

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: 232 Sunday 27 September 2026 - 14 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

کشمیر میں فوجی سربراہ نے ایل او سی کی تیاریوں کا جائزہ لیا،

'متحرک اور مشن کے لیے تیار' رہنے پر زور

سری نگر، 26/ فوج کے سربراہ جنرل دھیرج سیٹھ نے کشمیر میں تعینات فوجی جوانوں سے 'متحرک اور مشن کے لیے تیار' رہنے کی اپیل کرتے ہوئے انہیں 'وجے' کے پانچ رہنما اصولوں کو اپنانے کی ہدایت دی۔ جنرل سیٹھ نے جمعہ کو چنار کور کے اگلے علاقوں کے دورے کے دوران لائن آف کنٹرول (ایل او سی) پر فوج کی آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا۔ انہیں مضبوط سکیورٹی نظام برقرار رکھنے اور آپریشنل صلاحیتوں کو مزید مستحکم کرنے کے لیے کیے جا رہے اقدامات کے بارے میں تفصیلی بریفنگ دی گئی۔ فوج کے ایڈیشنل ڈائریکٹوریٹ جنرل آف پبلک انفارمیشن (اے ڈی جی پی آئی) نے ایکس پر جاری پوسٹ میں بتایا کہ جنرل سیٹھ نے فوج کے تمام رینکس کی پیشہ ورانہ مہارت، عزم اور مسلسل تیاری کی ستائش کی۔ پوسٹ میں کہا گیا کہ جنرل سیٹھ نے تمام رینکس سے 'وجے' کے پانچ رہنما اصولوں کو اپنانے کی اپیل کی۔ ان اصولوں کا مقصد واضح مقصد کے ساتھ جدت لانا، تیزی سے بدلتے حالات کے مطابق خود کو ڈھالنا، عزم کے ساتھ صلاحیتوں کو مضبوط بنانا اور چیلنجز کے سامنے آنے سے پہلے ان کا اندازہ لگانا ہے، تاکہ ہندوستانی فوج ہر صورت حال میں مضبوط، مستقبل کے لیے تیار اور مشن کے لیے آمادہ رہے۔ جمعہ کو فوجی سربراہ نے کپواڑہ کے تنگدھر میں 'آپریشن درشٹی' کے تحت منعقد کیے گئے دسویں میگا آئی سرجیکل کیمپ کے دوران مریضوں سے بھی ملاقات کی اور انہیں ادویات و تحائف تقسیم کیے۔ مسلح افواج کی طبی خدمات (اے ایف ایم



ایس) کے سرجنوں نے ایل او سی کے ساتھ گولہ باری سے متاثرہ علاقے تنگدھر میں زیر زمین آپریشن تھیٹر میں 220 مریضوں کی بینائی بحال کرنے والی سرجریاں انجام دیں۔

بی جے پی کے آزمودہ کار رہنما اشوک کول 12 سال خدمات انجام دینے کے بعد جنرل سکریٹری (تنظیم) کے عہدے سے دستبردار

سری نگر/ بی جے پی رہنما اشوک کول جموں و کشمیر میں پارٹی کے جنرل سکریٹری (تنظیم) کے عہدے سے دستبردار ہوگئے ہیں، جس کے ساتھ ہی 2014 سے اس اہم تنظیمی عہدے پر ان کا ایک دہائی سے زیادہ کا دور ختم ہو گیا ہے۔ جموں و کشمیر میں بی جے پی کے سب سے طویل عرصے تک خدمت انجام دینے والے تنظیمی چہروں میں سے ایک، کول نے تصدیق کی کہ انہوں نے چارج چھوڑ دیا ہے اور وہ اپنی بنیادی تنظیم میں واپس لوٹیں گے۔ انہوں نے اپنے اس فیصلے کے پیچھے عمر کو ایک وجہ قرار دیا۔ کول نے یو این آئی کو بتایا، "جی ہاں، میں نے اپنی عمر کی وجہ سے عہدہ چھوڑ دیا ہے۔" جموں و کشمیر میں بی جے پی کے میڈیا انچارج ساجد یوسف نے کہا کہ جموں و کشمیر اور لداخ میں بی جے پی کے تنظیمی جنرل سکریٹری نے اپنے عہدے سے استعفیٰ نہیں دیا ہے۔ مسٹر ساجد نے کہا، "انہوں نے اپنی مدت پوری کر لی ہے۔ انہوں نے 12 سال تک جموں، کشمیر اور لداخ میں بی جے پی کے تنظیمی جنرل سکریٹری کے طور پر خدمات انجام دیں۔ انہوں نے چارج چھوڑ دیا ہے اور وہ بنیادی تنظیم میں واپس جائیں گے۔" کول کا عہدہ چھوڑنا نتن نبین کو پارٹی صدر مقرر کیے جانے کے بعد بی جے پی کے تنظیمی ڈھانچے میں وسیع پیمانے پر ہونے والی تبدیلیوں کے درمیان سامنے آیا ہے۔ بی جے پی نے حال ہی میں کئی ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں نئی تنظیمی قیادت کو ذمہ داریاں سونپی ہیں۔ جموں و کشمیر میں تبدیلیوں کے حصے کے طور پر، بی جے پی صدر نتن نبین نے ترون چگ کو پارٹی کا جموں و کشمیر میں نیا انچارج مقرر کیا ہے جبکہ محترمہ رینا کشیپ کو شریک انچارج نامزد کیا گیا ہے۔ ایک کشمیری پنڈت اور جموں و کشمیر میں بی جے پی کے اہم اسٹریٹجسٹ، کول نے دونوں خطوں میں پارٹی کے تنظیمی ڈھانچے کو بنانے میں برسوں صرف کیے ہیں، جس میں کشمیر میں اس کے زمینی نیٹ ورک کو وسعت دینے پر خاص توجہ دی گئی ہے۔ بی جے پی رہنما پارٹی کے کیڈر ڈھانچے کو مضبوط کرنے اور اس کے روایتی اثر و رسوخ کے علاقوں سے باہر اس کی **سیاسی موجودگی کو وسعت دینے کا سہرا مسٹر کول کے سر باندھتے ہیں۔ پارٹی نے گزشتہ چند برسوں میں کئی علاقوں میں پیش رفت کی ہے، بشمول وہ علاقے جو کبھی علیحدگی پسندی کے مرکز ہوا کرتے تھے۔**

اے ڈی سی جموں کی مشاورتی کمیٹیوں کے اجلاس کی صدارت

زیر التوا معاملات جلد نمٹانے اور قرض و جمع تناسب بہتر بنانے پر زور

(جموں)

جموں ضلع کے لیے مارچ 2026 کو اختتام پذیر سہ ماہی کی ضلع سطح کی جائزہ کمیٹی اور ضلع سطح کی مشاورتی کمیٹی کا اجلاس آج ضلع ترقیاتی کمشنر کے دفتر میں منعقد ہوا۔ اجلاس کا انعقاد لیڈ ڈسٹرکٹ منیجر اجے کمار نے کیا، جبکہ ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر وِدھو شیکھر نے اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں ریزرو بینک آف انڈیا کے لیڈ ڈسٹرکٹ آفیسر سوربھ گپتا، نابارڈ کے ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ منیجر وکرانت، مختلف بینکوں کے نمائندگان اور متعلقہ محکموں کے افسران نے شرکت کی۔

سماجی بہبود محکمہ سری نگر نے طلبہ کیلئے پیشہ ورانہ تربیتی پروگرام منعقد کیا

طلبہ کو ہنر مندی کی ترقی، کاروبار، خود روزگاری اور روزگار کے مختلف مواقع سے آگاہ کیا گیا

(انفو)

سماجی بہبود محکمہ، سکاپ۔ ایچ ای ڈبلیو سری نگر کی جانب سے گاندھی میموریل کالج، شمشواری سری نگر میں ایک پیشہ ورانہ تربیتی پروگرام منعقد کیا گیا۔ پروگرام کا مقصد طلبہ کو مختلف پیشہ ورانہ مواقع، ہنر مندی کی ترقی کے شعبوں اور روزگار کے امکانات سے آگاہ کرنا اور انہیں بااختیار بنانا تھا۔ جموں و کشمیر انٹرپرینیورشپ ڈیولپمنٹ انسٹی ٹیوٹ (جے کے ای ڈی آئی) سری نگر سے ماہرین نے پروگرام میں شرکت کی اور طلبہ کے ساتھ براہ راست بات چیت کی۔ پروگرام کے دوران ماہرین نے پیشہ ورانہ تعلیم، ہنر مندی کی ترقی، کاروباری سرگرمیوں، خود روزگاری کے مواقع اور نوجوانوں کے لیے پائیدار روزگار و کیریئر کی تعمیر کے مختلف دستیاب راستوں کے بارے میں مفید معلومات فراہم کیں۔

محکمہ سریکلچر بانڈی پورہ کا کاشتکاروں کیلئے مطالعاتی دورے کا اہتمام

کاشتکاروں کو ریشم کی تیاری کے جدید طریقوں سے آگاہ کیا گیا

(بانڈی پورہ)

محکمہ ریشم ترقی بانڈی پورہ نے آج سلک سماگرا۔2 اور جامع زرعی ترقیاتی پروگرام کے تحت انسانی وسائل کی ترقی کے جزو کے طور پر 80 ریشم کے کاشتکاروں، جن میں قبائلی برادریوں سے تعلق رکھنے والے کاشتکار بھی شامل تھے، کے لیے ایک مطالعاتی دورے کا اہتمام کیا۔ چٹے بندے، سی اے خان اور ضلع کے دیگر ریشم کی پیداوار والے دیہات سے تعلق رکھنے والے کاشتکاروں نے ریشم کی صنعت سے وابستہ مختلف اہم اداروں اور مراکز کا دورہ کیا۔

ادھم پور میں حفاظتی اصولوں کی خلاف ورزی پر 10 اسکول بسوں کے چالان

(ادھمپور)

موٹر وہیکل محکمہ ادھم پور نے جمعہ کے روز ضلع میں خصوصی نفاذی مہم چلائی، جس کے دوران اسکول بسوں میں حفاظتی انتظامات اور مقررہ ضوابط کی پابندی کو خصوصی طور پر جانچا گیا۔ اس مہم کی قیادت اسسٹنٹ ریجنل ٹرانسپورٹ آفیسر (اے آر ٹی او) مدثر اقبال نے کی۔

اے ڈی سی سوپور نے جی جی ایچ ایس بومئی میں تعاملی پروگرام کی صدارت کی

کیریئر کے انتخاب، ذاتی ترقی، ذمہ دارانہ فیصلوں اور منشیات سے بچاؤ سے متعلق طلبہ کی رہنمائی

(بارہمولہ)

ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر سوپور ایس اے رائکا نے آج گورنمنٹ گرلز ہائی اسکول بومئی میں ایک تعاملی پروگرام کی صدارت کی، جس کا مقصد طلبہ کو کیریئر کے انتخاب، ذاتی ترقی اور ذمہ دارانہ فیصلہ سازی کے حوالے سے رہنمائی فراہم کرنا تھا۔ پروگرام میں طلبہ، اساتذہ، والدین اور علاقے کے معزز شہریوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر نوجوان طلبہ کی تعلیمی، پیشہ ورانہ اور ذاتی ترقی سے متعلق امور پر بامعنی تبادلہ خیال کے لیے ایک مشترکہ پلیٹ فارم فراہم کیا گیا۔ اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے اے ڈی سی نے کہا کہ طلبہ کو اپنے رجحانات، صلاحیتوں اور مستقبل کے عزائم کو سمجھنے میں مدد فراہم کرنا اور کیریئر کے حوالے سے باخبر فیصلے کرنے کی ترغیب دینا انتہائی اہم ہے۔



کولگام میں ایگزیکٹو مجسٹریٹس کیلئے آگاہی پروگرام منعقد

غیر طبعی اموات سے متعلق قانونی و طریقہ کار پر تربیت فراہم کی گئی

(کولگام)

ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی کولگام نے آج ایگزیکٹو مجسٹریٹس کے لیے ایک آگاہی پروگرام منعقد کیا جس میں جائیداد کے تنازعات سے پیدا ہونے والے امن عامہ کے خطرات سے نمٹنے اور غیر طبعی اموات سے متعلق معاملات کی تعیین کے امور پر توجہ مرکوز کی گئی۔ یہ پروگرام سی سیکریٹری ... کولگام کے کانفرنس ہال میں ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی کے چیئرمین اور پرنسپل ڈسٹرکٹ اینڈ سیشنز جج کولگام اعجاز احمد خان کی ہدایات پر منعقد کیا گیا۔ پروگرام کا مقصد ایگزیکٹو مجسٹریٹس، جن میں تحصیلدار اور نائب تحصیلدار بھی شامل تھے، کی اس حوالے سے قانونی اور طریقہ کار سے متعلق سمجھ بوجھ کو مزید بہتر بنانا تھا کہ جائیداد کے تنازعات سے پیدا ہونے والے معاملات میں امن عامہ کو برقرار رکھنے کے لیے کن قانونی اقدامات اور طریقہ کار پر عمل کیا جائے۔

بارہمولہ میں پولیس کی جانب سے تھانہ دیوس اور عوامی شراکت داری اجلاس منعقد

منشیات کے خاتمے اور عوامی تحفظ سے متعلق مسائل سنے

(بارہمولہ)



عوامی رابطہ اور کمیونٹی شمولیت کے سلسلے کو جاری رکھتے ہوئے بارہمولہ پولیس نے ضلع بھر کے 30 مقامات پر تھانہ دیوس اور پولیس کمیونٹی پارٹنرشپ گروپ (پی سی پی جی) کے اجلاس منعقد کیے۔ یہ اجلاس سیلواران، کنیسپورہ، کرالپار، میر ہیر، ڈی پی ایس کالونی، شاہی ہمدان کالونی، گوجری محلہ، نیوران، بابا شیپورہ، اوڑی، کمار محلہ، پٹھان پورہ، وسان، واہد ینہ، وری پورہ پائین، کواہر بالا، ہنگواری بالا، آٹی پورہ، چیک تریگام، درویش پورہ، لالپورہ، بٹہ پتھری، ال پتھری، پران بیلین، بیلہ سلام آباد، سنگھ ننگ، ذہن پورہ، سلام آباد، جیٹ اے اور بی، درکوٹ اور سلطان ڈگی میں منعقد کیے گئے۔ اجلاسوں کے دوران پولیس افسران نے مقامی باشندوں، پنچایتی راج اداروں کے نمائندوں اور دیگر کمیونٹی اراکین سے بات چیت کی۔

پلوامہ میں ذہنی معذوری سے متاثرہ افراد کیلئے آگاہی پروگرام

انصاف تک مساوی رسائی سے متعلق معلومات فراہم کی گئیں

(پلوامہ)

ضلعی قانونی خدمات اتھارٹی پلوامہ نے نالسا (ذہنی بیماری اور ذہنی معذوری کے شکار افراد کے لیے قانونی خدمات) اسکیم 2024 کے حوالے سے ایک آگاہی پروگرام منعقد کیا۔ پروگرام کا مقصد ذہنی بیماری اور ذہنی معذوری سے متاثرہ افراد کے قانونی حقوق، مراعات اور مفت قانونی خدمات تک رسائی سے متعلق آگاہی کو فروغ دینا تھا۔ پروگرام کے دوران شرکا کو اسکیم کی مختلف دفعات، قانونی امداد کی اہمیت اور کمزور و پسماندہ افراد کو انصاف تک مساوی رسائی فراہم کرنے میں قانونی خدمات اتھارٹی کے کردار سے آگاہ کیا گیا۔ اس موقع پر ذہنی بیماری اور ذہنی معذوری سے متاثرہ افراد کے وقار، حقوق اور مفادات کے تحفظ پر خصوصی زور دیا گیا۔ اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت اجاگر کی گئی کہ کسی بھی فرد کو قانونی نمائندگی یا دستیاب دیگر قانونی چارہ جوئی کے ذرائع سے محروم نہ کیا جائے۔ پینل وکیل ایڈووکیٹ مسعود احمد ماگری نے بطور ماہر مقرر خطاب کرتے ہوئے ضلع قانونی خدمات اتھارٹی اور تحصیل قانونی خدمات کمیٹیوں کے ذریعے مفت قانونی امداد، قانونی مشاورت، معاونت اور ضرورت کے مطابق قانونی نمائندگی حاصل کرنے کے لیے دستیاب مختلف طریقہ کار پر روشنی ڈالی۔

ڈی سی پونچھ نے این ایچ 144 اے کی تعمیر میں رکاوٹوں کا جائزہ لیا

(پونچھ)

ڈپٹی کمشنر پونچھ اشوک کمار شرما نے آج ڈی سی آفس کے کانفرنس ہال میں ایک اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے اکھنور۔ پونچھ قومی شاہراہ 144 اے کی تعمیر میں حائل رکاوٹوں اور دیگر مسائل کا جائزہ لیا۔ اجلاس میں کلکٹر لینڈ ایکوزیشن ڈیفنس راجوری/پونچھ، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو، سرنکوٹ اور مینڈھر کے سب ڈویژنل مجسٹریٹس، 79 آر سی جی آر ای ایف کے آفیسر کمانڈنگ، 58 آر سی جی آر ای ایف کے آفیسر کمانڈنگ، تحصیلدار حویلی، سرنکوٹ اور مینڈھر کے علاوہ دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی۔ ڈپٹی کمشنر نے اراضی کے حصول، محصولات سے متعلق معاملات اور فیلڈ سطح پر درپیش دیگر رکاوٹوں کا تفصیلی جائزہ لیا۔ انہوں نے متعلقہ افسران اور ایجنسیوں کو ہدایت دی کہ وہ قریبی تال میل کے ساتھ کام کریں اور شناخت کی گئی رکاوٹوں کو مقررہ مدت کے اندر دور کرنے کے لیے ضروری اقدامات کریں۔

ڈیجیٹل بااختیاری اور جامع ترقی سے خود کفیل اور مستقبل کیلئے تیار بھارت کی تعمیر

ڈیجیٹل جدت، مالی شمولیت، مقامی ٹیکنالوجی اور عوامی شراکت داری نے ملک کی ترقی کو نئی رفتار دی/کھٹانہ

(نئی دہلی)

بھارتیہ جنتا پارٹی کے سینئر رہنما اور راجیہ سبھا کے رکن انجینئر غلام علی کھٹانہ نے کہا ہے کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی دور اندیش قیادت میں بھارت کی تبدیلی نہ صرف معاشی ترقی بلکہ عام شہریوں کی زندگیوں میں بھی تیزی سے نمایاں ہو رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ڈیجیٹل جدت، مالی شمولیت، مقامی ٹیکنالوجی اور پائیدار ترقی نے ملک کی مجموعی پیش رفت کو نئی سمت فراہم کی ہے۔ انجینئر کھٹانہ نے بھارت کے ڈیجیٹل عوامی بنیادی ڈھانچے کی غیر معمولی توسیع کو اجاگر کرتے ہوئے بالخصوص متحدہ ادائیگی نظام (یو پی آئی) کا ذکر کیا، جو ملک بھر میں روزمرہ لین دین کا ایک اہم حصہ بن چکا ہے۔ مالی سال 2025-26 کے دوران یو پی آئی کے ذریعے 162,24 کروڑ لین دین ریکارڈ کیے گئے، جن کی مجموعی مالیت تقریباً 314 لاکھ کروڑ روپے رہی۔ انہوں نے کہا کہ یہ اعداد و شمار بھارت میں جاری وسیع پیمانے کی ڈیجیٹل تبدیلی کی عکاسی کرتے ہیں۔ انہوں نے مالی شمولیت کی اہمیت اور وزیر اعظم جن دھن یوجنا کے تحت باقاعدہ بینکاری سہولیات تک رسائی میں ہونے والی توسیع پر بھی زور دیا۔ ان کے مطابق اس اقدام نے معاشرے کے وسیع طبقات تک مالی خدمات اور سرکاری فوائد کی فراہمی کو مزید مضبوط بنایا ہے۔ انجینئر کھٹانہ نے صحت کے شعبے میں بھارت کی مقامی جدت طرازی کی بڑھتی ہوئی صلاحیتوں کو بھی اجاگر کیا۔

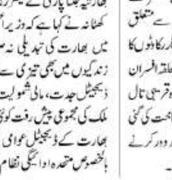


اداروں میں یوتھ چیپٹرز اور کیمپس ایمبیسیڈرز کی نامزدگی یقینی بنائی جائے

وکست بھارت ینگ لیڈرز ڈائیلاگ، مشن یوا، تجرباتی تعلیم اور نوجوانوں کی شمولیت کے اقدامات کا جائزہ

(بڈگام)

ڈپٹی کمشنر بڈگام اطہر عامر خان نے آج مائی بھارت کی ضلعی مشاورتی کمیٹی کے دوسرے اجلاس کی صدارت کی اور نوجوانوں سے متعلق مختلف اقدامات اور پروگراموں میں پیش رفت کا جائزہ لیا۔ کمیٹی نے ضلعی مشاورتی کمیٹی کے پہلے اجلاس میں لیے گئے فیصلوں اور طے شدہ اقدامات پر عملدرآمد کا جائزہ لیا۔ اس کے بعد وکست بھارت ینگ لیڈرز ڈائیلاگ (وی بی وائی ایل ڈی) کویز، مشن یوا، ٹی بی مکت بھارت ابھیان اور



تجرباتی تعلیمی پروگرام سے متعلق امور پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا گیا۔ ڈپٹی کمشنر نے متعلقہ افسران کو ہدایت دی کہ وکست بھارت ینگ لیڈرز ڈائیلاگ اور مائی بھارت کی دیگر سرگرمیوں میں طلبہ اور نوجوانوں کی زیادہ سے زیادہ شرکت یقینی بنانے کے لیے مربوط کوششیں کی جائیں۔ انہوں نے نوجوانوں کو قیادت، ثقافت، سماجی خدمت، ترقیاتی سرگرمیوں اور نوجوانوں کو بااختیار بنانے سے متعلق اقدامات میں زیادہ مواقع فراہم کرنے کے لیے مختلف محکموں کے درمیان بہتر تال میل کی ضرورت پر زور دیا۔ ڈپٹی کمشنر نے محکموں کو یہ بھی ہدایت دی کہ اسکولوں، کالجوں اور دیگر تعلیمی اداروں میں یوتھ چیپٹرز اور کیمپس ایمبیسیڈرز کی نامزدگی یقینی بنائی جائے۔

نالہ مدھومتی میں ڈوبنے کے واقعات سے بچاؤ کیلئے آگاہی مہم

حساس علاقوں میں اکتوبر اور نومبر کے دوران خصوصی پروگرام

(بانڈی پورہ)

ضلع انتظامیہ بانڈی پورہ نے نالہ مدھومتی کے کنارے واقع حساس علاقوں میں وسیع پیمانے پر آگاہی مہم چلانے کا فیصلہ کیا ہے، جس کا مقصد مقامی آبادی کو ڈوبنے کے واقعات کے خطرات اور نالے کے آس پاس اختیار کی جانے والی ضروری احتیاطی تدابیر سے آگاہ کرنا ہے۔ مہم کے دوران بالخصوص بچوں اور نوجوانوں کو نالے میں تیرنے یا نہانے اور نالے کے خطرناک حصوں کے قریب جانے سے گریز کرنے کے حوالے سے آگاہ کیا جائے گا۔ آگاہی پروگراموں میں اسکولوں کے طلبہ، اساتذہ، مذہبی رہنما، مقامی مسجد کمیٹیاں، آنگن واڑی کارکنان، آشا کارکنان، متعلقہ علاقوں کے باشندے اور دیگر دلچسپی رکھنے والے افراد شرکت کریں گے۔

عرس مبارک حضرت غوث الاعظمؒ کے دوسرے روز بھی زیارت پیر دستگیر صاحبؒ خانیار شریف اور سرائے بالا میں تقاریب

(سرینگر)

عرس مبارک حضرت پیران پیر غوث الاعظم حضرت سید عبدالقادر جیلانیؒ کے دوسرے روز آج نماز جمعہ پر زیارتگاہوں، خانقاہوں اور مساجد میں بڑے بڑے اجتماعات منعقد ہوئے جہاں علماء حضرات اور ائمہ مساجد نے غوث پاکؒ کی سیرت پر روشنی ڈالی۔ دستگیر صاحبؒ خانیار شریف میں منعقدہ تقریب کی پیشوائی سجادہ نشین الحاج سید خالد گیلانی نے کی جبکہ قدیم درگاہ غوثیہ رہبابہ صاحب عالی کدل میں سجادہ نشین، متولی و نشاندہ الحاج سید بہاؤ الدین قادری منطقی نے کی اور خانقاہ نقشبندیہ میں منعقدہ تقریب کی پیشوائی پروفیسر محمد طیب کاملی نے کی۔ میر واعظ کشمیر مولانا ریاض احمد ہمدانی نے خانقاہ جامع پانپور میں نماز جمعہ سے قبل حضرت محبوب سبحانی شیخ عبدالقادر جیلانیؒ کی پاک سیرت، علمی اور روحانی کمالات پر واعظ تبلیغ فرمایا۔ انہوں نے کہا کہ شاہ جیلانؒ نے اسلام کی جو آبیاری تبلیغ و اشاعت اور ان کے تاریخی اسلامی کارنامے، روحانی اور علمی کمالات عالم اسلام کی تاریخ میں ایک سنہری باب ہے اور ان کی تعلیم قرآن و حدیث پر مبنی اور ہمارے لئے مشعل راہ ہے۔

میٹنگ یو: ایک ماں کی اپنی وفات پا جانے والی بیٹی سے ملاقات

ہم میں سے بہت سے افراد کے لیے غم ناک مگر زندگی کی اٹل حقیقت ہے اور اگر کسی شخص کے بچے کی وفات ہو جائے تو ان کے غم کو بھلا پانا اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

لیکن جنوبی کوریا میں ایک خاتون ورچوئل رئیلٹی کی مدد سے اپنی سات سالہ بچی کی وفات کے دکھ کو بھلا رہی ہیں۔

