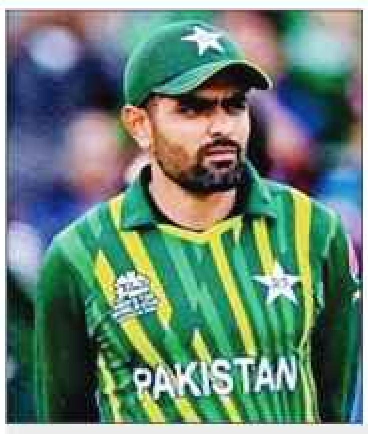
جمعرات
06 جون 2024

روزنامہ
WATTAN
The Urdu Daily
وطن
بڈگام

THURSDAY
06-JUNE-2024



صفحہ 08
ایک ہی ہدف ہے ورلڈ کپ جیتنا ہے

صفحہ 08
عماد وسیم امریکہ کیخلاف میچ سے باہر

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 123 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 123 ■ جلد: 14 ■

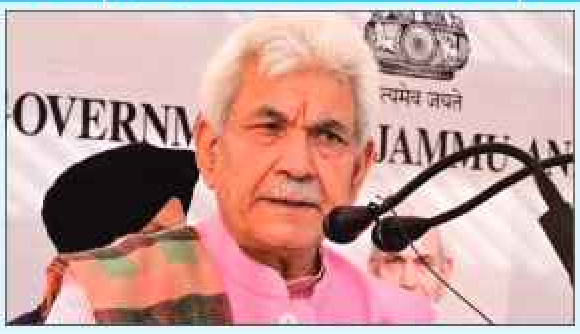
ایل جی کا سرینگر میں ہماری زمین ہمارا مستقبل کانفرنس سے خطاب

ماحول سب سے پہلے ہمارا ویژن ہے

ہم تباہ شدہ ماحولیاتی نظام کو بحال کرنے کے لئے پُرعزم ہیں: لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا

سرینگر/05 جون//

''ماحول سب سے پہلے'' ہمارا ویژن ہے اور ہم تباہ شدہ ماحولیاتی نظام کو بحال کرنے کیلئے پرعزم ہیں کا اعلان کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ ماحولیاتی نظام کے انحطاط کو ختم کرنے کیلئے ہماری اجتماعی کوششیں



معاش، خوراک کی حفاظت کو فروغ دیں گی اور انتہائی موسمی صورتحال کو روکیں گی۔ سی این آئی کے مطابق لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے عالمی یوم ماحولیات کے موقع پر سرینگر کے سازگاری پورہ میں ایک کانفرنس ''ہماری زمین، ہمارا مستقبل'' سے خطاب کیا۔ اپنے خطاب میں لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا....101

مودی اپنے کونسل کے ممبران سمیت عہدے سے مستعفی

صدر نے منظور کرلیا نئی حکومت کے عہدہ سنبھالنے تک برقرار رہنے کی درخواست کی

سرینگر/05 جون//

لوک سبھا انتخابات کے نتائج سامنے آنے کے ساتھ ہی وزیر اعظم نریندر مودی نے اپنا استعفیٰ صدر جمہوریہ ہند کو سونپ دیا۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق بھارتیہ جنتا پارٹی کی زیر قیادت این ڈی اے کی اگلی حکومت کے قیام سے قبل وزیر اعظم نریندر مودی

نے اپنے وزراء کونسل کے ساتھ اپنا استعفیٰ صدر دروپدی مرمو کو پیش کر دیا ہے۔ صدر نے استعفیٰ قبول کرلیا اور وزیر اعظم مودی اور....102

مینڈھر پونچھ حادثہ میں خاتون از جان، 2 زخمی

سرینگر/05 جون//

پونچھ میں ایک لوڈ کیریر ڈرائیور کے قابو سے باہر ہو کر سڑک پر الٹ گیا جس کے نتیجے میں ایک خاتون لقمہ اجل بن گئیں جبکہ اس حادثے میں دو مسافر زخمی ہوئے ہیں۔ وائس آف انڈیا کے مطابق ایک 67 سالہ خاتون، جو مارٹر گولے کے دھماکے میں زخمی ہونے والے تین لوگوں میں شامل تھی، بدھ کو یہاں کے ایک سرکاری اسپتال میں....103

لوک سبھا انتخابات کے نتائج سامنے آنے کے بعد حکومت کی تشکیل کو لے کر سیاسی ہلچل جاری

سرینگر/05 جون//

لوک سبھا انتخابات کے نتائج سامنے آنے کے بعد حکومت کی تشکیل کو لیکر سیاسی ہلچل جاری ہے اور اسی بیچ این ڈی اے کی اہم میٹنگ 7 جون ہو رہی ہے جس میں حکومت سازی پر تبادلہ خیال کیا جائے گا۔ سی این آئی کے مطابق لوک سبھا انتخابات کے نتائج کے اعلان ہونے کے ساتھ ہی اب سرکار کی تشکیل کو لیکر سیاسی ہلچل جاری ہے اور اس حوالے سے مختلف قیاس آرائیاں ہو رہی ہے۔ ان تمام قیاس آرائیوں کے بیچ نریندر مودی کی سربراہی میں این ڈی اے کی ایک اہم میٹنگ 7 جون کو ہونی والی ہے جس میں حکومت سازی پر تبادلہ خیال ہوگا۔ ذرائع نے بتایا کہ بھارتیہ جنتا پارٹی....104

نریندر مودی کے 8 جون کو وزیر اعظم کے عہدہ کا حلف لینے کا امکان

سرینگر/05 جون//

بھارتیہ جنتا پارٹی کی قیادت میں این ڈی اے ایک بار پھر حکومت بنائے جانے کا امکان ہے اور نریندر مودی کی جانب سے 8 جون کو وزیر اعظم کے عہدے کا حلف لینے کا امکان ہے۔ بشرطیکہ کانگریس والا انڈیا اتحاد ممبران کی اکثریت جتانے میں ناکام رہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کی زیر قیادت قومی جمہوری اتحاد (این ڈی اے) کو اٹھارویں لوک سبھا کے انتخابات میں اگر مکمل اکثریت مل جاتی ہے تو نریندر مودی کے 8 جون کو وزیر اعظم کے عہدے کا حلف لینے کا امکان ہے۔ ذرائع کے مطابق مسٹر مودی کے ساتھ مرکزی کابینہ....105

بی ایس ایف نے ایک مرتبہ پھر تلاشی

آپریشن کے دوران کھیتوں سے ڈرون برآمد کرلیا

سرینگر/05 جون//

پاکستان کے ساتھ لگنے والی سرحدوں پر ڈرون کی بڑھتی سرگرمیوں کے بیچ بی ایس ایف نے پنجاب کے امرتسر علاقے میں ایک ڈرون کو برآمد کرنے کا دعویٰ کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق پنجاب میں بین الاقوامی سرحد پر پاکستانی ڈرون کی بڑھتی سرگرمیوں کے بعد بین الاقوامی سرحد پر سرحدی حفاظتی فورس (بی ایس ایف) کو ہائی الرٹ پر رکھ دیا گیا ہے۔ اسی دوران بی ایس ایف نے سرحد کے قریب تلاشی آپریشن کے دوران امرتسر سیکٹر میں بین الاقوامی سرحد کے ساتھ ایک پاکستانی ڈرون برآمد کیا ہے۔ بی ایس....106

گلمرگ میں قدیم ''رانی مندر'' خاکستر

پولیس اور مقامی لوگوں نے مل کر آگ پر قابو پالیا

سرینگر/05 جون//

سیاحتی مقام گلمرگ میں واقع ایک قدیم مندر آگ کی ایک واردات میں جل کر خاکستر ہوا ہے۔ ذرائع کے مطابق سیاحتی مقام گلمرگ میں واقع شیو مندر، جسے رانی مندر بھی کہا جاتا ہے، میں فجر سے پہلے آگ بھڑک اٹھی۔ ذرائع نے بتایا کہ پولیس نے مقامی لوگوں کی مدد سے آگ بجھائی لیکن مندر کو نہیں بچا سکا۔ آگ لگنے کی وجہ فوری طور پر معلوم نہیں ہوسکی۔ یہ مندر سیاحوں کے درمیان مقبول تھا کیونکہ اسے کئی بالی ووڈ فلموں میں دکھایا گیا ہے، بشمول آپ کی قسم" کے ہٹ گانے جئے جئے شیو شنکر" کانٹا لگے نہ کنکر گانا بھی....107

ملک بھر میں تمام لوک سبھا حلقوں کے نتائج کا اعلان کیا گیا

بی جے پی نے 240 اور کانگریس کو 99 سیٹوں پر کامیابی حاصل کی

سرینگر/05 جون//

الیکشن کمیشن آف انڈیا نے اعلان کیا ہے کہ ملک بھر میں تمام لوک سبھا حلقوں کے نتائج کا اعلان کیا گیا ہے جس دوران بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کو 240 اور کانگریس کو 99 سیٹوں پر جیت درج ہوئی۔ سی این آئی کے مطابق ملک بھر میں لوک سبھا انتخابات 2024 کے نتائج کا اعلان کیا گیا ہے۔ الیکشن کمیشن

آف انڈیا نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ تمام لوک سبھا حلقوں کے نتائج کا اعلان کر دیا ہے، جس میں بی جے پی نے 543 میں سے 240 اور کانگریس کو 99 سیٹوں پر کامیابی حاصل کی ہے۔ الیکشن کمیشن....109

ڈلگیٹ سرینگر میں آتشزدگی سی ڈی اسپتال بلاک خاکستر

سرینگر/05 جون//

سرینگر کے ڈلگیٹ علاقے میں آگ کی ایک واردات میں امراض چھاتی کے اسپتال کو نقصان پہنچ گیا ہے۔ سی این آئی کو اس ضمن میں نمائندے نے تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ سرینگر کے ڈلگیٹ علاقے میں امراض چھاتی کے اسپتال میں اچانک آگ نمودار ہوئی جس نے دیکھتے ہی دیکھتے ہولناک رخ اختیار کرلی۔ عینی شاہدین کے مطابق آگ اسپتال کے ایک حصہ سے نمودار ہوئی جس کے ساتھ اسپتال انتظامیہ نے....110

پلوامہ کے درجنوں علاقوں میں تیز آندھی سے رہائشی مکانوں کو نقصان

سرینگر/05 جون//

وادی کشمیر میں جاری خراب موسمی صورتحال کے بیچ جنوبی ضلع پلوامہ کے بیشتر علاقوں میں تیز آندھی کے باعث کئی مکانوں کے چھت اڑ گئے جبکہ کچھ مقامات پر درخت گرنے سے مالی نقصان ہوگا۔ اسی دوران ضلع کے پنجگام

علاقے میں ایک کنبہ اس وقت معجزاتی طور پر بچ گیا جب بوسیدہ چنار رہائشی مکان پر گر آئی جس کے نتیجے میں مکان کو شدید نقصان پہنچ گیا۔ سی این آئی کو نمائندے نے اس ضمن میں تفصیلات فراہم کرتے ہوئے بتایا کہ جنوبی ضلع پلوامہ کے کئی علاقوں میں گزشتہ شب تیز ہواؤں سے املاک کو زبردست نقصان ہوگیا ہے۔ عینی شاہدین کے مطابق منگل کی شام دیر گئے ضلع کے مختلف....108

حج سیزن کے دوران شدید گرمی

عازمین کو ماسک چھتری اور عینک استعمال کرنے کی ہدایت

سرینگر/05 جون//

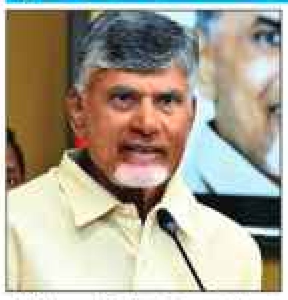
سعودی حکومت نے حج سیزن کے دوران گرمی کی شدت کے پیش نظر عازمین کو ہدایات جاری کی ہیں۔ سی این آئی کے مطابق ایشیائی ممالک کی طرح عرب ممالک بھی گرمی کی لپیٹ میں ہیں جہاں سعودی عرب میں حج سیزن کے دوران شدید گرمی پڑ رہی ہے۔ ڈائریکٹر جنرل حج نے عازمین حج کو گرمی کی سختی سے نمٹنے کیلئے چند ہدایات جاری کی ہیں۔ ڈی جی حج نے عازمین حج کو زیادہ پانی پی کر ہائیڈریشن کو برقرار رکھنے، کیفین اور چینی والی مشروبات کے زیادہ استعمال سے گریز کرنے کی ہدایت کی ہے۔ اس کے علاوہ عازمین حج کو ماسک، چھتری اور دھوپ کی عینک استعمال کرنے کا بھی کہا گیا ہے۔

کسی بھی حالت میں انڈیا اتحاد کی حمایت نہیں کریں گے

ملک میں بہت سی سیاسی تبدیلیاں دیکھی ہم این ڈی اے میں تھے اور فی الحال یہی ہے

سرینگر/05 جون//

لوک سبھا انتخابات کے نتائج آنے کے ساتھ ہی جہاں اب حکومت سازی کو لیکر ہلچل مچی ہوئی ہے وہیں چندرا بابو نائیڈو کی ٹی ڈی پی کہا کہ وہ کسی بھی حالت میں انڈیا اتحاد کی حمایت نہیں کریں گے۔ سی این آئی کے مطابق لوک سبھا اور آندھرا پردیش اسمبلی انتخابات 2024 کے نتائج سامنے آ گئے ہیں۔ بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) نیشنل ڈیموکریٹک الائنس (این ڈی اے) کو لوک سبھا کیلئے اکثریت مل گئی ہے۔ ساتھ ہی تیلگو دیشم پارٹی (ٹی ڈی پی) نے آندھرا پردیش کے انتخابات میں کامیابی حاصل کی ہے۔ چندرا بابو نائیڈو کی ٹی ڈی پی نے



این ڈی اے کے ساتھ اتحاد....111

لوک سبھا انتخابات کے دوران بی جے پی کی شاندار جیت

دنیا بھر کے رہنماؤں نے وزیر اعظم نریندر مودی کو مبارکباد دی

سرینگر/05 جون//

لوک سبھا انتخابات میں جیت درج کرنے پر عالمی رہنماؤں نے وزیر اعظم نریندر مودی کو مبارکباد پیش کی ہے۔ امریکہ، اسرائیل اور اٹلی سمیت دیگر ممالک نے نریندر مودی کو دل کی عمیق گہرائیوں سے مبارکباد پیش کرتے ہوئے ان کیلئے نیک خواہشات کا اظہار کیا ہے۔ سی این آئی کے مطابق اسرائیل کے وزیر اعظم بینجمن نیتن یاہو نے وزیر اعظم نریندر مودی کو لوک سبھا انتخابات میں مسلسل تیسری مدت کیلئے دوبارہ منتخب ہونے پر نیک خواہشات کا اظہار کیا ہے۔ انہوں نے ایکس پر مودی کو نیک خواہشات دیتے ہوئے کہا ''میں وزیر اعظم نریندر مودی کو مسلسل تیسری بار منتخب ہونے پر مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ دعا ہے کہ ہندوستان اور اسرائیل کے درمیان دوستی نئی بلندیوں کی طرف بڑھتی رہے''۔ ادھر اٹلی کی وزیر اعظم جارجیا میلونی نیوزیر اعظم نریندر مودی کو لگاتار تیسری بار جیتنے پر مبارکباد....112

لوک سبھا انتخابات میں این سی کی کامیابی

فاروق عبداللہ کا ووٹروں کا شکریہ پارٹی کارکنوں کو مبارکباد

سرینگر/05 جون//

نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے لوک سبھا انتخابات میں پارٹی کی شاندار جیت کیلئے ووٹروں کا تہہ دل سے شکریہ ادا کیا۔ سی این آئی کے مطابق انہوں نے بہترین کارکردگی کیلئے پارٹی کارکنوں اور کیڈر کو ان کی انتھک لگن اور غیر متزلزل جذبے کیلئے

مبارکباد پیش کیا ہے، جس کی وجہ سے پارٹی کو لوک سبھا انتخابات...115

نہانے کے دوران غرقابی کے بڑھتے واقعات

عوامی حلقوں میں تشویش کی لہر بچوں کو ندی نالوں میں نہانے کی اجازت نہ دیں

سرینگر/05 جون//

گرمی کی شدت میں اضافہ ہونے کے ساتھ ہی وادی میں بچے نہانے کے دوران غرقاب ہونے کے واقعات میں بڑھتے ہی جا رہے ہیں جس پر عوامی حلقوں میں کافی تشویش کی لہر دوڑ گئی ہے اور والدین پر زور دیا ہے کہ وہ بچوں کو

تیز بہاؤ یا زیادہ گہرے دریاؤں، ندی نالوں میں نہانے کی اجازت نہ دیں اور بچوں کے نہانے کے دوران کسی بڑے کو ساتھ ہونا ضروری....114

ابر آلود موسمی صورتحال کے بیچ رواں ہفتے بارشوں کی پیشگوئی

ماہ جون میں بارشوں کے باعث لوگوں کو شدید گرمی سے راحت ملی

سرینگر/05 جون//

کہیں ہلکی بارشیں اور کہیں ابر آلود موسمی صورتحال کے بیچ محکمہ موسمیات نے رواں ہفتے کے آخر تک مزید بارشوں کی پیشگوئی کرتے ہوئے 8 جون سے موسمی صورتحال میں بہتری آنے کا امکان ظاہر کیا ہے۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ 9

سے 15 جون تک مجموعی طور پر موسم خشک رہنے کی توقع ہے لیکن بارش اور گرج چمک کے ساتھ ہلکی آندھی کے امکان کو رد نہیں کیا....113

پیٹ بھر ناشتہ اچھی صحت کے لیے ضروری

ہر دن ناشتہ چھوڑ کر مزید 30-20 منٹ سو لینا پرکشش لگ سکتا ہے تاہم حالیہ ریسرچز میں ایسا کرنے پر خبردار کیا گیا ہے۔ کئی سالوں سے ریسرچز میں یہ بات سامنے آتی رہی ہے کہ بھاری ناشتہ صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ ایک سروے میں بھاری ناشتہ کرنے والے بچوں کو ان بچوں سے بہتر پایا گیا جو ہلکہ ناشتہ کرتے تھے۔ تاہم ہارورڈ یونیورسٹی کے ایک حالیہ ریسرچ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ یہ بات بڑوں پر بھی لاگو ہوتی ہے جبکہ یہ عادت امراض قلب سے بچانے میں بھی سودمند ثابت ہوسکتی ہے۔ تحقیق کے مطابق یہ بات زیادہ اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ ناشتے میں کیا کھاتے ہیں۔ ناشتہ اس لیے خصوصی اہمیت رکھتا ہے کیوں کہ اس سے پہلے آپ نے کافی دیر سے کچھ نہیں کھایا ہوتا ہے۔ اس وقت کو مزید بڑھانے سے ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماریاں ہوسکتی ہیں۔

اس کے علاوہ بھاری ناشتے سے وزن کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ ایک ریسرچ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جن افراد نے بھاری ناشتہ کیا اور دوپہر اور شام میں ہلکا کھانا کھایا انہوں نے تین ماہ کے دوران 17.8 پاونڈز کم کیے جبکہ جن لوگوں نے ناشتہ چھوڑ کر بھاری کھانا کھایا انہوں نے صرف 7.3 پاونڈز کم کیے۔ ایک پرانی کہاوت ہے کہ ناشتہ بادشاہ کی طرح، دوپہر کا کھانا شہزادے کی طرح اور رات کا کھانا بھکاری کی طرح کرنا چاہیے۔ اس کہاوت پر عمل کرتے ہوئے اپنے دن کا آغاز صحت کے اصولوں کے مطابق کریں۔

چائے کے یہ فوائد جانتے ہیں؟

پاکستان میں چائے کی مقبولیت سے انکار ممکن نہیں اور یہ گرم مشروب دنیا کے بیشتر حصوں میں بھی پسند کیا جاتا ہے۔ مختلف تحقیقی رپورٹس میں چائے نوشی کی عادات کے فوائد کا ذکر ہوا ہے جیسے قبل از وقت دماغی تنزلی سے تحفظ، مخصوص اقسام کے کینسر، فالج، امراض قلب اور ذیابیطس کے خطرے میں کمی وغیرہ۔ درحقیقت چائے میں موجود کیفین مزاج کو خوشگوار بنانے کے ساتھ جسم کو توانائی فراہم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ کیفین اعصابی نظام اور دماغی مسلز کو متحرک کرتا ہے اور روزانہ محض ایک کپ چائے پینے کے فوائد جان کر آپ دنگ رہ جائیں گے۔ چائے کی پیالی میں چٹکی بھر نمک کا اضافہ کریں اور گلے کی خراش پر قابو پانے کے لیے اس کا جادو دیکھیں، اگر آپ کھانسی، گلے میں درد یا خراش وغیرہ سے متاثر ہیں، تو نمک سوجن کو کم کرنے کے ساتھ انفیکشن کے باعث بننے والے بیکٹریا کا خاتمہ کرنے میں مدد دے گا۔ ایک کپ گرم چائے میں ایک چائے کے چمچ مکھن کو شامل کردیں، گرم چائے کے ساتھ مکھن کا استعمال نظام ہاضمہ کو سیال فراہم کرتا ہے جبکہ آنتوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے، مکھن معدے میں تیزابیت کو بھی کم کرتا ہے جس سے سینے میں جلن کی شکایت کم ہوتی ہے جبکہ کھانا ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ چائے بنانے کے بعد اس میں تلسی کے 5 سے 6 پتوں کا اضافہ کرنا نزلہ زکام دور کرنے میں مدد دے سکتا ہے، یہ پتے ورم کش ہونے کے ساتھ اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں جو فلو اور موسمی نزلہ زکام کی روک تھام میں موثر ثابت ہوتے ہیں۔ اگر اکثر پیٹ میں درد رہتا ہے تو آدھا چائے کا چمچ سونف کو چائے میں شامل کرلیں، سونف نظام ہاضمہ کے لیے بہت فائدہ مند ہے اور چائے میں اس کا استعمال پیٹ میں درد کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ چائے میں شامل اجزا بلڈ پریشر کو کم کرنے کے ساتھ دوران خون کے افعال کو بہتر بناتے ہیں، جس سے امراض قلب اور فالج کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق چائے کے ساتھ آپ کو فلورائیڈ اور دیگر اجزا بھی ملتے ہیں جو دوران خون پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں اور اس کے مضر اثرات نہ ہونے کے برابر ہیں خاص طور پر اگر آپ باہر کی بجائے گھر کی چائے کو ترجیح دیں۔

ٹماٹر کا رس دل کو تندرست اور بلڈ پریشر قابو میں رکھے

ٹماٹر جوس کا باقاعدہ استعمال بلڈ پریشر اور کولیسٹرول قابو میں رکھتا ہے

ٹوکیو: ٹماٹر کے متعلق ایک اچھی خبر یہ آئی ہے کہ اپنے بہت سارے کیمیکل اور غذائی اجزا کی بدولت یہ دل کے لیے مفید ہے اور بلڈ پریشر بھی قابو رکھنے میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ ٹماٹر کا رس پیا جائے تو اس کے بہتر فائدے برآمد ہوتے ہیں۔

