

The daily Surathal Srinagar

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

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

روزنامہ صورت حال سرینگر

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 263 Tuesday 03 November 2026 - 22 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

'دربار موو' کے بعد دفاتر کی بحالی پر جموں سیکرٹریٹ میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کو 'گارڈ آف آنر' پیش کیا گیا



جموں/دربار موو: (سہ ماہی) رُشش ماہی دفتری منتقلی) کے روایتی عمل کے تحت دفاتر کی بحالی کے موقع پر آج جموں کے سول سیکرٹریٹ میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کو ایک رسمی گارڈ آف آنر پیش کیا گیا۔ اس موقع پر وزیر اعلیٰ نے سول سیکرٹریٹ میں جموں وکشمیر پولیس کے دستے کی جانب سے پیش کی گئی رسمی پریڈ کا معائنہ کیا۔ اس موقع پر نائب وزیر اعلیٰ سریندر کمار چودھری، تمام وزراء، اراکین مقام چیف سیکرٹری شیلیندر کمار، ڈویژنل کمشنر جموں، ڈپٹی کمشنر جموں، اور سول انتظامیہ و پولیس کے اعلیٰ افسران موجود تھے۔ تقریب کے فوراً بعد، وزیر اعلیٰ براہ راست اپنے دفتر گئے تاکہ دن کے سرکاری امور نمٹا سکیں۔

وکست بھارت 2047 کے نظریہ کے تحت مختلف پالیسیوں اور امور پر تبادلہ خیال

مختلف شعبوں میں جاری کام، پالیسیوں اور اہم امور کے بارے میں براہ راست معلومات حاصل ہوگی

سرینگر

وکست بھارت 2047 کے ویژن کے تحت مختلف پالیسیوں اور امور پر تبادلہ خیال کرنے کیلئے وزیر اعظم نریندر مودی 5 نومبر کو جیتی آیوگ کی نئی قیادت سے ملاقات کریں گے۔ میٹنگ نیوز بیورو (این این پی) کے مطابق مالی سطح پر جاری غیر یقینی صورتحال کے درمیان وزیر اعظم نریندر مودی 5 نومبر کو جیتی آیوگ کی نئی قیادت سے ملاقات کریں گے۔ اس ملاقات کا مقصد ادارے کے ارکان کی جانب سے مختلف شعبوں میں جاری کام، پالیسیوں اور اہم امور کے بارے میں براہ راست معلومات حاصل کرنا ہے۔ جیتی آیوگ کے ایک سینئر عہدیدار نے پیر کے روز بتایا کہ اس ملاقات کے دوران ادارے کے ہر رکن سے توقع ہے کہ وہ اپنے زیر غور امور اور متعلقہ پالیسیوں پر مشتمل دو سالہ ایکشن کی پریزنٹیشن پیش کرے گا۔ ان پریزنٹیشنز میں حکومت کے وکست بھارت 2047 کے ویژن کے مطابق مختلف شعبوں میں جاری اقدامات، پالیسی ترجیحات اور مستقبل کے لائحہ عمل کو اجاگر کیا جائے گا۔ عہدیدار کے مطابق وزیر اعظم اس ملاقات کے ذریعے جیتی آیوگ کے ارکان کی جانب سے مختلف شعبوں میں انجام دیے جانے والے کام اور درپیش مسائل سے براہ راست آگاہی حاصل کریں گے۔ اس دوران ملک کی ترقی، پالیسی سازی اور 2047 تک ہندوستان کو ایک ترقی یافتہ ملک بنانے کے حکومتی ہدف کے حوالے سے مختلف امور پر تبادلہ خیال متوقع ہے۔ ملاقات میں نیتی آیوگ کے نائب چیئرمین سُبھاش کمار، چیف ایگزیکٹو آفیسر (سی ای او) انوراگ جین اور ادارے کے ارکان راجیو گوبا، آر رامانا سبرامنیم، جورام انیجا، وی راجو، ایم سرینواس، کوبرو دھن داس اور ایجے گرنڈ یکر شرکت کریں گے۔ اس کے علاوہ جیتی آیوگ کے دیگر سینئر عہدیداران بھی اجلاس میں موجود رہیں گے۔ قابل ذکر ہے کہ جیتی آیوگ ملک میں پالیسی سازی، ترقیاتی منصوبہ بندی اور مرکز و ریاستوں کے درمیان تعاون کو فروغ دینے کے لیے ایک اہم ادارے کے طور پر کام کر رہا ہے۔ وزیر اعظم کی کئی قیادت کے ساتھ یہ ملاقات مختلف ترقیاتی ترجیحات اور مستقبل کی حکمت عملی کو آگے بڑھانے کے حوالے سے اہم قرار دی جا رہی ہے۔

یودھویر سیٹھی نے ترقیاتی کاموں کا آغاز کیا

جموں ایسٹ میں بنیادی سہولیات کی تعمیر و تجدید کے کام شروع

(جموں)

جموں ایسٹ اسمبلی حلقے کے رکن اسمبلی یودھویر سیٹھی نے ہفتہ کے روز اپنے حلقہ انتخاب کے آٹھ وارڈوں میں 25.2 کروڑ روپے کی لاگت سے مختلف ترقیاتی کاموں کا آغاز کیا۔ ان کاموں کا مقصد شہری بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے اور مقامی باشندوں کو بہتر بنیادی سہولیات فراہم کرنا ہے۔ یہ ترقیاتی کام وارڈ نمبر 3، 6، 7، 8، 9، 14، 17 اور 19 میں شروع کیے گئے ہیں، جن میں گلیوں اور نالیوں کی تعمیر و بہتری، گیٹ نصب کرنے، سڑکوں پر بلیک ٹاپنگ اور ٹائلیں بچھانے کے کام شامل ہیں۔

بارہمولہ میں جن جاتیہ گورودیوس کی تقریبات کا آغاز

قبائلی ورثے اور تاریخ کو اجاگر کرنے کے لیے پندرہ روزہ پروگرام شروع

(بارھمولہ)

ضلع انتظامیہ بارہمولہ نے آج قبائلی آبادی والے علاقے میں ایک افتتاحی تقریب کے ساتھ جن جاتیہ گورودیوس 2026 کی پندرہ روزہ تقریبات کا باضابطہ آغاز کیا۔ اس سلسلے میں اتوار کو ایک تقریب منعقد کی گئی، جس کا مقصد قبائلی ورثے، ثقافت اور روایات کو اجاگر کرنا اور نوجوان نسل کو اپنی تاریخ سے جوڑنا ہے۔ پروگرام اور سرگرمیاں منعقد کی جائیں گی۔ افتتاحی تقریب کے دوران ضلع کے لیے سرگرمیوں کے کیلنڈر کا اجرا کیا گیا۔ اس کے علاوہ قبائلی ہیریٹیج کی خدمات، ان کے مالا مال ثقافتی ورثے اور حکومت کی مختلف فلاحی اسکیموں کو اجاگر کرنے کے لیے ایک نمائش کا بھی اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں قبائلی پرگرامروں اور عوامی رابطہ سرگرمیوں کا انعقاد بھی عمل میں لایا گیا۔ مختلف محکموں نے نمائش، بچوں کی ابتدائی نگہداشت، صحت، تعلیم، سماجی بہبود، جنگلات کے تحفظ، زراعت اور باغبانی سے متعلق معلوماتی اسٹالز لگائے، جن کا مقصد قبائلی برادریوں میں سرکاری اسکیموں اور دستیاب سہولیات کے بارے میں بیداری پیدا کرنا تھا۔

رندھاوا نے باہو قلعہ میں 30 لاکھ روپے کے ترقیاتی کاموں کا آغاز کیا

(جموں)

باہو اسمبلی حلقے کی جمود ی ترقی اور عوام کے دیرینہ مطالبات کو پورا کرنے کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے رکن اسمبلی باہو چودھری وکرم رندھاوا نے آج باہو قلعہ کے وارڈ نمبر 47 کے پکا تالاب، پکا تالاب اوپر میں موڑ عاظمی میں 30 لاکھ روپے کی لاگت سے مختلف ترقیاتی کاموں کا آغاز کیا۔

کشتواڑ میں فوج کا دوروزہ میگا میڈیکل کیمپ شروع

پہلے روز 3106 افراد مستفید

(سرینگر)

بھارتی فوج نے آپریشن سدبھاونا کے تحت یکم نومبر 2026 کو کشتواڑ کے ایڈوانس لینڈنگ گراؤنڈ (اے ایل جی) میں دوروزہ میگا میڈیکل کیمپ کا کامیابی کے ساتھ پہلا دن منعقد کیا۔ اس کیمپ میں کشتواڑ اور ملحقہ دور دراز علاقوں سے تعلق رکھنے والے تقریباً 3106 افراد نے استفادہ کیا، جن میں خواتین، بچے، بزرگ شہری اور معذور افراد شامل تھے۔ اس موقع پر مرکزی وزیر مملکت ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے مہمان خصوصی کی حیثیت سے شرکت کی اور دور دراز علاقوں میں رہنے والے لوگوں تک بنیادی طبی سہولیات پہنچانے کے لیے بھارتی فوج کی کوششوں کو سراہا۔

تعمیر و ترقی اور بنیادی سہولیات کی فراہمی حکومت کی اولین ترجیح

پارٹی ہیڈکوارٹر پر منعقدہ ایک اجلاس سے خطاب سے علی محمد ساگر کا خطاب

(سرینگر)



جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس جنرل سکریٹری اور کابینہ وزیر اپاہج علی محمد ساگر نے عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت کی جانب سے عوام کو راحت پہنچانے، تعمیر و ترقی کے عمل کو آگے بڑھانے، بے روزگاری کے مسئلے سے نمٹنے اور لوگوں کو روزمرہ کی ضروریات و بنیادی سہولیات فراہم کرنے کیلئے جاری اقدامات کو ذکر کرتے ہوئے کہا ہے کہ موجودہ حکومت عوامی توقعات اور ضروریات کو پورا کرنے کیلئے مسلسل کوشاں ہے۔ پارٹی ہیڈکوارٹر پر منعقدہ ایک اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ حکومت نے محدود اختیارات کے باوجود عوامی فلاح و بہبود کو اپنی ترجیحات میں شامل رکھا ہے۔

محکمہ اطلاعات کپواڑہ کا غلام نبی میر کو سبکدوشی پر پُروقار الوداعی تقریب

یادگاری تحفہ اور شال پیش کر کے اعزاز سے نوازا گیا

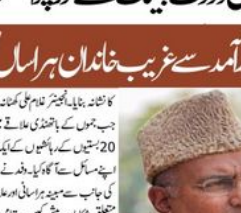
(کپواڑہ)

محکمہ اطلاعات وتعلقات عامہ (ڈی آئی پی آر) کپواڑہ کی جانب سے آج غلام نبی میر کی ملازمت سے سبکدوشی کے موقع پر ایک پُروقار اور پُروقار الوداعی تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ غلام نبی میر نے محکمہ میں 30 سال سے زائد عرصہ تک اپنی خدمات انجام دیں۔ یہ تقریب ضلع ہیڈکوارٹر اسپتال ریفرل سنٹر کپواڑہ (ڈی آئی او) کپواڑہ ہال منعقد ہوئی، اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے ڈی آئی او نے محکمہ میں غلام نبی میر کی خدمات کو سراہا اور ان کی دیانت داری، محنت اور بے داغ سروس کی تعریف کی۔ انہوں نے غلام نبی میر کو ایک ایماندار، محنتی اور فرض شناس ملازم قرار دیتے ہوئے کہا کہ انہوں نے اپنی پوری ملازمت کے دوران ذمہ داریاں لگن، خلوص اور پیشہ ورانہ انداز میں انجام دیں۔

کولگام میں غیر رجسٹرڈ طبی مراکز اور میڈیکل اسٹورز کے خلاف مشترکہ معائنہ مہم

قوانین کی خلاف ورزی پر بھاری جرمانے عائد

(کولگام)



ضلع کولگام میں غیر رجسٹرڈ طبی مراکز، تشخیصی لیبارٹریوں اور میڈیکل اسٹورز کے خلاف آج ایک خصوصی مہم چلائی۔ یہ کارروائی چیف میڈیکل آفیسر (سی ایم او) کولگام اور ضلع مجسٹریٹ کنٹرول کی نگرانی میں انجام دی گئی۔ معائنہ کرنے والی ٹیم میں ڈسٹرکٹ ہیلتھ آفیسر (ڈی ایچ او) کولگام، ڈرگ کنٹرول آفیسر کولگام اور سی ایم او دفتر کے دیگر افسران شامل تھے۔ معائنے کے دوران کئی ایسے طبی مراکز اور تشخیصی لیبارٹریاں پائی گئیں جو 47 کے پکا تالاب، پکا تالاب اوپر میں موڑ عاظمی میں 30 لاکھ روپے کی لاگت سے مختلف ترقیاتی کاموں کا آغاز کیا۔ لازمی رجسٹریشن کے بغیر کام کر رہی تھیں۔

ضلع ڈوڈہ میں جنجاتیہ گورودیوس پکھواڑہ کا آغاز

قبائلی ورثے اور ثقافت کو اجاگر کرنے کیلئے 15 روزہ مہم شروع

(ڈوڈہ)

ڈپٹی کمشنر ڈوڈہ کرشن لال نے آج ڈی سی آفس کمپلیکس کے کانفرنس ہال سے جنجاتیہ گورودیوس پکھواڑہ کا آن لائن افتتاح کیا۔ یہ مہم دھرتی آبا بھگوان برسا منڈا کی 151 ویں یوم پیدائش کی یاد میں شروع کی گئی ہے۔ 15 روزہ مہم یکم نومبر سے 15 نومبر 2026 تک جاری رہے گی، جس کے دوران قبائلی ورثے کو اجاگر کرنے، سماجی شمولیت کو فروغ دینے اور ملک کی ترقی میں قبائلی برادریوں اور قبائلی مجاہدین آزادی کی خدمات کو نمایاں کرنے کے لیے مختلف ثقافتی و تعلیمی سرگرمیوں اور اطلاعاتی، تعلیم و مواصلاتی (آئی ای سی) مہمات کا انعقاد کیا جائے گا۔ افتتاحی تقریب میں پی او آئی سی ڈی ایس افتخار چاشی، اسسٹنٹ کمشنر ڈیولپمنٹ دین محمد آفاق، گلچرل آفیسر صلاح الدین کے علاوہ گورجر اور بکروال طلبہ کے بوائز و گرلز ہائسٹلز کے وارڈ نز اور طلبہ نے شرکت کی۔

عمر عبداللہ حکومت جموں کے مسلمانوں کو ووٹ بینک کے طور پر استعمال کر رہی ہے

جنگلاتی حقوق قانون پر ناقص عملدرآمد سے غریب خاندان ہراساں/غلام علی کھٹانہ

(جموں)



جموں: بھارتیہ جنتا پارٹی کے سینئر رہنما اور راجیہ سبھا کے نامزد رکن غلام علی کھٹانہ نے عمر عبداللہ کی قیادت والی نیشنل کانفرنس حکومت پر سخت تنقید کرتے ہوئے الزام عائد کیا ہے کہ حکومت جموں خطے کے مسلمانوں کو محض ووٹ بینک کے طور پر استعمال کر رہی ہے، جبکہ ان کے جائز حقوق اور مفادات کے تحفظ کے نام پر عملی اقدامات سامنے نہیں آ رہے۔ انہوں نے جنگلاتی حقوق قانون (ایف آر اے) پر جاری عملدرآمد اور اس قانون کو مؤثر انداز میں نافذ نہ کرنے پر بھی حکومت کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ ریاست اس وقت عائد کیے جب جموں کے باشندوں کی اکثریت ان دنوں مدرسہ کے قریب واقع تقریباً 20 بستیوں کے رہائشیوں کے ایک وفد نے ان کی گاڑی روک کر انہیں اپنے مسائل سے آگاہ کیا۔ وفد نے خاص طور پر جنگلاتی محکمہ کے اہلکاروں کی جانب سے مبینہ بربریت اور علاقے میں بازآبادکاری کی کوششوں سے متعلق شکایات پیش کیں۔ مقامی باشندوں نے انہیں بتایا کہ ان کے خاندان کئی نسلوں سے ان بستیوں میں آباد ہیں، تاہم جنگلاتی محکمے کے اہلکار نجی اراضی، رہائشی املاک اور روایتی آبادی کے حقوق سے متعلق عہود اور تحفظات کا مناسب جائزہ لیے بغیر عام لوگوں میں بازآبادکاری کی کوشش کر رہے ہیں۔

گپتا، سینئر ڈاکٹروں اور بڑی تعداد میں میڈیکل طلبہ نے شرکت کی

تین روزہ طبی مہم کے دوران جموں وکشمیر کے دور دراز علاقوں میں مفت طبی مشاورت اور خون کے عطیہ کیمپوں کا انعقاد

(جموں)



نیشنل میڈیکوز آرگنائزیشن (این ایم او) کی جانب سے منعقدہ 11 ویں رشی شیپ ہیلتھ کیئر یاترا 2026 کی اختتامی تقریب آج گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) بخشی نگر، جموں میں منعقد ہوئی۔ یہ یاترا گزشتہ تین روز سے جموں وکشمیر کے مختلف دور دراز علاقوں میں جاری تھی، جس کے دوران دیہی اور شہری علاقوں میں مفت طبی مشاورت، صحت کی جانچ، خون کے عطیہ کیمپوں اور مفت ادویات کی تقسیم کے کیمپوں کا انعقاد کیا گیا۔ اس طبی مہم سے سینکڑوں مریضوں نے استفادہ کیا۔ اس موقع پر ڈویژنل کمشنر جموں و کاس کنڈل مہمان خصوصی کی حیثیت سے شریک ہوئے۔ تقریب کا آغاز چراغ روشن کرنے کے بعد ویدک منتروں کے جاپ سے ہوا۔ بی ایم سی کے طلبہ کی جانب سے حب الوطنی اور خدمت کے جذبے پر مبنی ایک ثقافتی پروگرام بھی پیش کیا گیا۔ یاترا میں حصہ لینے والے ڈاکٹروں، میڈیکل طلبہ، نجی طبی عملے اور رضاکاروں کو ان کی بے لوث خدمات کے اعتراف میں مہمان خصوصی کے ہاتھوں اسناد اور یادگاری تحائف سے نوازا گیا۔ تقریب میں این ایم او کے ریاستی عہدیداران، بی ایم سی کے پرنسپل اشوتوش گپتا، سینئر ڈاکٹروں اور بڑی تعداد میں میڈیکل طلبہ نے شرکت کی۔

کانگریس کی دہلی ریلی توقعات پر پورا اترنے میں ناکام

عوام سے دوری بے نقاب: ڈاکٹر پردیپ

(جموں)

جموں وکشمیر بی جے پی کے میڈیا انچارج ڈاکٹر پردیپ مہتر نے کہا کہ دہلی کے رام لیلا میدان میں کانگریس کی بڑے پیمانے پر تشہیر کردہ ریلی عوام کی دو بڑی تعداد جمع کرنے میں ناکام رہی، جس کا بھوئی پارٹی قیادت کی جانب سے کیا جا رہا تھا۔ انہوں نے کہا کہ اس سے کانگریس کی عوامی رابطے میں کمزوری اور عام ہندوستانیوں کی امنگوں سے اس کی بڑھتی ہوئی دوری ظاہر ہوتی ہے۔ ڈاکٹر پردیپ نے کہا کہ تقریباً 10 لاکھ افراد کو جمع کرنے کے بلند بانگ دعوؤں کے باوجود ریلی میں ہزاروں کی تعداد میں لوگ شریک ہوئے، جو راہل گاندھی کی الزامات اور مصنوعی تنازعات پر مبنی سیاست کی محدودیت کو ظاہر کرتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس ریلی نے واضح کر دیا ہے کہ کانگریس قیادت سیاسی تقاریر اور تشہیری مہمات سے آگے بڑھ کر عوام کے ساتھ رابطہ قائم کرنے میں مسلسل مشکلات کا سامنا کر رہی ہے۔ تعمیری سیاست کے ذریعے عوام کا اعتماد حاصل کرنے کے بجائے راہل گاندھی آئینی اداروں کے خلاف بار بار الزامات لگانے پر انحصار کر رہے ہیں۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

فلوریڈا میں طیارہ حادثہ، جہاز پر سوار تمام ۹ افراد ہلاک



ڈیسٹ پام بیچ: نو افراد کو لے جانے والا ایک بزنس جیٹ اتوار کے روز امریکہ کے جنوبی فلوریڈا میں اونچے منہ جا گرا اور ایک بڑے آگ کے گولے میں تبدیل ہو گیا۔ یہ حادثہ ایک رہائشی علاقے میں مصروف سڑک کے قریب پیش آیا جس میں آس پاس واقع گھر بال بال بچے۔ ملک کے ٹرانسپورٹیشن سیکریٹری نے بتایا کہ طیارے میں سوار تمام افراد ہلاک ہو گئے ہیں۔

گاڑیوں میں موجود لوگوں کی جانب سے ریکارڈ کی گئی ویڈیو میں وہ خوفناک منظر قید ہوا جب بھاماس جانے والا یہ طیارہ آسمان سے سیدھا نیچے گرا اور سڑک کے قریب ٹکرا دھماکے سے پھٹ گیا۔ سڑک کے کنارے بنے ایک بڑے گڑھے کے گرد آگ کے شعلے بھڑک رہے تھے اور لوگ گھبراہٹ میں ادھر ادھر بھاگ رہے تھے، وہ اس بات پر حیران تھے کہ طیارہ گھروں سے چند فٹ اور گزرتی ہوئی گاڑیوں سے محض چند انچ کے فاصلے پر گرا۔ طیارے کے گرنے کے بعد حادثے کی جگہ کو گھیرے سیاہ دھوئیں نے اپنی زد میں لے لیا۔

ٹرانسپورٹیشن سیکریٹری شان ڈفی نے ایکس پر پوسٹ کیا کہ لیئر جیٹ 60 دوپہر 12:50 پر پام بیچ کاؤنٹی میں حادثے کا شکار ہوا اور انہوں نے اسے ایک خوفناک المیہ قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ فیڈرل ایوی ایشن ایڈمنسٹریشن نیشنل ٹرانسپورٹیشن سیفٹی بورڈ کی تحقیقات میں مدد کے لیے ایک ٹیم بھیج رہی ہے۔ فلوریڈا کے گورنر رون ڈی سینٹیس نے کہا کہ زمین پر کسی شخص کے زخمی یا ہلاک ہونے کی فوری طور پر کوئی اطلاع نہیں ملی ہے۔

ورزنڈی سینٹیس نے جائے وقوع پر صحافیوں کو بتایا کہ یہ ایک انتہائی تباہ کن طیارہ حادثہ تھا۔ یہ نیچے گرتے ہوئے ایک میزائل کی طرح لگ رہا تھا اور اس سے سڑک کے کنارے ایک بڑا گڑھا بن گیا ہے۔ اتوار کے روز اس خطے میں شدید بارش ہو رہی تھی۔ نیشنل ویدر سروس نے بتایا کہ ضرورت سے زیادہ بارش کی وجہ سے پیر کی دوپہر تک سیلاب کی وارننگ نافذ تھی۔

وفاقی ہوا بازی کی انتظامیہ کے مطابق، طیارے نے ٹیکساس کے آسٹن۔ برکسٹروم انٹرنیشنل ایئرپورٹ سے پرواز بھری تھی اور وہ بہاماس جا رہا تھا۔ حکام نے فوری طور پر یہ نہیں بتایا کہ جیٹ طیارے پر کتنے افراد سوار تھے۔ ڈسکوسنڈ رورل میونسپلٹی کے چیئرمین دھلوا سموک گریونگ نے بتایا، وارڈ 4 اور 8 کے درمیان واقع پہاڑی درّوں میں موبائل فون نیٹ ورک دستیاب نہیں ہے، جس کے باعث سیاحوں کے لئے رابطے میں مشکل ہو رہا ہے۔

ضلعی انتظامیہ کے دفتر کے مطابق، مجموعی طور پر 244 سیاح اپر ڈولپا پہنچے ہیں۔ ان میں سے 149 نیپالی شہری، 44 سارک (SAARC ممالک کے) اور 51 دیگر بیرونی ممالک کے شہری ہیں۔ خراب موسمی حالات کے پیش نظر ضلعی انتظامیہ نے سیاحوں پر زور دیا ہے کہ وہ پرخطر علاقوں میں جانے سے گریز کریں اور محفوظ مقامات پر ہی قیام کریں۔ حالیہ برسوں میں شمالی ڈسکوسنڈ جھیل کے علاقے میں سیاحوں کی آمد میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔ دستیاب اعداد و شمار کے مطابق، مالی سال 2082/83 کے ابتدائی

نیپال: گہری جھیل شے۔فوکسونڈو میں پگنگ کے دوران 6 بھارتی سیاح لاپتہ



نئی دہلی: حکام نے تصدیق کی ہے کہ نیپال کی سب سے گہری جھیل شے۔فوکسونڈو کے ٹریکنگ کے دوران شدید برف باری کے بعد 6 بھارتی سیاح لاپتہ ہو گئے ہیں۔ ہندوستانی سیاحوں میں دو خواتین اور چار مرد شامل ہیں، جن کے بارے میں تصدیق کی گئی ہے کہ وہ ڈپلو بدھا رورل میونسپلٹی کے وارڈ نمبر 4 اور 8 سے شے۔فوکسونڈو جھیل کی طرف سفر کے دوران لاپتہ ہوئے۔ وہ آخری بار شے۔فوکسونڈو رورل میونسپلٹی کے وارڈ نمبر 4 اور 8 کے درمیان واقع ٹھلا پاس اور بالگا پاس کے علاقوں میں دیکھے گئے تھے۔

مقامی گائیڈز کو شبہ ہے کہ خلیج بنگال میں بننے والے سمندری طوفان ارنب کے اثر سے ہمالیائی خطے میں ہونے والی شدید برف باری کے باعث یہ سیاح وہاں پھنس گئے ہیں۔ مقامی حکام کے مطابق، مقامی باشندوں کی جانب سے دی گئی اس وارننگ کے باوجود کہ برف باری کے سبب پہاڑی درّے عبور کرنا مشکل ہوگا، سیاح بلندی والے علاقے کی طرف روانہ ہو گئے۔ قیاس کیا جا رہا ہے کہ وہ واپسی کے سفر میں برف میں پھنس گئے۔

ڈولپا کی چیف ڈسٹرکٹ آفیسر جیوتو ہمل نے تصدیق کی کہ سیاح دھو سے فوکسونڈو جھیل کی طرف واپسی کے دوران پھنس گئے۔ انہوں نے کہا، مقامی لوگوں نے انہیں خراب موسم اور پہاڑی حالات کے بارے میں خبردار کیا تھا، لیکن اس کے باوجود انہوں نے اپنا سفر جاری رکھا۔ شے۔فوکسونڈو رورل میونسپلٹی کے چیئرمین دھلوا سموک گریونگ نے بتایا، وارڈ 4 اور 8 کے درمیان واقع پہاڑی درّوں میں موبائل فون نیٹ ورک دستیاب نہیں ہے، جس کے باعث سیاحوں کے ٹھکانے اور ان کی موجودہ حالت کے بارے میں معلومات حاصل کرنا مشکل ہو رہا ہے۔

مطابق، ریاض اور دمام کے لیے پروازیں 14 نومبر تک معطل رہیں گی۔ سعودی عرب میں شہریوں اور ہوائی اڈوں سمیت اہم انفراسٹرکچر پر حملوں کے درمیان ہوا بازی کمپنیوں کو پروازیں معطل کرنے کا اعلان کرنا پڑا ہے۔ یہ اقدام ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب اسرائیلی سکیورٹی ادارے اس ہفتے ہونے والے قومی انتخابات میں ممکنہ غیر ملکی مداخلت کے حوالے سے اپنی تحقیقات کا دائرہ کار وسیع کر رہے ہیں۔

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

اسرائیل کی نومنتخب پارلیمنٹ میں ایک یہودی اسلامی جماعت کی نمائندگی کرے گا



خنین، اسرائیل: یہ بات کچھ غیر معمولی لگ سکتی ہے کہ ایک یہودی سابق پولیس افسر جو خود کو صیہونی مانتا ہے اسرائیلی پارلیمنٹ میں ایک اسلامی جماعت کی نمائندگی کرے گا۔ تاہم، یوسیگا لاوونز جلد ہی حالیہ انتخابات میں آٹھ سیٹوں پر قبضہ کرنے والی عرب قیادت والی جماعت 'رام' کے رکن کی حیثیت سے اسرائیلی پارلیمنٹ میں نشست سنبھالیں گے۔

یوسیگا لاوونز کا کسی یہودی قیادت والی پارٹی کے بجائے عرب قیادت والی ایک قدامت پسند جماعت میں شامل ہونے کا فیصلہ اسرائیل میں تجسس اور تنقید، دونوں کا باعث بنا ہے۔ چونکہ انتخابی نتائج کے کوئی واضح صورتحال سامنے نہیں آئی، اس لیے اب اہم سوال یہ ہے کہ یا وہ زیر اعظم بنجمن نتن یاہو کے دیگر حلیفوں، انہیں اقتدار سے ہٹانے کے لیے ان عرب قیادت والی جماعتوں کے ساتھ اتحاد کریں گے یا نہیں۔

