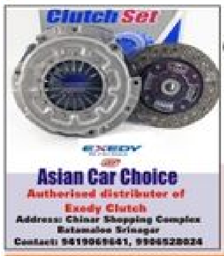



The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

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

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314
Vol: 17 Issue No: 262 Sunday 01 November 2026 - 20 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

# دفعہ 370 کی منسوخی سے کشمیر بھارت کے ساتھ مکمل طور پر ضم ہوا: امیت شاہ

سرینگر: مرکزی وزیر داخلہ امیت شاہ نے ہفتے کے روز کہا کہ دفعہ 370 کی منسوخی کے نتیجے میں کشمیر ملک کے باقی حصوں کے ساتھ مکمل طور پر ضم ہو گیا اور اسے وزیر اعظم نریندر مودی کی حکومت کی اہم کامیابیوں میں سے ایک قرار دیا۔ گجرات میں سردار ولبھ بھائی پٹیل کے یوم پیدائش کے موقع پر منائے جانے والے قومی یوم اتحاد (راشٹریہ ایکتا دیوس) کے سلسلے میں 'رن فار یونٹی' کو جھنڈی دکھانے سے قبل ایک اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے امیت شاہ نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کے دور حکومت میں کئی اہم فیصلے لیے گئے، جن میں آرٹیکل 370 کی منسوخی، نکسل ازم کا خاتمہ اور ایک ملک، ایک ٹیکس نظام کا نفاذ شامل ہیں۔ انہوں نے کہا: "جب ہم بھارت کو منشیات سے پاک بنانے میں کامیاب ہوں گے تو یہ ملک کے نوجوانوں اور اس کے مستقبل کے لیے ان تمام اقدامات میں سب سے بڑی کامیابی ہوگی۔" امیت شاہ نے بھارت کو مکمل طور پر منشیات سے پاک بنانے کے لیے 31 دسمبر 2029 کی آخری تاریخ مقرر کرتے ہوئے کہا کہ "وکست بھارت" (ترقی یافتہ بھارت) کا خواب "نشہ مکت بھارت" (منشیات سے پاک بھارت) کی تکمیل سے شروع ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ بھارت کا ثقافتی، روحانی اور مذہبی تنوع اس کی طاقت ہے اور سردار ولبھ بھائی پٹیل سے وابستہ قومی یکجہتی کے پیغام کی عکاسی کرتا ہے۔ نکسل ازم کے خلاف حکومت کی کارروائیوں کا حوالہ دیتے ہوئے امیت شاہ نے کہا کہ بھارت رواں سال 31 مارچ کو نکسل ازم کے سائے سے باہر نکل چکا ہے اور اب ایک منشیات سے پاک ملک بننے کی جانب گامزن ہے۔ انہوں نے کہا کہ ملک کے نوجوانوں کو منشیات کی لعنت سے محفوظ رکھنے اور ایک مضبوط و خوشحال بھارت کی تعمیر کے لیے اجتماعی کوششوں کی ضرورت ہے۔

# کابینہ میں رد و بدل کے علاوہ، نیشنل کانفرنس کے ارکانِ اسمبلی کا ریاستی درجے کی بحالی،

## اور 370 دفعہ 2024 کے انتخابی منشور پر مقررہ مدت میں عمل درآمد کے لیے جدوجہد تیز کرنے کا مطالبہ

سری نگر: نیشنل کانفرنس (این سی) کے دو ارکان اسمبلی، جو حکومت کے رد و بدل اور ریاستی درجے کے معاملے پر پارٹی قیادت کے خلاف ناراض ہیں، نے مطالبات پر مشتمل ایک میمورنڈم تیار کیا ہے۔ ان مطالبات میں کابینہ میں رد و بدل، ریاستی درجے اور دفعہ 370 کی بحالی کے لیے کوششیں تیز کرنا اور پارٹی کے 2024 کے انتخابی منشور پر مقررہ مدت کے اندر عمل درآمد شامل ہیں۔ ذرائع نے بتایا کہ یہ میمورنڈم پارٹی کی اعلیٰ قیادت کی رہائش گاہوں پر بھیجا گیا ہے۔ تاہم، نیشنل کانفرنس نے ابھی تک میمورنڈم موصول ہونے کی تصدیق نہیں کی ہے۔ ذرائع کے مطابق، یہ میمورنڈم جمعہ کی دوپہر حلقہ انتخاب لولاب سے نیشنل کانفرنس کے رکن اسمبلی قیصر جمشید لون کی رہائش گاہ پر منعقدہ 18 ارکان اسمبلی کی میٹنگ کے دوران تیار کیا گیا۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ ارکان اسمبلی نے پارٹی کے انتخابی منشور پر مقررہ مدت کے اندر عمل درآمد کا مطالبہ کیا ہے۔ میمورنڈم میں جموں و کشمیر کے ریاستی درجے اور دفعہ 370 کی بحالی کے لیے سیاسی جدوجہد کو مزید تیز کرنے پر بھی زور دیا گیا ہے۔ ارکان اسمبلی نے مشیر ناصر اسلم وانی اور ان وزراء کو عہدوں سے ہٹانے کا مطالبہ بھی کیا ہے جنہیں وزارت میں دو سال مکمل ہو چکے ہیں۔ ذرائع کے مطابق، پارٹی کے ارکان اسمبلی نے کابینہ کی جامع تنظیم نو اور داخلی کام میں طے پانے والے اتفاق رائے پر عمل درآمد کا مطالبہ بھی کیا ہے۔ واضح رہے کہ 3 جون کو داخلی کام میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی صدارت میں منعقدہ ایک میٹنگ کے دوران پارٹی کے ارکان اسمبلی نے نائب وزیر اعلیٰ سریندر چودھری اور وزراء جاوید رانا اور ستیش شرما کی کارکردگی پر سوالات اٹھائے تھے۔ اگرچہ حالیہ کابینہ رد و بدل کے دوران ستیش شرما کو وزارت سے ہٹا دیا گیا، تاہم جاوید رانا سے کئی اہم محکمے واپس لے کر ان کے اختیارات محدود کر دیے گئے۔ اس کے باوجود نائب وزیر اعلیٰ نے محکمہ تعمیرات عامہ (آر اینڈ بی) اور محکمہ صنعت و حرفت اپنے پاس برقرار رکھے۔ اس گروپ میں شامل ایک رکن اسمبلی نے دعویٰ کیا کہ انہیں 25 سے زائد ارکان اسمبلی کی حمایت حاصل ہے اور ان کا واحد مقصد نیشنل کانفرنس میں اصلاحات لانا ہے۔ انہوں نے کہا: "ہم سب نیشنل کانفرنس میں ہیں اور گزشتہ 30 برسوں سے ہم نے پارٹی کے لیے اپنا خون پسینہ ایک کیا ہے۔"

# جہاں قانون خاموش ہو وہاں آئین کو عدلیہ کی رہنمائی کرنی چاہیے: چیف جسٹس آف انڈیا

## وقار، آزادی اور مساوات کا آئینی وعدہ ٹیکنالوجی کے بدلنے سے تبدیل نہیں ہوتا/ سوریا کانت

(نیوز ڈیسک)

چیف جسٹس آف انڈیا سوریا کانت نے جمعہ کے روز کہا کہ جہاں قانون خاموش ہو، وہاں آئین کو عدلیہ کی رہنمائی کرنی چاہیے، کیونکہ وقار، آزادی اور مساوات کے حوالے سے آئین کا وعدہ ٹیکنالوجی کی تبدیلیوں کے ساتھ نہیں بدلتا۔ چیف جسٹس نے کہا کہ عدلیہ کو اب ایسے سوالات کا سامنا ہے جن کا تصور ایک دہائی قبل مشکل تھا۔ ان میں یہ سوال بھی شامل ہے کہ کیا مصنوعی ذہانت (AI) کے ذریعے تخلیق کردہ کام کاپی رائٹ (حق اشاعت) کے تحفظ کا دعویٰ کر سکتا ہے؟ قانون کو ڈیپ فیکس کے معاملے پر کیا ردعمل دینا چاہیے؟ اور کس طرح جدت طرازی کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ اس/16

# آپریشن سندور میں اہم کردار ادا کرنے والے فضائیہ کے سربراہ اے پی سنگھ سبکدوش

## راجناتھ سنگھ نے 42 سالہ شاندار خدمات کی تکمیل پر نیک خواہشات کیساتھ رخصت کیا

(یو این آئی)

وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے فضائیہ کے سربراہ ایئر چیف مارشل اے پی سنگھ کو ان کی 42 سالہ شاندار خدمات کی تکمیل پر نیک خواہشات کے ساتھ رخصت کیا۔ ایئر چیف مارشل سنگھ ہفتہ کو سبکدوش ہو رہے ہیں۔ اس موقع پر وزیر دفاع نے ہندوستانی فضائیہ اور ملک کے لیے ان کی خدمات، قیادت اور تعاون کی ستائش کی۔ وزیر دفاع نے آپریشن سندور کو کامیابی کے ساتھ انجام دینے میں ایئر چیف مارشل سنگھ کے اہم کردار کو بھی یاد کیا۔ انہوں نے ہندوستانی فضائیہ کی صلاحیتوں کو مضبوط بنانے میں ان کے تعاون کی تعریف کی اور مستقبل کے لیے نیک خواہشات پیش کیں۔ فضائیہ کے سربراہ سبکدوشی سے قبل ہفتہ کو یہاں قومی جنگی یادگار پر شہید فوجیوں کو خراج/17

# جنوبی کشمیر کے ضلع کولگام میں 3.6 شدت کا زلزلہ محسوس کیا گیا

(نیوز ڈیسک)

جنوبی کشمیر کے ضلع کولگام میں جمعہ کی علی الصبح 3.6 شدت کا زلزلہ آیا جس کے جھٹکے شوپیاں، کولگام، اننت ناگ، پلوامہ اور دیگر علاقوں میں بھی محسوس کیے گئے۔ دستیاب زلزلہ پیما اعداد و شمار کے مطابق زلزلہ جمعہ کی رات ایک بج کر 46 سیکنڈ پر ریکارڈ کیا/18

# سابق ریاستی اسمبلی کو بجلی کی پیداوار پر ٹیکس عائد کرنے کا اختیار حاصل نہیں تھا

## جموں و کشمیر ہائی کورٹ کا پن بجلی منصوبوں پر آبی استعمال کے محصولات ختم کرنے کا فیصلہ

(یو این آئی)

جموں و کشمیر اور لداخ ہائی کورٹ نے پن بجلی منصوبوں پر عائد آبی استعمال کے محصولات کو کالعدم قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ سابق ریاستی اسمبلی کو بجلی کی پیداوار پر ٹیکس عائد کرنے کا اختیار حاصل نہیں تھا۔ جسٹس سنجیو دھر اور جسٹس راجیش اوسوال پر مشتمل ڈویژن بنچ نے جمعرات کو بجلی پیدا کرنے والی کمپنیوں کو جاری کیے گئے مطالباتی نوٹس منسوخ کر دیے اور حکومت کو ہدایت دی کہ وہ آبی استعمال کے محصولات یا کسی دوسرے ٹیکس کی آڑ میں بجلی کی پیداوار پر کوئی ٹیکس عائد نہ کرے۔ عدالت کا یہ فیصلہ تین عرضیوں پر آیا، جو آزادانہ طور پر پن بجلی منصوبے

# شمالی کمان کے فوجی کمانڈر پرتیک شرما کا دورہ لداخ

## کرگل اور بٹالک سیکٹروں میں سیکورٹی اور فوجی تیاریوں کا لیا جائزہ

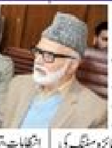
(این این بی)

اودھم پور میں قائم فوج کی شمالی کمان کے کمانڈر لیفٹیننٹ جنرل پرتیک شرما نے لداخ کے اہم اور حساس کرگل اور بٹالک سیکٹروں میں اگلے مورچوں کا دورہ کر کے وہاں تعینات فوجی دستوں کی آپریشنل تیاریوں اور دفاعی صلاحیتوں کا تفصیلی جائزہ لیا۔ شمالی کمان کے فوجی کمانڈر لیفٹیننٹ جنرل پرتیک شرما نے لداخ کے اہم اور حساس کرگل اور بٹالک سیکٹروں میں اگلے مورچوں کا دورہ کیا۔

# ساگر نے بجلی سیکٹر کا جائزہ، سرمائی تیاریوں اور منصوبوں کی بروقت تکمیل کی ہدایت

## افسران کو بلا تعطل بجلی کی فراہمی اور صارفین کو بہتر خدمات اولین ترجیح ہونی چاہیے

(انفو)



وزیر برائے ریونیو، پاور ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ (پی ڈی ڈی)، قانون، ڈیزاسٹر مینجمنٹ، ریلیف، بحالی و تعمیر نو (DMRR&R) اور ایگزیکیشن محکمہ جات علی محمد ساگر نے آج سول سیکرٹریٹ سرینگر میں محکمہ بجلی کی ایک جائزہ میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ کا مقصد محکمے کی مجموعی کارکردگی کا جائزہ لینا، سرما کی تیاریوں کا جائزہ لینا، جموں و کشمیر میں بجلی کے شعبے کو مضبوط بنانے اور بجلی کی خدمات بہتر بنانے سے متعلق اہم اقدامات اور بنیادی ڈھانچے کے منصوبوں کا جائزہ لینا تھا۔ دوران میٹنگ افسران نے وزیر موصوف کو محکمہ کی مجموعی کارکردگی، جاری ترقیاتی کاموں کی پیش رفت، بجلی کی پیداوار اور خریداری کے انتظامات، ترسیل و تقسیم کے بنیادی ڈھانچے، سرمائی کارکردگی، آپریشنل چیلنجز اور مستقبل کی ضروریات سے آگاہ کیا۔

# بانڈی پورہ پولیس نے مطلوب مفرور ملزم کو 16 سال بعد گرفتار کیا

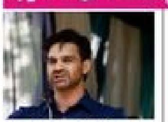
(نیوز ڈیسک)

ایک اہم پیش رفت کے طور پر، بانڈی پورہ پولیس نے ایک ایسے مفرور ملزم کو گرفتار کیا ہے جو گزشتہ 16 سالوں سے گرفتاری سے بچا پھر رہا تھا۔ پولیس نے ایک بیان میں بتایا کہ ملزم، عبدالمجید ڈار عرف کالا ولد غلام محمد ڈار ساکن چھکلگنڈ سری گفوارہ کو تھانہ سمبل کی پولیس ٹیم نے گرفتار کیا۔ بیان کے مطابق مذکورہ ملزم تھانہ سمبل میں درج مقدمہ ایف آئی آر نمبر 84/2010 زیر دفعات 420 (دھوکہ دہی)، 468 (دھوکہ دہی کے لیے جعل سازی)، 471 (جعلی دستاویز کا استعمال)، 109 (اعانت) آر پی سی کے سلسلے میں مطلوب تھا اور 2010 سے مفرور تھا۔ بیان میں مزید کہا گیا کہ یہ گرفتاری مفرور ملزمان کا سراغ لگانے اور قانونی عمل سے گریز کرنے والے افراد کو انصاف کے کٹہرے میں لانے کیلئے بانڈی پورہ پولیس کی مسلسل کوششوں کی عکاسی کرتی ہے۔

# ہائیڈرو پاور منصوبوں پر واٹر یوز چارجز منسوخ کیے گئے

## جموں و کشمیر کو ایک ہزار کروڑ روپے کے ممکنہ نقصان کا اندیشہ: وحید پرہ

(یو این ایس)



پلوامہ کے رکن اسمبلی وحید الرحمن پرہ نے ہائی کورٹ آف جموں و کشمیر اینڈ لداخ کی جانب سے پن بجلی منصوبوں پر عائد آبی استعمال کے چارجز منسوخ کیے جانے کے بعد جموں و کشمیر کو تقریباً ایک ہزار کروڑ روپے کے ممکنہ مالی نقصان پر تشویش کا اظہار کیا ہے۔ وحید الرحمن پرہ نے عدالت کے فیصلے پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے اس معاملے سے نمٹنے کے لیے انتظامیہ کے طریقہ کار پر سوالات اٹھائے۔ عدالت نے جموں و کشمیر واٹر ریسورسز (ریگولیشن اینڈ مینجمنٹ) ایکٹ 2010 کے تحت جاری کیے گئے مطالباتی نوٹس منسوخ کر دیے تھے۔

# سرینگر میں نابالغوں کی جانب سے گاڑیاں چلانے کے واقعات میں کمی درج

## مضافاتی علاقوں میں مسئلہ برقرار، والدین بچوں کو اجازت نہ دیں: ڈی ایس پی ٹریفک سٹی

(محمد صالح)

شہر سرینگر میں ایک ٹریفک مہم کے دوران میڈیا سے بات کرتے ہوئے ڈپٹی سپرنٹنڈنٹ آف پولیس ٹریفک مجیب الحق نے کہا کہ نابالغوں کی جانب سے گاڑیاں چلانا نہ صرف ان کی اپنی بلکہ سڑک پر چلنے والے دیگر افراد کی زندگیوں کے لیے بھی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اس معاملے میں اپنی ذمہ داری کا احساس کرتے ہوئے بچوں کی نگرانی کریں اور انہیں کم عمری میں ڈرائیونگ سے روکیں۔ ڈی وائی ایس پی ٹریفک مجیب الحق نے کہا کہ اگرچہ شہر کی مرکزی سڑکوں پر نابالغ ڈرائیوروں کے خلاف سامنے آنے والے معاملات میں کمی آئی ہے، تاہم مضافاتی علاقوں میں اس رجحان کا جاری رہنا تشویش کا باعث ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس مسئلے پر قابو پانے کے لیے والدین کے ساتھ ساتھ عام لوگوں میں بھی بیداری پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے سرینگر کے مرکزی علاقوں میں ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کو ایک اہم مسئلہ قرار دیتے ہوئے کہا کہ غلط جگہ گاڑیاں کھڑی کرنا اور غلط لین میں گاڑیاں چلانا ٹریفک کی روانی کو متاثر کرنے والی بڑی وجوہات میں شامل ہیں۔

# اننت ناگ میں پانچ مبینہ منشیات فروش گرفتار کیے گئے

(نیوز ڈیسک)

جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ میں پولیس نے جمعہ کے روز مختلف کارروائیوں کے دوران پانچ مبینہ منشیات فروشوں کو گرفتار کر کے ان کے قبضے سے چرس، پوست، براؤن شوگر سمیت نشہ آور اشیاء برآمد کیں۔ پولیس کے مطابق، پولیس اسٹیشن سری گفوارہ کی ایک ٹیم نے ناکہ چیکنگ کے دوران شبیر احمد ڈار ولد غلام قادر ڈار ساکن لبندا جن پورہ کو گرفتار کیا۔

# جموں و کشمیر میں بائیو گیس پالیسی کے نفاذ کیلئے کمیٹیاں قائم

## چیف سیکریٹری کی سربراہی میں اعلیٰ سطحی کمیٹی اور ضلعی کمیٹیاں تشکیل دی گئیں

(شاہ اعجاز)

حکومت نے جموں و کشمیر کمپریسڈ بائیو گیس (سی بی جی) توانائی پالیسی 2026 پر خطے بھر میں موثر عمل درآمد کو یقینی بنانے کے لیے یونین ٹیریٹری سطح کی بااختیار کمیٹی، ضلعی سطح کی کمیٹیاں اور ایک مخصوص کمپریسڈ بائیو گیس سیل قائم کرنے کی منظوری دے دی ہے۔ محکمہ عمومی انتظامیہ کی جانب سے 30 اکتوبر 2026 کو جاری حکومتی حکم نامہ نمبر JK(GAD)-1701 کے تحت ان اداروں کی تشکیل عمل میں لائی گئی ہے، جن کا مقصد پالیسی کے نفاذ کے لیے انتظامی نگرانی، محکموں کے درمیان رابطہ کاری اور منصوبوں کی پیش رفت کا جائزہ لینا ہے۔ چیف سیکریٹری کی سربراہی میں بااختیار کمیٹی میں محکمہ زراعت پیداوار، محکمہ مالیات، محکمہ جنگلات، ماحولیات و ماحول، محکمہ دیہی ترقی، محکمہ صنعت و حرفت، محکمہ سائنس و ٹیکنالوجی، محکمہ مال اور محکمہ بجلی ترقی کے انتظامی سیکریٹری شامل ہوں گے۔

# جموں و کشمیر بینک نے چھاتی کے سرطان سے متعلق بیداری پروگرام کا انعقاد کیا

## خواتین کو ابتدائی تشخیص، بروقت علاج اور صحت کے حوالے سے احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی اہمیت سے آگاہ کیا گیا

(نیوز ڈیسک)

چھاتی کی صحت سے متعلق شعور اجاگر کرنے اور اس حوالے سے کھل کر بات چیت کی حوصلہ افزائی کرنے کے مقصد سے جے اینڈ کے بینک نے جمعہ کو اپنے کارپوریٹ ہیڈکوارٹرز میں چھاتی کے سرطان سے متعلق ایک بیداری پروگرام کا انعقاد کیا۔ "زیادہ جانیں، خوف کم کریں اور بروقت قدم اٹھائیں" کے پیغام کے تحت منعقدہ اس پروگرام میں طبی ماہرین، سرطان سے صحت یاب ہونے والی خواتین اور بینک ملازمین نے شرکت کی۔ اس دوران چھاتی کی صحت، سرطان کی ابتدائی تشخیص، مریضوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کے کردار اور متاثرہ افراد کو جذباتی تعاون فراہم کرنے جیسے اہم موضوعات پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ پروگرام کی صدارت بینک کے ایگزیکٹیو ڈائریکٹر سدھیر گپتا نے کی، جبکہ اس موقع پر چیف جنرل منیجرز امتیاز احمد بٹ، اشتوش سرین اور اطلاق مدیکر کے علاوہ جنرل منیجرز، ڈپٹی جنرل منیجرز، طبی ماہرین، دیگر اعلیٰ افسران اور ملازمین بھی موجود تھے۔ جموں و کشمیر کے مختلف زونل اور ذیلی زونل دفاتر کے علاوہ بیرون ریاست دفاتر کے نمائندوں نے بھی ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے پروگرام میں شرکت کی۔

# رن فار یونٹی تقریب کے پیش نظر لیا گیا فیصلہ

## آج سرینگر میں ٹریفک پابندیاں نافذ رہیں گی

(سید رشید)

راشٹریہ ایکتا دیوس اور رن فار یونٹی تقریب کے پیش نظر 31 اکتوبر کو سرینگر کی سڑکوں پر ٹریفک پابندیاں عائد رہیں گی اور گاڑیوں کی آمد و رفت کے لیے متبادل راستے مقرر کیے گئے ہیں۔ یہ تقریب شیر کشمیر انٹرنیشنل کانفرنس سینٹر (ایس کے آئی سی سی) سے سرینگر کے پولو گراؤنڈ تک منعقد ہوگی۔ سرینگر ٹریفک پولیس کی جانب سے جمعہ کو جاری ایڈوائزری کے مطابق اس تقریب میں کئی اہم شخصیات اور زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے افراد کی شرکت متوقع ہے۔ تقریب کے انتظامات کو آسان بنانے اور ٹریفک جام سے بچنے کے لیے یہ پابندیاں عائد کی گئی ہیں۔ ایڈوائزری میں کہا گیا ہے کہ 31 اکتوبر کو صبح 8 بج کر 30 منٹ سے پروگرام کے اختتام تک ایس کے آئی سی سی سے کرال سنگری تک بلیوارڈ روڈ پر گاڑیوں کی آمد و رفت محدود رہے گی۔

# قومی وبین الاقوامی خبریں

## تیز رفتار ریل پر اعتماد ٹوٹ گیا: ریل حادثے کے بعد ہسپانوی وزیر اعظم کا بیان

ہسپانوی وزیر اعظم پیڈرو سانچیز نے جمعہ کو تسلیم کیا کہ اس ہفتے کے شروع میں ایک مہلک حادثے میں کم از کم ۶۹/افراد کی ہلاکت اور ۱۱۰/کے زخمی ہونے کے بعد "تیز رفتار ریل پر اعتماد ٹوٹ گیا ہے۔" واضح رہے کہ وسطی اسپین میں اوردا کے قریب بدھ کو ہونے والا تصادم اس سال ملک کا دوسرا بڑا تیز رفتار ریل حادثہ تھا۔ جبکہ جنوری میں اداموز قصبے کے قریب پٹری سے اترنے اور تصادم میں ۴۶/افراد ہلاک ہوئے تھے، جس کی ابتدائی تحقیقات میں پٹری ٹوٹنے کی نشاندہی کی گئی تھی۔ سانچیز نے ایک پریس کانفرنس میں کہا، "اسپین جیسے ملک کے لیے، جس کا تیز رفتار ریل نظام اتنا مضبوط ہے، ایک سال میں اس نوعیت اور شدت کے دو حادثات کا شکار ہونا ناقابل قبول ہے۔" بعد ازاں انہوں نے "تیز

رفتار ریل نظام کو مزید مضبوط بنانے کے لیے حل فراہم کرنے کا عہد کیا تاکہ اس قسم کا المیہ دوبارہ نہ ہو۔"

انٹرنیشنل یونین آف ریلوے کے مطابق، اسپین کے پاس چین کے بعد دنیا کا دوسرا سب سے بڑا تیز رفتار ریل نیٹ ورک اور یورپ میں سب سے بڑا نیٹ ورک ہے۔ کاسٹیل لا منچا کے علاقائی صدر ایمیلیانو گارسیا پیج نے جمعہ کو کہا کہ شناخت کا کام جاری رہنے کے باعث ہلاکتوں کی تعداد میں معمولی اضافہ ہو سکتا ہے۔ جبکہ حکام کو ۷۰/لاپتہ افراد کی رپورٹیں موصول ہوئی تھیں۔ انہوں نے بتایا کہ خطے میں اسپتال میں داخل ۱۱۰/افراد میں سے ۳۹/اب بھی داخل ہیں، جن کی حالت کافی بہتر ہے۔

ان خامیوں پر جانچ بڑھ رہی ہے جن کی وجہ سے رینفے کی تیز رفتار ٹرین میڈرڈ-سیویل لائن پر کھڑی ایریو ٹرین کے پیچھے جا ٹکرائی۔ وزیر ٹرانسپورٹ آسکر پوئنٹے نے کہا کہ خودکار سگنلنگ سسٹم میں تکنیکی خرابی کی وجہ سے کئی ٹرینیں رک گئیں، جس کے بعد میڈرڈ میں کنٹرولرز کو کنٹرول سنبھالنا پڑا۔ پوئنٹے نے جمعہ کو کہا کہ اسی طرح کی خرابیاں اس سال اسپین میں ۱۶۰/بار ہو چکی ہیں، انہوں نے مزید کہا کہ یہ تعداد یورپی یونین کے معیار کے مطابق ہے۔ پوئنٹے کے مطابق کنٹرول سینٹر کے ایک کارکن نے پھر رینفے ٹرین کو آگے کھڑی ٹرین ہونے کے

## ترکی نے اسرائیل کے انتخابات میں مداخلت کے الزامات کو مسترد کر دیا

انقرہ، ترکی: ترکی نے ان الزامات کو یکسر مسترد کر دیا ہے کہ اس نے اسرائیل کے حالیہ انتخابات میں مداخلت کی ہے۔ ترکی نے ان الزامات کو مکمل طور پر بے بنیاد قرار دیا ہے۔ یہ تردید ایسے وقت میں سامنے آئی ہے جب اسرائیلی سیکیورٹی ادارے اس ہفتے ہونے والے قومی انتخابات میں ممکنہ غیر ملکی مداخلت کے حوالے سے اپنی تحقیقات کا دائرہ کار وسیع کر رہے ہیں۔

