

The daily Surathal Srinagar

سرینگر

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

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

روزنامہ صورت حال

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 274 Sunday 15 November 2026 - 04 Jamad Ul Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

بڈگام ریلوے اسٹیشن پر دیررات کارروائی کے دوران 1,600 کلوگرام سڑا ہوا گوشت ضبط



بڈگام فوڈ سیفٹی کے حوالے سے ایک بڑی کارروائی کے دوران بڈگام ریلوے اسٹیشن پر تقریباً 1,600 کلوگرام سڑا ہوا گوشت ضبط کیا گیا۔ یہ کارروائی ضلع انتظامیہ بڈگام، ریلوے بڈگام، میونسپل کمیٹی بڈگام اور محکمہ انیمل ہسبنڈری (مویشی پالن) کی مشترکہ ٹیم نے دیررات انجام دی۔ اس بڑی کارروائی کے بعد غیر محفوظ اور غیر صحت بخش گوشت کی فی الفور نمل اور اس کے متاثرہ غذائی سپلائی چین میں شامل ہونے کے خدشات نے شہریوں میں تشویش پیدا کر دی ہے، جس سے صارفین کی صحت کو ممکنہ خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔ حکام کے مطابق یہ مشترکہ کارروائی کم معیار محفوظ غذائی اشیاء کی خرید و فروخت اور ترسیل کو روکنے اور عوامی صحت کے تحفظ کو یقینی بنانے کے مقصد سے انجام دی گئی۔ ابتدائی پڑتال کے مقام پر ہی سڑا ہوا گوشت برآمد ہونے کے بعد گوشت کی فی الفور نمل کی نگرانی اور فوڈ سیفٹی کے مقررہ معیارات پر عمل درآمد کا معاملہ بھی توجہ کا مرکز بن گیا ہے۔ حکام کی جانب سے ابھی تک اس کھیپ کے اصل ماخذ، اسے کہاں پہنچایا جانا تھا اور اس معاملے میں ذمہ دار افراد کے خلاف شروع کی گئی کارروائی سے متعلق مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔

سول سیکرٹریٹ میں ایک تفصیلی جائزہ میٹنگ کی صدارت

رسائل کے بہترین استعمال صحت کے بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے اور لوگوں کو بہتر طبی خدمات کی فراہمی یقینی بنانے پر زور دیا

(جموں)

وزیر برائے صحت وطبی تعلیم اور سماجی بہبود محکمہ جات سکینہ ایتو نے آج یہاں سول سیکرٹریٹ میں ایک تفصیلی جائزہ میٹنگ کی صدارت کی۔ اس میٹنگ کا مقصد جموں وکشمیر میں نیشنل ہیلتھ مشن (این ایچ ایم) کے مختلف اجزاء کے کام کاج، پیش رفت اور ان کی عمل آوری کا جائزہ لینا تھا۔ میٹنگ میں کمشنر سیکرٹری صحت وطبی تعلیم سوئتن سہاس، مشن ڈائریکٹر نیشنل ہیلتھ مشن جموں وکشمیر ڈاکٹر عامر الشفیع خان، ڈائریکٹر فائنانس محکمہ صحت وطبی تعلیم، ڈائریکٹر پلاننگ، ڈائریکٹر ٹیکنیکل وپلیٹیئر و امیونائزیشن جموں وکشمیر، ڈائریکٹر ہیلتھ سروسز جموں، ڈائریکٹر ہیلتھ



سروسز کشمیر اور محکمہ صحت وطبی تعلیم کے دیگر سینئر افسران نے شرکت کی۔ دوران میٹنگ وزیر صحت نے نیشنل ہیلتھ مشن کے تحت مختلف شعبوں کی کارکردگی کا تفصیلی جائزہ لیا۔ اس موقعہ پر صحت عامہ کی منصوبہ بندی، ماہیاتی انتظام، افرادی قوت کی دستیابی، طبی بنیادی ڈھانچے، ادویات اور دیگر ضروری سازوسامان کی فراہمی، تشخیصی سہولیات، مریضوں کو فراہم ہونے والی خدمات اور طبی عملے کی وقت کی پابندی سمیت صحت عامہ سے متعلق دیگر اہم پہلوؤں پر خصوصی توجہ مرکوز کی گئی۔ انہوں نے نیشنل ہیلتھ میشن (این ایچ ایم) کے تحت مختلف اقدامات کی پیش رفت کا جائزہ لیتے ہوئے عمل درآمد کے طریقہ کار کو مزید مضبوط بنانے کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ مشن کے تحت فراہم کئے جانے والے وسائل کے نتیجے میں نچلی سطح پر صحت خدمات میں نمایاں بہتری نظر آنی چاہیے۔

لاڈھم پور میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی کی ہدایت

ڈپٹی کمشنر اننت ناگ دویدی نے محکمہ کان کنی کی کارکردگی کا جائزہ لیا

(اڈھمپور)

ڈپٹی کمشنر اڈھم پور اننت ناگ دویدی نے آج ایک میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے محکمہ کان کنی کی کارکردگی کا جائزہ لیا اور ضلع میں کنیئر محکمہ جاتی ضلعی سطح کی ٹاسک فورس سیل کی سرگرمیوں کا جائزہ لیا۔ میٹنگ میں ایڈیشنل ایس پی ضلع معدنیات افسر اور دیگر متعلقہ ضلعی افسران نے شرکت کی۔ اجلاس میں ضلع معدنیات افسر نے محکمہ کان کنی کی کارکردگی سے متعلق تفصیلی پاور پوائنٹ پریزنٹیشن پیش کی، جس میں پہلے سے موجود اور نئے شناخت کیے گئے معدنیاتی بلاکس کی موجودہ صورتحال کو اجاگر کیا گیا۔

ڈپٹی کمشنر نے ضلع میں 11 مقامات پر قائم دیہی اور پولیس کیوٹی پازنشرٹ گروپ (پی پی جی) کے اجلاس منعقد کیے جن میں مقامی لوگوں اور سماجی نمائندوں نے بھرپور شرکت کی۔ اجلاسوں کے دوران شرکاء نے پینے کے پانی کی فراہمی، بجلی، نکاسی آب اور سڑک راستوں جیسی بنیادی شہری سہولیات سے متعلق مسائل اور تجاویز پیش کیں۔ اس کے علاوہ پولیس سے متعلق امور، جن میں تصدیق عمل، ساہر جرائم اور منشیات کا استعمال شامل ہیں بھی زیر بحث آئے۔ اجلاس کی صدارت کرنے والے افسران نے شرکاء کو یقین دلایا کہ شہری سہولیات سے متعلق مسائل کے ازالے کے لیے متعلقہ محکموں سے رجوع کیا جائے گا۔

محکمہ صحت شوپیاں کی جانب سے تمباکو سے پاک نوجوان مہم کے چوتھے مرحلے کا آغاز

بیداری ریلی کا انعقاد 60 روزہ مہم کے تحت نوجوانوں کو تمباکو نوشی کے مضر اثرات سے آگاہ کیا گیا

(شوپیان)

ایک صحت مند اور نشے سے پاک معاشرے کی تشکیل کی جانب اہم پیش رفت کے طور پر چیف میڈیکل آفیسر شوپیاں کے دفتر نے ضلعی صحت سوسائٹی شوپیاں اور قومی تمباکو کنٹرول پروگرام کے اشتراک سے 60 روزہ تمباکو سے پاک نوجوان مہم کے چوتھے مرحلے کے تحت آج ایک بیداری پروگرام، ریلی اور حلف برداری کی تقریب کا انعقاد کیا۔ اس موقع پر ضلع ہیلتھ آفیسر ڈاکٹر شفقت احمد خان نے عوام میں بیداری پیدا کرنے کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے تمام متعلقہ فریقوں، بالخصوص تعلیمی اداروں، محکمہ صحت کے ملازمین اور سماجی نمائندوں پر زور دیا کہ وہ تمباکو کے استعمال کی حوصلہ شکنی کے لیے فعال کردار ادا کریں۔ انہوں نے شرکاء کو تمباکو سے دور رہنے کا حلف بھی دلایا۔

جموں میونسپل کارپوریشن کے زیر اہتمام پی ایم وانی مہوتسو کا انعقاد

(جموں)

شہری ریڑھی بانوں کو معاشی طور پر بااختیار بنانے اور انہیں سماجی تحفظ فراہم کرنے کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے جموں میونسپل کارپوریشن نے آج کاٹھ گڑھی گریز ی زون میں ملک گیر سطح پر منائے جارہے پی ایم سواندھی مہوتسو کے تحت ایک خصوصی بیداری، عوامی رابطہ اور اعزازی تقریب کا انعقاد کیا۔

ڈائریکٹر پی ایم وکاس کا تعلیمی اور جدید فنی تربیتی اقدامات کا جائزہ

بجبہاڑہ اور سرینگر کے تربیتی مراکز کا دورہ

(سرینگر)

مرکزی وزارت برائے اقلیتی امور، حکومت ہند کی اسکیم پردھان منتری وراثت کا سمودھن (پی ایم وکاس) کی ڈائریکٹر نیا گرنی نے 11 اور 12 نومبر 2026 کو بجبہاڑہ ضلع اننت ناگ اور کرن نگر سرینگر میں قائم پی ایم وکاس کے تربیتی مراکز کا دورہ کیا اور اسکیم کے تحت جاری مختلف اقدامات کی عمل آوری کا جائزہ لیا۔ ڈائریکٹر پی ایم وکاس نے ضلع اننت ناگ کے بجبہاڑہ علاقے کے گوری میں دارالعلوم نوری عرفان میں قائم تعلیمی مرکز کا دورہ کیا۔

ڈائریکٹر سیریکلچر جموں وکشمیر کا جموں میں یکا اہم اجلاس

محکمہ کی طبعی اور مالی پیش رفت کا لیا جائزہ

(جموں)



ڈائریکٹر سیریکلچر جموں وکشمیر، جناب اعجاز احمد بٹ (IAS) نے آج سیریکلچر کیمپ آفس، بی بی روڈ جموں میں ایک جامع جائزہ اجلاس کی صدارت کی، جس میں مالی سال 2026-27 کے دوران محکمہ کی مختلف سرگرمیوں اور اسکیموں کے تحت ہونے والی طبعی اور مالی پیش رفت کا جائزہ لیا گیا۔ اجلاس کے دوران کیپیکس آؤٹ لے (CAPEX) اور ہولیسٹک ایگریکلچر ڈیولپمنٹ پروگرام (HADP) کے تحت حاصل ہونے والی پیش رفت کے ساتھ ساتھ مالی سال 2027-28 کے لیے پیش کی گئی تجاویز پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا گیا۔

اے ڈی ڈی سی بانڈی پورہ نے تعمیراتی پیش رفت کا جائزہ لیا

ترقیاتی کاموں کی بروقت تکمیل اور معیار برقرار رکھنے پر زور

(بانڈی پورہ)

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (اے ڈی ڈی سی) بانڈی پورہ وزیر احمد میر نے آج نگلوفی گزرو کا دورہ کرکے زیر تعمیر نگلوفی پل کے کام کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ دورے کے دوران اے ڈی ڈی سی نے تعمیراتی کام کا معائنہ کیا اور متعلقہ انجینئر ز نیز محلے اور نگلیداری سے بات چیت کرتے ہوئے کام کی رفتار اور دیگر متعلقہ امور کے بارے میں تفصیلات حاصل کیں۔ انہوں نے زور دیا کہ منصوبے کو مقررہ معیار برقرار رکھتے ہوئے بروقت مکمل کیا جائے۔ بعد ازاں اے ڈی ڈی سی نے چیتہ کوٹ میں قائم رورل مارٹ کا دورہ کیا، جہاں انہوں نے مرکز کا تفصیلی معائنہ کیا۔

بارہمولہ میں جموں وکشمیر پولیس کی جانب سے تھانہ دیوس کا انعقاد

عوامی رابطوں کو مضبوط بنانے اور پولیس وعوام کے درمیان اشتراک عمل کو فروغ دینے پر زور

(بارھمولہ)



پولیس اور عوام کے درمیان تعلقات کو مزید مستحکم بنانے اور عوامی شراکت داری پر مبنی پولیسنگ کو فروغ دینے کی جاری کوششوں کے تحت جموں وکشمیر پولیس نے ضلع بارہمولہ میں تھانہ دیوس کا انعقاد کیا۔ اس پروگرام کا مقصد عوام اور پولیس کے درمیان اعتماد کے رشتے کو مضبوط بنانا اور مقامی سطح پر درپیش مسائل کو بہتر انداز میں حل کرنا تھا۔ اس موقع پر سینئر پولیس افسران نے شرکت کی اور عوام کے مختلف طبقوں سے تعلق رکھنے والے نمائندوں کے ساتھ براہ راست بات چیت کی۔ اس دوران شرکاء نے اپنے علاقوں میں درپیش مسائل، خدشات اور تجاویز سے براہ راست پولیس افسران کو آگاہ کیا۔ پولیس حکام نے ان تمام امور کو سنجیدگی سے سنا اور یقین دہانی کرائی کہ عوام کی جانب سے اٹھائے گئے مسائل کو متعلقہ فورم پر اٹھایا جائے گا اور ان کے حل کے لیے ہر ممکن اقدامات کیے جائیں گے۔ پولیس حکام نے کہا کہ عوام کے تعاون کے بغیر امن وامان کو برقرار رکھنا ممکن نہیں ہے اور پولیس عوام کے ساتھ مل کر ہی علاقے میں پائیدار امن کو یقینی بنا سکتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ پولیس کا دروازہ ہمیشہ عوام کے لیے کھلا ہے اور کسی بھی شکایت یا مسئلے کو سنجیدگی سے حل کیا جائے گا۔

بانڈی پور میں بچوں کو گود لینے کے طریقہ کار سے متعلق تربیتی پروگرام

(بانڈی پورہ)

مشن وتسلی بانڈی پورہ کی جانب سے آج بچوں کو گود لینے کے طریقہ کار اور یتیم، ادارہ جات اور سرپرستوں کی جانب سے سپرد کیے گئے بچوں کو بروقت قانونی طور پر گود لینے کے لیے آزاد قرار دینے سے متعلق صلاحیت سازی پروگرام کا انعقاد کیا گیا۔ اس پروگرام کا مقصد متعلقہ فریقوں کو بچوں کو گود لینے کے طریقہ کار، اہل بچوں کی بروقت نشاندہی اور انہیں قانونی طور پر گود لینے کے لیے آزاد قرار دینے کی غرض سے ضروری قانونی کارروائی مکمل کرنے کے بارے میں آگاہی فراہم کرنا تھا۔ پروگرام کے دوران مقررین نے بروقت مداخلت، متعلقہ محکموں کے درمیان مؤثر تال میل اور مقررہ قانونی طریقہ کار پر عمل درآمد کی اہمیت کو اجاگر کیا۔

بیروہ میں بچوں کے حقوق اور تحفظ سے متعلق بیداری پروگرام

طلبہ نوٹی دفعات اور حقوق کے بارے میں آگاہ کیا گیا

(بڈگام)

پروگرام کا انعقاد کیا۔ محفوظ بچپن اسپیان کے تحت منعقدہ اس پروگرام میں خصوصی طور پر بچوں کو جنسی جرائم سے تحفظ فراہم کرنے سے متعلق قانون 2012 (پاسکو ایکٹ) پر توجہ مرکوز کی گئی۔ یہ پروگرام ڈی ایل ایس اے بڈگام کی سیکریٹری شمیم جاوید پرے کی ہدایات اور ضلعی جج میں منعقد کیا گیا جس کا مقصد طلبہ اور نوجوانی عمر کے بچوں کے حقوق ان کے تحفظ کے طریقہ کار اور پاسکو ایکٹ 2012 کے تحت بچوں کو حاصل قانونی تحفظات کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔

ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) بڈگام نے محکمہ تعلیم بڈگام کے اشتراک سے آج گورنمنٹ بوائز ہائر سیکنڈری اسکول (جی بی ایچ ایس ایس) بیروہ میں بچوں کے حقوق اور تحفظ سے متعلق ایک بیداری

ڈپٹی کمشنر پلوامہ نے ترال میں ترقیاتی کاموں اور مختلف شعبوں کی کارکردگی کا جائزہ لیا

2017 سے زیر التوا منی سیکریٹریٹ ترال کا معاملہ حل، سات روز کے اندر ٹینڈر جاری کرنے کا فیصلہ

(پلوامہ)



ڈپٹی کمشنر پلوامہ کے سہ روزہ دورے کے دوسرے روز آج سب ڈویژن ترال کے ترقیاتی کاموں کی عملی اور مالی پیش رفت کا جائزہ لینے کے لیے ایک جامع اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں مختلف شعبوں کی کارکردگی اور جاری منصوبوں کی صورتحال کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ اجلاس میں رکن اسمبلی ترال رفیق احمد نائیک، ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر ترال ساجد یٰسین خٹانہ، چیف پلاننگ آفیسر پلوامہ عاشق کھانڈے، ایس ڈی پی او، ڈی پی او اور اے ڈی پی او، بی ڈی او، ہر تعمیراتی ایجنسیوں اور دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران افسران نے ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر بابت، حلقہ ترقیاتی فنڈ (سی ڈی ایف) اور دیگر اسکیموں کے تحت بلاک وار اور شعبہ وار ترقیاتی کاموں کی تفصیلی رپورٹ پیش کی۔ اس موقع پر مکمل، جاری اور زیر التوا منصوبوں، مالیاتی پیش رفت، ٹینڈرنگ کی صورتحال اور انتظامی معاملات کے متعلق معلومات فراہم کیا گیا۔ حلقہ ترقیاتی فنڈ کے تحت جاری کاموں کا جائزہ لیتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے متعلقہ افسران کو ہدایت دی کہ وہ تمام زیر التوا ٹھیکیداروں، انجینئروں اور دیگر متعلقہ افسران کے خلاف سخت کارروائی کرنے کے ساتھ ان کی تنخواہیں روکنے کے عمل میں تیزی لائیں اور کاموں کے ٹینڈر جلد جاری کرنے کے ساتھ ان کی بروقت تکمیل یقینی بنائیں۔

بیداری کی سرگرمیوں میں مزید تیزی لانے کی ہدایت

کالجوں میں طلبہ کی 100 فیصد شرکت یقینی بنانے پر زور

(بڈگام)

ڈپٹی کمشنر بڈگام چنتن شورہ نے آج ضلع میں مشن یووا پر عمل درآمد کی پیش رفت کا جائزہ لینے کے لیے ضلعی سطح کی عمل درآمد کمیٹی (ڈی ایل آئی سی) کے اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس کے دوران ڈپٹی کمشنر نے مختلف سرکاری محکموں کے نمائندوں کو ہدایت دی کہ تمام اہل درخواستوں کی جانچ پڑتال، منظوری اور رقوم کی فراہمی کے عمل میں تیزی لائی جائے اور سہولت کے زیر التوا دعووں کو مقررہ مدت کے اندر نمٹایا جائے۔ تربیتی پروگراموں کا جائزہ لیتے ہوئے انہوں نے متعلقہ محکموں اور اداروں کو ہدایت دی کہ تمام زیر التوا تربیتی بیچوں میں اندراج اور ان کی تکمیل یقینی بنائی جائے۔ انہوں نے زور دیا کہ منظور شدہ یا رقم فراہم کیے گئے کسی بھی معاملے کو بلیچر کارروائی کے نہ چھوڑا جائے اور کالجوں میں دستیاب افرادی قوت اور وسائل کا بہترین استعمال کیا جائے۔ ادھم جاگرتی، تحت ڈپٹی کمشنر ضلع بھر میں روزانہ کی بنیاد پر پیش رفت سے متعلق رپورٹنگ کی صورتحال کا تفصیلی جائزہ لیا۔ انہوں نے متعلقہ یونٹوں کو ہدایت دی کہ تمام اہل درخواستوں کی جانچ پڑتال، منظوری اور رقوم بیداری کی سرگرمیوں میں مزید تیزی لانے کی ہدایت دی۔



باہمی کی اقدار معاشرے میں گہرائی سے جڑ جائیں

ایمان، آزادی اور انسانیت کے اقدار کی پاسداری کی اپیل کی

(جموں)

وزیر برائے منصوبہ بندی، ترقی وگھرنی، ثقافت، یوتھ سروسز اینڈ سپورٹس میر سیف اللہ نے آج سری گرو تیغ بہادر صاحب جی کی عظیم قربانی کی لازوال اہمیت کو اجاگر کیا اور اسے مذہبی آزادی، انسانی وقار، رواداری اور عالمی بھائی چارے کی بنیاد کا علامت قرار دیا۔ وزیر موصوف "شریشٹھ دی چادر۔ ایمان اور مذہبی آزادی کیلئے عظیم قربانی" کے عنوان سے ایک دن شروع پر منعقدہ قومی سطح کی تقریبی اور چین امداد باہمی یاد گاری تقریب کے مہمان خصوصی کے طور پر خطاب کر رہے تھے، جو سری گرو تیغ بہادر صاحب جی کی شہادت کی 350 ویں برسی کے موقع پر بھیم تھیٹر جموں میں منعقد کی گئی۔ میر سیف اللہ نے کہا کہ گرو تیغ بہادر صاحب جی کی عظیم قربانی



مذہبی اور جغرافیائی حدود سے بالاتر تھی اور وہ ہر انسان کے حقوق، عقائد اور آزادی کیلئے کھڑے ہونے کی عظیم ترین مثالوں میں سے ایک تھی۔ انہوں نے کہا کہ گرو صاحب کی بے مثال بہادری اور قربانی کی آزادی کے تحفظ کیلئے ان کا عزم آج بھی انسانیت کو سبق دیتا ہے اور معاشرے میں اس کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ ملک کی امیر روحانی وثقافتی ورثے کے تحفظ اور فروغ کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے وزیر نے کہا کہ عظیم روحانی شخصیات کی تعلیمات کو نوجوان نسلوں تک پہنچانی چاہئیں تاکہ بھروسی، باہمی احترام، فرقہ وارانہ ہم آہنگی اور پر امن بقائے باہمی کی اقدار معاشرے میں گہرائی سے جڑ جائیں۔

ڈپٹی کمشنر سانبہ نے امور صارفین کی کارکردگی کا لیا جائزہ لیا

(سانبہ)

ڈپٹی کمشنر سانبہ ڈاکٹر روپیش کمار نے آج یہاں محکمہ خوراک، شہری رسدات و امور صارفین کے کام کاج کا جائزہ لینے کے لیے متعلقہ افسران کے ساتھ ایک میٹنگ منعقد کی۔ اس دوران ضلع میں محکمے کی جانب سے شروع کیے گئے مختلف اقدامات پر پیش رفت اور عوام کو فراہم کی جانے والی خدمات کی صورتحال کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ میٹنگ کے دوران اسسٹنٹ ڈائریکٹر محکمہ خوراک، شہری رسدات و امور صارفین راہول پنتا نے ایک تفصیلی پاور پوائنٹ پریزنٹیشن کے ذریعے محکمہ کی کارکردگی اور اقدامات کی تفصیلی فراہم کی۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

پاکستان کے ساتھ مشترکہ تہذیبی ورثہ



نئی دہلی: مرکزی وزیر برائے ثقافت و سیاحت کمیشن سنگھ شیخاوت نے کہا کہ ہندوستان کا ماننا ہے کہ ثقافتی تعاون ممالک کے درمیان بات چیت اور باہمی افہام و تفہیم کو فروغ دینے کے لیے ایک وسیع پلیٹ فارم فراہم کرسکتا ہے، خواہ جغرافیائی سیاسی اور دوطرفہ سطح پر ان ممالک کے درمیان اختلافات ہی کیوں نہ ہوں۔ اس تناظر میں پاکستان کے ساتھ مشترکہ تہذیبی اور ثقافتی ورثہ بھی اہمیت رکھتا ہے۔

نئی دہلی میں پہلے ایس سی او (شنگھائی تعاون تنظیم) تہذیبی مکالمہ فورم کے انعقاد سے قبل میڈیا سے بات کرتے ہوئے شیخاوت نے یہ بڑی ممالک، بالخصوص پاکستان کی شرکت سے متعلق سوال کے جواب میں کہا کہ پاکستان کی تہذیبی اور ثقافتی ورثہ بھی اہمیت رکھتا ہے۔

انہوں نے نشاندہی کی کہ قیام ہند سے قبل دونوں ممالک صدیوں تک ایک مشترکہ تاریخی اور ثقافتی سفر کا حصہ رہے ہیں۔

مرکزی وزیر نے کہا، پاکستان کو ہم سے الگ ہوئے ابھی 80 سال بھی نہیں ہوئے ہیں۔ اس کی وسیع تر تہذیبی اور ثقافتی ترقی ہندوستان سے الگ کرکے نہیں دیکھا جاسکتا۔

