




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



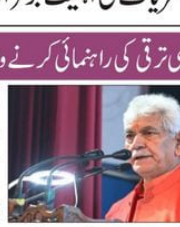





Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 237 Saturday 03 October 2026 - 20 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-


## (AI) کے دور میں بھی گاندھی کے نظریات کی اہمیت برقرار ہے: لیفٹیننٹ گورنر سنہا

### سچائی، انسانیت، خود انحصاری اور اتحاد ہی ترقی کی راہنمائی کرنے والے اصول ہونے چاہئے



سری نگر، 2 اکتوبر: گاندھی جینتی کے موقع پر لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعہ کے روز کہا کہ سچائی، عدم تشدد، خود انحصاری، وقار اور سماجی ذمہ داری کے بارے میں مہاتما گاندھی کے نظریات آج کی تیزی سے بدلتی ہوئی دنیا میں بھی اتنے ہی اہم اور متعلقہ ہیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ تکنیکی ترقی کا سفر انسانی اقدار اور فہم و بصیرت کے تابع ہونا چاہیے۔ کشمیر نیوز آبزرور (KNO) کی رپورٹ کے مطابق، سری نگر کے ایس کے آئی سی سی (SKICC) میں منعقدہ ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر سنہا نے کہا کہ 2 اکتوبر محض کیلنڈر کی ایک تاریخ نہیں ہے، بلکہ یہ شہریوں کے لیے گاندھی کی زندگی، ناانصافی کے خلاف مزاحمت کے ان کے انداز، خود انحصاری پر ان کے زور اور باوقار زندگی گزارنے کے ان کے عزم پر غور و فکر کرنے کا موقع ہے۔ انہوں نے کہا کہ مہاتما گاندھی ایک قیمتی ورثہ چھوڑ گئے ہیں، جس کا فلسفہ آج کے معاشرے اور دنیا کے لیے اہم اسباق فراہم کرتا ہے۔ گاندھی کے بچپن کا ذکر کرتے ہوئے سنہا نے کہا کہ مہاتما راجہ ہریش چندر کی کہانی سے گہرا متاثر ہوئے تھے اور انہوں نے سچائی پر قائم رہنے کا پختہ عزم کیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ گاندھی کی زندگی اس بات کا ثبوت ہے کہ انہوں نے مشکل حالات میں بھی سچائی کا دامن نہیں چھوڑا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے تعلیم کے بارے میں گاندھی کے نقطہ نظر کو بھی اجاگر کیا اور کہا کہ وہ سیکھنے کے عمل کو ایک ایسے سفر کے طور پر دیکھتے تھے جس کے ذریعے انسان زندگی کی گہرائی اور مقصد کو سمجھ سکتا ہے۔ انہوں نے تسلیم کیا تھا۔ ہندوستان کی تحریک آزادی، بالخصوص 1942 کی 'کوئٹ انڈیا' (ہندوستان چھوڑو) تحریک میں گاندھی کے کردار کو یاد کرتے ہوئے سنہا نے کہا کہ ان کے "کوئٹ انڈیا" کے نعرے نے ملک بھر کے لوگوں کو متحرک کیا، جن میں بچے، نوجوان، خواتین اور بزرگ سبھی شامل تھے۔

## انت ناگ پولیس نے مزید دو منشیات فروشوں کو گرفتار کرلیا، چرس برآمد



انت ناگ رنشیات کی لعنت کے خلاف اپنی مسلسل کارروائی کو جاری رکھتے ہوئے، انت ناگ پولیس نے ضلع میں کی گئی ناکہ چیکنگ کی الگ الگ کارروائیوں کے دوران مزید دو منشیات فروشوں کو گرفتار کیا۔ سرنال چوک پر، پولیس پوسٹ شیر باغ کی ایک ٹیم نے داؤش احمد شاہ ولد عبدالرحیم شاہ (ساکن خانداری، منن) کو روکا اور حراست میں لے لیا۔ تلاشی کے دوران، اس کے قبضے سے پاؤڈر کی شکل میں 1 کلو 38 گرام چرس جیسا مواد برآمد ہوا۔ اس سلسلے میں، پولیس ایکٹیوٹی انت ناگ میں این ڈی پی ایس (NDPS) ایکٹ کی دفعات 20/8 کے تحت ایف آئی آر نمبر 332/2026 درج کر لی گئی ہے اور تفتیش شروع کر دی گئی ہے۔ ایک اور کارروائی میں، پولیس پوسٹ جنرل بس اسٹینڈ کی ناکہ پارٹی نے ترہل پی ایل چی Chee Tarbal) Bridge) کے مقام پر معراج اقبال بھٹ ولد محمد اقبال بھٹ (ساکن خانہاں) کو گرفتار کیا۔ تلاشی کے دوران اس کے قبضے سے 7.25 گرام چرس جیسا مواد برآمد ہوا۔ معاملے کا نوٹس لے لیا گیا ہے اور مزید تفتیش جاری ہے۔ انت ناگ پولیس منشیات کی غیر قانونی تجارت اور اسمگلنگ میں ملوث افراد کے خلاف سخت اور مسلسل کارروائی کرنے کے اپنے عزم کا اعادہ کرتی ہے۔

## ڈی سی پونچھ نے نیلامی کے استعمال میں تبدیلی معاملات کا جائزہ

### پونچھ، سرنکوٹ، منڈی، مینڈھر اور منکوٹ سے موصول درخواستوں پر غور

**(پونچھ)**

طاہر مصطفیٰ ملک، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو محمد سعید، جنرل منیجر ضلع صنعتی مرکز نیم النسا بھٹی، چیف ایگزیکٹو آفیسر میونسپل کونسل، چیف ایگزیکٹو آفیسر پونچھ ڈیولپمنٹ اتھارٹی فرید کوہلی، چیف ایگزیکٹو آفیسر جوگ راج ساہنی، اے آر ٹی او کے علاوہ دیگر متعلقہ ضلعی افسران اور مختلف محکموں کے نمائندگان نے شرکت کی۔

ڈپٹی کمشنر پونچھ اشوک کمار شرما نے آج ضلع میں اراضی کے استعمال میں تبدیلی کی اجازت سے متعلق درخواستوں کے جائزے اور نمٹارے کے لیے منعقدہ اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر اسٹیٹ رڈز ایکٹ 2006 اور اس کے تحت وضع کردہ ضوابط کی تعمیل یقینی بنائی جا سکے۔ کارروائی کے دوران ڈپٹی کمشنر نے مختلف اضلاع میں غذائی کاروبار سے وابستہ اداروں کے 348 معائنے کیے اور خوردنی تیل، دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، مصالحہ جات اور دیگر غذائی مصنوعات سمیت مختلف اہم اشیائے خورد و نوش کے 180 نمونے حاصل کیے۔ ان نمونوں کو مقررہ حفاظتی اور معیار کے پیمانوں کے مطابق جانچ کے لیے این اے پی ایل سے منظور شدہ غذائی جانچ لیبارٹریوں کو بھیج دیا گیا ہے۔

مقامات کا معائنہ کیا تاکہ فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈز ایکٹ 2006 اور اس کے تحت وضع کردہ ضوابط کی تعمیل یقینی بنائی جا سکے۔ کارروائی کے دوران فوڈ سیفٹی ٹیموں نے مختلف اضلاع میں غذائی کاروبار سے وابستہ اداروں کے 348 معائنے کیے اور خوردنی تیل، دودھ اور دودھ سے بنی

## ایف ڈی اے کی جانب سے پورے جموں و کشمیر میں غذائی تحفظ کی نگرانی اور کارروائی تیز

### 31 شکایتی مقدمات درج، خلاف ورزیوں پر جرمانے عائد

غذائی تحفظ کی نگرانی اور قوانین کے نفاذ کی سرگرمیوں کو جاری رکھتے ہوئے فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈمنسٹریشن (ایف ڈی اے) جموں و کشمیر نے گزشتہ چند روز کے دوران پورے مرکز کے زیر انتظام علاقے میں مختلف

## جی ڈی سی کشتی گڑھ میں گاندھیائی فلسفے پر خصوصی لیکچر کا انعقاد

### طلبہ کو مہاتما گاندھی کی زندگی، تعلیمات سے آگاہ کیا گیا

گورنمنٹ ڈگری کالج کشتی گڑھ میں آج گاندھی جینتی کے سلسلے میں گاندھیائی فلسفے پر ایک خصوصی لیکچر کا انعقاد کیا گیا۔ پروگرام کا مقصد طلبہ کو مہاتما گاندھی کی زندگی، تعلیمات اور ان کے نظریات کی موجودہ دور میں اہمیت سے آگاہ کرنا تھا۔ لیکچر ڈاکٹر لیاقت بشیر نے دیا۔ انہوں نے موجودہ معاشرے میں گاندھیائی اصولوں کی معنویت پر ایک فکر انگیز اور معلوماتی خطاب کیا۔ انہوں نے مہاتما گاندھی کی زندگی اور تعلیمات کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالتے ہوئے تعلیم اور قوم کی تعمیر میں ان کی اہم خدمات کو اجاگر کیا۔

## اے ڈی سی نے بھدرواہ میں جاری ترقیاتی کاموں کا تفصیلی معائنہ کیا

**(بھدرواہ)**

ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر سنیل کمار جمپالی نے آج سب ڈویژن بھدرواہ کے مختلف ترقیاتی کاموں کا تفصیلی دورہ کر کے جاری ترقیاتی کاموں کی پیش رفت اور عوامی سہولیات کا جائزہ لیا۔ اے ڈی سی نے محمد اسسٹنٹ انجینئر، محکمہ سڑک و عمارات کے عملے اور جاری منصوبوں سے وابستہ ٹھیکیدار بھی موجود تھے۔

## ڈی سی ادھم پور نے زیرِ التوا تعمیراتی اجازت ناموں کا جائزہ لیا

### تعمیراتی معاملات میں متعلقہ محکموں کے درمیان بہتر تال میل یقینی بنانے کی ہدایت

**(ادھمپور)**

ڈپٹی کمشنر ادھم پور مشتاق شیر پانے آج ممی کانفرنس ہال، ڈی سی آفس کمپلیکس میں عمارتوں کے آپریشن اور کنٹرول سے متعلق اتھارٹی (پی او سی اے) کے اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں ہیلتھ ٹاپ ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے چیف ایگزیکٹو آفیسر راکیش دوبے، ڈویژنل فاریسٹ آفیسر، ایس ڈی ایم چینجی، ٹاؤن پلانر اور متعلقہ محکموں کے دیگر افسران نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران تعمیراتی اجازت ناموں سے متعلق زیر التوا معاملات کا جائزہ لیا گیا۔ ان میں نئی رہائشی اور تجارتی عمارتوں کی تعمیر، موجودہ عمارتوں کی مرمت و توسیع و آرائش اور مقامی موروثی باشندوں کی جانب سے اراضی کی ترقی سے متعلق معاملات شامل تھے۔

## انت ناگ میں 'سوچتا ہی سیوا' مہم کے تحت سائیکلوتھون منعقد

### صحت مند طرز زندگی اور منشیات سے پاک معاشرے کا پیغام عام کیا گیا

**(انت ناگ)**

محکمہ یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس انت ناگ نے ضلعی انتظامیہ اور اسسٹنٹ کمشنر ہیلتھ کے اشتراک سے آج 'سوچتا ہی سیوا' مہم اور نشاکت بھارت ابھیان کے تحت ضلعی سطح کے سائیکلوتھون کا انعقاد کیا۔ اس کا مقصد ضلع کی ساحلیاتی بیداری، صحت مند طرز زندگی اور منشیات سے پاک معاشرے کے قیام کو فروغ دینا تھا۔ سائیکلوتھون کو ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر انت ناگ بلاوت نے کے پی روڈ پر سنال حضرت سے ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا، جو اسپورٹس اسٹیڈیم منن میں اختتام پذیر ہوا۔ ضلعی سطح پر ایک پُروقار اولمپای تقریب کا انعقاد کیا گیا۔ تقریب میں ادرن فاریسٹری ڈویژن سری نگر کے ڈویژنل فاریسٹ آفیسر کے علاوہ اسسٹنٹ کمشنر ہیلتھ، ڈسٹرکٹ اسپورٹس آفیسر، ایس ایس پی انت ناگ، ڈسٹرکٹ ایمرجنسی آپریٹنگ سینٹر کے نمائندوں، اسکولی طلبہ، این سی سی کیڈٹس، این ایس ایس رضاکاروں اور مختلف کھیلوں کے کوچز نے شرکت کی۔ اس موقع پر ایک سائیکلنگ ریس کا انعقاد کیا گیا، جس میں مختلف عمر کے شرکاء نے حصہ لیا۔ ریس کا مقصد ہر عمر میں صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینا تھا۔ ریس کے شرکاء کو ایک سرٹیفکیٹ اور یادگاری میڈل دیا گیا۔

## ارون فاریسٹری ڈویژن سری نگر نے بلال احمد ملک کو بکسوشی پر الوداع کہا

### محکمہ جنگلات میں طویل عرصے تک دی گئی خدمات اور محنت کو سراہا گیا

**(سرینگر)**



فیلڈ عملے نے شرکت کی۔ اس موقع پر ساتھی ملازمین نے بلال احمد ملک کی محکمہ جنگلات میں دوران ملازمت انجام دی گئی خدمات، محنت اور ادارے کے لیے ان کی خدمات و تعاون کو سراہا۔ ڈویژنل فاریسٹ آفیسر اور عملے نے بلال احمد ملک کے لیے سکبدوشی کے بعد صحت مند، خوشگوار اور پرسکون زندگی کے لیے نیک تمناؤں کا اظہار کیا۔

## اے ڈی ڈی سی شوپیان کی صدارت میں وِکست گرام پنچایت پلان پر ورکشاپ منعقد

### دیہی ترقی کیلئے عوامی شمولیت پر مبنی جامع منصوبہ بندی، مختلف اسکیموں کے باہمی انضمام اور شفافیت پر زور

**(شوپیان)**

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر شوپیان ڈاکٹر ناصر احمد لون نے آج منی سیکرٹریٹ شوپیان میں وی پی۔ جی رام جی کے تحت 'وکست گرام پنچایت پلان' کے موضوع پر منعقدہ ورکشاپ کی صدارت کی۔ ورکشاپ کا مقصد جامع اور عوامی شمولیت پر مبنی منصوبہ بندی کو مضبوط بنانا اور ایسی دیہی ترقی کو فروغ دینا تھا جو طویل مدتی، مضبوط اور خوشحال ہو۔ اس موقع پر اے ڈی ڈی سی نے متنازی ضروریات اور ترجیحات کی نشاندہی کرتے ہوئے جامع گرام پنچایت منصوبے تیار کرنے اور انہیں قابلِ عمل ترقیاتی منصوبوں میں تبدیل کرنے کی اہمیت اجاگر کی۔ ورکشاپ میں بلاک ڈیولپمنٹ آفیسرز، سرپنچوں، پنچوں، محکمہ جات کے نمائندوں اور دیگر متعلقہ افراد نے شرکت کی۔

## جے ایم سی: زیرِ زمین پانی کی سطح بہتر بنانے پر توجہ

### ایک ہزار سے زائد سرکاری اسکولوں میں منصوبے نافذ کرنے کا اعلان

**(جموں)**

جموں میونسپل کارپوریشن نے آج گورنمنٹ گرلز ہائی اسکول، گاندھی نگر میں بارش کے پانی کو محفوظ کرنے کے منصوبے کو عملی کرکے اس کا افتتاح کیا۔ تقریباً دو ماہ قبل شروع کیے گئے اس منصوبے کا افتتاح میونسپل کارپوریشن جموں کے کمشنر ڈاکٹر دیوانش یادو نے کیا۔ یہ اقدام پانی کے تحفظ، زیرِ زمین پانی کی سطح بہتر بنانے اور ماحول دوست پائیدار انتظام کے لیے کارپوریشن کی جاری کوششوں کا حصہ ہے۔ یہ پروگرام 'سیوا پرو' سرگرمیوں کے تحت منعقد کیا گیا۔ اس موقع پر پانی کے تحفظ کا حلف بھی دلایا گیا، جس میں طلبہ، اساتذہ اور جموں میونسپل کارپوریشن کے افسران و اہلکاروں نے پانی بچانے، اس کے ضیاع کو روکنے اور اس قیمتی قدرتی وسائل کو دانش مندی سے استعمال کرنے کا عہد کیا۔

## انت ناگ میں عالمی یوم معمر افراد منایا گیا

### بزرگ شہریوں کو قانونی حقوق سے آگاہ کیا گیا

**(انت ناگ)**

ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی انت ناگ نے ضلع انت ناگ کی تعلقہ قانونی خدمات کمیٹیوں کے اشتراک سے آج عالمی یوم معمر افراد منایا۔ اس دن کو منانے کا مقصد بزرگ شہریوں کے حقوق، فلاح و بہبود اور صحت سے متعلق بیداری پیدا کرنا تھا۔ اس موقع پر ڈی ایل ایس اے انت ناگ اور اس کی تعلقہ قانونی خدمات کمیٹیوں کی جانب سے مختلف مقامات پر صحت کیمپ منعقد کیے گئے، جہاں بزرگ افراد کا بنیادی طبی معائنہ کیا گیا اور انہیں صحت سے متعلق ضروری رہنمائی فراہم کی گئی۔ کیمپوں میں شریک بزرگ شہریوں کو با قاعدگی سے طبی گہبداشت حاصل کرنے اور صحت مند اور باوقار زندگی گزارنے کے بارے میں بھی آگاہ کیا گیا۔ پروگراموں کے دوران بزرگ افراد کے قانونی حقوق اور انہیں حاصل قانونی مراعات کے بارے میں بھی بیداری پیدا کی گئی۔ اس سلسلے میں ڈی ایل ایس اے اور تعلقہ قانونی خدمات کمیٹیوں کے ذریعے دستیاب مفت قانونی خدمات اور قانونی خدمات کے نظام کے تحت اہل افراد کو فراہم کی جانے والی معاونت کے بارے میں بھی معلومات دی گئیں۔ پروگراموں میں بزرگ شہریوں، افسران، پیرا لیگل رضاکاروں اور دیگر متعلقہ افراد نے شرکت کی۔ اس موقع پر ڈی ایل ایس اے انت ناگ اور اس کی تعلقہ قانونی خدمات کمیٹیوں نے بزرگ افراد کے حقوق، وقار اور فلاح و بہبود کے تحفظ اور انہیں قانونی و معاون خدمات تک رسائی یقینی بنانے کے عزم کا اعادہ کیا۔

## سری نگر میں ایف ایس آر پی تربیتی پروگرام اختتام پذیر

### جموں و کشمیر کے تمام اضلاع سے 50 کیمونٹی وسائل افراد کی تربیت

**(سری نگر)**

قومی کاروباری مہم کے تحت فوڈ سروس ریسورس پرسنز (ایف ایس آر پی) کے لیے دس روزہ رہائشی تربیتی پروگرام آج سری نگر میں اختتام پذیر ہوا۔ یہ پروگرام جموں و کشمیر رورل لائیولی ہڈ مشن (جے کے آر ایل ایم) نے کدوہ ماشی ٹیشن ریسورس آرگنائزیشن (این آر او) کے اشتراک سے منعقد کیا۔ اس اقدام کا مقصد پورے مرکز کے زیر انتظام علاقے میں غذائی اشیاء سے متعلق خود امدادی گروپوں کے کاروباری اداروں کی معاونت کے لیے خصوصی تربیت یافتہ افراد کا ایک موثر نظام تیار کرنا تھا۔

## رسرودیا کا پیغام آج بھی انسانیت کی رہنمائی کر رہا ہے

### مہاتما گاندھی کے 157 ویں یوم پیدائش پر خراجِ عقیدت

**(انفو)**



وزیر برائے خوراک، شہری رسد و امور صارفین، اطلاعاتی ٹیکنالوجی، پوتھ سرمہ اینڈ اسپورٹس اور سائنس و ٹیکنالوجی ستیش شرما نے 2 اکتوبر کو ملک بھر میں منائی جانے والی گاندھی جینتی کے موقع پر جموں و کشمیر کے عوام کو دلی مبارکباد پیش کی۔ وزیر نے مہاتما گاندھی کے 157 ویں یوم پیدائش پر انہیں شاندار خراجِ عقیدت پیش کرتے ہوئے تحریک آزادی میں ان کی گراں قدر خدمات کو یاد کیا۔ انہوں نے سچائی، عدم تشدد، خود انحصاری، سودیشی، صفائی اور سرودیا کے ان اصولوں کی موجودہ دور میں اہمیت کو بھی اجاگر کیا۔ اپنے پیغام میں ستیش شرما نے کہا کہ مہاتما گاندھی کی زندگی اور فلسفہ آج بھی نسلوں کے لیے مشعلِ راہ ہے اور موجودہ معاشرے کو درپیش چیلنجوں سے نمٹنے کے حوالے سے ان کے نظریات کی اہمیت برقرار ہے۔ انہوں نے کہا کہ گاندھی جی نے دنیا کو دکھایا کہ سچائی اور عدم تشدد محض نظریات نہیں بلکہ پائیدار امن، سماجی ہم آہنگی اور مثبت تبدیلی کے حصول کے مؤثر ذرائع ہیں۔ ان کے مطابق ستیہ، اہنسا، سودیشی، سوچتا ہی اور سرودیا کا پیغام آج بھی انسانیت کی رہنمائی کر رہا ہے۔ ستیش شرما نے عوام بالخصوص نوجوانوں پر زور دیا کہ وہ گاندھی جی کی زندگی اور خدمات سے تحریک حاصل کرتے ہوئے ان کے اصولوں کو اپنی روزمرہ زندگی میں عملی شکل دیں۔

## عرس حضرت نظام الدین اولیاءؒ پیر میر واعظ ہمدانی کی مبارکباد

### امن، رواداری اور خدمتِ خلق کو فروغ دینے پر زور

**(سرینگر)**

سرینگر// جموں و کشمیر جمعیت ہمدانیہ کے سرپرست میر واعظ کشمیر مولانا ریاض احمد ہمدانی نے برصغیر کے بلند پایہ ولی کامل، صوفی بزرگ اور عارف باللہ حضرت نظام الدین اولیاءؒ کے 723 ویں سالانہ عرس مبارک کے موقع پر تمام اہل اسلام کو دلی مبارکباد پیش کرتے ہوئے کہا کہ حضرت نظام الدین اولیاءؒ نے اپنی پوری زندگی محبت، انسانیت، اخوت اور رواداری کے فروغ کے لئے وقف کی اور ان کی تعلیمات آج بھی ہمارے لئے مشعل راہ ہیں۔ انہوں نے کہا کہ حضرت نے برصغیر میں تبلیغ اشاعت دین اسلام میں کلیدی رول ادا کیا اور انہیں محبوب الٰہی کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ اُن کی تعلیمات ہمیں نفرت، تعصب اور تقسیم سے بالاتر ہو کر انسانیت کی خدمت، ضرورت مندوں کی مدد اور معاشرے میں محبت و بھائی چارے کو فروغ دینے کا درس دیتی ہیں۔ آج کے دور میں ان کے پیغامِ امن و انسان دوستی کو عام کرنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔

# قومی و بین الاقوامی خبریں

## کٹھوعہ فائرنگ: کانسٹیبل پورے اعزاز کے ساتھ سپرد خاک

جموں: جموں و کشمیر کے ضلع کٹھوعہ میں آپسی فائرنگ کے ایک واقعے میں ہلاک ہونے والے سی آئی ایس ایف کانسٹیبل محمد رفیق کی آخری رسومات جمعرات کو ضلع ڈوڈہ کے بھلیسہ علاقے میں واقع ان کے آبائی گاؤں میں پورے اعزاز کے ساتھ ادا کی گئیں۔ اہل خانہ، رشتہ داروں، سی آئی ایس ایف، پولیس اور سکیورٹی اہلکاروں کے علاوہ بڑی تعداد میں لوگوں نے جنازے میں شرکت کی۔

