

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: 266 Friday 06 November 2026 - 25 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

مرکزی وزیر صحت نے ایمس (AIIMS) اونتی پورہ میں پیش رفت کا جائزہ لیا

تعمیراتی کاموں کی جلد تکمیل اور ادارے کو جلد فعال بنانے کی ہدایت

سرینگر: مرکزی وزیر برائے صحت وخاندانی بہبود اور کیمیکلز و کھاد، شری جگت پرکاش نڈا نے آج جموں وکشمیر کے علاقے اونتی پورہ میں قائم آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (AIIMS) کی تعمیر اور اسے فعال بنانے کے سلسلے میں ہونے والی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ جائزہ اجلاس کے دوران، مرکزی وزیر صحت نے بنیادی ڈھانچے کی تکمیل، طبی آلات اور فرنیچر کی خریداری، فیکلٹی اور دیگر عملے کی بھرتی، نیز ادارے سے طبی اور تعلیمی سرگرمیوں کے آغاز کے لیے کی گئی تیاریوں کا جائزہ لیا۔ وزیر موصوف کو بتایا گیا کہ ایمس (AIIMS) اونتی پورہ کی تعمیر تکمیل کے قریب ہے اور تمام بڑی عمارتوں کا کام مکمل ہو چکا ہے۔ شری نڈا نے پی ڈبلیو ڈی (CPWD) اور دیگر متعلقہ اداروں و ایسوسی ایٹ کنسلٹنٹس کو ہدایت کی کہ وہ کام کی رفتار کو برقرار رکھیں اور تعمیراتی کام کے بقیہ حصے کو مارچ 2027 تک مکمل کریں۔ وزیر موصوف نے ادارہ جاتی تیاریوں اور معاونت کے انتظامات کا مزید جائزہ لیا، جن میں کیمپس کی سکیورٹی، ٹرانسپورٹ، ویب سائٹ کی تیاری اور آپریشن شراکت داروں شامل ہیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ سکیورٹی اور دیگر آپریشنل مسائل کو حل کرنے اور ادارے کے موثر کام کاج کے لیے AIIMS، HITES، CPWD اور متعلقہ انتظامیہ کے درمیان مؤثر رابطہ کاری ضروری ہے۔ ملک بھر میں صحت کی دیکھ بھال کے بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے کے لیے حکومت کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے، شری نڈا نے زور دیا کہ AIIMS اونتی پورہ کی بروقت تکمیل اور اسے فعال بنانا، جموں وکشمیر میں معیاری ثانوی (سیکنڈری) صحت کی دیکھ بھال اور خصوصی طبی خدمات تک رسائی کو وسیع کرنے کی جانب ایک اہم قدم ہوگا۔ یہ ادارہ طبی تعلیم کو فروغ دینے میں بھی مضبوط بنانے کا اور طبی شعبے میں صحت کی دیکھ بھال کی صلاحیت کو فروغ دینے میں اپنا کردار ادا کرے گا، جو کہ سب کے لیے قابل رسائی اور معیاری صحت کی دیکھ بھال کو یقینی بنانے کے لیے وزیر اعظم شری نریندر مودی کے وژن کے عین مطابق ہے۔



جی ڈی سی اترسو میں بیٹی بچاؤ بیٹی پڑھاؤ مہم کے تحت پروگرام منعقد

عوامی بیداری پیدا کرنے کی ضرورت پر بھی زور

(اننت ناگ)

ضلع حاجی باہود دفتر انت ناگ نے آج گورنمنٹ ڈگری کالج اترسو شانگس کے اشتراک سے کالج میں بیٹی بچاؤ بیٹی پڑھاؤ (بی بی بی پی) مہم کے تحت کریئر کونسلنگ اور تعلیمی مواد کی تقسیم سے متعلق ایک پروگرام منعقد کیا۔ اس موقع پر ڈپٹی کمشنر ہانگ ڈاکٹر بلال محی الدین بھٹ نے مہمان خصوصی کی حیثیت سے شرکت کی اور پروگرام کی صدارت کی۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے لڑکیوں کی تعلیم، خودمختاری اور انہیں کیساں مواقع فراہم کرنے کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے طالبات کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے کہا کہ وہ پوری لگن اور محنت کے ساتھ اپنی تعلیمی منزلیں حاصل کرنے کی کوشش کریں، مستقبل کے کریئر سے متعلق سوچ سمجھ کر فیصلے لیں اور دستیاب مواقع سے بھرپور استفادہ کرتے ہوئے اپنے روشن مستقبل کی بنیاد رکھیں۔ ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ لڑکیاں اپنی صلاحیتوں، محنت اور عزم کے بل پر زندگی کے ہر شعبے میں نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کر رہی ہیں اور اعلیٰ مقام حاصل کر رہی ہیں۔ انہوں نے لڑکیوں کی مدد اور انہیں بااختیار بنانے کے لیے حکومت کی جانب سے شروع کی گئی مختلف فلاحی اسکیموں اور اقدامات کے بارے میں عوامی بیداری پیدا کرنے کی ضرورت پر بھی زور دیا۔



اننت ناگ میں چارج افسران کی تربیتی نشست منعقد

مردم شماری کے لیے تیاریوں اور موثر تال میل پر زور

(اننت ناگ)

مردم شماری 2027 کی جاری تیاریوں کے سلسلے میں برف باری سے متاثر نہ ہونے والے علاقوں کے چارج افسران کے لیے ایک تربیتی پروگرام گورنمنٹ ہائر سیکنڈری اسکول رانی باغ اننت ناگ میں منعقد کیا گیا۔ تربیتی پروگرام کا بنیادی محور آبادی کے اندراج کا مرحلہ رہا، جس کے تحت چارج افسران کو اس حوالے سے ذمہ داریوں سے متاثر نہ ہونے والے علاقوں کے چارج افسران کو خوش اسلوبی سے انجام دینے کے لیے شمار کنندگان اور نگران اہلکاروں کو موثر تربیت فراہم کر سکیں۔

ڈپٹی کمشنر کولگام نے دیوسر کا دورہ کیا، جاری ترقیاتی کاموں کا معائنہ

اسکولوں کی تزئین وآرائش اور کھیل کے میدان کی بہتری کے کاموں کا جائزہ

(کولگام)

ڈپٹی کمشنر کولگام شہزاد عالم نے آج تعمیراتی معیار کا بھی مشاہدہ کیا۔ دورے کے دوران ڈپٹی کمشنر نے پرائمری اسکول اگرہ میں تزئین و آرائش اور بنیادی سہولیات کو بہتر بنانے کے لیے جاری کاموں کا معائنہ کیا۔ انہوں نے کاموں کی موجودہ صورتحال کا جائزہ لیتے ہوئے معیاری تعمیر اور مقررہ مدت کے اندر تکمیل کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے متعلقہ محکمہ کو ہدایت دی کہ اسکول میں بنیادی سہولیات کو مزید بہتر بنانے کے لیے پختہ شیڈ، سیپٹک ٹینک اور پانی کے جذب کے لیے سوکھ پٹ کی تعمیر سے متعلق تفصیلی منصوبہ جاتی رپورٹ (ڈی پی آر) تیار کی جائے۔

کشتواڑ میں ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کے خلاف کارروائی

(کشتواڑ)

موٹر وہیکل محکمہ اور پولیس نے آج مشترکہ طور پر ڈول روڈ کشتواڑ پر ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کے خلاف خصوصی مہم چلائی، جس کا بنیادی مقصد شراب یا منشیات کے زیر اثر گاڑی چلانے کے واقعات پر قابو پانا تھا۔

کپواڑہ میں دوست بھارت یوتھ پارلیمنٹ 2027 کا انعقاد

نوجوانوں نے جمہوری عمل کے حوالے سے اپنے خیالات کا اظہار کیا

(کپواڑہ)

مائی بھارت کپواڑہ کی جانب سے آج گورنمنٹ ڈگری کالج کپواڑہ میں دوست بھارت یوتھ پارلیمنٹ 2027 کا کامیابی کے ساتھ انعقاد کیا گیا۔ اس پروگرام کا موضوع ایک ملک ایک انتخاب تھا، جس کے ذریعے نوجوان شرکا کو اپنے خیالات پیش کرنے اور تعمیری پارلیمانی مباحثے میں حصہ لینے کا موقع فراہم کیا گیا۔ اس موقع پر گورنمنٹ ڈگری کالج کپواڑہ کے وائس پرنسپل نے مہمان خصوصی کی حیثیت سے شرکت کی، جبکہ ضلعی پوتھ آفیسر کپواڑہ بھی اس موقع پر موجود تھے۔

آفاید منتظر مہدی نے بڈگام میں ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا

منظور شدہ منصوبوں کی بروقت تکمیل اور معیار برقرار رکھنے پر زور

(بڈگام)

حلقہ انتخاب بڈگام کے رکن اسمبلی ایڈووکیٹ آفاید منتظر مہدی نے آج حلقہ انتخاب میں جاری مختلف ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لینے کے لیے ایک تفصیلی میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ کے دوران اسسٹنٹ کمشنر ڈیولپمنٹ (اے سی ڈی) بڈگام نے رکن اسمبلی کو محکمہ وار ترقی کی جانب سے ہی ڈی ایف کے تحت حاصل ہونے والی مالی اور زمینی پیش رفت کے بارے میں تفصیلی جانکاری دی۔ انہوں نے حلقہ انتخاب کے مختلف بلاکوں میں شروع کیے گئے، منظور شدہ اور مکمل کیے گئے کاموں کی تفصیلات بھی پیش کیں۔

ڈپٹی کمشنر پلوامہ نے جی ڈی سی بوائز میں ضلعی سطح کے قومی یوتھ فیسٹیول کا افتتاح کیا

نوجوانوں پر اپنی صلاحیتوں، تخلیقی قابلیت اور ثقافتی ورثے کو اجاگر کرنے پر زور

(پلوامہ)

ڈپٹی کمشنر پلوامہ مکھدیپ کرشن سدھا نے آج گورنمنٹ ڈگری کالج بوائز پلوامہ میں ویسٹ بھارت یوتھ لیڈرز ایکناک (ونی وی ایل ڈی) کے تحت ضلعی سطح کے قومی یوتھ فیسٹیول کا افتتاح کیا۔ اس فیسٹیول کا انعقاد محکمہ یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس پلوامہ کی جانب سے کیا گیا، جس کا مقصد نوجوانوں کی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لیے ایک موثر پلیٹ فارم فراہم کرنا اور انہیں ملک کی تعمیر و ترقی میں فعال کردار ادا کرنے کی ترغیب دینا تھا۔ فیسٹیول میں ضلع بھر سے 15 سے 29 سال کی عمر کے لڑکوں اور لڑکیوں نے پرجوش انداز میں شرکت کی اور مختلف مقابلوں کے ذریعے اپنی فنکارانہ صلاحیتوں، تخلیقی قابلیت اور ثقافتی ورثے کا مظاہرہ کیا۔



ترال اور اونتی پورہ میں سائبر جرائم سے متعلق بیداری پروگرام منعقد

طلبہ کو آن لائن مالی دھوکہ دہی، فشنگ، سائبر بلیک میلنگ اور ڈیجیٹل تحفظ کے طریقوں سے آگاہ کیا گیا

(اونتی پورہ)

طلبہ میں سائبر جرائم سے متعلق آگاہی کو فروغ دینے کی کوششوں کے تحت ضلع پولیس نے آج پی پی پلیک اسکول ترال اور نور آب اسکول بری پورہ میں عوامی بیداری پروگرام منعقد کیے۔ ان آگاہی نشستوں کے دوران طلبہ کو سائبر جرائم کی مختلف اقسام کے بارے میں تفصیلی معلومات فراہم کی گئیں، جن میں آن لائن مالی دھوکہ دہی، فشنگ جعلی لنکس، سوشل میڈیا سے متعلق خطرات، شناخت کی چوری، سائبر بلیک میلنگ اور دیگر ابھرتے ہوئے سائبر خطرات شامل ہیں۔ طلبہ کو مضبوط پاس ورڈز رکھنے، اپنی ذاتی اور مالی معلومات محفوظ رکھنے، مشکوک لنکس سے دور رہنے اور انٹرنیٹ پر ہمیشہ محتاط رویے کے ساتھ رابطہ کرتے وقت احتیاط برتنے کی اہمیت سے بھی آگاہ کیا گیا۔



اے ڈی ڈی سی کولگام نے آن لائن شکایات کے ازالے کا جائزہ لیا

تمام برقرار شکایات مقررہ مدت کے اندر حل کرنے کی افسران کو ہدایت

(کولگام)

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (اے ڈی ڈی سی) کولگام الطاف الحق خان نے آج ایک جائزہ میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے بے سے ساوحان اور شکایات کے ازالے کے دیگر آن لائن پلیٹ فارمز کے ذریعے موصول ہونے والی شکایات کی صورتحال کا جائزہ لیا۔ میٹنگ کے دوران اے ڈی ڈی سی نے تمام زیر التوا شکایات، بالخصوص طویل عرصے سے حل طلب شکایات کا تفصیلی جائزہ لیا اور مختلف محکموں کی جانب سے ان کے ازالے کے لیے کی گئی پیش رفت کا بھی جائزہ لیا۔ اے ڈی ڈی سی نے تمام متعلقہ افسران کو ہدایت دی کہ وہ عوامی شکایات کے ازالے کو اولین ترجیح دیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر شکایت مقررہ مدت کے اندر حل کی جائے۔ انہوں نے زور دیتے ہوئے کہا کہ شکایات کے ازالے میں کسی بھی قسم کی غیر ضروری تاخیر برداشت نہیں کی جائے گی اور التوا کی کوتاہیوں یا تاخیر کے باعث عام لوگوں کو مشکلات کا سامنا نہیں کرنا پڑنا چاہیے۔ انہوں نے بروقت کارروائی، مؤثر نگرانی اور مختلف محکموں کے درمیان بہتر تال میل کی ضرورت پر بھی زور دیا تاکہ شفاف، جوابدہ اور عوام پر مرکوز طرز حکمرانی کو یقینی بنایا جا سکے۔ میٹنگ میں سہیل احمد رہی پی او کولگام، بلال احمد، اے سی ڈی کولگام، تحصیلدار قمبو وا اور کولگام کے علاوہ مختلف محکموں کے دیگر افسران اور اہلکاروں نے شرکت کی۔

وکرم مندھوا نے بی جے پی ہیڈکوارٹر میں عوامی شکایات سنیں

عوامی مسائل کے بروقت حل کی یقین دہانی کرائی

(جموں)

بھارتیہ جنتا پارٹی کے سینئر رہنما اور رکن اسمبلی چودھری وکرم رندھاوا نے آج تزکیہ گھر جموں میں واقع بی جے پی ہیڈکوارٹر میں منعقدہ عوامی شکایات کے جمرہ دنیا بھی موجود تھے۔ عوام سے بات چیت کرتے ہوئے وکرم رندھاوا نے کہا کہ عوامی خدمت کا آغاز لوگوں کے مسائل سننے اور ان کی جائز شکایات پر لیے مسلسل دستیاب رہوں گا۔ اس موقع پر بی جے پی جموں وکشمیر کے محکمہ سوچنا ایجنسی کے کوآرڈینیٹر دل بہادر گلہ جوال اور شریک کوآرڈینیٹر شری کے شرما نے کارروائی کے انعقاد کا انتظام کیا۔ اس کے کیمپ کے دوران مختلف وفود کے مسائل اور شکایات بالغور سنیں۔ انہوں نے وفود کو یقین دلایا کہ ان کے جائز مسائل متعلقہ محکموں کے ساتھ اٹھائے جائیں گے اور ان کے بروقت حل کے مناسب توجہ دینے سے ہوتا ہے۔

ڈپٹی کمشنر شوپیاں نے مردم شماری 2027 کیلئے ضلعی سطح کے تربیتی پروگرام کی صدارت کی

آبادی کے درست اندراج کیلئے موثر منصوبہ بندی، تال میل اور مقررہ وقت پر ذمہ داریاں مکمل کرنے پر زور

(شوپیان)

زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ آبادی کے درست اور قابل اعتماد اعداد و شمار جمع کرنے کے لیے جامع منصوبہ بندی، مؤثر باہمی تال میل اور سونپی گئی تمام ذمہ داریوں کو مقررہ وقت کے اندر مکمل کرنا ناگزیر ہے۔ ڈپٹی کمشنر نے تمام ضلعی اور چارج سطح کے افسران پر زور دیا کہ وہ تربیتی پروگرام میں بھرپور شرکت کریں، مقررہ طریقہ کار اور رہنما اصولوں کو اچھی طرح سمجھیں اور مردم شماری سے متعلق تمام سرگرمیوں کو مکمل لگن، دلجمعی اور جواب دہی کے ساتھ انجام دیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ مردم شماری کے طریقہ کار کی مناسب سمجھ بوجھ اور تمام متعلقہ فریقین کے درمیان مؤثر تال میل آبادی کے اندراج کی صحیح، خوش اسلوبی اور کامیابی کے ساتھ مکمل کرنے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

مربع کلومیٹر ہوگیا یعنی اس میں 398.12 مربع کلومیٹر کا اضافہ ہوا ہے

حدود کے تعین، عملے کی فلاح و بہبود اور جنگلاتی آگ سے نمٹنے پر زور دیا

(جموں)

وزیر برائے جنگلات و ماحولیات، دیہی ترقی اور پنچایتی راج محکمہ جات الطاف احمد ڈانی نے آج جموں میں محکمہ جنگلات کے ایک تفصیلی شعبہ وار تعارفی میٹنگ کی صدارت کی جس میں محکمہ کی کارکردگی، کامیابیوں اور مستقبل کے لائحہ عمل کا جائزہ لیا گیا۔ میٹنگ میں کمشنر سیکرٹری جنگلات و ماحولیات شیتل نندا، پرنسپل چیف کنزرویٹر آف فارسٹس و سربراہ محکمہ جنگلات جموں وکشمیر سرمد یش رائے، چیف کنزرویٹر آف فارسٹس (سینٹرل) ڈاکٹر ایم کے کمار، چیف کنزرویٹر آف فارسٹس جموں ڈاکٹر وی ایس نصتھل کمار، چیف کنزرویٹر آف فارسٹس کشمیر عرفان رسول اور محکمہ کے دیگر سینئر افسران نے شرکت کی۔ وزیر کے سامنے ایک جامع پریزنٹیشن پیش کی گئی جس میں بتایا گیا کہ جموں وکشمیر کے تقریباً 54 فیصد رقبے پر جنگلات اور درختوں کا احاطہ ہے اور یہاں جنگلات کی 42 اقسام پائی جاتی ہیں۔ فی ہیکٹر کھڑے درختوں کی لکڑی کا حجم 172.46 کیوبک میٹر ہے جو ملک میں سب سے زیادہ ہے جبکہ فی کس جنگلاتی رقبہ 0.16 ہیکٹر ہے۔ میٹنگ کو جانکاری دی گئی کہ جنگلات کا رقبہ 2013 میں 20,948.27 مربع کلومیٹر سے بڑھ کر 2023 میں 21,346.39 مربع کلومیٹر ہو گیا یعنی اس میں 398.12 مربع کلومیٹر کا اضافہ ہوا ہے۔



بارہمولہ میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف پولیس کی کارروائی

چار ایف آئی آر درج، تحقیقات شروع

(بارہمولہ)

غیر قانونی کان کنی اور معدنیات کی غیر مجاز نقل وحمل کے خلاف جاری مہم کو مزید تیز کرتے ہوئے بارہمولہ پولیس نے ضلع کے مختلف علاقوں میں کارروائی کے دوران ریت اور گٹہ بجری کی غیر قانونی نقل وحمل میں ملوث چار ٹپر ضبط کر لیے۔ پولیس کے مطابق بارہمولہ میں تین ٹپر نمبر JK01AB-9303، JK13A-4574، JK04J-0976 کو ریت کی غیر قانونی نقل وحمل کرتے ہوئے پکڑا گیا۔ ان گاڑیوں کے پاس نقل وحمل کے لیے درکار قانونی اجازت نامہ موجود تھا اور نہ ہی ضروری دستاویزات تھیں۔ ان ٹپروں کو محکمہ کان کنی کے افسران کے اشتراک سے ماکنزر اینڈ منرلز (ڈیولپمنٹ اینڈ ریگولیشن) ایکٹ کے متعلقہ دفعات کے تحت ضبط کیا گیا۔ ایک اور کارروائی کے دوران پولیس اسٹیشن منگنرگ کی ناکہ پارٹی نے اقبال کاٹوی کراسنگ پر اسمد ریزورٹ کے نزدیک ایک ٹپر نمبر JK20-0795 کو روکا، جو غیر قانونی طور پر نقالی گئی بالو بجری لے جا رہا تھا۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

ڈیموکریٹس کی وسط مدتی انتخابات میں کامیابی



واشنگٹن ڈی سی (امریکہ): امریکی ہاؤس ڈیموکریٹک لیڈر حکیم جیفریز (Hakeem Jeffries) نے باضابطہ طور پر ایوان نمائندگان (House of Representatives) کا اگلا اسپیکر بننے کے لیے اپنی دعویداری کا اعلان کر دیا ہے۔ مقامی وقت کے مطابق منگل کو ہونے والے امریکی مڈٹرم انتخابات میں ڈیموکریٹک پارٹی کی کامیابی کے بعد وہ اس باوقار عہدے پر فائز ہونے والے تاریخ کے پہلے سیاہ فام (Black) لیڈر بننے کی راہ پر گامزن ہیں۔

امریکی میڈیا نیٹ ورک اے بی سی نیوز (ABC News) کے مطابق، جیفریز نے بدھ کے روز اپنے ڈیموکریٹک رفقاء کے نام لکھے گئے ایک خط میں یہ اعلان کیا، جس میں انہوں نے 18 نومبر کو ہونے والے پارٹی قیادت کے انتخابات سے قبل ساتھیوں سے حمایت کی اپیل کی ہے۔

ناکام معیشت میں ڈوب رہے صحتی ٹیکس دہندگان

اے بی سی نیوز کے مطابق، جیفریز نے خط میں لکھا، میں ایوان نمائندگان کے اگلے اسپیکر کے طور پر خدمات انجام دینے کے لیے اپنی نامزدگی کے سلسلے میں آپ کی حمایت کی عاجزانہ درخواست کرنے کے لیے یہ خط لکھ رہا ہوں۔

جیفریز نے نئی آنے والی کانگریس کے لیے اپنی ترجیحات کا خاکہ بھی پیش کیا، جس میں انہوں نے سستی زندگی (Affordability)، جوابدہی (Accountability) اور امریکی اقدار کو ڈیموکریٹک ایجنڈے کے مرکز میں رکھا۔ انہوں نے لکھا، نئی کانگریس میں، ہم ایک سستے اور قابل برداشت امریکہ کے لیے جارحانہ طور پر لڑیں گے۔ زندگی بہت زیادہ مہنگی ہو چکی ہے اور لاکھوں محنتی ٹیکس دہندگان اس ناکام معیشت میں ڈوب رہے ہیں۔

اے بی سی نیوز نے رپورٹ کیا کہ ڈیموکریٹک پارٹی کے اندر قیادت کے یہ انتخابات 18 نومبر کو بند کمرے (خفیہ رائے دہی) میں ہوں گے۔ جیفریز کو پارٹی کی نامزدگی حاصل کرنے کے لیے ہاؤس ڈیموکریٹس کی سادہ اکثریت کی حمایت درکار ہوگی۔ اس کے بعد، جنوری میں جب نئی اعداد و شمار کے مطابق:

جموں خطہ: جموں شہر میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت 30 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا، جب کہ رات کا کم سے کم درجہ حرارت 15 ڈگری سیلسیس رہا۔ دیگر مقامات میں کٹڑا میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت 28 ڈگری، بانہال میں 23.7، بھدرواہ میں 21.7 اور بٹوت میں 23.3 ڈگری سیلسیس درج کیا گیا۔

وادیِ کشمیر: سری نگر میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت 21.6 اور کم سے کم 3.0 ڈگری سیلسیس رہا۔ پہلگام میں زیادہ سے زیادہ 22.4 اور کم سے کم 2.6 ڈگری، قاضی گنڈ میں 21.5، گلمرگ میں زیادہ سے زیادہ 18.6 اور کم سے کم 1.5 ڈگری، جب کہ کوکرناگ میں 19.5 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا۔ سیاحتی مقام گلمرگ میں دن کا زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت 13.8 ڈگری جب کہ رات کا پارہ منفی سے کم 0.5 ڈگری

امریکی وسط مدتی انتخابات میں ریپبلکنز کی شکست کے بعد وائٹ ہاؤس نے کبھی ہتھیار نہ ڈالو کا پیغام جاری کیا



واشنگٹن ڈی سی (امریکہ): وائٹ ہاؤس نے (مقامی وقت کے مطابق) بدھ کو سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس (X) پر امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی ایک تصویر شیئر کی ہے جس پر نیور سرینڈر (NEVER SURRENDER) کبھی ہار نہ مانو) کا پیغام درج ہے۔ یہ پوسٹ 2026 کے امریکی مڈٹرم انتخابات میں ریپبلکن پارٹی کی شکست کے بعد سامنے آئی ہے، ایسے وقت میں جب ٹرمپ انتظامیہ کو اپنی پالیسیوں، بالخصوص ایران کے خلاف جاری جنگ پر شدید سیاسی جانچ پڑتال اور تنقید کا سامنا ہے۔

یہ پوسٹ ایک ایسے وقت میں شیئر کی گئی جب مڈ ٹرم انتخابات میں ڈیموکریٹس کی بڑی کامیابیوں کے بعد انتظامیہ کو پڑھتے ہوئے سیاسی اثرات کا سامنا ہے۔ امریکی میڈیا نیٹ ورکس نے پیش گوئی کی ہے کہ ڈیموکریٹک پارٹی کانگریس کے دونوں ایوانوں (سینیٹ اور ہاؤس آف ریپریزنٹیٹوز) کا کنٹرول دوبارہ حاصل کرلے گی۔

اس سے قبل بدھ کو صدر ٹرمپ نے تسلیم کیا تھا کہ ایران کے ساتھ جنگ ریپبلکن پارٹی کی انتخابی ناکامی کا ایک سبب بنی ہے۔ انہوں نے نائب صدر جے ڈی وینس (JD Vance) کی اس جائزے سے اتفاق کیا کہ اس تنازعہ نے پارٹی کے لیے ووٹروں کی حمایت کو متاثر کیا۔

میڈیا کے ان سوالات کا جواب دیتے ہوئے جن میں وینس کی شکست کا ذمہ دار ایران جنگ کو ٹھہرایا تھا، ٹرمپ نے کہا کہ یہ جائزہ کافی حد تک درست ہے، تاہم انہوں نے تہران کو جوہری ہتھیار حاصل کرنے سے روکنے کے لیے اس فوجی مہم کو ناگزیر قرار دیتے ہوئے اس کا دفاع بھی کیا۔

ٹرمپ نے کہا، ٹھیک ہے، میرے خیال میں یہ کافی حد تک درست ہے کیونکہ اس نے قلیل مدت کے لیے پیٹرول کی قیمتوں کو تھوڑا بڑھا دیا تھا اور شاید یہ سچ ہے۔ لیکن اس کے باوجود، اگر مجھے یہ سب دوبارہ کرنا پڑے، تو میں اسے دوبارہ کروں گا کیونکہ طویل مدت کے لیے یہی واحد حل ہے۔ آپ ایران کو جوہری ہتھیار رکھنے کی اجازت نہیں دے سکتے۔