پوری دنیا میں عام پایا جانے والا مرغوب پھل ٹماٹر خون میں مضر چکنائی کی مقدار کولیسٹرول کم رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوا ہے لیکن اس پھل پر مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ ٹوکیو میڈیکل اینڈ ڈینٹل یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے اس ضمن میں ایک اہم مطالعہ کیا ہے جو ٹماٹر جوس کی افادیت ظاہر کرتا ہے۔ اس مطالعے کی تفصیلات فوڈ اینڈ سائنس نیوٹریشن میں شائع ہوئی ہیں۔ ٹماٹر میں کیروٹینوئڈ، وٹامن اے، کیلشیئم اور گیما امائنو بیوٹرانسک ایسڈ کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہے۔ یہ تمام اجزا قلب کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین نے بتایا کہ دل کے مرض کی سب سے سادہ اور بڑی وجہ خون کی شریانوں کی تنگی، سختی اور ان کے اندر پلاک نامی سخت چربی نما اجزا کا جم جانا شامل ہے۔ اس سے خون کی رگیں سخت اور سکڑ جاتی ہیں اور بہاؤ نہ ہونے کی وجہ سے دل کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اگر ذیابیطس، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر قابو میں رکھا جائے تو قلبی بیماریوں سے بہت حد تک محفوظ رہا جاسکتا ہے اور خون کی شریانیں بھی تندرست رہتی ہیں۔ اس ضمن میں پہلی مرتبہ مختلف لوگوں پر ٹماٹر یا اس کے رس کے اثرات معلوم کیے گئے اور یہ تحقیق ایک سال تک جاری رہی۔ تجربے میں 184 مرد اور 297 خواتین کو ایک سال کے لیے بھرتی کیا گیا اور انہیں ایک سال تک روزانہ مرضی کے مطابق ٹماٹر جوس پینے کا کہا لیکن شرط یہ تھی کہ اس کی مقدار 215 ملی لیٹر سے کم نہ ہو جو ایک کپ سے کچھ کم ہوتی ہے۔ اس دوران سائنسدانوں نے تمام افراد کے خون میں گلوکوز، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی آزمائش بھی انجام دی۔ شرکا کی فہرست میں 94 افراد یا تو بلڈ پریشر کے مریض تھے یا پھر اس کنارے جا پہنچے تھے اور ایک سال تک ٹماٹر جوس پینے کے بعد ان کا بلڈ پریشر 141 سے 131 تک ہوگیا جبکہ ڈائی اسٹالک بلڈ پریشر اوسطاً 83 سے 80 رہ گیا۔ یعنی مریض بلڈ پریشر کے دوسرے درجے سے پہلے درجے پر آگئے۔ اس کے اثرات تمام عمر کے مرد و زن پر یکساں دیکھے گئے۔ اس دوران مضر صحت کولیسٹرول میں بھی نمایاں کمی دیکھی گئی۔

انار میں موجود جوان رکھنے والے مرکب کی انسانوں پر کامیاب آزمائش

انار میں موجود ایک جادوئی مرکب یورولاتھن اے مائٹوکونڈریا میں مثبت تبدیلیاں لاتے ہوئے بڑھاپے اور کمزوری کو سست بنا کر انسانوں کو جوان رکھ سکتا ہے

سوئٹزرلینڈ: انار کے اہم اجزا دل کو توانا رکھتے ہیں اور اس میں موجود قیمتی اینٹی آکسیڈنٹس کئی اقسام کے کینسر کو روکتے ہیں۔ اب لذیذ اور ہردلعزیز پھل انار کے بارے میں معلوم ہوا ہے کہ اس میں ایک خاص مرکب بڑھاپے کو روکنے اور تادیر جوان رہنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یورولاتھن اے (یو اے) نامی مرکب انار میں پایا جاتا ہے اور ایک عرصے تک سائنسدان اس کے جادوئی خواص سے واقف تھے۔ جب یو اے کو چوہوں اور بعض کیچوؤں پر آزمایا گیا تو ان کی عمر میں اضافہ دیکھا گیا۔ اس کے بعد سائنسدانوں نے اسے انسانوں پر آزمانے کا فیصلہ کیا۔ سوئس فیڈرل انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی (ای پی ایف ایل) کے ماہرین نے اگلے مرحلے میں اس پھل سے یو اے نکالا اور اسے انسانی آزمائش میں ایسے بزرگوں کو دیا جو بیمار بھی تھے۔ ماہرین نے نوٹ کیا کہ اس سے مائٹوکونڈریا کی عمر رسیدگی کا عمل سست پڑا اور کسی قسم کے کوئی مضر اثرات مرتب نہیں ہوئے۔ مائٹوکونڈریا انسانی خلیات (سیلز) کا ایک اہم حصہ ہوتا ہے جو خلیے کے لیے توانائی پیدا کرتا ہے۔ اس سے قبل ورزش کے مائٹوکونڈریا پر عین یہی اثرات دیکھے گئے تھے۔ واضح رہے کہ یو اے کسی غذا میں نہیں پایا جاتا۔ اس کی کچھ مقدار انار اور رسبریوں میں پائی جاتی ہے لیکن انسانی آنتوں میں پہنچتے ہی ان کی تاثیر ختم ہوجاتی ہے۔ اسی لیے ماہرین نے یو اے مرکب کی مصنوعی تالیف کی اور اسے 60 بزرگوں کو کھلایا۔ اس ٹیسٹ کا مقصد اس کی افادیت یا اس کے مضر اثرات کا جائزہ لینا تھا۔ بعض شرکا کو 250 سے 2000 ملی گرام خوراک کھلائی گئی۔ ایک گروپ کو 500 ملی گرام اور ایک اور گروپ کو 1000 ملی گرام خوراک دی گئی۔ جبکہ ایک گروپ کو فرضی دوا (پلے سیبو) کھلائی گئی۔ اب ان میں سے جن افراد نے 500 سے 1000 ملی گرام یو اے کی خوراک کھائی تھی۔ ان کے جین میں خاص سرگرمی ہوئی اور مائٹوکونڈریا پر مثبت اثرات مرتب ہوئے، عین وہی اثرات جو ورزش سے مرتب ہوتے ہیں۔ اس مطالعے کے سربراہ ڈاکٹر جوہان اوریکس نے کہا کہ یو اے انسانی صحت کے لیے ایک گیم چینجر کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کی بنا پر کہا جاسکتا ہے کہ یو اے کا باقاعدہ استعمال ہڈیوں اور پٹھوں کی کمیت کے زیاں کو روکتا ہے جو عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتا رہتا ہے۔ اس کی بدولت ای پی ایف ایل اب سائنسداں یو اے کو سپلیمنٹ کی صورت تیار کرنے پر غور کررہے ہیں لیکن اس کے لیے مسلسل تحقیق اور وقت درکار ہوگا۔

کھانے پینے کے آداب

ہمارا وہم ہے یا پھر واقعی ہماری زندگی تیز رفتار ہوگئی ہے، جو بھی ہے لیکن اس تیز رفتار دور میں ہمارا طرز زندگی بری طرح متاثر ہو رہا ہے۔ ہمارے سونے، جاگنے، کھانے پینے اور ملنے جلنے کے معمولات کافی حد تک بدل چکے ہیں، جس کے اثرات ہماری صحت، معاشرت اور رویوں پر بھی رونما ہو رہے ہیں۔ اس تمام تر صورتحال کے ہم ذمہ دار ہیں یا پھر بے خیالی اور زمانے کی روش میں ہم نے اپنی ذات کو بالائے طاق رکھ کر ان تمام عادات و معمولات کو یکسر بھلا دیا ہے، جن کو اپنائے رکھنے سے نہ صرف ہم ایک صحت مند، بھرپور اور آئیڈیل زندگی گزار رہے تھے بلکہ زندہ رہنے کی خوشی ہمارے چہروں سے چھلکتی تھی۔ دیگر عوامل اور محرکات کو چھوڑ کر اگر ہم صرف کھانے پینے کے معمولات پر ہی ایک نظر ڈالیں تو ہمیں اندازہ لگانے میں قطعی کوئی مشکل نہیں ہوگی کہ ہم زندگی کا یہ اہم معمول اپنی بے جا یا نام نہاد مصروفیت کے ہاتھوں خراب کرچکے ہیں۔ اس کی مثال یوں سمجھیں کہ انسانی روزگار کا سب سے بڑا محرک پیٹ کی آگ بجھانا ہے، لیکن آپ اتفاق کریں گے کہ کام کی زیادتی کی وجہ سے یا تو آپ وقت پر کھانا نہیں کھا پاتے یا پھر کھانا ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ ہمارا مذہب اسلام ہمیں ایک مکمل نظام حیات دے چکا ہے، لیکن بدقسمتی سے ہم اس پر عمل کرنے کے بجائے کسی اور ڈگر پر چل رہے ہیں۔ اگر ہم اسلام کے بتائے کھانا کھانے کے آداب پر عمل کریں تو نہ صرف ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے بلکہ ایک اچھے خاندانی نظام کو پروان چڑھانے کے ساتھ ساتھ ایک مطمئن و مسرور زندگی بھی گزار سکیں گے۔ مانچسٹر میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق چبا کر کھانا کھانے سے انسان بیماریوں سے بچتا ہے کیونکہ چبا کر کھانے سے ایسے خلیے پیدا ہوتے ہیں جو خطرناک امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے لڑتے ہیں۔ یہ ٹی ہیلپر خلیے یانی ایچ 17 سیلز جسم کے قدرتی مدافعتی نظام کا حصہ ہوتے ہیں اور امراض پیدا کرنے والے جراثیم کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ فائدہ مند بیکٹیریا کو بھی پروان چڑھاتے ہیں۔ اسی طرح قیلولہ کرنے کے سائنسی فوائد بھی سامنے آچکے ہیں۔ ماہرین کے مطابق قیلولہ اگلے کئی گھنٹے تک جسمانی اور ذہنی طور پر آپ کو چاق چوبند رکھتا ہے اور ڈیمنشیا سے دور رہنے میں مدد دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کم سے کم 30 منٹ کا قیلولہ بھی کافی ہے، تاہم اگر اس کا دورانیہ زیادہ ہو تو اور بھی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ قیلولہ سنت نبویؐ ہے اور اس کے جو فوائد سائنس بتاتی ہے وہ احادیث میں پہلے ہی سے بیان کردیے گئے ہیں۔ اسی طرح کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے سے آپ کے ہاتھ پر لگے جراثیم کھانے کے ساتھ آپ کے پیٹ میں نہیں جاتے،

انگوروں اور مونگ پھلی کا جادوئی شفائی مرکب: ریزویریٹرول

لندن: طبی ماہرین کی برادری نے کئی شواہد کے بعد ریزویریٹرول نامی مرکب کو حیرت اور رشک سے دیکھنا شروع کردیا ہے۔ مونگ پھلی، سبز و سرخ انگوروں اور بلیو بیری میں پایا جانے والا یہ مرکب دل کو توانا، بلڈ پریشر کو قابو اور کینسر کو دور رکھتا ہے۔ ایک تحقیق میں چوہوں پر اس کے مثبت اثرات دیکھے گئے ہیں جس میں ریزویریٹرول کو بلڈ پریشر کے مرض میں مفید پایا گیا ہے جبکہ ریزویریٹرول کا استعمال دماغی اعصاب (نیورون) کو عمر رسیدگی سے بچاتا ہے۔ یہ کیمیکل فالج اور دل کے دیگر امراض کو بھی روکتا ہے۔ لیکن اس کی ٹھوس وجہ سامنے نہیں آسکی ہے تاہم بعض ماہرین اس کے اینٹی آکسیڈنٹس خواص کو اس کی وجہ بتاتے ہیں۔ کنگز کالج لندن کے ماہرین نے پہلے چوہوں کو بلڈ پریشر کا مریض بنایا اور ریزویریٹرول سے ان کا علاج کیا۔ 15 روز تک چوہوں کو بلڈ پریشر کی حالت میں ریزویریٹرول دی گئی تو بلڈ پریشر میں 20 ملی میٹر کمی واقع ہوئی۔ ماہرین نے نوٹ کیا کہ اس مرکب نے چوہوں کی خون کی رگوں پر بھی بہت اچھے اثرات مرتب کیے اور اس میں پی ای جی ون اے نامی پروٹین کی آکسیڈائزیشن کا عمل ہوا۔ اچھی بات یہ ہے کہ جب ماہرین نے تجربہ گاہ میں اسے انسانی خون کی نالیوں کے خلیات پر آزمایا تو عین یہی اثرات مرتب ہوئے۔ لیکن ریزویریٹرول کی مطلوبہ مقدار حاصل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے کیونکہ انگوروں اور دیگر پودوں میں اس کی خفیف مقدار پائی جاتی ہے۔

اگر آپ کا بچہ ایسے بیٹھتا ہے تو اسے سختی سے منع کیجیے!

نیویارک: اگر آپ کے گھر میں بالخصوص دو سال سے زائد کے بچے ہیں اور وہ ٹانگوں کو کچھ اسطرح سکیڑ کر بیٹھتے ہیں کہ انگریزی حرف ڈبلیو بن جائے تو انہیں پیار سے سمجھائیں کہ وہ ایسا نہ کریں۔ ڈبلیو کی صورت میں ٹانگوں کو سکیڑ کر بیٹھنے سے تمام ماہرین منع کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے دو سال تک مختلف انداز سے بیٹھنا سیکھ جاتے ہیں اور یوں وہ دو سال بعد بیٹھنے کے کئی تجربات کرتے رہتے ہیں۔ اس لئے ان پر نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ امریکی میں پیڈیاٹرک تھراپی سینٹر کے ماہرین نے اس کی وجہ بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ اس سے ٹانگوں کی قوت کم ہوتی ہے، وہ توازن پیدا نہیں کرپاتے اور ان کی جسمانی حرکات و سکنات کا 'موٹر نظام' متاثر ہوسکتا ہے۔ غالب امکان ہے کہ اگر کوئی بچہ اس طرح بیٹھنے کی عادت میں مبتلا ہوجائے تو وہ دوڑنے اور اچھل کود کی درست صلاحیت حاصل نہیں کرپاتا۔ بعض ماہرین نے یہاں تک خبردار کیا ہے کہ اس طرح کولہے کے جوڑ زبردست متاثر ہوتے ہیں اور ٹانگوں کے جوڑوں میں اینٹھن پیدا ہوسکتی ہے۔ یہاں تک کہ بچوں میں پیروں کا انگوٹھا موڑ کر چلنے کی عادت پیدا ہوجاتی ہے جو مزید تباہ کن ہے۔ اسی لیے ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ اگر ایک دو مرتبہ بچے کو اسطرح بیٹھے دیکھا ہے تو اس کی نگرانی کو یقینی بنائیں اور اس طرح بیٹھنے کی عادت سے جلد از جلد چھٹکارا دلائیں۔

آم.....طبی خصوصیات سے مالا مال پھل

ماہرین کے مطابق آم میں کیلوریز کی تعداد کم اور فائبر کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے۔ دوسری جانب آم کو وٹامن اے اور سی کا بہترین ذریعہ بھی کہا جاتا ہے۔ آم کا گودا فولیٹ، B6، آئرن، کم مقدار میں کیلشیئم، زنک اور وٹامن ای پر مشتمل ہوتا ہے۔ آم اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات سے بھرپور پھل ہے، جن میں مخصوص فیٹوکیمیکل مثلاً گیلوٹینس اور میگفرین شامل ہیں۔ یہ تمام خصوصیات طبی طور پر آم کے فائدہ مند ہونے کی توثیق کرتی ہیں۔

165 گرام آم کی غذائیت

ایک آم (165 گرام) کی قاشیں جو غذائی اجزا فراہم کرتی ہیں ان میں 99 کیلوریز، 1.4 گرام پروٹین، 24.7 گرام کاربز، 0.6 گرام فیٹ، 2.6 گرام ڈائٹری فائبر، روزانہ کا وٹامن سی کا 67 فیصد، کاپر 20 فیصد، فولیٹ روزانہ کا 18 فیصد، 11.6 فیصد وٹامن بی 10، 6 فیصد وٹامن اے، 9.7 فیصد وٹامن ای، 7 فیصد نیاسن، 6.5 فیصد وٹامن 6، B5 فیصد وٹامن کے، 6 فیصد پوٹاشیم، 4.5 فیصد میگنیز، 4 فیصد تھیامائن اور 4 فیصد میگنیشیم ہے۔

صحت مند مدافعتی نظام

مدافعتی نظام کی خرابی بہت سی بیماریوں کی جڑ بنتی ہے، یہی وجہ ہے کہ ماہرین ایک صحت مند انسان کے لیے صحت مند مدافعتی نظام ضروری قرار دیتے ہیں۔ آم چونکہ وٹامن اے، بی، سی، کے اور فولیٹ پر مشتمل ہوتا ہے، لہٰذا اس کے ذریعے مدافعتی نظام صحت مند رہتا ہے مثلاً وٹامن اے کی موجودگی انسانی جسم کو انفیکشن سے لڑنے میں مدد دیتی ہے۔ چنانچہ روزانہ ایک کپ (165 گرام) آم روزانہ 10 فیصد وٹامن اے کی مقدار پوری کرتا ہے۔ وٹامن سی انسان کو بہت سی بیماریوں سے دور رکھنے میں مددگار رہتا ہے۔ وٹامن سی کے ذریعے خون میں سفید خلیات متاثر کن انداز میں کام کرتے ہیں، ساتھ ہی یہ جلد کے تحفظ میں بھی مددگار رہتا ہے، چنانچہ روزانہ 165 گرام آم کا استعمال ایک تہائی وٹامن سی کی مقدار پوری کرتا ہے۔

دل کی صحت کیلئے بہترین

آم میگنیشیم، پوٹاشیم اور میگفرین پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ تمام اجزا دل کی صحت کے لیے بہترین قرار دیے جاتے ہیں۔ مثال کے طور آم میں موجود پوٹاشیم دل کی رفتار کو معمول پر رکھنے اور خون کی شریانوں کو پرسکون بنانے کے ساتھ امراض قلب سے بچاؤ میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ دوسری جانب یہ غذائی اجزا خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی کم کرتے ہیں۔ آم میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹ میگفرین سے متعلق جانوروں پر کی گئی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ یہ دل کے خلیوں کو سوزش، تکسیدی کشیدگی اور سکڑنے سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

نظام ہاضمہ کیلئے مفید

آم میں ایسی کئی غذائی خصوصیات پائی جاتی ہیں، جو نظام ہاضمہ کے لیے مفید ثابت ہوتی ہیں مثلاً امالائیسز یعنی جسم کے اندر موجود انزائمز کا ایک ایسا گروپ جو صرف نشاستے کو توڑ کر اسے چھوٹے اور سادہ مرکبات میں تبدیل کرتا ہے تاکہ وہ بآسانی جذب ہوتے ہوئے جسم کے استعمال میں آجائیں۔ اس کے علاوہ آم پانی کے ساتھ ڈائٹری فائبر اور ہائیڈروجن بھی فراہم کرتا ہے۔ ہائیڈروجن پانی کی کمی کو دور کرتا ہے جبکہ ڈائٹری فائبر قبض، ڈائریا اور اسہال جیسی بیماریوں کا حل تصور کیا جاتا ہے۔ آم میں وٹامن اے کے علاوہ دو خاص اینٹی آکسیڈنٹس لیوٹین اور ذیازینتھن پائے جاتے ہیں۔

The Urdu Daily WATTAN
وطن

یوکرین جنگ میں مغربی ہتھیاروں کا استعمال جنگ کا پانسہ پلٹ سکتا ہے؟

ویب ڈیسک//
اب تک مغربی ممالک نے یہ پابندی عائد کر رکھی تھی کہ یوکرین ان کی جانب سے فراہم کردہ ہتھیاروں کا روس کے خلاف استعمال صرف یوکرین کے اندر اور کریمیا سمیت مقبوضہ علاقوں میں ہی کرسکتا ہے۔ انھیں خدشہ تھا کہ نیٹو ممالک کی طرف سے فراہم کردہ ہتھیاروں کے ساتھ بین الاقوامی طور پر تسلیم شدہ سرحد کے پار اہداف پر حملہ تنازع کو بڑھا دے گا لیکن شمال مشرقی خارکیو کے علاقے میں تازہ ترین روسی پیش قدمی نے یوکرین کے مغربی اتحادیوں کو اس بات پر قائل کر دیا ہے کہ اسے اپنے دفاع کے لیے یوکرین کو سرحد کے دوسری جانب براہ راست روسی فوجی اہداف کو بھی تباہ کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔ گذشتہ ماہ روس نے اس علاقے میں بڑے پیمانے پر زمینی حملہ کرتے ہوئے ایک نیا محاذ کھولا اور کئی دیہات پر قبضہ کر لیا۔ روسی پیش قدمی نے یوکرین کے دوسرے سب سے بڑے شہر خارکیو کو شدید خطرہ سے دوچار کر دیا جو سرحد سے صرف 30 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ اس مقام پر سرحد کے قریب اور چونکہ اب تک یوکرین سے باہر کے اہداف کو نشانہ بنانے کے لیے مغربی ہتھیاروں کے استعمال پر پابندی تھی اس لیے روسی فوج ایک محفوظ ماحول میں نئے آپریشن اور حملے کی تیاری کرسکتی تھی۔ یوکرین اور دیگر یورپی ممالک کے بڑھتے ہوئے دباؤ کے بعد امریکہ نے اپنی پالیسی تبدیل کرنے اور کیئو کو مغربی ہتھیاروں سے روس پر حملہ کرنے کی اجازت دینے پر اتفاق کیا ہے۔ امریکی وزیر خارجہ انٹونی بلنکن نے جمعہ کو پراگ میں نیٹو کے وزرائے خارجہ کے اجلاس کے دوران ایک انٹرویو میں کہا کہ 'ہمارے تعلقات کی خاصیت یہ ہے کہ ہم ضرورت کے مطابق خود کو ڈھال لیتے ہیں تاکہ میدان جنگ میں جو کچھ ہو رہا ہے اس کا مقابلہ کرسکیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ یوکرین کو جب کسی چیز کی ضرورت ہو وہ اس کے پاس ہو۔' اس اعلان سے صرف چند روز قبل روسی صدر ولادیمیر پوتن نے دھمکی دی تھی کہ اگر روسی علاقے پر حملہ کرنے کے لیے طویل فاصلے تک مار کرنے والے مغربی ہتھیاروں کا استعمال کیا گیا تو وہ 'سنگین نتائج' کو دیکھ کریں گے۔ انھوں نے کہا تھا کہ یورپ کے چھوٹے ممالک کو یاد رکھنا چاہیے کہ وہ چھوٹے علاقوں میں گنجان آبادی والی ریاستیں ہیں۔ انھوں نے مزید کہا تھا کہ انھیں روسی سرزمین پر حملے کرنے کے بارے میں بات کرنے سے پہلے اس عنصر کو ضرور ذہن میں رکھنا چاہیے۔ کشیدگی سے بچنا ہی شاید وہ وجہ ہے جس

