

The daily Surathal Srinagar

سرینگر

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

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

روزنامہ صورت حال



Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 270 Wednesday 11 November 2026 - 30 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

عدنان کی میت سری نگر پہنچنے کے بعد سوپور لے جائی گئی، آخری رسومات ادا کی گئیں



سری نگر/بنگلہ دیش میں 4 نومبر کو انتقال کر جانے والے کشمیری ایم بی بی ایس طالب علم عدنان الطاف راتھر کی میت منگل کی صبح سری نگر ایئرپورٹ پہنچ گئی، جس کے بعد اسے شمالی کشمیر کے ضلع بارہمولہ کے علاقے سوپور میں واقع ان کے آبائی گاؤں لے جایا گیا، جہاں ان کی آخری رسومات ادا کی گئیں۔ ذرائع نے بتایا کہ عدنان کی میت منگل کی صبح سری نگر ایئرپورٹ پہنچی تھی، جہاں سے اسے ایمبولینس کے ذریعے سوپور منتقل کیا گیا۔ دریں اثنا، جموں و کشمیر اسٹوڈنٹس ایسوسی ایشن (جے کے ایس اے) نے اس سے قبل اطلاع دی تھی کہ عدنان کی آخری رسومات صبح تقریباً 11 بج کر 15 منٹ پر ادا کی جائیں گی۔ ایسوسی ایشن نے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ اور ان کے مشیر ناصر سوگامی کا بروقت مداخلت کرنے اور ضروری انتظامات کو یقینی بنانے پر شکریہ ادا کیا۔ ان انتظامات میں ایمبولینس اور دیگر ضروری سہولیات شامل تھیں، تاکہ میت کو سری نگر ایئرپورٹ سے ملن خانہ کے آبائی علاقے تک پہنچانے میں آسانی ہو۔ واضح رہے کہ سوپور کے رہائشی عدنان الطاف راتھر بنگلہ دیش میں ایم بی بی ایس کی تعلیم حاصل کر رہے تھے، جہاں 4 نومبر کو ان کا انتقال ہو گیا تھا۔ ان کی میت پیر کی شام دہلی لائی گئی تھی اور منگل کی صبح سری نگر منتقل کی گئی۔

وفد نے ایک تفصیلی میمورنڈم پیش جس میں وزیر سے درخواست کی

رہبر تعلیم اساتذہ کیلئے پرانی پنشن اسکیم اور علیحدہ تبادلہ پالیسی کا مطالبہ

جموں و کشمیر پنشنر ریسٹورریشن یونائیٹڈ فرنٹ (جے کے این او یو آر یو ایف) کے ایک وفد جس کی قیادت اس کے یونین نیرپژری جنرل سیکرٹری سکون میئر کر رہے تھے، نے آج وزیر برائے زرعی پیداوار، فائنانس، کان کنی اور امداد باہمی محکمہ جات جاوید احمد ڈار سے ملاقات کی۔ وفد نے انہیں جموں و کشمیر بھر کے اساتذہ اور ملازمین کو درپیش سروس سے متعلق ان مسائل سے آگاہ کیا جو طویل عرصے سے حل طلب ہیں۔ وفد نے ایک تفصیلی میمورنڈم پیش کیا جس میں وزیر سے درخواست کی گئی کہ وہ پنشن کے فوائد، کیریئر میں ترقی، تبادلے کی پالیسی اور تدریسی کیڈر کی کومتاثر کرنے والے دیگر سروس سے متعلق امور کے حل کے لئے مداخلت کریں۔ دوران ملاقات وفد نے پرانے پنشن اسکیم (او پی ایس) کے فوائد ان الفاظ 'رہبر تعلیم (آر اے ای)' اساتذہ تک بڑھانے کی درخواست کی جن کے بھرتی کے اشتہارات 24 دسمبر 2009 کو یا اس سے پہلے جاری کئے گئے تھے بشمول دو اساتذہ جو بعد میں شامل ہوئے اور یہ مطالبہ حکومتی آڈر نمبر 305-ایف بتاریخ 2026 کے مطابق کیا گیا۔



سی آئی ڈی افسر ظاہر کر کے سرکاری نوکریوں اور تبادلوں کے نام پر لوگوں کو لوٹنے والے مفرور ملزم کے خلاف ای او ڈبلیو نے چارج شیٹ دائر کر دی

سری نگر: کرائم برانچ جموں و کشمیر کے اکنامک آفینسز ونگ (ای او ڈبلیو) کشمیر نے منگل کو ایک ایسے شخص کے خلاف عدالت میں چارج شیٹ دائر کی ہے، جس پر خود کو آئی ڈی آفیسر ظاہر کر کے سرکاری نوکریاں اور تبادلے کروانے کے نام پر لوگوں سے رقم بٹورنے کا الزام ہے۔ مذکورہ ملزم فی الحال گرفتاری سے بچنے کے لئے مفرور ہے اور اسکی تلاش جاری ہے۔ جاری ایک بیان میں ترجمان نے بتایا کہ ای او ڈبلیو کشمیر نے ایف آئی آر نمبر 24/2023، زیر دفعات 420 اور 468 آئی پی سی کے تحت غلام حسن ڈار ولد محمد یوسف ڈار ساکن دھوئی گلمات حضرت بل کے خلاف سری نگر کی عدالت سب جج میں چارج شیٹ دائر کی ہے۔

سوپور پولیس کامپنز الہ میں عوامی رابطہ اجلاس

غیر قانونی کان کنی کی روک تھام اور بنیادی سہولیات کی فراہمی پر تبادلہ خیال

(سوپور)

پولیس اور عوام کے درمیان بہتر تال میل قائم کرنے اور عوامی شکایات کے ازالے کے مقصد سے سوپور پولیس نے پولیس اسٹیشن پٹزال میں پولیس کمیونٹی پارٹنرشپ گروپ (پی پی جی) کا ایک اجلاس منعقد کیا۔ اجلاس کی صدارت ایس ایس پی سوپور محترمہ نیہا بھین (آئی پی ایس) نے کی، جبکہ ایس ڈی پی او ورچہ پٹزالہ بھی اس موقع پر موجود تھے۔ اجلاس میں شرکاء نے ایس ایس پی سوپور کا خیر مقدم کیا اور مختلف عوامی مسائل کو اجاگر کیا۔

شوپیاں کے ہلاک کنجی ٹاپر میں جن جاتیہ گودیوں کے سلسلے میں میگا گرام سبھا کا انعقاد

قبائلی برادری کے جنگلاتی حقوق سے متعلق دعوؤں اور آگاہی پر خصوصی توجہ

(شوپیان)

جگھوان برسا منڈا جی کے یوم پیدائش کے موقع پر منائے جانے والے جن جاتیہ گودیوں کے سلسلے میں محکمہ قبائلی امور، ضلع شوپیاں نے ضلعی انتظامیہ کے اشتراک سے ہلاک کنجی ٹاپر میں ایک میگا گرام سبھا کا انعقاد کیا۔ اس گرام سبھا کا مقصد درج فہرست قبائلی برادری کے افراد کو بنجاتی حقوق قانون 2006 کے تحت اے کے ایس، اے ایس کے ایس، دیکھو اور دیگر زمروں سے متعلق حقوق اور دعوؤں کے بارے میں آگاہی فراہم کرنا اور ان دعوؤں کو نمٹانے کا عمل انجام دینا تھا۔ اس موقع پر پروگرام آفیسر آئی ٹی ڈی ایس شوپیاں اور محکمہ قبائلی امور ضلع شوپیاں کے نوڈل آفیسر محمد عمران خان، بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر کنجی اُلر طارق احمد پڈر کے علاوہ محکمہ قبائلی امور اور دیگر متعلقہ محکموں کے افسران بھی موجود تھے۔ پروگرام کے دوران جنگلاتی حقوق قانون کے نفاذ، اس کے طریقہ کار اور متعلقہ دستاویزات کی تیاری سے متعلق تفصیلی معلومات فراہم کی گئیں۔ مقررین نے کہا کہ جنگلاتی حقوق قانون کا مقصد جنگلات میں آباد قبائلی برادری کے روایتی حقوق کو تسلیم کرنا اور ان کی حفاظت کرنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس قانون کے تحت اہل افراد کو انفرادی اور اجتماعی حقوق دیئے جا سکتے ہیں، جن میں رہائشی زمین، روایتی جنگلاتی پیداوار تک رسائی اور قدرتی وسائل کے تحفظ کے حقوق شامل ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اس قانون کا بنیادی مقصد قبائلی برادری کو بااختیار بنانا اور ان کی روایتی زندگی کو تحفظ فراہم کرنا ہے۔ اس موقع پر شرکاء کو بتایا گیا کہ دعوؤں کے جمع کرانے کے عمل کو آسان بنانے کے لئے ضلعی سطح پر ایک سنگل ونڈو سسٹم قائم کیا گیا ہے، جس کے ذریعے متاثرہ افراد اپنے دعوے جمع کرا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ دعوؤں کی جانچ کے لئے ضلعی سطح پر ایک کمیٹی بھی تشکیل دی گئی ہے، جو تمام دعوؤں کا بغور جائزہ لے کر ان کی منظوری یا مسترد کرنے کی سفارش کرے گی۔ اس کمیٹی میں ضلع ترقیاتی کمشنر، ڈی ایف او، ایس ایس پی، ایس ڈی ایم اور متعلقہ تحصیلدار شامل ہیں۔ اس موقع پر ڈی ایف او شوپیاں نے کہا کہ جنگلات کے تحفظ اور قبائلی برادری کے حقوق کے درمیان توازن قائم کرنا ہماری مشترکہ ذمہ داری ہے۔ انہوں نے کہا کہ محکمہ جنگلات کے افسران قبائلی برادری کے ساتھ مل کر کام کرنے کے لئے ہمہ وقت تیار ہیں۔ انہوں نے کہا کہ جنگلات کے تحفظ کے ساتھ ساتھ قبائلی برادری کے روایتی حقوق کا تحفظ بھی ہماری ذمہ داری ہے۔ اس موقع پر ایس ڈی او شوپیاں نے کہا کہ دعوؤں کے جمع کرانے کے لئے مقررہ مدت کے اندر اندر تمام ضروری دستاویزات جمع کرائی جائیں۔ انہوں نے کہا کہ مقررہ مدت کے بعد جمع کرائے گئے دعوؤں پر غور نہیں کیا جائے گا۔ اس موقع پر شرکاء نے اپنے سوالات بھی پیش کئے، جن کا متعلقہ افسران نے تسلی بخش جواب دیا۔

جموں میں وشوکرما دیوس منایا گیا

جوش و خروش کے ساتھ منایا گیا

(جموں)

محکمہ زراعت پیداوار و بہبود کسانان جموں کی جانب سے آج سیڈ پروسیسنگ یونٹ اور گورنمنٹ ایگریکلچر فارم کرشاپ طلب تو میں وشوکرما دیوس مذہبی عقیدت اور جوش و خروش کے ساتھ منایا گیا۔ اس موقع پر ڈائریکٹر زراعت پیداوار و بہبود کسانان جموں اٹیل گپتا نے تقریب میں شرکت کی۔

شہریوں کے قانونی حقوق سے متعلق عوامی بیداری مہم دیہی اور دور دراز علاقوں تک خدمات پہنچانے پر خصوصی توجہ

(بڈگام)

ضلع قانونی خدمات اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) بڈگام نے ضلع کی تمام تحصیل قانونی خدمات کمیٹیوں (ٹی ایل ایس سیز) کے اشتراک سے قانونی خدمات ہفتہ 2026 کے دوران ضلع بھر میں قانونی بیداری اور عوامی رابطے کے متعدد جامع پروگراموں کا انعقاد کیا۔ ایک ہفتے تک جاری رہنے والی اس مہم کا مقصد مفت اور معیاری قانونی امداد کی دستیابی، شہریوں کے بنیادی اور قانونی حقوق، انصاف تک رسائی اور قومی قانونی خدمات اتھارٹی (نالسا) کی جانب سے شروع کی گئی مختلف فلاحی اسکیموں کے بارے میں عوام میں بیداری پیدا کرنا تھا۔

ڈی ایل ایس اے سرینگر نے اے ڈی آر سینٹر میں یوم قانونی خدمات منایا

مفت قانونی امداد سے متعلق عوامی بیداری کے لئے مختلف پروگرام منعقد

(سرینگر)

چیئرمن ضلع قانونی خدمات اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) سرینگر اور پرنسپل ڈسٹرکٹ اینڈ سیشنز جج نصیر احمد ڈاری ہدایات اور ڈی ایل ایس اے کے سیکریٹری کی مجموعی نگرانی میں ضلع قانونی خدمات اتھارٹی سرینگر نے ایک ہفتے تک جاری رہنے والی تقریبات کا اہتمام کیا۔ اس دوران پیرا لیگل رضا کاروں (پی ایل ویز) کے ذریعے متعلقہ مفت قانونی امداد کلینکس اور قانونی خواندگی کلبوں میں مختلف پروگرام منعقد کیے گئے، جن کا اختتام یوم قانونی خدمات کے موقع پر اے ڈی آر سینٹر سرینگر میں منعقدہ اختتامی تقریب پر ہوا۔



شوپیاں میں یوم قانونی خدمات 2026 منایا گیا

لوک عدالتوں کے ذریعے حاصل کامیابیوں کو اجاگر کیا گیا

(شوپیان)

ضلع قانونی خدمات اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) شوپیاں نے آج کورٹ کمپلیکس شوپیاں میں ایک شاندار تقریب کے ذریعے یوم قانونی خدمات 2026 منایا۔ تقریب کا آغاز قومی گیت، قومی ترانے اور اساسی موضوعاتی گیت کی خواندگی سے ہوا۔ اس موقع پر تمام جوڈیشل افسران، وکلا، پیرا لیگل رضا کاروں اور ضلع بھر سے تعلق رکھنے والے بڑی تعداد میں مقدمات کے فریقین نے پرجوش شرکت کی۔ تقریب کی صدارت پرنسپل ڈسٹرکٹ اینڈ سیشنز جج اور چیئرمین ڈی ایل ایس اے شوپیاں محمود احمد چودھری نے کی، جو اس موقع پر مہمان خصوصی کی حیثیت سے موجود تھے۔

عمر عبداللہ حکومت عملی اقدامات اور زمینی سطح پر کام کرنے پر یقین رکھتی ہے

تنویر صادق نے واٹر سپلائی اسکیم کے توسیعی پروجیکٹ کا سنگِ بنیاد رکھا

(سرینگر)

عمر عبداللہ کی قیادت والی نیشنل کانفرنس حکومت محض نعروں پر یقین نہیں رکھتی بلکہ عملی اقدامات اور زمینی سطح پر کام کرنے پر یقین رکھتی ہے۔ ہماری سیاست کا محور عوام کی خدمت، ان کے مسائل کا حل اور لوگوں کی زندگیوں میں حقیقی تبدیلی لانا ہے۔ ہم کھوکھلے نعروں اور جھوٹے پروپیگنڈے کی سیاست نہیں کرتے بلکہ ہمارا یقین عملی کارکردگی اور نتائج پر ہے۔ ان باتوں کا اظہار نیشنل کانفرنس کے ترجمان اعلیٰ واہم اہل اسے زیڈ ملک تنویر صادق نے آج باغوان پورہ وقلمہ علاقہ نگلیہ محلہ، آمدہ کدل اور لال بازار میں پینے کے پانی کی فراہمی کو بہتر بنانے کے لئے واٹر سپلائی اسکیم کے توسیعی پروجیکٹ کا سنگِ بنیاد رکھنے کے دوران کیا۔



بلڈنگ سینٹر سرینگر میں تعمیراتی ٹیکنالوجی پر دو روزہ تربیتی پروگرام منعقد

سول انجینئرنگ کے تقریباً 50 طلبہ نے شرکت کی

(سرینگر)

محکمہ ہاؤسنگ اینڈ اربن ڈیولپمنٹ کے زیر نگرانی کام کرنے والے بلڈنگ سینٹر سرینگر میں کم لاگت، ماحول دوست اور جدید تعمیراتی ٹیکنالوجی اور مواد کے موضوع پر دو روزہ تربیتی پروگرام اور ورکشاپ کا انعقاد کیا گیا۔ اس پروگرام میں مختلف تکنیکی اداروں سے تعلق رکھنے والے سول انجینئرنگ کے آخری سال کے تقریباً 50 طلبہ نے شرکت کی۔ اس تربیتی پروگرام کے ذریعے طلبہ کو تکنیکی معلومات اور تعمیراتی شعبے میں ان کے عملی استعمال کے درمیان موجود فرق کو کم کرنے کا موقع فراہم کیا گیا۔ تربیتی پروگرام کا بنیادی مقصد بلڈنگ سینٹر سرینگر کی جانب سے تیار کی گئی کم لاگت، پائیدار اور جدید تعمیراتی تکنیکوں کے بارے میں معلومات فراہم کرنا اور شرکا کو ان کے عملی استعمال اور فوائد سے روشناس کرانا تھا۔ ورکشاپ کے دوران کم لاگت رہائشی تعمیرات کی ٹیکنالوجی اور متبادل تعمیراتی مواد کے استعمال کے حوالے سے عملی مظاہرے کیے گئے۔ شرکا کو ماڈیولر تعمیراتی طریقوں، معیار بندی کی تکنیکوں اور تعمیراتی مواد کی پائیداری و قابل اعتماد ہونے کو تقینی بنانے کے لیے جانچ اور معیار کی نگرانی کی سہولیات کی تیاری کے بارے میں بھی آگاہی فراہم کی گئی۔

ڈپٹی کمشنر جموں نے جے کے سی آئی پی کی پیش رفت کا جائزہ لیا

متبقی کسانوں تک اسکیموں کے ثمرات مقررہ مدت میں پہنچانے کی ہدایت

(جموں)

ڈپٹی کمشنر جموں منگا شرپا نے آج ایک اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے جامع زرعی ترقیاتی پروگرام (اے ڈی پی) اور جموں و کشمیر مسابقتی بہتری منصوبے (جے کے سی آئی پی) کے تحت زراعت اور اس سے منسلک شعبوں میں حاصل ہونے والی پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیا۔ ان دونوں اہم سرکاری پروگراموں کے تحت زرعی سرگرمیوں اور دیگر بہتری سے متعلق امور کو جدید خطوط پر استوار کرنے کے ساتھ ساتھ زرعی بنیادوں پر کاروباری سرگرمیوں کو فروغ دینے کا منصوبہ بنایا گیا ہے۔ اجلاس میں متعلقہ افسران نے ڈپٹی کمشنر کو اپنے اپنے محکموں میں ان پروگراموں کے مختلف اجزا کے تحت ہونے والی مالی اور عملی پیش رفت سے آگاہ کیا۔

ڈپٹی کمشنر گاندربل نے جے کے ایس ایس بی امتحان کے انتظامات کا جائزہ لیا

15 نومبر کو اکاؤنٹس اسسٹنٹ کے تحریری امتحان کے شفاف اور کامیاب انعقاد کیلئے تمام تیاریاں مکمل کرنے کی ہدایت

(گاندربل)

ڈپٹی کمشنر گاندربل شریا گپتا نگمل نے آج منی سیکرٹریٹ کمپلیکس گاندربل کے کانفرنس ہال میں ایک جائزہ میٹنگ کی صدارت کی، جس میں 15 نومبر 2026 کو منعقد ہونے والے جموں و کشمیر سروسز سلیکشن بورڈ (جے کے ایس ایس بی) کے اوایم آر پر مبنی تحریری امتحان کے ہموار، شفاف اور کامیاب انعقاد کو یقینی بنانے کے لئے انتظامات کا جائزہ لیا گیا۔ میٹنگ میں ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر گاندربل ڈاکٹر سید فہیم اے بیتابی، جموں و کشمیر سروسز سلیکشن بورڈ کے نمائندوں، امتحانی مراکز کے گلہرانوں، مبصرین اور تعینات مجسٹریٹس نے بھی شرکت کی۔ اس موقع پر ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر نے ڈپٹی کمشنر کو امتحان کے سلسلے میں کیے گئے انتظامی، عملی اور حفاظتی انتظامات کے بارے میں تفصیلی جانکاری دی۔ انہوں نے امتحانی عمل کے دوران مکمل شفافیت اور دیانتداری برقرار رکھنے کے لیے مجسٹریٹس، مبصرین اور امتحانی مراکز کے گلہرانوں کو سونپی گئی ذمہ داریوں اور فرائض کی بھی وضاحت کی۔ اس سلسلے میں امتحانی مراکز کے گلہرانوں کے لیے خصوصی تربیتی پروگرام بھی منعقد کیا گیا، جس میں گورنمنٹ بوائز ہائر سیکنڈری اسکول گلگن کے پرنسپل نے تربیت فراہم کی۔ افسران سے خطاب کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ اگرچہ اس طرح کے امتحانات کا انعقاد انتظامیہ کے معمول کے فرائض میں شامل ہے، تاہم یہ ایک انتہائی اہم ذمہ داری ہے۔



اونتی نیشنل کانفرنس کے موضوع پر مباحثے کا مقابلہ

طلبہ نے نشہ آلود اثرات سے آگاہی کیلئے منشیات کی لعنت کے خلاف جاری کوششوں اور نوجوان نسل میں بیداری پیدا کرنے کے مقصد سے اونتی پورہ پولیس نے گورنمنٹ ہائر سیکنڈری اسکول دادسرہ میں ''نشہ مکت بھارت ابھیان'' کے موضوع پر ایک مباحثے کا مقابلہ منعقد کیا۔ اس مقابلے میں طلبہ نے جوش و خروش کے ساتھ حصہ لیا اور منشیات کے استعمال کے مختلف پہلوؤں، ان کے افراد، خاندانوں اور معاشرے پر پڑنے والے مضر اثرات اور اس سماجی برائی کے خاتمے کے لیے اجتماعی کوششوں کی اہمیت پر اپنے خیالات کا اظہار کیا۔ اس اقدام کا مقصد طلبہ کو منشیات کے استعمال کے تباہ کن نتائج سے آگاہ کرنا، انہیں صحت مند طرز زندگی اپنانے کی ترغیب دینا اور نشے سے دور رہنے کے لیے حوصلہ افزائی کرنا تھا۔ طلبہ پر زور دیا گیا کہ وہ اپنے ساتھیوں میں بھی بیداری پیدا کریں۔

نئی شاخ سے سرکاری ملازمین، کاروباری اداروں اور عام لوگوں کو بینکاری سہولیات میسر آئیں گی

مالیاتی شمولیت اور معاشی خودمختاری کے وسیع تر مقاصد کو بھی تقویت ملے گی

(شوپیان)

ڈپٹی کمشنر شوپیاں چندرپ سنگھ نے آج منی سیکریٹریٹ کمپلیکس شوپیاں میں جموں و کشمیر بینک کی نو قائم شدہ شاخ کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر بے بے بینک کے زونل ہیڈ پلوامہ مسعود احمد انگر، بینک کے سینئر افسران، ضلعی انتظامیہ کے نمائندوں، مقامی متعلقہ افراد اور معزز شہریوں کی بڑی تعداد موجود تھی۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے اقتصادی ترقی کو فروغ دینے، مالیاتی شمولیت کو مضبوط بنانے اور ادارہ جاتی قرضوں کی فراہمی میں آسانی پیدا کرنے کے لیے قابل رسائی، موثر اور صارفین کی ضروریات پر مبنی بینکاری خدمات کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ انہوں نے کہا کہ اس نئی شاخ کے قیام سے سرکاری محکموں، ملازمین، کاروباری اداروں اور عام لوگوں کو بینکاری سہولیات حاصل کرنے میں نمایاں آسانی ہوگی۔ بے بے بینک کے زونل ہیڈ پلوامہ نے بینک کے بینکاری نیٹ ورک کو وسعت دینے اور موثر، آسان اور جدید بینکاتاوی سے لیس مالیاتی خدمات فراہم کرنے کے عزم کا اعادہ کیا۔ انہوں نے صارفین کو بہتر خدمات فراہم کرنے، مالیاتی شمولیت کو فروغ دینے اور مختلف سرکاری اسکیموں کے فوائد اہل مستفیدین تک پہنچانے کے لیے بینک کی جاری کوششوں کو بھی اجاگر کیا۔ اس نئی سہولت سے منی سیکریٹریٹ کمپلیکس اور اس کے گردونواح میں بینکاری خدمات تک رسائی میں نمایاں بہتری آنے کی توقع ہے، جبکہ اس سے مالیاتی شمولیت اور معاشی خودمختاری کے وسیع تر مقاصد کو بھی تقویت ملے گی۔



سکھناگ میں جن جاتیہ گودیوں جوش و خروش سے منایا گیا

قبائلی برادری کی ثقافت اور ورثے کو خراج تحسین

(بڈگام)

قبائلی برادریوں کے شاندار ورثے، ثقافت اور خدمات کو خراج تحسین پیش کرنے اور مختلف سرکاری فلاحی اسکیموں و اقدامات کے بارے میں عوامی بیداری پیدا کرنے کے مقصد سے رنگزہ ویل، بلاک سنٹھ میں جن جاتیہ گودیوں بڑے جوش و خروش اور عوامی شرکت کے ساتھ منایا گیا۔ اس پروگرام میں چیف پلاننگ آفیسر بڈگام جاوید احمد، سب ڈویژنل مجسٹریٹ خانصاحب جہانگیر احمد گیری اور پروجیکٹ آفیسر آئی سی ڈی ایس بڈگام سمرناتھ سمیت متعدد سینئر افسران، معزز شخصیات اور مختلف سرکاری محکموں کے سربراہان و اہلکاروں نے شرکت کی۔ پروگرام کے دوران مختلف محکموں کے افسران اور نمائندوں نے عام لوگوں کے ساتھ تبادلہ خیال کیا اور عوامی فلاح و بہبود اور ترقی کے لیے دستیاب مختلف سرکاری اسکیموں اور اقدامات کے بارے میں تفصیلی جانکاری فراہم کی۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

مصر میں بھیانک ٹرین حادثہ: سات ہلاک، سینکڑوں زخمی



العیاد، مصر: مصر کے دارالحکومت قاہرہ کے جنوب میں اتوار کے روز دو ٹرینوں کے درمیان تصادم ہو گیا، جس کے نتیجے میں سات افراد ہلاک اور کم از کم 125 افراد زخمی ہو گئے۔ حکام نے بتایا کہ مرنے والوں میں ٹرین کا کنڈکٹر بھی شامل ہے۔

وزارت صحت نے ہلاک ہونے والوں کی تعداد بتاتے ہوئے ایک بیان میں کہا کہ 70 سے زائد زخمیوں کو علاج کے بعد اسپتال سے چھٹی دے دی گئی ہے۔ وزارت ٹرانسپورٹ کے مطابق یہ حادثہ سوہیج گورنر کے ضلع العیاد میں پیش آیا، جو قاہرہ سے تقریباً 52 کلومیٹر (32 میل) جنوب میں ہے۔ ٹرانسپورٹیشن منسٹری کے مطابق، جنوب مغربی صوبے فیوم جانے والی ایک ٹرین، جنوبی صوبے اسوان جانے والی ایک دوسری ٹرین کے پچھلے حصے سے ٹکرائی۔

