

The daily Surathal Srinagar

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

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

روزنامہ صورت حال سرینگر

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 281 Tuesday 24 November 2026 - 13 Jamad Ul Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

کرن رجیجو نے سری نگر میں بی بی حلیمہ نرسنگ کالج کا افتتاح کیا

حکومتِ ہند اور میری جانب سے مکمل تعاون حاصل ہوگا، وقف بورڈ کی سرگرمیوں کو سراہا



سرینگر مرکزی وزیر برائے پارلیمانی امور کرن رجیجو نے بدھ کے روز سری نگر کے گاندربل ضلع کے دور دراز و سیاحتی علاقے میں بی بی حلیمہ کالج آف نرسنگ اینڈ میڈیکل ٹیکنالوجی کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر انہوں نے جموں و کشمیر وقف بورڈ کی مختلف سرگرمیوں اور اقدامات کو سراہتے ہوئے کہا کہ ملک کے تمام وقف بورڈوں میں جموں و کشمیر وقف بورڈ بہترین کام انجام دے رہا ہے۔ کرن رجیجو کی کئی سری نگر ہوائی اڈے پر پہنچے، جہاں جموں و کشمیر وقف بورڈ کی چیئرپرسن ڈاکٹر درخشاں اندرابی نے ان کا استقبال کیا۔ بعد ازاں انہوں نے افتتاحی تقریب میں شرکت کی۔ کالج کے بنیادی ڈھانچے کا افتتاح کرنے کے بعد مرکزی وزیر نے ڈاکٹر درخشاں اندرابی اور ان کی پوری ٹیم کو مبارکباد دیتے ہوئے کہا کہ یہ ادارہ جموں و کشمیر کے عوام کے لیے ایک اہم پیش رفت ثابت ہوگا۔ انہوں نے کالج کے بنیادی ڈھانچے، کمروں، سہولیات اور مجموعی انتظامی نظام کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ اس ادارے سے نہ صرف تعلیم اور طبی تربیت کے شعبے کو تقویت ملے گی۔

وزیر موصوف نے کہا کہ ’’میں درخشاں اندرابی اور ان کی پوری ٹیم کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ جموں و کشمیر وقف بورڈ ملک کے تمام وقف بورڈوں میں بہترین کام انجام دے رہا ہے۔ انہیں حکومت ہند اور میری جانب سے مکمل تعاون حاصل ہوگا۔‘‘ کالج میں دستیاب سہولیات اور انتظامات پر اطمینان کا اظہار کرتے ہوئے مرکزی وزیر نے کہا کہ یہ کالج نہ صرف جموں و کشمیر بلکہ پورے خطے کے طلبہ کے لیے ایک بڑا تعلیمی مرکز ثابت ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ایسے ادارے نوجوانوں کو روزگار کے بہتر مواقع فراہم کرتے ہیں اور ان کے ذریعے خطے کی ترقی کو نئی سمت ملتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ وقف بورڈ کی جانب سے انجام دیے گئے ترقیاتی کاموں سے کافی خوش ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بی بی حلیمہ نرسنگ کالج میں کئی اہم سہولیات اور بنیادی ڈھانچے کو ترقی دی گئی ہے۔ انہوں نے کہا، ’’میں درخشاں اندرابی اور ان کی پوری ٹیم کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ جموں و کشمیر وقف بورڈ ملک کے تمام وقف بورڈوں میں بہترین کام انجام دے رہا ہے۔ انہیں حکومت ہند اور میری جانب سے مکمل تعاون حاصل ہوگا۔‘‘ کالج میں دستیاب سہولیات اور انتظامات پر اطمینان کا اظہار کرتے ہوئے مرکزی وزیر نے کہا کہ یہ کالج نہ صرف جموں و کشمیر بلکہ پورے خطے کے طلبہ کے لیے ایک بڑا تعلیمی مرکز ثابت ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ایسے ادارے نوجوانوں کو روزگار کے بہتر مواقع فراہم کرتے ہیں اور ان کے ذریعے خطے کی ترقی کو نئی سمت ملتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ وقف بورڈ کی جانب سے انجام دیے گئے ترقیاتی کاموں سے کافی خوش ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بی بی حلیمہ نرسنگ کالج میں کئی اہم سہولیات اور بنیادی ڈھانچے کو ترقی دی گئی ہے۔ انہوں نے کہا، ’’میں درخشاں اندرابی اور ان کی پوری ٹیم کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ جموں و کشمیر وقف بورڈ ملک کے تمام وقف بورڈوں میں بہترین کام انجام دے رہا ہے۔ انہیں حکومت ہند اور میری جانب سے مکمل تعاون حاصل ہوگا۔‘‘ کالج میں دستیاب سہولیات اور انتظامات پر اطمینان کا اظہار کرتے ہوئے مرکزی وزیر نے کہا کہ یہ کالج نہ صرف جموں و کشمیر بلکہ پورے خطے کے طلبہ کے لیے ایک بڑا تعلیمی مرکز ثابت ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ایسے ادارے نوجوانوں کو روزگار کے بہتر مواقع فراہم کرتے ہیں اور ان کے ذریعے خطے کی ترقی کو نئی سمت ملتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ وقف بورڈ کی جانب سے انجام دیے گئے ترقیاتی کاموں سے کافی خوش ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بی بی حلیمہ نرسنگ کالج میں کئی اہم سہولیات اور بنیادی ڈھانچے کو ترقی دی گئی ہے۔ انہوں نے کہا، ’’میں درخشاں اندرابی اور ان کی پوری ٹیم کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ جموں و کشمیر وقف بورڈ ملک کے تمام وقف بورڈوں میں بہترین کام انجام دے رہا ہے۔ انہیں حکومت ہند اور میری جانب سے مکمل تعاون حاصل ہوگا۔‘‘ کالج میں دستیاب سہولیات اور انتظامات پر اطمینان کا اظہار کرتے ہوئے مرکزی وزیر نے کہا کہ یہ کالج نہ صرف جموں و کشمیر بلکہ پورے خطے کے طلبہ کے لیے ایک بڑا تعلیمی مرکز ثابت ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ایسے ادارے نوجوانوں کو روزگار کے بہتر مواقع فراہم کرتے ہیں اور ان کے ذریعے خطے کی ترقی کو نئی سمت ملتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ وقف بورڈ کی جانب سے انجام دیے گئے ترقیاتی کاموں سے کافی خوش ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بی بی حلیمہ نرسنگ کالج میں کئی اہم سہولیات اور بنیادی ڈھانچے کو ترقی دی گئی ہے۔ انہوں نے کہا، ’’میں درخشاں اندرابی اور ان کی پوری ٹیم کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ جموں و کشمیر وقف بورڈ ملک کے تمام وقف بورڈوں میں بہترین کام انجام دے رہا ہے۔ انہیں حکومت ہند اور میری جانب سے مکمل تعاون حاصل ہوگا۔‘‘ کالج میں دستیاب سہولیات اور انتظامات پر اطمینان کا اظہار کرتے ہوئے مرکزی وزیر نے کہا کہ یہ کالج نہ صرف جموں و کشمیر بلکہ پورے خطے کے طلبہ کے لیے ایک بڑا تعلیمی مرکز ثابت ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ ایسے ادارے نوجوانوں کو روزگار کے بہتر مواقع فراہم کرتے ہیں اور ان کے ذریعے خطے کی ترقی کو نئی سمت ملتی ہے۔

کشمیر میں سردی کی شدید لہر جاری



سرینگر وادی کشمیر میں سردی کی شدید لہر جاری ہے اور کئی علاقوں میں شبانہ درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے درج کیا گیا۔ کولگام کا درجہ حرارت منفی 7 ڈگری سیلسیس کے ساتھ وادی کا سرد ترین مقام رہا، محکمہ موسمیات کے فراہم کردہ اعداد و شمار کے مطابق پہلگام میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 3.8 ڈگری ریکارڈ کیا گیا، جبکہ پلوامہ میں منفی 2.7 اور گلمرگ میں منفی 2.0 ڈگری درج کیا گیا۔ سری نگر میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 0.4 ڈگری ریکارڈ ہوا، جبکہ قاضی گنڈ میں منفی 1.6 اور کپواڑہ میں منفی 1.4 ڈگری درج کیا گیا۔ دیگر علاقوں میں اوتی پورہ اور بڈگام میں منفی 1.8 ڈگری، کوکنیل پامپور اور سری گفوارہ میں منفی 1.6 ڈگری، اننت ناگ میں منفی 1.8 ڈگری، پانپور میں منفی 0.3 ڈگری، گاندربل میں منفی 0.7 ڈگری اور سونہ مرگ میں منفی 1.6 ڈگری ریکارڈ کیا گیا۔ ادھر کوکرناگ میں درجہ حرارت 1.5 ڈگری جبکہ بارہمولہ میں 0.2 ڈگری سیلسیس درج کیا گیا۔ کوکلام کا درجہ حرارت منفی 8.0 ڈگری ریکارڈ کیا گیا۔ کرگل میں منفی 5.9 ڈگری جبکہ وادی ٹوبرا میں منفی 4.7 ڈگری درج کیا گیا۔ دوسری جانب جموں صوبے میں درجہ حرارت نسبتاً بہتر رہا۔ کھوعہ میں 11.0 ڈگری، جموں ایئرپورٹ میں 10.8 ڈگری، رام بن میں 10.7 ڈگری اور جموں شہر میں 10.2 ڈگری ریکارڈ کیا گیا۔ کٹڑا میں 10.4 ڈگری جبکہ بانہال میں 9.1 ڈگری درج کیا گیا۔ دیگر علاقوں میں بٹوت میں 8.3 ڈگری، بھدرواہ میں 1.9 ڈگری، ادھم پور میں 6.2 ڈگری، کشتواڑ میں 5.7 ڈگری، راجوری میں 3.6 ڈگری، پونچھ میں 7.4 ڈگری، ریاسی میں 8.7 ڈگری اور سانبہ میں 8.0 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا۔

وزیر صحت سکینہ ایتو کی جی ایم سی سرینگر میں احتجاجی ڈاکٹروں سے ملاقات، مطالبات پر غور کرنے کی یقین دہانی



سرینگر/جموں (پی آئی ڈی) وزیر صحت و طبی تعلیم سکینہ ایتو نے بدھ کے روز سرینگر میں گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) سرینگر میں احتجاج کر رہے نیشنل کانفرنس کریگ بدیت (پی ایچ ڈی) اور سینئر ریذیڈنٹ ڈاکٹروں سے ملاقات کی اور انہیں یقین دلایا کہ ان کے مطالبات کا جائزہ لیا جائے گا اور مسائل کے حل کے لیے ہر ممکن تعاون فراہم کیا جائے گا۔ ڈاکٹروں کا احتجاج بدھ کو روزِ جی ایم سی سرینگر میں مسلسل پانچویں دن جبکہ جی ایم سی جموں پیر کے روز بھی جاری رہا۔ اس دوران دیگر طبی اداروں اور طبی شعبوں کے ڈاکٹروں نے بھی احتجاج میں شمولیت اختیار کی۔ احتجاجی ڈاکٹروں کے اہم مطالبات میں ماہانہ وظیفے (اسٹائپنڈ) میں خاطر خواہ اضافہ، ملک کی دیگر ریاستوں اور مرکز کے زیرِ انتظام علاقوں میں تعینات اپنے ہم منصب ڈاکٹروں کے برابر مراعات اور زندگی کی سہولیات کی سہولت فراہم کرنا شامل ہے۔ ملاقات کے دوران ڈاکٹروں نے وزیر موصوفہ کو اپنے درپیش مسائل سے آگاہ کیا، بالخصوص ملک کے دیگر حصوں میں تعینات ریذیڈنٹ ڈاکٹروں کے مقابلے میں اسٹائپنڈ کی عدم مساوات اور زندگی کی سہولیات کے لیے مناسب سہولیات کی ضرورت پر توجہ دلائی۔ اس موقع پر وزیر صحت نے ایک بار پھر یقین دہانی کرائی کہ ڈاکٹروں کے مطالبات اور مسائل کا جائزہ لیا جائے گا اور حکومت ان کے حل کے لیے ہر ممکن تعاون فراہم کرے گی۔ اطہر ریذیڈنٹ ڈاکٹروں کے مسائل حل کرنے کے لیے فوری اقدامات کرے۔ آل انڈیا میڈیکل انسٹیٹیوٹس ایسوسی ایشن (اے آئی ایم ایس اے) جموں و کشمیر کے صدر ڈاکٹر محمد مومن خان نے بھی حکومت سے اپیل کی کہ وہ جرح تاخیر کے بغیر مداخلت کرے اور اپنی جی ومینئر ریذیڈنٹ ڈاکٹروں کے جائز مطالبات کو حل کرے۔ تاہم وزیر صحت کی مداخلت کے باوجود احتجاج ختم نہیں ہوسکا اور سینئر میڈیکل کالجوں کا بھی اس سے آگے بڑھ کر جموں و کشمیر کے متعدد طبی اسپتالوں تک پھیل گئی ہے۔

سپریم کورٹ نے نو سال بعد نعیم احمد خان کو ضمانت دے دی، بھائی منیر احمد خان نے کی



نئی دہلی، 23 نومبر: سپریم کورٹ نے بدھ کے روز کشمیری پنڈت رہنما نعیم احمد خان کو دہشت گردی کی فنڈنگ سے متعلق ایک معاملے میں ضمانت دے دی ہے۔ اس معاملے کی تحقیقات قومی تحقیقاتی ایجنسی (NIA) کر رہی ہے۔ نعیم احمد خان، کے بھائی منیر احمد خان نے اس پیش رفت کی تصدیق کی ہے۔ منیر احمد خان جموں و کشمیر نیشنلسٹ پینتھرز فرنٹ (JKNPF) کے سابق صدر نعیم احمد خان کے برادر ہیں۔ نعیم خان نے دہلی ہائی کورٹ کے 9 اپریل 2025 کے اس فیصلے کو سپریم کورٹ میں چیلنج کیا تھا، جس میں انہیں ضمانت دینے سے انکار کیا گیا تھا۔ جسٹس نوین چاولہ اور جسٹس شالندر کور پر مشتمل بنچ نے کورٹ کی ڈویژن بنچ کے ان کی درخواست مسترد کر دی تھی۔ اس سے قبل دسمبر 2022 میں دہلی کی خصوصی این آئی اے عدالت نے بھی ان کی ضمانت کی درخواست خارج کر دی تھی۔ این آئی اے نے نعیم خان کو 24 جولائی 2017 کو گرفتار کیا تھا اور وہ 14 اگست 2017 سے مسلسل حراست میں ہیں۔ یہ معاملہ تعزیرات ہند (آئی پی سی) اور غیر قانونی سرگرمیوں کی روک تھام کے قانون (یو اے پی اے) کی مختلف دفعات کے تحت درج ہے۔ این آئی اے کا الزام ہے کہ نعیم خان سمیت کئی افراد نے ان پر دہشت گردی کی فنڈنگ کے لیے مقامی تاجروں سے رقوم جمع کرنے کی سازش کی تھی۔ ان کے بھائی منیر احمد خان جموں و کشمیر نیشنلسٹ پینتھرز فرنٹ (JKNPF) کے سابق صدر نعیم احمد خان کے برادر ہیں۔ نعیم خان سپریم کورٹ کے 9 اپریل 2025 کے اس فیصلے کو سپریم کورٹ میں چیلنج کیا تھا، جس میں انہیں ضمانت دینے سے انکار کیا گیا تھا۔ جسٹس نوین چاولہ اور جسٹس شالندر کور پر مشتمل بنچ نے کورٹ کی ڈویژن بنچ کے ان کی درخواست مسترد کر دی تھی۔ اس سے قبل دسمبر 2022 میں دہلی کی خصوصی این آئی اے عدالت نے بھی ان کی ضمانت کی درخواست خارج کر دی تھی۔ این آئی اے نے نعیم خان کو 24 جولائی 2017 کو گرفتار کیا تھا اور وہ 14 اگست 2017 سے مسلسل حراست میں ہیں۔ یہ معاملہ تعزیرات ہند (آئی پی سی) اور غیر قانونی سرگرمیوں کی روک تھام

کشمیر میں سکیورٹی صورتحال کا جائزہ لینے کیلئے اعلیٰ سطحی اجلاس منعقد



سرینگر/کشمیر وادی میں مجموعی سکیورٹی صورتحال کا جائزہ لینے کے لیے بدھ کے روز پولیس کنٹرول روم (پی سی آر) کشمیر، سرینگر میں ایک اعلیٰ سطحی سکیورٹی جائزہ اجلاس منعقد ہوا، جس میں تمام متعلقہ سکیورٹی اور انتظامی چیلنجز، انٹیلیجنس کے فرائض اور ان میں شرکت کی۔ جائزہ سکیورٹی اجلاس کی صدارت انسپکٹر جنرل آف پولیس (آئی جی پی) کشمیر زون سوجیت کمار سنگھ نے کی، جبکہ جنرل آفیسر کمانڈنگ (جی او سی) ایپی ایف (کے) بریگیڈ ایس کے آئی ایف (وی) اور دیگر اعلیٰ سکیورٹی حکام بھی موجود تھے۔ بیٹھک کے دوران وادی کشمیر میں مجموعی سکیورٹی گرڈ کا تفصیلی جائزہ لیا گیا، جس میں میدانی علاقوں کے ساتھ ساتھ پہاڑی اور بلند ترین علاقوں کی سکیورٹی صورتحال بھی زیر بحث آئی۔ اس موقع پر مختلف سکیورٹی اور انٹیلی جنس ایجنسیوں کے درمیان باہمی تال میل کو مزید مضبوط بنانے، آپریشنل تیاریوں، علاقوں میں مدد کرنا ہے۔ یہ پروگرام گجرات کے بھاگھر میں قائم ’’بے یا کلچرل تعلیم گینڈر‘‘ کے اشتراک سے کونسل کے چیئرمین حاجی صدیق حسین منہاس کی قیادت میں منعقد کیا گیا۔ ڈپٹی انسپکٹر جنرل آف پولیس، انتہاز حسین نے تقریب میں شرکت کی اور حق خاندانوں کی مدد اور سادہ شادیوں کو فروغ دینے کے لیے کونسل کی کوششوں کو سراہا۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے حاجی صدیق حسین منہاس نے کہا کہ شادی والدین کے لیے مالی بوجھ نہیں بننی چاہیے۔ انہوں نے نوجوانوں سے اپیل کی کہ وہ جہیز کے مطالبات اور شادی بیاہ کی فضول خرچی پر مبنی تقریبات کو مسترد کریں۔ انہوں نے کہا کہ اس اقدام کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ مالی مشکلات کی وجہ سے مستحق جوڑے عزت و وقار کے ساتھ اپنی ازدواجی زندگی شروع کرنے کے موقع سے محروم نہ رہیں۔

سری نگر میں اجتماعی شادی کی تقریب میں 32 جوڑے رشتۂ ازدواج میں منسلک، ڈی آئی جی نے اقدام کو سراہا

سرینگر/کشمیر کے مختلف علاقوں سے تعلق رکھنے والے 32 جوڑے سری نگر کے بربر شاہ علاقے میں واقع بابا ذبیح مبرز ہال میں شیعت جعفری کونسل جموں و کشمیر کے زیر اہتمام منعقدہ 12ویں اجتماعی شادی (اجتماعی نکاح) کی تقریب میں رشتۂ ازدواج میں منسلک ہوگئے۔ اس اقدام کا مقصد سادہ نکاح کو فروغ دینا، جہیز کی حوصلہ شکنی کرنا اور معاشی طور پر کمزور خاندانوں کی

