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

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

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

Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314
Vol: 17 Issue No: 245 Tuesday 13 October 2026 - 30 Rabi Al Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

جموں وکشمیر کو پہاڑی ترقیاتی پالیسی کے ذریعے ہمالیہ میں قیادت کا مقام دلانے کا ہدف

پائیدار پہاڑی ترقی کے لیے اجتماعی کوششیں ناگزیر، زراعت اور باغبانی معیشت میں سیاحت سے کہیں زیادہ اہم کردار

سرینگر، حکومت جموں وکشمیر کو ہمالیائی خطے کی پہلی اکائی بنانے کی خواہاں ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا ہے کہ جہاں باقاعدہ طور پر پہاڑی ترقیاتی پالیسی نافذ کی جائے گی۔ تاہم، انہوں نے واضح کیا کہ اس پالیسی کی تشکیل کسی الگ تھلگ عمل کے تحت نہیں ہونی چاہیے، بلکہ اس میں تمام متعلقہ فریقوں کی رائے اور شمولیت کو یقینی بنایا جانا ضروری ہے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق شیر کشمیر یونیورسٹی آف ایگریکلچرل سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی آف کشمیر میں منعقدہ 13 ویں پائیدار پہاڑی ترقیاتی سربراہی اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ حکومت پہاڑی ترقیاتی پالیسی کو نافذ کرنے کے لیے تیار ہے، تاہم اس بات کو یقینی بنانا ہوگا کہ پالیسی زمینی حقائق، مقامی ضروریات اور عوامی مفادات کو مدنظر رکھتے ہوئے تیار کی جائے۔ عمر عبداللہ نے کہا، "حکومت کے نقطہ نظر سے میں یہ کہنا چاہوں گا کہ ہم اس پالیسی کو نافذ کرنا پسند کریں گے، لیکن یہ ضروری ہے کہ پالیسی الگ تھلگ رہ کر تشکیل نہ دی جائے۔" وزیر اعلیٰ نے جموں وکشمیر کی معیشت کے حوالے سے پائی جانے والی غلط فہمیوں کو دور کرتے ہوئے کہا کہ ملک کے کئی حصوں میں یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ جموں وکشمیر کی معیشت کا زیادہ تر انحصار سیاحت پر ہے، جبکہ حقیقت یہ ہے کہ زراعت اور باغبانی یہاں کی معیشت میں سیاحت کے مقابلے میں کہیں زیادہ اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ معیشت میں سیاحت کا شعبہ تیسرے یا چوتھے نمبر پر آتا ہے، جبکہ زراعت اور باغبانی اس سے کہیں آگے ہیں۔ ان کے مطابق جموں وکشمیر جیسے پہاڑی خطے کے لیے ماحولیات کا تحفظ اور پائیدار پہاڑی ترقی محض ترقیاتی ترجیحات نہیں، بلکہ خطے کے وجود اور بقا سے جڑے ہوئے معاملات ہیں۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ قدرتی وسائل، پہاڑوں، جنگلات اور ماحولیات کا تحفظ کیے بغیر خطے میں دیرپا ترقی کا تصور ممکن نہیں ہے۔ عمر عبداللہ نے کہا کہ ماحولیات کا تحفظ صرف حکومت کی ذمہ داری نہیں، بلکہ اس کے لیے معاشرے کے تمام طبقات کو اپنا کردار ادا کرنا ہوگا۔ انہوں نے واضح کیا کہ موسمیاتی تبدیلی جیسے سنگین عالمی مسئلے سے کوئی بھی خطہ یا ملک تنہا نمٹ نہیں سکتا۔ انہوں نے کہا کہ ماحولیات کا تحفظ یقیناً حکومت کی بنیادی ذمہ داریوں میں شامل ہے، تاہم شہریوں کو بھی قدرتی وسائل کا دانشمندانہ استعمال کرنا چاہیے اور ماحول کو نقصان پہنچانے والی سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہیے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ اجتماعی کوششوں کے ذریعے ہی ماحولیاتی چیلنجوں کا مؤثر انداز میں مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔

عوامی اہمیت کے حامل ترقیاتی منصوبوں کو ترجیحی بنیادوں پر مکمل کیا جائے گا: سلمان ساگر

سرینگر، جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس کے نائب صدر صوبہ کشمیر اور رکن اسمبلی حضرت بل سلمان علی ساگر نے کہا ہے کہ نیشنل کانفرنس کی عوامی حکومت کے قیام کے ساتھ ہی جموں وکشمیر میں تعمیر وترقی کے عمل نے ایک بار پھر رفتار پکڑ لی ہے اور عوامی ضروریات، مسائل اور مطالبات کو ترجیحی بنیادوں پر حل کرنے کے لئے ٹھوس اقدامات اٹھائے جارہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ حکومت عوامی توقعات پر پورا اترنے اور لوگوں کو بنیادی سہولیات کی فراہمی یقینی بنانے کے لئے پرعزم ہے۔ ان باتوں کا اظہار سلمان علی ساگر نے حلقہ انتخاب حضرت بل کے بلاک حضرت بل کے ایک خصوصی اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے کیا۔ اجلاس میں بلاک سطح پر جاری تنظیمی سرگرمیوں، پارٹی پروگراموں، عوام کو درپیش مسائل ومشکلات، لوگوں کے مطالبات اور حلقے میں جاری ترقیاتی کاموں کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ اس موقع پر سی ڈی ایف کے تحت فراہم کردہ رقومات اور کیپکس بجٹ کے تحت انجام دیے گئے ترقیاتی کاموں کی تفصیلات بھی پیش کی گئیں۔ سلمان علی ساگر نے کہا کہ عوامی اہمیت کے حامل منصوبوں کی نشاندہی کرکے انہیں ترجیحی بنیادوں پر ہاتھ میں لیا جائے گا۔

ڈاکٹر فاروق عبداللہ اور عمر عبداللہ کا اظہارِ تعزیت، پارٹی ہیڈکوارٹر پر تعزیتی اجلاس

سرینگر، نیشنل کانفرنس کے سینئر لیڈر، سابق کابینہ وزیر اور صدر نیشنل کانفرنس کے سیاسی صلاح کار شری ہربن سنگھ سرگباش ہونے پر ڈاکٹر فاروق عبداللہ اور نائب صدر وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے گہرے صدمے کا اظہار کیا ہے۔ انہوں نے آنجہانی کے سوگواران خصوصاً اہل خانہ کیساتھ تعزیت کی اور اُن کی آتما کی شانتی کیلئے دعا کی۔ دونوں لیڈران نے آنجہانی کی پارٹی اور عوامی خدمات کو خراج عقیدت بھی پیش کیا اور اُن کے فوت ہونے کو جموں کے عوام کیلئے ایک ناقابل تلافی نقصان قرار دیا۔ پارٹی کے نائب صدر و وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ، نائب وزیر اعلیٰ سریندر سنگھ چودھری، اور سرکردہ پارٹی لیڈران نے آنجہانی کے آخری رسومات میں شرکت کی۔ ادھر پارٹی ہیڈکوارٹر پر پارٹی جنرل سکریٹری حاجی علی محمد ساگر کی صدارت میں ایک تعزیتی اجلاس منعقد ہوا۔ اجلاس میں شری ہربن سنگھ کی آتما کی شانتی کیلئے دعا کی گئی اور اُن کی بحیثیت وزیر عوام خدمات کو یاد کیا گیا اور اُن کی پارٹی خدمات کو ناقابل فراموش کیا گیا۔ اس دوران کہا گیا کہ آنجہانی نے پارٹی میں مختلف عہدوں پر فائز رہ کر اپنے فرائض خوش اسلوبی کیساتھ انجام دیئے اور بحیثیت وزیر جموں کے عوام خصوصاً خالصہ طبقہ کی فلاح وبہبود کیلئے بھی بے لوث کام کیا۔

توی ویلفیئر سوسائٹی کا سماجی بہبود کی سکیموں سے متعلق بیداری پروگرام

سورے چک میں مستحق خاندانوں میں 100 راشن کٹس تقسیم

(جموں)

توی ویلفیئر سوسائٹی (ٹی ڈبلیو ایس) نے آج اپنی ذن، سورے چک میں محکمہ سماجی بہبود کی مختلف فلاحی اسکیموں سے متعلق بیداری پروگرام کا انعقاد کیا۔ اس موقع پر جموں کی ضلع سماجی بہبود افسر ڈاکٹر پریتی شرما مہمان خصوصی کی حیثیت سے شریک ہوئیں۔ انہوں نے اپنے خطاب میں مختلف فلاحی اسکیموں، ان کے فوائد اور اہل مستحقین کو فراہم کی جانے والی امداد کے بارے میں تفصیلی معلومات پیش کیں۔ ڈاکٹر پریتی شرما نے توی ویلفیئر سوسائٹی کو یقین دلایا کہ عوامی بہبود کے مقصد کو آگے بڑھانے اور مستحق افراد کو متعلقہ سرکاری اسکیموں کے فوائد حاصل کرنے میں مدد فراہم کریگا۔

مشن یووا کے تحت اننت ناگ میں سبکدوش فوجیوں کیلئے اودیم جاگرتی پروگرام منعقد

خود روزگار کے مواقع اور پائیدار کاروباری سرگرمیاں قائم کرنے سے متعلق جانکاری فراہم

(اننت ناگ)

مشن یووا کے تحت ضلع اننت ناگ میں سبکدوش فوجیوں، بیواؤں اور ان کے اہل خانہ کے لیے اودیم جاگرتی پروگرام منعقد کیا گیا۔ اس پروگرام کا مقصد انہیں مشن یووا اسکیم کے بارے میں آگاہ کرنے کے ساتھ ساتھ پائیدار خود روزگار کے منصوبے قائم کرنے کے لیے دستیاب مواقع سے روشناس کرانا تھا۔ پروگرام میں سینک ویلفیئر سری نگر کی ٹیم، لیڈ ڈسٹرکٹ منیجر اننت ناگ، محکمہ روزگار کے افسران، کیریئر کونسلنگ افسر اور ایس بی ڈی ای پی ایچ ڈی اننت ناگ کے نمائندوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر ضلع اننت ناگ سے تعلق رکھنے والے سبکدوش فوجیوں کی بڑی تعداد بھی موجود تھی۔ اس اقدام کے ذریعے مشن یووا کے اس عزم کو اجاگر کیا گیا کہ کاروباری سرگرمیوں کو فروغ دینے، خود روزگار کی حوصلہ افزائی کرنے اور جامع معاشی ترقی کو یقینی بنانے کے لیے مؤثر اقدامات کیے جائیں۔

تسکینی نگہداشت کے دوران درد سے متعلق طبی پروگرام منعقد

تقریباً 130 طبی ماہرین اور صحت کارکنوں کی شرکت

(جموں)

گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) جموں کے شعبہ بے ہوشی، انتہائی نگہداشت اور درد کے علاج کی جانب سے آج کالج کے آڈیٹوریم میں "تسکینی نگہداشت میں درد کا علاج ایک لازمی حصہ" کے موضوع پر مسلسل طبی تعلیم (سی ایم ای) پروگرام منعقد کیا گیا۔ اس پروگرام میں تقریباً 130 مندوبین نے شرکت کی، جن میں مختلف طبی اور جراحی شعبوں کے ماہرین، پوسٹ گریجویٹ ڈاکٹرز اور ضلعی اسپتالوں ونجی طبی اداروں سے وابستہ صحت کارکن شامل تھے۔

کرپال سنگھ دیو رامیش مہتا میموریل ایوارڈ 2026 کیلئے منتخب

(جموں)

چھٹے رامیش مہتا میموریل ایوارڈز 2026 کے لیے جموں سے تعلق رکھنے والے معروف ماہر تحفظ ورثہ، سماجی کارکن اور مقرر کرپال سنگھ دیو کو ان کی نمایاں خدمات کے اعتراف میں منتخب کیا گیا ہے۔ یہ ایوارڈ 2021 میں آنجہانی رامیش مہتا کی یاد میں قائم کیا گیا تھا۔

بارہمولہ پولیس کی جانب سے منشیات کے مضر اثرات سے متعلق بیداری پروگرام

طلبہ کو منشیات کے نقصانات، صنفی مساوات اور سماجی ذمہ داری کے حوالے سے آگاہ کیا گیا

(بارہمولہ)

منشیات سے پاک بھارت مہم کے تحت بارہمولہ پولیس نے پولیس اسٹیشن چندوسہ کے ذریعے مرتضیٰ میموریل ایجوکیشنل انسٹی ٹیوٹ میں منشیات کے استعمال کے مضر اثرات اور صنفی حساسیت سے متعلق ایک بیداری پروگرام منعقد کیا۔ اس پروگرام کا مقصد طلبہ کو منشیات کے تباہ کن اثرات سے آگاہ کرنے کے ساتھ ساتھ صنفی مساوات، باہمی احترام اور سماجی ذمہ داری کے جذبے کو فروغ دینا تھا۔ پروگرام کے دوران طلبہ کو منشیات کے استعمال کے افراد اور معاشرے پر پڑنے والے منفی اثرات، صنفی حساس رویے کی اہمیت اور ایک محفوظ، جامع اور منشیات سے پاک معاشرے کی تعمیر میں نوجوانوں کے کردار کے بارے میں آگاہ کیا گیا۔

سانبہ میں چیچی ماتا مندر پر نوراتری کے پہلے دن بھجن سندھیا کا اہتمام

منعقدہ پروگرام میں مقامی فنکاروں نے بھجن پیش کیے

(سانبہ)

نوراتری کے مبارک آغاز کے موقع پر محکمہ اطلاعات وتعلقات عامہ کے سانبہ مرکز کی جانب سے اتوار کو یہاں چیچی ماتا مندر میں بھجن سندھیا کا اہتمام کیا گیا۔ اس موقع پر روحانیت سے بھرپور ماحول دیکھنے کو ملا اور مذہبی جوش وخروش میں مزید اضافہ ہوا۔ مقامی فنکاروں نے اجیت اینڈ پارٹی کے بینر تلے عقیدت پر مبنی گیت اور بھجن پیش کیے۔ ان کی سریلی آوازوں سے مندر کا احاطہ روحانی کیفیت سے معمور ہوگیا اور نوراتری کے پہلے دن کی خوشیوں میں مزید رنگ بھر گئے۔

شمیمہ فردوس کا گول مارکیٹ کرن نگر میں IVF سینٹر اور تشخیصی لیب کا افتتاح

عمر عبداللہ حکومت طبی شعبے کی بہتری اور عوام کو معیاری سہولیات کی فراہمی کیلئے کام میں مصروف

(سرینگر)

جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس خواتین ونگ کی صدر اور ایم ایل اے حبہ کدل ایڈوکیٹ شمیمہ فردوس نے کہا ہے کہ نیشنل کانفرنس کی منتخب حکومت کے قیام کے بعد تعلیم اور طبی شعبوں کی بہتری پر خصوصی توجہ دی جارہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ 5 اگست 2019 کے بعد صحت کا شعبہ بھی کئی طرح کے مسائل سے دوچار رہا اور شیر کشمیر انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز سمیت چھوٹے بڑے ہسپتالوں کو بھی مختلف چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑا۔ غیر جمہوری نظام میں افسر شاہی یہاں کے لوگوں کے مسائل و مشکلات اور مطالبات کی طرف کوئی توجہ مرکوز نہیں کی جارہی ہے اور کسی بھی شہری کو انتظامیہ کیخلاف آواز اٹھانے کی اجازت نہیں تھی۔

گورنمنٹ کالج آف ایجوکیشن میں عالمی یوم ذہنی صحت منایا گیا

طلبہ میں ذہنی صحت سے متعلق بیداری پیدا کرنے پر زور

(انفو)

گورنمنٹ کالج آف ایجوکیشن (انسٹی ٹیوٹ آف ایڈوانسڈ اسٹڈیز ان ایجوکیشن)، کلسٹر یونیورسٹی سرینگر میں عالمی یوم ذہنی صحت 2026 منایا گیا۔ اس سلسلے میں کالج کے آڈیٹوریم میں ایک خصوصی پروگرام منعقد کیا گیا۔ پروگرام کا مقصد ذہنی صحت کی اہمیت کے بارے میں بیداری پیدا کرنا، جذباتی فلاح وبہبود کو فروغ دینا اور طلبہ کو ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار افراد کے تئیں ہمدردانہ اور معاون رویہ اپنانے کی ترغیب دینا تھا۔ یہ پروگرام کالج کی پرنسپل اور کشمیر ڈویژن کے کالجوں کی نوڈل پرنسپل پروفیسر (ڈاکٹر) سیما ناز کی رہنمائی میں منعقد ہوا، جس میں طلبہ اور تدریسی عملے نے جوش وخروش کے ساتھ شرکت کی۔ پروگرام کی کوآرڈینیٹر ڈاکٹر عرفات آرا خان نے عالمی یوم ذہنی صحت منانے کی اہمیت پر روشنی ڈالی اور طلبہ میں ذہنی صحت کے حوالے سے بیداری پیدا کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ اس موقع پر خیبر اسپتال کی کلینیکل سائیکالوجسٹ ڈاکٹر زویا نے خصوصی خیالات کا اظہار کرتے ہوئے ذہنی صحت سے متعلق اپنے پیشہ ورانہ تجربات شرکاء کے ساتھ شیئر کیے اور نفسیاتی معاونت کی اہمیت اجاگر کی۔ پروگرام کے ثقافتی حصے میں کالج کے ثقافتی گروپ نے رؤف پیش کیا، جس سے تقریب میں رنگارنگی پیدا ہوئی۔

جموں میں جدید جلدی نگہداشت اور حسن وآرائش کے مرکز کا افتتاح

معیاری خدمات، صفائی اور حفاظت پر زور

(جموں)

جموں وکشمیر بھارتیہ جنتا پارٹی کی جنرل سکریٹری اور ہیڈکوارٹر انچارج سنجیتا ڈوگرا نے آج جموں میں جدید جلدی نگہداشت اور حسن وآرائش کے مرکز اور ایرا کرافٹ ایستھیٹکس کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر ڈاکٹر شیبا لی کوتوال، ان کی ٹیم اور دیگر مہمان موجود تھے۔ اس موقع پر سنجیتا ڈوگرا نے ڈاکٹر شیبا لی کوتوال اور ان کی پوری ٹیم کو جلدی نگہداشت، حسن وآرائش اور ذاتی تندرستی کے لیے جدید مرکز قائم کرنے کی پہل پر مبارکباد پیش کی۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ یہ مرکز حفاظت، معیار اور بہتر نگہداشت کے اعلیٰ اصولوں کو برقرار رکھتے ہوئے پیشہ ورانہ خدمات فراہم کرے گا۔

نارائنا اسپتال کٹرہ میں دل کی شریان کا کامیاب علاج

مریض کی بند شریان کھول کر اسٹنٹ نصب کیا گیا

(کٹرا)

شری ماتا ویشنو دیوی نارائنا سپر اسپیشلٹی اسپتال کٹرہ میں ڈاکٹروں نے دل کی دائیں کورونری شریان کی 100 فیصد بندش میں مبتلا 50 سالہ مریض کا جدید تکنیک کے ذریعے کامیاب علاج کیا۔ مریض کی شریان میں کیلشیم کی بھاری تہہ جمی ہوئی تھی اور اسے جسمانی سرگرمی کے دوران سینے میں شدید درد کی شکایت تھی۔ شریان میں شدید کیلشیم جمع ہونے اور معاملے کی پیچیدگی کے باعث مریض کو اوپن ہارٹ سرجری کا مشورہ دیا گیا تھا، تاہم بعد میں اس نے دوسری طبی رائے حاصل کرنے کے لیے نارائنا اسپتال سے رجوع کیا۔ تفصیلی طبی جانچ کے بعد شعبہ امراض قلب کی ٹیم نے سینئر کنسلٹنٹ ڈاکٹر سشانت شرما کی قیادت میں روٹا پرو (ROTAPRO) تکنیک کے ذریعے علاج کرنے کا منصوبہ بنایا۔ یہ ایک جدید نظام ہے۔

جموں میں بین الریاستی کثیر لسانی مشاعرہ، ہندوستانی ادبی اور ثقافتی تنوع کا جشن

شام لال شرما نے نوجوانوں کی شمولیت کے فروغ میں فن، ادب اور شاعری کے کردار کو اہم قرار دیا

(جموں)

ڈیالاگ کونسل جموں وکشمیر کی جانب سے گورنمنٹ کالج فار ویمن، پریڈ گراؤنڈ جموں میں بین الریاستی کثیر لسانی مشاعرے کا انعقاد کیا گیا، جس میں نامور شعراء، ادیبوں، فنکاروں، ثقافتی شخصیات اور ادب کے شائقین نے شرکت کی۔ اس پروگرام کا مقصد ہندوستان کے وسیع ادبی، لسانی اور ثقافتی تنوع کو اجاگر کرنا تھا۔ اس موقع پر جموں نارتھ کے رکن اسمبلی اور سابق وزیر شام لال شرما مہمان خصوصی تھے، جبکہ جموں ایسٹ کے رکن اسمبلی یودھویر سیٹھی نے تقریب کی صدارت کی۔ ڈیلی تسکین کے مدیر اعلیٰ سہیل کاظمی مہمان اعزازی اور ڈی اے پی انٹرنیشنل ایل ایل سی ایف زیڈ کے یاسر صدیقی خصوصی مہمان کی حیثیت سے موجود تھے۔ مہمانوں اور شرکاء کا خیر مقدم کرتے ہوئے ڈیالاگ کونسل جموں وکشمیر کے صدر انجینئر اشوک سنگھ نے کہا کہ مشاعرے کا مقصد محض شاعری کا جشن منانا نہیں، بلکہ ادب کو مختلف لوگوں، زبانوں اور ثقافتوں کے درمیان رابطے کا ذریعہ بنانا بھی ہے۔ انہوں نے کہا کہ جب مختلف لسانی اور جغرافیائی پس منظر سے تعلق رکھنے والے شعراء ایک مشترکہ پلیٹ فارم پر جمع ہوتے ہیں تو ان کے خیالات اور جذبات زبان کی حدود سے آگے بڑھ جاتے ہیں۔

مختلف کمیونٹی پر مبنی تنظیموں کے ذریعے دیہی خواتین کو تربیت فراہم کرے گی

خود امدادی گروپوں کی خواتین کو پنچایتی ترقیاتی منصوبوں میں شامل کرنے کی تربیت دی جائے گی

(انفو)

جموں وکشمیر رورل لائیولی ہڈز مشن (جے کے آر ایل ایم) نے گاؤں کی غربت میں کمی کے منصوبے (وی پی آر پی) کے حوالے سے مرکز کے زیر انتظام علاقے کی سطح پر تین روزہ جامع تربیتی پروگرام کا آغاز کیا۔ اس تربیتی پروگرام کا مقصد اہم وسائل فراہم کرنے والے افراد، ضلعی ٹیموں اور بلاک مشن کوآرڈینیٹروں کی صلاحیتوں میں اضافہ کرنا ہے، تاکہ جموں وکشمیر میں عوامی شمولیت پر مبنی دیہی ترقی کے عمل کو مؤثر اور منظم بنایا جاسکے۔ پنچایتی راج کی وزارت اور دیہی ترقی کی وزارت کے رہنما خطوط کے تحت وی پی آر پی، خود امدادی گروپوں (ایس ایچ جیز) اور ان کی انجمنوں کی قیادت میں نچلی سطح پر ترقیاتی منصوبہ بندی کا ایک منظم عمل ہے۔ یہ گرام پنچایت ترقیاتی منصوبے (جی پی ڈی پی) کے تحت ایک ادارہ جاتی ذیلی منصوبے کے طور پر کام کرتا ہے، جس کا مقصد کمزور اور ضرورت مند گھرانوں کی معاشی، سماجی اور ترقیاتی ترجیحات کو مقامی حکمرانی کے منصوبوں میں باقاعدہ طور پر شامل کرنا ہے۔ پروگرام کے تحت ماسٹر ٹرینرز کی ایک ٹیم تیار کی جائے گی، جو مختلف کمیونٹی پر مبنی تنظیموں کے ذریعے دیہی خواتین کو تربیت فراہم کرے گی۔

حضرت سید شاہ قاسم حقانیؒ کا 414واں سالانہ عرس آج

ختمات المعظمات اور مولود خوانی کی مجالس آراستہ ہوں گی

(سرینگر)

وادیٔ کشمیر کے بلند پایہ ولی کامل اور عظیم المرتبت بزرگ حضرت سید شاہ قاسم حقانیؒ کا 414واں سالانہ عرس مبارک بروز سوموار، 12 اکتوبر کو نہایت عقیدت واحترام کے ساتھ منایا جائے گا۔ اس سلسلے میں سب سے بڑی تقریب ان کے آستان عالیہ واقع زیر پرستان، نیوفتح کدل، سرینگر میں منعقد ہوگی، جہاں صبح صادق سے ہی قرآن خوانی، ختمات المعظمات اور مولود خوانی کی روح پرور مجالس آراستہ ہوں گی۔ ان مجالس کی پیشوائی سجادہ نشین درگاہ عالیہ عطاریہ مہدیہ الحاج میر سید شفاعت احمد کاظمی کریں گے۔ اس موقع پر محبان اولیاء اور عقیدتمندوں سے اپیل کی گئی ہے کہ وہ اس بابرکت مجلس میں شرکت کرکے روحانی فیوض وبرکات حاصل کریں۔ انتظامیہ سے بھی اپیل کی گئی ہے کہ ایام عرس کے دوران بجلی، پینے کے صاف پانی اور صفائی ستھرائی کے مناسب انتظامات یقینی بنائے جائیں، تاکہ عقیدتمندوں کو کسی قسم کی دشواری کا سامنا کرنا پڑے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

عالمی شہر فہرست ۲۰۲۶ء: نیویارک سرفہرست

نیویارک نے آکسفورڈ اکنامکس کے گلوبل سٹیز انڈیکس ۲۰۲۶ء میں دنیا کے ٹاپ شہر کے طور پر اپنی پوزیشن برقرار رکھی ہے، اس کے بعد لندن اور پیرس ہیں، ٹوکیو ایشیا کے شہروں میں اول مقام پر رہا۔ یہ جائزہ ۱۰۰۰ر شہروں پر مشتمل ہے۔ لندن دوسرے اور پیرس تیسرے نمبر پر ہے۔ ٹوکیو، جو نویں نمبر پر ہے، ایشیا کا سب سے زیادہ پوزیشن والا شہر ہے اور بصورت دیگر مغربی شہروں کی قیادت والی فہرست میں نمایاں ہے۔ واضح رہے کہ یہ انڈیکس پانچ زمروں پر شہروں کو جانچتا ہے، معاشیات (مجموعی اسکور کا ۳۰ر فیصد) انسانی دولت اور معیار زندگی (۲۵ر فیصد ہر ایک)، اور ماحول اور طرز حکمرانی (۱۰ر فیصد ہر ایک)۔ حکمرانی کا جائزہ قومی سطح پر لیا جاتا ہے، اس لیے ایک ہی ملک کے شہروں کو ایک ہی درجہ بندی ملتی ہے۔