چیف پراسیکیوٹر کے دفتر نے اتوار کی رات دیر گئے کہا کہ ان کے تفتیش کار موقع پر پہنچ گئے ہیں۔ حکام نے بتایا کہ ابتدائی جانچ سے معلوم ہوا ہے کہ یہ کریش اس وقت ہوا جب گیزہ۔فیوم ٹرین، قاہرہ۔اسوان ٹرین کے آخری ڈبے سے ٹکرا گئی، جو اسی ٹریک پر کھڑی تھی اور اسی سمت میں جا رہی تھی۔ مصر میں ٹرینوں کی پٹڑی سے اترنا اور آپس میں ٹکرانا ایک عام بات ہے، جہاں ریلوے سسٹم میں بدانتظامی اور آلات کی ناقص دیکھ بھال کا ایک طویل پس منظر رہا ہے۔ تاہم، حالیہ برسوں میں حکومت نے ریلوے کے نظام کو جدید بنانے کے اقدامات کا اعلان کیا ہے۔

العیاد کے علاقے کفر گرجا کے رہائشی ایمن جمال نے بتایا کہ جہاں یہ حادثہ ہوا، وہاں کے آس پاس رہنے والے لوگ فوری طور پر جائے وقوعہ کی طرف دوڑے، زندہ بچ جانے والوں کو باہر نکالا اور ایمبولینسز کو بلایا۔ جمال نے کہا کہ انہوں نے تقریباً 80 لاشیں کو ایمبولینس کے ذریعے قریبی اسپتالوں میں منتقل ہوتے دیکھا۔ انہوں نے مزید بتایا کہ کچھ مسافر ری کی ہوئی ٹرین کی ایک بوگی میں پھنس گئے تھے اور جب انہیں باہر نکالا گیا تو وہ دم توڑ چکے تھے۔ مصر کے شہر ال آیات، گیزا میں مسافر ٹرین پٹری سے اترنے کے بعد لوگ لاشیں اٹھا رہے ہیں (Source By AP)

شیخ حسینہ نے بنگلہ دیش واپسی کے لیے نیا پاسپورٹ اور شناختی کارڈ طلب کیا، رپورٹ



نئی دہلی: بنگلہ دیش کی سابق وزیر اعظم شیخ حسینہ نے نئی دہلی میں بنگلہ دیش کے سفارت خانے سے نئے پاسپورٹ اور قومی شناختی کارڈ (این آئی ڈی) کی درخواست کی ہے تاکہ وہ ہر ماہ ان کی وطن واپسی کی منصوبہ بندی کی جا سکے۔ اگست 2024 میں ایک مہلک بغاوت کے بعد ہندوستان فرار ہونے کے بعد سے یہ ان کا اس طرح کا پہلا مواصلات ہے جس نے ان کی 15 سالہ حکمرانی کا خاتمہ کیا۔

میڈیا رپورٹس کے مطابق ہیئر کو تاہم، ان کی متوقع واپسی سے حسینہ کے وکلاء نے نئی دہلی میں بنگلہ دیش کے سفارت خانے میں قائم مقام پالی کونسلر پریتی رحمان کو ایک خط پیش کیا جس میں ان کی واپسی کے لیے ضروری دستاویزات جاری کرنے کی درخواست کی گئی۔

اگست 2024 میں بنگلہ دیش سے فرار ہونے کے بعد حسینہ کا یہ پہلا خط ہے، جس میں جلاوطنی سے واپسی کے اپنے بیان کردہ منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی طرف ایک قدم کا اشارہ دیا گیا ہے۔ ان کے وکلاء نے لکھا، عبوری حکومت اور دیگر حکام کی جانب سے ان کا موجودہ بنگلہ دیشی پاسپورٹ اور قومی شناختی کارڈ (این آئی ڈی) منسوخ کرنے کی خبروں کی روشنی میں، میں آپ سے درخواست کرتا ہوں کہ ہمارے موکل کو نیا بنگلہ دیشی پاسپورٹ اور قومی شناختی کارڈ جاری کرنے کے لیے ضروری اقدامات کریں۔

قانونی نمائندوں نے حکام سے اپیل کی کہ وہ ان کی بنگلہ دیشی شہریت اور انسانی حقوق کے بین الاقوامی آلات کے تحت ان کی ذمہ داریوں کا حوالہ دیتے ہوئے درخواست کو تیز کریں۔ رپورٹرز کے مطابق حسینہ بنگلہ دیش واپس آنے اور عدالت کے سامنے ہتھیار ڈالنے کا ارادہ رکھتی ہیں۔

ان کے حوالہ نین نے پیر کو کہا کہ ضروری رسمی کارروائیاں مکمل ہونے کے بعد ان کی واپسی کی صحیح تاریخ کا اعلان کیا جائے گا۔

لندن میں میٹرکس چیمبرز میں حسینہ کے وکلاء نے نئی دہلی میں بنگلہ دیش کے سفارت خانے میں قائم مقام پالی کونسلر پریتی رحمان کو ایک خط پیش کیا جس میں ان کی واپسی کے لیے ضروری دستاویزات جاری کرنے کی درخواست کی گئی۔

حسینہ نے ہندوستان میں رہتے ہوئے ان الزامات کی تردید کی ہے۔ حسینہ کی رخصتی کے کئی ہفتوں کے مظاہروں کو جنم دیا جو جون 2024 میں متنازعہ سرکاری ملازمتوں کے کوٹہ سسٹم پر شروع ہوا تھا۔ بنگلہ دیش کی ہائی کورٹ کی جانب سے ریزرویشن کے نظام کو بحال کرنے کے بعد مظاہروں میں شدت آئی، جس نے 1971 کی جنگ آزادی کے جنگجوؤں کی اولادوں کو 30 فیصد سرکاری نوکریاں دی تھیں۔

طلباء میرٹ کی بنیاد پر بھرتیوں کا مطالبہ کرتے ہوئے سڑکوں پر نکل آئے، لیکن یہ تحریک تیزی سے پرتشدد جھڑپوں، سکیورٹی اہلکاروں کی جانب سے ضرورت سے زیادہ طاقت کے الزامات، بے روزگاری کے خدشات، اور گونس اور میینہ بدعنوانی پر بڑے پیمانے پر مظاہرے غصے کی شکل اختیار کر گئی۔

حکومت کا رد عمل، جس میں مظاہرین کے خلاف مہلک کریک ڈاؤن شامل تھا، نے احتجاج کو مزید تیز کر دیا، جس نے طلباء کی زیر قیادت تحریک کو حسینہ کے استعفیٰ کا مطالبہ کرنے والی ملک گیر تحریک میں تبدیل کر دیا۔ 15 اگست 2024 کو، جب ہزاروں افراد نے ڈھاکہ کی طرف مارچ کیا، حسینہ نے استعفیٰ دے دیا اور ایک فوجی طیارے میں سوار ہو کر ہندوستان بھاگ گئیں۔

دریں اثنا، حسینہ کی عوامی لیگ، جو ان کی برطرفی سے قبل بنگلہ دیش کی سب سے بڑی سیاسی جماعت تھی، اس کے بعد سے پابندی عائد کر دی گئی ہے۔ پارٹی کے بہت سے رہنما اور حامی یا تو گرفتار ہو چکے ہیں یا بھارت اور دیگر ممالک میں جلاوطن ہو چکے ہیں۔

حسینہ کا ہندوستان میں مسلسل قیام بھی دوطرفہ تعلقات میں تنازعہ کا باعث بنا ہوا ہے۔ بنگلہ دیش نے بارہا حسینہ کی حوالگی کا مطالبہ کیا اور ان کی عبوری انتظامیہ نے دسمبر 2024 میں نئی دہلی کو باضابطہ درخواست بھیجی۔ ہندوستان نے کہا ہے کہ درخواست کی جانچ قانونی طریقہ کار کے مطابق کی جا رہی ہے۔ بھارتی حکام نے یہ بھی اشارہ دیا ہے کہ اس معاملے میں دونوں پڑوسی ممالک کے درمیان قانونی اور سفارتی تحفظات شامل ہیں۔

سعودی عرب کے ساتھ حج 2027 کا معاہدہ طے، بھارت کے لیے 1.75 لاکھ کا کوٹہ برقرار

دبئی: سعودی عرب اور بھارت کے درمیان حج 2027 کا دوطرفہ معاہدہ طے پا گیا ہے، جس کے تحت آئندہ سال ایک لاکھ 75 ہزار سے زائد بھارتی عازمین حج سعادت حاصل کر سکیں گے۔

جدہ میں بھارتی قونصلیٹ کی جانب سے جاری کردہ بیان کے مطابق، بھارت کے مرکزی وزیر برائے اقلیتی امور کرن رجیجو نے اپنے سعودی ورک سعودی عرب کے دوران سعودی وزیر حج و عمرہ توفیق بن فوزان الربیعہ سے اہم ملاقات کی، جس کے بعد دونوں رہنماؤں نے حج 2027 کے باقاعدہ معاہدے پر دستخط کیے۔



معاہدے کے تحت سال 2027 کے لیے بھارتی عازمین کا کوٹہ 1,75,025 مقرر کیا گیا ہے۔ واضح رہے کہ یہ کوٹہ گزشتہ سال کی طرح ہی برقرار رکھا گیا ہے۔ سعودی عرب میں مقدس مقامات پر ہجوم و جگہ اور سہولیات کے باعث عازمین کی تعداد کو منظم کرنے کے لیے مسلم آبادی کے تناسب سے ہر ملک کا کوٹہ طے کیا جاتا ہے۔

ملاقات کے دوران دونوں ممالک کے وزراء نے حج 2027 کی تیاریوں اور الاجنگ سپورٹ کو مضبوط بنانے پر تبادلہ خیال کیا۔ بھارتی وزیر کرن رجیجو نے عازمین حج کی فلاح و بہبود کے لیے سعودی قیادت کے انتظامات کو سراہا اور عزم ظاہر کیا کہ بھارتی زائرین کے لیے سفر حج کو ہر ممکن حد تک محفوظ اور آرام دہ بنایا جائے گا۔

قونصلیٹ کی جانب سے جاری کردہ ایک بیان میں کہا گیا ہے کہ وزراء نے حج 2027 کے لیے جاری تیاریوں کا جائزہ لیا، دوطرفہ ہم آہنگی اور الاجنگ سپورٹ کو مضبوط بنانے کے اقدامات پر تبادلہ خیال کیا، اور بھارتی عازمین حج کے لیے ایک محفوظ، آسان اور آرام دہ سفر حج کے لیے اپنے مشترکہ عزم کا اعادہ کیا۔

کرن رجیجو، جوائنٹ سکریٹری (حج) محمد فضل کے ہمراہ پیچھے سے نو نومبر تک سعودی عرب کے دورے پر ہیں۔ اس دوران بھارتی وزیر نے جدہ میں چھٹی حج کانفرنس اور نمائش میں شرکت کے علاوہ مکہ مکرمہ کے ڈپٹی گورنر شہزادہ سعود بن مشعل سے بھی ملاقات کی اور حج انتظامات کا جائزہ لینے کے لیے بھارتی قونصلیٹ اور حج کمیٹی آف انڈیا کے حکام کے جانے کا بھی ہیں:

قطری وزیر اعظم سے ملاقات کے بعد ٹرمپ کا بڑا بیان: ایران کے خلاف عسکری جنگ 'عملی طور پر ختم' ہو چکی ہے



ٹرمپ نے مزید کہا کہ ایران کے عسکری ڈھانچے اور قیادت کو "مفلوج کر دیا گیا ہے"، تاہم انہوں نے واضح کیا کہ وہ اب بھی اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ایک طویل مدتی حل کے متلاشی ہیں تاکہ ایران کا جوہری پروگرام مکمل طور پر بے اثر اور غیر موثر ہو جائے۔ امریکی صدر کے یہ بیانات وسط مدتی انتخابات کے بعد سامنے آئے ہیں، جن میں انہوں نے ایران پر دوبارہ حملے شروع کرنے کی دھمکیوں سے پیچھے ہٹنے سے متعلق اپنے اب تک کے سب سے واضح اور حتمی موقف کا اظہار کیا۔ گزشتہ ہفتے ہونے والے انتخابات میں صدر کی ریپبلکن پارٹی کو کانگریس کے دونوں ایوانوں میں ڈیموکریٹس کے ہاتھوں شکست کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ ان انتخابات پر اس 8ماہ

اسلامک یونیورسٹی اونتی پورہ منائے گی اپنا 21واں یومِ تاسیس



اونتی پورہ، جموں و کشمیر (شہیر بھٹ): اسلامک یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (IUST) اونتی پورہ کل، بدھ 11 نومبر 2026 کو اپنا 21واں یوم تاسیس ((Foundation Day روایتی جوش و خروش کے ساتھ منا رہی ہے۔ اس یادگار تقریب اور باوقار موقع پر یونیورسٹی کیمپس میں تعلیمی، تحقیقی، ثقافتی اور تفریحی سرگرمیوں پر مشتمل وسیع پیمانے پر مختلف پروگراموں کا اہتمام کیا جائے گا۔

یونیورسٹی انتظامیہ اور وائس چانسلر کی جانب سے جاری کردہ تفصیلات کے مطابق، تقریبات کا شیڈول اور اہم خدوخال درج ذیل ہیں:

ان تقریبات کا بنیادی مقصد ادارے کی تعلیمی کامیابیوں، تحقیقی سرگرمیوں اور کیمپس کی متحرک تعلیمی و ثقافتی زندگی کو دنیا کے سامنے اجاگر کرنا ہے۔ اس سلسلے میں کیمپس کے اندر درج ذیل اہم ایونٹس منعقد کیے جا رہے ہیں:

ٹیکنالوجی فیسٹیول (Tech Fest): طلباء کی تکنیکی اور اختراعی صلاحیتوں کو سامنے لانے کے لیے خصوصی نمائش۔ یونیورسٹی اوپن ڈے (Open Day): عام لوگوں، خواہشمند طلباء اور قابل احترام والدین کے لیے کیمپس کے دروازے کھولے جائیں گے۔

ایلومنائی میٹ (Alumni Meet): یونیورسٹی کے سابقہ طلباء کی میٹنگ، جہاں وہ اپنے تجربات شیئر کریں گے۔

فوڈ اینڈ بک فیسٹیول: کتابوں کے شوقین افراد اور روایتی کھانوں کے اسٹالز پر مبنی تفریحی میلہ۔ آرٹ نمائش اور ثقافتی پروگرام: وادیٔ کشمیر کی ثقافت اور فن پارے پیش کرنے کے لیے رنگا رنگ اسٹیج شوز۔

ڈاون، 47 گاڑیاں ضبط، 47 افراد زیر حراست

انت ناگ (میر اشفاق) جنوبی کشمیر کے انت ناگ اور کولگام اضلاع میں ندی نالوں سے معدنیات کی غیر قانونی کان کنی اور ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کے خلاف پولیس نے بڑے پیمانے پر کارروائیاں تیز کر دی ہیں۔ 6 نومبر سے 9 نومبر 2026 تک جاری رہنے والی اس خصوصی مہم کے دوران دونوں اضلاع میں مجموعی طور پر 47 گاڑیاں اور مشینیں ضبط کی گئیں، جبکہ انت ناگ میں 47 افراد کو تصدیق کے لیے حراست میں لیا گیا۔ اس کے علاوہ متعدد افراد کے خلاف ایف آئی آر درج کر کے قانونی کارروائی شروع کر دی گئی ہے۔

پولیس حکام کی جانب سے فراہم کردہ تفصیلات کے مطابق، انت ناگ ضلع میں 7 سے 9 نومبر تک تین روز کے دوران مجموعی طور پر 21 گاڑیاں اور مشینیں ضبط کی گئیں۔ ان میں 18 ٹریکٹر، 2 ٹپر اور ایک جے سی بی مشین شامل ہے۔ انت ناگ پولیس نے 7 نومبر کو مختلف مقامات پر رات کے وقت کی جانے والی کارروائی کرتے ہوئے غیر قانونی کان کنی میں ملوث 8 ٹریکٹر اور 2 ٹپر ضبط کیے۔ 9 نومبر کو ضلع بھر میں خصوصی ناکہ چیکنگ کے دوران مزید 6 ٹریکٹر اور ایک جے سی بی مشین ضبط کی گئی، جبکہ 47 افراد کو تصدیق کے لیے حراست میں لیا گیا اور ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی پر 20 افراد کے خلاف مڈر وہیکل ایکٹ کے تحت کارروائی کی گئی۔

اسی سلسلے میں 9 نومبر کو اچھبل پولیس نے تیلونی اچھبل ﷺ میں رات کے وقت کارروائی کرتے ہوئے مزید 4 ٹریکٹر ضبط کیے۔ اس طرح انت ناگ میں تین روز کے دوران ضبط کی گئی گاڑیوں اور مشینوں کی کل تعداد 21 ہو گئی ہے۔

دوسری جانب، کولگام ضلع میں 6 اور 9 نومبر کو کی گئی کارروائیوں کے دوران غیر قانونی کان کنی اور ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کے الزام میں مجموعی طور پر 26 گاڑیاں ضبط کی گئیں۔ 6 نومبر کو کولگام پولیس نے مختلف مقامات پر غیر قانونی طور پر معدنیات نکالنے اور مختل

اننت ناگ اور کولگام میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف کریک

فکرِ مانسبل کا جھیل کو بچانے کے لیے ہنگامی اقدامات اٹھانے کا مطالبہ



گاندربل: (فردوس احمد تانترے) مانسبل جھیل کی بگڑتی ہوئی ماحولیاتی صورت حال پر گہری تشویش کا اظہار کرتے ہوئے صفاپورہ کے باشعور شہریوں نے حکومت اور متعلقہ محکموں سے مطالبہ کیا ہے کہ اس قیمتی قدرتی ورثے کے تحفظ اور بحالی کے لیے فوری ٹھوس اور مقررہ مدت کے اندر عملی اقدامات کیے جائیں۔

شہریوں نے اپنے پیغام میں جھیل میں کوڑا کرکٹ کی موجودگی، اس آبی ذخیرے کے اطراف قدرتی خطوں کی تباہی، قدرتی چشموں کے تحفظ میں کوتاہی اور ایک جامع ماحولیاتی منصوبے کی ضرورت پر زور دیا ہے۔

ایک رپورٹ کے مطابق، ولر مانسبل ڈیولپمنٹ اتھارٹی نے سیاحتی ترقیاتی سرگرمیوں پر تقریباً 48.87 کروڑ روپے خرچ کیے، جبکہ جھیل کی صفائی اور قدرتی چشموں کی بحالی جیسے بنیادی کاموں پر صرف 3.04 کروڑ روپے خرچ کیے گئے۔

رپورٹ میں ناقص سیوریج نظام، ٹھوس فضلے کی تلفی، جھیل کے آبی ذخائر کے اطراف قدرتی علاقوں کے تحفظ اور مانسبل کے لیے ایک جامع تحفظ و بحالی کا منصوبہ تیار نہ ہونے جیسے سنگین مسائل کی بھی نشاندہی کی گئی ہے۔ مزید تشویش کی بات یہ ہے کہ جموں و کشمیر پولوشن کنٹرول کمیٹی کی جانب سے اپریل 2026 میں

سونیا گاندھی کی سوانح عمری: وزارتِ عظمیٰ کا عہدہ، 'ہرگز نہیں' سے 'ٹھیک ہے' اور پھر قطعی انکار' تک کی کہانی

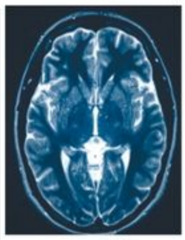


نئی دہلی: اکیسویں صدی کے بھارت کے شاید سب سے اہم ترین فیصلوں میں سے ایک کا فیصلہ کرتے ہوئے، کانگریس رہنما سونیا گاندھی نے وزارتِ عظمیٰ کا منصب سنبھالنے کے خیال کو یکسر مسترد کرنے سے لے کر، اتحادی ساتھیوں کے شدید دباؤ پر ایک کمزور سا "ٹھیک ہے" کہنے اور پھر بالآخر ایک حتمی اور دوٹوک انکار تک کا سفر طے کیا۔ ان کے بچوں، راہل گاندھی اور پرینکا گاندھی واڈرا کا مؤقف تھا کہ انہیں وزیرِ اعظم نہیں بننا چاہیے، کیونکہ وہ اپنی دادی اندرا گاندھی کے قتل اور والد راجیو گاندھی کے پہلے قتل کے صدمات جھیل چکے تھے۔ تاہم، مشکل کو منظرِ عام پر آنے والی اپنی سوانح عمری "A Belonging: Journey of Love" (محبت سے تعلق) میں سونیا گاندھی خلصتی ہیں کہ یہ کوئی سیدھا سادا فیصلہ نہیں تھا۔ یہ پہلا موقع ہے کہ 2004 میں وزیرِ اعظم کا عہدہ ٹھکرانے کے فیصلے کے پیچھے ان کی اندرونی کشمکش کی تفصیلات سامنے آئی ہیں۔

وہ بیان کرتی ہیں کہ وہ اس معاملے پر شدید اندرونی الجھن کا شکار تھیں؛ ان کا ایک حصہ اس منصب کو مکمل طور پر مسترد کر رہا تھا، جبکہ دوسرا حصہ پارٹی کے ان کارکنوں کے تئیں فرض کے احساس کو نظرانداز نہیں کر پا رہا تھا جو ان کے انکار سے دلبرداشتہ اور مایوس ہو جاتے۔ 2004 کے انتخابات سے عمل ہونے والی قیادت کے ابتدائی دنوں کو یاد کرتے ہوئے وہ لکھتی ہیں کہ "انتخابات سے چند ماہ پہلے، میں نے اور میرے بچوں نے میرے مُنہ پر وزیرِ اعظم بننے کے معاملے پر بات چیت کی تھی۔ ان میں سے ایک نے مجھ سے سیدھا سوال پوچھا کہ اگر ہماری پارٹی جیت جاتی ہے تو کیا میں یہ عہدہ قبول کروں گی؟ میں نے تقریباً مذاق کے انداز میں کہا، 'ہرگز نہیں!' انہوں نے زور دے کر پوچھا، 'کیا آپ یہ کہیں گی؟' میں نے پورے وثوق سے کہا کہ 'میرا موقف بالکل واضح ہے۔' نہ تو راہل اور نہ ہی پرینکا کے خیال میں انہیں وزیرِ اعظم بننا چاہیے تھا۔"

کتاب میں وہ بتاتی ہیں کہ "وہ اپنی دادی کے قتل اور والد کے دہشتناک قتل کے صدمات سے گزر چکے تھے۔ ان کے ذہنوں میں اس عہدے پر فائز ہونا فطری طور پر شدید خطرات سے جڑا ہوا تھا۔ (میرا جواب سن کر) ان کے چہروں پر اطمینان نظر آیا اور میں نے بھی اس سوال پر پہلی بار مکمل کر اپنی رائے کا اظہار کر کے خود کو ہلکا پھلکا محسوس کیا۔ اور بات وہیں ختم ہو گئی۔ اس کے بعد میں نے کبھی کسی دوسرے سے اس کا ذکر نہیں کیا۔" گاندھی واضح کرتی ہیں کہ 2004 کے انتخابات کے دوران، جب بھی عوام میں ان سے یہ سوال پوچھا گیا، انہوں نے ہمیشہ ہم جواب دیا۔ وہ لکھتی ہیں کہ "برسوں پہلے، جب میں نے اس سفر کا پہلا قدم اٹھایا تھا جو مجھے اس مقام تک لے آیا، تو میرے دل کو

انسانی دماغ ایک نہیں دو الگ نظاموں سے تشکیل پاتا ہے: تحقیق



ڈاکٹر مریم

سائنس دانوں نے انسانی دماغ کی ابتدائی تشکیل سے متعلق ایک اہم انکشاف کیا ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق دماغ کو ایک ہی بنیادی خلیاتی نظام سے بننے والا عضو سمجھنے کے بجائے اس کی ساخت دو الگ خلیاتی نظاموں کے امتزاج کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ اسٹینفورڈ یونیورسٹی کے محققین نے یہ دریافت اس مسئلے کی تحقیقات کے دوران کی کہ دماغ کے پچھلے حصے، خصوصاً برین اسٹیم، کے اسٹیم سیلز کو لیبارٹری میں پروان چڑھانا مشکل کیوں ہوتا ہے جبکہ دماغ کے اگلے حصے کے خلیات نسبتاً آسانی سے نشوونما پاتے ہیں۔ محققین نے جنین کی نشوونما کے ابتدائی مرحلے یعنی گسٹر یولیشن کا جائزہ لیا تو معلوم ہوا کہ دماغ کے اگلے اور پچھلے حصے مختلف خلیاتی گروہوں سے تشکیل پاتے ہیں۔ اس کے برعکس روایتی تصور یہ تھا کہ پورا دماغ ایک ہی بنیادی 'ماسٹر' خلیاتی ماخذ سے تشکیل پاتا ہے۔ دماغ کا پچھلا حصہ (جس میں برین اسٹیم شامل ہے) دل کی دھڑکن، سانس لینے اور نیند جیسے خودکار اور بنیادی جسمانی افعال کو کنٹرول کرتا ہے جبکہ درمیانی اور اگلے حصے پیچیدہ ذہنی سرگرمیوں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تحقیق کی ایک دلچسپ جہت یہ بھی ہے کہ محققین نے اسی نوعیت کے دو الگ خلیاتی نظام ایکورن وارمز میں بھی دیکھے۔ یہ سمندری جاندار انسانوں کے ساتھ ایک بہت قدیم مشترک ارتقائی تعلق رکھتے ہیں، جس سے محققین کے مطابق دماغ کی دو حصوں پر مبنی اس تنظیم کی ارتقائی تاریخ انتہائی قدیم ہو سکتی ہے۔ یہ نتائج دماغ کی ابتدائی نشوونما اور ارتقا کو سمجھنے کے ساتھ ساتھ مستقبل میں دماغی بیماریوں اور اسٹیم سیل تحقیق کے لیے بھی اہم ثابت ہو سکتے ہیں۔

ماہرینِ غذائیت نے روزانہ انڈا کھانے کے 6 حیران کن طبی فوائد بتادیے

ڈاکٹر سلیم

انڈے کو قدرت کا ایک بہترین اور مکمل سپر فوڈ مانا جاتا ہے۔ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ روزانہ انڈا کھانا انسان کو نا صرف توانا رکھتا ہے بلکہ یہ متعدد دائمی بیماریوں سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ انڈے اعلیٰ معیار کے پروٹین کا بہترین ذریعہ ہیں، جو پٹھوں کی ساخت کو درست رکھنے اور جسمانی طاقت میں اضافے میں مدد دیتے ہیں۔ انڈوں میں کولین نامی اہم غذائی جزو پایا جاتا ہے جو دماغ کے خلیات کو فعال رکھتا ہے اور یادداشت کو تیز کرتا ہے۔ انڈے کی زردی میں موجود لوٹین اور زیکسانتھن جیسے اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کو موتیے اور بینائی کی کمزوری سے بچاتے ہیں۔ ناشتے میں انڈا کھانے سے پیٹ دیر تک بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے، جس سے غیر ضروری خوراک کھانے کی خواہش کم ہوتی ہے اور وزن کنٹرول میں رہتا ہے۔ روزانہ انڈا کھانے سے جسم میں فائدہ مند کولیسٹرول کی مقدار بڑھتی ہے، جو دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ہے۔ انڈے میں وٹامن ڈی کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے، جو جسم میں کیلشیم کے جذب ہونے کے عمل کو تیز کر کے ہڈیوں اور دانتوں کو طاقت فراہم کرتی ہے۔

