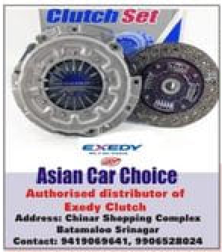

Clutch Set
EXEDY
Asian Car Choice
Authorised distributor of
Exedy Clutch
Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9419069641, 9906528024

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

روزنامہ
صورت حال
سرینگر

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

Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314
Vol: 17 Issue No: 244 Sunday 11 October 2026 - 28 Rabi Al Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

وزیر اعلیٰ کا نئی دہلی میں اسکول لیڈر آف دی ایئر 2026 سمٹ اور ایوارڈز سے خطاب

تعلیمی شعبے میں بامعنی تبدیلی کسی ایک ادارے کی کوششوں سے ممکن نہیں، مشترکہ طور پر کام کرنا ہوگا/عمر عبداللہ

سرینگر: مستقبل کے تقاضوں سے ہم آہنگ تعلیمی نظام کی تشکیل ضروری ہے، جو طلبہ کو محض امتحانات میں کامیابی حاصل کرنے کے بجائے عملی زندگی کے چیلنجوں کا سامنا کرنے کے لیے بھی تیار کرے کی بات کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ تعلیم کو صرف تعلیمی کارکردگی اور امتحانات کے نتائج تک محدود نہیں رہنا چاہیے۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے نئی دہلی میں منعقدہ اسکول لیڈر آف دی ایئر 2026 سمٹ اور ایوارڈز سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ تعلیم کو صرف تعلیمی کارکردگی اور امتحانات کے نتائج تک محدود نہیں رہنا چاہیے، بلکہ طلبہ میں ایسی صلاحیتیں اور اقدار پیدا کرنے پر توجہ دینی چاہیے جو انہیں تیزی سے بدلتی ہوئی دنیا کے تقاضوں کو سمجھنے اور ان کا مقابلہ کرنے کے قابل بنائیں۔ انہوں نے زور دیا کہ مستقبل کے لیے تیار تعلیمی نظام میں طلبہ کے اندر تنقیدی سوچ، ڈیجیٹل خواندگی اور بدلتے حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے کی صلاحیت کو فروغ دینا ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نوجوانوں میں مشترکہ ذمہ داری کا احساس پیدا کرنا بھی اہم ہے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ تعلیمی شعبے میں بامعنی تبدیلی کسی ایک ادارے یا فریق کی کوششوں سے ممکن نہیں، بلکہ اس کے لیے حکومتوں، اساتذہ، تعلیمی اداروں اور سماجی برادریوں کو مشترکہ طور پر کام کرنا ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ تمام متعلقہ فریقوں کو مل کر ایسا تعلیمی ماحول تشکیل دینا چاہیے جو جدت طرازی، آزادانہ سوچ اور طلبہ کی پوشیدہ صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کی حوصلہ افزائی کرے۔ عمر عبداللہ نے تعلیمی اداروں اور اسکول سربراہان کے کردار کو اہم قرار دیتے ہوئے کہا کہ ان کی ذمہ داری صرف طلبہ کو نصابی تعلیم فراہم کرنا نہیں، بلکہ انہیں پراعتماد، باصلاحیت اور ذمہ دار شہری بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرنا ہے، تاکہ وہ مستقبل میں معاشرے کی ترقی میں مثبت کردار ادا کرسکیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ طلبہ کو صرف امتحانات میں کامیابی کے لیے تیار کرنے کے بجائے انہیں زندگی کی ضروری مہارتوں سے آراستہ کرنا اور مستقبل کے چیلنجوں کا اعتماد کے ساتھ سامنا کرنے کے قابل بنانا بھی تعلیمی نظام کا بنیادی مقصد ہونا چاہیے۔ اس سمت میں اسکولی تعلیم کے شعبے میں نمایاں خدمات کو تسلیم کرنے کے ساتھ ساتھ ادارہ جاتی قیادت، تعلیمی جدت طرازی اور تدریسی معیار کو بہتر بنانے کے مختلف پہلوؤں پر بھی توجہ مرکوز کی گئی۔ وزیر اعلیٰ کے خطاب میں اس ضرورت کو اجاگر کیا گیا کہ تعلیمی نظام میں نصابی تعلیم کے ساتھ عملی مہارتوں، تخلیقی آگاہی، تنقیدی سوچ اور سماجی ذمہ داری کو بھی یکساں اہمیت دی جائے، تاکہ نوجوان نسل مستقبل کے مواقع سے فائدہ اٹھانے اور درپیش چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کے قابل بن سکے۔

سوپور کے مقام چرہار کے جنگلی علاقے سے اسلحہ، گولہ بارود اور دھماکہ خیز مواد کا بڑا ذخیرہ برآمد

سوپور: سوپور پولیس کی جانب سے فراہم کردہ مخصوص خفیہ اطلاعات کی بنیاد پر، پولیس اسٹیشن بومائی کی حدود میں آنے والے مقام چرہار کے جنگلی علاقے میں ایک 'کارڈن اینڈ سرچ آپریشن' (گھیرے بندی اور تلاشی کا آپریشن) شروع کیا گیا۔ اس کارروائی کے نتیجے میں اسلحہ، گولہ بارود، دستی بم، آئی ای ڈی (IEDs) اور دیگر متعلقہ مواد کا ایک بڑا ذخیرہ برآمد ہوا۔ تلاشی کے آپریشن کے دوران، ایک بڑے پتھر کے نیچے چھپایا گیا نیلے رنگ کا بیرل اور ایک بیگ ملا۔ مشتبہ دھماکہ خیز مواد کی جانچ اور اسے محفوظ طریقے سے تلف کرنے کے لیے فوری طور پر بم ڈسپوزل اسکواڈ (BDS) کو موقع پر طلب کیا گیا۔ آپریشن کے دوران درج ذیل اسلحہ، گولہ بارود اور دیگر مواد برآمد کیا گیا: * 02 اسالٹ رائفلز (01 اے کے-47 اور 01 اے کے-76) بمعہ 07 میگزین اور گولہ بارود۔ * 04 پستول بمعہ 04 میگزین اور گولہ بارود۔ * 01 ملٹی گرینیڈ لانچر (MGL) بمعہ 05 راؤنڈز۔ * 11 دستی بم۔ * 03 آئی ای ڈی (IEDs) بمعہ ریموٹ کنٹرول، 08 ڈیٹونیٹرز اور 02 ٹائمرز۔ * دیگر مواد، بشمول وائرلیس سیٹ (SMS-Y)، پریشر کوکرز، تاریں، بیٹری سیلز، آئی ای ڈی سے متعلق پرزے اور متفرق سامان۔ برآمد شدہ مواد کو ضروری حفاظتی اقدامات کے ساتھ قانونی ضابطے کے مطابق اپنی تحویل میں لے لیا گیا۔ اس سلسلے میں، پولیس اسٹیشن بومائی میں UAPA کی دفعات 13، 18، 20 اور 23، آرمز ایکٹ کی دفعہ 7/25 اور ایکسپلوسیو سبسٹینسز ایکٹ (ActSubstancesExplosive) کی دفعہ 5 کے تحت ایف آئی آر نمبر 66/2026 درج کر لی گئی ہے۔

رام بن میں مشروم کی کاشت سے متعلق تربیتی کورس اختتام پذیر

نوجوانوں کو خود روزگار کے مواقع فراہم کرنے پر زور

(رام بن)

آپریشن سد بھاونا کے تحت 23 راشٹریہ رائفلز کی جانب سے محکمہ زراعت رام بن کے اشتراک سے منعقدہ مشروم کی کاشت سے متعلق تربیتی کورس 2026-27 آج کامیابی کے ساتھ اختتام پذیر ہوا۔ اس پہل کا مقصد مقامی نوجوانوں کو مشروم کی کاشت کے عملی ہنر سے آراستہ کرنا تھا تاکہ وہ پائیدار ذریعہ معاش اختیار کرکے خود کفالت کی جانب قدم بڑھا سکیں۔ اس موقع پر 23 راشٹریہ رائفلز کے میجر پنکج گپتا نے شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے تربیتی پروگرام کے انعقاد میں فوج اور محکمہ زراعت کی مشترکہ کوششوں کو سراہا۔

چرار شریف میں سالانہ عرس مبارک

میونسپل کمیٹی نے زائرین میں مفت کھانے پینے کی اشیاء تقسیم کیں

(بڈگام)

وسطی کشمیر کے ضلع بڈگام میں واقع روحانی مرکز چرار شریف میں سالانہ عرس مبارک کے موقع پر میونسپل کمیٹی چرار شریف کی جانب سے زائرین کی سہولت کے لیے مفت کھانے پینے کی اشیاء تقسیم کی گئیں۔ سالانہ عرس مبارک میں شرکت کے لیے چرار شریف پہنچنے والے زائرین کو دن بھر چائے، پانی کی بوتلیں اور جوس فراہم کیے گئے۔ یہ اقدام زائرین کو سہولت پہنچانے اور انہیں درپیش مشکلات کو کم کرنے کے مقصد سے کیا گیا۔ تحصیلدار چرار شریف فدا محمد بٹ کی ہدایت پر اور میونسپل کمیٹی چرار شریف کے سیکریٹری محمد مقبول کی نگرانی میں کمیٹی کے اہلکاروں نے زائرین میں اشیائے خورونوش تقسیم کرنے کا انتظام کیا۔ اس دوران دور دراز علاقوں سے آنے والے زائرین کو پینے کے پانی اور دیگر ضروری اشیاء کی مفت فراہمی یقینی بنانے کی کوشش کی گئی۔

بھدرواہ اسپتال میں عالمی یوم بصارت پر بیداری پروگرام منعقد

بروقت علاج کی اہمیت اجاگر، مستحقین میں چشمے تقسیم

(بھدرواہ)

سب ڈسٹرکٹ اسپتال بھدرواہ میں عالمی یوم بصارت 2026 کے موقع پر ایک بیداری پروگرام منعقد کیا گیا۔ اس سال کا موضوع "اپنی آنکھوں سے محبت کریں" تھا، جس کا مقصد عوام میں آنکھوں کی صحت، باقاعدہ معائنے اور بصارت سے متعلق مسائل کے بروقت علاج کے بارے میں شعور بیدار کرنا تھا۔ پروگرام کے دوران مریضوں اور ان کے تیمارداروں کو آنکھوں کی عام بیماریوں، احتیاطی تدابیر اور آنکھوں کی صحت برقرار رکھنے کی اہمیت کے بارے میں آگاہ کیا گیا۔

کٹھوعہ انتظامیہ نے اے ڈی سی مہمادن کو پرتپاک الوداع کہا

(کٹھوعہ)

ضلع انتظامیہ کٹھوعہ نے آج ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر (اے ڈی سی) مہمادن کے تبادلے کے موقع پر انہیں پرتپاک الوداع کہا۔ اس موقع پر ڈپٹی کمشنر راجیش شرما، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو وشو پرتاپ سنگھ، چیف پلاننگ آفیسر رنجیت ٹھاکر اور ضلع انتظامیہ کے دیگر افسران و اہلکاروں نے مہمادن کو ان کی آئندہ ذمہ داریوں کے لیے نیک خواہشات پیش کیں۔

بارہمولہ پولیس کی جانب سے سائبر جرائم کے خلاف بیداری مہم

عوام کو آن لائن فراڈ سے بچاؤ، ڈیجیٹل لین دین میں احتیاطی طریقوں سے آگاہ کیا گیا

(بارہمولہ)

سائبر تحفظ اور عوامی بیداری کو فروغ دینے کی مسلسل کوششوں کے تحت جموں و کشمیر پولیس نے بارہمولہ کے چندوسہ مارکیٹ میں سائبر بیداری اور عوامی تحفظ سے متعلق مہم چلائی۔ اس دوران دکانداروں اور عام لوگوں کو سائبر جرائم کی مختلف اقسام اور ان سے بچاؤ کے احتیاطی تدابیر کے بارے میں آگاہ کیا گیا۔ مہم کے دوران آن لائن دھوکہ دہی، یو پی آئی فراڈ، او ٹی پی کے ذریعے دھوکہ دہی، جعلی ویڈیو کالز کے اسکرین شاٹس اور ڈیجیٹل گرفتاری کے نام پر کیے جانے والے فراڈ کے بارے میں معلومات فراہم کی گئیں۔ شرکاء کو ڈیجیٹل لین دین کی تصدیق کرنے، اپنی ذاتی اور بینکاری معلومات کو محفوظ رکھنے اور مشتبہ فون کالز، پیغامات اور آن لائن سرگرمیوں سے ہوشیار رہنے کی اہمیت سے آگاہ کیا گیا۔

وادی میں حضرت میر سید لطیف اللہ دواری قادری کا عرس منایا گیا

مولانا ریاض احمد ہمدانی نے عرس مبارک پر مبارکباد پیش کی ہے

(سرینگر)

وادی میں بلند پایہ ولی کامل حضرت میر سید لطیف اللہ دواری قادری کا سالانہ عرس عقیدت و احترام کے ساتھ منایا گیا۔ حضرت میر سید لطیف اللہ دواری قادری کا سالانہ عرس کے سلسلے میں ان کے آستان عالیہ واقع کلاش پورہ میں صبح سویرے ہی قرآن خوانی، ختمات المعظمات، ورد و اذکار کی روح پرور مجلس کا انعقاد ہوا اور مولود خوانی کی مجلس بھی آراستہ ہوئی۔ جس کی پیشوائی عالم دین الحاج پیرزادہ منظور حسین قریشی نے کی۔ جبکہ تقریب کی صدارت سجادہ نشین الحاج میر سید بشیر احمد دواری نے کی۔ اس موقع پر ریاست کے عالم دین علامہ مولانا شوکت حسین کینگ قادری نے حضرت اولیائے کرام کی عظمت، شان اور مرتبہ قرآن اور حدیث کی روشنی میں بیان کی۔

ادھم پور کے ترقی پسند کیوی کاشتکاروں کا اروناچل پردیش کا دورہ

ڈپٹی کمشنر منگا شیرپا نے وفد کو زیرو وادی کے لیے روانہ کیا

(ادھمپور)

ڈپٹی کمشنر ادھم پور منگا شیرپا نے آج ڈپٹی کمشنر دفتر کمپلیکس سے مقامی ترقی پسند کیوی باغبانوں اور محکمہ باغبانی کے افسران پر مشتمل وفد کو اروناچل پردیش کی زیرو وادی کے مطالعاتی دورے کے لیے روانہ کیا۔ اس موقع پر ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر پریم سنگھ، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو ڈاکٹر امیتش شان اور دیگر افسران بھی موجود تھے۔ یہ مطالعاتی دورہ ضلعی انتظامیہ ادھم پور کی مالی معاونت اور زرعی ٹیکنالوجی مینجمنٹ ایجنسی کے اشتراک سے منعقد کیا گیا ہے۔ کاشتکاروں سے بات چیت کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے کیوی کی کاشت میں جدید اور سائنسی طریقے اپنانے کی اہمیت پر زور دیا۔

اونتی پورہ میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی

پولیس نے دو ٹیپر اور ایک ٹریکٹر تحویل میں لے کر مقدمات درج کیے

(اونتی پورہ)

غیر قانونی کان کنی کے خلاف جاری مہم کے تحت جموں و کشمیر پولیس نے پولیس ضلع اونتی پورہ میں الگ الگ کارروائیوں کے دوران دو ٹیپر اور ایک ٹریکٹر سمیت تین گاڑیاں ضبط کر لیں۔ پولیس اسٹیشن اونتی پورہ کی ایک ٹیم نے ایس ایچ او کی قیادت میں اونتی پورہ علاقے میں غیر قانونی کان کنی میں ملوث پائے جانے پر دو ٹیپر ضبط کیے۔ ایک الگ کارروائی کے دوران پولیس پوسٹ ٹول پلازہ کی ٹیم نے انچارج کی قیادت میں غیر قانونی کان کنی میں استعمال ہونے والا ایک ٹریکٹر بھی ضبط کر لیا۔ پولیس کے مطابق، اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن اونتی پورہ میں مقدمات درج کر لیے گئے ہیں اور مزید تحقیقات شروع کر دی گئی ہیں۔ پولیس نے غیر قانونی کان کنی پر قابو پانے اور قانون کی خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف سخت قانونی کارروائی کرنے کے عزم کا اعادہ کیا۔ اس کے ساتھ ہی عوام سے اپیل کی گئی کہ وہ قدرتی وسائل کے تحفظ اور معدنیات کے غیر قانونی اخراج کی روک تھام کے لیے پولیس کے ساتھ تعاون کریں۔

ضلع جیل ادھم پور میں قیدیوں کیلئے بصارت کی جانچ کا کیمپ

ڈاکٹروں نے قیدیوں کی آنکھوں کا معائنہ کیا اور چشمے فراہم کیے

(ادھمپور)

ضلع جیل ادھم پور میں آج گورنمنٹ میڈیکل کالج ادھم پور اور کے ایل ایس ایم روٹری آئی اینڈ ای این ٹی اسپتال کے اشتراک سے بصارت کی جانچ کے لیے ایک طبی کیمپ منعقد کیا گیا۔ یہ کیمپ جیل سپرنٹنڈنٹ کی کڑی نگرانی میں منعقد ہوا۔ کیمپ میں ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے حصہ لیا، جس کی قیادت گورنمنٹ میڈیکل کالج کے کیژولٹی میڈیکل آفیسر ڈاکٹر آیوش رانا اور ڈاکٹر سکشم کیلو نے کی۔ طبی ٹیم نے متعدد قیدیوں کی آنکھوں کا معائنہ کیا اور انہیں ضرورت کے مطابق مفت ادویات اور چشمے فراہم کیے۔ ضلع جیل کے سپرنٹنڈنٹ محمد عرفان خان نے ڈاکٹروں کی ٹیم، جیل عملے اور ڈاکٹر انعام گپتا کی قیادت میں طبی عملے کی کوششوں کو سراہا۔ انہوں نے کیمپ کے کامیاب انعقاد اور بہتر تال میل کو یقینی بنانے کے لیے تمام متعلقہ افراد کے تعاون کی تعریف کی۔

انڈیا پوسٹ 9 سے 15 اکتوبر تک قومی ڈاک ہفتہ منا رہا ہے

جموں و کشمیر ڈاک سرکل کی مالی شمولیت، ڈیجیٹل خدمات، برآمدات کے فروغ کیلئے اقدامات کو اجاگر کیا گیا

(سرینگر)

انڈیا پوسٹ کی جانب سے 9 سے 15 اکتوبر 2026 تک قومی ڈاک ہفتہ منایا جا رہا ہے۔ اس کا آغاز عالمی یوم ڈاک کے ساتھ ہوا، جو 1874 میں یونیورسل پوسٹل یونین کے قیام کی یاد میں منایا جاتا ہے۔ سرینگر جنرل پوسٹ آفس کمپلیکس میں ذرائع ابلاغ سے خطاب کرتے ہوئے جموں و کشمیر ڈاک سرکل کے چیف پوسٹ ماسٹر جنرل ساگر ہنومان سنگھ نے جموں، کشمیر اور لداخ کے عوام کو مبارکباد پیش کی اور قابل اعتماد، جدید ٹیکنالوجی پر مبنی ڈاک، بینکاری، بیمہ، پارسل اور عوامی ضروریات سے متعلق خدمات فراہم کرنے کے محکمے کے عزم کا اعادہ کیا۔ ساگر ہنومان سنگھ نے کہا کہ انڈیا پوسٹ کا وسیع نیٹ ورک شہری مراکز، دیہی علاقوں، سرحدی خطوں اور دور دراز مقامات تک پھیلا ہوا ہے، جن میں ڈوڈہ، کشتواڑ، ریاسی، راجوری، گریز، مژھل، ٹینگدار، کرناہ اور زنسکار شامل ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ محکمہ نے جموں و کشمیر میں پوسٹ آفس سیونگ بینک کے 17 لاکھ سے زیادہ کھاتے کھولے ہیں۔ بنیادی بینکاری، ڈیجیٹل بینکاری، ای-کے وائی سی اور انڈیا پوسٹ پیمنٹس بینک کی خدمات، بشمول گھر کی دہلیز پر بینکاری سہولت، مالی شمولیت کو مضبوط بنا رہی ہیں۔

جی ڈی سی گاندربل میں یوا سمواد میلہ کا انعقاد

منشیات سے پاک معاشرے کے قیام پر زور

(گاندربل)

گورنمنٹ ڈگری کالج (جی ڈی سی) گاندربل کے این ایس ایس یونٹ نے مائی بھارت (MY BHARAT) کے اشتراک سے "نشہ مکت یووا فار وکست بھارت 100 روزہ سنکلپ ابھیان" کے تحت "یوا سمواد میلہ" کا انعقاد کیا۔ پروگرام کا موضوع "میرا سواستھ، میرا گرو (ماہوا ول)" تھا۔ یہ پروگرام ڈاکٹر جمشید اختر، این ایس ایس پروگرام آفیسر و نوڈل آفیسر مائی بھارت کی زیر نگرانی و رابطہ کاری میں منعقد ہوا، جس کا مقصد نوجوانوں میں صحت مند طرز زندگی، منشیات کے استعمال کی روک تھام اور منشیات سے پاک معاشرے کے قیام کے حوالے سے بیداری پیدا کرنا تھا۔ اس موقع پر پرنسپل ڈاکٹر رفیق احمد پیرزادہ نے این ایس ایس یونٹ کی کاوشوں کو سراہتے ہوئے طلبہ پر زور دیا کہ وہ صحت مند اور منشیات سے پاک معاشرے کے قیام میں فعال کردار ادا کریں۔

تنازعات کے پُرامن حل کے لیے ثالثی کی اہمیت خطے کی ثقافت اور تاریخ میں گہری جڑیں رکھتی ہے

چیف جسٹس جسٹس پشپیندر سنگھ بھاٹی و جسٹس راجنیش اوسوال نے تنازعات کے پُرامن حل کیلئے ثالثی کو ترجیح دینے پر زور دیا

(انفو)

جموں و کشمیر جوڈیشل اکیڈمی کے سرینگر اور جموں کیمپس میں وکلاء اور ماہرین کے لیے ثالثی سے متعلق 40 گھنٹے کا عملی تربیتی پروگرام آج اختتام پذیر ہوا۔ یہ تربیتی نشستیں 5، 6، 8 اور 9 اکتوبر 2026 کو سپریم کورٹ آف انڈیا کی ثالثی و مفاہمتی پروجیکٹ کمیٹی کے زیر اہتمام، جموں و کشمیر اور لداخ ہائی کورٹ کی ثالثی و مفاہمتی کمیٹی نے جموں و کشمیر جوڈیشل اکیڈمی کے اشتراک سے منعقد کیں۔ سرینگر کیمپس میں تربیتی پروگرام کے دوسرے دن جموں و کشمیر اور لداخ ہائی کورٹ کے چیف جسٹس ڈاکٹر جسٹس پشپیندر سنگھ بھاٹی نے شرکت کی۔ انہوں نے نظام انصاف کو مضبوط بنانے میں ثالثی کی اہمیت اجاگر کرتے ہوئے کہا کہ ثالثی محض ایک پیشہ ورانہ مہارت نہیں بلکہ ایک بہتر انسان اور زیادہ موثر وکیل، سرکاری وکیل یا جج بننے کا ذریعہ بھی ہے۔ انہوں نے کہا کہ عملی مشقوں اور کردار نگاری پر مبنی تربیتی نشستوں سے دوسروں کے احساسات کو سمجھنے، ہمدردی پیدا کرنے اور تنازعات کو حساسیت کے ساتھ حل کرنے کی صلاحیت فروغ پاتی ہے۔ چیف جسٹس نے ہندوستانی رزمیہ داستانوں، مذہبی روایات اور کشمیر کی تاریخ سے مثالیں پیش کرتے ہوئے کہا کہ تنازعات کے پُرامن حل کے لیے ثالثی کی اہمیت خطے کی ثقافت اور تاریخ میں گہری جڑیں رکھتی ہے۔

جموں میونسپل کارپوریشن کا توی ندی کے تحفظ کیلئے خصوصی برتن نصب

مذہبی رسومات سے متعلق اشیاء جمع کرنے کی سہولت فراہم

(جموں)

سورج پتری توی ندی کے ماحولیاتی تحفظ اور مذہبی تقدس کو برقرار رکھنے کے مقصد سے جموں میونسپل کارپوریشن نے آج گجر نگر پل پر مذہبی رسومات کے دوران استعمال ہونے والی اشیاء جمع کرنے کے لیے خصوصی برتن نصب کیے اور اس سہولت کا افتتاح کیا۔ اس اقدام کا مقصد مذہبی نذرانوں کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانا اور مقدس ندی کو آلودگی سے محفوظ رکھنا ہے۔ اس سہولت کا افتتاح جموں میونسپل کارپوریشن کے کمشنر اور سوچھ بھارت مشن شہری 0.2 کے مشن ڈائریکٹر ڈاکٹر دیوانش یادو نے کیا۔ اس موقع پر ہری کی پوڑی مندر کے شری 108 سوامی مہادیو سروتی مہاراج اور شری رگھوناتھ مندر کے پجاری نریش شرما بھی موجود تھے۔ تقریب میں جے ایم سی کے ہیلتھ آفیسر ڈاکٹر شاہد حسین، نوڈل آفیسر برائے اطلاعات، تعلیم و مواصلات ڈاکٹر پریانکا ملہوترا، صفائی ستھرائی کے شعبے سے وابستہ افسران اور دیگر اہلکاروں نے شرکت کی۔

قومی وبین الاقوامی خبریں

ٹرمپ اور پوتن کے درمیان بڑا معاہدہ

PURSUING
PEACE

واشنگٹن: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے روس کے حوالے سے ایک بڑا اعلان کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ روس امریکہ کو 3,00,000 میٹرک ٹن سے زیادہ ڈیزل فراہم کرنے جا رہا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ سپلائی فوری طور پر کی جائے گی۔ واضح رہے کہ ٹرمپ انتظامیہ اگلے ماہ تین نومبر کو ہونے والے وسط مدتی انتخابات سے قبل ایندھن کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کو کم کرنے کی کوششوں میں مصروف ہے۔

امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے جمعہ کو (مقامی وقت کے مطابق) روس کے ساتھ ہونے والے ڈیزل معاہدے کو ایک بڑا معاہدہ قرار دیا اور امریکہ کو بڑی مقدار ※ میں ڈیزل فراہم کرنے پر رضامندی ظاہر کرنے پر روسی صدر ولادیمیر پوتن کا شکریہ بھی ادا کیا۔ ٹرمپ نے نیویارک کے سیراکوز میں انتخابی مہم کے لیے روانہ ہونے سے پہلے وائٹ ہاؤس کے باہر صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ میرا خیال ہے کہ آپ نے روس کے ساتھ ہونے والے آئل ڈیل کے بارے میں سنا ہوگا۔ یہ ایک بڑا معاہدہ ہے۔ اس سے ہمارے ملک میں بہت بڑی مقدار میں تیل آ رہا ہے۔ میں صدر پوتن کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں۔ ہمارے ملک میں بھاری مقدار میں تیل آ رہا ہے، اور یہ ڈیزل ہے، جس کی ہمیں ضرورت ہے۔

یہ بیان ان کے اس اعلان کے بعد سامنے آیا ہے جس میں کہا گیا تھا کہ روس فوری طور پر امریکی اور عالمی منڈیوں میں 3,00,000 ٹن سے زیادہ ڈیزل کی سپلائی کرے گا۔ اپنے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ٹروتھ سوشل ※ پر ایک پوسٹ میں ٹرمپ نے کہا کہ روس نومبر میں 5,00,000 ٹن اور اس کے فوراً بعد 10 لاکھ ٹن ڈیزل فراہم کرے گا۔ اس کے بعد، اپنی ڈیزل ریفائنریوں کی صورت حال کے پیش نظر، کچھ ہی عرصے میں مزید 30 لاکھ ٹن ڈیزل کی سپلائی کی جائے گی۔ انہوں نے کہا کہ مجوزہ سپلائی اور آبنائے ہرمز پر امریکی کنٹرول سے امریکیوں اور عالمی منڈی میں ڈیزل کی قیمتیں کم ہوں گی۔ ٹرمپ نے کہا کہ آبنائے ہرمز پر ہمارے مکمل کنٹرول اور روسی توانائی سے متعلق اس شاندار اعلان کی

پناما دو طاقتور زلزلوں اور متعدد آفٹر شاکس سے لرز اٹھا

پناما سٹی: جمعہ کی سہ پہر جنوبی پناما میں 7.7 اور 6.6 شدت کے دو طاقتور زلزلوں اور آفٹر شاکس کے سلسلے نے ہلچل مچا دی، جس کے نتیجے میں مرکز زلزلہ کے قریب عمارتیں منہدم ہو گئیں اور ملک بھر میں افراتفری مچ گئی۔