نیویارک کی برتری ۲۰۲۵ء میں ۲ر اعشاریہ ۹ر ٹریلین ڈالر کی میٹروپولیٹن معیشت پر ہے، جو انڈیکس میں سب سے بڑی ہے۔ فنانس، ٹیکنالوجی، میڈیا اور کارپوریٹ ہیڈکوارٹرز میں اس کی طاقت نے اسے معاشیات میں پہلے اور انسانی دولت (ہیومن کیپیٹل) میں پانچویں نمبر پر آنے میں مدد کی۔ جبکہ لندن ہیومن کیپیٹل میں سرفہرست ہے، جس کی مدد اس کی یونیورسٹیوں اور اعلیٰ تعلیم یافتہ کارکنوں کے ارتکاز سے ہوتی ہے۔ اس کے تقریباً ۴۰ر فیصد رہائشی غیر ملکی نژاد ہیں۔ پیرس، جس کی ٹریلین ڈالر کی معیشت بھی ہے، کوالٹی آف لائف کے لیے ۱۰ر ویں نمبر پر ہے، جس کی مدد اعلیٰ متوقع عمر، نسبتاً مضبوط آمدنی اور ثقافتی سہولیات جیسے تقریباً ۱۳۰ر عجائب گھروں سے ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ سیٹل مجموعی طور پر چوتھے نمبر پر ہے، جس کی پشت پر مائیکروسافٹ، ایمیزون اور اس کے ایرو اسپیس اور ریٹیل سیکٹرز ہیں۔ سان فرانسسکو پانچویں اور سان ہوزے آٹھویں نمبر پر ہے، جو سلیکان ویلی کے معاشی وزن کی عکاسی کرتا ہے۔ سان ہوزے میں انڈیکس میں کسی بھی شہر کی فی کس سب سے زیادہ جی ڈی پی ہے، جس کا تخمینہ ۲۰۲۵ء میں ۲۳۸۷۰۰ر ڈالر

سوڈان-مصر سرحد سے متصل سونے کی کان پر فضائی حملہ، کم از کم 13 کان کن ہلاک

قاہرہ: ایک میڈیکل گروپ نے اتوار کے روز بتایا کہ سوڈان اور مصر کے سرحدی علاقے میں سونے کی ایک کان پر ہوئے فضائی حملے میں کم از کم 13 کان کن ہلاک ہو گئے۔

سوڈان میں جاری تنازع پر نظر رکھنے والے ادارے سوڈان ڈاکٹرز نیٹ ورک کے مطابق، سنیچر کے روز سوڈان، مصر اور لیبیا کے درمیان بارڈر ٹرائینگل ایریا (سہ رخی سرحدی علاقے) میں ہونے والے اس حملے میں کم از کم 28 دیگر افراد زخمی بھی ہوئے ہیں۔

فوری طور پر یہ واضح نہیں ہو سکا کہ اس حملے کے پیچھے کون تھا۔ تاہم، نیٹ ورک کا دعویٰ ہے کہ حملے سے قبل مصری حکام کی جانب سے کان کنوں کو بار بار اس علاقے کو خالی کرنے کی وارننگ دی گئی تھی، جو مبینہ طور پر مصر کا حصہ ہے۔

سوڈان کی جنگ میں سونے نے ایک مرکزی کردار ادا کیا ہے، جہاں باغی نیم فوجی دستے ریپڈ سپورٹ فورسز (آر ایس ایف) نے اپنی مالی معاونت کے لیے دارفور اور کردوفان کے علاقوں سے ہزاروں ٹن سونا اسمگل کیا ہے۔

حملے میں بچ جانے والے ایک شخص، عبدالعزیز یوسف نے دی ایسوسی ایٹڈ پریس (اے پی) کو بتایا کہ سنیچر کی صبح ایک نامعلوم طیارے نے پہاڑی علاقے میں واقع سونے کی ایک روایتی کان کو نشانہ بنایا۔

انہوں نے بتایا کہ اس حملے میں کئی لوگ ہلاک یا زخمی ہوئے، جب کہ دیگر لوگ مزید حملوں کے خوف سے علاقے سے فرار ہو گئے۔

میڈیکل گروپ کا کہنا ہے کہ ہلاکتوں کی تعداد میں اضافے کا خدشہ ہے کیونکہ بعض زخمیوں کو شدید چوٹیں آئی ہیں اور صحت کی سہولیات تک رسائی بھی محدود ہے۔

رواں سال جون میں، مصری سکیورٹی فورسز نے سوڈان کی سرحد پر غیر ملکیوں سمیت سینکڑوں افراد کو حراست میں لیا تھا، اور ان پر غیر قانونی طور پر سونے کی کان کنی اور اسمگلنگ کا الزام عائد کیا تھا۔

سال 2024 میں اقوام متحدہ کے ماہرین کے پینل کی ایک رپورٹ کے مطابق، سوڈان میں نکالا جانے والا 50 فیصد سے زائد سونا ملک سے باہر اسمگل کیا گیا۔

ریاض ایئرپورٹ پر حوثیوں کے تازہ حملے میں 12 افراد ہلاک

قاہرہ: سول ایوی ایشن حکام نے اتوار کے روز علی الصبح بتایا کہ سعودی عرب کے دارالحکومت ریاض کے بین الاقوامی ہوائی اڈے پر ہونے والے تازہ ترین حملے میں 12 افراد ہلاک اور 300 سے زائد زخمی ہو گئے، جن میں سے کچھ کی حالت تشویشناک ہے۔

سعودی قیادت میں قائم اتحاد نے اس حملے کی ذمہ داری ملک یمن میں سرگرم ایران کے حمایت یافتہ حوثی باغیوں پر عائد کی ہے۔

ایران جنگ کے آغاز کے بعد سے یہ کسی بھی خلیجی عرب ملک میں ہونے والا سب سے مہلک حملہ ہے، جس کے محاذ اب حوثیوں اور سعودی حمایت یافتہ یمنی حکومتی افواج کے درمیان حالیہ شدید لڑائی کی وجہ سے مزید پھیل چکے ہیں۔

ایک علاقائی اہلکار نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر بتایا کہ ایک میزائل کنگ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ کے اس کمپلیکس پر لگا جہاں اندرون ملک پروازوں کے لیے ٹرمینل 3 اور 4 واقع ہیں۔

سعودی عرب کے سرکاری بیان کے مطابق، ہلاک ہونے والوں میں چار سعودی شہریوں کے ساتھ ساتھ دو بنگلہ دیشی، ایک فلسطینی، ایک امریکی، ایک مصری، ایک اردنی، ایک شامی اور ایک سوڈانی شہری شامل ہیں۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ زخمیوں کا علاج مختلف ہسپتالوں میں کیا جا رہا ہے۔

حملے کے بعد سوشل میڈیا پر پوسٹ کی جانے والی اور ایسوسی ایٹڈ پریس کی جانب سے تجزیہ کی گئی ویڈیوز میں ہوائی اڈے کے باہر کم از کم ایک ایمبولینس اور ایک دوسری گاڑی دکھائی دے رہی ہے۔

اس حملے سے جو ہوائی اڈے پر گزشتہ ایک ہفتے کے دوران ہونے والے کئی حملوں میں سے تازہ ترین ہے یہ توقع کی جا رہی ہے کہ سعودی عرب اپنے اتحادیوں بشمول امریکہ پر مملکت کو فوجی مدد فراہم کرنے کے لیے دباؤ بڑھائے گا، جو بظاہر حوثیوں کے ساتھ ہمہ جہت جنگ سے بچنے کی کوشش کر رہا ہے۔

سنیچر کی دوپہر کو ہونے والے اس حملے کے فوراً بعد، امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا کہ وہ اس بات کا جائزہ لے رہے ہیں کہ آیا امریکہ کو باغیوں کے خلاف سعودی حملوں میں شامل ہونا چاہیے یا نہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہم ہو سکتے ہیں۔ ہم اس پر غور کرنے جا رہے ہیں۔ ہمیں ابھی اس حالیہ حملے کے بارے میں معلوم ہوا ہے، اس لیے ہم فیصلہ کریں گے۔ ہم بہت تیزی سے اقدام کرتے ہیں۔

ٹرمپ نے بعد میں سنیچر کے روز کہا کہ وہ ولی عہد محمد بن سلمان سے بات کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں اور انہوں نے کہا کہ سعودی عرب میں جو کچھ ہوا وہ قابل قبول نہیں ہے۔ جب ان سے پوچھا گیا کہ کیا امریکہ اس میں شامل ہو سکتا ہے، تو ٹرمپ نے جواب دیا کہ ہمیں معلوم ہو جائے گا۔

امریکی وزیر خارجہ مارکو روبیو نے سوشل میڈیا پر ایک پوسٹ میں تسلیم کیا کہ حملے میں ایک امریکی شہری بھی ہلاک ہوا ہے، جس کی انہوں نے شدید مذمت کی۔ انہوں نے کہا کہ یہ قابل مذمت حملے معصوم شہریوں کی زندگیوں کے لیے صریح بے توقیری کا مظاہرہ ہیں۔ انہیں اب لازمی طور پر بند ہونا چاہیے۔

حوثیوں کے خلاف لڑنے والے سعودی قیادت میں قائم اتحاد نے اس حملے کو مکمل جنگی جرم قرار دیتے ہوئے سخت ردعمل کا عزم ظاہر کیا ہے۔ واضح رہے کہ اس ہوائی اڈے پر کوئی فوجی تنصیبات نہیں ہیں۔

باغیوں کی طرف سے فوری طور پر کوئی بیان سامنے نہیں آیا، جنہوں نے اس سے قبل سنیچر کے روز سعودی عرب پر حوثیوں کے قبضے والے یمنی دارالحکومت میں صنعا بین الاقوامی ہوائی اڈے پر حملہ کرنے کا الزام لگایا تھا۔

حوثیوں نے سنیچر کے اوائل میں کنگ خالد بین الاقوامی ہوائی اڈے پر ہونے والے ان حملوں کی ذمہ داری قبول کی تھی جن میں ایک پائلٹ سمیت تین سعودی شہری ہلاک ہوئے تھے۔ ہوائی اڈوں، فوجی تنصیبات اور تیل کے انفراسٹرکچر سمیت دیگر سعودی اہداف کے خلاف حملوں میں یہ تیزی اس ہفتے کے دوران آئی ہے جب سے سعودی قیادت میں قائم اتحاد نے حوثیوں کے خلاف ایک بڑی فوجی کارروائی شروع کی ہے۔

سعودی سول ایوی ایشن حکام نے اس سے قبل سنیچر کے روز کہا کہ ہوائی اڈے کی کارروائیاں معطل کر دی گئی ہیں۔ ہوائی اڈے پر پولیس کی بھاری نفری تعینات تھی، تمام داخلی راستے بند کر دیے گئے تھے اور کمپلیکس کے اطراف کی لائٹس مدھم کر دی گئی تھیں۔ فلائٹ ٹریکر فلائٹ ریڈار 24' کے مطابق پروازوں کا رخ دوسری طرف موڑ دیا گیا تھا۔ امریکہ، برطانیہ، جرمنی، آسٹریلیا اور کینیڈا سمیت دیگر

پولیس نے ایس ایف آئی کے ترنگا مارچ کو دہلی کے راجیو چوک پر روکا، کئی مظاہرین کو حراست میں لے لیا

نئی دہلی: پولیس نے اتوار کی شام دہلی کے راجیو چوک میٹرو اسٹیشن کے گیٹ نمبر 7 پر اسٹوڈنٹس فیڈریشن آف انڈیا (ایس ایف آئی) کے ترنگا مارچ کے پیش نظر سکیورٹی سخت کر دی۔ اسٹوڈنٹس فیڈریشن آف انڈیا (ایس ایف آئی) کی دہلی اسٹیٹ کمیٹی کی کال کے بعد کناٹ پلیس کی طرف مارچ کرنے کے لیے پہنچنے والے مظاہرین کو حراست میں لے کر زبردستی بسوں میں ڈال دیا گیا۔ اس واقعے کے دوران ایک خاتون صحافی کو بھی پکڑ لیا گیا اور زبردستی بس پر چڑھا دیا گیا۔ تاہم کافی کوشش کے بعد اسے رہا کر دیا گیا۔ مظاہرین کو میڈیا سے بات چیت سے بھی روک دیا گیا۔

ایس ایف آئی نے طالبات سے مارچ میں شامل ہونے کی اپیل کی

ایس ایف آئی دہلی اسٹیٹ کمیٹی نے طالبات سے اپیل کی تھی کہ وہ اتوار کی شام 6:30 بجے راجیو چوک میٹرو اسٹیشن کے گیٹ نمبر 7 پر جمع ہوں اور کناٹ پلیس کی طرف مارچ کریں۔ تنظیم کے مطابق اس مارچ کا مقصد پر امن مظاہرین کے خلاف پولیس کی مبینہ بربریت اور دائیں بازو کے گروہوں سے وابستہ افراد کی جانب سے خواتین مظاہرین اور صحافیوں پر تشدد کے الزامات کے خلاف احتجاج کرنا تھا۔ تنظیم نے اپنے پوسٹروں میں پولیس کی کارروائی اور خواتین مظاہرین اور صحافیوں کے خلاف مبینہ تشدد کو اجاگر کیا۔ پوسٹروں میں بنیادی طور پر طالبات سے مارچ میں شامل ہونے کی اپیل کی گئی تھی۔ مارچ کے پیش نظر، دہلی پولیس کے ساتھ نیم فوجی دستوں کو راجیو چوک میٹرو اسٹیشن کے گیٹ نمبر 7 پر تعینات کیا گیا تھا۔ وہاں پہنچنے والے مظاہرین کو حراست میں لے کر بسوں میں بٹھا دیا گیا۔ پولیس کی اس کارروائی نے مارچ کو شروع ہونے سے بھی روک دیا۔

عمان کے ساحل پر ٹینکر پر ڈرون حملہ،

نئی دہلی/مسقط: بندرگاہوں اور جہاز رانی کے مرکزی وزیر سربانند سونووال نے اتوار کو بتایا کہ 11 ہندوستانی ملاحوں کو لے جانے والے ٹینکر پر ایم ٹی پیٹرو ڈولفن پر عمان کے سوہار اینکریج کے قریب ڈرون حملہ ہوا ہے۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں سونووال نے کہا کہ حملے کے نو بھارتی ارکان کو کامیابی سے بچا لیا گیا ہے اور وہ محفوظ ہیں، لیکن دو ہندوستانی شہری اب بھی لاپتہ ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ مقامی کوسٹ گارڈ کی جانب سے تلاش اور بچاؤ کی مہم جاری ہے۔

سونووال نے کہا کہ ہم جاری بچاؤ کاموں میں مکمل مدد فراہم کرنے کے لیے تمام متعلقہ حکام کے ساتھ مسلسل رابطے میں ہیں اور یہ یقینی بنا رہے ہیں کہ ہمارے لاپتہ افراد کو بحفاظت تلاش کرنے کے لیے ہر ممکن قدم اٹھایا جائے۔ عمان میں بھارتی سفارت خانے نے بھی اس واقعے کی جانکاری دیتے ہوئے بتایا کہ وہ صورت حال پر گہری نظر رکھے ہوئے ہے اور متعلقہ حکام کے ساتھ مسلسل رابطے میں ہے۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں سفارت خانے نے کہا کہ سفارت خانہ نکاراگوا کے جھنڈے والے ٹینکر ایم ٹی پیٹرو ڈولفن سے متعلق صورتحال پر گہری نظر رکھے ہوئے ہے۔ جہاز پر سوار 11 ہندوستانی ملاحوں میں سے دو لاپتہ بتائے جا رہے ہیں۔ سفارت خانہ متعلقہ حکام کے ساتھ مسلسل رابطے میں ہے۔

یہ واقعہ خلیجی خطے اور بحیرہ اسود میں تجارتی جہازوں اور ملاحوں پر ہونے والے حملوں کے سلسلے کے حوالے سے بڑھتی ہوئی

انڈیا اتحاد کا سپریم کورٹ مارچ آج: راجیو چوک سمیت دہلی میٹرو کے چھ اسٹیشنز بند

نئی دہلی: کانگریس کی جانب سے سپریم کورٹ تک احتجاجی مارچ کی کال کے پیش نظر، سکیورٹی خدشات کے باعث پیر کو راجیو چوک، مرکزی سکریٹریٹ اور پٹیل چوک سمیت دہلی میٹرو کے چھ اسٹیشنوں پر صبح چھ بجے سے شام چار بجے تک انٹری اور ایگزٹ بند رہے گا۔ تاہم، دہلی میٹرو ریل کارپوریشن (ڈی ایم آر سی) نے واضح کیا ہے کہ متاثرہ اسٹیشنوں پر ٹرینیں بدلنے کی سہولت برقرار رہے گی۔

قومی دارالحکومت میں سکیورٹی کے انتہائی سخت انتظامات کیے گئے ہیں، جس کی وجہ سے یہ پابندیاں عائد کی گئی ہیں۔ دہلی ٹریفک پولیس نے بھی مختلف مقامات پر ٹریفک کی روانی متاثر ہونے اور روٹ تبدیل کیے جانے کا خدشہ ظاہر کرتے ہوئے ایک ایڈوائزری جاری کی ہے۔

جن چھ میٹرو اسٹیشنوں پر انٹری اور ایگزٹ بند رہے گا، ان میں پٹیل چوک، جن پتھ، راجیو چوک، منڈی ہاؤس، مرکزی سکریٹریٹ اور بارہ کھمبا روڈ شامل ہیں۔

ڈی ایم آر سی نے سوشل میڈیا پر ایک پوسٹ کے ذریعے بتایا کہ سکیورٹی ایجنسیاں صورت حال کا جائزہ لیں گی اور اسی کے مطابق مزید تفصیلات شیئر کی جائیں گی۔

سکیورٹی وجوہات کی بنا پر، 12 اکتوبر 2026 کو صبح 6:00 بجے سے شام 4:00 بجے تک درج ذیل میٹرو اسٹیشنوں پر داخلہ اور نکاس (انٹری اور ایگزٹ) بند رہے گا۔ سکیورٹی ایجنسیاں صورتحال کا جائزہ لیں گی اور ضرورت کے مطابق مزید تفصیلات شیئر کی جائیں گی۔ تاہم، تمام متعلقہ میٹرو اسٹیشنوں پر ٹرینیں بدلنے (انٹرچینج) کی سہولت دستیاب رہے گی۔ ڈی ایم آر سی

پاکستان کے صدر نے خیبر پختونخوا میں ایمرجنسی کا اعلان کیا

اسلام آباد: پاکستان نے اتوار کے روز شمال مغربی صوبہ خیبر پختونخواہ میں امن و امان کی بگڑتی ہوئی صورتحال کے باعث ہنگامی حالت کا اعلان کرتے ہوئے جیل میں بند سابق وزیر اعظم عمران خان کی پارٹی کی سربراہی میں صوبائی حکومت کا خاتمہ کر دیا۔

ایمرجنسی کے تحت، پاکستان کی وفاقی حکومت سکیورٹی کے بحران یا آئینی ٹوٹ پھوٹ کی صورت میں صوبے کے بڑے ایگزیکٹو اور قانون سازی کے اختیارات کو اپنے کنٹرول میں لے لیتی ہے۔

پاکستان کے صدر آصف علی زرداری نے آئین کے آرٹیکل 232(1) اور 234(1) کے تحت ہنگامی حالات کا اعلان کیا۔

صدارتی اعلامیے کے مطابق یہ قدم شمال مغربی صوبے میں بڑھتے ہوئے دہشت گردانہ حملوں اور آئینی نظام کی خرابی کے باعث اٹھایا گیا ہے۔ اس اعلان کے تحت وزیر اعلیٰ، صوبائی وزرا، مشیران، معاونین خصوصی اور ایڈووکیٹ جنرل کو فوری طور پر اپنے عہدوں سے استعفیٰ دینا ہوگا۔

یہ اقدام وزیر اعلیٰ خیبر پختونخوا سہیل آفریدی کی قیادت میں جاری احتجاجی مارچ کے درمیان سامنے آیا ہے، جو عمران خان کی رہائی اور علاج تک رسائی کا مطالبہ کر رہا ہے۔ یہ مارچ 4 اکتوبر کو لکی مروت سے شروع ہوا اور صوبے کے کئی اضلاع سے گزرا۔

خان کی پاکستان تحریک انصاف (پی ٹی آئی) پارٹی نے ابتدائی طور پر مارچ کو اسلام آباد منتقل کرنے اور دھرنا دینے کا منصوبہ بنایا تھا، لیکن وفاقی حکومت نے کہا کہ وہ مظاہرین کو دارالحکومت میں داخل ہونے کی اجازت نہیں دے گی۔

سی جے آئی سوریا کانت کا انڈیا اتحاد کے لیڈروں سے ملنے سے انکار

نئی دہلی: ذرائع کے مطابق، چیف جسٹس آف انڈیا (سی جے آئی) سوریا کانت نے کانگریس رہنما راہل گاندھی اور ملیکارجن کھڑگے سے ملاقات کرنے سے معذرت کر لی ہے۔ انڈیا اتحاد کے رہنماؤں نے ووٹ چوری کے الزامات اور چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے استعفے کی مانگ پر آج 12 اکتوبر کو سی جے آئی سے ملاقات کی درخواست کی تھی۔ چیف جسٹس کا کہنا ہے کہ اس نوعیت کے کیسز پہلے ہی سپریم کورٹ میں زیر سماعت ہیں۔

لوک سبھا اور راجیہ سبھا میں قائدین حزب اختلاف راہل گاندھی اور ملیکارجن کھڑگے نے سی جے آئی کو خط لکھ کر پیر کی شام چار سے پانچ بجے کے بیچ ملاقات کا وقت مانگا تھا۔ اس ملاقات کا مقصد ایک میمورنڈم (یادداشت) سونپنا تھا، جس میں ووٹ چوری کے خاتمے، چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے استعفے، ووٹر لسٹ کے اسپیشل انٹینسو ریویژن (ایس آئی آر) کو روکنے اور دوبارہ پیپر بیلٹ سسٹم پر واپس آنے کے مطالبات شامل تھے۔

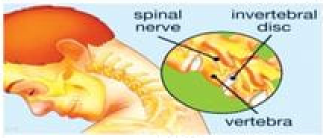
واضح رہے کہ اپوزیشن پارٹیوں نے اپنے مطالبات کے حق میں آج پیر کے روز سپریم کورٹ تک احتجاجی مارچ نکالنے کا اعلان کیا ہے۔ کانگریس نے اس احتجاج کو چلو دہلی-جمہوریت کے لیے مارچ X کا نام دیا ہے۔ اس مارچ کے لیے تمام رہنما دوپہر 1:30 بجے کنوٹ پلیس-بارہ کھمبا روڈ جنکشن پر جمع ہوں گے۔

ذرائع نے بتایا کہ راہل گاندھی کی ملاقات کی درخواست کے جواب میں چیف جسٹس سوریا کانت نے واضح کیا کہ انتظامی سطح پر کوئی حکم جاری نہیں کیا جا سکتا۔ انہوں نے کانگریس رہنما سے کہا کہ وہ عدالتی سطح پر ایک درخواست دائر کریں، جس پر منگل کے روز سماعت ہو سکتی ہے۔

انہوں نے مزید کہا کہ چیف جسٹس کا موقف تھا کہ اگر کسی شہری کے بنیادی حقوق کی خلاف ورزی ہوتی ہے تو سپریم کورٹ اس کے لیے 24 گھنٹے (24x7) کھلا ہے۔ ذرائع کے مطابق، انہوں نے یہ بھی کہا کہ سپریم کورٹ انتظامی سطح پر حکومت کے کاموں میں مداخلت نہیں کر سکتا۔

اس سے قبل، راہل گاندھی نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ پارٹی، جنس، ذات، برادری اور ریاستوں سے بالاتر ہو کر، ہم متحد ہو کر سپریم کورٹ کی طرف مارچ کریں گے۔ پیر کے روز ملک کے نوجوان پر امن احتجاج کے لیے دہلی میں نکلے۔ وہ اپنے دلوں میں محبت لے کر آئے تھے، نفرت یا غصہ نہیں۔ لیکن انہیں پولیس اور بی جے پی کے غنڈوں، دونوں نے پیٹا۔ یہ وہ بھارت نہیں ہے، جو ہم چاہتے ہیں۔

گردن کا درد دور کرنے کے 8 انتہائی مؤثر طریقے



ڈاکٹر مریم

ایک دفعہ ضرور درد کا شکار ہوتے ہیں۔ گردن کے درد کی عام وجوہات مشقت کی زیادتی، لیٹنے اور بیٹھنے کا غلط انداز اور ایک ہی انداز میں دیر تک بیٹھے رہنا ہیں۔ آج ہم آپ کو 8 قدرتی اور آسان طریقے بتائیں گے جن سے گردن کا درد دور کیا جا سکتا ہے۔

برف

گردن کا شدید درد جو طویل عرصے سے لاحق نہ ہو، اس پر پسی ہوئی برف کو ایک پلاسٹک کے بیگ میں ڈال کر 15 منٹ تک رکھیں۔ برف رگوں کو سکیڑ کر مخصوص جگہ پر خون کا بہاؤ کم کر دیتی ہے اس لئے یہ شدید درد اور سوجن میں انتہائی موثر ہے۔ البتہ کبھی بھی برف کو براہ راست جلد پر نہیں رکھیں۔

گردن کا دائمی درد

مائیکرو ویو اوون میں چاول یا جو سے بھری کپڑے کی تھیلی دو منٹ تک گرم کریں اور 15 منٹ تک درد کی جگہ پر لگائے رکھیں۔ بہترین نتائج کے لئے یہ عمل صبح اٹھ کر ورزش سے پہلے کریں۔ گرم پانی کے غسل سے بھی گردن کے درد میں آرام پہنچایا جا سکتا ہے۔ نہانے کے پانی میں اپسم نمک ملائیں۔ یہ نمک پٹھوں کی اینٹھن اور کھنچاؤ کو دور کرتا ہے۔

ہلدی

ہلدی ملا دودھ یا شہد اور ہلدی کی چائے جسم کے کسی بھی حصے سے درد کھینچنے کے لئے پی جاتی ہے۔ گردن میں اینٹھن بھی ہلدی کے استعمال سے دور کی جا سکتی ہے۔

وٹامن بی 12

ان غذائی اجزاء کا استعمال کیا جائے جن میں وٹامن بی 12 کی وافر مقدار موجود ہو۔ یہ وٹامن اعصاب پر حفاظت کی ایک موٹی تہہ بنانے میں مدد دیتا ہے جس کی وجہ سے اعصاب درد کا ردعمل ظاہر نہیں کرتے۔

ورزش

تین حصوں میں کی جانے والی یہ ورزش نہ صرف گردن کا درد دور کرے گی بلکہ گردن کے رگ پٹھوں کو بھی مضبوط بنائے گی۔

☆ گردن اور سر کو دائرے میں گھمائیں۔ یہ عمل تین مرتبہ کریں۔

☆ سر کو پہلے دائیں جانب جس حد تک موڑ سکتے ہیں موڑیں۔ پھر بائیں جانب موڑیں اور یہ عمل بھی تین مرتبہ کریں۔

☆ گردن اور سر کو اوپر نیچے کریں اور یہ بھی تین مرتبہ دہرائیں۔

مساج

مساج اعصاب اور پٹھوں کو پرسکون کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ ایک اچھا مساج گردن کے درد میں فوراً اور دیرپا آرام پہنچاتا ہے اور گردن میں جمع ہو جانے والے نمکیات کو بھی خارج کرتا ہے۔