منگل کی شام کٹھوعہ ضلع کے بسولی کے مشکا علاقے میں واقع سیدا ہائیڈرو الیکٹرک پاور پروجیکٹ پر ایک ساتھی اہلکار کی مبینہ فائرنگ کے نتیجے میں رفیق سمیت سی آئی ایس ایف کے چار اہلکار ہلاک ہو گئے تھے۔



رفیق کے والد، محمد اسرائیل، نے اس واقعے کی منصفانہ اور غیر جانبدارانہ جانچ کا مطالبہ کیا اور اپنے بیٹے کی ہلاکت کا سبب بننے والے تمام حالات کی مکمل تحقیقات کا مطالبہ کیا ہے۔

اس موت پر گہرے غم و غصے کا اظہار کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ یہ واقعہ نہ صرف ہمارے خاندان کے لیے بلکہ پوری برادری کے لیے ایک بڑا نقصان ہے۔ انہوں نے مستقبل میں ایسے واقعات کی روک تھام کے لیے اہلکاروں کی مناسب کونسلنگ، ان کے رویے کی جانچ اور اہلکاروں کی درست تعیناتی کا مطالبہ کیا۔

انہوں نے کہا کہ یہ واقعہ کیوں پیش آیا؟ ایسا نہیں ہونا چاہیے تھا۔ اس معاملے کی منصفانہ اور شفاف جانچ ہونی چاہیے۔ ہمیں انصاف چاہیے۔

ہلاک ہونے والے جوان کے ایک رشتہ دار، انور نے کہا کہ ترنگے میں لپٹی رفیق کی لاش کو دیکھنا ان کے خاندان کے لیے انتہائی تکلیف دہ تھا اور انہوں نے سکیورٹی اہلکاروں پر زور دیا کہ وہ غصے کی لہر میں صبر وضبط سے کام لیں۔

انہوں نے کہا کہ پورا گاؤں رفیق کی موت پر سوگ منا رہا ہے کیونکہ وہ وہاں ہر ایک کے ساتھ گہرا تعلق رکھتے تھے۔ رفیق کے علاوہ، اس واقعے میں ہلاک ہونے والے دیگر اہلکاروں میں اسسٹنٹ کمانڈنٹ جسپال سنگھ، ہیڈ کانسٹیبل دیپک کمار اور کانسٹیبل سنجیو کمار شامل ہیں۔

## وزیر اعظم مودی نے سمت مچھرسے فون پر کی بات، کیپٹن نے سنائی پوری داستان

نئی دہلی: وزیر اعظم نریندر مودی نے آج جمعہ دو اکتوبر کو فلائی دبئی طیارہ واقعے میں زخمی ہونے پائلٹ کیپٹن سمت مچھر سے فون پر بات کی۔ بتادیں کہ دبئی سے تل ابیب جارہی فلائی دبئی کی پرواز کے دوران، اپنے کو۔پائلٹ کے حملے کا نام بنا کر انہوں نے اپنی بہادری سے 180 افراد کی جان بچائی۔

کیپٹن مچھر نے وزیر اعظم کو واقعے کی تفصیلات کے بارے میں بتایا۔ وزیر اعظم نے ان کی بہادری کی تعریف کی اور ان کی جلد صحت یابی کی دعا کی۔ متحدہ عرب امارات (یو اے ای) میں بھارت کے سفیر وینیک معتل کے مطابق، کیپٹن سمت مچھر کی حالت مستحکم ہے اور متحدہ عرب امارات کے ایک ہسپتال میں ان کی صحت میں سدھار آرہا ہے۔ یہاں ایک ہسپتال میں زخمی پائلٹ اور ان کے خاندان سے ملاقات کرنے والے ویک معتل نے کہا کہ سمت مچھر کا حوصلہ بلند ہے، وہ مسکرا رہے ہیں اور ہنس بھی رہے ہیں۔

نیوز ایجنسی پی ٹی آئی نے سرکاری ذرائع کے حوالے سے بتایا کہ کیپٹن مچھر نے وزیر اعظم کو اپنے تجربے سے آگاہ کیا اور اس واقعے کے دوران انہیں کس چیز سے طاقت ملی، اس پر بھی بات چیت کی۔ فون پر گفتگو کے دوران، پی ایم مودی نے کیپٹن سمت کی بہادری کو سراہا اور ان کی جلد صحت یابی کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کیا۔

## ٹرمپ کا ایران پر نئے حملوں کا منصوبہ، مشرق وسطیٰ میں تیسرا طیارہ بردار بحری جہاز اور ہزاروں فوجی روانہ



واشنگٹن: امریکی حکام نے جمعرات کو بتایا کہ امریکی فوج مشرق وسطیٰ میں تقریباً نو ہزار فوجی اور بحری جہازوں کا ایک دستہ تعینات کر رہی ہے۔ امریکی عسکری موجودگی کو بڑھانے کا یہ اقدام ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے ایک بار پھر خبردار کیا ہے کہ ایران کے خلاف نئے حملے ہو سکتے ہیں۔

فوج کی اس تعیناتی میں ایک تیسرا طیارہ بردار بحری جہاز بھی شامل ہے، جو ایران کے ساتھ ٹرمپ کے محاذ آرائی کے بڑھتے ہوئے تیزی سے پیچیدہ ہوتے حالات کی عکاسی کرتا ہے۔ وہ امریکی وسط مدتی انتخابات کی آمد اور تنازعہ کے مزید پیچیدہ ہونے کے بڑھتے ہوئے امکانات کے درمیان اپنے اگلے اقدام پر غور کر رہے ہیں۔

ٹرمپ نے اشارہ دیا ہے کہ کشیدگی میں اضافے کا امکان بدستور موجود ہے۔ حالانکہ انہوں نے جنگ کے آغاز میں امریکی عوام سے وعدہ کیا تھا کہ یہ مہم صرف چند ہفتوں تک جاری رہے گی۔ معاملے کو مزید پیچیدہ بناتے ہوئے، ٹرمپ نے جمعرات کو نامہ نگاروں کو بتایا کہ ابتدائی اشارے ایران اور قطر کی دبئی کے اس کو۔پائلٹ کے درمیان تعلق کی نشاندہی کرتے ہیں جس نے بدھ کے روز اپنے کپتان کو جاں بحق مارا اور اسرائیل جانے والی پرواز کو تباہ کرنے کی کوشش کی۔

ٹرمپ نے وائٹ ہاؤس میں نامہ نگاروں سے گفتگو کے دوران اس ممکنہ تعلق کا ذکر کیا، جب ان سے پوچھا گیا کہ آیا اس واقعے میں ملوث پائلٹ اور تہران کے درمیان کوئی تعلق ہے۔

ٹرمپ نے مزید کہا کہ اگر ایران سے تعلق ثابت ہو جاتا ہے تو امریکہ۔ جوابی کارروائی کرے گا۔ جمعرات کو فاکس نیوز کے ساتھ ایک انٹرویو میں، اسرائیلی وزیر اعظم نیتن یاہو نے دعویٰ کیا کہ تہران پائلٹ کو اس کے مشن پر بھیجنے کے ذمہ دار ہیں۔ اسرائیلی وزیر اعظم نے کہا کہ یہ فلائی دبئی کے مشتبہ شخص کے ذہن میں انتہا پسند اسلامی نظریے کو بٹھایا گیا تھا (اس کی ذہن سازی کی گئی تھی)۔ اگرچہ انہوں نے مزید تفصیلات فراہم نہیں کیں۔

ٹرمپ نے کہا، اوہ، انہیں بہت سخت نشانہ بنایا جائے گا، فکر نہ کریں۔ بس ان سے پوچھ لیں۔ وہ جانتے ہیں کہ کیا ہوا ہے۔ انہیں بہت سخت نشانہ بنایا جائے گا۔

دریں اثنا، مشرق وسطیٰ جانے والے بحری جہازوں کے اس دستے میں مجموعی طور پر سات ہزار سے زائد ملاح اور دو ہزار میرینز شامل ہیں۔ اس میں یو ایس ایس تھیوڈور روزویلٹ کیریئر اسٹرائیک گروپ شامل ہے۔

ایک امریکی اہلکار کے مطابق جس نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر دی ایسوسی ایٹڈ پریس سے بات کی، اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اکتوبر کے اواخر تک تین جہاز خطے میں موجود ہوں گے۔

مشرق وسطیٰ میں پہلے سے تعینات فوجیوں کے ساتھ مل کر، یہ اقدام امریکی بحریہ کی موجودگی کو نمایاں طور پر فروغ دے گا، جس میں تیس ہزار سے زیادہ ملاح اور میرینز کے ساتھ ساتھ لینگلز طیارہ شامل ہیں۔ اس سے قبل اپریل میں، 2003 کے بعد پہلی بار مشرق وسطیٰ میں تین نیوی کیریئر اسٹرائیک گروپ تعینات کیے گئے تھے۔

فی الحال، بردار جہاز یو ایس ایس جارج ایچ ڈبلیو بش اور یو ایس ایس جارج واشنگٹن یو ایس ایس بی کیریئر اسٹرائیک گروپ کے ساتھ اس خطے میں ہیں۔

واشنگٹن کو عام طور پر بحر الکاہل میں تعینات کیا جاتا ہے، لیکن اسے یو ایس ایس ابراہم لنکن کی جگہ مشرق وسطیٰ بھیجا گیا تھا۔ ابراہم لنکن کی سخت تعیناتی کے لیے اس کے عملے کو مسلسل 260 دنوں سے زیادہ سمندر میں رہنے کی ضرورت تھی۔

جمعرات کو نائم میگزین میں شائع ہونے والے ایک انٹرویو میں، ٹرمپ نے مزید معلومات کے امکان کی بھی ذکر کیا۔ انہوں نے کہا کہ یہ ممکن ہے کہ تین نومبر کو ہونے والے امریکی انتخابات کے بعد وہ ایران کے خلاف بمباری کی کارروائیوں میں شدت لائیں گے۔

جب ان پر مزید تفصیلات بتانے کے لیے زور دیا گیا تو ٹرمپ نے کہا کہ وہ اپنی حکمت عملی کے بارے میں مزید تفصیلات ظاہر نہیں کر سکتے۔ ٹرمپ نے کہا، میں آپ کو کچھ نہیں بتا سکتا کیونکہ دیکھیے، آپ پوچھ رہے ہیں کہ ہماری کہاں ہوگی؟ یہ کہہ کے گئے ایک انٹرویو میں، انہوں نے وضاحت کی کہ انہوں نے ایران کی جنگ بندی کی تئی تجویز اس لیے مسترد کی کیونکہ جن چیزوں پر میں ایک سال پہلے راضی نہیں ہوا تھا، ان پر آج بھی راضی نہیں ہوں گا۔

ٹرمپ نے مثال کے طور پر آبنائے ہرمز کو کھولنے سے متعلق ایران کی تجویز کا حوالہ دیا، لیکن ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ مجموعی طور پر یہ تجویز کافی اچھی نہیں تھی۔ جب ٹرمپ سے پوچھا گیا کہ کیا یہ جنگ، نومبر میں

## گیانیش کمار کے خلاف ممبئی میں سی جے پی کا مظاہرہ



کلو سوال پوچھو، آواز اٹھاؤ، اپنے ووٹ کے لیے، اپنی جمہوریت کے لیے۔ وہ اکتوبر، گاندھی چینتیا۔ شیواجی پارک، ہتھام چارپے۔ آپ سے وہیں ملاقات ہوگی ممبئی میں کانگریس انتخابی مشاورت، الیکشن مینیجمنٹ ریویژن (ایس آئی آر) کی مشق اور ووٹر لسٹوں کو لے کر جاری وسیع سیاسی تصادم کے درمیان، ورہا ہے۔ اکتوبر، دبئے کی کوشش معلوم ہوتی تھی۔

کانگریس پارٹی نے ممبئی سے شروع ہونے والی ملک گیر تحریک کا اعلان کیا ہے، جو ایک خصوصی ٹیم تشکیل دینے کی ہدایت کی ہے۔

وزارت نے اس بات پر زور دیا کہ متعلقہ قوانین کے تحت اس معاملے پر متحدہ عرب امارات کے عدالتی حکام کو مکمل اختیار حاصل ہے، کیونکہ یہ طیارہ متحدہ عرب امارات میں رجسٹرڈ ہے اور اس کے قومی پرچم تلے پرواز کرتا ہے۔ چنانچہ، طیارے میں سرزد ہونے والے جرائم پر متحدہ عرب امارات کے

## نندی مرگ میں جنگلی ریچھ کا حملہ، دو خواتین سمیت چار افراد زخمی

کولگام، جموں و کشمیر (دین عمران): جنوبی کشمیر کے ضلع کولگام میں وچال ہانجی پورہ کے نندی مرگ علاقے میں جنگلی ریچھ کے حملے کے نتیجے میں دو خواتین سمیت چار افراد شدید زخمی ہو گئے، جس کے بعد پورے علاقے میں خوف و ہراس پھیل گیا ہے۔

حکام کے مطابق جنگلی ریچھ نے نندی مرگ میں اچانک شہریوں پر حملہ کیا، جس کی زد میں آ کر دو مرد اور دو خواتین زخمی ہو گئے۔ زخمیوں کی شناخت 60 سالہ شفیقہ بانو، 50 سالہ عائشہ بانو محمد اقبال بٹ اور عبدالسلام کے طور پر ہوئی ہے، جو سبھی آس پاس کے رہائشی بتائے جاتے ہیں۔

واقعے کے فوراً بعد تمام زخمیوں کو علاج معالجے کے لیے قریبی اسپتال منتقل کیا گیا، جہاں انہیں طبی امداد فراہم کی جارہی ہے۔ طبی ذرائع کا کہنا ہے کہ حملے میں زخمی ہونے والی دونوں خواتین کی حالت تشویشناک ہے، جب کہ دونوں مردوں کی حالت کو مستحکم بتایا جارہا ہے۔

دوسری جانب، واقعے کی اطلاع ملتے ہی محکمہ وائلڈ لائف کی ٹیمیں علاقے میں پہنچ گئیں اور انہوں نے ریچھ کی نقل و حرکت کا سراغ لگانے کے ساتھ ساتھ اسے قابو میں کرنے کے لیے آپریشن شروع کر دیا ہے۔ مقامی لوگوں کے مطابق ریچھ کی بستی میں موجودگی کے باعث آبادی میں سخت تشویش پائی جارہی ہے۔

محکمہ وائلڈ لائف نے عوام سے اپیل کی ہے کہ وہ جنگلاتی علاقوں یا دیہی الگ تھلگ علاقوں کا رخ کرنے سے گریز کریں جہاں جنگلی جانوروں کی موجودگی کا خطرہ ہو۔ حکام کا کہنا ہے کہ صورتحال پر مسلسل نظر رکھی جارہی ہے اور ریچھ کو پکڑنے کی کوششیں جاری ہیں۔

## کٹھوعہ اور شوپیاں کھوڑی میں جانوروں پر ظلم کے خلاف کارروائی، گھوڑوں کے 140 نوکیلے جانے ضبط

پیٹا انڈیا کے مطابق مال بردار جانوروں پر نوکیلے جانوں کا استعمال پریوینشن آف کروئلٹی ٹو اینیمل (ہینڈلنگ رولز) کے تحت ممنوع ہے۔

جموں: حکام نے جمعرات کو بتایا کہ محکمہ اینمل ہسبنڈری (حیوانات) نے پیٹا انڈیا کے تعاون سے 140 ایسے نوکیلے لوہے کے ہانے (جابے) ضبط کیے ہیں جنہیں مبینہ طور پر کٹھوعہ اور شوپیاں کھوڑی میں سیاحوں کی سواری اور سامان ڈھونے والے گھوڑوں کو کنٹرول کرنے کے لیے استعمال کیا جارہا تھا۔

انہوں نے بتایا کہ یہ نوکیلے یا کانٹے دار جابے گھوڑوں کے حساس مسوڑھوں اور ہونٹوں کو درد پہنچاتے اور انہیں زخمی کرنے کے لیے ڈیزائن کیے گئے ہیں۔ ضبط کیے گئے ان آلات کی جگہ اب نرم اور درد سے پاک جابے لگائے جائیں گے۔

ڈائریکٹر اینمل ہسبنڈری جموں، ڈاکٹر یگل کشور نے کہا کہ گھوڑوں، خچروں اور دیگر بوجھ اٹھانے والے اور مال بردار جانوروں پر نوکیلے جابوں کا استعمال پریوینشن آف کروئلٹی ٹو اینیمل ایڈیکٹ ہینڈلنگ رولز، 1965 کے رول آٹھ کے تحت ممنوع ہے۔

ڈاکٹر کشور نے کہا کہ سیاحت اور تقریبات بھی کسی جانور کی فلاح و بہبود کی قیمت پر نہیں ہونی چاہئیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس مہم کا مقصد بے رحمی کو روکنا اور جانوروں کی فلاح و بہبود کے قانونی تحفظ کی تعمیل کو یقینی بنانا تھا۔ ایک بیان میں، پیٹا انڈیا کی پالیسی ایسوسی ایٹ چیتنی دتہ نے کہا کہ نوکیلے ہانے گھوڑوں کو درد کے ذریعے کنٹرول کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں اور یہ ان کے ہونٹوں اور زبانوں کو زخمی کر سکتے ہیں۔ پیٹا انڈیا کے سینئر مینیجر برائے میکانائزیشن

## گاندھی جینتی: صدر جمہوریہ دروپدی مرمو

نئی دہلی: گاندھی جینتی کے موقع پر صدر دروپدی مرمو نے مہاتما گاندھی کو راج گھاٹ پر خراج عقیدت پیش کیا۔ مرمو نے کہا کہ موجودہ عالمی تنازعات کے درمیان امن اور عدم تشدد کا ان کا پیغام انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ اپنے پیغام میں صدر نے کہا، تمام شہریوں کی جانب سے، میں باپائے قوم مہاتما گاندھی کو ان کے 157ویں یوم پیدائش پر پُرتاثر انداز میں خراج عقیدت پیش کرتی ہوں۔ انہوں نے کہا کہ موجودہ حالات میں مہاتما گاندھی کا امن اور عدم تشدد کا پیغام اور بھی زیادہ موزوں اور اہم ہو گیا ہے۔

صدر نے نشاندہی کی کہ ہندوستان 2047 تک وکست بھارت (ترقی یافتہ ہندوستان) بننے کے قومی ہدف کی جانب گامزن ہے اور اس عمل میں ہمدردی اور سب کو ساتھ لے کر چلنے کی اقدار کو ترجیح دی جارہی ہے تاکہ کوئی بھی شہری ترقی کے فوائد سے محروم نہ رہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ وژن مہاتما گاندھی کے سروودیہ (سب کی فلاح و بہبود) کے نظریے کی عکاسی کرتا ہے، جو ہر ایک کی فلاح اور ترقی کے اصول پر مبنی ہے۔ مرمو نے مزید کہا، گاندھی جینتی کے اس مبارک موقع پر، آیئے ہم اپنے اخلاقی کردار اور فعال شرکت کے ذریعے ایک مضبوط، ترقی یافتہ اور خود انحصار ہندوستان تعمیر کرنے کے عزم کا اعادہ کریں۔

وزیر اعظم نریندر مودی نے مہاتما گاندھی کے 157ویں یوم پیدائش کے موقع پر راج گھاٹ پر خراج عقیدت پیش کیا۔ ملک بھر میں رہنماؤں اور شہریوں نے گاندھی جینتی منائی اور امن، عدم تشدد اور صفائی ستھرائی کے ان کے پیغام کو یاد کیا۔ اس کے علاوہ، وزیر اعظم مودی نے آج جہانی سابق وزیر اعظم لال بہادر شاستری کو بھی ان کے 122 ویں یوم پیدائش پر گلہائے عقیدت پیش کیے۔

وزیر اعظم مودی صبح سویرے راج گھاٹ پہنچے اور باپائے قوم کی یادگار پر منعقدہ سرودھرم پرارتھنا سبھا (تمام مذاہب کی مشترکہ دعائیہ تقریب) میں شرکت کی۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے وجے گھاٹ پر سابق وزیر اعظم لال بہادر شاستری کو ان کی سالگرہ کے موقع پر خراج عقیدت پیش کیا۔ نائب صدر سی پی رادھا کرشنن، لوک سبھا

## متحدہ عرب امارات نے فلائی دبئی واقعے کی تحقیقات شروع کر دی



ابوظہبی: متحدہ عرب امارات متحدہ عرب امارات کی وزارت خارجہ نے باضابطہ طور پر اعلان کیا ہے کہ عدالتی حکام نے دبئی سے تل ابیب جانے والی فلائی دبئی کی پرواز FZ1073 میں دوران پرواز پیش آنے والے ایک واقعے کی جامع تحقیقات شروع کر دی ہیں۔ اس واقعے کے دوران، مبینہ طور پر کو۔پائلٹ نے پائلٹ کو ہلاک کرنے کی کوشش کی، جس کے نتیجے میں طیارے کو تباہ کرنے کی کوشش کی گئی۔

وزارت خارجہ کے ایک سرکاری بیان کے مطابق، متحدہ عرب امارات کے اٹارنی جنرل ڈاکٹر حمد الشامسی نے واقعے کی اصل وجوہات اور محرکات کی تحقیقات کے لیے پبلک پراسیکیوشن کی ایک خصوصی ٹیم تشکیل دینے کی ہدایت کی ہے۔

وزارت نے اس بات پر زور دیا کہ متحدہ عرب امارات کی وزارت خارجہ نے باضابطہ طور پر اعلان کیا ہے کہ عدالتی حکام نے دبئی سے تل ابیب جانے والی فلائی دبئی کی پرواز FZ1073 میں دوران پرواز پیش آنے والے ایک واقعے کی جامع تحقیقات شروع کر دی ہیں۔ اس واقعے کے دوران، مبینہ طور پر کو۔پائلٹ نے پائلٹ کو ہلاک کرنے کی کوشش کی، جس کے نتیجے میں طیارے کو تباہ کرنے کی کوشش کی گئی۔

وزارت خارجہ کے ایک سرکاری بیان کے مطابق، متحدہ عرب امارات کے اٹارنی جنرل ڈاکٹر حمد الشامسی نے واقعے کی اصل وجوہات اور محرکات کی تحقیقات کے لیے پبلک پراسیکیوشن کی ایک خصوصی ٹیم تشکیل دینے کی ہدایت کی ہے۔

وزارت نے اس بات پر زور دیا کہ متحدہ عرب امارات کے عدالتی حکام کو مکمل اختیار حاصل ہے، کیونکہ یہ طیارہ متحدہ عرب امارات میں رجسٹرڈ ہے اور اس کے قومی پرچم تلے پرواز کرتا ہے۔ چنانچہ، طیارے میں سرزد ہونے والے جرائم پر متحدہ عرب امارات کے

تحقیقات کے دوران دہشت گردانہ سرگرمی اور اس میں کوئی مجرمانہ منصوبہ بندی یا دیدہ دانی ہمارے کے زاویہ جھی شامل ہوں گے۔ متحدہ عرب امارات نے طیارے کی لینڈنگ اور سوار افراد کی حفاظت کو یقینی بنانے میں سعودی حکام کے فوری ردعمل اور تعاون کو سراہا ہے۔

حکام نے عوام اور میڈیا پر زور دیا کہ وہ صرف سرکاری بیانات پر انحصار کریں اور تحقیقات جاری رہنے کے دوران غیر تصدیق شدہ معلومات پھیلانے سے گریز کریں۔

دوسری جانب دبئی ٹائمز آف اسرائیل نے ایک اسرائیلی عہدیدار کے حوالے سے رپورٹ کیا ہے کہ سعودی عرب کی تحقیقات مکمل ہونے کے بعد، مشتبہ فائی کے حکام کے حوالے کر دیا جائے گا۔

