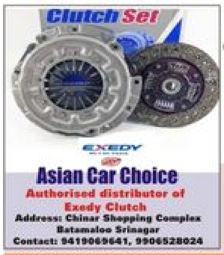


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

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



Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314
Vol: 17 Issue No: 265 Thursday 05 November 2026 - 24 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

وزیراعلیٰ عمر عبداللہ کا اظہارِ افسوس؛ بیمینہ میں آتشزدگی کے

متاثرین کے لواحقین کے لیے متاثرہ خاندانوں کو فوری ریلیف اور ہر ممکن مدد فراہم کرنے کی ہدایت 2 لاکھ روپے کی امدادی رقم کا اعلان

جموں، وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے آج سری نگر کے علاقے بیمینہ (وزیل) میں پیش آنے والے آتشزدگی کے المناک واقعے پر گہرے دکھ اور افسوس کا اظہار کیا ہے۔ 3 اور 4 نومبر کی درمیانی شب پیش آنے والے اس واقعے میں دو افراد ہلاک ہو گئے اور متعدد عارضی رہائش گاہیں جل کر خاکستر ہو گئیں۔ جانی نقصان پر گہرے رنج کا اظہار کرتے ہوئے، وزیراعلیٰ نے سوگوار خاندانوں سے دلی تعزیت کی اور جاں بحق ہونے والوں کے لواحقین کے لیے 2 لاکھ روپے فی کس امدادی رقم (ایکس گریشیا) دینے کا اعلان کیا۔ وزیراعلیٰ نے متعلقہ حکام کو ہدایت کی کہ وہ متاثرہ خاندانوں کو فوری ریلیف اور ہر ممکن مدد کی فراہمی یقینی بنائیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ متاثرین کی فوری ضروریات کو پورا کرنے اور اس جانکن آتشزدگی کے بعد انہیں ہر طرح کا تعاون فراہم کرنے کے لیے ہنگامی بنیادوں پر اقدامات کیے جائیں۔



وزیراعلیٰ عمر عبداللہ کا سابق قانون ساز غلام قادر پردیسی کے انتقال پر اظہارِ تعزیت

جموں، وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے آج لال چوک کے رکن قانون ساز اسمبلی (ایم ایل اے) شیخ احسن احمد پردیسی کے والد اور قانون ساز کونسل کے سابق معزز رکن و سینئر رہنما غلام قادر پردیسی کے انتقال پر دلی تعزیت کا اظہار کیا۔ وزیراعلیٰ نے غلام قادر پردیسی کے انتقال پر گہرے دکھ کا اظہار کیا اور ایک سابق قانون ساز کے طور پر ان کی خدمات، نیز ایک بیوروکریٹ (افسر) کی حیثیت سے ان کی نمایاں خدمات کو یاد کیا۔

سی بی آئی (CBI) نے کان کنی اور ٹینڈر میں مبینہ بے ضابطگیوں

کے سلسلے میں جموں اور راجوری میں چار مقامات پر تلاشی لی

جموں، 4 نومبر: (کے این سی) سینٹرل بیورو آف انویسٹی گیشن (سی بی آئی) نے منگل کے روز جموں اور راجوری اضلاع میں چار مقامات پر بیک وقت تلاشی کی کارروائیاں کیں۔ یہ کارروائیاں کان کنی کے ضوابط کی مبینہ خلاف ورزیوں اور سرکاری کاموں کی الاٹمنٹ میں بے قاعدگیوں کی تحقیقات کے سلسلے میں کی گئیں۔ اطلاعات کے مطابق، یہ تلاشی کی کارروائیاں جموں میں ڈسٹرکٹ منرل آفیسر (ڈی ایم او) کے دفتر، دریائے توی کے کنارے واقع ایک اسٹون کرشر یونٹ اور ایک مائننگ بلاک، نیز راجوری تلاشی لیے جانے والے مقامات میں ڈی ایم او (DMO) جموں کا دفتر، دریائے توی کے کنارے واقع اسٹون کرشر اور مائننگ بلاک، نیز نوشہرہ پی ڈبلیو ڈی (PWD) کا دفتر شامل ہیں؛ جانچ پڑتال کے لیے دستاویزات اور سرکاری ریکارڈ ضبط کر لیے گئے ہیں۔ ضلع کے نوشہرہ علاقے میں پبلک ورکس ڈیپارٹمنٹ (پی ڈبلیو ڈی) کے دفتر میں کی گئیں۔ ذرائع کے مطابق، جموں میں کارروائی ان الزامات سے منسلک تھی کہ ایک اسٹون کرشر آپریٹر اور ایک کان کنی بلاک کام کرنے کے لیے درست اجازت (CTO) کی اجازت حاصل کیے بغیر کام کر رہے تھے۔ مبینہ خلاف ورزیوں میں مطلوبہ ماحولیاتی منظوریوں سے انکار کے باوجود کارروائیاں جاری رکھنا بھی شامل ہے۔ ایک الگ معاملے میں، سی بی آئی نے نوشہرہ میں پی ڈبلیو ڈی کے دفتر کی تلاشی لی اس الزام کے بعد کہ سرکاری ٹھیکے منتخب فرموں کو مقررہ ٹینڈرنگ کے طریقہ کار پر عمل کیے بغیر اور اہل بولی دہندگان کو منتخب کرنے کے لیے قائم کردہ اصولوں کے بغیر الاٹ کیے گئے تھے۔ تلاشی کے دوران، سی بی آئی کی ٹیموں نے مختلف فائلوں اور دیگر سرکاری ریکارڈوں کی جانچ کی اور تفصیلی جانچ کے لیے دستاویزات کو ضبط کیا۔ توقع ہے کہ ضبط شدہ مواد کی جانچ کی جائے گی تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ آیا کان کنی کے ضوابط، آپریشنل اجازتوں اور سرکاری خریداری کے طریقہ کار پر عمل کیا گیا تھا۔ تحقیقات کا مقصد مبینہ خلاف ورزیوں کے ارد گرد کے حالات کی تصدیق کرنا ہے، بشمول کان کنی اور اسٹون کرشر یونٹس کا کام اور سرکاری ٹھیکے دینے کے لیے اپنایا جانے والا عمل۔ تاہم، اس رپورٹ کو داخل کرنے کے وقت تحقیقاتی ایجنسی کی طرف سے تلاشی کے نتائج یا مزید کارروائی کے بارے میں کوئی تفصیلی سرکاری بیان جاری نہیں کیا گیا تھا۔ سی بی آئی کی تازہ ترین کارروائی نے جموں خطے میں کان کنی سے متعلق حکام کے کام کاج اور سرکاری ٹینڈرنگ کے طریقہ کار کے نفاذ کو جانچ کے دائرے میں لایا ہے۔

مائی بھارت-پلوامہ نے جی ڈی سی پلوامہ میں 'وکست بھارت یوا' کا اہتمام کیا

نوجوانوں پر جمہوری عمل اور قومی تعمیر میں سرگرمی سے حصہ لینے پر زور دیا گیا

انفو

پلوامہ، 03 نومبر: مائی یو بھارت (مائی بھارت)، ضلع پلوامہ نے نوجوانوں کے امور اور کھیل کی وزارت، حکومت ہند کے تحت، آج گورنمنٹ ڈگری کالج پلوامہ میں 'وکست بھارت یوا سنواد: تو یو ووٹ' (اپنا ووٹ جانیں) پروگرام کا اہتمام کیا۔ اس کا مقصد نوجوان شہریوں کو جمہوری آگاہی سے بااختیار بنانا اور ان کی شہری و قومی تعمیر کے عمل میں سرگرم شرکت کی حوصلہ افزائی کرنا تھا۔ یہ پروگرام 26 اکتوبر سے 05 نومبر 2026 تک 500 اداروں میں منعقد کی جانے والی ملک گیر پہل کے ایک حصے کے طور پر منعقد کیا گیا تاکہ پبلک لیڈرشپ کے ساتھ نوجوان شہریوں کی وابستگی کو مضبوط کیا جا سکے اور جمہوریت میں آگاہانہ شرکت کو فروغ دیا جا سکے۔ اس تقریب میں سینکڑوں طلباء اور پہلی بار ووٹ دینے والے نوجوانوں نے پرجوش شرکت کی۔



ڈی سی اننت ناگ نے جی ایم سی اننت ناگ میں مریضوں کی دیکھ بھال کی خدمات کے معیار کا معائنہ کیا

مناسب حرارتی انتظامات اور جاری منصوبوں کو وقت پر مکمل کرنے کی ہدایت

ویب ڈیسک

اننت ناگ، 03 نومبر: ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) اننت ناگ، ڈاکٹر بلال محی الدین بھٹ نے آج جی ایم سی اننت ناگ کے ایم ایم اے بی ایم اے ایچ گورنمنٹ میڈیکل کالج کا دورہ کیا تاکہ مختلف ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا جا سکے اور ادارے میں تیار کیے جانے والے صحت عامہ کے انفراسٹرکچر کا جائزہ لیا جا سکے۔ دورے کے دوران، ڈپٹی کمشنر نے آکسیجن جنریشن پلانٹس، رجسٹریشن کاؤنٹرز، نئے تعمیر شدہ وارڈز اور زیر عمل یا تکمیل کے قریب دیگر انفراسٹرکچر پروجیکٹس سمیت مختلف سہولیات کا معائنہ کیا۔ انہوں نے کاموں کی جسمانی پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیا اور متعلقہ ایگزیکیوٹنگ ایجنسیوں کو ہدایت کی کہ وہ کام کی رفتار کو تیز کریں اور معیار پر سمجھوتہ کیے بغیر تمام جاری منصوبوں کی بروقت تکمیل کو یقینی بنائیں۔ ڈپٹی کمشنر کو مطلع کیا گیا کہ کئی بڑے پروجیکٹس بشمول ڈسٹرکٹ ٹیچنگ بلاک کی اپ گریڈیشن جو کہ 17.149 کروڑ روپے کی تخمینہ لاگت سے عمل میں لائی جا رہی ہے۔



ڈی سی اننت ناگ کا جی ایم سی اننت ناگ کے ایڈکشن ٹریٹمنٹ فیسلیٹی کی

کارکردگی کا جائزہ؛ موجودہ خدمات اور سہولیات کو مزید مضبوط بنایا جائے گا: ڈی سی

انفو

اننت ناگ، 03 نومبر: ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) اننت ناگ، ڈاکٹر بلال محی الدین بھٹ نے آج گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) اننت ناگ کے ایڈکشن ٹریٹمنٹ فیسلیٹی (اے ٹی ایف) کے ان پیشنٹ ڈیپارٹمنٹ (آئی پی ڈی) کا دورہ کیا تاکہ مریضوں کو فراہم کی جانے والی طبی سہولیات اور خدمات کا جائزہ لیا جا سکے۔ دورے کے دوران، ڈپٹی کمشنر نے بنیادی ڈھانچے، ضروری طبی سہولیات کی دستیابی، ڈاکٹروں اور ماہرین کی تعیناتی، مریضوں کی آمد، علاج کے طریقہ کار اور سینٹر کی مجموعی کارکردگی کا جائزہ لیا۔ انہوں نے علاج کے نتائج اور موثر و معیاری صحت کی دیکھ بھال کی خدمات کو یقینی بنانے کے لیے کیے گئے اقدامات کے بارے میں بھی دریافت کیا۔ اطلاع دی گئی کہ 10 بستروں پر مشتمل اے ٹی ایف وارڈ تمام ضروری طبی سہولیات کے ساتھ فعال ہے تاکہ مریضوں کو مخصوص علاج اور دیکھ بھال فراہم کی جا سکے۔



گاندربل میں ضلع سطحی مردم شماری 2027 کا تربیتی پروگرام منعقد ہوا

انفو

گاندربل، مردم شماری 2027 کی جاری تیاریوں کے ایک حصے کے طور پر، کانفرنس ہال منی سیکرٹریٹ کمپلیکس گاندربل میں ڈیٹا انٹری اسسٹنٹس، چارج کلرکس، اور ضلع سطحی کلرکوں کے لیے آبادی کی گنتی (پی ای) پر ایک جامع ضلع سطحی تربیتی پروگرام کامیابی کے ساتھ منعقد ہوا۔ تربیتی سیشن میں ڈسٹرکٹ سینسس آفیسر (ڈی سی او) گاندربل نے شرکت کی، جبکہ مردم شماری کے شعبے سے تعلق رکھنے والے نوڈل افسران نے ماسٹر ٹریننگ فراہم کی۔ نصاب میں ضروری آپریشنل رہنمائی، طے شدہ ضابطہ اخلاق کے فریم ورک، اور پی ای 2027 کے انعقاد کے لیے اہم تکنیکی ضروریات پر توجہ مرکوز کی گئی۔

پی ڈی اینڈ ایس جے بانڈی پورہ نے زیر سماعت قیدیوں کے مقدمات کا جائزہ لینے کے لیے چوتھے یو ٹی آر سی اجلاس 2026 کی صدارت کی

انفو

بانڈی پورہ، 03 نومبر: پرنسپل ڈسٹرکٹ اینڈ سیشنز جج (چیئرپرسن، ڈسٹرکٹ لیگل سروسز اتھارٹی) بانڈی پورہ، مدثر احمد بشیر نے آج نیو ڈسٹرکٹ کورٹ کمپلیکس بانڈی پورہ کے کانفرنس ہال میں چوتھے انڈر ٹرائل ریویو کمیٹی (یو ٹی آر سی) اجلاس کی صدارت کی جس کا مقصد مقدمات کے بروقت جائزے کو یقینی بنانا اور اہل زیر سماعت قیدیوں کی رہائی کو آسان بنانا تھا تاکہ ان کے حقوق کا تحفظ کیا جا سکے اور انصاف تک رسائی کو فروغ دیا جا سکے۔ اس اجلاس میں ڈسٹرکٹ مجسٹریٹ بانڈی پورہ منددو کول، چیف سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس بانڈی پورہ طاہر سلیم خان، سیکرٹری ڈی ایل ایس اے بانڈی پورہ شیخ بار حسین، سپرنٹنڈنٹ ڈسٹرکٹ جیل کپواڑہ ارشد احمد ڈار، سپرنٹنڈنٹ ڈسٹرکٹ جیل بارہمولہ سید غضنفر، پبلک پراسیکیوٹر ایڈیشنل سیشنز کورٹ بانڈی پورہ افتخار حسن، اور سینٹرل جیل سرینگر، سینٹرل جیل کوٹ بھلوال جموں اور ڈسٹرکٹ جیل امپھالا جموں کے سپرنٹنڈنٹس نے ورچوئل موڈ کے ذریعے شرکت کی۔



رانا نے شعبہ ایف سی ایس اینڈ سی اے کی کارکردگی کا جائزہ لیا؛

غذائی تحفظ، شفافیت اور صارفین کے تحفظ پر زور دیا

انفو

جموں، 3 نومبر: غذائی اجناس، شہری رسد اور تحفظ صارفین، ٹرانسپورٹ اور قبائلی امور کے وزیر جاوید احمد رانا نے آج سول سیکرٹریٹ جموں میں فوڈ سول سپلائیز اینڈ کنزیومر افیئرز (ایف سی ایس اینڈ سی اے) محکمہ کے اپنے پہلے جائزہ اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں فوڈ سیکورٹی کو مضبوط بنانے، عوام کو خدمات کی فراہمی میں بہتری لانے اور صارفین کے مفادات کے تحفظ پر خصوصی توجہ مرکوز کرتے ہوئے پبلک ڈسٹری بیوشن سسٹم (پی ڈی ایس) اور لیگل میٹرولوجی سمیت محکمے کے مجموعی کام کاج، جاری اصلاحات اور اہم اقدامات کا جائزہ لیا گیا۔ عہدیداروں نے محکمے کی کارکردگی کا ایک جامع خاکہ پیش کیا، جس میں پبلک ڈسٹری بیوشن سسٹم (پی ڈی ایس) کو بہتر بنانے، شفافیت بڑھانے اور تکنیکی اقدامات کے ذریعے سروس ڈیلیوری کو بہتر بنانے کے لیے کی گئی اصلاحات کو اجاگر کیا گیا۔ انہوں نے لیگل میٹرولوجی ونگ کی کارکردگی،



شوپیاں جشن ہرود کی شاندار ثقافتی تقریب کے لیے تیار؛ ڈی سی نے تیاریوں کا جائزہ لیا 7 نومبر کو منعقد ہونے والا میلہ شوپیاں کے ثقافتی ورثے کو نمایاں کرے گا

ویب ڈیسک

شوپیاں، 03 نومبر: ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) شوپیاں، چرن دیپ سنگھ نے آج 7 نومبر 2026 کو ضلع میں منعقد ہونے والے شاندار میلے جشن ہرود کی تیاریوں کا جائزہ لینے اور حتمی شکل دینے کے لیے ایک اعلیٰ سطحی اجلاس کی صدارت کی۔ تقریب کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے، ڈی سی نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ تمام تر انتظامات کو مضبوط، باہمی رابطے کے حامل اور جدت پر مبنی ہونا چاہیے تاکہ اس میلے کو ایک بڑی کامیابی بنایا جا سکے۔ تمام متعلقہ شعبوں (لائن ڈیپارٹمنٹس) کو ہدایت دی گئی ہے کہ وہ اپنے محکمے کی سرگرمیوں، فلاحی اسکیموں اور کامیابیوں کو ظاہر کرنے کے لیے انفارمیٹو اسٹالز لگائیں۔ محکمہ اطلاعات اور متعلقہ ایجنسیوں کو رنگارنگ ثقافتی پروگرام، روایتی ڈرامے اور لوک گیت منظم کرنے کی ذمہ داری سونپی گئی ہے تاکہ مقامی بھرپور ورثے کو نمایاں کیا جا سکے۔ سیکیورٹی اور ٹریفک کے مکمل انتظامات کو حتمی شکل دی گئی، اور پولیس ڈیپارٹمنٹ کو تقریب کے موقع پر بلا رکاوٹ انتظام اور فول پروف سیکیورٹی کو یقینی بنانے کی سخت ہدایات جاری کی گئیں۔

بانڈی پورہ میں اسکالرشپ بیداری اور قبائلی علاقوں میں ہیلتھ چیک اپ کے ساتھ جن جاتیہ گرو پکھواڑہ کا انعقاد

ویب ڈیسک

بانڈی پورہ، 03 نومبر: جن جاتیہ گرو پکھواڑہ 2026 کے جاری انعقاد کے ایک حصے کے طور پر، تعلیمی مواقع کو فروغ دینے، صحت کی دیکھ بھال تک رسائی کو بہتر بنانے اور سرکاری فلاحی اسکیموں کی وسیع پیمانے پر تشہیر کو یقینی بنانے کے لیے ضلع بانڈی پورہ کے قبائلی علاقوں میں بیداری اور آؤٹ ریچ سرگرمیوں کا ایک سلسلہ منعقد کیا گیا۔ گورنمنٹ ڈگری کالج (جی ڈی سی) حاجن میں طلباء کو دستیاب اسکالرشپ کے مواقع اور تعلیمی معاونت کی اسکیموں کے بارے میں بیدار کرنے کے لیے ایک اسکالرشپ بیداری پروگرام منعقد کیا گیا۔ دریں اثنا، محکمہ صحت نے سوطرنی کے قبائلی علاقے میں بچوں کی صحت کو فروغ دینے اور کمیونٹی تک ضروری دیکھ بھال کی خدمات کی فراہمی کے مقصد سے بچوں کے طبی معائنے (ہیلتھ چیک اپ) کا انعقاد کیا۔ ایک اور پہل کے تحت، گجر اینڈ بکروال بوائز ہاسٹل بانڈی پورہ نے محکمہ قبائلی امور J&K کے زیر اہتمام، کنسن کی دور دراز قبائلی بستی میں ایک کمیونٹی آؤٹ ریچ اور اسکالرشپ بیداری کیمپ کا اہتمام کیا۔ کیمپ میں طلباء، والدین اور کمیونٹی کے اراکین کو مختلف اسکالرشپ اسکیموں بشمول پری میٹرک اور پوسٹ میٹرک اسکالرشپس، نیشنل مینز کم میرٹ اسکالرشپ اسکیم (NMMSS) اور پردھان منتری اسپیشل اسکالرشپ اسکیم (PMSSS) کے بارے میں بیدار کیا گیا۔

ڈی ڈی سی گاندربل نے میونسپل کونسل کی کارکردگی اور ترقیاتی کاموں کا جائزہ اجلاس منعقد کیا

ویب ڈیسک

گاندربل، 03 نومبر: ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (ڈی ڈی سی) گاندربل، شریا سنگھل نے آج ایم ڈی کمپلیکس، گاندربل میں ایک جامع میٹنگ کی صدارت کی تاکہ میونسپل کونسل گاندربل کی مجموعی کارکردگی، جاری مختلف ترقیاتی منصوبوں کی عمل آوری اور حکومت کی فلیگ شپ اسکیموں کے موثر نفاذ کا جائزہ لیا جا سکے۔ اجلاس میں سی پی او گاندربل، سی ای او میونسپل کونسل گاندربل، پی ایم جی ایس وائی، آر اینڈ بی، آئی اینڈ ایف سی اور کے پی ڈی سی ایل کے ایگزیکیوٹو انجینئرز کے علاوہ دیگر افسران نے بھی شرکت کی۔ اجلاس کے دوران سی ای او، میونسپل کونسل گاندربل نے قصبے کے انتظامی پروفائل، شہری انفراسٹرکچر، اور شہری ترقی کے مختلف محکموں کے تحت حاصل کردہ پیش رفت کو اجاگر کرتے ہوئے ایک تفصیلی پریزنٹیشن پیش کی۔ مباحثوں کے دوران ڈسٹرکٹ کیپیکس (2026-27)، یو ٹی آر ایف، ایف سی گرانٹس اور آئی ڈی ایم پی پر مشتمل اہم فنڈنگ اسکیموں کا باقاعدگی سے جائزہ لیا گیا۔

کمشنر ایس ایم سی نے غیر قانونی تجاوزات اور غیر مجاز تعمیرات کے خلاف سخت کارروائی کا حکم دیا

غفلت برتنے پر تین زونل انفورسمنٹ افسران کی تنخواہیں روک دی گئیں

انفو

سرینگر، 3 نومبر: کمشنر سری نگر میونسپل کارپوریشن (ایس ایم سی)، ڈاکٹر بشارت قیوم، آئی اے ایس، نے سری نگر میں غیر قانونی تجاوزات، غیر مجاز تعمیرات اور میونسپل قوانین کی خلاف ورزیوں کے خلاف ایک تیز رفتار انفورسمنٹ مہم چلانے کا حکم دیا ہے، اور یہ واضح کیا ہے کہ جو افسران ایسی خلاف ورزیوں کے خلاف کارروائی کرنے میں ناکام رہیں گے انہیں بھی جوابدہ ٹھہرایا جائے گا۔ یہ ہدایات کمشنر کی زیر صدارت انفورسمنٹ ونگ کے ایک جامع جائزہ اجلاس کے دوران جاری کی گئیں، جس کا مقصد پورے شہر میں انفورسمنٹ کی سرگرمیوں کا جائزہ لینا اور خلاف ورزیوں کے خلاف کارروائی کا جائزہ لینا تھا۔ اجلاس میں جوائنٹ کمشنر (ایڈمن)، زون ایسٹ اینڈ ساؤتھ اور جوائنٹ کمشنر (ریونیو)، زون ویسٹ اینڈ نارتھ، اسسٹنٹ لیگل ریمبرنسر، چیف انفورسمنٹ آفیسر، زونل انفورسمنٹ افسران اور تمام وارڈ افسران نے شرکت کی۔ اب تک اٹھائے گئے انفورسمنٹ اقدامات کا جائزہ لیتے ہوئے، کمشنر نے فیلڈ معائنے تیز کرنے اور قریبی نگرانی پر زور دیا تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ غیر قانونی تجاوزات، غیر مجاز تعمیرات اور بلڈنگ پرمشن کی خلاف ورزیوں سے فوری طور پر نمٹا جائے۔



ڈسٹرکٹ ایڈمنسٹریشن کپواڑہ کی جانب سے سبکدوش ہونے والے ایس ڈی ایم کرناہ ریاض احمد کو پرخلوص الوداعیہ

کپواڑہ، 03 نومبر: ڈسٹرکٹ ایڈمنسٹریشن کپواڑہ کی جانب سے آج ڈی سی آفس کمپلیکس میں منعقدہ ایک تقریب کے دوران سبکدوش ہونے والے ایس ڈی ایم کرناہ-تنگدار، ریاض احمد کو پرخلوص الوداعیہ دیا گیا۔ تقریب کی صدارت کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) کپواڑہ نے سرحد کے اس سب ڈویژن میں خدمات انجام دینے کے دوران افسر کی فوری مستعدی، مستعدی اور پرسکون انداز کار کی تعریف کی اور ان سے گزارش کی کہ وہ ضلع انتظامیہ کے ساتھ اپنے تجربات اور میدانی بصیرت کا تبادلہ جاری رکھیں۔ سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (ایس ایس پی) کپواڑہ نے بھی ان کی مدبرانہ قیادت اور ان کی مدت ملازمت کے دوران مختلف شعبوں کے درمیان بہترین باہمی تعاون کو سراہا۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

آغا روح اللہ کا استعفیٰ، یہ نیشنل کانفرنس کا اندرونی معاملہ



جموں (محمد اشرف گنائی): جموں و کشمیر کی سیاست میں اس وقت ایک نیا موڑ آ گیا جب سینئر نیشنل کانفرنس رہنما اور رکن پارلیمنٹ آغا روح اللہ مہدی نے پارٹی اور پارلیمنٹ کی رکنیت سے استعفیٰ دے دیا۔ اس اہم سیاسی پیش رفت کے بعد ای ٹی وی بھارت ✕ سے خصوصی گفتگو کرتے ہوئے جموں و کشمیر پردیش کانگریس کمیٹی (JKPCC) کے صدر طارق حمید قرا نے اپنے ردِ عمل کا اظہار کیا ہے۔