ایکیوپریشر

ایکیوپریشر کے یہ چار نقطے گردن کے درد میں جلد آرام پہنچاتے ہیں۔

☆ کندھے پر شانے اور ریڑھ کی ہڈی کے درمیان انگوٹھے یا شہادت کی انگلی سے دباؤ ڈالیں۔ دباؤ نیچے کی سمت جانا چاہئے اور دباؤ زیادہ سخت نہیں ہونا چاہئے۔ یہ مساج چار سے پانچ سیکنڈ کیا جائے۔

☆ گردن کے پیچھے کھوپڑی کے بیچ میں جو گڑھا موجود ہوتا ہے اس میں انگوٹھے کی مدد سے دباؤ دیں۔ یہ عمل بھی چار سے پانچ سیکنڈ تک کریں۔

☆ انگلیوں کے جوڑ کے پیچھے چھوٹی انگلی اور رنگ فنگر کے درمیان جو گڑھا موجود ہوتا ہے اس میں انگلی سے ہلکا سا دباؤ دیں۔ یہ عمل بھی چار سے پانچ سیکنڈ تک کریں۔

☆ شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کے درمیان جو نرم جگہ ہوتی ہے اس میں مضبوطی سے دباؤ دیں۔ یہ مساج بھی چار سے پانچ سیکنڈ تک کریں۔

اٹھنے بیٹھنے کا انداز

گردن کے درد کی شکایت زیادہ تر دیر تک کمپیوٹر استعمال کرنے اور غلط طریقے سے لیٹنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ تجویز کیا جاتا ہے کہ جیسے ہی درد اٹھنے لگے فوراً اس کام کو روک دیں جو کرتے ہوئے درد شروع ہوا۔ دو سے تین دن تک آرام کریں اور اگر پھر بھی درد میں آرام نہ آئے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اس کے علاوہ اپنے لیٹنے کا انداز تبدیل کریں۔ کمر اور کروٹ کے بل سونا بہترین ہوتا ہے۔ پیٹ کے بل سونے سے گریز کریں۔ ساتھ ہی زیادہ موٹا تکیہ یا ایک سے زیادہ تکیے استعمال نہ کریں۔

ادرک کا قہوہ کون سی 7 بیماریوں میں مفید ہے

ڈاکٹر مسرور وانی

ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

ادرک کا پانی ایک مقبول قہوہ ہے جو تازہ ادرک کی جڑ کو گرم پانی میں ڈال کر بنایا جاتا ہے۔ یہ تازگی بخش مشروب روایتی ادویات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے اور خیال کیا جاتا ہے کہ یہ صحت کے بہت سے فوائد اپنے اندر رکھتا ہے۔ اس آرٹیکل میں ہم صحت کے لیے ادرک کا پانی پینے کے چند اہم فوائد کا جائزہ لیں گے۔

ہاضمے تیز کرتا ہے

ادرک ہاضمے کو تیز کرنے کی صلاحیت کے لیے مشہور ہے۔ اس میں gingerols اور shogaols نامی مرکبات ہوتے ہیں، جو ہضم کے جوس اور خامروں کی پیداوار کو متحرک کرتے ہیں۔ یہ کھانے کو زیادہ موثر طریقے سے توڑنے اور ہضم ہونے میں مدد کرتے ہیں۔ کھانے سے پہلے ادرک کا پانی پینا اپھارہ، قبض اور ہاضمہ کی دیگر تکلیفوں کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

سوزش کو کم کرتا ہے

سوزش چوٹ یا انفیکشن کا فطری ردعمل ہے۔ لیکن جب یہ دائمی ہو جاتا ہے، تو یہ دل کی بیماری، ذیابیطس اور کینسر سمیت صحت کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ ادرک میں طاقتور سوزش کی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو دائمی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ادرک کا پانی باقاعدگی سے پینے سے اینٹی سوزش ادویات جیسے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔

دماغی کارکردگی میں اضافہ

ادرک میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو دماغی افعال کو بہتر بنا سکتے ہیں اور عمر کی وجہ سے سیکھنے کا عمل کمزور ہونے سے روک سکتے ہیں۔ ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ ادرک کے عرق کو پینے سے درمیانی عمر کی خواتین میں کام کرنے والی یادداشت اور ردعمل کا وقت بہتر ہوتا ہے۔ ادرک کا پانی باقاعدگی سے پینا دماغی صلاحیتوں کو فروغ دینے والے فوائد رکھتا ہے۔ یہ طلباء اور پیشہ ور افراد کے لیے ایک بہترین انتخاب ہے جنہیں تیز اور توجہ مرکوز رکھنے کے لئے ٹانک کی ضرورت ہوتی ہے۔

مدافعتی نظام کو تیز کرتا ہے

ادرک میں اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جو جسم کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے اور صحت مند مدافعتی نظام کو سہارا دینے میں مدد دیتے ہیں۔ ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ادرک کے عرق سے جسم میں مدافعتی خلیوں کی پیداوار میں اضافہ ہوتا ہے، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس کے قوت مدافعت بڑھانے والے اثرات ہو سکتے ہیں۔ ادرک کا پانی باقاعدگی سے پینا آپ کے مدافعتی نظام کو سہارا دینے اور بیماری اور انفیکشن سے بچانے میں مدد دینے کا ایک آسان طریقہ ہو سکتا ہے۔

بلڈ شوگر کی سطح کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے

ہائی بلڈ شوگر کی سطح بہت سی دائمی بیماریوں کے لیے خطرے کا عنصر ہے، بشمول ذیابیطس، دل کی بیماری، اور موٹاپا۔ ادرک میں اینٹی ذیابیطس خصوصیات کو دکھایا گیا ہے، جو خون میں شکر کی سطح کو کم کرنے اور ان حالات کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ 12 ہفتوں تک ادرک کا سپلیمنٹ لینے سے ٹائپ 2 ذیابیطس والے لوگوں میں بلڈ شوگر کنٹرول میں بہتری آتی ہے۔ ادرک کا پانی باقاعدگی سے پینے سے ذیابیطس کے خطرات بھی کم ہو سکتے ہیں۔

متلی اور الٹی کو کم کر سکتا ہے

ادرک متلی اور الٹی کو کم کرنے کی اپنی صلاحیت کے لیے مشہور ہے، خاص طور پر ان لوگوں میں جو کیموتھراپی سے گزر رہے ہیں یا حرکت کی بیماری کا سامنا کر رہے ہیں۔ ادرک کا پانی پینا ان متلی والی خصوصیات کو کم کرنے کا ایک آسان اور موثر طریقہ ہو سکتا ہے۔ ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ادرک کا پانی پینے سے حاملہ خواتین میں متلی اور قے کی شکایت کم ہوتی ہے۔

ڈیسک جاب کرنے والے ہوشیار

سر کا وزن ریڑھ کی ہڈی کو کیسے برباد کر رہا ہے؟

ڈاکٹر وجیہا بیگ

ٹیکنالوجی کے جدید دور میں کمپیوٹر، لیپ ٹاپ اور موبائل فون کا مسلسل اور غلط طریقے سے استعمال نوجوان نسل کی صحت کے لیے ایک بڑا خطرہ بن گیا ہے۔ ہڈیوں اور جوڑوں کے ماہرین کے مطابق اب بیس سے تیس سال کے نوجوان مہروں اور گردن کی ان بیماریوں میں مبتلا ہو کر ہسپتالوں کا رخ کر رہے ہیں جو ماضی میں صرف پچاس سال سے زائد عمر کے بزرگوں میں دیکھی جاتی تھیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ دن میں آٹھ سے دس گھنٹے اسکرین کے سامنے جھک کر بیٹھنا ریڑھ کی ہڈی کی تباہی کا سب سے بڑا سبب بن رہا ہے۔ طبی تحقیق کے مطابق، جب انسان بالکل سیدھا بیٹھتا ہے تو اس کے سر کا عام وزن پانچ سے چھ کلوگرام ہوتا ہے۔ تاہم جب سر کو موبائل یا کمپیوٹر دیکھنے کے لیے آگے کی طرف جھکایا جائے، تو گردن کے مہروں پر پڑنے والا یہ بوجھ بڑھ کر چودہ سے بائیس کلوگرام تک محسوس ہوتا ہے۔ پٹھوں اور مہروں پر روزانہ گھنٹوں یہ اضافی بوجھ پڑنے سے مہرے آہستہ آہستہ اپنی جگہ چھوڑ دیتے ہیں اور ان کے درمیان موجود کشن یعنی ڈسک گھسنا شروع ہو جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق سر کے پچھلے حصے میں ہلکا درد، کندھوں کا جکڑنا اور گردن چٹخانے کی عادت اس بیماری کی ابتدائی نشانیاں ہیں جنہیں عام طور پر لوگ معمولی درد سمجھ کر نظرانداز کر دیتے ہیں، جو بعد میں مستقل معذوری یا شدید تکلیف کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اس بیماری کی بڑی وجہ جدید طرز زندگی ہے جس میں لوگ زیادہ تر وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں اور جسمانی حرکت کم ہو گئی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسکرین کا بڑھتا ہوا استعمال بھی اس مسئلے کو مزید سنگین بنا رہا ہے۔ طبی ماہرین نے اس مرض سے بچاؤ کے لیے چند انتہائی آسان اور مستند تدابیر تجویز کی ہیں۔ کام کے دوران کمپیوٹر یا لیپ ٹاپ کی اسکرین ہمیشہ آنکھوں کے بالکل سامنے ہونی چاہیے تاکہ گردن کو نیچے نہ جھکانا پڑے۔ اس کے علاوہ، کرسی پر بیٹھتے وقت کمر کو سیدھا اور پاؤں کو زمین پر بالکل فلیٹ رکھنا ضروری ہے۔ ماہرین نے پچیس منٹ کام کے بعد پانچ منٹ کا وقفہ لینے کی سخت تاکید کی ہے جس کے دوران ملازمین اپنی سیٹ سے اٹھ کر چند قدم چلیں یا کندھوں کو گھمائیں تاکہ خون کی گردش برقرار رہے اور پٹھوں کا کھچاؤ ختم ہو سکے۔ ڈاکٹروں کے مطابق باقاعدہ جسمانی حرکت اور گردن کے پٹھوں کو مضبوط رکھنے والی ہلکی ورزشیں بھی اس مسئلے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ تاہم اگر درد مسلسل رہے تو فوری طور پر مستند ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ یاد رکھیں، انسانی ریڑھ کی ہڈی مضبوط ضرور ہے، لیکن غلط عادات کے باعث اس پر وقت کے ساتھ اثر پڑتا ہے۔ اس لیے احتیاط اور درست انداز زندگی اپنانا بہت ضروری ہے۔

کریلے کا جوس کن بیماریوں سے نجات دے سکتا ہے؟

ڈاکٹر مبشر خان

کریلے سے آپ نفرت کرتے ہوں یا پیار لیکن اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ یہ سبزی صحت کے لئے کافی فائدہ مند ہے۔ کریلے میں پوٹاشیم، وٹامن سی، آئرن، میگنیشیم اور فائبر سے مالا مال ہے لیکن اگر آپ ذیابیطس، دمہ، قبض، کھانسی، جلد کی بیماری یا کسی بھی قسم کی سوزش میں مبتلا ہیں تو کریلے کو اپنی غذا میں شامل کر لیجئے۔ اس کے علاوہ بہت سے لوگ کریلے کا جوس استعمال کرتے ہیں کیونکہ ذیابیطس کو کنٹرول کرنے سے لے کر وزن کم کرنے تک اس کے متعدد فوائد ہیں۔ کریلا وائرل بیماریوں کو روکنے میں مدد آپ کی مدد بھی کرتا ہے کیونکہ اس کا جوس اپنی طاقتور اینٹی وائرل خصوصیات کے ساتھ مدافعتی نظام کو مضبوط اور انسانی جسم کے خلیوں کو متحرک کرتا ہے۔ کریلا خطرناک بیماری کینسر کو روکنے میں مدد کرتا ہے اس کے ساتھ ہی کریلے کا جوس چھاتی کے کینسر کے خلیوں کی نشوونما کو روکنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ مزید براں اکثر ذیابیطس کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ کریلے کا جوس استعمال کریں کیونکہ روزانہ صبح 1 گلاس کریلے کا رس پینا ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ کریلا کا جوس خاص طور پر موسم سرما میں انفیکشن سے لڑنے میں مدد دیتا ہے جبکہ یہ بدہضمی، قبض اور آنتوں کے دیگر مسائل میں بھی مدد فراہم کرتا ہے۔ کریلے کے جوس کا باقاعدگی سے استعمال آنکھوں کی بینائی کو بہتر بناتا ہے اور بینائی سے متعلق حالات جیسے موتیا بند، میکولر ڈیجنریشن وغیرہ کو دور کرتا ہے۔

موسمِ گرما میں فوڈ پوائزننگ کا خطرہ: کون سی غذائیں زہر بن سکتی ہیں؟

ڈاکٹر سلیم

شدید گرمی اور حبس کے موسم میں پیٹ کے امراض اور فوڈ پوائزننگ کے کیسز میں تیزی سے اضافہ ہو جاتا ہے۔ کچھ سنگین صورتوں میں یہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس پریشان کن صورتحال کی سب سے بڑی وجہ شدید گرمی اور بڑھتی ہوئی نمی ہے جو جراثیم کی افزائش کے لیے سازگار ماحول فراہم کرتی ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق گرمی کا موسم فوڈ پوائزننگ کے خطرات کو کئی گنا بڑھا دیتا ہے۔ کیونکہ بلند درجہ حرارت میں بیکٹیریا انتہائی تیزی سے پرورش پاتے ہیں، خاص طور پر چٹنی، دہی، کٹے ہوئے پھلوں، گوشت اور اسٹریٹ فوڈ جیسی غذاؤں میں۔ حیران کن بات یہ ہے کہ بعض اوقات کھانا خراب ہو چکا ہوتا ہے لیکن اس سے بدبو نہیں آتی، جس کی وجہ سے لوگ اسے کھا کر بیمار پڑ جاتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کھلے عام بکنے والا اسٹریٹ فوڈ گرمیوں میں صحت کے لیے سب سے بڑا خطرہ بن جاتا ہے۔ کیونکہ کھانا گھنٹوں کھلی ہوا میں پڑا رہتا ہے، اس پر مکھیاں بیٹھتی ہیں اور اس کے علاوہ پکانے کے لیے ایک ہی تیل کا بار بار استعمال کیا جاتا ہے اور شدید گرمی میں ان ٹھیلوں یا دکانوں پر کھانے کو ٹھنڈا رکھنے (ریفریجریشن) کا کوئی مناسب انتظام نہیں ہوتا۔ گرمیوں کے عروج پر آپ کا معدہ روزانہ ایک کڑے امتحان سے گزرتا ہے۔ یہ آپ کے معدے کی حساسیت نہیں، بلکہ شدید گرمی کی وجہ سے غذاؤں میں تیزی سے پنپنے والے خطرناک جراثیم کا حملہ ہوتا ہے۔ فوڈ پوائزننگ کی عام علامات میں متلی اور بار بار قے آنا، پیٹ میں شدید درد اور مروڑ اٹھنا، اسہال (ڈائریا) کا شکار ہونا، ہلکا بخار، سر درد اور جسمانی کمزوری محسوس ہونا شامل ہیں۔ اس موسم میں اپنی صحت کو برقرار رکھنے اور بیماریوں سے بچنے کے لیے ماہرین کی جانب سے بتائی گئی ان تدابیر پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ہمیشہ گھر کا بنا ہوا تازہ اور گرم کھانا کھائیں۔ زیادہ درجہ حرارت پر پکنے کی وجہ سے غذا میں موجود زیادہ تر جراثیم مر جاتے ہیں، جو اسے محفوظ بناتا ہے۔ بازار سے ملنے والے یا گھر میں دیر تک کھلے رکھے گئے کٹے ہوئے پھل ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ ان پر بیکٹیریا تیزی سے حملہ آور ہوتے ہیں۔ پھل اسی وقت کاٹیں جب آپ نے اسے کھانا ہو۔ ڈیری مصنوعات کے استعمال میں احتیاط برتیں۔ دودھ، پنیر، اور دہی جیسی اشیاء گرمی میں بہت جلدی خراب ہوتی ہیں۔ انہیں ہمیشہ فریج میں رکھیں اور استعمال سے پہلے ان کی تازگی ضرور جانچ لیں۔ گرمیوں میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں، لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ پانی اُبلا ہوا یا فلٹر شدہ ہو۔ بازار کے کھلے مشروبات اور ان میں ڈالی جانے والی غیر معیاری برف کے استعمال سے پرہیز کریں۔

انڈے میں موجود سفید تار صحت کے لیے مفید ہے یا نقصان دہ؟

ڈاکٹر شمس الحق

جب بھی ہم انڈا توڑتے ہیں تو اکثر زردی کے ساتھ ایک سفید رنگ کا چمکدار تار یا دھاگے جیسی چیز لگی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ بہت سے لوگ اسے دیکھ کر گھبرا جاتے ہیں۔ کچھ لوگ اسے خون کی رگ سمجھتے ہیں، کچھ کا خیال ہوتا ہے کہ انڈا خراب ہو چکا ہے اور کچھ لوگ تو اسے جراثیم یا گندگی سمجھ کر پورا انڈا ہی پھینک دیتے ہیں۔ لیکن سائنس اور ماہرین صحت کے مطابق، یہ سوچ بالکل غلط ہے۔ انڈے کے اندر نظر آنے والی یہ سفید تار نہ صرف صحت کے لیے بالکل محفوظ ہے بلکہ یہ انڈے کے تازہ ہونے کی سب سے بڑی نشانی ہے۔ اس سفید دھاگے کو سائنسی زبان میں 'کلازا' کہا جاتا ہے۔ یہ ہر انڈے کے اندر قدرتی طور پر بنتی ہے اور اس کا ایک اہم کام ہوتا ہے۔

یہ کوئی گندگی یا بیماری نہیں ہے بلکہ یہ اسی پروٹین سے بنا ہوتا ہے جس سے انڈے کی باقی سفیدی بنتی ہے۔ بس فرق صرف اتنا ہے کہ یہ پروٹین بہت زیادہ گاڑھا اور آپس میں جڑا ہوا ہوتا ہے، جس کی وجہ سے یہ ایک رسی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ قدرت نے ہر انڈے کے اندر ایسے دو دھاگے رکھے ہوتے ہیں جو زردی کو دونوں طرف سے جکڑ کر رکھتے ہیں۔ اس سفید تار کا کام انڈے کے اندر بہت اہم ہوتا ہے۔ یہ زردی کو انڈے کے بالکل بیچ میں سنبھال کر رکھتا ہے تاکہ وہ ہلنے جلنے پر انڈے کے چھلکے سے ٹکرا کر ٹوٹ نہ جائے۔ یہ بالکل ایسے ہی کام کرتا ہے جیسے کسی جھولے کو دونوں طرف سے رسیوں سے باندھ دیا جائے تاکہ وہ اپنی جگہ قائم رہے۔ جب تک انڈا دکانوں پر یا سفر کے دوران ہلتا جلتا ہے، یہ دھاگہ زردی کو محفوظ رکھتا ہے۔ یہ سو فیصد کھانے کے قابل ہے اور اس میں وہی غذائیت ہوتی ہے جو انڈے کی سفیدی میں پائی جاتی ہے۔ اس کا انڈے کے ذائقے پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور پکنے کے بعد یہ عام سفیدی کے اندر ہی گھل مل جاتا ہے، جس کا پتہ بھی نہیں چلتا۔ سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ سفید تار جتنا زیادہ موٹا اور واضح نظر آئے گا، انڈا اتنا ہی زیادہ تازہ ہوگا۔ جیسے جیسے انڈا پرانا ہوتا جاتا ہے، اس کی سفیدی پتلی ہونے لگتی ہے اور یہ سفید تار بھی کمزور ہو کر غائب ہو جاتا ہے۔ اس لیے اگر آپ کو انڈے میں یہ تار نظر آئے تو خوش ہو جائیں کہ آپ کا انڈا بالکل تازہ ہے۔ اگر پھر بھی کسی کو اسے دیکھ کر اچھا نہ لگے تو وہ انڈا پکانے سے پہلے چمچ یا کانٹے کی مدد سے اسے آسانی سے نکال سکتا ہے، لیکن صحت کے لحاظ سے اسے نکالنے کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی اور یہ صحت کے لیے کسی بھی طرح نقصان دہ نہیں۔

اتر ریلوے

ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل مکینیکل انجینئر، اتر ریلوے، ڈی ای ایم یو کار شیڈ، جالندھر شہر، صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل کام کیلئے معتبر ٹھیکیداروں سے ای ٹینڈر طلب کئے جاتے ہیں۔

کام کا نام	ڈی ای ایم یو کار شیڈ، جالندھر شہر میں 03 سال کی مدت کیلئے DEMU کوچوں کی صفائی کا کام
تخمینہ لاگت	4,13,12,297/- (چار کروڑ تیرہ لاکھ بارہ ہزار دو سو ستانوے روپے صرف)
زرِ ضمانت	8,26,300/- (آٹھ لاکھ چھبیس ہزار تین سو روپے صرف)
ٹینڈر کی دستیابی	مورخہ 10.10.2026 سے
ٹینڈر جمع کرنے کی آخری تاریخ اور وقت	مورخہ 02.11.2026 کو 15.00 بجے تک
ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	مورخہ 02.11.2026 کو 15.15 بجے
مدت جواز	کھلنے کی تاریخ سے 60 دن تک
ٹینڈر کی نوعیت	کھلا ٹینڈر (سنگل پیکٹ سسٹم)
کام کی مدت	36 ماہ
ویب سائٹ	www.ireps.gov.in

ٹینڈر نمبر: 27-2026-03، ڈی ای ایم یو کار شیڈ، جالندھر شہر، مورخہ 10.10.2026

3535/2026

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

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

روزنامہ صورت حال

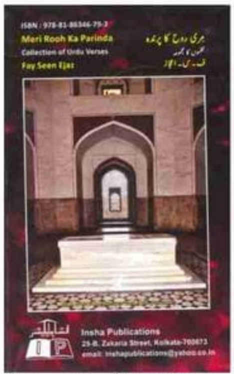
بنگال میں مرکزی سرکار جنگ ہار گی

دنیا کے اکثر ممالک اس وقت کورونا وائرس کی دوسری لہر جو تقریباً چار مہینوں سے دوبارہ دستک دے چکی ہے۔ کورونا وائرس کی دوسری لہر بھارت میں خطرناک رُخ اختیار کر چکی ہے۔ ملک کی حکمران جماعت اس خواب خرگوش میں تھی کہ ہماری سرکار نے کورونا وائرس کو شکست دینے میں کامیاب ہوگیے ہیں۔ پر جانکار سرکار کو بار بار مشورہ دیتے رہے کہ وائرس پھر سے ملک میں پھیل سکتی ہے۔ مگر سرکار وقت پر کارگر اقدامات کرنے میں ناکام رہی۔ اگر حکومت نے سنجیدگی کا مظاہرہ کیا ہوتا۔ آج ملک میں آکسیجن کی کمی اور وقت پر مریضوں کو آکسیجن نہ ملنے سے موت کے شکار نہ ہوتے۔ ہر ریاست ہر شہر میں خاص کر ان ریاستوں اور شہروں جو ملک میں ہر لحاظ سے ہر میدان میں خاص کر ہیلتھ کے میدان میں دوسرے ریاستوں سے آگے اور بڑے بڑے ہسپتالوں کی خاصی تعداد ہے۔ بدقسمتی سے ملک میں کچھ ریاستیں ہیں جہاں مرکزی سرکار کی پارٹی کی حکومت نہیں ہیں۔ مرکز ان ریاستوں جہاں دوسرے پارٹیوں کی حکومت ہے ان ریاستوں میں مرکزی سرکار سے تال میل نہ ہونے کی وجہ سے یا مرکزی کی عدم توجہ سے ملک کے عوام کو سزا مل رہا ہے۔ بھارت دنیا میں آکسیجن بنانے والا دوسرے ملکوں کے مقابلے میں خود کفیل ہے جبکہ دوسرے ملکوں کو بھی فروخت کرتا ہے۔ مگر بدقسمتی سے پچھلے دو تین مہینوں سے ملک کے پانچ ریاستوں کے الیکشن میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے تمام وہ حدیں پار کر دی گئی ہے۔ عوام کو موت کے حوالے کرنے میں کوئی کثر باقی نہ چھوڑی۔ خاص کر بنگال میں کورونا وائرس سے بچنے کے لیے سرکاری ہدایات کو قانون پر عملدرآمد کرنے والے محکمہ کے منتری نے خود ہی سرکاری ہدایت کو پیروں کے نیچے روند ڈالے ہیں۔ کیا مغربی بنگال کوئی الگ سلطنت ہے اس کو فتح پانے کے لیے تقریباً تمام سرکاری دوسرے سرکاری ایجنسیوں کو کام پر لگا دی گی تھی۔ کہ بنگال میں جیت حاصل کر اپنی سرکار بنایے گے۔

ورق در ورق: اندھی آنکھوں کا سپنا اور دوسری نظموں کا مجموعہ

شافع قدوائی

نظمیں
مری روح کا پرندہ
ف۔ س۔ اعجاز



ف س اعجاز ایک باخبر صحافی بھی ہیں لہٰذا انہوں نے قومی اور بین الاقوامی سطح پر ہونے والی تبدیلیوں اور واقعات کا حسی رویا خلق کیا ہے جس پر فوری پن (Immediacy) کے سائے لرزاں نہیں ہیں۔

فہم انسانی وقت کا ادراک کس طرح کرتا ہے اور انسانی اعمال و افعال کس طرح اس حوالے سے مرتب و متشکل ہوتے ہیں؟ وقت ایک آنِ واحد (Eternal Presence) کا نام ہے یا پھر اسے ماضی، حال اور مستقبل میں منقسم کیا جاسکتا ہے؟ وقت گذرتا ہے یا انسان؟ وقت کیا ابدیت اور حیات مسلسل کا استعارہ ہے؟ اس نوع کے اہم سوالات فلسفیانہ مباحث اور علمی مذاکرہ کا موضوع نہیں ہیں بلکہ یہ وہ نکات ہیں جن پر دنیا کے عظیم تخلیق کاروں نے اظہار خیال کیا ہے۔

اس ضمن میں سب سے اہم نام اقبال کا ہے جنہوں نے برگساں اور دیگر مغربی مفکرین کے حوالے سے تصور وقت کو اپنے تخلیقی ارتکاز کا اساسی حوالہ بنایا۔ اس سلسلے میں مسجد قرطبہ، ذوق شوق اور بعض دیگر نظموں کو خیال انگیز مثالوں کی صورت میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ ادب میں تصور وقت کو موضوع گفتگو بناتے ہوئے مشہور مابعد جدید نظریہ ساز نقاد جلس ملر نے اپنے مضمون "ادب میں وقت" میں انسانی وقت (Human Time) کے مختلف ابعاد روشن کیے ہیں۔