نے امریکہ کو روس پر حملہ کرنے کے لیے ٹیکٹیکل میزائل جیسے طویل فاصلے تک مار کرنے والے ہتھیاروں کے استعمال کی اجازت دینے سے باز رکھا ہوا ہے۔ میزائلوں کی رینج 300 کلومیٹر تک ہے اور یہ روسی حدود میں فوجی اڈوں اور ہوائی اڈوں کو نشانہ بنانے کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ پابندیوں کے ساتھ یوکرین کے پاس صرف یہ راستہ باقی تھا کہ وہ اپنی سرحد کے قریب موجود اہداف پر ہی توجہ مرکوز کرے۔ لیکن حالیہ اعلان کیئو کے اہم اتحادیوں کی طرف سے ایک بڑی پالیسی تبدیلی ہے۔ یہاں تک کہ 70 کلومیٹر تک مار کرنے والے کم رینج والے ہیمارس راکٹ لانچر بھی روسی نقل و حرکت میں نمایاں خلل ڈال سکتے ہیں اور کسی بھی روسی جارحانہ منصوبے کو سست کرنے کا کام کر سکتے ہیں۔ خارکیو ٹیکٹیکل گروپ سے تعلق رکھنے والے یوری پوکتے ہیں کہ اب یوکرین ان جگہوں پر حملہ کر سکتا ہے جہاں دشمن نے اپنی فوجیں، سازوسامان اور دوسرے ذخائر یوکرین پر حملہ کرنے کے لیے رکھے ہوئے ہیں۔ رواں ہفتے کے شروع میں یوکرین کے صدر ولادیمیر زیلنسکی نے کہا کہ روس ایک اور حملے کے لیے خارکیو سے صرف 90 کلومیٹر کے فاصلے پر اپنی فوجیں جمع کر رہا ہے۔ انسٹیٹیوٹ فار سٹڈی آف وار نے سیٹلائٹ تصاویر کا تجزیہ کرنے کے بعد اس بات کی تصدیق کی ہے کہ اس علاقے میں اسلحہ اور گوداموں میں توسیعی سرگرمیاں دیکھی گئی ہیں۔ ایسے میں یوکرین کی فوج کی جانب سے ان تنصیبات کو نشانہ بنانے کی صلاحیت سے حملوں کو پسپا کرنے میں مددگار ہوگی۔ تاہم یوکرین کو روسی گلائیڈ بموں، جنھیں مقامی طور پر کے اے بی کہا جاتا ہے، سے بچنے میں مدد ملنے کا امکان کم ہے جو باقاعدگی سے خارکیو اور دیگر سرحدی شہروں پر بمباری کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ لیکن اس طرح کے حملوں کو روکنے کے لیے یوکرین کی فوج کے پاس ایسے طیاروں کو نشانہ بنانے کی صلاحیت ضروری ہے جو ان بموں کو گراتے ہیں۔ ان طیاروں کو روکنے کے قابل واحد ہتھیار جو اس وقت یوکرین کے پاس ہے وہ امریکی فضائی دفاعی نظام 'پیٹریاٹ' ہے۔ لیکن اس نظام کو خارکیو کے قریب لے کر جانا خطرناک ثابت ہوسکتا ہے کیونکہ جاسوس ڈرون کی مدد سے اسے دیکھ کر ماسکو اس مہنگے نظام کو تباہ کرنے کے لیے اسکندر جیسے میزائل داغ سکتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ برطانیہ اور فرانس، جو یوکرین کو سٹورم شیڈو ایئر لانچ کروز میزائل فراہم کرتے ہیں، نے واضح طور پر ان کے استعمال پر پابندی نہیں لگائی ہے اور یہ 250 کلومیٹر تک پہنچ سکتے ہیں۔ فرانسیسی صدر ایمانوئل میکخواں نے گذشتہ ہفتے صحافیوں کو بتایا تھا کہ 'ہمیں (یوکرین کو) ان فوجی مقامات کو بے اثر کرنے کی اجازت دینی چاہیے جہاں سے میزائل فائر کیے جا رہے ہیں، یعنی بنیادی طور پر وہ فوجی مقامات جہاں سے یوکرین پر حملہ کیا گیا ہے۔' ایک فوجی افسر نے نام نہ ظاہر کرنے کی شرط پر بی بی سی کو بتایا کہ اس طرح کے بیانات کو دراصل سٹورم شیڈو کے استعمال کی اجازت کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ اس طرح یوکرین چند علاقوں میں روسی ہوائی اڈوں کو نشانہ بنا سکتا ہے۔ بہرحال اس طرح کی کارروائیاں نتائج کے لحاظ سے محدود ہوں گی کیونکہ یوکرین کے ایس یو-24 طیاروں کو، جو ان کروز میزائلوں سے لیس ہیں، انھیں لانچ کرنے کے لیے روسی سرحد کے قریب جانا پڑے گا اور ان کو روسی فضائی دفاعی نظام نشانہ بنا سکتا ہے۔

میرے جسم کا ہر حصہ ملک کیلئے وقف/کیجریوال

نئی دہلی//عام آدمی پارٹی (اے اے پی) کے قومی کنوینر اور دہلی کے وزیر اعلیٰ اروند کیجریوال نے کہا کہ وہ اس لیے جیل جا رہے ہیں کیونکہ انہوں نے آمریت کے خلاف آواز اٹھانے کی ہمت کی ہے، لیکن ان کے جسم کا ہر حصہ ملک کے لیے وقف ہے۔ خود سپردگی کے لیے تہاڑ جیل روانہ ہونے سے قبل اتوار کو انہوں نے پارٹی ہیڈکوارٹر میں اپنے ارکان پارلیمنٹ، اراکین اسمبلی اور کارکنوں سے خطاب کرتے ہوئے کیجریوال نے کہا کہ سپریم کورٹ نے 21 دن کی مہلت دی تھی۔ اس دوران انہوں نے ملک بچانے کے لیے دن رات 24 گھنٹے مہم چلائی۔ نہ صرف عام آدمی پارٹی کے لیے بلکہ انڈیا گروپ کی تمام پارٹیوں کے لیے مہم چلائی۔ انہوں نے کہا ہے کہ میں دہلی کے لوگوں کو بتانا چاہتا ہوں کہ آج آپ کا بیٹا دوبارہ جیل جا رہا ہے اس لیے نہیں کہ اس نے کوئی بدعنوانی کی ہے، بلکہ اس لیے کہ اس میں آمریت کے خلاف آواز اٹھانے کی ہمت کی ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس مہم کے دوران سب سے اچھی بات یہ تھی کہ وزیر اعظم نریندر مودی نے آخرکار پورے ملک کے سامنے اعتراف کر لیا کہ ان کے پاس اروند کیجریوال کے خلاف ایک ذرہ بھر ثبوت بھی نہیں ہے۔ بار بار کہا گیا کہ 100 کروڑ روپے رشوت لی گئی لیکن وہ 100 کروڑ روپے کہاں گئے؟ 500 سے زائد مقامات پر چھاپے مارے گئے لیکن کہیں سے ایک روپیہ بھی برآمد نہیں ہوا۔ وزیر اعلیٰ کیجریوال کے مطابق بھگت سنگھ نے کہا تھا کہ جب اقتدار آمرانہ ہو جاتا ہے تو جیل ذمہ داری بن جاتی ہے۔ جیل جانا اور اس کے خلاف آواز اٹھانا ہم سب کی ذمہ داری ہے۔ ہم بھگت سنگھ کے شاگرد ہیں۔ بھگت سنگھ جیل گئے اور ملک کو آزاد کرانے کے لیے پھانسی پر لٹکا دیا گیا۔ ہم ملک بچانے کے لیے جیل جا رہے ہیں۔ اس بار جب میں جا رہا ہوں تو پتہ نہیں کب واپس آؤں گا لیکن اب مجھے پرواہ نہیں ہے۔ جو چاہو کرو۔ اگر بھگت سنگھ کو پھانسی دی جاتی ہے تو میں بھی پھانسی کے لیے تیار ہوں۔ میرے جسم کا ہر حصہ اس ملک کے لیے وقف ہے۔ میرے جسم میں خون کا ہر قطرہ اس ملک کے لیے ہے۔ میری زندگی کا ہر لمحہ ملک کے لیے ہے۔ انہوں نے کہا کہ تمام ایگزٹ پولز جعلی ہیں۔ میں انڈیا گروپ کی تمام جماعتوں سے یہ بھی کہنا چاہتا ہوں کہ وہ اپنے متعلقہ کاؤنٹنگ ایجنٹس کو پوری طرح چوکنا رہنے کو کہیں۔ ہم ہار بھی جائیں تو آخر تک واپس نہیں آئیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ کا امیدوار ہار رہا ہے، سب کو آخر تک انتظار کرنا ہوگا اور ای وی ایم اور وی وی پی اے ٹی کی میچنگ کروانی ہوگی۔ عام آدمی پارٹی کے رکن پارلیمنٹ سنجے سنگھ نے کہا کہ کسی نے خواب نہیں دیکھا تھا کہ بجلی مفت ہو سکتی ہے، سرکاری اسکول پرائیویٹ اسکولوں سے بہتر ہوں گے۔ کیجریوال نے اس خواب کو سچ کر دکھایا۔

جنوری-مارچ سہ ماہی کیلئے جی ڈی پی کی حرکیات 7.8 فیصد رہی/ جے پی مورگن

نئی دہلی//جے پی مورگن کی گراؤنڈ ہاگ ڈے رپورٹ کے مطابق، جنوری سے مارچ کی سہ ماہی کے لیے ہندوستان کی مجموعی گھریلو پیداوار (جی ڈی پی) کی حرکیات 7.8 فیصد رہی جس نے ماضی کے 7 فیصد کے تخمینے کو پیچھے چھوڑ دیا۔ فرم نے کہا کہ اس سہ ماہی میں جی ڈی پی کی حرکیات بالکل پچھلی سہ ماہی کی طرح ہی تھی، جو کم سبسڈیز کی وجہ سے نمایاں طور پر مضبوط ہوئی، جس کی وجہ سے نیٹ بالواسطہ ٹیکس (NIT) میں سال بہ سال 22 فیصد اضافہ ہوا۔ تاہم، اس کے برعکس، مجموعی ویلیو ایڈڈ، جسے بنیادی ترقی کی حرکیات کا ایک بہتر پراکسی سمجھا جاتا ہے، جنوری تا مارچ سہ ماہی میں آہستہ آہستہ بڑھتا رہا۔ جنوری تا مارچ سہ ماہی کے لیے جی وی اے 6.3 فیصد رہا، جو پچھلی سہ ماہی میں 6.8 فیصد اور تین سہ ماہی پہلے 8.3 فیصد تھا۔ "یقینی طور پر، جی وی اے دوسرے نصف میں کمزور زرعی پیداوار کی وجہ سے افسردہ ہے۔ پورے سال 2023-24 کے لیے، جی ڈی پی 8.2 فیصد پر چھا یا گیا، جس کی قیادت این آئی ٹی میں اضافہ ہوا۔ تاہم، رپورٹ کے مطابق، پورے سال کے لیے جی وی اے کی نمو 7.2 فیصد پر تھوڑی کم تھی۔ ہمیں یقین ہے کہ مستقبل کی ترقی کی پیشن گوئی کرنے کی بنیاد کے طور پر جی وی اے نمو میں سگنل ٹو شور کا تناسب بہت زیادہ ہے۔ جی ڈی پی اور جی وی اے کے درمیان فرق - جو کہ پچھلے سال تقریباً ایک فیصد پوائنٹ تھا - بنیادی طور پر اس وجہ سے ہے کہ وبائی امراض کی وجہ سے سبسڈی واپس لے لی گئی تھی اور کچھ اجناس کی قیمتوں میں نرمی آئی، جی ڈی پی میں 1.5 فیصد پوائنٹس کی کمی واقع ہوئی کیونکہ "عام سالوں" میں یہ فرق عام طور پر 0.3 فیصد ہے۔ ہم توقع کرتے ہیں کہ رواں مالی سال میں معمول کا کاروبار دوبارہ شروع ہو جائے گا۔

وزیر اعظم نے سمندری طوفان "ریمل" کے اثرات کا جائزہ لیا

نئی دہلی//وزیر اعظم نے آج اپنی رہائش گاہ 7 لوک کلیان مارگ، نئی دہلی میں سمندری طوفان "ریمل" کے اثرات کا جائزہ لیا۔ میٹنگ کے دوران وزیر اعظم کو متاثرہ ریاستوں پر طوفان کے اثرات کے بارے میں بتایا گیا۔ میزورم، آسام، منی پور، میگھالیہ اور تری پورہ میں زمین کھسکنے اور سیلاب کی وجہ سے انسانی جانوں کے اتلاف اور مکانات و املاک کو پہنچنے والے نقصان پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا۔ ضرورت کے مطابق این ڈی آر ایف کی ٹیمیں تعینات کی گئی ہیں۔ ٹیموں نے انخلا، ایئر لفٹنگ اور روڈ کلیئرنس جیسے آپریشن انجام دیے ہیں۔ میٹنگ کے دوران اس بات کا ذکر کیا گیا کہ وزارت داخلہ ریاستی حکومتوں کے ساتھ باقاعدہ طور پر رابطے میں ہے۔ وزیر اعظم نے کہا کہ حکومت ہند طوفان سے متاثرہ ریاست کو مکمل مدد فراہم کرنے کا سلسلہ جاری رکھے گی۔ وزیر اعظم نے وزارت داخلہ کو بھی ہدایت کی کہ وہ صورتحال پر نظر رکھے اور بحالی کے لیے ضروری مدد فراہم کرنے کی غرض سے معاملے کا باقاعدگی سے جائزہ لے۔ وزیر اعظم کے پرنسپل سکریٹری، کابینہ سکریٹری، ہوم سکریٹری، ارضیاتی سائنس کی وزارت کے سکریٹری، ڈی جی این ڈی آر ایف اور ممبر سکریٹری این ڈی ایم اے کے ساتھ ساتھ وزیر اعظم کے دفتر اور متعلقہ وزارتوں کے دیگر سینئر افسران بھی اس میٹنگ میں موجود تھے۔

مہنگائی کی مار: امول دودھ 2 روپے فی لیٹر ہوا مہنگا

نئی دہلی//مہنگائی کے ستائے عوام کو ایک اور بڑا دھچکا لگا ہے۔ ملک بھر میں امول دودھ کی قیمتوں میں اضافہ کیا گیا ہے۔ گجرات کوآپریٹو دودھ مارکیٹنگ فیڈریشن نے امول دودھ کی قیمت میں دو روپے فی لیٹر اضافہ کیا ہے۔ مہنگائی کے درمیان امول دودھ کی قیمتوں میں ایک بار پھر اضافہ ہوا ہے۔ امول گولڈ دودھ میں دو روپے فی لیٹر اضافے کے علاوہ امول شکتی اور ٹی اسپیشل کی قیمتوں میں بھی دو روپے فی لیٹر کا اضافہ ہوا ہے۔ دودھ کی قیمتوں میں یہ اضافہ آج سے نافذ العمل ہوگا۔ دہلی میں قیمتوں میں اضافے کے بعد صارفین کو امول گولڈ کے لیے 66 روپے کے بجائے 68 روپے ادا کرنے ہوں گے، جب کہ آدھے لیٹر امول گولڈ کی قیمت 34 روپے ہوگی۔ امول آدھا لیٹر کی قیمت 26 روپے سے بڑھ کر 27 روپے ہو گئی ہے۔ امول شکتی آدھا لیٹر کی قیمت 29 روپے سے بڑھا کر 30 روپے کر دی گئی ہے۔ امول تازہ ماسٹے کو چھوڑ کر بھی کی قیمتوں میں 2 روپے فی لیٹر اضافہ کیا گیا ہے۔ جبکہ امول گائے کے دودھ کے لیے صارفین کو 56 روپے فی لیٹر ادا کرنا ہوں گے۔ جی سی ایم ایم ایف جو 'امول' برانڈ کے تحت دودھ اور ڈیری مصنوعات کی مارکیٹنگ کرتی ہے اس کے ایم ڈی جے مہتا نے کہا کہ کسانوں کے لیے پیداوار کی بڑھتی ہوئی لاگت کی تلافی کے لیے یہ اضافہ ضروری ہے۔

بھارت میں ایپل کی آئی فون مینوفیکچرنگ میں اضافہ ہو رہا ہے/حکام

نئی دہلی//موبائل فون ساز کمپنی ایپل پی ایل آئی اسکیم کا ایک بڑا فائدہ اٹھانے والا رہا ہے، اس کے باہر جانے والے موبائل ڈیوائس کی ترسیل مالی سال 24 میں 14.39 بلین ڈالر سے تجاوز کر جانے کی امید ہے، جو پچھلے سال کے مقابلے میں 33 فیصد زیادہ ہے۔ ٹائمز آف انڈیا نے 24 مئی کو ایپل کے بڑھتے ہوئے مینوفیکچرنگ بیس کے بارے میں لکھا۔ اپریل 2021 میں، ہندوستانی حکومت نے ملک میں اسمارٹ فونز بنانے والی کمپنیوں کو راغب کرنے کے لیے پروڈکشن سے منسلک مراعات (PLI) اسکیم کا آغاز کیا۔ ایپل کے آئی فون سپلائی چین میں ہندوستان کا مسلسل اضافہ اس وقت ہوا ہے جب چین میں کچھ پیداواری سہولیات میں واضح کمی کی اطلاع ہے۔ ایپل بیجنگ کی سخت وبائی پالیسیوں، مزدوری کے بڑھتے ہوئے اخراجات اور تائیوان اور صنعتی پالیسیوں پر امریکہ کے ساتھ تناؤ کی وجہ سے چین سے پیداوار منتقل کر رہا ہے۔ ہندوستان اور دیگر ممالک سستی مزدوری اور پالیسی مراعات پیش کرتے ہیں۔ اگرچہ چین ایپل کے فلیگ شپ پروڈکٹ، آئی فون کی تیاری کا سب سے بڑا مرکز بنا ہوا ہے، لیکن بھارت کا تیزی سے بڑھتا ہوا حصہ کمپنی کے چین پر انحصار کو کم کرنے کے لیے تیار ہے۔

آسام کو گوہاٹی کے قریب اپنا پہلا آئی آئی ایم ملے گا/ ہمانتا بسوا سرما

گوہاٹی// آسام کے وزیر اعلیٰ ہمانتا بسوا سرما نے اتوار کو کہا کہ نریندر مودی کی قیادت والی مرکزی حکومت نے گوہاٹی کے قریب انڈین انسٹی ٹیوٹ آف مینجمنٹ (IIM) کے قیام کی منظوری دے دی ہے۔ خبر کا اشتراک کرتے ہوئے سی ایم ہمنتا بسوا سرما نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا "ایک بڑی خبر کا اشتراک کرنا! 2023 میں ہماری درخواست کے بعد، عزت مآب وزیر اعظم جناب نریندر مودی جی نے گوہاٹی کے قریب ایک انڈین انسٹی ٹیوٹ آف مینجمنٹ کی منظوری دے کر آسام کے لوگوں کو ایک خصوصی تحفہ دیا ہے۔ آسام کے وزیر اعلیٰ نے مزید کہا کہ آئی آئی ایم احمد آباد گوہاٹی میں آئندہ آئی آئی ایم کی سرپرستی کرے گا۔ گزشتہ 18 مہینوں کے دوران، ہم نے عزت مآب وزیر تعلیم جناب دھرمیندر پردھان جی اور وزارت تعلیم کے سامنے ایک مضبوط کیس پیش کیا۔ آسام نے اس کوشش کے لیے پرائم زمین اور لاجسٹک مدد کی پیشکش کی۔

انتخابات کے بعد سندیش کھلی میں تناؤ، امتناعی احکامات نافذ

ویب ڈیسک//مغربی بنگال کے سندیش کھلی علاقے میں اتوار کو اس وقت کشیدگی بڑھ گئی جب پولیس اور آر اے ایف ایک ایسے شخص کی تلاش کر رہی تھی جسے مشتعل خواتین کے ایک گروپ نے مبینہ طور پر پولیس وین سے اتار لیا تھا۔ یہ اطلاع سرکاری ذرائع نے دی۔ ووٹنگ کے آخری مرحلے کے دوران ہفتہ کو چھٹ پٹ تشدد کا سامنا کرنے والے سندیش کھلی میں اتوار کی دوپہر کو ایک بار پھر اس وقت کھلبلی مچ گئی جب ریاستی پولیس فورس نے اگرہٹی منڈل پاڑہ میں چھاپہ مارا اور ہفتہ کے تشدد کے سلسلے میں پوچھ گچھ کے لیے سادھن منڈی نامی شخص کو گرفتار کیا۔ راجباڑی پولیس اسے کیمپ لے جانے کے لیے اس کے گھر پہنچی تھی۔ ہفتہ کو پولیس اور گاؤں والوں کے درمیان جھڑپیں ہوئیں، جس میں دونوں طرف کے لوگ زخمی ہوئے۔ تاہم، مشتعل خواتین ایک کھڑی پولیس وین کے پاس پہنچیں اور سادھن منڈی کو زبردستی لے گئیں، جنہیں گاڑی میں رکھا گیا تھا اور انہیں پولیس کیمپ لے جانا تھا۔ منڈی کا ٹھکانہ ابھی تک معلوم نہیں ہوسکا ہے۔ خواتین کے گروپ نے پولیس فورس کی نفی کرتے ہوئے پولیس وین کو گھیر لیا اور اس کے سامنے لیٹ گئیں اور آخر کار منڈی کو نامعلوم مقام پر لے گئیں۔ خواتین نے الزام لگایا کہ ریاستی پولیس معصوم گاؤں والوں کو ہراساں اور گرفتار کر رہی ہے جبکہ شاہ جہاں شیخ کے غنڈے سندیش کھلی کے آس پاس آزادانہ گھوم رہے ہیں اور گاؤں والوں پر حملہ کر رہے ہیں۔ ایک تازہ ترین رپورٹ کے مطابق ریاستی پولیس، آر اے ایف اور مرکزی مسلح افواج ایک بار پھر بستی ہائی وے پر بکھرے ہیں اور ایک تازہ تلاشی مہم شروع کر سکتی ہیں۔ پولیس نے سربیریا گاؤں میں بھی چھاپہ مارا، جہاں ہفتہ کو تشدد میں مبینہ طور پر ملوث ایک شخص کو پولیس کے تلاش کرنے کے بعد کشیدگی پیدا ہو گئی تھا۔

تلنگانہ عوام کو یوم تاسیس پر راہول گاندھی کی مبارکباد

حیدرآباد// کانگریس کے سابق صدر راہول گاندھی نے یوم تاسیس تلنگانہ کے موقع پر عوام کو مبارکباد پیش کی ہے۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر اپنے پیغام میں راہول گاندھی نے کہا کہ 10 سال قبل ڈاکٹر منموہن سنگھ اور سونیا گاندھی کی حرکیاتی قیادت میں تلنگانہ کو ملک کی سب سے کم عمر ریاست بننے کا اعزاز ملا۔ تلنگانہ کی تشکیل سے عوام کے خواہشات اور جذبات کی تکمیل ہوئی ہے۔ راہول گاندھی نے تلنگانہ تحریک میں جان کی قربانی دینے والے شہیدوں کو خراج پیش کیا۔ انہوں نے کہا کہ کانگریس پرجا تلنگانہ، انصاف، مساوات اور ہر ایک کی بھلائی کے وسیع تر ویژن پر قائم ہے۔ اسی دوران صدر کانگریس ملکارجن کھرگے نے تلنگانہ عوام کو یوم تاسیس پر مبارکباد پیش کی۔

