

The daily Surathal Srinagar

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

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

سرینگر

روزنامہ

صورت حال



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 269 Tuesday 10 November 2026 - 29 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

جموں کے ویئر ہاؤس مارکیٹ میں بھیانک آتشزدگی، 15 سے زائد دکانیں متاثر، تاجروں کو کروڑوں کا نقصان

ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے واقعے پر صدمے کا اظہار کرتے ہوئے فوری کارروائی کا مطالبہ کیا، محبوبہ مفتی نے متاثرہ تاجروں سے ملاقات کی

جموں

جموں شہر کے ویئر ہاؤس نمبر ہ مارکیٹ میں دیوالی کی رات بھیانک آتشزدگی کے نتیجے میں 15 سے زائد دکانوں کو نقصان پہنچا، جبکہ تاجروں کو کروڑوں روپے کے نقصان کا خدشہ ہے۔ آگ اتوار کی رات تقریباً 9 بج کر 15 منٹ پر ایک دکان میں لگی اور دیکھتے ہی دیکھتے ملحقہ دکانوں تک پھیل گئی۔ ایک سینئر پولیس افسر کے مطابق ابتدائی اطلاعات میں آگ ایک خوردنی تیل کی دکان سے شروع ہوئی۔ آتشزدگی کی تکنیکی وجہ پتا لگانے کی تحقیقات جاری ہے، تاہم حکام نے کہا ہے کہ اصل وجہ تحقیقات کے بعد ہی سامنے آئے گی۔ آگ پر قابو پانے کے لیے مختلف فائر اسٹیشنوں سے فائر انجنز اور بھگائی امدادی ٹیمیں موقع پر پہنچیں۔ آتش گیر اشیا اور دکانوں میں موجود تیل و دیگر سامان کے باعث آگ بجھانے میں مشکلات پیش آئیں۔ واقعے میں کسی جانی نقصان کی اطلاع نہیں ملی۔ اس واقعے پر مرکزی وزیر ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے گہرے افسوس کا اظہار کرتے ہوئے متاثرہ تاجروں کے ساتھ ہمدردی ظاہر کی۔ انہوں نے فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کی مبینہ تاخیر پر تشویش ظاہر کرتے ہوئے متعلقہ حکام سے معاملے کا فوری نوٹس لینے اور ضروری کارروائی کرنے کی اپیل کی۔ ویئر ہاؤس ایسوسی ایشن کے صدر دیپک گپتا نے الزام لگایا کہ فائر بریگیڈ کی گاڑیاں جائے وقوعہ پر تقریباً ڈیڑھ گھنٹے کی تاخیر سے پہنچیں، جس کے باعث آگ کو پھیلنے کا موقع ملا۔ ان کے مطابق قریبی فائر اسٹیشن سے فوری کارروائی کی توقع تھی۔ تاہم فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کے ردِعمل اور کارروائی سے متعلق الزامات پر مختلف دعوے سامنے آئے ہیں۔ پی پی سی آر کی اسمبلی رکن رندھاوا نے بھی واقعے پر تشویش ظاہر کرتے ہوئے بڑے بازاروں میں فائر سیفٹی مناسب تعینات اور بہتر بنگامی انتظامات کا مطالبہ کیا۔ ادھر سابق وزیر اعلیٰ اور پی ڈی پی صدر محبوبہ مفتی نے پیر کے روز متاثرہ ویئر ہاؤس مارکیٹ کا دورہ کیا اور آگ سے متاثر ہونے والے تاجروں سے ملاقات کر کے نقصانات کا جائزہ لیا۔ انہوں نے متاثرہ دکانداروں سے بات چیت کی اور ان کے حالات دریافت کیے۔ تاجروں کو اس حادثے میں بھاری مالی نقصان اٹھانا پڑا ہے اور وہ حکومتی امداد اور نقصانات کے جائزے کے منتظر ہیں۔ واضح رہے کہ جموں کے اس تاریخی ہول سیل تجارتی مرکز میں اناج، خوردنی اشیا، خشک میوہ جات اور روزمرہ استعمال کی مختلف اشیا کی بڑی تعداد میں دکانیں موجود ہیں۔ حکام کے مطابق آگ پر بڑی حد تک قابو پا لیا گیا تھا اور باقی شعلوں کو بجھانے کی کارروائی جاری تھی۔ یہ واقعہ جموں کے شیخ مارکیٹ میں چند روز قبل پیش آنے والی بڑی آتشزدگی کے بعد پیش آیا ہے۔ مسلسل آتشزدگی کے واقعات نے شہر کے بڑے تجارتی مراکز میں فائر سیفٹی اور ہنگامی انتظامات پر سوالات کھڑے کر دیے ہیں۔

سردیوں کے دوران ضروری خدمات کی بلاتعطل فراہمی یقینی بنائی جائے سکے

سرمائی انتظامات اور بنیادی سہولیات کی فراہمی کا جائزہ، تمام محکموں کو پیشگی تیاریاں مکمل رکھنے کی ہدایت

(کپواڑہ)

سرحدی ڈیلی ضلع کرناہ کے دورہ دورے کے اختتام پر ضلع ترقیاتی کمشنر کپواڑہ ایجنسیک شرما نے آج کرناہ میں ایک جامع اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے مختلف محکموں کی جانب سے سرمائی موسم کے پیش نظر کی جانے والی تیاریوں اور انتظامات کا تفصیلی جائزہ لیا۔ دورے کے دوران ضلع ترقیاتی کمشنر نے کرناہ میں رات قیام کیا اور سول سوسائٹی کے ارکان اور عام لوگوں سے ملاقات کر کے مقامی مسائل، ترقیاتی امور اور عوامی شکایات کے بارے میں جانکاری حاصل کی۔ اجلاس میں ایس ڈی ایم کرناہ فردوس احمد قادری، تحصیلدار، بلاک میڈیکل آفیسر، بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر، ایگزیکٹو انجینئر تعمیرات عامہ، ایگزیکٹو انجینئر محکمہ آب رسانی اور محکمہ خوراک، شہری رسد و امور صارفین کے نمائندوں نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران ضلع ترقیاتی کمشنر نے مختلف محکموں کی جانب سے شروع کیے گئے سرمائی انتظامات کا تفصیلی جائزہ لیا تاکہ سخت سردیوں کے دوران ضروری خدمات کی بلاتعطل فراہمی یقینی بنائی جا سکے اور عوام کو درپیش مشکلات کم سے کم ہوں۔



ایم ایل اے ڈاکٹر بھارت بھوشن کا پنچایت گھر عمارت کا افتتاح

10 لاکھ روپے کے ناسی آب منصوبوں کا سنگ بنیاد بھی رکھا

(کشتوعہ)

کشتوعہ کے رکن اسمبلی ڈاکٹر بھارت بھوشن نے ہفتے کے روز بنگرانن پنچایت میں نو تعمیر شدہ پنچایت گھر کی عمارت کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر کشتوعہ راجیش کمار، سابق اسسٹنٹ کمشنر ریونیو موہندر ناتھ شرما، راجیش کمار، رہبر دار چندیش راٹی، پون، روی کمار، رمیش کمار، ستیش چندر، گیانو رام، پرشوتم کمار، تارا رام، پریم ناتھ چند، کلدیپ کمار، رادھا شیام، منوہر لعل اور علاقے کے دیگر معتمای باشندے بھی موجود تھے۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے رکن اسمبلی نے بتایا کہ پنچایت گھر کی عمارت 30 لاکھ روپے کی لاگت سے تعمیر کی گئی ہے۔

شری ماتا ویشنو دیوی یونیورسٹی میں توانائی کے حصول پر قومی ورکشاپ کا انعقاد

ملک بھر کے ماہرین، سائنسدانوں اور محققین کی شرکت

(جموں)

شری ماتا ویشنو دیوی یونیورسٹی (ایس ایم وی ڈی یو) کٹرا کے شعبہ مکینکل اینجینئرنگ کی جانب سے صنعتی شعل میں کم اور درمیانے درجے کے درجہ حرارت پر ضائع ہونے والی حرارت سے توانائی دوبارہ حاصل کرنے کے موضوع پر دو روزہ قومی ورکشاپ کا آغاز ہوگیا۔ اس ورکشاپ کو حکومت ہند کے آئوشدھان مشن (ریسرچ فاؤنڈیشن (اے این آر ایف) نے مالی معاونت فراہم کی ہے۔ اس ورکشاپ میں ملک کے ممتاز اداروں سے تعلق رکھنے والے ماہر سائنسدانوں، ماہرین تعلیم، محققین اور توانائی کے شعبے کے ماہرین نے شرکت کی اور صنعتی سرگرمیوں کے دوران ضائع ہونے والی حرارت سے توانائی حاصل کرنے کی جدید ٹیکنالوجی اور توانائی کے پائیدار استعمال کے مختلف پہلوؤں پر تبادلہ خیال کیا۔

گاندربل کے مٹی گام علاقے میں تیندوے کی دوبارہ موجودگی

مقامی آبادی میں تشویش، والملڈ لائف سے تیندوے کو پکڑنے کی اپیل

(گاندربل)

وسطی کشمیر کے ضلع گاندربل کے مٹی گام علاقے میں ایک بار پھر تیندوا دیکھے جانے کے بعد مقامی آبادی میں تشویش کی لہر دوڑ گئی ہے۔ تیندوے کی موجودگی کی اطلاع ملتے ہی مقامی باشندوں، بالخصوص قریبی علاقوں میں رہنے والے اور اس راستے سے روزانہ سفر کرنے والے لوگوں میں خاتھی خدشات بڑھ گئے ہیں۔ مقامی لوگوں نے اپیل کی ہے کہ وہ پولیس، محکمہ جنگلات اور علاقے میں آمدورفت کے دوران خصوصاً صبح اور شام کے اوقات میں احتیاط برتیں۔ اس دوران مقامی باشندوں نے محکمہ والملڈ لائف سے اپیل کی ہے کہ وہ فوری کارروائی کرتے ہوئے تیندوے کو پکڑنے کے لیے ضروری اقدامات کریں۔

ضلع بانڈی پورہ میں مختلف تقریبات کا انعقاد

(بانڈی پورہ)

جنتاجیہ گورو دیکھوارہ 2026 کے سلسلے میں ضلع بانڈی پورہ کے مختلف مقامات پر عوامی رابطہ مہم، بیداری پروگراموں اور کمیونٹی کی شمولیت پر مبنی متعدد سرگرمیوں کا انعقاد کیا گیا، جن کا مقصد قومی قائدین کے فلاح و بہبود، محنت سے متعلق بیداری اور ماحولیاتی تحفظ کو فروغ دینا تھا۔

راجوری کے دیہراکی گلی میں سرمائی میلے کا انعقاد کیا جائے گا/ ڈپٹی کمشنر

سیاحت کے فروغ کیلئے متعدد اقدامات کا اعلان، سیاحتی ہٹس کی تزئین و آرائش مکمل

(راجوری)

ضلع راجوری میں سیاحت کو فروغ دینے اور دیہرا کی گلی (ڈی کے جی) کو ایک نمایاں سیاحتی مقام کے طور پر ترقی دینے کے مقصد سے ڈپٹی کمشنر راجوری ڈاکٹر وایش یادو نے ہفتے کے روز اپنے دورے کے دوران مقامی سوشل میڈیا پلیٹ فارم انسٹاگرام اور ٹوئٹر پر ایک پوسٹ کے ذریعے اعلان کیا۔ اس پوسٹ میں انہوں نے کہا کہ ضلع انتظامیہ نے دیہرا کی گلی میں سیاحتی ہٹس کی تزئین و آرائش مکمل کر لی ہے اور یہ مقام اب سیاحوں کے لیے کھول دیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ضلع انتظامیہ نے دیہرا کی گلی میں سیاحتی ہٹس کی تزئین و آرائش مکمل کر لی ہے اور یہ مقام اب سیاحوں کے لیے کھول دیا گیا ہے۔ ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ ضلع انتظامیہ نے دیہرا کی گلی میں سیاحتی ہٹس کی تزئین و آرائش مکمل کر لی ہے اور یہ مقام اب سیاحوں کے لیے کھول دیا گیا ہے۔



بارہمولہ میں پولیس اور انتظامیہ کی مشترکہ کارروائی

10 کلو ممنوعہ پولیتھین ضبط، پولیتھین سے پاک ماحول کے فروغ پر زور

(بارہمولہ)

بازاروں میں طبلوں پر مل درآمد یقینی بنانے اور ممنوعہ پولیتھین کے استعمال پر روک لگانے کے مقصد سے جموں و کشمیر پولیس نے تفصیل انتظامیہ کمیشنری اور تفصیل فوڈ اتھارٹی سرکریری کے اشتراک سے آج کریری بازار میں مشترکہ معائنہ مہم چلائی۔ اس کارروائی کے دوران تقریباً 10 کلوگرام ممنوعہ پولیتھین تھیلوں کو ضبط کر کے موقع پر ہی تلف کر دیا گیا۔ اس کے علاوہ مقررہ ضابطوں کی خلاف ورزی کرنے والے کئی دکانداروں پر مجموعی طور پر 9 ہزار روپے جرمانہ بھی عائد کیا گیا۔ اس مہم کا مقصد بازاروں میں متعلقہ قواعد و ضوابط پر سختی سے عمل درآمد یقینی بنانا، تجارتی سرگرمیوں میں نظم و ضبط برقرار رکھنا اور ممنوعہ پولیتھین مصنوعات کے استعمال کی حوصلہ شکنی کرنا تھا۔

بارہمولہ پولیس لائنز میں پولیس اہلکاروں کیلئے مفت طبی کیمپ کا انعقاد

پاس اسپتال کے ماہر ڈاکٹروں نے طبی معائنے اور مشاورت کی سہولیات فراہم کیں

(بارہمولہ)

ماہر ڈاکٹروں سے مفت طبی مشاورت اور صحت کے معائنے کی سہولیات حاصل کیں۔ بھی ماہرین کی ٹیم میں ہڈیوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹروں کے علاوہ عمومی معالجین بھی شامل تھے۔ کیمپ کے دوران مختلف طبی ٹیسٹ بھی مفت کیے گئے تاکہ شرکا کی صحت کی صورتحال کا جائزہ لینے کے ساتھ انہیں بروقت طبی رہنمائی فراہم کی جا سکے۔



شوپیاں میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف پولیس کی کارروائی

پانچ گاڑیاں ضبط، دو مقدمات درج کر کے تحقیقات شروع

(شوپیاں)

غیر قانونی کان کنی کے خلاف جاری کارروائیوں کے تحت جموں و کشمیر پولیس نے ضلع شوپیاں کے مختلف علاقوں میں معدنیات کی غیر قانونی کھدائی اور نقل و حمل میں ملوث پانچ گاڑیاں ضبط کر لی ہیں۔ ضبط کی گئی گاڑیوں میں ایک ہیوی ایکسکیویٹر، دو ڈمپر اور دو ٹریکٹر شامل ہیں۔ تفصیلات کے مطابق پولیس اسٹیشن زینہ پورہ کی ایک ٹیم نے معمول کی گشت کے دوران ایک ہیوی ایکسکیویٹر اور دو ڈمپر روک کر ضبط کیے۔ مذکورہ گاڑیاں مبینہ طور پر قانونی رائلٹی دستاویزات کے بغیر معدنیات کی غیر قانونی کھدائی اور نقل و حمل میں مصروف تھیں۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن زینہ پورہ میں متعلقہ قانونی دفعات کے تحت ایف آئی آر نمبر 138/2026 درج کر کے تحقیقات شروع کر دی گئی ہیں۔ اسی طرح پولیس اسٹیشن ہیر پورہ کی ایک ٹیم نے کارروائی کرتے ہوئے معدنیات کی غیر قانونی کھدائی میں ملوث دو ٹریکٹر ضبط کیے، جو لازمی اجازت ناموں کے بغیر کام کر رہے تھے۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن ہیر پورہ میں متعلقہ قانونی دفعات کے تحت ایف آئی آر نمبر 125/2026 درج کر کے مزید تحقیقات شروع کر دی گئی ہیں۔

بانڈی پورہ میں بچوں کیلئے ایک روزہ مطالعاتی دورے کا اہتمام

تعلیمی و سماجی نشوونما کو فروغ دینے کی کوشش

(بانڈی پورہ)

بچوں کی مجموعی نشوونما، تعلیمی سرگرمیوں اور تفریحی ضروریات کو فروغ دینے کے مقصد سے ضلع ہیڈکوارٹر بانڈی پورہ کے مختلف یونٹ بانڈی پورہ نے مشن حیاتی کے تحت چائلڈ کیئر اداروں میں مقیم بچوں کے لیے ایک روزہ مطالعاتی دورے کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر بچوں کو باغ علی داؤد (علی داؤدی باغ) کی سیر کرائی گئی، جہاں انہیں خوبصورت قدرتی ماحول کا مشاہدہ کرنے، قدرتی حسن سے لطف اندوز ہونے اور تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینے کا موقع فراہم کیا گیا۔ اس مطالعاتی دورے کا مقصد بچوں کو نئے مقامات سے روشناس کرانا، معلومات فراہم کرنا، اپنے اردگرد کے ماحول سے واقفیت پیدا کرنا اور ادارہ جاتی ماحول سے باہر تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینے کا موقع فراہم کرنا تھا۔

یودھویر سیٹھی اور پریا سیٹھی نے کئے خواتین میں 200 سے زائد گیس چولہے تقسیم کیے

(جموں)

جموں مشرقی اسمبلی حلقے کے رکن اسمبلی یودھویر سیٹھی نے پی پے پی جموں و کشمیر کی نائب صدر اور سابق وزیر پریا سیٹھی کے ہمراہ ہفتے کے روز جموں مشرقی حلقے کے مختلف علاقوں سے تعلق رکھنے والی خواتین میں 200 سے زائد گیس چولہے تقسیم کیے۔ اس سلسلے میں منعقدہ تقریب کا مقصد خاندانوں کو سہولت فراہم کرنے کے ساتھ خواتین کی روزمرہ گھریلو سرگرمیوں کو آسان بنانا اور ان کی زندگی میں خوشحالی لانا تھا۔ اس موقع پر اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے یودھویر سیٹھی نے کہا کہ عوام کی خدمت کرنا اور ان کی ضروریات کو پورا کرنا ان کی اولین ترجیح ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس طرح کے اقدامات عوامی فلاح و بہبود اور خواتین کو بااختیار بنانے کی تپین پی پے پی کے عزم کی عکاسی کرتے ہیں۔

پرائیویٹ یونیورسٹیوں کے قیام کیلئے راہ ہموار کرنا تاریخی سنگ میل

ملازمتوں اور داخلوں میں مقامی نوجوانوں اور طلباء کیلئے 25 فیصد ریزویشن اہم اقدام/ چودھری محمد رمضان

(سرینگر)

جموں و کشمیر کی بہبود ترقی، روزگار، معتقبل، یہاں کے عوام کی راحت رسانی، خوشحالی اور فارغ البالی بیجنل کانفرنس کا بنیادی ایجنڈا ہے اور موجودہ عمر عبداللہ والی حکومت اسی سمت میں تن دہی اور پورے عزم کیساتھ کام کر رہی ہے۔ ان باتوں کا اظہار بیجنل کانگرس کے معاون جنرل سکریٹری وراجیہ سبھا ممبر ایڈیٹ چودھری محمد رمضان نے پارٹی ہیڈکوارٹر پر مختلف علاقوں سے آئے ہوئے عوامی وفود، پارٹی لیڈران، عہدیداران اور کارکنان کیساتھ تبادلہ خیال کرتے ہوئے کیا۔ انہوں نے پارٹی سے وابستہ افراد پر زور دیا کہ وہ پارٹی کی مضبوطی کیلئے کام کریں اور لوگوں کیساتھ قریبی رابطہ رکھ کر ان کے مسائل و مشکلات اور مطالبات پر جامع اپنا کر گریں اور ان کا سدباب کرانے کیلئے اپنا اثر و رسوخ استعمال کریں۔ انہوں نے کہا کہ صدر محمد ڈاکٹر فاروق عبداللہ کی ہدایت کے مطابق بیجنل کانفرنس کے ممبران پارلیمان جموں و کشمیر کے عوام کے حقوق کی بحالی، ریاستی درجہ کی بحالی کیساتھ ساتھ تعمیر و ترقی ضروریات اور لوگوں کے مسائل ملک کے سب سے بڑے ایوان میں اُجاگر کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بیجنل کانفرنس کی عوامی حکومت دراصل بیانات اور زبانی جمع خرچ کے بجائے عملی طور پر کام کر رہی ہے اور گزشتہ دو سال کے دوران ہر ایک شعبے کی بہتری کیلئے قابل قدر کام کیا گیا۔



پروسیسنگ کی سہولیات بڑھانے اور نجی سرمایہ کاری کی حوصلہ افزائی کرنے کا منصوبہ

خشک کوکون کی کم از کم امدادی قیمت 510 سے بڑھا کر 800 روپے فی کلوگرام مقرر

(سرینگر)

جموں و کشمیر حکومت نے روایتی ریشم کی صنعت کو فروغ دینے اور اس سے وابستہ معاشی سرگرمیوں کو وسعت دینے کے لیے مقامی سطح پر کوکون کی پروسیسنگ کی سہولیات بڑھانے اور نجی سرمایہ کاری کی حوصلہ افزائی کرنے کا منصوبہ بنایا ہے۔ اس اقدام کا مقصد طبلے کو صرف خام کوکون فراہم کرنے والے علاقے کے بجائے ریشم کی تیاری اور اس سے متعلق مصنوعات کی تیاری کا اہم مرکز بنانا ہے۔ جموں و کشمیر میں ہر سال تقریباً 800 سے 900 میٹرک ٹن کوکون پیدا ہوتا ہے، تاہم اس میں سے صرف 30 فیصد مقامی سطح پر استعمال کیا جاتا ہے، جبکہ باقی پیداوار بیرون خطہ فروخت کی جاتی ہے۔ حکومت اب کوکون کی پیداوار سے لے کر ریشم اور تیار شدہ مصنوعات کی تیاری تک ایک مربوط صنعتی نظام قائم کرنے پر توجہ دے رہی ہے، تاکہ کسانوں کو منڈی میسر آئے اور ان کی آمدنی میں اضافہ ہو۔ ریشم کی صنعت جموں و کشمیر کی معیشت اور دیہی ترقی میں ایک اہم حصہ رہی ہے۔ یہ خطہ اعلیٰ معیار کے دو موٹی ریشم کی پیداوار کے لیے بھی جانا جاتا ہے۔ 1988 تک اس صنعت پر مکمل طور پر حکومت کا کنٹرول تھا اور جموں و کشمیر انڈسٹریز لمیٹڈ کے سلک فیکٹر زکوکون کے واحد خریدار اور استعمال کنندہ تھے۔



زیارت زین دین دراوی و شیخ بہاؤالدین گنج بخش میں روح پرور مجالس

حضرت اولیائے کرام کی تعلیمی قرآن اور حدیث پر مبنی

(سرینگر)