ملر کے مطابق ادب میں وقت ہمیشہ اندرون میں وقوع پذیر ہوتا ہے۔ یہ اصلاً فعل حال ہے جس پر ماضی، حال اور مستقبل کا اطلاق نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح کسی بھی متن کی قرأت کے تین حوالے ہوتے ہیں: اولاً متن کا (یعنی فن پارے کے موضوع کا تعلق کس زمانے سے ہے)، دوئم مصنف کا (کس زمانے میں متن لکھا گیا ہے) اور سوئم قاری کا (قاری اس متن کا مطالعہ کب کر رہا ہے)۔

تصور وقت کے فلسفیانہ تناظر سے قطع نظر اردو کے مختلف شاعروں اور ادیبوں نے بھی وقت کی تخلیقی سطح پر تفتیش کی ہے اور تقریباً ہر شاعر اور ادیب نے وقت سے متعلق اظہار خیال ضرور کیا ہے۔ اقبال کے علاوہ قرۃ العین حیدر، انتظار حسین، نیر مسعود اور اختر الایمان نے اس موضوع کو اپنی تخلیقات میں اساسی اہمیت دی مگر یوں بھی ہے کہ ان کے ہاں ماضی کو مستقبل کے طور پر پیش کرنے کی روش ملتی ہے۔ ماضی کبھی مستقبل نہیں ہوسکتا البتہ اسے تخلیقی وسیلے کے طور پر ضرور استعمال کیا جاسکتا ہے۔

وقت کی پیمائش کے وسیلے پر سوالیہ نشان قائم کیوں نہیں کیا جاتا اور وقت کی ابدیت کو کیوں کر اسیر کیا جاسکتا ہے؟ وقت کو خاطر نشان کرنے والے مشینی آلہ کی مرکزیت مابعد صداقت عہد میں بھی کیوں کر قائم ہے؟ یہ گہرے اور دور رس سوال اردو کے ممتاز شاعر، ادیب اور مترجم ف س اعجاز میں شدید تخلیقی اضطراب پیدا کرتے ہیں اور انہوں نے ایک نظم "بجا کیا ہے" لکھی ہے جو انسانی وقت کے مرتعش بیانیہ کے طور پر حواس پر وارد ہوتی ہے۔ یہ نظم ان کی نظموں کے تازہ ترین انتخاب "میری روح کا پرندہ" میں شامل ہے جو حال ہی میں انشا پبلی کیشنز، کلکتہ نے شائع کی ہے۔

ف س اعجاز کی نظم تخلیقی تازہ کاری کے ساتھ یہ باور کراتی ہے کہ تقویم کی اساس ایک عظیم المیہ پر قائم ہے۔ عیسوی کلینڈر کا تعلق حضرت عیسیٰ کے مصلوب ہونے سے ہے اور کلینڈر بذات خود ایک ایسی فنتاسی ہے جو خود انسان نے تشکیل دی ہے۔ گھڑی کی سوئیوں سے وقت کا تعین کیا جاتا ہے۔ انسان اکثر دوسروں سے اور کبھی خود سے سوال کرتا ہے کہ بجا کیا ہے، جس کا جواب صرف گھڑی کے پاس ہے جو ایک ناقابل گرفت شے کو مقید کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ شاعر کے نزدیک کائنات کے رنگ و بو، جس کا ہر منظر انکشاف بھی ہے، حجاب بھی، کے اسرار گھڑی یا کلینڈر نہیں کھول سکتا ہے:

کوئی پوچھے "بجا کیا ہے"
تو سب الٹی کلائی پر
بندھی اپنی گھڑی کو دیکھ کر
منھ سے بتاتے ہیں "بجا یہ ہے"
کلینڈر ایک فنتاسی ہے
جس میں آپ ہم
سب لوگ کھوئے ہیں
ملینیم ایک دھوکا ہے
یہ ساری کائنات الٹی کلائی پر
گھڑی باندھے ہوئے ہے

اس شاعر کے نزدیک وقت ایک مسلسل احساس کے سوا کچھ نہیں ہے، اس کی تقسیم فعل عبث ہے۔ حافظے سے وقت کے مسلسل بہاؤ کو Subvert کیا جا سکتا ہے۔ یہ مسلسل بہاؤ دراصل فراموش کاری کی ایک ایسی دبیز دھند ہے جس میں روپوش ہونا انسان کا مقدر ہے اور انسانی زندگی دراصل یادداشت اور فراموشی کی جنگ ہے جس کی مکمل حسی روداد گارشیا مارکیز، میلان کنڈیرا اور بورخیس کے ہاں موجود ہے۔ ف س اعجاز کی یہ معرکۃ الآرا نظم نہ صرف ایک پامال موضوع کے حسی اور تخلیقی امکانات کو ہویدا کرتی ہے بلکہ الفاظ کی وسیع تر دلالتی تعبیروں کو بھی بروئے کار لاتی ہے۔

کیا بجا ہے یعنی کیا وقت ہوا ہے، یہ تو سامنے کے معنی ہیں۔ "بجا" کا ایک مفہوم حق بجانب ہونے یا ٹھیک ہونے کے بھی ہیں اور اس نظم میں سوال کیا بجا ہے کے ساتھ بطور جواب یہ مصرعے بھی ہیں __ تو سب الٹی کلائی پر، بندھی اپنی گھڑی کو دیکھ کر منھ سے بتاتے ہیں "بجا یہ ہے"۔ "الٹی" کے معنی محض بائیں نہیں، اس کے معنی غلط کے بھی ہیں۔ یعنی وقت بتانے والی مشین صحیح جگہ نصب نہیں، لہٰذا اس کا پورا عمل کار غلط کے سوا کچھ اور نہیں ہے۔

وقت کے موضوع پر ایسی نظمیں بہت کم لکھی گئی ہیں۔ اختر الایمان بھی اپنی نظموں میں گذران وقت کی ہولناکی اور سفاکی کا بہت ذکر کرتے ہیں تاہم یہاں تغیر آسا زندگی میں وقت کو ایک مستقل قدر کے طور پر پیش کیا گیا ہے جس کے مضمرات اور امکانات کا ادراک کرنے سے ذہن انسانی قاصر ہے۔

ف س اعجاز ایک کثیر التصانیف ادیب ہیں اور ان کی اب تک 26 کتابیں اشاعت پذیر ہوچکی ہیں۔ انہوں نے شاعری، افسانے اور مضامین کے علاوہ تراجم بھی کثرت سے کیے اور سفرنامے بھی لکھے۔ نیاز فتح پوری اور ٹیگور پر ان کی کتابیں شائع ہوچکی ہیں اور 1986 سے کلکتہ سے ماہنامہ "انشا" شائع کر رہے ہیں۔ ان کا پہلا مجموعہ کلام "تنہائیاں" 1982 میں شائع ہوا۔ اس کے بعد ان کی نظموں اور غزلوں کے الگ الگ تین مجموعے زیور طبع سے آراستہ ہوئے۔

زیر مطالعہ انتخاب میں اعجاز صاحب نے اپنی 145 نظمیں شامل کی ہیں کہ ان کا خیال ہے کہ فی زمانہ خیال انگیز نظمیں بہت کم لکھی جارہی ہیں اور غزل کی غیر معمولی مقبولیت نے نظم کو ایک کم اہم صنف بنادیا ہے۔ اگر یہ رائے محض ہندوستان تک محدود ہے تو اس سے اتفاق کیا جا سکتا ہے مگر پاکستان میں معاملہ بالکل مختلف ہے اور وہاں بہت اچھی نظمیں لکھی جارہی ہیں۔ کشور ناہید، ذی شان ساحل (جن کا کچھ عرصہ قبل انتقال ہوا)، زاہد ڈار، عذرا عباس، ابرار احمد، علی محمد فرشی اور بالکل نئے شاعر علی اکبر ناطق کی نظمیں اس اجمال کی تفصیل پر دال ہیں۔

ایک ایسے معاشرے میں جہاں ذرائع ابلاغ سچ کی ترجمانی یا عکاسی کرنے کے بجائے اپنی حقیقت خود خلق کرتے ہیں، وہاں استعارے بے معنی ہوجاتے ہیں اور ترسیل کی ہر کوشش ناکام ہوجاتی ہے __

چھپا کے بات کنایے میں، استعارے میں
یہ لوگ پوچھتے ہیں ہم سے کس کے بارے میں
ہمارے پاس پچھان کے لیے خبر بھی تو ہو (خبر)

روزمرہ کے واقعات اور مانوس حقائق کو شعری اظہار کی صورت عطا کرنا خاصا مشکل کام ہے مگر اعجاز صاحب کی متعدد نظمیں مثلاً تیز نمک، ناک پر آنا، اشتہاری حسینہ سے، شور، ایک منظر، کبھی شاید اور بہت کہرا ہے دہلی میں، واقعہ اساس ہونے کے باوجود ایک لازمانی حیثیت رکھتی ہیں۔

نظموں کے انتخاب میں ف س اعجاز نے خاصی فراخ دلی کا مظاہرہ کیا ہے لہٰذا چند اکہری اور سپاٹ نظمیں بھی شامل اشاعت ہوگئی ہیں۔ نظم "ماں کی آواز" انسانی دردمندی اور ماں کے تئیں احساس ممنونیت کو تو آشکارا کرتی ہے مگر فکر و احساس کے کسی نئے منطقے سے آشنا نہیں کراتی۔ ماں سے متعلق لاتعداد نظمیں لکھی گئی ہیں مگر ایسی نظمیں بہت کم ہیں جو جذباتی خروش سے آباد نہیں ہیں۔

ف س اعجاز صاحب ایک باخبر صحافی بھی ہیں لہٰذا انہوں نے قومی اور بین الاقوامی سطح پر ہونے والی تبدیلیوں اور واقعات کا حسی رویا خلق کیا ہے جس پر فوری پن (Immediacy) کے سائے لرزاں نہیں ہیں۔

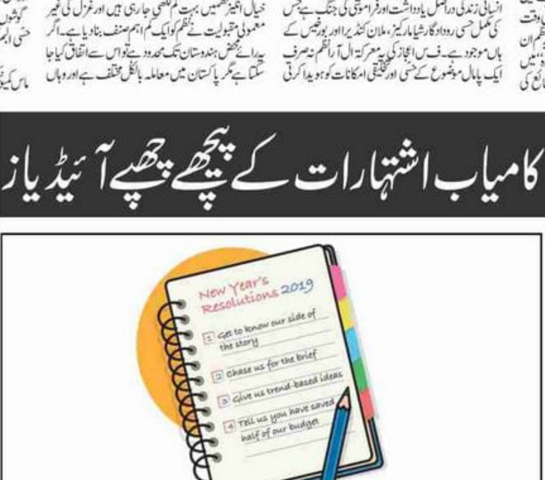
اس مجموعے کی ایک بہت اچھی نظم "اندھی آنکھوں کا سپنا" ہے جو نابیناؤں کے بین الاقوامی سال پر کہی گئی تھی اور اس کا محرک کلکتہ ٹکسال گھر کے ایک اندھے ملازم کی تصویر تھی جس کا اکلوتا بیٹا بھی آنکھوں کی نعمت سے محروم تھا۔ اعجاز صاحب نے جذبوں کی اعانت سے خواب دیکھنے کا حسی تجربہ پورے فنکارانہ شعور کے ساتھ پیش کیا ہے۔

شاعر نے اپنی تخلیقی محرکات کی نشان دہی کرتے ہوئے لکھا ہے "یوں تو شاعری آبگینۂ محض ہے لیکن شاعری کو شخصی و قومی ضمیر کا آئینہ بننے میں بڑے ماہ و سال لگتے ہیں۔ شاعر کا ماضی جذبہ واردات سے آباد ہونا چاہیے چاہے وہ غم انگیز ہی کیوں نہ ہو۔ انبساط کے سوتے اسی سے پھوٹتے ہیں۔ یہ دولت شادمانی بہتوں کے لیے قابل رشک ہوتی ہے"۔

ف س اعجاز کی نظموں کا یہ انتخاب غزلوں اور نظموں پر روز شائع ہونے والی کتابوں سے یکسر مختلف ہے اور اس کی بیشتر نظمیں فنی دبازت اور تخلیقی تازہ کاری کے نادر گوشوں سے ہمیں آشنا کرتی ہیں۔ لفظی پیکروں کے اس حسی البم کی اشاعت ایک ادبی وقوعہ کے مترادف ہے۔

(تبصرہ نگار علی گڑھ مسلم یونیورسٹی کے شعبہ ماس کمیونیکیشن میں پروفیسر ہیں۔)

کامیاب اشتہارات کے پیچھے چھپے آئیڈیاز


New Year's Resolutions 2019
1 Get to know our side of the story
2 chase us for the brief
3 Give us trend-based ideas
4 Tell us you have saved half of our budget

(اس تحریر میں ایک کمپنی یا برانڈ اشتہار بنانے والی ایجنسی سے مخاطب ہو کر اپنی توقعات کا اظہار کر رہی ہے۔)

ہمارا کام کیا ہے؟

ہم جانتے ہیں کہ آپ تخلیقی صلاحیتوں کے مالک ہیں اور بریفنگ کے دوران کچھ نہ کچھ معقول خیال پیش کریں گے، مگر کیا صرف اتنا ہی کافی ہے؟ 2019 میں ان تمام باتوں پر دلچسپی ظاہر کرنے کا وقت نکالیے کہ ہم کیا کرتے ہیں، ہمیں کس بات کی پرواہ ہے، ہمیں کون سی چیز پریشان کرتی ہے اور کیا چیز ہمیں آگے بڑھنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ فیکٹری کا رخ کیجیے، پراڈکٹ یا سروس کو استعمال کرکے دیکھیے اور ہمارے حریفوں کی مصنوعات کو استعمال کرکے دیکھیے۔ ہماری کہانی کو قریب سے جاننے کی کوشش کیجیے اور اس پورے مرحلے میں آپ نے جو کچھ دیکھا اور پرکھا ان تمام تجربات سے ہمیں حیران کردیجیے!

بریفنگ کے مرحلے کو آسان مت لیجیے

زیادہ تر بریفنگز کلائنٹس کی لکھی ہوتی ہیں، جبکہ چند باہمی طور پر (عام لفظوں میں) لکھی ہوتی ہیں۔ بعض اوقات تو ہم ایک مختصر 'بریفنگ' دیر رات کو واٹس ایپ بھی کرسکتے ہیں۔ اس بات سے بے پرواہ کہ آپ اسے کس طرح موصول کریں گے، بس آپ کو حکمت عملی اور منصوبہ بندی کے مرحلے سے قبل کسی نہ کسی طرح وضاحت حاصل ہونی چاہیے۔ آپ کو مقصد اور ناظرین و سامعین کا لازمی طور پر فہم ہونا چاہیے۔ بریفنگ کے لیے ہمارے پیچھے بھاگیے، ہم پر دباؤ ڈالیے، بحث کیجیے، سوالات پوچھیے، مگر وضاحت کے بغیر اشتہار بنانے کا مرحلہ شروع مت کیجیے۔

آپ کا تخلیقی کام ہمارے بجٹ کا محتاج نہیں ہونا چاہیے

ہم یہ بات سمجھتے ہیں کہ جب بجٹ بہت زیادہ ہو تو آپ کے لیے کام کی لگن اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ جب بات وسیع پیمانے پر میڈیا کو اشتہار دینے اور ملک سے باہر اشتہار کی شوٹنگ کی ہو۔ مگر تخلیقی صلاحیت کو بجٹ کا محتاج کیوں بنایا جائے؟ ایک زبردست خیال ہمیں بتائیے، ہوسکتا ہے کہ ہمیں آپ کا خیال واقعی پسند آجائے اور ہم اپنے بجٹ میں اضافہ کردیں۔

ایک اچھے پروف ریڈر کی خدمات حاصل کیجیے

اس کاروبار میں کوئی ایک شخص بھی ایسا نہیں جس سے ہجے یا اسپیلنگ کی غلطی نہ ہوئی ہوگی۔ آپ میں سے زیادہ تر اپنے کام کی پروف ریڈنگ کاپی رائٹر اور کری ایٹو ہیڈ کے ذمے لگا دیتے ہیں اور پھر ہمیں ہی اسے آخری شکل دینی پڑتی ہے۔

ایسے تخلیقی افراد کی خدمات حاصل کریں جو اردو میں سوچتے ہوں

جب اردو کا اشتہار بنانا ہو تو اس کا خیال (concept) انگریزی میں نہ لکھا جائے۔ ہم آپ کے پرکشش انگریزی جملوں، عمدہ کاپی رائٹنگ اور تشبیہات سے بہت متاثر ہیں لیکن آپ کی کری ایٹو ٹیم میں ایسے بہت کم لوگ ہیں جو اردو میں رواں ہیں۔ ایسے افراد کو میدان میں اتاریے جو ایک تخلیقی ذہن کے ساتھ ساتھ متاثر کن اردو الفاظ کا ذخیرہ بھی رکھتے ہوں۔ ہمارے برانڈز کو ایسی آواز کی ضرورت ہے۔

آج کل کیا چل رہا ہے؟

ہمیں ایسی بے ساختگی بہت پسند ہے جو ہمارے برانڈ کو پذیرائی بخشتی ہو۔ اگر آپ ہمیں آج کل کے رجحانات کے مطابق اپنے آئیڈیاز دیں گے تو ہمیں بہت خوشی ہوگی۔ تصور کیجیے کہ اگر آپ نے کسی گرما گرم موضوع کے ساتھ ہمارے کاروبار کو کسی نہ کسی طرح جوڑ ناپی تو وقت لیجیے مگر خیال رکھیں کہ ایسے وقتوں کے دوران کسی قسم کی کوئی برینڈنگ نہ ہو۔

اس وقت ہی پرنٹ کیجیے جب ضرورت ہو

ویسے تو یہ بات اتنی اہم محسوس نہیں ہوتی لیکن اگر آپ اپنی پریزنٹیشن کے چند دنوں بعد ہمارے دفتر کو دیکھیں تو بچے کھچے کارڈز اور کاغذ کی ایک بڑی تعداد نظر آئے گی۔ ایک پورے صفحے کے اشتہار یا پیکجنگ جس کے لیے بہت سارا فائن پرنٹ درکار ہوتا ہے، اس کے لیے آپ کا ایک پرنٹ آؤٹ ہی کافی ہے۔ ہم اشتہارات کی ایسی ایجنسیوں کو پسند کرتے ہیں جنہیں درختوں کا خیال ہے اور جو اپنا ایک خیال پیش کرنے کے لیے بہت زیادہ چیزوں کی بھرمار ضروری نہیں سمجھتی۔

سلیبریٹیز کے بغیر بھی ٹی وی کمرشل بنا کر دیکھیے

ہمیں اکثر سننے میں ملتا ہے کہ جیت آئیڈیے کی ہوتی ہے، اسی طرح اشتہار میں جیت کا سبب آئیڈیے کو ہی بننے دیجیے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ایک سلیبریٹی کو شامل کردینے سے بھی ایک غیر متاثر کن تشہیری مہم میں جان پڑ جاتی ہے (نہیں جی ایسی کوئی بات نہیں کہ ہم ماہرہ خان یا فواد خان کے مخالف ہیں) لیکن اگر آپ ہمیں کوئی ایسا آئیڈیا دیں گے جس میں بجٹ کو کچھ منفرد اور نئے انداز میں استعمال کیا جاتا ہو تو ہمیں کافی خوشی ہوگی، مثلاً، ایک ایسا ٹی وی کمرشل بنایا جائے جو کسی سماجی ایکوزم کی وجہ بنتا ہو۔ کبھی کبھار ہمیں یہ بتائیے کہ آپ نے نصف کے قریب بجٹ بچایا تاکہ اس رقم کو کسی فلاحی مقصد کے لیے استعمال کیا جاسکے اور اس اچھے عمل سے برانڈ کو فائدہ پہنچایا جاسکے۔

(یہ مشورے تمکین انصاری نے دیے ہیں جو اتھریکا کیپیٹل میں مارکیٹنگ اینڈ کمیونیکیشن کی گروپ ہیڈ ہیں۔)

کیا اگلے دس برس میں لوگ گاڑیاں خریدنا بند کر دیں گے؟

جسٹن راؤلیٹ

برطانیہ میں 2018 میں 2017 کے مقابلے میں گاڑیوں کی فروخت میں کمی دیکھی گئی تھی

چند ماہ قبل میں نے ایک کالم میں لکھا تھا کہ شاید ہم میں سے جنھوں نے نئی گاڑی خریدی ہے وہ شاید ہماری آخری ذاتی گاڑی ہو۔

میرا ایسے کہنے کی بنیاد یہ تجزیہ تھا کہ الیکٹرک اور خودکار گاڑیوں اور اوبر کی طرز کی ٹیکسی سروسز سمیت خودکار گاڑیوں کی ٹیکنالوجی گاڑیوں کی مارکیٹ کو بدل کے رکھ سکتی ہے۔

یہ روبوٹیکسیاں اتنی سستی ہوں گی کہ ہمیں اپنی خود کی گاڑی خریدنے کی ضرورت ہی نہیں پڑے گی اور یہ بحث اپنی جگہ ہے کہ ایسا کتنے عرصے میں ہو جائے گا، شاید ایک دہائی سے کم عرصے میں۔

اگر ایسا ہوتا ہے تو اس سے ہمارا طرز زندگی بالکل بدل جائے گا۔ ہم نے اس بارے میں چند ماہرین سے بات کی ہے اور یہ جاننا چاہا کہ آخر ذاتی گاڑیوں کا دور کیا واقعی ختم ہو جائے گا؟

کیا اتنی الیکٹرک گاڑیاں بنانا ممکن بھی ہوگا؟

مثال کے طور پر کیا دنیا میں اتنا لیتھیم اور کوبالٹ ہوگا کہ ان گاڑیوں کے لیے اتنی بیٹریاں بنائی جا سکیں؟

40 لاکھ الیکٹرک گاڑیاں فروخت ہو چکی ہیں

وہ کہتے ہیں کہ ان دونوں چیزوں کی دنیا میں کمی نہیں ہے لیکن سوال یہ ہے کہ کیا کان کنی کی صنعت کے پاس اتنے وسائل ہیں کہ وہ اسے کھود کر نکال سکیں اور کیوں کہ اس کی مانگ میں اضافہ ہوا ہے تو اس کی کان کنی کے وسائل پیدا کرنے پر ایک بڑا سرمایہ لگ چکا ہے۔

مائیکل لیبریخ اعداد و شمار سے بتاتے ہیں کہ ہم الیکٹرک گاڑیوں کے دور میں پہلے سے ہی داخل ہو چکے ہیں، 40 لاکھ گاڑیاں فروخت ہو چکی ہیں اور ان کا اندازہ ہے کہ اگلے چھ ماہ میں ایسی مزید دس لاکھ گاڑیاں سڑکوں پر ہوں گی۔

ماہرین کے اندازوں کے مطابق سنہ 2030 تک دس کروڑ الیکٹرک گاڑیاں سڑکوں پر چل رہی ہوں گی۔

کیا ہم اپنی گاڑیوں کا کنٹرول ایک کمپیوٹر کو دینا چاہیں گے؟

گیری مارکس نیویارک یونیورسٹی میں نفسیات کے پروفیسر ہیں جنھوں نے ایک آرٹیفیشل انٹیلیجنس کمپنی بھی بنائی تھی۔ ان کا کہنا ہے کہ 'ڈرائیونگ ایک ایسا تجربہ ہے جس سے آزادی کا احساس ہوتا ہے' لیکن ان کے مطابق ایسا نہیں ہے کہ ہم ایسا ہمیشہ کرتے رہیں یا کرتے رہنا چاہیے۔

وہ کہتے ہیں کہ آخرکار بحث تحفظ پر ہوگی اور 'ایک دن آئے گا کہ خودکار گاڑیاں لوگوں سے زیادہ محفوظ ہوں گی'۔

لیکن ان کے مطابق ہم اگلے دس برس میں مکمل طور پر خودکار ٹیکنالوجی پر انحصار نہیں کرنے لگیں گے بلکہ خودکار ٹیکنالوجی کو گاڑیوں کو مکمل طور پر احتیاط کے ساتھ چلانے کا چیلنج پورا کرنے میں ابھی چند دہائیاں لگیں گی۔

اس بات پر وہ لوگ سوال کر سکتے ہیں جنھوں نے گوگل کی ذیلی کمپنی ڈیپ مائنڈ کے آرٹیفیشل انٹیلیجنس پروگرام 'ایلفا زیرو' کو شطرنج کھیلتے دیکھا تھا۔ شطرنج سیکھنے کے صرف دو گھنٹوں کے اندر ایلفا زیرو انسانوں کو مات دے رہا تھا، چار گھنٹوں بعد وہ دنیا میں شطرنج کے بہترین کمپیوٹر کو شکست دے چکا تھا اور نو گھنٹوں میں وہ دنیا میں شطرنج کا بہترین کھلاڑی بن چکا تھا۔

لیکن پروفیسر مارکس کہتے ہیں کہ خود کار گاڑیوں کی ٹیکنالوجی میں پیش رفت زیادہ تیزی سے نہیں ہوتی اور گاڑی چلانا شطرنج کھیلنے سے زیادہ مشکل ہے اور جہاں کہیں بھی کچھ بھی ہو سکتا ہے۔

کمپیوٹر کو گاڑی سکھانا اتنا مشکل کیوں ہے؟

ایک گاڑی کو یہ سکھانا کہ وہ انسانوں کے بغیر خود کو کیسے سنبھالے، اس معاملے میں آرٹیفیشل انٹیلیجنس کے بارے میں بھی یہ بات سامنے آ جاتی ہے کہ اس کی بھی حدیں ہیں۔ کمپیوٹر بعض چیزیں ہوشیار سے ہوشیار انسان سے بھی بہتر کر سکتا ہوگا لیکن بعض ایسی چیزوں میں ناکام ہو جاتا ہے جنھیں بدھو سے بدھو انسان بھی با آسانی کر لیتا ہے۔

گذشتہ برس ٹیسلا کی یہ گاڑی کیلیفورنیا میں پولیس کی ایک کھڑی گاڑی سے جا ٹکرائی تھی۔ ڈرائیور کا کہنا تھا کہ گاڑی خودکار موڈ میں چل رہی تھی

پروفیسر مارکس کہتے ہیں کہ اہم چیز یہ ہے کہ ڈرائیونگ کرتے وقت غلطی کی کوئی گنجائش نہیں ہوتی۔

ایک خودکار گاڑی 99.99 فیصد کامیاب ہو سکتی ہے لیکن باقی کے 0.01 فیصد بھی اس بات پر یقین کیسے کیا جائے کہ وہ دوسری گاڑیوں سے ٹکرائے گی نہیں یا کسی راہ گیر کو کچل نہیں دے گی؟

ایک موٹروے کے ماحول کے علاوہ یہ گاڑیاں کسی دوسرے ماحول میں محفوظ نہیں اور اسی حقیقت کے ادراک کی وجہ سے نئی ٹیکسی کمپنیوں کے خودکار گاڑیوں کے انقلاب کے نعرے ماند پڑ گئے ہیں۔

مثال کے طور پر اوبر نے خودکار ٹیکنالوجی میں لاکھوں ڈالر کی سرمایہ کاری کی ہے۔ سنہ 2014 میں اس وقت کے اوبر کے سربراہ ٹریوس کلانک کا کہنا تھا کہ خودکار گاڑیاں ڈرائیوروں کی جگہ لے لیں گی۔