انہوں نے کہا کہ شراکت دار دونوں ممالک کی مشترکہ ثقافتی بنیادوں پر زور دیا۔

ان کے یہ بیانات ہندوستان کی اس مجموعہ تاریخی پہیل کے تناظر میں سامنے آئے ہیں، جس کا مقصد ثقافتی تعلقات کو مضبوط بنانا اور مختلف ممالک کے عوام کے درمیان رابطوں اور میل جول کے نئے مواقع پیدا کرنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ شراکت دار ممالک کو بھی دعوت نامے بھیجے گئے ہیں اور حکومت کو ان ممالک کی فہرست موصول ہوچکی ہے جن کے نمائندے اس تقریب میں شرکت کریں گے۔

شیخاوت نے اس بات پر زور دیا کہ ثقافتی روابط کو موجودہ سیاسی یا تزویراتی اختلافات تک محدود نہیں رکھا جانا چاہیے۔ ان کے مطابق اس پہیل کا مقصد روایتی سفارتی دائرے سے آگے بڑھ کر ثقافتی تعلقات کو مستحکم کرنے کے امکانات تلاش کرنا ہے۔

مرکزی وزیر نے مزید کہا، "جیسا کہ میں نے وضاحت کی ہے، اس کا مقصد جغرافیائی سیاسی، تزویراتی اور دوطرفہ تعلقات سے ایک قدم آگے بڑھ کر یہ تلاش کرنا ہے کہ ترقی ہمارے ساتھ ہی ہوئی ہے۔" انہوں نے دونوں ممالک کی مشترکہ ثقافتی بنیادوں پر زور دیا۔

قطر اور ترکیہ کے بیچ باہمی دفاعی معاہدے پر دستخط، اسٹریٹجک شراکت داری مضبوط بنانے کا عزم



استنبول: خلیجی خطے میں بڑھتی ہوئی کشیدگی کے بیچ قطر اور ترکیہ نے جمعہ کو (مقامی وقت کے مطابق) ایک باہمی دفاعی معاہدے پر دستخط کیے۔ امیر قطر شیخ تمیم بن حمد آل ثانی اور ترک صدر رجب طیب اردوان نے استنبول میں اعلیٰ اسٹریٹجک کمیٹی کے باہمی اجلاس کے دوران اس معاہدے کو حتمی منظوری دی۔

ترکیہ کے ڈائریکٹوریٹ آف کمیونیکیشنز کی جانب سے جاری کردہ ایک بیان کے مطابق، دونوں رہنماؤں نے علاقائی صورتحال پر بھی تبادلہ خیال کیا، جس میں طیخ میں دوبارہ شروع ہونے والی کشیدگی و جھڑپوں کو روکنے، مذاکرات کو فروغ دینے اور امن کے قیام کی کوششیں شامل تھیں۔

امیر قطر کے دفتر سے جاری بیان میں بتایا گیا کہ اس معاہدے پر دستخط استنبول کے دولمابا چ محل میں کیے گئے، جہاں دونوں رہنماؤں نے متعدد دوطرفہ معاہدوں اور مفاہمت کی یادداشتوں کے تبادلے کی تقریب میں بھی شرکت کی۔

اجلاس کے بعد امیر قطر نے دوحہ اور انقرہ کے درمیان بڑھتی ہوئی اسٹریٹجک شراکت داری کو اجاگر کرتے ہوئے موجودہ کامیابیوں کو آگے بڑھانے اور تعاون کی نئی ترجیحات طے کرنے کی اہمیت پر زور دیا۔

شیخ تمیم نے سماجی رابطے کی ویب سائٹ ایکس پر اپنی ایک پوسٹ میں لکھا کہ قطر اور ترکیہ کے درمیان اسٹریٹجک شراکت داری مختلف شعبوں میں مسلسل ترقی کر رہی ہے، جس کی عکاسی آج استنبول میں دونوں ممالک کی اعلیٰ اسٹریٹجک کمیٹی کے بارہویں اجلاس سے ہوتی ہے، جس کی مشترکہ صدارت میں نے اپنے بھائی صدر رجب طیب اردوان کے ساتھ کی۔ ہم نے اب تک حاصل کی گئی کامیابیوں کو مزید مستحکم کرنے اور آئندہ مدت میں مشترکہ اقدامات کی ترجیحات طے کرنے کے طریقوں پر گفتگو کی۔

ترکیہ کے ڈائریکٹوریٹ آف کمیونیکیشنز کے مطابق صدر اردوان نے کہا کہ دونوں ممالک کے درمیان طے پانے والا باہمی دفاعی معاہدہ ان کے دیرینہ دوطرفہ تعلقات میں ایک نئی جہت کا اضافہ کرے گا۔

اردوان نے اقتصادی تعلقات میں پیشرفت کو بھی اجاگر کرتے ہوئے کہا کہ گزشتہ سال نافذ ہونے والے تجارتی اور اقتصادی شراکت داری کے معاہدے نے دونوں ممالک کو دوطرفہ تجارتی حجم کے ہدف کے حصول کے مزید قریب کر دیا ہے۔

ترکیہ کے ڈائریکٹوریٹ آف کمیونیکیشنز نے سماجی رابطے کی ویب سائٹ ایکس پر اپنی ایک پوسٹ میں کہا کہ صدر اردوان نے بیان دیا کہ ترکیہ اور قطر کی جانب سے آج دستخط کیا گیا باہمی دفاعی معاہدہ دونوں ممالک کے برادرانہ تعلقات میں ایک نئے باب کا اضافہ کرے گا، اور اس بات پر زور دیا کہ گزشتہ سال نافذ ہونے والے تجارتی و اقتصادی شراکت داری کے معاہدے نے باہمی تجارت کے ہدف کو حاصل کرنے میں مدد دی ہے۔

انہوں نے توانائی کے شعبے میں قطر کے ساتھ اپنی شراکت داری کو وسعت اور تنوع دینے کے لیے ترکیہ کی کوششوں پر مزید زور دیا، اور کہا کہ دفاعی صنعت میں تعاون کا سلسلہ بھی جاری ہے گا۔

علاقائی صورتحال پر بات کرتے ہوئے اردوان نے خلیجی خطے میں کشیدگی و جھڑپوں کو دوبارہ آغاز کو روکنے، مذاکرات میں سہولت فراہم کرنے اور امن کے قیام کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے متعلقہ فریقین کی حوصلہ افزائی کرنے پر بھی زور دیا کہ وہ اپنے اختلافات سفارتی ذرائع سے حل کریں۔

ترکیہ کے ڈائریکٹوریٹ آف کمیونیکیشنز کے مطابق، مذاکرات میں غزہ پر اسرائیل کے حملوں اور خطے کی انسانی صورتحال، شام میں حالات کو معمول پر لانے کے اقدامات اور لیبیا کی تازہ ترین صورتحال پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا۔

باہمی دفاعی معاہدے کے علاوہ، دونوں ممالک نے صارفین کے تحفظ اور مارکیٹ کی نگرانی، تعلیم، اور امن، مفاہمت اور تنازعات کے حل کے شعبوں میں تعاون سے متعلق معاہدوں اور مفاہمت کی یادداشتوں کے تبادلے کی تقریب میں بھی شرکت کی۔ اس موقعے پر اعلیٰ اسٹریٹجک کمیٹی کے بارہویں اجلاس کا اعلامیہ بھی جاری کیا گیا۔

یہ تازہ ترین معاہدہ ترکیہ کی شمولیت کے ساتھ وسیع تر علاقائی دفاعی تعاون کے تناظر میں سامنے آیا ہے۔ اگست میں ترکیہ، پاکستان اور سعودی عرب نے ایک علاقائی دفاعی معاہدے پر دستخط کیے تھے جس کے تحت تینوں ممالک میں سے کسی ایک پر حملے کی صورت میں باقی ممالک اس کی مدد کو آئیں گے۔

گزشتہ ہفتے ترک پارلیمنٹ کی جانب سے توثیق پانے والا یہ معاہدہ نیٹو کے رکن ترکیہ، جو اتحاد کی دوسری بڑی فوج رکھتا ہے، اور عالم اسلام کی واحد ایٹمی طاقت پاکستان کو ایک ساتھ لاتا ہے۔ قطر اور ترکیہ کے درمیان ہونے والا یہ معاہدہ ان کی دفاعی صنعت میں تعاون کا سلسلہ بھی جاری ہے گا۔

گلمرگ میں کشمیر کی سرد ترین رات، پارہ منفی 1.6 ڈگری تک گر گیا



سرینگر: جموں و کشمیر میں درجہ حرارت میں اتار چڑھاؤ کا سلسلہ جاری ہے، جہاں گلمرگ میں منفی 1.6 ڈگری سینٹی گریڈ کے ساتھ کشمیر کی سرد ترین رات ریکارڈ کی گئی، جب کہ میدانی علاقوں میں شوپیاں 0.9 ڈگری سینٹی گریڈ کے ساتھ سرد ترین مقام رہا۔ محکمہ موسمیات کے سرینگر سینٹر نے تیسرے روز خطے کے کچھ حصوں میں بارش اور برف باری کے مختصر سلسلے کی پیش گوئی کی ہے، جس کے بعد آئندہ کئی دنوں تک موسم زیادہ تر خشک رہنے کا امکان ہے۔

درجہ حرارت کے تازہ ترین اعداد و شمار کے مطابق، سرینگر میں کم سے کم درجہ حرارت 7.4 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جو کہ موسم کے معمول سے 6.3 ڈگری زیادہ ہے۔ پہلگام میں کم سے کم درجہ حرارت 2.8 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جب کہ کپوارہ میں پارہ 4.7 ڈگری سینٹی گریڈ پر رہا۔ کوکرناگ میں درجہ حرارت 6.3 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا، جب کہ وہاں کا معمول کا سے کم درجہ حرارت 7.4 ڈگری سینٹی گریڈ رہا، جو معمول سے 6.3 ڈگری زیادہ ہے۔

گاندربل میں 6.3 ڈگری، بارہمولہ میں 7.3 ڈگری اور بانڈی پورہ میں 8.7 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت رہا۔

جموں ڈویژن میں، جموں شہر میں کم سے کم درجہ حرارت 15.3 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ کٹھوعہ میں 15.6 ڈگری، کٹڑا میں 13.8 ڈگری، بٹوت میں 7.8 ڈگری، بانہال میں 6 ڈگری اور بھدرواہ میں 3.8 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت درج کیا گیا۔

محکمہ موسمیات نے 14 نومبر کو مطلع عام طور پر ابر آلود رہنے کی پیش گوئی کی ہے، جب کہ دوپہر اور شام کے وقت مختلف مقامات پر میدانی علاقوں میں ہلکی بارش اور بالائی علاقوں میں ہلکی برف باری کا مختصر سلسلہ متوقع ہے۔ کچھ مقامات پر گرج چمک اور تیز ہوا میں چلنے کا بھی امکان ہے۔

درجہ حرارت 2.2 ڈگری ہے۔

نگرانی کیے جانے والے تمام مقامات میں گلمرگ منفی 1.6 ڈگری سینٹی گریڈ کے ساتھ سرد ترین مقام رہا، جو معمول سے تقریباً ایک ڈگری کم ہے۔ شوپیاں میں 0.9 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جس کے بعد سونمرگ میں 2 ڈگری، کوکلم میں 4.4

آسام میں خوفناک حادثہ: دو گاڑیاں آپس میں ٹکرا گئیں، 26 افراد ہلاک، 20 زخمی، سی ایم سرما کا اظہار افسوس

کازیرنگا (آسام): آسام کے کازیرنگا کے رنگا جن میں جمعہ کو ایک خوفناک سڑک حادثہ پیش آیا۔ یہ حادثہ اس وقت پیش آیا جب ایک تیز رفتار مٹی بس بوکا کھٹ سے گاؤں کی طرف جارہے ٹرک سے ٹکرا گئی۔ چشم دید افراد ہلاک اور بس زخمی ہوئے۔ وزیر اعلیٰ ہمانتا بسوا سرما نے اس واقعہ پر افسوس کا اظہار کیا۔

بتایا جاتا ہے کہ مٹی بس میں زیادہ تر مسافر طلبا تھے۔ حادثے کا شکار ہونے والی مٹی بس کا رجسٹریشن نمبر AS 02 AC 6690 ہے۔ ڈرائیور کی شناخت عبدالماجد کے نام سے ہوئی ہے۔ مٹی بس، جس میں 27 مسافر سوار تھے، کو شدید نقصان پہنچا۔

تصادم کے بعد متعدد مسافر گاڑی کے اندر پھنس گئے۔ مقامی لوگوں اور پولیس نے انہیں بچانے کے لیے ریسکیو آپریشن شروع کیا۔ ایک سینئر عہدیدار نے بتایا کہ حادثہ قومی شاہراہ 715 پر کوہورا ریج میں بانگیلونی ایسٹیٹ کے قریب رنگا جن میں اس وقت پیش آیا جب مسافروں سے بھری ایک مٹی بس ایک ٹرک سے ٹکرا گئی۔

کوہورا ہائل ہسپتال کے ایک سینئر ڈاکٹر جم کمار برمن نے کہا، حادثے میں ہلاکتوں کی کل تعداد 26 ہوگئی ہے۔ زخمیوں کو ایمبولینسوں کے ذریعے مختلف ہسپتالوں میں لے جایا گیا ہے، اور ہم ان سے ڈیٹا اکٹھا کررہے ہیں۔

ضلع ایس پی، کوآلاکھ تھنگ کے ایک ایگزیکٹو مجسٹریٹ نے صحافیوں کو بتایا کہ حادثے میں مرنے والوں کی تعداد تیزی سے بڑھ رہی ہے اور کئی زخمیوں کی حالت تشویشناک ہے۔ انہوں نے کہا، زخمیوں کو اسپتالوں تک پہنچانے کے لیے نو ایمبولینسیں پہلے ہی تعینات کی گئی ہیں۔ یہاں کے ڈاکٹروں نے 20 لوگوں کو بہتر علاج کے لیے جورہاٹ بھیجا ہے۔

ریلوے اسٹیشن بڈگام پر 1600 کلو سڑا ہوا گوشت ضبط



بڈگام، جموں و کشمیر (محمد عارف وانی): بڈگام، 14 نومبر: بڈگام ریلوے اسٹیشن پر رات گئے ایک مشترکہ کارروائی کے دوران تقریباً 1600 کلو کام سڑا ہوا گوشت برآمد کر کے ضبط کیا گیا۔ اس بڑی برآمدگی کے ضلع میں گوشت کی ترسیل، نگرانی اور غذائی تحفظ کے انتظامات پر سنگین سوالات کھڑے کر دیے ہیں۔

ذرائع کے مطابق یہ کارروائی ضلعی انتظامیہ بڈگام، ریلوے حکام، میونسپل کمیٹی بڈگام اور محکمہ حیوانات کی مشترکہ ٹیم نے انجام دی۔ کارروائی کا مقصد غیر معیاری اور مضر صحت غذائی اشیا کی ترسیل کو روکنے کے ساتھ ساتھ عوامی صحت کا تحفظ یقینی بنانا تھا۔

حکام کے مطابق بھاری مقدار میں سڑا ہوا گوشت برآمد ہونے کے بعد اس خدشے کو تقویت ملی ہے کہ غیر محفوظ گوشت مقامی بازاروں اور غذائی سپلائی چین تک پہنچ سکتا تھا، جو انسانی صحت کے لیے سنگین خطرہ بن سکتا ہے۔

اس واقعے نے گوشت کی نقل و حمل کے دوران نگرانی کے نظام اور غذائی تحفظ سے متعلق مقررہ ضوابط پر عمل درآمد کے حوالے سے بھی تشویش پیدا کر دی ہے۔

اتنا ہم برآمد شدہ گوشت کے اصل ماخذ، اسے کہاں کھپانے کا جا رہا تھا اور اس معاملے میں ملوث افراد کی شناخت سے متعلق تفصیلات تاحال سامنے نہیں آ سکی ہیں۔ حکام کی جانب سے مزید کارروائی اور تحقیقات کی تفصیلات کا انتظار ہے۔

حد بندی بل کے لیے پارلیمنٹ کا خصوصی اجلاس؟ انڈیا بلاک نے حکومتی دعووں پر شکوک کا اظہار کیا

نئی دہلی: انڈیا بلاک نے این ڈی اے حکومت کے پارلیمنٹ کے خصوصی اجلاس بلانے کے اشارے اور متنازعہ حد بندی بل منظور کرانے کے لیے مطلوبہ تعداد موجود ہونے کے دعووں پر شبہات ظاہر کرتے ہوئے کہا کہ یہ محض طرز حکمرانی کے مسائل سے عوام کی توجہ ہٹانے کی چالیں ہیں۔

اپوزیشن اتحاد کا یہ ردعمل حکومتی ذرائع کے اس دعوے کے ایک دن بعد سامنے آیا ہے جس میں کہا گیا تھا کہ حد بندی بل کو منظور کرنے کے لیے جلد ہی پارلیمنٹ کا تین روزہ خصوصی اجلاس بلایا جائے گا۔ اس بل کا مقصد لوک سبھا کی نشستوں کی تعداد 543 سے بڑھا کر 850 کرنا ہے۔ اس سے قبل اپریل میں متحدہ اپوزیشن نے اس حد بندی بل کو شکست دی تھی اور تب سے یہ این ڈی اے کے ایجنڈے پر ہے۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ حکومت کو اس اہم بل کی منظوری کے لیے مطلوبہ تعداد سے 15 سے 18 ارکان پارلیمنٹ کی اضافی حمایت حاصل ہے۔

یہ قانون سازی ایک آئینی ترمیمی بل ہے اور اس کی منظوری کے لیے لوک سبھا اور راجیہ سبھا دونوں ایوانوں میں موجود اور ووٹ دینے والے کم از کم دو تہائی ارکان پارلیمنٹ کی حمایت درکار ہوتی ہے۔ 17 اپریل کو پارلیمنٹ کے توسیع شدہ بجٹ اجلاس کے دوران 298 لوک سبھا ارکان نے حق میں ووٹ دیا تھا جب کہ 230 ارکان نے اس کی مخالفت کی تھی جس کے نتیجے میں یہ بل مسترد ہو گیا تھا۔ گزشتہ ماہ بھی خصوصی اجلاس کی خبریں سامنے آئی تھیں اور پارلیمانی امور کے وزیر کرن رجیجو نے یہاں تک کہا تھا کہ حکومت نے اس بل پر ڈی ایم کے (DMK)

عالمی یوم ذیابیطس پر انڈور اسٹیڈیم ترال میں خصوصی یوگا پروگرام



ترال، جموں و کشمیر (شہیر بھٹ): عالمی یوم ذیابیطس (14 نومبر World Diabetes Day) کے موقع پر جنوبی کشمیر کے سب ڈویژن ترال کے انڈور اسٹیڈیم میں ایک خصوصی یوگا پروگرام کا انعقاد کیا گیا، جس میں مختلف علاقوں سے تعلق رکھنے والے شہریوں کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی۔ اس پروگرام کا بنیادی مقصد عوام میں ذیابیطس (شوگر) کے مرض سے متعلق شعور بیدار کرنا اور انہیں صحت مند طرز زندگی اپنانے کی ترغیب دینا تھا۔

تقریب کی تفصیلات، انتظامیہ کے پیغام اور اس مرض کے پھیلاؤ سے متعلق اہم اعداد و شمار درج ذیل ہیں:

پروگرام کے دوران ماہرین نے شرکاء کو یوگا کی مختلف عملی مشقیں کروائیں اور انہیں جسمانی و ذہنی صحت برقرار رکھنے کے حوالے سے باقاعدہ ورزش کی افادیت سے آگاہ کیا۔ مقررین نے اس بات پر زور دیا کہ ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جس سے بچاؤ اور اس پر قابو پانے کے لیے بروقت احتیاطی تدابیر، متوازن غذا اور روزمرہ جسمانی سرگرمیاں انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

پروگرام سے خطاب کرتے ہوئے ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر (ADC ترال ساجد نقاش نے کہا کہ ذیابیطس سے بچاؤ اور اس پر قابو پانے کے لیے یوگا، باقاعدہ ورزش اور متوازن غذا بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔

انہوں نے عوام پر زور دیا کہ وہ اپنی صحت کے حوالے سے سنجیدگی اختیار کریں، کھانے پینے کی عادات میں بہتری لائیں اور یوگا سمیت دیگر جسمانی سرگرمیوں کو اپنی روزمرہ زندگی کا معمول بنائیں۔ ان کا کہنا تھا کہ ایسا کرنے سے نہ صرف ذیابیطس بلکہ طرز

امریکہ بھر میں پروازیں روکنے کا حکم، ایئر ٹریفک کنٹرول کے مواصلاتی نظام میں خرابی سے بحران کی صورتحال



واشنگٹن: امریکہ کے فیڈرل ایوی ایشن ایڈمنسٹریشن (ایف اے اے) نے جمعہ کی سہ پہر ملک بھر میں تمام پروازیں معطل کر دیں جو کہ ٹائن ایلون حملوں کے بعد صرف دوسری بار ہوا ہے۔ حکام نے اس اقدام کی وجہ علاقائی ایئر ٹریفک کنٹرول مراکز میں مواصلاتی مسائل سے پیدا ہونے والے غیر معمولی حالات کو قرار دیا ہے۔

ملک کی اعلیٰ ترین ہوم لینڈ سیکورٹی عہدیدار نے اس مسئلے کی وجہ جیلی فش کیبلنگ کو بتایا ہے جو کہ سمندر کے نیچے بچھائی جاتی ہیں۔ ان کیبلز میں سے ایک کو نقصان پہنچا ہے، جس کی وجہ سے ملک بھر کے ہوائی اڈوں پر تاخیر کا شیڈول بری طرح متاثر ہوا ہے۔ ایف اے اے کے ایڈمنسٹریٹر بریان بیڈفورڈ نے کہا کہ ایجنسی کو اس مسئلے کی وجہ کا پتہ چل گیا ہے اور اس کی اصلاح کر دی گئی ہے۔ انہوں نے کہا، "ہم جانتے ہیں کہ کیا ہوا ہے اور ہم نے اس کی اصلاح کر دی ہے۔" جبکہ ڈی سی اور بالٹیمور میں واشنگٹن ڈی سی ہوائی اڈے کے حکام نے بتایا کہ انہیں ابھی تک اس کی تصدیق نہیں ملی ہے۔

ایف اے اے کے ایک ڈیٹس کے مطابق جمعہ کی پابندیاں غیر معمولی حالات اور حفاظتی وجوہات کی بنا پر عائد کی گئیں۔ ڈیزر ٹرانسپورٹ شان ڈفی نے بتایا کہ ادارہ اس مواصلاتی مسئلے کی تحقیقات کر رہا ہے جس نے ملک بھر کے ہوائی اڈوں کے درمیان پرواز کرنے والے طیاروں کی رہنمائی کرنے والے

ملک گیر سطح پر پروازوں کی یہ بندش جنوری سال 2023 کے بعد پہلی بار ہوئی ہے، جب ایف اے اے کے ایک اہم کمپیوٹر سسٹم میں خرابی پیدا ہو گئی تھی، جب کہ 11 ستمبر 2001 کے حملوں کے بعد یہ مجموعی طور پر دوسرا موقع ہے۔

ملک کی اعلیٰ ترین ہوم لینڈ سیکورٹی عہدیدار نے اس مسئلے کی وجہ جیلی فش کیبلنگ کو بتایا ہے جو کہ سمندر کے نیچے بچھائی جاتی ہیں۔ ان کیبلز میں سے ایک کو نقصان پہنچا ہے، جس کی وجہ سے ملک بھر کے ہوائی اڈوں پر تاخیر کا شیڈول بری طرح متاثر ہوا ہے۔ ایف اے اے کے ایڈمنسٹریٹر بریان بیڈفورڈ نے کہا کہ ایجنسی کو اس مسئلے کی وجہ کا پتہ چل گیا ہے اور اس کی اصلاح کر دی گئی ہے۔ انہوں نے کہا، "ہم جانتے ہیں کہ کیا ہوا ہے اور ہم نے اس کی اصلاح کر دی ہے۔" جبکہ ڈی سی اور بالٹیمور میں واشنگٹن ڈی سی ہوائی اڈے کے حکام نے بتایا کہ انہیں ابھی تک اس کی تصدیق نہیں ملی ہے۔

22 علاقائی ایئر ٹریفک کنٹرول مراکز کو معائنہ کیا ہے۔

جمعہ کی شام مشرقی اور مغربی ساحلوں پر واقع بین الاقوامی ہوائی اڈوں سے چند بین الاقوامی پروازیں روانہ ہو رہی تھیں۔

وزیر داخلہ سلاحتی (ہوم لینڈ سیکیورٹی) مارک ڈین ملن نے وائٹ ہاؤس میں صحافیوں کو بتایا کہ ابھی تک اس بات کا کوئی اشارہ نہیں ملا کہ یہ ہمارے خلاف کوئی تخریبی حملہ تھا، فی الحال یہ محض ٹیلی کمیونیکیشن کی بندش ہے۔

ملن نے کہا کہ سب محفوظ ہیں۔ اگر آپ کے پیارے سفر کر رہے ہیں تو پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ ملک بھر میں فضائی ٹریفک روکنے کے ایف اے اے کے حکم کے نتیجے میں اب تک کم از کم 600 پروازوں کا رخ موڑا جا چکا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے پانچ مفید سبزیاں