امریکی صدر نے یہ بھی کہا کیا کہ ان کی ذاتی مقبولیت ریپبلکن امیدواروں کے لیے انتخابی حمایت میں تبدیل نہیں ہوئی۔ انہوں نے دلیل دی کہ ان کی ریٹنگز میں دیکھا جانے والا جوش و خروش پارٹی کے دیگر نامزد امیدواروں میں منتقل نہیں کیا جا سکتا تھا۔

انہوں نے کہا، اگر میں بیلٹ (انتخابی پرچے) پر ہوتا تو ہم جیت جاتے۔ آپ نے لوگوں کو دیکھا ہی وہاں ہزاروں کی تعداد میں لوگوں کا ہجوم تھا۔ لیکن آپ اس محبت کو کسی دوسرے میں منتقل نہیں کر سکتے۔

ٹرمپ نے مزید اصرار کیا کہ جنگ کے بجائے ایٹمی تھن کی برتھی ہوئی قیمتوں و دھڑوں کی نارضگی کی بنیادی وجہ تھیں اور انہوں نے اسٹریٹجک طور پر اہم آبنائے ہرمز (Strait of Hormuz) کے ذریعے تیل کی سپلائی دوبارہ شروع ہونے کی طرف اشارہ کیا۔

دریں اثنا، نائب صدر جے ڈی وینس نے داخلی پولنگ (انٹرنل سروے) کا حوالہ دیتے ہوئے ایران جنگ کو ریپبلکن شکست کی بنیادی وجہ قرار دیا تھا، جس سے یہ ظاہر ہوتا تھا کہ ووٹرز اس تنازعہ، مہنگائی، انتظامیہ کے امریکہ فرسٹ ایجنڈے اور اسرائیل کے ساتھ امریکی تعلقات کے حوالے سے فکرمند تھے۔

جموں ڈویژن ریلوے کی جانب سے تہواروں کے رش کے پیشِ نظر سیکیورٹی اور ہجوم کے انتظام میں اضافہ

جموں: تہواروں کے موسم اور مسافروں کی متوقع بڑی تعداد کے پیشِ نظر، نارتھرن ریلوے کے جموں ڈویژن نے تمام بڑے ریلوے اسٹیشنوں، بالخصوص جموں توی ریلوے اسٹیشن پر سیکیورٹی اور ہجوم کو سنبھالنے کے انتظامات مزید سخت کر دیے ہیں۔ نارتھرن ریلوے کے جموں ڈویژن کے ترجمان نے کہا کہ دیوالی اور چھٹ پوجا کے دوران ان خصوصی انتظامات کا بنیادی مقصد مسافروں کو محفوظ، بلا تعطل اور آرام دہ سفر کی سہولت فراہم کرنا اور ٹرینوں کی بروقت آمد و رفت کو یقینی بنانا ہے۔ ترجمان نے مزید کہا کہ ہجوم کو منظم کرنے اور سیکیورٹی کو یقینی بنانے کے لیے، جموں ڈویژن کے تمام بڑے اسٹیشنوں، خاص طور پر جموں توی ریلوے اسٹیشن پر کثیر پہلوئی حکمتِ عملی، ریلوے پروٹیکشن فورس، گورنمنٹ ریلوے پولیس اور اسکاؤٹس اینڈ گائیڈز کے اضافی اہلکار تعینات کیے گئے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ سیکیورٹی اہلکاروں نے سٹیشنوں کے داخلی اور خارجی دروازوں، پلیٹ فارم رفت اور ہر برج، گڑبڑی علاقے اور ویٹنگ ہالز پر سی ٹی وی کنٹرول روم کے ذریعے چوبیس گھنٹے سخت نگرانی کی ہے۔

انہوں نے کہا کہ کامیاب ریل آپریشنز کے لیے بڑے اسٹیشنوں پر 24 گھنٹے دار رمز دار ایمرجنسی کنٹرول رومز کو فعال کر دیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ وار رومز کمرشل، آپریشنل، سیکیورٹی، سگنل اور ٹیلی کام، انجینئرنگ، الیکٹریکل، کیرج اور ویگن اور میڈیکل کے شعبوں کے ساتھ باہمی ربط برقرار رکھتے ہوئے حقیقی وقت میں ہر سرگرمی پر نظر رکھے ہوئے ہیں۔

ترجمان کے مطابق، ڈویژنل کمشنر جموں و کاس کنڈل اور انسپکٹر جنرل آف پولیس (جموں زون) تجندر سنگھ نے انتظامات کا جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں دکام نے تہوار کے موقع پر کیے جانے والے انتظامات کے مختلف پہلوؤں پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا، جس میں عوام کی سہولت کے لیے ضروری اشیاء کی ضروری دستیابی، حفاظتی انتظامات، ٹریفک کا انتظام، معلوماتی رابطے اور شہری سہولیات کی فراہمی پر خصوصی توجہ مرکوز کی گئی۔ ڈویژنل کمشنر نے تمام افسران کو ہدایت کی کہ وہ کسی مسائل کے فوری حل کے لیے زمینی سطح پر اپنی نمایاں انتظامی موجودگی کو یقینی بنائیں اور مختلف محکموں کے درمیان قریبی رابطہ برقرار رکھیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ تمام محکموں کو باہمی تعاون سے کام کرنا چاہیے اور عوام کے لیے ضروری انتظامات کی فراہمی کو یقینی بنانا چاہیے۔

جموں و کشمیر میں موسم مجموعی طور پر خشک



جموں (محمد اشرف گنائی): جموں و کشمیر میں موسم فی الحال خشک بتایا ہوا ہے اور محکمۂ موسمیات نے 10 نومبر کی شام تک موسم میں کسی بڑی تبدیلی کا امکان ظاہر نہیں کیا ہے۔ تاہم، آج 5 نومبر کی شام چند مقامات پر ہلکی بارش جب کہ وادیِ کشمیر کے بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری ہونے کی پیش گوئی کی گئی ہے۔

محکمۂ موسمیات کے مطابق آج آسمان پر بادل چھائے رہنے کا امکان ہے اور شام کے وقت بعض مقامات پر ہلکی بوندا باندی ہو سکتی ہے، جب کہ اونچے پہاڑی علاقوں میں ہلکی برفباری متوقع ہے۔ اس کے بعد 6 سے 9 نومبر تک موسم مجموعی طور پر خشک رہنے کی توقع ہے۔

محکمۂ موسمیات کے مطابق 10 اور 11 نومبر کو موسم عام طور پر ابر آلود رہ سکتا ہے۔ 10 نومبر کی دوپہر کے بعد یا شام کے وقت بعض مقامات پر ہلکی بارش جب کہ کشمیر کے بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری کا امکان ہے۔ بعد ازاں، 12 اور 13 نومبر کو بھی آسمان جزوی سے عمومی طور پر ابر آلود رہنے کے ساتھ چند مقامات پر ہلکی بارش ہو سکتی ہے۔

خشک موسم کے باعث کشمیر کے بالائی علاقوں میں رات کے درجہ حرارت میں مسلسل کمی ریکارڈ کی جا رہی ہے، جب کہ جموں خطے میں دن کے وقت اب بھی گرمی کا اثر برقرار ہے۔ محکمۂ موسمیات (IMD) کے

'یوپی کا عبدل اب کسی کے آگے نہیں جھکے گا، وہ لیڈر بنے گا': اویسی نے امریکی سینیٹر کی جیت کی مثال دے دی

حیدرآباد: امریکی وسط مدتی انتخابات میں ریاست مشی گن سے سینیٹ کی نشست پر عبدالالسید کی کامیابی کا حوالہ دیتے ہوئے آل انڈیا مجلس اتحاد المسلمین (اے آئی ایم آئی ایم) کے صدر اسدالدین اویسی نے بدھ کو کہا کہ اتر پردیش کا 'عبدل اب کسی کے آگے نہیں جھکے گا بلکہ لیڈر بنے گا'۔ حالیہ دہائیوں میں انتخابی ریاست اتر پردیش میں عوامی جلسوں سے خطاب کرنے والے اویسی نے کہا کہ عبدل کو اب دوسروں کے لیے دریاں بچھانے کا کام بند کر دینا چاہیے، جس کا واضح اشارہ مسلمانوں کی سیاسی شناخت کو ختم کرنے کی جانب تھا۔

انہوں نے صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ 'مشی گن میں عبدل سینیٹر منتخب ہو گیا۔ میرے بولنے کے بعد عبدل کا معاملہ موضوع بحث بنا یا نہیں؟ابی ہے پی نیوز بھی کی کہ عبدل پیچھر جوڑتا ہے۔ جمہوریت میں وہی عبدل سینیٹر بن گیا۔ اب یوپی کا عبدل بھی کسی کے آگے نہیں جھکے گا بلکہ ایم ایل اے بنے گا۔' انہوں نے دہلی پانی کورٹ میں مرکز کے اس مؤقف پر شدید تنقید کی جس میں قومی دارالحکومت کے کرشن بھون میں واقع ایک صدی پرانی مسجد کو بنانے کی بات کی گئی ہے۔ مرکزی حکومت نے عدالت کو بتایا تھا کہ سرکاری دفاتر کے احاطے میں مستقل مذہبی ڈھانچہ قائم کرنے کی اجازت نہیں دی جا سکتی اور یہ سرکاری املاک کے سیکولر تشخص کے منافی ہے۔

اویسی نے کہا کہ یہ مسجد دہلی کے دارالحکومت بننے سے پہلے تعمیر کی گئی تھی اور لیفٹیننٹ دہلی اس کے ارد گرد بعد میں آباد ہوئے۔ 'مسجد کو ملک کے ثقافتی ورثے کے حصہ قرار دینے سے انہوں نے واضح کیا کہ یہ ایک رجسٹرڈ وقف جائیداد ہے اور وقف ہی اس کا حقیقی مالک ہے۔ اس معاملے پر این ڈی اے حکومت پر نشانہ سادھتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اسی حکومت نے سنٹرل وسٹا پروجیکٹ کا افتتاح بھی پوجا کے ساتھ کیا تھا۔ انہوں نے کہا: 'ابھی لگتا ہے کہ کسی عوامی پروجیکٹ کے لیے ایک

کیرالہ بی جے پی سربراہ کا راہل گاندھی کو بنگلہ دیش جانے کا مشورہ



تھرواننت پورم، کیرالہ: کیرالہ ریاست کے بی جے پی کے صدر راجیو چندر شیکھر نے جمعرات کے روز کانگریس لیڈر راہل گاندھی کو بنگلہ دیش جانے کا مشورہ دیتے ہوئے ان پر بھارت میں انارکی (افراتفری) پھیلانے کی کوشش کا الزام لگایا ہے۔

راجیو چندر شیکھر نے ایک فیس بک پوسٹ میں کہا، اگر راہل گاندھی انارکی پھیلانے میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو انہیں بنگلہ دیش چلے جانا چاہیے۔ وہ اپنے ساتھ جماعت اسلامی کو بھی لے جا سکتے ہیں جو ان کی حمایت کرتی ہے اور وہاں جا کر سیاست کر سکتے ہیں۔

راجیو چندر شیکھر نے کہا کہ راہل گاندھی کا یہ خواب بھارت میں کبھی شرمندۂ تعبیر نہیں ہوگا اور انہوں نے اصرار کیا کہ ملک کی جمہوریت بی جے پی اور 140 کروڑ ہندوستانیوں کے ہاتھوں میں محفوظ ہے۔

یاد رہے کہ راہل گاندھی نے حال ہی میں ایوان نمائندگان (لوک سبھا) میں اپوزیشن جماعتیں الیکشن انٹیگریٹی ریویژن (SIR) اور انتخابی فہرستوں سے ووٹروں کے نام حذف کیے جانے کے خلاف چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار اور مرکز کی بی جے پی قیادت والی حکومت کے خلاف ایک مہم (Nemom) کے ایم ایل اے اور سابق مرکزی وزیر مملکت نے کہا کہ کانگریس 2014 اور 2019 کے انتخابات ہار چکی تھی اور مبینہ طور پر جھوٹے پروپیگنڈے کا سہارا لینے کے باوجود 2024 میں بھی اسے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔

چیف الیکشن کمشنر کو قانونی کارروائی سے استثنیٰ کا معاملے پر سپریم کورٹ سماعت کے لیے تیار

نئی دہلی: سپریم کورٹ نے بدھ کے روز راشٹریہ جنتادل (آر جے ڈی) کے رکن پارلیمنٹ منوج جھا اور سماجی کارکن اروِن اگروال کی ان درخواستوں پر سماعت کرنے پر رضامندی ظاہر کی ہے، جن میں چیف الیکشن کمشنر (سی ای سی) اور الیکشن کمشنرز کو قانونی کارروائی سے مطلق استثنیٰ دینے والے قانون کی آئینی حیثیت کو چیلنج کیا گیا ہے۔

چیف جسٹس سوریا کانت، جسٹس جوئے مالیہ باگچی اور جسٹس وی مونیا پر مشتمل بنچ نے مرکزی حکومت کو نوٹس جاری کرتے ہوئے چار ہفتوں میں جواب طلب کر لیا ہے۔

بنچ نے منوج جھا کی طرف سے پیش ہونے والی ایڈووکیٹ فوزیہ شکیل اور اروِن اگروال کی طرف سے پیش ہونے والی ایڈووکیٹ نیہا راٹھی کو بتایا کہ عدالت اس معاملے کو اسی نوعیت کے ایک اور زیر التوا مقدمے کے ساتھ منسلک کر رہی ہے۔ عدالت نے اس معاملے کی اگلی سماعت کے لیے 18 دسمبر کی تاریخ مقرر کی ہے۔

منوج جھا نے اپنی درخواست میں چیف الیکشن کمشنر اور دیگر الیکشن کمشنرز (تعیناتی، ملازمت کی شرائط اور مدت ملازمت)) ایکٹ، 2023 کی دفعہ 16 (Section 16) کی آئینی حیثیت کو چیلنج کیا ہے۔ اس دفعہ کے تحت ملک کی کسی بھی عدالت کو کسی ایسے شخص کے خلاف سول یا فوجداری کارروائی شروع کرنے یا اسے جاری رکھنے سے روک دیا گیا ہے جو چیف الیکشن کمشنر یا الیکشن کمشنر ہے یا رہ چکا ہو، بشرطیکہ وہ کارروائی اس کے سرکاری فرائض یا منصب کی انجام دہی کے دوران، یا اس سلسلے میں کیے گئے کسی عمل، کام یا کیے گئے الفاظ سے متعلق ہو۔ راشٹریہ جنتا دل کے رکن پارلیمنٹ نے کہا کہ ایکٹ کی دفعہ 16 غیر منتخب عہدیداروں کو ایک ایسی ڈھال ہو، بشرطیکہ وہ کارروائی ان کے سرکاری فرائض کی انجام دہی کے دوران کیے گئے یا کیے جانے والے کسی عمل سے متعلق ہو۔

ایکٹ کی دفعہ 16 کے متن کے مطابق: کسی بھی دوسرے نافذ العمل قانون میں درج کسی بھی بات کے باوجود، کوئی بھی عدالت کسی ایسے شخص کے خلاف کوئی سول یا فوجداری کارروائی شروع یا جاری نہیں رکھے گی جو چیف الیکشن کمشنر یا الیکشن کمشنر ہے یا رہ چکا ہو، بشرطیکہ وہ کارروائی اس کے سرکاری فرائض یا منصب کی انجام دہی کے دوران، یا اس سلسلے میں کیے گئے کسی عمل، کام یا کہے گئے الفاظ سے متعلق ہو۔ راشٹریہ جنتا دل کے رکن پارلیمنٹ نے کہا کہ ایکٹ کی دفعہ 16 چیف الیکشن کمشنر یا الیکشن کمشنر سے یا رہ چکا

آئی آر جی سی کی قدس فورس کے سربراہ قاآنی نے امریکہ کو متنبہ کیا ہے: اس طرح کے خطرات مول لینا مہنگا پڑے گا



تہران: اسلامی انقلابی گارڈ کی قدس فورس کے کمانڈر بریگیڈیئر جنرل اسماعیل قاآنی نے بدھ کے روز امریکہ کو خبردار کیا کہ وہ ایران کے ساتھ تنازعے میں اپنے غیر محتاط رویے کو جاری رکھنے سے باز رہے۔ انہوں نے کہا کہ متحدہ محاذ مزاحمت پورے خطے میں مربوط کارروائیوں کے ذریعے واشنگٹن کو شدید ضرب لگانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

سرکاری خبر رساں ایجنسی ارنا کے مطابق، سپاہ نیوز کو دیے گئے ایک انٹرویو میں قاآنی نے امریکی رہنماؤں کو متنبہ کیا کہ وہ محاذ مزاحمت کی صلاحیتوں اور اس کی اسٹریٹجک پیچیدگی کو نہ سمجھیں۔ انہوں نے نشاندہی کی کہ مزاحمتی قوتیں امریکہ اور اسرائیل دونوں کے خلاف مختلف خطوں میں متحد ہو چکی ہیں۔

وہ اہم سمندری گزرگاہوں سے متعلق ممکنہ صورتحال کی طرف اشارہ کرتے ہوئے، قاآنی نے کہا، بصورت دیگر آپ خود کو آبنائے ہرمز میں جنگ لڑتے ہوئے پائیں گے، جبکہ اسی دوران باب المندب پر بھی محاذ مزاحمت کی جانب سے ایک نیا محاذ کھل جائے گا۔ قدس فورس کے کمانڈر نے اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نیتن یاہو پر یہ الزام بھی لگایا کہ انہوں نے امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کو گمراہ کیا تاکہ وہ ایران کے خلاف تنازعے میں الجھ جائیں۔

انہوں نے دعویٰ کیا کہ اس محاذ آرائی نے امریکہ کی بین الاقوامی ساکھ کو نقصان پہنچایا ہے اور آبنائے ہرمز میں واشنگٹن کو ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ مزید برآں انہوں نے الزام لگایا کہ ان اسٹریٹجک آبی گزرگاہوں کے حوالے سے امریکی رویے نے محاذ مزاحمت کو اس بات پر آمادہ کیا ہے کہ وہ 'باب المندب جو بھیرہ احمر کو خلیج عدن سے ملاتا ہے، اس کے مقام پر کارروائیوں کی دھمکی دے۔

واشنگٹن کو ایک نئی تنبیہ جاری کرتے ہوئے، قاآنی نے کہا کہ اگر امریکہ نے اپنا غیر محتاط رویہ برقرار رکھا، تو متحدہ محاذ مزاحمت سوچے سمجھے اور جان بوجھ کر کیے گئے آپریشنز کے ذریعے بڑے حملے کر سکتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ایسی کارروائیاں زمینی سطح پر بھی ہو سکتی ہیں اور محاذ مزاحمت کی اسٹریٹجک پیچیدگی کے اندر گہرائی تک بھی کی جا سکتی ہیں۔ قاآنی کے یہ ریمارکس ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب خطے میں کشیدگی بڑھ رہی ہے اور تہران اور واشنگٹن کے درمیان دوبارہ فوجی تصادم کو روکنے کے لیے۔ خفیہ کوششیں جاری ہیں۔ اس سے قبل، 3 نومبر کو 'العہد' نے رپورٹ دی کہ ایران کے اعلیٰ سیاسی رہنماؤں جن میں صدر مسعود پزشکیان، پارلیمنٹ کے اسپیکر محمد باقر قالیباف اور وزیر خارجہ عباس عراقچی شامل ہیں ملک کی عسکری قیادت پر زور دیا ہے کہ وہ قطر کی ثالثی میں پیش کردہ اس تجویز

نہار منہ سفید مکھن کھانے سے وزن کم یا بڑھے گا؟



ڈاکٹر میشر خان

غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ سفید مکھن وزن کم کرنے کا براہِ راست ذریعہ نہیں ہے۔اس کا زیادہ استعمال وزن اور کولیسٹرول دونوں بڑھا سکتا ہے۔بعض افراد وزن کم کرنے کے لیے سفید مکھن یا بٹر تیف (الائٹ چکنائی) کا مکھن اپنی غذا میں شامل کرتے ہیں تاہم ماہرین کے مطابق اسے خالی پیٹ کھانے سے وزن تیزی سے کم ہونے کے دعوے کے ٹھوس طبی شواہد موجود نہیں۔سفید مکھن میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو معدے سے غذاء کے اخراج کی رفتار کم کر کے کچھ دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس پیدا کر سکتی ہے۔اس کے نتیجے میں بھوک اور غیر ضروری کھانے کی خواہش کم ہوتی ہے لیکن وزن کم کرنے کے لیے صرف مکھن پر ہی انحصار کرنا درست نہیں۔ وزن کم کرنے کے لیے بنیادی شرط روزانہ کیلوریز کا مناسب حد تک کم استعمال ہے۔

کولیسٹرول بڑھنے کا خدشہ

سفید مکھن میں سیر شدہ چکنائی کے ساتھ کولیسٹرول بھی پایا جاتا ہے۔اس کا زیادہ استعمال خون میں خراب کولیسٹرول کی سطح بڑھا سکتا ہے اور دل کی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔اس لیے اسے محدود مقدار میں استعمال کرنا ضروری ہے۔سفید مکھن میں بعض وٹامنز بھی موجود ہوتے ہیں اور یہ توانائی کا مفید ذریعہ بھی ہے تاہم اس کے فوائد کا انحصار مجموعی خوراک اور استعمال کی مقدار پر ہے۔

کن افراد کو احتیاط کرنی چاہیے؟

جن افراد میں خراب کولیسٹرول پہلے ہی زیادہ ہو، موٹاپا ہو، دل کی بیماری کا خطرہ ہو یا جنہیں طبی طور پر سیر شدہ چکنائی (Saturated fat) محدود کرنے کا مشورہ دیا گیا ہو، انہیں سفید مکھن سے پرہیز یا اس کے استعمال کے بارے میں ماہر غذائیت سے مشورہ کرنا چاہیے۔

سفید مکھن کیسے استعمال کریں؟

سفید مکھن کو تھوڑی مقدار میں ثابت اناج کی روٹی، پروٹین سے بھرپور شے یا باجرے جیسی غذاؤں کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے اسے انتہائی پراسیس شدہ غذاؤں کے ساتھ کھانے سے گریز کرنا بہتر ہے۔

خلاصہ

نہار منہ سفید مکھن کی محدود مقدار صحت مند غذا کا حصہ بن سکتی ہے لیکن یہ خود وزن کم نہیں کرتی، ضرورت سے زیادہ استعمال وزن اور کولیسٹرول میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے۔

سیب کے سرکے کے وزن میں کمی اور شوگر لیول کیلئے ممکنہ فوائد



ڈاکٹر وجیہا بیگ

سیب کا سرکہ جسے عام طور پر اے سی وی بھی کہا جاتا ہے، فیبر کے قبل سے تیار ہوتا ہے اور اس میں موجود ایسیٹک ایسڈ اس کے ممکنہ صحت بخش اثرات کا اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔تحقیق کے مطابق کھانے کے ساتھ یا کھانے سے کچھ دیر پہلے سرکہ استعمال کرنے سے کھانے کے بعد خون میں شوگر اور انسولین کے اضافے کو معمولی حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ایک تحقیق میں سرکے میں موجود ایسیٹک ایسڈ کے اثرکو اس وقت زیادہ نمایاں دیکھا گیا جب سرکہ غذاء کے ساتھ استعمال کیا گیا جبکہ ایک جائزے میں کھانے کے بعد خون میں شوگر اور انسولین کے ردِعمل میں بھی کمی آئی۔

وزن کم کرنے میں کتنا موثر؟

تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ سرکہ وزن کم کرنے میں معمولی مدد دے سکتا ہے۔2009ء میں 175 افراد پر ہونے والی 12 ہفتوں پر مشتمل تحقیق میں روزانہ سرکہ استعمال کرنے والے افراد کے وزن، جسمانی وزن کے اشاریے اور جسم میں چربی میں معمولی کمی دیکھی گئی تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ سیب کا سرکہ چربی پگھلانے یا پیٹ کی چربی ختم کرنے کا کوئی فوری حل نہیں، اس کا محدود فائدہ متوازن غذا اور صحت مند طرزِ زندگی کے ساتھ ہی دیکھا جا سکتا ہے۔

سیب کا سرکہ اور آنتوں کی صحت

سیب کے سرکے کے آنتوں اور نظامِ ہاضمہ پر اثرات کے بارے میں ابتدائی تحقیق موجود ہے تاہم زیادہ تر شواہد جانوروں پر ہونے والی تحقیقات سے حاصل ہوئے ہیں۔انسانوں میں تحقیق ابھی محدود ہے۔اس لیے یہ کہنا قبل از وقت ہوگا کہ سیب کا سرکہ آنتوں کو ٹھیک یا جراثیمی نظام کو بحال کرتا ہے۔

سیب کے سرکے کے استعمال کا بہترین وقت

غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر مقصد کھانے کے بعد خون میں شوگر کے اضافے کو کم کرنا ہو تو تحقیق کے مطابق سرکہ کھانے کے ساتھ یا کھانے سے کچھ دیر قبل، خصوصاً کاربوہائیڈریٹ والی غذا کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مناسب ہو سکتا ہے تاہم عام غذائی استعمال کے لیے سیب کے سرکے کا کوئی مخصوص بہترین وقت ثابت نہیں ہوا۔

کتنی مقدار استعمال کریں؟

ابتداء کے لیے 1 چائے کا چمچ سیب کا سرکہ ایک بڑے گلاس پانی میں اچھی طرح ملا کر استعمال کیا جا سکتا ہے، بعض تحقیقات میں اس سے زیادہ مقدار بھی استعمال ہوئی ہے لیکن زیادہ سرکہ استعمال کرنے سے زیادہ فائدہ حاصل ہونا ثابت نہیں۔

احتیاط: سرکہ کبھی بھی براہِ راست نہ پئیں

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سیب کا سرکہ تیزابی ہوتا ہے، اسے بغیر پانی ملائے پینے سے گلے میں جلن ہو سکتی ہے اور مسلسل استعمال دانتوں کی بیرونی حفاظتی تہہ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ماہرین کا مشورہ ہے کہ تیزابی مشروب کو دانتوں کے زیادہ دیر تک رابطے میں نہ رکھنے، منہ میں کھانے یا تھی کرنے سے گریز کیا جائے اور استعمال کے بعد پانی سے منہ دھو لیا جائے، سیب کا سرکہ پینے کے لیے اسٹرا کا استعمال ضروری ہے۔سیب کے سرکے کو پانی میں ملا کر پینا زیادہ محفوظ طریقہ ہے جبکہ اسے سلاد کی چٹنی، کھانے یا گوشت کے مصالحے میں شامل کرنا بھی بہتر متبادل ہو سکتا ہے۔