لیکن اب زیادہ جوش میں بھی صرف ایک 'ہائبرڈ نیٹ ورک' کی ہی بات کی جاتی ہے۔

اوبر کے ٹرانسپورٹیشن پالیسی اور ریسرچ کے سربراہ اینڈریو سالزبرگ کا کہنا ہے کہ 'ایسے وقت اور جگہیں ہوں گی جہاں سے ایک خودکار گاڑی کسٹمر کو اٹھائے گی اور پھر ایسی وقت، جگہ اور موسمیاتی صورتحال ہوگی جہاں کچھ وقت تک تو اوبر ایسے ہی ڈرائیورز کے ساتھ چلتی رہے گی جیسے آج چل رہی ہے'۔

کیا دیہی یا دور دراز علاقوں میں ان ٹیکسی سروسز کی طلب ہے بھی؟

موٹروے کی سیدھے اور طویل راستے تو ٹھیک لیکن کیا خودکار گاڑیاں آڑے ترچھے راستوں کو سمجھ سکیں گی؟

سالزبرگ کہتے ہیں کہ اوبر نے اب تک جو ڈرامائی تبدیلیاں کی ہیں وہ کیلیفورنیا کے چھوٹے اور دیہی علاقوں میں ہی کی ہیں۔

زیادہ تر دور دراز علاقوں میں ٹیکسی حاصل کرنا مشکل ہوتا ہے لیکن سالزبرگ کا دعویٰ ہے کہ اب ان کی کمپنی کیلیفورنیا کے ایسے دور دراز علاقوں میں پانچ سے دس منٹ میں گاڑی پہنچا دیتی ہے۔

سالزبرگ کہتے ہیں کہ ایسے علاقوں میں صارفین کی معقول تعداد ہونے اور گنجان آباد نہ ہونے کے باوجود بھی لوگ اوبر چلانے کا پیشہ اپنا رہے ہیں جس سے ان کا نیٹورک بڑھ رہا ہے اور رسائی ممکن ہو رہی ہے۔

خلاصہ:

تو میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ 'روبوٹیکسیوں' کے انقلاب کے تین میں سے دو جز الیکٹرک گاڑیاں اور ایپ کے ذریعے چلنے والے ٹیکسی نیٹ ورک تو کامیابی سے چل رہے ہیں۔

لیکن اس کا تیسرا جز جو کہ خودکار گاڑیاں ہے، اس میں ابھی ایک طویل سفر باقی ہے۔

انڈیا میں ایپ کے ذریعے چلنے والی ٹیکسی سروسز میں اولا بھی شامل ہے جس کی سروس گذشتہ برس برطانیہ میں بھی شروع کر دی گئی ہے

120 ارب ڈالر کی شرط کہ ذاتی گاڑیوں کے دن کم رہ گئے ہیں؟

ایسی قوتیں ہیں جو اس بات کو سوچنے پر مجبور کر ہی دیتی ہیں کہ ذاتی گاڑیوں کے دن تھوڑے ہیں۔

گذشتہ ہفتے اوبر نے اپنے شیئر امریکی سٹاک مارکیٹ میں لانے کا عمل شروع کر دیا ہے۔

کمپنی کی کل مالیت 120 ارب ڈالر لگائی گئی ہے اس کے باوجود کہ کمپنی نے گذشتہ برس ستمبر تک کے تین مہینوں میں ایک ارب ڈالر کے خسارے کا اعلان کیا تھا۔

تو خسارے کے باوجود اوبر کی مالیت اتنی زیادہ کیوں ہے؟

نقل و حمل کا کاروبار دنیا کے بڑے کاروباروں میں سے ہے اور اس کے مستقبل کی جنگ میں اوبر کو ہراول دستے کے طور پر دیکھا جا رہا ہے۔

ایسے بہت سے شواہد ہیں کہ اس مارکیٹ میں تبدیلیاں آنی شروع ہو گئی ہیں اور اس کی ایک مثال یہ ہے کہ برطانیہ میں 2018 میں 2017 کے مقابلے میں گاڑیوں کی فروخت میں کمی دیکھی گئی جو کہ 2008 کے عالمی اقتصادی بحران کے بعد سے کسی بھی سال میں سب سے بڑی کمی تھی۔

اور وہ دن گئے جب ہم ایک نئی اور چمکتی کار کی آرزو کرتے تھے۔ 20 کے پیٹے میں لوگ تو آج کل ڈرائیونگ ٹیسٹ دینے کی زحمت ہی نہیں کر رہے کیوں کہ ان کے پاس نقل و حرکت کے دوسرے ذرائع موجود ہیں۔

اوبر نے حال ہی میں کرائے پر دی جانے والی الیکٹرک سائیکلوں اور سکوٹروں کی کمپنی لائم میں سرمایہ کاری کی ہے

اوبر کے اینڈریو سالزبرگ یہ پیش گوئی کرتے ہیں کہ 21 ویں صدی میں بالغ ہونے والے کئی افراد کبھی ذاتی گاڑی نہیں خریدیں گے۔

وہ کہتے ہیں کہ 'لوگ اپنے لیے وہ منتخب کرتے ہیں جو ان کے لیے آرام دہ ہو'۔

اوبر نے اب اپنی توجہ نقل و حمل کے دیگر ذریعوں پر مرکوز کی ہے اور حال ہی میں کرائے پر دی جانے والی الیکٹرک سائیکلوں اور سکوٹروں میں سرمایہ کاری کی ہے۔

سالزبرگ کہتے ہیں کہ 'یہاں سان فرانسسکو میں صبح کے وقت آپ بائیک پر جلدی کام پر پہنچ سکتے ہیں لیکن شاید رات کو آپ کو ایئرپورٹ جانے کے لیے گاڑی کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے'۔

اب بہت سی کمپنیاں اوبر کی طرح نقل و حمل کے دیگر ذرائع متعارف کرانے کی کوشش کر رہی ہیں۔

تو چاہے ابھی 'روبوٹیکسی' کا انقلاب آنے میں وقت لگے گا لیکن لوگوں کی پاس بہت سی ایسی وجوہات ہیں کہ وہ اپنی ذاتی گاڑی نہ خریدنے کی سوچ ترک کر رہے ہیں۔

آئے ہے بے کسئ عشق پہ رونا

شفیق فرحت

اس گردش ایام نے کسی اور کو بگاڑا ہو یا نہ بگاڑا ہو مگر عشق کو عرش سے فرش پر وہ پٹخنی دی ہے کہ اگر اس دور میں آنسوؤں پر اتنا شدید پہرہ نہ ہوتا تو یقیناً اس کی بے کسی پر رونا آ جاتا۔ یوں دہائی دیتے تو پھر بھی لوگ نظر آ ہی جاتے ہیں۔

پھرتے ہیں دشت دشت دوانے کدھر گئے
وہ عاشقی کے ہائے زمانے کدھر گئے

ہائے ہائے۔ کیسے کیسے زمانے دیکھے ہیں عشق نے بی! جدھر نظر ڈالیے بس عشق ہی عشق کا راج تھا۔

اندازہ ہوتا ہے کہ اس زمانے میں کیا عوام کیا خواص، کیا شاعر، کیا طبیب سب کا پیشہ عشق تھا۔ طول و عرض میں پھیلی ہوئی اس وسیع کائنات کسی اور چیز سے دل چسپی نہیں۔ کسی کام سے مطلب نہیں۔ کسی بات کی فکر نہیں۔ دل پر خوں کی ایک گلابی سے عمر بھر شرابی شرابی رہتے ہیں اور پرانسیشن ایکٹ کے تحت پکڑے بھی نہیں جاتے بی!

در پر بن کے گھر بنا لیتے ہیں اور نہ محبوب انھیں وہاں سے کان پکڑ کر اٹھاتا ہے، نہ اسٹیٹ آفیسر دعوا دائر کرتا ہے بی! تیغ و کفن باندھے ہوئے جاتے ہیں اور خودکشی کا الزام بھی عائد نہیں ہو جاتی!!

اور اس دور کے عاشق کو خود کو عاشق ثابت کرنے کے لیے کچھ کہنے سننے کی تو خیر ضرورت ہی نہیں تھی بی حلیہ دیکھ کر ہی لوگ سمجھ جاتے تھے۔

جناب نحیف و زار اتنے کہ اعضا دیدۂ زنجیر کی مژگانی کریں بی کسی محفل میں بٹھا دیے جائیں تو دور بین خورد بین کی مدد کے بغیر نظر نہ آئیں۔ بستر پر لیٹیں تو اس کی شکن میں گم ہو جائیں بی اول تو بے لباسی طرۂ امتیاز بی! جو بالفرض لباس ہو بھی تو گریبان چاک چاک اور دامن تار تار بی چہرے پر ہوائیاں بی پاؤں میں چھالے بی ایک ہاتھ میں دل دوسرے میں جگر بی آنکھوں سے جوئے خون بہہ رہی ہیں تو منہ سے آہوں کے ساتھ شعلے نکل رہے ہیں بی اب اس حلیے کے بعد بھلا اظہار عشق کی ضرورت ہی باقی کہاں رہ جاتی ہے بی! یہ تو چلتا پھرتا اشتہار ہوا بی آنکھ کے اندھے اور کان کے بہرے اور گانٹھ کے پورے کو بھی آپ کے مجنوں کے بھائی بند ہونے میں ذرا شبہ نہیں رہتا بی (ویسے روایت یہی ہے کہ آج تک دنیا کا کوئی محبوب اندھا بہرا یا گانٹھ کا پورا نہیں ہوا بی!!

جو ذرا سلیقہ مند عاشق ہوا بی اور جس نے دامن و گریبان سے بغاوت نہ کی اور نہ ہی بوئے خوں اور آہ و آتشیں سے کچھ زیادہ واسطہ رکھا تو پھر اس کا کچھ اس قسم کا حلیہ ہوتا تھا۔

کہتا تھا کسو سے کچھ تکتا تھا کسو کا منہ
کل میر کھڑا تھا یاں سچ ہے کہ دیوانہ تھا

آج یوں اگر کوئی سر جھاڑ منہ پہاڑ کھڑا جس تس کا منہ تکا کرے تو لوگ بجائے کوچۂ محبوب کے چندہ کر کے سیدھے رانچی پہنچا آئیں۔ آپ تو یہ عالم ہوش و حواس اور بصد چین و سکون عشق کرنا پڑتا ہے۔ اور عاشق غریب کی آدھی زندگی اسی الجھن کی نذر ہو جاتی ہے کہ وہ اپنے عاشق ہونے کا اعلان کیسے کرے بی محبوب کے زور و ستم اسے کھلاتے ہوں یا نہ کھلاتے ہوں مگر یہ الجھن اسے ضرور آدھا کر دیتی ہے بی (دنیا میں ہر قسم کے کاموں میں مشورہ دینے والی کمپنیاں اور بیورو کھل چکے ہوں کاش کوئی صاحب ذوق اور ہمدرد ملک و قوم اس طرف بھی توجہ دے بی!)

جانے خون سفید ہو گئے ہیں یا بناسپتی چیزیں کھاتے کھاتے اور بناسپتی باتیں کرتے کرتے جسم میں خون رہا ہی نہیں۔

بہرحال آج کا عاشق خون کے آنسو نہیں روتا۔ بلکہ وہ سرے سے آنسو بہانے کے فن سے ہی ناواقف ہوتا ہے۔ موقع بے موقع قہقہے البتہ لگا لیتا ہے بی اور قہقہوں کو اظہار عشق کا ذریعہ اب تک تسلیم نہیں کیا گیا بی!!

وہ بطور رسید غش کھا کر گر پڑنے والی خاص ادا ہوا کرتی تھی وہ آج نہ جانے کیوں روایتی سینگوں کی حیثیت اختیار کر چکی ہے بی! غالباً اس لیے کہ سڑکیں آج کل پکی ہونے لگی ہیں بی! اگر ابتدائے عشق میں ہی اسے یوں سر پکڑ کر رونا پڑے (بلکہ بہت ممکن ہے کہ مرہم پٹی بھی کروانی پڑے بی!) تو آگے آگے جو کچھ بھی ہوگا اسے دیکھنے کی ہمت اس میں کہاں باقی رہ جائے گی بی!

تو عاشق آج نہ رو سکتا ہے نہ غش کھا کر گر سکتا ہے۔

نہ پاؤں میں آبلے ہوتے ہیں۔ نہ آہیں بال عنقا کو جلا دینے والی بی! اور دامن و گریبان کو تار تار کرنا کیا معنی ایک ذرا سی کھونچ کپڑوں میں لگ جائے تو قیمت کا خیال آتے ہی عاشق کے ٹوٹے ٹمائے دل پر ایک بال اور پڑ جاتا ہے۔ اسی لیے تو آج کا شاعر کہتا ہے۔

وہ جو اب چاک گریباں بھی نہیں کرتے ہیں
دیکھنے والو کبھی ان کا جگر تو دیکھو

اب ظاہر ہے جگر ڈاکٹر کے سوا کوئی نہیں دیکھ سکتا۔

اور ہر ایک کا محبوب ڈاکٹر تو ہوتا نہیں۔ لیجیے۔ حضرت عشق اپنا سا منہ لے کر رہ گئے بی!

عاشق قدیم کو کھانے کمانے کی تو کوئی فکر ہوتی نہیں۔ غالباً وہ غم ہی کو من و سلویٰ سمجھ کر کھا لیا کرتا تھا۔ اور خون جگر کو شربت روح افزا سمجھ کر پی لیتا تھا۔ لہٰذا جب دیکھیے وہ حضرت کوچۂ دلداری میں پائے جاتے تھے۔

جیتے جی کوچۂ دلدار سے جایا نہ گیا
اُس کی دیوار کا سر سے میرے سایہ نہ گیا

آج کا عاشق دن بھر تو کوچۂ افسر وہ دفتر میں جان گنواتا ہے شام کو جو ذرا بن سنور کر کوچۂ دلدار کی نیت باندھ کے دروازے کے باہر قدم رکھا اور گھر کے سب خورد و کلاں نے شک و شبہ کی نظروں سے دیکھا اور معنی خیز انداز میں مسکرانے لگے۔

باوا جان نے کڑک دار آواز میں پوچھا۔

''حضور کی سواری اس وقت کہاں تشریف لے جا رہی ہے۔''

لیجیے اب کوئی فی البدیہہ بہانہ گھڑیے بی! جس میں یہ شاعرانہ صلاحیت اور تخیل کی بلند پروازی نہ ہوئی وہ ہکلاتے نظر آنے لگے۔

''وہ وہ ٹی عمران کے پاس جا رہا ہوں۔''

''میاں صاحب زادے عمران خود آپ کی اطلاع کے مطابق آج صبح جبل پور گیا ہے۔''

''جی ہاں۔

جی ہاں۔ تو ذرا سنٹرل لائبریری ہی چلا جاؤں گا۔''

''یہ تمہاری لائبریری پیر کو کب سے کھلنے لگی بی؟''

اور اب عاشق بیچارہ بال بگڑ جانے کے ڈر سے سر تک نہیں پیٹ سکتا بی!!

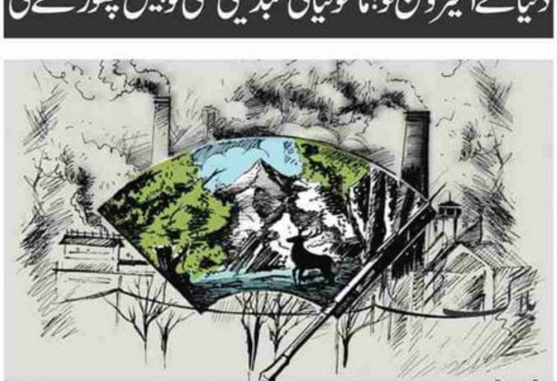
جانے پرانے زمانے کے عاشقوں پر یہ روک ٹوک کیوں نہیں تھی۔ شاید اس زمانے میں عاشق کا کوئی رشتہ دار کوئی والی وارث ہوتا ہی نہیں ہوگا۔ بس آزادی ہی آزادی تھی۔ عاشقی ہر ایک کا پیدائشی حق تھا۔

بلکہ کار ثواب بی بی اور ترک عاشقی گمراہی سمجھی جاتی تھی۔

اللہ ری گمرہی بت و بت خانہ چھوڑ کر
مومن چلا ہے کعبہ کو اک پارسا کے ساتھ

لیکن آج یہ بڑی ہمت کا کام ہے۔ غیروں کے ناوک دشنام۔ اپنوں کی طرز ملامت۔ طعنے تشنے کانا پھوسی اور رسوائی سر بازار بی عشق سے پہلے عاشق کا خاتمہ یقینی بی! ۔۔۔۔۔جاری

دنیا کے امیرو سن لو! ماحولیاتی تبدیلی کسی کو نہیں چھوڑے گی



وجود انسانی اور بالخصوص پاکستانیوں کی بقا کو لاحق خطرے کا سب سے بڑا اشاریہ اسموگ سے بڑھ کر بھلا اور کیا ہو سکتا ہے، جس نے حالیہ ہفتوں میں لاہور کو اپنی لپیٹ لیے رکھا ہے۔ گزشتہ چند سردیوں کے دوران پنجاب کے اس بڑے شہر میں ہوائی آلودگی زہریلی سطح تک پہنچ چکی ہے، وہی شہر جسے کئی لوگ ملک میں طاقت مرکز تصور کرتے ہیں۔ رواں سال یہاں صورتحال اس حد تک خراب ہے کہ صحت ایمرجنسی پر غور کیا جانے لگا ہے۔

رواں ہفتے ڈان اخبار میں شائع ہونے والی ایک خبر کے مطابق، لاہور میں ہوائی معیار کو جب بھی جانچا گیا تو اس میں آلودگی کی سطح قانونی حد سے 5 گنا زیادہ نوٹ کی گئی اور نتیجتاً یہاں کے شہری جن کی صحت پر اس کے نمایاں اثرات مرتب ہو رہے ہیں انہیں محدود یا طویل عرصے تک اب وسیع پیمانے پر صحت کے مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔

آلودگی کو بد سے بدترین بنانے کی وجوہات میں گاڑیوں سے نکلنے والا دھواں، کوڑے کو آگ لگانے، فصلوں کو کاٹنے اور جلانے کا عمل اور اینٹوں کے بھٹوں سے اٹھتا دھواں شامل ہیں۔

ماحولیاتی بحران پر عالمی منظرنامے کی طرح اس ملک میں بھی اس کے حل کے لیے ضروری سیاسی عزم کی غیر موجودگی صاف ظاہر ہے۔ تاہم اب تک پاکستان میں صرف 'ترقی' کے حق میں ہی سیاسی اتفاق نظر پایا گیا ہے، جو ہر طرح سے اس زمین کو تیزی سے تباہی کی طرف لے جانے کی ایک وجہ ہے۔

ایندھن کا بے پناہ استعمال، انفرا اسٹرکچر سے بھرپور بڑے بڑے مراکز کی تعمیر، بڑی سطح پر گاڑیوں کا بننا اور ان کا استعمال، ہیٹنگ اور کولنگ کی سہولیات، اور بے پناہ ویسٹ میٹریل کی پیداوار، اس بات کا ثبوت صاف واضح ہے۔ یہ سب صنعتی دور سے جڑے عناصر ہیں جس کی ابتدا تقریباً 200 برس قبل ہوئی تھی اور انہی عناصر کی وجہ سے عالمی ماحولیاتی (ecological) بحران ابھر کر سامنے آیا ہے۔

وقت کے ساتھ مغرب میں ابتدائی صنعت لگانے والوں نے اس مسئلے کو دنیا کے غیر مغربی حصوں (جدید نوآبادیت، سمجھتے ہیں نا!) میں ٹھیکے پر دے دیا اور اب چین جیسا ابھرتا سپر پاور کوئلے کی پیداوار کی کٹوتی کرنے اور ان تمام اقتصادی عوامل کو اپنے ملک سے باہر دیگر علاقوں میں ٹھیکے پر کروانے کی کوششیں کر رہا ہے جن کی وجہ سے وہاں کے شہری مراکز زہریلی ہوا میں ڈوب گئے تھے۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ تمام تباہ کاریوں کو پاکستان جیسے ملکوں کی طرف دھکیل دیا گیا ہے۔ یہاں کی اشرافیہ جو غیر ملکی سرمایے کی بے ضابطہ آمد کے ذریعے ترقی پر پختہ عزم کیے بیٹھی ہے، اسے ابھی تک تو ماحولیاتی اعتبار سے کوئی فکر لاحق ہی نہیں۔ کام کرنے والے لوگوں کو اپنی زندگی قائم و دائم رکھنے سے مطلب ہے اور وہ اس بات سے یا تو انجان ہیں یا پھر بے فکر ہیں کہ ان کی آنے والی نسلوں کو ماحولیاتی اعتبار سے تباہ کن عوامل کے سنگین نتائج بھگتنے پڑیں گے۔

یہاں لاہور کی ہی مثال لیجیے۔ ہر طرح سے خوشحال یہ شہر لاہور ہمیں تیسری دنیا کے بڑے شہروں کی طرز پر ایک مخصوص طرح سے بڑھتا نظر آئے گا مگر اس کے ساتھ ہی اشرافیہ کے حصار بند مخصوص علاقے (گھیٹو) بھی کہیں کہیں دکھائی دیں گے۔ عوامی صحت سے متعلق جب کچھ باتیں اشرافیہ کے سامنے ہوتی ہیں تو اس پر کوئی معنی خیز ردعمل پیش نہیں کیا جاتا، بلکہ ریت میں منہ چھپا دیا جاتا ہے۔ اس سے مراد تو یہی ہے کہ یا تو شہر چھوڑ دیا جائے یا پھر خود کو اشرافیہ کے گھیٹو تک محدود کر دیا جائے اور گھیٹو کی چار دیواری کے اندر صاف ہوا میں سانس لینے کے لیے مطلوب مارکیٹ میں دستیاب کوئی ایک یا پھر تمام سامان خرید لیا جائے۔

اس طرح کام چل جائے گا؟

یقیناً نہیں، اور نہ ہی لاہور کی اشرافیہ اور نوآبادیت کے بعد وجود میں آنے والی دنیا (postcolonial world) کے پار رہنے والی اشرافیہ ماحولیاتی تباہ کاری دوسرے کو ٹھیکے پر دے سکتیں ہیں، جس طرح امیر ممالک نے ماضی میں کیا اور اب بھی کر رہی ہے۔ کرۂ ارض کو لاحق اس بحران کے بارے میں ایک حقیقت یہ ہے کہ ایک ایسا وقت آئے گا کہ جب دنیا کا کوئی ایک خطہ ان تباہ کاریوں سے محفوظ رہنے کے قابل نہیں رہے گا اور جیسے جیسے ماحولیاتی تبدیلی میں شدت آتی جائے گی اس کی تباہ کاریاں دنیا میں عام ہوتی جائیں گی۔

لہٰذا ممکن ہے کہ مستقبل میں اشرافیہ طبقہ جدید ماسکوں اور آکسیجن سلینڈر سے لیس ہو کر اپنے گھروں سے باہر نکلیں گے۔ ویسے یہ کہنے کی ضرورت تو ہرگز نہیں ہے کہ یہ سہولت ان لوگوں کو بالکل بھی میسر نہیں ہوگی جو 'فری مارکیٹ' سے مذکورہ سامان خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتا ہوگا۔ اگر آپ کو یہ کسی دوسری دنیا کی بات لگتی ہے تو ذرا بوتل بند 'منرل' والے پانی کے بارے میں سوچیے، چند دہائیوں قبل لوگوں کو یہ بات بھی کسی دوسری دنیا کی لگی ہوگی کہ صاف پانی اشرافیہ کو فروخت کرنے کے لیے دستیاب ہوگا جو ایسا آلودہ پانی پینا نہیں چاہتے جو ادنیٰ طبقے کے لوگوں کے لیے ایک مسئلہ بنا ہوا ہو اور جس کے بارے میں وہ زیادہ بہتر انداز میں جانتے نہیں ہیں (بلکہ یوں کہیے کہ وہ صاف پانی خریدنے کی طاقت نہیں رکھتے۔)

عالمی سیاسی و اقتصادی نظام، جسے ہم سرمایہ دارانہ نظام پکارتے ہیں، اس کی سفاک اصلیت ظاہر کرنے کے لیے اس سے بڑھ کر بات اور کیا ہو سکتی ہے کہ ان کے نزدیک ماحولیاتی بحران کے جو حل پیش کیے جا رہے ہیں ان کا نمایاں طور پر اس مسئلے سے کوئی تعلق ہی نہیں ہے؟ اس کی تعریف تو کچھ یوں بیان کی جاتی ہے کہ سرمایہ دارانہ ترقی نے باہمی انحصار والی دنیا کو جنم دیا ہے جس میں زبردست عدم برابری کو دیکھا جا سکتا ہے، یعنی چند علاقوں اور وہاں کے لوگوں کی دولت اور خوشحالی کا براہ راست تعلق دیگر علاقوں اور وہاں کے لوگوں کی غربت اور بدحالی سے جڑا ہے۔ اب تو یہ بھی واضح ہے کہ سرمایہ دارانہ ترقی کی تباہ کاریوں کو بھی عدم برابری کے ساتھ دنیا میں تقسیم کیا گیا ہے، یعنی غریب اور محروم طبقوں کو امیروں کے بے پناہ ٹھیکوں سے حاصل ہونے والا بوجھ بھی برداشت کرنا پڑ رہا ہے۔

اشرافیہ ریت میں سر چھپا کر زیادہ عرصے تک اس بحران سے خود کو محفوظ نہیں رکھ سکے گی۔ انسانیت کی بقا ایک ایسے سیاسی ردعمل میں ہے جس میں زمین کی خستہ حالی اور وہ شعوری عناصر شامل ہوں جو اصل اور مستحکم متبادل کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوں۔ اس ردعمل کو کس طرح بیدار کیا جائے اس پر سوچنا ہمارے دور کا سب سے بڑا چیلنج ہے۔

لکھاری قائدِ اعظم یونیورسٹی اسلام آباد میں پڑھاتے ہیں۔

درست رہنمائی سے منزل آسان

پروفیسر شاداب احمد صدیقی

تعلیم زندگی کے مقاصد کو حاصل کرنے کا ایک آلہ کار ہے۔ مقاصد کا تعین ہی منزل کی نشاندہی کرتا ہے ورنہ انسان اپنی راہ سے بھٹک جاتا ہے۔ تعلیم کے حصول میں منصوبہ بندی کا فقدان، تشویش کا باعث ہے۔ آج کے بیشتر نوجوان پڑھ لکھ رہے ہیں، ڈگریاں لے رہے ہیں اور بنا بھی رہے ہیں ان کا عملی زندگی میں مستقبل کے تعین میں پریشانی کا سبب بنتا جا رہا ہے۔ نوجوان نسل اپنی ذہنی صلاحیتوں کو بروئے کار لائے اور درست سمت کا تعین کرے۔ والدین دوران تعلیم ان کا ساتھ دیں۔ اسکول کی تعلیم مکمل کرنے کے بعد اصل تعلیمی زندگی کی شروعات ہوتی ہیں۔ اس وقت بہت سوچ سمجھ کر عملی زندگی میں قدم رکھنا چاہیے۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب نوجوانوں کو تعلیم کے حصول کے لئے درست رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے اور والدین سے بہتر کوئی رہنمائی نہیں کر سکتا لیکن ان کی عدم توجہ کے باعث نوجوان تعلیمی شعبوں کے انتخاب میں صحیح فیصلہ نہیں کر پاتے۔ اسکول کی تعلیم کے دوران ہی بچوں کی ذہنی صلاحیتوں کا اندازہ ہو جاتا ہے کہ ان کی دلچسپی کون سے مضمون میں ہے۔