یوسیگا لاوونز وضاحت کرتے ہیں کہ 'رام' کے رہنما منصور عباس کے ساتھ ہاتھ ملانے کا ان کا مقصد یہ ظاہر کرنا تھا کہ یہودی اور عرب نسلی اور مذہبی اختلافات سے بالاتر ہو کر ایک سیاسی اتحاد قائم کر سکتے ہیں۔ انتخابات سے قبل منصور عباس کے بارے میں بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا، وہ عرب ہیں، میں یہودی ہوں۔ میں سیکولر ہوں، جبکہ وہ مذہبی ہیں۔ لیکن ہم سب اسرائیل کے شہری ہیں۔ ہم سب اس معاشرے کا حصہ ہیں۔ اگر ہم یہاں ترقی کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں مل کر کام کرنا ہوگا۔

یوسیگا لاوونز ایک ایسے اتحاد پر گفتگو کر رہے تھے جو کسی چھوٹی جماعت کو توسیع تر قوت حاصل کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ تاہم، ان کے الفاظ ایک گہری اہمیت کے حامل ہیں جو جلد ہی آخر ان انتخابات کے حقیقی اثرات کا تعین کر سکتے ہیں۔ عرب قیادت والی جماعتوں نے اسرائیل کی 120 رکنی پارلیمنٹ میں ریکارڈ 19 نشستیں جیتی ہیں۔ اگر یہودی قیادت والی اپوزیشن ان کے ساتھ مل کر کام کرنے پر آمادہ ہو جائے، تو یہ جماعتیں اگلی حکومت میں اکثریت قائم کرنے میں فیصلہ کن کردار ادا کر سکتی ہیں۔

اسرائیلی قانون ساز اور رام پارٹی کے رہنما منصور عباس، منگل، 27 اکتوبر 2026 کو اسرائیل کے عام انتخابات میں 'اگیزٹ پول' کے ابتدائی نتائج جاری ہونے کے بعد، اسرائیل کے شہر ٹمنین میں اپنے حامیوں سے خطاب کر رہے ہیں۔

منگل کی رات، ایک خیافت ہال میں، 'رام' پارٹی نے پارلیمنٹ میں تین اضافی نشستیں جیتنے کا جشن منایا۔ وہاں موجود رہنماؤں میں، یوسگا لاوونز واحد سیاستدان تھے جنہوں نے حامیوں کے مجمع سے عربی زبان میں خطاب نہیں کیا۔ تاہم، اس سے کوئی خاص مسئلہ پیدا نہیں ہوا۔ جب انہوں نے عبرانی زبان میں اعلان کیا، کوالو نیسر اسکیم! [تو پورا ہال تالیوں سے گونج اٹھا۔

لیکن، ہر کوئی اس طرز عمل سے متفق نہیں ہے۔ دائیں بازو کے ناقدین کا کہنا ہے کہ یوسگا لاوونز کا یہ اقدام اسرائیل سے غداری کے مترادف ہے اور اس سے ملک میں اسلامی قانون کے نفاذ کی راہ ہموار ہو سکتی ہے۔ عرب قیادت والا یہ اتحاد جو اسٹ لسٹکے کچھ ارکان نے اسے محض ایک برانڈنگ کی مشق قرار دیتے ہوئے مسترد کر دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس کا اصل مقصد عرب برادریوں کو درپیش مسائل کا حل نکالنا نہیں، بلکہ مرکزی دھارے کی سیاسی جماعتوں کو خوش کرنا ہے۔ اس کے باوجود، یوسگا لاوونز اور عباس دونوں کا موقف ہے کہ ان کا اتحاد اسرائیل کے مستقبل کے لیے ایک مثبت وژن پیش کرتا ہے۔ یہی نہیں، اس سے رام ارلی کی حکومتی اتحاد میں شامل ہونے کی کوششوں کو تقویت ملتی ہے۔

رام پارٹی کے رکن پارلیمنٹ یوآ دیسگا لاوونز، عام انتخابات سے پہلے جمعہ، 23 اکتوبر 2026 کو تل ابیب، اسرائیل میں ایک انتخابی تقریب کے شرکا سے خطاب کر رہے ہیں۔

اس کا متن یا ہو اور ان کے اتحادیوں پر بہت کم اثر پڑا ہے۔ انہوں نے انتخابات سے پہلے، دوران انتخابات اور انتخابات کے بعد بھی مسلسل رام پارٹی کو تنقید کا نشانہ بنایا ہے۔ متن یا ہو کی جماعت ان پارٹیوں میں شامل تھی جنہوں نے مطالبہ کیا تھا کہ رام کو انتخابات میں حصہ لینے کے لیے نااہل قرار دیا جائے۔ متن یاہو نے اپنی انتخابی مہم میں دائیں بازو یا فلسطین کا نعرہ استعمال کیا۔ انہوں نے بار بار خبردار کیا کہ ان کے سب سے بڑے حریف، سابق فوجی سربراہ گاڈی آئزن کوٹ، اکثریت حاصل کرنے کے لیے عباس کے ساتھ اتحاد کر سکتے ہیں۔

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



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

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

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

اس سے قبل جمعرات کو، قطر نے بھی ان دعووں کی پرزور تردید کی کہ اس نے اسرائیلی انتخابات میں مداخلت کی ہے۔ قطر نے کچھ اسرائیلی سیاست دانوں پر الزام لگایا ہے کہ وہ اپنے ذاتی سیاسی مفادات کے حصول اور اپنی ناکامیوں کو چھپانے کے لیے عوامی رائے کو متاثر کرنا ہے۔ مرکز نے عوام پر زور دیا ہے کہ وہ ان جھوٹی خبروں اور الزامات پر یقین نہ کریں، جنہیں لوگوں کو گمراہ کرنے کی نیت سے پھیلایا جا رہا ہے۔

جموں کشمیر میں بی جے پی کے تین سابق بی ڈی سی چیئرپرسن سمیت اہم عہدیدار مستعفی



جموں (محمد اشرف کنالی): جموں و کشمیر میں نیشنل کانفرنس (این سی) اور بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے درمیان سیاسی کشیدگی اور بیانات کے تبادلے کے دوران صوبہ جموں کے ضلع ریاسی میں بی جے پی کو اس وقت جھٹکا لگا جب پارٹی کے تین سابق بلاک ڈیولپمنٹ کونسل (بی ڈی سی) چیئرپرسن سمیت اہم عہدیداروں نے مشترکہ طور پر پارٹی کی بنیادی رکنیت سے استعفیٰ دے دیا۔

31 اکتوبر 2026 کو تقریر کردہ مشترکہ استعفیٰ نامے میں تینوں رہنماؤں نے اپنے فیصلے سے ضلعی صدر بی جے پی ریاسی، جموں و کشمیر کو آگاہ کیا ہے اور فوری طور پر استعفیٰ قبول کرنے کی درخواست کی ہے۔ عہدے داروں نے اپنے مکتوب میں کہا ہے کہ انہوں نے کافی غور و خوض کے بعد ہی پارٹی کے ساتھ اپنا ساتھ ختم کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ تاہم استعفیٰ نامے میں پارٹی چھوڑنے کی کوئی مخصوص وجہ بیان نہیں کی گئی ہے۔

استعفیٰ دینے والوں میں چندر موہن سنگھ، سابق بی ڈی سی چیئرمین بلاک پتھلی اور سابق ریاسی ایگزیکٹو ممبر بی جے پی پنچایتی راج سیل۔ شام لال بھگت، سابق بی ڈی سی چیئرمین

دیوالی سے قبل ادھم پور میں گائے کے گوبر سے بنے انوکھے دیے تیار

ادھم پور (آشیش دت): دیوالی کے موقعے پر ادھم پور کی خواتین نے گائے کے گوبر سے بنے ماحول دوست دیوں کے ذریعے روشنی پھیلانے کا فیصلہ کیا ہے۔ یہ پائیداری اور خود انحصاری کا ایک بہترین مظہر ہے۔ دیوالی قریب آتے ہی، ادھم پور کے علاقے کاچھلا میں واقع گوکل گو دھام کوآپریٹو وابستہ خواتین، روشنیوں کے اس تہوار کو پائیداری اور خود مختاری کا رنگ دے رہی ہیں۔ یہ خواتین گائے کے گوبر اور قدرتی اشیاء سے انتہائی خوبصورت دیے تیار کر رہی ہیں۔ اس اقدام سے نہ صرف ماحول دوست دیوالی منانے کو فروغ مل رہا ہے، بلکہ مقامی خواتین کے لیے روزگار کے مواقع پیدا ہو رہے ہیں اور وہ خود انحصاری کی جانب گامزن ہو رہی ہیں۔ اس سال لوگوں کی جانب سے بہت حوصلہ افزا ردعمل دیکھنے میں آیا ہے۔ گائے کے گوبر سے بنے ان دیوں کی مانگ میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔

دہلی ہریانہ اور جنوبی ہند کے مختلف حصوں سے صارفین آن لائن اور آف لائن آرڈرز دے رہے ہیں۔ یہ پہل خواتین کو گھر بیٹھے کام کرنے کے مواقع بھی فراہم کر رہی ہے۔ کئی خواتین اپنے گھروں میں ہی دیے تیار کر کے انہیں گوکل گو دھام بھیجتی ہیں، جہاں انہیں اکٹھا کر کے پیک کیا جاتا ہے اور فروخت کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ اقدام وزیر اعظم نریندر مودی کے آتم نربھر بھارت (خود انحصار بھارت) اور وکل فار لوکل (مقامی مصنوعات کی حمایت) کے وژن کی عکاسی کرتا ہے، جس کا مقصد مقامی مصنوعات، خواتین کی قیادت میں کاروبار اور پائیدار طریقوں کو فروغ دینا ہے۔

عمر عبداللہ کی وزراء کو ہدایت، ترقیاتی کاموں میں تیزی لائیں



جموں: جموں و کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے پیر کے روز وزراء کو ہدایت دی کہ وہ جاری ترقیاتی منصوبوں میں تیزی لائیں، عوامی شکایات کے ازالے کے نظام کو مضبوط بنائیں اور موسم سرما کے لیے جامع تیاریاں یقینی بنائیں۔ عمر عبداللہ نے یہاں سول سیکرٹریٹ میں انتظامی امور اور ترقیاتی ترجیحات کا جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ یہ اجلاس دربار موو (دارالحکومت کی منتقلی) کے بعد دفاتر کے دوبارہ کھلنے کے فوراً بعد منعقد کیا گیا۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس (سابقہ ٹویٹر) پر ایک پوسٹ میں، وزیر اعلیٰ کے دفتر نے بتایا کہ اجلاس کے دوران وزیر اعلیٰ نے نئے تعینات ہونے والے وزراء کو ہدایت دی کہ وہ فوری طور پر اپنے متعلقہ محکموں کا جائزہ لیں، جاری ترقیاتی منصوبوں میں تیزی لائیں اور عوامی شکایات کے حل کو ترجیح دیں۔

چونکہ ونٹر کنگ سیزن اختتام کے قریب ہے، اس لیے وزیر اعلیٰ نے منصوبوں کی جلد تکمیل، موسم سرما کے لیے مکمل تیاری، اور دور دراز علاقوں میں ضروری اشیاء کے مناسب ذخائر کی دستیابی کو یقینی بنانے پر زور دیا۔ عمر عبداللہ نے ایک ایسی بجٹ منصوبہ بندی کی اہمیت پر بھی زور دیا جو ایک مقررہ مدت کے اندر مکمل ہو اور عوام پر مرکوز ہو۔ انہوں نے محکموں کو ہدایت کی کہ وہ ایسی تجاویز تیار کریں جو عوام کی ضروریات، امنگوں اور ترجیحات سے ہم آہنگ ہوں۔

سعودی عرب اور ہندوستان کے درمیان فضائی سروس میں تعطل جاری، اکاسا ایئر نے معطلی میں 18 نومبر تک توسیع کر دی



دہلی: یمن کے حوثی باغیوں کے حملوں کی وجہ سے ہندوستان اور سعودی عرب کے درمیان فضائی سروس میں تعطل جاری ہے۔ خلیجی ملک میں سکیورٹی کی موجودہ صورتحال کو دیکھتے ہوئے، اکاسا ایئر نے اتوار کو جدہ کے لیے اپنی فلائٹ سروس کی معطلی میں 18 نومبر تک توسیع کر دی۔ ایئر لائن نے کہا کہ ریاض جانے اور جانے والی پروازیں 30 نومبر تک معطل رہیں گی۔

اپنی دو دن پہلے ایئر انڈیا اور ایئر انڈیا ایکسپریس نے بھی اعلان کیا تھا کہ ان کی جدہ، ریاض اور دمام کے لیے پروازیں 14 نومبر تک معطل رہیں گی۔ سعودی عرب میں شہریوں اور ہوائی اڈوں سمیت اہم انفراسٹرکچر پر حملوں کے درمیان ہوا بازی کمپنیوں کو پروازیں معطل کرنے کا اعلان کرنا پڑا ہے۔ یہ اقدام ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب اسرائیلی سکیورٹی ادارے اس ہفتے ہونے والے قومی انتخابات میں ممکنہ غیر ملکی مداخلت کے حوالے سے اپنی تحقیقات کا دائرہ کار وسیع کر رہے ہیں۔

21 اکتوبر کو دمام کے کنگ فہد بین الاقوامی ہوائی اڈے پر حملے میں ایک ہندوستانی شہری ہلاک اور دو دیگر زخمی ہوئے تھے۔ اس کے علاوہ، مشرقی صوبے میں سعودی آرامکو کے شیبہ آئل فیلڈ پر حملے میں ایک اور ہندوستانی شہری زخمی ہوا تھا۔ سفارت خانے نے کہا کہ وہ سعودی حکام کے ساتھ رابطے میں ہے اور متاثرہ ہندوستانیوں کو ہر ممکن مدد فراہم کرے گا۔

ریاض میں ہندوستانی سفارت خانے نے 22 اکتوبر کو ایک بیان میں کہا کہ اس سے پہلے بھارت نے ریاض کے ابھا انٹرنیشنل ایئرپورٹ اور کنگ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر حملوں کی مذمت کی تھی۔ بھارت نے کہا تھا کہ شہری انفراسٹرکچر کو نشانہ بنانا ناقابل قبول ہے۔

جدہ میں ہندوستان کے قونصلیٹ جنرل نے متاثرہ ہندوستانی شہریوں بالخصوص عمرہ زائرین کی مدد کرنے اور قابل قبول سفری انتظامات کرنے کے لیے ایئر لائنز، مقامی حکام اور کمیونٹی تنظیموں کے ساتھ رابطہ قائم کیا ہے۔

حالیہ اعلانات کے مطابق، ایئر انڈیا، ایئر انڈیا ایکسپریس، اور انڈیگو نے سعودی عرب کے متعدد مقامات کے لیے اپنی پروازیں 14 نومبر تک معطل کر دی ہیں۔ اکاسا ایئر نے جدہ کے لیے 18 نومبر تک اور ریاض کے لیے 30 نومبر تک پروازیں معطل کرنے کا اعلان کیا ہے۔ تاہم، سعودی عرب کی ایئر لائنز ہندوستان کے لیے کچھ پروازیں چلا رہی ہیں۔

ہندوستانی سفارت خانے نے پہلے کہا تھا کہ ریاض ایئرپورٹ پر حملہ ڈرون کے ذریعے کیا گیا تھا۔ ایئرپورٹ پر حملہ دوبارہ شروع ہو گئے ہیں، جس میں ہندوستان کے لیے فلائٹ سروسز بھی شامل ہیں، جب کہ سعودی ایئر لائنز دمام، جدہ اور مدینہ سے پروازیں چلا رہی ہے۔ مسافروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ سفر کرنے سے پہلے ایئر لائنز کے

رات کو روٹی کھانی چاہیے یا چاول، صحت کے لیے بہتر کیا ہے؟



ڈاکٹر سلیم

چاول اور روٹی انڈیا اور دنیا کی کئی ممالک میں کھانے کا اہم حصہ سمجھا جاتا رہا ہے تاہم گزشتہ کچھ عرصے سے لوگوں میں یہ بحث عام ہوتی جارہی ہے کہ چاول اور روٹی میں سے کیا کھانا صحت کے لیے بہتر ہے۔ بہت سے لوگ رات کے کھانے میں چاول اور روٹی دونوں کھاتے ہیں اور کبھی اس میں توازن نظر آتا ہے۔ انڈیا کی ریاست بہار، مغربی بنگال یا اڑیسہ جیسی ریاستوں میں چاول لوگوں کی اہم خوراک ہے جبکہ پنجاب یا مدھیہ پردیش سمیت کچھ دوسرے علاقوں میں لوگ روٹی زیادہ کھاتے ہیں۔ تاہم ماہرین اس بحث کو بےمحل چاول اور روٹی کی بنیاد پر نہیں دیکھتے۔ آپ کے کھانے کی پلیٹ میں روٹی ہونی چاہیے یا چاول اس کا انحصار بہت سی چیزوں پر ہے۔ یہاں بات پر بھی مختصر بحث کہ آپ کس قسم کے چاول یا روٹی کھاتے ہیں۔

یہ زیادہ اہم ہے کہ آپ کس طرح کھاتے ہیں

کھانے کی پلیٹ میں چاول ہوں یا روٹی دونوں میں کاربوہائیڈریٹ پائے جاتے ہیں۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ روٹی میں چاول کے مقابلے کم کاربوہائیڈریٹ ہوتے ہیں اس لیے صحت کے لحاظ سے بہتر ہے۔ ایمس بھارتی نیز نیشنل انسٹی ٹیوٹ کی سربراہ ڈاکٹر ممیتی سے تعلق رکھنے والی ماہر غذائیت بازغ نین حسین کہتی ہیں کہ اگر آٹے بغیر چھنا ہوا تو یا زیادہ فائبر سے بنی روٹی کھاتے ہیں تو یہ ٹھیک ہے لیکن اگر آپ مکمل طور پر ریفائنڈ آٹے سے بنی روٹی کھاتے ہیں تو یہ چاول کی طرح ہے اور اسے کھانے کے بعد بھی شوگر کی سطح تیزی سے بڑھ جاتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ لمبے پالش شدہ چاول کھانا صحت کے لیے اچھا نہیں لیکن بغیر پالش کیے چھوٹے چاول اس حوالے سے بہتر ہیں۔ فائبر کو مدنظر رکھتے ہوئے ڈاکٹر یا ماہر غذائیت اکثر لوگوں کو براؤن رائس یا بغیر پالش کیے ہوئے چاول کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ایک اور سٹارچ یہ بھی کی جاتی ہے کہ چاول کے ساتھ دال، دہی یا سبزیوں کا استعمال کریں۔ چاول کا ایسا پیٹارا کھانا بھی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ دہلی کے گنگا رام ہسپتال کے سینئر کنسلٹنٹ ڈاکٹر ایم وہلی کہتے ہیں کہ آج ہم جس قسم کا آٹا کھا رہے ہیں وہ پچھلی صدی کے آٹا ہو رہنگ کی طرح سفید زہر بنتا جارہا ہے۔ ہماری کھانے کی عادات میں یہ بھی غلط ہے کہ ہم روٹی زیادہ اور سبزیاں کم کھاتے ہیں۔ اگر آپ چاول کے ساتھ زیادہ سبزیاں کھاتے ہیں تو پھر سیمک انڈیکس بہتر ہوجاتے ہیں یعنی اس سے پیدا ہونے والی چینی جسم میں آہستہ آہستہ حل ہوتی جاتی ہے۔ اس طرح یہ روٹی سے بہتر ہے۔ ڈاکٹر ولی کا کہنا ہے کہ اگر آپ روٹی کے آٹے کو سبزی پتوں والی سبزیوں یا دال کے ساتھ گوندھ لیں یعنی روٹی صرف آٹے سے نہ بنائی جائے تو اسے بھی بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

انٹر ریلویے

ٹینڈر نوٹس نمبر:-27-12/2026 تاریخ:-02.11.2026

اسٹور کی سپلائی مطلب ٹینڈر الیکٹرانک ٹینڈری۔ سسٹم کے تحت

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل اشیا منیجر / شاہدالی ریلویے / اسٹور برائے فیروز پور کی فریم اسٹور کنندہ گان سے دو رخی ٹینڈر ایلیمس کیلئے ٹینڈر طلب کی جاتی ہیں۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	مال کی تفصیل	مقدار	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ
1	94255641	Supply of SMPS based integrated power su	08 Nos.	30.11.2026
		[Supply of SMPS based integrated power supply for interlocked LC gate in RE area confirming to RDSO spec no. RDSO/SPN/165/2023 Version 4.0 with amdt 1 or latest amendment as on date of opening of tender]		

ٹینڈر ڈاکیومنٹ www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔ کسی بھی اشتہار یا ٹینڈر کو منسوخ کرنے کا ادارہ کو اختیار ہے۔ کسی بھی ٹینڈر کو بغیر کوئی وجہ بتائے مسترد کرنے کا ادارہ کو اختیار ہے۔ ٹینڈر کی فیس 2000 روپے ہے جو کہ ناقابل واپسی ہے۔ ٹینڈر کی ضمانت رقم 2 فیصد ہے۔ ٹینڈر کی مدت 3 سال ہے۔ ٹینڈر کی ادائیگی صرف آن لائن ہوگی۔ ٹینڈر کی فیس اور ضمانت رقم صرف آن لائن ادا کی جائے گی۔ ٹینڈر کی فیس اور ضمانت رقم کی ادائیگی کے بعد ہی ٹینڈر کو کھولا جائے گا۔ ٹینڈر کی فیس اور ضمانت رقم کی ادائیگی کے بعد ہی ٹینڈر کو کھولا جائے گا۔ ٹینڈر کی فیس اور ضمانت رقم کی ادائیگی کے بعد ہی ٹینڈر کو کھولا جائے گا۔

گراہکوں کی خدمت میں ممکن کی سانتھ

3830/2026

ذیابیطس کے مریض امرود کے پتوں کو بیکار سمجھ کر نہ پھینکیں

ڈاکٹر وجیہا بیگ

سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی بازاروں میں تازہ اور میٹھے امرود نظر آنے لگتے ہیں۔ وٹامن سی، فائبر اور دیگر غذائی اجزا سے بھرپور یہ پھل صحت کے لیے بھی انمول تحفہ مانا جاتا ہے لیکن شوگر کے مریض اکثر یہ سوچ کر اس سے پرہیز کرتے ہیں کہ کہیں امرود کھانے سے ان کی بلڈ شوگر تو نہیں بڑھ جائے گی۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے مریض امرود کو بے جھجک کھا سکتے ہیں، بشرطیکہ وہ اس کے استعمال کے دوران چند اہم باتوں کا خیال رکھیں اور اس کے پتوں کو ضائع کرنے کی غلطی نہ کریں۔ امرود کے پتے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے کسی معجزے سے کم نہیں ہیں۔ ان پتوں میں خاص قسم کے پودوں کے مرکبات پائے جاتے ہیں جنہیں پولی فینولز کہا جاتا ہے اور ان میں کوریسٹین بھی شامل ہوتا ہے۔ یہ طاقتور اجزا، ان انزائمز کی کارکردگی کو دھیما کرتے ہیں جو غذا میں موجود کاربوہائیڈریٹ کو شکر میں بدلتے ہیں، جس کی وجہ سے کھانا کھانے کے بعد لوگوں میں شوگر کی سطح اچانک بلند نہیں ہوتی۔ ایک جاپانی تحقیق میں بھی اس بات کی تصدیق کی گئی ہے کہ امرود کے پتوں سے تیار کردہ چائے پینے سے کھانے کے بعد بلڈ شوگر میں 20 فیصد تک کی کمی لائی جاسکتی ہے۔

امرود کے پتوں کی چائے کیسے بنائیں؟



امرود کے پتوں کی چائے تیار کرنے کا طریقہ نہایت آسان ہے۔ اس مقصد کے لیے پانچ سے نو تازہ اور صاف پتے لے کر انہیں اچھی طرح دھوئیں اور پھر آدھا لیٹر پانی میں ہلکی آنچ پر چڑھا دیں۔ اس آمیزے کو دس سے پندرہ منٹ تک پکنے دیں یہاں تک کہ پانی مقدار میں آدھا رہ جائے۔ اس کے بعد اسے چھان کر گرم گرم پیا جاسکتا ہے لیکن اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ اس میں چینی یا شہد ہرگز شامل نہ کیا جائے۔ ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریض یہ چائے دن میں دو بار پی سکتے ہیں تاہم اگر وہ کوئی دوائیں لے رہے ہیں تو انہیں ڈاکٹر کے مشورے کے بعد ہی اسے اپنے معمولات کا حصہ بنائیں۔

امرود کے چھلکے کو شوگر بڑھنے کی وجہ سمجھنا

امرود کھانے کے حوالے سے ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ اس کے چھلکے کو لازماً نقصان دہ سمجھ کر اتارنے کی ضرورت نہیں۔ امرود کے چھلکے میں بھی فائبر اور دیگر مفید اجزا ہوتے ہیں۔ یہ بھوئی کے پکے ہوئے امرود کا چھلکا خون میں شوگر کو لازماً اچانک بڑھا دیتا ہے، عمومی طور پر ثابت شدہ اصول نہیں ہے۔ بلڈ شوگر پر اثر کا انحصار امرود کی مقدار، اس کے پکنے کی حالت، مجموعی خوراک اور مریض کے جسم کے ردعمل پر ہوتا ہے۔ اس لیے صرف چھلکا اتارنے کو شوگر قابو میں رکھنے کا قابل اعتماد طریقہ نہیں سمجھنا چاہیے۔ ذیابیطس کے مریض صاف دھویا ہوا امرود چھلکے سمیت بھی کھا سکتے ہیں، بشرطیکہ اس کی مقداران کی خوراک اور شوگر کنٹرول کے مطابق ہو۔ اگر کسی شخص نے محسوس کیا ہے کہ امرود کھانے کے بعد اس کی شوگر زیادہ بڑھتی ہے تو وہ اپنے ڈاکٹر یا ماہر غذائیت کی مدد سے مقدار اور استعمال کے طریقے میں تبدیلی کرسکتا ہے۔

ذیابیطس کے مریض ایک وقت میں کتنا امرود کھائیں؟

امرود کھاتے وقت سب سے اہم چیز مقدار کا خیال رکھنا ہے۔ تقریباً 100 سے 150 گرام امرود شخص افراد کے لیے مناسب مقدار ہوسکتی ہے، لیکن یہ ہر مریض کے لیے یکساں اصول نہیں۔ روزانہ کاربوہائیڈریٹس کی ضرورت، ادویات، جسمانی سرگرمی اور بلڈ شوگر کی موجودہ کیفیت کے مطابق مقدار مختلف ہوسکتی ہے۔ پورا پھل کھانا عام طور پر جوس پینے سے بہتر انتخاب ہے، کیونکہ جوس بنانے سے فائبر کی مقدار کم ہوسکتی ہے اور ایک وقت میں زیادہ پھل استعمال کرنا آسان ہوجاتا ہے۔ امرود کے جوس میں چینی یا شہد شامل کرنے سے بھی گریز کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ امرود کو کسی متوازن غذا کا حصہ بنائیں اور اگر ڈاکٹر نے بلڈ شوگر کی نگرانی کا مشورہ دیا ہے تو پھل کھانے کے بعد اپنی شوگر بھی چیک کریں۔ اس سے معلوم ہوسکتا ہے کہ آپ کے جسم پر اس پھل کا کیا اثر پڑتا ہے۔

نہار منہ زیتون کا تیل پینا کیا واقعی بلڈ شوگر کنٹرول کرنے میں مددگار ہوتا ہے؟



ڈاکٹر شمس الحق



نئی تحقیق میں کھانے سے پہلے زیتون کا تیل استعمال کرنے کے ممکنہ فوائد سامنے آئے ہیں تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ ابھی انسانی جسم پر اس کے اثرات کے متعلق مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ سوشل میڈیا پر ان دنوں صبح نہار منہ زیتون کا تیل پینے کا رجحان تیزی سے مقبول ہورہا ہے۔ بعض افراد اسے جلدی چمک، بڑھتی عمر کے اثرات کم کرنے اور مجموعی صحت بہتر بنانے کا قدرتی طریقہ قرار دیتے ہیں، تاہم ان دعووں کے حق میں ٹھوس سائنسی شواہد موجود نہیں۔ البتہ ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ کاربوہائیڈریٹس والی غذا کھانے سے پہلے زیتون کا تیل استعمال کرنے سے خون میں شوگر کی سطح اچانک بڑھنے کے عمل کو سست کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ طبی جریدے 'ڈائبیٹس' میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں سائنس دانوں نے دریافت کیا کہ کاربوہائیڈریٹس استعمال کرنے سے پہلے زیتون کا تیل کھانے سے بعض ہارمونز اور اعصابی نظام کے ذریعے معدے کے ہائپنے کا عمل سست ہوسکتا ہے جس کے نتیجے میں خون میں گلوکوز جذب شامل ہوتا ہے۔ تاہم یہ بات اہم ہے کہ یہ تحقیق چوہوں پر کی گئی تھی اس لیے اس کے نتائج کو براہ راست انسانوں پر لاگو نہیں کیا جاسکتا۔