چار سال قبل ایک ناقابل علاج خون کا مرض جینگ جی سونگ کی تیسری بیٹی نا یون کی اچانک موت کا باعث بنا۔

ایک ٹی وی پروڈکشن ٹیم نے آٹھ ماہ میں نایون کی تھری ڈی تصویر بنائی۔

ٹیم نے موشن کیپچر ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے ہوئے ایک اداکار بچی کی حرکات بصری بندکیں۔ ان بصری حرکات کا استعمال کرتے ہوئے نایون کی حرکات کو دوبارہ تخلیق کیا گیا۔ اس کے بعد ان کی آواز تخلیق کی گئی۔

پروڈکشن ٹیم نے ایک ورچوئل پارک بھی تخلیق کیا جہاں والدہ اور بچی کی ملاقات ہوئی۔ یہ پارک اس پارک کے طرز پر تخلیق کیا گیا جہاں وہ اصل زندگی میں جاتے تھے۔

میٹنگ یو نامی دستاویزی فلم ایم بی سی نامی چینل پر دکھائی گئی اور تب سے اب تک اسے لاکھوں جنوبی کوریائی افراد دیکھ چکے ہیں۔

والدہ اور بیٹی کا دوبارہ ملنا دستاویزی فلم کا سب سے زیادہ جذباتی سین تھا۔

اس سین میں نایون جینگ جی سونگ کی طرف دوڑ کر آتی ہے اور کہتی ہے امی! آپ کہاں رہ گئی تھیں؟ کیا آپ نے میرے بارے میں سوچا؟

جی سونگ روتے ہوئے اپنی بیٹی نایون کی ورچوئل رئیلٹی کی مدد سے بنائی گئی تصویر کو گلے ملنے کے لیے لیتی ہیں اور ٹی وی پروڈکشن کمپنی کے لوگ بھی آنکھوں میں آنسو لیے یہ منظر دیکھ رہے ہوتے ہیں۔

وہاں موجود خاندان کے دیگر افراد بھی بہت فسردہ نظر آ رہے تھے۔

وفات پا جانے والے پیاروں سے ملاقات

اس دستاویزی فلم نے وفات پا جانے والے عزیز و اقارب سے ملاقات کرنے کے اخلاقی اور نفسیاتی اثرات کے بارے میں بحث چھیڑ دی ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ تو اچھا تھا کہ کوئی تو ذہنی سکون فراہم کر سکتا ہے لیکن کچھ لوگوں کا ماننا ہے کہ یہ انھیں اپنی زندگیوں میں آگے بڑھنے سے روک سکتا ہے۔

یوٹیوب پر پوسٹ کی گئی 10 منٹ کی ویڈیو کو ایک کروڑ 30 لاکھ سے زائد بار دیکھا جا چکا ہے اور اس پر 19 ہزار سے زائد تبصرے ہیں۔

کچھ صارفین نے تشویش کا اظہار کیا ہے کہ یہ تجربہ جی سونگ کو مزید فسردگی اور ناامیدی کا شکار کر دے گا۔ ایک اور صارف نے خیال کیا کہ آیا یہ تجربہ جنت کا احساس فراہم کر رہا تھا یا دوزخ کا ہم میں سے بہت سے افراد کے لیے غم ناک مگر زندگی کی اٹل حقیقت ہے اور اگر کسی شخص کے بچے کی وفات ہو جائے تو ان کے غم کو بھلا پانا اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

لیکن جی سونگ کے مطابق ان کو اس سے مدد ملی ہے۔ ان کے بیٹی کی وفات کے بعد انھوں نے اس کا نام اپنے جسم پر ٹیٹو کروایا اور اس کی تصاویر پورے گھر میں لگا دیں۔

وفات کے بعد آخری رسومات میں ان کی بیٹی کے جسد خاکی کو جلا کر اس کی راکھ محفوظ کر لی گئی۔ انھوں نے اپنی بیٹی کی راکھ کو ایک ہار کی شکل میں گلے میں پہن لیا۔

والدہ کا کہنا تھا کہ ان کے خواب میں نا یون پریشان لگتی تھیں لیکن ورچوئل ملاقات میں نایون مسکرا رہی تھیں۔

بی بی سی کورین سے بات کرنے والے ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ جی سونگ کا تجربہ ان کو وقت سے پہلے اپنی بیٹی کو خود سے کھو دینے کے دکھ سے نمٹنے میں مدد کر سکتا ہے۔

کوریا یونیورسٹی کے مائنڈ ہیلتھ اسٹیٹیوٹ کی گوئن کیونگ ہی کا خیال ہے کہ یہ متوقع قسم کی وجہ سے کچھ عرصے تک شدید درد سے گزرنے والے افراد کے لیے مناسب الوداع کہنا کافی مددگار ہو سکتا ہے۔

یونسی یونیورسٹی کی ڈونگ وی لی نے بی بی سی کو بتایا کہ ہیلتھی، فوبیا، ڈیمینشیا اور ڈپریشن جیسے امراض کا علاج کرنے کے لیے ورچوئل رئیلٹی اور آگمینٹڈ رئیلٹی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

برطانیہ میں ایک ورچوئل رئیلٹی کے پراجیکٹ میں سنہ 1953 میں ملکۂ برطانیہ کی تاج پوشی کو دوبارہ تخلیق کیا گیا تا کہ ڈیمینشیا کے شکار بزرگ مریضوں کی یادداشت واپس لائی جا سکے۔ جیسے ہی وہ گزرے ہوئے وقت میں واپس جاتے ہیں، ان کے ذہنوں میں چھپی ہوئی پرانی یادیں واپس آتی ہیں۔

لیکن پروفیسر ڈونگ وی لی کہتی ہیں کہ ورچوئل رئیلٹی اور غم کے حوالے سے تجربات کرتے ہوئے کاؤنسلر کی خدمات حاصل کرنا ضروری ہیں تا کہ زیادہ غم کا احساس جیسے منفی اثرات سے بچا جا سکے۔

آخری الوداع

پروگرام کے ڈائریکٹر لی ہیون سیوک نے بی بی سی کو بتایا کہ پلاننگ سے لے کر دستاویزی فلم کے مکمل ہونے تک، ٹیم نے بڑے دھیان سے اس منصوبے پر کام کیا اور ہر چیز جی سونگ کی نایون کے ساتھ گزری یادوں پر مبنی تھی۔

فلم کے آخر میں نا یون اپنی والدہ کو ایک پھول دیتی ہیں اور پھر یہ کہہ کر نیچے لیٹ جاتی ہیں کہ وہ تھک گئی ہیں۔ پھر وہ کہتی ہیں کہ وہ ہمیشہ اپنی والدہ سے محبت کریں گی۔

دونوں ایک دوسرے کو الوداع کہتے ہیں اور پھر نایون سو جاتی ہیں۔ پھر وہ ایک سفید تتلی میں تبدیل ہو کر آہستہ سے اڑ جاتی ہے۔

سنگاپور کی جانب سے خبروں والے فیس بک پیجز بلاک کرنے کے حکم پر فیس 'انتہائی فکرمند'



سنگاپور کی جانب سے خبروں والے فیس بک پیجز تک رسائی بند کرنے کے حکم پر فیس بک نے فکرمندی کا اظہار کیا ہے۔

سنگاپور کا کہنا تھا کہ 'سٹیٹ ٹائمز ریویو' نامی سائیٹ نے ملک میں فیک نیوز کے خلاف حالیہ عرصے میں متعارف کرائے جانے والے قانون کی خلاف ورزی کی ہے اور یہ سائیٹ بار بار 'جھوٹ' پھیلانے کی مرتکب ہوئی ہے۔

اگرچہ فیس بک کا کہنا ہے کہ وہ قانونی طور پر مجبور ہے کہ اس حکم پر عمل کرے، لیکن یہ حکم اس کے لیے 'شدید پریشانی' کا باعث ہے۔

فیس بک کا مزید کہنا تھا کہ سنگاپور کے اس حکم نے اظہار رائے کی آزادی پر قدغن لگ سکتی ہے۔

سنگاپور میں یہ نیا قانون اکتوبر میں نافذ کیا گیا تھا اور اسے 'آن لائن جھوٹ اور جالبازی سے تحفظ کا بل' (پروٹیکشن فرام آن لائن فالسہڈ اینڈ مینپولیشن بل) یا 'پوفما' کہا جاتا ہے۔

نیا قانون متعارف کراتے ہوئے سنگاپور کی حکومت کا کہنا تھا کہ اسے اس قانون کی ضرورت اس لیے پیش آئی کیونکہ جعلی خبریں نسلی اور مذہبی ہم آہنگی میں خلل پیدا کر سکتی ہیں اور حکومت کو ایسے اختیارات کی ضرورت تھی جن سے ایسے جھوٹ کے خلاف فوری اقدامات کیے جا سکیں جو بہت تیزی سے پھیل جاتا ہے۔

اس حوالے سے فیس بک کے ایک ترجمان نے بی بی سی کو ایک بیان میں کہا کہ 'ہم سمجھتے ہیں کہ اس قسم کے احکامات بے اعتدالی پر مبنی ہیں اور ان سے حکومت کے اس دعوے کی بُو آتی ہے کہ پوفما کو سنسر کے ہتھیار کے طور پر استعمال نہیں کیا جائے گا'۔

'ہم بار بار یہ نشاندہی کر چکے ہیں کہ یہ قانون ضرورت سے زیادہ وسیع ہے اور ہم اس بات پر بھی نہایت پریشان ہیں کہ یہ قانون سنگاپور میں آزادی اظہار پر پابندی کے حوالے سے (بری) مثال قائم کرے گا'۔

سنگاپور کے حکام کا کہنا تھا کہ جنوری میں سٹیٹس ٹائمز ریویو (ایس ٹی آر) نے فیس بک پر ایک پوسٹ کی تھی جس میں یہ جھوٹا دعویٰ کیا گیا تھا کہ سنگاپور میں منہ پر لگانے والے ماسک ختم ہو گئے ہیں۔ یہ مضمون کورونا وائرس کے تناظر میں لکھا گیا تھا اور وائرس کے سنگاپور میں پھیلنے کے خدشات کے بعد بہت سے لوگوں نے ماسک خریدنا شروع کر دیے تھے۔

اگرچہ سنگاپور اپنے ہاں کورونا وائرس کے درجنوں مریضوں کے بارے میں بتا چکا ہے تاہم حکومت کا مؤقف یہی رہا ہے کہ وبا کو پھیلنے سے روکنے کے لیے اس کے پاس خاطر خواہ انتظامات موجود ہیں۔

ایس ٹی آر کی جانب سے فیس بک پر مذکورہ مضمون شائع کیے جانے پر حکومت نے اسے حکم دیا کہ وہ ایک صحیح جاری کرے جس میں لکھا جائے کہ اس نے جو معلومات شائع کی تھیں وہ غلط تھیں، تاہم حکومت کے اس حکم کو نظر انداز کر دیا گیا تھا۔

پھر 15 فروری کو وزارت اطلاعات و نشریات نے ایس ٹی آر کو حکم دیا کہ وہ اپنے فیس بک پیج پر یہ نوٹس لگائے کہ یہ ایک 'ڈیکلیئرڈ' آن لائن ایکسٹینشن (اعلانیہ آن لائن سائیٹ) ہے۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ جو بھی اس پیج پر آئے وہ خبردار رہے کہ اس پیج کی تاریخ سے کہ یہاں جھوٹی خبریں شائع ہوتی رہی ہیں۔'

ایس ٹی آر نے اپنے پیج پر یہ نوٹس نہیں لگایا۔ بلکہ حکام کا کہنا تھا کہ یہ پیج چلانے والوں نے اپنا آپریشنل ہی تبدیل کر دیا، جس کے بعد وزارت کو فیس بک کو للکارنا پڑا کہ وہ سنگاپور میں رہنے والے صارفین کی رسائی بند کر دے۔

وزیر اطلاعات و نشریات ایس ایشوان کا کہنا تھا کہ وائرس کی وبا کے تناظر میں اس قسم کی جھوٹی خبروں کے خلاف 'فوری اقدامات' کرنا خاص طور پر اہم ہو جاتا تھا۔

'اگر ہم ایسا نہ کریں تو اس قسم کے جھوٹ سے (لوگوں میں) بے چینی، خوف، جنتی کہ فراتفری پھیل سکتی ہے۔'

گزشتہ نومبر سے اب تک ایس ٹی آر کے فیس بک پیج کو تین مرتبہ حکم دیا جا چکا ہے کہ وہ اپنے مواد میں صحیح کرے۔

ان دو ران جب فیس بک کو ایک مرتبہ ہدایت کی گئی کہ وہ ایس ٹی آر کے صحیح پر صحیح شائع کرے تو فیس بک نے اس حکم پر عمل کرنے سے انکار کر دیا تھا۔ فیس بک کی انتظامیہ نے مذکورہ نوٹس میں لکھا تھا کہ 'قانون تقاضہ کرتا ہے کہ فیس بک آپ کو مطلع کرے کہ سنگاپور کی حکومت کے بقول (اس پیج پر) جھوٹی خبریں شائع ہوتی رہی ہیں۔'

لیکن سنگاپور کے وزیر قانون کا کہنا تھا کہ 'اس بل سے آزادی اظہار کو متاثر نہیں ہونا چاہیے' کیونکہ اس قانون کا مقصد صرف فیک اکاؤنٹس، ربوٹز اور ایسی خبروں کا سدباب کرنا ہے جو جھوٹ پر مبنی ہوتی ہیں۔'

لیکن ناقدین کا کہنا ہے کہ یہ قوانین سے آزادی اظہار کو خطرہ ہے۔ حقوق انسانی کی تنظیم ایمنسٹی انٹرنیشنل کا کہنا تھا کہ ان قانون سے 'حکومت کو اس کی مرضی کے خلاف آن لائن شائع ہونے والے خیالات کی سرکوبی کرنے کے لیے بے لگام اختیارات مل جائیں گے۔'

پرشائع ہونے والی غلط اپ پوسٹ) جھوٹ تھی۔'

ایس آر ٹی کے ایڈیٹر ایگزیکٹو مین ہیں جن کا تعلق آسٹریلیا سے ہے اور گزشتہ برس انہوں نے کہا تھا کہ وہ ایک غیر ملکی حکومت کے حکم پر عمل نہیں کریں گے۔'

آر فیس بک حکم پر عمل نہ کرنے تو کیا ہوتا؟

پوفما کا قانون سنگاپور کی حکومت کو اجازت دیتا ہے کہ اگر وہ کسی خبر کو جھوٹ سمجھتی ہے یا یہ سمجھتی ہے کہ یہ خبر 'مفاد عامہ' کے خلاف ہے تو وہ مذکورہ آن لائن پلیٹ فارم کو حکم دے سکتی ہے کہ اس مواد کو ہٹائے یا اسے درست کرے۔

یوں اگر حکومت یہ سمجھتی کہ فیس بک نے اس کے حکم پر عمل نہیں کیا تو فیس بک قانون شکنی کا مرتکب ٹھہرتا۔ اگر ایسا ہوتا تو فیس بک کو 20 ہزار ڈالر یومیہ کا جرمانہ ہو سکتا تھا، جس کی زیادہ سے زیادہ حد پانچ لاکھ ڈالر ہے۔

یاد رہے کہ ایشیا پیسیفک کے ممالک کے لیے فیس بک کا صدر دفتر سنگاپور میں ہے۔ اس کے علاوہ فیس بک نے اپنا ڈیٹا سینٹر تعمیر کرنے کے لیے ملک میں ایک ارب ڈالر کی سرمایہ کاری بھی کر رکھی ہے۔ اس سینٹر کا افتتاح 2022 میں متوقع ہے۔

فیک نیوز کے قانون کے بارے میں کیا کہا جا رہا ہے؟

سنگاپور کی حکومت نے ذرائع ابلاغ پر ہمیشہ مضبوط گرفت رکھی ہے۔ میڈیا کی آزادی کے حوالے سے کی جانے والی عالمی درجہ بندی میں اس سال 180 ممالک میں سنگاپور کا نمبر 151 واں رہا ہے۔

ناقدین کا کہنا ہے کہ یہ قوانین سے آزادی اظہار کو خطرہ ہے۔ حقوق انسانی کی تنظیم ایمنسٹی انٹرنیشنل کا کہنا تھا کہ ان قانون سے 'حکومت کو اس کی مرضی کے خلاف آن لائن شائع ہونے والے خیالات کی سرکوبی کرنے کے لیے بے لگام اختیارات مل جائیں گے۔'

امپوسٹر سینڈروم: لوگوں کو معلوم ہو گیا کہ میں 'جعل ساز' ہوں تو کیا ہو گا؟

آپ کو ہر وقت دھڑکا لگا رہتا ہے کہ آپ ایک دن پکڑے جائیں گے اور پھر لوگ کہیں گے کہ آپ تو بالکل جعلی ثابت ہوئے

یہ ایک ایسی چیز ہے جو اتنے لوگوں میں پائی جاتی ہے کہ معروف اسکالر، ادیب، شاعر اور سوشل کارکن مایا انجلو سے لیکر مایہ ناز اداکار ٹام ہینکس، سابق امریکی خاتون اول مشیل اوباما سے لیکر سابق امریکی خاتون اداکارہ پیٹریشا کروز تک، سب ہی شکایت کرتے آئے ہیں کہ وہ اس کا شکار رہے ہیں۔

دوسری جانب اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ یہ ساری شخصیات اپنے اپنے شعبوں میں کامیاب ترین لوگوں میں شمار ہوتی ہیں اور انتہائی مشہور بھی ہیں۔

لیکن یہ تمام شخصیات اس چیز کے خلاف جدوجہد کرتی رہی ہیں جسے عرف عام میں 'امپوسٹر سینڈروم' کہا جاتا ہے۔

یہ اصطلاح پہلی مرتبہ سنہ 1970 کے عشرے میں منظر عام پر آئی تھی اور کہا جاتا ہے کہ ہم میں سے 70 فیصد لوگ زندگی کے کسی نہ کسی مقام پر اس ذہنی مسئلے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

برطانیہ کی یونیورسٹی آف سینٹرل لنکاشائر کے شعبہ نفسیات سے منسلک ڈاکٹر سینڈی مین اپوسٹر سینڈروم کے بارے میں کرتے ہوئے بتاتی ہیں کہ اس میں تین چیزیں ہوتی ہیں۔

پہلی یہ کہ آپ کو یہ وہم ہو جاتا ہے کہ دوسرے لوگوں کے خیال میں آپ بہت زیادہ صلاحیتوں کے مالک اور بہت ماہر شخص ہیں لیکن آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اصل میں اتنے ماہر نہیں جتنا لوگ سمجھتے ہیں۔

امریکہ کی سابق خاتون اول مشل اوبامہ نے امپوسٹر سینڈروم میں مبتلا ہونے کے بارے میں مکمل بات کی ہے

دوسری علامت یہ ہے کہ آپ کو ہر وقت دھڑکا لگا رہتا ہے کہ آپ ایک دن پکڑے جائیں گے اور پھر لوگ کہیں گے کہ آپ تو بالکل جعلی ثابت ہوئے۔

اور اس کی تیسری علامت یہ ہے کہ اگر آپ کو کامیابی ملتی ہے اور یہ جانتے ہوئے بھی کہ یہ آپ کی اپنی محنت کا پھل ہے، آپ اس کا سہرا اپنی قابلیت اور مہارت کے سر باندھنے کی بجائے اس کا ذمہ دار بھی قسمت یا دوسرے لوگوں کو ٹھہراتے ہیں۔

اس کیفیت سے گزرنے والی مشہور شخصیات

خود پر اعتماد نہ کرنے کا شکار صرف ہم جیسے عام لوگ نہیں ہوتے بلکہ نہایت مشہور لوگ بھی ہو جاتے ہیں۔

مثلاً عظیم سائنسدان البرٹ آئن سٹائن کے بارے میں مشہور ہے کہ انھوں نے اپنے ایک دوست کو بتایا تھا کہ جب لوگ ان کی اتنی زیادہ تعریفیں کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آپ نے تو فزکس کی دنیا میں انقلاب برپا کر دیا ہے، تو وہ پریشان ہو جاتے تھے۔

ان کا کہنا تھا 'میرے کام کو جب اس تعریفی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے تو بہت بے چینی ہونے لگتی ہے اور میں یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہوں کہ اصل میں، میں کوئی بہت بڑا دھوکے باز تو نہیں۔'

اسی طرح دو مرتبہ آسکر ایوارڈ جیتنے والے اور 70 سے زیادہ فلموں میں اداکاری کے جوہر دکھانے والے نام ہینکس نے سنہ 2016 میں بتایا تھا کہ وہ اپنے پورے فلمی کیریئر کے دوران یہی کوشش کرتے رہے کہ اپنی صلاحیتوں پر شک کرنا چھوڑ دیں۔

ایک ریڈیو انٹرویو میں ان کا کہنا تھا 'اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ہم زندگی میں کیا کچھ حاصل کر چکے ہیں، ایک وقت آتا ہے کہ آپ سوچنے لگتے ہیں کہ آخر میں اس مقام تک پہنچ کیسے گئے؟ جب لوگوں کو پتہ چلے گا کہ اصل میں ساری زندگی انھیں دھوکہ دیتا رہا ہوں تو وہ میرے ہاتھ سے سب کچھ واپس لے لیں گے۔'

مشل اوبامہ کا کہنا تھا کہ انھیں بدانتظامی کی اس سوچ نے اتنا اپاہج کر دیا تھا کہ اس سے ان کی شخصیت اور اپنی ذات پر اعتبار اٹھ گیا تھا۔

'کسی حد تک اب بھی مجھ میں یہ (امپوسٹر سینڈروم) پایا جاتا ہے۔ یہ بھی نہیں جاتا، یہ احساس کبھی نہیں جاتا کہ آپ دنیا کو جانے دیں، مجھے کوئی چیز سمجھے۔ (اپنی نظر میں) میں صرف مشل اوبامہ ہوں، امریکہ کے جنوبی (غریب) علاقے کی پی چھوٹی سے بڑی جو ہر کاری سکول جایا کرتی تھی۔'

ماہر نفسیات ہنی لیفنگ کا سٹر جیمز کہتی ہیں 'امپوسٹر سینڈروم میں مبتلا ہونے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم اس خوف میں پڑ جاتے ہیں کہ کسی کو ہمارے بارے میں پتہ چل جائے گا یا یہ کہ ہم لوگوں کی توقعات پر پورے نہیں اتر سکیں گے۔'

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

روزنامہ
روزنامہ صورت حال
اتوار ۱۴ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ ۲۷ ستمبر ۲۰۲۶

سیاست میں جرائم پیشہ عناصر کا بڑھتا ہوا اثر

بھارت کی آزادی کے بعد ابتدائی کئی دہائیوں میں سیاست اور اقتدار کے میدان میں ایسے رہنما نمایاں رہے جنہوں نے عوامی خدمت، جمہوری اقدار اور ملکی مفاد کو اپنی سیاست کا بنیادی مقصد قرار دیا۔ اگرچہ اس دور کو مکمل طور پر مسائل سے پاک قرار نہیں دیا جا سکتا، تاہم مجموعی طور پر سیاست میں عوامی خدمت کا تصور زیادہ نمایاں تھا اور جرائم پیشہ پس منظر رکھنے والے افراد کے لیے سیاسی میدان میں جگہ بنانا نسبتاً مشکل سمجھا جاتا تھا۔

وقت گزرنے کے ساتھ سیاست کا انداز بھی تبدیل ہوتا گیا۔ انتخابات میں دولت، طاقت، اثر و رسوخ اور ذاتی مفادات کا کردار بڑھنے لگا۔ اسی ماحول میں ایسے افراد بھی سیاست میں داخل ہونے لگے جن پر سنگین نوعیت کے مجرمانہ مقدمات یا جرائم سے وابستگی کے الزامات موجود تھے۔ بعض سیاسی جماعتوں نے بھی انتخابی فائدے، مقامی اثر و رسوخ اور ووٹ حاصل کرنے کی صلاحیت کو ترجیح دیتے ہوئے ایسے امیدواروں کو اپنے ساتھ شامل کیا۔

یہ صورتِ حال جمہوریت کے لیے ایک اہم سوال پیدا کرتی ہے کہ اگر اقتدار حاصل کرنے کے لیے سیاسی جماعتیں اصولوں کے بجائے طاقتور اور بااثر افراد پر انحصار کریں گی تو عوامی خدمت کا بنیادی مقصد کہاں باقی رہ جائے گا؟ سیاست کا مقصد معاشرے کی رہنمائی، عوام کے مسائل کا حل اور قانون کی بالادستی قائم کرنا ہونا چاہیے، نہ کہ ذاتی مفادات اور اقتدار کے حصول کے لیے ہر قسم کے سمجھوتے کرنا۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ سیاسی جماعتیں امیدواروں کے انتخاب میں شفافیت، دیانت داری، عوامی خدمت کے ریکارڈ اور قانون کی پاسداری کو اہمیت دیں۔ عوام کو بھی انتخابات کے دوران امیدواروں کے کردار، اثاثوں، تعلیمی و سیاسی پس منظر اور ان کے خلاف موجود مقدمات کے بارے میں دستیاب معلومات کو دیکھ کر فیصلہ کرنا چاہیے۔

جمہوریت صرف ووٹ ڈالنے کا نام نہیں؛ جمہوریت کا اصل حسن اس وقت سامنے آتا ہے جب سیاست میں عوامی خدمت، جواب دہی، قانون کی حکمرانی اور اخلاقی اصولوں کو بنیادی حیثیت حاصل ہو۔ اقتدار عارضی ہے، لیکن سیاست دانوں کے فیصلوں کے اثرات معاشرے پر طویل عرصے تک باقی رہتے ہیں۔ اس لیے سیاسی جماعتوں اور عوام دونوں کی ذمہ داری ہے کہ سیاست کو جرائم، طاقت اور ذاتی مفادات کے اثر سے نکال کر دوبارہ عوامی خدمت اور اصولوں کی طرف لے جانے کی کوشش کریں۔

