گورنمنٹ ہائی اسکول رتھین اور گورنمنٹ ہائی اسکول ورگن شامل تھے، جہاں طلبہ اور تدریسی عملے نے بھرپور شرکت کی۔ ان پروگراموں کا بنیادی مقصد طلبہ، بالخصوص طالبات کو پیشہ ورانہ زندگی کے مختلف مواقع سے روشناس کرانا اور انہیں اپنی تعلیمی و پیشہ ورانہ مستقبل کے حوالے سے باخبر فیصلے کرنے میں رہنمائی فراہم کرنا تھا۔

# پورہ کی درجہ بندی میں بہتری اور پانی جمع ہونے کے مسئلے کا حل شامل تھا

## ڈپٹی کمشنر پلوامہ نے عوامی مسائل کا مقررہ مدت میں ازالہ کرنے کی ہدایت دی قصبے کی جامع خوبصورتی اور ترقیاتی منصوبہ بندی پر زور

(پلوامہ)

ڈپٹی کمشنر پلوامہ کلدیپ کرشن سدھا نے آج منی سیکریٹریٹ اونتی پورہ میں عوامی رابطہ اور شکایات کے ازالے سے متعلق ایک میگا کیمپ کی صدارت کی۔ اس کیمپ کا مقصد عوام کو اپنے مسائل اور شکایات براہِ راست انتظامیہ کے سامنے پیش کرنے، موقع پر ہی ان کے حل کی کوشش کرنے اور مختلف سرکاری اسکیموں و اقدامات کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے ایک موثر پلیٹ فارم فراہم کرنا تھا۔ کیمپ میں مقامی باشندوں، نوجوانوں، بزرگ شہریوں، ٹاؤن

ویلفیئر کمیٹی اونتی پورہ، اوقاف کمیٹیوں، ویلج ویلفیئر کمیٹی چندری گام اور دیگر سماجی نمائندوں نے جوش و خروش کے ساتھ شرکت کی۔ اس موقع پر شرکاء نے ڈپٹی کمشنر کے سامنے ترقیاتی اور عوامی فلاح و بہبود سے متعلق مختلف مسائل پیش کیے۔ اجتماع کے دوران جن اہم مسائل کی نشاندہی کی گئی ان میں ٹرانسپورٹ رابطے کی سہولیات، طبی خدمات، سڑکوں کی تعمیر اور تجدید، پینے کے پانی کی فراہمی، قصبے میں ٹریفک کے دباؤ کو کم کرنا، حاصل کی گئی اراضی کا معاوضہ، ٹھوس فضلے کا انتظام، قصبے کی خوبصورتی، کاریوا علاقوں میں آبپاشی کی سہولیات، کھیل کے میدانوں کی تعمیر، گورنمنٹ ہائی اسکول اونتی پورہ کی درجہ بندی میں بہتری اور پانی جمع ہونے کے مسئلے کا حل شامل تھا۔

# سوپور پولیس کا ڈنگی وچھ میں تھانہ دیوس کا انعقاد

## معزز شہریوں اور سول سوسائٹی کے ارکان کی شرکت

(سوپور)

پولیس اور عوام کے درمیان تعلقات کو مزید مستحکم بنانے اور عام لوگوں کی شکایات کے ازالے کے مقصد سے سوپور پولیس نے پولیس اسٹیشن ڈنگی واچہ میں تھانہ دیوس کا انعقاد کیا۔ اس موقع پر علاقے کے معزز شہریوں، سول سوسائٹی کے ارکان اور مساجد کے صدور سمیت دیگر افراد نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران شرکاء نے بھرپور حصہ لیتے ہوئے اپنے اپنے علاقوں سے متعلق مختلف مسائل اور عوامی شکایات پیش کیں۔ پولیس حکام نے شرکاء کو یقین دلایا کہ ان کی جائز شکایات کا ترجیحی بنیادوں پر اور جلد از جلد ازالہ کیا جائے گا۔ اس موقع پر شرکاء نے علاقے میں امن، ہم آہنگی برقرار رکھنے اور سماجی برائیوں کی روک تھام کے لیے پولیس کو بھرپور تعاون فراہم کرنے کا یقین بھی دلایا۔ پولیس نے عوام کے ساتھ قریبی تال میل برقرار رکھتے ہوئے علاقے میں تحفظ اور سلامتی کو یقینی بنانے کے ساتھ ساتھ منشیات سے پاک معاشرے کی تشکیل کے عزم کا اعادہ کیا۔

# قومی وبین الاقوامی خبریں

## مصر میں تیل ٹینکر میں آگ لگنے سے 30 افراد ہلاک

قاہرہ: مصری وزارتِ صحت اور آبادی کے مطابق، بدھ (مقامی وقت) کو دارالحکومت قاہرہ کی ایک مصروف رنگ روڈ پر پیٹرولیم مصنوعات لے جانے والی ایک گاڑی کے الٹنے اور اس میں آگ لگنے کے نتیجے میں کم از کم 30 افراد ہلاک اور 21 لوگ زخمی ہوگئے۔ یہ واقعہ جیزہ صوبے کے ضلع امبابہ میں واقع وراق علاقے میں ایک سرنگ کے اوپر پیش آیا۔

وزارت نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں بتایا کہ ابتدائی اعداد و شمار کے مطابق ہلاکتوں کی تعداد بڑھ کر 30 ہوگئی ہے، جب کہ زخمیوں کو طبی امداد کے لیے زاید اسپیشلائزڈ اسپتال، امبابہ جنرل اسپتال اور وراق سینٹرل اسپتال منتقل کر دیا گیا ہے۔

الجزیرہ کی رپورٹ کے مطابق ایک ٹرک بے قابو ہو کر سڑک کے ڈیوائیڈر سے ٹکرا گیا اور الٹنے کے بعد اس میں دھماکہ ہو گیا۔ تاہم، فی الحال آگ پر قابو پالیا گیا ہے۔ وزارت نے بتایا کہ اس واقعے کے بعد امدادی کارروائیوں میں 39 ایمبولینسوں نے حصہ لیا۔

مصری وزارتِ صحت نے ایک بیان میں کہا کہ وزیرِ صحت نے وزارت کے مرکزی کرائسس روم میں الرٹ لیول بڑھا دیا ہے، وہ جیزہ کے علاقے وراق میں پیش آنے والے حادثے کے متاثرین کو دی جانے والی ہنگامی اور طبی امداد کی نگرانی کر رہے ہیں، اور انہوں نے اپنے دو عہدیداروں کو جائے حادثہ اور متعلقہ اسپتالوں کا دورہ کرنے کی ذمہ داری سونپی ہے۔ وزیرِ صحت اور آبادی ڈاکٹر خالد عبدالغفار، گورنریٹ جیزہ کے علاقے امبابہ کے ضلع وراق میں عشرہ ٹنل کے اوپر لگنے والی آگ کے طبی اثرات کی خود نگرانی کر رہے ہیں۔ انہوں نے وزارت کے ہیڈ کوارٹر میں واقع مرکزی کرائسس روم کے ساتھ ساتھ جائے حادثہ کے قریبی علاقوں کے اسپتالوں میں بھی الرٹ لیول بڑھانے کا حکم دیا ہے۔ انہوں نے اپنے دو نائبین، ڈاکٹر محمد الطیب اور ڈاکٹر عمرو قندیل کو بھی ہدایت کی ہے کہ وہ زمینی صورت حال کا جائزہ لینے کے لیے جائے حادثہ اور اسپتالوں کا دورہ کریں۔ وزارت نے کہا کہ وہ صورتحال پر گہری نظر رکھے ہوئے ہے اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے متعلقہ حکام کے ساتھ رابطے میں ہے کہ زخمیوں کو تمام

## پابندیوں اور ناکہ بندیوں کا دور ختم ہو چکا

تہران، ایران: ایرانی قانون ساز ابراہیم عزیزی نے زور دے کر کہا ہے کہ پابندیوں اور ناکہ بندیوں کا دور اپنے اختتام کو پہنچ گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان کا ملک اب محض خاموش تماشائی نہیں رہے گا بلکہ وہ باہمی تعاون کو مضبوط بنا کر اس کا جواب دے رہا ہے۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس (سابقہ ٹوئٹر) پر ایک پوسٹ میں عزیزی نے لکھا، پابندیوں اور ناکہ بندیوں کا دور ختم ہو چکا ہے۔ ایران اب ہاتھ پر ہاتھ دھرے نہیں بیٹھے گا، قوم اپنے تعاون کے دائرہ کار کو وسیع کر کے اس کا مقابلہ کر رہی ہیں۔ آپ اسے جو چاہیں نام دیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ دنیا اب ایک نئے نظام کے تحت چل رہی ہے۔ آپ کی اپنی ناکامیوں کی وجہ سے، عالمی سطح پر آپ کا کردار نمایاں طور پر کم ہو گیا ہے۔ دیکھتے ہیں آگے کیا ہوتا ہے!

یہ پیش رفت ایسے وقت میں ہوئی ہے جب امریکہ نے تہران کے خلاف اقتصادی پابندیاں مزید سخت کر دی ہیں، جس نے ایران کی معیشت کو شدید متاثر کیا ہے۔

دوسری جانب، ایران کی سپریم نیشنل سیکیورٹی کونسل کے سیکرٹری میجر جنرل محسن رضائی نے کہا کہ ان کا ملک امریکہ کی جانب سے عائد کردہ کسی بھی ناکہ بندی کو توڑنے کے لیے پرعزم ہے۔ انہوں نے امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے منصوبوں کو خیالی اور بے سود قرار دے کر مسترد کر دیا۔ انہوں نے دلیل دی کہ ایران کا محاصرہ کرنے کے ٹرمپ کے منصوبے، امریکی انتظامیہ کی ان سابقہ جنگی حکمت عملیوں سے مختلف نہیں ہیں جو پہلے ہی ناکام ہو چکی ہیں۔

رضائی نے ایکس پر لکھا، ایران کا محاصرہ کرنے کے لیے ٹرمپ اور ان کی شکست خوردہ ٹیم کے منصوبے اتنے ہی خیالی اور بے سود ہیں جتنی کہ ان کی ناکام جنگی حکمت عملیاں۔ ایرانی قوم، اس کی مسلح افواج اور پورا ریاستی نظام اس ناکہ بندی کو توڑنے اور کسی بھی نئی جارحیت کا پوری طاقت سے جواب دینے کے لیے مکمل طور پر پرعزم ہے۔ امریکی محکمہ خزانہ نے آپریشن اکنامک آؤٹ کاسٹ کے تحت نئی پابندیوں کا اعلان کیا ہے۔ اس کا مقصد ایران کے مالیاتی ڈھانچے کو درہم برہم کرنا اور بین الاقوامی مالیاتی ذرائع کے ذریعے غیر ملکی کرنسی تک اس کی رسائی کو محدود کرنا ہے۔

امریکہ نے مشرقِ وسطیٰ میں اپنے شہریوں کو حملوں کے بڑھتے ہوئے خطرے سے خبردار کیا:

منگل کے روز (مقامی وقت کے مطابق)، امریکی محکمہ خارجہ نے مشرقِ وسطیٰ میں موجود امریکی شہریوں پر زور دیا کہ وہ انتہائی احتیاط برتیں۔ محکمہ خارجہ نے ایران کی حمایت یافتہ حوثی ملیشیا کی جانب سے مسلح حملوں کے بڑھتے ہوئے خطرے، نیز خطے میں امریکی سرکاری عہدیداروں اور تنصیبات کو نشانہ بنانے کی ایران کی کوششوں کا حوالہ دیا ہے۔

خطے میں قائم اپنے سفارت خانوں کے ذریعے جاری کردہ بیانات میں، محکمہ خارجہ نے امریکیوں کو مشورہ دیا کہ وہ سیکیورٹی انتباہات، پروازوں کی منسوخی، فضائی حدود کی بندش اور سفر میں ممکنہ رکاوٹوں کے حوالے سے چوکس رہیں۔

بیان میں کہا گیا ہے، مشرقِ وسطیٰ میں موجود امریکیوں کو انتہائی احتیاط برتنی چاہیے، کیونکہ ایران کی حمایت یافتہ حوثی فورسز کی جانب سے مسلح حملوں کا خطرہ بڑھ گیا ہے، اور ایران خطے میں امریکی سرکاری عہدیداروں اور تنصیبات کو نشانہ بنانے کی کوشش کر رہا ہے۔ سیکیورٹی انتباہات، پروازوں کی منسوخی، فضائی حدود کی بندش اور سفر میں رکاوٹوں کے حوالے سے چوکس رہیں۔

محکمہ خارجہ نے مزید نشاندہی کی کہ ایران نے بحرین اور کویت میں امریکی اثاثوں کو نشانہ بناتے ہوئے حملے کیے ہیں۔ دریں اثنا، ایران کی حمایت یافتہ حوثی فورسز نے سعودی عرب کے خلاف جارحانہ کارروائیاں کی ہیں، جن میں شہری ہوائی اڈوں اور دیگر اہم بنیادی ڈھانچے پر حملے شامل ہیں۔ ان حملوں کے نتیجے میں عام شہریوں کا جانی نقصان ہوا ہے اور سفر کے نظام میں شدید خلل پڑا ہے۔

سعودی سول ڈیفنس کے مطابق، آج (منگل کو) سعودی عرب کے دارالحکومت ریاض میں فنانشل سینٹر کی ایک عمارت کو نشانہ بناتے ہوئے حملہ کیا گیا۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ حملہ یمن سے تعلق رکھنے والے حوثی گروپ نے کیا ہے۔ اس واقعے میں مجموعی طور پر 11 افراد زخمی ہوئے، جن

## موسمِ کشمیر: پہلگام میں پارہ منفی 3.2 تک گر گیا، سرینگر میں منفی 1.9 ڈگری

سرینگر/جموں: جموں و کشمیر کے گرمائی دارالحکومت سرینگر میں مسلسل دوسرے روز رواں موسم کی سرد ترین رات ریکارڈ کی گئی، جہاں کم سے کم درجۂ حرارت منفی 1.9 ڈگری سیلسیس پر برقرار رہا، جب کہ پوری وادی کشمیر میں شدید سردی کی لہر بدستور جاری ہے۔

محکمۂ موسمیات کے تازہ اعداد و شمار کے مطابق وادی کے چند حصوں میں گزشتہ شب کے مقابلے میں رات کے درجۂ حرارت میں معمولی اضافہ ضرور دیکھا گیا ہے، تاہم اس کے باوجود وادی کے بیشتر میدانی اور بالائی علاقوں میں پارہ اب بھی نقطۂ انجماد سے نیچے (منفی میں) برقرار ہے، جس سے صبح و شام کی ٹھنڈک میں نمایاں شدت محسوس کی جا رہی ہے۔

محکمۂ موسمیات کی جانب سے جاری کردہ رپورٹ کے مطابق وادی کشمیر کے دیگر اضلاع اور سیاحتی مقامات پر درجۂ حرارت کی صورتحال درج ذیل رہی:

پہلگام اور قاضی گنڈ: جنوبی کشمیر کے مشہور سیاحتی مقام پہلگام میں کم سے کم درجۂ حرارت منفی 3.2 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا، جس کے باعث یہ پورے خطے کے سرد ترین مقامات میں سرفہرست رہا۔ اسی طرح وادی کے باب الداخلہ قاضی گنڈ میں درجۂ حرارت منفی 2.0 ڈگری سیلسیس درج کیا گیا، جب کہ ضلع شوپیاں میں بھی شدید سردی کا سلسلہ بدستور جاری رہا۔

کپواڑہ، گلمرگ اور کوکرناگ: شمالی کشمیر کے سرحدی ضلع کپواڑہ میں پارہ منفی 1.6 ڈگری سیلسیس ریکارڈ ہوا۔ مشہور اسکی ریزورٹ گلمرگ میں کم سے کم درجۂ حرارت 1.0 ڈگری سیلسیس پر برقرار رہا، جب کہ جنوبی کشمیر کے کوکرناگ میں درجۂ حرارت نقطۂ انجماد یعنی 0 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا۔ ادی کشمیر میں جاری کڑاکے کی سردی کے برعکس، خطۂ جموں کے میدانی اور پہاڑی علاقوں میں رات کا درجۂ حرارت نسبتاً معتدل رہا:

جموں اور کٹرہ: سرمائی دارالحکومت جموں شہر میں کم سے کم درجۂ حرارت 10.6 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا، جب کہ ماتا ویشنو دیوی کے بیس کیمپ کٹرہ میں پارہ 9.8 ڈگری سیلسیس درج ہوا۔ بانہال، بٹوٹ اور بھدرواہ: جموں-سرینگر قومی شاہراہ پر واقع قصبوں بانہال اور بٹوٹ میں کم سے کم درجۂ حرارت بالترتیب 7.3 ڈگری اور 6.8 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا، جب کہ خطۂ

## ایل جی کے حفاظتی دستے کا اہلکار سڑک حادثے میں جاں بحق

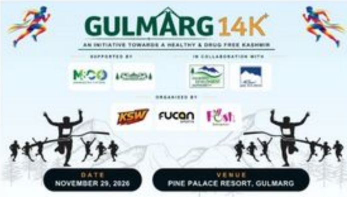
راجوری (جہانگیر خان): جموں و کشمیر کے ایل جی منوج سہنا کے حفاظتی دستے سے منسلک ایک اہلکار شہزاد احمد ہریانہ پنجاب میں ایک سڑک حادثے کے دوران فوت ہوگیا۔

شہزاد احمد ضلع راجوری کی تحصیل تھنہ منڈی کے پلانگڑ علاقہ کا رہنے والا تھا جو کہ عرصہ دراز سے اپنی خدمات بطور کمانڈو جموں کشمیر کے لفٹیننٹ گورنر منوج سہنا کے ساتھ دے انجام دے رہا تھا تاہم گزشتہ روز دہلی سے واپسی میں اپنے ایک ساتھی کے ہمراہ آ رہے تھے کہ امبالا کے قریب اس وقت حادثے کا شکار ہوئے جب سڑک پر کسی مسافر کی خراب گاڑی کو سڑک سے دھکا لگا کر کنارے لگانے کی مدد کر رہا تھا۔

تاہم پیچھے سے آ رہی ایک تیز رفتار گاڑی نے انہیں ساتھی سمیت اپنی زد میں لے لیا جس کے نتیجے میں شہزاد کی موقع پر موت واقع ہوگی اور اس کا دوسرا ساتھی شدید زخمی ہوگیا جو کہ اس وقت زیر علاج ہے شہزاد جموں کشمیر آرمڈ فورس کا حصہ تھا۔ تاہم اسپیشل ڈیوٹی کے طور پر ایل جی کی سکیورٹی میں تعینات تھا۔

تاہم شہزاد کے جسد خاکی کو ان کے آبائی گاؤں پلانگڑ میں لائی گئی۔ جہاں آج بعد دوپہر ان کی آخری رسومات ان کے آبائی مقام پر ادا کی جائے گی نوجوان کی سڑک حادثے میں موت کی وجہ سے پورے علاقہ میں غم کی لہر ہے۔

## گلمرگ میں پہلی بار ’فورٹین کے رن‘‘ کا ہوگا انعقاد، 160 سے زائد ایتھلیٹس شرکت کریں گے



سرینگر: اس اتوار کو گلمرگ میں ’گلمرگ فورٹین کے رن‘ کا انعقاد کیا جا رہا ہے، جس میں پورے کشمیر سے 160 سے زائد ایتھلیٹس حصہ لیں گے۔ یہ ایونٹ افروٹ پہاڑوں کی آغوش میں واقع ’گلمرگ باؤل‘ کے دلکش مقام پر پیشہ ور رنرز کو یکجا کرے گا۔

’فوکن اسپورٹس‘ اور کے ایس ڈبلیو کی جانب سے، گلمرگ ڈیولپمنٹ اتھارٹی (جی ڈی اے) کے تعاون سے منعقد کیے جانے والے اس ایونٹ کا مقصد فٹنس کو فروغ دینا، کھیلوں کی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کرنا اور منشیات کے استعمال کے خلاف بیداری پیدا کرنا ہے۔ 14 کلومیٹر طویل یہ دوڑ ’پائن پیلس ریزورٹ‘ سے شروع ہو کر وہیں اختتام پذیر ہوگی، اور شرکاء کو ’گلمرگ باؤل روڈ‘ پر دو چکر مکمل کرنے ہوں گے۔ تمام شرکاء کو خصوصی طور پر تیار کردہ تمغے اور اسناد دی جائیں گی، جبکہ پہلی تین پوزیشن حاصل کرنے والوں کو انعامات سے نوازا جائے گا۔

منتظمین نے بتایا کہ رننگ کمیونٹی کی جانب سے اس ایونٹ کو زبردست پذیرائی ملی ہے اور رجسٹریشن شروع ہونے کے چند گھنٹوں کے اندر ہی تمام نشستیں پُر ہو گئیں۔ یہ ’گلمرگ باؤل‘ میں منصوبہ بندی کئی بڑے پیشہ ورانہ رننگ ایونٹس میں سے پہلا ایونٹ ہے۔

ایونٹ سے قبل، بدھ کے روز گلمرگ ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے چیف ایگزیکٹو آفیسر الیاس احمد نسرو نے تیاریوں کا جائزہ لیا۔ اجلاس میں محکمہ سیاحت، پولیس، ایونٹ کے منتظمین اور مقامی کاروباری نمائندوں نے شرکت کی۔ نسرو نے متعلقہ محکموں اور اسٹیک ہولڈرز کو ہدایت کی کہ وہ باہمی ہم آہنگی کو مضبوط بنائیں اور ایونٹ کے پرامن اور منظم

### حافظ سعید اور 26/11 حملہ کے پانچ دیگر ملزمان کے خلاف اشتہاری احکامات کی تعمیل کا تاحال انتظار

ممبئی: 26/11 دہشت گردانہ حملوں کے مقدمے کی سماعت لشکر طیبہ کے 10 دہشت گردوں کو ہندی سکھانے والے ہینڈلر ذبیح الدین انصاری عرف ابو جندال کے خلاف جاری ہے، تاہم لشکر کے کارندوں حافظ سعید اور ذکی الرحمٰن لکھوی سمیت چھ دیگر ملزمان کے خلاف جاری کردہ اشتہاری (مفرور قرار دینے کے) احکامات پر عمل درآمد کے لیے تاحال اقدامات نہیں کیے جا سکے ہیں۔ ایک خصوصی عدالت نے رواں سال جولائی میں چھ مفرور ملزمان کے خلاف اشتہاری احکامات جاری کیے تھے۔ عدالت اس وقت جندال کے خلاف مقدمے کی سماعت کر رہی ہے۔

رواں سال اگست اور ستمبر میں استغاثہ نے عدالت کو بتایا تھا کہ اس نے وزارت داخلہ (ایم ایچ اے) سے درخواست کی ہے کہ 2008 کے ممبئی دہشت گردانہ حملوں کے مقدمے میں چھ مفرور ملزمان کو اشتہاری احکامات کی تعمیل کروائی جائے۔ تاہم وزارت داخلہ نے ابھی تک اس درخواست کا کوئی جواب نہیں دیا ہے۔ خصوصی پبلک پراسیکیوٹر اجول نکم نے کہا کہ اگرچہ مطلوب ملزمان کے خلاف جاری کردہ اشتہاری احکامات کی تعمیل کے حوالے سے کوئی پیش رفت نہیں ہوئی ہے، لیکن انہوں نے یقین دلایا کہ حملوں کے ذمہ داروں کو بھارت میں سزا ضرور دی جائے گی۔

نکم نے خبر رساں ایجنسی پی ٹی آئی کو بتایا کہ ”استغاثہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ ان بزدلانہ حملوں میں سہولت کاری کرنے والے تمام افراد کو بھارتی سرزمین پر سزا ملے۔“ انہوں نے کہا کہ طریقہ کار کے مطابق، ان مفرور ملزمان کے خلاف سفارتی ذرائع سے ناقابل ضمانت وارنٹ اور انٹرپول ریڈ کارنر نوٹس جاری کیے گئے تھے، جو ان حملوں کے اصل مجرم اور سازش کار ہیں۔ نکم نے کہا، ”لیکن مجھے یقین ہے کہ حکومت پاکستان اس پر کوئی ردعمل نہیں دے گی کیونکہ وہ ملک بدستور دہشت گردوں کی محفوظ پناہ گاہ بنا ہوا ہے۔“

## امریکہ کی بھارت سمیت 14 ممالک پر نئے ٹیرف کی تجویز

نئی دہلی: بھارت نے بدھ کے روز امریکہ کے ساتھ دو طرفہ تجارتی معاہدے کو جلد حتمی شکل دینے کے اپنے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے اضافی صنعتی پیداوار کا امریکی الزام مسترد کر دیا۔ حکومت ہند نے کہا کہ ملک میں صنعتی پیداوار کی کوئی ساختی اضافی صلاحیت موجود نہیں ہے۔ یہ وہ الزام ہے جو واشنگٹن نے اپنی تازہ ترین تجارتی تحقیقاتی رپورٹ میں عائد کیا ہے۔

حکومت کا یہ ردعمل امریکہ کی جانب سے بھارتی درآمدات پر 25 فیصد ٹیرف عائد کرنے کی تجویز کے محض چند گھنٹوں بعد سامنے آیا ہے۔ اس تجویز میں یہ گنجائش بھی رکھی گئی ہے کہ اگر نئی دہلی اور واشنگٹن کسی تجارتی معاہدے پر متفق ہو جاتے ہیں، تو ان مصنوعات کو 17 فیصد تک محدود کر دیا جائے گا، جس سے بھارت کو کئی ایشیائی حریفوں کے مقابلے میں معمولی تجارتی برتری حاصل ہو جائے گی۔