طارق حمید قرا نے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ کسی بھی استعفے کے پیچھے مختلف وجوہات ہوتی ہیں۔ انہوں نے وضاحت کی کہ استعفیٰ یا تو ظرفیاتی اختلافات کی بنیاد پر ہوتا ہے یا پھر آپسی ہم آہنگی کی کمی کی وجہ سے۔ قرا کے مطابق، چونکہ آغا روح اللہ طویل عرصے تک نیشنل کانفرنس کی حکومتوں میں وزیر رہ چکے ہیں، اس لیے اسے محض نظریاتی اختلاف نہیں کہا جا سکتا۔ انہوں نے مزید کہا کہ انتخابات سے پہلے کے وعدوں اور بعد کے حالات میں فرق بھی اس قسم کے فیصلوں کا سبب بن سکتا ہے۔

ایم ایل ایز کی ناراضگی اور اندرونی اختلافات پر بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ سیاسی جماعتیں ایک کنبے کی مانند ہوتی ہیں جہاں اختلافات اور آراء کا ٹکراؤ ہونا فطری بات ہے۔ اپنے یہ ڈاکٹر فاروق عبداللہ اور عمر عبداللہ سمیت نیشنل کانفرنس کی اعلیٰ قیادت پر منحصر ہے کہ وہ اس اندرونی معاملے کو کس طرح حل کرتے ہیں۔

نیشنل کانفرنس۔کانگریس اتحاد اور حال ہی میں کابینہ کی توسیع میں کانگریس کی عدم شمولیت پر وضاحت دیتے ہوئے جموں و کشمیر کانگریس صدر نے بتایا کہ کانگریس نے 16 اکتوبر 2024 کو ہی اپنا موقف صاف کر دیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ کانگریس اس وقت تک کابینہ کا حصہ نہیں بنے گی جب تک جموں و کشمیر کو آئین کے تحت ملنے والی تمام ضمانتوں بشمول زمین، نوکریوں اور قدرتی وسائل کے تحفظ کے ساتھ مکمل ریاست کا درجہ واپس نہیں مل جاتا۔ طارق حمید قرا نے واضح کیا کہ ایک کمبنٹ برتھ کی خاطر کانگریس اپنے اس بنیادی اور اصولی موقف پر کوئی سمجھوتہ یا قلابازی نہیں دے گی۔ 1987 کے متنازعہ انتخابات اور امن و امان کی صورتحال سے متعلق بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے الزامات پر

امریکی وسط مدتی انتخابات میں ڈیموکریٹس کی آندھی، ٹرمپ نے شکست کو تسلیم کرلیا، ایران جنگ کو بتائی ہار کی وجہ



واشنگٹن ڈی سی: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا ہے کہ وہ وسط مدتی انتخابات کے نتائج کو تسلیم کرنے کے لیے تیار ہیں۔ ان انتخابات میں ڈیموکریٹس نے نمایاں کامیابیاں حاصل کی ہیں اور سینیٹ کی کئی اہم نشستوں کے ساتھ ساتھ مختلف ریاستوں میں گورنر کے عہدے بھی اپنے نام کیے ہیں۔ منگل کی رات، جب انتخابی نتائج موصول ہو رہے تھے، ٹرمپ نے ڈی نیویارک ٹائمز کو دیے گئے ایک انٹرویو میں کہا، میں ان نتائج کو تسلیم کرنے کے لیے مکمل طور پر تیار ہوں۔

ڈیموکریٹس نے ٹیکساس، نارتھ کیرولائنا، یا نوکٹ کیرولائنا اور وایئومنگ میں امریکی سینیٹ کی نشستیں جیتی ہیں۔ ان ریاستوں میں ٹرمپ نے بھرپور انتخابی مہم چلائی تھی اور ووٹرز سے اپیل کی تھی کہ وہ اپنا ووٹ اس طرح ڈالیں جیسے کہ وہ خود (ٹرمپ) انتخاب لڑ رہے ہوں۔

ٹرمپ نے ڈی نیویارک ٹائمز کو بتایا کہ وہ ڈیموکریٹس کے ساتھ مل کر کام کرنے کے لیے تیار ہیں۔ امریکی صدر نے کہا، ہم ڈیموکریٹس کے ساتھ کام کریں گے، اور ہم ان کے ساتھ مل کر کام کرنے کے خواہاں ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ ہم آگے بڑھنے کا کوئی راستہ نکال لیں گے۔ یہ بیان ان کے اس دعوے کے چند دن بعد سامنے آیا ہے جس میں انہوں نے کہا تھا کہ وہ اگلے دو سال تک اپنے ویٹو کے حق کا استعمال کرتے ہوئے حکومت چلائیں گے۔

ٹرمپ نے ریپبلکن پارٹی کی شکست کی وجہ بتاتے ہوئے کہا کہ وہ خود انتخابی بیلٹ پر موجود نہیں تھے۔ انہوں نے مزید کہا کہ انہیں ساتھ کیرولائنا کی سینیٹر ڈیوک اور ٹیکساس کے گورنر گریگ ایبٹ کی کامیابی پر خوشی ہے، جو انہوں نے ٹرمپ کی حمایت کے ساتھ حاصل کی۔ ٹرمپ نے کہا، ہم نے ٹیکساس میں ایک بہت بڑی جیت حاصل کی، اور ہم نے ایک بہت بڑی جیت حاصل کی۔ ہم نے ایک بہت بڑی جیت حاصل کی۔

ٹرمپ نے تسلیم کیا کہ ایران کے ساتھ جاری کشیدگی نے وسط مدتی انتخابات میں ریپبلکن پارٹی کی شکست میں اہم کردار ادا کیا۔ امریکی صدر نے کہا کہ، ایران کا معاملہ وسط مدتی انتخابات میں ریپبلکن پارٹی کی ہار کی ایک وجہ تھا۔ فاکس نیوز کے ساتھ ایک ٹیلی فونک انٹرویو میں ٹرمپ نے کہا، میرا خیال ہے کہ ایران کے ساتھ کشیدگی اس کی ایک وجہ تھی، لیکن ساتھ ہی، لوگوں نے ایران کے حوالے سے میرے اٹھائے گئے اقدامات کی اہمیت کو بھی سمجھا۔ انہوں نے اشارہ دیا کہ شاید ووٹرز قلیل مدتی نتائج، جیسے کہ پیٹرول کی قیمتوں میں اضافے کو قبول کرنے کے لیے تیار نہیں تھے۔ ٹرمپ نے یہ بھی اشارہ دیا کہ ان کی کابینہ میں تبدیلیوں کا امکان نہیں ہے۔

فاکس نیوز کے مطابق، چار اہم گروہوں نے خود کو ریپبلکن پارٹی سے دور کر لیا ہے۔ نوجوان، آزاد خیال، وہیں علاقوں کے رہائشی اور ہسپانوی نژاد ووٹرز کی تعداد میں ریپبلکن پارٹی کے خلاف ہو گئے ہیں، جس کی وجوہات میں ایران کے ساتھ جنگ اور ٹیرف کا نفاذ شامل ہیں۔ نتیجتاً، ڈیموکریٹس نے ان علاقوں میں بھی کامیابی حاصل کی جنہیں ریپبلکن پارٹی کے مضبوط گڑھ سمجھا جاتا تھا۔ انہوں نے جنوبی کیرولائنا اور ٹیکساس میں سینیٹ کی نشستیں جیت لیں۔ ٹیکساس ایک ایسی ریاست ہے جہاں ڈیموکریٹس 1994 کے بعد سے نہیں جیتے تھے۔ اس بلیو ویو (ڈیموکریٹک لہر) کے نتیجے میں کنساس میں بھی سینیٹ کی نشست پر کامیابی ملی، جس سے اس ریاست میں ریپبلکن پارٹی کی تقریباً 100 سالہ بالادستی کا خاتمہ ہو گیا۔

سی این این کی ایک رپورٹ کے مطابق، ایسا لگتا ہے کہ ووٹرز نے مہنگائی، ٹرمپ کے عائد کردہ ٹیرف، ایران کے ساتھ جنگ، اور ٹرمپ کے طرزِ عمل جس میں ذاتی مفاد کے لیے اپنے عہدے کا استعمال جیسے معاملات پر ریپبلکن کے خلاف ووٹ کیا۔

ایوانِ نمائندگان میں اکثریت حاصل ہونے کی بدولت، ڈیموکریٹس کمیٹی تحقیقات، ساعتوں اور طلبی کے احکامات جاری کرنے پر کوئی پچھتاوا نہیں ہے۔ ٹروتھ سوشل پر ٹرمپ نے لکھا، میں بیلٹ پر موجود نہیں تھا، اور اگر میں ہوتا، تو ہم بھاری اکثریت سے جیت جاتے! اس بات پر توجہ دینے کے لیے شکریہ۔

ٹرمپ نے تسلیم کیا کہ ایران کے ساتھ جاری کشیدگی نے وسط مدتی انتخابات میں ریپبلکن پارٹی کی شکست میں اہم کردار ادا کیا۔ امریکی صدر نے کہا کہ، ایران کا معاملہ وسط مدتی انتخابات میں ریپبلکن پارٹی کی ہار کی ایک وجہ تھا۔ فاکس نیوز کے ساتھ ایک ٹیلی فونک انٹرویو میں ٹرمپ نے کہا، میرا خیال ہے کہ ایران کے ساتھ کشیدگی اس کی ایک وجہ تھی، لیکن ساتھ ہی، لوگوں نے ایران کے حوالے سے میرے اٹھائے گئے اقدامات کی اہمیت کو بھی سمجھا۔ انہوں نے اشارہ دیا کہ شاید ووٹرز قلیل مدتی نتائج، جیسے کہ پیٹرول کی قیمتوں میں اضافے کو قبول کرنے کے لیے تیار نہیں تھے۔ ٹرمپ نے یہ بھی اشارہ دیا کہ ان کی کابینہ میں تبدیلیوں کا امکان نہیں ہے۔

فاکس نیوز کے مطابق، چار اہم گروہوں نے خود کو ریپبلکن پارٹی سے دور کر لیا ہے۔ نوجوان، آزاد خیال، وہیں علاقوں کے رہائشی اور ہسپانوی نژاد ووٹرز کی تعداد میں ریپبلکن پارٹی کے خلاف ہو گئے ہیں، جس کی وجوہات میں ایران کے ساتھ جنگ اور ٹیرف کا نفاذ شامل ہیں۔ نتیجتاً، ڈیموکریٹس نے ان علاقوں میں بھی کامیابی حاصل کی جنہیں ریپبلکن پارٹی کے مضبوط گڑھ سمجھا جاتا تھا۔ انہوں نے جنوبی کیرولائنا اور ٹیکساس میں سینیٹ کی نشستیں جیت لیں۔ ٹیکساس ایک ایسی ریاست ہے جہاں ڈیموکریٹس 1994 کے بعد سے نہیں جیتے تھے۔ اس بلیو ویو (ڈیموکریٹک لہر) کے نتیجے میں کنساس میں بھی سینیٹ کی نشست پر کامیابی ملی، جس سے اس ریاست میں ریپبلکن پارٹی کی تقریباً 100 سالہ بالادستی کا خاتمہ ہو گیا۔

سی این این کی ایک رپورٹ کے مطابق، ایسا لگتا ہے کہ ووٹرز نے مہنگائی، ٹرمپ کے عائد کردہ ٹیرف، ایران کے ساتھ جنگ، اور ٹرمپ کے طرزِ عمل جس میں ذاتی مفاد کے لیے اپنے عہدے کا استعمال جیسے معاملات پر ریپبلکن کے خلاف ووٹ کیا۔

ایوانِ نمائندگان میں اکثریت حاصل ہونے کی بدولت، ڈیموکریٹس کمیٹی تحقیقات، ساعتوں اور طلبی کے احکامات جاری

ٹرمپ کے چہیتے وویک راماسوامی کو شکست،



واشنگٹن ڈی سی: 2026 کے وسط مدتی انتخابات کے دوران امریکہ بھر میں ایک بڑی سیاسی تبدیلی رونما ہو رہی ہے۔ اہم پیش رفتوں میں ان علاقوں میں ڈیموکریٹس کی نمایاں فتوحات شامل ہیں جو روایتی طور پر ریپبلکن پارٹی کے گڑھ سمجھے جاتے تھے، اس کے ساتھ ساتھ اقتصاد میں اقتدار کی تبدیلی کا امکان بھی پیدا ہو گیا ہے۔

فاکس نیوز ڈیسیژن ڈیسک کے مطابق، اوہائیو کے گورنر شپ کے مقابلے میں ایک حیران کن نتیجے کے طور پر، ڈیموکریٹ ایکی ایلن نے اپنے ریپبلکن حریف وویک رامسوامی کو شکست دے دی ہے۔ اب وہ ریاست کی اگلی گورنر بننے جا رہی ہیں۔

ہندوستانی نژاد وویک رامسوامی اوہائیو کے گورنر کے انتخاب میں، ٹرمپ کے پسندیدہ امیدوار تھے۔ اوہائیو، نائب صدر جے ڈی وینس کی آبائی ریاست ہے۔ اس انتخاب کے دوران خاص طور پر سخت انتخابی مہم دیکھنے میں آئی جس کے نتیجے میں ریپبلکن پارٹی کے اندر اختلافات پیدا ہو گئے۔

اسی طرح کا رجحان لون اسٹار اسٹیٹ (ٹیکساس) میں بھی دیکھنے میں آیا ہے، جہاں ڈیموکریٹ جیمز ٹالاریکو نے ٹیکساس سینیٹ کے ایک انتہائی اہم مقابلے میں ریپبلکن ٹین پیٹسن کو شکست دی ہے۔ اس کے ساتھ ہی، اس ریاست میں ریپبلکن پارٹی کی تین دہائیوں سے زائد عرصے سے جاری مسلسل کامیابیوں کا سلسلہ ٹوٹ گیا ہے۔ سی این ایس نیوز کے مطابق، 58 فیصد ووٹوں کی گنتی مکمل ہونے پر، ٹالاریکو 58.1 فیصد کے ساتھ فیصلہ کن برتری حاصل کیے ہوئے تھے، جبکہ پیٹسن کو 40.4 فیصد ووٹ ملے۔

ٹیکساس کے اس انتخابی مقابلے نے قومی سطح پر توجہ حاصل کی ہے۔ اس نے نہ صرف ریاست کے دیرینہ سیاسی منظر نامے کو تبدیل کر دیا ہے بلکہ امریکی سینیٹ پر کنٹرول کے حوالے سے بھی اس کے اہم مضمرات ہیں۔ اس مقابلے میں معاشی پالیسیوں اور ووٹرز کے نظریات پر شدید بحثیں دیکھنے میں آئیں۔

دریں اثنا، وفاقی سطح پر بھی ایک بڑی سیاسی تبدیلی رونما ہو رہی ہے۔ سی این این کے ڈیسیژن ڈیسک اور این بی سی نیوز کے اندازوں کے مطابق، توقع ہے کہ ڈیموکریٹس کم از کم 244 نشستیں حاصل کر لیں گے، جس کے ساتھ وہ ایوانِ نمائندگان پر کنٹرول حاصل کر لیں گے۔ اس کامیابی کے بعد، ڈیموکریٹس کو اب ایوان کے ہر کمیٹی کے چیئرمین کے عہدے پر فائز ہونے کا موقع ملے گا، جو کہ ریپبلکن پارٹی کے پاس تھا۔ اس تبدیلی کے نتیجے میں، ڈیموکریٹس کو اب ایوان کے ہر کمیٹی کے چیئرمین کے عہدے پر فائز ہونے کا موقع ملے گا، جو کہ ریپبلکن پارٹی کے پاس تھا۔

کوٹیا میں اوڈیشہ اور آندھرا پولیس آمنے سامنے: بیریکیڈ ہٹائے جانے پر سرحدی کشیدگی

کوراپٹ: اوڈیشہ اور آندھرا پردیش کی سرحد پر واقع ضلع کوٹیا میں 5 نومبر کو ہونے والے آندھرا پردیش ضلع پریشد انتخابات سے قبل انتخابی سرگرمیوں کو لے کر دونوں ریاستوں کی پولیس اہلکاروں کے درمیان سینیہ جھڑپ کے بعد کشیدگی بڑھ گئی۔ نیہ پڈی داسا کے مقام پر صورتحال اس وقت کشیدہ ہوئی جب آندھرا پردیش پولیس اہلکاروں نے چند دیہاتیوں کے ہمراہ اوڈیشہ پولیس کی جانب سے لگائے گئے بیریکیڈ کو مبینہ طور پر ہٹانے کی کوشش کی۔

اوڈیشہ پولیس نے اس ملاقے میں آندھرا پردیش کی انتخابی سرگرمیوں کو روکنے کے لیے نیہ پڈی داسا میں بیریکیڈ لگایا تھا۔ تاہم، آندھرا پولیس اہلکاروں نے مبینہ طور پر بیریکیڈ توڑ دیا، جس کے نتیجے میں دونوں ریاستوں کے پولیس اہلکاروں کے درمیان ہاتھا پائی اور تکرار ہوئی۔ سرحد پر تناؤ بڑھتے ہی کوراپٹ کے سب کلکٹر فنی راشد اور دیگر انتظامی افسران موقع پر پہنچ گئے۔ آئندہ انتخابات کے پیش نظر اوڈیشہ نے کوٹیا میں پولیس کی سات پلاٹونوں تعینات کر دی ہیں، جبکہ ضلعی سطح کے انتظامی افسران بھی صورتحال پر نظر رکھے ہوئے ہیں۔

آندھرا پردیش ضلع پریشد کے انتخابات 5 نومبر کو ہونے ہیں۔ پچھلے انتخابات میں کوٹیا پنچایت کے وہ تین، جن کے پاس اوڈیشہ اور آندھرا پردیش دونوں ریاستوں کے ووٹر کارڈ موجود ہیں، آندھرا پردیش کے زیر اہتمام انتخابات میں ووٹ ڈالتے رہے ہیں۔ تاہم، اس سال صورتحال اس وقت نازک ہو گئی جب تل گنجی یاد گاؤں پر مشتمل نشست کے لیے دو امیدواروں نے پرچہ نامزدگی داخل کیا۔ یہ گاؤں آندھرا پردیش حکومت کے ریکارڈ میں گنجابی بھدراچلم پنچایت کے

نیپال میں دو ہیلی کاپٹر آپس میں ٹکرا گئے، ایک بھارتی شہری ہلاک



کھٹمنڈو: پولیس کے مطابق منگل کے روز نیپال کے ضلع سولوکھمبو میں اترتے وقت دو ہیلی کاپٹر آپس میں ٹکرا گئے، جس کے نتیجے میں ایک 47 سالہ بھارتی شہری جاں بحق اور ایک اور مسافر زخمی ہو گیا۔

نیپال پولیس کے ایک بیان کے مطابق، یہ دونوں ہیلی کاپٹر منگل کے روز ضلع سولوکھمبو کی دھمبو پاسانگ ملہو دیہی میونسپلٹی کے وارڈ نمبر 4 میں واقع غیر پیچے کے مقام پر اترتے ہوئے آپس میں ٹکرا گئے۔

ضلعی پولیس آفس سولوکھمبو کے مطابق، یہ ہیلی کاپٹر نجی جونوش ٹیل ایئر اور 'ایئر ڈاکٹی' کی ملکیت ہیں جو بالترتیب 8:11 بجے (مقامی وقت کے مطابق) آپس میں ٹکرائے۔

پولیس انسپکٹر موہن تمنگ نے بتایا کہ ہلاک ہونے والے شخص کی شناخت وسنت کمار بالا رامارامادو کے طور پر ہوئی ہے، جو ایئر کے پرجوال کے بھی زخمی ہوئے ہیں، جنہیں مزید علاج کے لیے کھٹمنڈو لے جایا گیا ہے۔

فیرپیچے ماؤنٹ ایورسٹ ہیں کیمپ کے راستے میں واقع ہے، جو کھٹمنڈو سے 150 کلومیٹر شمال مشرق میں ہے۔ پولیس نے بتایا کہ بالا رامارامادو کی لاش کو لکلا کے ایک اسپتال منتقل کر دیا گیا ہے۔

جو ایک بھارتی شہری تھے اور 'شش ٹیل ایئر' کے ہیلی کاپٹر میں سوار تھے۔

نیپزی لینڈ کے رہائشی 49 سالہ بھارتی نژاد ٹیکنیشن کرشنا ہیمل، جو اسی ہیلی کاپٹر میں سوار تھے، اس تصادم میں زخمی ہو گئے۔ تمنگ کے مطابق انہیں پرابھو ہیلی کاپٹر کے ذریعے کھٹمنڈو کے میڈیکل سٹی اسپتال منتقل کر دیا گیا۔

اس واقعے میں نیپالی پائلٹ شش ٹیل ایئر کے رہنیدر پرجاپتی اور فرانسیسی

کھونٹی میں دو کم سن بہنوں کے ساتھ اجتماعی زیادتی، تین ملزمان گرفتار، ایک کی تلاش میں چھاپے جاری

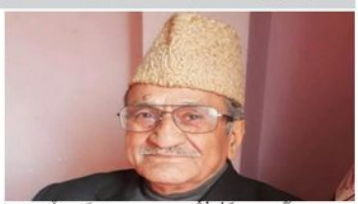
رانچی/کھونٹی: جھارکھنڈ کے ضلع کھونٹی میں دو کم سن بہنوں کے ساتھ اجتماعی زیادتی (گینگ ریپ) کا ایک سنگین واقعہ سامنے آیا ہے۔ یہ دونوں بہنیں مرہو تھانے کے علاقے کی رہائشی ہیں۔ ملزمان نے سیر کرانے اور واپس گھر چھوڑنے کے بہانے اپنے ساتھ لے لگے۔ اس دوران ملزم نے اپنے ساتھیوں کو بھی بلالیا اور لڑکیوں کو الگ الگ ویران مقامات پر لے گئے۔

دو بہنیں جنسی زیادتی کا شکار ہوئیں، جبکہ ان کے ساتھ موجود ایک تیسری کم سن بچی ملزمان کی گرفت سے بچ نکلنے میں کامیاب ہو گئی۔ پولیس نے فوری کارروائی کرتے ہوئے تین ملزمان کو گرفتار کر لیا ہے، جبکہ ایک ملزم ابھی تک مفرور ہے۔

ایف آئی آر کے مطابق متاثرہ بچیوں کی ان میں سے ایک شخص سے تقریباً ایک ہفتہ قبل جان پہچان ہوئی تھی۔ پیر کے روز، ملزمان نے تینوں کم سن بچیوں کو سیر کرانے اور واپس گھر چھوڑنے کا جھانسہ دیا اور انہیں اسکوٹر اور موٹر سائیکل پر بٹھا کر مارلنگا ڈاکے علاقے میں لے گئے۔ ان میں سے دو لڑکیاں مرہو تھانے کے علاقے کی رہنے والی بہنیں ہیں، جبکہ تیسری بچی سانگیہ علاقے کی رہائشی ہے۔

الزام ہے کہ راستے میں ہی ان شخص نے اپنے ساتھیوں کو بلا لیا۔ اس کے بعد تینوں بچیوں کو الگ الگ ویران مقامات پر لے جایا گیا۔ وہاں، دونوں بہنوں کو اجتماعی زیادتی کا نشانہ بنایا گیا۔ اسی دوران، جب تیسری بچی رونے لگی اور شور مچانا شروع کیا تو ملزمان اسے وہیں چھوڑ کر موقع سے فرار ہو گئے۔

نیشنل کانفرنس کے سینئر رہنما اور سابق بیوروکریٹ شیخ غلام قادر پردیسی انتقال کر گئے



سرینگر: جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس کے سینئر رہنما اور سابق بیوروکریٹ شیخ غلام قادر پردیسی سرینگر میں اپنی رہائش گاہ پر انتقال کر گئے۔ ان کی عمر 78 برس تھی۔ مرحوم کے فرزند شیخ احسان پردیسی اس وقت سرینگر کے امیر کدل حلقے سے جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی میں نیشنل کانفرنس کی نمائندگی کر رہے ہیں۔ عملی سیاست میں قدم رکھنے سے قبل قادر پردیسی جموں و کشمیر کی ریاستی انتظامیہ میں ایک بااثر افسر تھے۔

مارچ 1987 کے تاریخی ریاستی اسمبلی انتخابات کے دوران وہ سرینگر کے ڈپٹی کمشنر اور ریٹرننگ افسر کے فرائض انجام دے رہے تھے۔ ان انتخابات میں بڑے پیمانے پر دھاندلیوں کے الزامات سامنے آئے تھے جن میں انتخابی عملے کی مبینہ ملی بھگت بھی شامل سمجھی جاتی تھی۔ اسی الیکشن میں امیر کدل حلقے سے مسلم متحدہ محاذ (ایم یو ایف) کے امیدوار محمد یوسف شاہ مدمقابل تھے، جنہیں مبینہ طور پر بھاری برتری کے باوجود ناکام قرار دے کر دوڑوں کی گنتی کے مرکز سے ہی گرفتار کر لیا گیا تھا۔

محمد یوسف شاہ بعد میں سید صلاح الدین کے نام سے عسکری تنظیم حزب المجاہدین کے سربراہ بنے۔ 1987 کے ان متنازع انتخابات میں ہونے والی دھاندلیوں کو بھی وادیٔ کشمیر میں عسکریت پسندی کے آغاز کا بنیادی محرک مانا جاتا ہے۔ سرکاری ملازمت سے ریٹائرمنٹ کے بعد قادر پردیسی نے سیاست کے میدان میں قدم رکھا۔ ابتدائی دور میں وہ

بزنس پارٹنر سے پینتیس لاکھ روپے کی مبینہ دھوکہ دہی، کرائم برانچ کی جانب سے ملزم کے خلاف چارج شیٹ دائر



سرینگر: جموں و کشمیر کرائم برانچ کے اکنامک آفینسز ونگ (EOW) کشمیر نے مالیاتی جرائم اور دھوکہ دہی کے خلاف اپنی مہم کے تحت ایک بڑی کامیابی حاصل کی ہے۔ محکمہ نے اپنے ہی کاروباری شراکت دار (بزنس پارٹنر) سے ایک مسترد شدہ (Dishonoured) چیک کے ذریعے مبینہ طور پر 35 لاکھ روپے کی بھاری رقم ہڑپنے کے ملزم کے خلاف ایک تفصیلی چارج شیٹ مجاز عدالت میں دائر کر دی ہے۔