سابق وزیر اعلیٰ محبوبہ مفتی نے ایس آئی بھرتی تنازعے کا 1987 کے انتخابات میں دھاندلی سے موازنہ کیا

سرینگر/پیپلز ڈیموکریٹک پارٹی (پی ڈی پی) کی صدر اور جموں و کشمیر کی سابق وزیر اعلیٰ محبوبہ مفتی نے بدھ کے روز جموں و کشمیر میں پولیس سب انسپکٹر (ایس آئی) بھرتی امتحان میں مبینہ بے ضابطگیوں کا موازنہ 1987 کے اسمبلی انتخابات میں مبینہ دھاندلی سے کرتے ہوئے خبردار کیا کہ تعلیم یافتہ نوجوانوں کے مستقبل سے کھلواڑ کرنے سے خطے میں مزید احساسِ محرومی پیدا ہو سکتا ہے۔ سرینگر میں پارٹی ہیڈ کوارٹر پر منعقدہ پریس کانفرنس کے دوران انہوں نے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے مداخلت کی اپیل کرتے ہوئے مطالبہ کیا کہ 28 نومبر کو ہونے والے ایس آئی بھرتی امتحان کو اس وقت تک ملتوی کیا جائے۔

عرس مبارک حضرت سید بابا محمد عثمان قادریؒ نہایت عقیدت و احترام کے ساتھ منایا گیا

(سرینگر)

’’وادی کے بلند پایہ ولی کامل اور عظیم المرتبہ اولیاء، عارف باللہ حضرت سید بابا محمد عثمان قادریؒ کا 340 واں عرس مبارک گذشتہ روز نہایت عقیدت و احترام کے ساتھ منایا گیا۔ اس سلسلے میں اُن کے آستان عالیہ پر وافد جانچد پورہ صفا کدل میں قرآن خوانی، ختمات اللہ اور نعت و منقبت کی محفل آراستہ ہوئی۔ بیشمار عقیدت مندوں نے اس درگاہ پر حاضری دی۔ تقریب کی پیشوائی بقعہ عالیہ کے سجادہ نشین الحاج سید مظفر احمد قادری نے کی۔ اس موقع پر علمائے کرام نے کہا کہ اولیائے کرام کی تعلیم قرآن اور حدیث پر مبنی ہے اور ان کی بدولت ملک کشمیر اسلام کے نور سے سرسبز و شادان ہوا۔ انہوں نے کہا کہ حضرت سید بابا محمد عثمان قادریؒ کے علمی راہ اور روحانی کمالات ہمارے لئے مشعل راہ ہیں اور سلسلہ قادریہ کے ایک بلند پایہ بزرگ و اولیاء تھے۔

سابق فوجیوں کے لئے ’ویم جاگرتی‘ پروگرام کا انعقاد

خود روزگار اسکیموں اور کاروباری مواقع سے متعلق آگاہی فراہم

(اننو)

محکمہ فوجی بہبود جموں و کشمیر کی جانب سے آج مشن یوواہ اور HADP/JKCIP کے تحت سابق فوجیوں، ویواؤں اور ان کے اہل خانہ کے لئے ’ویم جاگرتی‘ پروگرام کا انعقاد کیا گیا۔ اس پروگرام کا مقصد انہیں مختلف خود روزگار اسکیموں اور کاروباری مواقع کے بارے میں ورچوئل طریقے سے آگاہ کرنا تھا۔ مشن یوواہ کے اشتراک سے منعقدہ اس پروگرام کے دوران شرکاء کو دستیاب سرکاری اقدامات، مالی معاونت اور پائیدار خود روزگار منصوبے متعارف کرنے کے لئے فراہم کیے جانے والے مختلف معاونتی نظاموں سے واقف کرایا گیا۔ اس اقدام کا مقصد سابق فوجیوں، ویواؤں اور ان کے بچوں کو کاروباری سرگرمیوں کی جانب راغب کرکے بااختیار بنانا، خوداتحصاری کو فروغ دینا اور مختلف سرکاری اسکیموں تک ان کی رسائی آسان بنانا تھا۔ یہ پروگرام مشن یوواہ اور HADP/JKCIP کے تحت سول انتظامیہ اور محل درآمد کرنے والے محکموں کے اس عزم کی عکاسی کرتا ہے کہ سابق فوجیوں کے اہل خانہ کو معاشی ترقی کے یکساں مواقع فراہم کیے جائیں اور انہیں معاشی معیشت میں اپنا کردار ادا کرنے کے قابل بنایا جائے۔

شری گرونانک دیو جی کے پرکاش پرب پر پونچھ میں عظیم الشان نگر کیرتن برآمد

عقیدت مندوں کی مذہبی جوش و خروش کے ساتھ شرکت

(پونچھ)

شری گرونانک دیو جی کے مقدس پرکاش پرب کے سلسلے میں آج پونچھ میں ایک عظیم الشان مذہبی جلوس (نگر کیرتن) برآمد کیا گیا، جس میں سکھ برادری کے افراد اور عقیدت مندوں نے پرجوش شرکت کی۔ نگر کیرتن کا آغاز سنگھ سبھا گوردوارہ صاحب سے ہوا، جہاں شری گرو گرنتھ صاحب جی کی خوبصورتی سے سجی پالکی صاحب موجود تھی۔ پنج پیاروں نے جلوس کی قیادت کی اور شری گرو گرنتھ صاحب جی کو لے جانے والی گاڑی کے آگے آگے چلتے رہے۔ اس موقع پر ڈی پی او پونچھ کے جوائنٹ سٹاک بڑی گرباران سنگھ اور دیگر اراکین بھی موجود تھے۔ جلوس شہر کے اہم علاقوں، جن میں قلعہ مارکیٹ، مین بازار اور بس اسٹینڈ شامل ہیں، سے گزرتا ہوا سنگھ والی روڈ کے راستے واپس سنگھ سبھا گوردوارہ صاحب پہنچ کر اختتام پذیر ہوا۔

ڈپٹی کمشنر کپواڑہ کا ایس ڈی ایچ، بازاروں اور شہری بنیادی ڈھانچے کا تفصیلی معائنہ

صفائی، طبی سہولیات اور ٹریفک نظام بہتر بنانے کی ہدایت

(کپواڑہ)

ڈپٹی کمشنر کپواڑہ ابھیشیک شرما نے آج سب ڈسٹرکٹ ہسپتال (ایس ڈی ایچ) کپواڑہ اور قصبے کے مختلف علاقوں کا تفصیلی دورہ کرکے طبی سہولیات، صفائی ستھرائی، ٹریفک نظام اور عوامی بنیادی ڈھانچے کا جائزہ لیا۔ ایس ڈی ایچ کپواڑہ کے دورے کے دوران ڈپٹی کمشنر نے مجموعی حاضری، پارکنگ کی سہولیات، ہی ہی ڈی ٹی گھرانی اور ہسپتال کے مختلف شعبوں، بشمول شعبہ امراض نسواں کا معائنہ کیا۔ انہوں نے ہسپتال میں حال ہی میں زچگی کے دوران خاتون کی موت کے واقعے کا بھی غور جائزہ لیا۔ اس سلسلے میں متعلقہ طبی ریکارڈ کی جانچ کی، سی ڈی فوجیٹ کا معائنہ اور میڈیکل سپرنٹنڈنٹ ایس ڈی ایچ سمیت دیگر متعلقہ افسران سے موقع پر ہی واقعے کے حالات و واقعات سے متعلق وضاحت طلب کی۔ وقت کی پابندی، جوابدہی اور معیاری طبی سہولیات کی فراہمی پر زور دیتے ہوئے انہوں نے ہسپتال انتظامیہ کو ہدایت کی کہ مریضوں کی بہتر دیکھ بھال، صفائی کے سخت معیار برقرار رکھنے اور مریضوں و تیمارداروں کو ضروری سہولیات فراہم کرنے کی ہدایت دی۔

منسلک بنیادی ڈھانچے کی تعمیر جلد مکمل کی جائے

منصوبوں کی بروقت تکمیل کی ہدایت، زائرین کی سہولیات اور حفاظتی انتظامات کا جائزہ

(ریاسی)

ڈویژنل کمشنر جموں وشری شیو کھوڑی شرائن بورڈ کے چیئرمین وایکاس کنڈل نے آج ریاسو اور کٹرہ میں شری شیو کھوڑی شرائن اور اس کے گردونواح میں مختلف ترقیاتی منصوبوں اور انتظامیہ کی جانب سے جاری ترقیاتی کاموں کا معائنہ کیا۔ دورے کے دوران ڈویژنل کمشنر نے زیر تعمیر کیبل پیڈ کا معائنہ کیا اور اس سے منسلک سہولیات، بشمول انتظار گاہ، نشاستی مرکز اور سیکورٹی گارڈ رومز کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ انہوں نے محکمہ تعمیرات عامہ (پی ڈبلیو ڈی) کو پیدل کی کٹائی کے کام میں تیزی لانے کی ہدایت دی اور متعلقہ ایگزیکٹو انجینئروں پر زور دیا کہ زائرین کی سہولت اور حفاظت کے پیش نظر کیبل پیڈ اور اس سے منسلک بنیادی ڈھانچے کی تعمیر جلد مکمل کی جائے۔ انہوں نے حتمی مرکز کے انتظامات کا بھی جائزہ لیا اور مناسب حفاظتی اقدامات کے ساتھ عقیدت مندوں کی آمد و رفت کو ہموار بنانے کی ضرورت پر زور دیا۔ بعد ازاں انہوں نے شری شیو کھوڑی شرائن پر حاضری دے کر عقیدت کا اظہار کیا۔ بعد میں ڈویژنل کمشنر نے شیشفین بھون رائسو میں ضلع انتظامیہ اور متعلقہ محکموں کے افسران کے ساتھ جائزہ اجلاس کی صدارت کی، جس میں رائسو اور شرائن کے علاقے میں جاری ترقیاتی کاموں اور بنیادی ڈھانچے کے منصوبوں کی پیش رفت کا جائزہ لیا گیا۔



مرحوم مفتی اعظم مفتی بشیر الدین صاحب کا ساتویں یوم وصال

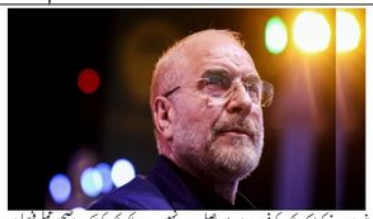
جمعیت ہمدانیہ کی طرف سے زیر بدست خراج عقیدت

(سرینگر)

جموں وکشمیر جمعیت ہمدانیہ نے ریاست کے سابق مفتی اعظم مرحوم مفتی بشیر الدین فاروقی کو ساتویں یوم وصال پر زیر بدست خراج عقیدت پیش کیا ہے۔ میر واعظ کشمیر مولانا ریاض احمد ہمدانی مرحوم مفتی بشیر الدین صاحب کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے ان کی دینی اور فقہی خدمات کو ناقابل فراموش قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ مفتی خانوادہ جموں وکشمیر کا ایک سرکردہ اور عظیم خانوادہ رہا ہے اور مفتی بشیر الدین صاحب نے ہمیشہ دارالافتاء اور دارالقضا کی ذمہ داریاں بڑی خوش اسلوبی اور دیانتداری کیساتھ انجام دیں۔ اُن کے انتقال سے ایک خلا پیدا ہوا ہے جو جلد پورا ہونا مشکل ہی دکھائی دیتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ مرحوم کے لائق فائق فرزند مفتی اعظم مفتی ناصر الدین فاروقی اپنے والد محترم کے نقش وقدم پر چل کر اپنے فی فرائض انجام دے رہے ہیں۔ آخر جتھہ جات، زیارت گاہوں اور مساجد میں بھی مرحوم کے حق میں قرآن خوانی، کلمات اور دعائے مغفرت بھی ادا کی گئی۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

’نہ جنگ، نہ امن‘ کی کیفیت ختم ہو: قالیباف



تہران، ایران: ایران کی پارلیمنٹ کے اسپیکر محمد باقر قالیباف نے امریکہ کے ساتھ جاری شدید کشیدگی کے درمیان قومی اتحاد اور پائیدار فوجی دفاعی صلاحیت (ڈیٹرنس) کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے ملک میں نہ جنگ اور نہ امن کی صورتحال کو ختم کرنے کے لیے ایک واضح اور عملی لائحہ عمل اپنانے کا مطالبہ کیا ہے۔

ایران کی اسلامی مشاورتی اسمبلی (پارلیمنٹ) کی کوآرڈینیشن کونسل کے ایک اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے محمد باقر قالیباف نے کہا کہ موجودہ حساس صورتحال کو محض سیاسی بحث و مباحثے یا ایک دوسرے پر الزام تراشی کے ذریعے حل نہیں کیا جا سکتا۔ سپریم لیڈر کی جانب سے موجودہ حالات کے خاتمے پر دیے گئے زور کا حوالہ دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ ملک کو فرسودہ اور لاحاصل سیاسی بحثوں تک محدود نہیں رہنا چاہیے۔

انہوں نے کہا، نہ جنگ اور نہ امن کی صورتحال کا خاتمہ سیاست کے ذریعے حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ ایک دوسرے پر جنگ پسندی یا مفاہمت پسندی (کمزوری دکھانے) کا الزام لگانا اس صورتحال کو ختم کرنے کا طریقہ نہیں ہے، بلکہ ملک کو ایک واضح اور عملی فیصلے اور نقطہ نظر کی ضرورت ہے۔

قالیباف نے کہا کہ ایران اپنی مسلح افواج کے جذبۂ قربانی اور کمانڈر انچیف کی عقل مندی، عزم اور بصیرت کی بدولت اپنے مخالفین کے خلاف مضبوط دفاعی صلاحیت (ڈیٹرنس) کی پوزیشن تک پہنچا ہے۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ اسی عسکری طاقت کے نتیجے میں امریکہ نے اپنی ترجیح تبدیل کرتے ہوئے ایران کی داخلی سلامتی کو متاثر کرنے، شدید معاشی دباؤ ڈالنے اور اندرونی طور پر ملک کو کمزور کر کے گرانے کی کوششوں پر توجہ مرکوز کر دی ہے۔

ایرانی اسپیکر نے زور دیتے ہوئے کہا، دشمن کے اس منصوبے کے مقابلے میں ملک کو مکمل اتحاد، یکجہتی اور پائیدار دفاعی صلاحیت (ڈیٹرنس) کی ضرورت ہے۔ اگر ہم اپنے پیارے ایران اور اس کے عوام سے دشمن کا خطرہ دور کرنا چاہتے ہیں تو پائیدار دفاعی صلاحیت حاصل کرنا ہی اس کا واحد راستہ ہے۔ اس صلاحیت کے حصول سے ہم نہ صرف خود سے خطرے کو دور کر دیں گے بلکہ سپریم کمانڈر انچیف کے حکم پر بھی عمل درآمد یقینی بنائیں

ایران کا بحرین میں امریکی پیٹریاٹ ریڈار کو نشانہ بنانے کا دعویٰ،



تہران: ایران کی پاسدارانِ انقلاب (آئی آر جی سی) نے دعویٰ کیا ہے کہ اس نے بحرین کے فوجی اڈوں پر نصب دو امریکی پیٹریاٹ فضائی دفاعی ریڈارز کو نشانہ بناتے ہوئے ایک مشترکہ میزائل اور ڈرون آپریشن انجام دیا ہے۔

الجزیرہ کی رپورٹ میں ایران کے سرکاری نشریاتی ادارے اسلامک ریپبلک آف ایران براڈکاسٹنگ (آئی آر آئی بی) کے ایک بیان کے حوالے سے بتایا گیا ہے کہ آئی آر جی سی کی ایرو اسپیس فورس نے الرفاع اور عوالی کے اڈوں پر امریکی فوجی تنصیبات پر حملہ کیا، جس میں امریکی پیٹریاٹ فضائی دفاعی نظام سے منسلک ریڈارز کو نشانہ بنایا گیا۔

ایران کی پاسدارانِ انقلاب کا کہنا ہے کہ یہ کارروائی امریکی ایم کیو- 1 اور ایم کیو- 9 ڈرونز کی جانب سے ایرانی فضائی حدود کی مبینہ مسلسل خلاف ورزی اور ایران کے جزیرہ ہنگام پر نصب ریڈار تنصیب پر ہونے والے حملے کے جواب میں کی گئی ہے۔

بیان میں مزید دعویٰ کیا گیا ہے کہ خطے میں امریکہ اپنے مقاصد حاصل کرنے میں ناکام رہا ہے، جس کے نتیجے میں امریکی تحفظ میں موجود ساز و سامان اور جہازوں کو کافی نقصان پہنچا۔

الجزیرہ کی رپورٹ کے مطابق، مزید دراندازی کے خلاف خبردار کرتے ہوئے پاسدارانِ انقلاب نے ایرانی فضائی حدود کو ریڈ لائن قرار دیا اور کہا کہ آئندہ کسی بھی خلاف ورزی کا سخت اور فیصلہ کن جواب دیا جائے گا۔

اس سے قبل ایران کے سرکاری نشریاتی ادارے اسلامک ریپبلک آف ایران براڈکاسٹنگ نے ایک فوٹیج جاری کی تھی، جس میں مبینہ طور پر آبنائے ہرمز کے اوپر دو امریکی فوجی ڈرونز بی ایک ایم کیو- 9 اور ایک ایم کیو- 1 کو مار گراتے ہوئے دکھایا گیا تھا۔

ایک علیحدہ ویڈیو میں نشریاتی ادارے نے دکھایا کہ پاسدارانِ انقلاب کا میزائل اور ڈرون آپریشن بحرین میں الرفاع اور عوالی کے فوجی اڈوں پر نصب دو امریکی پیٹریاٹ فضائی دفاعی ریڈارز کو نشانہ بنا رہا ہے۔

اس فوٹیج میں ایک پیغام بھی شامل تھا جس میں امریکی سینٹرل کمانڈ کو ایک اور فیکٹ چیک X جاری کرنے کا چیلنج دیا گیا، جس میں امریکی فوجی ساز و سامان کو نقصان پہنچنے کی تردید کی گئی تھی یا یہ دعویٰ کیا گیا تھا کہ پاسدارانِ انقلاب نے اسے نشانہ نہیں بنایا ہے۔

این جی ٹی نے جموں و کشمیر کی آب گاہوں کی صورتحال پر نئی اور تقابلی رپورٹ طلب کر لی



نئی دہلی/جموں، (جموں و کشمیر): نیشنل گرین ٹریبونل (NGT) نے جموں و کشمیر آلودگی کنٹرول کمیٹی (PCC) کو ہدایت دی ہے کہ وہ مرکز کے زیر انتظام علاقے میں آب گاہوں (ویٹ لینڈز) کی موجودہ صورتحال پر ایک نئی اور جامع رپورٹ پیش کرے، جس میں ان کے سرکاری ریونیو ریکارڈ میں درج رقبے اور زمینی سطح پر موجود اصل رقبے کا واضح تقابلی جائزہ بھی شامل ہو۔

یہ اہم ہدایت جموں و کشمیر بھر کے متعدد آبی ذخائر کے تیزی سے سکڑنے، ان پر ناجائز قبضوں اور پانی کے معیار میں شدید گراوٹ سے متعلق سنگین خدشات کے پیش نظر سامنے آئی ہے۔