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



ڈاکٹر سلیم

اکثر یہ سنا جاتا ہے کہ رات کو کیلے کھانا منع ہے، تو اس سلسلے میں ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ زیادہ تر صحت مند بالغ افراد متوازن غذا کے حصے کے طور پر روزانہ دو سے تین کیلے محفوظ طریقے سے کھا سکتے ہیں۔تاہم بہت زیادہ کیلے کھانے سے وزن بڑھنے اور غذائی اجزا کی کمی یا عدم توازن کا سبب بن سکتا ہے۔ماہرین کے مطابق کیلے آسانی سے دستیاب، قدرتی طور پر میٹھے اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ان میں میگنیز، پوٹاشیم، وٹامن سی اور فائبر شامل ہیں۔ 6 بڑے کیلے جو تقریباً 720 گرام وزنی ہوتے ہیں، میں 105 کیلوریز، 1.3 گرام پروٹین اور 27 گرام کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ان میں سے 14 گرام قدرتی شکر اور 3 گرام فائبر ہوتا ہے۔

ماہرین کے مطابق بہت زیادہ کیلے کھانے کے 3 ممکنہ نقصانات ہو سکتے ہیں۔

1۔ پوٹاشیم کی زیادتی:

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

2۔ خون میں شوگر کا اچانک بڑھنا:

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

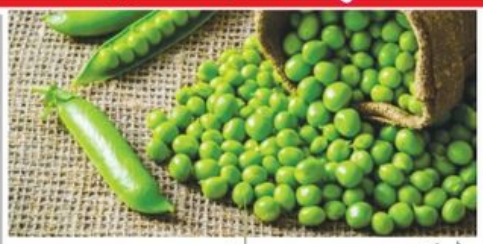
3۔ ہاضمے کے مسائل:

ماہر غذائیت کے مطابق بہت زیادہ کیلے کھانے سے پیس، پیٹ پھولنے یا اسہال جیسے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔کیلے میں فائبر وجہ سے آئی بی ایس یعنی آنتوں کی تکلیف کے مرض میں مبتلا افراد یا وہ لوگ جو زیادہ فائبر والی غذاؤں کے لیے حساس ہیں، کیلے کھانے کے بعد ہاضمے سے متعلق علامات زیادہ محسوس کر سکتے ہیں۔

مٹر کھائیں، پانچ بیماریوں سے محفوظ رہیں

ڈاکٹر مریم

فٹ سکولا ڈی ایکس پی سے وابستہ ماہر غذائیات اور پرسنل ٹرینر ڈاہیدر ریسٹرایک لمبی اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے سپر فوڈز سے متعلق اپنے تجربات اور رائے شیئر کرتی رہتی ہیں۔انہوں نے آج مٹر کے دانوں کی افادیت کے بارے میں اہم معلومات شیئر کی ہیں۔مٹر ایک ایسی سبزی ہے جو غذائیت کے ساتھ ساتھ غذائیت سے بھرپور ہے۔یہ سبز رنگ کے چھوٹے پال صحت مند زندگی گزارنے میں کیسے مدد کرتے ہیں۔آیئے جانتے ہیں اس مضمون میں۔مٹر ہم میں سے شاید پھیکا ہے لیکن جب بات غذائیت کے ساتھ صحت کی آتی ہے تو کمی بھر مٹر اپنے اندر کئی غذائی اجزاء رکھتے ہیں جو صحت کے کئی مسائل دور کرنے کی بھی صلاحیت رکھتے ہیں۔مٹر میں کیلشیم، وٹامن کے، اے، ہی اور وٹامن بھی ہوتے ہیں۔مٹر کو گوشت میں پکائیں یا کسی دوسری سبزی میں شامل کریں۔یا ستیوں کا دال دیں یا سادہ ہی ابھون لیں۔ چاہے تو چاولوں میں ڈال لیں۔ سبز رنگ کے ان دانوں کا استعمال اپنی خوراک میں شامل کرنا بصارت کی کمزوری کو آنکھ کے ساتھ غذائیت میں بھی تقویت دیتا ہے۔جب بات صحت کی ہو تو ایک چھلی کے اندر موجود یہ ارزاں نرخ پر دستیاب پتندوانے سپر فوڈ کی پوزیشن حاصل کر لیتے ہیں۔



پروٹین کی مقدار سے بھرپور

مٹر ایک سستی اور با آسانی دستیاب ہونے والی سبزی ہے لیکن یہ سبزی خوری زندگی میں پروٹین کی مقدار میں اضافہ کرتی ہے۔آدھ کپ مٹر میں تقریباً چار گرام پروٹین ہوتی ہے۔اس میں شامل امینو ایسڈ جو پروٹین بناتے ہیں وہ عضلاتی اور ہڈیوں کی طاقت دیتے ہیں اور بار مون اور انزائم ڈھانچے کے علاوہ جلدی خوبصورتی اور نشوونما کے لیے مفید ہیں۔

آنکھوں اور نظر کے لیے بہترین

آدھا کپ مٹر میں انسانی جسم کو وٹامن اے کی پہیہ ضرورت کی مقدار کا 35 فیصد موجود ہوتا ہے جو آنکھوں اور اچھی نظر کے لیے ضروری ہے۔اس کا استعمال کا رنجا کو صاف رکھنے کے لیے ہے اور یہ وہ جزو بھی ہے جو آنکھوں میں پروٹین کی مقدار سے اندھیرے میں دیکھنے کی صلاحیت بڑھاتا ہے۔

مٹر کا استعمال ہاضمہ درست رکھتا ہے

مٹر میں موجود ریشوں سے نظام انہضام میں بہتری آتی ہے۔مٹر میں ایسا ریشہ موجود ہوتا ہے جو گزرنے والے فضلہ کو آسان اور تیز تر بنا کر قبض میں آسانی پیدا کرتا ہے۔مٹر کو آنتوں کے سنڈروم جیسے امراض پیدا ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے ساتھ شمار کیا گیا ہے اگر کوئی شخص اس مرض میں مبتلا ہے تو اس کے لیے دو کپ ایک کپ کا تہائی حصہ اپنی غذا میں شامل رکھنا بہتر اور ضروری ہے۔

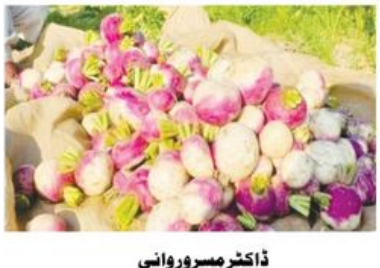
کینسر کے خطرات میں کمی

اصل میں ان خطرات سے بچاؤ کا بنیادی سبب اس کے اندر بنیادی طور پر اہم اینٹی آکسیڈینٹ مواد کی موجودگی ہے جو کہ انسانی جسم میں نقصان دہ بیکٹیریا یا کوشت کرتا ہے اور یہ وٹامن کو کم کرتا ہے۔مٹر میں وٹامن کے کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جس میں پروسٹیٹ کینسر سے لڑنے کی صلاحیت موجود ہے نیز ایسے مرکبات ہیں جو پیرمی نشوونما کو روک سکتے ہیں۔

شوگر کے مریضوں کے لیے مفید

مٹر بلڈ شوگر کی سطح کو مستحکم کرنے میں بھی کام کرتے ہیں جو شوگر کے مرض کو قابو میں رکھنے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔شوگر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

شلجم کھانے کے 5 حیران کُن فائدے



ڈاکٹر مسرور وانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

شلجم ایک سبزی ہے جس کا سفید گہرا رنگ اور اوپر سے جامنی رنگ کی ہوتی ہے۔ شلجم کی سبزی اور اس پتے دونوں کی بہت فائدہ مند ہوتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ مزیدار بھی۔ قلم کے کچھ خیرت انگیز فوائد درج ذیل ہیں۔

ہڈیوں کو مضبوط کرے:

شلجم کیلشیم اور پوٹاشیم کا ایک اہم ذریعہ ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی اور maintenance کے لیے بہت ضروری ہے۔ شلجم کا استعمال جوڑوں اور ہڈیوں کی تکلیف سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ osteoporosis کے خطرے کو بھی دور کرتا ہے۔ اور ساتھ ساتھ کیلشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو کہ ہماری جسم کے connective tissues کو مضبوط کرتا ہے۔

پھیپھڑوں کے لیے مفید:

سگریٹ کے دھوئیں میں موجود carcinogens وٹامن اے کی کمی کا باعث بنتے ہیں جس سے پھیپھڑوں کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ شلجم کے پتوں میں وٹامن اے کی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو کہ اس کی کوپورا کرتا ہے اور پھیپھڑوں کو صحت مند بناتا ہے۔

دمہ کے مرض میں مفید:

شلجم کی anti inflammatory خصوصیات اے وٹامن سی سے لیس کرتی ہیں جو کہ ایک زبردست اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ یہ خصوصیت دمہ اور اس کے علامات کو دور کرنے کے لیے بہت مفید ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ دمہ کے مریض کو شلجم کا استعمال کرانے سے دمے سے نجات مل جاتی ہے۔

آنکھوں کی صحت کے لیے:

شلجم کے پتوں میں leutin موجود ہے جو کہ آنکھوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔ شلجم کے پتوں سے آنکھوں کی دھندلاہٹ کا علاج کیا جاتا ہے۔

آنتوں کے لیے مفید:

شلجم اور اس طرح کی اور غذا میں والی سبزیاں آنتوں کے لیے بہت مفید ہیں۔ فائبر کی وجہ سے آنتیں صحیح طرح سے کام کرتی ہیں اور ان سے مسلز کی movement میں بھی آسانی ہوتی ہے۔ شلجم قبض میں بھی مفید ہوتی ہے۔

ہاضمے کے مسائل

ڈاکٹر شمس الحق

ہاضمے کے مسائل سے مراد معدے کی کسی بھی خرابی سے ہے، جیسے معدے (پیپٹک کا وائرس GI) ٹریکٹ بھی کہا جاتا ہے۔ نظام انہضام کے مسائل کی پہلی علامات میں عام طور پر خون بہنا، اپھارہ، قبض یا اسہال، اور پیٹ کی جلن شامل ہیں۔ اگر آپ پیٹ میں درد، متلی یا اپھارہ کا سامنا کرتے ہیں، تو یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو السر ہو گیا ہو۔ یا معدے کی ایسی حالت کی علامت ہو سکتی ہے جس کے لیے فوری امداد کی ضرورت ہو یا طرز زندگی کی عادات میں تبدیلی۔ آپ کو اپنی علامات کی صحیح وجہ کی شناخت کرنے کے لیے ہمیشہ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے، لیکن یہاں چند عام مرموں کا ذکر کیا گیا ہے!

گیسٹرائٹس

گیسٹرائٹس معدے کی پرت کی سوزش ہے۔ اس کی بہت سی وجوہات ہیں، لیکن سب سے عام متعدی انفیکشن ہیں، خاص طور پر H Helicobacter pylori)، pylori)۔ اسپرین اور دیگر غیر سٹیرائیڈل اینٹی سوزش والی دوائیں (NSAIDs) جیسے Ponstan اور الکحل

پیپٹک السر کی بیماری

پیپٹک السر کی بیماری اس وقت ہوتی ہے جب پیٹ یا چھوٹی آنت کے پہلے حصے میں کھلے زخم، یا السر بن جاتے ہیں۔ پیپٹک السر کی بیماری کے بہت سے معاملات اس لیے پیدا ہوتے ہیں کیونکہ بیکٹیریل انفیکشن نظام ہاضمہ کی حفاظتی پرت کو کھا جاتا ہے۔ جو لوگ الکحل اور درد کم کرنے والی ادویات لیتے ہیں ان میں السر ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

ہیلتھ ہرنیا۔

اتر ریلوے

ای ٹنڈر نوٹس

SSr/DEN-I/JAT، سمر، ہیلپر یہ فرمی جانب سے مندرجہ ذیل کام کیلئے کھلے ٹنڈر (ای ٹنڈر) مہر بند کوٹیشن مورخہ کی تاریخ کے ساتھ www.ireps.gov.in پر مدعو کیے جاتے ہیں۔ بولی دہندہ اپنے اہلیتی حلف نامہ کو بولی آخری تاریخ اور وقت تک ای ٹنڈر اپلوڈ نہیں ہونے کی صورت میں ٹنڈر کو بغیر کسی نوٹس کے مسترد کر دیا جائے گا۔ مفصیلات اور کوائف ٹنڈر دستاویز کو بھی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر دیکھا جا سکتا ہے۔ ویب سائٹ پر رجسٹریشن کی سہولت بھی دستیاب ہے۔ مزید تفصیلات کے لئے ڈویژنل ریلوے منیجر کے آفس کا دورہ کریں یا ڈویژنل ریلوے منیجر، ہیڈ کوارٹر، جودھپور، پریم پال بنڈلا، سینئر ڈویژنل کمرشل منیجر، جودھپور سے ٹیلیفون نمبر 0291-2432321 پر رابطہ کریں۔ مزید معلومات کیلئے لاگ آن کریں www.ireps.gov.in

نمبر شمار	کام کا نام	بولی سسٹم	ٹنڈر بند کرنے کی آخری تاریخ	ٹنڈر کھولنے کی تاریخ	بولی کی مدت (دن)
		سنگل بولی سسٹم	01.11.2026	09.11.2026	23.11.2026
	ٹنڈر نمبر اور تاریخ	ٹنڈر کی تفصیل			
1	85-2026-27-MCTM-DRM-JAT	ADEN/MCTM کے تحت JAT-SVDK سیکشن میں پل نمبر 43 اور 163 کی اسکاور (نیچاؤ کے پاس کنواں) کی گہرائی۔ (ریچارج کام 27-2026)			
		استعمار قیمت فی (روپے)	زرِ بیانہ	آفر کی مدت کا پاڈ	مدت تکمیل
		4238480.62	84800.00	60 دن	12 ماہ

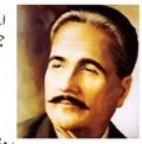
کمیشننگ کا کام۔ نقد انعام دفعہ 62 کے تحت کیا جائے گا۔ مکمل ہونے کی مدت [commissioning (scos)] کمیشننگ سے پہلے 24.07.2026 کے حساب سے ہے۔ کام مکمل ہونے کے بعد 6 ماہ کے لیے ڈیفیکٹ لائبلٹی پیریڈ ہوگا۔ ٹنڈر کی تفصیلی معلومات اور شرائط کے لیے ڈویژنل ریلوے منیجر، جودھپور کے آفس کا دورہ کریں یا ڈویژنل ریلوے منیجر، ہیڈ کوارٹر، جودھپور، پریم پال بنڈلا، سینئر ڈویژنل کمرشل منیجر، جودھپور سے ٹیلیفون نمبر 0291-2432321 پر رابطہ کریں۔

نوٹ: 1۔ ای ٹنڈر کی بولی کے بعد بولی دہندہ کو کسی بھی ٹنڈر کی بولی کو واپس لینے کی اجازت نہیں ہوگی۔ اگر کوئی بولی دہندہ ایسا کرتا ہے تو اس کے خلاف مجاز اتھارٹی کی جانب سے مناسب کارروائی کی جائے گی۔ 2۔ ریلوے انتظامیہ کو بغیر کوئی وجہ بتائے کسی بھی یا تمام ٹنڈر کو منسوخ کرنے یا مسترد کرنے کا حق حاصل ہوگا۔

ٹنڈر نمبر: 27-2026-770-W/01/WA/JAT مورخہ 05.11.2026

3876/2026

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ



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

روزنامہ صورت حال
جمعہ ۲۵ ربیع الاول ۱۴۴۸ھ ۶ نومبر ۲۰۲۶ء

مبارک گل کی خاموشی یا بے خوف سیاست؟

عیدگاہ کے ووٹروں کے سامنے جوابدہی کا وقت

عیدگاہ کے ممبر اسمبلی مبارک گل تقریباً پانچ دہائیوں سے نیشنل کانفرنس کے ساتھ وابستہ ہیں۔ پارٹی کے نشیب و فراز، سیاسی حالات اور اقتدار کے مختلف ادوار کے وہ خود گواہ رہے ہیں۔ لیکن جب حالیہ کابینہ میں ردوبدل کیا گیا اور انہیں وزارت میں شامل نہیں کیا گیا تو ان کی ناراضگی بھی سامنے آئی۔ اس وقت انہوں نے اعلان کیا تھا کہ اگر انہیں کابینہ میں جگہ نہیں دی گئی تو وہ نیشنل کانفرنس کو بے نقاب کریں گے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ مبارک گل صاحب نے جس بے خوفی کے ساتھ نیشنل کانفرنس کو بے نقاب کرنے کا اعلان کیا تھا، کیا وہ اپنے وعدے پر قائم رہیں گے؟ اگر ان کے پاس پارٹی کی اندرونی سیاست، فیصلوں اور عوام سے کیے گئے وعدوں کے حوالے سے کوئی حقائق ہیں تو انہیں عوام کے سامنے لانا چاہیے۔ سیاست میں خاموشی سے زیادہ اہمیت سچ بولنے کی ہوتی ہے۔

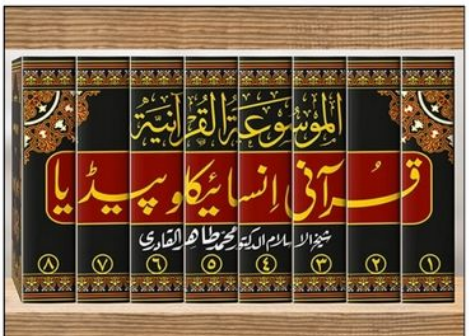
ہم مبارک گل صاحب کی عزت کرتے ہیں اور دعا کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ انہیں دنیا و آخرت میں کامیابی اور خوشحالی عطا فرمائے۔ لیکن عیدگاہ کے ووٹروں کو بھی یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنے منتخب نمائندے سے سوال کریں۔ عوام یہ جاننا چاہتے ہیں کہ پانچ دہائیوں کی سیاست کے دوران انہوں نے کتنی جائیداد اور اثاثے بنائے ہیں، اور ان کی موجودہ مالیت کیا ہے؟ یہ سوال الزام نہیں بلکہ عوامی نمائندے کی شفافیت اور جوابدہی سے متعلق ہے۔

مبارک گل صاحب کو چاہیے کہ وہ عیدگاہ کے عوام کے سامنے اپنی جائیداد اور اثاثوں کی تفصیلات واضح کریں اور یہ بھی بتائیں کہ عوام کے مسائل حل کرنے کے لیے انہوں نے کیا عملی اقدامات کیے ہیں۔

یاد رکھنا چاہیے کہ اسمبلی کی کرسی کسی کی ذاتی جاگیر نہیں بلکہ عوام کی امانت ہے۔ ووٹ دینے والے عوام کو سوال کرنے کا پورا حق حاصل ہے، اور منتخب نمائندوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ ان سوالات کا جواب دیں۔

۷۷۷۷

ایک تاریخ ساز شخصیت کا شاندار علمی کارنامہ



محمد منیر طاہر

مشہور فلسفی اور طبیب بوعلی سینا نے 57 برس عمر پائی، انہوں نے فلسفے اور طب سے متعلق 240 کتب تحریر کیں۔ معروف مفکر اور متکلم امام غزالی 53 سال زندہ رہے۔ تصوف، قانون، فقہ اور فلسفے کے موضوعات پر 72 سے زائد کتابیں لکھیں۔ فلسفی، ریاضی دان، ماہر فلکیات و طب اور مقنن ابن رشد نے 73 برس عمر پائی اور 67 کتابیں تحریر کیں۔ ابن الہیثم 75 برس جیے۔ طب، فلسفہ، الٰہیات، فلکیات، ریاضی اور طبیعیات پر 45 کتابیں نذر قلم کیں۔ 77 برس کی عمر پانے والے ابوریحان محمد البیرونی کی تاریخ، لسانیات، طبیعیات، ریاضی اور فلکیات پر صرف 14 کتابیں اس وقت موجود میں ریکارڈ پر ہیں۔ الکندی نے 70 برس کی زندگی میں فلسفہ، نجوم، فلکیات، موسیقی، ریاضی، سیاست، طبیعیات پر 200 سے زائد مخطوطات لکھے لیکن مطبوعہ کتب کی تعداد 8 ہے۔

بے شک یہ اور متعدد دیگر اپنے وقت کی جید علمی ہستیاں تھیں لیکن جنہوں نے تصانیف لکھیں، وہ خطابات نہیں کرتے تھے۔ جو خطیب تھے ان کی تدریس نظر نہیں آتی۔ جنہوں نے تدریس کی وہ عامۃ الناس کی منظم روحانی تربیت نہیں کرتے تھے۔ مگر ہم آج ایک ایسی عہد ساز عظیم علمی شخصیت کے دور میں زندہ ہیں جنہوں نے یہ سب کام بیک وقت اور بہت اونچے پیمانے پر کیے۔ ان کی کتابیں سیکڑوں میں، خطابات ہزاروں موضوعات پر، ان کی پرائیویٹ یونیورسٹی کا الحاق نہ صرف عالم اسلام کی سب سے معتبر، الازہر یونیورسٹی کے ساتھ ہے بلکہ الازہر نے ان کی یونیورسٹی کی ڈگری اپنی یونیورسٹی کے برابر تسلیم کی اور پاکستان میں نہ صرف یہ چارٹرڈ کی جاچکی ہے بلکہ ایچ ای سی کمیشن نے اس کی ڈگری کو ڈبل ایم اے (عربی، اسلامیات) کے برابر تسلیم کیا ہے۔ پاکستان سمیت نوے ممالک میں ان کا جاندار منظم روحانی تربیتی نظام کام کر رہا ہے۔ ساٹھ سے ستر علمی میدانوں میں ان کا علمی کام رہتی دنیا تک انسانیت اور خصوصاً مسلمانوں کے کام آتا رہے گا۔ اس شخصیت کا ذکر کچھ بعد میں آئے گا۔

مسلم اسکالرز سے بہت عرصے سے یہ بات سنتے آئے ہیں کہ سائنسی دریافتوں کے جو دعوے سائنسدان آج کر رہے ہیں، ان کا اعلان قرآن مجید چودہ سو سال پہلے کر چکا ہے جن میں سے چند ایک کے ثبوت منظر عام پر آئے۔ لیکن ایسی تصنیف دستیاب نہیں تھی جو نہ صرف اس دعوے کی تصدیق کر سکے بلکہ تمام جدید سائنسی علوم سے متعلق براہ راست قرآن کی متعلقہ آیات تک بذریعہ آسان انڈیکس ایسی رہنمائی بھی دے سکے جس کی بدولت عربی زبان سے نابلد لوگ بھی استفادہ کر سکیں۔ ڈاکٹر طاہر القادری کے "قرآنی انسائیکلوپیڈیا" نے یہ کمی دور کردی۔ انہوں نے اسلاف کی طرح علوم القرآن، علوم الحدیث، ایمانیات، عبادات، اعتقادیات (اصول و فروع)، سیرت، فقہیات، اخلاق و تصوف، دستوریات و قانونیات، اور فکریات پر تو کتابیں لکھیں لیکن تقابل ادیان، اقتصادیات، اسلام اور سائنس، حقوق انسانی اور عصریات پر بھی کتابیں تحریر کیں جو ایسے شعبے ہیں جن میں مذکورہ بالا اسکالرز نے طبع آزمائی نہیں کی۔

ڈاکٹر طاہر القادری صاحب کی کتب 35 سال سے لاہور، بیروت، دمشق اور قاہرہ سے چھپ رہی ہیں۔ انہوں نے عربی میں 36، انگلش میں 81، اور اردو میں 716 کتب لکھیں جن میں سے اس وقت ان کی 551 کتب چھپ کر نہ صرف مارکیٹ میں دستیاب ہیں بلکہ اکثر کتب آن لائن مطالعے کے لیے انٹرنیٹ پر مفت دستیاب ہیں۔ علاوہ ازیں ان کی 449 کتب مکمل ہو چکی اور طباعت کے مراحل میں ہیں۔ حدیث کے موضوع پر تقریباً 150 کتب ہیں لیکن 15 جلدوں پر مشتمل "معارج السنن" اور 25000 احادیث پر مرتب کردہ ان کی عربی کتاب "جامع السنہ" بہت معروف ہوئی جو آٹھ جلدوں میں بیروت سے چھپی۔ 14 جلدوں پر محیط "سیرت الرسول ﷺ" اس کے علاوہ ہے۔

ویسے تو انہوں نے قرآنیات پر 100 سے زائد کتب لکھیں اور "عرفان القرآن" کے نام سے ان کا ترجمہ قرآن کریم بہت معروف ہے جس کے 50 سے زائد ری پرنٹس چھپ چکے ہیں لیکن ان کی قرآن پر صرف ایک تصنیف "قرآنی انسائیکلوپیڈیا" کا ذکر آگے قدرے تفصیل سے آئے گا کیونکہ آج کے حالات میں اس بات کی اشد ضرورت ہے کہ عوام الناس کو بالعموم اور پڑھے لکھے طبقے کو بالخصوص قرآن فہمی کی طرف راغب کیا جائے۔

اس مقصد کے لیے آیات قرآنی میں موجود مضامین و مطالب کو جدید اور آسان پیرائے میں اس طرح نظم دیا جائے کہ غیر عربی داں طبقہ بھی ان تک آسانی سے رسائی حاصل کر سکے اور امور حیات میں ان سے بھرپور رہنمائی لے سکے نیز نوجوان نسل جو عربی زبان سے واقفیت نہ ہونے کی وجہ سے قرآنی تعلیمات سے دور ہوتی جارہی ہے، اسے بھی قرآن مجید کے حیات آفریں پیغام سے جوڑا جاسکے۔

"قرآنی انسائیکلوپیڈیا" علوم القرآن کا ایسا ذخیرہ ہے جو صدیوں تک امت مسلمہ اور نوع انسانی کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ اسلامی علوم پر تحقیق کرنے والے محققین کے لیے نسخہ کیمیا تو ہے ہی، لیکن اس کے مطالعے سے ہر طبقہ فکر کے افراد کو رہنمائی ملے گی۔ عربی زبان کا علم رکھے بغیر قرآن کریم کے مطلوبہ مقام تک پہنچنا اور مطلوبہ حقائق کی یہ آسانی رہنمائی پالینا اس تصنیف کا اعجاز ہے۔ کیونکہ اس قرآنی انسائیکلوپیڈیا کو سمجھنے کے لیے نہ علوم شریعہ کا طالب علم ہونا ضروری ہے اور نہ عربی زبان کا علم۔ یہ ان لوگوں کو بہت کو مدد دے گا جو متعلقہ موضوع کا علم تو قرآن سے چاہتے ہیں لیکن خود تلاش کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے؛ کیونکہ کوئی لفظ یا موضوع قرآن میں کب، کہاں کیسے استعمال ہوا، اس کا انڈیکس اس تصنیف کی ایک امتیازی خصوصیت ہے۔

8 جلدوں پر مشتمل قرآنی انسائیکلو پیڈیا 5000 موضوعات کا احاطہ کرتا ہے۔ جلد اول میں صرف موضوعاتی فہرست 400 صفحات پر مشتمل ہے۔ اس کے علاوہ سائیکالوجی، بایوٹیکنالوجی، مواخذہ و احتساب، نظام کائنات پر بات کی گئی ہے۔ جلد دوم میں انسانی عقل کی رسائی، مرد و عورت کے مساوی حقوق، فنگر پرنٹ کی تخلیق کے موضوعات ہیں۔ تیسری جلد میں بگ بینگ تھیوری، فنگر پرنٹ، آرکیالوجی (آثار قدیمہ)، نظریہ اضافیت، باٹنی (علم نباتات)، جیالوجی (ارضیات)، رحم مادر کا علم، ایسٹرونومی (فلکیات)، بلیک ہولز، روشنی کی رفتار، سمندروں کا علم، جنگلات کا علم، خلا کے متعلق علوم، گلیکسی (کہکشائیں)، کوانٹم فزکس، مدارج حیات انسانی، علم جغرافیہ، سیاروں کا نظام، اناٹومی (علم الابدان)، علم حیوانات، بیالوجی (علم الحیات)، موسمیات، پرندے اور حشرات، کیمسٹری (علم کیمیا) اور اسلامی معیشت میں ٹیکسوں کا تصور جیسے موضوعات موجود ہیں۔