ہند نژاد امریکی طالب علم نے 2024 اسکرپس نیشنل اسپیلنگ بی مقابلہ جیت لیا

آرلینڈ (امریکہ)// ایک قابل ذکر کامیابی میں، بروہت سوما فلوریڈا سے ساتویں جماعت کا ہندوستانی نژاد امریکی طالب علم، 2024 اسکرپس نیشنل اسپیلنگ بی میں جیت کر سامنے آیا ہے۔ چیمپئن شپ جیتنے پر اپنے جوش اور عدم اعتماد کا اظہار کرتے ہوئے، بروہت نے اشتراک کیا "جب میں جیت گیا تو میں بہت پرجوش تھا۔ میں واقعی خوش تھا کیونکہ پچھلے ایک سال سے، میں سخت محنت کر رہا تھا۔ اس لیے جب میں نے اب جیت حاصل کی ہے، تو یہ ویسا ہی ہے جیسا میرا خواب شرمندہ تعبیر ہوگیا۔ ہندوستانی نژاد امریکی ہونے کے ناطے، بروہت کی جیت ہندوستان میں بہت سے لوگوں کے لیے خاص اہمیت رکھتی ہے جو اس کے لیے جڑے ہوئے تھے۔ انہوں نے ذرائع ابلاغ کو بتایا، "میرے بہت سے رشتہ دار ہندوستان میں ہیں، ان میں سے زیادہ تر ہندوستان میں ہیں۔ انہوں نے مبارکبادیں بھیجی ہیں۔ ان میں سے بہت سے لوگوں نے ویڈیو دیکھا۔ تو، ہاں، یہ جان کر بہت خوشی ہوئی کہ میرے تمام رشتہ دار واپس آگئے ہیں۔ ہندوستان میرے لیے بڑ پکڑ رہا تھا۔ ہندوستان کے تلنگانہ سے تعلق رکھنے والے بروہت نے مستقبل میں اپنے وطن جانے کے اپنے منصوبوں پر تبادلہ خیال کیا۔ بروہت کی یادداشت کی قابل ذکر صلاحیت ہجے سے باہر ہے، کیونکہ اس نے بھگود گیتا کے 80 فیصد کو یاد کرنے کے اپنے کمال کا انکشاف کیا۔ "بھگود گیتا، میں نے یہ پروگرام پراجنا کے نام سے کیا تھا، اور اس نے مجھے وشنو سہسرنم اور بھگود گیتا سکھائے۔ انہوں نے انکشاف کیا۔ 50,000 امریکی ڈالر کا ایک اہم انعام جیتنے کے باوجود، بروہت اس رقم کو ایک مناسب مقصد کے لیے عطیہ کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔ بروہت ایک ڈاکٹر بننے کی خواہش رکھتا ہے اور اسے یقین ہے کہ اس کی چیمپئن شپ جیتنے سے اسے اپنے مقصد کو حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ انہوں نے کہا کہ ہاں، میں بڑا ہو کر ڈاکٹر بننا چاہتا ہوں، اور یہ چیمپئن شپ مجھے ایک اچھی یونیورسٹی میں میڈیسن کی بہتر تعلیم حاصل کرنے میں مدد دے گی۔ اسپیلنگ بی کے دوران اسٹیج پر اپنے تجربے کی عکاسی کرتے ہوئے، بروہت نے کہا، "لہذا، جب میں نے پہلی بار سنا کہ وہ اسپیل آف کرنے والے ہیں، تو میں گھبرا گیا تھا۔

دہلی میں پانی کے بحران پر 6 جون تک رپورٹ پیش کریں/سپریم کورٹ

نئی دہلی//سپریم کورٹ نے پیر کو اپر یمنا ریور بورڈ سے کہا کہ دہلی کے لوگوں کو درپیش پانی کے بحران کے پیش نظر تمام متعلقہ ریاستوں کی ہنگامی میٹنگ 5 جون کو منعقد کرکے 6 جون تک عدالت عظمیٰ میں پانی کی فراہمی سے متعلق اسٹیٹس رپورٹ پیش کریں۔ جسٹس پی کے مشرا اور جسٹس کے وی وشواناتھن کی تعطیلاتی بنچ نے دہلی حکومت کی عرضی پر متعلقہ فریقوں کے مختصر دلائل سننے کے بعد یہ حکم دیا۔ بنچ نے مرکزی حکومت کی نمائندگی کرنے والے سالیسٹر جنرل تشار مہتا سے کہا کہ وہ 5 جون کو بورڈ میٹنگ کریں۔ کیونکہ لوک سبھا انتخابات کے لیے ووٹوں کی گنتی 4 جون کو ہے۔ دہلی حکومت پر پانی کے ضیاع کا الزام لگاتے ہوئے مسٹر مہتا نے بنچ کے سامنے کہا کہ بورڈ مل کر اضافی پانی کا بندوبست کرسکتا ہے، لیکن قومی راجدھانی کو فراہم کیے جانے والے 50 فیصد سے زیادہ پانی کے ضیاع کو روکنا چاہیے۔ سپریم کورٹ کے سامنے اپنا موقف پیش کرتے ہوئے ہماچل پردیش نے کہا کہ وہ ہریانہ کے راستے دہلی میں پانی لانے والی نہروں کے ذریعہ اپنا اضافی پانی دہلی کو دینے کے لیے تیار ہے۔ دہلی حکومت نے شدید گرمی کے سبب قومی راجدھانی دہلی میں پانی کے سنگین بحران کے پیش نظر ہریانہ، اتر پردیش اور ہماچل پردیش کی حکومتوں کو ایک ماہ کے لیے مزید پانی فراہم کرنے کی ہدایت دینے کی فریاد کرتے ہوئے سپریم کورٹ سے رجوع کیا ہے۔ اپنی عرضی میں، عام آدمی پارٹی (آپ) حکومت نے اپنی درخواست میں دہلی کے لوگوں کو پانی کے بحران کا سامنا کرنے کے پیش نظر کر سپریم کورٹ سے درخواست کی تھی کہ وہ ہریانہ، اتر پردیش اور ہماچل پردیش کی حکومتوں کو کم از کم ایک ماہ کے لیے اضافی پانی فراہم کرانے کے لئے فوری مناسب ہدایت جاری کرے۔ آپ حکومت نے اپنی عرضی میں کہا ہر شخص کو پانی فراہم کیا جانا چاہیے، کیونکہ یہ اس کے بنیادی انسانی حقوق میں سے ایک ہے۔ پانی نہ صرف بقا کے لیے ضروری ہے بلکہ اس کی دستیابی بھی آئین کے آرٹیکل 21 کے تحت وقار اور معیار زندگی کو یقینی بنانے کا ایک لازمی جزو ہے۔

قراءۃ الفاتحہ خلف الامام

(امام کے پیچھے سورہ فاتحہ کا پڑھنا)

عمران بن رشید
سیر جاگیر سوپور کشمیر
8825090545

حضرت عبادہ بن صامتؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا ''لَاصَلَاۃَ لِمَنۡ لَمۡ یَقۡرَاۡ بِفَاتِحَۃِ الۡکِتَابِ ''یعنی جس کسی نے نماز میں سورہ فاتحہ نہ پڑھی اُس کی نماز نہیں ہوئی[البخاری/ 756]۔اس حدیث میں دو کلمے ''لَا'' اور ''مَنۡ'' بہت ہی زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔ بلکہ ان ہی دو کلموں میں پوری حدیث کا مفہوم پوشیدہ ہے۔''لَا'' کا اطلاق نفی کے لئے ہوتا ہے اور ''لائے نفیِ جنس'' کہلاتا یعنی جس چیز کے آگے مستعمل ملے اُس کی چیز کی تمام قسموں ،شکلوں اور صورتوں کی نفی کرتا ہے۔کلمہ شہادت میں جس وقت ''لا اللہ'' کہا جاتا ہے تو تمام قسم کے معبودانِ باطل کی نفی ہوتی ہے ''الہ'' معبود کو کہتے ہیں۔حدیث میں ''لَاصَلَاۃَ'' کہہ کر نماز کی تمام قسموں کا احاطہ کیا گیا ہے فرض نماز ہو 'نوافل ہوں' نماز جمعہ ہو'یہاں تک کہ نمازِ جنازہ کو بھی یہ حدیث شامل ہے۔اور احادیثِ صحیحہ سے ثابت ہے کہ نمازِ جنازہ میں سورہ فاتحہ کی تلاوت لازم ہے۔جولوگ نمازِ جنازہ میں سورہ فاتحہ پڑھنے کے خلاف ہیں وہ غلطی پر ہیں۔

دوسرا اہم نکتہ یہ کہ ''لَاصَلَاۃَ'' سے محدثین اور علماء نے سورہ فاتحہ کا نماز کے رکن ہونے پر دلیل پکڑی ہے۔محمد بن عبدالوہابؒ نے ''وَقِرَاءَۃُ الۡفَاتِحَۃِ رُکۡنٌ فِی کُلِّ رَکۡعَۃٍ'' کہہ کر اسی حدیث کو بطورِ دلیل پیش کیا ہے ا۔امام شافعیؒ مالکؒ ابن حجر عسقلانیؒ اور ابن قدامہؒ وغیرہم سب اسی کے قائل ہیں ۲۔اور یاد رکھیئے کہ رکن کا کوئی متبادل نہیں ہوتا'اگر نماز میں کوئی رکن ادا کرنے سے رہ جائے' جان بوجھ کر چھوڑا جائے یا جہلاً یعنی غلطی سے چھوٹ جائے تو نماز کا یا اُس مخصوص رکعت کا لوٹانا لازم ہے جس میں کوئی رکن ادا کرنے سے رہ جائے۔رکن کی تعریف ہی ''جُزۡئٌ مَاھِیَ'' کے طور پر کی جاتی ہے'یعنی کسی چیز کا لازمی حصہ۔اور نماز کے چودہ ارکان ہیں جن میں سورہ فاتحہ کا پڑنا بھی شامل ہے۔

کلمہ ''لَا'' کے بعد اب حدیث کے اُس دوسرے کلمے پر آتا ہوں جس کی موضوع کے ساتھ گہری مناسبت ہے اور جس کا ذکر میں ابتداء میں ضمنی طور پر کر چکا ہوں۔میری مراد لفظ ''مَنۡ'' سے ہے [لَاصَلَاۃَ لِمَنۡ] جولوگ عربی نہیں جانتے اُن کو بتادوں کہ اس حدیث میں ''مَنۡ'' کا کلمہ عموم پر دلالت کرتا ہے جس کا معنیٰ جو کوئی یا جو شخص لیا جاتا ہے۔اس میں امام یا ماموم یعنی مقتدی کی کوئی تخصیص نہیں بلکہ یہ ہر دو کو شامل ہے۔حافظ صلاح الدین یوسفؒ (متوفی 2020)اس لفظ کی تفسیر کرتے ہوئے لکھتے ہیں''اس حدیث میں 'مَنۡ' کا لفظ عام ہے جو ہر نمازی کو شامل ہے'منفرد ہو یا امام یا امام کے پیچھے مقتدی' سری نماز ہو یا جہری 'فرض ہو یا نفل ہر نماز کے لئے سورہ فاتحہ پڑھنا ضروری ہے[تفسیر احسن البیان]۔امام ہو یا مقتدی دونوں کو ہر ہر نماز میں سورہ فاتحہ پڑھنی ہے۔علامہ قسطلانیؒ رقمطراز ہیں'' اَیۡ فِی کُلِّ رَکۡعَۃٍ مُنۡفَرِدًا اَوۡ اِمَامًا اَوۡ مَامُومًا سَوَاءٌ اَسَرَّ الۡاِمَامُ اَوۡ جَھَرَا ''یعنی سورہ فاتحہ کا ہر رکعت میں پڑھنا ضروری ہے' کوئی اکیلا نمازی ہو'امام ہو یا مقتدی' امام آہستہ پڑھے یا اونچی آواز میں قراءت کرے۔برِصغیر کے مشہور محدث شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ بھی یہی موقف رکھتے ہیں' چنانچہ وہ لکھتے ہیں' ایک حدِ اول میں وہ چیزیں داخل ہیں جن کو رسول اللہؐ نے رکنیت کے لفظ سے بیان فرمایا ہے جیسے آپؐ نے فرمایا' لاصلاۃ الا بفاتحۃ الکتاب'بغیر فاتحۃ الکتاب کے نماز نہیں ہوتی ۳۔شاہ صاحب کا یہ قول اُن دیوبندی حضرات کے لئے چشم کشا ہے جو خود کو شاہ صاحب کے علمی وارث گردانتے ہیں ۴۔اور شاہ صاحب کا یہ فرمانا کہ وہ چیزیں جن کو رسول اللہؐ نے رکنیت کے لفظ سے بیان فرمایا ہے' دو چیزوں پر دلالت کرتا ہے ایک یہ کہ شاہ صاحبؒ بھی سورہ فاتحہ کو نماز کا رکن مانتے ہیں اور دوسرے یہ کہ اگر سورہ فاتحہ نماز کا رکن ہے تو اس کا ادا کرنا امام اور مقتدی دونوں پر لازم ہے۔علامہ کرمانیؒ فرماتے ہیں'' و فی الحدیث دلیل علیٰ ان قراء ۃ الفاتحہ علی الامام والمنفرد و الماموم فی الصلوٰۃ کُلّھا ''یعنی یہ حدیث مراد ہے ''لَاصَلَاۃَ لِمَنۡ لَمۡ یَقۡرَاۡ بِفَاتِحَۃِ الۡکِتَابِ '' اس مسلے پر واضح دلیل ہے کہ امام' اکیلے نمازی اور مقتدی ہر ایک کے لئے نمازوں میں فاتحہ کا پڑھنا ضروری ہے ۵۔اسی طرح مشہور حنفی محدث جو صحیح البخاری کے شارح بھی ہیں امام محمود احمد عینیؒ کہتے ہیں کہ اس حدیث سے عبداللہ ابن مبارکؒ امام اوزاعیؒ مالکؒ شافعیؒ امام احمدؒ اسحاقؒ ابوثورؒ اور امام داؤدؒ وغیرہم نے امام کے پیچھے سورہ فاتحہ پڑھنے پر دلیل پکڑی ہے ۶۔

چند مزید احادیث

مزید گفتگو سے قبل یہاں پر چند احادیث کو یکجا کر رہا ہوں تاکہ آپ کو کما حقہ تشفی ہوسکے۔پہلی حدیث سنن ابی داوٗد سے نقل کر رہا ہوں جو جامع الترمذی میں بھی آئی ہے''عَنۡ عبادۃ بن الصامت ﷺ قال کُنا خلف رسول اللہ ﷺ فی صلوٰۃ الفجر فقراء رسول اللہ ﷺ فثقلتۡ علیہ القراء فلما فرغ قال لعلکم تقرئُونَ خلاف الامامکم قلنا نعَمۡ ھذا یا رسول اللہ ﷺ قال لا تفعلوا الا بفاتحۃ الکتاب فانہ لاصلوٰۃ لمن لم یقراء بھا'' [ابو داود/ 823] عبادہ بن صامتؓ روایت کرتے ہیں کہ ہم رسول اللہؐ کے پیچھے فجر کی نماز میں تھے کہ رسول اللہؐ پر قرآن پڑھنا بوجھل ہوگیا۔جب آپ نماز سے فارغ ہوئے تو فرمایا کہ شائد تم لوگ امام کے پیچھے قرآن پڑھتے ہو' تو ہم نے کہا ہاں یا رسول اللہ ہم پڑھتے ہیں اس پر اللہ کے رسولؐ نے فرمایا یاد رکھو سورہ فاتحہ کے علاوہ کچھ نہ پڑھا کرو کیوں کہ جو شخص سورہ فاتحہ نہیں پڑھتا اُس کی نماز نہیں ہوتی۔امام ترمذیؒ امام بغویؒ امام بیہقیؒ امام خزیمہؒ اور امام دارقطنیؒ وغیرہم نے اس حدیث کو حسن کہا ہے اور ابن حبانؒ اور شیخ احمد شاکر اسے صحیح قرار دیتے ہیں' بلکہ امام خطابیؒ کہتے ہیں ''اَسۡنَادُہٗ جَیِّدٌ لَا طَعۡنَ فِیہِ ''یعنی اس حدیث کی سند پختہ ہے اس میں طعن کی کوئی گنجائش نہیں ہے ۷۔

امام خطابی اس حدیث کی شرح میں رقمطراز ہیں ''ھٰذَاالۡحَدیث نص صریح بان قراءۃ الفاتحۃ واجبۃ علی مَن صلّی خلف الامام سواءٌ جھر الامام بالقراءۃ او خافت بھا و اَسۡنَادُہٗ جَیِّدٌ لَا طَعۡنَ فِیہِ ''یعنی یہ حدیث اس امر پر نصِ صریح ہے کہ مقتدی پر سورہ فاتحہ کا پڑھنا واجب ہے' امام قراءت بلند آواز سے کرے یا پھر آہستہ اور اس حدیث کی سند پختہ ہے اس میں طعن کی کوئی گنجائش نہیں۔

اس ضمن میں دوسری روایت جو مشہور ہے وہ حضرت عائشہؓ کی ہے۔عائشہؓ کہتی ہیں''قال رسول اللہ ﷺ مَن صلی صلوۃ لم یقراء فیھا بفاتحۃ الکتاب فھی خداج غیرُ تمام'' حضرت عائشہؓ روایت کرتی ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا جو کوئی کسی نماز میں سورہ فاتحہ نہ پڑھے وہ نماز ناقص ہے مکمل نہیں ہے۔اس حدیث میں ''خداج'' کا لفظ غور طلب ہے' مولانا عبدالحفیظ بلیاوی ندوی حفظہ اللہ ''مصباح اللغات'' میں لکھتے ہیں ''خداجاً وَ اَخدَجتُ الدابۃ'' کا معنیٰ ہے اونٹنی کا ناتمام بچہ گرادینا' یعنی جس بچہ کی تکمیل پوری ہونے سے قبل ہی بچہ گرجائے یا گرادیا جائے' اُس پر ان الفاظ کا اطلاق ہوگا۔گویا وہ نماز جس میں سورہ فاتحہ نہ پڑھی جائے تکمیل کو نہیں پہنچتی۔امام خطابیؒ ''خداج'' کا معنیٰ یوں بیان کرتے ہیں' ''مَعۡنَاہ نَاقِصَۃ نقص فسادٍ و بطلانٍ '' اس کا معنیٰ ناقص' فاسد اور باطل ہے۔اب جس نماز میں سورہ فاتحہ نہ پڑھی جائے وہ ناقص ہے فاسد ہے اور باطل ہے۔

ایک اور حدیث نقل کر رہا ہوں جو صحیح المسلم میں آئی ہے''عَن ابی ھریرۃ ﷺ عَنِ النبیؐ قال مَن صلّی صلوٰۃ لم یقراء فیھا بِاُمّ القراٰن فھی خداج ثلاثاً غیرُ تمام ''یعنی ابو ہریرہؓ رسول اللہؐ سے روایت کرتے ہیں کہ جو شخص نماز پڑھے اور اس میں ام القراٰن یعنی سورہ فاتحہ نہ پڑھے اُس کی نماز ناقص ہے' ناقص ہے' ناقص ہے۔اس پر ابو ہریرہؓ سے پوچھا گیا کہ جب ہم امام کے پیچھے ہوتے ہیں اُس وقت کیا کریں۔ابو ہریرہؓ نے جواب دیا ''اقرء بھا فی نفسک '' تب آہستہ سے پڑھا کرو۔اس حدیث کی شرح کرتے ہوئے امام نوویؒ لکھتے ہیں''ففیہ وجُوب قِرَاءَۃُ الۡفَاتِحَۃ و انھا متعینۃ لا یجزی غیرھا الا لعاجزٍ عنھا ''یعنی اس حدیث سے نماز میں سورہ فاتحہ کے پڑھنے کے وجوب پر دلیل ملتی ہے' اس کا پڑھنا ہر ایک پر معین ہے سوائے عاجز کے اور کوئی دوسری آیت یا آیتیں اس کے قائم مقام نہیں ہوسکتیں۔اس حدیث میں بھی ''خداج'' کا لفظ آیا ہے جس کی تشریح قبل ازیں گزر چکی ہے۔اس کے علاوہ حضرت انسؓ 'ابو قلابہؒ' عبداللہ بن سوادہ وغیرہم نے بھی اس حدیث کو مختلف مقامات پر روایت کیا ہے جس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ امام کے پیچھے سورہ فاتحہ پڑھنے کی روایات متواتر درجے کی ہیں۔بقول ابو عبداللہ امام بخاریؒ ''وَتواتر الخبر عَن رسول اللہ ﷺ لاصلوٰۃ الا بقراءۃ اُم القراٰن ''یعنی سول اللہؐ سے تواتر کے ساتھ روایت نقل ہوئیں ہیں کہ سورہ فاتحہ کے پڑھے بغیر نماز نہیں ہوتی۔آپ کو بتادوں کہ متواتر روایت کا اطلاق اُس حدیث پر ہوتا ہے جس کو بہت سے ایسے لوگوں نے روایت کیا ہو جن کا عادتاً جھوٹ پر متفق ہونا ممکن نہ ہو۔اور متواتر حدیث کی شرط یہ ہے کہ اس کو روایت کرنے والے افراد کی کثرت عہدِ نبویؐ سے لے کر سند کے تمام طبقوں میں پائی جاتی ہو ۸۔اب آپ خود اندازہ کر لیجئے کہ متواتر روایات سے ثابت ہونے کے باوجود جو لوگ امام کے پیچھے سورہ فاتحہ پڑھنے کو جائز نہیں سمجھتے وہ کس درجہ کی غلطی پر ہیں۔

امام ابو حنیفہؒ کا موقف

سورہ فاتحہ خلف الامام پڑھنے کے ضمن میں نعمان بن ثابت ابو حنیفہؒ اور احناف کے موقف کا بساط بھر جائزہ لے رہا ہوں' جس کی موضوع کے لحاظ سے کافی اہمیت ہے ۔اور امتِ مسلمہ کی ایک کثیر تعداد اس اختلاف میں پڑی ہے کہ آیا امام کے پیچھے سورہ فاتحہ پڑھی جائے گی یا نہیں۔اس ضمن میں سب سے پہلے قرآن کی ایک آیت اور امامِ ابو حنیفہ کا ایک قول آپ کے گوشِ گزار کرنا چاہتا ہوں۔سورہ نساء کی آیت ہے {یَاَیُّھَا الَّذِیۡنَ اٰمَنُوۡا اَطِیۡعُو اللّٰہَ وَ اَطِیۡعُو الرَّسُوۡلَ وَ اُولِی الۡاَمۡرِ مِنۡکُمۡ۔فَاِنۡ تَنَازَعۡتُمۡ فِیۡ شَیۡءٍ فَرُدُّوۡہُ اِلَی اللّٰہِ وَ الرَّسُوۡلِ اِنۡ کُنۡتُمۡ تُؤۡمِنُوۡنَ بِاللّٰہِ وَ الۡیَوۡمِ الۡاٰخِرِ ذٰلِکَ خَیۡرٌ وَّ اَحۡسَنُ تَاۡوِیۡلًا } اے لوگو جو ایمان لائے ہو! اطاعت کرو اللہ کی اور اطاعت کرو رسول کی اور اُن کی جو تم میں حکم دینے والے ہیں' پھر اگر کسی معاملے میں تم اختلاف پاؤ تو لوٹاؤ اُس معاملے کو اللہ کی طرف اور رسول کی طرف اگر تم اللہ پر اور یومِ آخرت پر ایمان رکھتے ہو' یہ بہتر ہے اور انجام کے اعتبار سے بہت بہتر ہے[النسائ/ 59]۔اس آیت میں دلیل پکڑنے کا اصول بیان ہوا ہے وہ یہ کہ اللہ اور رسولؐ کی اطاعت کے بعد اگر کسی مسلے میں اختلاف ہوجائے تو اُس مسلے کو اللہ (قرآن)اور رسولؐ (حدیث) کی طرف لوٹایا جائے گا وہ اس لئے کیوں کہ دلیل پکڑنے کے بنیادی طور پر دو ہی ماخذ ہیں خصوصاً احکام شریعت میں' اور وہ ہیں قرآن وسنت۔جیسا کہ حدیث کے الفاظ ہیں' اِنَّ خَیۡرَ الۡحَدِیۡثِ کِتَابُ اللّٰہِ وَ خَیۡرَ الۡھُدیٰ ھُدیٰ مُحَمَّدٍ '' اس کے بعد اگر کسی کی اطاعت ہوگی تو قرآن وسنت کے دائرے میں رہ کر ہی ہوگی اور قرآن وسنت کے بعد جب بھی کسی کے قول اور فعل میں اختلاف دکھائی دے تو فوراً قرآن وسنت کی طرف رجوع کیا جائے' ''فَرُدُّوۡہُ اِلَی اللّٰہِ وَ الرَّسُوۡلِ '' سے یہی مراد ہے ۔آیت کے بعد اب امامِ ابو حنیفہؒ کا قول بھی دیکھیئے فرماتے ہیں' ''اذا اصح الحدیث فھو مذھبی یعنی جو بھی صحیح حدیث سے ثابت ہو وہی میرا مذہب ہے ۹۔اب شخص پرستی' مسلک پرستی' حسد اور بغض وعناد کو چھوڑ کر سورہ نساء کی آیت متذکرہ اور امام صاحبؒ کے اس قول کے پیشِ نظر ذرا انصاف کی بات کریں اور بتائیں کہ متواتر روایات سے ثابت ہونے کے باوجود امام کے پیچھے سورہ فاتحہ کی تلاوت کرنے کو غلط قرار دینا کیا درست ہے؟امام ابو حنیفہؒ نے اذا اصح الحدیث فھو مذھبی کہہ کر اپنی انصاف پسندی' حق پرستی' بالغ نظری' اخلاص اور تقویٰ شعاری کا برملا ثبوت پیش کیا ہے ۔لیکن کیا کریں کہ کچھ لوگ اس کے باوجود نصیحت نہیں پکڑتے ۔امامِ موصوفؒ کا یہ قول کئی اعتبارات سے چشم کشا ہے' ایک تو یہ کہ اس میں سنت کی طرف رغبت دلائی گئی ہے اور دوسرے یہ کہ اصح الحدیث کے الفاظ اس بات پر دلالت کرتے ہیں کہ امام ابو حنیفہؒ صحیح احادیث کو ہی ترجیح دینے کے قائل ہیں جو اُن افراد کے لئے ایک رہنما اصول ہے جو کہتے پھرتے ہیں کہ ہم صحیح اور ضعیف میں نہیں پڑتے ہم تو جو حدیث میں پاتے ہیں بس اُسی کو کافی جانتے ہیں۔