این جی ٹی کے چیئرپرسن جسٹس پرکاش سریواستو کی سربراہی میں قائم ایک بنچ جس میں ماہر اراکین اے سینتھل ویل اور افروز احمد بھی شامل تھے بی نے پی سی سی (PCC) سے کہا ہے کہ وہ نشان زدگی کی ہر آب گاہ کے موجودہ اصل رقبے کی تفصیلات حاصل کر کے فراہم کرے اور ان کا متعلقہ ریونیو ریکارڈ سے موازنہ کرے۔

ٹریبونل نے یہ ہدایات ایک اخباری رپورٹ بعنوان کشمیر کی آب گاہوں کو کن چیلنجز کا سامنا ہے (جو 2 فروری 2024 کو کشمیر لائف میں شائع ہوئی تھی) سے متعلق درخواست اور اسی سے جڑی ایک اور درخواست بعنوان جموں و کشمیر کی 697 جھیلوں میں سے 518 یا تو غائب ہو گئیں یا سکڑ گئیں: سی اے جی ("CAG) جو رواں سال 7 اپریل کو دی ہندو میں شائع ہوئی تھی) کی مشترکہ سماعت کے دوران جاری کیں۔

6 نومبر کو ہونے والی سماعت کے دوران ٹریبونل نے پی سی سی کی جانب سے یکم اکتوبر کو جمع کرائی گئی رپورٹ کا جائزہ لیا، جس میں جنگلاتی علاقوں سے باہر واقع ایک ہیکٹر سے زیادہ رقبے پر محیط 27 اضافی آب گاہوں کی نشاندہی کی گئی تھی۔ تاہم، ٹریبونل نے اس بات کو نوٹ کیا کہ یہ رپورٹ ابھی نامکمل ہے کیونکہ جموں اور کپواڑہ اضلاع کے ڈپٹی کمشنرز کی جانب سے تفصیلی معلومات کا تاحال انتظار ہے۔

ضلعی انتظامیہ سے موصول ہونے والی معلومات پر مبنی اس رپورٹ میں نشان زد آب گاہوں کے ریونیو رقبے، آلودگی کے ذرائع اور ناجائز قبضوں کی تفصیلات شامل تھیں، جن کے اہم نکات درج ذیل ہیں:

بارہمولہ:

ضلعی انتظامیہ کی جانب سے پیش کی گئی معلومات کے مطابق، رکھ دستی پورہ آب گاہ مبینہ طور پر موقع پر موجود نہیں رہی، اور اس سے متعلقہ ملکیتی زمین پر کاماس کے ذریعے دھان کی کاشت کی جا رہی ہے۔

کٹھوعہ اور سانبہ:

ضلع کٹھوعہ کی جنگلوٹ آب گاہ میں آلودگی یا ناجائز قبضے کا کوئی ذریعہ رپورٹ نہیں ہوا، جبکہ سانبہ انتظامیہ نے بھی نشان زد آب گاہوں میں کسی ناجائز قبضے کی اطلاع نہیں دی؛ تاہم وہاں ماوا سرسر میں گھریلو گندے پانی کو آلودگی کا ایک بڑا ذریعہ قرار دیا گیا۔

پانی کے معیار کا تجزیہ: بیشتر آب گاہیں کلاس بی معیار پر پورا اترنے میں ناکام

ٹریبونل کو پی سی سی کے علاقائی ڈائریکٹرز کی جانب سے کیے گئے پانی کے معیار کے لیبارٹری تجزیے کے بارے میں بھی آگاہ کیا گیا۔ تجزیے سے یہ تشویشناک بات سامنے آئی کہ کئی آب گاہیں کھلے عام نہانے کے لیے مقرر کردہ کلاس بی (Class-B) کے بنیادی معیار پر پورا اترنے میں ناکام رہی ہیں:

ضلع جموں:

نشان زد مقامات سے لیے گئے تینوں نمونے مقررہ معیار پر پورا نہیں اتر سکے۔

ضلع کٹھوعہ:

نشان زد آب گاہوں سے لیا گیا نمونہ مقررہ معیار کے مطابق پایا گیا۔

ضلع سانبہ:

نشان زد نو مقامات میں سے صرف دو ہی معیار پر پورا اترے، جبکہ ایک مقام نمونے لینے کے لیے ناقابل رسائی تھا۔

ضلع کپواڑہ:

ٹیسٹ کی گئی چھ آب گاہوں میں سے چار معیار پر پورا اترنے میں ناکام رہیں، جس کی بنیادی وجہ پانی میں بائیوکیمیکل آکسیجن ڈیمانڈ (BOD) کی بلند سطح تھی۔

ضلع بارہمولہ:

یہاں رکھ دسلی پورہ آب گاہ بھی بی او ڈی (BOD) اور پانی میں حل شدہ آکسیجن (Dissolved Oxygen) کی سطح کے حوالے سے مقررہ معیار پر پورا نہیں اتر سکیذمہ داروں کے خلاف کارروائی اور آئندہ سماعت کی تاریخ بھی سی سی نے ٹریبونل کو مطلع کیا کہ اس نے اپنے علاقائی ڈائریکٹرز کو ہدایت

سہارنپور مسجد انہدام معاملے میں سپریم کورٹ کے رہنما خطوط کی خلاف ورزی ہوئی؟ عدالت عظمیٰ کی ہائی کورٹ سے رجوع کرنے کی ہدایت

نئی دہلی: اتر پردیش کے ضلع سہارنپور میں 100 سالہ قدیم مسجد کے انہدام کے معاملے میں سپریم کورٹ میں ایک عرضداشت داخل کی گئی۔ جس میں انتظامیہ پر بلڈوزر کے استعمال سے متعلق 2024 کے ایک اہم فیصلے میں سپریم کورٹ کی جانب سے وضع کردہ رہنما خطوط کی خلاف ورزی کا الزام لگایا گیا ہے۔ تاہم، سپریم کورٹ نے درخواست کی سماعت کرنے سے انکار کر دیا۔

جسٹس سوریہ کانت، جسٹس جویمالیا باگچی اور جسٹس وی موہنا پر مشتمل سہ رکنی بنچ، عمران احمد کی جانب سے اتر پردیش کے چیف سیکرٹری ششی پرکاش گوئل کے خلاف دائر کردہ درخواست کی سماعت کر رہا تھا۔ درخواست میں الزام لگایا گیا تھا کہ سپریم کورٹ کی ہدایات پر عمل نہیں کیا گیا۔ ان الزامات کا براہ راست جائزہ لینے سے انکار کرتے ہوئے، بنچ نے درخواست گزار کو متعلقہ ہائی کورٹ سے رجوع کرنے کی ہدایت کی۔ عدالت نے کہا کہ سپریم کورٹ کے کسی فیصلے کی مبینہ خلاف ورزی کے ہر معاملے کو براہ راست سپریم کورٹ کے سامنے نہیں لایا جا سکتا۔ جسٹس سوریہ کانت نے تبصرہ کیا، سپریم کورٹ کے فیصلے کی خلاف ورزی سے متعلق ہر معاملہ براہ راست سپریم کورٹ میں نہیں آ سکتا۔ آپ کو متعلقہ ہائی کورٹ سے رجوع کرنا چاہیے۔ بنچ نے نشاندہی کی کہ مسجد کے انہدام کے معاملے میں رہنما خطوط کی خلاف ورزی ہوئی ہے یا نہیں، اس کا تعین کرنے کے لیے واقعے سے جڑے حقائق اور حالات کا جائزہ لینا ہوگا، اور یہ ایک ایسا کام ہے جو

جموں کشمیر وقف بورڈ ملک میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والا ادارہ ہے: کرن ریجیجو



سرینگر (پرویز الدین): اقلیتی امور کے مرکزی وزیر کرن ریجیجو کشمیر کے دورے پر ہیں اور سرینگر ہوائی اڈے پر جموں و کشمیر وقف بورڈ کی چیئرپرسن درخشاں اندرابی نے ان کا استقبال کیا۔ ایئرپورٹ پہنچنے کے فوراً بعد مرکزی وزیر کرن ریجیجو نے بی بی حلیمہ نرسنگ کالج کی بنیادی عمارت کا افتتاح کیا۔ وہیں انہوں نے درگاہ حضرت بل میں وقف ڈے 2026 کے موقع پر وقف احیاء فوٹو میوزیم، لیڈیز پریئر ہال اور گیسٹ ہاؤس کا بھی افتتاح کیا۔

اس موقع مرکزی وزیر نے کہا: میں بہت خوش ہوں کہ جموں و کشمیر وقف بورڈ نے بہت کام کیا ہے جس میں سے مجھے بھی افتتاح کرنے کا موقع ملا ہے۔ میڈیا نمائندوں سے بات کرتے ہوئے کرن ریجیجو نے کہا کہ انہیں بی بی حلیمہ کالج آف نرسنگ اینڈ میڈیکل ٹیکنالوجی میں کچھ بنیادی ڈھانچے کی عمارتوں کا افتتاح کرنے کا موقع ملا جس پر انہوں نے ڈاکٹر درخشاں اندرابی اور ان کی پوری ٹیم کو مبارکباد دی کہ ملک میں سب سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والا وقف ادارہ جموں و کشمیر وقف بورڈ ہے۔

انہوں نے کہا کہ وزارت اور حکومت ہند کی جانب سے جموں و کشمیر وقف بورڈ کو مکمل تعاون حاصل رہے گا۔ آج کچھ اسکیموں اور منصوبوں کا افتتاح ہے ان پر بیشتر تعمیراتی کام مکمل ہوا ہے۔ مرکزی وزیر نے مزید کہا کہ وہ نرسنگ کالج میں انتظامات اور انتظامات سے بہت خوش ہیں۔ جس طرح سے یہاں انتظامات کیے گئے ہیں اور کمرے اور سہولیات کی تعمیر کی گئی ہے وہ بہت اچھی ہے۔ خواتین زائرین کے حضرت بل میں نماز کی خاطر جس طرح اور جس ڈیزائن میں جگہ بنائی گئی ہے بے حد خوبصورت اور دلکش ہے۔ میں اس حوالے وقف بورڈ کی چیئرپرسن درخشاں

دو دہائیوں بعد اعظم خان خان کے گھر پر نوٹس لے کر پہنچی پولیس؛ آدھے گھنٹے انتظار کے بعد وکیل کو سونپا نوٹس

رامپور (اتر پردیش): سماج وادی پارٹی کے قومی جنرل سیکریٹری اور سابق ریاستی کابینہ وزیر محمد اعظم خان کی قانونی مشکلات ایک بار پھر بڑھتی ہوئی نظر آ رہی ہیں۔ تقریباً 20 سال پرانے زمین کے تنازع سے جڑے ایک مقدمے میں مقامی پولیس نوٹس لے کر اعظم خان کی رہائش گاہ پر پہنچی۔ پولیس ٹیم نے تقریباً آدھے گھنٹے تک ان کے گھر پر انتظار کیا، تاہم اعظم خان سے براہ راست ملاقات نہ ہو سکی، جس کے بعد اہلکاروں نے ان کے وکیل (ایڈووکیٹ) کو باضابطہ طور پر نوٹس سونپا اور واپس لوٹ گئے۔

موصولہ اطلاعات کے مطابق، اتوار کے روز رامپور میں اعظم خان کی رہائش گاہ کے اطراف اچانک پولیس کی نقل و حرکت دیکھنے کو ملی۔ تھانہ پٹوائی کے انچارج انسپکٹر پون کمار شرما ایک پولیس ٹیم کے ہمراہ تفتیشی کارروائی کے سلسلے میں اعظم خان کی رہائش گاہ پر پہنچے تھے۔

پولیس ٹیم تقریباً 30 منٹ تک رہائش گاہ پر موجود رہی اور اعظم خان کے سامنے آنے کا انتظار کرتی رہی۔ ملاقات نہ ہونے کی صورت میں قانونی ضابطے پورے کرتے ہوئے انسپکٹر پون کمار شرما نے وہاں موجود اعظم خان کے وکیل کو نوٹس حوالے کیا اور ٹیم کے ہمراہ واپس روانہ ہو گئے۔

قانونی و انتظامی ذرائع کے مطابق، یہ پورا معاملہ سال 2006 میں تھانہ گنج علاقے کے طوطی والے مقبرے کے قریب واقع ایک اراضی سے انتظامیہ کی جانب سے مبینہ طور پر قبضہ ہٹوائے جانے کی کارروائی سے متعلق ہے۔ اس کارروائی کے خلاف رامپور کے محلہ سرائے شہادت یار کے رہائشی افسر علی خان کی جانب سے شکایت درج کرائی گئی تھی۔

بھرتی امتحانات میں مبینہ بے ضابطگیوں کی شفاف تحقیقات کرائی جائیں؛ میر واعظ

سرینگر: میر واعظ کشمیر مولوی عمر فاروق نے اتوار کے روز حکومت پر زور دیا کہ وہ جموں و کشمیر میں سرکاری بھرتی امتحانات میں مبینہ بے ضابطگیوں اور دھاندلی کی شفاف تحقیقات کو یقینی بنائے، جن کے خلاف مرکز کے زیر انتظام علاقے میں طلبہ و امیدواروں کے شدید احتجاجی مظاہرے پھوٹ پڑے ہیں۔

میر واعظ عمر فاروق نے سماجی رابطے کی ویب سائٹ ایکس (سابقہ ٹوئٹر) پر اپنے ایک بیان میں کہا، جموں و کشمیر سروسز سلیکشن بورڈ (JKSSB) کے زیر اہتمام منعقدہ فنانس اکاؤنٹس اسسٹنٹ (FAA) امتحانات میں دھاندلی کے الزامات، جن کے خلاف کشمیری طلبہ شدید احتجاج کر رہے ہیں، اپنی نوعیت کا پہلا واقعہ نہیں ہے۔ پیپر لیک اور بدعنوانیوں کے اسی طرح کے سنگین الزامات 2022 کے پولیس سب انسپکٹر (PSI) اور ایف اے اے (FAA) امتحانات کے ساتھ ساتھ 2025 کے جونیئر انجینئر (JE) الیکٹریکل امتحان میں بھی لگائے گئے تھے، لیکن اس کے باوجود کوئی مؤثر تحقیقات نہیں کی گئیں۔

انہوں نے مزید کہا کہ جموں میں اس معاملے سے جڑے مبینہ سہولت کاروں کی گرفتاری اور ان کے قبضے سے حساس دستاویزات کی برآمدگی قصورواروں کے خلاف سخت قانونی کارروائی کرنے کے لیے کافی ثبوت ہونا چاہیے تھی۔

میر واعظ نے تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا، لیکن افسوس کہ ایسا نہیں ہوا۔ تمام تر ٹھوس ثبوتوں کے باوجود حکام کی جانب سے اس معاملے کو سنبھالنے کے غیر سنجیدہ طریقے نے محنتی طلبہ کو اس قدر مایوس کر دیا ہے کہ وہ جواب دہی اور احتساب کا مطالبہ کرنے کے لیے سڑکوں پر نکلنے پر مجبور ہو گئے ہیں۔

میر واعظ عمر فاروق نے کہا کہ حکومت کو چاہیے کہ وہ کم از کم اتنا ضرور کرے کہ پریشان حال طلبہ کے ساتھ انصاف ہو سکے۔ انہوں نے سوال اٹھایا، اگر پورا نظام ہی نوجوانوں کو ناکام بنا دے تو وہ آخر کیا کریں؟ حکومت اب کم از کم اتنا ضرور کر سکتی ہے کہ اس معاملے میں ذمہ داری کا تعین کرے، ملوث قصورواروں کے خلاف سخت کارروائی عمل میں لائے اور مبینہ بے ضابطگیوں کی شفاف تحقیقات

امریکی ناکہ بندی اعلانِ جنگ، ایرانی نائب وزیر خارجہ کا معاشی محاصرہ توڑنے کا عزم



تہران: ایران کے نائب وزیر خارجہ کاظم غریب آبادی نے سنیچر کے روز (مقامی وقت کے مطابق) ایران پر امریکی ناکہ بندی کو ایک معاندانہ اقدام قرار دیتے ہوئے خبردار کیا کہ تہران اس معاشی محاصرے کو توڑنے کے لیے تمام ضروری اقدامات کرے گا۔ الجزیرہ نے ایرانی خبر رساں ایجنسی تسنیم کے حوالے سے یہ رپورٹ دی ہے۔

غریب آبادی نے کہا کہ ہم اس معاشی محاصرے کو ایک معاندانہ اقدام سمجھتے ہیں، اور ہم اس معاشی محاصرے کو توڑنے کے لیے ہر ضروری اقدام کریں گے۔

تسنیم نیوز ایجنسی کے مطابق، انہوں نے یہ بھی کہا کہ ایران کے جوہری پروگرام پر مذاکرات ابھی شروع نہیں ہوئے ہیں، اور اس بات کا اضافہ کیا کہ کسی بھی صورت میں ایران کا جوہری مواد برآمد نہیں کیا جائے گا۔

الجزیرہ کی رپورٹ میں ایران کی نیم سرکاری خبر رساں ایجنسی تسنیم کے حوالے سے بتایا گیا ہے کہ ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی نے کہا کہ اگر امریکہ بین الاقوامی قوانین کے مطابق معقول شرائط تسلیم کر لے تو آبنائے ہرمز کو دوبارہ کھولنا مشکل نہیں ہوگا۔

انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ اس بحران کے حل کے لیے واشنگٹن کو اپنی غلطیوں کا اعتراف کرنا ہوگا اور اپنے سابقہ وعدوں کو پورا کرنا ہوگا۔

الجزیرہ کی رپورٹ کے مطابق، عراقچی نے غزہ کی صورت حال پر تبادلہ خیال کے لیے اسلامی تعاون تنظیم کا ہنگامی اجلاس بلانے کا بھی مطالبہ کیا، جسے انہوں نے خاموش نسل کشی قرار دیا۔

یہ تازہ بیانات واشنگٹن اور تہران کے درمیان جاری کشیدگی کے دوران سامنے آئے ہیں، جہاں ٹرمپ نے مذاکرات میں ایران کی جانب سے پیش کی جانے والی شرائط پر بار بار عدم اطمینان کا اظہار کیا۔

دریں اثنا، آج امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا کہ ایران کے ساتھ کوئی بھی ممکنہ معاہدہ مستقل ہوگا اور اس کا مقصد تہران کو جوہری ہتھیار حاصل کرنے سے روکنا ہوگا۔ انہوں نے اس ملک کے ساتھ ایک حقیقی اور دیرپا معاہدہ طے کرنے کی بات کہی۔

ٹرمپ نے ایران کو جوہری ہتھیار تیار کرنے سے روکنے کے اپنے عزم کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ میں ایک ایسا معاہدہ کرنے جا رہا ہوں جو مستقل ہوگا۔ میں کسی کو بھی انہیں جوہری ہتھیار رکھنے کی اجازت نہیں دوں گا۔

فاکس نیوز کو دیے گئے ایک انٹرویو میں ٹرمپ نے یہ بھی کہا کہ انہیں ایران میں حکومت کی تبدیلی میں کبھی کوئی خاص دلچسپی نہیں رہی، جب کہ انہوں نے ایران کی اعلیٰ