زیتون کا تیل شوگر میں اچانک اضافے کو کیسے روک سکتا ہے؟

تحقیق کے دوران سائنس دانوں نے چوہوں کو گلوکوز دینے سے 15 منٹ پہلے زیتون کا تیل استعمال کروایا۔ اس کے بعد ان کے خون میں شوگر کی سطح کا جائزہ لیا گیا۔ چوہوں کے ایک دوسرے گروپ کو گلوکوز دینے سے پہلے پانی پلایا گیا جبکہ تیسرے گروپ کو گلوکوز دینے کے بعد زیتون کا تیل دیا گیا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ جن چوہوں کو گلوکوز سے پہلے زیتون کا تیل دیا گیا تھا، ان میں خون میں شوگر کی سطح نسبتاً کم بڑھی اور معدے سے خوراک کے چھوٹی آنت میں منتقل ہونے کا عمل بھی سست ہوگیا۔ یہ اثر ٹائپ ٹو ذیابیطس اور انسولین کی شدید کمی کا شکار چوہوں میں بھی دیکھا گیا۔ تحقیق میں یہ بھی سامنے آیا کہ زیتون کا تیل استعمال کرنے والے چوہوں میں آنتوں اور ہارمونز سے متعلق بعض ردعمل دیکھے گئے جو عام انسانی خوراک کے مقابلے میں خاص زیادہ دھیمے ہی اس لیے روزمرہ زندگی میں کم مقدار استعمال کرنے والے افراد پر اس کے اثرات کے بارے میں حتمی نتیجہ اخذ نہیں کیا جاسکتا۔ ماہر غذائیت نوح پراسا کے مطابق معدے سے خوراک کی منتقل سست ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ ہم کوگلوکوز کم جذب کرے گا بلکہ ممکن ہے کہ خون میں شوگر کی سطح بعد میں بڑھے، جس کا اندازہ لگانا مشکل ہوسکتا ہے۔

کیا صبح نہار منہ زیتون کا تیل پینے کے نقصانات بھی ہیں؟

سوشل میڈیا پر زیتون کے تیل کے ایک یا دو چمچ میں لیموں کا رس، کالی مرچ یا ہلدی ملا کر پینے کا رجحان بھی مقبول ہورہا ہے لیکن اس مخصوص طریقے کے صحت پر اثرات کے متعلق سائنسی شواہد محدود ہیں۔ ماہرین کے مطابق زیتون کے تیل کے ایسے شاٹس کے ممکنہ نقصانات پر براہ راست تحقیق بھی بہت کم ہوئی ہے تاہم اس میں شامل بعض اجزا مسائل پیدا کرسکتے ہیں۔ مثلاً لیموں کا رس تیزابی ہوتا ہے اور اسے بار بار استعمال کرنے سے دانتوں کی بیرونی حفاظتی تہہ یعنی ایمنل متاثر ہوسکتی ہے۔ تیزابی مشروبات اور پھلوں کے رس کا مسلسل استعمال دانتوں کی سطح سے معدنیات ختم ہونے اور وقت کے ساتھ ان کی ساخت کو نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتا ہے۔ ڈاکٹر وڈر گیر فریاس کے مطابق لیموں کا رس اور کچا بعض افراد میں معدے کی تیزابیت اور ریفلکس کی شکایت بڑھا سکتے ہیں، جبکہ ہلدی بھی بعض لوگوں کے معدے میں بے آرامی پیدا کرسکتی ہے۔ ان کے مطابق زیتون کا تیل خالی پیٹ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے متلی، پیٹ میں مروڑ، دست یا پہلے سے موجود معدے کی تیزابیت میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ زیتون کا تیل کیلوریز سے بھرپور ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس کا ایک کھانے کا چمچ تقریباً 120 کیلوریز فراہم کرتا ہے کا ہوسکتا ہے کہ مختلف غذائیں کس ترتیب سے استعمال کرتے ہیں۔

تحقیق کی اہم حدود اور احتیاطیں

ماہرین کا کہنا ہے کہ اس تحقیق کے نتائج کو ذیابیطس کے علاج یا بلڈ شوگر کنٹرول کرنے کا ثابت شدہ طریقہ نہیں سمجھنا چاہیے۔ ماہر غذائیت جینیفر پیٹیسن کے مطابق چوہوں پر ہونے والی تحقیق کے نتائج لازماً انسانوں میں بھی یکساں نہیں ہوتے کیونکہ دونوں کے نظام ہاضمہ اور میٹابولزم میں فرق موجود ہے۔ اسی طرح خون میں شوگر کی سطح میں ابتدائی اضافے کا کم ہونا اس بات کا ثبوت نہیں کہ انسولین کے خلاف جسم کی مزاحمت ختم ہوگئی ہے یا ذیابیطس پر طویل مدتی تحفظ حاصل ہوگیا ہے۔ ماہر امراض معدہ ڈاکٹر ایلینہ منڈرو ڈریگر فریاس کے مطابق اس تحقیق سے یہ بھی ثابت نہیں ہوتا کہ زیتون کا تیل استعمال کرنے سے طویل عرصے میں شوگر کی اوسط سطح، وزن، دل کی صحت یا ذیابیطس کی ادویات کی ضرورت پر کوئی مستقل اثر پڑتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ تحقیق میں چوہوں کو زیتون کے تیل کی جو مقدار دی گئی وہ عام انسانی خوراک کے مقابلے میں خاصی زیادہ تھی اس لیے روزمرہ زندگی میں کم مقدار استعمال کرنے والے افراد پر اس کے اثرات کے بارے میں حتمی نتیجہ اخذ نہیں کیا جاسکتا۔ ماہر غذائیت نوح پراسا کے مطابق معدے سے خوراک کی منتقل سست ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ ہم کوگلوکوز کم جذب کرے گا بلکہ ممکن ہے کہ خون میں شوگر کی سطح بعد میں بڑھے، جس کا اندازہ لگانا مشکل ہوسکتا ہے۔

تحقیق کی اہم حدود اور احتیاطیں

ماہرین کا کہنا ہے کہ اس تحقیق کے نتائج کو ذیابیطس کے علاج یا بلڈ شوگر کنٹرول کرنے کا ثابت شدہ طریقہ نہیں سمجھنا چاہیے۔ ماہر غذائیت جینیفر پیٹیسن کے مطابق چوہوں پر ہونے والی تحقیق کے نتائج لازماً انسانوں میں بھی یکساں نہیں ہوتے کیونکہ دونوں کے نظام ہاضمہ اور میٹابولزم میں فرق موجود ہے۔ اسی طرح خون میں شوگر کی سطح میں ابتدائی اضافے کا کم ہونا اس بات کا ثبوت نہیں کہ انسولین کے خلاف جسم کی مزاحمت ختم ہوگئی ہے یا ذیابیطس پر طویل مدتی تحفظ حاصل ہوگیا ہے۔ ماہر امراض معدہ ڈاکٹر ایلینہ منڈرو ڈریگر فریاس کے مطابق اس تحقیق سے یہ بھی ثابت نہیں ہوتا کہ زیتون کا تیل استعمال کرنے سے طویل عرصے میں شوگر کی اوسط سطح، وزن، دل کی صحت یا ذیابیطس کی ادویات کی ضرورت پر کوئی مستقل اثر پڑتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ تحقیق میں چوہوں کو زیتون کے تیل کی جو مقدار دی گئی وہ عام انسانی خوراک کے مقابلے میں خاصی زیادہ تھی اس لیے روزمرہ زندگی میں کم مقدار استعمال کرنے والے افراد پر اس کے اثرات کے بارے میں حتمی نتیجہ اخذ نہیں کیا جاسکتا۔ ماہر غذائیت نوح پراسا کے مطابق معدے سے خوراک کی منتقل سست ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ ہم کوگلوکوز کم جذب کرے گا بلکہ ممکن ہے کہ خون میں شوگر کی سطح بعد میں بڑھے، جس کا اندازہ لگانا مشکل ہوسکتا ہے۔

روزانہ ایک یا 2 چمچ زیتون کا تیل استعمال کرنا کتنا مفید ہے؟

ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ زیتون کا تیل متوازن غذا کا حصہ ہونے کی صورت میں صحت بالخصوص دل کے لیے سے مفید ہوسکتا ہے۔ اس میں موجود اَن سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈز خصوصاً اولیک ایسڈ، وٹامن ای اور پولی فینولز پائے جاتے ہیں، جن میں اینٹی آکسیڈنٹ اور سوزش کم کرنے والی خصوصیات موجود ہیں۔ یہ اجزا کولیسٹرول، بلڈ پریشر، انسولین کی حساسیت، خون میں شوگر کے توازن اور جسمانی سوزش سے متعلق بعض طبی اشاریوں میں بہتری سے منسلک پائے گئے ہیں۔ ڈاکٹر روڈر گیز فریاس نے سنہ 2022 میں طبی جریدے جرنل آف دی امریکن کالج آف کارڈیالوجی میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کا حوالہ بھی دیا، جس کے مطابق روزانہ 7 گرام سے زیادہ زیتون کا تیل استعمال کرنے کا تعلق اموات کی شرح میں کمی سے تھا۔ اس تحقیق میں یہ بھی سامنے آیا کہ بعض، ماحرین نیا مایونیز کی جگہ زیتون کا تیل استعمال کرنے سے کئی بھی وجہ سے موت کے خطرے میں 8 سے 34 فیصد تک کی دیکھی گئی۔ تاہم ماہرین نے واضح کیا کہ اس تحقیق سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ صرف روزانہ ایک یا دو چمچ زیتون کا تیل استعمال کرنے سے ان زبانیوں فوائد حاصل ہوں گے۔ ان کے مطابق بہتر طریقہ یہ ہے کہ زیتون کے تیل کو فیصد بخش چکنائیوں کی جگہ خوراک میں شامل کیا جائے نہ کہ معمول کی غذا میں اضافی کیلوریز کے طور پر استعمال کیا جائے۔

بلڈ شوگر کنٹرول کرنے کے لیے اور کون سی غذائیں مفید ہیں؟

ماہرین کے مطابق بلڈ شوگر میں کھانے کے بعد اچانک اضافے کو کم کرنے کے لیے صرف زیتون کے تیل پر انحصار ضروری نہیں۔ ہوا یا دالیں، کم نشاستہ والی سبزیاں اور پروٹین و فائبر سے بھرپور نباتاتی غذائیں بھی خون میں شوگر کے توازن کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتی ہیں۔ سویا سے بنی غذائیں، مثلاً ٹوفو، پھلیاں اور ایڈامامے بھی اس حوالے سے مفید ہوسکتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ متوازن غذا اور صحت مند غذائی عادات طویل مدتی بلڈ شوگر کنٹرول کے لیے زیادہ اہم ہیں، جبکہ زیتون کے تیل کو کسی فوری علاج یا ذیابیطس کی ادویات کا متبادل نہیں سمجھنا چاہیے۔

انٹر ریلویے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

بھارت گیس راشٹریہ گیس ہائتس سے سینئر ڈویژنل میکینکل انجینئر، جموں و کشمیر، انٹر ریلویے، نیوبھی بتالی گئی کام کیلئے مناسب تجربہ اور مالی ملاء حیث رکھنے والے باوقار ٹھیکیداروں سے ای۔ ٹینڈر سسٹم کے ذریعہ سے کھلے ٹینڈرز (اوپن ٹینڈر) طلب کرتے ہیں۔

کام کا نام	بذگام واقع DEMU کار شیڈ میں DUME کو چوں پر فلی گلاس پالی یوریتھین انیمل (Polyurethane Enamel) سے پینٹنگ کرنا، سائو ھی ڈریسنگ، ٹیو۔ الو۔ مرمت، رائٹنگ اور سلیپنگ کا کام (02 سالوں کی مدت کیلئے)
کام کی تخمینہ لاگت	68,36,717.60/- روپے (اٹھارہ لاکھ چھتیس ہزار سات سو ستر روپے اور ساٹھ پیسے صرف)
زرِ بیعانہ کی رقم	1,36,700.00 روپے (ایک لاکھ چھتیس ہزار سات سو روپے صرف)
ٹینڈر دستاویز و پیمائشہ ہر	www.ireps.gov.in کے مطابق
فروخت کیلئے دستاویز	
ای۔ ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت	بتاریخ 2026-11-23 کو 15.00 بجے تک
ریملنگ	ٹینڈر جمع کرنے کی آخری تاریخ سے 60 دن
ٹینڈر کا تالیف	کھلا ٹینڈر (سنگل پیکٹ سسٹم)
مدت تکمیل کام	24 مہینے
ویب سائٹ	http://www.ireps.gov.in/

ٹینڈر نمبر۔ 2026-09-ڈیسو۔ بی ڈی جی ایم بتاریخ 2026-10-30

3810/2026

گراہکوں کی خدمت میں ممکن کی سانتھ

انٹر ریلویے

ای۔ نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشل منیجر / مال بھاڑہ، انٹر ریلویے، فیروز پور کی دریچہ دیچہ دیر گنتے کام کیے لئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروز پور ڈویژن میں ای۔ نیلامی مطلب کیا جاتا ہے۔

نیلامی فہرست نمبر	نیلامی شروع ہونے کی تاریخ و وقت	کام کا نام
EAFZR-SLR26-54	23/11/26 کو 11:00 Hrs.	گڈزیوں میں پارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (تین نمبر ایس ایل ٹو کمپارٹمنٹ): 84652/R1, 84652/F2, 20808/F1, 20498/R1, 14628/F1, 85006/F1 & 84634/F1.

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کے لئے براہ کرم ریلویے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیے۔

3829/2026

مسافرین کی خدمت میں ممکن کی سانتھ



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

روزنامہ
روزنامہ صورت حال

خود کو مؤثر انسان بنائیے

ایک مؤثر انسان وہ ہوتا ہے جو اپنے متعین اہداف کو بحسن وخوبی حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ آج کل زندگی میں مؤثر لوگ ہی کامیاب کہلاتے ہیں۔ اپنے اہداف کو کامیابی سے حاصل کرنے کی صلاحیت انسان کو زندگی میں بڑے سے بڑے معرکے سرانجام دینے کا حوصلہ عطا کرتی ہے۔ زندگی کو بہترین طریقے سے جینے کے لیے مؤثر انسان بننا بہت ضروری ہے۔ آج زندگی کی دوڑ میں وہی لوگ کامیاب ہیں جنہوں نے خود کو مؤثر انسان کے طور پر منوایا ہے۔ کارکردگی کو مؤثر بنانے کیلئے مستقل طور پر چیلنجوں کا سامنا کرتے رہنا چاہیے۔ اگر آپ بھی ایک مؤثر انسان بننا چاہتے ہیں تو خود میں درج ذیل خوبیاں پروان چڑھائیے اور کامیاب انسان بن جائیے۔

مثبت انداز فکر مؤثر انسان بننے کی سب سے اہم خوبی ہے۔ آپ کی زندگی میں انداز فکر کی بہت اہمیت ہے۔ آپ کے سوچنے کے انداز کا اثر آپ کے لب ولہجے، انداز گفتگو اور جذبات وخیالات پر بھی پڑتا ہے۔ گویا کہ آپ کی پوری زندگی اسی ایک نقطے پر انحصار کرتی ہے۔ اس کا اثر نہ صرف آپ کی اپنی زندگی پر بلکہ آپ کی باتیں سننے والوں پر بھی پڑتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک خوش مزاج انسان اپنی باتوں کی وجہ سے ایک محفل کو قہقہوں میں اور ایک افسردہ انسان اسی محفل کو اپنے منفی انداز فکر کی وجہ سے رنج وغم میں تبدیل کر دیتا ہے۔

وقت دنیا کی سب سے بڑی دولت ہے۔ اس دولت کی قدر قیمت سے آگہی رکھنے والے ہمیشہ کامیاب وکامران رہتے ہیں۔ اپنے وقت کو غنیمت جاننا اور اس کی قدر کرنا، یہ وہ خوبی ہے جو کسی بھی انسان کو مؤثر اور مفید بنانے کیلئے بہت ہی ضروری ہے۔ اپنے مرتبے وقت کو بہتر سے بہتر اور پیداواری استعمال کرنے والے لوگ ہی تمام شعبہ ہائے زندگی میں بہ آسانی برتری اور سبقت لے جانے والے ہوتے ہیں۔ اپنی زندگی کو ایک خاص سلیقے سے بسر کرنا اور اپنے وقت کا تعمیری اور مفید استعمال ایک بہت ہی کارآمد خوبی ہے۔ وقت کے درست استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے دستیاب وقت کا زیادہ تر حصہ ان کاموں اور ان سرگرمیوں پر صرف کریں جن کا تعلق ہمارے طے کردہ اہداف اور مقاصد سے ہو۔ آرام کے وقت کے علاوہ ہمارا تمام وقت اس طرح صرف ہونا چاہیے کہ جس سے ہمیں کوئی نہ کوئی فائدہ حاصل ہو سکے۔ جی کہ اپنے فالتو وقت کو بھی مفید کاموں میں لگایا جانا بہت ضروری ہے۔ وقت کے درست استعمال کی عادت اپنا کر ہم خود کو زیادہ سے زیادہ مؤثر انسان بنا سکتے ہیں۔

مضبوط قوت ارادی وہ خوبی اور صلاحیت ہے جس کا جادو ہمیشہ سر چڑھ کر بولتا ہے۔ مضبوط ارادوں اور غیر متزلزل یقین کے ساتھ آگے بڑھنے والے پہاڑوں کی چوٹیوں تک پہنچ جاتے ہیں۔ مضبوط قوت ارادی کے حامل اور اس قوت ارادی کو ہمیشہ برقرار اور بیدار رکھنے والے لوگ ہی ناممکن کو ممکن کر دکھانے والے ہوتے ہیں۔ قوت ارادی ایک غیر معمولی طور فعال اور مؤثر قوت ہے جس کے سہارے ہم جو چاہیں، جب چاہیں اور جتنا چاہیں حاصل کر سکتے ہیں۔ مشکلات سے چھٹکارا پانے اور مشکل سے مشکل کام کر گزرنے میں یہ طاقت اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ ایک مؤثر انسان کی ایک خوبی یہ بھی ہوتی ہے کہ وہ مسلسل اپنی قوت ارادی کو بیدار رکھتے ہوئے اپنے اہداف کی جانب پیش قدمی جاری رکھتا ہے۔

ذاتی نظم وضبط کے بغیر دنیا کا کوئی بھی فرد ایک مؤثر اور کامیاب انسان ہونے کا دعویٰ نہیں کر سکتا۔ فطرت کے تمام مظاہر میں پایا جانے والا نظم وضبط اور ڈسپلن اس بات کا غماز ہے کہ انسان کی فلاح اور کامیابی کا راز زندگی صرف اور صرف نظم وضبط میں پوشیدہ ہے۔ یعنی جہاں نظم وضبط نہیں، وہاں افراتفری اور ناکامی کا عنصر نمایاں نظر آتا ہے۔ خود کو منظم کیے بغیر ہم ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے امور کو احسن طریقے سے انجام دینے اور ان سے مطلوبہ نتائج حاصل کرنے قابل نہیں ہو سکتے۔ لہٰذا ہماری بقاء اور ترقی کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی زندگی کو ایک منظم طریقے اور سلیقے سے گزارنے کا عادی بنائیں۔ دنیا کے تمام مؤثر لوگ خود کو منظم بنا کر ہی بہترین نتائج حاصل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ ایسے افراد جو منظم نہیں ہوتے وہ زندگی کی دوڑ میں ہمیشہ پیچھے رہ جاتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ استقامت میں کرامت ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جو انسان کو منزل تک پہنچا دیتی ہے۔ اپنی منزل پانے کے لیے صرف یہی ضروری نہیں کہ انسان میں شوق اور ہمت ہو، بلکہ اس ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ انسان ہر طرح کے حالات میں تسلسل اور ثابت قدمی کے ساتھ آگے بڑھتا جائے۔ اگر انسان استقامت اور ثابت قدمی سے کام کرے تو مٹی سے سونا بھی پیدا کر سکتا ہے۔ مؤثر انسان بننے کیلئے ضروری ہے کہ انسان کے اندر اپنے مشن پر ڈٹے رہنے کی صلاحیت ہر گزرتے دن کے ساتھ پروان چڑھتی رہے۔ انسان اپنے کردار سے پہچانا جاتا ہے

اردو کی غلطیاں کیسے دور کریں؟



عبدالباسط ذوالفقار

کسی بھی تحریر میں ذکر کیا گیا واقعہ جتنا اہم ہوتا ہے، اتنی ہی اہمیت اس میں استعمال کیے گئے الفاظ کی بھی ہوتی ہے۔ یعنی تحریر کی خوبصورتی الفاظ کے انتخاب؛ اور اس کے بعد صحیح اور برمحل استعمال میں ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ تحریر تو بہت شاندار ہوتی ہے لیکن دو چار الفاظ اس کا مزا کرکرا کر دیتے ہیں۔ نادانی یا لاعلمی میں ہم الفاظ کو صحیح طور ادا نہیں کر پاتے۔ کبھی مذکر و مونث کی چھوٹی سی غلطی تحریر کو پھیکا کر دیتی ہے تو کبھی ''کا، کے، کی، ہیں اور نون غنہ، ہوتا، ہوتی'' وغیرہ کا غلط استعمال تحریر کو اڑان بھرنے سے روک لیتا ہے۔ اب یہ مسئلہ تو زبان کا ہوتا ہے۔ مادری زبان کا اثر اُردو پر ظاہر ہونے لگتا ہے۔ بولے یا لکھے، صاف ظاہر ہوتا ہے کہ انھیں خیال فرمانے والے شخص کی مادری زبان اردو نہیں، کچھ اور ہے۔ سوشل میڈیا پر بہت سے دانشور دیکھے جن کے گرد لوگوں کا ایک ہجوم رہتا ہے۔ ان کی تحریر مداحوں میں سیکڑوں لائکس اور کمنٹس اکٹھا کر لیتی ہے لیکن جب تحریر پڑھیں تو وہی زبان کا مسئلہ، مذکر مونث کی خبر ہی نہیں ہوتی۔ کون سا لفظ کہاں اور کیسے لکھنا ہے، معلوم ہی نہیں۔ داد وتحسین کے شور وغوغا میں ایسی غلطیوں کی نشاندہی ممکن نہیں رہتی اور یوں قلمکار اپنی غلطیوں میں بھی پختہ سے پختہ تر ہوتا جاتا ہے۔ البتہ ایسے لوگ بھی دیکھنے میں آتے ہیں کہ اگر چہ ان کی مادری زبان اردو نہیں ہوتی لیکن مجال ہے کہ ان کی تحریر وتقریر سے شائبہ تک گزرے۔ اس پیارے انداز سے، اصولوں کو نظر انداز کر کے لکھا ہوتا ہے کہ خبر ہی نہیں ہوتی کہ کب تحریر ختم ہو گئی۔ معمولی سی بات الفاظ کے بناؤ سنگھار سے یوں سامنے آتی ہے کہ قاری دنگ رہ جاتا ہے۔ سلاست، خوبصورتی، حسن الفاظ اور ان کا برمحل استعمال، انداز بیاں اس قدر اچھا کہ قاری پڑھتا چلا جاتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ آخر ایسا کیا گمل کیا جائے جس سے ہماری تحریر وتقریر میں غلطیوں کا امکان نہ رہے؟ کیسے اس کمزوری سے چھٹکارا پایا جائے؟ مذکر مونث، واحد اور جمع کی پہچان کیسے ہو؟ بے شک اردو بہت ہی وسیع زبان ہے۔ اس خوف سے لکھنا نہ چھوڑنا چاہیے، نہ ہی احساس کمتری میں مبتلا ہونا چاہیے کہ میری تحریر میں غلطیاں ہوتی ہیں، یا پھر میں صاحب زبان نہیں۔

آپ کے ساتھ اگر یہ مسئلہ ہے تو چنداں پریشانی کی بات نہیں۔ لکھنے میں غلطیوں پر بہر ممکن اصلاح کے لیے اہل زبان کچھ طریقے بتاتے ہیں۔ ان باتوں کا خیال رکھتے ہوئے اس طریقے پر عمل کیا جائے تو اپنی غلطیوں پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ الفاظ کا انتخاب، مطالعے کی وسعت سے آسان ہو جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ مطالعہ اور دوران مطالعہ معانی ومفاہیم سمجھنا ضروری ہے۔ اسی طرح الفاظ کے قواعد اور تذکیر وتانیث وغیرہ پر بھی خصوصی دھیان دینا چاہیے۔ ساتھ ہی ساتھ مسلسل مشق بھی ضروری ہے۔ اردو لکھتے رہیے، اور خود اس کا تا قدانہ جائزہ لیتے رہیے۔ وقت کے ساتھ ساتھ غلطیاں دُور ہوتی جائیں گی۔ یاد رکھیے کہ لکھتے رہنے کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ ہر تحریر شائع بھی کی جائے۔ ہاں جس تحریر کے معیار سے مطمئن ہو جائیں اسے شائع ضرور کیجیے، باقی صرف اپنے جائزے کے لیے اپنے پاس ہی رکھ لیجیے۔ مزید یہ کہ ایک مستند اردو لغت ضرور اپنے پاس رکھیے جس پر ذرا بھی شک ہو، اور یہ بھی ضرور دیکھیے کہ یہ مذکر ہے یا مؤنث۔ اسی حساب سے کا، کی، کے وغیرہ کا استعمال کیجیے۔ پڑھیے اور مشق کیجیے، لکھیے، پھر کسی سے سچ کہہ دیجیے۔ جن غلطیوں کی نشاندہی کی جائے انہیں نوٹ کر کے دوبارہ سہ بارہ کوشش کیجیے۔ یوں غلطیوں کا فکتا چلتا جائیں گی۔

یہاں ایک مسئلہ اور ہے کہ بعض لوگوں کو اردو کے اصولوں کی خبر نہیں۔ اردو لکھنے کے موٹے پتلے قواعد پر دسترس نہیں، نہ دوران مطالعہ ہی وہ ٹوٹ کر پاتے ہیں۔ ان کے لیے، خاص کر ان احباب کے لیے جو چاہتے ہیں کہ ان کی تحریروں میں سے، ان کی زبان میں سے غلطیاں دور ہو جائیں اور اردو پر دسترس حاصل ہو، خاص مشورہ ہے: پنجابی جماعت کی ''کتاب اردو'' اور ''قواعد اردو'' خرید لیجیے اور سبقاً سبقاً پڑھیے۔ مشقیں حل کیجیے اور بالترتیب آگے بڑھتے جائیے۔ پانچویں، چھٹی، ساتویں..... بارہویں جماعت تک۔

آپ کی اردو نہ صرف پختہ ہوگی بلکہ قواعد بھی ازبر ہو جائیں گے۔ مذکر ومونث کی غلطیوں سمیت الفاظ کی دیگر غلطیاں بھی ان شاء اللہ کم غالب ہو جائیں گی۔ اب اگر آپ کو فکت وقت کا سامنا ہے یا کم وقتی کا بہانہ یا پھر سستی کے گھوڑے پر سوار ہیں تو اطمینان رکھیے، اردو ٹھیک نہیں ہوئی بلکہ غلطیاں مزید پختہ ہوتی جائیں گی۔ سو آج ہی سے شروع کیجیے، بہتری کی امید کے ساتھ۔ چھوٹی کتابوں کو پڑھنا ہی کامیابی نہیں بلکہ اپنی تحریر کا لوہا منوانے کے لیے اپنی زبان لکھیے۔ قومی امید یہ ہے کہ جہاں غلطیوں سے نجات حاصل ہوئی وہیں اردو داں بھی شمار ہونے لگیں گے۔

جب جھوٹی بات کو پَر لگ جائیں اور سچ لنگڑاتا ہوا پہنچے

بلاگر: وقاص علی

۲۱ویں صدی کے سماجی اور سیاسی منظرنامے میں سوشل میڈیا پر سچ کی تلاش ایک جدید اور انوکھا چیلنج بن چکا ہے۔ جھوٹی خبریں پَر لگا کر اڑتی پھرتی ہیں اور بے چارہ سچ لنگڑاتا ہوا کونے کھدرے سے نمودار ہوتا نظر آتا ہے۔ فیس بک کی نیوز فیڈز اور ٹوئٹر نے روایتی میڈیا کے طرز معیار میں بھونچال اور عوام کی ترجیحات میں انقلاب برپا کر دیا ہے، اسی ہنگامہ خیزی میں لوگ ''جھوٹی خبر'' یعنی خبر اور آرا پر مبنی خبر کے مابین فرق تلاش کرنے سے قاصر ہیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ خود میڈیا بھی بعض اوقات اس فرق سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔

اظہار رائے کے موجودہ دور میں کسی شخص یا ملک کو نقصان پہنچانے کے لیے جوہری ہتھیار یا عسکری قوت کی ضرورت نہیں بلکہ اب تو محض سوشل میڈیا پر جعلی خبر ہی سب سے کارگر ہتھیار ثابت ہو رہی ہے۔ ایک منظم پروپیگنڈا مہم کے ذریعے کسی ملک، حکومت یا کمپنی کے سربراہان یا ملی ٹینٹ کمپنیوں کے مالکان کو ہاتھ جوڑ کر دعائیں دینے پر مجبور کر سکتی ہیں۔

جھوٹی خبروں سے پریشان ہو کر فیس بک اور گوگل کو خبردار کر دیا ہے کہ اگر انہوں نے اپنی سائٹ پر جعلی خبروں کے بہاؤ کو روکنے کے لیے اقدامات نہیں اٹھائے تو وہ آن لائن اشتہارات کی مد میں دو ارب ڈالر کی سرمایہ کاری روک دیں گے۔ لیکن ایسے میں امریکا کے صدر ڈونلڈ ٹرمپ کیا کریں گے جنہوں نے ۵۵۸ دنوں میں ۲۹۲۰ ہزار ۲۹ گمراہ کن اور جھوٹے دعوئ کیے۔

ان حقیقت کو ہم عراق پر ہونے والے امریکی حملے کے تناظر میں دیکھ سکتے ہیں۔ ایک مفروضے پر مبنی بیان ''گومیڈیا پر اس قدر شدومد سے پیش کیا گیا کہ قیاس اور حقیقت کے درمیان کی لکیر ماند پڑ گئی، اور امریکا نے مبینہ طور پر ہتھیاروں کی تلاش میں عراق کی سرزمین کو خاک وخون سے ہم آہنگ کر دیا۔ جب تباہی نے اپنے سارے رنگ دکھائے تو برطانوی وزیر اعظم ٹونی بلیئر نے اپنی غلطی کا اعتراف کیا اور معافی مانگ کر سارے گناہ معاف کروا لیے۔

انٹرنیٹ کی تباہ انگیز دنیا میں جعلی خبر کا لفظ اتنی مرتبہ استعمال ہوا کہ word of the لفظ کو ۲۰۱۶ء year قرار دیا۔

جھوٹی خبریں پوشیدہ جذبات

جھوٹی اور سچی خبر کے اندر پوشیدہ انسانی جذبات خبر کے پھیلاؤ کی ایک بڑی وجہ تصور کیے جاتے ہیں، مثلاً جھوٹی خبر میں خوف، جبر ائی اور نفرت جبکہ سچی خبر میں عمومی طور پر افسردگی، خوشی، پیش گوئی اور اعتماد کے پہلو ہوتے ہیں۔ سچی خبر کے پہلو میں اکثر و بیشتر سنسنی محسوس ہوتے ہیں اور پر کشش نہیں لگتے، لہٰذا ہماری زیادہ توجہ کھینچی بھی حاصل نہیں کر پاتے۔

اچھی خبر کیوں نہیں ہم تک پہنچتی ہیں!