# ناریل پانی غذایت سے بھرپور مشروب
# دل اور گردوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے، ماہرین



**ڈاکٹر مبشر خان**

ناریل کا پانی ایک غذایت سے بھرپور مشروب ہے جو جسم میں پانی اور الیکٹرولائٹس کی کمی کو پوری کرنے کے ساتھ دل اور گردوں کے افعال کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتا ہے۔ یہ پانی کچے ناریل سے حاصل کیا جاتا ہے۔ ایک درمیانے سائز کے سبز ناریل سے تقریباً آدھا سے ایک کپ ناریل پانی حاصل ہوتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق ناریل پانی کا تقریباً 94 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے اور اس میں چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے، جس کی وجہ سے یہ کم کیلوریز فراہم کرتے ہوئے بھی ہائیڈریٹ کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ناریل کا 100 ملی لیٹر پانی سے مختلف ہوتا ہے۔ اسے کم کیلوریز کے ہوئے ناریل کو زیادہ دیر تک حرارت پر پکا کر اس میں پانی شامل کرنے سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں تقریباً 50 فیصد پانی ہوتا ہے اور چکنائی کی مقدار ناریل پانی کے مقابلے میں کافی زیادہ ہوتی ہے۔ اگرچہ ناریل پانی غذایت سے بھرپور ہے تاہم اسے اعتدال میں استعمال کرنا چاہیے۔ صحت مند بالغ افراد کے لیے مشورہ ہے کہ وہ روزانہ ایک سے تین ناریل سے زیادہ نہ پئیں۔ اسے بہتر طور پر دن کے وقت یا جسمانی سرگرمی کے بعد استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ جسم میں پانی اور غذائی اجزا کی کمی پوری ہو سکے۔ گردوں کے امراض میں مبتلا افراد کو ناریل پانی استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ماہرین کے مطابق یہ قدرتی طور پر میٹھا ہوتا ہے اور اس میں کئی اہم معدنیات پائی جاتی ہیں۔ ایک کپ (240 ملی لیٹر) ناریل پانی میں تقریباً 60 کیلوریز، 15 گرام کاربوہائیڈریٹس، 8 گرام شکر موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم، میگنیشیم، روزانہ کی مطلوبہ مقدار کا تقریباً 4 فیصد، فاسفورس 2 فیصد اور پوٹاشیم 15 فیصد فراہم کرتا ہے۔ یہ پٹھوں کے آسیڈنٹ خصوصیات پر مشتمل ہوتا ہے۔ فری ریڈیکلز کی زیادتی جسم میں آکسیڈیٹو اسٹریس پیدا کر سکتی ہے جس سے خلیات کو نقصان پہنچتے اور مختلف بیماریوں کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ناریل پانی میں موجود پلانٹ کمپاؤنڈز کے اثرات کے میں مدد کر سکتا ہے۔ ناریل پانی میں موجود میگنیشیم، انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے اور بلڈ 2 ذیابیطس یا پری ڈائبیٹیز میں بلڈ شوگر کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو روزانہ ایک سے دو کپ تک محدود مقدار میں ناریل پانی استعمال کرنا چاہیے اور اسے تھوڑی تھوڑی مقدار میں پینا بہتر ہے۔ اسے سادہ پانی کا متبادل نہیں بننا چاہیے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹس موجود ہوتے ہیں جو شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ ذیابیطس یا پری ذیابیطس کے شکار افراد کو ڈاکٹر یا ماہر غذایت سے مشورہ کرنا چاہیے۔ یہ گردے کی پتھری سے بچاؤ کے لیے بھی مفید ہے۔ مناسب مقدار میں پانی پینا گردے کی پتھری سے بچاؤ کے لیے بہت اہم ہے۔ ناریل پانی گردوں اور پیشاب کی نالی میں کرسٹل بننے کے عمل کو کم کرنے اور پیشاب میں کرسٹل کی مقدار گھٹانے میں مدد دے سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ناریل پانی دل کی صحت کے لیے بھی مفید ہے، خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی بلند سطح رکھنے والے افراد میں ان کی مقدار کم کرنے کے ذریعے دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اس میں پوٹاشیم کی مقدار بھی کافی زیادہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ بالی بلڈ پریشر یا ہائپرٹینشن والے افراد میں بلڈ پریشر کم کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ اسکے علاوہ ناریل پانی ورزش کے دوران جسم سے خارج ہونے والے پانی اور الیکٹرولائٹس کی کمی کو پوری کرنے کے لیے ایک صحت بخش مشروب ہو سکتا ہے۔

# کافی کی مہک کو سونگھنے سے مزاج خوشگوار اور تناؤ گھٹ جاتا ہے، تحقیق



**ڈاکٹر سلیم**

جرمن نیورو سائنٹسٹ میں شائع تحقیق میں بتایا گیا کہ کافی کی مہک تناؤ کو کنٹرول میں رکھنے اور مزاج کو خوشگوار بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ ویسے تو اس سے قبل بھی کافی پینے کے متعدد فوائد سامنے آچکے ہیں، مگر اس تحقیق میں اس مشروب کی مہک کے اثرات پر روشنی ڈالی گئی۔ اس تحقیق میں 20 سے 29 سال کی عمر کے 20 صحت مند افراد کو شامل کیا گیا۔ ان افراد کے جسمانی اور ذہنی صحت کے پیمانوں کی جانچ پڑتال کافی کی مہک کو سونگھنے سے قبل اور بعد میں کی گئی۔ کافی کو ان افراد سے 50 سنٹی میٹر دوری پر رکھا گیا جبکہ ہر فرد کو 5 منٹ تک اس ماحول میں رکھا گیا۔ محققین نے ان افراد کے مزاج پر مرتب اثرات کے ساتھ ساتھ دل کی دھڑکن کی رفتار کو ای سی جی کے ذریعے جانچا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ کافی کی مہک سے مزاج خوشگوار ہو گیا جبکہ تناؤ، بے چینی، الجھن، تھکاوٹ اور ڈپریشن کی علامات کی شدت گھٹ گئی۔ محققین نے بتایا کہ تحقیق کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ کافی کی مہک براہ راست ہمارے مزاج پر اثر انداز ہوتی ہے بنا ہمارے ہضاظت میں کسی آتی ہے جس کو دیکھا نہیں بھی تک نہیں ہو سکا۔

# ’ذیابیطس کی دو نہیں پانچ مختلف اقسام ہیں‘



**ڈاکٹر وجیہا بیگ**

ذیابیطس جسے عرف عام میں ’شوگر‘ کی بیماری کہا جاتا ہے عموماً دو اقسام ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 میں پائی جاتی ہے تاہم اب سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے پانچ مختلف گروپ ہیں جن میں سے ہر ایک کے لیے الگ علاج ممکن ہے۔ سویڈن اور ٹرن لینڈ سے تعلق رکھنے والے سائنسدانوں کا خیال ہے کہ انھوں نے جس زیادہ پیچیدہ تصویر سے پردہ اٹھایا ہے وہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ان کی بیماری کے لحاظ سے وہ اس کے انتخاب میں مدد دے گی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ تحقیق مستقبل میں ذیابیطس کے مریضوں کی دیکھ بھال کے حوالے سے انتہائی اہم ہے لیکن طریقے علاج میں تبدیلی فوراً نہیں آئے گی۔ دنیا میں تقریباً ہر 11 واں بالغ فرد ذیابیطس سے متاثر ہے اور اس دل کا دورہ پڑنے، فالج ہونے، بصارت متاثر ہونے یا گردے ناکارہ ہونے کا خطرہ موجود ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس نظام مدافعت کی بیماری ہے۔ یہ انسانی جسم کی انسولین بنانے والی خلیوں (بیٹا سیلز) پر حملہ کرتی ہے تاکہ جسم میں یہ ہارمون اتنی مقدار میں موجود نہ رہے کہ وہ خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کر سکے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کا تعلق عموماً طرز زندگی سے جوڑا جاتا ہے کیونکہ اس میں جسم میں جمع چربی انسولین کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کرتی ہے۔ سویڈن کی گوٹ ہینبورگ کے ذیابیطس مرکز اور ٹرن لینڈ کے انسٹیٹیوٹ آف میڈیکل سائنس میڈیسن کی مشترکہ تحقیق کے دوران 14775 مریضوں کے خون کے نمونوں کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ اس تحقیق کے نتائج طبی رسالے لینسٹ میں شائع ہوئے ہیں جن کے مطابق ان مریضوں کو پانچ گروہوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

گروپ 1: شدید آٹو امیون ذیابیطس روایتی ٹائپ 1 جیسی ہے۔ یہ مریض کم عمر میں تشخیص پاتے ہیں اور جوان ہوتے ہیں۔ بظاہر صحت مند دکھائی دیتے ہیں لیکن یہ بیماری اس کے جسم میں مدافعتی نظام کو نقصان پہنچا کر انسولین پیدا نہیں ہونے دیتی۔

گروپ 2: شدید انسولین کی کمی والی ذیابیطس کے مریض ابتدائی طور پر گروپ 1 کے مریضوں جیسے ہی لگتے ہیں۔ وہ جوان ہوتے ہیں، ان کا وزن مناسب ہوتا ہے لیکن جسم میں مدافعتی نظام ٹھیک ہونے کے باوجود انسولین بنا نہیں پاتے۔

گروپ 3: اس قسم کی ذیابیطس کے مریضوں کا وزن زیادہ ہوتا ہے اور ان کے جسم میں اگرچہ انسولین بن رہی ہوتی ہے لیکن وہ اثر نہیں کرتی۔

گروپ 4: موٹاپے سے متعلقہ ذیابیطس کا شکار وہ افراد ہوتے ہیں جن کا وزن بہت زیادہ ہوتا ہے لیکن میٹابولزم کے حوالے سے وہ تیسرے گروپ کے قریب تر ہوتے ہیں۔

گروپ 5: کم عمر متعلقہ ذیابیطس کے مریضوں میں بیماری کی علامات دیگر گروپوں کے مقابلے میں زیادہ عمر میں ظاہر ہوتی ہیں اور ان کی بیماری بھی زیادہ شدید نہیں ہوتی۔

اس تحقیق میں شامل پروفیسر لیف گروپ نے نی بی سی کو بتایا کہ ’یہ انتہائی اہم ہے اور ہم مخصوص ادویات کی جانب ایک حقیقی قدم اٹھا رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ تین شدید اقسام کو دو نرم اقسام کے مقابلے میں زیادہ تیز ادویات سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ گروپ 2 کے مریضوں کو موجودہ دور میں بنیادی کے تحت ٹائپ 2 ذیابیطس کا مریض قرار دیا جاتا ہے تاہم نئی تحقیق کے مطابق ان کی بیماری کا تعلق بیٹا سیلز سے ہے نہ کہ ان کے زیادہ موٹے ہونے سے اور اس لیے ان کا علاج ٹائپ 1 کے مریضوں کی طرز پر ہونا چاہیے۔ اسی طرح گروپ 2 میں آنے والے مریضوں میں بیماری جانے کا خدشہ باقی مریضوں سے کہیں زیادہ ہے اور گروپ 3 کے مریضوں کے گردے ناکارہ ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہوں گے۔ امپیریل کالج لندن سے وابستہ ڈاکٹر وکٹوریہ سالم کا کہنا ہے کہ یہ یقیناً ذیابیطس کے بطور مرض تصور کے بارے میں مستقبل کی بات ہے۔ تاہم ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ اس تحقیق سے علاج کا موجودہ طریقہ نہیں بدلے گا۔ ’یہ تحقیق سیکنڈ نیو ئین آبادی پر مبنی ہے جبکہ ذیابیطس دنیا بھر میں مختلف رنگ و نسل کے جنوبی ایشیائی افراد میں اس کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔

# رات کی شفٹ میں کام کرنے والے خبردار
## کس بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں؟



**ڈاکٹر مریم**

تحقیق میں یہ سامنے آیا ہے کہ رات کی شفٹ میں کام کرنے والے سنگین بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ طرز زندگی میں تبدیلی کا زندگی پر گہرا اثر پڑتا ہے ایک رپورٹ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ رات کی شفٹ میں کام کرنے والے لوگ صبح دیر تک کام کرنے والوں کے مقابلے زیادہ ذہنی تناؤ سے متاثر ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں تحقیقین نے پہلے شائع شدہ 7 مطالعات میں حصہ لینے والے 28438 لوگوں کے کام کے گھنٹوں اور ان کی ذہنی صحت کا گہرائی سے مطالعہ کیا جس میں یہ بات سامنے آئی ہے۔ بزنس نیوز اسٹینڈرڈ نے ریسرچ کے حوالے سے کہا ہے کہ اسٹڈی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ رات میں کام کرنے والے 33 فیصد لوگوں میں ڈپریشن اور فکر کی علامات دیکھنے میں آتے ہیں۔ بجائے ان لوگوں کے جو دن کی شفٹ میں کام کرتے ہیں۔ یہ کمی میں یونیورسٹی آف آکسفورڈ اسٹڈی کی قیادت کرنے والے اور لکھنے والی لوسیانا تورکیوٹی کا کہنا ہے کہ رات کی شفٹ میں کام کرنے والوں کی باڈی کلاک میں کافی گڑبڑیاں آتی ہیں۔ عام طور پر ہماری باڈی کلاک کے مطابق دن اور رات کے حساب سے نیند متاثر ہوتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس سے لوگوں میں چڑچڑا پن پیدا ہو سکتا ہے اور کئی مرتبہ وہ موڈی بھی ہو سکتے ہیں۔ اس وجہ سے کئی مرتبہ وہ سب کے ساتھ رہتے ہوئے بھی اکیلے پن کا شکار ہو سکتے ہیں اور کام کے علاوہ گھر، فیملی، دوستوں اور زندگی میں دیگر کئی چیزوں کی طرف دھیان بھی نہیں دے پاتے ہیں۔ امریکن جرنل آف پبلک ہیلتھ کی رپورٹ میں اس بات کا ذکر ہے کہ مردوں کے مقابلے خواتین کی ذہنی صحت کیلئے نائٹ شفٹ زیادہ خراب اثر پیدا کر سکتی ہے۔

# روزانہ لہسن کا ایک جوا کھانے سے جسم کو کیا فائدہ ہوتا ہے؟



**ڈاکٹر شمس الحق**

لہسن صرف کھانوں کا ذائقہ بڑھانے والا مصالحہ نہیں بلکہ اسے غذائی خصوصیات سے بھرپور غذا بھی سمجھا جاتا ہے۔ مختلف طبی اور غذائی مطالعات میں لہسن کے مکمل صحت بخش اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے، جبکہ اس میں وٹامن بی 6، وٹامن سی، میگنیز، سلینیم اور فائبر جیسے اہم غذائی اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ فیوچر لینڈ کلینک کی ایک رپورٹ کے مطابق روزمرہ خوراک میں لہسن شامل کرنے سے صحت کے مختلف پہلوؤں پر مثبت اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ اس میں موجود بعض قدرتی مرکبات خصوصاً سلفر پر مبنی اجزا اس کے ممکنہ فوائد میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لہسن کو دل کی صحت کے لیے بھی مفید قرار دیا جاتا ہے۔ اس میں موجود سلفر مرکبات جسم میں ہائیڈروجن سلفائیڈ کی تشکیل میں کردار ادا کر سکتے ہیں، جو خون کی نالیوں کو پھیلانے اور بلڈ پریشر کو منظم رکھنے کے عمل سے منسلک ہے۔ اسی وجہ سے لہسن کو دل اور دوران خون کی صحت کے حوالے سے اہم غذا سمجھا جاتا ہے۔

### مدافعتی نظام کی بہتری

مدافعتی نظام کے لیے بھی لہسن کو اہم سمجھا جاتا ہے۔ اس میں موجود فائٹو کیمیکلز اور بعض آسیڈینٹس جسم کو مختلف بیماریوں سے بچانے والے قدرتی دفاعی نظام کی معاونت کر سکتے ہیں۔ بعض مطالعات میں لہسن کے استعمال کو جسمانی مدافعت بہتر رکھنے سے بھی جوڑا گیا ہے۔

### وزن میں کمی

لہسن کے استعمال کو وزن میں کمی کے ساتھ بھی منسلک کیا جاتا ہے۔ بعض دعووں کے مطابق خالی پیٹ لہسن کھانے سے بھوک میں کمی اور دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس پیدا ہو سکتا ہے، تاہم وزن کم کرنے کے لیے صرف لہسن پر انحصار کرنے کے بجائے متوازن غذا اور جسمانی سرگرمی کو بنیادی اہمیت دینا ضروری ہے۔ لیورسٹرول کے حوالے سے بھی لہسن میں موجود سلفین کو اہم مرکب سمجھا جاتا ہے۔ بعض تحقیقات میں لہسن کے استعمال اور کولیسٹرول کی سطح مناسب برقرار رکھنے کے درمیان ممکنہ تعلق سامنے آیا ہے، تاہم اس کا اثر ہر فرد میں یکساں ہونا ضروری نہیں۔

### اہم طبی خصوصیات

لہسن میں وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ آئرن، زنک، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیز، سلفر اور سلینیم بھی پائے جاتے ہیں۔ اسے کچا یا پکا کر مختلف کھانوں میں شامل کیا جاتا ہے، تاہم پکانے کے طریقے کے باعث اس کے بعض فعال مرکبات کی مقدار متاثر ہو سکتی ہے۔ یوں روزمرہ خوراک میں مناسب مقدار میں لہسن شامل کرنا مجموعی صحت مند غذا کا حصہ بن سکتا ہے، لیکن اسے کسی بیماری کا علاج یا دوا کا متبادل سمجھنا درست نہیں۔ خاص طور پر اگر کوئی شخص کسی بیماری میں مبتلا ہو یا مستقل ادویات استعمال کر رہا ہو تو لہسن کو بطور غذائی سپلیمنٹ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

# اپنے جسم کے لیے پانی کی درکار مقدار کا حساب اس طرح لگائیں



**ڈاکٹر مسرور وانی**
ہیلتھ زون سٹی کلینک، امرتسر

جسم کو روزانہ پانی کی کتنی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے، یہ ان صحت مندانہ سوالات میں سے ایک ہے جو بار بار سامنے آتے ہیں، خاص طور پر اس ساتھی ہائیڈریشن (پانی کی کمی) بھی ذہنی صلاحیتوں پر منفی اثرڈالتی ہے اور توجہ برقرار رکھنے اور سمجھنے کی رفتار کو سست کر دیتی ہے۔ چونکہ بہترین مقدار شخص کے حساب سے عمر، جسمانی سرگرمی کی سطح اور عمومی صحت کی بنیاد پر مختلف ہوتی ہے۔ گرمیوں کے موسم اور شدید گرمی کی لہروں، جو جسم سے سیال مادوں کے اخراج کو تیز کر دیتی ہیں، میں بہتر ہائیڈریشن کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے میڈیکل سکول کی شائع کردہ ایک ہیلتھ رپورٹ کے مطابق صحت مند مردوں کو روزانہ تقریباً 15.5 کپ پانی یعنی تقریباً 3.7 لیٹر کی ضرورت ہوتی ہے۔ خواتین کو تقریباً 11.5 کپ یعنی تقریباً 2.7 لیٹر کے برابر ضرورت ہوتی ہے۔ اس بعد میں سیال مادوں کے تمام ذرائع شامل ہیں جن میں مشروبات اور غذائیں بھی شامل ہیں جس کا مطلب ہے کہ صاف پانی کی مطلوبہ مقدار عام طور پر صرف 4 سے 6 کپ تک محدود ہوتی ہے۔

### بہترین ہائیڈریشن کے فوائد

پانی جسم کے خلیات تک غذائی اجزاء اور آکسیجن منتقل کرنے میں مدد کرتا ہے اور مثانے سے بیکٹیریا کو باہر نکالنے، ہاضمے کے عمل کو آسان بنانے اور قبض سے بچانے میں بھی مدد فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح بہتر ہائیڈریشن جلد پر بیشتر کی سطح کو بھی کنٹرول کرتا ہے اور اس کے اجتماع کو برقرار رکھتا ہے۔ جوڑوں میں پلک فراہم کرنے اور اعضاء اور خلیات کی حفاظت کرنے میں بھی پانی کا کردار موجود ہے۔ مناسب ہائیڈریشن جسم کے درجہ حرارت کو منظم کرنے اور نمکیات اور الیکٹرولائٹس کو توازن کو برقرار رکھنے میں حصہ لیتی ہے اور یہ وظائف ہیں جو سیال مادوں کی کمی کو صرف پیاس کے احساس تک محدود نہیں رکھتے بلکہ براہ راست عمومی صحت پر اثر انداز کرنے والا عنصر بناتے ہیں۔ طویل عرصے تک ورزش کرنے سے جسم کی پانی کی ضرورت بڑھ جاتی ہے کیونکہ پسینے کے ذریعے سیال مادے خارج ہوتے ہیں جہاں میراتھن رس جیسے شدید سرگرمیوں میں حصہ لینے والوں کو پانی کے ساتھ ساتھ سوڈیم کی بھی تلافی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح باہر کا درجہ حرارت بڑھنے سے ہائیڈریشن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے کیونکہ گرم ماحول میں جسم کو زیادہ تیزی سے پسینہ محسوس ہوتی ہے۔ یاد رہے صحت کی کچھ خصوصی حالتیں جیسے گردے، جگر اور دل کے مسائل اور تھائرائڈ کی بیماریاں بھی پانی کی درکار مقدار پر اثر انداز ہوتی ہیں

# سعودی عرب: سورج مکھی کے کھیت سیاحوں کو متوجہ کرنے لگے



**ڈاکٹر مبشر خان**

سعودی عرب میں منطقۃ الجوف میں قارمر کی قطاروں کے درمیان سورج مکھی کے کھیت اپنے روشن رنگوں کے ساتھ نمایاں نظر آتے ہیں۔ یہ کھیت پھول آنے کے موسم کے طور پر زرد کی منظر نامے کو ایک مختلف اور جاذب نظر انداز دیتے ہیں۔ زرد، سرخ اور نارنجی رنگ سبزہ زاروں کے درمیان پھیلے ہوئے ہیں۔ سیاحوں کی نظریں کھیتوں پر جمی ہوتی ہیں تاکہ وہ اس دیہی منظر کے درمیان خوبصورتی سے لطف اندوز ہو سکیں اور تصویریں بنا سکیں۔ الجوف کے بھرے قارمر میں سورج مکھی کی کاشت صرف نئی فصل کی پیداوار کا ایک تجربہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک جدایانی اضافہ بن گیا جس نے سیاحوں کو اپنی طرف متوجہ کیا۔ یہ توجہ اس لیے بڑھی کہ کئی کسانوں نے اپنے قارمز کو ایک مختلف انداز دینے کے لیے قسموں اور رنگوں میں تنوع پیدا کرنے کا انتخاب کیا ہے۔ کسان ابو مالک کا کہنا ہے کہ یہ خیال جدید لانے اور قارمز میں ایک نیا منظر شامل کرنے کی خواہش سے شروع ہوا۔ اس کے بعد سورج مکھی کے پھول سیاحوں کے لیے کشش کا باعث بن گئے۔ ساتھی ہی وہ پھول آنے کا موسم ختم ہونے کے بعد ان کے بیجوں سے بھی فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ پھول اپنی خوبصورتی کے عروج پر تقریباً 15 دن تک رہتا ہے۔ اس کے بعد اس کی پتیاں جھڑنا شروع ہو جاتی ہیں اور سر کے اندر بیج بننے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ کھیت ایک مختصر مدت کے دوران الجوف میں زراعت کے بارے میں ایک مختلف کہانی سناتے ہیں۔ یہ ایک ایسا تجربہ ہے جو قدرت کی خوبصورتی اور محنت کے فائدے کو سمجھنا کرتا ہے اور کسان اور سیاح دونوں کے لیے زمین اور اس کے موسموں کے ساتھ تعامل کی ایک نئی راہ کھولتا ہے۔ یہ تجربہ خطے میں زرعی سرگرمیوں کے تنوع کے ایک ایسے پہلو کی عکاسی کر رہا ہے جہاں موسمی پودے اور پھول اپنے موسموں میں دیہی مناظر میں جلد جاتے ہیں جو سیاحوں کو متوجہ کرتے ہیں اور قارم کو ان کے پیداواری کام سے بڑھ کر ایک جمالیاتی پہچان دیتے ہیں۔