قدیم اور تاریخی زیارت گاہ حضرت زین دین دراوی (زین دیر صاحب) محبہ کدل اور زیارت حضرت قطب الآفاق حضرت شیخ بہاؤالدین گنج بخش قطب الدین پورہ نوبندہ میں روح پرور مجالس کا انعقاد ہوا، جہاں قرآن خوانی، خطبات، اصطلاحات، درود و اذکار اور نعت و منقبت کی محافل منعقد ہوئیں۔ جن کی پیشوائی بتعہ کے ختم خوان الحاج حامی فاروق احمد بابا اور سجادہ نشین حاجی پیر زادہ ریاض احمد شاہ نے کی۔ اس موقع پر وہاں موجود علماء نے حضرت زین دین دراوی کامل اور حضرت شیخ بہاؤالدین گنج بخش علی درویحانی کمالات بیان کئے اور ساتھ ہی عالم اسلام کی سربلندی، عالم انسانیت کی بقاء مسلمانوں کے اتحاد و اتفاق کیلئے دعا کی گئی۔ جمعیت کے صدر الحاج فاروق احمد گانی نے مسلمانوں سے اپیل کی کہ اپنے بچوں کو قرآن اور حدیث کی تعلیم سے آراستہ کریں۔ انہوں نے کہا کہ اولیائے کرام کی تعلیم قرآن اور حدیث پر مبنی ہے، جنہوں نے زندگی بھر دین اسلام کی آبیاری کی۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

سعودی حملوں میں تینتیس افراد ہلاک، حوثیوں کا دعویٰ

صنعاء، یمن: حوثی حکام نے اتوار کے روز بتایا کہ یمن کے صوبہ صنعاء میں سعودی فضائی حملوں کے نتیجے میں 33 افراد ہلاک ہو گئے ہیں، جن میں بڑی تعداد خواتین اور بچوں کی ہے۔ یہ ہلاکتیں ملک میں دوبارہ شروع ہونے والی خانہ جنگی کے دوران اموات میں اضافے کے ساتھ سامنے آئی ہیں۔

اقوام متحدہ (UN کا کہنا ہے کہ اس غریب ملک میں دوبارہ لڑائی شروع ہونے کے بعد سے اب تک 1600 سے زائد افراد ہلاک اور 3 لاکھ سے زیادہ لوگ بے گھر ہو چکے ہیں۔ حوثی وزارت صحت کے ترجمان انیس الاصبحی نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس (X پر ایک پوسٹ میں بتایا کہ یمنیوں کے دارالحکومت صنعاء کے مشرق میں واقع گاؤں الشریعہ پر سعودی قیادت والے اتحاد کے حملوں میں ہلاکتوں کی تعداد بڑھ کر 33 ہوگئی ہے، جب کہ 39 افراد زخمی ہیں۔



حوثیوں کی نیوز ایجنسی سبا نے ہفتے کے روز بتایا کہ ملبے سے لاشوں اور زخمیوں کو نکالنے کا کام جاری ہے اور طیاروں نے طبی عملے (پیرامیڈیکس) کو بھی نشانہ بناتے ہوئے دو حملے کیے۔ اصباحی نے کہا، تقریباً حتمی اعداد و شمار کے مطابق، ہلاک ہونے والوں میں 12 مرد، 8 خواتین اور 13 بچے شامل ہیں، جب کہ زخمیوں میں 16 مرد، 10 خواتین اور 13 بچے ہیں۔

ایران نواز گروپ کے المسیرہ ٹی وی نے کچھ فوج نشر کی ہے جس کے بارے میں اس کا کہنا ہے کہ یہ الشریعہ میں فلمائی گئی ہے۔ اس فوٹیج میں جائے وقوعہ سے دھواں اٹھتے ہوئے، ملبے کے ڈھیر اور اسپتال میں زخمی لوگوں کو دکھایا گیا ہے۔ یمن کی بین الاقوامی سطح پر تسلیم شدہ حکومت کی حمایت میں لڑنے والے ملک سعودی عرب نے اس رپورٹ پر فوری طور پر کوئی تبصرہ نہیں کیا ہے۔

سعودی قیادت میں قائم اتحاد نے ہفتے کے روز ایک بیان میں کہا کہ انہوں نے ریاض صوبے کی طرف داغے گئے حوثی میزائل کو فضا میں ہی انٹرسیپٹ (روک) کر کے تباہ کر دیا ہے۔ دوسری جانب حوثیوں نے کہا ہے کہ انہوں نے جنوبی ملک (سعودی عرب) اور یمن دونوں جگہوں پر سعودی فوجیوں اور بنیادی ڈھانچے کے خلاف متعدد میزائل اور ڈرون حملے کیے ہیں۔

حوثی فوجی ترجمان یحییٰ سریع نے اس کی تصدیق کی ہے۔ اس فوٹیج میں جائے وقوعہ سے دھواں اٹھتے ہوئے، ملبے کے ڈھیر اور اسپتال میں زخمی لوگوں کو دکھایا گیا ہے۔ یمن کی بین الاقوامی سطح پر تسلیم شدہ حکومت کی حمایت میں لڑنے والے ملک سعودی عرب نے اس رپورٹ پر فوری طور پر کوئی تبصرہ نہیں کیا ہے۔

سعودی قیادت میں قائم اتحاد نے ہفتے کے روز ایک بیان میں کہا کہ انہوں نے ریاض صوبے کی طرف داغے گئے حوثی میزائل کو فضا میں ہی انٹرسیپٹ (روک) کر کے تباہ کر دیا ہے۔ دوسری جانب حوثیوں نے کہا ہے کہ انہوں نے جنوبی ملک (سعودی عرب) اور یمن دونوں جگہوں پر سعودی فوجیوں اور بنیادی ڈھانچے کے خلاف متعدد میزائل اور ڈرون حملے کیے ہیں۔

حوثی فوجی ترجمان یحییٰ سریع نے اس کی تصدیق کی ہے۔

منگل سے بارش اور برفباری کا امکان، بارہ نومبر کو شدید بارش متوقع

سرینگر: آنے والے دنوں میں جموں و کشمیر میں موسم کی صورتحال میں تبدیلی کا امکان ہے، جہاں 10 نومبر سے کئی مقامات پر بارش، گرج چمک اور تیز ہواؤں کی توقع ہے۔ محکمۂ موسمیات (IMD نے 12 نومبر کو کشمیر کے کچھ حصوں میں الگ تھلگ مقامات پر شدید بارش یا برف باری کی پیشگوئی بھی کی ہے۔

محکمۂ موسمیات کے مرکز سرینگر کی جانب سے جاری کردہ تازہ ترین پیشگوئی کے مطابق، 9 نومبر کو پورے جموں و کشمیر میں موسم خشک رہنے کی امید ہے۔ 10 اور 11 نومبر کو بھی موسم بنیادی طور پر خشک رہنے کا امکان ہے، تاہم کچھ مقامات پر ہلکی بارش اور گرج چمک ہو سکتی ہے۔

مغربی سرکٹ میں 12 نومبر سے شدت آنے کی توقع ہے، جب کشمیر اور جموں دونوں ڈویژنوں میں بڑے پیمانے پر بارش اور برف باری کی پیشگوئی کی گئی ہے۔ یہ سلسلہ 13 نومبر کو بھی جاری رہنے کا امکان ہے جب کہ 14 نومبر کو اس میں کمی آنے کی توقع ہے۔

محکمۂ موسمیات نے 10 اور 11 نومبر کو جموں و کشمیر میں مختلف مقامات پر بارش اور گرج چمک کی پیشگوئی کی ہے۔ ان موسمی حالات کے دوران بجلی چمکنے اور 40 سے 50 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے تیز ہوائیں چلنے کا امکان ہے۔

12 نومبر کو خاص طور پر وادیٔ کشمیر میں زیادہ تر علاقوں میں بھی جا سکتی ہیں۔ محکمہ نے وادی میں شدید بارش یا برف باری کے ساتھ ساتھ گرج چمک، بجلی گرنے اور 40 سے 50 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے تیز ہواؤں کی وارننگ دی ہے، جو بڑھ کر 60 کلومیٹر فی گھنٹہ تک پہنچ سکتی ہیں۔ 13 اور 14 نومبر کو بھی بارش اور گرج چمک کا سلسلہ جاری رہنے کا امکان ہے، اور اس دوران دونوں ڈویژنوں میں بجلی چمکنے اور تیز ہوائیں چلنے کی توقع ہے۔

سات روزہ آؤٹ لک (موسمی خاکے) کے مطابق، 12 اور 13 نومبر کو وسیع پیمانے پر بارش اور برف باری متوقع ہے، جس سے 51 فیصد سے 75 فیصد تک موسمی اسٹیشن متاثر ہو سکتے ہیں۔ 14 نومبر کو یہ سرگرمی کم ہو کر کچھ علاقوں تک محدود ہو جائے گی۔

آج کے لیے سرینگر اور جموں میں عام طور پر آسمان صاف رہنے کی توقع ہے۔ سرینگر میں زیادہ سے زیادہ درجۂ حرارت 23 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا، جب کہ جموں ڈویژن میں جموں شہر کا زیادہ سے زیادہ درجۂ حرارت سب سے زیادہ یعنی 29.5 ڈگری سیلسیس رہا۔

رات کا درجۂ حرارت بھی معمول سے زیادہ رہا۔ کم سے کم درجۂ حرارت کشمیر کے کئی حصوں میں معمول سے 0 سے 3 ڈگری سیلسیس اور جموں ڈویژن کے کئی علاقوں میں 1 سے 2 ڈگری سیلسیس زیادہ ریکارڈ کیا گیا۔ کشمیر میں پہلگام کا کم سے کم درجۂ حرارت سب سے کم 0.7 ڈگری سیلسیس رہا، جب کہ جموں ڈویژن میں بانہال کا درجۂ حرارت سب سے کم 4.7 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا۔ اس ریورتنگ کی مدت کے دوران جموں و کشمیر میں کہیں بھی بارش ریکارڈ نہیں کی گئی جموں اور موسم مکمل طور پر خشک رہا۔

کشمیر ڈویژن میں کپواڑہ کا درجۂ حرارت سب سے زیادہ 8 نومبر کی صبح 8:30 بجے ختم ہونے والے 24 گھنٹوں کے دوران، کشمیر ڈویژن کے کئی حصوں میں دن کا زیادہ سے زیادہ درجۂ حرارت معمول سے 3 سے 6 ڈگری سیلسیس زیادہ رہا۔ جموں ڈویژن میں بھی کئی مقامات پر دن کا درجۂ حرارت معمول سے 1 سے 3 ڈگری سیلسیس زیادہ درج کیا گیا۔



پولینڈ کے شہر کراکو میں مسلح شخص کی فائرنگ سے پانچ افراد ہلاک، کم از کم 12 زخمی

کراکو (پولینڈ): پولیس نے کہا کہ ہفتے کی دوپہر پولینڈ کے شہر کراکو کے ایک مصروف بازار میں ایک مسلح شخص نے فائرنگ کی جس کے نتیجے میں پانچ افراد ہلاک اور ایک درجن سے زائد زخمی ہو گئے۔ کراکو پولیس کے مطابق بندوق بردار نے شہر کے وسط میں واقع مرکزی چوک سے گاڑی چلائی جو کہ ایک مشہور سیاحتی مقام ہے اور اس نے اندھا دھند فائرنگ کی۔ زخمیوں میں پولیس اہلکار بھی شامل ہیں۔ پولیس نے بتایا کہ حملہ آور کو جائے وقوعہ سے کچھ ہی فاصلے پر پولیس کے ساتھ مقابلے میں گولی مار کر زخمی کر دیا گیا۔



کراکو پولیس کی ترجمان کتارزینا سیسلو نے ٹی وی این 24 کو بتایا کہ حملہ آور گاڑی سے دیگر ہتھیاروں اور گولہ بارود کے کئی تھیلے بھی ملے۔ جائے وقوعہ سے لی گئی تصاویر میں پولیس افسران اور ایمبولینسز کو علاقے میں دکھایا گیا ہے جو کہ کراکو کے مرکز میں واقع ہے۔ پولش میڈیکل ایئر ریسکیو کا ایک ہیلی کاپٹر بھی چوک میں اترا۔

کراکو میونسپل ٹرانسپورٹ کمپنی کے مطابق، ایک ٹرام ڈرائیور نے اطلاع دی کہ چلتی ہوئی کار میں سوار ایک شخص نے اس کی ٹرام پر گولی چلائی جب وہ سہ پہر 3 بجے کے قریب مرکزی چوک کے قریب سے گزری، جس سے ٹرام ڈرائیور کے کیبن کی کھڑکی ٹوٹ گئی۔ ہر سال تقریباً 15 ملین سیاح کراکو کا دورہ کرتے ہیں، جن میں سے زیادہ تر مرکزی چوک سے گزرتے ہیں۔

پولینڈ کے وزیر اعظم ڈونلڈ ٹسک نے ٹوئٹر پر ایک پوسٹ میں کہا کہ پولیس حملے کی تحقیقات کر رہی ہے۔ دریں اثنا، پولینڈ کے صدر کیرول ناوروکی نے کہا کہ ان کے خیالات متاثرین، زخمیوں اور ان کے اہل خانہ کے ساتھ ہیں۔

پولینڈ میں امریکی سفیر نام روز نے ایکس پر لکھا، ہمیں کراکو میں خوفناک فائرنگ کی اطلاعات موصول ہو رہی ہیں۔ یہ ایک وحشیانہ اور جان لیوا حملہ ہے جس نے پولینڈ کے امن کو تہس نہس کر دیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا، امریکہ اس مشکل وقت میں پولینڈ کے ساتھ کھڑا ہے، جس طرح پولینڈ اپنے پیارے شہر کراکو کے شہریوں کے ساتھ کھڑا ہے۔ کراکو پولینڈ کا دوسرا سب سے بڑا شہر ہے اور دارالحکومت وارسا سے تقریباً 250 کلومیٹر (155 میل) کے فاصلے پر واقع ہے۔

جموں کے مضافاتی علاقے میں پستول سمیت ایک شخص گرفتار

جموں، (جموں و کشمیر): جموں پولیس نے ایک کامیاب کارروائی کے دوران شہر کے مضافاتی علاقے سے ایک شخص کو غیر قانونی پستول اور کارتوسوں سمیت گرفتار کر لیا ہے۔ پولیس نے ملزم کے خلاف کیس درج کر کے اس کے جرم ماننہ روابط کا پتہ لگانے کے لیے بڑے پیمانے پر تفتیش شروع کر دی ہے۔

اس کارروائی کے حوالے سے پولیس حکام کی جانب سے فراہم کردہ تفصیلی معلومات درج ذیل ہیں:

پولیس ترجمان کے مطابق یہ کارروائی اتوار اور پیر کی درمیانی رات جموں کے سرحدی علاقے بشناہ (Bishnah میں عمل میں لائی گئی۔ گرفتار کیے گئے شخص کی شناخت آصف علی چودھری کے طور پر ہوئی ہے، جو میران صاحب کے علاقے لنگوٹیا کا رہائشی ہے۔

پولیس نے بتایا کہ بندی یا تلاشی کے دوران ملزم کے قبضے سے درج ذیل غیر قانونی اسلحہ برآمد کیا: ایک عدد پستول، ایک عدد میگزین، دو لائیو کارتوس

واقعے کے فوراً بعد بشناہ پولیس اسٹیشن میں آرمز ایکٹ (اسلحہ ایکٹ) کی متعلقہ دفعات کے تحت ایف آئی آر (FIR درج کر لی گئی ہے۔ پولیس ترجمان نے بتایا کہ اس معاملے کو انتہائی سنجیدگی کے ساتھ لیا جا رہا ہے اور اس بات کا پتہ لگانے کے لیے گہرائی سے تفتیش کی جا رہی ہے کہ:

1. ملزم نے یہ ہتھیار کہاں سے اور کس کے ذریعے حاصل (ماخذ) کیا تھا؟
2. اس غیر قانونی پستول کا ممکنہ استعمال کس واردات یا مقصد کے لیے کیا جانا تھا؟
3. کیا ملزم کا تعلق دہشت گرد یا دہشت گرد انہ نیٹ ورک سے ہے؟

جاپان میں زلزلے کے شدید جھٹکے، ریکٹر اسکیل پر شدت 5.7 ریکارڈ



ٹوکیو: اتوار کی صبح وسطی جاپان میں زلزلے کے شدید جھٹکے محسوس کیے گئے، جس کی جاپانی زلزلہ پیما اسکیل پر زیادہ سے زیادہ شدت پانچ سے زیادہ ریکارڈ کی گئی ہے، تاہم سونامی کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔ جاپان کی وزیر اعظم سانائے تاکائچی نے زلزلے کی تصدیق کی ہے۔

زلزلے کے یہ جھٹکے مقامی وقت کے مطابق رات تقریباً 1:04 بجے محسوس کیے گئے، جب کہ اس کا مرکز مغربی شیزوکا پریفیکچر صوبے میں تھا۔ نیشنل میڈیا پلیٹ فارم ایکس X پر اپنے ایک بیان میں وزیر اعظم تاکائچی نے بتایا کہ پڑوسی صوبے اپیچی کے شہر چینتا میں شدید جھٹکے محسوس کیے گئے۔

تاکائچی نے لکھا کہ آج رات تقریباً 1:04 بجے مغربی شیزوکا پریفیکچر میں زلزلے کے جھٹکے محسوس کیے گئے، جس کا مرکز اسی علاقے میں تھا۔ اس دوران اپنی پریفیکچر کے شہر چینتا میں جاپانی زلزلہ پیما اسکیل کے مطابق شدید جھٹکے ریکارڈ کیے گئے۔ انہوں نے زلزلے کی تصدیق کے ساتھ مزید بتایا کہ سونامی کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔

زلزلے کے فوراً بعد جاپانی حکومت نے بریکنگ پر ووکول نافذ کر دیے اور صورت حال کی نگرانی کے لیے وزیر اعظم کے دفتر کے کرائسز مینجمنٹ سینٹر میں ایک خصوصی رابطہ ڈیسک قائم کر دیا۔

وزیر اعظم تاکائچی نے بتایا کہ زلزلے کے فوراً بعد حکومت نے وزیر اعظم دفتر کرائسز مینجمنٹ سینٹر میں ایک لائژن آفس (رابطہ دفتر) قائم کر دیا ہے۔ میں نے نقصان کے حجم کا اندازہ لگانے اور عوام تک درست معلومات پہنچانے کی ہدایات بھی جاری کر دی ہے۔ اس کے شہریوں سمیت 19 بھارتی ملاحوں کو بحفاظت نکال لیا گیا ہے، اور وہ سب محفوظ طریقے سے اپنے وطن واپسی کی راہ پر گامزن ہیں۔ یہ معلومات یمن میں موجود بھارتی سفارت خانے نے اتوار کی رات دیر گئے فراہم کیں۔

بھارتی مشن نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس ((X پر ایک پوسٹ میں کہا، تمام ملاح محفوظ ہیں، اچھی صحت میں ہیں، اور بھارت واپس آ رہے ہیں۔ سفارت خانہ ہمارے بھارتی شہریوں کے محفوظ انخلا کو ممکن بنانے میں اُن کی قدر دانوں اور مسلسل مدد فراہم کرنے پر تمام متعلقہ فریقین کا تہہ دل سے شکر گزار ہے۔ یہ انخلا ان خبروں کے چند دن بعد ہوا ہے جب بھارت نے بتایا تھا کہ یمنی ساحل کے قریب ایک حادثے کا شکار ہونے والی کشتی (Yacht پر موجود 14 بھارتی شہری محفوظ ہیں۔

اسرائیل میں نیتن یاہو کی چھٹی طے؟ گادی آئزنکوٹ کو حکومت سازی کی دعوت

یروشلم: اسرائیل کے صدر اسحاق ہرزوگ نے گادی آئزنکوٹ کو حکومت بنانے کا موقع دیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی آئزنکوٹ کو چھ ہفتوں کے اندر پارلیمنٹ میں اکثریت ثابت کرنی ہوگی۔ موجودہ وزیر اعظم بنجمن نیتن یاہو کے لیے اسے بڑا دھچکا سمجھا جا رہا ہے۔

اسرائیل کے صدر اسحاق ہرزوگ نے ہفتے کی رات کو بتایا کہ 27 اکتوبر کو ہونے والے انتخابات کے بعد وہ اپوزیشن کے امیدوار گادی آئزنکوٹ کو حکومت بنانے کا پہلا موقع دے رہے ہیں۔

سابق فوجی سربراہ گادی آئزنکوٹ، بنجمن یاہو کے اصل حریف کے طور پر میدان میں اترے تھے۔ وہ ان جماعتوں کے ایک بلاک کی قیادت کر رہے تھے جو اسرائیل کے طویل ترین عرصے تک وزیر اعظم رہنے والے نیتن یاہو کو اقتدار سے ہٹانا چاہتی تھیں۔ انتخابات میں نہ تو آئزنکوٹ اور نہ ہی نیتن یاہو کو واضح اکثریت ملی تھی۔

تاہم، اس ہفتے اسرائیلی صدر کے ساتھ ہونے والی طویل بات چیت کے دوران، اسرائیل کی زیادہ تر بڑی سیاسی جماعتوں کے نمائندوں نے مشورہ دیا کہ نئی حکومت بنانے کی ذمہ داری گادی آئزنکوٹ کو سونپی جانی چاہیے۔

واضح رہے کہ حکومت بنانے کے لیے 61 اراکین پارلیمنٹ کی حمایت درکار ہے۔ دوسری طرف، نگادی آئزنکوٹ کے اتحاد کو 6 جماعتوں کے 67 اراکین پارلیمنٹ کی حمایت حاصل ہے، جب کہ وزیر اعظم بنجمن نیتن یاہو کے پاس صرف 46 اراکین کی حمایت ہے، جو اکثریت کے ہندسے سے بہت دور ہے۔ اسی وجہ سے اسرائیلی صدر نے



حوثی افواج نے بھارتیوں کو بچایا، یمن میں محصور انیس بھارتی ملاح بحفاظت نکال لیے گئے: بھارتی سفارت خانہ

نئی دہلی: یمن کے شہروں حدیدہ اور صنعاء میں گزشتہ دو ہفتوں سے محصور 19 بھارتی ملاحوں کو بحفاظت نکال لیا گیا ہے، اور وہ سب محفوظ طریقے سے اپنے وطن واپسی کی راہ پر گامزن ہیں۔ یہ معلومات یمن میں موجود بھارتی سفارت خانے نے اتوار کی رات دیر گئے فراہم کیں۔

بھارتی مشن نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس ((X پر ایک پوسٹ میں کہا، تمام ملاح محفوظ ہیں، اچھی صحت میں ہیں، اور بھارت واپس آ رہے ہیں۔ سفارت خانہ ہمارے بھارتی شہریوں کے محفوظ انخلا کو ممکن بنانے میں اُن کی قدر دانوں اور مسلسل مدد فراہم کرنے پر تمام متعلقہ فریقین کا تہہ دل سے شکر گزار ہے۔ یہ انخلا ان خبروں کے چند دن بعد ہوا ہے جب بھارت نے بتایا تھا کہ یمنی ساحل کے قریب ایک حادثے کا شکار ہونے والی کشتی (Yacht پر موجود 14 بھارتی شہری محفوظ ہیں۔