اس ضمن میں محققین کے نزدیک مندرجہ ذیل دو اصلاحات کافی اہمیت کی حامل ہیں۔

۱: Misinformation (غلط معلومات) یعنی ایسی معلومات جس میں تھوڑا سچ اور تھوڑا جھوٹ شامل ہو۔ ۲: Disinformation (غلط اطلاع) یعنی ایسی اطلاع جو قصداً طور پر اپنا وجود نہیں رکھتی اور خالصتاً کسی سے منسوب کر کے گھڑی گئی ہو۔

ماہرین ذرائع ابلاغ متفق ہیں کہ بیشتر جھوٹی خبریں غلط معلومات (Misinformation) پر مبنی ہوتی ہیں۔ اس ضمن میں انڈونیشیا کی مثال لیجیے جہاں انڈونیشیا کے چینی نژاد عیسائی گورنر باسوکی تجھا جاہا نما کے خلاف ۲۰۱۷ء میں توہین قرآن کا الزام لگا۔ جعلی خبروں کی فیکٹری سے انتہائی مربوط طریقے سے منفی سیاسی مہم نے انہیں توہین مذہب قرار دے دیا۔ دباؤ اس قدر بڑھ گیا کہ حکومت کو ان کے خلاف مقدمہ چلانا پڑا۔

گورنر باسوکی تجھا جاہا نما نے اپنی بیان میں کہا تھا کہ سیاسی مخالف ان کے خلاف قرآن کی آیات پڑھ کر حملہ کر رہے ہیں جس کے بعد ان کی ویڈیو کلپ وائرل ہو گئی۔ بعد ازاں وہ عدالت کے روبرو پیش ہوئے اور رہائے نے انداز میں کہا کہ انہوں نے ساری زندگی مسلمانوں کے ساتھ گزاری ہے، وہ کیسے قرآن کی توہین کر سکتے ہیں اور ان کے بیان کو غلط انداز میں پیش کیا جا رہا ہے۔

میڈیا پر عدم اعتماد

جعلی خبروں کے پھیلاؤ میں توجہ طلب پہلو عدم اعتماد کا ہے اور اسی کی آڑ میں بات کہی اور ارائی جاتی ہے جو تا قابل یقین حد تک توجہ حاصل کر لیتی ہے۔ ایسی متعدد تحقیق موجود ہیں جن میں سائنسی بنیادوں پر یہ ثابت ہوا کہ میڈیا اپنے مالی اور نظریاتی مفادی خاطر حالات اور واقعات کو خاص تحت نظر یا بیانگل سے پیش کرتا ہے۔ جب میڈیا نے فرائض اور ضابطہ اخلاق سے روگردانی شروع کی تو اس کے خلاف منفی رائے عامہ نے بھی بتدریج جنم لینا شروع کر دیا۔ اسی دوران سوشل میڈیا ذرائع ابلاغ کی ایک اضافی صنف بن کر ابھرا، جہاں اول تو یہ کہ لکھنے اور نشر کرنے والا خود مختار ہے، عام شہری آزاد اور طور پر اپنے اور دوسرے کے نظریات، طرز معاشرت، سوچ اور مسائل پر بات کر کے الٹھوں لوگوں کی توجہ حاصل کر لیتا ہے۔ دوسرا یہ کہ سوشل میڈیا پر کوئی بھی بات، تصویر اور ویڈیو ہمیشہ موجود رہتی ہے چنانچہ اس کا پھیلاؤ بھی مسلسل جاری رہتا ہے۔

جب لوگوں کو اپنے مسائل کا حل روایتی میڈیا (پرنٹ میڈیا، ٹیلی ویژن، اخبار، ریڈیو) کے بجائے سوشل میڈیا میں نظر آنے لگا تو یہ لوگوں کی توجہ کا مرکز بن گیا۔ جب روایتی میڈیا عوام کی نظروں میں معرض اعتماد کا شکار ہوا تب جعلی خبروں کے ذریعے خاص طور پر کسی شخصیت کے اہداف حاصل کرنے کا سلسلہ بھی شروع ہو گیا۔ ایک ملک دوسرے کے خلاف اقتصادی سائبر کرائم میں مصروف ہو گیا، ایک شخص ذاتی عداوت کے تحت دوسرے شخص کو بدنام کرنے کے لیے جھوٹی باتیں سوشل میڈیا پر پھیلانے لگا۔

جب تک متاثرہ شخص یا ادارہ اپنی وضاحتیں پیش کرتا ہے، تب تک بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے، شک وشبہ کے سائے گہرے ہو جاتے ہیں اور کردار پر سیاہی کا معمولی سا دھبہ بھی بڑا لگنے لگتا ہے۔ اس ضمن میں انڈونیشیا کی مثال لیجیے جہاں ۲۰۱۴ء کے صدارتی انتخابات کی گہما گہمی تھی کہ چوں کے علاوہ سوشل میڈیا پر بھی جاری تھی کہ ایک خبر نے پورے ملک میں تشویش کی لہر دوڑا دی۔ انڈونیشیا کے اعتدال پسند مسلمان صدر جوکو وِدوڈو Joko Widodo کو سوشل میڈیا پر چائنیز کرسچن کمیونٹ Chinese Christian Communists کہہ کر ملک کے لیے خطرہ قرار دیا گیا۔ انڈونیشیا کا میڈیا بھی جو کو وِدوڈو کے خلاف ہونے والے مظاہرے کی بھرپور کوریج کر رہا تھا اور اخبارات جلی حروف سے سچی سرخیاں لگا رہے تھے۔

پہلے پہل جو بات محض افواہ تھی وہ جلد ہی پھیلتی چلی گئی اور لوگ دیوانہ وار نمک خریدنے کے لیے دکانوں پر ٹوٹ پڑے۔ اس جھوٹی خبر پر بھارت پور کے ۴ ریاستوں میں تعلقدر کے واقعات رپورٹ ہوئے اور ایک خاتون جان سے گئیں۔

جعلی خبروں کے طوفان کو روکنے یا کم از کم اس کے زور توڑنے کے لیے جرمنی میں NetzDG نامی قانون پاس کیا گیا جس کے تحت سوشل میڈیا کو جعلی خبریں اور نفرت آمیز مواد کو ہٹانے کے لیے ۲۴ گھنٹے کی مہلت ہوں۔

ملائیشیا کی پارلیمنٹ نے مارچ ۲۰۱۸ء میں اینٹی فیک نیوز بل پاس کیا جس کے تحت جعلی خبریں پھیلانے والے مجرم کے لیے دس سال قید کی سزا مقرر کی گئی۔ مساوے ملک چین میں سخت گیر انداز سے سوشل میڈیا کو مادر ہر طرح جائزہ لیتے ہیں، وہاں جعلی خبر پھیلانے والوں کو ۳ برس کی قید کا قانون موجود ہے، اس کے علاوہ ان ملکی میں بھی اس حوالے سے قانون سازی موجود ہے۔ چین کی عسکری قیادت نے فوج کے خلاف 'جعلی خبر اور غلط بیانی' کی روک تھام کے لیے آن لائن سروس بھی شروع کی ہے۔

جعلی خبروں سے کیسے بچیں

اس ضمن میں چند نکات قابل غور ہیں۔

۱: اگر آپ کسی ویب سائٹ یا سوشل میڈیا پر سنجیدہ مگر قدرے حیران کر دینے والی خبر پڑھیں تو اس کی صداقت کے لیے دیگر ذرائع پر جا کر خبر کا موازنہ کریں۔

۲: ان دنوں سوشل میڈیا پر اداکار تاثر بھی پیش کیا جاتا ہے۔ خیال رہے کہ اب ایسے کئی سافٹ ویئر دستیاب ہیں جن کی مدد سے بڑی آسانی سے خبر کا متن اور اخبار کی لوگو لگا کر جعلی خبر بنائی جا سکتی ہے۔ اگر ایسا دیکھیں تو مذکورہ اخبار کی ویب سائٹ پر جا کر لازمی تسلی کر لیں۔ یہی معاملہ نیوز ویب سائٹس کا بھی ہے۔

۳: یہ ضروری نہیں کہ جو ویب سائٹ مشہور ہے اس پر نشر ہونے والی معلومات بھی ٹھیک ہو۔ یہ دھیان رکھیے کہ ویب سائٹ نے خبر کو پیش کرتے ہوئے تمام حوالہ جات کا ذکر کیا ہے یا نہیں۔

۴: ان دنوں ملتے جلتے ڈومین کے ناموں کی مدد سے لوگوں کی توجہ حاصل کی جاری ہے جس پر جعلی خبریں یا معلومات فراہم کر کے کلک بیٹ کا چلن پورے عروج پر ہے۔

۵: خیال رہے کہ خبر ویب سائٹ یا اخبار میں شائع ہونے سے پہلے متعدد مراحل سے گزرتی ہے جس میں تحریری انداز، لفظ کی درستگی اور معروضیت کا خیال رکھا جاتا ہے۔

۶: اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بیشتر جعلی یا مبالغہ آرائی پر مشتمل خبریں پرانی ہوتی ہے اور انہیں نئے انداز میں پیش کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

غزلیات

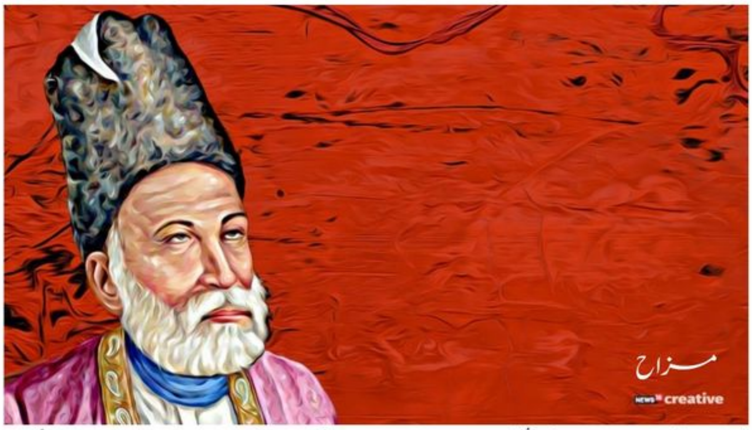
حصار دید میں روئیدگی معلوم ہوتی ہے
تو کیوں اندیشۂ تشنہ لبی معلوم ہوتی ہے
تمہاری گفتگو سے آس کی خوشبو چھلکتی ہے
جہاں تم ہو وہاں پہ زندگی معلوم ہوتی ہے
ستارے مثل جگنو رات کے میں رقص کرتے ہیں
ذرا سی دیر میں کچھ روشنی معلوم ہوتی ہے
جہاں پر ایک جوگن مست ہو کر گنگناتی ہے
اسی ساحل پہ اک گرتی ندی معلوم ہوتی ہے
اداسی زلف کھولے گی دنوں کی یاد میں گم ہے
شعور، گل کو فکر تشنگی معلوم ہوتی ہے
جہاں پہ پھول کھلتا ہے سنورتا ہے بکھرتا ہے
اسی شاخ محبت پہ کلی معلوم ہوتی ہے
ستاتی ہے تمہاری یاد جب مجھ کو شب ہجراں
مجھے خود اپنی ہستی اجنبی معلوم ہوتی ہے
تمہارے لمس کو میں جب کبھی محسوس کرتا ہوں
بہت ہلکی سہی اک روشنی معلوم ہوتی ہے
فنا ہونا اندھیری رات کی تقدیر ہے عالمؔ
مجھے یہ بے بسی بھی زندگی معلوم ہوتی ہے

ΛΛΛΛΛΛΛ

آپ سے اُنس ہوا چاہتا ہے
پھر کوئی باب کھلا چاہتا ہے
میرے احباب میں کر دو یہ خبر
وہ بھی اب میرا ہوا چاہتا ہے
عقل ہی کو نہیں ندرت مرغوب
دل بھی انداز نیا چاہتا ہے
ہم نئی دوستی کے قائل تھے
کوئی دشمن کا پتہ چاہتا ہے
جو کھٹکتا ہے ایک عالمؔ کو
وہ بھی لوگوں کی دعا چاہتا ہے

اے دوست تری بات سحر خیز بہت ہے
اے دوست تری بات سحر خیز بہت ہے
پر طرز تکلم ترا خوں ریز بہت ہے
گم صم سا کھڑا ہے کوئی دروازۂ دل پر

ذرا دھوم سے نکل



شفیقہ فرحت

اب تک یہی سنتے چلے آئے ہیں کہ "شامت اعمال ما صورت غالب گرفت" وہ بزم ہو یا تنہائی کلاس روم ہو یا امتحان کا پرچہ، یا کوئی انٹرویو بورڈ، غالب نے ہر باہوش کو بے ہوش بنا رکھا تھا۔ ایک سے ایک نامور ادبی پہلوان میدان میں آئے اور غالب کے ایک شعر نے وہ چوکھی گھمائی کہ چاروں شانے چت رہا اڑھائی تین درجن شرحوں کو اوڑھنا بچھونا بنائے۔

دام شنیدن کے ساتھ لاکر دام فہمیدن وسنجیدن بچھایئے۔ نتیجہ وہی بی میں عنقا سلمہا ہیں کہ چاروں طرف پر پھڑ پھڑا کر منڈلا رہے ہیں.......!!

اور اب بھاری بھرکم زمانے نے کروٹ جو لی تو اس کے نیچے چچا غالب (جنہیں اب دادا جان کے عہدے پر پرموٹ کردینا چاہیے۔!) دبے پڑے آہیں بھر رہے ہیں اور ان کی ماری ہوئی، ستائی ہوئی مخلوق چیونٹیوں کی طرح بلوں سے نکل نکل کر بدلے لے رہی ہے ایک جشن کی صورت میں .....کیوں نہ ہو۔

غالب کا جنازہ ہے ذرا دھوم سے نکلے

وہی عالم آب وگل۔ وہی دنیا، جہاں سے آپ خواص وعوام کی ناقدری کے ہاتھوں بظاہر گردن اکڑائے بکرور پردہ روتے ہوئے رخصت ہوئے تھے۔ وہی ہند بہ زبان ہندی آپ کی صد سالہ برسی کا جشن منا رہا ہے۔ بالکل اسی زور شور سے جیسا کہ آپ کے زمانے میں شہر دلی میں حضور بادشاہ کا جشن تاج پوشی منایا جاتا ہے بی!!

آپ کے اشعار کے قتل کے بعد اب زمانے نے آپ پر جفائے توبہ کرلی ہے۔ (کاش غالب کسی روزن زندان باغ ارم سے جھانک کر ان زود پشیمانوں کے پشیمان ہونے کا جانفزا منظر دیکھ رہے ہوں بی!) تب تو انہیں چاہیے کہ اپنے کسی اسٹینڈرڈ دیوان سے ایسے تمام اشعار پبلشر سے مل کے چپکے سے نکلوا دیں، جن میں انہوں نے زمانے کی کج فہمی اور نافہمی کی شکایت کی ہے۔ یونکہ اب ہمشیرہ لتا منگیشکر اور برادرم طلعت محمود کے صدقے آپ کی غزل کا ایک ایک شعر نہ صرف ملک کے بچے بچے کی زبان پر ہے بلکہ اسے اوورسیز بھی جانے کا شرف حاصل ہوچکا ہے بی!

بہرحال۔ ملاحظہ فرمایئے۔ عقیدت کے کیسے کیسے تیر ہیں جو اس مبارک موقع پر برسائے جارہے ہیں۔ ملک کے اس سرے سے اس سرے تک چپہ چپہ پر نازک کاغذ کے سروقد پوسٹریوں نزاکت سے چپکے ہیں کہ ہاتھ لگائے نہ بنے بی! اور اس کی عبارت......!

کوئی پوچھے کہ یہ کیا ہے تو بتائے نہ بنے
آپ بھی دیکھیے بی

"پراچین بھارت کے مہاکوی مرزا غالب کی سو یں مرتیو شتابدی کے اوپلکشن میں بھارت کے کونے کونے میں بھن بھن پرکار کے ساہتک، سانسکرت ایوم ساماجک کاریکرموں کا آیوجن کیا جارہا ہے....."

غالب نے یقیناً ایک آہ گرم (کہ جنت میں ٹھنڈک ویسے ہی ضرورت سے کچھ زیادہ ہے بی!) بھر کے خود اپنے ہی شعر میں فی البدیہہ یہ ترمیم کرلی ہوگی۔

دے اور دل مجھ کو جو نہ دے ان کو زباں اور

دلی سے لے کر کنیا کماری تک، آسام سے گجرات، کاٹھیاواڑ، راجستھان، پونا، بمبئی، پنجاب حتی کہ ناگالینڈ میں بھی سخن فہم اور غالب کے طرفدار پیدا ہوگئے ہیں۔ ہر شہر کے ہر محلے اور ہر گلی میں غالب کمیٹیاں بن گئی ہیں اور اب بھی رات دن آٹھوں پہر برابر بنتی چلی جارہی ہیں بی!

ایک ہنگامہ خیز شہر کے وسط میں ایک عظیم الشان فلک بوس عمارت کے آگے جم غفیر وکثیر جمع تھا۔

خیال ہوا کہ یہ ایمپلائمنٹ ایکسچینج کا دفتر ہے اور یہ بیکاروں کی بھیڑ ہے۔ مگر پوچھنے پر پتہ چلا کہ کافی ہاؤس ہے اور یہاں غالب کمیٹی کی میٹنگ ہے بی!

روزن سے غالب نے آہ دوم بھری بی!!

اور طوہاً وکرہاً بلکہ مجبوراً مومن کا یہ مصرع پڑھا

اٹھ جایئے کاش ہم بھی جہاں سے حیا کے ساتھ

"میں نجم الدولہ دبیر الملک اسد اللہ خان بہادر نظام جنگ المتخلص غالب، جس نے ساری عمر گلی کوچے میں کھڑے ہوکر کسی سے بات نہیں کی اس کے جشن کی تیاری ایک چانڈو خانے میں بی!!

گھستے گھساتے دھکے کھاتے اندر پہنچے۔

ہال انواع واقسام کے جانداروں سے لبریز تھا اور کچھ ایسا شور بلند تھا کہ شہر دلی کا غدر یاد آیا۔ خاصی محنت دریافت کے بعد سرشتۂ مطلب ہاتھ آیا کہ یہ نہ شور قیامت ہے نہ آثار غدر بلکہ محض پرسکون اور دوستانہ بحث و مباحثہ ہے اس بات پر کہ 'غالب کمیٹی' کتنے افراد پر مشتمل ہو۔!

ایک صاحب کا خیال تھا کہ جشن صد سالہ ہے اس لیے کمیٹی بھی صد افراد ہونی چاہیے۔

دوسرے کو اس 'تنگ بخشی' اور تنگ دامانی پر سخت اعتراض تھا۔ ان کا مشورہ (بہ انداز حکم!) یہ تھا کہ جملہ حاضرین (اور ان کے عزیز واقارب بی!!) اور بیشتر غائبین کو اس میں شامل کیا جائے۔ ورنہ بھلا جشن کیا......اور جب اخباروں میں نام نہ آئے تو میٹنگ میں شرکت سے فائدہ!!

دست وگریباں کی پیہم یکجائی وجدائی کے بعد یہی تجویز منظور ہوئی اور اس کے ساتھ ہی سڑک پر کھڑے تماشبین اور ہوٹل کے بیرے اور باورچیوں سب نے ہال پر یلغار کردیا اور چارسو بیاسی نام اپنے جلووں کی تابانی سے نگاہوں کو خیرہ کرنے لگے بی!

چارسو بیاسی نام بی اگر آپ کے جواہر اندیشہ میں کچھ گرمی باقی ہو تو تصور کا عالم کیا ہوگا۔

ان چارسو بیاسی ناموں کی فہرست تیار کرنا کانگریس آئی کے ٹکٹ پر الیکشن لڑنے سے کم نہیں بی!

فہرست تیار ہوئی

بہ لحاظ عمر:۔ روایتی۔ ذاتی اور کاروباری

بہ لحاظ شہرت:۔ عمومی۔ سرکاری اور ادبی

بہ لحاظ دولت:۔ منقولہ اور غیر منقولہ

واضح ہو کہ دولت غیر منقولہ وہ روپیہ ہے جسے رنگا رنگ ٹیکسوں کے خوف سے پردہ نشین بنادیا جاتا ہے اور جو علی الاعلان ایک جگہ سے دوسری جگہ اور ایک نام سے دوسرے نام پر منتقل نہ کیا جاسکے بی! کسی گمنام گوشے سے آوازیں بلند ہورہی تھیں کہ سرفہرست ان کا اسم گرامی ہو جو خود ننانوے کے پھیر میں ہیں اور جنہوں نے جیتے جی خود اپنا صد سالہ جشن منانے کا تہیہ کرلیا ہے اور اس سلسلے میں اپنے بیٹوں، پوتوں اور پڑپوتوں کے ساتھ مل کر باقاعدہ پروگرام بھی مرتب کرلیا ہے بی!

دوسری طرف سے اس خوبصورت شارٹ کو یوں واپس کیا گیا کہ بزرگی بہ عقل است نہ بسال لہٰذا اولیت کا مستحق وہ طالب علم ہے جو اس سال گیارہویں میں اول آیا ہے بی!!

چار تنقیدی اور بائیس افسانوی مجموعوں کے مصنف کے ہونہار وفاشعار شاگرد نے حق شاگردی ادا کرتے ہوئے اپنے استاد کا نام پیش کیا تو ماسٹر تھولال پیارے لال دلارے رام کو نمک خوار دوست نے ماسٹر تھولال پیارے لال اینڈ کمپنی کی مرتب کی ہوئی فلمی گانوں اور فلمی کہانیوں کی تریسٹھ غیر مطبوعہ کتابیں تھیلے سے نکال کر میز پر پٹک دیں بی!!

غرض وہ ہاؤ ہو مچی کہ بغیر بے تار برقی کے سارے شہر میں پروگرام کی رننگ کمنٹری براڈ کاسٹ ہوگئی اور اس فہرست کو بناتے بناتے صاحب قلم کی انگلیاں فگار اور خامہ خونچکاں ہوگیا اور اس کام میں اتنا طول طویل زمانہ گذر گیا کہ اگر غالب وہاں ہوتے تو یقیناً کہتے۔

کب سے ہوں کیا بتاؤں جہان خراب میں
شب ہائے لسٹ کو بھی رکھوں گا حساب میں

اس مرحلۂ دار ورسن (بہ الفاظ دیگر اور بہ لحاظ مرحلۂ گندم وشکر بی!) سے بصد خرابی گذرنے کے بعد نئے فتنوں میں چرخ کہن کی آزمائش شروع ہوئی۔ جس کا سلیس اردو میں ترجمہ ہوا صدر وسکریٹری کا انتخاب! اور یہ ادبی دنیا کا پہلا مجموعہ بلکہ معجزہ تھا کہ یہ انتخاب بغیر مخالفت، بحث و مباحثہ گالی گلوچ اور ہاتھا پائی کے ہوگیا۔

حد یہ کہ مقابلے کے ریفری کے لب پہ مکرر مکرر یہ صدا تھی بی کہ

کون ہوتا ہے حریف لئے مرد افگن عشق
مگر کون ہوتا بی اور کیا بی کے ہوتا۔ (کہ آج کی دنیا میں انسان کے معیار کو ناپنے کا پیمانہ پیالہ ہے۔ خواہ وہ شراب کا ہو، کافی کا ہو یا پانی کا بی!!)

تو عرض یہ ہے کہ حاضرین وغائبین کے مجملہ چارسو بیاسی افراد میں آپ کا ثانی کوئی نہیں۔ بلکہ یوں سمجھ لیجئے کہ شہر بھر بلکہ صوبے بھر میں آپ صیغۂ واحد ہیں بی! کہ آپ مالک ومختار ہیں ایک موٹر کے کارخانے کے۔

چار کپڑے کے کارخانوں کے۔

تین شکر کے۔ چھ کھلونوں کے۔ دو پنسلوں کے۔ دو آٹے کے اور دو گتے کے۔!! اور غالب کو ساری دنیا سے روشناس کروانے کی ٹوپی (کہ بیالیس برس کی چھوٹی سی عمر میں اکیس مرتبہ سہرا باندھتے باندھتے آپ کو اس لفظ سے نفرت ہوگئی ہے بی!) بھی آپ ہی کے سر ہے۔ وہ یوں کہ دنیا کے ہوائی سفر پر آپ اپنے ساتھ دیوان غالب کا ایک نسخہ لے گئے تھے بی!

ویسے یہ راز بظاہر ان کے وفادار بی۔

اے کے سوا کوئی نہیں جانتا کہ عین وقت پر دیوان غالب کھو جانے کی وجہ سے اس نے "سنہری حسینہ عرف چلتا پھرتا ایٹم بم" پر سنہری کاغذ چڑھا کر بقلم خود 'دیوان غالب' لکھ دیا تھا بی!!

رہے سکریٹری بی سو ہمارا تمہارا خدا بادشاہ جوان کے سکریٹری وہ سب کے سکریٹری بی!! انتخابات کے بعد تجاویز پیش ہوئیں جو جدت اور ندرت کے لحاظ سے کلام غالب سے کسی طرح کم نہیں۔

ان میں سے چند کی جھلکیاں آپ بھی دیکھئے۔

(1) فلم مرزا غالب، شہر شہر گلی گلی، گھر گھر مفت دکھلائی جائے اور ایک سے زیادہ بار دیکھنے والوں کے لیے خاطر خواہ انعام بھی مقرر کیا جائے۔

(2) ہمیشہ لتا منگیشکر اور برادرم طلعت محمود کو ان کے گرانقدر کارناموں کے صلے میں حکومت سے پدم شری دلوائی جائے۔

(3) غالب کی مختلف قد آدم تصاویر کا جلوس نکالا جائے اور ساتھ میں ریکارڈنگ بھی ہو۔

(4) غالب کی وفات سے ایک دن پہلے اور ایک دن بعد۔ یعنی کل تین دن ان کا عرس منایا جائے اور ان کے مزار پر چادریں چڑھائی جائیں۔ دیگیں پکیں اور قوال ان کی غزلیں گائیں اور چونکہ ان کی محبوبہ ایک ڈومنی تھی۔ اس لیے ان تین دنوں میں سے کسی ایک دن شہر کی تمام ڈومنیوں کی خدمت میں سپاسنامہ پیش کیا جائے۔ ان کے اعزاز میں دعوتیں ہوں۔ رہا کلام۔ تو وہ تو بلا فرمائش خود ہی مطرب بہ رہزن ہوش، بکارول ادا کریں گی بی!