خصوصی طور پر اس کے زیادہ فائبر والے مواد کی وجہ سے بہترین فائدے ہیں

ڈاکٹر مریم

ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کا مطلب یہ نہیں کہ لذیذ اور بھرپور کھانوں سے محروم ہو جاتا ہے۔ درحقیقت تازہ اور غذائی اجزاء سے بھرپور سبزیاں اپنی غذا میں شامل کرنا خون میں شکر کی سطح کو صحت مند رکھنے کے سب سے مؤثر طریقوں میں سے ایک ہے۔ نائکوآف انڈیا کی رپورٹ کے مطابق کچھ سبزیاں خاص طور پر گلوکوز کی سطح کو منظم کرنے میں مفید ہیں، کیونکہ ان میں فائبر کی مقدار زیادہ، گلوکوز انڈیکس کم اور وٹامنز و معدنیات وافر مقدار میں موجود ہیں۔ اگر کوئی شخص اپنی غذا کو بہتر بنانا چاہتا ہے بغیر خون میں شکر کی سطح میں اچانک اضافے کے، تو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے خاص طور پر درج ذیل پانچ سبزیاں موزوں ہیں:

پالک:

پالک ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ایک موزوں سبزی ہے کیونکہ یہ کاربوہائیڈریٹس میں بہت کم ہے، ہر کپ پکی ہوئی پالک میں صرف تقریباً ایک گرام کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے۔ یہ فائبر، پوٹاشیم اور وٹامن سے بھرپور ہے، جو تین اہم غذائی اجزاء ہیں جو خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ پالک میں الفا لپوئک ایسڈ بھی پایا جاتا ہے، جو خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پالک کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اسے کئی طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آپ اسے جوس میں شامل کر سکتے ہیں، لہسن اور جڑی بوٹیوں کے ساتھ فرائی کر سکتے ہیں، ہلکا تیز رفتار سائیڈ ڈش استعمال کر سکتے ہیں یا سلاد کی بنیاد کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ اس میں کیلوریز کم اور غذائی اجزاء زیادہ ہیں۔ ایک تحقیق جو Fathom Journal میں شائع ہوئی، کے مطابق پالک میں موجود نائٹریٹ کے ایک اہم مرکب کا انسولین کی حساسیت پر مثبت اثر پڑتا ہے۔



بروکلی:

بروکلی ذیابیطس کے انتظام کے لیے پسندیدہ سبزیوں میں شامل ہے۔ یہ فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے اور اس میں سلفورافین نامی مرکب پایا جاتا ہے، جو سوزش کو کم کرنے اور ذیابیطس ٹائپ 2 کے مریضوں میں خون میں شکر کے کنٹرول کو بہتر بنانے سے تعلق ہے۔ صرف ایک کپ پکا ہوا بروکلی پانچ گرام سے زیادہ فائبر اور وٹامن C اور K کی وافر مقدار فراہم کرتا ہے۔ Science Direct میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق بروکلی اور سلفورافین خون میں شکر کی سطح، چربی کی زیادتی، انسولین کی مزاحمت اور ذیابیطس سے پیدا شدہ آکسیڈیٹو اسٹریس کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

شملہ مرچ

شملہ مرچ اپنی کرسپ رنگت اور قدرتی مٹھاس کے لیے جانی جاتی ہے اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے کسی بھی کھانے میں بہترین اضافہ ہے۔ یہ کم کیلوری اور کم کاربوہائیڈریٹ والی سبزی ہے، خاص طور پر نشاستہ والی سبزیوں کے مقابلے میں اور وٹامن C سے بھرپور ہے جو خون میں شکر کی سطح کو کم کرنے میں مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ شملہ مرچ میں اینٹی آکسیڈنٹس جیسے بیٹا کیروٹین اور فلاوونائڈز بھی پائے جاتے ہیں جو سوزش کو کم کرنے اور خلیوں کی حفاظت میں مدد دیتے ہیں۔ ایک تحقیق جو امریکی نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کے تحت میں شائع ہوئی، اس کے مطابق شملہ مرچ کا باقاعدہ طبی معائنہ خون میں شکر کی سطح کو مستحکم رکھنے اور پیچیدگیوں سے بچنے کے لیے لازمی ہیں۔

سبز پھلیاں:

سبز پھلیاں سادہ لیکن مؤثر سبزی ہیں جو خون میں شکر کے کنٹرول میں مدد دیتی ہیں۔ سبز پھلیاں کم کاربوہائیڈریٹ اور کم کیلوری والی ہیں اور اس میں فائبر اور وٹامن A مناسب مقدار میں موجود ہے۔ دیگر داالوں کے برعکس سبز پھلیاں خون میں شکر کی سطح کو زیادہ نہیں بڑھاتیں جس سے یہ سائیڈ ڈش یا سلاد میں شامل کرنے کے لیے بہترین ہیں۔ Research Gate میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق سبز پھلیاں ذیابیطس ٹائپ 2 کے انتظام میں فائبر اور ازمام کی رکاوٹ تھام کے ذریعے مدد گار ثابت ہو سکتی ہیں، حالانکہ یہ ذیابیطس کے بنیادی علاج کے لیے مثالی نہیں ہیں۔

گوبھی

گوبھی وٹامن C اور فولک ایسڈ سے بھرپور ہے اور برکلی کی طرح اس میں ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں جو آکسیڈیٹو اسٹریس اور سوزش کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں، جو خون میں شکر کے توازن پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ ہلکا ہے، اس لیے یہ صحافیوں کے ساتھ اچھے طریقے سے مل جاتا ہے اور تقریباً ہر قسم کے کھانے کے لیے موزوں ہے۔ یہ فائبر اور تمام بنیادی غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔ چونکہ کولیسی کریٹی سے تعلق رکھتی ہے۔ امریکی نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ میں شائع ایک تحقیق کے مطابق یہ سبزیاں قدرتی بنیٹی آکسیڈنٹس کا اچھا ذریعہ ہیں اور ذیابیطس کے خلاف اثر ڈال سکتی ہیں۔

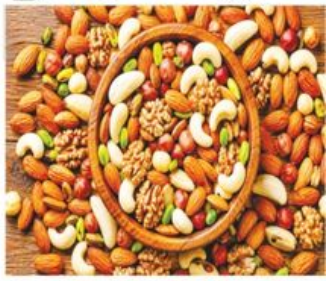
بلڈ شوگر کی سطح کا انتظام:

بلڈ شوگر کے اضافے کو متوازن غذا کے ذریعے کنٹرول کیا جا سکتا ہے، جس میں مکمل اناج، کم چکنائی والے پروٹین اور سبزیاں شامل ہوں۔ میٹھے اور پروسیسڈ کاربوہائیڈریٹس سے پرہیز ضروری ہے۔ باقاعدہ ورزش، مناسب پانی کی مقدار اور تناؤ پر قابو اور کافی نیند بلڈ شوگر کے انتظام میں مدد گار ہے۔ خون میں شکر کی سطح کی باقاعدگی سے جانچ اور ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ادویات یا انسولین لینا ضروری ہے۔ صحت مند طرز زندگی اور باقاعدہ طبی معائنہ خون میں شکر کی سطح کو مستحکم رکھنے اور پیچیدگیوں سے بچنے کے لیے لازمی ہیں۔

ذہین غذائی انتخاب:

ذیابیطس کے انتظام اور خون میں شکر کی سطح کے استحکام کے لیے ذہین غذائی انتخاب ضروری ہے۔ متوازن غذا جس میں مکمل اناج، کم چکنائی والے پروٹین، صحت مند چکنائیاں اور زیادہ پھل و سبزیاں شامل ہوں، گلوکوز کی سطح کو کنٹرول کرنے اور پیچیدگیوں سے بچنے میں مددگار ہے۔ میٹھے پروسیسڈ کھانے مشروبات اور اضافی شکر سے پرہیز انتہائی اہم ہے۔ فائبر سے بھرپور پھل، جیسے جوداس اور بیریز، اور شکر کے جذب کو سست کرتی ہیں۔ ماہرین غذا باقاعدہ کھانے کے اوقات مقدار پر کنٹرول اور مناسب ہائیڈریشن کو بلڈ شوگر کے موثر انتظام اور عمومی صحت کے لیے ضروری سمجھتے ہیں۔

بادام، اخروٹ، کاجو یا پستہ
کون سا ڈرائی فروٹ کب کھانا زیادہ فائدہ مند ہے؟





ڈاکٹر شمس الحق

خشک میوہ جات غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں اور انہیں روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے سے صحت کو کئی فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ بادام، اخروٹ، کاجو اور پستے سمیت مختلف خشک میوہ جات میں کون سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں اور انہیں دن کے کس وقت کھانا بہتر رہتا ہے؟ سردیوں میں خشک میوہ جات کا استعمال خاص طور پر بڑھ جاتا ہے۔ کچھ لوگ صبح اٹھتے کے ساتھ بادام کھاتے ہیں تو بعض افراد شام کو اخروٹ یا دن کے کسی بھی وقت مونگ پھلی کھانا پسند کرتے ہیں۔ تاہم مختلف خشک میوہ جات کی غذائی خصوصیات جاننا بھی ضروری ہے تاکہ انہیں متوازن غذا کا حصہ بنایا جا سکے۔ ایس اور ہارورڈ وینیرٹی سے تربیت یافتہ ڈاکٹر سورجہ سیمی نے اپنے انسٹاگرام اکاؤنٹ پر ایک ویڈیو شیئر کی ہے جس میں انہوں نے مختلف خشک میوہ جات کھانے کے مناسب اوقات اور ان کے غذائی فوائد کے بارے میں بتایا ہے۔

بادام صبح کھانا کیوں بہتر ہے؟

ڈاکٹر سورجہ سیمی کے مطابق بادام کھانے کے لیے صبح کا وقت اچھا انتخاب ہو سکتا ہے۔ بادام میں وٹامن ای، میگنیشیم، فاسفورس اور صحت مند چکنائیاں پائی جاتی ہیں۔ وٹامن ای جسم کے خلیوں کو نقصان سے بچانے میں مدد دیتا ہے، جبکہ میگنیشیم پٹھوں اور اعصابی نظام کے معمول کے افعال کے لیے ضروری ہے۔ بادام میں موجود فائبر اور پروٹین پیٹ کو زیادہ دیر تک بھرا رکھنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔

اخروٹ شام کے وقت کھائیں

اخروٹ کو دماغ اور دل کی صحت کے لیے مفید خشک میوہ جات میں شمار کیا جاتا ہے۔ ان میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں، جو دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔ ڈاکٹر سیمی شام کے وقت اخروٹ کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ان کے مطابق اخروٹ میں میلاٹونن کی معمولی مقدار بھی موجود ہوتی ہے، جو نیند کے قدرتی نظام سے تعلق رکھتا ہے۔ تاہم صرف شام کو اخروٹ کھانے سے نیند بہتر ہونے کی ضمانت نہیں دی جا سکتی۔

دوپہر کے کھانے کے ساتھ پستہ کھائیں

پستہ پروٹین، فائبر اور مختلف اہم معدنیات کا اچھا ذریعہ ہے۔ اس میں موجود غذائی اجزاء جسم کو توانائی فراہم کرنے اور بھوک کو قابو میں رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ ڈاکٹر سورجہ سیمی کے مطابق دوپہر کے کھانے کے ساتھ پستہ کھانا اچھا انتخاب ہے۔ اس سے کھانے میں غذائیت کا اضافہ ہوتا ہے اور پیٹ زیادہ دیر تک بھرا رہ سکتا ہے۔

کاجو کھانے کا مناسب وقت

کاجو میں زنک، آئرن، میگنیشیم اور دیگر اہم غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ زنک جسم کے مدافعتی نظام کے معمول کے کام کے لیے ضروری ہے، جبکہ آئرن خون میں ہیموگلوبن بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ڈاکٹر سیمی دوپہر کے کھانے کے ساتھ کاجو کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ تاہم کاجو میں کیلوریز اور چکنائی بھی نسبتاً زیادہ ہوتی ہے، اس لیے مناسب مقدار میں کھانا بہتر ہے۔

چلغوزہ صبح کھانا بہتر ہے؟

چلغوزہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اور اس میں پولیٹک ایسڈ پایا جاتا ہے، جو بھوک پر قابو پانے اور جسم میں چربی کے استحصال کے عمل میں تھکاوٹ کردار ادا کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر سیمی کے مطابق اسے صبح کے وقت کھانا بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔ چلغوزے میں صحت بخش چکنائی، پروٹین اور معدنیات بھی موجود ہوتے ہیں۔

مونگ پھلی کسی بھی وقت کھا سکتے ہیں

مونگ پھلی عام طور پر آسانی سے دستیاب اور نسبتاً کم قیمت خشک میوہ ہے۔ اس میں پروٹین، فائبر، صحت بخش چکنائی، نیاسین اور وٹامن ای پائے جاتے ہیں۔ ڈاکٹر سورجہ سیمی کے مطابق مونگ پھلی دن کے کسی بھی وقت کھائی جا سکتی ہے۔ اس میں موجود غذائی اجزاء دل اور دماغ کی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں، جبکہ پروٹین اور فائبر جسم کو توانائی فراہم کرنے اور بھوک کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

خشک میوہ جات کھاتے وقت کن باتوں کا خیال رکھیں؟

ماہرین غذائیت کے مطابق خشک میوہ جات کے فوائد حاصل کرنے کے لیے ان کی مقدار کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ ان میں غذائیت کے ساتھ کیلوریز بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ اس لیے ضرورت سے زیادہ کھانے سے وزن بڑھنے کا خدشہ ہو سکتا ہے۔ اسی طرح نمک لگے، میٹھے یا چینی کی تہہ چڑھے خشک میوہ جات کے بجائے سادہ اور بغیر نمک والے خشک میوہ جات کو ترجیح دینی چاہیے۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ خشک میوہ جات کھانے کا کوئی ایک مخصوص وقت سب کے لیے لازمی طور پر مثبت شہ نہیں۔ اصل اہمیت ان کی مناسب مقدار، کلی توازن اور روزمرہ معمولات کی ہے۔ اگر انہیں متوازن خوراک میں شامل کیا جائے تو یہ صحت مند طرز زندگی کا بھرپور حصہ بن سکتے ہیں۔

گھر میں زیادہ وقت گزارنے والے بچوں کی ہڈیاں کمزور کیوں ہو رہی ہیں؟

ڈاکٹر وجیہا بیگ

بچوں کی صحت مند نشوونما کے لیے صرف اچھی غذا ہی کافی نہیں، بلکہ دھوپ، کھیل کود اور جسمانی سرگرمیاں بھی ضروری ہیں۔ ماہرین کے مطابق گھر کے اندر زیادہ وقت گزارنے، موبائل فون اور ٹی وی کے بڑھتے ہوئے استعمال اور ضروری غذائی اجزاء کی کمی کے باعث بچوں کی ہڈیوں کی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے۔ بچپن اور لڑکپن وہ اہم مراحل ہیں جن میں ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور جسم مستقبل کے لیے ہڈیوں میں ضروری مضبوطی جمع کرتا ہے۔ اگر ان برسوں میں مناسب غذا، وٹامن ڈی اور جسمانی سرگرمیوں پر توجہ نہ دی جائے تو ہڈیاں مطلوبہ مضبوطی حاصل نہیں کر پاتیں، جس کے اثرات آگے چل کر بھی سامنے آ سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق ہڈیوں کی کمزوری بعض اوقات ابتدا میں واضح علامات ظاہر نہیں کرتی، اسی لیے والدین کو بچوں کی جسمانی نشوونما اور روزمرہ کی عادات پر توجہ دینی چاہیے۔

ہڈیوں کی جانچ کب کروانی چاہیے؟

اگر والدین کو بچے کی نشوونما، ہڈیوں کی مضبوطی یا جسمانی سرگرمیوں کے حوالے سے تشویش ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔ ضرورت پڑنے پر ڈاکٹر خون کے ٹیسٹ کے ذریعے وٹامن ڈی، کیلشیم، فاسفورس اور الکلائن فاسفیٹیز کی سطح جانچ سکتے ہیں۔ صحت مند بچوں میں ہڈیوں کی کثافت جانچنے کے لیے خصوصی اسکین عموماً ضروری نہیں ہوتا۔ البتہ جن بچوں کی ہڈیاں بار بار ٹوٹتی ہوں یا وٹامن ڈی کی واضح بیماری میں مبتلا ہوں، ان کے لیے ڈاکٹر اس ٹیسٹ کی تجویز دے سکتے ہیں۔ بروقت معائنہ ہڈیوں کی کمزوری کی وجہ معلوم کرنے اور ممکنہ پیچیدگیوں سے بچنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

والدین بچوں کی ہڈیوں کو مضبوط کیسے رکھیں؟

بچوں کی ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے کہ ان کی خوراک میں کیلشیم اور پروٹین سمیت تمام اہم غذائی اجزاء شامل ہوں، انہیں مناسب انداز میں محفوظ انداز میں دھوپ میں وقت گزارنے کا موقع ملے اور روزانہ کھیل کود کی عادت ڈالی جائے۔ موبائل فون، ٹی وی اور دیگر اسکرینوں کے سامنے مسلسل بیٹھنے کا وقت کم کرنا بھی اہم ہے۔ والدین کو بچوں کی جسمانی نشوونما پر نظر رکھنی چاہیے اور اگر ہڈیوں میں مسلسل درد، بار بار فریکچر یا چلنے پھرنے میں غیر معمولی تبدیلی نظر آئے تو تاخیر کیے بغیر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ بچپن میں اپنائی گئی صحت مند عادات نہ صرف ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہیں بلکہ مستقبل میں ہڈیوں اور پٹھوں سے متعلق مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔



کڈزوکی جڑ الکوحل کا استعمال کم کرنے میں مددگار ہو سکتی ہے: تحقیق

ڈاکٹر سلیم



امریکا میں کی جانے والی ایک نئی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ مشرقی ایشیا کے ایک پودے کڈزو کی جڑ سے تیار کردہ جڑی بوٹیوں کا سپلیمنٹ حد سے زیادہ الکوحل کے استعمال میں کمی لانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا سان فرانسسکو کے محققین کے مطابق کڈزو کی جڑ سے تیار کردہ سپلیمنٹ استعمال کرنے والے الکوحل کے استعمال کی بیماری میں مبتلا افراد کے حد سے زیادہ الکوحل پینے والے دنوں کی تعداد میں کمی دیکھی گئی۔ تحقیق کے مطابق اس سپلیمنٹ کے مثبت اثرات علاج کا دورانیہ مکمل ہونے کے تین ماہ بعد بھی برقرار رہے جس سے الکوحل استعمال کرنے کی عادت کم کرنے کے لیے علاج کا ایک نیا ممکنہ راستہ سامنے آیا ہے۔ کڈزو ایک بیل دار پودا ہے جس کا تعلق مشرقی ایشیا سے ہے لیکن یہ امریکا کی جنوبی ریاستوں میں تیزی سے پھیلنے والی غیر مقامی اور نقصان دہ نباتاتی اقسام میں شمار ہوتا ہے۔ تحقیق کا کہنا ہے کہ امریکا میں حد سے زیادہ الکوحل کے استعمال کے باعث ہر سال تقریباً ایک لاکھ 78 ہزار افراد جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں جبکہ اس عادت سے چھٹکارا پانے یا اسے کم کرنے کے خواہش مند افراد کے لیے علاج کے محدود طریقے دستیاب ہیں۔ تحقیق کے مرکزی مصنف اور یونیورسٹی کے پروفیسر گیبین مالوستاچین نے کہا کہ حد سے زیادہ الکوحل کا استعمال ایک عام مسئلہ ہے لیکن اسے کم کرنے کے خواہش مند افراد کی مدد کے لیے زیادہ موثر طریقوں کی ضرورت ہے۔ ان کے مطابق تحقیق کا بنیادی مقصد ایسے افراد کے لیے علاج کے دستیاب طریقوں میں اضافہ کرنا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ اس تحقیق کے نتائج حوصلہ افزا ہیں۔ البتہ، کڈزو کے سپلیمنٹ کو الکوحل کا عادتاً استعمال کرنے والے علاج کا ایک نیا اور ثابت شدہ علاج قرار دینے کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

بڑے شاعر اور ادیب کنوارے کیوں مر گئے

مستنصر حسین تارڑ



پنجابی صوفی شاعری میرے بدن اور روح میں ان پرتشدد زمانوں میں جب کہ بچوں، عورتوں اور معصوم لوگوں کو اور ہمارے جوانوں کو ہلاک کر کے اُن کے سر تھوہوں پر آویزاں کرنے والوں کو شہید قرار دیا جاتا ہے۔

بے وجہ قتال اور اپنی دھرتی کے خلاف "جہاد" کرنے کو جائز ٹھہرایا جاتا ہے۔

یہ صرف پنجاب کے صوفی شعراء کا کلام ہے جو مجھے ڈھارس دیتا ہے۔

۔۔کہ نہیں، بے شک یہ کشت ویراں ہے، اس میں بارود اور خون کی بو ہے۔

۔۔ایک بکٹے میں زندہ جلائے جانے والے بے قصور جوڑے کے جلتے ہوئے گوشت کی بو ہے لیکن یہ تم نہیں، ہمارا دین نہیں۔

۔۔میرے پیارے رسول ﷺ کا یہ پیغام تو نہیں اور یہ صرف پنجابی صوفی شاعر ہیں جو امن اور سلامتی کے اس پیغام کو عام کرتے ہیں۔

میاں محمد صاحب کہتے ہیں۔

بال چراغ عشق دا تے کر دے روشن سینہ
دل دے ویہڑے دی رشنائی جاوے وچ زمیناں

ہم تو عشق کا چراغ روشن کرنے والے ہیں اور ہمارے دل میں عشق رسول اللہؐ کا دیا جلتا ہے اُس کی روشنی تو زمینوں کے اندر تک چلی جاتی ہے۔

ہم نے یہ دیا کبھی بجھنے نہیں دینا۔ بس یہی ہماری فلاح ہے اور یہی شفاعت کا واحد راستہ ہے۔

میں نے پچھلے کالم میں شیخ منظور الٰہی مرحوم کو یاد کرتے ہوئے اُن کی رہائش گاہ میں جو یادگار محفلیں ہوا کرتی تھیں اُن کا تذکرہ کیا تھا تو ایک بار مشتاق احمد یوسفی نے مجھ سے پوچھا۔

۔۔اور یار ہے کہ "آواز دوست" کے مصنف مختار مسعود صاحب سوہنی کے شہر گجرات کے باسی ہونے کے باوجود پنجابی میں کلام کرنے سے گریز کرتے ہیں اور نہایت تنقیح اردو میں حاضرین محفل سے گفتگو کرتے ہیں، جلی گڑھ کے تہذیبی حصار سے باہر نہیں آتے اور تا حد تکلّف کو بیمثل ٹم ٹم ہی کہا کرتے تھے تو یوسفی صاحب نے پوچھا "مختار صاحب۔

۔۔ان دنوں آپ کی تخلیقی مصروفیات کیا ہیں" تو مختار مسعود کہنے لگے "ان دنوں میں صوفیا کرام کی عائلی زندگی کے بارے میں تحقیق کر رہا ہوں۔

۔۔کہ دیکھنے میں آئی،

"بڑی ہی ہوئی" یوسفی صاحب نے نہایت سنجیدگی سے کہا تبھی تو وہ صوفی ہو گئے

پچھلے دنوں میرے دوست مشتاق صوفی نے، اور وہ عجیب سے صوفی ہیں، انہوں نے ایک انکشاف کیا کہ جتنے بھی بڑے صوفی شعراء ہو گزرے ہیں اُن میں سے بیشتر غیر متکوحہ رہے، انہوں نے عمر بھر شادی نہ کی۔

بے شک وارث شاہ اپنی بھاگ بھری کے عشق میں مبتلا رہے لیکن ایک مجرد زندگی گزاردی۔

نہ ہی بلھے شاہ نے شادی کی اور نہ ہی شاہ حسین نے۔

۔۔یہاں تک کہ میاں محمد بخش بھی کنوارے ہی رہے۔۔۔تو کیا اُن کی عظیم شاعری صرف اس لیے وجود میں آئی کہ وہ بھی شادی کے بندھن میں نہ بندھے۔

اب میں اپنے قیاس کے گھوڑے دوڑاتا ہوں کہ انہوں نے عمر بھر عورت کی قدرت سے، ایک بیوی کی رفاقت سے کیوں گریز کیا۔

شاید اس لیے کہ وہ دنیاوی رشتوں سے ماورا ہو کر اُس ایک عشق میں مبتلا ہو گئے تھے جس کے بعد کسی انسانی عشق کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔

۔۔وہ انسانی رشتوں سے اس لیے گریز کرتے تھے کہ وہ معاشرے کے بندھنوں سے بندھ کر محدود ہو سکتے ہیں وہ لامحدود کی جستجو میں تھے۔