فوری طور پر یہ واضح نہیں ہو سکا ہے کہ آیا انکالے گئے 19 ملاحوں میں یہ 14 افراد بھی شامل ہیں یا نہیں۔ اس سے قبل 23 اکتوبر کو بھارتی بحریہ کشتی نے کہا تھا کہ حدیدہ کے قریب ایک کشتی پر سوار تمام 14 بھارتی شہری محفوظ ہیں اور وہ اس واقعے کے محرکات کا پتہ لگانے کے لیے متعلقہ فریقین کے ساتھ رابطے میں ہے۔

کچھ عرب میڈیا اداروں نے اس سے قبل یمن کے حوثی گروپ کے ترجمان یحییٰ سریع کے حوالے سے بتایا تھا کہ سعودی افواج نے بحیرۂ احمر میں یمنی ساحل کے قریب جزیرہ یوتار کے پاس بھارتی کشتی کو نشانہ بنایا ہے۔ سریع نے کہا تھا کہ کشتی پر 14 بھارتی شہری سوار تھے اور حوثی افواج انہیں بچانے کی کوشش کر رہی ہیں۔

یہ واقعہ سعودی عرب اور یمن کے حوثیوں کے درمیان حالیہ دنوں میں ہونے والے حملوں اور جوابی حملوں کے بعد دوبارہ بڑھنے والی کشیدگی کے دوران پیش آیا ہے۔ سعودی عرب نے حوثیوں کے میزائلوں اور ڈرونز کو فضا میں ہی تباہ کیا ہے، جب کہ سعودی قیادت میں اتحادی افواج نے یمن میں فضائی حملے کیے ہیں، جس سے 2022 کی جنگ بندی کے بعد پیدا ہونے والے نسبتاً امن کے خاتمے اور ایک وسیع تر تنازعے کی واپسی کا خدشہ پیدا ہو گیا ہے۔

حالیہ پرتشدد واقعات نے سولیلین اور توانائی کے بنیادی ڈھانچے کو بھی متاثر کیا ہے، جس سے بحیرۂ احمر اور باب المندب کے اسٹریٹجک راستوں پر سکیورٹی کے حوالے سے تشویش بڑھ گئی ہے، جو کہ بین الاقوامی جہاز رانی کی ایک اہم ترین گزرگاہ ہے۔

مدھیہ پردیش میں دیوالی کی رات آگ کا قہر، سیونی اور کٹنی میں گھر میں سوئے افراد زندہ جل گئے، تین مختلف واقعات میں تیرہ افراد ہلاک

سیونی/کٹنی، مدھیہ پردیش: دیوالی کی رات مدھیہ پردیش میں کئی مقامات پر آگ لگنے کے شدید واقعات پیش آئے۔ سیونی میں ایک صرافہ تاجر (جیولر) کے گھر میں آگ لگنے سے خاندان کے 6 افراد زندہ جل کر ہلاک ہو گئے۔ دوسری جانب، کٹنی میں بھی اگروال خاندان کے گھر میں آگ لگنے سے 6 افراد کی جان چلی گئی۔ اس کے علاوہ اتیمن میں بھی ایک 107 سالہ بزرگ آگ کی زد میں آ کر ہلاک ہو گئے۔

سیونی کے چھپارہ نگر میں پیر کی علی الصبح ایک مکان میں خوفناک آگ بھڑک اٹھی۔ مہاویر وارڈ کے تین منزلہ میں صرافہ تاجر کندن سونی کے مکان میں شدید آگ لگنے سے خاندان کے 6 افراد زندہ جل کر مر گئے۔ مکان سے 4 خواتین اور 2 مردوں کی لاشیں نکالی گئی ہیں۔ آگ اتنی تیزی سے پھیلی کہ اندر موجود لوگوں کو سنبھلنے کا موقع تک نہیں ملا۔ پیر کی صبح 8 بجے تک ریسکیو آپریشن جاری رہا۔ دیوالی کے موقع پر اس دردناک حادثے سے پورے چھپارہ نگر میں بھی ماتم پھیلا ہوا ہے۔

مکان میں اچانک پیر کی صبح تقریباً 4 بجے آگ بھڑکی۔ آگ اتنی ہولناک تھی کہ کچھ ہی دیر میں مکان کا ایک بڑا حصہ اس کی لپیٹ میں آ گیا۔ ابتدائی معلومات کے مطابق حادثے کے وقت مکان میں تقریباً 10 لوگ موجود تھے۔ تمام افراد کو باہر نکالا گیا، لیکن ان میں سے 6 لوگوں کو ڈاکٹروں نے مردہ قرار دے دیا۔

حادثے میں زخمی ہونے والے دیگر لوگوں کی حالت اور ان کی چوٹوں کے بارے میں ابھی تک مکمل اپڈیٹ نہیں ملی ہے، لیکن بتایا جا رہا ہے کہ ان میں سے کچھ کی حالت تشویشناک ہے۔ سیونی میں آگ کی اطلاع ملتے ہی فائر بریگیڈ کی گاڑیاں اور کئی ایمبولینسیں موقع پر پہنچ گئیں۔

آگ پر قابو پانے اور متاثرہ لوگوں کو محفوظ باہر نکالنے کے لیے امدادی اور بچاؤ عملہ کٹنی سے بھی بلایا گیا۔ فائر بریگیڈ کی 4 گاڑیوں نے آگ بجھانے کی کوشش کی۔ ایک عینی شاہد نے بتایا کہ آگ اتنی تیزی سے پھیلی کہ لوگوں کو سنبھلنے کا موقع تک نہیں ملا۔ پیر کی صبح 8 بجے تک ریسکیو آپریشن جاری رہا۔ دیوالی کے موقع پر اس دردناک حادثے سے پورے چھپارہ نگر میں بھی ماتم پھیلا ہوا ہے۔

بلڈ پریشر کم کرنے والی غذائیں



ڈاکٹر وجیہا بیگ

بلڈ پریشر یا ہائی بلڈ پریشر آج کل ایک عام مسئلہ بنتا جا رہا ہے جو دل کی بیماریوں، فالج اور گردوں کے امراض کا سبب بن سکتا ہے۔ اگرچہ ڈاکٹر کی ہدایت اور دواؤں کا استعمال ضروری ہوتا ہے، لیکن چند قدرتی غذائیں بھی ایسی ہیں جو آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ آیئے جانتے ہیں ایسی غذاؤں کے بارے میں جو آپ کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

پتوں والی سبزیاں

پتوں والی سبزیاں جیسے پالک، میتھی، سلاد کے پتے اور مولی کے پتے پوٹاشیم سے بھرپور ہوتی ہیں، جو جسم میں سوڈیم کی مقدار کو کم کر کے بلڈ پریشر کو متوازن رکھتی ہیں۔ روزمرہ کھانوں میں ان سبزیوں کو شامل کرنا آسان اور فائدہ مند ہے۔

کیلا

کیلا ایک بہترین قدرتی ذریعہ ہے پوٹاشیم کا، جو کہ دل کی صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ روزانہ ایک یا دو کیلے کھانے سے بلڈ پریشر کو قدرتی طور پر قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔

لہسن

لہسن میں موجود قدرتی کیمیائی مادّہ ایلیسن خون کی نالیوں کو پھیلانے میں مدد دیتا ہے، جس سے بلڈ پریشر میں کمی آتی ہے۔ خالی پیٹ لہسن کا استعمال یا کھانے میں شامل کرنا مفید ہے۔

اومیگا3 سے بھرپور مچھلی

سالمن، سارڈین، ٹونا جیسی مچھلیاں اومیگا3 فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتی ہیں جو دل کو طاقت دیتی ہیں اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مددگار ہیں۔ ہفتے میں دو بار مچھلی کھانا مفید ہے۔

اتر ریلوے

ای۔ نیلامی نوٹس

صدر جمہوریہ ھند کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر / مال بھاڑ/ اتر ریلوے، فیروز پور کے ذریعے نیچے دیے گئے کام کے لئے اہل اور رجسٹرڈ ٹیولی دھند گان سے فیروز پور ڈویژن میں ای۔ نیلامی طلب کی جاتی ہیں۔

نیلامی فہرست نمبر: EAFZR-SLR26-55

نیلامی شروع ہونے کی تاریخ وقت: 25/11/2026 کو 11:00 Hrs

کام کا نام: گاڑیوں میں ہارسل اسپیس کو لیز پر دینے کا ٹھیکہ (ٹرین نمبر /ایس ایل ٹو کمپارٹمنٹ): 12138/RL, 04638/FI & 12484/FI.

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کے لئے، براہ کرم ریلویے کی ویب سائٹ www.irmps.gov.in **پر جائیں۔**

تاریخ: 29/10/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

جلد کو گھر پر ہی خوبصورت بنائیں



ڈاکٹر شمس الحق

قدرتی اشیاء کے استعمال اور ان کا انسانی صحت و خوبصورتی کے لیے استعمال کو اب پوری دنیا جان گئی ہے۔ بڑھتے ہوئے شعور نے یہ بات باور کروائی ہے کہ کیمیکلز سے بنیں اشیاء انسانی صحت کے لیے کسی بھی طرح مفید نہیں اس لیے پوری دنیا اب ہربل ٹریٹمنٹ کی طرف آ رہی ہے اور ہمارے ہاں بھی رہی سہی کیمیکلز سے بنے پراڈکٹ بھی ہم بڑھ کر متبادل نہیں۔ آج ہم آپ کو کچھ ایسے طریقے بتائیں گے جن کی مدد سے آپ عید پر کیمیکلز کا استعمال کیے بغیر خوبصورت نظر آ سکتی ہیں۔

بلیک ہیڈز سے نجات

انڈے کی سفیدی میں روئی کا ایک بڑا ٹکڑا بھگوئیں۔ اس کے بعد روئی کو ناک پر چپکا دیں اور اسے مکمل خشک اور سخت ہونے دیں۔ پھر اس خشک روئی کو احتیاط سے اتاریں بلیک ہیڈز اس گیلی روئی پر چپک جائیں گے اور جب آپ روئی اتاریں گی تو اس کے ساتھ باہر آ جائیں گے۔

کیل مہاسوں سے چھٹکارا

جن خواتین کے چہرے پر کیل مہاسے نکلتے ہوں وہ ایک چمچ ملتانی مٹی، نیم کے پتوں کا پیسٹ آدھا چمچ، عرق گلاب ایک چمچ یا حسب ضرورت، منٹل یا پاؤڈر ایک چمچ، لیموں کا رس ادھا چمچ، ہلدی آدھا چمچ، ایلوویرا کا گودا ایک چمچ ان سب کو ملا کر پیسٹ بنائیں اور ہفتے میں ایک بار ضرور لگائیں۔ جلد خشک محسوس ہو تو ایسا موئسچرائزر لگائیں جو جذب ہو جائے یہیں ٹریٹمنٹ پارلر میں ہزاروں کا ہوتا ہے۔

نکھرا رنگ

بادام کا پاؤڈر تازہ، خالص ہلدی، لیموں یا کینو کے چھلکوں کا پاؤڈر، پسن خاص، چوتھائی چمچوں کا پاؤڈر، پودینے کے خشک پتوں کا پاؤڈر، نیم کے خشک پتوں کا پاؤڈر، حسب ضرورت ملا کر ایک چوتھی میں روکھی میں موسم کی مناسبت سے اسے کبھی شہد، کبھی بالائی، کبھی کبھی کے دودھ، کبھی عرق گلاب تو کبھی زیتون یا ناریل کے تیل میں ملا کر چہرے کا مکمل جسم میں منٹ جلکے ہاتھوں سے ہفتے میں دو تین روز مساج کریں اور پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ چہرے کی جلد کی تمام شکایت دور ہیں گی۔

کلینزنگ

دہی اور شہد کو ملا کر چہرے پر دس منٹ تک مساج کریں چہرے کی نچلی دور ہوگی دافع دھبے صاف ہوں گے، بند مسام کھل جائیں گے، رنگت کھلی کھلی محسوس ہوگی۔ جو کہ آبادی، سبز بیٹے کا آٹا اور زیتون کا تیل آپس میں مکس کر لیں اور ہفتے میں دو بار بطور ماسک لگائیں۔ خشک جلد کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ اپنی جلد کی مناسبت سے اور موسم کو نظر رکھتے ہوئے اس میں لیموں کا رس، عرق گلاب، انڈے کی سفیدی، ملتانی مٹی، زیتون، ناریل، بادام کے تیل، دودھ، بالائی کے ساتھ مکس کر کے چہرے پر ہفتے میں دو بار دس منٹ کے لیے لگائیں اور نیم گرم پانی سے دھوئیں۔ ایک سی ماہ میں چہرہ نکھر جائے گا۔



جھائیوں کا علاج

آم اور جامن کی گٹھلیوں کو سکھا کر پاؤڈر بنالیں اور محفوظ کر لیں، حسب ضرورت اسے پانی یا عرق گلاب میں مکس کر متاثرہ حصے پر لگائیں۔ چند دنوں میں ہی نمایاں فرق نظر آئے گا۔ پکے ہوئے پپیتے کی قاش جھائیوں پر روز مسلیں چند دنوں میں جھائیاں صاف ہونے لگیں گی۔ آلو ابال کر مل لیں اور ان میں حسب استعمال شامل کر کے متاثرہ جگہ پر لیپ بنائیں، دس منٹ بعد صاف کر دیں۔ سفید تل دودھ میں ملا کر پیس لیں اور پیسٹ بنا کر رکھ لیں رات سوتے وقت ایک دن کے وقفے سے متاثرہ حصے پر لگائیں دس پندرہ دن میں افاقہ ہو جائے گا۔ جھائیوں سے بچنے کے لیے دھائمن سی لیتی رہیں یا اس کے سپلیمنٹ لے لیں۔

بند مسام

اسٹرابیری کا گودا، شہد آٹے کی بھوسی ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اسے پورے چہرے پر صرف آنکھوں کو بچا کر لگائیں اور 5 منٹ بعد صاف کر دیں۔ یہ چہرے کے کھلے مساموں کو بند کر کے غیر ضروری رطوبتیں کو بھی زائل کرے گا۔ ملتانی مٹی کا لیپ تھنے میں ایک بار کریں بہت جلد کھلے مسام بند ہو جائیں گے۔ خصوصاً ناک، ہونٹوں کے نیچے تھوڑی اور ماتھے پر ان جگہوں پر زیادہ مسام کھلے نظر آتے ہیں۔ میسن سے چہرہ دھوتے رہنے سے بھی کھلے مسام بند ہو جاتے ہیں۔ روزانہ کیلے کے چھلکے پر گئے گودے کو لگانے سے بھی کھلے مسام بند ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر برف کی کچھ کرنا بھی کھلے مساموں کو بند کر دیتا ہے۔

چہرے کی جلد کا ڈھیلا پن

ایک کھانے کا چمچ چاول کے آٹے میں ایک چائے کا چمچ شہد یا حسب ضرورت شہد ملا کر پیسٹ بنائیں۔ اسے چہرے پر 5 منٹ بعد صاف کریں۔ یہ چہرے کو کسی اچھے صابن یا میس واش سے دھو کر ہمیشہ قدرتی ہو، میں خشک ہونے دیں، پھر چہرے پر پیسٹ کی پھلیاں۔ آنکھوں پر کھیرے یا آلو کے قتلے پانی تھک کیا کر رکھ لیں اور کم از کم پندرہ منٹ کے لیے سکون سے لیٹ جائیں۔ پندرہ میں منٹ بعد چہرے پر نیم گرم پانی کے چھینٹے ماریں۔ ماسک نرم ہو کر نکلنے لگے گا۔ اب پورا چہرہ دھولیں اور موئسچرائزر لگالیں۔ انڈے کی سفیدی میں شہد ملا کر بھی اسی طرح لگائیں۔

حاملہ خواتین کے لیے ضروری غذائیں



حاملہ خواتین میں حمل کا رورانیہ نہ صرف ایک جوڑے کی زندگی میں بہت اہم مرحلہ ہوتا ہے بلکہ یہ دورانیہ اس بچے کی زندگی کے لیے بھی بہت اہم ہوتا ہے جو ابھی اپنی نشوونما کے عمل سے گزر رہا ہوتا ہے اور اس دورانیہ میں ہونے والی احتیاط اس کی پوری زندگی پر اثر ڈالنے والی ہوتی ہے۔

اس لیے حاملہ خواتین کے لیے بہت ضروری ہے کہ انھیں علم ہو کہ انھیں اس دوران کیا ضروری کھانا ہے اور کس غذا سے پرہیز کرنا ہے۔ آیئے اس بارے میں کچھ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

وٹامن سی والی غذائیں

ایسی غذائیں جن میں وٹامن سی ہوتا ہے، جیسے نارنگی، اسٹرابیری، کالی مرچ اور بروکولی جو بچے کی نشوونما میں مدد کرتی ہیں اور آئرن کے جذب کو بہتر کرتی ہیں۔

آئرن والی غذائیں

وہ غذائیں جن میں آئرن ہو جیسے پھلیاں، دال، سبز پتوں والی سبزیاں، گوشت اور پالک جو ماں اور بچے دونوں میں زیادہ خون بنانے کے لیے مفید ہیں۔

کیلشیم سے بھرپور غذائیں

کیلشیم سے بھرپور غذائیں جیسے دودھ، دہی، پنیر اور ساتھ ساتھ بادام اور بروکولی جو ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما میں مدد کرتی ہیں۔

اومیگا3 فیٹی ایسڈز

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز پر مشتمل غذائیں جیسے سارڈین مچھلی، سالمن مچھلی، اخروٹ مچھلی اور ٹونا مچھلی بھی حاملہ خواتین کے لیے بہت ضروری ہے۔

وافر مقدار میں پانی

وافر مقدار میں پانی پینا بچے کو خون کے ذریعے غذائی اجزاء کی مناسب ترسیل میں مدد کرتا ہے اور ماں میں قبض اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ان سب کے ساتھ حاملہ خواتین کے لیے یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ انھیں کن غذاؤں سے دور رہنا چاہیے جیسا کہ فروزن آئٹمز سے دور رہیں۔ ٹوٹے ہوئے کین میں بند کھانا کھانے سے بوٹولزم کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ کچی سمندری غذا جیسے سشی یا کچے اوسٹرز کے استعمال سے گریز کریں۔

مرکری کی زیادہ مقدار والی مچھلیاں، جیسے سوارڈ مچھلی، شارک، ٹائل فش اور کنگ میکریل حاملہ خواتین کے اعصابی نظام اور دماغ کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ بچے کے لیے سماعت اور بینائی کے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ حمل کے دوران سگریٹ نوشی اور دیگر نشہ آور اجزا سے بھی پرہیز کریں۔ یہ بچے کی نشوونما کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔

شدید گرمی اور پانی کی کمی سے بچانے والے مشروبات

ڈاکٹر مریم

گرمیوں کے موسم میں جہاں سورج کی تپش اپنے عروج پر ہوتی ہے، وہیں انسانی جسم تیزی سے پانی کھو دیتا ہے، جس کے باعث ڈی ہائیڈریشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسے میں صحت مند رہنے اور جسم کو تر و تازہ رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے روزمرہ کے مشروبات میں ایسے قدرتی اور موثر مشروبات شامل کریں جو جسم کو اندرونی فرحم کریں اور گرمی کے اثرات سے بچائیں۔

پانی

پانی ہماری جسمانی ضروریات میں سب سے اہم مشروب ہے۔ گرمیوں میں پسینہ زیادہ آتا ہے، جس سے جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی واقع ہوتی ہے۔ دن میں کم از کم 8 سے 10 گلاس پانی پینا نہایت ضروری ہے تاکہ جسم ہائیڈریٹ رہے اور تھکن، سر درد یا ہیٹ اسٹروک جیسے مسائل سے بچا جا سکے۔

لیموں پانی

لیموں پانی ایک سادہ مگر نہایت فائدہ مند مشروب ہے۔ اس میں وٹامن سی کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو جسم کو تازگی فراہم کرتا ہے، اور نمک یا شکر ملا کر یہ ای ہائیڈریشن کے خلاف ایک قدرتی الیکٹرولائٹ کا کام کرتا ہے۔ لیموں پانی معدے کو بھی سکون دیتا ہے اور پیاس بجھانے میں موثر ہے۔

کیری کا شربت

کیری کا شربت، جسے عام طور پر آم یا "کیری کا پانہ" کہا جاتا ہے، گرمیوں کے لیے ایک نہایت مفید اور روایتی مشروب ہے۔ یہ شربت کچے آم کو ابال کر بنایا جاتا ہے، جس میں کالا نمک، زیرہ، پودینہ یا کرا اور تھوڑی سی بھنا ہوا پودینہ شامل کیا جاتا ہے۔ کیری کا شربت جسم میں نمکیات کا توازن برقرار رکھتا ہے، گرمی سے پیدا ہونے والی بے ہوشی، تھکن اور ہیٹ اسٹروک سے بچاتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن سی قوت مدافعت کو بھی مضبوط بناتی ہے۔ روزانہ ایک گلاس کیری کا شربت نہ صرف جسم کو ٹھنڈک بخشتا ہے بلکہ گرمی کے مضر اثرات سے بھی بچاؤ فراہم کرتا ہے۔

لسی

لسی دہی سے تیار کی جاتی ہے اور گرمیوں میں نہایت مقبول مشروب ہے۔ یہ معدے کے لیے مفید ہے اور جسم کو ٹھنڈک فراہم کرتی ہے۔ میٹھی والی یا نمکین کسی دونوں ہی مفید ہیں اور ذی ہائیڈریشن کو روکنے میں مدد کرتی ہیں۔

ناریل کا پانی

ناریل کا پانی ایک قدرتی الیکٹرولائٹ ہے جس میں پوٹاشیم اور دیگر نمکیات شامل ہوتے ہیں۔ یہ نہ صرف پیاس بجھاتا ہے بلکہ ڈی ہائیڈریشن سے محفوظ رکھتا ہے، خاص طور پر ان افراد کے لیے جو زیادہ دیر باہر کام کرتے ہیں یا ورزش کرتے ہیں۔

تخم بالنگا شربت

یہ شربت ٹھنڈک بخشنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے روح افزا یا دیگر جوہز میں ڈال کر پیا جاتا ہے۔ یہ نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے اور گرمی کے اثرات سے بچاتا ہے۔ گرمیوں میں مناسب مشروبات کا استعمال نہ صرف جسمانی صحت کو برقرار رکھتا ہے بلکہ ہیٹ اسٹروک، چکر آنا، کمزوری اور پانی کی کمی جیسے مسائل سے بچاؤ کا ذریعہ بھی بنتا ہے۔ کوشش کریں کہ مصنوعی مشروبات اور سافٹ ڈرنکس کے بجائے قدرتی مشروبات کا استعمال زیادہ کریں تاکہ آپ کی صحت بہتر رہے اور گرمی کے دن خوشگوار گزریں۔

راشٹریہ اردو بھاشا وکاس پریشد

قومی کونسل برائے فروغِ اردو زبان

NATIONAL COUNCIL FOR PROMOTION OF URDU LANGUAGE

Ministry of Education,Department of Higher Education,
Government of India

Farogh-e-Urdu Bhawan,FC-33/9,Institutional Area,Jasola,New Delhi-110 025

Ph: 011-35151992

Admission Notice

Diploma in CABA-MDTP

(Computer Applications, Business Accounting and Multilingual Desktop Publishing)

Joint Certification by NCPUL & NIELIT Chandigarh

Important Dates for the session January, 2027

Last date for Submission of form	:	2 December, 2026
Interview of candidate	:	7th & 8th December, 2026
Display of selected candidate list	:	14th December, 2026
Last date for Submission of fee	:	18th December, 2026
Commencement of Classes	:	1st January, 2027

NCPUL
Ministry of Education, Govt. of India

NIELIT
Chandigarh Centre
Ministry of Electronics and Information Technology, Govt. of India

Course Contents:

Module I: Fundamentals of Information Technology **Module II:** Internet Technology and Web Designing **Module III:** Financial Accounting Using Tally & Personality Development **Module IV:** Emerging trends in IT **Module V:** Multilingual DTP (Part-1 and Part-2) **Module VI:** Artificial Intelligence and Machine Learning Python **Module VII:** Practical & Project Work.