(5) مرزا غالب کا صرف ایک ہے اور پرستار ہزار بلکہ شہر میں ہزار ہا۔ ان عقیدتمندوں کے جذبات اور ان کی سہولت کی خاطر ہر شہر میں ایک ایک مزار بنادیا جائے جس میں دیوان غالب اور اس کی شرح کا کم سے کم نسخہ دفن ہو۔

(6) ان کے اشعار کے پیچھے جو حالات چھپے ہیں ان میں تحقیق کی جائے اور ڈاکٹریٹ کی ڈگریاں دی جائیں۔ مثال کے طور پر کس کے گھر جائے گا سیلاب بلا میرے بعد اس شعر کے سلسلے میں پوری چھان بین کی جائے کہ غالب کے مرنے کے بعد 'سیلاب بلا' یعنی ان کی محبوبہ نے کس سے عشق کیا اور کس گھر کو تباہ کیا۔

(7) آم غالب کو بے حد پسند تھے۔ اس لیے آموں کا ایک باغ "غالب باغ" کے نام سے لگوایا جائے اور کچھ آموں کی کسی خاص قسم کا نام بھی 'غالب آم' رکھ دیا جائے آموں کے موسم میں عقیدتمند باغ میں جائیں جشن آم منائیں۔

مگر ہی اک عمر چاہیے آم کو پھل دینے تک
اور بی کون جیتا ہے اس پیڑ کے بڑھنے تک

تو اس صورت میں اس تجویز پر فوری عمل ہوسکتا ہے کہ آموں کے کسی ٹھیلے والے کے ذوق 'ادبی' اور شوق 'غالبی' کو بیدار کرکے اس سے درخواست کی جائے کہ وہ اپنے ٹھیلے کا نام 'غالب آم اسٹال' رکھ لے! (اس کے نتیجہ میں آمدنی میں جو اضافہ ہو اس میں ففٹی ففٹی کا کانٹریکٹ کرنا نہ بھولیے بی!) اور زیادہ مناسب تو یہ ہوگا کہ غالبی (غالب سے عقیدت رکھنے والے حضرت و خواتین) خود ہی ایک ٹھیلہ خرید کر یا کرایہ پر لے کر آموں کا بزنس شروع کردیں۔

اس سے کوئی ایک پنتھ ہو یا نہ ہو دو تین کاج ضرور ہوجائیں گے۔ یعنی آم کے آم۔ نام کے نام اور دام کے دام بی!!

(8) شراب سے بھی غالب کو عشق رہا ہے۔ لہٰذا اس جذبہ صادق کی قدر کرتے ہوئے کسی شراب کو ان کے نام سے منسوب کیا جائے اور چونکہ وہ خود ہی فرما چکے ہیں کہ "اک گونہ بیخودی مجھے دن رات چاہیئے بی" اس لیے ایک بار جس میں چوبیں گھنٹے شراب ملا کرے کھول کر اسے 'خم خانۂ غالب' کا نام دیا جائے۔

ہماری عظیم الشان مفلسی کے باعث اگر اعلی درجہ کا بار اور اعلی درجہ کی شراب ممکن نہ ہو تو 'غالب مارکہ ٹھرا' اور 'غالب چانڈو خانہ' بھی کام دے جائے گا بی!

(9) غالب نے جیل کی سیر بھی کی تھی۔ لہٰذا کسی ایک جیل خانہ یا اس کی ایک کوٹھری کا نام 'زندان غالب' رکھ دیا جائے اور ہندوستان کی تمام جیلوں میں دو دو چار چار نئے قیدی داخل کرکے یوم غالب منایا جائے۔

(10) صحرانوردی اور آوارہ گردی کے غالب اس حد تک دیوانے تھے کہ اسی حسرت میں مرنے کے بعد بھی کفن کے اندر پیر بلتے رہے۔ اس حسرت کو پورا کرنے کی خاطر غالب کے صحت مند اور توانا اور قوی پرستار سال بھر تک (کہ جشن کے سال بھر تک منائے جانے کی افواہ ہے بی!) روزانہ آدھی رات کے بعد دس کلومیٹری پد یاترا کریں بی!

(11) وہ نہ صرف گھومنے کے شوقین تھے بلکہ ایسی راہوں کو پسند کرتے تھے جو پر خار اور آڑی ٹیڑھی ہوں۔ لہٰذا کسی کچی دھول میں اٹی، اوبڑ کھابڑ، نکیلے پتھروں سے بھری سڑک کا نام 'غالب روڈ' یا 'کوئے غالب' رکھ دیا جائے اور اس راستے کے دونوں طرف ببول اور دیگر تمام کانٹے دار درخت کثرت سے اگائے جائیں تاکہ ان کے کانٹے سڑک پر بکھرے رہیں اور غالب کا جی انہیں دیکھ دیکھ کر خوش ہوتا رہے۔

جی خوش ہوا ہے راہ کو پرخار دیکھ کر

(12) غالب کے بعض اشعار سے اس حقیقت کا انکشاف بھی ہوتا ہے کہ وہ اکثر صحراؤں کی طرف نکل جاتے تھے۔

ہوتا ہے نہاں گرد میں صحرا مرے آگے

لہٰذا راجستھان کے ریگستان کو 'صحرائے غالب' کا نام دیا جاسکتا ہے۔

(13) رونے دھونے سے غالب کو خاص شغف رہا ہے۔ کبھی ان کے آنسوؤں سے گھر تباہ ہوگیا۔ کبھی آنسوؤں کے سیلاب میں تکیہ کی روئی اور آسمان چھین بن بن کر تیرتے رہے۔ آنسوؤں سے اس والہانہ عشق کی صورت میں کسی واٹر ورکس، تالاب یا دریا کو بھی غالب سے وابستہ کیا جانا چاہیئے۔

ایسے وقتی کام تو ان گنت ہوسکتے ہیں۔ لیکن سب سے اہم اور ابدی کام اور نیکی یہ ہوگی کہ غالب کے اشعار نصاب سے ہٹادیے جائیں کہ ان کا سمجھنا بھی مشکل اور سمجھانا بھی بی! اور غالب نے اپنی زندگی میں کسی کو حتی الامکان تکلیف نہیں پہنچائی۔ اب مسلسل ہزاروں لاکھوں متنفسوں کو یوں عالم کرب وسکرات میں مبتلا دیکھ کر اور اپنے کلام کی شہادت کو محسوس کرکے وہ تڑپ جاتے ہیں بی۔ خدا را انہیں برسوں کی اس تڑپ سے نجات دلوایئے کہ یہ جشن ہے بی!

میاں بیوی راضی



راضیہ سید

"بس ناظمہ تمہیں کیا بتاؤں؟ تمہارے بہنوئی روز مجھ پر ایک طرح کا تشدد کرتے ہیں، میں تو ذہنی اذیت میں بھی مبتلا ہوں۔ بچوں کے ساتھ ان کا رویہ الگ خراب رہتا ہے، ہر وقت کی لڑائی اور مار پیٹ، محلے والے ہیں تو وہ پریشان، مجھے تو یوں لگتا ہے کہ جیسے کوئی سکون کا لمحہ ہی نہیں میری زندگی میں۔ اب تم ہی بتاؤ کہ میں کس طرح اس کانٹوں بھری زندگی سے نجات حاصل کروں؟ بس میری قسمت ہی خراب تھی کہ ماں باپ نے اس بے قدرے انسان سے بیاہ دیا۔"

ناظمہ بے چاری کیا کہتی۔ اس نے اپنی بڑی باجی نعیمہ کے اس دکھڑے کے جواب میں محض اتنا کہا "اب کیا ہوسکتا ہے آپی! گزارا کریں، بچوں کی خاطر برداشت کریں، یا تو اسے تقدیر کا لکھا سمجھ کر قبول کرلیں یا پھر بھائی جان سے علیحدگی اختیار کرلیں۔" بس اتنا کہنا تھا کہ باجی نعیمہ نے ناظمہ ہی کو بے نقط سنانا شروع کردیں: "بی بو! تم تو نہ ہی بولو میاں بیوی کے معاملے میں! تم آخر سمجھتی کیا ہو خود کو؟ تم کو حق کس نے دیا ہے یہ کہ کنواری ہوکر ہمارے معاملات میں بولو؟ کیا یہ قابل شرم نہیں کہ تم اپنی بہن کے لیے طلاق کا سوچ رہی ہو؟ مگر تمہارا ابھی قصور نہیں، دفتروں میں آج کل یہی سکھایا جاتا ہے کہ نہ صرف یہاں زبان چلاؤ بلکہ گھر جا کر بھی قینچی کا استعمال کرو۔" اب یہاں کوئی ان باجی نعیمہ سے پوچھے تو کہ آپ کو جب اپنا آپ ہی عقل کل نظر آتا ہے اور آپ سمجھتی ہیں کہ کنوارے بندے کا وہ مقام نہیں کہ وہ آپ کے مسائل سمجھ سکے تو آپ نے اس کے سامنے ایسی بات ہی کیوں کی؟ ہوا تو یہی کہ پہلے سب بتا کر چھوٹے بہن بھائیوں کی بے عزتی کردی اور بعد میں میاں بیوی خوش باش۔ بالکل یہ صورتحال ہمیں دفاتر میں بھی نظر آتی ہے جہاں کئی مرد حضرات اپنی بیگمات کی کاہلی، سستی، نافرمانی اور بچوں کو نہ سنبھالنے پر ساری فرسٹریشن ساتھی کولیگز پر نکال دیتے ہیں۔ نہ صرف مرد بلکہ کئی خواتین بھی اس فن میں ماہر ہوتی ہیں۔ گویا انڈیا پاکستان کے تعلقات کی خرابی کی اطلاع سب کو دینا لازم ہو لیکن سمجھوتا ایکسپریس چلنے کے بعد بڑی بڑی باتیں بھول جاتی ہیں اور بس "میں ہوں پریم دیوانی" فلم چلنے لگتی ہے۔

میرا اس موضوع پر لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ یہ بھی ایک معاشرتی مسئلہ ہے جس پر ہم توجہ نہیں دیتے۔ میاں بیوی کے درمیان آنے والا تیسرا بندہ کوئی بھی ہو، ان کے درمیان رنجشیں بڑھانے کا سبب بن جاتا ہے اور گھر بسنے کے بجائے اجڑنے لگتے ہیں۔ بہت سے خانگی مسائل کی جڑ یہی ہوتی ہے کہ ہم دوسروں پر اپنے فیصلے صادر کرنا ضروری سمجھنے لگتے ہیں۔ خواہ ہم اگلے بندے کی ہمدردی میں ہی کیوں نہ ہوں لیکن اس صورتحال کو اچھے معنوں میں نہیں لیا جاتا۔ ہر بندے کی ذہنی سطح اور سوچ مختلف ہے۔ لہٰذا مشورے دینے کے بجائے وہی "کیپ کام" (Keep Calm) اور کام سے کام کا نظریہ اپنایئے۔ میاں بیوی تو کیا آپ کسی کو بھی خوشی فراہم کرنے کے ذمہ دار نہیں۔ میاں بیوی کے درمیان کبھی ثالث نہ بنیں کیونکہ وہ خود ہی عدالت اور خود ہی وکیل ہوتے ہیں، اور بہتر سے خود کو سمجھتے ہیں۔ زندگی چند روزہ ہے اس دوران کوشش کیجیے کہ دانستہ کسی کی دل آزاری نہ کریں۔ لیکن یہ بھی نہیں کرنا چاہیے کہ دوسروں کی دل شکنی کی پروا کرتے ہوئے دکھوں سے اپنا دامن تار تار کرلیں۔

اسلام میں "دیانت وامانت" کا تصور اور امانت داری کی اہمیت

فتی محمد نعیم

دیانت وامانت کا پاس ولحاظ اور امانت داری ایمان کا حصہ ہے جو شخص اللہ اور آخرت پر یقین رکھتا ہے، وہ امانت میں خیانت نہیں کرسکتا۔ اسے اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ اگر میں نے کسی کا حق دبالیا یا اس کی ادائیگی میں کمی اور کوتاہی کی تو میرا رب مجھے دیکھ رہا ہے، وہ یقیناً اس کا حساب لے گا اور اس دن جب کہ ہر شخص ایک ایک نیکی کا محتاج ہوگا حق تلفی کے عوض میری نیکیاں دوسروں کو تقسیم کردی جائیں گی، پھر میری مفلسی پر وہاں کون رحم کرے گا؟ اس طرح کے تصورات سے اہل ایمان کا دل کانپ اٹھتا ہے اور پھر بندہ خیانت یا حق تلفی کرنے سے باز آجاتا ہے۔ لیکن جس کے دل میں ایمان ہی نہ ہو یا ماحول اور حالات نے ایمان کی روشنی سلب کرلی ہو تو خیانت کرنے میں ایسے شخص کو کوئی تردد نہیں ہوتا اسی لیے رسول اکرم ﷺ نے امانت داری کو ایمان کی علامت اور پہچان قرار دیتے ہوئے ارشاد فرمایا: جس میں امانت داری نہیں، اس میں ایمان نہیں اور جس شخص میں معاہدے کی پابندی نہیں اس میں دین نہیں۔ (سنن بیہقی۔ ۱۲۶۹۰)

اللہ تعالیٰ نے بھی قرآن کریم کے متعدد مقامات پر امانت داری کی تاکید فرمائی ہے ارشاد باری تعالیٰ ہے: ترجمہ: تو جو امین بنایا گیا اسے چاہیے کہ اپنی امانت ادا کرے اور چاہیے کہ اپنے پروردگار اللہ سے ڈرے۔ (سورۃ البقرۃ: ۲۸۳) اللہ تعالیٰ نے اس آیت میں امانت داری کو تقوی سے جوڑ دیا ہے یعنی جسے موت کے بعد کی زندگی حساب وکتاب اور عدالت الٰہی پر یقین ہو جس کے دل میں خوف خدا اور اس کی گرفت کا احساس ہو اسے چاہیے کہ امانت میں خیانت نہ کرے، جس کا جو حق ہے، پورا پورا ادا کردے اس لیے کہ اس دنیا میں خیانت کرنے والا قیامت کے دن چین وسکون سے نہیں رہ سکتا، وہاں ایک ایک کا حق ادا کرنا ہوگا اور بڑی دشواریوں کا سامنا ہوگا لیکن جسے آخرت پر یقین نہیں، وہ جو چاہے کرے دنیا میں چند روزہ زندگی کے بعد آخر اپنے کیے ہوئے پر افسوس ہوگا اور وہ بڑے خسارے میں ہوگا۔ رسول اکرم ﷺ نے پیش گوئی فرمائی ہے کہ زمانہ قیامت سے جیسے جیسے قریب ہوگا ایمانی قوت کم ہوتی چلی جائے گی، اس کے نتیجے میں امانت داری بھی اٹھ جائے گی اور حال یہ ہوگا کہ مسلمانوں کی بڑی آبادی ہوگی، مگر امانت دار بندہ پوری آبادی میں ایک آدھ بڑی مشکل سے دستیاب ہوگا اور وہ بھی حقیقت میں امین نہ ہوگا لوگ مثال کے طور پر کہیں گے کہ فلاں قوم میں ایک امانت دار شخص ہے، آدمی کی تعریف ہوگی کہ کیسا عقل مند کیسا خوش مزاج اور کیسا بہادر ہے حالانکہ اس کے دل میں رائی کے دانے کے برابر بھی ایمان داری نہ ہوگی۔ (صحیح بخاری کتاب الفتن)

امانت داری کی اس قدر اہمیت کے باوجود آج کے معاشرے میں اسے کوئی وزن نہیں دیا جاتا، اچھے اچھے لوگ بھی جو عرف میں دین دار سمجھے جاتے ہیں، وہ بھی امانت اور حق کی ادائیگی کا پاس ولحاظ نہیں رکھتے، انہیں اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ امانت کی حفاظت اور اس کا مکمل طور پر ادا کرنا دینی وشرعی فریضہ ہے، بعض لوگوں میں امانت داری کا جذبہ ہوتا بھی ہے تو وہ صرف مال کی حد تک محدود رہتا ہے کہ اگر کسی شخص کے پاس کسی کا مال رکھا ہو تو وہ اسے ادا کردیتا ہے، عام طور پر لوگوں کا ذہن اسی مالی امانت کی طرف جاتا ہے، حالانکہ امانت کی اور بھی مختلف قسمیں ہیں، جن کی اہمیت بعض صورتوں میں مالی امانت سے بھی بڑھی ہوئی ہوتی ہے، ان کی حفاظت بھی ایک مسلمان کے لیے اتنی ہی ضروری ہے جتنی مالی امانت کی ہوتی ہے، اسی لیے فتح مکہ کے موقع پر خانۂ کعبہ کی کنجی جب عثمان بن طلحہ بن عبد الدار شیبی کو دینے اور ان کی امانت انہیں واپس کرنے کی تاکید کی گئی تو امانت کو جمع کے صیغے کے ساتھ استعمال کیا گیا ارشاد باری ہے: "اللہ تعالیٰ تمہیں حکم دیتا ہے کہ امانتیں ان کے مستحقین کو پہنچا دیا کرو"۔ (سورۃ النساء ۵۸) قابل غور بات یہ ہے کہ کنجی کوئی اہم مال نہیں بلکہ یہ خانۂ کعبہ کی خدمت کی نشانی ہے، جس کا تعلق مال سے نہیں، عہدے سے ہے، پھر بھی اسے امانت سے تعبیر کیا گیا اور پھر جمع کا صیغہ استعمال کرکے اس بات کی طرف اشارہ کیا گیا کہ امانت کی مختلف صورتیں ہوسکتی ہیں، جن کی ادائیگی تمام مسلمانوں پر لازم ہے۔

حکومت کی ذمہ داری ہے کہ جس عہدے اور منصب کا جو اہل ہو، اسی کو وہ عہدہ سپرد کیا جائے، اس کے لیے سب سے پہلے غور کرنا چاہیے کہ اس کے ماتحتوں میں کون ایسا شخص ہے، جس میں پیش نظر ملازمت یا عہدے کی مکمل شرطیں پائی جارہی ہیں ایسا کوئی شخص مل جائے تو وہی اس کا سب سے زیادہ مستحق ہے، لہٰذا کسی پس وپیش کے بغیر وہ عہدہ اور ملازمت اسے سپرد کیا جائے اور اگر مطلوب صلاحیت کا حامل کوئی شخص دستیاب نہ ہو تو موجودہ لوگوں میں جو سب سے زیادہ لائق وفائق ہو، اسے منتخب کیا جائے، غرض یہ کہ حکومت کے ماتحت جتنے بھی عہدے اور مناسب ہوتے ہیں، وہ امانت ہیں اور ارباب حکومت اس کے امین ہیں، اگر حکومت نے اپنے ماتحت کسی شخص کو اس کا مجاز بنایا ہے تو وہ بھی امین ہے، ان سب کو چاہیے کہ عہدے اور منصب پوری دیانت داری سے تقسیم کریں، صلاحیت اور شرائط کو اس کے لیے معیار بنایا جائے نہ کہ قرابت اور تعلق کو۔ اگر کسی شخص کو ذاتی تعلق یا سفارش کی بنیاد پر یا رشوت لے کر کوئی عہدہ اور منصب سپرد کیا جاتا ہے تو یہ خیانت ہے اور تمام ذمہ دار اس خیانت کے مرتکب ہوں گے، ایک موقع پر رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس شخص کو عام مسلمانوں کی کوئی ذمہ داری سپرد کی گئی ہو، پھر اس نے کوئی عہدہ کسی شخص کو محض دوستی وتعلق کے پیش نظر دے دیا، اس پر اللہ کی لعنت ہے، نہ اس کا فرض مقبول ہے، نہ نفل یہاں تک کہ وہ جہنم میں داخل ہو جائے۔ (جمع الفوائد، ص: ۳۳۵)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: جب دیکھو کہ کاموں کی ذمہ داری ایسے لوگوں کو سپرد کردی گئی جو ان کے اہل اور قابل نہیں تو قیامت کا انتظار کرو۔ (صحیح بخاری: ۵۹) یعنی جب نااہل افراد کو کوئی ذمہ داری یا عہدہ اور منصب سپرد کیا جائے تو فساد یقینی ہے اور اب دنیوی نظام کو فساد سے کوئی بچا نہیں سکتا، اس لیے اب قیامت کا انتظار کرو، اس میں خلافت سے لے کر ایک ادنی ملازمت بھی شامل ہے۔ اس خیانت کا تعلق صرف حکومت اور سرکاری عہدوں سے ہی نہیں، بلکہ نجی انجمن اور عوامی اداروں سے بھی ہے جو ان اداروں اور کمپنیوں کو مفید اور بافیض بنانا چاہتے ہیں، انہیں چاہیے کہ جس کام کے جو لائق اور اہل ہے اسے وہیں رکھا جائے کسی بھی وجہ سے اگر کم تر صلاحیت والے افراد کو فوقیت دی جائے تو ادارہ کبھی ترقی نہیں پاسکتا، دینی مدارس میں بھی تقسیم اسباق اور دیگر امور میں اس اصول کو پیش نظر رکھنا چاہیے، ورنہ اس سے تعلیمی نظام متاثر ہوگا اور ذمہ داران خیانت کے مرتکب ہوں گے۔

جو شخص کسی کا مزدور یا ملازم ہو اسے چاہیے کہ مالک اور ذمہ دار سامنے ہو یا نہ ہو مکمل دیانت داری کے ساتھ کام کرے، نہ تو وقت میں کمی کرے اور نہ کام میں سستی اور نہ ہی اپنی صلاحیت کو استعمال کرنے سے گریز کرے۔ ان تینوں میں سے کچھ پایا گیا تو خیانت شمار ہوگی۔ اسی طرح اگر مزدور وملازم سے پانچ چھ گھنٹے کام کرنے کا وقت طے ہو جائے اور پھر کام کرنے والا وقت میں چوری کرے، وقت کے بعد آئے یا متعین وقت سے پہلے چلا جائے تو یہ بھی خیانت ہے، ایک مسلمان ملازم جو کائنات کے مالک کو سمیع وبصیر سمجھتا ہے اور اس پر پورا یقین رکھتا ہے، اسے احساس ہونا چاہیے کہ اگر چہ میرا مجازی مالک اور ذمہ دار مجھے نہیں دیکھ رہا، لیکن رب تو مجھے دیکھ رہا ہے

سیرتِ رسول علیہ السلام اور ہم

کرامت اعظمی

اسلام وہ پسندیدہ مذہب ہے جس نے زندگی کے تمام شعبوں میں ہدایات و تعلیمات عطا کی ہیں۔ انفرادی زندگی کے طرزِ عمل، اجتماعی زندگی کے اصول و قوانین، لین دین کے معاملات میں رہنمائی، سماجی و اخلاقی تعلیمات سبھی کچھ اسلام نے قرآن و حدیث اور سیرت نبویؐ کی شکل میں عطا کیا ہے۔ ان تعلیمات پر عمل پیرا ہوکر انسان دنیا و آخرت دونوں جہاں میں فوز و فلاح اور کامیابی و کامرانی سے ہم کنار ہوسکتا ہے۔

اسلام کی سماجی و اخلاقی تعلیمات کا مال و ماخذ رب تعالیٰ کی مقدس کتاب قرآن مجید اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث ہیں لیکن کامل نمونہ حیات، مکمل ضابطۂ زندگی سید العالمین صلی اللہ علیہ وسلم ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: تمہارے لئے اللہ کے رسول کی ذات میں بہترین نمونہ ہے" (سورہ احزاب، آیت 21)۔ اخلاق کے تعلق سے فرمایا: اے نبی! بیشک آپ خلق عظیم کے درجہ پر فائز ہیں" (سورہ قلم، آیت 4)۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے عملی طور پر بھی معاشرتی و اخلاقی تعلیمات دنیا کے سامنے پیش کیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کے عمدہ اخلاق کی گواہی آپ کے دشمن بھی دیتے تھے۔ اگر آج بھی ہم حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے اخلاق جمیلہ کو اپنی زندگی میں اتار لیں تو ہماری زندگی میں امن اور چین کے پھول کھل اٹھیں گے۔ اخلاق کے بارے میں بہت سی احادیث وارد ہیں۔ چند ملاحظہ ہو:

حضرت اُم المومنین سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا بیان ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ بلاشبہ مومن اپنے اخلاق کی بنا پر روزہ دار، شب زندہ دار کا درجہ حاصل کر لیتا ہے۔ سیدنا ابودردا رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ "میزان میں حسن خلق سے بڑھ کر اور کوئی بھاری نیکی نہیں ہوگی"۔ سیدنا ابوامامہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ "جنت کی ایک جانب میں ایک محل کا ذمہ دار میں ہوں اس شخص کیلئے جو جھگڑا چھوڑ دے، اگرچہ حق پر ہو اور ایک محل کا جنت کے درمیان میں جو جھوٹ چھوڑ دے، اگرچہ مزاح میں ہی ہو اور جنت کے اعلیٰ منازل میں ایک محل کا اس شخص کیلئے جو اپنے اخلاق کو عمدہ بنائے" (سنن ابی داؤد، باب حسن الخلق، حدیث 4799-99-4800)

مذکورہ بالا احادیث کریمہ سے اخلاق کی اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ صاحب حسن اخلاق شب زندہ دار اور روزہ دار سے بھی نیکی میں بڑھ جاتا ہے۔ نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ انسان تو ادا کرتا ہے لیکن ان کے معاملات دوسروں سے نہیں ہوتے، اخلاق کا تعلق دوسروں کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میزان میں سب سے وزنی نیکی قرار دی گئی۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت مبارکہ سے ہمیں یہ درس ملتا ہے کہ آپ نہ صرف عبادت وریاضت میں منہمک رہتے بلکہ حقوق العباد کا بھی مکمل پاس ولحاظ کیا کرتے تھے لیکن ہمارے طرز



زندگی میں حقوق العباد کی ادائیگی میں کتنی لاپروائی ہورہی ہے، ہمیں اس کا احساس بھی نہیں ہوتا ہے۔ قرآن مجید اور سیرت نبویؐ کے مطالعہ سے ہمیں حقوق کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے بندوں کو دو قسم کے حقوق کا پابند کیا گیا ہے: حقوق اللہ اور حقوق العباد۔

حقوق اللہ کا تعلق عبادات سے ہے۔ ان کی بجا آوری بندوں کیلئے لازم ہے، عدم تعمیل کی صورت میں اللہ کے حضور مواخذہ ہوگا۔ حقوق العباد میں اخلاق، سماجی ربط وضبط آجائیں گے۔ اس میں ایک دوسرے کے ساتھ احسان وسلوک، ہمدردی ونیکی، اعانت وایثار کے ساتھ پیش آنا پورے معاشرے کو بحال رکھتا ہے۔ حقوق العباد میں والدین کے حقوق، اولاد کے حقوق، زوجین کے حقوق، پڑوسیوں کے حقوق، عام انسانوں کے حقوق، مسلمانوں کے حقوق، غیر مسلموں کے حقوق اہم حقوق ہیں۔ آئیڈیل اور ماڈل کے طور پر ذات بابرکات ہمیں دعوت فکر دیتی ہے وہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ذات ہے جس میں تمام عمدہ خصلتیں بدرجہ اتم موجود ہیں۔ کچھ بنیادی حقوق مندرجہ ذیل ہیں۔

والدین کے حقوق: حقوق العباد میں ماں، باپ کے حقوق سب سے اہم واعظم ہیں۔ قرآن مجید نے ان کو بیان کیا ہے؛ چنانچہ فرمایا: اے لوگو! صرف اللہ کی عبادت کرو، اس کی ذات وصفات میں کسی کو شریک نہ کرو اور والدین اور رشتہ داروں اور یتیم اور مسکین اور رشتہ دار، پڑوسی اور اجنبی، پڑوسی اور ساتھی اور مسافر اور لونڈی غلام کے ساتھ احسان وسلوک کے ساتھ پیش آؤ۔ (سورہ نساء، آیت 5)

حقوق والدین کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ایک طرف اللہ تعالیٰ اپنی عبادت کرنے اور شرک نہ کرنے کا حکم دے رہا ہے، اس کے فوراً بعد والدین کے ساتھ حسن سلوک کا حکم دے رہا ہے۔ اس لئے والدین کی اطاعت، ان کی خدمت، ان کے ادب واحترام میں کوتاہی اللہ پاک کی نافرمانی ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی والدہ صاحبہ کا تو بچپن

ہی میں انتقال ہوگیا تھا لیکن ان کی سہیلیوں کا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم حد درجہ کیا کرتے تھے۔ بہت سے واقعات اس حوالے سے سیرت کی کتابوں میں موجود ہیں۔ ہمارا کیا حال ہے کہ ہم اپنے والدین سے تیز وتلخ باتیں کرتے ہیں۔ ان کی باتوں کا جواب دیتے ہیں، یہ بہت بڑا گناہ ہے، اس سے ہمیں بچنا چاہئے۔

عام انسانوں کے حقوق: اسلام نے جہاں دوسروں کے حقوق بیان کئے ہیں وہیں عام انسانوں کے حقوق بیان کئے ہیں وہیں عام انسانوں کے حقوق بھی واضح کئے ہیں۔ عام انسانوں کے حقوق دو طرح کے ہیں: مسلمانوں کے حقوق۔ غیر مسلموں کے حقوق۔

مسلمانوں کے حقوق کو قرآن مجید میں بھی بیان کیا گیا ہے اور احادیث کریمہ میں بھی۔ عام مسلمانوں میں اگرچہ خون کا رشتہ نہیں ہوتا مگر ایمان کا رشتہ ہوتا ہے جو خونی رشتہ سے بڑھ کر ہے۔ خود قرآن نے کہا کہ مسلمان آپس میں بھائی ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے انصار ومہاجرین کے درمیان رشتہ مواخات قائم کرکے دنیا کے سامنے عملی نمونہ پیش کردیا۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ایک مسلمان کے دوسرے مسلمان پر چھ حقوق ہیں: جب ملاقات کرے تو سلام کرے، جب دعوت دے تو قبول کرے، اگر خیر خواہی کا متقاضی ہو تو خیر خواہی کرے، چھینک آئے تو یرحمک اللہ کہے، بیمار ہو تو عیادت کرے، انتقال کر جائے تو نماز جنازہ میں شریک ہو۔ آج ہمارا حال کیا ہے کہ ہم تو چھوٹوں سے سلام کرنے کو اپنی شان کے خلاف سمجھتے ہیں جو سراسر غلط ہے۔