کھانے کے بعد چائے؟

ماہرین کی چونکا دینے والی تحقیق





ڈاکٹر شمس الحق

چائے دنیا بھر میں شوق سے پی جاتی ہے، بہت سے لوگ دن کی شروعات چائے سے کرتے ہیں اور کچھ کے لیے کھانے کے بعد چائے پینا معمول بن چکا ہے۔ مگر حالیہ علمی تحقیق بتاتی ہے کہ کھانے کے بعد چائے عادت صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔ کیونکہ اس عمل کے نقصانات فوائد سے زیادہ ہیں۔ ماہرینِ صحت کے مطابق کھانے کے فوراً بعد، خاص طور پر چاول یا بھاری غذا کے بعد چائے پینے سے نظامِ ہاضمہ متاثر ہوتا ہے۔ چائے میں موجود ٹینین اور فینن غذائی اجزاء کے جذب کو سست کر دیتے ہیں، جس سے بدہضمی، تیزابیت اور پیٹ درد جیسے مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ چائے میں موجود فاسفورک ایسڈ ہڈیوں کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ ٹینین بلڈ پریشر کو بڑھاتی ہے۔ مزید برآں، کھانے کے بعد چائے پینا نیند کی خلل کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔ ہیلتھ لائن آف امریکن ایسوسی ایشن نے متعدد مطالعات کے ساتھ یہ انکشاف کیا ہے کہ بہت زیادہ چائے اور کافی پینا ذیابیطس کا باعث بن سکتا ہے۔ ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ باقاعدگی سے سافٹ ڈرنکس پینے سے وزن بڑھ سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے یہ عادت مزید خطرناک ہوسکتی ہے، کیونکہ کھانے کے بعد چائے پینے سے خون میں شکر کی سطح بڑھنے کا امکان ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ٹینین بلڈ پریشر میں اضافے اور نیند کی خرابی کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ تحقیقی رپورٹس کے مطابق زیادہ مقدار میں میٹھی پی جانے والی، کافی اور سافٹ ڈرنکس کا استعمال موٹاپے اور ٹائپ ٹو ذیابیطس کے خطرات بڑھا دیتا ہے۔ ان مشروبات میں شامل چینی (سوکروز) جگر، پٹھوں اور آنتوں پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ کھانے کے کم از کم 30 سے 45 منٹ بعد چائے پی جائے۔ چائے اور کافی بغیر چینی استعمال کی جائیں اور سافٹ ڈرنکس سے حتی الامکان پرہیز کیا جائے۔

کھانے سے پہلے یا بعد: کونسی چہل قدمی زیادہ چربی جلاتی ہے؟

ڈاکٹر کھانے کے فوراً بعد سخت ورزش سے گریز کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس سے تکلیف یا درد ہوسکتا ہے

ڈاکٹر مریم

اس میں کوئی شک نہیں کہ چہل قدمی ایک سادہ اور مؤثر ورزش ہے اور بے شمار فوائد فراہم کرتی ہے۔ چاہے وہ خالی پیٹ ہو یا کھانے کے بعد۔ خالی پیٹ چہل قدمی چربی کو پگھلانے اور انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانی ہے۔ کھانے کے بعد چہل قدمی ہاضمے میں مدد کرتی ہے اور بلڈ شوگر کو کنٹرول کرتی ہے۔ تاہم "ٹائمز آف انڈیا" کے مطابق زیادہ بہتر وقت کا انتخاب آپ کے ذاتی اہداف، توانائی کی سطح اور آپ کے جسم کے ردعمل پر منحصر ہے۔ تو آپ کے اہداف کے لحاظ سے چلنے کا بہترین وقت کیا ہے؟



چربی جلانے کے لیے

اگر آپ کا بنیادی مقصد چربی کو جلانا ہے تو چربی کے آکسیڈیشن میں اضافے کی وجہ سے خالی پیٹ چلنا قدرے زیادہ مؤثر ثابت ہوسکتا ہے۔ تاہم یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ ورزش کے دوران آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اس سے متوازن ہونا چاہیے۔

بلڈ شوگر کنٹرول کے لیے

بلڈ شوگر کنٹرول کے لیے کھانے کے بعد چہل قدمی خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے کے لیے بہترین ہے۔ خاص طور پر اگر آپ کو ذیابیطس یا پری ذیابیطس ہے کیونکہ یہ انسولین کی حساسیت اور گلوکوز میٹابولزم کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

ہاضمہ اور آرام کے لیے

ہاضمہ اور آرام کے لیے کھانے کے بعد چہل قدمی عمل انہضام کو آسان بنا سکتی ہے اور سستی یا پھولاہٹ کے احساسات کو روک سکتی ہے۔ یہ خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے اور میٹابولزم کو سپورٹ کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

توانائی اور کارکردگی بڑھانے کے لیے

توانائی اور کارکردگی کو بڑھانے کے لیے کچھ لوگ اس وقت زیادہ توانا محسوس کرتے ہیں جب وہ کھانے کے بعد زیادہ دیر یا تیز چلیں۔ دوسرے خالی پیٹ بلکے رہنے کو ترجیح دیتے ہیں۔

ذہنی شفافیت

بہت سے لوگ خالی پیٹ چلنے کے دوران ہوشیاری اور ذہنی توجہ میں اضافے کی بھی اطلاع دیتے ہیں۔ ممکنہ طور پر روزے کے دوران ہونے والی ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔

اہم احتیاطات

اگر کسی کو بلڈ شوگر کم ہو رہی ہو یا چکر آرہا ہو تو بہتر ہے کہ چلنے سے پہلے ہلکا ناشتہ کر لیں۔ پریشن اور کارڈیالوجسٹس پر مشتمل ایک چھوٹا ناشتہ توازن برقرار رکھنے میں مدد کرسکتا ہے۔ خالی پیٹ چہل قدمی شدید یا طویل ورزش کے لیے مثالی نہیں ہوسکتی کیونکہ یہ تھکاوٹ کا باعث بن سکتی ہے۔

کھانے کے بعد چہل قدمی کے فوائد

ہاضمے میں مدد

کھانے کے بعد چہل قدمی ہاضمے میں مدد کرتی ہے۔ معدے اور آنتوں میں خون کے بہاؤ کو بڑھا کر اور اچھارہ اور بدہضمی کو کم کر کے ہاضمے کو تیز کرتی ہے۔

خون میں شکر کنٹرول

یہ خون میں شکر کی سطح کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ کھانے کے بعد ہلکی جسمانی سرگرمی خون میں شوگر کے اضافے کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے جو خاص طور پر ذیابیطس یا انسولین کے خلاف مزاحمت والے لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

دل کی صحت

مزید برآں کھانے کے بعد چہل قدمی خون میں لپڈ کی سطح کو بہتر بنا کر اور کولیسٹرول میٹابولزم کو کم کر کے دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرسکتی ہے۔

کیلوری جلانے کی حوصلہ افزائی

میٹابولزم کو بہتر بنانے کے علاوہ کھانے کے بعد چہل قدمی کیلوری جلانے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور وزن کے انتظام میں معاونت کرتی ہے۔

انتباہات

کھانے کے بعد چہل قدمی کے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے ماہرین درج ذیل نکات پر توجہ دینے کا مشورہ دیتے ہیں کہ کھانے کے فوراً بعد سخت ورزش سے گریز کریں کیونکہ اس سے تکلیف یا درد ہوسکتا ہے۔ جسم پر بوجھ ڈالے بغیر چلنے کے فوائد حاصل کرنے کے لیے سست، آرام دہ رفتار سے چلنا افضل ہے۔

ہاتھ کی انگلیاں انسانی دماغ کی ارتقائی ترقی کے راز بھی بتاتی ہیں

ڈاکٹر سلیم

بچے کی انگلیوں کی لمبائی یہ ظاہر کرسکتی ہے کہ پیدائش سے پہلے اسٹروجن ہارمون نے انسانی دماغ کے بڑے حصے کی ارتقائی ترقی میں کس طرح حصہ لیا۔ ویب سائٹ "سائنس ڈیلی" پر شائع ہونے والی ایک رپورٹ جس میں آرلی ہیومن ڈیولپمنٹ جریدے کا حوالہ دیا گیا ہے کے مطابق انسانی ارتقا کا گہرا تعلق ایک بہت بڑے دماغ کی نمو سے ہے۔ نئی تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ پیدائش سے پہلے اسٹروجن ہارمون کا زیادہ سامنا اس پھیلاؤ کا باعث بنا ہوسکتا ہے۔ اس ہارمون کے اثر کا ایک نمایاں نشان کسی شخص کی انگلیوں کی باہمی لمبائی میں دیکھا جاسکتا ہے۔ سوسائٹی برائے بیالوجیکل اینتھروپولوجی، نیچرل ہسٹری میوزیم پیرس، فرانس اور ایکسٹر سائنس اینڈ میڈیسن ڈیپارٹمنٹ کی ریسرچ ٹیم کے رکن پروفیسر جان مینننگ انگلیوں کی لمبائی کے تناسب کے مطالعے میں تخصص رکھتے ہیں۔ انہوں نے حالیہ مطالعے میں انتہائی یونیورسٹی کے شعبہ آنکھ، بایولوجی کے سائنسدانوں کے ساتھ تعاون کیا ہے۔

ایک بالواسطہ اشاریہ

انگلیوں کی لمبائی کا تناسب شہادت کی انگلی (جسے ڈی 2 کے نام سے جانا جاتا ہے) کی لمبائی کا سونار رنگ فنگر (ڈی 4) کی لمبائی سے کرتا ہے۔ اس پیمائش کو ڈی ٹو ڈی تناسب کہا جاتا ہے۔ محققین اسے اسٹروجن اور ٹیسٹوسٹیرون ہارمونز کے توازن کے ایک بالواسطہ اشاریے کے طور پر استعمال کرتے ہیں جس سے جنین حمل کے پہلے تین مہینوں کے دوران متاثر ہوا ہوسکتا ہے۔ جن لوگوں کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ وہ ٹیسٹوسٹیرون کے مقابلے میں ایسٹروجن ہارمون کی نسبتاً زیادہ سطح سے متاثر ہوئے ہیں، ان کی شہادت کی انگلی (ڈی 2) عام طور پر رنگ فنگر (ڈی 4) سے لمبی ہوتی ہے۔ اس کے نتیجے میں "ڈی ٹو تناسب ڈی فور" زیادہ حاصل ہوتا ہے۔ محققین کی ٹیم نے 225 فوزائیدہ بچوں کا معائنہ کیا جن میں 100 لڑکے اور 125 لڑکیاں شامل تھیں۔ انہوں نے ہر بچے کے "ڈی ٹو تناسب ڈی فور" کی پیمائش کی اور اس کا موازنہ سر کے گھیراؤ (محیط) سے کیا جو عام طور پر نوزائیدہ بچوں میں دماغ کے سائز کے عمومی اشاریے کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اسے اور ارلی نمو اور آئی کیو (IQ) کی بعد کی زندگیوں سے بھی جوڑا گیا ہے۔ یاد رہے بہت سے جینیاتی، ماحولیاتی اور نمو کے عوامل بھی ذہانت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ محققین نے دریافت کیا کہ جن لڑکوں میں "ڈی ٹو تناسب ڈی فور" زیادہ تھا۔ ان میں سر کا گھیراؤ بھی بڑا ہونے کا رجحان پایا گیا۔ لڑکیوں میں یہی تعلق نہیں دیکھا گیا۔



بندر کا مفروضہ

یہ نتائج اس نظریے کو تقویت دے سکتے ہیں جسے انسٹروجن سے متاثرہ بندر کا مفروضہ کہا جاتا ہے۔ یہ نظریہ اس بات کو ترجیح دیتا ہے کہ انسان کے بڑے دماغ کا ارتقا لمبی ٹہنیوں کے ساتھ ہم آہنگ ہوا جنہوں نے انسانی ڈھانچے کو ہمارے ابتدائی آباؤ اجداد کے مقابلے میں کم مضبوط اور جسمانی طور پر زیادہ زنانہ (Anatomic Feminity) بنا دیا۔ پروفیسر مینننگ نے کہا کہ یہ انسانی ارتقا کے لیے ایک اہم نتیجہ ہے کیونکہ دماغ کے سائز میں اضافہ ڈھانچے کے زنانہ ہونے کے ساتھ ہم آہنگ ہے جسے ایسٹروجن سے متاثرہ بندر کا مفروضہ کہا جاتا ہے۔ یہ بات سامنے آئی ہے کہ مردوں میں ڈی ٹو تناسب ڈی فور کا زیادہ تر مثالوں میں بازوؤں کے زیادہ خطرے، سپرسٹرنگ تعداد میں کمی اور شیزوفرینیا کے رجحان سے جڑا ہے۔ لیکن دماغ کے سائز میں اضافہ ان مسائل کی حالتی ترسکتا ہے۔ اس لیے انسانوں میں بڑے دماغ کی طرف ارتقائی پیش رفت لازمی طور پر مردوں کی بقا کے امکانات میں کمی سے جڑی ہوسکتی ہے۔ اس میں دل کی بیماریوں کے مسائل بانجھ پن اور شیزوفرینیا کے مسائل شامل ہوسکتے ہیں۔ محققین کہتے ہیں کہ بڑے دماغ نے شاید اہم ارتقائی فوائد فراہم کیے ہوں گے لیکن اس ارتقا کے ساتھ جڑے بارہ مثل حالات مردوں کے لیے حیاتیاتی نقصان کا باعث بھی ہوسکتے ہیں۔

خواتین میں شوگر زیادہ خطرناک کیوں ہوتی ہے؟

ڈاکٹر وجیہا بیگ

انڈیا میں ڈاکٹر خواتین میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے بڑھتے ہوئے کیسز کا مشاہدہ کر رہے ہیں اور تشویش صرف تعداد تک محدود نہیں۔ ماہرین کو اس بات کی زیادہ فکر ہے کہ ذیابیطس خواتین میں مردوں کے مقابلے میں زیادہ شدید پیچیدگیاں پیدا کرتی ہے۔

حیران کن صنفی فرق

انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ کی ایک رپورٹ کے مطابق تحقیقات سے پتا چلتا ہے کہ مردوں میں خواتین کے مقابلے میں ذیابیطس زیادہ ہوتی ہے۔ نیشنل انسٹیٹیوٹ آف میڈیکل ریسرچ کے اعداد و شمار کے مطابق، دنیا بھر میں خواتین کے مقابلے میں 17.7 ملین زیادہ مرد ذیابیطس کا شکار ہیں۔ لیکن جب خواتین میں ذیابیطس ہوتی ہے تو اس کے اثرات زیادہ سنگین ہوتے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ذیابیطس خواتین میں دل کی بیماری، گردوں کے نقصان، ڈپریشن اور بار بار مثل مسائل کا خطرہ زیادہ بڑھا دیتی ہے۔ مثال کے طور پر، ریسرچ سوسائٹی فار فوڈ اسٹڈی آف ڈیابیٹیز (RSSDI) کے ماہرین ایک حقیقت بتاتے ہیں:

ذیابیطس کے شکار مرد میں بار بار ایک کا خطرہ ان مردوں کے مقابلے میں 50 فیصد زیادہ ہوتا ہے جنہیں یہ بیماری نہیں۔ جبکہ ذیابیطس والی خواتین میں یہ خطرہ حیران کن طور پر 150 فیصد بڑھ جاتا ہے۔ یہی خطرہ تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔ اگرچہ کم خواتین اس بیماری کا شکار ہوتی ہیں لیکن اس کے اثرات کہیں زیادہ شدید ہوسکتے ہیں۔

خواتین زیادہ متاثر کیوں ہوتی ہیں؟

خواتین زندگی کے مختلف مراحل سے گزرتی ہیں، بلوغت، حیض، حمل اور مینوپاز۔ ان تمام مراحل میں ہارمونز میں بڑی تبدیلیاں آتی ہیں، اور ہارمونز خون میں شوگر کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ خواتین پیدائشی مسائل کے لیے زیادہ حساس ہوتی ہیں۔

کچھ عوامل خواتین میں ذیابیطس کے خطرے کو بڑھاتے ہیں:

- پیٹ کے ارد گرد موٹاپا
- جسمانی سرگرمی کی کمی
- مسلسل ذہنی دباؤ
- خاندان میں ذیابیطس کی تاریخ

غیر صحت مند خوراک (خاص طور پر پراسیسڈ فوڈ)

تاہم کچھ خطرات خاص طور پر خواتین سے متعلق ہوتے ہیں۔

حمل کے دوران ذیابیطس:

کچھ خواتین کو حمل کے دوران جسیسٹیشنل ذیابیطس ہوجاتی ہے، جو ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے عارضی طور پر پیدا ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ بچے کی پیدائش کے بعد خون میں شکر معمول پر آسکتی ہے، لیکن معاملہ وہیں ختم نہیں ہوتا۔ جن خواتین کو حمل کے دوران ذیابیطس ہو چکی ہو، ان میں بعد کی زندگی میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

کیا ہر شخص کو اپنی عقل داڑھ نکلوانی چاہیے؟

ڈاکٹر مبشر خان

اکثر لوگ دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس اسی وقت جاتے ہیں جب دانت میں شدید درد یا کوئی واضح مسئلہ پیدا ہوجائے۔ یہی وجہ ہے کہ عقل داڑھ (مزاحم قوتم) کے حوالے سے بھی ایک عام تاثر پایا جاتا ہے کہ اگر اس میں درد نہیں تو اسے نکلوانے کی ضرورت نہیں۔ تاہم ماہرین کے مطابق یہ تصور ہمیشہ درست نہیں ہوتا۔ انڈیا میں "مناوار چنتا ڈینٹل کالج" کے شعبہ اورل اینڈ میکسیلو فیشل سرجری کے سربراہ ڈاکٹر کارتک آنند کے مطابق عقل داڑھ عموماً 17 سے 25 سال کی عمر کے درمیان نکلتی ہے۔ بعض افراد میں یہ مکمل طور پر درست انداز میں نکل کر عام داڑھ کی طرح کام کرتی ہے لیکن اگر جبڑے میں مناسب جگہ نہ ہو تو یہ مسوڑھوں کے اندر پھنسی رہ سکتی ہے یا نیم ہی ہو کر نکلتی ہے جسے ہیمی ایکٹو ذہم لوتھ کہا جاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ "صرف درد نہ ہونا اس بات کی ضمانت نہیں کہ عقلی داڑھ مکمل طور پر صحت مند ہے کیونکہ اس کے باعث کئی مسائل خاموشی سے پیدا ہوسکتے ہیں۔"

بغیر درد کے بھی عقل داڑھ کیوں نکلوائی جاتی ہے؟

ماہرین کے مطابق دانت نکالنے کا فیصلہ صرف درد کی بنیاد پر نہیں بلکہ مستقبل میں پیدا ہونے والے ممکنہ مسائل کو دیکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔

دانتوں میں کیڑا لگنے کا خطرہ

جزوی طور پر نکلی ہوئی یا مسوڑھے میں پھنسی عقل داڑھ کو صاف کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس کے اردگرد خوراک کے ذرات اور جراثیم جمع ہوسکتے ہیں جس سے نہ صرف اس دانت بلکہ اس کے ساتھ موجود صحت مند دوسرے اڑھ میں بھی کیڑا لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اکثر درد اس وقت شروع ہوتا ہے جب نقصان کافی بڑھ چکا ہوتا ہے۔

جبڑے کی ہڈی کو نقصان پہنچ سکتا ہے

بعض اوقات پھنسی ہوئی عقل داڑھ کے اردگرد پانی سے بھری رسولی (سسٹ) بن جاتی ہے جو ہڈی میں بغیر کسی علامات کے بڑھتی رہتی ہے۔

اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ جبڑے کی ہڈی کو کمزور کرسکتی ہے اور بعض صورتوں میں قریبی دانت بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔

دانتوں کی ترتیب متاثر ہوسکتی ہے

ڈاکٹر آنند کے مطابق یہ کہنا درست نہیں کہ ٹیڑھے دانتوں کی واحد وجہ عقل داڑھ ہوتی ہے۔ تاہم بعض افراد میں پھنستی ہوئی عقل داڑھ دانتوں کی بھیڑ یا ترتیبی میں کردار ادا کرسکتی ہے۔ اس کے علاوہ جینیاتی عوامل اور عمر کے ساتھ آنے والی قدرتی تبدیلیاں بھی دانتوں کی ترتیب کو متاثر کرتی ہیں۔



ایکس رے کیوں ضروری ہے؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ بظاہر نارمل نظر آنے والی عقل داڑھ کے نیچے بھی مسائل موجود ہوسکتے ہیں، اسی لیے دانتوں کا ایکس رے کرایا جاتا ہے تاکہ دانت کی اصل پوزیشن، اس کی جڑوں اور اگر موجود ممکنہ مسائل کا درست اندازہ لگایا جاسکے۔ ایکس رے کے بغیر کئی خرابیاں اس وقت تک سامنے نہیں آتیں جب تک علامات ظاہر نہ ہوں۔

کیا ہر شخص کو عقل داڑھ نکلوانی چاہیے؟

ڈاکٹر آنند کے مطابق اس کا جواب نہیں ہے۔ ہر عقل داڑھ کو نکالنا ضروری نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر مبشر عقل کی عمر، دانت کی پوزیشن، منہ کی صفائی کی صورتحال اور مستقبل میں مسائل کے امکانات کو مدنظر رکھتے ہوئے فیصلہ کرتے ہیں۔

جلد نکلوانا زیادہ بہتر ہے؟

اگر ڈاکٹر عقل داڑھ نکالنے کا مشورہ دیں تو درد، سوجن یا انفیکشن ہونے سے پہلے اسے نکلوانا زیادہ آسان اور محفوظ ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ابتدائی مرحلے میں سرجری نسبتاً آسان ہوتی ہے، تکلیف کم ہوتی ہے، زخم جلد بھر جاتا ہے اور پیچیدگیوں کا خطرہ بھی کم رہتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ درد نہ ہونے کا مطلب ہمیشہ یہ نہیں کہ عقل داڑھ مکمل طور پر صحت مند ہے جبکہ ہر عقل داڑھ کو نکالنا بھی ضروری نہیں۔ اس بارے میں حتمی فیصلہ مکمل معائنے اور ڈینٹل ایکس رے کی بنیاد پر ہی کیا جانا چاہیے۔

قرآن کریم
قدیم ترین دستاویز



حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ کے عدل واصلاح کے پرچار نے بنواسیہ کو بالکل ہی بھی دست کردیا تھا۔ جس کی وجہ سے ان میں شدید برہمی و ناراضگی پائی جاتی تھی۔ چنانچہ آل مروان نے بشام بن عبدالملک کو اپنا نمائندہ بنا کر حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ سے بات چیت کیلئے بھیجا۔ بشام نے کہا حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ سے کہا کہ ”جن معاملات کا تعلق آپ کے دور سے ہے اور جو واقعات آپ کے زمانے میں پیش آئیں، ان کے لئے آپ جو چاہیں کریں، لیکن جن معاملات کا تعلق ازشہد شکر خلفاؤں سے ہے، ان میں تبدیلی نہ کریں، کیونکہ ان کا ثواب اپنا مال ان تھرانوں پر ہوگا“۔

حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ نے جواب میں فرمایا ”آپ ایک ہی حوالے میں تمہارے پاس دو دستاویز ہیں، ایک حضرت امیر معاویہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی اور دوسری عبدالملک بن مروان کی، تم ان میں سے کس پر عمل کرو گے؟“۔ بشام نے کہا: ”اس صورت میں حضرت امیر معاویہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا مشام عبدالملک سے بہت کم نیچا ہے، لہٰذا حضرت امیر معاویہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی دستاویز پر عمل کروں گا“۔ اس پر حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا ”پھر بس نے اللہ کی کتاب (قرآن کریم) کو سب سے قدیم دستاویز پایا ہے، اس لئے میں ہر حوالے میں چاہے میرے زمانے کا ہو یا پہلے کا، اسی قدیم ترین دستاویز کے مطابق عمل کروں گا“۔ اس جواب پر بشام بوکھلا گیا۔ اسی طرح کی ایک گزارش سعید بن خالد بن یزید نے کی تھی کہ ”اے امیرالمومنین! جو چیز آپ سے تعلق رکھتی ہو، اس میں آپ بالشرع انصاف کے مطابق فیصلہ کریں، ہمیں گزشتہ حکمرانوں کے فیصلوں کی ورزی ہوتی ہے جس لوگوں کو آخرت کی باز پرس کی فکر رہتی ہے، وہ کبیرہ گناہوں سے بھی بچتے ہیں صغیرہ گناہوں سے بھی بچنے کی پوری فکر اور کوشش کرتے ہیں۔ ان کی نگاہوں میں چھوٹے گناہ بھی کچھ کم خطرناک نہیں ہوتے۔ جو گناہ اللہ پاک کی ناراضی کا سبب ہو خواہ وہ چھوٹے ہوں بہرحال ان سب سے بچنا ضروری ہے۔

ایک روایت میں اس طرح آتا ہے کہ

مولانا عاشق الٰہی تشنہ‌دی

ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اے عائشہ! حقیر اور معمولی گناہوں کے سلسلے میں بھی خبردار رہنا کیوں کہ اللہ پاک کی طرف سے ان کی بھی باز پرس ہوگی۔ (نسائی، ابن ماجہ، داری و بیہقی)

عموماً لوگ صغیرہ گناہوں کو بہت معمولی سمجھتے ہیں اور ان سے بچنے کا کچھ زیادہ اہتمام نہیں کرتے، حالانکہ وہ بھی گناہ ہیں اور ان کے ارتکاب سے بھی اللہ پاک کے حکم کی خلاف ورزی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے ان کی بھی گرفت ہو سکتی ہے۔ وہ کبیرہ گناہوں سے بھی بچیں گے بھی اپنی بےبسی کی پوری فکر اور کوشش کرتے ہیں۔ ان کی نگاہوں میں چھوٹے گناہ بھی کچھ کم خطرناک نہیں ہوتے۔ جو گناہ اللہ پاک کی ناراضی کا سبب ہو خواہ وہ چھوٹے ہوں بہرحال ان سب سے بچنا ضروری ہے۔