یہ چارج شیٹ چیف جوڈیشل مجسٹریٹ (CJM) پلوامہ کی عدالت میں پیش کی گئی ہے، جو کہ بھارتیہ نیائے سنہتا (BNS) کی مختلف تعزیراتی دفعات بشمول 318(4) (دھوکہ دہی)، 336 (3) (جعلسازی) اور 340 کے تحت درج ایف آئی آر نمبر 44/2026 سے متعلق ہے۔

کرائم برانچ کی جانب سے جاری کردہ ایک باضابطہ مکتوب کے مطابق، اس سنگین مالیاتی دھوکہ دہی کے ملزم کی شناخت مشتاق احمد پاتو، والد علی محمد پاتو ساکن چن پورہ، راج پورہ، ضلع پلوامہ کے طور پر ہوئی ہے۔ اس پر پولیس کی کارروائی کا آغاز ایک متاثرہ شخص کی طرف سے دائر کی گئی ایک تحریری شکایت کے بعد ہوا تھا۔ شکایت کنندہ نے دعویٰ کیا تھا کہ وہ ملزم مشتاق احمد پاتو کے ساتھ ایک طویل عرصے سے کاروباری شراکت داری میں منسلک تھا۔ جب دونوں شراکت داروں کے درمیان کاروباری کھاتوں کا حتمی تصفیہ (Settlement کیا گیا، تو حساب کتاب کے بعد ملزم کے ذمہ 35 لاکھ روپے کی رقم بقایا (واجب الادا) پائی گئی۔

رپورٹ کے مطابق، جب شکایت کنندہ نے اپنی بقایا رقم کا مطالبہ کیا تو ملزم نے دانستہ طور پر ٹال مٹول کا مظاہرہ کرتے ہوئے اس واجب الادا رقم کی ادائیگی کے لیے 35 لاکھ روپے کا ایک پنک چیک جاری کیا۔ تاہم، جب متاثرہ شخص نے یہ چیک کیش کرانے کے لیے متعلقہ بینک میں جمع کرایا، تو بینک انتظامیہ نے اسے یہ کہتے ہوئے مسترد کر دیا کہ یہ چیک ملزم کے والد کے نام پر اوپلاٹ کردہ اکاؤنٹ کا ہے، جن کا انتقال دو سال قبل ہی ہو چکا تھا۔ مزید برآں، شکایت میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ بینک والا انکشاف بھی کیا گیا کہ ملزم نے اپنے متوفی والد کے متبادل کے طور پر اس چیک پر خود ہی فرضی دستخط کیے تھے تاکہ اپنے شراکت دار کو دھوکہ دیا جا سکے۔ معاملے کی تحقیق کو دیکھتے ہوئے کیس کی مکمل سائنسی اور دستاویزی تفتیش ای او ڈبلیو (EOW) کشمیر کے سب انسپکٹر فاروق احمد کے سپرد کی گئی تھی۔ ای او ڈبلیو کشمیر نے اپنے بیان میں واضح کیا کہ سب انسپکٹر فاروق احمد کی سربراہی میں عمل میں لائی گئی گہرائی سے تفتیش، بینک ریکارڈز کی جانچ اور دستاویزی شواہد نے شکایت کنندہ کے تمام

کیا آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے آئرن کی کمی کی علامت ہیں؟

ماہرین کی وضاحت



ڈاکٹر شمس الحق

سوشل میڈیا پر فیئر لِپ فیس کے نام سے ایک رجحان زیر بحث ہے، جس میں آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقوں، چہرے کی زردی، بال جھڑنے اور ہونٹوں کے کناروں پر دراڑوں کو جسم میں آئرن کی کمی سے جوڑا جارہا ہے۔ اس رجحان نے یہ سوال پیدا کردیا ہے کہ کیا صرف چہرے کی ظاہری علامات دیکھ کر آئرن کی کمی کا پتا لگایا جاسکتا ہے؟ ماہرین کے مطابق ایسا کرنا درست نہیں، کیونکہ ان علامات کی کئی دوسری وجوہات بھی ہوسکتی ہیں۔

فیرٹن کیا ہے اور جسم میں اس کا کیا کردار ہے؟

فیرٹن ایک پروٹین ہے جو جسم میں آئرن ذخیرہ کرنے کا کام کرتا ہے۔ آئرن ہیموگلوبن بنانے کے لیے ضروری ہے، جو خون کے سرخ خلیات کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں تک آکسیجن پہنچاتا ہے۔ اگر جسم میں آئرن کے ذخائر ختم ہوجائیں تو بعض افراد میں آئرن کی کمی سے ہونے والی خون کی کمی، جسے آئرن ڈیفیشنسی انیمیا کہا جاتا ہے، پیدا ہوسکتی ہے۔

چہرے کی زردی

آئرن کی کمی کے باعث ہیموگلوبن کی سطح کم ہونے پر جلد معمول سے زیادہ زرد دکھائی دے سکتی ہے۔ تاہم چہرے کی رنگت میں تبدیلی کی دوسری وجوہات بھی ہوسکتی ہیں، اس لیے صرف ظاہری شکل سے آئرن کی کمی کی تشخیص نہیں کی جاسکتی۔

بالوں کا جھڑنا



آئرن کی کمی بعض افراد میں بالوں کے جھڑنے سے تعلق رکھ سکتی ہے، لیکن یہ واحد وجہ نہیں۔ ذہنی دباؤ، تھائیرائیڈ کے مسائل، ہارمونز میں تبدیلی اور دیگر غذائی اجزا کی کمی بھی بالوں کے گرنے کا باعث بن سکتی ہے۔

ناخنوں کا کمزور ہونا

آئرن کی کمی سے ناخن کمزور اور بھربھرے ہوسکتے ہیں۔ بعض شدید صورتوں میں ناخن چمچ کی طرح اندر کی جانب جھکنے لگتے ہیں، جسے تھی زیان میں کوئلونیچیا کہا جاتا ہے۔ تاہم ناخنوں کی تبدیلیوں کی دیگر وجوہات بھی ہوسکتی ہیں۔

ہونٹوں کے کونوں پر دراڑیں

منہ کے کناروں پر زخم یا دراڑیں، جسے انگولر چیلائٹس کہا جاتا ہے، آئرن کی کمی سے وابستہ ہوسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ انفیکشن یا دوسرے انفیکشن اور جلدی مسائل بھی اس مسئلے کا سبب بن سکتے ہیں۔

آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے

آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے آئرن کی کمی کی وجہ سے بعض افراد میں زیادہ نمایاں ہوسکتے ہیں، لیکن یہ اس کمی کی قابل اعتماد علامت نہیں۔ جینیاتی عوامل، عمر، نیند کی کمی، الرجی اور جلدی ساخت بھی سیاہ حلقوں کی عام وجوہات میں شامل ہیں۔ لہٰذا صرف آنکھوں کے نیچے سیاہ نشان دیکھ کر آئرن کی کمی کا نتیجہ اخذ نہیں کیا جاسکتا۔

آئرن کی کمی کی اہم علامات

ماہرین کے مطابق آئرن کی کمی کی ممکنہ علامات میں مسلسل تھکاوٹ، توانائی کی کمی، سانس پھولنا، دل کی دھڑکن تیز محسوس ہونا، سر درد، چکر آنا اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری شامل ہیں۔ بعض افراد میں بال جھڑنے، جلد کی زردی یا ناخنوں کی کمزوری جیسی علامات بھی سامنے آسکتی ہیں۔ کچھ لوگوں میں ابتدائی مرحلے پر واضح علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

تشخیص کے لیے خون کے ٹیسٹ ضروری

جسم میں آئرن کی صورت حال جاننے کے لیے ڈاکٹر ضرورت کے مطابق فیرٹن ٹیسٹ اور مکمل خون کا ٹیسٹ (سی بی سی) تجویز کرسکتے ہیں۔ صرف آئینے میں جھانک کر یا سوشل میڈیا پر بتائی گئی علامات کی فہرست کی بنیاد پر خود تشخیص کرنا مناسب نہیں۔ بھی مشورہ ہے کہ بغیر آئرن سپلیمنٹس لینا بھی نقصان دہ ہوسکتا ہے، کیونکہ جسم میں آئرن کی زیادتی صحت کے سنگین مسائل پیدا کرسکتی ہے۔ اگر مسلسل تھکاوٹ، سانس پھولنے یا بال غیر معمولی طور پر جھڑنے کی شکایت ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرکے مناسب ٹیسٹ کروانا بہتر ہے۔

کافی پینے والوں میں جسمانی چربی کم ہونے کا امکان

نئی تحقیق میں اہم انکشاف



ڈاکٹر مریم

ایک نئی تحقیق میں کافی کے استعمال اور جسمانی چربی، پٹھوں اور میٹابولزم کے درمیان تعلق سامنے آیا ہے۔ فن لینڈ کی یونیورسٹی آف اولو کی تحقیق میں 46 سال کی عمر کے 2264 افراد کے ڈیٹا کا تجزیہ کیا گیا تاکہ کافی پینے کے جسمانی صحت پر مکمل اثرات کا جائزہ لیا جاسکے۔ محققین نے شرکا کو روزانہ کافی کے استعمال کی بنیاد پر چار گروپوں میں تقسیم کیا، جن میں کافی نہ پینے والے اور روزانہ ایک سے پانچ پیالی سے زیادہ کپ پینے والے افراد شامل تھے۔ نتائج کے مطابق زیادہ کافی پینے والے افراد میں مجموعی جسمانی چربی اور جسمانی چربی کا تناسب نسبتاً کم پایا گیا۔ ان افراد میں اندرونی اعضا کے گرد جمع ہونے والی چربی بھی کم تھی جبکہ ان کے جسم میں اسکیلیٹل مسلز کی مقدار زیادہ دیکھی گئی۔ تاہم، مختلف گروپوں کے باڈی ماس انڈیکس (بی ایم آئی)، عمر کے فرق اور کمر کو کولہوں کے تناسب میں نمایاں فرق نہیں ملا۔ تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی کہ زیادہ کافی پینے والے مردوں اور خواتین کے خون میں تین اہم امینو ایسڈز کی سطح نسبتاً کم تھی۔ ان امینو ایسڈز کا تعلق جسم کے میٹابولزم سے ہے جبکہ خون میں ان کی بلند سطح انسولین کی حساسیت میں کمی اور ٹائپ ٹو ذیابیطس کے بڑھتے ہوئے خطرے سے منسلک ہے۔ مردوں میں کافی کے استعمال اور گلوکوز و انسولین کے بہتر نظم سے متعلق بعض اشاریوں کے درمیان تعلق زیادہ نمایاں تھا جبکہ خواتین میں یہ تعلق نسبتاً محدود رہا۔ محققین کے مطابق، نتائج کافی کے استعمال اور جسمانی صحت کے درمیان ممکنہ تعلق کو واضح کرتے ہیں لیکن اس تحقیق سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ کافی پینے سے براہ راست چربی کم ہوتی ہے یا پٹھوں بلڈ پریشر بہتر ہوجاتا ہے۔

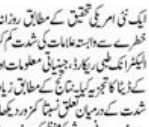
جسمانی سرگرمی ڈپریشن کے جینیاتی خطرے کے اثرات کم کرنے میں مددگار قرار



ڈاکٹر مبشر خان

ایک نئی امریکی تحقیق کے مطابق روزانہ ورزش اور جسمانی سرگرمی ڈپریشن کے جینیاتی خطرے سے وابستہ علامات کی شدت کم کرنے میں مددگار ہوسکتی ہے۔ محققین نے سرے سے ایکسٹرا ایکٹیو ریکارڈز، جینیاتی معلومات اور فٹ ٹریک ایپ سے حاصل کردہ جسمانی سرگرمی کے ڈیٹا کا تجزیہ کیا، نتائج کے مطابق زیادہ متحرک افراد میں جینیاتی خطرے اور ڈپریشن کی شدت کے درمیان تعلق نسبتاً کمزور دیکھا گیا۔ ماہرین کے مطابق ورزش دماغی افعال بہتر بنانے، جسمانی سوزش کو مستقل کرنے اور ذہنی دباؤ کے اثرات کم کرنے میں کردار ادا کرسکتی ہے۔ تحقیق کے مصنف ڈینور براؤن کا کہنا ہے کہ جینیاتی خطرے کو سمجھ کر طرز زندگی میں مناسب تبدیلیوں کے ذریعے ڈپریشن سے بچاؤ اور اس کی علامات کے انتظام میں مدد مل سکتی ہے۔ محققین نے واضح کیا کہ جسمانی سرگرمی کو ڈپریشن کے مکمل علاج کا متبادل نہیں بلکہ اس کے خطرات اور علامات سے نمٹنے کے لیے ایک مکمل معاون حکمت عملی سمجھا جانا چاہیے۔ جرنل نیچر مینٹل ہیلتھ میں شائع تحقیق میں 23 ہزار 517 افراد کے ڈیٹا کا تجزیہ کیا گیا۔

الٹرا پروسیسڈ غذائیں کھانے والی خواتین کس بیماری میں مبتلا ہوسکتی ہیں؟



ڈاکٹر مریم

ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ وہ خواتین جو زیادہ مقدار میں الٹرا پروسیسڈ غذائیں کھاتی ہیں ان میں بال کینسر کی علامات ظاہر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ تحقیق میں معلوم ہوا کہ وہ خواتین جو باقاعدگی کے ساتھ بھرپور مقدار مین الٹرا پروسیسڈ غذائیں کھاتی ہیں ان میں غذا نہ کھانے والی خواتین کے مقابلے میں غیر نقصان دہ رسولی ایڈینوما بننے کے امکانات 45 فی صد زیادہ ہے۔

خشک خوبانی کھانے سے کیا ہوتا ہے؟

اس کے 5 کمالات جن سے آپ بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں



ڈاکٹر وجیہا بیگ

خشک خوبانی سال کے 12 مہینے بازار میں ملتی ہے۔ آج ہم آپ کو اس کے چند ایسے فائدے بتائیں گے جن سے آپ کیلشیم اور وٹامن اے کی وجہ سے یہ ہڈیوں، دانتوں اور آنکھوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ گٹھلیوں اور جوڑوں کے درد سے نجات دینے میں مددگار ہے۔ خشک خوبانی میں کیلوریز کم اور فائبر زیادہ پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ ہاضمے کے نظام کو تیز کرتی ہے اور قبض دور کرتی ہے۔

انوریٹو ہے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ڈیپٹی چیف انجینئر (پل مرور گشاپ، انٹر ریلوے، جالندھر چھاؤنی) کی جانب سے انوریٹو ای۔ٹینڈر کو سنگل پیکٹ سسٹم کے تحت طلب کیا گیا ہے۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	کام کی تفصیلات	تخمینہ لاگت (روپے)	زرِ بیعانہ کی رقم (روپے)	کھلنے کی تاریخ	IREPS پر بولی لگانے کی تاریخ	ٹینڈر فارم کی لاگت (روپے)	مدت تکمیل کام
1.	OT-23-JRC-2026	SSE/BR/M/UMB کے تحت HL-HSR آف سیکشن ہیڈ پل نمبر MRND-DULPR_3(12x12.2M) سیکشن ہیڈ پل نمبر 238(1x24.4m+1x.18.3M) اور RPJ-DUI سیکشن ہیڈ پل نمبر 129 UPJ(14x12.2M) کے اوپر سائڈ پاتھ وے کا کام کرنا	1,52,03,828.02/-	3,04,100.00	19-11-2026	05-11-2026 سے 19-11-2026	0	10 ماہ

ٹینڈر پیش کرنے اور ٹینڈر کھولنے کی ابتدائی تاریخ اور وقت: ہر ایک کے خلاف دکھائی گئی تاریخوں پر 15.00 بجے تک اور اسی وقت 15.00 بجے کے بعد

ویب سائٹ تفصیلات جہاں ٹینڈر کی پوری تفصیلات دیکھی جاسکتی ہے اور ڈاؤن لوڈ کیا جاسکتا ہے: مکمل ای۔ ٹینڈر نوٹس آئر ریلوے کی ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in پر دستیاب ہے۔ ٹینڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر دستیاب ہے۔

3861/26

No. 80-W/30/Bridges/ Invitation Dated: 27.10.26

گرافکوں کی خدمت میں ممکن کے ساتھ

مہنگے گوشت کے فائدے کھمبی میں

مشروم (کھمبی) کھانا ہماری صحت کے لئے کیوں ضروری ہے؟



ڈاکٹر سلیم

مشروم ایک سبزی کے طور پر جانا جاتا ہے لیکن بنیادی طور پر یہ ایک قسم کا فنگس ہے۔ مشروم کی کئی اقسام ہوتی ہیں اور پاکستان میں عام طور پر بٹن، آسٹر اور اسٹرا مشروم اگائے اور کھائے جاتے ہیں۔ انھیں ان لوگوں کے لئے "گوشت" کا درجہ دیا جاتا ہے جو گوشت خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے اس آرٹیکل میں آپ کو مشروم کے فائدے بتائے جارہے ہیں۔

مشروم کی غذائی اہمیت

مشروم میں وٹامن، زنک، پروٹین، پوٹاشیم، سوڈیم اور کئی طرح کے اینٹی آکسیڈینٹس موجود ہوتے ہیں۔ مشروم میں ریشہ اور سیلینیم بھی موجود ہوتا ہے۔ پروٹین کی بھاری مقدار کی وجہ سے ہی اسے گوشت کا متبادل کہا جاتا ہے البتہ چونکہ یہ ایک بھاری خوراک ہے اس لئے اسے کھاتے ہوئے اعتدال سے ہی کام لینا چاہیے۔

مشروم کے اہم فائدے

مشروم میں کاربز اور چکنائی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اس کے علاوہ اس میں فائبر پایا جاتا ہے جو کولیسٹرول کو قابو رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کو خوراک میں شامل کرنے سے دل کی بیماریوں اور اضافی کولیسٹرول جیسی بیماریوں کو کم رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ چونکہ اس میں کیلشیم بھی پایا جاتا ہے اس لئے اسے ہڈیوں، دانتوں اور جوڑوں کے لئے بہترین مانا جاتا ہے۔ کمزور ہڈیوں کو طاقت بخشتا ہے۔ اس کے اندر موجود فائبر نظام الہضام کو تیز کرتا ہے جس کی وجہ سے قبض نہیں رہتا۔ جن لوگوں کو وزن کم کرنا ہو وہ مشروم اپنی غذا میں شامل کرسکتے ہیں۔

الائچی کے بیج پیس کر کیوں کھانے چاہیے؟

سبز الائچی کے دانوں کے وہ فائدے جو ڈاکٹر بھی بتاتے ہیں



ڈاکٹر مسرور وانی
ایسوسی ایٹ سول سرجنگ سرینگر

الائچی کے بیج بڑے پیمانے پر مصالحے کے طور پر کھانا پکانے میں استعمال ہوتے ہیں لیکن یہ صحت کے کئی ممکنہ فوائد بھی پیش کرتے ہیں۔ الائچی کے بیج کھانے کے چند فوائد اور نقصانات ذیل میں ہیں۔

ہاضمہ:

الائچی کے بیجوں میں ضروری تیل ہوتا ہے جو ہاضمے کو تیز کرنے اور معدے کے مسائل جیسے اپھارہ، گیس اور قبض کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔

منہ:

الائچی کے بیجوں میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہوتی ہیں جو منہ کے انفیکشن اور سانس کی بدبو سے لڑنے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ وہ صحت مند دانتوں اور مسوڑھوں کو برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹ:

الائچی کے بیجوں میں اینٹی آکسیڈنٹ ہوتے ہیں جو جسم کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے سیلولر نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

سوزش کے خلاف:

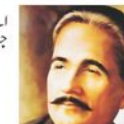
الائچی کے بیج جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں، جو بہت سی دائمی بیماریوں سے منسلک ہے۔

سانس کی بیماری:

الائچی کے بیج کھانسی کو دور کرنے اور سانس کی بیماریوں کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

بلڈ پریشر:

الائچی کے بیج بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور بائی بلڈ پریشر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔ الائچی کے بیجوں کو اپنی غذا میں شامل کرنے سے کئی ممکنہ صحت کے فوائد مل سکتے ہیں۔ اگر کسی کو بڑھے ہوئے وزن سے شکایت ہے تو چھوٹی الائچی کے بیج، سونف، پودینہ، کلونجی، دیسی اجوائن، کالا زیرہ اور سونف کو ملا کر مرتبان میں رکھ لیں۔ اس چورن کو کھانے کے بعد آدھا چائے نہیں اور پانی میں قہوہ بنا کر پئیں۔ یاد رہے بہتر ہوگا اور چکنائی بھی کم ہے۔ بہت کم لوگ اس بات سے واقف ہیں کہ چھوٹی الائچی اینٹی ڈپریسنٹ بھی ہوتی ہے یعنی ذہنی تناؤ بھی کم کرتی ہے۔ اس کے بیج کو چبا کر آدھا چائے دن میں 3 بار استعمال کرنے سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور نفسیاتی مسائل کی علامات بھی کم ہوتی ہیں۔ الائچی کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے۔ اس سے معدے کی تیزابیت میں کمی آتی ہے اس کے علاوہ یہ الرجی دور کرنے میں بھی مددگار ہے۔ اگر گلٹی یا الرجی کی وجہ سے کھانسی کا دورہ پڑ جائے تو الائچی کو منہ میں رکھ کر چوسنے یا الائچی کی چائے بنا کر پئیں۔



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



روزنامہ
سرینگر
روزنامہ صورت حال

جمعرات ۲۴ رجمیع الاول ۱۴۴۸ھ ۵ رنومبر ۲۰۲۶

نیشنل کانفرنس کے خلاف عوامی ناراضگی، تنظیم کی موجودہ قیادت کو اپنی غلطیوں کا جائزہ لینا ہوگا

نیشنل کانفرنس کے خلاف آج جس انداز میں عوامی سطح پر انگلیاں اٹھائی جارہی ہیں، اس کے پیچھے محض سیاسی مخالفت نہیں بلکہ تنظیم کے اندرونی معاملات، قیادت کے فیصلوں اور عوامی توقعات سے پیدا ہونے والی مایوسی بھی ایک اہم وجہ ہوسکتی ہے۔ کسی بھی سیاسی جماعت کی مقبولیت اس کے تاریخی کردار، عوامی خدمات اور موجودہ طرزِ عمل سے وابستہ ہوتی ہے۔ جب عوام کو یہ محسوس ہونے لگے کہ ان کی آواز کو اہمیت نہیں دی جارہی تو ناراضگی جنم لینا فطری ہے۔

نیشنل کانفرنس ایک تاریخی سیاسی جماعت ہے جس کے ساتھ وادی کشمیر کے عوام کی طویل سیاسی وابستگی رہی ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا موجودہ قیادت اس تاریخی ورثے اور عوامی اعتماد کو اسی انداز میں آگے بڑھا رہی ہے جس کی عوام توقع رکھتے ہیں؟ تنظیم کے اندر ایسے افراد کے اثر ورسوخ پر بھی سوالات اٹھائے جارہے ہیں جن کے خاندانوں کے ماضی اور سیاسی کردار کو بعض لوگ مفادات کی سیاست سے جوڑتے ہیں۔ تاہم کسی شخص یا خاندان کا ماضی ہی اس کے موجودہ کردار کا فیصلہ نہیں کرسکتا، بلکہ اصل اہمیت اس کے آج کے عمل اور کارکردگی کی ہے۔

یہ بات بھی قابلِ غور ہے کہ جب کسی جماعت کے اندر فیصلوں کا اختیار چند مخصوص افراد تک محدود ہو جائے، کارکنوں کی رائے کو نظر انداز کیا جائے اور عوامی مسائل کے بجائے ذاتی یا گروہی مفادات کو ترجیح دی جانے لگے تو تنظیمی ڈھانچہ کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس صورتِ حال کی ذمہ داری صرف کارکنوں یا مخالفین پر نہیں ڈالی جاسکتی، بلکہ قیادت کو بھی اپنے فیصلوں کا احتساب کرنا چاہیے۔

آج نیشنل کانفرنس کی قیادت کے سامنے سب سے بڑا سوال عوامی اعتماد کی بحالی کا ہے۔ محض تاریخی قربانیوں اور ماضی کی سیاسی خدمات کا حوالہ دے کر موجودہ دور کے عوامی سوالات کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ عوام روزگار، بنیادی سہولیات، ترقی، سیاسی حقوق اور عزت و احترام کے خواہاں ہیں۔

ڈاکٹر فاروق عبداللہ، عمر عبداللہ اور تنظیم کے دیگر ذمہ داران کو چاہیے کہ وہ کھلے دل سے تنظیم کے اندرونی حالات کا جائزہ لیں۔ اختلافِ رائے رکھنے والوں کو مخالف سمجھنے کے بجائے ان کی بات سنیں اور کارکنوں وعوام کے ساتھ رابطے کو مضبوط بنائیں۔

خر میں یہ حقیقت سمجھنا ضروری ہے کہ کوئی بھی سیاسی جماعت کسی ایک خاندان، چند عہدے داروں یا مخصوص افراد کی ملکیت نہیں ہوتی۔ اس کی اصل طاقت عوام کا اعتماد اور کارکنوں کی محنت ہوتی ہے۔ اگر موجودہ قیادت عوامی ناراضگی کی وجوہات کو سنجیدگی سے نہیں سمجھے گی تو اس کے لیے اپنے تاریخی سیاسی ورثے کو برقرار رکھنا ایک بڑا چیلنج بن سکتا ہے۔