غیر مسلموں کے حقوق: مسلمانوں کے ساتھ ساتھ غیر مسلموں کے حقوق بھی ہیں جو اسلام نے مقرر کئے ہیں۔ مسلمان ہوں یا غیر مسلم سب کے سب انسان ہیں اور تمام انسان آدم کی اولاد ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ اے لوگو; ہم نے تم کو ایک مرد اور ایک عورت سے پیدا کیا ہے (سورہ حجرات، آیت 13)۔ اس لئے ایک دوسرے کے حقوق کی پاس داری کرنی چاہئے اور ایک دوسرے کا خیال بھی کرنا چاہئے۔

غیر مسلموں کے ساتھ بہتر سلوک روا رکھنے کا حکم حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے دیا ہے۔ فرمایا مخلوق اللہ کا کنبہ ہے اور اللہ کو وہی شخص پسند ہے جو اس کے بندوں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرے، اسلام کی تعلیم بھی اس بات پر زور دیتی ہے کہ غیر مسلموں کے ساتھ غیر منصفانہ کام نہ کرو اور نہ ان کو کسی معاملہ میں تکلیف دو، ان کے ساتھ اتنا اچھا برتاؤ کرو کہ وہ ہمارے اعمال کی وجہ سے کسی وقت اسلام قبول کرلیں۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ سیرت نبوی کو خود بھی پڑھیں اور گھر والوں کو بھی پڑھنے کی ترغیب دلائیں۔ جھوٹ، غیبت، چغلی، حسد، بے حیائی اور بری باتوں سے بچیں۔ ان شاءاللہ ہم دنیا اور آخرت دونوں جہاں میں کامیاب ہوں گے۔

زندگی اور موت

سیدہ تبسم منظور ناڈکر۔ ممبئی



☆اللہ تعالیٰ نے انسانی جسم کو مٹی سے بنایا بعد اس میں روح بھر دی۔ پھر اس جسم کو زندگی دے کر کچھ مدت کے لئے دنیا میں رہنے کا حکم دیا ہے۔ پھر اسی جسم کو مٹی جانا ہے۔ موت کا مزہ چکھنا ہے۔ یہ مٹی کا جسم مٹی میں مل جانا ہے۔ انسان کا جسم اللہ تعالیٰ کا گھر ہی تو ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ اس گھر کے اندر دل میں موجود ہے۔ اس لئے ہر جسم کو عزت اور احترام دینا چاہئے کیونکہ دلوں کی عبادت گاہیں عمارتوں کی عبادت گاہوں سے زیادہ مقدس ہوتی ہیں۔ دلوں کی حرمت وتقدس پامال کرنے والے کبھی بھی اللہ تعالیٰ کی محبت کے حقدار نہیں ہوسکتے۔ اللہ تعالیٰ یقیناً عمارتوں میں نہیں بلکہ انسان کے اندر دلوں میں بستا ہے۔

انسان دنیا میں خالی ہاتھ آیا ہے۔ اور یہاں سے جانا بھی خالی ہاتھ ہی ہے۔ زندگی اور موت کا چولی دامن کا ساتھ ہے زندگی دکھ سکھ، راحت و سکون اور خوشی وغم کا ایک مجموعہ ہے۔ انسان کی زندگی میں ان سبھی چیزوں کا عمل دخل ہے۔ اور کیوں نہ ہو انسان کی فطرت ہی ایسی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو باقی مخلوقات سے بالاتر بنایا۔ اسے سوچنے سمجھنے، چیزوں کو مختلف انداز سے دیکھنے پرکھنے اور مشاہدہ کرنے کی صلاحیت وعقل دی۔ زندگی اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک بیش بہا قیمتی بے مثال اور خوبصورت تحفہ ہے۔ کوئی بھی آج تک صحیح معنی میں زندگی کو سمجھ ہی نہیں پایا۔ ساری ساری زندگی گزارنے کے بعد بھی کسی کا اگر، مگر کاش، کچھ ہوا نہیں، کچھ ملا نہیں، کچھ نہ کچھ رہ ہی جاتا ہے۔ زندگی اور موت کو ہر کسی نے اپنے اپنے انداز میں پیش کیا ہے۔ کسی نے زندگی کو ظلم وستم کا نام دیا ہے تو کسی نے خوشی اور غم کا نام دیا ہے۔ کسی نے پیار محبت کا نام دیا۔ تو کسی پہیلی کہا۔ کسی نے وعدہ کہا۔ زندگی تو زندہ دلی کا نام ہے۔ کسی نے دوستی کا پیغام کہا۔ انسانیت نوازی کا اعلان کہا۔ صبر وتحمل کی سرگوشی کہا۔ حسن اخلاق کی پکار کہا۔ اور نا جانے کیا کیا۔ زندگی بس ایک پانی کا بلبلہ ہے۔ زندگی وقت ہے اذان سے نماز تک کا...... ویسے تو یہ حقیقت ہے کہ جب لوگوں کو یہ پتہ چلتا ہے کہ زندگی کیا ہے؟ تب تک تو یہ آدھی ختم ہوچکی ہوتی ہیں۔ زندگی اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ امانت ہے۔ جس کو اگر ہم نے اسکے حکم کے مطابق گزارا تو اللہ تعالیٰ کی اس امانت کا حق ادا ہوجائے گا۔ جس کو لوٹاتے وقت ہمیں کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ اور اگر اسکے برعکس ہو تو عذاب بن جائے گی۔ زندگی دریا ہے آخرت کا ساحل اور تقویٰ اس کی کشتی ہے۔ کوئی زندگی سے روٹھ جاتا ہے تو کوئی زندگی سے آس لگائے اپنی دنیا میں مست ومگن رہتا ہے۔ زندگی کے بے شمار رنگ ہیں زندگی کی حقیقت کوئی سمجھے تو گلاب کی مانند ہے جو دیکھنے والوں کو اپنی خوبصورتی کے ساتھ خوشبو کی مہک دیتی ہے۔ ایک احساس اور تازگی دیتی ہے۔ اور اگر زندگی کو جب کوئی نہ سمجھے تو بس ایک رواں سی کیفیت کا نام دے تو زندگی درد کے سوا کچھ نہیں ہے۔ زندگی ایک قیمتی تاج کی مانند نایاب چیز ہے جس میں طرح طرح کے ہیرے موتی جڑے ہیں جو اسی کے سر سجے گا جو ان شرائط، مثال کے طور صبر، ایثار، محنت، ہمدردی، عفو، رواداری قربانی کے اصولوں پر پابند رہے گا۔ بہر کیف زندگی جتنی بھی طویل ہو۔ جسم جتنا بھی خوب صورت ہو ایک نہ ایک دن اس کو فنا ہونا ہے مٹ جانا ہے۔ موت ہی ایک سچی حقیقت ہے۔ جس کا مزاہر

جسم کو ہر زندگی کو چکھنا ہے۔ زندگی کا ساتھ ہر کوئی دیتا ہے مگر زندگی کسی کا ساتھ نہیں دیتی صحیح معنوں میں زندگی نام ہی فنا ہونے کا ہے۔ موت کی حقیقت مرنے کے بعد ہی معلوم ہوگی۔ اس سے پہلے اس کا سمجھنا یا سمجھانا مشکل ہے، ویسے عام معنوں میں روح وبدن کی جدائی کا نام موت ہے۔ اور ہر جان کو موت کا مزہ چکھنا ہے۔ موت بھی ہر وقت زندگی کے آس پاس منڈلاتی رہتی ہے۔ موت اس کیفیت کا نام ہے جہاں سے واپسی ناممکن ہے۔ روح اور جسم کا رشتہ بڑا پرانا ہے۔ موت مطلب روح کا پرواز کر جانا۔ جسم سے جب فرشتے روح کو قبض کر لے جاتے ہیں تو اسی کو موت کہا جاتا ہے۔ جسم کتنا بھی غرور کرے۔ اکڑ کا مظاہرہ کرے۔ مستی میں رہے لیکن ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ موت کے آگے گھوٹنے ٹیک دیتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے روح کو جسم میں ڈالا تو اس کو بنا کے رکھا اور روح کو نکالا تو یہ جسم کو ویران کر گئی۔ جسم جتنا بھی خوبصورت ہو مگر موت ایک حقیقت ہے۔ روح اگر ہے تو انسان زندہ ہے، وہ طاقت کا سرچشمہ ہے۔ وہ چلتا پھرتا کام کرتا سوتا اور جاگتا ہے اور دنیا میں اس کی ایک پہچان ہوتی ہے۔ احساسات وجذبات، غم وغصہ، پیار ومحبت بھی تب تک انسان کے اندر رہتے ہیں جب تک اس کے جسم میں روح ہوتی ہے لیکن جیسے ہی روح جسم سے نکلتی ہے تو جسم سے نکلتی ہے تو جسم کی حقیقت تبدیل ہونا شروع ہوجاتی ہے انسان کچھ ہی پل میں حال سے ماضی بن جاتا ہے۔ نام رتبہ عہدہ سب کچھ ختم ہوجاتا ہے اور وہ صرف ایک مرحوم یا میت کہلاتا ہے۔ اور پھر یہی جسم مرنے کے بعد کیڑے مکوڑوں کی خوراک بن جاتی ہے۔

موت ایک اٹل حقیقت ہے جس سے کوئی بھی انکار نہیں کرسکتا۔ موت وہ زندگی حقیقت ہے جو ہمارے اطراف موجود ہے۔ ہر جگہ موجود ہے۔ شہر کی محفلوں میں بھی تنہائی میں بھی۔ سمندر کی موجودوں میں بھی خشکی میں بھی اور سناٹوں میں بھی موجود ہے۔ جسم پر موت کی تکلیف ایسی ہی ہے جس طرح بچے کو جنم دیتے وقت ماں کو دردزہ کی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے، موت کے بعد روح پرواز کرتی ہے اور موت کی تکلیف جسم کو ہوتی ہے اور روح اس درد کی قید سے آزاد ہوتی ہے۔ اس دنیا میں ہر انسان دوسرے کے درد سے ناواقف ہے سوائے اللہ کے۔ اللہ رب العزت کی یہ رحمت ہے کہ وہ ہر ایک کے احوال سے واقف ہوتا ہے۔ موت ایک حقیقت ہے۔ جس کو ہر کوئی بھلا بیٹھا ہے۔ اور زندگی سب سے بڑا دھوکا ہے۔ ایک پہیلی ہے۔ جس کے پیچھے ہر کوئی بھاگ رہا ہے۔ جب کوئی مرتا ہے تو کہتے ہیں کہ وہ مرگیا مگر وہ مرتا نہیں ہے کیوں کہ مرتا وہ ہے جو اپنی مرضی سے جیتا ہے۔ اور جو اللہ تعالیٰ کی مرضی سے جیتا ہے وہ کبھی مرتا نہیں ہے۔ آزمائشیں تو زندگی میں آتی ہی ہیں اور آتی رہیں گی مگر ان سے گزر کر ہی تو کمال حاصل ہوتا ہے اور حوصلوں کو بلند رکھنے کا ایک ذریعہ بنتا ہے اللہ تعالیٰ اپنے خاص بندوں کو دوسروں سے الگ کردیتا ہے۔ کچھ اس مقام تک خود چل کر آتے ہیں۔ کچھ کو کھینچ کر لایا جاتا ہے۔ موت انسان کے جسم کو آتی ہے۔ کردار کو نہیں اس لئے اپنے کردار کو بہتر بناؤ تاکہ مرنے کے بعد بھی یاد رکھے جاؤ۔

☆☆☆

فرمانِ الٰہی

ڈاکٹر مولانا صباح اسماعیل (ندوی، علیگ) قسط: 1115

تکبر بری بلا ہے

إِنَّ الَّذِينَ يُجَادِلُونَ...... السَّمِيعُ الْبَصِيرُ (56) لَخَلْقُ السَّمَاوَاتِ...... لَا يَعْلَمُونَ (57) وَمَا يَسْتَوِي...... مَّا تَتَذَكَّرُونَ(58) إِنَّ السَّاعَةَ...... لَا يُؤْمِنُونَ (59) وَقَالَ رَبُّكُمُ...... دَاخِرِينَ(60)

جو لوگ اللہ کی آیات کے باب میں، بغیر کسی سند کے جوان کے پاس آئی ہو، بحث وجدال کر رہے ہیں، ان کے دلوں میں بس ایک تکبر کا احساس ہے، جس میں وہ کبھی بامراد ہونے والے نہیں ہیں تو تم اللہ کی پناہ مانگو، وہی حقیقی سننے دیکھنے والا ہے۔☆

آسمانوں اور زمین کی تخلیق لوگوں کی تخلیق سے زیادہ مشکل ہے، لیکن اکثر لوگ نہیں جانتے۔☆

اندھے اور بینا اور جو ایمان لائے اور انھوں نے نیک عمل کیے اور وہ جو برائی کرنے والے ہیں دونوں برابر نہیں ہوسکتے۔ تم لوگ بہت کم سوچتے ہو!☆

بے شک قیامت آکے رہے گی۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے لیکن اکثر لوگ ایمان نہیں لا رہے ہیں☆

اور تمہارے رب کا ارشاد ہے کہ مجھ سے دعا کرو، میں تمہاری دعا قبول کروں گا۔ بے شک جو لوگ میری عبادت سے تکبر کا مظاہرہ کررہے ہیں وہ عنقریب ذلیل ہوکر جہنم میں داخل ہوں گے۔☆

......آیت: 56 تا 60...... سورہ: مومن...... پارہ: 24......

یہاں اللہ تعالیٰ نے منکرین کے انکار کی اصل وجہ بتاتے ہوئے ارشاد فرمایا ہے کہ ان کے دلوں میں گھمنڈ اور تکبر ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ قرآن کے ذریعہ جو حقائق ان کو بتائے جارہے ہیں وہ ان کی سمجھ سے بالکل باہر ہوں لیکن وہ ان کو سمجھنا ہی نہیں چاہتے۔ منکرین کے پاس کلام خدا اور رسول خدا کے انکار کیلئے کوئی ٹھوس دلیل بھی نہیں ہے مگر اس کے باوجود وہ اس لئے ایمان نہیں لانا چاہتے کہ ان کا پندار سیادت مجروح ہوتا ہے اور وہ یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اسلام قبول کرکے رسول خدا کی برتری تسلیم کریں گے اور ان کا گھمنڈ چور ہوجائے گا۔

ماقبل آیتوں میں دربار فرعون کے اس مرد مومن کا تذکرہ مکمل ہوا تھا جس نے علی الاعلان حضرت موسیٰ کی حمایت کی تھی اور اللہ نے اس کو فرعون کے ظلم سے محفوظ رکھا تھا: "پس اللہ نے اس کو ان کی چالوں کی آفتوں سے محفوظ رکھا اور آل فرعون کو برے عذاب نے گھیر لیا۔ آگ ہے جس پر صبح وشام وہ پیش کیے جاتے ہیں اور جس دن قیامت ہوگی حکم ہوگا کہ آل فرعون کو بدترین عذاب میں داخل کرو۔ اور جب کہ وہ دوزخ میں، آپس میں حجت کریں گے تو کمزور لوگ ان لوگوں سے جو بڑے بنے رہے کہیں گے کہ ہم آپ لوگوں کے تابع بنے رہے تو کیا آپ لوگ عذاب دوزخ کا کچھ حصہ بھی ہماری جگہ اپنے سر لینے والے بنیں گے؟ جو بڑے بنے رہے وہ جواب دیں گے، اب تو ہم سب ہی اس میں ہیں۔ اللہ نے بندوں کے درمیان فیصلہ فرمادیا۔ اور اہل دوزخ، دوزخ کے داروغوں سے کہیں گے کہ اپنے رب سے درخواست کرو کہ ہمارے عذاب میں سے ایک دن کی تخفیف فرمادے۔ وہ جواب دیں گے، کیا تمہارے پاس تمہارے رسول واضح دلیلیں لے کر نہیں آتے رہے! وہ جواب دیں گے، ہاں، آتے تو ضرور رہے۔ وہ کہیں گے، تو اب تم ہی درخواست کرو۔ اور کافروں کی پکار بالکل صدا بصحرا ثابت ہوگی۔ اور بے شک ہم مدد کرتے ہیں اپنے رسولوں اور ایمان والوں کی دنیا کی زندگی میں بھی اور اس دن بھی مدد کریں گے جس دن گواہوں کی روبکاری ہوگی۔ جس دن اپنی جانوں پر ظلم ڈھانے والوں کو ان کی معذرت کچھ نفع نہیں دے گی اور ان کے اوپر لعنت ہوگی اور ان کے لیے برا ٹھکانا ہوگا۔ اور ہم نے موسیٰ کو ہدایت عطا فرمائی اور بنی اسرائیل کو کتاب کا وارث بنایا۔ اہل عقل کی رہنمائی اور یاد دہانی کے لیے۔ تو تم ثابت قدم رہو۔ یقیناً اللہ کا وعدہ حق ہے اور اپنے گناہ کی معافی چاہتے رہو اور شام وصبح اپنے رب کی تسبیح اس کی حمد کے ساتھ کرتے رہو۔"

اب یہاں منکرین کے انکار کی حقیقت بیان کی گئی ہے اور بتایا گیا ہے کہ جس طرح اللہ نے اس مرد مومن کی حفاظت فرمائی تھی اسی طرح وہ اپنے ہر نیک بندے کی حفاظت فرماتا ہے۔ وہ سمیع و بصیر خدا ہے، سب کچھ اس کی آنکھوں کے سامنے ہے۔ کامیابی تو بس بندگان خدا کیلئے ہے۔ ہر متکبر، ظالم، خائن اور شر پسند کیلئے تباہی و ناکامی ہے۔ "جو لوگ اللہ کی آیات کے باب میں، بغیر کسی سند کے جوان کے پاس آئی ہو، بحث وجدال کررہے ہیں، ان کے دلوں میں بس ایک تکبر کا احساس ہے جس میں وہ کبھی بامراد ہونے والے نہیں ہیں تو تم اللہ کی پناہ مانگو، وہی حقیقی سننے دیکھنے والا ہے۔ آسمانوں اور زمین کی تخلیق لوگوں کی تخلیق سے زیادہ مشکل ہے، لیکن اکثر لوگ نہیں جانتے۔ اندھے اور بینا اور جو ایمان لائے اور انھوں نے نیک عمل کیے اور وہ جو برائی کرنے والے ہیں دونوں برابر نہیں ہوسکتے۔ تم لوگ بہت کم سوچتے ہو! بے شک قیامت آکے رہے گی۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے لیکن اکثر لوگ ایمان نہیں لا رہے ہیں! اور تمہارے رب کا ارشاد ہے کہ مجھ سے دعا کرو، میں تمہاری دعا قبول کروں گا۔ بے شک جو لوگ میری عبادت سے تکبر کا مظاہرہ کررہے ہیں وہ عنقریب ذلیل ہوکر جہنم میں داخل ہوں گے۔"

جیسے اندھا اور بینا برابر نہیں ہوتے ٹھیک اسی طرح مومن وکافر کبھی برابر نہیں ہوسکتے۔ اچھائی تو بس اچھے کام کے پیچھے آتی ہے اور برے کام کا بدلہ برائی وہلاکت کے سوا کیا ہوسکتا ہے؟ اور قیامت یقیناً آکر رہے گی، اگر قیامت نہ واقع ہو تو اس دنیا کے سارے کام اور انجام نامکمل رہ جائیں گے۔ اس لئے جس نے قیامت کو جانا یا مانا نہیں وہ اس دنیا کی حقیقت کا ذرا بھی اندازہ نہیں لگا سکا۔ اور جو اس دنیا کی حقیقت کو سمجھ نہیں سکے گا وہ فلاح حقیقی کی طرف کیسے متوجہ ہوسکے گا۔

یہاں اخیر میں یہ بات پھر سے واضح کی گئی ہے کہ خدا کی عبادت سے جو لوگ انکار واعراض کرتے ہیں وہ درحقیقت گھمنڈ اور تکبر کی بیماری میں مبتلا ہیں۔ اور یہ وہ خطرناک بیماری ہے جو انسان کو ذلت کے ساتھ جہنم میں داخل ہونے پر مجبور کردے گی۔ اللہ اپنے اچھے بندوں سے وعدہ کرتا ہے کہ تم دعا کیا کرو، میں تمہاری دعا ضرور قبول کروں گا۔☆☆☆

پڑوسی کا اکرام

مولانا معاذ الدین قاسمی

حضرت ابو شریح خزاعی کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو اللہ اور قیامت کے دن پر ایمان رکھتا ہو اُسے چاہئے کہ وہ پڑوسی کے ساتھ حسن سلوک کا معاملہ کرے۔ (مسلم شریف)

مومن وہ ہے جو پڑوسی کو تکلیف نہ دے

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص اللہ اور اس کے رسول پر ایمان رکھتا ہے اُسے چاہئے کہ وہ اپنے پڑوسی کو تکلیف نہ دے۔ (مسلم شریف)

پڑوسی کو تکلیف پہنچانے والا ملعون ہے

شریک ابو عمر سے اور وہ ابو جحیفہ سے روایت کرتے ہیں کہ ایک شخص رسول اللہ ﷺ کے پاس اپنے پڑوسی کی شکایت کی۔ آپ ﷺ نے فرمایا اپنے سامان لے کر راستے پر آجاؤ۔ راوی کہتے ہیں لوگ راستے سے گزرتے اور اس پر (پورا واقعہ سن کر پڑوسی کو تکلیف پہنچانے والے) لعنت کرتے۔ (شدہ شدہ یہ خبر اس تک پہنچی) وہ شخص رسول اللہ ﷺ کے پاس آیا اور پوچھا اے اللہ کے رسول میں نے ایسا کیا کیا کہ لوگ مجھ پر لعنت کرتے ہیں آپ ﷺ نے فرمایا۔ لوگوں کے لعنت کرنے سے پہلے اللہ نے تجھ پر لعنت کی ہے اس شخص نے پڑوسی کو تکلیف نہ دینے کا وعدہ کیا۔ جب وہ شخص آیا جو اپنے پڑوسی کے ظلم کا شکار تھا تو آپ نے فرمایا اپنا سامان (راستے سے) اٹھا لو اب تم مامون و محفوظ ہو۔ (بخاری شریف)

جب کہ شہر بن حوشب سے مروی روایت میں اسی واقعہ میں یہ منقول ہے کہ شکایت کرنے والے پڑوسی نے جب اولاً اپنے پڑوسی کے ظلم و ستم کی شکایت کی تو فرمایا صبر کرو دوبارہ آیا تو فرمایا صبر کرو، جب تیسری مرتبہ اس نے شکایت کی تو آپ نے گھر کا سامان راستے پر ڈال دینے کا مشورہ دیا۔ (کنز العمال)

برا پڑوسی قیامت کی نشانیوں میں سے ہے

حضرت ابو ہریرہ مرفوعاً (یعنی ارشاد رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی حیثیت سے) روایت کرتے ہیں کہ قیامت کی علامتوں میں سے ایک علامت جہاد بھی ہے (الادب المفرد)

دعاؤں کی قبولیت کے یہ مقبول لمحات

جسٹس حضرت مولانا مفتی محمد تقی عثمانی

یوں تو اللہ جل شانہ کی رحمت کے خزانے ہر وقت اور ہر آن کھلے ہوئے ہیں، انسان میں بندگی کا احساس اور مانگنے کا سلیقہ ہو تو مالک بے نیاز ہر وقت اپنے بندوں کی دعائیں سنتا اور ان کی مرادیں برلاتا ہے۔ چنانچہ قرآن کریم کا ارشاد ہے......

"اور جب میرے بندے تم سے میرے بارے میں پوچھیں تو انہیں بتادو کہ میں ان کے قریب ہوں، جب کوئی پکارنے والا مجھے پکارتا ہے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں، لہٰذا انہیں چاہئے کہ مجھ سے مانگا کریں اور مجھ پر ایمان رکھیں تاکہ انہیں ہدایت حاصل ہو۔"

لیکن شب وروز کے اس نظام میں بعض گھڑیاں ایسی آتی ہیں کہ جن میں اللہ پاک کا دریائے رحمت جوش میں ہوتا ہے، اور ان گھڑیوں میں دل کی لگن کے ساتھ جو کچھ مانگ لیا جائے۔ ، اللہ جل شانہ کی رحمت سے مل ہی جاتا ہے، حدیث میں ہے کہ بعض خاص اوقات میں اللہ پاک کی رحمت کی خصوصی ہوائیں چلتی ہیں اور ہر کس وناکس کا دامن بھردیتی ہیں۔

رمضان المبارک کا مہینہ رحمت خداوندی کی ان ہواؤں کا موسم بہار ہے، اس رحمت کی گھٹائیں جھوم جھوم کر برستی ہیں، بندوں کی مغفرت کیلئے بہانے تلاش کئے جاتے ہیں اور قدم قدم پر دعاؤں کی قبولیت کا اعلان کیا جاتا ہے، اس لئے یہ مہینہ دعا کی قبولیت کا مہینہ ہے، اور اس سے فائدہ اٹھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس میں انسان دعاؤں کی کثرت رکھے، اور اللہ جل شانہ سے اپنی حاجتیں اور مرادیں مانگتا رہے۔ معجم طبرانی میں حضرت عبادہ بن صامت رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ ماہ رمضان کے آغاز میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اللہ پاک اس مہینے میں تمہاری طرف بطور خاص متوجہ ہوتے ہیں اور خصوصی رحمتیں نازل فرماتے ہیں، خطاؤں کو معاف کرتے ہیں، دعائیں قبول فرماتے ہیں، نیکیوں میں تمہاری مسابقت کے جذبے کو دیکھتے ہیں اور فرشتوں کے سامنے تم پر فخر کرتے ہیں، بدنصیب ہے وہ شخص جو اس مہینے میں اللہ پاک کی رحمت سے محروم رہ جائے۔ (ترغیب)

مسند بزار کی ایک حدیث میں حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ، سرکار دوعالم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد نقل کرتے ہیں کہ رمضان کے ہر دن اور رات میں اللہ پاک کے یہاں سے (جہنم کے) قیدی رہا کئے جاتے ہیں اور رمضان کے ہر شب وروز میں ہر مسلمان کی ایک دعا ضرور قبول ہوتی ہے، پھر رمضان المبارک میں بھی بعض اوقات قبولیت دعا کے لئے خاص تاثیر رکھتے ہیں۔



سب سے پہلے تو وہ دعا جو روزے کی حالت میں مانگی جائے، حدیث میں اس کی قبولیت کا وعدہ کیا گیا ہے، نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ تین آدمیوں کی دعا رد نہیں ہوتی، ایک روزہ دار کی دعا افطار کے وقت تک، دوسرے عادل حکمران کی دعا اور تیسرے مظلوم کی دعا، جس کو اللہ جل شانہ بادلوں سے اوپر اٹھا لیتے ہیں اور اس کیلئے آسمان کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور پروردگار کی طرف سے ارشاد ہوتا ہے کہ میں تیری ضرور مدد کروں گا، خواہ (کسی مصلحت سے) دیر ہوجائے (ترغیب)

پھر بعض روایات میں افطار کے وقت کی جانے والی دعا کو بھی قبول کرنے کا وعدہ کیا گیا ہے، چنانچہ صحابہ کرام اور بزرگان دین کا معمول رہا کہ وہ افطار کے وقت کوئی مختصر مگر جامع دعا مانگنے کا اہتمام فرماتے تھے۔

نیز رمضان کی راتوں میں تراویح اور تہجد کے بعد دعا کا خاص وقت ہے، ان اوقات میں دعاؤں کا اہتمام کرنا چاہئے، حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ، نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ رمضان کی ہر رات میں اللہ جل شانہ کی طرف سے ایک منادی پکارتا ہے کہ اے خیر کے طلب گار!