ٹرمپ انتظامیہ کی جانب سے 14 ملکوں (جن میں تقریباً سبھی ایشیائی ممالک ہیں) پر نئے محصولات نافذ کرنے کی یہ تجویز امریکی تجارتی نمائندہ دفتر (یو ایس ٹی آر) کی سیکشن '301 کے تحت کی جانے والی تحقیقات کے پس منظر میں سامنے آئی ہے۔ یہ تحقیقات مینوفیکچرنگ کے شعبوں میں ساختی اضافی صلاحیت اور پیداوار سے متعلق خدشات پر بھارت، چین، یورپی یونین، سنگاپور، سوئٹزرلینڈ، انڈونیشیا، ملائیشیا، کمبوڈیا، تھائی لینڈ، کوریا، ویتنام، تائیوان، بنگلہ دیش، جاپان، ناروے اور میکسیکو سمیت متعدد معیشتوں کی پالیسیوں اور طریقوں کا جائزہ لینے کے لیے کی جا رہی ہیں۔

ایک بیان میں مرکزی وزارتِ تجارت نے کہا کہ حکومت نے اس تحقیقات کے حوالے سے امریکی تجارتی نمائندہ دفتر کی جانب سے جاری کردہ نوٹس آف ڈیٹرمینیشن اینڈ ریکوئسٹ فار کمنٹس کا نوٹس لیا ہے اور ان نتائج کا جائزہ لے رہی ہے۔

وزارت کے بیان میں کہا گیا ہے کہ حکومتِ ہند نے امریکی تجارتی نمائندہ دفتر (یو ایس ٹی آر) کی جانب سے سیکشن 301 کی تحقیقات کے تحت جاری کردہ نوٹس آف ڈیٹرمینیشن اینڈ ریکوئسٹ فار کمنٹس کا نوٹس لیا ہے، جو مینوفیکچرنگ کے شعبوں میں ساختی اضافی صلاحیت اور

## ’فدائین حملے‘ کے سازشی کو تحویل میں لینے کے لیے جموں و کشمیر پولیس کی ٹیم اتر پردیش پہنچ گئی

میرٹھ: حکام نے بدھ کے روز بتایا کہ جموں و کشمیر پولیس عسکریت پسندی کے ایک مشتبہ ملزم کو اپنی تحویل میں لینے کی تیاری کر رہی ہے، جسے اتر پردیش پولیس نے خطے میں فوجی تنصیبات پر ’فدائین‘ (خودکش) حملہ کرنے کی مبینہ سازش کے سلسلے میں گرفتار کیا ہے۔ جموں و کشمیر پولیس کی 12 رکنی ٹیم منگل کی دیر رات میرٹھ پہنچی اور کوتوالی تھانے میں باقاعدہ اپنی آمد درج کرائی۔ بدھ کے روز طبی معائنے کے بعد ملزم عزید قریشی کو مقامی مجسٹریٹ کے سامنے پیش کیا جائے گا تاکہ پولیس اس کا ٹرانزٹ ریمانڈ حاصل کر سکے۔

کوتوالی کے سرکل آفیسر (سی او) سنگرام سنگھ نے کہا کہ ”ٹرانزٹ ریمانڈ کی قانونی کارروائی مکمل ہوتے ہی قریشی کو مزید تفتیش کے لیے جموں و کشمیر پولیس کے حوالے کر دیا جائے گا۔“ انہوں نے مزید کہا کہ ”ہم عدالت میں پیش کرنے کے لیے ایف آئی آر، کیس ڈائری اور وارنٹ گرفتاری سمیت اہم دستاویزات تیار کر رہے ہیں۔ ٹرانزٹ ریمانڈ ملنے کے بعد ٹیم قریشی کو سڑک یا فضائی راستے سے جموں و کشمیر لے جائے گی۔“

جموں و کشمیر پولیس ملزم سے اس کے روابط، فنڈنگ اور مبینہ طور پر تلف کیے گئے موبائل فونز اور سم کارڈز کی برآمدگی کے بارے میں پوچھ گچھ کرنے کا ارادہ رکھتی ہے۔ میرٹھ کے علاقے بنیا پاڑہ کے رہائشی قریشی کو منگل کے روز میرٹھ کوتوالی پولیس اور مقامی سوات (اسپیشل ویپنز اینڈ ٹیکٹکس) ٹیم کی ایک مشترکہ کارروائی کے دوران حراست میں لیا گیا تھا۔ حکام نے بتایا کہ ”قریشی 24 نومبر 2025 کو جموں کے باہو فورٹ تھانے میں ملک دشمن سرگرمیوں سے متعلق درج ایک مقدمے میں مطلوب تھا۔ جموں و کشمیر پولیس اس مقدمے میں ضلع ریاسی کے ایک ملزم محمد ساجد کو پہلے ہی گرفتار کر چکی ہے۔“

انہوں نے کہا کہ ”ساجد سے پوچھ گچھ اور اس کے موبائل چیٹ ہسٹری کے تجزیے کے دوران قریشی کا نام سامنے آیا۔ وہ پہلی بار انٹیلی جنس حکام کی نظروں میں اس وقت آیا جب اس نے ایک فوجی تنصیب پر حملے کے حوالے سے گفتگو کرنے والے سوشل میڈیا گروپ میں ’ہم بھی تیار ہیں‘ کا تبصرہ کیا۔“ قریشی نے مبینہ طور پر کشمیر کے مسلسل دوروں کے دوران پاکستانی ہینڈلرز سے روابط استوار کیے، جہاں اس کے والد کے کاروباری مفادات تھے۔ گرفتاری سے بچنے کے لیے اس نے گزشتہ ایک سال کے دوران بار بار اپنے ٹھکانے بدلے۔

تفتیش کاروں نے بتایا کہ ”وہ شہزاد بھٹی نامی ایک پاکستانی ہینڈلر اور پاکستان کے زیر قبضہ کشمیر (پی او کے) میں موجود دیگر مشتبہ افراد کے ساتھ رابطے میں تھا، اور اس کے ساتھ ہی 14 سے 18 سال کی عمر کے نوعمر

# ٹوائلٹ میں موبائل کا استعمال خطرناک! نئی تحقیق میں چونکا دینے والا انکشاف

**ڈاکٹر مبشر خان**

ایک نئی امریکی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ ٹوائلٹ پر بیٹھ کر اسمارٹ فون استعمال کرنا ایک تکلیف دہ بیماری بواسیر کے خطرے میں اضافہ کر سکتا ہے، جو دنیا بھر میں لاکھوں افراد کو متاثر کرتی ہے۔ یہ تحقیق امریکہ کے بیتھ اسرائیل ڈیکونیس میڈیکل سنٹر میں کی گئی جس کی قیادت محقق چیشن رام پرساد نے کی۔ تحقیق کے مطابق جدید دور کی باتھ روم عادات، خاص طور پر موبائل فون کا استعمال، مقعد (Anal) کے حصے میں رگوں کے مسائل کو بڑھا سکتی ہیں۔ یہ تحقیق سائنسی جریدے PLOS One میں شائع ہوئی، جس میں بتایا گیا کہ روزمرہ کی ٹیکنالوجی سے جڑی عادات غیر متوقع طور پر صحت پر منفی اثر ڈال سکتی ہیں۔

## تحقیق کیسے کی گئی؟

اس تحقیق میں 125 بالغ افراد شامل تھے جو معمول کے مطابق کولونوسکوپی (Colonoscopy) ٹیسٹ کروا رہے تھے۔ شرکاء سے ان کی روزمرہ سرگرمیوں اور باتھ روم کی عادات کے بارے میں سوالنامہ پر کروایا گیا۔ ڈاکٹروں نے ان کا طبی معائنہ کر کے بواسیر کی موجودگی چیک کی۔

## حیران کن نتائج

تحقیق کے نتائج خاصے چونکا دینے والے تھے۔ تقریباً 66 فیصد افراد باتھ روم میں موبائل استعمال کرتے ہیں۔ نوجوان افراد میں یہ عادت زیادہ عام پائی گئی۔ موبائل استعمال کرنے والوں میں بواسیر کا خطرہ 46 فیصد زیادہ پایا گیا۔

## باتھ روم میں زیادہ وقت گزارنے کا رجحان

تحقیق کی سینئر مصنفہ ٹریشا پاسریچا (Trisha Pasricha) کے مطابق موبائل استعمال کرنے والے افراد باتھ روم میں زیادہ وقت گزارتے ہیں۔ تقریباً 37 فیصد صارفین پانچ منٹ سے زیادہ وقت لگاتے ہیں۔ جبکہ صرف 7 فیصد غیر صارفین اتنا وقت لیتے ہیں۔

## لوگ موبائل پر کیا کرتے ہیں؟

تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا کہ لوگ باتھ روم میں سوشل میڈیا استعمال کرتے ہیں، خبریں پڑھتے ہیں، انٹرنیٹ براؤز کرتے ہیں۔

## صحت پر اثرات

زیادہ دیر تک ٹوائلٹ پر بیٹھنے سے مقعد کی رگوں پر دباؤ بڑھتا ہے، رگیں سوج جاتی ہیں، درد اور تکلیف پیدا ہوتی ہے اور بعض اوقات خون بھی آ سکتا ہے۔

## ماہرین کا مشورہ

ماہرین نے عوام کو اہم مشورہ دیا ہے کہ باتھ روم میں موبائل فون لے جانے سے گریز کریں، ٹوائلٹ میں گزارا جانے والا وقت کم کریں۔ ان احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے بواسیر جیسی بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔

---

# متوازن غذا کیا ہے؟

**ڈاکٹر مریم**

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں مختلف انواع و اقسام کے پودے، درخت، پھول، پھل، سبزیاں، میوہ جات اور جانور پیدا کیے اور انھیں انسان کی خوراک کا ذریعہ بنایا۔ جس طرح ایک گاڑی کو کام کرنے کے لیے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک اس کا ایندھن پورا نہ ہو اور اس کی حالت اچھی نہ ہو وہ ٹھیک طریقے سے کام نہیں کر سکتی۔ بالکل اسی طرح انسانی جسم کو بڑھنے اور نشوونما کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اور ہمیں توانائی یعنی انرجی خوراک سے ملتی ہے۔ اگر ہماری غذا متوازن ہو تو ہمارے جسم کی کارکردگی اور نشوونما بھی

---

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل سگنل اور ٹیلی کام انجینئر، شمالی ریلوے، فیروز پور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ٹینڈر نمبر 433-Sig-T-62-26-27 ای ٹینڈرنگ کے ذریعے تاریخ 16.12.2026 / 15.00 بجے تک https://www.ireps.gov.in [illegible]

| | |
|---|---|
| کام کا نام | S&T (سگنل اور ٹیلی کام) کام [illegible] 102 UP&DN, 111 UP&DN, 119 UP [illegible] 180 [illegible] 103 [illegible] RCC [illegible] (ii) [illegible] ADEN [illegible] KM 4/13-14 [illegible] LC C-7 [illegible] 5 m x 3.5 m [illegible] LHS [illegible] ADEN-I(iii) [illegible] (L-crossing) [illegible] A-5 [illegible] pushing) [illegible] (method [illegible] 5.0 m X 5.0 m [illegible] LS [illegible] (iv) [illegible] 158 [illegible] RCC [illegible] (2) [illegible] |

| ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت | | ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت | |
|---|---|---|---|
| ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت | 16/12/2026 15:00 | ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت | 25/11/2026 13:36 |
| تخمینہ قیمت | 10311974.40 | بڈنگ شروعات کی تاریخ (آئی آر ای پی ایس) | 02/12/2026 |
| بیعانہ رقم (روپے) | 206200.00 | کام پورا کرنے کی مدت | 06 مہینے |
| نوٹ | ٹینڈر دہندہ مسلسل طور سے ویب سائٹ کے رابطہ میں رہ کر ٹینڈر ذرائع، تصحیح نامہ وغیرہ کے بارے میں خود کو اپڈیٹڈ رکھیں۔ | | |

ٹینڈر نوٹس نمبر 433-Sig-T-62-26-27 بند ہونے کی تاریخ / وقت کو 16/12/2026 کو 15.00 بجے تاریخ: 26/11/2026

4102/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر / جنرل، اتر ریلوے فیروزپور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای ٹنڈرز (www.ireps.gov.in) طلب کی جاتی ہیں۔ ٹنڈر دہندہ اپنی اصل / ترمیمی ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک جمع کر سکتے ہیں۔

ٹنڈر نمبر: 251-Elect-T-12-R1-2026-27، کاموں کی تفصیل: فیروزپور ڈویژن میں [illegible] L-Xing گیٹ پر گیٹ سگنلنگ کی لئے [illegible] (TVU) [illegible] 10,000 اور 20,000 کے درمیان)۔ تخمینہ لاگت (روپے): Rs.1,99,10,614.66/- بیعانہ رقم (روپے): Rs.398200.00 کام کی میعاد: 06 ماہ ٹنڈر کھلنے کی تاریخ و وقت: 17.12.2026 کو 15:00 بجے کے بعد ویب سائٹ: www.ireps.gov.in

نمبر - 251 - الیکٹرک - ٹنڈر نوٹس نمبر - 12-R1 - الیکٹرک / 2026-27 مورخہ: 26.11.2026 4106/2026

سارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

---

# جسمانی سرگرمی

## حاملہ خواتین کے لئے ضروری کیوں؟

**ڈاکٹر سلیم**

حال ہی میں منظر عام پر آنے والی ایک نئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ 86 فی صد خواتین دوران حمل زیادہ تر وقت چہل قدمی یا ورزش کی بجائے ٹی وی دیکھنے میں صرف کرتی ہیں۔ اس تحقیق کے دوران میں 450 خواتین کے طرز زندگی کا مشاہدہ کیا گیا جس کی روشنی میں جو اعداد و شمار سامنے آئے ان کے مطابق تین حاملہ خواتین میں سے ایک سے عورت دوران حمل جسمانی طور پر متحرک رہی جب کہ ان میں سے صرف تین فی صد خواتین ایسی تھیں جنھوں نے دوران حمل ورزش کی یا دن بھر میں کم از کم آدھا گھنٹہ مختلف کھیلوں کے لیے مختص کیا۔ مجموعی طور پر ان خواتین کی تعداد 36 فی صد تھی جب کہ 86 فی صد خواتین نے بتایا کہ ان کا زیادہ وقت ٹی وی دیکھنے میں گزرتا ہے یا وہ مستقل آرام کرتی رہتی ہیں۔ اس جائزے کے دوران میں یہ بات بھی دیکھنے میں آئی یہ خواتین بے تحاشا ادویات استعمال کرتی ہیں اس کے نتیجے میں پریشان رہتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ خواتین کی بہت بڑی تعداد دوران حمل ورزش سے ملنے والے فوائد سے بالکل ناواقف ہے۔ ان کے ذہنوں میں ورزش کے بارے میں یہ انتہائی غلط تصور بیٹھا ہوا ہے کہ ورزش کرنے سے حمل کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ مطالعے کے جو نتائج سامنے آئے ہیں ان کے مطابق حاملہ خواتین کی بہت کم تعداد اس بات سے واقف ہے کہ کس طرح جسمانی سرگرمی ماں اور بچے دونوں کی صحت اور بہتری میں اپنا کردار ادا کر سکتی ہے۔ تحقیق کرنے والوں کے مطابق عمومی طور پر حاملہ خواتین کی اہم جسمانی سرگرمیوں میں گھر کے کام کاج اور گھر میں موجود معمر افراد کی دیکھ بھال شامل ہے۔ یہ تمام جسمانی سرگرمیاں اہم ہوتی ہیں تاہم حاملہ خواتین کو ورزش کی اہمیت سے آگاہ ہونا چاہیے اور انھیں ورزش کے لیے علیحدہ سے وقت نکالنا چاہیے۔ بعض خواتین کو گیس کا شدید مسئلہ ہو جاتا ہے۔ اکڑا ہوا جسم سانس لینے میں بھی دقت محسوس کرتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ وہ ناشتے کے بعد کچھ دیر کی چہل قدمی بھی نہیں کرتیں اور فوراً بستر پر لیٹ جاتی ہیں۔ حالانکہ انھیں کوشش کرنی چاہیے کہ وہ ناشتے اور کھانے کے بعد دو گھنٹے تک بستر پر نہ لیٹیں بلکہ کچھ نہ کچھ کرتی رہیں چاہے وہ بستر درست کرنا ہی کیوں نہ ہو۔ حاملہ خواتین کو چاہیے کہ ناشتے کے بعد صفائی ستھرائی کا کام ضرور کریں تاکہ جسمانی اعضا حرکت میں رہیں اور ان کا جسم چاق و چوبند رہے۔ عالمی اداروں کی تحقیقاتی رپورٹس میں بھی حاملہ خواتین کو تاکید کی جاتی ہے کہ وہ روزانہ تیس منٹ کی ورزش ضرور کریں۔ اب بعض خواتین یہ سوچ رہی ہوں گی کہ ورزش کس قسم کی ہونی چاہیے جو ان کے لیے اور بچے کے لیے فائدہ مند ہو۔ اس ضمن میں زیادہ تر چہل قدمی ہدایت کی جاتی ہے۔ ماہرین طب کے مطابق چہل قدمی خواتین کے لیے بہترین ورزش ہے۔ خواتین کو چاہیے کہ وہ قریبی پارک میں چہل قدمی کے لیے ضرور جائیں، تازہ ہوا میں سانس لیں۔ یہ عمل نہ صرف انھیں ہشاش بشاش رکھے گا بلکہ بچے کی صحت کے لیے بھی بہت مفید ثابت ہوگا۔ ریس یا کسی یوگا جیسے ورزشی سرگرمی سے میں آپ پیٹھ کے بل لیٹتے ہیں۔ اوسلو یونیورسٹی کی تحقیق میں 814 بچوں کو شامل کیا گیا۔ تحقیق میں حمل کے دوران ماؤں کی جسمانی سرگرمیوں اور بچوں کے پھیپھڑوں کے افعال میں تعلق کو دریافت کیا گیا۔ ان کا کہنا تھا کہ تحقیق میں دریافت کیا گیا جسمانی طور پر غیر متحرک ماؤں کے ہاں پیدا ہونے والے بچوں میں پھیپھڑوں کے افعال کی شرح کم ہونے کا امکان جسمانی طور پر سرگرم ماؤں کے بچوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ حمل کے دوران وزن میں اضافہ ناگزیر ہوتا ہے، لیکن زیادہ وزن بڑھنا آپ کی صحت اور آپ کی شکم میں موجود بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ حمل کے دوران میں ضرورت سے زیادہ وزن کی صورت میں ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور سی سیکشن کی ضرورت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر / جنرل، اتر ریلوے فیروز پور کی ذریعہ بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے ای۔ ٹینڈرز (www.ireps.gov.in) طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنی اصل / ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔

| ٹینڈر نمبر | کاموں کی تفصیلات | تخمینہ لاگت (Rs.) | بیعانہ کی رقم (Rs.) | مدت تکمیل کام | ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت | ویب سائٹ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 251-Elect-T-15-2026-27 | کالونی نمبر 3، جالندھر سٹی، سچی پنڈ، اٹاول پور، نواں شہر، پھگواڑہ اور گوراہا میں پرانے اور خراب سٹاف کوارٹروں کی جگہ پر سٹینڈرڈ سٹاف کوارٹرز (ٹائپ۔ II اور ٹائپ۔ IV) کے قیام کے سلسلے میں الیکٹرک ورک (47 عدد ٹائپ۔ II اور 01 عدد ٹائپ۔ IV کوارٹرز) | Rs. 1,09,64,153.30/- | Rs. 2,19,300/- | 06 ماہ | 17-12-2026 15.00 بجے کے بعد | www.ireps.gov.in |

نمبر۔ 251۔ الیکٹرک۔ ٹینڈر نوٹس نمبر 15۔ الیکٹرک/ 27-2026 مورخہ 26-11-2026

4109/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

---

# انسانی صحت پر "جو" کے حیرت انگیز کمالات

**ڈاکٹر وجیہا بیگ**

انسان کی تخلیق میں چار عناصر آگ، پانی، مٹی اور ہوا شامل ہیں۔ انسان کا پورا وجود انہی چاروں عناصر سے جڑے لوازمات کے تحت ہی تن درست رہتا ہے اور بیماری کے اثرات بھی انہی عناصر سے وابستہ اجزا ہی سے ظاہر ہوتے ہیں۔ آگ صفرا، پانی بلغم، مٹی سودا اور ہوا خون کے اخلاط کی ماہیت کیفیت اور حالت کو ترتیب دیتے ہیں۔ تمام تر جدید تحقیقات، ایجادات اور دریافتوں کے باوجود انسانی جسم کا مزاج آج بھی انہی اخلاط کے مرہون گرمی سردی خشکی اور تری کے احساسات کا اظہار کرتے دکھائی دیتا ہے۔ ہمارے مشاہدے میں یہ بات اکثر و بیشتر آتی ہے کہ بعض لوگوں کو گرمی میں پیاس گھبراہٹ اور گرمی قدرے زیادہ محسوس ہوتی ہے جبکہ کچھ لوگ اس موسم میں بھی بہترین اور اچھا محسوس کرتے پائے جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض افراد کو موسم گرما میں بہت بہتر محسوس ہونے لگتا ہے اور ان کے اکثر بدنی مسائل خود بخود ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ طب کی رو سے صفراوی مزاج کے حامل افراد کو گرمی کے موسم میں پیاس، گھبراہٹ اور تنگی کا زیادہ احساس ہونے لگتا ہے جبکہ یہی لوگ موسم سرما میں بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں اور ان کے گرمی سے متعلقہ مسائل حل ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس بلغمی مزاج کے حاملین گرمی کے موسم میں بہت بہتر محسوس کرتے ہوئے بلغم سے وابستہ امراض جیسے دمہ، تنگی سانس، سستی، تھکاوٹ اور بھاری پن سے نجات پا لیتے ہیں۔ موسم بدلتے ہی تمام علامات دوبارہ ظاہر ہو کر مذکورہ مسائل سر اٹھانے لگتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں پیاس کی زیادتی حلق کی خشکی اور گھبراہٹ و تنگی کا سامنا اکثر افراد کو کرنا پڑتا ہے۔ بار بار پانی پینے کے باوجود پیاس کو تسکین نہیں ملتی بلکہ پیشاب کی زیادتی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بعض افراد بار بار پیشاب کی حاجت ہونے سے تنگ آ کر کسی معالج سے رابطہ کرتے ہیں تو معالج "شوگر" جیسی مہلک اور منحوس بیماری لاحق ہونے کے امکانات سے ڈرا دیتا ہے۔ یوں ایک اچھا خاصا صحت مند انسان صحت و مرض کے تذبذب میں الجھ کر دن کا چین اور رات کی نیند برباد کر بیٹھتا ہے۔ زیر نظر مضمون میں ہم آپ کو نہ صرف پیاس، گھبراہٹ، مزاج کی تنگی اور بار بار پیشاب کی اکتاہٹ سے نجات کے لیے قدرتی اناج سے متعلقہ گھریلو ترکیب سے آگاہ کریں گے بلکہ انسانی بدن کو تن درست رکھنے میں اس کے کمالات کے بارے میں بھی بیان کریں گے۔ ہماری معروضات پر عمل پیرا ہو کر آپ بدن سے جڑے بہت سے مسائل سے محفوظ ہو جائیں گے۔ گرمی کے موسم سے جڑے بہت سارے بدنی مسائل سے چھٹکارا الحکیم کائنات نے معروف اناج 'جو' میں رکھ دیا ہے۔ 'جو' جسے انگریزی زبان میں بارلے (Barley) کہا جاتا ہے۔ اکیلا 'جو' کئی بدنی عوارض سے انسان کو محفوظ بنانے میں معاون و مددگار ثابت ہوتا ہے۔ طب کی رو سے 'جو' کا مزاج سرد خشک اور اس کا ستارہ عطارد ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹس، کیلشیم، وٹامن بی، نائٹروجنی مادے، فولاد اور فاسفورک ایسڈ کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ 'جو' بدن کی غیر ضروری حرارت کو تسکین، خون کے جوش کو متوازن رکھتا ہے، پیشاب آور ہے، پیاس کی زیادتی کو معتدل اور گرمی کے باعث ہونے والے بخار کے اثرات کو زائل کرنے کے لیے بہترین قدرتی دوا ہے۔ 'جو' ایک کثیر الفوائد اناج ہے جس کی روٹی اور دلیہ بیماروں کو فوری طاقت و توانائی مہیا کرنے میں بہت مشہور ہے۔ صفرا کا زور توڑنے اور معدے بڑھی ہوئی گرمی کی تسکین کے لیے 'جو' کے ستو اور آب جو جسے طبی اصطلاح میں 'آش جو' بھی کہا جاتا ہے۔ آب جو اپنی مثال آپ ایک کثیر الفوائد قدرتی مشروب ہے۔

## جو کا دلیہ، تلبینہ

جو شوگر، موٹاپا، یورک ایسڈ کولیسٹرول، بلڈ پریشر، ذہنی امراض، السر، امراض معدہ اور اعصابی کمزوری سے نجات دلانے کے لیے بہترین غذا اور دوا ہے۔ جو کے دلیے میں اسی کا ایک چمچ ملا کر کھانا یورک ایسڈ اور کولیسٹرول سے چھٹکارا دلاتا ہے۔ 'جو' کے دلیے کا متواتر استعمال بدن سے چربیاں ختم کر کے بڑھتے ہوئے پیٹ اور وزن دونوں کو متوازن رکھتا ہے۔