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

روزنامہ

# روزنامہ صورت حال

ہفتہ ۲۰ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ ۳ اکتوبر ۲۰۲۶ء

## سیاست میں بدلتے رجحانات اور جرائم پیشہ عناصر کا بڑھتا اثر

بھارت کی آزادی کے بعد ابتدائی کئی دہائیوں میں سیاست اور اقتدار میں ایسے رہنماؤں کی ایک بڑی تعداد موجود تھی جو عوامی خدمت، اصول پسندی اور دیانت داری کو سیاست کا بنیادی مقصد سمجھتے تھے۔ اس دور میں سیاست میں آنے والے افراد سے یہ توقع کی جاتی تھی کہ وہ اپنے ذاتی مفادات سے بالاتر ہو کر عوام کے مسائل حل کرنے اور ملک کی تعمیر و ترقی میں اپنا کردار ادا کریں گے۔ اگرچہ اس دور کو بھی مکمل طور پر مسائل سے پاک قرار نہیں دیا جا سکتا، تاہم سیاسی زندگی میں عوامی خدمت اور اصولی سیاست کی اہمیت نمایاں تھی۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ملک کے سیاسی حالات میں بھی تبدیلیاں آتی گئیں۔ انتخابات میں کامیابی، اقتدار کا حصول اور سیاسی اثر و رسوخ بڑھانے کی دوڑ میں مختلف نئے رجحانات سامنے آئے۔ اسی دوران ایسے افراد کے سیاست میں داخل ہونے کی بات بھی سامنے آنے لگی جن کے خلاف مختلف نوعیت کے فوجداری مقدمات درج تھے۔ بعض معاملات میں سیاسی جماعتوں نے ایسے امیدواروں کو بھی انتخابی میدان میں اتارا، جس سے سیاست میں جرائم کے پس منظر رکھنے والے افراد کی موجودگی ایک اہم عوامی بحث بن گئی۔

یہ مسئلہ صرف کسی ایک سیاسی جماعت یا ایک علاقے تک محدود نہیں سمجھا جا سکتا۔ جمہوریت میں سیاسی جماعتوں اور عوام دونوں کی ذمہ داری ہے کہ امیدواروں کے کردار، عوامی خدمت کے ریکارڈ اور قانونی پس منظر کو اہمیت دی جائے۔ کسی بھی شخص کے خلاف مقدمہ درج ہونا بذاتِ خود جرم ثابت ہونے کے برابر نہیں، کیونکہ جرم کا فیصلہ عدالت کرتی ہے۔ تاہم عوام کو یہ حق ضرور حاصل ہے کہ وہ انتخابات کے دوران امیدوار کے بارے میں دستیاب قانونی اور عوامی معلومات کی بنیاد پر اپنا فیصلہ کریں۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ بعض اوقات سیاست میں نظریات اور عوامی مسائل کے بجائے انتخابی کامیابی کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ جب کسی امیدوار کے پاس مالی وسائل، سیاسی اثر و رسوخ یا مضبوط انتخابی نیٹ ورک ہو تو بعض جماعتیں اس کے دیگر پہلوؤں کو نظر انداز کر دیتی ہیں۔ یہی رویہ سیاست کے معیار اور عوام کے اعتماد کے لیے ایک سنجیدہ سوال پیدا کرتا ہے۔

سیاست دراصل اقتدار حاصل کرنے کا نام نہیں بلکہ عوام کی خدمت اور ان کے حقوق کے تحفظ کا ذریعہ ہے۔ جو شخص عوام کے ووٹ سے منتخب ہو کر ایوان میں پہنچتا ہے، اس پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ قانون سازی، عوامی مسائل کے حل، ترقیاتی کاموں اور معاشرے میں انصاف کے فروغ کے لیے کردار ادا کرے۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ سیاسی جماعتیں اپنے امیدواروں کے انتخاب میں زیادہ شفافیت اختیار کریں اور ایسے افراد کو آگے لانے کی کوشش کریں جن کی ترجیح عوامی خدمت ہو۔ اسی طرح ووٹرز کو بھی انتخابات کے وقت جذبات، ذاتی تعلقات اور وقتی مفادات کے بجائے امیدواروں کے کردار، کارکردگی، پالیسیوں اور عوامی خدمت کے ریکارڈ کا جائزہ لینا چاہیے۔

جمہوریت صرف ووٹ ڈالنے سے مضبوط نہیں ہوتی بلکہ اس وقت مضبوط ہوتی ہے جب سیاست میں جواب دہی، شفافیت، قانون کی بالادستی اور عوامی خدمت کو بنیادی حیثیت حاصل ہو۔ اگر سیاسی جماعتیں اور عوام مل کر ان اصولوں کو ترجیح دیں تو سیاست میں مثبت تبدیلی کی گنجائش پیدا ہو سکتی ہے اور اقتدار کو ذاتی مفادات کے بجائے عوامی فلاح کا ذریعہ بنایا جا سکتا ہے۔

# نہ رڑکنے کی اجازت ہے نہ فریاد کی



کرشن پرتاپ سنگھ

ملک میں ساون کی پہلی جھڑی تک ڈرا اور عدم اعتماد کا ایسا ماحول بنا دیا گیا ہے کہ مزاحمت کی ساری آوازیں گھٹ کر رہ گئیں ہیں اور اب اوپری سطح پر کوئی عام خاص نہ اپنا دکھ درد یا نصیر الدین شاہ فصہ بتانے لگتے ہیں، تو ان کا منھ نوچنے کی سرپھری کوششیں شروع کر دی جاتی ہیں۔

کسی شاعر کا بڑا ہی مقبول عام شعر ہے، قفس میں رہ کے بھی انصاف مانگنے والو، یہی بہت ہے کہ فریاد کی اجازت ہے۔ جب بھی لوگوں کی سوچ اور سروکاروں پر غالب کی جانے والی پابندیاں حد سے گزرنے لگتی ہیں، وہ اس شعر کو ڈھال کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ ڈھال سچا ہو یا جھوٹا، اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس ملک میں پنجرے میں بند مخلوق کو بھی فریاد کی اجازت دی جاتی رہی ہے۔ جاگیرداروں اور صیادوں کے دور میں بھی۔

لیکن اب، وزیر اعظم نریندر مودی، اور ان سے بھی زیادہ، ان کے حامیوں کے دور میں، ملک کے جگوتوں سے لے کر خود کو پنجرے کے باہر سمجھ سکتے ہیں، ان کو بھی، نہ تڑپنے کی اجازت ہے، نہ فریاد کی ہے۔ (شعر کا کال معصر ہے: گھٹ کے مر جاؤں یہ مرضی مرے صیاد کی ہے۔ شاد لکھنوی)

بھی تو پہلے ملک میں ساچ کی نچلی سطح تک ڈرا اور عدم اعتماد کا ایسا ماحول بنا دیا گیا کہ وہاں اس کی مزاحمت کی ساری آوازیں گھٹ کر رہ گئیں اور اب اوپری سطح پر کوئی عام خاص اپنا دکھ درد یا نصیر الدین شاہ فصہ بتانے لگتے ہیں تو ان کا منھ نوچنے کی سرپھری کوششیں شروع کر دی جاتی ہیں۔ سوشل میڈیا پر ان کو ٹرول کرنے کی مہم چلائی اور اس نسیم الشان ملک کے تئیں احسان فراموش قرار دیا جانے لگتا ہے اور غدار ضمیر کہا جانے لگتا ہے۔ تو کوئی خود مختار نریندر مودی نہ صرف دہشت گردوں اور ملک کو کھا لی دینے والے بلکہ پاکستان تک سے جوڑنے، وہاں چلے جانے کی بن مانگی صلاح دینے اور نکٹ کی سوغات پہنچانے لگتا ہے۔

اس جارحیت میں اتنی بھی ہوش مندی نہیں برتی جاتی، جس سے یہ علم ہو سکے کہ اس طرح عام کا ذرا و نصیر الدین کا طنبہ دونوں خود بخود ثابت ہوئے جا رہے ہیں۔ سوچنے والی بات یہ ہے کہ جو مودی حامیاں نصیر الدین کے اتنے بھر کہنے سے کہ ملک میں بوتل سے باہر کر دیے گئے فرقہ پرستی کے جن کو اب پھر سے بوتل میں بند کرنا مشکل ہوگا، ان پر ٹوٹ پڑے ہیں، وہ اس جن کی نہیں تو اور کس کی طرفداری کر رہے ہیں؟

جب نصیر الدین نے پاکستانی وزیر اعظم عمران خان کو ڈانٹ دیا ہے کہ وہ ہندوستانی مسلمانوں کی فکر میں دبلے ہونے کے بجائے اپنے ملک کے مسائل پر دھیان دیں، یہ صاف ہونے میں کون سی کسر ہے کہ اس بہانے عمران کو قاعدِ اعظم محمد علی جناح کے دوقومی نظریے کے قول کو صحیح ٹھہرانے کا حوصلہ ان حضرات کے اقلیتوں کی بات تک برداشت نہ کر پانے والی عدم رواداری نے ہی دیا ہے؟

نصیر الدین کے اس سوال کے سامنے تو خیر وہ لاجواب ہی ہیں کہ کیوں بلند شہر میں اتر پردیش حکومت کی نگاہ میں ایک پولیس انسپکٹر ہی، جو واقعیت بھی نہیں ہے، جان کی قیمت ایک گائے سے بھی کم ہے؟ دراصل، اسی سوال سے نظریں چرانے کے لئے انہوں نے ڈانٹ دی کے چوٹھے میں کچھ ایسے لوگوں کو آڑے کر دیا ہے جو نصیر الدین کے خلاف شکل دیتے ہوئے 'چھسلاتے' کے سے انداز میں کہہ رہے ہیں کہ چونکہ سیلر فی ہونے کی وجہ سے ان کی ذمہ داری عوام الناس سے زیادہ ہے، اس لئے ان کو ملک کی امیج کے حق میں ایسی بات نہیں کہنی چاہیے تھی کہ کوئی ان کے بچوں سے پوچھ لے گا کہ وہ ہندو ہیں یا مسلمان تو کیا ہوگا؟

کاش، یہ 'ڈانٹو' سمجھتے کہ اگر سیلر فی ہونے کی وجہ سے نصیر الدین کی ذمہ داری عوام الناس سے بڑی ہے تو وزیر اعظم نریندر مودی کی ذمہ داری تو نصیر الدین سے بھی بڑی ہوئی۔ ایسے میں اگر نصیر الدین کی مذکورہ بات کہنے سے ملک کی امیج اتنی خراب ہوئی ہے کہ تو اس کو تب تناسب لگا ہوگا، جب ہم نے اتر پردیش اسمبلی کے گزشتہ سال کے انتخاب میں ملک کے وزیر اعظم کو تہر رستان اور شمشان رٹتے دیکھا؟

ان کے ساتھی اداکار انوپم کھیر نصیر الدین سے یہ پوچھتے ہے کہ ان کو اور جتنی آزادی چاہیے تو سمجھا جا سکتا ہے کہ ان کی جماعت کے لوگوں نے کس طرح ہماری آزادی کو مالک و مختار کے ہتھیار اور خیرات میں بانٹی جا سکنے والی چیز میں بدل ڈالا ہے۔ فی الحال، اس جماعت سے، جس نے کبھی عالی شہرت یافتہ صور مقبول فدا حسین، نائب صدر حامد انصاری اور سینئر کنزر قدیر لیو آرائنت موروی کے خلاف مہم چلانے میں بھی جھجک نہیں کی، امید بے کار ہے کہ وہ نصیر الدین کے معاملے میں قدرے سمجھداری سے کام لے گی۔

وہ نصیر الدین کی یہ صفائی بھی کھلے من سے نہیں ہی منظور کرنے والی کہ انہوں نے جو بھی کہا، ایک منتظر ہندوستانی کے طور پر کہا۔ وہ کچھ یہ بھی نہیں بتانے والی کہ انہوں نے ایسا کیا کہا، جو ان کو ندا کر جا رہا ہے؟ یہ بھی نہیں کہ اگر وہ اس ملک کے بارے میں تشویش کا اظہار کر رہے ہیں، جس سے وہ پیار کرتے ہیں اور جو ان کا گھر ہے، تو گناہ گار کیسے ہو گئے؟

دراصل، اس وقت ملک میں ایک ایسا خوف ناک کھیل کھیلا جا رہا ہے، جس میں ایک طرف وہ لوگ ہیں جو اقتدار پانے کے لئے کم پن، دیوانگی، تشدد، بے رحمی کو سیڑھیوں کی طرح استعمال کر رہے ہیں اور ان پر مذہب، جب الوطنی کا جھوٹا پردہ چڑھائے ہوئے ہیں۔ ان کو پروا ہو نہیں کہ ان کی خود غرضی میں ہندوستان کی تاریخی روایات، تہذیب اور صفات دفن ہوئی جا رہی ہیں۔ وہ اپنی ذرا سی بھی مخالفت یا تنقید برداشت نہیں کرتے ہیں اور ایسا کرنے والے کو ہر طریقے سے دبانے، دھمکانے، ڈرانے یا غلط ثابت کرنے کے پینترے آزماتے ہیں۔

دوسری طرف اس کھیل کا برا انجام سمجھنے والے لوگ ہیں، جنھیں اندھی حب الوطنی اور مشتعل قوم پرستی سے نہیں، اپنے ملک سے پیار ہے۔ وہ یہاں کی گنگا-جمنی تہذیب، دلیل و منطق اور تنازعے کی گنجائش اور عدم اتفاق کے وقار کو بچانا چاہتے ہیں۔ ان دونوں پہلوؤں میں ہر مذہب اور طبقے کے لوگ ہیں، کیونکہ یہاں سوال مذہب کا نہیں نظریے کا ہے۔

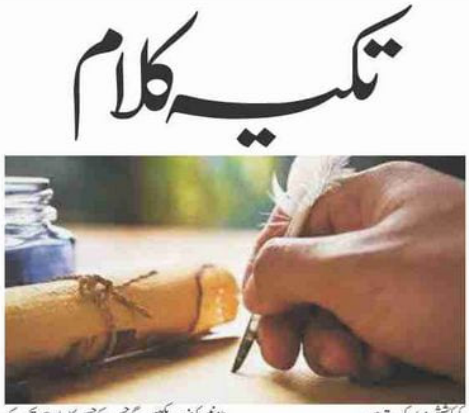
دکھ کی بات ہے کہ اس نظریے کو پلٹ کر مذہب کا سوال بنانے میں گلی ڈنڈوں اور حامیوں کی جماعت اپنے نصیر الدین جیسے آسان نشانے کو بات بات پر نہ صرف پاکستان جانے کی صلاح دیتی بلکہ وہاں تکلیفوں سے نہیں زیادہ برے سلوک کے لئے ایسے ذمہ دار ظہر ہرانی ہے، جیسے وہ پاکستانی ہوں۔

اس چکر میں وہ نہ ہندوستان کے مساوات، بھائی چارہ اور انصاف پر مبنی پروقار آئین کے مقدس قدروں کو روندنے سے پرہیز کرتی ہے اور نہ یہ یاد رکھ پاتی ہے کہ پاکستان سے متعلق جو سوال وہ بار بار پوچھتی رہتی ہے، ملک کے پہلے وزیر اعظم جواہر لال نہرو نے تقسیم کے فوراً بعد ہی ان کا جواب دے دیا تھا۔

ستمبر، 1950 میں ناسک میں ہوئے کانگریس کے سالانہ اجلاس میں اپنی پارٹی کے شدت پسندوں سے کہا تھا، 'پاکستان میں اقلیتوں پر ظلم ہو رہے ہیں تو کیا ہم بھی یہاں وہی کریں؟' اگر آپ اس کو ہی جمہوریت کہتے ہیں تو بھاڑ میں جائے ایسی جمہوریت! کیا ان کے جیسے ہی عظیم قیادت کے خواہش مند نریندر مودی اپنے شدت پسندوں سے اس طرح پیش آ سکتے ہیں؟

(مضمون نگار سینئر صحافی ہیں۔)

# تکیہ کلام



تکیہ کلام" سے یہاں ہماری مراد وہ تکیہ کلام نہیں ہے جو بات چیت کے دوران میں بار بار استعمال جا و بے جا کرتا ہے بلکہ یہاں تکیہ کلام سے مراد وہ کلام ہے، جو تکیوں پر زیورِ طبع سے آراستہ ہوتا ہے اور جس پر آپ اپنا سر رکھ کر سو جاتے ہیں اور جو آپ کی نیندیں "حلال" کرتا ہے۔ پرسوں کی بات ہے کہ ہم نے ایک محفل میں غالب کا شعر پڑھا

نیند اس کی ہے، راج اُس کا ہے، راتیں اس کی ہیں
تیری زلفیں جس کے شانوں پر پریشاں ہو گئیں

اس شعر کو سن کر ایک صاحب پہلے تو چونکے پھر گہری سوچ میں غرق ہو گئے اور اپنا سر کھجاتے ہوئے بولے: "اگر میرا حافظہ خراب نہ ہو تو یہ شعر میں نے ضرور کہیں پڑھا ہے۔"

"ہم نے ان کی یادداشت کا امتحان لینے کی خاطر پوچھا

"جب تو سوچ کر بتایئے کہ آپ نے یہ شعر کہاں پڑھا تھا؟" وہ کچھ دیر سوچ کر بولے۔

"بھئی! بُھولا یاد آیا۔ یہ شعر ہم نے رحمٰن خاں ٹھیکیدار کے تکیے کے غلاف پر پڑھا تھا۔ بھلا تمہیں یہ شعر کس طرح یاد ہو گیا؟ کیا تمہیں بھی ان کے تکیہ پر سونے کا اتفاق ہوا تھا؟"

"ہم نے کہا: آپ کیسی باتیں کرتے ہیں یہ شعر تو دیوان غالب میں موجود ہے۔

رحمٰن خاں ٹھیکیدار سے ہمارا کیا تعلق؟" اس پر وہ بولے "بھئی! دیوان غالب نے ہمارا کیا تعلق۔ ہم تو شعر و شاعری صرف تکیوں کے غلافوں پر پڑھ لیتے ہیں۔ جو شاعری آپ کی تکیوں کے غلافوں پر پڑھنے کو مل جاتی ہے تو اس کے لئے شعراء کے دیوانوں کو اٹھنے بیٹھنے کی کیا ضرورت ہے؟"

ان صاحب کے جواب کو سن کر ہمیں پہلی بار احساس ہوا کہ جس زبان میں شعر و شاعری کی بہتات ہو گئی ہے اس کا یہی حشر ہوتا ہے۔

شاعری کا "پیاسا صبر" جب لبریز ہو جاتا ہے تو اشعار اچھل اچھل کر تکیوں پر گر جاتے ہیں، چادروں پر بکھر جاتے ہیں، الماریوں کی پیشانیوں پر چپک جاتے ہیں، رکشاؤں کی پیٹھ پر بیٹھ جاتے ہیں اور حد تو یہ ہے کہ دسترخوانوں تک کی زینت بن جاتے ہیں۔

کتنی ہی بار ایسا ہوا کہ ہم دسترخوان پر کھانا کھانے بیٹھے ہیں کہ اچانک دسترخوان پر چنے ہوئے کسی شعر نے ہمیں چونکا دیا۔

اور ہم کھانا کھانے کے بجائے سر دھننے رہ گئے۔ بعض کج فہم حضرات تو ایسے بھی ہوتے ہیں جو دسترخوان پر قاری میں اشعار کھوجتے ہیں، جیسے شکر بجا آرہ کہ مہمان تو روزی خوبی خود از خوان تو

تجیہ ان فاری اشعار کی اشاعت کا یہ ہوتا ہے کہ مہمان کھانا کم کھاتے ہیں اور شعر کے معنی و مفہوم کو سمجھنے کی کوشش زیادہ کرتے ہیں۔

اور جب وہ معنی و مفہوم کے چکر سے آزاد ہوتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ میز بان نے سارا کھانا خود ہی کھا لیا ہے۔

دسترخوان کے اشعار کی بات چھوڑیئے کیونکہ مختلف ملاوٹوں کے علاوہ اشعار کی ملاوٹ کے بھی عادی ہو گئے ہیں لیکن یہاں بات تکیوں اور ان کے کلام کی چل رہی ہے۔ ہم نے ایسے معرکتہ الآرا شعر تکیوں پر لکھے ہیں کہ اگر کوئی ان تکیوں پر سو جائے تو پھر زندگی بھر ان تکیوں پر سر رکھنے سے اٹھنے کا نام نہ لے۔

ہمیں ایک بار سفر پر جانے کا اتفاق ہوا۔ ایک شناسا کے ہاں مہمان ٹھہرے، چونکہ ہم حسب روایت بستر اپنے ساتھ نہیں لے گئے تھے اس لئے میز بان نے ہمارے بستر کا انتظام کیا۔ اب جو ہم بستر پر پہنچے تو کیا دیکھتے ہیں کہ تکیہ پر نہایت جلی حروف میں یہ شعر لکھا ہوا ہے۔

کسی کے حسن کا جادو ہے اسے تکیہ میں
جہان عارض و گیسو ہے اسے تکیہ میں

اب آپ سے کیا بتائیں کہ ہمارے حق میں یہ بستر، بستر مرگ ثابت ہوا۔

رات بھر کروٹیں بدلتے رہے، اختر شماری تک کرتے رہے۔ ہر بار یہی سوچتے رہے کہ آخر تکیہ میں کس کے حسن کا جادو ہے اسے، آخر وہ کون مہ جبین ہے جس کا جہان عارض و گیسو اس تکیہ میں پنہاں ہے۔ بار بار تکیہ کو الٹ کر دیکھا۔ اس تکیہ نے ہم میں وہ سارے آثار پیدا کر دیئے جو آنداز عشق کے لئے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ فوراً عشق نے اتنا سر اٹھایا کہ ہم بار بار تکیہ پر اپنا سر پٹختے رہے۔

بالآخر ہم نے فیصلہ کیا کہ صبح ہوگی تو ہم اس نازنین کو ضرور دیکھیں گے جس کے حسن کا جادو اس تکیہ کے توسط سے ہمارے سر چڑھ کر بول رہا تھا۔

صبح ہوئی تو ہم نے چوری چھپے اس نازنین کو دیکھ ہی لیا۔ اس نازنین کے ڈبل ڈول اور موٹے تھل تھل کو دیکھنے کے بعد ہم اس نتیجہ پر پہنچے بغیر نہ رہ سکے کہ یہ شعر تکیہ پر نہیں بلکہ گاؤ تکیہ پر لکھنا چاہیئے تھا کیونکہ ان کے حسن کا "عسل" صرف گاؤ تکیہ ہی سمو سکتا تھا۔

اس واقعہ کے بعد تکیہ کے اشعار پر سے نہ صرف ہمارا ایقان اٹھ گیا بلکہ جب بھی کوئی منظوم تکیہ ہمارے سر کے نیچے آیا تو ہم نے چپکے سے اس کا غلاف اتار لیا کہ کون اپنی نیند حرام کرے۔ آپ نے تکیوں کے وہ اشعار ضرور پڑھے ہوں گے جن پر سو کر آپ نہایت ذرہ نہ خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ مثال کے طور پر چند اشعار ملاحظہ ہوں۔

کومنیں تنگ سمیٹ لئے ہیں غلاف میں
ٹکڑے جگر کے ٹانک دیئے ہیں غلاف میں
خواب ہائے دل نشیں کا اک جہاں آباد ہو
تکیہ جنت بھی اٹھا لائے اگر ارشاد ہو
چمن در چمن ہے غلاف آیئے تو
ذرا اس پہ آرام فرمایئے تو
غمزہ ہائے دل شکن، سر رکھ کر کہتا ہی معاف
گلرخانِ امید کے سب پھول چن لیا غلاف

غور فرمایئے کہ ان اشعار پر کیا آپ "تکیہ" کر سکتے ہیں؟ گویا تکیہ نہ ہوا، الہ الدین کا چراغ ہوا کہ کومنیں تنک اس میں سٹ کر آگئے ہیں۔