سامنے آ اور اے برائی کے طلب گار پیچھے ہٹ...... اسکے بعد وہ فرشتہ آواز لگاتا ہے کہ کوئی مغفرت چاہنے والا جس کی مغفرت کی جائے۔ ہے کوئی توبہ کرنے والا جس کی توجہ قبول کی جائے، ہے کوئی مانگنے والا جس کا سوال پورا کیا جائے اور یہ سلسلہ ہر رات جاری رہتا ہے۔

خلاصہ یہ ہے کہ رمضان کے شب وروز دعا ومناجات کے شب وروز ہیں، اس مہینے کی متعین عبادتوں کے علاوہ اس میں جب اور جس وقت موقع ملے، اللہ پاک کے حضور دعاؤں کا اہتمام کرنا چاہئے۔ اس عمل سے انسان کی مرادیں تو پوری ہوتی ہی ہیں۔ اس کا عظیم فائدہ یہ ہوتا ہے کہ اللہ پاک کے ساتھ خاص تعلق پیدا ہوتا ہے اور یہ تعلق رفتہ رفتہ انسان کو نیکیوں کا عادی اور برائیوں سے دور کرتا رہتا ہے۔

بعض مرتبہ لوگوں کے دل میں یہ خیال پیدا ہوتا ہے کہ ہم نے رمضان میں فلاں دعا مانگی تھی لیکن وہ قبول نہیں ہوئی، لیکن اس سلسلے میں چند باتیں یاد رکھنے چاہئیں۔

پہلی بات تو یہ کہ دعا اس چیز کا نام نہیں کہ بے توجہی کے ساتھ چند الفاظ زبان سے ادا کرلئے جائیں۔ بلکہ دعا یہ ہے کہ ایک بندے کی طرح پوری عاجزی اور احتیاج ظاہر کرکے اور دل لگا کے اللہ پاک سے اپنی مراد مانگی جائے۔

حدیث میں ہے کہ اللہ پاک وہ دعا قبول نہیں کرتا جو قلب کی غفلت کے ساتھ مانگی گئی ہو لہٰذا دعا جب بھی کی جائے حضور قلب کے ساتھ کرنی چاہئے۔

دوسری بات یہ ہے کہ حرام غذاؤں کے ساتھ دعا قبول نہیں کی جاتی، آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ بہت سے پریشان حال لوگ آسمان کی طرف ہاتھ اٹھا کر دعا کرتے ہیں اور یا رب یا رب کرتے ہیں مگر ان کا کھانا حرام ان کا پینا حرام ان کا لباس حرام ہوتا ہے ایسی حالت میں دعا کیسے قبول ہو؟ کم از کم رمضان کے مہینے میں اس بات کا خاص اہتمام ضروری ہے کہ انسان کی روزی حلال ہو۔

تیسری بات یہ ہے کہ دعا کی قبولیت کا صحیح مطلب بھی سمجھ لینا چاہئے، بعض اوقات انسان اپنی جہالت کی وجہ سے ایسی چیز مانگتا ہے جو اس کے لئے مفید نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں اللہ پاک وہ چیز عطا کرنے کے بجائے اسے وہ چیز دیتا ہے جو انجام کار اس کیلئے مفید ہوتی ہے۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جب مسلمان دعا کرتا ہے تو جب تک وہ قطع رحمی یا کسی گناہ کی دعا نہ کرے اس وقت تک اسے اللہ پاک کی طرف سے تین چیزوں میں سے ایک چیز ضرور ملتی ہے، یا تو خود وہی چیز مل جاتی ہے جس کی اس نے دعا کی ہے یا اس کے بدلے کوئی برائی یا مصیبت اس سے دور کردی جاتی ہے، یا پھر آخرت میں اتنا ہی ثواب اس کے حصے میں لگا دیا جاتا ہے۔ لہٰذا اگر کوئی مانگی ہوئی چیز کسی وقت انسان کو نہ ملے تو یہ نہ سمجھنا چاہئے کہ دعا قبول نہیں ہوئی یا بے فائدہ رہی بلکہ اگر دعا آداب کی رعایت کے ساتھ مانگی گئی ہے تو وہ کبھی بے فائدہ رہی بلکہ اگر دعا آداب کی رعایت کے ساتھ مانگی گئی ہے تو وہ کبھی بے فائدہ نہیں رہتی اور اس کے نتیجے میں وہی کچھ ہوتا ہے جو انجام کار انسان کے لئے مفید ہے۔

آخری بات یہ ہے کہ رمضان کی دعاؤں کو صرف اپنی ذات کی حد تک محدود نہیں رکھنا چاہئے بلکہ اپنے علاوہ اپنے عزیزوں دوستوں اپنے ملک اپنی ملت اور پورے عالم اسلام کی صلاح وفلاح کیلئے دعائیں کرنی چاہئیں۔ اللہ پاک ہمیں رمضان کی مبارک ساعتوں سے صحیح فائدہ اٹھانے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین وآخر دعوانا الحمد للہ رب العالمین۔

☆☆☆

جوروں کے امراض



ڈاکٹر شوکت سعدی، کراچی

جس طرح ہڈیاں ہمارے جسم کے ڈھانچے اور جسمانی ساخت کی برقراری کے لیے جزو لازم ہیں، اسی طرح ہڈیوں کے سروں پر واقع جوڑ بھی ہمیں متحرک رکھنے کے لیے ازحد ضروری ہیں۔ ساخت کے اعتبار سے جوڑوں کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلے اور گہرے سسٹر کی ہڈیاں سپاٹ پرت کی شکل میں ہوتی ہیں اور ان کے سرے پیدائش کے بعد، ایک دوسرے سے چپک کر ناقابل حرکت جوڑ بنا لیتے ہیں، جب کہ اس عضو کے علاوہ جسم کی باقی تمام ہڈیاں متحرک جوڑ بناتی ہیں۔ جیسے ہاتھ، پیر اور کہنی کے جوڑ وغیرہ۔ حرکت کے اعتبار سے بھی جوڑوں کی تین بڑی اقسام ہیں۔ اوّل قسم میں وہ جوڑ شامل ہیں، جن کا دائرۂ حرکت بہت وسیع ہے، مثلاً کندھے اور کولھے کے جوڑ۔ واضح رہے کہ چلنا پھرنا، دوڑنا، کھیلنا اور محنت مزدوری کے لیے حرکت کرنا انہی جوڑوں کے مرہونِ منت ہے۔ دوسری قسم ایسے جوڑوں کی ہے، جو دائرے کی بجائے ایک ہی سمت میں حرکت کے پابند ہوتے ہیں۔ جس طرح دروازے اور چوکھٹ میں لگے قبضے کی مدد سے دروازے کا ایک سمت میں حرکت کرنا۔ یہ جوڑ عام طور پر چھوٹے ہوتے ہیں، مثلاً انگلیوں، کہنی اور ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ وغیرہ۔ نیز، کچھ جوڑ بہت محدود حرکت کرتے ہیں، لیکن ایک لچک دار متحرک جسم کے لیے ان کا موجود ہونا بھی بے حد ضروری ہے، جیسے کلائی اور ٹخنے کے جوڑ۔ ساخت کے اعتبار سے بڑے اور چھوٹے جوڑوں کی درجہ بندی کے علاوہ ان کے افعال کے لحاظ سے بھی انہیں پکارا جاتا ہے۔ مثلاً کولھے، ٹخنے اور کندھوں کے جوڑ، چوں کہ جسم کا وزن سہارنے میں، اس لیے انہیں طبّی اصطلاح میں "Weight Bearing" یعنی وزن جھیلنے والے جوڑ کہا جاتا ہے۔

اصل میں جوڑ وہ جا زائد ہڈیوں کے ملنے سے بنتے ہیں اور ان ہڈیوں کو ایک دوسرے سے جوڑنے والے مقام پر ایک ملائم اور کرکری ہڈی کا ریشۂ "Cartilage" کی ایک تہہ لازماً پائی جاتی ہے، جو ایک کشن کی مانند ہڈیوں کے سروں کو رگڑنے اور گھسنے سے بچاتی ہے۔ جوڑ کے دونوں سرے انتہائی مضبوط، لیکن لچک دار، ریشے دار ڈوریوں یا رباط (Ligament کی مدد سے بندھے ہوتے ہیں اور آخر میں تمام جوڑ ایک مضبوط جھلی سے بنی تھیلیوں میں محفوظ ہوتے ہیں، جن کے اندر چکنا، لیس دار مادّہ ہڈیوں کے سروں کو رگڑ سے بچانے کے علاوہ حرکات میں آسانی بھی پیدا کرتا ہے۔ طبّی اصطلاح میں اس تھیلی کو "Joint Capsule" اور چکنے مادّے کو "Synovial fluid" کہا جاتا ہے۔ اگر یہ جوڑ کسی بھی وجہ سے متاثر ہو جائیں، تو آرتھرائٹس، جسے عرفِ عام میں جوڑوں یا گٹھیا کا مرض کہا جاتا ہے، لاحق ہو جاتا ہے۔

آرتھرائٹس یا جوڑوں کا درد دراصل ایک انتہائی تکلیف دہ مرض ہے، جو بعض اوقات نہ صرف معذوری کا سبب بن جاتا ہے، بلکہ چال میں نیز حاضری بھی پیدا کر دیتا ہے۔ اس مرض میں ہڈیوں کے جوڑوں پر سوزش یا ورم آجاتا ہے، جس کے باعث جوڑوں کو حرکت دینے میں شدید قسم کا درد ہوتا ہے۔ اگر علامات کی بات کی جائے، تو مرض کی اقسام کے اعتبار سے علامات بھی مختلف ہیں۔ تاہم، سب سے عام علامت جوڑوں پر سُوجن اور درد ہے۔ جب کہ دیگر علامات میں جوڑوں کی کم زوری، حرکت کا محدود ہو جانا اور جوڑوں کے اطراف کے عضلات کی موٹاپی میں کمی، زیادہ چلنے کے بعد اور رات سوتے ہوئے شدید درد (کیوں کہ دورانِ نیند کروٹ لی جاتی ہے) تو جوڑ کے ہلنے سے درد کی ٹیسیں اٹھتی ہیں)، پیروں کا ٹیڑھا پن اور ناگہاں سیدھی کرنے میں دشواری محسوس ہونا وغیرہ شامل ہیں۔ مرض شدت اختیار کر جائے، تو چلتے پھرتے حرکت میں بھی ناقابلِ برداشت درد ہوتا ہے، جو آرام کرنے سے بھی ختم نہیں ہوتا۔

جوڑوں کے امراض کی تقریباً پچاس سے زائد اقسام ہیں، جن میں چار اقسام کے عوارض زیادہ عام اور عُمر کے کسی بھی حصّے میں لاحق ہو سکتے ہیں۔ ان میں آسٹیو آرتھرائٹس (Osteo Arthritis) یعنی جوڑوں کے گھسنے کی بیماری خصوصاً ہمارے ملک میں عام ہے۔ یہ عارضہ عموماً 30 سے 40 برس یا اس سے زائد عُمر کے بعد بالخصوص فربہ افراد کو اپنا شکار بناتا ہے۔ تاہم، اب عارضے کی شرح خواتین میں زیادہ بتلائی جاتی ہے۔ آسٹیو آرتھرائٹس رفتہ رفتہ بڑھتا ہے اور وزن جھیلنے والے جوڑ جیسے کولھے، گھٹنے اور ٹخنے کے جوڑوں کو متاثر کرتا ہے۔ ہڈیوں کے سروں پر موجود ملائم ہڈی کا ریشہ گھس جاتی ہے اور ہڈیاں رگڑ کھانے لگتی ہیں۔ نتیجتاً اُٹھتے بیٹھتے اور چلتے ہوئے درد کی شدید لہر اٹھتی ہے۔ بعض اوقات جوڑ چھونے اور دبانے سے بھی دُکھن محسوس ہوتی ہے۔ خاص طور پر صبح بیدار ہونے پر جوڑ سخت اور جکڑے ہوئے محسوس ہوتے ہیں اور پہلے کی طرح لچک دار نہیں رہتے۔ جوڑوں کا دائرۂ حرکت کم ہو جاتا ہے اور وہ اپنی مکمل صلاحیت کے مطابق کھل، بند نہیں ہو سکتے۔ عموماً جوڑوں میں حرکت کے دوران کڑکڑانے کی آوازیں آتی ہیں، جیسے خشک کاغذ کو مروڑا جا رہا ہو۔ اسے "Crackling Sounds" کہا جاتا ہے۔ مرض لاحق ہونے کی بنیادی وجہ موٹاپا ہے، جب کہ دیگر وجوہ میں حادثے یا چلنے کے دوران چوٹ لگنا (اکثر کھلاڑی اور پہلوان اپنی جوانی میں کسی کی ضرب کے درد کو بڑھاپے میں محسوس کرتے ہیں)، ہڈیوں میں پیدائشی نقص یا خوراک کی کمی سے ہڈیوں کی شکوفہ نمائی نہ ہونا شامل ہیں۔ بعض امراض ہڈی، جوڑ عموماً تشخیص کے لیے عام ایکس رے تجویز کرتا ہے، جس کے ذریعے ہڈیوں کے سروں کو بآسانی گھسا ہوا دیکھا جاسکتا ہے۔ علاوہ ازیں، معالج ایک آلے کی مدد سے بڑے جوڑ جیسے گھٹنے کا اندرونی معائنہ کرتا ہے، جسے آرتھروسکوپی ((Arthroscopy کہتے ہیں۔ تاہم، خون کا نمونہ لے کر کوئی ٹیسٹ نہیں کیا جاتا۔ علاج کے لیے عمومی طور پر درد کی شدت کم کرنے کے لیے ادویہ تجویز کی جاتی ہیں۔ تاہم، ان سے مرض یک سر ختم نہیں ہوتا۔ بعض کیسز میں معائنے، جوڑ کے اندر لگائے جانے والے مخصوص انجیکشنز بھی تجویز کرتے ہیں۔ اس سے جوڑ کا لحاف، بہتر ہو جاتا ہے۔ علاج کے لیے ڈاکٹر کا ماہر اور تجربہ کار ہونا از حد ضروری ہے۔ بصورتِ دیگر جوڑ میں انجیکشن ہو کر پیپ بھی پڑ سکتی ہے۔ اگر ہڈیوں کے سِرے اس حد تک گھس چکے ہوں کہ ادویہ اور انجیکشن دونوں ہی مؤثر ثابت نہ ہوں، تو پھر پورے جوڑ کو آپریشن کے ذریعے تبدیل کر دیا جاتا ہے۔ یہ طریقۂ علاج کولھے اور گھٹنے کے جوڑوں کے لیے بہت کام یاب ہے۔ اس میں سرجری کے ذریعے متاثرہ جوڑ نکال کر مصنوعی دھات سے بنا ہوا جوڑ فٹ کر دیا جاتا ہے۔ یہ علاج مہنگا ہے اور چند ہی اسپتالوں میں اس کی سہولت دستیاب ہے۔ موجودہ دور میں ایسے امراض، جن کا مکمل بخشش روایتی علاج ممکن نہ ہو، ان سے نجات کے لیے "Alternative Medicine" کے استعمال کا رجحان تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں بھی مریض جڑی بوٹیوں سے علاج کروانا پسند کرتے ہیں۔ تاہم، اس بات کا خیال رہے کہ زیادہ تر اتائی علاج کے نام پر مضر صحت ادویہ بھی تجویز کرتے ہیں، جو ابتدا میں تو پُر علامات کنٹرول کر لیتی ہیں لیکن طویل استعمال کے بعد جسم کے ہر عضو کا کارہ کر کے موت تک کا سبب بن جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں، مریض کو ادویہ کے ساتھ مخصوص ورزش یا فزیوتھراپی کا بھی مشورہ دیا جاتا ہے، جو مرض کی شدت کم کرنے میں اکسیر ثابت ہوتی ہیں۔ اس ضمن میں کسی ماہر فزیوتھراپسٹ ہی سے رابطہ کیا جائے، تو بہتر ہے۔ بعض اوقات ازخود ورزش سے بہتری کی بجائے جوڑ مزید خراب ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں، درد اور ورم کی شدت کم کرنے کے لیے مخصوص پٹی، کُشن اور موزے وغیرہ بھی استعمال کروائے جاتے ہیں۔

آرتھرائٹس (Arthritis) : ریومائٹڈ

یہ (Rheumatoid Arthritis): مرض جسم کے چھوٹے جوڑ، خاص طور پر ہاتھوں کی انگلیوں کے جوڑوں کو متاثر کرتا ہے اور جوڑ ورم زدہ ہو کر سُرخ ہو جاتے ہیں، جس سے مریض شدید تکلیف محسوس کرتا ہے۔ خواہ کتنا ہی آرام کیا جائے، درد کی شدت میں کمی نہیں آتی۔ علاج کے باوجود انگلیاں ٹیڑھی میڑھی اور بدوضع ہو جاتی ہیں اور جوڑوں کے سخت اور منجمد ہونے کے باعث مریض روزمرہ امور بھی انجام نہیں دے سکتا۔ بعدازاں عُمر بھر کے لیے معذور بھی ہو جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے ترقی یافتہ مُمالک میں مخصوص نرسنگ ہوم ہیں، جہاں تربیت یافتہ عملہ یا رضا کار انہیں بنیادی ضروریات مثلاً کھانا کھلانے، کپڑے پہنانے جیسے امور انجام دینے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ طبّی اعتبار سے یہ مرض جسم کے مدافعتی نظام کے خراب ہونے سے لاحق ہوتا ہے۔ جس میں جسم کے سفید خلیے ادران سے خارج شدہ کیمیکل جوڑوں کے تمام حصّے یعنی ملائم ہڈی کارٹیج، جوڑ کے رباط اور جھلی پر اثر انداز ہو کر انہیں آپس میں چپکا کر حرکت سے محروم کر دیتے ہیں، جو عام طور پر عُمر بھر کی معذوری کا سبب بن جاتا ہے۔ اگر درد اور سوجن ٹھیک بھی ہو جائے، تب بھی جوڑ کی حرکت بحال نہیں ہوتی۔ تشخیص کے لیے ایکس رے، الٹراساؤنڈ اور ایم آر آئی کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں، خون کے ٹیسٹ Rheumatoid factor" سے بھی مرض کی تشخیص میں خاصی مدد ملتی ہے۔ علاج کے ضمن میں درد رفع کرنے کی ادویہ تجویز کی جاتی ہیں اور اگر مرض شدت اختیار کر لے، تو ماہر ڈاکٹر اپنی نگرانی میں ایسی مخصوص ادویہ تجویز کرتے ہیں، جن سے ورم اور درد پر ٹھیک ہو جاتا ہے اور جوڑ مستقل معذوری سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ اگر جوڑ ٹیڑھے اور مجسّمہ ہو جائیں، تو پھر سرجری کی جاتی ہے۔ یہ مرض پاکستان میں عام نہیں۔ یورپی مُمالک میں اس مرض کے علاج کے لیے مخصوص اسپتال اور تربیت یافتہ عملہ میسّر ہے۔

گاؤٹ آرتھرائٹس (Gout) :

یہ جسم میں عام طور پر مَردوں کو زیادہ متاثر کرتی ہے۔ یہ مرض خون میں ایک فاسد مادّے، یورک ایسڈ کے زیادہ جمع ہو جانے سے لاحق ہوتا ہے۔ عام حالات میں یہ مادّہ اگر مناسب مقدار میں، بن رہا ہو اور گُردوں کا فعل بھی درست ہو، تو یہ پیشاب کے ذریعے تکلیف سے نجات مل جاتی ہے، لیکن اگر خوراک میں گوشت یا پروٹین کی زیادتی ہے یورک ایسڈ زیادہ مقدار میں بننے یا گُردوں کا فعل کم ہو جائے، تو پھر خون میں اس کی مقدار بڑھنے لگتی ہے۔ یوں یورک ایسڈ نمک کی شکل میں جوڑوں کی بھلی پر اثر انداز ہو کر انہیں معتوم کر دیتا ہے۔ بروقت تشخیص اور درست علاج کی صورت میں، جوڑوں میں کوئی مستقل معذوری یا پیچیدگی نہیں ہوتی۔ اس کی مخصوص اور واضح علامت پاؤں، خاص طور پر بڑے انگوٹھے کا جوڑ سُرخ اور متورم ہونا ہے۔ گاؤٹ آرتھرائٹس کی تشخیص خون کے معائنے کے ذریعے کی جاتی ہے، جب کہ علاج بھی بہت آسان اور سستا ہے۔ اس مرض میں شاپسپیرن، آئرن اسٹائن اور نیوٹن بھی ہوتا تھے، اسی لیے ایک عام خیال ہے کہ یہ عارضہ ذہین افراد کو اپنا شکار بنا لیتا ہے، تاہم طبّی اعتبار سے یہ کوئی اہم تشخیصی کنکشن نہیں۔ اس مرض میں ادویہ تجویز کی جاتی ہیں، جب کہ گائے کے گوشت اور چند سبزیوں سے پرہیز کی سخت تاکید کی جاتی ہے، تاکہ خون میں یورک ایسڈ زائد مقدار میں جمع نہ ہو سکے۔

ریبو میٹک فیور

(Rheumatic Fever):

اس مرض کو عرف عام میں "گٹھیا کا بخار" کہا جاتا ہے، جو زیادہ تر بچّوں اور نو عُمر افراد کو متاثر کرتا ہے۔ اس مرض کی ابتدا گلے کے انفیکشن سے ہوتی ہے۔ اصل میں مرض کا سبب بننے والا جرثومہ حلق میں انفیکشن پیدا کرنے کے ساتھ جسم کے مدافعتی نظام کو بھی متحرک کر دیتا ہے۔ یعنی مدافعتی نظام اپنے ہی جسم سے لڑنے لگتا ہے، جس کے نتیجے میں جوڑ متاثر ہو جاتے ہیں، اسے آٹو امیون ڈس آرڈر بھی کہتے ہیں۔ یا یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ اس ردِّ عمل کے بعد تیار ہونے والی اینٹی باڈیز بسا اوقات غلطی سے اپنے ہی جسم کے خلیوں کو نقصان پہنچانا شروع کر دیتی ہیں۔ واضح رہے کہ اس مرض کی لپیٹ میں صرف جوڑ ہی نہیں آتے، بلکہ اس سے جلد اور دِل کے خلیات بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ جوڑ اور جلد پر ظاہر ہونے والے اثرات وقتی ہوتے ہیں، جو علاج کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن دِل پر مرتب شدہ اثرات تاعمر برقرار رہتے ہیں اور بعدازاں دِل کے والوز کے کم زور یا پُختہ ناکارہ ہونے کی وجہ بن جاتے ہیں۔ اگر بروقت تشخیص اور علاج ہو جائے، تو نہ صرف جوڑوں کے درد کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے، بلکہ دِل کی دیرپا کے سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ (مضمون نگار ماہر امراضِ جلد ہونے کے ساتھ جنرل فزیشن بھی ہیں)

ڈینٹل کیریز



ڈاکٹر رانا محمد الطیر

بنی آدم کو عطا کردہ بتیس دانت، اللہ جل شانہ کا ایک اَن مول تحفہ ہیں، جن کی قدر بھی ہو سکے، حفاظت اور قدر کرنی چاہیے۔ اکثر افراد اس نعمت کی ناقدری کرتے ہوئے دانتوں کی باقاعدہ حفاظت اور نگہداشت کا قطعاً خیال نہیں رکھتے، نتیجتاً دانتوں کے مختلف عوارض کا شکار رہتے ہیں۔ اصل میں مختلف اشیاء اور غذائیں کھانے سے اُن میں شامل کیمیائی مادّے دانتوں کی سطح پر جم کر ایک تہہ بنا دیتے ہیں۔ پھر جب کوئی اور شے کھائی جائے تو انہی مادّوں کی ایک اور تہہ دانتوں پر جم جاتی ہے۔ اس طرح کئی تہیں دانتوں پر جمتے لگتی ہیں۔ اگر سستی، کاہلی، لاپروائی کی وجہ سے دانتوں کی صفائی نہ رکھی جائے، تو پھر یہ ایک سے زائد کیمیائی مادّوں کی تہیں آپس میں مل کر ردِّعمل ظاہر کرتی ہیں اور دانت کا کچھ حصّہ متاثر ہو کر سیاہ پڑ جاتا ہے، جسے عرفِ عام میں "کیڑا لگنا"، جب کہ طبّی اصطلاح میں ڈینٹل کیریز ((Dental Caries کہا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ دانت کا کیڑا کوئی جان دار شے نہیں، بلکہ یہ وہ متاثرہ جگہ ہوتی ہے، جو کیمیائی ردِّعمل سے سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ کیریز کسی ایک دانت کو نہیں، بلکہ تمام دانتوں کو متاثر کر دیتی ہے۔

دراصل کیریز ایک ایسا مرضیاتی عمل ہے، کہ جس کے نتیجے میں دانتوں کی سخت بافتیں نرم ہو جاتی ہیں اور بے آگے چل کر دانتوں میں گڑھے یا سوراخ ((Cavity کا سبب بن جاتا ہے۔ اس تعریف کی رُو سے بخوبی اندازہ ہوتا ہے کہ اس پورے عمل کے نتیجے میں بالائی یا زیریں جبڑے کے کسی بھی دانت میں سوراخ ہو سکتا ہے۔ دانت کے اس سوراخ کو پانچ گروپ میں منقسم کیا گیا ہے اور ہر سوراخ کو ایک رومن نمبر سے موسوم کیا جاتا ہے۔ آسان فہم انداز میں کہا جاسکتا ہے کہ یہ ڈینٹسٹ کسی بھی عُمر کے افراد میں ہو سکتی ہیں، چاہے وہ دس سال سے کم عُمر بچّے ہی کیوں نہ ہوں۔ فوری علاج کے لیے ایک ماہر دندان ساز مرض کی شدت اور متاثرہ دانت دیکھ کر ہی فیصلہ کرتا ہے۔ اگر مت تاثرہ دانت میں سوراخ ہو مگر درد نہیں، تو اسے فوری طور پر صاف کر کے فلنگ کر دی جاتی ہے، جب کہ درد کی صورت میں سوراخ کی نوعیت کے اعتبار سے علاج کیا جاتا ہے۔ تاہم بعض اوقات متاثرہ دانت کی حساسیت اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ pulpitis کا مرض لاحق ہو جاتا ہے، جس کا علاج پھر آر سی ٹی یا پھر "pulpectomy" ہے۔ (مضمون نگار سینئر ڈینٹل سرجن ہیں)

بادام کھانے کا بہترین طریقہ کونسا ہے؟

اگر بے وقت بھوک لگے تو چھپن بسکٹ کی بجائے مٹھی بھر بادام کھائیں، یہ وہ مثالی گری ہے جسے دن بھر کھایا جاسکتا ہے، جس سے نہ صرف جسمانی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ متعدد بھی مسائل کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق بادام متعدد اجزاء کے حصول کا قدرتی ذریعہ ہے جن میں پروٹین اور صحت بخش چربی قابلِ ذکر ہیں۔

پوٹاشیم اور کیلشیم سمیت 15 غذائی اجزاء جسم کو فراہم کرتے ہیں۔

مگر بادام کو کھانے کے طریقے کے حوالے کافی غلط فہمیاں بھی پائی جاتی ہیں، جن کے بارے میں ماہرین طب کی رائے درج ذیل ہے۔

کیا بادام روز کھانا نقصان دہ تو نہیں؟

بادام غذائی اجزاء سے بھرپور میوہ ہے اور نظامِ صحت کے لیے متعدد طریقوں سے فائدہ مند ہے، یہ دل کے لیے تو بہت زیادہ فائدہ مند ہے جبکہ کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے۔ اسی طرح یہ میگنیشیم، A1C کی سطح میں بھی کمی لاتا ہے جو کہ ذیابیطس کا خطرہ بڑھاتا ہے جبکہ بادام کھانے سے بلڈ گلوکوز لیول کو بیلنس کرنے میں بھی مدد ملتی ہے، تو ان کا روزانہ استعمال صحت مند طرز زندگی اور جسمانی وزن کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

کیا بادام چھلکے کے ساتھ کھانے چاہئے یا بغیر؟

بادام پر موجود براؤن چھلکا بھی متعدد فوائد کا حامل ہوتا ہے، اس میں پولی فینولز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اور یہی اسے فائبر سے بھرپور میوہ بھی بناتا ہے۔

کیا فریج میں رکھنے سے بادام کی غذائیت متاثر ہوتی ہے؟

فریج کسی بھی طرح بادام کی غذائیت پر منفی اثرات مرتب نہیں کرتا اور حقیقت اس سے بادام کی زندگی بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔

روسٹڈ بادام صحت بخش ہیں؟

اس حوالے سے کافی غلط فہمی پائی جاتی ہے مگر روسٹنگ سے بادام میں پروٹین کی مقدار میں کوئی منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے، بس اس میں موجود پانی کی سطح ختم ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں دیگر ذائقی اجزاء کا اجتماع بڑھ جاتا ہے۔

یہ بھی پڑھیں: کُرکیوں کے فوائد اور پکوان

بادام کھوکر کھانا حافظے کے لیے فائدہ مند؟

حافظے کو تیز کرنے کے لیے بہت زیادہ بادام کھانے کی ضرورت نہیں، بس 8 سے 10 بادام کو رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھانا ہی مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق پانی میں بھگو کر بادام کھانا غذائی اجزاء کو جسم میں آسانی سے جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں موجود ٹانن بی سکس پر مشتمل ہوتا ہے جو دماغی نشوونما میں بھی مدد دیتا ہے، جس سے دماغی خلیات میں آنے والی خرابیوں کی مرمت میں مدد ملتی ہے۔

تو بادام کھانے کا بہترین طریقہ کونسا ہے؟

بادام کے استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ رات کو بھگو کر صبح کھایا جائے، اس سے بہتر کچھ نہیں۔



وہ غذائیں جو زندگی کا دورانیہ مختصر کردیں



صحت ایسی قیمتی شے ہے جس سے محرومی پر ہی اس کی قدر ہوتی ہے مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ چند عام غذائیں اس کے لیے تباہ کن ثابت ہوتی ہیں؟

مگر ان غذاؤں کو ترک کرنا بھی بہت مشکل ہوتا ہے بلکہ ایسا اس وقت خاص طور پر ناممکن ہو جاتا ہے جب ہم غذاؤں کو فائدہ مند سمجھتے ہیں۔ ایسی ہی غذاؤں کے بارے میں جانیں جو بظاہر تو کسی طرح خطرناک نہیں لیکن مجموعی فائدے کی بجائے نقصان پہنچاتی ہیں۔