دی ٹائمز آف اسرائیل کے مطابق، اس ہفتے ہونے والے قومی انتخابات میں مبینہ غیر ملکی اثر و رسوخ کے حوالے سے کی جانے والی تحقیقات میں قطر اور ترکی دونوں شامل ہیں۔ نیوز سائٹ وائی نیٹ کا حوالہ دیتے ہوئے رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ شن بیٹ اور موسا اب اس تحقیقات میں شامل ہو چکے ہیں، جس کا تعلق قطر اور ترکی کی جانب سے مبینہ طور پر انتخابات میں مداخلت سے ہے۔

ان الزامات کے جواب میں، انقرہ نے انتخابات میں مداخلت کے دعووں کو سختی سے مسترد کر دیا ہے۔ اناڈولو ایجنسی کی ایک رپورٹ کے مطابق، کمیونیکیشن ڈائریکٹوریٹ کے ماتحت سینٹر فار کاؤنٹرنگ ڈس انفارمیشن نے ترک سوشل میڈیا پلیٹ فارم این سوشل پر بیان جاری کیا کرتے ہوئے کہا کہ، یہ الزامات ایک سوچے سمجھے اور کھلے پیمانے پر چلائی جانے والی غلط معلومات کی مہم کا حصہ ہیں، جس کا مقصد عوامی رائے کو متاثر کرنا ہے۔ مرکز نے عوام پر زور دیا ہے کہ وہ ان جھوٹی خبروں اور الزامات پر یقین نہ کریں، جنہیں لوگوں کو گمراہ کرنے کی نیت سے پھیلایا جا رہا ہے۔

اس سے قبل جمعرات کو، قطر نے بھی ان دعووں کی پرزور تردید کی کہ اس نے اسرائیلی انتخابات میں مداخلت کی ہے۔ قطر نے کچھ اسرائیلی سیاست دانوں پر الزام لگایا ہے کہ وہ اپنے ذاتی سیاسی مفادات کے حصول اور اپنی ناکامیوں کو چھپانے کے لیے قطر کا نام استعمال کر رہے ہیں۔ یہ صورتحال منگل کو ہونے والے انتخابات میں غیر ملکی مداخلت کے الزامات کی جاری تحقیقات کے دوران سامنے آئی ہے۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر جاری ایک سرکاری بیان میں، قطری وزارت خارجہ کے ترجمان ماجد الانصاری نے قطر کی جانب سے اسرائیلی انتخابات پر اثر انداز ہونے کے لیے فنڈنگ فراہم کرنے کے الزامات کو مسترد کر دیا۔ انہوں نے خبردار کیا کہ اگر دوحہ کو اسرائیل کی اندرونی سیاست میں گھسیٹا گیا تو وہ خاموش نہیں بیٹھے گا۔

ماجد الانصاری نے کہا، ہم ان الزامات کو سختی سے مسترد کرتے ہیں کہ قطر نے اسرائیلی انتخابات میں مداخلت کی ہے یا نتائج پر اثر انداز ہونے کے لیے کسی قسم کی سرگرمیوں کی مالی معاونت کی ہے۔ انہوں نے مزید کہا، ہم کچھ اسرائیلی سیاست دانوں اور میڈیا میں ان کے ساتھیوں کے ان دعووں کو مسترد کرتے ہیں جنہوں نے ایک بار پھر غلط معلومات پھیلانے کی مہم شروع کر دی ہے۔ اس کا مقصد اس ہفتے ہونے والے انتخابات کے بعد قطر کو اسرائیل کے سیاسی تنازعات میں گھسیٹنا ہے۔ اس بات کی نشاندہی کرتے ہوئے کہ کس طرح اسرائیل کے پورے سیاسی منظرنامے میں قطر کو بار بار ہدف بنایا گیا ہے، الانصاری نے طنزیہ انداز میں کہا، قطر پر ہر قسم کے الزامات لگائے گئے ہیں، بنجمن نتن یاہو اور اسرائیلی سیاسی بائیں بازو کی حمایت کرنے سے لے کر، اس تازہ ترین مہم میں، عرب ووٹ خریدنے تک۔ اگر ان دعووں پر یقین کر لیا جائے، تو ایسا لگے گا جیسے پورا اسرائیل ہی قطر کا ہے۔

کچھ اسرائیلی سیاست دانوں کی جانب سے دوحہ کو قربانی کا بکرا بنانے کی شدید مذمت کرتے ہوئے، ترجمان نے اسرائیل کے اندر معیار زندگی کو بہتر بنانے کا مطالبہ کیا اور وہاں کی قیادت پر زور دیا کہ وہ اس نقصان کا ازالہ کریں جو انہوں نے پہنچایا ہے۔ دریں اثنا، اسرائیل کی داخلی سلامتی کی ایجنسی شین بیٹ نے بیان دیا کہ حالیہ انتخابات میں مبینہ انتخابی دھاندلی سے متعلق معلومات مکمل طور پر غیر ملکی اثر و رسوخ کی کارروائیوں کے بارے میں ان کی اپنی داخلی انٹیلی جنس پر مبنی تھیں نہ کہ کسی سیاسی جماعت یا کسی بھی سیاسی دھڑے کی کسی سیاسی شخصیت کی فراہم کردہ معلومات پر۔

دی ٹائمز آف اسرائیل کی ایک رپورٹ کے مطابق، ایجنسی نے اس بات پر زور دیا کہ پولنگ ختم ہونے تک، اس انٹیلی جنس تک رسائی صرف داخلی سلامتی کے اہلکاروں اور سینٹرل الیکشن کمیٹی کے چیئرمین، جسٹس نوم سولبرگ تک ہی محدود تھی۔ موجودہ وزیر اعظم نتن یاہو نے اس تنازعے کو ایک زلزلہ قرار دیا ہے۔ انہوں نے الزام لگایا کہ غیر ملکی طاقتوں نے عرب جماعتوں کے حق میں انتخابات میں مداخلت کی ہے۔ انہوں نے صیہونی جماعتوں پر زور دیا کہ وہ رام یا

## مذاکرات کی بحالی کے لیے تہران کو امریکہ کی جانب سے خط موصول

تہران، ایران: ایرانی پارلیمنٹ کے اسپیکر محمد باقر قالیباف نے جمعرات کو کہا کہ امریکہ کی کیرٹ اینڈ اسٹک کی پالیسی (جزا وسزا کی پالیسی) کا تہران پر کوئی اثر نہیں پڑے گا۔ انہوں نے زور دیا کہ امن مذاکرات کی جانب پیش رفت کے لیے ایران کی سات شرائط کا پورا ہونا ضروری ہے۔

قالیباف نے ایکس (سابقہ ٹویٹر) پر لکھا، ایران کی شرائط ثالثوں تک واضح طور پر اور بارہا پہنچا دی گئی ہیں۔ جزا و سزا کی پالیسی کا ایران پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ پیش رفت تبھی ممکن ہے جب ایران کی سات شرائط پر اتفاق ہو جائے۔ ان کے یہ ریمارکس ان اطلاعات کے تناظر میں سامنے آئے ہیں جن کے مطابق ثالثوں نے ایران کو خبردار کیا ہے کہ اگر تہران اپنے جوہری پروگرام کے حوالے سے رعایتیں دینے میں ناکام رہتا ہے تو امریکہ فضائی حملے دوبارہ شروع کر سکتا ہے۔ اس کے بدلے میں، اطلاعات کے مطابق، واشنگٹن کچھ پابندیوں میں نرمی لانے اور ایران پر عائد بحری ناکہ بندی ختم کرنے کے لیے تیار ہے۔

مذاکرات دوبارہ شروع کرنے کی کوششوں کے درمیان، ایرانی خبر رساں ایجنسیوں تسنیم اور فارس نے جمعرات کو رپورٹ کیا کہ تہران کو امریکی نائب صدر جے ڈی وینس کی جانب سے ایک خط موصول ہوا ہے، تاہم ابھی تک اس کا کوئی جواب نہیں دیا گیا ہے۔ تسنیم ※ نے رپورٹ کیا کہ ایران کو خط موصول ہو چکا ہے، لیکن اب تک کوئی جواب نہیں دیا گیا ہے۔ فارس نے بھی معاملے سے باخبر ایک ذرائع کا حوالہ دیتے ہوئے اس کی تصدیق کی ہے۔

امریکی اخبار دی وال اسٹریٹ جرنل نے بدھ کو رپورٹ کیا کہ یہ خط صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی ہدایت پر ایران کے سیکیورٹی چیف محسن رضائی کو بھیجا گیا تھا۔ اس اقدام کا مقصد مذاکرات کو دوبارہ شروع کرنا اور امریکہ کی جانب سے مزید حملوں کو روکنا تھا۔ اخبار کے مطابق، اس خط اور اس کے بعد دونوں فریقین کے حکام کے درمیان ہونے والے رابطوں کا بنیادی مقصد امن معاہدے کی حتمی شرائط طے کرنا نہیں، بلکہ مذاکرات کے لیے ایک ممکنہ ڈھانچہ تشکیل دینا تھا۔

یہ سفارتی کوششیں ایک ایسے تنازعے کے دوران ہو رہی ہیں جس کا آغاز 28 فروری کو امریکہ اور اسرائیل کی جانب

## مردم شماری 2027 کی تاریخوں کا اعلان، فی الحال لداخ اور جموں وکشمیر کو استثنیٰ، جانیں شیڈول

نئی دہلی: ملک میں مردم شماری 2027 کی تاریخوں کا اعلان کر دیا گیا ہے۔ مردم شماری 2 027 کا شیڈول جاری کرتے ہوئے، مرکزی حکومت نے جانکاری دی کہ یہ عمل 25 جنوری 2027 سے 28 فروری 2027 کے درمیان منعقد ہوگا۔

سرکاری نوٹیفکیشن کے مطابق، مردم شماری کے لیے حوالہ جاتی تاریخ ※ یکم مارچ 2027 کی آدھی رات (12:00 بجے) ہوگی۔ یہ بھی اعلان کیا گیا ہے کہ جن ریاستوں میں انتخابات ہو رہے ہیں یا جہاں برف باری کا سلسلہ جاری ہے، وہاں اس وقت مردم شماری نہیں کرائی جائے گی، ان علاقوں کے لیے نئی تاریخوں کا اعلان بعد میں کیا جائے گا۔

ہندوستان کے رجسٹرار جنرل اور مردم شماری کمشنر، مرتیونجے کمار نارائن کی جانب سے جاری کردہ نوٹیفکیشن کے مطابق، مردم شماری 25 جنوری 2027 سے 28 فروری 2027 کے درمیان تمام ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں کی جائے گی۔ اس میں اگلے نوٹس تک منی پور اور وہ علاقے شامل نہیں ہیں جہاں برف باری ہوتی ہے۔ جن ریاستوں کو برف باری اور انتخابات کی وجہ سے فی الحال استثنیٰ دیا گیا ہے ان میں لداخ، ہماچل پردیش، اور جموں وکشمیر، گوا، اتر پردیش، پنجاب اور اتراکھنڈ جیسی ریاستیں شامل ہیں۔ اگلے سال کے اوائل میں اتر پردیش، اتراکھنڈ، پنجاب، گوا اور منی پور میں اسمبلی انتخابات ہونے والے ہیں۔ نوٹیفکیشن میں مزید کہا گیا ہے کہ یکم مارچ 2027 سے پانچ مارچ 2027 تک مردم شماری کے لیے ایک نظر ثانی کا مرحلہ ہوگا۔ نوٹیفکیشن میں یہ بھی ذکر کیا گیا ہے کہ گھر گھر جا کر آبادی کی گنتی شروع ہونے سے ٹھیک پہلے، 10 جنوری 2027 سے 24 جنوری 2027 تک خود شماری کا اختیار بھی دستیاب ہوگا۔ یہ آزادی کے بعد آٹھویں مردم شماری ہے اور اسے دو مراحل میں مکمل کیا جا رہا ہے۔ پہلے مرحلے میں

## منشیات اسمگلنگ کے خلاف اننت ناگ پولیس کی بڑی کارروائی

اننت ناگ (میر اشفاق): ضلع اننت ناگ میں منشیات کی اسمگلنگ اور اس غیر قانونی کاروبار سے حاصل ہونے والی آمدنی کے خلاف کارروائیوں کو مزید تیز کرتے ہوئے اننت ناگ پولیس نے دو الگ الگ کارروائیوں کے دوران منشیات سے متعلق مقدمات میں ملوث ملزمان کی تقریباً ڈھائی کروڑ روپے مالیت کی دو رہائشی عمارتوں کو ضبط کر لیا ہے۔ پولیس نے یہ کارروائی این ڈی پی ایس ایکٹ کی متعلقہ دفعات کے تحت انجام دی ہے۔

جہاں شیتی پورہ کے رہنے والے ملزم عبدالراشید بٹ ولد اسداللہ بٹ کی تقریباً ایک کروڑ روپے مالیت کی دو منزلہ رہائشی عمارت کو ضبط کیا گیا۔ مذکورہ ملزم کے خلاف پولیس اسٹیشن سری گفوارہ میں ایف آئی آر نمبر 39/2026 درج ہے، جس میں این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعات 8/20 اور 29 کے تحت الزامات عائد کیے گئے ہیں۔ پولیس نے عمارت کو این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ 68-F کے تحت ضبط کیا۔

اسی طرح دوسری کارروائی میں پولیس نے عیشمقام کے علاقے فراستوار کے رہنے والے ملزم محمد یوسف عرف شبیر احمد ولد محمد اکرم کی تقریباً ڈیڑھ کروڑ روپے مالیت کی دو منزلہ رہائشی عمارت بھی ضبط کر لی۔ یہ کارروائی این ڈی پی ایس ایکٹ کی متعلقہ دفعات کے تحت انجام دی گئی۔ اس موقع پر ایس ڈی پی او پہلگام کی نگرانی میں پولیس ٹیم نے کارروائی کی، جبکہ علاقے کے چوکیدار اور نمبردار بھی موقع پر موجود تھے۔

## گیانیش کمار کے خلاف مواخذے کی تحریک کی تیاری
### کھرگے کی رہائش گاہ پر جمع ہوگا انڈیا اتحاد

نئی دہلی: چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے خلاف مواخذے کی تحریک لانے کے سلسلے میں انڈیا اتحاد آج ہفتہ کی دوپہر تین بج کر 30 منٹ پر ایک پروگرام منعقد کرنے جا رہا ہے۔ یہ پروگرام کانگریس صدر ملکارجن کھرگے کی رہائش گاہ پر منعقد ہوگا۔

سمندری طوفان ارنب کے باعث قومی دارالحکومت (دہلی) میں مسلسل بارش ہو رہی ہے۔ اسی وجہ سے جمعہ کو یہ پروگرام ملتوی کر دیا گیا تھا۔ لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر اور کانگریس کے رکن پارلیمنٹ راہل گاندھی نے اس فیصلے کا اعلان کرتے ہوئے کہا کہ سینئر رہنماؤں کو کسی قسم کی زحمت نہ ہو، اس لیے متفقہ طور پر یہ فیصلہ لیا گیا۔

واضح رہے کہ جمعہ کو راہل گاندھی نے کہا تھا، بارش کی وجہ سے ہم نے متفقہ طور پر آج کے پروگرام (سی ای سی کے خلاف عوامی مواخذے/تحریک عدم اعتماد کے پروگرام) کو کل ہفتہ کو اسی وقت تک کے لیے ٹالنے کا فیصلہ کیا ہے۔ ہمیں لگا کہ بارش میں سینئر لوگوں کا بیٹھنا ٹھیک نہیں ہوگا، اس لیے ہم یہی پروگرام کل منعقد کریں گے۔

انہوں نے سیاسی جماعتوں، سول سوسائٹی کے ارکان، صحافیوں اور دیگر شہریوں کو بھی 1 نومبر کو رام لیلا میدان تک ہونے والے انڈیا اتحاد کے مارچ میں شامل ہونے کی دعوت دی۔ انہوں نے کہا، اگلے دن، ہمارا رام لیلا میدان تک ایک مارچ ہے۔ اس میں پوری اپوزیشن اور جو بھی آنا چاہے خواہ وہ سیاسی ہوں، غیر سیاسی ہوں، سماجی کارکن ہوں، سماجی خدمات سے وابستہ لوگ ہوں، سول سوسائٹی کے ارکان ہوں یا صحافی، سبھی شامل ہو سکتے ہیں۔ یہ دونوں پروگرام اس بات کے

## پلوامہ میں قومی یومِ اتحاد کے موقع پر اتحاد اور حب الوطنی کا مظاہرہ، رن فار یونٹی کا انعقاد

پلوامہ، جموں وکشمیر (سید عادل مشتاق شاہ): جنوبی کشمیر کے ضلع پلوامہ میں قومی یوم اتحاد (راشٹریہ ایکتا دیوس) کے موقع پر ضلع انتظامیہ کی جانب سے ضلع ہیڈکوارٹر پر "رن فار یونٹی" کا اہتمام کیا گیا۔ یہ پروگرام "مضبوط ساتھ، ایک قوم، ایک وژن" کے عنوان کے تحت منعقد ہوا، جس کا مقصد قومی اتحاد، حب الوطنی اور یکجہتی کے جذبے کو فروغ دینا تھا۔

اس موقع پر سینکڑوں طلبہ، مقامی شہریوں، مختلف سرکاری محکموں کے ملازمین، افسران اور اہلکاروں نے شرکت کی اور قومی اتحاد و یکجہتی کے عزم کا اعادہ کیا۔ جموں وکشمیر پولیس (جے کے پی) اور سینٹرل ریزرو پولیس فورس (سی آر پی ایف) کے اہلکاروں نے بھی اس پروگرام میں حصہ لیا۔

تقریب کے دوران قومی اتحاد کے جذبے کو مزید مستحکم بنانے کے لیے حلف برداری کی تقریب بھی منعقد ہوئی، جس میں ضلع ترقیاتی کمشنر پلوامہ کلدیپ کرشن سدھا نے ڈسٹرکٹ ایڈمنسٹریٹو کمپلیکس میں شرکاء کو قومی اتحاد کا حلف دلایا۔

بعد ازاں ضلع ترقیاتی کمشنر پلوامہ کلدیپ کرشن سدھا اور ایس ایس پی پلوامہ ساحل سرنگل نے ڈسٹرکٹ ایڈمنسٹریٹو کمپلیکس سے رن فار یونٹی اور پیڈل فار یونٹی کو جھنڈی دکھا کر روانہ کیا۔ یہ دونوں پروگرام نئے بس اسٹینڈ درسو پلوامہ میں اختتام پذیر ہوئے۔

اس تقریب کا مقصد قومی اتحاد، سالمیت اور فرقہ وارانہ ہم آہنگی کو فروغ دینے کے ساتھ ساتھ لوگوں میں باہمی اتحاد اور بھائی چارے کا جذبہ پیدا کرنا اور سردار ولبھ بھائی پٹیل کے متحد ہندوستان کے خواب کو خراجِ عقیدت پیش کرنا تھا۔

پروگرام کے اختتام پر میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے ضلع ترقیاتی کمشنر پلوامہ کلدیپ کرشن سدھا نے کہا کہ یہ پروگرام ایک مضبوط اور متحد ہندوستان کی تعمیر کے لیے ضلع کی اجتماعی وابستگی کی عکاسی کرتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سماج کے مختلف طبقوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں نے ذات، مذہب اور عقیدے کے اختلافات سے بالاتر ہو کر اس پروگرام میں شرکت کی اور ایک مضبوط، متحد اور ترقی یافتہ ہندوستان کی تعمیر کے عزم کا اعادہ کیا۔

## اسرائیل حتمی انتخابی نتائج کا اعلان، نتن یاہو اور اپوزیشن دونوں کو نہیں مل پائی اکثریت، اب آگے کیا ہوگا؟

یروشلم: اسرائیل میں حتمی انتخابی نتائج سامنے آ چکے ہیں، جس کے نتیجے میں غیر یقینی صورتحال پیدا ہو گئی ہے۔ پارلیمنٹ میں نہ تو وزیر اعظم بنجمن نتن یاہو کے اتحاد کو اور نہ ہی مرکزی اپوزیشن اتحاد کو اکثریت حاصل ہوئی ہے۔ اکثریتی اتحاد بنانے اور وزیر اعظم کے انتخاب کے لیے مذاکرات کا عمل اب ہفتوں تک جاری رہ سکتا ہے۔ اگر یہ کوششیں ناکام ہو جاتی ہیں تو ملک میں دوبارہ انتخابات کروانے کی نوبت آ سکتی ہے۔ ایک امکان یہ بھی ہے کہ نتن یاہو کے مخالفین جن میں یہودی اور عرب جماعتیں شامل ہیں آپس میں اتحاد کر لیں۔ یہ ایک غیر معمولی اور سیاسی طور پر متنازعہ قدم سمجھا جائے گا۔ دوسرا امکان یہ ہے کہ وہ جماعتیں جنہوں نے نتن یاہو کو ہٹانے کے وعدے پر انتخابی مہم چلائی تھی، وہ بال آخر انہی کے ساتھ جا ملیں۔ ان دونوں صورتوں نے اس ملک میں شدید بحث چھیڑ دی ہے جو پہلے ہی گہری اندرونی تقسیم سے دوچار ہے۔

حتمی نتائج کے بعد، مذاکرات کا ایک ایسا دور شروع ہونے کی توقع ہے جو ہفتوں تک جاری رہ سکتا ہے۔ سینٹرل الیکشن کمیٹی کی جانب سے جاری کردہ حتمی اعداد و شمار کے مطابق، نتن یاہو کے اتحاد نے 120 رکنی پارلیمنٹ میں 53 نشستیں حاصل کی ہیں۔ یہ ان کی گزشتہ پارلیمنٹ میں موجود 68 نشستوں کے مقابلے میں نمایاں کمی ہے۔

سابق فوجی سربراہ گاڈی آئزن کوٹ کی قیادت والی مرکزی اپوزیشن اتحاد نے 48 نشستیں حاصل کی ہیں، جبکہ عرب جماعتوں نے 19 نشستیں جیتی ہیں۔ اگرچہ ووٹوں کی گنتی مکمل ہو چکی ہے، لیکن نتائج کی ابھی باضابطہ تصدیق ہونا باقی ہے۔ توقع ہے کہ بدھ تک یہ نتائج ملک کے صدر کو پیش کر دیے جائیں گے۔ اس انتخاب کو بڑی حد تک نتن یاہو کے بارے میں ایک ریفرنڈم ※ کے طور پر دیکھا جا رہا تھا، حالانکہ اسرائیل میں عوام انفرادی امیدواروں کے بجائے سیاسی جماعتوں کو ووٹ دیتے ہیں۔ نتن یاہو کی جماعت لیکوڈ ※ نے سب سے زیادہ ووٹ حاصل کیے ہیں، اگرچہ 2022 کے پچھلے انتخابات کے مقابلے میں انہیں کم حمایت حاصل ہوئی ہے۔ اس بار ووٹر ٹرن آؤٹ تقریباً 78 فیصد رہی جو 1999 کے بعد سب سے زیادہ ہے۔

اسرائیل کے صدر جلد ہی کسی رہنما کو حکومت تشکیل دینے کی ذمہ داری سونپیں گے۔ اگر متعدد کوششوں کے باوجود حکومت تشکیل نہیں پاتی، تو ملک کو اگلے سال کے اوائل میں نئے انتخابات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ منگل کے انتخابات میں عرب قیادت والی جماعتوں نے غیر معمولی کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ پارلیمنٹ (نیسٹ) میں ان کی مجموعی نمائندگی میں نمایاں اضافہ ہوا ہے، جس سے وہ مخلوط حکومت بنانے کی تگ و دو میں ممکنہ کنگ میکر ※

# ایسنشل آئل استعمال کرتے وقت محتاط رہیں

**ڈاکٹر شمس الحق**

## Essential Oil کیا ہے؟

ایسنشل آئل لونڈر، پیپر منٹ، ٹی ٹری، یوکلپٹس آئل اور روزمیری جیسے پودوں کے پھولوں، پتیوں، چھال، جڑوں یا پھلوں سے نکالے جانے والے خاص قسم کے تیل ہوتے ہیں۔ ان میں پودوں کی خاص خوشبو اور کچھ قدرتی اجزا موجود ہوتے ہیں۔ یہ تیل گاڑھے ہوتے ہیں اس لئے انہیں استعمال کرتے وقت احتیاط برتنا چاہیے۔

## استعمال کرتے وقت یہ غلطیاں نہ کریں

ایسنشل آئل مرتکز کیا جاتا ہے اس لئے تیل کو براہ راست جلد پر لگانے سے الرجی ہو سکتی ہے۔ جلد پر سرخ نشانات پڑ سکتے ہیں۔

آنکھوں، ہونٹ اور ناک کے اندر لگانے سے جلن ہو سکتی ہے۔

زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے بے چینی محسوس ہو سکتی ہے۔ اس کی تیز خوشبو سے سر میں درد ہو سکتا ہے۔ ہمیشہ کم مقدار میں استعمال کریں۔

ایسنشل آئل پینا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سے منہ، پیٹ یا جسم کے دوسرے حصوں میں انفیکشن پھیل سکتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے لئے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

اگر آپ طویل عرصے سے ایسنشل آئل کا استعمال ڈفیوزر کے طور پر کر رہی ہیں تو سانس لینے کی شکایت ہو سکتی ہے۔ محدود استعمال کریں۔

## ایسنشل آئل کے استعمال

لونڈر آئل: یہ سب سے زیادہ مقبول تیل ہے۔ یہ ذہنی تناؤ، اضطراب کو کم کرتا ہے اور پرسکون نیند لانے میں مددگار ہے۔

پیپر منٹ آئل: یہ تیل سستی دور کرتا ہے، توانائی بڑھاتا ہے اور سر درد میں فوری راحت دیتا ہے۔

ٹی ٹری آئل: اس میں جراثیم کش خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ کیل مہاسوں اور جلد کے انفیکشن کے لئے بہترین ہے۔

روزمیری آئل: یہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے، بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور ان کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔

نوٹ: ایسنشل آئل کی بوتل پر درج ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ پہلے ہاتھ پر ۲۴ گھنٹے لگا کر دیکھیں۔ کھجلی یا جلن نہ ہو تو استعمال کریں۔

**اشتہار**

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نمبر 174,175-2026-27-ADEN-2-FZR & 176,177,178,187-2026-27-ADEN-1-FZR مورخہ 30-10-2026 ڈویژنل انجینئر ... کی جانب سے ... www.ireps.gov.in ... 20-11-2026 دوپہر 15.00 بجے تک ... www.ireps.gov.in ... www.ireps.gov.in ...

| ٹینڈر ٹائپ | ٹینڈر کیٹیگری | بیڈنگ سسٹم |
|---|---|---|
| کھلا | کام | سنگل پیکٹ سسٹم |
| ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ | بولی شروع کی تاریخ | ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت |
| 28-10-2026 | 06-11-2026 | 20-11-2026 /15.00 بجے |

