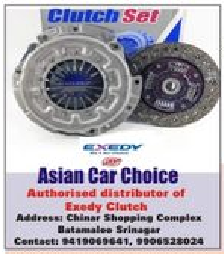

Clutch Set
EXEDY
Asian Car Choice
Authorised distributor of
Exedy Clutch
Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9419069641, 9906528024

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

روزنامہ
صورتِ حال
سرینگر

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

Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314

Vol: 17 Issue No: 285 Saturday 28 November 2026 - 17 Jamad Ul Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

معروف بزرگ گردھاری لال ڈوگرا کی برسی پر لیفٹننٹ گورنر کا خراج

سیاسی زندگی عوامی خدمت، سماجی بہبود اور خطے کی ترقی کیلئے ان کی وابستگی کی عکاس/منوج سنہا

سرینگر،معروف بزرگ سیاسی رہنما اور سابق عوامی شخصیت گردھاری لال ڈوگرا کو ان کی برسی کے موقع پر خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ عوامی خدمت، پسماندہ طبقات کی فلاح و بہبود اور جموں و کشمیر کی ترقی کے لیے ان کی زندگی بھر کی خدمات آنے والی نسلوں کے لیے مشعل راہ رہیں گی۔ نیشنل نیوز بیورو (این این بی) کے مطابق جموں و کشمیر کے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے معروف بزرگ سیاسی رہنما اور سابق عوامی شخصیت گردھاری لال ڈوگرا کو ان کی برسی کے موقع پر خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے کہا کہ عوامی خدمت، پسماندہ طبقات کی فلاح و بہبود اور جموں و کشمیر کی ترقی کے لیے ان کی زندگی بھر کی خدمات آنے والی نسلوں کے لیے مشعل راہ رہیں گی۔ منوج سنہا نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پیغام جاری کرتے ہوئے، گردھاری لال ڈوگرا کو یاد کیا اور ان کی عوامی خدمات کو خراج تحسین پیش کیا۔ اپنے پیغام میں لیفٹننٹ گورنر نے کہا کہ انہوں نے بزرگ رہنما گردھاری لال ڈوگرا کی برسی پر دلی خراج عقیدت پیش کیا۔ انہوں نے کہا کہ گردھاری لال ڈوگرا نے اپنی پوری زندگی عوامی خدمت کے لیے وقف کی اور معاشرے کے محروم اور پسماندہ طبقات کی فلاح و بہبود کے لیے غیر متزلزل عزم کے ساتھ کام کیا۔ منوج سنہا نے کہا کہ گردھاری لال ڈوگرا کی جموں و کشمیر کی ترقی میں نمایاں اور دیرپا خدمات ناقابل فراموش ہیں۔ ان کی سیاسی زندگی عوامی خدمت، سماجی بہبود اور خطے کی ترقی کے لیے ان کی وابستگی کی عکاس رہی۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ گردھاری لال ڈوگرا کی خدمات اور عوامی زندگی میں ان کا کردار آج بھی لوگوں کو متاثر کرتا ہے اور آنے والی نسلوں کو عوامی خدمت کے جذبے کے ساتھ آگے بڑھنے کی ترغیب دیتا رہے گا۔ انہوں نے کہا کہ معاشرے کے کمزور اور محروم طبقات کی بہتری کے لیے گردھاری لال ڈوگرا کی کوششیں ان کے عوام دوست سیاسی وژن کی عکاسی کرتی ہیں۔

کانگریس کے سینئر رہنما اور اننت ناگ کے رکنِ اسمبلی پیرزادہ محمد سعید کا 73 سال کی عمر میں انتقال

طویل علالت کے بعد جموں میں آخری سانس لی، 2024 کے اسمبلی انتخابات میں اننت ناگ سے کامیابی حاصل کی تھی

اننت ناگ، رکانگریس کے سینئر رہنما اور اننت ناگ کے موجودہ رکن اسمبلی پیرزادہ محمد سعید جمعرات کی دیر رات جموں میں انتقال کر گئے۔ ان کی عمر 73 برس تھی۔ پیرزادہ محمد سعید گزشتہ کافی عرصے سے علیل تھے۔ ایک تجربہ کار سیاست دان کی حیثیت سے انہوں نے 2024 کے جموں و کشمیر اسمبلی انتخابات میں اننت ناگ اسمبلی حلقے سے کامیابی حاصل کی تھی۔ اس سے قبل وہ کوکرناگ اسمبلی حلقے کی نمائندگی کر چکے تھے، جہاں انہوں نے 1987، 2002 اور 2008 کے اسمبلی انتخابات میں کامیابی حاصل کی تھی۔ اپنے طویل سیاسی سفر کے دوران انہوں نے مختلف حکومتوں میں وزیر کی حیثیت سے بھی خدمات انجام دیں۔ قانون کی تعلیم حاصل کرنے والے پیرزادہ محمد سعید نے عملی سیاست میں قدم رکھنے سے قبل 1980 میں کشمیر یونیورسٹی سے ایل ایل بی کی ڈگری حاصل کی تھی۔ ان کے انتقال کی خبر سے جموں و کشمیر کے سیاسی حلقوں میں صدمے کی لہر دوڑ گئی ہے۔ مختلف سیاسی رہنماؤں اور زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے افراد نے ان کے انتقال پر گہرے دکھ اور افسوس کا اظہار کرتے ہوئے اہل خانہ سے تعزیت کی ہے۔ جموں و کشمیر کے سیاسی منظرنامے میں اس سینئر رہنما کی خدمات کو ہمیشہ یاد رکھا جائے گا۔

وزیرِ اعلیٰ عمر عبداللہ کا پیرزادہ محمد سعید کے انتقال پر اظہارِ تعزیت

جموں،وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اننت ناگ کے رکن اسمبلی اور سابق وزیر پیرزادہ محمد سعید کے انتقال پر گہرے رنج و غم کا اظہار کیا ہے۔ سینئر کانگریس رہنما کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے عوامی خدمت کے شعبے میں ان کے طویل اور نمایاں سیاسی سفر کو یاد کیا۔ انہوں نے کہا کہ پیرزادہ محمد سعید نے جموں و کشمیر کے عوام کی فلاح و بہبود کے لیے گراں قدر خدمات انجام دیں۔ پیرزادہ محمد سعید کی عمر 73 برس تھی۔ وہ جمعرات کی شام مختصر علالت کے بعد انتقال کر گئے۔ وزیر اعلیٰ نے مرحوم کے اہل خانہ، دوستوں اور حامیوں کے ساتھ دلی تعزیت کا اظہار کیا۔ انہوں نے دعا کی کہ اللہ تعالیٰ مرحوم کی مغفرت فرمائے، انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا کرے اور سوگوار خاندان کو یہ ناقابل تلافی نقصان برداشت کرنے کی ہمت اور حوصلہ عطا فرمائے۔ آمین۔

ایف اے اے امتحان میں نقل کی کوششوں کے بعد جے کے ایس ایس بی نے آئندہ امتحانات کیلئے سکیورٹی مزید سخت کردی

سرینگر،جموں و کشمیر سروسز سلیکشن بورڈ (جے کے ایس ایس بی) نے حال ہی میں منعقدہ فنانس اکاؤنٹس اسسٹنٹ (ایف اے اے) امتحان میں بعض شرپسند عناصر کی جانب سے ناجائز ذرائع استعمال کرنے کی کوششوں کے بعد آئندہ امتحانات کے لیے سکیورٹی کے اضافی انتظامات کرنے کا اعلان کیا ہے۔ نظرثانی شدہ انتظامات کے تحت امتحانی مراکز میں تعینات عملے کا انتخاب متعلقہ ڈپٹی کمشنرز کی جانب سے ایک مخصوص فہرست میں سے رینڈمائزیشن کے ذریعے کیا جائے گا۔ اسی طرح امیدواروں کو بھی امتحانی مراکز رینڈمائزیشن کے تحت الاٹ کیے جائیں گے، جبکہ ایڈمٹ کارڈ ڈاؤن لوڈ کرنے کی مدت سات دن سے کم کر کے امتحان سے تین دن قبل تک محدود کر دی گئی ہے۔ بورڈ کے مطابق، پولیس محکمے کے ساتھ مشاورت کے بعد امتحانی سکیورٹی کے طریقہ کار کا از سر نو جائزہ لیا گیا ہے۔ مجسٹریس امیدواروں کی تلاشی کے عمل کی نگرانی کریں گے اور اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ صرف مجاز امتحانی عملے کو ہی مراکز میں داخلے کی اجازت ہو اور امتحان ختم ہونے سے قبل کوئی بھی شخص مرکز سے باہر نہ جائے۔ امتحانی مراکز پر تعینات مبصرین (آبزرورز) امتحانی عملے اور امتحانی مواد کی نقل و حرکت پر نظر رکھیں گے۔ غیر استعمال شدہ یا غیر تقسیم شدہ سوالیہ کتابچوں اور غیر حاضر امیدواروں کی او ایم آر شیٹس کو امتحانی ہالوں کے اندر ہی گنتی کے بعد پیک کر کے سیل کیا جائے گا۔ یہ تمام کارروائی سی سی ٹی وی کیمروں کی نگرانی میں انجام دی جائے گی۔ بورڈ نے جدید الیکٹرانک آلات کے ذریعے نقل کی حالیہ کوششوں

"پارٹی سے وفاداری ہمیشہ یاد رکھی جائے گی": پیرزادہ سعید کے انتقال پر راہل گاندھی کا اظہار تعزیت

سرینگر،لوک سبھا میں قائد حزب اختلاف راہل گاندھی نے جمعہ کے روز سینئر کانگریس رہنما اور اننت ناگ کے موجودہ رکن اسمبلی پیرزادہ محمد سعید کے انتقال پر گہرے رنج و غم کا اظہار کیا۔ راہل گاندھی نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک تعزیتی پیغام میں کہا کہ پیرزادہ سعید کے انتقال کی خبر انتہائی افسوسناک ہے۔ راہل گاندھی نے اپنے پیغام میں لکھا، ”میں اس غم کی گھڑی میں ان کے اہل خانہ، دوستوں اور حامیوں کے ساتھ دلی تعزیت کا اظہار کرتا ہوں۔ پارٹی کے ساتھ ان کی وفاداری اور عوامی خدمت کے لیے ان کی خدمات کو ہمیشہ یاد رکھا جائے گا۔“ 73 سالہ پیرزادہ محمد سعید جمعرات کی دیر رات جموں میں طویل علالت کے بعد انتقال کر گئے۔ انہوں نے 2024 کے اسمبلی انتخابات میں اننت ناگ حلقے سے جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کے لیے کامیابی حاصل کی تھی۔ ایک سینئر کانگریس رہنما کی حیثیت سے پیرزادہ سعید نے 1987، 2002 اور 2008 میں کوکرناگ اسمبلی حلقے کی نمائندگی کی تھی۔ وہ جموں و کشمیر پردیش کانگریس کمیٹی (جے کے پی سی سی) کے صدر بھی رہے اور مختلف حکومتوں میں وزیر کی حیثیت سے بھی خدمات انجام دیں۔ مرحوم کی نماز جنازہ آج ان کے آبائی علاقے دہال اچھ بل، ضلع اننت ناگ میں ادا کی جائے گی۔

وزیر دفاع راجناتھ سنگھ آج جموں پہنچیں گے

سرینگر،بی جے پی کی جانب سے منعقد کی جانے والی 'لوک تنتر بچاؤ، اتاری بچاؤ' پدیاترا کی قیادت کرنے کیلئے مرکزی وزیر دفاع اور بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے سینئر رہنما راجناتھ سنگھ آج جموں پہنچیں گے جس دوران وہ پریڈ گراؤنڈ میں ایک بڑے عوامی اجتماع سے خطاب کریں گے۔

سرینگر میں رواں موسمِ سرما کی اب تک کی سرد ترین رات، درجہ حرارت منفی 2.0 ڈگری سینٹی گریڈ

سرینگر،

سرینگر میں رواں موسم سرما کی اب تک کی سرد ترین رات ریکارڈ کی گئی، جہاں کم سے کم درجہ حرارت منفی 2.0 ڈگری سینٹی گریڈ تک پہنچ گیا، جبکہ شوپیاں منفی 4.2 ڈگری سینٹی گریڈ کے ساتھ وادی کشمیر کا سرد ترین مقام رہا۔ محکمہ موسمیات کے مرکز کی جانب سے جاری کردہ درجہ حرارت کے اعداد و شمار کے مطابق، جنوبی کشمیر کے قاضی گنڈ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 2.4 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جبکہ ضلع کولگام کے کھڈونی میں پارہ منفی 3.0 ڈگری سینٹی گریڈ تک گر گیا۔ پلوامہ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 3.4 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جبکہ اننت ناگ میں یہ منفی 2.7 ڈگری سینٹی گریڈ رہا۔ تازہ ترین اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ کشمیر کے کئی علاقوں میں سردی کی شدت میں مزید اضافہ ہوا ہے اور متعدد مقامات پر درجہ حرارت نقطۂ انجماد سے نیچے درج کیا گیا۔ رات اور صبح کے ابتدائی اوقات میں شدید سردی نے لوگوں کی مشکلات میں اضافہ کر دیا ہے، جس کے باعث پوری وادی میں سردی کی لہر مزید تیز ہو گئی ہے۔ دریں اثنا، جمعرات کی صبح وادی کشمیر کے کئی علاقوں میں دھند اور کہر چھائی رہی، جبکہ سرد موسم کا سلسلہ بدستور جاری رہا۔

ایس بی آئی اے ٹی ایم اکھاڑنے کی کوشش، پولیس کی آمد پر چور گرفتار

چاڈورہ، بڈگام وسطی کشمیر کے ضلع بڈگام کے قصبہ چاڈورہ میں نامعلوم چوروں نے جے سی بی مشین کی مدد سے اسٹیٹ بینک آف انڈیا (ایس بی آئی) کا اے ٹی ایم اکھاڑنے کی کوشش کی تاکہ وہاں موجود نقد رقم لوٹی جا سکے، تاہم وہ اپنی کوشش میں ناکام رہے۔ حکام کے مطابق، واقعے کی اطلاع ملنے کے بعد پولیس کی ایک ٹیم فوری طور پر جائے واردات پر پہنچ گئی۔ پولیس کو موقع پر آتا دیکھ کر ملزمان فرار ہو گئے اور جے سی بی مشین سمیت ایک گاڑی جائے وقوعہ پر ہی چھوڑ گئے، جنہیں مبینہ طور پر واردات میں استعمال کیا گیا تھا۔ پولیس نے جے سی بی مشین اور گاڑی دونوں کو ضبط کر لیا ہے، جبکہ ملزمان کی شناخت اور گرفتاری کے لیے مزید تحقیقات جاری ہیں۔

بانڈی پورہ میں بچوں کے حقوق اور تحفظ سے متعلق بیداری پروگرام

سرکاری اسکیموں کے بارے میں عوام کو آگاہ کیا گیا

(بانڈی پورہ)

مشن وتسلیہ بانڈی پورہ کی جانب سے آج کہنوسہ بانڈی پورہ میں ایک بیداری پروگرام کا انعقاد کیا گیا، جس کا مقصد مقامی آبادی کو بچوں کے حقوق، تحفظ سے متعلق قوانین اور بچوں کی حفاظت، فلاح و بہبود اور مجموعی نشوونما کو یقینی بنانے کے لیے حکومت کی جانب سے شروع کیے گئے مختلف اقدامات کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔ پروگرام کے دوران شرکاء کو بچوں کے تحفظ سے متعلق کئی اہم قوانین کے بارے میں جانکاری فراہم کی گئی، جن میں کمسن بچوں کی دیکھ بھال اور تحفظ سے متعلق قانون 2015، بچوں اور نوعمروں سے مشقت لینے کی ممانعت اور ضابطہ بندی سے متعلق قانون، کم عمری کی شادی کی ممانعت سے متعلق قانون 2006، سگریٹ اور تمباکو کی دیگر مصنوعات سے متعلق قانون اور بچوں کو جنسی جرائم سے تحفظ فراہم کرنے سے متعلق قانون 2012 (پاکسو ایکٹ) شامل ہیں۔

ضلع قانونی خدمات اتھارٹی بڈگام نے یومِ آئین منایا

ضلع اور تحصیل سطح پر تقریبات کا انعقاد

(بڈگام)

ضلع قانونی خدمات اتھارٹی بڈگام نے آج یوم آئین (سمودھان دیوس) کے موقع پر ہندوستانی آئین کے دیباچے کی اجتماعی قرأت کا اہتمام کیا۔ اس تقریب کا مقصد آئین میں درج انصاف، آزادی، مساوات اور بھائی چارے کی اقدار کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور ان اصولوں کے تئیں اجتماعی عزم کا اعادہ کرنا تھا۔ اس موقع پر چیف جوڈیشل مجسٹریٹ بڈگام عبدالباری نے آئین کے دیباچے کی قرأت کی۔ تقریب میں چیئرمین ضلع قانونی خدمات اتھارٹی بڈگام، ضلع ہیڈکوارٹر میں تعینات تمام عدالتی افسران اور ان کے متعلقہ عملے نے شرکت کی۔ اس کے علاوہ ضلع قانونی خدمات اتھارٹی بڈگام کے ملازمین، پینل وکلاء اور پیرا لیگل رضاکار بھی موجود تھے۔ اسی سلسلے میں ضلع بڈگام کی تمام تحصیلوں میں بھی بیک وقت یوم آئین منایا گیا۔

بی جے پی نے آئین اور ڈاکٹر امبیڈکر کی میراث کو عزت دی

کانگریس نے آئین کے معمار کو نظرانداز کیا/ست شرما

(جموں)

جموں و کشمیر بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) نے آج پارٹی ہیڈکوارٹر تریکوٹہ نگر جموں میں جوش و خروش کے ساتھ یوم آئین (سمودھان گورو دیوس) منایا اور انصاف، آزادی، مساوات اور بھائی چارے کے آئینی اصولوں کے تئیں اپنے عزم کا اعادہ کیا۔ اس پروگرام کی قیادت جموں و کشمیر بی جے پی کے صدر اور راجیہ سبھا کے رکن پارلیمنٹ ست شرما (سی اے) نے کی، جبکہ اس موقع پر جنرل سیکریٹری بلدیو سنگھ بلوریا اور گوپال مہاجن، چیف ترجمان سینئر ایڈووکیٹ سنیل سیٹھی اور رکن اسمبلی ایڈووکیٹ آر ایس پٹھانیا بھی موجود تھے۔ یہ پروگرام بی جے پی کے انسانی حقوق سیل، جس کی قیادت کنوینر ایڈووکیٹ راجیش تھاپا کر رہے ہیں، اور شعبہ قانون و قانونی امور، جس کے کنوینر ایڈووکیٹ امیت منہاس ہیں، کے مشترکہ اہتمام سے منعقد کیا گیا۔ اس میں قانونی اور انسانی حقوق سیل کے اراکین، وکلاء، پارٹی کے سینئر رہنماؤں اور مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والی ممتاز شخصیات نے شرکت کی۔ ست شرما نے دیگر سینئر رہنماؤں کے ہمراہ بھارتی آئین کے معمار بھارت رتن ڈاکٹر بھیم راؤ امبیڈکر کو پھول پیش کر کے خراج عقیدت ادا کیا۔ اس موقع پر انہوں نے شرکاء کے ساتھ آئین کے دیباچے کی اجتماعی قرأت کی اور آئینی جمہوری اقدار، قومی اتحاد اور سالمیت کے تحفظ کا عہد بھی لیا۔

بچیوں کے حقوق اور وقار کے تحفظ کا عزم دہرایا گیا

(انفو)

محکمہ سماجی بہبود سرینگر نے 'بیٹی بچاؤ بیٹی پڑھاؤ' مہم کے تحت ایک بیداری پروگرام کا انعقاد کیا، جس کا مقصد بچیوں کی اہمیت کے بارے میں شعور اجاگر کرنا، صنفی مساوات کو فروغ دینا اور لڑکیوں کی تعلیم و بااختیاری کی حوصلہ افزائی کرنا تھا۔ پروگرام کے دوران کالج آف ایجوکیشن سے وابستہ ایک ماہر نے معلوماتی اور تبادلہ خیال پر مبنی نشست سے خطاب کیا۔ انہوں نے بچیوں کی تعلیم و بااختیاری کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے صنفی امتیاز کے خاتمے اور معاشرے میں رائج منفی سماجی تصورات کو چیلنج کرنے پر زور دیا۔

شوپیان میں یومِ آئین جوش و خروش سے منایا گیا

(شوپیان)

ضلع شوپیان میں آج یوم آئین (سمودھان دیوس) حب الوطنی کے جذبے اور جوش و خروش کے ساتھ منایا گیا۔ اس دن کو 26 نومبر 1949 کو دستور ساز اسمبلی کی جانب سے بھارتی آئین کی تاریخی منظوری کی یاد میں منایا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں مرکزی تقریب منی سیکریٹریٹ کمپلیکس ارحامہ شوپیان میں منعقد ہوئی، جس کی صدارت ضلع ترقیاتی کمشنر شوپیان چرندیپ سنگھ نے کی۔

نوجوانوں کی ترقی اور کامیابی کے لیے ہر ممکن شعبے میں ان کی معاونت کرنے کے لیے پُرعزم ہے

نوجوانوں کو کاروباری سرگرمیاں اختیار کرنے اور اپنی صلاحیتوں کو مواقع میں تبدیل کرنے کا مشورہ

(شوپیان)

ضلع روزگار و مشاورتی مرکز شوپیان کی جانب سے آج اپنے دفتر کے احاطے میں ”صلاحیتوں کو مواقع سے جوڑنا“ کے موضوع کے تحت ایک روزہ روزگار میلے کا انعقاد کیا گیا، جس میں مقامی نوجوانوں اور مختلف کمپنیوں کے نمائندوں نے جوش و خروش کے ساتھ شرکت کی۔ ضلع ترقیاتی کمشنر شوپیان چرندیپ سنگھ نے تقریب میں شرکت کی اور روزگار کے متلاشی نوجوانوں کے ساتھ ساتھ شریک کمپنیوں کے نمائندوں سے بھی تبادلہ خیال کیا۔ تقریب کے آغاز میں ڈپٹی کمشنر نے مختلف کمپنیوں کے اسٹالوں کا معائنہ کیا اور ان کی جانب سے فراہم کردہ خالی آسامیوں اور روزگار کے دستیاب مواقع کا جائزہ لیا۔ شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے بے روزگار نوجوانوں پر زور دیا کہ وہ بڑے خواب دیکھیں، بلند اہداف مقرر کریں اور اپنے پیشہ ورانہ مقاصد حاصل کرنے کے لیے خود اعتمادی پیدا کریں۔ انہوں نے کہا کہ محنت اور پختہ عزم ہمیشہ مثبت نتائج کا ذریعہ بنتے ہیں۔ انہوں نے نوجوانوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے کہا کہ وہ روایتی ملازمتوں پر انحصار کرنے کے بجائے آگے آئیں اور کامیاب کاروباری افراد بننے کی کوشش کریں۔ انہوں نے یقین دلایا کہ ضلع انتظامیہ نوجوانوں کی ترقی اور کامیابی کے لیے ہر ممکن شعبے میں ان کی معاونت کرنے کے لیے پُرعزم ہے۔

بڈگام میں چھ ہفتوں کے تربیتی پروگرام کا اختتام

خود روزگار اور کاروباری مواقع اختیار کرنے کی ترغیب

(بڈگام)

وزارت چھوٹی، درمیانی اور بہت چھوٹی صنعتوں (ایم ایس ایم ای)، حکومت ہند کے تحت برانچ ایم ایس ایم ای ڈیولپمنٹ اینڈ فسیلیٹیشن آفس (ڈی ایف او) سرینگر نے آئی ٹی آئی بڈگام کے اشتراک سے مائیکرو مانٹرز آئی ٹی ایس بڈگام میں کمپیوٹر ہارڈویئر کی دیکھ بھال کے تعارف کے موضوع پر چھ ہفتوں پر مشتمل کاروباری اور ہنرمندی کے فروغ کے تربیتی پروگرام (ای ایس ڈی پی) کو کامیابی کے ساتھ مکمل کیا۔ اس چھ ہفتوں کے پروگرام کا مقصد کاروبار شروع کرنے کے خواہشمند افراد اور بے روزگار نوجوانوں کو کمپیوٹر ہارڈویئر کی دیکھ بھال سے متعلق بنیادی تکنیکی معلومات اور عملی مہارتوں سے آراستہ کرنا تھا۔ اس کے ساتھ ہی انہیں شعبہ انفارمیشن ٹیکنالوجی کی خدمات میں خود روزگار اور کاروباری مواقع تلاش کرنے کی ترغیب بھی دی گئی۔ تکنیکی تربیت کے دوران شرکاء کو کمپیوٹر ہارڈویئر کے مختلف اجزاء، ان کے افعال، کمپیوٹر کی بنیادی جوڑ توڑ، کھولنے اور دوبارہ نصب کرنے، ہارڈویئر آلات کی تنصیب، عام تکنیکی خرابیوں کی شناخت، خرابیوں کو دور کرنے کے طریقوں اور کمپیوٹر نظام کی احتیاطی دیکھ بھال سے متعلق عملی تربیت فراہم کی گئی۔

قومی وبین الاقوامی خبریں

میانمار نے نسل کشی سے متعلق عالمی عدالت کی تمام شرائط کو ماننے سے انکار دیا

بینکاک: میانمار فوج کی حمایت یافتہ حکومت کے سربراہ نے کہا ہے کہ ان کا ملک انٹرنیشنل کورٹ آف جسٹس کے ایک اہم فیصلے کے کچھ حصوں پر عمل کرنے سے انکار کرتا ہے۔ عالمی عدالت انصاف نے اپنے فیصلے میں میانمار کو روہنگیا اقلیت کے خلاف نسل کشی کا ذمہ دار ٹھہرایا ہے۔

جمعرات کو سرکاری اخبار گلوبل نیو لائٹ آف میانمار میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق، میانمار کے صدر من آنگ ہلاینگ نے کابینہ کے اجلاس میں کہا کہ ان کی حکومت مناسب اقدامات تو اٹھائے گی، لیکن وہ کسی بھی ایسے اقدام کو مسترد کردے گی جسے وہ غیر معقول سمجھتی ہے۔ بدھ کے روز، صدر نے اس مقدمے کو ملک کے خلاف ایک یک طرفہ الزام قرار دیتے ہوئے مسترد کردیا تھا اور کہا تھا کہ نسل کشی کی اصطلاح کے استعمال سے میانمار کی ساکھ کو شدید نقصان پہنچا ہے۔

گزشتہ ہفتے، اقوام متحدہ کے اعلیٰ ترین عدالتی ادارے، انٹرنیشنل کورٹ آف جسٹس (عالمی عدالت انصاف) نے فیصلہ دیا کہ میانمار نے 2017 میں ایک وحشیانہ فوجی مہم کے دوران روہنگیا مسلمانوں کی نسل کشی کی۔ عدالت نے پایا کہ میانمار کی سیکیورٹی فورسز نے ہزاروں روہنگیا شہریوں کو ہلاک کیا، بڑے پیمانے پر جنسی تشدد کا ارتکاب کیا، اور بچوں کے خلاف انتہائی پرتشدد کارروائیاں کیں۔ عدالت نے میانمار کے اس موقف کو بھی مسترد کردیا کہ یہ مہم باغیوں کے خلاف ایک جائز کارروائی تھی۔