۔۔اگر چہ یہ کوئی حتمی حکمیہ تو نہیں ہے، بہت سے بڑے تخلیق کار شادی شدہ تھے اور اس کے باوجود انہوں نے بڑی شاعری اور عظیم ادب تخلیق کیا لیکن ذرا دیکھئے کہ۔

۔۔نہ تو عظیم شاعر ہومر اور نہ ہی شیکسپیئر کی بیوی کا سراغ ملتا ہے۔

۔۔غالب اگرچہ شادی شدہ تھے اُن کی اہلیہ نے اُن پر کیسے کیسے ستم ڈھائے، تالستائی اپنی بیوی سے فرار ہو کر کسی نامعلوم ریلوے سٹیشن پر جا کر مر گیا۔

دوستووسکی کے بارے میں بھی کیا کہہ سکتے ہیں کہ اُس کے شادی شدہ ہونے کا کہیں تذکرہ نہیں۔

لارنس آف عریبیا ایک گمنام راہنما تھا، میر تقی میر کے بارے میں بس کوئی تحقیق کرے کہ کیا وہ اسی عطار کے لونڈے سے ہی دوا لیتے تھے یا بھی متکوحہ بھی ہو گئے۔

۔۔اپنے شیخ سعدی نے بھی "بوستان" میں نہایت حسین لونڈوں کا تذکرہ کیا ہے، کیا کسی کو معلوم ہے کہ انہوں نے بھی شادی بھی کی۔

۔۔عمر خیام بھی اگرچہ رنگیلے تھے لیکن اُن کی بیگم کا بھی سراغ نہیں ملتا۔

چند برس پیشتر نیویارک سے کچھ فاصلے پر ٹیری ٹاؤن قصبے میں مشہور امریکی مصنف اروِنگ والٹمین کا پرانا گھر دیکھنے کا اتفاق ہوا جو دریائے ہڈسن کے کنارے واقع ہے۔

مجھے اروِنگ سے لگاؤ اس لیے تھا کہ اس نے "اُلھرا کی کہانیاں" نام کی کتاب لکھی جس نے یورپ بھر کو احساس دلایا کہ انڈلس کے شہر غرناطہ کی ایک پہاڑی پر مسلمانوں کے تعمیر کردہ ایک شاہکار قصر کے کھنڈر بکھرے پڑے ہیں اور اس نگینے کو فوراً محفوظ کر لیا گیا۔

اروِنگ ایک امریکی سفارت کار کی حیثیت سے غرناطہ تعینات ہوا اور اُس نے اُلھرا کے اجڑے ہوئے قصر میں قیام کے دوران 1829ء میں "اُلھرا کی کہانیاں" اپنے تصور کے گرشتے سے تخلیق کیں۔

۔۔"میں نے یہ ٹری ٹاؤن کے قبرستان پیٹی ہاوِ میں اس کی قبر بھی دیکھی اور اس کا پرانا مکان بھی دیکھا اور وہاں کا نیذ نے ہمیں بتایا کہ واشنگٹن اروِنگ نے بھی کبھی شادی نہ کی اور اس کی وجوہات کی تحقیقیاں اس کی دیگر بھلا کرتی تھیں۔

اب یہ تحقیقین کا کام ہے کہ وہ کھوج لگائیں کہ دنیا کے بڑے بڑے شاعروں اور ادیبوں نے آخر شادی سے کیوں گریز کیا۔

تمام عمر تجرباتی میں کیوں بسر کی۔ شاید میں آج تک بڑا مصنف نہیں بن سکا کہ میری تو شادی ہو گئی تھی بلکہ کسی حد تک کر دی گئی تھی۔

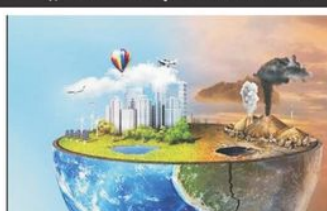
سرحدوں سے بالاتر آلودگی، ایک سنگین مسئلہ

شہ اکبر

صنعتی پھیلاؤ، آبادی میں اضافہ سے بڑھتی آلودگی، سمندروں اور دریاؤں کو آلودہ کرنے کا عمل اور جنگلات کی بے دریغ کٹائی سمیت دیگر قدرتی وسائل کے غیر دانشمندانہ استعمال سے ماحولیاتی بگاڑ خطرناک حد تک بڑھ چکا ہے۔ 1750 میں آنے والے صنعتی انقلاب نے جہاں انسانوں کو آرام و آسائش سے بھرپور حیات عطا کی، وہیں ماحولیاتی آلودگی سے بھی دوچار کروایا۔ صنعتوں اور کارخانوں سے نکلنے والا دھواں جو کاربن ڈائی آکسائیڈ، نائٹروجن آکسائیڈ، سیسہ اور متعدد زہریلی گیسوں پر مشتمل ہوتا ہے، فضا کو آلودہ کرنے کا سبب بن رہا ہے، جس کے نتیجے میں جہاں موسمی تبدیلی رونما ہو رہی ہے، وہیں انسانی طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ وہیں زمینی درجہ حرارت میں اضافے سے زیر زمین پانی کے ذخائر کم ہو رہے ہیں، قطبین کی برف پگھل رہی ہے، سمندروں کی بلند ہوتی سطح ساحلی علاقوں کی زرخیز زمینوں کو نگل رہی ہے۔ مالدیپ اور ٹوکیو جیسے شہر سمندر میں قریبی کے خطرے سے دوچار ہیں۔

ورلڈ میٹرولوجیکل آرگنائزیشن کے مطابق 2018ء میں عالمی درجہ حرارت میں 0.98 سنٹی گریڈ اضافہ ہوا ہے جس کی بنیاد پر ممکن ہے کہ 2018 چوتھا سب سے گرم ترین سال قرار دیا جائے۔

فصلوں سے بچ جانے والا کچرا یعنی ٹہنیوں، جڑوں، پتوں اور دوسری اشیاء کو جلانے سے، صنعتی شعبوں، ٹرانسپورٹ کے شعبوں، بجلی گھروں اور گھروں میں کھانا پکانے کے لیے استعمال کیے جانے والے کوئلے، تیل اور گیس کی وجہ سے فضا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ، کاربن مونو آکسائیڈ اور مختلف جیسے زہریلے مواد شامل ہوتے ہیں، جو دھواں بن کر موسمی تغیر کے باعث آب و ہوا میں تحلیل ہونے کے بجائے اسموگ بن کر شہریوں کی سانسوں میں گھلنے کے ساتھ انسان کے مختلف اعضاء پر اثر انداز ہو کر دل اور پھیپھڑوں کے امراض خصوصاً برونکائٹس، دمے، تپ دق اور جلدی امراض کا سبب بھی بن رہا ہے۔



1952ء میں برطانیہ میں لندن دھند نامی حادثہ پیش آیا۔ حادثہ کی وجہ سامنے آئی کہ وہاں میں موجود سلفر ڈائی آکسائیڈ نے ہوا میں موجودگی کے ساتھ مل کر تیزاب کا عذاب بنایا جس سے 4 ہزار افراد ہلاک ہو گئے۔

اسی طرح دسمبر 1966ء میں جب زہریلی ہواؤں نے امریکہ کے شہر لاس اینجلس کا رخ کیا تو اس سے نہ صرف انسان پھیپھڑوں اور سانس کی تکلیف میں مبتلا ہوئے، بلکہ باتات کو بھی ناقابل تلافی نقصان پہنچا۔

اس کے علاوہ اور بہت سے واقعات اور حادثات رونما ہوئے مگر ماہرین کی نظروں میں یہ واقعات شاید اتنے سنگین نہ ہوں، کیونکہ موسمی خرابی کے کچھ تانے بانے سیاست کے جمیل تماشوں سے جڑتے ہیں۔ اس لیے کہ دنیا میں گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج میں سب سے زیادہ حصہ صنعتی ترقی یافتہ اور تیزی سے ابھرتی ہوئی معیشتوں امریکہ، چین، روس، جاپان اور بھارت کا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماحولیاتی آلودگی کی روک تھام کے لیے کیے جانے والے اقدامات جن میں اسٹاک ہوم کانفرنس 1972ء، پیرس کانفرنس 1989ء، ریوڈی جنیرو کانفرنس 1992ء زہریلی گیسوں کا معاہدہ 1997ء وغیرہ نمایاں ہیں۔ منافع، مفادات اور سیاسی خود غرضی کی بھینٹ چڑھ گئے ہیں۔

آلودگی بالخصوص فضائی آلودگی سرحدوں سے بالاتر ہوتی ہے۔ مقامی طور پر خارج ہونے والے زہریلے مادوں سے سرحد پار باشندے بھی محفوظ نہیں رہ پاتے۔ اس کی حالیہ مثال سرحد پار بھارت میں جلائے جانے والے پرچر کے سبب اسموگ کی وہ گہری تہہ ہے جو پاکستان کے سرحدی علاقوں خصوصاً لاہور کو اپنی لپیٹ میں لے رہی ہے۔

ایک بھارتی اخبار کا کہنا ہے کہ روزانہ اوسطاً چار ہزار کے قریب دھان کے کھیتوں سے بچ جانے والی شاخیں اور ٹہنیاں جلائی جاتی ہیں، اور اس کا دھواں پاکستان کے سرحدی علاقوں خصوصاً لاہور کو آلودہ کرنے کا سبب بن رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گزشتہ دنوں لاہور کی فضا میں اسموگ کی مقدار اس قدر بڑھ گئی تھی کہ لاہور فضائی آلودگی کے لحاظ سے پہلے نمبر پر آگیا۔

اپنی نسلوں کی بقاء اور زمین پر موجود حیات کو محفوظ رکھنے کے لیے قائم قدرتی نظام کو خود اپنے ہاتھوں سے بنائے گئے کیمیائی عناصر سے تباہ کرنے کے بجائے زندگی کے ہر شعبے کو انقلابی اصلاحات مثلاً قابل تجدید توانائی اور سفر کے ایسے ذرائع پر انحصار جو ماحول کی آلودگی کا باعث کم سے کم بنیں، وغیرہ سے متعارف کروانے کے لیے صنعتکاروں، بلکہ حکومتوں اور لوگوں کو اپنی اپنی ذمہ داریاں نبھانی ہوں گی۔ اس کے علاوہ زیادہ سے زیادہ درخت لگانے کی کوششیں بھی تیز کرنی ہوں گی۔ کیونکہ درخت ضیائی تالیف کے ذریعے آکسیجن کو خارج کرنے کرنی کو کنٹرول کر کے آلودگی کے خلاف ایک ڈھال کی حیثیت رکھتے ہیں اور زمین کی فطری صلاحیت کے اندر رہ کر زندگی برسر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ تاکہ نہ صرف سماجی و معاشی ترقی ہو سکے، بلکہ انسانوں کے ساتھ ساتھ چرند پرند اور مختلف انواع کے حشرات بھی محفوظ رہ سکیں گے۔

اب سیلفی کے ذریعہ تھری ڈی پرنٹڈ ماسک تیار



نیویارک: خواتین کے میک اپ میں فیس ماسک کو غیر معمولی حیثیت حاصل ہے اور جلد کو دیکھتے ہوئے عین اسی مناسبت سے فیس ماسک تیار کیا جاتا ہے۔ اب ایک کمپنی نے سیلفی کے ذریعے تھری ڈی فیس ماسک بنانے کا اعلان کیا ہے۔

میک اپ اور چہرے کے لیے قدرے طبی مصنوعات بنانے والی مشہور کمپنی نیوٹروجینا نے ماسک آئی ڈی نام کا ایک نظام بنایا ہے۔ یہ سسٹم پہلے ایک سیلفی کے ذریعے آپ کی جلد اور خدوخال کا جائزہ لیتا ہے اور پھر تھری ڈی پرنٹر سے مطلوبہ فیس ماسک تیار کر کے دیتا ہے جو عین صارف کی ضرورت کے مطابق ہوتا ہے۔

سیلفی کی مدد سے پہلے چہرے کا مکمل نقشہ بنایا جاتا ہے جس میں ناک اور دیگر خدوخال کی پیمائش کی جاتی ہے۔ اگلے مرحلے میں نیوٹروجینا کے اسکن 360 سسٹم کو استعمال کیا جاتا ہے جس میں کیمرے کے آگے ایک آلہ نصب ہوتا ہے جو ایپ کے ذریعے کام کرتا ہے۔ یہ نظام جلد کی رنگت، نمی، کیفیت، آنکھوں کے گرد خلقوں اور جھریوں کو بھی نوٹ کرتا ہے۔

اس کے بعد چہرے کا نقشہ اور اسکن 360 کا مکمل ڈیٹا ایک سرور پر بھیجا جاتا ہے جو ایک تھری ڈی پرنٹر میں جاتا ہے۔ پرنٹر کی ماسک شیٹ پر پہلے سے ہی بائیو ریڈیبل مواد موجود ہوتے ہیں۔ جن میں سرخ سمندری گھاس اور نڈی میم (لوکسٹ بین) اور جلد کو بہتر بنانے والے اجزا شامل ہوتے ہیں۔ اس کے بعد انہیں ماسک کے چھ مقامات پر پھیلایا جاتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ بیالورو بلیک ایلیفنٹ بھی شامل ہے جو جلد کی نمی بہتر کرتا ہے۔ رنگت کو ہموار کرنے کے لیے وٹامن بی تھری، جھریاں دور کرنے کے لیے گلوکوزامائن اور وٹامن سی وغیرہ بھی اس ماسک کا حصہ ہے۔ کمپنی نے ابھی اس کی قیمت اور دیگر تفصیلات نہیں بتائیں اور توقع ہے کہ اس سال کے آخر تک یہ سہولت پہلے امریکا میں فراہم کی جائے گی۔



روزنامہ صورت حال

اتوار ۴ر جمادی الثانی ۱۴۴۸ھ ۱۵ر نومبر ۲۰۲۶

شادی بیاہ کی غیر ضروری رسومات کا خاتمہ ناگزیر

وادیٔ کشمیر میں وازوان پکانے والوں کی جانب سے شادی بیاہ کی تقریبات کے حوالے سے کیا گیا اہم فیصلہ ایک خوش آئند پیش رفت ہے۔ عوامی حلقوں کی جانب سے اس اقدام کا خیر مقدم کیا جانا اس بات کا عکاس ہے کہ معاشرے میں شادی بیاہ کی بڑھتی ہوئی غیر ضروری رسومات اور اخراجات کے خلاف احساس بیدار ہو رہا ہے۔ تاہم یہ حقیقت بھی پیش نظر رہنی چاہیے کہ اصلاح کا یہ عمل صرف وازوان تک محدود نہیں رہنا چاہیے بلکہ شادی بیاہ سے جڑی تمام غیر ضروری تقریبات، فضول خرچی، نمود و نمائش اور غیر شرعی رسومات کے خاتمے کے لیے بھی سنجیدہ اقدامات ناگزیر ہیں۔

کشمیر میں شادی بیاہ کی تقریبات رفتہ رفتہ ایک ایسے معاشرتی بوجھ میں تبدیل ہو رہی ہیں جسے اٹھانا غریب اور متوسط طبقے کے لیے مشکل ہوتا جا رہا ہے۔ مہنگائی کے موجودہ دور میں شادی کی تقریبات پر بے تحاشا اخراجات، مہمانوں کی غیر معمولی تعداد، درجنوں پکوانوں کا اہتمام، قیمتی ملبوسات اور مختلف رسم و رواج نے نکاح جیسے آسان اور بابرکت عمل کو ایک پیچیدہ اور مہنگا معاملہ بنا دیا ہے۔ اس کا سب سے زیادہ خمیازہ ان غریب خاندانوں کو بھگتنا پڑ رہا ہے جو اپنی محدود آمدنی کے باوجود معاشرتی دباؤ کے تحت اپنی حیثیت سے بڑھ کر اخراجات کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ کئی والدین اپنی بیٹیوں کی شادی کے لیے قرض لینے اور عمر بھر کی جمع پونجی خرچ کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ بعض خاندانوں کی بیٹیاں محض مالی مشکلات اور شادی کی بھاری بھرکم رسومات کے باعث مناسب رشتوں کے باوجود تاخیر نکاح کا سامنا کرتی ہیں۔ یہ صورتِ حال ایک سنگین سماجی مسئلہ ہے جسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔

افسوس ناک امر یہ ہے کہ ہم نے شادی کی خوشیوں کو غیر ضروری رسم و رواج اور دکھاوے سے اس قدر وابستہ کر دیا ہے کہ نکاح کی اصل روح پس منظر میں چلی گئی ہے۔ ایک دوسرے سے بڑھ کر اہتمام کرنے اور معاشرتی مرتبے کا اظہار کرنے کی دوڑ نے شادی کو خوشی کے بجائے مالی پریشانی کا سبب بنا دیا ہے۔ حالانکہ اسلام نکاح کو آسان بنانے، سادگی اختیار کرنے اور اسراف سے بچنے کی واضح تعلیم دیتا ہے۔ شادی کی اصل خوبصورتی مہنگے کھانوں، قیمتی لباس یا پرتعیش تقریبات میں نہیں بلکہ باہمی رضامندی، خلوص، سادگی اور دینی اقدار کی پاسداری میں مضمر ہے۔

اس تناظر میں وازوان پکانے والوں کا حالیہ فیصلہ قابل تحسین ضرور ہے، لیکن معاشرتی اصلاح کے لیے دیگر متعلقہ حلقوں کو بھی آگے آنا ہوگا۔ علمائے کرام، ائمہ مساجد، سماجی و مذہبی شخصیات، شادی ہالوں کے منتظمین، تاجروں اور معاشرے کے بااثر افراد کو مل کر ایک جامع اصلاحی مہم شروع کرنی چاہیے۔ اس مہم میں صرف پکوانوں کی تعداد محدود کرنے پر اکتفا نہ کیا جائے بلکہ شادی بیاہ کی دیگر غیر ضروری تقریبات، فضول اخراجات، غیر شرعی رسومات اور معاشرتی نمود و نمائش کی بھی حوصلہ شکنی کی جائے۔

مساجد کے منابر، دینی اجتماعات اور سماجی فورمز اس سلسلے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ عوام کو یہ احساس دلانے کی ضرورت ہے کہ سادگی سے انجام پانے والا نکاح کسی بھی اعتبار سے کم تر نہیں بلکہ وہی معاشرتی رویہ قابل تحسین ہے جو دوسروں کے لیے آسانی پیدا کرے۔ والدین کو بھی چاہیے کہ وہ معاشرتی دباؤ اور نام نہاد روایات سے آزاد ہو کر اپنی استطاعت کے مطابق شادی کی تقریبات منعقد کریں۔

کشمیر کی روایتی مہمان نوازی اور تہذیبی اقدار اپنی جگہ قابلِ احترام ہیں، لیکن ایسی روایات جو عام لوگوں کے لیے مالی مشکلات اور ذہنی پریشانیوں کا باعث بنیں، ان پر نظرِ ثانی وقت کی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ بھی سمجھنا ہوگا کہ معاشرے کی اصلاح محض دوسروں سے توقعات وابستہ کرنے سے نہیں بلکہ اپنی ذات اور اپنے گھر سے تبدیلی کا آغاز کرنے سے ممکن ہے۔

وازوان پکانے والوں کا حالیہ فیصلہ اس سمت میں ایک مثبت آغاز ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اس آغاز کو ایک وسیع سماجی تحریک میں تبدیل کیا جائے تاکہ شادی بیاہ کی تقریبات کو آسان، سادہ اور کم خرچ بنایا جا سکے۔ آخر کب تک ہم غیر ضروری رسم و رواج کے نام پر غریب والدین کی مشکلات میں اضافہ کرتے رہیں گے؟ وقت کا تقاضا ہے کہ ہم نکاح کو آسان بنائیں، فضول خرچی ترک کریں اور ایسی معاشرتی فضا قائم کریں جہاں کسی بیٹی کا نکاح محض غربت اور شادی کے اخراجات کی وجہ سے تاخیر کا شکار نہ ہو۔ یہی ایک صحت مند، باوقار اور اسلامی معاشرے کی پہچان ہے۔

جس قوم نے اس زندہ حقیقت کو نہ پایا

مدثر احمد

پچھلے دنوں آل انڈیا مسلم پرسنل لاء کے شعبہ خواتین کی جانب سے مسلم خواتین میں ملک کے موجودہ حالات کے تناظر میں، بیداری لانے کی کوشش کی گئی، چونکہ شریعت قانون کے تعلق سے مسلمان مرد و خواتین میں معلومات کی بے حد کمی ہے اس لئے مسلم پرسنل لاء بورڈ نے ملک بھر میں مسلم خواتین کے درمیان بیداری لانے کے لئے مختلف مرحلوں پر جلسوں کا اہتمام کر رہا ہے اور یہ خوش آئند بات ہے۔ لیکن افسوس اس بات پر ہوتا ہے کہ ایک طرف مسلمان خود کمر بستہ ہیں کہ دین خطرے میں ہے اور دین کی حفاظت کرنی چاہئے وہیں دوسری جانب خود مسلمان اس طرح کے جلسوں میں شرکت کرنے سے گریز صرف اس وجہ سے کررہے ہیں کہ ان جلسوں کو انجام دینے کی ذمہ داری کسی خاص مسلک و مکتب سے ہو رہی ہے۔ حالانکہ آل انڈیا مسلم پرسنل لاء بورڈ کسی ایک مسلک کا نہیں ہے بلکہ اس میں مختلف مسلکوں کی نمائندگی ہے باوجود اس کے کچھ اہل علم حضرات پہلے دین کی حفاظت کرنے کے تعلق سے فکرمند کرتے ہوئے مسلک و عقائد کی حفاظت کرنے پر آمادہ ہیں جبکہ ہندوستانی حکومتیں مسلمانوں کی شریعت پر قانونی شکنجہ کسنے کی تیاری کر رہے ہیں نہ کہ مسلموں و عقائد پر انگلی نظریں ہیں۔

جب قوموں پر زوال آتا ہے تو سب سے پہلے اسکے علمی حلقوں پر پردہ پڑتا ہے پھر بعد میں دوسرے متاثر ہوتے ہیں اور آج یہی سب کچھ ہو رہا ہے۔ مسلم پرسنل لاء بورڈ کی شعبہ خواتین کے جلسے کی دعوت نامہ کا ایک پوسٹ جب سوشیل میڈیا پر آیا تو ایک صاحب نے چونکا دینے والی بات یہ کہی کہ کیا ان خواتین کو یہیں جانے کی ضرورت ہے عرض کیا کہ مسلم خواتین کو یہیں جانے کی ضرورت ہے اگر وہ گھر میں ہی رہیں تو انکے دین کی حفاظت ہو جائیگی۔

یقیناً عورتوں کا گھروں میں رہنا انکے لئے بہتر ہے لیکن ایسے ہی تنگ نظریات رکھنے والے لوگوں کی وجہ سے سائرہ بانو، عشرت جہاں جیسی عورتیں آج سپریم کورٹ تک دوڑ لگا رہی ہیں اور یہی گھریلو مسلم عورتیں آج اسلام کے قانون پر بالجبر قانون کا نفاذ کروانے میں لگی ہوئی ہیں۔ جب تک عورتوں میں اسلام کے بنیادی اصولوں اور قوانین کا علم نہ ہو اسوقت تک طلاق، خلع اور نکاح جیسے معاملات شرعی قانون کے بجائے دنیاوی قوانین کے تحت حل کرنے کی کوشش کی جائیگی۔

غور طلب بات یہ ہے کہ ان جلسوں میں



مدارس اسلامیہ یا مکاتب اسلامیہ میں زیر تعلیم لڑکیوں کو شرکت کرنے سے باقاعدہ طور پر روکا جارہا ہے جبکہ جہاں تک ہمارے علم میں ہے کہ مکاتب و مدارس میں زیر تعلیم یا فارغین مدارس بھی مسلم پرسنل لاء سے ناواقف ہیں کیونکہ ان طالبات کو وحدیث، مسائل، فضائل اور خانہ داری امور کی ہی تربیت دی جاتی ہے جبکہ آج شرعی مسائل الجھ کر رہ گئے ہیں۔ اپنے سماج میں، اپنے گھروں میں اور اپنے آس پاس کی خواتین سے سوال کریں کہ آپ دین اسلام یا شریعہ قانون کو کتنا جانتی ہیں تو اس میں جواب ملے گی ہی نہ ہی کے برابر ملے گی۔

ہم مسلمانوں نے اپنی خواتین کو ان چیزوں سے دور رکھا ہے یہی وجہ ہے کہ اسلام، شریعت، طلاق، حلالہ، خلع جیسے معاملات پر جب بھی میڈیا میں بحث و مباحثے ہوتے ہیں تو اس پر تبصرہ کرنے کے لئے اسلامی تعلیمات سے واقف خواتین شرکت نہیں کرتی ہیں بلکہ سارہ خان، نداخان جیسی فلمی ہستیاں اور بے غیرت مسلم سیاسی خواتین شامل ہوتی ہیں جنہیں اسلام کے الف کا بھی علم نہیں ہوتا اور وہ شریعت کے ش کو بھی نہیں جانتی۔