بہت زیادہ کیلے کھانا وزن بڑھنے کا سبب بن سکتا ہے، ماہرین

ڈاکٹر مبشر خان

اکثر یہ سوال کیا جاتا ہے کہ روزانہ کتنے کیلے کھانا محفوظ ہے؟ تو اس سلسلے میں ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ زیادہ تر صحت مند بالغ افراد متوازن غذا کے حصے کے طور پر روزانہ دو سے تین کیلے محفوظ طریقے سے کھا سکتے ہیں۔ تاہم بہت زیادہ کیلے کھانے سے وزن بڑھنے اور غذائی اجزا کی کمی یا عدم توازن کا سبب بن سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کیلے آسانی سے دستیاب، قدرتی طور پر میٹھے اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان میں میگنیز، پوٹاشیم، وٹامن سی اور وٹامن بی 6 پائے جاتے ہیں۔ تاہم روزانہ کئی کیلے کھانا ہر شخص کے لیے مناسب نہیں ہو سکتا، خاص طور پر ان افراد کے لیے جو بعض طبی مسائل کا شکار ہوں۔ ماہرین کے مطابق بہت زیادہ کیلے کھانے کے درج ذیل اثرات ہو سکتے ہیں۔



1۔ پوٹاشیم کی زیادتی:

ایک درمیانے سائز کے کیلے میں تقریباً 400 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔ جن صحت مند افراد کے گردے معمول کے مطابق کام کرتے ہیں، وہ عام طور پر روزانہ دو سے تین کیلے بغیر کسی خاص تشویش کے کھا سکتے ہیں۔ تاہم گردوں کے مسائل میں مبتلا افراد کے جسم کے لیے خون سے اضافی پوٹاشیم خارج کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ہائپرکلیمیا (خون میں پوٹاشیم کی زیادتی) پیدا ہو سکتی ہے، جس سے پٹھوں میں کمزوری، فالج اور دل کی دھڑکن میں بے ترتیبی پیدا ہو سکتی ہے۔

2۔ خون میں شوگر کا اچانک بڑھنا:

ماہرین کے مطابق ذیابیطس کے مریضوں کے لیے خالی کیلے کھانے کے بجائے پروٹین یا صحت مند چکنائی کے ساتھ کھانا زیادہ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ کیونکہ کیلے میں کاربوہائیڈریٹس اور قدرتی شکر موجود ہوتی ہے، اس لیے انہیں خالی کھانے سے خون میں شوگر نسبتاً تیزی سے بڑھ سکتی ہے۔

3۔ ہاضمے کے مسائل:

ماہر غذائیت کے مطابق بہت زیادہ کیلے کھانے سے گیس، پیٹ پھولنے یا اسہال جیسے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ کیلے میں فائبر کے ساتھ ایف او ڈی ایم اے پیز بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ کاربوہائیڈریٹس کی ایک ایسی قسم ہے جسے کچھ لوگوں کے لیے ہضم کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اسی وجہ سے آئی بی ایس یعنی آنتوں کی تکلیف کے مرض میں مبتلا افراد یا وہ لوگ جو زیادہ فائبر والی غذاؤں کے لیے حساس ہیں، کیلے کھانے کے بعد ہاضمے سے متعلق علامات زیادہ محسوس کر سکتے ہیں۔

دن کے ابتدائی حصے میں کھانا کھانے سے وزن میں کمی آسکتی ہے، تحقیق

ڈاکٹر مسرور روانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

صحت مند اور متوازن جسم برقرار رکھنے کے لیے صرف یہی کافی نہیں کہ آپ کیا کھاتے ہیں، بلکہ سائنس دان اس بات پر بھی بہت زیادہ توجہ دے رہے ہیں کہ آپ کب کھاتے ہیں۔ تحقیق کے بڑھتے ہوئے شواہد سے پتہ چلتا ہے دن کے آغاز میں زیادہ تر کیلوریز استعمال کرنا وزن کم کرنے کے عمل کو تیز اور بلڈ پریشر کم کر سکتا ہے، آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھرا ہوا محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ گزشتہ سال سلووینیا کے سائنس دانوں نے پتہ لگایا کہ صبح 8 سے شام 4 بجے تک کھانے کے اوقات محدود کرنے سے تین ماہ کے دوران تقریباً 10 پاؤنڈ وزن کم ہوا۔ ساتھ ہی جسم میں چربی کم اور خون میں شوگر کی سطح زیادہ مستحکم رہی۔ تاہم ناقدین کا کہنا ہے کہ اس کا اثر محض اسلیے ہے کہ کم وقت میں کھانے کی وجہ سے لوگ مجموعی طور پر کم کیلوریز استعمال کرتے ہیں۔ لیکن کیا واقعی فائدہ صرف اتنا ہی ہے؟ برطانیہ کی معروف ماہر غذائیات صوفی میڈلن کے مطابق کھانے کے اوقات پر غور کرنے کی ایک معقول وجہ موجود ہے اور یہ صرف ان لوگوں کے لیے اہم نہیں جو وزن کم کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے مطابق جسم کی خوراک کو استعمال کرنے کی صلاحیت ہماری روزمرہ کی روٹین کے ساتھ تعامل پر منحصر ہوتی ہے، یعنی ہم کس وقت جاگتے، کس وقت سوتے اور کب ورزش کرتے ہیں؟ انھوں نے ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے لیے بہترین اوقات کے بارے میں کہا اگر آپ اضافی وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو اسنیکس کھانے کے لیے کون سا وقت سب سے نامناسب ہو سکتا ہے۔ صوفی میڈلن کے مطابق اس تحقیق سے معلوم ہوا کہ دن کے ابتدائی حصے میں اپنی کیلوریز کا زیادہ حصہ استعمال کرنے سے وزن اور دل کی صحت کے حوالے سے کچھ فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ شاید اس موضوع پر سب سے جامع تحقیق 2024 کی ایک میٹا اینالیسس ہے، جس میں یہ بات سامنے آئی کہ دن کے پہلے حصے میں زیادہ کیلوریز استعمال کرنے اور مخصوص اوقات تک محدود ہو کر کھانے سے وزن میں کمی واقع ہو سکتی ہے، اگرچہ یہ کمی نسبتاً معمولی تھی۔ صوفی میڈلن کے مطابق ہمارا جسم تقریباً 24 گھنٹے کے سرکاڈین ردعمل کے مطابق کام کرتا ہے۔ یہ ردعمل اس بات پر اثر انداز ہوتے ہیں کہ ہمارا جسم خون میں موجود شوگر کو توانائی میں تبدیل کرنے اور خوراک ہضم کرنے میں کتنا موثر ہے، نیز یہ ہماری بھوک سے متعلق ہارمونز کی سطح کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ عام طور پر جسم دن کے اس حصے میں، جب ہم سب سے زیادہ متحرک ہوتے ہیں، خوراک میں موجود شکر کو توانائی میں تبدیل کرنے میں زیادہ موثر ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں زیادہ کیلوریز جل سکتی ہیں۔ اسلیے جلدی کھانے سے جسمانی سرگرمی اور حرکت کے ذریعے توانائی کو استعمال کرنے کے زیادہ مواقع ملتے ہیں۔ 2022 میں ہارورڈ کی ایک تحقیق میں 16 ایسے بالغ افراد کو شامل کیا گیا جن کا وزن زیادہ یا وہ موٹاپے کا شکار تھے۔



انار: یادداشت اور دماغی افعال کی حفاظت میں معاون

ڈاکٹر وجیہا بیگ



انار میں وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے، جو جسم کے دفاعی نظام کو مضبوط بناتی ہے۔ یہ خون کی نالیوں کو صحتمند رکھنے، کولیسٹرول کو متوازن کرنے اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ انار کا باقاعدہ استعمال بعض افراد میں بلند فشار خون کو قابو میں رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ انار خون کی صحت بہتر بنانے میں مددگار غذا ہے اور متوازن خوراک کے ساتھ خون کی کمی کے شکار افراد کیلئے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اس میں موجود فائبر قبض سے بچانے اور نظام ہاضم کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ انار کے اینٹی آکسیڈنٹس جلد کو فری ریڈیکلز کے نقصان سے بچاتے ہیں جس سے جلد تر و تازہ اور شاداب نظر آتی ہے۔ اس میں موجود قدرتی مرکبات خلیات کو نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

پیٹ کی چربی شوگر کی اہم وجہ دماغی صحت کیلئے بھی خطرناک قرار



ڈاکٹر مریم

پیٹ کے گرد جمع ہونے والی اضافی چربی صرف دل اور ذیابیطس کے خطرات تک محدود نہیں بلکہ یہ دماغی صحت، یادداشت اور ذہنی صلاحیتوں کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق پیٹ کے اندر اعضاء کے گرد جمع ہونے والی اندرونی چربی مسلسل سوزش، ہارمونز میں تبدیلی اور جسمانی میٹابولزم میں خرابی پیدا کرتی ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ یادداشت کی کمزوری، ذہنی تنزلی اور ڈیمنشیا جیسے امراض کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ امیون نیٹ ورک نامی طبی جریدے میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق آنتیں صرف ہاضمے کے لیے اہم نہیں بلکہ جسم کے مدافعتی نظام، اعصابی نظام اور میٹابولزم کو بھی منظم کرتی ہیں۔ آنتوں میں موجود مفید جراثیم کا مجموعہ دماغ سمیت جسم کے مختلف اعضاء کی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق پیٹ کی چربی دو اقسام کی ہوتی ہے، ایک جلد کے نیچے موجود چربی جبکہ دوسری اندرونی چربی جو جگر، لبلبے اور آنتوں جیسے اہم اعضاء کے گرد جمع ہوتی ہے۔ یہی اندرونی چربی زیادہ خطرناک سمجھی جاتی ہے کیونکہ یہ خون میں سوزش پیدا کرنے والے کیمیائی مادے خارج کرتی ہے جو خون کی نالیوں، انسولین کے نظام اور دماغ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ تحقیقی شواہد کے مطابق پیٹ کی اندرونی چربی دماغی خلیوں کے درمیان رابطے کو متاثر کرتی ہے اور دماغ تک خون کی روانی کم کر سکتی ہے جس کے نتیجے میں یادداشت میں کمزوری، توجہ میں کمی، سوچنے کی رفتار کا سست پڑ جانا، نئی معلومات سیکھنے میں دشواری اور ذہنی صلاحیتوں میں بتدریج کمی جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ درمیانی عمر میں کمر کا بڑھتا ہوا گھیراؤ مستقبل میں ڈیمنشیا اور الزائمر جیسے امراض کے خطرے میں بھی اضافہ کر سکتا ہے۔ اس کی وجہ انسولین کے خلاف مزاحمت، بلند فشار خون، مسلسل سوزش اور دماغ کو خون پہنچانے والی باریک شریانوں کو نقصان پہنچنا ہے۔ تحقیق کے مطابق پیٹ کی اضافی چربی ذہنی صحت کو بھی متاثر کر سکتی ہے جس سے بے چینی، ڈپریشن، ناقص نیند، مسلسل تھکن اور توانائی میں کمی جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق اس کی ایک وجہ سوزش پیدا کرنے والے مادے ہیں جو مزاج کو کنٹرول کرنے والے دماغی کیمیائی نظام پر اثر ڈالتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق بیٹھے رہنے کا طرز زندگی، پراسیس شدہ اور زیادہ کیلوریز والی غذائیں، میٹھے مشروبات، جسمانی سرگرمی کی کمی، ناکافی نیند، مسلسل ذہنی دباؤ، تمباکو نوشی، شراب نوشی اور بڑھتی عمر اندرونی چربی بڑھانے کی اہم وجوہات ہیں۔ بعض افراد کا وزن معمول کے مطابق ہونے کے باوجود بھی جسم کے اندر خطرناک چربی موجود ہو سکتی ہے اس لیے صرف وزن نہیں بلکہ کمر کا گھیراؤ بھی اہم پیمانہ ہے۔ اندرونی چربی کی ممکنہ علامات میں کمر کا مسلسل بڑھنا، پیٹ کی چربی کم نہ ہونا، شوگر اور بلڈ پریشر کا بڑھ جانا، ٹرائی گلیسرائیڈز کی زیادتی اور فیٹی لیور شامل ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ خوش آئند بات یہ ہے کہ اندرونی چربی کو صحت مند طرز زندگی اختیار کر کے کم کیا جا سکتا ہے، اس کے لیے ہفتے میں کم از کم 150 منٹ معتدل ورزش، متوازن غذا، روزانہ 7 سے 9 گھنٹے معیاری نیند، ذہنی دباؤ میں کمی اور باقاعدہ طبی معائنہ انتہائی ضروری ہے۔ ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ پیٹ کی چربی کو صرف ظاہری مسئلہ سمجھ کر نظر انداز نہ کیا جائے کیونکہ یہ دل کی بیماری، ذیابیطس، جگر میں چربی، یادداشت کی خرابی اور دماغی تنزلی سمیت کئی سنگین بیماریوں کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ صحت مند غذا، باقاعدہ ورزش، بہتر نیند اور ذہنی دباؤ پر قابو پا کر نا صرف دل بلکہ دماغ کو بھی طویل عرصے تک صحت مند رکھا جا سکتا ہے۔

پھل اور سبزیاں چھلکوں سمیت کیوں کھانی چاہییں؟

ڈاکٹر شمس الحق

کئی لوگ پھل اور سبزیاں استعمال کرتے وقت انھیں چھیل دیتے ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ ایسا کرنا ضروری نہیں۔ چھلکوں میں اہم غذائی اجزا ہوتے ہیں اور اہم بات یہ ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کے پھینک دیے گئے چھلکے ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ بھی بنتے ہیں۔ پھل اور سبزیوں میں وٹامنز، منرلز، فائبر اور کئی اہم نباتاتی کیمیکلز بشمول اینٹی آکسیڈینٹس ہوتے ہیں جو جسم کے خلیوں کا تحفظ کرتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور ایسے کھانے نہ کھانے کی وجہ سے کئی بیماریاں مثلاً دل کے امراض یا ٹائپ 2 ذیابیطس ہو سکتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی تجویز ہے کہ روزانہ کم از کم 400 گرام پھل اور سبزیاں کھانی چاہییں مگر یہ کئی لوگوں کے لیے مشکل ہے۔ اس کے علاوہ کئی چھلکوں میں فلیوونائڈز اور پولیفینولز جیسے اہم کیمیکلز ہوتے ہیں جو جراثیم کش خصوصیات کے ساتھ ساتھ جسم کی اندرونی صفائی میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ چھلکے پھینکنا ماحول پر بھی منفی اثرات ڈال سکتا ہے۔ اقوام متحدہ کے ادارہ برائے خوراک و زراعت (ایف اے او) کے مطابق چھوڑ دیا گیا کھانا بشمول پھلوں اور سبزیوں کے چھلکے عالمی سطح پر خارج ہونے والی گرین ہاؤس گیسز میں 8 سے 10 فیصد کا حصہ ڈالتے ہیں۔ لینڈ فلز میں سڑ رہے کھانے سے میتھین گیس خارج ہوتی ہے جو دنیا کی سب سے خطرناک گرین ہاؤس گیس ہے۔ صرف 51 لاکھ آبادی والا ملک نیوزی لینڈا کیلئے ہر سال 13 ہزار 658 ٹن سبزیوں کے چھلکے اور 986 ٹن پھلوں کے چھلکے پھینکتا ہے۔ چھلکوں کی غذائی خصوصیات اور کچرے میں ان کے کردار کے باوجود لوگ کیوں ان کے چھلکے پھینکتے کیوں ہیں؟ کچھ کو تو چھیلنا لازم ہوتا ہے کیونکہ باہری حصے یا تو ہضم نہیں ہو سکتے، ذائقے میں اچھے نہیں ہوتے، یا نقصان پہنچا سکتے ہیں مثلاً کیلے، کینو، تربوز، خربوزے، انناس، آم، ایووکاڈو، پیاز اور لہسن کے چھلکے۔ اس کے علاوہ انھیں چھیلنا ترکیب کا حصہ بھی ہو سکتا ہے۔ مگر کئی سبزیاں مثلاً آلو، چقندر، گاجر، کیوی اور کھیرے کے چھلکے کھائے جا سکتے ہیں مگر پھر بھی لوگ انھیں چھیل دیتے ہیں۔ کچھ لوگ پھلوں اور سبزیوں کو اس لیے چھیل دیتے ہیں کیونکہ انھیں ڈر ہوتا ہے کہ ان کی سطح پر جراثیم کش ادویات کے ذرات ہوں گے۔ یہ ضرور ہے کہ چھلکوں یا اس سے کچھ نیچے جراثیم کش ادویات کے ذرات رہ جاتے ہیں مگر یہ پودے کے انواع پر بھی منحصر ہوتا ہے۔ مگر زیادہ تر آلودگی کو پھل یا سبزی کو اچھی طرح دھونے سے صاف کیا جا سکتا ہے۔ درحقیقت امریکہ کی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن کی تجویز ہے کہ لوگ پھلوں اور سبزیوں کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اور سخت برش سے رگڑیں تا کہ ان پر موجود مٹی، جراثیم کش ادویات اور کیمیکلز اتارے جا سکیں۔ اس کے علاوہ پکانے کے طریقے مثلاً ابالنے یا دم کے ذریعے بھی جراثیم کش ادویات کو کم کیا جا سکتا ہے۔ مگر جراثیم کش ادویات کے تمام ذرات دھونے یا پکانے سے دور نہیں ہوتے۔ اور ایسے لوگ جنھیں اس کی فکر ہوتی ہے وہ شاید انھیں چھیلنا جاری رکھیں۔ کچھ ممالک میں فہرستیں موجود ہوتی ہیں جن میں پھلوں اور سبزیوں میں جراثیم کش ادویات کی مقدار کے بارے میں لکھا ہوتا ہے، جیسا کہ برطانیہ میں پیسٹیسائیڈ ایکشن نیٹ ورک کی فہرست۔ اس سے آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ کون سے پھلوں اور سبزیوں کو چھیلنا چاہیے اور کن کو کھا لینا چاہیے۔ اگر آپ کو پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں کے بارے میں مزید معلومات درکار ہوں اور جاننا ہو کہ آپ ان

اتر ریلوے

کھلے ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر ٹی آر ڈی، جموں توی، اتر ریلوے، جموں ڈویژن کیلئے اور بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے ای۔ ٹینڈرز آخری تاریخ 02-12-2026 کو 15.00 بجے تک طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل / ترمیم شدہ ٹینڈر دہندہ ہونے کی تاریخ 02-12-2026 کو 15.00 بجے تک پیش کر سکتے ہیں۔ مینوئل آفر اس ٹینڈر کیلئے جائز نہیں ہے۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیلات	تخمینہ لاگت (Rs.)	ٹینڈر کی قیمت (Rs.)	ٹینڈر کی اختتام کی تاریخ اور وقت	بیعانہ کی رقم #(Rs.)	مدت تکمیل کام	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	ویب سائٹ
853A۔ ٹی آر ڈی۔ جموں توی 2026-27	جموں ڈویژن کے تحت DEE/TRD/JAT کے دائرہ اختیار علاقے میں آنے والے TRD ڈپو۔ شری ماتا ویشنو دیوی کٹرہ (SVDK)، اودھم پور (MCTM) اور سانبہ (SMBX)۔ کے OHE اور PSI جائیدادوں کے رکھ رکھاؤ کاموں کی آؤٹ سورسنگ، 02 سالوں کی مدت کیلئے	2,95,71,160.66	صفر	02-12-2026 کو 15.00 بجے تک	5,91,400/-	24 ماہ	02-12-2026 15.00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نوٹ: # ٹینڈر دہندگان برائے مہربانی توجہ دیں کہ بولی سیکورٹی کے بغیر موصول آفرز نا قابل قبول ہوں گی۔ وصول کنندہ کے ذریعہ سے نقد میں یا بھارت کے کسی شیڈیول کمرشیل بینک سے بینک گارنٹی بانڈ کی شکل میں ٹینڈر دستاویزوں میں منسلک (ایکچر۔ 21 کے مطابق) ایک مدت کیلئے ویلڈ ہیں۔ بولی کی ویلڈیٹی پیریڈ کے بعد 90 دنوں کیلئے نامکمل اور باطل تجویز کی شکل میں مانا جائے گا اور جس کیلئے ٹھیکیدار کو ریلوے پر کوئی دعویٰ نہیں ہوگا۔ نمبر۔ 853A۔ ٹی آر ڈی۔ جموں توی۔ 2026-27

مورخہ 09-11-2026

3927/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

شہری ہونے کا مطلب صرف زندہ رہنا اور ووٹ ڈالنا بھر رہ گیا ہے

ریاض الحق

ملک میں انتخاب ہو رہے ہیں اور جمہوری حقوق کو لے کر تشویش بڑھتی جا رہی ہیں۔ لوگ بدحال زندگی جی رہے ہیں، بیماری، بھوک، ظلم، حادثہ اور تشدد آمیز حملوں میں مارے جا رہے ہیں۔ ذلیل کئے جا رہے ہیں۔ ان کے حقوق دن بہ دن کمزور کئے جا رہے ہیں۔

ہم ایک انوکھے مقام پر کھڑے ہیں ؛ ملک میں انتخاب ہو رہے ہیں اور جمہوریت کے مستقبل اور عوام کے جمہوری حقوق کو لے کر تشویش بڑھتی جا رہی ہے۔ کیا انتخاب وہ جادوئی قالین نہیں بتائے گئے تھے، جن پر سوار ہو کر جمہوریت ہماری امیدوں کے آسمان میں ایک خوش حال مستقبل کے رنگ بکھیرنے والا تھا؟ پھر ایسا کیوں ہے کہ ٹھیک انتخابات کے دوران سماج میں بےچینی اور تشویش کی لکیریں مضبوط ہو رہی ہیں؟ ایسا کیوں ہے کہ ہم خود کو ایک دیوار کے سامنے کھڑے پا رہے ہیں، جس پر لکھی عبارت ہم پڑھ تو پا رہے ہیں لیکن سمجھ نہیں پا رہے ہیں؟

یہ دیوار کیسی ہے؟ یہ بےچینی اتنی گہری کیوں ہے؟ اس عبارت کا مفہوم کیا ہے؟ ہم جو دیکھ پا رہے ہیں وہ یہ ہے : نوجوانوں کے پاس روزگار نہیں ہیں، کسانوں کے لئے کھیتی مہنگی اور پیداوار سستی ہوتی جا رہی ہے، علاج پر ہونے والا خرچ روزانہ بڑھ رہا ہے جبکہ لوگوں کو حکومت کی طرف سے کوئی خاص مدد نہیں مل رہی، پڑھائی کرنا نہ صرف مہنگا ہوتا جا رہا ہے بلکہ خاص طور پر محروم طبقوں اور خواتین کے لئے مشکل بھی بنایا جا رہا ہے۔

خواتین، محروم طبقوں، اقلیتوں اور آدیواسیوں کے حق، وقار اور زندگی پر خطرے کہیں زیادہ گہرے ہوئے ہیں۔ عدم اتفاق کی آوازیں نہ صرف دبائی جا رہی ہیں، بلکہ جابرانہ مشینری کا استعمال لوگوں کو خاموش کرانے میں کیا جا رہا ہے۔ اور اس کو ریاست کے مضبوط ہونے کی نشانی کے طور میں پیش کیا جا رہا ہے۔ ایک کے بعد ایک حکومتیں آتی گئی ہیں جنہوں نے دعویٰ کیا کہ وہ سب کے ساتھ ہیں اور سب کے حالات بہتر ہوں گے۔ لیکن آخر میں ہم نے دیکھا کہ ان کی موجودگی صرف چنندہ لوگوں کی بہتری کی وجہ بنی۔ ہم نے پارٹیاں دیکھیں جو نظام میں بدلاؤ لانے کے نعروں کے ساتھ اقتدار میں آئیں اور نظام میں بدل گئیں۔ رہنماؤں نے وعدے کئے لیکن ان کو پورا کرنے کا دعویٰ نہیں کیا۔ عوام خواب دیکھتی رہی، لیکن سوال پوچھنا جرم بنا دیا گیا۔ یہ حالات ایک بحران کا اظہار ہیں۔ لیکن اتنا ہی یہ اس بحران کا نتیجہ بھی ہیں۔

یہ بحران کیا ہے؟

سمجھنے کے لئے اس بحران کو ہم چار نکات میں رکھ کر دیکھیں گے۔ اصل میں یہ نکات فرانسیسی فلسفی اور ریاضی داں الاں بدیوں کے تجزیے پر مبنی ہیں، لیکن ہم ان کو اپنے سماج کی خاصیتوں کے حساب سے سمجھنے کی کوشش کریں گے۔ پہلی صورت حال پیداوار اور حکومت کے مسلط ڈھانچے سے متعلق ہے۔ ملک کی حکومت۔ سماج پر ایک طاقتور طبقہ ہی قائم رہا ہے۔ تاریخی طور پر یہ تسلط جنم کی بنیاد پر طے ہوتا رہا ہے۔ اسٹیٹ سے حمایت یافتہ سرمایہ دار کے دور میں تمام حکموں پر اسی طبقے کو خصوصی اختیارات حاصل تھے۔ گلوبلائزیشن نافذ ہوا تو اس کو کہیں زیادہ کھل کر سامنے آنے کی چھوٹ مل گئی، کیونکہ تب ان کے سامنے کوئی عوامی حد بندی بھی نہیں رہ گئی تھی۔ وہیں دوسری طرف سماج میں خستہ حال ہوتے جا رہے لوگوں کو ملنے والی سرکاری گارنٹی ختم یا بےاثر ہوتی گئی ہیں۔

اس نے لوگوں میں زندگی کو لے کر عدم تحفظ بڑھایا ہے۔ ہمارے پاس نیچے سے، سماجی طور پر اس تسلط کو ایک چیلنج مل رہا ہے۔ لیکن سیاسی طور پر نہ تو برہمن واد کو چیلنج مل پا رہا ہے اور نہ ہی سرمایہ دار کو۔۔ جس کو بابا صاحب امبیڈکر نے جڑواں دشمن بتایا تھا۔ سیاسی چیلنج کی کمی ہی دوسرا پوائنٹ ہے۔ یہ صحیح ہے کہ پہلے کے مقابلے ملک میں کہیں زیادہ پارٹیاں ہیں اور وہ کہیں زیادہ تعداد میں لوگوں کی نمائندگی کرتی ہیں۔ اس معاملے میں رنگا رنگی آئی ہے۔ لیکن حکومت اور سیاست کے لحاظ سے کل ملاکر پارٹیوں کے درمیان فرق بےمعنی ہوتا گیا ہے۔ مستقبل کے نظریات اور اسکیموں کے معاملے میں ان میں بہت فرق نہیں ہے۔ اس کو پارٹیوں کے اقتدار میں آنے کے تجربات سے دیکھا جا سکتا ہے۔ لوگوں کی روزمرہ کی حالت میں کوئی ڈرامائی تبدیلی نہیں آتی۔ ایک حکومت اپنی جس پالیسی کو نافذ نہیں کر پاتی، حزب مخالف پارٹی اقتدار میں آنے پر اس کو نافذ کر دیتی ہے اور اس کا سہرا بھی لیتی ہے۔