بے پناہ ہوتے یہ مزدور بھی انسان ہیں

ڈاکٹر سیّد احمد قادری

کسی مدبّر اور تدبیر کے بغیر سوچے سمجھے، کسی مشورہ، پلان و تیاری کئے ناعاقبت اندیشی کا ثبوت دیتے ہوئے اچانک ملک کے اندر لمبے لاک ڈاؤن کے اعلان نے ملک کے کمزور، بدحال، بے بس اور مجبور مزدور طبقہ کی جوالمناک اور افسوسناک منظر نامے سامنے آ رہے ہیں، وہ خون کے آنسو رلانے والے ہیں۔ لاک ڈاؤن میں یوں تو پورا ملک پریشان حال ہے، لیکن کروڑوں مزدوروں، جو روز کماتے ہیں اور کھاتے ہیں، ان کے سامنے یہ لاک ڈاؤن پہاڑ بن کر ٹوٹ پڑا اور حکومت کی جانب سے ایسے مزدوروں کے لئے کسی بھی طرح کا اعلان، پلان یا ہمدردی کے دو بول سننے کو نہیں ملے نہ ہی اور ان کی روزی روٹی کے مسئلہ کے حل کی کوئی عملی کوشش نظر آئی۔ ایسے ناگفتہ بہ حالات میں ان کے صبر وتحمل کا باندھ ٹوٹنا عین فطری تھا اور ایسے بے پناہ لاکھوں مزدور سڑکوں پر نکل آئے کہ شائد اچانک ان کی روزی، روٹی چھن جانے کے حالات کو دیکھتے ہوئے حکومت کے دل میں رحم آئے اور وہ انھیں زندہ رہنے کا آخری سہارا، ان کے گاؤں، گھروں تک پہنچانے کا انتظام کردے۔ لیکن حکومت کے کارندوں نے ان سے ہمدردی اور محبت سے پیش آنے کی بجائے انھیں بڑی بے رحمی اور بربریت سے پٹائی کی اور انھیں اپنے اپنے ٹھکانوں میں واپس جانے کے لئے کہا گیا۔ لیکن ان کا ٹھکانہ اور آشیانہ تو اجڑ چکا تھا۔ اب یہ مزدور جائیں تو جائیں کہاں؟ نوکری ختم، دوکانداروں نے سودا دینا بند کر دیا اور مکان مالکوں کا کرایہ ادا نہیں کئے جانے پر مکان خالی کئے جانے کی مسلسل دھمکی۔ ایسے حالات میں ان کے سامنے آگے کنواں، پیچھے کھائی تھی، اس کے بعد جو منظر نامہ ہمارے سامنے ہے، انھیں دیکھ کر انسانیت چیخ اٹھی اور بے حس حکومت خاموش تماشائی بنی ہوئی ہے۔

اس بات میں کوئی شک نہیں کہ کورونا وائرس کی وبا نے دنیا کے بہت سارے ممالک کو اپنی گرفت میں لیا ہے۔ لیکن جو غیر انسانی حالات بھارت میں دیکھنے کو مل رہے ہیں، یہ سب دیکھ کر دنیا بھر کے لوگ حیرت زدہ ہیں کہ دنیا میں ایسا بھی کوئی ملک ہے، جہاں سو دو سو نہیں، لاکھوں کی تعداد میں ہر جانب سے مایوس اور نامراد ہو کر مزدور تنگ آمد بجنگ آمد پر عمل کرتے ہوئے دو چار کیلو میٹر نہیں، بلکہ ہزاروں کیلو میٹر کے اندھے سفر پر پیدل ہی اپنے بال بچوں کو لے کر نکلنے پر مجبور ہوئے۔ جگہ جگہ پولیس والوں نے راستہ روکنے کی کوشش کی، لاٹھیوں، ڈنڈوں سے بے رحمی سے پٹائی بھی کی۔ کئی مزدوروں نے پٹائی کی تاب نہ لاکر دم بھی توڑ دیا۔ پھر بھی ان کے بڑھتے قدم نہیں رکے۔ ان کے پیروں میں چھالے پڑتے رہے، چھالے پھٹتے رہے، زخموں سے خون رستے رہے۔ بھوک پیاس کی شدت سے بیوی، بچوں کو تڑپ تڑپ کر مرتے دیکھتے رہے۔ کسی مزدور کو اپنے بچے کی بھوک و پیاس کی شدت نہیں دیکھی گئی، تو وہ خودکشی کرنے پر مجبور ہوا۔ حاملہ عورتیں راستے میں ہی بچے کو جنم دیتی رہیں۔ کوئی مزدور عورت صرف سترہ دنوں کے نومولود بچہ کو لے کر پیدل ہی چلنے کو مجبور نظر آئی۔ کسی ماں کی گود میں بچہ بھوک، پیاس سے مرگیا تو دور تک ماں اس بچے کی لاش کو اپنی گود میں لئے آگے بڑھتی رہی کہ شائد راستے میں اس بچے کی سانس لوٹ آئے اور اس کے جگر کا ٹکڑا ایک بار پھر اس کی سونی ہوتی گود کو آباد کردے۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا تو پھر اس بچے کی لاش کو راستے میں کسی بہتی ندی میں پھینکنے کے سوا کوئی چارہ نہیں تھا۔ ایسا بھی ہوا کہ کسی ٹریکٹر پر اندھے سفر کے مسافروں میں بھوک، پیاس کی شدت سے کسی معصوم چھوٹے بچے کی ماں ہلاک ہوگئی اور اس کی لاش ٹریکٹر پر سے کسی ندی میں پھینکی جانے لگی تو بچہ، اپنی ماں کا ہاتھ پکڑ کر ایسا کرنے سے لوگوں کو روکنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس اندھے سفر پر کوئی اپنی بیل گاڑی پر اپنا سامان رکھ کر اور اپنے اہل خاندان کو بٹھا کر نکل پڑا۔ لیکن بیل گاڑی کی رفتار بھی تو انسانی رفتار سے زیادہ تیز نہیں ہوتی ہے، اس سست رفتار سفر میں پیٹ کی آگ بجھانے کا سامان، جو گھر سے چلتے وقت رکھا تھا، وہ ختم ہو گئے اور بھوک، پیاس سے زندگی کی گاڑی کی سانسیں ٹوٹتی محسوس ہونے لگیں تو زندگی کی سانسوں کو بچانے کا ان کے سامنے کوئی راستہ نہیں تھا کہ وہ اپنے ایک بیل کو فروخت کردیں اور یہی کیا گیا، پندرہ ہزار کے ایک بیل کو پانچ ہزار میں بیچ کر کسی طرح زندگی کی ڈوبتی سانسوں کو بحال کیا گیا۔ لیکن اس کے بعد بھی آگے کا سفر رکا نہیں اور انسانیت کو شرمسار کرنے والا یہ منظر بھی سامنے آیا کہ ایک بیل کے بک جانے کے بعد اس کی جگہ مزدور خود بیل بن کر بیل گاڑی کو کھینچنے لگا۔ لوگوں نے اس غیر انسانی منظر کو دیکھا، یہ خبر ٹی وی اور اخبارات کی سرخیاں بنیں، لیکن حکومت کے کانوں پر جوں تک نہیں رینگی۔ حکومت کی نظروں نے یہ بھی دیکھا کہ ایک پاؤں سے معذور ایک مزدور ایک پرانی سائیکل پر اپنی بیوی اور اپنے دو بچے کو کسی طرح بٹھا کر سینکڑوں میل دور اپنے گاؤں کے لئے، سائیکل کے ایک ہی پیڈل پر اپنے ایک پاؤں سے چلاتا ہوا آگے بڑھ رہا ہے۔ آسمان سے آگ برستے دن بھر کے سفر کے بعد یہ بے پناہ مزدور تھک کر رات گئے کسی پیڑ کے نیچے، سڑک کنارے یا پھر ریل کی پٹریوں پر تکان مٹانے، بھوکے پیاسے سوجاتے اور اسی سوئی ہوئی حالت میں ان مزدوروں کے جسموں کو روندتی ہوئی کوئی مال گاڑی، کبھی کوئی ٹرک اور کبھی کوئی کار ان کے جسموں کے پرخچے اڑاتی ہوئی گزر جاتی۔ ان مرنے والوں میں سے ان کا کوئی زخموں سے چور زندہ بچ جاتا تو ایسے لوگوں کا بھی کوئی پُرسان حال نہیں ہوتا۔ شعلے برساتی دھوپ سے سڑک کے کولتار پگھل رہے ہیں اور اسی پگھلتی کولتار کی سڑک پر چار سال کے چھوٹو کے پاؤں پگھلتے کولتار سے چپک رہے ہیں۔ پھر بھی وہ اپنی ماں کی انگلی پکڑے پکڑے گھسٹتا ہوا بلتھری بارڈر کی سڑک پر چلنے پر مجبور ہے۔ پندرہ برس کی جیوتی اپنے بیمار باپ کو سائیکل پر بٹھا کر بارہ سو کیلو میٹر کے درد اور اذیت سے بھرے سفر کو طے کر گروگرام سے بہار کے دربھنگہ پہنچنے پر خوب واہ واہی ہورہی ہے۔ لیکن درحقیقت یہ واقعہ بھی حکومت کی بے حسی کی ایک مثال ہے۔ ایسے نہ جانے کتنے المناک اور انسانیت کو شرمسار کر دینے والے منظر نامے روز ہماری نظروں سے گزر رہے ہیں۔ پیدل چلنے والے مزدوروں کی بے کسی پر جب سوال اٹھنے لگے، تب ریلوے محکمہ نے بڑا "احسان" ان مزدوروں پر کرتے ہوئے ان بے بس اور لاچار مزدوروں سے کرایہ وصول کر ان کی منزل تک پہنچانے کے لئے خصوصی ریلوں کو چلایا گیا۔ اس سرکاری ریلوے سفر میں بھی انھیں اذیتوں کا سامنا کرنا پڑا۔ 72 سے زائد ریل گاڑیاں راستہ ہی بھول گئی، جانا تھا کہیں اور پہنچ گئی کہیں۔ جس کے باعث چند دن کا سفر چار پانچ دنوں میں طئے ہوا اور اس پورے سفر کے دوران ان مزدوروں کو بھوکے پیاسے چھوڑ دیا گیا۔ جس کے نتیجے میں کئی مزدوروں نے ٹرینوں ہی میں بھوک و پیاس کی شدت کی تاب نہ لاتے ہوئے تڑپ تڑپ کر دم توڑ دیا۔ ریلوے عملہ کا یہ حال رہا کہ اس طرح مرنے والوں مزدوروں کی لاشوں کو بھی ٹرین میں ہی چھوڑ دیا گیا یا کسی جگہ اتارا بھی گیا تو اس کی لاش (کانپور جیسے بڑے پلیٹ فارم پر) پوسٹ مارٹم کے نام لواحقین کے سپرد کیا اور نہ ہی پوسٹ مارٹم کے لئے لے جایا گیا اور لاش پلیٹ فارم پر کئی دنوں تک سڑتی رہی۔ مظفر پور اسٹیشن پر کا بھی ایک منظر رُلا دینے والا ہے۔ پلیٹ فارم پر ایک عورت کی ٹرین سے اتاری گئی لاش پڑی ہے اور اس عورت کا ڈھائی تین سال کا بچہ بار بار اپنی ماں کو اٹھانے کی کوشش کرتا نظر آ رہا ہے۔ منور رانا کا ایک شعر ہے

تم اس کی لاش کو دیکھو نہ یوں حقارت سے ☆ یہ شخص پہلے امیروں کے گھر بناتا تھا

ایسے دل دہلا دینے والے مناظر کو سوشل میڈیا پر دیکھنے والوں کے آنسو بہہ رہے ہیں، لیکن واہ رے غریبوں کی مسیحائی کا دعویٰ کرنے والی ہماری حکومت اور حکمراں۔ ایسی بے شرمی اور بے حیائی کہ بے بس اور بے پناہ ہونے والے ان مزدوروں کی مدد کرنا تو دور حاکم وقت کی ناراضگی کے خوف سے ہمدردی کے دو بول بولنے سے بھی گریز کررہے ہیں۔ انتہا تو یہ ہے کہ ان مزدوروں سے ہمدردی دکھانے کی بجائے حاکم وقت کو خوش کرنے کے لئے کہا جا رہا ہے کہ یہ ہجرت کرنے والے مزدور نہیں ہیں بلکہ یہ لوگ گرمی کی چھٹیاں منانے گھر جانے والے لوگ ہیں۔ مرکزی حکومت نے بڑی بے شرمی سے سپریم کورٹ میں بھی جھوٹ بولا کہ سڑکوں پر کوئی مزدور نہیں ہے۔ مرکزی حکومت اور مختلف ریاستوں کی حکومت میں لیبر وزارت بھی موجود ہے۔ ریاستوں کے لیبر منسٹر کو تو چھوڑئے، مرکزی حکومت کے لیبر منسٹر اپنے ایئر کنڈیشنڈ کمرے میں بیٹھ کر ٹی وی پر ان مزدوروں کی بے پناہی اور اذیت کو دیکھ رہے ہیں لیکن کچھ کرنا تو دور، ان کے لئے لب کشائی کی بھی ہمت نہیں کر پار ہے ہیں۔ راہل گاندھی نے پیدل چلتے مزدوروں کے رستے زخموں پر محبت اور ہمدردی کے مرہم لگانے کی کوشش کی تو حکومت وقت کو یہ بھی ناگوار گزرا اور اسے ڈرامہ قرار دیا گیا۔ پرینکا گاندھی نے زخموں سے چور مزدوروں کو ان کی منزل تک پہنچانے کے لئے ہزاروں بسوں کا انتظام کیا تو اس میں بھی سیاست نظر آئی اور کئی نقص نکال کر، پیدل چلتے چلتے پاؤں میں پڑے چھالوں اور زخموں سے لہولہان ان مزدوروں کو، ان کی عورتوں اور بچوں کو ان بسوں پر سوار نہیں ہونے دیا، اور ان بسوں کو واپس کردیا گیا۔ نہ خود مدد کریںگے اور نہ مدد کرنے دیںگے کی پالیسی بھی عجیب ہے۔ اس پالیسی کے پس پشت مسئلہ یہ ہے کہ حکومت کی نظروں کے سامنے سب کچھ ہورہا ہے، لیکن وہ اندھے سفر پر ہزاروں میل کا راستہ طئے کرتے محنت کشوں سے ہمدردی کے دو بول بھی نہیں ادا کررہی ہے اور نہ ہی مدد کے لئے آگے بڑھ رہی ہے۔ اس لئے کہ ایسا کرنے سے حاکم وقت کی اچانک لاک ڈاؤن نافذ کئے جانے والے کے ناعاقبت اندیشانہ فیصلہ اور تالی، تھالی پیٹنے نیز موم بتی جلانے والے احمقانہ مشوروں کے ساتھ کورونا وبا کو ختم کرنے کی ناکامیوں کی پول کھل جائے گی۔ یہی وجہ ہے کہ حکومت کی جانب سے لاک ڈاؤن سے پریشان حال لوگوں سے حکومت کی جانب سے کسی ہمدردی کا اظہار کیا گیا اور نہ ہی ان کی پریشانیوں کے ازالہ کی کوئی کوشش نظر آئی۔ انتہا تو یہ ہوئی کہ سکھوں اور مسلموں نے جگہ جگہ سینکڑوں میل کے سفر پر نکل پڑے مزدوروں اور بے کسوں کی بھوک پیاس کی شدت کو مٹانے کے لئے جگہ جگہ کھانے، پانی کا نظم کیا تو یہ بھی برسر اقتدار پارٹی کو ناگوار خاطر ہوا اور خاص طور مسلمانوں کو نشانہ بناتے ہوئے انھیں ایسا کرنے سے روکا گیا۔ اتر پردیش میں تو ایسے کئی لوگوں کو جیل میں بھی ڈال دیا گیا ہے۔ اس کے باوجود بہت سارے مسلم نوجوانوں نے ہمت، جرأت اور حوصلے سے کام لیتے ہوئے، پولیس اور بی جے پی کے اراکین کے ڈنڈوں کی پرواہ کئے بغیر حتی الامکان بھوک اور پیاس سے تڑپتے مزدوروں کی مدد کرنے میں پیش پیش نظر آرہے ہیں۔ مزدوروں کے روزگار اور روٹی چھن جانے کے ایسے حالات میں ان کی مجبوریوں پر ایک ضرب کاری، حکومت نے لگاتے ہوئے ان محنت کشوں کے کام کے اوقات کو آٹھ گھنٹہ کے بجائے اب بارہ گھنٹہ کر دیا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ یہ مزدور اپنے کسی بھی حق اور استحصال کے خلاف احتجاج نہیں کریں، اس کے لئے لیبر قانون میں ترمیم کرتے ہوئے ان کے ٹریڈ یونین پر پابندی عائد کردی ہے۔

ایسا لگتا ہے کہ یہ حکومت مزدوروں کو انسان سمجھنے کو تیار نہیں۔ وہ یہ ماننے کو تیار نہیں کہ یہ مزدور بھی انسان ہیں، ان کے سینے میں بھی دل دھڑکتا ہے، ان کے بھی احساسات وجذبات ہوتے ہیں۔ ان کے بھی بیوی، بچے اور ماں باپ ہوتے ہیں۔ افسوس تو اس بات کا ہے کہ جس مئی ماہ کی پہلی تاریخ کو عالمی سطح پر یوم مزدور منایا جاتا ہے، اسی مئی ماہ کے پورے مہینہ میں ان کے ساتھ حکومت کی جانب سے کسی طرح کی ہمدردی اور انسانی تقاضوں کا عملی مظاہرہ دیکھنے کو نہیں ملا۔ مجھے یقین ہے کہ مزدوروں کے ساتھ ہونے والے ظلم، ناانصافی اور استحصال کے یہ سانحات تاریخ کے سیاہ باب کا حصہ رہے گا۔

٧٧٧٧٧

اوسلو معاہدے کو سیاسی طلاق؟

منصور جعفر

ہمیں باور کرایا جارہا ہے کہ اس مرتبہ کچھ مختلف ہوگا۔ فلسطینی اتھارٹی کے سربراہ محمود عباس 'ابو مازن' اسرائیل اور امریکہ سے کیے گئے تمام معاہدوں سے کنارہ کشی اختیار کرنے میں انتہائی سنجیدہ ہیں۔ ابو مازن نے ابھی ایسا کوئی فیصلہ نہیں کیا جس کی روشنی میں وہ ان فلسطینیوں کے حق کے لیے جان کی بازی لگانے پر تیار ہو جائیں کہ جن کے کاندھوں پر ان کی مقتدرہ گذشتہ تین دہائیوں سے سوار ہے۔

لیکن فلسطینی سیاست اور بالخصوص محمود عباس کی کہہ مکرنیوں کی تاریخ سے آگاہ سیاسی پنڈت مرحوم منو بھائی کے الفاظ میں اپنی اس رائے پر قائم ہیں، کہ

کیہہ ہویا اے؟
کجھ نہیں ہویا!
کیہہ ہووے گا؟
کجھ نہیں ہونا!
کیہہ ہوسکدا اے؟
کجھ نہ کجھ ہوندا ای رہندا اے
جتوں چاہنا ایں اوہ نہیں ہوناں
ہو نہیں سکدا
کرناں پیندا اے
حق دی خاطر لڑنا پیندا اے
جیون دے لئی مرنا پیندا اے

مغربی کنارے کے شہر رام اللہ میں 19 مئی کو فلسطینی اتھارٹی کے ہنگامی اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے محمود عباس نے اس امر کا اظہار کیا کہ تنظیم آزادی فلسطین اور 'فلسطینی ریاست' امریکہ اور اسرائیل کے ساتھ سکیورٹی امور سمیت طے پانے تمام معاہدوں اور سمجھوتوں سے دست برداری کا اعلان کرتی ہے۔

محمود عباس کے اعلان کی حمایت میں فلسطین کے طول وعرض سے کسی چھوٹے یا بڑے مظاہرے کی اطلاع نہیں ملی۔ فلسطینی اتھارٹی کے زیر انتظام چلنے والے ذرائع ابلاغ سے وابستہ ابو مازن کے مٹھی بھر حاشیہ برداروں کے علاوہ کہیں سے بھی ایسی آواز سنائی نہیں دی جس میں فلسطین کے 'مختار کل' کی جانب سے اتنے اہم اعلان کی تائید ہوتی ہو۔ ابو مازن نے جن معاہدوں سے علیحدگی کا اعلان کیا ہے وہ دراصل اب تک فلسطینی اتھارٹی کے 30 سالہ دور اقتدار کو سند جواز فراہم کرتے چلے آئے ہیں۔

یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ محمود عباس، فلسطینیوں کے لیے بہت عرصہ پہلے ہی غیر اہم ہو گئے تھے۔ تاہم اسرائیلیوں کی آنکھ کا تارہ وہ اب تک اس لیے بنے ہوئے ہیں کہ ان زیر انصرام فلسطینی اتھارٹی قابض اسرائیلی فوج اور زیر قبضہ فلسطینیوں کے درمیان ایک اضافی بفرزون کا کام کرتی ہے۔ فلسطینی اتھارٹی کے اسی سکیورٹی تعاون کی 'برکت' سے اسرائیل، فلسطینی اراضی پر اپنے ناجائز تسلط کو انتہائی سکون سے مضبوط بناتا چلا آیا ہے۔

یکے بعد دیگرے سامنے آنے والے رائے عامہ کے متعدد جائزے اس امر کی تصدیق کرتے ہیں کہ محمود عباس فلسطینیوں کا اعتماد کھو چکے ہیں۔ یہ صورت حال اچانک پیدا نہیں ہوئی بلکہ اس کے پیچھے کئی دہائیوں کی ناکامی اور ناامیدی کا ہاتھ ہے۔

ناروے کے صدر مقام اوسلو میں (1993) کو طے پانے والے امن معاہدے کو گلے سے لگا کر محمود عباس کو اس کے سوا کچھ نہیں ملا کہ انہوں نے سکیورٹی کا ایک بدنام زمانہ اور کرپٹ ادارہ تشکیل دیا جو غاصب اسرائیلیوں کی جانب سے فلسطینیوں کو غلام بنانے کے لیے صہیونی ریاست کو غیر مشروط تعاون پیش کرتا چلا آیا ہے۔

سال 2005 میں فلسطینی اتھارٹی کی زمام کار سنبھالنے کے بعد سے محمود عباس، حکمران جماعت 'فتح' اور ان کے ہم نوا امریکہ یا اسرائیل کو ناکوں چنے چبوانے کی بجائے ابو مازن کے فلسطینی حریفوں محمد دحلان اور غزہ کی پٹی میں اسلامی تحریک مزاحمت (حماس) کے ساتھ پنجہ آزمائی میں مصروف رہے ہیں۔

رام اللہ سے لے کر اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے فلور پر محمود عباس کی وقتاً فوقتاً کی جانے والی تقاریر میں اسرائیل ہمیشہ مرکزی نکتہ رہا ہے۔ تاہم زبانی جمع خرچ کے علاوہ صہیونی ریاست کے خلاف عملی طور پر کوئی بھی اقدام اٹھانے سے گریز کیا جاتا رہا ہے۔ اس تجاہل عارفانہ سے فائدہ اٹھا کر اسرائیلی فوجیوں اور فلسطینیوں کی غصب شدہ اراضی پر بسنے والے غیر قانونی یہودی آباد کاروں نے بلا روک فلسطینیوں کے حقوق کی منظم پامالی کا بازار گرم کیے رکھا۔

محمود عباس کی 80 ہزار اہلکاروں پر مشتمل سکیورٹی فورس غرب اردن میں فلسطینیوں کے مکان مسمار کرنے والے اسرائیلی بلڈوزروں کو روکنے یا قدیم زیتون کے درختوں کو تلفی سے بچانے کے لیے ایک بار بھی حرکت میں نہیں آئی اور نہ ہی اس طاقتور فورس نے کبھی اسرائیل مخالف سیاسی کارکنوں کی گرفتاریاں روکنے میں اپنا کردار ادا کیا۔ بسا اوقات تو شاہ سے زیادہ شاہ کی وفاداری میں محمود عباس فورس ایسے سیاسی مخالفین کو خود گرفتار کر کے لیے اسرائیلی جیلوں کا پیٹ بھرنے میں پیش پیش رہی۔

غزہ کی پٹی پر اسرائیل کی جانب سے بھسم کرنے والے فاسفورس بموں سمیت آتش وآہن کی بارش کے دنوں میں بھی محمود عباس اپنے 'فلسطینی دشمنوں' پر تبرا بھیجنے سے باز نہیں رہے۔ انہوں نے غزہ میں اسرائیلی قبضے کے خلاف مسلح جدوجہد کی ہمیشہ حوصلہ شکنی تو کی لیکن وہ غزہ کی دلیرانہ جدوجہد کا متبادل پیش کرنے میں ہمیشہ ناکام رہے۔

محمود عباس اگر ماضی کے توہین آمیز سلوک کے باوجود 'بقائے باہمی' کے اصول پر کاربند رہے ہیں تو اب ان معاہدوں کو خیر باد کہنے کا کیا جواز بنتا ہے؟ اس سوال کا جواب دینے سے پہلے ہمیں فلسطینی صدر کے فیصلے کے سیاسی منظر نامے کا جائزہ لینا ہوگا۔

فروری 2015 میں محمود عباس نے اسرائیل کے ساتھ سکیورٹی تعاون ختم کرنے کا اعلان کیا۔ اس اعلان کی وجہ اسرائیل کا وہ فیصلہ بنا جس کے تحت صہیونی ریاست نے فلسطینیوں کے کئی بلین ڈالرز مالیت کے ٹیکس کی ادائیگی روک لی۔ اسرائیل، فلسطینی مقتدرہ کی نیابت میں یہ ٹیکس جمع کرتا چلا آیا ہے۔

جولائی 2017 میں بھی اسرائیل کے ساتھ سکیورٹی تعاون خاتمے کا ایسا ہی اعلان اس وقت سامنے آیا جب صہیونی ریاست نے یروشلم میں مسلمانوں کے مقدس مقامات کے گرد غیر قانونی اقدامات اٹھائے۔ ایک مرتبہ پھر ستمبر 2018 میں امریکہ نے یک طرفہ طور پر یروشلم کو اسرائیل کا صدر مقام قرار دینے کا اعلان کیا، جو فلسطینی اتھارٹی کے اسرائیل سے سکیورٹی تعاون ختم کرنے کے اعلان کی بنیاد بنا۔

جولائی 2019 میں بیت المقدس میں اسرائیل کے ہاتھوں فلسطینیوں کے مکانات مہندم کرنے کے بعد محمود عباس نے اسرائیل سے سکیورٹی تعاون خاتمے کا لالی پاپ دے کر فلسطینیوں کو بہلانے کی کوشش کی۔