## تلبینہ کے فوائد

طب نبوی ﷺ میں 'جو' کی افادیت اور استعمال کے بارے میں بہت سی احادیث مبارکہ منقول ہیں۔ "رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا کہ اس کیلئے تلبینہ تیار کیا جائے۔ پھر فرماتے تھے کہ تلبینہ بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔" (ابن ماجہ) "رسول اللہ ﷺ نے حضرت جبرئیل سے فرمایا: جبرئیل میں تھک جاتا ہوں۔ حضرت جبرئیل نے جواب میں عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ آپ تلبینہ استعمال کریں۔" آج کی جدید سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ 'جو' میں دودھ کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ کیلشیم ہوتا ہے اور پالک سے زیادہ فولاد موجود ہوتا ہے۔ اس میں تمام ضروری وٹامنز بھی پائے جاتے ہیں۔ پریشانی اور تھکن کیلئے بھی تلبینہ کا ارشاد ملتا ہے۔ "نبی ﷺ فرماتے کہ یہ مریض کے دل کے جملہ عوارض کا علاج ہے اور دل سے غم کو اتار دیتا ہے۔" (بخاری، مسلم، ترمذی، نسائی، احمد) حکیم اعظم حضرت محمد ﷺ مریضوں کو 'جو' شہد اور کھجور سے تیار تلبینہ کھانے کی تلقین فرماتے تھے۔

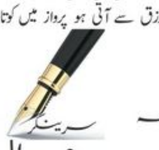
## تلبینہ بنانے کا طریقہ

تلبینہ غذائیت و توانائی سے بھرپور خوراک ہے جو بیماری سے ہونے والی کمزوری دور کرنے میں بے حد مفید ہے۔ بہت سے لوگ پوچھتے ہیں کہ تلبینہ کیسے بنتا ہے؟ آئیے! ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ تلبینہ کیسے بناتے ہیں؟ 'جو' کا دلیہ دودھ میں بنا کر اس میں حسب ضرورت شہد اور کھجوریں شامل کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ فی زمانہ بدنی ضروریات اور ماحولیاتی تبدیلیوں کے پیش نظر سمجھدار معالجین تلبینہ میں بادام روغن یا روغن زیتون کی مخصوص مقدار کا اضافہ کرنے کی تجویز بھی دیتے ہیں جو اس کی افادیت مزید بڑھا دیتی ہے۔ 'جو' کا دلیہ بناتے وقت اس میں سونف کی ایک چٹکی، ایک دو عدد الائچی سبز یا دو تین عدد لونگ شامل کرنے سے نہ صرف دلیہ خوش ذائقہ ہو جاتا ہے بلکہ اس کی غذائی افادیت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ 'جو' کی روٹی بنا کر کھانے سے جسم کو بھرپور توانائی میسر آتی ہے اور بدن کی اضافی چربی سے نجات مل کر موٹاپے سے بھی چھٹکارا ملتا ہے۔ 'جو' کو مٹی میں رکھیں جب جو کے بیج اگنے پر آ جائیں تو انہیں کڑاہی میں بھونتے ہوئے خشک کر کے آٹا بنائیں۔ یوں ان میں وٹامن ای کی اضافی مقدار پیدا ہو کر غذائیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ جو کے ستو بنانے کے لیے جو کو کڑاہی میں اور بھنا کر کے انہیں پیس کر ستو بنائے جاتے ہیں۔ دیسی شکر کے شربت میں جو کے ستو ملا کر پینے سے پیاس، گھبراہٹ اور مزاج کی تنگی کو سکون ملتا ہے۔ جو کا دلیہ بعض اوقات ریح، اپھارہ، بھاری پن اور قبض کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ ایسی صورت حال میں دلیہ دودھ کی بجائے پانی میں بنا کر اس میں کشمش، کیلے، انگور، سیب، روغن بادام، روغن زیتون یا مختلف موسمی پھل حسب ضرورت شامل کر کے استعمال کریں۔ یوں 'جو' کا دلیہ بہترین لذت سے بھرپور ہو کر مفید بن جائے گا۔ موسم کی مناسبت سے جو کا استعمال، فوائد اور اثرات میں تبدیلی واقع ہونا فطری امر ہے۔

## جو کا پانی بنانے کا طریقہ

اسی طرح آب جو سے بھی بدن کی تنگی، پیاس اور گھبراہٹ سے نجات ملتی ہے۔ آب جو بنانے کا عام اور مشہور طریقہ یہ ہے کہ ایک حصہ 'جو' دس حصے پانی میں اچھی طرح پکائیں۔ جب پانی چوتھائی رہ جائے تو پانی کو چھان کر محفوظ کر لیں۔ آب جو تیار ہے۔ اس میں شکر ملا کر پئیں یا سادہ بھی پیا جا سکتا ہے۔ دھیان رہے کہ مذکورہ طرز پر تیار شدہ آب جو پیٹ میں بھاری پن، شکم نفخ پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ معروف معالج روحانی طبیب جسمانی اور ولی کامل و عارف باللہ ڈاکٹر اشرف علی فاضلی "آب جو" بناتے وقت ایک حصہ جو دس حصے پانی میں پکاتے۔ جب پانی نصف رہ جاتا تو پانی بہا کر نیا پانی شامل کر کے پکاتے۔ یوں چھٹی بار یہی عمل دہرانے کے بعد ساتویں بار جب پانی پک کر نصف رہ جاتا تو اسے بطور آب جو استعمال کرتے اور مریضوں کو کرواتے۔ اس ترکیب سے تیار شدہ آب جو انتہائی لطیف اور ہلکا ہوتا ہے جو ہر مزاج کو موافق آ جاتا ہے۔ پانی میں 'جو' کئی بار پکانے سے ان کی کثافت لطافت میں بدل جاتی اور مضر اثرات بھی ختم ہو جاتے۔

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



روزنامہ

## روزنامہ صورت حال

# کورونا وبا میں بھی ٹھگوں کا کاروبار کیسے پنپ رہا ہے

ملک میں اس وبا کے دور میں بھی ٹھگوں کا کاروبار کیسے پنپ رہا ہے جو سوشل میڈیا اور دوسرے ذرائع سے منظر عام آتا ہے۔ عوام کو تمام حالات سے جانکاری حاصل ہوتی ہے۔ آج کے دور میں لوگ سوشل میڈیا کے ذریعے ضروریات اور دوسرے معلومات حاصل کرتے ہیں اور وقت کا تقاضا بھی ہے اور عوام کو راحت آسانی پہنچے۔ خاص کر اس نازک صورتحال میں عام آدمی یہی محسوس کرتا ہے کہ سوشل میڈیا کے ذریعے اپنے مریض جان بچانے کے لیے آکسیجن کی ضرورت کو سوشل میڈیا کے ذریعے مسیج شیئر کرتے ہیں۔ بہت سارے نیک دل انسان سوشل میڈیا کے ذریعے معلومات کرنے کے بعد انسانیت کے ناطے جتنا بھی مدد کر سکتے کرتے ہیں۔ ایسے فرشتے صفحات انسان کی تعداد بہت کم ہے۔ آج کے دور میں شیطانی فطرت کے صفحات عام لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔ جبکہ اس وقت جو وبا ملک میں پھیلا ہوا ہے۔ غلط انسان اس وقت بھی حالات کا ناجائز فایدہ اٹھا رہے ہیں۔ آکسیجن اس وقت زندگی بچانے کا ایک اہم ضرورت بے ضمیر، بدکردار لوگ آکسیجن بلیک اور چوری چھپے اچھے خاصے رقم وصولتے ہیں ۔ ایک آکسیجن سلنڈر دس ہزار سے پندرہ ہزار فروخت کرتے ہیں ۔ایسا کام وہی لوگ انجام دیتے ہیں جنہیں قانون کا کوئی خوف ہی نہیں۔ ہے کیونکہ ان کے پیچھے ان لوگوں کا ساتھ ہے ۔ان کے خلاف عام انسان چپی کو اپنی خیریت سمجھتے ہیں۔ خیر او پر دیر ہے اندھیر نہیں ہے۔ حکمرانوں اور سیاسی لیڈروں سے استدعا ہے۔ ذرا غریب عوام کی فلاح و بہبود کے خاطر کام کریں تاکہ ملک ترقی کی طرف گامزن ہو سکے اور غریب کو دو وقت کی روٹی چین اور سکون مل جاہئے۔

---

# اصلی ٹھگز آف ہندوستان، کون تھے، تاریخ کیا کہتی ہے؟

حال ہی میں ریلیز ہونے والی بالی وڈ کی فلم 'ٹھگز آف ہندوستان' کو جہاں فلمی ناقدین نے پسند نہیں کیا وہیں باکس آفس پر اس فلم نے ریکارڈ کامیابی حاصل کی ہے۔ بی بی سی ہندی کے ڈیجیٹل ایڈیٹر راجیش پریادرشی نے اس مضمون میں یہ جاننے کی کوشش کی ہے کہ ہندوستان کے اصل ٹھگ کون تھے۔

ٹھگ لفظ سنتے ہی لوگوں کے دماغ میں ایک چالاک اور مکار آدمی کی تصویر ابھرتی ہے جو جھانسا دے کر کچھ قیمتی سامان ٹھگ لیتا ہے لیکن انڈیا میں 19ویں صدی میں جن ٹھگوں سے انگریزوں کا پالا پڑا تھا، وہ اتنے معمولی لوگ نہیں تھے۔

ٹھگوں کے بارے میں سب سے دلچسپ معلومات سنہ 1839 میں شائع ہونے والی کتاب 'کنفیشنز آف اے ٹھگ' سے ملتی ہیں۔ کتاب کے مصنف پولیس سپریٹنڈنٹ فلپ میڈوز ٹیلر تھے لیکن کتاب میں انھوں نے بتایا ہے کہ انھوں نے 'اسے صرف قلم بند کیا ہے۔'

دراصل، ساڑھے پانچ سو صفحات پر مشتمل یہ کتاب ٹھگوں کے ایک سردار امیر علی خان کا 'کنفیشن' یعنی اعترافی بیان ہے۔

فلپ میڈوز ٹیلر نے امیر علی خان سے جیل میں کئی دنوں تک بات کی اور سب کچھ لکھتے گئے۔ ٹیلر کے مطابق 'ٹھگوں کے سردار نے جو کچھ بتایا، اسے میں تقریباً لفظ بہ لفظ لکھتا گیا، یہاں تک کہ اسے ٹوکنے یا پوچھنے کی ضرورت بھی کم ہی پڑتی تھی۔'

امیر علی خان کا بیان اتنا تفصیلی اور دلچسپ ہے کہ وہ ایک ناول بن گیا اور چھپتے ہی اس نے دھوم مچا دی۔ رڈیارڈ کپلنگ کے مشہور ناول 'کم' (اشاعت: (1901 سے تقریباً 60 سال پہلے شائع ہونے والی اس کتاب کی ایک اور خاصیت تھی کہ یہ کسی انگریز کا نظریہ نہیں لیکن ایک ہندوستانی ٹھگ کا 'فرسٹ پرسن اکاؤنٹ' یعنی اس کی اپنی کہانی ہے جو اس نے خود سنائی۔

ٹیلر کا کہنا ہے کہ امیر علی خان جیسے سینکڑوں سردار تھے جن کی سرپرستی میں ٹھگی کا دھندا چل رہا تھا۔ امیر علی خان سے جب ٹیلر نے پوچھا کہ تم نے کتنے لوگوں کو مارا تو اس نے مسکراتے ہوئے کہا کہ 'اور صاحب، وہ تو میں پکڑا گیا، نہیں تو ہزار پار کر لیتا۔ آپ لوگوں نے 719 پر ہی روک دیا۔'

ٹھگی کا عالم تھا کہ انگریزوں کو ان سے نمٹنے کے لیے ایک الگ محکمہ بنانا پڑا تھا، وہی محکمہ بعد میں انٹیلی جنس بیورو یا آئی بی کے نام سے جانا گیا۔

ٹیلر نے لکھا تھا کہ 'اودھ سے لے کر دکن تک ٹھگوں کا جال پھیلا ہوا تھا، انھیں پکڑنا بہت مشکل تھا کیونکہ وہ بہت خفیہ طریقے سے کام کرتے تھے۔ انھیں عام لوگوں سے الگ کرنے کا کوئی طریقہ ہی سمجھ نہیں آتا تھا۔ وہ اپنا کام منصوبہ بندی اور بے حد چالاکی سے کرتے تھے تاکہ کسی کو شک نہ ہو۔'

ٹھگوں سے نمٹنے کے لیے بنائے گئے ڈپارٹمنٹ کے سپرینٹنڈنٹ کیپٹن رینولڈز نے سنہ 1831 سے 1837 کے درمیان ٹھگوں کے خلاف کی جانے والی کارروائیوں کا 1838 میں تفصیلات بیان کی تھیں۔

اس بیورو کے مطابق پکڑے گئے جن 1059 لوگوں کا جرم پوری طرح ثابت نہیں ہو سکا تھا انھیں دور ملائشیا کے پاس پینانگ جزیرے پر لے جا کر چھوڑ دیا گیا تاکہ وہ دوبارہ واردات نہ کر سکیں۔ اس کے علاوہ 412 کو پھانسی دی گئی اور 87 کو عمر قید کی سزائے ہوئی۔

### ٹھگوں کی پراسرار زندگی

ٹھگوں کے لیے انگریزوں نے 'سیکرٹ کلٹ'، 'ہائی وے روبرز' اور 'ماس مرڈررز' جیسے الفاظ کا استعمال کیا ہے۔ 'کلٹ' کہلائے جانے کی وجہ یہ ہے کہ ان کے اپنے رسم و رواج، اقدار، روایات، اصول اور طور طریقے تھے جن کا وہ بہت پابندی سے مذہب کی طرح احترام کرتے تھے۔ ان کی اپنی ایک الگ خفیہ زبان تھی جس میں وہ آپس میں بات کرتے تھے۔ اس زبان کو رماسی کہا جاتا تھا۔

انڈیا میں ٹھگوں کی کمر توڑنے کا سہرا میجر جنرل ولیم ہنری سلیمن کو دیا جاتا ہے جنھیں انگریز حکومت نے 'سر' کے خطاب سے نوازا تھا۔

سلیمن نے لکھا ہے کہ 'ٹھگوں کے گروہ میں ہندو اور مسلمان دونوں ہیں۔ ٹھگی کی شروعات کیسے ہوئی یہ بتانا ناممکن ہے، لیکن اونچے رتبے والے شیخ سے لے کر خانہ بدوش مسلمان اور ہر ذات کے ہندو اس میں شامل تھے۔'

### مہورت سے ہوتا تھا ہر کام

چاہے ہندو ہوں یا مسلمان، ٹھگ شبھ مہورت دیکھ کر، پوجا پاٹھ کر کے اپنے کام پر نکلتے تھے، جسے 'جتائی پر جانا' کہا جاتا تھا۔ ٹھگی کا موسم عام طور پر درگا پوجا سے لے کر ہولی کے درمیان ہوتا تھا۔

تیز گرمی اور بارش میں رستوں پر مسافر بھی کم ملتے تھے اور کام کرنا مشکل ہوتا تھا۔ الگ الگ گروہ اپنے عقیدے کے حساب سے مندروں میں درشن کرنے جاتے تھے۔

زیادہ تر ٹھگ گروہ کالی ماتا کی پوجا کرتے تھے۔ اس کے علاوہ وہ ہر اگلے قدم سے پہلے شگن اور اپشگن کا وچار کرتے تھے۔ الّو کے بولنے، کوے کے اڑنے، مور کے چلّانے، لومڑی کے دکھائی دینے جیسی ہر چیز کا وہ اپنے حساب سے مطلب نکالتے تھے۔

جتائی پر جانے سے سات دن پہلے سے ساتا، شروع جاتا تھا۔ اس دوران ٹھگ ان کے خاندان کے ارکان کھانے پینے، سونے اٹھنے اور نہانے حجامت بنانے وغیرہ کے معاملے میں کڑے اصولوں کا خیال رکھا کرتے تھے۔

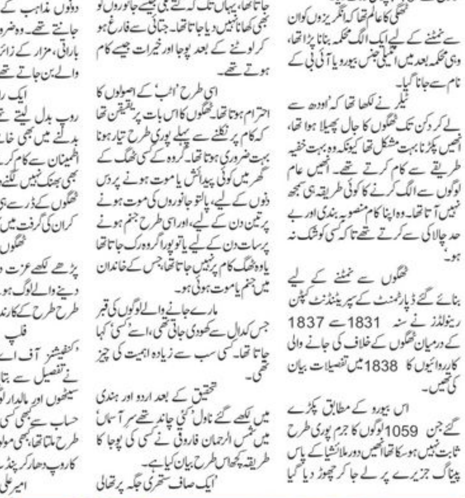
ساتا کے دوران باہر کے لوگوں سے میل جول، کسی اور کو بلانا یا اس کے گھر جانا نہیں ہوتا تھا۔ اس دوران کوئی دان نہیں دیا جاتا تھا، یہاں تک کہ کتے بلی جیسے جانوروں کو بھی کھانا نہیں دیا جاتا تھا۔ جتائی سے فارغ ہو کر لوٹنے کے بعد پوجا اور خیرات جیسے کام ہوتے تھے۔

اسی طرح 'اُپ' کے اصولوں کا احترام ہوتا تھا۔ ٹھگوں کا اس بات پر یقین تھا کہ کام پر نکلنے سے پہلے پوری طرح تیار ہونا بہت ضروری ہوتا تھا۔ گروہ کے کسی ٹھگ کے گھر میں کوئی پیدائش یا موت ہونے پر دس دنوں کے لیے، پالتو جانوروں کی موت ہونے پر تین دن کے لیے، اور اسی طرح جنم ہونے پر سات دن کے لیے یا تو پورا گروہ رک جاتا تھا یا وہ ٹھگ کام پر نہیں جاتا تھا، جس کے خاندان میں جنم یا موت ہوئی ہو۔

مارے جانے والے لوگوں کی قبر جس کدال سے کھودی جاتی تھی، اسے 'کسی' کہا جاتا تھا۔ کسی سب سے زیادہ اہمیت کی چیز تھی۔

تحقیق کے بعد اردو اور ہندی میں لکھے گئے ناول 'کئی چاند تھے سرِ آسماں' میں شمس الرحمان فاروقی نے کسی کی پوجا کا طریقہ کچھ اس طرح بیان کیا ہے۔

'ایک صاف ستھری جگہ پر تھالی میں پانی سے کدالی کو دھو دیا جاتا ہے۔ پھر پوجا کا طریقہ کار جاننے والا ٹھگ بیچ میں بیٹھتا ہے، باقی ٹھگ نہا دھو کر اس کے چاروں طرف بیٹھتے ہیں، کدالی کو پہلے گڑ کے شربت، پھر دہی کے شربت اور آخر میں شراب سے نہلایا جاتا ہے۔ پھر تل، اور پھول سے اس کی پوجا کی جاتی ہے۔ کدالی کی نوک پر سندور سے سات ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ اس کدالی سے ایک ناریل پھوڑا جاتا ہے۔ ناریل پھوٹنے پر سبھی ٹھگ، چاہے ہندو ہوں یا مسلمان جے دیوی مائی کی بولتے ہیں۔'



ٹھگوں کے درمیان ایسی کہانیاں مشہور تھیں کہ ان پر کدال دیوی کی مہربانی رہتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور خاص بات یہ تھی کہ ٹھگوں کا یقین تھا کہ اگر وہ اصولوں کا احترام کرتے ہوئے اپنا کام کریں گے تو دیوی ماں کی ان پر مہربانی رہے گی۔

پہلا اصول یہ تھا کہ قتل میں ایک بوند بھی خون نہیں بہنا چاہیے، دوسرا کسی خاتون یا بچے کو کسی حال میں نہیں مارا جانا چاہیے، تیسرا جب تک مال ملنے کی امید نہ ہو، قتل بالکل نہیں ہونا چاہیے۔

ٹیلر نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ امیر علی خان کو اپنے کیے پر ذرا بھی پچھتاوا نہیں تھا۔ دوسرا ابھی ٹھگوں کے بارے میں بھی میجر جنرل سلیمن نے لکھا ہے کہ 'وہ مانتے ہی نہیں تھے کہ وہ کچھ غلط کر رہے ہیں، جن کی نظر میں یہ مختلف پیشوں کی طرح کا ایک پیشہ تھا اور ان کے من میں ذرا بھی پچھتاوا یا دکھ نہیں تھا کہ کس طرح معصوم لوگوں کو مار کر وہ غائب کر دیتے ہیں۔'

### کیسے ہوتی تھی راستوں پر ٹھگی؟

جتائی پر نکلنے والے ٹھگوں کا گروہ 20 سے 50 تک کا ہوتا تھا۔ وہ عام طور پر تین دستوں میں چلتے تھے، ایک پیچھے، ایک درمیان میں اور ایک آگے۔ ان تینوں دستوں کے درمیان تال میل کے لیے ہر ٹولی میں ایک دو لوگ تھے جو ایک کڑی کا کام کرتے تھے۔ وہ اپنی چال تیز یا دھیمی کر کے آگے ہوتے یا ساتھ آ سکتے تھے۔

زیادہ تر ٹھگ، کئی زبانیں، گانا بجانا، بھجن کیرتن، نعت، قوالی اور ہندو مسلمان دونوں مذاہب کے طور طریقے اچھی طرح جانتے تھے۔ وہ ضرورت کے مطابق یاتری، باراتی، مزار کے زائرین یا نقلی جنازہ نکالنے والے بن جاتے تھے۔

ایک راستے میں وہ کئی بار اپنا روپ بدل لیتے تھے۔ ظاہر ہے، وہ بھیس بدلنے میں بھی خاصے ماہر تھے۔ وہ بہت اطمینان سے کام کرتے تھے، اپنے شکار کو ذرا بھی بھنک نہیں لگنے دیتے تھے۔ کئی بار تو لوگ ٹھگوں کے ڈر سے ہی اصلی ٹھگوں کو شریف سمجھ کر ان کی گرفت میں آ جاتے تھے۔

ٹھگوں کے سردار عام طور پر پڑھے لکھے عزت دار آدمی کی طرح دکھائی دینے والے لوگ ہوتے تھے اور باقی اس کے طرح طرح کے کارندے۔

فلپ میڈوز ٹیلر کی کتاب 'کنفیشنز آف اے ٹھگ' میں امیر علی خان نے تفصیل سے بتایا ہے کہ کیسے وہ بڑے سیٹھوں اور مالدار لوگوں سے ضرورت کے حساب سے کبھی کسی نواب کے سپاہ سالار کی طرح ملتا تھا، کبھی مولوی کی طرح تو کبھی یاتری کا روپ دھار کر پنڈت کی طرح۔

امیر علی خان نے بتایا کہ ٹھگوں کے کام بٹے ہوئے تھے۔ 'سوٹھا' گروہ کے سب سے سمجھدار رکن، لوگوں کو باتوں میں پھنسانے والے لوگ تھے جو شکار کی تاک میں سرائے کے آس پاس منڈلاتے تھے۔ وہ آنے جانے والوں کی ٹوہ لیتے تھے، پھر ان کے مال اسباب اور حیثیت کا اندازہ لگا کر اسے اپنے چنگل میں پھنساتے تھے۔ امیر علی خان کے گروہ کا سوٹھا گوپال تھا جو بہت ہوشیاری سے اپنا کام کرتا تھا۔'

شکار کی پہچان کرنے کے بعد کچھ لوگ اس کے پیچھے، کچھ آگے اور کچھ سب سے آگے چلتے۔ راستے بھر دھیرے دھیرے کر کے ٹھگوں کی تعداد بڑھتی جاتی لیکن وہ ایسا ظاہر کرتے جیسے ایک دوسرے کو بالکل بھی نہیں جانتے اپنے ہی لوگوں کو جتھے میں شامل ہونے روکنے کا ناٹک کرتے تھے تاکہ شک نہ ہو۔ یہ بہت صبر کا کام تھا، ہڑبڑاہٹ کی کوئی گنجائش نہیں تھی۔

امیر علی خان نے ٹیلر کو بتایا تھا کہ کئی بار تو ہفتہ دس دن تک صحیح موقعے کا انتظار کیا جاتا تھا۔ اگر کسی گڑبڑ کا اندیشہ ہو تو واردات ٹال دی جاتی تھی۔

### کمال کا اتفاق

سب سے آگے چلنے والے دستے میں 'بول' یعنی قبر تیار کرنے والے لوگ ہوتے تھے۔ انھیں درمیان والے دستے میں سے کڑی کا کام کرنے والا بتا دیتا تھا کہ کتنے لوگوں کے لیے قبر بنانی ہے۔ پیچھے والا دستہ نظر رکھتا تھا کہ کوئی خطرہ ان کی طرف تو نہیں آ رہا۔ آخر میں تینوں بہت پاس پاس آ جاتے لیکن اس کی خبر شکار کو نہیں ہوتی تھی۔

کئی دن گزر جانے کے بعد جب شکار چوکنا نہیں ہوتا تھا اور جگہ معقول ہوتی تھی تب گروہ کو کارروائی شروع کرنے کے لیے پہلے سے طے شدہ اک اشارہ دیا جاتا تھا جو ایک فرضی نام ہوتا تھا۔ امیر علی خان نے اپنے بیان میں بتایا کہ اس کے لیے سرمست خاں، الدن خاں، سربلند خاں، ہری رام یا جے گوپال جیسے ناموں کا استعمال ہوتا تھا۔