اہلیت: CABA-MDTP کورس میں داخلہ کے لیے امیدوار کسی بھی منظور شدہ بورڈ سے مشترک پاس کے مساوی امتحان پاس ہوں۔ درخواست جمع کرتے وقت طلباء و طالبات کی عمر 15 سال سے زیادہ لیکن 35 سال سے کم عمر ہونا ضروری ہے۔

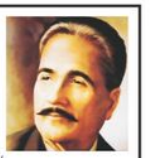
کورس کی میعاد: کورس کی میعاد ایک سال ہے۔ نشستوں کی تعداد 40 ہوگی۔

فیس: داخل شدہ طلباء/طالبات کو 250/- روپے ماہانہ فیس ادا کرنی ہوگی۔ "اے کلاس" شہر کے لیے یہ رقم 500/- روپے ماہانہ ہوگی۔ منظور شدہ سینٹرز وگن فیس لینے کے مجاز ہوں گے۔

قومی اردو کونسل نے انگریزی اور ہندی میڈیم میں فاصلاتی نظام تعلیم کے ذریعے اردو کا ایک سالہ ڈپلوما کورس شروع کیا ہے۔ سبھی طلبا کے لیے یہ کورس لازمی ہے۔

پراسپکٹس کے لیے اپنے نزدیکی کمپیوٹر سینٹر سے رابطہ کریں جن کی فہرست مع تفصیل قومی اردو کونسل کے ویب سائٹ www.urducouncil.nic.in پر دیکھی جا سکتی ہے۔

(ڈائرکٹر)



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



روزنامہ

روزنامہ صورت حال

ہسپتالوں میں گرمی کا انتظام

وادیٔ کشمیر میں درجہ حرارت نقطۂ انجماد سے نیچے چلے جانے کے باوجود سرکاری ہسپتالوں میں بیماروں اور ان کے تیمارداروں کیلئے گرمی کے انتظامات نہ ہونے کے برابر ہیں جس کے باعث بیماروں اور تیمارداروں کو شدید جسمانی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ سرکاری شفاخانوں میں بیماروں کو ہر طرح کی سہولیت بہم پہنچانے کے انتظامیہ کے دعوے ایک ایک کر کے من گھڑت ثابت ہو رہے ہیں۔ شہرِ سرینگر کے چند ایک بڑے ہسپتالوں میں اگرچہ ہیٹنگ سسٹم دستیاب ہے تاہم برقی رو منقطع ہو جانے کے ساتھ ہی ان بڑے بڑے طبی مراکز میں بھی بیماروں کو گرمی کے بدلے سرد ہواؤں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے اور بیمار بیڈوں پر ٹھٹھر کر رہ جاتے ہیں۔

ایک جائزہ رپورٹ کے مطابق کشمیر وادی میں طبی سہولیات کا فقدان پہلے ہی پایا جاتا تھا اور اس حقیقت سے بھی کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ سرکاری ہسپتالوں میں تعینات اکثر ڈاکٹر اور نیم طبی عملہ زیادہ تر نجی کلینکوں، پرائیوٹ ہسپتالوں، نرسنگ ہوموں اور لیبارٹریوں پر اپنی خدمات انجام دے کر روپیہ کمانے کی مشین میں تبدیل ہو گئے ہیں تاہم جاڑے کا موسم شروع ہونے کے ساتھ ہی وادیٔ کشمیر کے چھوٹے بڑے سرکاری ہسپتال بیماروں کیلئے وبال جان بن گئے ہیں اور ان ہسپتالوں میں داخل بیماروں کو یخ بستہ سرد ہواؤں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جس کے نتیجے میں ان کی بیماریاں مزید بڑھ جاتی ہیں اور ان کی صحت یاب پر ایک موٹا سوالیہ لگ جاتا ہے۔ اکتوبر کے آخری ہفتے سے سردیاں شروع ہو چکی ہیں اور سرکاری ہسپتالوں میں بیماروں کو گرمی دستیاب رکھنے کیلئے سرکار اور ہسپتالوں کی انتظامیہ کی جانب سے بڑے بڑے دعوے کئے گئے کہ نہ صرف بیماروں کو حیات بخش ادویات فراہم کرنے، جراحی کی جدید سہولیات بہم پہنچانے اور دوسری سہولیات دستیاب رکھنے کیلئے اقدامات اٹھائے گئے ہیں اور یہ کہ بیماروں کو سرکاری ہسپتالوں میں مفت کھانا تک فراہم کیا جاتا ہے۔ تاہم جائزہ رپورٹ کے مطابق زمینی صورتحال اس کے بالکل برعکس ہے۔ وادی میں جاڑے کا موسم شروع ہونے کے ساتھ ہی تمام ضلع اور تحصیل صدر مقامات پر قائم کئے گئے ڈسٹرکٹ، سب ڈسٹرکٹ ہسپتالوں میں بیماروں کو گرمی دستیاب رکھنے کیلئے کوئی کارروائی عمل میں نہیں لائی گئی ہے اور برقی رو بدرقرار رکھنے پر ہی اکتفا کیا جا رہا ہے۔

اگر چہ وادی کے ہر اسپتال میں انتظامیہ کی جانب سے جنریٹر اور سولر لائٹس دستیاب رکھی گئی ہیں تاہم ان میں سے اکثر ہسپتالوں میں نصب کئے گئے جنریٹر بیکار پڑے ہیں اور ان کی مرمت کیلئے یا تو اقدامات نہیں اٹھائے گئے ہیں یا پھر ایندھن کے کمی کے باعث اور فنڈس دستیاب نہ ہونے کی وجہ سے ان جنریٹروں کو بھی استعمال میں نہیں لایا جا رہا ہے۔ وادیٔ کشمیر میں قائم سرکاری اسپتال شفاخانے کم اور زچہ خانے زیادہ بن گئے ہیں جہاں بیماروں کا پیٹ تو چاک کیا جاتا ہے لیکن کئی وجوہ سے ان میں سے بعضوں کو دوبارہ جراحی کرانے پر مجبور ہونا پڑتا ہے۔

وادی کے دور دراز علاقوں میں جن شفاخانوں کو قائم کیا گیا ہے وہاں علاج و معالجہ کی بہتر سہولیات نہیں دستیاب ہیں۔ ان مراکز میں ٹیسٹ کرانے کی بات ہی نہیں، ضروری مشینیں زنگ آلودہ ہو گئی ہیں اگر کہیں مشینیں درست حالت میں بھی ہیں تو وہاں ان مشینوں کو چلانے والے دستیاب نہیں، ان مراکز میں گرمی کا کوئی انتظام نہیں۔

اگر چہ وادی کے چند بڑے ہسپتالوں میں ہیٹنگ سسٹم نصب کیا گیا ہے تاہم برقی رو منقطع ہو جانے کے بعد کنکریٹ کی یہ عمارتیں برف بنانے والی فیکٹریوں میں تبدیل ہو کر رہ جاتی ہیں جس کے نتیجے میں ان ہسپتالوں میں داخل بیماروں اور ان کے تیمارداروں کو ٹھٹھریاں استعمال کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ گزشتہ کئی دنوں سے وادی سے شائع ہونے والے اخباروں میں شہ سرخیوں کے ساتھ یہ خبریں شائع ہو رہی ہیں کہ سرکاری ہسپتالوں میں بیماروں کو گرمی پہنچانے کیلئے انتظامیہ کی جانب سے اقدامات نہیں کئے گئے ہیں تاہم محکمہ ہیلتھ کے سربراہ کے کانوں تک جوں نہیں رینگتی۔

گزشتہ سے پیوستہ

اور ہاں خوب یاد آیا تم نے کبھی سرسید احمد خان کو بغیر داڑھی کے دیکھا ہے؟ نہیں دیکھا تو "آثار الصنادید" کی وجہ جلد دیکھ لو جو سامنے پڑی ہے۔ ایک دن خیال آیا کہ سرسید داڑھی اور اپنی مخصوص ٹوپی کے بغیر کیسے لگتے ہوں گے۔

اس خیال کے آتے ہی میں نے بڑے جتن کے ساتھ سرسید احمد خان کی ساری داڑھی نہایت احتیاط سے کھائی۔ پھر ٹوپی کا صفایا کیا۔ اب جو سرسید احمد خان کی تصویر دیکھی تو معاملہ وہی تھا۔ بیس تصویر کے پردے میں بھی عریاں نکلا۔ اب یہ تصویر میرے آرٹ کا ایک نادر نمونہ ہے۔ مجھے تصویروں میں مسکراہٹیں بہت پسند آتی ہیں۔ مونا لیزا کی مسکراہٹ تو اتنی کھائی کہ کئی بار بدہضمی ہو گئی۔

زمانے کو اس کی مسکراہٹ آج تک سمجھ میں نہیں آئی۔ مجھے اس کا ذائقہ سمجھ میں آیا۔ عجیب کھٹ میٹھا سا ذائقہ ہے۔ کھاتے جاؤ تو بس کھاتے ہی چلے جاؤ۔ پیٹ بھلے ہی بھر جائے لیکن نیت نہیں بھرتی۔"

میں نے کہا "تم تو آرٹ کے بارے میں بھی بہت کچھ جانتی ہو۔"

بولی "جب آدمی کا پیٹ بھرا ہو تو وہ آرٹ اور سچ کی طرف راغب ہوتا ہے۔ میں نے دیکھا ہے کہ کیڑوں مکوڑوں کا پیٹ بھر جائے تو وہ بھی یہی کرتے ہیں۔ تب احساس ہوا کہ انسانوں اور کیڑوں مکوڑوں میں کوئی زیادہ فرق نہیں ہے۔ خیر اب تو تم لوگ بھی اپنی زندگی کی حشرات الارض کی طرح ہی گزار رہے ہو۔"

میں نے کہا "اب جب کہ تم پینے خاصے اردو ادب کو چاٹ لیا ہے تو یہ بتاؤ یہ تمہیں کیسے لگتا ہے؟"

بولی "شروع شروع میں یہ میرے پلے نہیں پڑا تھا۔

بڑا ریاض کیا۔ مقتدمین کے دیوان چاٹے۔ مشکل یہ ہوئی کہ میں نے سب سے پہلے دیوانِ غالب پر ہاتھ صاف کرنے کی کوشش کی۔ خاک سمجھ میں نہ آیا۔ لہٰذا مولوی اسماعیل میرٹھی کی آسان اور ردو ہشم نظمیں پہلے ٹوپی جان لیں۔ پھر وہ کیا کہتے ہیں آپ کے مظہر والے شاعر، وہی جو پانی پت میں رہتے تھے مگر وہاں کی جنگوں میں شریک نہیں تھے۔ ارے اپنے وہی مولانا حالی۔

ان کی نصیحت آمیز شاعری پڑھی۔ شاعری کم کرتے تھے نصیحت زیادہ کرتے تھے۔ وہ تو اچھا ہوا کہ تم لوگوں نے ان کی نصیحتوں پر عمل نہیں کیا۔ اگر کیا ہوتا تو آج تمہارے گلے میں بھی روایات کا ایک بوسیدہ سا مفلر ہوتا۔ اب تو خیر سارا ہی اردو ادب میری مٹھی میں ہے۔ سب کو چاٹ چکی ہوں۔ ایک بار غلطی سے جوش ملیح آبادی کی ایک رباعی چاٹ لی طبیعت میں ایسا بھونچال آیا کہ سارا وجود آپے سے باہر ہونے لگا۔

اس کے اثر کو زائل کرنے کے لئے چارو ناچار، جاں نثار اختر کی گھر آنگن والی شاعری چاٹنی پڑی۔ ویسے تو میں نے دنیا کی ہر مویشی ساری زبانوں کی کتابیں چاٹ لی ہیں لیکن اردو شاعروں میں ہی یہ وصف دیکھا ہے کہ اپنے معشوق کو کبھی چین سے بیٹھنے نہیں دیتے۔ کوئی معشوق کے کیسو سنوارنا چاہتا ہے تو کوئی انہیں بکھیر دینا چاہتا ہے۔ کوئی وصل کا طالب ہے تو کوئی ہجر کی لذتوں میں سرشار رہنا چاہتا ہے۔

کوئی معشوق کو کوٹھے پر بلانے کا قائل ہے تو کوئی اس کا دیدار بھی یوں کرنا چاہتا ہے جیسے چوری کر رہا ہو۔ تم لوگ آخر معشوق سے چاہتے کیا ہو۔ اسے ہزار طرح پریشان کیوں کرتے ہو۔ اردو شاعری میں معشوق خود شاعر سے کہیں زیادہ مصروف نظر آتا ہے۔ یہ بات کسی اور زبان کے معشوق میں نظر نہیں آتی۔ اردو شاعروں کا عشق بھی عجیب و غریب ہے۔ عشق کرنا ہو تو سیدھے سیدھے عشق کرو بھائی۔

کسی نے کہا ہے تم سے کہ معشوق کی یاد آئے تو آسمان کی طرف دیکھ کر تارے گننے لگو۔ اس کی یاد نے زور مارا تو گریبان پھاڑنے کے لئے بیٹھ جاؤ۔ اپنا گریبان پھاڑنے کے لئے بیٹھ جاؤ۔ معلوم ہے پکڑا کتنا مہنگا ہو گیا ہے۔ سیدھے سیدھے معشوق کے پاس جاتے کیوں نہیں۔ اپنے دل کا مدعا بیان کیوں نہیں کرتے۔ عاشق، بزدل اور ڈرپوک ہو تو ایسے ہی چور نیخلے کر کے اپنے دل کو بہلاتا رہتا ہے۔" میں نے کہا "اردو ادب پر تو تمہاری گہری نظر ہے۔"

بولی "اب جو کوئی اس کی طرف نظر اٹھا کر دیکھتا ہی نہیں تو سوچا کہ کیوں نہ میں ہی نظر رکھوں۔"

پوچھا "داغ دہلوی کے کلام کے بارے میں تمہارا کیا خیال ہے؟"

بولی "ان کا کلام گانے کے چکر میں اچھی خاصی پیمیاں طوائفیں بن گئیں۔ مجھے تو طبلہ اور سارنگی کے بغیر ان کا کلام سمجھ میں ہی نہیں آتا۔"

پوچھا "اور ہمارے فانی بدایونی؟"

بولی "ان کے غم پر بے پناہ ہنسی آتی ہے۔ عجیب مضحکہ خیز غم ہے۔"

"اور مولانا آزاد؟"

بولی "زندگی بھر ٹھاٹ سے عربی لکھتے رہے اور لوگ اسے اردو سمجھ کر پڑھتے رہے۔ عربی کے کسی ادیب کو اردو میں شاید ہی اتنی شہرت ملی ہو۔"

میں نے کہا "یہ بتاؤ تمہیں اردو کی کتابیں کیسی لگتی ہیں؟"

بولی "تمہارا جواب لیتو گرافی کے ذریعہ چھپایا ہے اسے کھاؤ تو نویں لگتا ہے جیسے باسی روٹی کے ٹکڑے چبا رہی ہوں۔

پھر جگہ جگہ کتابت کی غلطیاں کباب میں ہڈی کی طرح چلی آتی ہیں۔ لیکن جو کتابیں اردو اکیڈمیوں کے جزوی مالی تعاون کے ذریعے چھپنے لگی ہیں وہ بہت لذیذ ہوتی ہیں۔ میں تو جزوی امداد کی چاٹ میں کل کتاب ہی کھا جاتی ہوں۔ ان میں ادب ہو یا نہ ہو کھانے میں لذیذ ہوتی ہیں کیونکہ مفت خوری میں جو مزہ ہے وہ محنت کی کمائی میں کہاں۔ اعزازی زندگی گذارنے کی شان ہی جداگانہ ہوتی ہے۔

ہاں ایک بات اور، اردو کا مصنف اور شاعر اپنی کتابوں کے دیباچوں میں بات بات پر اس قدر شکریے کیوں ادا کرتا ہے۔ پبلیشرز اور سرپرستوں وغیرہ کا شکریہ تو خیر پھر بھی برداشت کیا جا سکتا ہے لیکن اردو کا مصنف اس سائیکل رکشاوالے کا بھی شکریہ ادا کرنے پر مجبور نظر آتا ہے جس میں بیٹھ کر وہ کتاب کی پروف ریڈنگ کرنے میں مدد لیتا تھا۔ اس کا شکریہ ادا کرنے سے تو بہتر ہے کہ اردو کا مصنف سائیکل رکشاوالے کو کرایہ ادا نہیں کرتا۔

تم اپنی شاعری میں چڑی کا کاروبار کرتے ہو۔ پھر چمڑے کے بیوپاری کو اس کی ساری خباثتوں کے ساتھ ادب میں کیوں لے آتے ہو؟"

میں نے کہا "کیا تم یہ چاہتی ہو کہ اردو کے ادیب اور شاعر کسی کا شکریہ نہ ادا کریں؟"

بولی "شکریہ ادا کرنا اچھی بات ہے لیکن اصل میں جس کا شکریہ ادا ہونا چاہئے اس کا تو ادا کرو۔"

میں نے پوچھا "مثلاً کس کا؟"

شرما کر بولی "مجھے کہتے ہوئے لاج آتی ہے۔

اردو کے ادیبوں اور شاعروں کو تو اب میرے سوا کسی اور کا شکریہ ادا نہیں کرنا چاہئے کیونکہ بالآخر اب میں ہی ان کی کتابوں میں پائی جاتی ہوں، ورنہ انہیں پوچھتا کون ہے؟"

دیمکوں کی ملکہ کی بات بالکل سچی تھی۔ میں نے ٹھہرا کر کہا "تم بالکل ٹھیک کہتی ہو۔ اچھی یاد آیا کہ میری کوئی کتاب چھپی تو اس میں تمہارا شکریہ ضرور ادا کروں گا۔"

بس ایک بات اور، اردو کا مصنف اور شاعر اپنی کتاب کے دیباچے کے بعد بھی تم اپنی کتاب چھپوا دے گا۔ بڑے بے شرم اور ڈھیٹ ہو۔ مرضی تمہاری۔ ویسے میرا شکریہ ادا کرنے کے بجائے کتاب ہی میرے نام معنون کر دو تو کیسا رہے گا۔" یہ کہہ کر دیمکوں کی ملکہ "کلیات میر" کی گہرائیوں میں کہیں گم ہوئی اور میں لائبریری سے بالکل نکل آیا۔

دیمکوں کی ملکہ سے ایک ملاقات



حکیم ابن بے طوطا کے نام۔۔



قمر بخاری

مائی ڈیئر حکیم ابن بے طوطا۔

امید ہے آپ خیریت سے ہوں گے اور آپ کا دواخانہ حسبِ معمول ان دنوں بھرپور رش لے رہا ہوگا کیونکہ سردیوں کے اس موسم میں جب شادی بیاہ کی تقریبات زیادہ منعقد ہو رہی ہوتی ہیں تو لوگوں کا رجحان حکیموں کی طرف اس لئے زیادہ ہو جاتا ہے کہ کھانے پینے میں بے احتیاطی کے سبب پیٹ وغیرہ کا ہر شخص متاثر ہوتا ہے۔ آپ کو یاد ہوگا کہ ہمارا خاندان آپ کے خاندان کے ساتھ دیرینہ تعلق رکھتا ہے۔ آپ کے والد محترم طوطا فال والے میرے والد کے گہرے دوست تھے۔ وہ ہمیں بتایا کرتے تھے کہ حکیم طوطا فال والے روحانی علاج میں اپنا ثانی نہیں رکھتے تھے اور میرعیوں کے مسائل موقع پر جا کر ہی حل کر دیا کرتے تھے۔ والد صاحب کے ساتھ ان کی دوستی اسی علاج معالجے کی وجہ سے ہوئی تھی۔

ایک بار ابا جی کے کان میں شدید درد تھا اور کئی ڈاکٹروں سے علاج کرانے کے باوجود انہیں افاقہ نہ ہوا تو کسی نے حکیم طوطا فال والے کے بارے میں بتایا کہ وہ موقع پر ہی پتہ چلا کر علاج فی سبیل اللہ کرتے ہیں لہٰذا ابا جی کے کان کا مسئلہ انہوں نے نمک کی کان میں لے جا کر حل کر دیا تھا۔

میں جانتا ہوں کہ آپ نے اپنے والد کے کام کو آگے بڑھاتے ہوئے روحانی کے ساتھ ساتھ جسمانی علاج میں اپنی مہارت کا سکہ منوا لیا ہے اور لوگ آپ کو حکیم ابن بے طوطا کے نام سے جانتے ہیں۔ مجھے وہ دن بھی نہیں بھولتے جب میں اپنی شادی کے دن ملے ہوئے پر آپ کے پاس آیا تھا کیونکہ ان دنوں بیوی پارلر اور جلدی امراض کے ماہرین نہیں ہوا کرتے تھے لہٰذا حکیموں کے پاس دن و رات کی سہولت دستیاب تھی۔

آپ نے میری حالت سے اندازہ لگا کر میرے لئے خفیہ خانے میں پڑی ہوئی دوائی کی شیشی مجھے پکڑاتے ہوئے کہا تھا کہ آپ کی جملہ بیماریوں کا حل اس میں موجود ہے۔ میں نے آپ کو تفصیلات بتانے کی کوشش کی تھی کہ مجھے در اصل چہرے پر دانے نکل آئے ہیں لہٰذا وجہ سے بعض اوقات دلچسپ صورت حال بھی سامنے آیا کرتی تھی خاص طور پر میرے گیارہ سالہ چھوٹے بھائی کو تو آپ جانتے ہیں جن دنوں اس کی داڑھ نکلنے لگی تھی اور وہ شدید درد محسوس کر رہا تھا تو میں نے آپ کے پاس لے کر آیا تھا۔ میں نے کہا تھا حکیم صاحب کوئی دوا دیجئے تو آپ نے کہا تھا کہ میاں دیکھو اس کی تو داڑھ ہی نہیں نکل رہی۔ آپ نے کوئی ایسی دوائی دی کہ گیارہ سالہ بچے کی تین دن بعد داڑھی نکل آئی۔ یوں ٹیوٹر کو لوگوں نے گیارہ سال کی عمر میں ہی صوفی کہنا شروع کر دیا تھا۔ میں حکمت کے ساتھ ساتھ آپ کی دانشوری کا بھی قائل ہوں۔ آپ کو یاد ہوگا ایک بار میں نے آپ کو بتایا تھا کہ میرا اپنا ہونق گیا ہے تو آپ نے میرا بازو سیڑھی کے ساتھ کس کر باندھ دیا تھا تاکہ سیڑھی کے ذریعے پٹھا آسانی سے اتر آئے۔