کم نشاستہ والی غذائیں

کچھ لوگوں میں کولیسٹرول کی سطح بڑھا سکتی ہیں، تحقیق



ڈاکٹر مریم

کم نشاستہ والی غذائیں حالیہ برسوں میں تیزی سے مقبول ہوئیں اور ان کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ خون میں شوگر کی سطح اور وزن کو کم رکھنے کے ساتھ ساتھ ذیابیطس کے خطرے کو بھی کم کرتی ہیں۔ لیکن ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا کہ یہ غذا کچھ لوگوں میں کولیسٹرول کی سطح کو بہت زیادہ بڑھا سکتی ہے، جس سے امراض قلب، ہارٹ اٹیک اور فالج کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق برطانیہ کے تقریباً نصف بالغ افراد کا کولیسٹرول زیادہ ہے۔ کولیسٹرول کی وجہ سے شریانوں میں خطرناک چربی دار تہہ جمع ہو سکتی ہے، جو ہر سال تقریباً پانچ میں سے ایک موت کا سبب بنتی ہے۔ کم کاربوہائیڈریٹ والی غذا جیسے آلو اور روٹی میں تقریباً 75 فیصد چکنائی، 20 فیصد پروٹین اور 10 فیصد کاربوہائیڈریٹس شامل ہوتے ہیں۔ یہ غذائی پلان پہلے اچھے کولیسٹرول کی سطح بڑھانے کا باعث بھی قرار دیا جاتا رہا ہے۔ ایچ ڈی ایل خون کی شریانوں سے چربی کے ذخائر کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ تاہم نئی تحقیق کے نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ کم نشاستہ دار غذائیں زیادہ خطرے والے افراد میں برے کولیسٹرول کی سطح بڑھا سکتی ہے، خاص طور پر اس لیے کہ اس میں زیادہ چکنائی والی غذائیں شامل ہو سکتی ہیں۔ اس تحقیقی ٹیم کی مصنفہ الیکسا بارڈ نے کہا کہ اگرچہ کچھ لوگوں کو کم کاربوہائیڈریٹ والی غذا سے فائدہ ہو سکتا ہے، لیکن یہ سب کے لیے یکساں طور پر مفید نہیں۔ انھوں نے کہا غذائی مشورے بعض اوقات ایسے پیش کیے جاتے ہیں جیسے وہ ہر شخص کے لیے یکساں ہوں۔ جن افراد میں جینیاتی طور پر کولیسٹرول کا خطرہ سب سے زیادہ تھا، ان میں سیر شدہ چکنائی زیادہ استعمال کرنے کی صورت میں برے کولیسٹرول میں سب سے زیادہ اضافہ دیکھا گیا۔ تحقیق کرنے والی ٹیم کو امید ہے کہ مستقبل میں ان کا طریقہ ڈاکٹروں اور ماہرین غذایت کو ایسے افراد کی شناخت میں مدد دے گا جن میں مخصوص غذاؤں کے استعمال سے کولیسٹرول میں نقصان دہ تبدیلیاں آنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ سیر شدہ چکنائی بہت سی غذاؤں میں پائی جاتی ہیں، لیکن ان کا بڑا حصہ جانوروں سے حاصل ہونے والے گوشت اور دودھ سے بنی مصنوعات میں موجود ہوتا ہے۔ پام آئل بھی سیر شدہ چکنائی کا ایک ذریعہ ہے۔ اس کے برعکس، غیر سیر شدہ چکنائی زیادہ تر پودوں اور مچھلی میں پائی جاتی ہیں۔ برطانیہ میں موجودہ رہنما اصولوں کے مطابق سیر شدہ چکنائی روزانہ استعمال ہونے والی کیلوریز کے تقریباً 10 فیصد سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ مردوں کے لیے اس کا مطلب روزانہ زیادہ سے زیادہ تقریباً 30 گرام سیر شدہ چکنائی ہے، جبکہ خواتین کو روزانہ 20 گرام سے زیادہ سیر شدہ چکنائی استعمال نہ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ برطانوی محکمہ صحت (این ایچ ایس) کی ہدایات کے مطابق دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے کے لیے سیر شدہ چکنائی کم کرنی چاہیے اور جہاں ممکن ہو اسے غیر سیر شدہ چکنائی، بشمول اومیگا-3 چکنائی، سے تبدیل کرنا چاہیے۔ کم کاربوہائیڈریٹ والی غذا اختیار کرنے والے افراد کے لیے اس کا مطلب یہ ہے کہ مکھن، چربی والے گوشت اور پراسیس شدہ گوشت کے بجائے گری دار میوے، بیج اور زیتون کے تیل جیسی غذاؤں کا انتخاب کیا جائے۔

بھیگے ہوئے بادام نہار منہ کھانے کے 8 حیرت انگیز فوائد

ڈاکٹر مبشر خان



ہم اکثر اپنے بڑوں سے سنتے آئے ہیں کہ صبح سویرے رات بھر بھگوئے ہوئے بادام کھانے سے دماغ تیز ہوتا ہے اور جسم کو توانائی بھی ملتی ہے۔ خشک میوہ جات اور ان میں پایا جانے والا روغن انسانی صحت کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے جبکہ بادام سے متعلق ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کے استعمال سے انسانی جسم کو بے شمار کرشماتی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اگر آپ صبح سویرے بھیگے بادام نہیں کھاتے تو آج سے ہی شروع کر دیں کیونکہ تحقیق نے یہ ثابت کر دی ہے کہ یہ بات بالکل درست ہے۔ صبح بھیگے بادام کھانا اس کے فوائد کو دگنا کر دیتا ہے۔ بچوں بڑوں میں اس طرح بادام کھانے کی عادت دماغ کی بہترین نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ہاضمے کو بہتر بناتے ہیں رات بھر بھیگے ہوئے بادام غذائی اجزاء کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھنے کی وجہ سے ہاضمے کے عمل کو آسان بناتے ہیں۔ زیر نظر مضمون میں آج آپ کو ان بھیگے ہوئے باداموں کی افادیت اور اہمیت کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں گے۔ بادام ایک ایسا خشک میوہ ہے جو صحت کیلئے بہت فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔ بادام میں پوٹاشیم، میگنیشیم، آئرن، کیلشیم اور دیگر غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو جسم کو بہت سے فوائد فراہم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اگر آپ روزانہ صبح میں بھگوئے ہوئے بادام کھاتے ہیں تو آپ صحت کے بہت سے مسائل سے بچ سکتے ہیں۔

بھیگے باداموں کے فائدے:

1. ہاضمہ
بھگوئے ہوئے بادام کے چھلکے اتارنے سے ان میں موجود ٹینن کی مقدار کم ہو جاتی ہے جو کہ نظام ہاضمہ کو بہتر رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

2. موٹاپا
بھیگے ہوئے بادام میں فائبر ہوتا ہے جو کہ بھوک کو کنٹرول کرنے اور وزن کم کرنے میں مددگار ہے۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو صبح کے وقت بھگوئے ہوئے بادام کھا سکتے ہیں۔

3. دل
بادام میں monounsaturated چربی ہوتی ہے جو دل کے لیے اچھی ہوتی ہے۔ یہ کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہیں۔

4. دماغی صحت
بھیگے ہوئے بادام میں وٹامن ای اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو دماغی صحت کو فروغ دینے میں مددگار ہوتے ہیں۔

5. ہڈیاں
بادام میں کیلشیم اور میگنیشیم کی اچھی مقدار ہوتی ہے جو کہ ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

6. قوت مدافعت
بھگوئے ہوئے بادام میں موجود وٹامنز اور منرلز قوت مدافعت کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

7. جلد
بھگوئے ہوئے بادام میں وٹامن ای ہوتا ہے جو جلد کو صحت مند اور چمکدار بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جلد کو صحت مند رکھنے کے لیے آپ بھیگے ہوئے بادام کھا سکتے ہیں۔

8. توانائی
بھیگے ہوئے بادام میں پروٹین، فائبر اور صحت بخش چکنائی ہوتی ہے، جو جسم کو توانا رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

پیٹ میں تیزابیت

یہ آسان طریقہ اپنائیے

ڈاکٹر وجیہا بیگ

تیزابیت اس حالت کو کہتے ہیں جب معدے میں ضرورت سے زیادہ تیزاب پیدا ہونے لگتا ہے یا یہ تیزاب واپس غذائی نالی میں آ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے سینے میں جلن ہوتی ہے، کھٹی ڈکار آتی ہے، پیٹ پھولا ہوا اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ آج اس کالم میں پیٹ کی تیزابیت کے متعلق تفصیل سے جانئے:

کبھی کبھی تیزابیت عام ہے مگر بعض علامات GERD (پیٹ کے متعلق سنگین مسئلہ) کی نشاندہی کر سکتی ہیں۔ مسالے دار اور چکنائی والی غذاؤں کے علاوہ کچھ لوگوں میں کافی، چاکلیٹ، سٹرس فروٹس اور ٹماٹر تیزابیت کا سبب بن سکتے ہیں۔ تھوڑا تھوڑا کھانے، آہستہ آہستہ چبانے اور رات کے کھانے کے کم از کم ۳ گھنٹے تک نہ لیٹنے سے تیزابیت کے مسئلہ سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ پیٹ کی تیزابیت کو کم کرنے کے لئے کیلے اور اوٹس سے تیار یہ ڈش کھائی جا سکتی ہے۔

Quick Recipe: Banana Oats Bowl

درکار اشیاء:

آدھا کپ پکا ہوا اوٹس — ایک کیلا (چھوٹا)
آدھا کپ دہی
ایک چھوٹا چمچہ چیا سیڈز

بنانے کا طریقہ:

پکے ہوئے اوٹس میں کیلا، دہی اور چیا سیڈز ملا لیں۔ اسے آہستہ آہستہ کھائیں۔ خیال رہے کہ اسے بہت زیادہ مقدار میں نہیں کھانا ہے۔

اس کے فوائد:

اوٹس میں فائبر جبکہ کیلا نان سٹرس فروٹ ہے جو بآسانی ہضم ہوتا ہے۔

پیٹ کی تیزابیت کے معاملات ہر شخص کے ساتھ مختلف ہوتے ہیں۔ بہتر ہوگا کہ کس چیز سے پیٹ میں تیزابیت پیدا ہو رہی ہے اس کی پہچان کی جائے اور اس سے دوری اختیار کی جائے تاکہ مرض کی شدت میں کمی آئے۔

مشورہ: اگر تیزابیت بار بار یا شدید ہو رہی ہے تو احتیاط کے ساتھ ساتھ ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بھی مشورہ کریں۔

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے سینئر ڈی ایس ٹی ای/ جے اے ٹی ٹینڈر نوٹس نمبر 27-26_107_Sig-JAT_433 اختتام کی تاریخ/ وقت 11-12-2026 کو 15.00 بجے کے خلاف http://www.ireps.gov.in پر ای۔ ٹینڈرز طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندگان اپنی اصل/ ترمیم شدہ بولیاں صرف اختتام کی تاریخ اور وقت تک ہی پیش کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف مینویل آفر کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والے ایسی کسی بھی مینویل آفرز کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔

ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کیلئے ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب آن لائن بھگتان طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے کرنے کی اجازت ہے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ سے مینویل بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

این آئی ٹی ہیڈر

کانٹریکٹ ٹائپ	کام		
کام کا نام	جموں ڈویژن کے Pt/RRI سٹیشنوں پر ریلے آپریشن وقت کی نگرانی کیلئے ڈیش بورڈ کا بندوبست کرنا۔		
ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت	11-12-2026	ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	19-11-2026 15.54
مشتہر قیمت (روپے)	3385000.00	آئی آر ای پی ایس کے مطابق بولی شروع کرنے کی تاریخ	27-11-2026
بیعانہ کی رقم (روپے)	67700.00	پورا ہونے کی مدت	3 مہینے

ٹینڈر نوٹس نمبر 27-26_107_Sig_JAT_433 مورخہ 21-11-2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

4075/2026

کیا روزانہ ایک انڈا کھانا فائدہ مند ہے؟

طبی ماہرین نے رائے دے دی

ڈاکٹر سلیم



طبی و غذائی ماہرین کے مطابق انڈے پروٹین اور ضروری غذائی اجزاء کا ایک بہترین اور سستا ذریعہ ہیں، لیکن ان کا روزانہ استعمال ہر شخص کی مجموعی صحت اور لائف اسٹائل پر منحصر ہوتا ہے۔ انڈے میں اعلیٰ معیار کی پروٹین، وٹامن B12، وٹامن D، کولین (Choline) اور اینٹی آکسیڈنٹس وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو دماغی صلاحیت، نظر اور پٹھوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ ماہرین کی جدید تحقیقات کے مطابق انڈے کی زردی میں کولیسٹرول ضرور ہوتا ہے، لیکن زیادہ تر صحت مند افراد کے لیے یہ خون میں نقصان دہ کولیسٹرول (LDL) کو اس حد تک نہیں بڑھاتا جتنا کہ سیچوریٹڈ فیٹس (Saturated Fats) بڑھاتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک عام اور صحت مند فرد کے لیے روزانہ ایک سے دو انڈے کھانا بالکل محفوظ اور فائدہ مند ہے، تاہم دل کے مریضوں یا ذیابیطس سے متاثرہ افراد کو اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے زردی کی مقدار محدود رکھنی چاہیے۔

بالوں کیلئے کلونجی کا تیل استعمال کرنے کا صحیح طریقہ



ڈاکٹر شمس الحق

کلونجی کا تیل صدیوں سے خواتین کی بیوٹی روٹین کا حصہ رہا ہے۔ اس میں طاقتور مرکبات جیسے تھائموکینون، فیٹی ایسڈز، اینٹی آکسیڈنٹس اور وٹامنز شامل ہیں جو سر کی جلد کی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور بالوں کے گھنے پن میں اضافہ کرتے ہیں۔ یہ تیل سر کی سوزش کم کر کے بالوں کے فولی کلز کو آکسیڈیٹو اسٹریس سے بچاتا ہے، جو بال پتلے ہونے کا اہم سبب ہوتا ہے۔ تاہم یہ یاد رکھیں کہ کلونجی آئل بالوں کو راتوں رات نہیں بڑھاتا، بلکہ بالوں کی افزائش کے لیے ایک سازگار ماحول تیار کرتا ہے۔

سر کی مالش

کلونجی آئل سب سے زیادہ اثر سر کی مالش کے دوران دکھاتا ہے۔ دو چمچ کلونجی آئل کو بادام یا ناریل کے آئل کے ساتھ ملا کر 10-15 منٹ تک کھوپڑی پر مالش کریں اور رات بھر لگا رہنے دیں۔ یہ خون کی گردش بڑھاتا ہے اور غذائی اجزاء کو فولی کلز تک پہنچاتا ہے، جس سے وقت کے ساتھ بال لمبے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

کلونجی اور پیاز کے آئل کا امتزاج

یہ مرکب بالوں کی نشوونما اور مضبوطی کے لیے بہترین ہے۔ ہم وزن کلونجی اور پیاز کے تیل کو ملا کر خاص طور پر پتلے بال والے حصوں پر لگائیں۔ رات بھر لگا رہنے دیں اور اگلے دن ہلکے شیمپو سے دھو لیں۔ ہفتے میں دو بار یہ امتزاج استعمال کرنے سے بہترین نتائج ملتے ہیں کیونکہ پیاز کے تیل میں سلفر ہوتا ہے جو بالوں کے فولیکلز کو مضبوط کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ڈی آئی وائی ہیر ماسک تیار کریں

خشک، ٹوٹے ہوئے یا فریزی بالوں کے لیے یہ ماسک بہترین ہے۔ ایک چمچ کلونجی آئل کو ایک چمچ شہد یا دہی میں ملا کر بالوں اور سر کی جلد پر ایک گھنٹے کے لیے لگائیں اور پھر دھو لیں۔ اس سے بال گہرائی سے کنڈیشن ہوں گے اور جلد کی صحت بھی بہتر ہوگی، ساتھ ہی بال گرنے کے مسائل کم ہوں گے۔

ہفتہ وار آئل ٹریٹمنٹ کو فالو کریں

اگر آپ گہرائی سے غذائیت چاہتے ہیں تو کلونجی آئل کو ہلکا گرم کریں اور سیدھا سر کی جلد اور بالوں کے سروں پر لگائیں۔ پھر سر پر گرم تولیہ لپیٹیں اور کم از کم ایک گھنٹہ یا ممکن ہو تو رات بھر چھوڑ دیں۔ حرارت آئل کو اچھی طرح جذب ہونے دیتی ہے اور سر کو مکمل غذائیت فراہم کرتی ہے۔

مٹی کے گھڑے کے استعمال سے متعلق 5 بڑی غلطیاں

ڈاکٹر مسرور وانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر



آج کے جدید دور میں بھی کئی گھرانے ایسے ہیں جہاں گرمیوں کا آغاز ہوتے ہی فریج کے ٹھنڈے پانی کی جگہ 'مٹی کے گھڑے' یا مٹکے کا ٹھنڈا پانی پیا جاتا ہے۔ قدرت کا یہ انوکھا تحفہ نہ صرف پانی کو قدرتی طور پر ٹھنڈا رکھتا ہے بلکہ گلے کو بھی نقصان نہیں پہنچاتا۔ اسی وجہ سے اسے گرمیوں کا قدرتی اور روایتی "دیسی فریج" بھی کہا جاتا ہے۔ تاہم، طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر مٹکے کی دیکھ بھال میں ذرا سی بھی غفلت برتی جائے تو یہ 'آب حیات' زہر بن سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق مٹی کے مٹکے میں رکھا پانی نہ صرف ٹھنڈا رہتا ہے بلکہ اس کی الکلائن خصوصیات جسم کے پی ایچ لیول کو متوازن رکھنے میں بھی مدد دے سکتی ہیں۔ تاہم اگر مٹکے کی صفائی اور دیکھ بھال کا خیال نہ رکھا جائے تو یہی پانی صحت کے لیے نقصان دہ بھی بن سکتا ہے۔ اس لیے مٹکا استعمال کرتے وقت چند اہم باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اپنی صحت کی حفاظت کے لیے مٹکے کا پانی استعمال کرتے وقت ان غلطیوں سے بچیں۔

صابن یا ڈٹرجنٹ کا استعمال

مٹکے کو ہر دو سے تین دن بعد خالی کر کے اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔ اسے صرف صاف پانی اور ہاتھ یا صاف کپڑے سے رگڑ کر دھوئیں اور صابن یا ڈٹرجنٹ کا استعمال نہ کریں۔ مٹی میں موجود باریک سوراخ ان کیمیکلز کو جذب کر لیتے ہیں، جو بعد میں پانی میں شامل ہو کر آپ کے معدے کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

پانی نکالنے کے لیے ہاتھ یا گلاس اندر ڈالنا

کئی لوگ مٹکے سے پانی نکالتے وقت ہاتھ یا گلاس اندر ڈال دیتے ہیں، اس سے پانی آلودہ ہو جاتا ہے جو انفیکشن کا سبب بنتا ہے۔ ہمیشہ لمبے دستے والا ڈونگا استعمال کریں یا ٹونٹی والا مٹکا خریدیں۔

دھوپ میں رکھنا

بہت سے لوگ مٹکے کو ایسی جگہ رکھتے ہیں جہاں براہ راست دھوپ آتی ہو۔ مٹکے کو کبھی بھی دھوپ میں نہ رکھیں۔ دھوپ سے پانی گرم ہو جاتا ہے اور مٹی کی قدرتی خصوصیات بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔ مٹکے کو گھر کے کسی ٹھنڈے اور سایہ دار حصے میں رکھیں۔ اسے گیلے کپڑے یا بوری سے لپیٹ کر رکھیں تاکہ تبخیر کا عمل بہتر ہو اور پانی زیادہ ٹھنڈا رہے۔