یو ایس جی ایس کے مطابق، پہلے زلزلے کو پڑوسی ملک کولمبیا تک محسوس کیا گیا۔ اس کا مرکز وسطی صوبے ہیریرا میں پیٹالوز اریا کی دور دراز کمیونٹی سے تقریباً 10 کلومیٹر (6 میل) جنوب مغرب میں تھا۔ یہ زیر زمین 10 کلومیٹر کی گہرائی پر آیا۔

یو ایس جی ایس نے ابتدا میں پہلے زلزلے کی شدت 8 ریکارڈ کی تھی، جسے بعد میں تبدیل کر کے 7.6 اور پھر 7.7 کر دیا گیا۔ جمعہ کے روز دارالحکومت پناما سٹی کے خوفزدہ رہائشی زلزلے کے اثرات کی خبروں کا انتظار کرتے ہوئے گھروں کے باہر جمع ہو گئے۔

ہیریرا صوبے سے تعلق رکھنے والے 60 سالہ رومینڈو ڈومنگیز نے، جہاں زلزلہ آیا تھا، دی ایسوسی ایٹڈ پریس کو فون پر بتایا کہ ہم نے اسے بہت شدت سے محسوس کیا۔ باورچی خانے میں چیزیں گر گئیں، لیکن ہم ٹھیک ہیں، اگرچہ ہم بہت ڈرے ہوئے ہیں۔ ہر کوئی باہر ہے اور خوفزدہ ہے۔

متعدد آفٹر شاکس نے پناما کو لرزانا جاری رکھا، جن میں 5.8، 5.5 اور 5.2 شدت کے کئی جھٹکے بھی شامل تھے۔ پناما یونیورسٹی کے ماہرین ارضیات نے 45 سے زائد آفٹر شاکس ریکارڈ کیے ہیں، اگرچہ ان میں سے بہت سے اتنے کمزور تھے کہ انہیں محسوس نہیں کیا جا سکا۔

پے در پے آنے والے زلزلوں کی شدت کے باوجود، پناما کے صدر ہوزے راؤل مولینو نے کہا کہ حکام نے جمعہ کی شام تک کسی کی ہلاکت کی تصدیق نہیں کی ہے، تاہم انہوں نے خبردار کیا کہ آنے والے گھنٹوں یا دنوں میں یہ صورت حال بدل سکتی ہے۔

دن کے آغاز میں پرسکون رہنے کی اپیل کرنے کے بعد صدر مولینو نے کہا کہ کوئی بھی تیار نہیں تھا، اور اس طرح کی آفت کے لیے کوئی بھی کبھی تیار نہیں ہوتا۔ تباہ حال عمارتوں اور سڑکوں پر پڑنے والی گہری دراڑوں کی تصاویر نے اس خطے میں خوف و ہراس بڑھا دیا ہے جو حالیہ مہینوں میں تباہ کن زلزلوں کے سلسلے کا سامنا کر چکا ہے۔

جون میں وینیزویلا کی ریاست لاگوائرا میں یکے بعد دیگرے آنے والے 7.2 اور 7.5 شدت کے دو زلزلوں نے تباہی مچائی تھی، جس کے نتیجے میں 6,500 سے زائد افراد ہلاک اور 17,000 بے گھر ہو گئے تھے۔ اگست میں، کولمبیا میں 7.4 شدت کے زلزلے نے کم از کم 289 افراد کی جان لے لی تھی۔

نیشنل اٹونومس یونیورسٹی آف میکسیکو کے شعبہ ارضیات کے سربراہ کارلوس والڈیس نے کہا کہ پڑوسی ملک پناما میں نمایاں طور پر کم جانی و مالی نقصان کی وجہ ملک کے تعمیراتی قوانین کی سختی ہو سکتی ہے، خاص طور پر دارالحکومت میں فلک بوس عمارتوں کی تعمیر سے متعلق سخت قوانین۔

نیشنل سول پروٹیکشن سروس کے عمر اسمتھ نے ٹیلی میٹرو رپورٹا نیوز چینل پر بتایا کہ نقصان زیادہ تر وسطی صوبوں ویراگواس، ہیریرا اور لاس سانتوس میں ہوا ہے اور پناما سٹی میں کسی نقصان کی اطلاع نہیں ملی۔

اسمتھ نے بتایا کہ کئی افراد کے زخمی ہونے کی اطلاعات ہیں، جن میں چیتونوے شہر میں جزوی طور پر تباہ ہونے والی ایک عمارت کے ملبے کی زد میں آ کر زخمی ہونے والا ایک شخص بھی شامل ہے۔ انہوں نے ضلع کے مرکزی چوک میں واقع گرجا گھر کے جزوی طور پر گرنے اور اس میں دراڑیں پڑنے کے ساتھ ساتھ گورنر ہاؤس کی عمارت اور ڈوس کونٹیننٹس ہوٹل کو پہنچنے والے نقصان کی بھی تصدیق کی۔

مقامی خبر رساں اداروں نے یہ بھی اطلاع دی ہے کہ پناما کے صوبے لاس سانتوس میں واقع نوآبادیاتی طرز کا ایک کیتھولک چرچ منہدم ہو گیا ہے۔ اس چرچ کو سال 1938 میں قومی تاریخی ورثہ قرار دیا گیا تھا۔ دوسری جگہوں پر، بشمول صوبہ ویراگواس کے سڑکوں پر بڑی بڑی دراڑیں پڑ گئیں۔

پناما سٹی کا ٹوکومین انٹرنیشنل ایئرپورٹ، جو سال 2025 میں دو کروڑ سے زائد مسافروں کی آمد و رفت کے ساتھ خطے کے مصروف ترین ہوائی اڈوں میں سے ایک تھا، پہلے زلزلے کے بعد عارضی طور پر آپریشنز معطل کرنے کے بعد جمعہ کی سہ پہر دوبارہ کھول دیا گیا۔

پناما کینال اتھارٹی نے کہا کہ عالمی تجارتی

گیانیش کمار جائیں گے، یہ حکومت بھی جائے گی

نئی دہلی: کاکروچ جنتا پارٹی (سی جے پی) آج سنیچر 10 اکتوبر 2026 کو قومی دارالحکومت نئی دہلی میں چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے خلاف احتجاجی مظاہرہ کر رہی ہے۔ اس کے لیے ملک بھر سے مظاہرین دہلی پہنچ رہے ہیں۔ احتجاج کے پیش نظر دہلی پولیس نے سخت انتظامات کیے ہیں۔ چپے چپے پر پولیس اور نیم فوجی اہلکار تعینات کر دیے گئے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی تمام اہم راستوں کو بند کر دیا گیا ہے۔

اسی سلسلے میں کانگریس کے رکن پارلیمنٹ اور لوک سبھا میں قائد حزب اختلاف راہل گاندھی نے گیانیش کمار اور مرکزی حکومت سے متعلق اہم بیان دیا۔ راہل گاندھی نے آج بروز سنیچر کہا کہ چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار جائیں گے اور مودی حکومت بھی جائے گی، اور پھر جمہوریت کو ٹھیک کرنے کا کام شروع ہوگا۔ سوشل میڈیا ایکس پر پوسٹ شیئر کرتے ہوئے راہل گاندھی نے لکھا کہ گیانیش کمار جائیں گے۔ یہ حکومت بھی جائے گی۔ پھر جمہوریت کی مرمت شروع ہوگی۔ انہوں نے پارلیمنٹ کے سینٹرل ہال میں انڈیا اتحاد کے ارکان پارلیمنٹ کے سامنے دی گئی اپنی تقریر کا ایک ویڈیو کلپ بھی ایکس پر شیئر کیا۔

اس سے پہلے جمعہ کو راہل گاندھی نے کہا کہ لوگوں کی اظہار رائے کی آزادی اور جمہوریت کا تحفظ چیف الیکشن کمشنر کمار سے بھی کہیں زیادہ سنگین مسئلہ ہے اور اس کے لیے موجودہ حکومت کو ہٹانا ضروری ہے۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ اگر اپوزیشن نے پچھلے چند دنوں کی طرح ہی دباؤ برقرار رکھا تو حکومت گر جائے گی۔ گاندھی نے سمودھان سدن کے سینٹرل ہال میں انڈیا اتحاد کے ارکان پارلیمنٹ سے کہا تھا کہ اپوزیشن کے احتجاجی مظاہروں نے اس حکومت کی بنیادیں ہلا دی ہیں اور اب وہ خوفزدہ ہے۔ لوک سبھا میں قائد حزب اختلاف نے کہا تھا کہ جمہوریت کا مسئلہ گیانیش کمار سے کہیں زیادہ سنگین ہے اور اس کے لیے موجودہ حکومت کو ہٹانا ضروری ہے۔

انہوں نے کہا تھا کہ عوام کی اظہار رائے کی آزادی ایک ایسی چیز ہے جس کے لیے لڑا جا سکتا ہے اور جان دی جا سکتی ہے۔ کانگریس کے سابق صدر نے کہا کہ اگر ہم پچھلے تین چار دنوں کی طرح ہی دباؤ برقرار رکھتے ہیں تو میں ضمانت دیتا ہوں کہ یہ حکومت

'مکھی مارنے کے لیے ہتھوڑا نہیں چلایا جا سکتا': دہلی میٹرو اور ٹرینوں کی مکمل بندش پر سپریم کورٹ کا سخت ردعمل

نئی دہلی: سپریم کورٹ نے دارالحکومت نئی دہلی میں کاکروچ جنتا پارٹی ※ (سی جے پی) کے مجوزہ مظاہرے کے پیش نظر میٹرو اسٹیشنز کی بندش اور متعدد ٹرینوں کی منسوخی پر مرکزی حکومت کی سخت سرزنش کی ہے۔ عدالت عظمیٰ نے سخت ریمارکس دیتے ہوئے کہا کہ ایک مکھی کو مارنے کے لیے ہتھوڑے کا استعمال نہیں کیا جا سکتا۔ عدالت نے واضح کیا کہ امن و امان قائم رکھنے کے نام پر میٹرو اور پبلک ٹرانسپورٹ پر مکمل پابندی عائد نہیں کی جا سکتی، کیونکہ اس سے لاکھوں عام مسافروں کی زندگی مفلوج ہو کر رہ جاتی ہے۔

چیف جسٹس آف انڈیا (سی جے آئی) سوریا کانت نے سالیسٹر جنرل تشار مہتا سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ عدالت کا اصل سروکار کسی مخصوص مظاہرین سے زیادہ ان لاکھوں عام شہریوں سے ہے جو گروگرام، گریٹر نوئیڈا، مشرقی دہلی اور جنوبی دہلی سے روزگار کے سلسلے میں روزانہ دارالحکومت کا رخ کرتے ہیں۔ عدالت نے باور کرایا کہ ہر شہری کے پاس ذاتی گاڑی یا سواری کی سہولت میسر نہیں ہوتی اور عوام کی اکثریت پبلک ٹرانسپورٹ پر انحصار کرتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ نوجوان، بزرگ اور ملازمین سبھی سفر کرتے ہیں، شہریوں کو بنیادی سفری سہولیات کی فراہمی ان کا حق ہے۔ انتظامی ضوابط اور مکمل تالہ بندی کے درمیان واضح فرق ہونا چاہیے۔ چیف جسٹس نے مزید کہا کہ قانون نافذ کرنے والے اداروں کو سیکیورٹی اقدامات کا مکمل اختیار ہے، لیکن اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ شہر کا پورا نظام روک کر شہریوں کو بے یار و مددگار چھوڑ دیا جائے۔ یہ سماعت سی پی آئی (ایم) کے جنرل سیکریٹری ایم اے بے بی کی جانب سے دائر کی گئی عرضی پر ہوئی۔ درخواست گزار کی جانب سے سینئر وکیل اور رکن پارلیمنٹ کپل سبل پیش ہوئے۔ کپل سبل نے عدالت کے روبرو دلائل دیتے ہوئے کہا کہ تمام ٹرینیں منسوخ کر دی گئی ہیں

بھارتی نژاد نوی نیتھم ناوی پلے کو 2026ء کا نوبل امن انعام

ALFR. NOBEL
MDCCCXXXIII
OB.
MDCCCXCVI

اوسلو: ناروے کی نوبل کمیٹی نے جمعہ کے روز سال 2026ء کے نوبل امن انعام کا اعلان کرتے ہوئے جنوبی افریقہ سے تعلق رکھنے والی نامور قانون دان اور انسانی حقوق کی علمبردار نوی نیتھم ناوی پلے کو دنیا کے اس سب سے معتبر اعزاز کا حقدار قرار دیا ہے۔

کمیٹی نے یہ فیصلہ بین الاقوامی قانون کی بالادستی، انسانی حقوق کے تحفظ اور جنگ و تشدد کی روک تھام کے لیے ان کی دہائیوں پر محیط تاریخی خدمات کے اعتراف میں کیا۔

نوبل کمیٹی کے جاری کردہ اعلامیے کے مطابق، ناوی پلے کی زندگی عالمی قانونی اصولوں کی پاسداری اور ایک غیر متزلزل اخلاقی مشعل راہ کی ترجمان ہے۔ جنوبی افریقہ کے شہر ڈربن میں تمل نژاد ہندوستانی خاندان میں آنکھ کھولنے والی ناوی پلے نے سخت گیر نسلی امتیاز (اپارتھائیڈ) کے دور میں عملی قانونی میدان میں قدم رکھا۔ انہوں نے نسلی تفریق اور معاشرتی جبر کے خلاف تاریخ ساز جدوجہد کی اور نیلسن منڈیلا سمیت اپارتھائیڈ کے خلاف آواز اٹھانے والے درجنوں سیاسی رہنماؤں اور کارکنوں کا قانونی دفاع کیا۔

ناوی پلے نے بین الاقوامی قانون کے دائرہ کار اور اثر پذیری کو وسعت دینے میں کلیدی کردار ادا کیا ہے۔ وہ جنوبی افریقہ کی ہائی کورٹ، روانڈا کے لیے قائم انٹرنیشنل کرمنل ٹریبونل، اور انٹرنیشنل کرمنل کورٹ (آئی سی سی) میں جج کی حیثیت سے خدمات انجام دے چکی ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اقوام متحدہ کی ہائی کمشنر برائے انسانی حقوق اور مقبوضہ فلسطینی علاقوں سے متعلق اقوام متحدہ کے آزاد انکوائری کمیشن کی سربراہ بھی رہیں۔

موجودہ وقت میں ناوی پلے دی ہیگ میں واقع انٹرنیشنل کورٹ آف جسٹس

کیا مودی اور شاہ ملک کے عوام کے خلاف جنگ چھیڑنا چاہتے ہیں، دہلی میں غیر معمولی سکیورٹی پر دپکے کا سوال

نئی دہلی: کاکروچ جنتا پارٹی (سی جے پی) کے جنتر منتر احتجاج کے پیش نظر قومی دہلی کو ایک غیر معمولی سکیورٹی حصار میں لے لیا گیا ہے، جہاں پوری شہر میں تقریباً 25,000 پولیس اور نیم فوجی دستوں کے اہلکار تعینات کیے گئے ہیں۔ سی جے پی کے مجوزہ احتجاج کے پیش نظر 45 میٹرو اسٹیشنوں پر داخلے اور خروج پر پابندیوں کا سامنا ہے، اور قومی دارالحکومت کی سرحدوں، ریلوے اسٹیشنوں، بس ٹرمینلز اور دیگر حساس مقامات پر نگرانی بڑھا دی گئی ہے۔

سکیورٹی کے یہ بڑے انتظامات دہلی پولیس کی جانب سے چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے خلاف مجوزہ مظاہرے کی اجازت دینے سے انکار کے بعد کیے گئے ہیں۔ پولیس نے اجازت نہ دینے کی وجہ ناکافی نوٹس اور اس سے پہلے کے ایک احتجاج کے دوران قوانین کی عدم تعمیل کے خدشات کو بتایا ہے۔ پولیس نے مظاہرین کو بغیر اجازت جنتر منتر پر جمع ہونے سے روکنے اور بڑے پیمانے پر متحرک ہونے کے خدشات کے پیش نظر امن و امان برقرار رکھنے کے لیے شہر بھر میں چوکسی بڑھا دی ہے۔

کاکروچ جنتا پارٹی کے بانی ابھیجیت دپکے نے آج سنیچر کے روز سوال اٹھایا کہ کیا چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار حکومت کو اتنے عزیز ہیں کہ وہ اپنے ہی شہریوں پر اپنی پولیس اور فوجی دستے چھوڑ دے گی؟ وہ ممبئی میں میڈیا سے گفتگو کر رہے تھے جب وہ آج جنتر منتر پر ہونے والے مجوزہ احتجاج میں شرکت کے لیے نئی دہلی کی فلائٹ پکڑنے جا رہے تھے۔ انہوں نے کہا کہ میں حیران ہوں کہ اس ملک کے وزیر اعظم ملک کے نوجوانوں اور عوام سے اتنے خوفزدہ کیوں ہیں۔ تمام ریلوے سروسز بند کرنے کی کیا ضرورت تھی؟ میٹرو کی تمام ٹرینیں معطل کرنے کی کیا ضرورت تھی؟

احتجاجیوں پر کریک ڈاؤن! ابھیجیت دپکے کو طیارے کے اندر سے ہی حراست میں لے لیا گیا

نئی دہلی: کاکروچ جنتا پارٹی (سی جے پی) کے بانی ابھیجیت دپکے اور ان کے ساتھی کارکنوں سوربھ داس اور آشوتوش رانا کو آج سنیچر کے روز نئی دہلی پہنچتے ہی دہلی پولیس نے طیارے کے اندر سے ہی حراست میں لے لیا۔ ان تینوں کو اندرا گاندھی انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر روک دیا گیا، جہاں پولیس اہلکار طیارے کے اندر داخل ہوئے اور انہیں حراست میں لے لیا۔

اس دوران ابھیجیت دپکے کو دہلی پولیس کے اہلکاروں سے یہ کہتے ہوئے دیکھا گیا کہ میں یہاں گرفتار ہونے ہی آیا ہوں؛ مجھے گرفتار کر لو۔ میں تم لوگوں سے نہیں ڈرتا۔

توقع تھی کہ وہ اور ان کی ٹیم آج جنتر منتر پر سی جے پی کے احتجاج کی قیادت کریں گے۔ یہ کارروائی ایک ایسے وقت میں کی گئی ہے جب حکومت کی جانب سے احتجاج کو ناکام بنانے کے لیے قومی دارالحکومت کے مرکز میں غیر معمولی ناکہ بندی اور سخت ترین انتظامات کیے گئے ہیں۔

ووٹر لسٹوں کے خصوصی گہرے نظر ثانی (ایس آئی آر) میں مبینہ بے ضابطگیوں کے خلاف اور چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے استعفیٰ کے مطالبے پر سی جے پی، آل انڈیا اسٹوڈنٹس ایسوسی ایشن اور دیگر طلبہ و سیاسی تنظیموں کی طرف سے کی جانے والی احتجاجی کال کو روکنے کے لیے دہلی پولیس اور نیم فوجی دستوں کے دسیوں ہزار جوان دہلی کی سڑکوں پر مارچ کر رہے ہیں۔

دہلی پولیس کے مطابق، ابھیجیت دپکے، سوربھ داس اور آشوتوش رانا کے علاوہ آج اب تک 500 سے زیادہ افراد کو حراست میں لیا جا چکا ہے۔ آج صبح پولیس کے ہاتھوں حراست میں لیے جانے والوں میں معروف کنٹینٹ کریٹرز دھرو راٹھی اور کاویہ کرناٹک بھی شامل ہیں۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر سی جے پی کی ایک پوسٹ کے مطابق، جہاں دھرو راٹھی کو دہلی پولیس نے گروگرام میں ان کے گھر سے حراست میں لیا، وہاں کاویہ کو سیکیورٹی فورسز کی جانب سے دھولا کنواں کے قریب گھسیٹ کر ایک بس میں ڈالتے ہوئے دیکھا گیا۔

اس غیر معمولی ناکہ بندی اور سختی کی سطح کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ پوری دارالحکومت میں لگ بھگ 25,000 پولیس اور نیم فوجی اہلکار تعینات کیے گئے ہیں، کم از کم 45 میٹرو اسٹیشنوں پر آمد و رفت (انٹری اور ایگزٹ) پر پابندیاں عائد ہیں، احتجاج والے علاقے اور اس کے آس پاس موبائل انٹرنیٹ سروس معطل ہے، جب کہ احتجاج سے قبل دہلی کی سرحدوں، ریلوے اسٹیشنوں، بس ٹرمینلز اور دیگر حساس مقامات پر نگرانی بڑھا دی گئی ہے۔

راجوری میں سڑک حادثہ، دو افراد کی موت، پانچ کی حالت نازک

راجوری (جہانگیر خان): صوبہ جموں کے راجوری ضلع میں جمعہ کی شام ایک مسافر بردار گاڑی حادثہ کا شکار ہوئی جس میں کم از کم دو افراد ہلاک جبکہ کئی زخمی ہوئے جن میں سے قریب پانچ کی حالت انتہائی نازک بتائی جا رہی ہے۔

حکام نے بتایا کہ یہ حادثہ جمعہ کی شام تقریباً 6 بجے موگلہ کے بدھوک علاقے میں پیش آیا، جو پولیس پوسٹ ٹھیریاتھ کے دائرہ اختیار میں آتا ہے۔ حکام کے مطابق مسافر گاڑی سڑک سے پھسل گئی جس کے نتیجے میں دو افراد کی موقع پر ہی موت ہو گئی جبکہ پانچ دیگر شدید زخمی ہو گئے۔

حادثے کے فوراً بعد مقامی لوگوں اور پولیس نے حادثہ کی جگہ پہنچ کر زخمیوں کو فوری طور پر علاج کے لیے قریبی اسپتال منتقل کیا۔ زخمیوں میں سے بعض کی حالت تشویشناک بتائی جا رہی ہے۔

پولیس نے واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے مزید تحقیقات شروع کر دی ہے۔ فوت ہونے والے شہریوں میں ستر سالہ پریتم سنگھ اور چالیس سالہ بلویر سنگھ شامل ہے۔ بلویر سنگھ پیشے سے ایک استاد بتائے جا رہے ہیں۔ پولیس ذرائع کا کہنا ہے کہ قانونی و طبی لوازمات کی تکمیل کے بعد فوت ہوئے شہریوں کی جسد خاکی کو آخری رسومات کی انجام دہی کے لیے لواحقین کے سپرد کر دیا جائے گا۔

ادھر، جموں کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے سڑک حادثہ میں ہوئے جانی نقصان پر گہرے رنج کا اظہار کرتے ہوئے لواحقین کے ساتھ دلی ہمدردی کا اظہار کیا ہے۔ وہیں انہوں نے متعلقہ حکام سے حادثہ میں زخمی ہوئے افراد کا بہتر سے بہتر علاج فراہم کرنے کے احکامات بھی صادر کیے ہیں۔

دل کے مسائل اور بلڈ پریشر ایوروید ک میں

ڈاکٹر سلیم

(Arjun) ایک بہت معروف جڑی بوٹی ہے جو خاص طور پر دل (Heart) کی صحت کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اسے اردو میں عموماً "ارجن کی چھال" کہا جاتا ہے۔ ایوروید کے مطابق ارجن کو ہردیہ" (دل کو مضبوط کرنے والی) دوا مانا جاتا ہے۔

اس کے اہم فوائد:

1۔ دل کی طاقت بڑھانا۔ دل کے پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ دل کی دھڑکن کو نارمل رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار۔ جسمانی کمزوری دور کرتی ہے

2۔ بلڈ پریشر اور کولیسٹرول۔ ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد۔ خراب کولیسٹرول (LDL) کو کم کرتا ہے

3۔ اینٹی آکسیڈنٹ اثر: جسم میں فری ریڈیکلز کو ختم کرتا ہے۔ بڑھاپے اور بیماریوں کے خلاف تحفظ دیتا ہے

4۔ کمزوری اور تھکن۔ جسمانی کمزوری، سستی اور تھکن میں فائدہ دیتا ہے

استعمال کے طریقے

1۔ ارجن کی چھال کا قہوہ (Decoction)۔ سب سے عام طریقہ:

ارجن کی چھال: 1 چمچ (پسی ہوئی) + پانی: 1 کپ آدھا رہنے تک ابالیں۔ دن میں 962-1 بار استعمال کریں۔ دل اور بلڈ پریشر کے لیے بہترین

2۔ دودھ کے ساتھ۔ 1 چمچ ارجن پاؤڈر۔ 1 کپ دودھ میں ابالیں۔ رات کو پینا بہتر۔ دل کی کمزوری اور نیند کے لیے مفید

3۔ ارجن پاؤڈر (Direct)3 -5 گرام روزانہ نیم گرم پانی کے ساتھ

اتر ریلوے

ای نیلامی نوٹس

[illegible]

نمبر	کیٹلاگ نمبر	کام کا نام
ای نیلامی کی تاریخ: 21.10.2026		
1	EAFZR-ADVT26-26	ٹرین نمبر 22487/22488 [illegible]
ای نیلامی کی تاریخ: 22.10.2026		
2	EAFZR-MXED26-11	a) ٹرین نمبر 1465453 [illegible] 1461615 [illegible] b) [illegible] c) [illegible] d) [illegible]
ای نیلامی کی تاریخ: 23.10.2026		
3	EAFZR-MPS26-8	[illegible]
4	EAFZR-MXED26-12	i) [illegible] ii) [illegible] iii) [illegible] iv) [illegible] v) [illegible]

[illegible] www.ireps.gov.in [illegible]

3513/2026
No. NR-FZR0COML(NFR)/18/2024 Date: 09/10/2026

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

چکوترا ...... بیماریوں کے خلاف موثر غذا

ڈاکٹر مبشر خان

تھکن اور اضمحلال کا علاج کرنے کے لیے چکوترے کا استعمال بہت اچھے نتائج دیتا ہے۔ ایک گلاس چکوترے اور لیموں کا رس برابر مقدار میں ملا کر پینا اضمحلال اور دن بھر کام کے بعد محسوس ہونے والی تھکن کافور کرتا ہے۔ چکوترا، ترش پھلوں میں بہت اعلیٰ مقام رکھتا ہے۔ اس کا ذائقہ اشتہا انگیز اجزا اور فرحت بخش تاثیر اسے یہ اعلیٰ مقام دیتے ہیں۔ اس پھل کی جسامت بعض اوقات بہت بڑی ہوتی ہے، اس جسامت میں یہ انسانی سر سے بھی بڑا ہوتا ہے۔ چکوترا کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ اس کا گودا ہلکا زرد یا گلابی رنگ کا ہوسکتا ہے، اس کا چھلکا پون انچ تک موٹا ہوتا ہے۔

غذائی اہمیت

چکوترا کا پھل غذائیت بخش، مفرح اور ان تمام اجزاء کا مالک ہوتا ہے جو سنگترے یا مالٹے اور لیموں میں پائے جاتے ہیں۔ اس کی ایک قسم میں بیج نہیں پائے جاتے۔ وہ سب سے بہتر ہے کیونکہ اس میں شکر، کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ چکوترے کو عموماً سلاد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور اس صورت میں اسے دوسرے پھلوں یا سبزیوں میں شامل کرتے ہیں۔ ان کو بعض اوقات آدھا کاٹ کر درمیان سے بیج اور سخت حصہ نکال دیا جاتا ہے۔ خالی جگہ کو چینی سے بھر لیتے ہیں۔ پھر اس کو کسی برتن میں ڈھانپ کر ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیا جاتا ہے۔ چکوترے کے ایک سو گرام میں 92.0 فی صد رطوبت 0.7 فی صد پروٹین، 0.1 فی صد چکنائی، 0.2 فی صد معدنی اجزاء اور 7.0 فی صد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں 20 ملی گرام کیلشیم، 20 ملی گرام فاسفورس، 0.2 ملی گرام آئرن، 31 گرام وٹامن سی اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن اے اور پی پائے جاتے ہیں اس کی غذائی صلاحیت 32 کیلوریز ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال

چکوترا عمدہ قسم کا اشتہا انگیز (بھوک بڑھانے والا) پھل ہے۔ لعاب دہن اور معدے کے انزائمز کو بڑھا کر نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے۔

تیزابیت

اس کے تیز اور نیم ترش ذائقے کے باوجود، تازہ چکوترا میں ہضم ہونے کے بعد تیزابیت دور کرنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔ اس میں پایا جانے والا اسٹرک ایسڈ انسانی بدن میں عمل تکسید سے گزرتا ہے چنانچہ بدن میں کھاری رطوبتیں بڑھ جاتی ہیں اور تیزابیت کم ہو جاتی ہے۔ چکوترا کا جوس تیزابیت کی وجہ سے جنم لینے والی دیگر متعدد بیماریوں کے علاج میں کارآمد ہے۔