اس کامیاب علاج کے بعد یقین کریں میرے بازو کے حالانکہ کان بھی نہیں تھے لیکن اس کے باوجود پورا ہفتہ بازو "سن" رہا تھا۔ آپ کے ساتھ گزارے ہوئے وہ سب لمحات ایک فلم کی طرح مجھے یاد آ رہے ہیں۔ ایک بار میں آپ کے پاس آیا، ان دنوں مجھے بہت بھوک لگا کرتی تھی۔ میں نے آپ کو بتایا کہ ہر وقت پیٹ میں چوہے ناچتے رہتے ہیں لہٰذا آپ نے اپنے گلینک کی پالتو اور خانگو بلی کو پکڑ کر میرے پیٹ پر اتنے زور سے نچایا کہ وہ دن اور آج کا دن چوہوں نے ناچنا چھوڑ دیا۔

اسی روز بالا پیتنر آپ کے پاس آیا اور اس نے کہا کہ اسے مونگوں کا مسئلہ ہے مگر آپ نے اسے کوئی ایسی دوائی دے دی تھی کہ وہ ہر وقت مونگوں کی تلاش میں رہنے لگ گیا تھا۔ آپ کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ آپ بیماری کی جڑ تک پہنچتے ہیں۔ آپ کو یاد ہو گا جب فوجری میں میری آنکھیں اندر کو دھنس گئی تھیں اور گال ہیجڑے ہوئے دکھائی دیتے تھے جبکہ چلتے پھرتے مجھے ہاں چڑھ جایا کرتی تھی آپ نے میری آنکھیں، بگل اور جسم چیک کرنے کی بجائے میرے ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو چیک کرتے ہوئے لمبی آہ بھر کر کہا تھا کہ میاں دیکھو اس تجویز کر میں اس کی تو داڑھ ہی نہیں نکل رہی۔ آپ نے کوئی ایسی دوائی دی کہ گیارہ سالہ بچے کی تین دن بعد داڑھی نکل آئی۔ یوں ٹیوٹر کو لوگوں نے گیارہ سال کی عمر میں ہی صوفی کہنا شروع کر دیا تھا۔ میں حکمت کے ساتھ ساتھ آپ کی دانشوری کا بھی قائل ہوں۔ آپ کو یاد ہوگا ایک بار میں نے آپ کو بتایا تھا کہ میرا اپنا ہونق گیا ہے تو آپ نے میرا بازو سیڑھی کے ساتھ کس کر باندھ دیا تھا تاکہ سیڑھی کے ذریعے پٹھا آسانی سے اتر آئے۔

اس کامیاب علاج کے بعد یقین کریں میرے بازو کے حالانکہ کان بھی نہیں تھے لیکن اس کے باوجود پورا ہفتہ بازو "سن" رہا تھا۔ آپ کے ساتھ گزارے ہوئے وہ سب لمحات ایک فلم کی طرح مجھے یاد آ رہے ہیں۔ ایک بار میں آپ کے پاس آیا، ان دنوں مجھے بہت بھوک لگا کرتی تھی۔ میں نے آپ کو بتایا کہ ہر وقت پیٹ میں چوہے ناچتے رہتے ہیں لہٰذا آپ نے اپنے گلینک کی پالتو اور خانگو بلی کو پکڑ کر میرے پیٹ پر اتنے زور سے نچایا کہ وہ دن اور آج کا دن چوہوں نے ناچنا چھوڑ دیا۔

اسی روز بالا پیتنر آپ کے پاس آیا اور اس نے کہا کہ اسے مونگوں کا مسئلہ ہے مگر آپ نے اسے کوئی ایسی دوائی دے دی تھی کہ وہ ہر وقت مونگوں کی تلاش میں رہنے لگ گیا تھا۔ آپ کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ آپ بیماری کی جڑ تک پہنچتے ہیں۔ آپ کو یاد ہو گا جب فوجری میں میری آنکھیں اندر کو دھنس گئی تھیں اور گال ہیجڑے ہوئے دکھائی دیتے تھے جبکہ چلتے پھرتے مجھے ہاں چڑھ جایا کرتی تھی آپ نے میری آنکھیں، بگل اور جسم چیک کرنے کی بجائے میرے ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو چیک کرتے ہوئے لمبی آہ بھر کر کہا تھا کہ میاں دیکھو اس

اپنے حصے کی کوئی شمع جلاتے جاتے

بقول منیر نیازی صاحب

ہمیشہ دیر کر دیتا ہوں میں ہر کام کرنے میں
ضروری بات کرنی ہو، کوئی وعدہ نبھانا ہو

راقم بھی ہمیشہ دیر کر دیتا ہے، جیسا کہ میں نو مہر کو وعدے والے ایک سیمینار کا وعدہ ایفاء کرنے میں دیر کر دی۔ دراصل غیر سرکاری فلاحی اداروں ایف ایل آئی (فورم فار لیٹریٹ انٹیگریٹی اینیشیٹو) اور جی سی ڈی پی (گاورنس کمیونٹی ڈیولپمنٹ پروگرام) نے بچوں کے عالمی دن کے موقع پر ایک سیمینار کا انعقاد کیا تھا جس میں علمائے کرام، صحافی برادری، ڈاکٹروں اور سماجی کارکنوں کے ساتھ راقم کو بھی شرکت کا شرف حاصل ہوا۔ یہ سیمینار پاکستان کے ایک درافتادہ علاقے کالام میں منعقد ہوا جہاں بچوں کے حقوق اور ان کی فلاح و بہبود کے حوالے سے آگاہی نہ ہونے کے برابر ہے۔ اس لیے یہ سیمینار انتہائی اہمیت کا حامل تھا اور اسی لیے شرکاء نے عہد کیا تھا کہ اس بارے آگاہی کی پیداری میں بھرپور حصہ ڈالیں گے۔ مگر کیا کریں "ہمیشہ دیر کر دیتا ہوں" اور آج پورے ایک ماہ بعد قلم قبیلہ دینے کا موقع ملا۔

قارئین کرام! مجموعی طور پر وطنِ عزیز میں بچوں کے حقوق کس طرح پامال ہوتے ہیں، اس کا اندازہ صرف اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ پاکستان میں ڈھائی کروڑ سے زائد بچے اسکولوں سے باہر ہیں، جبکہ آئین پاکستان کی شق 25-A میں عوام کے ساتھ معاہدہ ہوا ہے کہ سولہ سال تک کے بچوں کی تعلیم حکومت وقت کی ذمہ داری ہوگی۔ مزے کی بات تو یہ ہے کہ ایک دوسرے کو سیاسی مات دینے کے لیے آرٹیکل 63، 62 پوری پارلیمنٹ کو سر پر اٹھایا جاتا ہے، غداری اور صادق و امین کی شقوں پر دائر کردہ مقدمات سے پورکم کورٹ بھر دیا گیا ہے مگر مجال ہو کہ کسی نے ایک دفعہ لفظ تعلیم کی شق کے حوالے سے بھی بولا ہو؟

سب سے بڑا سوال یہاں سر اٹھاتا ہے کہ اگر حکمران آپ کے بچوں سے کیے گئے بنیادی تعلیم کے وعدے سے ہی مکر جائے تو وہ صادق اور امین کیسے رہے؟ اور کیا ملکی ترقی میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھنے والی تعلیم کو ہی نہ دلانے تو کیا یہ غداری نہیں ہوگی؟

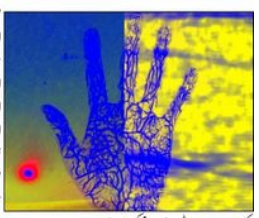
ایسے مسلسل دھوکہ دہی اور مکر فریب کے باعث صورت حال اس نہج پر پہنچ چکی ہے کہ ہمارے بچے دن بھر کوڑوں کے ڈھیر سے رزق تلاشنے میں مصروف ہیں۔ چائے کا ڈھابہ ہو، مستری خانہ ہو یا دیہاڑی مزدوری ہو "چھوٹے چھوٹے" کی آواز گونجتی رہتی ہے۔ ترقی یافتہ ممالک ان ناتواں کندھوں پر کتابوں کے بوجھ کو ہلکا کرنے کی تدبیریں سوچ رہے ہیں اور ہم ہیں کہ ان کے کندھوں پر منوں کے حساب سے بار لاد کر کمائی کا ذریعہ بنا تے ہیں، جبکہ اس حقیقت سے بخوبی واقف ہیں کہ ان سے ہونے والی اصل کمائی ان کی تعلیم کے بعد ہی ہوتی ہے، جو نہ صرف ایک خاندان کی کمائی ہوگی بلکہ پورے ملک کی کمائی اور ترقی ہوگی۔

چلیے! اگر سوات کو ہستان کی طرح پاکستان کے دیگر دیہاتوں میں شعور آگاہی کی کمی تصور کرتے ہیں کہ جہاں بچوں سے مشقت لی جاتی ہے، لیکن صورت حال تو پارلیمنٹ کے سامنے ہی روز روشن کی طرح عیاں ہے۔ آپ روز ٹریفک اشاروں پر گاڑی کے شیشوں پر پونچھا پھیرتے ہوئے بچوں کو دیکھتے ہوں گے۔ آپ پیچز میں لت پت، پھٹے پرانے بدبودار کپڑوں میں ملبوس بچوں اور بچیوں کو ناکارہ اشیاء بیچتے ہوئے دیکھتے ہوں گے۔ گاڑی مرمت کرتے ہوئے آپ خود بار بار "چھوٹے چھوٹے" کی آواز لگاتے ہوں گے۔ مگر کیا کریں اس ملک کو شاید ہی کسی بھر لوگوں نے اپنی جاگیر سمجھ رکھا ہے۔ جن کے بچے باہر ملکوں میں پڑھتے ہیں اور پھر پاکستان میں تو ان کے قد کاٹھ کی فوکریاں بھی نہیں ہوتیں، اس لیے دوسرے ممالک میں وہ خوب کماتے بھی ہیں۔ رہی بات عام آدمی کی تو ان کی دیہاڑی مزدور جانے اور ان کے بچے جانیں۔

مشین دور میں آپ زیادہ کام اپنے ہاتھوں سے کرتے ہیں اور میں نے خاموشی سے سر جھکا لیا تھا کیونکہ غربت کی وجہ سے ابا جی مشینیں خرید کر دینے کی پوزیشن میں نہیں تھے۔

حکیم صاحب مجھے چائے پیتے موکو کی آپ کے سامنے بے بسی آج تک یاد ہے کہ انہوں نے کہا تھا کہ جب تک دن میں کئی بار میں سگریٹ کے غرارے نہ کر لوں تو مجھے چین نہیں آتا۔ آپ نے اسے اس گھل سے منع تو نہیں کیا تھا لیکن نصیحت ضرور کی تھی کہ غرارے ضرور کرو لیکن کوشش کرو کہ غرارے سے دھواں نکلتا ہوا محسوس نہ ہو۔ خیر اندیش، آپ کا دیرینہ مریض مرید حسین۔

انسانی جلد اور آنکھوں کو نقصان پہنچائے بغیر بیماری کی تشخیص کرنے والا ''الٹراساؤنڈ لیزر''



کیمبرج: میساچوسٹس: کیا یہ ممکن ہے کہ دور بیٹھے بیٹھے کسی شخص کے اندرونی جسمانی حصوں کا جائزہ لیا جاسکے؟ میساچوسٹس انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی (ایم آئی ٹی) کے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ لیزر شعاعیں استعمال کرتے ہوئے ایسا بالکل ممکن ہے۔

لیزر شعاعیں اگرچہ توانائی سے بھرپور ہوتی ہیں اور جلد کو جلا بھی سکتی ہیں لیکن اس مقصد کیلئے جو لیزر شعاعیں استعمال کی گئی ہیں وہ بہت کم توانائی کی حامل ہیں اور بالکل بے ضرر ہیں۔

اپنی اس ایجاد کو ایم آئی ٹی کے ماہرین نے ''الٹرا ساؤنڈ لیزر'' کا نام دیا ہے، جس کا نظام دو لیزر شعاعوں کی بنیاد پر کام کرتا ہے۔

ان میں سے ایک لیزر، شعاع جلد میں الٹرا ساؤنڈ لہریں پیدا کرتی ہے جبکہ دوسری لیزر، انسانی جسم کے اندر سے واپس پلٹ کر آنے والی الٹرا ساؤنڈ لہروں کو محسوس کرتی ہے۔ اس طرح دور سے کسی شخص کی اندرونی جسمانی حالت کا پتا چلایا جاسکتا ہے۔

البتہ، یہ تکنیک ابھی اپنے ابتدائی مراحل پر ہے جس سے استفادہ کرتے ہوئے لیزر شعاعیں انسانی جسم میں صرف چھ سینٹی میٹر گہرائی تک سرایت کرسکتی ہیں۔ علاوہ ازیں، ابھی اس لیزر الٹراساؤنڈ میں درستی کی شرح بھی روایتی الٹرا ساؤنڈ کے مقابلے میں خاصی کم ہے۔

اس کے باوجود یہ تکنیک وضع کرنے والے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ انہوں نے اسے عملی میدان میں استعمال کے قابل بنانے کی غرض سے تحقیق جاری رکھی ہوئی ہے کیونکہ مستقبل میں اس سے مستفید ہونے کے وسیع تر امکانات موجود ہیں۔ مثلاً یہ انسانی جلد اور آنکھوں کو نقصان پہنچائے بغیر ہی، دور بیٹھے بیٹھے لیزر کی مدد سے کئی بیماری کی تشخیص ممکن ہوجائے گی۔

فی الحال لیزر کے ذریعے الٹراساؤنڈ پیدا کرنے اور اسے جسم کے اندر تک پہنچانے کا تصور پہلی بار انسانوں میں کامیابی سے آزمایا جاچکا ہے، جس کی تفصیلات ''الائٹ: سائنس اینڈ اپلی کیشنز'' کے تازہ شمارے میں شائع ہوچکی ہیں۔

وائرس کی تیز رفتار شناخت کے لیے کم خرچ اور مختصر الہ



طریقے بہت سست رفتار ہیں جو کئی گھنٹے اور بعض اوقات کئی دنوں کے بعد ہی کسی وائرس کے موجود ہونے یا نہ ہونے کی تصدیق کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں، یہ طریقے بہت مہنگے بھی ہیں جو ہر ایک کی پہنچ میں نہیں۔

''وائرین'' اس لحاظ سے منفرد ہے کہ یہ صرف چند اجزا جسامت کے الے پر مشتمل ہے جو صرف چند منٹوں میں کسی وائرس کی موجودگی یا عدم موجودگی کی تصدیق کردیتا ہے۔ یہ کسی بھی وائرس کو سب سے پہلے اس کی جسامت کی بنیاد پر شناخت کرتا ہے اور پھر اس طیف نگاری (رامن اسپیکٹروسکوپی) کی مدد سے اس کی مخصوص انفرادی تھرتھراہٹ کو مدنظر رکھتے ہوئے، شناخت کا مکمل حتمی طور پر مکمل کرتا ہے جس میں مجموعی طور پر صرف چند منٹ لگتے ہیں۔

اسے ایجاد کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ ''وائرین'' کا استعمال کسی ایک شعبے تک محدود نہیں۔ اسپتالوں اور شفا خانوں میں ایسے وائرس سے وابستہ امراض کی تیز رفتار اور حتمی تشخیص میں استعمال کیا جاسکے گا۔ دوسری جانب کسان بھی اپنی فصلوں پر حملہ کرنے والے وائرسوں کو حملہ آور ہونے سے پہلے ہی شناخت کرکے فوری کارروائی کرسکیں گے اور یوں اپنی قیمتی فصل کا تحفظ کرسکیں گے۔ ٹھیک اسی طرح مویشیوں میں پھیلنے والے خطرناک وائرسوں کی قبل از وقت شناخت سے مویشی پالنی کی صنعت کو بہت فائدہ پہنچے گا۔

فی الحال یہ الہ ابتدائی تجرباتی ازمائشوں میں کامیاب ہوچکا ہے لیکن یہ کب تک اور کتنی لاگت میں فروخت کیلئے دستیاب ہوگا؟ اس بارے میں کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

بدن کے ضدی مسّے برقی جھماکوں سے ختم کردیئے گئے

کیلیفورنیا: جسم کے مختلف مقامات پر مسّوں (وارٹس) کے خاتمے کے لیے طرح طرح کے ٹنکچر استعمال کیے جاتے ہیں۔ کبھی انہیں بجلی سے جلایا جاتا ہے تو کبھی دیسی طور پر ٹھوڑے کے بال باندھے جاتے ہیں لیکن اب خیال ہے کہ خاص برقی جھماکوں سے ان ڈھیٹ مسّوں کو بالساتی ختم کیا جاسکتا ہے۔



امریکا اور مغرب میں جسم کے مسّوں کو ختم کرنے کا ایک اور طریقہ استعمال ہوتا ہے جس میں مائع نائٹروجن سے اسے منجمد کرکے نکال لیا جاتا ہے لیکن اس علاج سے بھی وہ دوبارہ ابھر آتے ہیں لیکن اب ایلی فورنیا کی ایک کمپنی پلس پاور سائنسس نے نینو پلس اسٹیمولیشن (این پی ایس) کے ذریعے جسمانی سے مسّوں میں ختم کرنے کا تجربہ کیا ہے۔

اس ٹیکنالوجی میں نینو سیکنڈ کے بھی ایک اربویں حصے کے برابر میں بجلی پھینکا جاتا ہے۔ اس سے مسّے میں باریک سوراخ کھل جاتے ہیں اور اس میں پوٹاشیم، کیلشیم اور سوڈیم کے آئن اندر داخل ہوتے ہیں۔ اس طرح مسّے کے خلیات مرنے لگتے ہیں اور وہ خشک ہوکر ختم ہوجاتا ہے۔

ایک ٹیسٹ میں 170 کے قریب خاص قسم کے مسّوں پر جب یہ طریقہ ازمایا گیا اور ایک منٹ سے بھی کم وقفے کے لیے بجلی دی گئی۔ چند ہفتوں میں 82 فیصد مسّے جڑ سے ختم ہوگئے۔ اس عمل میں بقیہ جلد اور صحت مند کوئی نقصان بھی نہیں پہنچا۔

ایک اور تجربے میں چہرے پر ہونے والے 99 فیصد غدہ دصف ایک مرتبہ کے علاج پر ختم ہوگئے۔ چہرے کے یہ ابھار ہائپر پلیشیا لینس کہلاتے ہیں اور 60 دن میں قریباً سارے ہی صاف ہوگئے۔ صرف 18 مسّوں کا دوبارہ علاج کیا گیا۔

یہ تجربات ڈاکٹر رچرڈ اور ان کی ٹیم نے کیے جو ٹیکی کے مرکزی سائنس داں ہیں۔ ان کے مطابق این پی ایس ٹیکنالوجی کئی طرح کے مسّوں کا نہایت موثر انداز میں خاتمہ کرسکتی ہے۔ اس سے عام وقت میں بہت اسانی سے ساتھ جسمانی غدود سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

مریخ پر سیلفی اور سنو مین



یہ خوبصورت تصویر ہے مریخ کے گیل گڑھے کی جو ناسا کے ''کیوریوسٹی'' روور نے 2012 سے مریخ کے گیل گڑھے کی معلومات اکٹھی کرنے کی کوشش کررہا ہے۔ اس روبوٹ نے ہاوٹ شاٹ کی ڈھلوان کا معائنہ کرتے ہوئے اپنی ایک سیلفی بنائی۔ ہاوٹ شاٹ گیل گڑھے کا درمیانی حصہ ہے جو کسی شہابیے کے گرنے سے پیدا ہوا ہے۔

اس جگہ پر چٹانوں میں ڈرلنگ سے حاصل کیے گئے نمونوں میں چکنی مٹی پائی گئی جو معدنیات کا پتہ چلاتے ہیں۔ گارہ زیادہ تر پانی کی موجودگی میں ہی بنتا ہے اور پانی زندگی کا بنیادی جزو ہے۔ اس سے پہلے ملنے والی شہابوں سے ایسا ثابت ہوتا تھا کہ گیل گڑھے میں پانی جمع ہوتا رہا ہے۔

چیگنے 4 کا روور

رواں برس 3 جنوری کو چین کا خلائی مشن 'چیگنے 4' چاند کی اس جانب لینڈنگ کی جو زمین سے نظر نہ آنے کی سب سائیڈ یا دور دراز جگہ کہلاتی ہے۔ اس سے پہلے کسی خلائی جہاز نے یہاں لینڈنگ نہیں کی ہے۔ چاند پر اترنے کے چند دن بعد روبوٹک روور اور لینڈر پر موجود کیمروں کو کمانڈ بھیجی گئی کہ دونوں ایک دوسرے کی تصاویر بنائیں۔

چیگنے 4 کے کیمرے سطح سے نیچے کی تحقیق کے لیے ریڈار اور معدنیات کی تحقیق کے لیے اسپیکٹرومیٹر نصب تھے جبکہ اس کے علاوہ اس کے مشن میں آلو اگانے کا تجربہ کرنا بھی شامل تھا۔ چینی سائنسدان یہ جاننے کی کوشش کررہے ہیں کیا مستقبل میں وہاں انسانی زندگی ممکن ہے یا نہیں۔

مئی میں چینی سائنسدانوں نے تصدیق کی کہ چیگنے 4 نے چاند کے اس دور دراز حصے پر موجود ایک گڑھے کے بارے میں 7500 نوری سال دور ہے۔ یہ کم از کم دو ستاروں پر مشتمل ہے اور دونوں ستارے سورج سے پچاس لاکھ گنا زیادہ توانائی خارج کرتے ہیں۔ ایک سیارہ گرم گیسوں کو خارج کررہا ہے جس سے غبارے نما اجتھرے پھول رہے ہیں۔ عشروں سے ماہر فلکیات یہ سوچ رہے ہیں کہ کیا یہ ستارہ تباہی کے دہانے پر ہے اور کیا یہ سپرنووا کی صورت میں ایک زبردست دھماکے کے ساتھ ختم ہوگا؟ فلکیاتی آتش بازی کی یہ تصویر رواں سال جاری کی گئی اور اسے ناسا کی ہبل سپیس ٹیلی سکوپ کے وائڈ فیلڈ کیمرہ تھری سے بنایا گیا ہے۔

مارس کیوریوسٹی روور

طویل عرصے سے موجود ایک تصویر کی تصدیق کی ہے۔

ہماری کہکشاں جیسی ایک اور دنیا

کہکشاں این جی سی 772

یہ تصویر ہبل ٹیلی سکوپ سے بنائی گئی ہے جس میں این جی سی 772 کہکشاں نظر آرہی ہے۔ یہ ہم سے 13 کروڑ نوری سال دور ہے۔ این جی سی 772 کہکشاں بھی کئی لحاظ سے ہماری کہکشاں سے مشابہت رکھتی ہے۔ دونوں کہکشاؤں میں سیلفائٹ کہکشاں ہیں جو اپنے اپنے مدار میں ان بڑی کہکشاؤں کے گرد گھومتی ہیں۔

البتہ ان دونوں میں کچھ چیز مختلف بھی ہیں۔ مثال کے طور پر این جی سی 772 کے مرکز میں ایک مخصوص برقی یا بار موجود نہیں ہے جو ایس اور ستاروں سے مختلف ہے۔ اس برقی کے بارے میں مانا جاتا ہے کہ یہ کہکشاں کے درمیان سے مادے کو گزرنے میں مدد دیتی ہے جس سے ستاروں کی پیدائش میں تیزی آتی ہے۔