سابق فوجی سربراہ من آنگ ہلاینگ اس مہم کے انچارج تھے۔ رپورٹ کے مطابق، من آنگ ہلاینگ ملک کے سربراہ کی حیثیت سے میانمار سے متعلق تمام معاملات کے لیے خود کو بنیادی طور پر ذمہ دار سمجھتے ہیں، اور وہ ایسا کوئی بھی اقدام قبول نہیں کریں گے جو ملک کے مفادات کے منافی ہو۔

مزید تفصیلات بتائے بغیر انہوں نے کہا، ایک ذمہ دار ملک کے طور پر، میانمار مناسب اقدامات اٹھائے گا، لیکن وہ ایسی کسی بھی شرط کو نہیں مانے گا جسے وہ غیر معقول سمجھتا ہے۔ اس سے قبل، میانمار کی حکومت نے انٹرنیشنل کورٹ آف جسٹس کے فیصلے کو غیر منصفانہ اور انتہائی مایوس کن قرار دیا تھا۔ حکومت نے اس بات کی نشاندہی بھی کی کہ عدالت کے 15 ججوں میں سے چھ ججوں نے اس فیصلے

ایران نے کویت ڈرون حملے کو مشکوک قرار دیا، عراقچی نے تحقیقات میں تعاون کی پیشکش کردی

تہران، ایران: ایرانی وزیر خارجہ سید عباس عراقچی نے جمعرات کے روز کویت میں ڈرون حملے کے نتیجے میں دو اطالوی شہریوں کی ہلاکت پر تعزیت کا اظہار کیا۔ انہوں نے اس واقعے کو مشکوک اور جنگ کے لیے وجہ پیدا کرنے کی سازش قرار دیا۔ انہوں نے اس واقعے میں ایران کے کسی بھی قسم کے ملوث ہونے کی تردید کی اور کویت واٹلی کو پیشکش کی کہ وہ اس واقعے کے اسباب کا تعین کرنے میں تعاون کے لیے تیار ہیں۔

جمعرات کو ایکس (سابقہ ٹوئٹر) پرایک پوسٹ میں انہوں نے کہا، میں نے اٹلی اور کویت کے اپنے ہم منصبوں سے بات چیت کی اور کویت میں اطالوی شہریوں کی ہلاکت پر تعزیت کا اظہار کیا۔ یہ واقعہ مشکوک ہے اور ایسا لگتا ہے کہ یہ جنگ کی وجہ پیدا کرنے کی کوشش ہے۔ ہم اس واقعے کی وجوہات جاننے کے لیے کویت اور اٹلی کے ساتھ تعاون کرنے کے لیے تیار ہیں۔ اپنے ٹیلی گرام چینل پر جاری کردہ بیانات میں، عراقچی نے کویتی وزیر خارجہ جراح جابر الاحمد الصباح اور اطالوی وزیر خارجہ انتونیو تاجانی کے ساتھ اپنی ٹیلی فونک گفتگو کی تفصیلات فراہم کیں۔

کویتی وزیر خارجہ کے ساتھ گفتگو کے حوالے سے ٹیلی گرام پر جاری بیان کے مطابق، عراقچی نے کویت پر ایرانی ڈرون حملے کے دعوے کو سختی سے مسترد کردیا اور اس بات پر زور دیا کہ اس واقعے میں اسلامی جمہوریہ ایران کا کوئی کردار نہیں ہے۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ انہوں نے اس واقعے کے نتیجے میں ہونے والے جانی و مالی نقصان پر افسوس کا اظہار کیا اور اس عزم کا اعادہ کیا کہ تہران، کویت کے ساتھ مل کر مشترکہ تحقیقات کرنے کے لیے تیار ہے تاکہ واقعے کی بنیادی وجوہات اور دیگر پہلوؤں کا تعین کیا جا سکے۔ اطالوی وزیر خارجہ تاجانی کے ساتھ گفتگو کے بارے میں ایک الگ بیان میں، عراقچی نے دو اطالوی شہریوں کی ہلاکت پر دکھ کا اظہار کیا اور اطالوی حکومت اور عوام سے تعزیت کی۔

انہوں نے ایران کے خلاف لگائے گئے الزامات کو بے بنیاد قرار دیتے ہوئے اس بات پر زور دیا کہ اس واقعے میں تہران کا کوئی کردار نہیں ہے۔ بیان میں مزید کہا گیا کہ انہوں نے کویت اور اٹلی کی حکومتوں کے ساتھ تعاون کرنے کے لیے ایران کی آمادگی کا اظہار کیا تاکہ واقعے کی بنیادی وجوہات کو واضح کیا جا سکے اور اس کے مختلف پہلوؤں کی تحقیقات کی جا سکیں۔ الجزیرہ کے مطابق، جمعرات کے روز کویت میں ایک اہم مقام کو نشانہ بنانے والے ڈرون حملے میں زخمی ہونے کے بعد دو اطالوی ملازمین ہلاک ہو گئے۔

کویت کی وزارت دفاع نے ان ہلاکتوں کی تصدیق کی ہے۔ ایکس (سابقہ ٹوئٹر) پرایک پوسٹ میں، وزارت کے سرکاری ترجمان کرنل سعود عبدالعزیز العطوان نے کہا، وزارت دفاع ہلاک ہونے والوں کے لواحقین سے گہری تعزیت اور ہمدردی کا اظہار کرتی ہے اور زخمیوں کی جلد صحت یابی کی دعا کرتی ہے۔

الجزیرہ کی ایک رپورٹ کے مطابق، کویتی فوج نے اس سے قبل بتایا تھا کہ ملک کی فضائی حدود میں ایران کے جارحانہ ڈرونز سے نمٹنے کے دوران، ملبہ لگنے سے چار افراد زخمی ہو گئے تھے، جن میں دو اطالوی شہری بھی شامل ہیں۔

دوسری جانب، کویت کی وزارت خارجہ نے ایران کی جانب سے ملک کے خلاف کی گئی کارروائی کو مسلسل اور گھناؤنی جارحیت قرار دیتے ہوئے اس کی شدید مذمت کی ہے۔ جمعرات کو جاری ایک بیان میں، وزارت نے بتایا کہ اس حملے میں اہم مقامات کو نشانہ بنانے کے لیے ڈرونز کا استعمال کیا گیا۔ اس واقعے میں دو اطالوی شہری ہلاک ہوئے، جبکہ ایک کویتی شہری اور ایک پاکستانی شہری زخمی ہوئے۔ حملے کے نتیجے میں املاک کو بھی نقصان پہنچا۔

وزارت نے اس حملے کو ریاست کویت کی خودمختاری کی کھلی خلاف ورزی قرار دیا۔ انہوں نے اس اقدام کو کویت کی سلامتی کے لیے براہِ راست خطرہ اور بین الاقوامی قانون، اقوام متحدہ کے چارٹر، اور اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کی قرارداد 2817 کی سنگین خلاف ورزی قرار دیا۔ وزارت نے مزید اعادہ کیا کہ اقوام متحدہ کے چارٹر کے آرٹیکل 51 کے تحت، کویت کو اپنی خودمختاری، سلامتی اور اہم بنیادی ڈھانچے کے دفاع کے لیے ضروری اقدامات کرنے کا حق حاصل ہے۔

علیحدہ طور پر، کویت کے وزیر خارجہ شیخ جراح جابر الاحمد الصباح نے اپنے اطالوی ہم منصب انتونیو تاجانی سے ٹیلی فون پر گفتگو کی۔ انہوں نے دوست ملک اٹلی سے گہری تعزیت اور ہمدردی کا اظہار کیا اور ایران کی گھناؤنی جارحیت کی مذمت کی۔

اطالوی وزیر اعظم جارجیا میلونی نے ایکس پر ایک پوسٹ میں بتایا کہ انہیں یورپی کونسل کے اجلاس کے دوران ان ہلاکتوں کے بارے میں معلوم ہوا۔ انہوں نے کہا،

سری گفوارہ میں منشیات فروش کا 40 لاکھ کا دومنزلہ مکان ضبط

بجبہاڑہ (غزالہ نثار): منشیات کے غیر قانونی کاروبار کے خلاف اپنی کارروائیوں کو مزید تیز کرتے ہوئے اننت ناگ پولیس نے ایک اور اہم کارروائی انجام دی ہے۔ پولیس نے سری گفوارہ علاقے میں منشیات کے کاروبار سے مبینہ طور پر حاصل کی گئی جائیداد کے خلاف کارروائی کرتے ہوئے تقریباً 40 لاکھ روپے مالیت کے ایک دو منزلہ رہائشی مکان کو این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت ضبط کرلیا ہے۔

پولیس کے مطابق یہ مکان لیور سلر کے رہائشی محمد یعقوب خان ولد غلام رسول خان کی ملکیت ہے، جسے پولیس اسٹیشن سری گفوارہ کی جانب سے این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ -68 ایف کے تحت ضبط کرنے کی کارروائی عمل میں لائی گئی۔ مذکورہ شخص کے خلاف منشیات سے متعلق متعدد مقدمات درج ہیں، جن میں ایف آئی آر نمبر 61/2013 اور ایف آئی آر نمبر 24/2026 شامل ہیں۔ یہ دونوں مقدمات این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ 8/20 کے تحت پولیس اسٹیشن سری گفوارہ میں درج کیے گئے ہیں۔

پولیس حکام کا کہنا ہے کہ یہ کارروائی منشیات کی اسمگلنگ اور اس غیر قانونی کاروبار سے حاصل ہونے والی آمدنی کے ذرائع کو ختم کرنے کی جاری کوششوں کا حصہ ہے۔ اس کا بنیادی مقصد نہ صرف منشیات کے کاروبار میں ملوث عناصر کے خلاف قانونی کارروائی کرنا ہے بلکہ اس غیر قانونی تجارت کے ذریعے حاصل کی گئی جائیدادوں اور مالی وسائل کو بھی قانون کے دائرے میں لانا ہے، تاکہ منشیات کے کاروبار سے جڑے مالیاتی نیٹ ورک کو کمزور کیا جا سکے۔

اننت ناگ پولیس نے واضح کیا ہے کہ منشیات کے خلاف جاری مہم میں کسی قسم کی نرمی نہیں برتی جائے گی اور اس غیر قانونی کاروبار میں ملوث افراد کے خلاف قانون کے مطابق سخت کارروائیاں جاری رہیں گی۔ پولیس نے اس عزم کا بھی اعادہ کیا کہ منشیات کی تجارت سے حاصل کی گئی جائیدادوں کی نشاندہی کر کے ان کے خلاف قانونی اقدامات اٹھائے جائیں گے۔

قابل ذکر ہے کہ منشیات کی لعنت نوجوان نسل اور معاشرے کے مستقبل کے لیے ایک بڑا چیلنج بنتی جارہی ہے۔ ایسے میں منشیات کے کاروبار کے خلاف قانونی کارروائیوں کے ساتھ ساتھ عوامی تعاون اور سماجی بیداری بھی اس ناسور کے خاتمے کے لیے نہایت اہمیت رکھتی ہے۔

کشمیر میں سردی کی شدید لہر، سرینگر میں رواں

موسم کی سردترین رات ریکارڈ

سرینگر: موسم گرما کے دارالحکومت سرینگر میں اس موسم کی اب تک کی سردترین رات ریکارڈ کی گئی، جہاں کم سے کم درجہ حرارت منفی دو ڈگری سینٹی گریڈ تک گر گیا، جبکہ پورے کشمیر میں سردی کی شدت میں اضافہ ہوگیا ہے۔

وادی میں شوپیاں سب سے سرد مقام رہا جہاں کم سے کم درجہ حرارت منفی 4.2 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جبکہ دیگر کئی علاقوں میں بھی درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے چلا گیا۔ قاضی گنڈ میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 2.4 ڈگری سینٹی گریڈ رہا، جبکہ ضلع کولگام کے علاقے کھدوانی میں درجہ حرارت منفی 3 ڈگری تک گر گیا۔ پلوامہ میں منفی 3.4 ڈگری اور اننت ناگ میں منفی 2.7 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت ریکارڈ کیا گیا۔

تازہ ترین اعداد و شمار کے مطابق وادی کے کئی حصوں میں درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے چلا گیا ہے، اور رات کے اوقات نیز صبح سویرے سردی کی شدت میں مزید اضافہ دیکھا گیا۔

جمعرات کی صبح سرینگر کے رہائشیوں نے دھند والے ماحول میں آنکھ کھولی، کیونکہ شہر کے کئی حصوں اور آس پاس کے علاقوں میں دھند کی ایک ہلکی تہہ چھائی ہوئی تھی۔ صبح کی اس ٹھنڈک نے وادی بھر میں پہلے سے موجود سرد موسم کی شدت میں مزید اضافہ کردیا۔

مرکزی ٹیم نے ڈوڈہ اور کشتواڑ میں سیلاب متاثرہ علاقوں میں نقصانات کا جائزہ لیا

جموں: مانسون کی شدید بارشوں، اچانک آنے والے سیلابوں اور لینڈ سلائیڈنگ سے ہونے والے نقصانات کا تخمینہ لگانے اور امدادی و بحالی کی کوششوں کا جائزہ لینے کے لیے، ایک بین الوزارتی مرکزی ٹیم (آئی ایم سی ٹی) نے جمعرات کو ڈوڈہ اور کشتواڑ اضلاع کے ان علاقوں کا دورہ کیا جو لینڈ سلائیڈنگ اور بادل پھٹنے کے واقعات سے متاثر ہوئے تھے۔ حکام کے مطابق، وزارت داخلہ کے جوائنٹ سیکرٹری گیا پرساد کی قیادت میں اس ٹیم نے ڈوڈہ ضلع کے علاقے 'ٹھاٹری' اور کشتواڑ کے علاقے 'چھترو' کا دورہ کیا۔ وہاں انہوں نے زمینی صورتحال کا معائنہ کیا اور عوامی بنیادی ڈھانچے اور مقامی آبادی کو پہنچنے والے نقصانات کا جائزہ لیا۔ ڈوڈہ میں، ٹیم نے اچانک آنے والے سیلابوں اور لینڈ سلائیڈنگ سے ہونے والی تباہی کا مشاہدہ کیا۔ انہوں نے عوامی بنیادی ڈھانچے، ضروری خدمات اور مقامی آبادی پر ان واقعات کے اثرات کے بارے میں براہ راست جانکاری اکٹھی کیں۔

اس سے قبل، ٹیم نے ڈپٹی کمشنر کے دفتر کے احاطے میں ایک اجلاس منعقد کیا۔ اجلاس کے دوران، ڈپٹی کمشنر کرشن لال نے انہیں موجودہ صورتحال، مشکل جغرافیائی خطے، دریائے چناب میں پانی کی سطح، سڑکوں اور پلوں کو پہنچنے والے نقصانات، جاری بحالی کے اقدامات، اور مسلسل بارشوں کی وجہ سے ہونے والے مجموعی نقصانات کے بارے میں بریفنگ دی۔ مرکزی ٹیم کو اہم بنیادی ڈھانچے، بشمول سڑکوں، پلوں، بجلی کے نظام اور پانی کی فراہمی کے منصوبوں کو پہنچنے والے نقصانات سے آگاہ کیا گیا۔ انہیں متعلقہ محکموں کی جانب سے کی جانے والی بحالی اور بازآبادکاری کے کاموں کی پیش رفت کے

کانگریس کے سینئر لیڈر اور ایم ایل اے پیرزادہ سعید کا انتقال

اننت ناگ (فیاض لولو، میر اشفاق): جموں وکشمیر اسمبلی کے اننت حلقے کے رکن اور سینئر کانگریس رہنما پیرزادہ محمد سعید مختصر علالت کے بعد جموں میں انتقال کر گئے ہیں۔ وہ 73 برس کے تھے۔ انہوں نے کانگریس کے ٹکٹ پر 2024 کا اسمبلی انتخاب اننت ناگ حلقے سے پی ڈی پی کے امیدوار ڈاکٹر محبوب بیگ کو شکست دیکر جیتا تھا۔ وہ ماضی میں کئی مرتبہ کوکرناگ انتخابی حلقے کی نمائندگی کر چکے ہیں اور مختلف ادوار میں ریاستی کابینہ کے وزیر بھی رہے ہیں۔

ذرائع کے مطابق پیرزادہ سعید دربار موکی وجہ سے جموں میں مقیم تھے جہاں ان کی طبیعت ناساز ہوئی۔ ان کی میت کو انکے آبائی علاقہ تکیہ دہحال کوکرناگ کیلئے روانہ کیا گیا ہے جہاں ان کی تدفین عمل میں لائی جائے گی۔

پیرزادہ سعید جموں وکشمیر میں کانگریس کے ریاستی صدر بھی رہے ہیں اور ان چند کانگریس رہنماؤں میں شامل ہیں جو بدلتے سیاسی حالات کے باوجود بھی کانگریس کے ساتھ ہی منسلک رہے۔ انہوں نے 2022 میں ایک مختصر مدت کیلئے کانگریس سے مستعفی ہونیوالے لیڈر اور سابق وزیر اعلیٰ غلام نبی آزاد کی پارٹی میں شمولیت اختیار کی لیکن کچھ مدت بعد ہی انہوں نے پارٹی میں واپسی کی۔

پیرزادہ سعید 1953 میں جنوبی کشمیر کے دہحال کوکرناگ گاؤں میں پیدا ہوئے تھے۔ انہوں نے 1980 میں کشمیر یونیورسٹی سے ایل ایل بی کی ڈگری حاصل کی جس کے بعد مختصر مدت کیلئے وکالت کا پیشہ اختیار کیا اور بعد میں وہ عملی سیاست میں داخل ہوئے۔ انہوں نے سابق وزیر اعلیٰ مفتی محمد سعید کے ساتھ نزدیکی سے کام کیا اور کانگریس کے اہم رہنماؤں میں جگہ بنائی، لیکن جب مفتی سعید نے 1998 مین کانگریس چھوڑ کر اپنی الگ پارٹی پی ڈی پی کی بنیاد ڈالی

ای ڈی کے جموں اور پنجاب میں آٹھ مقامات پر چھاپے

جموں (محمد اشرف گنائی): انفورسمنٹ ڈائریکٹوریٹ (ای ڈی) نے جمعہ کے روز جموں وکشمیر اور پنجاب کے مختلف مقامات پر چھاپے مارے۔ یہ کارروائی 'سشستر سیما بل' (ایس ایس بی) کے ایک سابق افسر کے خلاف منی لانڈرنگ کی تحقیقات کے سلسلے میں کی گئی ہے۔ مذکورہ افسر پر الزام ہے کہ اس نے نیم فوجی دستے کے اہلکاروں سمیت متعدد سرمایہ کاروں کے ساتھ دھوکہ دہی کی ہے۔

حکام نے بتایا کہ 'پریوینشن آف منی لانڈرنگ ایکٹ' (پی ایم ایل اے) کے تحت کی گئی ان چھاپہ مار کارروائیوں کا دائرہ جموں، کٹھوعہ، ادھم پور اور پٹھان کوٹ کے علاقوں میں پھیلا ہوا تھا، جہاں کل آٹھ مقامات پر تلاشی لی گئی۔

ای ڈی کے ایک افسر نے نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر ای ٹی وی بھارت کو بتایا کہ یہ تحقیقات سابق ایس ایس بی اہلکار گرمیت سنگھ، اس کے اہل خانہ اور دیگر مبینہ ساتھیوں کی جانب سے چلائے جانے والے گروپ "اسٹائل-او گروپ" سے متعلق ہیں۔ افسر کے مطابق، ملزمان پر الزام ہے کہ انہوں نے سرمایہ کاروں کو ماہانہ 7.5 سے 10 فیصد تک یقینی منافع دینے کا وعدہ کر کے سرمایہ کاری کی ترغیب دی۔ مبینہ طور پر ابتدا میں سرمایہ کاروں کو ادائیگیاں کی گئیں تاکہ ان کا اعتماد حاصل کیا جا سکے اور مزید افراد کو اس اسکیم میں سرمایہ کاری کے لیے راغب کیا جائے۔

تحقیقات کے مطابق، سرمایہ کاروں کو نئے افراد کو اسکیم میں شامل کرنے کے عوض اضافی مراعات بھی دی جاتی تھیں۔ مبینہ طور پر ان کے ذریعے جمع ہونے والی سرمایہ کاری پر ایک سے دو فیصد تک اضافی کمیشن دینے کا وعدہ کیا جاتا تھا۔ تاہم، الزام ہے کہ بعد ازاں متعدد سرمایہ کاروں کو نہ تو وعدے کے مطابق منافع ملا اور نہ ہی ان کی اصل سرمایہ کاری واپس کی گئی، جس کے نتیجے میں انہیں بھاری مالی نقصان اٹھانا پڑا۔

ای ڈی افسر کے مطابق، اس مبینہ اسکیم میں متاثر ہونے والوں کی ایک بڑی تعداد حاضر سروس ایس ایس بی اہلکاروں کی تھی، جنہوں نے گرمیت سنگھ کے ساتھ اس کی سابقہ وابستگی کے باعث اعتماد کرتے ہوئے اپنی رقوم سرمایہ کاری کی تھیں۔ ای ڈی کا مقدمہ جموں وکشمیر،

اسرائیل جنگی ذہنیت سے نکل کر معاشی سفارت کاری پر توجہ دے، امریکہ کا نتن یاہو کو مشورہ

واشنگٹن ڈی سی: غزہ امن منصوبے کے معمار جیرڈ کشنر نے اسرائیل سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ اپنی مستقل جنگی ذہنیت کو ترک کرے اور معاشی سفارت کاری پر توجہ مرکوز کرے۔ دی ٹائمز آف اسرائیل کی ایک رپورٹ کے مطابق، کشنر نے اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نتن یاہو پر زور دیا ہے کہ وہ حماس کو غیر مسلح کرنے کے حوالے سے واشنگٹن کے منصوبے کی راہ میں رکاوٹیں ڈالنا بند کریں۔

بدھ کے روز جرمن تاجر میتھیاس ڈوفنر کے ساتھ ایک پوڈ کاسٹ میں گفتگو کرتے ہوئے، کشنر نے اس انتباہ کو دوہرایا جو انہوں نے دو روز قبل نیویارک میگزین میں دیا تھا۔ انہوں نے خبردار کیا کہ اگر اسرائیل نے غزہ میں اپنی پالیسی تبدیل نہ کی، تو اسے عالمی سطح پر تنہا ہونے کا خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔

یہ بیانات ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب نتن یاہو، امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی انتظامیہ کو ایران کے خلاف مزید فوجی کارروائی کرنے پر قائل کرنے کی لگاتار کوشش کررہے ہیں۔ اسی تناظر میں، اس ماہ کے اوائل میں موساد کے سربراہ رونن گوفمین کو وائٹ ہاؤس بھیجا گیا تھا۔ اس کے علاوہ، غزہ، لبنان اور شام میں بڑے فوجی بفر زونز قائم کرنے پر نتن یاہو کا اصرار، مشرق وسطیٰ میں ٹرمپ انتظامیہ کی وسیع تر سفارتی کوششوں کے لیے مشکلات پیدا کررہا ہے۔

اسرائیل اور اس کے خلیجی پڑوسیوں کے درمیان موازنہ کرتے ہوئے، کشنر نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ کس طرح عرب ممالک امریکی دارالحکومت میں کاروباری سرگرمیوں میں مصروف رہتے ہیں۔ ٹرمپ کے ایلچی اور داماد، جیرڈ کشنر نے کہا، جب سعودی یا اماراتی واشنگٹن آتے ہیں، تو وہ اپنے ساتھ 100 کاروباری افراد کو لاتے ہیں اور معاہدے طے کرتے ہیں۔

دی ٹائمز آف اسرائیل کی رپورٹ کے مطابق، جب ان سے پوچھا گیا کہ کیا اسرائیل کے سابق جنگی کابینہ (وار کیبنٹ) کے رکن گاڈی آئزن کوٹ وزیر اعظم بن جائیں تو کیا وہ غزہ کے لیے امن منصوبے کو آگے بڑھانے میں زیادہ تعاون کر سکتے ہیں؟ تو کشنر نے کسی ایک فریق کی حمایت کرنے سے گریز کیا۔ اگرچہ انہوں نے تسلیم کیا کہ آئزن کوٹ نے کچھ بہت مثبت باتیں کہی ہیں اور غزہ کو ایک بڑی ترجیح قرار دیا ہے، لیکن انہوں نے یہ بھی نشاندہی کی کہ وزیر اعظم بنجمن نتن یاہو نے ماضی میں اس پینل کے 20 نکاتی فریم ورک کی حمایت کی تھی اور وہ اس پر عمل درآمد کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں، اگرچہ وہ ہمیشہ اسے آسان نہیں بناتے۔ کشنر نے مزید کہا، اگلا وزیر اعظم جو بھی ہو، اسے اس معاملے کو ترجیح دینی ہوگی، کیونکہ اس کے علاوہ کوئی اور متبادل موجود ہی نہیں ہے۔

پالک کے 10 فوائد جو ہماری صحت کے لیے بھی ضروری ہیں

ڈاکٹر مبشر خان

جب بھی ہری سبزیوں کا ذکر کیا جاتا ہے تو ان سبزیوں میں سے ایک سبزی پالک کا نام بھی آتا ہے۔ پالک گھروں میں پکائی جانے والی عام سبزیوں میں سے ایک ہے لیکن یہ سبزی اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتی ہے۔ پالک سے بہت سارے لذیذ کھانے بنائے جاتے ہیں اور اسے مختلف طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ کبھی پالک کو آلو میں شامل کر کے آلو پالک کی لذیذ ڈش تیار کی جاتی ہے اور کبھی پالک کو گوشت میں ڈال کر پکایا جاتا ہے جو سب ہی کھانا بہت پسند کرتے ہیں۔ پاکستان میں پالک پنیر بے حد مقبول پکوانوں میں سے ایک پکوان ہے۔ پالک میں بے شمار مجموعی فوائد پائے جاتے ہیں، اس سبزی سے بنے کھانے آپ کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بی بی سی نے ایک غذائیت کے ماہر جو لیون سے کہا کہ وہ غذائیت سے بھرپور ہرے پتے والی سبزی 'پالک' کے فوائد کی وضاحت کریں اور اس سے وابستہ غلط تصورات کو دور کریں۔

پالک ہے کیا؟

پالک کا تعلق سبزیوں اور پودوں کے کینوپوڈیاسیائے Chenopodiaceae خاندان سے ہے جس میں چقندر اور پالک کے علاوہ کچھ سبزیاں شامل ہیں۔

پالک کی تین مختلف اقسام ہیں: سیلانی پالک، نیم سیویارڈ پالک اور ہموار پتوں والی پالک۔

پالک کھانے کے فوائد:

غذائیت کے ماہر جو لیون کے مطابق پالک کھانے کے انسانی جسم کو دس بڑے فوائد ہیں:

اچھی بصارت کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔
توانائی حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے
دل کی صحت کے لیے مددگار
ہڈیوں کی صحت بہتر بنانے میں مددگار
کینسر کے خلاف جنگ میں معاون ہوتی ہے
حفاظتی اینٹی آکسیڈینٹ کی خصوصیات
فائبر کا مفید ذریعہ
وزن کو متوازن رکھنے میں مدد دیتی ہے
زیادہ چکنائی والی خوراک کے مضر اثرات کو کم کر سکتی ہے
دماغی صحت بہتر بنانے میں مددگار