اب جہاں تک امام کے پیچھے سورہ فاتحہ پڑھنے کا تعلق ہے تو اس ضمن میں امام ابو حنیفہؒ کا یہ موقف بیان کیا جاتا ہے کہ وہ اس کے قائل نہیں تھے۔لہٰذا احناف کے یہاں بھی یہی موقف پایا جاتا ہے۔اور اس ضمن میں وہ سورہ اعراف کی آیت کو بطورِ دلیل پیش کرتے ہیں جس کا ذکر آگے آرہا ہے۔یہاں آپ کو بتادوں کہ ابو حنیفہؒ کے بغیر باقی ایماء ثلاثہ (شافعیؒ احمدؒ مالکؒ) کا موقف تھوڑے سے اختلاف کے ساتھ اس کے برعکس ہے جو امام ابو حنیفہؒ کا موقف ہے۔اور امامِ ابو حنیفہؒ کے شاگرد اور مشہور راوی حدیث عبداللہ ابن مبارکؒ' جن کا شمار عظیم رواۃ میں ہوتا ہے' وہ بھی برعکس موقف رکھتے ہیں ۱۰۔اب کس کا کیا موقف ہے یہ اہم نہیں ہے' بلکہ قرآن وسنت کی اتباع لازم ہے(اَطِیۡعُو اللّٰہَ وَ اَطِیۡعُو الرَّسُوۡل)۔امامِ ابو حنیفہؒ امامِ شافعیؒ یا باقی ایماء جن کی اجتہادی کاوشوں کو قبولِ عام حاصل ہے' جنہوں نے اپنی محنت شاقہ اور سعی سے امت کے شیرازہ کو بکھرنے سے بچایا۔ظاہری بات ہے اُن سب کا مقام قدرے بلند ہے' لیکن یہ کہ اُن کو معصوم عن الخطا ماننا جہالت اور گمراہی ہے ۔اُن سب سے جو اجتہادی اور فقہی لغزشیں ہوئیں ہیں اُن کو یہ سوچ کر چھپانا کہ اُن کے مقام ومرتبہ میں کمی واقع نہ ہوجائے بالکل غلط ہے' بلکہ یہ پوری امت مسلمہ کے ساتھ ساتھ اُن ایماء کے ساتھ بھی ظلم ہے۔امام ابو حنیفہؒ نے اپنی بہت سی اجتہادی لغزشوں سے رجوع کیا تھا جن کا ذکر محدثین کی کتابوں میں دیکھا جاسکتا ہے۔یہاں تک کہ بہت سے حنفی المسلک محدثین اور علماء نے بھی ابو حنیفہؒ کے مختلف معاملات میں رجوع کو نقل کیا ہے۔محمد عبدالحی حنفی لکھنویؒ کا ایک رسالہ ''امام الکلام'' کے نام سے ہے جس پر علامہ شعرانیؒ نے حاشیہ لکھا ہے اور وہ لکھتے ہیں''لابی حنیفہ و محمد قولان احدھما عدم وجوبھا علی الماموم بل ولا تسن وھذا قولھما القدیم و ادخلہ تصانیفہ القدیمہ و انتشرت النسخ الی الاطراف و ثانیھما استحسانھا علی سبیل الاحتیاط وعدم کراھتھا عندالمخافتۃ الحدیث المرفوع لا تفعلوا الابام القران و فی روایۃ لا تقروا بشیء اذا جھرت الابام القران و قال عطاء کانوا یرون علی الماموم القراءۃ فی مایجھر فیہ الامام و فی مایسر فرجعاً من قولھما الاول الی الثانی احتیاطاً'' کہتے ہیں کہ امام ابو حنیفہؒ اور اُن کے شاگرد امام محمدؒ کے اس ضمن میں دو قول ہیں ایک یہ کہ امام کے پیچھے سورہ فاتحہ پڑھنا سنت نہیں ہے' لیکن ان دونوں کا یہ قول قدیم ہے جس کو امام محمدؒ نے اپنی قدیم کتابوں میں درج کیا ہے اور ان کتب ہائے مختلف کے نسخے اطراف میں پھیل گئے۔اور اُن کا دوسرا قول یہ ہے کہ مقتدی کے لئے سری نماز میں سورہ فاتحہ پڑھنا مستحسن ہے اسی میں احتیاط ہے۔کیوں کہ ایک مرفوع حدیث میں آیا ہے کہ نہ پڑھو سوائے سورہ فاتحہ۔اور ایک روایت ہے کہ جب میں بلند آواز میں پڑھوں تو تم سوائے فاتحہ کے اور کچھ نہ پڑھو اور عطاؒ کہتے ہیں کہ مقتدی کو دونوں سری اور جہری نمازوں میں فاتحہ پڑھنی چاہیئے۔بس دونوں امام ابو حنیفہؒ اور امام محمدؒ نے اپنے پرانے قول سے دوسرے کی طرف رجوع کیا'' ۱۱۔عمدۃ الرعایہ میں تو محمد عبدالحی حنفیؒ نے بذاتِ خود اس کا اقرار کیا ہے۔شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ کا قول قبل ازیں گزر چکا ہے کہ سورہ فاتحہ نماز کا رکن ہے اور شاہ صاحبؒ حنفی المسلک ہیں۔عبداللہ ابن مبارکؒ کے موقف کا ذکر بھی پیچھے گزر چکا ہے وہ ابو حنیفہؒ کے شاگردوں میں سے ہیں۔

سورہ اعراف کی آیت

اب سورہ اعراف کی آیت پر آتا ہوں جس سے عام طور پر یہ استدلال کیا جاتا ہے کہ امام کے پیچھے سورہ فاتحہ نہیں پڑھی جائے گی ۔{وَاِذَا قُرِیَٔ الۡقُرۡاٰنُ فَاسۡتَمِعُوۡا لَہٗ وَ اَنۡصِتُوۡا لَعَلَّکُمۡ تُرۡحَمُوۡنَ } اور جب قرآن پڑھا جائے تو غور سے سنا کرو اور خاموش رہا کرو تاکہ تم پر رحمت ہو[اعراف/ 204]۔اس آیت کی بنیاد پر اکثر لوگ کہتے ہیں کہ امام کے پیچھے سورہ فاتحہ نہیں پڑھنی ہے' جب کہ اس آیت کا شانِ نزول کچھ اور بتاتا ہے۔تاہم اگر یہ مان بھی لیا جائے کہ اس آیت سے امام کے پیچھے سورہ فاتحہ نہ پڑھنے کی دلیل ملتی ہے پھر بھی یہ حکم صرف جہری نمازوں کے لئے ثابت ہوگا نہ کہ سری نمازوں کے لئے۔حالانکہ اس آیت کا شانِ نزول مفسرین نے یہ بتایا ہے کہ کفار اُس وقت شور مچایا کرتے تھے جب قرآن پڑھا جاتا تھا جیسا کہ سورہ حم السجدہ میں اُن کا قول یوں نقل ہوا ہے{لَا تَسۡمَعُوۡا لِھٰذَا الۡقُرۡاٰنِ وَالۡغَوۡا فِیۡہِ } یہ قرآن نہ سنو اور شور کرو[آیہ/ 204]۔گویا اس آیت کا مفہوم مقید ہے نہ کہ عام' اور اس حکم سے نماز میں سورہ فاتحہ کی تلاوت مستثنیٰ اور خارج ہے۔جس کی تائید صحیح احادیث سے ہوتی ہیں ۱۲۔

حواشی

۱۔ شروط صلوٰۃ وارکانھا وواجباتھا
۲۔ کتاب الصلاۃ /علامہ ناصر الدین البانیؒ
۳۔ حجۃ اللہ البالغہ/ ترجمہ مولانا خلیل احمد
۴۔ اسلام میں بدعت اور ضلالت کے محرکات/ 271
۵۔ عمدۃ القاری
۶۔ شرح صحیح بخاری از داؤد رازؒ جلد اول/ 690
۷۔ ایضاً/ 692
۸۔ مصباح اللغات
۹۔ شرح بخاری حدیث نمبر 291 کی شرح میں
۱۰۔ ایضاً
۱۱۔ ایضاً
۱۲۔ تفسیر احسن البیان

روزنامہ وطن سرینگر

نشہ آور چیزوں کے بارے میں اسلامی تعلیمات

تحریر
ڈاکٹر محمد رضی الاسلام

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں انسانوں کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ اس نے یہاں ان کی ضرورت کی تمام چیزیں پیدا کی ہیں اور انہیں استعمال کرنے کی کھلی چھوٹ دی ہے۔ اس نے کھانے پینے کی چیزیں بھی وافر مقدار میں فراہم کی ہیں، جنھیں استعمال کرکے وہ تومند رہ سکتے ہیں اور آرام و آسائش سے زندگی گزار سکتے ہیں۔ لیکن ساتھ ہی اس نے واضح طور پر یہ ہدایت بھی دی ہے کہ وہ کھانے پینے کی صرف پاکیزہ اور حلال چیزیں استعمال کریں، جن سے صحت قائم رہتی ہے اور جسم اور عقل پر برے اثرات نہیں پڑتے۔ اس نے ہوشیار کیا ہے کہ وہ شیطان کے بہکاوے میں نہ آئیں، جو انہیں سیدھے راستے سے بھٹکانے میں لگا رہتا ہے اور چاہتا ہے کہ وہ گندگیوں میں لت پت رہیں اور خبیث چیزوں کے عادی بنے رہیں۔ اللہ تعالیٰ روئے زمین کے تمام انسانوں کو مخاطب کرکے فرماتا ہے:

"لوگو! زمین میں جو حلال اور پاک چیزیں ہیں انہیں کھاؤ اور شیطان کے بتائے ہوئے راستوں پر نہ چلو، وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔

جس زمانے میں اللہ کے آخری رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی بعثت ہوئی اس زمانے میں لوگ طرح طرح کی برائیوں میں مبتلا تھے، ان کے درمیان حلال اور حرام کی تمیز اٹھ چکی تھی۔ کھانے پینے کے معاملے میں بھی وہ کسی اصول و ضابطے کے پابند نہ تھے۔ شراب ان کی گھٹی میں پڑی ہوئی تھی۔ وہ اس کے بے انتہا رسیا تھے۔ انھوں نے اس کی ہزاروں قسمیں بنا رکھی تھیں۔ شراب پی کر وہ ترنگ میں آجاتے تو آپے سے باہر ہو جاتے، اپنا مال و اسباب لٹا دیتے، الٹی سیدھی حرکتیں کرتے، دوسروں کی عزتوں پر حملہ آور ہوتے، عصمتیں پامال کرتے، بے بنیاد الزام لگاتے۔ قتل و غارت گری اور جنگ و جدال ان کا معمول بن گیا تھا۔ معمولی معمولی باتوں پر ان کے درمیان لڑائی بھڑک اٹھتی تو بیسوں بلکہ پچاسوں سال تک جاری رہتی تھی۔ لوگ اپنی اگلی نسلوں کو انتقام کی وصیت کر جاتے تھے۔ اس طرح کشت و خون کا بازار مسلسل گرم رہتا تھا۔ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ان تک اللہ کا پیغام پہنچایا، انھیں صحیح اور غلط کی تمیز سکھائی، انھیں اچھی باتوں اور اچھے کاموں کا حکم دیا اور بری باتوں اور برے کاموں سے روکا۔ کھانے پینے کی پاکیزہ چیزوں کی نشان دہی کی اور انھیں استعمال کرنے کی ہدایت کی اور جسم و عقل کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کو حرام قرار دیا اور ان سے احتراز کرنے کی تلقین کی۔ لوگوں نے اپنے اوپر جو خود ساختہ بوجھ لاد رکھے تھے انھیں اتار پھینکا اور جن بیڑیوں میں خود کو جکڑ رکھا تھا انھیں کاٹ پھینکا۔ اس طرح اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا وجود انسانیت کے لیے عظیم نعمت ثابت ہوا۔ سورۂ اعراف میں اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی اس منصبی ذمے داریاں ان الفاظ میں بیان کی گئی ہیں:

"وہ انہیں نیکی کا حکم دیتا ہے، بدی سے روکتا ہے۔ ان کے لیے پاک چیزیں حلال اور ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے، اور ان پر سے وہ بوجھ اتارتا ہے جو ان پر لدے ہوئے تھے اور وہ بندشیں کھولتا ہے جن میں وہ جکڑے ہوئے تھے۔

یہی وجہ ہے کہ اسلام میں شراب اور نشہ آور تمام چیزوں کو حرام قرار دیا گیا ہے، اس لیے کہ اس کی نظر میں یہ سب 'ناپاک چیزیں' ہیں، جو انسانی جسم کے لیے ضرر رساں ہیں، عقل کو ماؤف کر دیتی ہیں اور روح کو پراگندہ کر دیتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

"اے لوگو جو ایمان لائے ہو! یہ شراب اور جوا اور یہ آستانے اور پانسے، یہ سب گندے شیطانی کام ہیں، ان سے پرہیز کرو، امید ہے کہ تمہیں فلاح نصیب ہوگی۔ شیطان تو یہ چاہتا ہے کہ شراب اور جوئے کے ذریعے سے تمہارے درمیان عداوت اور بغض ڈال دے اور تمہیں اللہ کی یاد سے اور نماز سے روک دے، پھر کیا تم ان چیزوں سے باز رہو گے؟ اللہ اور اس کے رسول کی بات مانو اور باز آجاؤ، لیکن اگر تم نے حکم عدولی کی تو جان لو کہ ہمارے رسول پر بس صاف صاف حکم پہنچا دینے کی ذمہ داری تھی۔

ان آیات میں اہل ایمان سے خطاب کرتے ہوئے کئی باتیں کہی گئی ہیں:

پہلی بات یہ کہ اس میں دیگر بڑے گناہوں: بت پرستی، فال نکالنے اور جوا کھیلنے کے ساتھ شراب نوشی کا تذکرہ کیا گیا ہے، انہیں 'رجس' (یعنی گندے کام) کہا گیا ہے اور 'شیطانی' اعمال سے تعبیر کیا گیا ہے۔

دوسری بات یہ کہی گئی ہے کہ شراب اور جوا میں مصروف کرکے دراصل شیطان تمہارے دلوں میں ایک دوسرے کے خلاف دشمنی اور بغض و نفرت پیدا کرنا چاہتا ہے، تمہارے درمیان دوریاں پیدا کرکے تمہیں ایک دوسرے سے لڑانا چاہتا ہے، ساتھ ہی وہ تمہارا تعلق تمہارے رب سے بھی کاٹ دینا چاہتا ہے، تمہیں اللہ کے ذکر سے غافل اور نماز سے بے پروا کر دینا چاہتا ہے۔ یہ ہیں وہ شیطانی اعمال جو شراب نوشی میں مبتلا انسانوں سے صادر ہوتے ہیں۔

تیسری بات یہ کہ ان آیات میں بار بار انسانوں کو ان گندے

کاموں سے روکا گیا ہے۔ کہا گیا ہے کہ اگر زندگی میں کامیابی چاہتے ہو تو ان سے دور رہو، ان کے قریب نہ پھٹکو، اللہ اور اس کے رسول کا کہنا مانو اور ان کاموں سے بچو، ان کاموں کے نقصانات بیان کرکے انھیں جذباتی طور پر ابھارا گیا ہے کہ وہ ان سے فاصلہ بنائے رکھیں اور ان میں مبتلا نہ ہوں۔

چوتھی بات یہ کہی گئی ہے کہ اگر تم نے اللہ اور اس کے رسول کا کہنا نہیں مانا اور ان گندے کاموں میں لگے رہے تو اس میں تمہارا اپنا خسارا ہے۔ رسول کا کام اللہ کا پیغام تم تک پہنچا دینا ہے۔ اس نے اپنا کام کر دیا۔ اب اس کی بات ماننا یا نہ ماننا تمہارے اوپر ہے۔ اگر مانو گے تو تمہارا اپنا فائدہ ہے اور اگر نہیں مانو گے تو خود نقصان اٹھاؤ گے اور اس کی مضرتیں جھیلو گے۔

شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ اس کا بزنس عالمی سطح پر اربوں کھربوں ڈالر کا ہے۔ افراد اور پرائیوٹ کمپنیاں تو دولت کمانے کی ہوس میں اس کا فروغ دیتی ہی ہیں، حکومتیں بھی اس کا خوب کاروبار کرتی ہیں اور بھاری زرمبادلہ کماتی ہیں۔ کسی کو پروا نہیں کہ اس کے ذریعہ انسانی جانوں کے ساتھ کتنا بڑا کھلواڑ ہو رہا ہے اور انسانی سماج کو کتنے بھیانک طریقے سے تباہ و برباد کیا جا رہا ہے۔

قیمتوں میں عدم اعتدال سے صارفین پریشان

متعلقہ محکمہ کے حکام خواب غفلت سے کب بیدار ہوں گے؟

عام ضرورت کی چیزیں لوگوں کو فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ حکومت کی ذمہ داریوں میں یہ بات بھی شامل ہے کہ وہ بازاروں میں خرید و فروخت کے دوران چیزوں کی قیمتوں کو اعتدال پر رکھے۔ ہمارے یہاں اگرچہ یہ ذمہ داری محکمہ امور صارفین کے ذمہ ہے تاہم یہ محکمہ شاذ و نادر ہی اس حوالے سے کوئی اقدامات کراتا ہے۔ وادی کشمیر کے بازاروں میں اشیائے ضروریہ کی قیمتوں میں آئے روز بے تحاشا اضافہ دیکھنے کو مل رہا ہے جس کے نتیجے میں نہ صرف غریبی کی سطح سے نیچے زندگی گذر بسر کرنے والے گھرانے بلکہ متوسط طبقہ کے لوگ بھی انتہائی پریشانیوں سے دوچار ہو چکے ہیں۔ موسمی صورتحال کو ایک طرف کرتے ہوئے وادی بھر کے بازاروں میں من مانی قیمتوں کا چلن عام ہے۔ سرما ہو یا گرما، یہاں محکمہ امور صارفین و عوامی تقسیم کاری کی ناقص اور غیر تسلی بخش کارکردگی کا ناجائز منافع خور بھرپور فائدہ اٹھا کر سادہ لوح عوام کو دو دو ہاتھوں سے سال لوٹتے چلے جاتے ہیں۔ ان ناجائز منافع خوروں کی عوام دشمن کارروائیوں پر نہ حکومتی ادارے آج تک نکیل کسنے میں ناکام دکھائی دے رہے ہیں جس پر عوامی حلقے انگشت بدنداں ہیں۔ متعدد مرتبہ عوام نے ایسے عناصر کی سرزنش کرنے کے لئے اور بازاروں میں قیمتوں کو اعتدال پر رکھنے کے لئے انتظامیہ کو نوٹس لینے کی اپیلیں کی تاہم زمینی سطح پر صورتحال میں کوئی نتیجہ خیز تبدیلی دیکھنے کو نہیں ملی۔ بازاروں میں گوشت، مرغ، انڈے، سبزی اور میوہ جات کی قیمتوں سے متعلق سرکاری نرخ نامے بس دوکانداروں کے پاس آویزاں پائے جاتے ہیں تاہم زمینی سطح پر ان پر کوئی عمل درآمد نہیں ہوتا ہے جس پر عوامی حلقوں کے اندر حکومتی اداروں کے تئیں سخت مایوسی چھائی ہوئی ہے۔ ادھر لیفٹیننٹ گورنر کی قیادت والی انتظامیہ کے دعوے بھی زمینی سطح پر نا ٹائیں فش ہی ثابت ہو رہے ہیں کیونکہ ہر گذرتے دن کیساتھ وادی کے یمین و یسار میں غذائی اجناس کی قیمتوں میں بے اعتدالی پائی جاتی ہے جس کا بلاواسطہ اثر عام اور غریب لوگوں کے بجٹ پر پڑ جاتا ہے۔ یہ کوئی پہلا موقعہ نہیں کہ اشیائے ضروریہ کی قیمتیں آسمان کو چھو گئی ہوں بلکہ اس طرح کا سلسلہ کئی برسوں سے جاری ہے تاہم ملوث عناصر کی سرکوبی میں غفلت برتنے کی وجہ سے یہ معاملہ آئے روز سامنے آ رہا ہے۔ محکمہ امور صارفین و عوامی تقسیم کاری اشیاء کی قیمتوں کو اعتدال پر رکھنے میں بری طرح سے ناکام ہو چکا ہے کیوں کہ جو ریٹ لسٹ محکمہ کی جانب سے شائع کی جاتی ہے وہ بس دکانات پر آویزاں دیکھی جا سکتی ہے۔ عوام کی جانب سے ہزاروں مرتبہ شکایات کے بعد بھی محکمہ امور صارفین اس معاملے میں کوئی قدم اٹھانے میں ناکام ہوا ہے۔ حکومتی اداروں کی ناکامی کا منہ بولتا ثبوت اس سے بڑھ کر اور کیا ہوگا کہ چند ماہ قبل جب وادی کے قصابوں نے گوشت کی قیمتوں پر طویل مدت کیلئے ہڑتال کی تو خواب غفلت سے بیدار ہو کر بہر حال محکمہ امور صارفین نے متعلقہ شراکت داروں کیساتھ طویل مشاورت کے بعد گوشت کی قیمت مقرر کی تاہم اسے المیہ سے ہی تعبیر کیا جا سکتا ہے کہ جو قیمتیں حکومتی ادارے نے مقرر کی انہیں محض دو یا تین روز کے بعد ہی ٹھکرا دیا گیا اور قصابوں نے اپنی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے صارفین کی مجبوریوں کا فائدہ اٹھا کر انہیں دو دو ہاتھوں سے لوٹنے کا پھر سے سلسلہ شروع کر دیا۔ یہاں محض اخباروں اور ٹیلی ویژن میں اپنی جگہ بنانے کیلئے چند ایک دنوں کیلئے بازاروں کا معائینہ کیا جاتا ہے تاہم اس غبارہ سے ہوا محض دو یا تین کے بعد ہی نکل جاتی ہے کیوں کہ یہاں کے تاجروں کو اس بات کا بخوبی ادراک حاصل ہو چکا ہے کہ محکمہ امور صارفین کے دعوؤں کی حیثیت محض کاغذی گھوڑوں کی طرح ہے۔ ہماری بحیثیت قوم یہ بدقسمتی رہی ہے کہ جب بھی یہاں حالات موسمی اعتبار سے تبدیل ہوتے ہیں تو بازاروں میں اشیائے ضروریہ کی قیمتوں میں ہوشربا اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے عام لوگوں کو تکلیف دہ حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ موجودہ صورتحال میں جبکہ جموں کشمیر میں کووڈ وبا کا خطرہ ہنوز برقرار ہے میں بھی ناجائز منافع خوروں کا ٹولہ سرگرم ہے جن کے خلاف انتظامیہ کوئی کارروائی کرنے سے قاصر ہے۔ انتظامیہ کو اس معاملے میں بروقت کارروائی کرنی چاہیے۔ اشیائے ضروریہ کی قیمتوں میں اضافہ کیسے ہو رہا ہے، کون کر رہا ہے اور محکمہ کی جانب اس ساری صورتحال پر خاموشی کیوں اختیار کی جا رہی ہے، اس پر سنجیدگی کے ساتھ غور و فکر کرنے کی ضرورت ہے۔