بات چھوٹے۔ موٹے فرق کی نہیں ہے۔ ہم سماج کو چلانے اور بدلنے کے ایک وسیع نظریے کی بات کر رہے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ تمام پارٹیاں آپس میں ایک دوسرے کے برابر ہیں۔ ان کی برابری اس معنی میں ہے کہ وہ کوئی بنیادی نیا نظریہ یا سیاسی کارروائی سامنے نہیں لا پا رہی ہیں۔ اس معنی میں ایک سیاسی پارٹی کے طور پر انہوں نے اپنی اہمیت کو بےمعنی بنا دیا ہے۔ اس کے نتیجہ میں لوگوں کی ناامیدی بڑھتی جا رہی ہے۔ اس صورت حال کا یہ تیسرا پہلو ہے۔ لوگ بدحال زندگیاں جی رہے ہیں، بیماری سے، بھوک سے، ظلم اور تشدد بھرے حملوں میں، حادثات میں مارے جا رہے ہیں۔ ذلیل کئے جا رہے ہیں۔

ان کے حق دن بہ دن کمزور کئے جا رہے ہیں۔ ملک کے شہری ہونے کا مطلب صرف زندہ رہنا اور ووٹ ڈالنا بنا دیا گیا ہے۔ حالانکہ اب تو اس میں بھی بدلاؤ آیا ہے۔ اب کسی ایک خاص مذہب اور ذات کا ہونا اور ایک خاص پارٹی کی حمایت کرنا اس کی شرط ہے۔ لیکن موٹے طور پر، اس بدحالی میں عوام کے پاس اس کا کوئی اختیار نہیں ہے کہ وہ کس پارٹی کے پاس جائے۔ کون سی پارٹی اس کے حالات کو سچ مچ سمجھتی ہے اور اس کو ابار سکتی ہے؟ کوئی نہیں۔

اس لئے اس میں سخت ناامیدی ہے۔ اور جو ناامید نہیں ہیں، وہ غیر محفوظ محسوس کر رہے ہیں۔ اس حد تک غیر محفوظ ہیں کہ وہ دیوانگی کی حد تک جا کر اپنی زندگی کی موجودہ سطح کو قائم رکھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ شہری اور قصبائی مڈل کلاس کی دیوانگی اور تشدد کو اس طرح سمجھا جا سکتا ہے۔ ایک سمت کی کمی اور حالات کے بہتر ہونے کے بھروسے کی کمی نے اس سماج میں ایک بھاری اتھل۔ پتھل پیدا کی ہے۔ اگر لوگ سڑکوں پر تشدد اور ہنگامے کرنے کے لئے اتر جا رہے ہیں، تو صرف اس لئے نہیں کہ ایک پارٹی یا تنظیم ان کو اس کے لئے اکسا رہی ہے۔ وہ ایک ایسی کھوکھلی زمین پر کھڑے ہیں جہاں چیزیں تیزی سے برباد ہو رہی ہیں۔ اور وہ بےچینی محسوس کر رہے ہیں۔

ایسا اس لئے ہوا ہے کہ سیاست نے حالات کو جیسے کا تیسے قبول کر لیا ہے۔ یہ قبول کر لیا ہے کہ چیزیں جیسی ہیں، ویسی ہی رہتی آئی ہیں۔ 80-90 کی دہائی میں چلائے گئے اس محاورے کو اپنا فلسفہ بنا لیا گیا ہے کہ اب کوئی اختیار نہیں بچا ہے۔ کہنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ لوگ اختیارات کے بارے میں سوچ نہیں رہے ہیں، یا کسی کے پاس بھی کوئی نظریہ نہیں ہے، یا تمام لوگوں نے اختیارات کے نہیں ہونے کو قبول کر لیا ہے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ جہاں کہیں اختیار کا یہ نظریہ موجود بھی ہے یا جنم لے رہا ہے، اس میں اتنی طاقت نہیں ہے کہ وہ، اس کو ایک اختیار کے طور پر پیش کر سکے۔

لوگوں کے پاس جانے، ان کو ایک نیا اختیار دینے، ان کی صف بندی کرنے، ان کی مدد کرنے اور ان سے مدد لینے، ان کو منظم کرنے کا کوئی بھی کاریگر اور نیا نظریہ ہمارے سماج میں نہیں ہے۔ صحیح ہے کہ یہ تصویر بہت ناامیدی بھری لگے گی۔ لیکن یہ ناامیدی ہی ہمارے وقت کی سچائی ہے۔ جس کو ہم بےلگام یا فسطائی سیاست کہہ رہے ہیں، وہ ایک سچ مچ کی سماجی صورت حال پر کھڑی ہوتی ہے۔ اس کی بنیاد، ایک پختہ بنیاد ہوتی ہے۔ اگر کسی سماج میں جملے کام کر جا رہے ہوں اور لوگ ان پر دوبارہ بھروسہ کرنے کو تیار ہوں تو یہ سمجھا جا سکتا ہے کہ اس سماج میں زندگی اور سمجھ کی سطح کو کتنی نچلی سطح پر گرا دیا گیا ہے۔

ہم یہاں کیسے پہنچے؟

سب سے پہلے تو ہم نے نئی سیاست کا تصور کرنا اور نئے خیالات پر سوچنا بند کر دیا۔ سیاست بس پہلے سے طے کئے گئے صندوق میں ہی کرتب اور پینترے بازی کرنے کی کارروائی بن کر رہ گئی۔

یہ سمجھ ختم کر دی گئی کہ سیاست کا کام سماج کو آگے لے جانے کا ایک نظریہ دینا ہے۔ یہ بات ہم کبھی سمجھ نہیں پائے کہ سیاست کوئی وعدہ نہیں، اصل میں انصاف پر عمل کرنے کا دوسرا نام ہے۔ تاریخ کا کوئی بھی دور رہا ہو، ایک سماج تبھی آگے بڑھ پاتا ہے جب اس کے پاس اپنے مستقبل کو لے کر ایک اختیاری نظریہ ہو۔ حکمراں نظریے کے مقابلے بنیادی طور پر الگ ایک دوسرا نظریہ۔ دنیا کی تاریخ میں اور ملک کی تاریخ میں بھی، یہ حالت ہمیشہ سے رہی ہے۔ بدھ نے یہی کیا تھا۔ ہندی پٹی کی عام یادوں میں کبیر کی موجودگی اسی اختیاری نظریے سے جڑی ہوئی ہے۔ یہ صرف کچھ ایک مثالیں ہیں۔

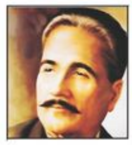
یہ عمل تب اہم ہو گیا جب حکومت چلانے کے لئے پیدائش، فوجی طاقت اور زمین کے ٹکڑے پر قبضہ ہونے سے زیادہ اہم ہو گئی عوام کی رائے اور حمایت۔ جب سچ مچ میں اس چیز کی شروعات ہوئی جس کو ہم سیاست کہتے ہیں نو آبادیاتی دور میں ہم اس سوال کو بہت صاف طور پر ابھرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ تب نہ صرف یہی سوال اہمیت کے ساتھ اٹھایا جاتا ہے کہ سماج کو آگے لے جانے کا نظریہ کیا ہوگا اور سیاست کیا ہوگی، بلکہ ایک مضبوط چیلنج پیش کیا جاتا ہے کہ ان مدعوں پر سوچنے کے اہم پوائنٹ کیا ہوں گے۔ بحث کا محور کیا ہوگا۔

اس معنی میں پہلی بار جنوب کی غیر برہمن تحریک، مغرب میں ساوتری بائی پھولے اور جیوتبا پھولے کا انقلاب اور پھر امبیڈکر کا آنا ایک صاف اور نئی لکیر کھینچتا ہے۔ اس میں کمیونسٹ تحریکوں، بھگت سنگھ اور برسا منڈا کا نام بھی جوڑا جا سکتا ہے۔ انہوں نے سیاست کے لئے ایک ایسے مفروضہ کا امکان پیش کیا جو اب تک اس ملک کے لئے نیا تھا۔ ان کی موجودگی نے نو آبادیاتی اقتدار اور اس کی مخالفت کر رہی سیاست کی بنیادی کمیوں کو نشان زد کیا۔ آزادی کے بعد بھی، اس اختیاری نظریے کا سلسلہ ختم نہیں ہوا۔ عوام کے حقوق کو لے کر وقت وقت پر چلنے والی چھوٹی۔ بڑی تحریک اس کی گواہ ہیں۔ لیکن اسی بیچ آہستہ آہستہ یہ عمل کمزور پڑتا گیا۔ اختیار تھا بھی تو وہ اختیار کے طور پر سامنے آنا بند ہو گیا۔

آج یہ بحران اسی لئے ہمارے سامنے ہے کیونکہ اس بات کو قبول کر لیا گیا کہ سرمایہ اور ذات کا بنیادی فارمولہ وہی بنے رہیں گے، جو پہلے سے ہیں۔ اس کو بدلنا ممکن نہیں ہے۔ اگر ہمیں ایسے میں اختیار کی بات سوچنی ہے تو وہ یہی ہو سکتی ہے کہ ہم ایک بالکل ہی نئی دنیا کا تصور لے کر آئیں۔ یہ تصور شروعات میں آدھا۔ ادھورا الگ سکتا ہے، اس میں خامیاں ہو سکتی ہیں، لیکن اس تصور کو بنیادی طور پر ان دلیلوں اور محاوروں سے باہر آنا ہوگا، جس میں موجودہ سیاست چل رہی ہے۔ اس کو اپنی دلیلیں قائم کرنی ہوں گی۔ موجودہ دنیا کی حدود سے آگے جا کر ایک نئی دنیا کا تصور پیش کرنا ہوگا۔

اس کے بیج بھی ہمارے دور کی سیاست میں ہی ہیں۔ ان گنت تحریکات اسی دور میں چل رہی ہیں۔ ان تحریکوں سے سیاست کے نئے رجحان اور شخصیتیں پیدا ہو رہی ہیں۔ ان اختیاری دھاراؤں کے درمیان اختلاف ہیں۔ سیاست کے لئے یہ ایک اچھا اشارہ ہے۔ کیونکہ جیسا کہ بدیوں کہتے ہیں، جب کسی بھی دائرے میں صرف ایک سیاسی نظریہ بچتا ہے تو وہاں سیاست آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ نظریات اصل میں سیاست کو بدل پائیں، اس کے لئے ان کو ابھی بہت آگے جانا ہوگا۔ ان کی منزل اس دیوار کے پار ہے، جس سے آج ہم روبرو ہیں۔ اور ان کے پاس اصل میں کوئی جادوئی قالین نہیں ہے۔





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

روزنامہ صورتحال

بدھوار ۳۰ ربیع الاول ۱۴۴۸ھ ۱۱ نومبر ۲۰۲۶

بٹہ مالو میں شام پانچ بجے کے بعد پبلک ٹرانسپورٹ کی عدم دستیابی، دکانداروں، مزدوروں اور نجی ملازمین کے لیے سنگین مشکلات

بٹہ مالو شہر سرینگر کا ایک اہم تجارتی مرکز ہے، جہاں روزانہ ہزاروں کی تعداد میں دکاندار، مزدور، نجی اداروں میں کام کرنے والے ملازمین اور عام شہری اپنے روزگار کے سلسلے میں آتے ہیں۔ تاہم افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ شام پانچ بجے کے بعد مختلف علاقوں کی طرف جانے والی پبلک ٹرانسپورٹ کی تعداد میں نمایاں کمی کے باعث لوگوں کو شدید مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ٹرانسپورٹ کی عدم دستیابی نے نہ صرف عام مسافروں بلکہ محنت کش طبقے کی روزمرہ زندگی کو بھی متاثر کر رکھا ہے۔

یہ ایک ایسا مسئلہ ہے جس پر متعلقہ حکام اور انتظامیہ کو سنجیدگی سے توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ بٹہ مالو میں کاروباری سرگرمیاں شام کے بعد بھی جاری رہتی ہیں، دکاندار اپنی دکانوں پر کام کرتے ہیں، مزدور روزانہ کی بنیاد پر محنت کر کے اپنے خاندانوں کا پیٹ پالتے ہیں، جبکہ نجی اداروں میں کام کرنے والے ملازمین بھی اپنے فرائض انجام دیتے ہیں۔ لیکن جب شام پانچ بجے کے بعد گھروں کو واپس جانے کے لیے مناسب تعداد میں گاڑیاں دستیاب نہیں ہوتیں تو ان لوگوں کے لیے روزگار جاری رکھنا ایک بڑا مسئلہ بن جاتا ہے۔

آخر ایک محنت کش شخص کب تک ٹرانسپورٹ کے انتظار میں اپنا وقت ضائع کرتا رہے گا؟ کیا اس کی محنت اور روزگار کی کوئی اہمیت نہیں؟ اگر کسی دکاندار، مزدور یا نجی ملازم کو صرف گاڑی نہ ملنے کے خدشے سے شام پانچ بجے ہی اپنا کام چھوڑنا پڑے تو اس کے روزانہ کے معاشی نقصان کی ذمہ داری کون لے گا؟ ایسے حالات میں سب سے زیادہ متاثر وہ غریب اور متوسط طبقہ ہوتا ہے جس کے لیے روزانہ کی آمدنی ہی خاندان کے اخراجات پورے کرنے کا واحد ذریعہ ہوتی ہے۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ ایک طرف شہر کی ترقی، تجارتی سرگرمیوں کے فروغ اور عوام کو بہتر سہولیات فراہم کرنے کے دعوے کیے جاتے ہیں، جبکہ دوسری طرف ایک اہم تجارتی مرکز سے شام کے اوقات میں مناسب پبلک ٹرانسپورٹ تک دستیاب نہیں ہوتی۔ ترقی صرف بڑی سڑکوں، عمارتوں اور منصوبوں کا نام نہیں بلکہ عوام کو بنیادی سہولیات فراہم کرنا بھی ترقی کا لازمی حصہ ہے۔

متعلقہ محکمہ ٹرانسپورٹ، ٹریفک پولیس اور ضلعی انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ بٹہ مالو سے مختلف علاقوں کی طرف جانے والی گاڑیوں کے اوقات کا ازسرنو جائزہ لیں۔ شام پانچ بجے کے بعد بھی مناسب تعداد میں مسافر گاڑیاں چلانے کا انتظام کیا جائے اور مختلف روٹس پر ٹرانسپورٹ کی دستیابی کو یقینی بنایا جائے۔ خاص طور پر ان علاقوں کے لیے اضافی گاڑیوں کا انتظام ہونا چاہیے جہاں سے روزانہ بڑی تعداد میں دکاندار، مزدور اور نجی ملازمین اپنے گھروں کو واپس جاتے ہیں۔ انتظامیہ کو یہ بھی سمجھنا ہوگا کہ عوامی ٹرانسپورٹ محض سفر کا ذریعہ نہیں بلکہ ہزاروں خاندانوں کے روزگار اور معاشی زندگی سے جڑی ہوئی بنیادی ضرورت ہے۔ اگر ٹرانسپورٹ کا مناسب انتظام نہ ہو تو اس کے اثرات کاروبار، ملازمت اور عام شہری کی زندگی پر براہ راست مرتب ہوتے ہیں۔

اب وقت آ گیا ہے کہ متعلقہ حکام محض یقین دہانیوں کے بجائے عملی اقدامات کریں۔ بٹہ مالو کے دکانداروں، مزدوروں اور نجی ملازمین کی اس جائز مانگ کو نظرانداز نہیں کیا جانا چاہیے۔ شام پانچ بجے کے بعد بھی پبلک ٹرانسپورٹ کی مناسب سہولت فراہم کرنا انتظامیہ کی ذمہ داری ہے، تاکہ کوئی بھی محنت کش شخص صرف گاڑی نہ ملنے کے خوف سے اپنا روزگار چھوڑنے پر مجبور نہ ہو۔ عوام کو ترقی کے دعوے نہیں بلکہ ایسی سہولیات درکار ہیں جو ان کی روزمرہ زندگی کو آسان بنائیں۔ بٹہ مالو میں شام کے اوقات میں پبلک ٹرانسپورٹ کی بہتری اب وقت کی اہم ضرورت بن چکی ہے۔

حکمرانوں کی چپقلس نے سری لنکا کو تباہی کے دہانے پر پہنچا دیا؟

آصف شاہد

سری لنکا کی تاریخ میں 30 سال بدترین خانہ جنگی رہی مگر حالیہ عشرہ عمومی طور پر پرسکون گزرا لیکن پھر ایسٹر کے روز بڑے پیمانے پر منظم دھماکوں نے نہ صرف سری لنکا بلکہ پوری دنیا کو ہلا کر رکھ دیا۔ سری لنکن حکومت نے اس دہشتگردی کا ذمہ دار مقامی گروہ قومی توحید جماعت کو ٹھہرایا اور انٹیلی جنس اطلاعات کے باوجود حملہ روکنے میں اپنی ناکامی کو تسلیم بھی کیا۔

اگرچہ حکومت نے اپنی غلطی کو تسلیم تو کر لیا لیکن سوال تو یہ ہے کہ جب ساری اطلاعات موجود تھیں تو پھر کارروائی کیوں نہیں کی گئی؟ تو اس کا جواب ہے سری لنکن حکومت کے اندرونی اختلافات۔

یہاں ایک اور سوال بھی ہے، اور وہ یہ کہ جس غیر معروف مقامی گروہ پر اتنی بڑی اور منظم کارروائی کی ذمہ داری ڈالی جا رہی ہے، وہ تو عام طور پر محض توڑ پھوڑ کی کارروائیوں میں ہی ملوث رہا ہے، پھر وہ اچانک اتنی بڑی واردات کے قابل کیسے ہو گیا؟ یہ ایک بہت بڑا سوال ہے جس کا جواب سری لنکن حکومت کے پاس بھی نہیں ہے۔

بھارت سمیت دیگر علاقائی طاقتیں اس سانحے کو اپنی مرضی کا رنگ دینے کی کوشش کر رہی ہیں۔ جبکہ سری لنکن حکومت کے پاس صرف اتنا جواب ہے کہ اس مقامی گروہ کے بیرون ملک رابطے ہیں لیکن کس سے؟ اس کا بھی واضح جواب ہے نہ ثبوت۔

سری لنکن حکومت کے اندرونی اختلاف سے کیا مراد؟

اس دہشتگردی کی واردات کو روکنے میں ناکامی کی بڑی وجہ سری لنکن صدر اور وزیر اعظم کی دشمنی کی حد تک بڑھی ہوئی سیاسی مخالفت ہے۔ سری لنکا کے ایک وزیر نے اعتراف کیا ہے کہ اس واردات کی منصوبہ بندی اور خودکش بمباروں کی موجودگی کی اطلاع 4 اپریل کو مل گئی تھی لیکن اس اطلاع کو چند اعلیٰ عہدیداروں تک ہی محدود رکھا گیا۔ سری لنکن وزیر کا یہ بیان صدر میتھری پالا سری سینا کے خلاف چارج شیٹ ہے، جو پولیس، فوج اور انٹیلی جنس کے امور کے براہ راست نگران ہیں۔



صدر اور وزیر اعظم کے درمیان اختلافات پچھلے سال فروری میں اس وقت شروع ہوئے جب حکمران اتحاد کو انتخابات میں شکست کا سامنا کرنا پڑا اور صدر نے اس کا ذمہ دار وزیر اعظم رانیل وکرم سنگھے کو قرار دیا۔ مارچ میں صدر سری سینا نے مرکزی بینک سمیت وزیر اعظم سے کئی محکموں اور وزارتوں کا چارج واپس لے لیا۔

اختلاف کی وجہ؟

سری لنکا میں اس وقت بنیادی مسئلہ چین اور بھارت بنے ہوئے ہیں۔ یعنی وہاں اس بات کی جنگ ہو رہی ہے کہ سری لنکا کس کے ساتھ جائے۔ صدر اور وزیر اعظم کے درمیان جھگڑا سری لنکا اور بھارت کے درمیان ترقیاتی منصوبوں کے معاہدوں پر ہوا۔ وکرم سنگھے بھارتی منصوبوں پر عمل چاہتے تھے جبکہ صدر اس کے حق میں نہ تھے۔ اکتوبر میں کابینہ اجلاس کے دوران صدر اور وزیر اعظم کے درمیان شدید جھگڑا ہوا جس کی وجہ کولمبو پورٹ کا مشرقی ٹرمینل بھارت کے حوالے کرنا تھا۔ دوسری طرف امریکا بھی چین کے اثر و رسوخ سے خائف تھا اور بھارتی منصوبوں کی کامیابی چاہتا تھا۔

صدر سری سینا اور وزیر اعظم رانیل وکرم سنگھے کے درمیان اختلافات گزشتہ برس اکتوبر میں انتہا کو پہنچ گئے کیونکہ صدر سری سینا نے آئین کو پامال کرتے ہوئے وکرم سنگھے کو ہٹا کر مہندا راجا پکسے کو وزیر اعظم بنا دیا۔

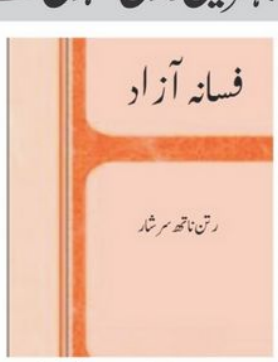
اس فیصلے کے بعد ملک میں آئینی بحران پیدا ہو گیا کیونکہ وکرم سنگھے اور راجا پکسے دونوں ہی وزیر اعظم ہونے کے دعویدار تھے۔ سری لنکن پارلیمنٹ نے 2015ء میں 19ویں ترمیم منظور کی تھی جس کے تحت صدر کو حاصل حکومت کی برطرفی اور پارلیمنٹ توڑنے کا اختیار ختم کر دیا گیا تھا لہٰذا پارلیمنٹ اور عدالتوں نے اس غیر آئینی اقدام کی شدید مذمت بھی کی اور اس کی مزاحمت بھی کی۔

پارلیمنٹ نے 2 بار وکرم سنگھے کو بحال کرنے کا ووٹ دیا جبکہ عدالت نے بھی پارلیمنٹ توڑنے کی کوشش کو غیر آئینی قرار دیا اور یوں 7 ہفتے بحرانی کیفیت کے بعد وکرم سنگھے دسمبر کے وسط میں بحال ہو گئے۔

وزیر اعظم بحال تو ہو گئے لیکن دونوں رہنماؤں کی کشمکش نے حکومت کو اب تک مسائل سے دوچار کر رکھا ہے۔ اس کی جھلک کولمبو دھماکوں اور اس کے بعد قومی سلامتی کونسل کے اجلاس میں نظر آئی۔ دھماکوں کے فوری بعد وزیر اعظم نے قومی سلامتی کونسل کا اجلاس بلایا تو کوئی رکن حاضر نہ ہوا۔ ایک دن بعد صدر سری سینا نے غیر ملکی دورے کے بعد قومی سلامتی کونسل اجلاس بلایا تو وزیر اعظم پہلی بار اس فورم میں شریک ہوئے اور وہاں پہنچ کر انہیں علم ہوا کہ 11 اپریل کو غیر ملکی انٹیلی جنس ادارے نے بھی انتباہ بھیجا تھا لیکن وزیر اعظم اس پوری صورتحال سے بےخبر تھے۔

(جاری)

'اردو ادب کے وہ 10 بہترین ناول جنہوں نے بہت متاثر کیا'



ابوعلیحہ

اردو ادب کی تاریخ کی اگر بات کی جائے تو اس میں پہلا ناول ڈپٹی نذیر احمد کا 'مراۃ العروس' ہے جو 1869ء میں لکھا گیا۔ گو کہ ہمارے ناقدین کی اکثریت اسے ناول کی صنف میں شامل کرنے سے گریز کرتی ہے اور رتن ناتھ سرشار کے ناول 'فسانہ آزاد' کو پہلا ناول قرار دیتی ہے، جس میں سرشار نے لکھنؤ معاشرت کی بھرپور عکاسی دکھائی تھی۔

پھر عبدالحلیم شرر کا تاریخی ناولوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ علامہ راشد الخیری بھی اصلاحی ناول لکھتے رہے۔ مرزا ہادی رسوا کے شاہکار 'امراؤ جان ادا' کو اردو ادب کا پہلا مکمل ناول کہا جاتا ہے، جس میں مربوط پلاٹ کے ساتھ ساتھ انسان کی داخلیت اور نفسیاتی پرتوں کو بھی بیان کیا گیا ہے۔ رسوا کے بعد پریم چند نے 13 ناول لکھے، جس میں 'بیوہ'، 'بازارِ حسن' اور 'میدانِ عمل' مشہور ہوئے۔ پھر سجاد ظہیر، قاضی عبدالغفار، کرشن چندر، عزیز احمد، عصمت چغتائی وغیرہ مشہور ناول نگار گزرے ہیں۔

14 جنوری کو عالمی ادب سے بہترین ناولوں کا تعارف پیش کیا تو محفل شمس اور اساس میں گلہ اور فرمائش کی گئی کہ اردو ادب کے کسی ایک ناول کو کھی درخواست اعتنا نہ جانا گیا کہ وہ عالمی ادب کی فہرست میں جگہ پا سکتا؟ عرض ہے کہ عالمی ادب سے مراد فی غیر مقلی زبان میں لکھے جانے والے ناولوں کی فی جانی چاہئے تھی۔ احباب کی فرمائش پر اردو ادب کے 10 بہترین ناولوں کی فہرست پیش بصارت ہے۔ واضح رہے کہ فہرست مرتب کرتے ہوئے ناقدین کی رائے سے زیادہ احترام اپنی پسند کو مدنظر رکھا ہے اسی لئے اس فہرست میں پیش کئے جانے والے ناولوں پر آپ سب کا متفق ہونا قطعی ضروری نہیں ہے۔

فسانۂ آزاد

اگرچہ اس میں حقیقی پلاٹ ندارد تھا اور اس کی ضخامت بھی اس کی مقبولیت کی راہ میں حائل رہی مگر یہی ناقدین روی ادب کے شاہکار وار اینڈ پیس اور در یرادرز کرما مزوف کے بارے میں یہی رائے نہیں رکھتے حتیٰ کہ دونوں ناولوں کی تکنیک، فسانہ آزاد سے مشابہ ہے۔ فسانہ آزاد میں لکھنؤ تہذیب کی بھرپور منظر کشی کی گئی ہے۔ فسانہ آزاد کا مرادیہ کردار خوبی اردو ادب کے چند بہترین مزاحیہ کرداروں میں سے ایک قرار دیا جا سکتا ہے۔

امراؤ جان ادا

مرزا ہادی رسوا کا یہ شاہکار بار بار پڑھے جانے کے لائق ہے۔ لکھنؤ کی ایک طوائف کی آپ بیتی ہے جس میں آپ کو 19ویں صدی کے لکھنؤ کی سماجی اور ثقافتی جھلکیاں بڑے دلکش انداز میں دکھائی گئی ہیں۔ امراؤ جان ادا 1899ء میں شائع ہوا۔

گئودان

منشی پریم چند کا یہ ناول 1936ء میں شائع ہوا۔ اسے پریم چند کا سب سے بہترین ناول مانا جاتا ہے۔ ناول ہندوستان کے پسے ہوئے کسانوں کی دکھ بھری زندگی کا احاطہ کرتا ہے۔ پریم چند نے نہایت بے باکی سے دیہاتوں سے روا رکھے جانے والے ریاستی مظالم کو نشتہ کھینچا ہے۔ گئو دان پہلے دیوناگری رسم الخط میں لکھا گیا تھا پھر اقبال بہادر ورما ساحر نے اسے اردو زبان کے قالب میں ڈھالا۔