پیٹ کی بیماریاں

چکوترا، قبض دور کرنے میں بہت نافع ہے۔ اس کا گودا پوری طرح استعمال ہونے پر اجابت کو یقینی بناتا ہے۔ یہ انتڑیوں کو صحت مند رکھنے میں بھی اعلیٰ کردار ادا کرتا ہے۔ پیچش، اسہال، آنتوں کی سوزش اور اعضائے ہضم کی چھوت کی بیماریوں کے خلاف چکوترا موثر غذا ہے۔

ذیابیطس

ماہرین کے مطابق ذیابیطس کے مریضوں کے لیے چکوترا ایک شاندار غذا ہے۔ اگر اسے وافر مقدار میں استعمال کیا جائے تو ذیابیطس کا مرض کم ہوسکتا ہے۔ اگر آپ شوگر کے مریض ہیں تو روزانہ چکوترے کے تین پھل تین وقت استعمال کریں۔ اگر آپ شوگر کے مریض نہیں لیکن موروثی طور پر یا دیگر اسباب کی بنا پر اس کا امکان رکھتے ہیں تو اس سے بچنے کے لیے روزانہ تین چکوترے ضرور کھائیں۔ پھل، سبزیاں اور جوس زیادہ استعمال کریں۔ اگر آپ انسولین نہیں لیتے تو یہ معمول دو ہفتوں میں شوگر ختم کر دے گا۔ اگر انسولین لیتے ہیں تو یہ معمول زیادہ عرصہ تک جاری رکھنا پڑے گا۔

انفلوئنزا

چکوترا کا جوس، انفلوئنزا میں ایک عمدہ علاج ہے کیونکہ یہ تیزابیت کو کم کرتا ہے اور اس کے تلخ اجزاء میں پائی جانے والی وٹامن سی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔

بخار

چکوترا کا جوس ہر قسم کے بخار میں بہترین دوا ہے۔ یہ پیاس کی شدت کم کرنے میں مدد دیتا ہے اور بخار کی وجہ سے پیدا ہونے والا حدت کا احساس دور کرتا ہے۔ اس کا جوس پانی میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

ملیریا

چکوترا میں ایک قدرتی کونین پائی جاتی ہے۔ اس لیے یہ ملیریا کے علاج میں سود مند ہے۔ کونین بخار کے ساتھ ہونے والے زکام کا بھی اچھا علاج ہے۔ چکوترا کے پھل کا ایک چوتھائی حصہ لے کر اسے پانی میں ابالتے ہیں اور پھر گودے کو چھان کر کونین کے اثرات حاصل کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اضمحلال

تھکن اور اضمحلال کا علاج کرنے کے لیے چکوترے کا استعمال بہت اچھے نتائج دیتا ہے۔ ایک گلاس چکوترے اور لیموں کا رس برابر مقدار میں ملا کر پینا اضمحلال اور دن بھر کام کے بعد محسوس ہونے والی تھکن کافور کرتا ہے۔

پیشاب میں کمی

چونکہ چکوترا کے پھل میں وٹامن سی اور پوٹاشیم خوب پائی جاتی ہے، اس لیے یہ پیشاب کی مقدار اور اخراج میں اضافہ کرتا ہے۔ جگر، گردوں اور امراض قلب کے سبب پیشاب میں کمی کی شکایت چکوترا کا جوس پینے سے رفع ہو جاتی ہے۔

گولیاں نہ کھائیں
پرسکون اور گہری نیند کا راز آپ کی پلیٹ میں موجود ہے

ڈاکٹر وجیہا بیگ

اگر آپ سونے سے پہلے جڑی بوٹیوں والی چائے، جیسے کیمومائل یا لیونڈر چائے پینے کے باوجود نیند کی وادی میں نہیں جا پاتے تو مسئلہ شاید آپ کی چائے میں نہیں بلکہ آپ کی روزمرہ غذا میں ہے۔ ایک نئی سائنسی تحقیق کے مطابق ہم جو کھاتے ہیں، وہ براہ راست ہماری نیند کے معیار پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف شکاگو میڈیسن اور کولمبیا یونیورسٹی کے ماہرین کی یہ مشترکہ تحقیق ہے، جو حال ہی میں "سلیپ ہیلتھ: دی جرنل آف دی نیشنل سلیپ فاؤنڈیشن" میں شائع ہوئی۔ نتائج کے مطابق جو لوگ زیادہ پھل، سبزیاں اور مکمل اناج کھاتے ہیں، وہ زیادہ گہری، طویل اور پرسکون نیند لیتے ہیں۔ اس تحقیق میں بھی جن شرکاء کی پلیٹ رنگ برنگے پھلوں، تازہ سبزیوں اور فائبر سے بھرپور اجزاء سے سجی تھی، وہ رات کے دوران شاذ و نادر ہی جاگے اور زیادہ وقت گہری نیند میں رہے۔ ماہرین نے اس تحقیق میں صحت مند نوجوانوں سے کہا کہ وہ اپنی روزمرہ غذا ایک موبائل ایپ میں درج کریں، جبکہ ان کی نیند پر نظر رکھنے کے لیے کلائی پر ایسے آلات پہنائے گئے جو نیند کے دورانیے اور معیار کو ریکارڈ کرتے تھے۔ ماہرین نے خاص طور پر اس بات کا جائزہ لیا کہ رات کے دوران کوئی شخص کتنی مرتبہ نیند سے جاگتا ہے یا ہلکی اور گہری نیند کے درمیان کتنی بار تبدیلی آتی ہے۔ اس ریسرچ میں جن افراد نے روزانہ پانچ یا اس سے زیادہ مرتبہ پھل اور سبزیاں کھائیں، ان کی نیند کے معیار میں 16 فیصد بہتری دیکھی گئی، اور یہ فرق صرف چوبیس گھنٹوں میں واضح ہو گیا۔ ڈاکٹر اسا تسالی کے مطابق سولہ فیصد بہتری ایک نمایاں تبدیلی ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہ فرق اتنے قلیل وقت میں نظر آیا۔ تحقیق کی شریک مصنفہ ڈاکٹر میری پیئر سینٹ اونج کا کہنا ہے کہ معمولی سی تبدیلیاں بھی نیند پر مثبت اثر ڈال سکتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ جان کر حوصلہ ملتا ہے کہ بہتر نیند ہمارے اپنے کنٹرول میں ہے۔ ماہرین اب یہ سمجھنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ آیا غذا براہ راست نیند کو بہتر بناتی ہے یا اس کے پیچھے کوئی حیاتیاتی عمل کارفرما ہے۔ تاہم ابتدائی نتائج واضح ہیں کہ جتنی رنگین آپ کی پلیٹ ہوگی، اتنے میٹھے ہوں گے آپ کے خواب ہوں گے۔ یعنی یہ صرف جسم بلکہ دماغ اور نیند کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

چربی

ڈاکٹر مریم

ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں اس غذا میں شامل غذائی اجزا انسانی جسم میں جا کر تین اہم گروپس میں شامل ہوجاتے ہیں جنہیں

1: پروٹین 2: فیٹ چربی
3: کاربوہائیڈریٹس

کہتے ہیں۔ لیپیڈز بھی کہا جاتا ہے۔ lipids یا فیٹ کو سائنسی اصطلاح میں فیٹی ایسڈز صحت مند رہنے کے لیے انسانی جسم میں مناسب فیٹ (چکنائی) (fat in human body) کا ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ فیٹی ایسڈ میں آکسیجن، کاربن اور ہائیڈروجن کے اجزا (عناصر) شامل ہوتے ہیں لیکن ان میں ان اجزاء کی مقدار کاربوہائیڈریٹس میں شامل اجزا کی مقدار سے بالکل الگ ہوتی ہے ہمارے جسم کو فیٹ کی بھی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ یہ وٹامن A، D، E اور K اور مختلف نمکیات کو جذب کرتی ہے۔ ہمارے جسم کو چربی کی ضرورت ہوتی ہے جو ہم مختلف غذاؤں (fatty food) سے حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ توانائی حاصل کرنے کا ایک بڑا ذریعہ ہے۔ چکنائی ہمیں حیوانی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔

حیواناتی ذرائع:

اصلی گھی، گوشت، چکنائی، مچھلی، بالائی، دودھ، دہی، مکھن اور پنیر وغیرہ

نباتاتی ذرائع:

خشک میوہ جات، بادام، ناریل، اخروٹ، کاجو، کنولا تیل، سرسوں، سورج مکھی، زیتون، آملہ وغیرہ چکنائی ہماری روزمرہ کی غذا کا ایک اہم حصہ ہے اور متوازن غذا یا صحت مند غذا میں مناسب مقدار میں چکنائی کا موجود ہونا بھی ضروری ہے کیونکہ چکنائی کے فوائد (fatty food) بھی ہیں۔ فیٹ جسم کو گرم رکھتی ہے اور جسمانی خلیات کی تعمیر کرتی ہے۔ اور چربی ہماری جلد کو صحت مند رکھنے کے لیے بھی ضروری ہے۔ یہ خون کے پٹھوں کی تحریک اور سوزش کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

انسانی جسم کو صحت مند اور دماغ اور عضلات کے افعال کو درست رکھتی ہے۔ یہ انسانی جسم کو زیادہ حرارت و توانائی دیتی ہے۔ اور جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتی ہے۔

لیکن انسانی جسم میں اس کی زیادتی نقصان کا باعث بھی بنتی ہے خاص طور پر ٹرانس فیٹی ایسڈ۔

چکنائی (fat in human body) خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھا دیتی ہے اور اس کی زیادتی سے امراض قلب اور اسٹروک کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور اسٹروک دماغ کی ایک خطرناک بیماری ہے جس میں دماغ میں خون کی فراہمی رک جاتی ہے اور دماغ کے خلیات مرنے لگتے ہیں۔

دل کے امراض اور بلڈ پریشر کے لیے بھی فیٹ نقصان دہ ہے۔ اور وزن بھی بڑھا دیتی ہے۔

میڈیکل سائنس نے چکنائی کو چار اقسام میں تقسیم کیا ہے۔

1: سیچوریٹڈ چربی: مرغی، انڈے، مکھن، گھی، چیز، دودھ، کریم، گوشت اور گری دار میوے

2: منو ان سیچوریٹ: گری دار میوے کنولا تیل، زیتون کا تیل سورج مکھی کا تیل۔ مونگ کا تیل اور مکھن تل کا تیل وغیرہ

3: پولی ان سیچوریٹ: اخروٹ سورج مکھی کے بیج۔ مچھلی، مکئی کا تیل سویابین وغیرہ

4: ٹرانس فیٹ یا ٹرانس چربی

یہ بہت قلیل مقدار میں تو قدرتی طور پر (fatty food) گوشت اور دودھ میں پائی جاتی ہے لیکن سب سے زیادہ یہ صنعتی طور پر ایک پروسیسنگ کے تحت ٹرانس فیٹ چربی کی شکل میں تیار کی جاتی ہے۔ جسے جزوی طور پر ہائیڈروجنیٹڈ تیل کے طور پر جانا جاتا ہے یہ تیل زیادہ تر کیک، کوکیز، فرنچ فرائز اور کریکرز، تلی ہوئی چیزیں، پیزا اور بسکٹ وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ٹرانس فیٹ یا ٹرانس چربی صحت کے لیے اچھی نہیں ہوتی اور انسانی صحت (fat in human body) کے لیے زیادہ نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

جوڑوں کا درد

ڈاکٹر شمس الحق

صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ایک اصول بنا لیں۔ صبح جلدی اٹھنا (سورج نکلنے سے پہلے)۔ رات جلدی سونا (10 بجے تک سو جانا)۔ مغرب اور عشاء کے درمیان کھانا کھا لینا۔ رات کھانے کے ایک گھنٹے بعد 500 قدم چلنا۔ تمام بیماریوں سے چھٹکارا۔

جوڑوں کا درد GOUT

اللہ کے فضل و کرم سے یہ ایک آزمودہ نسخہ ہے۔ آپ بڑے سالوں سے جوڑوں کے درد کا علاج کروا رہے ہوں گے۔ آپ دوائی کھاتے جائیں گے ڈاکٹر صاحب آپ کی دوائی کی مقدار بڑھاتے جائیں گے۔ اور آپ کی صحت مزید کئی ثانوی مسائل (side effect) میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ آپ اس نسخہ کو کم از کم 15 دن تک مسلسل استعمال کریں۔ اگر فرق محسوس کریں تو مکمل آفاقہ ہونے تک استعمال کریں۔ اس سے آپ کی صحت کو کوئی مسئلہ نہیں ہوگا بلکہ آپ خود کو بہتر پائیں گے۔

1۔ صبح نہار منہ 7 دانے کلونجی۔ شام کھانے سے پہلے 7 دانے کلونجی

2۔ ناشتے کے بعد تین دانے انجیر۔ ناشتے میں فاسٹ فوڈ، پیزا، برگر اور بیکری والی چیزوں سے پرہیز کریں

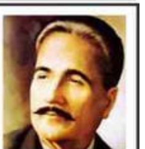
3۔ دوپہر کھانے میں چٹنی کا استعمال لازمی کریں۔ چٹنی میں پودینہ، دھنیہ، کڑی پتہ، ادرک

4۔ عصر کے وقت گرم پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پی لیں

5۔ شام کھانے کے بعد تین دانے انجیر۔ سونے سے ایک دو گھنٹے پہلے ایک کپ گرم دودھ میں ایک چمچ ہلدی ملا کر پینا ہے۔

6۔ ہر ممکن کوشش کریں کہ آٹا بغیر چھانے استعمال کریں۔ اگر آٹے میں جو، جوار، باجرے کا آٹا ملا لیں۔

تو انشاءاللہ بہت جلد مکمل آفاقہ ہوگا۔



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

روزنامہ
روزنامہ صورت حال

میں کیوں لکھوں؟

انہوں نے مجھ سے سوال کیا تھا۔ ہمیں کیوں کر لکھنا چاہیے؟ لکھنا کیوں ضروری ہے؟ میں لکھوں، تو کیوں؟ ایک لمبی فہرست ہے۔ جو لکھا ہے انہیں کوئی پڑھتا بھی ہے یا نہیں میں نے لکھا تو کون پڑھے گا؟ آخر بڑے بڑے لکھاری موجود ہیں، ان کی موجودگی میں ہمارے لکھنے کا فائدہ؟ بات درست تھی۔ دماغ کے دریچے میں سوال سر اٹھاتا ہی ہے۔ حقیقت یہی ہے کہ لکھاریوں کی ایک طویل فہرست ہے۔ وہ بھی لکھ رہے ہیں جنہیں صرف پڑھنا چاہیے۔ وہ الگ زمانہ تھا جب لکھنے والے خال خال ملتے تھے۔ اب تو جو بھی پتھر اٹھائیں لکھاری ملتے ہیں۔ صرف لکھاری ہی نہیں بلکہ خود ساختہ ادیب اور بڑے لکھاری۔ ادب کے نام پر بہت سی بے ادبیاں کی جاتی ہیں۔ باذوق قارئین شبہے میں پڑ جاتے ہیں کہ یہ لکھا کیا ہے؟ کیا؟ یعنی کچھ بھی۔

ادب میں بے ادبیاں طبع نازک پر گراں گزرتی ہیں۔ پر کیا کیجیے کہ دانش گردیاں ہیں جو ڈنکے کی چوٹ پر کی جاتی ہیں۔ پوچھنے والا کون ہے؟ اور قلم کس کے ہاتھ میں ہے؟ ہر ایرا غیرا خود ساختہ ادیب ہے جو لکھ رہا ہے۔ جب کہ بہت بہترین اور اعلیٰ لکھنے والے خاموشی اوڑھے رہتے ہیں۔ صرف پڑھنے پر اکتفا کرتے ہیں۔ جب کہ انہیں لکھنا چاہیے۔ تحریری دنیا میں معیاری ادب تخلیق کرنے والے کمیاب ہیں۔ باذوق قارئین سر جھٹک کر رہ جاتے ہیں۔ خامہ جتن پر بھی اس تحریر سے معیار نام کی چیز پیدا نہیں کر سکتے۔ قاری کی سمجھ بوجھ کا خیال رکھتے ہوئے اچھا اور بہت بہترین لکھنے والے بھی موجود ہیں۔ فن تحریر کے اکابرین موجود ہیں، جن کے پاؤں کی خاک ہماری آنکھوں کا سرمہ ہے۔ لیکن غیر معیاری لکھنے اور اس پر مستزاد سرقہ بازوں کا ہجوم ہے۔ سطحی اور ناقص تحریروں کی بہتات ہے۔ اپنی اپنی دکان پر الفاظ کا دھندا کرنے بیٹھے ہیں۔ چند سطریں رگید کر تخلیق کاروں میں خود کی شمولیت اعزاز سمجھتے ہیں۔ اور ان کی وہ ویسے ہی کھینچی ہوئی سطریں شائع بھی ہو جاتی ہیں۔ تو آپ کیوں کر نہ لکھیں؟

مشہور کہاوت ہے "لکھنا ایک مستقل تخلیق کا عمل ہے۔" آپ کے پاس ایک اچھا اور بہترین آئیڈیا ہے، اور آپ سوچ رہے ہیں کہ میں اس پر لکھوں گا۔ لیکن پھر خیال اٹھتے ہوئے آتا ہے کہ پڑھے گا کون؟ تو شاید وہ آئیڈیا آپ کے ساتھ ہی چلا جائے۔ سوچا جائے کہ ابوالکلام آزاد احمد نگر کی جیل میں بیٹھ کر یہ سوچتے کہ کبھی پڑھے گا کون؟ تو غبار خاطر جیسا بے مثال موتی ہمیں نہ ملتا۔ آپ کے پاس کچھ نیا ہوگا تو ہر کوئی آپ کو پڑھے گا۔ آپ کے پاس شعور و آگاہی کی شمع ہوگی تو سب روشنی پائیں گے۔ آپ کی تحریر سے راستہ ملے گا تو لوگ ضرور چلیں گے۔

آپ کوئی تحریر پڑھتے ہیں، آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ اس موضوع پر تو میں اس سے اچھا لکھ سکتا تھا۔ لکھیے! پڑھا جائے گا۔ کوئی تحریر نظر سے گزری، کسی بھی نکتے پر بحث کی گئی تھی۔ آپ کو خیال گزرتا ہے، اس میں یہ بات، فلاں نکتہ بھی زیر بحث ہوتا تو بات سمجھ میں زیادہ جلدی اترتی۔ آپ نے لکھا۔ اسے پڑھ کر سراہا جائے گا۔

کچھ موضوعات ایسے ہیں جن سے لکھنے والے کنی کتراتے ہیں۔ آپ نے ان پر روشنی ڈالی، مضبوط دلائل سے بات کو قارئین کی عدالت میں رکھا، پسند کیا جائے گا۔ آپ پڑھنے والوں کو کچھ نیا دیں گے، آپ کی تحریر میں مشاہدہ بول رہا ہوگا، اعداد و شمار، تازہ ترین معلومات دیں گے، چھپے خزانے ان پر وا کریں گے، اپنی تحریر کے ذریعے نت نئی باتیں، زندگی کی اونچ نیچ مختلف رنگ اور رموز سکھائیں گے۔ تو آپ کو پڑھا جائے گا۔ آپ اپنی سوچوں کو اپنے بزرگوں سے ضرور مخفی رکھیں، لیکن سیکھنے والوں کو محروم نہ کریں۔ بذریعہ تحریر آپ انہیں کچھ نیا سوچنے کو دیں۔ نئی راہیں متعارف کروائیں۔ تحریر کے ذریعے آپ اپنا کتھارسس کر سکتے ہیں۔ آپ کے پاس عمدہ مشوروں، زندگی کے تجربات، ان سے سیکھے اسباق کی پٹاری ہے تو ضرور کھولیے۔

آپ سیر و سیاحت سے شغف رکھتے ہیں۔ سیاسیات پر عبور ہے۔ تعلیم و تدریس سے وابستہ ہیں۔ شعبہ طب میں مسیحا کا کردار ادا کرتے ہیں۔ کھیل کے میدانوں کے اسرار جانتے ہیں۔ مذہبی علوم و فنون پر عبور ہے۔ شعبہ آئی ٹی یا کسی دوسرے فن کے ماہر ہیں۔ آپ اپنے تجربات افادہ عام کے لیے لکھ سکتے ہیں۔ آپ میں بڑھی روح بستی ہے۔ پرانی عمارتیں، پرانے لوگ، گاؤں دیہات کی پرانی زندگی۔ لوک گیت، پرانے کھیل پسند ہیں۔ آپ قارئین کو اپنا شراکت دار بنا سکتے ہیں۔ آپ صنف نازک ہیں۔ کھانے بنانے، صورت بنانے یعنی بناؤ سنگھار کے راز، موٹاپا بھگانے، شوہر کو رام کرنے کے طریقے جانتی ہیں تو آپ ٹپس دے سکتی ہیں۔ مختصر یہ کہ آپ کے پاس کچھ نیا ہے، طاقتور دلائل ہیں، نئی سوچ ہے، سوچ بدلنے کے الگ زاویے ہیں تو لازماً لوگوں سے شیئر کریں۔

سوال پھر وہی کہ کون پڑھے گا؟ تو یہی لوگ پڑھیں گے۔ قارئین کی ایک بڑی تعداد ہے جو بہتر سے بہترین کی تلاش میں رہتی ہے۔ مجھے خود تلاش رہتی ہے۔ نئے آئیڈیاز کی، نئے نکتوں کی، نئی تحریروں کی۔ الگ سے موضوعات پر لکھے شہ پاروں کی۔ بہترین لکھے گئے نثر پاروں کی۔ اس کے لیے میں مختلف ویب سائٹس ٹٹولتا ہوں۔ رسائل جرائد کھنگالتا ہوں۔ گوگل سے مدد لیتا ہوں۔ نئے نئے لوگ سامنے آتے ہیں، انہیں پڑھتا ہوں۔ تو آپ بھی کسی کی تلاش بنیں، لکھیں، ہم پڑھیں گے۔ اچھی بامقصد تحاریر دیں۔ آپ کو پڑھا جائے گا۔

ہاں البتہ سمجھنے کی بات یہ ہے کہ لکھنے کے لیے پڑھنا بہت ضروری ہے۔ مطالعہ لکھنے کے لیے آکسیجن کی حیثیت رکھتا ہے۔ اور آپ بخوبی جانتے ہوں گے کہ آج کل مطالعہ کا فقدان ہے۔ مشاہدہ ناپید ہے۔ لکھنے والے بغیر پڑھے، سقراط بقراط بنے پھر رہے ہیں۔ تحریر میں نہ روانی ہے، نہ سلاست، نہ لفاظی ہے نہ ہی کوئی گر اور پتے کی بات۔ مقصد سے عاری، خالی خولی الفاظ ہیں، فقط لکھو کے۔ بس دو چار سطریں لکھ لیں تو بزعم خود لکھاری بن گئے۔

قلمکار بننا آسان نہیں یہ تو عمر بھر کا معاملہ ہے۔ یہ تو دھیمی آنچ پر پکنے والی ڈش ہے۔ اس کے لیے تو کتب کی کتب گھول کر پینی پڑیں گی۔ ادب کے اکابرین کو پڑھنا پڑے گا۔ ان کے لکھے موتیوں کو چننا پڑے گا۔ ان کی جلائی شمع سے روشنی حاصل کرنا ہوگی۔ ان کتابوں کو صحیفہ سمجھتے ہوئے اپنا اوڑھنا بچھونا بنانا پڑے گا۔ تب جا کر کہیں شد بد ہوگی۔ ورنہ کورے کاغذ کسی کام کے نہیں ہوتے۔ آپ بے شک اوراق کالے کریں۔ ان اوراق سے فقط پھکیاں بنا کر اڑائی جا سکتی ہیں۔ ان سے زندگی نہیں ملتی۔ اگر آپ مطالعہ و مشاہدہ کے بعد تحریر لکھیں گے تو تحریر جاندار ہوگی۔ اس میں نکھار آئے گا۔ جس کا مطالعہ جتنا زیادہ ہوگا اس کی تحریر میں اتنا زیادہ نکھار آئے گا۔ اور وہی معیاری تحریر کہلائے گی۔

آپ نے مطالعہ کیا تو اب اس کو ڈسٹری بیوٹ کرنا بھی بہت ضروری ہے۔ اس سے حاصل شدہ سبق لکھیں۔ روشنی پھیلائیں۔ شعور و آگاہی کا دیا جلائیں۔ یاد رہے راستہ دکھانے والوں اور ٹامک ٹوئیاں مارنے والوں میں فرق ہوتا ہے۔ آپ کے پاس خاصا مطالعہ ہے۔ مشاہدہ کی کثرت ہے۔ تخیل کا گھوڑا تیار ہے مگر نہ لکھنے کا بہانہ بھی تراش رکھا ہے کہ وقت نہیں ملتا۔ ماحول میسر نہیں۔ تو حوصلہ رکھیے آپ نہیں لکھ سکتے۔

کشمیر: ڈپریشن اور دل و دماغ پر چھائی مایوسی کی چادر

پرینکا دوبے
نمائندہ بی بی سی ہندی، انڈیا

ہسپتال میں چیک والے کشمیری لباس میں ایک 30 سالہ شخص خاموشی سے سر جھکائے بیٹھا ہوا ہے۔ اس نے سر پر اونی ٹوپی اور ہاتھوں دستانے بھی پہن رکھے ہیں اور اس کے ہاتھوں میں ڈپریشن کے علاج کی پرچی ہے جس پر اس کا نام لکھا ہوا ہے۔ تعارف کے بعد جب ان کا حال پوچھا تو انھوں نے آہستہ سے سر اٹھایا تو بڑی گہری آنکھیں اور غم میں ڈوبا ہوا اداس چہرہ نظر آیا۔

میں نے آہستہ سے ایک بار پھر صحت کے بارے میں دریافت کیا۔ اس بار اس نے کہا: کیا بتاؤں؟ کہاں سے شروع کروں؟ چلیے آپ کو کل رات کے بارے میں بتاتا ہوں۔ ابھی جو رات گزار کر ہسپتال آیا ہوں۔ دس بجے فوج ہمارے علاقے میں آئی اور محاصرہ کر لیا۔ صبح کی نماز تک تمام مردوں کو کھڑا رکھا۔ پھر وہی تفتیش، وہی تھپڑ۔ ہمارا کوئی قصور نہیں تھا۔ یہ دیکھو، میرا کیا حال ہو گیا ہے! میں ڈپریشن میں ہوں۔

اچانک اسی وقت کچھ مریضوں نے ہسپتال میں داخل ہونے کے لیے کیمپس کا مرکزی دروازہ کھولا، اندر آنے والی سرد ہوا کے جھونکے سے ہم دونوں لرز گئے۔ باہر برف پڑ رہی تھی۔

یہ کشمیر کے دارالحکومت سری نگر سے ایک گھنٹہ پر واقع پلوامہ ضلعے کا ایک سرکاری ہسپتال ہے۔ ہم ہسپتال کے چھوٹے سے دماغی صحت مرکز میں موجود ہیں۔ وادی میں جاری اس برفیلی سردی میں بھی پلوامہ کے اس چھوٹے سے ذہنی صحت مرکز میں کشمیری مریضوں کی ایک بڑی تعداد جمع ہے۔

صبح دس بجے سے شروع ہونے والے او پی ڈی میں نو بجے ہی تقریباً 50 پچاس سے زیادہ مریض قطار میں کھڑے ہیں۔

میں اور راشداب بھی مرکزی دروازے کے اندر بنچ پر بیٹھے ہیں۔ اس نے بتایا: میں بجلی کا کام کرتا ہوں۔ میں پلوامہ شہر میں رہتا ہوں، لیکن میرے گاؤں کا نام وشبوک ہے۔ جب سے آرٹیکل 370 کو ہٹایا گیا ہے، میرا کام بہت کم ہو گیا ہے۔ یہاں رہنے والے بھی لوگوں کا کام اور کاروبار ختم ہوا تو میرا کیونکر بچتا؟ پہلے دو ماہ تک تو کام مکمل طور پر بند رہا۔ میری تو عمر بھی کم ہے، مجھے تو ڈپریشن نہیں ہونی چاہیے تھی لیکن اب ڈاکٹر کے پاس آیا ہوں کیونکہ میں ڈپریشن میں ہوں۔ سارا دن دل گھبراتا رہتا ہے۔ ڈراؤنے خواب آتے ہیں اور یادداشت بھی ختم ہونے لگی ہے۔