بادبانی کی طرح کھلی ہوئی کائی کا خیال

لائٹ سیل 2

دی پلینٹری سوسائٹی ایک غیر منافع بخش تنظیم ہے۔ یہ تنظیم ایک لائٹ سیل یعنی شمسی بادبانی کے ایک منصوبے پر کام کررہی ہے۔ اس کا مقصد یہ ثابت کرنا ہے کہ زمین کے سب سے نچلے مدار میں شمسی توانائی کے ذریعے اڑا جاسکتا ہے۔

یہ خیال ایسے ہی ہے جیسے ہوا کے ذریعے پانی کی سطح پر تیرا جاسکتا ہے۔ سورج کی روشنی آئینے کی سطح پر واپس اچھال دی جاتی ہے جس کی مدد سے سیٹلائٹ کا خیال کم از کم نظریے کی حد تک تو قابل عمل لگتا ہے۔

دوپاکستانیوں نے کس طرح دنیا کے پہلے کمپیوٹر وائرس کو تیار کیا؟



فون نمبر اور دکان کا پتا بھی موجود تھا۔

کچھ سال پہلے ایک انٹرویو میں امجد علوی نے بتایا تھا اس کے پیچھے کس یہ خیال تھا کہ اگر پروگرام کی غیر قانونی کاپی بنائی جائے تو وائرس کو ڈھونڈ ہوجائے۔

دونوں بھائیوں نے وائرس کے پھیلاؤ پر نظر رکھنے کے لیے طریقہ کار بھی مرتب کیا۔ ہر نئے پروگرام میں ایک کاؤنٹر رکھا تاکہ تمام کاپیوں کو ٹریک کرسکے اور معلوم ہوسکے کہ انہیں کب بنایا گیا۔

دنیا بھر میں پھیل گیا

ان کا دعویٰ تھا کہ وہ نہیں جانتے تھے کہ یہ وائرس اتنا پھیل جائے گا کہ ان کے کنٹرول سے باہر ہوجائے گا مگر بلڈ میکرون نے ستمبر 1988 میں اس حوالے سے ایک تفصیلی جائزہ رپورٹ جاری کی بلڈ میکرون کو رپھی وائرسز کے نام پر حیرانکیا۔ اس میں کچھ پیچیدہ پیغاموں پر بھی روشنی ڈالی گئی۔

میکرون کے مطابق یہ دونوں بھائی اپنے سافٹ ویئر کی چوری کے حوالے سے بہت بھی فکرمند تھے مگر خود دیگر مہنگے پروگرامز جیسے لوٹس 2-3-1 کی کاپیاں فروخت کررہے تھے اور ان کا موقف بھی کافی دلچسپ تھا کہ کمپیوٹر سافٹ ویئر کو پاکستان میں کاپی رائٹ تحفظ حاصل نہیں تو اوٹ لیگ ڈسکس کی تجارت کوئی پابندی نہیں۔

اسی جواز کے تحت دونوں بھائی صاف کاپیاں پاکستانیوں کو فروخت کرتے جبکہ وائرس سے متاثرہ ورژن امریکی طلبا تک محفوظ اور بے حاصل کو۔

جب یہ امریکی شہری واپس گھر پہنچ کر پروگرامز کی کاپی بنانے کی کوشش کرتے تو وہ ہر اس فلاپی ڈسک کو اٹیک کررہے ہوتے اپنے کمپیوٹر زمیں لگاتے۔ وہ ڈسک بھی جس کا اور پیغام کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

ڈیل ویئر یونیورسٹیوں میں سامنے آیا اور پھر اخبارات تک پہنچا۔

نیویارک ٹائمز کے مطابق ایک نقصان دہ کمپیوٹر پروگرام نے Providence Journal-Bulletin کو نشانہ بنایا جس کا نقصان تو محدود تھا مگر ایک رپورٹر کی مادہ کے کام سے محروم ہوگیا جو ایک فلاپی ڈسک میں موجود تھا۔

ویسے تو اس پر کوئی قانونی کارروائی نہیں ہوئی مگر اس وقت میڈیا کا رد عمل بہت زیادہ جارحانہ تھا۔ بالساط اور امجد علوی کو دنیا بھر سے فون کالز موصول ہوئیں اور وہ ہر ایک کی طرح یہ جان کر حیران رہ گئے کہ ان کا چھوٹا سا تجربہ کئی دور تک پہنچ چکا ہے۔ کیونکہ آج تیزی سے پھیلنے والے وائرسز کے برعکس برین کی تیز سیل پرانے اندازے انسانی کمیریز کے ذریعے ہورہی تھی اور فلاپی ڈسکس کو سہارا دیا گیا تھا۔

مگر اس کے بعد جن بوتل سے باہر نکل آیا اور اب 10 لاکھ سے زائد وائرسز کمپیوٹرز کو متاثر کررہے ہیں اور ایرا انٹیمنیٹ لگایا تھا کہ دنیا بھر کے 50 فیصد کمپیوٹرز وائرس سے متاثر ہیں لاہونے والے ہیں صدر فہیم ان سے لڑنے کے لیے سالانہ 4 ارب ڈالرز سافٹ ویئر پروگرامز پر خرچ کرتے ہیں۔

جہاں تک دونوں بھائیوں کی بات ہے تو یہ وائرس ان کے کاروبار کے لیے فائدہ مند ثابت ہوا اور ان کی کمپنی برین نیٹ پاکستان کی چند بڑی انٹرنیٹ سروسز پروائڈرز میں سے ایک ہے اور ایک انٹرویو کے دوران امجد علوی نے کہا تھا یہ وائرس اس وقت تک نہیں پھیل سکتا تھا جب تک لوگ سافٹ ویئر کو غیر قانونی طور پر کاپی نہیں کرتے۔

چین کا ''زمینی سورج'' اس سال کام شروع کردے گا



چینگ: نئے سال کی سب سے پہلی اور اہم ترین سائنسی خبر یہ ہے کہ چین نے اپنے دسائل استعمال کرتے ہوئے، دنیا کے سب سے پہلے ''فیوژن بجلی گھر'' کا کام تقریباً مکمل کرلیا ہے جو اس سال کسی بھی وقت اپنا کام شروع کردے گا۔ واضح رہے کہ اب تک دنیا میں جتنے بھی ایٹمی بجلی گھر ہیں، وہ سب کے سب بھاری ایٹموں کو توڑ کر توانائی پیدا کرتے ہیں جسے بعد ازاں بجلی میں تبدیل کیا جاتا ہے۔ اس عمل کو ''فشن'' کہا جاتا ہے۔ ان کے برعکس ''فیوژن'' کے عمل میں دو ہلکے ایٹموں (یعنی ہائیڈروجن ایٹموں) کو زبردست توانائی پر آپس میں ملایا جاتا ہے جس سے ایک نیا اور قدرے بھاری ایٹم وجود میں آتا ہے؛ جبکہ اس عمل میں بھی زبردست توانائی کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ عین وہی عمل ہے جس نے پچھلے پانچ ارب سال سے ہمارے سورج کو روشن رکھا ہوا ہے؛ اور جو زمین پر زندگی کے وجود اور بقا کی ضمانت بھی ہے۔

دریائے نیل کی دلہن

ڈاکٹر ولاء جمال العسیلی
(ایسوسی ایٹ پروفیسر، عین شمس یونیورسٹی، قاہرہ)

مشہور یونانی مورخ ہیرو دوٹس نے درست ہی کہا ہے کہ: "مصر دریائے نیل کی بخشش ہے"۔ بے شک دریائے نیل، جو دنیا کا سب سے لمبا دریا ہے، مصر کی عظیم تہذیب میں بہت بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ اس کی وادی میں لوگ رہتے، بستے تھے اور اس کے کناروں پر بڑی بڑی تہذیبیں تھیں۔ قدیم مصری خوشحالی اور استحکام کا واحد سبب یہی دریائے نیل تھا۔ جہاں وہ زرعی کام کر کے خوراک فراہم کر سکتا تھا۔ قدیم مصریوں کے دلوں میں دریائے نیل بھی بڑی اہمیت رکھتا تھا۔ یہاں تک کہ انہوں نے اس کی تقدیس کی تھی اور اس کا پانی جسمانی اور روحانی طہارت، مذہبی



رسومات ادا کرنے اور مردوں کے غسل کے لئے استعمال کیا تھا۔ انہوں نے دریائے نیل کی پاکیزگی کا خیال رکھا تھا۔ ان کا خیال تھا کہ جو دریائے نیل کے پانی کو آلودہ کرتا ہے تو وہ خدا کے قہر سے بچ نہ سکے گا۔ اس بات کا مذہبی کتابوں میں ذکر کیا گیا تھا۔ اسی لئے قدیم مصری بہت فخر سے بتاتے تھے کہ انہوں نے دریائے نیل کے پانی کو آلودہ نہیں کیا۔

مسلم معاشرہ ذہنی سکون سے محروم
صلہ رحمی اور خونی رشتوں کا احترام ناگزیر

مفتی محمد قاسم صدیقی تسخیر

محبت مختلف اسباب کی بنا پر ہوتی ہے، کبھی حسن و جمال کی وجہ سے کوئی کسی پر فریفتہ ہوتا ہے، کوئی علم و حکمت کی وجہ سے کسی پر شیدا ہوتا ہے، کوئی مال و دولت، احسان و حاجت روائی کی وجہ سے کسی کو چاہنے لگتا ہے، لیکن دنیا میں بعض ایسی محبتیں ہیں جس میں حسب، علت، معیار یا کسی وجہ کا کوئی سوال ہی نہیں رہتا، وہ فطری محبت کہلاتی ہے، اولاد کس قدر کالی کلوٹی، بدشکل کیوں نہ ہو، ماں باپ کو ساری دنیا کے بچوں سے پیاری ہوتی ہے۔ ماں باپ کس قدر غریب، ضرورت مند، کمزور، معذور، اپاہج، لاچار یا عیب دار کیوں نہ ہوں اولاد کیلئے سب سے زیادہ عزیز ہوتے ہیں۔ یہ وہ محبت ہے جو نہ عقل سے توڑی جاسکتی ہے اور نہ کسی وجہ سے نکالی جاسکتی ہے۔ یہ محبت، در حقیقت خدا کی قدرت کی تجلی ہے۔ ماں باپ، بھائی، بہنوں اور اولاد میں کبھی اختلافات ہو جاتے ہیں لیکن کون کا ایسا رشتہ ہوتا ہے کہ پھر وہ ساری تلخیاں ختم کر دیتے ہیں اور خوشی و غم کے موقع پر ایک ہو جاتے ہیں۔

افسوس کہ آج مسلم معاشرہ ذہنی یکسوئی اور قلبی سرور و راحت سے محروم ہے۔ میاں بیوی کے درمیان ناچاقی، ماں باپ کی نافرمانی، اولاد کی ایذا رسانی، بھائی بھائی میں اختلاف، سسرال والوں سے ناراضگی، چھوٹی چھوٹی، لایعنی باتوں کو نظر انداز کرنے کی بجائے اہمیت دینے کی وجہ سے قابل حل مسائل بھی پیچیدہ ہو رہے ہیں۔ بسا اوقات نوبت قطع تعلق، گالی گلوج، مار پیٹ سے بڑھ کر قتل و خون تک پہنچ رہی ہے۔

خونی رشتوں کی اسلام میں بڑی اہمیت ہے، صلہ رحمی کرنا افضل ترین تقربات میں سے ہے اور قطع رحمی، عزیز و اقارب سے تعلق کو ختم کرنا کبیرہ گناہوں میں سے ہے۔ قرآن مجید میں کتنے ہی مقامات پر ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کی تاکید کے ساتھ قریبی رشتہ داروں کے ساتھ حسن سلوک کی تلقین کی گئی۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: "یاد کیجیے اس وقت کو جب اللہ تعالیٰ نے بنی اسرائیل سے عہد لیا کہ تم اللہ تعالیٰ کے سوا کسی کی عبادت نہ کرنا، والدین، قریبی رشتہ دار، یتیم اور مساکین کے ساتھ حسن سلوک کرنا اور لوگوں سے اچھی گفتگو کرنا، نماز قائم کرنا اور زکوٰۃ ادا کرنا پھر تم (اس عہد سے) پھر گئے سوائے چند کے تم تو منہ موڑنے والے ہی ہو۔" (البقرہ، 2:83)

"یہ نیکی نہیں کہ تم اپنا رخ مشرق یا مغرب کی جانب کیا کرو بلکہ نیکی یہ ہے کہ جو ایمان لایا اللہ پر، آخرت کے دن پر، فرشتوں پر، کتاب پر، انبیاء پر اور اپنی محبت و ضرورت کے باوجود رشتہ دار، مسکین، مسافر اور مانگنے والوں کو مال دیا، نماز قائم کیا، زکوٰۃ دیا، اپنے عہد کے پورا کرنے والے جب وہ عہد کریں، تنگی اور تکلیف میں صبر کرنے والے اور لڑائی کے وقت یہی لوگ سچے ہیں اور یہی لوگ متقی ہیں"۔ (البقرہ، 2:177)

"وہ آپ سے سوال کرتے ہیں کہ کیا خرچ کریں، آپ فرما دیجیے جو کچھ تم خرچ کرو گے مال میں سے سو ماں باپ کیلئے، قریبی رشتہ داروں کیلئے، یتیموں، مساکین اور مسافرین کیلئے اور جو کچھ بھلائی تم کرو گے بے شک اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس کو خوب جاننے والا ہے"۔ (البقرہ، 2:215)

سورۃ الانفال میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ مہاجرین اور انصار کے درمیان رشتہ ایمانی کو بیان کرتے ہوئے فرماتا ہے (اے انصار، مہاجرین تم ہی میں سے ہیں) مہاجرین پر خرچ کرنے، ان کی ہر ممکن مدد کرنے کی تلقین کے فوری بعد قاعدہ کلیہ بیان کر دیا۔



"رشتہ دار آپس میں اللہ تعالیٰ کی کتاب میں زیادہ حقدار ہیں"۔ (سورۃ الانفال، 8:75)

سورۃ النساء، 4:36 میں ارشاد ہے: "اور اللہ تعالیٰ کی عبادت کرو اور اس کے ساتھ کسی کو شریک نہ کرو اور ماں باپ کے ساتھ نیکی کرو، قرابت دار، یتیم، فقراء، ہمسایہ رشتہ دار، ہمسایہ اجنبی اور پاس بیٹھنے والے، مسافرین اور غلام باندیوں کے ساتھ حسن سلوک کرو"۔

بالخصوص والدین کا مقام اس قدر بلند کیا گیا کہ ان کے تئیں، ادنیٰ سی بے التفاتی، اکتاہٹ یا ناپسندیدگی کو گوارا نہیں کیا گیا اور حکم ہوا کہ تم والدین کے ساتھ حسن سلوک کرو، وہ دونوں یا ان میں کوئی تمہارے پاس بڑھاپے کو پہنچ جائیں تو ان کو "اف" تک نہ کہو اور نہ ان کو جھڑکو، ان سے ادب سے بات کرو، ان کے آگے نیاز مندی سے کندھے جھکا دیں اور دعا کریں کہ اے رب ان پر رحم فرما جس طرح انہوں نے بچپن میں مجھے پالا..... اور تم اپنے قرابت دار کا حق ادا کرو"۔ (سورۃ بنی اسرائیل 18/25/26)

"جو لوگ رشتہ داروں سے قطع تعلق کرتے ہیں ان پر اللہ تعالیٰ کی لعنت ہوتی ہے"۔ (سورۃ محمد: 23)

"اور جو اللہ تعالیٰ کا عہد توڑتے ہیں اور رشتہ داروں سے تعلق کو توڑتے ہیں ان کیلئے برا ٹھکانہ ہے"۔ (سورۃ الرعد: 25)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے، رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا رشتہ داری عرش کو تھامے ہوئے عرض کرتی ہے: اے پروردگار! تو اس کو جوڑ دے جو مجھ کو جوڑے اور جو مجھ کو توڑے تو اس سے قطع تعلق فرما۔

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

میں رحمن ہوں، رحیم ہوں، میں نے "رحم" (رشتہ داری) کو میرے نام سے مشتق کیا ہے جو اس کو جوڑے گا میں اس کو جوڑوں گا اور جو اس کو توڑے گا اس کو میں جدا کر دوں گا۔ (بخاری)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے، رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو اللہ پر اور آخرت کے دن پر یقین رکھتا ہے وہ اپنے مہمان کا اکرام کرے اور جو اللہ پر اور آخرت کے دن پر ایمان رکھتا ہے۔ وہ اپنے رشتہ داروں کے ساتھ حسن سلوک کرے اور جو اللہ اور آخرت کے دن پر ایمان رکھتا ہو چاہیے کہ وہ بھلائی کی بات کرے یا خاموش رہے (مسلم)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تین لوگ جنت میں داخل نہیں ہوں گے جن میں سے ایک رشتہ داروں سے قطع تعلق کرنے والا ہوگا۔ (مسند امام احمد بن حنبل) حضرت عبداللہ بن سلام رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم مدینہ منورہ کو ہجرت فرما کر تشریف لائے تو سب سے پہلے یہ کلمات سنے "اے لوگو! اسلام کو عام کرو، کھانا کھلاؤ، صلہ رحمی کرو، رات کو نماز پڑھو جبکہ لوگ سو رہے ہوں تم جنت میں سلامتی سے داخل ہو جاؤ گے"۔ (ابن ماجہ)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس شخص کو یہ بات خوش کرتی ہو کہ اس کے رزق میں کشائش ہو اور اس کی عمر میں اضافہ ہو تو اس کو چاہیے کہ وہ اپنے رشتہ داروں سے حسن سلوک کرے۔ (بخاری، مسلم)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا شب جمعہ بنی آدم کے اعمال پیش ہوتے ہیں، رشتہ داروں سے قطع تعلق رکھنے والے کے اعمال قبول نہیں کیے جاتے۔ (مسند احمد)

☆☆☆

خدا کرے! نئے سال کا نیا سورج نئی تابانیاں لائے

مظفر نازنین، کولکاتا

سال 2020، جیسے تیسے گذر گیا۔ سچ کہتے ہیں، وقت کی رفتار بہت تیز ہے۔ 2020 گذر گیا لیکن یہ سال صدیوں تک یاد رکھا جائے گا۔ جب 2020، مارچ میں Covid-19 Pandemic نے ساری دنیا میں تباہی مچائی۔ 2020، مارچ سے Lockdown شروع ہو گیا۔ اس سے قبل NRC کو لے کر ماحول گرم تھا۔ لیکن 2020، کے آغاز سے ہی گویا کرکٹ کے 20-20 میچ کی طرف کھیل شروع ہو گیا۔ جب حکومت بائنگ کر رہی کر رہی تھی حزب اختلاف (Opposition) Batting کر رہی تھی اور دیش واسی یعنی ہندوستانی Fielding کر رہے تھے۔ اس سال 2020، سے بہت تلخ یادیں جڑی ہیں



مہندی



سردی کا موسم اور بچے

پہلی ملاقات آخری بن گئی

دانش تنویر، کلکتہ

صحت اور تندرستی برقرار رکھنے کے لیے چکنائی کے استعمال میں کمی ضروری ہے



ہم جتنی بھی چکنائی کھاتے ہیں اس کا الگ بھلگ ایک تہائی حصہ گوشت اور ایک تہائی ڈیری کی پروڈکٹس سے حاصل کیا جاتا ہے۔ باقی طور پر یہ ہماری سیر شدہ کھائی گئی خوراک کا تقریباً 40 فیصد بن جاتا ہے۔ لہٰذا بات سمجھ میں آتی ہے کہ ان پروڈکٹس کے استعمال میں کمی کی جائے یا ایسی متبادل غذائیں استعمال کی جائیں جن میں چکنائی کم ہوتی ہے۔

اگر چہ ڈیری پروڈکٹس میں پروٹین، وٹامن اور معدنیات کی مناسب مقدار پائی جاتی ہے لیکن ہمیں چاہیے کہ ہم مکھن گریم اور پنیر ہم سے استعمال کریں کیونکہ یہ تمام غذائیت ہمیں دیگر ذرائع سے بھی مل سکتی ہے ڈیری کی پروڈکٹس کے استعمال کو گھٹانے کی صرف یہ وجہ نہیں کہ ان میں چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

اس کی دیگر وجوہات بھی ہیں۔ دودھ سے متعلق پیٹ کی شکایات ہیں اور دودھ سے الرجی کی شکایت تو عام ہے دودھ سے الرجی کی دو قسمیں ہیں۔

بعض لوگ ملک پروٹین سے اور جب ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں سانس لینے میں دشواری، نزلہ، زکام یا ایگزیما ہو جاتا ہے۔ دیگر میں انزائم کی کمی ہو جاتی ہے جو کہ لیکٹوز انٹولیرنس کہلاتی ہے اور جس سے ہم میں ملک شوگر کی ٹوٹ پھوٹ میں مزاحمت ہوتی ہے لیکٹوز ملک شوگر ہے میں ایک شوگر ہے اور یہ لیکٹیز نامی انزائم سے ٹوٹ جاتی ہے۔ اگر لیکٹیز موجود نہ ہو تو پھر لیکٹوز آنتوں میں اکٹھا ہو جاتا ہے اور فیبر بن کر مہ وڑ اور ڈائریا کا سبب بن جاتا ہے۔

درحقیقت (لیگیریں) کے انتہائی مکمنہ اسباب میں چاکلیٹ کے بعد پنیر اور دیگر ڈیری پروڈکٹس کا نمبر آتا ہے۔ یہ فکر کی تشکیل کا سب بھی بنتے ہیں اور سانس کے مختلف پرابلمز اور برائکائٹس میں مدد گار ہو سکتے ہیں۔ ڈیری کی پروڈکٹس کے متبادل

ایسے بہت سے طریقے ہیں کہ جن سے آپ اپنی ڈیری پروڈکٹس کے استعمال میں کمی کر سکتے ہیں اس کا آغاز بالائی اتارے ہوئے دودھ سے کریں اگر آپ گائے کا دودھ نہیں پی سکتے تو پھر بکری کے دودھ یا سویا ملک کو آزمائیں۔

اسکمڈ ملک: جس دودھ میں بالائی شامل ہوتی ہے اور جسے فل فیٹ ملک کہا جاتا ہے وہ لگ بھگ 3.8 فیصد چکنائی ہوتا ہے جبکہ بالائی اتارا ہوا دودھ صرف 0.1 فیصد چکنائی ہوتا ہے جسے ہم اسکمڈ ملک کہتے ہیں۔ یہی اسکمڈ ملک میں فل فیٹ ملک کی تقریباً نصف مقدار چکنائی ہوتی ہے۔ اسکمڈ ملک کا فائدہ یہ ہے کہ اس میں سے فیٹ (چکنائی) اور چکنائی میں حل پذیر وٹامنز (فیٹ سولیوبل) نکل جاتے ہیں۔

اسکمڈ ملک کا ذائقہ مختلف ہوتا ہے اور اس کی عادت بنانے میں وقت لگتا ہے لیکن جب آپ اس کے عادی ہو جاتے ہیں تو پھر خالص دودھ (Whole Milk) آپ کو بہت زیادہ مرغن لگنے لگتا ہے۔