ہمیں یاد ہے کہ ہمارے ایک دوست کو ادھر سے خواب دیکھنے کی بیماری تھی، وہ جھوٹا سا خواب دیکھتے کہ بگلی تھل تھل ہو جاتی اور وہ نیند سے چونک پڑتے۔ ایک دن ہم سے بولے: "بھئی! عجیب بات ہے کہ مجھے ادھورے خواب نظر آتے ہیں۔ آخر پورے خواب کیوں نظر نہیں آتے۔ ہم خوابوں کے سپیشلسٹ دیکھتے جا رہے ہیں کہ آخر میں کیا ہوں؟" ہم نے ان کے بستر کا معائنہ کیا تو دیکھا کہ تکیہ پر ایسا شعر لکھا ہے جو بحر سے خارج ہے۔

اس پر ہم نے کہا:

"بھئی! اس کا اصل راز یہ ہے کہ تم ایسے تکیہ پر سوتے ہو جس پر بے بحر شعر لکھا ہوا ہے اور اس تکیہ کی کرامت سے تمہارے خواب بھی بحر سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس شعر کو بدلو تو تمہارے خوابوں کی صحت بھی بہتر ہو جائے گی۔"

یہ تو ایک معمولی سا واقعہ ہے۔ ہمارے ایک اور دوست کا قصہ ہے کہ انہیں عرصہ سے بلڈ پریشر کی شکایت تھی۔

جب وہ بستر پر سو جاتے تو ان کا بلڈ پریشر آسمان سے باتیں کرنے لگتا۔ جب ایلوپیتھی علاج سے فائدہ نہ ہوا تو ایک حکیم صاحب کی خدمت حاصل کی گئیں۔ حکیم صاحب نے ان کا بغور معائنہ کیا۔ زبان اتنی بار باہر نکلوائی کہ وہ ہانپنے لگے۔ مگر اسی اثنا میں حکیم صاحب کی نظر تکیہ پر پڑی اور وہ تکیہ کی جانب لپکے، شعر کو غور سے پڑھا اور تنک کر بولے:

"اس تکیے کو ابھی یہاں سے ہٹایئے۔"

بلڈ پریشر کی اصل جڑ تو یہ تکیہ ہے۔ واہ صاحب واہ! کمال کر دیا آپ نے۔ آپ کو بلڈ پریشر کی شکایت ہے اور آپ نے شاعرِ انقلاب حضرت جوش ملیح آبادی کا شعر تکیہ پر پرنٹ کروا رکھا ہے۔ جانتے ہیں جوش کی شاعری میں کتنا جوش ہوتا ہے۔ جوش کے شعر پر آپ سو جائیں گے تو وہ زبان خون بن بن کے گلا تو کیا ہوگا؟ تکیہ نے جوش کو ابھی وقت یہاں سے ہٹایئے۔ خبردار جو آئندہ سے آپ نے جوش کے تکیہ پر سر رکھا۔

اگر شعروں پر سونا ہی ضروری ہے تو داغ کے غلاف پر سو جایئے، جگر کے غلاف کو اپنے سر کے نیچے رکھیئے۔ ان شعراء کا کلام آپ کے بلڈ پریشر کو نارمل کر دے گا۔ آپ کو فرحت ملے گی، جھوک زیادہ لگے گی، آپ کے جسم میں خون کی مقدار میں اضافہ ہوگا، فربہ و فیربہ۔"

حکیم صاحب کے اس مشورے کے بعد ہمارے دوست نے نہ صرف جوش کا غلاف بدل دیا بلکہ اب وہ جوش کے کلام کو ہاتھ لگاتے ہوئے بھی خوف محسوس کرتے ہیں کہ کہیں پھر بلڈ پریشر کا عارضہ لاحق نہ ہو جائے۔

لیکن تکیوں کے کلام کی ایک افادیت بھی ہوتی ہے جس کا راز صرف اہل دل ہی جانتے ہیں۔ یہ کوئی مبالغہ نہیں کہ ایک اہل دل کی شاعری صرف تکیوں کے اشعار کے باعث ہوتی ہے۔ ہوا یوں تھا کہ یہ صاحب کہیں مہمان بن کر گئے ہوئے تھے۔ رات میں میز بان کے گھر میں سے ان کے لئے جب بستر آیا تو اس میں ایک تکیہ بھی تھا، جس پر یہ شعر لکھا تھا۔

جاری

# مشرق وسطیٰ میں جنگوں کا خاتمہ قریب لیکن کشیدگی میں کمی مشکل کیوں؟

آصف شاہد اپ

نئے سال کی طرف بڑھتا مشرق وسطیٰ بظاہر جنگوں سے نکلتا نظر آرہا ہے۔ شام سے امریکا نکل رہا ہے اور شام کے نئے آئین کی تیاری اور سیاسی حل پر کام شروع ہو رہا ہے۔ یمن جنگ پر خاموشی ہو رہی ہے اور جنگ بندی کے معاہدے ملے پا رہے ہیں۔ لیبیا اور عراق میں بھی جنگ ختم ہوتی نظر آتی ہے، لیکن اس سب کے باوجود خطے میں امن کو واقعی خطرات ختم نہیں ہوئے۔

مشرق وسطیٰ میں کن کن ممالک کے آپس میں کیا مسائل جاری ہیں آیئے ان پر نظر ڈالتے ہیں۔

## جمال خاشقجی کا قتل اور سعودی مشکلات

سعودی صحافی جمال خاشقجی کا قتل 2018ء کا سب سے بڑا اور ہنگامہ خیز واقعہ بنا جس نے محمد بن سلمان کی قیادت پر سوال اٹھائے اور امریکا کو یمن جنگ میں سعودی حمایت سے دستبردار ہونا پڑا۔ 2019ء میں بھی سعودی عرب عالمی منظرنامے پر تنہائی کو دور کرنے کی کوشش میں مصروف رہے گا۔ ایران اگلے سال بھی سعودی عرب کی خارجہ پالیسی کا سب سے بڑا چیلنج بنا رہے گا۔ سعودی عرب تہران کی مخالفت کا موقع ہاتھ سے نہیں جانے دے گا اور اس کی خاطر اسرائیل کے ساتھ تعلقات اور تعاون کو بھی اپنے لیے حلال تصور کرے گا۔



محمد بن سلمان کی رہنمائی میں سعودی عرب خود کو خطے کی سب سے بڑی اسٹریٹجک طاقت بنانے کی کوشش میں مصروف عمل ہے۔ خطے میں سعودی عرب کے لیے 2 بڑے حریف ہیں، ایک ترکی اور دوسرا ایران۔ ماضی میں تو ضرورت پڑنے پر سعودی عرب ترکی کے ساتھ مل کر بھی کام کرتا رہا ہے لیکن قطر معاملے اور خاشقجی کے قتل کے بعد سے ترکی اور سعودی عرب اب باضابطہ حریف بن کر آمنے سامنے ہیں۔ سعودی عرب امریکی چھتری تلے رہ کر دونوں حریفوں کا مقابلہ کر رہا ہے لیکن وہ اپنے معاشی اور سیکیورٹی شراکت دار بھی تلاش کر رہا ہے تاکہ واشنگٹن پر انحصار بتدریج ختم کیا جاسکے۔ جمال خاشقجی کے قتل کے بعد رونما ہونے والے واقعات اور بائیڈن کی سعودی عرب کو نئے شراکت داروں کی تلاش پر تنبیہ کی وجہ سے محمد بن سلمان سعودی عرب کا چہرہ ہیں لیکن 2 سال سے محمد بن سلمان کی پالیسیوں کی وجہ سے سعودی عرب مسلسل دباؤ کا شکار رہا ہے۔ 2017ء میں محمد بن سلمان نے قطر کا مقاطعہ کیا، لبنان کے وزیراعظم کو ریاض میں یرغمال بنا کر استعفیٰ لیا گیا اور جرمنی کے ساتھ سعودی عرب کی شراکت داری کو دھچکا لگا۔ سعودی عرب کے اندر انسانی حقوق کے کارکنوں کی گرفتاریوں کو مملکت کا اندرونی معاملہ سمجھا گیا لیکن اس نے بھی مملکت پر دباؤ میں اضافہ کیا۔ 2018ء میں سعودی عرب کا کینیڈا سے اسی معاملے پر تنازع ہوا اور سفارتی کشیدگی بڑھی۔ جمال خاشقجی کے قتل نے سعودی عرب کے انسانی حقوق کے ریکارڈ کو متاثر کیا اور عالمی سطح پر اس کی ساکھ کو شدید دھچکا لگا۔



سعودی عرب اب بھی قطر پر کنٹرول کی کوشش میں لگا ہوا ہے لیکن بظاہر تعلقات معمول پر لانے کا دکھاوا بھی جاری ہے جس کی مثال اس سال کی خلیج تعاون کونسل کی سربراہ کانفرنس ہے جس میں قطر کو دعوت دی گئی تھی۔ قطر نے سربراہ کانفرنس میں دربار کے بے حد بدلا ہوا دیکھا کہ ریاض کو صاف اور واضح پیغام دے دیا کہ وہ اس جھانسے میں نہیں آنے گا۔ یمن جنگ پر بھی ریاض کو شدید عالمی دباؤ کا سامنا کرنا پڑا۔ اسی دباؤ کے نتیجے میں ریاض امن مذاکرات پر مجبور ہوا۔

## سعودی عرب-ایران جھگڑا اور اسرائیلی کردار

2019ء میں بھی ریاض تہران کو جتھا کرنے اور دباؤ میں لانے کے لیے عرب اتحادیوں کو خوش رکھنے کے ساتھ ساتھ نئے اور غیر روایتی اتحادیوں کی تلاش جاری رکھے گا اور اس کی ایک مثال اسرائیل کے ساتھ سعودی قربتیں ہیں۔ اسرائیل اور سعودی عرب دونوں ایران کو جھکانے کے لیے اپنے اپنے مفادات کی خاطر قریب آرہے ہیں۔ اس مقصد کے لیے اسرائیل زیادہ کوشش کر رہا ہے اور وہ سعودی عرب کو ٹیکنالوجی فراسٹرکچر اور سرمایہ کاری کی پیشکش بھی کر رہا ہے۔ سعودی عرب اسرائیل کے ساتھ قریبت کا اعتراف نہیں کر رہا تاہم اسرائیلی وزیراعظم اور کچھ شیعہ امور کے معاملے میں رازداری کے تقاضے نہیں رہے۔

ایران سعودی عرب یا ایران اسرائیل تنازع کی صورت میں ریاض اور تل ابیب تھانوں بن جائیں گے اور سال 2019ء، سعودی اسرائیل تعلقات کے حوالے سے اہم ثابت ہوسکتا ہے۔ سعودی عرب میں اسی ماہ تشکیل پانے والا نیجوم اعمر اتحاد بھی نئے جیو پولیٹیکل منظرنامے میں سعودی خواہشات کا مظہر ہے۔ مشرق وسطیٰ میں روس کی بڑھتی ہوئی دلچسپی ریاض اور ماسکو کو مزید قریب لائے گی خصوصاً قطر میں امریکی ایئربیس کی توسیع نے ریاض میں خطرے کی گھنٹیاں بجا دی ہیں۔

سعودی عرب تیل کی دولت کو سیاسی اثر و رسوخ کے لیے استعمال کرتا آیا ہے اور 2019ء میں بھی یہ پالیسی جاری رہے گی۔ پاکستان کو ایک ارب ڈالر نقد اور 3 ارب ڈالر کا ادھار تیل اس کی مثال ہے۔ اگرچہ پاکستان نے سعودی عرب کو بدلے میں کچھ نہیں دیا لیکن خانگی قتل کے بعد ریاض کی سیاسی تنہائی میں وزیراعظم عمران خان کا سرمایہ کاری کانفرنس میں جانا اور سعودی عرب کے دفاع کے عزم کو دہرانا بھی ریاض کے لیے کافی ثابت ہوا۔

سعودی عرب اپنے معاشی استحکام کے لیے نئے منصوبوں کی تلاش میں ہے۔ سعودی آرامکو اور امارات کی پیشکش آکسفینی بھارت میں ریفائنری لگانے کی ہے جبکہ پاکستان میں بھی ریفائنری کا منصوبہ ہے تاکہ ایشیائی خریداروں کو تیل کی سپلائی یقینی بنائی جاسکے۔ 2019ء میں بھی سعودی عرب جنوبی ایشیا کے علاوہ چین، روس اور اسرائیل کے ساتھ تعلقات بڑھائے گا تاکہ اس کی اپنی معاشی اصلاحات کے لیے سرمایہ یقینی بنایا جاسکے۔ 2 سال کی افراتفری اور دباؤ کے بعد ریاض 2019ء کو اپنے لیے پرسکون بنانے کی بھی کوشش کرے گا۔

## شام کی صورتحال

شام کی صورت حال 2018ء میں بے چینی کا باعث بنی رہی۔ امریکی صدر کی طرف سے فوجی انخلا کے اعلان نے شام میں حالات تبدیل کیے ہیں لیکن مکمل سکون کی توقع نہیں کی جاسکتی۔ امریکی فوجی انخلا سے واشنگٹن اور انقرہ کے تعلقات بھی بہتر ہونے کی توقع ہے جو شرق وسطیٰ میں امریکی مفادات کے لیے اہم ہے۔ تاہم امریکی فوجی انخلا سے شام میں کرد ملیشیا کے خلاف ترکی کی کارروائیوں کے امکانات بڑھے ہیں اور امریکا کی طرف سے کردوں کے ساتھ بے وفائی نے واشنگٹن پر اعتماد کرنے والوں کو کھیس پہنچائی ہے۔

امریکا کا داعش کو شکست دینے کا دعویٰ بھی درست نہیں۔ شام میں اب بھی 15 ہزار داعش جنگجو موجود ہیں اور کرد ملیشیا نے امریکا کی بے وفائی پر اپنی قید میں موجود داعش جنگجوؤں کی رہائی کی دھمکی دی ہے۔ ان حالات میں شام میں مکمل بہتری کے آثار نظر نہیں آتے۔ ترکی اور کرد ملیشیا وائی پی جی (Kurdish YPG) کے درمیان کرائی گئی جنگ بندی بھی زیادہ دیر نہیں چلے گی۔ پاکستان کو ایک ارب ڈالر نقد اور 3 ارب ڈالر کا ادھار تیل اس کی مثال ہے۔ اگرچہ پاکستان نے سعودی عرب کو بدلے میں کچھ نہیں دیا لیکن خانگی قتل کے بعد ریاض کی سیاسی تنہائی میں وزیراعظم عمران خان کا سرمایہ کاری کانفرنس میں جانا اور سعودی عرب کے دفاع کے عزم کو دہرانا بھی ریاض کے لیے کافی ثابت ہوا۔

سعودی عرب اپنے معاشی استحکام کے لیے نئے منصوبوں کی تلاش میں ہے۔ سعودی آرامکو اور امارات کی پیشکش آکسفینی بھارت میں ریفائنری لگانے کی ہے جبکہ پاکستان میں بھی ریفائنری کا منصوبہ ہے تاکہ ایشیائی خریداروں کو تیل کی سپلائی یقینی بنائی جاسکے۔ 2019ء میں بھی سعودی عرب جنوبی ایشیا کے علاوہ چین، روس اور اسرائیل کے ساتھ تعلقات بڑھائے گا تاکہ اس کی اپنی معاشی اصلاحات کے لیے سرمایہ یقینی بنایا جاسکے۔ 2 سال کی افراتفری اور دباؤ کے بعد ریاض 2019ء کو اپنے لیے پرسکون بنانے کی بھی کوشش کرے گا۔

## شام کی صورتحال

شام کی صورت حال 2018ء میں بے چینی کا باعث بنی رہی۔ امریکی صدر کی طرف سے فوجی انخلا کے اعلان نے شام میں حالات تبدیل کیے ہیں لیکن مکمل سکون کی توقع نہیں کی جاسکتی۔ امریکی فوجی انخلا سے واشنگٹن اور انقرہ کے تعلقات بھی بہتر ہونے کی توقع ہے جو شرق وسطیٰ میں امریکی مفادات کے لیے اہم ہے۔ تاہم امریکی فوجی انخلا سے شام میں کرد ملیشیا کے خلاف ترکی کی کارروائیوں کے امکانات بڑھے ہیں اور امریکا کی طرف سے کردوں کے ساتھ بے وفائی نے واشنگٹن پر اعتماد کرنے والوں کو کھیس پہنچائی ہے۔

امریکا کا داعش کو شکست دینے کا دعویٰ بھی درست نہیں۔ شام میں اب بھی 15 ہزار داعش جنگجو موجود ہیں اور کرد ملیشیا نے امریکا کی بے وفائی پر اپنی قید میں موجود داعش جنگجوؤں کی رہائی کی دھمکی دی ہے۔ ان حالات میں شام میں مکمل بہتری کے آثار نظر نہیں آتے۔ ترکی اور کرد ملیشیا وائی پی جی (Kurdish YPG) کے درمیان کرائی گئی جنگ بندی بھی زیادہ دیر نہیں چلے گی۔

## اسرائیل کا امریکی کانگریس سے خطاب

اسرائیلی وزیراعظم بنیامین نیتن یاہو کا 2018ء میں امریکی کانگریس سے خطاب اسرائیل کی امریکا میں طاقت کا مظہر تھا۔ اسرائیل کے وزیراعظم کا امریکی کانگریس سے خطاب کرنا کوئی نئی بات نہیں لیکن 2018ء میں یہ خطاب اس لیے اہم تھا کیونکہ اس وقت امریکا میں ڈیموکریٹس کی اکثریت ایوان نمائندگان میں تھی اور ڈیموکریٹس کی اکثریت اسرائیل کی پالیسیوں پر تنقید کرتی ہے۔ اس خطاب کے دوران ڈیموکریٹس کی اکثریت نے اسرائیلی وزیراعظم کا بائیکاٹ کیا۔ اسرائیلی وزیراعظم کا خطاب امریکا میں اسرائیل کی طاقت کا مظہر تھا۔

## ایران کا بڑھتا اثر و رسوخ

ایران کا بڑھتا اثر و رسوخ بھی 2018ء میں مشرق وسطیٰ کی بڑی کہانی تھی۔ ایران کا اثر و رسوخ یمن، شام، عراق اور لبنان میں بڑھا ہے۔ ایران کا اثر و رسوخ بڑھنے کی وجہ سے ہی سعودی عرب اور اسرائیل کے تعلقات میں بہتری آئی ہے۔ ایران کا اثر و رسوخ بڑھنے کی وجہ سے ہی امریکا نے ایران پر پابندیاں عائد کی ہیں۔ ایران کا اثر و رسوخ بڑھنے کی وجہ سے ہی امریکا نے ایران کے ساتھ جوہری معاہدہ ختم کیا ہے۔ ایران کا اثر و رسوخ بڑھنے کی وجہ سے ہی امریکا نے ایران پر پابندیاں عائد کی ہیں۔ ایران کا اثر و رسوخ بڑھنے کی وجہ سے ہی امریکا نے ایران کے ساتھ جوہری معاہدہ ختم کیا ہے۔

## اردن، لبنان اور مصر خانہ جنگی کے خطرے سے دوچار

2011ء کی عرب بہار سے تخت جانے والے ممالک اردن، لبنان اور مصر کو اب بھی خانہ جنگی کے خطرے سے دوچار ہیں۔ فرانس کے پہلی جیٹک مظاہرے مصر اور دیگر ملکوں تک پہنچنے کے امکانات موجود ہیں اور ان مظاہروں کو پہلی جیٹک کی فروخت پر پابندی لگانے جیسے ہوشربا اقدامات سے روکنے کی کوشش کی جارہی ہے۔ ان ممالک میں جہاں نوجوان نسل بیروزگاری اور معاشی مسائل کا شکار ہے، وہیں عرب ملکوں میں آمریتوں نے نوجوانوں کو سیاسی امور سے بھی الگ تھلگ کر رکھا ہے۔ یہ وہ سارے عوامل ہیں جنہوں نے مل کر عرب چینی میں نئی جان کا اضافہ کردیا ہے۔ اردن میں ایک وزیراعظم اس سال مظاہروں کی بھینٹ چڑھ چکا ہے جبکہ تیونس وزیراعظم کو بھی ایسی مظاہروں اور مسائل کا سامنا ہے۔

مشرق وسطیٰ کا معاشی مسئلہ

معاشی حوالے سے بھی مشرق وسطیٰ اہمیت کا حامل رہے گا۔ روس اور سعودی عرب مل کر تیل کی قیمتوں کو مزید گرنے سے بچانے کے لیے پیداوار اور کوٹہ میں کٹوتی کریں گے تاکہ قیمتوں کو کچھ سہارا ملے۔ اس کے باوجود تیل کی قیمتوں کو اپنی معیشت پر اثر انداز ہونے سے بچانے کے لیے عراق اور لیبیا کے تیل کو استعمال کرنے کے درپے پائے گا۔

## سعودی عرب اور حوثی باغیوں کے مابین مذاکرات کی پیشرفت

یمن میں سعودی اتحاد اور ایران کے زیر اثر حوثی باغیوں کے درمیان اقوام متحدہ کی نگرانی میں امن مذاکرات میں پیشرفت ہوئی ہے۔ نئے سال کے آغاز پر مذاکرات کا دوسرا دور شروع ہوگا۔ عالمی دباؤ کے پیش نظر اس دور میں مزید پیشرفت کی توقع ہے۔ یمن کے محاذ مکمل پرسکون ہونے کی توقعات تو ہم نہیں کیونکہ یمن واحد علاقہ ہے جہاں سے ایران نہ صرف سعودی عرب کا ہمسایہ ہونے کے باوجود اس کا کچھ اور کرسکتا ہے بلکہ مصر، اردن اور اسرائیل کے لیے بھی خطرہ بن سکتا ہے۔ صومالیہ، اریٹیریا اور سوڈان کے زمینی راستوں پر بھی ایران کنٹرول کرسکتا ہے اور ان علاقوں میں باغیوں کو اسلحہ اور کمک پہنچا سکتا ہے۔ یمن اسرائیل کی بحیرہ احمر کے راستے بھارت اور چین کے ساتھ تجارت کا اہم روٹ ہے۔ لہٰذا خیال یہی ہے کہ ایران جنگ بندی کے بعد بھی اسرائیل کے لیے مشکلات کھڑی کرنے کی غرض سے یمنی باغیوں کو اکیلا نہیں چھوڑے گا۔

ان تمام حالات میں 2019ء میں بھی ایران تنازع کی وجہ سے سعودی عرب کو صدر ٹرمپ کی حمایت برقرار رہے گی۔ شام سے فوجی انخلا کے بعد کوئی واضح امریکی پالیسی موجود نہیں جبکہ افغانستان سے بھی نصف فوجی واپس بلانے کا حکم دیا جاچکا ہے۔ لیکن معاملہ یہ ہے کہ سابق امریکی صدور بھی افغانستان کی جنگ سے نکلنے کی ناکام کوششیں کر چکے لہٰذا دیکھنا یہ ہے کہ زلمے خلیل زاد اس کوشش میں کامیابی حاصل کر پائیں گے یا نہیں؟ بظاہر مشکل نظر آتا ہے۔ امریکا اگر افغانستان سے بھی اچانک چلا گیا تو خطے کے حالات مزید خراب ہوں گے۔ افغانستان دوبارہ خانہ جنگی کا شکار ہوگا اور اس خانہ جنگی سے بھارت اور ایران سمیت خطے کی کئی طاقتیں فائدہ اٹھانے کی کوششیں کریں گی اور پاکستان کے لیے بھی حالات اچھے نہیں رہیں گے۔

(دو دہائیوں سے زائد عرصہ سے صحافت کے ساتھ وابستہ ہیں۔ بین الاقوامی تعلقات بالخصوص مشرق وسطیٰ ان کی دلچسپی کے موضوعات ہیں۔)