اسرائیل کو زبانی دھمکیاں دینے کا تازہ ترین واقعہ امریکہ کی جانب سے 'صدی کی بدترین سودے بازی' المعروف ڈیل آف دی سینچری کے اعلان کے بعد سامنے آیا۔ امریکی صدر کے اعلان کے بعد محمود عباس نے فلسطینی مجلس قانون ساز کو تحلیل کرنے کی دھمکی دی، جسے 2006 کے انتخاب کے بعد ابو مازن نے ایک دن بھی اپنے مینڈیٹ کے مطابق کام نہیں کرنے دیا۔

یہ دھمکیاں صرف وہ ہیں کہ جن کا پرتو کہیں نہ کہیں ذرائع ابلاغ میں دکھائی دیتا رہا ہے۔ درحقیقت اسرائیل کے خلاف محمود عباس کی دھمکیوں پر 'مبنی جنگ' کو صہیونی ریاست میں ہمیشہ نفرت کی نگاہ سے دیکھا گیا ہے۔ حالیہ دھمکی اس لحاظ سے منفرد ہے کہ اس مرتبہ محمود عباس کو انتہائی سیاسی اکلاپے کا سامنا ہے۔ امریکیوں کی جانب سے دھتکار اور اسرائیلیوں کی جانب سے ان کی سیاسی پوزیشن کے عدم اعتراف کی وجہ سے ان کی ساکھ بری طرح متاثر ہوئی ہے۔

سب سے اہم یہ بات کہ فلسطینی اب اس سراب سے نکل آئے ہیں کہ آزادی کا راستہ رام اللہ میں محمود عباس کے دفتر سے ہو کر گزرتا ہے۔ مسائل میں گھرے محمود عباس نے اندریں حالات اپنا آخری سیاسی کارڈ کھیلنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اس بات کی کوئی اہمیت نہیں کہ آگے چل کر کیا ہوتا ہے کیونکہ 84 سالہ فلسطینی رہنما کے پاس کھونے کو کچھ باقی نہیں بچا۔

اسرائیل اور امریکہ فلسطینی مقتدرہ سے کیے گیے معاہدوں میں پہلے ہی کئی بار خیانت کر چکا ہے، لہٰذا فلسطینیوں کے ان معاہدات سے باہر نکلنے کے اعلان کا زمینی صورت حال پر کوئی اثر نہیں پڑے گا۔

معاہدہ اوسلو 1999 تک اہم تھا کیونکہ اس وقت حتمی مرحلے کے مذاکرات کا ڈول ڈالا جانا تھا تاکہ آزاد فلسطینی ریاست کے اعلان سے پہلے تمام متنازع امور طے پا جائیں۔

مقبوضہ بیت المقدس اور فلسطینی مہاجرین کے حقوق کا معاملہ حتمی مذاکرات میں حل ہونا تھا، تاہم اب دو دہائیاں گزرنے کے بعد ان دونوں کور ایشوز کو مذاکرات کی میز سے ہی ہٹا دیا گیا ہے۔ اسرائیل اور فلسطین کے درمیان زمین کا لین دین باہمی معاہدے کے تحت ہونا تھا، لیکن 'صدی کی بدترین سودے بازی' نے تو مقبوضہ علاقے اسرائیل میں ضم کرنے کی راہ ہموار کردی۔

دو بوڑھے اور بارش کی دعا



محمد جمیل اختر

'میرے پوتے، میرے پیارے'
'تم آ گئے۔ بہت خوشی ہوئی تمہیں دیکھ کر۔تم شاید ابھی اس خوشی کا اندازہ نہ کر سکو جو اس اجنبی گھر میں تمہیں ہر اتوار دیکھ کر مجھے ہوتی ہے۔ مجھے اب کوئی کام ہی نہیں ہوتا، زندگی کے اس سفر میں، میں اس دوراہے پر ہوں جہاں سوائے انتظار کے مجھے کوئی کام نہیں ہوتا۔ بھری دنیا میں میرے پوتے تم میری تنہائی کے احساس کو کم کر دیتے ہو'
'میں سمجھ سکتا ہوں'۔ پوتے نے کہا
'نہیں میرے پوتے، تم ابھی نہیں سمجھ سکتے، سنی سنائی بات اور بیتی بتائی بات میں فرق ہوتا ہے۔ جو بیتی نہیں اس کا بیان ممکن تو ہے لیکن اس درد اور کرب کا اندازہ لگانا ممکن نہیں، اور تمہیں یہ درد ابھی محسوس بھی نہیں کرنا چاہیے تم ابھی صرف میری باتیں سنو'
'کیا تم میری باتیں سن سکتے ہو؟'
'میرے پوتے میرے پیارے کیا تم سن سکتے ہو؟'
'کچھ دیر یہاں بیٹھ سکتے ہو؟'
'ہاں، ہاں مجھے معلوم ہے کہ تم مصروف ہو اور مجھے فرصت ہی فرصت ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ اس عمر میں جس میں ابھی تم ہو، وقت ہی نہیں ہوتا، میں یہ عمر گزار چکا ہوں'
'دادا آپ کے پاس ایسی کیا بات ہے کہ جس کو سن کر مجھے کچھ فائدہ ہوگا؟' پوتے نے پوچھا
'میرے پوتے میرے پیارے، ہر کام فائدے اور نقصان کے حوالے سے نہیں دیکھتے۔ زندگی میں کچھ باتیں بغیر مطلب اور بغیر صلے کے بھی کرنی چاہئیں۔تم اپنے باپ کی طرح ہر چیز کو فائدے نقصان کے حوالے سے مت دیکھا کرو' دادا میرے پاس ایک گھنٹہ ہے، میں آپ کی ساری باتیں سن سکتا ہوں'
'ایک گھنٹہ؟ میرے پوتے میرے پیارے، 75 سال کی ساری کہانی ایک گھنٹے میں کیسے بیان ہو؟'
'میرے پاس عمر بھر کی کہانیاں ہیں، کچھ انتہا کی دلچسپ، کچھ بے انتہا دکھی۔

کچھ ایسے ہی چھوٹی چھوٹی باتیں جو نا جانے عمر کے اس حصے میں مجھے کیونکر یاد آنے لگی ہیں۔ میرا حافظہ بہت کمزور ہوگیا ہے۔کل رات کھانے میں کیا کھایا تھا، مجھے یاد نہیں لیکن جانے کیوں میں سمجھ نہیں سکتا کہ مجھے بچپن کے کئی قصے یاد آنے لگے ہیں، بہت چھوٹے چھوٹے قصے بھی'
'جیسے میں 11 سال کا تھا جب مسٹر ٹیلر ہمارے پڑوس میں آئے وہ ایک بے انتہا غصے والے پولیس انسپکٹر تھے۔ گلی کے سارے بچے ان سے ڈرتے تھے۔ اس عمر میں مجھے ناجانے کیوں مسٹر ٹیلر کی بہت سی باتیں یاد آنے لگی ہیں، حالانکہ مجھے اب اس عمر میں، مسٹر ٹیلر سے نہیں ڈرنا چاہیئے۔ ہیں نا؟'



پاکستان اور انڈیا کے بیشتر اردو اخبارات اور جرائد میں محمد جمیل اختر کے افسانے شائع ہو چکے ہیں، جس میں فنون، ادبیات، ایوان اردو دہلی، ادب لطیف، اردو ڈائجسٹ اور سہ ماہی تسطیر قابل ذکر ہیں۔ افسانوں کی پہلی کتاب 'ٹوٹی ہوئی سڑک' 2017 میں شائع ہوئی۔

'اوہ میں یہ کیا قصہ لے بیٹھا'
'چلیں میں ہی کوئی قصہ پوچھ لیتا ہوں۔ دادا آپ کا پسندیدہ مشغلہ کیا تھا؟'
'میرے پوتے میں خواہشوں کا اسیر تھا۔ میں خواہشوں کے پیچھے دوڑنے کا کام کرتا تھا، اس عمر بھر کی دوڑ اور تھکان کے بعد مجھے معلوم ہوا ہے کہ سارا سفر رائیگانی تھا'
'تو آپ نے خواہشات ترک کر دینی تھیں'
'میں نے کہا نا کہ خواہشوں کا اسیر تھا، خواہشوں کا اسیر آدمی انجام پر نظر نہیں رکھتا وہ حال کو درست کرتے کرتے تھک جاتا ہے اور حال بھی وہ کہ جس نے کبھی ٹھیک نہیں ہونا'
'لیکن دادا یہ تو اچھی بات ہے انسان کو ترقی کرنی چاہیئے'

'میرے پیارے، میں ترقی کے خلاف نہیں ہوں میں نے اس عمر بھر کے سفر سے یہی سیکھا ہے کہ انسان کی خواہشات کبھی بھی ختم ہونے والی نہیں ہیں۔ ہر منزل پر پہنچ کر انسان یہ سوچتا ہے کہ یہ تو وہ منزل ہی نہیں کہ جس کی اسے تلاش تھی۔ یہ تو بس راستے ہی کا ایک حصہ تھا سو سفر پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔ کوئی منزل، منزل نہیں رہتی۔ خوش نصیب لوگ ہی حال پر خوش رہتے ہیں'
'ڈیڈی آپ سے کیوں نہیں ملتے'، پوتے نے پوچھا
'آہ، مجھے نہیں معلوم اور مجھے اس پر حیرت بھی نہیں کیونکہ اس دیس میں ایسا ہی ہوتا ہے۔ مجھے تو حیرت اس بات پر ہوتی ہے کہ تم میرے پوتے اتنے اچھے ہو کہ ہر اتوار یہاں آتے ہو، میری تنہائی کچھ تو کم ہوتی ہے'
'یہاں اس گھر میں، میں ان خوش نصیب لوگوں میں ہوں کہ جن سے ان کا کوئی عزیز ملنے آتا ہے، ورنہ یہاں کچھ لوگوں سے تو برسوں سے کوئی ملنے نہیں آیا۔ تم کھڑکی سے باہر مسٹر فرگوسن کو دیکھ رہے ہو، یہ محکمہ ڈاک میں بڑے آفیسر تھے اب ریٹائرمنٹ کے بعد پچھلے 5 سال سے وہ اس اولڈ ایج ہاؤس میں مقیم ہیں'
'دادا وہ تو بڑے آدمی تھے ان سے تو بہت لوگ ملنے آتے ہوں گے؟' پوتے نے پوچھا
'میرے پوتے، تم ابھی عمر کے اس حصے میں ہو اور جس انداز سے لوگوں کو اور اس دنیا کو دیکھتے ہو اس میں تجربے کی کمی ہے۔ تم ابھی جسے حقیقت سمجھ رہے ہو وہ حقیقت کے برعکس بھی ہو سکتا ہے۔ کافی عرصے سے مسٹر فرگوسن سے کوئی ملنے نہیں آیا'
'میرے پوتے، تنہائی سب کے لیے اذیت ناک ہے لیکن ایک باتونی اور زندہ دل آدمی کے لیے تنہائی موت ہے، یہاں موجود تمام لوگوں نے مسٹر فرگوسن کی زندگی کے تمام اہم اور غیر اہم قصے کئی کئی بار سن لیے ہیں سو جب انہوں نے انسانوں کی غیر دلچسپی کو محسوس کیا تو پودوں اور پھولوں سے دل لگا لیا'
'دادا پودے تو سب کو پسند ہوتے ہیں'
'ہاں لیکن مسٹر فرگوسن کی بات مختلف ہے۔ ٹھہرو میں سمجھاتا ہوں'
'مسٹر فرگوسن'
'مسٹر فرگوسن' دادا نے چلا کر پکارا۔
مسٹر فرگوسن جو پودوں سے ناجانے کیا بات کر رہے تھے چونک کر کھڑکی کی جانب دیکھنے لگے۔
'اوہ ولیم، میرے دوست کیسے ہو؟'
'میں ٹھیک ہوں میرے دوست، آپ کے پودوں کا کیا حال ہے؟ مسٹر تھامس بتا رہے تھے کہ آپ کے پودے کچھ بیمار ہیں۔ ایسا کیا ہوگیا انہیں میرے پیارے دوست' مسٹر فرگوسن یکدم پریشان کن حد تک سنجیدہ ہو گئے۔
'ہاں ولیم کچھ پودے واقعی کل سے مرجھائے مرجھائے لگ رہے ہیں۔ میں جو بات بھی کرتا ہوں بس چپ کھڑے ہو کر سنتے ہیں، پہلے ایسا نہیں تھا۔ پہلے پہل تو وہ میری باتیں سن کر جھومتے بھی تھے مگر اب ایسا نہیں ہے۔ لیکن ولیم میرے دوست میں جانتا ہوں پودے انسان نہیں ہوتے یہ بلا وجہ ناراض نہیں ہوتے، سو ان کی کوئی ضرور مجبوری ہوگی۔ مجھے لگتا ہے کہ یہ بارش کی جدائی میں اداس ہیں، جونہی موسم بدلے گا یہ پہلے کی طرح ہو جائیں گے۔ خوش ہوں گے تو میری باتیں سن کر جھومیں گے۔ مسٹر ولیم تم بس بارش کے لیے دعا کرو'
'مسٹر ولیم میرے دوست، تم دعا کرو گے نا؟'
'ہاں ہاں کیوں نہیں میرے دوست میں ضرور بارش کے لیے دعا کروں گا کہ جلد بارش ہو اور تمہارے پودے پھر تم سے باتیں کرنے لگیں'
'شکریہ میرے دوست' مسٹر فرگوسن نے کہا۔
'دادا کیا مسٹر فرگوسن پاگل ہیں؟' پوتا جو حیرت سے مسٹر فرگوسن کی باتیں سن رہا تھا، اچانک بول پڑا۔
'نہیں میرے پوتے ہرگز نہیں وہ بہت زندہ دل اور باتونی شخص ہیں وہ تنہا نہیں رہ سکتے۔ ان کے پاس بہت سے قصے ہیں ساری عمر کے قصے سو کسی نا کسی کو تو سنانے ہیں چاہے وہ پودے ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ مسٹر فرگوسن اکیلے کی کہانی نہیں ہے میرے پوتے یہاں موجود ہر شخص ایک کندھا ڈھونڈ رہا ہے کہ کوئی ایسا ہو جو ان کے دکھ درد بانٹ نہ بھی سکے تو کم از کم سن تو لے۔ تمہاری وجہ سے میرے پوتے میں خوش نصیب ہوں کہ میں ایسا نہیں ہوں'
ایک ہاتھ میں چھڑی اور ایک ہاتھ میں اخبار تھامے مسٹر جانسن کمرے میں داخل ہوئے۔'مسٹر ولیم کیا آج سیر کو نہیں جانا؟ اوہ آج تو اتوار ہے اور تمہارا پوتا آیا ہوا ہے سو شاید تم نہیں آ و گے'
'کیسے ہو نوجوان؟' مسٹر جانسن نوجوان کا تنقیدی جائزہ لیتے ہوئے کچھ سوچنے لگے، اور پھر کہا۔
'میں کافی عرصے سے اپنے گھر والوں سے نہیں ملا لیکن میرا خیال ہے کہ میرا پوتا تمہاری ہی عمر کا ہوگا، کیوں مسٹر ولیم میں ٹھیک کہہ رہا ہوں نا؟' جانسن نے مسٹر ولیم سے استفسار کیا۔
'جی مسٹر جانسن آپ کا پوتا اتنی ہی عمر کا ہوگا'
'لیکن مسٹر ولیم ہو سکتا ہے وہ 2 ہوں، یا شاید ایک۔ اوہ ہو مجھے واقعی ان سے اور میرے پوتوں کو مجھ سے ضرور ملنا چاہیے۔ اس بار میرا بیٹا اینڈی آئے گا تو میں اس سے کہوں گا کہ وہ اگلی بار میرے پوتوں کو بھی ساتھ لائے، کیوں مسٹر ولیم میں ٹھیک کہہ رہا ہوں نا؟'
'جی بالکل آپ کو اینڈی سے ضرور کہنا چاہیئے'
'میں کہوں گا اسے، میں ضرور کہوں گا۔ تو آج میں اکیلا ہی سیر کو جا رہا ہوں' اور مسٹر جانسن کمرے سے باہر چلے گئے۔
'دادا، ان کا بیٹا اینڈی آخر کب آئے گا؟ یہ ہر ہفتے یہی بات کہتے ہیں'
'میرے پوتے، اینڈی آخری بار 10 سال پہلے انہیں یہاں چھوڑنے آیا تھا'
'اوہ 10 سال تو بہت زیادہ ہوتے ہیں'
' 10 سال سے یاد آیا، دادا مجھے آپ کو کچھ بتانا ہے۔ شاید آپ کو خوشی ہو لیکن میں وثوق سے نہیں کہہ سکتا۔ وہ میرا اوہائیو یونیورسٹی میں داخلہ ہو گیا ہے اور میں 2 سال کے لیے اوہائیو جا رہا ہوں لیکن آپ پریشان نہ ہوں، میں ہر 6 ماہ بعد آپ سے ملنے ضرور آؤں گا'
'دادا؟'
'دادا'
'آپ میری بات سن رہے ہیں؟'
'دادا بات سنیں، میں ضرور آؤں گا میرا یقین کریں، آپ کچھ تو بولیں'
دادا زیر لب بڑبڑا رہے تھے
' 2 سال، 6 مہینے، انتظار، تنہائی'۔
دادا تیزی سے کھڑکی کی جانب مڑے اور چلاتے ہوئے بولے
'مسٹر فرگوسن'
'آئیں مل کے بارش کے لیے دعا کریں'

اردو اپنے آپ بدل جائے گی، اِسے آپ نہ بدلیے



رضوان طاہر مبین

ہم جب بھی سماجی ذرائع ابلاغ (سوشل میڈیا) پر املا یا زبان کی کوئی غلطی دیکھتے ہیں، تو فوراً 'ذاتی پیغام' پر مطلع کر دیتے ہیں۔ بہت سے کرم فرما اس پر منہ بھی بناتے ہیں۔ پھر ہم تو ذرا سا عدم توجہی کے اشارے کے منتظر، وہاں سے یہ جا وہ جا۔ کیونکہ زبان کی درستی مقدم لیکن اگر کسی کو بگڑے ہی رہنا ہے تو خوشی سے رہے، ہمیں کیا!

کہتے ہیں کہ 'سماجی ذرائع ابلاغ' بہت غیر رسمی سی جگہ ہے، جہاں سنجیدگی دکھانا ہی نہیں چاہیے۔ دوسری طرف وہاں بات ہی اس لیے کی جاتی ہے کہ اس پر رائے دی جائے اور اتفاق و اختلاف کے نتیجے میں ہماری معلومات میں اضافہ اور پختہ رائے بنے۔ زبان اسی اظہار کا بنیادی وسیلہ ہے، پھر جب لوگ اپنے خیالات پر سنجیدگی سے گفتگو کر رہے ہیں، تو ایسے میں ہم 'صحت زبان' کو کیسے نظر انداز کر سکتے ہیں۔

زبان کی تبدیلی کے حوالے سے ایک سوچ یہ ہے کہ یہ تو بدلتی رہتی ہے، اس لیے اس کی 'غلطیوں' کے چکر میں نہیں پڑنا چاہیے، بس بات سمجھ میں آنا چاہیے، کافی ہے، آگے بڑھیے۔

لیکن ہماری رائے ہے کہ نہیں صاحب! یہ درست ہے کہ زبان بدلتی ہے اور لفظ تبدیل بھی ہوتے ہیں اور اپنے معنی بھی اتارتے اور پہنتے رہتے ہیں لیکن اس کو عذر کر کے اصلاح اور درستی کا دروازہ بند کرنا مناسب نہیں۔ کسی بھی زبان کا یہ حق ہے کہ اسے اچھی طرح جان کر سیکھ کر اس کے ہر ممکن آداب کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ رہی بات تبدیلی کی، تو وہ اپنے آپ غیر محسوس طریقے سے جاری ہے۔ زبان کی غلطیوں پر بضد رہنا زبان کی زوال پذیری کی راہ تو ہو سکتی ہے، تبدیلی کی نہیں!

زبان دراصل سماج کی ترقی و تنزلی سے جڑی ہے، جب سماج زوال پذیر ہو تو اس کے اثرات سے زبان بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتیں۔ ان کی وسعت اور سکت کمزور پڑنے لگتی ہے، جس سے براہ راست اس میں اظہار اور فکر و خیال کی رنگارنگی ماند پڑ جاتی ہے۔

ہمارے بہت سے صحافی بھی کہتے ہیں کہ 'میاں یہ اخبار یا ٹی وی ہے، کوئی ادبی کتاب تو نہیں، یہاں تو ایسی زبان ہی چلے گی۔' بھئی اب ہمارا واسطہ کتابوں یا ادب سے رہ ہی کتنا گیا ہے، ہماری عام زبان کے نصیب میں دراصل اب انہی ذرائع ابلاغ کے زیر اثر چلنا لکھا ہے۔ ممتاز صحافی رضا علی عابدی کی اس بات کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کہ 'جو ٹی وی پر چلے گی وہی زبان باقی رہے گی'۔ اس لیے ہم زبان کے بگاڑ سے آنکھیں نہیں پھیر سکتے۔

یہ حقیقت ہے کہ کسی زبان کا جب کوئی لفظ مرتا ہے، تو اس کے ساتھ اس سے جڑی ہوئی پوری تہذیب فنا کے گھاٹ اتر جاتی ہے۔ اس لیے زبان کا برتاؤ کہیں بھی ہو، اس کی درستی کو ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔

یہ لفظ ہی ہیں جو اپنے معنی کے ساتھ ہمارے ذہن میں اپنا ایک عکس اور شبیہ بھی بناتے ہیں۔ ہم ان لفظوں سے اپنے کسی خیال اور احساس کو دوسرے کے دل میں اتارتے ہیں اور کسی منظر کا ابلاغ کرتے ہیں۔

کہیں ایک بات کے لیے کئی، جب کہ کہیں ایک ہی لفظ میسر ہوتا ہے۔ زبان کے جیسے تیسے چلاؤ پر اڑے رہنے والے ذرا ایک لمحے کے لیے دیکھیں تو وہ جسے زبان کا بدلاؤ کہہ رہے ہیں، اس سے براہ راست اردو کی علمیت پر کتنا سنگین اثر پڑ رہا ہے اور یہ کتنی سطحی ہونے لگی ہے۔

اب 'جانِ من' جیسے لفظ کو جانے 'من' لکھنے سے بڑی جذباتی توہین بھلا اور بھی کوئی ہوگی؟ زیر کے ذریعے بڑی 'ے' کی آواز پیدا کرنے والے مرکب الفاظ کی یہ غلطیاں تو ہمارے نامی گرامی کالم نگار بھی دھڑلے سے کر رہے ہیں، سرے دست (سرِ دست) شانے کراچی (شانِ کراچی) بارے گراں (بارِ گراں)، فخرے سرگودھا (فخرِ سرگودھا) وغیرہ اس کی عام مثالیں ہیں۔

لوحِ قلم کو 'لوہے قلم' لکھنے کا لطیفہ تو بہت عام ہوا۔ ہم 'سوہانِ روح' لکھتے ہوئے 'سُہانے' لکھ جاتے ہیں۔ اب اس سے زیادہ بھلا اردو کی توہین اور کیا ہوگی کہ جب دیوانِ غالب کو بھی 'دیوانے غالب' اور آبِ حیات کو 'آبے حیات' لکھ دیں!

لفظ 'ق' کی درست ادائیگی شاید ہمارے سہل پسند گلے پر بہت گراں گزرتی ہے، اس لیے ہم قاری کو 'کاری' بولتے ہیں، تو اسے 'کاری' ہی لکھ کر اردو پر کاری وار کر جاتے ہیں۔ اسی طرح بقرعید کو 'بکرا عید' مقرر کو مکرر اور لائق کو 'لائک' کر دینا معمول ہے۔

ملتے جلتے الفاظ دیکھیے تو صرف گول 'ۃ' اور حلوے والی 'ح' کے فرق سے 'صلہ' اور 'صلح' کی تمیز نہ رکھی جائے تو کیا اسے زبان کی تبدیلی کہہ کر چپ رہیں؟ کسی نے تو صلہ کو بھی 'سلا' لکھ کر اپنی زبان کی اور بھد اڑائی!

یکساں آواز اور مختلف املے والے الفاظ کا کیا رونا روئیں، ہمیں ایک بڑے پروفیسر نے اپنی کتاب لکھ کر دی، تو ہماری 'نذر' کے بجائے 'نظر' (نگاہ) لکھ دیا۔ اسی طرح علم (پرچم) اور الم (غم)، باامی (اقرار) اور حامی (حمایت کرنے والا)، سہی (آ ؤ تو سہی، جاؤ تو سہی میں برتا جاتا ہے) اور صحیح (درست)، سطر (ایک لائن) اور ستر (جسم کا چھپائے جانے والا حصہ)، ظن (گمان) اور زن (عورت) سے لے کر سورۃ (کلام پاک کا 114 حصوں میں سے ایک حصہ) اور صورت (چہرہ) کی تمیز نہ سمجھنا زبان کی تباہی نہیں تو اور کیا ہے؟

'ن' کے بعد 'ب' ہو تو 'م' کی آواز پیدا ہوتی ہے، ستم ظریف اسے لکھ بھی 'م' سے دیتے ہیں، جیسے سنبھل کو سمبھل، انبالہ کو امبالہ، اچنبھے اچمبھے وغیرہ۔ بہت سے اچھے لکھنے والے بھی مسجد کے منبر کو ممبر (Member) لکھتے ہیں۔ اردو میں برتے جانے والے لفظ 'دنیا و مافیہا' (یعنی دنیا اور جو کچھ اس میں ہے) کو انگریزی اصطلاح 'مافیا' Mafia لکھنے لگے کہ 'دنیا و مافیا'!