ایک روایت میں اس طرح آتا ہے کہ

معمولی گناہ اور معمولی نیکی



رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم لوگ بہت سے ایسے اعمال کرتے ہو جو تمہاری نگاہوں میں بال سے بھی زیادہ باریک (یعنی بہت ہی معمولی اور ہلکے) ہوتے ہیں، (بخاری)

بس طرح چھوٹے گناہوں کو معمولی سمجھنا صحیح نہیں، اس لئے کہ ذرائع چھوٹا ہو یا بڑا وہ ذرائع ہی ہے، اس سے اپنے دامن کو پاک رکھ کر ہی ہم اچھے اور بہتر سے بہتر ذوق کا ثبوت دے سکتے ہیں۔ ٹھیک اسی طرح چھوٹی نیکیوں کی بھی اپنی جگہ بڑی اہمیت ہے، ان سے کریز کرنے کی وجہ سے اکثر لوگ اس مشکل کا شکار ہوتے ہیں کہ ہم بڑے بڑے کام نہیں کرتے، معمولی چھوٹی نیکیاں ہی کرتے ہیں، لیکن وہ اخلاص کے ساتھ نہیں کرتے، اور اس کی وجہ سے عظیم گناہوں کے مرتکب ہوتے ہیں، اس لئے ان کی طرف توجہ نہیں دیتے، حالانکہ بڑی نیکیوں کی توفیق بھی درست طریقہ پر چھوٹی نیکیوں کے کرنے سے ہی ہوتی ہے۔

اسلام نے آخرت کو بہتر بنانے کیلئے جو طریقے بتائے ہیں درحقیقت وہ کچھ مشکل نہیں، بلکہ اگر انسان ان طریقوں کو اختیار کرے تو اس کی دنیا پر سکون ہو جاتی ہے، لیکن آج کل ذہنوں میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ اسلامی تعلیمات پر عمل کرنا ایک مشکل کام ہے جس کیلئے اپنا بہت سے بڑا دنیاوی مفادات، بہت سی لذتوں اور بہت سا پیسہ و آرام قربان کرنا پڑتا ہے۔ بتیجہ یہ ہے کہ اکثر لوگ اس مشکل کا تصور کرکے اور اس راہ پر چند قدم چلنا بھی شروع نہیں کرتے اور اس کی وجہ سے معلوم گناہوں کو معمولی سمجھ کر ان سے بچتے کا اہتمام نہیں کرتے، اور پھر آہستہ آہستہ وہ کبیرہ گناہوں میں بھی ملوث ہو جاتے ہیں، اسی طرح وہ نیکیوں کے سلسلے میں بھی چھوٹی نیکیوں کی طرف توجہ نہیں دیتے، حالانکہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ترقیٔ درجات اور بلندی کے تحقق کے لئے چیز کو حقیر نہ سمجھو اور یہ بھی سمجھ لو کہ تم اپنے بھائی سے مسکرا کر روئی کے ساتھ ملاوریہ کہ تم اپنے ڈول سے اپنے بھائی کے برتن میں پانی ڈال دو۔ (ترمذی)

لہٰذا شیطان کے اس دھوکے میں کبھی نہیں آنا چاہیے کہ اگر ہم دین کے بڑے کام کرنے سے محروم ہیں تو یہ چھوٹی چھوٹی نیکیاں جیسی کیا فائدہ پہنچائیں گی؟

واقعہ یہ ہے کہ یہی کل کو یہی عمل چھوٹا نہیں ہے اور جس وقت نیکی کی توفیق ہو جائے اسے غنیمت سمجھ کر فوراً کر لینا چاہیے۔ اس لحاظ سے ہر نیکی چھوٹی نیکیاں ہی بڑی نیکی بن جاتی ہے۔ بہرحال ہر چھوٹے گناہ سے بچنے کی کوشش ہونی چاہیے اور ہر نیکی کو اہمیت دینی چاہیے۔ اللہ پاک ہم سب کو توفیق عطا فرمائے۔ آمین

☆☆☆

کیا پانی کا بھی کوئی مذہب ہوتا ہے؟

مندر میں پانی پینا جُرم بن گیا۔ غضب ہوگیا توبہ توبہ!

حافظ محمد ہاشم قادری مصباحی جمشیدپور

پولیا پیڈیا ہیول کا کیرم کیاں سے لاؤ کے بہت مشہور مقولہ ہے۔ کسی واقعہ یا قصہ، فرد کا تعین جذبہ اتنے الفاظ میں اظہار خیال بیان کیا جائے کہ بات پر بالضرب لگنا کہا جائے۔ مثلاً ”آندھیوں میں کانا راجہ“ ایک کہاوت ہے، اس میں ”آندھیوں“ کو ”بہروں“ سے یا ”کانا“ کو ”بینا“ سے تبدیل نہیں کر سکتے۔ یہ بات سو فیصد درست ہے۔

دورِ ماضی پہلے ہمارے ملک ہندوستان میں ہندو مسلم بھائی چارا، دوستی، لوگوں سے بھائی بندوں کا سا تعلق قائم تھا، باقی تھا۔ برادرانہ سماجی و سیاسی سے حکومت پانے حکومت پر بے، بیٹے کی چاہت پر دال چلی، جب سے سخت کیے نظریہ سے ذہن والی باریوں نے انگریزوں کی پالیسی کو اپنایا تقسیم اور حکمرانی، divide and rule ہنوز حکم کا راز اور حکومت کرو اس جائیت نے ملک سے بھائی چارا کو قریب قریب ختم کر دیا ہے۔ اب بھائی چارا برائے نام رہ گیا ہے، وہ بھی دکھاوا اور نوٹنکی میں تبدیل ہو گیا ہے۔ ابھی تازہ مثال بنگال کی انتخابی مہم میں دیکھیں، وزیر اعظم جدید سے برادران حضرات کس قدر زہر اگل رہے ہیں تو ان کے پیچھے کیوں پیچھے رہیں وہ بھی اپنا روپ دکھا رہے ہیں۔ نکلتہ میں برگیڈ پریڈ میدان میں انتخابی مہم کے جلسہ میں عوام سے خطاب کیا وزیر اعظم مشکی کی موجودگی میں نشور ناتھ چکرورتی نے پی ٹی پی نامی شوشیت اتحاد کر کی اور اپنے خطاب میں کہتے ہوئے کہا ”میں پانی کا سائب نہیں کو ورا سائپ ہوں!“ اور کیوں نہ ہوں جن پر 30 سے زیادہ متعدد مقدمے چل رہے ہوں وہ یقیناً سارا صاف ستھرا ہی ہوگا۔ اب پی پی میں شوشیت سے گنگا جل کیا پاک صاف ہو جائیں گے۔

زہریلا ہوا ماحول مرتے عوام ہے

کیا کوئی اس کی مدد؟ بہتر ہوتا اب ایسا ملک ہو گیا ہے جہاں مندر سے پانی پینے پر مسلمان لڑکے پر زبردست تشدد (ماب لنچنگ، زیادتی) کی جارہی ہے۔ ہندوستان کی رپورٹ کے مطابق تازہ آبادی ذاستا بھی مندر میں 14 سال آصف نام کے مسلمان لڑکے نے مندر سے پانی کیا پی لیا کہ وہ ہجوم سے لڑکے کو مارنے والا شخص اس کے سے اس کا نام پوچھتا ہے، جس سے ظاہر ہے کہ وہ لڑکا مسلمان ہے۔ مارنے والا شخص لڑکے سے مندر کے اندر جانے کی وجہ پوچھتا ہے، لڑکا جواب دیتا ہے کہ وہ پانی پینے گیا تھا۔ اس کے بعد وہ (غالم) شخص لڑکے کو مارنا شروع کر دیتا ہے۔ وائرل ویڈیو کے مطابق ایک ”سوری آصف اور آصف (ڈنڈے) ایک نہیں تک پہنچا۔ وائرل ویڈیو میں لڑکے کے سر پر کھیر برسانے بعد مرد لڑکے اور پیٹ میں لاٹھی مارتے ہوئے دیکھا جا سکتا ہے۔ جبکہ مسلمان لڑکا بے یارہ مددگار خود کو بچانے کی کوشش کر رہا ہے، تڑپ رہا ہے، گڑگڑا رہا ہے، رو رہا ہے۔ مارنے والا ظالم جس نے ریاست بہار کے بھاگلپور ضلع کی رہنے والی ہے، وہ شخص شیو انند سرسوتی ہے اور جس نے ویڈیو بنائی وہ نام کا ہے۔ انگریزی روزنامہ ٹیلیگراف انڈین ایکسپریس کی رپورٹ کے مطابق لڑکے کو بری طرح تشدد، ظلم اور تشفیک (ذلیل کرنا، طنز اڑانا، مذاق کرنا، مزہ لینا) کا نشانہ بنایا گیا۔ کیا پانی کا بھی کوئی مذہب ہوتا ہے؟ انسان اس پانی سے پیاس بجھاتا ہے کہ مندر کتنی کے ایک رکن انیل یادو کا کہنا ہے کہ مندر کتنی یادو کو قانونی دعوت فراہم کرے گی۔ جب تک مقامیوں اور عدالتیں ایسے مجرموں کو سخت سزائیں نہیں دیتیں ایسے واقعات ہوتے رہیں گے، نہاں بھتے کو قانون ڈر کا ہے گا۔

’پیاسوں کو پانی پلانا عظیم نیکی ہے‘

مذہب اسلام پانی پلانے کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ قرآن مجید میں اور احادیث طیبہ میں پانی پلانے کو بڑا ثواب اور صدقہ جاریہ کہا گیا ہے، جس کا ثواب مرنے کے بعد تک ملتا رہے گا۔ اسلام انسانیت کا بھی خواہ اور اس کے لانے والے رحمت عالم نور رحمۃ اللہ علیہ ہیں۔ آپ کے ارشادات میں تو جانوروں تک کیلئے پانی پلانے کا انتظام کرنے پر بڑے اجر و ثواب کی بشارتیں سنائی گئی ہیں۔ ایک حدیث میں ہے کہ ایک شخص کو اس کی بخشش ہوئی، اس نے راستہ میں ایک کتے کو دیکھا کہ پیاس کی شدت سے ہانپ رہا ہے، اس نے اپنا موزہ نکالا اور اس کو پانی پلایا، اس پر اس کی بخشش ہو گئی۔ نبی کریم ﷺ کی دعا مبارک ہے۔ ”اے اللہ! میرے دل میں اپنی محبت میری جان میرے اہل اور اپنے پانی کی محبت سے بھی زیادہ پیاری بنا دے“ (ترمذی) باب پانی کا بڑا عظیم تحفہ ہے۔ یہاں پر اللہ تعالیٰ کی محبت کو اپنے پانی کی محبت سے زیادہ کرنے کو کہا گیا ہے، جس سے پتہ چلا کہ ٹھنڈا پانی بڑی نعمت والا ہے۔ پانی پلانے سے بڑی بڑی پیاریوں سے انسان بچتا ہے اور اگر کسی موذی بیماری میں مبتلا ہو تو پیاسوں کو پانی پلانے سے اس کو موذی مرض سے شفا ہو جاتا رہتا ہے۔

پیاسوں کو پانی پلانے سے علاج بیماری

سبب شفا بنیں: رب تبارک تعالیٰ نے اپنی مخلوق کو بے شمار نعمتوں سے نوازا اور ان نعمتوں کی خصوصیت و فضائیت کا ذکر بھی فرمایا، بالشبہ انسان ان نعمتوں کو اختیار کرنے کو اس انجانی ضروری ہے۔ اس کے بغیر زندگی کا تصور بھی نہیں کر سکتے ہیں جہاں پینے کیلئے صاف ستھرا پانی ہو اور وہی ہے، وہیں صحت بھی بھی ضروری ہے۔ اللہ رب العزت کی حکمت دیکھیں اپنی تمام مخلوق کی ضرورت کیلئے اشیا (کھانے پینے کی چیزیں) پیدا فرمائیں، یہ اور بات ہے کہ آج ان کی مخلوق میں انسان جو اشرف المخلوق ہونے کا شرف رکھتا ہے، اپنی ان کی قدر نہیں کر رہا ہے بلکہ نعمتوں کی بربادی، بےقدری کا کوئی راستہ باقی نہیں رکھ رہا ہے، اس کی تفصیل پھر کبھی۔ ہوا پانی، کھانا بھی نعمتوں کا مختصر ذکر بنور پڑھیں، اللہ رب العزت فرما رہا ہے: ترجمہ: اور ہم نے آسمان سے برکت والا پانی اتارا تو اس سے باغ اگائے اور اناج کہ کاٹا جاتا ہے۔ (القرآن۔ سورہ ق۔ 50۔ آیت نمبر 9۔)

رب فرما رہا ہے کہ ہم نے آسمان سے برکت والا پانی اتارا اس سے باغات لہلہاتے ہیں طرح طرح کے پھل، بیج سے ہوتے ہیں جسے ہم کھاتے ہیں کھیتیاں سیراب کر دیں جن سے اناج پیدا ہوتا ہے جو ہم کھاتے ہیں لہٰذا کھجور کے درخت اگائے جو ہمیں پھلوں سے لدے رہتے ہیں، یہ سب مخلوق کی روزیاں ہیں اور اس پانی سے ہم نے مردہ زمین کو زندہ کر دیا، وہ سرسبز شاداب ہو گئی اور فصلیں کے بعد دوبارہ ہونگی اور سب کے تکمیل میدان لہلہانے لگے جیسے تمہارے جیا خود کھاتے ہیں اور قرآن کا وہ بیج پیتے ہو۔

پیاسوں کو پانی پلا نہیں لا علاج بیماری

سبب شفا بنیں: بہتر مشہور حدیث پاک ہے کہ کوئی امت میں ایک عورت نے ایک کتے کی پیاس بجھائی تو اللہ نے اس کی تمام خطائیں معاف فرما دیں اور جنت عطا فرمائی۔ اللہ رب العزت نے پانی کی خوبیوں میں یہ بات بیان فرمائی کہ ہم نے آسمان سے برکت والا پانی اتارا، ظاہر ہی بات ہے جب سے برکت والا پانی برکت والا بنائے اس سے برکت ضرور ملے گی۔ علامہ مفتی امجد علی اعظمی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ بہار شریعت میں بیان فرماتے ہیں۔ حضرت بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ آسمان و زمین کے درمیان جو کچھ ہے سب کو میں نے پیدا کیا اور اس کو پانی سے پیدا کیا۔ (بہار شریعت، حصہ 16، صفحہ 3)

مسلمان پانی پلانے کی سنت کو عام کریں: رسول کریم ﷺ اور صحابہ کرام کی سنت پیاسوں کو پانی پلانا بہت مشہور ہے، لہٰذا مسلمانوں کو اس سنت کو عام کرنا چاہیے۔ جگہ جگہ پیاسوں کو پانی پلانے کا انتظام کریں۔ بالخصوص گرمی کے موسم میں مذہب وملت بلکہ جانوروں کو بھی پانی پلانے کا بندوبست کریں۔ یہ عمل جنت سے قریب اور جہنم سے دور کرنے والا ہے۔ انسانوں کے طبیبوں (ڈاکٹر) سے رجوع کیا جاتا ہے تو وہ بھی یہ ہدایت جگہ جگہ دیکھ جہاں لوگوں کو پانی کی ضرورت ہو وہاں ایک کنواں کھود اور (بیرانہ کامیت یہ بھی) ارشاد فرمایا کہ میں امید کرتا ہوں کہ وہ پانی تیرے لیے ایک چشمہ نکلے گا اور تیرا یہ خون بہنا ختم ہو جائے گا، اس شخص نے ایسا ہی کیا اور اچھا ہو گیا۔ دیکھیے اور ایمان افروز حکایتیں پڑھیں۔ امام بیہقی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں۔ ہمارے

مولانا عاشق الٰہی تشنہ‌دی

ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اے عائشہ! حقیر اور معمولی گناہوں کے سلسلے میں بھی خبردار رہنا کیوں کہ اللہ پاک کی طرف سے ان کی بھی باز پرس ہوگی۔ (نسائی، ابن ماجہ، داری و بیہقی)

عموماً لوگ صغیرہ گناہوں کو بہت معمولی سمجھتے ہیں اور ان سے بچنے کا کچھ زیادہ اہتمام نہیں کرتے، حالانکہ وہ بھی گناہ ہیں اور ان کے ارتکاب سے بھی اللہ پاک کے حکم کی خلاف ورزی ہوتی ہے۔ جس لوگوں کو آخرت کی باز پرس کی فکر رہتی ہے، وہ کبیرہ گناہوں سے بھی بچتے ہیں صغیرہ گناہوں سے بھی بچنے کی پوری فکر اور کوشش کرتے ہیں۔ ان کی نگاہوں میں چھوٹے گناہ بھی کچھ کم خطرناک نہیں ہوتے۔ جو گناہ اللہ پاک کی ناراضی کا سبب ہو خواہ وہ چھوٹے ہوں بہرحال ان سب سے بچنا ضروری ہے۔

ایک روایت میں اس طرح آتا ہے کہ

معمولی گناہ اور معمولی نیکی

رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم لوگ بہت سے ایسے اعمال کرتے ہو جو تمہاری نگاہوں میں بال سے بھی زیادہ باریک (یعنی بہت ہی معمولی اور ہلکے) ہوتے ہیں، (بخاری)

بس طرح چھوٹے گناہوں کو معمولی سمجھنا صحیح نہیں، اس لئے کہ ذرائع چھوٹا ہو یا بڑا وہ ذرائع ہی ہے، اس سے اپنے دامن کو پاک رکھ کر ہی ہم اچھے اور بہتر سے بہتر ذوق کا ثبوت دے سکتے ہیں۔ ٹھیک اسی طرح چھوٹی نیکیوں کی بھی اپنی جگہ بڑی اہمیت ہے، ان سے کریز کرنے کی وجہ سے اکثر لوگ اس مشکل کا شکار ہوتے ہیں کہ ہم بڑے بڑے کام نہیں کرتے، معمولی چھوٹی نیکیاں ہی کرتے ہیں، لیکن وہ اخلاص کے ساتھ نہیں کرتے، اور اس کی وجہ سے عظیم گناہوں کے مرتکب ہوتے ہیں، اس لئے ان کی طرف توجہ نہیں دیتے، حالانکہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ترقیٔ درجات اور بلندی کے تحقق کے لئے چیز کو حقیر نہ سمجھو اور یہ بھی سمجھ لو کہ تم اپنے بھائی سے مسکرا کر روئی کے ساتھ ملاوریہ کہ تم اپنے ڈول سے اپنے بھائی کے برتن میں پانی ڈال دو۔ (ترمذی)

لہٰذا شیطان کے اس دھوکے میں کبھی نہیں آنا چاہیے کہ اگر ہم دین کے بڑے کام کرنے سے محروم ہیں تو یہ چھوٹی چھوٹی نیکیاں جیسی کیا فائدہ پہنچائیں گی؟

واقعہ یہ ہے کہ یہی کل کو یہی عمل چھوٹا نہیں ہے اور جس وقت نیکی کی توفیق ہو جائے اسے غنیمت سمجھ کر فوراً کر لینا چاہیے۔ اس لحاظ سے ہر نیکی چھوٹی نیکیاں ہی بڑی نیکی بن جاتی ہے۔ بہرحال ہر چھوٹے گناہ سے بچنے کی کوشش ہونی چاہیے اور ہر نیکی کو اہمیت دینی چاہیے۔ اللہ پاک ہم سب کو توفیق عطا فرمائے۔ آمین

☆☆☆

فرمانِ الٰہی

ڈاکٹر مولانا صباح اسماعیل (ندوی، علیگ) قرآن 1147

جنوں نے کہا، قرآن حق ہے!

اور ہم نے تمہاری آس پاس کی بستی والوں کو بھی ہلاک کر دیا اور ان کے لیے اپنی آیتیں کھولا کھول پیش کیں تاکہ وہ رجوع کریں۔ ☆

تو انھوں نے ان کی نصرت کیوں نہ کی جن کو انھوں نے تقرب حاصل کرنے کے لیے اللہ کے علاوہ معبود بنا رکھا تھا بلکہ وہ سب ان سے جدا ہو گئے اور یہ ان کا بھٹ اور ان کا افترا تھا۔ ☆

اور جب ہم نے جنوں کے ایک گروہ کو آپ کی طرف متوجہ کر دیا کہ وہ قرآن سنیں۔ تو جب وہ وہاں حاضر ہوئے تو بولے خاموش ہو کر سنو! تو جب وہ تمام ہو چکا تو وہ اپنی قوم کی طرف انذار کرتے ہوئے لوٹے۔ ☆

انھوں نے کہا، اے ہماری قوم! ہم نے ایک ایسی کتاب سنی ہے جو موسیٰ کے بعد نازل کی گئی ہے اس چیز کی تصدیق کرتی ہوئی جو اس کے باب میں پہلے سے موجود ہیں۔ یہ کتاب حق اور سیدھی راہ کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔ ☆

اے ہماری قوم! اللہ کے داعی کو مثبت جواب دو اور اس پر ایمان لاؤ، خدا تمہارے لئے تمہارے گناہوں کو بخش دے گا اور تم کو ایسے عذاب سے بچا لے گا۔ ☆

اور جو اللہ کے داعی کو مثبت جواب نہیں دے گا تو وہ زمین میں خدا کے قابو سے باہر نہیں نکل سکے گا اور اس کے لیے اس کے علاوہ دوسرے مددگار نہیں ہوں گے۔ یہی لوگ کھلی ہوئی گمراہی میں ہیں۔ ☆

کیا انھوں نے غور نہیں کیا کہ اللہ، جس نے ارض و سماوات کی تخلیق کی اور ان کی تخلیق سے تھکا نہیں وہ مردوں کو حیات دینے پر بھی قادر ہے۔ ہاں، وہ ہر شے پر قدرت رکھتا ہے۔ ☆

اور اس دن کو یاد کرو جس دن ان لوگوں کو جنھوں نے کفر کیا ہے دوزخ کے سامنے لایا جائے گا۔ ان سے پوچھا جائے گا کہ کیا یہ حقیقت نہیں ہے؟ وہ جواب دیں گے، ہمارے رب کی قسم! ہاں! ارشاد ہو گا تو عذاب کا مزا اٹھ، بدلہ اپنے کفر کی پاداش میں! ☆

کیا انھوں نے غور نہیں کیا کہ اللہ جس نے ارض و سماوات کی تخلیق کی اور ان کی تخلیق سے تھکا نہیں وہ مردوں کو حیات دینے پر بھی قادر ہے۔ ہاں، وہ ہر شے پر قدرت رکھتا ہے۔ ☆

اور جس دن کافروں کو جہنم کی آگ کے سامنے لایا جائے گا۔ ان سے پوچھا جائے گا کہ کیا یہ حقیقت نہیں ہے؟ وہ جواب دیں گے، ہمارے رب کی قسم! ہاں! ارشاد ہو گا تو عذاب کا مزا اٹھ، بدلہ اپنے کفر کی پاداش میں! ☆

سورہ احقاف ..... رکوع: 4 ..... آیت: 27 تا 35 ..... پارہ: 26 .....