ہم مسلمانوں نے اپنی خواتین کو ان چیزوں سے دور رکھا ہے یہی وجہ ہے کہ اسلام، شریعت، طلاق، حلالہ، خلع جیسے معاملات پر جب بھی میڈیا میں بحث و مباحثے ہوتے ہیں تو اس پر تبصرہ کرنے کے لئے اسلامی تعلیمات سے واقف خواتین شرکت نہیں کرتی ہیں بلکہ سارہ خان، نداخان جیسی فلمی ہستیاں اور بے غیرت مسلم سیاسی خواتین شامل ہوتی ہیں جنہیں اسلام کے الف کا بھی علم نہیں ہوتا اور وہ شریعت کے ش کو بھی نہیں جانتی۔ جب تک ہم مسلم خواتین میں دین اسلام کی تعلیمات کو عام نہیں کرتے اس وقت تک حالات ایسے ہی بدتر ہوتے رہیں گے۔ مسلم خواتین انصاف کی تلاش میں غیروں کے در پر جاتی ہی رہینگی اور ہم مذمت کرتے ہی رہیں گے۔ اسلام کو بچانے کی ذمہ داری صرف مردوں کی ہی نہیں ہے بلکہ عورتوں کی بھی ہے کیونکہ عورتیں ہی سماج کی معمار ہیں۔ ماں، بہن، بیٹی اور بہو بن کر یہی گھروں کو سنوارتی ہیں اور یہی بچوں کی پہلا مدرسہ ہوتا ہے، جب پہلے مدرسے کی بنیاد کو ہی بہتر نہیں بنائینگے تو باقی کام کیسے سہی ثابت ہوگا۔

پچھلے دنوں ایک تحقیقاتی رپورٹ سامنے آئی ہے، جس میں کرناٹک کے بیجاپور ضلع میں مسلم لڑکیوں کی غیر مسلم لڑکیوں کے ساتھ شادی کرنے کی بات کی گئی ہے، اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ دس سالوں میں جملہ ۶۰ مسلم لڑکیاں غیر مسلم لڑکوں کے ساتھ شادی کی ہوئی ہیں اور ان میں زیادہ تر مسلم لڑکیوں کا تعلق غریب اور امیر گھرانوں سے ہے۔ جبکہ متوسط گھرانوں کی لڑکیوں کی تعداد بہت کم ہے۔ دراصل ہماری جانب سے جو اصلاح معاشرے کے پروگرام کئے جاتے ہیں یا پھر دینی سرگرمیوں کے لئے کام کیا جاتا ہے وہ اسکے لئے صرف متوسط گھرانوں کو ہی ترجیح دی جاتی ہے۔

غریب ومزدور پیشہ خواتین پر دین کی محنت کم ہوتی ہے اور اگر ہوتی بھی ہے تو انہیں مسلموں کا گرویدہ بنانے کا کام ہوتا ہے نہ کہ قرآن وحدیث کے دائرے میں انکی اصلاح کا کام ہوتا ہے۔ اعلیٰ گھرانوں کی لڑکیاں بہت کم ہی ایسے پروگراموں میں شرکت کرتی ہیں، پہلی بات تو یہ ہے کہ بالدار یا اعلیٰ تعلیم یافتہ گھرانوں کے اکثر افراد یہ سمجھتے ہیں کہ انکی اصلاح کی کوئی ضرورت نہیں ہے یا پھر وہ دینداری سے ہی دور ہوتی ہیں جس کی وجہ سے وہ بے راہ روی کا شکار ہوکر غیروں کے ساتھ تعلقات بڑھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔ ان تمام حالات کا جائزہ لیا جائے تو نتیجہ یہی نکلتا ہے کہ پہلے ہمیں دین کے لئے کام کرنا ہوگا پھر مسلک و عقائد کی پہچان خود بخود ان میں آجائیگی۔

سماج کے ذمہ داران، علماء، اہل علم طبقہ جب تک اس کام کو اجتماعی طور پر انجام دینے کے لئے کمربستہ نہیں ہوتا اس وقت تک حالات یوں ہی بگڑتے رہیں گے اور آخر میں ہماری قوم کی نوجوان لڑکیوں کی برباد ی کی ذمہ داری غیروں پر عائد کردی جائیگی جبکہ فی الواقعہ قوم کے مسائل کے ذمہ دار ہم خود ہیں۔ بقول علامہ اقبال ”جس قوم نے اس زندہ حقیقت کو نہ پایا۔ اس قوم کا خورشید بہت جلد ہوا زوال“۔ مگر ہم موجودہ حالات کی زندہ حقیقتوں کو جاننے کے بجائے غیر ضروری معاملات پر نظریں جمائے ہوئے ہیں جس کا نتیجہ ہم پوری قوم کو اٹھا رہے ہیں۔

سورۃ بقرہ کے مضامین

فرعون اور بنی اسرائیل پر مظالم: فرعون مصر کے بادشاہوں کا لقب تھا، جیسے ایران کے بادشاہ کو کسریٰ روم کے بادشاہ کو قیصر اور چین کے بادشاہ کو خاقان کہا جاتا ہے، تین ہزار سال قبل مسیح سے سکندر کے زمانے تک فراعنہ کے اکتیس (۳۱) خاندان مصر پر حکمران رہے، سب سے آخری خاندان کی بادشاہت ۳۳۲ قبل از مسیح سکندر کے ہاتھوں ختم ہوگئی، بنی اسرائیل حضرت یوسف کے زمانے میں مصر میں آباد ہوئے، جبکہ فرعون پیکوس کی حکمرانی کا دور تھا، جو کا تعلق عمالقہ کے خاندان سے تھا۔

حضرت یوسف نے اپنے خاندان کیلئے شہری آبادی سے دور ایک مقام (جاشان) منتخب کیا، تاکہ انکے خاندان کی اپنی روایات برقرار رہیں ایک جدید تحقیق کیمطابق حضرت موسیٰ نے جس فرعون کے دور میں جنم لیا اس کا نام ”رمسیس دوم“ تھا، رمسیس دوم کے زمانے میں مصر کے مضافات میں آباد ”اسبیرہ“ قبائل سے جنگ وجدل کا آغاز ہوا، جو مسلسل نو سال تک جاری رہا، بنی اسرائیل کی تعداد اس وقت تک لاکھوں میں ہو چکی تھی، فرعون کو یہ بھی خدشہ تھا کہیں یہ لوگ بغاوت اور سرکشی پر آمادہ نہ ہو جائیں، اسلئے اس نے بنی اسرائیل پر ظلم وستم کا آغاز کر دیا۔ اس نے امور مملکت میں اپنے بیٹے منفتاح کو بھی شریک کار کر لیا تھا، جو اسکی موت کے بعد سریر آرائے مملکت ہوا، حضرت موسیٰ جب مبعوث ہوئے تو آپکا سامنا اسی فرعون سے ہوا، اور یہی غرق دریا ہوا۔

امام ابن جریر طبری بیان کرتے ہیں کہ فرعون (ریمسیس) نے خواب دیکھا کہ یروشلم کے مقام سے ایک آگ نمودار ہوئی جو مصر کے مکانوں کو اپنی لپیٹ میں لیتی ہوئی آگے بڑھی، اس نے قبطیوں کو جلا ڈالا اور بنو اسرائیل کو چھوڑ دیا، اس نے جادوگروں اور کاہنوں کو تعبیر کیلئے طلب کیا، انہوں نے کہا، بنی اسرائیل میں ایک شخص پیدا ہوگا جس کے ہاتھوں سے مصر کے لوگ ہلاک ہو جائیں گے اس پر فرعون نے ایک حکم دیا کہ بنو اسرائیل کے ہاں جو لڑکا پیدا ہو اسکو قتل کر دیا جائے اسے قبطیوں سے کہا کہ تمہارے جو غلام باہر کام کرتے ہیں ان کو بلا لو اور ان کی جگہ، بنو اسرائیل سے کام لو اور انہیں ذلت و رسوائی میں مبتلا کرو، بنی اسرائیل کے بیٹے مارے جانے لگے اور انکے بوڑھے اپنی طبعی موت کا شکار ہونے لگے تو قبطیوں نے فرعون سے کہا، انکے مردوں کا آہستہ آہستہ خاتمہ ہو رہا ہے، اگر ان میں سے کوئی باقی ہی نہیں بچے گا تو پھر ہمارے کام کون کریگا، تب فرعون نے یہ حکم دیا کہ بنی اسرائیل کے بیٹے ایک سال ذبح کر دیئے جائیں اور ایک سال چھوڑ دیئے جائیں، جس سال وہ لڑکوں کو ہلاک نہیں کرتے تھے۔

اس سال حضرت موسیٰ کے بھائی حضرت ہارون پیدا ہوئے، جس سال بچوں کو قتل کیا جاتا تھا حضرت موسیٰ کی پیدائش اسی سال میں ہوئی۔ (جامع البیان) اور یہ قدرت خداوندی کا عجیب کرشمہ تھا کہ حضرت موسیٰ کی پرورش اسی فرعون کے محل میں اسی کے زیر انتظام وانصرام ہوئی۔

زیر زمین عظیم الشان سمندر کی دریافت

جدید سائنسی تحقیقات اور احادیث کی روشنی میں ایک مطالعہ

مولانا انیس الرحمن ندوی

جون ۲۰۱۴ میں سائنسدانوں نے کرۂ ارض کے سلسلے میں ایک اہم دریافت پیش کرتے ہوئے اس کا اعلان کیا کہ انہوں نے زمین کی بے انتہاء گہرائیوں میں یعنی خلاف ارض (سطح زمین سے سیکڑوں میل نیچے) عظیم الشان سمندروں کے موجود ہونے کا پتہ لگالیا ہے، جو کرۂ ارض کے سمندروں کے حجم سے تین گنا زیادہ بڑا ہے۔ یہ ایک انتہائی اہم سائنسی تحقیق ہے جو سائنسی دنیا کے لئے چونکا دینے والی تو ہے ہی مگر اس کے ساتھ ساتھ یہ غیر اسلامی فکر وفلسفہ کی دنیا میں بھی خاصی اہمیت کی حامل ہے، کیونکہ اس سے اسلامی فلسفہ کائنات کے کئی اہم رازافشاں ہوتے ہیں اور اس کی صداقت پر مبنی دلائل فراہم ہوتے ہیں۔ سائنسدانوں کے مطابق، یہ نئی تحقیق زمین کی تخلیق کے کئی اہم رازوں کو اپنے اندر سمیٹے ہوئے ہے۔ ان کے مطابق یہ تحقیق ”کرۂ ارض کی تشکیل پانے کے نظریہ کو مکمل بدل کر رکھ دے گی۔ اسلامی نقطہ نظر سے اس جدید سائنسی تحقیق کے دو پہلو ہیں: پہلا اس زیر زمین سمندر کا محل وقوع اور دوسرا اس زیر زمین سمندر کا ہمارے سمندری پانی کے مأخذ ہونے کے تعلق سے۔ لہٰذا ہم یہاں ان دونوں پہلوؤں پر قرآن وحدیث کی روشنی میں بحث کریں گے۔

زیر زمین سمندر کے وجود کی پیشین گوئی احادیث میں

اس سلسلے کا پہلا نقطہ اس زیر زمین سمندر کا نفس وجود اور اس کا محل وقوع ہے کہ وہ کہاں ہے؟ اس کے موجود ہونے کی پیشین گوئی واضح طور پر احادیث میں وارد ہوئی ہے۔ لہٰذا اس سلسلے میں وارد بعض روایات حسب ذیل ہیں:

حضرت عبداللہ بن عمروؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”۔۔۔ بیشک سمندر کے نیچے آگ ہے اور آگ کے نیچے سمندر۔“ (سنن ابی داؤد، حدیث ۴۲۶۹، مستدرک حاکم، حدیث ۸۷۶۲ وغیرہ)

عبداللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں: ”۔۔۔ سمندر کے نیچے آگ ہے پھر پانی ہے پھر آگ ہے۔“ (مصنف ابن ابی شیبہ، حدیث ۳۶۹۴)

ان دو روایات میں پہلی روایت حدیث مرفوع (وہ قول یا فعل جس کی نسبت نبی کریم ﷺ کی طرف ہو) ہے جبکہ دوسری روایت حدیث مقطوع (وہ قول یا فعل جس کی نسبت کسی صحابی کی طرف ہو) ہے۔ یہ دونوں احادیث اپنی اپنی معنویت میں دو ادوار چار کی طرح واضح ہیں۔ پہلی حدیث میں یہ بتایا گیا ہے کہ ہمارے سمندروں کے نیچے آگ ہے اور پھر اس آگ کے نیچے سمندر ہے۔ جبکہ دوسری حدیث میں اس پر ایک اور اضافہ کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ سمندر کے نیچے آگ ہے، آگ کے نیچے پھر سمندر ہے اور پھر اس دوسرے سمندر کے نیچے آگ ہے۔ ہمارے کرۂ ارض کے اندرون کے متعلق احادیث نبوی کے یہ انکشافات اس دور کے ہیں جب کہ انسان ان حقائق سے مکمل طور پر ناواقف تھا کہ کرۂ ارض کی سطح سے آنے والے سمندر اپنے اندر کیا کچھ سموئے ہوئے ہیں؟ ان کی گہرائی کتنی ہے؟ سمندری فرش کے خصائص اور اس کی جغرافیا کیا ہے؟ ان حقائق سے دور رسالت کے لوگ ہی نہیں بلکہ بیسویں صدی تک انسان کلی طور پر ان سے ناواقف تھا۔ اس سلسلے کی تمام تحقیقات بیسویں اور اکیسویں صدی کی ہیں۔ لہٰذا ہم یہاں مختصراً اس پر بحث کرتے ہیں۔

سمندر کے نیچے آگ

سمندر کرۂ ارض کے تقریباً ۷۰ فیصد حصہ کو گھیرے ہوئے ہیں، جبکہ اس کا بقیہ تقریباً ۳۰ فیصد رقبہ براعظمی حصہ پر مشتمل ہے۔ مگر روئے زمین پر پائے جانے والے یہ سمندر کتنے گہرے ہیں؟ اور ان کے نیچے کیا کچھ موجود ہے؟ ان سوالوں کے جوابات سے جس طرح قدیم انسان ناواقف تھا اسی طرح دور حاضر کا انسان بھی ماضی قریب تک تقریباً اس سے نابلد تھا۔ اس کے متعلق اب بھی انسان کی معلومات انتہائی محدود اور ناکافی ہیں، اس لئے کہ صرف چند سو یا ہزار میٹر کی گہرائی کے بعد سمندری حصہ انسان کے بلاواسطہ direct تجربہ اور مشاہدے سے پرے ہے ہے۔ لہٰذا سمندر کی گہرائیوں اور اس میں موجود اشیاء کے متعلق انسان کا زیادہ تر علم آج بھی بالواسطہ indirect ہے۔ انیسویں صدی میں سائنسدانوں نے پہلی مرتبہ قیاس واندازے سے سمندروں کی اوسط گہرائی کا پتہ لگایا کہ وہ تقریباً چار کلومیٹر ہے، جس کی تصدیق بیسویں صدی کی سونار sonar تکنالوجی کے ذریعہ کی گئی۔

سونار تکنالوجی (آواز کی لہروں کے ذریعہ گہرے سمندروں کا مطالعہ) کے ذریعہ پہلی مرتبہ انسان نے بیسویں صدی میں سمندری فرش کا مطالعہ کیا تو پتہ چلا کہ سارا سمندری فرش درحقیقت فی الاصل لاوے lava سے تشکیل پایا ہے۔ اس کے بعد کی مزید تحقیقات سے پتہ چلا کہ پورے سمندری فرش پر زیر آب آتشفشانی سرگرمیاں مستقل طور پر جاری ہیں، جو سمندری پانی کے بے انتہا وزن تلے دب کر وہ بن رہا ہے اور جو سمندر کے اوپر نمودار نہیں ہوتے۔ لہٰذا ایک اندازے کے مطابق سمندری فرش پر دس لاکھ (ایک ملین) آتشفشاں سرگرم ہیں جن میں تقریباً ایک ہزار سمندری فرش پر ایک کلومیٹر سے زائد تک بلند ہوتے ہیں۔ سمندری فرش پر لاکھوں کروڑوں سال سے انہیں آتشفشانی سرگرمیوں کے جاری رہنے اور وہاں آتشفشانی الاصل لاوے کے جمع ہوجانے کی وجہ سے پورے سمندروں میں ایک عظیم الشان سلسلہ وار آتشفشانی پہاڑ تشکیل پاچکا ہے جو تقریباً ۸۰ ہزار کلومیٹر لمبا ہے۔ (اس کی تفصیل کے لئے ملاحظہ ہو راقم کی کتاب ”زلزلوں کا اسلامی فلسفہ“)۔

اس طرح ہوا سمندری فرش بکھرتے ہوئے لاوے سے تشکیل پایا ہے اور وہ اب بھی مستقل طور پر تشکیل پا رہا ہے۔ بیسویں صدی کی ان سائنسی تحقیقات سے مذکورہ بالا احادیث کے اس نظریے کی تشریح وتفسیر بخوبی ہو جاتی ہے کہ ”ہمارے سمندروں کے نیچے آگ ہے۔“ اب ہم اس کے اگلے ٹکڑے کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

کرۂ ارض کا داخلی ڈھانچہ

قبل اس کے کہ ہم اس حدیث کے اگلے ٹکڑے کی طرف بڑھیں، اس کو سمجھنے کے لئے کرۂ ارض کے اندرون interior پر ایک نظر ڈالنی ضروری ہے۔ ماہرین ارضیات کرۂ ارض کے اندرون کو چار کروی اشکال طبقات یا پرتوں میں بانٹتے ہیں۔ کرۂ ارض کی سب سے اوپری پرت قشر ارض crust ہے جو خشکیوں پر چند کلومیٹر سے ۵۰ کلومیٹر گہری ہے۔ اس کے اوپری حصہ پر براعظم اور سمندر واقع ہیں۔ قشر ارض میں گہرائی میں اضافہ کے ساتھ ساتھ اس کے درجہ حرارت میں بھی اضافہ ہوتا چلا گیا ہے۔ لہٰذا قشر ارض کی انتہائی عمیق پنہائی کا درجہ حرارت ۸۷۰ ڈگری سیلسیس کو پہنچ گیا ہے۔ قشر ارض کے نیچے کیا ہے اس کے متعلق انسان بلاواسطہ direct طور پر نہیں جانتا البتہ اس نے بالواسطہ indirect طور پر جیسے زلزلیاتی لہروں



کرۂ ارض کے اندرون کے متعلق اوپر مذکور دو احادیث میں پہلی حدیث جو نبی کریم ﷺ کا قول (حدیث مرفوع) ہے اس میں صرف ”سمندر کے نیچے آگ اور آگ کے نیچے سمندر ہونے“ کی بات کہی گئی ہے۔ جبکہ دوسری حدیث جو کہ قول صحابی (حدیث موقوف) ہے اس میں مزید اس کا بھی تذکرہ موجود ہے کہ اس دوسرے سمندر کے نیچے مزید آگ ہے۔ لہٰذا ہم یہاں اس پر بھی روشنی ڈالنے کی کوشش کریں گے، جو کہ جدید جیولوجیائی تحقیقات کی روشنی میں ایک دلچسپ حقیقت ہے۔

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا کہ کرۂ ارض کے پورے سمندری فرش پر مستقل طور پر آتشفشانی سرگرمیاں جاری ہیں اور وہاں زمین کی بے انتہاء گہرائیوں سے ہمہ وقت لاوا امنڈ آرہا ہے۔ کرۂ ارض کے سمندری فرش پر یہ لاوا دراصل کرۂ ارض کے خارجی مرکز outer core سے امنڈ آرہا ہے، جو کرۂ ارض کی تیسری پرت ہے اور جو خلاف ارض کے نیچے واقع ہے۔ یہ خارجی مرکز دراصل بے انتہاء گرم آگ کا ایک سمندر ہے جو سطح زمین سے ۲۸۹۰ راوہ ۵۱۵۰ کلومیٹر کے درمیان پھیلا ہوا ہے۔ اس کا درجہ حرارت اس کے اوپری حصہ میں ۴۲۳۰ ڈگری سیلسیس سے لے کر اس کی آخری انتہاء تک ۷۳۰۰ ڈگری سیلسیس تک چلا گیا ہے۔ کرۂ ارض کے اندرون کا اتنا بڑا اور وسیع حصہ کھولتے ہوئے لاوا پر مشتمل ہے جو سیال شکل میں ہے۔ یہی لاوا خلوص خلاف ارض اور قشر ارض میں موجود شگافوں کے ذریعہ کرۂ ارض کے سمندروں اور براعظموں پر آتشفشاں کے پھٹنے کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔

خلاصہ یہ کہ احادیث کا یہ بیان کہ ”سمندر کے نیچے آگ، آگ کے نیچے سمندر اور پھر سمندر کے نیچے آگ ہے“ جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں جیولوجیائی حقائق وظریات سے مکمل طور پر میل کھاتا ہے۔ لہٰذا اوپر احادیث اور جدید جیولوجیائی تحقیقات کے درمیان جو تقابلی مطالعہ پیش کیا گیا اس کا خلاصہ یوں ہے کہ ہمارے سمندر جن کی اوسط گہرائی تقریباً چار کلومیٹر ہے اس کے نیچے آتشفشاں اور آتشفشانی لاوے کی دبیز تہیں پائی جاتی ہیں۔ ان کے نیچے خلاف ارض میں ہمارے سمندروں سے تقریباً تین گنا بڑا سمندر پایا جاتا ہے اور اس کے نیچے خارجی مرکز میں بے کراں آگ کا سمندر پایا جاتا ہے۔ لہٰذا یہ تمام حقائق ”سمندر کے نیچے آگ، آگ کے نیچے سمندر اور سمندر کے نیچے آگ“ کی بہترین تشریح پیش کررہے ہیں۔ یہ تمام جیولوجیائی انکشافات بیسویں اور اکیسویں کی ہیں۔ یہ ایسے حقائق ہیں جن کو اگر صرف چند دہائیوں پہلے تک کہا جاتا تو ایسی باتوں کو سنجیدگی سے لینا تو کجا ان کا مذاق اڑایا جاتا۔ مگر جدید سائنسی تحقیقات کی بدولت احادیث کے یہ تمام بیانات اور علوم ومعارف روز روشن کی طرح عیاں ہوگئے ہیں اور ساری انسانیت کو اپنی روشنی سے منور کرنے کی قوت وطاقت رکھتی ہیں، کیونکہ احادیث کے ان بیانات کے ذریعہ ساری انسانیت کے لئے یہ پیغام جاتا ہے کہ سائنسی اعجازات سے صرف قرآن ہی نہیں بلکہ احادیث مبارکہ بھی لبریز ہیں جس سے احادیث کی حقانیت ثابت ہوتی ہے۔

دوسرے سمندر کے نیچے آگ

کرۂ ارض کے قشر ارض کے مطالعہ کے ذریعہ اس کا پتہ لگایا ہے۔ لہٰذا اس کے مطابق قشر ارض کے نیچے تقریباً ۲۸۹۰ کلومیٹر تک خلاف ارض mantle کا حصہ پھیلا ہوا ہے۔ خلاف ارض ٹھوس چٹانی ہے۔ اس کا انتہائی درجہ حرارت ۸۷۰ ڈگری سے شروع ہو کر ۴۴۰۰ ڈگری سیلسیس تک پہنچ جاتا ہے۔ اس کے نیچے خارجی مرکز outer core ہے جو ۴۴۰۰ کلومیٹر موٹا ہے اور یہاں کا منتہائی درجہ حرارت ۴۵۰۰ ڈگری سیلسیس ہے اور یہ مائع اور سیال شکل میں ہے۔ سمندری فرش پر امنڈ آنے والا سیال لاوے lava کا ماخذ یہی خارجی مرکز ہے۔ کرۂ ارض کی آخری طبقاتی پرت داخلی مرکز inner core ہے جو ۱۲۳۰ کلومیٹر موٹی ہے اور یہاں کا انتہائی درجہ حرارت ۷۰۰۰ ڈگری سیلسیس ہے۔ داخلی مرکز انتہائی ٹھوس تصور کیا جاتا ہے۔