یہ پہلا اشارہ تھا کہ اب کارروائی ہونے والی ہے۔ اس کے بعد ٹھگوں میں سب سے عزت دار لوگوں کی باری آتی تھی جنھیں بھتوٹ یا بھتوئی کہا جاتا تھا۔

ان کا کام بنا خون بہائے روما میں سکہ باندھ کر بنائی گئی گانٹھ سے شکار کا گلا گھونٹنا ہوتا تھا۔ ہر ایک شکار کے پیچھے ایک بھتوٹ ہوتا تھا، پورا کام ایک ساتھ دو تین منٹ میں ہوتا تھا۔ اس کے لیے مستعد ٹھگ اپنے سرغنہ کی جھرنی※ کا انتظار کرتے تھے۔

### جھرنی کیا تھی؟

جھرنی آخری اشارہ ہوتا تھا کہ اپنے آگے کھڑے یا بیٹھے شکار کے گلے میں پھندا ڈال کر کھینچا جائے۔ امیر علی خان نے ایک جھٹکے میں 12 سے 15 تندرست مردوں کا کام تمام کرنے کا عمل بے حد آسانی سے کیا ہے۔

اس نے ٹیلر کو بتایا کہ اشارہ یا جھرنی عام طور پر تمبا کو کھالو، حقہ پلاؤ یا گانا سناؤ جیسا چھوٹا واقعہ ہوتا تھا۔ پھر پلک جھپکتے ہی بھتوٹ شکار کے گلے میں پھندا ڈال دیتے تھے اور دو تین منٹ میں آدمی تڑپ کر ٹھنڈا ہو جاتا تھا۔

اس کے بعد لاشوں سے قیمتی سامان ہٹا کر انھیں پہلے سے کھودی ہوئی قبروں میں ایک کے سر کی طرف دوسرے کا پیر※ والی ترکیب سے ڈال دیا جاتا تھا تاکہ کم سے کم جگہ میں زیادہ لاشیں آ سکیں۔

اس کے بعد جگہ کو ہموار کر کے اس کے اوپر کانٹے دار جھاڑیاں جو پہلے سے تیار رکھی ہوتی تھیں، لگا دی جاتی تھیں تاکہ جنگلی جانور قبر کو کھودنے کی کوشش نہ کریں۔ اس طرح پورا قافلہ ہمیشہ کے لیے غائب ہو جاتا تھا اور ٹھگ بھی۔

### ٹھگ ایک الگ طرح کی مخلوق تھی

امیر علی خان نے اپنے بیان میں بتایا کہ آج کے اتر پردیش کے ضلع جالون میں وہ اپنی بیوی اور بیٹی کے ساتھ رہتا تھا۔ زیادہ تر لوگ اسے مسلمان زمیندار یا سوداگر سمجھتے تھے۔ سال کے سات آٹھ مہینے وہ گھر پر ایک عزت دار مسلمان کی طرح رہتا اور صحیح وقت پر پوجا کر کے چار مہینے کے لیے 'جتائی' پر نکل جاتا تھا۔

بہت کم لوگ جانتے تھے کہ کون ٹھگ ہے، لیکن ایک پورا نیٹ ورک تھا۔ امیر علی خان کے مطابق کئی چھوٹے بڑے زمیندار اور نواب ٹھگوں سے نذرانہ وصول کرتے تھے اور مصیبت کے وقت انھیں پناہ بھی دیتے تھے لیکن انگریزوں کو اس کی بھنک نہیں لگنے دیتے تھے۔

اسی طرح، کئی زمینداروں نے ٹھگوں کو اپنی غیر زرعی زمین استعمال کرنے کی چھوٹ دے رکھی تھی جن میں وہ اجتماعی قبریں کھودتے تھے۔ اس کے بدلے میں انھیں ٹھگوں سے حصہ ملتا تھا۔

اسی طرح ہر جگہ ٹھگوں کے مخبر اور ان کے مددگار موجود تھے۔ مدد کرنے والے ان لوگوں کو تو کئی بار پتا بھی نہیں ہوتا تھا کہ کس کا ساتھ دے رہے ہیں۔

کون ٹھگ تھا اور کون نہیں، انگریز اس پہیلی سے لگاتار نبرد آزما رہے تھے۔ فلپ میڈوز ٹیلر نے اپنی کتاب کے آغاز میں 1825-26 کا ایک دلچسپ قصہ لکھا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ میری تعیناتی ہنگولی میں تھی وہاں ہری سنگھ نام کا ایک بیوپاری تھا۔ ہم اس سے لین دین کرتے تھے۔ ایک دن اس نے ممبئی سے کچھ کپڑا لانے کا پرمٹ مانگا، جو اسے دے دیا گیا۔ وہ کپڑا لے آیا اور اس نے ملٹری کینٹونمنٹ میں کپڑا بیچا۔ دراصل، وہ کپڑا کسی اور بیوپاری کا تھا۔ ہری سنگھ نے اسے اور اس کے کارندوں کو مار کر کپڑا لوٹ لیا تھا۔ ہری سنگھ دراصل ٹھگ تھا۔

انگریزوں کو ہری سنگھ کے ٹھگ ہونے کا پتا کئی سال بعد چلا جب اس نے پکڑے جانے کے بعد انگریزوں کا مذاق اڑایا اور بتایا کہ کیسے کپڑے کا پرمٹ لے کر اس نے گورے صاحب کو الّو بنایا تھا۔

سنہ 1835 کے بعد کے سالوں میں جب ٹھگ پکڑے جانے لگے اور ان کے پول کھلنے لگے تو پتا چلا کہ ٹھگی کتنے بڑے پیمانے پر جاری تھی۔ فلپ میڈوز ٹیلر نے لکھا ہے کہ میں مندسور میں سپرینٹنڈنٹ تھا۔ جب ہم نے وعدہ معاف سرکاری گواہ بنے ایک ٹھگ کی نشاندہی پر زمین کھودنا شروع کی تو اتنی اجتماعی قبریں ملیں کہ ہم نے پریشان ہو کر کھدائی کرنا ہی بند کر دی۔

### ٹھگوں پر بھاری افریقی غلام

شمس الرحمان فاروقی کے ناول 'کئی چاند تھے سرِ آسماں' میں 1843-44 میں رامپور کے نواب کے خاص درباری مرزا تراب علی کے ٹھگوں کے ہاتھوں مارے جانے کا قصہ ملتا ہے۔

اس میں بتایا گیا ہے کہ ریاست بہار کے شہر سونپور میں میلے سے ہاتھی گھوڑے خریدنے کے لیے جانے والے نواب کے سپہ سالار اور ان کے چھ ساتھیوں کو ٹھگوں نے مار ڈالا۔

مرزا تراب علی اور ان کے ساتھیوں کے قتل کے بارے میں جو تفصیل ملی، اس کے مطابق ٹھگوں نے ایک مسلمان راہگیر کی نماز جنازہ پڑھانے کے بہانے اسلحے سے لیس تراب علی اور ان کے ساتھیوں کو گھوڑوں سے نیچے اتارا تھا۔ جب وہ نماز پڑھ رہے تھے تبھی تمبا کو کھلاؤ کی آواز آئی اور سات لوگ رومال سے گلا گھونٹ کر مار ڈالے گئے۔

جب تراب علی رامپور لوٹ کر نہیں آئے تو نواب کو شک ہوا کہ کہیں ٹھگوں کے شکار تو نہیں بن گئے۔ انھوں نے افریقہ سے غلام بنا کر گجرات کے ساحل پر لائے گئے افریقیوں کی کہانیاں سن رکھی تھیں، جنھیں شیدی کہا جاتا ہے۔ انھوں نے اس کام کے لیے شیدی اکرام اور شیدی منیم کی مدد لی۔

شیدیوں کے بارے میں فاروقی لکھتے ہیں کہ انہیں: 'نسل کے لحاظ سے شیدی اور کام لحاظ سے کھوجیا کہا جاتا تھا۔ ان کے ہنر کی بات دور دور تک پھیل چکی تھی۔ انھیں گجرات سے اودھ تک بلایا جانے لگا تھا۔ قدموں کے نشان، لاپتہ لوگوں کا پتا لگانا اور مفرور لوگوں کے سراغ ڈھونڈنے میں وہ ماہر تھے۔ آپس میں وہ سواہلی میں جبکہ دوسرے لوگوں سے ہندی میں بات کرتے تھے۔'

رامپور کے نواب نے اپنے وفادار مرزا تراب علی اور ان کے ساتھیوں کا پتا لگانے کے لیے شیدیوں کو بھیجا۔ شیدی سارے راستے ہر چیز کی باریک پڑتال کرتے چلتے رہے۔ شمس الرحمان فاروقی لکھتے ہیں کہ 'وہ ایک بڑے چکور میدان میں پہنچے جہاں انھوں نے لکڑی سے لکیریں کھینچ کر بڑے بڑے چوکور خانے بنائے۔ اس کے بعد انھوں نے ایک ایک کر کے ان خانوں کو سونگھنا اور ان کی مٹی کو کریدنا شروع کیا۔ وہ کسی کھوجی کتے سے بھی زیادہ توجہ سے اپنا کام کر رہے تھے۔'

انھوں نے ایک جگہ پہنچ کر آواز لگائی 'جمعدار جی، وہ مارا، یہاں کھدائی کرواؤ۔' جب وہاں کھدائی کی گئی تو مرزا تراب علی سمیت نواب کے سبھی کارندوں کی لاشیں مل گئیں۔ شیدی آج بھی گجرات ریاست کے کچھ علاقوں میں بسے ہوئے ہیں لیکن ٹھگوں کا صفایا ہو چکا ہے۔ ٹھگ امیر علی خان کے بارے میں ایک قابل ذکر بات یہ ہے کہ اسے اس ٹھگ نے بہت پیار سے اپنے بیٹے کی طرح پالا تھا، جس نے اس کے باپ کو ایک واردات کے دوران مار ڈالا تھا۔ عامر کو گود لینے والے ٹھگ باپ سے ٹھگی کا سبق ملا تھا، اسی وجہ سے ٹھگی کو وہ ایک نیک کام سمجھتا تھا۔

# گرم انڈے سے گندے انڈے تک

مرادعلی شاہد

اپنے ہی گھر کی بیل بجا کر منتظر تھا کہ ابھی میرا بیٹا اسماعیل گیٹ کھولنے سے قبل بہ آواز بلند پوچھے گا کہ کون؟ کہ اتنے میں گلی کی نکڑ سے بہت ہی مترنم مگر پرسوز صدا میری سماعتوں سے ٹکرائی کہ "آ۔۔نڈے۔۔۔گرم آ۔۔۔نڈے" بچے کی آواز کی سماعت مجھے پردہ تخیل میں بھٹو کے اس بیان کی بازگشت سنائی دی کہ مجھے معلوم ہے میری پارٹی میں کچھ گندے انڈے بھی موجود ہیں جنہیں میں اپنے پاؤں کی ٹھوکر سے نکال باہر کرونگا۔

بھٹو کا یہ بیان اس لئے سنا سنایا محسوس ہوا کہ قیام پاکستان کے فورا بعد جب محمد علی جناح سے سیاسی ٹیم کے حوالہ سے سوال کیا گیا تو انہوں نے بھی ایسے ہی خیالات کا اظہار فرمایا تھا کہ "مجھے معلوم ہے کہ میری پارٹی میں کچھ کھوٹے سکے بھی موجود ہیں" قائد اعظم کی حیات ان سے وفا نہ کر پائی جس کی وجہ سے وہ تمام کھوٹے سکے پارٹی میں موجود رہے۔

ایسے ہی کچھ سکے جو بھٹو دور میں گندے انڈے بن چکے تھے انہی سکوں اور انڈوں کے ہاتھوں بھٹو جیسا سیاسی شاطر بلیک میل ہوتے ہوتے تختہ دار پر لٹک گیا مگر سکے اور انڈے موجود رہے۔

اگر جناح اور بھٹو بروقت کھوٹے سکوں اور گندے انڈوں کو نکال باہر کرتے تو آج کھوٹے سکے "مکمل بینک" اور گندے انڈے "کرپشن ہیچری" نہ بنے ہوتے۔

وزیر اعظم پاکستان کے مرغیوں، انڈوں اور ککڑوں کے بارے میں بیان سے مرے ذہن میں دو لطائف نے کچوکے بھرنے شروع کر دیے، جن میں سے ایک کا تعلق پاگل اور دوسرے کا شیخ چلی سے ہے۔ ایک پاگل دوسرے پاگل سے کہتا ہے کہ تم اگر بتا دو کہ میری جھولی میں کیا ہے تو سارے انڈے تمہارے ہوئے، اب سامنے والا بھی مہا پاگل ٹھہرا، سوچ میں پڑ کر کہنے لگا کہ یار تمہیں کتنی بار کہا ہے کہ اتنے مشکل سوال نہ کیا کرو۔

۔۔دوسرا لطیفہ مشہور زمانہ شیخ چلی کا ہے کہ جس نے ایک انڈہ اپنے ہی پاؤں کے پاس رکھ کر یہ سوچتے ہوئے اپنے ہی پاؤں کی ٹھوکر سے توڑ دیا کہ اس انڈے سے مرغی پیدا ہوگی، اس کے مزید انڈوں سے مزید مرغیاں، اور یوں اس کی آمدنی اور بچت میں اضافہ ہوگا، بچت سے وہ شادی کرے گا، شادی کے بعد بچے پیدا ہونگے اور بچے جب سکول جاتے ہوئے پیسے مانگیں گے تو انہیں پاؤں کی ٹھوکر سے مار بھگاؤں گا، اس طرح شیخ چلی اپنے ہی پاؤں کی ٹھوکر سے وہ انڈہ توڑ بیٹھتا ہے جس سے مرغی نکال کر وہ خیالوں کا محل استوار کر رہا تھا۔

۔۔میں یہ تو نہیں کہتا کہ ہمارے وزیر اعظم پاگل یا شیخ چلی ہیں، ہاں مگر "اشرافیہ" کے ردعمل سے یہ ضرور نتیجہ میرے سامنے آیا ہے کہ ہماری سوئی ہوئی قوم کو عام مرغی سے انڈے نہیں بلکہ سونے کے انڈے درکار ہیں۔ ویسے وزیر اعظم کے بیان کے بعد جتنا مرغیوں اور انڈوں کو ذلیل و رسوا کیا گیا اور مذاق اڑایا گیا ہے مجھے ڈر ہے کہ کہیں مرغیاں ان بیانات کے ردعمل میں احتجاجاً انڈے دینے سے انکاری ہی نہ ہو جائیں۔

مرغیاں ایسا کریں نہ کریں لیکن مجھے یقین ہے کہ میری قوم نے جتنے انڈوں کو جمع تفریق کر کے پاکستان کی گرتی ہوئی معیشت کو سنبھالا دیا ہے مرغے اس بات پہ مرغیوں سے ضرور باہم مشورہ میں ہونگے کہ دیکھو عوام کی باتوں پر دھیان نہ دینا تم سے جتنے انڈے بن پڑتے ہیں تم حسب استطاعت اتنے ہی پہ اکتفا کرنا وگرنہ تمہارا "فگر" بھی تباہ و برباد ہو سکتا ہے جو مجھے کسی طور گوارہ نہیں ہے۔

بلکہ کسی صورت قابل قبول نہیں ہے کہ میری مرغہ برادری میں کیا ناک رہ جائے گی جب سب بیک زبان کہہ رہے ہونگے کہ تمہاری مرغی کا تو "فگر" اب out of figure ہو گیا ہے۔ یا اب "zero figure" سے 100 ہو گیا ہے۔ دیکھو نا مرغی جانم اب ان سیاستدانوں کی من مانیوں کے لئے تم اپنا فگر تو خراب نہیں کر سکتی نا؟۔۔۔ آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ مرغ، مرغی اور مولوی ایک ایسی تثلیث ہے جس کا ہر کونہ کونہ ثانی کا مرہون منت ہے۔ یعنی مرغ بغیر مرغی بے معنی اور مولوی بغیر مرغ ادھورا ادھورا۔ مولانا صاحب تو مرغ مسلم پر "ختم" دیتے وقت بھی اسے پلیٹ کو ایسی اوچھی نظروں سے دیکھتے ہیں جیسے مرغی دیکھ کر مرغا "لمحہ مخصوص" میں ناچتا اور "پھلیں" ڈالنا شروع کر دیتا ہے۔ مذکور دونوں میں ایک اور قدر مشترک یہ بھی ہے کہ صبح تڑکے دونوں ہی اٹھ کر اذان دیتے ہیں۔ اب تو خیر زمانہ ترقی کر گیا ہے ٹائم پیس سے اب تو دیہاتی بھی موبائل فون پہ منتقل ہو گئے ہیں مگر پچھلے زمانوں میں لوگ مرغ اور مولوی کو صرف اس لئے رکھتے تھے کہ پو پھٹنے سے قبل انہیں اٹھائے گا کون؟ مرغ اور مولوی پہ ازمنہ قدیم سے ہی لوگوں کا اعتقاد راسخ ہے کہ اگر مذکور دونوں شب نصف بھی صدا لگا دیں تو سب لوگ اپنے اپنے کاموں میں مصروف عمل ہو جائیں گے کہ صبح ہو چکی ہے، مرغوں کا تو پتہ نہیں مولانا حضرات کئی بار عشق زمانہ یا "زنانہ" کے چکر میں اذان قبل از وقت دے کر ضرور شب نصف میں نصف النہار کے مزے لوٹنے کے چکر میں رفو چکر ہو گئے ہوتے ہیں۔

ویسے یہ بات طے شدہ ہے کہ جیسے مرغی کے انڈے کی اصل جگہ پلیٹ ہوتی ہے ایسے ہی مرغ کا اصل مقام مولانا کا پیٹ ہوتا ہے۔ مزید برآں اگر آپ کو کبھی غور کرنے کا موقع ملا ہو تو مشاہدہ کیجئے گا کہ مرغ کا گلہ اور مولانا کے پیٹ کی وجہ مماثلت دونوں کا استطاعت سے کئی گنا بڑا ہونا ہے، بلکہ مرغ کا کئی گنا اور مولانا کا کئی "گناہ" بڑا پیٹ ہونا ہے۔ مرغ اپنے منہنی سے گلے سے کئی گنا زیادہ آواز نکال کر پورے گاؤں کی سحر خیزی کا باعث بنتا ہے جبکہ مولانا صاحب اسی مرغے کی خاطر اپنی استطاعت سے کہیں بڑھ کر اپنی توند بڑھانے کی پریکٹس کرتا ہے کہ جس پیٹ میں چند بوٹیوں کی گنجائش ہوتی ہے محض اس مرغ مسلم کی خاطر فٹ بھر کو مرلہ بھر کر لیتا ہے، اسی لئے مولانا صاحب پیچھے سے کم کم کمرہ زیادہ دکھائی دیتے ہیں۔

اور جب مرغ خوری فرما چکے ہوں تو ایسی حالت میں ان کی نہ آنکھیں کام کرتی ہیں نہ ذہن۔ بلکہ مرغ مسلم ڈکارنے کے بعد تو پاؤں بھر چلنے کے لئے بھی پاؤں کام نہیں کرتے۔ شاید اسی لئے سیانے کہتے ہیں کہ مرغ، مولوی اور پولیس کے رزق کی فکر خدا بھی نہیں کرتا کہ یہ اپنی دنیا آپ پیدا کرنے کی صلاحیت سے "مالا مال" ہیں۔

اگر آپ قدرت کے کمالات کو بنظر عمیق دیکھیں تو آپکو پتہ چلے گا کہ قدرت نے ہر چیز کو کمال بنایا ہے۔

ذرا مرغی کو ہی لے لیجئے کہ اگر مرغی انڈہ نہ دیتی تو ملک کی آدھی شادی شدہ عورتیں شادی کے پہلے سال ہی بیوہ ہو جاتیں، کہ انڈہ بنانا اور مرد کو بے وقوف بنانا اتنا آسان ہے کہ جسے ہر شادی شدہ عورت جب چاہے جیسے چاہیں بنا لیں۔ ناشتہ کی میز پر اسی انڈے کی وجہ سے 90 فیصد مرد بے وقوف بنتے ہیں، جب ناشتہ کے وقت انڈہ دیکھتے ہی خاوند کے چہرے کے اتار چڑھاؤ دیکھ کر ہی بیوی پیار بھرے لہجے میں پکار اٹھتی ہے کہ جانو کیا ہوا آج تو میں نے آپ کی مرضی کا ہاف فرائی بنایا ہے، جبکہ انڈہ مکمل برشت شدہ ہوتا ہے۔

یعنی مکمل جلا ہوا، ابھی خاوند حالت غصہ میں پلیٹ کو ہاتھ لگاتا ہی ہے کہ بیوی ایک بار پھر شیریں لہجہ میں گویا ہوتی ہے کہ اوہ جانم آج مجھ سے انڈہ ذرا زیادہ تلا گیا، (انڈے کی حالت دیکھ کر حالانکہ خاوند کا تلملانا بنتا از بس ضروری ہوتا ہے)۔ اوہ سوری کل سے میں آپ کے لئے میٹھا یا خاگینہ بنا دونگی، اوہ خاگینہ سے یاد آیا کہ گھر میں قیمہ اور پیاز بھی ختم ہیں، دفتر واپسی پہ انڈوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی لیتے آیئے گا۔

انڈے کبھی ضائع نہیں ہوتے، صحیح ہوں تو پلیٹ میں، نیم گندے ہوں تو بیکری اور ہوٹل کے باورچی خانوں میں اور اگر بالکل گندے ہوں تو ٹماٹر کے کمبینیشن کے ساتھ سیاسی پلیٹ فارم یا سیاسی جلسوں میں کام آ ہی جاتے ہیں۔ پھر بھی بچ جائیں تو انہیں دفینہ خاک کر کے زرخیزی زمین کا باعث بنایا جا سکتا ہے، گویا انسانوں سے تو بہتر یہ گندے انڈے ہی ہو گئے جو اپنی ہستی مٹا کر دوسروں کی ہستی کو نمو بخشتے ہیں۔

---

# کھوکلی اناؤں کے مارے لوگ

خزیمہ سلیمان

آسانیاں تقسیم کرنے والا کیسے بنا جا سکتا ہے؟ مخلوق کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنا اور سچ میں 'بڑا آدمی' بننے کا گُر مجھے بڑی مشقت کے بعد سیکھنے کو ملا۔

آسانی ہمیشہ وہ لوگ تقسیم کر پاتے ہیں جن کی انائیں کھوکلی نہ ہوں۔ یہ کھوکلی انائیں کیا ہیں؟ یہ ذات کے وہ خلا ہیں جو محرومیوں سے جنم لیتے ہیں اور ریاضتوں کے نہ ہونے سے دلدل بن جاتے ہیں، جن میں انسان دھنستا چلا جاتا ہے۔ کھوکلی اناؤں والے سدا محروم رہتے ہیں۔

آپ کو بے شمار ایسے لوگوں سے پالا پڑے گا جو ظاہری طور پر عزت و اکرام کے حامل ہوں گے، انہیں مرتبہ، مقام اور دولت بھی میسر ہوگی مگر ان کی ذات سے کسی کو کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو اگلے کا دل اور روح زخمی کر دیتے ہیں۔ لوگوں کے جذبات ان کا ایندھن ہوتے ہیں۔

کھوکلی اناؤں والوں کی کچھ نشانیاں ہیں۔ یہ لوگ بنیادی طور پر کم ظرف ہوتے ہیں۔ ان کے لیے 'چھوٹا انسان' کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے۔ چھوٹے دل اور حوصلے والے۔ یہ خوشامد پسند ہوتے ہیں۔ انہیں اپنی تعریف کرتے اور کرواتے رہنا بے حد پسند ہوتا ہے۔ یہ خودنمائی کے شوقین ہوتے ہیں۔ انہیں اپنا آپ گھڑی گھڑی جتانے کی لت لگی ہوتی ہے۔ یہ 'ویلیڈیشن' کے بھوکے ہوتے ہیں۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ یہ لوگ بزدل ہوتے ہیں۔ دلیری ان میں نام کی نہیں ہوتی۔ یہ مرد ہوں بھی تو ان میں مردانگی کا کوئی وصف نہیں ہوتا۔ یہ ہمیشہ 'پلے سیف' کی پالیسی کو اپنا رکھتے ہیں۔ ان میں قربانی کا حوصلہ تو بالکل نہیں ہوتا اور یہ ہر معمولی خطرے سے بھی خود کو بچانے کی کوشش میں مصروف عمل رہتے ہیں، پھر چاہے ان کے ایک دلیرانہ اقدام کی کتنی ہی ضرورت کیوں نہ ہو۔

ہمارے بابا جان فرماتے ہیں کہ انسان کو اپنا دل ہمیشہ حسد، بغض اور کینے سے پاک رکھنا چاہیے اور جہاں آپ کے پاس بدلہ لینے کا موقع آئے وہاں آپ کو معافی سے کام لینا چاہیے۔ صرف اس لیے کہ یہی بڑے لوگوں کا طریق ہوتا ہے۔ مگر کھوکلی اناؤں والے آپ کو بلا کے حاسد، کینہ پرور اور انتقامی ملیں گے۔ یہ وہ بیماریاں ہیں جن سے ان کے باطن گھٹے ہوتے ہیں اور یہ ان کا کچھ نہیں کر پاتے۔