بعض بچے سائنس پڑھنا چاہتے ہیں اور بعض کی ٹیکنیکل اور آرٹس مضامین میں دل چسپی ہوتی ہے۔ ان کی صلاحیتوں کے مطابق راستے ہموار کرنے چاہیے لیکن بعض والدین بچوں پر اپنی مرضی مسلط کرتے ہیں۔ وہ انہیں ڈاکٹر، انجینئر، پائلٹ وغیرہ بنانا چاہتے ہیں۔ ان کا یہ اقدام بچوں کو اپنی دل چسپیوں سے دور کر دیتا ہے۔ مرضی کے خلاف پڑھنے کی وجہ سے وہ اپنی دلچسپی برقرار نہیں رکھ پاتے جس سے وہ نتائج سامنے نہیں آتے جس کی خواہش والدین کو ہوتی ہے۔

چند ہی نوجوان ہوتے ہیں جو اپنی مرضی کے مطابق تعلیم حاصل کرتے ہیں اور اپنے مقاصد کے حصول میں کامیاب رہتے ہیں۔

طلبا کی بڑی تعداد والدین کے کہنے پر پری انجینئرنگ یا پری میڈیکل میں داخلہ لے لیتی ہے لیکن عدم دل چسپی باعث نتائج صفر ہوتے ہیں۔ بعض نوجوان اپنے دوستوں کی دیکھا دیکھی تعلیمی شعبے کا انتخاب کرتے ہیں۔ دوستوں کے مشوروں پر فیصلہ کرنا اپنی ذہنی صلاحیتوں کے ساتھ ناانصافی ہے۔ بعض طلبا بی کام یا بی ایس سی کرنے کے بعد ماسٹرز کے مضمون میں

کرتے ہیں۔ یہ عمل منصوبہ بندی کا فقدان ہے۔ بعض طلبا اپنے آپ کو وقت کے دھارے پر چھوڑ دیتے ہیں کہ جو قسمت میں ہوگا بن جائیں گے۔

ہمارے معاشرے کا نوجوان دو طبقوں میں تقسیم ہے ایک غریب، دوسرا امیر۔ غریب نوجوان اپنی تعلیم کے ساتھ ملازمت بھی کرتے ہیں۔ ان نوجوانوں میں زیادہ تر کا تعلق سرکاری کالجوں سے ہوتا ہے۔ اس کے برعکس امیر گھرانوں سے تعلق رکھنے والے بیش تر نوجوان پرائیویٹ تعلیمی اداروں میں پڑھتے ہیں۔

ویسے تو دنیا میں بہت سی شخصیات ایسی تھیں جنہوں نے غربت کے باوجود اپنی لگن، حوصلوں اور مسلسل جدوجہد کے ذریعے تعلیم حاصل کی۔ اپنے ملک کا نام روشن کیا۔ ہمارے ملک میں بھی غریب طبقے کے نوجوانوں نے نام کمایا۔ بات صرف یہ ہے کہ نامساعد حالات سے نہیں گھبرانا چاہیے اور اپنی تعلیم پر بھرپور توجہ دینی چاہیے۔ ہر طالب علم کو اپنی صلاحیت، خواہش، ذہنی استعداد، مالی وسائل کو مدنظر رکھتے ہوئے کر اپنے لئے شعبے کا انتخاب کرنا چاہیے۔ ہر نوجوان کو خود فیصلہ کرنا چاہیے کہ اس کے لئے کون سا شعبہ بہتر ہے۔ کوئی بھی طالب علم نالائق نہیں ہوتا۔ غلط شعبہ کا انتخاب کرنے والے عموماً ذہنی پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں، جس کی وجہ سے مایوسی، ڈپریشن، نیند کی کمی جیسی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے، جبکہ بعض اوقات نوجوان خودکشی کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

اکثر تعلیمی اداروں میں سرکاری یا نجی طور پر ایسا کوئی انتظام و اہتمام نہیں ہے کہ نوجوانوں کو کیریئر کے انتخاب کے سلسلے میں صحیح اور بروقت رہنمائی فراہم کی جا سکے۔ کیریئر کاؤنسلنگ کے ذریعے نوجوانوں کو اپنی صلاحیتوں کے بارے میں آگاہی ہوتی ہے اور ذہنی راہیں کھلتی ہیں۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ تعلیمی اداروں میں کیریئر کاؤنسلنگ کا باقاعدہ شعبہ نہ ہونے سے طلبہ و طالبات کیریئر کے انتخاب میں مشکلات کا شکار نظر آتے ہیں۔ نوجوانوں کو ترقی کے لئے نصب العین کا تعین کرنا بے حد ضروری ہے، بغیر سوچے سمجھے فیصلے زندگی کو اندھیروں میں دھکیل دیتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ وقت کی بھی قدر کرنا چاہیے۔ گزرا ہوا وقت دوبارہ لوٹ کر نہیں آتا۔

معروف انگریزی مصنف ڈیل کارنیگی نے اپنی ایک کتاب میں لکھا ہے...

"کامیاب آدمی کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے نصب العین کو ہمیشہ مقدم رکھے کیونکہ سنگ میل کے بغیر سفر گراں ہو سکتا ہے اور ہمیں ہماری زندگی سے بھٹکا سکتا ہے۔ کام کرنے کا وقت ابھی ہے اور یہی لمحہ ہے جو آپ کی کامیابی کی ڈور کا سرا پکڑ سکتا ہے، لہٰذا ابھی اٹھیں اور اپنے کام کا آغاز کریں۔" حقیقت یہ ہے کہ انسان کو تخیلاتی زندگی گزارنے کی بجائے عملی زندگی گزارنی چاہیے اور اپنے کام کو پس پشت ڈالنے یا اس سے نظریں چرانے کی کوشش ہرگز نہیں کرنی چاہیے، ورنہ انسان کامیابی اور ترقی کرنے کی راہ سے بھٹک سکتا ہے۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ حکومتی سرپرستی میں اسکولز، کالجز اور یونیورسٹیز کی سطح پر باقاعدہ کیریئر کاؤنسلنگ کے ادارے قائم کیے جائیں، جو نوجوانوں کے ذہنی رجحان، صلاحیتوں اور دلچسپیوں کا مشاہدہ و تجزیہ کرنے کے بعد انہیں موزوں شعبے اور پیشے اختیار کرنے کے لئے مناسب مشورے دیں۔ ہم اپنے نوجوانوں کی تعلیمی، عملی، فکری و نظریاتی تربیت کے بغیر دنیا میں پاکستان کے بارے میں غلط اور منفی پروپیگنڈے کا توڑ اور ملک کا مثبت اور روشن چہرہ پیش کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکتے۔ صحیح وقت پر صحیح کیریئر پلاننگ اور کاؤنسلنگ نہ ہونے کے باعث کیفیت یہ ہے کہ جس شعبے میں پہلے ہی بے روزگار ہیں، اسی شعبے میں نوجوان ڈگریاں لے رہے ہیں۔

نوجوان دوستو! اب وقت آ گیا ہے کہ آپ اپنے زندگی کے فیصلے خود کریں... اپنی تعلیم پر بھرپور توجہ دیں۔ اپنی مرضی کے مطابق شعبہ منتخب کریں اور کامیاب انسان بن کر ملک کی تعمیر و ترقی میں اہم کردار ادا کریں۔ محنت، جستجو، جدوجہد کو اپنا نصب العین بنائیں۔ کیریئر بنانے کے لئے اپنی زندگی میں توازن قائم کریں۔ نوجوان نسل اپنی زندگی سے مادیت پسندی کو نکال کر مقصدیت پسندی کے تحت زندگی گزارنا سیکھے تاکہ درست سمت کا تعین ممکن ہو سکے۔

> بعض والدین بچوں پر اپنی مرضی مسلط کرتے ہیں۔ وہ انہیں ڈاکٹر، انجینئر، پائلٹ وغیرہ بنانا چاہتے ہیں، ان کا یہ اقدام بچوں کو اپنی دل چسپیوں سے دور کر دیتا ہے۔ مرضی کے خلاف پڑھنے کی وجہ سے وہ اپنی دلچسپی برقرار نہیں رکھ پاتے، جس سے وہ نتائج سامنے نہیں آتے جس کی خواہش والدین کو ہوتی ہے۔

مسافر کیلئے روزے کا حکم

مولانا ڈاکٹر عبدالرزاق اسکندر

سوال:۔ مسافر کے لیے روزے کا کیا حکم ہے؟ اگر مسافر کے لیے روزہ چھوڑنا جائز ہے تو اس کے لیے کیا شرط ہے؟ کیا فجر کے وقت سے پہلے سفر شروع کیا ہو، یا مثلاً: کسی کی فلائٹ اشراق کے بعد کی ہے اور وہ یہ کہ آج مجھے سفر کرنا ہے تو کیا اس کے لیے روزہ نہ رکھنے کی اجازت ہے؟ اسی طرح ایک آدمی کو

رات کو سفر شروع کرنا ہے اور اگلے دن اشراق کے وقت تک وہ اپنی منزل پر پہنچے گا یعنی سحری کے وقت وہ حالت سفر میں تھا تو کیا وہ روزہ چھوڑ سکتا ہے؟

جواب: شرعی مسافر کو روزہ رکھنے یا نہ رکھنے دونوں کا اختیار ہے، اور نہ رکھنے کی صورت میں بعد میں اس روزہ کی قضا کرنا لازم ہوگی، تاہم اگر سفر کے دوران روزہ رکھنے میں سہولت ہے، دشواری نہیں ہے تو روزہ رکھ لینا بہتر ہے، اگر روزہ رکھنے میں مشقت اور دشواری ہے تو اس صورت میں روزہ نہ رکھنے کی بھی اجازت ہے اور بعد میں اس روزے کی قضا کر لے۔

2) اگر سفر کی مقدار کم سے کم اڑتالیس میل (سوا ستتر کلومیٹر) یا اس سے زیادہ ہے تو اپنے شہر کے حدود سے نکلنے کے بعد روزہ رکھنے یا نہ رکھنے کا اختیار ہوگا اور شرعی طور پر اس شخص کے لیے سفر میں روزہ چھوڑنے کی اجازت ہے جو صبح صادق کے وقت سفر میں ہو اور شرعی مسافر بن چکا ہو یعنی شہر یا گاؤں کی آبادی سے نکل چکا ہو اور اگر کوئی شخص صبح صادق کے وقت سفر میں نہ ہو تو اس کے لیے روزہ چھوڑنا جائز نہیں اگرچہ دن میں اس کا سفر میں جانے کا ارادہ ہو۔ لہٰذا اگر کسی کی فلائٹ اشراق کے بعد کی ہے تو چوں کہ وہ صبح صادق کے وقت مسافر نہ تھا اس لیے اس کے لیے روزہ چھوڑنا جائز نہیں اور جو شخص رات کو سفر شروع کرے اور سحری کے وقت سفر میں ہو تو اس کے لیے روزہ رکھنے یا نہ رکھنے کا اختیار ہے، لیکن جب وہ اشراق کے وقت تک اپنی منزل (یعنی اپنے وطن اور گھر) پہنچ جائے اور اس نے روزہ کے منافی کوئی عمل نہیں کیا تو نصف النہار شرعی سے پہلے پہلے اسے نیت کرکے روزہ رکھنا ضروری ہے، تاہم اگر روزے کو فاسد کر دیا تو صرف قضا لازم ہوگی، کفارہ نہیں، اور اگر اس نے روزے کے منافی کوئی عمل کر لیا تھا تو اب روزہ تو نہیں ہوگا، البتہ روزے داروں کی مشابہت کی وجہ سے کھانے پینے کی اجازت نہیں ہوگی۔ اگر رات کے وقت اپنے وطن سے سفر شروع کیا اور اگلے دن اشراق کے وقت وہ اپنی منزل مقصود تک پہنچ جائے تو اگر شرعی سفر ہو تو اسے روزہ چھوڑنے کی اجازت ہوگی، البتہ اگر اس نے صبح صادق کے بعد کچھ کھایا نہیں ہو تو نصف النہار شرعی سے پہلے وہ روزے کی نیت کر سکتا ہے۔ (الدر المختار وحاشیہ ابن عابدین، رد المحتار 2/431)

مسکرائیے

ماسٹر غاؤں، غاؤں

بچپن میں سنتے تھے کہ زیادہ علم حاصل کرنے سے انسان پاگل ہو جاتا ہے، بہت دفعہ سوچا کہ علم انسان کو پاگل کیسے کر سکتا ہے؟

لیکن اب میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ واقعی ایسا ہوتا ہے۔ میں نے اس کا عملی مظاہرہ دیکھا ہے۔ اکثر گھر میں بذریعہ ڈاک کتابیں موصول ہوتی ہیں اور جس وقت پوسٹ مین آتا ہے میں اسی وقت میرا مالی چاچا بھی پودوں کی تراش خراش میں مصروف ہوتا ہے، لہٰذا کتابیں وہی وصول کرتا ہے۔ میرے گھر میں لیموں کا ایک پودا ہے جس پر ہر موسم میں لیموں لگتے ہیں۔ اس روز میں کچھ لیموں توڑ رہا تھا کہ گیٹ کی بیل ہوئی۔

میرا مالی پودوں کو پانی دے رہا تھا، اس نے پانی کا نل بند کیا اور گیٹ سے باہر چلا گیا، تھوڑی دیر بعد وہ واپس آیا تو اس کے ہاتھ میں ایک بنڈل تھا جس کی پیکنگ بتا رہی تھی کہ اندر کتابیں ہیں۔ میں نے وہیں پیکٹ کھولا اور کتابوں کو الٹ پلٹ کر دیکھنے لگا۔ میرا مالی میرے قریب ہوا اور آہستہ سے بولا صاحب، زیادہ کتابیں پڑھنے سے عقل کی ٹوپی چڑھ جاتی ہے۔

میں نے چونک کر اس کی طرف دیکھا اور مسکرایا۔ یہ خیال والا تو میں بھی تھا علم کی وجہ سے ایسا نہیں ہوتا۔ یہ سنتے ہی میرے مالی نے کندھے پر پڑا اپنا کپڑا اتار کر پسینہ پونچھا اور غور سے میری طرف دیکھا، صاحب جی ہمارے گاؤں میں ایک ایسا بندہ موجود ہے۔ میرے کان کھڑے ہو گئے۔ "کون ہے وہ؟"۔ میرے مالی نے دانت نکالے "ماسٹر غاؤں غاؤں"۔

پتہ چلا کہ میرے کے گاؤں میں گذشتہ پچاس سالوں میں ایک ہی شخص پڑھا لکھا ہے اور وہ بھی پاگل ہو چکا ہے۔ شہر کے اسکول میں بچہ ماسٹر تھا، پھر واپس گاؤں چلا آیا اور اب ہاتھ میں اینٹ اٹھائے غاؤں، غاؤں کرتا پھرتا ہے، میرے مالی کا گاؤں دور دراز کے کسی علاقے میں تھا لیکن مجھ پر تجسس کا بھوت سوار ہو چکا تھا۔ میں نے پوچھا کہ "چاچا کیا میں تمہارے گاؤں جا کر اس ماسٹر کو دیکھ سکتا ہوں؟"۔

میرے نے کندھے اچکائے "جب مرضی دیکھ لیں، لیکن ہمارے گاؤں کا راستہ بڑا خراب ہے، گاڑی نہیں جائے گی۔" میں جلدی سے بولا "ٹریکٹر یا بس تو جاتی ہوگی؟"۔

اس نے اثبات میں سر ہلایا "صرف بس جاتی ہے لیکن وہ بھی ہفتہ میں دو دن چلتی ہے۔"

میں نے میرے سے اس کے گاؤں کا ایڈریس لیا، حوالے کے لئے ایک نام معلوم کیا اور ہفتہ کی رات روانہ ہو گیا، تین گھنٹے کے طویل سفر کے بعد گاؤں پہنچا تو شام ہو چکی تھی، راستہ واقعی خراب تھا، پورا انجر پنجر ہل گیا، سخت تھکن ہو رہی تھی، لہٰذا گاؤں میں داخل ہوتے ہی چاچے میرے کے بتائے ہوئے بندے کا پوچھا اور وہاں پہنچ گیا۔

یہ بندہ چاچے میرے کا بھتیجا "نیلا" تھا اور گاؤں میں کافی اثر و رسوخ رکھتا تھا، بڑی محبت سے ملا اور بیٹھک میں خاص طور پر میرے لئے بستر لگوایا، رات کے کھانے میں اس سے گفتگو ہوئی تو میں نے جان بوجھ کر ماسٹر غاؤں، غاؤں کا ذکر چھیڑ دیا، نیلے نے قہقہہ لگایا "وہ تو جی پاگل ہے، اینٹ دے مارے گا"۔ میں نے لسی کا ایک گھونٹ بھرا "کیا وہ کسی کو بھی دیکھتے ہی اینٹ مار دیتا ہے؟"۔

نیلے نے نفی میں سر ہلایا "نہیں او ویسے تو باتیں کرتے رہیں تو لگتا ہی نہیں کہ پاگل ہے لیکن بحث تھوڑی سی بھی ہو جائے تو اچانک اینٹ اٹھا لیتا ہے"۔ میں نے سر ہلایا، اگر واقعی ایسا تھا تو ماسٹر غاؤں غاؤں سے ملاقات ضروری تھی، میں جاننا چاہتا تھا کہ علم نے اسے کیسے پاگل کیا۔ نیلے سے طے پایا کہ صبح وہ گاؤں والوں کے ساتھ مجھے ماسٹر سے ملوانے لے جائے گا، اگلے دن ناشتے کے بعد سارے گاؤں والے اکٹھے ہو گئے، ان کے چہروں پر ایسی خوشی تھی گویا کسی میلے میں جا رہے ہوں، میں نے نیلے سے پوچھا کہ یہ لوگ ساتھ کیوں جا رہے ہیں؟

نیلے نے قہقہہ لگایا "بس جی! اصل میلے کے شوقین ہیں، ویسے بھی یہ لوگ ماسٹر کے دماغ کو ذرا زیادہ گھماتے ہیں، یہی ماسٹر سے بات چیت کریں گے، آپ نے بس دیکھنا ہے، وہ کرو دیکھتا ہے کہ ماسٹر کیسے پہلے پاگلوں والی باتیں کرتا ہے اور پھر اینٹ اٹھاتا ہے۔۔۔"۔ میں نے ایک اہم سوال کیا "کیا ماسٹر صاحب کے گھر والے بھی ساتھ رہتے ہیں؟"

"نیلا ہنس پڑا "نہیں! وہ شہر میں ہیں، صرف ماسٹر ہی تماشا لگانے کے لیے یہاں رہ گیا ہے"۔ دس منٹ بعد ہم سب ماسٹر غاؤں، غاؤں کی رہائش گاہ کے قریب پہنچ گئے۔ ان کے گھر کے باہر شیشم کا ایک درخت لگا ہوا تھا، میں نے دور سے دیکھا کہ گھنی چھاؤں میں ایک ساٹھ پینسٹھ سالہ عمر رسیدہ شخص کرسی پر بیٹھا عینک لگائے کوئی کتاب پڑھ رہا ہے، گاؤں کے سب لوگوں نے ایک دوسرے کی طرف دیکھا اور پھر فاتحانہ انداز میں آگے بڑھنے لگے۔

نیلے نے میرا ہاتھ پکڑ کر مجھے روک لیا، گاؤں والے ماسٹر کے تھوڑا اور پاس آ گئے، شاید ماسٹر کو بھی لوگوں کی آمد محسوس ہو گئی تھی، اس نے کتاب سے نظریں اٹھائیں اور لوگوں کی طرف دیکھا، کچھ دیر تک وہ انہیں گھورتا رہا، پھر اچانک اس کے لبوں پر مسکراہٹ نمودار ہوئی اس نے کہا "آؤ آؤ، کیا پوچھنے آئے ہو؟"۔

مجمع میں سے ایک چٹا کٹا نوجوان دو قدم آگے بڑھا "ماسٹر صاحب! وہ پوچھنا تھا کہ چڑیل کو کیسے پکڑا جائے؟"۔ ماسٹر نے کچھ لمحے بات کی، پھر تیوری چڑھائی "کون سی چڑیل؟ کیسی چڑیل؟ کوئی چڑیل وڑیل نہیں ہوتی"۔ گاؤں والوں کی دبی دبی ہنسی نکل گئی، وہی نوجوان پھر بولا "لیکن ماسٹر صاحب! جو بھی رات کو قبرستان والے راستے میں بوہڑ کے درخت کے نیچے سوتا ہے مر جاتا ہے، گاؤں کے تین لوگ مارے جا چکے ہیں"۔

ماسٹر نے کتاب بند کی اور بڑے پیار سے بولا "دیکھو! یہ تو سائنس کا بچہ بھی بتا سکتا ہے کہ درخت دن کو آکسیجن اور رات کو کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرتے ہیں، اسی وجہ سے رات کو کسی بھی درخت کے نیچے سونے سے آکسیجن کی کمی ہو جاتی ہے اور سونے والے کی موت ہو جاتی ہے، اس میں کسی چڑیل کا کوئی ہاتھ نہیں"۔ یہ سنتے ہی ساری فضا قہقہوں سے گونج اٹھی۔

نیلے نے فخریہ انداز میں میری طرف دیکھا "دیکھا! کر دی نا پاگلوں والی بات"۔ میں نے ماسٹر کی طرف دیکھا جو لوگوں کے قہقہے سن کر دانت پیس رہا تھا۔ گاؤں کا رنگ ریز آگے بڑھا "ماسٹر صاحب! کالا رنگ کیسے بنتا ہے؟"۔

سحری اور افطاری کا دسترخوان

آج ہم آپ کو سحری اور افطاری کے کچھ خاص پکوان کی ترکیب بتا رہے ہیں، انہیں بنا کر خود بھی مزے سے کھائیں اور گھر والوں کو بھی کھلائیں۔

اجزا: آٹا ایک کپ، میدہ ایک کپ، خمیر ایک چائے کا چمچ، نمک دو چائے کے چمچ، مکھن حسب ضرورت۔

ترکیب: آٹا، میدہ، خمیر، نمک اور گھی اچھی طرح مکس کرکے پانی سے گوندھ کر 15 منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں۔ پیڑہ بنا کر روٹی بیل لیں۔ تیل لگا کر روٹی کو رول کر لیں۔ اب جلیبی کی طرح پیڑہ بنا لیں۔ دوبارہ روٹی بیل کر اوون میں 200 ڈگری پر رکھیں اور دس منٹ تک پکائیں۔ ایک حصہ پک جائے تو دوسرا حصہ پکائیں۔ مزے دار تندوری پراٹھا تیار ہے۔

شامی کباب

اجزا: گوشت ایک کلو، چنے کی دال آدھا کلو، ثابت گرم مسالہ دو چائے کے چمچ، پسی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ، نمک ذائقہ کے مطابق، ادرک کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، لہسن کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، ثابت کالی مرچ پانچ کھانے کے چمچ، زیرہ ایک کھانے کا چمچ، پیاز تین عدد، ہری مرچ آٹھ عدد، ہرا دھنیا تین گڈی، آئل ایک کپ، انڈے تین عدد، پانی چار کپ

ترکیب: گوشت، چنے کی دال، ثابت گرم مسالہ اور نمک کو چار کپ پانی میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں اور جب ابال آ جائے تو اس میں ثابت کالی مرچ، پسی لال مرچ، ادرک و لہسن کا پیسٹ، پیاز اور زیرہ شامل کرکے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گوشت اور دال گل جائے تو تیز آنچ پر پانی خشک کر لیں۔ اب اسے سل بٹے یا چوپر میں باریک پیس لیں۔ پیاز، ہری مرچ اور ہرا دھنیا اچھی طرح ملا کر ٹکیاں بنا لیں اور انڈے میں ڈبو کر تیل میں فرائی کریں۔

کباب تیار ہیں۔

اسپینش آملیٹ

اجزا:

بڑے کا قیمہ ایک پاؤ، انڈے چار عدد، پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد، فرنچ بینز (چھوٹے کٹے ہوئے) چار عدد، آلو (ابلے اور چھوٹے کٹے ہوئے) دو عدد، کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ، پنیر (کدوکش) 2 کھانے کے چمچ، لہسن آدھا چائے کا چمچ، دودھ آدھا کپ، نمک حسب ذائقہ، زیتون کا تیل ایک کھانے کا چمچ، تیل ایک چائے کا چمچ۔

ترکیب: انڈوں کی سفیدیوں اور زردیوں کو الگ کر لیں۔ سفیدیوں کو بیٹر کی مدد سے خوب پھینٹیں اور زردیوں کو الگ پھینٹ لیں اس میں آلو، پیاز، فرنچ بینز، لہسن اور دودھ ملا لیں۔ فرائنگ پین کو تیل سے چکنا کریں، پھر سفیدی پھیلائیں۔ اس پر زردی، زیتون کا تیل، پنیر، کالی مرچ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اور پلیٹ میں نکال لیں۔

سبزی کے پکوڑے

اجزا: آلو کو چھیل کر بالکل باریک کاٹ لیں۔ اسی طرح پھول گوبھی کے بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ گوبھی کے ڈنٹھل کو چھری سے آلوؤں کی طرح کاٹ لیں۔ بینگن دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ دو درمیانے سائز کی پیاز باریک کاٹ لیں، بند گوبھی کے تھوڑے سے پتے کاٹ لیں، ہرا دھنیا، پودینہ اور سبز مرچیں اپنی حسب ضرورت لے لیں۔

ترکیب: تیار کی ہوئی ساری سبزیاں ملا لیں۔ بیسن میں حسب ذائقہ سرخ مرچ اور نمک شامل کرکے سبزیوں میں ملا لیں۔ سبزیوں میں بیسن ہلکا سا ہی لگائیں، زیادہ بیسن لگانے سے پکوڑے سخت ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد بیسن ملی ہوئی سبزیوں میں ایک چائے کا چمچ گرم گھی اور میدہ شامل کر لیں۔ ایک چٹکی بیکنگ سوڈا بھی ملا لیں۔

سب ملانے کے بعد بیسن کو اچھی طرح پھینٹیں۔ ہلکی سی پانی کی چھینٹیں ماریں۔ یاد رکھیں زیادہ پانی نہیں شامل کریں۔ اب تیل گرم کریں اور درمیانی آنچ پر پکوڑے تلیں۔ پکوڑے تلتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ تیل زیادہ گرم نہ ہو۔ پہلے تیز آنچ پر تیل گرم کریں، بعد میں دھیمی کر دیں، اس طرح سبزیاں نرم ہو جائیں گی۔

چکن سموسہ

اجزا: چکن بریسٹ دو عدد، لیموں کا رس دو کھانے کے چمچ، نمک، مسالہ دو سے تین کھانے کے چمچ، سموسہ پٹی دس عدد، انڈہ ایک عدد (پھینٹا ہوا)، لہسن ادرک کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ضرورت۔