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر / تاریخ | ٹینڈر کی تفصیلات | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | 174-2026-27 ADEN-2-FZR | ... (2026-27) | | |
| | تخمینی قیمت (روپے) | بیعانہ رقم | آخری بولی | مدت تکمیل کام |
| | 8998531.26 | 180000.00 | 60 دن | 12 ماہ |
| 2. | 175-2026-27 ADEN-2-FZR | ... (2026-27) | | |
| | تخمینی قیمت (روپے) | بیعانہ رقم | آخری بولی | مدت تکمیل کام |
| | 4999150.39 | 100000.00 | 60 دن | 12 ماہ |
| 3. | 176-2026-27 ADEN-1-FZR | ... (2026-27) | | |
| | تخمینی قیمت (روپے) | بیعانہ رقم | آخری بولی | مدت تکمیل کام |
| | 8999356.59 | 180000.00 | 60 دن | 12 ماہ |
| 4. | 177-2026-27 ADEN-1-FZR | ... (2026-27) | | |
| | تخمینی قیمت (روپے) | بیعانہ رقم | آخری بولی | مدت تکمیل کام |
| | 8999111.36 | 180000.00 | 60 دن | 12 ماہ |
| 5. | 178-2026-27 ADEN-1-FZR | ... (2026-2027) | | |
| | تخمینی قیمت (روپے) | بیعانہ رقم | آخری بولی | مدت تکمیل کام |
| | 8998367.70 | 180000.00 | 60 دن | 12 ماہ |
| 5. | 178-2026-27 ADEN-1-FZR | ... (2026-2027) | | |
| | تخمینی قیمت (روپے) | بیعانہ رقم | آخری بولی | مدت تکمیل کام |
| | 8998367.70 | 180000.00 | 60 دن | 12 ماہ |
| 6. | 187-2026-27 ADEN-1-FZR | ... (2026-2027) | | |
| | تخمینی قیمت (روپے) | بیعانہ رقم | آخری بولی | مدت تکمیل کام |
| | 8995514.01 | 179900.00 | 60 دن | 12 ماہ |

نوٹ: 1. ٹینڈر نوٹس میں پہلی ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کی گئی کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔
2. ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کا مطالعہ کریں اور انگریزی ورژن ہی جائز ہوگی۔

نمبر: 770-W/169/WA/2026-27 بتاریخ 30-10-2026

3821/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

# مجموعی صحت کے لئے صبح کی یہ تین عادتیں اپنائیے

**ڈاکٹر سلیم**

دن بھر توانا رہنے، بہتر نظام ہضم اور مجموعی صحت کے لئے انسان اپنے دن کا آغاز کیسے کرتا ہے یہ اہمیت رکھتا ہے۔ ریسرچ سے ثابت ہے کہ چند سادہ عادتیں جو مستقل طور پر اپنائی جائیں تو ان سے بہتر صحت کے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ آج اس کالم میں تین عادتوں کا ذکر کیا جا رہا ہے:

## (۱) بیدار ہونے کے بعد پانی پینا

رات بھر کی ۷ سے ۸ گھنٹے کی نیند کے بعد جسم قدرتی طور پر ڈی ہائیڈریٹ ہو جاتا ہے۔ بیدار ہونے کے بعد ایک سے دو گلاس پانی پینے سے جسم میں پانی کی کمی پوری ہوتی ہے، نظام ہضم کے ساتھ ساتھ جسم کے دیگر افعال بہتر طریقے سے کام کرتے ہیں۔ جسم ہائیڈریٹ رہنے سے توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے، جسم کا درجہ حرارت متوازن رہتا ہے اور میٹابولزم تیز ہوتا ہے۔

بیڈ کے قریب پانی کی بوتل رکھیں تاکہ بیدار ہونے کے فوراً بعد پانی پی سکے۔

## (۲) متوازن ناشتہ

ناشتہ ترک کرنے سے دن کا اگلا کھانا زیادہ کھایا جاتا ہے، ساتھ ہی جسم کا انرجی لیول کم ہو سکتا ہے۔ ناشتہ میں پروٹین، ثابت اناج، صحت مند چکنائی، پھل اور سبزیاں شامل کرنی چاہیے۔ متوازن ناشتے سے جسم توانا رہتا ہے اور پیٹ بھرا ہونے کے ساتھ ساتھ شوگر لیول کنٹرول میں رہتا ہے۔

صحت بخش ناشتے کے متبادل

• دہی، پھل اور بیری اوٹس

• دودھ، خشک میوہ، پھل والا اوٹس

• دیسی انڈے کا آملیٹ کے ساتھ ہول ویٹ ٹوسٹ

• دالیں اور ساگ

## (۳) دھوپ سینکنا اور جسمانی سرگرمیاں

صبح کے وقت کی دھوپ سے جسم کا اندرونی کلاک ٹھیک طرح سے کام کرتا ہے جس سے نیند کا دورانیہ اور موڈ بہتر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ صبح کے وقت جسمانی سرگرمیاں جیسے کہ پیدل قدمی، اسٹریچنگ سے دوران خون بہتر ہوتا ہے، دل کی صحت بہتر ہوتی ہے اور انسولین کی حساسیت بھی بہتر ہوتی ہے۔

آپ صبح مختصر چہل قدمی کرنے اور آسان یا ہلکی اسٹریچنگ کافی ہوتی ہے۔

**خلاصہ:**

اچھی صحت کیلئے صبح کا وقت بے حد اہم ہوتا ہے۔ اپنے دن کی شروعات پانی سے کیجئے، متوازن ناشتہ کھائیے، کچھ وقت صبح کی سورج کی روشنی میں گزاریے اور جسمانی طور پر فعال رہیے۔ اس سے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت بھی بہتر رہتی ہے۔ ذرائع: نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ، ... اور ... آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع مطالعات کے جائزے پر مبنی۔

# اچھی نیند جسم کے مکمل قد تک پہنچنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے

**ڈاکٹر وجیہا بیگ**

سائنسدانوں نے ایک پوشیدہ اعصابی راستے کا انکشاف کیا ہے جو گہری نیند، گروتھ ہارمون اور بیداری کی حالت کو جوڑتا ہے جس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ اچھی نیند حاصل کرنا جسم و دماغ دونوں کی صحت کے لیے کیوں یکساں اہم ہے۔ ویب سائٹ سائنس ڈیلی پر شائع ہونے والی ایک رپورٹ میں درج معلومات کے مطابق رات کو اچھی نیند حاصل کرنے کے اثرات میں تازگی کا احساس فراہم کرنا شامل ہے۔ لیکن نیند میں جسم ایسے عوامل پر کام کرتا ہے جیسا کہ گروتھ ہارمون کا اخراج کرنا ہے جو پٹھوں کو بنانے، ہڈیوں کو مضبوط کرنے اور چربی کے میٹابولزم کے عمل کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ تو عمروں کے لیے کافی مقدار میں نیند حاصل کرنا ایک اہم معاملہ اس حوالے سے بھی ہے کہ جسم کی نشوونما کی بنیاد بن جاتا ہے جو ہارمون جسم کے مکمل قد تک پہنچنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ سائنسدان طویل عرصے سے یہ جانتے رہے ہیں کہ نیند کی گروتھ ہارمون کی پیداوار میں رکاوٹ بن سکتی ہے لیکن یہ گہرا طریقہ کار جس کے ذریعے دماغ اس عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ خاص طور پر ریپڈ آئی موومنٹ نیند کے مرحلے کے دوران۔ پرامرار بنا رہا۔ نان ریپڈ آئی موومنٹ تو انائی کو بحال کرنے والی گہری نیند کا مرحلہ جو عام طور پر رات کے پہلے حصے میں غالب ہوتا ہے۔

## پوشیدہ اعصابی راستے

حال ہی میں کیلیفورنیا یونیورسٹی کے محققین اس تعلق کے پیچھے موجود اعصابی راستوں کو بے نقاب کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ جریدے "سیل" میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں محققین کی ٹیم نے نیند کے دوران گروتھ ہارمون کے اخراج کو منظم کرنے کے ذمہ دار اعصابی خلیوں (نیورونز) کی نشاندہی کی اور ایک فیڈ بیک سسٹم دریافت کیا جو پہلے معلوم نہیں تھا اور جو ہارمون کی سطح اور بیداری کی حالت کے درمیان ایک باریک توازن کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ دریافت ظاہر کرتی ہے کہ یہ تعلق دونوں سمتوں میں کام کرتا ہے۔ نیند گروتھ ہارمون کی پیداوار کو متحرک کرتی ہے اور اس کے بدلے میں یہ ہارمون دماغ کو ایسے سگنل بھیجتا ہے جو بیدار ہونے کے وقت کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ نتائج مستقبل میں میٹابولک بیماریوں جیسے ذیابیطس سے جڑے نیند کے اختلالات کے علاج کے لیے نئے طریقوں کی ترقی میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ نتائج دیگر اعصابی حالتوں، بشمول پارکنسنز کی بیماری اور الزائمر کی بیماری کے علاج میں بھی مدد دے سکتے ہیں۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کے شعبہ نیورو سائنس اور "ہیلن ولز" نیورو سائنس انسٹی ٹیوٹ میں پوسٹ ڈاکٹریٹ فیلو اور مطالعے کی اہم مصنف ڈنگ کہتی ہیں کہ بہت سے لوگ جانتے ہیں کہ گروتھ ہارمون کا اخراج نیند سے گہرا تعلق رکھتا ہے لیکن یہ تعلق پہلے صرف خون کے نمونے لینے اور نیند کے دوران ہارمون کی سطح کو ماپنے کے ذریعے معلوم تھا۔ جہاں تک ہمارا تعلق ہے ہم چوہوں میں اعصابی سرگرمی کو براہ راست ریکارڈ کر رہے ہیں تاکہ دیکھیں کہ دراصل کیا ہوتا ہے۔ ہم ایک اعصابی راستے کا نقشہ پیش کر رہے ہیں جس پر مستقبل میں مختلف علاج تیار کرنے کے لیے کام کیا جا سکتا ہے۔

## نشوونما اور میٹابولزم

اگرچہ گروتھ ہارمون بچوں کی نشوونما میں اپنے بنیادی کردار کے لیے جانا جاتا ہے لیکن اس کی اہمیت عمر کے مختلف مراحل تک پھیلی ہوئی ہے بشمول بلوغت کے مرحلے کے۔ یہ ہارمون پٹھوں اور ہڈیوں کو برقرار رکھنے میں حصہ لیتا ہے اور جسم کی اس بات کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے کہ ذخیرہ شدہ چربی کو کیسے استعمال کیا جائے۔ یہ خون میں شوگر کی سطح کو بھی متاثر کرتا ہے۔ جب نیند مسلسل اضطراب کا شکار ہوتی ہے تو گروتھ ہارمون کی تنظیم متاثر ہو سکتی ہے اور چونکہ یہ ہارمون گلوکوز اور چربی کے میٹابولزم کے عمل کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے اس لیے کافی نیند نہ لینا موٹاپے، ذیابیطس اور دل و شریانوں کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ نیند اور دماغی صحت کے درمیان ایک پیچیدہ تعلق ہے۔ باہمی عمل کا نظام ہے جو حال ہی میں دریافت ہوا ہے اور ایسے اثرات رکھ سکتا ہے جو صرف جسمانی نشوونما اور میٹابولزم سے تجاوز کرتے ہیں۔ چونکہ دماغ میں "لوکس سیرولیس" (Locus Coeruleus) کا حصہ بیداری اور ذہنی صلاحیتوں کو منظم کرنے میں حصہ لیتا ہے۔ اس لیے اس علاقے پر گروتھ ہارمون کا اثر یہ اشارہ دیتا ہے کہ یہ بیدار ہونے کے بعد دماغ کے کام کرنے کی کارکردگی میں بھی کردار ادا کر سکتا ہے۔ یہ امکان کو سامنے لاتا ہے کہ نیند اور گروتھ ہارمون کے اخراج کے صحت مند پیٹرن کو برقرار رکھنا جسمانی، ذہنی اور ذہنی کارکردگی دونوں کا دفاع کر سکتا ہے۔

## اور اکی فوائد

پروفیسر ڈانگ کہتے ہیں کہ گروتھ ہارمون کے کردار میں پٹھوں اور ہڈیوں کی تعمیر میں مدد کرنا اور چربی کے ٹشو کو کم کرنا شامل ہے اور اس کے ادراکی فوائد بھی ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ بیدار ہونے پر فرد کی بیداری کی عمومی سطح کو بڑھاتا ہے۔ دماغی خلیوں کو مخصوص سگنلنگ راستوں کی نشاندہی کرنے سے محققین نے ان حالات کو نشانہ بنانے والے علاج کی تلاش کے لیے ایک نیا طریقہ کار فراہم کیا ہے۔ یہ نتائج بھی ہارمون اور اعصابی سرگرمی پر منفی اثرات کا تعین کرنے میں مدد دیتے ہیں جس سے پتہ چلتا ہے کہ نیند اور بیداری کی حالت کے درمیان ایک جامع تعلق ہے جو جسم کی صحت کے لیے مسلسل اپنایا کرتا ہے۔ ... منظم عمل ہے جس میں ہارمونز اور اعصابی سرکٹس نیند اور بیداری کی حالت کی بہتری کے لیے مسلسل اپنایا کرتے ہیں۔

# تاریخی کامیابی، کینسر کی واپسی کو 42 فیصد تک کم کرنے والی ویکسین تیار

**ڈاکٹر مریم**

ایک بین الاقوامی طبی تجربے کے تیسرے مرحلے کے نتائج نے دکھایا ہے کہ جلد کے کینسر کے خلاف "ایم آر این اے" ٹیکنالوجی سے تیار کردہ ایک مخصوص ویکسین کو جب معیاری امیونو تھراپی میں شامل کیا گیا تو اس نے میلانوما کی واپسی یا موت کے خطرے کو 42 فیصد تک کم کر دیا۔ یہ ایک ایسا نتیجہ تھا جو محققین کی توقعات سے بڑھ کر بہتر تھا۔ ویب سائٹ "سائنس الرٹ" کے مطابق ان نتائج کو تجربے کی اہم محقق میلانوما انسٹی ٹیوٹ آسٹریلیا کی آنکولوجسٹ جورجینا لونگ نے یورپین سوسائٹی فار میڈیکل آنکولوجی کی 2026 کی کانفرنس کے دوران پیش کیا۔ لونگ کی رائے ہے کہ یہ نتائج قوت مدافعت کے نظام کو زیادہ مخصوص طریقے سے استعمال کرتے ہوئے کینسر کے خلاف جنگ میں ایک بنیادی تبدیلی کی نمائندگی کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ میلانوما کینسر کی ادویات کی تیاری کی تاریخ میں اس سے پہلے کبھی حاصل نہیں ہوئی تھی۔ امریکن سوسائٹی آف کینسر ریسرچ کے منتخب صدر اور آنکولوجسٹ رابرٹ وونڈر ہائیڈ، جنہوں نے اس تجربے میں حصہ نہیں لیا تھا، نے نیویارک ٹائمز کو دیے گئے بیانات میں ان نتائج کو اس شعبے کی سب سے بڑی کامیابیوں میں سے قرار دیا۔

## ویکسین کے کام کرنے کا طریقہ کار

موڈرنا (Moderna) اور مرک (Merck) کمپنیوں نے سرجری کے بعد میلانوما کی واپسی کو روکنے کے لیے یہ ویکسین تیار کی ہے۔ محققین ہر مریض کے ٹیومر کی جینیاتی تسلسل کا تعین کرنے اور یہ جاننے سے شروعات کرتے ہیں کہ اس کا جینیاتی نشان صحت مند خلیوں سے کیسے مختلف ہے۔ پھر اسی بنیاد پر ویکسین تیار کی جاتی ہے تاکہ وہ ایک مطلوب اشتہاری طرح بن جائے جو قوت مدافعت کے نظام کو کینسر سے روشناس کرواتا ہے۔ ویکسین کو ایم آر این اے ٹیکنالوجی کے ذریعے فراہم کیا جاتا ہے تاکہ جسم کے اپنے خلیے قوت مدافعت کے نظام کے سامنے یہ اشتہار پیش کریں اور اسے دکھائیں کہ کس چیز پر حملہ کرنا ہے۔ یہ ویکسین امیونو تھراپی کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے جو کینسر کو قوت مدافعت کے نظام کو دھوکہ دینے اور اس کے خلیوں کو اپنے نظام کرنے سے روکتا ہے جیسے وہ نارمل ہوں۔ تاہم چونکہ تمام مریضوں کے لیے ایک ہی ہے جس کی وجہ سے ہر مریض کے لیے مخصوص علاج کا جینیاتی نقشہ تیار کرنے کا عمل ضروری ہو جاتا ہے۔

## کلینیکل ٹرائل کے نتائج

"INTerpath-001" کے نام سے معروف اس تجربے میں دنیا بھر کے 157 مقامات پر 1100 سے زیادہ مریض شامل تھے۔ یہ تجربہ 2024 میں شائع ہونے والے دوسرے مرحلے کے نتائج کی حمایت میں کیا گیا ان مریضوں کے لیے جو علاج شروع ہونے کے چھ ماہ بعد کینسر سے پاک رہے صرف امیونو تھراپی کے مقابلے میں بیماری کے دوبارہ ہونے یا موت کے خطرے میں کمی 58 فیصد تک پہنچ گئی۔ یہ ویکسین ابھی تک آسٹریلیا یا امریکہ میں مریضوں کے لیے دستیاب نہیں ہے لیکن نتائج کلینیکل لیبارٹری جائزے کے مرحلے میں داخل ہو چکے ہیں جس میں ہر ملک کے لحاظ سے کئی سال لگ سکتے ہیں۔ آسٹریلیا میں دنیا بھر میں جلد کے کینسر میں مبتلا ہونے کی بلند ترین شرحوں میں سے ایک ریکارڈ کی جاتی ہے کیونکہ وہاں ہر چھ گھنٹے میں تقریباً ایک شخص اس کی وجہ سے موت کا شکار ہوتا ہے۔

## موجودہ چیلنجز

اسٹیج تین میں میلانوما اسکن کینسر کی ایک سنگین قسم ہے کہ اس کا علاج اب تک مشکل ہے اور اس مرحلے کے مریضوں کو سرجری کے بعد سخت علاج کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ کئی مریضوں کے لیے امیونو تھراپی کا علاج بھی کافی ثابت نہیں ہوتا۔ یہ ثابت کرنے کی ضرورت ہے کہ آیا یہ ویکسین دوسرے کینسر اور مریضوں کے کینسر کے خلاف ایم آر این اے ویکسین کا تجربہ کرنے والے کئی سابقہ تجربات بیماری کو دوبارہ ہونے سے روکنے میں ناکام رہے تھے۔ یہ مطالعہ اس نتائج کو اس لیے اہمیت دیتا ہے کہ یہ دکھاتا ہے کہ ہر مریض کے ٹیومر کے منفرد نشانات پر مبنی علاج جب امیون چیک پوائنٹ انہیبیٹرز کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے تو قوت مدافعت کے نظام کو کینسر کے خلیوں کو تلاش کرنے اور انہیں تباہ کرنے کے لیے تیار کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

# غزہ کی جنگ ماضی کی جنگوں سے مختلف اور جنگ بندی کا امکان کم کیوں ہے؟

جیریمی بوین
بین الاقوامی مدیر، بی بی سی

غزہ کی پٹی میں چھڑنے والی حالیہ جنگ اگر ماضی کی جنگوں جیسی ہوتی تو شاید اب تک جنگ بندی ہو چکی ہوتی۔

ہلاک ہونے والوں کو دفنایا جا رہا ہوتا اور اقوام متحدہ میں اسرائیل یہ بحث کر رہا ہوتا کہ تعمیر نو کے لیے غزہ کی پٹی میں کتنا سیمنٹ بھجوانے کی اجازت دی جائے۔

لیکن یہ جنگ ماضی کی جنگوں جیسی نہیں ہے۔ اس کی وجہ صرف ہلاکتوں کی تعداد ہی نہیں جس میں پہلے سات اکتوبر کو حماس نے اسرائیل میں زیادہ تر عام شہریوں کو نشانہ بنایا جس کے بعد اسرائیلی وزیر اعظم نتن یاہو کے الفاظ میں غزہ کی پٹی سے 'عظیم انتقام' لیا گیا جس میں ہلاک ہونے والوں کی اکثریت بھی عام شہریوں کی ہی ہے۔

یہ جنگ باقی جنگوں سے اس لیے مختلف ہے کیوں کہ یہ ایک ایسے وقت میں چھڑی ہے جب مشرق وسطیٰ کو تقسیم کرنے والی لکیریں گونج رہی ہیں۔ کم از کم دو دہائیوں سے خطے میں پہلے سے ہی ٹوٹ پھوٹ کے شکار سیاسی منظرنامے کی سب سے سنجیدہ دراڑ کے ایک جانب ایران اور اس کے اتحادی ہیں تو دوسری جانب امریکہ کی اتحادی ریاستیں۔

ایرانی نیٹ ورک، جسے اکثر 'مزاحمت کا محور' بھی کہا جاتا ہے، لبنان میں حزب اللہ، شام میں بشار الاسد کی حکومت، یمن میں حوثیوں کے علاوہ ان عراقی مسلح لشکروں پر مشتمل ہے جن کو ایران کی جانب سے اسلحہ اور تربیت دونوں ملتے ہیں۔ ایران غزہ کی پٹی میں حماس اور فلسطین اسلامی جہاد نامی تنظیم کی بھی بھرپور حمایت کرتا ہے۔

دوسری جانب ایران نے روس اور چین سے بھی قربت بڑھائی ہے اور یوکرین میں جاری روس کی جنگ میں ایران ایک اہم شراکت دار بن چکا ہے۔ چین ایران سے وافر مقدار میں تیل خریدتا ہے۔

غزہ کی جنگ جتنا عرصہ جاری رہے گی، اور جب تک اسرائیل عام فلسطینی شہریوں کو ہلاک کرتا رہے گا اور ہزاروں مکانات کو تباہ کرتا رہے گا، اس تنازعے میں دونوں اطراف سے مزید اراکین کے شامل ہو جانے کا خطرہ باقی رہے گا۔

اسرائیل اور لبنان کے درمیان سرحد پر بتدریج رفتہ رفتہ تناؤ بڑھ رہا ہے۔ اسرائیل اور حزب اللہ دونوں ہی ایک کھلی جنگ کے خواہشمند نہیں ہیں۔ تاہم ایک دوسرے پر حملے برساتے ہوئے اس بات کا امکان بڑھ رہا ہے کہ معاملہ کسی بھی وقت بے قابو ہو سکتا ہے۔

یمن سے حوثی اسرائیل کی جانب ڈرون بھیج رہے ہیں اور میزائل بھی داغ رہے ہیں جن کو اب تک اسرائیلی فضائی دفاعی نظام یا بحیرۂ احمر میں موجود امریکی بحریہ کے جنگی جہازوں نے ہدف تک پہنچنے سے قبل ہی مار گرایا ہے۔

عراق میں ایرانی حمایت یافتہ مسلح گروہوں نے امریکی فوجی اڈوں پر حملہ کیا ہے۔ امریکہ نے جوابی کارروائی میں شام میں موجود ان کے چند اڈوں کو نشانہ بنایا ہے۔ تاہم دونوں اطراف تنازعے میں شدت لانے سے گریز کر رہی ہیں جس کے باوجود کسی عسکری کارروائی کی رفتار کو مکمل طور پر قابو میں رکھنا ہمیشہ مشکل ہوتا ہے۔

امریکہ کے ساتھ اسرائیل، مصر اور اردن کے علاوہ مشرق وسطیٰ کی وہ ریاستیں کھڑی ہیں جن کے پاس تیل کی دولت ہے۔

اس دوران امریکہ نے اسرائیل کی مکمل حمایت کی ہے اگرچہ یہ واضح ہے کہ امریکی صدر جو بائیڈن اسرائیلی کارروائیوں میں اتنی بڑی تعداد میں عام شہریوں کی ہلاکت سے بے چین ہیں۔ امریکی سیکرٹری خارجہ انتونی بلنکن نے عوامی سطح پر کہا ہے کہ بہت بڑی تعداد میں فلسطینی شہری ہلاک ہو رہے ہیں۔

امریکہ کے تمام عرب اتحادیوں نے اسرائیل کی مذمت کرتے ہوئے جنگ بندی کا مطالبہ کیا ہے۔ شمالی غزہ سے لاکھوں کی تعداد میں فلسطینیوں کو اپنے گھروں سے فرار ہوتے دیکھا گیا ہے جو جنوب کی جانب مرکزی شاہراہ پر پیدل سفر کرتے بھی دکھائی دیے۔

ان مناظر نے 1948 میں عرب دنیا کے خلاف اسرائیل کی فتح کی یاد تازہ کر دی ہے جب اسرائیل نے آزادی کا اعلان کیا تھا۔

حزب اللہ نے جنگ میں ایک دوسرا محاذ کھولنے کی دھمکی دے رکھی ہے

اس وقت سات لاکھ سے زیادہ فلسطینی بے گھر ہوئے تھے جن کی اکثریت کو اسرائیلیوں نے بندوق کی نوک پر گھروں سے نکال دیا تھا۔ اس واقعے کو فلسطینی 'نکبہ' (یعنی قیامت کبریٰ) کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ غزہ کے رہائشیوں کی اکثریت 1948 میں بے گھر ہو جانے والے فلسطینیوں کی اولادیں ہیں۔

ایسے میں یہودی قوم پرست گروہوں کی جانب سے ایسی خطرناک باتیں ہو رہی ہیں جن میں نتن یاہو حکومت کی حمایت کے ساتھ ساتھ فلسطینیوں پر ایک اور نکبہ نافذ کرنے کا ذکر کیا جا رہا ہے جس سے امریکی کیمپ میں شامل عرب ریاستیں، خصوصاً اردن اور مصر، کافی تشویش میں مبتلا ہیں۔

نتن یاہو کی حکومت کے ایک وزیر حماس سے نمٹنے کے لیے غزہ کی پٹی پر جوہری بم گرانے کا عندیہ بھی دے چکے ہیں۔ ان کو اس بات پر تنقید کا سامنا تو کرنا پڑا لیکن انھیں عہدے سے نہیں ہٹایا گیا۔

ان تمام باتوں کو انتہائی دائیں بازو سے تعلق رکھنے والے اقلیتی انتہا پسندوں کی عقل سے عاری خواہشات قرار دے کر جھٹلایا جا سکتا ہے لیکن اردن اور مصر میں انھیں سنجیدہ لیا جا رہا ہے۔ شاید جوہری ہتھیار کے استعمال کو نہیں، جن کا ایک بڑا غیر اعلانیہ ذخیرہ اسرائیل کے پاس موجود ہے، لیکن لاکھوں فلسطینیوں کی سرحد پار جبری بے دخلی کے امکانات کو ضرور سنجیدگی اور تشویش سے دیکھا جا رہا ہے۔

جہاں تک غزہ کی پٹی میں جنگ کا معاملہ ہے تو اسرائیل کے مضبوط مغربی اتحادی ممالک کے سینیئر سفارت کاروں نے بی بی سی کو بتایا ہے کہ اس جنگ کا خاتمہ اور اس کے بعد کی صورت حال سے نمٹنا 'مشکل اور مسائل سے بھرپور ہوگا۔'

ایک سفارت کار نے کہا کہ واحد راستہ فلسطینیوں کے لیے ایک سیاسی منظر نامے کی تعمیر نو ہوگا۔ وہ اسرائیل کے ساتھ ایک آزاد فلسطینی ریاست کے قیام کی جانب اشارہ کر رہے تھے جسے دو ریاستی حل کہا جاتا ہے۔ یہ تصور ناکام ہو چکا ہے جو اب صرف ایک نعرے کی شکل میں ہی زندہ ہے۔

لیکن اسرائیل اور عرب دنیا کے درمیان کسی قسم کی مفاہمت کے پس منظر میں اس تصور کو از سر نو زندہ کرنا اس وقت سب سے بہترین خیال ہے جو آسان کام نہ ہوگا۔ درد، نفرت اور خطرات سے بھرپور موجودہ ماحول میں اس تصور کو زندہ کرنا ہی کافی مشکل کام ہو گا۔ اور یہ اسرائیل اور فلسطین کی موجودہ قیادت کے ہوتے ہوئے ممکن نہیں ہو سکتا۔