ورزش سے ملتی ہے صحت و تندرستی اور طاقت

ورزش سے ملتی ہے صحت و تندرستی اور طاقت
حکیم نازش احتشام اعظمی اشاعت 20 اگست، 2018

ڈاکٹر نازش احتشام اعظمی

ایک خوشگوار زندگی بسر کرنے کیلیے انسان کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔ لیکن صحت اور تندرستی ورزش کے بغیر قائم نہیں رہ سکتی۔ ورزش دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک جسمانی اور دوسری دماغی، دماغی ورزش بھی انسان کیلیے اتنی ہی ضروری ہے، جتنی کہ جسمانی کیونکہ جس طرح ایک بے کار آدمی جسمانی طور پر نکما اور کاہل بن جاتا ہے اس طرح اگر دماغ سے کام نہ لیا جائے تو وہ بھی نکما ہو کر انسان کی فطرت کو بگاڑ دیتا ہے۔

بے کار آدمی کا دماغ ایک طرح کا شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔ ورزش انسان کو چاک و چست اور پھرتیلا بننے میں بڑی مدد دیتی ہے۔ اس سے ہمارا انسانی جسم توانا اور مضبوط ہوتا ہے جو لوگ ورزش نہیں کرتے وہ جلدی تھک جاتے ہیں، ان کے جسم کا گوشت نرم پڑ جاتا ہے اور اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ پیٹ عموماً بڑھ جاتے ہیں، معمولی کام کرنے سے بھی سانس پھولنے لگتا ہے، کھانا صحیح طرح سے ہضم نہیں ہوتا جس کی وجہ سے خون میں کمی واقع ہو جاتی ہے، مختلف کھیل بہترین ورزش کا کام دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ طلباء کو اسکول میں مختلف کھیلوں میں حصہ دلواتے ہیں، فٹ بال، ہاکی، والی بال، کرکٹ وغیرہ کھیلنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں چہل قدمی بھی ورزش میں شمار کی جاتی ہے اس سے انسان کا دماغ بھی روشن ہوتا ہے۔ معدہ اور جگر کا عمل درست کرنے کیلیے ہمیں چاہیے کہ روزانہ ورزش کیا کریں کیونکہ ہماری صحت اور تندرستی کا انحصار اسی پر ہے۔ لہٰذا ورزش سے غفلت نہیں برتنی چاہیے ورنہ ہم کاہل اور سست ہو کر رہ جائیں گے۔ واضح رہے کہ دنیا میں ابتدائی زمانے سے انسان سختی اور جفاکشی کا عادی رہا ہے۔ درختوں کو کاٹنا، گرانا، چیرنا، کنویں کھودنا، شہ سواری اور زراعت وغیرہ اس کے مشغلے رہے ہیں۔ کروڑوں برس سے انسان جس طرح اپنے اعضا سے کام لے رہا ہے ان کو یکا یک تبدیل نہیں کیا جا سکتا اور کیا جائے گا تو کہیں نہ کہیں زد پڑے گی، اس لیے ڈربے کی مرغیوں کی طرح زندگی گزارنا خلاف فطرت ہے۔

ورزش زندگی باقی رکھنے کیلیے اسی طرح ضروری ہے جس طرح ہوا، پانی غذا اور نیند۔ یہ بات دل چسپی سے پڑھی جائے کہ ایک تندرست آدمی کو ایک ہفتے کے لیے بستر پر لٹا دیا جائے تو اس کی طاقت اس قدر زائل ہو جائے گی کہ اسے اپنی پہلی حالت پر آنے کیلیے تین ہفتے درکار ہوں گے۔ ورزش سے غذا ہضم ہوتی ہے۔ وزن مناسب ہو کر برقرار رہتا ہے۔ اسی وجہ سے ورزشی لوگ خوش خوراک ہونے کے باوجود تندرست رہتے ہیں، ورزش دل کو جس قدر قوت پہنچاتی ہے اس قدر قوت کسی چیز سے نہیں پہنچتی نہ ڈاکٹر حکیم کی دواؤں سے اور نہ جراح کے نشتر سے کیونکہ ورزش سے متبادل رگیں قدرتی طریقے پر حاصل ہوتی ہیں۔

تندرست آدمی کو کسی بھی روزش سے نقصان نہیں پہنچتا۔ جن مشہور لوگوں نے بڑی عمریں پائی ہیں مثلاً مولوی عبدالحق، مولانا غلام رسول مہر وغیرہ یہ سب صبح ہوا خوری کے عادی تھے۔ جوش ملیح آبادی صاحب صبح کو اس قدر روزش کر لیتے تھے کہ پسینا گرنے لگتا تھا۔ وہ اپنے زمانے کے سب سے طویل العمر شاعر تھے۔

یہ ضروری ہے کہ ہر عمر، موسم اور زمانے میں جسمانی مشقت کی ترغیب اور ترویج کی جائے، کیونکہ ورزش سے فرحت اور تازگی کی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ جو لوگ پریشان و مضطرب ہوتے ہیں ان میں خوش دلی آتی ہے حوصلہ، امید اور اعتماد بڑھتا ہے۔ اسی لیے کہا گیا ہے کہ ورزش سے عمر میں اضافہ ہو نہ ہو اس سے زندگی کو توانائی ضرور ملتی ہے۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ ورزش سب سے اچھی خواب آور (نیند لانے والی) شئے ہے۔

ورزش شروع کرنے سے پہلے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ورزش نہ صرف موزوں ہو، بلکہ اس میں پابندی اور باقاعدگی ہو قابل عمل ہو، بے خطر ہو اور روزش کرنے کا ضروری سامان موجود ہو۔ موسم، مزاج اور ماحول کو بھی پیش نظر رکھا جائے۔ ورزش کیلیے ضروری ہے کہ متحرک ہو، یعنی رفتار اور حرکت ہو اور جسم کے بڑے پٹھوں کا خاطر خواہ استعمال ہو، تاکہ خون کی گردش سے زور اور قوت پیدا ہو۔ یہ ضروری ہے کہ ورزش میں ٹانگیں بھرپور حصہ لیں، کیونکہ ٹانگوں کے پٹھوں کی حرکت سے خون کی روانی دل کی طرف ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے دوران خون میں بازوؤں سے زیادہ اہم ٹانگیں ہیں اسی لیے کہا جاتا ہے کہ ایک دل ٹانگوں میں بھی ہے۔

ورزش کو ہمت کے مطابق رفتہ رفتہ اس قدر بڑھایا جائے کہ اچھی معلوم ہو اور چہل قدمی بڑھ کر تیز قدمی ہو جائے۔ ایک گھنٹے میں تین میل کا فاصلہ طے کر لیا جائے۔ دوسری ورزشوں میں سائیکل چلانا، تیراکی گھڑ سواری، باغبانی، سیڑھیاں چڑھنا اور ایک جگہ کھڑے کھڑے دوڑ لگانا شامل ہیں۔ ورزش اس وقت کی جائے جب معدہ خالی ہو اور کھانا کھائے ہوئے کم از کم چار گھنٹے سے زیادہ گزر چکے ہوں۔ بہتر ہے کہ علی الصباح نہار منہ ورزش کی جائے۔ ورزش سے نبض اور سانس کی رفتار دونوں میں تیزی آجاتی ہے۔ یہ اس بات کا اظہار ہے کہ جسم کا تمام نظام متحرک ہو گیا ہے اور یہ رفتار ورزش ختم کرنے کے تین منٹ بعد اپنی اصلی حالت پر آجانا چاہیے۔ ورزش جب ختم کے قریب ہو تو اس کو ایک دم ختم نہیں کر دیں، بلکہ کچھ وقت جسم کو ٹھنڈا ہونے کیلیے بھی دیں، تاکہ جسم یکایک حرکت سے سکون میں نہ آجائے۔

ورزش ہفتے میں کم سے کم تین دفعہ اور زیادہ سے زیادہ چھ دفعہ کی جائے۔ اگر ورزش زوردار ہو تو پندرہ منٹ اگر آرام سے کی جائے تو ایک گھنٹے تک ہونا چاہیے، یعنی چہل قدمی تین میل فی گھنٹے کی رفتار سے ایک گھنٹے تک، تیز قدمی جس میں ہلکی دوڑ لگائی جائے بیس منٹ اور سخت اور زوردار دوڑ جس میں پسینا آجائے سانس چڑھ جائے دل کی رفتار

نوٹ: مضمون نگار کی لکھی گئی آراء سے ادارہ کو کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ انکی اپنی ذاتی رائے ہے۔

صفحہ اول سے آگے

101

نے زمین کی تنزلی، خشک سالی اور ریگستانی کے چیلنجوں سے نمٹنے کیلئے زمین کی بحالی کی ضرورت پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے کہا ’’ماحول پہلے ہمارا ویژن ہے اور ہم تباہ شدہ ماحولیاتی نظام کو بحال کرنے کیلئے پرعزم ہیں‘‘۔ لیفٹننٹ گورنر نے کہا کہ ماحولیاتی نظام کے انحطاط کو روکنے کیلئے ہماری اجتماعی کوششیں روزی روٹی، غذائی تحفظ کو فروغ دیں گی اور موسم کی شدید صورتحال کو روکیں گی۔ انہوں نے این جی اوز، مالیاتی اداروں، کاروباری تنظیموں، رضاکاروں، سول سوسائٹی کے اراکین اور افراد پر زور دیا کہ وہ ’’تبدیلی کے ایجنٹ‘‘ کے طور پر کام کریں اور اپنے آپ کو ماحولیاتی تحفظ اور بحالی کیلئے وقف کریں۔ انہوں نے کہا کہ آلودگی کی روک تھام، سبز احاطہ میں اضافہ اور قدرتی وسائل کا تحفظ ہمارے مشترکہ مقاصد ہونے چاہئیں۔ اس موقع پر لیفٹننٹ گورنر نے ماحولیات کے تحفظ اور پائیدار زندگی کو فروغ دینے کیلئے جموں کشمیر انتظامیہ کے عزم کا اعادہ کیا۔ انہوں نے حکومت کے ان اقدامات اور پروگراموں کے بارے میں بھی بات کی جن کا مقصد جموں وکشمیر کی بھرپور حیاتیاتی تنوع کی حفاظت اور تحفظ ہے۔ لیفٹننٹ گورنر نے شہریوں کیلئے دو اہم اہداف مقرر کیے’ایک بار استعمال ہونے والے پلاسٹک کے استعمال کو روکنا اور ویسٹ مینجمنٹ سسٹم کو مضبوط بنانا۔ انہوں نے دیہی علاقوں میں رہنے والے لوگوں سے بھی اپیل کی کہ وہ اپنے گاؤں میں ایسے کاموں کی نشاندہی کریں جو ماحولیاتی نظام کو بحال کرنے اور زمین کے انحطاط کو روکنے میں مدد دے سکیں‘۔ اس موقع پر لوگوں سے ماحولیات کے تحفظ کا عہد بھی کروایا گیا۔ اس سال، عالمی یوم ماحولیات کا تھیم زمین کی تنزلی، صحرائی اور خشک سالی کی لچک پر مرکوز ہے۔

102

وزراء کی کونسل سے نئی حکومت کے عہدہ سنبھالنے تک جاری رہنے کی درخواست کی۔ خیال رہے کہ بدھ کو نئی دہلی میں کابینہ کی میٹنگ کے بعد یہ بات سامنے آئی۔ وزیراعظم نریندر مودی کی زیر صدارت اجلاس میں کابینہ کو تحلیل کرنے کی سفارش کی گئی جس کی مدت 16 جون کو ختم ہو رہی ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کی قیادت میں قومی جمہوری اتحاد (این ڈی اے) کے نو منتخب ارکان پارلیمنٹ کی میٹنگ 7 جون کو قومی دارالحکومت میں ہوگی۔ ذرائع کے مطابق این ڈی اے کی جانب سے حکومت سازی پر بات چیت کی جائے گی۔ لوک سبھا انتخابات کے نتائج کے مطابق، الیکشن کمیشن آف انڈیا نے 543 لوک سبھا حلقوں میں سے 542 کے نتائج کا اعلان کر دیا ہے، جس میں بی جے پی کو 240 اور کانگریس نے 99 سیٹوں پر کامیابی حاصل کی ہے۔

103

زخموں کی تاب نہ لاکر دم توڑ بیٹھی۔ وائس آف انڈیا کے مطابق پونچھ ضلع کے مینڈھر علاقے میں بدھ کو ایک خاتون کی موت ہوگئی اور دو دیگر افراد اس وقت زخمی ہو گئے جب وہ سفر کر رہے تھے کہ ایک لوڈ کیریئر سڑک سے پھسل کر سڑک کے کنارے اُلٹ گیا۔ ذرائع نے بتایا کہ یہ حادثہ چوارہ گلی بلنوئی منکوٹ میں اس وقت پیش آیا جب ڈرائیور ٹاٹا موبائل (P BO 3B K-5126) پر کنٹرول کھو بیٹھا اور سڑک سے پھسل گیا، جس کے نتیجے میں خاتون کی موقع پر ہی موت ہوگئی اور دو دیگر افراد زخمی ہو گئے۔ انہوں نے بتایا کہ فوری طور پر مقامی لوگ موقع پر پہنچ گئے اور اس کے درمیان پولیس کی ٹیم بھی موقع پر پہنچ گئی۔ انہوں نے مزید کہا کہ زخمیوں کو علاج کے لیے ہسپتال منتقل کر دیا گیا ہے۔ ایک پولیس اہلکار نے حادثے اور خاتون کی موت اور دو افراد کے زخمی ہونے کی تصدیق کی۔ دریں اثناء، ایک 76 سالہ خاتون، جو مارٹر گولے کے دھماکے میں زخمی ہونے والے تین لوگوں میں شامل تھی، بدھ کو یہاں کے ایک سرکاری اسپتال میں دم توڑ گئی۔ سمرو دیوی، رمیت سنگھ (66) اور سوریہ بی بی (58) 27 مئی کو ضلع سانبہ کے پورمنڈل علاقے کے کھڈا مدانہ گاؤں میں زنگ آلود مارٹر گولہ پھٹنے سے زخمی ہو گئے تھے۔ ذرائع نے بتایا کہ دیوی کے سر میں شدید چوٹیں آئی تھیں اور وہ بدھ کی صبح یہاں کے سرکاری میڈیکل کالج میں دم توڑ گئیں۔ انہوں نے بتایا کہ دیگر دو کی حالت مستحکم بتائی جاتی ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ دیوی کی لاش قانونی اور طبی کارروائیوں کی تکمیل کے بعد اس کے رشتہ داروں کے حوالے کر دی گئی۔

104

(بی جے پی) کی قیادت میں قومی جمہوری اتحاد (این ڈی اے) کے نو منتخب ارکان پارلیمنٹ کی میٹنگ 7 جون کو نئی دلی میں ہوگی۔ ذرائع کے مطابق این ڈی اے کی جانب سے حکومت سازی پر بات چیت کی جائے گی۔ اس سے پہلے آج، مرکزی کابینہ نے، وزیراعظم نریندر مودی کی صدارت میں ایک میٹنگ میں، کابینہ کو تحلیل کرنے کی سفارش کی جس کی مدت 16 جون کو ختم ہو رہی ہے۔ ذرائع کے مطابق، تیلگو دیشم پارٹی (ٹی ڈی پی) اور جنتا دل یونائیٹڈ (جے ڈی یو) کے طور پر، ممکنہ ’’کنگ میکرس‘‘ نے بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کی قیادت میں قومی جمہوری اتحاد کے قیام کو ہری جھنڈی دے دی ہے۔ جس کے بعد حکومت اور وزیراعظم مودی کی تقریب حلف برداری 8 جون کو ہونے کا امکان ہے۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ لوک سبھا انتخابات کے نتائج کے مطابق، الیکشن کمیشن آف انڈیا نے 543 لوک سبھا حلقوں میں سے 542 کے نتائج کا اعلان کر دیا ہے، جس میں بی جے پی کو 240 اور کانگریس نے 99 سیٹوں پر کامیابی حاصل کی ہے۔ سال 2024 کے لوک سبھا انتخابات میں ووٹوں کی گنتی کے بعد بی جے پی 272 اکثریتی نشان سے 32 سیٹیں کم ہو گئی۔ 2014 میں بھارتیہ جنتا پارٹی کے اقتدار میں آنے کے بعد پہلی بار، اس نے اپنے طور پر اکثریت حاصل نہیں کی۔

105

کے اراکین کے بھی اسی دن حلف لینے کا امکان ہے۔ دریں اثناء، چہارشنبہ کی صبح یہاں وزیراعظم نریندر مودی کی صدارت میں مرکزی کابینہ کی میٹنگ ہوئی جس میں سترہویں لوک سبھا کو تحلیل کرنے کی سفارش کی گئی۔ مرکزی کابینہ کی آخری میٹنگ میں مودی نے وزراء کے ساتھ لوک سبھا انتخابات کے نتائج اور این ڈی اے کو اکثریت ملنے کے بعد حکومت کی تشکیل پر تبادلہ خیال کیا۔ سترہویں لوک سبھا کی مدت 16 جون کو ختم ہو رہی ہے۔ دریں اثنا، آج شام یہاں این ڈی اے کی ایک اہم میٹنگ ہو رہی ہے جس میں شرکت کے لئے اہم اتحادی جماعتوں تلگو دیشم پارٹی اور جنتا دل یو کے قائدین یہاں پہنچ گئے ہیں۔ مودی اس میٹنگ کی صدارت کریں گے اور اس میں این چندرا بابو نائیڈو اور نتیش کمار اور دیگر قائدین شرکت کریں گے۔

106

ایف ترجمان نے بتایا کہ منگل کے روز، رات 10 بجے بی ایس ایف کے تعینات دستوں نے امرتسر ضلع کے بھینی راجپوتانہ گاؤں کے قریب ایک مشتبہ ڈرون کی ہلکی آواز سنی۔ طے شدہ مشق کے مطابق بی ایس ایف کے دستوں نے فوری طور پر ڈرون کو روکنے کیلئے کارروائی کی۔ انہوں نے مزید کہا کہ علاقے میں ناکہ کیلئے تعینات پولیس بھی بی ایس ایف کے ساتھ شامل ہوگئی، اور علاقے میں مشترکہ تلاشی شروع کی گئی۔ تلاشی کے دوران، کھیت سے ٹوٹی حالت میں ایک ڈرون برآمد ہوا۔ جس کے بعد بی ایس ایف نے اس کو اپنی تحویل میں لیا۔ انہوں نے بتایا کہ علاقے میں تلاشی آپریشن کافی دیر تک جاری تھا تاہم ڈرون کے علاوہ وہاں سے دیگر کوئی بھی قابل اعتراض مواد برآمد نہیں ہوا جس کے بعد تلاشی آپریشن ختم کر دیا گیا۔

109

آف انڈیا کے مطابق لوک سبھا کے 543 ممبران ہیں، بی جے پی کے سورت کے امیدوار مکیش دلال کے بلا مقابلہ منتخب ہونے کے بعد 542 سیٹوں کیلئے گنتی کی گئی۔ خیال رہے کہ بدھ کے اوائل میں اعلان کردہ حتمی نتائج کے مطابق، وزیراعظم نریندر مودی مسلسل تیسری مدت کیلئے حکومت بنانے کیلئے تیار ہیں۔ بی جے پی، جس کے امیدواروں نے مودی کے نام پر مقابلہ کیا، 240 سیٹوں پر کامیابی حاصل کی، جو کہ 272 اکثریتی نمبر سے کم ہے اور حکومت سازی کیلئے پارٹی کی قیادت والے این ڈی اے میں اتحادیوں کی حمایت کی ضرورت ہے، جو کہ 303 اور 282 سیٹوں سے بہت دور ہے۔ بالترتیب 2019 اور 2014 میں اپنے طور پر اکثریت حاصل کرنے کیلئے جیتا تھا۔ اہم اتحادیوں این چندرا بابو نائیڈو کی تیلگو دیشم پارٹی (ٹی ڈی پی) اور نتیش کمار کی جے ڈی (یو) کی حمایت کے ساتھ، جس نے آندھرا پردیش اور بہار میں بالترتیب 16 اور 12 نشستیں حاصل کیں، اور دیگر اتحادی شراکت داروں کے ساتھ، این ڈی اے نے آدھے راستے کو عبور کیا۔ کانگریس، جو اپوزیشن انڈیا بلاک کا حصہ ہے، نے راجستھان اور ہریانہ میں بی جے پی کا حصہ کھاتے ہوئے، 2019 میں جیتی گئی 52 کے مقابلے 99 سیٹیں جیتیں۔ جیسا کہ سماج وادی پارٹی نے 37 سیٹوں کے ساتھ اتر پردیش میں ہندوستانی بلاک کے حوصلے کو بلند رکھا، اپوزیشن اتحاد کی ایک اور اہم رکن ترنمول کانگریس (ٹی ایم سی) نے مغربی بنگال میں 29 سیٹیں جیتیں، جو کہ 2019 میں اس کی 22 سیٹوں سے زیادہ ہے۔ جس نے گزشتہ لوک سبھا انتخابات میں 18 سیٹیں جیتی تھیں، 12 سیٹیں جیتی تھیں۔ نتائج نے بھاری اکثریت سے کامیابی حاصل نہیں کی جس کی بی جے پی زیر قیادت این ڈی اے نے امید کی تھی اور جو ایگزٹ پولز نے پیش کیا تھا۔

107

اسی جگہ فلمایا گیا تھا۔ دریں اثناء سرینگر کے ڈگلیٹ علاقے میں بدھ کی صبح چھاتی کے امراض کے اسپتال میں آگ لگ گئی۔ ذرائع نے بتایا کہ ڈل گیٹ میں سی ڈی ہسپتال کے انتظامی بلاک میں آگ لگ گئی۔ انہوں نے کہا کہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کی ایک ٹیم، مقامی لوگوں اور پولیس نے کافی محنت کے بعد آگ پر قابو پانے میں کامیابی حاصل کی تاہم آگ کی وجہ سے عمارت کو کافی نقصان پہنچا ہے۔ ادھر پولیس نے دونوں معاملات میں رپورٹ درج کر لی ہے۔

108

علاقوں میں تیز آندھی کا سلسلہ شروع ہو گیا جو کافی دیر تک چلی۔ انہوں نے بتایا کہ تیز آندھی کے باعث کئی رہائشی مکانوں کو نقصان پہنچ گیا اور اس کے علاوہ مکانات کے چھت اڑ گئے۔ جبکہ تیز آندھی سے کہیں ایک مقامات پر درخت اکھڑ گئے جس کے نتیجے میں کافی مالی نقصان ہو گیا۔ اسی دوران معلوم ہوا ہے کہ ضلع کے پنچگام علاقے میں کل رات دیر گئے ایک بوسیدہ چنار ایک رہائشی مکان پر گر گیا اور مکان میں موجود لوگوں معجزاتی طور بچ گئے۔ معلوم ہوا ہے کہ پنچگام علاقے میں محمد ایوب وگے کے رہائشی مکان پر ایک بوسیدہ چنار گر گیا جس کی وجہ سے ایک منزلہ مکان کو جزوی طور پر نقصان پہنچا ہیں جبکہ خاندان والے معجزاتی طور بچ گئے ہیں۔ اس سلسلے میں عامر ایوب نے بات کرتے ہوئے کہا کہ گزشتہ رات تیز ہواؤں کی وجہ سے ایک بوسیدہ چنار کی شاخیں گھر پر گر گئیں جس کی وجہ سے مکان کو نقصان پہنچا۔ انہوں نے کہا کہ انہوں نے محکمہ کو درخواست دی تھی اس بوسیدہ چنار کو کاٹنے کی اپیل کی گئی تھی لیکن محکمہ نے آج تک کچھ نہیں کیا اور چنار مکان پر گرنے کی وجہ سے اسے نقصان پہنچا۔ انہوں نے ضلع انتظامیہ پلوامہ سے اپیل کی کہ وہ ان کی مالی امداد فراہم کریں تاکہ وہ رہائشی مکان کو رہائش کے قابل بنایا جا سکے۔