ترکیب: چکن بریسٹ پر اچھی طرح نمک مسالہ لگا کر ایک گھنٹے کے لئے میرینیٹ کر لیں۔ ایک پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ تیل گرم کرکے اس میں چکن شامل کرکے پکائیں یہاں تک کہ چکن گل جائے۔ اب اسے فوڈ پروسیسر میں پیس لیں اور باقی کے تمام اجزا بھی شامل کر دیں۔ پھر سموسہ پٹی میں چکن مکسچر رکھ کر سموسے کی شکل میں فولڈ کریں اور انڈے کی مدد سے کناروں کو بند کر لیں۔ گرم تیل میں سنہرا ہونے تک ڈیپ فرائی کریں۔ افطاری میں کیچپ کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

چکن چیز رول

اجزا: چکن بریسٹ آدھا کلو، ادرک لہسن کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، چیڈر چیز سو گرام، درمیانی پیاز ایک عدد، کالی مرچ کٹی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، مسٹرڈ پیسٹ آدھا چائے کا چمچ، سرکہ دو چائے کے چمچ، چلی ساس دو چائے کے چمچ، سویا ساس دو چائے کے چمچ، اجوائن آدھا چائے کا چمچ، ہری مرچیں تین سے چار عدد، ہرا دھنیا آدھی گٹھی، ڈبل روٹی کے سلائس تین عدد، انڈے دو عدد، ڈبل روٹی کا چورا حسب ضرورت، میدہ دو کھانے کے چمچ، کارن فلور دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ضرورت، تیل حسب ضرورت۔

ترکیب: فرائی پین میں ایک کھانے کا چمچ تیل ڈال کر اس میں ادرک لہسن کا پیسٹ شامل کرکے درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ تک فرائی کریں، پھر اس میں چکن کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب چکن کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں نمک، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس ڈال کر ایک سے دو منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔

چاپر میں ڈبل روٹی کے سلائس، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر چاپ کریں، اس کے بعد اس آمیزے کو چاپر سے نکال کر اس میں کالی مرچ، اجوائن، مسٹرڈ پیسٹ اور ایک پھینٹا ہوا انڈا شامل کریں اور اچھی طرح ملا لیں۔

چیز کو اسٹک کی طرح کاٹ لیں اور چکن مکسچر کا تھوڑا سا حصہ ہاتھ میں رکھیں اور اس کے درمیان میں چیز اسٹک رکھ کر رول بنا لیں۔ انڈے کو پھینٹ کر اس میں میدہ اور کارن فلور ملا لیں۔ رول کو پہلے انڈے کے آمیزے میں ڈپ کریں، پھر ڈبل روٹی کا چورا لگا کر کڑاہی میں گرم تیل میں سنہری فرائی کر لیں۔

روزہ کے دوران اگر سر میں درد ہو

توان طریقوں سے پائیں آرام

رمضان المبارک کے دوران اکثر کئی مرتبہ روزہ دار سر درد سے پریشان رہتے ہیں۔ خاص طور پر جب کام یا نوکری کیلئے باہر نکلنے کے دوران تیز دھوپ کا سامنا کرنا پڑے یا پھر کئی مرتبہ رمضان میں جب نیند پوری نہیں ہو پاتی ہے، تب بھی سر درد کی پریشانی لاحق ہو جاتی ہے۔ حالانکہ اس حالت میں روزہ دار درد کی دوا تو نہیں لے سکتا، مگر کچھ دیگر طریقے ہیں، جن کی مدد سے روزہ کے دوران ہونے والے سر درد پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ ویسے تو سر درد سے چھٹکارہ پانے کا سب سے اچھا طریقہ آرام کرنے کی کوشش کرنا ہے، خواہ کچھ منٹوں کیلئے ہی آرام کیوں نہ کیا جائے۔ تیز کچھ موثر طریقے بھی ہیں جن کی مدد سے آپ سر درد سے چھٹکارہ پا سکتے ہیں۔

کشیدگی سے دور رہیں

العربیہ اردو کی ایک رپورٹ کے مطابق سر درد کا بنیادی سبب کسی کی وجہ سے ہونے والا تناؤ ہے۔ لہٰذا کچھ دیر کے لیے تناؤ اور کشیدگی کے اس ذریعے سے دور ہو جانا چاہیے۔

اپنی آنکھیں بند کریں

اگر محسوس کریں کہ آپ کا سر شدید درد کے سبب پھٹنے کے قریب ہے تو فوراً اپنی آنکھوں کو بند کر لیں اور تمام تر مشقت اپنے خوابوں کے واسطے چھوڑ دیں خواہ چند منٹوں کے لیے ہی سہی۔ یہ طریقہ تناؤ پر قابو پانے میں جادوئی اثر رکھتا ہے۔

کمپیوٹر اسکرین سے دور ہو جائیں

آپ کی آنکھ سر درد کا سبب بننے والے تناؤ سے سب سے پہلے متاثر ہوتی ہے۔ اگر آپ سر درد سے دوچار ہیں تو اپنی آنکھوں کو کمپیوٹر، لیپ ٹاپ اور ٹیبلٹ وغیرہ کی اسکرین دیکھ کر مزید مشکل میں نہ ڈالیں... کیوں کہ اس سے آپ کے سر درد میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔

غسل کرنے سے ملے گا آرام

کئی مرتبہ سر درد کا علاج بہتے ہوئے پانی کے نیچے کھڑے ہونے اور نہانے میں ہوتا ہے۔ نیم گرم پانی بعض مرتبہ بہت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

سانس کی ورزش

گہری سانس لینا، یہ سر کے درد کے خاتمے کے لئے ایک بہترین طریقہ ہے۔ آپ اپنی جگہ بیٹھے رہ کر اپنی آنکھ بند کر لیں۔ اس کے بعد دھیرے دھیرے گہری سانس لیجئے۔ یہاں تک کہ آپ محسوس کریں کہ ہوا آپ کے معدے کو بھر رہی ہے۔ اس کے بعد بہت آہستہ رفتار سے سانس کو باہر نکالیں۔ آپ 10 مرتبہ ایسا کریں جس کے بعد بڑی حد تک فرق سامنے آئے گا۔

یہ کام بھی دے گا آرام

اپنی گردن کو دائیں اور بائیں جانب موڑیے اور پھر اس کو دائرے کی شکل میں گھمائیں۔ اس کے بعد اپنے کندھوں کو آگے اور پھر پیچھے حرکت دینا شروع کریں۔ ہر ورزش کو 10 مرتبہ کریں۔ ان کا مقصد پٹھوں کو آرام پہنچانا ہے جس سے آپ کے سر میں ہونے والے درد پر بھی روک لگے گی۔

> اگر آپ سر درد سے دوچار ہیں تو اپنی آنکھوں کو کمپیوٹر، لیپ ٹاپ اور ٹیبلٹ وغیرہ کی اسکرین دیکھ کر مزید مشکل میں

انگریزوں نے ہماری اردو پر ڈاکہ ڈال لیا

سیما

انہوں نے اس کا بدلہ لینے کے لیے انگریزی کو اردو میں لکھنا شروع کر دیا ہے۔

ہمارے اسکول میں چھٹی کلاس سے اے بی سی شروع کرائی جاتی تھی۔ مجھے یاد ہے تب ہم سب CUP جو "سپ" پڑھا کرتے تھے۔ اس انگریزی کا بہت بڑا فائدہ یہ تھا کہ اکثر ٹیچر بھی اسی کو صحیح سمجھتے تھے اور نمبر بھی اچھے مل جایا کرتے تھے۔ میٹرک تک مجھے Unfortunately کی اسپیلنگ یاد نہیں ہوتے تھے، پھر میں نے دیسی طریقہ اپنایا، پورے لفظ کو چار حصوں میں تقسیم کیا اور یوں اسپیلنگ یاد ہو گئے۔

زمانہ طالبعلمی میں بھی میری انگلش ایسی ہی تھی جیسی آج ہے۔ سو میں نے ایک ماہر سے انگریزی ٹیوشن پڑھنا شروع کر دی۔ موصوف خود بی اے کیا سٹوڈنٹ تھے اور بڑی تسلی سے Huge کو "ہیوجی" پڑھایا کرتے تھے۔

الحمد للہ ان کی تعلیم کے نتیجے میں ہم دونوں انگریزی میں امتیازی نمبروں سے ناکام ہوا کرتے تھے۔

یقین کیجئے جب گورے ریسٹورنٹ کھلا تھا تو اکثریت اسے "گورنمنٹ" سمجھی تھی۔ آج بھی "شیورلے" کار کا نام "شیورلیٹ" زبان زد عام ہے۔

ویسے ایسی انگریزی پڑھنے کا اپنا ہی مزا ہے۔ "کیمسٹری اور کالج" سے آگے جہاں اور بھی ہیں۔

میرے ایک دوست کو سخت غصہ ہے کہ انگریزوں نے ہماری اردو پر ڈاکہ ڈال لیا ہے اور اب ہر بندہ رومن انگریزی میں اردو لکھنے لگا ہے۔ انہوں نے اس کا بدلہ لینے کے لیے انگریزی کو اردو میں لکھنا شروع کر دیا ہے۔

پچھلے دنوں ان کے چھوٹے بچے کو بخار تھا، موصوف نے اردو میں انگریزی کی درخواست لکھ کر بھجوا دی۔ "ڈیئر سر! آئی ایم نو سے دیٹ مائی سن از ال، ویدنٹ ایبل ٹو گو اسکول، کائنڈلی گرانٹ ہم لیو فار ٹو ڈیز۔ یورس اوبی ڈینٹلی"۔ جوں ہی ان کی درخواست پرنسپل صاحب تک پہنچی انہوں نے غور سے درخواست کا جائزہ لیا، کچھ سمجھ نہ آیا تو ایک خاتون ٹیچر کو بلایا اور درخواست دکھا کر مطلب پوچھا، خاتون کچھ دیر تک غور سے درخواست پڑھتی رہیں، پھر اچانک ان کے چہرے کا رنگ زرد پڑ گیا، کپکپاتی ہوئی آواز میں بولیں "سر! کسی نے آپ پر انتہائی خطرناک تعویذ کرایا ہے"۔

مجھے تسلیم ہے کہ میں انگریزی نہیں جانتا" اسی لیے ابھی تک "ڈاکٹر ان" کو لیڈی ڈاکٹر سمجھتا ہوں۔ اللہ جانتا ہے میں تو ایک عرصے تک School کو "سچول" اور College کو "کولیگ" اور Asia کو "آسیہ" پڑھتا رہا ہوں۔

انگریزی کو ذبح کیے بغیر مزا ہی نہیں آتا۔ میرے دوست کا کہنا ہے کہ ہماری "کیلکولیشن" کی وجہ سے انگریزی کا تلفظ خراب ہو رہا ہے۔ میرا خیال ہے غلط کہتا ہے، انگریزی کی بولیاں بولنے کی لذت بے مثال ہے۔ جو مزا "موویاں" دیکھنے میں ہے وہ Movies میں کہاں۔

ویسے بھی انگریزی خود بھی ایک پہیلی ہے، بندہ پوچھے جب Cut کٹ ہے، تو Put پٹ کیوں نہیں؟؟؟۔۔۔

مختلف ملکوں کے نام بھی عجیب و غریب ہیں، "شام" کا نام Evening کی بجائے Syria کیوں ہے؟ یورپ کے اسپیلنگ Europe کیوں ہیں بھائی؟ E کہاں سے ساتھ آ گیا؟؟؟ بینکاک کو Bangkok لکھنے کا کیا تک ہے؟ بلاوجہ G اندر گھسایا ہوا ہے۔ یہ سب چیزیں غلط ہیں اور ہمارا فرض بنتا ہے کہ جتنا جلد ہو سکے انگریزی کو ٹھیک کریں۔

کیا ذیابیطس کے مریض کھجور کھا سکتے ہیں؟

ذیابیطس ایسا مرض ہے جس میں میٹھے کھانے کو نقصان دہ سمجھا جاتا ہے مگر یہ کس حد تک درست ہے؟

بیشتر طبی تحقیقی رپورٹس میں اس تاثر کی نفی کی گئی ہے۔

یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ حالیہ دور میں ذیابیطس سب سے زیادہ تیزی سے پھیلنے والے امراض میں سے ایک ہے جو کہ دیگر طبی پیچیدگیوں کا باعث بھی بنتا ہے۔

اگرچہ ذیابیطس کے مریضوں کو اپنی غذا سے میٹھے کو مکمل طور پر نکالنے کی ضرورت نہیں مگر اس کی ایک حد ضرور ہوتی ہے۔

تو اگر ذیابیطس کے مریضوں کو میٹھے کی طلب ہو تو وہ کیا کریں؟ کھجور اس کا بہترین حل ہے۔

کھجور ایسا پھل ہے جو مٹھاس سے بھرپور ہوتا ہے اور حیران کن طور پر اس میں گلیسمک انڈیکس کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔

اس کی تفصیل میں جانے سے پہلے یہ جان لیں کہ کسی پھل میں مٹھاس ذیابیطس کے لیے اتنی اہم نہیں ہوتی جتنی اس میں موجود گلیسمیک انڈیکس (جی آئی)۔

جی آئی ایک پیمانہ ہے کہ جو بتاتا ہے کہ کاربوہائیڈریٹ والی غذا کا کتنا حصہ کھانے کے بعد اس میں موجود مٹھاس (گلوکوز) مخصوص وقت میں خون میں جذب ہوسکتی ہے اور یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اہمیت رکھتا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کو اپنا بلڈ گلوکوز لیول کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ان کی غذا ایسی ہونی چاہئے جو اس لیول کو کنٹرول میں رکھ سکے۔ تو ایسے مریضوں کے لیے 15 گرام کاربوہائیڈریٹ کسی پھل کے ذریعے جسم کا حصہ بننا نقصان دہ نہیں۔

مختلف طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق کھجور کھانے سے بلڈ شوگر لیول نہیں بڑھتا بلکہ یہ جسم کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں اہم غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں۔

مگر ایک یا 2 کھجوروں سے زیادہ کھانا ضرور نقصان پہنچا سکتا ہے اور کھجور کھانے کے ساتھ ساتھ صحت بخش متوازن غذا کا استعمال بھی ضروری ہے۔

اور اگر ہو سکے تو Medjool کھجوریں اس حوالے سے زیادہ فائدہ مند ہیں جو کہ انتہائی نرم، حجم میں بڑی اور شیریں ہوتی ہیں۔

ایک تحقیق میں ان کھجوروں کے اثرات کا جائزہ لیا گیا جس کے دوران 10 صحت مند افراد کو 4 ہفتے تک سو گرام کھجوریں استعمال کرائی گئیں۔

چار ہفتے بعد محققین نے دریافت کیا کہ ان کھجوروں کو کھانے سے لوگوں کے بلڈ گلوکوز لیول میں کوئی اضافہ نہیں ہوا جبکہ کولیسٹرول لیول بھی مستحکم رہا۔

اسی طرح عجوہ کھجور بھی امراض کی روک تھام کی جادوئی خصوصیات رکھتی ہے اور ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ اس کھجور کو کھانا ذیابیطس سے جڑی پیچیدگیوں کی روک تھام یں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

کھیرا صحت اور غذائیت کا خزانہ

قدرت نے ہمیں بے شمار غذائیت سے بھرپور پھلوں، سبزیوں اور دیگر نعمتوں سے نوازا ہے جن کا استعمال اگر ہم اپنی روزمرہ زندگی میں شروع کردیں تو یقیناً ہم بے شمار بیماریوں سے نہ صرف بچ سکتے ہیں بلکہ ایک صحت مند زندگی بھی گزار سکتے ہیں۔ کھیرے کا شمار بھی غذائیت سے بھرپور ایک سبزی میں ہوتا ہے اور عام طور پر اس کا استعمال کھانے کے ساتھ سلاد کے طور پر کیا جاتا ہے تاہم قدرت نے اس میں بھی ہمیں بے شمار غذائی اجزا سے نوازا ہے جو جسم کو مختلف اندرونی اور بیرونی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ آج ہم آپ کو کھیرا کھانے کے 6 اہم فوائد بتا رہے ہیں۔

کھیرے میں 95 فیصد پانی ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہمارے جسم میں پانی کی مقدار کو کم نہیں ہونے دیتا اور اس کا روزمرہ استعمال ہمارے جسم میں نہ صرف پانی کی ضروریات کو پورا کرتا ہے بلکہ اس کے علاوہ جسم کے لیے دیگر ضروری وٹامن بھی فراہم کرتا ہے۔

ذیابیطس اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے؛
سرطان سے بچاؤ کے لیے؛
وزن میں کمی کے لیے؛
منہ کی بدبو اور جراثیم ختم کرتا ہے؛
جلد کی بیماریوں کے لیے؛

سرسوں کا سودمند تیل

سرسوں ایک اہم فصل اور اُس کا ساگ سردیوں کی قوت بخش غذا ہے۔ غذائیت سے بھرپور اس ساگ کو دیہات کے لوگ بہت شوق سے کھاتے ہیں ۔ سرسوں کا ساگ اور مکئی کی روٹی لذیذ اور مقوی غذا ہے ، جو دودھ کا نعم البدل بھی ہے۔ سرسوں کے پتوں کے ساگ میں حیاتین الف ، ب اور ج (وٹامنز اے، بی اور سی) کے علاوہ کیلشیم ، سوڈیم ، نمکیات ، کلورین ، فاسفورس ، لحمیات (پروٹینز) ، فولاد اور گندھک بھی پائی جاتی ہے۔

اس کی غذائیت گوشت کے مساوی ہے۔

سرسوں کے ساگ کی طرح اس کا تیل بھی توانائی بخش اور صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ سرسوں کا تیل اس کے بیجوں سے کشید کرکے نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل پرانے وقتوں میں کھانے پکانے کے لیے نہایت شوق سے استعمال کیا جاتا تھا۔ آج بھی خاص طور پر دیہی علاقوں میں سرسوں کا تیل ہی استعمال کیا جاتا ہے،

صرف کھانا پکانے کے لیے ہی نہیں، بلکہ بطور دوا بھی۔

سرسوں کا تیل صحت افزا ہونے کے ساتھ ساتھ حُسن افزا بھی ہے۔ پرانے وقتوں سے ہی خواتین اپنی جلد اور بالوں کی خوب صورتی اور صحت کے لیے اسے استعمال کرتی آ رہی ہیں۔ سرسوں کا تیل جلد اور بالوں کی خوب صورتی و رعنائی میں اضافہ کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے ۔ یہاں اس کے فوائد درج کیے جا رہے ہیں:

سرسوں کا تیل جلد کی خوب صورت اور حفاظت کے لیے نہایت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

یہ تیل سورج کی تمازت سے جھلس جانے والی جلد کی درستی میں مدد کرتا اور جلد پر موجود داغ دھبوں کو صاف کرکے اسے قدرتی نکھار بخشتا ہے۔

سرسوں کے تیل میں حیاتین ھ (وٹامن ای) کی خصوصیات بہت وافر مقدار میں ہوتی ہیں۔ جلد کی اوپری سطح پر سرسوں کا تیل لگانے سے آپ کی جلد سورج کی بنفشی شعاعوں کے اثرات سے محفوظ رہتی ہے۔

سرسوں کے تیل کا جسم پر مساج جلد کو تر و تازہ ، جوان و صاف ستھرا کردیتا ہے اور خون کے دورانیے کو تیز کرنے میں معاونت کرتا ہے۔

یہ نہ صرف جلدی تعدیہ (انفیکشن) ختم کرنے میں نہایت مفید ہے، بلکہ جلد کی سوزش و جلن کو کم کرنے میں بھی فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ زخموں کو بھی بہت تیزی سے مندمل کرتا ہے۔

سرد موسم میں اکثر ہونٹوں کی جلد خشک ہوجاتی ہے، جس سے ہونٹ پھٹ جاتے ہیں اور ان سے خون بھی رسنے لگتا ہے۔ سرسوں کا تیل پھٹے ہوئے ہونٹوں کو اچھا کرنے کا بہترین علاج ہے، لیکن اسے پھٹے ہوئے ہونٹوں پر نہیں لگائیں، بلکہ رات کو سونے سے پہلے ناف میں دو تین قطرے ڈال کر سو جائیں اور یہ عمل روزانہ کریں۔

اس عمل سے آپ کے ہونٹوں کا پھٹنا پن ختم ہوجائے گا اور وہ کبھی خشک نظر نہیں آئیں گے۔ یہ ایک حیرت انگیز و قدیم علاج ہے، جو ہونٹوں کو قدرتی نرمی دیتا ہے اور انھیں ملائم و نم آلود رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔

سرسوں کا تیل بالوں کی قدرتی غذا ہے، لمبے، گھنے، مضبوط اور چمک دار بالوں کی مناسب نشوونما کے لیے سرسوں کا تیل بہترین ہے ۔ اس کا استعمال بالوں کو ضروری غذائیت فراہم کرتا ہے اور بالوں کی افزائش میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ سرسوں کے تیل کو ہلکا سا گرم کرکے بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مساج کرنے سے بالوں کی نشوونما میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے اور کھوپڑی کا دورانِ خون بھی بڑھ جاتا ہے۔

سرسوں کا تیل حیاتین اور معدنیات (منرلز) کا مجموعہ ہے ۔ اس میں کثیر مقدار میں بیٹا کیروٹین (BETACAROTENE)) ہوتی ہے ۔ بیٹا کیروٹین جسم میں جا کر حیاتین الف میں تبدیل ہوجاتی ہے۔ یہ بالوں کے لیے نہایت مفید حیاتین قرار دی جاتی ہے۔

سرسوں کے تیل میں فولاد ، چربیلا تیزاب (فیٹی ایسڈ)، کیلشیم اور میگنیزیئم جیسی اہم معدنیات پائی جاتی ہے، جو بالوں کی نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتی ہیں۔

سرسوں کا تیل بالوں کی صحت کے لیے انتہائی ضروری غذائی اجزا فراہم کرتا ہے، جس کی وجہ سے بال گرنا بند ہوجاتے ہیں۔ یہ گنج پن کو ختم کرنے میں نہایت موثر ٹانک کا کام سرانجام دیتا ہے اور خشک و بے رونق بالوں کو چمک دمک و تر و تازگی عطا کرتا ہے۔

یہ تیل سر کی جلد میں تعدیے کے باعث ہونے والی خارش کے خلاف مدافعت کرتا اور اس سے نجات دلاتا ہے۔ بالوں میں تیل لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ تیل کو ہلکا سا گرم کرکے اُس سے پندرہ منٹ تک سر کا خوب مساج کیا جائے۔ بالوں کو ڈھانپ لیں اور دو تین گھنٹے بعد سر دھو لیں۔ یہ عمل بالوں کو ہر قسم کے جلدی تعدیے سے بچا کر انھیں لمبا، گھنا اور خوب صورت بناتا ہے، جس سے بال گرنا بند ہوجاتے ہیں۔

سرسوں کے تیل کی باقاعدگی سے سر میں مالش کرنے سے قبل از وقت سفید ہونے والے بالوں کے مسئلے سے بھی نجات مل سکتی ہے اور بال قدرتی طور پر سیاہ و چمک دار ہو سکتے ہیں۔ ہر دوسرے دن سونے سے پہلے سرسوں کے تیل سے سر کی مالش کریں، کچھ دنوں میں ہی آپ کو واضح فرق محسوس ہوگا اور بال سیاہ ہونے کے ساتھ ساتھ مضبوط بھی ہو جائیں گے ۔ سرسوں کا تیل بالوں کو صحت مند بناتا ہے۔

سرسوں کے تیل کو صرف سردیوں میں ہی استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہوگا ، اس لیے کہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اور سرد موسم میں اس کا استعمال جلد اور بالوں کے لیے موثر ثابت ہوتا ہے۔

اس تیل میں سے مخصوص سی خوشبو یا مہک نکلتی ہے ، جو بہت سے افراد کو ناگوار گزرتی ہے اور وہ اسے استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں ، لیکن انھیں اس کی مہک کے بجائے اس کے فوائد پر نظر رکھنی چاہیے۔ سرسوں کا تیل مفید تیلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

جان بچانے والی غذا جس سے 90 فیصد لوگ غافل ہیں

لندن: اگر ڈاکٹر آپ کو انتہائی سستی، ادویاتی اثرات سے بھرپور اور جان بچانے والی غذا کھانے کو کہیں تو یقیناً آپ کا جواب ہاں میں ہوگا تو یاد رکھیے کہ یہ غذا ریشہ یا فائبر کہلاتی ہے جو دل کے امراض، فالج، بلڈ پریشر اور ذیابیطس جیسے خطرناک امراض کو روکنے میں لاثانی ہے۔

حال ہی میں فائبر اور کولیسٹرول کے درمیان ایک رابطہ دریافت ہوا ہے اور یوں فائبر خون میں کولیسٹرول کو بھی نارمل رکھتا ہے۔ اگرچہ فائبر کو صرف قبض کے لیے تجویز کیا جاتا ہے جو درست نہیں اگر ہزاروں نہیں تو سیکڑوں تحقیقات اور مطالعوں سے فائبر کی اہمیت دنیا پر واضح ہوچکی ہے۔ ماہرین روزانہ 25 سے 30 گرام فائبر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

بعض لوگ کیلے کو فائبر کا اہم ذریعہ سمجھتے ہیں لیکن 120 گرام وزنی کیلے میں فائبر کی صرف 3 سے 4 گرام مقدار ہوتی ہے۔ اسی بنا پر دنیا کی 90 فیصد آبادی فائبر استعمال نہیں کررہی۔

فائبر والی غذائیں

کئی پھل اور سبزیوں، مکمل اناج (ہول گرین)، پاستا، پھلیوں، چنوں، بیجوں اور گری دار میووں (بادام، اخروٹ، پستہ وغیرہ) میں اس کی بلند مقدار پائی جاتی ہے۔

25 سے 30 گرام فائبر کی تلاش

نصف کپ جو یا دلیے میں 9 گرام، دو وِیٹا بکس میں 3 گرام، براؤن بریڈ میں 2 گرام، دالوں والے ایک کپ میں 4 گرام، چھلکا سمیت ایک آلو میں 2 گرام، ایک گاجر میں 1 گرام اور چھوٹے سیب میں 4 گرام فائبر پائی جاتی ہے۔ اسی بنا پر ضروری ہے کہ فائبر یا ریشوں کو ناشتے میں استعمال کیا جائے اور دن کے باقی حصوں میں بھی اسے غذا کا حصہ بنایا جائے۔

فائبر کے فوائد

185 مطالعوں اور 58 طبی ٹیسٹ سے فائبر کی اہمیت سامنے آئی ہے اور اس کی تفصیلات حال ہی میں معروف امریکی طبی جریدے لینسٹ میں شائع ہوئی ہیں۔ رپورٹ کے مطابق اگر 1000 افراد کو 15 گرام (کم ترین فائبر) سے 25 سے 29 گرام فائبر (زیادہ فائبر) کی جانب لایا جائے تو اس سے 6 افراد کو دل کے امراض اور 13 افراد کو قبل از وقت موت سے بچایا جاسکتا ہے۔