1: اچھی بصارت کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے

پالک فوائد سے بھری کان کی طرح ہے جو پودوں کے روغن (کلوروفل اور کیروٹینائڈز) سے بھرپور ہے۔ سوزش ختم کرنے کی صلاحیت رکھنے کے علاوہ، اس پودے کے مرکبات بینائی کی صحت کے لیے اہم ہیں کیونکہ یہ آنکھ کے پردے کے انحطاط اور موتیا کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

2: جسم میں توانائی بڑھاتی ہے

پالک کو طویل عرصے سے ایک ایسا پودا سمجھا جاتا ہے جو توانائی کو بحال کرنے، قوت حیات بڑھانے اور خون کے معیار کو بہتر کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ کیونکہ اس میں آئرن یعنی فولاد کثرت سے پایا جاتا ہے۔ آئرن خون کے سرخ خلیوں کے کام میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے، پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل، توانائی کی پیداوار اور ڈی این اے کی ترکیب میں مدد کرتا ہے۔ پالک میں آکسالک ایسڈ نامی مرکب کی اعلیٰ سطح بھی ہوتی ہے، جو آئرن کے جذب میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ پالک کو کم وقت کے لیے پکانے سے ان اثرات کو کم کر سکتا ہے۔

3: دل کی صحت کے لیے ممکنہ مددگار

پالک، چقندر کی طرح قدرتی طور پر نائٹریٹس نامی مرکبات سے بھرپور ہوتی ہے جو خون کی نالیوں کو آرام دے کر شریانوں کی سختی کو کم کر کے اور پھیلاؤ کو فروغ دے کر خون اور اعصابی دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بلڈ پریشر کو کم کرنے سے دل کی بیماری اور فالج کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ نائٹریٹ سے بھرپور غذائیں خاص طور پر سبز پتوں والی سبزیاں جیسے پالک دل کے دورے سے بچنے کی اہلیت بڑھا سکتی ہیں۔

4: ہڈیوں کی صحت میں مددگار

پالک 'وٹامن کے' کے حصول کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کے لیے فائدہ مند میگنیشیم، کیلشیم اور فاسفورس کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔

5: کینسر سے لڑنے میں معاون

سبزیوں سے بھرپور غذا بشمول پالک جیسی سبز پتوں والی سبزیاں ایک معمولی حفاظتی اثر رکھتی ہیں اور اس وجہ سے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ نباتاتی مرکبات سے بھری ہوتی ہیں جسے پولیفنول کہتے ہیں۔ ساتھ ہی ان کے وٹامن مواد، جو کینسر کے خلاف پالک کی حفاظتی خصوصیات کی وضاحت کر سکتے ہیں۔

6: حفاظتی اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات

پالک کے مرکبات کی طرح نباتاتی مرکبات کا فائدہ یہ ہے کہ وہ جسم کو آکسیڈیشن نامی عمل کے مضر اثرات سے لڑنے میں مدد دیتے ہیں۔ وقت کے ساتھ، یہ عمل دائمی سوزش کا سبب بنتا ہے اور اس وجہ سے عمر سے متعلق امراض کا باعث بنتا ہے جیسے دل کی بیماری اور کینسر۔

7: فائبر کا ایک مفید ذریعہ

پالک ناقابل حل فائبر کا ایک مفید ذریعہ ہے۔ اس قسم کا فائبر آنتوں سے کھانے کے فضلے کے گزرنے میں مدد دیتا ہے اور آنتوں کی صحت اور قوت مدافعت میں حصہ ڈالتا ہے۔

8: وزن کو متوازن رکھنے میں مددگار

پالک میں پائے جانے والے فعال فائٹو کیمیکلز اور نباتاتی مرکبات سیر ہو جانے کا احساس دلانے والے ہارمونز کے اخراج کو متحرک کر کے کھانے کی مقدار کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

9: زیادہ چکنائی والی خوراک کے نقصان دہ اثرات میں کمی

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ پالک کا زیادہ استعمال آنتوں کے مائکروبایوم، خون کی چربی کی پروفائل، اور جگر میں جمع ہونے والے کولیسٹرول پر زیادہ چکنائی والی خوراک کے منفی اثرات کو کم کر سکتا ہے۔

10: ذہنی صحت کو سپورٹ

پالک میں اینٹی سٹریس اور اینٹی ڈپریسنٹ خصوصیات پائی جاتی ہیں، کیونکہ یہ سٹریس ہارمون کورٹیسول کو کم کرتا ہے اور موڈ کو کنٹرول کرنے والے نیوروٹرانسمیٹر کو بڑھاتا ہے جیسے گلوٹامیٹ اور گلوٹامین۔

کیا پالک سب کے لیے محفوظ ہے؟

ہم میں سے اکثریت کے لیے پالک کو ایک متوازن غذا کے طور پر ایک محفوظ اور غذائیت سے بھرپور آپشن ہے۔ تاہم کچھ لوگوں کو اسے کھانے میں احتیاط برتنی چاہیے۔ آکسلیٹ کے زیادہ مواد کی وجہ سے، پالک ان لوگوں کے لیے اچھا انتخاب نہیں ہے جو ماضی میں آکسلیٹ سے بنی گردے کی پتھری کا شکار ہیں۔ اگر آپ کو خدشہ ہے تو پالک کو اعتدال میں کھانے کی کوشش کریں۔ وہ لوگ جو خون کو پتلا کرنے والی دوائیں لیتے ہیں، جیسے وارفرین، انھیں بھی اس بات سے آگاہ ہونا چاہیے کہ پالک وٹامن K کا ذریعہ ہے۔ عام طور پر جو لوگ اس قسم کی دوائیں لیتے ہیں ان کی خوراک میں وٹامن K کی مقدار تقریباً اسی سطح پر رکھنی چاہیے۔ لہٰذا اپنی خوراک میں کوئی اہم تبدیلی کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

کیا پالک آپ کی صحت کے لیے اچھی ہے؟

پالک ایک متاثر کن غذائیت کی حامل ہے اور حفاظتی پولیفنول اور اینٹی آکسیڈینٹ غذائی اجزا سے بھرپور ہے۔ متوازن غذا کے طور پر اس کا استعمال آکسیڈیٹو نقصان کو کم کرنے، آنکھوں کی صحت کو برقرار رکھنے اور دل کی بیماری اور کینسر سے بچنے میں مدد دے سکتا ہے۔ یاد رہے کہ پالک کے صحت مند اثرات کا جائزہ لینے والی زیادہ تر تحقیق جانوروں یا ٹیسٹ ٹیوب ماڈلز میں کیے گئے ہیں اور یہ کہ پالک نسبتاً زیادہ مقدار میں کھائی گئی ہے۔ پھر بھی جب تک کہ آپ آکسلیٹ پر مشتمل گردے کی پتھری کا شکار نہ ہوں یا کچھ تجویز کردہ ادویات نہ لے رہے ہوں، یہ آپ کی خوراک میں شامل کرنے کے قابل ایک ہری سبزی ہے۔ اگر آپ اہم غذائی تبدیلیوں پر غور کر رہے ہیں تو براہ کرم اپنے معالج یا رجسٹرڈ غذائی ماہر سے مشورہ کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ اپنی صحت کو خطرے میں ڈالے بغیر ایسا کر سکتے ہیں۔

سرد موسم میں مناسب مقدار میں پانی پینے کے فوائد

ڈاکٹر سلیم

ہمارا جسم کا 60 فیصد حصہ پانی پر مبنی ہے اور یہی وجہ ہے کہ روزانہ مناسب مقدار میں پانی پینا بہت ضروری ہوتا ہے۔ مگر سرد موسم میں بیشتر افراد کم پانی پینے لگتے ہیں کیونکہ انہیں پیاس کا احساس کم ہوتا ہے۔ موسم گرم ہو یا سرد، مناسب مقدار میں پانی پینے سے صحت کو درست رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ سرد موسم میں مناسب مقدار میں پانی پینے کے وہ فوائد جانیں جن کی سائنس کی جانب سے تصدیق کی جا چکی ہے۔

جسمانی کارکردگی بہتر ہوتی ہے

اگر آپ کے جسم کو پانی کی کمی کا سامنا ہو تو جسمانی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ ڈی ہائیڈریشن سے جسم کا درجہ حرارت گھٹ جاتا ہے، جسمانی مشقت کرنے کا عزم کم ہوتا ہے اور تھکاوٹ بڑھتی ہے جس کے باعث کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کے مقابلے میں مناسب مقدار میں پانی پینے سے جسمانی کارکردگی بہتر ہوتی ہے جبکہ جسمانی مشقت کے اثرات بھی کم ہوتے ہیں۔

دماغی افعال کے لیے اہم

ہمارا دماغ پانی کی کمی سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ تحقیقی رپورٹس کے مطابق جسم میں پانی کی معمولی کمی سے بھی متعدد دماغی افعال متاثر ہوتے ہیں۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ پانی کی کمی سے چڑچڑے پن کا سامنا ہوتا ہے جبکہ توجہ مرکوز کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اسی طرح ڈی ہائیڈریشن کے نتیجے میں تھکاوٹ اور اداسی جیسی علامات کا بھی سامنا ہوتا ہے جس کے نتیجے میں جسمانی توانائی بھی کم ہوتی ہے۔

سر درد سے بچنے میں مدد ملتی ہے

ڈی ہائیڈریشن کے نتیجے میں سر درد اور مائگرین (آدھے سر کے درد) کا خطرہ بڑھتا ہے۔ تحقیقی رپورٹس سے ثابت ہوا ہے کہ سر درد جسم میں پانی کی کمی کی سب سے عام علامت ہے۔ کچھ تحقیقی رپورٹس میں بتایا گیا کہ کئی بار پانی پینے سے بھی سر درد کی شدت میں کمی آتی ہے۔

قبض کو دور رکھنا ممکن

قبض ایک بہت عام مسئلہ ہے اور جسم میں پانی کی کمی اس کا شکار بناتی ہے۔ درحقیقت ہر عمر کے افراد میں ڈی ہائیڈریشن کے نتیجے میں قبض کا خطرہ بڑھتا ہے۔ تو قبض کو ہمیشہ خود سے دور رکھنا چاہتے ہیں تو پانی کی مناسب مقدار کا استعمال عادت بنالیں۔

گردوں کی پتھری سے تحفظ

گردوں میں پتھری بہت عام مسئلہ ہے اور اکثر پانی کی کمی سے اسے منسلک کیا جاتا ہے۔ مناسب مقدار میں پانی پینے سے گردوں میں پتھری کا خطرہ کم ہوتا ہے کیونکہ منرلز جمع ہونے کی بجائے پیشاب کے راستے خارج ہو جاتی ہیں۔

جسمانی وزن میں کمی

مناسب مقدار میں پانی پینے سے جسمانی وزن میں کمی لانے میں مدد ملتی ہے۔ اس کی وجہ یہ پانی سے پیٹ بھرنے کا احساس دیر تک برقرار رہتا ہے جبکہ میٹابولزم افعال بہتر ہوتا ہے۔ کچھ شواہد سے عندیہ ملا ہے کہ زیادہ پانی پینے سے جسمانی وزن میں کمی لانے میں مدد ملتی ہے کیونکہ ہمارا جسم زیادہ کیلوریز جلاتا ہے۔ خاص طور پر ہر کھانے سے آدھے گھنٹے قبل پانی پینے سے جسمانی وزن میں کمی لانے میں زیادہ مدد ملتی ہے۔

سانس کی بو سے تحفظ

منہ خشک ہونا بھی سانس کی بو کی بڑی وجہ ہے کیونکہ لعاب دہن منہ کی صفائی میں اہم کردار ادا کرتا ہے جس کی کمی سے بیکٹریا کی مقدار بڑھتی ہے۔ تو دن بھر میں مناسب مقدار میں پانی پینے سے لعاب دہن زیادہ بنتا ہے اور سانس کی بو کے مسئلے کا سامنا نہیں ہوتا۔

سائنسی تحقیق نے فل فیٹ دودھ اور ڈیری مصنوعات کو دوبارہ اہم بنا دیا

ڈاکٹر وجیہا بیگ

کئی برسوں تک صحت کے اداروں نے سفارش کی کہ کم چکنائی والی یا چکنائی سے پاک ڈیری مصنوعات کا انتخاب کیا جائے، تاکہ سیر شدہ چکنائی کم ہو، دل کے امراض کا خطرہ گھٹے اور وزن نہ بڑھے۔ تاہم حالیہ تحقیقات ایک زیادہ پیچیدہ تصویر پیش کرنے لگی ہیں اور غذائیت سے متعلق بعض پختہ تصورات پر نظرثانی کی دعوت دیتی ہیں۔ کینیڈا میں کی گئی ایک حالیہ تحقیق جس کی قیادت ٹورنٹو یونیورسٹی کے پروفیسر ہاروی اینڈرسن نے کی، محققین نے بالغ افراد کے ایک گروہ کا جائزہ لیا، جنہوں نے 12 ہفتوں تک روزانہ فل کریم ڈیری مصنوعات کی تین مقدار (سرونگز) استعمال کیں۔ نتائج سے ظاہر ہوا کہ ان لوگوں کے مقابلے میں جنہوں نے ڈیری مصنوعات کم مقدار میں لیں، جسمانی وزن یا جسمانی ساخت، توانائی کے استعمال اور خون میں کولیسٹرول کی سطح پر کوئی قابل ذکر منفی اثر نہیں پڑا۔ قابل توجہ بات یہ ہے کہ جن شرکاء نے فل کریم ڈیری مصنوعات زیادہ مقدار میں استعمال کیں، ان کے بلڈ پریشر میں بہتری آئی اور انہیں صحت کے لیے اہم بنیادی غذائی اجزا کی بھی زیادہ مقدار حاصل ہوئی۔

روایتی سفارشات فل کریم ڈیری مصنوعات سے کیوں خبردار کرتی رہی ہیں؟

یہ سفارشات اس بنیاد پر تھیں کہ ان مصنوعات میں سیر شدہ چکنائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جسے تاریخی طور پر خون میں خراب کولیسٹرول (LDL) کی بلند سطح سے جوڑا جاتا رہا ہے اور یہ دل اور شریانوں کے امراض کے خطرے کو بڑھانے والے عوامل میں شمار ہوتا ہے۔ تاہم جدید تحقیقات جنہوں نے انسانی صحت پر ڈیری مصنوعات کے حقیقی اثرات کا جائزہ لیا، فل کریم ڈیری مصنوعات کے استعمال اور صحت کے اشاریوں کی خرابی کے درمیان کوئی ٹھوس اور براہ راست تعلق ثابت نہیں کر سکیں۔ بلکہ بعض تحقیقات نے ممکنہ حفاظتی اثرات کی طرف بھی اشارہ کیا ہے، جن میں فل کریم دودھ پینے والے بچوں میں موٹاپے کے خطرے میں کمی شامل ہے۔

ڈیری میٹرکس کا مفروضہ

بعض سائنسدان ان نتائج کی وضاحت ڈیری میٹرکس مفروضے (Dairy Matrix Hypothesis) کے ذریعے کرتے ہیں۔ یہ ایک نظریہ ہے جس کے مطابق غذا کا اثر صرف اس کے انفرادی اجزاء پر منحصر نہیں ہوتا، بلکہ اس پر بھی ہوتا ہے کہ یہ اجزاء مکمل غذائی ڈھانچے کے اندر ایک دوسرے سے کس طرح تعامل کرتے ہیں۔ ڈیری مصنوعات میں صرف سیر شدہ چکنائی ہی نہیں ہوتی، بلکہ اہم پروٹین بھی شامل ہوتے ہیں، جیسے کیسین (Casein) اور وے (Whey)۔ اس کے علاوہ کیلشیم، وٹامنز اور معدنیات بھی پائے جاتے ہیں۔ بظاہر غذائی اجزاء کا یہ پیچیدہ باہمی تعامل اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ جسم میں ان کا ہضم اور جذب کیسے ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ان کا حتمی اثر اس اثر سے مختلف ہو سکتا ہے، جو سیر شدہ چکنائی کو الگ سے لینے پر ہوتا ہے۔

بزرگوں کے لیے خاص اہمیت

ان نتائج کی اہمیت بزرگ افراد کے لیے مزید بڑھ جاتی ہے، جنہیں عضلات کی مقدار اور ہڈیوں کی صحت برقرار رکھنے کے لیے پروٹین اور کیلشیم کی کافی مقدار درکار ہوتی ہے، حالانکہ عمر بڑھنے کے ساتھ ان کی مجموعی توانائی کی ضرورت کم ہو جاتی ہے۔ فل کریم ڈیری مصنوعات ضروری غذائی اجزاء کا ایک عملی اور بھرپور ذریعہ ہیں، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جنہیں بھوک کی کمی کا سامنا ہو یا جنہیں اپنی روزانہ کی غذائی ضروریات پوری کرنے میں دشواری ہو۔ ان نتائج کا یہ مطلب نہیں کہ سیر شدہ چکنائی اب نقصان دہ نہیں رہی اور نہ ہی یہ فل کریم ڈیری مصنوعات کے بے تحاشا استعمال کی عمومی دعوت ہیں۔ البتہ یہ اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ غذاؤں کا جائزہ پوری غذائی ترتیب کی تصویر کو سامنے رکھ کر لیا جانا چاہیے، نہ کہ صرف کسی ایک غذائی جزو کی بنیاد پر۔ جدید سائنس اشارہ کرتی ہے کہ غذا کا معیار اور اس کی ساخت محض چکنائی کی مقدار پر توجہ دینے سے زیادہ اہم ہو سکتی ہے۔

لونگ گلے کی خراش اور کھانسی دور کرنے میں معاون ہے

ڈاکٹر شمس الحق

لونگ میں موجود یوجینول درد اور سوزش کو عارضی طور پر کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لونگ روایتی طور پر بدہضمی اور پیٹ کی بے آرامی کیلئے استعمال ہوتی ہے۔ لونگ کے بعض مرکبات میں سوزش کم کرنے کی خصوصیات دیکھی گئی ہیں۔ لونگ ملا نیم گرم مشروب بعض افراد کو گلے میں عارضی سکون دے سکتا ہے۔ لونگ کے اینٹی آکسیڈنٹس خلیوں کو آکسیڈیٹو دباؤ سے بچانے میں معاون ہیں۔ لونگ کا استعمال جگر کی صحت کو بہتر بناتا ہے اور وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کچی لونگ چبانے سے منہ کی بدبو دور ہوتی ہے اور گلے کی خراش میں آرام ملتا ہے۔ لونگ متوازن غذا کا مفید حصہ ہے۔

اتر ریلوے
کھلا ٹینڈر نوٹس
سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر/ آر آر ڈی، اتر ریلوے، فیروز پور کیلئے اور بھارت کے صدر کی جانب سے ای-ٹینڈر آن لائن تاریخ 22-12-2026 کو 15.00 بجے تک طلب کیے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان [illegible] ہونے کی تاریخ 22-12-2026 کو 15.00 بجے تک [illegible] کر سکتے ہیں۔ مینول آفرز اس ٹینڈر کیلئے جائز نہیں ہے۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیلات	تخمینہ لاگت (Rs.)	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت	بیعانہ کی رقم #(Rs.)	مدت تکمیل کام	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	ویب سائٹ
825 ٹی آر ڈی، فیروز پور، 2026-27	فیروز پور ڈویژن میں DEE/TRD/FZR کے دائرہ اختیار علاقے کے تحت آنے والے فیروز پور کینٹ (FZR)، موگا (MOF)، کوٹ کپورا (KKP) اور فاضلکا (FKA) کے تحت TRD ڈپو کے PSI اور OHE آلات کے رکھ رکھاؤ کے کاموں کی آؤٹ سورسنگ (02 سال کیلئے)	3,38,53,193.68	22-12-2026 15.00 بجے تک	6,77,100/-	24 ماہ	22-12-2026 5.00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in
826 ٹی آر ڈی، فیروز پور، 2026-27	فیروز پور ڈویژن کے کمپریسڈ نیچرل گیس (CNG) سیکشن پر NCML پائپ لائن کے [illegible] کاموں کے سلسلے میں OHE کا کام۔	47,82,240.87	22-12-2026 15.00 بجے تک	95,700/-	06 ماہ	22-12-2026 5.00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

کاموں کی اہمیت مذکورہ ٹینڈر نمبر 825 ٹی آر ڈی، فیروز پور: (i) 50HZ سنگل فیز 25KV AC OHE کا رکھ رکھاؤ، مرمت، [illegible] (ii) 50 HZ سنگل فیز 25 KV AC [illegible] سب سٹیشن [illegible] (iii) 132 KV [illegible]
(حوالہ Pr.CEE/NR کی لیٹر نمبر 181-Elect/TRD/189/Pt.II مورخہ 29-07-2021 کی PSI ورک نمبر شمار 2.2)
کام کی اسی نوعیت مذکورہ ٹینڈر نمبر 826 ٹی آر ڈی، فیروز پور 2026-27 کیلئے ٹینڈر کی مشتہر قیمت 150.00 روپے سے کم ہونے کی وجہ سے لاگو نہیں۔
نمبر 825 & 826 ٹی آر ڈی، فیروز پور۔ 2026-27 مورخہ 27-11-2026
4121/2026
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے
ای-نیلامی نوٹس
بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر اتر ریلوے فیروز پور کے ذریعے نیچے دیئے گئے کام کیلئے اہل اور رجسٹرڈ بولی دہندگان سے فیروز پور ڈویژن میں ای-نیلامی میں طلب کیا جاتا ہے۔

SN	Catalogue NO.	Name of contract
		ای-نیلامی کی تاریخ 07-12-2026
1	EAFZR-ADVT26--29	ٹرین نمبر 12422/14616/15 کے ڈبوں کے بیرونی حصوں پر [illegible] اشتہار [illegible] کیلئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔
2	FZR-Mgzn-26-1	[illegible] کاری نمبر 22488/22487 (امرتسر-دہلی) میں مسافروں [illegible] میگزین کی تقسیم کیلئے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔

مفصل معلومات اور رجسٹریشن کیلئے براہ مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر جائیں۔
No. NR-FZR0COML(NFR)/18/2024 Date: 26.11.2026
4111/2026
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

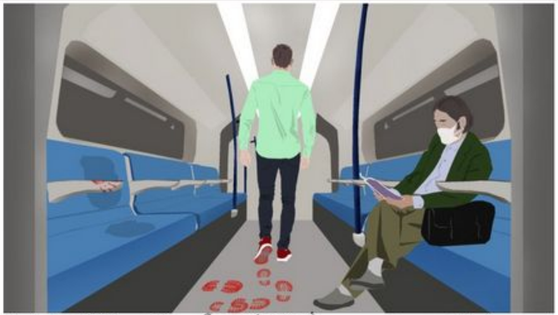
اے طائر لاہوتی اس رزق سے موت اچھی
جس رزق سے آتی ہو پرواز میں کوتاہی

روزنامہ
سرینگر
روزنامہ صورت حال

حکمران کوخوف اہل بصارت سے حاصل ہوتا ہے

کل کے اداریے میں لکھا تھا کامیابی اہل بصارت حکمران کے اندر چھپا راز کا کیا مطلب ہے۔ اہل بصارت حکمران ہر لمحہ ہر وقت دل میں یہ خوف رہتا ہے کہیں میرے ہوتے ہوئے کسی کے ساتھ ناانصافی یا ظلم کا شکار نہ بنتا ہے۔ جس حکمران کو ان باتوں کا احساس رہتا ہے کہ مجھ کسی ہستی کے سامنے جوابدہ ہونا ہے تب وہ اہل بصارت بنتا ہے۔ اہل بصارت کا واقع ایک شخص مفت کی روزی پانے کے لیے دعا کرتا تھا۔ ایک دن کسی شخص کا بیل اس کے گھر میں آ گھسا تو اس نے سمجھ لیا۔ میری دعا قبول ہوگئی اور مفت کی روزی آ گئی۔ فوراً اس کو ذبح کرلیا۔ بیل کے مالک نے حاکم کے عدالت میں فریاد کی تو وہاں سے بھی آخری فیصلہ یہی ہوا کہ تم بیل کے دعوے سے دستبردار ہوجاؤ۔ وہ شخص اس فیصلے پر راضی نہ ہوا۔ توحکم ہوا۔ اچھا تم اپنا سارا مال اس کو دے ڈالو۔ وہ اس پر زور چلانے لگا۔ حاکم نے فرمایا خدا نے تمہارے بداعمالی پر پردہ ڈالنا چاہتا تھا۔ اگر تم پہلے حکم پر راضی ہوگئے ہوتے۔ تمہارا پردہ فاش نہ ہوتا اور تم بڑی حد تک اپنی سزا سے بچ جاتے مگر کیا کریں۔ تمہاری تقدیر الٹی تھی۔ اب دیکھو کیا ہوتا ہے۔ اس بعد حاکم اپنے ساتھیوں کو ساتھ جنگل روانہ ہوگیے وہاں ایک درخت کی جڑ کھودی گئی تو زمین کے اندر ایک لاش نکلی جو ایک چھری سے مجروں کی گئی تھی حاکم فرمایا مقتول اسی شخص کا باپ ہے۔ جس نے بیل کو ذبح کیا تھا۔ اور بیل کا مدعی اس کا غلام ہے۔ جس نے ازراہِ نمک حرامی ومحسن کشی اپنے آقا کو قتل کرکے یہاں مدفون کردیا۔ اور اس کے سارے مال ودولت پر قابض ہوگیا۔ پھر حاکم نے قاتل کو اس کے قصاص میں قتل کرادیا۔ ایسا ہی حاکم اہل بصارت ہوتا ہے۔

کورونا وائرس: بنا علامات اور 'خاموشی' سے بیماری پھیلانے والے اس وبا کو کیسے پیچیدہ بنا رہے ہیں؟



ڈیوڈ شکمین
بی بی سی سائنس ایڈیٹر

کورونا وائرس کا بحران جیسے جیسے بڑھا، سائنسدانوں نے کورونا وائرس کے ایک عجیب اور پریشان کن پہلو کے بارے میں مزید شواہد ڈھونڈ لیے ہیں۔

جہاں اس سے متاثرہ بہت سے افراد میں کھانسی اور بخار کے ساتھ ساتھ کھانے اور سونگھنے کی حس متاثر ہوتی ہے، وہیں کئی لوگ ایسے بھی ہیں جن میں اس بیماری کی کوئی علامات نہیں پائی جاتیں اور انھیں اس بات کا ہرگز علم نہیں ہوتا کہ انھیں کووڈ 19 ہے۔

محققین کا کہنا ہے کہ یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ایسے کتنے لوگ ہیں اور کیا یہ سائلنٹ سپریڈر یعنی خاموش سے اس بیماری کو پھیلا کر اس وبا کو مزید پیچیدہ بنا رہے ہیں۔

جب سنگاپور میں 19 جنوری کو لوگ ایک چرچ میں اکھٹے ہوئے تو کسی کو اندازہ نہیں تھا کہ یہ اجتماع کورونا وائرس کے پھیلاؤ میں بین الاقوامی اہمیت کا حامل ہوگا۔ اس اجتماع میں 56 برس کا ایک جوڑا تھا جو اسی صبح چین سے آیا تھا۔

دونوں بظاہر صحت مند نظر آ رہے تھے مگر 22 جنوری کو بیوی کی حالت بگڑنا شروع ہوگئی اور دو روز بعد ان کے شوہر بھی بیمار ہوگئے۔ دونوں ووہان سے آئے تھے۔ ایک ہفتے بعد تین مقامی افراد بھی وبا کا شکار ہوگئے۔