مشروبات

سافٹ ڈرنکس پینے کی عادت رکھنے والے افراد کو کسی اور مشروب کا انتخاب کر لینا چاہیے، امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق یہ میٹھے مشروبات قبل از وقت موت کا خطرہ بڑھاتے ہیں، دن بھر میں ایک مشروب کو پینا بھی خون کی شریانوں پر جزے اور امراض جیسے ہارٹ اٹیک یا فالج سے موت کا خطرہ دوگنا بڑھا دیتے ہیں۔ ایک اور تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ روزانہ سافٹ ڈرنکس کو پینے کی عادت سلیور اسٹینگ پر اثرات مرتب کرتی ہے اور زندگی کے ساڑھے 4 سال کی کمی ہو سکتی ہے۔

مصنوعی مٹھاس

مصنوعی مٹھاس موٹاپے، ذیابیطس اور امراض قلب کا خطرہ بڑھاتی ہے، یہ مصنوعی مٹھاس عام چینی کے منفی اثرات کو زیادہ بڑھا دیتی ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ بہت زیادہ مصنوعی مٹھاس کا استعمال کرنے سے فالج اور دماغی تنزلی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

نمکین غذائیں

اگر تو آپ کو زیادہ نمک کھانا پسند ہے تو خون کی شریانوں سے جڑے امراض، فالج اور دیگر بیماریوں کے لیے بھی تیار ہو جانا چاہیے۔ زیادہ نمک کھانا جسمانی عمر بڑھنے کی رفتار کو تیز کرتا ہے۔

جنک فوڈ

طبی سائنس نے دریافت کیا ہے کہ جنک فوڈ کا زیادہ استعمال کینسر کا خطرہ بڑھاتا ہے، عام طور پر یہ جنک فوڈ مٹھاس اور نمک سے بھرپور ہوتا ہے جس کے نتیجے میں ذیابیطس، موٹاپے اور امراض قلب کے ساتھ مختلف اقسام کے کینسر کا خطرہ بڑھتا ہے۔

پراسیس گوشت

پراسیس گوشت کا زیادہ استعمال بھی جلد موت کا خطرہ بڑھاتا ہے، ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ پراسیس شدہ گوشت کھانے کی عادت امراض قلب سے موت کا خطرہ 72 فیصد جبکہ کینسر سے موت کا خطرہ 11 فیصد تک بڑھا دیتی ہے۔

کینسر کا خطرہ بڑھانے والی غذائیں

متعدد غذائیں جو کینسر کا خطرہ بڑھاتی ہیں ان میں الکحل، سرخ اور پراسیس گوشت اور بہت زیادہ بار بی کیو کھانا قابلِ ذکر ہیں۔

ٹرانس فیٹ سے بھرپور غذائیں

ٹرانس فیٹ وہ چربی ہے جو کہ امراض قلب، فالج اور ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ بڑھاتا ہے، یہ نقصان دہ فیٹ بیکری میں بننے والی مصنوعات، کیک اور پیزا وغیرہ میں عام موجود ہوتا ہے۔

سبزے کے درمیان رہائش، دل کو رکھے صحتمند

لیکھی، امریکہ: ایک چھوٹے سے عملی مشاہدے سے معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ سرسبز مقامات کے پاس رہتے ہیں اور درختوں کے قریب ہوں وہ دماغی تناؤ سے کم شکار ہوتے ہیں۔ اس سے دل کی شریانوں کی صحت اچھی رہتی ہے اور دل کے امراض اور فالج کے خطرے سے دور رہتے ہیں۔

دوسری جانب آبادی کی سطح پر سبزے سے دور رہنے والے افراد کو ہسپتال جانے کی ضرورت بھی کم پیش آتی ہے۔ اگر چہ یہ ایک چھوٹے پیمانے کا مطالعہ ہے تاہم اس کی تفصیلات جرنل آف دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن میں شائع ہوئی ہے۔ تاہم ماہرین ہر فرد پر اس کے یکساں اثرات کا دعویٰ نہیں کررہے۔

اس تحقیق کے لیے اوٹی ویلی یونیکلی کے ایک ہسپتال میں 408 مریضوں کی خون اور پیشاب میں تناؤ اور امراض قلب کے بایو مارکرز دیکھے گئے۔ ساتھ ہی ان کا سے سیٹلائٹ ڈیٹا اور یو ایس ٹی ایس سے ہر شخص کے قریب موجود سبزے کی تفصیلات بھی اس کے ڈیٹا کے ساتھ جمع کر کے پیش کی گئیں۔

ان میں سے جو لوگ سب سے زیادہ درختوں اور سبزے والے مقام پر رہتے تھے ان میں پیشاب میں اپنی ایپنفرائن کی مقدار سب سے کم تھی جو ذہنی تناؤ کو ظاہر کرتی ہے۔ جبکہ ان کی پیشاب میں آکسیڈیٹو اسٹریس کا ایک اور عدائتی بایو مارکر ایف ٹو آئسو پروسٹین بھی کم تھا۔ اگر یہ دونوں علامات زیادہ ہوں تو مریض اتنا ہی تناؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔

ایک اور بات سامنے آئی کہ ہرے بھرے ماحول میں رہنے والے افراد کی نیند شرمانیں بہت اچھی حالت میں رہتی تھی۔ اس رپورٹ کے مرکزی مصنف ڈاکٹر اروئی بھٹا گرنے کہا کہ فطری نظاروں کے قریب وقت گزارنے سے صحت پر جبرت انگیز اثرات مرتب ہوتے تھے۔

سروے میں شامل افراد کی اوسط عمر 51 برس تھی اور ان میں سے جو لوگ سبزے کے اطراف نہیں رہتے تھے ان میں کولیسٹرول بلڈ پریشر اور تناؤ کی کیفیات دیکھی گئی تھیں۔ اسی بنا پر ماہرین نے کہا ہے کہ شہروں میں شجرکاری کی جائے اور سبزے کے قریب وقت گزارنے کو ترجیح دی جائے۔



سپورٹس صورت حال



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

ہندوستانی خواتین ٹیم نے زمبابوے کو آٹھ وکٹوں سے شکست دی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ویشنوی شرما کی شاندار پانچ وکٹوں والی گیند بازی اور پرتیکا راول و شیفالی ورما کی ناٹ آؤٹ نصف سنچریوں کی بدولت ہندوستانی خواتین کرکٹ ٹیم نے تیسرے اور آخری ون ڈے میچ میں زمبابوے کو آٹھ وکٹوں سے شکست دے کر تین میچوں کی سیریز میں 3-0 سے کلین سویپ کر لیا۔ بدھ کو وڈودرا کے بی سی اے اسٹیڈیم میں کھیلے گئے مقابلے میں ہندوستان نے زمبابوے کو 131 رنز پر سمیٹنے کے بعد آسانی سے ہدف حاصل کر لیا۔ ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کرنے اتری زمبابوے کی ٹیم ہندوستانی گیند بازوں کے سامنے جدوجہد کرتی نظر آئی۔ سائیکل ٹھکرے نے دوسرے اوور میں لورین فیری کو آؤٹ کر کے ہندوستان کو پہلی کامیابی دلائی۔ اگلے ہی اوور میں کرانتی گوڑ نے چپو موگیری تر یپانو کو چار رنز پر پویلین بھیج دیا۔ ویشنوی شرما نے بیلوڈ ہیپا کو ایک رن پر آؤٹ کر کے زمبابوے کو تیسرا جھٹکا دیا۔ اس کے بعد انہوں نے 27 رنز کی شراکت توڑتے ہوئے سلامی بلے باز موڈیسٹر مپاچیکوا کو 37 رنز کے انفرادی اسکور پر اسٹپ آؤٹ کرایا۔ زمبابوے کی کپتان جوزفین نوکومونے اننگز سنبھالنے کی کوشش کی۔ انہوں نے چیپزا دھورورو کے ساتھ پانچویں وکٹ کے لیے 43 رنز جوڑے۔ دھورورو نے 39 گیندوں پر 20 رنز بنائے۔ تاہم، ویشنوی نے درمیانی ترتیب کے بلے بازوں کو پویلین بھیجتے ہوئے اپنی پانچ وکٹیں مکمل کیں اور زمبابوے کی پوری ٹیم 39.5 اوور میں 131 رنز پر سمٹ گئی۔ سائیکل ٹھکرے اور کرانتی گوڑ نے بھی دو، دو وکٹیں حاصل کیں۔ پرتیکا اور شیفالی نے ہندوستان کو آسان جیت دلا کر بھارت سفر گائیڈ ہدف کا تعاقب کرنے اتری ہندوستانی ٹیم کو پہلی ہی



گیند پر جھٹکا لگا۔ نوموٹیلو سیانڈا نے یاستیکا بھاٹیہ کو فرانسسکا چپارے کے ہاتھوں کیچ آؤٹ کرا دیا۔ اس کے بعد ہرلین دیول نے 19 گیندوں پر چار چوکوں کی مدد سے 19 رنز بنائے، لیکن لورین فیری نے انہیں آؤٹ کر کے ہندوستان کا اسکور دو وکٹوں پر 44 رنز کر دیا۔ تاہم، ویشنوی نے درمیانی ترتیب کے بلے بازوں کو پویلین بھیجتے ہوئے اپنی پانچ وکٹیں مکمل کیں اور زمبابوے کی پوری ٹیم اوور میں 131 رنز پر سمٹ گئی۔ سائیکل ٹھکرے اور کرانتی گوڑ نے بھی دو، دو وکٹیں حاصل کیں۔

ٹیسٹ آل راؤنڈرز کی درجہ بندی میں پہلے مقام پر برقرار تھے

مارکو یانسن ٹیسٹ میں سرفہرست

(ہندوستھان سماچار)

نیوزی لینڈ کے خلاف فیصلہ کن سنچری بنانے کے بعد ہندوستانی بلے باز ابھیشیک شرما نے آئی سی سی ٹی 20 بین الاقوامی بلے بازوں کی درجہ بندی میں ایک بار پھر پہلی پوزیشن حاصل کر لی ہے۔ وہیں، جنوبی افریقہ کے تیز گیند باز مارکو یانسن نے ٹیسٹ گیند بازوں اور آل راؤنڈرز کی درجہ بندی میں اپنے کیریئر میں پہلی مرتبہ سرفہرست مقام حاصل کیا ہے۔ ابھیشیک نے منگل کے روز ولنگٹن میں نیوزی لینڈ کے خلاف تیسرے ٹی 20 انٹرنیشنل مقابلے میں دھواں دھار بلے بازی کی۔ بائیں ہاتھ کے اس بلے باز نے محض 35 گیندوں میں سنچری مکمل کی اور 38 گیندوں پر 113 رنز بنائے۔ ان کی اس شاندار اننگز کی بدولت ہندوستان نے چھ وکٹوں سے کامیابی حاصل کر کے سیریز اپنے نام کر لی۔ بھارت سفر گائیڈ اس کارکردگی کے ساتھ ہی ابھیشیک نے اپنے ساتھی کھلاڑی ایشان کشن کو پیچھے چھوڑتے ہوئے پہلی پوزیشن پر قبضہ جما لیا۔ ایشان نے رواں سال جولائی میں آئرلینڈ کے خلاف عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے بعد ابھیشیک سے پہلی پوزیشن چھین لی تھی۔ ابھیشیک نے پہلی مرتبہ جولائی 2025 میں آسٹریلیا کے ٹریوس ہیڈ کو پیچھے چھوڑ کر ٹی 20 انٹرنیشنل بلے بازوں کی درجہ بندی میں سرفہرست مقام حاصل کیا تھا۔ یانسن نے جڈیجا کو پیچھے چھوڑا جنوبی افریقہ کے مارکو یانسن نے آسٹریلیا کے خلاف گیمبر ہا میں ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ کے دوسرے مقابلے میں شاندار کارکردگی کے بعد ٹیسٹ گیند بازوں اور آل راؤنڈرز کی درجہ بندی میں پہلی پوزیشن حاصل کر لی۔ جنوبی افریقہ کی بڑی جیت میں یانسن نے بلے سے 85 رنز بنائے اور آسٹریلیا کی پہلی اننگز میں فیصلہ کن پانچ وکٹیں حاصل کیں۔ اس کارکردگی کے باعث 26 سالہ یانسن کو ٹیسٹ کی تینوں درجہ بندیوں میں فائدہ ہوا۔ وہ ٹیسٹ بلے بازوں کی فہرست میں 13 درجے



ترقی کر کے 56ویں مقام پر پہنچ گئے۔ ٹیسٹ گیند بازوں کی درجہ بندی میں انہوں نے پانچ درجے کی چھلانگ لگاتے ہوئے آسٹریلیا کے مچل اسٹارک کو پیچھے چھوڑ دیا۔ وہیں، ٹیسٹ آل راؤنڈرز کی درجہ بندی میں ایک مقام اوپر پہنچ کر انہوں نے ہندوستان کے رویندر جڈیجا سے پہلی پوزیشن چھین لی۔ جڈیجا چار سال سے زیادہ عرصے سے ٹیسٹ آل راؤنڈرز کی درجہ بندی میں پہلے مقام پر برقرار تھے۔

اسٹین واورنکا نے ٹینس کو الوداع کہا باسل میں شکست کے ساتھ شاندار کیریئر کا اختتام

(یو این آئی)

سوئٹزرلینڈ کے عظیم ٹینس کھلاڑی اسٹین واورنکا کا شاندار کیریئر منگل کے روز ان کے ہوم ٹورنامنٹ سوئس انڈورز میں شکست کے ساتھ اختتام پذیر ہو گیا۔

تین مرتبہ کے گرینڈ سلیم چیمپئن واورنکا کو پہلے راؤنڈ کے مقابلے میں آٹھویں سیڈ

تھا کہ 2026 ان کے پیشہ ورانہ ٹینس کیریئر کا آخری سیزن ہوگا۔ اور

دی۔ 41 سالہ واورنکا کا ایک پیشہ ور کھلاڑی کی حیثیت سے آخری شاٹ بیک ہینڈ تھا، جو کورٹ سے باہر چلا گیا۔ ان کے اس شاٹ کے ساتھ ہی تماشائیوں میں مایوسی کی لہر دوڑ گئی۔ واورنکا نے دسمبر 2025 میں اعلان کیا میں رخصت کیا گیا۔ اپنے آخری مقابلے سے قبل واورنکا نے اے ٹی پی ٹور کی ویب سائٹ کو دیے گئے انٹرویو میں کہا تھا: "اپنے کیریئر میں میری بس یہی خواہش رہی کہ میں اپنی پوری صلاحیت صرف کروں، کوئی پچھتاوا باقی نہ رہے، ہمیشہ جدوجہد کرتا رہوں اور ہر مقابلے میں اپنی سو فیصد کارکردگی پیش کروں۔ میں نے ہمیشہ خود اپنے احترام، حریف، ٹورنامنٹ، شائقین اور ہر ایک کے احترام کو ملحوظ رکھتے ہوئے ایسا کیا۔"

کشمیری پشمینہ، کانی اور سوزنی مصنوعات، جی آئی جانچ کی صلاحیت تقریباً دوگنی درج



(نیوز ڈیسک)

کرافٹ ڈیولپمنٹ انسٹی ٹیوٹ (سی ڈی آئی) سرینگر میں قائم پشمینہ ٹیسٹنگ اینڈ کوالٹی سرٹیفکیشن سینٹر (پی ٹی کیو سی سی) میں مالی سال 2026-27 کے دوران تقریباً 42 ہزار مصنوعات کی جانچ کیے جانے کی توقع ہے۔ کشمیری دستکاری مصنوعات کی جغرافیائی شناخت (جی آئی) سرٹیفکیشن اور کیو آر کوڈنگ کی بڑھتی ہوئی مانگ کے پیش نظر مرکز کی جانچ کی صلاحیت میں نمایاں اضافہ کیا گیا ہے۔ محکمہ ہینڈی کرافٹس اینڈ ہینڈلوم کشمیر کے ایک ترجمان نے بدھ کو بتایا کہ مرکز میں روزانہ جانچ کرنے کی صلاحیت مالی سال 2024-25 میں 40 سے 45 ٹیسٹ تھی، جو موجودہ مالی سال میں بڑھ کر تقریباً 170 ٹیسٹ روزانہ ہو گئی ہے۔ ان کے مطابق یہ اضافہ لیبارٹری کے بنیادی ڈھانچے اور عملی صلاحیت میں بہتری کا نتیجہ ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق مرکز نے مالی سال 2024-25 کے دوران 13,369 ٹیسٹ کیے، جبکہ 2025-26 میں یہ تعداد بڑھ کر 22,351 ہو گئی۔ مالی سال 2026-27 میں اب تک تقریباً 21 ہزار ٹیسٹ مکمل کیے جا چکے ہیں، جبکہ نومبر 2026 سے 31 مارچ 2027 تک مزید 21 ہزار ٹیسٹ کیے جانے کا تخمینہ ہے۔ جانچ کے کام میں اضافے کی بنیادی وجہ جی آئی ٹیگ والی مصنوعات کی بڑھتی ہوئی مانگ ہے، جن میں بالخصوص کشمیری پشمینہ، کانی شالیں اور سوزنی کڑھائی والی شالیں شامل ہیں۔ ان مصنوعات کی اصلیت کی تصدیق کے لیے معیاری جانچ انتہائی اہمیت رکھتی ہے۔ جانچ کی سہولیات کو مزید بہتر بنانے کے لیے پشمینہ لیبارٹری میں اسکیننگ الیکٹران مائیکروسکوپ (ایس ای ایم) اور دو اعلیٰ ریزولوشن ڈیجیٹل مائیکروسکوپ نصب کیے گئے ہیں۔ اس کے علاوہ محکمہ مالی سال 2026-27 کے کیپٹل ایکسپینڈیچر بجٹ کے تحت ایک اضافی او ایف ڈی اے 2000 فائبر اینالائزر اور ایک مزید ڈیجیٹل مائیکروسکوپ خریدنے کا عمل بھی جاری رکھے ہوئے ہے۔ ترجمان کے مطابق جدید آلات کی مدد سے ریشوں کی شناخت اور مصنوعات کے معیار کا جائزہ لینے میں بہتری آئے گی۔ اس سے مرکز کو جانچ، سرٹیفکیشن اور تصدیق شدہ مصنوعات کی کیو آر کوڈنگ کی بڑھتی ہوئی مانگ پوری کرنے میں مدد ملے گی۔ انہوں نے مزید بتایا کہ جی آئی کے مجاز صارفین کی جانب سے پیش کی جانے والی ہاتھ سے کاتے گئے دھاگے اور ہاتھ سے بنے گئے پشمینہ مصنوعات، جن پر سوزنی کڑھائی کی گئی ہو، کو تکنیکی بنیادوں پر جانچا جا رہا ہے۔ محکمہ نے جانچ کے عمل میں شفافیت لانے اور سرٹیفکیشن کے طریقہ کار کو آسان بنانے کے لیے آن لائن اپائنٹمنٹ اور ٹوکن مینجمنٹ سسٹم بھی تیار کیا ہے۔ اس نظام کے تحت محکمہ کی مختلف لیبارٹریوں، بشمول انڈین انسٹی ٹیوٹ آف کارپٹ ٹیکنالوجی (آئی آئی سی ٹی) اور کوالٹی کنٹرول ڈویژن (کیو سی ڈی)، میں جانچ، سرٹیفکیشن اور کیو آر کوڈنگ کے عمل کو منظم بنایا جائے گا۔ محکمہ کے ریسورس سیل کی جانب سے تیار کردہ ویب پر مبنی نظام جلد ہی آزمائشی بنیادوں پر شروع کیے جانے کی توقع ہے۔ دریں اثنا، ڈائریکٹوریٹ لیبارٹریوں میں کام کاج بہتر بنانے کے لیے تکنیکی عملے کی تعداد بڑھانے پر بھی کام کر رہا ہے۔ ملازمین کو خصوصی تربیت کے لیے وول ریسرچ ایسوسی ایشن (ڈبلیو آر اے)، تھانے، مہاراشٹر بھیجا جا رہا ہے تاکہ وہ جدید آلات کو مؤثر طریقے سے چلانے کی مہارت حاصل کر سکیں۔ ترجمان نے کہا کہ تربیت یافتہ عملے کی اضافی ٹیمیں مرکز کو جانچ کی بڑھتی ہوئی مانگ سے نمٹنے میں مدد دیں گی۔ اس مانگ میں اضافے کی ایک وجہ جی آئی کے مجاز صارفین اور تصدیق شدہ مصنوعات کو فروغ دینے کے لیے چلائی گئی وسیع تشہیری مہم بھی ہے۔

یور کو بھارت کی گولہ بارود کی برآمدات میں 1600 فیصد اضافہ

تقریباً 75 فیصد حصہ وسطی اور مشرقی یورپ کے 13 ممالک کو بھیجا گیا

(ایم این این)

روس۔ یوکرین جنگ کے باعث عالمی سطح پر اسلحے اور گولہ بارود کی غیر معمولی طلب سے فائدہ اٹھاتے ہوئے، بھارت کے مقامی دفاعی پیداواری نظام نے یورپی براعظم کو کی جانے والی برآمدات میں زبردست اضافہ ریکارڈ کیا ہے۔ تجارتی اعداد و شمار اور بلومبرگ کی ایک رپورٹ کے مطابق، تنازع شروع ہونے کے بعد کے چار سالوں میں بھارت نے یورپی ممالک کو 872 ملین ڈالر مالیت کا فوجی گولہ بارود اور خصوصی دفاعی سامان برآمد کیا۔ یہ اضافہ 1600 فیصد سے بھی زیادہ ہے، جبکہ جنگ شروع ہونے سے قبل کی اسی چار سالہ مدت میں یہ برآمدات محض 49.2 ملین ڈالر تھیں۔ اس صنعتی توسیع کی جغرافیائی و سیاسی اہمیت پر زور دیتے ہوئے، سیکرٹری دفاع راجیش کمار سنگھ نے کہا کہ بھارت نے یورپ کو اسلحہ برآمد



کرنے والے تیسرے بڑے ملک کے طور پر اپنی پوزیشن مستحکم کر لی ہے۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ بھارت کا دفاعی پیداواری نظام اب ایک قابل اعتماد اور بڑی صلاحیت رکھنے والا ایسا شراکت دار بن چکا ہے جو یورپ میں درپیش دفاعی ساز و سامان کی شدید قلت کو پورا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس خریداری میں اچانک اضافے کی بنیادی وجہ یورپی ممالک پر بڑھتا ہوا دباؤ ہے، جس کے تحت انہیں اپنی علاقائی دفاعی تیاریوں کو مضبوط بنانے اور کیف (یوکرین) کو بڑے پیمانے پر فوجی امداد فراہم کرنے کے بعد اپنے خالی ہونے والے ذخائر کو دوبارہ بھرنے کی ضرورت پیش آئی ہے۔ فروری 2022 میں روس کی جانب سے یوکرین پر حملے کے بعد یہ صورتحال پیدا ہوئی۔ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ بھارت کی جانب سے یورپ کو برآمد کیے گئے گولہ بارود کا تقریباً 75 فیصد حصہ وسطی اور مشرقی یورپ کے 13 ممالک کو بھیجا گیا۔

گرم اور خشک موسم کے باعث کشمیری زعفران کی فصل خطرے میں

قلت اور قیمتوں میں اضافے کا خدشہ، ماہرِ معاشیات کا حکومت سے فوری ایکشن کا مطالبہ

(ایم این این)

غیر معمولی گرم موسم، بارشوں کی کمی اور موسم سرما میں برف باری نہ ہونے کے باعث کشمیر میں زعفران کی فصل ایک بار پھر متاثر ہونے کا خدشہ پیدا ہو گیا ہے۔ اس صورتحال سے ہزاروں کاشتکار خاندانوں کے روزگار کو خطرہ لاحق ہے، جبکہ عالمی منڈیوں میں اس قیمتی مصالحے کی قیمتوں میں اضافے کا امکان بھی ظاہر کیا جا رہا ہے۔ کشمیر کے سب سے اہم زعفران پیدا کرنے والے علاقے پامپور میں اکتوبر کے آخری ہفتے تک عام طور پر کھیت جامنی رنگ کے زعفرانی پھولوں سے بھر جاتے ہیں، لیکن اس سال متعدد کھیتوں میں پھول نہ ہونے کے برابر دکھائی دے رہے ہیں۔ اس صورتحال نے کاشتکاروں کو فصل کے ممکنہ نقصان کے حوالے سے تشویش میں مبتلا کر دیا ہے۔ پھولوں کی کم پیداوار کے باعث کشمیر کے مخصوص خوشبو والے زعفران کی دستیابی پر سوالات اٹھنے لگے ہیں۔ دوسری جانب عالمی منڈی کے جائزوں کے مطابق رسد میں کمی کے خدشات کے باعث اعلیٰ معیار کے زعفران کی قیمتیں مستحکم رہنے اور مزید بڑھنے کا امکان ہے۔ کشمیر میں عام طور پر سالانہ تقریباً 13 سے 14 ٹن زعفران پیدا ہوتا ہے، جس سے اندازاً 20 ہزار سے 25 ہزار کاشتکار خاندانوں کا روزگار وابستہ ہے۔ اگر پیداوار میں نمایاں کمی



واقع ہوئی تو اس سے نہ صرف کسانوں کی آمدنی متاثر ہوگی بلکہ ملکی اور بین الاقوامی منڈیوں میں کشمیری زعفران کی دستیابی بھی کم ہو سکتی ہے۔ کاشتکاروں کے مطابق اس سال موسم سرما میں برف باری نہ ہونے کے بعد ستمبر سے اکتوبر کے پہلے دو ہفتوں تک طویل خشک موسم رہا۔ زمین میں نمی کی کمی اور فصل کی نشوونما کے ایک اہم مرحلے پر غیر معمولی گرمی نے زعفران کے پھول نکلنے کے عمل کو متاثر کیا ہے۔ 14 اکتوبر کو سرینگر میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت 31.2 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا، جو 1935 کے بعد اکتوبر میں ریکارڈ کیا گیا دوسرا بلند ترین درجہ حرارت تھا۔ زعفران کی کاشت کے لیے درجہ حرارت اور نمی کا متوازن ہونا انتہائی ضروری ہے۔ موسم سرما میں برف باری زمین میں نمی کی مقدار بڑھاتی ہے، جبکہ سرد موسم فصل کی قدرتی نشوونما اور زیر زمین گانٹھوں (کورم) کی افزائش کے لیے اہم ہوتا ہے۔

جیو کی اسٹاک مارکیٹ میں دھماکہ دار انٹری۔ ریلائنس بنا ملک کا نمبر ون کاروباری گروپ

(نیوز ڈیسک)

جیو پلیٹ فارمز کی اسٹاک مارکیٹ میں دھماکہ خیز انٹری نے ملک کے سب سے قیمتی کاروباری گروپوں کی درجہ بندی کو تبدیل کر دیا ہے۔ بدھ کو 358.1 روپے پر جیو کے حصص کی لسٹنگ کے ساتھ، ہوا۔ 1119 روپے کی اشو قیمت کے مقابلے میں، جیو کے حصص 1358 روپے پر درج تھے، جو 21.4% کا پریمیم تھا۔ اس قیمت پر، جیو کی مارکیٹ کیپ 12.5 لاکھ کروڑ و لاکھ شیئر ہولڈرز ہیں۔ جیو کی فہرست سازی ریلائنس گروپ نے ٹاٹا گروپ کو پیچھے چھوڑ کر پہلی پوزیشن حاصل کی۔ جیو کی فہرست سازی کے بعد، ریلائنس گروپ کی فہرست میں شامل کمپنیوں کی مشترکہ مارکیٹ کیپ 28.9 لاکھ کروڑ روپے تک پہنچ گئی۔ 25.6 لاکھ کروڑ روپے کے ساتھ ٹاٹا گروپ دوسرے نمبر پر رہا، اور روایتی ... منعقد ... ریلا انڈسٹریز کے چیئرمین مکیش امبانی، نیتا امبانی، آکاش امبانی، ایشا امبانی، اور اننت امبانی نے تقریب میں شرکت کی۔ آکاش، ایشا، اور اننت امبانی نے فہرست وعدوں کو پورا کریں گے، اور اپنے کام کے 16.6 لاکھ کروڑ روپے کے ساتھ اڈانی گروپ تیسرے نمبر پر رہا۔ جیو کے داخلے سے ریلائنس گروپ کی مارکیٹ ویلیو میں نمایاں اضافہ ہے تک پہنچ گئی۔ ریلائنس انڈسٹریز اور جیو پلیٹ فارم کی مشترکہ مارکیٹ ویلیو 28.7 لاکھ کروڑ روپے تک پہنچ گئی۔ جیو پلیٹ فارم کے پاس ملک میں سب سے زیادہ شیئر ہولڈرز بھی ہیں۔ کمپنی کے کل 79.8 کے لیے ممبئی میں نیشنل اسٹاک ایکسچینج



(این ایس ای) میں گھنٹی بجانے کی ایک تقریب ... کی گئی ... فہرست سازی کے پہلے اجتماع سے خطاب کیا۔ جیو پلیٹ فارمز کے مینجنگ ڈائریکٹر آکاش امبانی نے کہا، آج کی فہرست سازی ایک منزل نہیں ہے، بلکہ ایک نئی شروعات ہے۔ ہم کھل کر بات کریں گے، اپنے ذریعے آپ کا اعتماد حاصل کریں گے۔

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,