آگ کے نیچے سمندر

کرۂ ارض پر زیر زمین جو سمندر دریافت ہوئے ہیں ان کا محل وقوع خلاف ارض mantle کا حصہ ہے۔ جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا کہ خلاف ارض اب تک خالصتاً چٹانی منطقہ تصور کیا جاتا تھا، مگر وہاں اس عظیم الشان سمندری دریافت نے تمام سائنسدانوں کو اچنبھے میں مبتلا کر دیا ہے۔ اس نئی تحقیق کے مطابق کرۂ ارض کی سطح کے سیکڑوں کلومیٹر نیچے خلاف ارض mantle میں اتنا پانی محبوس ہے جو ہمارے معروف سمندروں کے کل پانی کا تین گنا ہے۔ یہ پانی سطح زمین کے تقریباً ۶۶۰ کلومیٹر (۴۰۰ میل) نیچے ایک قسم کی معدنیات جسے رنگووڈائیٹ ringwoodite کہا جاتا ہے اس میں محبوس ہے جو خلاف ارض میں پایا جاتا ہے۔ اس تحقیق کو امریکہ کی نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی کے اسٹیو جیکوبسن اور ان کے ساتھیوں نے انجام دیا ہے۔ انہوں نے اپنی تحقیق کے لئے امریکہ کے زیر زمین وسیع منطقہ کو بنیاد بنایا ہے۔ ان کے مطابق رنگووڈائیٹ آئس کے مانند ہوتا ہے جو پانی کو اپنے اندر جذب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ان کے مطابق اگر رنگووڈائیٹ میں ایک فیصد بھی پانی پایا جاتا ہے تو یہ پانی کرۂ ارض کے سمندروں میں موجود کل پانی کا تین گنا ہوگا۔ محققین نے اس حقیقت تک پہنچنے کے لئے امریکہ کے مڈ ٹرنیالی لہروں کے رکاوٹ کا مطالعہ کیا، اور اس پر تجزیہ کاروں میں مختلف تجربے کئے۔ ان تجربوں کے ذریعہ وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ سطح زمین سے سیکڑوں کلومیٹر نیچے چٹانوں کے پگھلنے اور ان کی حرکت پذیری کی بنا پر پانی ان چٹانوں میں جذب ہو کر مقید ہو گیا (روزنامہ دی گارجین، یوکے ۱۳ جولائی ۲۰۱۴)۔

بہرحال ان تحقیقات سے یہ بخوبی ثابت ہو گیا کہ خلاف ارض جواب تک ٹھوس اور چٹانی تصور کیا جاتا تھا اس میں بے انتہائی طور پر کثیر مقدار میں پانی موجود ہے۔ اس طرح احادیث میں مذکور سمندر کے نیچے آگ اور پھر آگ کے نیچے سمندر کے موجود ہونے کی تصدیق ٹھوس سائنسی شواہد کے ذریعہ فراہم ہوگئی ہے۔

قرآن

رئیس الدین رئیس



رب کی عظمت ، اس کی شان
رب کا عطا کیا قرآن

لکھے ہیں جو اس میں فرمان
حقانیت کی ہیں پہچان

اس کو پڑھتے رہو مدام
بچوں ورد سے صبح و شام

قرآں سیدھی راہ دکھائے
برے بھلے میں فرق بتائے

مانے جو رب کے احکام
ملے اسے اس کا انعام

دنیا میں پھولے وہ پھلے
کبھی جہنم میں نہ جلے

بعد وضو جو پڑھے قرآن
جنت اس کا بنے مکان

ابوریحان البیرونی

شرف الہدیٰ



بچو! آج تمہیں ایک ایسے بڑے آدمی کے بارے میں بتائیں جس نے لگ بھگ ہزار سال پہلے کا زمانہ پایا تھا۔ یہ آدمی اپنے وقت کا ایک بہت ہی قابل آدمی تھا اور اس نے سائنس کی ترقی میں اس کا بڑا ہاتھ ہے۔

دنیا اس کو ابوریحان البیرونی کے نام سے جانتی ہے۔ البیرونی کا پورا نام ابوریحان محمد احمد البیرونی ہے۔ وہ 4/ستمبر 973ء میں خوارزم، وسط ایشیا کے پایۂ تخت ''کاٹ'' میں پیدا ہوئے۔ اب اس کا نام البیرونی کا شہر کہا جاتا ہے۔

البیرونی بڑے حوصلے کے نوجوان تھے۔ پچیس سال کی عمر میں اگرچہ حالات ایسے ہوئے کہ انہیں شاہی دربار کی وابستگی چھوڑ کر دربدر بھٹکنا پڑا، مگر انہوں نے اپنی علمی سرگرمیاں کبھی کم نہیں ہونے دیں۔ البیرونی نے اپنی زندگی کے لگ بھگ چوہتر سال ہندستان میں گزارے۔ اسی زمانے میں انہوں نے سنسکرت زبان سیکھی اور یہاں کے مذہب، فلسفہ، رسم و رواج اور تہذیب وتمدن کا گہرا مطالعہ بھی کیا۔ پھر اپنی تمام معلومات اور اپنے تمام خیالات کو ایک کتاب کی شکل میں جمع کر دیا۔ البیرونی کی اس کتاب کا نام ''کتاب الہند'' ہے۔ ان کی ایک اور مشہور کتاب ''القانون'' ہے، جس میں انہوں نے علم ریاضی، ہیئت، علم نجوم اور جغرافیہ وغیرہ پر بحث کی ہے۔

البیرونی کو ایک زبان سے دوسری زبان میں ترجمے کی بھی بڑی مہارت تھی، انہوں نے کئی اہم سنسکرت کتابوں کا عربی میں ترجمہ کیا ہے اور عربی اور دوسری زبانوں سے کئی کتابیں سنسکرت میں بھی ترجمہ کی ہیں۔ عربی اور سنسکرت کے مترجم ادب میں ان کا تاریخی حصہ ہے۔ اتنا ہی نہیں، انہوں نے علم جیومیٹری وغیرہ کی کتابوں کا عربی ترجمہ کرتے ہوئے اکثر مضامین کی وضاحت بھی کی ہے اور مثالیں بھی دی ہیں۔

البیرونی کی مادری زبان فارسی تھی، مگر وہ کئی دیگر زبانوں میں بھی کافی مہارت رکھتے تھے۔ اس کے ساتھ وہ ایک عظیم سیاح، تاریخ داں، علم معدنیات، علم ادویات اور علم آثار قدیمہ کے ماہر بھی تھے۔ ان کی کتابوں کی تعداد 175 بتائی جاتی ہے، جن میں ہندستان اور فلکیاتی علوم کی اہم کتابیں شامل ہیں۔ خوش قسمتی سے ان کی بہت ساری کتابیں موجود ہیں اور دنیا کی بہت سی زبانوں میں ترجمہ ہو چکی ہیں اور ان سے علمی اور سائنسی کام کرنے والے آج ہزار برس کی مدت میں نہ جانے کیسے کیسے فائدے اٹھا چکے اور اٹھا رہے ہیں۔ البیرونی کی وفات غزنہ میں 13/دسمبر 1048ء میں ہوئی۔ ان پر بہت ساری کتابیں لکھی گئی ہیں اور چھوٹے بڑے مضامین کی تو کوئی گنتی ہی نہیں۔ مختلف ملکوں نے ان کی یاد میں ایک نہیں کئی یادگاری ٹکٹ اور ان کے بنائے ہوئے سائنسی خاکے بھی جاری کیے ہیں۔ یہاں ایسے چند ٹکٹ اور ان کے بنائے ہوئے سائنسی خاکے بھی دیا جا رہا ہے جو ایک تاریخی یادگار ہے۔

چارلی: مشہور جوکر



جمال مروتوی، پشاور کی شریف پٹ

بچو! آؤ، آج تمہیں ایک عزاحیہ جوکر سے ملواتا ہوں جو پانچ سال عمر سے ہی اپنے ہنر سے ساری دنیا میں مشہور ہوا اور آخری دم تک لوگوں کو ہنساتا رہا۔ اپنی ماں کی ایک ہارنگتی نے اسے بڑے کاموں سے الگ رکھا اور لوگوں کو ہنسا ہنسا کر رلا سکھایا۔ ناچ گانوں کی تعلیم چارلی کو بالکل ابتداء سے ہی مل گئی تھی۔ وہ اپنے ہوش پرتن گنگنا رہا تھا۔ اس کے پہلے اس نے بانہا سیکھا تھا اور بولنا سیکھنے سے پہلے اس نے گانا گانے کی تعلیم حاصل کر لی تھی۔ لحظے سے ہیٹنے کی عمر میں وہ مکھڑا پیٹنے جاتا تھا اور ہیٹنے ہیٹنے کی عمر میں وہ تماشہ دیکھنے والوں کو بنانے کا کھیل کرتا تھا۔ اسے رونا نہیں آتا تھا۔ وہ اندر کی سرگوں اور نگلوں میں ناچ کر لوگوں کا دل بہلایا کرتا اور اس سے چار سال بڑا اس کا سوتیلا بھائی سڈنی ہاتھ پھیلا کر تماشہ بینوں سے پیسے وصول کرتا تھا۔ کچھ نہیں سوجھتا تو وہ اپنی کھانسی کی بانگ کر وہ اپنی ہاؤ ریت میں چھانے کی کوشش کرتا۔ وہ کبھی راہ گیر کے دکانوں کے پاس کھڑے ہو کر پھول بیچا کرتا۔

ایک دن پھولوں کی فروخت سے طبیعت بھی بھاری قرض کے کر وہ گھر آیا۔ ماں کے ہاتھ میں اپنی کمائی رکھ دی۔ بجائے خوشی کے ماں بھڑک اٹھی اور بول اٹھی ''نالائق! شراب کے اڈے کے پاس کھڑا ہو کر تمہیں نہیں ہونا چاہیے۔ آئندہ سے یہ دھندا بند!'' اور اسی لمحہ بدھ بدھ کی دکان پر خوشبو کے دھندے کو اس نے سہیت لیا۔ فضول خرچی اسے راس نہیں تھی۔ وہ جب ساڑھے تین سال کا تھا اور اپنے بھائی سڈنی کے پاس بیٹھا ہوا تھا تو سڈنی اسے سٹیج میں ڈال کر گردن سے نکالنے کا کرتب دکھایا۔ ''اسمیں کون سی بڑی بات ہے ایسا کرنا مجھے بھی آتا ہے۔'' یہ کہہ کر چارلی اوجھلا منہ رکھ کر نکل گیا تھا شائقے کے لئے فوراً ڈاکٹر کو بلایا گیا۔

چارلی پانچ سال کا تھا کہ اسے سٹیج پر گانے کا موقع ملا۔ اصل بات یہ تھی کہ اس کی ماں ڈرامے میں اپنا پارٹ ادا کررہی تھی، مگر گاتے گاتے اس کی آواز بے سری ہوگئی اور تماشہ دیکھنے والے اس کا مذاق اڑانے لگے۔ تب ماں کے بدلے اسکے شاگرد پر چارلی کو اٹھا کر اسٹیج پر پہنچا دیا گیا۔

ادکسٹرا کے ساتھ چارلی نے اپنی توتلی زبان میں گانا شروع کیا۔ اسی گیت کا ایک آدھ انترہ پورا ہی ہوا تھا کہ تماشہ بین خوش ہو کر اسٹیج پر پیسہ پھینکنے لگے۔ چارلی گاتے ہوئے رک گیا۔ اس نے اعلان کیا کہ ''پہلے اسٹیج سے پیسے بٹورلوں اسکے بعد ہی آگے گاؤں گا۔'' یہ سن کر تماشہ بین کھلکھلا کر ہنسنے لگے۔ پھر اسٹیج سے رومال میں پیسے بٹورنے کے کام کا شروع کیا۔ بھر بھی چارلی نے ہمت نہ ہاری اور جب اس نے دو پیسے چارلی کی مدد کرنے لگے اور جب اس نے دو پیسے چارلی کے ہاتھ میں رکھ دیے۔ تب ہی چارلی نے پھر سے اسٹیج پر آکر گانا شروع کیا۔ پھر وہ سب کی محفل اتارنے لگا۔ اس نے اپنی ماں کی سب سری آواز کی نقل بھی اتاری، تماشہ بین ہنستے ہنستے دوہرے ہو گئے۔ وہ لوگ اتنے جھوم اٹھے کہ اسٹیج پر پھر سے پیسہ برسانے لگے۔ ماں پر کرام ختم ہونے پر اسٹیج پر چارلی کو لینے آئی اس وقت تماشہ بینوں نے تالیوں کی گڑگڑاہٹ سے خوش آمدید کہا۔

بچو! آج سے یہ عہد کرلو کہ ماں کا برا کہنا یا کرنا اور اسے اولین مقام دینا ہے۔

☆☆☆

دوست اور دوستی

☆ دوستی ایک مقدس رشتہ ہے جس کی بنیاد اعتماد اور وفا پر ہے ☆ دوستوں کو مصیبت اور پریشانی میں چھوڑنا بزدلی ہے۔ ☆ دوستوں کا انتخاب بہت سوچ کر کیجئے کہ یہی آپ کی پہچان کا سبب بنتے ہیں۔

ریل لائن پر ہاتھیوں کا دھرنا

از: ایم اے قاسم ملیک



بچو! آپ نے دھنواد جنگل کا نام ضرور سنا ہوگا۔ یہ جنگل تقریباً پانچ سو کیلو میٹر کے علاقے میں پھیلا ہوا تھا۔ اس میں خوفناک اور خونخوار درندے بسیرا کرتے تھے۔ ریلوے لائن اس جنگل کو دو پارٹ میں تقسیم کرتی تھی۔ اس کے باوجود ہاتھیوں کے غول کو ایک طرف سے دوسری طرف آتے جاتے دیکھا گیا تھا۔ کبھی ایسا ہوتا تھا کہ ریل گاڑی کی زد میں آکر کوئی ہاتھی ہلاک ہو جاتا تھا۔

لیکن ادھر کچھ دنوں سے مسلسل حادثے ہو رہے تھے۔ ایک ہفتہ کے اندر اندر دو ہاتھی کے بچے ریلوے لائن پر مردہ پائے گئے تو ہاتھی غضبناک ہو گئے اور دو جنگلی ہاتھیوں نے ریل پر پتھراؤ شروع کر دیا۔ ریلوے کے بڑے افسران نے ان کو لائن سے ہٹانے کی بہت کوشش کی پر کامیابی نہیں ملی۔

آخر میں افسران نے فیصلہ کیا کہ تربیت یافتہ ہاتھیوں کو لاکر ان کے مسائل جاننے کی کوشش کی جائے۔ تربیت یافتہ ہاتھیوں کو دھرنے پر بیٹھے ہاتھیوں کے پاس تنہا چھوڑ دیا گیا۔ اتفاقاً ہاتھیوں نے تربیت یافتہ ہاتھیوں کو بتایا کہ ہمارا مطالبہ ہے کہ جنگل سے ریل کی آمد و رفت مستقل بند کر دی جائے۔ اس سے ہماری زندگی اور آزادی دونوں کو خطرہ ہے۔ اس سے ہم کسی کی بات پر دھرنا ختم نہیں کریں گے۔ ہم جانوروں کے خلاف انسانوں کی ایک طرح کی سازش ہے تاکہ جانوروں کو ختم کرکے جنگل پر قبضہ کرلیا جائے اور اونچی اونچی عمارتیں تعمیر کرکے دولت کمائی جائے۔ لیکن ہم ایسا ہرگز نہیں ہونے دیں گے۔ ہمیں سرکس چڑیا خانہ اور چڑیا گھر پارک میں قید کرکے رکھ دیا گیا ہے۔ ہم ہرگز اس سازش کو کامیاب نہیں ہونے دیں گے۔ تربیت یافتہ ہاتھیوں نے اپنی رپورٹ دیں کہ افسران کو پیش کردی۔ اس پر اتفاق ہوا کہ جنگل کے پورے علاقہ میں ریل گاڑی مضر رساں سمجھ کر بند کر دی جائے گی۔ مسافرین ٹیکنک کو استعمال کیا جائے گا۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ ٹرین پر کوئی جانور موجود ہوگا تو ٹرین خود بخود رک جائے گی۔ ہاتھیوں نے کہا کہ ہم ہر ماہ تا قیام دھرنے کا سلسلہ اگر ٹرینیں رکاوٹ جنگل میں ہم ریل کو چلنے نہیں دیں گے۔

پیڑ پودوں کی افادیت

اعتیاز احمد انصاری



آپ تو جانتے ہی ہوں گے کہ ہم انسانوں کو سانس لینے کے لئے آکسیجن گیس کی ضرورت پڑتی ہے اور جب ہم سانس لیتے ہیں تو کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس جسم سے خارج ہوتی ہے۔ کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ دنیا کے تمام انسان سانس لینے کے لئے جو آکسیجن حاصل کرتے ہیں وہ آخر کہاں سے آتا ہے؟ ٹھیک اسی طرح سانس باہر پھینکنے کے دوران جو کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر پھینکتے ہیں وہ کہاں چلا جاتا ہے؟ ظاہر ہے کہ ایک عام آدمی کی طرح آپ کو جواب یہی ہوگا کہ ہوا سے ہم آکسیجن حاصل کرتے ہیں اور اسی ہوا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ چھوڑ دیتے ہیں۔

آپ آج آپ کو بتاتے ہیں۔ اس کی وجہ صرف اور صرف پیڑ پودے ہیں۔ خدا کے بزرگ و برتر نے پیڑ پودوں کو ایک ایسی خصوصیت عطا کی ہے جس کے ذریعہ خدا کے کاربن ڈائی آکسائیڈ جذب کرکے اور سورج کی روشنی کی مدد سے وہ ایک خاص قسم کی غذا تیار کرتے ہیں جس کے نتیجے میں پودے اپنی تنہ اشگر نفی کا بریا ئیڈ ریٹ تیار کرتا ہے۔ اس عمل کے دوران پودے آکسیجن خارج کرتے ہیں جس طرح انسان کے ذریعہ سانس کے عمل کے دوران خارج کاربن ڈائی آکسائیڈ پودے اور درخت جذب کرکے غذا کی ترکیب کا عمل انجام دیتے ہیں، ٹھیک اسی طرح اس عمل کے دوران آکسیجن خارج ہوتا ہے جو انسانوں کے سانس لینے کے کام آتا ہے۔ اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ پودے کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی زہریلی گیس بھی خارج کرتے ہیں۔ پودے نہ صرف فضا میں آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار معین رکھتے ہیں بلکہ انسانی زندگی کی بقا کے لئے معاون اور مددگار بھی ہیں۔

ہوا کی بتاہت پر غور کرنے سے آپ کو یہ چیتنا حیرت ہوگی کہ آخر دنیا کے تمام انسان سانس لینے کے دوران ہر لمحہ آکسیجن گیس حاصل کرتے ہیں، اس حالت میں آکسیجن کی مقدار آہستہ آہستہ گھٹنے کیوں نہیں ہو جاتی؟ ظاہر ہے کہ سانس باہر چھوڑنے کے دوران کاربن ڈائی آکسائیڈ کے باہر خارج ہونے کی وجہ سے ہوا میں اس کی مقدار بڑھ جانی چاہئے اور چونکہ یہ زہریلی گیس ہے، اس لئے اس روئے زمین سے زندگی کا خاتمہ ہو جانا چاہئے، مگر عملی طور پر ایسا نہیں ہوتا ہے۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ ہوا میں تین خاص گیس، نائٹروجن لگ بھگ 78% آکسیجن 21% اور کاربن ڈائی آکسائیڈ 0.03% ہیں۔

مسکرائیے

☆ ایک دیہاتی اور ایک انگریز گاڑی میں سفر کر رہے تھے۔ دیہاتی حقہ پیتا تو انگریز کو غصہ آتا تھا اور جب انگریز اپنے کتے کو پیار کرتا تو دیہاتی کو غصہ آتا، اور جب انگریز اپنے کتے کو پیار کرتا تے تو دیہاتی کو غصہ آتا۔ دیہاتی دوسرے ڈبے میں گیا تو انگریز نے اس کا حقہ اٹھا کر باہر پھینک دیا۔



دیہاتی جب واپس آیا تو وہ اپنا حقہ نہ پا کر بہت پریشان ہوا مگر آرام سے بیٹھ گیا۔ کچھ دیر بعد انگریز کو کسی ضرورت سے باہر جانا پڑا تو دیہاتی نے اسے کاٹا کاٹ کر گاڑی سے باہر پھینک دیا۔ جب انگریز واپس آیا تو اس نے کہا۔ کہاں گیا میرا کتا؟ دیہاتی نے فوراً جواب دیا۔ وہ میرا حقہ پینے گیا ہے۔

☆ کاکا نے ڈاکٹر سے کہا۔ جب میں آپ سے سوئر سائیکل خریدنے کی بات کی تو آپ نے مجھے کیا کہا تھا کہ تمہیں سوئر سائیکل چلانا ہے ہوئے جو کچھ ٹوٹے گا، آپ اس کی جگہ دوسرا سامان لگا دیں گے۔

ڈاکٹر نے کہا۔ جی ہاں، کہا تھا، فرمایئے کیا ٹوٹ گیا؟ کاکا بولا، سامنے کے پہیا دانت ٹوٹ گئے ہیں۔

نئی صبح

نیلوفر خان



زارا ساتویں کلاس میں پڑھتی تھی، اس کے پاپا انجینئر اور ماں ایک کامیاب بیوٹیشن تھیں۔ زارا کا دل پڑھائی میں ذرا بھی نہ لگتا تھا، اس نے Face Book پاپا کا Account کھول رکھا تھا۔ اس کے بہت سارے دوست تھے، جن سے وہ رات کے نو بجے تک Chatting کرتی تھی۔ وہ ایک مشنری اسکول میں پڑھتی تھی۔ کلاس کے تقریباً سبھی لڑکے اس کے دوست تھے۔ وہ انہیں میٹھے میٹھے تحائف دیتی۔ لنچ ٹائم میں اپنے اچھے اچھے کھانے کھلاتی۔ بدلے میں اس کے دوست بھی اس کی ہر طرح مدد کرتے تھے، یہاں تک کہ امتحان میں انہی کی کاپیاں نقل کھول کر اسے دکھاتے تھے، جس کے بھی طرح اسے پاس مارکس مل جاتے تھے۔ اس کی کلاس ٹیچر مس زینب اس سے کافی ناخوش رہتیں اور اکثر اس کی شکایت سسٹر سے کرتی تھیں۔ وہ اسے اپنے آفس میں بلاتیں اور اسے ہر طرح پار بار سمجھانے کی کوشش کرتیں۔

ادھر کئی ماہ سے زارا کے امی پاپا سے بھی سسٹر کی بات نہیں ہو پاری تھی۔ دراصل آج کل وہ دونوں کافی پریشانیوں سے گزر رہے تھے۔ زارا کی امی پچھلے چھ ماہ سے کینسر جیسے جان لیوا مرض سے لڑ رہی تھیں۔ مگر ماں کی تکلیفوں سے قطع نظر وہ اپنی دنیا میں کھوئی رہتی تھی۔ نئے سے نئے ڈریس، نئے نئے فیشن کے جوتے، میک اپ کا سامان، یہی اس کی زندگی تھی۔ پڑھائی میں اس کا دل بالکل نہ لگتا تھا۔ اس کے پاپا اس کی ہر ضد پوری کرتے تھے۔ وہ اکلوتی تھی، کیونکہ رات کے خواب میں خوشی کی نے اسے ہونے کی صلاحیت بخشی ہوئی تھی۔ اس نے اپنے آپ سے ایک عہد کرلیا تھا۔ وہ اپنے کمرے سے باہر آئی۔ سامنے گفت پاپی بیٹھی تھیں۔

کیونکہ بھیم اپنی ہی وجہ سے ان کے ہاتھوں دشمنوں سے بھرے تھے۔ لمبے سیاہ بال بکھر چکے تھے، ان کی آنکھوں سے جھر جھر آنسو بہہ رہے تھے اور وہ رو رو کر دعا میں کر رہی تھی:

''اے خدائے پاک، مجھے میری دشمنوں بچیوں کے لئے طلا بخش دے۔'' زارا کو یوں محسوس ہوا جیسے اس کے سینے سے دل میں کسی نے ہزاروں سوئیاں چبھوئی ہوں۔ سب سے بڑا سکون سب سے بڑا اطمینان دل کے لئے یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے رب سے سیدھی راہ پر چلنے کا عہد لیں۔ زارا کا دل بھی پرسکون تھا۔ وہ ایک نئے عزم، نئی طاقت کے ساتھ اسکول میں داخل ہوئی تھی۔ سسٹر مریم کے گلے سے لگ کر اس نے اپنی شفیق و مہربان مسکراہٹ سے ڈھکی ہوئی بچیوں کا استقبال کر رہی تھیں۔ وہ وہ ذرکر کی اور ان سے لپٹ گئی۔

''میری پیاری بچی!'' انہوں نے پیشانی چوم کر اسے دعائیں دیں۔ ماں کی طرح شفیق و مہربان کلاس ٹیچر زینب اور پیارے پیارے دوستوں کو دیکھ کر اس کا دل خوشیوں سے بھر گیا تھا۔ امتحان میں ابھی کافی وقت تھا، وہ تیاریوں میں اپنی جان لگا نے لگی۔ وہ آہستہ آہستہ پڑھائی میں مس زینب کے پاس تھی۔ اس کی آنکھیں نم تھیں۔ اس نے اپنی پچھلی حرکتوں کی اور پھر رات کے خواب کے بارے میں بتایا۔ مس زینب نے اسے گلے سے لگالیا۔