آگ کا دریا

یہ پڑھنے کے بعد احساس ہوتا ہے کہ کیوں اسے اردو زبان کا سب سے عظیم ناول قرار دیا جاتا ہے۔ معروف ناول نگار قراۃ العین حیدر کی تخلیق آگ کا دریا جب 1957ء میں منظرِ عام پر آیا تو چند ناخن ہونے والے تنازعات کا موجب بنا تھا۔ چند ناقدین کی جانب سے ایک اعتراض کیا جاتا ہے کہ آگ کا دریا، ورجینیا وولف کے سوانحی ناول اورلینڈو سے ماخوذ ہے۔

اس ناول میں بیان کی جانے والی داستان 300 سال پر محیط ہے۔ قراۃ العین حیدر کو اس ناول کی وجہ سے ہراساں بھی کیا جاتا رہا۔ آگ کا دریا میں برصغیر کی ڈھائی ہزار برس کی تاریخ بتائی گئی ہے۔ ناول برصغیر کے کلاسیکی، ازمنہ وسطیٰ، نوآبادیاتی اور جدید دور، چاروں ادوار کا چار کرداروں گوتم، چمپا، کمال اور سرائل کے ذریعے سے احاطہ کرتا ہے۔

اداس نسلیں

عبداللہ حسین کا وہ ناول جس نے انہیں عظیم ناول نگاروں کی صف میں لا کھڑا کیا۔ قراۃ العین حیدر نے اس ناول پر سرقہ کے الزام لگائے تھے اور صفحہ نمبر تک کے حوالے دیئے تھے کہ عبداللہ حسین نے ان کے ناول آگ کا دریا سے اسلوب اور پیرا گراف چرائے ہیں۔ لیکن ان الزامات کے باوجود اداس نسلیں آزادی کے بعد تحریر کئے جانے والے ناولوں میں سب سے بہترین گردانا جاتا ہے۔ دہلی اور پنجاب کے درمیان ایک گاؤں، جس میں ہندو، مسلم اور سکھ بستے ہیں کی دیہی زندگی کی بھرپور عکاسی کی گئی ہے۔ عبداللہ حسین کے انتقال کے ساتھ ہی یہ ناول ایک مرتبہ پھر مقبولیت کی بلندیوں پر پہنچا اور اس کے 12 ایڈیشن ہاتھوں ہاتھ فروخت ہوئے۔

خدا کی بستی

شوکت صدیقی کا یہ ناول اگر اردو ادب کا سب سے زیادہ مقبول اور فروخت ہونے والا ناول کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ خدا کی بستی کے اب تک 55 سے زائد ایڈیشن شائع ہو چکے ہیں اور دنیا کی 20 زبانوں میں اس کا ترجمہ کیا جا چکا ہے۔ خدا کی بستی میں 50 کی دہائی کا کراچی دکھایا گیا ہے جس میں کراچی کے مفلوک الحال لوگوں، اشرافیہ اور سیاستدانوں کی بقا و لالچ کی دوڑ کی منظر کشی کی گئی ہے۔ اس ناول پر پاکستان ٹیلی ویژن نے ڈرامہ بھی بنایا تھا جس نے مقبولیت کے کئی ریکارڈ قائم کئے تھے۔

کئی چاند تھے سر آسمان

آگ کا دریا کے بعد اگر کوئی ناول اردو ادب کا سب سے بہترین اول کہلانے کا حقدار ہے تو بلاشبہ وہ شمس الرحمان فاروقی کا کئی چاند تھے سر آسمان ہو سکتا ہے۔ شمس الرحمان فاروقی کا یہ شاہکار ناول 18ویں صدی کے راجپوتانے سے شروع ہو کر دہلی کے لال قلعہ میں ختم ہو جاتا ہے۔ برصغیر کی زوال پذیر ہوتی اسلامی تہذیب، انگریزوں کی سیاسی چیرہ دستیاں، اس ناول کا موضوع ہیں۔ شمس الرحمان فاروقی نے مغل سے وزیر خانم کی زبانی مغلیہ سلطنت کے زوال، غالب کی زبانی اردو فارسی شاعری کی صورت حال، ہندوستانیوں کی بے بسی، انگریزوں کے ظلم و جبر پر روشنی ڈالی ہے۔

کئی چاند تھے سر آسماں کا مرکزی کردار وزیر خانم ہے، جو حسن و ذہانت کا پیکر ہے۔ اپنی نفاست طبع، تازہ انداز اور بات کرنے کے طور سلیقوں سے وہ ہر بااختیار مرد پر چھا جانے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ وزیر خانم کو اس ناول میں مشہور شاعر داغ دہلوی کی والدہ بتایا گیا ہے۔ وزیر خانم کے کردار کو اردو ادب میں پیش کئے گئے عورت کے کرداروں میں سب سے لازوال قرار دیا جا سکتا ہے۔ شمس الرحمان فاروقی نے اس ناول میں زبان و بیان اور مکالموں کی برجستگی پر جو کمال برتا ہے اس کی اردو ادب میں اس سے پہلے اور بعد میں کوئی نظیر نہیں ملتی۔ اس ناول کو پڑھے بنا کوئی قاری خود کو اردو ادب کا قاری نہ ہی گردانے تو بہتر ہوگا اور اس ناول کی زبان سے لطف کشید نے کے لئے لازم ہے کہ اسے وقفے وقفے سے اور وقتاً فوقتاً پڑھا جائے۔

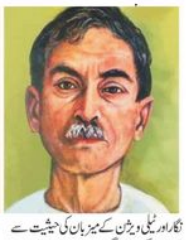
بہاؤ

مستنصر حسین تارڑ ایک سفرنامہ نگار اور ٹیلی ویژن کے میزبان کی حیثیت سے شہرت رکھتے ہیں مگر بہاؤ ان کا وہ ناول ہے جسے اردو ناول نگاری میں اپنی اشاعت کے بعد سے آج تک خصوصی مقام حاصل ہے۔ بہاؤ دریائے سندھ کی ہزاروں سال قبل کی قدیم تہذیب و تمدن کو بیان کرتا ہے جو اپنے عروج پر پہنچنے کے بعد فنا ہوئی۔

دریائے گھاگھرا کے کنارے ایک چھوٹا گاؤں اور اس گاؤں کے چند کرداروں کی زبانی انتہائی سادگی سے ایسی تھاتی بنتی ہے کہ پڑھنے والا فرط حیرت سے گنگ رہ جاتا ہے۔ ایک انٹرویو میں مستنصر حسین تارڑ نے بتایا تھا کہ بہاؤ لکھنے کے لئے انہوں نے 12 برس تحقیق کی تھی۔ بانو قدسیہ نے بہاؤ پڑھنے کے بعد تبصرہ کیا تھا کہ اس ناول کے بعد تارڑ کو مزید کچھ بھی لکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہی ایک ناول انہیں زندہ جاوید رکھنے کے لئے کافی ہے۔

دشت سوس

دشت سوس میرا پسندیدہ ناول ہے۔ ایک وجہ تو یہ ہے کہ میں نے یہ ناول حال میں ہی پڑھا ہے اور دوسری وجہ یہ ہے کہ مجھے اس ناول کی دلچسپ کردہ زبان نے بہت متاثر کیا ہے۔ جمیلہ ہاشمی کا یہ معرف تاریخی ناول 1983ء میں منظر عام پر آیا۔ ناول بغداد کے درویش وصوفی حسین بن منصور حلاج کی زندگی کی بابت ہے جس میں ان کی زندگی کے ان عیاں گوشوں کو بے نقاب کیا گیا ہے جو ہمیں مورخین کی زبانی پڑھنے میں نہیں آئے۔ ناول میں 10ویں صدی کے عباسی دور میں رونما ہونے والے اہم سیاسی، سماجی و مذہبی واقعات کو بے باکانہ انداز میں بیان کیا گیا ہے۔





غلام باغ

گزشتہ 3 دہائیوں میں شاید ہی غلام باغ جیسا کوئی اور ناول لکھا گیا ہو۔ اردو ناول نگاری کی تاریخ میں علامتی اور تجریدی ادب پر خال خال ہی لکھا گیا ہے۔ مگر مرزا اطہر بیگ کے غلام باغ کو اردو ادب کا واحد ناول کہا جا سکتا ہے جو ایک وقت میں کئی رجحانات اپنے پلاٹ میں سموئے ہوئے ہے۔

غلام باغ خلا، حقیقی، تجریدی اور اینٹی ناول ہے۔ ناول کا مرکزی خیال اس کے مرکزی کردار کیپٹن مہدی کے ایک جملے وقت کا کوئی وجود ہی نہیں، محض ایک واہمہ ہے' سے بنا جا سکتا ہے۔ اس ناول کا مرکز اپنی ذات، میں ایک واشگوار ہے اور زندگی کو جانچنے اور پرکھنے کا ہر ایک کا اپنا نظریہ ہے جو دوسروں کے نظریے سے قطعی مختلف ہے۔

اردو ادب میں غلام باغ سے پہلے کا لکھا جانے والا ناول روایت اور یکسانیت سے لبریز ہے۔ مرزا اطہر بیگ نے غلام باغ میں جو کردار اور پھر ان کرداروں کو جن مناظر میں سمویا ہے، وہ ایسی طرز پر اردو ادب میں ایک اچھوتا تجربہ ہے۔ غلام باغ بیانیہ اور مکالموں سے زیادہ کرداروں کی خود کلامی کے ذریعے پلاٹ کو آگے بڑھاتا ہے۔ اردو ادب کے شائقین جب اس ناول کو پڑھنے لگیں تو صفحہ اول سے ہی خود کو بہتی ہوئی دھارا میں پائیں گے اور ایک اچھوتا اور انوکھا ناول پڑھتے جا رہے ہیں۔

علی سجاد شاہ اسلام آباد سے تعلق رکھنے والے پیشہ ور صحافی، بلاگر اور فلم نیکر ہیں۔ ابوعلیحہ کے نام سے لکھتے ہیں۔ سوشل میڈیا پر کافی معروف ہیں۔

'ہمیں اب اپنی مووی نائٹس کو ریڈنگ نائٹس میں بدلنا ہوگا'

نورالدین پنچوانی

لکھاری فری لانس کا م کر رہے ہیں۔

سڑک کنارے کھڑے ہو کر دسیوں اسٹالز پر رکنا، ردی والے یا پرانی کتابیں فروخت کرنے والوں سے غیر مطبوع کتابوں پر جائزہ لینا اور کئی بار ان میں سے کوئی قیمتی کتاب کا مل جانا۔ اکثر ان کھیلوں پر لاکھ کوئی لوگ نظر آتے۔

یہ میری پاکستان میں گزرے میرے بچپن کی پسندیدہ یادوں میں سے ایک یاد ہے۔ اگر مجھے اپنی دیکھی کوئی کتاب مل جاتی تو میں اسے خریدلیتا اور بس میں سفر کے دوران ہی مطالعہ شروع کر دیتا۔ عام طور پر مجھے بس میں کوئی بھی کتاب یا اخبار پڑھتا ہوا نظر نہ آتا۔ میرے زیادہ تر ہم سفر بس کی کھڑکیوں سے باہر خلا میں تکتے رہتے کرتے۔ عام طور پر ایک اکیلا ہی ہوتا جو باہر نہیں جھانکتا جس کی وجہ سے عجیب سا بھی محسوس ہوتا۔

لیکن امریکا میں سکونت اختیار کرنے کے بعد میرے مشاہدوں میں مکمل طور پر تضاد پیدا ہو گیا۔ وہاں اگر میں بس، ٹرین یا جہاز میں کچھ پڑھ رہا ہوتا تو عجیب سا محسوس ہوتا۔

مجھے یاد ہے کہ اسکول میں، میں نے پہلا مضمون 'کتاب' میری پسندیدہ دوست' کے عنوان سے لکھا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ میں نے مضمون میں لکھا تھا کہ اگر آپ اپنے اندر مطالعے کی عادت ڈال لیں تو آپ کبھی بھی تنہائی کا شکار نہیں ہوں گے۔ آپ گھر پر بیٹھے بیٹھے ہی پوری دنیا طے کر سکتے ہیں۔

اسلام میں مطالعے کی اہمیت پر بہت زیادہ زور دیا گیا ہے۔ بلکہ رسول اللہ ﷺ کو جو پہلی وحی نازل ہوئی اس کا پہلا لفظ ہی 'اقرا' تھا جس کے معنی پڑھنے کے ہیں۔

مسلم تاریخ ایسے کئی کثیر الجلد کتب خانوں سے بھری ہوئی ہے جو تعلیم یافتہ مسلم شہریوں کا خاصہ ہوتے۔ تعلیم کے مقصد سے مطالعہ کرنا علمی گیپ کا حصہ ہے۔ موجودہ دور کے مسلمان کثرت و پیشتر اپنے ماضی کی کامیابیوں کا دعویٰ کرتے تھکتے نہیں، جبکہ ماضی کے برعکس آج گلتا ہے کہ انہوں نے مطالعے کے ذریعے علم حاصل کرنے اور کچھ نیا دریافت کرنے کا جوش جذبہ بڑی حد تک کھو دیا ہے، جو ایک زمانے میں ان کے اندر موجود تھا۔

مطالعہ ہمارے اذہان کی نشوونما میں مدد کرتا ہے اور بقول سائنس، دُحلتی عمر کے باوجود بھی مطالعہ ذہن کی نشوونما اور اسے علم فہم کی نئی راہیں دریافت کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ چارس واٹن ڈورین اپنی کلاسیکی تحقیقی ہاؤٹو ریڈ اسے بک (کتاب کا مطالعہ کیسے کیا جائے) میں کہتے ہیں کہ جسم کے بڑھنے کا مکمل ہونا ہے لیکن ذہن کے ساتھ یہ معاملہ نہیں۔ بلکہ ذہن الصحہ و نشوونما اور افزائش کی گنجائش رکھتا ہے۔ عمر کے کسی ایک خاص حصے میں ذہن کی نشوونما رک نہیں جاتی۔'

ہم جیسے جیسے مطالعہ کرتے جاتے ہیں ذہن نیا علم اور سوچنے کی نئی راہیں حاصل کرتا جاتا ہے، جو کئی بار ایجادات کا باعث بن جاتی ہیں۔ یونانی کتابوں کے ترجموں اور مطالعے کے ذریعے مسلمانوں نے اپنے شاندار ماضی میں دنیا کو نیا علم بخشا۔

مطالعے کا آغاز عمر کے ابتدائی حصے میں کیا جانے تو بہت ہی اچھی بات ہے۔ علم اور ادراک ((congnitive science والدین کو یہ تجویز دیتا ہے کہ عمر کے نہایت ابتدائی حصے میں کتب بینی اس بچے کی تھی سیکھنے اور سمجھنے کی صلاحیت میں بہتری لانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے جو اسی پیدا بھی نہیں ہوتا۔ لہٰذا اس معلومات کے مطالعے کے عادت کے ساتھ بڑے ہوں، ہم نے اوعین قدم کے طور پر انہیں ہر رات ایک کتاب پڑھ کر سنانا شروع کی۔ اس کے علاوہ آگے چل کر ان کے اسکول نے بھی مطالعے کو اپنے نصاب کا حصہ بنالیا، یہاں تک کہ بھی چھٹیوں کے دوران بھی مطالعہ ضروری قرار دیا۔

ہم جب بھی خریداری یا زندگی یا پھر ہوائی سفر پر جا رہے ہوتے ہیں تب ہمیشہ یہ سیکھتی بناتے ہیں کہ بچوں کے پاس کتابیں ہوں۔ ہمیں اس عادت کے اثرات بھی دیکھنے کو ملے ہیں، ہمارے بچے چونکہ مطالعے کے جذبے کے ساتھ بڑے ہوئے ہیں، آج ہم دیکھتے ہیں کہ وہ اپنی دنیا کو بہتر انداز سے جانتے ہیں، جتنا کہ ہم ان کی عمر میں نہیں جانتے تھے۔

وہ افراد جن کے لیے یہ عادت اب بھی نئی ہے تو وہ میگزین یا اخبار پڑھ کر اس کی ایک اچھی ابتدا کر سکتے ہیں۔ تاہم دماغ کو نشوونما کو حقیقی معنوں میں فائدہ مند بنانے کے لیے مطالعے میں ایسے مضامین اور مواد کا شامل ہونا ضروری ہے جو ہمارے لیے نئے ہوں تاکہ ہمارے ذہن کو اسے سمجھنے کی مشقت کرنی پڑی۔ یہ بالکل مسلز کی ورزش کی طرح ہے۔ جب تک ہم مسلز کو بڑھتے وزن کے ساتھ چیلنج نہیں کریں گے تب تک وہ توان کی نشوونما ہوگی اور نہ ہی یہ مضبوط ہوں گے۔ کچھ ایسا ہی معاملہ انسانی دماغ کے ساتھ بھی ہے۔

مطالعہ یکطرفہ عمل نہیں، بلکہ یہ لکھاری اور قاری کے درمیان مکالماتی عمل ہے۔ ذہرین اپنی کتاب میں اس حوالے سے کچھ اس انداز میں اشارہ دیتے ہیں کہ 'مطالعے میں ہماری اپنی شعوری مشقت کے ذریعے ہم معنی بے زیادہ فہمی میں منتقل ہونے کا عمل کچھ ایسا ہے جیسے ہم اپنے جوتوں کے تسموں کی مدد سے خود کو اٹھا رہے ہیں۔ واقعی اسی طرح محسوس ہوتا ہے۔ یہ ایک بڑا ہی مشقت بھرا کام ہے۔'

حال ہی میں جب پاکستان آنا ہوا تو میں نے پایا کہ کتابوں کی دکانوں میں اضافہ ہوا ہے البتہ عوام کی دلچسپی اب بھی مطالعے میں پیدا نہیں ہوئی۔ ہمیں اب اپنی مووی نائٹس کو ریڈنگ نائٹس میں بدلنا ہوگا۔ ہمیں کتابوں کی دکانوں اور لائبریریوں کا بالکل نئے سرے سے تصور کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں کتابوں کی دکانوں کو ریسٹورینٹس اور شاپنگ مالز جتنا وقت دلانا ہوگا۔

اگر ہم قرآن مجید، حدیث اور مسلم ادب کا جائزہ لیں تو ہمیں یہ اندازہ ہوگا کہ یہ تمام، ہم ذرائع ہمیں کائنات پر غور و فکر کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور ایسا زبردست مطالعے کے بغیر ممکن نہیں۔ مسلم معاشروں نے صرف اس لیے عروج کو چھوا کیونکہ غور و فکر، اپنے علم کی خود تخلیق کے ساتھ ساتھ دیگر علوم سے علم حاصل کرنے میں انہوں نے کوئی شرمندگی محسوس نہیں کی۔

کیا سائنس فکشن واقعی ''سائنسی'' ہوتا ہے؟



ناکلہ حنا

خلا میں لیزر شعاعیں

اسٹار وارز میں بہت سے خلائی جہاز لڑائی کے دوران لیزر شعاعیں چھوڑتے یا مارتے دکھائی دیتے ہیں۔ مثلاً ایکس ونگ، آئی ٹی آئی وغیرہ۔ اسٹار ٹریک میں بھی ایکس شپ اینٹر پرائز، ڈسن کے خلائی جہازوں پر 'فیزر' نامی لیزر سے حملہ آور ہوتا ہے۔ ان دونوں فلموں میں کرداروں کو دکھی لیزر یا فیزر ہتھیاروں سے لڑتے ہوئے دکھایا گیا ہے۔ (اسٹار وارز میں رنگ برنگی لیزر تلواروں کی لڑائیاں بہت سے ناظرین کو آج تک یاد ہوں گی۔) ان تمام مناظر میں لیزر شعاعیں باقاعدہ سفر کرتی نظر آتیں اور اپنے ہدف سے جا ٹکراتیں۔

لیکن مشکل یہ ہے کہ لیزر شعاعیں اس طرح سے نظر نہیں آتیں۔ لیزر ایک بے حد مرکوز روشنی کی کرن یا شعاع ہوتی ہے، جس میں تمام فوٹون ایک ہی سمت میں، ایک دوسرے سے مکمل ہم آہنگ ہو کر چلتے ہیں۔ ان میں سے کوئی بھی فوٹون اپنی راست سمت نہیں چھوڑتا کہ آپ کی آنکھوں سے آ ٹکرائے اور پیغام دماغ تک پہنچ جائے۔

خلاء میں ہم روشنی کی اس شعاع کو دیکھ سکتے ہیں جو ہدف سے ٹکرا رہی ہے (دراصل جب روشنی مادّے سے ٹکراتی ہے تو ہمیں شعاع دکھائی دیتی ہے۔) اگر اس کے راستے میں ایسی کوئی شے موجود نہ ہو کہ جس سے روشنی کی شعاع ٹکرائے، تو وہ دکھائی بھی نہیں دے گی۔ یہ بات آپ تجربہ کر کے بھی سمجھ سکتے ہیں۔

اگر کسی لیزر پوائنٹر یا فلیش لائٹ کو کسی خالی کمرے میں دیوار کی طرف کیا جائے تو دیوار پر روشنی کا ایک نقطہ دکھائی دینے لگے گا۔ لیکن روشنی کی لکیر دیکھنے کی صرف ایک ہی صورت ممکن ہے، اور وہ یہ ہے کہ روشنی کے راستے میں ذرات بکھیر دیئے جائیں جو روشنی کو منتشر کرنے کا باعث بن گئیں۔ اس تجربے کے لیے چاک کے باریک ذرات، ٹیلکم پاؤڈر یا پھر دھوئیں کے انتہائی باریک ذرّات استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

آکسفورڈ میں خصوصی بصری اثرات (اسپیشل ایفیکٹس) پیدا کرنے کے لیے لیزر شعاعوں کو قابل مشاہدہ بنایا جاتا رہا ہے کیونکہ یہ بات عام ناظرین کے لیے قابل قبول نہ ہوگی کہ ایک کردار لیزر شعاع فائر تو کرے مگر خود ہی اسے نہ دیکھ سکے۔

خلا میں آواز

اسٹار وارز کی پتچی اور چھٹی قسط میں جب دشمنِ اسٹار (موت کے ستارے) کو باغی فوجیں تباہ کرتی ہیں تو ہر ستارے کے پھٹنے سے ایک زبردست دھماکا بھی سنائی دیتا ہے۔ بہت سی سائنس فکشن فلموں میں یہ دھماکے شدید آواز سے سنائے جاتے ہیں۔ ٹی وی سیریز اسٹار ٹریک میں دشمن کے خلائی جہاز کو اڑایا جاتا ہے یا پھر ایلین نامی فلم میں نوسٹرومو خود کو دھماکے سے تباہ کر دیتا ہے۔ مشکل پھر یہی ہے کہ خلا میں تو آواز سنی ہی نہیں جا سکتی!

پتنگوں کی پھڑپھڑاہٹ ہو، صور اسرافیل ہو یا عاشق کے نالے، یہ خلا میں بالکل بھی سنائی نہیں دیتے۔

آواز طولی موجوں (Longitudinal waves) کی ایک قسم ہے۔ صوتی توانائی مادّے یعنی ماٹھ، گیس یا ٹھوس سالمات کے ارتعاش سے سفر کرتی ہے۔ جب کھنچی بجتی ہے تو کھنچی کے ذرات قریبی ہوا میں موجود ذرات میں بڑی تیزی سے تھرتھراہٹ پیدا کرتے ہیں۔ یہ ہوا کے ذرات پہ انتہائی تیزی سے دباؤ بڑھنے اور کم ہونے کے نتیجے میں واقع ہوتا ہے۔ جب کھنچی کے قریبی ہوا کے ذرات پر دباؤ کم ہوتا ہے تو اس کی کو پورا کرنے کے لیے ارد گرد موجود ہوا کے دوسرے ذرات بڑی تیزی سے وہاں آ جاتے ہیں ××× اور ان کے پیچھے پیچھے، آس پاس والی ہوا کے دوسرے ذرات بھی اسی طرف حرکت کرتے ہیں (یاد رہے کہ یہ حرکت اتنی معمولی ہوتی ہے کہ ہم اسے محسوس نہیں کر سکتے)۔ اسی طرح جب دباؤ بڑھنے کا مرحلہ آتا ہے تو کھنچی کے قریب والی ہوا کے ذرات، اپنے آس پاس موجود ذرات کو بہت تیزی سے دور دھکیلتے ہیں۔ یہ عمل ایک سیکنڈ میں ہزاروں مرتبہ ہوتا ہے اور اسی طرح سے آواز کی لہریں ایک سے دوسری جگہ کا سفر کرتی ہیں؛ یہاں تک کہ ہمارے کان کے پردے سے آ ٹکراتی ہیں اور ہمیں آواز سننے کا احساس ہوتا ہے۔

اس پورے عمل میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ آواز کے مرکز سے ہمارے کان تک، جو چیز آواز پہنچاتی ہے، وہ ہے ہوا کے ''سالمات''۔ یہی چیز اس وقت بھی واقع ہوتی ہے جب آپ پانی کے اندر ہوں یا دیواروں کے درمیان (گیس یا ہوا کی طرح ٹھوس اور مائع سالمات یا ذرات بھی آواز کو ایک سے دوسری جگہ منتقل کرنے کا باعث بنتے ہیں)۔ لیکن خلا میں ایسے کوئی ذرات موجود نہیں ہوتے جو صوتی لہروں کو یہاں سے وہاں منتقل کر سکیں۔ لہٰذا آپ خلا میں آواز نہیں سن سکتے۔ فلم ''ایلین'' کے پوسٹر میں لکھا تھا کہ خلا میں کوئی آپ کی چیخیں تک نہیں سن سکتا۔

اسٹیٹے کیوبرک کی مشہور کلاسیکی فلم ''2001: اے اسپیس اوڈیسی'' خلا میں آواز کی غیر موجودگی کی بہترین مثال ہے۔ اس فلم میں کئی خلائی جہاز کے اندرونی مناظر میں ہم مشینوں یا لارم وغیرہ کی آوازیں سن سکتے ہیں۔ (مثلاً ڈسکوری، پوڈز اور چاند گاڑیوں وغیرہ کے اندر)۔ لیکن ان جہازوں کے باہر خلا کے مناظر میں کوئی بھی آواز سنائی نہیں دیتی۔

اسی فلم کا ایک بدشگونی منظر وہ تھا جب خانہ بدوش پوڈ یومین کو اپنے پوڈ سے ڈسکوری خلائی جہاز میں بغیر ہیلمٹ کے داخل ہونا پڑتا ہے۔ وہ فیصلہ کرتا ہے کہ اپنے خلائی پوڈ کو توڑ کر کے دباؤ پیدا کرے گا اور اسی کے ساتھ وہ ڈسکوری خلائی جہاز کے ایک کھلے ہوئے ایئر لاک میں سے گزر کر تیزی سے اندر جا پہنچے گا۔ لہٰذا فلم رکھا کے سے لے کر بومین کے ایئر لاک کے اندر تک پہنچنے کے مختصر سے منظر میں کوئی آواز سنائی نہیں دیتی۔ آواز دوبارہ اسی وقت سنائی دیتی ہے جب وہ اس ایئر لاک کو اندر سے بند کر کے اس میں ہوا بھر لیتا ہے۔