پرانا مٹکا تبدیل نہ کرنا

مٹی کے گھڑے کی بھی ایک 'شیلف لائف' ہوتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ اس کے باریک سوراخ بند ہو جاتے ہیں، جس سے پانی ٹھنڈا ہونا بند ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ ہر سال نیا مٹکا استعمال کیا جائے، تاکہ آپ کو تازہ اور معیاری ٹھنڈا پانی مل سکے۔

ڈھکن کی صفائی سے غفلت

اکثر ہم مٹکے کی صفائی تو کرتے ہیں لیکن اس کے ڈھکن کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ڈھکن پر جمی دھول مٹی پانی میں گر کر اسے مضر صحت بنا دیتی ہے۔ ہمیشہ ایسا ڈھکن استعمال کریں جو مٹکے پر پوری طرح فٹ ہو تاکہ کیڑے مکوڑے یا گرد و غبار اندر نہ جا سکے۔ مٹی کا گھڑا صرف ایک برتن نہیں بلکہ صحت کا ضامن ہے، بشرطیکہ اسے ہر 2 سے 3 دن بعد خالی کر کے اچھی طرح صاف کیا جائے۔ ماہرین کے مطابق اگر مٹکے کی صفائی، جگہ اور استعمال کے طریقے کا درست خیال رکھا جائے تو مٹی کے مٹکے کا پانی گرمیوں میں نہ صرف قدرتی ٹھنڈک فراہم کرتا ہے بلکہ صحت کے لیے بھی ایک محفوظ اور فائدہ مند انتخاب بن سکتا ہے۔



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



روزنامہ

روزنامہ صورت حال

ہفتہ ۱۳؍جمادی الثانی ۱۴۴۸ھ ۲۴؍نومبر ۲۰۲۶

سرکاری دفاتر میں ماتحت عملے کی من مانی، عوام افسران تک رسائی سے محروم

سرکاری دفاتر میں عوام کو درپیش مشکلات کی ایک بڑی وجہ بعض اوقات نچلے درجے کا عملہ بنتا ہے، جو افسرانِ بالا تک عام لوگوں کی رسائی میں غیر ضروری رکاوٹیں پیدا کرتا ہے۔ عوام اپنے جائز مسائل اور شکایات لے کر دفاتر کا رخ کرتے ہیں، لیکن انہیں متعلقہ افسر تک پہنچنے سے پہلے ہی مختلف بہانوں، تاخیری حربوں اور غیر ضروری سوالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ نتیجتاً لوگ اپنے کام کے لیے بار بار دفاتر کے چکر کاٹنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

اس صورتحال کو ایک دلچسپ مثال کے ذریعے سمجھا جا سکتا ہے۔ ایک گدھے کے پیچھے بگی باندھی گئی ہو اور جب اس پر وزن ڈالا جائے تو چلتے وقت گدھے کا شور مچانا فطری بات ہے، لیکن حیرت اس وقت ہوتی ہے جب بگی کے پہیے بھی "چوں چوں" کرنے لگیں۔ بالکل اسی طرح بعض سرکاری دفاتر میں اصل ذمہ داری نبھانے والے افسران کے بجائے ماتحت عملہ ہی عوام کے لیے مشکلات پیدا کرنے لگتا ہے۔

سرکاری ملازمت عوام کی خدمت کا ذریعہ ہے، نہ کہ لوگوں کو اپنی مرضی کے مطابق چلانے کا اختیار۔ ماتحت عملے کو یہ سمجھنا چاہیے کہ وہ عوام اور افسران کے درمیان پل کا کردار ادا کرتا ہے، دیوار کا نہیں۔ کسی بھی شہری کو اپنے جائز مسئلے کے سلسلے میں متعلقہ افسر سے ملاقات یا بات کرنے کا حق حاصل ہونا چاہیے۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ اعلیٰ افسران اپنے دفاتر کے اندرونی نظام پر نظر رکھیں، ماتحت عملے کے رویے کا جائزہ لیں اور عوامی شکایات کے ازالے کے لیے مؤثر طریقہ کار قائم کریں۔ اگر کسی ملازم کی وجہ سے عوام کو غیر ضروری پریشانی اٹھانا پڑتی ہے تو اس کے خلاف جواب دہی بھی یقینی بنائی جائے۔

آخر کار کسی بھی سرکاری ادارے کی کامیابی کا معیار اس کی عمارت، عہدے یا عملے کی تعداد نہیں بلکہ عوام کو فراہم کی جانے والی سہولت اور عزت ہے۔ افسران کو چاہیے کہ وہ اپنے دروازے عوام کے لیے کھلے رکھیں تاکہ خدمت کے نام پر قائم ادارے عوام کے لیے مشکلات کا مرکز نہ بن جائیں۔

اُردو کی گم ہوتی ہوئی آوازیں

فیروز بخت احمد

اُردو کی آوازیں آہستہ آہستہ ختم ہو رہی ہیں۔ اُردو کا املا بھی اب پہلے جیسا خالص نہ رہا۔ اُردو کی تحریر میں شاید اب وہ چاشنی بھی نہ رہی، جو آج سے تیس چالیس سال قبل سننے اور پڑھنے کو ملتی تھی، مزید یہ کہ اُردو کا رسم الخط بھی اب خطرے میں پڑ چکا ہے۔ یہ تو ایک زندہ حقیقت ہے کہ جو لوگ اپنی زبانوں کے لئے محنت نہیں کرتے، انہیں وقت نہیں دیتے، قربانیاں نہیں دیتے، وہ زبانیں زمین بوس ہو جاتی ہیں۔

ایک روز جب راقم کی بچی اسکول سے گھر واپس آئی تو بولی، "پاپا، میرا بیگ کھراب ہو گیا ہے، نیا دلوادو۔" قاعدے سے تو یہ جملہ اس طرح سے ہونا چاہئے تھا، "ابا، میرا بستہ خراب ہو گیا ہے، نیا دلوادو۔" یہ سُن کر ایک دھچکا سا لگا اور اس بات کا اندازہ ہوا کہ واقعی ہم جیسے لوگ جو خود کو اُردو کی ترویج کرنے والوں میں شمار کرتے ہیں اور انہی کے گھر میں جب اُردو کی یہ حالتِ زار ہو گی تو ہم دیگر لوگوں کو آخر کار کیونکر قصوروار ٹھہرائیں۔ صحیح بات تو یہ ہے کہ ہم سب پر یہ ذمے داری عائد ہوتی ہے کہ ہم دامے، درمے، قدمے، سخنے اُردو کی خدمت کریں، اس لئے نہیں کہ یہ مسلمانوں کی زبان ہے، بلکہ اس لیے کہ یہ مشترکہ تہذیب و تمدن کی زبان ہے۔ خیال رہے کہ کسی بھی زبان کا رشتہ، مذہب سے جوڑنا خطرناک ذہنیت ہے۔

جب تک ہم اپنے بچوں کی اُردو کی تعلیم کا انتظام خاص طور سے گھر پر نہیں کریں گے اور ایک بہتر استاد یا استانی کو نہیں رکھیں گے، تب تک ان بچوں کی اُردو ٹھیک ہونا تو درکنار، اُردو سے ان کا رہا سہا رشتہ بھی خطرے میں پڑ جائے گا۔

دہلی کے انگریزی پندرہ روزہ "ملی گزٹ" کے شمارے میں امریکا سے آئے ایک اُردو اسکالر، رضوان احمد کا ایک بڑا دلچسپ مضمون، اُردو کی کھوئی آوازوں کے تعلق سے شائع ہوا ہے، انہیں فکر ہے کہ اب اُردو کی آوازیں کھوتی جا رہی ہیں، جیسے غالب (گالب) قابل (کابل) عقل (اکل) خالص (کھالس) ضرور (جرور) زمانہ (جمانہ) قسمت (کسمت) وغیرہ۔ بقول اُن کے شاہجہاں آباد دہلی کی تہذیب، اُردو تہذیب اور زبان اُردو زبان ہے، مگر افسوس اس بات کا ہے کہ جیسے ہی جامع مسجد کا اُردو داں علاقہ چوڑی والان، ہندی داں علاقے چرخے والان سے ملتا ہے تو نہ تو اُردو کی آوازیں سنائی دیتی ہیں، نہ ہی اُردو کے بورڈ، بینرو پوسٹر دکھائی دیتے ہیں۔ اُردو کی جگہ، ہندی لے لیتی ہے۔ پہلے ان تمام علاقوں میں شستہ اُردو بولی جاتی تھی، مگر آج ان میں نہ تو خالص اُردو، نہ ہی خالص ہندی اور نہ ہی خالص پنجابی بلکہ تینوں زبانوں کی کھچڑی زبان آپ کو سنائی دے گی۔

مگر مزے کی بات یہ ہے کہ بولنے والا چاہے ہندی میں بولے یا پنجابی میں، بغیر اُردو الفاظ کے اس کے جملے مکمل نہیں ہوتے۔ ویسے اس ملی جلی زبان کو میڈیا نے "ہندوستانی" کا نام دیا ہے۔ آج کل بہت کم گانے والے ایسے ملیں گے، جو صحیح تلفظ جانتے ہوں۔ حیرانی کی بات ہے کہ وہ لوگ، جو اچھی آواز اور گانوں کے لئے ایک ایک کروڑ روپیہ مختلف ٹیلی ویژن کمپنیوں کی جانب سے بٹور رہے ہیں، اُن کی بھی خ، ق، ض، غ، ف وغیرہ کی آوازیں صاف نہیں نکلتیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ لوگ ہر چیز کا ریاض کرتے ہیں، مگر کسی اُردو استاد سے اپنی آوازیں ٹھیک نہیں کراتے۔



ہم نے جب بچپن میں اُردو سیکھی تو ہمارا واسطہ سب سے پہلے پرانی دہلی کی ٹکسالی و کرخنداری زبان سے پڑا۔ اس زبان کا جواب نہیں۔ اب پرانی دلی میں بہت کم لوگ ایسے رہ گئے ہیں، جو دلی کی یہ زبان بولتے ہیں۔ چاہے آپ قسائی کی دکان پر بیٹھے ہوں، نائی کے یہاں حجامت کرا رہے ہوں، چوک پر سبزی خرید رہے ہوں یا حلوائی کی دکان سے ناشتہ لے رہے ہوں، اُردو کی آوازیں آپ کو وہاں سننے کو بخوبی ملیں گی۔ اب تو اُردو کا کوئی پرسانِ حال ہی نہیں۔ نہ تو بولنے کی سطح پر اور نہ ہی تحریری طور پر آج اُردو میں وہ خوبصورتی باقی رہ گئی ہے اور نہ ہی اس زبان کے پڑھنے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔

افسوس کہ ہمارے معاشرے میں بھی، جو اُردو دانشور طبقہ ہے، وہ بجائے اس کے کہ اُردو لکھنے اور پڑھنے میں فخر محسوس کرے، اس کے الٹ ہندوستانی زبان بھی انگریزی ملا کر بولنے لگا ہے۔ اس نے اُردو کی آوازوں کو نہایت ہی مضحکہ خیز بنا دیا ہے۔ انگریزی اسکولوں سے تعلیم یافتہ طبقہ اپنی عافیت اُردو اور اس کی تہذیب سے دور رہنے میں ہی سمجھتا ہے۔

یہ بات اپنی جگہ سچ ہے کہ اُردو کے بڑے بڑے محقق اور پروفیسر بھی اپنے بچوں کو اُردو میڈیم اسکول پڑھانا تو دور رہا، اُردو تک نہیں سکھاتے۔ یہ بڑی عجیب بات ہے۔ اب سے کچھ عرصہ قبل، دہلی کی غالب اکیڈمی میں ایک کانفرنس اُردو کے ساتھ ناانصافی کے موضوع پر چل رہی تھی۔ اسٹیج پر بڑی بڑی ہستیاں اور اُردو کے نامور پروفیسر براجمان تھے۔ سبھی اُردو کی بدحالی پر اظہار خیال پیش کر رہے تھے۔ سامعین میں سے ایک شخص اٹھا اور اُس نے کہا کہ جب تک اُردو کا استحصال کرنے والی پروفیسر برادری، اسٹیجوں کی زینت بنتی رہے گی، تب تک اُردو کے حق میں کچھ بہتر ہونے والا نہیں ہے۔ پروفیسر صاحبان اسٹیج سے نیچے آئیں اور زمین سے جڑ کر کام کریں، تاکہ اُردو سے آکسیجن ماسک ہٹے اور اسٹیج پر صرف خاکساران اُردو کو ہی بٹھایا جائے۔ بات میں بڑی حقیقت اور سچائی ہے، کیونکہ اس میں کوئی شک نہیں کہ اُردو کے بڑے بڑے پروفیسر، اُردو کے نام پر سوائے موٹی موٹی تنخواہیں گھر لے جانے کے کچھ نہیں سوچتے۔

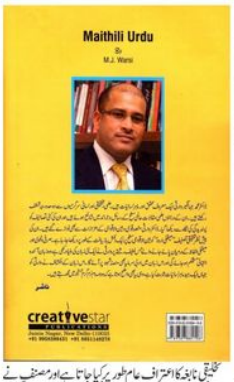
اگر حقیقت اور سچائی کو ہم سامنے رکھیں تو یہ بات بھی کھل کر سامنے آتی ہے کہ آخر کار اُردو میڈیم اسکولوں میں وہ اپنے بچوں کو کیوں بھیجیں۔ نہ تو وہاں تمام مضامین کے لئے اساتذہ دستیاب ہیں اور نہ ہی پڑھانے کے لئے کتابیں۔ پھر ہر شخص چاہے کہ وہ اپنی زبان سے کتنی ہی محبت کرتا ہو، جب اس کی اولاد کے مستقبل کا معاملہ سامنے آتا ہے تو وہ اسی زبان کو ترجیح دیتا ہے، جو آگے چل کر فائدہ مند ثابت ہو۔ آج سے تقریباً دس سال قبل ایک دلچسپ سروے کیا گیا کہ ایسے کتنے اُردو پڑھانے والے اساتذہ ہیں، جن کے بچے اُردو میڈیم اسکولوں میں زیرِ تعلیم ہیں۔ دہلی میں جن اساتذہ سے بات کی گئی تو پتہ چلا 90 فیصد ایسے اُردو ٹیچرز تھے، جن کے بچے انگریزی میڈیم اسکولوں میں زیرِ تعلیم تھے۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ وہ بخوبی اپنی اور اُردو میڈیم کی اہلیت کو سمجھتے ہوں گے اور اپنے بچوں کا مستقبل تاریک نہیں کرنا چاہتے ہوں گے۔

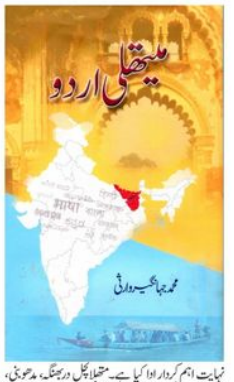
دہلی میں دو تین سال قبل جتنی بھی سڑکوں کے نام اُردو میں لکھے ہوئے تھے، ان میں سے 90 فیصد کا نہ صرف املا غلط تھا، بلکہ ساخت بھی بگڑی ہوئی تھی۔ ہوتا یہ تھا کہ ہندی و انگریزی جاننے والے پینٹرز کو یہ کام دے دیا جاتا تھا، جو کاغذ پر لکھے حروف کی نقل نہایت ہی بدذوقی و بدصورتی کے ساتھ کیا کرتے۔ ہم نے ایک مرتبہ اُردو لکھنے والے ایک پینٹر کو جب "اوکھلا" کو "عوکھلا" لکھتے دیکھا تو اُس سے برش لے کر اسے ٹھیک کر دیا اور آس پاس کے دو ایک اور بورڈ بھی ٹھیک کر دیئے۔ جب ان سے پوچھا گیا کہ وہ کیا اُردو جانتے ہیں تو انہوں نے کہا کہ وہ اُردو کی "ڈرائنگ" بناتے ہیں، اُردو تو ان کو آتی ہی نہیں! راقم اس بات کو بھی چلتے چلتے بیان کر دینا چاہتا ہے کہ اُردو سے محبت رکھنے والے حضرات کو چاہیے کہ نہ صرف بچوں کو اُردو پڑھائیں، بلکہ اگر ہو سکے تو شوقیہ طور پر اُردو کی خطاطی بھی سکھانے کا انتظام کریں۔ جو مزہ سرکنڈے کے قلم سے اُردو لکھنے میں آتا ہے، اس کی بات ہی کچھ اور ہے۔ ہم نے خطاطی بچپن میں اپنے اُردو کے استاذ سے اس حد تک سیکھ لی تھی کہ ہم ماہنامہ "کھلونا" کے لئے کارٹون اسٹرپ میں خطاطی کے ذریعے سرخیاں اور مکالمے لکھا کرتے تھے۔

اُردو کے مسائل پر اپنی تازہ ترین تصنیف "بازیافت" میں سہیل انجم رقم طراز ہیں کہ "یوں تو اُردو کے تعلق سے بہت کچھ لکھا جا رہا ہے، مگر دو طرح کی باتیں سامنے آتی ہیں۔ ایک طبقے کا ماننا ہے کہ اُردو زوال پذیر ہے، آکسیجن پر ہے تو دوسرا طبقہ کہتا ہے کہ مایوسی کفر ہے اور یہ کہ اُردو فنا نہیں ہو رہی ہے"۔

> "یوں تو اُردو کے تعلق سے بہت کچھ لکھا جا رہا ہے، مگر دو طرح کی باتیں سامنے آتی ہیں۔ ایک طبقے کا ماننا ہے کہ اُردو زوال پذیر ہے، آکسیجن پر ہے تو دوسرا طبقہ کہتا ہے کہ مایوسی کفر ہے اور یہ کہ اُردو فنا نہیں ہو رہی ہے"۔

میتھلی اردو کیا ہے؟





کسی ایک مخصوص جغرافیائی خطہ میں جہاں اردو اور ہندی کے علاوہ دیگر زبانیں بھی بولی جاتی ہیں، وہاں اردو بطور ترسیلی زبان کس طرح اپنا تشخص قائم کرتی ہے اس کا جدید لسانیاتی تناظر میں مطالعہ شاذ ہی ہوا ہے۔ یہ مقام مسرت ہے کہ ڈاکٹر جہانگیر وارثی نے اس سلسلے میں ایک قابل لحاظ پیش رفت کی ہے اور انہوں نے خطہ متھلا میں آباد مسلمانوں کی ترسیلی زبان کا محاسبہ کیا اور اپنے مطالعے کا ثمرہ 'میتھلی اردو' کے عنوان سے کتابی صورت میں پیش کیا۔ 6 ابواب میں منقسم تقریباً 200 صفحات پر مشتمل یہ کتاب کریئیٹو اسٹار پبلی کیشن، دہلی نے شائع کی ہے۔