چوتھی جلد میں مرج البحرین، بین المذاہب رواداری، زراعت کا علم، آرکیٹکچر (فن تعمیر)، کرمنالوجی (جرائم)، برتھ کنٹرول، سوشل ورک، سمتوں کا علم، اور انسانی تخلیق کے مراحل سے متعلق آیات کی نشاندہی کی گئی ہے۔

پانچویں جلد میں مورگیج سسٹم (رہن)، آئین و قانون، کمیونزم، علم الاعداد و شماریات، معاشی پھیلاؤ، وکالت پر قرآنی آیات، فارن پالیسی، ریسرچ، کامرس، سیر و سیاحت، سوشل سائنسز، بزنس ایڈمنسٹریشن، کمیونی کیشن (علم مواصلات) اور ہائیڈرولوجی (آبیات) جیسے موضوعات کا احاطہ ہے۔

قرآن مجید میں استعمال ہونے والی اصطلاحات اور الفاظ کے مطالب و مفاہیم کے لیے اس کی آخری تین جلدیں مختص کی گئی ہیں۔ ہر لفظ کا اردو ترجمہ بھی دیا گیا ہے تاکہ عربی زبان سے واقف اور ناواقف یکساں استفادہ کر سکیں۔ اس کے علاوہ موضوعات کا ابجدی (Alphabatic) اشاریہ اس انسائیکلو پیڈیا سے قارئین کے استفادے کو مزید آسان بنادیتا ہے۔ یہ اشاریہ دراصل بیان ہونے والے ہر موضوع کی یک لفظی فہرست ہے جسے حروف تہجی کی ترتیب سے تشکیل دیا گیا ہے۔ قاری صرف ایک لفظ کو دیکھ کر اپنے متعلقہ موضوع تک رسائی کرسکتا ہے۔ مثلاً کوئی شخص تخلیق کائنات کو اس انسائیکلو پیڈیا میں تلاش کرنا چاہتا ہے تو وہ حرف ت کے تحت "تخلیق" کا لفظ دیکھ سکے گا؛ اور یوں متعلقہ مضامین تک پہنچ جائے گا۔ اگرچہ الفاظ قرآن کی معاجم پہلے بھی موجود ہیں تاہم یہ اپنی نوعیت کی الگ معجم ہے، جس سے استفادہ ہر خاص و عام کے لیے نسبتاً آسان ہے کیونکہ دیگر معاجم سے استفادے کے لیے مطلوبہ لفظ کے مادۂ اشتقاق (root word) معلوم ہونا ضروری ہوتا ہے، جو عربی زبان جاننے والے کے لیے بھی بسا اوقات مشکل ہوتا ہے۔

یہ انسائیکلو پیڈیا قاری کو اس ضرورت سے آزاد کرتا ہے وہ جس بھی قرآنی لفظ کے معنی دیکھنا چاہتا ہے، اس کے صرف پہلے حرف کے ذریعے مطلوبہ لفظ تک پہنچ سکتا ہے۔ مثلاً اگر "یَعْلَمُونَ" کے معنی دیکھنا ہوں تو 'ی' سے شروع ہونے والے الفاظ میں جاکر اس کے معنی بھی دیکھ سکتا ہے اور یہ بھی معلوم کیا جاسکتا ہے کہ یہ لفظ قرآن مجید میں کل کتنی بار اور کن کن آیات میں آیا ہے۔

آخری تین جلدیں الفاظ پر مشتمل آیات کی یکجا جمع سے نئے موضوعات کا فائدہ بھی دیتی ہیں۔ مثلاً اگر کسی کو ایسی آیات درکار ہیں جن میں علم، کتاب، قلم، لباس، پانی، آگ، دریا، انسان، جن، جانور، جنت، جہنم، محبت، غضب، گھوڑا، کتا، کشتی، ہوا، سورج، چاند، ستارہ، آسمان، زمین، فضا، بادل، بارش، گرج، چمک، کڑک، بجلی، روشنی، اندھیرا، صبح، شام، زندگی، موت، ہنسنا، رونا، خوف، سکون، سونا، جاگنا وغیرہ جیسے متعدد الفاظ کا استعمال ہوا ہے، تو اسے ایسی ساری آیات اس اشاریے میں یکجا مل جائیں گی۔

قرآنی انسائیکلوپیڈیا نے جدید تعلیم یافتہ طبقات اور طلبہ و طالبات کے لیے قرآن مجید کے ہزاروں مضامین تک براہ راست رسائی کا دروازہ کھول دیا ہے۔ اس انسائیکلو پیڈیا کو ہر تعلیمی ادارے کی لائبریری کی زینت بننا چاہیے تاکہ کالج یونیورسٹی کے طلبا اور محققین کو کوئی بھی سبجیکٹ پڑھتے ہوئے جو چیز دماغ میں آئے، اسے تلاش کریں اور اس تک پہنچ جائیں؛ اور قرآنی علوم سے ہماری دنیا منور ہوتی چلی جائے۔

۷۷۷۷۷

۷۷۷

اسلام میں احترام انسانیت اور حُسنِ مُعاشرت کا تصور



مفتی محمد نعیم

یہ دین اسلام کا دنیا کے تمام مذاہب میں امتیاز ہے کہ اسلام میں انسان کو اشرف المخلوقات قرار دیا گیا ہے، اس کے احترام و اکرام کی تعلیم دی گئی، انسان ہونے کے ناطے اسے پوری کائنات پر فضیلت و برتری عطا کی گئی۔ ارشاد ربانی ہے: "ہم نے آدمؑ کی اولاد کو عزت بخشی اور خشکی اور دریا میں انہیں سوار کیا اور روزی دی، انہیں پاکیزہ چیزوں سے، اور ہم نے انہیں بہت سی مخلوقات پر فوقیت دی ہے۔" (سورۂ بنی اسرائیل)

اللہ تعالیٰ نے تمام مخلوقات میں انسانوں کو سب سے اچھی شکل و صورت عطا فرمائی۔ ارشاد ربانی ہے: "ہم نے آدمی کو اچھی شکل و صورت میں پیدا کیا ہے۔" (سورۂ والتین) اسلام نے اعلان کیا ہے کہ دنیا کی تمام نعمتیں حق جل شانہ نے انسانوں کے لیے پیدا فرمائی ہیں اور انسان کو اپنی عبادت کے لیے پیدا کیا ہے۔ (ترجمہ) "اللہ تعالیٰ نے تمہارے نفع کے لیے زمین کی ساری چیزیں پیدا کی ہیں۔" "میں نے سب جنات اور انسانوں کو صرف اپنی عبادت کے لیے پیدا کیا ہے۔" (سورۃ البقرہ)

اسلام میں انسانی حرمت و شرافت کی کتنی پاس داری ہے، اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ کہ اسلام میں تعلیم دی گئی ہے کہ انسان کا احترام موت کے بعد بھی ضروری ہے اور یہ حکم ہے کہ مُردے کو پوری عزت و احترام کے ساتھ غسل دیا جائے، صاف ستھرا کفن پہنا کر خوشبو سے معطر کیا جائے، نماز جنازہ پڑھی جائے، پھر کاندھوں پر اٹھا کر قبرستان لے جایا جائے اور دفن کیا جائے، انسان ہونے کے ناطے ہر شخص کا احترام ضروری ہے۔ ایک بار غیر مسلم کا جنازہ گزر رہا تھا، سرکار دو عالم ﷺ جنازہ دیکھ کر کھڑے ہوگئے، صحابہ کرامؓ نے عرض کیا کہ یہ تو یہودی کا جنازہ ہے، آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ موت ایک خوف ناک چیز ہے، پس تم جنازہ دیکھ کر کھڑے ہوجایا کرو۔ دوسری روایت میں ہے کہ آپ ﷺ نے جواب میں فرمایا: "اَلَیْسَتْ نَفْسًا" انسان تو یہ بھی ہے۔ (مشکوٰۃ شریف، ص: ۱۴۴ ـ ۱۴۷)

زمانہ جاہلیت میں جنگ کے دوران دشمنوں کے ساتھ ہر برا سلوک روا رکھا جاتا تھا، ان کے جسمانی اعضاء کاٹ دیے جاتے، دشمنوں کی کھوپڑیوں میں شراب پی جاتی، سرکار دو عالم ﷺ کے محترم چچا حضرت حمزہؓ کے بدن کے بعض اعضاء بھی غزوۂ اُحد کے موقع پر کاٹ لیے گئے، اسلام نے انسانی حرمت کو پامال کرنے والے ان کاموں سے سختی کے ساتھ روک دیا اور مُردوں کی ہر طرح کی بے حرمتی ناجائز قرار پائی۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: مُردے کی ہڈی کو توڑنا، زندہ انسان کی ہڈی توڑنے کی مانند ہے۔ (مشکوٰۃ شریف، ص: ۱۴۹)

اسلام میں انسانی عظمت کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ اسلامی عقیدے کے مطابق جتنے انبیا و رسل دنیا میں انسانوں کی ہدایت کے لیے تشریف لائے، وہ سب کے سب انسان تھے۔ یہودی حضرت داؤد، حضرت یعقوب اور حضرت عزیر علیہم السلام کی نسبت یہ عقیدہ رکھتے تھے کہ ان میں سے ہر ایک خدا کا بیٹا تھا، عیسائی عقیدہ رکھتے ہیں کہ حضرت عیسیٰؑ خدا کے بیٹے، قادر مطلق اور تین ارکان الوہیت میں سے ایک ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسانوں کو اپنے فضل و کرم سے عقل و خرد کی بیش بہا دولت سے نوازا ہے، جس کی بدولت وہ ساری کائنات پر حکمرانی کرتے ہیں، عقل و خرد سب انسانی خوبیوں اور کمالات کا سرچشمہ ہے، ارشاد نبویؐ ہے: اللہ کی تمام پیدا کردہ چیزوں میں عقل اللہ کے نزدیک سب سے زیادہ باعزت ہے۔ اسی اہمیت کے پیش نظر، اسلام نے عقل کی حفاظت پر خصوصی توجہ دی ہے کہ عقائد اور اخلاق و اعمال میں اعتدال سے ہی قائم رہتا ہے اور انسان کے لیے حقوق و فرائض کی انجام دہی آسان ہوتی ہے، نیز قرآن کریم میں جگہ جگہ عقل کے استعمال اور تفکر کی دعوت دی گئی ہے، تاکہ انسان کائنات اور اس کے نظام پر غور و فکر کر کے نظام الٰہی اور پیام ربانی کی حقانیت کا اعتراف کرے اور اس کے مطابق زندگی استوار رکھنے کا عہد کرے۔

مخلوق اللہ کا کنبہ ہے، اللہ کے نزدیک اس کی مخلوق میں پسندیدہ وہ شخص ہے، جو اللہ کے کنبے کے ساتھ سب سے اچھا سلوک کرتا ہو۔ (مشکوٰۃ شریف) قرآن کریم نے انسانی وحدت و مساوات کے تصور کو ذہنوں میں راسخ کرنے کے لیے ہی جگہ جگہ "یٰاَیُّھَا النَّاس" اور "یا بنی آدم" جیسے الفاظ کے ذریعے تمام افراد انسانی کو اپنے لازوال پیغام کا مخاطب بنایا ہے اور سب کو یکساں طور پر دنیا و آخرت میں صلاح و فلاح کی دعوت دی ہے، جن افراد نے اس کی دعوت پر لبیک کہا، انہیں "یٰاَیُّھَا الَّذِیْنَ آمَنُوْا" سے خطاب کیا گیا، انسانوں میں نسلی یا طبقاتی امتیاز اور فرق کو روا نہیں رکھا گیا۔ حجۃ الوداع کے موقع پر سرکار دو عالم ﷺ نے اپنے تاریخی خطبے میں جن بنیادی انسانی حقوق سے متعلق وصیت و ہدایت فرمائی، ان میں انسانی وحدت و مساوات کا معاملہ خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: "اے لوگو! یقیناً تمہارا پروردگار ایک ہے، تمہارا باپ بھی ایک ہے، تم سب آدم کی اولاد ہو اور آدم مٹی سے پیدا کیے گئے، یقیناً تم میں اللہ تعالیٰ کے نزدیک سب سے زیادہ معزز وہ شخص ہے جو تم میں سب سے زیادہ متقی اور پاک باز ہو، کسی عربی کو عجمی پر کوئی برتری نہیں، مگر تقویٰ کی بناء پر۔"

تمام انسان اسلامی تعلیمات کی رو سے بھائی بھائی ہیں، حسب و نسب اور خاندان و قبائل تعارف اور شناسائی کا ذریعہ ہیں: اور ہم نے تمہیں مختلف خاندانوں اور قبیلوں میں پیدا کیا ہے، تاکہ تم ایک دوسرے کو پہچانو۔ نبی رحمت ﷺ نے ایک موقع پر ارشاد فرمایا: "اے اللہ، میں گواہی دیتا ہوں کہ سب انسان آپس میں بھائی بھائی ہیں۔" (سنن ابوداؤد) محسن انسانیت ﷺ نے صرف اس کا اعلان ہی نہ فرمایا، بلکہ اس اصول کو انسانی زندگی کا دستور العمل بنادیا، ساری زندگی اس پر عمل کر کے دکھایا اور اپنے پیروکاروں کے سامنے اس کا ایسا واضح نمونہ قائم فرمایا کہ وہ بھی اس دستور اور اصول کو فراموش نہ کر سکے اور انسانی اخوت و وحدت اور مساوات کا تصور ان کے اعمال و اخلاق میں ہمیشہ جلوہ گر نظر آیا۔ اسلام کے احکام و اعمال میں بھی مساوات انسانی کا مکمل لحاظ کیا گیا ہے، نماز میں سب لوگ اللہ کے حضور ایک ہی حیثیت سے کھڑے ہوتے ہیں، کسی بادشاہ، امیر یا عالم کے لیے کوئی خاص جگہ مخصوص نہیں۔ رمضان کے روزوں میں روزے داروں میں بھی امیر و غریب کا کوئی فرق نہیں ہوتا، حج میں سب ایک ہی طرح کا احرام باندھتے ہیں اور حج کے اعمال یکسانیت و اجتماعیت کے ساتھ ادا کرتے ہیں۔ اسلام دین رحمت ہے، بلاتفریق قوم و مذہب تمام انسانوں پر رحم و کرم اس کی خصوصیات میں داخل ہے، اسلام کے علاوہ کسی اور مذہب یا تہذیب میں انسانیت نوازی اور عام انسانوں پر رحم و کرم کا وہ تصور نہیں ملتا، جو اسلام نے پیش کیا ہے، محسن انسانیت ﷺ ارشاد فرماتے ہیں: "رحم کرنے والوں پر اللہ رحم کرتا ہے، تم زمین والوں پر رحم کرو، تم پر آسمان والا رحم کرے گا۔" (صحیح بخاری) انسانوں پر رحم و کرم کو اتنی اہمیت دی گئی ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: جنت میں رحم دل انسان ہی داخل ہوگا۔ صحابہؓ نے عرض کیا: یا رسول اللہ ﷺ! ہم سب رحم دل ہیں۔ سرکار دو عالم ﷺ نے ارشاد فرمایا: نہیں! رحم دل وہ ہے جو عام مخلوق پر رحم کرے۔ (کنز العمال، ابواب الاخلاق)

تمام انسانوں کو بھائی بھائی بن کر رہنے کی تلقین کی گئی ہے، اور ایسی ہر بات سے روکا گیا ہے جس سے باہمی تعلقات خراب ہوں، اور رشتۂ اخوت کمزور پڑنے کا خطرہ پیدا ہو۔ ارشاد نبویؐ ہے: ایک دوسرے سے قطع تعلق نہ کرو، نہ ایک دوسرے سے منہ پھیرو، آپس میں بغض و عداوت نہ رکھو، باہمی حسد نہ کرو اور اللہ کے بندے بھائی بھائی بن جاؤ۔ (سنن ترمذی) اسلام اسی اخوت و اجتماعیت، اتحاد و یگانگت کی بنیاد پر احترام انسانیت، بنیادی انسانی اقدار اور انسانی حقوق کے تحفظ کا حکم دیتا ہے۔ اس لیے کہ اسلام احترام انسانیت اور امن و سلامتی کا علم بردار ہے۔ انسان دوستی اور احترام انسانیت دین اسلام کا امتیاز اور بنیادی شعار ہے، جس کے بغیر احترام انسانیت اور امن و سلامتی کا تصور بھی محال ہے۔

۷۷۷

رونا ایک آرٹ ہے



تحریر: اسماطارق

رونا بھی ایک آرٹ ہے، ایک فن ہے اور کچھ لوگ اس فن سے اس قدر شناسا ہوتے ہیں کہ آپ بھی ان کی مہارت کی داد دیئے بغیر رہ نہیں سکتے۔ کچھ لوگ تو روتے بھی اس قدر پرلطیف طریقے سے ہیں کہ اگر آپ انہیں کبھی دیکھ لیں روتے ہوئے تو قربان جائے بغیر رہ نہ پائیں گے، ادا اور شگفتگی سے بھرپور رونا اور کچھ لوگ اس قدر بے ڈھنگے اور بے سرے طریقے سے روتے ہیں کہ اگر آپ ان پر پہلے قربان جاچکے ہیں تو اب پچھتا رہے ہیں۔

جی ہاں رونے کے بھی سر ہوتے ہیں کچھ لوگ بغیر آنسو کے روتے ہیں ان کی آواز ہی ان کا رونا ہے اس کیٹیگری میں عموما بچے اور خاصا خاص کچھ مرد اور خواتین شامل ہیں جو حالات کے مارے ہر وقت روتے رہتے ہیں اور کچھ لوگ اس قدر آنسو بہاتے ہیں کہ آپ کو وہم ہونے لگتا ہے کہ اب سیلاب آیا، اب آیا۔ اس کیٹیگری میں خواتین عام اور خاص دونوں لحاظ سے شامل ہیں یہ لوگ مگرمچھ کے آنسوؤں کو آئیڈیل مانتے ہیں۔

جہاں رونا آرٹ اور فن ہے وہیں ایک ہتھیار بھی ہے جہاں سب ہتھیار کام دینا چھوڑ جائیں وہاں یہ ہتھیار استعمال کیا جاتا ہے اور یہ ہتھیار عموما کام دیتا ہے۔ اس ہتھیار کو استعمال کرنے والے صارفین میں بچے اور خواتین سرفہرست ہیں اور یہ صارفین اس کے استعمال سے بخوبی واقف بھی ہیں۔ جب بچے کو لگتا ہے اسکی بات نہیں مانی جائے گی تو وہ رونا شروع کر دیتا ہے اور رونے کی یہ خاصیت ہے کہ یہ اپنے پیاروں کی آنکھوں میں دیکھا نہیں جاتا پھر ماں باپ کو بچے کی بات ماننی پڑتی ہے۔

اسی طرح یہ خواتین کا بھی ہتھیار ہے وہ اس کے استعمال سے اپنی بات منوانا خوب جانتی ہیں بیٹی ہو یا بہن ہو، بیوی ہو یا ماں سب اسکے استعمال سے واقف ہیں اور کچھ خواتین تو اس قدر یکی صارف ہیں کہ وہ تو بات بھی کریں تو ان کی آنکھ سے آنسو چھلکنے لگتا ہے اور کچھ تو غم ہو یا خوشی روئے بغیر نہیں رہ سکتیں۔

اب تو مرد بھی روتے ہیں کبھی کہا جاتا تھا کہ مرد کو رونا زیب نہیں دیتا مگر پھر مردوں نے اس کے خلاف تحریک چلائی کہ ہمیں بھی حق دیا جائے اس لئے اب مرد بھی دل کھول کر روتے ہیں۔

کچھ کا سارا رونا تو اوپر والا رونا ہے اور کچھ ہوتے ہی نازک مزاج ہیں ان کا اپنا رونا ہوتا ہے۔

ویسے رونا کوئی بری بات نہیں ہے اور ہم تسلیم کرتے ہیں کہ مرد ہو یا عورتیں ہو یا بچے ہو یہ ہر ایک کا بنیادی حق مگر یہ رونا اس قدر رونا نہ ہو کہ لوگ تنگ آجائے۔ اسی طرح رونا رونے والوں میں بھی فرق ہوتا ہے آپ نے کسی حسینہ کو روتے ہوئے کبھی دیکھا ہو تو معلوم ہوگا کہ اس کے رونے میں بھی ادا ہے، بانک پن ہے۔

اسی طرح رونا بھی آپکے گھر گھرانے اور طور طریقوں کا پتا بتاتا ہے اور آپ کو ایک تہذیب یافتہ اور غیر تہذیب یافتہ کے رونے میں فرق ملے گا۔ کچھ لوگوں کے رونے میں اس قدر اٹریکشن ہوتی ہے کہ دوسرے بھی رو پڑتے ہیں انہیں بھی وہ درد اپنے اندر محسوس ہوتا ہے اس فن میں مہارت رکھنے والے اداکار اور بیویاں ہیں۔ اسی طرح رونا رسم بھی ہے جیسے کسی کے مرنے پر رونا اور اس رونے میں خاندان کی کچھ خواتین نے پی ایچ ڈی کر رہی ہوتی ہے انہیں دکھ ہو یا نہ مگر رو رو کر آسمان سر پر اٹھالیتی ہیں اور رخصتی پر رونا بھی رسم ہے کہا جاتا ہے کہ دلہن اس لیے روتی ہے کہ آگے دلہا کو رلانا ہوتا ہے خیر یہ مذاق ہے وہ بچاری تو اپنے والدین، سکھیوں سے بچھڑنے پر روتی ہے مگر آجکل اسے میک اپ کی وجہ سے احتیاط برتنی پڑتی ہے۔

جہاں رونا فن اور ہتھیار ہے وہی رونا ایک نعمت بھی ہے جن سے دل کے کئی بوجھ آنسوؤں میں بدل کر ڈھل جاتے ہیں اور انسان کو ہلکا پھلکا کر دیتے ہے۔ خدا کی یاد میں رونا تو عین نجات ہے جو خالق کے قریب کر دیتا ہے اور ہر غم سے چھٹکارا دیتا ہے۔ اپنی غلطیوں کی معافی کے خاطر رونا بھی کسی نعمت سے کم نہیں جو آپ کو پاک صاف کر دیتا ہے۔ اب تو میڈیکل سائنس بھی اس بات کا اعتراف کرتی ہے کہ رونا ایک نعمت سے کم نہیں جہاں یہ آنکھوں کو صاف کرتا ہے وہیں ایموشن کے کنٹرول میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

شکوے شکایتوں سے بھرا دل، ملال اور افسردگی سے بھرا دل اگر رو لے تو اسے افاقہ مل جاتا ہے۔ اسی طرح ماہرین کے مطابق کبھی کبھی رو لینا بہت بہتر ہے، بجائے اس کے کہ آپ سب کچھ اندر دل میں دباتے رہو اور یہ نقصان دہ ہے۔

اب ایک رونا ہے جو آجکل کا ہے اور ایسے رونا تو ہر کوئی رو رہا ہے ویسے سیانے کہتے تھے کہ تنہائی میں رونا چاہیے یہ کوئی بڑی بات نہیں اگر آپ کو رونا آرہا تو رو لیں بجائے اس کے وہ بعد میں مسئلہ کرے۔

ہاں آجکل تو عام آدمی سے لے کر افسران تک، تاجروں سے لے کر سیاست دانوں تک سب رو رہے ہیں کوئی حالات کو رو رہا ہے کوئی اپنے آپ کو رو رہا ہے۔ کوئی دوسروں کی حرکات و سکنات پر رو رہا ہے حکومتیں اپوزیشن کو رو رہی ہیں اور اپوزیشن حکومت کو۔ عوام حالات کو اور حالات ملک کو اور اسی طرح چل سو چل یہ رونا دھونا جاری ہے۔ اور یہ سب لکھ کر مجھے بھی رونا آگیا ہے۔

بچوں میں بنیادی تعلیم کی کمی



انم وصی ایک گھنٹہ پہلے

یوں تو ہم تعلیمی میدان میں آگے بڑھنے کی خواہش رکھتے ہوئے تعلیم کی راہ پر گامزن رہتے ہیں لیکن تمام تعلیم کی بنیاد اور اہم جزو ابتدائی تعلیم ہوتی ہے جو بچوں کے لیے آگے بڑھنے کی راہیں ہموار کرتی ہے۔ مگر افسوس کہ کراچی میں اب بھی بچوں میں بنیادی اور معیاری تعلیم کی کمی بہت نمایاں نظر آرہی ہے جو اس بات کا ثبوت ہے کہ کراچی میں تعلیم کا معیار تیزی سے نیچے جارہا ہے۔ آج جابجا اسکولوں کی مضبوط عمارتیں تو نظر آتی ہیں جو بچوں سے معیاری تعلیم کے عوض موٹی رقم فیس کے نام پر لے تو رہے ہیں لیکن بچوں کو معیاری و بنیادی تعلیم دینے میں ناکام نظر آتے ہیں۔ اس کے مدنظر یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ اب اسکول صرف کمانے کا ایک بڑا ذریعہ بن گیا ہے لیکن ابتدائی و بنیادی تعلیم جو بچوں کی ضرورت ہے جس پر وہ اپنی تمام اخلاقی، تعلیمی اور عملی زندگی کا انحصار کرتے ہیں، انہیں اس طرح کی بنیادی و معیاری تعلیم دینے میں ناکام ہیں۔

آج ہمارے درمیان گریجویشن اور ماسٹرز کے حامل افراد موجود ہیں مگر ان میں بنیادی تعلیم کی کمی کی جھلک اب بھی نظر آتی ہے کیونکہ نہ ہی وہ انگریزی پر قدرت رکھتے ہیں اور نہ ہی اپنی مادری زبان میں ماہر نظر آتے ہیں۔ اگر کچھ سال پہلے کے تعلیمی حالات کو دیکھا جائے تو اسکولوں کی تعداد بھی کم تھی اور عمارتیں بھی اتنی مضبوط نہیں ہوتی تھیں، یہاں تک کہ ماسٹرز ڈگری کے حامل افراد بھی بہت کم پائے جاتے تھے مگر ان میں بنیادی تعلیم راسخ ہوتی تھی۔ اس کی اہم وجہ یہ تھی کہ اس وقت اسکول میں موجود اساتذہ، ماسٹرز ڈگری کے حامل ہوتے تھے جو اپنے مضامین پر قدرت رکھتے تھے جبکہ آج ہمارے اسکولوں میں انٹر اور میٹرک پاس طالب علم اس کام کو سرانجام دے رہے ہوتے ہیں جو خود اعلیٰ تعلیمی میدان میں قدم رکھنے کی منزل طے کرنا شروع کرتے ہیں۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ کیا یہ طالب علم، بچوں میں ابتدائی تعلیم کو بہتر بنا سکتے ہیں جو خود ابھی اس میدان میں مضبوط ہونے کے لیے تیار نہ ہوں؟