اسرائیلی وزیر اعظم نتن یاہو نے غزہ میں جنگ کے خاتمے کے بعد کے منصوبے سے پردہ نہیں اٹھایا لیکن انھوں نے امریکی تجویز کو مسترد کیا ہے جس کے تحت 2007 میں حماس کے ہاتھوں بے دخل ہونے والی فتح تنظیم یعنی فلسطین اتھارٹی کو حکومت لوٹانا ہے جس کے صدر محمود عباس ہیں۔

امریکی منصوبے کا دوسرا حصہ دو ریاستی حل کے لیے مذاکرات ہیں جس کی مخالفت نتن یاہو نے اپنی پوری سیاسی زندگی کے دوران کی ہے۔ نتن یاہو فلسطینیوں کی آزادی کے خلاف ہیں۔ یہی نہیں بلکہ ان کی وزارت عظمیٰ کی بقا کا دارومدار ان یہودی انتہا پسندوں کی حمایت پر ہے جو یہ مانتے ہیں کہ اردن دریا اور بحیرۂ روم کے درمیان کا پورا خطہ خدا نے یہودیوں کو دیا اور اسے اسرائیل کا حصہ ہونا چاہیے۔

بہت سے اسرائیلی ایسے بھی ہیں جو نتن یاہو کو سات اکتوبر کے حملوں کے بعد سکیورٹی اور انٹیلیجنس کی ناکامی کا ذمہ دار قرار دیتے ہوئے ان سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ فلسطینی صدر محمود عباس اب اسی کے پیٹے میں ہیں اور ووٹر کی نظر میں بے وقعت ہو چکے ہیں باوجود اس بات کے کہ 2005 کے بعد سے انھوں نے انتخاب کا موقع نہیں دیا۔ فلسطینی اتھارٹی غرب اردن میں سکیورٹی کے لیے اسرائیل سے تعاون کرتی ہے لیکن اپنے لوگوں کو یہودی آبادکاروں سے نہیں بچا پائی۔ قیادت کی تبدیلی ناگزیر ہوتی ہے۔ اگر غزہ کی اس ہولناک جنگ نے اسرائیلیوں، فلسطینیوں اور ان کے طاقتور دوستوں کو امن کے لیے ایک کوشش کرنے پر آمادہ نہیں کیا تو پھر جنگ ہی ان کا واحد مستقبل ہوگی۔

۷۷۷۷۷

# غلط شائع ہونے والا ایک نادر امریکی ڈاک ٹکٹ جو ریکارڈ 20 لاکھ ڈالر میں فروخت ہوا

نادن یوسف
بی بی سی نیوز

نیویارک میں ہونے والی نیلامی میں ایک نایاب و نادر امریکی ڈاک ٹکٹ کو 20 لاکھ امریکی ڈالر میں خریدا گیا ہے اور اس نے امریکہ میں کسی ایک ڈاک ٹکٹ کا سب سے زیادہ قیمت میں فروخت ہونے کا نیا ریکارڈ قائم کیا ہے۔

مشہور سرخ، سفید اور نیلے رنگ کا یہ انورٹیڈ جینی ڈاک ٹکٹ 1918 میں جاری کیا گیا تھا اور اس کی اصل قیمت اس وقت 24 سینٹ تھی۔

اس کی شہرت میں اس کا نایاب اور کم یاب ہونا شامل ہے کیونکہ جب یہ ٹکٹ جاری ہوا تھا تو اس کی تعداد صرف 100 تھی۔ یعنی 100 ڈاک ٹکٹ ہی پرنٹ ہوئے تھے۔ اور اس کی وجہ شہرت یہ بھی ہے کہ اس میں جس جہاز کی تصویر شائع ہوئی ہے وہ غلطی سے الٹی شائع ہو گئی ہے۔

اسے ڈاک ٹکٹ جمع کرنے کے شوقین چارلس ہیک نے خریدا ہے۔

چارلس ہیک نے بدھ کے روز نیویارک شہر میں واقع رابرٹ اے سیگل آکشن گیلریوں کی نیلامی کے حصے کے طور پر یہ یادگار خریداری کی۔

76 سالہ چارلس ہیک نے معروف امریکی اخبار دی واشنگٹن پوسٹ کو بتایا کہ وہ بچپن سے ہی اس پسندیدہ ڈاک ٹکٹ پر نظریں جمائے ہوئے ہیں اور انھوں نے اس ڈاک ٹکٹ کو 'ڈاک ٹکٹوں کا ہولی گریل' یعنی 'جام مقدس' قرار دیا ہے۔

الٹا جینی سٹیمپ اس مجموعہ کا حصہ تھا جو باقاعدہ ایئر میل سروس کے شروع ہونے کے موقع کے لیے بنایا گیا تھا۔

اس ڈاک ٹکٹ کے درمیان میں کرٹس جے این-فور طیارہ کی تصویر شائع کی گئی ہے لیکن غلطی سے اس کی اشاعت الٹی ہو گئی ہے۔ ان الٹی ڈاک ٹکٹوں میں سے صرف 100 عوام کو فروخت کی گئیں لیکن یہ اس کے بعد سے عالمی سطح پر ڈاک ٹکٹ جمع کرنے والوں میں بہت زیادہ دلچسپی کا باعث رہا اور سب اسے اپنے ریکارڈ میں رکھنے کے متمنی رہنے لگے۔

یہ ڈاک ٹکٹ اس قدر مشہور ہوا کہ اسے ایک بار سنہ 1993 میں طویل عرصے تک چلنے والے امریکی اینیمیٹڈ سٹ کام 'دی سمپسنز' کے ایک اہم سوڈ میں پیش کیا گیا تھا۔

اس کامیڈی میں ہومر سمپسن ایک مچھلی پکڑنے والی کشتی کی فروخت کے دوران انورٹیڈ جینیز کی ایک شیٹ کو دیکھ رہے ہیں۔

اسے دیگر قیمتی امریکی نوادرات کے ڈھیر میں پھینکنے سے پہلے وہ کہتے ہیں کہ اس میں 'طیارہ الٹا ہے۔' اس ڈھیر میں امریکہ کے اعلانِ آزادی کی ایک کاپی بھی ہے۔

اس کی کم یابی کی وجہ سے اس کی اشاعت کے بعد سے ہی اس کی قیمت میں اضافہ دیکھا گیا اور حالیہ دہائیوں میں اس کی کاپیاں کئی نیلامیوں میں فروخت ہو چکی ہیں۔

چارلس ہیک خود چند دیگر جینیز کے مالک ہیں۔ انھوں نے واشنگٹن پوسٹ کو بتایا کہ انھوں نے سنہ 2000 کی دہائی کے اوائل میں تقریباً 300,000 امریکی ڈالر میں اس میں سے ایک ڈاک ٹکٹ خریدا تھا۔

اس کے بعد سنہ 2007 میں انھوں نے اس کا ایک دوسرا اور بہتر معیار کا ڈاک ٹکٹ تقریباً دس لاکھ امریکی ڈالر میں خریدا۔ یہ 100 کی سیریز میں شائع ہونے والی 57 ویں ڈاک ٹکٹ تھی۔

اور ابھی حال ہی میں فروخت ہونے والے ڈاک ٹکٹ کا نمبر 49 واں ہے۔ اس کے نادر ہونے کا احساس اس بات سے ہوتا ہے کہ اسے 1918 میں اس کی اصل خریداری کے بعد سے ایک صدی تک نہیں دیکھا گیا تھا۔

اسے 2018 میں فروخت ہونے سے پہلے اس کے مالک اور اس کی اولاد نے مسلسل بینک والٹ میں رکھا ہوا تھا۔

سیگل آکشن گیلریز کے مطابق اس الٹی جینی ڈاک ٹکٹ کو 'مرکز کی بہترین مثال' کے طور پر سمجھا جاتا ہے کیونکہ یہ شاذ و نادر ہی روشنی کے سامنے آیا ہے۔

سیگل آکشن گیلریز نے ڈاک ٹکٹ کی تفصیل میں لکھا ہے کہ اس میں گوند منٹ نیور ہنجڈ ہے اور چونکہ یہ روشنی میں بہت کم آیا ہے، اس لیے ڈاک ٹکٹ کا رنگ بھرپور ہے اور کاغذ چمکدار ہے۔

چارلس ہیک نے واشنگٹن پوسٹ کو بتایا کہ وہ ڈاک ٹکٹ کو روشنی سے بچانے اور اسے محفوظ رکھنے کی صدیوں پرانی روایت کو جاری رکھنے کا ارادہ رکھتے ہیں اور اسے امریکی تاریخ کا ایک حصہ قرار دیتے ہیں۔

# ذیابیطس یا 'شوگر' کیا ہے اور آپ اس سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

ذیابیطس تاحیات ساتھ رہنے والے ایسی طبی حالت ہے جو ہر سال لاکھوں افراد کو ہلاک کرتی ہے اور یہ کسی کو بھی لاحق ہو سکتی ہے۔

یہ بیماری اس وقت پیدا ہوتی ہے جب جسم اپنے اندر موجود شکر (گلوکوز) کو حل کر کے خون میں شامل نہیں کر پاتا اس کی پیچیدگی کی وجہ سے دل کے دورے، فالج، نابینا پن، گردے ناکارہ ہونے اور پاؤں اور ٹانگیں کٹنے کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔

یہ تیزی سے بڑھتا ہوا مسئلہ ہے اور انٹرنیشنل ڈائبٹیز فیڈریشن کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں 53 کروڑ سے زیادہ افراد اس مرض کا شکار ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق یہ تعداد 40 سال پہلے کے مقابلے میں پانچ گنا ہے۔

ذیابیطس کی عالمی تنظیم کا کہنا ہے کہ 2021 تک کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں تقریباً سوا تین کروڑ بالغ افراد اس مرض میں مبتلا ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق پاکستان میں ہر چار میں سے ایک فرد ذیابیطس کا مریض ہے اور یہ تعداد تیزی سے بڑھ رہی ہے۔

پاکستان میں ہر برس ذیابیطس کے مرض کے باعث تقریباً ڈیڑھ سے دو لاکھ افراد معذور ہو جاتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ ذیابیطس پاکستان میں ہلاکتوں کی آٹھویں بڑی وجہ بھی ہے اور 2005 کے مقابلے میں اس سے متاثرہ افراد کی ہلاکتوں میں 50 فیصد کا اضافہ ہوا ہے۔

ان خطرات کے باوجود ذیابیطس کا شکار فیصد لوگوں کو اس بات کا علم نہیں کہ روزمرہ کے معمولات میں تبدیلی کئی معاملات میں بہتری لا سکتی ہے۔

ذیابیطس کی وجہ کیا ہے؟

جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو ہمارا جسم نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) کو شکر (گلوکوز) میں تبدیل کر دیتا ہے، جس کے بعد لبلبے (پینکریاز) میں پیدا ہونے والا ہارمون انسولین ہمارے جسم کے خلیوں کو ہدایت دیتا ہے کہ وہ توانائی کے حصول کے لیے اس شکر کو جذب کریں۔

ذیابیطس تب لاحق ہوتا ہے جب انسولین مناسب مقدار میں پیدا نہیں ہوتی یا کام نہیں کرتی، اس کی وجہ سے شکر ہمارے خون میں جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

ذیابیطس کی کتنی اقسام ہیں؟

ذیابیطس کی کئی اقسام ہیں۔ ٹائپ ون ذیابیطس میں لبلبہ انسولین بنانا بند کر دیتا ہے جس کی وجہ سے شکر خون کے بہاؤ میں جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

سائنسدان یہ تو نہیں جانتے کہ اس کی اصل وجہ کیا ہے لیکن ان کا خیال ہے کہ شاید ایسا جینیاتی اثر کی وجہ سے ہوتا ہے یا کسی وائرل انفیکشن کی وجہ سے کہ لبلبے میں انسولین بنانے والے خلیے خراب ہو جاتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کا دس فیصد ٹائپ ون کا شکار ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس میں لبلبہ یا تو ضرورت کے مطابق انسولین نہیں بنا تا یا جو بناتا ہے وہ ٹھیک طریقے سے کام نہیں کرتی۔

ایسا عموماً درمیانی اور بڑی عمر کے لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ تاہم یہ مرض کم عمر کے زیادہ وزن والے افراد، سست طرز زندگی اپنانے والے اور کسی خاص نسل سے تعلق رکھنے والے افراد خصوصاً جنوبی ایشیائی افراد کو بھی لاحق بھی ہو سکتا ہے۔

کچھ حاملہ خواتین کو دورانِ زچگی ذیابیطس ہو جاتا ہے جب ان کا جسم ان کے اور بچے کے لیے کافی انسولین نہیں بنا پاتا۔

مختلف مطالعوں کے مختلف اندازوں کے مطابق چھ سے 16 فیصد خواتین کو دورانِ حمل ذیابیطس ہو جاتا ہے۔ انھیں ایسے میں غذا اور ورزش کے ذریعے شوگر لیول کو کنٹرول کرنا ہوتا ہے، تاکہ اسے ٹائپ ٹو انسولین میں بدلنے سے روکا جا سکے۔

اب لوگوں کو خون میں گلوکوز کی بڑھی ہوئی سطح کے بارے میں تشخیص کر کے انھیں ذیابیطس ہونے کے خطرے سے آگاہ کیا جا سکتا ہے۔

۷۷۷۷۷۷۷

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

روزنامہ
سرینگر
روزنامہ صورت حال

اتوار ۲۰ رجمیع الاول ۱۴۴۸ھ یکم رنومبر ۲۰۲۶

# جنگ اور اسلحے کی تجارت کے خلاف عالمی مزدور تحریک: 22 ممالک کی 113 بندرگاہوں پر احتجاج

دنیا کے ۲۲ ممالک میں بندرگاہوں کے ہزاروں کارکنوں کی جانب سے جنگ اور اسلحے کی منتقلی کے خلاف عالمی ہڑتال ایک اہم پیغام ہے کہ محنت کش طبقہ صرف اپنے معاشی حقوق کے لیے ہی نہیں بلکہ عالمی امن کے قیام کے لیے بھی آواز بلند کر سکتا ہے۔ ۳۰ اکتوبر کو ہونے والی اس احتجاجی مہم میں ۲۵ سے زائد مزدور تنظیموں اور ۱۱۳ بندرگاہوں کی شرکت نے عالمی سطح پر جنگ مخالف تحریک کو نئی اہمیت دی ہے۔

آج دنیا کے مختلف خطوں میں جنگوں، مسلح تنازعات اور سیاسی کشیدگی نے لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو متاثر کیا ہے۔ فلسطین میں جاری انسانی بحران ہو، یوکرین کی جنگ ہو یا ایران سمیت دیگر خطوں میں بڑھتی ہوئی کشیدگی، ہر جگہ عام شہری اسلحے اور طاقت کی سیاست کی قیمت ادا کر رہے ہیں۔ ایسے حالات میں بندرگاہوں کے کارکنوں کا اسلحے اور فوجی سازوسامان کی ترسیل روکنے کا مطالبہ قابلِ توجہ ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ جنگیں صرف میدانِ جنگ تک محدود نہیں رہتیں بلکہ ان کے اثرات پوری دنیا کی معیشت، انسانی زندگی، روزگار اور مستقبل پر پڑتے ہیں۔ اسلحے کی بڑھتی ہوئی تجارت سے چند طاقتور ممالک اور اسلحہ ساز کمپنیاں معاشی فائدہ حاصل کرتی ہیں، جبکہ عام انسان اپنے پیاروں، گھروں اور بنیادی سہولیات سے محروم ہو جاتے ہیں۔

اس احتجاج کی ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ مزدور تنظیموں نے جنگ مخالف مطالبات کے ساتھ اپنی تنخواہوں میں بہتری، محفوظ ماحول اور بنیادی حقوق کے تحفظ کا مطالبہ بھی کیا۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ عالمی مزدور طبقہ امن اور معاشی انصاف کو ایک دوسرے سے جڑا ہوا سمجھتا ہے۔

عالمی برادری، اقوام متحدہ اور طاقتور ممالک کو چاہیے کہ وہ جنگوں کو ہوا دینے کے بجائے مذاکرات، سفارت کاری اور انسانی حقوق کے تحفظ کو ترجیح دیں۔ تجارتی راستوں اور بندرگاہوں کو تباہی کا ذریعہ بنانے کے بجائے انہیں عالمی تجارت، ترقی اور عوامی خوشحالی کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے۔

آخر میں یہ کہنا بجا ہوگا کہ ۲۲ ممالک کی ۱۱۳ بندرگاہوں پر ہونے والا یہ احتجاج دنیا کی حکومتوں کے لیے ایک واضح پیغام ہے کہ عوام جنگ نہیں بلکہ امن چاہتے ہیں۔ اسلحے کی دوڑ کسی مسئلے کا مستقل حل نہیں۔ دنیا کو طاقت کی سیاست سے نکل کر انسانیت، انصاف اور امن کے راستے پر آگے بڑھنا ہوگا، کیونکہ جنگوں میں نقصان ہمیشہ عام انسانوں کا ہوتا ہے، جبکہ امن کے ثمرات پوری انسانیت کو حاصل ہوتے ہیں۔

# غزل سپلائنگ اینڈ مینوفیکچرنگ کمپنی (پرائیوٹ ان لمیٹڈ)

مجتبیٰ حسین

ادھر جب سے دنیا تجارت کے چنگل میں پھنس گئی ہے۔

اس وقت سے ہر شئے ترازو میں تلنے اور تجارت کے سانچے میں ڈھلنے لگی ہے۔

ہمیں اس نوجوان کی بات اب بھی یاد ہے جس نے ایک کتب فروش کی دکان پر کھڑے ہو کر کتب فروش سے کہا تھا: "جناب والا! مجھے کرشن چندر کے دو کلو افسانے، راجندر سنگھ بیدی کے ڈیڑھ کلو کہانیاں اور فیض کی چار کلو غزلیں دیجئے۔

اس پر کتب فروش نے ہماری آنکھوں کے سامنے کرشن چندر اور بیدی کی کہانیوں کے مجموعے ترازو میں تول کر دیئے اور فیض کی غزلوں کے بارے میں فرمایا: "حضور والا! میں آپ کو فیض احمد فیض کی غزلیں دینے کے موقف میں نہیں ہوں کیونکہ فیض کا سارا ادبی سرمایہ دو کلو غزلوں پر مشتمل ہے۔

یقین نہ آئے تو 'دست صبا'، 'نقش فریادی' اور 'زنداں نامہ' کو تول کر دیکھ لیجئے۔

اس دن سے ہمیں یہ یقین ہو چلا ہے کہ وہ دن دور نہیں جب تجارت، ادب پر اس قدر غالب آجائے گی کہ لوگ شاعری کی بلیک مارکیٹنگ اور افسانوں کی ذخیرہ اندوزی کرنے لگیں گے (ویسے بیرونی ادب کی اسمگلنگ تو ہمارے ہاں اب بھی جاری ہے) مگر ہمارا یقین اُس وقت پختہ ہوا جب ہمیں پتہ چلا کہ ایک صاحب نے "غزل سپلائنگ اینڈ مینوفیکچرنگ کمپنی پرائیوٹ ان لمیٹڈ" قائم کر رکھی ہے اور اس کمپنی کا کاروبار زوروں پر جاری ہے۔

چنانچہ ہم اس کمپنی کا معائنہ کرنے کی غرض سے اس مقام پر پہنچے تو دیکھا کہ لوگ قطار باندھے کھڑے ہیں اور ان کے ہاتھوں میں کورے کاغذات ہیں۔

ہم نے ان لوگوں سے پوچھا: "صاحبو! آپ لوگ کون ہیں، یہاں کیوں کھڑے ہیں اور آپ نے ہاتھوں میں کورے کاغذات کیوں پکڑ رکھے ہیں؟"

اس پر ایک نازک اندام نوجوان، جس کے بال بڑھے ہوئے تھے، آگے بڑھا اور بولا: "جناب والا! ہم ماڈرن شاعر ہیں اور فکرِ شعر میں وقت برباد نہیں کرتے، اس لئے ریڈی میڈ غزلیں خریدنے آئے ہیں اور ہمارے ہاتھوں میں کورے کاغذات اس لئے ہیں کہ ہم ان پر غزلیں لکھوا کرلے جائیں گے۔

نوجوان کا یہ جواب سن کر ہم آگے بڑھنے لگے تو قطار میں ایک شور بلند ہوا: "صاحب! قطار میں ٹھہریئے، ہم تو صبح سے یہاں کھڑے ہیں۔

آپ دیر سے آئے ہیں اس لئے آپ کو قطار میں سب سے پیچھے ٹھہرنا چاہئے۔

ہم نے شعراء کی ہوٹنگ کا کوئی نوٹس نہ لیا اور کمپنی کا دروازہ کھول کر اندر داخل ہوگئے۔

ایک کمرے میں ہمیں اس کمپنی کے پروپرائٹر مسٹر عبدالرحیم وفاؔ نظر آئے جو ہاتھ میں قینچی پکڑے ایک غزل کو کاٹ رہے تھے۔

ہم نے اپنا تعارف کرایا تو بولے: "مکرر مکرر۔" ہم نے اپنا دوبارہ تعارف کرایا تو وہ بے حد خوش ہوئے اور بولے: "معاف کیجئے، میں ذرا اونچا سنتا ہوں، اسی لئے آپ کو اپنا تعارف مکرر کروانا پڑا۔

"پھر بولے: "میں آپ کو اپنی کمپنی کا معائنہ ضرور کراؤں گا۔

مگر آپ کو پانچ منٹ تک انتظار کی زحمت برداشت کرنی ہوگی کیونکہ اس وقت میں ایک غزل کو کاٹ رہا ہوں۔

"پھر جب وہ قینچی لے کر دوبارہ غزل کو کاٹنے میں مصروف ہوگئے تو ہم نے ازراہِ تجسس ان سے پوچھا: "قبلہ! آپ قینچی سے اس غزل کو کیوں کاٹ رہے ہیں؟"

وہ مسکراتے ہوئے بولے: "بھئی! بات دراصل یہ ہے کہ یہ غزل بڑی بحر میں لکھی گئی ہے اور اب میں اسے کاٹ کراس میں سے چھوٹی بحر کی دو غزلیں برآمد کروں گا کیونکہ میرے پاس وقت بہت کم ہے اور شعرا کے ڈھیروں آرڈرز میرے پاس پڑے ہوئے ہیں۔

یہ کہہ کر انہوں نے غزل کاٹی اور نوکر کو بلا کر کہا: "میاں! یہ غزلیں اسی وقت میوزک ڈائرکٹر کے پاس لے جاؤ اور کہو کہ شام تک ان دونوں غزلوں کا ترنم فٹ ہو جائے کیونکہ آج رات میں مشاعرہ ہے اور جناب ترنم روحانی اس مشاعرہ میں یہ غزلیں پڑھیں گے۔

ہم نے پوچھا: "یہ ترنم روحانی کون ہیں؟"

بولے: "ہمارے بہت پرانے گاہک ہیں، آپ انہیں نہیں جانتے؟ یہ تو ہمارے ملک کے ممتاز شعراء میں شمار کئے جاتے ہیں اور ہمیں فخر ہے کہ وہ گزشتہ بیس برسوں سے ہماری کمپنی سے غزلیں اور ان کا ترنم خریدرہے ہیں۔

پھر جناب عبدالرحیم وفاؔ نے اپنی داستان الم انگیز یوں بیان کرنی شروع کردی: "جناب والا! میں بچپن ہی سے اس نظریہ کا قائل ہوں کہ شعراء تین قسم کے ہوتے ہیں: ایک پیدائشی شاعر، دوسرا موروثی شاعر اور تیسرا نمائشی شاعر۔

پیدائشی شاعر تو وہ ہوتا ہے جو پیدا ہوتے ہی مطلع عرض کرتا ہے یعنی روتا بھی ہے تو علم عروض کے اصولوں کو پیش نظر رکھتا ہے۔

اُس کے رونے میں بھی ایک ترنم پوشیدہ ہوتا ہے اور ابھی دس بارہ سال کا بھی ہونے نہیں پاتا کہ "صاحب دیوان" بن جاتا ہے۔

موروثی شاعر وہ ہوتا ہے جسے شاعری ورثے میں ملتی ہے یعنی اصل میں اس کا باپ شاعر ہوتا ہے اور جب وہ مرتا ہے تو اپنے پیچھے قرض خواہوں کے علاوہ غیر مطبوعہ غزلیں اور نظمیں چھوڑ جاتا ہے۔

پس اس کا بیٹا ان غزلوں اور نظموں کو وقفہ وقفہ سے رسائل میں چھپواتا ہے اور موروثی شاعر ہونے کا شرف حاصل کرتا ہے۔

لیکن شاعروں کی ایک تیسری قسم بھی ہوتی ہے جو نمائشی شاعر کہلاتی ہے۔

سچ پوچھئے تو ان دنوں ہر طرف نمائشی شعراء کی بھرمار ہے جو کہیں سے غزلیں سہ غزلیں لکھوا کر لاتے ہیں انہیں مشاعروں میں پڑھ کر نام کماتے ہیں۔

چونکہ میں ابتداء ہی سے پیدائشی شاعر رہا ہوں اس لئے میں نے یہ فیصلہ کرلیا تھا کہ بڑا ہو کر ایک ایسی کمپنی قائم کروں گا جہاں سے نمائشی شعراء کو سستے داموں پر غزلیں اور نظمیں فراہم کی جائیں۔

چنانچہ میں نے نہایت قلیل سرمائے سے کمپنی کا آغاز کیا۔

میں نے ایک سکنڈ ہینڈ قلم اور ایک سکنڈ ہینڈ دوات خریدی اور مستقبل کی طرف روانہ ہوگیا۔

ابتداء میں میرا طریقہ کار یہ تھا کہ میں اپنے ہاتھ میں قلم پکڑ کر گلی گلی آوازیں لگاتا پھرتا کہ 'غزل لکھوایئے، نظم کی اصلاح کروایئے۔

وہ دن میرے لئے سخت آزمائش کے تھے۔ جب ہر طرف "پیدائشی شاعر" نظر آیا کرتے تھے لیکن رفتہ رفتہ نمائشی شعراء بھی نمودار ہونے لگے اور میرا کاروبار چل پڑا۔

جب میری حالت ذرا سنبھلی تو میں نے ایک ٹھیلہ خریدا اور اس ٹھیلے میں غزلیں، نظمیں، سہرے اور رباعیاں رکھ کر فروخت کرنے لگا۔

رفتہ رفتہ میری گمنامی دور دور تک جا پہنچی اور لوگ دور دور سے غزلیں لکھوانے کے لئے آنے لگے۔

میرا نصیب جاگ اٹھا اور میں اتنا مالدار ہوگیا کہ آج "غزل سپلائنگ اینڈ مینوفیکچرنگ کمپنی" کا پروپرائٹر ہوں۔

اب میں چار پیدائشی شعرا کی خدمات بھی حاصل کرلی ہیں جو دن رات غزلیں، نظمیں، رباعیاں اور قطعات لکھتے ہیں۔

اس کے علاوہ میں نے ایک میوزک ڈائرکٹر کی خدمات بھی حاصل کرلی ہیں جو مختلف غزلوں کا ترنم فٹ کرتا ہے۔

پھر میں نے اپنی کمپنی میں ایک نیا شعبہ بھی قائم کیا ہے جسے "شعبہ سامعین" کا نام دیا گیا ہے۔ اس شعبے کے ذمہ یہ کام ہے کہ وہ مشاعروں میں سامعین کو روانہ کرے اور کمپنی کی فراہم کردہ غزلوں پر کچھ ایسی داد دے کہ اچھے خاصے نمائشی شاعر پر "پیدائشی شاعر" کا گمان ہونے لگ جائے۔