سنگاپور کی وزارت صحت کے ڈاکٹر ورنن لی کہتے ہیں: 'ہمیں شدید حیرت ہوئی۔ جو لوگ ایک دوسرے کو نہیں جانتے تھے انھوں نے ایک دوسرے کو مرض لگا دیا تھا' حالانکہ بظاہر ان میں اس کی کوئی علامات نہیں تھیں۔

ڈاکٹر لی اور ان کے ساتھی سائنسدانوں نے پولیس اور امراض کا کھوج لگانے والے ماہرین کے ساتھ مل کر تحقیقات شروع کردیں اور کون کب کہاں تھا، کی بنیاد پر نقشے مرتب کیے۔ اس عمل کو کانٹیکٹ ٹریسنگ یعنی رابطوں کا تعاقب کہا جاتا ہے جو اس وقت برطانیہ میں بھی روبہ عمل ہے۔

حیرت انگیز طور پر چند ہی دنوں میں محققین نے مذکورہ چرچ کے 191 ارکان سے بات کی تو پتا چلا کہ ان میں سے 142 افراد اس اجتماع میں شریک تھے۔ انھوں نے یہ بھی پتا لگا لیا کہ سنگاپور کے جو دو شہری وبا کا شکار ہوئے تھے، وہ اس وقت چرچ میں تھے جب چینی جوڑا ابھی وہاں آیا تھا۔

ڈاکٹر لی کا کہنا ہے 'ممکن ہے چرچ کے معمولات میں وہ ایک دوسرے سے ملے ہوں، بات کی ہو، ایک دوسرے کا خیر مقدم کیا ہو۔'

مگر اس سے یہ بات واضح نہیں ہوتی کہ چینی جوڑے سے وائرس دوسروں کو کیسے منتقل ہوا کیونکہ ان میں تو مرض کی کوئی علامات تھیں ہی نہیں۔

حیرانگی کی ایک اور بات یہ تھی کہ کورونا وائرس نے جس تیسرے شخص کو متاثر کیا تھا وہ ایک 52 سالہ خاتون تھی جو اس وقت چرچ نہیں گئی تھی۔ البتہ اسی روز بعد میں وہ اسی چرچ میں منعقدہ ایک دوسری تقریب میں شریک ہوئی تھیں۔ تو پھر انھیں کیسے وائرس لگا؟

عالمگیر وبا کے آغاز میں وائرس پر قابو پانے کے لیے کیے گیے اقدامات کی بہترین مثال سنگاپور ہے

غیر متوقع شواہد

محققین نے مذکورہ چرچ کی اس اتوار کی سی سی ٹی وی فوٹیج کا بغور جائزہ لیا تو پتا چلا کہ مذکورہ خاتون اگرچہ اس چرچ میں اسی دن بعد میں گئی تھی مگر وہ اسی نشست پر بیٹھی تھیں جہاں کئی گھنٹے قبل چینی جوڑا بیٹھا تھا۔ یہ ایک بالکل غیر متوقع سراغ تھا۔

اگرچہ اس وقت چینی میاں بیوی میں کووڈ 19 کی علامات موجود نہیں تھیں پھر بھی ان سے وائرس منتقل ہوگیا تھا۔ ممکن ہے کہ وائرس ان کے ہاتھوں پر لگا ہوا ہو جن سے انھوں نے نشستوں کو چھوا ہو۔ ہوسکتا ہے ان کے سانس کے ذریعے وائرس بینچ کی سطح پر جا کر بیٹھ گیا ہو، یہ واضح نہیں ہے مگر اس کے نتائج دور رس تھے۔

ڈاکٹر لی کے نزدیک اس کی ایک ہی ممکنہ وضاحت تھی کہ وائرس ان لوگوں سے دوسروں کو منتقل ہو رہا تھا جنھیں علم ہی نہیں تھا کہ ان کے اندر وائرس موجود ہے۔ یہ بڑا انکشاف تھا کیونکہ اس وقت تک کورونا وائرس سے متعلق ایک ہی پیغام دیا جا رہا تھا کہ اپنے اندر اور دوسروں میں اس وائرس کی علامات پر نظر رکھیں۔

علامات کے ظاہر ہونے سے پہلے منتقلی

اس انکشاف سے یہ معلوم ہوا کہ یہ مرض کھانسی، بخار اور دوسری علامات کے ظاہر ہونے سے پہلے بھی پھیل سکتا ہے۔ اس عمل کو 'قبل از علامات منتقلی' کہتے ہیں۔

دوسری تحقیقات سمیت اس تحقیق سے یہ بات ابھر کر سامنے آئی کہ علامات ظاہر ہونے سے پہلے کے 24 سے 48 گھنٹے انتہائی اہم ہیں کیونکہ اس دوران وائرس بردار افراد اسے دوسروں کو منتقل کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں۔

یہ بات اہم اس لیے ہے کہ جیسے ہی آپ کو پتا چلے کہ آپ کورونا وائرس سے متاثر ہیں تو آپ رابطے میں آنے والوں کو خبردار کرسکتے ہیں کہ وہ خود کو گھر تک محدود کرلیں۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ وہ علامات ظاہر ہونے سے پہلے ہی خود کو تنہا یا آئسولیٹ کرسکیں گے مگر بغیر کھانسے یہ وائرس کیسے دوسروں کو منتقل ہوجاتا ہے یہ بات اب بھی زیر بحث ہے۔

ایک ذریعہ تو یہ ہوسکتا ہے کہ اگر وائرس بالائی نظام تنفس میں پرورش پا رہا ہے تو ہوسکتا ہے کہ سانس کے اخراج کے ساتھ دوسروں کو لگ جاتا ہو، خاص طور پر گھروں کے اندر یا بند ماحول میں۔

منتقلی کا دوسرا ذریعہ لمس ہوسکتا ہے یعنی وائرس کسی کے ہاتھ پر لگا ہوا ہو اور وہ اسی ہاتھ سے دروازے یا کرسی کو چھولے تو یہ سطح پر منتقل ہوکر وہاں سے کسی بھی دوسرے چھونے والے کو لگ سکتا ہے۔ وجہ جو بھی ہو یہ وائرس لوگوں کی لاعلمی کا فائدہ اٹھا رہا ہے کیونکہ جب انھیں معلوم ہی نہیں ہوگا کہ وہ متاثر ہیں تو وہ کم چوکنا ہوں گے۔

سنگاپور نے جب بظاہر وائرس پر قابو پالیا تو متاثرین کی تعداد میں اضافہ ہونے لگا

بعض افراد میں علامات بالکل ظاہر نہیں ہوتیں

زیادہ پُراسرار بات ہی یہ ہے جس کا سائنسدان کوئی حتمی جواب حاصل نہیں کرسکے ہیں۔ یہ جاننا الگ بات ہے کہ علامات کے ظاہر ہونے سے پہلے بھی لوگ وائرس منتقل کرسکتے ہیں مگر یہ بالکل ہی علیحدہ بات ہے کہ لوگ وائرس سے متاثر بھی ہوں اور ان میں علامات بھی ظاہر نہ ہوں۔

اس حالت کو 'اے سمپٹو میٹک' یا 'عدم علامتی' کہتی ہے کیونکہ اس میں کسی شخص کے اندر مرض تو موجود ہوتا ہے مگر خود کو ظاہر نہیں کرتا۔

خبرنگاروں نے انھیں ٹائیفائیڈ میری کا لقب دیا جس کا انھوں نے ہمیشہ برا منایا

اس کا سب سے مشہور واقعہ گزشتہ صدی کے اوائل میں نیویارک میں پیش آیا تھا جب میری میلن نامی ایک آئرش باورچن کو ایک گھر میں ملازمت ملی۔ اس گھر کے تمام افراد کو ٹائیفائیڈ ہوگیا اور کم سے کم تین افراد ہلاک بھی ہوگئے۔

بعد میں پتا چلا کہ میری میلن ٹائیفائیڈ میں مبتلا تھیں مگر ان میں اس کی کوئی علامت موجود نہیں تھی اور نہ چاہتے ہوئے بھی انھوں نے مرض کو دوسروں میں منتقل کردیا تھا۔

خبرنگاروں نے انھیں 'ٹائیفائیڈ میری' کا لقب دیا جس کا انھوں نے ہمیشہ برا منایا۔ حکام نے مزید کوئی خطرہ مول نہیں لیا اور 1938 میں ان کی موت تک انھیں 23 برس تک محصور رکھا۔

تیس برس کی نرس امیلیا پاول سکتے میں آ گئیں جب انھیں پتا چلا کہ وہ بنا علامات کے کورونا وائرس کا شکار ہیں

مفروضوں کا خاتمہ

تیس برس کی نرس امیلیا پاول سکتے میں آ گئیں جب انھیں پتا چلا کہ وہ بنا علامات کے کورونا وائرس کا شکار ہیں۔ حفاظتی لباس کے پیچھے کووڈ 19 کے مریضوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے وہ خود کو محفوظ سمجھتی تھیں مگر ان کے لعاب کا ٹیسٹ مثبت نکلا۔

وہ کہتی ہیں: 'مجھے لگا جیسے میرا کوئی پیارا مر گیا ہو۔ میں نے سوچا یہ بات درست نہیں ہوسکتی، میں تو بالکل ٹھیک ٹھاک ہوں۔'

انھیں کام چھوڑ کر فوراً اپنے گھر میں خود تنہائی اختیار کرنا پڑی۔

وہ کہتی ہیں کہ وہ دوسرے مریضوں کی حالت دیکھ چکی تھیں کہ کتنی تیزی سے بگڑتی ہے اس لیے پریشان تھیں کہ کہیں انھیں بھی اس اذیت سے نہ گزرنا پڑے۔ مگر حیرت انگیز طور پر ان میں مرض کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوئی۔

اس مرحلے پر یہ کہنا ناممکن ہے کہ کتنے ہی واقعات ہوں گے جہاں مرض موجود ہوگا مگر کسی کو اس کا علم نہیں ہوگا۔

امیلیا کے متاثر ہونے کی بات اس لیے سامنے لائی گئی کہ وہ اپنے ہسپتال میں جاری ایک تحقیق میں شریک تھیں۔ اس تحقیق کے نتائج اس لیے حیران کن تھے کہ ایک ہزار میں سے تین فیصد مریض ایسے پائے گئے جن میں ٹیسٹ کرتے وقت مرض کی کوئی علامت موجود نہیں تھی۔

عدم علامتی کی سب سے بڑی مثال ڈائمنڈ پرنسیس نامی وہ مسافر بردار بحری جہاز ہے جو اس برس کے شروع میں جاپانی ساحل کے ساتھ سفر کر رہا تھا۔ اس میں 700 کے لگ بھگ افراد متاثر ہوئے تھے جن میں سے تین چوتھائی نے کسی طرح کی علامات ظاہر نہیں کی۔

واشنگٹن میں معمر افراد کی دیکھ بھال کرنے والے ایک ادارے میں آدھے سے زیادہ رہائشی بغیر کسی علامت کے مثبت پائے گئے تھے۔

مختلف تحقیقات سے پتا چلتا ہے کہ 5 سے 80 فیصد کیسوں میں عدم علامتی ہوسکتی ہے۔ یہ نتیجہ یونیورسٹی آف آکسفرڈ کے پروفیسر کارل ہینیگن اور ان کے ساتھیوں نے 21 تحقیقی مطالعوں کا جائزہ لینے کے بعد اخذ کیا ہے۔ ان کے مطابق حتمی نتیجہ یہ ہی نکلتا ہے کہ 'بغیر کسی علامت کے مریضوں کی تعداد کا تعین کرنے کے لیے کوئی ایک قابل انحصار تحقیق موجود نہیں ہے۔' ان کا کہنا ہے کہ اگر صرف ان مریضوں کا ٹیسٹ کیا جائے جن میں علامات موجود ہوں، جیسا کہ برطانیہ میں ہو رہا ہے، تو بہت سے کیسز کا پتا نہیں چل سکے گا۔ 'کوئی بھی تحقیق کلی طور پر قابل انحصار نہیں۔'

'خاموشی سے بیماری پھیلنے' کا خطرہ

نرس امیلیا کو سب سے زیادہ اس بات کی پریشانی ہے کہ انھوں نے انجانے میں وائرس اپنے ساتھ کام کرنے والوں یا ان مریضوں کو منتقل کردیا ہوگا جو مدد کے لیے ان پر انحصار کر رہے تھے۔

وہ کہتی ہیں: 'میرا نہیں خیال کے میں نے اپنے ساتھیوں کو وائرس منتقل کیا ہوگا کیونکہ ان کے ٹیسٹ منفی نکلے ہیں مگر پریشانی اس بات کی ہے کہ میں کتنے عرصے تک مثبت تھی۔ ہم اب تک یہ نہیں جان پائے کہ عدم علامتی کی کیفیت میں کیا وائرس دوسروں کو منتقل ہو بھی سکتا ہے یا نہیں۔ یہ عجیب وغریب بات ہے اور اس کے بارے میں علم بہت تھوڑا ہے۔'

چین میں ایک تحقیق سے معلوم ہوا کہ علامات والے کیسز کے مقابلے میں بغیر علامات کے کیس زیادہ تھے۔ اس پر سائنسدانوں کو تنبیہ کرنا پڑی کہ مرض کی روک تھام کے لیے بغیر علامات والے متاثرین پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

ڈائمنڈ پرنسس کا مطالعہ کرنے والی ٹیم کا خیال ہے کہ علامات والے متاثرین کے مقابلے میں بغیر علامات والے متاثرین کے دوسروں کو وائرس منتقل کرنے کا خدشہ کم ہے مگر اس کے باوجود ان کی وجہ سے بھی خاصی تعداد میں لوگ متاثر ہوئے ہیں۔

ڈائمنڈ پرنسس کا مطالعہ کرنے والی ٹیم کا خیال ہے کہ علامات والے متاثرین کے مقابلے میں بغیر علامات والے متاثرین کے دوسروں کو وائرس منتقل کرنے کا خدشہ کم ہے

عدم علامتی مرض کا 'ڈارک میٹر'

اس گتھی کو سلجھانے کی جستجو میں سائنسدان برطانوی شہر نورچ میں تمام افراد کے ٹیسٹ کرنے پر زور دے رہے ہیں۔

ارلہم انسٹیٹیوٹ کے پروفیسر نیل ہال کہتے ہیں کہ 'عدم علامتی کیسز اس وبا کا 'ڈارک میٹر' ہوسکتے ہیں۔ یہ کائنات میں پایا جانے والا وہ مادہ ہے جس کے وجود کا براہ راست مشاہدہ نہیں کیا جاسکتا۔

پروفیسر ہال کو خدشہ ہے کہ ممکنہ طور پر عدم علامتی کے کیسز ہی وبا کو پھیلانے کا سبب ہیں۔ ان کا کہنا ہے 'اگر ایسے لوگ جنھیں نہیں معلوم کہ وہ حقیقت میں مریض ہیں، عوامی ذرائع آمدورفت اور صحت کی سہولیات استعمال کریں گے تو لازماً وائرس کی منتقلی بڑھے گی۔'

ان کے بقول علامات رکھنے والے مریضوں کا علاج تو مسئلے کا آدھا حل ہے۔

اس سلسلے میں برطانوی پارلیمنٹ میں دارالعوام کے بعض ارکان نے وزیراعظم بورس جانسن کو خط لکھا ہے، جس میں انھوں نے مؤقف اختیار کیا ہے کہ بغیر علامات کے مریضوں کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ انھوں نے لکھا کہ طبی اور تیماردار عملے کا باقاعدگی سے ٹیسٹ کیا جانا چاہیے۔

چین کے شہر ووہان، جس کے بارے میں قیاس ہے کہ وبا کا آغاز وہیں سے ہوا تھا، میں یہ ہی کام زیادہ وسیع پیمانے پر شروع ہوچکا ہے۔

ووہان میں نو روز کے اندر 65 لاکھ افراد کی سکریننگ کی گئی، ان میں وہ لوگ بھی شامل تھے جن میں کسی طرح کی علامات نہیں پائی گئیں۔

چین نے ووہان میں بڑے پیمانے پر ٹیسٹنگ کا آغاز کیا

لاک ڈاؤن میں نرمی

لاک ڈاؤن میں نرمی کے نتیجے میں لوگ بازاروں اور دفتروں میں جا رہے ہیں۔ ایسے میں اس عدم علامتی کے ان دیکھے خطرے کے بارے میں چوکنا رہنا ضروری ہے۔

اسی لیے دنیا بھر میں حکومتیں رابطے میں آنے والوں کے تعاقب پر زور دی رہی ہیں تاکہ جیسے ہی کسی شخص میں علامات ظاہر ہوں تو اس سے رابطے میں آنے والے تمام افراد از خود تنہائی اختیار کرلیں۔ حکام کا کہنا ہے کہ ان حالات میں سماجی فاصلہ ہی بہترین دفاعی حکمت عملی ہے مگر جہاں یہ ممکن نہ ہو وہاں چہرہ ڈھانپ کر رکھا جائے، چاہے اس کے لیے گھریلو ساختہ ماسک ہی استعمال میں لایا جائے۔

چہرے پر نقاب لینے کا مقصد یہ ہے کہ اگر آپ وائرس سے متاثر ہیں تو کم سے کم دوسروں کو تو اس سے بچا ئیں۔

زیادہ تر ممالک چہرے پر ماسک پہننے پر زور دے رہے ہیں

بعض ماہرین صحت کو تشویش ہے کہ ماسک یا نقاب پہننے سے لوگوں کی نظر میں سماجی فاصلے اور ہاتھ دھونے کی اہمیت گھٹ جائے گی، جس سے وائرس پھیلنے کا خطرہ بڑھ جائے گا مگر اب زیادہ سے زیادہ حکومتیں ماسک کے فوائد کی قائل ہو رہی ہیں۔

ایسا نہیں ہے کہ چہرہ ڈھانپنے سے وبا رک جائے گی مگر اس کی عدم علامتی منتقلی کے بارے میں ہم اتنا کم جانتے ہیں کہ کسی بھی طریقے کو آزمانے میں کوئی حرج نہیں۔

کورونا وائرس: آئبیو پروفین کے بارے میں خیال ہے کہ یہ دوا سانس لینے میں مشکلات کا علاج ہوسکتی ہے

مشیل رابرٹس

ہیلتھ ایڈیٹر، بی بی سی نیوز آن لائن

سائنسدان یہ تجربہ کر رہے ہیں کہ ہسپتالوں میں زیر علاج کورونا وائرس کے مریضوں کو آئبیو پروفین سے کیا فائدہ ہوسکتا ہے۔ لندن کے گائز اینڈ سینٹ ٹامس ہسپتال اور کنگز کالج کی ٹیم یہ تحقیق کر رہی ہے اور ان کا خیال ہے کہ یہ دوا سانس لینے میں مشکلات کا علاج ہوسکتی ہے۔ آئی بو پروفین عام طور پر انفلیمیشن (سوزش) اور درد کو ختم کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

سائنسدانوں کو امید ہے کہ اس سستے علاج کی وجہ سے مریضوں کے وینٹیلیٹر تک پہنچنے کی نوبت نہیں آئی گی۔ اس آزمائش کے دوران، جسے لبریٹ X کا نام دیا گیا ہے، ہسپتال میں موجود نصف مریضوں کو عام علاج کے ساتھ آئبیو پروفین بھی دی جائے گی۔

مریضوں پر کیے جانے والے اس تجربے میں ایک مخصوص طریقے سے تیار کی گئی آئبیو پروفین دی جائے گی جو اس آئی بو پروفین سے مختلف ہوگی جو عام طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ کچھ لوگ اس طرح کی دوا آرتھرائٹس جیسی بیماریوں کے علاج کے لیے پہلے ہی استعمال کر رہے ہیں۔

جانوروں پر کی جانے والی تحقیق یہ ظاہر کرتی ہے کہ یہ دوا سانس لینے میں دشواری کا علاج ہوسکتی ہے۔ کورونا وائرس سے زیادہ متاثر ہونے والے مریضوں کو دوسری پیچیدگیوں کے علاوہ سانس لینے میں شدید دشواری کا بھی سامنا ہوتا ہے۔ کنگز کالج کی ٹیم کے ایک رکن پروفیسر مِتل مہتا کہتے ہیں 'ہمیں اس دوا کو آزمانے کی ضرورت ہے تاکہ یہ دیکھا جاسکے کہ کیا واقعی نتائج ہماری توقع کے مطابق ہیں۔'

کورونا وائرس کی وبا کے ابتدائی دنوں میں اس تشویش کا اظہار کیا گیا تھا کہ جن لوگوں میں علامات ظاہر ہوئی ہیں ان کے لیے آئی بو پروفین نقصان دہ ہوسکتی ہے۔ آئبیو پروفین کے بارے میں تشویش میں اس وقت مزید اضافہ ہوگیا تھا جب فرانس کے وزیر صحت اولیور ویراں نے یہ بیان دیا تھا کہ آئبیو پروفین جیسی اینٹی انفلیمیٹری ادویات کورونا وائرس کے مریض کے لیے نقصان دہ ہوسکتی ہیں۔ انھوں نے مریضوں کو اس کے بجائے پیراسیٹامول استعمال کرنے کا مشورہ دیا تھا۔ دنیا میں کورونا کہاں کہاں: جانیے نقشوں اور چارٹس کی مدد سے

کورونا وائرس کی ویکسین کب تک بن جائے گی؟

کورونا وائرس اور نزلہ زکام میں فرق کیا ہے؟

آخر کرونا وائرس شروع کہاں سے ہوا؟

کورونا وائرس: سماجی دوری اور خود ساختہ تنہائی کا مطلب کیا ہے؟

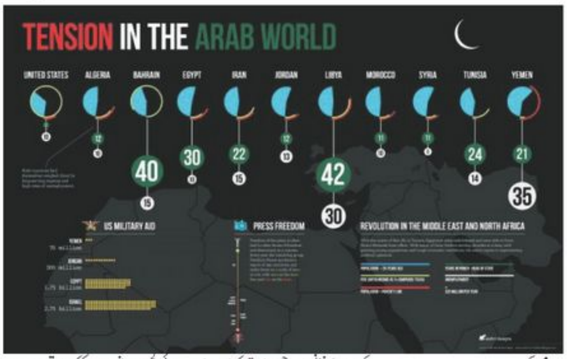
کورونا وائرس: ان چھ جعلی طبی مشوروں سے بچ کر رہیں

کورونا وائرس: چہرے کو نہ چھونا اتنا مشکل کیوں؟

اس کے بعد ہیومن میڈیسن کے کمیشن کی جانب سے ایک جائزے میں کہا گیا تھا کہ کورونا وائرس کی علامات کے دوران پیراسیٹامول کی طرح آئبیو پروفین کا استعمال بھی محفوظ ہے۔ دونوں ادویات مریض کے درجہ حرارت کو کم کرسکتی ہیں اور فلو جیسی علامات میں مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔

برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروسز یا این ایچ ایس کا کہنا ہے کہ ہلکی علامات کی صورت میں لوگوں کو پہلے پیراسیٹامول استعمال کرنی چاہیے کیونکہ آئبیو پروفین کے مقابلے میں اس کے نقصانات کم ہوتے ہیں اور یہ لوگوں کے لیے زیادہ محفوظ دوا ہے۔ مثلاً معدے کے السر کے مریضوں کو آئی بو پروفین نہیں استعمال کرنی چاہیے۔

مشرق وسطیٰ میں جنگوں کا خاتمہ قریب لیکن کشیدگی میں کمی مشکل کیوں؟



آصف شاداب

نئے سال کی طرف بڑھتا مشرق وسطیٰ بظاہر جنگوں سے نکلتا نظر آ رہا ہے۔ شام سے امریکا نکل رہا ہے اور شام کے نئے آئین کی تیاری اور سیاسی حل پر کام شروع ہو رہا ہے۔ یمن جنگ پر ثالثی ہو رہی ہے اور جنگ بندی کے معاہدے طے پا رہے ہیں۔ لیبیا اور عراق میں بھی جنگ ختم ہوتی نظر آتی ہے، لیکن اس سب کے باوجود خطے میں امن کو لاحق خطرات ختم نہیں ہوئے۔

مشرق وسطیٰ میں کن کن ممالک کے آپس میں کیا مسائل جاری ہیں آیئے ان پر نظر ڈالتے ہیں۔

جمال خاشقجی کا قتل اور سعودی مشکلات

سعودی صحافی جمال خاشقجی کا قتل 2018ء کا سب سے بڑا اور ہنگامہ خیز واقعہ بنا، جس نے محمد بن سلمان کی قیادت پر سوال اٹھائے اور امریکا کو یمن جنگ میں سعودی حمایت سے دستبردار ہونا پڑا۔ 2019ء میں بھی سعودی عرب عالمی منظرنامے پر تنہائی دُور کرنے کی کوشش میں مصروف رہے گا۔ ایران اگلے سال بھی سعودی عرب کی خارجہ پالیسی کا سب سے بڑا چیلنج بنا رہے گا۔ سعودی عرب تہران کی مخالفت کا موقع ہاتھ سے نہیں جانے دے گا اور اس کی خاطر اسرائیل کے ساتھ تعلقات اور تعاون کو بھی اپنے لیے حلال تصور کرے گا۔

محمد بن سلمان کی رہنمائی میں سعودی عرب خود کو خطے کی سب سے بڑی اسٹریٹجک طاقت بنانے کی کوشش میں مصروف عمل ہے۔ خطے میں سعودی عرب کے لیے 2 بڑے حریف ہیں، ایک ترکی اور دوسرا ایران۔ ماضی میں تو ضرورت پڑنے پر سعودی عرب ترکی کے ساتھ مل کر بھی کام کرتا رہا ہے لیکن قطر معاملے اور خاشقجی کے قتل کے بعد سے ترکی اور سعودی عرب اب باضابطہ حریف بن کر آمنے سامنے ہیں۔ سعودی عرب امریکی چھتری تلے رہ کر دونوں حریفوں کا مقابلہ کر رہا ہے لیکن وہ اپنے نئے معاشی اور سیکیورٹی شراکت دار بھی تلاش کر رہا ہے تاکہ واشنگٹن پر انحصار بتدریج ختم کیا جاسکے۔ جمال خاشقجی کے قتل کے بعد رونما ہونے والے واقعات اور دباؤ نے سعودی عرب کو نئے شراکت داروں کی تلاش پر سنجیدگی سے مجبور کر دیا ہے۔

محمد بن سلمان سعودی عرب کا چہرہ ہیں لیکن 2 سال سے محمد بن سلمان کی پالیسیوں کی وجہ سے سعودی عرب مسلسل دباؤ کا شکار رہا ہے۔ 2017ء میں محمد بن سلمان نے قطر کا مقاطعہ کیا، لبنان کے وزیراعظم کو ریاض میں یرغمال بنا کر استعفیٰ لیا گیا اور جرمنی کے ساتھ سعودی عرب کی شراکت داری کو دھچکا لگا۔ سعودی عرب کے اندر انسانی حقوق کے کارکنوں کی گرفتاریوں کو مملکت کا اندرونی معاملہ سمجھا گیا لیکن اس نے بھی مملکت پر دباؤ میں اضافہ کیا۔ 2018ء میں سعودی عرب کا کینیڈا سے اسی معاملے پر تنازع ہوا اور سفارتی کشیدگی بڑھی۔ جمال خاشقجی کے قتل نے سعودی عرب کے انسانی حقوق کے ریکارڈ کو متاثر کیا اور عالمی سطح پر اس کی ساکھ کو شدید دھچکا لگا۔