# نواز شریف: نیلسن منڈیلا یا عادی مجرم؟

اظہر تھراج

چل نس جا..... مُیں نسّا..... جا چلا جا..... ناں بھائی ناں..... چل پھر کوٹ لکھپت جیل، شہباز کے ساتھ ازی ازی فیصل..... سات سال قید، ڈھائی کروڑ ڈار جرمانہ، دس سال کے لیے نااہل، غیر مقلد جانید اور غیر..... اور کوئی حکم امیہ وغیرہ فیصلہ ہے جو ایک بار پھر نواز شریف کی قسمت میں لکھا گیا۔ یہ پہلا موقع نہیں، یہ چوتھی بار ہوا ہے۔ نواز شریف تین بار وزیراعظم رہے تو چار بار جیل دیکھ چکے ہیں، ان کی زندگی میں عروج وزوال کی ایک داستان ہے، کبھی ایوان اقتدار تو کبھی جیل کی سلاخیں مقدر ٹھہریں، جب ملک میں رہنما خطوط کا ہوا تو ملک سے باہر جلاوطنی دیکھی، کارگل آپشن پلس منڈیلا قرار دیتے تھے تو سیاسی مخالفین انہیں کرپٹ، چور اور ڈاکو کے القابات سے یاد کرتے ہیں، آخر ایسی کیا وجہ ہے کہ نواز شریف کو بار بار جیل جانا پڑتا ہے؟

سابق وزیراعظم نواز شریف جنہیں آئندہ سال نااہل قرار دیا گیا، جنرل ضیاالحق شہید کے دور میں سیاست سے روشناس ہوئے۔ انہی کے زیر سایہ تربیت ہوئی۔ اس دور میں لمبے عرصے تک پنجاب حکومت میں شامل رہے۔ کچھ عرصہ پنجاب کی صوبائی کونسل کا حصہ رہنے کے بعد 1981ء میں وزیر خزانہ پنجاب بن گئے۔ آمریت کے زیر سایہ 1985ء میں ہونے والے غیر جماعتی انتخابات میں قومی اور صوبائی نشستوں پر بھاری اکثریت کے ساتھ کامیاب ہوئے۔

9 اپریل 1985ء کو وزیر اعلیٰ پنجاب بنے، 31 مئی 1988ء کو جنرل ضیاء نے جونیجو حکومت کو برطرف کردیا تاہم میاں صاحب کو بلوچستان وزیر اعلیٰ برقرار رکھا۔ جنرل ضیاء نے ایک بار نواز شریف کو وزیر اعلیٰ بنانے کی بھی عرض کی تھی دعا دی۔

دسمبر 1988ء میں پیپلز پارٹی کو شکست دینے کے لیے آئی جے آئی بنی۔ پیپلز پارٹی تو نہ ہاری لیکن پنجاب کی وزارت اعلیٰ ایک بار پھر میاں صاحب کے حصے میں آگئی۔ پیپلز پارٹی کی حکومت ختم ہوئی تو 1990ء میں ہونے والے انتخابات کے نتیجے میں پہلی بار میاں صاحب وزیراعظم بن گئے۔ تاہم اپنی پانچ سال کی مدت پوری نہ کرسکے اور انہیں اس وقت کے صدر غلام اسحٰق خان کے عہدے سے فارغ کردیا۔ اگرچہ ملک کی عدالت عظمیٰ نے آئینی مقدمے کے بعد عہدے پر بحال کردیا لیکن جولائی 1993ء میں انہیں صدر کے ساتھ اپنے عہدے سے استعفیٰ دینا پڑا۔

1997ء میں ایک بار پھر الیکشن میں کامیاب ہوکر مسند اقتدار پر براجمان ہوئے لیکن یہ بہت عاشی ثابت ہوا اور دو سال بعد ہی فوجی ڈکٹیٹر جنرل پرویز مشرف نے طیارہ سازش کیس کا بہانہ بنا کر چلتا کیا۔ اس بار نواز شریف کی بڑی غلطی فوج سے پنگا تھا۔ اکتوبر 1999ء میں نواز شریف نے اس وقت کے فوج کے سربراہ پرویز مشرف کو ہٹا کر نئے فوجی سربراہ کو تعینات کرنے کی کوشش کی۔

کچھ عرصہ جیل میں رکھا گیا، مقدمات چلے اور فوج کے ساتھ ایک خفیہ معاہدے کے بعد سعودی عرب چلے گئے۔ 2006ء میں میثاق جمہوریت پر بے نظیر بھٹو سے مل کر دستخط کیے اور فوجی حکومت کے خاتمے کے عزم کا اعادہ کیا۔ 23 اگست 2007ء کو عدالت عظمیٰ نے شریف خاندان کی درخواست پر فیصلہ سناتے ہوئے ان کی وطن واپسی پر حکومتی اعتراض رد کرتے ہوئے پورے خاندان کو وطن واپسی کی اجازت دے دی۔ ایمرجنسی کے نفاذ کے بعد نواز شریف اپنے خاندان کے ہمراہ سعودی عرب کے پرویز مشرف پر دباؤ کے نتیجے میں 25 نومبر 2007ء کو واپس ہوگئے تھے۔

2013ء کے عام انتخابات میں مسلم لیگ (ن) نے واضح اکثریت حاصل کی۔ اس بنا پر وہ تیسری بار وزیراعظم پاکستان کے عہدے پر فائز ہوئے۔ نواز شریف تیسری مرتبہ وزارت عظمیٰ کا حلف اٹھانے ہی ایوان جماعت پاکستان تحریک انصاف کے لیے متنازعہ بن گئے۔ عمران خان نے تین سال تک دھاندلی کا دھنڈورا پیٹا اور چین نہیں لینے دیا۔ نواز شریف حکومت کی بدقسمتی تھی کہ اپنی دور اندیشی میں سانحہ ماڈل ٹاؤن پیش آگیا جس میں 14 افراد قتل اور 90 سے زائد شدید زخمی ہوئے۔ یہ ڈاکٹر طاہر القادری کے کارکن تھے۔ انہوں نے اپنے کارکنوں کو انصاف دلانے کے لیے انقلاب مارچ کیا اور عمران خان نے دھاندلی کے خلاف لانگ مارچ شروع کیا۔ شیراز قدم ان دھرنا ہوا، آرمی چیف کی مداخلت پر وزیراعظم پاکستان میاں محمد نواز شریف سمیت 9 افراد کے خلاف قتل کی ایف آئی آر درج ہوئی۔

یہ معاملہ ابھی ٹھنڈا نہیں ہوا تھا کہ پانامالیکس کے ذریعے شریف خاندان کی آف شور کمپنیوں کا پول کھل گیا۔ اپوزیشن نے خوب واویلا کیا، وزیراعظم نے پارلیمنٹ میں معاملہ حل کرنے کا اعلان کیا لیکن حکومتی سرد مہری سے ٹی او آرز پر اتفاق نہ ہوسکا اور معاملہ عدالت تک جا پہنچا۔ نواز شریف کو پانامالیس میں نااہل قرار دیا اور انہیں موقع دیا کہ وہ اپنے جرائم مان لیں، لیکن نواز شریف نے جے آئی ٹی میں جانے کو ترجیح دی۔

وہاں سے ان کی کرپشن کی ہوشربا داستان سامنے آگئی۔ پھر انہوں نے سپریم کورٹ کے فیصلے کا انتظار کیا جہاں سے وہ جمعہ کے مبارک دن پانچ صفر سے نااہل قرار پائے۔ پھر وہ اپیل میں گئے اور ایک اور جمعہ کے مبارک دن اپیل میں بھی نااہل قرار دیے گئے۔ پھر انہوں نے پارٹی صدارت سے تاحیات نااہلی کو چیلنج کیا اور کہا کہ پارٹی صدارت سے ہٹانے کی کوشش کی اور سپریم کورٹ نے انہیں پارٹی صدارت سے بھی نااہل قرار دے ڈالا۔

عام انتخابات سے قبل لندن سے لاہور آئے، ایئر پورٹ سے اترتے ہی انہیں احتساب عدالت سے مجرم قرار دیئے جانے کے بعد جیل میں ڈال دیا گیا۔ ان کی بیٹی مریم نواز اور داماد کیپٹن صفدر بھی ان کے ساتھ قید رہے، قید کے دوران ہی ایبٹ آباد منتقل ہوا انتقال کرگئیں۔ اسلام آباد ہائیکورٹ نے احتساب عدالت کا فیصلہ کالعدم قرار دیتے ہوئے ضمانت پر رہا کردیا۔

جب میں کالج کا طالب علم تھا تو میاں چنوں کے قریب ہمارے گاؤں میں ریوڑ کا ایک فلسفی رہتا تھا جس کے جیل میں دن زیادہ تو کم میں کم نہ گزرتے تھے۔ گردونواح کے کسی بھی چند میں چوری ہوتی تو ریوڑ پکڑا جاتا، بشیات کا کوئی کیس آتا تو ریوڑ پکڑا جاتا، لوگ ریوڑ سے پوچھتے کہ تم ایسا کیوں کرتے ہو؟ پولیس صرف تمہیں ہی کیوں پکڑتی ہے؟ ریوڑ کہتا، میں ایک دو ہار گیا کے کیمیت سے پھٹی پھٹتے، دوسری ہار جانوروں کے لیے گندم کا بھوسہ تیسری بار چرس پیتے پکڑا گیا تب سے پولیس مجھے عادی مجرم سمجھتی ہے۔ میں بھی صفائیاں پیش کرلوں، جیل میرا مقدر ہی ہے۔ کارکن نواز شریف کو ہیرو اور نیلسن منڈیلا کہتے ہیں، مخالفین انہیں چور، ڈاکو اور..... جیسے القابات سے پکارتے ہیں۔ میں کشمکش میں ہوں کہ کیا کہوں۔ ریوڑی کہانی سے لگتا ہے کہ نواز شریف پھر آئے گا، مریم نواز بھی بنتی ہیں کہ وہ آئے گا۔

بہت جلد!

نوٹ: روزنامہ صورتحال اور اس کی پالیسی کا اس بلاگر کے خیالات سے متفق ہونا ضروری نہیں۔



# انوکھے ملزموں کی عجیب وغریب سزائیں



## مجھے زبردستی کالون دکھائے



غلط کام کرنے پر والدین طرح طرح کی سزا دیتے ہیں۔ کوئی کمرے میں بند کردیا جاتا ہے تو کسی کو مرغا بنایا جاتا ہے۔ سکول میں بھی ہمیں اساتذہ کا ن کھینچ کر یا ہاتھ پر چھڑی مار کر سزا دیتے ہیں۔ لیکن بھی آپ کو کوئی ایسی سزا بھی ہے جس میں آپ کو کارٹون دیکھنے پر مجبور کیا گیا ہو؟

امریکہ کی ریاست میزوری کے رہائشی ڈیوڈ بیری جونیئر کو بڑی تعداد میں جرموں کے غیر قانونی شکار کرنے کے جرم میں عدالت نے ایسی ہی سزا سنائی۔ عدالتی حکم کے مطابق ڈیوڈ کو ایک سال قید اور پھینے میں کم از کم ایک ہارڈ ڈرائی کی معروف فلم بمبی دیکھنے کا حکم دیا گیا ہے۔ فلم بنگلی میں بننے والے ایک معصوم ہرن کی کہانی ہے۔ ہم میں سے بھی بہت سے واقع نہیں ہے کہ اس کارٹون دیکھنے سے ڈیوڈ کے اعصاب پر منفی اثرات پڑے گا یا نہیں۔ لیکن یہ پہلا موقع نہیں ہے جب کسی کو اتنی اونچی سزا سنائی گئی ہو۔

## گدھے کے ساتھ مارچ



سنہ 2003ء میں شکاگو کے دو نوجوانوں کو 45 دن قید کی سزا سنائی گئی اور شہر کے مرکز میں گدھے کے ساتھ مارچ کرنے کا حکم دیا۔ 19 سالہ جسیکا لائچ اور برائن ہیٹنر کو جلتے ہوئے ہاتھ میں احتفالہ حرکت کے لیے معافی مانگنا سائن بورڈ پکڑنے کا بھی حکم ملا۔

## دس سال کی عمر میں دوسری جانب اونکھا ہوا میں ایک ہائی سکول کے طالب علم کو



جنوبی میں واقع انڈس کا پیکن کے درخت کی ہوا کھانے کے لیے جیب خرچ بند ہونے پر والدین کو سبق سکھانے کے لیے گھر سے بھاگ جانے کا فیصلہ کیا۔ 25 سالہ نوجوان ماں باپ سے ماہانہ 355 پاؤنڈ جیب خرچ مانگ رہا تھا۔ اس نوجوان کو جیب خرچ تو نہ ملا لیکن اس کے برعکس مالا کا کے کھلی کورٹ کے جج نے انہیں 30 دن میں گھر خالی کرنے اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کا حکم دیا۔

## کلاسیکی موسیقی سننے کا حکم

سنہ 2008ء میں اینڈریو کمرکو گاڑی میں بے حد اونچی آواز میں گانے سننے پر 120 پاؤنڈ کا جرمانہ ہوا۔ وہ اس وقت ریپ میوزک سن رہے تھے۔ جج نے جرمانہ 30 پاؤنڈ کرنے کی پیشکش کی لیکن شرط یہ تھی کہ اینڈریو 20 گھنٹے تک بیتھوون، باخ اور شوپن کی کیسٹ سنیں۔

جج چاہتی تھیں کہ کمرکو پتہ چلے کہ انہیں پسندیدہ موسیقی سن کر کیسا محسوس ہوتا ہے۔ لیکن ویلکر صرف 15 منٹ تک ہی کلاسیکی موسیقی برداشت کر پائے!

# مضبوط خاندان۔ سماج کی تعمیر میں عورت کا کردار

ڈاکٹر حسینی کوثر سلطانہ

**انسانی** معاشرہ کی اکائی خاندان کی تشکیل سے ہوتی ہے اور خاندان مرد اور عورت سے باہمی تعلق سے وجود میں آتا ہے۔ اسی بنیادی تعلق سے کنبہ، انسانی زندگی کا کارواں آگے بڑھتا ہے۔ کنبے اور قبیلے بنتے ہیں اور معاشرہ ارتقائی شکل اختیار کرتا ہے۔

ایک صحت مند سماج کی بنیاد صحت مند خاندان ہے۔ خاندانی نظام مضبوط ہو۔ افراد خاندان تعلیم یافتہ ہوں۔ اسلامی شریعت اور عائلی قوانین سے واقف ہوں اور ان پر سختی سے عمل ہو اور ایک مہذب تعلیم یافتہ سماج کا وجود ممکن ہے۔

مثالی خاندان اور سماج کی تعمیر میں بنیادی طور مرد اور عورت دونوں برابر کا کردار اہمیت رکھتا ہے۔ مردوں کے ساتھ ساتھ خواتین پر بھی ایک صحت مند سماج کی تشکیل کی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ مردوں ہی کی طرح عورت بھی سماج کی ایک باشعور ذمہ دار شہری ہے۔ کسی قوم کی حالت کا اندازہ وہاں کی خواتین کو دیکھ کر لگایا جاسکتا ہے۔ جس قوم کی عورتیں تعلیم یافتہ باشعور اور مہذب ہوتی ہیں وہی قوم کسی معنوں میں ترقی یافتہ کہلانے کی مستحق ہوتی ہے۔

موجودہ دور میں خواتین سماج کے ہر شعبہ میں یکساں طور پر فعال اور سرگرم نظر آتی ہیں۔ تجارت، صنعت، صحت، معیشت، ہر جگہ خواتین اپنا وجود منوانے کیلئے برسرِ پیکار ہیں۔ خواتین کی ایک بڑی تعداد سماج میں اپنی موجودگی درج کروانچکی ہے اور وہ اعلیٰ عہدوں پر بھی فائز ہیں۔ حصول تعلیم اور حصول معاش سے لے کر حصول نام و شہرت و عزت بھی میں شامل ہیں لیکن آج کا سماج عورت سے یہ تقاضہ کررہا ہے کہ وہ صحت مند خاندان اور مضبوط معاشرے کی تعمیر میں اپنا خصوصی رول ادا کرے۔

سماج کی بگڑی ہوئی شکل، معاشرے میں نوجوان نسل کی اخلاقی گراوٹ، ٹوٹتی شادیاں، بڑھتے طلاق و قطع کے اعداد و شمار یہ سب کچھ کہہ رہے ہیں کہ ہمارے سماج کا ہر فرد ذہنی انتشار کا شکار ہے۔ یہ حقیقت کسی کی نظر سے پوشیدہ نہیں۔ اس صورت حال میں بات کی بے حد ضرورت ہے کہ ہر فرد اپنی ذمہ داری سمجھے اور اپنا کلی کردار نبھائے۔ پنڈت نہرو نے ایک جگہ لکھا ہے۔

**To awaken the people, it is the 'WOMEN' who must be awakened once she is on the move the family moves the village moves the nation moves.**

یعنی عوام کو بیدار کرنا ہے اور انہیں غفلت سے جگانے کیلئے سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ سماج کی عورت کو جگایا جائے۔ ایک باشعور سماج کی عورت حرکت و عمل میں آجائے تو خاندان میں عمل و حرکت پیدا ہوگی پھر سماج، گاؤں اور سارا ملک بیدار ہوگا۔ اور ملک کی عورت کو بھول کر بھی ترقی نہیں کرسکتے۔ ہماری زندگیوں میں یہ جو بے چینی، احساس ناکامی اور فرار کا ماحول در آیا ہے یہ بھی اور زیادہ ہوگا اگر ہم برائیوں سے روکنے والے اور اچھائیوں کی طرف بلانے والے نہیں۔



صدر اعظم نریندر مودی جی اور ان کی کابینہ کا بھول کر بھی ترقی نہیں کرسکتے۔ ہماری زندگیوں میں یہ جو بے چینی، احساس ناکامی اور فرار کا ماحول در آیا ہے یہ بھی اور زیادہ ہوگا اگر ہم برائیوں سے روکنے والے اور اچھائیوں کی طرف بلانے والے نہیں۔

# پھلوں کا شہزادہ



نسرین شاہین

اللہ تعالیٰ نے انار کو ان میووں اور نعمتوں میں شمار کیا ہے جو جنت میں میسر ہیں۔ سورۃ الانعام کی آیت نمبر 99 میں انگور، زیتون اور انار کی باہمی مشابہت کا ذکر کرکے اس پر غور و فکر کی دعوت دی ہے۔

جبکہ اسی سورۃ کی آیت نمبر 141 میں مختاروں کی یعنی جو یہ پھل (انار) خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے انہیں یہ پھل خرید کر کھانے کی تاکید فرمائی ہے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

"ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو۔"

انار کا ذکر قرآن کریم کے نام سے قرآن پاک میں تین مرتبہ آیا ہے اور تینوں بار انسان کو اہم تعلیمیں کی گئی ہیں۔

سورۃ الرحمٰن میں انار کا تذکرہ کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ "میوے" مجھور اور انار جنت میں ہوں گے یہ سب کی نعمتیں ہیں۔ "اس طرح ثابت ہوتا ہے کہ انار دراصل جنت کا میوہ ہے۔ ایک حدیث سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ ہر انار میں آپ کو شرکا قطرہ ہوتا ہے۔ انار کے بارے میں یہ کہا جاتا بھی بہت مشہور ہے کہ "ایک انار سو یار" اس بات سے قطع نظر کہ کہاوت یہی ہے یہ مانا پڑتا ہے کہ انار کو بیماری کے ساتھ مشروط رکھا گیا ہے یعنی انار میں بیماری سے بچاؤ اور شفا پائی جاتی ہے۔

قدیم زمانے میں جب سائنس کا وجود نہیں تھا اور دوا نہیں بھی نہ ہونے کے برابر تھیں۔ تب غذا کے ذریعے بیماریوں کا تدارک کیا جاتا تھا۔ ان دنوں انار خلط کا خاص پھل تھا۔ وہ بہت سی بیماریوں میں دوا کے طور پر انار کو استعمال کیا کرتے تھے۔ چونکہ انار ایک قدرتی دوا کے ساتھ ساتھ غذا بھی ہے۔ اس لیے ہزاروں سال سے انار انسان کے کام آرہا ہے۔

سیب آم کیلا اور انگور کی طرح انار بھی ایک شاہی پھل ہے کیونکہ بادشاہت کے زمانے میں یہ پھل ہر دربار میں رکھا جاتا تھا اور ہر بادشاہ نے انار کو بڑے شوق سے کھایا ہے۔ اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ یہ بادشاہوں کا کوئی فیشن یا رواج تھا دراصل انار اپنے اندر اتنی خوبیاں رکھتا ہے کہ ہر دور کے انسان نے انار کو پسند کیا اس سے فائدہ اٹھایا۔

تاریخ:

مشہور سائنس دان ڈی کینڈ وے کے مطابق انار کا اصلی وطن ایران ہے جبکہ بنجابی انار افغانستان شمالی ہندوستان (ہمالیہ) اور شام میں آج بھی ملتا ہے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کے زمانے میں کاشت کیا ہوا اعلیٰ قسم کا انار فلسطین شام اور لبنان کے علاقوں میں عام ہو چکا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ اس علاقے کے ایک مشہور شہر کا نام "رمان" تھا۔

بابل کے معلق باغوں کی تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ اس حسین باغ میں بھی جگہ جگہ انار کے درخت موجود تھے۔

ایران سے انار افغانستان سے ہندوستان اور ہندوستان سے سنگاپور کی معرفت یہ امریکہ کے گرم علاقوں میں پھل تک لگایا گیا اور اب تقریباً ساری دنیا میں کاشت کیا جاتا ہے لیکن انار کی اچھی قسمیں ترکی ایران افغانستان شام مراکش اور اسپین میں پیدا کی جاتی ہیں۔

ہندوستان میں پونا اور شولا پور کے انار اپنے ذائقے کے بدولت بہت مشہور ہیں۔

ساخت و اقسام:

انار ایک خوش ذائقہ اور رسیلا پھل ہے۔ عام طور پر یہ چھ قسم کا ہوتا ہے یعنی قند حماری انار، بدانہ انار اور خاص انار۔ قند حماری انار بے حد سرخ ہوتا ہے، خشک کی طرح پھل اور اس کے دانے بھی یاقوت سے ملتے جلتے ہیں جبکہ اس انار کا ذائقہ ترش مائل ہوتا ہے۔

بدانہ انار کا چھلکا بہت اور خشک ہوتا ہے مگر اندر کی طرف کئی رنگ ہوتے ہیں۔ یہ انار ذائقہ میں بہت میٹھا ہوتا ہے۔ خاص یا خاص انار کے چھلکے مختلف قسم کے ہوتے ہیں مگر یہ بہت ترش ہوتا ہے۔ بدانہ انار ہر فرض کیا جاسکتا ہے اس کے بارے میں ایک حدیث میں آیا ہے "شیریں انار کسی نہ کسی درد کو دور کردیتا ہے اور شیطانی وسوسے سے انسان کو دور رکھتا ہے۔

انار کا پھل بڑا حسین ہوتا ہے مگر اس میں خوشبو نہیں ہوتی ہے۔ انار میں پہلے ایک کلی آتی ہے جس کو "انار کلی" کہتے ہیں (انار کلی داستان عشق کا ایک اہم کردار بھی ہے) انار کی اس کلی میں بھی خوشبو نہیں ہوتی۔ یہ انار کی ابتدا میں ایک پیلی سی ہوتی ہے یہی بڑھ کر انار کا روپ دھار لیتی ہے۔ انار کا پھل اور درخت دونوں ہی انار کے نام سے جانے پہچانے جاتے ہیں۔

انار کے درخت کی اونچائی زیادہ سے زیادہ 20 فٹ ہوتی ہے اس کا تنا چکنا اور گولائی میں 3-4 فٹ ہوتا ہے۔ انار کی کھال یا چھال کا رنگ پیلا یا گہرا بھورا ہوتا ہے۔ انار کے پتے نوکدار اور رنگ زردی مائل ال ہوتے ہیں۔ اس میں سرخ رنگ کے پھول ایک جگہ پر دو دو اگتے ہیں۔ پھولوں کے جھڑنے کے بعد اس میں پھل لگتے ہیں جن کو ہر موسم طور پر 2- 31/2 انچ تک ہوتا ہے۔

بعض انار بہت بڑے ہوتے ہیں۔ کابلی انار سب سے بڑا انار ہوتا ہے۔ پنڈ کا انار بھی بہت مشہور ہے۔ انار کے پتے ٹہنیوں میں آمنے سامنے لگتے ہیں۔