حکومت کو چاہیے کہ ایسے اسکولوں کے خلاف سخت کارروائی کرے اور انہیں اس بات کی تاکید کرے کہ اسکول میں صرف گریجویشن اور ماسٹرز ڈگری کے حامل افراد کو رکھا جائے جو اپنے نصاب میں ماہر ہوں اور بچوں میں بنیادی تعلیم کو بہتر بنا سکیں۔

اس کے علاوہ بے شمار ایسے بچے بھی نظر آتے ہیں جو سرے سے تعلیم حاصل ہی نہیں کر پاتے۔ اس کی ایک وجہ سرکاری تعلیمی اداروں میں معیاری تعلیم کا فقدان ہے۔ ایک زمانہ تھا جب سرکاری اسکولوں کو عزت کی نظر سے دیکھا جاتا تھا لیکن آج انہیں کمزور اور محروم طبقات کے بچوں کے پڑھنے کی جگہ کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ آج کم آمدنی والے لوگ بھی اپنے بچوں کو نجی تعلیم اداروں میں بھیجنا بہتر سمجھتے ہیں۔

اس کے علاوہ سرکاری اسکولوں میں وقت پر طلبہ و اساتذہ کا اسکول نہ پہنچنا اور اساتذہ کو غیر تدریسی کاموں میں لگانا بھی ایک اہم مسئلہ ہے۔ سرکاری اسکولوں میں غیر معیاری تعلیم کی وجہ سے کتنے ہی طلباء اپنے تعلیمی سلسلے کو ادھورا چھوڑ دیتے ہیں اور پڑھنے کی عمر سے ہی کام کاج میں لگ جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سرکاری اسکولوں کے اساتذہ، تعلیم جیسے مقدس پیشے سے خیانت کے مرتکب ہوتے ہیں اور علم کی روشنی پھیلانا ان کا مطمع نظر نہیں ہوتا۔

گویا جہاں بہت سے والدین سرکاری اسکولوں میں بنیادی سہولیات کی عدم موجودگی اور لکھائی پڑھائی کے معیار میں گراوٹ کی وجہ سے اپنے بچوں کے لیے نجی اور کانوینٹ اسکولوں کی طرف دیکھ رہے ہیں، وہیں کچھ والدین ایسے بھی ہیں جو نجی اسکولوں میں اپنے بچوں کو پڑھانے کی استطاعت نہیں رکھتے کیونکہ ان کی فیسیں اور دیگر اخراجات آسمان سے باتیں کررہے ہوتے ہیں۔

اب ذرا تصویر کا دوسرا رخ بھی دیکھ لیتے ہیں: وقت کے ساتھ تعلیم سرکاری وغیر سرکاری زمروں میں بٹ گئی ہے۔ جس کے پاس پیسہ ہے، وہ اچھی تعلیم خرید سکتا ہے۔ اس تفریق سے سماج دو حصوں میں تقسیم ہو رہا ہے اور امیر غریب میں فاصلہ بڑھ رہا ہے۔ لیکن اس کی فکر کسے ہے؟ جن کے ذمے اسکولوں کے رکھ رکھاؤ، تعلیم کے معیار اور انتظام کی جانچ کرنا ہے، وہ اپنی ذمہ داری ٹھیک سے نہیں نبھاتے۔ انہیں اس سے بھی سروکار نہیں کہ اساتذہ روز اسکول آتے ہیں یا نہیں، آتے ہیں تو کیا پڑھاتے ہیں اور بچے کتنا سمجھ پاتے ہیں۔ سرکار کی ترجیحات میں تعلیم سب سے نچلے پائیدان پر ہے۔

ان تمام باتوں کے مدنظر ان مسائل کا حل کیا ہوسکتا ہے؟ اسے بہتر بنانے کی پالیسی کیا ہونی چاہیے؟

ان مسئل کے حل کے لیے اگر میں اپنی تجاویز قلمبند کروں تو میرے خیال سے سب سے پہلے تو تعلیمی اداروں سے سیاست اور سیاسی پارٹیوں کا مکمل خاتمہ ہونا چاہیے۔ اساتذہ کی بھرتیاں میرٹ کی بنیادوں پر کی جائیں، اور اساتذہ کی حاضری بہتر بنانے کے لیے بائیومیٹرک نظام قائم کیا جائے۔ اس کے علاوہ یکساں نظام تعلیم رائج کیا جائے اور فیسوں میں خاطر خواہ کمی لائی جائے۔

سب سے اہم بات کہ سرکاری وغیر سرکاری اسکولوں میں یکساں تعلیمی نصاب متعارف کروایا جائے اور دیگر تعلیمی اصولوں کا بھی پابند کیا جائے۔

نوٹ: صورتحال اور اس کی پالیسی کا اس بلاگر کے خیالات سے متفق ہونا ضروری نہیں۔

٧٧٧٧٧

یورپی یونین اور برطانیہ میں طلاق، نان و نفقہ پر جھگڑا، کس کو کتنا خسارہ؟

آصف شاہد

26 جون 2016ء کو برطانوی عوام نے یورپی یونین سے علیحدگی کے حق میں ووٹ ڈال کر بریگزٹ (BREXIT) کو تو کامیابی بخش دی، لیکن اب حال یہ ہے کہ یورپی یونین سے کس طرح نکلنا ہے اس پر تقسیم اس قدر بڑھ گئی ہے کہ بغیر معاہدے یونین کو چھوڑنے کا ڈر ستانے لگا ہے، کیونکہ یہ برطانیہ کے لیے تباہ کن ہوسکتا ہے۔

یہ وہ وقت تھا جب یہ صرف برطانیہ کی معیشت یورپی یونین کے دیگر ملکوں کی نسبت بہتر تھی بلکہ بیروزگاری کی شرح بھی کم تھی، لیکن مزید طلب کی خواہش نے جنم لیا اور برطانوی عوام نے ملازمتیں غیر ملکیوں کو ملنے اور معاشی مشکلات کے ڈر سے الگ ہونے کا فیصلہ کرلیا۔ لیکن اس فیصلے کے بعد لینے کے دینے پڑنے کا خوف بڑھ گیا ہے اور اگر بغیر ڈیل یورپی یونین سے نکلے تو برطانوی عوام کے خواب اور امیدیں انہیں مایوسی اور اندھیروں میں دھکیل سکتی ہیں۔

آخر قوم پرستی جسے اب سماجی ماہرین برطانویت کا نام دے رہے ہیں اچانک کیسے ابھری؟ اس کا جواب تارکین وطن کی لہر ہے۔ برطانوی عوام نے تارکین وطن کی آمد کے ساتھ اپنی قوم کی ہیئت اور ثقافت کو بدلتا دیکھا۔ اس پر ان کا ردعمل معاشی نتائج کی پرواہ کیے بغیر بریگزٹ کی صورت میں نکلا۔ تارکین وطن کی لہر پر ردعمل کی ایک وجہ معاشی بحران تھا۔ برطانوی عوام نے مشرقی یورپ سے بڑی تعداد میں تارکین وطن کی آمد کو ایک خطرے کے طور پر لیا۔ اگرچہ برطانیہ کی معیشت نئے تارکین وطن کو جذب کرنے کی بہترین صلاحیت رکھتی تھی لیکن عوام نے معاشی بحران کے دوران جو بھگتا، یہ فیصلہ کرتے وقت صرف اسے ہی ذہن میں رکھا۔

برطانوی عوام نے جو نتیجہ اخذ کیا وہ اندازے کی بہت بڑی غلطی تھی۔ برطانوی عوام میں قوم پرستی کے اس رجحان سے 4 سال پہلے 2002ء میں لیبر پارٹی کے سابق رکن پارلیمنٹ ٹونی رائٹ نے 'دی اینڈ آف برٹین' (The End of Britain) کے عنوان سے ایک مضمون لکھا تھا۔ اس مضمون میں ٹونی رائٹ نے اپنے ملک کے مرد و خواتین میں شناخت کے بحران کی بروقت نشاندہی کی اور لکھا کہ برطانوی عوام میں یہ تصور واضح نہیں کہ وہ کون ہیں؟ کہاں ہیں؟ اور کیا ہیں؟

ٹونی رائٹ کے مطابق برطانویت انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ کے عوام کو جوڑنے کے لیے تخلیق کیا گیا۔ 20ویں صدی میں جنگ، سلطنت اور بادشاہت نے برطانویت کو قائم رکھنے کے لیے تاریخی اور علامتی گوند کا کردار ادا کیا۔ جونہی ان عظیم کامیابیوں اور کمال کی یاد دھندلی پڑی اور بادشاہت بھی بحران میں آئی تو یہ گوند کمزور پڑگئی۔ اس کے نتیجے میں برطانیہ ایک گہری مشکل لیے 21ویں صدی میں داخل ہوا۔

وزیراعظم ٹونی بلیئر کے دور میں ویلز، اسکاٹ لینڈ اور شمالی آئرلینڈ کو اپنی علاقائی پارلیمان تو مل گئیں لیکن انگلینڈ کو کچھ نہ ملا۔ 2008ء اور 2009ء میں پیدا ہونے والے معاشی بحران کے دوران یونائیٹڈ کنگڈم (United Kingdom) کے مختلف علاقے الگ الگ رفتار کے ساتھ معاشی مشکلات سے نکلے۔ اگرچہ لندن کے معاشی مرکز میں کاروبار دوبارہ سے چمک اٹھے لیکن انگلینڈ کے مختلف صنعتی علاقوں میں آج بھی اس بحران کے اثرات موجود ہیں۔ اس بحران کے نتیجے میں سیاسی قیادت نے بچت کے لیے جو اقدامات اٹھائے ان کے نتیجے میں عدم مساوات کی کیفیت بھی پیدا ہوئی۔

ان حالات کے نتیجے میں انگلش عوام میں قومی عظمت کا خواب پیدا ہوا جس کے لیے قربانی کا بکرا یورپی سپر اسٹیٹ بنی۔ یہی قوم پرستی تھی جس کی بنا پر انگلینڈ اور ویلز کے علاقوں کے عوام نے بریگزٹ کے حق میں ووٹ دیا جبکہ لندن اور اسکاٹ لینڈ میں رہنے والوں کی اکثریت نے بریگزٹ کے خلاف رائے دی۔



لیبر پارٹی کے سابق رکن پارلیمنٹ ٹونی رائٹ کے لفظوں میں کہا جائے تو 'ملک خود اپنے ساتھ جنگ میں ہے، بریگزٹ نے ثقافتی جنگ نہیں چھیڑی بلکہ اس جنگ کو زنجیروں سے آزاد کیا ہے، بوڑھے یا جوان، دیہی یا شہری، ڈرپوک اور بہادر، ہر کوئی اس کا حصہ ہے'۔ برطانوی عوام وطن اور شناخت کے معاملات پر لڑ رہے ہیں۔ اسی طرح کے خیالات نے پورے یورپ میں دائیں بازو کی جماعتوں کو سہارا دیا ہے۔ برطانیہ میں 2 جماعتی نظام کسی تیسری قوت کے ابھرنے میں رکاوٹ ہے لیکن بریگزٹ نے وہی کردار نبھایا۔ اب بریگزٹ نے قوم کو مزید تقسیم کردیا ہے۔

یورپی یونین مخالف دھڑے کو خوش رکھنے کے لیے وزیراعظم تھریسا مے نے بریگزٹ ڈیل پر مذاکرات میں سخت موقف اپنایا۔ تھریسا مے نے فیصلہ کیا کہ ان کا ملک یورپی یونین کی مشترکہ مارکیٹ، کسٹمز یونین، یورپی عدالت کے دائرہ اختیار سے علیحدہ ہوجائے گا۔ تھریسا مے نے فیصلہ کیا کہ برطانیہ پوری دنیا کے ساتھ الگ الگ تجارتی معاہدے کرے گا اور یورپی شہریوں کی محدود تعداد کو ہی ملک میں کام کی اجازت دے گا۔ اس سب کے باوجود ہر ممکن طریقے سے یورپی یونین کے ساتھ روابط کو بھی مضبوط رکھے گا۔

برطانوی وزیراعظم تھریسا مے بی اے ایف پی

تھریسا مے نے ان فیصلوں میں پارلیمنٹ کو اعتماد میں نہیں لیا اور قبل از وقت الیکشن کا اعلان کردیا۔ تھریسا مے کو امید تھی کہ وہ اس قدر بڑی اکثریت حاصل کرلیں گی کہ بلاشرکت غیرے فیصلے کرپائیں گی۔ مگر جون 2017ء کے الیکشن میں تھریسا مے کی امیدیں پوری نہ ہوسکیں اور وہ پہلے سے حاصل اکثریت بھی کھو بیٹھیں۔ اقلیتی حکومت کی سربراہ بننے کے بعد تھریسا مے نے برطانوی عوام کو بریگزٹ ڈیل پر زیادہ کچھ نہ بتایا اور کئی مہینوں کے مذاکرات کے بعد ایسی ڈیل پارلیمنٹ میں پیش کی جس سے بریگزٹ کے حامی اور مخالف دونوں دھڑوں میں اپنے دشمن پیدا کرلیے۔

بریگزٹ ڈیل پر صرف ایک فریق خوش ہے اور وہ ہے برسلز۔ یورپی یونین کے خارجی بارڈر پر طویل قطاروں سے بچنے کے لیے تھریسا مے اور برسلز کے درمیان یہ طے پایا کہ بریگزٹ کے عبوری عرصے کے دوران اگر برسلز اور لندن کے درمیان آزاد تجارت معاہدہ نہیں ہو پاتا تو 2020ء تک شمالی آئرلینڈ یورپی یونین کی کسٹمز یونین اور مشترکہ مارکیٹ کا حصہ رہے گا۔ بریگزٹ کے حامی اس شق کو ملک کی مستقل تقسیم کے طور پر دیکھتے ہیں۔

وزیراعظم تھریسا مے اپنی بریگزٹ ڈیل سے پیچھے ہٹنے کو تیار نہیں اگرچہ انہوں نے حزب اختلاف کو بات چیت کی دعوت بھی دی ہے۔ تھریسا مے کا خیال ہے کہ بریگزٹ کی تاریخ نزدیک آتے ہی ان کی ڈیل کے مخالفین بغیر ڈیل علیحدگی کے خوف سے ان کی حمایت پر مجبور ہوجائیں گے۔

ابھی تک وزیراعظم تھریسا مے کے پاس اس مشکل سے نکلنے کا کوئی حل نظر نہیں آتا۔ اعتماد کا ووٹ جیتنے کے بعد تھریسا مے کا رویہ دوبارہ سخت ہوگیا ہے۔ بظاہر ایسا لگتا ہے کہ برطانوی پارلیمنٹ کسی بھی سمجھوتے پر پہنچنے کی صلاحیت سے محروم ہوگئی ہے۔

سافٹ بریگزٹ کے حامی یہ تجویز پیش کررہے ہیں کہ ملک یورپی کسٹمز یونین کا حصہ رہے اور شمالی آئرلینڈ بارڈر پر کنٹرول برقرار رکھے۔ ایک تجویز یہ بھی گردش کررہی ہے کہ اگر تھریسا مے شمالی آئرلینڈ کے بیک اسٹاپ پلان کے خاتمے کی تاریخ دے دیں تب بھی ان کی بریگزٹ ڈیل منظور کی جاسکتی ہے۔ اس تجویز پر اتفاق گیند کو ایک بار پھر یورپی یونین کے کورٹ میں پھینک دے گا اور برطانیہ میں پیدا ہونے والا سیاسی بحران ٹل جائے گا۔ اس اتفاق رائے کے لیے ضروری ہے کہ اراکین پارلیمان (ایم پیز) کی اکثریت سمجھوتے پر رضامندی ظاہر کرے لیکن اب تک یہ محسوس ہوتا ہے کہ ایم پیز ساتھی اراکین کو کوئی رعایت دینے کو تیار نہیں۔

برطانیہ میں بریگزٹ کے خلاف مظاہرے بی دی انڈی پینڈنٹ

برطانوی پارلیمنٹ میں سمجھوتے پر تیار نظر آتے اراکین کی رائے کو دونوں طرف کے سخت گیر ممبران ایک نتیجے پر پہنچنے نہیں دے رہے۔ اراکین کی ایک بڑی تعداد 'نو ڈیل' کو ہی واحد حل قرار دے رہی ہے۔ ایک اور بڑا گروپ کسی بھی ڈیل کی مخالفت پر تیار ہے، اور مزے کی بات یہ کہ دونوں گروپ خود کو حق بجانب قرار دیتے ہیں۔

تھریسا مے بریگزٹ کی تاریخ کو آگے نہیں بڑھاتیں اور ڈیل پر اتفاق بھی نہیں ہوتا تو اس صورت میں 29 مارچ سے برطانیہ اور یورپی یونین کی راہیں جدا ہوجائیں گی۔ برطانیہ اور یورپی یونین کے درمیان تجارت ورلڈ ٹریڈ آرگنائزیشن کے اصولوں کے تحت ہوگی۔ برطانوی سیاسی اور معاشی فیصلوں میں یورپی یونین کے پابند نہیں رہیں گے۔

برطانوی وزیر خزانہ فلپ ہیمنڈ کا کہنا ہے کہ بغیر معاہدے کے یورپی یونین کو چھوڑنے کی صورت میں برطانیہ کو اگلے 15 برسوں میں 150 ارب پاؤنڈ کا خسارہ ہوگا۔ قلیل مدتی اثرات اس سے بھی بھیانک ہوسکتے ہیں۔ حکومت نے غذائی قلت سے بچنے کے اقدامات ابھی سے شروع کردیے ہیں۔ 'نو ڈیل' کی صورت میں ممکن ہے کہ حکومت کو عوام سے اپیل کرنا پڑے کہ وہ اپنی غذائی عادات تبدیل کریں تاکہ خوراک کی قلت سے بچا جاسکے۔ ہزاروں سکیورٹی اہلکاروں کو امن و امان کا مسئلہ پیدا ہونے کی صورت میں اسٹینڈ بائی کردیا گیا ہے۔

بریگزٹ کو اب بھی روکنے کی امید رکھنے والے اس انتظار میں ہیں کہ تھریسا مے کی بریگزٹ ڈیل پر سمجھوتے کی تمام کوششیں ناکام ہوجائیں اس کے بعد وہ بریگزٹ پر دوسرے ریفرنڈم کی کوشش کریں گے۔ یہ حکمت عملی رکھنے والوں کے لیے لیبر پارٹی کی حمایت کا حصول ضروری ہے، تاہم اب تک لیبر پارٹی کے رہنما جیریمی کوربن کا کردار بھی تباہ کن رہا ہے۔

وزیراعظم تھریسا مے عدم اعتماد کی ایک تحریک سے بچ نکلی ہیں لیکن کوربن ان کے خلاف ایک کے بعد ایک تحریک لانے کے موڈ میں ہیں جب تک کہ تھریسا مے حکومت کا خاتمہ نہیں ہوجاتا۔ اسی لیے کوربن حکومت کے ساتھ بات چیت سے مسلسل انکار کررہے ہیں۔ کوربن اپنی جماعت میں موجود دوسرے ریفرنڈم کے حامیوں کی رائے پر بھی کان نہیں دھر رہے اور وہ حکومت گرا کر ہر صورت خود آگے آنا چاہتے ہیں۔ دوسرا ریفرنڈم بھی سیاسی قیادت کے لیے تباہی کا راستہ ہے۔ یہ راستہ مزید تقسیم اور نفرتوں کا باعث بن سکتا ہے۔

اس تقسیم اور نفرت کا ایک مظاہرہ بریگزٹ ڈیل پر ووٹنگ کے روز برطانوی پارلیمنٹ کے باہر کھڑے 2 گروپوں کے نعروں کی گونج میں صاف نظر آیا جو ایک دوسرے کو نسل پرست اور غدار کے القابات سے نواز رہے تھے۔ بریگزٹ کو ناکام بنانے کے کئی سازشی نظریات ابھی سے سامنے آچکے ہیں۔ سابق وزیر خارجہ بورس جانسن ایک بیان میں کہہ چکے ہیں کہ اگر بریگزٹ کو ناکام بنایا گیا تو عوام یہ محسوس کریں گے ملک پر اصل حکمران اسٹیبلشمنٹ نے سازش کی ہے۔

برطانوی پارلیمنٹ میں سمجھوتے پر تیار نظر آتے اراکین کی رائے کو دونوں طرف کے سخت گیر ممبران ایک نتیجے پر پہنچنے نہیں دے رہے

یورپی یونین نے بھی برطانیہ کے بغیر معمولات چلانے کا ذہن بنالیا ہے۔ یورپی کمیشن کے سربراہ جین کلاڈ ینکر بار بار کہہ چکے ہیں کہ وہ بریگزٹ پر بات کے لیے یومیہ 5 منٹ سے زیادہ وقت نہیں دے سکتے۔ یہ ایک واضح پیغام ہے کہ اگر برطانوی الگ ہورہے ہیں تب بھی یورپی یونین کو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ برسلز میں اس وقت ایجنڈا برطانیہ کی علیحدگی سے ہونے والا نقصان نہیں بلکہ یورپی یونین کے مستقبل کے منصوبے ہیں۔

یورپی یونین کے باقی 27 ملکوں میں اب یہ سوچ پائی جاتی ہے کہ وزیراعظم تھریسا مے 2 سال کے دوران لندن میں دیگر فریقین پر یہ واضح کرنے میں ناکام رہی ہیں کہ یورپی یونین سے الگ ہونے کے بعد ملک کا مستقبل کیسا ہوگا۔ ان حالات میں یورپی یونین کو چاہیے کہ وہ برطانیہ کو الگ ہونے دے تاکہ وہ یونین سے باہر رہ کر اس سوال کا جواب اطمینان سے تلاش کرسکیں۔ اس سوچ کے ماننے والوں کا کہنا ہے کہ یورپی یونین کو برطانیہ کے بارے میں فکرمند ہونے کے بجائے فرانس، اٹلی، آسٹریا اور دیگر ملکوں میں ابھرتے ہوئے دائیں بازو پر توجہ دینی چاہیے۔

یورپی یونین کے ارکان میں یہ سوچ بھی موجود ہے کہ اگر برطانیہ بریگزٹ کی تاریخ کو 29 مارچ سے چند ہفتوں کے لیے آگے بڑھانا چاہتا ہے تب بھی کوئی مسئلہ نہیں۔ اگر برطانیہ یورپی یونین کی کسٹمز یونین میں رہتا ہے تب بھی اچھا ہے اور ناروے کی طرح سنگل مارکیٹ کا حصہ رہنا چاہتا ہے تب بھی پرابلم نہیں لیکن اب بریگزٹ پر بحث کر کے توانائیاں ضائع نہ کی جائیں بلکہ مستقبل پر دھیان دیا جائے۔ نو ڈیل کی صورت میں بھی یورپی یونین کو بڑے خسارے کا خدشہ نہیں۔ بڑی کاروباری کمپنیاں نو ڈیل کی صورت میں متبادل منصوبے تشکیل دے چکی ہیں۔

صدر ٹرمپ کا یورپی یونین اور نیٹو کے بارے میں رویہ بھی یورپی ملکوں میں تشویش کا باعث ہے اور ایک خیال یہ پایا جاتا ہے کہ امریکا برطانیہ کے ذریعے یورپی یونین کو بلیک میل کرتا ہے۔ برطانیہ کی علیحدگی کی صورت میں یونین اس بلیک میلنگ سے بھی نجات پالے گی۔

برطانوی وزیراعظم تھریسا مے بریگزٹ معاہدے پر ووٹنگ سے قبل پارلیمنٹ سے خطاب کررہی ہیں بی فوٹو: اے ایف پی

یورپی یونین میں برطانیہ سے نجات کی سوچ رکھنے والے بھی بریگزٹ کے حامیوں سے زیادہ مختلف نہیں۔ یورپی یونین پر برطانیہ کی علیحدگی کے مثبت اور منفی دونوں طرح کے معاشی اثرات ضرور پڑیں گے۔ یورپی کمیشن کے اپنے اعداد و شمار اور دیگر تجزیہ کاروں کے مطابق 2019ء میں برطانیہ کی علیحدگی کے بعد یورپی بلاک کی برآمدات اور شرح نمو بڑھے گی لیکن بیروزگاری اور غربت میں بھی اضافے کی پیشگوئی ہے۔

برطانیہ جرمنی کے بعد یورپی بلاک کی دوسری بڑی معیشت ہے۔ برطانیہ کی علیحدگی سے یورپی یونین کی جی ڈی پی پر بھی اثر پڑے گا جبکہ برطانیہ کی علیحدگی سے یورپی یونین کی آبادی 13 فیصد کم ہوجائے گی۔ ایک اور مسئلہ یہ ہے کہ برطانیہ کی علیحدگی سے یورپی بلاک کی جی ڈی پی امریکا سے نیچے آجائے گی، کیونکہ اس وقت 28 رکنی یورپی بلاک کی جی ڈی پی امریکا سے صرف ایک فیصد زیادہ ہے۔

2007ء سے پہلے برطانیہ یورپی یونین کا معاشی انجن تھا لیکن اب ایسا نہیں۔ پچھلے 2 سال سے باقی یورپی یونین ملکوں کی معیشت برطانیہ کی نسبت زیادہ تیزی سے ترقی کررہی ہے۔ یورپی کمیشن کو امید ہے کہ ترقی کی یہ شرح اس سال اور آئندہ برس بھی جاری رہے گی۔ یورپی یونین کے باقی 27 ملکوں کی پیداواری صلاحیت بھی برطانیہ سے زیادہ ہے۔ اس سال برطانیہ کی مصنوعات اور سروسز کی برآمدات 3 اعشاریہ ایک فیصد رہنے کی توقع ہے جبکہ یورپی یونین کی شرح 4 اعشاریہ 5 فیصد ہونے کی پیشگوئی ہے۔ برطانیہ میں صارفین اپنی آمدن کا زیادہ حصہ گھریلو ضروریات پر خرچ کرتے ہیں جبکہ یورپی یونین کے باقی ملکوں میں بچتوں کی شرح بلند ہے۔ برطانیہ کے سرکاری قرضے 2001ء میں جی ڈی پی کا 35 فیصد تھے جبکہ باقی ملکوں کا قرض جی ڈی پی کے 60 فیصد کے برابر تھا لیکن معاشی بحران کے بعد برطانیہ کے قرضے بھی تیزی سے بڑھے اور اب یورپی بلاک کے ساتھ اس کا فرق زیادہ نہیں رہا۔

بیروزگاری کی شرح کے اعتبار سے برطانیہ کا ریکارڈ باقی یورپی بلاک سے بہتر رہا ہے۔ اس سال برطانیہ میں بیروزگاری کی شرح 4 اعشاریہ 7 فیصد کے آس پاس رہنے کی توقع ہے جو یورپی بلاک کی 7 اعشاریہ 7 فیصد سے بہت نیچے ہے لیکن یورپی بلاک کی لیبر مارکیٹ میں بہتری کی پیشگوئی ہے جبکہ برطانیہ کی لیبر مارکیٹ مستحکم رہے گی۔