پلوامہ ضلعی ہسپتال میں ماہر نفسیات ڈاکٹر ماجد شفیع کی او پی ڈی میں یہ ایک بہت مصروف اور منحستہ صبح ہے۔ جموں و کشمیر کو خصوصی آئینی درجہ دینے والے آرٹیکل 370 کو ختم ہوئے پانچ ماہ گزر چکے ہیں۔ وریں اثنا جہاں وادی میں کئی ہفتوں تک فون بند رہے وہیں انٹرنیٹ خدمات آج تک معطل ہیں۔

جب تک ڈاکٹر ماجد مریضوں کو دیکھتے ہیں میں ان کے ساتھ گفتگو کا انتظار کرتی ہوں۔ شدید ذہنی تناؤ جیسے اداسی، افسردگی، خوفناک خواب آنا، نیند نہ آنا، پوسٹ ٹرامیٹک سٹریس ڈس آرڈر (پی ٹی ایس ڈی)، پسینہ آنا، یادداشت جانا اور خود کو الگ تھلگ اور تنہا محسوس کرنے جیسی کیفیات سے متاثر مریض ڈاکٹر ماجد کے سامنے اپنی شکایات کا پلندہ کھول رہے ہیں۔

ڈاکٹر ان کے مسائل کو ہمدردی اور صبر سے سن رہے ہیں۔ اسی دوران وہ افسردگی کے عالم میں رونے والی ایک کشمیری خاتون کے سر پر پیار سے ہاتھ رکھتے ہیں اور تسلی دیتے ہیں۔ ڈاکٹر ماجد کی آنکھیں بھی نم ہو جاتی ہیں۔

پلوامہ میں ڈپریشن کے مریضوں میں 150 فیصد اضافہ

ڈاکٹر ماجد کہتے ہیں کہ کشمیر سنہ 1989 سے ہی ذہنی صحت کی ہنگامی صورتحال سے گزر رہا ہے۔ اس دوران جب بھی یہاں صورتحال خراب ہوئی ہے جیسے 2010 ، 2008 اور 2016 کے مظاہرے یا اب آرٹیکل 370 کے خاتمے کے بعد، اس طرح کے ہر بڑے اتار چڑھاؤ کے دوران تشدد اور تناؤ میں اضافہ ہوا ہے۔

لوگوں کی نفسیات پر آرٹیکل 370 کے خاتمے کے اثرات کی وضاحت کرتے ہوئے انھوں نے کہا: ایک عام کشمیری نے اس طرح اچانک آرٹیکل 370 کے ہٹائے جانے کو اپنی شناخت اور شہریت پر حملے کے طور پر لیا ہے۔ مجھے یاد ہے کہ پیر کے دن ہی اس کا اعلان کیا گیا تھا۔ اس دن میرے پاس او پی ڈی تھی لیکن اچانک ٹریفک کے ساتھ ساتھ فون کی سہولیات بند ہونے کی وجہ سے لوگ ہسپتال نہیں پہنچ سکے۔ جو اسپتال میں تھے ان کے چہروں پر اداسی تھی۔ پانچ اگست کے بعد یہاں کے لوگ بہت دنوں تک مسکرا نہیں سکے۔ اس کے بعد میں نے جو سارے مریضوں کو ابتدائی طور پر دیکھا تھا انھوں نے ایسے سوالات اٹھائے جیسے آگے کیا ہوگا، ہمارا مستقبل کیا ہے؟ ہر ایک گہرے صدمے میں تھا۔

اس کے بعد رفتہ رفتہ جب ٹریفک اور دیگر پابندیوں میں نرمی کی گئی اور مریضوں نے آنا شروع کیا تو ڈاکٹر ماجد کے اپنے او پی ڈی میں ہی آنے والے مریضوں کی تعداد میں ڈیڑھ گنا اضافہ ہو گیا۔

انھوں نے کہا: پہلے جہاں 70 سے 100 مریض آتے تھے اب ان کی تعداد 200 ہو گئی ہے۔ یہ تقریباً 150 فیصد کا اضافہ ہے۔ ابتدائی طور پر اس ہسپتال میں ایک کوآپریٹو دکان کے علاوہ دوا کی تقریباً ساری دکانیں بھی آٹھ ہفتوں تک بند رہیں۔ اس کے بعد جب مریضوں نے آنا شروع کیا تو وہ مستقبل کا خطرہ محسوس کرتے ہیں۔ ان میں اضطراب یا افسردگی یا ڈپریشن سب سے زیادہ ہے۔

مستقل ٹراما

ڈاکٹر ماجد نے بتایا کہ ان کے مریضوں میں سب سے زیادہ خوف اٹھائے جانے کا ہے۔ 27 نومبر کو پارلیمان میں دیے گئے ایک بیان میں وزیر مملکت برائے داخلہ امور کرشنا ریڈی نے اعتراف کیا کہ پانچ اگست کو آرٹیکل 370 کو ختم کرنے کے بعد حکومت نے کشمیر میں احتیاطی نظر بندی کے طور پر 5161 افراد کو حراست میں لیا تھا۔ حکومت کے مطابق ان میں سے 609 افراد اب تک حراست میں ہیں۔

ڈاکٹر ماجد اس حالت کو مستقل ٹراما قرار دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں: 17-16 سال کے لڑکے میرے پاس آتے ہیں اور کہتے ہیں کہ انھیں گھبراہٹ ہے، وہ سو نہیں پا رہے ہیں۔ انھیں ایک ہی چیز کا خوف ہے کہ انھیں پوچھ گچھ کے لیے اٹھایا جائے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انھیں اٹھایا لیا جاتا ہے۔ جب یہ جذباتی زخم بار بار ملتے ہیں تو وہ ذہن پر گہرا نشان چھوڑ دیتے ہیں۔ لہذا کشمیر میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ پوسٹ ٹراما یا پی ٹی ایس ڈی صورتحال نہیں ہے بلکہ ایک مستقل صدمہ ہے۔

سکیورٹی دائرہ کے باہر

ذہنی پریشانیوں سے دوچار مریضوں کے لیے حفاظتی دائرے کی اہمیت کی وضاحت کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں: الجھی ہوئی ذہنی حالت میں مریض دو قسم کے خطرے کا احساس کر سکتے ہیں۔ ایک اصلی خطرہ ہے اور دوسرا خوف ہے یعنی ان کے ذہن میں خوف کا سایہ ہے۔

انھوں نے کہا کہ جب امریکی فوجی عراق میں جنگ لڑنے گئے تو وہ وہاں طویل عرصے تک پر تشدد فضا میں رہے۔ لیکن جب بھی وہ اپنے ملک لوٹے تو انھیں احساس ہوا کہ وہ اپنے گھر میں ہیں اور محفوظ ہیں۔

لیکن کشمیر کے ساتھ ایسا نہیں ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ یہاں کوئی سیفٹی نیٹ نہیں ہے جہاں لوگ یہ محسوس کر سکیں کہ وہ اب تشدد کے دائرے سے باہر ہیں۔ لہذا یہاں کے لوگ بار بار اپنے مستقبل کے متعلق خوفزدہ رہتے ہیں۔ یہاں لوگوں میں آرٹیکل 370 کے خاتمے کے متعلق اب تک کنفیوژن اور خوف ہے۔ لوگ مجھ سے بار بار پوچھتے ہیں کہ اب ہمارے ساتھ کیا ہوگا؟

خواب میں بھی فوج کے سوالوں کا جواب دیتا ہوں

ہسپتال کے باہر برف پڑ رہی ہے۔ پلوامہ شہر کی عمارتوں کی بالکونی پر برف کی سفید چادریں بچھ گئی ہیں۔ مینٹل ہیلتھ سنٹر کے باہر 31 سالہ شفق ابھی ڈاکٹر کے پاس سے نسخہ لے کر آئے ہیں۔ نام اور تصویر شائع نہ کرنے کی شرط پر وہ اپنی کہانی شیئر کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔

پلوامہ کے گاؤں چک پورہ کے رہائشی شفق کے بڑے بھائی شدت پسند گروہ میں شامل ہو گئے تھے اور مارے گئے تھے۔

وہ سر جھکائے کہتے ہیں: فوج نے مجھ پر زیادتی نہیں کی لیکن یہاں کشمیر میں میری زندگی خود اس قسم کے مشکلات میں الجھ ہی کہ آج میں ڈپریشن کا شکار ہوں۔

دراصل میرے بھائی نے اکتوبر 2017 میں گھر چھوڑ دیا۔ پھر اگلے مہینے ہمیں معلوم ہوا کہ وہ باغی ہو گیا ہے۔ وہ پندرہ ماہ تک عسکریت پسند گروہوں کے ساتھ سرگرم تھا اور فروری 2019 میں اسے مارا گیا تھا۔ اس وقت سے مجھے بھی ہر ہفتے اپنے گاؤں کے قریب واقع آرمی کیمپ میں پوچھ گچھ کے لیے بلایا جانے لگا۔ میں جاتا ہوں، وہ سوال پوچھتے ہیں، میں جواب دیتا ہوں۔ عسکریت پسندوں کو تحفظ فراہم کرنے کے مقدمے بھی جاری ہیں۔ جبکہ کوئی بھی یہاں بندوق کی نوک پر کسی کے گھر میں داخل ہو سکتا ہے۔ میں بھی ہر مہینے سماعت کے لیے جاتا ہوں۔

بھائی کے شدت پسند ہو جانے، مارے جانے اور پھر عدالت سے پولیس سٹیشن کے چکر نے شفق کی زندگی کا محور بدل دیا ہے۔ وہ کہتے ہیں: میں اپنے خوابوں میں بھی آرمی افسر کے سوالوں کا جواب دیتا رہتا ہوں۔ نیند نہیں آتی۔ جب آتی ہے تو ایسا لگتا ہے کہ وہاں کوئی دھماکا ہوگا اور پورا گھر مجھ پر ٹوٹ کر آ گرے گا اور میں مر جاؤں گا۔

اریہل گاؤں کا بجھی آنکھوں والا لڑکا

دوپہر کے وقت بھی ایسا لگتا ہے کہ پلوامہ ڈھلتے سورج کی روشنی میں ڈوبا رہتا ہے۔ پلوامہ کے سرکاری ہسپتال سے دس کلومیٹر آگے اب ہم اس ضلع کے اریہل گاؤں میں موجود ہیں۔

خاموشی سے گرنے والی برف نے اس پورے گاؤں کو سفید چادروں سے ڈھک دیا ہے۔ شناخت ظاہر کیے جانے کے بعد ڈرتے ڈرتے وسیم شیخ ہمیں مرکزی سڑک سے ایک کلومیٹر دور اپنے گھر لے گئے۔ ان کے گھر جانے کا راستہ دو فٹ برف سے ڈھکا ہوا ہے۔

گھر کی ملاقات میں 19 سالہ سلیم جالی دار کشمیری پردے کے پاس سر جھکائے بیٹھے ہیں۔ سنہ 2016 میں سلیم دسویں کے امتحانات کے دوران پلوامہ میں ایک احتجاج میں پھنس گئے اور ان کی ایک آنکھ میں پیلٹ گن کی زد میں آ گئی۔

مجھ جیسے بہت سے لڑکے

وہ وضاحت کرتے ہیں: اس وقت برہان وانی کے انکاؤنٹر کے خلاف مظاہرے ہو رہے تھے۔ میں کسی پتھراؤ یا احتجاج میں شامل نہیں تھا، صرف غلط وقت پر غلط جگہ پر پھنس گیا۔

لیکن بات اسی پر ختم نہیں ہوئی۔ مئی 2019 میں پڑوسی گاؤں کے ایک جنازے میں شرکت کے لیے جانے والے سلیم ایک بار پھر فوج اور مظاہرین کے مابین جاری تصادم میں پھنس گئے۔ اس بار ان کی دوسری آنکھ کے ساتھ ان کے چہرے اور جسم میں بہت سارے چھرے لگے۔

سلیم کے والد مجھے اپنے فون کی سکرین پر دو تصاویر دکھاتے ہیں۔ ایک میں ان کے بیٹے کا خون آلود چہرہ ہے اور دوسرے میں اس واقعے سے پہلے کی ایک تصویر ہے جس میں سلیم دھوپ کا چشمہ لگائے آدھی بازو کی کالی ٹی شرٹ میں نظر آتا ہے۔ بالوں میں انگلیاں گھماتا ایک عام نوجوان۔ تصاویر دیکھ کر پاس کھڑی سلیم کی والدہ رونے لگتی ہیں۔

بغیر بینائی کے اپنی زندگی کے صدمے کے بارے میں بات کرتے ہوئے سلیم کہتے ہیں: میرے گاؤں میں مجھ جیسے اور بھی بہت سے لڑکے ہیں جنھیں پیلٹ گنز لگی ہیں۔ میرے اب تک آٹھ آپریشن ہو چکے ہیں، ڈاکٹر کہتے ہیں کہ روشنی واپس آنے کی امید بہت ہی کم ہے۔ میں سارا دن افسردہ رہتا ہوں۔ دو منٹ تک سر جھکائے بیٹھے سلیم نے اچانک کہا: مجھے بھی شوق تھا۔۔۔ کچھ بننے کا۔۔۔ کرکٹ کھیلنے کا۔۔۔ جم جانے کا۔۔۔ کشتی کا۔۔۔ لیکن اب میری زندگی برباد ہو گئی ہے۔ والدین کب تک میرا خیال رکھیں گے؟ کون سی لڑکی مجھ سے شادی کر کے اپنی زندگی خراب کرنا چاہے گی؟ یہ میری کچھ کرنے کی عمر تھی اور میں نابینا بنا بیٹھا ہوں۔ سارا دن درد سے سر پھٹتا رہتا ہے۔ کچھ نہیں دیکھ سکتا۔ نہ مجھے بھوک لگتی ہے، نہ پیاس ہے اور نہ ہی نیند ہے۔ بس دل گھبراتا رہتا ہے۔

وادی کی تقریباً نصف آبادی ڈپریشن کا شکار ہے

اگست سنہ 2019 میں آرٹیکل 370 کے خاتمے کے بعد معروف برطانوی میڈیکل جریدے لانسیٹ نے اپنے ایک ادارتی مضمون میں ہندوستان کے زیر انتظام کشمیر کے عوام کی ذہنی صحت پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا تھا کہ یہاں کے عوام کئی دہائیوں سے مسلسل جدوجہد کر رہے ہیں۔ اقتصادی خوشحالی سے پہلے لوگوں کو پرانے ذہنی زخموں سے نجات چاہیے۔

میگزین کے مطابق آرٹیکل 370 کو ختم کرنے کے فیصلے سے مقامی لوگ تشدد اور علیحدگی پسندی کے ایک نئے چکر میں پھنس سکتے ہیں۔ اگرچہ انڈین میڈیکل ایسوی ایشن نے اس ادارے کو سختی سے مسترد کر دیا تھا لیکن طبی دنیا میں کشمیریوں کی ذہنی صحت کے بارے میں یہ پہلا تبصرہ نہیں تھا۔

انسانی حقوق کے لیے کام کرنے والے بین الاقوامی ادارے ڈاکٹرز ود آؤٹ بارڈرز نے مئی سنہ 2016 میں شائع ہونے والی ایک تفصیلی رپورٹ میں بتایا تھا کہ وادی میں مقیم 41 فیصد افراد ذہنی دباؤ کا شکار ہیں۔

ان اطلاعات کی اشاعت سے ایک دہائی قبل بھی وہاں کے حالات بہت اچھے نہیں تھے۔ سنہ 2006 میں شائع ہونے والے اپنے تحقیقی مقالے میں ماہر نفسیات ڈاکٹر مشتاق مرغوب کا کہنا ہے کہ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ پچھلے پندرہ سالوں میں کشمیر میں شدید افسردگی، تناؤ اور پی ٹی ایس ڈی کے مریضوں کی تعداد میں کئی گنا اضافہ ہوا ہے۔

سری نگر میں ذہنی مریضوں کی تعداد میں اضافہ

ہماری کار پلوامہ سے واپس پر دارالحکومت سری نگر کی طرف مڑ چکی ہے۔ یہاں انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ اینڈ نیورو سائنسز (امہانس) سے وابستہ ایک سینئر ماہر نفسیات نے بی بی سی کو اپنا نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر بتایا کہ مذکورہ تحقیقی مقالوں میں موجود تمام حقائق درست ہیں۔

وہ کہتے ہیں: جب ہم نے سنہ 1990 میں ذہنی صحت کا یہ مرکز شروع کیا تھا اس وقت سے ہر سال یہاں صرف 2000 مریض آتے تھے۔ آج ہمارے سرکاری مرکز میں ایک لاکھ مریض آ رہے ہیں اور علاج کے لیے اندراج کر رہے ہیں۔ میں ان ایک لاکھ افراد میں محکمہ چائلڈ سائیکالوجی کے مریضوں اور منشیات یا نشیات کے استعمال کے مریضوں کو شامل نہیں کر رہا ہوں پھر بھی تعداد اتنی بڑھ گئی ہے۔

آرٹیکل 370 کے خاتمے کے بعد نازک صورتحال کی وضاحت کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں: ٹریفک اور مواصلات کے تمام ذرائع بند کر دیے گئے تھے۔ لیکن جیسے ہی ٹریفک بحال ہوا مریضوں کی تعداد میں ایک بار پھر اضافہ ہونے لگا۔ میں اپنی او پی ڈی میں ایک دن میں 250 سے زیادہ مریض دیکھ رہا ہوں۔ یہ بہت بڑا اضافہ ہے۔ 370 کے خاتمے کے چند ہی دنوں بعد میں نے دو ایسے مریضوں کا علاج کیا جنھوں نے صدمے، الجھنوں اور خوف میں مبتلا ہونے کی وجہ سے خودکشی کی کوشش کی۔ ایک نوجوان عورت ہے اور ایک کالج کی طالبہ ہے۔ ان دو مریضوں کو براہ راست اثر 370 کے خاتمے سے ہوا تھا۔

سری نگر کے امہانس میں اپنا علاج کروانے کے لیے پوری وادی سے لوگ آتے ہیں۔ تعداد میں اضافے کے متعلق ڈاکٹر کہتے ہیں: آج کشمیر میں ہم بہت سارے مریضوں (جیسے نیند کی گولیاں) کو نفسیاتی دوائیں دے رہے ہیں۔

خواتین میں افسردگی

سری نگر کے ایس ایم ایچ ایس ہسپتال میں آج برف باری ہو رہی ہے۔ یہاں ہماری ملاقات سب سے پہلے 23 سالہ صاحبہ سے ہوتی ہے جو نفسیاتی او پی ڈی میں بیٹھی ہیں۔ سری نگر میں بی ٹیک کی تعلیم حاصل کرنے والی صاحبہ پچھلے پانچ مہینوں سے ڈپریشن کا علاج کرا رہی ہیں۔

وہ کہتی ہیں کہ سارا دن ان کا موڈ لو یا غمزدہ رہتا ہے۔ میں سارا دن اپنے اندر ایک منفی توانائی محسوس کرتی ہوں۔ میں بی ٹیک کی تعلیم حاصل کر رہی ہوں لیکن مجھے نہیں معلوم کہ میرا امتحان کب ہوگا، ہوگا بھی یا نہیں۔ اگر نہیں، تو میرا سال ضائع ہو جائے گا اور اگر ایسا ہے تو پھر میں امتحان کیسے دوں گی؟ ہماری تو کوئی پڑھائی نہیں ہوئی ہے یہاں اتنے مہینوں سے سب کچھ بند ہے۔

اپنی بیماری کے بارے میں کہتی ہیں: ہر وقت افسردگی رہتی ہے، لہذا میں یہاں دوا لینے آئی ہوں۔ ایسا لگتا ہے جیسے یہاں کی سڑکیں فوج سے بھری ہوئی ہیں اور ذہن ڈپریشن سے جام ہے۔

صاحبہ سے کچھ ہی فاصلے پر سری نگر کے لال بازار سے آنے والی 21 سالہ نوشید بیٹھی ہیں۔ اپنے نمبر کا انتظار کرنے والی نوشید کو ڈپریشن اور صدمے کی شکایت ہے۔ پہلے اداس چہرے کے ساتھ فرش کی طرف مسلسل دیکھتے ہوئے وہ کہتی ہیں: میں گریجویشن کر رہی ہوں لیکن مجھے نہیں معلوم کہ میں اپنا کورس مکمل کر پاؤں گی یا نہیں۔ کلاسز بند ہیں۔ یہ سوچتی رہتی ہوں کہ آگے کیا ہوگا۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ وادی کشمیر میں ہر 100 میں سے 15 خواتین ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں سات گنا زیادہ خواتین افسردگی کا شکار ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ خواتین کا دائرہ نسبتاً محدود ہے۔ اپنی پریشانی کو بتانے اور بانٹنے کے لیے ان کے پاس نسبتاً راستے کم ہیں۔ اور اس سے بھی بڑا مسئلہ یہ ہے کہ لوگ یہ بھی نہیں جانتے کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہیں۔

گرتی ہوئی برف کے درمیان سری نگر کے رہائشی علاقے میں ایک کثیر المنزلہ عمارت کے سامنے لوہے کے بڑے سے گیٹ کے باہر مجھے لینے کے لیے شمع آتی ہیں اور خاموشی سے عمارت کی تیسری منزل پر لے جاتی ہیں۔ یہ سرینگر میں رہ کر امتحانات کی تیاری کرنے والی لڑکیوں کا ایک ہاسٹل ہے اور شمع اپنی سخت وارڈن سے بچا کر ہمیں اپنے کمرے میں لے آئی ہیں۔ کمرے میں ان کی روم میٹ صائمہ بھی ہے۔ کمرے میں ٹھنڈ ہے۔ لیکن وہ دونوں فوراً مجھے اپنے بستر پر بٹھا کر میرے پیروں پر کمبل ڈالتی ہیں اور مجھے ایک گلاس گرم پانی دیتی ہیں۔

شمع اور صائمہ اپنی میڈیکل کی تعلیم شروع کرنے کے لیے این ای ای ٹی امتحان کی تیاری کے لیے ضلع شوپیان سے یہاں آئی ہیں۔ بات چیت شروع کرنے سے پہلے ہی ہاسٹل کی بجلی چلی جاتی ہے۔

موبائل سے ٹارچ جلاتے ہوئے شمع نے کہا: میں سیبوں کے شہر اپیل ٹاؤن سے ہوں۔ میں یہاں تعلیم حاصل کرنے آئی ہوں لیکن اب صورتحال اتنی خراب ہو گئی ہے کہ میں ہر وقت افسردہ رہتی ہوں۔ این ای ای ٹی کے امتحانات بہت مشکل ہیں۔ ہماری بنیاد بہت کمزور ہے۔ کلاس الیون مناسب طریقے سے نہیں کی تھی کیونکہ اس وقت کلاسز نہیں لگیں۔

ہاں میں ہاں ملاتے ہوئے صائمہ اس مشکل راستے کے بارے میں بتاتی ہیں جس پر اب یہ لڑکیاں چل رہی ہیں۔ ہم بہت معمولی خاندان سے ہیں۔ اگر ہم اس بار امتحان میں کامیاب نہیں ہو سکے تو شاید ہمارے لیے تمام راستے بند ہو جائیں گے۔ ہماری شادی ہو جائے گی۔ ویسے بھی گھر کے لوگ سری نگر میں تعلیم حاصل کرنے سے گھبراتے ہیں۔ جو بھی رقم خرچ ہوتی ہے، وہ الگ ہے۔

زخموں کی بہت سی پرتیں

لڑکیوں کے ہاسٹل سے نکل کر ریذیڈنسی روڈ پر ہماری ملاقات اکرم اور شاہد سے ہوئی۔ قدیم شہر میں پروان چڑھنے والے اکرم اور شاہد بچپن کے دوست ہیں۔

ان کی کہانی اس کشمیر کی تصویر ہے جس کے رہائشیوں کے سینے میں برسوں پرانے زخم اب بھی تازہ ہیں۔ اگر آپ کسی پر مرہم لگاتے ہیں تو دوسرا زخم رسنے لگتا ہے۔

دو مئی سنہ 1996 کو شاہد کے والد اور دادا دونوں ایک ساتھ اپنے گھر میں مارے گئے۔ اس دن کو یاد کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں: اس وقت سنہ 1996 کے انتخابات ہو رہے تھے اور ہمارے گھر کے سامنے شہر میں ایک پولنگ بوتھ تھا۔ کہیں سے ایک شیل آ کر اس پولنگ بوتھ کے سامنے گرا۔ سکیورٹی اہلکاروں کو لگا کہ ہمارے گھر سے کوئی حرکت ہوئی ہے۔ وہاں سے فوراً ہی فائرنگ شروع ہو گئی اور گھر کے برامدے میں کھڑے میرے والد اور دادا دونوں اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ میں اس وقت چھ سال کا تھا اور میری والدہ صرف 22 سال کی تھیں۔ اس وقت میری چھوٹی بہن صرف ایک ماہ کی تھی۔

اگرچہ شاہد کی والدہ کو انسانی ہمدردی کی بنیاد پر سرکاری ملازمت مل گئی لیکن وہ اور ان کے بیٹے شاہد شدید ڈپریشن میں ہیں۔ شاہد کہتے ہیں: ماں کو وہم گھیرے رہتے ہیں۔ رات کو نیند نہیں آتی۔ وہ ہمیشہ ڈپریشن میں رہتی ہیں۔ پچھلے بیس سالوں میں نہ جانے کتنے ماہر ڈاکٹر بدل چکے ہیں، میں انٹرنیٹ کمپنیوں کے ساتھ کام کرتا تھا پچھلے پانچ ماہ سے وہ بھی بند ہے۔

معصوم بچوں کے ذہنوں پر گہرے داغ

کمیونٹی جنرل ہسپتال یونٹ کے چلڈرن سائیکیاٹری سینٹر میں کام کرنے والے پروگرام کے کونسلر سرمد نے بی بی سی کے ساتھ ایک تفصیلی گفتگو میں بتایا ہے کہ آرٹیکل 370 کے خاتمے کا وادی کے بچوں پر سب سے برا اثر پڑا ہے۔

وہ کہتے ہیں: یہ مرکز ابھی ابھی شروع ہوا ہے اور ابھی لوگ اس سے واقف ہیں۔ لیکن پھر بھی پچھلے 9 مہینوں میں، ہم نے یہاں علاج کے لیے 1500 بچوں کا اندراج کیا ہے۔ یہ ایک بڑی تعداد ہے کیونکہ کشمیر میں ابھی بھی ذہنی صحت کے بارے میں شعور اور معلومات بہت کم ہیں۔ کئی بار والدین کو یقین نہیں آتا ہے کہ ان کے بچوں کو مدد کی ضرورت ہے۔ یہاں اگر بچہ ذہنی دباؤ کا شکار ہے تو والدین کا خیال ہے کہ اس کی بینائی ختم ہو گئی ہے۔

سرمد کا کہنا ہے کہ بچوں کا ذاتی سپیس چھین لیا گیا ہے۔ بڑوں کی طرح بچوں کی بھی اپنی جگہ ہوتی ہے۔ جیسے سکول، ٹیوشن، کھیل کا میدان وغیرہ۔ گھروں میں بند بچے اندر ہی اندر گھٹنے لگتے ہیں۔

یہاں ہماری ملاقات ماجد اشرف میر سے ہوتی ہے جو اپنے چھ سالہ بیٹے کو لے کر ہسپتال آئے ہیں۔ بچے کی صحت کے بارے میں دریافت کرنے پر سرینگر کے رہائشی ماجد کا چہرہ اس طرح بجھ جاتا ہے جیسے ماضی کے کسی زخم سے ٹیس اٹھی ہو۔

وہ کہتے ہیں: جیل کس کو کہتے ہے؟ جہاں آپ اپنی مرضی سے باہر نہیں نکل سکتے ہیں، آپ کہیں بھی نہیں جا سکتے۔ اسی طرح میرا بیٹا گھر کی جیل میں بند ہے۔ پانچ اگست سے آج تک ہم نے اسے گھر سے باہر جانے نہیں دیا ہے۔

اسی وقت ماجد کا بیٹا اپنا ہاتھ چھڑوا کر او پی ڈی کے دالان میں دوڑنے لگتا ہے۔ ماجد سری نگر میں کپڑوں کے تاجر ہیں اور آج اپنی دکان بند کر کے اپنے بیٹے کو دکھانے آئے ہیں۔

وہ بتاتے ہیں: گذشتہ تین مہینوں سے اس کے برتاؤ میں تبدیلی ہے۔ مجھ پر اور اپنی ماں پر بہت چیختا ہے، غصہ کرتا ہے۔ بار بار پوچھتا ہے کہ مجھے باہر کیوں نہیں جانے دیتے، مجھے باہر کیوں نہیں جانے دیتے؟ اب میں اس کو کیا جواب دوں! یہ کہتے ہوئے ماجد کی آنکھیں نم ہو جاتی ہیں۔