فائبر آنتوں میں رہنے والے لاکھوں اقسام کے بیکٹیریا کی خوراک ہوتی ہے۔ بیکٹیریا اس کے ردِعمل میں مفید کیمیکلز خارج کرتے ہیں جس کے پورے جسم پر وہ تمام اثرات مرتب ہوتے ہیں جن کا ہم ذکر کرچکے ہیں۔

شدید غذائی قلت کے شکار بچوں کے لیے 'پروٹین ویفر' تیار

کمبوڈیا: پاکستان سمیت دنیا بھر میں غذائی قلت (مَیل نیوٹریشن) کے شکار لاکھوں بچے اگر خوراک سے محروم رہیں تو نہ صرف ان کی نشوونما سست ہوجاتی ہے بلکہ ذہنی صلاحیت بھی ماند پڑتی جاتی ہے۔ اس کے علاج کے طور پر کمبوڈیا میں مچھلی کے پروٹین والے ویفر کے بہت اچھے نتائج مرتب ہوئے ہیں اور یہ تجربات اقوام متحدہ کے ذیلی ادارے یونیسیف کے تحت کیے جا رہے ہیں۔

گزشتہ ماہ کی 17 تاریخ کو ابتدائی طور پر اسے کمبوڈیا میں متعارف کرایا گیا ہے جہاں پہلے مرحلے میں شدید غذائی کمی کے 25 ہزار بچوں کا علاج کرایا جائے گا اور اسے بعد مشرقی ایشیا اور دیگر ممالک تک پھیلا کر لگ بھگ 50 لاکھ بچوں تک اسے پہنچایا جائے گا۔ اس ویفر کو نیوٹرِکس کا نام دیا گیا ہے۔

کمبوڈیا میں یونیسیف کے نمائندے آرنو ولیلاؤ نے مچھلی کے پروٹین والے ویفر کو غذائی قلت اور بھوک کا علاج قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ اسے میانمار کے بچوں کو بھی استعمال کرایا جائے گا۔ یہ ویفر مہنگے سپلیمنٹ مثلاً دودھ، مونگ پھلی اور دیگر اجزا کا سستا متبادل ثابت ہوسکتا ہے۔

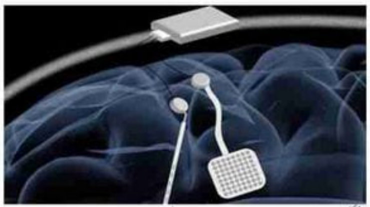
بچوں میں غذائی قلت انہیں موت کے دہانے تک لے جاتی ہے کیونکہ غذائی کی مدافعتی عمل کمزور کرتی ہے اور یوں ایسے بچوں میں دیگر صحت مند بچوں کے مقابلے میں قبل از وقت موت کا خطرہ نو گنا بڑھ جاتا ہے۔ ایسے بچوں کے پٹھے اور عضلات گھلتے رہتے ہیں اور بسا اوقات انہیں ہنگامی مدد درکار ہوتی ہے۔

ایشیا بحرالکاہل کے علاقوں میں مچھلی عام پائی جاتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ مقامی سطح پر موجود مچھلیوں کے ویفر بچوں میں غذائی قلت اور ضروری پروٹین کی کمی دور کرنے میں اہم کردار ادا کرسکتے ہیں۔

نیوٹرِکس کی تیاری میں پانچ سال کی مسلسل محنت شامل ہے اور اب اسے بطور علاج استعمال کیا جائے گا۔ ویفرز کی تیاری میں یونیسیف کے ماہرین کے ساتھ ساتھ کوپن ہیگن یونیورسٹی اور ڈنمارک کے غذائی ادارے نے بھی اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس کی تیاری میں بل اینڈ میلنڈا گیٹس فاؤنڈیشن نے بھی مالی تعاون کیا ہے۔

فش ویفر کی تیاری کے لیے پانچ آبادیوں میں ماہی گیروں کو مچھلی پکڑنے اور اس کے گوشت سے ویفر بنانے کی تربیت دی گئی ہے۔

مرگی کے مریضوں کے لیے دماغی پیس میکر



کیلیفورنیا: مرگی کے دوروں اور پارکنسن کے مرض میں ہاتھ پاؤں لرزنے کی وجہ دماغ کے اندر غیر معمولی برقی سرگرمی ہوتی ہے جسے کسی بیرونی برقی سرگرمی سے کم کیا جاسکتا ہے۔ اسی بنا پر ایک انقلابی آلہ بنایا گیا ہے جسے دماغ کا پیس میکر کہا جاسکتا ہے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا، برکلے کے انجینئروں نے ونڈ نامی دماغی پیس میکر بنایا ہے جو مسلسل دماغی برقی سرگرمیوں کو نوٹ کرتا رہتا ہے اور کسی بھی گڑبڑ کی صورت میں مرگی اور پارکنسن جیسے امراض میں بجلی کے ہلکے جھماکے خارج کرکے اس کیفیت کو ختم کرسکتا ہے۔ یوں ایک ہی وقت یہ دماغ کا جائزہ لیتا ہے اور دماغی کیفیت کو دیکھ کر اس کی بگڑتی ہوئی حالت کو بہتر کرتا ہے۔

اس طرح رعشہ، جسمانی جھٹکوں، مرگی اور اس طرح کی دیگر کیفیات کو برقی سگنلز کے ذریعے دور کیا جاسکتا ہے۔ لیکن یہ عمل اتنا آسان نہیں کیونکہ مرگی یا جھٹکوں کے دماغی سگنل انتہائی کمزور اور نحیف ہوتے ہیں جنہیں سمجھنا ایک چیلنج ہے ۔ دوسری جانب انہیں روکنے کے لیے جوابی سگنل کی شدت اور کیفیت کے لیے آلے کو ٹیون کرنا اس سے بھی مشکل کام ہوتا ہے۔

ونڈ کا پورا نام 'وائرلیس آرٹفکیٹ فری نیوروماڈیولیشن ڈیوائس' ہے کو ایک جانب خودکار بھی ہے اور بے تار بھی۔ ایک مرتبہ مرگی اور کپکپاہٹ کے آثار جاننے کے بعد یہ اپنے معیارات خود سیٹ کرتا ہے اور غیر اضطراری حرکات کو روکنے کے سگنل دیتا ہے۔ یہ سارا کام حقیقی وقت میں ہوتا رہتا ہے۔ ونڈ دماغ کے 128 مقامات کی برقی سرگرمی نوٹ کرتا ہے اور اسے کامیابی سے بندروں پر آزمایا گیا ہے۔ آلے کا کام کرنے کا طریقہ عین ای ای جی کی طرح ہے۔

واضح رہے کہ اس طرح کے مسائل کا علاج بہت مہنگا اور وقت طلب ہوتا ہے۔ اسے بنانے والے ماہر رکی میولر کے مطابق یہ مریض کے دماغی سگنل ریکارڈ کرتا ہے اور اپنے سگنل بھیج کر دماغ سے اٹھنے والے مضر سگنلوں کو زائل کردیتا ہے۔ اس کی تفصیلات نیچر بایومیڈیکل انجینئرنگ میں شائع ہوئی ہے۔ اگلے مرحلے میں اس آلے سے پارکنسن اور دیگر امراض کی شناخت اور علاج میں بھی مدد ملے گی۔

سپورٹس صورت حال

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

22 ویں آئی ایف اے شیلڈ اور مسلسل دوسری بار چیمپئن بننے کی کوشش کرے گا

موہن بگان آئی ایف اے شیلڈ کے فائنل میں ایسٹ بنگال سے مقابلہ کرے گا

(یو این آئی)

کولکاتا، 7 اکتوبر: دفاعی چیمپئن موہن بگان سپر جائنٹ جمعرات کو دویکانند یووا بھارتی کریڑانگن میں آئی ایف اے شیلڈ 2026 کے فائنل میں روایتی حریف ایسٹ بنگال ایف سی کا سامنا کرے گا۔ میچ شام 15:6 بجے شروع ہوگا۔ یہ اس سال دونوں ٹیموں کے درمیان پانچواں کولکاتا ڈربی اور دوسرا کپ فائنل ہوگا۔ اس سال دونوں ٹیموں کے درمیان گزشتہ مقابلوں میں مئی میں آئی ایس ایل کا میچ 1-1 سے برابر رہا، جبکہ جولائی میں ڈورنڈ کپ کے افتتاحی میچ میں موہن بگان نے ایسٹ بنگال کو 1-0 سے شکست دی۔ ڈورنڈ کپ کے فائنل میں ایسٹ بنگال نے شاندار واپسی کرتے ہوئے موہن بگان کو 4-1 سے شکست دی، جبکہ ستمبر میں کلکتہ فٹبال لیگ کا مقابلہ بھی 1-1 سے برابر رہا۔ موہن بگان نے آئی ایف اے شیلڈ میں شری ندھی ڈیکن کو 6-0 سے شکست دے کر مہم شروع کی، جبکہ سیمی فائنل میں 120 منٹ تک گول نہ ہونے کے بعد پنالٹی شوٹ آؤٹ میں پنجاب ایف سی کو 4-3 سے ہرایا۔ دوسری جانب ایسٹ بنگال نے سیمی فائنل میں نارتھ ایسٹ یونائیٹڈ کو 7-2 سے شکست دے کر فائنل میں جگہ بنائی۔ ایسٹ بنگال نے یہ خطاب ریکارڈ 29 مرتبہ جیتا ہے اور 30 ویں خطاب کی تلاش میں ہے، جبکہ موہن بگان 22 ویں آئی ایف اے شیلڈ اور مسلسل دوسری بار چیمپئن بننے کی کوشش کرے گا۔

تمغے بھی جیتے اور دنیا بھر میں دوطرفہ سیریز میں کامیابیاں حاصل کیں

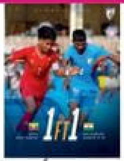
اجیت اگرکر کا ہندوستانی مردوں کی ٹیم کے چیف سلیکٹر کے طور پر دور ختم

(یو این آئی)

ممبئی، 7 اکتوبر: اجیت اگرکر کا ہندوستانی مردوں کی انتخابی کمیٹی کے چیئرمین کے طور پر دور ختم ہو گیا ہے۔ اگرکر کو جولائی 2023 میں اس عہدے کے لیے مقرر کیا گیا تھا اور انتخابی کمیٹی کے چیئرمین کے طور پر ان کے دور میں ہندوستان نے کئی بڑی کامیابیاں حاصل کیں۔ ہندوستان کے سابق آل راؤنڈر کے طور پر اگرکر 1990 اور 2000 کی دہائی میں باقاعدگی سے کھیلتے تھے۔ انہوں نے 26 ٹیسٹ، 191 ایک روزہ اور 4 ٹی 20 میچ کھیلے۔ وہ ٹی 20 ورلڈ کپ 2007 کی اس ٹیم کا حصہ تھے جس نے اس مقابلے کا پہلا ایڈیشن جیتا تھا۔ انہوں نے 2003 میں ایڈیلیڈ میں آسٹریلیا کے خلاف ہندوستان کو تاریخی ٹیسٹ جیت دلانے میں اہم کردار ادا کیا تھا اور آج بھی ایک روزہ کرکٹ میں ہندوستان کے کسی بلے باز کی جانب سے سب سے تیز نصف سنچری کا ریکارڈ ان کے نام ہے۔ انہوں نے یہ کارنامہ 2000 میں زمبابوے کے خلاف انجام دیا تھا۔ مردوں کی انتخابی کمیٹی کے چیئرمین کے طور پر ان کے دور میں ہندوستان کی کامیابیوں میں 2 ٹی 20 ورلڈ کپ کے خطاب (2024 اور 2026) اور ایک چیمپئنز ٹرافی کا خطاب (2025) شامل تھا۔ اس کے علاوہ، ٹیم نے 2 مردوں کے ایشیا کپ کے خطاب، مسلسل ایشیائی کھیلوں کے طلائی تمغے بھی جیتے اور دنیا بھر میں دوطرفہ سیریز میں کامیابیاں حاصل کیں۔

انڈر 17 ٹیم نے میانمار کو 0-4 سے شکست دی

(یو این آئی)



تھاٹن (میانمار)، 7 اکتوبر: ہندوستان کی انڈر 17 مردوں کی ٹیم نے بدھ کو یہاں اسٹار سٹی اسپورٹس کلب میں کھیلے گئے دوسرے میچ میں میزبان ٹیم کو 0-4 سے زبردست شکست دے کر میانمار کے اپنے دوستانہ دورے کا اختتام کیا۔ کپتان دلال مون گنگٹے نے پہلے ہاف میں بلیو کولٹس کو برتری دلائی۔ کی تھار کے اپنے ہی گول کی بدولت ہندوستان کی برتری دوگنی ہو گئی۔ اس کے بعد کام گاڈ ہاؤ ڈونگل اور ہریش کیش چرن مانا وتھی نے ایک ایک گول کر کے اسکور مکمل کیا۔ اس کے ساتھ ہی معراج الدین وڈو نے ہندوستان کی انڈر 17 مردوں کی ٹیم کے چیف کوچ کی حیثیت سے اپنی پہلی جیت حاصل کی۔

ابوظہبی نائٹ رائیڈرز 22 نومبر کو دبئی کیپٹلز کے خلاف مہم شروع کرے گی

ویب ڈیسک

دبئی، 7 اکتوبر: پانچویں سیزن کے شیڈول کا اعلان ہونے کے بعد ابوظہبی نائٹ رائیڈرز (اے ڈی کے آر) 22 نومبر کو دبئی کیپٹلز کے خلاف ڈی پی ورلڈ آئی ایل ٹی-20 سیزن 5 میں اپنی مہم کا آغاز کرے گی۔ دبئی انٹرنیشنل اسٹیڈیم میں 22 نومبر کو دبئی کیپٹلز کے خلاف اے ڈی کے آر کا پہلا میچ سپر سنڈے کے ڈبل ہیڈر کا دوسرا مقابلہ ہوگا، جو شام 30:6 بجے شروع ہوگا۔ اس کے بعد ٹیم 26 نومبر کو اپنے پہلے گھریلو میچ کے لیے ابوظہبی واپس جائے گی، جہاں زاید کرکٹ اسٹیڈیم میں شام 30:6 بجے اس کا مقابلہ ایم آئی ایمریٹس سے ہوگا۔ مجموعی طور پر اے ڈی کے آر گروپ مرحلے کے اپنے 10 میچوں میں سے چھ زاید کرکٹ اسٹیڈیم میں کھیلے گی۔

کوہلی کے کیمپ نے آشرم جانے کے لیے 5 کروڑ روپے ملنے کے دعوے کو مسترد کر دیا

(یو این آئی)

نئی دہلی، 7 اکتوبر: ہندوستان کے سابق کپتان وراٹ کوہلی کے ترجمان نے بدھ کو اس دعوے کو مسترد کر دیا کہ کرکٹر کو ورنداون میں روحانی گرو پریم آنند مہاراج کے آشرم جانے کے لیے 5 کروڑ روپے دیے گئے تھے۔ ترجمان نے اس دعوے کو بالکل جھوٹا، بے بنیاد اور حقائق کے منافی قرار دیا۔ یہ دعویٰ پھلاہاری مہاراج کے نام سے معروف دنیش شرما کے نام سے سوشل میڈیا پر پھیلایا گیا جس کے بعد کوہلی کی روحانی گرو سے ملاقات کے بارے میں قیاس آرائیاں شروع ہو گئیں۔ کوہلی کے ترجمان نے کہا کہ ایسے بیانات کی رپورٹنگ یا انہیں بڑھا چڑھا کر پیش کرنے سے پہلے حقائق کی جانچ کی جانی چاہیے اور ذمہ داری کے ساتھ رپورٹنگ کی جانی چاہیے۔ یہ الزام جنوری 2023 میں کوہلی کے پریم آنند مہاراج کے ورنداون آشرم کے پہلے دورے سے متعلق ہے۔ رپورٹس میں شری کرشن جنم بھومی سنگھرش نیاس کے صدر شرما کے حوالے سے کہا گیا ہے کہ اس دعوے کا ذکر اتر پردیش کے وزیر اعلیٰ یوگی آدتیہ ناتھ کو لکھے گئے ایک خط میں کیا گیا تھا۔ الزام لگایا گیا کہ ایک پراپرٹی بلڈر لابی اور راجستھان کی ایک نجی کمپنی نے کوہلی کے دورے کو ممکن بنانے کے لیے 5 کروڑ روپے خرچ کیے تھے۔

شوریہ بھٹاچاریہ نے کپل دیو اوٹیشنل ٹور چیمپئن شپ میں 2 شاٹ کی برتری حاصل کی

ویب ڈیسک

گریٹر نوئیڈا، 7 اکتوبر: شوریہ بھٹاچاریہ نے گریٹر نوئیڈا کے جے پی گرینس گولف اینڈ اسپا ریزورٹ میں جاری 2 کروڑ روپے کی انعامی رقم والی شوسور پریزنٹس کپل دیو انویٹیشنل ٹور چیمپئن شپ پاورڈ بائی ہالکو کے پہلے راؤنڈ میں 6 انڈر 66 کا اسکور بنا کر 2 شاٹ کی برتری حاصل کر لی۔ ڈی پی ورلڈ پی جی ٹی آئی میں 3 خطاب جیت چکے 23 سالہ بھٹاچاریہ نے 7 برڈیز بنائیں اور ان کی واحد بوگی پار-4 آٹھویں ہول پر کی۔ بھٹاچاریہ نے ریس ٹو ڈی پی ورلڈ انڈیا چیمپئن شپ میں 14ویں مقام پر رہتے ہوئے ٹورنامنٹ کا آغاز کیا۔ وہ اس سیزن میں ایک اور خطاب جیتنے کے قریب پہنچ چکے ہیں۔ انہوں نے فروری میں ڈی پی ورلڈ پلیئرز چیمپئن شپ 2026 پاورڈ بائی [illegible] اور اگست میں کولار اوپن 2026 پریزنٹڈ بائی جیون [illegible] گولف کلاڈی میں مشترکہ طور پر رنر اپ کا مقام حاصل کیا تھا۔ ڈی پی ورلڈ ٹور پر 2 بار خطاب جیتنے والے چنڈی گڑھ کے شبھنکر شرما 4 انڈر 68 کے اسکور کے ساتھ دوسرے مقام پر رہے۔ ان کے راؤنڈ میں پار-5 کے 12ویں ہول پر ایک ایگل، 3 برڈی اور ایک بوگی شامل رہی۔ بنگلہ دیش کے جمال حسین، گروگاؤں کے دھرو شیوران اور بنگلورو کے منوج ایس نے 2 انڈر 70 کا یکساں اسکور بنا کر مشترکہ طور پر تیسرا مقام حاصل کیا۔

قومی رونگ کیمپ کے لیے اتر پردیش کے چار کھلاڑی منتخب

ویب ڈیسک

لکھنؤ، 7 اکتوبر: دسمبر میں پونے میں ہونے والی نیشنل انڈر-19 اور انڈر-23 رونگ چیمپئن شپ کی تیاری کے لیے منعقدہ قومی رونگ کوچنگ کیمپ میں اتر پردیش کے چار کھلاڑیوں کو منتخب کیا گیا ہے۔ 7 سے 31 اکتوبر تک پونے کے آرمی رونگ نوڈ میں ہونے والے کیمپ کے لیے ملک بھر سے منتخب 80 روئرز میں اتر پردیش کے دیپک کمار، نتیش کمار یادو، ہری اوم یادو اور پروین کمار شامل ہیں۔ تمام منتخب کھلاڑی پونے پہنچ چکے ہیں۔ اتر پردیش رونگ ایسوسی ایشن کے سکریٹری اور رونگ فیڈریشن آف انڈیا کے نائب صدر سدھیر شرما نے بتایا کہ چاروں کھلاڑی گورکھپور کے رام گڑھ تال میں مشق کرتے ہیں اور ان کا انتخاب مئی میں گورکھپور میں منعقدہ 46ویں جونیئر نیشنل رونگ چیمپئن شپ میں کارکردگی کی بنیاد پر کیا گیا ہے۔

Read and Recommend
The daily
Surathal
Srinagar
صورت حال
صورت شمشیر ہے دست قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

ہندوستان کی نمائندگی کریں گے گن فار گلوری کے چار نشانے باز

(مانیٹرنگ ڈیسک)

گگن نارنگ اسپورٹس پروموشن فاؤنڈیشن (گن فار گلوری) کے چار نشانے باز آئندہ آئی ایس ایس ایف ورلڈ کپ میں ہندوستان کی نمائندگی کریں گے۔ چین کے شہر ہانگژو میں 20 سے 29 جولائی تک منعقد ہونے والے اس باوقار مقابلے میں ہندوستانی نشانے باز دنیا کے بہترین کھلاڑیوں سے مقابلہ کریں گے۔ فاؤنڈیشن کی جانب سے اولمپین ایلاوینل ولاریون اور رودرانکش بالاصاحب پاٹل ٹیم کی قیادت کریں گے۔ ایلاوینل خواتین کی 10 میٹر ایئر رائفل اور 10 میٹر ایئر رائفل مکسڈ ٹیم ایونٹس میں حصہ لیں گی، جبکہ رودرانکش مردوں کی 10 میٹر ایئر رائفل اور 50 میٹر رائفل تھری پوزیشن ایونٹس میں حصہ لیں گے۔ اس کے علاوہ فاؤنڈیشن کے ابھرتی ہوئی شوٹر ساتھی سینتھل پاڈیکر (خواتین کی 10 میٹر ایئر رائفل) اور شاہو تشار مانے (مردوں کی 10 میٹر ایئر رائفل) بھی ہندوستانی ٹیم کا حصہ ہیں۔ دونوں کھلاڑی ڈومسٹک مقابلوں میں شاندار پرفارمنس اور اکیڈمی میں وسیع ٹریننگ کے بعد ورلڈ کپ میں قدم رکھیں گے۔ گزشتہ تین سالوں سے گن فار گلوری اکیڈمی سے منسلک ساتھی سینتھل پاڈیکر نے حال ہی میں قومی ریکارڈ بنا کر اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوایا ہے۔ ورلڈ کپ سے قبل انہوں نے کہا، میری توجہ ایک وقت میں ایک شاٹ پر رہے گی۔ یہ طریقہ اب تک میرے لیے اچھا کام کر رہا ہے۔ ہم نے گزشتہ چند ہفتوں کے دوران تکنیکی پہلوؤں پر بڑے پیمانے پر کام کیا ہے، اور میں اپنی تیاری اور اپنی صلاحیتوں پر پُر اعتماد ہوں۔ بہترین کھلاڑیوں کے خلاف خود کو پرکھنے کے لیے پُرجوش ہوں۔ مردوں کے نشانے باز شاہو تشار مانے بھی گزشتہ ڈھائی سالوں سے گن فار گلوری اکیڈمی میں تربیت لے رہے ہیں۔ شاہو، جنہوں نے حال ہی میں ایئر رائفل ٹرائلز میں قومی ریکارڈ قائم کیا، کہا کہ ان کا مقصد صرف اور صرف اپنی بہترین کارکردگی پر توجہ مرکوز کرنا ہے۔ انہوں نے کہا، میں ورلڈ کپ میں کسی خاص مقصد کے ساتھ نہیں جا رہا ہوں۔ جب میں نے حال ہی میں اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کیا تو میں صرف کھیل سے لطف اندوز ہو رہا تھا اور موجودہ پر توجہ مرکوز کر رہا تھا۔ میں اس بار بھی اسی سوچ کے ساتھ پہنچوں گا۔ اگر میں اپنے معمولات پر عمل کروں گا اور ہر لمحے سے لطف اندوز ہوتے ہوئے شوٹ کروں گا تو نتائج خود بخود سامنے آئیں گے۔ تمغہ جیتنا یقیناً خاص ہوگا، لیکن میری ترجیح اپنی پوری صلاحیت کے مطابق کارکردگی دکھانا ہے۔ ہانگژو میں ہونے والا آئی ایس ایس ایف ورلڈ کپ ہندوستانی رائفل شوٹرز کے لیے بین الاقوامی تجربہ حاصل کرنے کا ایک اہم موقع ہوگا۔

بھاپ، آرام، گرم مشروبات اور دیگر گھریلو ٹوٹکے زیادہ مؤثر ثابت ہو سکتے ہیں

سردیوں میں امراض سے بچنے کیلئے اجوائن کے جادوئی اثرات

ڈاکٹر شمس الحق

موسم سرما کے آغاز کے ساتھ ہی نزلہ، زکام، کھانسی اور گلے کی خراش جیسے مسائل بڑھ جاتے ہیں، اور اس دوران دیسی ٹوٹکوں کا استعمال بھی بڑھ جاتا ہے، جن میں اجوائن ایک مقبول انتخاب ہے۔ اجوائن کا تیل ایک قدرتی علاج کے طور پر استعمال ہو رہا ہے، خاص طور پر اس میں موجود تھائمل مرکب کی وجہ سے جو جراثیم کش اور انسدادِ سوزش خصوصیات رکھتا ہے۔ یہ گلے کی سوزش، کھانسی، بند ناک اور سانس کی تکالیف میں فائدہ مند سمجھا جاتا ہے کیونکہ تھائمل ہوا کی نالیوں کو کھولنے اور بلغم کو نرم کرنے میں مدد دیتا ہے، جس سے سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے۔ تاہم، یہ ایک عارضی سکون فراہم کرتا ہے اور مکمل علاج نہیں ہے۔ اجوائن کے تیل کے فوائد میں ہاضمے کی بہتری، جسم میں حرارت کا اضافہ، قوتِ مدافعت میں اضافہ اور نیند کی بہتری شامل ہیں۔ نزلہ زکام کے دوران معدے کی تیزابیت اور اپھارہ کم کرنے میں بھی اجوائن کا تیل مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ سرد موسم میں اس کا گرم اثر گلے اور سینے میں سکون پہنچاتا ہے۔ اگرچہ اجوائن کے بیجوں میں انفیکشن سے لڑنے کی خصوصیت ہے اور یہ مدافعتی نظام کو مضبوط کرنے میں مدد دیتے ہیں، تاہم اس کے اثرات فوری نہیں ہوتے۔ نزلہ زکام کی وجہ سے نیند متاثر ہو تو اجوائن کا تیل وقتی سکون فراہم کر سکتا ہے، جو صحت یابی کے عمل میں معاون ہو سکتا ہے۔ تحقیقی رپورٹس کے مطابق، اجوائن کی بھاپ اجوائن کے تیل کے مقابلے میں زیادہ فوری آرام دے سکتی ہے۔ گرم بھاپ بلغم کو نرم کرتی ہے اور ناک و سینے کی بندش کم کرنے میں مدد دیتی ہے، جب کہ اجوائن کی خوشبو سانس کو ہموار بناتی ہے۔ تاہم، اجوائن کے تیل میں طاقتور مرکبات پائے جاتے ہیں، اس لیے اس کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے، خاص طور پر بچوں اور حساس افراد کے لیے۔ بغیر مشورے کے اس کا زیادہ استعمال معدے کی جلن، متلی یا دیگر مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ خلاصہ یہ ہے کہ اجوائن کا تیل اور بیج نزلہ زکام کی علامات میں عارضی راحت فراہم کر سکتے ہیں، مگر یہ کسی صورت مکمل علاج نہیں ہیں۔ فوری سکون کے لیے بھاپ، آرام، گرم مشروبات اور دیگر گھریلو ٹوٹکے زیادہ مؤثر ثابت ہو سکتے ہیں۔

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,