ہندوستان میں جس طرح پنڈ کے انار کو شہرت حاصل ہے اسی طرح ایشیائی ممالک میں پاکستان اور افغانستان میں پائے جانے والے شیریں اور لذیذ انار کی مثال نہیں نہیں ملتی۔ چین اور کشمیر میں خودرو انار بھی ہوتا ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "انار کھاؤ اس کے اندرونی چھلکے سمیت کہ یہ معدے کو حیات نو عطا کرتا ہے۔ "انار کی جڑ کی چھال کو ابال کر پینے سے پیٹ کے کیڑوں کی تمام اقسام کے لیے مجرب دوا کا کام کرتا ہے۔ بہت ممکن ہے اسی حکمت کے پیش نظر نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے انار کے اندرونی چھلکے سمیت کھانے کی تاکید فرمائی ہے۔

اطباء کے قدیم کے مطابق انار دل اور جگر کے لیے قوت بخش ہے۔ انار خلاؤں کو ہضم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ بلڈ پریشر میں انار بہت استعمال ہوتا ہے۔ کیونکہ اس سے لطیف خون پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے گرم مزاجوں کے لیے انار کا استعمال بے حد مفید ہے۔ یہ ان کے جگر اور قلب کے لیے تقویت کا باعث بنتا ہے۔ یہ جریان کے مریض انار کے دانوں کا پیس کر پانی میں ملا کر بوا سیر کے مریضوں کو پوتے ہیں۔

□ غذائی خصوصیات و طبی خواص

انار کو ہم بہترین غذا اور شاندار دوا کہہ سکتے ہیں۔ انار کے 100 گرام قابل خوردنی حصے میں 78% طوبت 1.6% حیاتیات 0.1% چکنائی 0.7% معدنی اجزاء 5.1% ریشے اور 14.5% نشاستے پائے جاتے ہیں۔ جبکہ انار کے معدنی اور کیمیائی اجزاء میں 10 ملی گرام پوٹاشیم 70 ملی گرام فاسفورس 0.3 ملی گرام فولاد (آئرن) 16 ملی گرام وٹامن بی اور کچھ مقدار وٹامن پی، پوٹاشیم شامل ہوتے ہیں۔

ان پھل کے استعمال سے طبیعت میں فرحت آتی ہے۔ دل اور گردوں کی بیماریوں میں انار بے خوف دیا جاسکتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ انار میں مٹھاس کی ایسی قسم موجود ہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مضر نہ ہو اس لیے شوگر کے مریض کھلے دل سے انار کا رس پی سکتے ہیں۔ اس میں چکنائی نہ ہونے کے برابر ہے۔ اس لیے انار کھانے سے خون کی نالیوں کو نقصان نہیں ہوتا اور نہ ہی کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔

انار کے طبی خواص بے شمار ہیں۔ حضرت علی مرتضیٰ رحمۃ اللہ علیہ روایت ہے کہ انار چبا کر کھانا معدہ صاف ہوتا ہے۔

انار کا جوشیدہ خاندان کا پودا ہے۔ یہ سرخ اور سفید دو رنگوں میں پیدا ہوتا ہے۔ سرد اور معتدل دونوں مقامات پر اس کی پیداوار ہو سکتی ہے۔ گہری اور چکنی زمین میں اس کی کاشت زیادہ اچھی ہوتی ہے۔ انار وہ خاص پھل ہے جس کی تمام اقسام خشک شدہ دانے پھل کے خفیہ پھول پتے اور درخت کے چھال سب کے سب جنے دوا سازی میں بکثرت کام آتے ہیں۔

□ غذائی خصوصیات و طبی خواص

انار کو ہم بہترین غذا اور شاندار دوا کہہ سکتے ہیں۔ انار کے 100 گرام قابل خوردنی حصے میں 78% طوبت 1.6% حیاتیات 0.1% چکنائی 0.7% معدنی اجزاء 5.1% ریشے اور 14.5% نشاستے پائے جاتے ہیں۔ جبکہ انار کے معدنی اور کیمیائی اجزاء میں 10 ملی گرام پوٹاشیم 70 ملی گرام فاسفورس 0.3 ملی گرام فولاد (آئرن) 16 ملی گرام وٹامن بی اور کچھ مقدار وٹامن پی، پوٹاشیم شامل ہوتے ہیں۔

اس پھل کے استعمال سے طبیعت میں فرحت آتی ہے۔ دل اور گردوں کی بیماریوں میں انار بے خوف دیا جاسکتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ انار میں مٹھاس کی ایسی قسم موجود ہیں جو ذیابیطس کے مریض کھلے دل سے انار کا رس پی سکتے ہیں۔ اس میں چکنائی نہ ہونے کے برابر ہے۔ اس لیے انار کھانے سے خون کی نالیوں کو نقصان نہیں ہوتا اور نہ ہی کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔

انار کے طبی خواص بے شمار ہیں۔ حضرت علی مرتضیٰ رحمۃ اللہ علیہ روایت ہے کہ انار کھانا معدہ صاف ہوتا ہے۔

انار ہمیشہ کھانا کھانے کے فوراً بعد استعمال کرنا چاہیے۔ انار کھانے کے دوران تھوڑا کوئی سے پرہیز کرنا ضروری ہے کیونکہ اجزائیوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس سے اپینڈکس بھی ہوسکتا ہے۔ وہ پیر کے کھانے کے بعد انار کے دانے پر نمک اور سیاہ مرچ پسی ہوئی چھڑک کر اس کا رس چوسنے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

انار دل کی گھبراہٹ اور بے چینی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پھل اضافے رنگ کو بے حد تقویت دیتا ہے۔ خشک کھانسی میں میٹھا انار بہترین نسخہ ثابت ہوتا ہے۔ انار کے پتوں کا پانی ناک میں ڈالنے سے کیسر بند ہو جاتی ہے۔ انار کے پتوں کو خشک کر کے پیس کر اس سفوف کو منجن کے طور پر استعمال کرنے سے دانت مضبوط اور صاف ہوتے ہیں۔ اگر ناک میں پھنسی پھلی آئے تو انار کے پانی کو ناک میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

امراض کے ساتھ ساتھ حسن کی افزائش کے لیے بھی مفید ہے۔ انار کا رس پینے سے چہرے کی رنگت سرخ گلاب کی مانند ہو جاتی ہے اور جسمانی اعضاء میں بھی تو انائی آجاتی ہے۔ انار کا رس چہرے پر لگانے سے بھی تو انائی آجاتی ہے۔ انار کا رس مرد و عورت کی تمام خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ واضح رہے کہ مریض کے لیے انار کا رس آب حیات سے کم نہیں۔ جن لوگوں کو بھوک کم لگتی ہو ان کے لیے بھی بہت مفید ہے "اس کا باقاعدہ استعمال سے جسم فربہ ہوتا ہے" قوت بینائی میں اضافہ ہوتا اور طبیعت کا مزاج ٹھیک ہو جاتا ہے اور باضمہ اچھا ہو جاتا ہے۔

نظام ہضم درست کرتا ہے اور معدہ صاف ہوتا ہے۔

سوزش میں اکسیر ہے۔ اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ شیریں انار کے پھلوں کو کوٹ کر کپڑے میں رکھ کر نچوڑیں اور اس نکال لیں۔ اسی مقدار میں مصری ملا لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر شربت تیتھی میں نکال کر رکھ لیں۔ ٹی ٹی کے علاوہ دل کی بیماری میں بھی یہ نسخہ بے حد مفید ہے۔ انار کے چھاتی دار رس سے بدن کو غذائیت ملتی ہے۔

مریض کی توانائی برقرار رکھنے کے لیے صحت بخش غذا کے طور پر انار کا رس دیا جاتا ہے۔ ماہرین صحت کے نزدیک بچوں کے سوکھے پن اور آنتوں کی دق میں انار کا جوشاندہ مفید ہے۔ بچگان کے امراض انار کے دانوں کا پیس کر لوہے کے صاف برتن میں رکھ دیں صبح تھوڑی سی مصری ڈال کر پی لیں پچھ دنوں میں ہی بریکان ختم ہو جائے گا۔

غلاظتوں کی پس منظر کی بناء پر طائف کے مشہور باغ "ہوا" کے بارے میں مشہور ہے کہ اس کے انار اور شہتوں کا پانی دل اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دل کے مریض جب طائف کا انار کھاتے ہیں تو ان میں بشاشت آجاتی ہے۔ انار کا رس پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے اور حرارت کو ختم کرتا ہے۔ جسمانی صلاحیت کو سہارا دیتا ہے۔ جن لوگوں کو بھوک کم لگتی ہو ان کے لیے بھی بہت مفید ہے "اس کا باقاعدہ استعمال سے جسم فربہ ہوتا ہے" قوت بینائی میں اضافہ ہوتا اور طبیعت کا مزاج ٹھیک ہو جاتا ہے اور باضمہ اچھا ہو جاتا ہے۔

اس لیے خون کی کمی کا شکار افراد کے لیے کارآمد ہے۔

# ماسک پہن کر گھر سے نکلنا کیوں ضروری ہے؟



معروف طبی جریدے The Lancet Planetary Health میں شائع کئے گئے مطالعے کے مطابق 2016 میں تشخیص کردہ ذیابیطس کے کیسز میں 14% فیصد کمی کی بنیادی وجہ ماحولیاتی آلودگی ہے۔ تاہم اس تحقیق سے افذ کردہ نتائج کی صحت یعنی اس کی درستگی اور منطق کو تقینی بنانے کیلئے تحقیقاتی ٹیم نے مناپے اور باڈی ماس انڈیکس ((Constant Variables/ BMI کے طور پر لیا ہے تاکہ کسی اور وجہ سے نتائج متاثر نہ ہوسکیں۔

ٹیم نے تحقیق سے بتایا کہ PM2.5 نامی ذرات ماحولیاتی آلودگی سے ذیابیطس کی شرح میں اضافے کے لئے یقینی طور پر ذمہ دار ہیں۔ اس ذرے کا سائز 2.5 مائیکرو میٹر ہونے کے سبب سائنسدان اس کی ساخت اور بناوٹ کے مطالعے سے قاصر ہیں تاہم فی الوقت یہ کہا جاسکتا ہے کہ اس میں زہریلے مادے کیمیکل پائے جاتے ہیں۔

PM2.5 نامی ذرات کے مضر صحت ہونے کی بنیادی وجہ ان کا حد درجہ چھوٹا سائز ہے جو کہ آسانی سانس لینے کے عمل کے دوران منہ کے ذریعے پھیپھڑوں اور پھر تمام جسم میں داخل ہو کر خون کی نالیوں میں جذب ہو جاتا ہے۔ خون کے دوران کے ساتھ ساتھ یہ جسم کے دیگر اعضا تک پہنچ کر سوزش کا باعث بنتا ہے جس کے نتیجے میں لبلبہ میں انسولین کی پیداوار کم ہونے یا خون میں مسلسل جذب ہونے کی صورت میں انسولین کی پیداوار بند ہو جاتی ہے جو کہ ذیابیطس کا سبب بنتی ہے۔

عام طور پر PM2.5 کے اخراج کا بنیادی ذریعہ صنعتی یونٹوں میں جلنے والا ایندھن ہے تاہم سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ گاڑیوں سے خارج ہونے والے دھوئیں میں اس کی سب سے زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو کہ انتہائی مضر صحت ہے جس کی روک تھام ممکن نہیں۔

Environmental Protection Agency اس کوشش میں مصروف عمل ہیں کہ کسی طرح ماحول میں آلودگی کی سطح کو متوازن رکھا جائے تاہم سائنسدانوں کا ماننا ہے کہ یہ اقدامات کافی نہیں اس ممکن میں مزید حکمت عملی تشکیل دینے کی ضرورت ہے۔ یہ ملک بنگلہ دیش، پاکستان، انڈیا اور New Guinea Papua جیسے ترقی پذیر ممالک میں ماحولیاتی آلودگی سے متعلق قواعد و ضوابط پر سختی سے عمل درآمد ممکن نہیں جس کے باعث عوام ایسی مضر صحت بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں جن کے لئے تاحیات ادویات پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ جب تک گاڑیوں میں صاف ستھرے ایندھن کے ذرائع عام نہیں ہوتے، یہ ضروری ہے کہ دھوئیں کے اخراج پر قابو پایا جائے اور خاطر تی طور پر چہرے کو ماسک سے ڈھانپ کے باہر نکلا جائے۔

# جنک فوڈ



دوپہر اور رات کے کھانے میں توازن کے لئے ایک وقت میں پیٹ بھرنے سے بہتر ہے کہ کھانوں کے کچھ حصے کر لئے جائیں اور دن میں پانچ مرتبہ تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانا کھایا جائے۔ خوراک میں پھل اور سبزیوں کی مقدار بڑھائی جائے۔

وقت بے وقت کے ناشتے اور باہر کا کھانا

سلٹس، ریزا، کولڈ ڈرنکس اور چپس ایسے ناشتے ہیں جو بھرپور کھانے کے بعد کھائے جائیں تو وزن میں اضافے کا سبب بنتے ہیں۔

رفتہ رفتہ ان کی مقدار کم کرتے جائیں۔ ہر روز پڑاپا مٹھائیاں نہ کھائیں جائیں اور جب بھی انہیں کھانے کا موڈ ہو تو کیلے، واک بھی کی جائے اور اضافی کیلوریز کو جلایا جا سکے۔ باہر کا کھانا بھی ہر روز نہ کھایا جائے تو بہتر ہے۔ یہ اضافی چٹخارے شکر اور ظاہر ہے کہ کیلوریز پر بھی مشتمل ہوتا ہے۔

کیا آپ موٹاپے اور دل کے امراض کے انتظار میں ہیں؟

مسلسل بے احتیاطی اور بری عادات پر مبنی کھانے کے چناؤ کرتے رہنے سے وہ وقت دور نہیں جب ہمیں دل کے دورے یا کولیسٹرول کی زیادتی اور موٹاپے کا شکار ہونا پڑتا ہے۔

عام طور پر نین ایجرز کھنے نئے ذائقوں کی طلب میں مبتلا دیکھا گیا ہے۔ ان نوجوانوں کے چہروں پر کیل مہاسوں، مکروے بالوں، زرد رنگت ان میں سے کچھ نوجوانوں کو بار بار متلی، دل اور دزدگی کی شکایت بھی ہوتا دیکھا گیا ہے اور جن افراد نے کھانے پینے کی درست عادات اپنائیں ان کو ایسے تمام مسائل درپیش نہیں رہتے۔

لڑکیوں کے ماہانہ نظام درست ہو جاتے ہیں اور نوجوان لڑکے موٹاپے کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں۔

دیگر اناج کے ساتھ پھل اور سبزیاں غذا کا حصہ بنا لینے سے مجموعی طور پر صحت بحال رہتی ہے، چہروں پر جوانی اور صحت مندی کا تاثر نمایاں رہتا ہے۔ جب ہم بتدریج احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہیں تو ہمارا طرز زندگی بھی ہمارے سامنے میں داخل ہو جاتا ہے۔

صحت بخش غذاؤں کے انتخاب اور جنک فوڈ سے پرہیز کے سلسلے میں معتبر ماہر غذائیت ڈاکٹر شاد اظفر کا کہنا ہے کہ "اگر آپ کو کھانے کے بعد کسک کھانے کو دل چاہے تو ایک سیب بھی ساتھ کھایا کریں۔

آہستہ آہستہ آپ کی پھل کھانے کی عادت استوار ہو جائے گی اور کسک کی عادت ترک کرنے میں آسانی ہوگی۔"

دن کے درمیانی حصے میں یعنی گیارہ بارہ بجے دن کے وقت بھوک بڑھے تو بھی ایسی ہی حکمت عملی اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ صبح بریک فاسٹ بہت جلدی ہو جاتا ہے اور ناشتہ کرنے کے بعد بڑی دیر ہو گئی ہے۔ اس وقت خود کو سمجھانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ بداحتیاطی آپ کے لئے سم قاتل ثابت ہو سکتی ہے۔

اس موقع پر آپ پانی کی مقدار بڑھا دیں۔ ناریل پانی دستیاب نہ ہو تو کپال ناریل خاص حالت میں لیں۔ بھنے ہوئے چنے، انگور، ایک کیلا یا سگنتر کے موسم ہو تو ایک سگنترہ کھا لیں اور کوئی شغل اپنا لیں۔ خود کو مصروف کر لیں۔

"اپنے آپ سے محبت کرنا سیکھیں" ڈاکٹر شاد نے اپنی گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا۔

ذرا سوچیں کہ آپ کس قدر پرکشش ہیں اور آپ کی زندگی میں کتنی خوبصورتی در آسکتی ہے اگر آپ کی صحت اچھی ہو تو کیا آپ جانتے ہیں کہ وہ ان کباب بھی فاسٹ فوڈ میں شامل ہے جو آپ بہت رغبت سے کھاتے ہیں۔

اس کباب میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہے۔ جو درد اور بھائی بلڈ پریشر میں مبتلا کر سکتی ہے۔ اسی طرح زائد شکر اور اضافی روغن غذاؤں کے استعمال سے ذیابیطس بڑھتا ہے۔

جنک فوڈ میں کاربوہائیڈریٹس اور شکر کی مقدار شامل ہونے کے سبب دانتوں کے امراض لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ کیل مہاسوں اور پھوڑے پھنسیوں کی شکل میں بھی جلدی تکالیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

لہٰذا ہم ان غذاؤں کو Poor Food Choices کہتے ہیں جتنی کہ ایسی سادہ جس کی ذریعے میں بہت مقدار میں کریم شامل کر جائے اور فائبر ڈش بھی خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھا طرح سیچوریٹڈ فیٹس اور ٹرانس فیٹس بھی خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھا دیتے ہیں لہٰذا LDL برے کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرنا بہت ضروری ہے۔ اگر غذا کو انٹوآسڈ ذیابیطس ٹائپ 2 لاحق ہو جائے تو اس کا اثر براہ راست گردوں کے افعال پر پڑتا ہے۔

سوڈیم اور شکر دونوں اجزا خون میں گلوکوز کی زیادتی کا سبب بنتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس اور فیٹ جسم کی انرجی کا اہم ذریعہ ہیں یعنی 1 گرام کاربوہائیڈریٹس کھانے سے جسم کو 4 کلوکیلوریز حاصل ہوتی ہے جبکہ 1 گرام ریفائنڈ فیٹ سے اضافی ہوتی ہے۔ چکنائی سے بھرپور غذا کے بعد گوشت کی چربی، بھی، مکھن اور تلے ہوئے انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے۔ غذائیت بخش زندگی کے تصور کی تکمیل خوراک پر کنٹرول اور باقاعدگی سے ورزش کرتے ہوئے ممکن ہے۔ اچھی سماجی زندگی کے لئے پریشر اور وقت اختیار میں کمی پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔

بھرپور اور صحت مند طرز زندگی اختیار کر کے خطرات سے عاری رہنا ہے تو پرہیز جاری رکھنے اور یاد دہانی ضرور ہیں۔

# ناشتا ضروری ہے



کرن ناز

تمدرستی ہزار نعمت ہے۔ اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ اچھی صحت کا زیادہ انحصار غذائیت بخش غذا پر ہوتا ہے۔ لہٰذا صبح کا ناشتا وہ پیر کا کھانا اور رات کا کھانا متوازن غذا پر مشتمل ہونا چاہیے۔ تینوں وقت کے کھانوں میں ناشتا پورے دن کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ ناشتے کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لیے ایک امریکی مصنف ایڈیٹے ڈیوس کا یہ قول ہی کافی ہے: "ناشتا کسی بادشاہ کی طرح کرو، دوپہر کا کھانا شہزادے کی طرح اور رات کا کھانا مزدور کی طرح کھاؤ۔

جو افراد غذائیت سے بھرپور ناشتا کرتے ہیں، وہ سارا دن ہشاش بشاش رہتے ہیں۔ جو افراد ناشتا نہیں کرتے یا ان کا ناشتا غیر صحت بخش ہوتا ہے، وہ عموماً تھکے ہوئے، ذہنی دباؤ کا شکار اور اعصابی تناؤ میں مبتلا رہتے ہیں۔ موجودہ دور میں زندگی بہت تیز رفتار ہو گئی ہے۔ بلوغ کی تکمیل، بہت سارے کام اور ان کے لیے انتہائی محدود وقت، ان سب باتوں کی وجہ سے ہم سب ہی اکثر و بیشتر ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہ دباؤ ہماری صحت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔

جب ذہنی دباؤ بڑھتا ہے تو اس سے نمٹنے کے لیے انسانی جسم دو طرح کے ہارمونوں کا اخراج کرتا ہے، جنھیں ایڈرینالین (ADRENALIN) اور کارٹی سول (CORTISOL) کا نام دیا گیا ہے۔ یہ دونوں ہارمون ایک طرح سے دباؤ اور تناؤ کے خلاف مزاحمت کا کام کرتے ہیں۔ اگر یہ دباؤ مسلسل رہے تو انسان وقت سے پہلے بوڑھا ہو سکتا ہے۔ آپ یقیناً بھی کہیں نہ کہیں چاہیں گے کہ جلد بوڑھے ہونا نہیں چاہتا پھر آپ پر مستقل تھکن طاری رہنے لگے گی، کیوں کہ اس صورت میں آپ کئی بیماری کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر جسم زیادہ وٹامن پیدا کرے گا تو اس کا نتیجہ منفی ہی نکلے گا اور یہ ذیابیطس کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے، اس کے علاوہ دباؤ ذیابیطس جسم وہم اور یادداشت کی کم زوری کا عارضہ بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ناشتے میں کیا کھانا چاہیے؟ آپ ہمیشہ ایسا ناشتا کریں، جو بھرپور غذائیت پر مشتمل ہو، مثلاً دودھ، انڈا، دہی، دلیا، روٹی اور پھل۔ جدید تحقیق کے مطابق کدو کے بیج اور کیلا سکیلیز نامی کیمیکل پیدا کرتے ہیں، لہٰذا یہ آپ کے غصے ہوئے مضطلات ڈھیلا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں اور انھیں کھانے سے بے خوابی سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ انڈا، دودھ، دہی، دلیا، روٹی اور کدو کے بیج حیاتین ب (وٹامن بی) کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ انڈے اور دہی میں امینو تیزاب ((AMINO ACID پایا جاتا ہے۔ یہ تیزاب انسانی دماغ میں استعمال ہونے والا ایک کیمیائی جزو "سیروٹونن" (SEROTONIN) بناتا ہے۔ اس جزو کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ غصے اور افسردگی کے جذبات کو قابو میں رکھتا ہے اور اس کی بلند سطح ہمیں خوشی کا احساس بخشتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے خوش کا ہارمون بھی کہا جاتا ہے۔ گندم اور مکئی سے بنائی گئی اشیا مثلاً ڈبل روٹی وغیرہ جس میں بھوسی شامل کی گئی ہو، دلیے اور نشاستے سے بھرپور ہوتی ہیں۔ یہ اشیا خون میں موجود شکر کی سطح کو قابو میں رکھتی ہیں جس کے باعث تھکن کا احساس نہیں ہوتا اور ہماری توجہ اپنے کاموں پر مرکوز رہتی ہے۔ جو کہ دانا شے میں ایک اچھی غذا ہے۔ جو کے لیے میں ایسا نشاستہ ہوتا ہے، جو رفتہ رفتہ دیگر اجزا کے ساتھ مل جاتا ہے۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ خون میں شکر کی سطح اعتدال میں رہتی ہے اور جسم کو مسلسل توانائی کی اچھی خاصی مقدار مل جاتی ہے۔ دہی میں تبدیل ہو جاتا ہے اور یہ حیات (پروبائیوٹکس) سے بھی مالا مال ہوتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ناشتے میں حیات زیادہ مقدار میں لینے سے یہ رنگ بھوک نہیں لگتی۔ اس طرح دوپہر کے کھانے تک ہمیں کوئی الم غلم نہ کھانے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور ہم تن دہی کے ساتھ اپنے کام نمٹانے میں مصروف رہتے ہیں۔ آج کل بہت سی خواتین ملازمت بھی کرتی ہیں اور ان میں سے بیشتر ملازمتوں کی نوعیت کچھ ایسی ہوتی ہے کہ شخصیں انجام دینے کے لیے بیک وقت کئی چیزوں پر توجہ مرکوز رکھنی پڑتی ہے، اس لیے ذہنی اور جسمانی طور پر چاق چوبند رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی ہو تو اس کا اثر انسانی توجہ پر پڑتا ہے۔ پانی کی مناسب مقدار پھلوں کے رس اور سادے سے اس کی کمی کو پورا کیا جا سکتا ہے۔ دن بھر کی بھاگ دوڑ کے لیے ہمیں توانائی کی سطح برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے۔