سعودی عرب اب بھی قطر پر کنٹرول کی کوشش میں لگا ہوا ہے لیکن بظاہر تعلقات معمول پر لانے کا دکھاوا بھی جاری ہے جس کی مثال اس سال کی خلیج تعاون کونسل کی سربراہ کانفرنس ہے جس میں قطر کو دعوت دی گئی تھی۔ قطر نے سربراہ کانفرنس میں درمیانے درجے کا عہدیدار بھجوا کر ریاض کو صاف اور واضح پیغام دے دیا کہ وہ اس جھانسے میں نہیں آئے گا۔ یمن جنگ پر بھی ریاض کو شدید عالمی دباؤ کا سامنا کرنا پڑا۔ اسی دباؤ کے نتیجے میں ریاض امن مذاکرات پر مجبور ہوا۔

سعودی عرب-ایران جھگڑا اور اسرائیلی کردار

2019ء میں بھی ریاض تہران کو تنہا کرنے اور دباؤ میں لانے کے لیے عرب اتحادیوں کو خوش رکھنے کے ساتھ ساتھ نئے اور غیر روایتی اتحادیوں کی تلاش جاری رکھے گا اور اس کی ایک مثال اسرائیل کے ساتھ سعودی قربتیں ہیں۔ اسرائیل اور سعودی عرب دونوں ایران کو جھکانے کے لیے اپنے اپنے مفادات کی خاطر قریب آ رہے ہیں۔ اس مقصد کے لیے اسرائیل زیادہ کوشش کر رہا ہے اور وہ سعودی عرب کو ٹیکنالوجی ٹرانسفر اور سرمایہ کاری کی پیشکش بھی کر رہا ہے۔ سعودی عرب اسرائیل کے ساتھ قربت کا اعتراف نہیں کر رہا تاہم اسرائیلی حکام اور نجی شعبہ اس معاملے میں رازداری کے قائل نہیں رہے۔

ایران سعودی عرب یا ایران اسرائیل تنازع کی صورت میں ریاض اور تل ابیب تعاون بڑھائیں گے اور سال 2019ء سعودی اسرائیل تعلقات کے حوالے سے اہم ثابت ہوسکتا ہے۔ سعودی عرب میں اسی ماہ تشکیل پانے والا بحیرہ احمر اتحاد بھی نئے جیو پولیٹیکل منظرنامے میں سعودی خواہشات کا مظہر ہے۔ مشرق وسطیٰ میں روس کی بڑھتی ہوئی دلچسپی ریاض اور ماسکو کو مزید قریب لائے گی خصوصاً قطر میں امریکی ایئربیس کی توسیع نے ریاض میں خطرے کی گھنٹیاں بجا دی ہیں۔

سعودی عرب تیل کی دولت کو سیاسی اثر و رسوخ کے لیے استعمال کرتا آیا ہے اور 2019ء میں بھی یہ پالیسی جاری رہے گی۔ پاکستان کو ایک ارب ڈالر نقد اور 3 ارب ڈالر کا ادھار تیل اس کی مثال ہے۔ اگرچہ پاکستان نے سعودی عرب کو بدلے میں کچھ نہیں دیا لیکن خاشقجی قتل کے بعد ریاض کی سیاسی تنہائی میں وزیراعظم عمران خان کا سرمایہ کاری کانفرنس میں جانا اور سعودی عرب کے دفاع کے عزم کو دہرانا بھی ریاض کے لیے کافی ثابت ہوا۔

سعودی عرب اپنے معاشی استحکام کے لیے نئے منصوبوں کی تلاش میں ہے۔ سعودی آرامکو اور امارات کی نیشنل آئل کمپنی بھارت میں ریفائنری لگا رہی ہیں جبکہ پاکستان میں بھی ریفائنری کا منصوبہ ہے تاکہ ایشیائی خریداروں کو تیل کی سپلائی یقینی بنائی جاسکے۔ 2019ء میں بھی سعودی عرب جنوبی ایشیا کے علاوہ چین، روس اور اسرائیل کے ساتھ تعلقات بڑھائے گا تاکہ اس کی اپنی معاشی اصلاحات کے لیے سرمایہ یقینی بنایا جاسکے۔ 2 سال کی افراتفری اور دباؤ کے بعد ریاض 2019ء کو اپنے لیے پُرسکون بنانے کی بھی کوشش کرے گا۔

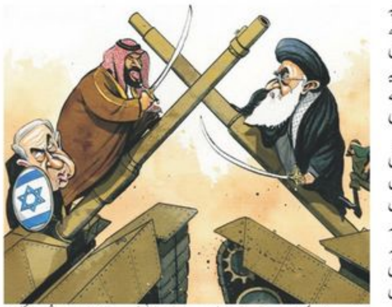
شام کی صورتحال

شام کی صورت حال 2018ء میں بے چینی کا باعث بنی رہی۔ امریکی صدر کی طرف سے فوجی انخلا کے اعلان نے شام میں حالات تبدیل کیے ہیں لیکن مکمل سکون کی توقع نہیں کی جاسکتی۔ امریکی فوجی انخلا سے واشنگٹن اور انقرہ کے تعلقات بھی بہتر ہونے کی توقع ہے جو مشرق وسطیٰ میں امریکی مفادات کے لیے اہم ہے۔ تاہم امریکی فوجی انخلا سے شام میں کرد ملیشیا کے خلاف ترکی کی کارروائیوں کے امکانات بڑھے ہیں اور امریکا کی طرف سے کردوں کے ساتھ بے وفائی نے واشنگٹن پر اعتماد کرنے والوں کو ٹھیس پہنچائی ہے۔

امریکا کا داعش کو شکست دینے کا دعویٰ بھی درست نہیں۔ شام میں اب بھی 15 ہزار داعش جنگجو موجود ہیں اور کرد ملیشیا نے امریکا کی بے وفائی پر اپنی قید میں موجود داعش جنگجوؤں کی رہائی کی دھمکی دی ہے۔ ان حالات میں شام میں مکمل بہتری کے آثار نظر نہیں آتے۔ ترکی اور کرد ملیشیا وائی پی جی (Kurdish YPG) کے درمیان لڑائی داعش کے خلاف جنگ کو بھی متاثر کرے گی۔

اسرائیل کو امریکی تحفہ

اسرائیل کو 2018ء میں امریکی صدر نے بہت بڑا تحفہ امریکی سفارتخانہ مقبوضہ بیت المقدس منتقل کرنے کی صورت میں دے دیا ہے۔ جس کے بعد فلسطین اور امریکا کے تعلقات شدید کشیدہ ہوئے۔ ایک طرف اسرائیل مغربی کنارے کے علاقے میں یہودی بستیاں بسانے میں لگا ہوا ہے تو دوسری طرف غزہ بارڈر سارا سال احتجاج کا مرکز رہا اور درجنوں فلسطینی جان کی بازی ہار گئے۔ امریکا کا امن منصوبہ اس سال کے اختتام پر سامنے لانے کے اعلانات ہوئے لیکن اب تک سامنے نہیں آسکا۔ اگر ٹرمپ کا منصوبہ اصل خد وخال کے ساتھ سامنے آگیا تو خدشہ ہے کہ فلسطین اور اسرائیل کے درمیان تنازع مزید زور پکڑ جائے گا۔



امریکا-ایران جھگڑا

امریکا اور ایران کا جھگڑا بدستور موجود ہے۔ ایران پر امریکی پابندیوں کا دوسرا مرحلہ شروع ہوچکا ہے۔ امریکا ایران کو تنہا کرنے کے مزید اقدامات کرے گا۔ ایران کو اندر سے کمزور کرنے کی بھی کوشش کی جائے گی۔ ان کوششوں سے واشنگٹن تہران کشیدگی بڑھے گی اور کسی بھی طرح کے تعمیری مذاکرات کی امیدیں دم توڑ سکتی ہیں۔ ساتھ ساتھ اندرونی اور بیرونی مسائل میں گھرا سعودی عرب ایران کو تنہا کرنے کی امریکی کوششوں کا بھرپور ساتھ دے کر اپنی عالمی تنہائی دُور کرنے کی کوشش کرے گا۔

اردن، لبنان اور مصر خانہ جنگی کے خطرے سے دوچار

2011ء کی عرب بہار سے بچ جانے والے ممالک اردن، لبنان اور مصر ایک بار پھر خانہ جنگی کے خطرے سے دوچار ہیں۔ فرانس کے پیلی جیکٹ مظاہرے مصر اور دیگر ملکوں تک پہنچنے کے امکانات موجود ہیں اور ان مظاہروں کو پیلی جیکٹ کی فروخت پر پابندی لگانے جیسے بھونڈے اقدامات سے روکنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ ان ممالک میں جہاں نوجوان نسل بیروزگاری اور معاشی مسائل کا شکار ہے، وہیں عرب ملکوں میں آمریتوں نے نوجوانوں کو سیاسی امور سے بھی الگ تھلگ کر رکھا ہے۔ یہ وہ سارے عوامل ہیں جنہوں نے مل کر بے چینی میں کئی گنا اضافہ کردیا ہے۔ اردن میں ایک وزیراعظم اس سال مظاہروں کی بھینٹ چڑھ چکا ہے جبکہ نئے وزیراعظم کو بھی انہی مظاہروں اور مسائل کا سامنا ہے۔

مشرق وسطیٰ کا معاشی مسئلہ

معاشی حوالے سے بھی مشرق وسطیٰ اہمیت کا حامل رہے گا۔ روس اور سعودی عرب مل کر تیل کی قیمتوں کو مزید گرنے سے بچانے کے لیے پیداوار کو خاص سطح تک رکھنے کی کوشش کریں گے، جبکہ امریکا تیل کی قیمتوں کو اپنی معیشت پر اثرانداز ہونے سے بچانے کے لیے عراق اور لیبیا کے تیل کو استعمال کرنے کے حربے اپنائے گا۔

سعودی عرب اور حوثی باغیوں کے مابین مذاکرات کی پیشرفت

یمن میں سعودی اتحاد اور ایران کے زیر اثر حوثی باغیوں کے درمیان اقوام متحدہ کی نگرانی میں امن مذاکرات میں پیشرفت ہوئی ہے۔ نئے سال کے آغاز پر مذاکرات کا دوسرا دور شروع ہوگا۔ عالمی دباؤ کے پیش نظر اس دور میں مزید پیشرفت کی توقع ہے۔ یمن کا محاذ مکمل پرسکون ہونے کی توقعات کم ہیں کیونکہ یمن واحد علاقہ ہے جہاں سے ایران نہ صرف سعودی عرب کا ہمسایہ نہ ہونے کے باوجود اس کا گھیراؤ کرسکتا ہے بلکہ مصر، اردن اور اسرائیل کے لیے بھی خطرہ بن سکتا ہے۔ صومالیہ، اریٹیریا اور سوڈان کے زمینی راستوں پر بھی ایران کنٹرول کرسکتا ہے اور ان علاقوں میں باغیوں کو اسلحہ اور کمک پہنچا سکتا ہے۔ یمن اسرائیل کی بحیرہ احمر کے راستے بھارت اور چین کے ساتھ تجارت کا اہم روٹ ہے۔ لہٰذا خیال یہی ہے کہ ایران جنگ بندی کے بعد بھی اسرائیل کے لیے مشکلات کھڑی کرنے کی غرض سے یمنی باغیوں کو اکیلا نہیں چھوڑے گا۔

ان تمام حالات میں 2019ء میں بھی ایران تنازع کی وجہ سے سعودی عرب کو صدر ٹرمپ کی حمایت برقرار رہے گی۔ شام سے فوجی انخلا کے بعد کوئی واضح امریکی پالیسی موجود نہیں جبکہ افغانستان سے بھی نصف فوج واپس بلانے کا حکم دیا جاچکا ہے۔ لیکن معاملہ یہ ہے کہ سابق امریکی صدور بھی افغانستان کی جنگ سے نکلنے کی ناکام کوششیں کرچکے لہٰذا دیکھنا یہ ہے کہ زلمے خلیل زاد اس کوشش میں کامیابی حاصل کر پائیں گے یا نہیں؟ بظاہر مشکل نظر آتا ہے۔ امریکا اگر افغانستان سے بھی اچانک چلا گیا تو خطے کے حالات مزید خراب ہوں گے۔ افغانستان دوبارہ خانہ جنگی کا شکار ہوگا اور اس خانہ جنگی سے بھارت اور ایران سمیت خطے کی کئی طاقتیں فائدہ اٹھانے کی کوششیں کریں گی اور پاکستان کے لیے بھی حالات اچھے نہیں رہیں گے۔

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

نواز شریف: نیلسن منڈیلا یا عادی مجرم؟

اظہر تھراج

چل نس جا...... تیں نسنا...... جا چلا جا...... ناں بھائی ناں...... چل پھر کوٹ لکھپت جیل، شہباز کے ساتھ اڑی اڑی کھیل...... سات سال قید، ڈھائی کروڑ ڈالر جرمانہ، دس سال کے لیے نااہل، غیر منقولہ جائیداد ضبط...... اور کوئی حکم! یہ وہ فیصلہ ہے جو ایک بار پھر نواز شریف کی قسمت میں لکھا گیا۔ یہ پہلا موقع نہیں، یہ چوتھی بار ہوا ہے۔ نواز شریف تین بار وزیراعظم رہے تو چار بار جیل دیکھ چکے ہیں، ان کی زندگی میں عروج وزوال کی ایک داستاں ہے، کبھی ایوان اقتدار تو کبھی جیل کی سلاخیں مقدر ٹھہریں، جب ملک میں رہنا خطرناک ہوا تو ملک سے باہر دھکیل دیا گیا۔ کارکن انہیں نیلسن منڈیلا قرار دیتے ہیں تو سیاسی مخالفین انہیں کرپٹ، چور اور ڈاکو کے القابات سے یاد کرتے ہیں، آخر ایسی کیا وجہ ہے کہ نواز شریف کو بار بار جیل جانا پڑتا ہے؟

سابق وزیراعظم نواز شریف جنہیں گزشتہ سال نااہل قرار دیا گیا، جنرل ضیاالحق شہید کے دور میں سیاست سے روشناس ہوئے۔ انہی کے زیر سایہ تربیت ہوئی۔ اس دور میں لمبے عرصے تک پنجاب حکومت میں شامل رہے۔ کچھ عرصہ پنجاب کی صوبائی کونسل کا حصہ رہنے کے بعد 1981 میں وزیر خزانہ پنجاب بن گئے۔ آمریت کے زیر سایہ 1985 میں ہونے والے غیر جماعتی انتخابات میں قومی اور صوبائی نشستوں پر بھاری اکثریت سے کامیاب ہوئے۔

9 اپریل 1985 کو وزیراعلیٰ پنجاب بنے، 31 مئی 1988 کو جنرل ضیاء نے جونیجو حکومت کو برطرف کردیا تاہم میاں صاحب کو بطور نگران وزیراعلیٰ برقرار رکھا۔ جنرل ضیاء نے ایک بار نواز شریف کو اپنی عمر لگ جانے کی بھی دعا دی۔

دسمبر 1988 میں پیپلز پارٹی کو شکست دینے کے لیے آئی جے آئی بنی۔ پیپلز پارٹی تو نہ ہاری لیکن پنجاب کی وزارت اعلیٰ ایک بار پھر میاں صاحب کے حصے میں آگئی۔ پیپلز پارٹی کی حکومت ختم ہوئی تو 1990 میں ہونے والے انتخابات کے نتیجے میں پہلی بار میاں صاحب وزیراعظم بن گئے۔ تاہم اپنی پانچ سال کی مدت پوری نہ کرسکے اور انہیں اس وقت کے صدر نے ان کے عہدے سے فارغ کردیا۔ اگرچہ ملک کی عدالت عظمیٰ نے آئینی مقدمے کے بعد عہدے پر بحال کردیا لیکن جولائی 1993 میں انہیں صدر کے ساتھ اپنے عہدے سے استعفیٰ دینا پڑا۔

1997 میں ایک بار پھر الیکشن میں کامیاب ہوکر مسند اقتدار پر براجمان ہوئے لیکن یہ بہت عارضی ثابت ہوا اور دو سال بعد ہی فوجی ڈکٹیٹر جنرل پرویز مشرف نے طیارہ سازش کیس کا بہانہ بنا کر چلتا کیا۔ اس بار نواز شریف کی بڑی غلطی فوج سے پنگا تھا۔ اکتوبر 1999 میں نواز شریف نے اس وقت کے فوج کے سربراہ پرویز مشرف کو ہٹا کر نئے فوجی سربراہ کو تعینات کرنے کی کوشش کی۔

کچھ عرصہ جیل میں رکھا گیا، مقدمات چلے اور فوج کے ساتھ ایک خفیہ معاہدے کے بعد سعودی عرب چلے گئے۔ 2006 میں میثاق جمہوریت پر بے نظیر بھٹو سے مل کر دستخط کیے اور فوجی حکومت کے خاتمے کے عزم کا اعادہ کیا۔ 23 اگست 2007 کو عدالت عظمیٰ نے شریف خاندان کی درخواست پر فیصلہ سناتے ہوئے ان کی وطن واپسی پر حکومتی اعتراض رد کرتے ہوئے پورے خاندان کو وطن واپسی کی اجازت دے دی۔ ایمرجنسی کے نفاذ کے بعد نواز شریف اپنے خاندان کے ہمراہ سعودی عرب کے پرویز مشرف پر دباؤ کے نتیجے میں 25 نومبر 2007 کو لاہور پہنچ گئے۔

2013 کے عام انتخابات میں مسلم لیگ (ن) نے واضح اکثریت حاصل کی۔ اس بناء پر وہ تیسری بار وزیراعظم پاکستان کے عہدے پر فائز ہوئے۔ نواز شریف تیسری مرتبہ وزارت عظمیٰ کا حلف اٹھاتے ہی اپوزیشن جماعت پاکستان تحریک انصاف کے لیے متنازعہ بن گئے۔ عمران خان نے تین سال تک دھاندلی کا ڈھنڈورا پیٹا اور چین نہیں لینے دیا۔ نواز شریف حکومت کی بدقسمتی تھی کہ اسی دورانیے میں سانحہ ماڈل ٹاؤن پیش آگیا جس میں 14 افراد قتل اور 90 سے زائد شدید زخمی ہوئے۔ یہ ڈاکٹر طاہرالقادری کے کارکن تھے۔ انہوں نے اپنے کارکنوں کو انصاف دلانے کے لیے انقلاب مارچ کیا اور عمران خان نے دھاندلی کے خلاف لانگ مارچ۔ شہر اقتدار میں دھرنا ہوا، آرمی چیف کی مداخلت پر وزیراعظم پاکستان میاں محمد نواز شریف سمیت 9 افراد کے خلاف قتل کی ایف آئی آر درج ہوئی۔

یہ معاملہ ابھی ٹھنڈا نہیں ہوا تھا کہ پاناما لیکس کے ذریعے شریف خاندان کی آف شور کمپنیوں کا پول کھل گیا۔ اپوزیشن نے خوب واویلا کیا، وزیراعظم نے پارلیمنٹ میں معاملہ حل کرنے کا اعلان کیا لیکن حکومتی سردمہری سے ٹی او آرز پر اتفاق نہ ہوسکا اور معاملہ عدالت تک جا پہنچا۔ نواز شریف کو پاناما کیس میں پہلے صرف 2 ججوں نے نااہل قرار دیا اور انہیں موقع دیا کہ وہ اپنے جرائم مان لیں، لیکن نواز شریف نے جے آئی ٹی میں جانے کو ترجیح دی۔

وہاں سے ان کی کرپشن کی ہوشربا داستان سامنے آگئی۔ پھر انہوں نے سپریم کورٹ کے فیصلے کا انتظار کیا جہاں سے وہ جمعہ کے مبارک دن پانچ صفر سے نااہل قرار پائے۔ پھر وہ اپیل میں گئے اور ایک اور جمعہ کے مبارک دن اپیل میں بھی نااہل قرار دیے گئے۔ پھر انہوں نے پارلیمنٹ سے ترمیم منظور کروا کر پارٹی صدارت اپنے پاس رکھنے کی کوشش کی اور سپریم کورٹ نے انہیں پارٹی صدارت سے بھی نااہل قرار دے ڈالا۔

عام انتخابات سے قبل لندن سے لاہور آئے، ایئرپورٹ سے اترتے ہی انہیں احتساب عدالت سے مجرم قرار دیے جانے کے بعد جیل میں ڈال دیا گیا۔ ان کی بیٹی مریم نواز اور داماد کیپٹن صفدر بھی ان کے ساتھ قید رہے، قید کے دوران ہی اہلیہ کلثوم نواز انتقال کرگئیں۔ اسلام آباد ہائیکورٹ نے احتساب عدالت کا فیصلہ کالعدم قرار دیتے ہوئے ضمانت پر رہا کردیا۔

جب میں کالج کا طالب علم تھا تو میاں چنوں کے قریب ہمارے گاؤں میں ربو نام کا ایک شخص رہتا تھا جس کے جیل میں دن زیادہ تو گھر میں کم گزرتے تھے۔ گرد و نواح کے کسی بھی پنڈ میں چوری ہوتی تو ربو پکڑا جاتا، منشیات کا کوئی کیس آتا تو ربو پکڑا جاتا، لوگ ربو سے پوچھتے کہ تم ایسا کیوں کرتے ہو؟ پولیس صرف تمہیں ہی کیوں پکڑتی ہے؟ ربو کہتا، میں ایک دوبار کپاس کے کھیت سے پھٹی چنتے، دوسری بار جانوروں کے لیے گندم کا بھوسہ، تیسری بار چرس پیتے پکڑا گیا، تب سے پولیس مجھے عادی مجرم سمجھتی ہے۔ میں جتنی صفائیاں پیش کرلوں، جیل میرا مقدر ہی ہے۔ کارکن نواز شریف کو ہیرو اور نیلسن منڈیلا کہتے ہیں، مخالفین انہیں چور، ڈاکو اور...... جیسے القابات سے پکارتے ہیں۔ میں کشمکش میں ہوں کہ کیا کہوں۔ ربو کی کہانی سے لگتا ہے کہ نواز شریف پھر آئے گا، مریم نواز بھی کہتی ہیں کہ وہ آئے گا۔ بہت جلد!

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

انوکھے ملزموں کی عجیب وغریب سزائیں

مجھے زبردستی کارٹون دکھائے

غلط کام کرنے پر والدین طرح طرح کی سزائیں دیتے ہیں۔ کوئی کمرے میں بند کر دیا جاتا ہے تو کسی کو مرغا بنا دیا جاتا ہے۔ سکول اور کالج میں بھی اساتذہ کان کھینچ کر یا ہاتھ پر چھڑی مار کر سزا دیتے ہیں۔ لیکن کبھی آپ کو کوئی ایسی سزا ملی ہے جس میں آپ کو کارٹون دیکھنے پر مجبور کیا گیا ہو؟

امریکہ کی ریاست میزوری کے رہائشی ڈیوڈ بیری جونیئر کو بڑی تعداد میں ہرنوں کے غیر قانونی شکار کرنے کے جرم میں عدالت نے ایسی ہی سزا سنائی۔ عدالتی حکم کے مطابق ڈیوڈ کو ایک سال قید اور مہینے میں کم از کم ایک بار ڈزنی کی معروف فلم 'بیمبی' دیکھنے کا حکم دیا گیا ہے۔ یہ فلم جنگل میں بسنے والے ایک معصوم ہرن کی کہانی ہے۔ تاہم یہ ابھی تک واضح نہیں ہے کہ اس کارٹون دیکھنے سے ڈیوڈ کے اعصاب پر مطلوبہ اثر پڑے گا یا نہیں۔ لیکن یہ پہلا موقع نہیں ہے جب کسی کو اتنی انوکھی سزا سنائی گئی ہو۔

گدھے کے ساتھ مارچ

سنہ 2003 میں شکاگو کے دو نوجوانوں کو 45 دن قید کی سزا سنائی گئی اور شہر کے مرکز میں گدھے کے ساتھ مارچ کرنے کا حکم دیا۔ 19 سالہ جیسی کانیج اور برائن پیٹرک کو چلتے ہوئے ہاتھ میں 'احمقانہ حرکت کے لیے معافی' کا سائن بورڈ پکڑنے کا بھی حکم ملا۔

دس سال گرجا گھر میں

دوسری جانب اوکلاہوما میں ایک ہائی سکول کے طالب علم کو قتل خطا کا مجرم قرار پانے کے باوجود جیل سے بچا لیا گیا۔ سنہ 2011 میں 17 سالہ ٹائلر ایلرڈ کا شراب نوشی کے باعث گاڑی کا حادثہ ہوا جس کے نتیجے میں ان کا ایک دوست چل بسا۔ جیل سے باہر رہنے کے لیے نوجوان کو بتایا گیا کہ وہ پہلے ہائی سکول سے اور بعد میں ویلڈنگ سکول سے گریجویٹ کریں، ایک سال تک منشیات، شراب اور نکوٹین کا ٹیسٹ دیں، منشیات اور شراب ترک کردیں ایسی گفتگو کا حصہ بنیں جس میں نشے سے متاثرہ افراد پر مرتب ہوئے اثرات پر بات کی جاتی ہو اور اگلے دس سالوں کے لیے گرجا گھر میں ہونے والی سرگرمیوں کا حصہ بنیں۔

ملازمت حاصل کرو!

سپین کے جنوب میں واقع اندلس کا رہائشی جیب خرچ بند ہونے پر والدین کو عدالت میں لے گیا۔ 25 سالہ نوجوان ماں باپ سے ماہانہ 355 یورو جیب خرچ مانگ رہا تھا۔ اس نوجوان کو جیب خرچ تو نہ ملا لیکن اس کے برعکس مالاگا کے فیملی کورٹ کے جج نے انھیں 30 دن میں گھر خالی کر کے اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کا حکم دیا۔

کلاسیکی موسیقی سننے کا حکم

سنہ 2008 میں اینڈریو وکٹر کو گاڑی میں بے حد اونچی آواز میں گانے سننے پر 120 یورو کا جرمانہ ہوا۔ وہ اس وقت ریپ میوزک سن رہے تھے۔ جج نے جرمانہ 30 یورو کرنے کی پیشکش کی لیکن شرط یہ تھی کہ اینڈریو 20 گھنٹے تک بیتھوون، باخ اور شوپین کی کمپوز شدہ کلاسیکی موسیقی سنیں۔

جج چاہتی تھیں کہ وکٹر کو پتہ چلے کہ ناپسندیدہ موسیقی سن کر کیسا محسوس ہوتا ہے۔ لیکن وکٹر صرف 15 منٹ تک ہی کلاسیکی موسیقی برداشت کر پائے!