ایک ادیب نے تو 'سماں' (منظر) کو 'سماع' (قوالی) لکھ ڈالا، فعل (کام) کو فیل (Fail ناکام) 'جاناں' کو 'جانا' 'پگھلا' کو 'پگلا' لکھ کر بھی اردو کے خوب بخیے ادھیڑے جا رہے ہیں۔

دانہ (غلے کا بیج) اور دانا (عقل مند)، گلہ (شکایت) اور گلا (گردن)، پیسا (پسائی) اور پیسہ (ہمارا سکہ) وغیرہ جیسے الفاظ کے آخر میں 'ہ' اور 'الف' کا فرق بھلا دیں، تو سوچیے کہ دو بالکل الگ الگ الفاظ کس طرح گڈمڈ ہو جائیں گے۔

اردو کے لفظ 'میں' 'مینہ' اور 'مے' بولنے میں لگ بھگ ایک جیسے سنائی دیتے ہیں، لیکن ایک کا کسی دوسرے کے معنی سے قریب کا بھی واسطہ نہیں۔ میں سے مراد کوئی کسی کی خود کی ذات، مینہ بارش، جس میں ن ساکت ہے، مے شراب کو کہا جاتا ہے، ویسے 'مینہ' کو 'ن' کے ساتھ 'مینا' بولتے بھی سنا گیا ہے۔ (ارے کیا آپ نے بھی مینہ کو 'مینا' پڑھا؟ چلیے اب خیال رکھیے گا)

گدھا کہنے کے بجائے 'گدا' لکھا تو اس کے معنی فقیر کے ہیں۔ اسی طرح بعض (کچھ) اور باز (رکنا)، معرکہ (لڑائی) اور مارکہ (پہچان کا نشان)، جعلی (غیر حقیقی) اور جالی (جس چیز میں بہت سے سوراخ ہوں)، رُو (بنیاد) اور روح (موت تک ہمارے جسم میں رہنے والا غیر مادی وجود) اور کے (ملکیت یا تعلق جوڑنے والا لفظ فلاں کے اسکول، اسکول کے استاد) اور کہ (جیسے انہوں نے کہا کہ، جب یہ دیکھا کہ اور سنا کہ) وغیرہ۔

اسی طرح کسی چیز کو ڈھانکنے والی چیز کے لیے درست لفظ 'ڈھکن' نہیں 'ڈھکنا' ہے۔ اب تو لوگ 'چودہ طبق' کے بجائے چاروں طبق روشن ہونا' کہتے ہیں۔ طوفانِ بدتمیزی کو 'طوفانی' بدتمیزی اور یہاں تک کہ رئیس امروہی کو 'رئیس امر، وہی' بھی کہنے لگے ہیں۔ گل دستے (جس کے معنی ہی 'پھولوں کا مجموعہ' ہے) کو 'پھولوں کا گل دستہ' کہنے جیسی غلط تراکیب اور 'تگ ودو' کی غلط ہجے سے لے کر بالکل کو 'بلکل' لکھنے کی صورت تک کو ہم فقط زبان کی 'تبدیلی' کہہ کر مطمئن نہیں ہو سکتے، یہ زبان کی زبوں حالی ہے! زبانیں ضرور بدلتی ہیں اور اردو بھی بدل رہی ہے، یہ خود ہی اپنے حساب سے بدل جائے گی، آپ جو چاہے لکھیں، لیکن خدارا زبان کی 'تبدیلی' کے نام پر اردو کے ذخیرہ الفاظ اور اس کے وجود کو فنا کے گھاٹ اتارنے کا ارتکاب نہ کیجیے!

بلاگر ابلاغ عامہ کے طالب علم ہیں۔ برصغیر، اردو، کراچی اور مطبوعہ ذرائع ابلاغ دل چسپی کے خاص میدان ہیں۔ ایک روزنامے کے شعبۂ میگزین سے بطور سینئر سب ایڈیٹر وابستہ ہیں، جہاں ہفتہ وار فیچر انٹرویوز اور 'صد لفظی کتھا' لکھتے ہیں۔

میرا تخلیقی عمل

محمد حمید شاہد

میں جہاں جہاں اور جتنا جتنا اکیلا ہوتا چلا گیا اتنا ہی میرے ہاں تخلیق ہونے والا فن پارہ عمومیت سے بچتا چلا گیا

ذرا تصور باندھیے ایک ایسے گھر کا جس کے وسیع آنگن میں آسمان ہر رات سارے تارے جھولی میں بھر کر اُترا کرتا تھا۔ آپ گماں باندھ چکے ہیں تو جان لیجئے کہ وہ گھر میرا تھا۔

سہ پہر ہوتے ہی پورے آسمان تلے کھلے آنگن میں چھڑکاؤ ہوتا اور شام پڑتے ہی بہن بھائیوں اور اماں ابا کی کھاٹیں ایک خاص ترتیب میں بچھا دی جاتی تھیں۔ اُدھر اوپر کی سمت ابا کے لیے مخصوص تھی' دائیں کو اماں اور باجی کے لیے' جب کہ بائیں کو جدھر باکائن سے پرے ڈیوڑھی تھی' ہماری کھاٹیں بچھتی تھیں۔ اوپر لینے کو سب کے پاس سفید چادریں تھیں۔ جب ہم ان چادروں کو تان کر سو رہے ہوتے تو رات سارے تارے ان کی سفیدی پر انڈیل دیا کرتی تھی۔ آپ کو یقین نہیں آئے گا مگر یہ واقعہ ہے کہ تارے اُن اجلی چادروں پر بھی لش لش کرتے رہتے تھے۔

ہمارے سونے کا ایک وقت مقرر تھا۔ نیند آئے نہ آئے ہمیں اپنے بستروں پر لیٹ کر خاموشی سے نیند کا انتظار کھینچنا ہوتا تھا۔ نیند بے پاؤں آیا کرتی تھی' اور ہر روز بلا ناغہ آتی تھی۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ عین اس وقت' جب میں چمکتے تاروں کے آبدار کناروں کو اپنے تصور کی نازک پوروں سے ٹٹول رہا ہوتا تو رات مجھے اپنے آپ سے بے گانہ کر دیا کر دیتی تھی۔ یہی وہ لمحات تھے جب آسمان کالا چغا پہن کر میرے قدموں کی سمت سے نمودار ہوتا اور اپنی بھری جھولی کے سارے تارے میرے اوپر بچھی دودھ جیسی سفید چادر پر ڈال دیتا تھا۔ یکا یک سارے میں یخ لو بھر جاتی۔ میں بے تابی سے تاروں کو ٹٹولتا جاتا۔ وہ مجھے اتنے نرم اور اتنے ملائم لگتے کہ ان کا گداز میرے دل میں بھر جاتا تھا۔ پھر یوں ہوا کہ سب کچھ تلپٹ ہو گیا۔

مگر یہ اس رات ہوا تھا جب آنگن میں کھاٹیں نہیں تھیں کہ خنکی بڑھ گئی تھی۔ لیکن معمول کی راتوں سے کہیں زیادہ تاریک تھی۔ ابا اپنے کمرے میں سو نہیں سکے تھے...... اور ہم بھی اپنے اپنے بستروں سے نکل' باہر آنگن میں آ کر ہکا بکا اور دل گرفتہ کھڑے تھے۔ ہم سب کھلے اور کالے آسمان تلے تھے مگر جیسے وہاں تھے ہی نہیں کہ وہاں تو صرف ابا تھے جو چاروں اور گھوم گھوم کر اوپر آسمان کو تکے جاتے تھے اور سسکاریاں مار مار کر کہتے تھے' دیکھو یہ ٹوٹ گیا۔

وہ آسمان تھا......!

وہ تارے تھے......!

وہ دل تھا......

کہ وہ دھرتی تھی......!

کچھ بچا تھا یا سب کچھ ٹوٹ گیا تھا میں پوری طرح سمجھنے سے قاصر تھا۔ بس یوں محسوس ہوا تھا جیسے آسمان کے سارے تاروں نے پہلے تو دھماکے سے باہم جڑ کر ایک بڑا سا گولا بنا یا تھا' آسمان جتنا بڑا...... اور پھر دوسرے ہی لمحے میں یہ گولا ٹوٹ کر ہماری دھرتی پر نہیں شاید ہمارے دلوں پر برس پڑا تھا، یوں سب کچھ پاش پاش ہو گیا تھا۔

مجھے یقین سا ہو چلا ہے کہ یہی وہ رات تھی جب میں نے اچھی طرح چہرہ دکھانے والے دُکھ اور پوری طرح شناخت نہ ہونے والے تخلیق کے اسرار کی خوشبو میں رَچے بسے لمحوں کو ایک ساتھ اپنے بدن کے خلیے خلیے میں' رگوں میں اور ہڈیوں کے گودے میں محسوس کیا تھا۔ اس رات ہمارے گھر میں کوئی نہ سویا تھا کہ ابا کسی طور سنبھلتے ہی نہ تھے، جو بڑے تھے وہ ابا کو سنبھال رہے تھے اور میں اندر ایک کونے میں دبکا بیٹھا کاغذ پر کچھ لکھ رہا تھا یا پھر یوں ہی کچھ لکیریں کھینچ رہا تھا۔

میں آج تک وطن ٹوٹنے والی اُس رات کا تعلق اُڑتے ستاروں کے جڑنے اور ٹوٹنے سے نہیں جوڑ پایا ہوں، تاہم یوں ہے کہ میں اپنے تخلیقی عمل کو کسی نہ کسی طرح پاکیزہ جذبوں کی اسی کچی کی لطیف تندی سے جوڑتا رہتا ہوں۔ اس سے کم پر میرے اندر تخلیقیت بیدار ہونے پر راضی ہی نہیں ہوتی۔

+++++++++ ازے قائم تو کر سکتا ہوں کوئی عقلی توجیہہ نہیں کر پاتا۔ سچ یہ ہے کہ میں ایسا ضروری بھی نہیں سمجھتا۔ حقیقت کلی ہو یا تخلیقیت کا بھید، دونوں عقل محض کا علاقہ نہیں ہیں ان دونوں منطقوں میں عقل کو وجدان اور روح کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ عقل ہمارے روزمرہ کے تجربوں کو زندگی کے تعمیری حوالوں سے دیکھتی اور پرکھتی ہے جب کہ وجدان کا معاملہ تخصیصی ہے۔ عقل کی پیش رفت نزولی اور وجدان کی عروجی ہے۔ اور اس کا غالبا سبب یہ ہے کہ عقل کو دلیل اور سہارے کی ضرورت ہوتی ہے، جب کہ وجدان علم کا حسی سریع اور براہ راست وسیلہ ہے۔

جس زمانے میں لاشعور مجھے اپنے ہونے کا احساس دلانے لگا تھا اور وجدان کے اشاروں پر میرے شعوری فیصلے معطل ہونے لگے تھے، یہ وہ زمانہ بنتا ہے جب جدید افسانے کی ڈفلی بڑے زور زور سے بجانے والے ہونکنے لگے تھے مگر لطف کی بات دیکھیے کہ تب تک مجھے اُن کا ہونکنا کھلتا نہ تھا



انفیکشن
قوت مدافعت کے مددگار

ڈاکٹر محمد امین

انفیکشن کا سلسلہ چل رہا ہے، اسی کو آگے بڑھاتے ہوئے مزید تفصیلات جانتے ہیں۔

کامپلی منٹ سسٹم: کامپلی منٹ سسٹم پروٹین سے تیار ہوتا ہے۔ یہی وہ پروٹین ہے جو انفیکشن دور کرنے کی خاطر اینٹی باڈیز کا کام انجام دیتا ہے۔

لمفاٹک سسٹم: ہمارے سارے جسم میں رگوں اور نسوں کا جال پھیلا ہوا ہے، لمفاٹک سسٹم، ان نسوں کو کنٹرول کرتا ہے، یہ ایک قسم کا نیٹ ورک ہے جو ایک دوسرے میں جڑی ہوئی نسوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کے کاموں میں سے چند اہم یہ کام ہیں۔

(1) یہ ہمارے جسم میں پانی کی شکل میں موجود تمام فالتو کیچوے یعنی پیشاب، خون و غیرہ کو کنٹرول کرتا ہے اور ان کے انفیکشن پر بھی نظر رکھتا ہے اور ان کے انفیکشن پر بھی کنٹرول کرتا ہے۔

(2) ہمارے جسم میں بیکٹریا کی حرکتوں پر نظر رکھتا ہے اور ان کے انفیکشن پر بھی کنٹرول کرتا ہے۔

(3) یہ کینسر کے سیلز کو سنبھالتا ہے۔

(4) ہماری بڑی آنت میں موجود زائد چربی کو جذب کر کے ہمارے جسم کی ایک بڑی مقدار کی بچت کرتا ہے، اتنا یہ رکھ چھوڑتا ہے، کم ہو تو زیادہ کرتا ہے اور زیادہ ہو تو کم کرتا ہے۔

(2) ہمارے جسم میں بیکٹریا کی حرکتوں پر نظر رکھتا ہے اور ان کے انفیکشن پر بھی کنٹرول کرتا ہے۔

اسپین: یہ وہ آرگن ہے جو خون کو فلٹر کرتا ہے، خون میں موجود بیکٹیریا، وائرس کو نکالتا ہے۔ ہمارے خون میں موجود پرانے یا پھر ڈیڈ سیل ہو چکے ریڈ بلڈ سیلز کو باہر نکال پھینکتا ہے۔

بون میرو: ہماری ہڈیوں میں موجود وہ اوول یا لمبی شکل کی طرح گلدا ہوتا ہے۔ خون کو تیار بھی یہ گودا کرتا ہے۔ یہ خون میں ریڈ بلڈ سیلز پیدا کرتا ہے، نئے کہ ہمارے جسم میں آکسیجن کی فراہمی قائم رہ سکے۔ خون میں موجود پلیٹ لیٹس، ہمارے جسم میں پھیل چکے انفیکشن سے لڑتا ہے۔ اسی خون میں پلیٹ لیٹس بھی ہوتے ہیں جو ہمارے خون کو منجمد ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

تھائی مس: یہ خون میں موجود ساری چیزیں جیسے ریڈ بلڈ سیلز، وہائٹ بلڈ سیلز اور پلیٹ لیٹس کے علاوہ جتنی بھی چیزیں ہیں، ان سب کو فلٹر کرتا ہے۔ تھائی مس، خون میں وہائٹ بلڈ سیلز کو تیار کرتا ہے جسے فی لمفوسائٹس کہتے ہیں۔

قوت مدافعت کے علاوہ

دوسری چیزیں جو مائیکروبس سے لڑتی ہیں

مائیکروبس، وہ جراثیم، بیکٹیریا یا جو نظر نہیں آتے، ان سے لڑنے کے لئے ہمارے جسم میں قوت مدافعت کے لئے علاوہ کئی چیزیں ہیں جو ان سے لڑتی ہیں اور انہیں ناپود کر دیتی ہیں۔

اسکن: یعنی ہماری جلد..... ہماری چمڑی کسی دار ڈریس کی طرح ہوتی ہے جو باہر کی چیزوں کو ہمارے جسم میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔ یہی چمڑی، ایک چٹانی خود پر پیدا کرتی ہے، اس چٹانی میں قدرت نے بیکٹریا کو ختم کرنے کی طاقت بھی رکھ چھوڑی ہے۔

پیپیسوژیے: ہمارے پیٹ میں جو منع ہونے والا گاڑھا مواد ہے جسے ہم اپنی زبان میں ظلم کہتے ہیں، وہ بھی ہے جسم میں درآنے بیکٹریا کو اپنے اندر جذب کر کے ختم کر دیتا ہے۔ پھیپھڑوں میں موجود چھوٹے چھوٹے بال بلغم کو حلق کی طرف اوپر کھینچنے میں مدد دیتے ہیں، جسے ہم اپنے منہ کے ذریعہ باہر تھوک دیتے ہیں۔

ذائجسٹیو ٹراکٹ: حلق سے لے کر پیٹ کے آخری حصے تک کی دیواروں میں قدرت نے کئی اینٹی باڈیز رکھ چھوڑے ہیں جو باہر سے جسم میں داخل ہونے والے بیکٹیریا کو بس کو وہیں ختم کر دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اگر مائیکروبس ان اینٹی باڈیز سے بچ کر کسی طرح پیٹ میں داخل بھی ہو گئے تو پیٹ میں موجود ایسڈ انہیں بہت حد تک ختم کر دیتی ہے۔

انفیکشن کو بھگانے والی کچھ دوسری چیزیں

اوپر درج کی گئی مختلف قسموں کے علاوہ ہمارے جسم میں بہت سے ایسے خزانے ہیں جو ہمارے جسم میں موجود انفیکشن کو کسی نہ کسی طرح ضائع کر دیتے ہیں، یا پھر انہیں پوری طرح ناپود کر دیتے ہیں۔ جیسے آنسو، تھوک، جلد کی چٹانی، یا پانے اندر اسے بیکٹریا، بس کو تباہ کرنے کی پوری صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیشاب اور پاخانہ انفیکشن کو ہمارے جسم سے باہر پھینکنے میں بھرپور مدد کرتے ہیں۔

بخار کیا ہے؟

ہماری باڈی کی ایک خصوصی ٹمپریچر یعنی گرمی ہوتی ہے۔ یہ ٹمپریچر جب حد سے زیادہ بڑھ جاتا ہے تو اسی کو بخار کہتے ہیں۔ بخار کی انفیکشن کی وجہ سے آتا ہے۔ دراصل بخار۔ قوت مدافعت (Immune system) کے کام کرنے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ٹمپریچر جب بڑھ کر بخار آتا ہے تو وہ کوئی بائیکٹریا کو مار دیتا ہے، بخار جب آتا ہے تو وہ دراصل ہمارے جسم میں انفیکشن کے ذریعہ پیدا ہو چکی خرابیوں کو سدھارنے اور ری پیئر کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے۔

انفیکشن پر بہت ساری تفصیلات ابھی باقی ہیں، یہ ایک بہت طویل موضوع ہے، جس کی تفصیل کا جاننا ہر شخص کے لئے ضروری ہے۔ انفیکشن زیادہ تر ہماری غذاؤں سے پھیلتا ہے جو ہم روزانہ استعمال کرتے ہیں۔ لہٰذا اس بات پر ضرور دھیان دیں کہ ہماری غذا میں صحت مند اور انفیکشن پیدا کرنے والی چیزیں کون سی ہیں۔

☆☆☆

ورزش دماغ کو تر و تازہ رکھتی ہے



ایک نئی تحقیق کے مطابق یہ بات سامنے آئی ہے کہ جسم کے لیے پروٹین سب سے زیادہ ضروری عنصر ہے۔ پروٹین جلد، خون، ہڈیوں اور ہڈیوں کے عضلات کی ترقی کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔ سن یاس کے بعد جن خواتین کے کھانے میں پروٹین کی مقدار کم ہوتی ہے ان میں آسٹیو پروسس کا خطرہ تین فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔

پروٹین سرخ گوشت کے ساتھ ساتھ دودھ اور دودھ کی مصنوعات اخروٹ، پنیر، دالیں، پنے، سویا گری دار میوے، پینٹ مکھن، پالک اور دیگر چیزوں سے حاصل ہو سکتا ہے لیکن علاوہ ہڈگلن، انڈے کی سفیدی اور مچھلی میں بھی کافی مقدار میں پروٹین پایا جاتا ہے۔ اگر آپ سرخ گوشت زیادہ پسند نہیں کرتیں اور پروٹین کی کمی جسم میں پوری کرنا چاہتی ہیں تو پروٹین کھانے کے لئے کھائیں یہ غذائیں۔

اچھی صحت برقرار رکھنے کا طریقہ:

ہمارے جسم کی خوبصورتی اور تندرستی کا دارومدار ایک شاندار مشیت پر ہے۔ یعنی تندرست روح، تندرست دماغ تندرست، جسم تندرست اگر یہ تینوں موجود ہوں تو جسم میں فرحت اور تازگی کی کمی نہیں ہوگی۔ راحتا قند زیبا پھرو اور جسم شنود کا زیادہ تحقق عموماً جہت جگر اور احباب ہائے ہوتا ہے۔ تاہم اچھی صحت کا دارومدار کئی چیزوں پر ہے۔ سب سے پہلے اچھا کھانا تندرستی اور صحت کیلئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ اچھے کھانے اور خوراک میں ازل سے باہر رہیں صحت اس بات پر منحصر ہے کہ جسم قدرتی غذا جسم کو تندرست رکھنے میں مدد دیتی ہے کوئی بھی دیگر غذائی اجزاء اتنی مدد نہیں دیتے۔ اس قدرتی خوراک میں پھل، سبزیاں، پروٹین، مچھلی اور دیگر ضروری کار ہیوائیڈریٹس کے استعمال سے بہتر طور پر صحت کی دولت سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔ اچھی غذا کے بعد اچھی صحت کیلئے دماغی اور جسمانی ورزش ضروری ہوتی ہے۔ روزانہ صحت مند ہونا خوری کے ساتھ آدھا گھنٹہ چہل قدمی اور ورزش تندرستی کے لئے ازحد ضروری ہے۔

فٹ رہنے کے لئے سائیکلنگ کریں۔

سائیکلنگ کریں اور فٹ رہیں۔ یہ بہترین ایسر سائز ہوتی ہے۔ ماضی میں لوگ اتنے سہل نہیں ہوتے تھے اور مسافتیں کے عادی تھے لیکن آج کی نسل بہت سہل ہو گئی ہے۔ ماضی میں لوگ گاڑی کی بجائے سائیکل چلانے کی عادی تھے جو ان کو فٹ رکھتی تھی۔ سائیکل کی مدد سے بہت اچھی ورزش ہو جاتی ہے۔ سائیکل چلانے کی مدد سے بہت اچھی ورزش ہو جاتی ہے۔ سائیکل چلانے کی مدد سے پورے جسم میں خون کا دوران بڑھ جاتا ہے۔ سائیکلنگ کو کارڈیو ایکسر سائز کہا جاتا ہے اس کی مدد سے بہت زیادہ فٹ رہا جا سکتا ہے۔ سائیکلنگ کی مدد سے جسم کی بہت چربی پگھل جاتی ہے۔ اور بلڈ پریشر سمیت بہت سی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ اس کی مدد سے ذیابیطس بھی بیماری سے بھی محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہم سے تیس منٹ روزانہ سائیکل چلانے سے ہارٹ ایٹک سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ موجودہ دور میں جس طرح بیماریاں بڑھ رہی ہیں اسی طرح لوگوں کو شعور آتا جا رہا ہے اور وہ ایکسر سائز کرنا شروع ہو گئے ہیں۔ 75 فیصد برطانوی مستقل بنیادوں پر ورزش کرتے ہیں ہم صرف 41 فیصد افراد اس لئے مستقل ورزش کرتے ہیں کہ یہ ڈیپریشن کم ہوتا ہے۔ متحرک ہونے کی سب سے بڑی وجہ وزن کم کرنا یا پھر مناسب وزن برقرار رکھنا ہے۔ 37 فیصد افراد موٹاپا ختم کرنے کیلئے مستقل بنیادوں، پر ورزش کرتے ہیں۔ غیر شادی شدہ لوگوں کی تعداد دگنی ہے جو اچھا تھکر آنے کے لئے ورزش کرتے ہیں۔

☆☆☆



2019ء میں میڈیکل سائنس میں کیا پیش رفت ہوئی؟

انسان کے مدافعتی نظام پر شرسے کے تباہ کن اثرات ہوتے ہیں جو برسوں تک کسی انفیکشن کیخلاف لڑنے کو مشکل بنا دیتے ہیں۔ کھانا کھانے سے متعلق بیماری انیور یکسیا نروووسا کی جڑیں دماغ اور جسم دونوں میں پائی جاتی ہیں اور ڈی این اے میں مستقل تبدیلیوں کی وجہ سے ان کے جسم کا چربی اور شوگر پر کام کرنے کا طریقہ بدل جاتا ہے۔ کورونی فرائس بھی تین ہزار میل کی دوڑ کا جائزہ لے کر سائنسدانوں نے انسانی برداشت کی آخری حد کا تعین کیا ہے غذا میں کیلے، چنے اور موٹگ پھلیاں شامل کرنے سے آنتوں میں اچھے جینیاتی طور پر مکروں کا زہر پیدا کرنے والا بیکٹر یا کی کمی کے شکار بچوں کو بڑھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ انسانی، ماؤں پر تحقیق سے پتا چلا ہے کہ انسان کے دماغ میں نئے خلیے پوری زندگی بنتے رہتے ہیں (کم از کم 97 سال تک) چھپاکیں پھیپھڑوں کی صحت مند رہتی ہے اور خطرناک بیماریوں سے بچاؤ ہوتا ہے۔ ہر شخص کے لئے ضروری ہے کہ جسم کے تمام کاموں کو سمجھے اور ان کے مطابق اپنی زندگی کو ڈھالے۔ اس کے لئے ہمیں اپنے جسم کی ضروریات کو سمجھنا ہوگا۔ اس کی بالکل درست پیشگوئی کیلئے یہ ضروری ہے کہ سائنسدان یہ جانیں کہ یہاں پر کیا ہوا رہا انٹارکٹیکا کی برف میں دنیا کا 90 فیصد تازہ پانی مقید ہے اور اس میں سے 80 فیصد برف اس مجمد برا عظم کے مشرقی حصے

انٹارکٹیکا
جہاں سب سے زیادہ طوفان آتے ہیں

تھونیٹس اس قدر اہم کیوں ہے؟

انٹارکٹیکا دو براعظم ہے جہاں دنیا کے سب سے زیادہ طوفان آتے ہیں اور مغربی انٹارکٹیکا اس براعظم کا وہ حصہ ہے جہاں باقی علاقے سے زیادہ طوفان آتے ہیں۔ تھونیٹس انٹارکٹیکا کے حساب سے نہایت دور دراز ہے۔ یہ قریب ترین تحقیقی مرکز سے 1000 میل (1600 کلومیٹر) سے زیادہ فاصلے پر ہے۔ آج تک اس گلیشیئر کے ساتھ صرف چار افراد پیچھے ہیں اور وہ بھی رواں سال کی تحقیق کیلئے جانے والی اوشین پارٹی میں تھے مگر مستقبل میں سمندری طغیانی میں کتنا اضافہ ہوگا، اس کی بالکل درست پیشگوئی کیلئے یہ ضروری ہے کہ سائنسدان یہ جانیں کہ یہاں پر کیا ہوا رہا انٹارکٹیکا کی برف میں دنیا کا 90 فیصد تازہ پانی مقید ہے اور اس میں سے 80 فیصد برف اس مجمد براعظم کے مشرقی حصے



میں ہے۔ مشرقی انٹارکٹیکا میں برف کی تہہ موٹی ہے، اوسطاً ایک میل سے بھی زیادہ موٹی مگر یہ بلند میدانوں کے اوپر موجود ہے اور نہایت آہستگی سے سمندر میں جاتی ہے۔ اس میں کچھ برف تو لاکھوں کروڑوں سال سے یہاں موجود ہے۔ مغربی انٹارکٹیکا کافی مختلف ہے۔ یہ مشرقی حصے سے چھوٹا مگر پھر بھی بہت بڑا ہے اور تقریباً برطانیہ سے زیادہ وسعت رکھتا ہے۔