(دو دہائیوں سے زائد عرصہ سے صحافت کے ساتھ وابستہ ہیں۔ بین الاقوامی تعلقات بالخصوص مشرق وسطیٰ ان کی دلچسپی کے موضوعات ہیں۔)

آنکھیں روح کا دریچہ

آنکھوں کے میک اپ کے لیے خصوصی برشز کا انتخاب ضروری ہے ورنہ کاٹ۔ بڑز سے بھی آنکھوں کا میک اپ کیا جاسکتا ہے چند میک اپ ٹرینڈز درج ذیل ہیں انہیں دیکھیں اور پرکھیں کہ کونسا میک اپ آپ کی شخصیت پر زیادہ سوٹ کرتا ہے





پنسل آئی میک اپ: ان دنوں پنسل آئی میک اپ بہت پسند کیا جا رہا ہے یہ ہلکے عنابی اور گہرے رنگوں پر مشتمل ایک جدید رجحان ہے سب سے پہلے آئی بروز کی سیٹ کریں۔ دن پر ہلکا گلیٹر آئی شیڈز لگائیں اس کے بعد پپوٹوں پر چاکی گولڈ آئی شیڈ اپلائی کریں پھر پنسل کو رگڑنی مدد سے اپنی پلکوں کو رگڑ کر کے نفاست سے مسکارا لگائیں آخر میں نچلی پلکوں پر، جتنے رنگ کا آئی شیڈ کا جل اسی رنگ کا پنسل آئی میک اپ مکمل ہو گیا

مون لائٹ آئی میک اپ: مون لائٹ میک اپ کو نول میک اپ کہا جاتا ہے اس میک اپ کے لیے سلور آئی شیڈ کا انتخاب کیا جاتا ہے جو آپ کی شخصیت کو محور انگیز کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اگر آپ مون لائٹ میک اپ کرنا چاہتی ہیں تو سب سے پہلے آئی برو کے نیچے آنکھوں کی اوپری سطح پر سلور پانی لائنر کا نشان لگائیں اس کے بعد سلور رنگ کا شیڈ پپوٹوں کے نیچے دیں کیلوز پر لگائیں اب ہلکے یا غیر وزی رنگ کا آئی شیڈ لے کر اسے کے اندر ہلکا سا سلور رنگ ملائیں اور اسے پپوٹوں پر لگائیں کول میک اپ تیار ہو گیا۔ شادی بیاہ کی تقریبات ہوں یا سکانگ کے فنکشن آپ کے چہرے اور آنکھوں کے میک اپ کو انتہائی دلکش اور جاذب نظر ڈرا چاہیے چہرے پر میک اپ کا آنا زآنکھوں سے ہوتا ہے اور اگر آنکھوں کا میک اپ خوبصورتی سے کیا جائے تو چہرا چمکدار اور حسین لگتا ہے آنکھوں کا غلط میک اپ چہرے کے خدوخال کو متاثر کرتا ہے یہ چہرے کے پورے میک اپ کو خراب کر دیتا ہے اور آپ اپنی عمر سے بڑی نظر آنے لگتی ہیں آنکھوں کے میک اپ میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ آئی شیڈز کا مناسب اور کم سے کم استعمال کریں اپنے لباس کی مناسبت سے شیڈز کا انتخاب کریں اور صرف دو تین شیڈز سے میک کریں

خوبصورت کڑے

کلائی کی زینت

چوڑیاں ہمیشہ خواتین کے ہاتھوں کی زینت ہوتی ہیں۔ کسی زمانے میں کانچ کی چوڑیاں بہت مقبول تھیں لیکن اب اس کے ساتھ ساتھ مختلف کڑے مقبولیت حاصل کر چکے ہیں۔ آج چوڑیوں کا سیٹ رنگ برنگے کڑوں کے بغیر پورا نہیں ہوتا۔ لڑکیاں جب بھی چوڑیاں خریدنے بازار جاتی ہیں تو ان کی نظر چوڑیوں کے ساتھ ساتھ کڑوں پر بھی ہوتی ہے۔ اگر کڑے



خوبصورت ہوں تو وہ چوڑیاں خریدتی ہیں، ورنہ بغیر کڑوں کے ان کا ہاتھ سنگھار مکمل نہیں ہوتا۔ آج کل بازار میں طرح طرح کے کڑے بھی دستیاب ہیں۔ یہ پلاسٹک کے بھی ہوتے ہیں اور کانچ کے بھی۔ کچھ پر نقش و نگاری کا کام کیا گیا ہوتا ہے تو کچھ سادے ہوتے ہیں۔ کڑوں کی مختلی یا سستی قیمت تو خیر اپنی جگہ لیکن اگر کانچ کی چوڑیوں کے ساتھ کڑوں کا جوڑا نہ ہو تو ان چوڑیوں کی بھی مانگ نہ ہو۔

☆فریزر صاف کرنے کے بعد اگر برش کے ذریعے چاروں طرف گھمیرن لگا دیا جائے تو اسے دوبارہ صاف کرنے میں آسانی ہوگی۔

معافی نامہ

جس کے ہر لفظ میں روشن ہے صداقت کا چراغ
کیوں گذارے تری خدمت میں معافی نامہ
حق و انصاف سے منہ پھیرے اگر حاکم وقت
خون اگلے گی ہر اک حرف پہ نوک خامہ

سرکاری ایجنسی کا استعمال

بنگال پر نظر ہے پھر اس فتنہ خیز کی
شیطاں کی طرح سب کو ہراساں کرے گا وہ
مٹھی میں اس کی قید ہیں سرکاری اہل کار
کیا جانے کس حریف پہ تہمت دھرے گا وہ

نسیم عزیزی

وہ میری ماں ہے
بڑا احترام کرتا ہوں



سحر سے شام تک اکثر سفر میں رہتی ہے
کہ جستجو تری ہر دم خبر میں رہتی ہے
وہ میری ماں ہے بڑا احترام کرتا ہوں
مرا خیال ہے جنت ہی گھر میں رہتی ہے
میں اسکو کرنہ سکا لب بھی اپنے خواب سے دور
"نظر سے دور ہے لیکن نظر میں رہتی ہے"
وہ انتظار میں آنکھیں بچھائے ہے اب تک
نگاہ اس کی سدا رہ گزر میں رہتی ہے
میں اسکو بھول نہ پاؤں گا ایک پل انجم
وہ بن کے یاد ہمیشہ جگر میں رہتی ہے

عالم انجم، سری پور، بردوان

خواتین اپنی ہمت اور لگن کی پکی ہوتی ہیں



خواتین کو صنف نازک سمجھا جاتا ہے، تاہم اکثر خواتین اپنی ہمت اور لگن کی وجہ سے مردوں کے شانہ بشانہ کام کرتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں، وہ اپنی تمام ذمہ داریاں بخوبی نبھاتی جاتی ہیں اور اس دوران کبھی کسی کو اندازہ نہیں ہونے دیتیں کہ وہ "تھک" چکی ہیں یا انہیں بھی اب آرام کی شدید ضرورت ہے۔

گھریلو خواتین کی بڑی تعداد بھی موسم کی تبدیلی سے متاثر ہوتی ہے، مرد تو فوراً بیمار ہو کر بستر پکڑ لیتے ہیں اور خواتین بطور بیوی، ماں اور بہن کے ذمہ داریاں نبھاتے ہوئے ان کی خدمت میں جتی رہتی ہیں، جب تک وہ ٹھیک نہ ہو جائیں وہ ان کیلئے مختلف کھانے پکا کر ان کے صحت مند ہونے تک بغیر کچھ کہے اپنی ذمہ داریاں نبھاتی جاتی ہیں۔ موسم کی تبدیلی سے خواتین کی اپنی صحت بھی متاثر ہوتی ہے لیکن وہ پھر بھی اپنے آپ کو نظر انداز کر کے گھر والوں کے سکون کیلئے کام کرتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ وہ کسی لمحے کیلئے بھی گھر والوں کو محسوس نہیں ہونے دیتیں کہ وہ "تھک" چکی ہیں۔ ایسی خواتین جو "تھک" جانے کے باوجود بھی خود کو ناروں تھکتی ہیں اور وہ تھکتی ہیں کہ وہ کبھی بیمار نہیں ہوسکتیں یا بیمار ہو جانے کے باوجود سب کام کر سکتی ہیں، ایسی خواتین کو سمجھ لینا چاہئے کہ وہ پہلے خود کبھی دیکھیں، اپنی صحت کو نظر انداز نہ کریں، "تھک" جانے کے باوجود کاموں میں لگے رہنے پر آپ کو لگتا ہے کوئی ایوارڈ نہیں دیا جائے گا

مہندی



بچوں کے آئیڈیل
والدین اور اساتذہ

یہ بچوں کی فطرت میں داخل ہے کہ وہ سب سے زیادہ قربت اور محبت اپنے والدین سے محسوس کرتے ہیں اور انہی کو اپنا آئیڈیل مانتے ہیں، بسا اوقات بچے اور بچی اپنے بڑے بھائی بہن کو بھی آئیڈیل کے روپ میں دیکھتے ہیں، اسی طرح کچھ اساتذہ بھی بچوں کے آئیڈیل بن جاتے ہیں۔ اب ایسی صورتحال میں والدین، بڑے بھائی، بہن اور اساتذہ کی ذمہ داریاں بے تحاشا بڑھ جاتی ہیں۔ بچوں کا عام خیال یہ ہوتا ہے کہ ان کے والدین میں دنیا بھر کی خوبیاں پائی جاتی ہیں، ان کے بھائی بہن سب سے اچھے انسان ہیں اور ان کے اساتذہ سب سے نیک اور قابل انسان ہیں، یہی وجہ ہے کہ وہ اپنی روز مرہ زندگی میں ان کی نقل کرنا، یا ان کی پیروی کرنا اپنے لئے باعث فخر سمجھتے ہیں، اب اگر ایسی صورتحال میں والدین نے اپنے آپ کو چیک نہیں کیا، اساتذہ نے اپنے افعال و اخلاق کا محاسبہ نہیں کیا اور وہ سب بڑے رشتہ دار جس سے بچے اثر پذیر ہوسکتے ہیں، انہوں نے بچوں کا خیال نہ رکھا تو ظاہر ہے کہ بچے ہی بگاڑ پیدا ہوگا۔

بچوں کی تربیت میں والدین کا بڑا اہم رول ہوتا ہے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کا فرمان ہے۔

"..... قوانفسکم واھلیکم نارا....."

اپنے آپ کو اور اپنے اہل وعیال کو جہنم کی آگ سے بچاؤ..... یہاں بالواسطہ طور پر اللہ تبارک وتعالیٰ اپنا محاسبہ کرنے اور اپنی اولاد کی تربیت کرنے کا حکم دے رہے ہیں، اتنی بات یاد رہے کہ اگر ہم اپنے بچوں کی درست تربیت نہیں کریں گے اور وہ گمراہ ہو جائیں گے تو اس خطا کی سزا بھی ہمیں ہی بھگتنی پڑے گی۔ والدین کی موٹی موٹی ذمہ داریوں کا ذکر اس طرح کیا جاسکتا ہے۔

● بچوں کے ساتھ محبت و شفقت کا برتاؤ کیجئے۔ ● بچہ پیدا ہوتے ہی اسلام کے مطابق اذان دلوایئے اور کوئی اچھا سا نام رکھئے۔ ● مذہب اسلام کی بنیادی تعلیم سے آراستہ کیجئے ● ایمان وعقائد کی درستگی پر توجہ دیجئے ● کھلانے پلانے اور پہنانے اوڑھانے میں بخالت سے کام نہ لیجئے۔ ● شعبہ واری



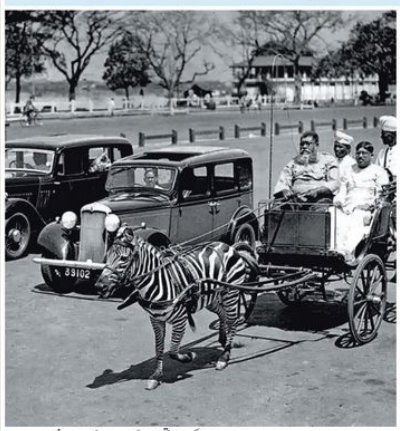
تیر اندازی اور مجاہدانہ صفات سے متصف کیجئے ● تعلیم کے لئے کسی اچھے باکردار مومن استاذ کا انتخاب کیجئے۔ ● گھر کا ماحول خوشگوار رکھئے تاکہ بچہ احساس کمتری اور تناؤ کا شکار نہ ہو ● اس کے سامنے کوئی بھی غلط بات زبان سے نہ نکالئے نہ کسی غلط کام کا اعادہ کیجئے ● بچوں کو اچھے القاب سے پکاریئے تاکہ عزت نفس کا جذبہ پیدا ہو اور وہ باوقار زندگی گزارنے کے قابل بنیں ● نادان بچہ کران کے سامنے کوئی بھی غلط حرکت ہرگز نہ کیجئے

● بچوں میں خدمت خلق کا جذبہ پیدا کیجئے اور حق کوئی پر آمادہ کیجئے ● بچوں کو دوستوں کے ساتھ کھیلنے کا موقع دیجئے مگر ان سے چشم پوشی نہیں برتتے ● بچوں کے اچھے کام پر انعام دیجئے اور برے کاموں پر نصیحت کیجئے۔ ● اپنے بچوں کا مقابلہ پڑوس کے بچوں سے بھی کرایئے ● دوسرے لوگوں کے سامنے بچوں کو مت ڈانٹیئے اور نہ ان کی برائی بیان کیجئے۔ ● بچوں کو ان کی عمر کے مطابق کام سے لگایئے تاکہ ان میں خود اعتمادی پیدا ہو ● بچوں کو سیر وتفریح کے لئے لے جایا کیجئے ● جج تہوار پر انہیں ان کی استطاعت کے مطابق خریدنے کا موقع دیجئے ● مہمان نوازی، وضعداری، حسن سلوک اور خدمت کرنے کا جذبہ پیدا کیجئے ● بچوں کے سامنے کسی کی بھی پیٹھ پیچھے شکایت مت کیجئے ● بچوں کے بلانے پر فوراً ان کے پاس پہنچئے اور ان کی ضرورت دریافت کیجئے ● بچے سے کوئی نقصان ہو جائے، گھر کی کوئی چیز ٹوٹ جائے تو اسے ہرگز نہیں ڈانٹیئے۔

ظاہر ہے کہ یہ چند باتیں محض اس لئے تحریر کی گئی ہیں کہ ذمہ داری کا احساس کیا جاسکے۔ ورنہ ایسی ہزاروں باتیں ہیں جن کے بروئے کار لانے کی ضرورت ہے اور پھر ہر بات کی تشریح ایک طویل مقالے یا کلاسیکل تھیم کتاب کا تقاضہ کرتی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ کہ بچوں کی تربیت ایک اہم ترین معاملہ ہے، اس کے لئے بچوں کی نفسیات کو سمجھنا، ان کے مزاج کو جاننا بے حد ضروری ہے۔ اس سے بھی زیادہ ضروری ذمہ داری کو محسوس کرنا ہے۔ جبھی جب آپ والدین بن گئے تو یہ آپ کا فرض ہے کہ آپ اپنے بچوں کے سامنے نہ سگریٹ پئیں، نہ کوئی غلط الفاظ زبان سے نکالیں، اگر آپ میں کچھ بری عادتیں پائی جاتی ہیں تو اسے ترک کریں۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو ظاہر ہے کہ اپنے بچوں سے اچھے کاموں کی امیدیں باندھنا بالکل فضول ہی ہوگا۔

☆☆☆

علم وفن کا گہوارہ شہر کولکاتا تین سو تیس سالہ



از: مظفر نازنین، کولکاتا

ہندوستان ایک عظیم ملک ہے۔ یہ صوبوں اور ستوں کا ریشہ ہے۔ گنگا تنگوتری گلیشیئر سے اور جمنا ھنوتری گلیشیئر سے نکل کر شمالی ہند کو سیراب کرتی ہے۔ بلا تفریق مذہب وملت گنگا ندی کا پانی ہندو مسلمان اور دوسرے مذاہب کے لوگ یکساں استعمال کرتے ہیں۔ اگر ہندو گنگا ندی کو پوجتے ہیں تو شاعر بھی گنگا ندی کے صاف اور شفاف پانی کو دیکھ کر اس کی روانی سے متاثر ہو کر یوں رقم طراز ہے:

نکھی شفق کے برمیں پہنے قبائے زریں
اُف یہ جمالِ زیبا اس پہ یہ حسن تر یں
موجوں کی گنگھناں کو روشن جبیں تسیں
دل چھین لے نہ ظالم تیرا شباب رنگین
قربان اس ادا کے صدقے ستم گری کے
کس نے تجھے سکھائے انداز دلبری کے

اردو ایک لشکری زبان ہے تو ہندوستان کثیر المذاہب یعنی مختلف مذاہب کے ماننے والوں کا عظیم ملک ہے۔ یہاں کثرت میں وحدت کا راز مخفی ہے۔ یہ ایک عظیم جمہوری ملک ہے۔ یہاں Hinduism, Sikhism, Jainism, Islam, Christianity اور Buddhism کے ماننے والے ہیں اور یہی مذاہب اخلاقی رواداری کا ثبوت دیتے ہیں۔ فرقہ پرستی کی کچھ ایسی کسی بھی مذہب میں نہیں ہے خواتین کی اپنی صحت بھی متاثر ہوتی ہے لیکن وہ پھر بھی اپنے آپ کو نظر انداز کر کے گھر والوں کے سکون کیلئے کام کرتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ وہ کسی لمحے کیلئے بھی گھر والوں کو محسوس نہیں ہونے دیتیں کہ وہ "تھک" چکی ہیں۔ ایسی خواتین جو "تھک" جانے کے باوجود بھی خود کو ناروں تھکتی ہیں اور وہ تھکتی ہیں کہ وہ کبھی بیمار نہیں ہوسکتیں یا بیمار ہو جانے کے باوجود سب کام کر سکتی ہیں، ایسی خواتین کو سمجھ لینا چاہئے کہ وہ پہلے خود کبھی دیکھیں، اپنی صحت کو نظر انداز نہ کریں، "تھک" جانے کے باوجود کاموں میں لگے رہنے پر آپ کو لگتا ہے کوئی ایوارڈ نہیں دیا جائے گا

اسے جلوسوں کا شہر (city of procession) بھی کہا گیا۔ ریاستی حکومت نے 2001ء میں Calcutta کا نام Kolkata کر دیا۔ Job Charnock ایک Businessman تھے اور ان کا مقبرہ St. John's Church, 2/2, Council House Street, Kolkata-700001 میں ہے۔

شہر کلکتہ کی اخلاقی رواداری اپنے آپ میں مثال ہے۔ جس کی تصویر کہیں بھی۔ یہاں تہذیب واخلاق کے پیکر، علم وفن کے شیدائی، شعر وسخن کے دلدادہ موجود ہیں۔ ہمیشہ سے یہ شہر ادب وتہذیب کا مرکز رہا ہے۔ علم وفن کا گہوارہ ہے۔ تہذیب یہاں پھولوں کی چھڑی لئے پروان چڑھی۔ شہر کلکتہ نے بیشمار ادبا اور شعرا کو جنم دیا۔ یہاں اردو، انگریزی اور بنگلہ کے بڑے بڑے دانشور اور زبان داں پیدا ہوئے۔ شہر کلکتہ کے انوکھے پن، یہاں کی تہذیب، فیگر، کثرت میں وحدت، یہ کلکتہ سے متاثر ہوئے بغیر غالب دہلوی بھی نہ رہ سکے اور سہرے باندھی میں یوں گلہ فشاں ہیں:

کلکتہ کا جو ذکر کیا تو ہے بم نشین
اک تیر مرے سینے پہ مارا کہ ہائے ہائے
وہ سبزہ زار ہائے مطرّہ کہ ہے غضب
وہ نازنین بتاں خود آرا کہ ہائے ہائے

یہی وہ شہر ہے جہاں تخم زدہ شاہ اودھ نواب واجد علی شاہ نے جلاوطنی کی زندگی گذاری اور شہر شاہد کے فنا ہونے کا غم برج میں پنہاں۔ شاعر نے کیا خوب کہا ہے:

وہ شہر جس نے شاہ اودھ کو پناہ دی
اپنا بنا کے مسند عزت نباہ دی

اور پھر لوگ آتے گئے اور کارواں بنتا گیا کے مصداق لکھنؤ سے لوگ کلکتہ آئے۔ جن میں واجد علی شاہ کے خانوادے سے تعلق رکھنے والے اور دوسرے اعزہ واقارب تھے اور سرزمین منیابرج کو دوسرا لکھنؤ قرار دیا گیا۔ کیوں کہ رفتہ رفتہ یہاں وہی تہذیب پنپنے لگی جو لکھنؤ کی تھی۔ شہر کلکتہ میں آج بھی ادبی محافل کا اہتمام ہوتا ہے۔ یہاں مشاعرے، قوالی، راہنمد، نگشید، مذاکرے، کتابی، کوئی مسئلین کے شائقین موجود ہیں۔ جن میں شعر فہمی کی صلاحیتیں بدرجہ اتم موجود ہیں۔ یہاں تشنگان علم وادب کی ترجمانی ہے۔ یہاں لوگ موسیقی اور غزل کا گہرا شغف رکھتے ہیں۔ اعلیٰ تعلیم کے لحاظ سے اپنے شہر کو کافی اپنی آپ میں مثال ہے۔ اور اسی کا شمار ہندوستان کے greatest educational hub میں ہوتا ہے۔ جیٹھی لائبریری یہ ایشیا میں بڑی لائبریری ہے جہاں کتابوں کا ایک بڑا collection موجود ہے۔ نشاط کلکتہ کو پرفخر حاصل ہے کہ یہاں نوبل پرائز یافتہ رابندر ناتھ ٹیگور، مادر ٹیریزا، رومانا رولاں، رس، ایمی جیت بنرجی، ستیہ جیت رے نے یہیں جنم لیا۔

بہار، یوپی، اڈیشا اور دوسری ریاستوں سے نہ جانے کتنے لوگ زریعۂ معاش کے لئے کلکتہ آئے اور شہر نشاط نے انہیں اپنے آغوش میں سمویا۔ اخلاق رواداری اور خلوص نہ تہذیب یہاں کی شان ہے جو ہندوستان کے دوسرے شہریوں میں تقریباً ناپید ہے۔ ہندوستان کے دوسرے شہروں اور شہر کلکتہ کا جائزہ لیں تو قومی یکجہتی اور فرقہ وارانہ تہ آہنگی کی نظر کسی دوسرے شہر میں نہیں ملتی۔ شہر کلکتہ کی اخلاقی رواداری روز روشن کی طرح عیاں ہے۔

بیشتر لوگ یہاں آئے اور یہیں کے ہو کر رہ گئے۔ اپنے آبائی وطن کو یکلخت فراموش کر دیا۔ اور سرزمین کلکتہ سے اس طرح جڑے رہے جیسے کوئی مقناطیسی قوت Magnetic force اپنی فولاد کو جکڑے ہوئے رہتی ہے۔ ایساتھ من دھن یہاں لٹھاور کر دیا۔ یہاں کے شعراء کو کہ ان کی پیدائش کسی دوسرے شہر میں ہوئی ہو لیکن یہاں سے مشک ہونے پر فخر ہے۔ شہر کلکتہ کی اخلاقی رواداری اظہر من الشمس ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ ہندوستان کے دوسرے شہروں کی بہ نسبت یہاں فرقہ وارانہ ہم آہنگی قائم ہے۔

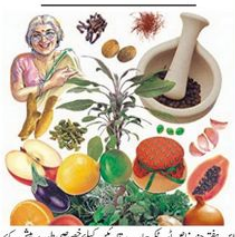
میری ماں

نسیم اشک، چوہیں پرگنہ



ملا آج ماں سے تو رویا بہت میں
تھا جاگا بہت دیر سویا بہت میں
ہے احساس مجھکو جدا ہو کے ماں سے
بہت کم ہی پایا یہ کھویا بہت میں
میری نیند لے کر جو راتوں کو سوتی
کھلی آنکھ میری تو رویا بہت میں
ملا داغ مجھکو جو فرقت میں تیری
دھلے ہی نہیں داغ دھویا بہت میں
تیرے بن لبوں پر نا مسکان پھیلی
غموں کو خوشی میں سمویا بہت میں
کبھی اشک ماں نے رکھا ہاتھ سر پر
تو موتی خوشی کے پرویا بہت میں

گھریلو ٹوٹکے



اس ہفتے چند خاص ٹوٹکے ہمارے قارئین کیلئے خصوصی طور پر پیش کئے جارہے ہیں۔ امید ہے کہ یہ گھریلو ٹوٹکے آپ کیلئے بہت مفید اور کارآمد ثابت ہوں گے۔

☆بند گوبھی جب بھی پکائیں تو دھوکر کاٹیں، کیونکہ کاٹ کر دھونے سے تمام وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں۔

☆پینسل کٹ کر کچھ دیر کیلئے رکھ دیں، تو ان کی رنگت سیاہ پڑ جاتی ہے۔ اگر انہیں کاٹنے کے بعد نمک ملے پانی میں بھگو دیا جائے تو رنگ تبدیل نہیں ہوگی۔

☆مزہ بڑھتے ہوئے پانی میں اس کے چند چھلکے ڈالنے سے رنگت اور مٹھاس میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆تھوڑے سے پانی میں سرکہ ملا کر سبزی پر چھڑک دیا جائے تو سبزی ایک ہفتے تک تازہ رہے گی۔

☆ہاتھوں سے لہسن، دھنیے، پیاز اور مرچوں کی بو دور کرنے کیلئے نوشادر پیس کر رگڑیں۔

☆گلدان کے پانی میں اگر صابن کے کچھ ٹکڑے ڈال دیئے جائیں تو پھول دیر تک تازہ رہتے ہیں۔

☆اگر کیوں کیلئے عرصے تک محفوظ رکھنے ہوں تو ہر لیموں پر مہم کا ایک قطرہ ٹپکا کے فریز کر دیں

اچاری ٹینڈے

اجزا: ٹینڈے آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، ادرک کا سن پسا ہوا ایک چمچ، پیاز ایک عدد، سبز الائچی مرچ آدھا چمچ، زیرہ آدھا چمچ، دھنیا پسا ہوا آدھا چمچ، ہلدی آدھا چمچ، ٹماٹر کا پیسٹ ایک پیالی، کوکنگ آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: اچار مسالہ بنانے کیلئے دو ثابت لال مرچ پیستی ہوئی دانہ دانہ، کلونجی، سونف اور دھنیا سب آدھا آدھا چائے کا چمچ لے کر چھنیوں اور گرائینڈر میں پیس لیں پھر اس میں نمک اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر مکس کریں اچار مسالہ تیار ہے۔ ٹینڈوں کو دھو کر چھیل لیں اور درمیان سے کٹ لگائیں پھر ایک پیالے میں پسی ہوئی پیاز، ادرک لہسن، دھنیا پاؤڈر، ہلدی نمک اور ایک کھانے کا چمچ تیار کیا ہوا اچار مسالہ ڈال کر مکس کریں اس مصالحے کو ٹینڈوں میں اچھی طرح بھر دیں۔ پین میں کوکنگ آئل کو گرم کر کے پتیپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں اور ساتھ ہی سفید زیرہ ڈال دیں۔ پھر اس میں لال مرچ نمک، اچار مسالہ، دھنیا پاؤڈر اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈالیں اور اچھی طرح مکس کر کے بھون لیں۔ ٹینڈوں کو مصالحے میں ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر پندرہ بیس منٹ پکائیں۔