بچے کے برتاؤ کے سبب اس کی والدہ کا ذہنی توازن منتشر ہو رہا ہے۔ ماجد کا کہنا ہے کہ ان کی اہلیہ کو بھی طبی امداد کی ضرورت ہے لیکن انھوں نے سوچا کہ پہلے بچے کا علاج کروائیں۔

برف میں ڈھکے شوپیاں کا درد

سری نگر سے تقریباً 80 کلومیٹر کے فاصلے پر ہم اس وقت جنوبی کشمیر میں انتہا پسندی کا مضبوط گڑھ سمجھے جانے والے شوپیاں ضلع کے درپورہ گاؤں میں ہیں۔ شوپیاں میں اس وقت سری نگر اور پلوامہ دونوں جگہ سے کہیں زیادہ برف پڑ رہی ہے۔ پلوامہ سے آگے درپورہ تک جانے والا راستہ برف کی سفید چادر سے ڈھکا ہے۔ فضا میں ایک برفیلی اداسی اور خاموشی بھی ہے۔ ہمیں اپنی کار کی آواز کے علاوہ دور کی ہوا کے سوا کوئی آواز نہیں سنائی دیتی ہے۔ درپورہ گاؤں میں رحمت کے گھر پہنچنے کا راستہ برف پر پڑے چنار کے پتوں سے ڈھکا ہوا ہے۔ 19 سالہ رحمت کی والدہ بیٹے کے پیلٹ گن کی زد میں آنے کے بعد سے ڈپریشن میں ہیں۔ سنہ 2016 کا وقت یاد کرتے ہوئے وہ کہتی ہیں: یہ برہان کے جانے کے فوراً بعد کی بات ہے۔ یہاں زبردست احتجاج ہو رہے تھے۔ اسی دوران ایک صبح فوج گاؤں میں آئی اور مظاہرین کے ساتھ انکاؤنٹر کے دوران پیلٹ گنز بھی چلائی۔ میری نظروں کے سامنے اس کی ایک آنکھ میں پیلٹ لگی۔ کئی آپریشن کے بعد بڑی مشکل سے اس کی آنکھ قدرے ٹھیک ہوئی ہے۔ لیکن میں شاید ہمیشہ کے لیے بیمار ہو گئی ہوں۔

سام سنگ نے خاموشی سے 2 نئے اسمارٹ فونز متعارف

سام سنگ نے خاموشی سے اپنے 2 نئے اسمارٹ فونز گلیکسی اے 51 اور گلیکسی اے 71 متعارف کرادیے ہیں جو اے 50 اور اے 70 کی جگہ لیں گے۔

ڈیزائن کے لحاظ یہ دونوں فونز اے 50 اور اے 70 سے کچھ زیادہ مختلف نہیں بلکہ کمپنی نے زیادہ توجہ کیمرا کارکردگی کو بہتر بنانے پر دی ہے۔

درحقیقت پہلی بار سام سنگ نے گلیکسی اے سیریز میں میکرو کیمرا کو متعارف کرایا ہے، حالانکہ بیشتر کمپنیاں اپنے مڈرینج فونز میں میکرو کیمرا کو پیش کرچکی ہیں۔

گلیکسی اے 51

گلیکسی اے 51 میں 6.5 انچ کا انفینٹی او سپر امولیڈ ایف ایچ ڈی پلس ڈسپلے دیا گیا ہے جبکہ کمپنی کا اپنا ایکسینوس 9611 پراسیسر، 4 سے 6 جی بی ریم اور 128 جی بی اسٹوریج دی جائے گی۔

ڈوئل سم سپورٹ کے ساتھ فنگر پرنٹ سنسر کو اسکرین کے اندر دیا گیا ہے جبکہ ہیڈفون جیک کو برقرار رکھا گیا ہے۔

اس کے فرنٹ پر 32 میگا پکسل سیلفی کیمرا دیا گیا ہے جبکہ بیک پر 4 کیمروں کا سیٹ اپ ہے جن میں سے ایک 48 میگا پکسل، دوسرا 5 میگا پکسل ڈیپتھ سنسر، تیسرا 5 میگا پکسل میکرو کیمرا اور چوتھا 12 میگا پکسل الٹرا وائیڈ کیمرا ہے۔

اس فون میں 4000 ایم اے ایچ بیٹری کے ساتھ 15 واٹ فاسٹ چارجنگ سپورٹ دی گئی ہے اور اینڈرائیڈ 10 آپریٹنگ سسٹم موجود ہے۔

اسے سب سے پہلے ویت نام میں اگلے ہفتے میں فروخت کے لیے پیش کیا جارہا ہے اور اس کی قیمت 350 ڈالرز (54 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) رکھی گئی ہے۔

گلیکسی اے 71

یہ فون دیکھنے میں اے 51 سے ملتا جلتا ہی ہے مگر دونوں فونز میں کچھ فرق بھی ہے۔

جیسے اے 71 میں زیادہ بہتر اسنیپ ڈراگون 730 ایس او سی پراسیسر دیا گیا ہے جبکہ اس کا ڈسپلے کچھ بڑا 6.7 انچ کا ہے۔

اس میں بیٹری بھی 4500 ایم اے ایچ کی ہے جس کے ساتھ 25 واٹ فاسٹ چارجنگ سپورٹ دی گئی ہے۔

اس کے فرنٹ پر 32 میگا پکسل کیمرا ہی ہے مگر بیک پر چار کیمروں کے سیٹ اپ میں مین کیمرا 64 میگا پکسل کا ہے، جبکہ باقی تین کیمرا اے 51 جیسے ہی ہیں۔

یہ فون بھی 4 رنگوں میں دستیاب ہوگا تاہم کمپنی نے فی الحال قیمت اور دستیابی کے بارے میں کوئی اعلان نہیں کیا۔

موٹرولا کا پہلا ۶۴ میگا پکسل کیمرے والا فون متعارف

موٹرولا نے اپنا پہلا 64 میگا پکسل بیک اور 32 میگا پکسل سیلفی کیمرے والا اسمارٹ فون متعارف کرادیا ہے۔

موٹرولا ون ہائپر نامی فون میں بیٹری لائف، کیمرا کارکردگی پر توجہ دینے کے ساتھ نوچ ختم کرکے پوپ اپ سیلفی کیمرا دیا گیا ہے۔

یہ فون 6.5 انچ کے ایل سی ڈی ڈسپلے سے لیس ہے جس میں 2340x1080 پکسل ریزولوشن دیا گیا ہے۔ اس فون میں 4 جی بی ریم، 128 جی بی اسٹوریج اور کوالکوم اسنیپ ڈراگون 675 پراسیسر دیا گیا ہے جبکہ اینڈرائیڈ 10 آپریٹنگ سسٹم دیا گیا ہے۔ کمپنی کے مطابق اس فون کا ڈیزائن واٹر ریپیلنٹ ہے اور فنگر پرنٹ سنسر بیک پر دیا گیا ہے، اسی طرح 4000 ایم اے ایچ بیٹری 45 واٹ فاسٹ چارجنگ سپورٹ کے ساتھ دی گئی ہے۔

کمپنی کا دعویٰ ہے کہ 10 منٹ چارج سے فون کو 12 گھنٹے تک استعمال کیا جاسکتا ہے جبکہ آدھے گھنٹے میں فون 50 سے 75 فیصد تک چارج ہوسکتا ہے۔

فون میں بیک پر ڈوئل کیمرا سیٹ اپ دیا گیا ہے جس میں مین کیمرا 64 میگا پکسل کا ہے جبکہ اس کے ساتھ 8 میگا پکسل الٹراوائیڈ کیمرا موجود ہے۔ فرنٹ پر 32 میگا پکسل پوپ اپ کیمرا دیا گیا۔

فرنٹ اور بیک دونوں جانب کیمروں میں نائٹ ویژن موڈ موجود ہے جو کم روشنی میں تصاویر لینے میں مدد دیتا ہے جو اس لیے بھی خاص ہے کیونکہ یہ فیچر عام طور پر سیلفی کیمروں میں نہیں ہوتا۔

یہ فون 3 مختلف رنگوں میں امریکا اور چند یورپی ممالک میں فروخت کے لیے پیش کیا جارہا ہے جس کی قیمت 400 ڈالرز (62 ہزار پاکستانی روپے) رکھی گئی ہے۔

کمپنی کا کہنا ہے کہ آنے والے مہینوں میں اسے ایشیائی ممالک میں بھی فروخت کے لیے پیش کیا جائے گا۔

خیال رہے کہ اس سے قبل شیاؤمی، ریئل می اور سام سنگ بھی 64 میگا پکسل بیک کیمرے والے فون متعارف کراچکے ہیں۔

آفتیں ہمارے تعاقب میں ہیں

سائنس دان موجودہ رازوں پر سے پردہ فاش کرنے اور نت نئی دریافتوں کو منظر عام پر پیش کرنے کے ساتھ ساتھ مستقبل میں رونما ہونے والی تبدیلیوں سے بھی آگاہ کررہے ہیں۔

ماہرین کو لگتا ہے کہ گلوبل وارمنگ میں اضافہ اور بڑھتی ہوئی انسانی سرگرمیوں کے سبب کئی صدیوں بعد آنے والا وقت بھی جلد ہی آجائے گا۔ ایک رپورٹ کے مطابق 2016ء میں دنیا بھر کا اوسط درجہ حرارت صنعتی عہد سے پہلے کے درجہ حرارت کے مقابلے میں 1.2 ڈگری زیادہ رہا ہے اور اسی وجہ سے ہم بہت تیزی سے 1.5 ڈگری درجہ حرارت کے اس ہدف کے قریب پہنچ گئے، جس کو سائنسدانوں نے 21ویں صدی کے آخر کے لیے طے کیا تھا تاکہ گلوبل وارمنگ کے اثرات کو کم کیا جاسکے۔

ناسا کے اسپیس اسٹڈیز کے ڈائریکٹر گیون اشمیڈٹ کے مطابق عالمی سطح پر گرمی میں اضافہ کم ہی نہیں ہو رہا جب کہ لگتا ہے کہ ہر چیز نظام کو تباہ و برباد کرنے میں لگی ہوئی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آنے والے وقتوں میں کسی طرح زہریلی گیسوں کا اخراج صفر تک بھی پہنچ جائے تو بھی انسانوں کے باعث آنے والی موسمیاتی تبدیلیوں کا عمل صدیوں تک جاری رہے گا اور یہ ہم سب جانتے ہیں کہ زہریلی گیسوں کا اخراج کبھی بھی رک نہیں سکتا۔ سائنس دان کوشش کررہے ہیں کہ ان حالات کو سست کرکے کسی حد تک ان مشکلات کو کم کرلیں۔ شاید ان سب حالات کو تسلیم کرنا ہم سب کے لیے تھوڑا مشکل ہو لیکن اگر اس طرح کے حالات برقرار رہے تو اگلے 100 سالوں میں دنیا کا کیا حال ہوگا۔ اس کا اندازہ ہم بخوبی لگا سکتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق طویل المعیاد مقصد کے طور پر درجہ حرارت میں اضافے کو 1.5 ڈگری سینٹی گریڈ تک محدود کرنا ناممکن ہے اور موجودہ حالات کو دیکھتے ہوئے اس بات کا یقین ہے کہ 2030 تک ہم اس طے کردہ ہدف کو پیچھے چھوڑ کر آگے نکل جائیں گے تاہم ماہرین اس حوالے سے پرامید ہیں کہ صنعتی عہد سے قبل کے مقابلے میں اب 2 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت میں اضافے پر پہنچنے کے بعد اسے وہاں روکا جاسکتا ہے، مگر یہ وہ ہدف ہے، جس کے بارے میں اقوام متحدہ کو توقع ہے کہ ایسا نہیں ہوگا اور اگر ہم اس وقت ان دونوں اہداف کے درمیان کہیں رک جاتے ہیں تو اس صدی کے اختتام پر اس بات کا یقین ہے کہ دنیا کا اوسط درجہ حرارت موجودہ دور کے مقابلے میں 3 ڈگری سینٹی گریڈ تک بڑھ جائے گا مگر صرف درجہ حرارت میں اضافہ ہی موسمیاتی تبدیلیوں کا صحیح منظرنامہ پیش نہیں کرتا، بلکہ کسی علاقے میں معمول کا درجہ حرارت بہت تیزی سے اوپر نیچے ہو کر وہاں کے ماحول کی تباہی کا باعث بھی بن جائے گا۔

جیسے کہ چند سال قبل موسم سرما میں آرکٹک سرکل میں درجہ حرارت ایک دن کے لیے صفر درجہ حرارت سے تجاوز کرگیا، اگرچہ اس وقت فلوریڈا میں ٹھنڈ تھی، مگر آرکٹک بہت زیادہ گرم ہوگیا جو کہ غیر معمولی تھا اور ایسا بہت کچھ مستقبل میں بھی ہونے والا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس طرح کے واقعات کے نتیجے میں سمندروں میں برف کی تہہ کم ہونا معمول بن جائے گا۔ 2050 تک موسم گرما میں گرین لینڈ سے برف کا صفایا ہونا بھی عام ہوجائے گا، جب گرین لینڈ کی 97 فی صد برف کی تہہ گرمیوں میں پگھل گئی تھی، ایسا عام طور پر ایک صدی میں ایک بار ہوتا ہے، مگر اس صدی کے اختتام پر ہم اس قسم کے واقعات ہر 6 سال میں ایک بار دیکھ رہے ہوں گے۔ مگر خوش آئند بات یہ ہے کہ انٹارکٹکا کی برف کافی حد تک مستحکم رہے گی اور سمندر کی بلند ہوتی سطح پر کچھ زیادہ اثرات مرتب نہیں کرے گی۔

موسمیاتی تبدیلیوں کے نتیجے میں ایک اور بڑا مسئلہ سمندروں کی سطح میں اضافہ ہے اور سب سے اچھی صورت حال میں بھی 2100 تک سمندروں کی سطح میں اوسطاً 2 سے 3 فیٹ اضافے کا امکان ہے، جو تباہ کن ثابت ہوگا۔ مثال کے طور پر اگر کسی سمندری سطح میں تین فیٹ کا اضافہ ہوتا ہے تو اس کے نتیجے میں 40 لاکھ افراد بے گھر ہوسکتے ہیں۔ سمندروں کو قطبوں میں کم برف کے مسئلے کا ہی سامنا نہیں ہوگا بلکہ ان کے پانیوں میں تیزابیت کا بھی اضافہ ہو جائے گا۔ دنیا بھر کے سمندر اپنی سطح پر ایک تہائی کاربن ڈائی آکسائیڈ جذب کرتے ہیں اور اسی وجہ سے وہ زیادہ گرم اور تیزابی ہو رہے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر موسمیاتی تبدیلیوں میں اضافے کا سلسلہ اسی طرح جاری رہا تو سمندروں کے اندر موجود مونگوں کی تمام چٹانیں ختم ہوجائیں گی، اگر اس حوالے سے زیادہ امیدیں بھی رکھی جائیں تو بھی 50 فی صد ایسی چٹانیں تاحال خطرے کی زد میں نظر آتی ہیں مگر سمندر کے بڑھتے ہوئے درجہ حرارت سے سمندر ہی نہیں ابل رہے، اگر ہم زہریلی گیسوں کے اخراج کو بھی کم کرلیں تو بھی 2050 تک دن کے اوقات میں مرطوب علاقوں میں گرمی کی شدت میں 50 فی صد تک اضافہ ہوجائے گا اور شمال کی جانب کے دن 10 سے 20 فی صد زیادہ گرم ہوجائیں گے۔ یہ تو زہریلی گیسوں کے اخراج میں کمی کی صورت میں ہے، اگر موجودہ صورتحال ہی برقرار رہی ہے تو دنیا بھر میں موسم گرما کے دوران درجہ حرارت ناقابل برداشت حد تک بڑھ جائے گا۔

ماہرین کے مطابق درجہ حرارت میں معمولی اضافہ بھی پانی کے ذرائع کے لیے تباہ کن ثابت ہوگا۔ ایک تحقیق کے مطابق جلد دنیا کو شدید قحط سالی کے ایام کا سامنا کرنا پڑے گا اور اگر یہی حالات جوں کے توں رہے تو دنیا بھر میں شدید قحط سالی کی شرح 40 فی صد تک بڑھ جائے گی جو آج کے مقابلے میں دوگنا زیادہ ہوگی۔ علاوہ ازیں موسم کے مسائل الگ ہوں گے۔ 2015-2016 میں ایل نینو کی لہروں سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں مستقبل میں ڈرامائی قدرتی آفات کا زیادہ سامنا ہوگا، زیادہ تباہ کن طوفان سامنے آئیں گے، جنگلات میں آگ لگنے کے واقعات بڑھیں گے جب کہ 2070 تک ہیٹ ویو معمول بن جائیں گی۔ اس وقت انسانیت ایک چٹان پر کھڑی ہے، ہم انتہائی علامات اور آلودگی کو ایک حد تک نظرانداز کرسکتے ہیں مگر یہ جان لیں کہ ایسا کرنے کی صورت میں آئندہ چند دہائیوں کے بعد ہم کسی بہت مختلف سیارے میں رہنے پر مجبور ہوجائیں گے یعنی موجودہ دور کے موسم سے بالکل مختلف زمین ہمارا مقدر ہوگی۔ یا ہمیں تخلیقی حل کی جانب جانا ہوگا۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ہر حال میں 2100 تک ہم ایسی زمین پر ہوں گے جو آج کے مقابلے میں بہت زیادہ گرم ہوگی اور یہی فرق کروڑوں زندگیوں کو بچانے یا خاتمے کا پیمانہ طے کرے گا۔ مستقبل میں آنے والے اس خطرناک وقت کو روکنے کے لیے ہمیں ابھی سے اہم اقدامات کرنے ہوں گے۔

دوسرے سیاروں کی بجائے پہلے زمین پر توجہ دی جائے، نوبل انعام یافتہ سائنسداں

سوئزرلینڈ: حال ہی میں نوبل انعام کا اعزاز پانے والے سوئزرلینڈ کے ماہر فلکی طبعیات ڈاکٹر ڈیڈیئر کولیز نے کہا ہے کہ انسانیت کو دیگر سیارے بسانے سے قبل پہلے اپنے گھر یعنی زمین کی فکر کرنی چاہیے۔ اسٹاک ہوم میں منعقدہ کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ ہمیں اس طرح تخلیق نہیں کیا گیا کہ ہم دوسرے سیاروں پر جی سکیں اور یہی بہتر ہے کہ ہم اپنا وقت اور توانائی اسے (کرہ ارض) کو درست کرنے میں صرف کریں۔

انہوں نے کہا کہ ستارے اور سیارے بہت دور ہیں اسی بنا پر بہت جلد ہی زمین کو خیرباد کہنے کی کوئی سنجیدہ امید نہیں ہے، ہمیں زمین پر موجود آب و ہوا میں تبدیلی کا بحران دور کرنا ہے نہ کہ زمین سے فرار ہوکر دوردراز خیالی دنیاؤں پر جانے کی کوشش کرنا ہے۔

ڈاکٹر ڈیڈیئر کولیز نے آب و ہوا میں تبدیلی کو جعلی اور غلط کہنے والوں کی نفی کرتے ہوئے کہا کہ وہ اس امید پر اس سیارے کو نظرانداز کررہے ہیں کہ شاید کبھی کسی مقام پر زمین چھوڑ کر دوردراز اور اجنبی دنیا میں جانا ممکن ہوجائے گا۔

انہوں نے کہا کہ ستارے اور وہاں زمین جیسے سیارے بہت دور واقع ہیں اور فی الحال زمین چھوڑنے کی کوئی سنجیدہ امید نہیں رکھنی چاہیے، اس ضمن میں انہوں نے مشہور سائنس دان اسٹیفن ہاکنگ کا بھی حوالہ دیا جو وہ زمین چھوڑنے کے متعلق کہتے آئے ہیں۔

اسٹیفن ہاکنگ نے 2017ء میں کہا تھا کہ ایٹمی جنگ اور ماحولیاتی تباہی سے انسان آخر کار اپنی بقا کے لیے دیگر سیاروں کا رخ کرے گا اور اس پر انہوں نے کئی مضامین بھی تحریر کیے تھے۔ ہاکنگ کا اصرار تھا کہ اب ایک انسانی زندگی کے برابر ہی وقت رہ گیا ہے جس میں ہمیں زمین چھوڑنے کی سنجیدہ منصوبہ بندی کرنا ہوگی۔

اس موقع پر موجود دیگر نوبل انعام یافتہ سائنسدانوں نے بھی ڈیڈیئر کی تائید کی اور انہوں نے کرہ ارض کو درپیش چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے حقیقت پسندانہ اقدامات پر زور دیا۔

موسموں میں تبدیلی، خطرات میں اضافہ

جدیدیت کے اس دور میں جہاں سائنس دان نت نئی چیزیں ایجاد کررہے ہیں اور نظام شمسی میں نئی سیاروں اور دیگر دریافتوں کو منظرعام پر لارہے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سائنس دان تیزی سے تبدیل ہونے والے موسم اور آب و ہوا میں تبدیلی کے بارے میں بھی تحقیقات کرکے مستقبل میں پیش آنے والے خطرات سے آگاہ کررہے ہیں کہ آنے والے وقتوں میں ہمیں موسمی اعتبار سے کافی خطروں کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ اس ضمن میں حال میں نیویارک میں آب و ہوا میں تبدیلیوں پر شائع ہونے والی تحقیقی رپورٹ کے مطابق عالمی حدت کی علامات اور اثرات تیزی سے ظاہر ہو رہے ہیں۔

موسمیات کے عالمی ادارے "ڈبلیو ایم او" کے اعداد و شمار کے مطابق 2004ء سے 2019ء تک کے ریکارڈ سے معلوم ہوا ہے کہ یہ پانچ سال کافی زیادہ گرم ترین تھے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اسی مدت کے دوران سطح سمندر کے اضافے میں نمایاں تیزی آئی ہے، کیوں کہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج بلندیوں کی حد تک پہنچ گیا ہے۔ اس دوران سطح سمندر کے اضافے میں بھی نمایاں طور پر تیزی آئی ہے۔ موسمیاتی ادارے کا کہنا ہے کہ کاربن کے اخراج کو کم کرنے کے لیے فوری طور پر اقدامات کرنے ہوں گے۔

یہ صورت حال حالیہ برسوں میں عالمی حدت میں بے مثال اضافے کی وجوہات اور اثرات پر ہونے والی تازہ ترین سائنسی تحقیق کا مجموعہ ہے۔ ماہرین کے مطابق 1850ء کے بعد عالمی درجہ حرارت میں 1.1 ڈگری سینٹی گریڈ کا اضافہ ہوا ہے اور یہی درجہ حرارت 2011 سے 2015ء کے درمیان 2.0 سینٹی گریڈ تک تجاوز کرگیا تھا۔ سب سے زیادہ حیران کن اعداد و شمار سطح سمندر میں اضافے کے ہیں۔

سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ 1993ء کے بعد سے اب تک اضافے کی اوسط شرح ہر سال 3.2 ملی میٹر ہے۔ تاہم مئی 2014 سے 2019 تک یہ اضافہ مسلسل پانچ ملی میٹر تک بڑھا ہے۔ 2007ء سے 2016ء کی مدت میں یہ اضافہ اوسطاً ہر سال چار ملی میٹر دیکھا گیا ہے۔ ڈبلیو ایم او کے سیکریٹری جنرل پیٹیری تالاس کے مطابق سطح سمندر کا اضافہ تیز ہوا ہے اور ہمیں خدشہ ہے کہ انٹارکٹک اور گرین لینڈ کی برف کی تہوں میں اچانک کمی مستقبل میں سمندر کی سطح کو مزید تیزی سے اونچا کردے گی جیسا کہ ہم نے رواں برس اس کے تباہ کن اثرات بہاماس اور موزمبیق میں دیکھے اور ان اثرات سے سطح سمندر میں اضافہ ہوا جس کی وجہ سے ٹراپیکل طوفان آئے جو انسانی المیے اور معاشی تباہی کا باعث بنے۔

آب و ہوا میں تبدیلیوں کے باعث حدت میں ہونے والے اضافے کا 90 فی صد سمندروں میں جاتا ہے۔ موسمیاتی ادارے کے تجزیے کے مطابق 2018ء میں ریکارڈ کی گئی سمندری حدت ماضی کے مقابلے میں سب سے زیادہ ہے۔ اس تحقیق میں اس بات کی بھی نشان دہی کی گئی ہے کہ آپ جہاں بھی نظر ڈالتے ہیں ایک چیز واضح ہوتی ہے کہ آب و ہوا پر ہونے والے اثرات کا ذمہ دار انسان خود ہے۔ اس کی ایک بڑی مثال شدید موسم ہیں جن کی وجہ سے گرمی کی لہروں اور جنگل میں آگ لگنے جیسے واقعات میں اضافہ ہوا ہے۔

امپیریل کالج لندن کے گرانتھم انسٹی ٹیوٹ کے چیئرمین اور یونیورسٹی آف ریڈنگ میں محکمہ موسمیات کے پروفیسر برائن ہاسکنز کا کہنا ہے کہ ہماری وجہ سے ہی موسمیاتی تبدیلی تیز ہورہی ہے۔ یہ ایک ہنگامی صورت حال ہے جو گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج میں کمی اور مکمل خاتمے اور آب و ہوا میں ناگزیر تبدیلیوں سے مطابقت پیدا کرنے کے لیے فوری اقدامات کی متقاضی ہے۔

صرف دو جزیروں پر پلاسٹک کے ڈھیر سے 5 لاکھ ہرمٹ کیکڑے ہلاک

آسٹریلیا: پلاسٹک کے عتاب کی ایک اور خوف ناک خبر سامنے آئی ہے جس میں دو انتہائی دور افتادہ جزیروں پر پلاسٹک کے جمع ہونے والے پہاڑ سے کم سے کم پانچ لاکھ ہرمٹ کیکڑوں کے مرنے کی تصدیق ہوئی ہے۔

اس واقعے سے ثابت ہوا ہے کہ انسانی آبادی کا پلاسٹک سمندر کی لہروں سے ایسے دوردراز جزیروں اور ساحلوں تک پہنچ رہا ہے جہاں صرف آبی جان داروں کا راج ہے اور یوں جاندار شدید متاثر ہورہے ہیں۔ تسمانیا انسٹی ٹیوٹ سے وابستہ جینیفر لیورس اور ان کے ساتھیوں نے سب سے پہلے ان جزیروں کو 2017ء میں دیکھا تھا اور وہاں کے ساحل پلاسٹک سے اٹے پڑے تھے لیکن اب دوبارہ انہوں نے پلاسٹک کے ڈبوں، بوتلوں اور کچرے کو دیکھا تو اندر جگہ جگہ مردہ کیکڑے پھنسے ہوئے تھے اور مرچکے تھے۔ سائنس دانوں کا اندازہ ہے کہ اس کوڑے سے کم سے کم پانچ لاکھ کیکڑے ہلاک ہوئے ہیں جو ایک خاص نسل سے تعلق کی بنا پر ہرمٹ کریب کہلاتے ہیں۔ اس سے قبل ہم کچھوؤں کے نتھنوں میں پلاسٹک نلکیاں، وہیل کے پیٹ میں پلاسٹک کے تھیلے اور متروکہ جالوں میں پھنسی سمندری مخلوق کو مرتا دیکھ چکے ہیں۔

ہرمٹ کیکڑے پلاسٹک کی بوتلوں میں پھسل کر چلے جاتے ہیں اور باہر نہیں نکل نہیں پاتے اور اندر ہی گھٹ کر مرجاتے ہیں۔ اب یہ دو جزیرے یا تو کوڑا کرکٹ سے بھرے ہیں یا پھر مردہ ہرمٹ کیکڑے کی لاشوں سے۔ کوکوس 27 چھوٹے بڑے جزائر پر مشتمل ہیں اور ماہرین نے اندازہ لگایا ہے کہ شاید 5 لاکھ 70 ہزار کیکڑے اب تک مرچکے ہیں۔

ہرمٹ کیکڑے کسی خول کے بغیر پیدا ہوتے ہیں اور بڑھنے کے لیے انہیں خول کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سمندری گھونگھوں کے خول اور سیپیوں میں رہ کر اپنی زندگی گزارتے ہیں اور جب وہ بڑھتے ہیں تو ایک سیپی کو چھوڑ کر دوسری بڑی سیپی کو گھر بنالیتے ہیں لیکن ناہموار پلاسٹک میں وہ پھنس کر رہ جاتے ہیں اور دم توڑ دیتے ہیں۔