مشرقی حصے کے برعکس یہ بلند میدانوں پر موجود نہیں ہے۔ درحقیقت تقریباً برف کی یہ پوری تہہ سطح سمندر سے کہیں نیچے ہے۔ اور اگر برف نہ ہوتی تو یہ چند جزیروں والا ایک گہرا سمندری خطہ ہوتا۔ مجھے انٹارکٹیکا میں پانچ ہفتے لگے تھے۔ جبکہ ہمارے برٹش انٹارکٹیکا سروے کے طیارے پر سوار کر کے گلیشیئر کے سامنے لے جایا گیا۔ میں نیم کے ساتھ وہاں بیس کیمپ لگے ہیے گروائنڈ نگ زون کیا جاتا ہے۔ انہوں نے برف کے اوپر اپنا کیمپ وہاں لگایا ہے۔ جہاں گلیشیئر کا سمندر کے پانی سے ملاپ ہوتا ہے۔ اور ان کا کام سب سے مشکل کاموں میں سے ہے۔ تقریباً انصاف میل نیچے اس جگہ گرائنگ کرنا چاہتے ہیں جہاں گلیشیئر پانی پر تیر رہا ہے۔ اس سے قبل کسی نے بھی اتنے بڑے اور متحرک گلیشیئر کے ساتھ یہ کام نہیں کیا۔ یہ لوگ اس سوراخ سے سمندر کے پانی تک رسائی حاصل کریں گے جو گلیشیئر کو چھلا رہا ہے۔ یہ جانیں گے کہ یہ پانی کہاں سے آرہا ہے اور گلیشیئر پر اتنے خطرناک انداز میں کیوں حملہ آور ہو رہا ہے۔ ان کے پاس زیادہ وقت نہیں ہے۔ پچھلی بار جو ہوئی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ ان کے پاس انٹارکٹک گرمیوں کے کچھ ہی ہفتے باقی ہیں جس کے بعد موسم نہایت خراب ہو جائے گا۔ جب ڈرلنگ ٹیم کے ارکان اپنا ساز و سامان سمیٹ کر رہے تھے تو میں گلیشیئر کے نیچے کی تہہ میں زلزلوں کے سروے میں مدد کر رہا تھا ہوں۔ امریکہ کی یونیورسٹی آف اوہائیو میں ماہر گلیشیئر ڈاکٹر کیرولین الٹین لیس اسمیتھ کی ایک بڑی ٹیم گھاڈ ار ڈرل رنٹ کے ساتھ ڈرلنگ کرتی ہیں اور تھرمو ادھاکر ٹیئر موادسیٹ کر دیتی ہیں۔ ہم میں سے باقی لوگ برف میں چیونٹوں یا ٹیوواڈ ٹکانے کے لیئے سورماخ کرتے ہیں۔ یہ برقی کان ہوتے ہیں جو ہمالے سے ہونے والی آواز کی بازگشت کو سننے میں مدد دیتے ہیں جو پانی اور برف کی لہروں سے ہو کر آتی ہے۔

جسامت کے لحاظ سے دنیا کی کچھ بڑی چیزیں

ہماری دنیا میں ایسی چیزوں کی کمی نہیں جو اپنی جسامت کے لحاظ سے سب سے بڑی کہلائی جاتی ہیں ان کو دیکھ کر عقل حیران رہ جاتی ہے ان ہی میں سے چند کے بارے میں ہم آپ کو بتا رہے ہیں، جنہیں پڑھ کر اور ان کی تصاویر دیکھ کر آپ بھی یقیناً حیران ہو جائیں گے۔

سیکویویا ٹیر :

سکیلے پانہ صرف دنیا کے سب سے بڑے درخت ہیں۔ اوسطاً درختوں کی لمبائی 160 سے 275 فٹ تک ہے اور ان کی چوڑائی 20 سے 26 فٹ ہوتی ہے۔ ان درختوں میں ایک سازے تین ہزار سال پرانا درخت بھی موجود ہے اور یہاں کے درختوں کی عمر کا تعین ان کی پھیل پر بنے دائروں سے ہوتا ہے۔

سلاڑی یونی سالٹ :

چار ہزار اسکوائر میل سے زائد علاقے پر پھیلا سلاڑی یونی سالٹ دنیا میں نمک کا سب سے بڑا میدان ہے بولیویا کے اس مقام پر پختہ کر انسان کو لگتا ہے کہ زمین اور آسمان ایک دوسرے سے مل رہے ہیں اور یہ نظارہ حواس پر جادو سا کر دیتا ہے۔ بادلوں و آسمان کو اپنے سر کے اوپر دیکھنے کے ساتھ ساتھ یہ زمین کے نیچے دیکھنا زندگی کا سب سے حیرت انگیز تجربہ ثابت ہوتا ہے اور دنیا صحیح معنوں میں الٹ پلٹ نظر آتی ہے۔

گرین لینڈ:

دنیا کا سب سے بڑا جزیرہ گرین لینڈ کہلاتا ہے اور یہ دنیا میں سب سے کم آبادی رکھنے والا ملک بھی قرار دیا جاتا ہے۔ اس جزیرے پالمک کا بڑا حصہ برف سے ڈھکا رہتا ہے اور اس کو گرین لینڈ کا نام یہاں آنے والے اولین ایسکیمو نیویارکیوں نے دیا تھا۔

سون ڈونگ غاریں:

دیہت نام میں واقع یہ غاریں 1991ء میں ایک مقامی شخص نے دریافت کی تھیں اور یہ دنیا کا سب سے بڑا غاروں کا سلسلہ قرار دیا جاتا ہے۔ جس کے اندر ایک ندی اور دریا بہتا ہے جبکہ اس کی گہرائی 490 فٹ اور لمبائی 30 ہزار فٹ ہے جبکہ اس کے اندر ہوائیں بھرپور رفتار سے چلتی ہیں اور ایسا لگتا ہے کہ جیسے ہر وقت آندھی سی آئی ہوئی ہے۔ تاہم اس کی خوبصورتی دیکھنے والوں کو ضرور دنگ کر کے رکھ دیتی ہے۔

ڈائناسور:

ارجنٹائن میں قدیم حیوانات کی باقیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ حال میں دریافت ہونے والے ڈائنا سوری باقیات سے پتا چلتا ہے کہ یہ دنیا پر اب تک پائی جانے والی سب سے بڑی مخلوق تھے۔ سائنسدانوں نے یہ بات اس جانور کی ہڈیوں کی بنیاد پر کہی ہے۔ سائنسدانوں نے بتایا کہ اس کی لمبائی 40 میٹر اور اونچائی 20 میٹر رہی ہوگی۔ اس ہڈی کا وزن 77 ٹن ہے جو کہ 14 افریقی ہاتھیوں کے وزن کے برابر ہے اور یہ اس سے پہلے دریافت کئے جانے والے ارجنٹینا میں سورز کے ریکارڈ وزن سے بھی ساڑھے تین زیادہ ہے۔ یہ اس زمین پر اب تک پائے جانے والے سب سے بڑا جانور ہے۔

ٹک ٹاک کے سیکورٹی نقائص جو دور کر لئے گئے



انٹرنیٹ پر ویڈیو عام کرنے کے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ٹک ٹاک میں موجود سیکورٹی نقائص کو پائے ڈائس کی نشاندہی کے بعد دور کر لیا گیا ہے۔ ان سیکورٹی نقائص کی وجہ ہیکرز اس پلیٹ فارم پر کسی بھی کسی ویڈیو کو ڈیلیٹ یا ایڈٹ لوڈ کر سکتے، ذاتی تفصیلات اور سیکرٹ میں رد و بدل کر سکتے تھے۔ چیک پوائنٹ ناپی سیکورٹی فرم میں کام کرنے والے تحقیق کاروں نے گی ایسے نقص تلاش کئے ہیں جو ہیکرز کے لئے ایک آسان ذریعہ ثابت ہو سکتے تھے۔ ٹک ٹاک کا کہنا ہے کہ ان سب نقائص کو دور کر لیا گیا اور انہیں خبردار کرنے پر انہوں نے سیکورٹی فرم کا شکریہ ادا کیا ہے۔ ٹک ٹاک نے ایک بیان میں کہا ہے کہ بہت سے دوسرے اداروں کی طرح وہ سیکورٹی امور سے متعلق ذمہ دار تحقیق کاروں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ خاموشی سے انہیں زیرو ڈے کمزوریوں کی نشاندہی کریں۔

زیرو ڈے کمزوریوں کے معنی ایسے سیکورٹی نقائص ہوتے ہیں جن کا ہیکر کو پتا تو چل سکتا ہو یا انہوں نے ان کا فائدہ نہیں اٹھایا ہے۔ ٹک ٹاک کے بیان میں مزید کہا گیا کہ یہ بات عام کرنے سے پہلے چیک پوائنٹ نے اتفاق کیا تھا کہ تمام نقائص جن کی نشاندہی کی گئی ان کو نئے ایپ میں دور کر لیا جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ انہوں نے ان کا حل نکال لینے کے بعد سیکورٹی تحقیق کاروں کے ساتھ تھاون برتے گا۔ چیک پوائنٹ نے کہا کہ ٹک ٹاک میں یہ سیکورٹی نقائص گزشتہ ایک برس سے تھے اور اس نے یہ سنگین سوالات اٹھائیں ہیں کہ کسی ہیکر کو ان کا علم ہوا کہ نہیں۔ اس کا کہنا ہے کہ بائٹ ڈانس نے بڑی ذمہ داری سے ان کے حل بتائے جانے کے ایک ماہ کے اندر اندر ان کو ٹک ٹوک سے دور کر لیا ہے۔ ان سیکورٹی نقائص کی بڑی وجہ دو طریقے کار ہے جو ٹک ٹوک سرٹیفکیٹ کے فون نمبروں کے ساتھ مسلک ہے اور صارفین کو ایپ کے اندراج کراتے وقت دینے پڑتے ہیں۔ چیک پوائنٹ کا علم ہوا کہ ہیکرز ان فون نمبروں تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں اور پھر ان پر ٹک ٹاک کی طرف سے انہیں تحریری پیغامات بھیج سکتے ہیں۔

سیکورٹی تسلسلت اوووا فونو نے بتایا کہ اس بارے میں بہت سے قیاس آرائیاں کی جارہی ہیں کہ ٹک ٹوک کتنا محفوظ ہے یا کتنا محفوظ نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ انہوں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ ٹک ٹوک میں کئی سنگین نوعیت کے نقائص ہیں۔ انہوں نے کہا کیونکہ انہیں ٹک ٹوک پلیٹ فارم کو پوری طرح رسائی حاصل ہوئی ہے اس لئے وہ یہ نہیں بتا سکتے کہ کسی نقص کا فائدہ اٹھایا گیا ہے کہ نہیں۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ اندازہ کر سکتے ہیں اگر کوئی اس پلیٹ فارم کو جھوٹی خبریں پھیلانے کے لئے استعمال کرنا چاہتا تو اس کیلئے یہ کتنا آسان کام ہے۔ گزشتہ ہفتے امریکی فوجی حکام نے تمام فوجیوں کو ہدایات کی ہے کہ ہیں کے ایپ کو حکومت کی طرف سے جاری کردہ فونز پر نہ کھولیں کیونکہ خدشہ ہے کہ کہیں ان کا کوئی ہم اپنی حکومت کے ہاتھ میں نہ ہو۔ ابتدائی طور پر چین اور دوسرے ایشیائی ملکوں میں متبول ہونے والا یہ ایپ جس میں مختصر دورانیے کی ویڈیو بنا کر عام کی جا سکتی ہے حالیہ برسوں میں اس میں بہت تیزی سے اضافہ ہوا اور اب اس کے ایک اعشاریہ پانچ ارب صارفین ہیں۔

☆☆☆

الیکٹرک رکشہ:
’قیمت زیادہ ہوگی مگر سواری سستی‘



اسے چارج کیسے کیا جائے گا؟ الیکٹرک رکشے کو پانچ گھنٹوں میں چارج کر کے 170 کلومیٹر تک چلایا جا سکے گا۔ بجلی کا ایک پوائنٹ 20 سے 21 روپے کا ہے۔ ایک لیٹر پٹرول 117 روپے کا ہے۔ تو یہ آپ کی براہ راست پٹ ہے۔ بجلی کا دھوی ہے کہ برقی رکشے سے ڈرائیور سالانہ ڈھائی لاکھ روپے پٹرول اور ڈیزل بچا سکتے ہیں یہ دلیل دیتے ہیں کہ پٹرول، ڈیزل اور دنگر جیاتیاتی ایندھن کے جلنے سے ماحولیاتی آلودگی پیدا ہوتی ہے۔

آمدورفت سے پیدا ہونے والی فضائی آلودگی: برقی رکشے سے ڈرائیور سالانہ ڈھائی لاکھ روپے پٹرول اور ڈیزل بچا سکتے ہیں۔ یہ دلیل دیتے ہیں کہ پٹرول، ڈیزل اور دنگر جیاتیاتی ایندھن کے جلنے سے ماحولیاتی آلودگی پیدا ہوتی ہے۔

صوبہ پنجاب میں فضائی آلودگی اور سموگ پر اقوام متحدہ کی ایک رپورٹ کے مطابق آمدورفت سے شعبے سے تقریباً 43 فیصد آلودگی کا اخراج ہوتا ہے۔ اسی رپورٹ کا حوالہ دیتے ہوئے ماحولیاتی امور پر کام کرنے والے وکیل اور کارکن راشد سلام کہتے ہیں کہ پٹرول اور دیگر دستیاب ایندھن کا معیار اچھا نہیں، اس لئے بجلی سے چلنے والی گاڑیوں امور زراعی آمدورفت سے آلودگی کچھ حد تک کم ہونے کی امید کی جا سکتی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ شہروں میں ایسی پرانی گاڑیوں اور رکشوں پر پابندی نافذ ہونی چاہیے جو فضائی آلودگی پیدا کرتے ہیں اور ڈرائیوروں کو ایسی نئی ٹیکنالوجی خریدنے میں مدد بھی دینی چاہیے تاکہ ہمارا مستقبل محفوظ ہو۔

بجلی سے چلنے والا رکشہ

’مہنگا ہوگا‘ یہ الیکٹرک رکشہ تاحال بازار میں لوگوں کی خریدنے کیلئے دستیاب نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی قیمت کا تعین نہیں کیا جا سکا مگر خیال ہے کہ عام آٹو رکشے کے مقابلے اس کی قیمت کافی زیادہ ہوگی۔ سارنگا نے اس بارے میں کوئی واضح تاریخ نہیں دی کہ یہ رکشہ مارکیٹ میں کب متعارف کرایا جائے گا اور وہ حکومتی الیکٹرک وہیکل پالیسی کے نفاذ اور ڈیوٹی میں رعایت کے منتظر ہیں جس کے بعد ہی وہ بڑے پیمانے پر الیکٹرک رکشے کی مقامی سطح پر اسمبلی کا باقاعدہ آغاز کر سکیں گے۔

الیکٹرک رکشے کی سواری سستی ہوگی الیکٹرک رکشے کی قیمت روایتی رکشہ سے زیادہ ہوگی، تاہم اس کو بنانے والی کمپنی کا دعویٰ ہے کہ اس کی سواری سستی پڑے گی۔ برقی رکشے میں بیٹھے والوں کو اس لئے پیٹ ہوگی کیونکہ جب رکشہ ڈرائیور کا خرچہ کم ہوگا تو رکشے کی سواری کا کرایہ خود ہی کم ہو جائے گا۔ ”ایک لیٹر پٹرول میں جتنا رکشہ چلتا ہے، اتنا ہی ایک یونٹ بجلی میں چل سکتا ہے۔ بجلی کا ایک یونٹ 20 سے 21 روپے کا ہے۔ ایک لیٹر پٹرول 117 روپے کا ہے۔ تو یہ آپ کی براہ راست پٹ ہے۔ بجلی کا دھوی ہے کہ برقی رکشے سے ڈرائیور سالانہ ڈھائی لاکھ روپے پٹرول اور ڈیزل بچا سکتے ہیں یہ دلیل دیتے ہیں کہ پٹرول، ڈیزل اور دنگر جیاتیاتی ایندھن کے جلنے سے ماحولیاتی آلودگی پیدا ہوتی ہے۔

آمدورفت سے پیدا ہونے والی فضائی آلودگی: برقی رکشے سے ڈرائیور سالانہ ڈھائی لاکھ روپے پٹرول اور ڈیزل بچا سکتے ہیں یہ دلیل دیتے ہیں کہ پٹرول، ڈیزل اور دنگر جیاتیاتی ایندھن کے جلنے سے ماحولیاتی آلودگی پیدا ہوتی ہے۔

صوبہ پنجاب میں فضائی آلودگی اور سموگ پر اقوام متحدہ کی ایک رپورٹ کے مطابق آمدورفت سے شعبے سے تقریباً 43 فیصد آلودگی کا اخراج ہوتا ہے۔ اسی رپورٹ کا حوالہ دیتے ہوئے ماحولیاتی امور پر کام کرنے والے وکیل اور کارکن راشد سلام کہتے ہیں کہ پٹرول اور دیگر دستیاب ایندھن کا معیار اچھا نہیں، اس لئے بجلی سے چلنے والی گاڑیوں امور زراعی آمدورفت سے آلودگی کچھ حد تک کم ہونے کی امید کی جا سکتی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ شہروں میں ایسی پرانی گاڑیوں اور رکشوں پر پابندی نافذ ہونی چاہیے جو فضائی آلودگی پیدا کرتے ہیں اور ڈرائیوروں کو ایسی نئی ٹیکنالوجی خریدنے میں مدد بھی دینی چاہیے تاکہ ہمارا مستقبل محفوظ ہو۔

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



ہم جتنی بھی چکنائی کھاتے ہیں اس کا لگ بھگ ایک تہائی حصہ گوشت اور ایک تہائی ڈیری کی پروڈکٹس سے حاصل کیا جاتا ہے۔ باہمی 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 چاہئے کہ ہم کھن گریم اور چیز کم سے کم 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 بیشمار شکایات ہیں اور دودھ سے الرجی کی شکایت تو ہم سب دودھ سے الرجی کی وجہ سمجھتے ہیں۔

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

درد شقیقہ (مائیگرین) کے انتہائی ممکنہ اسباب میں چاکلیٹ کے بعد پنیر اور دیگر ڈیری پروڈکٹس کا نمبر آتا ہے۔ یہ بلغم کی تشکیل کا سبب بھی بنتے ہیں اور سانس کے مختلف پرابلمز اور برانکائٹس میں مدد گار ہوسکتے 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 ہوجاتے ہیں تو پھر خالص دودھ (Whole Milk) بکری کا دودھ اور سویا ملک

جن لوگوں کو گائے کے دودھ سے الرجی ہوجاتی 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 ذرہ اور میگنیشیم کے زیادہ اجزا شامل ہوتے ہیں لیکن یہ درمیان 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 پاؤڈر کی شکل میں بھی دستیاب ہیں۔

لوفیٹ (Low Fat) ملک پروڈکٹس چکنائی والی ڈیری کی پروڈکٹس کے استعمال میں بھی کمی کرنا کوئی زیادہ مشکل نہیں ہے۔ ذیل میں لوفیٹ والی چند چیزوں کی فہرست دی جارہی ہے بعض پروڈکٹس میں پائی فیٹ ورژن ہے پانی اور نمک کے ورژن ہیں لہٰذا یہ بات اہمیت رکھتی ہے کہ لیبل کو احتیاط اور غور کے ساتھ چیک کیا جائے۔

کاٹج چیز: کرڈ 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 وائٹیز میں نمک اور پریزرویٹیوز بھی شامل ہوتے ہیں اس لیے لیبل کو احتیاط کے ساتھ چیک کرلینا چاہئے۔

کرڈ چیز: ہول کا ڈیا گوٹ ملک (گائے یا بکری کے خالص دودھ) سے علیحدہ کردہ دہی سے تیار کیا جاتا ہے سو یہ لگ بھگ 11 فیصد چکنائی ہوتا ہے اور اس کی 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 ہوسکتا ہے اس لیے دانش مندی یہی ہے کہ لیبل کو چیک کرلیں۔

دہی اسکمڈ ملک یا خالص دودھ سے بنایا جاسکتا ہے لیکن یہ اتنا تیز ابی ہوتا ہے کہ دودھ کے پروٹین کو آسانی ہضم ہوجانے والی شکل میں توڑ دیتا ہے۔

بالی فیٹ ڈیری پروڈکٹس کے استعمال کو کس طرح کم کیا جائے

اگر معالج نصف گھنٹے روزچہل قدمی کا مشورہ دے تو اس پر عمل ضرور کریں لیکن اس چہل قدمی کو مشقت نہ بنائیے، بلکہ دہی کو بطور پٹنگ سوس کریں۔

محمد عثمان حمید

کہا جاتا ہے کہ چہرہ ہمارے جذبات واحساسات اور سوچ کی بہترین عکاسی کرتا ہے، اس لیے چہرہ جتنا 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 کا 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 جاتی ہے۔

ماہرین کا متفق 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۔

انھی قدرتی اجزا میں ایک نام عرق گلاب کا بھی ہے۔

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

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

جلد کی شادابی کے لیے عرق 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 عرق گلاب ہی کو ترجیح دیتے ہیں۔ ان کا مشورہ ہے کہ چہرے کی جلد کو تھپڑیوں سے محفوظ رکھنے اور رنگت نکھارنے کے لیے عرق گلاب روزانہ استعمال کیا جائے تو مطلوبہ نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

گھریلو خواتین کے ہاتھ برتن دھونے، کپڑے دھونے سے عموماً کھردرے اور سخت ہوجاتے ہیں۔ ہاتھوں کی جلد اتنے نازک ہے کہ عرق گلاب ہاتھ ملا کر ہاتھوں پر ملائیں، لیموں اور عرق گلاب باہم ملا کر ہاتھوں پر مالش کی جائے تو ہاتھوں کی جلد کی ملائمت اور نرمی لوٹ آتی ہے۔ عرق گلاب کو گردہ غبار کو نکال پھینکتا اور جلد کو خوشک 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 عرق گلاب ملاوٹ سے قطعی پاک ہو۔

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

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

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

عرق 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 ہوجاتی 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 کردیا ہے کہ قدرتی اشیا میں موجود اجزا جادوئی اثرات کے حامل ہوتے ہیں اور عرق گلاب کے حیرت انگیز فوائد کی بدولت یہ قدرتی نعمت دنیا بھر میں مقبول ہے۔

گرمی میں سر کے درد سے نجات

گرمی میں سر کے درد سے نجات کے لیے عرق گلاب کو ماتھے پر لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ یہ عرق گلسیر کے مرض میں بھی مفید ہے۔ عرق گلاب پینے سے قبض دور ہوجاتا ہے۔ یہی نہیں اور حاملہ عورتوں کو ہر صبح میں پانا پیا جاسکتا ہے۔ پیشاب کی نالی کے زخم میں اس کا پانا مفید ہے۔ یہ مقوی اعضاے رئیسہ اور مفرح ہے۔ ناکارہ قلب سے بچاتا ہے۔

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 بہ 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 حد تو یہ ہے کہ بڑھاپے میں بھی انسان کو 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 گزارتے 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 کسی مشین کو استعمال کرتے ہیں تو وہ چلتی 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 جاتے تو معالج یا تربیت یافتہ شخص کے مشورے سے۔ کچھ لوگ ادھیڑ عمری میں چہل قدمی شروع کرتے ہیں اور ابتداء ہی میں انتہائی فاصلے طے کر کے بے صرف 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 روزچہل قدمی کا مشورہ دے تو اس پر عمل ضرور کریں لیکن اس چہل قدمی کو مشقت نہ بنائیے، بلکہ ذہن کو بالکا پھالکا 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 کردیں۔ 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۔ پیٹ 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 ورزش مفید ہوسکتی ہیں۔

زمین پر بائیں طرف کی کروٹ پر لیٹ جائیں اور اپنا دہن بائیں کہنی پر ڈال لیں۔ اپنا دایاں گھٹنا پیٹ کے ساتھ لگا کیں اور بایں ہاتھ سے اپنا دایاں ہاتھ بھی دائیں ٹانگ کے ٹخنے تک لے جائیں۔ اب سائیڈ 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 چھوئی 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۔ بایاں بازو سر کے اوپر لے جا کر دائیں طرف کو مڑ جائیں کہ کمر میں کھنچاؤ محسوس ہو۔ پھر دوسرا بازو اوپر لا کر بائیں طرف مڑ جائیں

پٹھوں کے لیے مفید ورزش

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 ریلیکس ہو جائیں اب دوبارہ کریں۔ پہلے بائیں طرف کوشش کریں پھر دائیں طرف!