کھوکلی انا ہمیشہ احسان فراموش اور بے قدری ہوتی ہے۔ انہیں احسان تسلیم کرتے اور اس کا بدلہ چکانے میں جھجک محسوس ہوتی ہے اور کئی معاملات میں یہ اپنے آپ کو ان احسانات کا 'ڈزرونگ' سمجھ رہے ہوتے ہیں حالانکہ ایسا ہرگز نہیں ہوتا۔ میں نے سیکھ لیا کہ ماں باپ کے علاوہ زندگی میں جو جو شخص آپ کو کوئی آسانی دے وہ دراصل آپ پر احسان ہوتا ہے اور اس کا بدلہ چکانا یا کم از کم اس کا احسان مند ہونا چاہیے۔ 'بڑے لوگ' تو ماں باپ کے کیے کو بھی احسان گردانتے ہیں اور یہی ان کی اعلیٰ ظرفی کی نشانی ہوتی ہے۔

کھوکلی انا ہمیشہ بھوکی اور لالچی رہتی ہے۔ یہ آپ کا خون تک چوس کر ہضم کر جاتی ہے اور ہمیشہ 'اور کی دوڑ' میں مصروف رہتی ہے۔ اور یہ دوڑ صرف مادی چیزوں کی نہیں ہوتی بلکہ انسانی رویوں، جذبات اور خلوص، خدمت کی بھی ہوتی ہے۔ انہیں ہر وقت مزید خدمت، مزید قربانی، مزید خلوص اور مزید 'پروٹوکول' درکار ہوتا ہے۔

ایسے بے چارے اپنی غلطی ماننے کو اپنی بے عزتی تصور کرتے ہیں اور خود کو ہر اس مقام اور حالت سے بچا کر رکھتے ہیں جہاں انہیں تن تنہا اپنا آپ یا اپنی کوئی قابلیت یا دعویٰ ثابت کرنا پڑ جائے۔ یہ ایک خوبی بہرحال ان میں ہوتی ہے کہ وہ کمال کی 'پرسیپشن مینجمنٹ' کرتے ہیں۔ اپنا تراشیدہ چہرہ کبھی بے نقاب نہیں ہونے دیتے۔

یہ لوگ تمام قوائد و ضوابط، قوانین، طریقہ ہائے کار، میرٹ وغیرہ دوسروں کے لیے چھوڑے رکھتے ہیں اور دوسروں کے لیے ہی یہ چھلنیاں تنگ کیے جاتے ہیں جبکہ خود کو ہمیشہ ان سب سے ماورا سمجھتے ہیں۔ یہ خود پر کسی ضابطے، قانون، قاعدے کا اطلاق بے عزتی سمجھتے ہیں یا ان کی از حد کوشش ہوتی ہے کہ کبھی ایسا موقع آئے تو وہ چپ چاپ ان چھلنیوں سے اپنا دامن بچا کر گزر جائیں۔

میں نے کمیونیکیشن اسٹڈیز کے نفسیاتی پہلو پڑھتے وقت یہ سیکھا تھا کہ آپ جب بھی کسی سے ملتے ہیں تو آپ سے پہلے آپ دونوں کی 'اینرجیز' آپس میں ملتی ہیں اور آپ کے کچھ کہنے سے پہلے ہی آپ کا ایک خاص تعلق قائم ہو جاتا ہے۔ یہ تعلق آپ میں مخاصمت، تنگی، جھجک یا آسانی اور خلوص پیدا کرتا ہے۔ یہ آپ کے آئندہ تعلق کی نوعیت کی بنیاد بنتا ہے۔ مگر آپ جب بھی ایسے لوگوں سے ملیں گے آپ کو ان سے خوف، جھجک، مخاصمت یا تنگی محسوس ہوگی۔ کچھ لوگ کمال فنکار ہوتے ہیں، پہلی ملاقات میں شاید آپ کی ملاقات ایک چھلاوے سے ہو مگر وقت کے ساتھ یہ تحلیل ہوتا رہے گا۔

ان لوگوں سے نفرت کا کوئی فائدہ نہیں بلکہ یہ تو ہمدردی کے مستحق ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں سے جذباتی وابستگی پیدا نہیں کرنی چاہیے اور انہیں کسی بھی طرح خود پر حاوی نہیں ہونے دینا چاہیے۔ یہ اعصاب پر سوار ہونے لگیں تو انہیں چیلنج کرنا چاہیے اور یقین جانیں ان کی جڑوں میں ایک خوف ہوتا ہے اور یہ خوف کبھی بھی آپ کی جرأت کا مقابلہ نہیں کر پائے گا۔ آپ کی جیت ایسے لوگوں سے بے نیاز ہونے میں ہے۔

یہ بات سنتے اور جانتے میرے ذہن میں لوگوں کی ایک لمبی فہرست بن کر چلنے لگی جن میں یہ تمام یا ان میں سے بیشتر چیزیں موجود تھیں۔ کچھ کچھ چیزوں کی بُو اپنے اندر سے بھی آئی جس کو دُور کرنے کا طریقہ صرف اور صرف خدمت ہے، بے لوث خدمت۔ مگر یہ ریاضت بہت دشوار ہوتی ہے۔

آپ بھی اپنے آس پاس ایسے لوگوں کی چھانٹی کیجیے اور ان سے منفی طور پر متاثر ہونا بند کر دیجیے۔ یقین جانیں یہ کھوکلی اناؤں کے مارے لوگوں سے جس دن بے نیاز ہو گئے، زندگی گلزار ہو جائے گی اور آپ سچ میں 'بڑے آدمی' بننے کی راہ پر چل نکلیں گے۔

خزیمہ سلیمان میڈیا سائنسز کے طالب علم ہیں اور 11 برس سے لکھ رہے ہیں۔ ان کے کالم آغا جی کے نام سے شائع ہوتے ہیں۔ انہیں سیلف ہیلپ اور زندگی سے متعلق موضوعات پر لکھنا پسند ہے۔ انہیں فیس بک پر یہاں فالو کریں

---

# معاشرے اور خود کو امن وسکون دینا چاہتے ہیں تو یہ کام کیجیے

نعمان الحق

زندگی سے کسے پیار نہیں؟ اکثر یہ پیار اور محبت اس قدر غالب ہو جاتی ہے کہ نہ کرنے والے کام ہم کر جاتے ہیں اور جنہیں کرنا لازم ہے، کسی نقصان کے اندیشے کے سبب وہ چھوڑ دیتے ہیں۔ زندگی سے محبت اور پیار سے انکار نہیں، لیکن اس زندگی کے کچھ اصول ہیں، جن پر عمل کر کے ہم خود بھی اپنی زندگی کو بہتر کر سکتے ہیں اور ہم سے جڑے لوگوں کے معاملات بھی بہتر ہو سکتے ہیں۔ وہ اصول کیا ہیں، آیئے نظر ڈالتے ہیں۔

**غلط**

کسی غلط کے غلط کو غلط وقت اور غلط جگہ پر غلط انداز سے غلط کہا تو غلط بھی اپنے غلطی کو غلط نہیں مانے گا اور دنیا بھی غلط کے غلط کو غلط نہیں کہے گی بلکہ تمہارا غلط وقت اور غلط جگہ پر غلط کے غلط کو غلط کہنا اتنا غلط لیا جائے گا کہ غلط کا غلط حرف غلط کی طرح مٹ جائے گا لہٰذا غلط کے غلط کو غلط ثابت کرنے کے لیے صحیح کی گردان چاہیے یعنی صحیح وقت، صحیح جگہ اور صحیح انداز۔

ناک اور پیٹ انڈو پاک میں 'ناک' کی ضروریات 'پیٹ' کی ضروریات سے 'کئی گنا' زیادہ ہیں جبکہ ترقی یافتہ ممالک کے عوام کی اکثریت اور حکمران دونوں ہی وسائل کی قدر اور فضول خرچی کے نقصانات کو سمجھ چکے ہیں۔ لہٰذا 'ناک' کی ضروریات کم کریں اور ان پر خرچ کریں جو اپنے 'پیٹ' کی ضروریات بھی پوری کرنے سے قاصر ہیں۔

**معاشرتی تاوان**

اخراجات کی درجہ بندی یوں ہے
تعیشات، نمود و نمائش، معاشرتی تاوان
پہلے 4 درجے تو انسان خود پار کرتا ہے لیکن معاشرتی تاوان وہ رقم ہے جو مشرقی روایات کے نام پر نہایت مہذب طریقے سے ہمارا معاشرہ خود وصول کرتا ہے اور نادہندہ کی سزا یہ ہے کہ معاشرے کے ہاتھوں فرد کی اغوا شدہ عزت نیلام کر دی جاتی ہے۔ جدید، مہذب اور ترقی یافتہ معاشرے فضول اور لایعنی روایات سے کچھ اس طرح پیچھا چھڑا چکے ہیں کہ وہاں زندگی سادہ ہے اور فرد کی عزت معاشرے کے پاس گروی نہیں ہوتی۔ اس لیے کوشش یہی کیجیے کہ سادہ طرز زندگی اختیار کیجیے، بلاوجہ اپنی عزت کو خطرے میں محسوس نہ کریں اور ایک آزاد انسان کی طرح زندگی گزاریں۔

**محبت اور رشتے**

محبت رشتوں کی محتاج نہیں لیکن رشتے محبت کے محتاج ضرور ہوتے ہیں۔ محبت رشتوں کی ماں ہوتی ہے یہ نئے رشتوں کو جنم بھی دیتی ہے اور پھر انہیں پروان بھی چڑھاتی ہے۔ انہیں زندہ رکھنے کے لیے ان کے لیے قربان ہوتی ہے کیونکہ محبت رشتوں کی ماں ہوتی ہے جبکہ رشتے بغیر محبت کے دم گھٹ کے مر جاتے ہیں اور چونکہ ان کی تدفین نہیں ہوتی اس لیے وہ بدبو چھوڑ جاتے ہیں جینا دوبھر کر دیتے ہیں کیونکہ رشتے محبت کے محتاج ہوتے ہیں۔

تکلیف: تکلیف اٹھانے سے نہ گھبرایا کرو، بغیر تکلیف کے تو انسان جنم بھی نہیں لیتا۔ اب جب تمہارا آغاز تکلیف سے ہے انجام تکلیف پر ہے تو دوران زیست تکلیف سے فرار کیسی؟ یہ تکلیف تو زندگی کا وہ لوازمہ ہے کہ جو دنیا اور جنت میں تفریق کرتا ہے اور یہاں جنت تلاشنے والے احمقوں کی کمی نہیں۔

**صلاحیت**

حضرت انسان قدرت کی سب سے منفرد اور عظیم ترین تخلیق ہے اس کی انفرادیت نایاب صلاحیتوں کے اس جوہر میں مضمر ہے جو کسی اور مخلوق کا خاصہ نہیں۔ لہٰذا قدرت کی اس پُرحکمت عطا کو بے مقصد جاننا حماقت، اپنی صلاحیتوں سے ناواقف ہونا جہالت، اپنی صلاحیتوں کو پوری طرح بروئے کار نہ لانا کفرانِ نعمت اور اپنی صلاحیتوں سے مخلوقات کی فلاح میں حصہ نہ ڈالنا ان کی حق تلفی ہے۔

قیادت: شخصیت پرستی اور انسانوں سے مرعوبیت کے مریض کبھی قائدانہ کردار ادا نہیں کر سکتے۔ اگر قیادت کرنا چاہتے ہو تو
ول: انسانوں کو کامل سمجھنا چھوڑ دو
دوم: اپنی غلطیاں تسلیم کرنا شروع کر دو

ہر انسان، خواہ کتنے ہی بڑے قد کا ہو، اپنی سوچ، خیالات، نظریات اور ردعمل میں کہیں نہ کہیں ضرور غلطی کرتا ہے، اب وہ تم ہو یا کوئی اور۔

**مومن کی فراست**

ہر تکلیف ہمیشہ زحمت نہیں ہوتی اور ہر خوشی ہمیشہ نعمت نہیں ہوتی۔ قدرت کے حکیمانہ فیصلے ہماری سوچ سے بالاتر ہوتے ہیں البتہ مومن قدرت کی حکمتوں میں کسی حد تک نقب لگا لیتا ہے یہی وجہ ہے کہ مومن کی فراست سے ڈرنے کا کہا گیا ہے کیونکہ وہ طبعی علوم کے ساتھ ساتھ مابعد الطبعیات طاقتوں سے بھی لیس ہوتا ہے جو صرف تقویٰ سے حاصل ہو سکتی ہیں۔

**ردعمل کا انصاف**

کائنات کی ہر چیز ردعمل دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ عمل کوئی بھی ہو، ردعمل ضرور ہوتا ہے جو عمل اور مفعول کے مطابق ہوتا ہے۔ عمل سے زیادہ شدید ردعمل ناانصافی کہلاتا ہے۔ بے جان چیزیں تو ہمیشہ انصاف سے ردعمل دیتی ہیں لیکن جاندار ردعمل دیتے وقت انصاف سے کام نہیں لیتے۔ اگر ہم ردعمل کی شدت کو عمل کی شدت تک محدود نہیں رکھ سکتے تو معاف کر دینا ہی ہمارے حق میں بہتر ہے۔

**ضمیر**

ضمیر سے بڑا کوئی عالم نہیں اور جو پھر بھی باعمل نہ بنے اس سے بڑا کوئی جاہل نہیں۔

**خواہش**

خواہش چھوٹی یا بڑی نہیں ہوتی خواہش شدید ہوتی ہے۔ ننھی سی خواہش محض اپنی شدت کے بل پر انسان کا ایمان، اخلاق، کردار، ضمیر اور عزت تک سرِ بازار بیچ ڈالتی ہے۔ چھوٹی بڑی، ہر طرح کی خواہشات پالیے لیکن ان کی شدت کو نکیل ڈال کر۔

**راز**

راز وہی ہے جو تمہارے سینے میں ہو، بات زبان پر آ جائے تو راز نہیں رہتی کہ جب تم خود ضبط سے کام لیتے ہوئے اپنے راز کی حفاظت نہیں کر سکتے تو دوسرے کیا خاک کریں گے۔

کسی کا راز فاش کر دینا بد ہے لیکن اس افشائے راز کی خبر صاحب راز کو نہ کرنا بدترین ہے کہ اس میں خیانت کے ساتھ دھوکہ دہی بھی شامل ہے۔ دھوکہ دہی یوں کہ صاحب راز کا طرز عمل اس مفروضے پر قائم ہوتا ہے کہ راز محفوظ ہے لیکن درحقیقت وہ عیاں ہو چکا ہے۔ اگر تم خیانت کر ہی بیٹھے ہو تو اخلاقی جرات کا تقاضا یہ ہے کہ صاحب راز کو آگاہ کر دو تاکہ وہ اپنی حکمت عملی تبدیل کر لے ورنہ انجانے میں تمہاری وجہ سے اس کے طرز عمل کی نامعقولیت اسے رسوا کر دے گی۔

**حد**

اچھے اخلاق کی آخری حد یہ ہے کہ لوگ
تمہیں شر پہنچانے میں دیدہ دلیری سے کام نہ لیں
اور
بُرے اخلاق کی آخری حد یہ ہے کہ تم لوگوں کو شر پہنچانے میں جرات کرنے لگو۔

**تھوڑا از زیادہ**

زیادہ میں تھوڑا خوش ہونا ناشکری
اور
زیادہ میں زیادہ خوش ہونا شکرگزاری
تھوڑے میں زیادہ خوش ہو جانا فقر
اور
کچھ نہ ہونے پر بھی خوش رہنا استغناء

استغناء (یعنی بے نیازی) وہ خدائی صفت ہے جو بہت کم درجہ بھی پائی جائے تو پوری کائنات کو تسخیر کیا جا سکتا ہے

حکمت: عقل کا بلند ترین درجہ حکمت ہے اور یہ تبھی حاصل ہوتی ہے جب عقل کے ساتھ ساتھ گنواروں کی سوچ سے بھی واقفیت ہو۔

**بیٹا بیٹی**

**بیٹے کے فوائد**

جوان ہو کر کمانے لگتا ہے، بڑھاپے میں سہارا بنتا ہے
جہیز کی کشش کا باعث بنتا ہے
اس کے سبب بہو کی شکل میں 24 گھنٹے کی مفت ملازمہ ملتی ہے
بہو کے گھرانے بلکہ اس کے پورے خاندان کی اطاعت و فرمانبرداری حاصل ہو جاتی ہے
یہ وہ اغراض ہیں جو بیٹے سے محبت میں مادیت کا عنصر شامل کر کے اسے ناخالص بنا دیتی ہیں

**بیٹی کے نقصانات**

جوان ہو کر کماتی نہیں، کمائے تو سسرال میں خرچ کرتی ہے
بڑھاپے میں سہارا بنتی ہے لیکن ساس سسر کا
جہیز کی کشش کا باعث بننے کی بجائے جہیز لے کر جاتی ہے
بیٹی کے سبب کوئی ملازمہ نہیں ملتی بلکہ وہ خود ملازمہ بن کر جاتی ہے
بیٹی کی وجہ سے کوئی مطیع نہیں ہوتا بلکہ بیٹی کی وجہ سے داماد کے گھرانے اور خاندان کی اطاعت و فرمانبرداری کرنی پڑتی ہے
ان نقصانات کے باوجود بیٹیوں سے محبت اسے دنیا کا سب سے بے لوث رشتہ بناتی ہے

اے بیٹیوں کو پیدا کرنے والو،
انہیں پالنے پوسنے والو،
انہیں زیورِ تعلیم سے آراستہ کرنے والو،
ان کی تربیت میں دن رات ایک کرنے والو،
زندگی بھر ان کی عصمت کی نگہبانی کرنے والو،
اے بیٹیوں کو بیاہنے والو!
تمہاری عظمت کو سلام،
کہ تم دنیا کے مقدس اور خالص ترین رشتے کے امین ہو
تمہاری عظمت کو سلام
تمہاری عظمت کو سلام

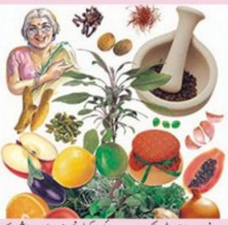
بلاگر سوشل میڈیا سے رغبت نہیں رکھتے جب کہ پیشے کے لحاظ سے الیکٹریکل انجینیر ہیں۔ آپ اُن سے بذریعہ ای میل بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔
nomanulhaq1@gmail.com

# میری ماں

نسیم اشک، چوبیس پرگنہ

ملا آج ماں سے تو رویا بہت میں
تھا جاگا بہت دیر سویا بہت میں
ہے احساس مجھکو جدا ہو کے ماں سے
بہت کم ہی پایا پہ کھویا بہت میں
میری نیند لے کر جو راتوں کو سوتی
کھلی آنکھ میری تو رویا بہت میں
ملا داغ مجھکو جو فرقت میں تیری
دھلے ہی نہیں داغ دھویا بہت میں
تیرے بن لبوں پر نا مسکان پھیلی
غموں کو خوشی میں سمویا بہت میں
کبھی اشک ماں نے رکھا ہاتھ سر پر
تو موتی خوشی کے پرویا بہت میں

# گھریلو ٹوٹکے



اس ہفتے چند خاص ٹوٹکے ہمارے قارئین کیلئے خصوصی طور پر پیش کئے جارہے ہیں۔ امید ہے کہ یہ گھریلو ٹوٹکے آپ کیلئے بہت مفید اور کارآمد ثابت ہوں گے۔

☆ بند گوبھی جب بھی پکائیں تو دھو کر کاٹیں، کیونکہ کاٹ کر دھونے سے تمام وٹامنز ضائع ہوجاتے ہیں۔

☆ بینگن کاٹ کر کچھ دیر کیلئے رکھ دیں، تو ان کی رنگت سیاہ پڑ جاتی ہے۔ اگر انہیں کاٹنے کے بعد نمک ملے پانی میں بھگو دیا جائے تو رنگ تبدیل نہیں ہوگی۔

☆ مٹر، اُبلتے ہوئے پانی میں اس کے چند چھلکے ڈالنے سے رنگت اور مٹھاس میں اضافہ جاتا ہے۔

☆ تھوڑے سے پانی میں سرکہ ملا کر سبزی پر چھڑک دیا جائے تو سبزی ایک ہفتے تک تازہ رہے گی۔

☆ ہاتھوں سے لہسن، دھنیے، پیاز اور مرچوں کی بو دور کرنے کیلئے ٹوتھ پیسٹ ہاتھ پر مل کر دھولیں۔

☆ گلدان کے پانی میں اگر صابن کے کچھ ٹکڑے ڈال دیئے جائیں تو پھول دیر تک تر و تازہ رہتے ہیں۔

☆ اگر لیموں لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے ہوں تو ہر لیموں پر موم کا ایک قطرہ ٹپکا کے فریز کردیں

# اچاری ٹینڈے

اجزا: ٹینڈے آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، ادرک لہسن پسا ہوا ایک چمچ، پیاز ایک عدد، پسی لال مرچ آدھا چمچ، زیرہ آدھا چمچ، دھنیا پسا ہوا آدھا چمچ، ہلدی آدھا چمچ، ٹماٹر کا پیسٹ ایک پیالی، کوکنگ آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: اچار۔مسالہ بنانے کیلئے دو ثابت لال مرچ، میتھی، رائی دانہ، کلونجی، سونف اور دھنیا سب آدھا آدھا چائے کا چمچ لے کر بھونیں اور گرائینڈر میں پیس لیں پھر اس میں نمک اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر مکس کریں اچار مسالہ تیار ہے۔ ٹینڈوں کو دھو کر چھیل لیں اور درمیان سے کٹ لگالیں پھر ایک پیالے میں پسی ہوئی پیاز، ادرک لہسن، دھنیا پاؤڈر، ہلدی، نمک اور ایک کھانے کا چمچ تیار کیا ہوا اچار مسالہ ڈال کر مکس کرلیں اس مصالحے کو ٹینڈوں میں اچھی طرح بھر دیں۔ پین میں کوکنگ آئل کو گرم کرکے چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں اور ساتھ ہی سفید زیرہ ڈال دیں۔ پھر اس میں لال مرچ، نمک، اچار مسالہ، دھنیا پاؤڈر اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈالیں اور اچھی طرح مکس کرکے بھون لیں۔ ٹینڈوں کو مصالحے میں ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں۔

---

## بچوں کے آئیڈیل

# والدین اور اساتذہ

یہ بچوں کی فطرت میں داخل ہے کہ وہ سب سے زیادہ قربت اور محبت اپنے والدین سے محسوس کرتے ہیں اور انہی کو اپنا آئیڈیل مانتے ہیں، بسا اوقات بچے اور بچی اپنے بڑے بھائی بہن کو بھی آئیڈیل کے روپ میں دیکھتے ہیں، اسی طرح کچھ اساتذہ بھی بچوں کے آئیڈیل بن جاتے ہیں۔ اب ایسی صورتحال میں والدین، بڑے بھائی، بہن اور اساتذہ کی ذمہ داریاں بے تحاشا بڑھ جاتی ہیں۔ بچوں کا عام خیال یہ ہوتا ہے کہ ان کے والدین میں دنیا بھر کی خوبیاں پائی جاتی ہیں، ان کے بھائی بہن سب سے اچھے انسان ہیں اور ان کے اساتذہ سب سے نیک اور قابل انسان ہیں، یہی وجہ ہے کہ وہ اپنی روز مرہ زندگی میں ان کی نقل کرنا، یا ان کی پیروی کرنا اپنے لئے باعث فخر سمجھتے ہیں، اب اگر ایسی صورتحال میں والدین نے اپنے آپ کو چیک نہیں کیا، اساتذہ نے اپنے افعال و اخلاق کا محاسبہ نہیں کیا اور دوسرے بڑے رشتہ دار جس سے بچے اثر پذیر ہوسکتے ہیں، انہوں نے بچوں کا خیال نہ رکھا تو ظاہر ہے کہ بچے میں بگاڑ پیدا ہوگا۔

بچوں کی تربیت میں والدین کا بڑا اہم رول ہوتا ہے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کا فرمان ہے۔

"......قوانفسکم واھلیکم نارا......"