چنانچہ میں فی سامع سواری خرچ کے علاوہ دو روپے چارج کرتا۔

# یارم پارسا

فاطمہ عمران

یوں تو بہت سے لوگوں کی موصوف سے جان پہچان ہے۔

مگر ہمارے یارم پارسا جیسے دوست کم لوگوں کو ہی بدنصیب ہوتے ہیں۔

ہم اپنے یارم کی پارسائی کی قسم کھا کر کہہ سکتے ہیں کہ ان میں رتی بھر بھی نہیں پائی جاتی۔

ایمان اور پارسائی سے بس اتنی ہی شناسائی ہے کہ صفائی کو عین نصف ایمان سمجھتے ہوئے زمانے بھر کا گند سمیٹ کر اپنی سوچ اور موبائل میں بھر کر رکھتے ہیں۔

خود کو بے حد ذہین ماننے میں انہیں کوئی عار محسوس نہیں ہوتی۔

۔حالانکہ یہ اتنی ہی بے کار چیز سمجھے جاتے ہیں جیسے جوتے کے ڈبے میں سے جوتے نکال لینے کے بعد بیکار ڈبہ۔

تقریبات میں جانا انہیں اس قدر پسند ہے کہ تقریباً ہر دوسرے روز اپنی عزت کے جنازے میں نہ صرف بخوشی شامل ہوتے ہیں بلکہ پہلی صف میں محمود و ایاز کے مقابل پائے جاتے ہیں۔

ہونہار بروا کافی کماؤ پوت بھی ہیں۔ جس کا ثبوت یہ ہے کہ موصوف بچپن میں شادیوں میں جا کر دولہے کے ہار پر لگے نوٹ چپکے سے اتار کر جیب میں رکھ لیا کرتے تھے۔

اپنے آپ کو توپ چیز سمجھتے ہیں لیکن یہ چلے ہوئے کارتوس سے بھی زیادہ خالی ڈھکن ہیں۔

اسی لیے اکثر انہیں ابے او ڈھکن کہہ کر مخاطب کیا جاتا ہے جسے یہ بخوشی قبول و منظور کرتے ہیں۔

انہیں فلموں میں کام کرنے کا بے حد شوق ہے۔ اور ولن کے چمچے ہونے کا رول کئی دفعہ یہ سوچ کر ٹھکرا چکے ہیں کہ ایسی منحوس شکل تو صرف ہیرو بننے کے لائق ہے۔

لیکن قوی امید ہے کہ ہیرو بن کر بارش میں گیت فلمبند کرانے کا سپنا آنکھوں میں سجائے ہی یقیناً ایک دن آنکھیں بند کر جائیں گے۔

کھانے میں بھنڈی اور جوتے دونوں شوق سے کھاتے ہیں۔ ویسے میٹھے میں خوبصورت لڑکیوں کے منہ سے گالیاں کھانا بھی انہیں بے حد پسند ہے۔

ہم انہیں ہمیشہ سے اذیت پسند سمجھتے آئے۔ کیونکہ اکثر ہی آگ پر لوٹنے کی خواہش کا اظہار جو کیا کرتے تھے۔

وہ تو ایک دن سڑک سے ایک حسینہ گزری تو بے اختیار انکے منہ سے نکلا آگ ہے یار آگ۔

تب جا کر ہمیں معاملہ کی سمجھ آئی۔

کسی حسینہ کو دیکھ کر ان پر جو لرزہ و کپکپی طاری ہوتی ہے وہ کسی عام آدمی پر موت کا منظر سننے کے بعد طاری ہوتی ہے۔

خوبصورت لڑکیاں گاہے بگاہے انکا دماغ ہائی جیک کیے رکھتی ہیں۔

اوقات کو مدنظر رکھتے ہوئے حالات انکے یہ ہیں کہ پوری تین منگنیاں اور چار سو افیر محض اسلیے ٹوٹ گئے کہ لڑکی نے انہیں گھاس ڈالنا ہی مناسب نہ سمجھا۔

صنف نازک کی بدولت زندگی اکثر ہی انہیں نازک موڑ پر لے آئی۔

مگر جہاں حسین انجام ممکن نہ ہوا وہاں حسرت و یاس کی تصویر بنے بے چارگی سے کرسیاں لگانے کا کام کیا۔

زندگی زندہ دلی کا نام ہے۔ اسی کو ثابت کرنے کیلیے کئی دفعہ ہڈیاں سہلاتے ہوئے اٹھ اٹھ کر جیے۔

ایک دفعہ ان کے دل میں بھی سچی محبت کی جوت جگی۔

ہم نے لاکھ سمجھایا کہ ہوس سمجھ کر جھٹک دیجیے مگر نہ مانے۔

الٹا دید یار کیلیے دیدے پھاڑ کر بلاناغہ کوچہ جاناں پر حاضری لگانے پہنچ جاتے تھے۔

گر زندگی میں فقط ایک ہی بار لفٹ نصیب ہوئی وہ بھی پچھلی گرمیوں میں جب سب الو بیہ گئے تھے۔

ایک دن تو حد ہی کر بیٹھے۔۔ چوک پر اس حسینہ کو دیکھ کر ان پر وہی کپکپی سی طاری ہوگئی جو اکثر ہیروئنچی پر نشہ ٹوٹتے وقت طاری ہوتی ہے۔

جسم اکڑا اکڑ کر بے اختیار ورد کرنے لگے۔ تلملا رہا ہے تلملا رہا ہے

ہم نے پوچھا کیوں یارم کیوں تلملا رہا ہے؟ نہیں ڈالتی گھاس تو نہ سہی ہماری طرف گھورتے ہوئے بولے جاہل اس کے گال کا تِل بُلا رہا ہے۔

# ورق در ورق: مسٹر اینڈ مسز جناح

شافع قدوائی

یہ کتاب محض پسند کی شادی کے رومان کی سنسنی خیز اور دلچسپ حکایت رقم نہیں کرتی بلکہ پارسیوں اور مسلمانوں کے باہمی تعلقات، ہندو مسلم روابط، کانگریس اور مسلم لیگ کے اشتراک اور پھر اختلافات بلکہ مخاصمت کے اور انگریزوں کے تئیں جناح کے رویہ کی تفصیلات پوری معروضیت کے ساتھ پیش کرتی ہے۔

برصغیر کی سیاسی تاریخ، فن خطابت اور قانونی مہارت کے جن ناگزیر حوالوں سے مرتب اور متشکل ہوتی ہے اس میں ایک اہم نام محمد علی جناح کا ہے اور انہیں عام طور پر بانی پاکستان، برصغیر کے خوں آشام تقسیم اور صدیوں پرانی رواداری اور باہمی موانست و اخوت سے نمو پذیر ہونے والی گنگا جمنی تہذیب کو ناقابل تلافی زک پہنچانے کا ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے۔ محمد علی جناح کے سیاسی افکار و نظریات اور مسلم قوم پرستی کی پرجوش ترویج کو مسلسل توجہ کا مرکز، انگریزی، اردو اور ہندی سمیت مختلف زبانوں میں جناح کو معروضی تحقیق، مدح سرائی اور تنقیص کا ہدف بنایا جا رہا ہے۔

سیاسی قائد، عوامی دانش ور اور ماہر قانون کے طور پر جناح کی شبیہ ابھارنے کی لاتعداد کوششیں کی گئی ہیں مگر ان کے سوانحی کوائف اور ان کی جذباتی، رومانی اور سیاسی زندگی کو مرکوز پہلودار بیانیہ خلق کرنے کی کوششیں شاذ ہی کی گئی ہیں۔ حکومت برطانیہ کے زوال کے بعد ہندوستانی مسلمانوں کی شیرازہ بندی اور ان کی سیاسی تقدیر کو ایک متعین جہت عطا کرنے کے ضمن میں محمد علی جناح کے رول سے صرف نظر نہیں کیا جا سکتا اور اس کی تفہیم ان کی شخصیت کے داخلی اور نہاں گوشوں کے تناظر سے زیادہ بہتر طور پر کی جا سکتی ہے۔ سرد مہری، تکلفانہ خوش اخلاقی اور اعتدال پر اصرار کے دبیز پردے کے پیچھے ناآسودہ خواہشات، آرزومندی اور جذباتی تلاطم کی کیسی تغیر آسا دنیا آباد ہے اور اس کا اظہار کس طرح اخفا کی صورت میں نمایاں ہوتا ہے، یہ ایسے نکات ہیں جنہیں محض شخصی روابط اور گہرے جذباتی تعلق کی نفسی کیفیات کے توسط سے بخوبی خاطر نشان کیا جا سکتا ہے۔ اس سلسلے میں یادداشتوں، خطوط اور قریبی رشتہ داروں اور دوستوں کے تاثرات اور مشاہدات سے استفادہ کرنا لازمی ہے۔

مقام مسرت ہے کہ یہ دشوار گزار تحریری فریضہ مشہور صحافی شیلا ریڈی نے بڑی فنی مہارت اور تخلیقی تازہ کاری کے ساتھ انجام دیا ہے۔ اصل انگریزی تصنیف کا اردو ترجمہ آکسفورڈ یونیورسٹی پریس، کراچی نے مسٹر اینڈ مسز جناح: ہندوستان کی ایک حیران کن شادی" کے عنوان سے حال ہی میں شائع کیا ہے۔

شیلا ریڈی نے جناح کی تمنائی اور حیاتی زندگی کے نقوش سروجنی نائیڈو، کانجی، پدمجا نائیڈو اور رتی جناح کے خطوط اور دوارکا داس کی تحریروں اور پارسیوں کی اجتماعی زندگی کے متعدد واقعات کی وساطت سے پوری تابندگی کے ساتھ واضح کیے ہیں اور جناح کی شخصیت کے مختلف ابواب بڑی چابکدستی سے وا کیے ہیں۔ شیلا ریڈی نے محض محمد علی جناح کی بین المذہبی شادی کی راہ میں مزاحم ہونے والی رکاوٹوں کو موضوع بحث نہیں بنایا بلکہ بیسویں صدی کے اوائل میں ہندوستان کی معاشرتی زندگی کے تضادات کو بھی بے نقاب کیا ہے۔

سروجنی نائیڈو کے والد اگھوری چٹوپادھیائے، پنڈت موتی لعل نہرو اور پنجاب کی معروف شخصیت ہرکشن لال اور دنشا پیٹٹ سیکولر اور لبرل اقدار کے حامل تھے اور بین المذاہبی، بین المسلکی اور بین الفرقہ شادی اور تکثیری معاشرہ کے قیام کے لیے کوشاں رہتے تھے، تاہم جب مسئلہ ان اصولوں کو عملی جامہ پہنانے کا آیا تو ان کا رویہ بالکل مختلف اور عام غیر تعلیم یافتہ ہندوستانیوں کا سا تھا۔ اگھوری چٹوپادھیائے نے اپنی صاحبزادی سروجنی نائیڈو کی ایک غیر بنگالی تیلگو برہمن سے شادی کی تجویز کو سختی سے مسترد کیا تو موتی لعل نہرو نے پنڈت وجے لکشمی کے معروف صحافی سید حسن سے رشتے کو بڑی حکمت عملی سے ختم کرایا۔ اسی طرح جناح کے سسر دنشا پیٹٹ نے اپنی بیٹی رتی کی شادی کی بڑی سختی سے مخالفت کی اور جناح کے خلاف قانونی چارہ جوئی کرنے سے دریغ نہیں کیا۔ گو کہ اس میں انہیں کامیابی حاصل نہیں ہوئی۔ اسی طرح مشہور کاروباری کرشن لال نے اپنے بیٹے کنہیا لال گابا (کے ایل گابا) کے عزیز حسن کی بیٹی کے ساتھ رشتہ ازدواج میں منسلک ہونے کی تجویز کو قبول نہیں کیا۔

شیلا ریڈی نے ان عوامی دانش وروں کے قول و عمل میں تضاد کے پہلو وقت نظری اور دستاویزی شواہد کے ساتھ اجاگر کیے ہیں۔ جناح کے خاندان کے بارے میں مکمل تفصیلات منظر عام پر نہیں آئی ہیں۔ ان کے والد اور والدہ کے سلسلے میں معلومات خاصی تشنہ ہیں۔ جناح کے ابتدائی زندگی کے نقوش بھی بہت زیادہ واضح نہیں ہیں۔ (جاری)

# کل کی پن گھٹ، آج کا فلٹر

امجد محمود چشتی

زمانے میں تغیرات کو ثبات حاصل ہونا عین فطری تقاضہ ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ حسبِ ضرورت چیزوں، روّیوں، روایتوں اور اقدار کا بدلنا لازمی امر ہے۔ کچھ معمولات مکمل بدل جاتے ہیں تو کچھ قدرے تبدیلی کا شکار ہو کر مختلف دکھتے ہیں۔ مگر بعض روایات کچھ عرصہ غائب رہ کر گردشِ ایّام کے باعث پھر سے کسی نہ کسی طرح مروج ہو کر معاشرے میں اپنا مقام بنا لیتی ہیں۔

مثلاً اک دور تھا کہ ہر گھر میں پانی دستیاب نہ تھا اور گاؤں کی گوریاں مٹی کے منکے اٹھائے گاؤں کے مرکز میں کنوؤں یا آبادی سے ہٹ کر واقع پنگھٹ سے پانی بھرنے جاتی تھیں۔ وقت کا پہیہ چلتا رہا اور بتدریج ہر محلہ اور ہر گھر میں ٹوٹیاں، نلکے اور پمپ نصب ہونے لگے۔ اور باہر سے پانی بھر کر لانے کی ضرورت جاتی رہی۔ پنگھٹ اور گوری ماضی کا حصہ بن گئیں۔

پھر انسان ترقی و کامرانی کی منزلیں طے کرتے ہوئے ترقی کی خطرناک حد تک جا پہنچا کہ اپنے ہاتھوں سے پینے کے زیر زمین پانی کو آلودہ کرنے لگا۔ جس سے بیماریوں کے انبار لگ گئے اور پینے کا صاف پانی ناپید ہونے لگا۔

اب صاف اور فلٹر کا پانی ضرورت ٹھہر چکا ہے۔ حکومتی سطح پر شہروں اور قصبوں میں جگہ جگہ واٹر پلانٹ لگائے جا رہے ہیں۔

اور لوگوں کیلئے اپنے گھر میں نصب نلکوں یا پمپوں کا پانی پینے کے قابل نہیں رہا۔

پھر سے لوگ شہر کے فلٹروں سے پانی بھرنے جاتے اور آتے نظر آتے ہیں۔ مگر دورِ رفتہ کی پنگھٹ اور آج کی پنگھٹ میں کچھ نمایاں فرق موجود ہے۔ ماضی میں سکھیوں سہیلیوں کے ہوش ربا قافلے مٹک مٹک کر خوبصورت منقش منکے اٹھائے رواں دواں نظر آتے تھے۔ ہر لحاظ سے پُرخطر رستوں پہ چلنے والی گوریاں اپنے گھر والوں کیلئے پانی کی ترسیل کی ذمہ دار ہوتی تھیں۔

اُن پنگھٹوں کے ڈگر بڑے کٹھن ہوتے تھے۔ جن پر کبھی کبھی چال اور رفتار میں بدنظمیاں بھی دیکھنے میں آتی تھیں۔ دل پھینک عاشق سلیقے والے منچلوں کیلئے بڑے فیتی ہوتے تھے۔ کہیں رومان میں آنکھیں بھٹکتی تھیں تو کہیں کسی پہ آنکھیں آجانے کے امکانات رہتے۔ ہاتھوں سے دل تھامے جاتے تو دوسری طرف بھی دل میں لڈو پھوٹا کرتے۔ لاکھ تھم تھم کر چلنے کے باوجود پائلوں اور چھم چھم کے گیت چھپے نہ پاتے۔

ان مسحور کن پنگھٹوں کی دلکش راہ گزروں پر خوب رونقیں اور میلے لگتے۔ مٹی کے برتنوں کو ٹھوکر لگا کرتے تھے اور بہت سے منچلے پنگھٹ پہ چھیڑ خوانی کی غرض سے براجمان ہوا کرتے تھے۔ ان حالات میں اُن ملنگوں اور عصمتوں کا تحفظ جوئے شیر لانے کے سم ہوتا تھا۔

مگر آج فلٹر والی پنگھٹ پہ وہ عشق و معشوقہ سرگرمیاں نظر نہیں آتی ہیں۔ کیونکہ آج پانی بھرنے کیلئے وہ نازک اندام گوریاں ان ماڈرن پنگھٹوں پہ کہاں آتی ہیں؟ بلکہ ان کی جگہ بے شمار گورے، کالے، جھکے، ٹنجے اور ہمہ قسم کے مرد حضرات پلاسٹک کے کینز اور بوتلیں تھامے غیر رومانوی انداز میں مضطرب کھڑے نظر آتے ہیں۔

ان کے راستوں میں کوئی کہکشاں نہیں ہوتی۔ ان بے چاروں کی خاطر کوئی گوری منتظر نہیں ہوتی بلکہ انہیں بادل نخواستہ اپنی ہی گھر والی اور گھر والوں کے لئے فلٹر سے پانی لانے کا فریضہ انجام دینا ہوتا ہے۔ کچھ لوگ سائیکلوں، سکوٹروں، رکشوں اور گاڑیوں سے پانی بھرنے آتے ہیں۔ لیکن یہ کہنا بجا ہوگا کہ لوگ پہلے سے دوسرے پانی بھر کر لانے کی روایت کی طرف معمول لوٹ رہے ہیں۔

اب ہم اپنے گھروں کے آلودہ اور مضر صحت پانی پینے سے کتراتے ہیں۔ آج صاف پینے کے پانی کی کامیابی دنیا کا سب سے بڑا مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ لگتا ہے کہ جلد ہی، جوئے شیر لانا، کا محاورہ، جوئے آب لانے میں تبدیل ہو جائیگا اور مستقبل میں شرم سے پانی پانی ہونے اور دودھ میں ملانے کیلئے بھی صاف پانی کی مناسب مقدار دستیاب نہ ہو۔ ہمارے گذشتگان کے لئے پانی کی فراہمی کے مسائل کی مرہونِ منت تھی اور موجودہ فلٹروں سے کسی کا مداوا کرتے ہیں جبکہ آنے والی نسلیں ایسی حیرت انگیز مگر بے ثمر ترقی کے موجب ہونے کے صاف پانی کی اہمیت عظیم کو ترستے نظر آرہے ہیں۔

یقیناً پنگھٹ سے فلٹر تک کی کہانی، البتہ اس دور میں بھی ریگستانی علاقوں میں پرانی پنگھٹیں موجود ہیں جن سے آج بھی انسان اور جانور اکٹھے پانی پیتے ہیں۔

# شادی کو کیسے آسان بنایا جائے؟

**مولانا محمد عبدالحفیظ اسلامی**

**شادی** جس کے عام معنی خوشی کے ہیں اس طرح جس گھر میں شادی، بیاہ ہوتی ہے اس گھر میں خوشیاں ہی خوشیاں نظر آتی ہیں اور دولہا دلہن کے خاندانوں میں مسرتوں کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ لیکن جب انسان لالچ میں مبتلا ہو جاتا ہے تو پھر یہی شادی اخلاقی گراوٹ و معیشت کی بربادی کا پیغام لاتی ہے۔ جس کی وجہ سے خود انسان بڑے بڑے مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اب ذرا شادی بیاہ کا معاملہ لے لیجئے کہ نصف صدی قبل کس طرح آسان شادیاں ہوا کرتی تھیں لیکن آج کے شادیاں لوگوں کے لئے بالخصوص لڑکی کے والدین کے لئے مسائل و مشکلات کا پہاڑ ثابت ہو رہی ہیں۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ آج بھی لوگ سیدھی سادی شادیاں کر رہے ہیں، مشکلات سے خود بھی بچ رہے ہیں اور دوسروں کو بھی بچا رہے ہیں لیکن معاشرہ میں ان کی تعداد انگلیوں پر گنی جا سکتی ہے یا پھر لاکھوں میں چند سو سے زیادہ نہیں ہے۔ لوگ اپنا ذہن صاف کر لیں کہ شادی ایک معاشرتی ضرورت ہے اور یہ کوئی سوداگری ہے اور نہ ہی پیسہ کمانے کا ذریعہ، یہ صرف ایک مرد اور عورت کے لئے مساوی طور پر شدید ضرورت کی چیز ہے اور یہ ہر انسان کے فطرت میں داخل ہے۔ ہاں یہ اور بات ہے کہ عورت و مرد کے دائرہ کار میں فرق ہو سکتا ہے اور خدائے برتر نے ان دونوں کا مقام و مرتبہ مقرر فرما دیا ہے اور مرد کو ایک گونہ برتری عطا فرمائی ہے کیوں کہ مرد محنت و مشقت کر کے روزی روٹی کا انتظام کرتا ہے اور عورت گھر کی ملکہ بن کر اس کا نظم چلاتی ہے اس طرح ایک معاشرہ تشکیل پاتا ہے اور مرد کو عورت پر فوقیت اس لئے دی گئی کہ وہ اپنا پیسہ خرچ کر کے (مہر ادا کرتے ہوئے) عورت کو اپنی زوجیت میں لیتا ہے اور زندگی بھر اس کے کھانے پینے، رہنے اور زیب تن کرنے کے لئے لباس کے علاوہ اس کی ساری ضروریات کا صرف وہی ذمہ دار ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ فی زمانہ شادیاں جو مشکل بنا دی گئی ہیں اسے آسان اور سہل کس طرح بنایا جائے۔ اس سلسلہ میں آقائے نامدار صلی اللہ علیہ وسلم کی اس ہدایت کو عام کیا جانا چاہئے کہ "شادی کو آسان بناؤ تاکہ زنا مشکل ہو جائے" آج کے زمانے میں شادیاں جو مشکل بنتی جا رہی ہیں، اس کا سدباب عورتیں بحسن خوبی کر سکتی ہیں کیوں کہ اس سلسلہ میں جتنے بھی رسومات ہیں یہ ان ہی کے دم خم سے قائم ہیں، یہ ایک قدیم مثل ہے "عورت ذات کی برسات" یعنی ہم پر جو مصیبت آتی ہے وہ اپنے ہی ہاتھوں کی لائی ہوئی ہے۔ آج بن بیاہی لڑکیوں کے جو مسائل پیدا ہوئے ہیں اس میں مرد بھی ذمہ دار ہیں۔ لیکن اس میں عورتوں کا رول نمایاں ہے۔ کسی لڑکی کو پسند کرنے سے لے کر شادی کی تاریخ تک اور پھر اس کے بعد پانچویں منگنی تک قدم قدم پر جو مختلف عنوانات سے فضول وغیر ضروری رسمیں ادا کی جاتی ہیں اس کے خاتمہ کے لئے عورتیں ہی متحدہ طور پر کوششیں کریں گی تو اسے رفتہ رفتہ ختم کیا جا سکتا ہے۔

دوسری چیز یہ کہ لوگوں میں یہ احساس اجاگر کیا جائے کہ والدین جب اپنی لڑکی کو بیاہ کر کے دیتے ہیں تو یہ ان کی بڑی قربانی ہے کیوں کہ پیدائش سے لے کر جوانی تک والدین کو بہت ساری دشواریوں سے ہو کر گزرنا پڑتا ہے۔ آخر کار اپنے جگر کے گوشہ کو ایک اجنبی کے ہاتھ سونپ دینا یہ بڑے ایثار کی بات ہے جس کی جتنی بھی قدر کی جائے کم ہی ہے۔

ان ساری محنت و مشقت سے پال پوس کر بڑا کر کے شادی کا مرحلہ آتا ہو۔ اس موقع پر لڑکے والوں کی طرف سے کئے جانے والے مطالبے، والدین پر بجلی گرا دیتے ہیں۔ ان ساری باتوں سے عورتیں کما حقہ واقف ہیں لیکن احساس کی کمی نے سارا معاملہ چوپٹ کر کے رکھ دیا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ سب سے پہلے خواتین کو یہ سمجھایا جائے کہ وہ عورتوں پر بالخصوص بن بیاہی لڑکیوں پر رحم کھائیں جب یہ رحم و کرم کی فضاء عام ہو جائے تو ہر گھر میں ایک بہار آئے گی اور کسی لڑکی کے سر میں چاندی نظر نہیں آئے گی۔ شادی کی رسومات کے علاوہ طبع زاد لوازمات بھی بہت بڑا مسئلہ بنے ہوئے ہیں۔ اس پر قابو پانا بھی بے حد ضروری ہے۔ اس سلسلہ میں متمول والدین اپنی لڑکیوں کی شادی میں سادگی اختیار کریں، عام طور پر عقد نکاح کے موقع پر لڑکی کے والدین کی جانب سے دیا جانے والا کھانا اور پھر لوازمات نے کم آمدنی اور جز معاش والدین کے لئے ایک بڑا چیلنج ہے۔ کیوں کہ پیسے والے لوگ اپنی لڑکی کی شادی میں کھانے پر لاکھوں روپے خرچ کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے عام لوگوں کے علاوہ بالخصوص لالچی قسم کے لڑکے والوں کے دل میں یہ بے جا خواہش زور پکڑتی ہے کہ "ہم بھی اپنے بیٹے یا بھائی کی شادی میں عقد کے موقع پر لوازمات سے بھرپور کھانے کا مطالبہ کریں گے"۔ اس طرح جوڑے کی رقم جہیز وطلائی زیور کے علاوہ اچھا شادی خانہ اور ہمہ اقسام کے کھانوں کا مطالبہ لڑکی کے والدین کو نچوڑ کر رکھ دیا ہے۔ اگر معاشرے کے مالدار لوگ شادیاں سادگی سے کریں تو عام لوگ بھی ان کے نقش قدم پر چل سکتے ہیں کیوں کہ کسی بھی معاشرے میں "بگاڑ" بڑے لوگوں سے شروع ہوتا ہے اور دھیرے دھیرے عوام بھی اس دلدل میں اتر جاتی ہے کیوں کہ عام آدمی مالداروں کی نقالی میں اپنی چادر سے زیادہ پیر پھیلا کر قلاش ہو جاتا ہے اور بعض تو اپنی جائیدادوں کو رہن رکھ دیتے ہیں یا پھر فروخت کر دیتے ہیں اور جن کے پاس کچھ نہیں ہوتا وہ بھاری سود پر رقم اٹھا کر زندگی بھر سود ادا کرتے ہیں اور سالوں اصل رقم ادا نہیں ہوتی۔ بعض اوقات سودی معاملت کی وجہ سے لوگ خودکشی کرنے سے بھی گریز نہیں کرتے۔