یہ سورہ احقاف کا آخری رکوع ہے۔ گزشتہ رکوع میں قوم عاد کا ذکر تھا کہ انھوں نے اللہ و رسول کی نافرمانی کی اور کسی بھی حال میں اطاعت و عبادت الٰہی کیلئے تیار نہیں ہوئے تو اللہ تعالیٰ نے ان کو تباہ و برباد کر ڈالا۔ اس رکوع میں پہلے ان اقوام کا ذکر ہے جو کہ آس پاس آباد تھیں اور طغیان و طمعیان کے سبب ہلاک کر دی گئیں۔ درمیان میں جنوں کا وہ واقعہ مذکور ہے جب انھوں نے گزرتے ہوئے رسول اللہ ﷺ کو تلاوت کرتے ہوئے سنا تو اس کی طرف پوری طرح متوجہ ہو گئے۔ یہی واقعہ مزید تفصیل کے ساتھ سورہ جن میں بھی موجود ہے۔ سورت کی آخری آیت میں نبی اکرم کو صبر و ثبات کی تلقین کی گئی ہے اور ان سے کہا گیا ہے کہ اگر کفار آپ کی آیات کے لوگ آپ کی بات نہیں سن رہے ہیں تو آپ پریشان خاطر نہ ہوں۔ آپ کی دعوت انہی تیئی دعوت ہے جس پر پہلے انسان تو لبیک بجا لائے ہیں مخلوق میں سے ہر شخص کو اپنے اپنے اعمال کا ذمہ دار ہونا ہے۔ آج ہو رہے لوگ عذاب کا مطالبہ کر رہے ہیں آپ ان کو ان کے حال پر چھوڑ دیجئے کل بہ ہر حیثیت کا فیصلہ ہو گا اور ان طاغوں کو سخت سزا دی جائے گی تو ان کو سمجھ میں آئے گا کہ اصل گھاٹے کا سودا کون رہا۔ بات سمجھانے کی تھی سمجھا دی گئی، ہلاک تو وہی قوم ہوئی جو ضدی و نافرمان رہی۔ ☆☆☆

نعتیہ غزل

جب بھی ہم چاہیں گے ان کی ہی دہائی دیں گے
یعنی ہر سمت وہ اب ہم کو دکھائی دیں گے

کوئی لمحہ جو ہمیں آپ نظر آجائیں
جان دیں گے یہ جہاں دیں گے خدائی دیں گے

ہم غلاموں کے لئے اس سے سوا کیا ہوگا
حشر میں آپ ہمیں دستِ رسائی دیں گے

خلقتیں ساری کہیں گی جہاں نفسی نفسی
آپ ہی بڑھ کے غلاموں کی صفائی دیں گے

ایک ارمان فقط گنبدِ خضریٰ دیکھوں
غار تارخ سے کب مجھ کو رہائی دیں گے

ہم گنہگار سہی پھر بھی یقیں ہے ساحر
زیست بے رنگ کو وہ رنگ حنائی دیں گے

فصیح احمد ساحر

نعت رسول صلی اللہ علیہ وسلم

آیئے پڑھ لیں درود پاک برکت کے لئے
اپنے ایمان و یقیں کی زیب و زینت کے لئے

ان صحابہ کی عقیدت کو میں کرتا ہوں سلام
جاں لٹا دیتے تھے جو اک ایک سنت کے لئے

جب کیا بو جہل نے ذاتِ نبوت پر سوال
سنگریزے بول اٹھے پاسِ رسالت کے لئے

بخش دیں میرے نبیؐ نے بیٹیوں کو عظمتیں
منتخب زہرا کو کرکے دیں کی وسعت کے لئے

زلف ہے بالیل تو والشمس ہے روئے مبیں
یعنی جسمِ مصطفےٰ بھی ہے تلاوت کے لئے

اس غریبی میں ہی ان شاء اللہ طیبہ جاؤں گا
غیر ممکن کچھ نہیں ہے اس کی قدرت کے لئے

سوچتا ہوں میں بھی کافر ہوتا یا مشرک ذکی
جو مرے سرکار نہ آتے ہدایت کے لئے

ذکی طارق بارہ بنکوی

قومی و بین الاقوامی خبریں

بنگلہ دیش اور امریکہ نے معاہدے پر دستخط کر دیے



ڈھاکہ: بنگلہ دیش اور امریکہ نے جوہری توانائی کے پرامن استعمال کے ایک معاہدے پر دستخط کر دیے ہیں، پی ایٹن پی میڈیا سیل نے آج بروز سنیچر اس بات کی جانکاری دی۔

میڈیا سیل نے فیس بک پر ایک پوسٹ میں کہا کہ اس معاہدے پر بنگلہ دیش کی جانب سے سائنس اور ٹیکنالوجی کے وزیر اعظم کے مشیر ریحان اسعد اور امریکہ کی جانب سے سکریٹری جیکب ہیلبرگ نے دستخط کیے۔

پوسٹ میں مزید تفصیلات بتائے بغیر کہا گیا کہ یہ بات قابل ذکر ہے کہ جوہری توانائی کے پرامن استعمال میں تعاون کا اقدام سب سے پہلے سال 1981 میں آنجہانی صدر ضیاء الرحمن کے دور حکومت میں اٹھایا گیا تھا۔ بنگلہ دیش اور امریکہ کے درمیان آج کا معاہدہ اسی کوشش کے تسلسل کے طور پر کیا گیا ہے۔

اسی بیچ خبر ہے کہ بنگلہ دیش کے روپ پور نیوکلیئر پاور پلانٹ کے یونٹ 2 کے لیے روس سے بھیجا گیا یورینیم ایندھن فضائی حدود صاف نہ ہونے کی وجہ سے یہ جدہ دصاف نہیں ہے۔ اس لیے ہم اسے نہیں بھیج سکے۔ اب اس کا بیا شیڈول طے کرنا پڑ سکتا ہے۔ تاہم حکام یہ بتانے سے قاصر تھے کہ فضائی راستہ کس ملک نے رکا تھا۔

یہ نیوکلیئر پاور پلانٹ روس کے روساٹم کے تعاون سے تیار کیا جا رہا ہے۔ تاخیر کی اصل وجہ معلوم کرنے کے لیے اے این آئی نے روساٹم کے ایک ٹرانسفر کو ای میل بھیجی۔ تاہم، اب تک وہاں سے کوئی جواب موصول نہیں ہوا ہے۔ روپ پور نیوکلیئر پاور پلانٹ، جو بنگلہ دیش کا پہلا جوہری توانائی کا منصوبہ ہے، ضلع پبنا کے ایشوردی اپاڈیلا کی پاکش یونین میں دریائے پدما کے کنارے واقع روپ پور پوگاؤں میں تعمیر کیا جا رہا ہے۔ یہ منصوبہ روسی فیڈریشن کی اسٹیٹ اٹامک انرجی کارپوریشن (روساٹم) کی تکنیکی مدد سے تعمیر کیا جا رہا ہے۔ اس کے دو یونٹ ہیں، جن کی مجموعی صلاحیت 2400 میگاواٹ ہے۔ ان کی تعمیر پر 12.65 بلین امریکی ڈالر لاگت آنے کا تخمینہ ہے۔

ایک دہشت گرد ملک مجھ سے پوچھ رہا ہے؟ پاکستانی صحافی کے سوال پر جے شنکر کا سخت ردعمل



نیویارک: اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 81ویں اجلاس کے دوران ایک پریس کانفرنس میں، وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے ایک پاکستانی صحافی کے سوال کا ایسا جواب دیا کہ وہاں کا ماحول ہی بدل گیا۔ جے شنکر نیویارک میں ایک پریس بریفنگ سے خطاب کر رہے تھے، اسی دوران پاکستان کے ایک صحافی نے دہشت گردی سے متعلق سوال پوچھ کر انہیں نوٹنکے کی نوشش کی۔ اس پر وزیر خارجہ نے اس صحافی کو منہ توڑ جواب دیا۔

اس بے شنکر نے اس صحافی کے سوال کا سخت جواب دیتے ہوئے کہا کہ ایک دہشت گرد ملک مجھ سے یہ سوال پوچھ رہا ہے اس کے بعد وہ ہنسے اور پھر وہاں سے چلے گئے۔ ان کا یہ مبینہ بیباکانہ انداز اب وائرل ہو رہا ہے۔

واضح رہے کہ صرف ایک بیان دینے والی پریس کانفرنس تھی، جس کا اعلان پروگرام شروع ہونے سے پہلے ہی کر دیا گیا تھا لیکن پاکستانی رپورٹر نے اچانک مداخلت کی اور سوال پوچھ کر گھیرنے کی کوشش کی۔ یہ واقعہ اس وقت ہوا جب بے شنکر، جمہوریہ لائبیریا کی وزیر خارجہ سارہ بیسلیو نیاتی کے ساتھ دل کہ، شپنگ اور سمندری عملے کی حفاظت اور سلامتی پر گروپ آف فرینڈز کے حوالے سے منعقدہ پریس کانفرنس سے خطاب کر رہے تھے۔

پریس کانفرنس میں بے شنکر کے بیان کے بعد، پاکستانی صحافی نے کھڑے ہو کر سوال پوچھتے ہوئے کہا کہ آپ کی حکومت پاکستان میں دہشت گردی کی سرپرستی کرنا کب بند کرے گی؟

ایک طنزیہ مسکراہٹ کے ساتھ بے شنکر نے پاکستانی صحافی پر تنقید کرتے ہوئے کہا، ایک دہشت گرد ملک مجھ سے یہ سوال پوچھ رہا ہے؟ حد ہے یار!

جب رپورٹر نے مسلسل چلانا جاری رکھا، تو اقوام متحدہ میں بھارت کے مستقل مندوب، ہریش پرداتھائینی نے اس پر اپنے خیالات کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا کہ اجلاس کے دوران یہ فیصلہ کیا گیا کہ ہمارا اہم مسئلہ منریگا کو دوبارہ لاگو کروانا ہوگا۔

پرسوالنے مزید بتایا کہ ایک بڑا مسئلہ یہ اٹھایا گیا کہ خشک سالی کی وجہ سے کئی علاقوں میں بہت زیادہ پریشانی ہو رہی ہے۔ یہ دیکھا گیا کہ خشک سالی نے بڑی تعداد میں لوگوں کو متاثر کیا ہے۔ ایسے میں دیہی برادریوں کو درپیش مشکلات کے بارے میں میں شریف کو اقوام متحدہ کے ہیڈ کوارٹر پہنچتے ہوئے دیکھا گیا، جہاں رپورٹر نے پوچھا کہ وزیر اعظم، آپ دہشت گردوں کو پناہ دینا کب بند کریں گے؟ تاہم، شریف نے کوئی جواب نہیں دیا۔

قابل ذکر ہے کہ وزیر خارجہ نیویارک میں ہیں اور اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 81ویں اجلاس کے ہائی لیول ویک کے لیے بھارتی وفد کی قیادت کر رہے ہیں۔ وہ منگل کے روز ہائی لیول سیشن سے خطاب کریں گے۔ اپنے دورے کے دوران، وزیر خارجہ نے کئی کثیر الجہتی اور دوطرفہ ملاقاتوں میں حصہ لیا ہے۔ بھارت آگر پاکستان سے سرحد پار دہشت گردی کے موضوع کو عالمی پلیٹ فارم پر اٹھاتا رہتا ہے۔

اس سے ایک دن پہلے، ایک بھارتی رپورٹر نے پاکستان کے وزیر اعظم شہباز شریف سے بھی اسی نوعیت کا سوال اس وقت پوچھا تھا جب وہ جنرل اسمبلی کے داخلی راستے سے گزر رہے تھے۔ وزیر اعظم، آپ دہشت گردوں کو پناہ دینا کب بند کریں گے؟ اور آپ لشکر طیبہ کے سربراہ حافظ سعید پر مقدمہ کب چلائیں گے؟

وزیر خارجہ جے شنکر کے برعکس، شہباز شریف نے اپنی رفتار تیز کر دی اور جواب دیے بغیر دوسری طرف دیکھتے رہے۔

سوشل میڈیا پر وائرل ایک ویڈیو میں شریف کو اقوام متحدہ کے ہیڈ کوارٹر پہنچتے ہوئے دیکھا گیا، جہاں رپورٹر نے پوچھا کہ وزیر اعظم، آپ دہشت گردوں کو پناہ دینا کب بند کریں گے؟ تاہم، شریف نے کوئی جواب نہیں دیا۔

یہ معاملہ اس وقت دوبارہ اٹھایا گیا جب پاکستانی وزیر اعظم اقوام متحدہ کی عمارت سے باہر نکلے۔ رپورٹر نے پوچھا کہ آپ لشکر طیبہ کے سربراہ حافظ سعید پر مقدمہ کب چلائیں گے؟ شریف نے ایک بار پھر جواب دینے سے انکار کر دیا اور سوال کا سامنا کیے بغیر صحافیوں کے پاس سے گزر گئے۔

حافظ سعید پاکستان میں قائم کالعدم دہشت گرد گروپ لشکر طیبہ کا بانی اور بھارت کے مطلوب دہشت گردوں میں سے ایک ہیں۔ وہ اقوام متحدہ کی پابندیوں کی فہرست میں بھی شامل ہیں جن پر امریکی حکومت نے 10 ملین ڈالر کا انعام رکھا ہوا ہے۔

اس سے قبل بدھ کو، بھارت نے اقوام متحدہ میں پاکستان پر شدید تنقید کرتے ہوئے اسلام آباد سے کہا کہ وہ ملا قاتی عزائم رکھنے یا سرحد پار دہشت گردی کی حمایت کرنے کے بجائے امدادی پیکج پر منحصر اپنی گرتی ہوئی معیشت پر توجہ دے۔

بلوچستان میں اس ہفتے انسدادِ دہشت گردی کی کارروائیوں میں تینتیس دہشت گرد ہلاک: پاک فوج کا دعویٰ



اسلام آباد: فوج نے جمعہ کے روز بتایا کہ پاکستانی سیکورٹی فورسز نے اس ہفتے شورش زدہ صوبہ بلوچستان میں انسدادِ دہشت گردی کی کارروائیوں کے دوران کم از کم 33 دہشت گردوں کو ہلاک کر دیا ہے۔ فوج کا کہنا ہے کہ ان آپریشنز میں تحریک طالبان پاکستان اور بلوچ عسکریت پسند گروپوں سے وابستہ دہشت گردوں کو نشانہ بنایا گیا ہے۔ فوج کے مطابق، 24 ستمبر کو جاری آپریشن شبعان کے ایک حصے کے طور پر، سیکورٹی فورسز نے دہشت گردوں کے مزید ٹھکانوں کو نتباہ کیا اور شدید فائرنگ کے تبادلے کے بعد پانچ دہشت گرد ہلاک ہو گئے، جس سے ہلاک ہونے والے دہشت گردوں کی مجموعی تعداد 22 ہو گئی۔

پاک فوج نے دعویٰ کیا ہے کہ دہشت گردوں کے ٹھکانوں سے اسلحہ، گولہ بارود اور دھماکہ خیز مواد برآمد کیا گیا ہے۔ فوج نے کہا کہ علاقے سے خطرے کے مکمل خاتمے تک کلیئرنس آپریشن جاری رہے گا۔ ایک اور کارروائی میں، 25 ستمبر کو سیکورٹی فورسز نے ضلع نوشکی میں انٹیلی جنس پر مبنی آپریشن (IBO کا انعقاد کیا۔ فوج نے بتایا، آپریشن کے دوران، (ہمارے) اپنے دستوں نے دہشت گردوں کے ٹھکانے کو موٹر طریقے سے نشانہ بنایا اور شدید فائرنگ کے تبادلے کے بعد 11 دہشت گردوں کو جہنم واصل کر دیا گیا۔ اس سے قبل، صوبے کے مختلف علاقوں میں کی جانے والی کارروائیوں میں 21 ستمبر سے اب تک 17 دہشت گرد پہلے ہی ہلاک کیے جا چکے تھے۔ فوج نے مزید کہا کہ سیکورٹی فورسز اور قانون نافذ کرنے والے اداروں کی جانب سے انسدادِ دہشت گردی کی یہ انتھک مہم بیرون ملک سے فنڈڈ اور حمایت یافتہ دہشت گردی کی لعنت کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کے لیے پوری رفتار سے جاری رہے گی۔ دوسری طرف، بلوچستان کے وزیر داخلہ میر ضیاء اللہ لانگو نے کہا ہے کہ صوبائی حکومت دہشت گردی کے خاتمے کے لیے سیکورٹی فورسز کی بھرپور حمایت کرتی ہے۔

انت ناگ میں تاریخی و مذہبی ورثے کے تحفظ کے لیے 40 منصوبے زیر تعمیر

انت ناگ: (میر اشفاق) انت ناگ ضلع میں تاریخی، مذہبی اور ثقافتی ورثے کے تحفظ اور قدیم فن تعمیر کو محفوظ رکھنے کے لیے 40 اہم منصوبوں پر کام جاری ہے، جبکہ ضلع انتظامیہ نے ان منصوبوں کو مقررہ مدت کے اندر مکمل کرنے اور کام کے معیار کو برقرار رکھنے پر زور دیا ہے۔

ضلع ترقیاتی کمشنر انت ناگ ڈاکٹر بلال فی الدین بھٹ کی صدارت میں منعقدہ اجلاس میں، اسسٹنٹ کمشنر (ریونیو) پریزیڈنگ آفیسر آرگنائزیشن اینڈ مینجمنٹ (آر او ایم) اینڈ ایم اے ایچ) اسکیم کے تحت ضلع کے مختلف اہم مقامات پر جاری منصوبوں کی پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔

اجلاس کے دوران محکمہ پی ڈبلیو ڈی کے سپرنٹنڈنگ انجینئر نے ضلع میں اسکیم کے تحت جاری کاموں کی مالی پیش رفت سے ڈی ڈی سی کو آگاہ کیا۔ بتایا گیا کہ اسکیم کے تیسرے مرحلے کے تحت ضلع کے اہم مذہبی اور تاریخی مقامات پر مجموعی طور پر 40 منصوبے شامل کیے گئے ہیں، جن میں عیشقام، مٹن، بھجی وارہ بجبہاڑہ، کھرم اور گنڈ بندی اچھبل سمیت دیگر اہم مقامات شامل ہیں۔

اجلاس میں تاریخی ورثے سے متعلق مقامات کے تحفظ، بحالی اور ان کی اصل تعمیراتی شناخت کو برقرار رکھنے کے امور بھی زیر غور لائے گئے۔ حکام کو ہدایت دی گئی کہ جن مقامات کو تاریخی یادگار کی اہمیت حاصل ہے، ان کے متعلق ضروری منظوریوں، حد بندی اور ڈیمارکیشن کے عمل کو مقررہ ضوابط کے مطابق آگے بڑھایا جائے، تاکہ تحفظ کے لیے جانے والے دعوؤں اور متعلقہ ارا ضی کی واضح نشاندہی ہو سکے اور مستقبل میں کسی قسم کی تجاوزات یا غیر ضروری تبدیلیوں سے ان مقامات کو محفوظ رکھا جا سکے۔

منریگا کی جگہ جی بی گرام اسکیم منظور نہیں، کسان تنظیموں کی جانب سے تحریک کی تیاریاں تیز



نئی دہلی: کسان تنظیمیں مہاتما گاندھی نیشنل رورل ایمپلائمنٹ گارنٹی ایکٹ (منریگا) کو دوبارہ شروع کرنے کے اپنے مطالبے کو لے کر تحریک شروع کرنے والی ہیں۔ یہ معاملہ دہلی میں کسان رہنماؤں اور زرعی مزدوروں کی یونینوں کے کوآرڈینیشن اجلاس میں بحث کے لیے سامنے آیا۔

تنظیموں نے دعویٰ کیا کہ اس سال جولائی اور اگست کے دوران نافذ کیے گئے نئے قانون وی بی۔ جی۔ رام جی ایکٹ کے تحت پیدا ہونے والے روزگار کے دنوں کی تعداد میں 9.56 کروڑ کی کمی آئی، جسے انہوں نے تحریک تیز کرنے کی اپنی کال کے پیچھے ایک بڑی وجہ قرار دیا۔

سنیکت کسان مورچہ کی قومی رابطہ کونسل کا اگلا اجلاس آن لائن ہونے والا ہے۔ سامنے کہا گیا ہے کہ آج کی بحث کو مثبت طور پر دیکھا گیا ہے، جس سے تال میل اور مستقبل کی تحریکوں کو مل کر تیار کرنے کی بنیاد پڑ گئی ہے۔

کسان تنظیمیں مرنیگا کو دوبارہ لاگو کرنے کا مطالبہ کر رہی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جولائی۔ اگست سال 2026 میں پچھلے سال اسی عرصے کے مقابلے کام کے دنوں میں کمی آئی ہے۔ اسی لئے وہ بھارت سے بات کرتے ہوئے سنیکت کسان مورچہ کوآرڈینیشن کونسل کے رکن پی کرشنا پرساد نے کہا کہ اجلاس کے دوران یہ فیصلہ کیا گیا کہ ہمارا اہم مسئلہ منریگا کو دوبارہ لاگو کروانا ہوگا۔

ترکی، پاکستان اور سعودی عرب کے فوجی سربراہان کی میٹنگ



ریاض: سعودی عرب، ترکی اور پاکستان کے فوجی سربراہان نے سعودی عرب کی حمایت کے حوالے سے بات چیت کی۔ اقرہ نے جمعہ کو اس خبر کی تصدیق کی۔ یہ مذاکرات ایسے وقت میں ہوئے جب یمن سے تعلق رکھنے والے حوثی باغیوں نے دنیا کے سب سے بڑے خام تیل برآمد کنندہ ملک سعودی عرب پر حملوں میں شدت پیدا کر دی ہے۔

ایرانی حمایت یافتہ حوثی باغیوں نے جولائی سے سعودی عرب پر حملوں میں اضافہ کیا ہے۔ انہوں نے طویل عرصے سے قائم جنگ بندی کو ختم کرتے ہوئے سمندری ناکہ بندی کا اعلان کیا ہے۔ وہ سعودی تیل کی برآمدات کو روکنے کی کوشش میں سعودی ٹھکانوں کو نشانہ بنا رہے ہیں اور یمن کے بحیرہ احمر کے پورے ساحل پر قبضہ کر رہے ہیں۔

ترکی کی وزارت دفاع نے اس سے قبل بیان دیا تھا کہ اس کے چیف آف جنرل اسٹاف جمعہ کو ایک اجلاس میں شرکت کے لیے سعودی عرب کا دورہ کر رہے ہیں۔ سعودی سرکاری میڈیا نے بھی فوجی سربراہان مذاکرات کے منصوبوں کا اعلان کیا تھا لیکن مخصوص تفصیلات فراہم نہیں کی تھیں۔

بعد ازاں جمعہ کو انقرہ نے یونیفارم میں ملبوس تینوں عسکری حکام کی تصاویر جاری کیں اور تصدیق کی کہ اجلاس منعقد ہو چکا ہے، تاہم اس نے مقام ظاہر نہیں کیا۔

سیاہت چینٹ نیوز ایرک میں اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے اجلاس کے موقع پر سعودی وزیر خارجہ شہزادہ فیصل بن فرحان، پاکستانی وزیر خارجہ اسحاق ڈار اور ترک وزیر خارجہ ہاکان فیدان کے درمیان گھمرات کو دہائیوں سے زائد عرصے کے دوران مرکز نے فیلڈ کراپس، فصلوں کی بہتری، موسمیاتی تبدیلی سے ہم آہنگ زراعت، فیلڈ ٹرائلز، جرم پلازم کے تحفظ اور کسانوں تک جدید زرعی ٹیکنالوجی پہنچانے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

کھڈ وانی مرکز نے خاص طور پر کشمیر کی مقامی اور روایتی چالی کی اقسام کے تحفظ، تحقیق اور فروغ میں نمایاں کام کیا ہے جن میں مشک بدجی، ریڈ راس، شالیمار شگلدہ، چانا، جہلم اور مختلف ایس آر اقسام شامل ہیں۔ مرکز میں ہر سال تقریباً 500 کونکل فاؤنڈیشن اور بریڈر سیڈ تیار کیے جاتے ہیں، جنہیں مختلف علاقوں میں زرعی تحقیق اور کاشت کاری کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

فیکلٹی آف ایگریکلچر، ساتھ کیمپس کے پروفیسر اگرانومی ڈاکٹر عاشق حسین نے بتایا کہ کھڈ وانی مرکز کی تحقیق کا بنیادی مقصد مختلف زرعی اور موسمی حالات کے مطابق ایسی فصلوں کی اقسام اور زرعی ٹیکنالوجیز تیار کرنا ہے جو زیادہ پیداواری ہونے کے ساتھ ساتھ موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتی ہوں۔ انہوں نے کہا کہ گذشتہ کے قیام کے بعد جنوبی کشمیر میں زرعی تعلیم اور اعلیٰ تحقیق کے مواقع میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ کیمپس میں ایگرونومی، پلانٹ بریڈنگ، پلانٹ پیتھالوجی، ایپلیڈ مولیکیولر اور سوشل سائنسز سمیت مختلف شعبوں میں پوسٹ گریجویٹ اور ڈاکٹریٹ پروگرامز پیش کیے جا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ مرکز میں کراپ ڈائیورژن پر بھی کام ہو رہا ہے، یہاں پر دھان کے علاوہ سویٹ کارن، سن فلور، (کل آفتاب) گوبھی سرسوں سمیت مختلف آئل سیڈس پر بھی تحقیق اور کام کیا جاتا ہے۔

کھڈ وانی مرکز نے خاص طور پر کشمیر کی مقامی اور روایتی چالوں کی اقسام کے تحفظ، تحقیق اور فروغ میں نمایاں کام کیا ہے

کشمیر کی زرعی تحقیق میں کھڈونی مرکز کا 80 سالہ کردار، تحقیق اور ٹیسٹنگ کا دائرہ شمال مشرقی ریاستوں تک



کولگام (میر اشفاق): جنوبی کشمیر کے کولگام ضلع کے کھڈونی میں قائم ماؤنٹین ریسرچ سینٹر فار فیلڈ کراپس (ایم آر سی ایف سی) کو شیر کشمیر یونیورسٹی آف ایگریکلچرل سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی آف کشمیر کے تحت فیکلٹی آف ایگریکلچر ساتھ کیمپس میں اپ گریڈ کر دیا گیا ہے۔ یہ جنوبی کشمیر میں زراعت کے لیے قائم ہونے والی پہلی مخصوص فیکلٹی ہے، جس کے قیام سے ضلعے میں زرعی تعلیم، تحقیق، تربیت، بیجوں کی تیاری اور سائنسی سرگرمیوں کو مزید وسعت ملنے کی توقع ہے۔

تقریباً 380 کنال رقبے پر پھیلا ہوا یہ تاریخی ادارہ 1942 میں رائس ریسرچ اسٹیشن کے طور پر قائم کیا گیا تھا۔ آٹھ دہائیوں سے زائد عرصے کے دوران مرکز نے فیلڈ کراپس، فصلوں کی بہتری، موسمیاتی تبدیلی سے ہم آہنگ زراعت، فیلڈ ٹرائلز، جرم پلازم کے تحفظ اور کسانوں تک جدید زرعی ٹیکنالوجی پہنچانے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

کھڈ وانی مرکز نے خاص طور پر کشمیر کی مقامی اور روایتی چالوں کی اقسام کے تحفظ، تحقیق اور فروغ میں نمایاں کام کیا ہے

فیکلٹی آف ایگریکلچر، ساتھ کیمپس کے پروفیسر اگرانومی ڈاکٹر عاشق حسین نے بتایا کہ کھڈ وانی مرکز کی تحقیق کا بنیادی مقصد مختلف زرعی اور موسمی حالات کے مطابق ایسی فصلوں کی اقسام اور زرعی ٹیکنالوجیز تیار کرنا ہے جو زیادہ پیداواری ہونے کے ساتھ ساتھ موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتی ہوں۔ انہوں نے کہا کہ گذشتہ کے قیام کے بعد جنوبی کشمیر میں زرعی تعلیم اور اعلیٰ تحقیق کے مواقع میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ کیمپس میں ایگرونومی، پلانٹ بریڈنگ، پلانٹ پیتھالوجی، ایپلیڈ مولیکیولر اور سوشل سائنسز سمیت مختلف شعبوں میں پوسٹ گریجویٹ اور ڈاکٹریٹ پروگرامز پیش کیے جا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ مرکز میں کراپ ڈائیورژن پر بھی کام ہو رہا ہے، یہاں پر دھان کے علاوہ سویٹ کارن، سن فلور، (کل آفتاب) گوبھی سرسوں سمیت مختلف آئل سیڈس پر بھی تحقیق اور کام کیا جاتا ہے۔

کھڈ وانی مرکز نے خاص طور پر کشمیر کی مقامی اور روایتی چالوں کی اقسام کے تحفظ، تحقیق اور فروغ میں نمایاں کام کیا ہے

ایس آئی آر تنازعہ: چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے خلاف کارروائی اور ایس آئی ٹی کی تشکیل کے لیے سپریم کورٹ میں عرضی