میتھلی اردو کے امتیازی عناصر کیا ہیں اور یہ کن سطحوں پر معیاری اردو سے مطابقت رکھتی ہے یا پھر یہ اردو کی ایک نئی Variety ہے، اگر ایسا ہے تو اس کے وہ کون سے تشکیلی عناصر ہیں جن پر اردو کی گہری چھاپ ہے؟ ان سوالات کو جہانگیر وارثی نے موضوع بحث بنایا ہے تاہم میتھلی اردو میں شعر و ادب بھی لکھا جا رہا ہے، اس سوال کا جواب مصنف نے نفی میں دیا ہے۔ تو پھر اس کا خود مکتفی وجود کس طرح قائم ہوگا، یہ سوال تشنۂ تعبیر ہی رہتا ہے۔ لکھنوی اردو، دہلوی اردو اور دکنی اردو وغیرہ میں شعر، افسانہ، ناول اور دیگر اصناف میں طبع آزمائی کی قابل قدر مثالیں موجود ہیں۔ میتھلی اردو علاقائی، تہذیبی اور لسانی تشخص سے آباد ایک بولی ہے اور اسے اردو کی ایک خود مکتفی Variety کے طور پر تسلیم کیا جانا قبل از وقت لگتا ہے۔ اس ضمن میں جہانگیر وارثی رقم طراز ہیں؛

یہ امر دلچسپی سے خالی نہیں کہ متھلا کے مخصوص ثقافت کے قلب میں آباد مسلمانوں نے وہیں اپنی لسانی شناخت بنائی گو کہ وہ وہاں کی مقامی میتھلی زبان کو بخوبی سمجھتے ہیں اور ضرورتاً بولتے بھی ہیں تاہم انہوں نے اردو زبان کو اپنی روزمرہ کی ترسیلی ضرورت کے لیے اپنایا جو کلیتاً اردو کا پیراہن تو نہیں رکھتی بلکہ اس کے وجود کے بیشتر عناصر پر اردو کی گہری چھاپ موجود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم نے اس کی بازیافت کے لسانی عمل میں اسے متھلانچل اردو سے موسوم کیا ہے۔

مصنف کے مطابق میتھلی اردو تذکیر و تانیث اور تلفظ کی سطح پر معیاری زبان سے خاصی مختلف ہے اور متھلانچل کی اردو میں ادب کا کوئی سرمایہ نہیں ہے تاہم جہانگیر وارثی کا خیال ہے کہ میتھلی اردو کے پاس زبان کا صدیوں پرانا تاریخی سرمایہ ہے جو سینہ بہ سینہ چلا آ رہا ہے۔ اس نے اردو اور ہندی زبان کو ثروت مند بنانے میں نہایت اہم کردار ادا کیا ہے۔ متھلانچل دربھنگہ، مدھوبنی، سمستی پور اور بیگوسرائے اضلاع پر مشتمل ہے جہاں ہندی، میتھلی، بنگالی اور اردو بولنے والوں کی کثیر تعداد آباد ہے۔ مسلمان زیادہ تر اردو بولتے ہیں جس پر علاقائی اثرات بہت نمایاں ہیں گو کہ اس کا خمیر اردو سے اٹھا ہے اور جہانگیر وارثی نے اردو سے اس کے لسانی رشتے کے خدوخال واضح کیے ہیں۔ میتھلی اردو کے اثرات میتھلی، ہندی اور اردو زبان و ادب پر بھی مرتسم ہوئے ہیں لیکن اس پر بقول مصنف تاحال ٹھوس، سنجیدہ اور تفصیلی لسانی تحقیق نہیں ہوئی ہے گو کہ اس کے ذخیرہ الفاظ، صوتیات اور قواعد پر مختصر اور سرسری اظہار خیال کی مثالیں ملتی ہیں۔

کتاب کا پہلا باب سرزمین متھلا کے اجمالی تعارف پر مشتمل ہے اور یہاں تاریخی پس منظر کے علاوہ شمالی بہار کے میتھلی بولنے والوں کی تعداد ساڑھے تین کروڑ سے تجاوز ہے۔ دوسرا باب 'میتھلی ادب ایک جائزہ' میں جذباتی تحسین کا بین طور پر احساس ہوتا ہے۔ ودیاپتی کے تخلیقی نابغہ کا اعتراف عام طور پر کیا جاتا ہے اور مصنف نے اس ضمن میں سرجان لیمز کا یہ قول نقل کیا ہے اور اس کی مکمل طور پر تائید کی ہے؛

ہومر کی جائے پیدائش کے اعزاز کے لیے سات شہروں نے دعویٰ کیا ہوگا مگر شاعر ودیاپتی کو چھوڑ کر مجھے کسی شاعر کا نام یاد نہیں آتا کہ وہ مختلف زبانیں بولنے والے دو مختلف عوام ان کو اپنا کہنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔

اس بیان میں جزوی صداقت ضرور ہے مگر ہندوستان میں اس نوع کی متعدد مثالیں ہیں۔ اس سلسلے میں پریم چند، اقبال اور غالب کا ذکر ضروری ہے کہ اردو اور ہندی بولنے والے پریم چند پر اپنا دعویٰ پیش کرتے ہیں اور اقبال اور غالب پر فارسی اور اردو والے یکساں طور پر نازاں ہیں۔

جہانگیر وارثی نے اس باب میں ودیاپتی کی شاعری پر سیر حاصل بحث کی ہے اور ان کا خیال ہے کہ 'ودیاپتی کی عشقیہ شاعری وشنو پرستی پر مبنی نہیں ہے اور ان کے عشقیہ گیت بھجن نہیں ہیں تاہم ان کا یہ قوم محل نظر ہے کہ کرشن میں الٰہیت کوئی وصف نہیں ماسوا اس یاددہانی کے کہ وہ ایک قادر مطلق ہیں۔ جو کوئی یہ سمجھتا ہے کہ گوپیوں کے ساتھ کرشن لیلا مایا کی بھول بھلیوں اور بے ربطی میں روح کا داخلہ ہے، جہاں سے وہ رادھا کے عشق کی صورت میں وصالِ مطلق یعنی موکش پاتا ہے تو یہ اس کی خام خیالی ہے۔'

اس نقطہ نظر کا اثبات ہندوستانی الٰہیات، مابعد الطبیعیات، جمالیات اور شعریات کے جلیل القدر عالموں نے کیا ہے۔ مصنف نے میتھلی ادب کے عہد بہ عہد ارتقا پر بھی روشنی ڈالی ہے۔ یہاں مختلف فنون مثلاً موسیقی، ڈرامہ اور رقص وغیرہ کو بھی موضوع بحث بنایا گیا ہے۔ تیسرے باب میں میتھلی زبان کو مرکز مطالعہ بنایا گیا ہے اور مصنف کے مطابق متھلا کے مسلمان میتھلی نہیں بولتے ہیں اور مظفر پور اور چمپارن میں لوگ یکسر مختلف بولی بولتے ہیں جو اودھی سے گہری مماثلت رکھتی ہے جسے مقامی طور پر شیخانی یا جولہا بولی کہا جاتا ہے۔

اس علاقے میں مسلمان جلاہوں کی ایک بڑی تعداد رہتی ہے اور جولہا بولی وارثی کے مطابق میتھلی کی ایک صورت ہے گو کہ اس کی فرہنگ میں فارسی اور عربی الفاظ کی بہتات ہے۔ مصنف نے اپنی کتاب میں نحوی یا صرفی پہلوؤں پر صوتیات، شکلیات، نحو اور نمونے کے متون پر مبنی ابواب قائم کیے ہیں، انہوں نے صوتیات سے متعلق باب میں حروف علت، حروف صحیح اور مرکب حروف علتوں کو موضوع گفتگو بنایا ہے۔ باب دوم میں اعداد و شمار، جنس، اسما، ضمائر، صفات، حروف عطف، سابقہ، لاحقہ اور اشتقاق سے بحث کی گئی ہے۔ مصنف نے قواعد سے متعلق امور مثلاً جملوں کے اقسام، لفظ کی ترتیب و تنظیم، رابطہ ذیلی حروف علت اور فقروں پر باب سوم کو مرکوز کیا ہے۔ باب چہارم مثالوں سے عبارت ہے جس میں آزاد اور چند منتخب عبارتوں کا اردو، میتھلی اردو اور انگریزی ترجمہ پیش کیا گیا ہے۔

مصنف نے کتابیات کے ضمن میں اپنی ژرف نگاہی کا ثبوت دیا ہے اور اپنے ہر قول کی تائید میں ماہر لسانیات کو پیش کیا ہے۔ بحیثیت مجموعی یہ کتاب اردو کی ایک علاقائی اکائی میتھلی اردو کے امتیازات کو لسانی اور علمی نقطہ نظر سے پیش کرتی ہے اور اردو میں لسانی جغرافیہ مرتب کرنے کی اولین کوششوں میں سے ایک ہے اور اس کی پذیرائی لازم ہے۔

(تبصرہ نگار علی گڑھ مسلم یونیورسٹی کے شعبہ ماس کمیونیکیشن میں پروفیسر ہیں۔ ان کے ہفتہ وار کالم ورق در ورق کی ساری قسطیں آپ یہاں پڑھ سکتے ہیں۔)

گرم انڈے سے گندے انڈے تک



مزاح

مراد علی شاہد

اپنے ہی گھر کی بیل بجا کر منتظر تھا کہ ابھی میرا پیارا سا جمیل گیٹ کھولنے سے پہلے آواز بلند پوچھے گا کہ کون؟ کہ اتنے میں گلی کی نکڑ سے بہت ہی متزم مگر پرسوز صدا میری سماعتوں سے ٹکرائی کہ "آ۔۔۔ نڈے۔۔۔ گرم آ۔۔۔ نڈے" بچے کی آواز کی سماعت مجھے پردہ خیال میں بھٹو کے اس بیان کی بازگشت سنائی دی کہ مجھے معلوم ہے میری پارٹی میں کچھ گندے انڈے بھی موجود ہیں جنہیں میں اپنے پاؤں کی ٹھوکر سے نکال باہر کروں گا۔

جھٹکا دے بیان اس لئے سنا سنا محسوس ہوا کہ قیام پاکستان کے فوراً بعد جب محمد علی جناح سے سیاسی ٹیم کے حوالہ سے سوال کیا گیا تو انہوں نے بھی ایسے ہی خیالات کا اظہار فرمایا تھا کہ "مجھے معلوم ہے کہ میری پارٹی میں کچھ کھوٹے سکے بھی موجود ہیں" قائد اعظم کی حیات ان سے وفا نہ کر پائی جس کی وجہ سے وہ تمام کھوٹے سکے پارٹی میں موجود رہے۔

ایسے ہی کچھ سکے جو ٹھوڑوں میں گندے انڈے بن چکے تھے بھی سکوں اور انڈوں کے ہاتھوں جھٹوطیہ سیاسی شاطر بلیک میل ہوتے ہوتے تختہ دار پر لٹک گیا مگر سکے اور انڈے موجود رہے۔

اگر جناح اور بھٹو بروقت کھوٹے سکوں اور گندے انڈوں کو نکال باہر کرتے تو آج کھوٹے سکے "مل بینک" اور گندے انڈے "کرپشن پنجری" نہ بنے ہوتے۔

وزیر اعظم پاکستان کے مرغیوں، انڈوں اور کوؤں کے بارے میں بیان سے مرے ذہن میں وہ لطائف نے کچوکے بھرنے شروع کر دیے، جن میں سے ایک کا تعلق پاگل اور دوسرے کا شیخ چلی سے ہے۔ ایک پاگل دوسرے پاگل سے کہتا ہے کہ تم اگر بتا دو کہ میری جھولی میں کیا ہے تو سارے انڈے تمہارے ہوئے، اب سامنے والا بھی مہا پاگل ٹھہرا، سوچ میں پڑ کر کہنے لگا کہ یار تمہیں کتنی بار کہا ہے کہ ایسے مشکل سوال نہ کیا کرو۔

۔۔دوسرا لطیفہ مشہور زمانہ شیخ چلی کا ہے کہ جس نے ایک انڈا اپنے ہی پاؤں کے پاس رکھ کر یہ سوچتے ہوئے اپنے ہی پاؤں کی ٹھوکر سے توڑ دیا کہ اس انڈے سے مرغی پیدا ہوگی، اس کے مزید انڈوں سے مزید مرغیاں، اور یوں اس کی آمدنی اور بچت میں اضافہ ہوگا، بچت سے وہ شادی کرے گا، شادی کے بعد بچے پیدا ہونگے اور بچے جب سکول جاتے ہوئے پیسے مانگیں گے تو انہیں پاؤں کی ٹھوکر سے مار بھگاؤں گا، اس طرح شیخ چلی اپنے ہی پاؤں کی ٹھوکر سے وہ انڈہ توڑ بیٹھتا ہے جس سے مرغی نکال کر وہ خیالوں کا محل استوار کر رہا تھا۔

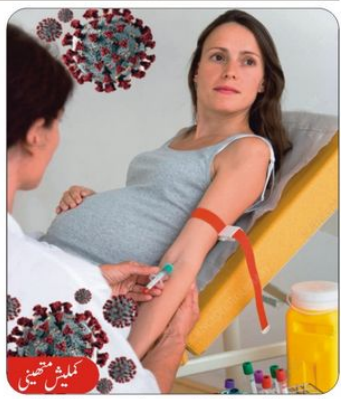
۔۔میں یہ تو نہیں کہتا کہ ہمارے وزیر اعظم پاگل یا شیخ چلی ہیں، ہاں مگر "اثرانگیز" کے ردعمل سے یہ ضرور نتیجہ میرے سامنے آیا ہے کہ ہماری سوئی ہوئی قوم کو عام مرغی سے انڈے نہیں بلکہ سونے کے انڈے درکار ہیں۔ ویسے وزیر اعظم کے بیان کے بعد جتنا مرغیوں اور انڈوں کو ڈسکل ورسوا کیا گیا اور مذاق اڑایا گیا ہے مجھے ڈر ہے کہ کہیں مرغیوں ان بیانات کے ردعمل میں انتہاجاً انڈے دینے سے انکاری ہی نہ ہو جائیں۔

مرغیوں ایسا کریں نہ کریں لیکن مجھے یقین ہے کہ میری قوم نے جتنے انڈوں کو جمع تفریق کر کے پاکستان کی گرتی ہوئی معیشت کو سنبھالا دیا ہے مرغے اس بات پہ مرغیوں سے ضرور باہم مشورہ میں ہونگے کہ دیکھو عوام کی باتوں پر دھیان نہ دینا تم سے جتنے انڈے بن پڑتے ہیں تم حسب استطاعت اتنے ہی پر اکتفا کرنا ورنہ تمہارا "فگر" بھی تباہ و برباد ہو سکتا ہے جو مجھے ہی طور گوارہ نہیں۔

بلکہ کسی صورت قابل قبول نہیں ہے کہ میری مرغہ برادری میں کیا ناک رہ جائے گی جب سب ہیلتھ زبان کہہ رہے ہونگے کہ تمہاری مرغی کا تو "فگر" اب out of figure ہو گیا ہے۔ یا اب "zero figure سے 100 ہو گیا ہے۔ دیکھو تا مرغی جانم اس ان سیاستدانوں کی سن مانیوں کے لئے تم اپنا فگر ہی خراب نہیں کر سکتی نا؟۔۔۔ آپ نے بھی خود کہا ہے کہ مرغ مرغی اور مولوی ایک ایسی مخلوق ہے جس کا ہر کوئی کو ثانی کا مرغ مون مت ہے۔ یعنی مرغ بغیر مرغی بے معنی اور مولوی بغیر مرغ اجھورا ادھورا۔ مولانا صاحب تو مرغ مسلم پر "ختم" دیتے وقت بھی اسے پلیٹ کو ایسی اوچھی نظروں سے دیکھتے ہیں جیسے مرغی دیکھ کر مرغا "لحہ مخصوص" میں ناچتا اور "بیٹیں" ڈالنا شروع کر دیتا ہے۔ مذکور دونوں میں ایک اور قدر مشترک یہ بھی ہے کہ جیسے ترکے دونوں ہی اٹھکر

حاملہ یا ماں بننے والی خواتین پلازما کیوں عطیہ نہیں کرسکتیں؟

کورونا وائرس



کورونا وائرس کی وبا سے نمٹنے کے مختلف ممالک کی طرح انڈین دارالحکومت نئی دہلی میں بھی پلازما بینک بنایا گیا ہے۔ اطبا میں پلازما تھراپی کے ذریعے کورونا وائرس کے مریضوں کے علاج کی منظوری دی گئی تھی اور اب وائرس کے باعث تشویشناک حالت میں مبتلا مریضوں کے علاج میں اس کا استعمال ہو رہا ہے۔ کورونا کے علاج کے لئے نئی دہلی میں بننے والا پلازما بینک ملک کا پہلا ایسا بینک ہے۔ یہ بینک انڈین ٹوسٹ آف لیوراینڈ بلیٹری سائنسز اسپتال میں بنایا گیا ہے۔ امید کی جارہی ہے کہ پلازما بینک سے مریضوں کو پلازما بلڈ میں آسانی سے دستیاب ہوسکے گا۔ کووڈ 19 سے متاثرہ ہونے کے بعد صحت یاب ہونے والے افراد سے پلازما کا عطیہ کرنے کی اپیل کی جارہی ہے، لیکن کورونا وائرس کا ہر مریض پلازما کا عطیہ نہیں کرسکتا۔ اسکے لئے چند شرائط رکھی گئی ہیں۔ ہدایات کے مطابق اپنی زندگی میں کبھی بھی ماں بن چکی یا حاملہ خواتین پلازما عطیہ نہیں کرسکتیں۔ آئی ایل ایس کے ڈائریکٹر ایس کے سرین نے انڈیا ٹوڈے انگریزی اخبار ہندستان ٹائمز کو بتایا کہ ماں بن چکی اور حاملہ خواتین کا پلازما کووڈ 19 کے مریضوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ حالانکہ عام طور پر خون دینے وقت اس طرح کی احتیاط کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن پلازما کے عطیہ کے معاملے میں ایسا کرنے کی خاص وجہ ہے۔

خواتین میں خاص اینٹی باڈیز کی موجودگی

سربراہ ڈاکٹر سنگیتا لکھ نے بتایا کہ حاملہ کو پلازما کے لئے بھی جسم کے خون ہی نکالا جاتا ہے لیکن خون دینے اور پلازما دینے میں فرق ہے۔ پلازما تھیراپی کے لئے جب خون لیا جاتا ہے تو اس میں پلازما نکال کر خون کو جسم میں واپس ڈال دیا جاتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ اس لئے ان دونوں عطیوں کے اصولوں میں فرق ہے۔ حاملہ خواتین کے پلازما سے کووڈ 19 کے مریضوں کے پھیپھڑوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے، اس لئے وہ پلازما نہیں دے سکتیں۔ ان کے بقول ماں بننے والی خواتین کے پلازما میں ایچ ایل اے اینٹی باڈیز موجود ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر یہ بھی کہتے ہیں کہ بلڈ فشار خون، ذیابیطس، دل اور پھیپھڑوں اور جگر کے امراض میں مبتلا افراد بھی اپنا پلازما نہیں دے سکتے۔ ڈاکٹر سنگیتا لکھ نے بتایا کہ اگر کوئی شخص پلازما دے تو اس کا جسم مرض سے نمٹنے کیلئے جو ضروری اینٹا باڈیز بناتا ہے وہ بھی پلازما کے اندر ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر کورونا وائرس سے مقابلے کے دوران جو اینٹی باڈی بنتی ہے وہ پلازما کے اندر ہوتی ہے۔ اگر ہم بیمار شخص کا پلازما لیں گے تو وہ اور زیادہ بیمار ہوسکتا ہے۔ اس سے کووڈ کی اینٹی باڈیز کے ساتھ ساتھ اس جسم میں دوسرے امراض کا مقابلہ کرنے کے لئے موجود اینٹی باڈیز بھی نکل جائیں گی۔