امریکی دیومالائی ماحول کو پس منظر میں رکھتے ہوئے بنائی گئی سائنس فکشن فلم ''فائر فلائی'' اور بعد ازاں ''سیریئنٹی'' میں بھی خلا میں آواز کی غیر موجودگی ہی پیش کی گئی ہے۔ لیکن ٹیزر کی طرح یہاں بھی اکثر ٹی وی سیریز یا پھر سائنس فکشن فلموں میں خلا میں آواز کے دھماکے سنائے جاتے ہیں، جن کا مقصد ناظرین کو محظوظ کرنے ہوتے ہے یہ باور کرانا ہے کہ کوئی زبردست دھماکا ہوا ہے ×××

حالانکہ حقیقت میں ایسا کچھ نہیں ہوتا۔

سائنس فکشن کی خلائی مخلوق

فلم اسٹار ٹریک کے پہلے سلسلے کی ایک قسط ''دی امیوٹیبل سیٹوئر'' میں خلائی جہاز اینٹر پرائز، ایسا نما یک خلوی خلائی مخلوق سے دوچار ہو جاتا ہے۔ یعنی ایسی مخلوق جو صرف ایک ہی خلیے پر مشتمل تھی۔ یہ مخلوق، جہاز سے کئی گنا بڑی اور شاید ہزاروں کلومیٹر پر پھیلی ہوتی ہے۔ جہاز اس کی خلوی بھیڑ (ممبرین) سے گزر کر اس کے خلیہ مائع (سائٹوپلازم) تک پہنچ جاتا ہے تاکہ اسے تباہ کر سکے۔ لیکن کیا ایسا کوئی جاندار موجود ہو سکتا ہے؟

کوئی بھی یک خلوی جاندار یا ایک خلیہ اپنی غذا کو جذب کرنے سے لے کر غذائی ذرات کو اپنے اندر حرکت دینے تک جس عمل پر انحصار کرتا ہے وہ ''نفوذ پذیری'' (ڈفیوژن) کہلاتا ہے۔ نفوذ پذیری کی چیز کے ایک کثیف سے لطیف جگہ تک سفر کرنے کو کہتے ہیں۔

(جاری)

دنیا بھر میں کیڑے مکوڑوں کا مجموعی وزن انسانوں کے وزن سے 17 گنا زیادہ ہے



انتہائی بڑی تعداد

کیڑے مکوڑوں کی دنیا اتنی بڑی ہے کہ فی الحال ہماری سمجھ سے باہر ہے۔ امریکہ کے سمتھسونین انسٹی ٹیوٹ کے مطابق دنیا بھر کے کیڑے مکوڑوں کا مجموعی وزن انسانوں کے مجموعی وزن سے 17 گنا زیادہ ہے۔ کیڑے مکوڑوں کا وزن انسانوں کے مجموعی وزن سے 17 گنا زیادہ ہے۔ کیڑے مکوڑوں کی کمی انسانوں کیلئے بڑے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ انسٹی ٹیوٹ کے اندازے کے مطابق کسی بھی ایک وقت میں دنیا میں کیڑے مکوڑوں کی تعداد 10 کوئنٹلین ہو سکتی ہے۔ امریکہ میں ایک کوئنٹلین کا مطلب ایک ارب ہوتا ہے۔ لیکن تحقیق کاروں کے درمیان کیڑے مکوڑوں کی اقسام کی صحیح تعداد پر اتفاق رائے نہیں ہے۔ مختلف اندازوں کے مطابق یہ دو سے 30 ملین تک ہو سکتی ہے۔

بڑے پیمانے پر خاتمہ

کیڑے مکوڑوں کی بڑی تعداد اور ان کا تنوع بھی انہیں معدومی کے خطرے سے نہیں بچا پا رہا۔ یہاں تک کہ ایسے کیڑے بھی ختم ہو رہے ہیں جنہیں ابھی تک دریافت ہی نہیں کیا جا سکا ہے۔ ڈاکٹر میک الیسٹر بتاتے ہیں: سنہ 1930ء اور سنہ 1940ء میں دریافت ہونے والے کئی کیڑوں کی مثالیں ہمارے پاس موجود ہیں جن کی ابھی تک شناخت نہیں ہو سکی ہے۔ ان کے علاقے بہت عرصہ پہلے تباہ کیے جا چکے ہیں۔

اندوہناک پیشگوئیاں

فروری 2019ء میں بائیولوجیکل کنزرویشن نامی جریدے میں شائع ہونے والی رپورٹ میں کافی اندوہناک منظر کشی کی گئی ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ جرمنی، برطانیہ اور پورٹو ریکو میں کیڑے مکوڑوں کی تعداد ہر سال دو اعشاریہ پانچ فیصد کم ہو رہی ہے۔ ان تین ممالک میں گزشتہ 30 برسوں سے کیڑے مکوڑوں کی تعداد کی مسلسل نگرانی کی جا رہی ہے۔ ڈاکٹر سانچیز بایو کہتے ہیں کہ ایسے علاقوں میں جہاں تحقیق کی جا رہی ہے وہاں کیڑوں کی تقریباً 41 فیصد اقسام کی تعداد میں کمی دیکھنے میں آ رہی ہے۔ سنہ 2017ء میں ہونے والی ایک دوسری تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جرمنی میں گزشتہ 30 برسوں میں اڑنے والے کیڑوں کی تعداد میں 75 فیصد کمی آئی ہے۔ یہ کمی ان 60 علاقوں میں دیکھنے میں آئی جہاں کیڑوں پر تحقیق کی جا رہی تھی۔ کئی ممالک میں شہد کی مکھیوں کی آبادی کم ہو رہی ہے۔ کیریبین جزیرے پورٹو ریکو میں ایک امریکی تحقیق کار نے دریافت کیا کہ وہاں گزشتہ 40 برسوں میں کیڑوں کی تعداد میں 98 فیصد کمی آئی ہے۔ اس صورتحال کا مطلب ہے کہ کئی اقسام کا مکمل خاتمہ۔ ڈاکٹر سانچیز بایو کے مطابق اگر موجودہ صورتحال کو تبدیل نہ کیا گیا تو ایک صدی کے اندر کیڑوں کی مختلف اقسام کی ایک بڑی تعداد مکمل طور پر ختم ہو جائے گی۔

کیڑوں کے اصل قاتل کون ہیں؟

کیڑے مکوڑے جن علاقوں میں رہتے ہیں وہاں بڑے پیمانے پر کاشتکاری کو ان کی تعداد میں کمی کی ایک بڑی وجہ سمجھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کیڑے مار ادویات کا بے دریغ استعمال اور عالمی درجہ حرارت جیسی وجوہات بھی کیڑے مکوڑوں کی تعداد میں کمی کا باعث بن رہی ہیں۔

لال بیگ

بری خبر یہ ہے کہ لال بیگوں جیسے کیڑے معدومی کے شکار کیڑوں کی جگہ لے لیں گے کیونکہ انہوں نے اپنے اندر ادویات کے خلاف قوت مدافعت پیدا کر لی ہے۔ عالمی حدت میں اضافے کی وجہ سے کال بیگوں کی تعداد میں اضافہ ہو گا کیونکہ انہیں کھانے والے جانور ختم ہو رہے ہیں۔ یونیورسٹی آف سسکس کے پروفیسر ڈیو گولسن کا کہنا ہے کہ گرم ماحول کی وجہ سے زیادہ بچے پیدا کرنے والے کیڑوں کی آبادی میں خوب اضافہ ہو گا کیونکہ ان کے ایسے تمام دشمن، جن کی بچے پیدا کرنے کی رفتار کم ہوتی ہے، ختم ہو جائیں گے۔ یہ بہت ممکن ہے کہ ہمیں ہر طرف کچھ مخصوص کیڑے وبا کی طرح نظر آئیں اور وہ خوبصورت اور شاندار کیڑے مکوڑے جنہیں ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے اردگرد موجود ہیں مثلاً شہد کی مکھیاں اور تتلیاں وغیرہ سب ختم ہو جائیں۔

کیڑے مکوڑوں کو کیسے بچایا جائے؟

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اب بھی وقت ہے کہ اس صورتحال کی بہتری کے لئے اقدامات کئے جائیں۔ ڈاکٹر سانچیز بایو ان اقدامات کے بارے میں بتاتے ہیں ایسے علاقے بحال کئے جائیں جہاں دور دور تک درخت، پودے اور پھول ہوں، بازاروں سے خطرناک قسم کی کیڑے مار ادویات ختم کر دی جائیں اور کاربن میں کمی کرنے والی پالیسیوں پر مکمل درآمد جیسے اقدامات سے صورتحال بہتر ہو سکتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ انفرادی طور پر اگر لوگ آرگینک خوراک کی طرف مائل ہو جائیں تو اس سے بھی کیڑے مکوڑوں کی قسمت بدلنے میں مدد ملے گی۔ اس طرح کاشتکاروں کو اپنے کھیتوں میں کیڑے مار ادویات کم استعمال کرنے کی ترغیب ملے گی اور ماحول میں ان زہریلی ادویات کا اثر کم ہو جائے گا۔

☆☆☆

کیا آپ بھی اونگھنے کے عادی ہیں؟



آپ نے دیکھا ہو گا کہ بعض لوگ اونگھنے کے عادی ہوتے ہیں یا اکثر بیٹھے بیٹھے نیند کی آغوش میں چلے جاتے ہیں۔ ہمہ وقت نیند کا غلبہ رہنا یا دن بھر مختلف اوقات میں نیند کی خواہش محسوس ہونا یہ ''نارکولیپسی'' ہے جو طبی ماہرین کے نزدیک اعصابی بیماری ہے۔ اس کی عام اور زیادہ نمایاں علامات میں اچانک اور شدید نیند کا احساس، پٹھوں اور عضلات کا ڈھیلا پڑ جانا شامل ہے۔ نارکولیپسی مرد اور عورتوں کو یکساں متاثر کرنے والی بیماری ہے۔ تاہم اس کا شکار زیادہ تر نوجوان ہوتے ہیں اور بدقسمتی سے ان کی اکثریت یہ نہیں جان پاتی کہ وہ نارکولیپسی کا شکار ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ اچانک نیند آنے کو کسی بھی فرد کی مصروفیات، کام کاج کی تھکن اور جسمانی یا اعصابی کمزوری سے جوڑ دیا جاتا ہے اور یوں کسی مستند معالج اور ماہر ڈاکٹر سے باقاعدہ تشخیص یا طبی معائنہ نہیں کروایا جاتا جو اس مسئلے کی اصل وجہ بتا سکتا ہے۔ محققین کے مطابق ایسا اس وقت ہوتا ہے جب ہمارے دماغ کے خلیات ایک کیمیائی مادے جسے ہائپو کریٹن کہتے ہیں، ضرورت سے کم مقدار میں خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ طبی سائنس کے مطابق یہی وہ مادہ ہے جو ہماری نیند اور بیداری سے متعلق نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ اسکی کمی کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ متاثرہ فرد نیند پر اپنا کنٹرول کھو دیتا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ یہ مسئلہ شدت اختیار کر جاتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اس کا کوئی باقاعدہ علاج ابھی تک دریافت نہیں کیا جا سکا ہے، مگر ماہر معالج سے رابطہ کر کے اس کی ہدایات پر عمل کیا جائے تو اس کے بہتر نتائج سامنے آ سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق کاؤنسلنگ، مختلف تھراپیز اور طرز زندگی میں تبدیلی کے ذریعے اس اعصابی مرض کی شدت کو کم کیا جا سکتا ہے۔

''زیادہ چلنا موٹاپے سے بچانے میں مددگار نہیں''



اگر آپ کو لگتا ہے کہ بہت زیادہ پیدل چلنا موٹاپے سے نجات میں مدد دے سکتا ہے تو اس خیال کو ذہن سے نکال دیں۔ درحقیقت دنیا بھر میں یہ عام خیال پایا جاتا ہے کہ روزانہ 10 ہزار قدم چلنا صحت کو بہتر بنانے کے ساتھ جسمانی وزن میں کمی لانے میں مدد دے سکتا ہے۔ مگر اب امریکہ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں اس تاثر کو مسترد کر دیا گیا ہے۔ برگھم ینگ یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ اگرچہ زیادہ چلنا سست طرز زندگی کے دورانیے میں کمی لا سکتا ہے مگر اس سے جسمانی وزن میں اضافے کی روک تھام نہیں ہوتی۔ مختلف طبی تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آ چکی ہے کہ روزانہ 10 بلکہ صرف ساڑھے 7 ہزار قدم چلنا بھی جسمانی صحت کے لئے فائدہ مند ہے مگر جسمانی وزن میں کمی کے لئے یہ کوئی کارآمد طریقہ نہیں۔ اس تحقیق کے دوران 120 طلبہ کا جائزہ 6 ماہ تک لیا گیا۔ ان افراد کو 24 ہفتے تک ہر ہفتہ 6 دن 10، 12 یا 15 ہزار قدم چلنے کی ہدایت کرتے ہوئے ان کی غذائی عادات اور وزن کو ٹریک کیا گیا۔ اس کا مقصد یہ جاننا تھا کہ تجویز کردہ 10 ہزار قدم روزانہ چلنا کس حد تک وزن اور چربی میں اضافے میں کمی لا سکتا ہے مگر نتائج سے معلوم ہوا کہ چاہے لوگ روزانہ 15 ہزار قدم چلنا ہی عادت کیوں نہ بنالیں، ان کے وزن میں کمی نہیں بلکہ اضافہ ہوتا ہے اور اس دورانیے کے دوران طلبہ کے جسمانی وزن میں اوسطاً ڈیڑھ کلو تک اضافہ ہوا۔ محققین کا کہنا تھا کہ صرف ورزش ہی جسمانی وزن میں کمی کا موثر ترین ذریعہ نہیں، زیادہ چلنا جسمانی سرگرمیوں کو بڑھانے کے لئے مددگار ہے مگر ہماری تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ یہ جسمانی وزن کو برقرار رکھنے یا اضافے کی روک تھام کے لئے موثر نہیں۔ انہوں نے بتایا کہ اگرچہ زیادہ چلنے سے وزن پر تو اثرات مرتب نہیں ہوتے مگر جسمانی سرگرمیوں کے دیگر فوائد یقیناً اثر ضرور دکھانے میں آ جاتے ہیں اور جسمانی صحت میں مجموعی بہتری کا باعث بن سکتا ہے۔ ماضی کی تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آ چکی ہے کہ زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنا ذیابیطس، موٹاپے اور امراض قلب سمیت متعدد طبی مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

کیلے میں موجود تار نما چیز کیا ہے؟



قدرتی پھل کیلا کے فوائد تو ہر کوئی جانتا ہے۔ کیلا روز مرہ زندگی میں استعمال کیا جانے والا عام پھل ہے جو جسم کو توانائی پہنچانے کا سبب بنتا ہے۔ یہ پھل جسم پر بے شمار مفید اثرات پیدا کرتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ایک بہترین ناشتہ وہ ہے جس میں مختلف پھل شامل ہوں تاہم اگر ناشتے میں کیلوں کا استعمال کیا جائے تو یہ دن بھر چاق و چوبند اور فعال رہنے کے لئے بہترین غذا ہے۔ کیلے میں تین طرح کی قدرتی شکر پائی جاتی ہے۔ سکروز، فرکٹوز اور گلوکوز کیلے میں فائبر یا ریشے بھی موجود ہوتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ کیلے کو فوری توانائی پہنچانے کا ایک اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ کیا آپ نے غور کیا ہے جب ہم کیلے کا چھلکا اتارتے ہیں تو ایک تار نما چیز بھی ساتھ ہوتی ہے جسے ہم چھلکے کے ساتھ اتار دیتے ہیں لیکن کیا آپ اس تار نما چیز کے فوائد جانتے ہیں۔ آئیے ہم آپ کو اس تار نما شے کے فوائد سے آگاہ کرتے ہیں۔ جس کے بعد آپ یقیناً اس چیز کو کوڑے دان میں پھینکنے کی بجائے استعمال کریں گے۔ اس تار نما شے کو فلوم بنڈلز کہتے ہیں جو دراصل ایک نشو ہے اور ہر پودے میں موجود ہوتا ہے جس کا کام پھل کو غذائیت فراہم کرنا ہوتا ہے۔ کیلے کے اس فلوم بنڈلز (تار نما چیز) میں وٹامن اے، وٹامن بی 6، فائبر اور پوٹاشیم کی بھاری مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ یہ ایک تار رگ کی طرح کام کرتا ہے اور پھل کو اس کی تمام تر ضروریات پہنچاتا ہے اور کیلے کے ذائقے میں اضافہ کر کے اسے بڑھنے میں معاونت کرتا ہے۔ چونکہ اب آپ تار نما چیز کی افادیت سے واقف ہو چکے ہیں تو جب بھی کیلا کھائیں تو اس تار نما چیز کو ضرور کھائیں جو آپ کو وافر مقدار میں غذائیت فراہم کرے گا۔

زعفران پرسکون نیند کی ضمانت



دنیا بھر میں لاکھوں کروڑوں لوگ کسی نہ کسی درجے پر نیند کی کمی کے شکار ہیں اور اس کے لئے طرح طرح کے جتن کئے جاتے ہیں تاہم اب برصغیر میں افزائش کی جانے والی زعفران سے اس کے علاج کی امید ملی ہے۔ یہ تحقیق آسٹریلیا کی مرڈوک یونیورسٹی میں کی گئی ہے جس میں چھوٹے پیمانے پر لوگوں کو زعفران سے کشید کردہ جزو دے کر ان پر تحقیق کی گئی ہے۔ تاہم اس تحقیق کو بائیو ٹیکنالوجی کی ایک کمپنی کا رمکورز نے فنڈ کیا تھا جو زعفران کے نام سے اپنی مصنوعات تیار کرتی ہے۔ اس تحقیق میں 18 سے 70 برس کے 63 افراد کو شامل کیا گیا۔ ان میں سے کئی افراد کسی نہ کسی درجے میں نیند کی کمی کے شکار تھے اور بعض نیند کی شدید قلت یا انسومنیا میں مبتلا تھے۔ دوران علاج انہیں نیند کی کوئی اور دوا لینے کی اجازت نہ تھی اور انہیں روزانہ دو مرتبہ زعفران کے سپلیمنٹ کی خوراک دی گئی جو 14 ملی گرام فی خوراک پر مبنی تھی۔

مردوں میں عام کینسر سے بچاؤ کا آسان نسخہ



مثانے کے غدود کا کینسر مردوں میں سرطان کی دوسری سب سے عام قسم ہے اور صرف امریکہ میں ہی رواں سال اس کے ایک لاکھ 74 ہزار سے زائد کیسز سامنے آئے ہیں۔ ہر سال اس کینسر کا شکار لاکھوں افراد ہوتے ہیں مگر پھر بھی طبی ماہرین اس کا خطرہ بڑھانے والے عناصر کے حوالے سے بہت کم معلومات رکھتے ہیں۔ مگر طبی ماہرین کے خیال میں عمر، خاندان، میں اس کینسر کی تاریخ اور جسم میں وٹامن ای، فولک ایسڈ اور کیلشیئم کی سطح چند عناصر ہو سکتے ہیں۔ حال ہی میں برطانیہ کی برسٹل یونیورسٹی اور امپیریل کالج لندن کی مشترکہ تحقیق میں اس حوالے سے جانچ پڑتال کی گئی جس کے نتائج جریدے انٹرنیشنل جرنل آف ایپی ڈیمولوجی میں شائع ہوئے۔ انہوں نے اس کینسر ریسرچ کی 2018ء کی شواہد کے ساتھ پیش کی جانے والی ایک تحقیق کے ذریعے کی۔ اسکے علاوہ انہوں نے مثانے کے غدود کے کینسر کے شکار 79 ہزار سے زائد مریضوں کے طبی ریکارڈز تک رسائی حاصل کی۔ نتائج سے انکشاف ہوا کہ جن افراد میں جینیاتی طور پر اس کا باعث بننے والے ممکنہ عناصر کی شناخت ہو، ان میں کینسر کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے وہ جسمانی طور پر متحرک ہو کر اسے 51 فیصد تک کم کر سکتے ہیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ جسمانی سرگرمیوں میں صرف ورزش نہیں بلکہ ہر طرح کی جسمانی سرگرمیاں شامل ہیں۔ انہوں نے یہ بھی دریافت کیا کہ مردوں میں اگر جسمانی سرگرمی کی سطح میں اضافہ ہو تو وہ اس تیزی سے پھیلنے والے کینسر سے ڈھال کی طرح کام کر سکتا ہے۔ محقق سارہ لیکس کا کہنا تھا کہ یہ اپنی طرز کی سب سے بڑی تحقیق ہے جس میں نئے طریقہ کار کو استعمال کر کے اس کینسر کی وجوہات کو جاننے کی کوشش کی گئی۔ دیگر محققین نے بتایا کہ اب تک اس کینسر پر جسمانی سرگرمیوں کے اثرات کے حوالے سے شواہد محدود تھے اور ہم نے کینسر کا خطرہ بڑھانے والے 22 عناصر کو دیکھا مگر جسمانی سرگرمی کا مثبت اثر سب سے اہم تھا۔ ان کا ماننا تھا کہ نتائج سے مزید تحقیق کا راستہ کھل گیا ہے اور اسی طرح کے طریقہ کار کا اطلاق طرز زندگی کے دیگر عناصر پر کر کے یہ جاننے میں مدد مل سکے گی کہ مرد اس کینسر کا خطرہ کس، کس طرح کم کر سکتے ہیں۔

☆☆☆

شہد سے عمر میں اضافہ کیجئے



شہد مفید غذا اور دوا ہے۔ شہد کو زمانہ قدیم ہی سے بطور دوا و غذا استعمال کیا جاتا ہے۔ چینی طب کی شہرہ آفاق کتاب میں شہد کی تعریف کی گئی ہے اور شہد کو شفا کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ شہد ایک موثر قسم کا جراثیم کش بھی ہے۔ شہد ہر موسم اور ہر عمر میں مفید غذا ہے۔ شہد کی ایک خوبی اس کا سریع الاثر ہونا ہے۔ شہد معدہ میں جا کر جلد ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔ جس سے فوراً توانائی کا احساس ہوتا ہے اس سے حاصل شدہ توانائی دیرپا رہتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ جن علاقوں میں شہد کا استعمال کیا جاتا ہے وہاں کے لوگ طویل العمر ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں وسطی ایشیا کی ریاست آذر بائیجان کا نام لیا جا سکتا ہے۔ شہد کئی امراض میں موثر و مفید ہے۔ شہد میں دل کی بے ترتیب حرکت کو درست کرنے اور مریض کو قوت دینے والی عجیب مقوی چیز موجود ہے۔ یونانی حکیم جالینوس نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کسی طویل بیماری میں مثلاً نمونیہ وغیرہ میں مریض کا عضلہ کمزور ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں جب مریض کا دل بھی کمزور ہو تو شہد بطور دوا کھلایا جاتا ہے۔

نیوٹریشن میڈیسن اور وٹامن سی کی حیرت انگیزیاں



وٹامن سی کتنی اہم ہے، آپ کو بتاتے ہیں کہ جو بھی بیمار اپنی بیماری کے لئے دوا استعمال کر رہا ہوتا ہے، اس کے ساتھ وٹامن سی کی غذائیں اور وٹامن سی کی گولیاں بھی اس بیماری سے شفا کے لئے دوا کا کام کرتی ہیں۔ کوئی بھی بیماری کیوں نہ ہو، چاہے وہ کتنی ہی بڑی بیماری ہو، شوگر، ہارٹ اٹیک ہو یا پھر کینسر...... یہ تمام بیماریاں ایک ہی جڑ سے پیدا ہوتی ہیں، ان بیماریوں سے شفا حاصل کرنے کے لئے ان کی مخصوص دواؤں کے ساتھ وٹامن سی کا استعمال لازمی ہے کیوں کہ یہ ان بیماریوں کو جڑ سے نجات حاصل کرنے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔

وقت سے پہلے بڑھاپے کی طرف قدم بڑھانے والے نوجوانوں کو وٹامن سی انہیں بڑھاپے کی طرف جانے سے روک کر ان کی جوانی میں مزید اضافہ کرتا ہے۔ بڑھاپے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آدمی ساٹھ ستر سال کے بعد بوڑھا ہو، وہ نوجوان جو چالیس سال کو پار کر چکے ہیں، اگر انہیں گھٹنوں میں درد ہو رہا ہے، چلنے پھرنے میں تکلیف محسوس کر رہے ہیں تو وہ بھی وقت سے پہلے بڑھاپے کی طرف پہلا قدم کہلائے گا۔

وٹامن سی کی اہمیت کچھ ایسی ہے کہ ریسرچ کہتی ہے کہ وٹامن سی کے لگاتار استعمال سے، اسے استعمال کرنے والے کی عمر میں آٹھ سال کا اضافہ ضرور ہوتا ہے۔ اسکا ثبوت یہ ہے کہ جن جانوروں میں وٹامن سی پیدا ہوتا ہے وہ جانور اپنی عمر سے چار گنا زیادہ صحت کے ساتھ جیتے ہیں۔

یہ تمام حیرت انگیزیاں وٹامن سی کیسے انجام دیتی ہے؟ وٹامن سی میں آخر وہ کونسی چیز ہے، جس سے انسان بڑھاپے کی طرف وقت سے پہلے جانے سے رکتا ہے اور اس کی جوانی میں مزید اضافہ ہوتا ہے، آخر وہ کونسی چیز وٹامن سی میں موجود ہے جو بڑی بیماریوں سے جڑ سے نجات دیتی ہے۔ اسے جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

وٹامن سی کے پچیس سے زیادہ فائدے ہیں، ان میں سے ایک فائدہ ہے جس کا نام ہے پاورفل اینٹی ایکسیڈنٹ۔

اینٹی ایکسیڈنٹ کیا ہے؟

اینٹی ایکسیڈنٹ، انسان کو آنے والی ہر بیماری سے روکتا ہے۔ اگر یہ ہو تو انسان چھوٹی سے چھوٹی بیماری سے لے کر کینسر جیسی بلاک کرنے والے مرض کی طرف بھی جاتا ہے۔ ہم جو بھی چیز اپنے اپنے منہ کے ذریعہ اپنے جسم میں داخل کرتے ہیں، چاہے پانی ہو، ہوا ہو یا کوئی غذا ہو، ان کے داخل ہونے کے بعد ہمارے جسم میں کیمیکل ری ایکشن ہوتے ہیں۔ ان کیمیکل ری ایکشن کی وجہ سے ہمارے جسم سے فائدے دینے والی چیزیں نکلتی ہیں اور ہمیں نقصان پہنچانے والی ان چیزوں کا نام فری ریڈیکل Free Radical ہے۔ ان فری ریڈیکل کا مقصد ہی یہ ہوتا ہے کہ جسم کے صحت مند اعضا کو تباہ کر دینا......