110

محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروس کو مطلع کیا جنہوں نے علاقے میں پہنچ کر آگ بجھانے کیلئے کارروائی شروع کر دی اور اس کو مزید پھیلنے سے روک دیا۔ محکمہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروس کے ایک اہلکار نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ ڈل گیٹ میں چھاتی کے امراض کے اسپتال کے انتظامی بلاک میں آگ لگ گئی۔ انہوں نے کہا کہ فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز کی ایک ٹیم موقعہ پر پہنچ گئی جنہوں نے آگ بجھانے کیلئے کارروائی شروع کر دی اور اس کو مزید پھیلنے سے روک دیا۔

111

میں آندھرا پردیش اسمبلی اور لوک سبھا انتخابات میں حصہ لیا تھا۔ انتخابی نتائج آنے کے بعد آندھرا پردیش میں ٹی ڈی پی کی حکومت بنانا یقینی ہے۔ ساتھ ہی چندرا بابو نائیڈو قومی سطح پر کنگ میکر کے طور پر ابھر کر سامنے آئے ہیں۔ انتخابی نتائج سامنے آنے کے بعد ٹی ڈی پی سربراہ نے میڈیا سے خطاب کیا اور عوام کا شکریہ ادا کیا۔ وہ دہلی میں ہونے والی این ڈی اے میٹنگ میں شرکت کیلئے بھی دہلی پہنچ گئے ہیں۔ دہلی آنے سے قبل ٹی ڈی پی کے سربراہ این چندرا بابو نائیڈو نے ان قیاس آرائیوں کو بھی مسترد کر دیا کہ وہ انڈیا اتحاد کی حمایت کر سکتے ہیں۔ اس کی تردید کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ میں نے اس ملک میں بہت سی سیاسی تبدیلیاں دیکھی ہیں۔ ہم این ڈی اے میں ہیں۔ فی الحال میں این ڈی اے کی میٹنگ میں شرکت کیلئے دہلی جا رہا ہوں۔ انہوں نے کہا کہ میں نے ایسا تاریخی الیکشن کبھی نہیں دیکھا۔ امریکہ سے لوگ اپنا پیسہ خرچ کر کے ووٹ ڈالنے آئے۔ دوسری ریاستوں میں یومیہ اجرت پر کام کرنے والے لوگوں نے ووٹ دیا۔ میں نہیں جانتا کہ اس عزم کو کیسے بیان کروں اور اس کی تعریف کیسے کروں۔ یہ ایک تاریخی الیکشن ہے۔ یہ الیکشن ٹی ڈی پی اور آندھرا پردیش کی تاریخ میں سنہری حروف سے لکھا جائے گا۔ نائیڈو نے کہا کہ ہمارا مقصد عوام کو جیتنا اور ریاست کی تعمیر کرنا ہے۔ اس کے حصول کے لیے ہم ہر قسم کی قربانی دینے کے لیے آگے بڑھے۔ میں نے کئی الیکشن دیکھے ہیں۔ کل میرا 10 واں الیکشن تھا۔ سیاست میں کوئی چیز مستقل نہیں ہوتی لیکن ملک رہے گا، آئین رہے گا اور سیاسی جماعتیں آتی جاتی رہیں گی۔ طاقت بدلتی رہے گی۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ نتائج کو دیکھ کر ہم کہہ سکتے ہیں کہ لوگ مظالم برداشت کرنے کے قابل نہیں۔ انہوں نے بتایا کہ کرپشن اور تکبر کے ساتھ آگے بڑھنے والوں کا کیا حشر ہوتا ہے۔

112

دی اور کہا کہ وہ اٹلی اور ہندوستان کے درمیان تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے ہندوستانی حکومت کے ساتھ مل کر کام کرنا جاری رکھیں گی۔ انہوں نے کہا کہ انتخابی جیت پر نریندر مودی کو مبارکباد اور اچھے کام کے لیے میری نیک خواہشات۔ ہم اس دوستی کو مضبوط کرنے کے لیے مل کر کام کرتے رہیں گے جو اٹلی اور ہندوستان کو متحد کرتی ہے اور مختلف مسائل پر تعاون کو مستحکم کرتی ہے جو ہمیں، ہماری قوموں اور ہمارے لوگوں کی بھلائی کے لیے ایک دوسرے سے باندھتے ہیں۔ کئی دیگر عالمی رہنماؤں کے ساتھ ساتھ پڑوسی ممالک نے بھی وزیراعظم کو تیسری بار جیتنے پر مبارکباد دی ہے۔ انتخابی نتائج واضح ہونے پر سری لنکا، ماریشس، بھوٹان، نیپال اور مالدیپ کے رہنماؤں نے بھی نریندر مودی کو مبارکباد کے پیغامات بھیجے۔ اسی دوران امریکہ نے ہندوستان کے پارلیمانی انتخابات کو تاریخ میں جمہوریت کی سب سے بڑی مشق کے طور پر سراہتے ہوئے انتخابات کے نتائج پر تبصرہ کرنے سے گریز کیا۔ محکمہ خارجہ کے ترجمان میتھیو ملر نے بڑے پیمانے پر انتخابی عمل کو کامیابی سے مکمل کرنے پر حکومت ہند اور اس کے ووٹروں کی تعریف کی۔ انہوں نے اپنی روزانہ کی نیوز بریفنگ کے دوران کہا ’’امریکہ کی جانب سے، ہم ہندوستان کی حکومت اور وہاں کے ووٹروں کو کامیابی کے ساتھ اس طرح کے بڑے انتخابی کام کو مکمل کرنے اور اس میں حصہ لینے کے لیے سراہنا چاہتے ہیں، اور ہم حتمی نتائج دیکھنے کے منتظر ہیں‘‘۔

113

جا سکتا۔ سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر کے بیشتر علاقوں میں بدھ کو بھی وقفے وقفے سے ہلکی بارشیں ہوئی جس کے نتیجے میں ماہ جون میں بھی موسم انتہائی سرد ریکارڈ کیا گیا۔ جموں وکشمیر میں وقفے وقفے سے بارش کا سلسلہ بدھ کو بھی جاری رہا۔ جس کے باعث سردی کی لہر لوٹ آئی ہے۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ گزشتہ 24 گھنٹوں میں سرینگر میں 0.4 ملی میٹر، پہلگام میں 2.8 ملی میٹر، کپواڑہ میں 5.1 ملی میٹر اور گلمرگ میں 7.8 ملی میٹر بارش ہوئی۔ انہوں نے کہا کہ 7 جون تک مختصر مدت کیلئے چند مقامات پر درمیانی سے شدید بارش کے ساتھ کئی مقامات پر گرج چمک کے ساتھ بارش کا امکان ہے۔ محکمہ موسمیات نے کسانوں سے 6 جون تک کھیتی باڑی کی کارروائیوں کو معطل کرنے کی بھی تاکید کی ہے۔ شبانہ درجہ حرارت کے بارے میں محکمہ موسمیات نے بتایا کہ سرینگر میں گزشتہ رات 14.8 ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے میں کم سے کم 12.6 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ اسی طرح سے قاضی گنڈ میں گزشتہ رات 12.2 ڈگری کے مقابلے میں کم از کم 11 ڈگری سیلشس اور کوکرناگ میں کم از کم درجہ حرارت 12.8 ڈگری سینٹی گریڈ کے مقابلے 9.5 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ موسمیات نے بتایا کہ سیاحتی مقام پہلگام میں گزشتہ رات 8.1 ڈگری سیلشس کے مقابلے میں 7.5 ڈگری اور شہرہ آفاق گلمرگ میں گزشتہ رات 10.6 ڈگری کے مقابلے میں کم از کم 4.6 ڈگری سیلشس ریکارڈ کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ جموں میں گزشتہ رات 23.7 ڈگری کے مقابلے میں 30.5 ڈگری سیلشس کا کم درجہ حرارت ریکارڈ کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ بانہال میں کم سے کم درجہ حرارت 13.4 ڈگری سینٹی گریڈ، بٹوٹ میں 17.6 ڈگری سینٹی گریڈ اور بھدرواہ میں 15.2 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ اسی دوران محکمہ موسمیات کا کہنا ہے کہ اگلے 24 گھنٹوں کے دوران کئی مقامات پر وقفے وقفے سے ہلکی سے درمیانی بارش اور گرج چمک کا امکان ہے۔ محکمہ موسمیات نے بتایا 8 جون کو کئی مقامات پر وقفے وقفے سے ہلکی سے درمیانی بارش اور گرج چمک کی توقع ہے۔ چند مقامات پر ژالہ باری اور تیز ہوائیں چلنے کا امکان ہے۔ انہوں نے کہا کہ 8 جون کو، دوپہر اور شام تک مختلف مقامات پر بارش اور گرج چمک کے ساتھ بارش متوقع ہے۔

114

ہے۔ سی این آئی کے مطابق وادی کشمیر میں گرمی کی بڑھتی تپش کے ساتھ ہی بچوں کی جانب سے ندی نالوں اور دریاؤں میں نہانے کا رجحان بڑھ جاتا ہے جس کے نتیجے میں بچے تیز بہاؤ یا گہرے دریاؤں میں ڈوب کر لقمہ اجل بن جاتے ہیں گزشتہ ایک ماہ سے وادی میں بچوں کے غرقاب ہونے کے واقعات میں اضافہ ہو گیا ہے۔ حالیہ دنوں میں سرینگر، بڈگام اور بارہمولہ میں ایک کمسن بچہ نہانے کے دوران پانی میں ڈوب گیا جبکہ اس سے قبل حاجن کپواڑہ علاقے میں بھی نہانے کے دوران پانچ سالہ بچہ نالے میں ڈوب کر لقمہ اجل بن گیا تھا۔ وادی میں بچوں کے غرقاب ہونے پر عوامی حلقوں میں سخت تشویش کی لہر دوڑ گئی ہے اور والدین پر زور دیا ہے کہ وہ چھوٹے بچوں کو تیز بہاؤ والے دریاؤں اور گہرے ندی نالوں میں نہانے کی اجازت نہ دیں کیوں کہ بچوں کا وزن کم ہونے کے نتیجے میں تیز بہاؤ کی وجہ سے وہ پانی کے ساتھ ہی بہہ جاتے ہیں جبکہ گہرے پانی میں بھی بچے کم وزن ہونے کی وجہ سے گہرائی سے باہر نہیں آپا رہے ہیں جس کے باعث معصوم بچوں کی جان جاتی ہے۔ عوامی حلقوں نے والدین پر زور دیا ہے کہ وہ بچوں کو نہانے کے دوران ان کے ساتھ رہیں اور انہیں اپنی نظروں سے دور دریاء میں جانے کی اجازت ہرگز نہ دیں۔ یاد رہے کہ وادی کشمیر میں مختلف علاقوں میں قریب متعدد بچے غرقاب ہو چکے ہیں جن میں سے اکثر دریاؤں میں نہانے کے دوران غرقاب ہو چکے ہیں۔

115

میں زبردست کامیابی ملی ہے۔ ’’یہ فتح آپ میں سے ہر ایک کی محنت، لگن اور اتحاد کا ثبوت ہے۔ آپ کی انتھک محنت، عزم اور استقامت نے اس فتح کو ممکن بنایا ہے۔ ہم نے ایک ساتھ مل کر دکھایا ہے کہ نیشنل کانفرنس ایک ایسی طاقت ہے، جس پر اعتماد اور بھروسہ کیا جا سکتا ہے اور جو ہمیشہ یہاں کے عوام اور عوامی مفادات کیلئے مضبوطی سے کھڑی رہتی ہے۔ جب ہم اس اہم کامیابی کا جشن مناتے ہیں، ہم ابتداء سے ہی اپنے لوگوں کی خواہشات، اُمنگوں، احساسات اور جذبات کو ہر پلیٹ فارم پر اُجاگر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ جیت صرف ہماری نہیں ہے بلکہ یہ جیت ریاست جموں وکشمیر کے ہر شہری، ہر حامی، ہر ووٹر اور ہمارے ہر ایک گمنام ہیرو کی ہے جس نے ہمارے پرچم کو ہمیشہ بلند کرنے کو یقینی بنایا۔ میں اس موقع پر آپ کی لگن اور محنت کے لئے آپ کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے اس بات کا عزم دہرایا کہ نیشنل کانفرنس ایک خوشحال، فارغ البال اور ترقی یافتہ جموں وکشمیر کے مشن کو اور بھی زیادہ جوش اور جذبے کے ساتھ آگے بڑھانے کی کوشش کریں گے۔

فلسطینیوں کی آہ وفریاد کوئی سننے والا نہیں

خورشید عالم داؤد قاسمی

اس سال ''قومی یوم الارض'' کے موقع سے **30** / مارچ سےفلسطینیوں نے ''تحریک حق واپسی'' کے عنوان سے، غاصب صہیونی ریاست اسرائیل کے خلاف جو احتجاجی مظاہرے شروع کیے ہیں وہ اب تک جاری ہیں۔ اس مظاہرے میں، اسرائیلی فوج کی دہشت گردانہ کارروائی سے ہر جمعہ کچھ نہ کچھ فلسطینی جام شہادت نوش کرتے ہیں؛ جب کہ درجنوں زخمی ہوتے ہیں۔ آبادی کے اعتبار سے فلسطین کا ایک بڑا حصہ: ''غزہ کی پٹی'' کے شہریوں کو سن **2007**، سے معمول کی زندگی گزارنا دشوار ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جہاں ایک طرف غاصب صہیونی ریاست نے ''غزہ کی پٹی'' کا آہنی فصیل سے محاصرہ کر رکھا ہے، وہیں دوسری طرف برادر ملک: مصر نے غزہ بین الاقوامی گزرگاہ رفح کی ناکہ بندی کر کے غزہ کے شہریوں کی آمد ورفت پر پابندی لگا رکھا ہے۔ فلسطینی شہری اس احتجاجی مظاہرے کو طول دے کر، جہاں اپنی مقبوضہ اراضی کے حصول اور اپنے وطن (وہ جگہ جہاں وہ پہلے آباد تھے اور صہیونی ریاست نے ان کو جبرا وہاں سے بھگا کر، ان کی جگہوں کو قبضہ کر لیا) میں واپسی کی بھرپور کوشش میں لگے ہیں، وہیں دوسری طرف اقوام عالم کے حکمرانوں کی توجہ کے طلب گار ہیں کہ وہ کھل کر، فلسطینیوں کی ابتر حالات پر گفتگو کریں اور فلسطینیوں کو ان کا حق دلائیں۔

جب سے ''عظیم تحریک حق واپسی'' شروع ہوئی ہے، صہیونی کھل رہی ہے کہ وہ غاصب اسرائیلی ریاست کے حکام سے پوچھ سکیں کہ اس کے پاس اس ظلم وبربریت، ضرب وحرب اور قتل ودہشت گردی کا کیا جواز ہے؟

ابھی **12** / اکتوبر کی بات ہے کہ مقبوضہ مغربی کنارے میں ایک نوآباد صہیونی نے ایک ''عائشہ محمد'' نامی خاتون کو پتھر سے کچل کر موت کی کے آغوش میں پہونچا دیا۔ وہ خاتون اپنے خاوند کے ساتھ اپنی کار ڈرائیو کر رہی تھی۔ دہشت گرد نوآباد صہیونی نے اس کار میں ایک مسلم خاتون کو دیکھتے ہی ایک وزنی پتھر اٹھا اور اس کی کار پر حملہ کر دیا۔ پھر اس نے کار کی کھڑکی کو توڑا اور اس خاتون اور اس کے شوہر پر پتھروں سے حملے شروع کر دیا۔ زخموں کی تاب نہ لا کر، عائشہ اسی جگہ اپنے مالک حقیقی سے جا ملی؛ جب کہ عائشہ کا شوہر بری طرح زخمی ہے۔

عائشہ کے قتل ناحق سے صرف دو دن پہلے کی بات ہے کہ کچھ صہیونی نوآبادوں نے جنوبی نابلس میں واقع ''عوریف'' نامی بستی کے ہائی اسکول میں زبردستی داخل ہو کر، کلاس میں تعلیم حاصل کر رہے طلبہ پر پتھر برسانا شروع کر دیا۔ اس حملے میں درجنوں طلبہ زخمی ہوئے اور اسکول کے متعدد سامانوں کو نقصان پہنچا۔ اس حادثے کے فوراً چند منٹ کے بعد، صہیونی افواج اسکول کے احاطے میں داخل ہو کر، ان صہیونیوں کو بہ حفاظت باہر لے گئی اور طلبہ پر آنسو گیس اور گن سیفائرنگ شروع کر دی۔

غاصب صہیونی ریاست اسرائیل ظلم وجبر کے سارے حدود پار کر چکی ہے۔ آج کے مہذب دور میں بھی فلسطینیوں پر اس

غاصب ریاست کو اس سے بہت تکلیف ہے کہ کہیں یہ غزہ کے شہری اقوام عالم کو اپنی طرف متوجہ کرنے میں کامیاب نہ ہو جائے اور اس کے نتیجے میں صہیونی ریاستی ظلم وجبر اور دہشت گردی کے خلاف عالمی دباؤ نہ شروع ہو جائے؛ چناں چہ اس مظاہرے کو روکنے کے لیے ان پرامن مظاہرین پر، دن بہ دن حملے میں تیزی لا رہی ہے۔ اس پرامن احتجاجی مظاہرے میں حصہ لینے والے مظاہرین کے ساتھ ساتھ ابتدائی طبی امداد مہیا کرنے والے اطباء اور صحافی حضرات پر بھی حملے کرنے میں یہ صہیونی افواج دریغ نہیں کرتی ہے۔ ''اقوام متحدہ آفس برائے رابطۂ امور انسانی'' (**CHA-UNO**) کی رپورٹ کے مطابق اب تک تقریبا **217** افراد شہید ہو چکے ہیں؛ جب کہ **22897** سے زیادہ افراد زخمی ہوئے ہیں۔

ابھی گزشتہ جمعہ یعنی **26** / اکتوبر **2018** کو پرامن طریقے سے احتجاج کر رہے مظاہرین پر فائرنگ کر کے، صہیونی افواج نے پانچ افراد کو غزہ میں اور ایک شخص کو مغربی کنارے میں قتل کیا اور **100** سے زیادہ افراد کو زخمی کیا۔ اس کے جواب میں جب ''حماس'' اور ''اسلامی جہاد'' والوں کی طرف سے مقبوضہ اسرائیلی علاقے میں چند راکٹ داغے گئے؛ تو اس کے جواب میں صہیونی بزدل افواج نے لڑاکا طیارے کی مدد سے بمباری شروع کر دی۔ حقیقت یہ ہے کہ صہیونی ریاست یہ چاہتی ہے کسی طرح بھی غزہ کے شہری ''حماس'' سے متنفر ہو کر، احتجاجی مظاہرے سے خود کو الگ کر لیں؛ اسی لیے مختلف طریقے سے غزہ کی پٹی کو محاصرے میں لے رکھا ہے؛ مگر صہیونی ریاست کی یہ چال کامیاب ہوتی نظر نہیں آ رہی ہے۔ پھر صہیونی ریاست نے ''حماس'' اور ''اسلامی جہاد'' پر اسرائیلی علاقے میں راکٹ داغنے کا الزام لگا کر، پچھلے ہفتے ایک خطرناک جنگ کے ارادے سمیت ان میں کودنے کو تیار تھی، جو کسی طرح ٹل گئی۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ صہیونی ریاست نے ''حماس'' اور ''اسلامی جہاد'' کی طرف سے راکٹ داغے جانے سے قبل **20** / اکتوبر سے ہی غزہ کی پٹی سے متصل اپنے ٹینک اور فوجیوں کو جمع کرنا شروع کر دیا تھا۔

پھر سنیچر **27** / اکتوبر کی صبح کو اسرائیلی جنگی طیارے اور ہیلی کوپٹر نے دو گھنٹے سے زیادہ تک، غزہ کی پٹی میں متعدد مقامات پر بمباری کی اور کئی عمارتوں کو وسیع پیمانے پر نقصان پہنچایا۔ ان عمارتوں میں ''حماس'' کی جنرل سیکورٹی کا چار منزلہ ہیڈ کوارٹر اور شمالی غزہ میں واقع انڈونیشین ہسپتال بھی ہے۔ طاقت کے نشے میں چور صہیونی ریاست یہ سب کر رہی ہے؛ مگر حقوق انسانی کے چمپیوں کی زبان نہیں

طرح ظلم کیا جاتا ہے کہ صہیونی فوج اور پولس مسلمانوں کی آبادی والے مقامات جیسے: جبل المکبر، الخلیل، خان الاحمر وغیرہ میں پہنچتی ہے اور اہل خانہ کو گھر سے باہر نکال کر، بلڈوزر (**Bulldozer**) سے مکان کو مسمار کر دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ **17** / اکتوبر کو عالمی عدالت نے اسرائیل کو متنبہ کیا ہے کہ وہ مشرقی بیت المقدس کے نواحی قصبے خان الاحمر کو مسمار کرنے اور وہاں فلسطینی شہریوں کو ہجرت پر مجبور کرنے سے باز آئے۔ اگر اسرائیل عالمی عدالت کی اس تنبیہ کے باوجود بھی اس طرح کی حرکت کرتا ہے؛ تو یہ جنگی جرم (**CrimeWar**) سمجھا جائے گا۔

یہ بات بغرض تسجیل لکھی جا رہی ہے کہ **1967** کے بعد سے، فلسطینی علاقے: ''مغربی کنارے'' اور ''مشرقی بیت المقدس'' کو صہیونی ریاست نے قبضہ کر کے، فلسطینیوں کے مکانوں کو مسمار کر کے، ان میں اب تک تقریبا **230** غیر قانونی نوآبادیات (**Settlements**) تعمیر کر چکی ہے جس میں چھ لاکھ کے قریب نوآباد صہیونی رہتے ہیں۔

اس صہیونی غاصب ریاست اسرائیل میں ناجائز طریقے سے سکونت پذیر قاتلوں اور دہشت گردوں کے درمیان اقوام عالم نے بالعموم اور مسلم ممالک نے بالخصوص فلسطینیوں کو سسکتا، روتا اور مظلوم ومقہور چھوڑ دیا ہے۔ شب وروز فلسطینیوں پر ظلم وجبر کے پہاڑ توڑے جا رہے ہیں۔ ان کے سامنے دنیوی اسباب بالکل معدوم ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ فلسطینیوں کی آہ وفریاد کوئی سننے والا نہیں۔ یہ ظلم وستم کی داستان جو ضبط تحریر میں لائی جا رہی ہے کوئی الفاظ کی صنعت گری نہیں ہے؛ بل کہ یہ ایک حقیقت ہے جس کے بے شمار ثبوت ہیں۔ ان ثبوت کا اعتراف خود غاصب صہیونی ریاست کے اہم ذمے داروں کے منہ سے گاہے بگاہے ہوتا رہا ہے۔ اس کی تازہ مثال یہ ہے کہ ابھی چند دنوں قبل غاصب صہیونی ریاست کا قاتل وسفاک سابق وزیر دفاع ووزیر اعظم: ایہود باراک نے **19** / اکتوبر **2018** کو بڑے فخر سے، اپنے کارنامے کے طور پر، عبرانی زبان میں نشر ہونے والے ایک ٹی وی چینل کو آن ریکارڈ انٹرویو دیتے ہوئے کہا ہے کہ اس نے صرف تین منٹ میں، تین سو فلسطینیوں کو قتل کر دیا جو حماس کے کارکن تھے۔ ایک سابق وزیر اعظم اور وزیر دفاع ٹی وی چینل پر اس طرح کھلے عام نہتے شہریوں کے قتل عام کی کہانی انٹرویو میں سنا رہا ہے، مگر کوئی اس کا گریبان پکڑ کر، قانون کے حوالے کرنے والا نہیں ہے۔ کیا تاریخ نے اپنے صفحات پر اس سے بھی بڑھ ظلم وزیادتی کی کوئی تاریخ رقم کی ہے؟!