''خدا کا لاکھ لاکھ شکر ہے تمہیں اپنی غلطیوں کا احساس وقت رہتے ہوگیا۔ میں تمہارے ساتھ ہوں، میں تمہاری ہر طرح سے مدد کروں گی۔'' انہوں نے اس کی پیاری پیشانی چوم لی۔ سچ مچ اس کی صبح کے پُر اجالے میں اس کے معصوم چہرے پر پہلی خوشی کی چمک تابناک مستقبل کی نوید سنا رہی تھی۔

☆☆☆

پیٹ میں اپنے پانی بھر کے
نکلی ہے یہ اپنے گھر سے
گھنٹی بجا کر آتی ہے یہ
آگ کو آنکھ دکھاتی ہے یہ
آگ بجھانے جس دم جائے
اس کو کوئی روک نہ پائے
اس کے بدن کا رنگ ہے سرخی
اس کے سر پر لال ہے بتی
کوئی اس کو جب بھی بلائے
کھانا پینا چھوڑ کے جائے
دمکل گاڑی نام ہے اس کا
نیکی کرنا کام ہے اس کا
ذمہ داری خوب نبھائے
غفلت کو یہ نہ منہ لگائے
سب گاڑی میں افضل ہے یہ
شاباں دیکھو دمکل ہے یہ

بچوں کو نفسیاتی امراض سے کیسے بچایا جائے؟

انسان اشرف المخلوقات ہے اور خالق کائنات کا بہترین شاہکار ہے، جو شے انسان کو باقی مخلوقات سے ممتاز کرتی ہے وہ انسان کا دماغ ہے۔ انسانی جسم میں دماغ کی اہمیت کسی سے ڈھکی چھپی نہیں۔ دماغ کے مختلف حصے مختلف افعال سرانجام دیتے ہیں۔

دماغ کا عمل دخل شعوری اعمال سے کہیں زیادہ ہے۔ کچھ لوگوں کو شاید یہ سن کر حیرانی ہو کہ دل کی دھڑکن سے لے کر سوتے ہوئے نظام انہضام اور نیند سب کسی نہ کسی حد تک دماغ کے دائرہ کار میں آتے ہیں۔ دماغ کے خاص خلیے باہمی پیغام رسانی کے لیے کچھ خاص کیمیائی اجزا کا استعمال کرتا ہے جنہیں سائنسی زبان میں نیوروٹرانسمٹرز کہتے ہیں۔

انسان کے اندر کیا کیسا محسوس کیا جارہا ہے، یہ سب نیوروٹرانسمٹرز فیصلہ کرتے ہیں۔ نفسیاتی امراض کی بڑی وجہ ان نیوروٹرانسمٹرز کی کمی بیشی ہوتی ہے۔ بچوں کو نفسیاتی امراض نہیں ہوتیں، یہ ایک عام غلط فہمی ہے۔ بچے نفسیاتی امراض کا شکار جلدی ہوجاتے ہیں کیونکہ وہ نازک طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان میں صحت کے پہلے سے معمولی حجم والے بجٹ کا صرف 0.4 فیصد حصہ دماغی، ذہنی اور نفسیاتی امراض کے علاج کے لیے مختص کیا جاتا ہے۔ بچوں میں نفسیاتی امراض کی ایک اہم وجہ گھر کا اندرونی ماحول اور والدین کا آپس میں اور بچوں کے ساتھ برتاؤ ہے۔ دوسری اہم جگہ بچے کے سکول کا ماحول ہے۔ والدین کے معاشی حالات، بچوں کے ساتھ گالم گلوچ، مار پیٹ وغیرہ بچوں کی نفسیاتی صحت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ ایک بین الاقوامی سروے کے مطابق نفسیاتی امراض میں مبتلا بچوں میں 32 فیصد کا تعلق گھر کے اندرونی ماحول کے ساتھ ہوتا ہے۔

بچوں میں نفسیاتی امراض کی علامات بہت مختلف طریقوں سے ظاہر ہوسکتی ہیں۔ مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ بچے کا خواہ مخواہ چڑچڑا ہونا، نافرمانی کرنا، طبیعت میں تیزی آ جانا یا بالکل خاموش ہوجانا۔ کلاس میں اور گھر پر کوئی دوست نہ بنانا، کسی بھی کام پر توجہ مرکوز نہ کرسکنا، لڑاکا رجحانات وغیرہ وغیرہ۔

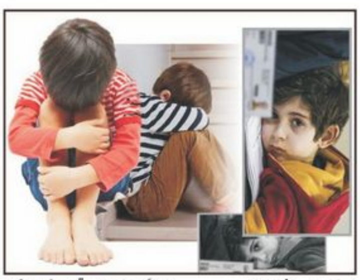
نفسیاتی امراض کے بچے اپنے قد کے مقابلے میں ذہنی نشوونما میں اپنی عمر کے بچوں سے بہت پیچھے رہ جاتے ہیں۔ بدقسمتی سے ہمارے معاشرے میں نفسیاتی امراض کو ایک ''سماجی داغ'' سمجھا جاتا ہے حالانکہ یہ بالکل غلط بات ہے۔ کسی بھی بیماری کی طرح یہ بھی ایک بیماری ہے اور اس کا علاج ممکن ہے۔ بہت سے لوگ اسے ناقابل علاج سمجھ کر مایوسی کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہوجاتے ہیں۔

اگر کسی بچے میں مندرجہ بالا علامات ہوں تو فوراً بچوں کے قریبی نفسیاتی مرکز میں معائنہ کرائیں۔ بچے ملک وقوم کا اثاثہ ہوتے ہیں۔ موجودہ نظام زندگی بچوں کو بہت تنگی اور مشکلات سے دوچار کررہا ہے۔ لہذا کسی بھی قسم کی غیر معمولی تبدیلی کو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

حتی الوسع کوشش کریں کہ بچوں کی باتوں کو غور سے سنیں، یہ باتیں اور سوالات شاید بڑوں کے لیے اہمیت کے حامل نہ ہوں لیکن بچے کے لیے بہت اہم ہوتے ہیں۔ اس کی باتوں کو توجہ سے سنیں اور انہیں اہمیت دیں۔ بچے کو یقین دلائیں کہ وہ اہم ہے اور اس کے سوالات پر غور کیا جاتا ہے۔

بچوں پر بے جا سختی سے گریز کریں۔ سونے کا نوالہ کھلائیں اور شیر کی آنکھ سے دیکھیں، یہ ضرب المثل ہمارے معاشرے کی عمومی سوچ کی عکاس ہے جو شاید مناسب نہیں ہے۔ بچوں کے سکول کے کام میں ان کی مدد کریں اور اس کی مشکلات کو غور سے سنیں۔ بچوں پر سکول میں تشدد بھی بچوں کی ذہنی اور نفسیاتی صحت کو متاثر کرتا ہے۔ بچوں کو نہ نظر آنے والی مافوق الفطرت مخلوق جیسے جنات وغیرہ سے مت ڈرائیں۔ انہیں یقین دلائیں کہ انسان ہی اس کائنات میں اللہ تعالیٰ کی بہترین اور طاقتور مخلوق اور اللہ کا نائب ہے۔

بچوں کے بارے میں کوئی فیصلہ کرتے ہوئے بچوں کی رائے ضرور لیں۔ غلطی کرنے پر پیار سے سمجھائیں۔ کچھ بھی سمجھاتے ہوئے یہ بات ضرور ذہن نشین رکھیں کہ بچے کے دماغ اور آپ کی دماغی حیثیت اور اہلیت میں بہت فرق ہے۔



بچوں کا مذاق مت اڑائیں۔ بچے والدین اور اساتذہ سے بہت متاثر ہوتے ہیں لہذا والدین اور اساتذہ کرام پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنے اقوال وافعال کو آئیڈیل بنائیں۔ عادات و اطوار کی غیر معمولی تبدیلی محسوس ہونے پر فوراً بچوں کے معالج اور بچوں کے ماہر نفسیات سے مشورہ کریں۔ نفسیاتی مسائل کو کسی بھی دوسری عام بیماری کی طرح بیماری ہی تصور کریں اور علاج کریں۔ جنات کا سایہ، بھوت، سایہ وغیرہ سب قابل علاج بیماریوں کے غلط اور جاہلانہ نام ہیں۔ کسی بھی بیماری کی صورت میں مستند معالج سے رابطہ کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ہم سب کو ہر طرح کی بیماریوں سے محفوظ رکھے۔

٧٧٧

کوالکم نے اگلے سال فائیو جی اور اے آئی پروسیسر کا اعلان کردیا



سان ڈیاگو: پوری دنیا اگلے سال اسمارٹ فون میں تین تبدیلیوں کی شدت سے منتظر ہے: اول، فائیو جی، دوم اے آئی یا مصنوعی ذہانت اور سوم کئی لینس والے کیمرے، تاہم پہلی دو تبدیلیوں کے لیے مناسب ہارڈ ویئر کی تلاش تھی اور اس تناظر میں اسمارٹ فون کے لیے پروسیسر بنانے والی مشہور کمپنی کوالکم نے اعلان کیا ہے کہ وہ اگلے برس فائیو جی سپورٹ کرنے والی چپ فروخت کے لیے پیش کرے گی۔

کوالکم کے مطابق اسنیپ ڈریگن 855 پروسیسر میں فائیو جی اور آرٹیفیشل انٹیلی جنس (مصنوعی ذہانت) یا مختصراً اے آئی کے مکمل لوازمات موجود ہوں گے۔ اس اہم اعلان کے بعد اب توقع کی جارہی ہے کہ اگلے برس کے آخر تک اولین فائیو جی فون استعمال ہوسکیں گے تاہم اس کا انحصار خود سیل فون کمپنیوں پر ہوگا کہ آیا وہ اس کے لیے تیار ہیں یا نہیں۔

ہر سال کوالکم اپنے موبائل فون پروسیسر کا اعلان کرتی ہے جو اگلے 12 برس تک اینڈرونڈ فونز کی زینت بنے رہتے ہیں یہی وجہ ہے کہ کوالکم کمپنی کو اب تک کوئی بھی شکست نہیں دے سکا ہے۔ اگلے سال کے لیے اسنیپ ڈریگن 855 سسٹم آن اے چپ (ایس او سی) ہوگا جو فائیو جی کو سپورٹ کرتا ہے تجزیہ کاروں کے مطابق فائیو جی ٹیکنالوجی اسمارٹ فون مواصلات میں ڈیٹا ٹرانسفر کے لحاظ سے ایک انقلاب ہوگی۔ جس میں ڈیٹا کی رفتار کئی گنا بڑھ جائے گی اور اپ لوڈ اور ڈاؤن لوڈ میں انقلابی تبدیلی رونما ہوگی۔ اس میں اے آئی کے لیے ایک بالکل نیا انجن شامل کیا گیا ہے۔ اس لحاظ سے آگمینٹڈ ریئلٹی، تصاویر اور آواز کی شناخت کو گویا پر لگ جائیں گے۔ یہ پروسیسر اپنے پہلے اسنیپ ڈریگن 845 سے تین گنا برق رفتار ہوگا۔ بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ اسے بنانے کے لیے سات نینو میٹر پر تیاری کا عمل استعمال کیا گیا ہے۔

ناخن کی تصاویر دیکھ کر خون کی کمی بتانے والی منفرد مشین

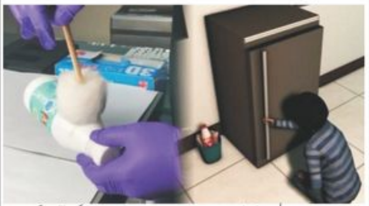
اٹلانٹا: ناخنوں کی تصاویر دیکھ کر ان کی تجزیہ کر کے انیمیا کی نشاندہی کرنے والی ایک دلچسپ اسمارٹ فون ایپ تیار کرلی گئی ہے۔ جب ہم انیمیا یا خون کی کمی کی عمومی بات کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ مریض میں ہیموگلوبن کم ہے یا پھر خون کے سرخ خلیات معمول سے کم پائے گئے ہیں۔ اس وقت دنیا کی دو ارب آبادی اس کیفیت کی شکار ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو شدید نقاہت، دل کے امراض اور خصوصاً زچگی میں کئی مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔ اٹلانٹا میں واقع ایموری یونیورسٹی کے ولبر لیم نے اسمارٹ فون کے ذریعے خون کی کمی پر غور کیا اور ایک ایپ بنائی ہے جو ناخنوں کی تصاویر دیکھ کر انیمیا کی شناخت میں مدد دیتی ہے۔



واضح رہے کہ اس سے قبل ماہرین انسانی جسم پر خاص روشنی ڈال کر ذیابیطس کی شناخت کا نظام کامیابی سے تیار کرچکے ہیں۔ اس سے قبل تحقیق کے بعد ماہرین کہہ چکے ہیں کہ انگلیوں کے ناخنوں کے نیچے کی رنگت سے انیمیا کی قابل اعتبار تشخیص کی جاسکتی ہے کیونکہ ناخنوں کے نیچے رنگت کا ذمے دار ہیموگلوبن ہی ہوتا ہے۔ ناخنوں کی تصویر دیکھ کر ایپ سیکنڈوں میں خون کی کمی کا انکشاف کرتی ہے۔ اس کی پشت پر ہیموگلوبن کے مریضوں کا بہت بڑا آن لائن ڈیٹا بیس ہے اور وہ کسی تصویر کو دیکھ کر اس میں انیمیا کی کامیاب شناخت کرتا ہے۔ ولبر لیم کے مطابق خون کی کمی معلوم کرنے کے لیے کسی ماہر کی ضرورت نہیں رہتی اور یہ کام سیکنڈوں میں ہوجاتا ہے۔ تاہم اس کی بڑے پیمانے پر آزمائش کی ضرورت ہے جس میں اسے بزرگوں، حاملہ خواتین اور چھوٹے بچوں پر آزمایا جائے گا۔ اگلے مرحلے میں یہ ٹیم آنکھوں اور جلد کو دیکھتے ہوئے جگر کے امراض کی شناخت کے لیے بھی ایک ایپ تیار کرنے کا ارادہ رکھتی ہے۔

دلچسپ و عجیب

صرف دو ڈالر کی چوری کے سراغ کے لیے پولیس نے ۶۰۰ ڈالر خرچ کردیئے



تاپے: تائیوان میں پولیس کے ایک احمقانہ مقدمے میں صرف دو ڈالر دہی کی بوتل پی کر خالی کرنے والے کی تلاش پر پولیس نے ڈی این اے ٹیسٹ پر سینکڑوں ڈالر خرچ کردیئے ہیں جس پر پولیس کو عوامی ٹیکس کی رقم ضائع کرنے پر شدید تنقید کا نشانہ بنایا جارہا ہے۔

کالج میں رہائش بہت سے طالبعلموں کے مشترکہ فریج میں اکثر دفعہ لوگ ایک دوسرے کا کھانا کھا جاتے ہیں جس سے بدمزگی پیدا ہوتی ہے۔ تاپے میں چینی کلچر یونیورسٹی میں چھ طالبات ایک ہی مشترکہ فریج استعمال کررہی تھیں۔ یہاں ایک خاتون کا خریدا ہوا دہی بلا اجازت کوئی دوسری نامعلوم طالبہ استعمال کرکے اس کی خالی بوتل فریج میں چھوڑ گئی۔ جس کے بعد چوری شدہ دہی پر ایک ہنگامی ملاقات رکھی گئی۔ کمرے میں رہنے والی تمام خواتین نے اس سے لاتعلقی کا اظہار کیا جس کے بعد دہی لانے والی خاتون بوتل لے کر پولیس اسٹیشن چلی گئی اور وہاں چور کے خلاف رپورٹ درج کرادی۔

دہی کی قیمت دو ڈالر تھی جس کی ڈی این اے تفتیش کے لیے پولیس نے 585 ڈالر (پاکستانی 80 ہزار روپے) خرچ کرکے پھر ڈی این اے ٹیسٹ اور دیگر ٹیسٹ کرائے۔ یہ رقم عوامی ٹیکس سے خرچ کی گئی جس پر محکمہ پولیس پر تنقید کی جارہی ہے۔ عوام نے کہا ہے کہ ادارہ اصل اور بڑے مجرموں کو پکڑنے کی بجائے اپنی توانائیاں فضول کاموں پر ضائع کررہا ہے۔ ایک پولیس اہلکار نے نام نہ بتانے پر کہا ہے کہ یہ مکھی کو توپ سے اڑانے کے مترادف ہے۔

بچے کی جنس معلوم کرنے کی رسم نے ۴۵ ہزار ایکڑ جنگل بھسم کردیا

ایریزونا: امریکی سرحد پر گشت کرنے والے ایک اہلکار کو بچے کی جنس معلوم کرنے کی رسم اس وقت مہنگی پڑ گئی جب اس سے پھیلنے والی آگ بے قابو ہوگئی اور ہزاروں ایکڑ پر قائم جنگلات جل کر بھسم ہوگئے۔ بارڈر پیٹرول ایجنٹ ڈینس ڈکی نے اپنے پیدا ہونے والے بچے کی جنس معلوم کرنے کے لیے دو رنگی پٹاخہ پھاڑنے کا ارادہ کیا۔ ڈینس کے نزدیک اگر اس میں گلابی رنگ غالب ہوا تو لڑکی ہوگی یا نیلے رنگ کی صورت میں لڑکا پیدا ہونے کا امکان ہوگا لیکن یہ عجیب رسم بہت ہولناک ثابت ہوئی۔ اس نے پٹاخے کو زوردار بنانے کے لیے قانونی لیکن خطرناک آتش گیر مادہ ٹینرائٹ استعمال کیا اور اسے سوکھی گھاس کے درمیان رکھ کر شاٹ گن سے اڑانے کا فیصلہ کیا۔ جیسے ہی ڈکی نے اس پر فائر کیا نیلا دھواں نکلا لیکن اس کے بعد فوری طور پر آگ لگ گئی۔ کچھ دیر میں یہ ہولناک آگ کی صورت میں پھیل گئی اور ایریزونا ہائی وے کے ساتھ 45 ہزار ایکڑ جنگلات کو اپنی لپیٹ میں لے لیا۔

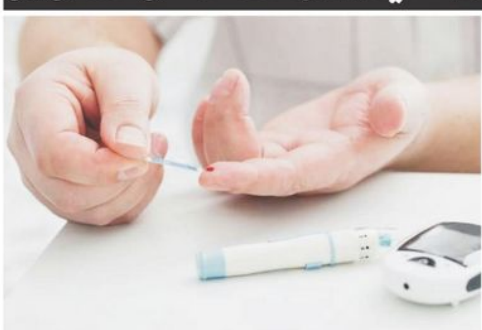
ڈائٹنگ نہ کیجئے

صحت بخش خوراک لیجئے ڈائٹ پلانز کارآمد ہوں، ضروری نہیں



ایسے لوگ جو یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ہمارے پاس وزن گھٹانے یا ڈائٹنگ سب سے مستند طریقہ موجود ہے تو جان لیجئے کہ یہ بات سو فیصدی درست نہیں۔ ڈائٹنگ کے دوران کیلوریز کو ایک مقرر مقدار میں استعمال کرنا اکثر صحیح فیصلہ ثابت نہیں ہو پاتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب ہم اپنے جسم کو ایک مقرر مقدار تک کیلوریز فراہم کرتے ہیں تو ہمارا مقررہ قدرتی وزن بھی اس تبدیلی کے سبب متاثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہماری ڈائٹنگ اختتام کو پہنچتی ہے تو ہمارا جسم واپس اس وزن کو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے نتیجتاً ہمارا وزن ڈائٹنگ چھوڑنے کے فوراً بعد ہی دوبارہ بڑھنے لگتا ہے وقتاً فوقتاً وزن میں کی جانے والی اس تبدیلی کے باعث ہماری مجموعی صحت بھی خاصی متاثر ہوتی ہے۔ اور ہمارا جسم پہلے کے مقابلے میں بدنما اور بھدا نظر آنے لگتا ہے۔ اگر آپ کا مقصد صحت مند جسم کا حصول ہے تو بہتر ہے کہ آپ اس قسم کے تجربوں سے باز رہیں اور اس سال ڈائٹنگ کے بجائے مفید غذا کے ذریعے صحت مند زندگی گزارنے کو اپنی ترجیحات میں شامل کیجئے۔ وزن اور صحت ہم پلہ نہیں: ہمیں اس امر کو سمجھنا نہایت ضروری ہے کہ وزن خواہ کم ہو یا زیادہ، انسان دونوں صورتوں میں صحت مند رہ سکتا ہے یعنی صحت مند جسم کا دارومدار کبھی وزن پہ نہیں ہوتا۔ ضروری نہیں کہ زیادہ وزن رکھنے والے افراد صحت مند ہوں۔ یہاں تک کہ اس ضمن میں کی گئی تحقیق میں بھی یہ بات واضح نہیں ہوسکی ہے کہ آیا بہتر صحت کا تعلق وزن گھٹانے سے ہے یا ہمارے طرز زندگی میں کی جانے والی مثبت تبدیلیوں مثلاً بہتر غذائیت کے استعمال اور جسمانی سرگرمیوں سے۔ وزن میں مستقل تبدیلی، ڈائٹنگ کے ذریعے ممکن نہیں دوسرے لفظوں میں یوں کہہ لیجئے کہ ڈائٹنگ، مستقل عادات کے حصول میں معاون ثابت نہیں ہوتی۔ اگر ہم غذائیت سے بھرپور غذا کا استعمال اور جسمانی سرگرمیوں کا دائرہ وزن کم کرنے کی حد تک محدود رکھتے ہیں تو مطلوبہ نتائج حاصل نہ ہونے کی صورت میں ہم ان عادات کو ترک کر دیتے ہیں جس کے سبب ہم نہ چاہتے ہوئے بھی اپنی غیر صحت بخش عادات کی طرف واپس آ جاتے ہیں خواہ وزن میں کمی بھی کیوں نہ ہو جائے۔ ڈائٹنگ ذہنی صحت بھی متاثر کرتی ہے جن افراد کے ذہنوں میں وزن کم کرنے کا رجحان پایا جاتا ہے وہ مسلسل اپنی باڈی امیج کو لے کر انتہائی تشویش کا شکار اور ذہنی طور پر غیر مطمئن رہتے ہیں۔ ساتھ ہی ان کا ماننا ہے کہ ڈائٹنگ کے ذریعے وزن گھٹا لینے کے بعد وہ ذہنی طور پر مطمئن ہوجاتے ہیں جبکہ ایسا ہرگز نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ڈائٹنگ کے ذریعے بہتر باڈی امیج کا حصول ممکن نہیں کیونکہ اس صورت میں اگر وزن دوبارہ بڑھنا شروع ہوجائے تو آپ کے تمام تر عزائم اور خود اعتمادی دھری رہ سکتی ہے۔ اس لئے باڈی امیج کی پرواہ کئے بغیر غذائیت سے بھرپور غذا کا انتخاب کیجئے۔ مت سوچئے کہ ریسٹورنٹ یا پارٹی مینیو میں موجود غذائیں آپ کے ڈائٹ پلان میں شامل ہیں یا نہیں، کس کھانے میں کتنی کیلوریز ہیں یہ سوچنے کے بجائے اس مرتبہ غذائیت پہ دھیان دیجئے۔ غرضیکہ رواں برس وزن گھٹانے کو اپنا عزم بنانے کے بجائے اچھی اور بہتر طرز زندگی کو اپنا شعار بنائیں۔ ڈائٹنگ سے اپنی ذہنی اور جسمانی صحت متاثر کرنے کے بجائے صحت بخش غذا کا انتخاب کریں اور جسمانی سرگرمیوں کو بھی اپنی زندگی کا حصہ بنائیں اور بھول جائیں ڈائٹنگ کی جھنجھٹ کو۔

ذیابیطس ٹائپ 1 یا ٹائپ 2؟ یہ دونوں خاموش قاتل ہیں



یہ زیادہ تر نوجوانوں اور بچوں میں پائی جاتی ہے۔ اس بیماری میں انسانی جسم یا تو بہت ہی کم یا بالکل ہی انسولین نہیں بنا سکتا۔ شوگر کی بیماری ٹائپ 1 کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں مثلاً یہ خاندانی اثر یعنی وراثت میں چلنے والی بیماری بھی ہوسکتی ہے۔

ٹائپ 1 دراصل ایک وائرس ہے جس کی ساخت اور خاصیت کی مشابہت پنکریاز کے Beta Cells سے ہوتی ہے۔ جب یہ وائرس جسم میں داخل ہوتا ہے تو قوت مدافعت کا نظام قدرتی طور پر جس طرح کسی بیرونی وائرس کے خلاف برسر پیکار ہوتا ہے اسی طرح احتجاج کرتا ہے اور جسم کو اس وائرس سے بچانے کے لئے فوری طور پر Antibodies بنانا شروع کردیتا ہے، وہاں وہ پنکریاز کے بیٹا سیلز کو (وائرس سے مشابہت کی وجہ سے) ختم کردیتا ہے۔ جس کا خطرناک عمل ٹائپ 1 شوگر کی بیماری کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس بیماری کے مریضوں کو زندگی بھر انسولین کے انجیکشن لینے پڑتے ہیں۔