سوال یہ ہے کہ فری ریڈیکل آخر کتنی مقدار میں پیدا ہوتا ہے؟ جواب جان کر آپ حیران ہوں گے کہ انسان کے ایک سانس لے کر باہر چھوڑنے تک لاکھوں فری ریڈیکل پیدا ہو چکے ہوتے ہیں۔ اسے آسانی سے گاڑی کی مثال سے سمجھئے کہ گاڑی میں پٹرول ڈالنے کے بعد وہ جتنی زیادہ آگے بڑھے گی، اتنا ہی دھواں وہ پیچھے سے چھوڑتی رہے گی۔ یہی دھواں فری ریڈیکل جیسا ہے۔ شبنم کی بھی ایک مثال لیجئے، شبنم جب زیادہ گرنے لگتی ہے تو آس پاس کی کوئی بھی چیز نظر نہیں آتی۔ ہر طرف دھویں ہی دھویں کی شکل میں شبنم پڑی ہوتی ہے لیکن جب سورج نمودار ہوتا ہے تو وہ شبنم کو پگھلا کر سارے ماحول کو پاک صاف کر دیتا ہے۔ اس مثال میں شبنم فری ریڈیکل ہے اور سورج اینٹی ایکسیڈنٹ ہے۔

اینٹی ایکسیڈنٹ کا کام کیا ہے؟ اس کا کام ہی یہ ہے کہ وہ جسم میں نکلے ان فری ریڈیکل کو جسم کے کسی بھی عضو کو نقصان پہنچانے سے روک کر انہیں فنا کر دیتا ہے، جیسے شبنم کو سورج کی کرنیں فنا کر دیتی ہیں۔ اینٹی ایکسیڈنٹ ہمارے جسم میں خدا کا ایک عظیم تحفہ ہے، اللہ کی بہت عطا ہے، آپ کے جسم میں جتنا زیادہ ہو گا وہ آپ کو اتنا ہی صحت مند رکھے گا۔ براہ کرم آپ کے جسم میں خدا کا ایک عظیم تحفہ ہے، اللہ کی بہت بڑی عطا ہے، یہ آپ کے جسم میں جتنا زیادہ ہو گا وہ آپ کو اتنا ہی صحت مند رکھے گا۔ براہ کرم اپنے جسم میں باہری غذاؤں کے ذریعہ جتنا زیادہ ہو سکتا ہے اتنا اینٹی ایکسیڈنٹ روانہ کریں، چاہے وہ غذا کے ذریعہ ہو چاہے وہ گولیوں کے ذریعہ ہے..... کسی بھی صورت میں اسے اپنے اندر سپلائی کرنے کی کوشش کریں۔

اینٹی ایکسیڈنٹ کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

اینٹی ایکسیڈنٹ جیسی بہترین نعمت کو اللہ پاک نے اس زمین پر خوب خوب پھیلا رکھا ہے۔ وٹامن سی، وٹامن ای، وٹامن اے، بیٹا کیروٹین Beta Carotene مچھلی کا تیل، اناج، نارنگی، کیوی، جام، پپیتا، لیمو، آملہ، چکوترہ، انناس، تربوز، پھل، ترکاریاں، سبزیاں، بیریز، جئی، کئی قسم کے بیجوں، ان تمام میں اینٹی ایکسیڈنٹ کوٹ کوٹ کر بھرا ہوتا ہے۔ اسکے برخلاف، گوشت میں فری ریڈیکل تیار ہوتے ہیں، جو صحت کو تباہ کرتے ہیں اور تلے ہوئے گوشت میں تو یہ لاکھوں بلکہ کروڑوں کی تعداد میں پیدا ہوتے ہیں جبکہ بھونے ہوئے گوشت میں ان کی پیداوار کم ہوتی ہے۔

کن بیماریوں سے یہ بچاتا ہے؟

ہارٹ کی ہر بیماری، ہارٹ اٹیک، شوگر، اسٹروک یعنی لقوہ، ہر طرح کی دماغ کی بیماریاں، کینسر جیسی بڑی اور ہلاک کرنے والی بیماری، پیروں میں خون بند ہو کر گینگرین ہو جانا، زخموں سے نجات، کثیر تعداد میں سگریٹ کے استعمال سے آنے والی بیماریاں، ہڈیوں کی بیماریوں سے، اولاد نہ ہونے والے لوگوں میں ہارمون کے پرابلم، لیور سے جڑی بیماریاں، پیٹ سے جڑی بیماریاں، کثیر تعداد سے بال جھڑنے والی بیماریاں، سردی زکام، وائرل بخار اور ان جیسی تمام بیماریوں سے اینٹی ایکسیڈنٹ بچاتا ہے۔

ہم اسے کیسے اور کب تک لے سکتے ہیں؟

اگر ہم گولیوں اور پاؤڈر اور پھل فروٹ وغیرہ کے ذریعہ حاصل کر رہے ہیں تو اسے زندگی بھر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے کسی ڈاکٹر کی صلاح کی ضرورت نہیں ہے۔ اینٹی ایکسیڈنٹ زندگی دیتا ہے، صحت مند زندگی دیتا ہے، بجھتے ہوئے والی زندگی دیتا ہے، زندگی بھر ہارٹ کی گولیاں جہاں لی جا رہی ہیں، شوگر اور پریشر کی کن کن بیماریوں کی دوائیاں لی جا رہی ہیں۔ ان کے ساتھ ہی اینٹی ایکسیڈنٹ کی گولیاں یا پاؤڈر یا غذاؤں کا استعمال آپ کے روزانہ کھائی جانے والی دوائیوں کی مقدار کو کم کرنے کی ہدایت آپ کا ڈاکٹر آپ کو دے گا اور یہ آپ کو مکمل صحت کی طرف لے جائے گا۔ اپنی غذاؤں میں اینٹی ایکسیڈنٹ فراہم کرنے والی چیزوں کا استعمال خوب کریں اور ایک اچھی صحت کی طرف سفر شروع کریں۔

☆☆☆

لہسن سونے جیسی قیمتی سبزی



امریکہ کے بیسار خور اور پینو لوگ لاکھوں پونڈ سالانہ کے حساب سے لہسن چٹ کر جاتے ہیں

دنیا بھر میں مرطوب اور مرغن غذاؤں کو زود ہضم بنانے اور خون کو ان کے زہریلے اثرات سے بچانے کے لیے لہسن کا استعمال روز بروز عام ہو رہا ہے

حکیم محمد عثمان

اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت کاملہ سے اس سبزی "تارکاری یا بوٹی میں اس قدر تریاقی خوبیاں پیدا کی ہیں کہ جن کے اثرات افعال اور خواص ہی کو بیان کیا جائے تو اس کے لیے ایک الگ کتاب کی ضرورت ہوگی۔

معروف سبزی یا بوٹی کے جو نام برصغیر پاک و ہند اور مغربی ممالک میں زیادہ مشہور ہیں وہ کچھ اس طرح ہیں:

عربی زبان میں لہسن ثوم فوم اور تریاق الاکبر کے نام سے مشہور ہے فارسی میں اسے سیر اردو میں لہسن کے نام سے پکارتے ہیں لہسن کا نام اسے بنگالیوں نے دیا ہے۔ بنگالی اسے "راسن" بھی کہتے ہیں

پنجابی اور سندھی میں اسے تھوم کے نام سے پکارا جاتا ہے گجراتی میں لسن ہندی میں لشن اور لہسن سنسکرت میں لشن اور انگریزی میں گارلک جبکہ لاطینی میں ایلیم سیٹ وم کہتے ہیں۔

چنانچہ لہسن اپنے شفا بخش اثرات کی وجہ سے ایک سونے جیسی قیمتی سبزی "تارکاری ہے۔

پرانے حکیموں نے ہزاروں سال سے اسے روزمرہ کی انسانی غذا میں ایک "مصالحے" کے طور پر داخل کیا ہوا ہے۔ اس تارکاری (سبزی) سے پیدا ہونے والی چٹنی خوبصورتی اور صحت کی وجہ سے قدیم ہندو اور مصری لہسن کی پرستش کرتے تھے اور جن حاصل کرنے کے لئے جنگ پر جاتے وقت اپنی پیشانی پر اس کا ٹشتہ لگاتے تھے۔

خواص افعال اثرات

لہسن میں قدرت نے بلڈ پریشر کو دور کرنے بکثرت آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت اور چربیلی اور نشاستہ والی ہضم اور دیر میں ہضم ہونے والی غذاؤں کے اجزا کو جو ہضم میں وزن اور بھاری پن (موٹاپا) پیدا کرتی ہیں۔ لہسن کا استعمال ایسی غذاؤں کو حرکت میں لا کر اور خون میں تبدیل کر کے پکا پھکا بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے خونی نالیوں (شرائین) کی سختی دور ہوتی ہے اور قدرتی لچک بحال ہو کر بلڈ پریشر میں کافی فائدہ پہنچاتا ہے۔

اسی وجہ سے "لہسن" کو موٹاپا اور بلڈ پریشر دور کرنے کی "قدرتی دوا" کا نام بھی دیا جاتا ہے۔

یہ ایک عجیب بات ہے کہ حکیموں اور ویدوں کے علاوہ موجودہ دور کے سائنسدانوں نے بھی اپنے ان مریضوں کو لہسن کا استعمال کرنے کا سختی سے مشورہ دینا شروع کر دیا ہے جن کے بدن گلٹیوں اور مرغن غذاؤں کے استعمال سے پھول جاتے ہیں

- چنانچہ دنیا بھر میں مرطوب اور مرغن غذاؤں کو زود ہضم بنانے اور خون کو ان کے زہریلے اثرات سے بچانے کے لئے لہسن کا استعمال روز بروز عام ہو رہا ہے

-

اس طرح مغربی ممالک میں بھی لہسن کے فوائد کے پیش نظر اس کی مانگ بڑھ گئی ہے اور اگر یہ کہا جائے۔

اللہ تعالیٰ نے لہسن میں ضروری وٹامنز کے علاوہ "معدنی نمکیات" آیوڈین اور فراری روغن کا وہ ان سبزی کو زیادہ عطا کیا ہے تو یہ بات سب تسلیم کریں گے۔ امریکہ کے بیسار خور اور پینو لوگ لاکھوں پونڈ سالانہ کے حساب سے لہسن چٹ کر جاتے ہیں۔

امریکہ میں لہسن سے بلڈ پریشر کی ادویات باقاعدہ بنائی جا رہی ہیں۔

عوام لہسن کے بدمزہ ذائقے کا شکوہ کرتے ہیں لیکن خدا نے یہ مزہ (بدمزہ) بالغم پتلا کرنے کے لئے بنایا ہے۔ حکما، فرماتے ہیں کہ مریض کو لہسن استعمال کرانے کے نتیجے میں پرانی کھانسی کا بلی کھانسی اور سل کی کھانسی میں بالغم باہر نکل جاتا ہے اور غم جلدی پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے۔

مزید براں مریضوں کو رات میں پسینہ آتا بھی ہو تو لہسن کے استعمال سے بند ہو جاتا ہے اور بھوک بڑھتی ہے۔

اس طرح اگر معدہ کی بخارات کو ہضم بدن (موٹے) کے مریضوں کو دن میں تین چار مرتبہ پانی کے دس بیس قطروں تک عرق کا گاؤزبان پانچ تولے میں ملا کر پلانے سے بخار کی حدت کم ہو جاتی ہے۔

پیشاب کے زہریلے مادے بھی اس کے استعمال سے خارج ہونے لگتے ہیں۔

کم خونی، بلڈ پریشر، لیکوریا اور اعصاب کی کمزوری بھی اس کے استعمال سے رفع ہوتی اور میٹھی نیند آنا شروع ہو جاتی ہے۔

درد قولنج، امتیوں کا درد اور ریاح کی زیادتی لہسن کے نام سے بھاگتی ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، بدن کے سن ہو جانے کے علاوہ پھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کے لئے ہر صبح کو اس کے تین جوووں (گٹھلی دانے)

سے گیارہ دو میں چھیل کے آدھے چائے کے چمچے کے برابر گھی یا مکھن میں بریاں کر کے بھوری رنگت ہونے پر اس میں چھ ماشے سے ایک تولہ تک مجون اور ایک انڈا ملا کر فوراً آگ سے اتار کر اچھی طرح ملا لیا جائے۔

پھر اس کے کھانے اور پینے کے دوران دودھ یا چائے مریض کو دیا جائے۔ پرانے مریضوں کو کھانے کے بعد دو وقت ایک ماشہ سے چھ ماشے تک مجون کچلہ اس کے علاوہ عمر موسم کے مطابق موٹے تازے مریضوں کو ادرک کا پانی تولہ دو تولہ دن میں ایک مرتبہ پلایا جائے۔ انشاء اللہ صحت نصیب ہوگی۔

شمالی افریقہ میں لوگ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کے لئے اور نزلہ کھانسی کی عام بیماری دور کرنے کے لئے آٹے میں لہسن ملا کر روٹی پکا کر کھلاتے ہیں۔

جبکہ امریکہ میں لہسن سے بنے ہوئے درجنوں قسم کے پاؤڈر ٹوسٹ، پنیر اور گوشت کے ٹکڑے عام ملتے ہیں۔

زخم

زخموں کو صاف کرنے کے لئے لہسن کے پانی ملے ہوئے ہلکے محلول میں گدیاں اور پٹیاں کر کے رکھنے سے زخم جلد بھر جاتا ہے۔

دانت کا درد

اگر لہسن کو گرم کر کے دانتوں کے درمیان رکھ کر دبایا جائے تو دانت کے درد فوراً تسکین مل جاتی ہے۔

اگر کیڑا لگنے سے دانت میں درد ہو تو سیندور و لہسن کے پانی میں جل کر کے اور اس میں روئی تر کر کے دانت کے سوراخ میں رکھنے سے تسکین ہوتی ہے۔

پائیوریا

لہسن کے ایک حصہ پانی میں حصہ پانی ملا کر کلیاں کرنے سے مسوڑھوں سے پیپ نکل جائے گی اور مریض کو آرام ملے گا۔

بہرہ پن

روغن کنجد (تلی کا تیل) دو تولے لوہے کے کرچھے میں ڈال کر آگ پر رکھیں جب پکنے لگے تو اس میں ایک سالم لہسن ڈال دیں اور اسے خوب جلائیں۔

پھر چھان کر محفوظ کر لیں۔ دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ انشاء اللہ بہرہ پن دور ہو جائے گا۔

کان کھانسی

اگر لہسن چھیل کر اور اسے دھاگے میں پرو کر بطور ہار مریض کے گلے میں ڈال دیا جائے تو کان کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

سردی کی کھانسی

دو تولے گھی میں لہسن کے تین جوے بھون کر پھر شہد ملا کر چاٹا جائے تو بلغمی دمہ دور ہو جاتا ہے۔

عدسے کے امراض: لہسن کی چٹنی کھانے میں استعمال کی جائے تو خوب بھوک لگتی ہے اور بدہضمی ختم ہو جاتی ہے۔ اگر کھانا کھانے کے بعد "قے" ہو جائے تو کھانے کے بعد لہسن کی چٹنی استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

ورم طحال

اگر جگر اور طحال (تلی) پر ورم آ جائے تو لہسن کا پانی چار تولہ مریض کو پلائیں اس کے بعد آدھ پاؤ گھی پانچ تولہ گڑ اور آٹے کا حریرہ بنا کر کھلائیں۔

دو تین روز میں آرام مل جائے گا۔

دھدر اور خارش

لہسن کا پانی، روغن سرسوں ایک پاؤ ملا کر بدن پر مالش کریں اور مریض کو ایک ایک گھنٹہ دھوپ میں بٹھائے رکھیں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے نہلا دیں اس سے خارش دور ہو جاتی ہے۔ اگر لہسن باریک پیس کر اس میں شہد شامل کر کے اسے دھدر پر لیپ کیا جائے تو چند بار کی مالش سے دھدر ختم ہو جائے گا۔

زہریلے کیڑے (سانپ بچھو وغیرہ)

لہسن کا پانی اور شہد ہم وزن لے کر ملا لیں تو سانپ اور بچھو کے کاٹے ہوئے کا زہر زائل ہو جائے گا اور اگر اسے لیپ بنا کر لگا لیں تو بھی زہر دور ہو جائے گا۔

اگر لہسن کو سر کے میں پیس کر کاٹے کی جگہ پر لیپ کیا جائے تو باگی کتے کے زہر اور اثر کو بھی زائل کر دے گا اور تریاق کا کام کرے گا۔

لہسن کا معجون

لہسن آدھا سیر چھلا ہوا ایک سیر گائے کے دودھ میں پکائیں۔ جب لہسن اچھی طرح گل جائے تو تین پاؤ شہد اور آدھا پاؤ گھی شامل کر کے قوام تیار کریں اور مندرجہ ذیل دوائیں سفوف بنا کر اس میں ڈال دیں۔

یہ لہسن کا معجون ہوگا۔

اشیاء: لونگ، جائفل، جاوتری، مرچ سیاہ، ذرہ وی مصطگی، چھوٹی الائچی بڑی الائچی، دارچینی، زعفران، پوست ہلیلہ کابلی ہر ایک تین تولہ عود ہندی، زعفران ہر ایک ڈیڑھ تولہ۔

فوائد: مرگی، فالج، لقوہ، رعشہ، وایسر اور برص کے لئے مفید ہے۔ معدے کو قوت دیتی اور بھوک لگاتی ہے۔ بلغم کو دفع کرتی اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔

جسم کی رنگت کو نکھارتی ہے۔ بوڑھوں کے لئے بہت مفید اور موثر ہے۔

خوراک: 3 ماشہ۔ موسم گرما میں تین ماشہ سے زیادہ نہ دیجئے۔

روغن فالج

لہسن ایک عدد چھلا ہوا، سیاہ بھیڑ کا دودھ آدھ سیر، تل کا تیل ایک سیر ہر پانچ مول نر گاؤ، اسگند، ابون ہر چیز چودہ چودہ ماشے کوٹ کر اس میں ڈال کر نرم آگ پر جوش دیں۔ جب صرف روغن رہ جائے تو صاف کر کے

شیشی میں محفوظ کر لیں۔ موسم سرما میں صرف سات دن اس روغن کی مالش کریں اور غذا میں باجرے کی روٹی کھلائیں۔

مریض کو سرد ہوا سے محفوظ رکھیں۔ اگر خشک فالج کی وجہ سے بدن بے حس و حرکت ہو گیا ہے تو انشاء اللہ اس کے استعمال سے درست ہو جائے گا۔

صحت بخش بیریز



بلوبیریز نظر سے دیکھا جائے تو یہ خواتین کی عمومی صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے اور متعدد نسوانی بیماریوں میں قدرتی تریاق ہے اور قوت مدافعت مضبوط بنانے والا پھل ہے۔

بہت صوتے عرصے کے لئے شیروں میں تازہ حالت میں دستیاب ہوتا ہے یہ عام پھلوں کی طرح دو سے چار ماہ دستیاب ہوتے رہتے والا پھل نہیں اس لئے جب نظر آئے اپنے اور اپنے کنبے کے لئے لے جائیے۔

پھر چاہیں تو پھل کھائیں، اسموتھی بنالیں اور یا فروٹ سلاد بنالیں اور تھوڑی سی بچا کر ماسک بنالیں ہر طرح سے یہ مفید بیریز ہیں۔

بلوبیریز

ان چھوٹی مٹی گیند نما بیریوں کی دو بے توکی اقسام ہیں جو میٹھی تازہ اور خشک حالت میں بھی ملتی ہیں یہ اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور پھل ہے۔ تھوڑی سی ترش اور کسی حد تک شیریں بلوبیریز وٹامن C کے علاوہ معدنی عناصر اور غذائی فاسیر پر مشتمل ہیں۔

یہ گوا جن کو فعال رکھنے والا پھل ہے۔ ریس بھری، بیری اور اسٹرابیری کی طرح بہت کم عرصے کے لئے تازہ حالت میں دستیاب ہوتی ہیں کوشش کرنی چاہئے کہ تازہ اور اچھی حالت میں دستیاب موسمی پھلوں کو غذا میں شامل رکھا جائے۔

بلوبیری کھانے سے دافع خلیات (فیروز) سرگرم ہوتے ہیں اور اس کا مستقل استعمال الزائمر اور ڈیمنیشیا سمیت کئی دافع عارضوں کو روکتا ہے۔ یہ پھل دماغ میں پروٹین کی خصوصی قسم تشکیل دیتا ہے جو دافع عارضوں کے خاتمے کا سبب ہو سکتا ہے۔ یہ آنکھوں کے جملہ امراض میں بھی مفید پھل ہے۔

اسٹرابیری

اسٹرابیری بہت نازک پھل ہوتا ہے۔ اسٹرابیری کا شمار دنیا کے مقبول ترین بیری پھلوں میں کیا جاتا ہے۔ اس کا علق کلاب کے خاندان سے ہے اور نباتاتی نام Fragaria ہے۔ یہ اپنے کھٹے میٹھے رسیلے ذائقے، شوخ رنگت اور منفرد خوشبو کے باعث ہر عمر کے لوگوں میں یکساں طور پر پسند کی جاتی ہیں۔ اس کی تاریخ کئی صدیوں پرانی ہے۔ قدیم رومانی ادب میں بھی فوائد کے لئے کئی جگہوں پر اسٹرابیری کا ذکر ملتا ہے۔

اس پھل میں وٹامن C، وٹامن K، فولیٹ، پوٹاشیم، میگنیز اور میگنیشیم جیسے غذائی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس میں کیلوریز کی مقدار انتہائی کم پائی جاتی ہے جبکہ اس میں فائبر، اینٹی آکسیڈنٹس اور پولی فینولز کے بھی خاص ذخائر پائے جاتے ہیں۔

رس بھری عمدہ غذائیت کا سرچشمہ

زردی مائل پتوں کے خلاؤں میں کپڑی رس بھری یا رس بیری نہ صرف خوش رنگ اور خوش ذائقہ ہوتی ہیں بلکہ وٹامنز، فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور بھی ہے۔

دنیا بھر میں ذوق وشوق سے کھائی جاتی ہیں۔ اس میں موجود Ellagic Acid سرطان سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔

رس بھری کے تیل میں دھوپ کے مضر اثرات سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ ساتھ ہی یہ بڑھتی عمر کے اثرات نمایاں ہونے کے عمل کی رفتار سست کرتی ہے۔

رس بھری کے ذائقے میٹھے پکوانوں میں بھی شامل کئے جاسکتے ہیں۔ ماہر میں بھی اس کا فلیور پسند کیا جاتا ہے۔

اس کے تیل کی خصوصیت کی وجہ سے حسن کی نگہداشت کرنے والی مصنوعات میں شامل کیا جاتا ہے

دنیا بھر میں خسرہ کی بیماری میں 300 فیصد اضافہ



عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کا کہنا ہے کہ رواں برس کے ابتدائی 3 ماہ میں عالمی سطح پر خسرہ کے مرض میں 300 فیصد اضافہ ہوا۔

یہ پہلا موقع نہیں ہے کہ دنیا بھر سے خسرہ کی بیماری بڑھنے کی رپورٹس سامنے آئی ہوں، اس سے قبل 2018 میں بھی خسرے کی رپورٹس 2017 کے مقابلے زیادہ ریکارڈ کی گئی تھیں۔

گزرتے وقت اور میڈیکل ترقی کے باوجود حیران کن طور پر خسرہ کے مرض میں ہر برس اضافہ ہی ہوتا گیا جب کہ اب بھی عالمی ادارہ صحت نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ خسرہ کے اصل مریضوں کی تعداد رجسٹرڈ کیسز سے کہیں زیادہ ہو سکتی ہے۔

ڈبلیو ایچ او کی تازہ رپورٹ کے مطابق 2019 کے ابتدائی تین ماہ سے دنیا بھر سے خسرہ کے مریضوں کی کیسز میں گزشتہ برس کے ابتدائی تین ماہ کے مقابلے تین گنا اضافہ دیکھنے میں آیا۔

رپورٹ کے مطابق 2019 کے ابتدائی 3 ماہ میں دنیا کے 170 ممالک سے ایک لاکھ 12 ہزار 163 خسرہ کے کیسز رپورٹ کیے گئے جب کہ 2018 کے ابتدائی 3 ماہ میں 163 ممالک سے 28 ہزار 124 کیسز رپورٹ ہوئے تھے۔

ساتھ ہی رپورٹ میں بتایا گیا کہ عالمی ادارہ صحت کے اندازوں کے مطابق رپورٹ ہونے والے کیسز محض ایک فیصد ہیں جب کہ اصل کیسز کی تعداد اس سے کہیں زیادہ ہو سکتی ہے۔

یہ بھی پڑھیں: خسرے کی وبا

عالمی ادارہ صحت کے مطابق ادارے کے ماہرین کا اندازہ ہے کہ دنیا بھر میں ہر 10 میں سے صرف ایک کیس رجسٹرڈ ہوتا ہے۔

رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ خسرہ کی بیماری میں امریکا اور تھائی لینڈ سمیت ان ممالک میں بھی اضافہ ہوا جہاں اس بیماری کی ویکسین پابندی سے بچوں کو دی جاتی ہے اور وہ ویکسین انتہائی ایڈوانس بھی ہوتی ہے۔

رپورٹ کے مطابق جن ممالک میں خسرہ کی بیماری میں بے تحاشا اضافہ ہوا ان میں افریقی ملک کانگو، ایتھوپیا، سوڈان، مڈغاسکر، بھارت، فلپائن، میانمار، یوکرین، جارجیا، کازاخستان اور کرغرستان جیسے ممالک شامل ہیں۔

ساتھ ہی رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا کہ پاکستان، یمن اور برازیل میں خسرہ کا مرض بے قابو ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے خسرہ کو عالمی برادری کے لیے چیلنج قرار دیتے ہوئے رپورٹ میں بتایا کہ خسرہ کے مرض میں سب سے زیادہ اضافہ افریقہ میں ہوا، دیکھا گیا جہاں اس میں 700 گنا اضافہ ہوا۔

ڈبلیو ایچ او کے مطابق بھارت، یوکرین اور مڈغاسکر جیسے ممالک میں ہر ایک لاکھ بچوں میں سے 10 ہزار بچوں کی اموات کا سبب خسرہ کا مرض ہے۔

ساتھ ہی رپورٹ میں عالمی سطح پر خسرہ کے مرض کے خلاف کی جانے والی کاوشوں کا بھی ذکر کیا گیا اور ان ممالک کی تعریف کی گئی جنہوں نے ہنگامی بنیادوں پر بچوں کی ویکسینیشن کی۔

عالمی ادارہ صحت نے جہاں رپورٹ میں خسرہ کے خلاف حفاظتی انتظامات اٹھانے والے ممالک کی تعریف کی ہے وہیں عالمی برادری پر زور دیا گیا ہے کہ وہ خسرہ کے مرض پر قابو پانے کے لیے جدید بنیادوں پر سخت حفاظتی اقدامات اٹھائے۔

ان مشروبات کا استعمال اچھی نیند کو یقینی بنائے

نیند کی کمی متعدد جان لیوا امراض کا خطرہ بڑھاتی ہے جبکہ بے خوابی کی شکایت اکثر پارٹ اٹیک اور فالج کے خطرے کی جانب اشارہ کرتی ہوتی ہے۔ بیشتر افراد کو نیند کے مختلف عوارض جیسے بے خوابی یا خراٹوں کی شکایت کا سامنا ہوتا ہے جو دیگر بیماریوں کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔ نیند کی کمی سے متاثر جسم اپنے افعال مناسب طریقے سے کرنے میں ناکام رہتا ہے جبکہ قوت مدافعت کمزور کرنے کی صلاحیت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

تو کیا اکثر آپ کو سونے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے اور کروٹیں بدلتے رہتے ہیں؟

اگر ہاں تو آپ کو سونے سے قبل چند مشروبات کو آزمانا چاہیے جن میں ایسے اجزا موجود ہوتے ہیں جو بلند ہونے میں مدد دینے کے ساتھ اس کا معیار بھی بہتر بناتے ہیں۔