بکری کا دودھ اور سویا ملک

جن لوگوں کو گائے کے دودھ سے الرجی ہو جاتی ہے وہ اس کے بجائے بکری کا دودھ یا سویا ملک استعمال کر سکتے ہیں۔ بکری کے دودھ میں گائے کے دودھ کے مقابلے میں فاسفیٹ کا پمر اور کیسینیشیم کے زیادہ اجزا شامل ہوتے ہیں لیکن یہ وضاحت رہے کہ اس میں ساتھ ہی چکنائی کے اجزا بھی زیادہ ہوتے ہیں اس لئے کم چکنائی والے بکری کے دودھ کا حصول نہایت مشکل ہوتا ہے۔

سویا ملک میں بھی اسکمڈ ملک کے مقابلے میں چکنائی کا جز زیادہ ہوتا ہے بکری کا دودھ اور سویا ملک دونوں ہی پاؤڈری شکل میں بھی دستیاب ہیں۔

لوفیٹ ((Low Fat ملک پروڈکٹس

چکنائی والی ڈیری کی پروڈکٹس کے استعمال میں کمی کرنا کوئی زیادہ مشکل نہیں ہے۔ ذیل میں لوفیٹ والی چند پنیروں کی فہرست دی جارہی ہے بعض پروڈکٹس میں باقی فیٹ وزن ہے یا پانی اور نمک کے وزن میں ابتدائیہ بات اہمیت رکھتی ہے کہ لیبل کو احتیاط اور غور کے ساتھ چیک کیا جائے۔

کاٹیج چیز: کڑ چیز کی مانند ہے لیکن اسکمڈ ملک سے بنایا جاتا ہے لہٰذا اس میں چکنائی کم ہوتی ہے۔ فی 25 25 گرام لگ بھگ 30 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔ بعض ورائٹیز میں نمک اور پریزرویٹیوز بھی شامل ہوتے ہیں اس لیے لیبل کو احتیاط کے ساتھ چیک کر لینا چاہیے۔

کڑ: ہموار ہوتا ہے اور سخت سے نرم تک مختلف ہوتا ہے۔ فی 25 گرام مقدار 40-45 کیلوریز فراہم کرتی ہے۔

Quark بھی ایک نرم اور سفید پنیر ہے لیکن یہ بھی اسکمڈ ملک سے تیار ہوتا ہے اور اس میں نمک موجود نہیں ہوتا۔ اس میں چکنائی کا جز عام طور پر کم ہوتا ہے لیکن زیادہ سے زیادہ 40 فیصد تک ہو سکتا ہے اس لیے دانش مندی یہی ہے کہ لیبل کو چیک کریں۔

دہی اسکمڈ ملک یا خالص دودھ سے بنایا جا سکتا ہے لیکن یہ انتہائیرابی ہوتا ہے کہ دودھ سے پروٹین کو باآسانی ہضم ہو جانے والی شکل میں توڑ دیتا ہے۔

ہائی فیبر ڈیری پروڈکٹس کے استعمال کو کس طرح کم کیا جائے

خالص دودھ کے بجائے بالائی اترا ہوا دودھ (اسکمڈ ملک) استعمال کریں۔

دہی کو بطور پڈنگ سرو کریں۔

ورزش کن کن بیماریوں سے بچاتی ہے؟ جانئے



عبادالرحمن

دنیا بھر کے طبی ماہرین صحت مند رہنے اور بیماریوں سے بچنے کے لیے ورزش پر زور دے رہے ہیں۔ ان ماہرین کا کہنا ہے کہ جدید سہولتوں نے انسانی زندگی میں آسانیاں تو پیدا کی ہیں لیکن انسان کی صحت کو بھی خطرے میں ڈال دیا ہے۔ وہ دن پر آسائش زندگی گزارنے کا عادی اور غیر متحرک ہو رہا ہے جس کے باعث اسے نہایت ہی سنگین قسم کے عارضے گھیر رہے ہیں۔

جدید طرز زندگی موٹاپے کا باعث بھی بن رہا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ورزش نہ صرف موٹاپے سے نجات دلاتی ہے بلکہ عمر کے ہر حصے میں صحت مند رکھتی ہے۔ ورزش کئی امراض کی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتی ہے اور عمر رسیدگی کے نقصانات کم کرتی ہے۔ باقاعدہ ورزش کرنے والے لوگ عمر کے ہر حصے میں اپنے ہم عمروں سے بہتر زندگی گزار رہے ہیں۔

بچے ہر وقت کھیلتے کودتے رہتے ہیں اور کبھی چین سے نہیں بیٹھتے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ نہ صرف توانا دکھائی دیتے ہیں بلکہ تندرست بھی رہتے ہیں۔ بڑے ہو کر یہی بچے سست پڑ جاتے ہیں کھیلنے کودنے کی عادت جاتی رہتی ہے۔ انسان اپنے اوپر بڑھاپا خود طاری کرتا ہے۔ جس طرح کرسی نشین کو استعمال کرتے ہیں تو وہ چلنا رہتی ہے لیکن جب بند کر دیں تو اس میں زنگ لگ جاتا ہے۔

اسی طرح جب تک انسان چلتا پھرتا رہتا ہے متحرک رہتا ہے اور تندرست رہتا ہے۔

ورزش کے لیے رہنمائی بھی ضروری ہے خصوصاً ان لوگوں کے لیے جو اپنے موٹاپے سے نجات چاہتے ہیں یا پھر خود کو جسمانی طور پر قابل رشک بنانا چاہتے ہیں۔

ایک عام صحت مند فرد چہل قدمی، ہائیکنگ، تیراکی یا سائیکلنگ وغیرہ سے خود کو صحت مند رکھ سکتا ہے لیکن ضروری ہے کہ ورزش کو عارضی طور پر نہ اپنایا جائے۔

چہل قدمی بھی شروع کی جائے تو معالج یا تربیت یافتہ شخص کے مشورے سے۔ کچھ لوگ اچیز عمری میں چہل قدمی شروع کرتے ہیں اور ابتداء ہی میں انتہائی فاصلہ طے کر کے اصعاف خود کو تھکا لیتے ہیں بلکہ پیدل نہ چلنے کی عادت کے باعث اپنے پیروں کو اکڑا لیتے ہیں۔ ورزش ہمیشہ مرحلہ وار شروع کرنی چاہیے۔

اگر معالج نصف گھنٹے روز چہل قدمی کا مشورہ دے تو اس پر عمل ضرور کریں لیکن اس چہل قدمی کو مشقت نہ بنائیے، بلکہ ذہن کو بلکا پھلکا رکھ کر چہل قدمی سے لطف اندوز ہوں۔

ضروری نہیں کہ آپ پہلے ہی دن نصف گھنٹہ چہل قدمی کریں۔ اگر آپ پندرہ سے بیس منٹ میں تکان محسوس کرنے لگیں تو چہل قدمی کا سلسلہ بند کر دیں۔ طویل عرصہ تک ورزش نا کرنے والوں کے لیے لازمی ہے کہ وہ اپنی ورزش کا وقت رفتہ رفتہ بڑھائیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ ورزش کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقے اپنائیں تو اس سے نا صرف آپ تندرست توانا رہیں گے بلکہ جسمانی نقصان کا احتمال بھی نہیں رہے گا۔

پاؤں کی جانب جھکیں اور اپنے دونوں ہاتھ زمین پر لگائیں۔ پھر سیدھے کھڑے ہوں اور بائیں طرف یہ عمل دہرائیں۔ خیال رہے کہ دونوں گھٹنے نہ مڑیں اور کہنیاں بھی نہ مڑنے پائیں۔ ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو زمین پر لگانے کی کوشش کریں۔ یہ ایٹ کے لیے یہ ورزش بہت اچھی ہے۔

عموماً خواتین کو بڑھے ہوئے پیٹ کے بہت سے مسائل درپیش ہوتے ہیں اور وہ اس سے نجات کے لیے طرح طرح کے ٹوٹکے استعمال کرتی رہتی ہیں۔

بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنے کے خواہش مند افراد کے لیے یہ ورزشیں مفید ہو سکتی ہیں۔

زمین پر بائیں طرف کی کروٹ پر لیٹ جائیں اور اپنا وزن بائیں کہنی پر ڈال دیں۔ اپنا دایاں گھٹنا پیٹ کے ساتھ لگا لیں اور اب بائیں ٹانگ کو اٹھا کر سیدھا کریں۔ جہاں تک ہو سکے اپنا دایاں ہاتھ بھی دائیں ٹانگ کی طرف کھینچیں۔ یہ عمل ایک سائیکل پر تین مرتبہ دہرائیں پھر دوسری طرف بھی یہی عمل کریں۔

بائیں طرف لیٹ کر اپنا وزن بائیں کہنی پر ڈالیں اور دائیں ٹانگ اور دایاں ہاتھ دونوں اوپر کی طرف اٹھائیں اور کھنچاؤ محسوس کریں پھر دائیں طرف کی کروٹ پر لیٹ کر بائیں ٹانگ اور ہاتھ اوپر اٹھائیں۔

زمین پر بالکل سیدھا لیٹیں۔ پھر کمر کو اٹھا کر دونوں ہاتھوں پر رکھیں اور ٹانگوں کو اندر کی طرف کھینچ کر انگوٹھوں پر توازن قائم کریں۔

زمین سے صرف کہنیوں تک بازو اور پاؤں کی انگلیاں چھونی چاہئیں۔

یہ ورزش رانوں اور پیٹ کے لیے مفید ہے۔ زمین پر سیدھا لیٹیں، کمر کو ہاتھوں پر رکھیں اور اپنا سارا جسم اوپر کو اٹھائیں۔ صرف کندھے زمین کو چھوئیں۔ بائیں ٹانگ کو سیدھا رکھیں اور دائیں ٹانگ کو موڑ کر پیٹ تک لائیں اور پاؤں کا رخ بائیں ٹانگ کے گھٹنے کی طرف رکھیں۔ اسی طرح دوسری ٹانگ کے ساتھ بھی یہی عمل دہرائیں۔

یہ ورزش کمر، بازو اور رانوں کے لیے مفید ہے۔ اگر چہ ذرا سی مشکل ہے۔ دونوں ٹانگیں فاصلے پر رکھ کر زمین پر لیٹ جائیں۔ بائیں ٹانگ کو اٹھا کر دائیں ٹانگ کے اوپر لے جائیں۔ بایاں ہاتھ دائیں طرف لے جائیں اور دائیں ٹانگ کو چھوئیں۔ پھر دائیں ٹانگ اور ہاتھ سے یہی عمل کریں۔ یہ ورزش کمر، بازو اور ٹانگوں کے لیے مفید ہے۔ ایک سیٹ میں 10 مرتبہ یہ عمل کریں۔

یہ ورزش پیٹ کے پٹھوں کے لیے مفید ہے۔ زمین پر لیٹ جائیں پھر ہاتھ اور پاؤں دونوں کو کھینچتے ہوئے بیٹھنے کی کوشش کریں۔

پاؤں کے انگوٹھے اور ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک ہی رخ کی طرف کھینچیں۔ دو سیکنڈ تک رکیں پھر لیٹ جائیں اب دوبارہ کریں۔ پہلے بائیں طرف کوشش کریں پھر دائیں طرف!

اپنا بایاں طرف پر لیٹیں، سر اور کندھوں کو سیدھا رکھیں۔ اپنے جسم کا وزن بائیں ہاتھ پر رکھیں اور ہاتھ کو منہ کے سامنے رکھیں۔ اب اپنی سیدھی ٹانگ کو جہاں تک جا سکے اوپر لے جائیں اسی طرح دس بار دہرائیں۔

یہی عمل دوسری طرف بھی دہرائیں۔

زمین پر الٹا لیٹیں، سر کو اٹھائیں اور دونوں بازوؤں کو آگے کی طرف باندھ لیں۔ اب ٹانگیں سیدھے رکھیں۔ دونوں ٹانگیں اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس کے ساتھ اپنا اگلا جسم بھی تھوڑا سا اوپر اٹھائیں۔ ٹانگوں کو اوپر اٹھا کر اوپر نیچے بائیں۔ یہاں تک کہ آپ کچھ دنوں بعد وہ مرحلہ بظاہر ناممکن لگا ہے آگوں ہلا سکیں۔ یہ ورزش کولہوں کے لیے مفید ہے۔ اگر چہ اسے کرنے کے لیے شروع میں آپ کو تھوڑی مشکل کا سامنا کرنا پڑے گا۔

پٹھوں کے لیے مفید ورزش

جلدی امراض



لدی امراض:

جلدی کی بیماریوں کی فہرست بہت طویل ہے یہ بیماریاں شناختی مہلک ہوتی ہے لیکن انسان کی زندگی اجیرن کر دیتی ہے یہاں صرف چند اہم جلدی امراض کا ذکر کیا جائے گا جو ہمارے ہاں بہت عام ہے اور جن کے لیے گھریلو علاج موثر ثابت ہو سکتا ہے۔

چھوت: جلد جراثیم کے خلاف ہمارے جسم کی پہلی دفاعی لائن ہے جب یہ لائن کمزور پڑ جاتی ہے یا کہیں سے ٹوٹ جاتی ہیں تو جراثیم فوراً اس کے اندر گھس کر چھوت پیدا کرتے ہیں جلد پر لگنے والے زخم بلکہ معمولی خراشیں چھوت کے روپ دھار لیتی ہیں عام لوگوں کی نسبت ذیابیطس اور گردے کی بیماریوں کا شکار ہونے والے یا جسمانی طور پر کمزور لوگوں کو زیادہ چھوت پھوٹتے ہیں جلد پر نکلنے والا ایک چھوٹا عموماً ارگرد کے علاقے میں جراثیم پہنچا کر نئی چھوٹے پیدا کرتا ہے یہ مرض کا ثانوی وغیرہ استعمال کرنے والے دوسرے لوگوں کو بھی چھوٹے نکل سکتے ہیں صفائی کے غفلت چھوٹوں کے لیے راہ ہموار کرتی ہیں بہت بڑے چھوٹے کو کارنکل کہا جاتا ہے کارنکل کی جڑیں بہت گہری اور حلقہ بہت وسیع ہوتا ہے اس سے عموماً مریض کو بخار ہو جاتا ہے اور مریض کمزور ہونے لگتا ہے کارنکل مہلک بھی ثابت ہو سکتا ہے اور اگر اس کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو بہت اور بڑا ہو جاتا ہے اس کے علاج کے لیے کسی ڈاکٹر کی خدمات حاصل کریں۔

علاج: صفائی بہترین حفاظتی تدابیر ہے جسم پر آنے والی معمولی سی خراش کا بھی نظر انداز نہ کریں اس پر آئیوڈین، پرٹ یا ڈیٹول لگا دیں خصوصاً گرم مرطوب موسم جولائی، اگست میں ہلکی سی خراش بھی خطرناک پھوڑا بن سکتی ہے پھوڑا نکل آنے کے ابعد اسے صاف ستھرا رکھیں اور اس پر آئیوڈین یا پرٹ لگاتے رہیں تاکہ یہ جلد کے دوسرے حصوں تک جراثیم نہ پھیلا سکے مزید پھوڑوں سے بچنے کے لئے پسلین کے انجکشن لگوائے جا سکتے ہیں لیکن اسے پہلے جراثیم کی نوعیت ٹیسٹ کرا لینا زیادہ مناسب ہوتا ہے جب ایک پھوڑا نکل آئے تو اسے پکنے دیں حتیٰ کہ اس میں پیپ پڑ جائے پھوڑے پر نیم گرم (پلپس) وغیرہ باندھ تا ہیں تقریباً گردی جلد نرم ہو جاتی ہے اور پھوڑے کو بڑھنے کا موقع مل جاتا ہے تاہم پھوڑے کو جلد کے لیے گرم کپڑے وغیرہ کی ٹکور کی جاتی ہے جب پھوڑا رسنے لگے تو اسے صاف کر کے اس پر نیترا میسین کریم Terramycin Cream لگائیں مریض کا تولیہ یا اس کے پھوڑے سے چھونے والی کوئی اور چیز صحت مند شخص کو استعمال نہیں کرنی چاہیے مریض اپنا پھوڑا اور اس کی قریبی جلد ملیدہ کپڑے سے صاف رکھنی چاہیے صحت کی کمزوری کی صورت میں صحت بہتر بنانے کی کوشش کریں مریض کو فرحت بخش غذائیں گوشت، انڈا، دودھ، پھل اور وٹامن کا استعمال کرنے چاہئیں اگر کوئی اور بیماری پھوڑوں کا باعث بن رہی ہو تو اس کا علاج کرائیں ناک یا پاخانہ کے پھوڑے سے خصوصاً ہوشیار رہیں کیونکہ یہ دماغ میں جراثیم پہنچا کر مہلک ثابت ہو سکتے ہیں۔

مریض نے کھانسی کے دوران شریانوں کا گچھا اگل دیا



کیلی فورنیا: دل کے مریض نے دوران علاج کھانسی کے مسلسل دورے کے بعد شریان کا ایک حصہ منہ سے باہر نکال دیا۔ سائنسی جریدے نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شائع ہونے والے آرٹیکل کے مطابق ڈاکٹر جارن وسمل کیلر کو اپنے طبی کیریئر کے حیران کن تجربے سے گزرنا پڑا ہے۔ جارن وسمل کے 36 سالہ مریض نے منہ سے کھانسی کے دوران شریان کا ایک حصہ اگل دیا۔ مریض نے جس شریان کی شاخ کو اگلا ہے وہ دیں پھیپھڑوں کی ایک شاخ کی شکل کی طرح ہے جس میں اوپری لوب کی 3 مزید شاخیں، درمیانی لوب میں 2 اور نچلی لوب میں مزید 5 شاخیں تھیں۔ طبی سائنس میں اپنی نوعیت کا یہ پہلا اور انوکھا واقعہ ہے۔ ریسرچ کے شریان کا ایک سالم حصہ اگلنے کا واقعہ کیلی فورنیا کے ایک اسپتال کے انتہائی نگہداشت کے وارڈ میں پیش آیا مریض کا دل درست طریقے سے خون کو جسم کے دیگر حصوں تک پمپ نہیں کر پا رہا تھا جس کے باعث دل کے ساتھ ایک پمپنگ آلہ Impella نصب کیا گیا تھا۔ دل میں عارضی پمپنگ آلہ نصب کرنے کی وجہ سے شریانوں میں گلوٹنگ کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جس سے بچنے کے لیے مریض کو خون

عرقِ گلاب حسن وصحت کا خزانہ



محمد عثمان حمید

کہا جاتا ہے کہ چہرہ ہمارے جذبات واحساسات اور سوچ کی بہترین عکاسی کرتا ہے۔ اس لیے چہرہ چمکتا شفاف ہوگا، زندگی کے رنگ چہرے پر اتنے ہی خوب صورت دکھائی دیں گے۔ چہرہ، ہمارے جسم کا وہ حصہ ہے، جو بیرونی عوامل سے براہ راست متاثر ہوتا ہے۔ چہرے کی جلد کی حساسیت یہ عالم ہے کہ یہ بیماری وتندرستی اور تکالیف کے اثرات سب سے پہلے قبول کرتی ہے۔

یہی وجہ ہے کہ جسم کی جلد کے برعکس چہرے کی جلد زیادہ حفاظت کی متقاضی بھی جانی ہے۔

ماہرین کا موقف ہے کہ جلد کی حفاظت کے لیے قدرتی اشیا کا استعمال جادوئی اثرات مرتب کرتا ہے۔ ان اشیا کا ایک اہم فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ ہر قسم کی جلد کے لیے مفید ہوتی ہیں اور ان کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔

آگہی قدرتی اجزا میں ایک نام عرقِ گلاب کا بھی ہے۔

عرقِ گلاب جلد کے لیے ایک گوہر نایاب سمجھا جاتا ہے۔ موجودہ ترقی یافتہ دور میں جلدی امراض کے ماہرا سے نہ صرف جلد کی خوب صورتی، بلکہ جلدی بیماریوں کے تدارک کے لیے بھی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ عرقِ گلاب جلد کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور جلد کی نچلی تہوں میں پانی کی مقدار قائم رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

عرقِ گلاب سے چہرہ دھویا جائے تو جلد ملائم، چمک دار اور خوب صورت رہتی ہے۔ تحقیق سے یہ حقیقت بھی سامنے آئی ہے کہ عرقِ گلاب جلد سے پانی کے غیر معمولی اخراج کو روکتا ہے۔ عموماً موسم گرما میں جب پسینے کا زیادہ اخراج ہوتا ہے تو عرقِ گلاب پسینے کی زیادتی کو روکتا ہے۔ اگر نہانے کے پانی میں کچھ مقدار عرقِ گلاب کی شامل کرلی جائے تو جلد معطر رہتی ہے۔

جلد کی شادابی کے لیے عرقِ گلاب سے بہتر شاید ہی کوئی قدرتی شے ہو۔ جلد کی بیماریوں کے خاتمے کے لیے گلاب کا عرق بہترین دوا ہے۔ چہرے کی جھائیاں، جھنگی اور داغ دھبے ختم کرنے کے لیے بیش قیمت کیمیائی مصنوعات استعمال کی جاتی ہیں، مگر ماہرین جلد اس حوالے سے عرقِ گلاب ہی کو ترجیح دیتے ہیں۔ ان کا مشورہ ہے کہ چہرے کی جلد کو بھرپور طریقے سے محفوظ رکھنے اور رنگت نکھارنے کے لیے عرقِ گلاب روزانہ استعمال کیا جائے تو مطلوبہ نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

گھریلو خواتین کے ہاتھ برتن وکپڑے دھونے سے عموماً کھردرے اور سخت ہو جاتے ہیں۔ ہاتھوں کی جلد اترنے لگتی ہے اور زخم سے بن جاتے ہیں۔ اگر گلیسرین، لیموں اور عرقِ گلاب باہم ملا کر ہاتھوں پر مالش کی جائے تو ہاتھوں کی جلد کی ملائمت اور نرمی لوٹ آتی ہے۔ عرقِ گلاب گرد وغبار کو نکال پھینکتا اور جلد کو خشک ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔ گلاب کا عرق نہ صرف جسمانی، بلکہ ذہنی مسائل کے حل میں بھی معاون ہے۔

یہ عرق پینے سے کم زور دل اور دماغ کو تقویت ملتی ہے، لیکن اس حوالے سے یہ ضروری ہے کہ عرقِ گلاب ملاوٹ سے قطعی پاک ہو۔

اعصابی دباؤ سے نجات حاصل کرنے کے لیے سکون آور ادویہ کھائی جاتی ہیں۔ اگر عرقِ گلاب میں چند قطرے زیتون اور شہد ملا کر پیا جائے تو یہ مجرب اثرات مرتب کرتا ہے، ذہنی تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور اعصاب طمانیت محسوس کرتے ہیں۔

پانی میں گلاب کا عرق شامل کر کے پینے سے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت حاصل ہوتی اور جسم کی سستی دور ہو جاتی ہے۔ اس عرق کے بیش بہا فوائد کے پیش نظر معالجین اسے موثر اور مفید قدرتی دوا قرار دیتے ہیں۔