اپنے آپ کو اور اپنے اہل وعیال کو جہنم کی آگ سے بچاؤ...... یہاں بالواسطہ طور پر اللہ تبارک وتعالیٰ اپنا محاسبہ کرنے اور اپنی اولاد کی تربیت کرنے کا حکم دیتے ہیں، اتنی بات یاد رہے کہ اگر ہم اپنے بچوں کی درست تربیت نہیں کریں گے اور وہ گمراہ ہوجائیں گے تو اس خطا کی سزا بھی ہمیں ہی بھگتنی پڑے گی۔ والدین کی موٹی موٹی ذمہ داریوں کا ذکر اس طرح کیا جاسکتا ہے۔

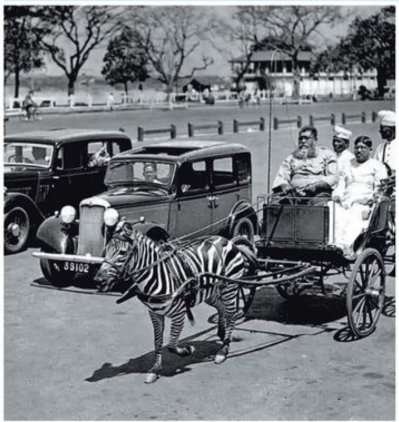
● بچوں کے ساتھ محبت و شفقت کا برتاؤ کیجئے۔ ● بچہ پیدا ہوتے ہی اسلام کے مطابق اذان دلوایئے اور کوئی اچھا سا نام رکھئے۔ ● مذہب اسلام کی بنیادی تعلیم سے آراستہ کیجئے ● ایمان وعقائد کی درستگی پر توجہ دیجئے ● کھلانے پلانے اور پہنانے اوڑھانے میں بخالت سے کام نہ لیجئے۔ شہسواری تیر اندازی اور مجاہدانہ صفات سے متصف کیجئے ● تعلیم کے لئے کسی اچھے باکردار مومن استاذ کا انتخاب کیجئے۔ ● گھر کا ماحول خوشگوار رکھئے تاکہ بچہ احساس کمتری اور تناؤ کا شکار نہ ہو ● اس کے سامنے کوئی بھی غلط بات زبان سے نکالئے نہ کسی غلط کام کا اعادہ کیجئے ● بچوں کو اچھے القاب سے پکاریئے تاکہ عزت نفس کا جذبہ پیدا ہو اور وہ باوقار زندگی گزارنے کے قابل بنیں ● نادان سمجھ کر ان کے سامنے کوئی بھی غلط حرکت ہرگز ہرگز نہ کیجئے ● بچوں میں خدمت خلق کا جذبہ پیدا کیجئے اور حق گوئی پر آمادہ کیجئے ● بچوں کو دوستوں کے ساتھ کھیلنے کا موقع دیجئے، بگران سے چشم پوشی نہیں برتئے ● بچوں کے اچھے کام پر انعام دیجئے اور برے کاموں پر نصیحت کیجئے۔ ● اپنے بچوں کا مقابلہ پڑوس کے بچوں سے کبھی کرایئے ● دوسرے لوگوں کے سامنے بچوں کو مت ڈانٹئے اور نہ ان کی برائی بیان کیجئے۔ ● بچوں کو ان کی عمر کے مطابق کام سے لگایئے تاکہ ان میں خود اعتمادی پیدا ہو ● بچوں کو سیر وتفریح کے لئے لے جایا کیجئے ● تیج تہوار پر انہیں ان کی استطاعت کے مطابق جشن منانے کا موقع دیجئے ● مہمان نوازی، وضعداری، حسن سلوک اور خدمت کرنے کا جذبہ پیدا کیجئے ● بچوں کے سامنے کسی کی بھی پیٹھ پیچھے شکایت مت کیجئے ● بچوں کے بلانے پر فوراً ان کے پاس پہنچئے اور ان کی ضرورت دریافت کیجئے ● بچہ سے کوئی نقصان ہوجائے، گھر کی کوئی چیز ٹوٹ جائے تو اسے ہرگز نہیں ڈانٹئے۔

ظاہر ہے کہ یہ چند باتیں محض اس لئے تحریر کی گئی ہیں کہ ذمہ داری کا احساس کیا جاسکے۔ ورنہ ایسی ہزاروں باتیں ہیں جن کو بروئے کار لانے کی ضرورت ہے اور پھر ہر بات کی تشریح ایک طویل مقالے بلکہ ضخیم کتاب کا تقاضہ کرتی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ کہ بچوں کی تربیت ایک اہم ترین معاملہ ہے، اس کے لئے بچوں کی نفسیات کو سمجھنا، ان کے مزاج کو جاننا بے حد ضروری ہے۔ اس سے بھی زیادہ ضروری ذمہ داری کو محسوس کرنا ہے۔ یعنی جب آپ والدین بن گئے تو یہ آپ کا فرض ہے کہ آپ اپنے بچوں کے سامنے نہ سگریٹ پئیں، نہ کوئی غلط الفاظ زبان سے نکالیں، اگر آپ میں کچھ بری عادتیں پائی جاتی ہیں تو اسے ترک کردیں۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو ظاہر ہے کہ اپنے بچوں سے اچھے کاموں کی امیدیں باندھنا بالکل فضول ہی ہوگا۔

☆☆☆

---

# علم وفن کا گہوارہ شہر کولکاتا تین سو تیس سالہ



از: مظفر نازنین، کولکاتا

ہندستان ایک عظیم ملک ہے۔ یہ صوفیوں اور سنتوں کا دیش ہے۔ گنگا گنگوتری گلیشیر سے اور جمنا جمونتری گلیشیر سے نکل کر شمالی ہند کو سیراب کرتی ہے۔ بلا تفریق مذہب و ملت گنگا ندی کا پانی ہندو مسلمان اور دوسرے مذاہب کے لوگ سبھی استعمال کرتے ہیں۔ اگر ہندو گنگا ندی کو پوتر مانتے ہیں تو شاعر بھی گنگا ندی کے صاف اور شفاف پانی کو دیکھ کر اس کی روانی سے متاثر ہو کر یوں رقم طراز ہے:

عکس شفق کے برمیں پہنے قبائے زریں
اُف یہ جمال زیبا اس پر یہ حسن تزئیں
موجوں کی گھونگھٹوں کو رخشاں جبیں سیمیں
دل چھین لے نہ ظالم تیرا حجاب رنگیں
قربان اس ادا کے صدقے ستم گری کے
کس نے تجھے سکھائے انداز دلبری کے

اردو ایک لشکری زبان ہے تو ہندوستان کثیر المذاہب یعنی مختلف مذاہب کے ماننے والوں کا عظیم ملک ہے۔ یہاں کثرت میں وحدت کا راز مخفی ہے۔ یہ ایک عظیم جمہوری ملک ہے۔ یہاں Hinduism, Sikhism, Jainism, Islam, Christianity اور Buddhism کے ماننے والے ہیں اور سبھی مذاہب اخلاقی رواداری کا ثبوت دیتے ہیں۔ فرقہ پرستی کی گنجائش کسی بھی مذہب میں نہیں۔ گنگا اور جمنا کے کنارے، بہت سے شہر آباد ہیں۔ گنگا کی روانی آج بھی قائم اور دوائم ہے۔ گنگا ندی کے کنارے بہت سے شہر آباد ہیں۔ جن میں شہر کلکتہ بھی ہے۔ شہر آگرہ اپنے لاثانی شاہکار فن تعمیری کی وجہ سے ساری دنیا میں مشہور ہے کیوں کہ یہی وہ شہر ہے جہاں مغل شہنشاہ شاہجہاں نے اپنی شریک حیات ممتاز محل کی یاد میں ایک عظیم الشان عمارت کی تعمیر کروائی اور اس کا نام تاج محل دیا۔ جہاں اس شہنشاہ شاہ جہاں کی شریک حیات کا روضہ ہے اور اس طرح اسے ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی بخشی۔ دلی کی جامع مسجد مسلمانوں کی سب سے بڑی مسجد ہے۔ جس کا شمار ہندوستان کی اہم مساجد میں ہوتا ہے۔ تو دوسری طرف امرتسر کا گولڈن ٹمپل سکھوں کا عظیم گرودوارہ ہے۔ بدھ گیا میں گوتم بدھ کو نروان ملا تھا تو بنارس، کاشی، ہری دوار، اور دوارکا میں ہندوؤں کے تیرتھ استھان ہیں۔ امرناتھ، کیدارناتھ اور بدری ناتھ بھی تیرتھ استھان ہیں۔ کل ملا کر یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہندوستان جنت نشان ہے۔

شہر نشاط یا شہر کلکتہ ہگلی ندی کے کنارے آج بھی پوری آب و تاب کے ساتھ جلوہ گر ہے۔ شہر کلکتہ کے وجود میں آئے ہوئے تقریباً تین سو تیس سال سے زیادہ گذر گئے۔ 1690ء میں اس کی بنیاد جاب چارنک نے تین گاؤں سوتانتی، گوبند پور اور کولیکاتا کو ملا کر رکھا تھا۔ مشرقی ہندوستان کا تعلیمی، تجارتی اور تہذیبی مرکز ہے۔

Kolkata is a pioneer in the field of drama, art, theatre, literature and nobel laurates.

یہاں کی تہذیب، جوش، جذبہ، عزت وقار کی وجہ سے اسے City of Joy یا شہر نشاط بھی کہتے ہیں۔ اسے جلوسوں کا شہر (city of procession) بھی کہا گیا۔ ریاستی حکومت نے 2001ء میں Calcutta کا نام Kolkata کردیا۔ Job Charnock ایک Businessman تھے اور ان کا مقبرہ St. John's Church, 2/2, Council House Street, Kolkata-700001 میں ہے۔

شہر کلکتہ کی اخلاقی رواداری اپنے آپ میں مثال ہے۔ جس کی نظیر نہیں ملتی۔ یہاں تہذیب و اخلاق کے پیکر، علم وفن کے شیدائی، شعر و سخن کے دلدادہ موجود ہیں۔ ہمیشہ سے یہ شہر ادب و تہذیب کا مرکز رہا ہے۔ علم وفن کا گہوارہ ہے۔ تہذیب یہاں پھولی پھلی پروان چڑھی۔ شہر کلکتہ نے بیشمار ادبا اور شعرا کو جنم دیا۔ یہاں اردو، انگریزی اور بنگلہ کے بڑے بڑے دانشور اور زبان داں پیدا ہوئے۔ شہر کلکتہ کے انوکھے پن، یہاں کی تہذیب، کلچر، کثرت میں وحدت، یگانگت سے متاثر ہوئے بغیر غالب دہلوی بھی نہ رہ سکے اور سنہرے ماضی میں یوں لکھ ڈالا:

کلکتے کا جو ذکر کیا تو نے ہم نشیں
اک تیر مرے سینے پہ مارا کہ ہائے ہائے
وہ سبزہ زار ہائے مطرہ کہ ہے غضب
وہ نازنین بتاں خود آرا کہ ہائے ہائے

یہی وہ شہر ہے جہاں ستم زدہ شاہ اودھ نواب واجد علی شاہ نے جلا وطنی کی زندگی گذاری اور شہر نشاط کے مٹیا برج میں پناہ لی۔ شاعر نے کیا خوب کہا ہے:

وہ شہر جس نے شاہ اودھ کو پناہ دی
اپنا بنا کے وضع مروت نباہ دی

اور پھر لوگ آتے گئے اور کارواں بنتا گیا کے مصداق لکھنؤ سے لوگ کلکتہ آئے۔ جن میں واجد علی شاہ کے خانوادے سے تعلق رکھنے والے اور دوسرے اعزہ و اقارب تھے اور سرزمین مٹیا برج کو 'دوسرا لکھنؤ' قرار دیا گیا۔ کیوں کہ رفتہ رفتہ یہاں وہی تہذیب پنپنے لگی جو لکھنؤ میں تھی۔ شہر کلکتہ میں آج بھی ادبی محافل کا اہتمام ہوتا ہے۔ یہاں مشاعرے، قوالی، رابندر سنگیت، نذرل گیتی، کوی سمیلن کے شائقین موجود ہیں۔ جن میں شعر فہمی کی صلاحیتیں بدرجہ اتم موجود ہیں۔ یہاں تشنگان علم وادب کی جم غفیر ہے۔ یہاں لوگ موسیقی اور غزل کا گہرا شغف رکھتے ہیں۔ اعلیٰ تعلیم کے لحاظ سے اپنے شہر کولکاتا اپنی آپ میں مثال ہے۔ اور اس کا شمار ہندوستان کے greatest educational hub میں ہوتا ہے۔ نیشنل لائبریری یہ ایشیا میں بڑی لائبریری ہے جہاں کتابوں کا ایک بڑا collection موجود ہے۔ نشاط کلکتہ کو یہ فخر حاصل ہے کہ یہاں نوبل پرائز یافتہ رابندر ناتھ ٹیگور، مادر ٹیریزا، رونالڈ روس، ابھی جیت بنرجی، ستیاجیت رے نے یہیں جنم لیا۔

بہار، یوپی، اڈیشا اور دوسری ریاستوں سے نہ جانے کتنے لوگ ذریعۂ معاش کے لئے کلکتہ آئے اور شہر نشاط نے انہیں اپنے آغوش میں سمولیا۔ اخلاقی رواداری اور مخلصانہ تہذیب یہاں کی شان ہے جو ہندوستان کے دوسرے شہریوں میں تقریباً ناپید ہے۔ ہندوستان کے دوسرے شہروں اور شہر کلکتہ کا جائزہ لیں تو قومی یکجہتی اور فرقہ وارانہ ہم آہنگی کی نظیر کسی دوسرے شہر میں نہیں ملتی۔ شہر کلکتہ کی اخلاقی رواداری روز روشن کی طرح عیاں ہے۔

بیشتر لوگ یہاں آئے اور یہیں کے ہو کر رہ گئے۔ اپنے آبائی وطن کو یکلخت فراموش کردیا۔ اور سرزمین کلکتہ سے اس طرح جڑے رہے جیسے کوئی مقناطیسی قوت Magnetic force آہنی فولاد کو جکڑے ہوئے رہتی ہے۔ اپنا تن من دھن یہاں نچھاور کردیا۔ یہاں کے شعراء گوکہ ان کی پیدائش کسی دوسرے شہر میں ہوئی ہو لیکن یہاں سے منسلک ہونے پر فخر ہے۔ شہر کلکتہ کی اخلاقی رواداری اظہر من الشمس ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ ہندوستان کے دوسرے شہروں کی بہ نسبت یہاں فرقہ وارانہ ہم آہنگی قائم ہے۔

---

# وہ میری ماں ہے
# بڑا احترام کرتا ہوں

سحر سے شام تک اکثر سفر میں رہتی ہے
کہ جستجو تری ہر دم خبر میں رہتی ہے
وہ میری ماں ہے بڑا احترام کرتا ہوں
مرا خیال ہے جنت ہی گھر میں رہتی ہے
میں اسکو کرنہ سکا اب بھی اپنے خواب سے دور
"نظر سے دور ہے لیکن نظر میں رہتی ہے"
وہ انتظار میں آنکھیں بچھائے ہے اب تک
نگاہ اس کی سدا رہ گزر میں رہتی ہے
میں اسکو بھول نہ پاؤں گا ایک پل انجم
وہ بن کے یاد ہمیشہ جگر میں رہتی ہے

**عالم انجم، سری پور، بردوان**

# خواتین اپنی ہمت اور لگن کی پکی ہوتی ہیں

خواتین کو صنف نازک سمجھا جاتا ہے، تاہم اکثر خواتین اپنی ہمت اور لگن کی وجہ سے مردوں کے شانہ بشانہ کام کرتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں، وہ اپنی تمام ذمہ داریاں بخوبی نبھاتی جاتی ہیں اور اس دوران کبھی کسی کو اندازہ نہیں ہونے دیتیں کہ وہ ''تھک'' چکی ہیں یا انہیں بھی اب آرام کی شدید ضرورت ہے۔

گھریلو خواتین کی بڑی تعداد بھی موسم کی تبدیلی سے متاثر ہوتی ہے، مرد تو فوراً بیمار ہو کر بستر پکڑ لیتے ہیں اور خواتین بطور بیوی، ماں اور بہن کے ذمہ داریاں نبھاتے ہوئے ان کی خدمت میں جتی رہتی ہیں، جب تک وہ ٹھیک نہ ہوجائیں وہ ان کیلئے مختلف کھانے پکا کر ان کے صحت مند ہونے تک بغیر کچھ کہے اپنی ذمہ داریاں نبھاتی جاتی ہیں۔ موسم کی تبدیلی سے خواتین کی اپنی صحت بھی متاثر ہوتی ہے لیکن وہ پھر بھی اپنے آپ کو نظر انداز کر کے گھر والوں کے سکون کیلئے کام کرتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ وہ کسی لمحے کیلئے بھی گھر والوں کو محسوس نہیں ہونے دیتیں کہ وہ ''تھک'' چکی ہیں۔ ایسی خواتین جو ''تھک'' جانے کے باوجود بھی خود کو نارزن سمجھتی ہیں اور وہ سمجھتی ہیں کہ وہ کبھی بیمار نہیں ہوسکتیں یا بیمار ہوجانے کے باوجود سب کام کرسکتی ہیں، ایسی خواتین کو سمجھ لینا چاہئے کہ وہ پہلے خود بھی دیکھیں، اپنی صحت کو نظر انداز نہ کریں، ''تھک'' جانے کے باوجود کاموں میں جتے رہنے پر آپ کو یقینا کوئی ایوارڈ نہیں دیا جائے گا

**مہندی**

---

# آنکھیں روح کا دریچہ

آنکھوں کے میک اپ کے لیے مخصوص برشز کا انتخاب ضروری ہے ورنہ کاٹ۔ بڈز سے بھی آنکھوں کا میک اپ کیا جاسکتا ہے چند میک اپ ٹرینڈز درج ذیل ہیں انہیں دیکھیں اور پرکھیں کہ کونسا میک اپ آپ کی شخصیت پر زیادہ سوٹ کرتا ہے

**پنسل آئی میک اپ:** ان دنوں پنسل آئی میک اپ بہت پسند کیا جا رہا ہے یہ ہلکے مدھم اور گہرے رنگوں پر مشتمل ایک جدید رجحان ہے سب سے پہلے آئی بروکی ب؟ ون پر ہلکا گلیٹر آئی شیڈز لگالیں اس کے بعد پپوٹوں پر جا کی گولڈ آئی شیڈ اپلائی کریں پھر لیش کرلر کی مدد سے اپنی پلکوں کو کرل کر کے نفاست سے مسکارا لگالیں آخر میں نچلی پلکوں تلے دھیمے رنگ کا آئی شیڈ کاجل کی مانند لگالیں پنسل آئی میک اپ مکمل ہوگیا

**مون لائٹ آئی میک اپ:** مون لائٹ میک اپ کو کول میک اپ کہا جاتا ہے اس میک اپ کے لیے سلور آئی شیڈ کا انتخاب کیا جاتا ہے جو آپ کی شخصیت کو سحر انگیز کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اگر آپ مون لائٹ میک اپ کرنا چاہتی ہیں تو سب سے پہلے آئی برو کے نیچے آنکھوں کی اوپری سطح پر سلور ہائی لائٹر لگا ئیں اس کے بعد سلور رنگ کا شیڈ بھنوؤں کے نیچے ہیں کیطور پر لگا ئیں اب نیلے یا فیروزی رنگ کا آئی شیڈ لے کر اس کے اندر ہلکا سا سلور رنگ ملا لیں اور اسے پپوٹوں پر لگالیں کول میک اپ تیار ہوگیا۔ شادی بیاہ کی تقریبات ہوں یا سالگرہ کے فنکشن آپ کے چہرے اور آنکھوں کے میک۔اپ کو انتہائی دلکش اور جاذب نظر آنا چاہیے چہرے پر میک اپ کا آغاز آنکھوں سے ہوتا ہے اور اگر آنکھوں کا میک اپ خوبصورتی سے کیا جائے تو پورا چہرہ دلکش اور حسین لگتا ہے آنکھوں کا۔ غلط میک اپ چہرے کے خدوخال کو متاثر کرتا ہے یہ چہرے کے پورے میک اپ کو خراب کردیتا ہے اور آپ اپنی عمر سے بڑی نظر آنے لگتی ہیں آنکھوں کے میک اپ میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ آئی شیڈز کا مناسب اور کم سے کم استعمال کریں اپنے لباس کی مناسبت سے شیڈز کا انتخاب کریں اور صرف دو تین شیڈز سے میک اپ کریں

# خوبصورت کڑے
# کلائی کی زینت

چوڑیاں ہمیشہ خواتین کے ہاتھوں کی زینت ہوتی ہیں۔ کسی زمانے میں کانچ کی چوڑیاں بہت مقبول تھیں لیکن اب اس کے ساتھ ساتھ مختلف کڑے مقبولیت حاصل کرچکے ہیں۔ آج چوڑیوں کا سیٹ رنگ برنگے کڑوں کے بغیر پورا نہیں ہوتا۔ لڑکیاں جب بھی چوڑیاں خریدنے بازار جاتی ہیں تو ان کی نظر چوڑیوں کے ساتھ ساتھ کڑوں پر بھی ہوتی ہے۔ اگر کڑے خوبصورت ہوں تو وہ چوڑیاں خریدتی ہیں، ورنہ بغیر کڑوں کے ان کا بناؤ سنگھار مکمل نہیں ہوتا۔ آج کل بازار میں طرح طرح کے کڑے بھی دستیاب ہیں۔ یہ پلاسٹک کے بھی ہوتے ہیں اور کانچ کے بھی۔ کچھ پر نقش ونگاری کا کام کیا گیا ہوتا ہے تو کچھ سادے ہوتے ہیں۔ کڑوں کی مہنگی یا سستی قیمت تو خیر اپنی جگہ لیکن اگر کانچ کی چوڑیوں کے ساتھ کڑوں کا جوڑا نہ ہو تو ان چوڑیوں کی بھی مانگ نہ ہو۔

☆ فریز صاف کرنے کے بعد اگر برش کے ذریعے چاروں طرف گلیسرین لگا دیا جائے تو اسے دوبارہ صاف کرنے میں آسانی ہوگی۔

## معافی نامہ

جس کے ہر لفظ میں روشن ہے صداقت کا چراغ
کیوں گذارے تری خدمت میں معافی نامہ
حق و انصاف سے منھ پھیرے اگر حاکم وقت
خون اگلے گی ہر اک حرف پہ نوک خامہ

## سرکاری ایجنسی کا استعمال

بنگال پر نظر ہے پھر اس فتنہ خیز کی
شیطاں کی طرح سب کو ہراساں کرے گا وہ
مٹھی میں اس کی قید ہیں سرکاری اہل کار
کیا جانے کس حریف پہ تہمت دھرے گا وہ

**نسیم عزیزی**

# گرم مصالحے

صحت کے محافظ

ہمارے روزہ مرہ کے پکوانوں کا لازمی جز گرم مسالے کھانوں کو منفرد مہک، لذت اور ذائقہ فراہم کرتے ہیں۔

جدید تحقیق کے مطابق گرم مسالے صحت کے محافظ بھی ہیں۔ یورپین ممالک جہاں پانی وغذا کو خالص وجراثیم سے پاک رکھنے کی گارنٹی دی جاتی ہے وہاں پر زیادہ افراد فوڈ پوائزننگ میں مبتلا ہوتے ہیں بہ نسبت ایشیائی ممالک جہاں ملاوٹ شدہ غذا اور ناقص پانی کے باوجود فوڈ پوائزننگ کے مرض کی شرح کم ہے۔

حال ہی میں ایک تحقیق جو فوڈ پوائزننگ پر کی گئی سے پتہ چلا کہ یہ اس وجہ سے ہے کہ مشرقی ممالک میں پکوانوں میں بکثرت استعمال کیے جانے والے گرم مسالہ جات ہیں کہ جن میں کئی اینٹی فنگل، اینٹی انفیکشن، اینٹی سیپٹک، اور درد وتکلیف کو رفع کرنے کی خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔

کچن میں موجود بعض مسالے جو صحت کے محافظ بھی ہیں درج ذیل ہیں۔

دار چینی

دار چینی دراصل ایک سدا بہار پودے کی خشک چھال ہوتی ہے۔ اس کا آبائی گھر سری لنکا ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ دار چینی کی پیداوار رکھنے والا ملک ہے۔ جو دار چینی ہم استعمال کرتے ہیں وہ پودے کی بیرونی چھال ہوتی ہے، جس کو پٹیوں کی صورت میں درخت سے چھیل کر علیحدہ کرلیا جاتا ہے پھر سورج کی روشنی میں سوکھا کر خشک کر کے ایک سائز میں کاٹ کر فروخت کیا جاتا ہے۔

دار چینی نا صرف پکوانوں میں ذائقہ وخوشبو دینے کے لیے استعمال ہوتی ہے بلکہ تقریباً 1500 قبل مسیح سے مصری اسے جلد کے امراض اور السر کے معالجے کے لیے بھی بیرونی طور پر استعمال کرتے رہے ہیں۔ چونکہ یہ گرم مزاج رکھتی ہے، اس لیے ٹھنڈ کے تمام تر مضر اثرات سے علاج کے لیے مفید ہے۔ ساتھ ہی گٹھیائی درد کے علاج میں بھی مفید بتائی جاتی ہے۔ اس کا گرم مزاج نظام ہاضمہ کے لیے مفید ہے اور اپھارے میں بھی معاون ہے۔

یہ متلی، قے، دست اور بدہضمی کے علاج کے لیے استعمال ہو رہی ہے جب کہ اس کی شاخیں اندرونی طور پر ٹھنڈے، ہاتھ پیروں میں خون کی گردش کو تیز کرنے کے لیے مفید بتائی جاتی ہے۔ اس میں کچھ اینٹی فنگل خصوصیات بھی ہوتی ہیں۔ اس کا تیل انفیکشن میں مفید ہے۔ عموماً ایک چٹکی دار چینی، پاؤڈر، چائے میں شامل کر کے نزلے، زکام، درد اور بدہضمی میں مفید ہے۔

اس کے علاوہ ٹھنڈ کے اثرات کو زائل کرنے کے لیے چائے میں دار چینی، ادرک کے عرق کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

جائفل

گرم مسالوں میں شامل جائفل بھی ایک قدیم مسالہ ہے یہ ایک پودے کا بیج ہوتا ہے۔ اس بیج کا خول جوتری کہلاتا ہے اور وہ بھی ان گرم مسالوں کی فہرست میں شامل ہے۔

جائفل کا استعمال نظام ہاضمہ متلی، قے اور ہیضے کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

بیماریوں کے دوران اس کا استعمال شفا کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس کا روغن یا تیل پٹھوں اور عضلاتی درد میں بھی مفید ہے۔