پلازما عطیہ کرنے کے اصول

ڈاکٹر سنگیتا نے بتایا کہ پلازما کے عطیے کے لئے کووڈ 19 کے ساتھ متاثر شخص کے عطیے کے اصولوں پر بھی عمل کرنا ضروری ہوتا ہے، عطیہ کرنے والے کا وزن 55 کلو یا اس سے زیادہ ہونا چاہئے، اس کا بلڈ گروپ A، B، AB یا O ہونا چاہئے اور اس کی عمر 18 سے 60 برس کے درمیان ہونی چاہئے۔ اس شخص کو اگر بلڈ فشار کون یا ذیابیطس ہے تو عطیہ کے وقت مرض کنٹرول میں ہونا چاہئے۔ پلازما لیتے وقت بلڈ پریشر ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ اس شخص نے ان دنوں دانت کا کوئی علاج نہ کروایا ہو۔ کووڈ 19 کے مریضوں کے مکمل طور پر ٹھیک ہونے کے 14 روز بعد ان کا پلازما لیا جاسکتا ہے۔ یہ 14 روز تب سے گنے جائیں گے۔ جب ان کی رپورٹ منفی آئی ہو یا انہیں اسپتال سے چھٹی ملی ہو۔ ایک بار پلازما کا عطیہ کرنے کے دو ہفتے بعد دوبارہ پلازما دیا جاسکتا ہے۔ لیکن کووڈ 19 کے لئے جسم میں بننے والی اینٹی باڈیز ہمیشہ جسم میں موجود نہیں رہتیں، اس لئے انڈین کونسل فار میڈیکل ریسرچ (آئی سی ایم آر) کے مطابق عطیہ کرنے والے شخص کے ٹھیک ہو جانے کے چار ماہ تک ہی اس سے پلازما لیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد یہ اینٹی باڈیز ختم ہو جاتی ہیں۔

عطیے سے قبل کئے جانے والے ٹیسٹ

پلازما کے عطیے سے قبل عطیہ کنندہ کی کووڈ 19 کی شدت، رپورٹ دیکھی جاتی ہے تاکہ یہ پتا لگایا جاسکے کہ مذکورہ شخص واقعی کورونا سے متاثر ہوا تھا یا نہیں۔ اس کے بعد پلازما لیا جاسکتا ہے۔ پلازما کا عطیہ کرنے سے پہلے 24 گھنٹوں کے وقفے سے عطیہ کنندہ کے دو ٹیسٹ کئے جاتے ہیں۔ اس کا ہیموگلوبن 12.5 یا اس سے زیادہ ہونا چاہئے اور اس کی عمر 18 سے 60 برس کے درمیان ہونی چاہئے۔ جب ایچ ایل اے اینٹی باڈی پلازما کے ذریعے کسی کے جسم میں داخل ہوتی ہے تو پھیپھڑوں کی سطح پر موجود خون کے سفید خلیوں کے ساتھ تعامل کرتی ہیں۔ اس سے پھیپھڑوں کو چوٹ پہنچتی ہے۔ عام زبان میں کہیں تو پھیپھڑوں میں مائع مادہ بھر جاتا ہے، جس سے مریض کو سانس لینے میں دشواری پیش آتی ہے۔ کورونا وائرس بری طرح متاثر مریضوں کو پہلے ہی سانس لینے میں پریشانی کا مسئلہ ہوتا ہے۔ ایسے میں ایچ ایل اے اینٹی باڈیز سے خطرہ اور بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ جن خواتین کا حمل ضائع ہو جاتا ہے وہ بھی پلازما کا عطیہ نہیں کرسکتی ہیں۔ یہ کینیڈا میں بھی ایچ ایل اے اینٹی باڈیز موجود ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر یہ فارمیڈیکل ریسرچ (آئی سی ایم آر) کے مطابق عطیہ کرنے والے شخص کے ٹھیک ہو جانے کے چار ماہ تک ہی اس سے پلازما لیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد یہ اینٹی باڈیز ختم ہو جاتی ہیں۔

لیموں کے حیران کن فوائد

جھریوں کو آپ سے دور رکھیے

جراثیموں کا خاتمہ: یہ سب کمال وٹامن کی کا ہے جو ہمارا جسم خود نہیں بناسکتا تو اسے غذا سے ہی حاصل کیا جاتا ہے، یہ ایک پروٹین کو لیکن بنانے میں مدد بتا ہے جو جلد کو چمکدار رکھتا ہے، اس کی کمی کے چھپتے ہی جھریاں نمودار ہونے لگتی ہیں، یقیناً یہ عمر میں اضافے کا قدرتی تحفہ بھی ہوتا ہے تاہم درست وٹامنز اور غذائیت سے آپ اس عمل کو سست کرسکتے ہیں۔

سانس کی بو دور کریے: لیموں کی تیز سانس سے نا گوار بو کو دور کرتی ہے اور درحقیقت یہ اس مسئلہ کا بہت آسان حل ہے، اس مقصد کیلئے آپ ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک لیموں کے عرق سے کی باقاعدگی سے کریں۔

جسمانی توانائی فراہم کریے: قدرتی اسے میں اور پوٹاشیم فولیٹ اور وٹامنز کا حصہ ہوتے ہیں جو خدا کو جسمانی توانائی میں بدلنے میں مدد دیتے ہیں۔ ایک لیموں آپ کو دو جسمانی توانائی فراہم کرسکتا ہے، جس کے آپ کو ہر روز ضرورت ہوتی ہے۔

اینٹی آکسائیڈنٹس کا کام کریے: وٹامن سی، فلیو نوئیڈز، فینولک ایسڈ، آئکٹر اور کورین لیموں میں موجود ہوتے ہیں اور یہ سب مل کر اینٹی آکسائیڈنٹس کے طور پر کام کرتے ہیں اور نقصان دہ فری ریڈیکلز کے خلاف لڑتے ہیں جو خلیات کو نقصان پہنچا کر سنگین امراض اور دیگر طبی مسائل کا باعث بنتے ہیں۔

حاملہ خواتین کے لئے مفید: لیموں میں ایک پی وٹامن فولک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ وٹامن سی بھرپور ہونے کے باعث اسے متعدد فوائد کا حامل مانا جاتا ہے مگر کیا آپ کو معلوم ہے یہ متعدد امراض سے تحفظ دینے کے لئے بھی مفید ہے؟ آپ اس کا عرق نکال کر مزید خلیات میں تقسیم ہوجاتے ہیں جبکہ یہ ایسا بینیاتی مواد بھی تیار کرتے ہیں جو بچے کے خلیات کو بتاتا ہے کہ کس طرح جسم کو بنانا چاہئے۔

خطرناک

یہ ہے کمال وٹامن کی کا ہے جو ہمارا جسم خود نہیں بناسکتا تو اسے غذا سے ہی حاصل کیا جاتا ہے، یہ ایک پروٹین کو لیکن بنانے میں مدد بتا ہے جو جلد کو چمکدار رکھتا ہے، اس کی کمی کے چھپتے ہی جھریاں نمودار ہونے لگتی ہیں، یقیناً یہ عمر میں اضافے کا قدرتی تحفہ بھی ہوتا ہے تاہم درست وٹامنز اور غذائیت سے آپ اس عمل کو سست کرسکتے ہیں۔

بلڈ پریشر میں کمی: لیموں کو پانی میں ملا کر پینا اور اس کے چھلکے اس حوالے سے مدد گار ثابت ہوسکتے ہیں، کچھ مقدار میں لیموں کا عرق پانی میں ملا کر پہلی قدمی سے پہلے اور بعد میں پی لیں، اگر ذیابیطس کے مریض ہیں تو ادویات استعمال کرتے ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں کیونکہ ترش ذائقہ ان کے اثر میں مداخلت کرسکتا ہے۔

کینسر کی روک تھام: اگرچہ اس حوالے سے شواہد موجود نہیں کہ لیموں کینسر اینٹی آکسائیڈنٹس محکمہ طور پر کینسر سے بچانے میں مدد دے سکتے ہیں، خصوصاً جگر، مثانہ، معدے، بریسٹ اور قولون کینسر سے بچانے کیلئے مفید سمجھے جاتے ہیں۔

دل کو صحت مند بنائیے: لیموں میں موجود فیلونوئیڈز امراض قلب کا خطرہ کم کرتے ہیں کیونکہ یہ کولیسٹرول اور شوگر کو خون سے دور رکھنے میں مدد دیتے ہیں، شوگر اور کولیسٹرول دونوں کی مقدار میں بہت زیادہ ہونا

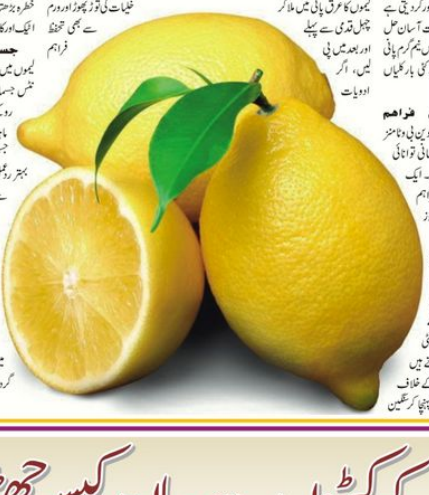
موسمی نزلہ زکام سے نجات: یہ ہے تو وٹامن سی موسمی نزلہ زکام کی روک تھام نہیں کرسکتا مگر لیموں کے ذریعہ اس وٹامن کی جو زیادہ مقدار ہمارا مدافعتی نظام کو بہت مضبوط بناتا ہے، نزلے کی پہلی علامت کے ساتھ ہی اس کا استعمال جلد صحت یاب ہونے میں مدد دے سکتا ہے۔

کولیسٹرول کی سطح بہتر کریے: لیموں اور لیموں کے جوس کے ہفتہ کا روزانہ استعمال بائی کولیسٹرول کے شکار افراد کیلئے مفید ثابت ہوسکتا ہے، کولیسٹرول کے شکار افراد کیلئے مفید ثابت ہوسکتا ہے، کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ سے شریانوں کے اکڑنے کا خطرہ بڑھتا ہے جس سے امراض قلب، ہارٹ اٹیک اور کینسر کا خطرہ بڑھتا ہے۔

جسمانی وزن میں کمی: لیموں میں موجود پولی فینولز ایسے اینٹی آکسائیڈ نٹس جسمانی وزن اور چربی کو بڑھنے سے روکنے میں مدد دے سکتے ہیں، علمی ماہرین کے خیال میں پولی فینولز سے جسم چربی اور انسولین کے حوالے سے بہتر ردعمل ظاہر کرتا ہے، تاہم اس حوالے سے انسانوں پر کوئی تحقیق نہیں ہوئی۔

گردوں کی پتھری کی روک تھام: گردوں کی پتھری انتہائی تکلیف دہ مرض ہوتا ہے جو جسم میں منرلز کے اجتماع کا نتیجہ ہوتے ہیں، لیموں اور دیگر ترش پھلوں میں موجود Citrates اس اجتماع کو روکنے میں مدد دے سکتے ہیں جس سے گردوں میں پتھری کا امکان کم ہوتا ہے۔

☆☆☆



کیا شوربلڈ پریشر میں اضافے کی وجہ بن سکتا ہے؟

چنگ: آج کی تیز رفتار دنیا میں بلڈ پریشر کا ناموش قاتل' مرض تیزی سے پروان چڑھ رہا ہے۔ اب ایک مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ شور شرابہ بلڈ پریشر کو بڑھا سکتا ہے۔ پوری دنیا میں 60 کروڑ لوگ کسی نہ کسی طرح بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق 2025 تک یہ تعداد 1.5 ارب تک پہنچ جائے گی۔ اس مرض کی وجہ سے ہر سال 90 لاکھ افراد کی موت ہوتی ہے۔ اس مرض کی وجہ سے دل، دماغ، گردے اور آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس کی وجہ سے دل کا دورہ، فالج، گردے فیل ہونے اور بینائی کھونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس مرض کی وجہ سے ہر سال 18 لاکھ افراد کی موت ہوتی

ورزش کن کن بیماریوں سے بچاتی ہے؟ جانئے

عبادالرحمن

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

جدید طرز زندگی موٹاپے کا باعث بھی بن رہا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ورزش نہ صرف موٹاپے سے نجات دلاتی ہے بلکہ عمر کے ہر حصے میں حد تو یہ ہے کہ بڑھاپے میں بھی انسان کو صحت مند رکھتی ہے۔ ورزش کی اہمکانی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتی ہے اور عمر رسیدگی کے نقصانات کم کرتی ہے۔ باقاعدہ ورزش کرنے والے لوگ عمر کے ہر حصے میں اپنے ہم عمروں سے بہتر زندگی گزارتے ہیں۔

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

یہ ورزش کمر، بازو اور رانوں کے لیے مفید ہے۔ اگر یہ ذرا سی مشکل ہے۔ دونوں ٹانگیں فاصلے پر رکھ کر زمین پر لیٹ جائیں۔ بایاں بازو سر کے اوپر لے جا کر دائیں طرف کو موڑ جائیں کہ کمر میں کھنچاؤ محسوس ہو۔ پھر دوسرا بازو اور پورا کر بائیں طرف مڑ جائیں۔

پٹھوں کے لیے مفید ورزش

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

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

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

یہی عمل دوسری طرف بھی دہرائیں۔

زمین پر الٹا لیٹیں، سر کو اٹھائیں اور دونوں بازوؤں کو آگے کی طرف باندھ لیں۔ اب کندھے سیدھے رکھیں۔ دونوں ٹانگیں اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس کے ساتھ اپنا اگلا جسم بھی تھوڑا سا اوپر اٹھائیں۔ ٹانگوں کو اوپر اٹھا کر اوپر نیچے ہلائیں۔ یہاں تک کہ آپ پنڈلیوں کو بعد دو مرتبہ بغیر ٹانگیں لگائیں انکو ہلائیں۔ یہ ورزش کولہوں کے لیے مفید ہے۔ اگر جو اسے کرنے کے لیے شروع میں آپ کو تھوڑی مشکل کا سامنا کرنا پڑے گا۔

٨٨٨٨٨٨

٧٧٧٧٧

ملاوٹ شدہ دودھ زہر قاتل



ربیعہ شبیر

غذائی اعتبار سے بہت زیادہ اہمیت کے حامل ہونے کے باعث دودھ اور اس سے تیار شدہ اشیاء انسانوں کی خوراک کا ایک اہم جزو ہیں۔ دودھ میں پروٹین، فیٹ، کاربوہائیڈریٹ، وٹامنز اور منرلز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں دودھ چھوٹے بچوں اور زیادہ عمر کے افراد کیلئے مفید غذا تصور کیا جاتا ہے کیونکہ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔

دودھ میں نومولود افراد کی بڑھوتری کے لیے ضروری امائنو ایسڈز بھی کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں غرضیکہ دودھ تمام عمر اور جنس کے افراد کے لیے بہترین غذا ہے۔ دودھ میں پایا جانے والا منرل کیلشیم ہڈیوں کی بڑھوتری اور مضبوطی کے لیے بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پاکستان اس وقت دنیا میں دودھ کی پیداوار کے لحاظ سے چوتھا بڑا ملک ہے یہاں دودھ کی پیداواری صلاحیت تقریباً 54 ملین لیٹر سالانہ ہے۔

صرف دودھ ہی نہیں بلکہ اس سے تیار شدہ اشیاء کا استعمال بھی کافی حد تک کیا جاتا ہے جیسے کریم، کھویا، دہی، پنیر، گھی، ربڑی، مکھن اور دیگر اشیاء۔ زرا غور کیجیے لازمی نہیں جو دودھ آپ اور میں استعمال کر رہے ہوں، وہ خالص بھی ہو۔

دودھ میں ملاوٹ دور حاضر کا بہت بڑا ناسور بن چکا ہے اگر بات صرف دودھ میں پانی کی ملاوٹ کی حد تک ہوتی تو بھی قابل قبول تھی لیکن دور جدید میں دودھ کی مقدار بڑھانے کے لیے ملاوٹ مافیہ نے ایسے طریقے اختیار کر رکھے ہیں کہ عقل دنگ رہ جاتی ہے جس سے خالص دودھ اور ملاوٹ زدہ دودھ میں فرق کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

ترقی پذیر ممالک جن میں انڈیا، پاکستان، برازیل اور دیگر ممالک سر فہرست ہیں میں دودھ میں ملاوٹ کی شرح بہت زیادہ ہے۔

دودھ میں جب ملاوٹ کی جاتی ہے تو اس میں پائے جانے والے اجزا کی شرح یا تو کم ہو جاتی ہے ملاوٹ کے نتیجے طور طریقے خوب رنگ پکڑ چکے ہیں جیسا کہ دودھ میں یوریا، میلامائن، فارمالین، صابن، ایسڈ، سوڈیم بائیکاربونیٹ، کاسٹیک، سٹارچ، سبزیوں سے کشید کردہ تیل، تالابوں جوہڑوں کا پانی اور پاؤڈر کی شکل میں تیار شدہ مصنوعی دودھ کی ملاوٹ سر فہرست ہے۔

ایسے دودھ کا استعمال ہرگز فائدہ مند ثابت نہیں ہوتا بلکہ یہ انسان کو مختلف اقسام کے خطرناک امراض میں مبتلا کر سکتا ہے۔

ملاوٹ شدہ دودھ بچوں، بوڑھوں اور حاملہ خواتین کے لیے زہر قاتل ثابت ہو سکتا ہے ایسے دودھ کے استعمال سے بہت سی بیماریوں جیسا کہ سر درد، متلی، قے، ذہنی بے آرامی، آنکھوں کی بینائی متاثر ہونا، معدہ، گردے اور دل کے مسائل، کینسر اور حتی کہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

جو دودھ آپ اپنی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے استعمال کر رہے ہیں وہ آپ کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ یوں تو دودھ میں ملاوٹ کو جاننے کے لیے بہت سے ٹیسٹ موجود ہیں جیسا کہ سوڈا ٹیسٹ (Alklanity, rolic acid test) hyperoxide, glucose, starch, fromaline, urea, ofdetection pulverizedsalt, fortestdetergent adultraion.milk لیکن بدقسمتی سے یہ تمام ٹیسٹ صرف لیبارٹریز میں خاص کیمیکلز کی موجودگی میں ہی سرانجام دیے جا سکتے ہیں۔

عام آدمی کے لیے گھر پر یہ ٹیسٹ کرنا مشکل ہی نہیں تقریباً ناممکن ہے لیکن متبادل کے طور پر چند ایسے آسان اور سستے طریقے موجود ہیں جن سے آپ گھر بیٹھے دودھ میں ملاوٹ کی شناخت کر سکتے ہیں اور ملاوٹ زدہ دودھ سے خود کو اور اپنے پیاروں کو بچا سکتے ہیں۔

گھر میں دودھ کی تمام اقسام کی ملاوٹوں کو جانچنا قدرے مشکل ہے لیکن چند اہم اور ملاوٹ میں زیادہ تر استعمال کی جانے والی اشیاء جیسا کہ پانی، کیمیریا، سٹارچ، ڈیٹرجنٹ اور مصنوعی دودھ (synthetic milk) کی پہچان گھر پر کی جا سکتی ہے۔

اگر دودھ میں پانی کی ملاوٹ کی پرتال کرنا مقصود ہو تو ایک پلیٹ ترچھی کر کے اس پر دودھ کی کچھ مقدار بہائیں اگر دودھ خالص ہو گا تو وہ اپنے پیچھے ایک سفید لکیر چھوڑتا آئے گا لیکن اگر دودھ میں پانی ملا ہو گا کچھ مقدار بہائیں اگر دودھ میں پانی ملا ہو گا تو وہ ایسی کوئی لکیر نہیں چھوڑے گا۔