آنکھوں کو جملہ امراض سے محفوظ رکھنے کے لیے شفاف ٹھنڈا اور خالص عرقِ گلاب ایک نعمت ہے۔ یہ آنکھوں کو صاف رکھتا ہے۔ آشوب چشم کی بیماری سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

عرقِ گلاب پینے سے جسمانی امراض کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ یہ معدے کے امراض میں روزانہ پیا جائے تو معدے کے افعال میں بہترین پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ خون میں موجود زہریلے مادوں کے خاتمے کے لیے بہت مفید ہے۔ خون صاف کرتا ہے جس سے جلدی مسائل پیدا نہیں ہوتے۔

جدید تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ قدرتی اشیا میں موجود اجزا جادوئی اثرات کے حامل ہوتے ہیں اور عرقِ گلاب کے حیرت انگیز فوائد کی بدولت یہ قدرتی نعمت دنیا بھر میں مقبول ہے۔

گرمی میں سر کے درد سے نجات کے لیے عرقِ گلاب کو ماتھے پر لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ یہ عرق تکسیر کے مرض میں بھی مفید ہے۔ عرقِ گلاب پینے سے قبض دور ہوجاتا ہے۔ یہ یکساں اور حالہ عوتوں کو ہر عرض میں پلایا جاسکتا ہے۔ پیشاب کی نالی کے زخم مسائل کے حل میں بھی معاون ہے۔

یہ عرق نہ صرف جسمانی، بلکہ ذہنی رئیسہ اور مفرح ہے۔ ناکاری قلب سے بچاتا ہے۔



55 رنز کی اننگز کھیلی جس کے بعد رواں سیزن میں ان کی اوسط 50.62 ہوگئی

ویب ڈیسک

ممبئی۔ 3۔ نومبر ہندوستانی کرکٹ ٹیم میں واپسی کے منتظر ممبئی کے بیٹے باز سرفراز خان نے نیوزی لینڈ کے خلاف آئندہ سیریز کے لیے انڈیا اے ٹیم میں منتخب نہ ہونے کے باوجود گھریلو کرکٹ میں رنز بنانے پر توجہ مرکوز رکھی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ان کا کام صرف کرکٹ کھیلنا ہے اور وہ ملک کی نمائندگی کا اگلا موقع ملنے تک اپنی محنت جاری رکھیں گے۔ سرفراز خان نے ممبئی اور ریلوے سے کے درمیان برابورن اسٹیڈیم میں کھیلے جارہے رنجی ٹرافی مقابلے کے پہلے دن کا کھیل ختم ہونے کے بعد کہا کہ میرا کام کرکٹ کھیلنا ہے اور میں کھیلتا رہوں گا۔ 29 سالہ سرفراز خان نے آخری مرتبہ 2024 میں دھرمشالہ سے اسٹیڈیم میں نیوزی لینڈ کے خلاف ٹیسٹ میچ میں ہندوستان کی نمائندگی کی تھی۔ اس سال اگست میں سری لنکا کے خلاف 2 ٹیسٹ میچوں کی سیریز کے لیے رنجی سائی سدرشن کی جگہ انہیں دوبارہ ٹیم میں شامل کیا گیا تھا تاہم انہیں حتمی الیون میں کھیلنے کا موقع نہیں ملا۔ سرفراز نے نیوزی لینڈ کے خلاف 3 چار روزہ میچوں کی سیریز کے لیے انڈیا اے ٹیم میں جگہ ملنے کی امید تھی۔ یہ مقابلے ہندوستان کی سینئر ٹیم کی آئندہ ٹیسٹ سیریز کی تیاری کا حصہ ہیں لیکن سلیکٹرز نے انہیں منتخب نہیں کیا۔ انتخاب کے بارے میں پوچھے جانے پر سرفراز نے کہا کہ جب بھی کسی ٹیم کا اعلان ہوتا ہے تو انہیں انتخاب کی امید رہتی ہے لیکن یہ فیصلہ سلیکٹرز کے ہاتھ میں ہے کہ وہ انہیں منتخب کرتے ہیں یا نہیں۔ ان کا کام کرکٹ کھیلنا ہے۔ ممبئی کے اس بیٹ باز نے یہ بھی بتایا کہ انہیں سننے میں آیا ہے کہ سلیکٹرز انہیں بنیادی طور پر ہندوستانی حالات میں ہونے والے میچوں کے لیے زیر غور رکھ رہے ہیں۔ ان کے مطابق سلیکٹرز نے براہ راست ان سے بات نہیں کی لیکن ہندوستانی ٹیم کے ساتھ حالیہ دورے کے دوران انہیں معلوم ہوا کہ سلیکٹرز انہیں ہندوستانی پچوں کے لیے زیادہ موزوں سمجھتے ہیں۔ تاہم سرفراز نے یہ دعویٰ ملک ہندوستان اے کی جانب سے اپنی کارکردگی کا حوالہ دیتے ہوئے اس تاثر پر سوال اٹھایا۔ انہوں نے کہا کہ جنوبی افریقہ اور انگلینڈ میں بھی انہوں نے رنز بنائے ہیں۔ ان کے خیال میں صرف ہندوستانی حالات میں کھیلنے والا بلے باز ٹھیک درست نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ جب کوئی کھلاڑی واپسی کرتا ہے اور ہندوستان میں مشکل پچ پر کھیلتا ہے تو اس کے لیے کارکردگی دکھانا آسان نہیں ہوتا۔ بعض اوقات ایسی پچوں پر 30 سے 50 رنز بھی اہم ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بیرون ملک بھی رنز بنائے ہیں اور ان کا کام صرف کرکٹ کھیلنا ہے۔ ان کی اوسط 50 رہی ہے اور اس دوران انہوں نے 3 نصف سنچریاں بھی اسکور کی ہیں۔ دوسری جانب جاری رنجی ٹرافی سیزن میں ممبئی کے لیے ان کی کارکردگی مسلسل اچھی رہی ہے۔ ابتدائی 3 اننگز میں انہوں نے 1 اور 154 اور 40 رنز بنائے تھے۔ بیرکورلیو کے خلاف انہوں نے 55 رنز کی اننگز کھیلی جس کے بعد رواں سیزن میں ان کی اوسط 50.62 ہوگئی ہے۔

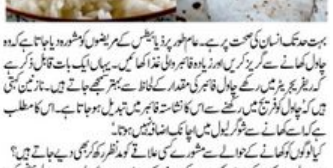


مچل اسٹارک دوبارہ نمبر ون بولر بن گئے

اسپورٹس ڈیسک..... آسٹریلیا کے فاسٹ بولر مچل اسٹارک نے آئی سی سی ٹیسٹ بولرز کی تازہ عالمی رینکنگ میں ایک بار پھر پہلی پوزیشن حاصل کرلی ہے۔ گزشتہ ہفتے پہلی مرتبہ نمبر ون ٹیسٹ بولر بننے والے جنوبی افریقہ کے آل راؤنڈر ماربو جینسن دوسرے نمبر پر چلے گئے ہیں۔ کیپ ٹاؤن میں جنوبی افریقہ اور آسٹریلیا کے درمیان تیسرے ٹیسٹ کے بعد جاری ہونے والی رینکنگ میں یہ تبدیلی سامنے آئی۔ اسٹارک نے پہلے میچ میں مجموعی طور پر 9 وکٹیں حاصل کیں تاہم آسٹریلیا کو 176 رنز سے شکست کا سامنا کرنا پڑا اور سیریز 1-2 سے گنوا بیٹھا۔ دوسری جانب جنوبی افریقہ کے اسپنر سائمن ہارمر نے میچ میں 10 وکٹیں حاصل کرکے میں آف دی میچ کا اعزاز اپنے نام کیا۔ وہ رینکنگ میں 9 درجے ترقی کے بعد ساتویں نمبر پر پہنچ گئے ہیں۔

چاول اور روٹی کا موازنہ

چاول اور روٹی میں بنیادی فرق یہ ہے کہ چاول ان لوگوں کے لیے بہتر ہے جنھیں زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً وہ لوگ جو شدید جسمانی مشقت میں مصروف ہوں۔ لیکن اگر آپ زیادہ کھانے سے بچنا چاہتے ہیں یا زیادہ کھانا نہیں چاہتے تو روٹی آپ کے لیے ایک بہتر آپشن ہے، کیونکہ اس میں فائبر زیادہ ہوتا ہے۔ اس سے پیٹ زیادہ دیر تک بھرا محسوس ہوتا ہے۔ آل انڈیا انسٹیٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز دہلی کی ماہر غذائیت بالا منرل کہتی ہیں کہ بہتر ہوگا اگر آپ اپنی پرمٹن دہلی روٹی میں۔ گوشت کھانے والوں کے لیے بہت سے آپشنز ہیں اور سبزی خور روٹی کے ساتھ سبزی یا دال وغیرہ لے سکتے ہیں۔ بالا منرل کہتی ہیں کہ آپ کو کیا کھانا چاہیے یہ آپ کے کام اور طرز زندگی پر منحصر ہے۔ اگر آپ میٹر کرام کرتے ہیں تو آپ کو کم کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم ایسے لوگوں کو روٹی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں کیونکہ اگر وہ زیادہ چاول کھاتے ہیں تو ان میں موٹاپے کا خطرہ ہوتا ہے۔" بالا کا کہنا ہے کہ ہر شخص کو اس کی جسمانی سرگرمی اور عمر کے لحاظ سے ایک خاص مقدار میں کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ فرض کریں کہ کسی کو یومیہ 1600 کیلوریز کی ضرورت ہے تو ہم اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ اس اس میں سے 60 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 20 فیصد پروٹین اور تقریباً 20 فیصد چربی سے ملے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹ کے لیے روٹی، چاول اور سوجی جیسے غذائی خوراک لیے پروٹین دال اور انڈے جیسی چیزوں کو شامل کیا جاتا ہے۔ چاول اور روٹی کھانے کا انحصار



بہت حد تک انسان کی صحت پر ہے۔ عام طور پر ذیابیطس کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ چاول کھانے سے گریز کریں اور زیادہ فائبر والی غذا کھائیں۔ یہاں ایک بات قابل ذکر ہے کہ نظریہ پکریز میں رکھے چاول فائبر کی مقدار کے لحاظ سے بہتر سمجھے جاتے ہیں۔ تازہ پکی ہوئی دال میں کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ کسی مخصوص علاقے میں جو کچھ بھی پیدا ہوتا ہے وہاں کی اہم خوراک بن جاتا ہے اور عام طور پر لوگوں کو اسی خوراک کھانی چاہیے۔ مثال کے طور پر چاول کشمیر کے لوگوں کی اہم خوراک ہے ان کے لیے روٹی کو چاول سے بہتر نہیں کہا جا سکتا۔ ڈاکٹر وہ کہتے ہیں کہ میں دیکھ رہا ہوں کہ بہت سے علاقوں میں لوگ روٹی پکانا بھی نہیں جانتے۔ اگر آپ انڈیا کو دیکھیں تو زیادہ تر لوگ چاول کھاتے ہیں۔ انڈیا کے جنوب میں ذیابیطس کے مریض بھی چاول کھاتے ہیں لیکن ان چاول میں بہت سی چیزیں شامل کر کے پکایا جاتا ہے تاکہ اسے ہضم کرنے کے لیے لیے پر زیادہ باہ نہ پڑے۔

روزانہ ایک امرود کھانے کے فوائد جان کر آپ حیران رہ جائیں گے

ڈاکٹر سلیم

امرود موسم سرما کا پھل ہے جو اپنے بے شمار غذائی فوائد رکھتا ہے، سیزن کے دوران اس کا باقاعدہ استعمال بے شمار بیماریوں سے بچا سکتا ہے۔ امرود وٹامن سی، آئرن، پوٹاشیم اور فائبر سے بھرپور ہوتا ہے جبکہ ماہرین کے مطابق اس پھل کے پتوں میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور دیگر متعدد اجزا جسم میں گردش کرنے والے مضر فری ریڈیکلز کے نقصانات سے دل کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اس کی مہک بھی کھانے کی خواہش بڑھا دیتی ہے اور ناشپاتی کی شکل کا یہ پھل صحت کے لیے بھی بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ روزانہ ایک امرود کھانے کے چند فوائد درج ذیل ہیں۔

قبض سے تحفظ

امرود کا ایک خاص جز فائبر ہے جو نظام ہاضمہ کے لیے بہت اہم ہوتا ہے، ایک امرود دن بھر کے لیے درکار فائبر کی 12 فیصد مقدار حاصل ہوتی ہے جبکہ اس کے بیج جلاب جیسا اثر کرتے ہیں جس سے قبض سے نجات یا اس کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔

مدافعتی نظام مضبوط بنائے

امرود میں وٹامن سی کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے اور یہ وٹامن مدافعتی نظام کے لیے بہت اہم ہوتا ہے۔ تحقیقی رپورٹس سے ثابت ہوا ہے کہ وٹامن سی سے موسمی بیماریوں سے بچنے یا ان کا دورانیہ کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید

فائبر سے بھرپور ہونے کی وجہ سے یہ پھل ذیابیطس کے مریضوں کے لیے نقصان دہ نہیں ہوتا کیونکہ اس کے کھانے سے بلڈ شوگر کی سطح میں تیزی سے اضافہ نہیں ہوتا۔ اسی طرح اس میں موجود فائبر بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد گار ثابت ہوسکتا ہے البتہ بہت زیادہ کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔

دل کو صحت مند بنائے

امرود سے جسم میں سوڈیم اور پوٹاشیم کا توازن بہتر ہوتا ہے جس سے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنا آسان ہوجاتا ہے۔ اسی طرح یہ پھل خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی کم کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے جس سے امراض قلب سے تحفظ ملتا ہے

بنگلا دیشی فاسٹ بولر مستفیض الرحمان بگ بیش لیگ کی ٹیم میلبورن رینیگیڈز کا حصہ بن گئے

یہ مستفیض الرحمان کی پہلی بگ بیش لیگ ہوگی

ویب ڈیسک

بنگلا دیش کے فاسٹ بولر مستفیض الرحمان کو بگ بیش لیگ (بی بی ایل) کے 16 ویں سیزن کے لیے میلبورن رینیگیڈز نے سائن کرلیا ہے۔ یہ مستفیض الرحمان کی پہلی بگ بیش لیگ ہوگی۔ 31 سالہ بولر اب تک ٹی 20 فرنچائز کرکٹ کے 331 میچز میں 423 وکٹیں حاصل کرچکے ہیں۔ رینیگیڈز نے انہیں انجری کے باعث آئندہ سیزن سے باہر ہونے والے فاسٹ بولر جوش ہیزلیٹ ورف کے متبادل کے طور پر ٹیم میں شامل کیا ہے۔ مستفیض الرحمان انٹرنیشنل لیگ ٹی 20 میں پہلے سے طے شدہ مصروفیات کے باعث رینیگیڈز کے ابتدائی میچ میں پرتھ اسکارچرز کے خلاف دستیاب نہیں ہوں گے۔ انہوں نے پہلی مرتبہ بی بی ایل کھیلنے پر خوشی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ وہ ایم سی جی کو اپنا ہوم گراؤنڈ بنانے اور نئے ساتھی کھلاڑیوں کے ساتھ کھیلنے کے منتظر ہیں۔ میلبورن رینیگیڈز کے ہیڈ کوچ لیوک رونکی نے مستفیض کو ٹی 20 کرکٹ کا میچ وِنر قرار دیتے ہوئے کہا کہ پاور پلے اور آخری اوورز میں وکٹیں لینے کی ان کی صلاحیت ٹیم کے بولنگ اٹیک کو مضبوط بنائے گی۔ بگ بیش لیگ کا آغاز 12 دسمبر کو میلبورن رینیگیڈز اور پرتھ اسکارچرز کے درمیان میچ سے ہوگا۔



ویرات کوہلی نے ون ڈے کرکٹ میں بھی ٹوٹنے والا ناقابل یقین ریکارڈ قائم کردیا

ویب ڈیسک

بھارت کے اسٹار بیٹر ویرات کوہلی نے نیوزی لینڈ کے خلاف پہلے ون ڈے میچ میں ایک اور بڑا عالمی اعزاز اپنے نام کرلیا۔ تفصیلات کے مطابق 37 سالہ بھارتی کرکٹر ون ڈے انٹرنیشنل میں نمبر تین کی پوزیشن پر 13 ہزار رنز مکمل کرنے والے دنیا کے پہلے کھلاڑی بن گئے ہیں۔ آئینڈ ہوون پارک میں کھیلے گئے سیریز کے افتتاحی مقابلے میں کوہلی کو اس سنگ میل تک پہنچنے کے لیے صرف 12 رنز درکار تھے جو انہوں نے اپنی اننگز کی 13 ویں گیند پر حاصل کرلیے۔ کوہلی نے یہ کارنامہ محض 251 اننگز میں انجام دیا۔ نمبر تین پر بیٹنگ کرتے ہوئے ان کی اوسط 55.61 ہے جبکہ اس پوزیشن پر وہ 48 سنچریز اور تقریباً 70 نصف سنچریز بھی بنا چکے ہیں۔ اس فہرست میں سابق آسٹریلوی کپتان رکی پونٹنگ 12 ہزار 662 رنز کے ساتھ دوسرے نمبر پر ہیں۔



برطانوی ٹینس کھلاڑی کو شکست کے بعد جان سے مارنے کی دھمکیاں ملنے لگیں

ویب ڈیسک

برطانیہ کی ٹینس کھلاڑی جوڈی برنج کو طویل عرصے بعد ڈبلیو ٹی اے ٹور کے سنگرز مقابلے میں واپسی پر شکست کے بعد سوشل میڈیا پر شدید بدسلوکی اور جان سے مارنے کی دھمکیوں کا سامنا کرنا پڑا۔ 27 سالہ جوڈی برنج چینی تائپی اوپن کے پہلے راؤنڈ میں بھارت کی وینشوئی ڈاکر کے ہاتھوں 3-6، 6-3 اور 5-7 سے شکست کھا گئیں۔ بھارتی کھلاڑی نے ابتدائی سیٹ ہارنے کے باوجود شاندار کم بیک کرتے ہوئے کامیابی حاصل کی۔ میچ کے بعد برطانوی کھلاڑی نے انسٹاگرام پر موصول ہونے والے توہین آمیز پیغامات اور دھمکیوں کی ویڈیو شیئر کرتے ہوئے لکھا کہ ٹینس میں واپسی پر انہیں ایسا استقبال ملا جس سے انہیں یاد آ گیا کہ انہوں نے کھیل سے دوری کیوں اختیار کی تھی۔ جرمن ٹینس اسٹار اولیا ٹاس نے بھی ان سے اظہار یکجہتی کرتے ہوئے ڈبلیو ٹی اے سے سوال کیا کہ کھلاڑیوں کو آن لائن ہراسانی سے بچانے کے لیے عملی اقدامات کب کیے جائیں گے۔

کھیرے اور ٹماٹر سلاد ایک ساتھ کھانا معدہ کے لیے کتنا نقصان دہ ہے؟

ڈاکٹر مسرور وانی
ہیلتھ زون سکن کلینک سرینگر



دونوں کو ایک ساتھ کھاتے ہیں، تو نظام ہاضمہ الجھن کا شکار ہوجاتا ہے کہ پہلے کس کو ہضم کیا جائے۔ اس کی وجہ سے معدے میں گیس، تیزابیت، اپھارہ اور کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ صرف ہاضمہ ہی نہیں، بلکہ اس غلط امتزاج کی وجہ سے آپ کو سبزیوں کی پوری غذائیت بھی نہیں مل پاتی۔ سائنس کے مطابق کھیرے میں کچھ ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں جو وٹامن سی کو توڑ پھوڑ ہونے سے روکتے ہیں۔ چونکہ ٹماٹر وٹامن سی کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے، لہٰذا جب یہ دونوں معدے میں ایک ساتھ جاتے ہیں تو کھیرے کے ایزائم ٹماٹر میں موجود اہم وٹامز اور غذائی اجزا کو ختم کردیتے ہیں۔ نتیجتاً، سبزیوں پر خرچ کرنے کے باوجود جسم کو ان کے اصل فوائد حاصل نہیں ہو پاتے۔ کیونکہ سلاد ہماری صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے اس لیے ماہرین صحت تجویز کرتے ہیں کہ کھیرا اور ٹماٹر ایک ساتھ کھانے کے بجائے الگ الگ اوقات میں کھائیں۔ آپ کھانے کے ساتھ یا تو صرف کھیرا کھائیں یا پھر دونوں کے درمیان کم از کم آدھے گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔ سلاد کو ہاضمہ دوست بنانے کے لیے اس پر ہلکا سا لیموں کا رس اور کالا نمک چھڑک کر استعمال کیا جاسکتا ہے، جس سے معدے کو آسانی ہوتی ہے۔

افغانستان کے خلاف ٹیسٹ میچ، ایک ہی ٹکٹ پر 5 دن کا کھیل دیکھو

(بیو این آئی)

ہندوستان اور افغانستان کے درمیان کھیلے جانے والے پہلے تاریخی ٹیسٹ میچ کے لیے پنجاب کرکٹ ایسوسی ایشن (پی سی اے) نے شائقین کرکٹ کو ایک بڑا تحفہ دیا ہے۔ اسٹیڈیم میں تماشائیوں کی زیادہ سے زیادہ شرکت کو یقینی بنانے کے لیے ٹیسٹ میچ کی ٹکٹ کی ابتدائی قیمت محض 250 روپے رکھی گئی ہے، اور سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ یہی ایک ٹکٹ میچ کے پانچوں دن کے لیے کارآمد ہوگی۔ یہ یادگار ٹیسٹ 6 سے 10 جون تک نیو چنڈی گڑھ (مُلن پور) کے نو تعمیر شدہ مہاراجہ یادویندر سنگھ انٹرنیشنل کرکٹ اسٹیڈیم میں کھیلا جائے گا۔ یہ اس خوبصورت اسٹیڈیم کی تاریخ کا پہلا بین الاقوامی ٹیسٹ میچ ہوگا۔ پنجاب کرکٹ ایسوسی ایشن کے سکریٹری گرمیت سنگھ قمیت بیئر نے ٹورنامنٹ کی تیاریوں کے حوالے سے بتایا کہ سب موہالی اور چانڈیگڑھ کے بعد ملٹن پور پنجاب کا تیسرا ایسا میدان بنے جارہا ہے جہاں ٹیسٹ میچ کی میزبانی کی جائے گی۔ اس کے ساتھ ہی یہ ہندوستان کا 31 واں ٹیسٹ سینٹر بن جائے گا۔ ہندوستان اور افغانستان کی کرکٹ کمیٹس چنڈی گڑھ پہنچ چکی ہیں اور دونوں نے اسٹیڈیم میں اپنے بھرپور پریکٹس سیشنز کا آغاز کردیا ہے۔ انتظامیہ کے مطابق 250 روپے والی ایک ہی ٹکٹ خریدنے کے بعد شائقین کو یہ آزادی ہوگی کہ وہ پورے پانچ دن کا کھیل دیکھنے اسٹیڈیم آ سکیں، یا پھر میچ کے دوران اپنی پسند کے کسی بھی سیشن (مثلاً مارننگ یا ایوننگ سیشن) میں اسٹیڈیم کا رخ کریں۔

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,