پیٹ پر اس کا مساج، پیٹ درد اور مخصوص ایام کے درد کی تکلیف سے نجات فراہم کرتا ہے۔ تھوڑی سی تازہ جائفل اگر کیلے، ملک پڈنگ پر چھڑک لی جائے تو یہ متلی، قے سے محفوظ رکھتی ہے اور سکون آور بھی ہے اس لیے یہ درد کو دور کرتی ہے۔

گردن میں تناؤ کے باعث پیدا ہونے والی اکڑن، اینٹھن اور درد کو ختم کرنے میں مفید ہے۔

لونگ

لونگ، خشک اور بغیر کھلی پھول کی کونپل ہوتی ہے جو کہ ایک سدا بہار درخت پر لگتی ہے۔ یہ انڈونیشیا، مڈگاسکر اور تنزانیہ میں وافر مقدار میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے پھول سال میں دوبار آتے ہیں۔ جب اس کی کلی پوری طرح سے نکل جاتی ہے تو اس کے پھول بننے سے پہلے ہی توڑ لیا جاتا ہے۔

اس کے بعد سورج کی روشنی میں رکھ کر سکھا لیا جاتا ہے۔ جب یہ سوکھ کر لکڑی کی طرح سخت ہوجاتی ہے تو پھر انھیں محفوظ کر کے فروخت کے لیے پیش کیا جاتا ہے۔

لونگ ذائقے میں تیز، کسیلی ہوتی ہے۔ اسے چبانے کے بعد منہ میں گرمی محسوس ہوتی ہے۔ اس میں Eugenol نامی جزو ہوتا ہے جو کہ دار چینی میں بھی ہوتا ہے اور اس کی موجودگی کی وجہ ہی سے اس کو ایک منفرد ذائقہ ملتا ہے۔

یہ پکوانوں میں ذائقہ بڑھانے کے ساتھ ساتھ دوا کے طور پر بھی استعمال ہوتی ہے۔ یہ گردوں کے لیے مفید ہے، توانائی اور جسمانی طاقت کو بحال کرتی ہے۔

لونگ ہچکیوں، متلی اور ٹھنڈ کے اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ لونگ کا عرق دانت کے درد کے لیے مفید ہے۔ اسی لیے اس کے عرق کو ٹوتھ پیسٹ اور دانت کی ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔

الائچی

سبز وسیاہ دونوں الائچیاں نا صرف پکوانوں کی لذت بڑھاتی ہیں بلکہ یہ سالہا سال سے طبی مقاصد میں بھی استعمال ہوتی آ رہی ہے۔

یہ ہاضمے اور سینے میں جکڑن وبلغم کے لیے مفید ہے۔ متلی، قے کی کیفیات میں الائچی چبالینا موثر ترین تدبیر ہے۔

الائچی کا آبائی گھر جنوب ہندوستان ہے۔ اسے جوڑوں کے درد کے لیے بہت مفید خیال کیا جاتا ہے۔

الائچی کے بیج اپھارے اور بدہضمی میں بھی مفید ہیں۔ یہ کھانسی وٹھنڈ کے اثرات کے لیے بھی مفید ہے۔

ہلدی

گیر خوبیوں کا حامل ایک مشہور مسالہ کہ جو برِ صغیر پاک وہند کے پکوان کا لازمی جز ہوتا ہے یہ ہر کری، سالن، ترکاری کی تیاری کی جان تصور کی جاتی ہے۔

یہ بنیادی پکوانی جز پاک وہند کی روز مرہ کی زندگی کا لازمی حصہ ہے۔ ایک منفرد رنگ اور ذائقے سے یہ ہر ثقافتی وعلاقائی پکوان کو ایک انفرادیت عطا کرتی ہے۔ ہلدی نا صرف پکوانوں میں ذائقہ بڑھانے کے لیے استعمال ہوتی آرہی ہے بلکہ علاج معالجے اور حسن وخوبصورتی کو نئی رونق بخشنے وجلا دینے کا کام بھی دیتی آرہی ہے۔ آج بھی پاک وہند میں دلہن، دولہا کو خاص طور پر ہلدی کے ابٹن سے کلنزنگ کی جاتی ہے۔

ہلدی نظام ہاضمہ، گردش خون اور نظام تنفس کو چاق وچوبند رکھنے کے لیے مفید ہے چونکہ اس میں اینٹی سیپٹک خواص ہوتے ہیں۔ اس لیے فوڈ پوائزننگ (Food Poisoning) اور ہاضمے کی خرابیوں سے بچاؤ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بیرونی استعمال کے لیے اس کو شہد کے ساتھ ملا کر موچ، رگڑ، خراش اور گھٹیائی درد کے لیے موزوں خیال کیا جاتا ہے۔ دودھ میں ملا کر پینے سے خون صاف ہوتا ہے اور جلد کی شادابی ونکھار میں اضافہ ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ہی یہ خواتین کے مخصوص ایام کے مسائل کے لیے بھی مفید بتائی جاتی ہے۔

جدید تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ ہلدی قدرتی طور پر ٹشوز میں عمل تکسید (Oxidation) کا کام کرتی ہے اور صفرا (Bile) کی پیداوار کو بڑھاتی ہے، خون کو پتلا کرتی ہے اور کولیسٹرول لیول کو کم کر کے دل کے امراض سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔ ہلدی میں کچھ اینٹی کینسر خاصیتیں بھی موجود ہوتی ہیں۔

ہلدی گھٹیائی امراض میں دفع سوزش کے لیے موثر خیال کی جاتی ہے۔

---

# نبض چپ نہیں رہتی

محمد عثمان حمید

نبض عجیب شے ہے، یہ چپ نہیں رہتی، بلکہ سب کچھ کہہ دیتی ہے۔ نبض کے ذریعے نباض جسم کو پوشیدہ بیماریوں کے اسباب وعلامات، ان کے خراب اثرات اور ان سے نجات کے لیے علاج جان لیتے ہیں۔

نبض پر نباض کی انگلیاں رکھنے کی دیر ہوتی ہے، وہ انسانی وجود میں پلنے والے مرض کی داستان سنا دیتی ہے۔ سائنس نے امراض کی تشخیص کے لیے جتنی بھی ایجادات کی ہیں، مثلاً بیش قیمت مشینیں اور آلات، ان سب کی ساخت نبض کی اساس پر ہے۔

آج کل ہم معالج کی ہدایت پر مختلف امراض کی تشخیص کے لیے بہت سے ٹیسٹ کرواتے ہیں۔ پھر معالج کو ان کی رپورٹ پڑھ کر پتا چلتا ہے کہ مریض فلاں مرض میں مبتلا ہے۔ اس کے بعد وہ علاج اور ادویہ تجویز کرتے ہیں۔

پہلے زمانے میں نبض ہی ذریعہ تشخیص تھی اور امراض کے جان لینے کا انحصار اسی پر کیا جاتا تھا۔

بڑے پائے کے نباض آج بھی تاریخ میں زندہ ہیں اور ہم ان کی علمیت اور مہارت کے بارے میں پڑھ کر حیران ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر جو صدر بین آلہ (STETHOSCOPE) استعمال کرتے ہیں، وہ بھی نبض ہی کی بنیاد پر بنایا گیا ہے۔ صدر بین آلہ بھی انسانی دل کی دھڑکنوں کو معالج کے کانوں تک پہنچاتا ہے، جس طرح نبض سے دھڑکنوں کا پتا چلتا ہے۔ دھڑکن کی آہنگ اور زیر وبم سے معالج مرض کی تہ تک پہنچ جاتا ہے۔

بھیرہ کے ایک معروف حکیم نور الدین اپنے زمانے کے ایک حاذق طبیب تھے، وہ اس دور کے شاہی طبیب تھے۔

بادشاہوں، راجوں اور مہاراجوں کا علاج کرنا ان کی ذمے داریوں میں شامل تھا، تاہم وہ حرم شاہی کی پردہ دار خواتین کی نبض اس طرح دیکھا کرتے تھے کہ ان کی کلائی دھاگے کے ایک سرے سے بندھی ہوتی تھی اور اس کا دوسرا سرا حکیم نور الدین کے ہاتھ میں ہوتا تھا اور وہ اپنی حکمت اور مشاقی سے مریضہ کی نبض کی کہانی بیان کر دیا کرتے تھے۔ حکیم نور الدین کی شہرت کابل کے بادشاہ تک بھی جا پہنچی۔

کابل کے بادشاہ نے اس حاذق طبیب کا امتحان لینے کا فیصلہ کیا اور انھیں بلوا کر شاہی مہمان خانے میں ٹھیرایا۔ ایک دو روز بعد حکیم صاحب کو مطلع کیا گیا کہ حرم شاہی کی ایک پردے دار خاتون صاحبِ فراش ہیں، ان کی نبض دیکھ کر آپ کو مرض کی تشخیص کرنی ہے۔ پردے دار خاتون چوں کہ سامنے نہیں آ سکتی تھیں، لہٰذا دھاگے کی مدد سے ان کی نبض دیکھنی تھی۔

حکیم نور الدین کے لیے یہ تجربہ نیا نہیں تھا، اس لیے انھوں نے فوراً حامی بھر لی۔

بادشاہ نے اپنے وزرا اور درباریوں کے ساتھ مل کر جو منصوبہ بنایا تھا، اس کے مطابق دھاگے کا ایک سرا خاتون کی کلائی کے بجائے ایک بلی کی ٹانگ سے باندھ دیا اور دوسرا سرا حکیم نور الدین کو تھما دیا گیا۔

انھوں نے دھاگے کا سرا پکڑ کر چند لمحے غور کیا۔ پھر بادشاہ کی طرف دیکھا اور مسکرا کر عرض کیا:

"جناب عالی! یہ دھاگا خاتون کی کلائی سے نہیں، بلکہ بلی کی ٹانگ سے بندھا ہوا ہے اور جہاں تک بلی کا تعلق ہے، وہ تندرست وتوانا ہے۔"

ابھی زیادہ عرصہ نہیں بیتا، ہمارے انگریزی ادویہ کے ماہر ڈاکٹر بھی نبض پر ہی انحصار کیا کرتے تھے۔

جراحتِ دل کے ایک ماہر سرجن نے اپنی ایک مریضہ کے دل کا آپریشن کیا۔ کچھ عرصے بعد جب وہ مریضہ معمول کا معائنہ کروانے آئیں تو جیسے ہی ڈاکٹر صاحب نے مریضہ کی نبض دیکھی تو فوراً کہا:

"آپ نے میری ہدایت کے باوجود ادویہ باقاعدگی سے نہیں کھائیں اور احتیاطی تدابیر بھی چھوڑ دیں۔

آپ کی نبض بتا رہی ہے کہ مرض پلٹ رہا ہے۔"

یہ ان ڈاکٹر صاحب کی حذاقت، علمیت اور مہارت تھی کہ انھوں نے سب کچھ بتا دیا۔ نبض آج بھی بدن کا اندرونی احوال بتانے پر قادر ہے، لیکن فرق صرف اتنا ہے کہ اب ایسے حاذق طبیب اور مشاق ڈاکٹر بہت کم ہیں۔ چند برس پہلے کی بات ہے کہ ایک خاتون معمولی بخار کے علاج کے لیے ایک عام سے کلینک میں چلی گئیں، وہاں موجود خاتون ڈاکٹر نے ان کی نبض دیکھی۔

ڈاکٹر صاحبہ کو فنِ نباضی پر کافی مہارت حاصل تھی۔ انھوں نے خاتون کو بتایا کہ وہ اُمید سے ہیں اور عین ممکن ہے کہ ان کے ہاں جڑواں بچے پیدا ہوں۔ انھوں نے مریضہ کو ہدایت کی کہ فوری طور پر الٹرا ساؤنڈ کروائے، تا کہ حقیقت کا پتا چل سکے۔

یہ حقیقت ہے کہ یونان کی طب اور طبیب دونوں مستند حیثیت رکھتے ہیں۔ طب نے یونان سے اگر جنم نہیں لیا تو فروغ بہر حال پایا ہے۔

فنِ نباضی آج اس طرح عام نہیں ہے، جتنا ماضی میں تھا، لیکن اس کی اہمیت وافادیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آج بھی اس فن کے ماہر معالجین دستیاب ہوں تو امراض کی تشخیص کی بھاری فیسوں سے جان چھوٹ جائے اور مرض کی درست تشخیص صرف نبض دیکھ کر کی جا سکے۔

ڈاکٹر جاوید اختر چودھری نے اس حوالے سے بتایا کہ نبض شناسی کسی بھی معالج کی مہارت اور تجربات کا پیمانہ ہے۔

یہ بات درست نہیں ہے کہ فنِ نباضی کو صرف ماضی ہی کا طریقِ تشخیص قرار دے کر جان چھڑالی جائے۔

یہ مہارت آج بھی حاصل کی جا سکتی ہے، لیکن اس کے لیے محنت، لگن، ایمان داری، خلقِ خدا کی خدمت کا جذبہ اور اخلاص درکار ہے۔ نبض شناسی دراصل طب کی ابجد ہے، جس میں درسی علوم سے زیادہ مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اور مہارت صرف اسی صورت میں آتی ہے، جب محنت سے مسلسل مشق کی جائے۔

اب معالجین جان جوکھوں میں ڈالنے کے بجائے تن آسانی سے کام لیتے ہیں اور خدمت کے جذبے کے بجائے پیسوں پر نظر رکھتے ہیں۔

آج کل غربت کی وجہ سے مریضوں کی ایک بڑی تعداد اتائیوں کے ہاتھوں کھلونا بنی ہوئی ہے۔ صاحب ثروت افراد کھانے پینے پر اندھادھند دولت خرچ کر رہے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ امراض کی اقسام اور شرح بتدریج بڑھ رہی ہے۔ مشینی اور دیگر غیر معیاری تشخیصی ذرائع پر انحصار کیا جا رہا ہے، لیکن اصلی، حقیقی اور موثر تشخیصی پیمانے کو نظر انداز کیا جا رہا ہے۔

نبض دراصل بیماریوں کی تاریخ نویس ہوتی ہے، جو ایک ماہر نجومی کی طرح احوالِ بدن بیان کرنے پر قدرت رکھتی ہے۔ تعلیمی نصاب میں نبض کے حوالے سے تمام مواد موجود ہے اور پڑھایا بھی جاتا ہے، لیکن نئی نسل اپنی عجلت پسندی اور عدم توجہی کے باعث اس طریقِ تشخیص کی طرف کم راغب ہوتی ہے۔ اگر نبض شناسی کے فن کو فروغ حاصل ہو جائے تو بہت سی تشخیصی مشکلات کم ہو جائیں گی اور بیماریوں کا علاج کرنا آسان ہو جائے گا۔

---

# چکوترا

چکوترے میں شامل اجزاء ہماری صحت کے لیے تو اہم ہیں ہی، ساتھ حسن کے لیے بھی ان کی افادیت بہت زیادہ ہے۔ چکوترے کے چھلکوں کا سفوف تیار کر کے اُس کے رس میں ملالیں۔ حساس جلد کی صورت میں کچھ مقدار گلیسرین کی بھی شامل کرلیں، روزانہ رات کو سوتے وقت چہرے پر اس آمیزے کا لیپ کریں اور صبح ٹھنڈے پانی سے چہرے کو دھولیں۔ یہ آمیزہ چند ہفتوں تک استعمال کرنے سے جلد پر تازگی لوٹ آتی ہے۔

طبی ماہرین نے مسلسل تجربات کے بعد انکشاف کیا ہے کہ سٹرس فروٹ (Citrus Fruit) میں موجود تیزابیت کا عنصر بڑھاپے کے خلاف ڈھال ہوتا ہے۔ ان پھلوں میں انناس، لیموں، نارنگی، مالٹا، کینو اور چکوترا شامل ہیں۔

اس ضمن میں رسیلہ پھل چکوترا یعنی "گریپ فروٹ" اہمیت کا حامل ہے کیونکہ اس پھل کے رس میں ایسی معدنیات، نمکیات اور وٹامن کا ذخیرہ محفوظ ہے جو انسانی جسم کے خلیاتی نظام کی توڑ پھوڑ کے عمل کو محدود کر دیتا ہے۔

چکوترے کے کھارے پن میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو نظام ہضم کو نقصان پہنچانے والے جراثیم کو روکتے ہیں۔ ایک درمیانی سائز کے چکوترے میں اٹھارہ ملی گرام (18mg) فاسفورس شامل ہوتا ہے۔ جو ہڈیوں کے لئے مفید ہے۔

چکوترے کا رس اور گودا تو فائدہ مند ہے ہی، لیکن اس کے چھلکے بھی نزلہ، زکام اور موسمی امراض سے تحفظ فراہم کرنے کا قدرتی ذریعہ ہیں۔

ماہرین کے مطابق ہر کھانے کے بعد چکوترے کا رس استعمال کرنے والے افراد اپنا زائد وزن کم کرنے میں کامیاب رہتے ہیں۔ دراصل جو ہارمونز جسم میں موٹاپے کے باعث بنتے ہیں، چکوترا اُن کے خلاف مزاحمت پیدا کر کے جسم میں موجود زائد چربی کو گھٹانے اور وزن کو متوازن رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ چکوترے میں موجود وٹامن سی جسم کو مختلف وائرس (Viruses) سے تحفظ فراہم کرتا ہے، خون کی روانی کو معتدل رکھتا ہے اور خون کی شریانوں اور پٹھوں پر جمع ہونے والی مضر صحت چکنائی کو بتدریج تحلیل کرنے میں مفید ہے۔

رسیلے اور ترش پھلوں کا سب سے اہم جز "اسکاربک ایسڈ" (Ascorbic Acid) ہے جو جسم کے پٹھوں، عضلات اور ہڈیوں کی افزائش کے لیے ضروری ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ ایسڈ تکسیدی (آکسیڈیشن) مادوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ مانع تکسید ہونے کی وجہ سے یہ جسم پر حملہ آور ہونے والے جراثیموں کا خاتمہ کرتا ہے۔ "اسکاربک ایسڈ" (Ascorbic Acid) کی خاص مقدار کی انسانی جسم کو ہر روز ضرورت ہوتی ہے۔

ایک اندازے کے مطابق درمیانے سائز کے ایک سنگترے یا چکوترے میں تقریباً 107 فیصد وٹامن سی موجود ہوتا ہے۔ جس کے تجزیہ سے معلوم ہوتا ہے کہ وٹامن سی کی نصف سے زائد مقدار اسکاربک ایسڈ Ascorbic Acid پر مشتمل ہوتی ہے۔

اسکاربک ایسڈ (Ascorbic Acid) سے تیار ادویات جلد کی خارش کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

کینسر کے خلاف ایک ڈھال

ماہرین غذائیت کے مطابق ایک گلاس چکوترے کا رس خون کو نا صرف بتدریج صاف کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے بلکہ اس میں موجود چربیلے مادوں کو توڑ کر خون کو گاڑھے پن سے محفوظ رکھتا ہے۔

چکوترے کا رس اور گودا سرطان میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

ویسے تو تقریباً تمام اقسام کے پھل اور سبزیاں بیماریاں کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتی ہیں، لیکن چکوترے کے متعلق تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ یہ رسیلا پھل سرطان کے خلیوں کی افزائش پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

چکوترا پان، سگریٹ اور دیگر نشہ آور اشیاء کے شوقین افراد کو نکوٹین سمیت دیگر مضر صحت اجزاء کے نقصاندہ اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

اس پھل کے استعمال سے نشے کی طلب میں کمی دیکھنے میں آئی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر نشے کے عادی مریض روزانہ چکوترے یا سنگترے کے رس کا وافر مقدار میں استعمال شروع کر دیں تو نشے کی طلب میں کمی ہونے لگے گی۔ روزانہ کھانے کے بعد چکوترے کا استعمال خون میں نکوٹین کی مقدار کو کم کرنے کا باعث بنتا ہے۔ یہ تو سب ہی جانتے ہیں کہ خون میں نکوٹین کی مقدار مضر صحت ہوتی ہے۔

قدرت نے اس کا علاج چکوترے کی صورت میں پیدا کیا ہے۔ چکوترے کا چاہے رس نکال کر پیا جائے یا گودا کھایا جائے، یہ دونوں صورتوں میں مفید ہے۔

چکوترا گلوکوز کے حصول کا ذریعہ

چکوترا اپنے اندر بھرپور توانائی رکھتا ہے اور اس میں گلوکوز بھی شامل ہے۔ گلوکوز انسانی صحت کے لیے اہم جز ہے۔

چکوترے میں پائے جانے والے وٹامن سی، گلوکوز اور وٹامن بی کی وافر مقدار جلد کی بیرونی سطح کو شفاف، صحت مند اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔

اگر صبح نہار منہ اچھے قسم کے چکوترے کی پھانکوں پر پسی ہوئی سیاہ مرچ چھڑک کر کھائی جائے تو بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے رس میں شہد ملا کر پینا جسمانی کمزوری کے لیے مفید ہے۔ روزانہ چکوترا کھانے سے صحت مند خون چہرے سے نمایاں ہوتا ہے۔

ماہرین غذائیت کے مطابق چکوترے میں موجود اجزاء Flavonoids کا کردار بہت اہم ہے۔ یہ مختلف جراثیموں کے خلاف عمل کرتے ہوئے قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے۔

مضر کولیسٹرول کو متوازن رکھتے ہوئے دل کے ممکنہ دوروں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ یہ جسم میں گلوکوز کی مقدار کو اعتدال سے بڑھنے نہیں دیتا اور اس طرح ذیابیطس کے مرض میں مبتلا افراد کی آنکھوں میں موتیا اُترنے کے عمل کو بھی روکتا ہے۔

چکوترے میں وٹامن سی کے علاوہ پوٹاشیم بھی پایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے بلڈ پریشر متوازن رہتا ہے۔

چکوترے کے استعمال سے نیند بھی اچھی آتی ہے۔ پرسکون نیند انسانی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔

چکوترے کا باقاعدہ استعمال جسم کی اضافی چربی ختم کر کے وزن کو متوازن رکھتا ہے۔ اس میں موجود مخصوص اجزاء جنہیں Phytochemicals کہا جاتا ہے، کی موجودگی انسان کو زیادہ عرصے تک جوان اور توانا رکھتی ہے۔

چکوترا اور دانتوں کا علاج

چکوترا دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔

اس میں موجود وٹامن سی خون رستے مسوڑھوں کو درست کرتا ہے۔ اس کے اینٹی آکسیڈنٹ اثرات مسوڑھوں کو جلد ٹھیک کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق مسوڑھوں کے امراض میں مبتلا لوگ اگر دو ہفتوں تک دو عدد چکوترے روز کھالیں تو اس سے ان کے دانتوں سے خون بہنا ختم ٹھیک ہوسکتا ہے۔

واضح رہے کہ مسوڑھوں کی بیماریوں کی وجہ سے بعض افراد کئی دانتوں سے محروم ہوجاتے ہیں۔

چکوترے استعمال کرنے والے افراد دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ پیٹ کی اکثر بیماریوں دانتوں کے امراض سے ہوتی ہیں۔

خواتین روز مرہ کی خوراک میں چکوترے کا استعمال ضرور رکھیں۔

چکوترے کے چھلکوں سے ایسے مربہ جات تیار کیے جاتے ہیں جو خصوصاً معمر افراد، بچوں اور مریضوں کو ٹھنڈے موسم کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔

چونکہ چکوترے کے استعمال سے بلڈ پریشر متوازن رہتا ہے اور نیند بھی اچھی آتی ہے اور نیند حسن وصحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ پر سکون اور متوازن نیند لینے والی خواتین کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے اور دلکشی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ لہٰذا چکوترے کو اپنی روز مرہ کی غذا میں شامل رکھیے، یہ توانائی سے بھرپور پھل بہت کم مدت کے لیے آتا ہے اور جلد ہی غائب ہوجاتا ہے۔ لہٰذا جب تک چکوترے دستیاب ہیں، انہیں خوب استعمال کرتے رہیں کیونکہ یہ مفید پھل ہے۔

چکوترے کی اسی اہمیت وافادیت کے باعث مغربی دنیا میں اسے "فروٹ آف لائف" بھی کہا جانے لگا ہے۔

سپورٹس صورت حال

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

# کھیل صنعت کے بڑے کاروباری افراد سے مانڈویا کی اپیل

**(مانیٹرنگ ڈیسک)**

مرکزی وزیر برائے امور نوجوانان و کھیل ڈاکٹر منسکھ مانڈویا نے جمعہ کو نئی دہلی میں فکی (فیڈریشن آف انڈین چیمبرز آف کامرس اینڈ انڈسٹری) کے کھیل کاروبار سے متعلق عالمی چوٹی کانفرنس ٹرف کے 16 ویں ایڈیشن کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر ڈاکٹر مانڈویا نے کہا، ''کھیل نوجوانوں کی ترقی، سماجی شمولیت، اقتصادی مواقع اور بین الاقوامی تعاون کا ایک مضبوط ذریعہ بن کر ابھرے ہیں۔'' انہوں نے کہا، ''وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں ہندوستان نے کھیلوں کو ملک کی تعمیر کے اپنے ایجنڈے کا مرکز بنایا ہے۔ ہمارا اقتصادی نظریہ ایک واضح سوچ سے متاثر ہے۔ میدان سے تنظیموں کے اسٹیج تک ہر ابھرتے ہوئے کھلاڑی کے لیے مواقع پیدا کرنا۔'' یہ سربراہی اجلاس ''ہندوستان کی کھیلوں کی معیشت کو فروغ دینا: شراکت داری، اختراع اور عالمی قیادت'' کے موضوع پر منعقد کیا جا رہا ہے۔ گزشتہ 12 برسوں کے دوران ہندوستان کے کھیلوں کے نظام میں آنے والی تبدیلیوں کا ذکر کرتے ہوئے ڈاکٹر مانڈویا نے کہا،