بچوں میں تنہائی کا مسئلہ شدت اختیار کر رہا ہے

دور حاضر میں بچوں کے نفسیاتی اور جذباتی مسائل بہت بڑھ گئے ہیں، جن میں سے ایک اہم مسئلہ ''تنہائی'' بھی ہے۔ یوں تو تقریباً سبھی افراد ہفتے یا مہینے میں کبھی کبھار خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں اور اس کی کئی وجوہ بھی ہوسکتی ہیں، لیکن اگر تنہائی کا احساس مستقل ہوجائے یا یہ کیفیت طویل عرصے تک برقرار رہے تو سمجھ لیں کہ اب تنہائی، تنہائی نہیں رہی، بلکہ ذہنی بیماری بن چکی ہے۔ یاد رکھیں جو بچے یا بالغ، خود کو تنہا محسوس کرتے اور ہجوم سے الگ تھلگ رہتے ہیں وہ اندر سے مغموم اور مایوس ہوتے ہیں۔ ان میں خود اعتمادی بھی بہت کم پائی جاتی ہے اور وہ خود آگے بڑھ کر کوئی بھی کام کرنے سے ہچکچاتے ہیں۔ نیز ایسے افراد کو محافل میں پسند بھی نہیں کیا جاتا کیوں کہ وہ اپنے آپ ہی میں گم رہتے ہیں۔

ایک محتاط اندازے کے مطابق ہر دس میں سے ایک بچہ تنہائی کا شکار ہے، جس کی کئی وجوہ ہوسکتی ہیں۔ جیسے اگر بچہ اکلوتا ہو اور والدین کام پر چلے جائیں تو، ان حالات میں بچہ اسکول سے آنے کے بعد سارا دن گھر پر تنہا رہتا ہے یا اگر کوئی خادمہ وغیرہ بھی ہو، تو وہ اس پر والدین کی طرح توجہ نہیں دیتی۔ پھر دیکھا گیا ہے کہ کئی مائیں پورا وقت گھر پر رہنے کے باوجود اپنے بچوں پر توجہ نہیں دیتیں۔ وہ اس غلط فہمی میں مبتلا رہتی ہیں کہ بچے کے کھانے پینے کا بروقت انتظام کردینا ہی کافی ہے۔

حالانکہ جذباتی ضروریات بھی بے حد اہم ہیں کہ جب کسی بچے کی جذباتی ضروریات پوری نہیں ہوتیں یعنی اسے اپنی والدین، خاص طور پر ماں کی توجہ نہیں ملتی تو وہ احساس تنہائی کا شکار ہوجاتا ہے۔ اسی طرح بعض والدین بچوں کو معیاری تعلیم حاصل کرنے کی غرض سے اسکول ہی کے زمانے سے ہاسٹلز وغیرہ میں بھیج دیتے ہیں تو ایسے بچے بھی عمومی طور پر تنہائی کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق ہاسٹلز میں رہنے والوں میں عام بچوں کی نسبت تنہائی کی شرح زیادہ بلند ہے۔

نیز، وہ دیگر نفسیاتی مسائل کا بھی سامنا کرتے ہیں، لہٰذا والدین کو چاہیے کہ معیاری تعلیم کا خواب پورا کرنے کے لئے اپنے بچے کی شخصیت اور زندگی سے نہ کھیلیں۔ نیز بعض اسکولوں کا ماحول بھی اس انداز سے تشکیل پاتا ہے کہ وہاں زیر تعلیم بچے اپنے ہم جماعتوں کو اپنا دوست بنانے اور اُن سے کھیلنے کودنے کی بجائے اپنی نشستوں پر چپ چاپ بیٹھے رہتے ہیں۔ المیہ یہ ہے کہ اس جابرانہ ماحول کو "Discipline" کا نام دیا جاتا ہے۔ ایسے ماحول میں پروان چڑھنے والے بچے سخت مزاج اور آدم بے زار ہوجاتے ہیں، کیوں کہ جو ''دوست بنانے کا ہنر'' سیکھنے کے دن تھے، ان میں انہیں موقع ہی نہیں دیا گیا۔

علاوہ ازیں، بچے تب بھی تنہائی کا شکار ہوسکتے ہیں، جب انہیں کسی وجہ سے اپنا شہر یا ملک چھوڑ کر کسی دوسری جگہ جانا پڑے۔ عموماً والد کا تبادلہ ایک سے دوسرے شہر ہوجاتا ہے یا پھر پوری فیملی ہی کسی دوسرے ملک منتقل ہوجاتی ہے، تو ایسے میں بھی بچوں کے لئے نئی جگہ، نیا ماحول اور نئے لوگ قابل قبول نہیں ہوتے۔ اُن کے پرانے دوست اُن سے دور ہوجاتے ہیں، جو ان کے لئے اس عمر کا سب سے قیمتی اثاثہ ہوتے ہیں۔ نئے علاقے میں منتقلی کے بعد وہاں دوست بنانے اور جان پہچان کرنے میں بہرکیف وقت تو لگتا ہے، مگر افسوس کہ اس دوران عموماً بچے تنہائی کا شکار جاتے ہیں۔ اسی طرح جو والدین اپنے بچوں کی کڑی نگرانی کرتے ہیں کہ کہیں وہ کسی غلط صحبت میں نہ پڑ جائیں۔ تو درحقیقت وہ بھی ان کے ساتھ ظلم کرتے ہیں۔

بچے چھوٹی عمر میں کھیلنا کودنا اور دوست بنانا چاہتے ہیں، لیکن والدین کی قدغن اور بات بات پر روک ٹوک انہیں ان کی یہ فطری ضرورت پوری نہیں کرنے دیتی، لہٰذا ایک وقت آتا ہے کہ بچہ اپنی دنیا میں مگن ہوجاتا ہے اور اسکول، کالج، یونیورسٹی اور دفتر میں بھی دوسروں سے کٹ کر رہتا ہے۔ والدین کی علیحدگی، چاہے طلاق یا خلع کی صورت ہو بچہ ماں کے پاس رہے یا باپ کے، ہر دو صورتوں میں اس کی نگرانی اور حفاظت عام حالات سے کہیں بڑھ کر کی جاتی ہے۔ بچہ اپنی اس نگرانی سے خود کو قید میں محسوس کرتا ہے اور نفسیاتی اثر یہ ہوتا ہے کہ وہ لوگوں سے دور بھاگنے لگتا ہے۔

یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس طرح کی صورت حال میں کیا کیا جائے، تو اپنے بچوں کو اپنے ہم عمر ساتھیوں سے دوستی کرنا سکھائیں، جس کی ابتدا ہم جماعتوں، رشتے داروں اور محلے کے بچوں سے کی جائے۔ اگر آپ خود تنہائی کا شکار ہیں تو اپنے آدم بے زار مزاج میں تبدیلی لائیں۔ اس ضمن میں خود کو اردگرد کے لوگوں سے ملنے پر اُکسائیں۔ روزانہ کوئی ایسا کام کریں، جس کیلئے آپ کو گھر سے باہر جانا پڑے۔ مثلاً صبح کی سیر، پالتو جانور کو گھمانا یا کسی کلب کی ممبر شپ وغیرہ لے لیں۔ اپنے کزنز اور ہم جماعتوں کو روزانہ فون کریں۔ اگر ایک دن میں ایک فون کریں گے۔ تو ایک مہینے میں تقریباً تیس دوستوں اور کزنز کو فون کرلیں گے۔

نئے دوست ضرور بنائیں، مگر پرانے دوستوں کے ساتھ بھی کبھی کبھار کسی تفریح کے لئے ضرور جائیں۔ مثلاً کھانا کھانے یا پھر کسی پارک وغیرہ میں چلے جائیں۔ کوئی نیا مشغلہ اختیار کریں اور اُس میں مہارت پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ مثال کے طور پر ہاکی، کرکٹ، شطرنج وغیرہ لیکن جو افراد پہلے ہی سے یہ کھیل کھیل رہے ہوں، اس بات کا جائزہ لیں کہ وہ کیسے کھیلتے ہیں۔ دوسروں کی حرکات وسکنات اور احساسات پر غور کریں اور اس بات کا جائزہ لیں کہ کہیں آپ کا کوئی دوست یا ہم جماعت پریشان تو نہیں۔ اگر ہے تو اس سے بات کریں۔ اگر بچہ کسی بھی وجہ سے اسکول نہیں جا رہا ہو (مثلاً بخار وغیرہ ہے) تو والدین کو چاہئے کہ اس کی ٹیچر سے بات کروائیں کہ اس طرح کے اقدامات بچوں میں تنہائی کا احساس پنپنے نہیں دیتے۔

☆☆☆

راز، راز نہ رہا

☆ عام طور پر کہا جاتا ہے کہ کہتے ہیں عورت فساد کی جڑ ہوتی ہے، وہ کسی جگہ چین سے نہیں بیٹھ سکتی، جہاں جاتی آگ ہی لگاتی ہے۔ قدرت نے اس کے منہ میں زبان دی، جس کا اس نے آزادانہ استعمال کیا۔ اس کی زبان نے ایسے سے راز اگلے کہ گھر تباہ ہوگئے۔ خونی رشتوں میں دراڑیں پڑ گئیں۔ اسی لئے کہا جاتا ہے، اپنے راز ہوا میں بکھیر دو، مگر عورت کو نہ بتاؤ لیکن کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ عورت وہ راز ہے جس کا قلب اسرار سے بھرا ہوا ہے۔ کوئی زبان اس کی تشریح نہیں کرسکتی۔ اگر عورت کے دل کو چیر کے دیکھا جائے تو تحمل، برداشت، پوشیدہ باتوں اور قربانیوں کے سوا کچھ نہ ہوگا۔ عورت مرد کی نسبت زیادہ وسیع القلب ہوتی ہے۔ کہاوت ہے کہ ''تمہاری زبان تمہارا گھوڑا ہے، اگر اس کو لگام دینا سیکھ لیا تو محفوظ رہو گے اور اگر اسے چھوٹ دے دی تو پچھتاؤ گے''۔

یہ حقیقت ہے کہ اپنی زبان کو چھوٹ دینے والی خواتین عموماً مشکلات کا شکار رہتی ہیں۔ جنہیں اپنا ہم درد، غم خوار سمجھ کر راز کی باتیں بتاتی ہیں وہ ان رازوں کو اپنے مفادات اور مصلحتوں کیلئے استعمال کرتی ہیں۔ اگر اپنی زبان کو کنٹرول میں رکھیں، دل کو قابو میں رکھیں تو پھر راز، راز ہی رہے گا۔ عموماً مرد کہتے ہیں عورتیں جذبات اور احساسات سے جلدی مغلوب ہوجاتی ہیں۔ ان کے احساسات و جذبات ان کی عقل پر غالب آجاتے ہیں۔ جب غصے میں ہوتی ہیں تو مروت برتنا ان کیلئے دشوار ہوجاتا ہے۔ ایسے وقت میں بہت ممکن ہے کہ اگر وہ اس شخص کا (جس پر غصہ ہے) راز جانتی ہیں، فاش کردیں۔ اس لئے عورت کو کنٹرول میں رکھے اور حتیٰ الامکان کوشش کرے کہ راز فاش نہ ہو۔ بہ صورت دیگر غصہ ختم ہونے کے بعد اسے خود افسوس ہوگا۔ خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ اپنے شوہر کی باتوں سے باخبر رہیں لیکن بیش تر مرد، بیوی کو تنخواہ، بینک بیلنس، دفتری رموز کے علاوہ خاندانی مسائل کے بارے میں بھی نہیں بتاتے۔

وہ کہتے ہیں کہ عورتیں کسی بات کو پوشیدہ نہیں رکھ سکتیں۔ انہیں ورغلا کر گھر کا کوئی فرد یا کوئی اور بھی راز اگلوالیتا ہے۔ اس طرح مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔ عورتیں شکایت کرتی ہیں کہ مرد ہم پر اعتماد کیوں نہیں کرتے۔ میاں بیوی کا رشتہ تو اعتماد کا ہوتا ہے۔ بالکل یہ اعتماد کا رشتہ ہوتا ہے۔ عورت کو چاہئے کہ وہ کسی کی چکنی چپڑی باتوں میں آکر راز نہ بتائے۔ یہ امانت ہوتے ہیں، ان کی حفاظت کرے، خیانت نہ کرے۔ چاپلوس، خودغرض، حاسد، دوسروں کو نیچا دکھانے والی خواتین کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان سے دور رہیں۔ یہ ادھر کی ادھر کرنے میں اتنی گھاگ ہوتی ہیں کہ ان کی چکنی چپڑی باتیں سن کر آپ ہرگز یقین نہیں کرسکتے کہ انہوں نے آپ کی خفیہ باتیں دوسروں کو بتائی ہوں گی۔ کہا جاتا ہے کہ اگر تم کو کسی کا راز معلوم کرنا ہو تو اس سے رنج اور خوشی کے عالم میں معلوم کرو۔ اس میں بیش تر خواتین ماہر ہوتی ہیں۔

کچھ خواتین کی عادت ہوتی ہے کہ وہ ہر وقت دوسروں کی ٹوہ میں لگی رہتی ہیں۔ جس کے پاس جائیں گی، اس سے رسمی علیک سلیک کے بعد بڑے پر اسرار انداز میں کہتی ہیں کہ ''میں تمہیں ایک بات بتاتی ہوں۔ بہ شرطیکہ تم اس راز کو اپنے تک محدود رکھنا۔ اگر کسی کو پتا چل گیا تو تم پر کبھی اعتماد نہیں کروں گی۔ پھر دوسری، تیسری، چوتھی، غرض ہر ایک کو بات بتا کر یہی کہتی ہیں، صرف تمہیں بتایا ہے، کسی سے کہنا نہیں''۔ سننے والی خاتون اس خاتون کو اپنی پر خلوص دوست سمجھتی ہے اور اپنے راز اس کو بتا دیتی ہے۔ آپ اس طرح کی عورتوں سے محتاط رہیں۔ اپنا حال دل نہ سنائیں۔

☆☆☆

پریشانیاں

☆ پتہ نہیں کیوں ہر خاتون گلے شکوے کرتی نظر آتی ہے، جس سے بات کرو، پریشان دکھائی دیتی ہے۔ ہر بات کا یہی جواب سننے کو ملتا ہے کہ میں، زندگی سے تنگ آگئی ہوں، مایوس ہوگئی ہوں خود سے اپنی زندگی سے۔ یہ سوال اتنی ہی اہمیت کا حامل ہے جتنی کہ ہماری زندگی ہمارے لئے اہم ہے۔ ایسا نہیں کہ ہر خاتون اداس اور پریشان ہے۔ انسان کو بنانے والے نے اس کی طاقت سے زیادہ اسے تکلیف نہ دینے کا بھی وعدہ کیا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ اس کا بندہ کمزور ہے اور وہ کبھی اس کی طاقت سے زیادہ اسے دکھ نہیں دیتا۔ کل کے انسان کی نسبت آج کی خواتین زیادہ پریشان اور رنجیدہ دکھائی دیتی ہیں۔ کل ہمارے پاس اگر اتنے وسائل نہیں تھے تو اتنے مسائل بھی نہیں تھے۔ اس وقت کی خواتین آج کی خواتین سے زیادہ مشکلات کا سامنا کرنے کے باوجود ہم سے زیادہ خوش اور مطمئن نظر آتی تھیں۔ اس کی وجہ کیا ہے؟ ہماری زیادہ تر پریشانی کی وجہ بھی ہم خود ہیں۔ آج ہر شخص ترقی کی دوڑ میں اس قدر گم ہوگیا ہے کہ اس کے پاس خوش ہونے کا وقت ہی نہیں بچا۔ ہم نے پیسے کو اپنی خوشی سمجھ لیا ہے اور یہی سوچ کر ہم دن رات کاغذ کے ٹکڑوں کے پیچھے ایسے بھاگ رہے ہیں کہ خود کو بھی بھلا بیٹھے ہیں، یہی وجہ ہے کہ ہم خوشی کی نعمت سے محروم ہیں۔ آج جو کچھ ہمارے پاس ہے اگر اس پر شکر کرلیں تو یہ بات بھی ہمارے لئے خوشی کا ذریعہ بن سکتی ہے۔ ہم جو حاصل نہیں کرسکیں اسے چھوڑ کر جو حاصل ہے اس پر غور کریں تو یقیناً یہ بات بھی ہمارے لئے باعث اطمینان ہوگی۔ اس بات سے انکار نہیں کہ زندگی میں غم نہیں آتے، مگر بس ہم ان کا رونا روتے روتے خوشیوں کے مواقع بھی کھو دیتے ہیں۔ اگر کچھ غلط ہوا ہے تو کچھ اچھا بھی ہوگا، جس طرح ہم چھوٹی چھوٹی پریشانیوں کو مناتے ہیں اگر خوشیوں کو بھی منائیں تو پریشانیوں کے لمحے ہمیں نظر نہیں آئیں گے۔

☆☆☆

مرد کی بے بسی

☆ میں نے مرد کی بے بسی تب محسوس کی، جب میرے والد کینسر سے جنگ لڑ رہے تھے اور انہیں صحت یاب ہونے سے زیادہ اس بات کی فکر لاحق تھی کہ جو کچھ انہوں نے اپنے بچوں کے لئے بچایا تھا، وہ ان کی بیماری پر خرچ ہو رہا ہے اور ان کے بعد ہمارا کیا ہوگا؟

☆ میں نے مرد کی قربانی تب دیکھی، جب ایک مرتبہ بازار میں عید کی شاپنگ کرنے گئی اور ایک فیملی کو دیکھا، خاتون اور بچوں کے ہاتھوں میں شاپنگ بیگز کا ڈھیر تھا اور بیوی شوہر سے کہہ رہی تھی کہ میری اور بچوں کی خریداری پوری ہوگئی ہے۔ آپ نے بس ایک کرتا ہی خریدا ہے، کوئی نئی چپل بھی خرید لیں، جس پر جواب آیا ضرورت ہی نہیں پچھلے سال والی کونسی زیادہ پہنی ہے، اب بھی نئی کی نئی لگتی ہے تم دیکھ لو اور کیا لینا ہے، بعد میں اکیلے آکر اس رش میں کچھ نہیں لے پاؤ گی، ابھی میں ساتھ ہوں، جو خریدنا ہے، آج ہی خریدلو۔

☆ میں نے مرد کا ایثار تب محسوس کیا، جب وہ اپنی بیوی بچوں کیلئے کچھ لایا، تو اپنی ماں اور بہن کے لئے بھی لایا۔

☆ میں نے مرد کا تحفظ تب دیکھا، جب سڑک پار کرتے وقت اس نے اپنے ساتھ چلنے والی فیملی کو اپنے پیچھے کرتے ہوئے، خود کو سامنے رکھا۔

☆ میں نے مرد کا ضبط تب دیکھا، جب اس کی جوان بیٹی گھر اجڑنے پر واپس لوٹی تو اس نے غم کو چھپاتے ہوئے بیٹی کو سینے سے لگایا اور کہا کہ ''ابھی میں زندہ ہوں'' لیکن اس کی کھنچتی ہوئی کنپٹیاں اور سرخ ہوتی ہوئی آنکھیں بتا رہی تھیں کہ ڈھیر تو وہ بھی ہوچکا، رونا تو وہ بھی چاہتا ہے، مگر یہ جملہ کہ ''مرد کبھی روتا نہیں ہے'' اسے رونے نہیں دے گا۔

باپ، شوہر، بھائی، جس حیثیت سے بھی مرد ہو، اس مرد کی قربانیوں کو یاد رکھنا اور اس کے جذبات کو سمجھنا بے حد ضروری ہے۔ گھر کے تمام اخراجات کی ذمہ داری مرد کے کاندھوں پر ہوتی ہے، لہٰذا ضرورت ہے کہ مرد کو بھی اس کا اپنا جائز مقام دیں۔ اسے سمجھنے کی کوشش کریں۔ گھر کو سنبھالنے میں مرد کی بہت زیادہ قربانیاں ہوتی ہیں، ان کی قدر کریں۔

لاک ڈاؤن اور گھریلو خادمہ

ایم اے قاسم (علیگ)

پروفیسر تیواری کے گھر ایک خادمہ کام کرتی تھی۔ اسکے حسن سلوک سے گھر کے افراد بہت متاثر تھے اور گھر کا ایک فرد سمجھتے تھے۔ کورونا کی وبائی شکل اختیار کرنے کے بعد حکومت نے سختی کے ساتھ لاک ڈاؤن کا اعلان کیا۔ اس کا علاج نہ ہونے کی وجہ سے یہ ہدایت بھی جاری کی گئی کہ بغیر ماسک کے گھر سے باہر نہ نکلیں اور ایک دوسرے سے دوری بنائے رکھیں۔

سرکاری اعلان کے بعد ایک دن پروفیسر تیواری نے خادمہ سے کہا کہ آپ فی الحال کام پر نہ آئیں لیکن تنخواہ جیسے لے جاتی ہیں آکر لے جایا کیجئے گا۔ اپنے بچوں سے کہا کہ کورونا وائرس کی وجہ سے خادمہ کو گھر آنے سے منع کردیا ہے۔ اب ہم سب کی ذمہ داری ہوگی کہ کام کاج میں ایک دوسرے کا ہاتھ بٹائیں۔ جب تک کورونا سے چھٹکارہ نہیں ملتا ایک دوسرے پر بوجھ نہ بنیں۔

خادمہ تین ماہ تک تو تنخواہ لے گئی۔ چوتھے ماہ تنخواہ لینے سے انکار کردیا اور پروفیسر تیواری سے کہا کہ بغیر کام کے پیسہ لینا میرا ضمیر گوارا نہیں کر رہا ہے۔

دوسری طرف جب بلڈنگ کے دوسرے لوگوں کو معلوم ہوا کہ پروفیسر تین ماہ سے بغیر کام کرائے اپنی ملازمہ کو تنخواہ دے رہے ہیں تو انہوں نے اپنی ناراضگی کا اظہار کیا اور پروفیسر تیواری سے کہا کہ آپ ٹھیک نہیں کر رہے ہیں۔ پروفیسر نے اپنے ہمسایوں کو بتایا کہ جب سرکار ہمیں بغیر کام کئے ہوئے تنخواہ دے رہی ہے تو ہم دوسروں کا خیال کیوں نہ کریں۔ ہم نے جو بہتر سمجھا فیصلہ کیا۔ آپ جو مناسب خیال کریں فیصلہ کریں۔ آپ کو پورا اختیار ہے۔

جب یہ لوگ اپنے گھر گئے اور عورتوں کو بتایا کہ پروفیسر بغیر کام کرائے اپنی ملازمہ کو تنخواہ دے رہے ہیں تو عورتوں نے جواب دیا تیواری جی اپنی جگہ بالکل صحیح ہیں۔ انسانیت کا کام کر رہے ہیں۔ آپ بھی ان کے راستے پر چلنے کی کوشش کیجئے۔ ہمارے گھروں میں کام کرنے والی عورتوں کا بھی پیٹ ہے سنسار ہے۔ آخر ان کا سنسار کیسے چلے گا۔ ان کی باتیں سن کر سب لوگوں نے اپنی ملازماؤں کو بغیر کام کے تنخواہ دینے کا فیصلہ خوشی خوشی کیا۔

☆☆☆

تعلیم یافتہ خاتون

مثل مشہور ہے ''ایک کامیاب مرد کے پیچھے ایک عورت کا ہاتھ ہوتا ہے'' بالکل اسی طرح ایک کامیاب اور تعلیم یافتہ عورت کے پیچھے ایک مرد کا ہاتھ ہوتا ہے۔ یہ باپ، بھائی اور شوہر کا وہ غیر متزلزل اعتماد، بھروسہ اور یقین ہی ہوتا ہے، جو اسے زمانے کی تلخیوں اور مشکلات کا ڈٹ کر سامنے کرنے کا حوصلہ دیتا ہے۔ جب ہم ایک کامیاب عورت کی بات کرتے ہیں تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہم صرف اعلیٰ عہدوں پر فائز خواتین کا ذکر کررہے ہیں بلکہ ان میں وہ خواتین بھی شامل ہیں جو سارا دن گھریلو کام سرانجام دیتی ہیں، یہ کام بھی کسی کل وقتی ملازمت سے کم نہیں۔ اگر ہم تاریخی پس منظر دیکھیں تو یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ عورتوں کے مظالم کی داستانیں کسی ایک خاص خطے سے وابستہ نہیں بلکہ مشرقی ممالک کی طرح مغربی ممالک کی خواتین کو بھی آزادی اور اپنے حقوق حاصل کرنے کیلئے مردوں کے مدمقابل ہی کھڑا ہونا پڑا ہے۔ چاہئے وہ کھیل کا میدان ہو، میڈیا کوریج ہو یا سائنس ہے کہ خواتین کیلئے ہر جگہ برابری ہونی چاہئے، اسی طرح دنیا ترقی کی راہ پر تیزی سے گامزن ہوسکتی ہے۔ اب اگر اسی تناظر میں جائزہ لیا جائے، تو اندازہ ہوتا ہے کہ ہمارے ملک کی باہمت خواتین ہر شعبے، ہر میدان میں اپنی صلاحیتوں کے جوہر دکھا رہی ہیں۔ پوری عزت اور آبرو کے ساتھ اپنے باپ، بھائی اور شوہر کا نام روشن کررہی ہیں۔ راہ میں حائل رکاوٹوں کو مہارت کے ساتھ عبور کرتی ہوئی آگے بڑھ رہی ہیں۔ زندگی کے ہر چیلنج کا ڈٹ کر مقابلہ کررہی ہیں۔ امور خانہ داری بھی بخوبی سرانجام دے رہی ہیں اور معاشرے کی بے جا سختیوں کے باوجود وہ ہار نہیں مانتیں۔ درحقیقت یہی بہادر اور حوصلہ مند خواتین ہی ملک کا اصل چہرہ ہیں اور یہی اپنے ملک کا نام روشن کررہی ہیں۔ عورتوں کیلئے حصول تعلیم کے مواقع، معیاری طبی سہولتیں اور ٹیکنالوجی تک رسائی بیحد ضروری ہے۔ اگر لڑکی کو تعلیم حاصل کرنے کے زیادہ سے زیادہ مواقع فراہم کئے جائیں، تو ایک تعلیم یافتہ عورت بہتر فیصلہ سازی بھی کرسکتی ہے۔ لڑکیوں میں خود اعتمادی پیدا کی جائے۔ لڑکے اور لڑکیوں سے برابر کا سلوک کیا جائے۔ اسلام میں عورت پر تشدد کرنے کا نہیں کہا گیا اور نہ ہی اس سے کوئی کام جبراً کرانے کا حکم دیا گیا ہے۔

خلاصہ یہ کہ خواتین کو ان کے جائز حقوق برابر دیئے جائیں۔ ان کا احترام بیحد ضروری ہے۔ یہی انسانیت کا تقاضہ ہے اور اسلام کا حکم بھی۔