شوگر کی بیماری، ٹائپ 2

یہ مرض عام طور پر بالغوں اور بوڑھوں میں دیکھا گیا ہے۔ اس بیماری کے آغاز کی وجوہات میں خاندانی وراثت، موٹاپے کی بیماری اور جسمانی ورزش کا فقدان شامل ہے۔ اس بیماری میں جسم انسولین ہارمون تو بناتا ہے لیکن انسولین جسم میں ٹھیک انداز سے کام نہیں کرتی۔ جس وجہ سے خون میں انسولین کی مقدار کم ہونے لگتی ہے اور گلوکوز کی مقدار بڑھنے لگتی ہے۔

شوگر کی بیماری ٹائپ 2 کا علاج عموماً فوڈ تھراپی اور دوائی (اینٹی ذیابیطس) سے کیا جاتا ہے۔

اگر خدانخواستہ کسی کو شوگر ہوجائے تو وہ کیا کرے؟

ظاہر ہے کہ انسانی جسم میں بعض اہم تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ایک صحت مند جسم میں جگر خود بھی گلوکوز پیدا کرتا ہے اور اس گلوکوز سے توانائی ملتی ہے لیکن شوگر کی بیماری کی وجہ سے جگر میں گلوکوز کی پیداوار بند ہوجاتی ہے۔

خون میں گلوکوز کی مقدار جب 160 ملی گرام/ڈیسی لیٹر کی حد تک پہنچ جائے تو گلوکوز Urine کے راستے خارج ہوجاتا ہے۔

شوگر کے مرض میں بھوک کی زیادتی کی وجہ یہ ہے کہ چونکہ جسمانی سیلز کے اندر گلوکوز کی پیداوار بند ہوجاتی ہے۔ جسم کو درکار انرجی میسر نہیں آتی اس لئے بار بار بھوک لگتی ہے۔

جسمانی تھکاوٹ کا احساس بھی بڑھ جاتا ہے۔ انرجی یعنی توانائی مہیا نہیں ہوپاتی۔ مریض کا وزن کم ہونے لگتا ہے۔ جسمانی فیٹ اور پروٹین کو انرجی کا ذریعہ بنا لیتے ہیں اور مریض کا وزن کم ہونے لگتا ہے۔

مریض کے Urine میں شدید بدبو کی بڑی وجہ کیٹون ایسڈز (جسم میں جب Fats ٹوٹتے ہیں تو کیٹون ایسڈز پیدا ہوتے ہیں) کی موجودگی ہوتی ہے جو Urine کے راستے جسم سے خارج ہوتے ہیں۔

شوگر میں غذا کا انتخاب کیسا ہو؟

ایسے غذائی اجزاء جیسے کاربوہائیڈریٹس، فیٹ اور پروٹین مل کر غذا کو مکمل روپ دیتے ہیں اور ان کے کھانے سے خون میں گلوکوز کی سطح پر اثر پڑتا ہے۔

1 گرام کاربوہائیڈریٹس کھانے سے جسم کو 4 کلو کیلوریز انرجی مل جاتی ہے۔ 1 گرام فیٹ کھانے سے 9 کیلوریز یا 37 کلوانرجی مل سکتی ہے۔ البتہ سیچوریٹڈ فیٹس سے مکمل پرہیز ضروری ہے جیسے گوشت کی چربی، گھی، مکھن، انڈے کی زردی وغیرہ نہیں کھانے چاہئیں۔

1 گرام پروٹین کھانے سے جسم کو 4 کیلوریز اور 16 کلوانرجی ملتی ہے۔ پروٹین گوشت، دال، دودھ اور پنیر وغیرہ سے مل جاتا ہے۔

دن میں پانچ سے چھ بار کھانا تقسیم کرکے (یعنی یک وقت پیٹ نہیں بھرنا) کھانا اچھا ہے۔

فائبر والی غذائیں جیسے سبزیاں، پھل، دالیں، مچھلی اور پھلیاں غذا کا حصہ بنانا چاہئے۔

نمک کی مقدار بھی کم کرنی ضروری ہے۔ دودھ اور اس سے بنی مصنوعات سے چکنائی علیحدہ کرکے کھانا چاہئے ذیابیطس کے مریضوں کے لئے تیار شدہ خصوصی غذاؤں اور وزن کم کرنے والی خوراک سے پرہیز کریں مثلاً ڈائٹ رس ملائی، مٹھائیاں اور چاکلیٹ نہ کھائیں۔

چہل قدمی کو شعار بنالیں تو مرض پر قابو پانا قدرے آسان ہوجاتا ہے۔

سپورٹس صورت حال

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

نیوزی لینڈ کے خلاف گل اور روہت پر رہیں گی نظریں

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستانی کرکٹ ٹیم بدھ کو یہاں سیڈن پارک میں نیوزی لینڈ کے خلاف تیسرے ایک روزہ بین الاقوامی (ون ڈے) مقابلے میں کامیابی حاصل کرکے سیریز اپنے نام کرنے کے ارادے سے میدان میں اترے گی۔ پانچ میچوں کی سیریز میں ہندوستان کو 0-2 کی برتری حاصل ہے۔ تاہم، چٹانوں سے پریشان نیوزی لینڈ کی ٹیم کو اس کے ہوم گراؤنڈ پر شکست دینا آسان نہیں ہوگا۔ یہاں کے حالات تیز گیند بازوں کے لیے سازگار ہیں اور ہندوستانی ٹاپ آرڈر کے بے بازوں کا سخت امتحان لے سکتے ہیں۔ پہلے دو مقابلوں میں اوراٹ کوہلی کو چھوڑ کر ہندوستانی بیٹنگ آرڈر کے دیگر کھلاڑی زیادہ پراعتماد نظر نہیں آئے ہیں۔ کپتان شبمن گل اور تجربہ کار روہت شرما بھی تیز گیند بازوں کے سامنے جدوجہد کرتے دکھائی دیے ہیں۔ گل کے لیے اس مقابلے میں سیریز جیتنا اولین ترجیح ہوگی۔ اس کے بعد وہ دو ٹیسٹ میچوں کی سیریز کی تیاری کے لیے ٹیم سے الگ ہو جائیں گے۔ آخری دو ون ڈے مقابلوں میں شریس ایئر ٹیم کی قیادت کریں گے۔ تیسرے مقابلے پر بھی بارش کا اثر ہو سکتا ہے۔ سرد اور نم موسم کی وجہ سے تیز گیند کو اضافی سوئنگ اور باؤنس ملنے کا امکان ہے۔ ایسے حالات بے بازوں کے لیے دوہری مشکل پیدا کر سکتے ہیں۔ روہت شرما کو پہلے دو میچوں میں اپنی کارکردگی بہتر بنانی ہوگی۔



وہ پہلے مقابلے میں اپنا کھاتہ بھی نہیں کھول سکے تھے، جبکہ دوسرے میچ میں 23 رنز بنا کر آؤٹ ہوئے۔ گزشتہ ایک سال کے دوران روہت نے اپنی بے بازی کے انداز میں تبدیلی کی ہے۔ اب وہ ابتدا میں جارحانہ کو سنبھلنے کے بعد جارحانہ انداز اپنانے پر زور دیتے ہیں۔ 2023 کے ون ڈے عالمی کپ تک ان کا انداز خطرہ مول لے کر تیزی سے رنز بنانے کا تھا، تاہم نئی حکمت عملی کے نتائج ملے جلے رہے ہیں۔ نیوزی لینڈ کے حالات میں اب تک متحدا بے بازی کی ضرورت محسوس کی گئی ہے، لیکن روہت دونوں میچوں میں پوری طرح پراعتماد نظر نہیں آئے۔ اس کے برعکس وراٹ کوہلی دو سرے ون ڈے میں کم وقت تک کریز پر رہنے کے باوجود اچھی فارم میں دکھائی دیے تھے۔ راہل کو پانچویں نمبر پر بھیجنے کے فیصلے پر سوالات ہندوستانی ٹیم کے کامیاب مڈل آرڈر کی تشکیل میں تبدیلی کا امکان کم ہے، لیکن سیڈن پارک کی پچ پر اکشر پٹیل کو بھیجنے کی حکمت عملی پر دوبارہ غور کر سکتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہندوستان نے اس میدان پر اپنا آخری ون ڈے میچ 2019 میں کھیلا تھا، جو بارش کی وجہ سے بے نتیجہ رہا تھا۔ اس کے بعد سے یہاں کوئی بین الاقوامی مقابلہ نہیں ہوا۔ ہندوستان کی ٹیم اس میدان پر پہلی بار ون ڈے میچ کھیلے گی۔

تینوں فارمیٹس میں اسمرتی مندھانا سنبھالیں گی کمان

(ہندوستھان سماچار)

بھارتی کرکٹ کنٹرول بورڈ (بی سی سی آئی) کی خواتین کرکٹ سلیکشن کمیٹی نے دسمبر میں ہونے والے جنوبی افریقہ کے آل فارمیٹ دورے کے لیے ہندوستانی ٹیم کا اعلان کر دیا ہے۔ اس دورے پر ہندوستان ایک ٹیسٹ، تین ایک روزہ بین الاقوامی (ون ڈے) اور تین ٹی-20 بین الاقوامی مقابلے کھیلے گا۔ اسمرتی مندھانا تینوں فارمیٹس میں ٹیم کی قیادت کریں گی، جبکہ دیپتی شرما ٹیسٹ اور ون ڈے ٹیم کی نائب کپتان ہوں گی۔ ٹی-20 ٹیم میں ہیملتا دیوا کور کو نائب کپتان مقرر کیا گیا ہے۔ 9 دسمبر سے شروع ہونے والے واحد ٹیسٹ میچ سے ہوگا۔ اس کے بعد 16 دسمبر کو پارل میں پہلا ون ڈے مقابلہ کھیلا جائے گا۔ دوسرا اور تیسرا ون ڈے 19 دسمبر کو کیپ جاہن اور تیسرا مقابلہ 22 دسمبر کو بلوم فونٹین میں ہوگا۔ ٹی-20 بین الاقوامی سیریز کا پہلا مقابلہ 26 دسمبر کو ویتھی میں کھیلا جائے گا۔ دوسرا اور تیسرا ٹی-20 میچ بالترتیب 29 اور 30 دسمبر کو پوچفسٹرروم میں ہوں گے۔ اسمرتی مندھانا (کپتان)، ہیملتا دیوا، پرتیکا راول، ہرمن پریت کور، جیمیمہ روڈریگیز، ہرلین دیول، رچا گھوش (وکٹ کیپر)، یاستیکا بھاٹیہ (وکٹ کیپر)، دیپتی شرما (نائب کپتان)، شری چرنی، ریونت ریڈی، سائیما ٹھاکر۔ ٹی-20 ٹیم اسمرتی مندھانا (کپتان)، ہیملتا دیوا (نائب کپتان)، جیمیمہ روڈریگیز، ہرمن پریت کور، رچا گھوش (وکٹ کیپر)، ریچا گھوش (وکٹ کیپر)، یاستیکا بھاٹیہ، شری چرنی، دیپتی شرما، سائیما ٹھاکر، کرانتی گوڑ، نندنی شرما، سلیمی مکھی کھیتا اور سیا ٹھاکر۔



کریگ ارون ٹیسٹ سنچری بنانے والے زمبابوے کے معمر ترین بلے باز بن گئے

(یو این آئی)

زمبابوے کے بلے باز کریگ ارون نے افغانستان کے خلاف جاری پہلے ٹیسٹ میچ میں ایک بڑی کامیابی حاصل کی ہے۔ انہوں نے 41 سال اور 82 دن کی عمر میں ٹیسٹ سنچری بنا کر زمبابوے کی جانب سے یہ کارنامہ انجام دینے والے سب سے معمر بلے باز کا ریکارڈ توڑ دیا، جنہوں نے اسی ٹیسٹ کی پہلی اننگز میں 131 رنز بنا کر زمبابوے کے سب سے معمر ٹیسٹ سنچری بنانے والے بلے باز ہونے کا ریکارڈ قائم کیا۔ ارون نے بیچ کوچنگ کی دوسری اننگز میں اپنی ٹیسٹ کیریئر کی پانچویں سنچری بنائی۔ اس کے ساتھ ہی انہوں نے ریٹائرڈ کا ریکارڈ توڑ دیا، جنہوں نے 2016 میں لارڈز میں بنگلہ دیش کے خلاف 42 سال اور 47 دن کی عمر میں 114 رنز کی اننگز کھیلی تھی۔ ارون نے اسی مقابلے کے دوران ٹیسٹ کرکٹ میں اپنے 2000 رنز بھی مکمل کر لیے۔ وہ یہ کارنامہ انجام دینے والے زمبابوے کے ساتویں بلے باز بن گئے ہیں۔

ٹی-20 سیریز کیلئے ہندوستان کی انڈر-19 ٹیم کی قیادت بھاویکا اورانادی کو سونپی گئی

(یو این آئی)

بھارتی کرکٹ کنٹرول بورڈ (بی سی سی آئی) نے جی کملینی کی انڈر-19 ٹیم کے ساتھ ہونے والی آسٹریلیا کے خلاف ٹی-20 سیریز کے لیے ہندوستانی ٹیموں کا اعلان کر دیا۔ وکٹ کیپر بلے باز بھاویکا ویسے سے ہندوستان انڈر-19 اے کی کپتان ہوں گی، جبکہ تیز گیند باز آل راؤنڈر راہتی ککڑے ہندوستان انڈر-19 بی کی قیادت کریں گی۔ یہ سیریز آئی سی سی انڈر-19 ٹی-20 ورلڈ کپ کی تیاریوں کے لحاظ سے اہم ہے۔ اگلے سال کے آغاز میں بنگلہ دیش اور نیپال اس عالمی کپ کی میزبانی کریں گے۔ ہندوستان نے 2023 اور 2025 میں خطاب جیتا تھا اور اب 2027 میں مسلسل تیسری مرتبہ چیمپئن بننے کے ہدف کے ساتھ میدان میں اترے گا۔ بھاویکا کی کپتانی میں ہندوستانی ٹیم اس سال چلی اور پڈوچیری میں سری لنکا انڈر-19 کے خلاف T-20 اور ایک ون ڈے سیریز جیت چکی ہے۔ وہ 2025 میں عالمی کپ جیتنے والی ہندوستانی ٹیم کی رکن بھی تھیں اس ٹیم میں لڑکیوں کے سوا سے بھی شامل تھیں، جنہوں اس مرتبہ ہندوستان انڈر-19 ٹی-20 ٹیم میں جگہ بنائی ہے۔ ممبئی کی باصلاحیت بلے باز ایرا جاگھو کو بھاویکا کی ٹیم کا نائب کپتان مقرر کیا گیا ہے۔ شاہمھوی راٹھیشپ اس ٹیم میں وہ اوپنگ وکٹ کیپر ہوں گی۔ ہندوستان انڈر-19 ون ڈے ٹیم میں ڈیمنڈر پرمیئر لیگ کی سب سے کم کا نئیر بلے باز کھلاڑی وما کشیپ کو نائب کپتان بنایا گیا ہے۔ دہلی کیپیٹلز نے انہیں 10 لاکھ روپے میں اپنی ٹیم سے منسلک کیا تھا۔ اس ٹیم میں رچیتا تھاور شریا پنواں بھی شامل ہیں۔ جارحانہ انداز میں بلے بازی کرنے والی اوپنر وریا یادو گجرات جائنٹس کے ساتھ ویمنز پریمیئر لیگ کا معاہدہ حاصل کرنے والی بیٹنگ آل راؤنڈر سمارا راگھوشی ٹیم کا حصہ ہیں۔



قہوہ کی اقسام اور ان کے فوائد

ڈاکٹر مبشر خان

قہوہ جسم کے اندر اور باہر کی سطح دونوں کے لیے ہی حیران کن طبی فوائد کا حامل ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ قہوہ مجموعی صحت کے لیے بے حد مفید ہے، لیکن یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ کس جڑ سے بنا قہوہ کس مرض کے لیے علاج مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ فوڈ سائنسز اینڈ نیوٹریشن میں شائع ہونے والی عالیہ تحقیق کے مطابق روزانہ صبح ایک کپ قہوہ پینے کے نتیجے میں انسانی جسم میں مثبت تبدیلیاں سامنے آتی ہیں جن میں مغنی کولیسٹرول اور موٹاپے میں کمی واقع ہونا سرفہرست ہے جبکہ ماہرین کا کہنا ہے کہ قہوے کے استعمال سے متعدد قسم کے کینسر سے بھی نجات حاصل ہوتی ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق قہوے کی مختلف اقسام کے فوائد کا حامل ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ قہوہ گھنے کی خراشوں، نزلہ، زکام اور کھانسی کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے، اس کی تاثیر بڑھانے کے لیے اگر اس میں شہد بھی شامل کر لیا جائے تو ایک دن میں تین پیالیوں سے ہی علاج مکمل اور شفا حاصل ہو جاتی ہے۔

دارچینی اور کالی مرچ کا قہوہ

غذائی ماہرین کے مطابق دارچینی اور کالی مرچ سے بنا قہوہ گلے کی خراشوں، نزلہ، زکام اور کھانسی کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے، اس کی تاثیر بڑھانے کے لیے اگر اس میں شہد بھی شامل کر لیا جائے تو ایک دن میں تین پیالیوں سے ہی علاج مکمل اور شفا حاصل ہو جاتی ہے۔

لیموں اور شہد کا قہوہ

ماہرین بڑی بوٹیوں کے مطابق سردی لگنے سے بچاؤ کے لیے سبز چائے میں اگر لیموں میں نلیمن کی مقدار ڈالی جائے، نلیمن کے سب بھوک میں کمی واقع ہوتی ہے اور جسم سے منصرصحت مادوں کا صفایا ممکن ہوتا ہے لہٰذا صحت ہر مختلف قسم کے مسئلے کے لیے الگ الگ قہوہ بنا کر استعمال کیا جائے تو بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ لیموں میں موجود وٹامن سی جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں بھی مدد دیتا ہے۔

کیمومائل کا قہوہ

کیمومائل کے پھولوں سے بنا قہوہ بے خوابی کا بہترین علاج ہے۔ کیمومائل کے پھول اگر میسر نہ ہوں تو مارکیٹ میں ٹی بیگ کی شکل میں ملنے والی کیمومائل پتی کا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

پودینے کا قہوہ

پودینے کی سبز پتیوں سے بنے قہوے کا استعمال اپھارہ کا بہترین علاج ہے، اس کے استعمال سے پھولا ہوا پیٹ قہوے مختلف طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں جن سے متعلق چند اقسام مندرجہ ذیل درج ہیں۔

سیب کا قہوہ

ایشنی آکسیڈنٹ لیکٹن اور فائبر کی موجودگی سے پر سیب نخون سے افضل ماہوں کو نکلنے میں مدد دیتی ہے اور مرغن اور غیر صحت بخش غذاؤں کے زہریلے مواد میں شامل ہونے والے مضر صحت اجزا کو بھی زائل کرنی ہے کولیسٹرول کی سطح متوازن رکھتی ہے۔

سبز چائے کا قہوہ

سادہ سبز چائے جہاں ہے شمار فوائد کی حامل ہے وہیں اس کے باقاعدگی سے استعمال کے نتیجے میں ہاضمی میں بھی کافی بہتری آتی ہے۔

کیمومائل کا قہوہ

کیمومائل کے پھولوں سے بنا قہوہ بے خوابی کا بہترین علاج ہے۔ کیمومائل کے پھول اگر میسر نہ ہوں تو مارکیٹ میں ٹی بیگ کی شکل میں ملنے والی کیمومائل پتی کا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

پودینے کا قہوہ

پودینے کی سبز پتیوں سے بنے قہوے کا استعمال اپھارہ کا بہترین علاج ہے، اس کے استعمال سے پھولا ہوا پیٹ

قہوے مختلف طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں جن سے متعلق چند اقسام مندرجہ ذیل درج ہیں۔

ادرک کا قہوہ

صرف ایک جڑی بوٹی ادرک سے بنے قہوے کا استعمال سردرد کا منفوں میں علاج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے ادرک سے بنے قہوے کے استعمال کے نتیجے میں پیٹ کی چربی بے بھی چھٹکارہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

پالک کا استعمال فائدہ مند ہے

لیکن کن لوگوں کیلئے نقصان دہ ہے؟

ڈاکٹر شمس الحق

پالک ایک ایسی سبزی ہے جو ہر گھر میں پکائی جاتی ہے جبکہ اس سے بنے لذت بھرے کھانے صحت کے لیے کافی فائدہ مند ہیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ پالک ہر بچوں والی سبزی ہے جس کی پہلی کاشت غاروں میں ہوئی تھی جبکہ پالک کو اوریجنل آئرن سے بھرپور سبزی تصور کیا جاتا ہے جہاں یہ سبزی انسانی صحت کے فائدہ مند ہے اس کے ساتھ ہی نقصان دہ بھی ہے۔

پالک کن افراد کیلئے نقصان دہ ہے؟

جو افراد تھائی رائیڈ گلینڈز، جوڑوں کے درد یا پھر گردے میں پتھری کی تکالیف میں مبتلا ہیں تو ایسے افراد پالک کے استعمال سے اجتناب کریں کیونکہ اس کے استعمال سے تکلیف میں مزید اضافہ ہو سکتا ہے۔ پالک میں موجود آگزیلک ہائی ایسڈ کرسٹلز میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو آپ کے گردوں کیلئے انتہائی نقصان دہ ہے۔

پالک کے فوائد کیا ہیں؟

آپ کو معلوم ہے پالک ہمارے اعصاب سمیت ذہن پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ پالک کی بدولت ہمارے اعصاب اور گوں میں غیر ضروری چڑچڑاپن ختم ہونے روکتی ہے اس میں موجود وٹامن اے کی وافر مقدار جلد کو متاسب کی فراہم کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی پالک جلدی بیماریوں سمیت سیل مہاسوں اور جھریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔

بتھوا: گردے اور پتے کی پتھری کا توڑ

ڈاکٹر وجیہا بیگ

سبز پتوں والی ترکاریاں صحت قائم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ان سے حیاتین اور معدنی نمک حاصل ہوتے ہیں۔ یہ بڑی آنت میں جا کر قبض کو بڑھاتی اور قبضے کو آگے سرکنے میں مدد دیتی ہیں اور یوں قبض نہیں ہوتا۔ اسے حرکت انقباضی یا دودی کہتے ہیں۔ ان سبزیوں سے ریشہ حاصل ہوتا ہے۔ بتھوا بھی ان میں سے ایک ہے۔ بتھوا کو "پاتھوا" بھی کہتے ہیں۔ عام انگریزی میں اسے گوزفٹ اور لیب کوارٹرز کہتے ہیں۔ اس کا لاطینی نام کیٹو پوڈیم ایم ہے۔ سندھی زبان میں اسے "جھیل" یا "جھو ساگ" کہتے ہیں۔ یہ ساگ خود بہ خود ہر جگہ اُگتا ہے۔ اس کے پتے چھوٹے ہوتے ہیں اور ایک کے بعد دوسرا پتا ہوتا ہے۔ پھولوں کی پتیاں نہیں ہوتیں ان میں کوئی دلکشی نہیں ہوتی۔ اس کی پھول کٹوری میں صرف ایک بیج ہوتا ہے۔ بتھوا موسم سرما کی کھلی گندم، جو اور لے کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔ یہ ہالیوں، کیاریوں کے علاوہ فاقوں اور سبزیوں کے کھیتوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ اس کے زمم پتے سبزی کے طور پر پکائے جاتے ہیں۔ ساگ کے طور پر اس کا زیادہ استعمال دیہات میں ہوتا ہے۔ لیکن شہر میں بھی اسے ساگن کے طور پر پکایا جاتا ہے۔ اس کا پکانا انتہائی آسان ہے۔ بعض لوگ اسے پالک کے ساتھ ملا کر بھی پکاتے ہیں۔ اس کے زمم پتے پکوڑوں میں بھی ڈالے جاتے ہیں۔ پکا ہوا ساگ پراٹھوں میں ڈالا جاتا ہے۔ اس میں لذت بھی زیادہ ہوتی ہے اور فائدے بھی۔ مزید یہ کہ اس کے طبی فوائد نے اس کی اہمیت اور اُجاگر کر دی ہے۔

بتھوا کے خاص فوائد:۔

- قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی صورت میں بتھوا اُبال کر اس کا جوشاندہ پیا جائے تو گردے اور پتے کی پتھری خود بہ خود نکل جاتی ہے۔
- بتھوا میں حیاتین الف، ب اور ج (وٹامن اے، بی اور سی) کثرت سے پائے جاتے ہیں۔
- بتھوا قبض کشا سبزی ہے۔
- بتھوا خون صاف کرنے کے ساتھ جسمانی طاقت بھی بحال کرتا ہے۔
- پچیس چھڑوں اور ورق کے مریضوں کے لیے اس کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے۔
- بتھوا کا استعمال پیٹ کے کیڑے بھی مارتا ہے۔
- بتھوا کا تیل بھی نکالا جاتا ہے جو پیچوس خارج کرنے کے لیے کھلایا جاتا 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,