مرتے ہوئے کیکڑے کا پیغام قدرت کے کارخانے میں ایک ہرمٹ کیکڑا سیپی یا گھونگھوں کے خول کے اندر رہتا ہے۔ جب یہ مرتا ہے تو ایک سگنل خارج کرتا ہے جو دوسرے بے خول کیکڑے تک پہنچتا ہے۔ اس کے تحت اب بے خول کیکڑا اس خول کا مالک بن جاتا ہے۔ عین اسی طرح پلاسٹک سے دم توڑتے کیکڑوں نے جب سگنل خارج کیے تو دوسرے کیکڑے پلاسٹک کے کوڑے میں پھنسے اور یہ سلسلہ چلتا رہا یہاں تک تھوڑے سے وقت میں لاکھوں کیکڑے ہلاک ہوگئے اور عظیم ماحولیاتی نقصان ہوا ہے۔

مصنوعی ذہانت
انسانی تاریخ کا بڑا انقلاب

لیاقت علی جتوئی

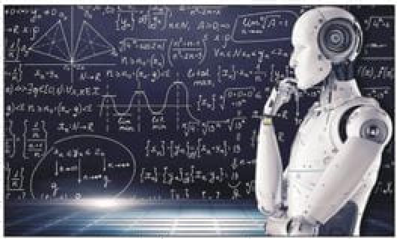
مصنوعی ذہانت یعنی آرٹیفیشل انٹیلی جنس کمپیوٹر سائنس کا ایک ایسا ذیلی شعبہ ہے، جس میں ذہانت (یا فہم) سیکھنے اور کسی صلاحیت کو اپنانے سے متعلق بحث کی جاتی ہے۔ مستقبل کی پیش گوئی کے حوالے سے شہرت رکھنے والے ڈاکٹر رے کرزویل کے مطابق 2045ء تک دنیا ایک ایسے مرحلے میں داخل ہوجائے گی، جب مشینیں عقل اور جدت طرازی میں انسانوں سے زیادہ ذہین ہوجائیں گی۔ کرزویل وہ مستقبل بین ہیں، جن کی ماضی میں کی گئی 86 فی صد پیش گوئیاں درست ثابت ہوئی ہیں۔ کرزویل کہتے ہیں کہ مصنوعی ذہانت ہمارے دماغ کو الیکٹرانک سرکٹ سے منسلک کردے گی، جو حیاتیاتی خلیوں کے مقابلے میں بہت بہتر ہوں گے۔ 2030ء کی دہائی تک ہم انسانی دماغ اور شعور کو الیکٹرانک میڈیم سے منتقل کرنے کے بھی قابل ہوجائیں گے۔

بنیادی طور پر آرٹیفیشل انٹیلی جنس یا اے آئی انسانی دماغ کو بائے پاس کرکے اس سے کئی گنا زیادہ سوچنے، سمجھنے اور پھر عمل کر دکھانے والی مشینیں کی تیاری کی سائنس ہے۔ نصف صدی کے اس سفر میں تیز تر تحقیق کا یہ عالم ہے کہ آج انسان مصنوعی انسانی دماغ 'نیورومورفک ٹیکنالوجی' کی تخلیق کے منصوبے کا آغاز کرچکا ہے۔

مصنوعی ذہانت، سائنس اور ٹیکنالوجی کو بام عروج پر پہنچانے کی ایک انسانی کاوش ہے۔ اسے آرٹیفیشل انٹیلی جنس کا نام دینے والے سائنس دان جان میک کارتھی نے اسے ایسی مشینیں بنانے کی سائنس قرار دیا تھا، جو ذہانت رکھتی ہوں۔

اسے مزید آگے بڑھاتے ہوئے اسٹورٹ رسل اور پیٹر نوروگ نے اس پر اپنی کتاب میں مشینوں کی جگہ پہلی دفعہ 'انٹیلی جنٹ ایجنٹس' کی اصطلاح استعمال کی، یعنی ایسے ایجنٹس جو پوری طرح اپنے ماحول کو سمجھنے اور پرکھنے کی صلاحیت کے حامل ہوں تاکہ ماحول ازخود ان سے برتاؤ کرسکے جس سے نہ صرف انسان کے کام کرنے کی رفتار بڑھ جائے گی بلکہ آخری حد تک درست نتیجے کا حصول بھی ممکن ہوجائے گا۔ یہی وجہ ہے کہ مصنوعی ذہانت کو انسانی تاریخ کا دوسرا بڑا انقلاب اور سنگ میل قرار دیا جاتا ہے۔ مصنوعی ذہانت کی ٹیکنالوجی کو سمجھنے کے لیے چار بنیادی مکاتب فکر سے واقفیت ضروری ہے۔ پہلے مکتب فکر کے روح رواں رسل، نوروگ اور جان ہاگیلینڈ رہے، جن کے مطابق مصنوعی ذہانت کا اصل مقصد ایسی مشینوں کی تیاری ہے، جو بالکل انسانوں کی طرح سوچنے اور سمجھنے کی قدرت رکھتی ہوں۔ دوسرے مکتب فکر کا لب لباب یہ ہے کہ مصنوعی ذہانت کے ذریعے مشین کو اس قابل بنایا جائے کہ وہ نا صرف پوری طرح اپنے ماحول کو سمجھتے ہوئے ردعمل دے سکے بلکہ سیکنڈوں میں انسان کے حسب خواہش افعال بھی سر انجام دے سکے، جس کی ایک قابل ذکر مثال روبوٹس ہیں، جو ٹیکنالوجی میں روز افزوں ترقی سے اس قابل ہوگئے ہیں کہ فوری فیصلہ کرسکیں مگر اب بھی ان کے افعال بہت حد تک 'قابل پیشگوئی' ہیں۔ اس کے علاوہ کمپیوٹرز سائنس تصاویر اور ویڈیوز کے ذریعے متعلقہ شخص یا جگہ کے متعلق ویژول انفارمیشن فراہم کرتے ہیں، یہ بھی ذہین مشینوں کی ایک جہت ہے۔ مصنوعی ذہانت کے تیسرے مکتب فکر کا تعلق انسانی دماغ کو تسخیر کرنے کی صلاحیت سے ہے، یعنی ایسے ماڈلز بنائے جائیں، جن کے ذریعے انسانی دماغ کو سمجھا جاسکے اور یہ جانا جاسکے کہ دماغ اپنے ماحول، اردگرد رہنے والے افراد اور روز مرہ کی اشیا کو کس طرح سمجھتا ہے؟ جب کہ آخری مکتب فکر ان میکینکس سے متعلق ہے، جن سے مشین کو اس قابل بنایا گیا ہے کہ وہ انسان سے بہتر اور کئی گنا زیادہ دانائی دے سکے۔ اس کی ایک مثال انٹرنیٹ پر سرچ انجن ہیں۔ بادی النظر میں دیکھا جائے تو تیسرے اور چوتھے مکاتب فکر کی تمام تر اساس ہمارا دماغ مسخر کرنے کی صلاحیت پر ہے اور بلاشبہ دماغ انسانی جسم کا پیچیدہ ترین عضو ہے جس کے افعال اور میکنزم کو پوری طرح سمجھنا اب تک ممکن نہیں ہوسکا۔ گوگل سرچ، آئی بی ایم واٹسن، جدید مہلک ہتھیاروں کی دوڑ، صنعتوں، معاشیات و سوشل میڈیا غرض یہ کہ اب ہر جگہ مصنوعی ذہانت کا سکہ چلتا نظر آتا ہے۔ گزشتہ 50 برس میں جو ایجادات اور تحقیقی مواد سامنے آیا ہے، وہ ایک حد تک 'کمزور یا محدود ذہانت' کا حصہ تھا، جیسے کہ چہرہ پہچاننا یا انٹرنیٹ سرچ انجن، جن کے ذریعے ہم انتہائی کم وقت میں اپنے کام کو بھرپور طریقے سے سرانجام دینے کے قابل ہوگئے ہیں۔

محققین کے لیے یہ مصنوعی ذہانت کی کم ترین سطح ہے کیونکہ ان کا اصل پروگرام ٹیکنالوجی کو اس حد تک لے کر جانا ہے کہ مشین انسان کے آپریٹ کیے بغیر ازخود کام سر انجام دینے کی اہلیت کی حامل ہو، جس کی ایک مثال ہیومنائیڈ یا انسان نما روبوٹس ہیں، جن پر 1995ء سے کام کیا جارہا ہے اور اب تک ایسے لاکھوں کی تعداد میں روبوٹس متعارف کروائے جاچکے ہیں جو مشینوں کو کنٹرول کرنے کے ساتھ ساتھ کسی بھی اچانک رونما ہونے والی خرابی اور ہنگامی صورتحال سے موثر طریقے نمٹ سکتے ہیں۔ اس کا ایک منفی پہلو یہ ہے کہ ہماری زندگی میں مصنوعی ذہانت کا تیزی سے بڑھتا ہوا اثر و رسوخ انسان کی اہمیت کو گھٹا کر مشین کو اس کے متبادل کے طور پر پیش کررہا ہے۔ لوگ ٹیکنالوجی کو اپنا اوڑھنا بچھونا بنا کر اپنی ذاتی خداداد صلاحیتوں پر انحصار ترک کرتے جارہے ہیں۔ معروف برطانوی مفکر اور سائنسدان اسٹیفن ہاکنگ نے مصنوعی ذہانت کو انسانیت کے لیے خطرہ قرار دیا تھا۔ ایسے میں ضرورت اس بات کی ہے کہ مصنوعی ذہانت کی ٹیکنالوجی کو اس طرح ترقی دی جائے کہ وہ انسانیت کی صحیح خدمت گار کے طور پر ترویج پائے تاکہ اسے انسانی دماغ اور ذہانت کو مات دینے کے لیے استعمال کیا جائے۔



معروف برطانوی مفکر اور سائنسدان اسٹیفن ہاکنگ نے مصنوعی ذہانت کو انسانیت کے لیے خطرہ قرار دیا تھا۔ ایسے میں ضرورت اس بات کی ہے کہ مصنوعی ذہانت کی ٹیکنالوجی کو اس طرح ترقی دی جائے کہ وہ انسانیت کی صحیح خدمت گار کے طور پر ترویج پائے تاکہ اسے انسانی دماغ اور ذہانت کو مات دینے کے لیے استعمال کیا جائے۔

غزل

خود نمائی کا حال مت پوچھو
ان کے خواب و خیال مت پوچھو
خود پلاتے ہیں، پھر گراتے ہیں
نازنینوں کی چال مت پوچھو
خود فریبی ہی خود فریبی ہے
عشق و مستی کے جال مت پوچھو
کچھ تو پردہ رہے معاصی کا
ہر گنہ کا وبال مت پوچھو
گفت و انداز کی نمائش کہ وہ
نازشِ بے مثال مت پوچھو

ابوالکلام ساحرؔ

جوش ملیح آبادی

ایک ہی وقت میں شاعر انقلاب اور شاعر شباب کے طور پر مقبول ہوئے۔ وہ اپنی ذات میں انجمن تھے اور اس قدر متنازع کہ بقول مشفق خواجہ "ان کی زندگی ہی میں ان کے خلاف ایک ادبی رسالے کا ضخیم جوش نمبر شائع ہوا تھا جس میں درجنوں معاصرین نے جوش کے ان 'عیبوں' کی نشاندہی کی تھی جو اگر جوش میں نہ ہوتے تو ہم ایک طرح دار اور رنگا رنگ شخصیت سے محروم رہ جاتے۔" مشفق خواجہ نے یہ بھی لکھا ہے کہ "جوش صاحب کو اپنے خلاف فضا پیدا کرنے میں مزہ آتا تھا۔" قمر رئیس نے اپنی ایک تحریر میں بتایا ہے کہ جوش نے اپنی معتوبی کا سامان بہت پہلے سے جمع کرنا شروع کردیا تھا۔

کبھی اہل ایمان کو بھڑکا کر، کبھی اہل اقتدار کو آنکھیں دکھا کر، کبھی درجنوں عشق کرکے ہم چشموں کو حاسد بنا کر، کبھی درگاہوں اور خانقاہوں میں ٹھٹھے لگا کر، کبھی دیسی ریاستوں میں برجستہ گفتاری کے تماشے دکھا کر، کبھی مرگ انسانیت اور تدفین اسلام کا نوحہ پڑھ کر، کبھی قیام نو کی بشارت دے کر، کبھی (آزادی کے بعد) اول قدم کے مشاعرے میں آزادی کا مضحکہ اڑا کر اور کبھی 'شاہنامہ اسلام' پر کڑی تنقید کرکے۔ تاہم ایسا بھی نہیں ہے کہ انہوں نے اپنے خلاف ایسی فضا بنائی تو ان کے حق میں کوئی بولنے والا کوئی نہ تھا۔ ان کے فن کا اقرار کرنے والے بھی کم نہ تھے جو یہ سمجھتے تھے کہ جوش کی شاعری اور شخصیت کی داستان اردو شاعری اور ہندوستانی تہذیب کے عروج و زوال کی داستان تھی۔ جوش ملیح آبادی نے رد و قبول کی یہ فضا، اور اپنے فکر اور ذات سے جڑے تضادات بہت محنت سے کمائے تھے۔ انہوں نے اپنی پوری زندگی اس میں جھونک دی تو یہ کمائی ہوئی تھی۔ وہ اپنی تخلیقی زندگی کے آغاز میں ایسے نہ تھے اور میں یقین سے یہ اس لیے کہہ رہا ہوں کہ میں نے جوش کی ۱۹۲۰ء میں شائع ہونے والی نظم و نثر کی پہلی کتاب "روح ادب" میں اکبر الہ آبادی کا یہ قطعہ پڑھ رکھا ہے:

"کاش اسی وقت میں، آپ اور اقبال یکجا ہوتے۔"

اکبر الہ آبادی نے یہ تمنائیں کی تھی کہ وہ جوش کے ہاں اپنا قومی درد اور اقبال کی فکر جلیل کی جھلک دیکھ چکے تھے اور شاید امید بھی لگا بیٹھے تھے کہ جوش کے ہاں یہ روایت آگے چلے گی۔ تاہم ان کے من میں کوئی کھٹکا ضرور رہا ہوگا کہ یہ شاعر آگے چل کر کچھ بھی ہوسکتا ہے کبھی تو "روح ادب" میں موجود تحریر، وہ جوش کو نماز پڑھنے کی تلقین بھی فرما گئے تھے۔

خود جوش نے اسی کتاب میں "بازگشت کی پریشانی کی رزم" کا عنوان جما کر لکھا تھا کہ وہ ایک مدت تک نماز کے پابند رہے تھے۔ نماز کے وقت خوشبو میں جلاتے اور گریہ کرکے گھنٹوں رکوع و سجود میں پڑے رہتے۔ اس دور میں داڑھی بھی رکھ لی تھی اور بقول ان کے صوفیائے کرام جیسی "تجلیات" ان کے قلب کو حاصل تھیں۔ تب وہ محبت کو جنسیات سے برتر ایک مقدس آسمانی چیز سمجھتے تھے۔ یہ تو بعد میں ہوا تھا کہ ان کے دماغ میں موجود کوئی انقلاب کی کمانی کھلی تھی یا شاعرانہ میلان پیدا ہوا اور بدلا ہوا جوش سامنے آکر شعر و ادب کی راہ روک کر کھڑا ہوگیا تھا۔ یہ نیا جوش ایسا تھا کہ انہیں خط مستقیم کا آدمی بن کر چلنے نہ دیتا تھا۔

اگرچہ جوش صاحب نے نظم و نثر میں اپنے بارے میں کھل کر لکھا ہے مگر میں نے کہا ہاں کہ وہ خط مستقیم کے آدمی نہ تھے لہٰذا ان پر بات کرنا آسان نہیں ہے۔ محض رموز فن سے انہیں آنکنا کافی بھی نہیں ہے۔ اپنے زمانے کی عطا کی ہوئی حیثیت سے معاملہ اور وہ خاص آگ جو انہیں مختلف کرتا گیا یہ سب مل کر جوش کے فن اور شخصیت کی مکمل تصویر نہیں بنا پاتے۔ وہ اپنے لیے مختص کردہ ساری جہتوں میں ایک منضبط بکھراؤ کے ساتھ موجود ہیں۔ آپ اسے بکھراؤ نہ کہیں، دو متضاد جہتوں کی جانب جست کہہ لیں۔ یہ جو آج کل ناقدین فکری بائنریز (Binaries) پر موجود سماج کی الجھنیں، دو متضاد انتہاؤں کے اندر تلاش اور شناخت کرتے ہیں تو یوں ہے کہ یہ جوش صاحب کے ایک وجود کے اندر یوں موجود تھیں جیسے ایک مقناطیس کے دو کنارے۔

ان متضاد مگر باہم جڑے ہوئے موضوعات کی جانب فکری رجحان کا اندازہ تو ناقدین نے محض ان کی کتب کے ناموں سے لگایا تھا: "شعلہ و شبنم"، "فکر و نشاط"، "جنون و حکمت"، "عرش و فرش"، "رامش و رنگ"، "سنبل و سلاسل"، "سیف و سبو"، "سموم و صبا"، "الہام و افکار" وغیرہ وغیرہ۔ جوش ان سب انتہاؤں پر ہیں اور ان کے درمیانی علاقے میں بھی مگر یہ درمیانی علاقہ فکری کم اور لسانی معجزوں اور فطرت سے کشید کی گئی جمالیات کا زیادہ ہے۔ ان کی فکر تو ہر دو انتہاؤں پر ہی اپنا آپ دکھاتی رہی ہے۔

جوش صاحب نے "یادوں کی برات" میں اپنی زندگی کے چار میلانات نشان زد کر رکھے ہیں: شعر گوئی، عشق بازی، علم طلبی اور انسان دوستی۔ بقول ان کے شاعری ان کی حاکم ہے اور وہ محکوم۔ عشق کو وہ فطرت کا فریب سمجھتے تھے اور یہ فریب ایسا ہے کہ افزائش نسل کے وسیلے سے موت کے مقابلے میں حیات پیدا کی جاتی رہے اور دل لگی کا سامان بھی ہوتا رہے۔ علم کی طلب میں جوش صاحب جتنے آگے بڑھتے جاتے دکھتے گئے حتیٰ کہ یہاں تک کہہ دیا: "جب 'علم' کے سب کنکال دانے کھلے تو تب 'دولت عرفان' جہالت پائی" اور ان کے چوتھے میلان تو یوں ہے اس باب کے موضوعات پر تو وہ بہ کثرت کلام کرتے ملیں گے۔ "جو مشرک یزداں ہے وہ نادان ہے فقط۔ جو مشرک انساں ہے، وہ انساں نہیں۔"

ناقدین نے جوش کی شاعری کو تین حصوں میں تقسیم کرکے دیکھا ہے: جذبہ آزادی، حسن پرستی اور انسان دوستی مگر جس طرح مظاہر فطرت کے ساتھ وہ جڑتے ہیں یا جس طرح وہ فکری سطح پر شعلہ و شبنم ہوتے ہیں یا پھر انقلاب اور شباب کے مضامین بلند آہنگ میں برتتے ہیں، وہ میر، غالب، انیس اور اقبال کے بعد توجہ پانے والے شاعروں سے اپنی شناخت الگ بنانے لگتے ہیں۔ جوش صاحب کی یہ شناخت اپنے ہم عصروں کے ساتھ بھی اور ان سے بچھڑتے ہوئے بھی۔ ساتھ یوں کہ وہ اپنے ہم عصروں کے ساتھ رو رہے تھے اور شعر کہہ رہے تھے: کچھ کم نہ کہہ رہے تھے، افراط سے کہہ رہے تھے۔

وہ قادر الکلام تھے، زبان کے استعمال کے قرینوں پر کمال رکھتے تھے اور الفاظ کا ذخیرہ ہو یا نادر لسانی تشکیلات کا، اساطیری حوالے ہوں یا تلمیحاتی حوالے، ان سب پر ان کی دسترس صد درجہ غیر معمولی تھی۔ جوش اپنے ہم عصروں سے یوں بچھڑتے ہوئے ہیں کہ جس طرح ان کے ہم عصر اردو دنیا میں اب تک زیر بحث چلے آتے ہیں جوش پر اس طرح بات نہیں ہو رہی اور وقت گزرتا جاتا ہے۔ گوپی چند نارنگ نے اپنے ایک مضمون میں لکھا ہے کہ "کون نہیں جانتا کہ بیسویں صدی میں ٹیگور اور اقبال کے بعد جتنی عزت، شہرت اور مقبولیت جوش کو نصیب ہوئی، کسی دوسرے شاعر کے حصے میں نہیں آئی۔" جوش نے خود کو "شاعر آخر الزماں" کہلوانا پسند کیا تھا مگر حیف کہ وہ نہیں جانتے تھے ان کے ساتھ ہی ان کا زمانہ بھی ختم ہوجائے گا۔

نارنگ کا ایک مضمون میں نے کوئی گیارہ بارہ سال پہلے میں نے پڑھا تھا۔ وہی جس میں انہوں نے کہا تھا: "جوش اس قدر جلد روایت پارینہ بن جائیں گے آج سے پچیس برس پہلے اس کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا تھا۔" تو ایسا کیا ہے کہ جوش جیسے قادر الکلام شاعر کئی دہائیوں سے موضوع بحث نہیں بن پا رہے تھے؟ وارث علوی کے مطابق اس کا سبب یہ ہے کہ 'جوش ہماری کلاسیکی شعری روایت کے آخری بڑے شاعر تھے۔ ہماری تنقید، مذاق سخن کی تبدیلی کے سبب جدت جو رہی ہے کہ جوش کی شاعری کی ناقدانہ تحسین کا صائب طریقہ کون سا ہوسکتا ہے۔' مجھے یوں لگتا ہے کہ وارث علوی کی یہ تشخیص بڑی حد تک درست ہے اور یہ بھی ہے کہ اب ہمارا ناقد یہ یقین کیے بیٹھا ہے کہ جوش اب نہیں، بس ہماری روایت پارینہ کا روشن حصہ تھے۔ خیر، یہ بات مان لی جائے تو بھی یہ ماننا ہوگا کہ روایت کی ایک خوبی یہ بھی تو ہے کہ موت اس کا مقدر نہیں ہوتی اس میں ابھرتے ہی اٹھنے کے امکانات رہتے ہیں۔ گویا معاملہ مذاق سخن کے ایک بار پھر بدلنے کا ہے۔ اگر ایسا ہوجاتا ہے (اگرچہ اس 'اگر' کے آگے ایک بہت بڑا سوالیہ نشان ہے) تو جوش اپنے سارے کلام اور پوری قامت کے ساتھ روایت کے اس ناقول سے اٹھ کر رواں وقت کے وسط میں آکھڑے ہوں گے اور پھر سے مرکز نگاہ ہوجائیں گے بالکل ویسے ہی جیسے اپنی زندگی میں مقبولیت کے برسوں میں رہے تھے۔

کیا نماز کے بعد دعا میں ہاتھ اٹھانا لازمی ہے؟

مولانا ڈاکٹر عبدالرزاق اسکندر

سوال: یہ تو ہمیں معلوم ہے کہ دعا کرنی چاہیے اور نماز کے بعد خاص طور پر کرنی چاہیے، اسی طرح دعا کریں تو ہاتھ اٹھا کر کریں، یہ بھی جانتے ہیں، مگر کیا نماز کے بعد ہاتھ اٹھا کر دعا کا ثبوت حدیث سے ہے۔ اس حوالے سے رہنمائی فرمائیں۔

جواب: "المعجم الکبیر" میں علامہ طبرانی رحمہ اللہ نے حضرت عبد اللہ بن زبیرؓ سے روایت ذکر کی ہے کہ محمد بن یحییٰ اسلمی رحمہ اللہ فرماتے ہیں: میں نے عبداللہ بن زبیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو دیکھا، انہوں نے ایک شخص کو دیکھا کہ وہ نماز سے فارغ ہونے سے پہلے ہی ہاتھ اٹھا کر دعا کر رہا تھا، جب وہ نماز سے فارغ ہوا تو حضرت عبداللہ بن زبیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اس سے فرمایا: رسول اللہ ﷺ جب تک نماز سے فارغ نہ ہوتے، اس وقت تک (دعا کے لیے) ہاتھ نہیں اٹھاتے تھے (لہٰذا تم بھی ایسا ہی کرو)۔ (المعجم الکبیر 13/129، برقم: 324) اس سلسلے میں اور بھی روایتیں ہیں، جن کا ذکر تفصیل چاہتا ہے۔

نماز میں سورتوں کی ترتیب

سوال: فرض نماز میں سورتوں کو کس ترتیب سے پڑھنا چاہیے؟ اور دوسرا یہ کہ کیا امام جب سورہ فاتحہ پڑھ رہا ہو تو ہمیں خاموش رہنا چاہیے یا کچھ پڑھ سکتے ہیں؟

جواب: نماز میں سورتوں کو اسی ترتیب سے پڑھنا چاہیے، جس ترتیب پر وہ قرآن کریم میں موجود ہیں۔ مقتدی کو امام کے پیچھے خاموش رہنے کا حکم ہے۔ (الجوہرۃ النیرۃ 1/68)

'سادگی' پرسکون زندگی کی ضمانت

شیریں ترنم

سادگی وہ بنیادی وصف ہے جو کئی تعمیر و ترقی میں خصوصی کردار ادا کرتا ہے۔ یہ زندگی کے ہر شعبے میں راحت و سکون کا باعث بنتی ہے۔ اگر خوراک، پوشاک، سامان زندگی، رہن سہن اور ہر موقع پر بے جا تکلفات سے بچا جائے تو سادہ زندگی گزارنے میں راحت ہی راحت ہے۔ سادگی اسلامی تہذیب کا جوہر ہے۔ انسانی ضروریات کو جتنا بھی بڑھایا جائے اس میں اضافہ ہوتا ہی چلا جاتا ہے۔ انسانی ضروریات اس قدر لامحدود ہو جاتی ہیں کہ انہیں پورا کرنا انسانیت کے بس سے باہر ہو جاتا ہے، لیکن خود پر جبر کرتے ہوئے ان میں صرف ضروری حاجات پوری کرنا اور باقی کو ترک کرنا ہی دراصل زندگی ہے۔

وہ بڑا اچھا وقت تھا جب لوگ بھی سادہ اور ان کی زندگی بھی سادگی اور کفایت شعاری والی تھی۔ نمود و نمائش نام کی کوئی چیز نہیں تھی۔ گھر کے تمام فرد بھی پورے ہوتے تھے۔ تقریبات اس دور میں بھی ہوتی تھیں، بلکہ گھروں میں دعوتوں کے پکوان پکائے جاتے تھے۔ خواتین گھر میں تن کے لباس خود تیار کرتی تھیں۔ زندگی نہایت خوبصورت طریقے سے گزر رہی تھی لیکن اچانک ایسا کیا ہوا کہ زمانے نے اپنا رنگ روپ ہی بدل ڈالا۔ مادیت پرستی کے دور میں سادگی کی جگہ خودنمائی نے لے لی۔ ہر طرف پیسہ ہی پیسہ چھا گیا۔ اب وہی معزز مانا جاتا ہے جو زیادہ روپیہ خرچ کرتا ہے۔ اس لئے تو آج فضول خرچی ہماری زندگی کا حصہ بنتی جارہی ہے۔ آج ہر شخص اس نفسیاتی دباؤ میں زندگی گزار رہا ہے کہ اسے دنیا کے ساتھ چلنا ہے۔ پیسے کا بے جا ضیاع اسٹیٹس سمبل بن چکا ہے اور جھوٹے نمائشی رویے معاشرے کی بنیادوں کو کھوکھلا کر رہے ہیں۔ کہا تو یہ جاتا ہے کہ عورت ہی زیادہ فضول خرچ ہوا کرتی ہیں، کیوں کہ خود نمائی کی عادت عورت میں زیادہ ہوتی ہے۔ خاندان میں یا احباب میں کوئی تقریب یا شادی آجائے تو گھر کا سارا بجٹ درہم برہم ہوجاتا ہے اور خاتون خانہ کے مطالبات زور پکڑنے شروع ہوجاتے ہیں۔ اس لئے عورت کو سب سے بڑا فضول خرچ ہونے کے خطاب سے نوازا گیا ہے۔ اکثر لوگ سردیوں میں شادی کی تقریبات کرنا پسند کرتے ہیں، کیوں کہ میک اپ خراب ہونے کا خطرہ نہیں۔ سردی میں سویٹر سے بے نیاز لڑکیاں، خواتین آرائش و زیبائش، مہنگے ترین لباس فاخرہ میں سردی سے ٹھٹھرتی، سکڑتی، بلند بانگ قہقہے بکھیرتیں تو مرد حضرات بھی کم نہیں، ٹکے، موتی سے سجے بے ریشم کے کرتے، شیروانیاں، قیمتی ملبوسات میں عورتوں کی سی مشابہت اختیار کئے ہوتے ہیں۔ اس فیشن پرستی نے ایسی وبائی مرض کی شکل اختیار کی ہے کہ سادگی، سیرت، کردار کی حقیقی خوبصورتی نظروں سے اوجھل ہوگئے ہیں۔ شادی کے ابتدائی دنوں میں قدرے فضول خرچی ایک فطری امر ہے۔ آپ اپنی خواہشات اور احساسات کا گلا نہیں گھونٹ سکتے۔ لیکن بہتر یہی ہوتا ہے کہ دونوں ہمسفر اپنی اپنی مالی پوزیشن ابتدا ہی میں ایک دوسرے پر واضح کردیں، تاکہ بعد میں کوئی رنجش پیدا نہ ہو۔ شادی کے موقعے پر خرچ کرتے ہوئے ایک دوسرے کے جذبات اور ضروریات کا پوری طرح خیال رکھا جائے۔ یہ عملی سوچ ان کی طویل ازدواجی زندگی میں ایک مضبوط بنیاد کی تعمیر کا سبب بن جائے گی اور اس کے نتائج بڑے دور رس ہوں گے۔ یہ ایک عام رجحان ہے کہ جب بھی کسی پارٹی یا تقریب وغیرہ پر خرچ کرتے چلتے ہیں تو اپنی حدود سے تجاوز کر جاتے ہیں۔ لیکن یہ رجحان کچھ عرصے بعد ہی ذہنی کرب اور افسوس کا باعث بن جاتا ہے، کیوں کہ اپنی جھوٹی شان دکھانے کی خاطر وہ قرضوں کے جال میں جکڑ جاتا ہے۔ ایسی صورت حال سے بچنے کی خاطر بہتر یہی ہے کہ جھوٹی انا اور ظاہری شان و شوکت کے اظہار سے گریز کیا جائے اور اتنے ہی پاؤں پھیلائے جائیں جتنی کہ چادر میں گنجائش ہو۔ اسی طرح آپ پرسکون زندگی گزار سکتے ہیں۔ خواتین کا کردار اس معاملے میں مردوں سے کہیں زیادہ اہم ہے۔