زیور عورت کی کمزوری؟

شاعرانہ باتوں کی رومانویت اور اہمیت اپنی جگہ مگر یہ حقیقت ہے کہ سونے کی قیمت برابر بڑھ رہی ہے اور عالمی سطح پر اس کی قیمت میں ریکارڈ اضافہ ہو چکا ہے اگر چہ قیمتوں میں اضافہ ہمارے ہاں عام بات ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ رسم ورواج اور نمائش ونمود کے شکنجے میں جکڑے ہوئے زندگی کے تمام شعبوں سے تعلق رکھنے والی خواتین شادی بیاہ کے مواقع پر اپنی بساط سے بڑھ کر سونے کے زیورات خریدنے اور اس کی زیبائش کے ساتھ ساتھ اپنی شان و شوکت اور امارت کی دھاک بٹھانا چاہتی ہیں۔ نمود و نمائش کا یہ اظہار صرف سونے کے زیورات تک محدود نہیں ہوتا بلکہ جہیز سے لے کر انواع واقسام کے کھانوں، آتش بازی، لائٹوں تک جا پہنچتا ہے جس سے سفید پوش خاندانوں کی مشکلات میں اضافہ ہوتا ہے۔ مہنگائی کے روزافزوں اضافے نے جہاں زندگی کی روزمرہ ضروریات کے حصول نے مشکلات کو بڑھا دیا ہے وہیں غریب خاندان کیلئے بیٹی کی شادی مزید مسئلہ بن گئی۔ تعلیم دلوادیں تو جہیز کیلئے پیسے نہیں بچتے جس سے ان کی عمریں نکل جاتی ہیں۔ سونے کے زیورات کی خریداری شادی بیاہ کی شاپنگ کا اہم جز تصور کیا جاتا ہے اور صرف متوسط طبقہ ہی نہیں غریب طبقے میں بھی سونے کے زیورات کو اسٹیٹس سمبل، سمجھا جاتا ہے بلکہ اس کے وزن سے لڑکی کی قدر دانی کا بھی اندازہ کیا جاتا ہے۔ والدین بھی جہیز اور دوسرے لوازمات کے ساتھ بیٹی کو سونے کے زیادہ سے زیادہ زیورات دینے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ اس کی سسرال اور اہل دنیا کی نظر میں ان کی ناک اونچی رہے خواہ اس کے عوض وہ لاکھوں کے مقروض ہی کیوں نہ ہو جائیں، شادی بیاہ اور اس سے متعلقہ تقریبات میں صرف دلہن ہی کیلئے زیورات کی اہمیت نہیں ہوتی بلکہ شادی میں شریک ہر عورت خواہ اس کا تعلق کسی عمر یا کسی طبقے سے ہو سونے کے زیورات کی اہمیت نہیں ہوتی بلکہ شادی میں شریک ہر عورت خواہ اس کا تعلق کسی عمر یا کسی طبقے سے ہوس سونے کے زیورات کا استعمال ضرور کرتی ہے بلکہ ایسے موقع پر تو خواتین نام و نمود کیلئے بھاری زیورات بنواتی ہیں اور پہلے سے بنوائے گئے زیورات کو بھی شادی کی ان تقریبات میں بدل بدل کر پہنتی ہیں تاکہ عزیز و اقارب پر اپنی دھاک بٹھاسکیں، لیکن اہل علم کا تو یہ کہنا ہے کہ عورت کا اصل زیور شرم وحیا اور تعلیم ہے۔ بہنوں اور بیٹیوں کو چاہئے کہ زیور سے زیادہ حصول علم کی طرف توجہ کریں۔ اور شرم و حیا کی زندگی گزاریں، اسی میں آپ کی خوبصورتی ہے۔

گدگدیاں: ہمنوا گدھا

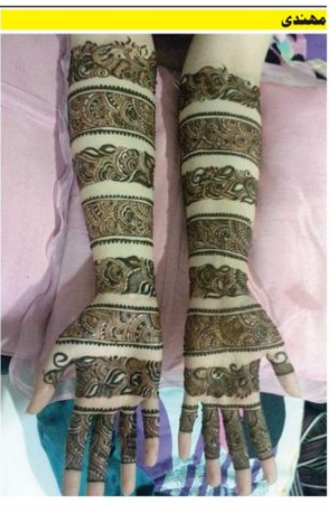
ایک مرتبہ ملاجی گدھے پر ترکاری لادکر بیچنے کیلئے نکلے۔ جب وہ آواز لگاتے تو گدھا بھی ساتھ ساتھ رینگتا اور ان کی آواز سنائی نہ دیتی۔ وہ ایک سڑک پر پہنچے جہاں بہت بڑا مجمع تھا۔ انہوں نے بہت زور سے صدا لگائی اور گدھا بھی ان کے ساتھ ساتھ اتنے زور سے رینگا کہ ان کی آواز بالکل دب کررہ گئی۔ اس پر ملاجی کو غصہ آگیا۔ انہوں نے گدھے کے ڈنڈا مار کر کہا۔ ''تاتر کاری میں بیچ رہا ہوں یا تو؟'' نام سے مارے گئے۔

کلاس میں دو لڑکے شور مچارہے تھے کہ ٹیچر آگئے۔ سزا کے طور پر ٹیچر نے دونوں کو دو سو بار اپنا نام لکھنے کو کہا۔ ایک لڑکا لکھنے لگا جبکہ دوسرا رونے لگا۔ ٹیچر نے اس سے رونے کی وجہ پوچھی۔ جواب ملا۔ ''سر! اس کا نام صرف ناصر ہے جبکہ میرا نام محمد آغا غیاث الدین محمد اجمل ہے۔''

حکایت سعدی 'موت'

ایک شخص مرگیا تو دوسرے آدمی نے اس کے غم میں گریبان پھاڑ لیا۔ ایک سمجھ دار آدمی نے اس کا رونا دھونا اور کپڑے پھاڑنا دیکھا تو کہا کہ اگر مردے کے ہاتھ حرکت کرسکتے تو وہ یہ دیکھ کر اپنا کفن پھاڑ لیتا اور کہتا تم میری موت کی وجہ سے اتنے پیچ وتاب کیوں کھا رہے ہو۔ میں ایک دن پہلے آگیا ہوں تم ایک دن پیچھے آؤ گے۔ میری موت کو تو روتے ہو مگر اپنی موت بھلا رکھی ہے کہ کل تمہیں بھی یہ سفر درپیش ہوگا۔ صاحب بصیرت آدمی جب مردے پر مٹی ڈالتا ہے تو وہ یہ سوچ کر آبدیدہ ہوجاتا ہے کہ کل میرے اوپر بھی مٹی ڈالی جائے گی۔ اگر چھوٹا بچہ مرگیا تو اس کے غم میں کیا روتے ہو کہ وہ جیسا معصوم دنیا میں آیا تھا ویسا ہی معصوم یہاں سے چلا گیا۔ فکر کی بات تو یہ ہے کہ تم پاک آکر ناپاک جاؤ۔ روح کے پرندے کو صالح اعمال کا پابند کرلو ورنہ جب یہ اڑ جائے گا تو کچھ بھی نہ ہوسکے گا۔ جب تم کسی کی نماز جنازہ پڑھو تو سوچ لو کہ ایک دن تمہاری بھی نماز جنازہ پڑھی جائے گی۔ موت سے کوئی شخص نہیں بچ سکتا۔ اس لئے جب دوسروں کو دفناؤ تو سوچ لو کہ ایک دن ہمیں بھی یوں ہی دفنا یا جائے گا۔ مردوں پر رونے کی بجائے اپنی موت کی تیاری کرو۔

مہندی



عمر رسیدہ افراد کے بجائے نوجوانوں میں پیٹ کا کینسر بڑھ گیا، تحقیق

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ کینسر سمیت دیگر موذی مرض عمر رسیدہ یا ادھیڑ عمر افراد کو ہوتے ہیں تاہم ایک تحقیق کے مطابق پیٹ کا کینسر نوجوانوں میں بڑھ گیا۔

امریکا کی یونیورسٹی مایو کلینک کے ماہرین کی جانب سے کی جانے والی ایک مطالعاتی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ گزشتہ 2 دہائیوں میں پیٹ کا کینسر عمر رسیدہ کے بجائے نوجوانوں میں بڑھا۔

سائنس ڈیلی میں شائع تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق امریکا کی مایو کلینک کے ماہرین نے 1973 سے 2015 تک کے پیٹ کے کینسر میں مبتلا افراد کے میڈیکل ریکارڈ کا جائزہ لیا۔

ماہرین نے جن افراد کے میڈیکل ریکارڈ کا جائزہ لیا ان میں ہر طرح کی عمر کے افراد موجود تھے۔

ماہرین نے 60 سال سے لے کر 30 سال کے افراد کے پیٹ کے کینسر کی بیماریوں کا جائزہ لیا اور متاثرہ افراد میں بیماری کی وجوہات کے ڈیٹا کا بھی جائزہ لیا۔

رپورٹ کے مطابق ماہرین کو جائزے سے معلوم ہوا کہ گزشتہ 2 سے 3 دہائیوں کے دوران پیٹ کے کینسر میں مبتلا زیادہ تر افراد کم عمر تھے۔

تحقیق کے مطابق 2 دہائیوں سے پیٹ کے کینسر میں نوجوان زیادہ مبتلا ہو رہے ہیں فوٹو: شٹر اسٹاک

ماہرین کا کہنا تھا کہ عام طور پر 1970 کی دہائی میں اگرچہ 60 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد پیٹ کے کینسر میں مبتلا ہوتے تھے تاہم عمر رسیدہ افراد کے کینسر میں مبتلا ہونے کی رفتار سالانہ ایک اعشاریہ کی دیکھی گئی۔

اسی طرح گزشتہ 2 دہائیوں میں پیٹ کے کینسر میں مبتلا زیادہ تر افراد 30 سال کی عمر میں بیماری میں مبتلا ہوئے جب کہ مذکورہ بیماری میں دوسرے زیادہ متبلا افراد کی عمر 40 سال تک تھیں۔

ماہرین کا کہنا تھا کہ ریکارڈ سے معلوم ہوا کہ گزشتہ 2 دہائیوں میں پیٹ کے کینسر میں مبتلا ہونے والے زیادہ تر افراد نوجوان یا کم عمر تھے اور حیران کن طور پر عمر رسیدہ یا ادھیڑ عمر کے افراد میں مذکورہ بیماری کی کمی دیکھی گئی۔

مذکورہ جائزے کو پیٹ کے کینسر کی تحقیق کے حوالے سے اب تک کے سب سے بڑی تحقیق کہا جا رہا ہے۔

ماہرین نے اپنی رپورٹ میں یہ واضح نہیں کیا کہ گزشتہ 2 سے 3 دہائیوں میں عمر رسیدہ یا ادھیڑ عمر کے افراد کے بجائے نوجوان افراد کے پیٹ کے کینسر میں مبتلا ہونے کی کیا وجوہات ہیں؟

تاہم ماہرین نے کہا کہ ڈیٹا سے یہ بات بھی معلوم ہوئی کہ 30 سال کی عمر میں پیٹ کے کینسر میں مبتلا ہونے والے مریضوں کو کینسر کی ادویات اور کیموتھراپی بھی خاص فائدہ نہیں دے رہیں۔

ماہرین نے اس بات پر زور دیا کہ مزید تحقیق کر کے نوجوانوں میں پیٹ کے کینسر کی وجوہات معلوم کرنے سمیت یہ بات بھی معلوم کی جائے کہ ان پر ادویات کیوں اثر نہیں کر رہیں۔

مصنوعی جلد۔ سوختہ مریضوں کے لیے اُمید کی کرن

آپ نے اسپتالوں میں ایسے مریض دیکھے ہوں گے، جو آگ سے جھلس جانے کی وجہ سے تکلیف واذیت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کے جھلسے ہوئے چہرے بدنما ہو جاتے ہیں، لہٰذا وہ اپنا چہرہ یا جسم چھپانے لگتے ہیں۔ ایسے مریض نفسیاتی طور پر آزردگی یا مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ باوجود اس کے کہ موجودہ دور میں پلاسٹک سرجری نے کافی ترقی کر لی ہے اور سوختہ یعنی آگ سے جھلسے ہوئے مریضوں کا علاج بہ آسانی ہو جاتا ہے لیکن اس میں خرچہ بہت آتا ہے، اس لیے یہ وطن عزیز میں مریضوں کے لیے ایک خواب ثابت ہو کر رہ گیا ہے۔

جن مریضوں کا مناسب علاج نہیں ہو پاتا، وہ مجبوراً اپنی داغ دار اور بدنما جلد کے ساتھ زندہ رہتے ہیں یا پھر زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ بہرحال آگ سے جھلسے ہوئے مریضوں کے لیے اب اُمید کی ایک کرن روشن ہوئی ہے کہ مقامی پاکستانی ڈاکٹروں اور سائنس دانوں نے یہ اعلان کیا ہے کہ وہ بڑے پیمانے پر ذاتی لیبارٹری میں مصنوعی جلد تیار کریں گے۔

اس معاملے میں پیش رفت ہوئی ہے، کیوں کہ اس سلسلے میں یونی ورسٹی آف ہیلتھ سائنسز اور پاکستان کی دوا ساز ایسوسی ایشن کے درمیان ایک معاہدہ طے پا گیا ہے۔ پہلے ایسی مصنوعی جلد غیر ملک سے 900 ڈالر (127440 روپے) فی انچ کے حساب سے درآمد کی جاتی تھی، لیکن اب اسی قسم کی انسانی جلد ایک ہزار روپے میں پاکستان ہی میں تیار ہو سکے گی۔

اس مصنوعی جلد سے بڑے پیمانے پر سوختہ مریض شفایاب ہو سکیں گے۔

ان میں وہ مریض بھی شامل ہوں گے، جن کا جسم 70 فیصد تک جل چکا ہو۔ انسانی جلد کی جگہ مصنوعی جلد لگانے کا عمل پاکستان میں پہلی بار مقامی سطح پر 2015ء میں شروع ہوا، تاہم یہ تجرباتی طور پر کیا گیا تھا، اب اس جلد کو وسیع پیمانے پر تیار کیا جا رہا ہے، جس سے مریضوں کی ایک بڑی تعداد مستفید ہو سکے گی۔

یونیورسٹی آف ہیلتھ سائنس کے وائس چانسلر پروفیسر جاوید اکرام نے تفصیلات بتاتے ہوئے کہا کہ جل کر مرنے کی مختلف وجوہ ہوتی ہیں، جن میں مختلف قسم کے تعدیے (انفیکشنز)، خلیوں سے پانی کا اخراج اور متاثرہ شخص کے جسم سے معدنیات (منرلز) کا تیزی سے ضائع ہونا شامل ہیں۔

انھوں نے مزید کہا کہ مریضوں کی شرح اموات اس بنا پر زیادہ ہوتی ہے کہ وہ 70 فیصد کے بجائے 90 فیصد تک جھلس چکے ہوتے ہیں۔ جب ہماری اپنی لیبارٹری میں مصنوعی جلد وسیع پیمانے پر تیار ہونے لگے گی تو متاثرہ افراد کی تکلیف 20 فیصد تک کم ہو جائے گی اور مریضوں کے بچنے کے امکانات بڑھ جائیں گے۔

دراصل غیر ملک سے درآمد کی جانے والی مصنوعی جلد بہت مہنگی پڑتی ہے، خاص طور پر متوسط طبقے کے مریضوں کے لیے، لہٰذا وہ علاج کرانے سے گریز کرتے ہیں اور نتیجے کے طور پر موت کے منہ میں پہنچ جاتے ہیں۔

انھوں نے احمد پور شرقیہ میں تیل کے ٹینکر کے حادثے کو یاد کرتے ہوئے بتایا کہ اس حادثے میں بہت سی اموات صرف اس وجہ سے ہوئیں، کیوں کہ ہمارے اسپتالوں میں مصنوعی جلد بڑی تعداد میں دستیاب نہیں تھی۔ ہماری لیبارٹری میں تیار کردہ مصنوعی جلد ہر چند کہ یورپ اور امریکا سے درآمد شدہ جلد کے مقابلے میں نہایت سستی ہوگی، مگر اس کا معیار اُسی جلد جیسا ہوگا۔

حقیقت یہ ہے کہ ہم جو جلد ہم تیار کریں گے، وہ کئی لحاظ سے درآمد شدہ جلد سے بہتر ثابت ہوگی۔ یہاں تیار ہونے والی جلد کو ہم نے امریکا کے صحت کے سب سے بڑے ادارے میں ٹیسٹ کرایا تھا اور انھوں نے اس کی تعریف کرتے ہوئے اسے سوختہ مریضوں کے لیے موزوں ومفید قرار دیا۔ ہم نے تجربے کے طور پر اس جلد کو بہت سے مریضوں پر استعمال کیا اور انھیں شفایابی نصیب ہوئی۔

پروفیسر جاوید اکرم نے جلد کی تبدیلی کے طریقوں کی وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ اس کے دو طریقے ہیں: ایک طریقہ تکنیکی اور دوسرا انضباطی کہلاتا ہے۔ تکنیکی طور پر ہم نے 17 ایجادات کی ہیں، جن میں مصنوعی جلد، انسانی آنکھ کی پتلی، گردے کے خلیے (سیلز) اور "انٹر فیرن انجکشن" (INTERFERON INJECTION)، جو سوزشِ جگر (ہیپاٹائٹس) کے مریضوں کو لگایا جاتا ہے شامل ہیں۔

سائنس دانوں کا کام یہ ہے کہ وہ لیبارٹری میں چیزیں ایجاد کریں، مگر اصل بات تب بنتی ہے، جب ان چیزوں کو مریضوں پر استعمال کیا جائے اور انھیں شفایابی حاصل ہو۔

ڈاکٹر جاوید اکرام نے ان رکاوٹوں کا بھی تذکرہ کیا، جو مصنوعی جلد کی تیاری میں انھیں درپیش ہیں۔ سب سے بڑی دشواری قواعد وضوابط کی ہے۔ پھر رجسٹریشن کے معاملے میں دشواریاں حائل ہیں، یعنی ہم نے جلد تو تیار کر لی لیکن یہ سمجھ میں نہیں آیا کہ کون سا ادارہ اسے رجسٹر کرے گا؟ کون سی دوا ساز کمپنی اسے تجارتی پیمانے پر تیار کرے گی اور فروخت کے لیے بازار میں لائے گی۔

اس ضمن میں ابتدائی طور پر تو ہمیں بہت دقت پیش آئی۔ وہ ڈرگ مافیا، جو مصنوعی جلد اور مختلف قسم کی ادویہ بیرونی ممالک سے درآمد کر رہی ہے، اس کے مفادات ختم ہو جاتے، لہٰذا وہ ہمارے کام میں رکاوٹیں ڈالنے لگی۔ اس کے علاوہ ہم جو دوا یا کیمیکل طلب کرتے، وہ دستیاب نہیں ہوتا یا اس کی مصنوعی قلت پیدا کر دی جاتی، جس سے ہمارے کام میں رکاوٹیں پیدا ہوئیں۔

ڈاکٹر جاوید اکرام اور ان کے ساتھیوں نے جو جلد تیار کی ہے، وہ ڈرگ ریگولیٹری اتھارٹی آف پاکستان (DRAP) کو رجسٹر کرنے کے لیے بھیج دی ہے۔ اُمید ہے کہ اس کے مثبت نتائج نکلیں گے اور سوختہ مریضوں کا مسئلہ جلد حل ہو جائے گا۔ اس سلسلے میں علاج کے لیے تیار ہونے والی ادویہ سستے نرخوں پر مہیا کی جائیں گی اور ضرورت پڑنے پر برآمد بھی کی جا سکیں گی۔ مذکورہ جلد کی تیاری میں ڈاکٹر رؤف احمد نے بھی بہت اہم کردار ادا کیا ہے، جو لاہور جناح اسپتال کے اس شعبے میں کام کرتے ہیں، جو جلنے والے مریضوں کے لیے مخصوص ہے۔ ڈاکٹر رؤف احمد جو حیاتیات جرثومی (MICROBIOLOGY) میں پی ایچ ڈی ہیں، انھوں نے اخبار دی ایکسپریس ٹری بیون کو مصنوعی جلد کے بارے میں بتایا کہ یہ مریض کے جسم کی اس کھال سے تیار کی جاتی ہے، جو آپریشن کے دوران استعمال نہیں کی جاتی، یعنی بچ جاتی ہے یا پھر جانوروں کی کھالوں سے مدد لی جاتی ہے، مثلاً گائے اور بھینس وغیرہ۔

پہلے مرحلے میں جلد کی اوپری تہ کو کیمیائی اجزاء سے صاف کیا جاتا ہے، جسے طبی اصطلاح میں "ڈی اپی ڈرملائزیشن DE-EPIDERMALISATION" کہتے ہیں۔ دوسرے مرحلے میں مریض کے جسم کا وہ حصہ، جو متاثر ہو چکا ہوتا ہے، اُسے "ڈی سیلولرائزیشن" (DE-EPIDERMALISATION) کہا جاتا ہے۔ مریض کو ان دونوں مراحل سے گزارنے کا صرف ایک ہی مقصد ہوتا ہے اور وہ یہ کہ اس کی جلد کو وائرسوں سے بالکل پاک کر دیا جائے، تاکہ جسم کا مدافعتی نظام نئی جلد کے ٹکڑوں کو قبول کر لے۔

تیسرے مرحلے میں استعمال کی جانے والی جلد کو جراثیم سے پاک کیا جاتا ہے۔ یہ سارے کام مشینوں سے کروائے جاتے ہیں۔

ڈاکٹر رؤف احمد کے مطابق مصنوعی جلد کو ٹھوس حالت میں ایک سال کے لیے محفوظ رکھا جا سکتا ہے، جب کہ کولڈ اسٹوریج میں چھے مہینے کے لیے رکھی جا سکتی ہے۔ جب اسے استعمال کرنا ہوتا ہے تو مختلف محلولوں کے ذریعے اسے پتلا کیا جاتا ہے۔

پھر جب اسے مریض کے جسم کی متاثرہ جگہ پر رکھا جاتا ہے تو یہ چپک کر جسم کا حصہ بن جاتی ہے۔ پھر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ایک قدرتی جھلی اس کے اوپر آ جاتی ہے اور اس طرح وہ جلد کے قدرتی رنگ میں گھل مل جاتی ہے۔

ڈاکٹر رؤف احمد نے بتایا کہ لوگوں کے ذہنوں میں یہ سوال پیدا ہو سکتا ہے کہ امریکی سائنس دانوں کے مقابلے میں پاکستانی سائنس داں نے یہ مصنوعی جلد کیسے سستی تیار کر لی؟ اصل میں یہ محض ان کیمیائی اجزاء اور کیمیائی مرکبات کا فرق ہے، جو مصنوعی جلد کو تیار کرنے میں کام آتے ہیں، وہ یہاں سستے ملتے ہیں، اس لیے سستی جلد کی تیاری ممکن ہو سکی۔

ڈاکٹر رؤف نے جلد سے متعلق تفصیل بتاتے ہوئے کہا کہ ہم آٹھ دنوں میں جلد کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا تیار کر پاتے ہیں، اس لیے کہ ہماری لیبارٹری چھوٹی سی ہے، لہٰذا ابھی ہم چھوٹے پیمانے پر کام کر سکتے ہیں۔ امریکا اور یورپ کی طرح ہمارے پاس بڑی، جدید اور ذاتی لیبارٹریاں نہیں ہیں، ورنہ ہم ملکی ضروریات پوری کر دیتے۔ پاکستان کی دوا ساز ایسوسی ایشن کے نمائندے حسیب خاں نے بتایا: "اب ہم ایک معاہدے کے تحت کینیڈا اور اسپین سے مصنوعی جلد تیار کرنے کے لیے مشینری منگوا رہے ہیں۔ ہماری لیبارٹری میں جلد تیار کرنے والی ساری چیزیں بین الاقوامی معیار کی ہوں گی، چاہے وہ آنکھ کی پتلی ہو یا گردے کے خلیے۔ ابھی یہ بتانا دشوار ہے کہ بڑے پیمانے پر مصنوعی جلد کب تک تیار ہو سکے گی، لیکن جب بھی ہوگی، اس کی قیمت بے حد کم ہوگی۔"

جگر کو صحت مند کیسے رکھیں؟

ڈاکٹر حکیم وقار حسین

حاضر میں بہت سے ایسے امراض ہیں کہ مریض انھیں ہاضمے کی خرابی جان کر نظر انداز کر دیتے ہیں، تاہم رفتہ رفتہ تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے، پھر پتہ چلتا ہے کہ مرض ہاضمے کا نہیں تھا بلکہ جگر کا تھا۔

امراضِ جگر پر معلومات سے قبل اسکے مقام وافعال پر نگاہ ڈالنا مناسب ہے۔ جگر جسمِ انسانی کا سب سے بڑا عضو اور غدہ ہے، دائیں پسلیوں کی نچلی طرف واقع ہے، عموماً وزن تین پونڈ ہوتا ہے اور رنگ سرخی مائل نسواری۔ یہ پانچ سو سے زیادہ اہم افعال کا مرکز ہے۔ اس کا کچھ حصہ بائیں جانب بھی موجود ہے۔ یہ استحالہ کا خاص مرکز ہے یعنی غذا، دوا الغرضیکہ جو کچھ بھی انسان کھاتا پیتا ہے، جگر اپنی طبعی حرارت سے اسے پکاتا اور منظم کرتا ہے۔

جس طرح شریان دل سے اُگتی ہیں، اسی طرح وریدیں جگر سے اُگتی ہیں۔ یہیں سے خون دل کے دائیں اذن (ایٹ ریم) میں پہنچتا ہے۔ اسیا عضائے ہضم کا حاکم بھی کہا جا سکتا ہے۔ اس کے ذمہ اخلاط کی افزائش بھی ہے۔ جب معدے سے باب الکبد کے ذریعے غذا جگر تک پہنچتی ہے تو جگر اسے چھانتا ہے۔ غذا کے کسی جزو کو ایسی حرارت مل جاتی ہے کہ وہ جل جاتا ہے، اسے 'سوداء' کہتے ہیں۔ یہ اسے تلی تک اپنے عروق کے ذریعے پہنچاتا ہے تو غذا کو ایسی حرارت مل جاتی ہے کہ بخارات جیسی ہیئت ہو جاتی ہے یعنی 'صفراء'۔ جگر اسے پتہ میں جمع کرتا ہے۔ غذا کا کوئی جزو پکنے سے رہ جائے تو اس پر جگر کی حرارت ٹھیک طور پر اثر انداز نہیں ہوتی، اسے خون کے ساتھ بہا دیتا ہے اسے بلغم کہا جاتا ہے یعنی کم پکا ہوا خون۔ کبھی غذاء کے کچھ اجزاء کو ٹھیک حرارت پہنچا کر اپنے ہم رنگ کر دیتا ہے جو سرخ رنگ کا خون کہلاتا ہے، اس میں سرخی غالب ہوتی ہے مگر باقی اخلاط بھی پائے جاتے ہیں۔

غذا میں بھی کچھ صلاحیت پائی جاتی ہے، مثلاً ٹھنڈی تاثیر والی اغذیہ کو اس قدر حرارت کی ضرورت ہوتی ہے کہ بعض لوگوں کا جگر وہ مہیا کرنے میں ناکام رہتا ہے، مگر بعض لوگوں کو یہی غذاء مفید ہوتی ہے کہ ان کا جگر وہ حرارت مہیا کر دیتا ہے۔ اکثر لوگوں کا مزاج سُست ہوتا ہے ان کے ہاضمے اس لیے خراب رہتے ہیں کہ جگر غذاء کو مطلوبہ حرارت مہیا نہیں کرتا۔ ان کے برعکس چُست لوگوں کا ہاضمہ درست ہوتا ہے مگر ان میں جگر کی حرارت بڑھ جانے سے غذاء کا کافی حصہ بخارات جیسا ہو جاتا ہے یا جل جاتا ہے، دوسرے الفاظ میں صفراء یا سوداء بڑھ جاتا ہے ان لوگوں کو بھی تیزابیت جیسی کیفیات سے دوچار ہونا پڑتا ہے مگر اکثر لوگ ہر حالت میں صرف معدے کی ادویہ ہی استعمال کرتے رہتے ہیں یوں انھیں صرف وقتی آرام ہی حاصل ہوتا ہے۔

علاوہ ازیں جگر کے ذمہ حیاتین (وٹامنز) کو محفوظ کرنا، خامرات کے افراز کو قابو میں رکھنا، خون کو بہنے اور منجمد کرنے والے اجزاء کو قابو میں رکھنا، دوا کے زہریلے اثرات کو دور کرنا بھی شامل ہیں نیز جگر ایک خاص ہارمون "انجی ٹین سینوجن" بناتا ہے جو بلڈ پریشر بڑھاتا ہے، خون کی عروق کو پتلا کرتا ہے۔ جسم بھر میں جو حرارت پائی جاتی ہے وہ جگر کے ہی مرہونِ منت ہے۔