اس سلسلہ میں اصل بات لوگوں کو سمجھانے کی یہ ہے کہ شادی بیاہ کے موقع پر لازمی جو چیز ہے اس پر عمل کیا جائے۔ مثلاً ایجاب وقبول، مہر کا مقرر کیا جانا، گواہوں کی موجودگی۔ اس کے علاوہ شادی کے موقع پر جو کچھ زائد چیزیں شامل کر لی گئی ہیں یہ سب کے سب "آ بیل مجھے مار" کے مصداق ہے۔ آج ہر طرف معیاری شادی کے بڑے چرچے ہیں اور ہر ایک معیار پر توجہ دے رہا ہے اور معیار کو ناپنے کے مختلف پیمانے ہیں۔ مثلاً کسی کی نگاہ ظاہری خوبصورتی پر ہے اور کوئی مالداری پر نظریں جمائے بیٹھا ہے اور کوئی ذات برادری کو ترجیح دیتا ہے اور بہت سے نادان ایسے بھی ہوتے ہیں کہ بیک وقت ان چاروں چیزوں کو فرد واحد میں تلاش کرتے ہیں اس ساری جستجو میں سب سے آخری چیز اگر دیکھی بھی جاتی ہے تو وہ یہ ہے کہ لوگ شریف ہیں یا نہیں قصہ مختصر یہ کہ مذکورہ آخری چیز خانہ پوری کی حد تک ہی محدود ہوتی ہے۔ ٹھیک اسی طرح لڑکے کی دریافتگی کا معاملہ بھی مختلف نہیں ہے۔ بعض گھرانوں میں خود لڑکی والے بھی اپنی لڑکی یا بہن کی شادی میں خواہ مخواہ مشکلات پیدا کرتے ہیں اور اپنے خود ساختہ معیار پر عمل کرتے ہوئے مختلف وجہ بتا کر رشتے مسترد کرتے ہیں، موجودہ زمانے میں رشتوں کا استرداد مندرجہ ذیل عذرات پر ہوتا ہے، مثلاً آمدنی یا گھر والوں کا خوب نہ ہونا، ذاتی مکان کا نہ ہونا، پرانے شہر میں رہائش کا ہونا، ضعیف والدین اور کچھ بن بیاہی بہنوں کا ہونا، اگر ان مذکورہ بالا چیزوں کو صرف نظر کیا جائے۔ دوسری اچھی چیزوں پر نظر رکھی جائے تو رشتہ نہ کرنے کی کوئی معقول وجہ دکھائی نہیں دیتی، مثلاً لڑکے میں حسن اخلاق کا پایا جانا، اپنے والدین کی خدمت، بہنوں کی ذمہ داری کا احساس، حلال کمائی، حرام سے اجتناب اور سب سے اونچی بات یہ کہ حقوق اللہ کا ہر وقت پاس و خیال حقوق العباد کی بھرپور ادائیگی غرضیکہ ان ساری باتوں کو سمیٹ دیا جائے تو ہم اسے دو لفظوں میں بیان کر سکتے ہیں، وہ ہے "دین داری" اگر رشتوں کو طے کرتے وقت دین داری کو ترجیح دیں تو یہ کامیابی کی ضمانت ہے، جس سے معاشرے میں طلاق و خلع کے واقعات میں بڑی حد تک کمی واقع ہو کر رہے گی۔

طعام ولیمہ ایک اہم چیز ہے اسے بھی سادہ بنانے کے لئے شعوری بیداری نہایت ضروری ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ولیمہ کرنا سنت ہے اور ہر سنت کو سنت کے مطابق ادا کرنا خیر و برکت کا باعث ہے اور دونوں جہاں کی کامیابی اسی میں ہے۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد کے مطابق وہ نکاح (شادی ولیمہ) مبارک ہے (اللہ و رسول کی نگاہ میں محبوب ہے) جس میں خرچ کم ہو اور زحمت بھی زیادہ نہ ہو۔

شادی ولیمہ کی محفلوں کو آسان بنانے اسراف سے بچنے کی بات کو عام کرنے کے لئے ہمارے خطیب صاحبان، واعظین اور مفتیان عظام، علماء کرام و مشائخین کرام، انفرادی و اجتماعی سطح پر بھرپور کوششیں کریں اور اسے ایک تحریک کی شکل دیں کیوں کہ عوام اب بھی متذکرہ بالا شخصیتوں کی بات کو غور سے سنتے اور وزن دیتے ہیں لیکن یہاں پر ہدایت کے سرچشمہ قرآن مجید کے اس حکم پر عمل کرنا نہایت ضروری ہے کہ "اے لوگو، جو ایمان لائے ہو وہ بات تم کہتے کیوں ہو جو تم کرتے نہیں"۔ کیوں کہ اگر خدانخواستہ قول و فعل میں یکسانیت نہ ہو تو رشد و ہدایت کی ساری کوششیں ہوا میں تحلیل ہو جاتی ہیں اور اس حقیقت سے انکار بھی نہیں کیا جا سکتا کہ لوگ اپنے بزرگوں اور بڑوں سے اچھی چیزیں سیکھتے ہیں اور بری باتوں سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آخر میں چند گذارشات پیش کر رہا ہوں کہ جو شادی کو آسان بنانے کے ضمن میں مفید اور کارآمد ثابت ہوں گی۔

(1) شادی بیاہ کے بے جا رسومات کے منفی پہلوؤں کو معاشرے کے سامنے کھول کر رکھ دیا جائے۔

(2) طعام ولیمہ کو سادگی سے کرنے کی وعظ بیان کے موقع پر تلقین کی جائے اور سادگی سے انجام پانے والے تقاریب کی ہمت افزائی کی جائے اور ایسے مبارک محفلوں کا ہر جگہ خوب چرچا کیا جائے، اور روزناموں میں نیوز کے ذریعہ اس کی اچھی تشہیر بھی ہو۔

(3) لڑکی والے ان رشتوں کو مسترد کریں جن میں بے جا مطالبات رکھے جاتے ہیں۔ یہ کام بڑا صبر آزما ہے اور خدا پر توکل کے بغیر ناممکن ہے۔ اگر متحدہ طور پر لڑکی والے لالچی قسم کے لوگوں کا بائیکاٹ کریں تو بن بیاہی لڑکیوں کے مسائل حل ہو سکتے ہیں اور شادیاں بھی آسانی کے ساتھ ہونے لگ جائیں گی۔

(4) شادی کو آسان بنانے میں مالداروں کی یہ حکمت عملی ہونی چاہئے کہ وہ اپنی بیٹی کی شادی یا اپنے بیٹے کا ولیمہ، ان دونوں مواقع پر سادگی کا مظاہرہ کریں اور اپنے مالدار ہونے کا اظہار اپنے عمل سے اس طرح کریں کہ مال عطا کرنے والے مالک کے محتاج و بے کس بندوں کی دستگیری کرتے ہوئے اللہ کا شکر ادا کریں ورنہ تقاریب میں مال و دولت کو لٹا دینا معاشرے کے لئے مہلک بیماری کا باعث ہے۔

(5) رشد و ہدایت کے منصب پر فائز لوگ، سیاسی رہنمائی و رہبری کرنے والے قائدین، عوام کو حالات سے باخبر رکھنے والے مدیران و دانشوران ان سب کی متحدہ پالیسی یہ ہونی چاہئے کہ جہاں بھی شادی ولیمہ کی تقاریب میں دولت کا اسراف دریاں ہو رہا ہے اس کا بائیکاٹ کیا جائے اس طرح ان مسرفین کی حوصلہ شکنی کی جائے تو معاشرہ میں ایک صالح تبدیلی کی امید کی جا سکتی ہے۔

ای میل mahafeez.islami@gmail.com

# ایک بہترین اور دل کو چھو لینے والی کہانی

**رقیہ تسنیم**

یہ کہانی عرب میں مکہ مکرمہ میں ہونے والے ایک واقعہ کی ہے۔ سب لوگ رمضان کا چاند دیکھنے کیلئے بے چین تھے۔ اور پھر شام ہوتے ہی حرم شریف میں اعلان ہوا، رمضان کا چاند نظر آگیا ہے۔ سب لوگ بہت زیادہ خوش تھے۔ اور پھر سحری کا وقت ہوا سب لوگ کھا رہے تھے اور فجر کی اذان ہوئی۔ سب جانتے تھے کہ خانہ کعبہ میں نماز پڑھنے والے کو ایک رکعت کے بدلے ایک لاکھ رکعت کا ثواب ملے گا۔ (سیدنا جابرؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"میری مسجد میں نماز اس کے علاوہ مساجد میں ہزار نمازوں سے افضل ہے، سوائے مسجد حرم کے اور مسجد حرم میں نماز اس کے علاوہ مساجد میں ایک لاکھ نمازوں سے افضل ہے")۔ اس لئے سحری کے بعد بلا وقت ضائع کیے لوگ خانہ کعبہ کا رخ کر لیتے۔

اس بوڑھے شخص کا نام ابو الغیاث تھا۔ اس کی دو چھوٹی بہن بھی تھی جن کی ابھی تک شادی نہیں ہوئی تھی غریبی کی وجہ سے۔ اور ساتھ ہی اس شخص کی بیوی اور اس کی بیوہ ماں بھی ان کے ساتھ رہتی تھی۔ ایک 58 سال کا بوڑھا شخص اس پر آٹھ عورتوں کا فرض، بہن اور بیٹیوں کی شادی بھی کروانی ہے۔

رمضان کا چاند نظر آنے کی خوش خبری انہیں بھی مل چکی تھی، سب نے روکھی سوکھی روٹی مل بانٹ کر سحری کھا کر روزے کی نیت کر لی۔ اذان ہو رہی تھی، بوڑھا شخص یہ سوچ رہا تھا کہ کاش وہ بھی اگر خانہ کعبہ میں جاتا اور نماز ادا کرتا تو اسے بھی ایک لاکھ ثواب ملتا ہر رکعت پر مگر اب وہ نہیں جا سکتا کیونکہ ایک ہی جانماز ہے اور اسی میں سب کو نماز ادا کرنا ہے۔ پھر 8 عورتوں کو چھوڑ کر رات کے اس پہر جانا بھی ٹھیک نہیں ہوگا اور اب تک تو باقی لوگ بھی جمع ہو چکے ہوں گے۔ اس لئے گھر میں ہی نماز ادا کر لیتا ہوں۔ پھر یہی۔۔۔

اور ایک درخت کے پاس جا بیٹھا اور اللہ سے مدد طلب کرنے لگا:

اے میرے پروردگار! میری مدد فرما، میں آخر کیسے غذا کا انتظام کروں، کوئی مدد کرنے کو تیار نہیں۔ خالی ہاتھ گھر لوٹ نہیں سکتا۔ اے میرے رب میری مدد فرما۔ گھر میں سب میرے منتظر ہیں۔ اس امید میں کہ میں کچھ نہ کچھ ضرور لے کر لوٹوں گا۔ اگر خالی ہاتھ جاتا ہوں تو سب سوچیں گے کہ یہ بوڑھا کسی کام کا نہیں۔ اس سے اچھا تو میں گھر ہی نہ جاؤں، مجھ میں ہمت نہیں ان کا سامنا کرنے کی۔ اللہ کرے مجھے آج ہی موت آ جائے۔ کم از کم ان سب جھمیلوں سے تو نجات مل جائے، کیوں نہ میں خودکشی کر لوں پھر میں ان سب سے آزاد ہو جاؤں گا۔

مگر چونکہ وہ جانتا تھا کہ خودکشی حرام ہے۔

اور کہنے لگا: خودکشی کر لی تو خدا کو کیا منہ دکھاؤں گا کہ میں نے اپنے فرض سے چھٹکارے کیلئے یہ راستہ اپنایا ہے۔ اے اللہ تعالیٰ مجھے صراط مستقیم پر چلنے کی توفیق عطا کر۔۔۔

اور پھر پتہ چلا کہ کوئی سانپ نہیں بلکہ ایک چھوٹی تھیلی ہے۔ اس بوڑھے آدمی نے اسے کھولا اور دیکھتے ہی حیران رہ گیا۔ اس تھیلے میں سونے کے سکے (دینار) تھے۔ وہ دیکھ کر بہت زیادہ خوش ہوا اور گننے لگا۔ اس تھیلے میں کل 1000 دینار تھے۔ وہ شخص اللہ کا شکر ادا کرنے لگا اور کہنے لگا:

اتنے میں تو میری بیٹی اور بہنوں کی شادی بھی ہو جائے گی اور پھر باقی زندگی بھی گزر جائے گی۔ اے اللہ تو بڑا مہربان ہے۔ میں تیرا جتنا بھی شکر ادا کروں کم ہے۔۔۔ لیکن یہ خوشی زیادہ دیر تک نہ رہی؛ چونکہ وہ بہت نیک اور پرہیزگار انسان تھا۔ اس سوچ میں مبتلا ہو گیا کہ نہ جانے یہ کس کا مال ہے اور اس کا مالک کون ہے؟ بنا اجازت میں کسی کا مال نہیں لے سکتا۔ اس سے تو میں گنہگار بن جاؤں گا اور پھر یہ دنیا تو فانی ہے۔ میں اللہ کو کیا منہ دکھاؤں گا۔ اب تو مجھے یہ مال اس کے صحیح مالک تک پہنچانا ہوگا۔ اور کہا:

یا۔۔۔

جب اس نوجوان نے اپنی بات مکمل کی تو ابوالغیاث کھڑا ہوا اور اس نوجوان سے کہا میں تمہیں ایک مشورہ دینا چاہتا ہوں اگر پسند آئے تو عمل کرنا؛ چونکہ اس علاقے میں زیادہ تر لوگ غریب ہیں۔ ہو سکتا ہے تمہاری تھیلی کسی کو ملی ہو۔ اگر تم اس اعلان کے ساتھ کچھ انعام رکھ دو تو یہ دیکھ کر وہ تمہیں تمہاری تھیلی واپس کر دے۔ اس تھیلی میں کل 1000 دینار تھے۔ اگر تم 100 دینار کا انعام رکھ دو تو تمہارا کام آسان ہو جائے گا۔ یہ سننے کے بعد نوجوان نے بہت سختی سے کہا: اے بوڑھے شخص تم اپنا منہ بند رکھو وہ میری محنت کی کمائی ہے۔ میں ایسے ہی کسی کو کیسے دے دوں۔ ہرگز نہیں۔ اگر وہ اللہ سے ڈرتا ہوگا تو خود ہی تھیلی واپس کر دے گا۔ میں نے اس کا معاملہ اللہ کے سپرد کر دیا ہے۔

بوڑھا اپنی بیوی کے ساتھ گھر گیا۔ اور اپنی بیوی سے کہا مجھ کو وہ شخص مل گیا ہے اور اس نے تو مجھے اور بھی مشکل میں ڈال دیا ہے اپنا معاملہ۔۔۔

بوڑھے نے کہا خوش نہ ہو میری بیوی اور اس کا ذکر نہ کرنا کسی سے یہ کل 1000 دینار ہے اور میں نے یہ ارادہ کیا ہے کہ اسے اس کے صحیح مالک تک پہنچاؤں گا، افطار کے بعد ہی میں مکہ مکرمہ میں جاؤں گا اور اعلان کرواؤں گا۔ اس کی بیوی نے کہا نہیں جناب آپ کو یہ مال اللہ نے عطا کیا ہے۔ اللہ کو ہماری غریبی پر رحم آ گیا ہے اس لئے آپ کو یہ تھیلی ملی ہے۔ ہر ہونی کے پیچھے اللہ کی مصلحت ہوتی ہے۔ اس لئے یہ ہمارا ہے اور اب آپ ایسا کریں کہ اس میں سے دو دینار نکالیں اور کچھ کھانے کی چیزیں اور پہننے کیلئے کپڑے لے آئیں۔ ابوالغیاث نے سختی سے کہا: او بالا (بیوی کا نام) اگر تم نے ایک بھی دینار لینے کی کوشش کی تو۔۔۔ طلاق۔۔۔

بیوی نے کہا: میں نے آپ کے ساتھ 50 سال سے زیادہ وقت گزارا ہے، آپ نے کبھی اس لفظ کا استعمال نہیں کیا اور آج۔۔۔!!!

بوڑھا: میں اللہ کے حکم کی تعمیل کروں گا۔ مجھ پر اب یہ فرض ہے کہ میں ایک سال تک اعلان کرواؤں اور اس تھیلے کے مالک کو تلاش کروں۔ اگر ایک سال کے بعد مجھے وہ شخص نہ ملے تو یہ میرا ہو جائے گا۔ اگر ایک سال کے اندر میں مر جاؤں تو تم پر یہ فرض ہے کہ تم اس کے مالک کو تلاش کرو اور اسے دے دینا۔ اگر تم مجھے اپنا شوہر مانتی ہو اور چاہتی ہو کہ میں گنہگار نہ ہوں تو؛ چونکہ میں بوڑھا ہو چکا ہوں، میرے پیر قبر میں ہیں۔ ہمیں اللہ کو منہ دکھانا ہے۔۔۔

مغرب کی اذان ہوئی پانی پی کر افطار کھولا سب نے۔ ابوالغیاث مکہ مکرمہ میں جانے کیلئے گھر سے نکل پڑا۔ مسجد حرم میں نماز پڑھ رہا تھا اور اللہ سے دعا کر رہا تھا، اے اللہ تو ہر چیز پر قادر ہے۔ میری مدد کر۔ ہم بہت غریبی میں مبتلا ہیں۔ 1000 دینار سے ساری مشکلیں حل ہو جائیں گی۔ اسی وقت ایک نوجوان اعلان کر رہا تھا۔

"میری ایک 1000 سونے کی دینار سے بھری ہوئی تھیلی گم ہو گئی ہے۔ اگر کسی نے کچھ دیکھا یا سنا ہے اور اللہ کا اسے ذرا بھی خوف ہے تو برائے مہربانی مجھے واپس کر دے۔ اللہ اس سے راضی ہو۔۔۔"

یہ سنتے ہی بوڑھا حیران اور پریشان ہو گیا اور دل ہی دل میں کہنے لگا، اللہ ابھی تو میں نے اعلان بھی نہیں کروایا اور اس تھیلی کا مالک میرے سامنے آ گیا۔۔۔ اے اللہ رحم کر۔۔۔

ابوالغیاث گھر آیا اور بیوی کو سارا احوال سنایا۔ بوڑھے نے کہا کل میں اسے اس کی تھیلی دے دوں گا۔ مجھے ذرہ برابر اب کوئی امید نہیں ہے کہ وہ ہماری مدد کرے گا۔ بیوی نے کہا: آپ ہماری حالت تو دیکھئے، ہماری مشکلیں ختم ہونے کا نام ہی نہیں لے رہیں، وہ شخص بہت بے رحم ہے۔ اسے یہ تھیلی نہ دیں۔ ویسے بھی کسی نے نہیں دیکھا ہے آپ کو یہ تھیلی لیتے ہوئے اور کوئی جانتا بھی نہیں اس بارے میں۔۔۔ بوڑھے نے کہا: "تم شاید یہ بھول گئی ہو کہ اللہ نے سب دیکھا ہے۔ اور ہمیں اللہ کے پاس لوٹنا ہے۔ اللہ کے سوا کسی اور سے امید نہ رکھو۔ اللہ ہمیں اچھے دن بھی ضرور دکھلائے گا، صبر رکھو تم۔ بیشک وہ بہت مہربان ہے اپنے بندوں پر۔ اتنا ہی بوجھ ڈالتا ہے جتنا وہ (بندہ) اٹھا سکے۔۔۔" او بالا خاموش ہو گئی۔

تیسرے دن مکہ مکرمہ میں وہ نوجوان اعلان کر رہا تھا۔ بوڑھے نے پھر اس نوجوان سے بات کی اور کہا اے نوجوان۔۔۔

تھوڑی دیر بعد وہ نوجوان واپس آیا اور اس بوڑھے شخص کے دروازے پر دستک دی۔ بوڑھا اسے دیکھ کر حیران ہوا اور سوچنے لگا اب یہ کیا لینے کو آیا ہے۔

پھر بھی بہت صبر سے اس نے اس نوجوان سے کہا: آئیے جناب اندر آئیے، آپ ہمارے یہاں مہمان ہیں۔

بوڑھا ایک گلاس پانی لے کر آیا اور نوجوان کو پیش کیا اور کہا جناب سچ کہتا ہوں اس کے سوا گھر میں کچھ نہیں آپ کی خاطر کیلئے۔ نوجوان نے کہا: نہیں میں یہاں مہمانی کیلئے نہیں آیا۔ میں آپ کو کچھ بتانا چاہتا ہوں۔ میرے والد صاحب کے انتقال کے بعد میں کسی کی تلاش میں ہوں۔ میرے والد نے انتقال سے قبل اپنی جمع پونجی 3000 دینار میرے سپرد کر دی اور کہا تھا کہ 2000 تم رکھنا اور 1000 دینار کسی ایسے شخص کو دینا جسے اس کی سخت ضرورت ہو۔ میں نے کئی ممالک کا سفر کیا لیکن آج تک آپ سے زیادہ غریب اور ایماندار شخص نہ دیکھا۔ آپ ہی اس 1000 دینار کے صحیح حقدار ہیں۔ یہ سب سن کر بوڑھے کے چہرے پر بجلی سی چمک آ گئی، وہ بہت خوش ہوا، نوجوان نے 1000 دینار بوڑھے کے سپرد کیا اور چلا گیا اس سے پہلے بوڑھا اس کا شکریہ ادا کرتا وہ نوجوان بہت آگے بڑھ گیا۔ اور عبدالغفار یہ سب دیکھ رہا تھا بوڑھے نے کہا او دیکھ لیا تم نے ہماری غریبی۔ آؤ میرے گھر چلو۔ اس کے بعد بوڑھے نے اپنی 4 بیٹیوں، 2 بہنوں، بیوی اور ساس کو بلا کر 1000 دینار کو بانٹنا شروع کیا۔ پہلے 9 لوگ تھے عبدالغفار کے آنے کے بعد 10 لوگ ہو گئے۔ بوڑھے نے سب کو ایک ساتھ بیٹھنے اور اپنا اپنا دامن پھیلانے کو کہا۔ عبدالغفار نے اپنا دامن پھیلایا مگر عورتیں اپنے ہاتھ پھیلائے۔ عبدالغفار نے جب بوڑھے سے پوچھا کہ یہ لوگ اپنے دامن کو نہیں پھیلا رہی ہیں۔ بوڑھے نے جواب دیا: اے نوجوان ان کے پاس ایسے کپڑے کہاں ہے جس سے وہ اپنے دامن کو پھیلا سکے۔ بوڑھے نے سب کو ایک ایک کر کے سکے بانٹنا شروع کیا۔ آخر میں سب کو سو سو دینار حاصل ہوئے۔ چند سالوں کے بعد عبدالغفار جب اتنی رقم سے اپنی تعلیم مکمل کر کے بوڑھے سے ملنے کو آیا تو معلوم ہوا۔ وہ بوڑھا اس کی بیوی اور اس کی ساس کا انتقال ہو چکا ہے اور ان کی بیٹیوں اور بہنوں کی شادی بادشاہ کے بیٹوں سے ہو چکی ہے۔

# سنجیدہ ہونا ضروری ہے

**مولانا وحید الدین خان**

کسی معاملہ میں سنجیدہ ہو تو اس کا انداز اور ہوتا ہے اور جب وہ سنجیدہ نہ ہو تو اس کا انداز بالکل دوسرا ہوتا ہے۔ کوئی دلیل اس شخص کے لئے دلیل ہے جو سنجیدہ ہو۔ سنجیدہ آدمی ہی کسی بات کے وزن کو محسوس کرتا ہے۔ سنجیدہ آدمی ہی کسی مسئلہ کی نزاکت کو اہمیت دیتا ہے۔ اس کے برعکس جو شخص سنجیدہ نہ ہو وہ ہر دلیل کی کاٹ کے لئے کچھ نہ کچھ الفاظ بول دے گا۔ ہر حقیقی بات کو سن کر ایک غیر متعلق بحث چھیڑ دے گا اور اگر اس کی بات کا جواب دے کر بات کو از سر نو واضح کیا جائے تو وہ وضاحت کے خلاف دوبارہ کوئی بحث نکال لے گا اور اصل بات بدستور اس کی گرفت سے دور رہ جائے گی۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کوئی دلیل اسی کیلئے دلیل ہے جو اس کو سمجھنا چاہے۔ جو سمجھنا نہ چاہے اس کے لئے کوئی دلیل نہیں۔

☆☆☆

ایک صاحب اپنے بچوں کے لئے بہت سخت تھے۔ ہمیشہ ڈانٹ کر بات کرتے تھے۔ کبھی کسی نے ان کو اپنے بچوں کے ساتھ نرمی سے بات کرتے ہوئے نہیں دیکھا۔ لڑکے ان سے اس قدر ڈرتے تھے کہ ان کے سامنے کوئی بولنے کی ہمت نہیں کرتا تھا۔ جب وہ گھر میں داخل ہوتے تو تمام بچے خاموش ہو کر ادھر ادھر دبک جاتے۔

ایک روز کا واقعہ ہے کہ وہ گھر میں داخل ہوئے۔ سیڑھی کو طے کر کے جب وہ اپنے مکان کی چھت پر پہنچے تو انہوں نے دیکھا کہ ان کا ایک بچہ بجلی کے پول سے لپٹا ہوا ہے۔ بجلی کے تار میں ایک پتنگ پھنس گئی تھی۔ پتنگ کو حاصل کرنے کے شوق میں لڑکا بالاجہ کا سہارا لے کر پول پر چڑھ گیا۔ ابھی اس کا کام پورا نہیں ہوا تھا کہ اس کے باپ آ گئے۔ نگاہیں ملتے ہی بچہ سہم گیا مگر بالکل خلاف معمول باپ نے کوئی سخت بات نہیں کہی بلکہ نہایت نرم لہجہ میں بولے "بیٹے تم وہاں کہاں" اسکے بعد انہوں نے محبت کے انداز میں لڑکے کو ترغیب دی کہ وہ آہستہ آہستہ اترے اور بالاجہ کا سہارا لے کر دوبارہ گھر میں آ جائے۔ بعد کو ایک شخص سے انہوں نے یہ واقعہ بیان کرتے ہوئے کہا: میں نے مسکرا کر اور نرم لہجہ میں اس لئے بات کی کہ مجھے اندیشہ ہوا کہ اگر میں اس نازک موقع پر ڈانٹنا ہوں تو وہ گھبرا اٹھے اور پول سے چھوٹ کر نیچے سڑک پر جا گرے گا۔ اس نزاکت نے مجھے مجبور کیا کہ میں اپنی عادت کے خلاف بچے سے میٹھے انداز میں بات کروں۔

یہی مثال ملی مسئلہ پر بھی چسپاں ہوتی ہے۔ اگر آدمی کو صورتحال کی نزاکت کا احساس ہو اور وہ اس کیلئے دردمند ہو تو اس کی دردمندی خود ہی مجبور کرے گی کہ وہ اشتعال کے بجائے برداشت کا طریقہ اختیار کرے، وہ تصادم کے بجائے بچ کر نکلنے کی تدبیر کرے۔ "کون صحیح ہے اور کون غلط" کی بحث میں پڑنے کے بجائے وہ مسئلہ کے حل کے پہلو پر دھیان دے اور اگر اس کو نزاکت کا احساس نہ ہو تو وہ اپنی عام عادت کے مطابق "بچہ" کو پول پر دیکھ کر بگڑ اٹھے گا خواہ اس کا یہی انجام کیوں نہ ہو کہ لڑکا 30 فٹ کی بلندی سے سڑک پر جا گرے اور اس کی ہڈی پسلی چور چور ہو جائے گی۔

ساری تاریخ کا یہ تجربہ ہے کہ جب آدمی

# خاندان ٹوٹ پھوٹ کا شکار کیوں؟

اللہ رب العالمین نے جب انسان کو پیدا کیا تو اسے سب سے پہلے ماں، باپ، بہن، بھائی جیسے مختلف رشتوں کا تحفہ دیا۔ اسے خاندان کی شکل میں بہت سے لوگوں سے جوڑ دیا۔ اسے مختلف روپ میں مختلف رشتوں سے منسلک کر دیا اور وقت کے ساتھ ساتھ اسے اور کئی رشتوں میں باندھتا چلا گیا۔ اس دنیا میں جب کوئی انسان پیدا ہوتا ہے تو ایک عرصے تک وہ اپنے والد کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ اسے کوئی اس کے انفرادی نام سے نہیں جانتا بلکہ اس سے جڑے رشتوں کے ذریعے اس کی پہچان ہوتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ وہ اپنی شناخت بنانے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو پھر اس کی اولاد کو اس کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ گویا کہ اس سماج خاندان کی بنیاد اور خاندان کا وجود ایک انتہائی خوشگوار حقیقت ہے جس میں خاندان کے افراد میں آپسی محبت اور میل جول ہوتا ہے اور ایک دوسرے کے تئیں احترام کا جذبہ ہوتا ہے۔ وہ ایک دوسرے کے مددگار ہوتے ہیں جو کسی بھی دکھ یا کسی بھی پل اپنے کسی ساتھی کا ساتھ نہیں چھوڑتے۔ ہر اچھے اور برے وقت میں اپنے ساتھی کے ساتھ قدم سے قدم ملا کر چلتے ہیں جس کی وجہ سے پریشانیاں اور مشکلیں بہت جلد حل ہو جاتی ہیں لیکن موجودہ دور میں خاندان بہت تیزی سے ختم ہوتے جا رہے ہیں۔ رشتوں کی اہمیت بھی بہت تیزی سے کم ہوتی جا رہی ہے۔ پہلے جہاں خاندانوں میں