ذہین افراد میں پائی جانے والی خصوصیات

فاروق احمد انصاری

بہت سی چیزیں ایک دوسرے سے مشروط ہوتی ہیں۔ ایک بچے کی شخصیت کا پروان چڑھنا جہاں اس کے اپنے سمجھنے اور سیکھنے کی صلاحیت و جستجو پر منحصر ہوتا ہے، وہیں وہ ماحول بھی انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے، جس میں وہ پلتا بڑھتا ہے۔ ایسے میں والدین کے لیے یہ بات انتہائی اہم ہوجاتی ہے کہ وہ نہ صرف اپنے بچوں کی پرورش پر خصوصی توجہ دیں بلکہ انہیں مجموعی طور پر ایسا ماحول فراہم کریں، جو انہیں مثبت سوچ اور شخصی ترقی کے مواقع فراہم کرسکے۔

ایک اور ضروری بات جو ذہن نشین رکھنی چاہیے، وہ یہ کہ فطری طور پر کچھ لوگ زیادہ ذہین اور کچھ کم ذہین ہوتے ہیں۔ ذہین افراد کی کچھ نشانیاں ہوتی ہیں، جن کی بنیاد پر انہیں دیگر سے الگ کیا جاسکتا ہے۔ کئی سال کی سائنسی تحقیق کے بعد ماہرین نے ذہین افراد میں ان خصوصیات کی نشاندہی کی ہے۔

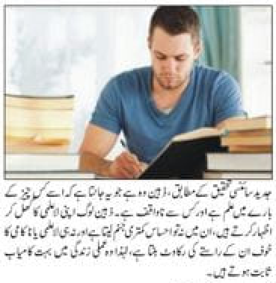
غیر متزلزل ارادہ

صف اول پر انسانی ذہن کا ارتکاز ہے۔ اگر کوئی شخص سالہا سال یا لمبے عرصے تک اپنی توجہ ایک ہی کام پر مبذول رکھ کر اس کو پایہ تکمیل تک پہنچا کر دم لے تو بلاشبہ وہ غیر معمولی ذہنی صلاحیتوں کا حامل ہے۔ ایسے افراد فالتو باتوں کو اہمیت دینے کے بجائے اپنی توجہ جزئیات پر مرکوز رکھتے ہوئے کم سے کم وقت میں اپنا مقصد یا منزل حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

سونے جاگنے کے معمولات

یہ ایک حقیقت ہے کہ جو بچے زیادہ ذہین ہوتے ہیں، وہ دوسرے بچوں کی نسبت نہ صرف کم سوتے ہیں بلکہ ان کے سونے جاگنے کے اوقات بھی ان سے مختلف ہوتے ہیں۔ ذہین افراد بچپن سے ہی رات کو دیر سے سونے اور صبح دیر سے اٹھنے کے عادی ہوتے ہیں، اسی وجہ سے اکثر اوقات وہ آخری وقت میں بھاگم بھاگ اسکول، یونیورسٹی یا دفتر پہنچتے ہیں۔

علمی قابلیت پہ ناز نہ کرنا



جدید سائنسی تحقیق کے مطابق، ذہین وہ ہے جو یہ جانتا ہے کہ اسے کس چیز کے بارے میں علم ہے اور کس سے ناواقف ہے۔ ذہین لوگ اپنی لاعلمی کا کھل کر اظہار کرتے ہیں، ان میں نہ تو احساس کمتری جنم لیتا ہے اور نہ ہی لاعلمی یا ناکامی کا خوف ان کے راستے کی رکاوٹ بنتا ہے، لہٰذا وہ عملی زندگی میں بہت کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔

لچک دار رویہ اور اصول پسندی

اس کا تعلق انسانی رویے سے ہے۔ ذہین افراد خود کو بہت جلد نئے ماحول میں ڈھال لینے اور نئے لوگوں کے ساتھ گھل مل جانے کے عادی ہوتے ہیں، تاہم وہ اصولوں پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ درحقیقت وہ معاون فطرت اور نرم دل رکھتے ہیں۔

ہزاروں افراد پر نفسیاتی تحقیق کا نچوڑ بتاتا ہے کہ وہ افراد جو اپنی غلطی کھلے دل سے تسلیم کرکے نہ صرف اپنی اصلاح کرتے ہیں بلکہ اس تسلسل کو جاری رکھتے ہوئے اپنے ماحول، دوستوں اور عزیز و اقارب میں مثبت تبدیلیاں لانے کے لیے سرگرم رہتے ہیں، وہ بلاشبہ غیر معمولی ذہین ہوتے ہیں۔

حصول علم کی جستجو

کچھ حاصل کرنے کی جستجو، ذہانت کی ایک واضح علامت ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق، بچپن کی ذہانت اور تجربات کے ساتھ زندگی بتدریج بڑھتی جاتی ہے، مگر اس بڑھوتری کی رفتار ان افراد میں تیز ترین دیکھی گئی ہے، جو لوگوں، چیزوں اور رویوں سے متعلق زیادہ تجسس کا مظاہرہ کرتی ہیں۔

نئی چیزوں کو قبول کرنا

ذہین لوگ کھلے ذہن کے مالک ہوتے ہیں۔ وہ اپنے نظریات اور سوچ کو ایک حد تک پہنچا کر بند نہیں کرتے بلکہ ان میں مزید بہتری لانے اور وسعت دینے کے لیے زیادہ سے زیادہ سیکھنے کا سفر جاری رکھتے ہیں۔

خود سے پیار

ہر چند کہ دیگر لوگوں کی طرح ان کی بھی سماجی زندگی اور دوستوں کا وسیع حلقہ ہوتا ہے مگر اکثر اوقات وہ تقریبات میں شرکت کرنے سے صرف اس لیے گریز کرتے ہیں کہ ان کا موڈ نہیں ہوتا۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ غیر معمولی ذہانت کے حامل افراد عام لوگوں سے زیادہ موڈی ہوتے ہیں۔

خود پر یقین

ذہین افراد کا سیلف کنٹرول مثالی ہوتا ہے۔ چاہے کام کے شدید دباؤ کے باعث تھکن ہو یا کسی کی جانب سے ان کے کام میں مداخلت و مزاحمت کی گئی ہو، وہ ہر طرح کی صورتحال میں خود پر پوری طرح قابو رکھتے ہوئے مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہر حال میں انہیں خود پر یقین ہوتا ہے۔

اسمارٹ فونز کا استعمال انسانوں میں ایک نئے مسئلے کی وجہ بن گیا

اسمارٹ فون تو ہر گزرتے دن کے ساتھ اسمارٹ ہورہے ہیں مگر اس کے ساتھ ساتھ یہ آسانی سے ذہنی طور پر بھٹک جانے والے انسانوں کے لیے خطرناک بھی ہوتے جارہے ہیں۔ کم ازکم یہ دعویٰ ہے جو ایک نئی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔ تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ 2007 میں پہلے آئی فون کو متعارف کرانے کے بعد اس سال موبائل فونز کے نتیجے میں سر کی انجریز کی شرح میں اضافہ دیکھنے میں آیا۔

طبی جریدے جرنل جاما Otolaryngology–Head & Neck Surgery میں شائع تحقیق میں بتایا گیا کہ سر کی چوٹوں کی شرح میں گزشتہ دہائی کے دوران مسلسل اضافہ ہوا ہے۔ رٹگرز نیوجرسی میڈیکل اسکول کی اس تحقیق میں شامل سائنسدانوں کا کہنا تھا کہ پرانے یا فیچر موبائل فون لوگوں کی توجہ زیادہ بھٹکاتے نہیں تھے اور نئے فونز کے نتیجے میں لوگ اکثر گر کر زخمی ہوجاتے ہیں۔ اسی طرح پرانے فون ہاتھوں سے گر کر ناک کو نقصان سے نہیں پہنچاتے تھے اور وہ طبی لحاظ سے بھی خطرناک نہیں تھا کیونکہ ان جدید ڈیوائسز کی موجودگی میں لوگ اپنے ارگرد کے ماحول پر توجہ دینا بند کردیتے ہیں۔

اس تحقیق کے لیے 1998 سے 2017 کے دوران موبائل فون کے نتیجے میں سر اور گردن کی انجریز کا ڈیٹا دیکھا گیا جو امریکا کے سو ہسپتالوں سے حاصل کیا گیا تھا اور پھر محققین نے تخمینہ لگایا کہ ملک بھر میں یہ تعداد کتنی ہوسکتی ہے۔

ان ہسپتالوں نے اس عرصے میں موبائل فون سے جزی انجریز کے 2501 کیسز رپورٹ کیے اور محققین کے تخمینے کے مطابق پورے امریکا میں اس دورانیے کے دوران اس طرح کے 76 ہزار واقعات پیش آئے ہوں گے۔

40 فیصد متاثرہ افراد کی عمریں 13 سے 29 سال کے درمیان تھیں اور ان میں گہری خراش سب سے عام تشخیص ہونے والا مسئلہ تھا۔ محققین نے موبائل فون سے آنے والی چوٹوں کو 2 مختلف کیٹیگریز میں تقسیم کیا تھا، ایک مکینیکل انجریز (جیسے کسی نے فون اپنے چہرے پر گرالیا یا اپنے بہن بھائی کو کسی فون سے مارا) اور دوسرا موبائل فون سے جزی انجریز جیسے چلتے ہوئے کسی ایپ کو استعمال کرتے ہوئے گرجانا وغیرہ۔

13 سال سے کم عمر بچوں میں پہلی کیٹیگری کے کیسز زیادہ دیکھنے میں آئے جبکہ 50 سال سے زائد عمر کے افراد دوسری قسم کی کیٹیگری کا زیادہ شکار ہوئے۔

محققین کے مطابق موبائل فون سے جزی انجریز زیادہ قابل تشویش ہے کیونکہ اس میں لوگوں کی توجہ ڈرائیونگ یا چلتے ہوئے فون کے نتیجے میں بھٹک گئی۔

اس تحقیق میں صرف گردن اور سر کی انجریز کو شامل کیا گیا تھا جبکہ دیگر زخموں کو نہیں دیکھا گیا اور محققین کا کہنا تھا کہ یہ تعداد بہت زیادہ بھی ہوسکتی ہے کیونکہ اکثر افراد ایسے معاملات پر طبی امداد کے لیے رجوع نہیں کرتے۔ انہوں نے کہا کہ اگر کوئی فرد گلی میں چلتے ہوئے گر جاتا ہے، وہ ڈاکٹر کے پاس اگر چلا بھی جائے تو وہ یہ نہیں کہے گا کہ ایسا فون کو دیکھنے کی وجہ سے ہوا، وہ بس یہ کہے گا کہ وہ چلتے چلتے پھسل کر گر گیا۔

سردیوں میں میٹھا کھانے کے شوق کا نقصان جان لیں

سردیاں آنے کے بعد لوگوں میں میٹھا کھانے کا رجحان بھی بڑھ جاتا ہے مگر یہ عادت ایک دماغی مرض کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ دعویٰ امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔ کنساس یونیورسٹی کی تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ سردیوں میں زیادہ میٹھا کھانے سے ڈپریشن جیسے عارضے کے آسان شکار افراد میں اس ذہنی عارضے کا خطرہ زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اس موسم میں چینی سے بننے والی اشیا کا زیادہ استعمال میٹابولک، ورم اور دماغی حیاتیاتی عمل کو حرکت میں لاتا ہے جس کا تعلق ڈپریشن سے جوڑا جاتا ہے۔

اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے جرنل میڈیکل ہائپوتھیسز میں شائع ہوئے۔ تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ سردیوں میں روشنی (سورج کی روشنی) کا دورانیہ کم ہوجاتا ہے جبکہ نیند کے عمل میں تبدیلیاں آتی ہیں جبکہ چینی کا استعمال زیادہ بڑھ جاتا ہے جس کے نتیجے میں ذہنی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ بیشتر افراد میں سردیوں میں سورج کی روشنی کا دورانیہ کم ہونے سے جسمانی گھڑی کے افعال تبدیل ہوجاتے ہیں، جس سے صحت بخش نیند متاثر ہوتی ہے اور 5 سے 10 فیصد افراد کو کلینیکل ڈپریشن کا سامنا ہوسکتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ڈپریشن کی یہ علامات لوگوں کو زیادہ میٹھا کھانے پر مجبور کرسکتی ہیں۔ ان کے بقول سردیوں کے اس ڈپریشن سے چینی کی خواہش بڑھتی ہے اور ہمارے خیال میں 30 فیصد آبادی کو اس موسم کے ڈپریشن کی کچھ علامات کا سامنا ہوسکتا ہے اور وہ مسلسل میٹھا کھاتے رہتے ہیں۔ محققین کے خیال میں اس ایڈڈ شوگر یا چینی کی مقدار میں کمی لانا کسی چیلنج سے کم نہیں کیونکہ اس کے استعمال سے عارضی طور پر مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق جب ہم میٹھا استعمال کرتے ہیں تو یہ ایک نشے کی طرح اثر کرتا ہے، جو مزاج پر فوری اچھے اثرات مرتب کرتا ہے مگر زیادہ مقدار اور طویل المعیاد بنیادوں پر مزاج پر چڑچڑاپن طاری ہوتا ہے، ذاتی دیکھ بھال کا رجحان کم ہو، ورم اور جسمانی وزن میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ یہ بات پہلے بھی سامنے آچکی ہے کہ زیادہ چینی جسمانی اور نفسیاتی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

روزانہ صرف 30 منٹ کی چہل قدمی ذیابیطس سے بچانے میں مددگار

روزانہ کچھ دیر کی تیز چہل قدمی مردوں کو ذیابیطس جیسے مرض سے بچانے میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ بات ڈنمارک میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

یہ بات تو پہلے ہی ثابت ہوچکی ہے کہ سست طرز زندگی یعنی زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنا متعدد امراض جیسے ذیابیطس، امراض قلب اور موٹاپے کا باعث بن سکتا ہے۔

تاہم کوپن ہیگن یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ روزانہ صرف 30 منٹ سادہ سرگرمیاں جیسے تیز چہل قدمی یا باغبانی ایک ایسے ہارمون کی سطح میں اضافہ کرسکتے ہیں جو کھانے کی خواہش میں کمی کے ساتھ بلڈ شوگر لیول کو کم کرتا ہے۔

تحقیق کے دوران 723 موٹاپے کے شکار مردوں اور 623 خواتین میں عام جسمانی سرگرمیوں اور ایک ہارمون جی ایل پی 1 کے اخراج کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا گیا۔

ان افراد کی دھڑکن کی رفتار کو روزمرہ کی زندگی کے دوران مانیٹر کیا گیا تا کہ ان کی روزانہ کی جسمانی سرگرمیوں کی شدت کا تعین ہوسکے۔ ان افراد میں اس ہارمون کی سطح کو گلوکوز پینے سے قبل اور بعد میں دیکھا گیا اور تجزیہ کیا گیا کہ جسمانی سرگرمیاں کس حد تک اس کے اخراج پر اثرات مرتب کرتی ہیں۔

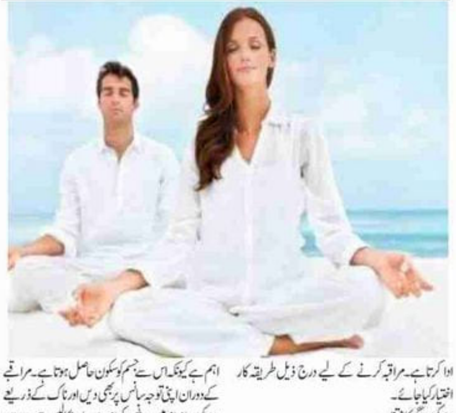
نتائج سے معلوم ہوا کہ اعتدال میں رہ کر کی جانے والی ورزش یعنی دن بھر میں 30 منٹ تک تیز چہل قدمی ہی مردوں میں اس ہارمون کی سطح بڑھانے کے لیے کافی ہے مگر ایسا خواتین میں دیکھنے میں نہیں آیا جو اوسطاً دن بھر میں صرف 20 منٹ ہی متحرک رہیں۔ محققین نے کہا کہ نتائج حوصلہ افزا ہیں اور ان سے عندیہ ملتا ہے کہ کم وقت کے لیے ہلکی نوعیت کی جسمانی سرگرمیاں بھی کھانے کی اشتہا اور بلڈ گلوکوز کو بہتر کرسکتی ہیں۔

انہوں نے مزید بتایا کہ جی ایل پی 1 ہارمون کی سطح میں اضافے سے کھانے کی خواہش اور بلڈ شوگر کی سطح میں کمی آتی ہے جس سے موٹاپے اور ذیابیطس ٹائپ ٹو دونوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ خواتین میں یہ فائدہ ممکنہ طور مردوں اور خواتین کے جسمانی فرق اور عموماً جسمانی طور پر کم سرگرمیوں کے نتیجے میں نظر نہیں آیا اور اس سے عندیہ ملتا ہے کہ اس فائدے کے لیے جسمانی سرگرمی کی ایک مخصوص سطح یا وقت کی ضرورت ہوتی ہے، مگر اس کی تصدیق کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہوگی۔

ان کے بقول اگر آپ کے پاس جم جانے کا وقت نہیں تو پیدل چلنے کو ہی معمول بنا کر آپ اس ہارمون کی سطح کو بڑھا کر صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

۷۷۷۷۷

آیئے! مراقبہ کریں



دنیا بھر میں مراقبہ کی اہمیت اور افادیت تسلیم کی جارہی ہے۔ چین، جاپان، عرب وعجم اور ہندوستان میں تو مذہبی پیشوا، صوفیا کرام اور اولیاء اللہ صدیوں سے مراقبہ کی تلقین وتاکید کرتے رہے ہیں۔ امریکہ، برطانیہ اور جرمنی میں ہونے والی حالیہ سائنسی تحقیقات نے ارتکاز توجہ، مثبت انداز فکر اختیار کرنے اور کئی بیماریوں کے علاج کے لیے مراقبہ کی اہمیت واضح کردی ہے۔

فی زمانہ مراقبے کو ذہنی دباؤ کے خلاف بہترین مشق کے طور پر استعمال کیا گیا ہے۔ مراقبہ کی مدد سے کولیسٹرول کی سطح کو کم اور بلڈ پریشر اور دیگر امراض کو کنٹرول کرنے کی کوششیں کی جارہی ہیں۔ مراقبے سے انسان کو منفی خیالات سے نجات ملتی ہے اور جب منفی خیالات سے چھٹکارا پا کر انسان مثبت طرز فکر اختیار کرتا ہے تو اپنی نظروں میں اس کی قدر و قیمت بڑھ جاتی ہے۔

مراقبہ کے دوران گہرے سانس لینے سے سکون اور طمانیت کا احساس ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں میں آکسیجن زیادہ بھرنے سے دل کو طاقت ملتی ہے۔ دوران خون بہتر ہو کر دماغ کو تقویت پہنچتی ہے۔

ذہنی اور اعصابی الجھنیں فکر و تشویش، جلد بازی، چڑ چڑاپن، غصہ اور بد مزاجی ذہنی دباؤ کی علامات ہیں۔ ذہنی دباؤ سے نجات بہت ضروری ہے کیونکہ جب کوئی شخص ذہنی تفکرات میں مبتلا ہو جائے تو اس کا جسم متاثر ہوجاتا ہے، دل تیزی سے دھڑکتا ہے، بلڈ پریشر اور شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے۔

جسم کے مدافعاتی نظام کا اعصابی نظام سے گہرا تعلق ہے۔ ذہنی دباؤ سے جلدی امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں اور جگر، دماغ اور قلب بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ مراقبہ ذہنی دباؤ کے خاتمے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مراقبے سے مراد وہ حالت ہے جس میں ذہن کو یکسو کر کے کسی ایک خیال کی طرف توجہ مرکوز کی جائے۔ مراقبہ کرنے والے افراد کو اخلاقی برائیوں سے نجات ملتی ہے۔

مراقبہ ذہنی دباؤ کے خاتمے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مراقبہ کرنے کے لیے درج ذیل طریقہ کار اختیار کیا جائے۔

پرسکون جگہ کا انتخاب

مراقبے کے لیے پرسکون جگہ کا انتخاب کیا جائے۔

پرسکون انداز میں نشست

مراقبہ لیٹ کر یا بیٹھ کر کسی بھی انداز میں کیا جا سکتا ہے تاہم اس کے لیے پرسکون ہونا ضروری ہے۔ عام طور پر مراقبے کے لیے آلتی پالتی مار کر بیٹھنا تجویز کیا جاتا ہے لیکن اگر بے سکونی محسوس ہو تو دیوار سے ٹیک لگائی جاسکتی ہیں۔

سانس پر توجہ

مراقبے میں سانس لینے کے عمل کو کنٹرول کرنا اہم ہے کیونکہ اس سے جسم کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ مراقبے کے دوران اپنی توجہ سانس پر بھی دیں اور ناک کے ذریعے پرسکون انداز میں سانس کو اندر اور باہر نکالیں، اس دوران منہ کو بند رکھیں۔

مراقبے میں توجہ مرکوز رکھنا

مراقبے کے دوران ذہنی انتشار سے نجات یا پھر دباؤ سے نجات کے لیے توجہ کسی شے یا مرکز پر مرکوز کرنا ہوتی ہے۔ عام طور پر ذہنی دباؤ کے لیے مراقبے کے دوران یہ تصور کیا جاتا ہے کہ آسمان سے نیلے رنگ کی روشنی جسم کے اندر جذب ہو کر زمین میں ارتھ ہو رہی ہے۔

مراقبہ عملی طریقہ

مراقبہ کے لیے فرش، کرسی یا چار پائی پر بیٹھ جائیں۔ لمبے لمبے سانس لیں، تمام اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دیں جسم میں تناؤ نہیں ہونا چاہیے۔ اس کے بعد ذہن کو کسی شے مثلاً چاند، پھول، ستارہ یا قدرتی منظر کے تصور پر مرکوز کردیں۔ ابتداء میں اس مشق کے لیے صرف پانچ منٹ کی مشق کافی ہوگی۔ ذہنی یکسوئی کا وقفہ بڑھنے لگے تو خیالات قابو میں رہیں گے اور طبیعت میں ایک ٹھہراؤ سا محسوس ہونے لگے گا۔ ذہنی ارتکاز جسم، دماغ کی مخفی صلاحیتوں کو اجاگر کرے گا۔

مراقبے سے جسم میں تازگی اور فرحت کا احساس ہوتا ہے اور چہرے پر تازگی آتی ہے۔ طبیعت میں ٹھہراؤ پیدا ہوتا ہے جو کہ پر وقار شخصیت کے لیے لازمی ہے۔ مراقبے کی مشق کرتے رہنے سے ذہن کی مخفی صلاحیتیں بیدار ہوجاتی ہیں اور انسان خود کو جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی طور پر چاق وچوبند محسوس کرتا ہے۔

ڈپریشن اور منفی سوچ انسانی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے اور ذہنی اور جسمانی امراض کا سبب بنتی ہے۔

یہ کیفیت انسان کو سکون اور اطمینان سے محروم کردیتی ہے۔ ان مسائل سے چھٹکارا پانے کے لیے جسم اور ذہن ودل کے درمیان ہم آہنگی ہونا ضروری ہے۔ یوگا میں مراقبے کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ جسم، ذہن اور روح کو یکجا کرنے کے لیے مراقبہ بہت مفید ہے۔ مراقبہ نہ صرف ذہن کو پرسکون کرتا ہے بلکہ روزانہ پریکٹس سے منفی خیالات، جذباتی پن، غصہ اور ذہنی اور جسمانی بے اعتدالی سے چھٹکارا مل سکتا ہے اور انسان مثبت سوچنے اور عمل کرنے لگتا ہے۔

کئی ماہرین بتاتے ہیں کہ مراقبہ فرسٹریشن اور ڈپریشن کے مریضوں کے لیے مختلف ڈرگ اور سائیکو تھراپی سے زیادہ بہتر ہے کیونکہ ان چیزوں سے عام طور پر صرف وقتی فائدہ حاصل ہوتا ہے اور بعض اوقات انسان ڈرگز کا عادی ہوجاتا ہے مگر ڈپریشن جیسے موذی مرض سے چھٹکارہ نہیں پاسکتا۔

مسوڑھوں کی سوجن

آپ کے منہ کی صحت آپ کی مجموعی صحت عامہ کا ایک اہم اور لازمی عنصر تصور کی جاتی ہے اسی لیے اس کے باعث دانتوں اور مسوڑھوں کی مختلف بیماریاں آپ سے دور رہتی ہیں جن میں مسوڑھوں کی سوجن بھی شامل ہے۔ آپ کے مسوڑھے بھی اتنے ہی صحت مند ہونے چاہئیں جتنے کہ آپ کے دانت۔ آپ کے مسوڑھے صاف، سخت اور رنگت میں گلابی ہونے ضروری ہیں۔ سوجے ہوئے مسوڑھے یا مسوڑھوں کی سوجن جن کو Gingival Swelling بھی کہا جاتا ہے۔ میں مسوڑھے سوج کر باہر کی طرف ابھر آتے ہیں جس کے باعث مسوڑھوں میں درد اور تکلیف کا احساس ہوتا ہے اور بعض اوقات مسوڑھوں سے خون بھی آنے لگتا ہے اور مسوڑھے سرخ محسوس ہوتے ہیں۔

مسوڑھوں کی سوجن کی وجوہات

مسوڑھوں کی سوجن کے پیچھے بہت سی وجوہات کارفرما ہوتی ہیں۔

مسوڑھوں کی سوزش (Gingivitis)

یہ دراصل مسوڑھوں کی ایک بیماری ہے جس کے باعث مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور ان میں تکلیف بھی ہوتی ہے یہ سوجے ہوئے مسوڑھوں کی سب سے عام وجہ ہے۔ اس کی علامات بہت ہلکی ہوتی ہیں لیکن اگر اس کا علاج نہ کروایا جائے تو صورتحال سنگین شکل اختیار کرلیتی ہے جس کو Periodontitis کہا جاتا ہے اور دانت جھڑنے لگتے ہیں۔ مسوڑھوں کی سوزش دراصل منہ کی صفائی کی خراب صورتحال کے باعث ہوتی ہے جس کی وجہ سے مسوڑھوں کے ساتھ اور دانتوں پر پلاک جمنا شروع ہوجاتا ہے۔ اگر پلاک دانتوں پر جما رہے اور اس کی صفائی نہ کی جائے تو یہ ٹارٹر بن جاتا ہے جو کہ اس کو بعد میں ماہر جاکر مسوڑھوں میں سوزش پیدا کرتا ہے۔

سوئے تغذیہ: جسم میں وٹامن B12 اور وٹامن C کی کمی مسوڑھوں کی سوجن کا سبب بنتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ وٹامن C دانتوں اور مسوڑھوں کی مرمت اور ان کی صحت کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور وٹامن B12 دانتوں کے درد اور تکالیف اور سوجن کو دور رکھتا ہے۔