''کھیلو انڈیا مشن، فٹ انڈیا تحریک اور ٹارگیٹ اولمپک پوڈیم یوجنا جیسے اقدامات کے ذریعے ہم نچلی سطح پر کھیلوں میں لوگوں کی شرکت بڑھا رہے ہیں، کھیلوں کی صلاحیتوں کو پہچان رہے ہیں اور اعلیٰ کارکردگی والے کھیلوں تک رسائی کے راستے ہموار کر رہے ہیں۔ مرکزی کابینہ نے حال ہی میں نئی کھیلو انڈیا اسکیم کو منظوری دی ہے۔ اس کے تحت اگلے 5 برسوں کے لیے 441.36 کروڑ روپے مختص کیے گئے ہیں۔ اس کا مقصد کھیلوں کے بنیادی ڈھانچے کو مضبوط کرنا، صلاحیتوں کو نکھارنا اور ملک بھر میں کھیلوں کی ترقی کو فروغ دینا ہے۔ ہندوستان کی کھیلوں میں کارکردگی پر روشنی ڈالتے ہوئے ڈاکٹر مانڈویا نے کہا، ''ایشین گیمز 2026 میں ہندوستان تمغوں کی فہرست میں چوتھے مقام پر رہا۔ انہوں نے کہا، ''ایشین پیرا گیمز 2026 میں بھی ہندوستان کی کارکردگی شاندار رہی، جہاں ہمارے پیرا کھلاڑیوں نے ریکارڈ 114 تمغے جیتے۔ ان کھیلوں میں یہ ہندوستان کی اب تک کی بہترین کارکردگی ہے۔'' کھیلوں کے شعبے میں صنعت کی دنیا کے کردار پر بات کرتے ہوئے ڈاکٹر مانڈویا نے کہا، ''ہم مانتے ہیں کہ کھیلوں کا مستقبل صرف کھلاڑیوں اور کھیل اداروں سے ہی نہیں، بلکہ ایک مضبوط، مسابقتی اور اختراع پر مبنی کھیل صنعت سے بھی طے ہوگا۔'' حکومت نے ہندوستان کو کھیلوں کے سامان کی تیاری اور اختراع کا عالمی مرکز بنانے کے مقصد سے کھیلو انڈیا کھیل سامان مینوفیکچرنگ اسکیم کو منظوری دی ہے۔ اس کے لیے 67,856.1 کروڑ روپے مختص کیے گئے ہیں۔ کھیلو بھارت پالیسی 2025 میں ہندوستان میں کھیلوں کی ترقی کے لیے ایک وسیع نقطہ نظر پیش کیا گیا ہے، جبکہ قومی کھیل گورننس ایکٹ کھیلوں کے انتظام میں جواب دہی اور شفافیت کو یقینی بنا رہا ہے۔

# انگلینڈ کے خلاف موقع ملے گا

**(ہندوستان سماچار)**

آسٹریلیا کے وکٹ کیپر بلے باز سام ہارپر انگلینڈ کے خلاف ہفتے سے شروع ہونے والی 5 میچوں کی ٹی 20 بین الاقوامی سیریز کے پہلے مقابلے میں بین الاقوامی کرکٹ میں ڈیبیو کریں گے۔ قومی سلیکٹر ٹونی ڈوڈیمائیڈ نے جمعہ کو اس کی تصدیق کی۔ ہارپر اپنے گھریلو میدان میلبورن کرکٹ گراؤنڈ (ایم سی جی) پر آسٹریلیا کے لیے اپنا پہلا میچ کھیلیں گے۔ ہارپر میلبورن کرکٹ گراؤنڈ پر اسکاٹ بولینڈ کے بعد ڈیبیو کرنے والے پہلے وکٹوریائی کھلاڑی ہوں گے۔ بولینڈ نے 2021 میں باکسنگ ڈے ایشز ٹیسٹ میں انگلینڈ کے خلاف شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ایک اننگز میں 7 وکٹیں حاصل کر کے سرخیاں بٹوری تھیں۔ تاہم، بولینڈ اس سے پہلے ایک روزہ بین الاقوامی کرکٹ کھیل چکے تھے، جبکہ ہارپر کا یہ آسٹریلیا کی قومی ٹیم کے لیے پہلا مقابلہ ہوگا۔ 29 سالہ ہارپر کو مستقل وکٹ کیپر جوش انگلس کی عدم موجودگی میں موقع ملا ہے۔ انگلس نیوزی لینڈ کے خلاف آئندہ ٹیسٹ سیریز کی تیاری کے لیے 5 میچوں کی ٹی 20 سیریز سے باہر رہیں گے۔ سام ہارپر نے میچ سے ایک دن قبل صحافیوں سے بات چیت میں کہا، ''وکٹوریہ کا کھلاڑی ہونے کے باعث میلبورن کرکٹ گراؤنڈ پر اپنے بین الاقوامی کریئر کا آغاز کرنا میرے لیے انتہائی خاص ہے۔ میں اس موقع کو لے کر بہت پرجوش ہوں۔'' انہوں نے اپنے کریئر میں آنے والی تبدیلی اور ذہنیت کے بارے میں کہا، ''کچھ سال پہلے میں نے خود سے ایک وعدہ کیا تھا کہ چاہے مجھے ایک اور بگ بیش لیگ کھیلنی پڑے، 2 مزید سیزن کھیلنے پڑیں یا پھر بیلجیم اور سری لنکا میں کرکٹ کھیلنی پڑے، میں ہر جگہ اپنے فطری انداز میں کھیلوں گا۔ میں اپنی بہترین کارکردگی پیش کرنے کی کوشش کروں گا، کھیل سے لطف اندوز ہوں گا اور اسی طرح کرکٹ کھیلوں گا، جس طرح انڈر 11 کے دنوں میں کھیلا کرتا تھا۔'' ''گزشتہ 12 سے 18 ماہ کے دوران بیلجیم، سری لنکا اور پھر جنوبی افریقہ میں ٹیسٹ ٹیم کے ساتھ رہنے تک میں نے ہمیشہ مسکراتے ہوئے کرکٹ کھیلی ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ اب میں خود پر ضرورت سے زیادہ دباؤ ڈالنے کے بجائے اپنی صلاحیت کے مطابق فطری کھیل پیش کرنے لگا ہوں۔'' ہارپر کو گزشتہ سیزن میں بگ بیش لیگ کا بہترین کھلاڑی منتخب کیا گیا تھا۔ انہوں نے ٹورنامنٹ میں 54 کی اوسط سے 381 رن بنائے تھے۔ اس کے علاوہ سری لنکا پریمیئر لیگ میں گال گلیڈی ایٹرس کی جانب سے کھیلتے ہوئے 425 رن بنا کر ٹیم کو خطاب دلانے میں اہم کردار ادا کیا تھا۔ ان کی کارکردگی کا اثر قومی ٹیم میں انتخاب کے دوران بھی نظر آیا۔ آسٹریلیا اے کی جانب سے ڈیبیو میچ میں سنچری بنانے کے بعد انہیں جنوبی افریقہ کے دورے کے لیے ٹیسٹ ٹیم میں جگہ ملی تھی۔ اب وہ ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں بھی اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوانے کے لیے تیار ہیں۔ آسٹریلیا کی ٹیم کو اس سیریز میں کئی اہم کھلاڑیوں کے بغیر میدان میں اترنا ہوگا۔ جوش انگلس کے علاوہ ٹریوس ہیڈ، میتھیو رینشا، کیمرون گرین اور کوپر کونولی بھی نیوزی لینڈ کے خلاف آئندہ 4 میچوں کی ٹیسٹ سیریز کی تیاری میں مصروف ہوں گے۔ کیمرون گرین فی الحال کنکشن پروٹوکول کے تحت ہیں۔ دوسری جانب، انگلینڈ کے کپتان ہیری بروک کی ٹیم بھی کچھ اہم کھلاڑیوں کے بغیر کھیلے گی۔ تیز گیند باز جوفرا آرچر، گس اٹکنسن اور سنی بیکر کو ایک روزہ سیریز کے بعد آرام دیا گیا ہے۔ بروک اور وکٹ کیپر جارڈن کاکس سڈنی میں چوتھے ٹی 20 مقابلے کے بعد جنوبی افریقہ کے دورے کے لیے روانہ ہوں گے۔ بروک نے کہا کہ ان کی ٹیم ٹی 20 کرکٹ میں شاندار فارم میں ہے اور مسلسل اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر رہی ہے۔ ٹیم کا ہدف آسٹریلیا میں سیریز جیتنا ہے۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ ٹیم کے کچھ نوجوان کھلاڑیوں کو اپنی صلاحیتیں دکھانے کا موقع ملے گا۔

# ٹوٹل چیس فائنل میں گری نے بنائی برتری، کارلسن نے شاندار واپسی سے جیتا مقابلہ

**(یو این آئی)**

نیدرلینڈز کے گرینڈ ماسٹر انیش گیری نے ٹوٹل چیس ورلڈ چیمپئن شپ ٹور پلے آف کے فائنل کے پہلے دن ایران کے علی رضا فیروزجا کو 11-9 سے شکست دے کر برتری حاصل کر لی۔ جمعرات کو کھیلے گئے مقابلے میں گیری کی بلٹز میں بہتر کارکردگی فیصلہ کن ثابت ہوئی۔ دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ریپڈ مقابلوں میں ایک ایک جیت ہوئی، جبکہ فاسٹ کلاسیکل گیم ڈرا رہا۔ انیش گیری کو جمعہ کو خطاب جیتنے کے لیے صرف جیت یا ڈرا کی ضرورت ہے، جبکہ فیروزجا کو مقابلہ برابر کر کے ٹائی بریکر تک پہنچنے کے لیے دوسرے دن کامیابی حاصل کرنا ہوگی۔ دونوں دن کے پوائنٹس الگ الگ شمار کیے جائیں گے۔ اگر دونوں کھلاڑی ایک ایک دن جیتتے ہیں یا دونوں دن مقابلہ ڈرا رہتا ہے تو آرماگیڈن ٹائی بریکر کے ذریعے فاتح کا فیصلہ ہوگا۔ ناک آؤٹ مرحلے کے ہر دن سات مقابلے کھیلے جاتے ہیں، جن میں چار بلٹز، دو ریپڈ اور ایک فاسٹ کلاسیکل گیم شامل ہوتا ہے۔ بلٹز میں جیت پر ایک، ریپڈ میں چار اور فاسٹ کلاسیکل میں آٹھ پوائنٹس دیے جاتے ہیں، جبکہ ڈرا کی صورت میں دونوں کھلاڑیوں کو نصف پوائنٹ ملتا ہے۔ تیسرے مقام کے لیے کھیلے جا رہے مقابلے میں امریکہ کے فابیانو کاروانا نے فرانس کے میکسم ویشیر لاگراو کو پہلے دن 11-9 سے شکست دے دی۔

# کیون پیٹرسن انگلینڈ کی محدود اوورز کی ٹیم کے ماہر مینٹر مقرر

**(یو این آئی)**

انگلینڈ کے سابق کپتان کیون پیٹرسن کو 2027 کے ون ڈے ورلڈ کپ تک انگلینڈ کی مردوں کی محدود اوورز کی ٹیم کا ماہر مینٹر مقرر کیا گیا ہے۔ ان کی پہلی ذمہ داری آسٹریلیا کے خلاف محدود اوورز کا دورہ ہوگا، جس کے بعد جنوبی افریقہ کا دورہ ہوگا۔ اس کے بعد پیٹرسن پاکستان اور نیوزی لینڈ کے خلاف ہوم سیریز کے دوران بھی ٹیم کے ساتھ کام کریں گے۔ اگلے 12 مہینوں میں وہ ورلڈ کپ کی تیاریوں کا حصہ بنیں گے۔ 2027 کا ون ڈے ورلڈ کپ جنوبی افریقہ میں منعقد ہوگا، جس میں زمبابوے اور نامیبیا شریک میزبان ہوں گے۔ جنوبی افریقہ پیٹرسن کی جائے پیدائش بھی ہے۔ پیٹرسن ہیڈ کوچ برینڈن میک کولم کے کوچنگ اسٹاف کا حصہ ہوں گے۔ ٹیم میں مارکس ٹریسکوتھک، ٹم ساؤتھی، سارہ ٹیلر اور جیتن پٹیل بھی شامل ہیں۔ پیٹرسن اس سے قبل آئی پی ایل ٹیم دہلی کیپٹلز کے مینٹر کے طور پر خدمات انجام دے چکے ہیں۔ انگلینڈ کرکٹ بورڈ (ای سی بی) نے پیٹرسن کے حوالے سے کہا کہ مجھے انتہائی فخر ہے کہ مجھے جنوبی افریقہ میں ورلڈ کپ جیتنے کے سفر میں اس ٹیم کی مدد کرنے کے لیے کہا گیا ہے۔ 2014 کے بعد پہلی بار انگلینڈ کی جرسی پہننا میرے لیے بہت بڑا اعزاز اور بہت خاص لمحہ ہے۔ ہمارے پاس ایک انتہائی باصلاحیت محدود اوورز کی ٹیم ہے اور میں کھلاڑیوں کے ساتھ ان کی صلاحیتوں کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لیے سخت محنت کرنے کے لیے پرجوش ہوں۔ اگلے 12 مہینوں کے لیے برینڈن کی انتظامیہ ٹیم کا حصہ بننے کا یہ ایک بہترین موقع ہے اور میں شروع کرنے کا انتظار نہیں کر سکتا۔ پیٹرسن کا خیر مقدم کرتے ہوئے، ہیڈ کوچ میک کولم نے کہا، میں کے پی کا بہت احترام کرتا ہوں اور کرکٹ میں اس نے جو کچھ حاصل کیا ہے اس کا بہت بڑا پرستار ہوں۔ انگریزی کرکٹ پر ان کا اثر زبردست رہا ہے۔ ان کے تجربے، علم اور قد کے کسی فرد کے لیے اس ٹیم کے ساتھ کردار ادا کرنا ہمارے لیے شاندار ہے۔ میں خاص طور پر اپنے بلے بازوں کے لیے پرجوش ہوں کہ انہیں ان کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملے۔ کے پی کو اس بات کی منفرد سمجھ ہے کہ اعلیٰ ترین سطح پر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لیے کیا درکار ہوتا ہے اور یہ ہمارے کھلاڑیوں کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوگا۔ ہم نے ہمیشہ ایک دوسرے کی عزت کی ہے اور کھیل میں ایک دوسرے کے تعاون کی تعریف کی ہے۔ اس لیے میں ان کے ساتھ کام کرنے کے لیے بہت پرجوش ہوں۔

# زمبابوے ویمن کرکٹ ٹیم کے نئے ہیڈ کوچ بنے مارک کولز

**(مانیٹرنگ ڈیسک)**

زمبابوے کرکٹ نے بدھ کے روز مارک کولز کو خواتین کی قومی کرکٹ ٹیم کا نیا ہیڈ کوچ مقرر کر دیا۔ یہ تقرری ایک سخت انتخابی عمل کے بعد عمل میں آئی ہے۔ توقع ہے کہ کولز جنوبی افریقہ کے خلاف آئندہ پانچ میچوں کی ٹی-20 بین الاقوامی سیریز سے اپنی ذمہ داریاں سنبھالیں گے۔ دونوں ممالک کی خواتین ٹیموں کے درمیان یہ پہلی بین الاقوامی سیریز ہوگی۔ نیوزی لینڈ سے تعلق رکھنے والے مارک کولز اس سے قبل پاکستان اور اسکاٹ لینڈ کی خواتین کرکٹ ٹیموں کے ہیڈ کوچ رہ چکے ہیں۔ وہ اسکاٹ لینڈ کی مردوں کی ٹیم کے ساتھ اسسٹنٹ کوچ کے طور پر بھی خدمات انجام دے چکے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ کرکٹ پاپوا نیو گنی میں ہائی پرفارمنس منیجر اور آسٹریلیا میں کوچنگ کنسلٹنٹ کی ذمہ داری بھی نبھا چکے ہیں۔ زمبابوے کرکٹ کے صدر تاوینگوا موکوہلانی نے کہا کہ مارک کولز بین الاقوامی کوچنگ اور ہائی پرفارمنس کے شعبے میں وسیع تجربہ رکھتے ہیں۔ انہیں خواتین کرکٹ کی ضروریات اور چیلنجز کی بھی اچھی سمجھ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں یقین ہے کہ کولز سینیئر اور انڈر 19 سطح پر مقرر تکنیکی اور معاون اسٹاف کے ساتھ مل کر ایک مضبوط اور مسابقتی ٹیم تیار کرنے میں مدد کریں گے اور طویل مدتی کامیابی کے لیے واضح حکمت عملی تشکیل دیں گے۔ موکوہلانی نے مزید کہا کہ انہیں پورا یقین ہے کہ یہ ٹیم زمبابوے کی خواتین کرکٹ کو آگے بڑھانے اور بین الاقوامی سطح پر مضبوط مقابلہ کرنے میں مدد دے گی۔ مارک کولز کے ساتھ رنگاریرائی مانیانڈے بیٹنگ اسسٹنٹ کوچ جبکہ ٹریور فیری فیلڈنگ کوچ کی ذمہ داری سنبھالیں گے۔ زمبابوے اور جنوبی افریقہ کی خواتین ٹیموں کے درمیان پانچ میچوں کی ٹی-20 بین الاقوامی سیریز کا پہلا مقابلہ 11 ستمبر کو بلاوایو کے کوئنز اسپورٹس کلب میں کھیلا جائے گا۔

خلیے میں پایا جاتا ہے۔ یہ جسمانی افعال کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ چکن میں پروٹین کی مقدار کٹ کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، چکن بریسٹ کا 3 اونس 26 گرام پروٹین فراہم کرتا ہے جبکہ پروں، رانوں اور ڈرم اسٹک کا وہی حصہ تقریباً 20 گرام پروٹین فراہم کرتا ہے۔

### جلد اور جوڑوں کی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے

چکن غذائی کولیجن کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ درحقیقت، بہت سے کولیجن سپلیمنٹس مرغیوں کی ہڈیوں، جلد اور پنجوں سے کولیجن نکال کر بنائے جاتے ہیں۔ کولیجن بنیادی ساختی پروٹین ہے جو ہڈیوں، جلد میں پایا جاتا ہے۔ جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے، ہمارا جسم کم کولیجن پیدا کرتا ہے۔ اس سے جوڑوں کا درد، پٹھوں کی کمزوری اور ہماری جلد پر جھریاں پڑ سکتی ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ چکن میں پائے جانے والا کولیجن جوڑوں کے درد اور سختی کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ 18 جانوروں کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ مرغیوں سے ملنے والا کولیجن جلد کی بڑھتی عمر کو روکنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ اگر آپ چکن کولیجن کے صحت کے فوائد سے فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ چکن کی جلد کے ساتھ گوشت پکائیں اور اس کا استعمال کریں۔ آپ پوری چکن کی بچی ہوئی جلد اور ہڈیوں کو ابال کر کولیجن سے بھرپور ہڈیوں کا شوربہ بھی بنا سکتے ہیں۔

### پٹھوں کے بننے اور ان کی دیکھ بھال میں مدد کرتا ہے

غذائی پروٹین آپ کے جسم کو امینو ایسڈ فراہم کرتا ہے جس کی اسے پٹھوں کے ٹشوز کی مرمت اور تعمیر کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ اگر پروٹین کی زیادہ مقدار لی جائے تو یہ پٹھوں کی بڑے پیمانے پر افزائش اور طاقت میں اضافہ کرتی ہے۔ مزید برآں، زیادہ پروٹین کیلوریز کی کم مقدار فراہم کرتی ہے اور وزن میں کمی کے دوران پٹھوں کو محفوظ رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ تاہم پروٹین نہ صرف ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جو اپنی جسمانی ساخت کو سڈول بنانا چاہتے ہیں بلکہ یہ صحت مند طریقے سے عمر میں اضافے کے لیے بھی مفید ہے۔ پروٹین کی ناکافی مقدار بڑھاپے میں پٹھوں کی ٹوٹ پھوٹ، پٹھوں کی نشوونما اور فعالیت میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

# ماں کی صحت اور بچے کی عمر کے درمیان تعلق دریافت

**ڈاکٹر سلیم**

ایک انتہائی منفرد تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ انسان کی صحت، بڑھاپے کی رفتار اور ممکنہ عمر پر اثرات پیدائش سے پہلے ہی شروع ہو سکتے ہیں جبکہ حمل کے دوران ماں کی صحت، غذائیت اور ذہنی دباؤ بچے کی جسمانی نشوونما پر دیرپا اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق رحم مادر کا ماحول بچے کے جسمانی اعضا اور مختلف حیاتیاتی نظاموں کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے جس کے اثرات زندگی بھر برقرار رہ سکتے ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ اگرچہ جینیاتی عوامل انسانی صحت میں بنیادی اہمیت رکھتے ہیں تاہم حمل کے دوران بچے کو ملنے والا ماحول بھی مستقبل میں صحت اور مختلف بیماریوں کے خطرات پر نمایاں اثر ڈال سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بچے کی پیدائشی جسامت اور مجموعی صحت پر والدین خصوصاً ماں کی صحت اور طرز زندگی کا گہرا اثر ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ متوازن غذا، باقاعدہ ورزش، مناسب نیند اور تمباکو نوشی سے اجتناب جیسے صحت مند معمولات نہ صرف حمل کے دوران ماں کی صحت بہتر بناتے ہیں بلکہ بچے کی مستقبل کی صحت کو بھی بہتر بنانے اور بیماریوں کے خطرات کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ تحقیق میں مزید سفارش کی گئی ہے کہ حمل سے پہلے اور ابتدائی زندگی کے عوامل پر مزید سائنسی تحقیق کی جائے تاکہ انسانی صحت اور طویل عمری پر ان کے اثرات کو بہتر انداز میں سمجھا جا سکے۔ ماہرین نے اس تحقیق کو زندگی کی بہتر صحت اور حمل کے دوران معیاری طبی نگہداشت کی اہمیت اجاگر کرنے کی جانب ایک اہم پیش رفت قرار دیا ہے جس کے فوائد بچے کی پوری زندگی تک پہنچ سکتے ہیں۔

# انسان کی متوقع عمر کا اندازہ لگانے والی گھڑی سامنے آ گئی

**ڈاکٹر مریم**

سائنس دانوں نے ایک نئی حیاتیاتی گھڑی تیار کرنے کا دعویٰ کیا ہے جو جسم میں عمر بڑھنے کے عمل کا جائزہ لے کر کسی شخص کی متوقع زندگی اور موت کے خطرے کا اندازہ لگانے میں مدد دے سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق اب تک عمر بڑھنے کی رفتار جانچنے کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے رہے ہیں لیکن نئی تحقیق میں ایسا نظام تیار کیا گیا ہے جو جسم کے اندر موجود جینیاتی سرگرمیوں کا تجزیہ کر کے حیاتیاتی عمر کا زیادہ مؤثر انداز میں تعین کرتا ہے۔ تحقیق کے دوران انسانوں سمیت چار مختلف جانداروں کے 11 ہزار سے زائد نمونوں کا جائزہ لیا گیا۔ اس تجربے میں دیکھا گیا کہ کون سے جین زیادہ فعال ہیں اور کون سے کم کیونکہ عمر بڑھنے کے ساتھ جسم کے اندر یہ سرگرمیاں تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ سائنس دانوں نے دریافت کیا کہ ایسے جین جو خلیوں کی صحت مند تقسیم اور زخم بھرنے جیسے عمل سے وابستہ ہیں، نسبتاً سست عمر رسیدگی کی نشاندہی کرتے ہیں۔ اس کے برعکس خلیاتی نقصان اور جسمانی سوزش سے تعلق رکھنے والے جین تیز عمر رسیدگی اور بڑھتی ہوئی حیاتیاتی عمر کا اشارہ دیتے ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ یہ نئی حیاتیاتی گھڑی نہ صرف عمر بڑھنے کی رفتار کا اندازہ لگانے میں مددگار ثابت ہوئی بلکہ دائمی بیماریوں اور موت کے خطرات کی نشاندہی میں بھی مؤثر ثابت ہوئی ہے۔ تحقیق کے مطابق انسانوں کے خون کے نمونوں پر کیے گئے تجربات میں یہ نظام زندگی کی متوقع مدت کے اندازے میں پہلے سے موجود کئی طریقوں کے برابر یا بعض صورتوں میں بہتر نتائج دینے میں کامیاب رہا۔ ماہرین کا خیال ہے کہ مستقبل میں اس ٹیکنالوجی کو مختلف ادویات، طرز زندگی میں تبدیلیوں اور صحت سے متعلق اقدامات کے اثرات جانچنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس سے یہ معلوم کرنا آسان ہوگا کہ کون سی عادات یا علاج عمر بڑھنے کے عمل کو سست یا تیز کرتے ہیں۔ تاہم محققین نے واضح کیا ہے کہ یہ نظام کسی فرد کی موت کی درست تاریخ یا وقت نہیں بتا سکتا بلکہ صرف جسمانی صحت اور عمر رسیدگی کے عمل کی بنیاد پر ممکنہ اندازہ فراہم کرتا ہے۔ ان کے مطابق مزید تحقیق کے بعد یہ طریقہ عمر رسیدگی اور انسانی صحت کے شعبے میں ایک اہم پیش رفت ثابت ہو سکتا ہے۔

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