نئی دہلی: خصوصی جامع نظر ثانی (ایس آئی آر) کے دوران ووٹر فہرستوں سے مبینہ طور پر نام حذف کیے جانے اور الیکشن کمیشن کی جانب سے قانونی فرائض کی مبینہ خلاف ورزیوں کے معاملے میں چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے خلاف کارروائی اور معاملے کی تحقیقات کے لیے خصوصی تحقیقاتی ٹیم (ایس آئی ٹی) تشکیل دینے کی درخواست سپریم کورٹ میں دائر کی گئی ہے۔ یہ عرضی ایڈووکیٹ شیلیندر منی ترپاٹھی نے ایڈووکیٹ چاند قریشی کے توسط سے داخل کی ہے۔ درخواست میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ 23 ستمبر 2026 کو منظر عام پر آنے والے دستاویزی ریکارڈ سے الیکشن کمیشن آف انڈیا کے اندر مبینہ طور پر غیر معمولی آئینی اختلافات اور قانونی بے ضابطگیوں کا انکشاف ہوا ہے۔ عرضی میں کہا گیا ہے کہ نومبر 2025 سے اگست 2026 تک تقریباً 10 ماہ کے دوران ڈیڑھ درجن الیکشن کمشنروں، ڈائرکٹر جنرل سنگھ مت ساوند ڈائرکٹر ویک جوشی نے کم از کم 14 الگ الگ مواقع پر تحریری طور پر اختلاف اور اعتراضات ریکارڈ کیے۔

درخواست گزار کا دعویٰ ہے کہ ان میں ایک سی، ان چار مرتبہ بھی اعتراضات درج کیے گئے اور یہ اعتراضات ان فیصلوں کے خلاف تھے جنہیں عرضی میں چیف الیکشن کمشنر کی جانب سے یکطرفہ، غیر جائز اور غیر قانونی طور پر لیے اور نافذ کیے جانے کا الزام لگایا گیا ہے۔ عرضی میں الیکشن کمیشن کے فارم 6 میں مبینہ طور پر غیر قانونی تبدیلی کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔ درخواست گزار نے مطالبہ کیا ہے کہ مرتبہ دوڑ بھڑنے والے نوجوانوں کے لیے "آخری ایس آئی آر ریڈ" جیسی آبادی یا خاندانی شرط عائد کی گئی، حالانکہ اس کے لیے قانون سازی یا رولز میں ترمیم نہیں کی گئی تھی۔ عرضی میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ الیکشن کمیشن کے آئینی ارکان نے بھی اس اقدام کو "غیر مجاز اور غیر قانونی" قرار دیا تھا۔ درخواست میں یہ الزام بھی عائد کیا گیا ہے کہ مختلف دفعات کے تحت متنازعی آج پر کام کرنے والے ای آر او اور ڈائرکٹر کے قانونی اختیارات کو محدود کرتے ہوئے وفاقی ڈھانچے کی خلاف ورزی کی گئی ہے۔ عرضی میں موجودہ جی ایف آئی کے دفتر کے تحت مرکزی نوعیت دینے کی کوشش کی گئی ہے۔ عرضی گزار کا کہنا ہے کہ ایس آئی ٹی کی تشکیل کے لیے سپریم کورٹ کے سابق جج کی نگرانی میں ایک خصوصی تحقیقاتی ٹیم تشکیل دی جائے، جو ان الزامات کی آزادانہ جانچ کرے۔

اتھیکل ہیکنگ: قانونی طور پر لاکھوں ڈالر کمانے والے 'اچھے' ہیکرز



جیس گنسر کو دنیا کی سب سے بڑی کمپنیوں کے سافٹ ویئر میں نقص تلاش کرنے کی تنخواہ ملتی ہے۔ وہ ہزار سول کی گرمیوں میں پیشہ ور ہیکر، پراپنے پورا ہیکرنے ایک دن فیس بک کے جدید ترین فیچر میں نقائص کی نشاندہی کرنے کا بیڑا اٹھایا۔

سوشل میڈیا کی اس دیوہیکل کمپنی نے آٹھ گھنٹے پہلے ہی اعلان کیا تھا کہ وہ ویڈیو والی پوسٹ پر کاسٹس یعنی تبصرہ کرنے کی اجازت دے رہی ہے۔ پرانیو نے سسٹم کی کمزوریاں معلوم کرنے کے لیے ہیکنگ شروع کر دی۔ وہ ایسے نقائص کی تلاش میں تھے جن کا اگر جرائم پیشہ ہیکرز کو پتا چل جاتا تو وہ کمپنی کے نیٹ سے اہم معلومات اڑا لے جا سکتے تھے۔

انھوں نے فوراً ہی پتا لگا لیا کہ اس نئے فیچر کے کوڈ میں ایسا سقم ہے جسے استعمال کر کے فیس بک سے ویڈیو کو ڈیلیٹ کیا جا سکتا تھا۔ انڈیا کے شہر پونے سے تعلق رکھنے والے پرانیو نے بی بی سی کو بتایا: 'میں اس خامی کا فائدہ اٹھا کر' (فیس بک کے بانی) 'مارک زکر برگ کی پوسٹ کی ہوئی ویڈیو کو بھی ڈیلیٹ کر سکتا تھا۔'

انھوں نے ان نقص کی نشاندہی کے لیے فیس بک کے 'بگ باؤنٹی پروگرام' سے رابطہ کیا۔ دو ہفتے کے اندر انھیں پانچ ہفتوں پر مشتمل انعام دیا گیا۔

نقائص کے شکاری

بعض اتھیکل ہیکرز تو الٹا خوں ڈالر کما رہے ہیں، اور یہ صنعت روز بروز ترقی کر رہی ہے۔ 'بگ ہنٹرز' یا نقائص کے شکاریوں میں سے اکثر کی عمریں اٹھارہ سے انتیس برس ہیں۔ بڑی کمپنیاں انھیں اپنے سافٹ ویئر میں خرابیاں ڈھونڈنے کے لیے بڑی بڑی رقمیں دیتی ہیں تاکہ جرائم پیشہ ہیکرز کو ان کا پتا چلنے سے پہلے ان نقائص کو دور کر لیا جائے۔

اگر آپ نے کوئی ایسا نقص نکال لیا جو پہلے کبھی نہ پکڑا گیا ہو تو آپ کے وارے نیارے ہو جائیں گے کیونکہ آپ کو لاکھوں ڈالر مل سکتے ہیں اور نیک نامی بھی۔

انڈیا کے شیوم یادیشت، جنھوں نے پچھلے سال ایک لاکھ پچیس ہزار ڈالر کمائے تھے، کہتے ہیں کہ 'میری آمدنی کا ذریعہ یہی ہے۔

'میں بڑی بڑی کمپنیوں کو قانونی طور پر ہیک کرتا ہوں۔ کمائی کی کمائی اور مزے کا مزا۔'

ہیکرون پر سند سنگھ کا شمار پہلے دس بہترین ہیکرز میں ہوتا ہے۔

اس شعبے میں کامیابی کے لیے رسمی تعلیم و تربیت کی ضرورت نہیں۔ شیوم اور ان کی طرح کئی دوسرے ہیکرز کا کہنا ہے کہ انھوں نے یہ گر انٹرنیٹ پر دستیاب مواد سے سیکھا ہے۔

ان کا کہنا ہے 'میں ہیکنگ سیکھنے کے لیے کئی کئی راتیں جاگا ہوں۔ میں نے سیکنڈ ایئر میں یونیورسٹی چھوڑ دی تھی۔ اب ان کی توجہ امریکی ایئر لائنز جیس کنسر کی مانند کوڈ کے اندر موجود نقائص تلاش کرنے پر ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ انھیں ہیکنگ کا شوق کالج کے دنوں میں پیدا ہوا جب انھوں نے موبائل ہیکنگ پر تحقیق شروع کی۔ 'اپنے ایک پروجیکٹ کے دوران میں اینڈرائڈ ایپ سٹور میں نقصان دہ ایپ ڈالنے میں کامیاب ہو گیا اور کسی کو پتا بھی نہیں چلا۔'

بڑا پیسہ

ماہرین کہتے ہیں کہ بگ باؤنٹی پروگرام (قانونی طور پر نقائص کا پتا لگانے کے لیے انعامی منصوبے) ہیکرز کا شوق زندہ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ڈیٹا سیکیورٹی فرم اپیرو اے چیف ٹیکنالوجی آفیسر، نیری رے، کا کہنا ہے کہ 'اس طرح کے پروگرام ٹیکنالوجی دوست افراد کے لیے ایک جائز متبادل فراہم کرتے ہیں، ورنہ ان لوگوں کے غلط راستے پر چل نکلنے کا خدشہ ہے جس میں یہی کام وہ جرائم کی نیت سے کریں گے۔' سامہر سیکیورٹی فرم ہیکرون کے مطابق سنہ 2018 میں انڈیا اور امریکا سے تعلق رکھنے والے ہیکرز نے اس پروگرام کے تحت سب سے زیادہ رقم کمائی۔ ان میں سے بعض تو سال کے تین لاکھ ڈالر سالانہ تک کماتے ہیں۔ ہیکرز کی دنیا میں سند یہ سنگھ کو 'سپر ٹیک بوائے' کا خطاب ملا ہے۔ ان کے بقول یہ کام بہت محنت طلب ہے۔ پہلا انعام پانے میں مجھے چھ ماہ لگے اور 54 روپرٹس صبح کرنا پڑیں۔'

سیکیورٹی بڑھانا

ہیکر ون، بگ کراؤڈ، ساتھ ہی ایسی دوسری کئی کمپنیاں بڑے اداروں اور حکومتوں کے لیے بگ باؤنٹی پروگرام چلا رہی ہیں۔ ہیکر ون، تین بڑی باؤنٹی فرموں میں سے ایک ہے۔ اس کے ہیڈ آپریشنز، بین سیڈ کھیپور کے بقول ان کی فرم کے پاس ساڑھے پانچ لاکھ ہیکرز ہیں اور یہ پچھلے اب تک 70 ملین ڈالر سے زیادہ رقم اس مد میں ادا کر چکی ہے۔ 'ٹیکنالوجی کے شعبے میں 'بگ باؤنٹی' نئی بات نہیں ہے۔ مگر اداروں کی سیکیورٹی بہتر بنانے کے لیے انعامی رقم میں اضافہ ایک فطری بات ہے۔ بڑی کمپنیوں کا اندازہ ہے کہ سسٹم میں نقائص دور نہ کرنے کا بہت زیادہ نقصان ہو سکتا ہے جس میں ڈیٹا کی چوری، مالی نقصان اور نیٹ کی بدنامی شامل ہے۔ حالیہ برسوں میں سائبر حملوں کی تعداد میں 80 فیصد اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔

سرکاری کے مقابلے میں نجی انعامی پروگرام

سنہ 2017 میں ایک ہیکر نے زومیٹو ریستوران کے نظام کو ہیک کر لیا تھا اور اطلاعات کے مطابق دھمکی دی تھی کہ اگر اس نے بگ باؤنٹی پروگرام کا اعلان نہ کیا تو وہ اس کے ایک کروڑ ستر ملین صارفین کی معلومات زیر زمین ڈارک ویب پر فروخت کر دے گا۔

زومیٹو نے اپنے بلاگ پوسٹ میں اقرار کیا کہ ان کے سسٹم کے کچھ حصے میں ایک اتھیکل ہیکر نے نقب لگائی تھی۔

اس آخر کمپنی کو ہیکر کا مطالبہ ماننا پڑا اور بگ باؤنٹی پروگرام شروع کرنے کا وعدہ کیا جس کے بعد ہیکر نے حاصل شدہ معلومات ضائع کر دیں۔

ہیکر ون کمپنی نقائص ڈھونڈنے والوں کو اب تک ستر ملین ڈالر سے زیادہ رقم ادا کر چکی ہے۔ ہیکرز کے لیے ویب سائٹس یا ایپس کی کمزوریوں کا پتا لگانا آسان ہوتا ہے کیونکہ ان کی ساخت میں بگ یعنی نقص رپورٹ کرنے کا سوائے ایڈمن سے ای میل ایڈریس کے کوئی باقاعدہ راستہ نہیں ہوتا۔

سیکیورٹی کی جانچ کرنے والے رابی ولگر کہتے ہیں کہ 'بگ باؤنٹی کمپنیاں ان غلطیوں کو متعلقہ لوگوں کا حصہ محض چار فی صد صحت کے مسائل

چاہے سرکاری ہو یا پرائیویٹ، باؤنٹی ڈھونڈنے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ اور سب کی آمدنی بھی زیادہ نہیں۔

چند لوگوں نے خوب کمایا ہے، مگر زیادہ تر نے نہیں۔ پھر اس شعبے میں ایک اور مشکل بھی سامنے آتی ہے اور وہ ہے صنفی عدم توازن۔ یعنی مردوں اور عورتوں کی تعداد میں بہت بڑا فرق۔ بگ کراؤڈ کی سی ایس او کا کہنا ہے کہ 'ہمارا واحد طور پر سائبر سیکیورٹی کے شعبے میں مردوں کا راج رہا ہے۔ اس لیے یہ تبدیلی کی بات نہیں کہ گذشتہ برس کے دوران ہیکرز کی عالمی برادری میں خواتین کا حصہ محض چار فی صد تھا۔'

۷۷۷۷

ٹک ٹاک میں بڑی تبدیلی متعارف کرائے جانے کا امکان



ٹک ٹاک دنیا میں تیزی سے مقبول ہونے والی ویڈیو شیئرنگ ایپ ہے اور پاکستان میں بھی لوگ اسے بہت زیادہ پسند کر رہے ہیں۔ اور اب اس ایپ میں بہت بڑی تبدیلی آ رہی ہے جو حیران کن حد تک انسٹاگرام سے ملتی جلتی ہے۔

انسٹاگرام کی جانب سے یوزر پروفائلز کو ری ڈیزائن کیا جا رہا ہے جس میں پروفائل فوٹو اور فالوکاؤنٹ کو ایک جانب منتقل کیا جا رہا ہے۔ نیو یارک ٹائمز کی رپورٹ ٹیکر اور ویرج نے اس ری ڈیزائن کو سب سے پہلے ٹوئٹر پر شیئر کیا اور اس کے بعد ٹیکنالوجی سائٹ دی ورج سے بات کرتے ہوئے ٹک ٹاک کے ایک ترجمان نے اس کی تصدیق کی۔

ترجمان نے بتایا ہم ہمیشہ صارفین کے ٹک ٹاک استعمال کرنے کے تجربے کو بہتر بنانے کے لیے ذرائع تلاش کرتے ہیں، ہم اس وقت پروفائل ڈیزائن کو آزمائش کر رہے ہیں تاکہ صارفین کو زیادہ بہتر تجربہ فراہم کیا جا سکے۔ ٹک ٹاک نے انسٹاگرام یوزر انٹرفیس کو لگ بھگ مکمل طور پر کاپی کر لیا ہے اور ایسا سوشل نیٹ ورکس میں اکثر ہوتا ہے۔

وہ اپنی مخالف ایپس کے خیالات اور فیچرز کو اپنا لیتے ہیں، خود انسٹاگرام بھی اس معاملے میں کسی سے پیچھے نہیں، اس نے اسٹوری فیچر کو اسنیپ چیٹ سے لیا تھا۔ ٹک ٹاک گزشتہ سال واٹس ایپ کے بعد سب سے زیادہ ڈاؤن لوڈ کی جانے والی ایپ تھی اور اب نے فیس بک اور انسٹاگرام کو شکست دے دی تھی۔

یہی وجہ ہے کہ فیس بک، ٹک ٹاک کو مستقل میں اپنے لیے خطرہ تصور کرتی ہے اور انسٹاگرام کی جانب سے ریلز نامی ویڈیو ایڈیٹنگ ٹول کا تجربہ کیا جا رہا ہے جو کہ ٹک ٹاک کے بہترین فیچرز جیسے اسپیڈ ایڈجسٹمنٹ اور دیگر ویڈیوز کی آڈیو اور حاریفنے کی نقل پر مشتمل ہے۔

اگر ٹک ٹاک کی جانب سے 'انسٹاگرام جیسے پروفائل ڈیزائن کو تمام صارفین کے لیے متعارف کرایا گیا تو تمام سوشل نیٹ ورکس ایک جیسے محسوس ہونے لگے ہیں خصوصاً اگر انسٹاگرام کی جانب سے ٹک ٹاک کے بہترین فیچرز کو کاپی کرنے کا سلسلہ جاری رہا۔

خیال رہے کہ چینی چینی بائیٹ ڈانس نے 2017 میں ایک ایپ لانچ کی تھی جو ایپ میوزیکلی کو خریدا تھا اور پھر اسے ٹک ٹاک میں بدل دیا (فیس بک نے بھی اسے خریدنے کی کوشش کی تھی مگر ناکام رہی)، جو بہت تیزی سے دنیا بھر میں مقبول ہوئی۔

سستا 120 ہرٹز ڈسپلے والا اسمارٹ فون متعارف



شیاؤمی کی ذیلی کمپنی پوکو نے اپنا نیا اسمارٹ فون پوکو ایکس 2 متعارف کرا دیا ہے۔ درحقیقت یہ دنیا کا سب سے سستا 120 ہرٹز ڈسپلے والا فون ہے جس میں بیک پر 4 کیمروں کا سیٹ اپ دیا گیا ہے۔

6.7 انچ کے فل ایچ ڈی پلس ڈسپلے میں 120 ہرٹز ریفریش ریٹ دیا گیا ہے، جو کہ عام اسمارٹ فون کے مقابلے میں دوگنا تیز ہے ڈسپلے ریفریش کر سکتا ہے کیونکہ اس میں 120 فریم فی سیکنڈ کی شرح سے ڈسپلے کیا جاتا ہے۔

فون میں فرنٹ کیمرا پنچ ہول ڈیزائن میں دیا گیا ہے درحقیقت یہ ڈوئل کیمرا سیٹ اپ ہے۔

اس فون میں کوالکوم اسنیپ ڈریگون 730 جی 5جی پراسیسر، 6 سے 8 جی بی ریم، 64 سے 256 جی بی اسٹوریج اور 4500 ایم اے ایچ بیٹری 27 واٹس فاسٹ چارجنگ سپورٹ دی گئی ہے۔

اس کے بیک پر 64 میگا پکسل مین کیمرا، 8 میگا پکسل وائیڈ اینگل کیمرا، 2 میگا پکسل ڈیپتھ سنسر اور 2 میگا پکسل میکرو سنسر دیا گیا ہے۔

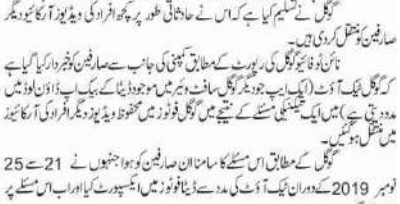
فرنٹ پر 20 میگا پکسل اور 2 میگا پکسل کیمرے سلفی کے شوقین افراد کے لیے موجود ہیں۔

فون میں کمپنی نے اینڈرائیڈ 10 آپریٹنگ سسٹم کا اضافہ اپنے ایم آئی یو آئی 11 یوزر انٹرفیس سے کیا ہے۔

اس فون کو سب سے پہلے بھارت میں فروخت کے لیے پیش کیا جا رہا ہے اور اس کے 6 جی بی ریم اور 64 جی بی اسٹوریج والے فون کی قیمت 225 ڈالرز (34 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) رکھی گئی ہے۔

اسی طرح 6 جی بی ریم اور 128 جی بی اسٹوریج والا فون 240 ڈالرز (37 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) جبکہ 8 جی بی ریم اور 256 جی بی اسٹوریج والا ماڈل 281 ڈالرز (43 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) رکھی گئی ہے۔ ابھی یہ واضح نہیں کہ دیگر ممالک میں اسے کب تک فروخت کے لیے پیش کیا جا سکتا ہے، تاہم پوکو نے فون بنیادی طور پر ریٹیل مارکیٹ میں ایکس 2 کے مقابلے کے لیے پیش کیا گیا تو امید ہے کہ پاکستان میں بھی جلد دستیاب ہو سکتا ہے۔

گوگل فوٹوز میں بگ سے صارفین کی ویڈیوز اجنبیوں کو منتقل



اگر آپ گوگل فوٹوز میں اپنی تصاویر اور ویڈیوز کو محفوظ کرتے ہیں تو بری خبر ہے۔

گوگل نے تسلیم کیا ہے کہ اس نے حادثاتی طور پر کچھ افراد کی ویڈیوز آرکائیو دیگر صارفین کو منتقل کر دی ہیں۔

نائن ٹو فائیو گوگل کی رپورٹ کے مطابق کمپنی کی جانب سے صارفین کو خبردار کیا گیا ہے کہ گوگل لیک آؤٹ (ایک ایپ جو بیٹر گوگل سافٹ ویئر میں موجود ڈیٹا کے بیک اپ ڈاؤن لوڈ میں مدد دیتی ہے) میں ایک تکنیکی مسئلے کے نتیجے میں گوگل فوٹوز میں محفوظ ویڈیوز دیگر افراد کی آرکائیز میں منتقل ہو گئیں۔

گوگل کے مطابق اس مسئلے کا سامنا ان صارفین کو ہوا جنھوں نے 21 سے 25 نومبر 2019 کے دوران ٹیک آؤٹ کی مدد سے ڈیٹا فوٹوز میں ایکسپورٹ کیا اور اب اس مسئلے پر قابو پا لیا گیا ہے۔

اس بگ کے تفصیلات تاحال واضح نہیں اور متاثرہ صارفین کو بھیجے گئے نوٹس میں لکھا ہے آپ کے گوگل فوٹوز اکاؤنٹ میں ایک یا اس سے زائد ویڈیوز اس مسئلے سے متاثر ہو سکتی ہیں۔

کمپنی کی جانب سے صارفین سے کہا جا رہا ہے کہ وہ 21 سے 25 نومبر کے دوران ڈاؤن لوڈ کی جانے والی آرکائیز کو ڈیلیٹ کر دیں جبکہ یہ بھی مشورہ دیا گیا ہے کہ اس دورانیے میں ڈاؤن لوڈ کی گئی آرکائیز کا مکمل یا دیگر افراد کے مواد پر مشتمل ہو سکتی ہے۔

گوگل کا کہنا ہے کہ اس مسئلے سے 0.01 فیصد صارفین ہی متاثر ہوئے، تاہم یہ اعداد و شمار مختلف ہو سکتے ہیں۔

گوگل کے ترجمان نے نائن ٹو فائیو گوگل کو بتایا کہ ہم نے متاثرہ افراد کو آگاہ کیا ہے جنھوں نے 21 سے 25 نومبر کے دوران گوگل لیک آؤٹ سے گوگل فوٹوز میں مواد ایکسپورٹ کیا۔

ترجمان کا کہنا تھا ہم نے اس مسئلے پر قابو پا لیا ہے اور اب مستقبل میں اس کی روک تھام کے لیے گہرائی میں جا کر تجزیہ کر رہے ہیں، ہم ایسا ہونے پر صارفین سے بہت معذرت کرتے ہیں۔

جب ایک شخص نے چند اسمارٹ فونز سے گوگل میپس کو احمق بنا دیا



گوگل کے بغیر دنیا کا گزارا مشکل لگتا ہے اور اس کی میپس ایپ کے بغیر بیشتر تو اپنی منزل تک بھی نہیں پہنچ سکتے۔

مگر قدم قدم آرٹی فیشل انٹیلی جنس اور ٹیکنالوجی سے لیس گوگل میپس کو چند اسمارٹ فونز کے ذریعے احمق بنایا جا سکتا ہے۔ جی ہاں جرمنی میں ایک آرٹسٹ نے گوگل میپس کے ٹریفک ڈیٹا کو 99 اسمارٹ فونز اور ایک سرخ ویگن کے ساتھ ہیک کر لیا۔ سائمن وِکٹرز نامی شخص اسمارٹ فونز کے ذخیرہ کو برلن کی خالی سڑکوں پر لے کر گھومتے رہے اور جس گلی میں بھی وہ گئے، وہاں اچانک گوگل میپس پر ریڈ لشان کے ساتھ ٹریفک ہیوی زون نمودار ہو گیا، جس کے چلتے میں ڈرائیورز نے ان گلیوں سے بچ کر دوسرے مقامات سے منزل تک پہنچنا شروع کر دیا۔ سائمن وِکٹرز نے یہ سب یوٹیوب پر ایک ویڈیو میں دکھایا اور انہوں نے گوگل میپس کے ٹریفک کے پیشگوئی کرنے والے سسٹم کو دھوکا دیا۔ یہ ایسے مسئلہ اسمارٹ فونز تھے جو استعمال کر کے ٹریفک کے حجم اور اس کے حرکت کی رفتار کا تعین کرتی ہے۔

اس تجربے کے دوران تمام 99 اسمارٹ فونز گوگل میپس کے ساتھ آن تھے۔ سائمن وِکٹرز نے یہ تجربہ گزشتہ سال موسم گرما میں کیا تھا اور اس کے نتائج رواں ہفتے گوگل میپس کی 15 ویں سالگرہ کے قریب جاری کیے۔ ان کا کہنا تھا کہ وہ یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ گوگل نے میپس کو اس طرح کے ٹریفک جیمز سے بچانے کے لیے ایپ ڈیٹ کیا ہے یا نہیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ وہ لوگوں کی توجہ اس جانب دلانا چاہتے ہیں جو ٹیکنالوجی کمپنیوں اور پلیٹ فارمز پر آنکھیں بند کر کے اعتماد کرتے ہیں۔ ان کے بقول ہم بہت زیادہ ایسی چیزے گوگل میپس کے ڈیٹا پر توجہ دیتے ہیں اور انہیں اشیا جیسا سمجھتے ہیں، ڈیٹا کو دنیا کی طرح دیکھا جاتا ہے، یہ فراموش کر دیتے ہیں کہ نمبر تو اس دنیا کے ایک ماڈل کی نمائندگی کرتے ہیں۔ دوسری جانب گوگل کے ایک ترجمان نے اس بارے میں بتایا ہم گوگل میپس کے اس طرح کے تخلیقی استعمال کو دیکھنا پسند کرتے ہیں کیونکہ اس سے ہمیں میپس کو مزید بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔

مارک زکر برگ اپنے بارے میں لوگوں کی غلط فہمیاں دور کرنے کے خواہشمند



فیس بک کے بانی مارک زکر برگ کو سوشل میڈیا نیٹ ورک کی قیادت پر حالیہ برسوں پر کافی تنقید کا سامنا ہوا ہے مگر وہ چاہتے ہیں کہ لوگ اس بات کو جانیں کہ انہوں نے اس کمپنی کا آغاز پیسے کمانے کے لیے نہیں کیا تھا۔ ایک تقریب سے خطاب کے دوران انہوں نے کہا میں اس کا حصہ اس لیے نہیں بنا کیونکہ میں کاروبار کرنا چاہتا تھا، اشتہارات فروخت کرنا یا پیسے کمانا چاہتا تھا، میں سوچا تھا کہ اشتہارات ایک اچھا کاروباری ماڈل ہے جس سے ہم ہر ایک کو ایک مفت سروس فراہم کر سکیں گے۔ مارک زکر برگ نے گزشتہ ہفتے کہا تھا کہ کمپنی دہائی کے لیے ان کا مقصد پسندیدگی کی جگہ لوگوں میں ان کی شخصیت کو سمجھنا ہے۔ اب ان کا بیان اس وقت سامنے آیا ہے جب جمعے کو ایک اپ پتی جارج سوروس نے فیس بک کے مقاصد پر سوالات اٹھائے تھے۔ نیویارک ٹائمز میں ایک مضمون میں جارج سوروس نے فیس بک اور صدر ڈونلڈ ٹرمپ پر اکٹھے کام کرنے کا الزام عائد کیا۔ انہوں نے لکھا میرا ماننا ہے کہ مسٹر ٹرمپ اور فیس بک کے چیف ایگزیکٹو مارک زکر برگ، نے احساس کر لیا ہے کہ ان کے مفادات مشترک ہیں، یعنی صدر کو انتخابات میں کامیابی چاہیے، زکر برگ پیسے کمانا چاہتے ہیں۔ فیس بک کی جانب سے ان الزامات کی تردید کی گئی۔ مارک زکر برگ نے اس مضمون کا حوالہ تو خطاب میں نہیں دیا مگر ان کا کہنا تھا کہ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ تمام کمپنیوں کا مقصد صرف پیسے کمانا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کچھ لوگ فیس بک کے پھیلاؤ کے پیچھے کی واضح سوچ کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ٹوئٹر کی جانب سے سیاسی اشتہارات پر پابندی کے برعکس فیس بک نے اس پر قائم رہنے کا فیصلہ کیا تھا۔ کمپنی کا کہنا تھا کہ لوگوں کو یہ دیکھنا چاہیے کہ سیاستدان کیا کہتے ہیں۔ مارک زکر برگ نے اپنے خطاب میں کہا کہ وہ ان خیال کی حمایت کرتے ہیں کہ ہر ایک کو اپنی آواز بلند کرنے کا موقع ملنا چاہیے اور پھر چاہے کاروباری اداروں کو دی گئی ٹولز ملنے چاہیے جو بڑے اداروں کو پسند آتے ہیں۔ انہوں نے کہا یہ نیا نکتہ نظر ہے اور میرے خیال میں متعدد افراد کو پسند نہیں آئے گا مگر پرانی سوچ بھی لوگوں کو پسند نہیں آئی تھی تو اب ہم کچھ مختلف آزمانا چاہتے ہیں۔

صحت بخش ناشتہ ٹائپ 2 ذیابطیس سے محفوظ رکھے



عام طور پر یہ بات کہی جاتی ہے کہ ناشتہ آپ کے دن کی سب سے اہم خوراک ہوتی ہے اور حتی تحقیق اب یہ بتاری ہے کہ صحت مند ناشتہ کرنا کیوں اہم ہے۔ جرمنی سے تعلق رکھنے والے محققین پہلے سے موجود مطالعات کا جائزہ لینے کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ناشتہ نہ کرنا چاہے ایسا بھی کبھار ہی کیوں نہ کیا جاتا ہو، ذیابطیس ٹائپ 2 کے خطرات بڑھا دیتا ہے۔

ٹائپ 2 ذیابطیس کیا ہے؟

ذیابطیس اس بیماری کا نام ہے، جس کے باعث خون میں شوگر کی سطح معمول کے مقابلے میں زیادہ ہوجاتی ہے۔ ٹائپ 2 ذیابطیس کی سب سے عام قسم ہے اور 90 فیصد افراد کو اسی کا سامنا ہوتا ہے۔ اس مرض کے لاحق ہونے کے نتیجے میں جسم انسولین کے اثرات پر ردعمل کی صلاحیت سے محروم ہوجاتا ہے۔ انسولین بنانے والے لیبلے کے خلیات اسے بنانے کی کوشش تو کرتے ہیں مگر جسم کو درکار مقدار کی فراہمی سے قاصر رہتے ہیں۔

ذیابطیس ٹائپ 2 لاحق ہونے کی صورت میں کچھ عرصے بعد انسولین بنانے والے نظام پر دباؤ بڑھ جاتا ہے اور خلیات تباہ ہونے لگتے ہیں، جس کے نتیجے میں جسم کی انسولین بنانے کی صلاحیت مزید کم ہوجاتی ہے۔ ٹائپ ٹو کا مرض عام طور پر 40 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد کو لاحق ہوتا ہے، جس کے علاج کے لیے غذا اور ورزش وغیرہ پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ تاہم موجودہ عہد کے ناقص طرز زندگی کے نتیجے میں یہ بیماری نوجوانوں کو بھی اپنا شکار بنانے لگی ہے۔

جرمن تحقیق کیا کہتی ہے؟

'ہی جرنل آف نیوٹریشن' میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق، جرمن محققین نے چھ مختلف مطالعات میں 96 ہزار سے زائد افراد کے اعداد و شمار کا جائزہ لیا۔ محققین کو معلوم ہوا کہ ہفتے میں ایک بار ناشتہ نہ کرنا ٹائپ 2 ذیابطیس کے خطرات میں 6 فی صد اضافہ کرتا ہے۔ مزید برآں، جو لوگ ناشتہ کرنا جتنا زیادہ ترک کرتے ہیں، ان میں ٹائپ 2 ذیابطیس ہونے کے خطرات اتنے ہی زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اس رجحان کے مطابق، جو لوگ ہفتے میں 4 سے 5 دن ناشتہ نہیں کرتے، ان میں ٹائپ 2 ذیابطیس ہونے کے خطرات 55 فی صد بڑھ جاتے ہیں۔

ایک غذائی ماہر کے مطابق، جرمن تحقیق کے نتائج قطعی حیران کن نہیں ہیں۔ 'سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن' کے مطابق، امریکا میں ذیابطیس میں مبتلا 3 کروڑ افراد میں سے 90 تا 95 فی صد افراد ٹائپ 2 کا شکار ہیں۔ ٹائپ 1 ذیابطیس اتنی عام نہیں اور عمومی طور پر ابتدائی عمر میں ہی اس کی تشخیص ہوجاتی ہے جبکہ ٹائپ 2 ذیابطیس کی بیماری زیادہ تر 40 سال کی عمر کے بعد ہوتی ہے۔

وزن کا زیادہ ہونا، جسمانی طور پر غیر متحرک رہنا، انسولین جینیات، اس کے بڑے پرسک فیکٹرز ہیں۔ ذائقہ نمو کی طور پر ٹائپ 2 ذیابطیس سے محفوظ رہنے کے لیے لائف اسٹائل میں تبدیلیاں تجویز کرتے ہیں اور جو افراد پہلے ہی اس میں مبتلا ہو چکے ہیں، وہ بھی ایک مخصوص لائحہ عمل اختیار کرکے اسے قابو میں رکھ سکتے ہیں۔

ناشتہ کیسے فائدہ مند ہے؟

بلڈ شوگر، ٹائپ 2 ذیابطیس اور انسولین میں براہ راست تعلق کے پیش نظر، غذائی ماہرین کے لیے یہ بات قطعی طور پر حیران کن نہیں کہ ناشتہ نہ کرنے سے ٹائپ 2 ذیابطیس کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اوہائیو اسٹیٹ یونیورسٹی ویکسنر میڈیکل سینٹر کی غذائی ماہر جینا فرینین اسکلر کہتی ہیں، ''چھوٹے بچوں پر کیے گئے کچھ مطالعات میں کہا گیا ہے کہ ناشتہ نہ کرنے سے درحقیقت انسولین کے خلاف زیادہ مدافعت پیدا ہوتی ہے۔''

انسولین کے خلاف مدافعت وہ صورت حال ہے، جہاں بلڈ شوگر کو عام معمول کی سطح پر لانے کے لیے مزید انسولین کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جب یہ صورت حال دائمی شکل اختیار کرلے تو ٹائپ 2 ذیابطیس ہونے کا ایک بڑا خطرہ پیدا ہوجاتا ہے۔''

وہ مزید کہتی ہیں کہ ناشتہ نہ کرنے والے افراد میں دوپہر اور رات کا کھانا کھانے کے بعد بلڈ شوگر کی سطح عام معمول سے بلند ہونے کا تعلق بھی ناشتہ نہ کرنے کی عادت سے جڑا ہوتا ہے۔ ''رات بھر بھوکا رہنے کے بعد کچھ نہ کھانا آپ کے جسم اور بیابولزم پر دباؤ بڑھاتا ہے، جس کے نتیجے میں آپ بعد میں ضرورت سے زیادہ کھانا کھالیتے ہیں یعنی اوور۔ ایٹنگ۔ یہ صورت حال آپ کو غیر صحت مند اور زیادہ کیلوریز والی غذاؤں کو آپ کے لیے پرکشش بناتی ہے۔''

کس کے پاس وقت ہے؟

2015ء میں کیے جانے والے ایک سروے کے مطابق، 53 فی صد امریکی ہفتے میں کم از کم ایک بار ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں جبکہ 12 فی صد امریکی ناشتہ کرتے ہی نہیں ہیں۔ ہر چند کہ سروے میں شامل زیادہ تر لوگوں کا کہنا تھا کہ انھیں صبح کے وقت بھوک نہیں لگتی یا ناشتے کی طلب محسوس نہیں ہوتی، تاہم ناشتے کے لیے وقت نہ ہونا ایک اور بڑی وجہ بتائی گئی ہے۔

غذائی ماہر جینا فرینین اسکلر کہتی ہیں کہ ان کا آغاز خیر صحت بخش غذا سے کرنا کوئی اچھا عمل نہیں ہے۔ ''ڈونٹ، پیسٹری، پفن کیک اور میٹھے سیریلز، ناشتے میں امریکیوں کی مرغوب غذائیں ہیں، جو کہ سب کے سب ریفائنڈ شوگر سے بھرپور غذائیں ہیں، جبکہ ان میں پروٹین اور فائبر بہت کم موجود ہوتا ہے۔ یہ وہ چیزیں نہیں ہیں جن کا انتخاب آپ کو ناشتے کے لیے کرنا چاہیے۔''

ناشتہ کیسا ہونا چاہیے؟

صبح ناشتے میں جو کا سادہ دلیہ کھانا بہترین ہوتا ہے۔ تاہم، فلیورڈ دلیہ کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ اس میں اضافی شوگر شامل ہوتی ہے۔ سادہ دلیے کا ذائقہ بڑھانے کے لیے چاہیں تو اس میں شہد، تازہ پھل یا گری دار میوے شامل کرلیں۔ ناشتے کے لیے دوسرا آپشن انڈو ہے۔ اس کے علاوہ براؤن بریڈ اور پھلوں کے ساتھ سادہ دہی ایک مناسب ناشتہ ہے، جسے تیار کرنے میں زیادہ وقت بھی نہیں لگتا۔ ناشتے میں بلی فاہر، کاپھلیکس کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین لینا مناسب ہے۔ بہترین ہے۔

XXXXXX

روزانہ 3 کپ چائے پینا دماغی صحت کے لیے فائدہ مند



کیا بڑھتی عمر کے ساتھ اپنے دماغ کو صحت مند اور جوان رکھنا چاہتے ہیں؟ تو روزانہ 3 کپ چائے پینا شروع کردیں۔

درحقیقت روزانہ 3 کپ چائے پینا دماغی تنزلی اور یادداشت سے محروم کردینے والے ازالہ مراض کا خطرہ ایک تہائی حد سے زیادہ کم کردیتا ہے۔

یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی ہے۔

رش یونیورسٹی کی تحقیق میں چائے سمیت لگ بھگ تمام پھلوں اور سبزیوں میں موجود ایک اینٹی آکسائیڈنٹس فلیونوئڈز اور دماغی تنزلی کا باعث بننے والے امراض سے تحفظ کے درمیان تعلق دریافت کیا گیا۔

تحقیق کے دوران 900 سے زائد بزرگ افراد کی غذائی عادات کا جائزہ 6 سال تک دیکھا گیا کہ ان میں سے کن افراد میں ازالہ مراض کی تشخیص ہوئی۔

ان افراد کی اوسط عمر 80 سال تھی اور انہیں 5 گروپس میں تقسیم کرکے دیکھا گیا کہ ان کی غذا میں کس حد تک فلیونول موجود ہوتا ہے۔

فلیونول کی جزو بدن بنانے کی اوسط مقدار 16 سے 20 ملی گرام ہے اور اس نئی تحقیق میں اس اینٹی آکسائیڈنٹ کا استعمال کرنے والے گروپ کی اوسط مقدار 5.3 ملی گرام تھی جبکہ اس حوالے سے 15.3 ملی گرام والا گروپ سب سے اوپر تھا۔

ماضی میں تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آچکی ہے کہ ایک اوسط سائز کے چائے کے کپ میں فلیونول کی مقدار 8 سے 15 ملی گرام تک ہوتی ہے۔

غذا کے ذریعے سب سے زیادہ فلیونول جزو بدن بنانے والے 186 افراد کے گروپ میں سے 28 لوگ (15 فیصد) میں ازالہ مر کے ایک مرض ڈیمینشیا کی تشخیص ہوئی جبکہ اس اینٹی آکسائیڈنٹس کا بہت کم استعمال کرنے والے گروپ میں ایسے مریضوں کی تعداد 30) 54 فیصد) تھی۔

ازالہ مر کا خطرہ بڑھانے والے دیگر عناصر جیسے ذیابیطس، ماضی میں ہارٹ اٹیک، فالج اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ کو ایڈجسٹ کرنے کے بعد بھی نتائج یکساں رہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ زیادہ پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ زیادہ چائے دماغی طور پر صحت مند رہنے کا آسان اور سستا طریقہ ہے۔

انہوں نے کہا کہ دنیا بھر میں معمر افراد کی آبادی بڑھ رہی ہے اور اس جان لیوا مرض کے شکار افراد میں کمی لانا یا کچھ برس کے لیے ٹالنا میں ڈال دینا، عوامی صحت کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوگا۔

تحقیق میں فلیونوئڈز کو 4 اقسام میں تقسیم کیا گیا جن کے نام isorhamnetin، kaempferol، myricetin اور isorhamnetin کے حصول کے لیے بہترین غذائیں ناشپاتی، زیتون کے تیل اور ٹماٹو ساس ہے، kaempferol کے لیے چائے، چائے، پالک، myricetin کے لیے چائے، مالٹے اور ٹماٹر جبکہ کیورسٹین کے لیے ٹماٹر، سیب اور چائے شامل ہیں۔ وہ لوگ جو isorhamnetin کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، ان میں ازالہ مر کا خطرہ 38 فیصد تک کم ہوتا ہے جبکہ kaempferol سے ڈیمینشیا کا امکان 51 فیصد کم ہوجاتا ہے، myricetin سے یہ خطرہ 38 فیصد اور کیورسٹین کو ڈیمینشیا کے خطرے میں کمی سے جوڑا نہیں گیا۔ محققین کا کہنا تھا کہ ڈیٹا سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ فلیونوئڈز اور ازالہ مر کے درمیان تعلق ہے اور یہ تسلیم کیا کہ اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور غذاؤں کی دیگر خصوصیات بھی دماغ کے لیے فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہیں۔

ان میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز، وٹامن ای، فولیٹ اور پولیفن شامل ہیں

۷۷۷۷

پیدائش کے وقت آپ کا وزن مستقبل کی صحت کے بارے میں کیا بتاتا ہے؟



طور پر جسم کی جسمانی سرگرمیوں کے لیے ضروری مسلز ٹشو آکسیجن کی فراہمی کے لیے ضروری ہوتی ہے، اس کے متاثر ہونے سے مختلف امراض کا خطرہ بڑھتا ہے۔

دنیا بھر میں لوگوں میں کارڈیو۔ریسپریٹری فٹنس میں کمی آئی ہے اور ایک حالیہ تحقیق میں بتایا گیا کہ سویڈن میں ایسے افراد کی شرح 1995 میں 27 فیصد تھی جو 2017 میں 46 فیصد تک پہنچ گئی۔ یہی وجہ ہے کہ طبی ماہرین اس کی وجوہات جاننے کے لیے کام کررہے ہیں اور محققین اس کے تعین کے لیے جسمانی سستی اور جینیاتی عناصر کی شناخت کررہے ہیں۔ اور اب اس نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ پیدائش کے وقت کم وزن کا بھی اس فٹنس سے تعلق ہے اور بعد کی زندگی میں کارڈیو۔ریسپریٹری فٹنس متاثر ہوسکتی ہے۔

محققین نے اس مقصد کے لیے 2 لاکھ 80 ہزار مردوں کے ڈیٹا کا جائزہ لیا جن کی عمریں 17 سے 24 سال تھی اور ان کا جسمانی معائنہ کرنے کے ساتھ انہیں مختلف جسمانی سرگرمیوں کے ٹاسک دیے۔

انہوں نے دریافت کیا کہ جن لوگوں کا وزن پیدائش کے وقت زیادہ تھا، انہوں نے اس فٹنس کے ٹیسٹ میں زیادہ نمبر لیے اور کم وزن کے حامل نوجوانوں میں مستقل کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

یہ تعلق ہر وزن کے حامل نوجوانوں میں مستقل دریافت ہوا تاہم ماہرین واضح نہیں کرسکے کہ پیدائش کے وزن اور کارڈیو۔ریسپریٹری فٹنس کے درمیان تعلق کی وجہ کیا ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ بچے کی پیدائشی وزن میں 450 گرام اضافہ بھی اس فٹنس کو بہتر کرسکتا ہے اور یہ نتائج عوامی صحت کے لیے بہت اہم ہیں کیونکہ اس وقت دنیا بھر میں 15 فیصد بچوں کا پیدائشی وزن ڈھائی کلوگرام سے کم ہوتا ہے، جن کو بعد کی زندگی میں دل اور عضلی نظام کی ناقص فٹنس کے خطرے کا سامنا ہوسکتا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ والدین کی اچھی نگہداشت کم وزن کے ساتھ پیدا ہونے والے بچوں کو پیچیدگیوں میں نقصان سے بچا سکتی ہے بلکہ کارڈیو۔ریسپریٹری فٹنس کو بھی بہتر کرسکتی ہے۔

۷۷۷۷

تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ قبل از وقت پیدائش اور پیدائش کے وقت کم وزن کا بھی اس فٹنس سے تعلق ہے اور بعد کی زندگی میں کارڈیو۔ریسپریٹری فٹنس متاثر ہوسکتی ہے۔

محققین نے اس مقصد کے لیے 2 لاکھ 80 ہزار مردوں کے ڈیٹا کا جائزہ لیا جن کی عمریں 17 سے 24 سال تھی اور ان کا جسمانی معائنہ کرنے کے ساتھ انہیں مختلف جسمانی سرگرمیوں کے ٹاسک دیے۔

انہوں نے دریافت کیا کہ جن لوگوں کا وزن پیدائش کے وقت زیادہ تھا، انہوں نے اس فٹنس کے ٹیسٹ میں زیادہ نمبر لیے اور کم وزن کے حامل نوجوانوں میں مستقل کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

یہ تعلق ہر وزن کے حامل نوجوانوں میں مستقل دریافت ہوا تاہم ماہرین واضح نہیں کرسکے کہ پیدائشی وزن اور کارڈیو۔ریسپریٹری فٹنس کے درمیان تعلق کی وجہ کیا ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ بچے کی پیدائشی وزن میں 450 گرام اضافہ بھی اس فٹنس کو بہتر کرسکتا ہے اور یہ نتائج عوامی صحت کے لیے بہت اہم ہیں کیونکہ اس وقت دنیا بھر میں 15 فیصد بچوں کا پیدائشی وزن ڈھائی کلوگرام سے کم ہوتا ہے، جن کو بعد کی زندگی میں دل اور عضلی نظام کی ناقص فٹنس کے خطرے کا سامنا ہوسکتا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ والدین کی اچھی نگہداشت کم وزن کے ساتھ پیدا ہونے والے بچوں کو پیچیدگیوں میں نقصان سے بچا سکتی ہے بلکہ کارڈیو۔ریسپریٹری فٹنس کو بھی بہتر کرسکتی ہے۔

۷۷۷۷

یادداشت کیسے کام کرتی ہے؟



انسانی یادداشت کا مطالعہ ہزاروں برسوں سے سائنس اور فلسفہ کا موضوع رہا ہے اور یہ نفسی، ادراکی اور حسی نفسیات (Cognitive psychology) کے اندر دلچسپی کا سب سے بڑا مضمون بن گیا ہے۔ یادداشت دراصل کیا ہے؟ یادیں کیسے بنتی ہیں؟ اسے کس طرح منظم کیا جائے؟ یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں۔

یادداشت کیا ہے؟

یادداشت بنیادی طور پر ایک پیچیدہ عمل ہے، جس میں معلومات کو حاصل کرنا، یاد کرنا اور محفوظ کرنا شامل ہے، تاہم تمام یادیں ایک جیسی نہیں ہوتیں۔ یادداشت معلومات حاصل کرنے، محفوظ کرنے، برقرار رکھنے اور بعد ازاں بازیافت کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ اس میں تین بڑے عمل انکوڈنگ (encoding)، اسٹوریج (storage) اور بازیافت (retrieval) شامل ہیں۔

یادیں کیسے بنتی ہیں؟

نئی یادوں کی تشکیل کے لیے معلومات کو قابل استعمال شکل میں تبدیل کرنا ضروری ہے، جسے انکوڈنگ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ایک بار جب معلومات کو کامیابی کے ساتھ انکوڈ کر لیں تو آئندہ استعمال کے لیے اسے ذہن میں رکھیں۔ اس ذخیرہ شدہ یادداشت کا زیادہ تر وقت ہمارے شعور سے باہر رہتا ہے، ماسوائے جب ہمیں حقیقت میں اسے استعمال کرنے کی ضرورت ہو۔ بازیافت کا عمل ہمیں ذخیرہ شدہ یادوں کو شعوری آگاہی میں لانے کی اجازت دیتا ہے۔

یادیں کب تک چلتی ہیں؟

کچھ یادیں بہت مختصر صرف چند سیکنڈ طویل ہوتی ہیں جو ہمیں آس پاس کی دنیا کے بارے میں حسیاتی معلومات دیتی ہیں۔ قلیل مدتی یادیں (Short-term memories) قدرے لمبی اور تقریباً 20 سے 30 سیکنڈ تک رہتی ہیں۔ یہ یادیں زیادہ تر ان معلومات پر مشتمل ہوتی ہیں جن پر ہم فی الحال توجہ مرکوز کررہے ہوتے ہیں یا جن کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ کچھ یادیں زیادہ طویل ہوتی ہیں، جو ہفتوں، مہینوں حتی کہ برسوں تک ذہن میں رہنے کی اہلیت رکھتی ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر طویل مدتی یادیں (Long-term memories) ہماری فوری آگہی سے عاری ہوتی ہیں، لیکن جب ضرورت ہو تو ہم ان خوابیدہ یادوں کو پکا سکتے ہیں۔

یادداشت کا اسٹیج ماڈل

1968ء میں اٹکنسن اور شفرین نے یادداشت کا اسٹیج ماڈل کو متعارف کروایا تھا، جس میں یادداشت کے تین الگ الگ مراحل حسی یادداشت (sensory memory)، قلیل مدتی یادداشت (short-term memory) اور طویل مدتی یادداشت (long-term memory) کا خاکہ پیش کیا گیا۔ ''حسی یادداشت'' ابتدائی مرحلہ ہے، جس کے دوران ماحول سے متعلق حسی معلومات کو بہت ہی مختصر عرصے کے لئے محفوظ کیا جاتا ہے۔ عام طور پر بصری معلومات کے لئے ڈیڑھ سیکنڈ اور سمعی معلومات کے لئے 3 یا 4 سیکنڈ سے زیادہ دورانیہ نہیں ہوتا۔ ہم ''حسی یادداشت'' کے صرف چند پہلوؤں میں شرکت کرتے ہوئے کچھ معلومات کو اگلے مرحلے یعنی قلیل مدتی یادداشت میں منتقل کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

قلیل مدتی یادداشت، جسے فعال یادداشت بھی کہا جاتا ہے، ایسی معلومات ہے جس کے بارے میں ہم فی الحال واقف ہیں یا اس کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ فرائیڈین نفسیات میں اسے شعوری ذہن (conscious mind) کہا جاتا ہے۔ حسی یادداشت، قلیل مدتی یادداشت کی معلومات میں اضافہ کرتی ہے، جہاں یادداشت میں ذخیرہ کردہ زیادہ تر معلومات تقریباً 20 سے 30 سیکنڈ تک رہتی ہیں۔ اگرچہ ہماری بہت سی قلیل مدتی یادیں جلدی سے فراموش ہوجاتی ہیں، تاہم یہ معلومات اگلے مرحلے تک جاری رہتی ہیں۔ ''طویل مدتی یادداشت'' سے مراد دماغ میں معلومات کا مسلسل ذخیرہ ہونا ہے۔