حمل: دوران حمل دانتوں میں درد اور مسوڑھوں کی سوجن قدرے عام مسئلہ ہے۔ جسم میں ہارموز کی تبدیلی کے باعث آپ کے مسوڑھوں کی طرف گردش دوران خون میں تیزی آجاتی ہے اسی وجہ سے مسوڑھوں میں تکلیف اور سوجن کا احساس ہوتا ہے۔ ہارموز میں تبدیلی جسم کے جراثیموں سے لڑنے کی صلاحیت میں بھی تبدیلی اندازی کرتی ہے۔

عفونت: مسوڑھوں میں انفیکشن ہوجاتا ہے۔ جو مسوڑھوں کی سوزش میں اضافے کا امکان بڑھا دیتا ہے۔

اس کے علاوہ وائرس اور فنجائی کے باعث ہونے والا انفیکشن بھی مسوڑھوں کی سوجن کی وجہ بنتا ہے اگر آپ کو ہرپیس ہے تو یہ مسوڑھوں کی شدید قسم کی سوجن کا سبب بنتا ہے۔ مزید یہ کہ منہ کے اندر از خود پیدا ہونے والے قدرتی مخیر کی پیداوار میں اضافے کے باعث تھرش پیدا ہوتا ہے اور یہ مسوڑھوں کی سوجن کو شدید کرتا ہے جو بعد میں مسوڑھوں میں زخم پیپ پیدا کرتی ہے اور مسوڑھے سوجنے لگتے ہیں۔

سوجے ہوئے مسوڑھوں کی علامات۔

مسوڑھوں سے خون آنا۔

سانس میں بدبو، تکلیف۔

سرخ اور پھولے ہوئے مسوڑھے۔

دانتوں کے درمیان خلا میں اضافہ۔

علاج: اگر آپ کے مسوڑھوں کی سوجن کو 2 ہفتے سے زیادہ کا عرصہ ہو چلا ہے اور اس صورتحال میں کوئی سدھار نہیں آرہا ہے تو ماہر دندان کے پاس جانا ناگزیر ہوگیا ہے آپ کے مسوڑھوں کی سوجن اور اس کی وجوہات کو مد نظر رکھتے ہوئے وہ آپ کو ماؤتھ واش وغیرہ تجویز کرے گا جس سے مسوڑھوں کی سوجن اور پلاک میں کمی واقع ہوگی۔

سرجری کا مشورہ مسوڑھوں کی سوزش کی بہت ہی شدید صورتحال میں دیا جاتا ہے۔ سرجری میں دانتوں کی اسکیلنگ اور روٹ پلاننگ شامل ہے۔ یہ ایک طریقہ کار ہے جس میں ڈینٹسٹ بیمار مسوڑھے کا علاج کرتے ہوئے دانتوں کی جڑوں پر جمی ہوئی ٹارٹر اور پلاک کا بھی صفایا کرتا ہے تا کہ مسوڑھا جلد از جلد ٹھیک ہو سکے۔

گھریلو ٹوٹکے: گھریلو ٹوٹکے مسوڑھوں کی سوجن اور اس کی علامات میں بڑی حد تک موثر ہیں اور آپ کو آرام اور سکون پہنچاتے ہیں۔

چند ایک درج ذیل ہیں۔

نمکین پانی کے غرارے: ایک تحقیق کے مطابق نمک ملے پانی سے کلی یا غرارے کرنے سے مسوڑھوں کی سوزش میں آرام آتا ہے اور ان کے ٹھیک ہونے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ نمک میں اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خصوصیات موجود ہوتی ہیں اور یہ منہ کے اندر بیکٹیریا کی افزائش میں مزاحم کا کام کرتا ہے اور مسوڑھوں میں موجود بیکٹیریا میں کمی لاتا ہے جو سوزش کا سبب ہے۔ ایک چائے کا چمچ نمک کو 1 گلاس نیم گرم پانی میں مکس کر کے اس محلول سے 30 سیکنڈ تک اپنے منہ کے اندر رکھیں اور کلی کریں۔ یہ عمل دن بھر میں 2-3 مرتبہ کریں۔

ہلدی کا جیل: ایک تحقیق میں ثابت ہوا ہے کہ ہلدی کا جیل مسوڑھوں اور دانتوں پر پلاک بننے کے عمل کو روکنے کے ساتھ مسوڑھوں کی سوزش سے بھی تحفظ دیتا ہے۔ ہلدی میں کر کیو مائن نامی مرکب پایا جاتا ہے۔ جو ضد تکسیدی اور ضد سوزشی خصوصیات کا حامل ہے۔ برش کر کے منہ کو اچھی طرح دھونے کے بعد ہلدی کا جیل لگائیں 10 منٹ تک اس کو چھوڑ دیں اور صاف تازے پانی سے کلی کرتے ہوئے اس جیل کو دھو ڈالیں۔

ایلوویرا

سوجے ہوئے مسوڑھوں کے لیے ایلوویرا ایک اور کارگر موثر علاج ہے 2 چائے کے چمچے ایلوویرا جیل کو پانی میں حل کر کے ماؤتھ واش تیار کریں اور اس سے اچھی طرح کلی کر کے منہ کو صاف کریں۔

10 دن تک یہ عمل دن میں 2 مرتبہ کرنا مفید ہے۔

ٹھنڈا اور گرم پانی

ٹھنڈے اور گرم پانی سے سینکائی کرنے سے بھی درد میں آرام آتا ہے اور مسوڑھوں کی سوجن میں بھی کمی واقع ہوتی ہے اس کے لیے ململ کے کپڑے کو گرم پانی میں بھگوئیں۔ نچوڑ کر اضافی پانی نکال دیں۔ چہرے کے اوپر یہ کپڑا اس جگہ رکھیں جہاں سے مسوڑھوں کو حرارت پہنچے۔ ٹھنڈے پانی کی ٹکور کیلئے برف کی کیوب کو ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر اوپر بتائے طریقے سے استعمال کریں۔

ایسینشل آئلز

یورپین جنرل آف ڈینٹسٹری میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق پیپر منٹ آئل، تھائم آئل اور ٹی ٹری آئل ایسی بیماریوں کی افزائش سے تحفظ دیتے ہیں جو منہ کے اندر مائیکروآرگنزم پیدا ہونے کا سبب بنتی ہیں۔ بتائے گئے ایسینشل آئلز میں سے کسی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گرم پانی میں اپنی پسند کے ایسینشل آئل کے 3 قطرے ڈالیں 30 سیکنڈز تک منہ کے اندر رکھ کر آئل پلنگ کے انداز میں اس کو اپنے منہ میں گھمائیں اور کلی کرلیں۔ یہ عمل دن میں 2 مرتبہ کرنا ہے۔

ہربس اور مصالحہ جات

کچھ اقسام کے ہربس اور مصالحہ جات جیسے کہ لونگ پاؤڈر یا ہلدی وغیرہ اپنی ضد جراثیمی اور ضد سوزشی خصوصیات کے باعث مسوڑھوں کی سوزش میں آرام پہنچاتے ہیں اپنی پسند کے مصالحے کو تھوڑے سے پانی میں مکس کر کے پیسٹ بنائیں اور اس پیسٹ کو براہ راست اپنے مسوڑھوں پر لگا کر چند منٹ کیلئے چھوڑ دیں۔

پانی سے اچھی طرح کلی کرتے ہوئے منہ دھولیں۔

ٹی بیگز

بلیک ٹی، ہبلسکس ٹی اور گرین ٹی میں اسٹرینجنٹ ٹیننس ہوتے ہیں جبکہ ادرک اور کیمو مائل ٹی ضد سوزشی خصوصیات سے مالا مال ہوتی ہے۔ چائے میں موجود ٹیننس سوجے ہوئے مسوڑھوں کی تکلیف میں کمی کرتے ہیں۔ اُبلتے ہوئے پانی میں ایک ٹی بیگ ڈال کر 5 منٹ تک انتظار کریں۔ جیسے ہی ٹی بیگ ٹھنڈا ہونے لگے اس کو براہ راست مسوڑھوں پر کم از کم 5 منٹ کیلئے رکھیں۔

مسوڑھوں کی سوجن سے کیسے بچا جائے۔

اپنے دانت روزانہ دو مرتبہ برش کریں۔

روزانہ فلاس کا استعمال کریں۔

برش اور فلاس کرنے کے بعد بھی دانت کے اندر چھپے ہوئے غذائی ذرات کو باہر نکالنے کے لیے ماؤتھ واش کا استعمال کریں۔

میٹھی اشیاء کا استعمال کم کریں۔

دانتوں کے معائنے کیلئے ہر چھ ماہ بعد ماہر دندان سے رجوع کریں۔

سپورٹس صورت حال

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

مضبوط اور بے خوف ٹیم تیار کرنے کا عزم

(مانیٹرنگ ڈیسک)

انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) 2027 سیزن سے قبل دہلی کیپٹلز نے منگل کو بھارتی کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان سورو گنگولی کو اپنی ٹیم کا ہیڈ کوچ مقرر کیا ہے۔ گنگولی 2019 میں ایڈوائزر کی حیثیت سے دہلی کیپٹلز سے وابستہ ہوئے تھے۔ ہندوستانی فلمیں میڈیا کو جاری کی گئی معلومات کے مطابق، ان برسوں کے دوران انہوں نے کیپٹلز کے ساتھ کئی اہم ذمہ داریاں نبھائی ہیں، جن میں مردوں اور خواتین، دونوں ٹیموں کے لیے 'ڈائریکٹر آف کرکٹ' کا عہدہ بھی شامل ہے۔ اپنی تقرری پر سورو گنگولی نے کہا کہ وہ ہیڈ کوچ کی ذمہ داری سنبھالنے کے لیے پرجوش ہیں اور دہلی کیپٹلز ان کے دل کے بہت قریب ہے۔ انہوں نے مالکان، انتظامیہ، اسٹاف اور کھلاڑیوں کے ساتھ اپنے طویل عرصے سے جاری تعلق کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ وہ نئے سیزن کے لیے ایک مضبوط اور بے خوف ٹیم تیار کرنے کے لیے باصلاحیت اسکواڈ کے ساتھ کام کرنے کے منتظر ہیں۔ انہوں نے کہا، ''میں آئی پی ایل میں ہیڈ کوچ کی ذمہ داری سنبھالنے کے لیے پرجوش ہوں۔ دہلی کیپٹلز ایک ایسی فرنچائز ہے جو

میرے دل کے بہت قریب ہے اور جس کے ساتھ میرا کئی برسوں سے مضبوط رشتہ رہا ہے۔ میں نے مالکان، انتظامیہ، سپورٹ اسٹاف اور کھلاڑیوں کے ساتھ مل کر کام کیا ہے، جس کی وجہ سے یہ میرے لیے ایک دلچسپ ذمہ داری بن گئی ہے۔ ہمارے پاس باصلاحیت کھلاڑیوں کا گروپ ہے اور ہم نے حالیہ عرصے میں اچھی کرکٹ کھیلی ہے۔ میں اسکواڈ کے ساتھ کام کرنے، نئے سیزن اور ایک مضبوط اور بے خوف ٹیم تیار کرنے کے لیے پرجوش ہوں۔'' دہلی کیپٹلز کے چیئرمین اور شریک مالک پارتھ جندل نے کہا کہ گنگولی ہمیشہ سے فرنچائز کا اہم حصہ رہے ہیں اور ہیڈ کوچ کے طور پر ان کی تقرری پر فخر کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا کہ گنگولی کا تجربہ، قیادت اور وژن ٹیم کو آئی پی ایل ٹائٹل کے لیے مضبوط تیاری کرنے میں مدد دے گا، ساتھ ہی کھلاڑیوں اور اسٹاف کو ان سے سیکھنے کا موقع بھی ملے گا۔ انہوں نے کہا، ''دادا ہمیشہ سے دہلی کیپٹلز خاندان کا اہم حصہ رہے ہیں۔ مجھے یہ بتاتے ہوئے بہت فخر اور اعزاز محسوس ہو رہا ہے کہ ہندوستان کے عظیم ترین کپتانوں اور منتظمین میں سے ایک اب دہلی کیپٹلز کے ہیڈ کوچ کی حیثیت سے کوچنگ کی دنیا میں قدم رکھ رہے ہیں۔ میں انہیں اس ذمہ داری میں دیکھنے کے لیے پرجوش ہوں اور مجھے یقین ہے کہ ان کی نگرانی اور دوراندیش قیادت میں دہلی کیپٹلز آئی پی ایل ٹائٹل کے لیے چیلنج پیش کرنے کے لیے بہترین انداز میں تیار ہوگی۔ میں اپنی پوری ٹیم کے کھلاڑیوں اور اسٹاف کے ساتھ دادا سے سیکھنے کا بے صبری سے انتظار کر رہا ہوں اور جلد ہی دہلی کی ٹیم کو میدان میں ایکشن میں دیکھنے کے لیے پرجوش ہوں۔'' ہندوستانی فلمیں دہلی کیپٹلز کے شریک مالک کرن کمار گاندھی نے کہا، ''دادا برسوں سے دہلی کیپٹلز کے سفر کا اہم حصہ رہے ہیں۔

سری نگر میں 48ویں قومی آرم ریسلنگ چیمپئن شپ اختتام پذیر

(ہندوستان سماچار)

آرم اسپورٹس ایسوسی ایشن آف جموں و کشمیر (ASAJ&K) کے زیر اہتمام 48ویں قومی آرم ریسلنگ چیمپئن شپ 2026 سری نگر کے شیر کشمیر انڈور اسپورٹس کمپلیکس میں 2 سے 4 اکتوبر تک کامیابی کے ساتھ منعقد ہوئی۔ یہ چیمپئن شپ انڈین آرم ریسلنگ فیڈریشن (IAF) کی سرپرستی میں منعقد کی گئی۔ چیمپئن شپ میں ملک بھر سے 450 سے زائد کھلاڑیوں اور کھیلوں سے وابستہ عہدیداروں نے شرکت کی۔ پنجاب، چنڈی گڑھ، اوڈیشہ، راجستھان، جھارکھنڈ، اتراکھنڈ، کیرالہ، پڈوچیری، اتر پردیش، تلنگانہ، مغربی بنگال، ہریانہ، آندھرا پردیش، تمل ناڈو، چھتیس گڑھ، آسام، ہماچل پردیش اور دہلی سمیت ملک کے مختلف حصوں سے ٹیموں نے اس قومی مقابلے میں حصہ لیا۔ جموں و کشمیر ٹیم کی شاندار کارکردگی میزبان جموں و کشمیر کی ٹیم نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے بوائز اور گرلز دونوں زمروں میں چیمپئن آف چیمپئنز کا اعزاز حاصل کیا، جبکہ مجموعی ٹیم چیمپئن شپ میں دوسری پوزیشن حاصل کرکے رنر اپ رہی۔ ASAJ&K نے کھلاڑیوں، کوچز اور ٹیم عہدیداروں کو ان کی بہترین کارکردگی اور جموں و کشمیر کا نام روشن کرنے پر دلی مبارکباد پیش کی۔ منتظمین اور تکنیکی عملے کی خدمات کو سراہا گیا ایسوسی ایشن نے چیف پیٹرن سمت ڈونگانگر اور انڈین آرم ریسلنگ فیڈریشن کے جنرل سیکریٹری منوج نائر کا قیمتی رہنمائی اور حوصلہ افزائی پر شکریہ ادا کیا۔ ایسوسی ایشن نے اپنے صدر الطاف رشید کے علاوہ آصف منظور اور جاوید وانی کی قیادت اور چیمپئن شپ کے کامیاب انعقاد کے لیے ان کی انتھک کوششوں کو بھی سراہا۔ اسی طرح چیف ریفری ایم۔ ڈی۔ رفیع، بجراں جی، صبیر اور دیگر تمام ریفریز و تکنیکی عہدیداروں کی پیشہ ورانہ خدمات اور مقابلوں کو منصفانہ اور خوش اسلوبی سے منعقد کرانے میں ان کے کردار کی بھی تعریف کی گئی۔ ''منشیات کو کہیں نہیں، کھیلوں کو کہیں ہاں'' کا پیغام چیمپئن شپ کے دوران ''منشیات کو کہیں نہیں، کھیلوں کو کہیں ہاں'' کا اہم سماجی پیغام بھی اجاگر کیا گیا۔ اس مہم کے ذریعے کھلاڑیوں اور نوجوانوں کو صحت مند طرز زندگی، نظم و ضبط، جسمانی فٹنس اور کھیلوں کو اپنانے کی ترغیب دی گئی۔ اسپانسرز اور معاونین کا شکریہ ASAJ&K نے چیمپئن شپ کے کامیاب انعقاد میں تعاون کرنے والے تمام اسپانسرز، شراکت داروں، معاونین، رضا کاروں اور خیر خواہوں کا تہہ دل سے شکریہ ادا کیا۔ ایسوسی ایشن نے کھیلوں کی سرگرمیوں کے فروغ کے لیے مسلسل تعاون اور حوصلہ افزائی پر جے اینڈ کے بینک کا خصوصی طور پر شکریہ ادا کیا۔ ایسوسی ایشن کے مطابق جے اینڈ کے بینک نے جموں و کشمیر میں کھیلوں کے فروغ اور کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی میں ہمیشہ اہم کردار ادا کیا ہے۔ ایسوسی ایشن نے کہا کہ اسپانسرز، عہدیداروں، رضا کاروں، شراکت داروں اور خیر خواہوں کے تعاون کے بغیر اس قومی سطح کے مقابلے کا کامیاب انعقاد ممکن نہیں تھا۔

کولڈ ڈرنکس کا استعمال امراض قلب کا باعث

ڈاکٹر وجیہا بیگ

ہفتہ بھر میں صرف دو سافٹ یا کولڈ ڈرنکس کا استعمال ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، امراض قلب اور فالج جیسے جان لیوا امراض کا شکار اس میں چینی کی مقدار دن بھر کی ضروریات کے مقابلے میں 14 گرام زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بات تو پہلے ہی سامنے آچکی ہے کہ یہ بہت زیادہ میٹھے مشروبات طویل المیعاد بنیادوں میں موٹاپے کا باعث بنتے ہیں جو آگے بڑھ کر دیگر سنگین امراض کی شکل اختیار کرلیتا امراض قلب، فالج اور ذیابیطس کا باعث بن سکتا ہے۔ اس تحقیق میں ایسے افراد کا جائزہ لیا گیا جو ہفتہ بھر میں کم از کم 5 کولڈ ڈرنکس پینے کے عادی تھے۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ یہ میٹھے مشروبات انسولین کی سطح پر اثرانداز ہوکر ذیابیطس کا باعث بن سکتے ہیں۔ اسی طرح یہ بلند فشار خون اور خون کی شریانوں میں مسائل کو جنم دیتے ہیں جو آگے بڑھ کر فالج اور امراض قلب یا ہارٹ اٹیک کی شکل اختیار کرلیتے ہیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ ان مشروبات کا استعمال دنیا بھر میں بہت عام ہوچکا ہے اور یہی وجہ ہے کہ سنگین امراض کسی وبا کی طرح پھیل رہے ہیں، حالانکہ ان سے بچنا بہت آسان ہے۔ انہوں نے کہا کہ تحقیق کے نتائج صاف بتاتے ہیں کہ ان مشروبات یا ڈائٹ مشروبات کا استعمال بھی

صرف کیلشیم نہیں، ہڈیوں کو مضبوط رکھنے کے لیے یہ غذائیں بھی ضروری ہیں

ڈاکٹر مریم

صدیوں سے ہم سنتے آرہے ہیں کہ دودھ پینا ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے، لیکن حالیہ تحقیق اور ماہرین کے مطابق کیلشیم اکیلا کافی نہیں۔ ہڈیوں کی مضبوطی اور صحت کے لیے متعدد غذائی اجزا اور صحت مند عادات ضروری ہیں۔ اس حقیقت سے انکار ممکن نہیں کہ کیلشیم ہڈیوں کی صحت میں اہم کردار ادا کرتا ہے، لیکن یہ انسانی ڈھانچے کے پیچیدہ نظام کا صرف ایک چھوٹا سا حصہ ہے۔ ہماری ہڈیاں وہ متحرک ڈھانچے ہیں جو اپنی طاقت اور لچک برقرار رکھنے کے لیے کئی غذائی اجزا پر منحصر ہوتی ہیں، جن میں وٹامن ڈی، میگنیشیم، پروٹین اور وٹامن کے 2 شامل ہیں۔ اگر یہ غذائی اجزا موجود نہ ہوں تو سب سے بہترین کیلشیم بھی ہڈیوں کی مکمل حفاظت نہیں کرپائے گا۔ ہڈیوں کے ڈھانچے میں تقریباً 50 فیصد پروٹین اور باقی کیلشیم اور پانی شامل ہوتا ہے۔ اس لیے کیلشیم کے ساتھ پروٹین، وٹامن ڈی 3، وٹامن کے 2، میگنیشیم اور فاسفورس جیسے اجزا بھی ضروری ہیں تاکہ ہڈیاں مضبوط اور لچکدار رہیں۔ نیوز 18 کی رپورٹ کے مطابق مانیپال اسپتال، گوا آرتھوپیڈک اور ٹراما سرجن، ڈاکٹر سوشانت کہتے ہیں، وٹامن ڈی 3 کیلشیم کو آنتوں سے ہڈیوں تک پہنچانے میں مدد دیتا ہے اور پروٹین خاص طور پر کولیجن ہڈیوں کی مرمت اور ساخت کے لیے نہایت اہم ہے۔ وٹامن کے 2 وٹامن ڈی 3 کے ساتھ مل کر نرم ٹشو یا خون میں جمع ہونے کی بجائے کیلشیم کو ہڈیوں میں جمع ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ اجزا فرمنٹڈ غذائیں اور خاص قسم کے پنیر میں پائے جاتے ہیں۔ میگنیشیم، جو سبز پتوں والی سبزیوں، گری دار میوے اور مکمل اناج میں موجود ہوتا ہے، وٹامن ڈی کو فعال کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح کیلشیم اور دیگر معدنیات کے توازن کے لیے کیلا اور آلو جیسے غذائی اجزا بھی مفید ہیں۔ ڈاکٹر سمارتھ آریا، آرتھوپیڈکس کنسلٹنٹ، مانیپال اسپتال، اولڈ ایئرپورٹ روڈ کہتے ہیں، ''چھوٹی عمر سے متوازن غذائیت ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے اور اوسٹیوپوروسس کے خطرے کو کم کرنے کے لیے بہت اہم ہے۔ صحت مند ہڈیوں کے لیے صرف غذا کافی نہیں۔ وزن اٹھانے والی ورزشیں جیسے چلنا، دوڑنا اور ریزسٹنس ٹریننگ ہڈیوں کی ساخت کو مضبوط کرتی ہیں۔ اس کے برعکس نمک کا زیادہ استعمال، سگریٹ نوشی اور شراب نوشی کیلشیم کے جذب کو متاثر کرکے ہڈیوں کو کمزور کرسکتے ہیں۔ مضبوط ہڈیوں کے لیے روزانہ ایک گلاس دودھ پینا کافی نہیں۔ ہڈیوں کی مضبوطی ایک مکمل توازن ہے جو کیلشیم، دیگر ضروری غذائی اجزا اور صحت مند طرز زندگی سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ سبز پتوں والی سبزیاں، گری دار میوے، مچھلی، فرمنٹڈ غذائیں، مناسب ورزش اور ذہنی و جسمانی توازن ہڈیوں کو طویل عرصے تک مضبوط اور لچکدار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

آئی سی سی پلیئر آف دی منتھ کی دوڑ میں گل اور ابھیشیک شرما

(یو این آئی)

ستمبر ماہ کے آئی سی سی مینز پلیئر آف دی منتھ ایوارڈ کے لیے ٹیم انڈیا کے کپتان شبھمن گل اور ابھیشیک شرما کو زمبابوے کے کپتان سکندر رضا کے ساتھ نامزد کیا گیا ہے۔ خواتین کے زمرے میں سری لنکا کی کپتان چماری اٹاپٹو، ہندوستان کی سری چرنی اور شیفالی ورما کو جگہ ملی ہے۔ ابھیشیک شرما نے ستمبر میں چار ٹی-20 بین الاقوامی میچوں میں 229 رن بنائے، جس میں افغانستان کے خلاف صرف 30 سکندر رضا آسٹریلیا کے خلاف گھریلو ون ڈے سیریز میں سب سے زیادہ رن بنانے والے بلے باز رہے۔ ہندوستانی کپتان شبھمن گل پانچویں مرتبہ آئی سی سی پلیئر آف دی منتھ ایوارڈ جیتنے کی دوڑ میں ہیں۔ انہوں نے ترواننت پورم میں ویسٹ انڈیز کے خلاف پہلے ون ڈے میں 110 رن بنائے۔ اس کے بعد صرف 133 گیندوں پر 223 رن کی طوفانی اننگز کھیل کر ون ڈے کرکٹ کی تیز ترین ڈبل سنچری بنائی۔ ان کی اننگز کی بدولت ہندوستان نے 406 رن کا بڑا ہدف 8 وکٹ باقی رہتے اور 39 گیند پہلے حاصل کرلیا۔ زمبابوے کے آل راؤنڈر سکندر رضا نے آسٹریلیا کے خلاف گھریلو ون ڈے سیریز میں 45.57 اور ناٹ آؤٹ 81 رن بنائے اور گیند گیندوں پر ریکارڈ سنچری بھی شامل ہے۔ وہیں شبھمن گل نے ویسٹ انڈیز کے خلاف دو ون ڈے میچوں میں 333 رن بنائے، جس میں ان کی دوسری ڈبل سنچری بھی شامل رہی۔ زمبابوے کے بازی میں بھی کفایتی رہے۔ انہوں نے تین ون ڈے میچوں میں 89.92 کے اسٹرائیک ریٹ سے 183 رن بنائے اور 46.5 کی اکانومی ریٹ سے تین وکٹیں حاصل کیں۔ اس دوران تین ٹی-20 بین الاقوامی میچوں میں انہوں نے 90 رن بنانے کے ساتھ دو وکٹیں بھی حاصل کیں۔

Read and Recommend
The daily
Surathal
Srinagar
صورت حال
[illegible]

ٹینس پریمیئر لیگ کے آٹھویں سیزن کیلئے روہن بوپنا سمیت آٹھ مارکی کھلاڑیوں کا اعلان

(یو این آئی)

بھارتی ٹینس کے عظیم کھلاڑی روہن بوپنا اور بین الاقوامی ستاروں روہن بزوچا گا اور رگی بیرکا تا سمیت آٹھ کھلاڑیوں کو کیا ٹینس پریمیئر لیگ کے آٹھویں سیزن کے لیے مارکی کھلاڑی قرار دیا گیا ہے۔ کھلاڑیوں کی نیلامی 12 اکتوبر کو ممبئی کے فور سیزنز ہوٹل میں ہوگی۔ آٹھ فرنچائزز یعنی ممبئی ریگلز، راجستھان رینجرز، گروگرام گرینڈ سلیمز، کولکاتا تھنڈر بلیڈز، لکھنؤ بلیزرز، حیدرآباد اسٹرائیکرز، گجرات پینتھرز اور جی ایس دہلی ایسز نیلامی میں اپنے مارکی کھلاڑیوں کے گرد اپنی ٹیمیں تشکیل دیں گی۔ گروگرام گرینڈ سلیمز کی نمائندگی کرنے والے 46 سالہ روہن بوپنا مارکی کھلاڑیوں میں سب سے بڑا نام ہیں۔ بوپنا مردوں کے ڈبلز میں سابق عالمی نمبر ایک اور دو مرتبہ کے گرینڈ سلیم چیمپئن ہیں۔ انہوں نے 2017 کے فرنچ اوپن میں مکسڈ ڈبلز اور 2024 کے آسٹریلین اوپن میں مردوں کے ڈبلز کا خطاب جیتا تھا۔ پدم شری اور ارجن ایوارڈ سے سرفراز بوپنا بھارتی ٹینس کے کامیاب ترین کھلاڑیوں میں شمار ہوتے ہیں۔ بوپنا نے کہا، میں ٹی پی ایل میں واپسی پر واقعی بہت پرجوش ہوں۔ ہر سال لیگ مزید مضبوط ہوتی جا رہی ہے اور مجھے ٹیم کا ماحول اور اس فارمیٹ سے ملنے والی توانائی بہت پسند ہے۔ اس سال مقابلہ بہت سخت ہوگا، جس میں تجربہ کار کھلاڑیوں اور نوجوان بھارتی ٹیلنٹ کا شاندار امتزاج دیکھنے کو ملے گا۔ حیدرآباد کا ٹینس سے ہمیشہ مضبوط تعلق رہا ہے، اس لیے مجھے یقین ہے کہ یہاں کا ماحول اسے مزید خاص بنا دے گا۔ میں مقابلہ کرنے، اس تجربے سے لطف اندوز ہونے اور دوبارہ کورٹ پر اترنے کے لیے پرجوش ہوں۔

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,