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم بچوں کے ساتھ

بچوں کے ساتھ پیار ومحبت کا سلوک اور رویہ رکھنا بھی نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت رہی ہے

قاضی عبد الجبار طیب ندوی

اللہ تعالی کی بے شمار نعمتوں میں سے ایک عظیم نعمت اولاد ہے، دل کو سکون اعضاء کو قرار اور آنکھوں کو ٹھنڈک اولاد سے ملتی ہے، اولاد نہ ہو تو انسان اپنے آپ کو ادھورا محسوس کرتا ہے، گویا اولاد زندگی کے ادھورہ پن کو ختم کر دیتی ہے، اولاد سے گھر بلکہ دنیا رونق اور خوبصورت ہے۔ مزاج شریعت یہ ہے کہ گھروں میں ولادت ہو تو اہل خانہ خوش ہوں، کیوں کہ یہ ایک خوشخبری اور بشارت کی چیز ہے، جیسا کہ اللہ رب العزت نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کو حضرت اسحاق علیہ السلام کی اور حضرت زکریا علیہ السلام کو حضرت یحیی علیہ السلام کی ولادت کی خوشخبری سنائی اور بشارت دی تھی۔

بچوں کی معصومیت اور چہرہ پر کشش ہر ایک کو اپنی طرف کھینچتی ہی نہیں ؛ بلکہ ہر شخص بچوں کے ساتھ محبت اور ملاعبت پر مجبور ہو جاتا ہے، یہ فطری امر ہے، چنانچہ حضور اکرم ﷺ کی زندگی میں بھی ہمیں بچوں سے محبت اور حسن سلوک اور بہتر رویہ دیکھنے کو ملتے ہیں تو آیئے گوشہ سیرت سے ان پہلوؤں کو اجاگر کریں اور اس کو اپنی زندگی کا عملی حصہ بنائیں۔

اسلام میں بچوں کا سب سے پہلا حق ''جینے کا حق'' ہے، تنگی اور خرچ کے تصور سے بچوں کو قتل کر دینا جائز نہیں ہے، چاہے ماں کے پیٹ میں ہی بچہ کو مار دیا جائے یا اس دنیا، آب وگل میں آنکھیں کھول دینے کے بعد معصوم سی کلیوں کو اپنے ظالم ہاتھوں سے مسل دے، زندگی جب اس کے خالق نے اسے دی ہے تو وہی اس کے رزق اور اسباب زندگی کا انتظام بھی کرے گا، اس کے باوجود اگر اس کو قتل کر دیا تو ایک بڑے گناہ کا مرتکب ہو گیا، حضور اکرم ﷺ سے حضرت عبد اللہ بن مسعودؓ نے بڑے گناہوں کے بارے میں پوچھا، آپ ﷺ نے ان میں سے ایک بڑا گناہ بچوں کو قتل کرنا بھی شمار کرایا اور فرمایا کہ اگر کوئی شخص اپنے بچہ کو صرف اس ڈر سے کہ وہ اس کے ساتھ کھائے گا قتل کر دیتا ہے تو یہ بھی کبیرہ گناہوں میں سے ہے۔

بچوں کے ساتھ پیار ومحبت کا سلوک اور رویہ رکھنا بھی نبی ﷺ کی سنت رہی ہے، مختلف موقعوں سے آپ ﷺ نے اپنی محبت اور نرمی کا اظہار فرمایا ہے، کبھی آپ ﷺ نے بچوں کی تقبیل فرمائی اور ساتھ ہی بچوں سے اظہار محبت اور خود سے قریب کرنے کے لئے تقبیل اور بوسہ نہ دینے والوں پر وعیدیں بھی بیان فرمائی، حضرت ابو ہریرۃ فرماتے ہیں کہ رسول اکرم ﷺ نے حضرت حسن بن علیؓ کا بوسہ لیا، صحابی رسول اقرع بن حابس تمیمی نے یہ دیکھ نبی ﷺ سے کہا: اے اللہ کے نبی ﷺ! میرے دس اولاد ہیں میں نے ان میں سے کسی کو بوسہ نہیں لیا ہے، نبی ﷺ نے ارشاد فرمایا ''من لا یرحم لا یرحم'' کہ جو رحم نہیں کرتا اس پر رحم نہیں کیا جاتا ہے، (بخاری: ۵۹۹۷)۔

بچوں سے ملاطفت اور نرم رویہ کا اظہار آپ ﷺ نے جہاں عملی اعتبار سے کیا ہے وہیں آپ ﷺ نے الفاظ کے ذریعہ بھی اس کا خوب اظہار فرمایا کرتے تھے؛ چنانچہ نبی ﷺ کبھی بچوں کو ''یا بنی'' اے بیٹے، جیسا کہ حضرت انسؓ اور حضرت مغیرہؓ سے کیا کرتے تھے۔ (مسلم: ۴۔۵۶۲۳)۔

اسی طرح بچوں کو اسم تصغیر کے ساتھ بھی آپ ﷺ نے پکارا ہے اور بلایا ہے، جیسے حضرت انسؓ کو آپ ﷺ نے ''یا انیس'' صحابی رسول ابو عمیر کو ''یا ابا عمیر ما فعل النغیر'' (بالترتیب سنن ابی داؤد: ۴۷۷۴، مسلم: ۵۶۲۲)، کہا، اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ آپ بچوں سے ہنسی مذاق بھی فرمایا کرتے تھے۔

بچوں پر رحمت کی بارش برسانا دل اور طبیعت کے نرم ہونے کی دلیل ہے جو لوگ بچوں پر سختی کرتے ہیں اس کے ساتھ ملاطفت اور عاطفت اور ملاعبت کا معاملہ نہیں کرتے وہ قسی القلب، سخت دل ہی نہیں دل کی شکل میں پتھر کا ٹکڑا اپنے پہلو میں رکھتے ہیں، حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ کی خدمت میں ایک اعرابی آیا اور کہنے لگا کہ اے نبی ﷺ آپ بچوں کو بوسہ دیتے ہیں؟ ہم تو انہیں بوسہ نہیں دیتے، آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ میں کیا کر سکتا ہوں اگر اللہ تعالی نے تمہارے دل سے رحمت کو نکال دیا ہے، (بخاری، باب رحمۃ الولد۔۔۔۔۔: ۵۹۹۸)۔

بچوں کو اپنے سے بہت زیادہ قریب رکھا کرتے تھے جس سے آپ ﷺ کی بچوں سے بے پناہ محبت جھلکتی ہے، حضرت ابو قتادہؓ کہتے ہیں کہ نبی ﷺ باہر تشریف لائے کہ گردن مبارک پر آپ ﷺ کی نواسی امامہ بنت ابی العاص تھیں، نبی ﷺ نے ان کو لے کر نماز پڑھی کہ جب آپ ﷺ رکوع میں جاتے تو ان کو اتار دیتے اور جب آپ کھڑے ہوتے تو ان کو بھی اٹھا لیتے، (بخاری، باب رحمۃ الولد: ۵۹۹۶)، اسی طرح کی روایت حضرات حسنین کے بارے میں بھی آتی ہے۔

بچوں کو گود میں لینا اور پیشاب کرنے پر بچوں سے دوری اختیار نہ کرنا بھی نبی ﷺ کی شفقت، بچوں کے ساتھ تعلق اور محبت ہے، حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ نبی ﷺ اپنی گود میں لے کر بچے کی تحنیک فرما رہے تھے، بچے نے آپ کی گود میں پیشاب کر دیا، آپ ﷺ نے پانی منگا کر اس پر چھڑکا، (بخاری، باب وضع الصبی فی الحجر: ۶۰۰۲)۔

حضور اکرم ﷺ بچوں کو اپنی ران (جانگھ) پر حضرت حسنؓ کو بٹھایا کرتے تھے، اور یہ عمل آپ ﷺ دوسرے بچوں کے ساتھ بھی کیا کرتے: چنانچہ حضرت اسامہ بن زیدؓ فرماتے ہیں کہ رسول اکرم ﷺ ہم کو پکڑ کر اپنی ران پر بٹھاتے اور دوسری ران پر حضرت حسن بن علیؓ کو۔ اور اپنے سینہ سے چمٹا لیتے تھے، اور پھر یہ دعا کرتے تھے: ''اللھم ارحمھا فانی ارحمھا'' اے اللہ ان دونوں پر رحم فرما کیوں کہ میں بھی ان پر نظر رحمت کرتا ہوں، (بخاری، باب وضع الصبی علی الفخذ: ۶۰۰۳)۔

بچپن اور طفولیت کے زمانہ سے ہی نبی ﷺ بچوں کی تربیت فرمایا کرتے اور والدین کو اس کی تنبیہ فرمایا کرتے تھے، چنانچہ روایت میں آتا ہے کہ آپ ﷺ نے بچوں کے سامنے جھوٹ بولنے سے ایک خاتون کو منع فرمایا۔

بچوں کے سامنے جھوٹ بولنے سے پرہیز کرنا چاہئے، یہ نہیں سوچنا چاہئے کہ ابھی یہ بچے ہیں، جھوٹ اور سچ کے فرق کو کیا سمجھیں گے، حقیقت یہ ہے کہ بچے محسوس کرتے اور اس کا ادراک بھی رکھتے ہیں؛ لہذا اس سے متاثر ہو کر وہی بچہ اس طرح کے واقعات میں وہ جھوٹ بولنے کا عادی ہو جائے گا، حضرت عبد اللہ بن عامرؓ سے روایت ہے کہ مجھے میری والدہ نے حضور اکرم ﷺ کی موجودگی میں ایک دن بلایا، اور کہا آؤ میں کچھ دیتی ہوں، تو اس پر رسول اکرم ﷺ نے سوال کیا کہ کیا تم نے اسے دینے کا ارادہ کیا تھا، میری والدہ نے کہا کہ ہاں! میں نے اسے ایک کھجور دیا، تو نبی ﷺ نے ارشاد فرمایا: یاد رکھو! اگر تم نے اسے کچھ نہ دیا ہوتا تو تم پر ایک جھوٹ لکھ دیا گیا ہوتا، (سنن ابی داؤد)۔

اسی لئے صاحب عون المعبود نے حدیث کے حوالہ سے لکھا ہے کہ اگر کوئی بچوں سے روتے وقت جھوٹا مذاق کرتا ہے یا کچھ دینے یا کسی چیز سے ڈرانے کا ناٹک کرتا ہے تو یہ سب بھی حرام ہے اور جھوٹ میں داخل ہے، (عون المعبود: ۱۱/ ۴۸)۔

نبی ﷺ بچوں کو سلام کرنے میں خود پہل فرماتے تھے؛ چنانچہ حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ آپ ﷺ چند بچوں کے پاس تشریف لائے جو کہ کھیل رہے تھے، آپ ﷺ نے ان کو سلام کیا۔

نبی اکرم ﷺ بچوں کو تکلیف دہ/ شدید مار پیٹ سے منع کیا کرتے تھے خاص طور پر چہرہ اور نازک جگہوں پر تو بالکل بھی نہ مارے کیوں کہ چہرہ پر مارنے سے نبی ﷺ نے منع فرمایا ہے، بچوں کو تو آپ ﷺ کبھی ڈانٹتے بھی نہیں تھے، خود حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ مدینہ میں دس سال میں نے آپ ﷺ کی خدمت کی ہے، میں بچہ تھا، بہت سے کام نبی ﷺ کے مزاج کے مطابق نہ کر سکا پھر بھی آپ ﷺ نے تک اف نہیں کہا، اور نہ یہ کہا کہ ''تم نے یہ کیوں کیا؟ اور ایسا کیوں نہیں کیا؟ (سنن ابی داؤد: ۴۷۷۴)۔

اگر بچہ باشعور یا سن تمیز کو پہنچ چکا ہو تو پھر بطور تادیب کے مارنا جائز ہے، اس سے پہلے مارنا فائدہ مند نہیں؛ چنانچہ حدیث میں ہے:

''مروا اولادکم بالصلاۃ وھم ابناء سبع سنین واضربوھم علیھا وھم ابناء عشر''، (مسند احمد، سنن ابی داؤد) اپنی اولاد کو نماز کو حکم کرو جبکہ وہ سات سال کے ہوں، اور ان کو مارو جبکہ وہ دس سال کے ہوں۔

حضور ﷺ نے اپنا نام بھی بچوں کو عطا فرمایا اور اس کے ذریعہ تمام امت کو محمد نام رکھنے کی اجازت مرحمت فرمائی، حضرت جابر بن عبد اللہؓ فرماتے ہیں کہ ایک شخص کے گھر لڑکا پیدا ہوا، تو اس نے محمد نام رکھا، اس کی قوم کے لوگوں نے محمد نام رکھنے سے روکا اور کہا کہ ہم لوگ تمہیں اللہ کے رسول ﷺ کا نام رکھنے نہیں دیں گے، پس وہ شخص اپنے لڑکے کو اپنی پیٹھ پر اٹھائے دربار رسالت میں آ پہونچا، اور عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ! میں نے اپنے بیٹے کا نام محمد رکھا، تو میری قوم نے مجھے یہ نام رکھنے دیتی ہے، اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''میرا نام رکھو، مگر میری کنیت مت رکھو'' (مسلم، کتاب الآداب: ۵۵۸۸)۔

نبی اکرم ﷺ نے بہت سے بچوں کے نام بھی رکھا ہے، کسی کا نام عبد اللہ رکھا ہے، اسی طرح حضرت ابو موسی اشعریؓ کے لڑکے کا نام ابراہیم رکھا، (مسلم: ۲۱۔۵۶۱۵)۔

بچوں کی تحنیک بھی فرمایا کرتے تھے (بچہ کے منہ میں کوئی میٹھی چیز مثلاً کھجور وغیرہ چبا کر ڈالنے کو تحنیک کہتے ہیں) تحنیک کے بعد اس کے لئے دعائیں بھی فرمایا کرتے تھے، چنانچہ حضرت عبد اللہ ابن زبیرؓ کی ولادت جب ہوئی تو آپ ﷺ کی خدمت میں ان کو پیش کیا گیا، آپ ﷺ نے ان کی تحنیک فرمائی اور پھر دعا فرمائی اور نام عبد اللہ رکھا، (مسلم: ۵۶۱۲)، حضرت عبد اللہ کے پیٹ میں جو سب سے پہلی چیز گئی وہ نبی علیہ الصلاۃ والسلام کا لعاب تھا، اور آپ ہی وہ خوش نصیب صحابی ہیں جن کی ولادت ہجرت کے بعد مدینہ میں سب سے پہلے ہوئی۔

ولادت کے بعد بچوں کے کان میں آپ ﷺ نے اذان دی ہے، حضرت ابو رافع سے مروی ہے کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ نے حضرت حسن بن علیؓ کے کان میں نماز والی اذان دی۔ (سنن ابی داؤد: ۵۱۰۵)، صاحب عون المعبود نے شرح السنۃ کے حوالہ سے لکھا ہے کہ جب کوئی بچہ پیدا ہوتا تو حضرت عمر بن عبد العزیز داہنے کان میں کلمات اذان اور بائیں کان میں کلمات اقامت کہا کرتے تھے، (عون المعبود، کتاب الادب، رقم الحدیث: ۵۱۰۵)۔

لہذا ہمیں بھی اپنے بچوں کے ساتھ وہی کردار ادا کرنا چاہئے جو نبی اکرم ﷺ کا ہوا کرتا تھا، اللہ رب العزت ہم سب اس کی توفیق عطا فرمائے، آمین

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

شخصیت کی تعمیر میں 'سوچ' کا کردار

دین و دنیا کی کامیابی کی کلید ہماری سوچ ہے۔

کامران غنی صبا

میں نے محسوس کیا ہے کہ اسکول میں عموماً جن بچوں کو ناغہ کرنے کی عادت ہوتی ہے، وہ کسی نہ کسی بہانے سے اسکول ناغہ کرتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر ان کے پاس کوئی بہانہ نہ ہو تو بسا اوقات فطری طور پر انہیں کوئی بہانہ مل جاتا ہے۔ مثلاً وہ بیمار پڑ جاتے ہیں، گھر میں مہمان آ جاتے ہیں، کسی رشتہ دار کی شادی ہو جاتی ہے، کوئی ناخوشگوار واقعہ ہو جاتا ہے وغیرہ۔ اس کے برخلاف پابندی سے اسکول آنے والے بچے شاید ہی کبھی بیماری یا کوئی اور عذر لے کر آتے ہیں۔ ایک بار میری جماعت کا ایک بچہ ایک ہی سال میں تیسری مرتبہ شادی کے نام پر چھٹی مانگنے آیا تو میں نے جماعت کے ان بچوں سے جو پابندی سے اسکول آتے ہیں، ہنستے ہوئے پوچھا کہ کیا آپ کے خاندان میں سب لوگ کنوارے ہی رہتے ہیں؟ آپ لوگوں نے کبھی شادی کے نام پر چھٹی نہیں مانگی؟ میرے اس سوال پر کلاس کے سبھی بچے مسکرانے لگے۔

یہ معاملہ صرف بچوں کے ساتھ ہی نہیں ہے۔ آپ غور کریں تو اندازہ ہوگا کہ قدرت ہمیں ویسا ہی ماحول عطا کر دیتی ہے، جیسی ہماری فکر ہوتی ہے۔ اسکول میں جو اساتذہ دیر سے آتے ہیں، ان کے پاس روز دیر سے آنے کا کوئی نہ کوئی بہانہ ہوتا ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ وہ ہمیشہ جھوٹ ہی بولتے ہیں بلکہ اکثر دیر سے اسکول جانے کی وجہ سے، تاخیر سے اسکول پہنچنا ان کی فطرت کا حصہ بن جاتا ہے اور پھر کئی دفعہ چاہ کر بھی وہ وقت کی پابندی نہیں کر پاتے ہیں۔ اسی طرح ہم اپنے گرد واطراف کے کسی بھی شخص کے معمولات اور طرز زندگی پر غور کریں تو ہم پائیں گے ہر شخص کی زندگی اس کے سوچنے کے انداز کے مطابق ڈھلی ہوئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ منفی سوچ کے حامل ہوتے ہیں وہ دوسروں کے اچھے سے اچھے کام میں کیڑا نکالتے رہتے ہیں اور خود کبھی کوئی تعمیری کام نہیں کر پاتے۔ انسانی نفسیات کا مطالعہ بتاتا ہے کہ انسان کی شخصیت کی تعمیر اس کی سوچ کے مطابق ہوتی ہے۔ انگریز مصنف جیمس ایلن اپنی کتاب (انسان جیسا سوچتا ہے) میں لکھتا ہے:

یعنی جس طرح کوئی بھی پودا بغیر بیج کے نہیں نکل سکتا اسی طرح انسان کا کوئی بھی عمل اس کے دماغ میں افکار کے پوشیدہ بیج کے بغیر ظاہر نہیں ہوتا۔ یہ پوشیدہ بیج دراصل انسان کے وہ خیالات ہیں جو اس کے شعور اور تحت الشعور میں چھپے ہوتے ہیں۔

آپ غور کریں کہ جو لوگ جادو ٹونے پر یقین رکھتے ہیں وہ ہمیشہ پریشان حال رہتے ہیں۔ وہ اپنی ہر پریشانی کو جادو ٹونے کا اثر سمجھتے ہیں اور عامل وغیرہ کے چکر میں پڑ کر اپنا ذہنی سکون غارت کر بیٹھتے ہیں۔ اس کے برخلاف جن لوگوں کو ان چیزوں پر یقین نہیں ہوتا وہ بہت آرام کی زندگی گزارتے ہیں۔ ان کے پیسے عاملوں کے پاس نہیں جاتے۔

اسلام چونکہ ایک فطری نظام حیات ہے۔ اس لیے ہم دیکھتے ہیں کہ قرآن واحادیث میں نیت کی پاکیزگی پر بہت زیادہ زور دیا گیا ہے۔ بخاری شریف کی یہ مشہور حدیث کون نہیں جانتا کہ ''بے شک اعمال کا دار ومدار نیتوں پر ہے اور ہر انسان کے لیے وہی ہے جو وہ نیت کرے۔۔۔''

ایک دوسری حدیث میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''بندہ بہت سے نیک اعمال کو انجام دیتا ہے، فرشتے اس کو آسمان پر لے جاتے ہیں تو اللہ تعالی فرماتا ہے کہ ان اعمال کو اس کے نامۂ اعمال سے نکال دو، کیوں کہ اس نے یہ کام میری خوشنودی کے لیے نہیں کیے اور ہاں، فلاں فلاں اعمال اس کے نامۂ اعمال میں درج کر دو، فرشتے عرض کریں گے کہ الہ العالمین! اس بندے نے تو یہ کام کیے نہیں، تب اللہ تعالی ارشاد فرمائے گا کہ اس نے دل میں ان کاموں کی نیت کی تھی۔''

بخاری شریف کی ایک اور حدیث ملاحظہ فرمائیں:

''عمل نیت سے ہی صحیح ہوتے ہیں (یا نیت ہی کے مطابق ان کا بدلہ ملتا ہے) اور ہر آدمی کو وہی ملے گا جو نیت کرے گا، پس جو کوئی اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی رضا کے لئے ہجرت کرے، اس کی ہجرت اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی طرف ہوگی، اور جو کوئی دنیا کمانے کے لئے یا کسی عورت سے شادی کرنے کے لئے ہجرت کرے گا تو اس کی ہجرت ان ہی کاموں کے لئے ہوگی۔

J&K Bank
Serving To Empower

BAJAJ Allianz
Caringly yours

Hospital Bills can Exhaust your Family's Hard Earned Life Savings

Bajaj Allianz Family Health Care policy covers you and your family from expenses incurred during hospitalization along with the added benefits of Health Prime Rider.

Bajaj Allianz Family Health Care's Benefits:

- In Patient Hospitalization Expenses
- Pre & Post Hospitalization Expenses
- Road Ambulance
- Day Care Procedures
- Organ Donor Expenses
- Sum Insured Reinstatement Benefit

Benefits of Health Prime Rider:

- Rider for both Individual & Family Floater Basis**
- 24*7 Unlimited Tele-Consultation
- Investigations Cover
- 139000+ Doctors
- Preventive Health Check-up (45+ Test Parameters at Network Centers)

**Based on the variant opted in health plan

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAJHLIP22024V032122-Family Health Care , BAJHLGA22166V012122 -Health Prime Rider (Group) | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BJAZ-P-JK-0014/03-11-2023

PUBLISHED BY: BISMA TAJAMUL, PRINTED BY: BISMA TAJAMUL on behalf of BISMA TAJAMUL R.N.I No: JKURD/2011/37141,
Printed At : K.T. Press Pvt Ltd. Rangreth Budgam J&K 190021 , Published From: NEW BUS STAND, BUDGAM J&K 191111, Editor: BISMA TAJAMUL
CONTACT NO. 9419786936, 6006551484, EMAIL: WATTANDAILY@GMAIL.COM,