کینسر کے علاج کا نیا طریقہ دریافت



ایک ماہ قبل ہی برطانوی سائنسدانوں نے دعویٰ کیا تھا کہ وہ جان لیوا مرض کینسر کے علاج کا نیا طریقہ دریافت کرنے میں کامیاب گئے ہیں۔

برطانوی سائنسدانوں نے کہا تھا کہ وہ کینسر کے علاج کے لیے ایک ایسا طریقہ بنانے میں ابتدائی طور پر کامیاب ہوگئے ہیں، جس کے ذریعے انسان کے اندر ہی عارضی خلیاتی بینک قائم کیا جائے گا۔ ماہرین کا کہنا تھا کہ خلیاتی بینک سے ہی خلیات انسانی جسم کے دیگر حصوں میں منتقل کرکے کینسر سمیت دیگر بیماریوں کے اثرات کو ختم کیا جاسکے گا۔

ساتھ ہی ماہرین نے کہا تھا کہ وہ ابھی اس نئے طریقے بنانے کے ابتدائی مرحلے میں ہیں اور انہیں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ تاہم اب امریکی ماہرین نے بھی کینسر کا ایک نیا مگر برطانوی ماہرین کے طریقے سے ملتا جلتا نیا نظام بنانے کا دعویٰ کیا ہے۔

امریکی ماہرین کے مطابق وہ انسانی جسم میں موجود ٹی سیلز کے نظام سے ایسے طاقتور سیل حاصل کرسکے ہیں کہ ان کے ذریعے ہی کینسر کے سیلز کو ختم کرنے کے نئے طریقے کو بنانے میں کامیاب گئے ہیں۔ سائنس جرنل سیل اسٹیم سیل میں شائع رپورٹ کے مطابق ماہرین نے کینسر کے علاج کے لیے بنائے گئے نئے طریقے کا کیونکہ اسٹیم سیل کا نام دیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق لاس اینجلس میں واقع یونیورسٹی آف کیلیفورنیا (یو سی ایل اے) کے ماہرین نے بلڈ اسٹیم سیل کے ذریعے کینسر کا علاج کرنے کا نیا طریقہ دریافت کیا ہے۔

رپورٹ میں بتایا گیا کہ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس طریقے کار کے تحت خود متاثرہ شخص کے جسم میں موجود خون کے سفید خلیات سمیت دیگر طاقتور خلیات کو کینسر کے وار سز کو ختم کرنے کے لیے استعمال کیا جائے گا۔ ماہرین کا کہنا تھا کہ وہ ابھی اس نئے نظام کو بنانے کے ابتدائی مرحلے میں ہیں اور انہیں امید ہے کہ وہ اس نئے طریقے کو مکمل طور پر بنانے میں کامیاب جائیں گے۔ تاہم ماہرین نے اعتراف کیا کہ کہ طریقہ کینسر سے متاثر ہر شخص کے لیے فائدہ مند نہیں ہوگا۔

ماہرین نے وضاحت کی کہ بعض کینسر کے شکار مریض ایسے بھی ہوتے ہیں، جن کے خون کے سفید خلیات انتہائی کم اور کمزور ہوتے ہیں، جو کینسر کے وارس کا مقابلہ نہیں کرسکتے، اس لیے یہ طریقہ کچھ مریضوں کے لیے فائدہ مند نہیں ہوگا۔ ساتھ ہی ماہرین نے امید ظاہر کی کہ اس طریقے پر مسلسل تحقیق کے دوران مزید بہتریاں بھی ہوسکتی ہیں۔ خیال رہے کہ کینسر کے مریضوں کا علاج کرنے کے لیے اب بھی ڈاکٹرز اس سے ملتے جلتے طریقے کے ذریعے ہی کچھ مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔

تاہم امریکی ماہرین کے دریافت کئے گئے اس نئے طریقے کے بعد زیادہ تر مریضوں کا اسی طریقے کے ذریعے علاج کیے جانے کا امکان ہے۔ ماہرین نے اس نئے طریقے کو کیونکہ اسٹیم سیل کا نام دیا ہے جب کہ اسی طرح کے اسٹیم سیل تھراپی کے ذریعے ڈاکٹرز دیگر جان لیوا مرضوں کے مریضوں کا علاج بھی کرتے ہیں۔

ہڈیوں کا شوربہ بلڈ پریشر، موٹاپے اور امراض قلب میں مفید



ویٹرنریلا: ہڈیوں اور اس کے ریشوں سے بنا سوپ یہ صرف دل کو قوت دیتا ہے بلکہ کئی طرح کے امراض کو روکنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ اگر ہڈیوں کو دھیرے اور اس سے چپکے ہوئے ریشوں سمیت سرکے میں دھیرے دھیرے پکایا جائے تو اس شوربے کے کئی فوائد سامنے آتے ہیں۔ غذائی ماہرین اسے ایک کئی کافی قرار دے رہے ہیں جس میں کئی طرح کے غذائی اجزاء معدنیات اور امائنو ایسڈ پائے جاتے ہیں۔

ہڈیوں کے شوربے یا سوپ میں کولاجن کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے، جس سے جلد، بال اور خوبصورت ہوتی ہے جبکہ جوڑوں کے افعال بہتر ہوتے ہیں تاہم کولاجن ہماری جلد تک نہیں پہنچ پاتی کیونکہ وہ نظام ہاضمہ میں ٹوٹ پھوٹ کر امائنو ایسڈز میں بدل جاتی ہے۔

دل کے لیے مفید

ماہرین نے یہ بھی نوٹ کیا کہ پکنی ہوئی ہڈیاں غالباً ایسے پروٹین خارج کرتی ہیں جو نظام ہضم کے دوران پہلے امائنو ایسڈ اور پھر پیپٹائڈز میں تقسیم ہوجاتے ہیں۔ اس پیپٹیڈ عمل میں جو پیپٹائڈز ملتے ہیں وہ اصل پروٹین سے قدرے مختلف ہوتے ہیں۔

ویٹرنریلا میں انسٹی ٹیوٹ آف بیٹا ٹوجی سے وابستہ پروفیسر لیٹیسیا موریا کہتی ہیں کہ شوربے کے پیپٹائڈز دل کے لیے مفید ہوتے ہیں اور ان میں موجود تین طرح کے اینزائم (خامرے) ایسے پائے جاتے ہیں جو دل کے پورے نظام کو باقاعدہ بناتے ہیں۔ مثلاً ایک اینزائم اسے ہی دل کی دھڑکن کو بہتر بناتا ہے اور دل کی بیماری سے وابستہ سوزش بھی کم کرتا ہے۔

علاوہ ازیں ہڈیوں کے شوربے میں پائے جانے والے دیگر اہم اجزا ٹائپ ٹو ڈایابیٹس، شریانوں کی تنگی اور دیگر امراض کو بھی روکتے ہیں۔

پیٹ پھولنے کے مسئلے سے 2 منٹ میں نجات دلانے والا ٹوٹکا



بہت زیادہ یا بہت تیزی سے کھانے کے نتیجے میں پیٹ پھول جاتا ہے یا پیوں کہہ لیں اندر سے سوج جاتا ہے جس کے نتیجے میں کافی تکلیف کا سامنا ہوتا ہے۔

ویسے یہ جان لیں کہ ہر وقت پیٹ سپاٹ رکھنا نارمل نہیں ہوتا کیونکہ کھانے یا پینے کے بعد غذائیں اور سیال مواد معدے اور آنتوں میں جگہ بناتا ہے، یعنی وہ کچھ پھول جاتے ہیں۔

ویسے تو پیٹ کا بہت زیادہ پھولنا ضروری نہیں، اس بات کی علامت ہو کہ آپ نے کچھ غلط کھالیا ہے تاہم یہ اتنا پھول جائے کہ کپڑے تنگ محسوس ہونے لگے تو اس کی وجہ آپ کی غذا ہی ہوسکتی ہے۔ درحقیقت نظام ہاضمہ کے پاس یہ ایسا ذریعہ ہے جو بتاتا ہے کچھ گڑبڑ ہے، جب ایسا ہوتا ہے تو آپ کو قبض، گیس یا درد کی شکایت ہوسکتی ہے۔

جب ایسا ہو تو کیا کرنا چاہیے؟ کیا ایک یا 2 دردکش گولیاں کھا کر دن گزرنے کا انتظار کریں یا کچھ گھریلو ٹوٹکوں کو آزمائیں جو موثر بھی ثابت ہوسکتے ہیں؟ اگر آپ کو اس مسئلے کا سامنا ہے تو گھریلو ٹوٹکوں سے مسئلہ پوری طرح تو حل نہیں ہوتا مگر کافی ریلیف ضرور مل جاتا ہے۔

ایسا ہی ایک ٹوٹکا جانیں جو کہ آسان ہونے کے ساتھ فوری اثر کرتا ہے جس کے لیے بس 2 منٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔

ویسے تو بہترین حل یہ ہے کہ کھانا آرام سے کھائیں اور نوالے کو اچھی طرح چبایا کریں۔

تو اس ٹوٹکے کے لیے فرش پر لیٹ جائیں، گھٹنوں کو اوپر کی جانب موڑلیں جبکہ پیروں کو فرش پر ٹکا کر رکھیں۔

اب دونوں ہاتھ پیٹ پر رکھیں اور گول دائرے میں مساج کریں، یہ عمل کلاک وائز اور اینٹی کلاک وائز کریں۔

آپ ان حصوں پر ہاتھوں سے ہلکا سے دباؤ بھی ڈال سکتے ہیں جہاں درد محسوس ہو یا ہو اور یہ مساج اس وقت تک جاری رکھیں جب تک معدے میں سکون محسوس نہ ہو۔

اس مسئلے کو ہمیشہ دور رکھنے کے لیے مناسب مقدار میں پانی پینا ضرور عادت بنالیں کیونکہ ڈی ہائیڈریشن سے پیچیدہ کے لیے جسم پانی جمع کرلیتا ہے جس سے بھی پیٹ پھول جاتا ہے۔

ناشتے کے وہ سنہری اصول جو آپ کو ہمیشہ فٹ رکھیں



جسمانی طور پر فٹ رہنے کے لیے ناشتہ ممکن طور پر دن کا اہم ترین کھانا ہوتا ہے مگر اس صورت میں جب آپ کچھ اصولوں پر عمل کریں۔

اگر تو آپ ناشتہ کو اہمیت نہیں دیتے تو جان لیں کہ اپنے دن کا آغاز صحت کے لیے ناقص غذا سے کرنا انتہائی نقصان دہ اثرات کا باعث بن سکتا ہے۔

آسٹریلیا کی نیشکوائر یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ محض 4 دن زیادہ چربی اور چینی سے بھرپور ناشتہ کرنا بھی نمایاں دماغی تبدیلیوں کا باعث بنتا ہے۔ دماغ سے ہٹ کر یہ عادت جسم پر کیا اثرات مرتب کرسکتی ہے وہ آپ نیچے لنک میں دیکھ سکتے ہیں۔

تو اگر جسمانی اور ذہنی طور پر فٹ رہنا چاہتے ہیں تو ناشتے کے ان 3 اصولوں پر ہمیشہ عمل کریں جو کچھ زیادہ مشکل بھی نہیں۔

ناشتے کا وقت

یہ تو طبی ماہرین عرصے سے کہہ رہے ہیں کہ ناشتہ دن کی سب سے اہم غذا ہوتی ہے، جسے چھوڑنا جسمانی گھڑی کو متاثر کرکے موٹاپے سمیت کئی طرح کے امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ تاہم گزشتہ سال یہ بات سامنے آئی تھی کہ ایک مخصوص وقت سے پہلے ناشتہ کرلینا موٹاپے سے بچانے بلکہ اس سے نجات کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ حال ہی میں یونیورسٹی آف ہیوسٹن کی مشترکہ تحقیق میں بتایا گیا کہ ناشتہ نہ کرنے کی عادت نہ صرف موٹاپے بلکہ مختلف امراض جیسے ذیابیطس ٹائپ ٹو، بلڈ پریشر اور امراض قلب وغیرہ کا خطرہ بڑھاتی ہے۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ ایک مخصوص وقت سے پہلے کھانے سے دونوں گروپس کے افراد کی جسمانی گھڑی کے ان مخصوص جینز میں بہتری آئی جو کہ جسمانی وزن میں کمی کے لیے موثر ہوتے ہیں جبکہ گلوکوز اور انسولین کی سطح بھی بہتر ہوئی۔

پروٹین اور فائبر لازمی

جسمانی وزن میں کمی کی اسی وقت ممکن ہے جب ناشتے میں غذا کا درست انتخاب کیا جائے، اگر تو آپ فاسٹ فوڈ اور پراسیس غذاؤں کا انتخاب کرتے ہیں تو اس سے ہاضمہ خراب ہوتا ہے جبکہ توند نکلنے کا خطرہ بھی بڑھتا ہے، اس کے مقابلے میں زیادہ پروٹین اور فائبر والی غذائیں جیسے انڈے، اناج، گریاں، پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کرنا پیٹ کو زیادہ دیر تک بھرے رکھتا ہے جبکہ جسمانی توانائی کی سطح بھی برقرار رہتی ہے۔ جسمانی وزن میں کمی کے لیے ایسی غذاؤں کا انتخاب ضروری ہے جو بے وقت کھانے کی خواہش دور رکھے جبکہ سلسلز بنانے میں مدد دے۔

کیلوریز کتنی ہونی چاہئے؟

ایسا کہا جاتا ہے کہ اچھا ناشتہ روزانہ کرنا چاہئے مگر ہر شخص کتنی کیلوریز کو جزو بدن بنانا چاہئے؟ ماہرین کا مشورہ ہے کہ روزانہ زیادہ سے زیادہ 350 کیلوریز ناشتے کا حصہ ہونا چاہئے۔

ناشتہ کبھی مت چھوڑیں

ناشتہ چھوڑنا وہ بدترین امر ہوسکتا ہے جو کوئی وزن کم کرنے کے لیے اپنا تا ہے، اس اصول کا اطلاق ناشتے پر ہوتا ہے کیونکہ اگر آپ وقت پر ناشتہ نہیں کریں گے تو دن بھر مسلسل بھوک محسوس ہوتی رہے گی۔ ناشتہ کرنے سے میٹابولزم حرکت میں آتا ہے، بھوک کے بار ہ مزاج پر کنٹرول ممکن ہوتا ہے جبکہ دن کے دیگر اوقات میں بسیار خوری سے بچتے ہیں۔

لہسن کے یہ حیران کن فوائد جانتے ہیں؟



ویسے تو لہسن پاکستان میں بیشتر کھانوں میں استعمال کیا جاتا ہے مگر کیا آپ اس کے فوائد جانتے ہیں؟

یقیناً بیشتر افراد کو اس جڑی بوٹی نما سبزی کے بیشتر فوائد کے بارے میں علم نہیں جیسے غیر متوقع طبی فوائد، خوبصورتی اور گھر کی مرمت وغیرہ کے لیے اس کا استعمال۔

اگر آپ بھی ان افراد میں سے ایک ہیں تو لہسن کے یہ چند حیران کن فوائد جاننا ہوسکتا ہے کسی موقع پر کام آجائے۔

دانتوں کے درد سے نجات

دانت کا درد کتنا تکلیف دہ ہوتا ہے، یہ بتانے کی ضرورت نہیں، اگر آپ کے پاس اس تکلیف سے نجات کے لیے فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس جانے کا وقت نہیں تو لہسن سے مدد لے سکتے ہیں، لہسن رگڑنے کی صلاحیت رکھتا ہے، تو بس آپ کو لہسن کو متاثرہ دانت پر رگڑنے کی ضرورت ہے، جس سے درد میں کافی حد تک کمی آتی ہے، اور ڈاکٹر کے پاس جانے کے لیے وقت مل جاتا ہے۔

لہسن آپ کے بالوں کے گرنے کے مسئلے کو ختم کرسکتا ہے جس کی وجہ اس میں شامل ایک جز ایلیسین کی بھرپور مقدار ہے، یہ سلفر کمپاؤنڈ پیاز میں بھی پایا جاتا ہے اور ایک طبی تحقیق کے مطابق بالوں کے گرنے کی روک تھام کے لیے موثر ہے۔ لہسن کو کاٹ لیں اور اس کی پتیوں کو سر پر ملیں۔ آپ تیل میں بھی لہسن کو شامل کرکے مساج کے ذریعے یہ فائدہ حاصل کرسکتے ہیں۔

بلڈ پریشر کم کرنے میں مددگار

اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کے شکار ہیں تو لہسن کو اپنی غذا کا حصہ بنالیں، یہ ٹریاگلیسرائیڈز کو شاہ کرنے کے ساتھ تناؤ کم کرتا ہے، ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ سردرد کی شکایت رہنے کے ساتھ ساتھ یہ دل پر بوجھ بڑھاتا ہے جس سے ہارٹ اٹیک اور فالج کا خطرہ بڑھتا ہے۔ ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ لہسن کی 4 پتھیاں روزانہ کھانا بلڈ پریشر کی سطح میں کمی لاتا ہے جبکہ لہسن کھانے سے صحت کے لیے نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں بھی کمی آتی ہے، جس کے نتیجے میں امراض قلب یا فالج کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

بہتر یادداشت

عمر بڑھنے سے دماغی عمر بھی بڑھتی ہے جس کی وجہ کیمیائی تحلیلی رد عمل ہوتا ہے جو کھانے اور آکسیجن کے استعمال سے ہوتا ہے، اس عمل سے جسمانی توانائی تو بنتی ہے مگر خیالات کو نقصان پہنچاتا ہے جبکہ وقت کے ساتھ جلد ڈھلکنے لگتی ہے اور یادداشت کمزور ہوجاتی ہے، مگر لہسن میں دماغ کو عمر کے اثرات سے بچانے کی جادوئی خاصیت ہے اور درمیانی عمر میں اسے کھانا ازحد کمر امراض کا خطرہ کم کرتا ہے جبکہ نوجوانوں کی یادداشت بہتر ہوتی ہے جبکہ دماغی کارکردگی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

اسفنیا میں اضافہ

لہسن کے استعمال سے دل اور مسلز زیادہ موثر طریقے سے کام کرنے لگتے ہیں اگر آپ کسی کھیل کو کھیلتا ہوں تو یہ کارکردگی بڑھاتا ہے، لہسن جسمانی تھکاوٹ کم کرتی ہے اور لوگوں کو ٹھنڈے موسم میں بھی جسمانی مشقت کرنے میں مدد دیتی ہے۔

یہ سیل مہاسوں کے لیے ملنے والی ادویات کا موثر متبادل ہے مگر لہسن ایک قدرتی علاج ضرور ہے جو کیل مہاسوں کو خاتمہ کرسکتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس بیکٹیریا کو ختم کرتے ہیں تو لہسن کی پتی کو کیل مہاسے پر رگڑنا موثر ثابت ہوسکتا ہے۔

نزلہ زکام میں روک تھام

اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہونے کے باعث آپ کی غذا میں لہسن کی شمولیت جسم کے دفاعی نظام کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ اگر نزلہ زکام کا شکار ہوجائیں تو دل مضبوط کرکے لہسن کی چائے پی لیں۔ اسے بنانے کے لیے لہسن کو پیس کر پانی میں پکھ منٹ تک ابالیں، اس کے بعد چھان کر پی لیں۔ آپ اس میں تھوڑا سا شہد یا لیمو بھی ڈالنے کو بہتر کرنے کے لیے شامل کرسکتے ہیں۔

کان کے انفیکشن کے لیے بھی مفید

کانوں کا انفیکشن ہو تو عام طور پر اینٹی بائیوٹک ادویات کی مدد لی جاتی ہے مگر لہسن بھی اس حوالے سے موثر ثابت ہوسکتا ہے، خصوصاً بچوں کے لیے بہت فائدہ مند ہے جو بہت چھوٹے ہوں۔ اس کے لیے لہسن کو پیس کر تیل نکالیں، اسے معمولی گرم کریں اور چند قطرے متاثرہ کان میں ٹپکا دیں۔

گاری کی ڈنٹ شیلڈ کا کریک ٹھیک کریں

کیا آپ کو معلوم ہے کہ گاڑی کے حوالے سے بھی لہسن جادوئی اثر دکھا سکتا ہے؟ ایک گلوز میں اور اسے درمیان سے کاٹ لیں، اس کے بعد لہسن کے کٹے ہوئے حصے والے رخ سے ونڈ شیلڈ کے کریک کو رگڑیں، جس کے بعد عرق کو کپڑے سے صاف کردیں۔ یقیناً یہ مستقل حل نہیں مگر اس ٹوٹکے سے اسے زیادہ بدتر ہونے سے بچایا جاسکتا ہے اور ریپیئر ٹنگ کے لیے وقت مل جاتا ہے۔

وزن کو کنٹرول کریں

لہسن جسمانی وزن کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق لہسن ہے بھرپور غذا سے چربی کے ذخیرے اور وزن میں کمی ہوتی ہے۔ اس کا فائدہ اٹھانے کے لیے لہسن کو روزانہ کھیلتا پسند کرتے ہیں تو یہ کارکردگی بڑھاتا ہے، لہسن جسمانی مشقت کرنے میں مدد دیتی ہے۔

یہ سیل مہاسوں کے لیے ملنے والی ادویات کا موثر متبادل ہے مگر لہسن ایک قدرتی علاج ضرور ہے جو کیل مہاسوں کو خاتمہ کرسکتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس بیکٹیریا کو ختم کرتے ہیں تو لہسن کی پتی کو کیل مہاسے پر رگڑنا موثر ثابت ہوسکتا ہے۔

نزلہ زکام میں روک تھام

اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہونے کے باعث آپ کی غذا میں لہسن کی شمولیت جسم کے دفاعی نظام کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ اگر نزلہ زکام کا شکار ہوجائیں تو دل مضبوط کرکے لہسن کی چائے پی لیں۔ اسے بنانے کے لیے لہسن کو پیس کر پانی میں پکھ منٹ تک ابالیں، اس کے بعد چھان کر پی لیں۔ آپ اس میں تھوڑا سا شہد یا لیمو بھی ڈالنے کو بہتر کرنے کے لیے شامل کرسکتے ہیں۔

کان کے انفیکشن کے لیے بھی مفید

کانوں کا انفیکشن ہو تو عام طور پر اینٹی بائیوٹک ادویات کی مدد لی جاتی ہے مگر لہسن بھی اس حوالے سے موثر ثابت ہوسکتا ہے، خصوصاً بچوں کے لیے بہت فائدہ مند ہے جو بہت چھوٹے ہوں۔ اس کے لیے لہسن کو پیس کر تیل نکالیں، اسے معمولی گرم کریں اور چند قطرے متاثرہ کان میں ٹپکا دیں۔

گاری کی ڈنٹ شیلڈ کا کریک ٹھیک کریں

کیا آپ کو معلوم ہے کہ گاڑی کے حوالے سے بھی لہسن جادوئی اثر دکھا سکتا ہے؟ ایک گلوز میں اور اسے درمیان سے کاٹ لیں، اس کے بعد لہسن کے کٹے ہوئے حصے والے رخ سے ونڈ شیلڈ کے کریک کو رگڑیں، جس کے بعد عرق کو کپڑے سے صاف کردیں۔ یقیناً یہ مستقل حل نہیں مگر اس ٹوٹکے سے اسے زیادہ بدتر ہونے سے بچایا جاسکتا ہے اور ریپیئر ٹنگ کے لیے وقت مل جاتا ہے۔

وزن کو کنٹرول کریں

لہسن جسمانی وزن کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق لہسن ہے بھرپور غذا سے چربی کے ذخیرے اور وزن میں کمی ہوتی ہے۔ اس کا فائدہ اٹھانے کے لیے لہسن کو روزانہ اپنی غذا کا حصہ بنانے کی کوشش کریں۔

پاؤں یا جسم میں چیتی لکڑی کے ریشوں کو نکالیں

لہسن کے ایک ٹکڑے کو متاثرہ جگہ کے اوپر رکھ کر اسے ہینڈ ریچ یا ٹیپ سے کور کرلیں۔ اگر پاؤں میں پھانس چبھی ہے تو زخم پر لہسن کو چڑھائیں اور رات بھر آرام کریں اور صبح اسے ہٹادیں۔ پھانس کے ساتھ ساتھ درد اور سوجن بھی ختم ہوجائے گی۔

مچھروں کو دور بھگائیں

سائنسدان پر یقین تو نہیں ایسا کیوں ہوتا ہے مگر ایسا نظر آتا ہے کہ مچھروں کو لہسن پسند نہیں۔ ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جو لوگ لہسن کے پیسٹ کو اپنے ہاتھوں اور پیروں پر مل لیتے ہیں انہیں مچھروں کا ڈر نہیں رہتا۔ اس کے لیے آپ لہسن کے تیل، پیسٹ و لہم جیل اور مہم کو ملا کر ایک سلوشن بنالیں جو مچھروں سے تحفظ دینے والا قدرتی نسخہ ثابت ہوگا۔

ہونٹوں پر زخم سے نجات

شدید خشک میں ہونٹوں کا پھٹ جانا یا زخم ہوجانا کافی عام ہوتا ہے تو اس کے علاج کے لیے پیسے ہوئے لہسن کو کچھ دیر تک متاثرہ جگہ پر لگائے رکھیں۔ اس میں شامل قدرتی سوجن کش خصوصیات درد اور سوجن کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

لہسن قدرتی کیچپ ہے

کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ لہسن کو کاٹنے کے بعد انگلیاں کس طرح چپکنے لگتی ہیں؟ اس کی یہ قدرتی خوبی اسے شیشے کے معمولی کریک ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے لیے لہسن کو پیس لیں اور اس کے عرق کو کریک پر رگڑیں اور اوپر نیچے کے حصے کو صاف کردیں۔

پودوں کو تحفظ فراہم کرے

باغات میں پائے جانے والے کیڑے لہسن کو پسند نہیں کرتے تو اس کی مدد سے ایک قدرتی پیسٹی سائیڈ تیار کرلیاں جس کے لیے لہسن، مرچ، پانی اور لیکوئیڈ صابن کو ایک اسپرے بوتل میں آپس میں ملالیں اور پودوں پر چھڑک دیں۔

خارش سے ریلیف

لہسن سوجن کش اجزا سے بھرپور ہے اسی لیے یہ ایلرجک ہونے والی خارش سے ریلیف بھی دے سکتا ہے۔ لہسن کے تیل کی کچھ مقدار کو متاثرہ جگہ پر استعمال کریں تو وہاں خارش ختم ہوجائے گی۔

سبزیوں پر مشتمل غذا سے عالمی بھوک کا خاتمہ ممکن ہے، رپورٹ



واشنگٹن: اس وقت دنیا میں اربوں کی آبادی ہے اور کروڑوں افراد شدید غذائی قلت کا شکار ہیں، ماہرین نے اس کا واضح حل پیش کرتے ہوئے کہا ہے کہ اس وقت بڑے پیمانے پر غذائی عادت بدل کر گوشت میں کمی اور سبزیوں کی جانب راغب ہونا ہوگا تاکہ بڑھتی ہوئی آبادی کو صحت مند اور سیر رکھا جاسکے۔