اپنی بائیں 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 اور پرے جائیں اسی طرح دس بارہ مرتبہ کریں۔

یہی عمل دوسری طرف بھی دہرائیں۔

زمین پر الٹا لیٹیں، ہر کو اٹھائیں اور دونوں بازوؤں کو آگے کی طرف باندھے لیں۔ اب کندھے سیدھے رکھیں۔ دونوں ٹانگیں اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس کے ساتھ اپنا اگلا دھڑ بھی تھوڑا سا اوپر اٹھائیں۔ نگاہوں کو اوپر اٹھا کر اور نیچے جھکائیں۔ یہاں تک کہ آپ کچھ دنوں بعد دو مرتبہ بغیر ٹانگیں لگائیں انگوٹھا بلا تھمیں۔ یہ ورزش کولہوں کے لیے مفید ہے۔ اگر چاہے کرنے کے لیے شروع میں آپ کو تھوڑی مشکل کا سامنا کرنا پڑے گا۔

کیا انسولین کے انجیکشن ماضی کا قصہ بننے والے ہیں؟

3



ذیابیطس سے ذیابیطس کے بیشتر مریضوں کو دن بھر میں اپنے بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے انسولین کے انجیکشن استعمال کرنا پڑتے ہیں۔ مگر مستقبل قریب میں ایک گولی انجیکشن کی ضرورت کو ختم کردے گی۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک علمی تحقیق میں سامنے آئی ہے۔

برمنگھم ایڈیمن یا سپتل اور میساچوسٹس انسٹیٹیوٹ آف ٹیکنالوجی کی مشترکہ تحقیق میں ایسا کیپسول جس میں ایک ننھی سوئی موجود ہوگی جو کہ مکمل طور پر مجمد خشک انسولین پر مشتمل ہوگی اور معدے میں جا کر جب وہ پانی نگلے گا تو اس میں ایک ایسا جنگ حرکت میں آئے گا جو کہ سوئی کو معدے میں انسولین لگانے میں مدد دے گا۔ تحقیقین کا کہنا تھا کہ یہ طریقہ کار بہت آسان اور روایتی انجیکشن کے مقابلے میں کم قیمت ہوگا۔

ذیابیطس کے مرض میں لبلبہ انسولین بنانے سے قاصر ہوجاتا ہے یا کافی مقدار بناتا ہے۔ یہ وہ ہارمون ہے جو کہ دوران خون میں موجود خلیات سے گلوکوز کی مقدار کم کرتا ہے۔ اگر علاج نہ کرایا جائے تو ذیابیطس شدید طبی پیچیدگیوں کا باعث بن سکتی ہے جیسے گردوں کو نقصان، بینائی متاثر ہونا، امراض قلب اور فالج وغیرہ۔

اب اس تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ معدہ جسم کا وہ حصہ ہے جو کہ انجیکشن کے حوالے سے زیادہ وقت برداشت رکھتا ہے اور غذائی ہاضمی میں تیز دھار چیز کے حوالے سے برداشت بہت زیادہ ہے۔ تحقیقین نے اس حوالے سے ایسے کیپسول تیار کیے جو کہ منہ کے دانے کے حجم کے تھے جو کہ مکمل جانے والے پولیمر سے بنتے ہیں اور ان میں معمولی مقدار میں انسولین موجود ہوتا ہے۔

اس نئی سوئی کو استعمال کرنے کے لیے ایک شوگر ٹیسٹ کی مدد لی گئی جو کہ ایسپرنگ سے جڑی ہوتی ہے۔ جب مریض کیپسول نگلتا ہے تو شوگر ٹیسٹ کھل کر ایسپرنگ کو حرکت میں لاتی ہے۔ اس حوالے سے تحقیقی ٹیم نے جانوروں پر ابتدائی تجربات کیے اور 300 ملیگرام انسولین جسم کا حصہ بنانے میں کامیاب رہے۔

حالیہ تجربات میں اس مقدار میں 5 فی گرام کا اضافہ کردیا گیا اور یہ مقدار اتنی زیادہ ہوگئی جو کہ ذیابیطس ٹائپ 2 کے مریض عام طور پر انجیکٹ کرتے ہیں۔ اب تحقیقین ایک کمپنی کے ساتھ مل کر انسانوں پر تجربات کے لیے گولی کی تیاری میں مصروف ہیں اور اگلے 3 سال میں تجربات کے لیے پرامید ہیں۔

موٹاپے سے نجات کا یہ پرلطف طریقہ آزمانا پسند کریں گے؟



کیا آپ بڑھتے جسمانی وزن سے پریشان ہیں اور ڈائٹنگ یا ورزش کے بغیر اس پر قابو پانا چاہتے ہیں تاکہ ہوسکتا ہے کہ فی وی یا سیلما آپ کی مدد کرسکے۔ بس آپ کو ہارر فلموں کو دیکھنا عادت بنانا ہوگا۔ یہ دلچسپی برطانیہ میں ہونے والی ایک علمی تحقیق میں سامنے آیا۔ ویسٹ منسٹر یونیورسٹی کے تحقیقین نے ہارر فلمیں دیکھتے ہوئے دل کی دھڑکن میں اضافے اور کیلوریز جلنے کے دورانیہ تعلق دریافت کیا گیا۔

تحقیق کے مطابق ڈیڑھ گھنٹے کی ایک ہارر فلم دیکھتے ہوئے آپ 113 کیلوریز جلا سکتے ہیں، یہ تعداد اتنی ہوتی ہے جتنے جلانے کے لیے آدھے گھنٹے کی چہل قدمی یا 15 منٹ کی جاگنگ کرنا پڑتی ہے۔ اس تحقیق کے دوران محققین نے دل کی دھڑکن، آکسیجن جسم کا حصہ بنانے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرنے کو ویٹا نہ بنایا۔

انہوں نے دریافت کیا کہ ڈراؤنی فلمیں دل کی دھڑکن تیز کردیتی ہیں جس کا فائدہ اوپر بیان ہوچکا ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ جب نبض تیز ہوتی اور دل کی دھڑکن کی رفتار بڑھ جاتی ہے تو جسم میں ایڈرینالائن بڑھتا ہے جس سے خوف یا تناؤ کی سطح میں کمی آتی ہے۔

مگر اس کے ساتھ ساتھ کھانے کی خواہش بھی کم ہوتی ہے جبکہ میٹابولک ریٹ بڑھتا ہے جس سے زیادہ کیلوریز جلتی ہیں اور چربی گھلنے لگتی ہے۔ محققین نے دریافت کیا کہ اوسطاً ایک فلم سے 113 کیلوریز جلتی ہیں مگر ہر فلم میں اس سے بھی زیادہ کیلوریز جلانے میں مدد دیتی ہیں۔ جیسے ظلم دی شائننگ دیکھتے ہوئے 184 کیلوریز جلتی ہیں، شارک مچھلی کے اوپر بننے والی فلم جاز کو دیکھنا 161 کیلوریز جلا دیتا ہے جبکہ ایگزارسٹ سے 158 کیلوریز جلتی ہیں۔

یہ تینوں فلمیں ایسی ہیں جن میں ایسے مناظر موجود ہیں جو خوشگوں سے اچھلنے پر مجبور کردیتے ہیں جس سے دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے۔ ویسے ضروری نہیں کہ ان فلموں کو دیکھا جائے، اپنی پسند کی کوئی بھی ہارر فلم دیکھنے سے آپ فائدہ حاصل کرسکتے ہیں۔ تاہم ضروری ہے کہ فلم دیکھتے ہوئے زیادہ منہ چلانے کی کوشش نہ کریں ورنہ فائدہ کی بجائے الٹا نقصان ہوسکتا ہے۔

عرقِ گلاب حسن وصحت کا خزانہ





سپورٹس صورت حال

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

تیاری مکمل کرنے میں ابھی مزید وقت درکار بھارت اے ٹیم میں شامل ہوں گے

(مانیٹرنگ ڈیسک)

تیز گیند باز پرسدھ کرشنا ہیم اسٹرنگ کی چوٹ سے بروقت صحت یاب نہ ہونے کے باعث نیوزی لینڈ کے خلاف آئندہ پانچ میچوں کی ون ڈے سیریز سے باہر ہو گئے ہیں۔ اب وہ نیوزی لینڈ اے کے خلاف تیسرے غیر سرکاری ٹیسٹ میچ کے لیے بھارت اے ٹیم میں شامل ہوں گے۔ تاہم، اس کے لیے انہیں فٹنس ٹیسٹ اور میدان میں واپسی سے متعلق جانچ (آر ٹی پی) میں کامیاب ہونا ہوگا۔ اس کے بعد ہی ان کے کھیلنے کا فیصلہ کیا جائے گا۔ بھارتی کرکٹ کنٹرول بورڈ (بی سی سی آئی) نے اپنے بیان میں کہا کہ پرسدھ کرشنا کو میچ کھیلنے کے لیے ضروری بولنگ کی تیاری مکمل کرنے میں ابھی مزید وقت درکار ہے۔ ون ڈے ٹیم میں ان کی جگہ کسی دوسرے کھلاڑی کو شامل نہیں کیا گیا ہے۔ تیز گیند باز جسپریت بمراہ کو پہلے ہی آرام دیا جا چکا ہے۔ وہیں، آل راؤنڈر نتیش کمار ریڈی اب پوری ون ڈے سیریز کے بجائے صرف پہلے میچ میں حصہ لیں گے۔ اس کے بعد وہ 6 نومبر سے شروع ہونے والے نیوزی لینڈ اے کے خلاف تیسرے غیر سرکاری ٹیسٹ کے لیے بھارت اے ٹیم میں شامل ہو جائیں گے۔ یہ فیصلہ 19 نومبر



سے ویلنگٹن میں شروع ہونے والی ٹیسٹ سیریز سے قبل نتیش کو سرخ گیند سے کھیلنے کی مناسب مشق فراہم کرنے کے لیے کیا گیا ہے۔ پہلے تین ون ڈے میچوں کے لیے بھارتی ٹیم: شبمن گل (کپتان)، روہت شرما، ویراٹ کوہلی، شریس ایئر (نائب کپتان)، کے ایل راہل، اکشر پٹیل، تمن وغیرہ، انگل کمبوج، گرنور براڑ، رتوراج گائیکواڑ، ارشدیپ سنگھ، ایشان کشن، محمد سراج، کلدیپ یادو اور نتیش کمار ریڈی۔ چوتھے اور پانچویں ون ڈے کے لیے بھارتی ٹیم: شریس ایئر (کپتان)، روہت شرما، ویراٹ کوہلی، تلک ورما، ایشان کشن (نائب کپتان)، اکشر پٹیل، تمن وغیرہ،

عاقب نبی، گرنور براڑ، رتوراج گائیکواڑ، ارشدیپ سنگھ، کمار کشاگر، محمد سراج، نتیش ٹھاکر اور کلدیپ یادو۔ دوسرے غیر سرکاری ٹیسٹ کے لیے بھارت اے ٹیم میں سراج شامل۔ تیز گیند باز محمد سراج کو نیوزی لینڈ اے کے خلاف 31 اکتوبر سے کرائسٹ چرچ کے ہیگلے اوول میدان میں شروع ہونے والے دوسرے غیر سرکاری ٹیسٹ کے لیے بھارت اے ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ دھروو جورل کی کپتانی والی اس ٹیم میں سراج کے علاوہ کئی ایسے کھلاڑی بھی موجود ہیں جو باقاعدگی سے بھارتی ٹیسٹ ٹیم کا حصہ رہتے ہیں۔ بھارت اے ٹیم پہلے غیر سرکاری ٹیسٹ میں جیت کے بہت قریب پہنچ گئی تھی، لیکن روشنی کم ہونے کے باعث نیوزی لینڈ اے کی ٹیم میچ ڈرا کرانے میں کامیاب رہی۔ اس میچ میں کھیلنے والے کے ایل راہل اب کرائسٹ چرچ میں ہونے والے دوسرے مقابلے میں حصہ نہیں لیں گے۔ وہ ون ڈے سیریز کی تیاری کریں گے۔ دوسرے چار روزہ میچ کے لیے بھارت اے ٹیم: دھروو جورل (کپتان)، یشسوی جیسوال، سائی سدرشن، دیودت پڈیکل، نتیش رانا، آر سری، واشنگٹن سندر، محمد سراج، آکاش دیپ، مکیش کمار، کملیش چودھری، مانو ستھار اور کمار کشاگر۔

ارشدیپ سنگھ کی ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں 150 وکٹیں مکمل

(ہندوستھان سماچار)

ہندوستانی تیز گیند باز ارشدیپ سنگھ نے جمعہ کو تاریخ رقم کر دی۔ وہ ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں 150 وکٹیں حاصل کرنے والے پہلے ہندوستانی گیند باز بن گئے ہیں۔ انہوں نے ہندوستان اور نیوزی لینڈ کے درمیان آکلینڈ کے ایڈن پارک میں کھیلے گئے چوتھے ٹی 20 مقابلے میں نیوزی لینڈ کے کپتان مچل سینٹنر کو آؤٹ کر کے یہ کامیابی حاصل کی۔ ارشدیپ نے 103 میچوں کی 99 اننگز میں 62.20 کی اوسط اور 65.8 کے اکانومی ریٹ سے 150 وکٹیں مکمل کی ہیں۔ اس دوران ان کی بہترین کارکردگی 51 رن دے کر پانچ وکٹیں حاصل کرنا رہی ہے۔ اس کامیابی کے ساتھ وہ ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں سب سے زیادہ وکٹیں لینے والے گیند بازوں کی فہرست میں نویں مقام پر پہنچ گئے ہیں۔ ارشدیپ ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں 150



وکٹیں حاصل کرنے والے دنیا کے تیسرے تیز گیند باز بھی بن گئے ہیں۔ ان سے پہلے نیوزی لینڈ کے ٹم ساؤتھی اور بنگلہ دیش کے مستفیض الرحمان یہ کارنامہ انجام دے چکے ہیں۔ اس فارمیٹ میں سب سے زیادہ وکٹیں لینے کا ریکارڈ افغانستان کے راشد خان کے نام ہے، جنہوں نے 200 وکٹیں حاصل کی ہیں۔ وہ اس ہندسے تک پہنچنے والے دنیا کے واحد گیند باز ہیں۔ ارشدیپ نے 2026 میں مکمل رکنیت رکھنے والے ممالک کی جانب سے کھیلتے ہوئے ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں ایک سال کے دوران سب سے زیادہ وکٹیں لینے کا نیا ریکارڈ بھی قائم کیا ہے۔ انہوں نے اس سال اب تک 40 وکٹیں حاصل کی ہیں۔ اس معاملے میں انہوں نے آئرلینڈ کے جوش لٹل کو پیچھے چھوڑ دیا، جنہوں نے 2022 میں 39 وکٹیں حاصل کی تھیں۔ سری لنکا کے وینندو ہسرنگا نے 2024 میں 38 اور ہندوستان کے بھونیشور کمار نے 2022 میں 37 وکٹیں حاصل کی تھیں۔ گیندوں کی تعداد کے لحاظ سے بھی ارشدیپ ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ میں سب سے تیزی سے 150 وکٹیں مکمل کرنے والے تیسرے گیند باز بن گئے ہیں۔ انہوں نے یہ کامیابی 2143 گیندوں میں حاصل کی۔ سری لنکا کے وینندو ہسرنگا نے 2035 اور افغانستان کے راشد خان نے 2098 گیندوں میں 150 وکٹیں مکمل کی تھیں۔

تیزی سے صحت یاب ہو رہے ہیں نیرج چوپڑا، چند ہفتوں میں دوبارہ شروع کریں گے پریکٹس

(یو این آئی)

دو مرتبہ کے اولمپک میڈلسٹ اور عالمی چیمپئن جیولن تھرو کھلاڑی نیرج چوپڑا اپنی چوٹ سے تیزی سے صحت یاب ہو رہے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ انجری میں اب کافی بہتری آ چکی ہے اور وہ آئندہ چند ہفتوں میں دوبارہ پریکٹس اور بحالی کا عمل شروع کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اسپورٹس اتھارٹی آف انڈیا (سائی) کی میڈیا ٹیم سے گفتگو کرتے ہوئے نیرج چوپڑا نے اپنی صحت کے بارے میں بتایا کہ ابتدا میں تقریباً ڈیڑھ ماہ تک انہیں کچھ پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑا، تاہم اب ان کی حالت میں کافی بہتری آئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ انہوں نے ڈاکٹروں سے پوری طرح سے مشورہ لیا ہے، جنہوں نے انہیں دوبارہ ٹریننگ شروع کرنے اور مناسب بحالی کا عمل اختیار کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ ان کا منصوبہ ہے کہ اگلے چند ہفتوں میں دوبارہ سرگرمیاں شروع کر دیں۔ نیرج نے واضح کیا کہ انہوں نے ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق مکمل آرام کیا ہے۔ ان کے مطابق، چوٹ کی نوعیت کو دیکھتے ہوئے ڈاکٹروں نے انہیں آرام کرنے کا مشورہ دیا تھا، جس پر انہوں نے پوری طرح عمل کیا۔ انہوں نے اپنے کیریئر میں ٹارگٹ اولمپک پوڈیم اسکیم (ٹاپس) اور اسپورٹس اتھارٹی آف انڈیا کے تعاون کا بھی ذکر کیا۔

انڈر 19 ایشیا کپ میں دراوڑ اور سہواگ کے بیٹوں کو ملا موقع، ہندوستانی ٹیم کا اعلان

(یو این آئی)

ایشیائی کرکٹ کونسل (اے سی سی) کے انڈر 19 ایشیا کپ کے لیے ہندوستانی ٹیم کا اعلان کر دیا گیا ہے۔ ہندوستانی کرکٹ کے دو سابق عظیم کھلاڑیوں راہل دراوڑ اور وریندر سہواگ کے بیٹوں انوے دراوڑ اور آریہ ویر سہواگ کو بھی 15 رکنی ٹیم میں جگہ دی گئی ہے۔ یہ ٹورنامنٹ 5 سے 14 نومبر تک عمان کے شہر مسقط میں کھیلا جائے گا، جس کے لیے جونیئر کرکٹ کمیٹی نے ٹیم کا انتخاب کیا ہے۔ انوے دراوڑ کو وکٹ کیپر کے طور پر ٹیم میں شامل کیا گیا ہے، جبکہ آریہ ویر سہواگ کو بلے باز کی حیثیت سے منتخب کیا گیا ہے۔ دونوں نوجوان کھلاڑیوں کے لیے بین الاقوامی سطح پر اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا یہ اہم موقع ہوگا۔ ٹیم کی قیادت لکشے رائے چندانی کریں گے، جبکہ ویش ورچسن سنگھ چوہان کو نائب کپتان مقرر کیا گیا ہے۔ ہندوستان کو گروپ اے میں متحدہ عرب امارات، نیپال اور پاکستان کے ساتھ رکھا گیا ہے، جبکہ گروپ بی میں بنگلہ دیش، سری لنکا، افغانستان اور ملائیشیا کی ٹیمیں شامل ہیں۔ دونوں گروپوں سے سرفہرست دو ٹیمیں سیمی فائنل میں جگہ بنائیں گی۔ سیمی فائنل مقابلے 12 نومبر کو ہوں گے، جبکہ فائنل 14 نومبر کو کھیلا جائے گا۔ ہندوستانی ٹیم اپنی مہم کا آغاز 6 نومبر کو نیپال کے خلاف کرے گی۔ اس کے بعد 8 نومبر کو پاکستان اور 10 نومبر کو متحدہ عرب امارات سے مقابلہ ہوگا۔ ہندوستان کے تینوں لیگ میچ مسقط کے اومان کرکٹ گراؤنڈ پر کھیلے جائیں گے۔ ہندوستانی ٹیم: لکشے رائے چندانی (کپتان)، آریہ ویر سہواگ، وی کے وینیت، ویش ورچسن سنگھ چوہان (نائب کپتان)، کنشاگرا اوجھا، ارجن راجپوت، ستال چوہان، انوے دراوڑ (وکٹ کیپر)، رجت پاسکل (وکٹ کیپر)، وی نتیش ویر، آریان ساوسانی، سوہت اولاد، کاویا پٹیل، شاداب وڈو اور ایشان سود۔



ہائیلو اوپن: پی وی سندھو اور انمول کھرب کوارٹر فائنل میں

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستان کی اسٹار بیڈمنٹن کھلاڑی پی وی سندھو نے ہائیلو اوپن 2026 کے خواتین کے سنگلز مقابلے میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے کوارٹر فائنل میں جگہ بنا لی ہے۔ جمعرات کو کھیلے گئے پری کوارٹر فائنل میں دوسری سیڈ حاصل کرنے والی سندھو نے فرانس کی روحی/لیونس یاسکا ساری کو لگاتار دو گیموں میں 21-9، 21-6 سے شکست دی۔ یہ مقابلہ 30 منٹ سے بھی کم وقت میں ختم ہو گیا۔ کوارٹر فائنل میں سندھو کا مقابلہ ڈنمارک کی امیلی شولز سے ہوگا۔ دو مرتبہ کی اولمپک میڈلسٹ سندھو اس سپر 500 ٹورنامنٹ میں فرانسیسی اوپن سپر 750 کے فائنل میں رنر اپ رہنے کے بعد شرکت کر رہی ہیں۔ فرانسیسی اوپن کے



فائنل میں انہیں عالمی نمبر ایک جنوبی کوریا کی کھلاڑی آن سی ینگ کے ہاتھوں شکست کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ دوسری جانب ہندوستان کی نوجوان کھلاڑی انمول کھرب نے بھی شاندار واپسی کرتے ہوئے کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی۔ 19 سالہ انمول نے پری کوارٹر فائنل میں ڈنمارک کی اعلیٰ سیڈ یافتہ کھلاڑی لائن کرسٹوفرسن کو ایک گھنٹے تین منٹ تک جاری رہنے والے دلچسپ مقابلے میں 11-21، 21-18، 23-25 سے شکست دی۔ پہلا گیم ہارنے کے بعد انمول نے دوسرے گیم میں زبردست واپسی کی اور مقابلے کو فیصلہ کن تیسرے گیم تک پہنچا دیا۔ تیسرے گیم میں انہوں نے صبر و تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے 23-25 سے کامیابی حاصل کی۔ سیمی فائنل میں جگہ بنانے کے لیے اب ان کا مقابلہ ہندوستان ہی کی اُنتی ہڈا سے ہوگا۔ تاہم ہندوستانی کھلاڑی مالویکا بنسوڈ کو خواتین کے سنگلز پری کوارٹر فائنل میں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ انہیں کینیڈا کی وین یو ژانگ نے 21-11، 21-17 سے شکست دے کر ٹورنامنٹ سے باہر کر دیا۔

الرجی سے نجات کیلئے گھریلو ٹوٹکے اپنانے سے پہلے یہ اہم احتیاطی تدابیر جان لیں

ڈاکٹر سلیم

الرجی ایک ایسی کیفیت ہے جس میں جسم کا مدافعتی نظام بعض ایسے مادوں کے خلاف ردعمل ظاہر کرتا ہے جو ہر شخص کو یکساں طور پر متاثر نہیں کرتے۔ پولن، گرد و غبار، پالتو جانوروں کے بال اور جلد کے ذرات، پھپھوندی، کیڑوں کے ڈنک، کچھ غذائیں اور ادویات الرجی کی عام وجوہات میں شامل ہیں۔

الرجی پر قابو پانے کیلئے چند احتیاطی تدابیر

1- نمک ملے پانی سے ناک کی صفائی کرنے سے ناک اور سانس میں جمع شدہ الرجی پیدا کرنے والے ذرات، بیکٹیریا اور دیگر محرکات کو نکالنے میں مدد مل سکتی ہے۔

2- گھروں میں ہائی ایفیشینسی پارٹیکیولیٹ ایئر (HEPA) فلٹر استعمال کرنے سے ہوا میں موجود پولن، گرد و غبار اور پالتو جانوروں کے ذرات کم کیے جا سکتے ہیں۔

3- ایئر کنڈیشنر اور ہوا سے نمی کم کرنے والے آلات بھی پھپھوندی کی افزائش محدود کرنے میں مددگار ہو سکتے ہیں، کیونکہ پھپھوندی اور بعض الرجی کی علامات کو بڑھا سکتی ہیں۔

کون سی مصنوعات الرجی کی علامات کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہیں؟

1- انناس اور پپیتے میں پائے جانے والے برومیلین نامی خامرے کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ سوزش اور سوجن کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے، تاہم الرجی کے علاج میں اس کی افادیت ثابت کرنے کے لیے مزید تحقیق درکار ہے۔



2- پروبائیوٹکس بھی مدافعتی نظام کو منظم کرنے اور بعض اقسام کی غذائی الرجی میں مدد دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں، لیکن ان کے فوائد کے بارے میں ابھی حتمی شواہد دستیاب نہیں۔

3- بچھو بوٹی (Stinging nettle) میں وٹامن سی، آئرن اور اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں۔ اسے بھی قدرتی علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، تاہم الرجی پر اس کے اثرات کے لیے مضبوط سائنسی شواہد محدود ہیں۔

4- قدرتی صحت کی مصنوعات میں کوئرسیٹن (Quercetin) نامی مرکب بھی استعمال ہوتا ہے جس کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ جسم میں ہسٹامین کے اخراج کو کم کر کے الرجی کی علامات کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ یہ مرکب بروکلی، پھول گوبھی، سبز چائے اور ترش پھلوں میں پایا جاتا ہے، تاہم اسے الرجی کا ثابت شدہ علاج نہیں کہا جا سکتا۔

5- الرجی پر قابو پانے میں مدد دینے والی مصنوعات میں ہومیوپیتھی سے حاصل کردہ مصنوعات میں مقبول ایکیونا اور اسپیلینٹ بھی شامل ہیں۔

6- یوکلپٹس آئل کو بھی اس کی جراثیم کش خصوصیات کے باعث بعض اوقات استعمال کیا جاتا ہے لیکن گرد و غبار کے باریک ذرات یا ڈسٹ مائٹس سے ہونے والی الرجی میں اس کی افادیت کے شواہد محدود ہیں۔

الرجی کی علامات کو کم کرنے کے لیے تیل (Essential oils) استعمال کرتے وقت بھی احتیاط لازم ہے کیونکہ ہر طرح کے تیل کی مارکیٹ میں آنے سے پہلے معیار کے مطابق جانچ نہیں کی جاتی۔

شدید الرجی کی صورت میں فوری طبی امداد ضروری

اینافلیکسس (Anaphylaxis) الرجی کی ایسی قسم ہے جس میں سانس لینے میں دشواری، سینے میں جکڑن یا درد، بلڈ پریشر میں تیزی سے گراوٹ، بے ہوشی، جلد پر دانے اور دیگر علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

ایسی علامات سامنے آنے پر فوری طور پر ہنگامی طبی امداد حاصل کرنا ضروری ہے۔ اس کیفیت کا علاج گھریلو ٹوٹکوں سے کرنے کی کوشش خطرناک ہو سکتی ہے۔

ماہرین کے مطابق مجموعی طور پر الرجی کی علامات کو کم کرنے کے لیے گھریلو ٹوٹکے مددگار ہو سکتے ہیں لیکن مناسب احتیاط اختیار کرنا ضروری ہے کیونکہ قدرتی اجزا کی افادیت ہر شخص میں مختلف ہو سکتی ہے۔ اس لیے الرجی کی مستقل یا شدید علامات کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

Read and Recommend
The daily Surathal Srinagar
صورت حال
صورت شمشیر ہے دست قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

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,