یوریا کی ملاوٹ کو جانچنے کے لیے دودھ کے دو کچ کسی پیالی میں ڈالیں اور اس میں ہڑ بڑ کی دال کا پاؤڈر آدھا چمچ ملا کر ہلائیں بعد ازاں دودھ میں کسی بھی پیمانے کا ٹیسٹ سٹرپ ڈبو کر رنگ تبدیل ہونے کی واضح نشانی سے کہ دودھ میں یوریا ملایا گیا ہے۔

ایسے دودھ کا استعمال کسی طور پر کریں لٹس پیپر کسی بھی سٹیشنری شاپ پر باآسانی دستیاب ہوگا۔

سٹارچ کی پہچان کے لیے دودھ میں آیوڈین سلوشن کے دو قطرے ڈالیں اگر دودھ کا رنگ نیلا ہو جائے اس کا مطلب ہے کہ دودھ سٹارچ سے ملاوٹ کردہ ہے۔ ڈیٹرجنٹ کی ملاوٹ کو پہچاننے کے لیے 5-10 گرام کی لیٹر دودھ میں تقریباً اتنا ہی پانی ملا کر اچھے سے ہلائیں اگر جھاگ بن جائے تو اس کا مطلب ہے کہ دودھ میں ڈیٹرجنٹ ملا ہوا ہے۔

مصنوعی دودھ کی جانچ پرتال کے لیے آسان طریقہ یہ کہ دودھ میں اپنی انگلیاں ڈبو کر انگلیوں کو آپس سے رگڑیں، رگڑنے پر اگر چپ چپاہٹ محسوس ہو تو یہ اس بات کی نشانی ہے کہ یہ مرگزدودھ نہیں بلکہ دودھ کے نام پر دھوکہ ہے۔ دودھ خریدتے وقت ہمیشہ کوشش کریں کہ دودھ کسی قابل اعتبار دوکان سے ہی خریدا جائے۔

اس کے علاوہ اپنے پردوسے گئے ٹیسٹ کو اپنی گھر پر ہوتا فوتا کرتے رہا کریں تا کہ آپ باخبر رہیں کہ آپ دودھ کے نام پر دودھ ہی استعمال کر رہے ہیں یا کہ مضر صحت سیلوشن۔

مزید یہ کہ فوڈ اتھارٹیز کو باقاعدگی سے بازاروں میں بکنے والے کھلے دودھ کے نمونے لے کر لیبارٹریز میں ٹیسٹ کرنے چاہئیں تا کہ عوام الناس کو مضر صحت دودھ کے اثرات سے محفوظ رکھا جا سکے کیونکہ "جان ہے تو جہان ہے"۔

گلا بند ہونا

ناک منہ یا گلے کی بیماریوں کے جراثیم بعض اوقات نزخرے میں جا پہنچتے نزخرے میں آپ کا آواز پیدا کرنے والا آلہ ہوتا ہے اس طرح آواز بھر جاتی ہے یا بعض اوقات بولنا ناممکن ہو جاتا ہے بچوں میں سانس پھول جاتا ہے بعض صورتوں میں کھانسی بھی ہو سکتی ہے کھانستے وقت مریض کو سخت درد ہوتا ہے بہت زیادہ نزلے زکام کے سگریٹ یا شراب پینے سے بھی یہی صورت حال پیدا ہو سکتی ہے سخت سردی اور کمزوری صحت بھی عموماً اس کا سبب بنتے ہیں تیز عورتوں کی نسبت مردوں میں یہ بیماری نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔

علاج: بستر میں مکمل آرام بنیادی ضرورت ہے کمرہ گرم رکھیں اور مرطوب آب دوجا سے بچ کر رہیں بولنے پر مکمل پابندی ضروری ہے درد اور بخار سے چھٹکارا پانے کے لیے اسپرین استعمال کریں گلے کی خرابی یا گلا بند ہونے کی صورت میں بھاپ (پانی کے ابلتے ہوئے دیگچے) کے قریب بیٹھنا مفید ہوتا ہے آرام کرنے سے یہ بیماری عموماً خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے اگر دو تین روز کے بعد افاقہ نہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں اگر سانس بند ہو تو بھی ڈاکٹر سے رجوع کریں کھانسی کے لیے مناسب تدابیر اختیار کریں۔

ٹانسلائٹس: یہ بھی گلے کی خرابی کی ایک قسم ہے اس میں جراثیم ٹانسل (یہ بادام کے سائز کے دو غدود ہوتے ہیں جو گلے کے دونوں طرف موجود ہوتے ہیں) پر حملہ آور ہوتے ہیں گلے میں درد ہوتا ہے کوئی چیز نگلنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے حتیٰ کہ تھوک نگلنے سے بھی درد ہوتا ہے آواز بھاری ہو جاتی ہے مریض کو عموماً 103 سے 104 درجے کا تیز بخار ہوتا ہے اس کے علاوہ سر درد، جوڑوں کا درد، پٹھوں کا درد اور نقاہت بھی اسی مرض کی علامت ہے یہ بیماری عموماً دس سے پندرہ سال کے درمیان کی عمر میں ہوتی ہے جنگ و تنازعہ یک ماحول گندگی ایک جگہ بہت سے افراد کا رہنا، ناقص غذا اور منہ اور ناک کی بیماریاں اس مرض کے لیے راہ ہموار کرتی ہے یہ بیماری ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگ سکتی ہے بچوں میں اس مرض کے دوران حلق کے دریا آواز کے بھاری پن سے زیادہ بخار، سر درد کا زور ہوتا ہے جب کہ بڑوں میں اس بیماری کے زیادہ تر اثرات گلے تک ہی محدود رہتے ہیں۔

علاج: مکمل آرام پہلی اور اہم ترین ضرورت ہے مریض کا کمرہ گرم رکھا جانا چاہیے اور مریض کو زود ہضم غذا کھانی چاہیے جب بیماری زوروں پر ہو تو صرف جوس یا یخنی استعمال کرنی چاہیے افاقہ ہونے کی صورت میں ٹھوس غذائیں استعمال کی جا سکتی ہے اگر قبض ہو تو اسے ختم کرنے کی کوشش کریں درد اور بخار کے لیے اسپرین Aspirin کھائیں دن میں کئی بار نمکین گرم پانی کے غرارے کریں اگر نمکین راس آتی ہو تو نمکین لوزنج (منہ میں رکھ کر چوسنے والی گولیاں) استعمال کریں اگر ممکن ہو تو ایک ہفتہ متواتر نمکین کے ٹیکے لگوا لیں۔

کیا سوئٹزر چینی کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش ہیں؟



مصنوعی مٹھاس یا سوئٹزر کسی بھی طرح چینی سے زیادہ صحت مند یا فائدہ مند نہیں بلکہ یہ آپ کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ بات جرمنی میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔ خیال رہے کہ مصنوعی مٹھاس کا استعمال حالیہ عرصہ میں بہت زیادہ متبول ہوا اور لوگوں کے خیال میں اس سے موٹاپے اور ذیابیطس سے بچنا ممکن ہے۔ مگر محققین کے مطابق ایسے کوئی شواہد نہیں ملے جو سوئٹزر چینی کے متقابلے میں صحت بخش قرار دے سکیں۔

فریبرگ یونیورسٹی کی تحقیق کے دوران ماضی کی 56 طبی تحقیقی رپورٹس کا تجزیہ کیا گیا تا کہ معلوم ہو سکے کہ مصنوعی مٹھاس کے استعمال یا چینی کھانے سے لوگوں کے وزن، بلڈ شوگر یا صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ مصنوعی مٹھاس سے چینی کے متقابلے میں وزن، بلڈ شوگر اور دیگر پر کوئی نمایاں اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ محققین نے دریافت کیا کہ چینی کے متقابلے میں مصنوعی مٹھاس کو ترجیح دینے والے افراد کا وزن زیادہ بڑھتا ہے جبکہ بلڈ شوگر لیول پر بھی انتہائی معمولی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مگر ان شواہد کو کمزور قرار دیا گیا۔ ان کا کہنا تھا کہ سوئٹزر کے استعمال سے ہونے والے طبی فوائد کے کوئی شواہد نہیں ملے۔ دیگر طبی ماہرین کا کہنا تھا کہ یہ نتائج حیران کن نہیں کیونکہ یہ پہلے ہی معلوم ہو چکا تھا کہ مصنوعی مٹھاس کوئی جادوئی گولی نہیں جو موٹاپے کی روک تھام کر سکے۔ اس تحقیق میں شامل ٹیم کا کہنا تھا کہ اس حوالے سے مزید طویل المدتی تحقیق کی ضرورت ہے۔

کینو۔ سردیوں کا مفید ترین پھل



فاروق احمد انصاری

سردیاں شروع ہوتے ہی آپ کو بازار میں کینو کی صورت میں ہر جگہ نارنجی رنگ کی بہار نظر آنے لگتی ہے۔

ذائقے کے لحاظ سے دنیا کا سب سے بہترین کینو پاکستان میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ہر خاص و عام کو بہت پسند ہے۔ ہر سال سردیوں کے موسم میں کینو سب سے زیادہ فروخت ہونے والا پھل ہے۔ اسے بڑی تعداد میں برآمد بھی کیا جاتا ہے۔

کینو میں حرارے (کیلوریز) کم اور غذائیت سے بھرپور اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔ اس میں فاسفورس، فولیٹ، کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ)، ریشہ، حیاتیات (پروٹینز) ہنا، پوٹاشیم، حیاتین الف اور سی اور سی) اور تھایا من ((THIAMIN پائے جاتے ہیں۔ جو اچھی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔

کینو میں موجود حیاتین ج شریانوں کو سخت نہیں ہونے دیتی۔ اس لیے کینو کھانے والا فرد دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

اسے کھانے سے بلڈ پریشر بھی قابو میں رہتا ہے۔ کینو سرطان سے بچانے میں بھی مدد کرتا ہے۔ اس میں پائے جانے والے مانع تکسید اجزا ((ANTIOXIDANTS) غلیات (سکلز) اور ڈی این اے ((DNA کو ٹوٹ پھوٹ سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ آنتوں کے سرطان سے بچانے میں مفید ثابت ہو چکا ہے۔ اگر آپ روزانہ کینو کا ایک گلاس رس نوش کرتے ہیں تو جسم کے تمام زہریلے مادے ختم ہو جاتے ہیں۔

قدرت نے ہمارے جسم میں امراض سے لڑنے کے لیے ایک ایسا سلسلہ رکھا ہے، جسے مدافعتی نظام کہتے ہیں۔ حیاتین ج اس نظام کو طاقت ور کرتی ہے اور یہ کینو میں زیادہ ہوتی ہے۔ یہ حیاتین مانع تکسید کا کام کرتی ہے، جو جسم کو نقصان پہنچانے والے آزاد اجسام (فری ریڈیکلز) کے غلبے میں رکاوٹ پیدا کرتا اور سخی یاتوں (ٹشوز) کی پیدائش میں مدد کرتا ہے۔

کینو حیاتین ج کی موجودگی کے باعث جلد اور بالوں کے لیے بھی مفید ہے یہ جسم کے عضو میں ایک ریشے دار مادے کولاجن (COLLAGEN) کی مقدار محکم رکھنے میں بھی مدد کرتی ہے، جو جلد کو بھرپور میں محفوظ رکھتا ہے۔ کینو میں پائے جانے والے اجزا مثلاً حیاتین ب 9، پوٹاشیم اور مانع تکسید یہ سب دماغ کے لیے فائدہ مند ہیں۔ پوٹاشیم دماغ کی جانب خون رواں رکھنے اور اعصابی سرگرمیاں بڑھانے میں مدد دیتا ہے، جب کہ حیاتین ب 9 عمر بڑھنے کی وجہ سے الجھ ہونے والے دماغی انحطاط کی روک تھام کرتی اور نیاں کے مرض (الزائمر) سے بچاتی ہے۔

کینو کھانے والے افراد کے سرخ خلیات بڑھ جاتے ہیں، اس طرح جسم میں خاخون بنتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کی بیماریاں اور فالج کے خطرات میں بھی 49 فی صد تک کمی ہو جاتی ہے۔

اسے کھانے سے قبض اور بدہضمی کی شکایات بھی دور ہو جاتی ہیں۔ اس پھل میں موجود پوٹاشیم اور نمکیات کی کم مقدار خون کی شریانوں کو پھیلاتی اور بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے میں معاونت کرتی ہے۔

سردی کے موسم میں ہمیں تازہ کینو کھانے چاہئیں۔ تازہ کینو کے رس کا کوئی متبادل نہیں۔ کینو کا فالودہ پینے سے گریز کرنا چاہیے۔ اس سے معدے میں تیزابیت ہو سکتی ہے اور ہاضمے کا نظام بھی متاثر ہو سکتا ہے۔

سپورٹس صورت حال

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

صدرِ جمہوریہ کے ہاتھوں اعزاز حاصل کرکے خوشی سے سرشار تیجسوین شنکر

(مانیٹرنگ ڈیسک)



ہندوستان کے ڈیکاتھلون کھلاڑی تیجسوین شنکر نے سال 2025 کا ارجن ایوارڈ ملنے کو اپنی زندگی کا خواب پورا ہونے جیسا لمحہ قرار دیا ہے۔ صدرِ جمہوریہ کے ہاتھوں یہ باوقار اعزاز حاصل کرنے کے بعد انہوں نے اسے اپنے خاندان اور پوری ایتھلیٹکس برادری کے نام وقف کیا۔ انہوں نے کہا کہ اگر ہندوستان کو 2036 کے اولمپک کھیلوں کی میزبانی ملتی ہے تو یہ نئی نسل کے کھلاڑیوں کے لیے ایک بہترین موقع ہوگا۔ اسپورٹس اتھارٹی آف انڈیا (ساتی) سے گفتگو کرتے ہوئے تیجسوین نے کہا کہ صدرِ جمہوریہ کے ہاتھوں ارجن ایوارڈ حاصل کرنا ان کے لیے بڑے اعزاز اور فخر کی بات ہے۔ زندگی میں ایسے مواقع صرف ایک بار ہر مرتبہ ہی آتے ہیں۔ انہوں نے کہا: "میں ارجن ایوارڈ حاصل کر کے خود کو مکمل فخر اور خوش قسمت محسوس کر رہا ہوں۔ ہندوستان کے معزز صدر سے یہ ایوارڈ حاصل کرنا میرے لیے خواب پورا ہونے جیسا لمحہ ہے۔ زندگی میں ایسے مواقع صرف ایک بار ہر مرتبہ ہی ملتے ہیں۔" تاہم گزشتہ اولمپک چار ایم انکسم (تانپس) کے کھلاڑی تیجسوین نے اس کامیابی کے پیچھے اپنی محنت اور لگن کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ وہ سب سے پہلے اس ایوارڈ کو اپنی محنت کے نام کرنا چاہیں گے، لیکن اس کامیابی کے لیے سب سے بڑی قربانی ان کے خاندان نے دی ہے۔ انہوں نے کہا: "میں اس ایوارڈ کو سب سے پہلے خود کو وقف کرنا چاہوں گا، کیونکہ یہاں تک پہنچنے کے لیے میں نے سخت محنت کی، لگن کا مظاہرہ کیا اور ہر ممکن کوشش کی۔ لیکن وقت کے اعتبار سے سب سے بڑی قربانی میرے خاندان نے دی ہے۔ میں زیادہ تر وقت سفر کرنے اور مقابلوں میں حصہ لینے کی وجہ سے گھر سے باہر رہتا ہوں۔ اس وجہ سے میرا خاندان میرے ساتھ بہت کم وقت گزار پاتا ہے۔ اس لیے میں یہ ایوارڈ اپنی والدہ، والد اور خاندان کے دیگر افراد کے نام کرنا چاہوں گا۔" تیجسوین نے کہا کہ ایتھلیٹکس میں کامیابی محض کسی ایک شخص کی کوششوں سے حاصل نہیں ہوتی۔ اس کے پیچھے کئی لوگوں کی محنت اور تعاون شامل ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا: "میں یہ ایوارڈ پوری ایتھلیٹکس برادری کے نام بھی کرنا چاہوں گا، کیونکہ یہ بھی کسی ایک شخص کی کوشش نہیں ہوتی۔ یہ اس شخص کے پیچھے بہت سے لوگ ہوتے ہیں جو کوئی بڑی کامیابی حاصل کرتا ہے۔ میں ان تمام لوگوں کا شکر گزار ہوں اور یہ ایوارڈ ان سب کے نام وقف کرتا ہوں۔" اس اینگلس لوپکس 2028 پر تقریر سال 2028 میں ہونے والے اس اینگلس لوپکس 2011، 2018، 2021 اور 2023 میں آئی پی ایل کا خطاب جیتا۔ اس طرح وہ آئی پی ایل کی تاریخ میں سب سے زیادہ خطاب جیتنے والے کپتانوں میں مشترکہ طور پر پہلے مقام پر ہیں۔ ان کی قیادت میں ٹیم نے 2008، 2010، 2012، 2013، 2015 اور 2019 میں بھی فائنل تک رسائی حاصل کی، جبکہ اسے ریکارڈ 12 پلے آف میچز کھیلنے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ دھونی نے 2008 میں آئی پی ایل کے پہلے سیزن سے ہی اس فرنچائز کے ساتھ اپنا سفر شروع کیا تھا اور اپنی قیادت میں ٹیم کو پانچ مرتبہ خطاب دلایا۔ دھونی کی قیادت میں چنئی سپر کنگز نے 2010، 2011، 2018، 2021 اور 2023 میں آئی پی ایل کا خطاب جیتا۔ اس طرح وہ آئی پی ایل کی تاریخ میں سب سے زیادہ خطاب جیتنے والے کپتان ہیں۔ دھونی نے 2022 میں آئی پی ایل سے کپتانی چھوڑ دی تھی، تاہم وہ 2023 میں بھی ٹیم کی قیادت کرتے رہے۔ اس سیزن میں چنئی سپر کنگز نے 14 میچوں میں 10 کامیابیاں حاصل کیں اور پوائنٹس ٹیبل پر پانچویں نمبر پر رہی۔ اس کارکردگی کی بنیاد پر ٹیم پلے آف تک رسائی حاصل نہیں کر سکی۔ دھونی نے 2024 کے سیزن سے پہلے کپتانی سے دستبرداری کا اعلان کیا تھا۔ اس وقت انہوں نے کہا تھا کہ وہ ایک کھلاڑی کی حیثیت سے ٹیم کی خدمات انجام دیتے رہیں گے۔ اس کے بعد ٹیم کی کپتانی رتوراج گائیکواڑ کے سپرد کی گئی۔ دھونی نے 2024 کے سیزن سے پہلے کپتانی سے دستبرداری کا اعلان کیا تھا۔ اس وقت انہوں نے کہا تھا کہ وہ ایک کھلاڑی کی حیثیت سے ٹیم کی خدمات انجام دیتے رہیں گے۔ اس سیزن میں چنئی سپر کنگز نے 14 میچوں میں 10 کامیابیاں حاصل کیں اور پوائنٹس ٹیبل پر پانچویں نمبر پر رہی۔ اس کارکردگی کی بنیاد پر ٹیم پلے آف تک رسائی حاصل نہیں کر سک