گرم دودھ

گرم دودھ اچھی نیند کے حصول میں بہت زیادہ مدد گار ثابت ہوتا ہے، اکثر ماؤں کی بے خوابی کی وجہ ثابت ہوتی ہے۔ دودھ سے جسم کو میلاٹونین ملتا ہے جبکہ اس کے ساتھ اس میں ایک اور کمپاؤنڈ سیروٹونین بھی موجود ہوتا ہے جو ذہن کو سکون اور آرام کا احساس دیتا ہے۔

ناریل کا پانی

ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ جسم میں میگنیشیم کی کمی ڈپریشن اور ذہنی بیچینی کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ ناریل کے پانی میں سوڈیم اور پوٹاشیم موجود ہوتا ہے جو ذہن کو پرسکون رکھتا ہے جس سے بلڈ پریشر میں مدد ملتی ہے۔

کیلے کا ملک شیک

کیلوں میں میگنیشیم، پوٹاشیم کے ساتھ ٹرائی پٹوفین نامی ایک امینو ایسڈ موجود ہوتا ہے جو نیند لانے میں مدد دینے والے کیمیکل سیروٹونین پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ کیلے اور دودھ کے مکسچر میں شہد کا اضافہ اسے مزید ریلیا بناتا ہے جو مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کر کے گہری نیند کا حصول ممکن بناتا ہے۔

بادام اور زعفران کا دودھ

بادام کے دودھ میں ضروری اجزا موجود ہوتے ہیں جو تناؤ پر قابو پانے میں مدد دیتے ہیں جبکہ معمولی زعفران کا اضافہ اس دودھ کی اعصاب کو ریگولیٹ کرنے کی خصوصیات کو مزید بڑھا دیتا ہے۔



سپورٹس صورت حال





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

کرکٹ کے اس دور کے لیے ویرات کوہلی وہی کھلاڑی ہیں

‘کنگ ہمیشہ کنگ ہی رہتا ہے’/ رینا

(مانیٹرنگ ڈیسک)



ہندوستانی کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان اور اسٹار بلے باز ویرات کوہلی آج جمعرات کو اپنی 38 ویں سالگرہ منا رہے ہیں۔ 2008 میں بین الاقوامی کرکٹ میں قدم رکھنے والے کوہلی آج دنیا کے بہترین بلے بازوں میں شمار کیے جاتے ہیں۔ اپنی شاندار بلے بازی، بہترین فٹنس اور میدان پر کبھی ہار نہ ماننے کے جذبے کی بدولت انہوں نے کرکٹ کی دنیا میں الگ شناخت قائم کی ہے۔ ویرات کوہلی فی الحال ہندوستانی ٹیم کے ساتھ آکلینڈ میں ہیں۔ سالگرہ سے ایک دن پہلے بدھ کو انہوں نے نیوزی لینڈ کے خلاف پہلے ون ڈے مقابلے میں 74 رنوں کی شاندار اننگز کھیلی۔ ان کی اس اننگز نے ہندوستانی ٹیم کی جیت میں اہم کردار ادا کیا۔ 38 سال کی عمر میں بھی کوہلی کا جوش اور رن بنانے کی بھوک برقرار ہے۔ وہ دنیا کے سب سے فٹ کھلاڑیوں میں شمار کیے جاتے ہیں۔ کوہلی کی سالگرہ کے موقع پر بھارتی کرکٹ کنٹرول بورڈ (بی سی سی آئی) اور کرکٹ کی دنیا کے سابق کھلاڑیوں نے سوشل میڈیا کے ذریعے انہیں مبارکباد پیش کی۔ بی سی سی آئی نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ’ایکس‘ پر خاص انداز میں انہیں مبارکباد دی۔ بورڈ نے لکھا، ”566 بین الاقوامی میچ اور سلسلہ جاری ہے، 601,28 بین الاقوامی رن اور سلسلہ جاری ہے، 86 بین الاقوامی سنچریاں اور سلسلہ جاری ہے۔ آئی سی سی مردوں کے ون ڈے ورلڈ کپ 2011، آئی سی سی چیمپئنز ٹرافی 2013 اور 2025 نیز آئی سی سی مردوں کے ٹی-20 ورلڈ کپ 2024 کے فاتح۔ اس کھیل کو فخر بخشنے والے بہترین کھلاڑیوں میں سے ایک ویرات کوہلی کو سالگرہ مبارک۔“ ہندوستان کے سابق بلے باز سریش رینا نے بھی کوہلی کو سالگرہ کی مبارکباد دی۔ انہوں نے ’ایکس‘ پر لکھا، ”سالگرہ مبارک ہو، کنگ کوہلی۔ شاندار کور ڈرائیو سے لے کر یادگار رن چیس تک، آپ نے کرکٹ شائقین کو بے شمار یادیں اور جذبات دیے ہیں۔ آپ کا جذبہ، لڑنے کی ہمت اور جیتنے کی بھوک آپ کو واقعی خاص بناتی ہے۔ آپ کو بلے بازی کرتے دیکھنا ہمیشہ شاندار تجربہ رہا ہے۔ اسی طرح لوگوں کو متاثر کرتے رہیں، جیتتے رہیں اور ہندوستان کو فخر محسوس کراتے رہیں۔ جو ایک بار کنگ ہے، وہ ہمیشہ کنگ ہی رہتا ہے۔“ ہندوستان کے سابق اوپنر شکھر دھون نے کوہلی کو مبارکباد دیتے ہوئے ’ایکس‘ پر لکھا، ”سالگرہ مبارک ہو ویرات کوہلی۔ کھیل کے تئیں آپ کا جذبہ، لگن اور محبت لاکھوں لوگوں کو متاثر کرتی رہتی ہے۔ آنے والا سال آپ کے لیے شاندار رہے، بھائی۔“ ہندوستان کے سابق وکٹ کیپر بلے باز اور کوہلی کے رائل چیلنجرز بنگلورو (آر سی بی) کے سابق ساتھی دنیش کارتک نے انسٹاگرام اسٹوری پر لکھا، ”ہر سال وہی جوش۔ 38 سال کی عمر میں آپ اتنے فٹ پہلے کبھی نظر نہیں آئے۔ سالگرہ مبارک ہو ویرات۔“ کوہلی کی آئی پی ایل فرنچائزی ٹیم رائل چیلنجرز بنگلورو نے بھی خاص انداز میں انہیں سالگرہ کی مبارکباد دی۔ فرنچائزی نے ’ایکس‘ پر لکھا، ”ہر دور میں ایک ایسا کھلاڑی ہوتا ہے جو اس دور کی پہچان بن جاتا ہے۔ کرکٹ کے اس دور کے لیے ویرات کوہلی وہی کھلاڑی ہیں۔

کرسٹیانو رونالڈو کا بین الاقوامی فٹبال سے ریٹائرمنٹ کا اعلان

(ہندوستھان سماچار)



پرتگال کے عظیم فٹبالر کرسٹیانو رونالڈو نے جمعرات کو بین الاقوامی فٹبال سے ریٹائرمنٹ لینے کا اعلان کیا۔ اس کے ساتھ ہی پرتگال کی قومی ٹیم کے ساتھ ان کا 23 سالہ شاندار سفر ختم ہو گیا۔ اس دوران انہوں نے کئی تاریخی کامیابیاں حاصل کیں اور خود کو فٹبال کی تاریخ کے عظیم ترین کھلاڑیوں میں شامل کیا۔ رونالڈو نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر شیئر کیے گئے ویڈیو پیغام کے ذریعے اپنے فیصلے کی اطلاع دی۔ اپنے جذباتی پیغام میں انہوں نے پرتگال کے لیے کھیلنے کے تجربات کو یاد کیا اور ملک کی نمائندگی کا موقع دینے کے لیے شائقین کا شکریہ ادا کیا۔ رونالڈو نے کہا کہ اب قومی ٹیم کی مشہور نمبر 7 جرسی نئی نسل کو سونپنے کا وقت آ گیا ہے۔ انہوں نے اپنے بین الاقوامی کریئر کو ایسا سفر قرار دیا جس نے ان کی زندگی ہمیشہ کے لیے بدل دی۔ اپنے الوداعی پیغام میں انہوں نے کہا، ”پرتگال کے لوگوں، وہ وقت آ گیا ہے جب میں قومی ٹیم کی نمبر 7 جرسی واپس سونپ دوں۔ مجھے کبھی ایسا نہیں لگا کہ یہ جرسی صرف میری ہے، لیکن 23 سال تک اسے پہننے، اس کا وقار برقرار رکھنے اور دنیا بھر کے اسٹیڈیموں میں اسے اپنے ساتھ لے جانے کا مجھے اعزاز اور ذمہ داری حاصل رہی۔ اب اسے مستقبل کی نسل کے حوالے کرنے کا وقت آ گیا ہے۔“ انہوں نے مزید کہا کہ یہ فیصلہ آسان نہیں تھا، کیونکہ بعض فیصلے صرف دماغ سے نہیں بلکہ دل سے بھی کیے جاتے ہیں۔ اگست 2003 میں شروع ہونے والا یہ سفر، جس نے ان کی زندگی ہمیشہ کے لیے بدل دی، اب اختتام پذیر ہو گیا ہے۔ 41 سالہ کھلاڑی نے کہا، ”جب میں قومی ٹیم کے ساتھ گزارے گئے وقت کو یاد کرتا ہوں تو مجھے صرف میچ، گول، ریکارڈ یا ٹرافیاں ہی نظر نہیں آتیں۔ مجھے لوگ یاد آتے ہیں۔ بیرون ملک رہنے والے پرتگالی لوگ یاد آتے ہیں۔ مجھے لاکھوں پرتگالی شہری نظر آتے ہیں، جن سے میں کبھی نہیں ملا، لیکن وہ میری زندگی کا حصہ بن گئے۔ کیونکہ آخر میں فٹبال ایک کھیل سے کہیں زیادہ ہے۔ فٹبال لوگوں کے بارے میں ہے۔“ رونالڈو نے کہا کہ قومی ٹیم کے لیے کھیلتے ہوئے انہوں نے ہمیشہ اپنی صلاحیتوں کی حد سے آگے بڑھنے کی کوشش کی۔ ”میں جیتنا چاہتا تھا۔ میں مزید بہتر بننا چاہتا تھا۔ میں تاریخ رقم کرنا چاہتا تھا۔ میں نے ہمیشہ خود سے سب سے زیادہ توقعات رکھیں۔ مجھے ہمیشہ اور زیادہ حاصل کرنے کی خواہش رہی۔ مجھے ہمیشہ یقین تھا کہ ہم مزید آگے جا سکتے ہیں۔

ٹیسٹ کرکٹ میں واپسی کیلئے راشد خان کو کرنا ہوگا انتظار

(یو این آئی)

افغانستان کرکٹ ٹیم کے اسٹار لیگ اسپنر راشد خان ابھی ٹیسٹ کرکٹ میں واپسی کے لیے پوری طرح تیار نہیں ہیں۔ کمر کی چوٹ اور فٹنس سے متعلق خدشات کے پیش نظر افغانستان کی میڈیکل ٹیم نے انہیں فی الحال ٹیسٹ میچ کھیلنے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ زمبابوے کے خلاف دو ٹیسٹ میچوں کی سیریز سے قبل افغانستان کے کپتان رحمت شاہ نے واضح کیا کہ مکمل طور پر فٹ ہونے کے بعد ہی راشد خان ٹیسٹ ٹیم کا حصہ بنیں گے۔ راشد خان نے اپنے کرکٹ کیریئر میں اب تک صرف چھ ٹیسٹ میچ کھیلے ہیں، جبکہ محدود اوورز کے دونوں فارمیٹس (ون ڈے اور ٹی 20) میں ان کے نام 245 سے زائد میچ درج ہیں۔ کمر کی چوٹ اور فٹنس سے متعلق خدشات کے باعث وہ حالیہ عرصے میں ٹیسٹ کرکٹ سے دور رہے ہیں۔ تاہم محدود اوورز کی کرکٹ میں وہ افغانستان ٹیم کے اہم کھلاڑی بنے ہوئے ہیں۔ آئی سی سی کی ویب سائٹ کے مطابق رحمت شاہ نے کہا کہ راشد خان کے حوالے سے ٹیم کے میڈیکل اسٹاف اور فزیو تھراپسٹ نے مشورہ دیا ہے کہ انہیں فی الحال ٹیسٹ میچ نہیں کھیلنا چاہیے، کیونکہ وہ ابھی اس کے لیے مکمل طور پر تیار نہیں ہیں۔ رحمت شاہ نے کہا کہ ہم محدود اوورز کی کرکٹ کے لیے راشد خان کو کھونے کا خطرہ مول نہیں لے سکتے۔

ایس اے 20 کا پانچواں سیزن گزشتہ چار ایڈیشنز کی کامیابیوں کو آگے بڑھائے گا: گریم اسمتھ

(یو این آئی)

جنوبی افریقہ کی مشہور ٹی 20 کرکٹ لیگ ایس اے 20 کا ہر سیزن کرکٹ کے جوش اور معیار کو نئی بلندیوں تک پہنچا رہا ہے۔ لیگ کے کمشنر اور سابق کپتان گریم اسمتھ کو یقین ہے کہ پانچواں سیزن بھی کرکٹ شائقین کے لیے ایک خاص تجربہ ثابت ہوگا۔ ان کا کہنا ہے کہ پانچواں ایڈیشن گزشتہ چار سیزنز میں کرکٹ کے معیار میں ہونے والی بہتری کے سلسلے کو آگے بڑھائے گا۔ گریم اسمتھ نے یہ بات جمعرات کو ایس اے 20 کے پانچویں سیزن کی مہم کے آغاز کے موقع پر کہی۔ یہ سیزن 17 جنوری سے 21 فروری 2027 تک منعقد ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ایس اے 20 کا پانچواں سیزن شروع کرتے ہوئے یہ بات واضح ہے کہ یہ لیگ آج بھی مکمل طور پر شائقین کی ہے۔ شائقین نے اسٹیڈیم کو کھچا کھچ بھر کر اپنے جوش و خروش سے ماحول کو خاص بنایا ہے۔ پانچواں سیزن ان کے تئیں اظہار تشکر کا ہمارا طریقہ ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہم ایک بار پھر دنیا کے بہترین ٹی 20 کھلاڑیوں کا جنوبی افریقہ میں استقبال کرنے کے لیے پرجوش ہیں۔ یہ کھلاڑی ہمارے پروٹیز ستاروں کے ساتھ میدان میں اتریں گے۔

راؤنڈ آف 32 میں ساتوک-چراغ کو شکست

(یو این آئی)

ہندوستان کی اسٹار مینز ڈبلز جوڑی ساتوک سائراج رنکی ریڈی اور چراغ شیٹی کو آل انگلینڈ اوپن 2026 کے راؤنڈ آف 32 میں کمانی جنگ کا تنگ نے براہ راست گیمز میں 21-12،23-21 سے شکست دی۔ یہ مقابلہ 42 منٹ تک چلا۔ عالمی نمبر 4 ہندوستانی جوڑی پہلے گیم میں زیادہ تر وقت پیچھے رہی۔ اگرچہ انہوں نے دو گیم پوائنٹ بچاتے ہوئے اسکور 20-20 سے برابر کیا، لیکن ملیشیائی کھلاڑیوں نے فیصلہ کن پوائنٹ جیت کر پہلا گیم اپنے نام کر لیا۔ دوسرا گیم

700 سے زیادہ ہندوستانی کھلاڑیوں کے 40 سے زیادہ کھیلوں میں حصہ لینے کی توقع ہے

(نیوز ڈیسک)

نوجوانوں کے امور اور کھیلوں کے مرکزی وزیر ڈاکٹر منسکھ منڈاویہ نے جمعرات کو اسپورٹس اتھارٹی آف انڈیا (ایس اے آئی) کے صدر دفتر میں ایشین گیمز 2026 کی تیاریوں کا جائزہ لینے کے لیے ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ کی صدارت کی۔ یہ مقابلے 19 ستمبر سے 4 اکتوبر تک جاپان کے ایچی ناگویا میں منعقد ہوں گے۔ نوجوانوں کے امور اور کھیلوں کی وزارت، ایس اے آئی اور دیگر متعلقہ اداروں کے سینئر حکام نے ہندوستان



تھے۔ کمیٹی نے دسمبر 2025 سے اب تک چار اجلاس منعقد کیے ہیں اور وہ تربیت، لاجسٹکس، کھلاڑیوں کی فلاح و بہبود اور

ساتھ، ہندوستان 2026 کے ایشیائی کھیلوں میں نئے ریکارڈ قائم کر سکتا ہے۔ ان مقابلوں کے لیے تکنیکی تیاری اور خصوصی انتظامات:

ہندوستانی سفارت خانوں کے ساتھ تال میل کو بھی یقینی بنایا جائے گا۔ کھیلوں کی فیڈریشنوں کو نمائشی دوروں اور مقابلوں کی پہلے سے منصوبہ بندی کرنے کی آزادی دی گئی ہے۔ زیادہ تر پیشہ ورانہ چیلنجوں کے ساتھ کھیلوں کے لیے متعدد مقامات پر خصوصی معاون عملہ تعینات کیا جائے گا۔ ہندوستان کا مقصد ہانگژو کے 106 تمغوں کے ریکارڈ کو پیچھے چھوڑنا ہے۔ ہندوستان کا مقصد ہانگژو ایشین گیمز 2022 میں حاصل کیے گئے تاریخی 106 تمغوں کو پیچھے چھوڑنا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق 700 سے زیادہ

پھلوں کا سیزن شروع ہوتے ہی کشمیر میں جعلی کیڑے مار ادویات کا انکشاف

کاشتکاروں نے باغبانی اور زراعت کے محکموں پر زور دیا ہے کہ وہ فعال اقدامات



(ٹی ای این)

پھلوں کا سیزن قریب آنے کے ساتھ ہی، کشمیر بھر کے باغبانوں نے غیر معیاری اور جعلی کیڑے مار ادویات اور کھادوں کی بے لگام فروخت پر شدید تشویش کا اظہار کرتے ہوئے حکام پر زور دیا ہے کہ وہ فصلوں کو خطرے میں ڈالنے سے پہلے کوالٹی کنٹرول کے سخت اقدامات کو نافذ کریں۔ باغبانی، جسے وسیع پیمانے پر کشمیر کی معیشت کی ریڑھ کی ہڈی کے طور پر جانا جاتا ہے، لاکھوں خاندانوں کی براہ راست اور بالواسطہ مدد کرتی ہے۔ سیب کے باغات سے لے کر چیری، ناشپاتی اور اخروٹ کی کاشت تک، یہ شعبہ دیہی آمدنی کو برقرار رکھنے اور خطے کی معیشت میں نمایاں کردار ادا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تاہم، کاشتکار خبردار کرتے ہیں کہ کیڑوں، بیماریوں، اور غیر قابل اعتماد فارم کی آدانوں کی وجہ سے بڑھتی ہوئی غیر یقینی صورتحال اس اہم شعبے کو دباؤ میں ڈال رہی ہے۔ کسانوں کا کہنا ہے کہ ہر گزرتے سال کے ساتھ نئے کیڑوں کے حملے اور پودوں کی بیماریاں ابھر رہی ہیں جس سے باغات کا انتظام مزید پیچیدہ اور مہنگا ہو رہا ہے۔ ان خطرات کی بدلتی ہوئی نوعیت نے بہت سے کاشتکاروں کو اپنانے کی جدوجہد میں چھوڑ دیا ہے۔ پلوامہ کے باغبانوں نے کہا کہ پہلے ہمیں عام کیڑوں اور ان پر قابو پانے کے بارے میں اچھی طرح سے سمجھ تھی، لیکن اب ہر موسم ایک نیا چیلنج لے کر آتا ہے۔ مناسب رہنمائی اور معیاری کیڑے مار ادویات تک رسائی کے بغیر، ہمارے باغات کی حفاظت کرنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔ ماہرین اس بڑھتے ہوئے رجحان کی وجہ موسمیاتی تبدیلیوں اور موسم کی بے ترتیبی کو قرار دیتے ہیں۔ غیر موسمی بارشیں، درجہ حرارت میں اچانک اتار چڑھاؤ، اور طویل خشک منتر نے کیڑوں اور بیماریوں کے پھیلنے کے لیے سازگار حالات پیدا کیے ہیں، جو کہ پیداوار اور پھلوں کے معیار کو کم کر دیتے ہیں۔ کاشتکاروں کا الزام ہے کہ مارکیٹ میں غیر معیاری، جعلی یا غلط لیبل والی کیڑے مار ادویات اور کھادوں کی وسیع پیمانے پر دستیابی سے صورتحال مزید خراب ہو رہی ہے۔ بہت سے کسانوں کا دعویٰ ہے کہ اسپرے اور علاج میں بھاری سرمایہ کاری کرنے کے باوجود، وہ ناقص معیاری مصنوعات کی وجہ سے مطلوبہ نتائج حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ ایک اور کاشتکار نے کہا کہ ہم ہر موسم میں ہزاروں سپرے پر خرچ کرتے ہیں۔ اگر کیڑے مار دوا جعلی یا بے اثر نکلے تو پوری فصل کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ ان مصنوعات کی مارکیٹ میں پہنچنے سے پہلے ان کی سخت جانچ ہونی چاہیے۔ غیر رجسٹرڈ نیٹ ورکس اور یہاں تک کہ آن لائن پلیٹ فارمز کے ذریعے غیر مجاز اور جعلی زرعی کیمیکل فروخت کیے جانے کی اطلاعات کے درمیان ریگولیشن کے مطالبے میں فوری اضافہ ہوا ہے۔ صنعت کے اسٹیک ہولڈرز نے اس مسئلے کو بار بار ابھارا ہے، اور مضبوط نفاذ اور جوابدہی کے طریقہ کار پر زور دیا ہے۔ ماہرین زراعت نے خبردار کیا ہے کہ غیر تصدیق شدہ کیڑے مار ادویات کا اندھا دھند استعمال نہ صرف فصلوں کو نقصان پہنچاتا ہے بلکہ اس سے انسانی صحت، زمین کی زرخیزی اور وسیع تر ماحولیاتی نظام کو بھی شدید خطرات لاحق ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ کمزور نگرانی اور انضباطی نفاذ میں خامیاں بدستور غیر محفوظ طریقوں کو برقرار رکھنے کی اجازت دیتی ہیں۔ پھلوں کے کاشتکاروں نے باغبانی اور زراعت کے محکموں پر زور دیا ہے کہ وہ فعال اقدامات

شوپیاں میں ماہی گیری کو فروغ دینے کے لیے آئس بکس تقسیم



(ٹی ای این)

ماہی گیری کے شعبے کو مضبوط کرنے اور مقامی ماہی گیروں کی مدد کرنے کی کوشش میں ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر شوپیاں، ڈاکٹر ناصر احمد لون نے منگل کو شوپیاں کے منی سیکریٹریٹ میں جموں و کشمیر مسابقتی بہتری پروجیکٹ کے تحت مستفید ہونے والوں میں 37 آئس بکس تقسیم کیے۔ ماہی گیری کے محکمے کے اس اقدام کا مقصد ماہی گیروں اور مچھلی کاشتکاروں کو اپنی پیداوار کو زیادہ موثر طریقے سے محفوظ کرنے اور نقل و حمل میں مدد فراہم کرنا ہے، تاکہ مچھلی کے بہتر معیار کو یقینی بنایا جا سکے اور کٹائی کے بعد ہونے والے نقصانات کو کم کیا جا سکے۔ حکام نے کہا کہ اس اقدام سے اس شعبے سے وابستہ افراد کے لیے مارکیٹ کے منافع میں بہتری کی امید ہے۔ 65 سال سے زیادہ عمر کے ہندوستانی اس نئے آلے کو سماعت کے آلات سے تبدیل کر رہے ہیں۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے ڈاکٹر لون نے ماہی گیری کو مضبوط بنانے اور اس تجارت سے وابستہ لوگوں کی آمدنی میں بہتری کے لیے جدید سہولیات اور حکومت کے تعاون سے کیے گئے اقدامات کی اہمیت پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے کہا کہ اس طرح کے اقدامات کا مقصد پائیدار معاش کے مواقع کو فروغ دینا اور ضلع میں ماہی گیری برادری کو بہتر مدد فراہم کرنا ہے۔

کھاد کی فراہمی کے خدشات، ماہرین زراعت نے جموں و کشمیر کے کسانوں کو پیشگی تیاری کا مشورہ دیا

(نیوز ڈیسک)

مغربی ایشیا میں بڑھتی ہوئی کشیدگی اور آبنائے ہرمز میں ممکنہ رکاوٹ کے خدشات نے خلیجی ممالک سے بھارت کو کھاد کی فراہمی کے بارے میں نئی تشویش پیدا کر دی ہے۔ تازہ اعداد و شمار کے مطابق بھارت اپنی کھاد کی ضروریات پوری کرنے کے لیے بڑی حد تک درآمدات پر انحصار کرتا ہے۔ فرٹیلائزر ایسوسی ایشن آف انڈیا کے مطابق ملک یوریا، ڈائی امونیم فاسفیٹ اور دیگر پیچیدہ کھادوں کا ایک بڑا حصہ بیرون ملک سے منگواتا ہے۔ سرکاری اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ اپریل تا نومبر 2025 کے دوران بھارت نے تقریباً 7.17 ملین ٹن یوریا درآمد کیا، جو گزشتہ سال کے اسی عرصے میں درآمد کیے گئے 3.26 ملین ٹن سے دوگنا سے بھی زیادہ ہے۔ صنعتی اندازوں کے مطابق بھارت اپنی یوریا کی ضروریات کا تقریباً 20 سے 25 فیصد اور فاسفیٹ کھادوں کی ضروریات کا 50 سے 60 فیصد درآمد کرتا ہے۔ درآمد شدہ کھاد اور اس کے بنیادی خام مال جیسے سلفر اور امونیا کا بڑا حصہ مشرق وسطیٰ اور خلیجی ممالک سے آتا ہے۔ ایران، سعودی عرب، متحدہ عرب امارات، قطر اور عمان سلفر اور کھاد سازی میں استعمال ہونے والے دیگر اجزا کے اہم برآمد کنندگان ہیں۔ اطلاعات کے مطابق بھارت کی کل سلفر درآمدات کا تقریباً 76 فیصد حصہ قطر، یو اے ای اور عمان سے آتا ہے، جو ڈی اے پی اور سنگل سپر فاسفیٹ کی تیاری کے لیے نہایت اہم جز ہے۔ 2025 تک آبنائے ہرمز سے گزرنے والی خلیجی درآمدات بھارت کی تیار شدہ کھاد کی مجموعی فراہمی کا تقریباً 33 سے 45 فیصد بنتی ہیں، جو ایک اہم تزویراتی انحصار کی نشاندہی کرتی ہیں۔ وزارت کیمیکلز اینڈ فرٹیلائزرز اور مالی سال 2024-25 کی تجارتی رپورٹس کے مطابق بھارت نے تقریباً 47.56 لاکھ میٹرک ٹن یوریا درآمد کیا، جس میں سے تقریباً 62 فیصد خلیجی ممالک سے آیا۔ ان میں عمان (26.13 لاکھ میٹرک ٹن)، سعودی عرب (5.38 لاکھ میٹرک ٹن) اور قطر (3.70 لاکھ میٹرک ٹن) شامل ہیں۔ اسی طرح میوریٹ آف پوٹاش کی تقریباً 42 فیصد درآمدات خلیج سے ہوئیں، جن میں سعودی عرب سرفہرست رہا، جبکہ تقریباً 15 فیصد این پی کے کمپلیکس کھاد بھی اسی خطے سے فراہم کی گئی۔

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,