ممتاز طبی جریدے لینسٹ میں شائع ایک تفصیلی رپورٹ بعنوان 'عظیم غذائی تبدیلی' بتاتھا کہ عالمی غذائی نظام میں بہتری شائع ہوئی ہے جس میں کہا گیا ہے کہ ایک جانب تو ایک ارب افراد پیٹ بھر کھانے سے محروم ہیں تو دوسری جانب دو ارب افراد غلط انداز سے کھائے چلے جارہے ہیں اس روش کو بدل کر سیارہ زمین پر غذائی دباؤ کو کم کیا جاسکتا ہے۔

اس رپورٹ میں 16 ممالک کے 37 ماہرین نے حصہ لیا جو صحت، غذا، ماحول اور دیگر شعبوں سے تعلق رکھتے ہیں۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ پوری دنیا میں گوشت کھانے میں 50 فیصد کمی اور سبزیوں اور پھلوں وغیرہ کے استعمال میں 100 فیصد اضافہ بہت ضروری ہے۔

اس پر عمل کرکے سالانہ ایک کروڑ 16 لاکھ جانیں بچائی جاسکتی ہیں اور عالمی آبادی کا پیٹ بھرا جاسکتا ہے کیونکہ 2050 تک دنیا کی آبادی دس ارب تک جا پہنچے گی جو ہم اس میں بہت فرق ہے مثلاً امریکا اور کینیڈا میں لوگ تجویز کردہ سرخ گوشت کی ساڑھے 6 گنا زائد مقدار کھا رہی ہے جبکہ جنوبی ایشیا کے لوگ اس کی نصف مقدار ہی استعمال کررہے ہیں۔

پوری دنیا کے لوگ نشاستے والی اشیا (آلو، شکرقندی اور کساوا) کی ضرورت سے زائد مقدار کھا رہے ہیں جو تجویز کردہ غذائی چارٹ سے ایشیا میں ڈیڑھ گنا اور افریقا میں ساڑھے 7 گنا زائد ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ عالمی آبادی میں غلط انداز سے غذا کھانے کا رجحان عروج پر ہے۔

لینسٹ کے مطابق بالغ افراد کے لیے روزانہ 2500 کیلوریز والی غذا کھانا ضروری ہے جن میں سرخ گوشت صرف 14 گرام یا 58 گرام مرغی کا گوشت یا پھر 100 گرام مچھلی بہت ہے جبکہ 100 گرام ڈیری مصنوعات، دودھ، لسی اور پنیر وغیرہ بھی اسی غذائی چارٹ کا ایک حصہ ہے لیکن ضروری ہے کہ روزانہ 300 گرام سبزیاں کھائی جائیں جن میں پتے والی، سرخ یا نارنجی رنگ کی سبزیاں شامل ہیں۔

ماہرین نے شکر سے جان چھڑانے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا ہے کہ صرف 30 گرام شکر روزانہ کے لیے بہت کافی ہے۔ اس کے علاوہ آلو کی مقدار 39 گرام روزانہ تک محدود ہونی چاہیے۔

ان ہدایات کی روشنی میں ماہرین نے غذائی عادات کو مکمل طور پر تبدیل کرنے پر زور دیا ہے تاکہ غذائی پیداوار کے لیے کرہ ارض پر پڑنے والے بوجھ کو کم کیا جاسکے۔ اس وقت جو غذا ہم کاشت کررہے ہیں وہ گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج کی 30 فیصد، پانی کے استعمال میں 70 فیصد اور زمین کے استعمال کی 40 فیصد وجہ بن رہی ہے۔

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

ایشیائی کھیل: باکسر انکش پنگھال کا تمغہ یقینی، سیمی فائنل میں پہنچے

خلاف ون ڈے ڈیبیو کیا تھا اور پانچ میچوں میں آٹھ وکٹیں حاصل کی ہیں

(ہندوستان سماچار)



ہندوستانی باکسر انکش پنگھال نے آج گیا۔ ناگویا 2026 ایشیائی کھیلوں میں مردوں کے 80 کلوگرام وزن کے زمرے کے سیمی فائنل میں جگہ بنا کر ہندوستان کے لیے پکنگ میں ایک تمغہ یقینی کر دیا ہے۔ انکش نے اتوار کو کھیلے گئے کوارٹر فائنل میں تاجکستان کے نگیز رسلمبوتوف کو 5-0 کے متفقہ فیصلے سے شکست دی۔ ہندوستانی کھیل اتھارٹی (ساپی) اسپورٹ نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم 'ایکس' پر بتایا کہ انکش نے 80 کلوگرام زمرے کے کوارٹر فائنل میں تاجک باکسر کو متفقہ فیصلے سے شکست دے کر سیمی فائنل میں جگہ بنائی، جس کے ساتھ ہی ہندوستان کا ایک تمغہ یقینی ہو گیا۔ انکش کا سیمی فائنل مقابلہ 29 نومبر کو بھارتی وقت کے مطابق صبح 11 بجے ہوگا۔ جریانہ سے تعلق رکھنے والے انکش نے مقابلے کے آغاز ہی سے جارحانہ انداز اپنایا اور سلسلہ وقوف پر مسلسل دباؤ برقرار رکھا۔ تاجک باکسر نے جوابی حملے کی کوشش کی، لیکن انکش کی تیز رفتاری اور درست مچاؤ کے سامنے وہ زیادہ موثر ثابت نہیں ہو سکے۔ پہلے راؤنڈ میں پانچوں ججوں نے انکش کے حق میں فیصلہ دیا، دوسرے راؤنڈ میں بھی انکش نے اپنی تیز رفتار حکمت عملی جاری رکھی اور مسلسل حملے کرتے ہوئے حریف کو کوئی موقع فراہم نہیں کیا۔ یہ راؤنڈ بھی ہندوستانی باکسر کے نام رہا۔ تیسرے اور آخری راؤنڈ میں سلیموتوف نے اپنی رفتار بڑھانی اور چند موثر مچ لگانے میں کامیاب رہے، انہوں نے یہ راؤنڈ 4-1 سے اپنے نام کیا، تاہم ابتدائی دو راؤنڈ میں انکش کی حاصل کردہ برتری اتنی مضبوط تھی کہ پانچوں ججوں نے مجموعی طور پر فیصلہ ہندوستانی باکسر کے حق میں دیا۔

سب کی نظریں تجربہ کار بلے بازوں روہت شرما اور وراٹ کوہلی پر

(مانیٹرنگ ڈیسک)



بھارت اتوار کو گرین فیلڈ انٹرنیشنل اسٹیڈیم میں ویسٹ انڈیز کے خلاف تین میچوں کی ون ڈے سیریز کے پہلے مقابلے کے ساتھ اپنے 2026-27 کے ہوم انٹرنیشنل سیزن کا آغاز کرے گا۔ اس میچ میں سب کی نظریں تجربہ کار بے بازوں روہت شرما اور وراٹ کوہلی پر رہیں گی۔ سیریز کے کپتان کھمن گل کی قیادت والی بھارتی ٹیم کے لیے اگلے سال جنوبی افریقہ، زمبابوے اور نمیبیا میں ہونے والے ون ڈے ورلڈ کپ کی تیاری کا آغاز بھی جاری ہے۔ تاہم انجری اور چاہیاں میں جاری ایشیائی کھیلوں کے باعث بھارت کو کئی اہم کھلاڑیوں کی خدمات حاصل نہیں ہیں۔ روہت شرما نے جولائی میں ارلارز انٹرنیشنل کے خلاف 138 رنز کی شاندار اننگز کھیل کر اپنے مستقبل کو لے کر جاری قیاس آرائیوں کا خاتمہ کیا تھا۔ 2025 کی چیمپئنز ٹرافی کے بعد وہ 15 اننگز میں دو سنچریاں بنا چکے ہیں۔ تاہم اس دوران ان کے کھاتے میں 30 سے کم رنز کی آٹھ اننگز بھی رہی ہیں اور یہ وہ پیمانہ ہے جس پر ان کے رنز بنانے کی رفتار میں بھی کمی دیکھی گئی ہے۔ دوسری جانب وراٹ کوہلی شاندار مسلسل کے ایسے میں تیکنیکی کمزوریاں ڈھونڈنے کی کوشش کی جائے گی۔ وہ ون ڈے کرکٹ میں 15 ہزار رنز مکمل کرنے والے تاریخ کے صرف دوسرے بلے باز بننے سے 51 رنز دور ہیں۔ گزشتہ 12 ون ڈے میچوں میں آٹھ مرتبہ 50 سے زیادہ رنز بنانے والے وراٹ کی موجودہ فارم بھارتی بے بازی کو مضبوطی فراہم کرتی ہے۔ بھارت کے سامنے سب سے بڑا چیلنج ہفتہ کھلاڑیوں کے ساتھ متوازن آخری گیارہ تیار کرنا ہوگا۔ تیز گیند باز آل راؤنڈر ہاردک پانڈیا اور ہرشت رانا انجری سے صحت یاب ہو رہے ہیں، جبکہ اکشر پٹیل اور واشنگٹن سندر ایشیائی کھیلوں میں بھارتی ٹیم کا حصہ ہیں۔ ساتھ میدان میں اتریں گے۔ وہ ون ڈے کرکٹ میں 15 ہزار رنز مکمل کرنے والے تاریخ کے صرف دوسرے بلے باز بننے سے 51 رنز دور ہیں۔ گزشتہ 12 ون ڈے میچوں میں آٹھ مرتبہ 50 سے زیادہ رنز بنانے والے وراٹ کی موجودہ فارم بھارتی بے بازی کو مضبوطی فراہم کرتی ہے۔ بھارت کے سامنے سب سے بڑا چیلنج ہفتہ کھلاڑیوں کے ساتھ متوازن آخری گیارہ تیار کرنا ہوگا۔ تیز گیند باز آل راؤنڈر ہاردک پانڈیا اور ہرشت رانا انجری سے صحت یاب ہو رہے ہیں، جبکہ اکشر پٹیل اور واشنگٹن سندر ایشیائی کھیلوں میں بھارتی ٹیم کا حصہ ہیں۔

ویسٹ انڈیز کی کمان شائی ہوپ کی قیادت میں ایسے میں تجربہ کار ریڈی کے آخری گیارہ میں شامل ہونے کے امکانات مضبوط ہیں۔ دیکی ٹیونی جوانوں کریں یا میں ہاتھ کے تجربہ کار ایمین آل راؤنڈر رادیر جدیجہ ایمین شیفے کی قیادت کریں گے اور ان کے ساتھ ہائیں ہاتھ کے کلائی کے اسپنر کھدیپ یادو ہوں گے۔ جموں و کشمیر کے ان کیپڈ آل راؤنڈر اوقب نبی کو پہلی بار بھارتی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ تاہم ٹیم میں محمد سراج، پرسدھ کرشنا اور گرنور براڑ جیسے متبادل موجود ہونے کی وجہ سے انہیں بین الاقوامی کرکٹ میں ڈیبو کے لیے انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔ لمن دیہر بھی ٹیم میں ایک اور متبادل ہیں۔ ویسٹ انڈیز کی ٹیم شائی ہوپ کی قیادت میں میدان میں اترے گی۔ ٹیونی لینڈ اور سری لنکا کے خلاف قریبی مقابلوں والی سیریز جیتنے کے بعد ویسٹ انڈیز کے پاس بھارتی ٹیم کے خلاف اپنی تیاریوں کو جانچنے کا موقع ہوگا۔ اگلے سال ہونے والے ون ڈے ورلڈ کپ کو ایلمانرا کو دیکھتے ہوئے سیریز ان کے لیے بھی اہم ہے۔ ویسٹ انڈیز کی ٹیم میں 19 سالہ کلائی کے اسپنر وکیل لاس پر بھی نظریں رہیں گی۔ انہوں نے جوانڈی لینڈ اور پاکستان میں ہونے والے انڈر 19 ورلڈ کپ میں شاندار مسلسل کی ہیں۔

راؤر کیلا سپر اسٹارز نے بھونیشور ٹائیگرز کو تین وکٹوں سے شکست دی

(بیوائن آئی)

راؤرکیلا سپر اسٹارز نے اڈیشہ کرکٹ ایسوسی ایشن اسٹیڈیم میں کھیلے گئے مقابلے میں پہلے بلے بازی کرتے ہوئے بھونیشور ٹائیگرز کی پوری ٹیم 149 رنز پر ڈھیر کر دی۔ بلے باز سنت کمار نے 50 رنز کی اننگز کھیلی۔ ان کے علاوہ کپتان ابھیشیک پاڈھی نے 38 رنز بنائے۔ اسپنر ابھیشیک پاڈھی نے 4 وکٹیں حاصل کیں۔ جواب میں راؤرکیلا سپر اسٹارز نے 20 ویں اوور میں 7 وکٹوں کے نقصان پر ہدف حاصل کر لیا۔ اوپنر ابھیشیک پاڈھی نے 61 رنز کی شاندار اننگز کی بدولت راؤرکیلا سپر اسٹارز نے 19.4 اوور میں 7 وکٹوں کے نقصان پر 153 رنز بنا کر کامیابی حاصل کر لی۔ ابھیشیک پاڈھی کو 61 رنز کی اننگز کھیلنے کے لیے 50 رنز کی شراکت داری کی۔ سبت بیہا نے 19 رنز بنائے۔ جبکہ شری یانش بھارد واج نے 28 گیندوں پر 39 رنز کی اننگز کھیلی۔ تاہم، راؤرکیلا کے بلے بازوں نے وقفے وقفے سے وکٹیں حاصل کرتے ہوئے بھونیشور کو بڑی شراکت داری قائم کرنے سے روکے رکھا۔ روہر پرساد ملک نے ایک سرے کو سنبھالے رکھا اور 35 گیندوں پر 47 رنز کی صبر آزما اننگز کھیل کر ٹیم کو ایک بہتر اسکور تک پہنچایا۔ راؤرکیلا کی جانب سے پانچ رائے نے شاندار گیند بازی کرتے ہوئے چار اوورز میں 20 رنز دے کر دو وکٹیں حاصل کیں۔ وقف کا تعاقب کرنے اتری راؤرکیلا سپر اسٹارز کی شروعات بھی اچھی نہیں رہی۔ ٹیم نے آٹھ اوورز کے اندر 49 رنز پر چار وکٹیں گنوا دیں۔ مسلسل وکٹیں گرنے سے مقابلہ دلچسپ ہو گیا، لیکن ابھیشیک پاڈھی نے ایک سرے کو سنبھالے رکھا۔ نیرمل ٹی ریا نے ابھیشیک پاڈھی کو ایک بہتر آغاز اننگز میں تبدیل کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ ابھیشیک پاڈھی نے 38 گیندوں پر 61 رنز کی اننگز کھیلی، جس کی بدولت ٹیم نے 18.4 اوورز میں سات وکٹوں کے نقصان پر 153 رنز بنا کر کامیابی حاصل کر لی۔

ایشین گیمز میں ہندوستان کی توجہ نتیجے کے بجائے عمل پر رہے: شریئس ایئر

(بیوائن آئی)



ہندوستانی ٹی۔ 20 کپتان شریئس ایئر ایشین گیمز میں ہندوستان کی نمائندگی اور ٹیم کی قیادت کرنے کے موقع سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ 31 سالہ ایئر نے کہا کہ ٹیم کو نتائج کی فکر کرنے کے بجائے اپنے کھیل کے عمل اور معیار پر توجہ دینی چاہیے۔ ہندوستان ہفتہ کو گوارٹر فائنل میں افغانستان کے خلاف اپنی مہم کا آغاز کرے گا۔ میچ سے قبل پریس کانفرنس میں ایئر نے کہا، "ایشین گیمز میں ہندوستان کی نمائندگی کرنا اور ساتھی کپتانی کرنا اعزاز کی بات ہے۔ جب آپ ہندوستان کی نمائندگی کرتے ہیں تو ہمیشہ توقعات ہوتی ہیں کہ آپ سب سے اوپر رہیں۔ یہ ایک اچھا دباؤ ہے اور توقعات ہونے پر آپ کو بھی کارکردگی پیش کرنا چاہیے تھا۔ لیکن ہمیں نتائج کے بارے میں زیادہ نہیں سوچنا چاہیے۔ ایک ٹیم کے طور پر ہم نے ایک معیار مقرر کیا ہے اور ہر میچ میں اس سے بہتر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔" آئی سی سی کے مطابق 2028 میں لاس اینجلس میں کرکٹ کی واپسی سے قبل ایشین گیمز ہندوستان کی تیاری کا حصہ ہیں۔ ایئر نے کہا کہ ہر میچ سے ملی سیکھوں کے خلاف کھیلنے اور تجربہ حاصل کرنے کا موقع ملتا ہے۔ انہوں نے کہا، "ہر میچ اہم ہے، کیونکہ ہر میچ سے آپ کو پریشر ملتی ہے اور ہتی سیکھوں کے خلاف کھیلنے کا موقع ملتا ہے۔ گزشتہ جس طرح آگے بڑھ رہی ہے، مقابلے بھی بڑھ رہا ہے۔ جو عمومی طور پر کھیل کے لیے اچھا ہے۔" افغانستان کے خلاف مقابلہ جاپان کے حالات سے ہم آہنگ ہونے کی ہندوستان کی صلاحیت کا بھی امتحان ہوگا۔ ایئر نے کہا کہ ایشین گیمز میں ٹی ٹوئنٹی کے حالات مختلف ہو سکتے ہیں اور کھلاڑیوں کے لیے ان کے مطابق ڈھلنا ضروری ہوگا۔ انہوں نے کہا، "صرف افغانستان ہی نہیں، ایشین گیمز میں کوئی بھی ٹیم پیچیدگی پیش کر سکتی ہے۔ جاپان نے بھی ہمیں سخت مقابلہ دیا تھا۔ یہاں کی ٹی ٹوئنٹی کی ایک معیار کے مطابق نہیں بتائی جا سکتی، اس لیے حالات کے مطابق ڈھلنا بہت ضروری ہے۔ یہ ہر ٹیم کے لیے مشکل اور چیلنجنگ ہوگا۔"

ایشین گیمز: پی وی سندھو کوارٹر فائنل میں ہاریں، بیڈمنٹن میں بھارت کا سفر ختم

(مانیٹرنگ ڈیسک)



جاپان کے آچی۔ ناگویا میں جاری ایشین گیمز میں اتوار کو بھارت کو دہرے دھچکے ملے۔ ہاکی میں ہندوستانی خواتین کی ٹیم کو ٹوکیو اولمپکس کی چیمپئن چین کے خلاف 1-7 سے شکست ہوئی، جبکہ بیڈمنٹن میں پی وی سندھو کو کوارٹر فائنل میں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ خواتین کی ہاکی ٹیم کو ہاف ٹائم تک 1-1 سے برابری پر برقرار رکھنے کے بعد چین نے تیسرے اور چوتھے کوارٹر میں مسلسل گول کر کے میچ اپنے نام کر لیا۔ ہندوستان کی جانب سے واحد گول دیپیکا ٹوڈو نے کیا۔ ہاکی میچ کے بعد بیڈمنٹن کورٹ پر سندھو کو جاپان کی اکانے یامگوچی کے ہاتھوں 16-21، 21-18، 21-17 سے شکست ہوئی۔ اکانے نے دنیا کی تاپ کھلاڑیوں میں شامل یامگوچی کو شکست دینے کا کارنامہ انجام دیا، لیکن فیصلہ کن گیم میں جاپانی کھلاڑی نے کامیابی حاصل کر لی۔ اکانے نے اس سے قبل راؤنڈ آف 32 میں مالیشیا کی لنگ چنگ ووِنگ کو 14-21، 22-20، 21-19 سے شکست دی تھی۔ اس کے بعد اگلے راؤنڈ میں مالیشیا کی ٹی زو ینگ کو 21-19، 13-21، 21-19 سے ہرا کر کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی تھی۔ خواتین اور مکسڈ ڈبلز میں بھی شکست اس سے قبل بھارت کی تریسا جولی اور گایتری گوپی چند کی جوڑی کو خواتین کے ڈبلز کوارٹر فائنل میں جاپان کی تاکیشی فوکوئی اور یوکی ہوٹا کی جوڑی سے 21-19، 21-18، 21-9 سے شکست دی۔ وہیں مکسڈ ڈبلز کے کوارٹر فائنل میں ستیش کمار کرونا کرن اور وردھ کمبلا کو جاپان کی جوڑی یاش ڈے ٹیکو اور ڈونگ پنگ ہوانگ کے خلاف 14-21، 21-18، 18-21 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔

ایشین گیمز: اسکواش میں بھارت کو دو چاندی کے تمغے، ابھے اور اناہت نے تمغے اپنے نام کیے

ہندوستانی مردوں اور خواتین کی کمپاؤنڈ تیر اندازی ٹیمیں سیمی فائنل میں

(مانیٹرنگ ڈیسک)



جاپان کے آچی۔ ناگویا میں جاری ایشین گیمز میں بھارت نے اتوار کو اسکواش میں دو چاندی کے تمغے جیتے۔ مردوں کے سنگھر میں ابھے سنگھ کے بعد خواتین کے سنگھر میں نوجوان کھلاڑی اناہت سنگھ نے بھی چاندی کا تمغہ اپنے نام کیا۔ تاہم دونوں کھلاڑی طلائی تمغہ جیتنے سے محروم رہے۔ اسکواش کے مردوں کے سنگھر فائنل میں بھارت کے ابھے سنگھ کو ملیشیا کے این یو این جی کے ہاتھوں 9-11، 5-11، 11-5 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ مقابلے میں ابھے تین گیمز میں ملائیشیائی کھلاڑی کے سامنے جدوجہد کرتے نظر آئے۔ این یو نے پہلا گیم 11-9 سے جیت کر برتری حاصل کی۔ اس کے بعد دوسرے گیم میں بھی انہوں نے ابھے کو واپسی کا موقع نہیں دیا اور 11-5 سے کامیابی حاصل کی۔ تیسرے گیم میں ابھے نے اچھی شروعات کی کوشش کی لیکن ملائیشیائی کھلاڑی نے مقابلے پر اپنی گرفت برقرار رکھی اور 11-5 سے گیم جیت کر طلائی تمغہ اپنے نام کر لیا۔ این یو نے اس کامیابی کے لیے 1 گھنٹہ 9 منٹ کا وقت لیا۔ ابھے سنگھ کو ملیشیا کے خلاف مسلسل دوسرے ایشین گیمز میں مردوں کے سنگھر کا خطاب برقرار رکھنا، وہیں ابھے کو چاندی کے تمغے پر اکتفا کرنا پڑا۔ ابھے نے اس سے قبل بھی فائنل میں پاکستان کے محمد عرفان کو 11-3، 12-10، 11-6 سے شکست دے کر طلائی تمغہ جیتا تھا۔ مالی شکست دیکھیں خواتین کے سنگھر فائنل میں بھارت کی 18 سالہ اناہت سنگھ کو ملائیشیا کی سیما اکنگری سہراتمیم نے 11-4، 11-4، 7-11، 11-7 سے شکست دے کر طلائی تمغہ جیتنے کا تمغہ ہتھیا لیا۔ اکنگری نے طلائی تمغہ جیت لیا۔ تقریباً 27 منٹ تک جاری رہنے والے اس مقابلے میں اناہت شروع سے اپنی رفتار حاصل نہیں کر سکیں۔ ملائیشیائی کھلاڑی نے پہلے دونوں گیمز 11-4 سے جیت کر مضبوط برتری حاصل کر لی۔ تیسرے گیم میں اناہت نے کچھ مزاحمت کی اور اسکور کو قریب رکھنے کی کوشش کی، لیکن سیما اکنگری کو تگڑیب نہیں دے سکیں۔ اناہت نے 7-11 سے گیم جیت کر تگڑا اپنے نام کر لیا۔ بھارت کے تمغوں کی تعداد 32 ہو گئی ہے۔ سنگھر اور اناہت سنگھ کے چاندی کے تمغوں کے ساتھ ایشین گیمز 2026 میں بھارت کے کھاتے میں اب تک 4 طلائی، 14 چاندی اور 14 کانسی کے تمغے ہیں۔

وارم اپ کے دوران پریشانی کے بعد جیوتی یاراجی کو ریس سے ہٹایا گیا: اے ایف آئی

(بیوائن آئی)

ہندوستانی ایتھلیٹ جیوتی یاراجی کو وارم اپ کے دوران پریشانی محسوس ہونے کے بعد ایشین گیمز 2026 میں خواتین کی 100 میٹر ہرڈلز مقابلے سے ہٹا دیا گیا۔ جیوتی کو اتوار شام مرطے کی سیریز میں حصہ لینا تھا، لیکن وارم اپ ٹریک پر تکنیکی دشواری کی وجہ سے انہیں ریس میں حصہ لینے سے روک دیا گیا۔ ہندوستانی ایتھلیٹکس فیڈریشن (اے ایف آئی) نے کہا کہ 27 سال کی ایتھلیٹ نے ریس سے قبل وارم اپ کے دوران کچھ پریشانی محسوس کی، جس کے بعد کوچنگ ٹیم نے انہیں مقابلے سے ہٹانے کا فیصلہ کیا۔ اے ایف آئی نے کہا، "جیوتی یاراجی کو وارم اپ کے دوران کچھ پریشانی محسوس ہوئی، اس لیے ان کی طویل دوڑ کی فٹنس کو مدنظر رکھتے ہوئے انہیں ریس سے ہٹانے کا فیصلہ کیا گیا۔" جولائی 2025 میں دائیں گھٹنے میں ہائیر یگزا کی فیلامنٹ (ریشے دار بافت) پھٹنے کے بعد جیوتی یاراجی کی سرجری ہوئی تھی۔ وہ دو سال سیزن بھر میں بھونیشور میں منعقدہ انڈین گرینڈ پرکس شیڈول میں واپس لوٹی تھیں، جہاں انہوں نے 100 میٹر اور 200 میٹر دوڑ میں حصہ لیا تھا۔ اس کے بعد اگست کے آخر میں وہ ایک اور ہرڈلز مقابلے میں شرکت کے لیے کوچی میں منعقدہ فیڈریشن میٹ میں بھی شامل ہوئی تھیں۔ اس کے ساتھ جیوتی یاراجی کا ایشین گیمز سفر ناکام رہا۔ 2023 میں ہینگ چو گیمز کے تمغے کا دفاع کرنے کے لیے اتری جیوتی جولائی 2025 میں دائیں گھٹنے میں اسی ذیل کی چوٹ کے بعد سرجری سے گزری تھیں اور وہ اس سال جون میں بھونیشور میں انڈین گرینڈ پرکس شیڈول میں واپس آئی تھیں۔ خواتین کی 100 میٹر ہرڈلز میں 12.78 سیکنڈ کا وقت ان کا ذاتی بہترین اور ہندوستانی قومی ریکارڈ ہے۔

Printer, Publisher & Owner: Rifat Ayoub, Chief Editor: Noor Mohammad Challo (9419069641), Executive Editor: Imtiyaz Wani (9469121101),
Published From: 2nd Floor Jehlum Market Batamaloo Srinagar, Printed at: Khidmat Offset Press The Bund Sgr. RNI: JKURD2012-48314
Postal Registration No: JKNP-189/SKGPO-2018-20, Contact: 0194-2477545, email:editorsurathal@gmail.com,