آپسی پیار و محبت کے جذبات ہوتے تھے۔ آج وہاں پر دشمنی اور ایک دوسرے کے تئیں عداوت کے جذبات جنم لے رہے ہیں۔ پہلے جہاں بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے شفقت کے جذبات تھے وہیں آج چھوٹے اور بڑے شخص کے ساتھ بدتمیزی اور بداخلاقی کے جذبات پیدا ہوتے جا رہے ہیں۔ مشکل وقت میں اپنے بھائی کی مدد کرنے کی بجائے آج ایک بھائی اپنے بھائی کی مشکلوں پر سب سے زیادہ خوش ہے۔ آج اگر ہماری ناکامی اور مشکلوں کی کوئی وجہ ہے تو وہ ہماری پیدا کردہ ہے۔ آج ترقی کی دوڑ میں بہترین اسٹیٹس کی تلاش میں ایک ماڈرن زندگی جینے کی ہوس نے ہم سے ہماری ہمدردی اور غمگساری چھین لی۔ ہمیں مختلف حصوں میں بانٹ دیا۔ بہنوں میں بٹے ہوئے بھی ہم آج تنہا ہیں۔ آج بہتر سے بہتر کی تلاش میں ہم اکیلے رہ گئے۔ ہمیں چاہئے کہ خاندانوں کا شیرازہ بکھرنے نہ دیں بلکہ ہمیشہ ایک ڈوری میں بندھے رہنے کی کوشش کریں تاکہ ہم خود بھی خوش رہیں اور سماج کو بھی فائدہ پہنچا سکیں۔ ترقی کی دوڑ میں ہمیں ضرور شامل ہونا ہے۔ ہمیں ایک بہترین زندگی بھی حاصل کرنی ہے۔ ہمیں اس سماج میں ایک بہتر انسان بھی بن کر کھڑا ہونا ہے لیکن خاندان قربان کر کے نہیں بلکہ اپنے خاندان کے ذریعے۔ اگر انسان اپنے خاندان کا کچھ بگاڑ کر بڑا بن بھی گیا تو اس کی یہ کامیابی عارضی ہوگی کیونکہ اپنے جتنے نقصان پہنچا سکتے ہیں، اتنا نقصان کوئی غیر نہیں پہنچا سکتا۔ اس لئے ہمیں ہمارے اپنوں سے محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ آج ہمیں اس چیز کی اشد ضرورت ہے کہ ہم اپنے رشتوں کی مٹھاس کو دوبارہ حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ہمارے وہ اپنے جو ہم سے کوسوں دور جا چکے ہیں۔ ہم خود ان کے قریب جائیں اور اپنے رشتوں کو دوبارہ جوڑنے کیلئے چاہے ہمیں کتنا بھی جھکنا پڑے ہم اس کیلئے تیار رہیں کیونکہ جھکنا وہی ہے جس میں جان ہوتی ہے۔ اکڑنا تو مردے کی پہچان ہوتی ہے اور اللہ رب العالمین بھی اپنے ایسے بندوں کو پسند کرتے ہیں جو جوڑنے میں پہل کرتے ہیں۔ اس لئے ہمیں خود کو اللہ کے ان بندوں میں شامل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے جو رشتوں کو جوڑتے ہیں کیونکہ یہ دنیا بہت مختصر ہے اور اس میں ہمیں بہت ہی عظیم کام انجام دینے ہیں۔ اگر ہم اس مختصر مہلت عمل میں بھی مختلف دشمنیوں میں گرفتار ہو جائیں گے تو ہم اپنی کامیابی کا سامان آخر کس طرح کر سکیں گے۔ اللہ سے دعا ہے کہ اللہ ہمیں بھی اپنے ان بندوں میں شامل کریں جو رشتوں کو جوڑنے والے ہیں نہ کہ توڑنے والے۔

# پکوان

**باربی کیو رائتہ**

اجزاء۔

دہی۔ دو پیالی (پھینٹی ہوئی)

پیا ہوا لہسن۔ آدھا چائے کا چمچ

بھنا اور پیا ہوا زیرہ۔ آدھا چائے کا چمچ

پسی ہوئی لال مرچ۔ آدھا چائے کا چمچ

چاٹ مصالحہ۔ آدھا چائے کا چمچ

نمک۔ ایک چوتھائی چائے کا چمچ

پودینہ۔ سجانے کے لئے

ترکیب۔

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ اسے کوئلے کا دھواں دیں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

**پائن ایپل رائتہ**

اجزاء۔

پائن ایپل۔ ایک کپ

دہی۔ 2 کپ

کریم۔ 1/2 کپ

زیرہ۔ ایک چائے کا چمچ

نمک۔ ایک چائے کا چمچ

چینی۔ 2 کھانے کے چمچ

ترکیب۔

دہی میں نمک اور چینی ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب اس میں کریم شامل کریں۔ ساتھ ہی بھنا پیا زیرہ آدھی مقدار میں ڈالیں۔ آخر میں پائن ایپل شامل کر کے ٹھنڈا کر لیں۔ پراٹھے کے ساتھ سرو کریں۔

**کرکری پالک رائتہ**

اجزاء۔

دہی۔ 500 گرام

پسی لال مرچ۔ ایک چائے کا چمچ

بھنا پیا زیرہ۔ ایک کھانے کا چمچ

پالک۔ 500 گرام

ترکیب۔

500 گرام دہی میں ایک چائے کا چمچ پسی لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ بھنا پیا زیرہ اور نمک ڈال کر پھینٹ لیں۔ 500 گرام پالک کو باریک کاٹ لیں۔ ایک پین میں تیل گرم کر کے کٹی پالک کو کرکری فرائی کریں۔ اب دہی کو سرونگ باؤل میں نکال لیں۔ آخر میں کرکری پالک شامل کر کے سرو کریں۔

**ناریل اور ٹماٹر کا رائتہ**

اجزاء۔

ٹماٹر۔ دو عدد (بڑے بڑے)

دہی۔ دو عدد کپ

ککڑی۔ ایک عدد (کٹی ہوئی)

سبز مرچ۔ ایک عدد (کٹی ہوئی)

ناریل۔ ایک کپ (کٹے ہوئے)

نمک۔ آدھا ٹی سپون

زیرہ۔ ایک ٹی سپون (بھنا ہوا)

مرچ۔ چوتھائی ٹی سپون

دھنیا۔ سجاوٹ کے لئے

**ترکیب**

ٹماٹروں کو دھو کر ان کے سلائس کاٹ لیں اور پھر دہی میں ناریل کے سلائس کٹے ہوئے ٹماٹر، نمک اور زیرہ اچھی طرح سے مکس کر لیا جائے۔ ککڑی دھنیا کے پتے اور کٹی ہوئی مرچ اس کے اوپر سجا دیں۔ فریج میں ٹھنڈا کرنے کے بعد استعمال میں لائیں۔ بہت ہی عمدہ اور ذائقے سے بھرپور رائتہ تیار ہے۔

**بینگن کا رائتہ**

اجزاء۔

گول بینگن (بڑا سائز)۔ ایک عدد

دہی۔ ایک پاؤ

پیاز۔ ایک عدد

پودینہ۔ چند پتیاں

نمک مرچ۔ حسب ضرورت

ترکیب۔

بینگن تندور میں اچھی طرح سیاہ کروا لیں۔ جیسے بھرتہ بناتے وقت کرتے ہیں۔ اب صاف کر کے اچھی طرح پیس لیں۔ پودینے کی پتیاں اور پیاز بالکل باریک کاٹ لیں۔ دہی پھینٹ کر اس میں یہ پیاز اور پودینہ ملا دیں۔ ساتھ ہی نمک مرچ بھی شامل کر دیں، اوپر سے بینگن کا گودا بھی شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا لیں۔

# خوشی میں وقت بہت تیزی سے کیوں گزرتا ہوا محسوس ہوتا ہے؟

کیا کبھی ایسا ہوا ہے جب آپ بہت خوش ہوں اور کسی من پسند سرگرمی کا حصہ ہوں تو ایسا محسوس ہو کہ وقت تو پر لگا کر گزر رہا ہے جبکہ جب بیزار یا اداس ہو تو وقت کاٹنا مشکل ہو جاتا ہے؟

اگر ہاں تو آپ اکیلے نہیں ایسا کروڑوں افراد کے ساتھ ہوتا ہے اور اس کی وجہ آپ کا دماغ ہے۔ یہ دعویٰ امریکا میں ہونے والی ایک نئی طبی تحقیق میں سامنے آیا۔

کولمبیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق ہمارا دماغ وقت گزرنے کے احساس کو مختلف رفتار سے پیش کرتا ہے اور اس کا انحصار ہماری مصروفیت یا بیزاری پر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جب آپ کوئی ایسا کام کر رہے ہوں جو مخصوص وقت میں کرنا ہو یا کسی پیچیدہ مقصد کو حاصل کرنا چاہتے ہوں تو وقت اڑتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

اسی طرح گیم کھیلتے ہوئے، کسی اچھی فلم کو دیکھتے ہوئے یا کتاب کا مطالعہ کرتے ہوئے بھی وقت کو پر لگ جاتے ہیں۔ اس دوران دماغ مختلف منظر ناموں کو دیکھتا ہے جس کے نتیجے میں لگتا ہے کہ جیسے وقت کو پر لگ گئے ہیں اور اس کے برعکس جب آپ بیزار ہوتے ہیں تو دماغ کے لیے وقت کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔ محققین کے مطابق دماغ میں وقت کے حوالے سے مختلف میکنزم ہوتے ہیں، جن میں سے ایک میکنزم رفتار کا ہے جو کہ دماغی خلیات کو متحرک کر کے کسی سرگرمی کے لیے نیٹ ورک کو تشکیل دیتا ہے۔ یہ خلیات جتنی تیزی سے اپنا راستہ بناتے ہیں، اتنا ہی ہمیں وقت تیزی سے گزرتا محسوس ہوتا ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ یہ واضح نہیں کہ ہمارا دماغ وقت کو ٹریک کرنے کے حوالے سے زیادہ درست کام کیوں نہیں کرتا مگر اس کا بھی ہمیں فائدہ ہوتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ زندگی میں مختلف واقعات پیش آتے ہیں اور جب آپ ماضی میں پلٹ کر دیکھیں تو ہماری یادیں مختلف طریقے سے کام کرتی ہیں۔

مثال کے طور پر اگر آپ کسی طویل پرواز کو ذہن میں لائیں، مگر آپ ہمیشہ طویل پروازوں کا حصہ بنتے رہے ہیں تو آپ کو وہ بہت تیزی سے یاد آئے گی۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ عمر کے ساتھ وقت کی رفتار زیادہ تیزی سے گزرتی محسوس ہونے لگتی ہے، بچپن میں ہمارا دماغ یادداشت کے گنجان نیٹ ورک کو تشکیل دیتا ہے تاکہ اس زمانے کے واقعات اور تجربات یاد رہ سکیں۔ بڑے ہونے پر لوگ بہت کچھ دیکھ چکے ہوتے ہیں اور ان میں اس طرح کے گنجان نیٹ ورک کی ضرورت نہیں ہوتی۔

# کزنز میں شادیوں سے جینیاتی بیماریوں کے خطرات میں اضافہ

جہاں ایک جانب ملک میں نایاب جینیاتی بیماریوں کے اعداد و شمار میسر نہیں وہیں ایسی بیماریاں مثلاً بیٹا تھیلیسیمیا، کنجینٹل اڈرینل ہائپرپلیسیا (congenital adrenal hyperplasia)، کنجینٹل ہائپوتھائرائڈازم (congenital hypothyroidism) جیسی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔

موجودہ صورتحال میں ایک فیصد سے بھی کم نومولودوں کا جینیاتی امراض کے حوالے سے معائنہ کیا جاتا ہے جو زندگی بھر کی معذوری اور ذہنی پسماندگی کا باعث بن رہی ہیں۔

کزنز کے درمیان شادیاں کرنے کے حوالے سے آگاہی پھیلانے پر بھی زور دینے کی ضرورت ہے کیونکہ کزنز میں شادیاں موروثی طور پر اس قسم کی بیماریوں سے متاثر ہونے کی سب سے بڑی وجہ ہیں۔

ان معاملات کی نشاندہی آغا خان یونیورسٹی کے زیر اہتمام منعقدہ کثیر الجہتی کانفرنس میں کیا گیا جس کا عنوان تھا 'پاکستان میں نایاب بیماریوں کے لیے بچوں کا معائنہ'۔

نایاب جینیاتی بیماریوں کے حوالے سے درپیش چیلنجز پر روشنی ڈالتے ہوئے ماہرین صحت کا کہنا تھا کہ صحت عامہ کے لیے نومولود بچوں کی اسکریننگ ایک لازمی امر ہونے کے باوجود قومی سطح پر اس حوالے سے کچھ نہیں کیا گیا اور یہ شعبہ مکمل طور پر نظر انداز ہے۔

اس بارے میں ڈاکٹر عائشہ حبیب کا کہنا تھا کہ بیماریوں کی عدم تشخیص کی بنیادی وجہ انسانی وسائل میں ماہرین کی کمی کے ساتھ ساتھ ضروری آلات کا دستیاب نہ ہونا ہے۔

انہوں نے مزید کہا کہ اس کے لیے درکار آلات تکنیکی لحاظ سے خاصے پیچیدہ اور بہت زیادہ مہنگے ہیں جبکہ اس کی کارکردگی اور دوسرے درجے کی جانچ اور تصدیق کی کارکردگی کے حوالے سے مکمل معلومات پاکستان میں دستیاب نہیں۔

ڈاکٹر عائشہ حبیب کا مزید کہنا تھا کہ اس کانفرنس کا مقصد اس حوالے سے درپیش مسائل کا ادراک اور قابل عمل ٹھوس اقدامات کا جائزہ لینا ہے، اس قسم کے اشتراک سے اس بات کا جائزہ لینے میں مدد ملے گی کہ بیماریوں سے سب سے زیادہ کس نسل کے اور کس خاص جینیات کے حامل افراد کو سب سے زیادہ خطرہ ہے۔

اس کے علاوہ ماہرین نے کنجینٹل اڈرینل ہائپرپلیسیا (congenital adrenal hyperplasia) نامی بیماری پر بھی گفتگو کی جس میں تھائی رائیڈ گلینڈز سے ہارمونز کی افزائش محدود ہو جاتی ہے، ماہرین کا کہنا تھا کہ چین، امریکا اور کینیڈا میں اس خاص بیماری کی تشخیص کے لیے نومولود کا ٹیسٹ کروانا لازم ہے جبکہ پاکستان میں محض ایک پرائیویٹ ہسپتال اور ایک فلاحی تنظیم اس جانچ کی سہولت فراہم کرتی ہیں۔

ماہرین کے مطابق اس بیماری کی کوئی واضح علامات نہیں ہیں لیکن یہ بچے کے دماغ کی نشونما کو 2 ہفتے کی عمر میں ہی متاثر کر سکتی ہے۔

چنانچہ نومولود کی اسکریننگ سے پیدائش کے وقت ہی سی ایچ ٹی کی تشخیص ممکن ہے جس کے بعد روزانہ ایک معمولی جینیاتی گولی کے ذریعے اس کا علاج بھی ممکن ہے۔

اس کے ساتھ ماہرین نے نومولود کو نایاب جینیاتی بیماریوں سے بچانے کے لیے قومی سطح پر اسکریننگ کروانے کا مطالبہ کیا جبکہ اس کے لیے کزنز کے درمیان شادیاں کرنے کے حوالے سے آگاہی پھیلانے پر بھی زور دیا جو موروثی طور پر اس قسم کی بیماریوں سے متاثر ہونے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

# بلڈ ٹیسٹ جو بچے کی قبل از وقت پیدائش کی پیش گوئی کر سکتا ہے

واشنگٹن: کئی اداروں میں مطالعے اور تحقیق کے بعد ماہرین نے کہا ہے کہ حاملہ خاتون کے خون میں بعض پروٹین سے ان میں بچوں کی قبل از وقت پیدائش کا پتا لگایا جا سکتا ہے۔

اگرچہ جن ماؤں کے بچے وقت سے پہلے پیدا ہوئے ہوں ان کے اگلے بچے بھی قبل از وقت پیدا ہو سکتے ہیں۔ پاکستان سمیت دنیا بھر میں بچے 37 ہفتوں کی مدت حمل سے پہلے ہی دنیا میں آجاتے ہیں اور ان کی زندگی کو خطرات لاحق ہوتے ہیں۔ اسی بنا پر پری ٹرم یا قبل از وقت بچوں کی پیدائش خود ماں اور بچے کے لیے خطرہ ہوتی ہے۔ اس طرح پیدا ہونے والے بچے کئی طرح کے خطرات اور صحت کے مسائل سے بھی دوچار ہو سکتے ہیں۔

امریکا میں جرنل آف آبسٹیٹرکس اینڈ گائناکولوجی میں برگھم اینڈ وومن ہسپتال کے ماہرین نے کہا ہے کہ حاملہ ہونے کے بعد پہلی سہ ماہی میں خون میں تیرتے پانچ مختلف پروٹین کے خردبینی ذرات از خود وقت سے پہلے پیدائش کی خبر دے سکتے ہیں۔

اس پر کام کرنے والے ماہر تھامس مک ایلراتھ کہتے ہیں کہ ہم مریض میں ایسے مارکر دیکھنا چاہتے ہیں جو قبل از وقت بچوں کی پیدائش کی پیشگوئی کر سکیں اور ایک ماہ کو پہلی سہ ماہی سے آخری مرحلے تک رہنمائی اور علاج میں مدد مل سکے۔ سائنس کی زبان میں انہیں 'سرکولیٹنگ مائیکرو پارٹیکلز' سی ایم پی کہا جاتا ہے جو خلیات (سیلز) سے نکلتے رہتے ہیں اور ان میں پروٹین ہوتا ہے۔ اگرچہ انہیں کینسر کے علاج میں استعمال کیا جا رہا ہے لیکن اب ان کی افادیت حمل کی پیشگوئی میں بھی سامنے آئی ہے۔ ماہرین نے ایسے پانچ پروٹین کو ڈھونڈا ہے جو ماں میں بچے کی پیدائش سے وابستہ ہوتے ہیں۔

اس کے لیے ماہرین نے قبل از وقت بچوں کو جنم دینے والی 87 خواتین اور اپنے وقت پر ماں بننے والی 174 خواتین کے خون کے نمونے دیکھے تو معلوم ہوا کہ جن خواتین کے خون میں سی ایم پی کی مقدار زیادہ تھی ان میں بچے کی قبل از وقت پیدائش کا خطرہ 20 فیصد زیادہ تھا۔

سائنسدانوں کا اصرار ہے کہ خون میں ان بائیو مارکر کو دیکھ کر زچہ و بچہ کی زندگی بچائی جا سکتی ہے۔

# نیند کی کمی سے دماغ خود کو کھانا شروع کر دیتا ہے، تحقیق

اٹلی: نیند کی کمی صرف جسمانی بوجھل پن کا باعث نہیں ماہرین نے اس کے دور تک کے اثرات نوٹ کرتے ہوئے یہ خطرناک خبر دی ہے کہ نیند کی کمی سے دماغ خود کو کھانا شروع کر دیتا ہے اور اس کا ازالہ بھی نہیں کیا جا سکتا۔ ماہرین نے کہا ہے کہ نیند کی مستقل کمی سے عصبی خلیات کی بڑی مقدار ختم ہو جاتی ہے اور ان کے درمیان روابط کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کا عملی مظاہرہ اٹلی کی مارش پولی ٹیکنک یونیورسٹی کے پروفیسر مشیل بیلیسی اور ان کے ساتھیوں نے کیا۔ انہوں نے چوہوں پر کیے گئے تجربات سے ثابت کیا کہ بسا اوقات نیند کی کمی سے ہونے والے دماغی نقصان کا ازالہ نہیں کیا جا سکتا۔ ہمارے دماغ کے خلیات (سیلز) عصبیے (نیورون) کہلاتے ہیں۔ نیورون دو اقسام کے خلیات (گلائیل سیل) سے تازہ دم ہوتے رہتے ہیں اور ان دو اقسام کو ماہرین دماغ کی گوند بھی کہتے ہیں۔ ایک طرف یہ دماغ سے خلیات کا ٹوٹا پھوٹا سامان باہر پھینکتے رہتے ہیں تو دوسری جانب یہ دماغی سرکٹ یا وائرنگ کو بھی درست رکھتے ہیں۔

دن بھر کی تھکاوٹ اور دوڑ دھوپ کے بعد نیند سے اعصابی ٹوٹ پھوٹ بھی دور ہوتی ہے اور دماغ سے مضر کیمیائی اجزا بھی باہر نکلتے رہتے ہیں لیکن اگر مناسب نیند نہ لی جائے تو ایک انتہائی خطرناک عمل شروع ہو جاتا ہے جس میں دماغ اول خود سے خلیاتی کاٹھ کباڑ نہیں نکال پاتا بلکہ وہ خود کو نقصان پہنچانا شروع ہو جاتا ہے۔ پروفیسر مشیل نے کہا کہ دماغی تحقیق کی تاریخ میں یہ پہلی بار دیکھا گیا ہے کہ نیند کی کمی سے بعض دماغی خلیات دیگر روابط (سائنیپسس) کو کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ ماہرین نے اس کی جانچ کے لیے چوہوں کو چار گروہوں میں تقسیم کیا، ایک گروہ کو 6 سے 8 گھنٹے کی مکمل نیند دی، دوسرے گروپ کے چوہوں کو بار بار نیند سے جگایا، تیسرے گروہ کے چوہوں کو اضافی آٹھ گھنٹے تک لگاتار جگایا اور چوتھے گروہ کو مسلسل پانچ روز تک بیدار رکھا۔

vvvv

# کیا ذیابیطس کے مریض سیب کھا سکتے ہیں؟

ذیابیطس ایسا مرض ہے جس کے دوران خون میں شکر کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

ذیابیطس کے شکار افراد کے خون میں شکر کی مقدار بڑھنے کی وجہ جسم میں انسولین کی مناسب نہ بننے یا اس پر ردعمل کی صلاحیت ختم ہونا ہوتی ہے۔

اور یہ ایسا مرض ہے جس کا ابھی کوئی علاج دستیاب نہیں، یعنی اسے کنٹرول تو کیا جا سکتا ہے مگر اس سے مکمل نجات ممکن نہیں اور اس کے ساتھ ساتھ یہ دیگر متعدد امراض کا خطرہ بھی بڑھاتا ہے۔

پاکستان میں بھی یہ مرض تیزی سے پھیل رہا ہے اور متعدد افراد اس سے بے خبر رہتے ہیں، اسی وجہ سے اسے خاموش قاتل مرض بھی کہا جاتا ہے۔

تاہم جو افراد ذیابیطس کے شکار ہوتے ہیں، ان کو اکثر سمجھ نہیں آتا کہ غذا میں وہ کیا کچھ کھا سکتے ہیں اور کیا نہیں کھا سکتے۔ جیسے قدرتی مٹھاس سے بھرپور پھل ان کی غذا کا حصہ ہو سکتے ہیں یا نہیں۔

ایسا ہی ایک پھل جو پورا سال آسانی سے دستیاب ہوتا ہے وہ ہے سیب۔ ذیابیطس کے مریضوں کو ادویات کے ساتھ ساتھ اپنی غذا کے حوالے سے بھی کافی احتیاط سے کام لینا ہوتا ہے، یعنی میٹھی غذاؤں، ٹرانس فیٹ اور جنک فوڈ سے گریز کرنا ہوتا ہے۔

سیزن کے پھل اور سبزیاں وہ کھا سکتے ہیں مگر اس بات کو یقینی بنانا ہوتا ہے کہ اس میں گلیسمیک انڈیکس کی سطح کم ہو اور سیب ایسا ہی پھل ہے جسے ذیابیطس کے مریض بغیر کسی خوف کے کھا سکتے ہیں۔

سیب کھانا ذیابیطس کے مریض پر کیا اثرات مرتب کرتا ہے وہ درج ذیل ہے اور ہاں ایک یا 2 سے زیادہ سیب کھانے سے گریز کرنا چاہئے۔

فائبر سے بھرپور

سیب میں جذب ہونے والی اور جذب نہ ہونے والی دونوں اقسام کی فائبر موجود ہوتی ہے جو کہ بلڈ شوگر لیول کو ریگولیٹ کرنے کے ساتھ اس میں تیزی سے اوپر نیچے ہونے کا خطرہ کم کرتے ہیں، فائبر ایسا غذائی جز ہے جو جسم میں جا کر ہضم ہونے میں کافی وقت لیتا ہے اور دوران خون میں شکر کا اخراج بتدریج کرتا ہے، جس سے بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

گلیسمک انڈیکس کم ہونا

گلیسمیک انڈیکس یا جی آئی کاربوہائیڈریٹس کی مقدار ظاہر کرنے والی رینکنگ ہے اور کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ ایسا جز ہے جو بلڈ شوگر لیول اوپر نیچے ہونے پر اثرات مرتب کرتا ہے، ایسی غذائی جن میں جی آئی لیول (55 سے کم) کم ہوتا ہے، وہ شوگر لیول کو تیزی سے اوپر نہیں ہونے دیتی اور سیب میں جی آئی لیول 38 ہوتا ہے، جو اسے شوگر فرینڈلی پھل بناتا ہے۔

کم کاربوہائیڈریٹس

سو گرام سیب میں محض 14 گرام کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں، کاربوہائیڈریٹس بہت تیزی سے جسم کا حصہ بنتے ہیں اور بلڈ شوگر لیول بڑھاتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ طبی ماہرین ذیابیطس کے مریضوں میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار کم رکھنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ویسے سیب کو ہمیشہ چھلکوں کے ساتھ کھانا چاہئے کیونکہ ان چھلکوں میں بھی اینٹی آکسائیڈنٹس موجود ہوتے ہیں اور کھانے سے پہلے دھونا مت بھولیں۔

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

vvvv

# سیب

An apple a day, keeps the docter away

اس کہاوت کا پہلے پہل چرچا ملکہ وکٹوریہ کے دور میں ہوا تھا۔ اس حوالے سے تازہ ترین ریسرچ یہ بتاتی ہے کہ روزانہ ایک سیب کھانے سے ہارٹ اٹیک کا خطرہ گھٹ جاتا ہے، روزانہ سیب کھانا روزانہ کولیسٹرول کم کرنے والی دوا استعمال کرنے کے مترادف مانا جا رہا ہے۔

سیب دنیا کا مشہور پھل بھی ہے۔ بچے، بوڑھے، صحت مند، مریض سب اسے رغبت سے کھاتے ہیں۔

یہ پھل زود ہضم اور بہت سے فوائد کا حامل ہے، قدیم طبی ماہرین بتاتے ہیں کہ روزانہ نہار منہ تین چار سیب جو عمدہ پکے ہوں کھا کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو ایک مہینہ میں صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔

سیب میں موجود غذائی اجزاء دماغ کو بھی قوت فراہم کرتے ہیں۔ دوسرے پھلوں کی نسبت اس میں فولاد اور فاسفورس کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے اور فاسفورس دماغ کی قوت کو بہت تیزی سے بڑھاتا ہے۔

اگر اختلاج قلب میں سیب کا استعمال گھبراہٹ دور کرتا ہے اور انسان کو تقویت محسوس ہوتی ہے۔

اختلاج قلب کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ سیب کو روزانہ اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔

امریکہ میں ہوئی ایک تحقیق میں پایا گیا کہ 50 سے زیادہ عمر والا ہر شخص اگر روزانہ ایک سیب کھائے تو وہ سٹروک اور ہارٹ اٹیک سے بچ سکتا ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کے ریسرچرز کے مطابق پچاس سال سے زیادہ عمر کے وہ افراد جو اپنی خوراک میں روزانہ ایک سیب کا اضافہ کرتے ہیں، انہیں روزانہ کولیسٹرول گھٹانے کی ایک ٹیبلیٹ سے حاصل ہونے والے فوائد مل جاتے ہیں۔

سیب دل کی صحت کو اسی طرح تقویت پہنچاتا ہے جس طرح کولیسٹرول کم کرنے والی عام ادویات۔ صرف فرق اتنا ہے کہ دواؤں کے مضر اثرات ہوتے ہیں، پھلوں کے نہیں۔

کہا جاتا ہے کہ ہر شخص کی روزانہ کی خوراک میں پانچ حصہ پھل اور سبزیوں پر مبنی ہونا چاہیے۔ سائنس دانوں نے حساب لگایا ہے کہ اگر ہر عمر کا فرد پھل اور سبزی کے ایک حصے کا اپنی روزانہ کی خوراک بنالیں، مثلاً ایک دن میں ایک سیب کھانے لگیں تو دل کے دورے اور فالج کا خطرہ 12 فیصد کم ہو سکتا ہے۔

مزید برآں اگر کوئی پہلے سے ہی روزانہ ایک سیب کھا رہا ہے تو اسے ایک دوسرا سیب شروع کرنے پر بارہ فیصد اضافی تحفظ حاصل ہو سکتا ہے۔ جو لوگ پھلوں اور سبزیوں کے جتنے زیادہ حصے کھاتے ہیں، انہیں ان امراض کے خلاف اتنا ہی زیادہ تحفظ ملتا ہے۔

ایک اور طبی جائزے میں یہ خوش خبری دی گئی ہے کہ روزانہ سیب کھانے سے ادھیڑ عمر افراد کے دل کی صحت صرف ایک ماہ میں بہتر ہو سکتی ہے۔

اس جائزے میں یہ دیکھا گیا تھا کہ جن لوگوں نے چار ہفتوں تک روزانہ ایک سیب کھایا تھا، ان کے خون میں "خراب" LDL کولیسٹرول کی سطح چالیس فیصد تک کم ہو گئی تھی۔ "خراب" کولیسٹرول وہ مادہ ہے جو شریانوں کو سخت کر دیتا ہے۔

تحقیق میں کہا گیا ہے کہ سیب میں اینٹی آکسائیڈنٹ اور ایک کیمیائی جز فلیونوئیڈ شامل ہے۔ جس کے استعمال سے امراض قلب اور فالج کے خطرے کو کافی حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔

سیب میں جو اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں، ان میں سے ایک "پولی فینولز" ہے جن پر مشتمل دوائیں بھی تیار کی گئی ہیں۔ تاہم اس قسم کے کیپسول کی افادیت سیب کھانے کے مقابلے میں کم دیکھی گئی ہے۔

ماہرین نے بتایا کہ اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء و دیگر مسالہ جیسے مرکبات مثلاً ہلدی، سبز چائے اور ٹماٹر کے جوس میں بھی ہوتے ہیں لیکن سیب اس ضمن میں زیادہ موثر ہے۔

کولیسٹرول کی زیادتی سے حفاظت

سیب میں پایا جانے والا جزو "پیکٹن" انسانی جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کم کر دیتا ہے۔ تحقیق کے مطابق سیب وزن گھٹانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سیب میں موجود بیشتر وٹامن، معدنیات اور دیگر غذائی عناصر اس کے چھلکے میں پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے سیب کو ہمیشہ چھلکے سمیت کھائیے۔

سیب کا چھلکا وٹامن اے اور سی رکھتا ہے۔

کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس اور فولاد جیسی معدنیات بھی چھلکے میں پائی جاتی ہیں۔ یہ پیکٹن (Pectin) نامی حل پذیر ریشہ بھی بکثرت رکھتا ہے۔ پیکٹن ہمارے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے، نیز سطح شکر کو بھی قابو سے باہر نہیں ہونے دیتا۔

کمزوری اور دبلے پن کا علاج

اگر جن لوگوں کا جسم بہت دبلا پتلا ہے یا نقاہت، کمزوری اور سستی محسوس ہوتی ہے تو روزانہ ایک عدد میٹھا سیب باریک کاٹ کر قاشیں بنالیں اور کسی چھلنی یا ململ کے کپڑے سے ڈھک کر کھلے آسمان تلے رکھ دیں۔

صبح دودھ کے ساتھ اسی سیب کا ناشتہ کرلیں۔ صرف ایک ماہ میں نمایاں فرق محسوس ہو گا، تندرست اور سمارٹ ہو جائیں گے۔ ہائیڈل برگ یونیورسٹی مغربی جرمنی کے پروفیسر مور کہتے ہیں کہ سیب استعمال کرنے سے کئی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ ننھے بچوں کے پیٹ کے کئی امراض کیلئے سیب خاص طور پر فائدہ مند ہے۔ سیب کھانے سے بدن میں ایک نئی طاقت کا احساس ہوتا ہے۔

فاسفورس اور فولاد کی موجودگی کے باعث یہ پھل ایک بہترین غذا ہے۔ دماغی صلاحیتوں کو تیز کرتا ہے۔

یونانی طبیب بھی سیب کی اہمیت تسلیم کرتے ہیں۔ ضعف قلب اور کمزوری کیلئے سیب کا مربہ کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

vvvvv

# سپورٹس صورت حال

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

## ہندوستان نے نیوزی لینڈ کو 6 وکٹ سے ہرا کر سیریز جیتی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ابھیشیک شرما کی طوفانی سنچری کی بدولت ہندوستانی کرکٹ ٹیم نے منگل کو پانچ ٹی 20 میچوں کی سیریز کے تیسرے مقابلے میں نیوزی لینڈ کو چھ وکٹ سے شکست دے کر سیریز میں 0-3 کی ناقابل تسخیر برتری حاصل کرلی۔ ابھیشیک نے محض 35 گیندوں میں سنچری مکمل کی اور 38 گیندوں پر 113 رن کی دھماکہ خیز اننگز کھیلی۔ ان کی اننگز میں 11 چھکے اور 9 چوکے شامل تھے۔ ہندوستان نے 199 رن کا ہدف صرف 2.13 اوور میں چار وکٹ کے نقصان پر حاصل کرلیا۔ ہدف کا تعاقب کرنے اتری ہندوستانی ٹیم کو ابھیشیک شرما اور ویبھو سوریہ ونشی نے طوفانی آغاز فراہم کیا۔ دونوں نے جیکب ڈفی کے پہلے اوور میں 26 رن بٹورے۔ دوسرے اوور میں 17 اور تیسرے اوور میں 21 رن بنے۔ اس طرح ہندوستان نے محض تین اوور میں بغیر کسی نقصان کے 64 رن بنا لیے۔ پاور پلے میں بھی ہندوستانی بلے بازوں کا جارحانہ انداز برقرار رہا۔ ٹیم نے چوتھے اوور میں 20، پانچویں میں 16 اور چھٹے اوور میں 18 رن بنائے۔ ہندوستان نے چھ اوور میں بغیر کوئی وکٹ کھوئے 118

رن بنا لیے۔ ابھیشیک نے محض 15 گیندوں میں اپنی نصف سنچری مکمل کرلی۔ میتھیو فشر نے آٹھویں اوور میں ویبھو سوریہ ونشی کو آوٹ کرکے اس شراکت داری کا خاتمہ کیا۔ ویبھو نے 19 گیندوں پر 45 رن بنائے، جن میں چار چھکے اور چار چوکے شامل تھے۔ تاہم، ابھیشیک نے اسی اوور میں دو چھکے اور ایک چوکا لگا کر ہندوستان کا اسکور 156 رن تک پہنچا دیا۔ ابھیشیک نے کائل جیمیسن کے خلاف دسویں اوور میں محض 35 گیندوں پر اپنی سنچری مکمل کی۔ اس کے بعد بھی ان کا جارحانہ کھیل جاری رہا۔ آخرکار جیمیسن نے انہیں 113 رن کے انفرادی اسکور پر آوٹ کیا۔ ابھیشیک نے اپنی 38 گیندوں کی اننگز میں 11 چھکے اور 9 چوکے لگائے۔ اس کے بعد شریئس ایر اور سنجو سیمسن کی وکٹیں گرنے سے ہندوستان کی رن بنانے کی رفتار کچھ سست ہوئی، لیکن ٹیم نے 40 گیندیں باقی رہتے ہی ہدف حاصل کرلیا۔ نیوزی لینڈ کی جانب سے جیمیسن نے دو وکٹیں حاصل کیں، جبکہ فشر اور مچل سینٹنر کو ایک ایک وکٹ ملی۔ تاہم، نیوزی لینڈ کا کوئی بھی گیند باز 12 رن فی اوور سے کم کی شرح سے رن خرچ نہیں کرسکا۔ مچل کے 89 رن، نیوزی لینڈ نے 198 رن بنائے اس سے قبل نیوزی لینڈ نے ڈیرل مچل کی شاندار 89 رن کی اننگز کی بدولت تین وکٹ کے نقصان پر 198 رن بنائے۔ مچل نے 52 گیندوں پر 89 رن بنائے اور جارحانہ بلے بازی کا مظاہرہ کیا۔ بیون جیکبز نے 23 گیندوں پر 39 رن کا تعاون دیا۔ دونوں نے چوتھی وکٹ کے لیے 75 رن کی اہم شراکت داری کی۔ پہلے بلے بازی کرنے اتری نیوزی لینڈ کی ٹیم کو ارشدیپ سنگھ نے ابتدائی جھٹکا دیا۔ انہوں نے ٹم سیفرٹ کو دو رن پر آوٹ کیا۔ اس کے بعد مچل اور فن ایلن نے اننگز کو سنبھالا اور دوسری وکٹ کے لیے 86 رن جوڑے۔ ایلن نے 25 گیندوں پر 40 رن بنائے، جن میں پانچ چھکے شامل تھے۔

## اسمرتی مندھانا سے چھن گیا نمبر ون کا تاج

(ہندوستھان سماچار)

زمبابوے کے خلاف دوسرے یک روزہ مقابلے میں سنچری اسکور کرنے والی سابق ہندوستانی کپتان ہرمن پریت کور اور تجربہ کار آل راونڈر دیپتی شرما کو آئی سی سی کی تازہ خواتین کی یک روزہ رینکنگ میں نمایاں فائدہ ہوا ہے۔ دوسری جانب بھارتی کپتان اور سلامی بلے باز اسمرتی مندھانا بلے بازوں کی رینکنگ میں اپنا پہلا مقام کھو بیٹھی ہیں۔ جنوبی افریقہ کی کپتان لورا وولوارٹ ایک بار پھر دنیا کی نمبر ایک یک روزہ بلے باز بن گئی ہیں۔ ہرمن پریت دو پوزیشن ترقی کرکے یک روزہ بلے بازوں کی رینکنگ میں آٹھویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ وہیں دیپتی شرما نے چار درجے بہتری کے ساتھ 23 واں مقام حاصل کیا ہے۔ ایک روزہ آل راونڈرز کی رینکنگ میں بھی دیپتی کو فائدہ ہوا ہے اور وہ دو درجے ترقی کرکے چوتھے مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ گیند بازوں کی رینکنگ میں بھی انہوں نے ایک درجے کی بہتری کے ساتھ آٹھواں مقام حاصل کیا ہے۔ ہندوستانی کھلاڑی کرانتی گوڑ نے بھی دو مقام ترقی کی ہے اور وہ یک روزہ گیند بازوں کی رینکنگ میں 25 ویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ نوجوان بلے باز پرتیکا راول کو سات درجے کا فائدہ ہوا

ہے۔ وہ بلے بازوں کی رینکنگ میں 21 ویں مقام پر پہنچ کر اپنے کریئر کی بہترین رینکنگ پر قابض ہوگئی ہیں۔ بھارت سفر گائیڈ اسمرتی مندھانا سے آگے نکلیں لورا وولوارٹ ایک روزہ بلے بازوں کی رینکنگ میں جنوبی افریقہ کی کپتان لورا وولوارٹ نے دوبارہ سرفہرست مقام حاصل کرلیا ہے۔ زمبابوے کے خلاف حالیہ دو مقابلوں میں اسمرتی مندھانا نے 32 رن اور صفر کا اسکور بنایا تھا۔ اس کے نتیجے میں انہیں رینکنگ پوائنٹس کا نقصان ہوا اور وہ پہلے مقام سے نیچے کھسک گئیں۔ زمبابوے کی تین بلے بازوں کو بھی رینکنگ میں فائدہ ہوا ہے۔ موڈیسٹر مپا چیکوا پانچ درجے ترقی کرکے 39 ویں، چپو موگیری تریپانو چار درجے کی بہتری کے ساتھ 47 ویں اور بیلوو ڈیجا 16 پوزیشن کی چھلانگ لگا کر 56 ویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ ٹی 20 رینکنگ میں شیفالی اور مندھانا کو فائدہ ٹی 20 بین الاقوامی رینکنگ میں بھی ہندوستانی کھلاڑیوں کی پوزیشن بہتر ہوئی ہے۔ شیفالی ورما ایک مقام ترقی کرکے بلے بازوں کی فہرست میں تیسرے مقام پر پہنچ گئی ہیں، جبکہ اسمرتی مندھانا ایک درجے کے فائدے کے ساتھ چوتھے مقام پر ہیں۔ آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کے درمیان حال ہی میں کھیلی گئی ٹی 20 سیریز کے بعد دونوں ٹیموں کی کھلاڑیوں کو بھی رینکنگ میں فائدہ ہوا ہے۔ آسٹریلیا کی ایشلے گارڈنر بلے بازوں کی رینکنگ میں نو درجے ترقی کرکے 19 ویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ ان کی ساتھی جارجیا ویرہم گیند بازوں کی رینکنگ میں چار درجے کی بہتری کے ساتھ مشترکہ طور پر ساتویں مقام پر ہیں۔ کم گارتھ پانچ مقام ترقی کرکے مشترکہ طور پر 10 ویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔ نیوزی لینڈ کی بری ایلنگ نے گیند بازوں کی رینکنگ میں چھ درجے کی بہتری کے ساتھ 17 واں مقام حاصل کیا ہے، جبکہ نینسی پٹیل 29 ویں مقام پر پہنچ گئی ہیں۔

## الیکسیا پوتیاس نے تیسری بار جیتی خواتین بیلن ڈی ٹرافی

(یو این آئی)

اسپین کی نامور فٹبالر الیکسیا پوتیاس نے تیسری بار ویمنز بیلن ڈی اور ایوارڈ جیت کر تاریخ رقم کر دی ہے۔ بارسلونا اور اسپین کی سابق مڈفیلڈر پوتیاس کو پیر کے روز لندن کے پیلیڈیم تھیٹر میں منعقدہ تقریب میں 2026 کا ویمنز بیلن ڈی اور پیش کیا گیا۔ انہوں نے اس سے قبل 2021 اور 2022 میں بھی یہ باوقار ایوارڈ جیتا تھا۔ 32 سالہ پوتیاس کے لیے گزشتہ سیزن شاندار رہا۔ بارسلونا کے ساتھ رہتے ہوئے انہوں نے لیگا ایف، کوپا ڈی لارینا، اسپینش سپر کپ اور یوئیفا ویمنز چیمپئنز لیگ کا خطاب جیتا۔ اسپین کی قومی ٹیم نے بھی ان کی قیادت میں شاندار کارکردگی کا تسلسل برقرار رکھا۔ ٹیم نے یوئیفا نیشنز لیگ کا خطاب جیتا اور یورپیئن ویمنز چیمپئن شپ میں رنر اپ رہی۔ ایوارڈ حاصل کرنے کے بعد پوتیاس نے اپنی ٹیم کی ساتھی کھلاڑیوں کا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے کہا، "میں سب سے پہلے اپنی ساتھی کھلاڑیوں کا شکریہ ادا کرنا چاہتی ہوں۔ مجھے لگتا ہے کہ یہاں موجود کوئی بھی کھلاڑی اس ایوارڈ کو جیتنے کی حقدار تھی اور اس وقت یہاں کھڑے ہوکر یہ خطاب کرسکتی تھی۔ آپ سب کے ساتھ کھیلنا میرے لیے بے حد خوشی کی بات ہے۔" انہوں نے مزید کہا کہ ٹیم نے کئی مشکلات، چوٹوں اور غیر متوقع حالات کا سامنا کیا۔ کپتان کی حیثیت سے انہیں اپنی ٹیم پر فخر ہے اور ساتھی

کھلاڑیوں کے ساتھ گزرے تجربات ان کے لیے انتہائی خاص ہیں۔ پوتیاس نے دنیا بھر کے نوجوان کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے کہا کہ اگر وہ فٹبال پسند کرتے ہیں اور اس کھیل میں کیریئر بنانا چاہتے ہیں، تو انہیں اپنے خوابوں کا پیچھا کرنا چاہیے۔

## آندرے رسل سے ڈیوڈ وارنر تک آٹھ نامور کھلاڑیوں پر رہیں گی نظریں

(مانیٹرنگ ڈیسک)

نیپالی کرکٹ کے مہاکمبھ کا آغاز پیر سے تریبھوون یونیورسٹی انٹرنیشنل کرکٹ اسٹیڈیم میں ہوگیا ہے۔ نیپال پریمیئر لیگ (این پی ایل) یعنی 'فیسٹیول آف ہمالیاز' کے اس ایڈیشن میں کرکٹ شائقین کو بین الاقوامی کرکٹ کے کئی نامور ستاروں کا کھیل دیکھنے کو ملے گا۔ اس بار آئی سی سی سے منظور شدہ ٹی-20 مقابلے، ڈی آر ایس ٹیکنالوجی اور عالمی کرکٹ کے نامور کھلاڑیوں کی

موجودگی کیرتی پور میں واقع کرکٹ اسٹیڈیم کو خاص بنائے گی۔ این پی ایل کے اس ایڈیشن کو سنسنی خیز بنانے والے غیر ملکی کھلاڑیوں میں سے ہر ٹیم کے ایک ایک اسٹار کھلاڑی پر نظر ڈالتے ہیں۔ 1۔ آندرے رسل - وراٹ نگر کنگز' آندرے رسل اِن، بال آوٹ،' اگر آپ کرکٹ کے دلدادہ ہیں تو آپ نے یہ کمنٹری ضرور سنی ہوگی۔ بلے بازی میں چھکوں کی برسات، گیند بازی میں رفتار و تنوع اور فیلڈنگ میں شاندار چستی-ویسٹ انڈیز کے پاور ہٹر آندرے رسل ان خوبیوں کے لیے مشہور ہیں۔ وہ اس بار وراٹ نگر کنگز کی جانب سے این پی ایل کھیلیں گے۔ ٹی-20 کرکٹ میں رسل کے میدان پر رہتے ہوئے مخالف ٹیم کے لیے آخری گیند تک بے فکر رہنا مشکل ہوتا ہے۔ وہ 2012 اور 2016 میں ٹی-20 ورلڈ کپ جیتنے والی ویسٹ انڈیز ٹیم کا حصہ رہے ہیں۔ انہوں نے کولکاتا نائٹ رائیڈرز کے ساتھ 2014 اور 2024 میں آئی پی ایل کے خطابات بھی جیتے۔ کیریبین پریمیئر لیگ اور بنگلہ دیش پریمیئر لیگ کے خطابات بھی ان کے نام ہیں۔ بلے بازی اور گیند بازی دونوں میں گہرے نقوش چھوڑنے والے رسل جیسے کھلاڑی کا ٹیم میں ہونا کپتان سندیپ لامیچھانے کے لیے بڑی طاقت ثابت ہوسکتا ہے۔ 2۔ ڈیوڈ وارنر - کاٹھمانڈو گورکھاز عالمی کرکٹ میں ایسے سلامی بلے باز کم ہی ہیں جو اننگز کے آغاز سے ہی حریف گیند بازوں پر دباو بنا دیتے ہیں۔ آسٹریلیا کے نامور بلے باز ڈیوڈ وارنر کی شناخت ان کی بے خوف شروعات، جارحانہ شاٹس اور مسلسل رن بنانے کی بھوک ہے۔ آسٹریلیا نے 2015 اور 2023 میں ون ڈے ورلڈ کپ نیز 2021 میں ٹی-20 ورلڈ کپ جیتا تھا۔ ان کامیابیوں میں وارنر کا اہم کردار رہا۔ آئی پی ایل میں بھی ان کا ریکارڈ شاندار رہا ہے۔ 2016 میں انہوں نے سن رائزرز حیدرآباد کو خطاب دلانے میں نمایاں کردار ادا کیا تھا۔ تین بار آئی پی ایل کی اورینج کیپ جیتنا ان کی بلے بازی کی صلاحیت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ وارنر اس بار کاٹھمانڈو گورکھاز کی جرسی میں نظر آئیں گے۔

## جو کا دلیہ انسانی صحت کیلئے مفید ہے، ماہرین

**ڈاکٹر وجیہا بیگ**

سویڈن کے ماہرین صحت نے کہا ہے کہ جو کا دلیہ انسانی صحت کیلئے مفید ہے، اس حوالے سے انہوں نے اپنے سائنسی مقالے میں لکھا ہے کہ جو کے دلیے کا مسلسل استعمال وزن میں کمی سمیت امراض قلب اور ذیابیطس جیسے جان لیوا مرض سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔ سویڈن میں واقع لیونڈ یونیورسٹی کے شعبہ صحت کے ماہرین کی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جو میں پائے جانے والے خصوصی فائبر طبی لحاظ سے صحت کے لیے بہت مفید ہیں، اور اس کا دلیہ لوگوں کی خوراک کی اشتہا کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ غذائی فائبر کا درست انتخاب مختصر مدت میں حیرت انگیز طبی فوائد کا باعث بنتا ہے۔ ماہرین نے جدید تحقیق کے دوران رضا کاروں کو ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانے میں روزانہ جو سے تیار کردہ روٹی کھلائی اور پھر ان کے اندر ذیابیطس اور خون کی شریانوں کے امراض کے خطرے کا تعین کیا گیا، اس دوران ماہرین نے اس کے مثبت نتائج دیکھے، ماہرین کا کہنا تھا کہ جو کے کھانے سے معدے میں موجود صحت کے لیے اچھے بیکٹیریا زیادہ سرگرم ہوگئے اور جسم میں اہم ہارمونز کا اخراج ہوا جس سے انکی صحت میں بہتری، بلڈ شوگر لیول کنٹرول ہوا ہے۔ ماہرین کے تجربات سے ثابت ہوتا ہے کہ جو کا دلیہ انسانی صحت کیلئے مفید نہیں بہت مفید ہے، جو وزن کم کرنے سمیت دیگر امراض سے بھی انسان کو بچاتا ہے۔ جو کے دلیے میں وٹامنز، منرلز اور اینٹی آکسائیڈنٹس موجود ہوتے ہیں جبکہ پروٹین، فائبر اور صحت کے لیے مفید کاربوہائیڈریٹس کی مقدار بھی کافی زیادہ ہوتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق ناشتے میں دلیے کا ایک پیالہ کھانے سے دن کا آغاز فائبر اور پروٹین سے بھرپور غذا کے ساتھ ہوتا ہے۔ فائبر کی موجودگی کے باعث دلیہ ست روی سے ہضم ہوتا ہے جس کے باعث پیٹ بھرنے کا احساس دیر تک برقرار رہتا ہے۔ اسی طرح ہمارا جسم دلیے میں موجود کاربوہائیڈریٹس کو توانائی کے لیے استعمال کرتا ہے جبکہ میٹابولزم کے افعال بھی بہتر ہوتے ہیں جس سے زیادہ کیلوریز جلانے میں مدد ملتی ہے۔

## حاملہ خواتین کے لیے ضروری غذائیں

**ڈاکٹر سلیم**

حاملہ خواتین میں حمل کا دورانیہ نہ صرف ایک جوڑے کی زندگی میں بہت اہم مرحلہ ہوتا ہے بلکہ یہ دورانیہ اس بچے کی زندگی کے لیے بھی بہت اہم ہوتا ہے جو ابھی اپنی نشوونما کے عمل سے گزر رہا ہوتا ہے اور اس دورانیہ میں ہونے والی احتیاط اس کی پوری زندگی پر اثر ڈالنے والی ہوتی ہے۔

اس لیے حاملہ خواتین کے لیے بہت ضروری ہے کہ انھیں علم ہو کہ انھیں اس دوران کیا ضروری کھانا ہے اور کس غذا سے پرہیز کرنا ہے۔ آیئے اس بارے میں کچھ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

### وٹامن سی والی غذائیں

ایسی غذائیں جن میں وٹامن سی ہوتا ہے، جیسے نارنجی، اسٹرابیری، کالی مرچ اور بروکولی جو بچے کی نشوونما میں مدد کرتی ہیں اور آئرن کے جذب کو بہتر کرتی ہیں۔

### آئرن والی غذائیں

وہ غذائیں جن میں آئرن ہو جیسے پھلیاں، دال، سبز پتوں والی سبزیاں، گوشت اور پالک جو ماں اور بچے دونوں میں زیادہ خون بنانے کے لیے مفید ہیں۔

### کیلشیم سے بھرپور غذائیں

کیلشیم سے بھرپور غذائیں جیسے دودھ، دہی، پنیر اور ساتھ ساتھ بادام اور بروکولی جو ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما میں مدد کرتی ہیں۔

### اومیگا 3 فیٹی ایسڈز

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز پر مشتمل غذائیں جیسے سارڈائن مچھلی، سالمن مچھلی، ٹراوٹ مچھلی اور ٹونا مچھلی بھی حاملہ خواتین کے لیے بہت ضروری ہے۔

### وافر مقدار میں پانی

وافر مقدار میں پانی پینا بچے کو خون کے ذریعے غذائی اجزاء کی مناسب ترسیل میں مدد کرتا ہے اور ماں میں قبض اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کو روکنے میں مدد کرسکتا ہے۔

ان سب کے ساتھ حاملہ خواتین کے لیے یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ انھیں کن غذاؤں سے دور رہنا چاہیے جیسا کہ فروزن آئٹمز سے دور رہیں۔ ٹوٹے ہوئے کین میں بند کھانا کھانے سے بوٹولزم کا خطرے بڑھ سکتا ہے۔ کچی سمندری غذا جیسے سوشی یا کچے اوئسٹرز کے استعمال سے گریز کریں۔

مرکری کی زیادہ مقدار والی مچھلیاں، جیسے سوارڈ مچھلی، شارک، اورنج روف، مارلن اور کنگ میکریل حاملہ خواتین کے اعصابی نظام اور دماغ کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یا بچے کے لیے سماعت اور بینائی کے مسائل پیدا کرسکتی ہے۔ حمل کے دوران سیگریٹ نوشی اور دیگر نشہ آور اجزا سے بھی پرہیز کریں۔ یہ بچے کی نشوونما کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔

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