جگر کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض کی طرف دھیان دیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ بعض لوگوں کے جگر پیدائشی طور پر کمزور (کم حرارت والے) ہوتے ہیں، ان لوگوں کی جلد نرم، سفیدی مائل ہوتی ہے، یہ لوگ سُست ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کو قبض اور ریح کی شکایت زیادہ رہتی ہے، کیونکہ حرارت کی کمی کے سبب ان کی غذاء سے بلغم کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے۔ کبھی یہ کیفیت پیدائشی نہیں بلکہ بعض وجوہات سے ہوتی ہے مثلاً زیادہ تیل والی غذاء کا استعمال، زیادہ پریشانی کے سبب بھی جگر کی طبعی حرارت کم ہو جاتی ہے، ان کا پیٹ بڑھا ہوتا ہے۔ اکثر ذیابیطس کے مریضوں کا جگر کمزور ہو جاتا ہے۔

بعض لوگوں میں پیدائشی طور پر یا بعض دیگر وجوہات کی بنا پر جگر بالافراط حرارت پیدا کر دیتا ہے، ان لوگوں کے جسم دبلے ہوتے ہیں اور انھیں تیزابیت معدہ، بول وبراز میں پیلاہٹ اور پیاس کی شدت جیسے مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔ نیز پیاس کی شدت برق پاشیدوں (الیکٹرولائیٹ) کے غیر منظم ہونے سے بھی ہوتی ہے۔ جن لوگوں کے جگر زیادہ گرم ہوتے ہیں، انہیں جنون کی حد تک غصہ آ جاتا ہے اور دیر تک رہتا ہے۔

بعض لوگوں کا جگر اس حد تک گرم ہوتا ہے کہ وہ غذا کے اکثر اجزا کو جلا دیتا ہے۔ یہ راکھ نما اجزا سوداء (کالی خلط) کی شکل میں عروق کے ذریعے تلی میں پہنچتے ہیں۔ یہ لوگ وہم، قبض، موٹاپا، نیند اور بھوک کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ چاہے پیدائشی طور پر ہوں یا دیگر وجوہات کی بنا پر، بہرحال مناسب تدابیر کے ذریعے جگر کی حرارت کو کم یا بڑھایا جا سکتا ہے مثلاً کم غذا کے استعمال کے ساتھ ورزش کا اہتمام کر کے بلغمی مزاج کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ اسی طرح زیادہ مائع دار اغذیہ استعمال کر کے محض پیدل چلنے کی ورزش سے زیادہ بگرم مزاج کے حامل افراد جگر کی اصلاح کر سکتے ہیں۔

اب جگر کے لئے مفید اور مضر اغذیہ اور ادویہ پر نگاہ ڈالی جائے تو تیل والی غذائیں جگر میں چربی پیدا کرنے کے علاوہ اس کی حرارت کو بجھاتی ہیں۔ انڈے کا بہ کثرت استعمال جگر پر چربی چڑھاتا ہے۔ زیادہ چینی کا استعمال ترشی پیدا کرتا ہے جبکہ دہی کا زیادہ استعمال جگر، معدہ اور جسم میں ٹھنڈک لاحق کر دیتا ہے۔ حیاتین (وٹامنز) کا بے جا استعمال صفراء کی زیادہ پیدائش کر کے تیزابیت، اسہال اور بعض لوگوں کو قبض اور معدے میں خراش کے مسئلہ کا شکار کر دیتی ہے۔ کافی اور چائے کا بکثرت استعمال معدے کی غشائے مخاطی پر بُرے اثرات مرتب کرنے کے علاوہ جگر کو گرم کر دیتا ہے۔

سفید رنگ کی غذاؤں کے زیادہ استعمال سے بلغم زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ نیز سرخ رنگ کی غذاؤں مثلاً سٹرابیری، سرخ انگور، چقندر، آڑو، انار، ٹماٹر پکے ہوئے اور سبز رنگ کی غذاؤں جسم اور جگر دونوں کے لیے بہتر ہیں۔ یاد رہے کہ جگر کی زیادہ حرارت جگر کو متورم کر دیتی ہے اور خون کے قوام کو رقیق کرتی ہے جس سے یرقان، نکسیر، جلد پر دھبے اور بالوں کا رنگ تبدیل ہو سکتا ہے۔ جگر کو زیادہ ٹھنڈک پہنچنے سے بلغم کی پیدائش کے علاوہ خون کا جمنا، موٹاپا، دائمی قبض، ذیابیطس (یہ اکثر پہلے ہوتی ہے اور جگر کو نقصان دیتی ہے)، دل کے عوارض، بالوں کا رنگ سفید ہونا، پیشاب کی زیادتی، بدن میں حرارت کی کمی پیدا ہوتی ہے، کبھی اس نالی میں جمع ہو جاتا ہے جو صفراء کو چھوٹی آنت میں پہنچاتی ہے، اس سے پتہ کی پتھری بن جاتی ہے۔

ذیل میں جگر اور بدن کی حرارت کو معتدل کرنے کا نسخہ لکھا جا رہا ہے جو موٹاپے اور ریح کے مبتلا لوگوں کے لیے مفید ہے:

برگ پودینہ، دارچینی، سیاہ زیرہ، قنطوریون، مازریون، اجوائن دیسی، برنجاسف، انیسون رومی ہموزن کا قہوہ یا سفوف استعمال کرنا ہو تو برگ کاسنی کا اضافہ کر لیں۔ تیزابیت کے مبتلا اشخاص کیلئے تخم کرفس، مصطگی رومی، کندر، زعفران، سفید زیرہ، سفائج، ہموزن کا قہوہ یا سفوف موزوں ہے۔

جگر کو صحت مند رکھنے والی غذائیں: جو کا دلیہ، کھجور، لہسن، سبز چائے، چقندر، انجیر، میوہ جات، مچھلی، زیتون کا پھل، سیب، آلو بخارا، پکی ہوئی غذاؤں میں پرندوں کے گوشت کی یخنی، بکرے کے گوشت کی یخنی، مونگ مسور کی دال، کالے چنے کا پانی، کدو، ان اجزاء میں جینیاتی تبدیلی بھی نہیں ہے اور اینٹی آکسی ڈینٹ ہونے کے ناتے جگر کو محفوظ ومامون رکھتے ہیں۔

سپورٹس صورت حال

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

نیوزی لینڈ میں پہلی ٹیسٹ سنچری کئی ماہ کی تیاریوں کا نتیجہ: کے ایل راہل

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستانی ٹیم کے سلامی بلے باز کے ایل راہل نے نیوزی لینڈ میں اپنی پہلی ٹیسٹ سنچری کا سہرا چھ سے سات ماہ کی محنت اور تیاریوں کو دیا ہے۔ انہوں نے ولنگٹن ٹیسٹ کے تیسرے دن 136 رنز کی شاندار اننگز کھیلی۔ اس کے ساتھ ہی وہ جنوبی افریقہ، انگلینڈ، نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں ٹیسٹ سنچری بنانے والے دوسرے ایشیائی اوپنر بن گئے۔ ان سے پہلے پاکستان کے سعید انور یہ کارنامہ انجام دے چکے ہیں۔ راہل نے کہا کہ نیوزی لینڈ کے حالات ہمیشہ بلے بازوں کے لیے مشکل رہے ہیں، اسی لیے وہ یہاں ٹیسٹ کرکٹ کھیلنا چاہتے تھے۔ انہوں نے بتایا کہ وہ گزشتہ چھ سے سات ماہ سے اس دورے کی تیاری کر رہے تھے اور یہاں کامیاب ہونے والے بلے بازوں، خاص طور پر جو روٹ اور ہیری بروک کی ویڈیوز دیکھ کر اپنی حکمت عملی تیار کی۔ انہوں نے کہا کہ کوچ کے ساتھ چار سے پانچ ماہ تک کھیل کی منصوبہ بندی پر کام کیا تاکہ نیوزی لینڈ کے حالات کے مطابق خود کو ڈھال سکیں۔ راہل کے مطابق دوبارہ اوپننگ کی ذمہ داری ملنے سے بھی انہیں اپنی بلے بازی بہتر بنانے میں مدد ملی۔ انہوں نے ایلسٹر کک جیسے تجربہ کار اوپنرز سے سیکھنے کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ گیندوں کو چھوڑنا بھی کامیاب بلے بازی کا اہم حصہ ہے۔ میچ کے دوران ایل بی ڈبلیو کی اپیل پر نیوزی لینڈ کے ریویو نہ لینے کے واقعے کا ذکر کرتے ہوئے راہل نے گلین فلپس کا شکریہ ادا کیا، جنہوں نے گیند کے بلے سے لگنے کی بات کی تھی۔ اپنی بہتر ہوتی ٹیسٹ کارکردگی پر راہل نے کہا کہ زیادہ رنز بنانے کے ساتھ تجربے نے انہیں اپنی غلطیاں سمجھنے اور کھیل میں بہتری لانے میں مدد دی ہے۔ تاہم، ان کے مطابق ابھی بہت کچھ کرنا باقی ہے۔

علی رضا فیروزا نے ٹوٹل چیس ورلڈ چیمپئن شپ ٹور پائلٹ ٹائٹل جیتا، گری دوسرے نمبر پر رہے

(ہندوستھان سماچار)

علیر زا فیروزا نے جمعہ کو آرمگیڈون ٹائی بریکر میں انیش گری کے خلاف ڈرا کھیلنے کے بعد ٹوٹل چیس ورلڈ چیمپئن شپ ٹور پائلٹ کا خطاب جیتا۔ ہنگری کے دارالحکومت بڈاپسٹ میں کھیلے گئے ٹورنامنٹ کے فائنل میں فیروزا نے دوسرے دن 12-8 سے جیت کر میچ برابر کر دیا۔ اس سے قبل جمعرات کو گری نے پہلے دن 11-9 سے برتری حاصل کی تھی۔ فائنل کے فاتح کا فیصلہ آرمگیڈون مقابلے کے ذریعے کیا گیا۔ اس میں گری سفید اور فیروزا سیاہ مہروں سے کھیلتے تھے۔ میچ 35 چالوں کے بعد ڈرا پر ختم ہوا۔ آرمگیڈون میں، سیاہ ٹکڑوں والے کھلاڑی کو ڈرا ہونے کی صورت میں فاتح قرار دیا جاتا ہے۔ اس اصول کی بنیاد پر فیروزا نے ٹائٹل حاصل کیا جبکہ گری کو دوسری پوزیشن حاصل کرنا پڑی۔ فائنل کے دوسرے دن بلٹز کے چاروں مقابلوں میں فیصلہ کن نتائج دیکھنے کو ملے۔ گری نے سفید ڈاک ٹکڑوں کے ساتھ پہلا مقابلہ جیتا، لیکن فیروزا نے لگاتار دو جیت کے ساتھ واپسی کی۔ چوتھا مقابلہ گری نے کالے ٹکڑوں سے جیت کر بلٹز اسکور 2-2 بنا دیا۔ اس کے بعد فیروزا نے سیاہ ٹکڑوں کے ساتھ ریپڈ کا پہلا میچ جیت لیا۔ دوسرا میچ ڈرا رہا۔ اس سے فیروزا کو 4-8 کی برتری حاصل ہوئی۔ تیز کلاسیکی مقابلے میں، گری کو ٹائٹل جیتنے کے لیے ہر قیمت پر جیتنے کی ضرورت تھی، لیکن مقابلہ ڈرا میں ختم ہوا۔ اس طرح فیروزا نے دن کا اسکور اپنے حق میں 8 سے 12 تک لے لیا اور مقابلہ آرمگیڈون کے پاس چلا گیا۔ فابیانو کاروانا نے میکسائم واشیئر-لاگراو کو شکست دے کر تیسرا مقام حاصل کیا۔ واشیئر-لاگراو نے بلٹز کے پہلے تین میچ جیت کر 5.0-5.3 کی برتری حاصل کی تھی۔ تاہم، کیروانا نے ریپڈ کا پہلا مقابلہ جیت کر اور دوسرا ڈرا کر کے واپسی کی۔ فاسٹ کلاسیکی مقابلہ بھی ڈرا ہوا۔ اس طرح کیروانا نے جمعہ کا مقابلہ 5.9-5.10 جیت لیا۔ انہوں نے جمعرات کو بھی 11 سے 9 سے کامیابی حاصل کی۔

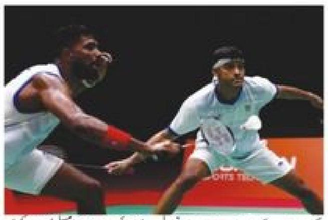
جنوبی کوریا کے خلاف جیت کے ارادے سے میدان میں اترے گی ہندوستانی ٹیم

(یو این آئی)

ویمنز ایشین چیمپئنز ٹرافی 2026 کے دوسرے مرحلے میں ہفتہ کو بھوپال کا نو تعمیر شدہ ہاکی اسٹیڈیم ایشیائی ہاکی کے سنسنی خیز مقابلوں کا گواہ بنے گا۔ ناتھو برا میں واقع اس اسٹیڈیم میں آج تین میچ کھیلے جائیں گے جن میں سب سے زیادہ توجہ میزبان ہندوستانی ٹیم کے مقابلے پر رہے گی۔ ہندوستانی ٹیم شام 7 بجے جنوبی کوریا کے خلاف میدان میں اترے گی۔ ملائیشیا کے خلاف اپنے مہم کا آغاز کرنے کے بعد ہندوستانی ٹیم کے سامنے یہ دوسرا بڑا چیلنج ہوگا۔ ٹورنامنٹ میں اپنی پوزیشن مضبوط کرنے اور خطاب کی جانب پیش قدمی جاری رکھنے کے لیے کوریا کے خلاف جیت ہندوستان کے لیے انتہائی اہم ہوگی۔ قابل ذکر ہے کہ دوسرے دن کے مقابلوں کا آغاز دوپہر 2 بج کر 30 منٹ پر چین اور ملائیشیا کے درمیان میچ سے ہوگا۔ اس کے بعد شام 4 بج کر 45 منٹ پر تھائی لینڈ اور جاپان کی ٹیمیں آمنے سامنے ہوں گی۔ دن کا آخری اور سب سے اہم مقابلہ ہندوستان اور جنوبی کوریا کے درمیان کھیلا جائے گا۔ اس طرح شائقین کو ایک ہی دن ایشیا کی چھ ٹیموں کے درمیان تین دلچسپ مقابلے دیکھنے کا موقع ملے گا۔ جنوبی کوریا کے خلاف مقابلہ ہندوستانی خواتین ہاکی ٹیم کے لیے لیگ مرحلے کے اعتبار سے خاص اہمیت رکھتا ہے۔ عالمی رینکنگ میں ہندوستان ساتویں اور جنوبی کوریا 15ویں مقام پر ہے۔ ایشیائی رینکنگ میں بھی ہندوستان دوسرے جبکہ کوریا چوتھے مقام پر ہے۔ اعداد و شمار ہندوستانی ٹیم کی بہتر پوزیشن ظاہر کرتے ہیں، تاہم جنوبی کوریا کی ٹیم کا تجربہ اور اس کا کھیل ہندوستانی کھلاڑیوں کے لیے سخت چیلنج ثابت ہو سکتا ہے۔ ہندوستانی ٹیم نے 19 نومبر کو ملائیشیا کے خلاف میچ سے ٹورنامنٹ میں اپنی مہم شروع کی تھی۔ اب کوریا کے خلاف مقابلے میں ٹیم کی حکمت عملی حملہ آور کھیل اور دفاع کے درمیان بہتر تال میل قائم کرنے پر مرکوز رہے گی۔ لیگ مرحلے میں ہر میچ کا نتیجہ پوائنٹس ٹیبل اور ٹیموں کی حتمی پوزیشن پر اثر انداز ہوگا۔ لیگ مرحلے میں ہندوستانی ٹیم کے ابھی چار مقابلے باقی ہیں۔

ہانگ کانگ اوپن: ساتوک-چراغ کا سفر ختم، سیمی فائنل میں ملائیشیا کی جوڑی سے شکست

(یو این آئی)



ساتوک سائی راج رنکی ریڈی اور چراغ شیٹی کی جوڑی کا ہانگ کانگ اوپن 2026 میں سفر ختم ہو گیا ہے۔ ہفتہ کو کھیلے گئے مردوں کے ڈبلز سیمی فائنل میں ہندوستانی جوڑی کو ملائیشیا کی آٹھویں سیڈ یافتہ جوڑی مان وے چونگ اور ٹی کائی وُن کے خلاف مسلسل 2 گیمز میں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ پانچویں سیڈ یافتہ ساتوک-چراغ کی جوڑی 40 منٹ تک جاری رہنے والے مقابلے میں 18-21، 19-21 سے ہار گئی۔ اس شکست کے ساتھ ہی ٹورنامنٹ میں ہندوستانی چیلنج ختم ہو گیا۔ مقابلے سے پہلے ملائیشیائی کھلاڑیوں کے خلاف ہندوستانی جوڑی کا جیت اور ہار کا ریکارڈ 4-1 تھا، لیکن اس بار وہ اپنی لے برقرار نہیں رکھ سکی۔ پہلے گیم میں دونوں جوڑیوں کے درمیان سخت مقابلہ دیکھنے کو ملا۔ اسکور 12-11 تک برابر رہا، لیکن اس کے بعد ملائیشیائی جوڑی نے مسلسل عمدہ کھیل کی بدولت 12-17 کی برتری حاصل کر لی۔ ساتوک اور چراغ نے شاندار دفاعی کھیل کا مظاہرہ کرتے ہوئے اسکور 17-17 کر دیا، لیکن ملائیشیائی کھلاڑیوں نے واپسی کرتے ہوئے پہلا گیم 21-18 سے جیت لیا۔ دوسرے گیم میں ہندوستانی جوڑی نے جارحانہ آغاز کیا اور جلد ہی 3-7 کی برتری حاصل کر لی۔ تاہم، نیٹ پر ہونے والی غلطیوں کا فائدہ اٹھاتے ہوئے مان-ٹی نے واپسی کی اور برتری اپنے نام کر لی۔ اس کے بعد ہندوستانی جوڑی مقابلے میں واپسی نہیں کر سکی اور دوسرا گیم 19-21 سے گنوا دیا۔ اس جیت کے ساتھ ملائیشیائی جوڑی نے فائنل میں جگہ بنائی، جہاں اس کا مقابلہ لیو روی کارناندو-ڈینیئل مارتھن اور کانگ من ہیوک-لی جونگ من کے درمیان ہونے والے دوسرے سیمی فائنل کے فاتح سے ہوگا۔

ہندوستان اور نیوزی لینڈ کے درمیان دوسرا ہاکی مقابلہ 2-2 سے برابر

(یو این آئی)

ہندوستانی مردوں کی ہاکی ٹیم نے ہفتہ کو آکلینڈ کے الائیڈ ایلس مور ہاکی اسٹیڈیم میں کھیلے گئے 2026 ہندوستان-نیوزی لینڈ کھیل دوستانہ تعلقات کی صد سالہ تقریبات کے دوسرے مقابلے میں میزبان نیوزی لینڈ کے ساتھ 2-2 سے ڈرا کھیلا۔ نیوزی لینڈ نے 25ویں منٹ میں ڈیلن تھامس کے گول کی بدولت برتری حاصل کی۔ ہندوستان نے 35ویں منٹ میں انگد بیر سنگھ کے گول کی مدد سے مقابلہ برابر کر دیا۔ اس کے بعد نیوزی لینڈ نے 56ویں منٹ میں سیم ہیہا کے گول سے ایک بار پھر برتری حاصل کر لی۔ تاہم ہندوستانی ٹیم نے ہمت نہیں ہاری اور اگلے ہی منٹ کپتان سنجے نے پنالٹی کارنر کو گول میں تبدیل کر کے اسکور 2-2 کر دیا۔ اس کے بعد کوئی اور گول نہیں ہوا اور مقابلہ برابری پر ختم ہوا۔ ہندوستان نے 19 نومبر کو کھیلے گئے سیریز کے پہلے مقابلے میں نیوزی لینڈ کو 2-3 سے شکست دی تھی۔ تین میچوں کی سیریز میں ہندوستانی ٹیم فی الحال 0-1 سے آگے ہے۔ اب دونوں ٹیمیں اتوار، 22 نومبر کو تیسرے اور آخری مقابلے میں آمنے سامنے ہوں گی۔ ہندوستانی ٹیم دورے کا اختتام جیت کے ساتھ کرنا چاہے گی۔ تین میچوں کی یہ سیریز ہندوستان اور نیوزی لینڈ کے درمیان کھیلوں کے تعلقات کے 100 سال مکمل ہونے کے موقع پر منعقد کی جا رہی ہے۔ دونوں ملکوں کے درمیان کھیلوں کے تعلقات کی شروعات 1926 میں ہوئی تھی، جب عظیم ہاکی کھلاڑی میجر دھیان چند کی موجودگی والی ہندوستانی فوج کی ہاکی ٹیم نے نیوزی لینڈ کا دورہ کیا تھا۔

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

ڈاکٹر سلیم

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

قبض سے تحفظ

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

مدافعتی نظام مضبوط بنائے

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

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید

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

دل کو صحت مند بنائے

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

بینائی کے لیے بھی فائدہ مند

اس پھل میں وٹامن اے بھی موجود ہوتا ہے جو بینائی کے لیے اہم ہوتا ہے۔ وٹامن اے سے عمر بڑھنے کے ساتھ بینائی میں آنے والی تنزلی کا خطرہ کم ہوتا ہے جبکہ دیگر امراض سے بھی تحفظ ملتا ہے۔

جسمانی توانائی میں اضافہ اور تناؤ دور کرے

امرود میں موجود میگنیشیم سے مسلز اور اعصاب کو سکون پہنچتا ہے جس سے دن بھر کی مصروفیات کے بعد سکون کا احساس ہوتا ہے، تناؤ کم ہوتا ہے جبکہ جسمانی توانائی بڑھتی ہے۔

جسمانی وزن میں کمی

امرود کھانے کی عادت سے میٹابولزم کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس پھل کو کھانے سے پیٹ بھرے کا احساس دیر تک برقرار رہتا ہے جس سے بے وقت کھانے کی عادت سے نجات ممکن ہوتی ہے جس سے بھی جسمانی وزن میں کمی لانا کچھ آسان ہو جاتا ہے۔

بڑھتی عمر کے اثرات کی روک تھام

امرود میں وٹامن اے، وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس جیسے کیروٹین وغیرہ کی موجودگی سے جلد کو جھریوں سے پاک رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

حاملہ خواتین کے لیے مفید

امرود فولیٹ کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے جس سے بچے میں پیدائشی نقص کا خطرہ کم ہوتا ہے، جبکہ اس میں موجود فولک ایسڈ بچے کے اعصابی نظام کی نشوونما کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے۔

دماغی افعال کو متحرک کرے

امرود میں وٹامن بی 3 اور بی 6 موجود ہوتے ہیں جو ذہنی صحت کے لیے فائدہ مند وٹامنز ہیں۔

مسلز کو سکون ملتا ہے

اس پھل میں موجود میگنیشیم صحت کے لیے بہت مفید غذائی جز ہوتا ہے۔ اس غذائی جز سے مسلز اور اعصاب کو سکون پہنچتا ہے جس سے دن بھر کی سرگرمیوں سے طاری ہونے والی تھکاوٹ میں کمی آتی ہے اور توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

جلد کو جھریوں سے بچائے

امرود وٹامن اے، وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس جیسے کیروٹین سے بھرپور پھل ہے جس سے جلد کو جھریوں سے تحفظ ملتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ روزانہ ایک امرود کھانے سے جلد کو طویل عرصے تک جوان رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

شارجہ میں منعقدہ بین الاقوامی کراٹے چیمپئن شپ میں ترون شرما نے سونے کا تمغہ جیتا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

بچپن میں مکمل طور پر فالج کا شکار ہونے والے ترون شرما نے جدوجہد اور مضبوط عزم و حوصلے کی بدولت بین الاقوامی سطح پر اپنی شناخت قائم کی ہے۔ اڈانی اسپورٹس لائن کی 'گرو ہے' (فخر ہے) مہم سے وابستہ پیرا کراٹے کھلاڑی ترون نے متحدہ عرب امارات کے شارجہ میں منعقدہ بودوکان کراٹے کپ بین الاقوامی چیمپئن شپ میں سونے کا تمغہ جیتا ہے۔ انہوں نے 15 نومبر کو منعقدہ اس مقابلے کے کے-21 زمرے میں یہ کامیابی حاصل کی۔ اس چیمپئن شپ میں 28 ممالک کے کھلاڑیوں نے حصہ لیا۔ چھ سال کی عمر میں ترون مکمل طور پر فالج کا شکار ہو گئے تھے۔ اس وقت وہ نہ تو خود بیٹھ سکتے تھے اور نہ ہی چلنے پھرنے یا کھانا کھانے کے قابل تھے۔ آج 35 سال کی عمر میں وہ عالمی درجہ بندی میں چھٹے مقام پر ہیں، جبکہ ایشیائی، دولت مشترکہ اور قومی درجہ بندی میں پہلے مقام پر فائز ہیں۔ ترون کا بین الاقوامی ریکارڈ بھی شاندار رہا ہے۔ انہوں نے 2019 میں عالمی کراٹے چیمپئن شپ میں کانسے کا تمغہ جیتا تھا۔ اس کے بعد 2022 میں ایشیائی پیرا کراٹے چیمپئن شپ میں چاندی اور 2023 میں کانسے کا تمغہ حاصل کیا۔ سال 2024 میں انہوں نے دولت مشترکہ کراٹے چیمپئن شپ میں دو سونے کے تمغے جیتے۔ 2025 میں ایشیائی پیرا کراٹے چیمپئن شپ میں سونے اور 2026 میں چاندی کا تمغہ اپنے نام کیا۔ اسی سال انہوں نے قومی کراٹے چیمپئن شپ کے علاوہ پنجاب ریاستی اور کے آئی او قومی کراٹے چیمپئن شپ میں بھی سونے کے تمغے جیتے۔ ترون نے کہا کہ 'گرو ہے' کی جرسی پہن کر شارجہ میں سونے کا تمغہ جیتنا ان کے لیے ایک خاص لمحہ ہے۔ بچپن میں کراٹے نے انہیں نئی زندگی دی اور اب وہ چاہتے ہیں کہ دوسرے بچے بھی اس کھیل کے ذریعے خود اعتمادی حاصل کریں اور آگے بڑھنے کے مواقع سے فائدہ اٹھائیں۔ اڈانی اسپورٹس لائن کے تعاون سے مقابلوں میں شرکت کے لیے سفر اور ضروری کھیلوں کا سامان حاصل کرنے جیسی مشکلات کم ہوئی ہیں۔ اس سے انہیں ہندوستان کی نمائندگی پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملی ہے۔ پنجاب سے تعلق رکھنے والے ترون اب اپنی کامیابیوں کے ساتھ سماجی ذمہ داری بھی نبھا رہے ہیں۔ وہ لدھیانہ میں 1400 سے زائد محروم طبقے کی لڑکیوں کو مفت میں خود دفاع کی تربیت دے رہے ہیں۔ ان کا مقصد لڑکیوں میں خود اعتمادی پیدا کرنا اور انہیں اپنی حفاظت کرنے کے قابل بنانا ہے۔ ترون اب ایک ایسی کراٹے اکیڈمی قائم کرنا چاہتے ہیں، جہاں معاشی اور سماجی حالات سے قطع نظر بچوں کو معیاری تربیت فراہم کی جا سکے۔ ان کا ماننا ہے کہ کسی بھی بچے کے حالات اس کی صلاحیتوں اور خوابوں کی راہ میں رکاوٹ نہیں بننے چاہئیں۔

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,