یادداشت کی تنظیم

طویل مدتی یادداشت، معلومات تک رسائی و بازیافت کی صلاحیت پر مبنی ہے، جو یادوں کو فیصلہ سازی، دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنے اور مسائل حل کرنے کے لئے استعمال کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ معلومات کو یادداشت میں گروپس میں ترتیب دے کر محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح درجہ بندی میں کی گئی معلومات کو یاد رکھنے اور بازیافت کرنے میں آسانی ہوجاتی ہے۔

مثال کے طور پر الفاظ کے اس گروپ پر غور کریں: ''ڈیسک، سیب، کتابوں کی الماری، سرخ، بیر، ٹیبل، سبز، اناس، جامنی، کرسی، آڑو، پینسل رنگ''۔ پڑھنے میں کچھ سیکنڈ صرف کریں، پھر ان الفاظ کو یاد کرنے اور ان کی فہرست بنانے کی کوشش کریں۔ جب آپ نے الفاظ کو درج کیا تو آپ نے ان کا گروپ کیسے بنایا؟ زیادہ تر لوگ تین مختلف زمروں کا استعمال کرتے ہوئے فہرست بناتے ہیں جیسے کہ رنگ، فرنیچر اور پھل۔ یادداشت کو منظم کرنے کا طریقہ سیمنٹک نیٹ ورک ماڈل (semantic network model) کے نام سے جانا جاتا ہے۔

یادداشت کیسے بڑھائیں؟

علمی و حسی ماہرین نفسیات (CognitivePsychologists) نے بہت ساری تکنیکیں دریافت کی ہیں، جن سے یادداشت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ یادداشت بڑھانے کا بہترین اصول یہ ہے کہ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے کے لیے سب سے پہلے درکار ابتدائی، ثانوی اور اعلیٰ قابلیت و ہنر کی فہرست تیار کریں۔ پھر ترتیب وار عمل تو جو اس ہنر اور علم کو سیکھنے کی طرف لگاتے ہوئے اپنی نوٹ بک اور پنسل ساتھ رکھیں تاکہ ضروری ہدایات اور نکات نوٹس کی صورت لکھتے جائیں۔

کوئی بھی کام کرتے وقت متحرک اور دلچسپی کا ہونا ضروری ہے۔ سب سے اہم جزو بھرپور نیند ہے، جو یادداشت کے لیے بلینک کا کام کرتی ہے۔ آج کا کام کل پر نہ ڈالیں، ورک شیڈول کی ڈائری ہر وقت ساتھ رکھیں۔ جب بھی کوئی نئی بات، منفرد آئیڈیا سوجھے فوری ڈائری میں نوٹ کرلیں۔ اپنے اعصاب کو پرسکون رکھیں، جلد بازی کے چکر میں توجہ کو بھٹکنے نہ دیں۔ مطالعے اور تحریر کو اپنی عادت بنا کر آپ سدا بہار یادداشت پاسکتے ہیں۔

سپورٹس صورت حال

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

پہلے اوور کے اختتام پر بھارت کا اسکور ایک وکٹ پر 7 رنز تھا

بھارت نے واحد ٹی 20 میں جاپان کو 2 رنوں سے ہرایا

(مانیٹرنگ ڈیسک)



اکشر پٹیل کی آخری اوور میں شاندار گیند بازی کی بدولت بھارت نے منگل کو تاریخی واحد ٹی 20 بین الاقوامی مقابلے میں جاپان کو 2 رنز سے شکست دے دی۔ پانچ اوورز پر مشتمل اس مقابلے میں بھارت نے پہلے بلے بازی کرتے ہوئے 4 وکٹوں پر 32 رنز بنائے۔ جواب میں جاپان کی ٹیم مقررہ 5 اوورز میں 3 وکٹوں پر صرف 30 رنز بنا سکی۔ 33 رنز کے ہدف کا تعاقب کرنے اتری جاپانی ٹیم کی شروعات خراب رہی۔ اننگز کے پہلے اوور کی پانچویں گیند پر ایشان کشن کے درست تھرو پر اوپنر لاچلان یاماموتو لیک صرف ایک رن پر رن آؤٹ ہو گئے۔ اگلے اوور میں واشنگٹن سندر نے ابراہیم تاکاہاشی کو 4 رنز پر آؤٹ کر کے جاپان کو 7 رنز پر دوسرا جھٹکا دیا۔ اس کے بعد کینڈل کادووا کی فلیمنگ اور بینجمن ایتو ڈیوس نے اننگز سنبھالنے کی کوشش کی۔ دونوں نے روی بشنوئی کے اوور میں 10 رنز حاصل کیے اور 3 اوورز کے بعد جاپان کا اسکور 2 وکٹوں پر 18 رنز ہو گیا۔ میزبان ٹیم کو آخری 12 گیندوں پر 15 رنز درکار تھے۔ چوتھے اوور میں جاپان نے واشنگٹن سندر کے خلاف 7 رنز بنائے، تاہم اوور کی آخری گیند پر سندر نے کینڈل کادووا کی فلیمنگ کو 12 رنز پر آؤٹ کر دیا۔ چار اوورز کے بعد جاپان کا اسکور 3 وکٹوں پر 25 رنز تھا اور اسے آخری اوور میں 8 رنز درکار تھے۔ اکشر پٹیل نے آخری اوور میں شاندار گیند بازی کرتے ہوئے جاپان کو مطلوبہ 8 رنز بنانے سے روک دیا۔ جاپانی ٹیم 5 اوورز میں 3 وکٹوں پر 30 رنز ہی بنا سکی اور بھارت نے 2 رنز سے مقابلہ اپنے نام کر لیا۔ بھارت کی جانب سے واشنگٹن سندر سب سے کامیاب گیند باز رہے اور انہوں نے 2 وکٹیں حاصل کیں۔ اس سے قبل جاپان کے اسپن گیند بازوں نے بھارتی بیٹنگ لائن کو حیران کرتے ہوئے 5 اوورز میں بھارت کو 4 وکٹوں پر صرف 32 رنز تک محدود کر دیا۔ بھارتی ٹیم میں صرف کپتان شریس ایئر ہی دوہرے ہندسے تک پہنچ سکے۔ انہوں نے 12 رنز بنائے، جبکہ ابھیشیک شرما پہلی ہی گیند پر آؤٹ ہو گئے۔ چارلی ہارا بیجے جاپان کے سب سے کامیاب گیند باز رہے اور انہوں نے 2 وکٹیں حاصل کیں، جبکہ ابراہیم تاکاہاشی کو ایک وکٹ ملی۔ سنجو سیمسن بائیں ہاتھ کی اسپن کے خلاف مشکلات کا شکار رہے اور 5 گیندوں پر صرف 4 رنز بنا سکے۔ اس کے بعد ہارا بیجے نے اننگز کی آخری گیند پر ابھیشیک شرما کو آؤٹ کر دیا، جو شارٹ فائن لیگ کی سمت ٹاپ ایج دے بیٹھے۔ پہلے اوور کے اختتام پر بھارت کا اسکور ایک وکٹ پر 7 رنز تھا۔

وزیر اعظم مودی نے ایشیائی کھیلوں کی طلائی تمغہ فاتح بھارتی خاتون کرکٹ ٹیم کو مبارکباد دی

(ہندوستھان سماچار)



وزیر اعظم نریندر مودی نے منگل کو ایشیائی کھیلوں میں طلائی تمغہ جیتنے والی بھارتی خاتون کرکٹ ٹیم کو دلی مبارکباد اور نیک خواہشات پیش کیں۔ وزیر اعظم مودی نے 'ایکس' پر اپنے پیغام میں کہا، "بھارتی کرکٹ کے لیے شاندار کامیابی! ایشیائی کھیلوں میں طلائی تمغہ جیتنے پر ہماری خاتون کرکٹ ٹیم کو بہت بہت مبارکباد۔" انہوں نے کہا کہ کھیلوں میں ٹیم کی کارکردگی زبردست رہی، جس میں اعتماد، مہارت اور بہترین ٹیم ورک نظر آیا۔ وزیر اعظم نے کہا کہ اس کامیابی کے ساتھ بھارت نے ان ایشیائی کھیلوں میں اپنا پہلا طلائی تمغہ بھی حاصل کیا ہے۔ ٹیم نے ملک کا وقار بڑھایا ہے اور پورے ملک میں کرکٹ کے بے شمار نوجوان کھلاڑیوں کو تحریک دے گی۔ قابل ذکر ہے کہ اسمرتی مندھانا اور شفالی ورما کی شاندار بلے بازی کے بعد بھارتی اسپنرز کی بہترین گیند بازی کی بدولت بھارت نے منگل کو ایشیائی کھیلوں کے خواتین کرکٹ فائنل میں سری لنکا کو 147 رنز سے شکست دے کر مسلسل دوسری بار طلائی تمغہ جیت لیا۔ یہ موجودہ ایشیائی کھیلوں میں بھارت کا پہلا طلائی تمغہ ہے۔ بھارت کے مجموعی تمغوں کی تعداد اب 7 ہو گئی ہے، جن میں ایک طلائی، 4 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

خواتین کرکٹ ٹیم کے طلائی تمغے سے ہندوستان جگمگایا

(یو این آئی)

ہندوستانی خواتین کرکٹ ٹیم نے منگل کو آئچی کے نشین میں کاروجی ایتھلیٹک پارک میں کھیلے گئے فائنل میں سری لنکا کو شکست دے کر ایشین گیمز 2026 میں ہندوستان کو پہلا طلائی تمغہ دلایا۔ ہانگژو 2023 کے طلائی تمغے کے مقابلے کی طرح اس بار بھی ہندوستانی خواتین نے 147 رنز سے کامیابی حاصل کر کے ایشین گیمز کی چیمپئن کی حیثیت سے اپنا غلبہ برقرار رکھا۔ اسمرتی مندھانا نے 45 گیندوں میں 79 رنز کی شاندار اننگز کھیلی، جس کی بدولت ہندوستان نے 20 اوور میں 216/3 رنز بنائے۔ یہ ایشین گیمز میں خواتین کے ٹی-20 کرکٹ مقابلوں کا اب تک کا سب سے بڑا اسکور ہے۔ دیپتی شرما نے چھ رنز دے کر تین وکٹیں حاصل کیں۔ ایشین گیمز 2026 میں یہ ہندوستان کا پہلا طلائی تمغہ ہے۔ ہاکی: ہندوستان نے سری لنکا کو 1-16 سے شکست دے کر مسلسل دوسری جیت درج کی مردوں کے ہاکی پول اے میں ہندوستان نے سری لنکا کو 1-16 سے شکست دے کر مسلسل دوسری کامیابی حاصل کی۔ جگراج سنگھ نے سب سے زیادہ چار گول کیے، جبکہ ابھشیک اور دل پریت سنگھ نے بھی ہیٹ ٹرک مکمل کی۔ کبڈی: ہندوستان نے جنوبی کوریا کو 31-63 سے شکست دی ہندوستانی مردوں کی کبڈی ٹیم نے جنوبی کوریا کو 31-63 سے شکست دے کر ایشین گیمز 2026 میں اپنی شاندار شروعات جاری رکھی۔ اس جیت کے ساتھ دفاعی چیمپئن ہندوستان کی ٹائٹل کے دفاع کی مہم ناقابل شکست جاری ہے۔ ہندوستان نے اس سے قبل پیر کو گروپ اے کے افتتاحی مقابلے میں میزبان جاپان کو 24-49 سے شکست دی تھی۔ بیڈمنٹن: مردوں کی ٹیم نے تمغہ پکا کیا، خواتین ٹیم کوارٹر فائنل میں باہر ہیچینومیاشی میونسپل جمنازیم میں کھیلے گئے کوارٹر فائنل میں میزبان جاپان کو شکست دے کر ہندوستانی مردوں کی بیڈمنٹن ٹیم نے ایشین گیمز 2026 میں اپنا تمغہ پکا کر لیا۔

ہندوستان کی اگلی قومی تحریک بننا چاہیے

اس بات پر زور دیا کہ معیار کو ہندوستان کی اگلی قومی تحریک بننا

(ٹی ای این)

بھارت کی کھپت کی نمو کا اگلا مرحلہ گھرانوں کے اعلیٰ آمدنی والے گروہوں میں منتقل ہونے سے چلایا جائے گا، بڑھتی ہوئی ڈسپوزایبل آمدنی صوابدیدی اشیا اور خدمات پر اخراجات کو تیز کرتی ہے۔ وزیر خزانہ نرملا سیتارامن نے کارپوریٹ قیادت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ وہ "رسمی شہری اشرافیہ" سے باہر نظر آئیں۔ پلاٹینم جوبلی بینکل منیجمنٹ کنونشن 2026 سے خطاب کرتے ہوئے، وزیر خزانہ سیتارمن نے کہا کہ نوجوانوں کا کم انحصار اور زیادہ لمبی عمر گھریلو بجٹ کو صحت کی دیکھ بھال، ذاتی فلاح و بہبود، صارفین کے پائیدار اور معیاری خدمات" کی طرف منتقل کرے گی۔ کھپت کا اگلا مرحلہ اوپر کی نقل و حرکت کے ذریعے بریکٹ میں چلا جائے گا جہاں صوابدیدی اخراجات میں تیزی آتی ہے۔ وزیر خزانہ نے زور دیتے ہوئے کہا کہ کارپوریٹ قیادت کو اس کے باوجود صرف رسمی شہری اشرافیہ کے لیے ڈیزائن کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ جیسا کہ حکومت خلائی اور جوہری توانائی جیسے شعبوں کو زیادہ سے زیادہ نجی شراکت کے لیے کھولتی ہے، سیتارمن نے کہا کہ ہندوستان کی ترقی کی زیادہ ضرورتیں مارکیٹ کے ذریعے پوری کی جا سکتی ہیں، صنعت سے توقع ہے کہ وہ ان کو حل کرنے کے لیے آگے بڑھے گی۔ انہوں نے حکمرانی اور اعتماد کی اہمیت کو بھی اجاگر کیا۔ ساؤنڈ گورننس صرف بیرونی ضابطوں کا ایک مجموعہ نہیں ہے جسے تھوک میں اپنایا جائے۔ یہ اس بات سے بڑھتا ہے کہ ادارے کس طرح اپنے آپ کو چلاتے ہیں، اور ان کے معیارات کے مطابق جو وہ خود کو برقرار رکھتے ہیں۔ اس لیے طرز عمل سے شروع کریں، اور سب سے بڑھ کر اعتماد کے ساتھ۔ وزیر خزانہ سیتا رمن نے کاروباری اداروں اور حکومت کے درمیان زیادہ سے زیادہ مشغولیت پر زور دیا تاکہ وہ قانونی تنازعات میں بڑھنے سے پہلے اختلافات کو حل کریں۔ قانونی راستہ ہمیشہ دستیاب رہے گا، لیکن ہر اختلاف رائے کو قانونی چارہ جوئی کے طور پر شروع کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جلد مشغول ہونے، میز پر ثبوت رکھنے، مشاورت میں سنجیدگی سے حصہ لینے، اور اختلافات کو تنازعات میں تبدیل کرنے سے پہلے حل کی طرف کام کرنے میں کافی اہمیت ہے۔ وزیر نے اس بات پر بھی روشنی ڈالی کہ ایک پختہ معیشت کو فوری طور پر مخالف بننے کے بغیر اختلافات کو سنبھالنے کے قابل ہونا چاہیے اور اس بات پر زور دیا کہ معیار کو ہندوستان کی اگلی قومی تحریک بننا چاہیے۔



بھارت عالمی ترقی کے محرک کے طور پر ابھر رہا ہے۔ گوئل

(مانیٹرنگ ڈیسک)



مرکزی وزیر تجارت و صنعت پیوش گوئل نے اس بات پر زور دیا کہ بھارت تجارت، مینوفیکچرنگ اور بین الاقوامی اتحادوں کے ذریعے عالمی ترقی کے بنیادی محرک کے طور پر کام کرنے کی پوزیشن میں ہے۔ انہوں نے کہا کہ مستقبل ان لوگوں کا ہے جو شراکت داریاں قائم کرتے ہیں۔ منگل کو ویڈیو کال کے ذریعے آنند راٹھی کانفرنس X او جی 200 سٹ 2026 سے خطاب کرتے ہوئے وزیر نے کہا کہ بھارت 2047 تک ایک ترقی یافتہ ملک بننے کی بنیاد رکھ رہا ہے۔ اس عمل کو تین نکاتی ایجنڈے کے ذریعے آگے بڑھایا جا رہا ہے جس کا مرکز میکرو اکنامک استحکام، بڑے پیمانے پر بنیادی ڈھانچے کی توسیع اور سماجی بہبود کی خدمات کی ہدف شدہ فراہمی ہے۔ گوئل نے کہا، "مستقبل ان لوگوں کا ہے جو شراکت داریاں قائم کرتے ہیں۔ وزیر اعظم مودی کو دیکھیں۔ وہ دنیا بھر میں شراکت داریاں قائم کرنے میں کامیاب رہے ہیں۔ وہ ترقی یافتہ ممالک کے ساتھ ساتھ ترقی پذیر دنیا کے عالمی رہنماؤں کے ساتھ بھی تعلقات استوار کرنے میں کامیاب رہے ہیں۔" انہوں نے نشاندہی کی کہ بین الاقوامی رہنما وزیر اعظم کی قیادت پر اعتماد کا اظہار کرتے ہیں، جس کی بدولت شدید عالمی تقسیم اور جاری جغرافیائی سیاسی تنازعات کے باوجود اعلیٰ سطحی سربراہی اجلاسوں میں 50 سے زائد ٹھوس نتائج پر اتفاق رائے پیدا کرنے میں مدد ملی۔ ملک کی داخلی پیش رفت پر روشنی ڈالتے ہوئے وزیر نے کہا کہ آزادی کے 80 ویں سال میں داخل ہوتا معیشت کو ایک اہم موڑ پر لے آیا ہے۔ گوئل نے کہا، "ہم پہلے ہی اپنے ملک سے عالمی ترقی کے تقریباً پانچویں حصے (20 فیصد) کو آگے بڑھا رہے ہیں۔ ہم بلاشبہ تیزی سے ترقی کرنے والی بڑی معیشت ہیں، لیکن ہم ایک ایسی سرزمین بھی ہیں جہاں نوجوان آبادی موجود ہے جو بلند عزائم رکھتی ہے، ڈیجیٹل دنیا میں رہتی ہے، جہاں ایک ارب انٹرنیٹ صارفین ہیں اور جو دنیا کے ساتھ بغیر کسی رکاوٹ کے جڑی ہوئی ہے۔"

ایڈل وائز فنانشل نے 300 کروڑ روپے تک کے بانڈ جاری کرنے کا اعلان کیا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

Edelweiss
Ideas create, values protect

ایڈل وائز فنانشل سروسز لمیٹڈ نے محفوظ اور قابل واپسی قرضی بانڈ جاری کر کے سرمایہ حاصل کرنے کا اعلان کیا ہے۔ ہر بانڈ کی قدر 000,1 روپے مقرر کی گئی ہے۔ اس پیشکش کے ذریعے کمپنی ابتدائی طور پر 150 کروڑ روپے جمع کرے گی، جبکہ اضافی طلب کی صورت میں مزید 150 کروڑ روپے تک رقم قبول کرنے کا اختیار رکھا گیا ہے۔ اس طرح بنیادی رقم اور اضافی اختیار کو ملا کر کمپنی اس پیشکش سے مجموعی طور پر 300 کروڑ روپے تک سرمایہ حاصل کر سکے گی۔ اس منصوبے میں سرمایہ کاروں کے لیے 10 مختلف سلسلے دستیاب ہوں گے اور ان پر مقررہ شرح سے منافع دیا جائے گا۔ یہ بانڈ 24 ماہ، 36 ماہ، 60 ماہ اور 120 ماہ کی مدت کے لیے دستیاب ہوں گے۔ سرمایہ کاروں کو منافع حاصل کرنے کے لیے سالانہ ادائیگی، ماہانہ ادائیگی یا مدت مکمل ہونے پر مجموعی ادائیگی کے اختیارات دیے گئے ہیں۔ ان بانڈز پر مؤثر سالانہ منافع 64.8 فیصد سے 00.10 فیصد کے درمیان ہوگا۔ عوام کے لیے اس بانڈ کی فروخت 21 ستمبر 2026 کو شروع ہو چکی ہے اور 5 اکتوبر 2026 کو بند ہوگی۔ کمپنی کے مطابق اس پیشکش سے حاصل ہونے والی مجموعی رقم میں سے کم از کم 75 فیصد حصہ کمپنی کے موجودہ قرضوں کی اصل رقم اور ان پر واجب الادا منافع کی ادائیگی کے لیے استعمال کیا جائے گا، جبکہ زیادہ سے زیادہ 25 فیصد رقم کمپنی کی دیگر عمومی کاروباری ضروریات کے لیے استعمال کی جائے گی۔ یہ پیشکش قابل اطلاق ضوابط کے تحت کی جا رہی ہے اور اس میں متعلقہ مالیاتی اور سرمایہ بازار کے ضابطوں کی پابندی کی جائے گی۔ جاری کیے جانے والے قرضی بانڈز کو کریسل اے پلس مستحکم درجہ بندی دی گئی ہے، جس سے متعلقہ درجہ بندی ادارے نے بانڈز کے لیے مستحکم مستقبل کے ساتھ اے پلس درجہ بندی ظاہر کی ہے۔ اس پیشکش کے اہم انتظامی اداروں میں ٹرسٹ انویسٹمنٹ ایڈوائزرز پرائیویٹ لمیٹڈ، نووماہ ویلتھ مینجمنٹ لمیٹڈ اور ٹپسنس کنسلٹنسی سروسز پرائیویٹ لمیٹڈ شامل ہیں۔ سرمایہ کاروں کو بانڈز کی خرید و فروخت میں سہولت اور مناسب نقدی دستیابی فراہم کرنے کے لیے انہیں بمبئی اسٹاک ایکسچینج پر درج کیا جائے گا۔ کمپنی کی جانب سے دی گئی معلومات کے مطابق نووماہ ویلتھ مینجمنٹ لمیٹڈ کو متعلقہ ضابطوں کے تحت کمپنی کا معاون ادارہ تصور کیا جاتا ہے۔ تاہم مقررہ ضوابط کی پابندی کرتے ہوئے نووماہ اس پیشکش میں صرف تقسیم کے عمل میں حصہ لے گا اور قرضی بانڈز کی اس پیشکش کے سلسلے میں ضابطے کے تحت مطلوبہ جانچ پڑتال کا تصدیقی سرٹیفکیٹ جاری نہیں کرے گا۔

بھارت ہانگ کانگ کو پیچھے چھوڑ کر ایشیا کی چوتھی بڑی REIT مارکیٹ بن گیا

(ایم این این)

کشمن اینڈ ویک فیلڈ کی رپورٹ "ایشیا REIT مارکیٹ انسائٹس 2025-26" کے مطابق، نئی مصنوعات کے اجراء، اثاثوں کی اقسام میں وسعت اور ادارہ جاتی شرکت میں اضافے کے باعث بھارت مالیت کے اعتبار سے ہانگ کانگ کو پیچھے چھوڑ کر ایشیا کی چوتھی بڑی لسٹڈ ریئل اسٹیٹ انویسٹمنٹ ٹرسٹ (REIT) مارکیٹ بن گیا ہے۔ چین کی سرزمین ایشیا کی سب سے بڑی اور اہم ترین REIT مارکیٹ رہی، جہاں 79 ریئل اسٹیٹ انویسٹمنٹ ٹرسٹ موجود ہیں اور ان کی مجموعی مارکیٹ ویلیو 32.1 بلین ڈالر ہے، جو کل مارکیٹ کا 11 فیصد حصہ بنتی ہے۔ یہ خطے میں ریئل اسٹیٹ انویسٹمنٹ ٹرسٹ کی ترقی کی نمایاں ترین مثالوں میں سے ایک رہی، جس نے 2024 کے اواخر سے مارچ 2026 کے درمیان ایشیا میں ہونے والی 27 نئی لسٹنگز میں سے 21 کا حصہ ڈالا۔ دیگر لسٹنگز تھائی لینڈ، جاپان، ملائیشیا اور جنوبی کوریا سے ہوئیں۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ 31 مارچ 2026 تک، مین لینڈ چائنا میں 79 پبلک انفراسٹرکچر ریئل اسٹیٹ انویسٹمنٹ ٹرسٹ لسٹڈ تھیں، جن کی مجموعی اجراء کی مالیت تقریباً 3.31 بلین ڈالر (5.215 بلین آر ایم بی) اور مشترکہ مارکیٹ ویلیو 32.1 بلین ڈالر (221.3 بلین آر ایم بی) تھی۔ بھارت کی ریئل اسٹیٹ انویسٹمنٹ ٹرسٹ مارکیٹ ایک ابھرتے ہوئے پلیٹ فارم سے ترقی کر کے ادارہ جاتی سطح کی مارکیٹ بن گئی ہے۔ رپورٹ کے مطابق، 2024 کے اواخر اور مارچ 2026 کے درمیان اس کی مارکیٹ ویلیو میں 62 فیصد اضافہ ہوا، جس کی بدولت بھارت پہلی بار ہانگ کانگ سے آگے نکل گیا اور مارکیٹ ویلیو کے لحاظ سے ایشیا کی چوتھی بڑی ریئل اسٹیٹ انویسٹمنٹ ٹرسٹ مارکیٹ بن گیا۔ بھارت میں سات ریئل اسٹیٹ انویسٹمنٹ ٹرسٹ بشمول چھوٹے اور درمیانے درجے کی ریئل اسٹیٹ انویسٹمنٹ ٹرسٹ موجود تھیں، جن کی مشترکہ مارکیٹ ویلیو 17.7 بلین ڈالر تھی اور یہ ایشیائی مارکیٹ کا 6 فیصد حصہ تھیں۔ دوسری جانب، ہانگ کانگ میں 11 لسٹڈ ریئل اسٹیٹ انویسٹمنٹ ٹرسٹ تھیں جن کی مشترکہ مارکیٹ ویلیو 17.4 بلین ڈالر تھی، اور یہ بھی مارکیٹ کا 6 فیصد حصہ تھیں۔



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,