## 70-60 فیصد میچوں میں ٹیم کو جیت دلا پاؤں تو یہ شاندار ہوگا

## ورلڈ کپ فائنل میں میچ جتاو اننگز کھیلنا میرا خواب ہے / اوراٹ کوہلی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

دو دہائی طویل اور شاندار حصولیابیوں سے بھرے کیریئر کے دوران 37 سالہ وراٹ کوہلی کو خود کو ایک نیا روپ پیش کرنے کا چیلنج دیا گیا تھا اور اس کے نتائج میدان پر دکھائی دے رہے ہیں۔ ہندوستانی بلے باز نے اتوار کے روز 15,000 ون ڈے رن مکمل کیے اور اس فارمیٹ میں اپنی 55 ویں اور تیسری سب سے تیز سنچری بنائی۔ انہوں نے ویسٹ انڈیز کے باؤلنگ اٹیک کے میدان کے چاروں طرف دگیوں اڑا دیں۔ سنچری کے بعد انہوں نے کہا، میرے کیریئر کے اس مقام پر مجھے اپنا معیار بڑھانے اور ایک گیئر اوپر جا کر کھیلنے کا چیلنج ملا تھا۔ اس پر کام کرنا میرے لیے پرجوش تھا۔ اس مقام پر خود کو ایک نیا روپ تلاش کرنے کا چیلنج آپ کو پرجوش کرتا ہے۔ اس نے مجھے کھلے ذہن کے ساتھ کھیلنے میں بہت مدد کی ہے اور مجھے لگتا ہے کہ میرے لیے یہی کام کر رہا ہے۔ تھرو وائیٹ پوم میں کوہلی نے اپنی پہلی پاری گیندوں کے اعتبار سے ایک چھوٹا لگایا اور اس کے بعد بھی مسلسل چھکے لگاتے رہے۔ انگ کے اختتام پر ان کے ہم نو چھکے تھے۔ جو ان کے لیے کسی ایک اننگ کی انگ میں سب سے زیادہ چھکے لگانے کا ریکارڈ تھا۔ انہوں نے اس کے علاوہ 10 چوکے لگائے، جس میں 296 رن کے ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے 29 ویں اوور میں مسلسل تین چوکے شامل تھے۔ ای اوور کے دوران انہوں نے 15,000 رن کا ہندسہ عبور کیا۔ جن محمد بکر کے بعد وہ یہ کارنامہ انجام دینے والے دوسرے کھلاڑی ہیں۔ انہوں نے کہا، میری توجہ کبھی بھی ان اعصابیوں پر نہیں رہی۔ میں بس صورتحال کو سمجھنے اور ہم کامیابیاں اپنے آپ ساتھ آتی ہیں۔ اتنے طویل عرصے تک کھیلنے اور اس مقام اور میں مسلسل تین چوکے شامل تھے۔ ای اور کے دوران انہوں نے میں بس اپنا سر جھکا کر سخت محنت کرنا چاہتا ہوں اور ان تمام چیزوں کے لیے جنگوں کا شکر ادا کرتا چاہتا ہوں جن سے مجھے نوازا گیا ہے۔ ون ڈے کرکٹ میں ہدف کے کامیاب تعاقب کے دوران کئی یادگار اننگز کھیلنے والے ہندوستان کے اسٹار بلے باز وراٹ کوہلی کی تکثر اب اپنے کریئر کو ایک شاندار مقام پر پہنچا رہے ہے۔ کوہلی نے کہا ہے کہ ان کا خواب 2027 کے آئی سی سی میٹر کرکٹ ورلڈ کپ فائنل میں ہندوستان کو میچ سے جیت دلانے کا ہے۔ جیو اسٹار سے بات چیت میں کوہلی نے کہا کہ وہ ورلڈ کپ میں ہندوستان کے لیے زیادہ سے زیادہ میچ جیتنا چاہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ میں ہمیشہ ایسا کھلاڑی رہا ہوں جو ہر میچ میں ٹیم کو جیت دلانے والا کھلاڑی بننا چاہتا ہے۔ میں ایسا ہی بنا ہوں، یہ جذبہ مجھ سے کبھی جدا نہیں ہوگا۔ تو آدھے بلے باز نے کہا کہ اگر میں 70-60 فیصد میچوں میں ٹیم کو جیت دلا پاؤں تو یہ شاندار ہوگا۔

## گل ویر سنگھ نے 1500 میٹر دوڑ میں چاندی کا تمغہ جیتا

(ہندوستھان سماچار)

ہندوستانی ایتھلیٹ گل ویر سنگھ نے ایشیائی کھیل-2026 میں مردوں کی 1500 میٹر دوڑ میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے چاندی کا تمغہ اپنے نام کیا۔ گل ویر نے فائنل میں 3:36.72 منٹ کا ذاتی بہترین وقت نکال کر دوسری پوزیشن حاصل کی۔ جاپان کے کاز وا ایزاوا نے 3:35.63 منٹ کے وقت کے ساتھ سونے تمغہ جیتا۔ انہوں نے اس دوران ایشیائی کھیلوں کا نیا ریکارڈ بھی قائم کیا۔ ایزاوا نے گل ویر کو محض 0.37 سیکنڈ کے فرق سے پیچھے چھوڑا۔ جاپان ہی کے ناگیا موری نے 3:37.92 منٹ کے وقت کے ساتھ کانسے کا تمغہ جیتا۔ گل ویر ابتدائی سے تیسرے نمبر پر دوڑ میں رہے۔ انہوں نے آخری مرحلے میں اپنی رفتار تیز کرتے ہوئے مضبوط چیلنج پیش کیا لیکن ایزاوا نے آخری چند میٹر میں اپنی برتری برقرار رکھی اور طلائی تمغہ حاصل کرلیا۔ ہندوستان کے پونس شاہ 3:43.88 منٹ کے وقت کے ساتھ 10 ویں نمبر پر رہے۔ یہ جذبہ مجھ سے کبھی جدا نہیں ہوگا۔ قومی ریکارڈ بنانے کا خواب تھا۔ اگر میں 10 ہزار میٹر دوڑ میں کانسے کا تمغہ جیتا تھا۔ علی گڑھ کے رہنے والے گل ویر سنگھ ہندوستانی فوج میں نائب صوبیدار ہیں۔ انہوں نے 2018 میں گرینڈ پیٹرز رجمنٹ میں شمولیت کے بعد ایتھلیٹکس میں مسلسل اپنی شناخت بنائی ہے۔ وہ 5000 میٹر، 10 ہزار میٹر، ایک میل اور ہاف میراتھن میں ہندوستان کے قومی ریکارڈ اپنے نام کرچکے ہیں۔ 2025 میں گل ویر چار منٹ سے کم وقت میں ایک میل دوڑنے والے پہلے ہندوستانی بنے تھے۔ انہوں نے 63.55:3 کا وقت نکالا تھا۔ اسی سال انہوں نے 42:59 کے وقت کے ساتھ ایک گھنٹے سے کم وقت میں ہاف میراتھن مکمل کرنے والے پہلے ہندوستانی ہونے کا اعزاز بھی حاصل کیا۔ انہوں نے 10 ہزار میٹر میں کانسے کا تمغہ حاصل کیا تھا۔ علی گڑھ کے رہنے والے گل ویر سنگھ ہندوستانی فوج میں نائب صوبیدار ہیں۔ انہوں نے 2018 میں گرینڈ پیٹرز رجمنٹ میں شمولیت کے بعد ایتھلیٹکس میں مسلسل اپنی شناخت بنائی ہے۔ وہ 5000 میٹر، 10 ہزار میٹر، ایک میل اور ہاف میراتھن میں ہندوستان کے قومی ریکارڈ اپنے نام کرچکے ہیں۔ 2025 میں گل ویر چار منٹ سے کم وقت میں ایک میل دوڑنے والے پہلے ہندوستانی بنے تھے۔ انہوں نے 63.55:3 کا وقت نکالا تھا۔ اسی سال انہوں نے 42:59 کے وقت کے ساتھ ایک گھنٹے سے کم وقت میں ہاف میراتھن مکمل کرنے والے پہلے ہندوستانی ہونے کا اعزاز بھی حاصل کیا۔ انہوں نے 10 ہزار میٹر میں کانسے کا تمغہ حاصل کیا تھا۔ علی گڑھ کے رہنے والے گل ویر سنگھ ہندوستانی فوج میں نائب صوبیدار ہیں۔ انہوں نے 2018 میں گرینڈ پیٹرز رجمنٹ میں شمولیت کے بعد ایتھلیٹکس میں مسلسل اپنی شناخت بنائی ہے۔ وہ 5000 میٹر، 10 ہزار میٹر، ایک میل اور ہاف میراتھن میں ہندوستان کے قومی ریکارڈ اپنے نام کرچکے ہیں۔ 2025 میں گل ویر چار منٹ سے کم وقت میں ایک میل دوڑنے والے پہلے ہندوستانی بنے تھے۔ انہوں نے 63.55:3 کا وقت نکالا تھا۔ اسی سال انہوں نے 42:59 کے وقت کے ساتھ ایک گھنٹے سے کم وقت میں ہاف میراتھن مکمل کرنے والے پہلے ہندوستانی ہونے کا اعزاز بھی حاصل کیا۔



سازوسامان کے لیے مدد فراہم کی گئی ہے۔ ایشیائی کھیلوں کے سائیکل کے دوران ٹائمس (ٹائمس) کے تحت انہیں 270.29.23 روپے اور سالانہ تربیت و مقابلہ کیلنڈر کے تحت 825.10.17 روپے کی مالی معاونت ملی ہے۔

## پراچی چودھری نے 400 میٹر میں کانسی جیتا، کرن پیال پانچویں نمبر پر

(بیو این آئی)

بھارت کی پراچی چودھری نے ایشیائی کھیل 2026 میں خواتین کی 400 میٹر دوڑ میں کانسی جیتا۔ وہ 2022 کے بعد ایشیائی کھیلوں میں چاندی کا تمغہ جیتنے والی بھارتی خواتین کی 400×4 میٹر ریلے ٹیم کا حصہ تھیں۔ 400 میٹر میں ان کا ذاتی بہترین وقت 52.40 سیکنڈ ہے، جو انہوں نے 2023 میں درج کیا تھا۔



400 میٹر دوڑ میں بھارت چوتھے مقام پر رہا تھا، جبکہ اس بار بھارتی اتھلیٹ نے پوڈیم پر جگہ بنائی۔ اتر پردیش کے سہارنپور کی رہنے والی پراچی چودھری بھارتی ریلے ٹیم کی نمائندگی کرتی ہیں اور 400 میٹر کے علاوہ 400×4 میٹر ریلے میں بھی حصہ لیتی ہیں۔ وہ 2022 کے بالکوہ ایشیائی کھیلوں میں 400×4 میٹر ریلے ٹیم کا حصہ تھیں۔ 400 میٹر کی ریس میں پراچی نے 52.38 سیکنڈ کے وقت کے ساتھ تیسرا نمبر حاصل کیا۔ جاپان زیرو منٹوں چیرنی نے 52.26 سیکنڈ کے وقت کے ساتھ چاندی کا تمغہ اپنے نام کیا۔ بھارت کی دوسری اتھلیٹ کرن پہل 53.41 سیکنڈ کے وقت کے ساتھ پانچویں مقام پر رہیں۔ پراچی چودھری بھارتی ریلے ٹیم کی نمائندگی کرتی ہیں اور 400×4 میٹر ریلے میں بھی حصہ لیتی ہیں۔ وہ 2022 کے بالکوہ ایشیائی کھیلوں میں چاندی کا تمغہ جیتنے والی بھارتی خواتین کی 400×4 میٹر ریلے ٹیم کا حصہ تھیں۔ 400 میٹر میں ان کا ذاتی بہترین وقت 52.40 سیکنڈ ہے، جو انہوں نے 2023 میں درج کیا تھا۔

## یو ایس اوپن فائنل میں سبلینکا کو روکنے کیلئے ریبا کینا کی حکمتِ عملی

(بیو این آئی)

دنیا کی نمبر دو کھلاڑی قزاقستان کی ایلینا ریبا کینا کو توقع کی جاتی ہے کہ اگر انہیں عالمی نمبر ایک بیلاروس کی آریانا سبلینکا کو مسلسل تیسری مرتبہ یو ایس اوپن کا خطاب جیتنے سے روکنا ہے تو انہیں کس حکمت عملی کے ساتھ میدان میں اترنا ہوگا۔ اس ایے دو جارحانہ کھیل کے ساتھ ریلیز پر کنٹرول برقرار رکھنے اور سبلینکا کو پوائنٹس پر جارحی ہونے سے روکنے کی کوشش کریں گی۔ یو ایس اوپن 2026 خواتین سنگلز کے فائنل میں ہاب سیڈ اور دوسرمرتبہ کی دفاعی چیمپئن سبلینکا کا سامنا کرنے سے قبل ریبا کینا نے ایک انٹرویو میں کہا، "میرے خیال میں اسی جذبے کو برقرار رکھنا ہوگا۔ اس دن میں جیسا بھی محسوس کروں، مجھے مقابلہ کرنا ہوگا اور اپنی بہترین کارکردگی دکھانی ہوگی۔ ہم ایک دوسرے کو اچھی طرح جانتی ہیں اور کئی مرتبہ ایک دوسرے کے خلاف کھیل چکی ہیں۔ اہم مواقع پر میں جارحانہ رہنے کی کوشش کروں گی، انہیں پوائنٹس پر کنٹرول حاصل کرنے کا موقع نہیں دوں گی اور ریلیوں میں خود کو حاوی رکھنے کی کوشش کروں گی۔" آرتھر ایش اسٹیڈیم میں دونوں کے درمیان فائنل مقابلہ اتوار، 13 ستمبر کو بھارتی وقت کے مطابق رات 1:30 بجے کھیلا جائے گا۔ مقابلے کی براہ راست نشریات جیو ہاٹ اسٹار اور اسٹار اسپورٹس پر ہوں گی۔ یہ دونوں کھلاڑیوں کے درمیان 18 واں ٹونر کے طور پر: جلد کو صاف کرنے کے بعد یا میکوپ لگانے سے پہلے استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ اس کے جذب میں بہتری آئے۔

## سٹاک مارکیٹ میں سی ایس ایم ایل کا مضبوط آغاز
### آئی پی او سرمایہ کار منافع میں

(ٹی ای این)

انڈیا بلڈ اور انویسٹمنٹ انفراسٹرکچر شیئر کی کمپنی کمپلیٹ انویسٹمنٹ ایڈوائزرز انڈیا لمیٹڈ (سی ایس ایم آئی) کے شیئرز نے آج اسٹاک مارکیٹ میں معمولی اضافے کے ساتھ انٹری کی۔ تاہم اسٹاک کے بعد ہوئی خریداری سے کمپنی کے شیئرز کی پوزیشن مزید بہتر ہوئی، جس سے کمپنی کے آئی پی او میں کارکنوں کو مناسب منافع حاصل ہوا۔ آئی پی او کے تحت کمپنی کے شیئرز 135 روپے کی قیمت پر جاری کیے گئے تھے۔ آج انڈیا بی ایس ای کے ایس ایم ای پلیٹ فارم پر اس کی اسٹاک 2.96 فیصد پریمیم کے ساتھ 139 روپے کی سطح پر ہوئی۔ اسٹاک کے بعد فروخت کے دباؤ میں شیئر پھسل کر 136.10 روپے کی سطح پر پہنچ گیا لیکن کچھ ہی وقت کے بعد خریداروں نے خریداری کا زور بڑھایا۔ خریدار کی حمایت کے سبب اس شیئر کی حرکت میں تیزی آگئی۔ دوپہر ایک بجے کے بعد کچھ ہی وقت کے بعد یہ شیئر اچھل کر 145.85 روپے کی اپر سرکٹ سطح تک پہنچ گئے اور اسی سطح پر بند ہوئے۔ اس طرح پہلے دن کے کاروبار میں کمپنی کے آئی پی او میں سرمایہ کاروں کی شیئر 9.75 روپے تھی 7.22 فیصد کے منافع میں رہے۔ اس کمپنی کا 74.93 کروڑ روپے کا آئی پی او، 28 سے 30 ستمبر کے درمیان سبسکرپشن کے لیے کھلا تھا۔ اس آئی پی او کو سرمایہ کاروں کی جانب سے اوسط 3.45 گنا سبسکرائب ہوا تھا۔ ان میں کوالیفائیڈ انسٹی ٹیوشنل بائرز (کیو آئی بی) کے لیے مختص حصہ 7.35 گنا سبسکرائب ہوا تھا۔ اسی طرح نان انسٹی ٹیوشنل انویسٹرز (این آئی آئی) کے لیے مختص حصے میں 2.66 گنا سبسکرائب ہوا، جبکہ ریٹیل سرمایہ کاروں کے لیے مختص حصہ 1.57 گنا سبسکرائب ہوا۔ اس آئی پی او کے تحت 10 روپے کی فیس ویلیو والے شیئرز کو مجموعی طور پر 55.50 لاکھ شیئرز جاری کیے گئے تھے۔ آئی پی او کے ذریعے شیئرز کی فروخت سے حاصل ہونے والی رقم کا استعمال کمپنی مہاراشٹر کے بھیونڈی میں موجود گودام کے لیے کمپنگ آلات کمپیوٹر پرنٹر سافٹ ویئر، سی سی ٹی وی اور سیکیورٹی آلات کی خریداری اور تنصیب، پرانے قرض کے بوجھ کو کم کرنے، ورکنگ کیپٹل کی ضروریات پوری کرنے، آئی پی او سے متعلق اخراجات کی ادائیگی اور عام کارپوریٹ مقاصد کے لیے کرے گی۔ سی ایس ایم آئی پی او کی حالت کے بارے میں بات کرتے ہوئے کیپٹل مارکیٹ رجسٹرار جینی کے پاس تنج کرائے گئے ڈرافٹ ریڈ ہیرنگ پراسپیکٹس (ڈی آر ایچ پی) میں دیے گئے جموعے کے مطابق اس کی مالی صحت مسلسل مضبوط ہوئی ہے۔

## ہندوستان کے زرمبادلہ کے ذخائر 740.80 ارب ڈالر کی بلند ترین سطح پر پہنچ گئے

(ایم این این)

مغربی ایشیا میں جاری بحران اور عالمی بحران کے درمیان اب تک ڈی پی آئی کے بعد زرمبادلہ کے ذخائر نے نیا ریکارڈ قائم کردیا ہے۔ 28 اگست کو ختم ہونے والے ہفتے میں ملک کے زرمبادلہ کے ذخائر میں 11.47 ارب ڈالر اچھل کر 740.80 ارب ڈالر کی نئی بلند ترین سطح پر پہنچ گیا ہے۔ رزرو ویک آف انڈیا (آر بی آئی) نے جمعہ کو جاری کردہ اعداد و شمار میں بتایا کہ 28 اگست کو ختم ہونے والے ہفتے میں ملک کے زرمبادلہ کے ذخائر 728.49 ارب ڈالر کی اس وقت کی بلند ترین سطح پر پہنچ گئے تھے لیکن اس کے بعد، جاری بحران اور مغربی ایشیا میں بڑھتی ہوئی کشیدگی کے درمیان کئی ہفتوں تک اس میں کمی واقع ہوئی تھی۔ رزرو ویک آف انڈیا (آر بی آئی) نے جمعہ کو جاری کردہ اعداد و شمار میں بتایا کہ اس کے بعد زرمبادلہ کے ذخائر میں مسلسل اضافہ ہوا ہے۔ مقناطی کرنسی میں زبردست گراوٹ کے درمیان شروع کیے گئے اس مقابلہ ہوگا۔ باہمی مقابلوں میں سبلینکا کو اس وقت 10-7 کی برتری حاصل ہے۔ یہ 13 سال میں پہلا موقع ہوگا جب یو ایس اوپن خواتین سنگلز کے فائنل میں تاپ دو سیڈ کھلاڑی آمنے سامنے ہوں گی۔

## جے اینڈ کے پولیس کے ایس ایس پی اور سابق پہلوان دشینت شرما ایشین گیمز میں پی ایم سی افسر ہوں گے

(بیو این آئی)

جموں و کشمیر پولیس کے ایس ایس پی اور سابق بین الاقوامی پہلوان دشینت شرما کو 2026 کے 20 ویں ایشین گیمز کے لیے ہندوستانی دستے میں شامل ہونے کی منظوری مل گئی ہے۔ ایشین گیمز 19 ستمبر سے 4 اکتوبر تک جاپان کے ناگویا۔ ناگویا میں منعقد ہوں گے۔ شرما "پریزیڈنٹ آف انڈیا گولڈ میڈلسٹ" (پی ایم جی) افسر کے طور پر خدمات انجام دیں گے۔ ان کی ذمہ داری کھیلوں میں مقابلوں کو صاف شفاف، منصفانہ اور قابل اعتماد بنانے کے ساتھ کھلاڑیوں اور عہدیداروں میں مقابلوں میں میرا پھیری، میچ فکسنگ اور مشتبہ سرگرمیوں کے خلاف بیداری پیدا کرنا ہوگی۔ ان کی تقرری کو مرکزی وزارت کھیل داکٹر منسکھ اور یو ایس اوپن 2024 کے دوران آئی ہوئی آبزرور پروگرام میں بھی حصہ لے چکے ہیں۔

مانڈویا اور انڈین اولمپک ایسوسی ایشن کی صدر پی ٹی اوشا نے منظوری دی ہے۔ شرما نے کہا کہ مقصد صرف تمغے جیتنا نہیں بلکہ ہر ہندوستانی کھلاڑی کو ایمانداری، منصفانہ کھیل اور قوانین کے احترام کے ساتھ مقابلہ کرنے پر تحریک دینا بھی ہے۔ وہ 2019 میں 13 ویں جونیئر ایشیائی کھیلوں میں شیف ڈی مشن رہ چکے ہیں




## این ایس ای کے آئی پی او کو ملی ہری جھنڈی، سیبی نے آبزرویشن لیٹر جاری کر دیا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

مارکیٹ ریگولیٹر سیکیورٹیز اینڈ ایکسچینج بورڈ آف انڈیا (سیبی) نے این ایس ای کے آئی پی او کے لیے ہری جھنڈی دے دی ہے۔ این ایس ای نے 17 جون کو سیبی کے پاس اپنے آئی پی او کے لیے ڈرافٹ ریڈ ہیرنگ پراسپیکٹس (ڈی آر ایچ پی) داخل کیا تھا، جس پر مارکیٹ ریگولیٹر نے آج آبزرویشن لیٹر جاری کر دیا۔ این ایس ای کے آئی پی او کے لیے 7 ستمبر سے 9 ستمبر تک بولی لگائی جا سکے گی۔ اینکر انویسٹرز 4 ستمبر کو بولی لگا سکیں گے۔ تاہم، ریگولیٹری منظوری کا باضابطہ اعلان نہیں کیا گیا ہے۔ این ایس ای مرچنٹ بینکرز کے ساتھ بات چیت کے بعد اگلے ہفتے 7 ستمبر، یعنی پیر کو ان اہم تبدیلیوں کا اعلان کر سکتا ہے۔ این ایس ای کا یہ پبلک ایشو مکمل طور پر آفر فار سیل ہوگا۔ یعنی اس آئی پی او میں کوئی نیا شیئر جاری نہیں کیا جائے گا۔ آفر فار سیل کے تحت ایس ٹی آئی گروپ اس آئی پی او میں اپنی پوری شیئر فروخت کرے گا۔ اس آئی پی او میں 14.89 کروڑ شیئرز فروخت کے جائیں گے۔ بتایا جارہا ہے کہ شیئرز کی یہ تعداد ایشو کے پیڈ اپ کیپٹل کا تقریباً چھ فیصد ہے۔




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